SAARP

SAVA
NUUSBRIEF
Nommer 139
Junie 2018

voeg lewe tot jou jare by

"Ons breine verwar redelik algemeen werklike gebeure met realistiese fiksie. Dit is ongelukkig so, maar dis normaal. Hierdie verwarring bemoeilik die manier waarop ons na risiko kyk."
Vrylik vertaal uit *Artificial Unintelligence: How Computers Misunderstand the World*, Meredith Broussard

WATER IS LEWE – SPAAR DIT

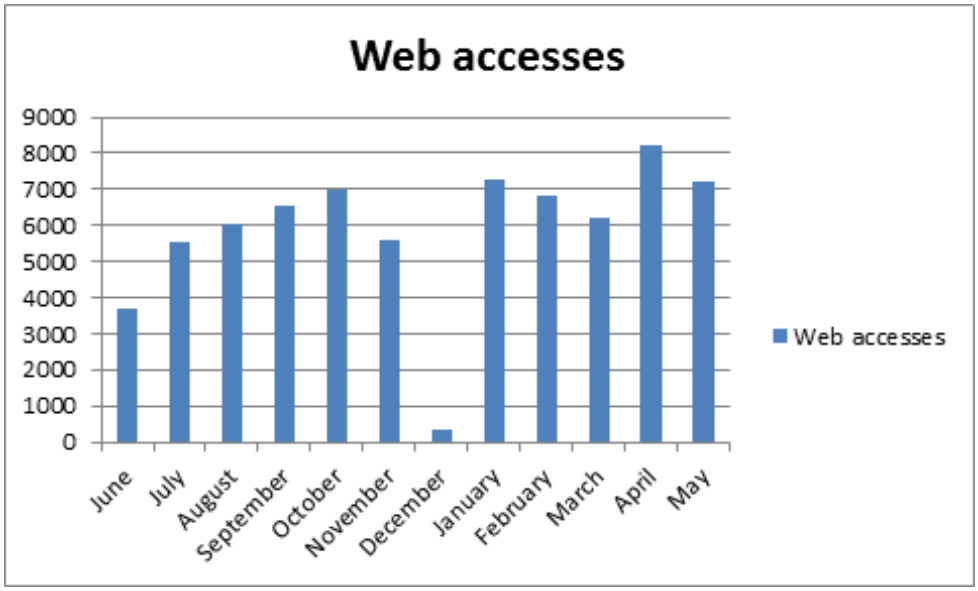
'n Paar gedagtes

- *"Mense sonder kitswaterverwarmers by die wasbak laat omtrent 3.4 liter water uit die kraan weghardloop (omtrent twee ketels vol) voordat dit warm word."*
- *"Dit is baie meer ekonomies om skottelgoed met warm water van jou ketel te was."*
- Die bougemeenskap moet ernstig die plasing en gebruik van warmwatersilinders heroorweeg. 'n Warmwatersilinder in die motorhuis wat 'n badkamer op die tweede verdieping van warm water voorsien, mors 'n enorme klomp water voordat dit warm word. Wat van hotelle?

SAVA-NUUS

IDENTITEITSNOMMERS
Wanneer jy met ons kommunikeer, onthou asseblief om jou SAVA-lidnommer aan te haal, wat jou Suid-Afrikaanse ID-nommer is, of jou paspoortnommer vir nie-bewoners. Ons het byna 90 000 lede, baie met dieselfde voorletters en vanne.

KORT NUUSBRIEWE
Ons het dit 'n jaar gelede van stapel gestuur, en die resultate spreek vanself:



SAVA SOSIALE KLUBS

AFTREEOORDE

Baie sosiale klubs bedryf aktiwiteite wat nie in aftreeoorde beskikbaar is nie. Ek sal dit waardeer as julle vir my of Julie 'n lys kan stuur van aktiwiteite wat buite die bestek van die meeste aftreeoorde val, sodat ons dit met al die sosiale klubs kan deel.

SAVA-DIENSTE

GEHOORTOESTELLE – Nuwe diens

Ons het 'n ooreenkoms met kind2hearing onderteken:

Hulle diens sluit gratis gehoorgradering in – 10 minute met verslag. Daar is geen korting op enige volledige diagnostiese gehoortoetse nie. Die volgende op gehoortoestelle word gebied:

- Resoneertoestelle korting van 7,5%
- Interton-toestelle korting van 10%
- Soniese toestelle korting van 10 %

Daar is 28 oudioloë landwyd.

Kontak Anne anne@SAVA.net 021 592 1279 vir besonderhede

IN GEVAL VAN SIEKTE – Aflaaibare dokument

Onder ***Voordele*** op ons webblad het ons 'n item ***"In Geval van Siekte".*** Hierdie eenbladsydokument laat jou toe om jou persoonlike besonderhede in te vul, insluitend jou huidige medikasie. Ons stel voor dat jy dit in jou handsak of beursie saamdra. Baie (die meeste?) van ons oumense is op een of meer soorte medikasie. As ons in 'n bewustelose toestand na 'n hospitaal geneem word, moet die dokters weet watter medikasie ons neem en wie om te kontak.

BOOTREIS-AANBIEDINGS

Skakel Lifestyle Cruises om te bespreek by 0861 11 33 88, besoek lifestylecruises.co.za of e-pos info@lifestylecruises.co.za

Pakket 1

Sydney na Singapoer
23 Nagte Bootreispakket sluit in
Retoervlugte en Belastings vanaf Johannesburg
2 Nagte Hotelverblyf in Sydney, Australië
19 Nagte Volle Aanboord Seereis op die **Norwegian Jewel**
2 Nagte Hotelverblyf in Singapoer
Hawebelastings & Bagasieheffings
Seereisplan
Sydney, Australië | Newcastle, Australië | Brisbane, Australië | Airlie Beach, Australië | Cairns (Yorkey's Knob), Australië | Darwin, Australië |Komodo, Indonesië | Benoa (Bali), Indonesië | Semarang, Indonesië | Singapoer
Vertrekdatum
10 Februarie, 2019
Pryse Vanaf
Binnekajuit: R 55 999 pp wat deel
Buitekajuit: R 62 999 pp wat deel
Balkonkajuit: R 78 999 pp wat deel
Hawesuites[DS1]: R 197 999 pp wat deel

Pakket 2

Queen Mary 2 Verken Sjina & Korea
15 Nagte Seereispakket Sluit in
Retoervlugte & Belastings vanaf Johannesburg
1 Nag Hotelverblyf in Hong Kong, Sjina
14 Nagte Volle Aanboord Seereis op die Cunard Queen Mary 2
Komplimentêr aan boord Spandeer vanaf R1 500 per kajuit
Hawebelastings & Bagasieheffings
Uitgesoekte Oorplasings
Seereisplan
Hong Kong, Sjina | Sjanghai, Sjina | Beijing (vanaf Tianjin) | Seoel (Incheon) |Seogwipo, Jeju-eiland, Suid-Korea | Hong Kong, Sjina
Vertrekdatum
17 Februarie 2019
Pryse Vanaf
Binnekajuit: R 42 999 pp wat deel
(R1 500 Aan Boord Spandeer per Kajuit)
Buitekajuit: R 49 999 pp wat deel
(R1 900 Aan Boord Spandeer per Kajuit)
Balkonkajuit: R 49 999 pp wat deel
(R1 900 Aan Boord Spandeer per Kajuit)
"Princess Grill Suites": R 97 999 pp wat deel
(R3 500 Aan Boord Spandeer per Kajuit)

KORTTERMYNVERSEKERING – Raad van SANTAM

By Santam kwalifiseer jy as ’n pensionaris vir besparings op jou versekeringspolis. Het jy geweet dat Santam-kliënte van 55 jaar en ouer nie bybetalings op eise hoef te betaal nie? Dit is baie belangrik wanneer jy ’n eis het en jou kontantvloei is moontlik meer beperk as wat dit altyd was.
Terwyl baie in die versoeking is om aan sekere uitgawes te sny, is dit belangrik dat jy dit nie sien as ’n geleentheid om op jou korttermynversekering te sny nie. Jy behoort koste-effektiewe opsies te oorweeg wat verseker dat jy nie slegs voldoende gedek is nie, maar ook bykomende ondersteunende voordele bied.
Dink oor die volgende wanneer jy beplan:

- As jy afskaal en na ’n aftreeoord trek, onthou om jou polisgegewens te hersien, soos jou woonadres.
- Hersien die waarde van jou huisinhoud en gebouversekering, sou jy besluit om met minder items te trek, omdat dit jou premie kan beïnvloed.
- Oorweeg om jou huisinhoud, geboue en motorversekering in een polis te kombineer.
- As ’n Santam-kliënt het jy toegang tot 24/7 voordele soos
  - Huis-toe-neem-bystand – bestuursdiens vir jou en jou motor wanneer jy meer as die wettige grens gedrink het
  - Padbystand – oorleikabel-aanskakeldiens, vervang ’n band, meganiese en elektriese onklaarheid, bystand wanneer sleutels in jou motor toegesluit is, as jy sonder brandstof gaan staan het.
  - Huisbystand – 24/7 bystand met huishoudelike herstelwerk soos loodgieter, elektriese, slot, glasmakers
  - Regsadvies – gratis telefoniese advies en standaarddokumentasie
  - Roetebystand – 24/7 aanwysings as jy verdwaal het of nie weet waarheen om te gaan nie.

SAVA- VAKANSIEKLUB

Die volgende is voorbeelde van korting wat ons Vakansieklub tydens buiteseisoen-vakansies vir julle en julle gesinne kan aanbied. *Om te bespreek,* ***skakel Renske by 021 592 1279.***

OORD	AREA	DATUM	EENHEID	PRYS
Club Mykonos	Langebaan	27-31 May 2019	1 s/kamer	R1 380
Club Mykonos	Langebaan	2-6 Sept 2019	1 s/kamer	R2 070
Margate Beach Club	Margate	3-7 Sept	1 s/kamer	R1 380
Margate Beach Club	Margate	3-7 Sept	2 s/kamer	R1 380
The Dunes	Plett Bay Bay	13-17 Aug	2 s/kamer	R1 380
Cayley Lodge	Drakensberg	29 Oct – 2 Nov	1 s/kamer	R2 760
Drakensberg Sun	Drakensberg	10-14 Sept	1 s/kamer	R3 105
Mount Amanzi	Hartbeespoort	10-14 Sept	2 s/kamer	R1 380

Hazyview Cabanas	Hazyview	3-7 Sept	3 s/kamer	R2 070
Hazyview Cabanas	Hazyview	10-14 Sept	3 s/kamer	R2 070
Hermanus Beach Club	Hermanus	10-14 June 2019	3 s/kamer	R2 415
Hermanus Beach Club	Hermanus	27-31 May 2019	3 s/kamer	R2 415

NOTA 1: Die bogenoemde pryse sluit 15% BTW in.
NOTA 2: Die prys is vir die hele tydperk.
NOTA 3: Alle kansellasies moet 7 (sewe) weke voor die aankomsdatum gemaak word om die verlies van ’n terugbetaling wat op ’n kansellasie uitloop, te voorkom.
BETALING: Wanneer Renske jou bespreking BEVESTIG het, sal sy 'n faktuur uitreik wat SAVA se bankbesonderhede bevat. Wanneer jy die verlangde bedrag in SAVA se bankrekening inbetaal het, stuur asseblief bewys van betaling deur een van die volgende te gebruik:

Faks: 021 592 1284
E-pos: info@saarp.net

En onthou om jou ID-nommer en naam aan te haal.

MOENIE ENIGIETS BETAAL VOORDAT JY DIE BEVESTIGING VAN DIE BESPREKING EN DIE FAKTUUR ONTVANG HET NIE.

SAVA-VAKANSIEKLUB BETALINGS

ROMMELPOSSNELLERS (“SPAM TRIGGERS”)
Wanneer jy ’n EFT-betaling doen, moenie jou bank vra om ’n e-pos na SAVA te stuur nie. Sonder uitsondering sê hulle *Betaling Kennisgewing.pdf* of *Kennisgewing van Betaling* of *betaling_kennisgewing.pdf* – wat almal rommelpossnellers (“spam triggers”) op sommige IDV’s kan wees en wat die e-posse na ons toe blok.

GESONDHEID

CHOLESTEROL – Vermindering
Jy mag verskillende webtuistes vind wat ’n verskillende top tien beklemtoon, maar hierdie een is die moeite werd om oor na te dink. Baie jare gelede het my huisarts vir my twee eetlepels hawermout in die oggend aanbeveel, en dit het vir my gewerk. Cholesterol is ’n steroïed (vet) wat in die bloed gevind word en nodig is vir die behoorlike funksionering van selmembrane. Ons liggame vervaardig al die cholesterol wat ons benodig, daarom is dit nie nodig om meer in te neem nie. Hoë vlakke van cholesterol verhoog die risiko van hartsiekte en beroerte. Cholesterolverlagende voedsels behoort in elkeen se dieet ingesluit te word vir optimale gesondheid. Die top tien wat cholesterol verlaag:

1. Mono-onversadigde en poli-onversadigde vette (olyfolie, kanola-olie, grondboontjie-olie, grondbone, olywe, avokado’s) – Cholesterolverlaging: 18%
2. Semels (hawermout, rys) – Cholesterolverlaging: 7-14%
3. Vlassaad – Cholesterolverlaging: 8-14%

4. Knoffel – Cholesterolverlaging: 9-12%
5. Amandels – Cholesterolverlaging: 7-10%
6. Likopeenvoedsels – Likopeen word in tamaties, waatlemoen en verskeie ander4 likopeenryke voedsels gevind – Cholesterolverlaging: 0-17%
7. Okkerneute en groenamandels – Cholesterolverlaging. 10%
8. Ru-gort – Cholesterolverlaging: 7-10%
9. Donker sjokolade – Cholesterolverlaging. 2-5%
10. Groen tee – Cholesterolverlaging. 2-5%

MAALTYE – Eet ons op die verkeerde tyd?

Sommige wetenskaplikes glo dat die eet van meer van ons daaglikse kalorieë vroeër in die dag – en die skuif van maaltye vroeër in die algemeen – kan goed vir ons gesondheid wees. 'n Studie het bevind dat vroue wat probeer gewig verloor het, meer verloor het wanneer hulle vroeër in die dag middagete geniet het, terwyl 'n ander studie later ontbyte verbind met 'n hoër liggaamsmassa-indeks.

"Daar is reeds 'n baie ou gesegde: eet ontbyt soos 'n koning, middagete soos 'n prins, en aandete soos 'n arm mens, en ek dink daar is waarheid daarin," sê dr. Gerda Pot, 'n besoekende dosent in voedingswetenskappe aan King's Kollege in Londen.

Wetenskaplikes probeer nou meer uitvind oor wat tot daardie resultate gelei het en ondersoek die verwantskap tussen eet en ons biologiese klok. Jy mag aan die biologiese klok dink as iets wat bepaal wanneer ons slaap. Inderwaarheid is daar uurwerke in elke sel in die liggaam. Hulle help om ons voor te berei vir dagtake, onder andere opstaan in die môre en die regulering van bloeddruk, liggaamstemperatuur en hormoonvlakke. Metabolies gesproke, suggereer ons liggaamsklok dat 'n groot maaltyd in die aand eintlik nie die regte ding is om te doen nie, omdat ons liggame reeds besig is om af te skaal vir die nag. 'n Teorie is dat dit verwant is aan die liggaam se vermoë om energie te gebruik.

"Daar is 'n klein bietjie voorlopige getuienis wat suggereer dat jy meer energie gebruik om 'n maaltyd in die oggend te verwerk as een wat jy in die aand eet."
BBC

OMGEWING

PLASTIEK – Seën of vloek?

'n Bedreiging vir ons? Klein stukkies plastiek benadeel seelewe, insluitende die vis en skulpvis wat ons eet. Benadeel hulle mense. Wetenskaplikes haas hulle om uit te vind.

Die "werkslewe" van 'n plastieksak is 15 minute.

- ONS HET DIT GEMAAK: 150 jaar gelede het ons 'n liggewig, sterk en goedkoop materiaal gemaak.
- ONS IS DAARVAN AFHANKLIK: Vandag hou hierdie materiaal harte aan die klop en vliegtuie in die lug.

- ONS VERDRINK DAARIN: Meer as 40% daarvan word net een keer gebruik, dan weggegooi. Elke jaar eindig sowat 9 miljoen ton daarvan in die see.
- As plastiek ontdek sou wees toe die pelgrims vanaf Plymouth in Engeland na Noord-Amerika geseil het – en die Mayflower voorsien sou wees van gebottelde water en eetgoed in plastiekomhulsels – sou hulle plastiekgemors waarskynlik steeds gesien kon word, vier eeue later.
- Wêreldwyd word 18 persent van plastiek herwin, vanaf byna nul in 1980. Plastiekbottels is een van die wydste herwinde produkte. Ander items, soos drinkstrooitjies, is moeiliker om te herwin en word dikwels weggegooi. Nie alle plastiek is herwinbaar nie.
- Gemak van herwinning:

Gemak van herwinning	Persentasie
Maklik	25%
Hanteerbar	39%
Moeilik	11%
Baie moeilik	24%

SES DINGE – Wat jy kan doen omtrent plastiekbesoedeling

- HO OP OM PLASTIEKSAKKE TE GEBRUIK – Neem jou eie herbruikbare sakke wanneer jy inkopies doen. Wêreldwyd word elke jaar ’n triljoen plastieksakke gebruik.
- HOU OP OM STROOITJIES TE GEBRUIK – Amerikaners gooi elke dag 500 miljoen strooitjies weg.
- VERMY PLASTIEKBOTTELS – Regoor die wêreld word elke minuut ’n miljoen plastiekdrankbottels verkoop.
- VERMY PLASTIEKVERPAKKING – Moenie produkte wat in plastiek verpak is, koop nie, en moenie plastiekborde en -bekers gebruik nie.
- HERWIN WAT JY KAN – Wêreldwyd word slegs 18 persent van alle plastiek herwin.
- MOENIE ROMMEL STROOI NIE – Van die top 10 tipes gemors op strande is glasbottels die enigste item wat nie van plastiek is nie.

National Geographic, Junie 2018

DIE WÊRELD EN POLITIEK

LAGWEKKENDE VOORSTELLINGS IN DIE WÊRELD

Hierdie is voorbeelde van die lagwekkende charades wat onder andere deur die wêreld se leiers en organisasies soos die VN gespeel word.

SKOUSPEL A

Maar indien die skryf van fiksie ’n ritueel in die donker is, benewel en so onbegryplik dat jy nie ’n woord verstaan wat jy geskryf het tot jy klaar is nie, behels ander soorte skryf ’n eenvoudiger en meer praktiese benadering. Skryf oor reis. Ek kan daaroor

praat. Ek het sekere riglyne. Die eerste een is: Tydens ’n reis, wees so nie-amptelik as moontlik. Getuienis van die gevare van amptelike reis is orals. Niks in die wêreld is meer misleidend as die geborgde besoek, die perspartytjie, die perspoel, die persvoer, die feitesending nie. Die onderliggende tema van die amptelike besoek het altyd ’n onderliggende doel, en luiheid, selfbelang en hebsug noop die amptelike besoeker om die beskerming van die gasheer te aanvaar en die leuens te sluk. Die hele punt van die rooi tapyt is om die besoeker te verblind en die waarheid te verbloem. **“Dit gaan goed in Uganda,” het president Clinton vir my gesê by ’n vergadering toe ek hom vertel het dat ek daarheen gereis het. Ek het gesê: “Nee, dit gaan nie goed nie. Die regering is korrup. Dit vervolg die opposisie. Lewe in die bos is baie erger as wat dit in die 1960’s was toe ek ’n onderwyser in Kampala was. En, soos ek gesê het, ek was ’n maand gelede daar.” "Hillary het net teruggekom." Die president het geglimlag vir my onkunde. "Dit gaan goed." En nou was dit my beurt om te glimlag.**

Vrylik vertaal uit: Theroux, Paul. *Figures in a Landscape: People and Places* (p. x). Penguin Boeke Bpk. Kindle-uitgawe.

SKOUSPEL B

Nog ’n boek waarin ek dit duidelik uiteengesit gesien het, is *Beloved Land* deur Gordon Peake. ’n Boek oor Timor-Leste. (Sien die volgende uittreksel.)

’n Kollega van my genaamd Ray Murray, wat sedert 2003 aan die ontwikkeling van polisie gewerk het, het begin om al die planne wat hy oor die jare bekom het, te hou. Die pote van sy lessenaar het onder hulle gewig meegegee. Elke plan het ’n naam wat klink asof dit lukraak deur ’n woordskeppende masjien op ’n burokratiese kringloop opgegooi is. Die planne het ernstige titels gedra, soos Sektorbeleggingsprogram, Sektoruitgaweprogram, Institusionele Kapasiteitsboukomitee, en Gesamentlike Assesseringsmissie. Hulle was almal in Engels en, soos hy gesê het, nie ’n enkele een van hulle is deur menigeen in die regering gelees nie. Daar is bladsy na bladsy van matrikse en nagaanlyste van dokumente, beleide en prosedures waardeur net ’n heldhaftige siel sou ploeg, met slegs die toevallige stukkie skeppende skryfwerk in die teks as ’n oase van begenadiging. **’n Vergadering in 2003, waartydens die Timorese eerste minister onaangekondig opgedaag het om die VN se pogings as ’n bedrogspul te veroordeel, was oënskynlik intern soos volg aangeteken: ‘Aansien is verder aan die vergadering verleen deur die teenwoordigheid van die eerste minister, wat insigvolle kommentaar gelewer het.’**

Vrylik vertaal uit: Peake, Gordon. *Beloved Land: stories, struggles, and secrets from Timor-Leste* (Kindle Locations 2707-2715). Scribe Publikasies Edms Bpk. Kindle-uitgawe.

DIE WÊRELDWYE WEB

EEN VAN BAIE GEVARE

. . . bedrieëry is ingebak in die DNA van moderne rekenaartegnologie en moderne tegnologiese kultuur. Omtrent 2002, toe Illinois die beeld wat op sy

kwartdollarmunte as deel van die landwye kwartmunt-herontwerp gedruk sou word, herontwerp het, het staatsbeamptes besluit om ’n kompetisie te hou sodat landsburgers kon stem vir die ontwerp waarvan hulle die meeste gehou het. ’n Programmeerdersvriendin van my het ’n duidelike voorkeur gehad: die “Land of Lincoln”-ontwerp, wat ’n aantreklike jong Abraham Lincoln wat ’n boek binne ’n buitelyne van die staat van Illinois vashou, toon. Vir my vriendin was dit die enigste ontwerp wat haar staat vir die res van die land behoort te verteenwoordig. Daarom het sy besluit om ’n klein bietjie bedrog te pleeg om die skaal ten gunste van “Honest Abe” te swaai. Illinois-beamptes het the stemming aanlyn gehou met die hoop dat hierdie op daardie stadium nuwe metode om landsburgers te betrek hulle in staat sou stel om nuwe kiesafdelings te bereik. My vriendin het na die stemblad gekyk en besef dat sy ’n eenvoudige rekenaarprogram kon skryf wat herhaaldelik vir Land of Lincoln sou stem. Dit het haar ’n paar minute geneem om die program te skryf. Sy het dit ingestel om herhaaldelik te hardloop en die stembus ten gunste van Land of Lincoln te vul. Die ontwerp het ’n wegholoorwinning behaal. In 2003 is die ontwerp aan die res van die land bekendgestel. Die Illinois-beamptes het gedink dat hulle ’n ongeëwenaarde reaksie van die publiek oor ’n burgerlike kwessie gekry het. **Wat hulle werklik gekry het, was die ydele gril van ’n twintigjarige wat op ’n dag verveeld by die werk was.** Vir die beamptes het dit presies gelyk asof baie landsburgers tot ’n burgerlike kwessie toegetree het. Dit het hulle waarskynlik gelukkig gemaak om hulle te verbeel dat duisende landsburgers regtig, regtig omgee oor grafiese ontwerp op die geldeenheid. Duisende ander besluite moes gemaak gewees het, gebaseer op die stemme – mense se loopbane, bevorderings, finansiële besluite binne die VSA Tesourie. Dit is die soort bedrieglike aktiwiteit wat elke uur van elke dag op die Internet plaasvind. Die Internet is ’n wonderlike uitvindsel, maar dit het ook ’n ongeëwenaarde hoeveelheid bedrog en ’n netwerk van leuens vrygelaat . . .

Vrylik vertaal uit: Broussard, Meredith. *Artificial Unintelligence: How Computers Misunderstand the World.* Die MIT Pers. Kindle-uitgawe.

DSTV

‘N OU STANDHOUDENDE

DStv is uitstekende waarde vir geld, het Multichoice Suid-Afrika se HUB, Calvo Mawela, aan MyBroadband gesê. DStv se intekenaarsbasis groei egter oral, en dit voeg intekenaars by aan die onderkant van die mark met pakkette soos DStv Access – wat R99 per maand is. Dit is vergeleke met Netflix-pakkette, wat in prys wissel vanaf $7.99 (R100) tot $11.99 (R150) in Suid-Afrika.

Is DStv Premium te duur? “Ek dink nie ons is duur in terme van die volledige vermaaklikheidspakket wat ons aanbied nie,” het Mawela gesê. “As jy ’n gesin van vier of vyf is en jy stap by ’n rolprentteater in – hoeveel betaal jy?” Kaartjies vir ’n 2D-rolprent by Ster Kinekor wissel tussen R31 en R77. ’n Gesin van vier betaal ’n minimum van R124 en ’n maksimum van R308 vir kaartjies van ’n enkele 2D-rolprent. “Jy sien, dit is goeie waarde vir geld in terme van die vermaak wat jy kry,” het

Mawela gesê. “Gaan na Dubai, die Verenigde Koninkryk, waar ook al, en jy sal sien hoe duur en gefragmenteerd sport is.”
In die Verenigde Koninkryk kan betaal-TV-intekenaars nie al die Engelse Premierliga-wedstryde kry wat op SuperSport uitgesaai word nie. Hulle kan slegs omtrent 170 wedstryde kyk, en hulle is versprei oor twee operateurs. SuperSport het meer as dubbeld die aantal wedstryde, almal in een pakket. Daar is ’n regulasie in die Verenigde Koninkryk wat ’n beperking plaas op die uitsaai van sokkerwedstryde om mense aan te moedig om die wedstryde by die stadions te kyk.
Mawela het gesê dit maak die meeste besigheidsin vir DStv om kanale in pakkette te bied, en hulle sien nie dat die diens van hierdie model sal afwyk nie.
MyBroadband

TAAL

EIENAARDIGE WOORD
tanglefoot (n) Scotch whisky
“Op 1 Junie 1495 is ’n inskrywing in die Skotse Staatskasregister gemaak: Aan Ordebroeder John Cor, in opdrag van die Koning, om aqua vitae te maak, ‘VIII bolls of malt’; die koning ter sprake was James IV van Skotland. Ordebroeder John Cor was ’n monnik (en vermoedelik ’n apteker) gestasioneer by Lindores Abdy in Newburgh, Fife. En die agt ‘bolls’ mout wat hy van die koning ontvang het, was in moderne terme gelykstaande aan agt-en-veertig maatemmers, of net minder as 400 gelling. Voeg hulle almal bymekaar, en hierdie resep verteenwoordig die vroegste bekende verwysing na Skotse whisky. Die woord *whisky* is ’n geangliseerde vervorming van ’n Gaeliese woord, uisgebeatha, wat letterlik beteken ‘lewenswater’ (soos die ‘aqua vitae’ genoem in die opdrag hierbo). Toe die woord vir die eerste keer in Engels in die laat 1500’s verskyn het, is dit steeds *usquebaugh* gespel, maar met verloop van tyd het daardie vorm geleidelik oudmodies geraak en het die duidelik eenvoudiger spelling wat ons vandag gebruik, standaard geword. Buiten whisky, kan jy dit ook noem ‘spunkie’ (’n agtiende-eeuse term, oorspronklik ’n Skotse bynaam vir ’n brandende rondspringer); ‘smile’ (groeptaal van die vroeë1800’s); ‘snake juice’ of ‘snake poison’ (middel 1800’s); ‘pine-top’ of ‘wild cat’ (negentiende-eeuse Amerikaanse woorde vir onwettige whisky); ‘bluestone’ (Victoriaanse groeptaal, oorspronklik ’n bynaam vir kopersulfaat); ‘pinch-bottle’ (vroeë 1900’s); en ‘smoke’ (vroeë 1900’s). Die bynaam ‘tanglefoot’ het in die middel 1800’s in die Verenigde State na vore gekom en verwys na die benewelende, dronkmakende krag van whisky.
Vrylik gedeeltelik vertaal uit *The Cabinet of Linguistic Curiosities: A Yearbook of Forgotten Words* deur Paul Anthony Jones

SAVA-DIENSTE

Gaan asseblief na www.SAVA.net en klik op die Voordele-skakel om ons reeks dienste vir lede te sien:

Kontak ons by SAVA Tel: 021 592 1279
Faks: 021 592 1284
Skakel ons en ons sal u terugskakel om u telefoonkoste te spaar
E-pos: info@saarp.net
Of sien dit alles by www.saarp.net

SAVA, sy verskaffers, uitgewer, drukker en bydraers het geen bedoeling om spesifieke mediese of ander advies te voorsien nie, maar mag lesers eerder voorsien van inligting ingevolge sy regte onder die Konstitusie van Suid-Afrika. Inligting wat hier verskaf word, is nie 'n plaasvervanger vir professionele advies van enige aard nie, meer spesifiek mediese advies, sorg, diagnose of behandeling. Dit is ook nie ontwerp om enige mediese praktyk of behandeling, program of produk wat in die redaksionele inhoud van die Bulletin of webtuiste of soortgelyke platform geadverteer of genoem word, te bevorder of te onderskryf nie. Bykomend en soortgelyk bied SAVA nie professionele advies op enige terrein aan nie, insluitende maar nie beperk nie tot regsake en finansies. In alle gevalle, sou lesers advies benodig, behoort hulle 'n behoorlik geakkrediteerde en gekwalifiseerde spesialis op die terrein te raadpleeg

ALLEDAAGSHEDE

BROKKIES

- **SUIKER VS. VERSOETERS.** Om die hoeveelheid suiker wat jy eet, te beperk, is definitief ’n goeie ding – dit help om jou risiko van diabetes, oorgewig en tandbederf te verminder. Of die ruil van suiker vir ’n versoeter werklik gesond is, is moeiliker om te antwoord. Sekerlik is die eet van laesuiker-, laekalorieprodukte geen waarborg dat jy viets en fiks sal bly nie. Hulle is nie ’n vervanging vir ’n gesonde dieet nie.
  Diabetes UK sê: *"Omdat suiker geen voedingswaarde bydra nie, benewens koolhidrate en kalorieë, het dit ‘leë kalorieë’ en is dus nie goed as jy jou gewig wil beheer nie. Dit beteken nie dat mense met diabetes ’n algeheel suikervrye dieet behoort te hê nie.”*
- **KLERE WAARVAN MENSE NIE HOU NIE.** Nousluitende swembroeke, insluitend dié wat deur Speedo gemaak word, word gereken as die mees gehate kledingstuk in die VK. Die manlike swemdrag – dikwels eenvoudig na verwys as ‘Speedo’s’ of ‘budgie-smugglers’ – is wesenlik ’n waterdigte broekie wat baie nou pas. In ’n YouGov-opname het meer as twee derdes Britte gesê dat hulle nie van die broeke hou nie, terwyl 74% van vroue ’n ongunstige siening van hulle gedeel het. Net 13% van die 3 277 mense wat gevra is, het gesê dat hulle daarvan hou. Van die 25 stukke wat gelys was, is leerbroeke uitgewys as

die tweede ergste item, terwyl Crocs – die gewilde rubberskoene – derde gekom het.

- **WENK – KUNDIGE ADVIES WAT JY BEHOORT TE IGNOREER.** Eet soos ’n jagter-versamelaar uit die Paleolitiese era. Die hoë-proteïen-, hoëvet-dieet mag jou aanvanklik help gewig verloor, maar dit is meestal as gevolg van die fokus op kalorie-inname wat met enige nuwe dieet kan plaasvind. Die enigste dieet bewys deur medici dat dit hoog is in ongeprosesseerde plantgebaseerde voedsels.
  AARP
- **WENKE – DIEFWERING.** Die uiteindelike doel van ’n inbreker is jou slaapkamer. Hulle soek kontant, juweliersware, en vuurwapens. Sit goedkoop juwele in jou juweelkissie en steek die goeie goed in ’n ander kamer weg. Installeer ’n loergaatjie in enige deur wat na die motorhuis lei. Baie inbrekers probeer deur die motorhuis inkom.
  AARP

VRAAG
Is Suid-Afrikaners meer Amerikaans of meer Engels in hulle spraak? Jy besluit.
VSA
Having fetched the **kids** from **high** school I drove up the **on-ramp** in my **station wagon**, along the **freeway**, and off at the next **exit**. At the **four way stop** I turned into the **parking garage** at the **mall.** I called my wife from the **bar** on my **cell phone** and told her I'd bought a **backpack** at the hardware store. I asked her if she wanted any **pantyhose, squash** or **low fat** milk. I asked her if she'd put the **dessert** in the deep **freeze**.
VK
Having fetched the **children** from **secondary** school I drove up the **slip road** in my **estate car**, along the **motorway** and off at the next **junction**. At the **crossroads** I turned into **multi-story car park** at the **shopping centre**. I called my wife from the **pub** on my **mobile phone** and told her I'd bought a **rucksack** at the **ironmonger**. I asked her if she wanted any **tights**, **vegetable marrow,** or **semi skimmed** milk. I asked her if she'd put the **pudding** in the deep **freezer**.

PRAGTIGE METAFOOR
"The sentiments expressed might be unsurprising, but in colourful language and with devastating timing, Boris Johnson becomes the second cabinet minister in 24 hours to throw the prime minister's authority into the pestle and mortar and pummel away."

STOF TOT NADENKE
Elke lyk op Everest was op ’n tyd ’n uiters gemotiveerde persoon.

UIT DIE MOND VAN SUIGLINGE

In die negentien-vyftigs het ’n boer sy 11-jarige dogter na haar eerste plaslike rugbydag geneem. Nadat sy die gestoei vir ’n ruk dopgehou het, vra sy: “Pappa, waarom gee hulle nie sommer vir elkeen ’n bal nie, dan hoef hulle nie oor een te baklei nie?”
(Ek het altyd volgehou dat ons nie ruimtewesens sien nie omdat hulle eerste sig van die aarde ’n rugbywedstryd was en dit hulle oortuig het dat ons almal louter, stapelgek is).

AANHALING

“Indien ons sommige evolusionêre sielkundiges se denke volg dat evolusie ons geprogrammeer het om byvoorbeeld waarde aan solidariteit en gesag te heg, moet ons erken dat daardie selfde meganismes vreemdelingehaat, rassisme en Fascisme bevorder.”

Vrylik vertaal uit ’n artikel in *Aeon* deur Ronnie de Sousa

Ray Hattingh

NS Almal lyk gesond van gees – tot jy hulle leer ken.

Kontak ons by SAVA Tel: 021 592 1279
Faks: 021 592 1284
Skakel ons en ons sal u terugskakel om u telefoonkoste te spaar
E-pos: info@saarp.net
Of sien dit alles by www.saarp.net

voeg lewe tot jou jare by