

Krant met de Gouden Rand - november 2014

Beste lezers,

Deze Krant met de Gouden Rand is geschreven voor ouderen in verpleeghuizen. In de golf van nieuws die dagelijks op ons af komt is het soms moeilijk om die berichten te vinden die hoop geven, die nieuwe ontdekkingen laten zien, die de speciale momenten van het leven van alledag weergeven. De Krant met de Gouden Rand is geschreven voor eenieder die graag de Menselijkheid wil terugzien in de nieuwsberichten. Menselijkheid blijft toch nog steeds de basis voor positieve berichtgeving! Zonder Menselijkheid is er veelal alleen maar negatief nieuws. De Krant met de Gouden Rand doet verslag van het nieuws dat uitzicht biedt op een hoopvolle toekomst.

Stichting Springlevend is in 2001 opgericht om zich onder meer in te zetten voor de verbinding tussen de verschillende generaties middels een keur aan projecten.

Voor meer informatie
en achtergronden zie
www.springlevend.org



100 plussers

Hoe bent
u
zo oud
geworden?

Bijna 2.200 Nederlanders zijn honderd jaar of ouder. Dat is ruim twee keer zo veel als in 2000. Tussen nu en 2025 zal het aantal 100-plussers waarschijnlijk weer verdubbelen. Dat meldt het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS). Dat er zo veel hoogbejaarden zijn, komt volgens het CBS door "dalende sterftcijfers op gevorderde leeftijd". De 100-plussers zijn "opvallend gezond" en hebben weinig last van ouderdoms-ziektes. Intussen blijft de levensverwachting toenemen. Twee van de drie mensen die na 2000 zijn geboren, zullen naar verwachting hun honderdste verjaardag vieren. Onder de 100-plussers zijn nu veel meer vrouwen dan mannen, maar in de komende jaren zullen ook meer mannen hun honderdste verjaardag halen.

[The Optimist Daily, 28/10/2014]

Warme



Chocola van Van Houten is een wereldmerk uit Weesp. Casparus van Houten patenteerde in 1828 een goedkope manier om vet uit geroosterde cacaobonen te persen. Het bedrijf geldt als een grondlegger van de moderne reclame, met name filmreclame. Nederlanders eten gemiddeld 5 kilo chocola per jaar. In de 70er jaren gingen de fabrieken in Weesp dicht; de merknaam bestaat nog wel. [NRC, 29/11/13]

Onderzoekers van de Columbia Universiteit hebben laten zien dat geheugenwerking* bij volwassenen in een afgezonderd deel van de hersenen optreedt. En dat dit deel van de hersenen versterkt kan worden met zogeheten flavanolen - anti-oxidanten die voorkomen in plantaardige voedingsmiddelen, zoals cacao. [The Optimist Daily, 29/10/14][*red.aanpassing]



Kleur

Op de Durham University ontdekten ze dat op het erepodium vaker sporters staan die in het rood strijden. De reden: rood brengt agressie over op de tegenstander. Dat werkt intimiderend. Bovendien krijgen mensen energie van het dragen van rood. [Lijf & Leden ONVZ herfst 2014]

En uit een andere, kleine studie is gebleken dat blauw licht de concentratie kan bevorderen. De reactiesnelheid zou toenemen, alsmede de alertheid. Het is nog de vraag of het ook op grotere schaal het geval blijft. [nu.nl, 4/2/14]

Wat is uw lievelingskleur?

De Krant met de Gouden Rand en de bezoeken aan de verschillende verzorgings- en verpleeghuizen zijn mede mogelijk gemaakt door ondersteuning van het Stichting Mr. August Fentener van Vlissingen Fonds, het Dela goeddoelenfonds en de Stichting Hofjes Codde en Van Beresteijn.



Colofon

Redactie en onderzoeksteam:

Paul Broekman, Ineke
Ketelaar, Sasja
Cornelissen
Otto Bignell,

Vormgeving:

Sasja Cornelissen

Overige Medewerkers aan dit project:

Vrijwilligers van Stichting
Springlevend
en van
Research Plasma
'de Telescoop'.

Contact:

rdn@planet.nl of
(071) 541 89 63

Goede Verlichting



In Nederland houden verschillende onderzoekers zich bezig met invloed van licht op ouderen. Goede verlichting in huis zou ouderen een stuk gezonder maken. De meeste ouderen hebben een voorkeur voor schemerverlichting, omdat ze dat gezellig en huiselijk vinden. Licht op huiskamerniveau is normaalgesproken 200 lux. Ter vergelijking: 1 lux is het licht van een kaars op 1 meter afstand. Buiten is het op een sombere winterdag 3000 lux en op een zonnige zomerdag meer dan 80.000 lux. [ED, 15/9/14]

WIST U DAT?



Legobeeld

Wist u datafgelopen maand, van 16 tot 22 oktober 2014, het koningspaar Willem Alexander en Maxima te bewonderen was in de Jaarbeurshallen van Utrecht in de vorm van een levensgroot standbeeld van lego. Het bestaat uit 100.000 legostukjes en de bouwers hebben er 600 uur over gedaan om het in elkaar te zetten. De Belgische legobouwer Dirk Denoyelle zei dat de Rijksvoorlichtingsdienst niets mocht prijsgeven over de exacte maten van het paar. Dat is staatsgeheim. Hij heeft het daarom maar een beetje gegokt aan de hand van zijn eigen postuur, maar denkt wel dat ze iets dunner zijn geworden dan in het echt. [16/10/14]

Herkent u de legoblokjes nog? Heeft u ze wel eens cadeau gegeven aan kinderen?



SPELEN SPEL SPELLETJES BUITENSPELEN



Een pitbull heeft een jongetje van 8 jaar gered uit een zwerm bijen. De jongen speelde met vriendjes in het bos achter zijn huis. Een van de kinderen trapte op een rotte boomstam en uit de stam kwam een zwerm bijen tevoorschijn. De bijen vielen de kinderen aan, maar de meesten konden weggrennen. Die ene jongen lukte dat niet en de pitbull heeft hem aan zijn broekspijp bij de bijen weggetrokken. [31/8/2014]

Gered

Speelde u vroeger veel buiten? Had u ook een hond? Wat voor een hond was dat?

Hebt u weleens gehoord van een pitbull? Die worden vaak gebruikt als vechthond, men laat ze met elkaar vechten voor de sport. Ze kunnen blijkbaar ook heel zorgzaam zijn.



In 1997 verloor een schip een grote lading legosteentjes toen 62 containers door een monstergolf van het dek werden geslagen. Het speelgoed spoelt nog steeds aan, nu 17 jaar later. In de jaren '90 speelden een hele lading van zwarte en groene legodraakjes aan.



Het aangespoelde speelgoed geeft een goed idee van zeestromingen. Via de legodelen kunnen wetenschappers berekenen dat sommige stukjes ruim 114.000 kilometer hebben afgelegd, dat is bijna 3 keer de omtrek van de aarde. De plastic legosteentjes zijn wel gevaarlijk voor vogels en vissen, die ze opvreten. [ED, 20/7/2014]

Bouwblokjes

Lego is weer razend populair speelgoed bij de jeugd. Nergens zijn de bouwsteentjes zo gewild als in Nederland. Ook al worden de legosteentjes ook goed verkocht in Azië. Rond het jaar 2000, de eeuwwisseling, leek het even of de steentjes hun beste tijd hadden gehad. Er verscheen veel namaaklego op de markt, maar de echte lego is van hoge kwaliteit en draait altijd maar om een ding: creativiteit, steentjes waarmee je dingen kunt bouwen.

In Nederland groeit nu alweer een derde generatie op met de lego. Grootouders geven het door aan hun kleinkinderen. [AD 18.10.13]

Bent u ooit zelf aan het strandjuten geweest en heeft u toen iets gevonden?

WIST U DAT?

ZEE WATER VAREN VISSERS



Heeft u wel eens een keer een heel goed idee gehad, waar andere mensen ook wat aan hadden?

■ Zee stofzuiger

Onze oceanen zijn zwaar vervuild door miljoenen tonnen plastic. Het afval komt via rivieren en waterwegen uiteindelijk in de zee terecht. De nu 20 jarige Delftse student Boyan Slat wil dit plastic uit de zee vissen om het op te ruimen. Op zijn 16e jaar bedacht hij een V- vormige installatie, met een barrière van 100 kilometer lang, waarmee plastic uit de zee kan worden opgevangen. De zeestroming voert het afval vanzelf naar de installatie. Daar kan het afval gerecycled worden. Dit kost weinig energie, want de zee doet het meeste werk. Boyan wil zijn bouwwerk plaatsen tussen Hawaï en Californië, omdat daar een derde van al het plastic uit de zee samenkomt. Er is wel veel geld nodig voor het project; maar om het gewoon te laten zitten is nog duurder. Want niet alleen lijden schepen schade door het plastic, ook stranden raken vervuild, wat weer nadelig is voor het toerisme. De vogels en vissen worden ziek en gaan dood, wat uiteindelijk nadelig is voor de visserij en de mens. [21/9/14]



■ Plastic Tasjes

In de Amerikaanse staat Californië is vanaf volgend jaar de plastic zak bij buurtwinkels en apotheken verboden en later ook bij supermarkten.



■ Landen die stappen hebben ondernomen om plastic tassen weg te krijgen:



Copyright © 2014 De Kraanwater Universiteit

Wat voor boodschappentas gebruikte u altijd?

■ Flipper

Pas geleden, op 3 oktober, werd een groep van 35 tuimelaars gefilmd in het Nederlandse deel van de Noordzee, bij de Zeeuwse kust. Als het warm, windstil weer is zeggen de Texelaars dat het 'eendekukeltjesweer' is, oftewel een vlakke zee. Ideaal, want je kunt dan elke rugvin zien. Maar voor de dolfijnen was dat niet nodig, die sprongen hoog boven het water uit terwijl ze met de kotter meezwommen. De Schots-Engelse tuimelaars trekken de laatste jaren steeds verder naar het zuiden. De kans dat een groep dan even op bezoek komt in de Nederlandse wateren wordt daarmee steeds groter. De laatste keer was 10 jaar geleden. Tuimelaars zijn bekend van de TV-serie 'Flipper' en van de shows in de dolfinaria. [9/10/14]



■ Visserstrui

Pas sinds 1875 dragen Nederlanders truien. Vissers ontdekten het kledingstuk in Engeland. Voor die tijd droegen ze vooral gebreid ondergoed met daaroverheen een kiel. Toen in 1857 het kaakverbod werd opgeheven, mocht de haring aan boord van het schip worden gekaakt (gefileerd en gezouten). Hierdoor werd de vis langer houdbaar waardoor de vissers langer op zee konden blijven en verder konden varen. Tot bij Schotland en Engeland, waar meer vis en haring was. De Schotse en Engelse vissers droegen truien. De Nederlanders namen dat over, omdat het comfortabeler en veiliger was.

Stella Ruhe geeft lezingen over haar boek 'Visserstruien' door heel Nederland



Visserstruien werden nooit gewassen, zelfs vrijwel nooit uitgetrokken. Ook in de kooi hielden Hollandse vissers hun trui aan, omdat ze toch na vier uur alweer op moesten. Het vuil en vet in de trui maakte de truien warm en waterdicht. Soms was de trui met de huid vergroeid en moest met olie worden losgeweekt. De truien werden tot op de draad opgebruikt, want mensen waren arm en hadden vaak maar één trui. Het was werkkleding. De soms ingewikkelde patronen hadden ook tot doel om de borst en longen te beschermen tegen de kou. Patroonbreien kost meer wol en is dus warmer. Hoe kaler de trui, hoe armer de visser.

In Nederland zijn visserstruien uit 40 vissersplaatsen gevonden, elk met specifieke patronen. De vrouwen leerden de motieven van hun moeders. Ze hadden de patronen in hun hoofd zitten, ze werden niet opgeschreven. Vissersdorpen waren gesloten gemeenschappen en de patronen bleven in het dorp. Vissersdorpen als Scheveningen, Katwijk, Noordwijk, Vlaardingen, Bunschoten-Spakenburg hadden hun eigen motief. Als de visser een vrouw trouwde uit een ander dorp nam zij haar eigen patronen mee, dus zo 'breid(d)e(n)' het zich toch uit. [NRC 1/12/13]

WIST U DAT?

BABY KINDERTIJD KOMKOMMERTIJD

■ Babbels hebben

Hebt u kinderen en kleinkinderen? Dan hebt u vast vaak het gebrabbel van baby's gehoord en misschien wel terug gebrabbeld, omdat u dat leuk vond.



Foto: Novum

Kunt u nog herinneren wat u dacht toen u klein was?

Als de ouders positief reageren op het gebrabbel van de baby dan is dat gunstig voor het leren spreken. De baby leert bijvoorbeeld sneller om de klinkers uit te spreken en ze richten hun gebrabbel ook eerder tot een persoon. Iedereen in de buurt van de baby kan daaraan meehelpen door gezellig terug te babbelen. [aug.'14]



Jorgen Caris, Trouw

■ Kromme jongens

De komkommer is vanuit India verspreid en wordt al 4.000 jaar gegeten. Ze waren bitter van smaak. Deze bittere smaak beschermde de plant tegen vraat van dierlijke voorbijgangers. De Indiase komkommer is geel van kleur, kenmerkend is het hoge gehalte aan bètacaroteen wat ook voorkomt in wortelen en pompoenen. Er is heel veel gemanipuleerd met de ons bekende komkommer. De komkommer was oorspronkelijk krom en niet recht. Tot de jaren 60 bestonden er nog witte komkommers, ze waren niet meer aantrekkelijk voor de consument vanwege de bittere smaak. De wat hobbelige buitenkant met hier en daar een pukkeltje wilde de consument ook niet want er waren ook groene gladde komkommers en deze waren niet bitter. Economische redenen zorgden ervoor dat de vraag naar rechte komkommers groeide want die pasten beter in een doos, rechte komkommers nemen minder plaats in. De bijnaam 'kromme jongen' raakte in vergetelheid.

■ "Wie is er niet groot mee geworden?"

De pindakaasfabriek van Calvé, begonnen in Delft en in 2008 naar Rotterdam verhuisd, bestaat 66 jaar. Het bedrijf gebruikt al sinds 1948 hetzelfde recept. Per jaar rollen er 20 miljoen potjes van de loopband. Ongeveer 10.000 per uur. De productiehoeveelheid is zo groot als een half voetbalveld.



De gebrande noten geven een sterke geur. De fabrikanten gebruiken alleen Argentijnse pinda's, en ze gebruiken nog steeds dezelfde pindamolen als in 1948, omdat die de juiste smeuïgheid geeft. En die is niet te imiteren. Zoete, vette smurrie, daar houden we van op onze boterham. "Mensen zijn conservatief in hun smaak". In de Calvé potjes zit niets anders dan 80% pinda's, olie, zout en een beetje druivensuiker. Geen conserveringsmiddelen of E-nummers*. {*toevoegingen aan voeding, om de smaak, kleur, houdbaarheid te verbeteren}. De 'peanut butter' is een Amerikaanse vinding, maar Nederlanders zijn er dol op. En kinderen helemaal. Ze smeren het zo dik, dat een pot na een paar boterhammen al leeg is. [AD 17/10/13]

Tevens melden medici dat pindakaas een hartbeschermend effect heeft en het risico op diabetes type 2 en op galstenen verlaagd. [Medisch Dossier, april 2012]

Het belangrijkste dat verloren ging was de pittige enigszins bittere smaak en wat overbleef is een waterige, koude komkommer die bovendien ook niet meer in de grond maar op substraat geteeld wordt. De nu nog redelijk smakende komkommers zijn nog te vinden bij de moestuinders. Het zal even duren maar de kromme smakelijke komkommer komt terug, er is al een nieuwe naam bedacht 'kromkommer'. De smaak zal wat bitter zijn maar zoals het spreekwoord zegt, 'Bitter in de mond maakt het hart gezond'. Kent U de term 'komkommertijd', dit is de tijd dat politiek Den Haag met zomer vakantie is en er weinig nieuws te melden is. In die tijd was de krant gevuld met onbelangrijke nieuwtjes, een beetje flauw nieuws, het zegt iets over de komkommer maar daar komt verandering in want er wordt weer een component aan onze voeding toegevoegd en dat is één van de 4 smaken die nodig zijn om de spijsvertering te helpen; bitter, zoet, zout, zuur. [red.bewerkt - NRC 25/10/13]

■ Geld-boompje

In Australië zijn gouddeeltjes gevonden in de bladeren en takken van de eucalyptusbomen. De deeltjes zijn te klein om te winnen, maar het duidt er wel op dat de bomen zijn geworteld in een goudader. Voor 1 gouden ring zijn 500 bomen nodig. Via de wortels komen ze met het water in de boom terecht. Onderzoekers hebben de boom met een röntgenapparaat bestudeerd. Ze hopen nu ook metalen als ijzer, lood en koper via bomen op te gaan sporen. Dat spaart milieuvriendelijke proefboringen. [24/10/13]

Wat zou u hebben gedaan als u een geldboompje had gehad?



■ Weer bericht

De kans dat het jaar 2014 in Nederland tot het warmste jaar ooit zal uitgroeien wordt alleen maar steeds verder vergroot. Vrijwel elke maand in 2014 is tot nu toe te zacht of te warm verlopen in Nederland. Op 1 november was het met 20°C de warmste novemberdag in ruim 100 jaar.

Stelt u zich eens voor dat er in Nederland niet meer op natuurijs geschaatst en gespeeld kan worden. Hoe zou u dat vinden?