

Protestants Christelijke Ouderen Bond

Afdeling Groningen

Juli-augustus 2024

Geloven.

In *www.synoniemen.net* staan wat verwante, andere woorden van dit bekende ‘*Geloven*’. Enige daarvan: Voor waar houden, vertrouwen, aannemen, vinden, veronderstellen, denken, vermoeden, achten, enz. Een paar dagelijkse voorbeelden:

*** Onlangs reed ik langs een kerkje, waarvan de deur open stond. Even binnen kijken; er was een schilder aan het werk om de muren te witten. Vertelde mij dat hij al vanaf zeven uur bezig was, “Maar ik *geloof* dat ik er nu maar een punt achter zet voor vandaag”.

*** Ik kreeg ook een vraag van een postzegelverzamelaar, die graag wilde weten bij welk land het eiland Mauritius behoorde. Mijn antwoord was: “Ik *geloof* dat het land vorige eeuw onafhankelijk is geworden van Engeland, maar ik weet het niet zeker”.

*** Thomas (Tomas) was één van de twaalf apostelen van Jezus. In het Johannes-evangelie (20: 24-30) wordt beschreven hoe hij na Jezus' dood weigerde te *geloven* in de Verrijzenis. Vandaar dat hij bekend is geworden als de '*ongelovige Thomas*'.

Een ontroerend deel uit dit schriftgedeelte wil ik u niet onthouden:

²⁷ Jezus richtte zich tot Tomas: ‘Leg je vingers hier, en kijk naar mijn handen, en leg je hand in mijn zij. Wees niet langer *ongelovig* maar, *geloof*’ ²⁸ Tomas antwoordde: ‘Mijn Heer, mijn God!’

²⁹ Jezus zei tegen hem: ‘Omdat je Me gezien hebt, *geloof* je.

Gelukkig zijn zij die niet zien, en toch *geloven*.’

Ik vond een passend lied bij dit onderwerp t.w.:

‘k Heb *geloofd* en daarom zing ik... U ziet, en hoort, couplet 1 en 4.

www.youtube.com/watch?v=VCvG_q8CR5c

Typ deze code op de plaats waar u normaal een www-adres typt.

(Sluit af met de Entertoets) De invulregel moet wel ‘schoon’ zijn!

(tussen vG en q8 typt u een laag streepje = underscore)

Vervolg pagina 2

1:

Ja, 'k *geloof* en daarom zing ik,
daarom zing ik, U ter eer
's werelds Heiland, Hogepriester
aller heren Opperheer.

4:

Zoon van God en Zoon des mensen
o, kom spoedig in uw kracht
Op des hemels wolken weder!
Kom, Heer Jezus, kom, ik wacht.

Graag tot een volgende keer!

Arend Schoenmaker



Programma 2e helft 2024 PCOB

Het programma voor de ledenmiddagen in 2024 zal vooral in het teken van gezond en vitaal ouder worden staan.

Woensdag 11 september 2024

Spreekster: Joos Vogels

Onderwerp: Digitale veiligheid en ouderen

Alle lezingen vinden plaats in de:

**Mennozaal van de Doopsgezinde Gemeente aan de
Boteringestraat 33 te Groningen**

Aanvang: **14:30** uur

Entree € 2,00 (2x koffie en/of thee)

Voor info Sylvia Oosterhuis 050-3643620



Van de ledenadministratie



Nieuwe leden:

Dhr. H.J.J. Hensen

Top Naefflaan 49

Wij heten U van harte welkom bij onze afdeling en hopen dat u zich spoedig thuis zult voelen

Overleden:

Mw. A.F. Bel-Moorlag

Vondellaan 77 K.406

Mw. C.J. Medema-Pijper

Siersteenlaan 566

Hetzij wij leven, hetzij wij sterven, wij zijn des Heren



Voor ledenadministratie: secretariaat PCOB afd. Groningen.
 groningen@pcob50plus.nl

Voor vragen m.b.t. Magazine/Nieuwsbrief kunt u contact opnemen met:

Bezorging

C.A. Verdam, Multatulistraat 3, 9721 NE Groningen

Tel. 050-5271493 email: mattyandries.verdam@gmail.com

Samenstelling

A.F. Horenberg, Berkenlaan 162, 9741 JT Groningen

Tel. 050-5717800 email: [groningen@pcob50plus.nl](mailto: groningen@pcob50plus.nl)

Het volgende nummer verschijnt 4 september 2024

Graag kopij inleveren uiterlijk: **26 augustus 2024**

groningen@pcob50plus.nl of **Berkenlaan 162**

Zomereditie nieuwsbrief PCOB

Eigenlijk zou ik moeten schrijven ANBO-PCOB, want vanaf 1 september gaan we daadwerkelijk verder onder de nieuwe naam van onze organisatie. Maar voor nu eerst nog even het oude vertrouwde PCOB. En eigenlijk bent u het ook niet van ons gewend dat u in de maand juli een nieuwsbrief krijgt, maar ook dat komt door de verandering in ANBO-PCOB. Omdat voor veel mensen de zomer synoniem aan vakantie is, leek het me interessant om me eens te verdiepen in de geschiedenis van de beroemde Michelinids. Ieder voorjaar zijn er weer een hoop chef-koks die zenuwachtig wachten op de publicatie van de nieuwe gids: hebben ze een ster (erbij) gekregen, of niet? De gids wordt door veel mensen gezien als een leidraad voor waar ze heen zullen gaan om eens luxueus maar vooral lekker te kunnen eten. Maar de gids biedt meer, en als u het verhaaltje leest, misschien dat u zich dan ook een keertje erdoor laat leiden.

Ik wens u namens ons bestuur in ieder geval een heel plezierige zomer. Blijf gezond, en als u op pad gaat, wees dan voorzichtig en kom heelhuids terug. Tot ziens in september!

Sylvia Oosterhuis

De Michelinids

Vrijwel iedereen kent het dikke ronde bandenmannetje dat op de omslag van de wereldberoemde Michelinids staat waarin restaurants vermeld staan met één of meer sterren. De merknaam Michelin is inderdaad verbonden aan autobanden, maar hoe de gids voor restaurants geassocieerd kon worden met autobanden is voor veel mensen niet duidelijk, als ze er al over nagedacht hebben. Het begon allemaal in 1899, dit jaar dus 125 jaar geleden.

In dat jaar droomden de gebroeders Michelin, Eduard en André, niet van Michelin-sterren, maar van een ambitieuze visie op de Franse autobandenindustrie. In die tijd waren er in heel Frankrijk minder dan 3.000 auto's en automobilisten bleven relatief dicht bij huis. Dus om meer mensen ertoe te verleiden om de auto vaker te gebruiken,



kwamen de broers met een ingenieus idee. Ze kwamen met een gratis reisgids op de markt die boordevol nuttige details stond, zoals routekaarten, informatie over hoe je een band moest verwisselen, waar je kon tanken én... een lijst met eet- en overnachtingsmogelijkheden. Daarmee was de **Michelingids** geboren.

In die begindagen werden geen sterren toegekend, maar eerder 'rozetten'. Zo'n rozet kreeg een restaurant op basis van de kwaliteit van het eten, de service en de sfeer. De bedoeling van deze rozetten was dat mensen meer en verder zouden reizen om te dineren in door Michelin aanbevolen restaurants. Dat zou weer tot gevolg hebben dat de banden van hun auto sneller zouden slijten, waardoor die eerder moesten worden vervangen, en dat zou ongetwijfeld een grotere omzet in Michelinbanden betekenen.



In 1926 onderging de Michelingids een verandering door de introductie van het Michelinsterren-systeem. De sterren, eigenlijk bedoeld als een middel om de aanbevelingen in de gids te vereenvoudigen, werden al snel de gouden standaard voor culinaire uitmuntendheid.

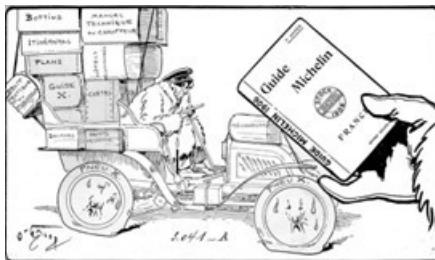
Een ster gaf aan dat een restaurant 'zeer goed, een stop waard' was. Twee sterren stonden voor 'uitstekende keuken, een omweg waard'. En drie sterren betekenden 'uitzonderlijke keuken, een speciale reis waard'

Om een ster te krijgen, moesten de eetgelegenheden een strenge evaluatie ondergaan, waarbij rekening werd gehouden met factoren zoals de kwaliteit van de ingrediënten, de vaardigheid van de chef-kok en hoe het dineren was ervaren. Deze revolutionaire manier van beoordelen verhoogde niet alleen de status van de Michelingids, maar werd ook een nieuwe maatstaf voor chef-koks en restauranthouders over de hele wereld.

Inspecteurs dineerden incognito in de restaurants zodat de eigenaren niet op de hoogte waren dat ze werden beoordeeld. Om te waarborgen dat het een eerlijke concurrentie blijft, is tot op de dag van vandaag de identiteit van de inspecteurs van de Michelingids een goed bewaard geheim. Ze reizen de wereld rond en komen als iedere gewone gast

de restaurants binnen, maar ze zijn spionnen die een tongstrelende kwaliteit verwachten en een scherp oog voor detail hebben. Het verrassingselement houdt chef-koks niet alleen scherp, maar voegt ook een laag mystiek toe aan de hele ervaring, waarbij chef-koks nooit weten wanneer ze zullen verschijnen.

Hoewel het behalen van een Michelinster het culinaire equivalent is geworden van het winnen van een Oscar, worden Michelin-sterren, in tegenstelling tot wat vaak wordt gedacht, niet alleen toegekend aan luxe, dure restaurants. De gids heeft ook oog voor diversiteit en zet de rijke en complexe wereld van street-food in de schijnwerpers, net zo goed als dat het uitgelezen gastronomische ervaringen aanbeveelt. Het gaat niet om het damasten tafelkleed of het prijskaartje, maar om het talent in de keuken.



Aan het lange bestaan van de Michelin-gids is de geschiedenis van de steeds veranderende dinergevoontes in de 20ste eeuw af te lezen. Maar tijdens de Tweede Wereldoorlog speelde de gids ook nog een andere, onverwachte rol, namelijk in het ondermijnen van de Duitse bezetting door gecodeerde informatie te publiceren die Franse verzetsleden hielp bij het navigeren door het land. De toevoeging van subtiele markeringen, zoals een extra ster of een ontbrekende ruimte, leverde informatie op over de beschikbaarheid van brandstof, veilige huizen en andere cruciale details.

Was de gids dus oorspronkelijk bedoeld om mensen vaker de auto te laten gebruiken, al gauw werd die een culinaire reisgids. In 1899 hadden de gebroeders Michelin niet kunnen dromen dat hun eenvoudige gids 125 jaar later meer dan 30.000 vestigingen in ten minste 30 landen op drie continenten beoordeelt. Het domein van de professionele keuken is continu in beweging en dat heeft ertoe geleid dat het kleine rode boekje sinds jaar en dag een gevestigde reputatie heeft dankzij een onbevooroordeelde rapportage en het hoge niveau waaraan de eetgelegenheden moeten voldoen.

(Diverse bronnen geraadpleegd, o.a. Google en Wikipedia)

Het Genesis Dieet (131) (juli, aug. '24) (herh. 36)

Dr. Gordon Tessler heeft veel onderzoek gedaan naar Gods instructies over onze voeding, en beschrijft de resultaten hiervan in zijn boek: “Het Genesis Dieet”. Het is de rode draad van deze artikelenserie, beginnende bij Genesis 1:29.

Zoals beloofd, hierbij het overzicht van oliën en vetten die de **superioriteit** laten zien van plantaardige vetten t.o.v. dierlijke vetten.

Goede vetten.

'Goede vetten' zijn vetten die uit het **plantenrijk** komen.

Alleen palmpitolie en kokosolie hebben verzadigde vetten! De meeste plantaardige oliën zijn **enkelvoudig onverzadigd** of **meervoudig onverzadigd!** De belangrijkste eigenschappen zijn wel dat **alle vetten** uit het plantenrijk **geen cholesterol** bevatten. Maar ook de **reine vissen** bevatten onverzadigde oliën.

Het zijn de **verzadigde** vetten die het “slechte” cholesterol in het bloed verhogen. Daarbij laten de enkelvoudig onverzadigde vetten, zoals **olijfolie**, de hoeveelheid slechte cholesterol *juist dalen*, door de goede cholesterol te vermeerderen, de HDL (Hoge Dichtheids Lipoproteïnen). Deze HDL neemt de *slechte* cholesterol uit de aderen mee om in de lever te worden verwerkt!

Goede vetten bestaan uit essentiële en **niet essentiële** vetzuren. De niet essentiële vetzuren worden aangemaakt door ons lichaam maar de essentiële niet, die moeten worden gehaald uit de voeding die men eet, en de **plantaardige vetten** zijn de allerbeste bron hiervoor!

Visolie is hiervoor minder geschikt want die bevat ook nog cholesterol!

Wij hebben de goede vetten nodig voor een efficiënte stofwisseling.

In het volgende overzicht van oliën en vetten zullen wij de superioriteit zien van plantaardige vetten ten opzichte van dierlijke vetten.

Olijfolie: Deze olie is de beste van alle beschikbare, plantaardige oliën! Hij wordt vele keren in de Bijbel genoemd zoals de “zalving” van zieken (Jacobus 5:14) maar ook bij de wijding van priesters (Exodus 29:7 en 30:24-31). Jezus bracht vele uren met zijn discipelen door op de Olijfberg, die Getsemane wordt genoemd, wat 'oliepers' betekent. De olijfolie werd ook gebruikt als brandstof in de lampen van de tabernakel (Exodus 27:20-21) en toegevoerd aan het ongezuurde broodoffer in de Tempel (Exodus 29:2).

Hierover graag tot een volgende keer! >>> *Deze afleveringen zijn, met schriftelijke toestemming van de uitgever, samengesteld en bewerkt door >>>*

Arend Schoenmaker

VETKUIVEN EN LEREN JACKS: DIT WAREN DE NOZEMS!

Iris Onderwater

In de jaren '50 zat Nederland nog midden in de wederopbouw. Die periode was voortvarend begonnen, met dank aan de Amerikaanse Marshallhulp. Maar wie dacht dat Nederland in cultureel opzicht zou terugkeren naar de periode van voor de oorlog, had het mis. Er was namelijk een nieuwe jeugdcultuur in opkomst. Dit waren de nozems: haren strak in de gel, een leren jack aan, op de motor en gaan!

Nederland moest na een verwoestende oorlog weer opgebouwd worden. De jeugd was met iets heel anders bezig. Doordat de economische situatie in Nederland langzaam verbeterde, hadden de jongeren uit de arbeidersklasse meer te besteden. De jeugd was beter geschoold waardoor eind jaren '50 de arbeidersklasse kleiner werd en de middenklasse groter. Jongeren zagen nieuwe mogelijkheden om zich te uiten door de opkomst van de consumptiemaatschappij. De nieuwe generatie tieners zette zich af tegen de verzuilde maatschappij, de kerk en de politieke partij waar hun ouders op stemden. De jeugd wilde meer vrijheid en niet onder de strenge regels leven die door hun ouders werd opgelegd. De oudere generatie zag hun gedrag als schandelijk.

Nozems

De nozems vormden de eerste jeugdcultuur, die halverwege de jaren '50 ontstond. De naam 'nozem' werd voor het eerst genoemd in 1955, in een artikel van de krant Vrij Nederland, het was een benaming voor de losbandige jeugd op de Nieuwendijk in Amsterdam. Sindsdien wordt de term gebruikt om de jeugdcultuur van de jaren '50 te omschrijven. In Den Haag werden de nozems 'plu' of 'kikkers' genoemd en in Leeuwarden werden de jongeren 'Dingly boys' genoemd naar de naam van een Britse bende uit een film.



De jeugdculturen in Nederland werden beïnvloed door de cultuur van de Verenigde Staten. Door de opkomst van bioscopen en televisies, werden Amerikaanse films en muziek bekend in West-Europa en Nederland. Vooral de films *Rebel without a cause* (1955) met James Dean in de hoofdrol en *The Wild One* (1953) kregen grote bekendheid.

De nozems luisterden naar rock' n roll muziek die via een transistorradio of grammofoonspeler afgespeeld werd. De artiesten Bill Haley, Chuck Berry en Buddy Holly waren erg populair. Veel jongeren luisterden ook naar Radio Luxemburg.

Eigen kledingstijl

De nozems waren de eerste jeugdcultuur die zich door een opzichtige kledingstijl onderscheidde. De jongens droegen een zwartleren jack en hadden de haren met brylcreem gekamd in een vetkuif of strakke scheiding. Ze reden vaak op een motorfiets met een hoog stuur van het merk Zündapp of Kreidler. De meiden hadden een zogenaamd 'suikerspinkapsel', gebaseerd op het kapsel van Brigitte Bardot. Hét iconische kledingstuk bij de dames was de pettycoat. Een nieuw kledingstuk uit Amerika dat zeer geliefd was bij de Nederlandse jeugd was de spijkerbroek, zowel jongens als meisjes droegen jeans terwijl vrouwen daarvoor altijd een jurk of rok droegen.



Overlast

De latere provo's en hippies hadden een doel voor ogen, dit wilde zij bereiken met protest en actievoeren tegenover de openbare orde. De nozems waren daarentegen niet bezig met politieke acties, maar wilden vooral lol maken en op hun motors rondcrossen. De nozems waren vaak te vinden in het centrum van Amsterdam, zoals de Nieuwendijk die in de reportage van Vrij Nederland genoemd werd, maar ook op het Leidseplein, waar ze zich soms vervelend gedroegen richting het winkelpersoneel en voorbijgangers. De nozems zorgden soms ook voor overlast, zo gingen de verschillende groepen regelmatig met elkaar op de vuist. Als er politie bij kwam kijken, verbroederden de groepen juist weer, vanwege de gezamenlijke afkeer tegen de politie.

Schadevergoeding

Door de oudere generatie werd neerbuigend gekeken naar de nozems. Zij werden gezien als herrieschoppers, asociaal en opstandig vanwege hun gedrag. Dit gevoel werd versterkt door de manier waarop de pers de nozems in beeld bracht, wat ook gevolgen had voor de jongeren zelf. Na de publicatie van het artikel van Vrij Nederland waar de jeugd voor het eerst de naam 'nozem' opgeplakt kreeg ondervonden twee jongens in de Amsterdamse wijk Kattenburg last van het predicaat dat

ze hadden gekregen. De twee kregen opmerkingen en zelfs scheldpartijen over zich heen, maar zouden, naar eigen zeggen, ook in hun vriendenkring last van het artikel hebben ondervonden. Vooral waar het aankwam op het aangaan van relaties. Daarmee was het artikel voor de twee jongens een reden om een kort geding tegen Vrij Nederland aan te spannen en excuses en een rectificatie te eisen, met een schadevergoeding van 10.000 gulden als dat niet gebeurde. De krant Vrij Nederland weigerde de schadevergoeding te betalen. De jongens wonnen het kort geding, Vrij Nederland moest een rectificatie plaatsen en foto's van de twee mochten niet meer worden geplaatst.

Nieuwe jeugdculturen

Niet alleen in Nederland maar ook in andere landen in Europa domineerde de nieuwe jeugdcultuur de straten. In Engeland heette de nozems de teddyboys, in Duitsland Halbstarken en in Frankrijk de bloison noirs. De nozems waren ongeveer tot 1960 te zien in het straatbeeld en maakte daarna plaats voor nieuwe jeugdculturen als de pro-vo's, hippies en punkers.

Bron: <https://isgeschiedenis.nl/nieuws/vetkuiven-en-leren-jacks-dit-waren-de-nozems>

Wederkomst

De kinderen zijn aan het spelen,
Een man heeft woorden met zijn vrouw,
Een jongen loopt zich te vervelen,
Twee meisjes springen met hun touw.
Een oude man loopt nog een rondje,
Een oude vrouw zit voor het raam,
En zo in het gewone leven
Zal dan de hemel opengaan.
Plots zullen dan de wolken scheuren
En Jezus weer naar de aarde gaan,
O God laat in dat heilig uur
Ons in Uw boek geschreven staan.

Dichter onbekend.

Ingezonden door: Sietske Witterholt-Wierstra

Verjaardagen augustus 2024

Naam

Datum

Mw. E. v.d. Broek-van Vliet

1 augustus

Dhr. G. Steenbergen

1 augustus

Dhr. L.J.A. Boiten

2 augustus

Mw. H. Ros-Elsinga

2 augustus

Dhr. C.W. Snieder

3 augustus

Dhr. H.C.W. Jacobs

6 augustus

Mw. C.J. Steenbergen-Wisman

6 augustus

Mw. J.J. Venhuizen

6 augustus

Dhr. E.W. Ubbens

8 augustus

Dhr. H.C.W. Schildt

13 augustus

Mw. P. Schoenmaker - v.d. Laan

13 augustus

Dhr. G. v.d. Veen

15 augustus

Dhr. R. Nicolai

16 augustus

Mw. J.M.C. Joling-Afman

17 augustus

Mw. P. Pera-Marissen

18 augustus

Dhr. J. Gremmer

20 augustus

Mw. G.D. Groen-van de Meer

21 augustus

Mw. J. Deuring-Rozema

23 augustus

Dhr. R. Brinkman

24 augustus

Mw. I. Sperber

27 augustus

Mw. K. Kelder

29 augustus

Mw. E.J. Snieder

30 augustus

Mw. A.R.W. Hartsema - van der Laan

31 augustus



Gefeliciteerd



De lachwekkende ontdekking van Humphry Davy

Lachgas bracht gebruikers in extase

Auteur Marc Busio 18 juni 2024

Britse havensteden zijn altijd een vruchtbare voedingsbodem geweest voor muziekstromingen vanwege de uiteenlopende culturen en bevolkingsgroepen die elkaar daar ontmoeten. Koploper is uiteraard Liverpool met zijn

Mersey-beat, maar ook Bristol in het zuidwesten van Engeland heeft met de zogenaamde triphop hier een bijdrage aan geleverd. Deze psychedelische combinatie van hiphop en elektronische muziek ontstond in de wijk Clifton, waar de be-



zoekers aan het grote park op een zonnige dag een sfeer van vrijheid en spontaniteit uitstralen. Terwijl het nu hoofdzakelijk de muziek is die de mensen er in deze gelukzalige toestand brengt, was het twee eeuwen geleden een geestverruimend gas dat hiervoor zorgde. Toen werd namelijk in Clifton een letterlijk lachwekkende ontdekking gedaan.

Eind achttiende eeuw ontstond in Bristol de eerste chemische nijverheid, wat voor Thomas Beddoes (1766-1808) reden was om zich in deze stad te vestigen, omdat hij als arts geïnteresseerd was in stoffen waarmee hij zijn patiënten kon genezen. Vooral het onderzoek naar gassen had zijn aandacht getrokken, omdat hij daarmee mensen met ademhalingsproblemen wilde gaan behandelen.

Beddoes richtte daarom een kliniek in om er de heilzame werking van gassen door middel van experimenten te kunnen vaststellen. Astmapatiënten bleken baat te hebben bij de toediening van zuurstof. Dat bracht de arts op het idee dat er nog meer gassen moesten zijn met een positieve uitwerking op het menselijk lichaam. Destijds was dat een originele gedachte omdat er überhaupt maar weinig bekend was over het fenomeen gas.

Ook de twintigjarige chemicus en autodidact Humphry Davy (1778-1829) was er door gefascineerd geraakt en wilde daarom de samenstelling van lucht onderzoeken.

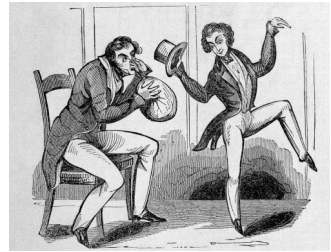
Zijn superieuren onderkenden zijn talent en verschaften hem een aanstellingsbrief om bij Thomas Beddoes aan de slag te kunnen gaan. Beddoes en Davy gingen vervolgens samen onderzoeken uit welke gassen lucht bestond.

Tot die tijd dacht men dat dit slechts één enkele stof was. In werkelijkheid bleek het een mengsel te zijn van stikstof, zuurstof, koolstofdioxide en nog een aantal andere gassen in lagere concentraties, zo ontdekte het tweetal in hun pionierswerk.

Een geestverruimend gas

Extra nieuwsgierig waren ze naar de mogelijkheden om onbekende gassen via chemische reactie samen te stellen uit bestaande gassen, zoals zuurstof en stikstof. Het distikstofmonoxide (N_2O) dat zich daarbij vormde bleek bij diepe inademing een merkwaardige uitwerking op de hersenen te hebben. Davy hoopte zelfs dat hij met dit nieuwe gas het exact functioneren van de hersenen kon begrijpen. Het gas N_2O oefende invloed uit op het bewustzijn en de manier van denken, zo was hem al snel duidelijk.

Men kende weliswaar al gassen die het ademen belemmerden, maar distikstofmonoxide had juist een geestverruimende werking. Het meest verrassende en onverwachte effect was het volkomen ontspannen gevoel dat inademing van dit gas teweegbracht. Men kreeg er een gelukkig gevoel van en ging van alles grappig en wonderbaarlijk vinden. Daarmee was de naam ‘lachgas’ al snel geboren.



Attractie

Lachgas werd al snel de attractie bij uitstek op gezelschapsavondjes en feestjes. Humphry Davy diende het toe aan zijn dichtelijke vrienden Robert Southey (1774-1843) en Samuel Taylor Coleridge (1772-1834). Beiden waren meteen opgetogen over de euforische toestand waarin ze geraakten en Bristol werd het nieuwe trefpunt voor dichters die op zoek waren naar inspiratie, want lachgas bleek de creativiteit sterk te stimuleren.

Robert Southey's uitspraak dat hij dankzij het nieuwe gas eindelijk gezien had hoe het paradijs eruit zag trok de laatste twijfelaars over de streep om het ook eens te proberen.

Humphry Davy zelf liet zich allerminst onbetuigd en ging er alsmaar meer van inhaleren in de hoop ook nog andere effecten te kunnen bepeuren. Hij was zijn eigen proefkonijn en diende zichzelf vermoedelijk honderden keren lachgas toe. Op een bepaald moment raakte hij zelfs bewusteloos. Gelukkig viel daarna het mondstuk op de grond, zodat hij vanzelf weer frisse lucht ging inademen, anders was hij misschien wel gestorven. Ondanks deze risico's wierp het experimentele werk van Davy in 1800 eindelijk haar vruchten af.

Toen hij op een dag hevige tandpijn had nam hij een aantal teugen lachgas en merkte dat de pijn minder werd.

Hij realiseerde zich onmiddellijk dat het daarmee ook als verdovingsmiddel voor de chirurgie inzetbaar zou kunnen zijn.

Zijn bevindingen werden door de wetenschappelijke wereld erkend, hetgeen bekroond werd door Davy's benoeming in 1820 tot lid van de prestigieuze *Royal Society*. Toch duurde het nog tot 1860 vooraleer zijn ontdekking in de geneeskunde werd toegepast. In de Verenigde Staten begon men toen met het toedienen van N_2O ter bestrijding van tandpijn. Ook tegenwoordig is lachgas in sommige landen nog een standaardbehandeling voor plaatselijke verdoving. Bij bevallingen is het een effectieve vorm van pijnbestrijding, waarvan miljoenen vrouwen profiteren.

Helaas heeft lachgas sinds enige jaren een minder goede reputatie omdat het een krachtig broeikasgas blijkt te zijn en samen met kooldioxide en methaan tot een versnelde opwarming van de aardatmosfeer leidt. Toepassing is aan strenge regels gebonden om te voorkomen dat het gas ter stimulering en vermaak



misbruikt wordt. Niettemin genieten lachgascapsules in toenemende mate aan populariteit onder jongeren om in een roes te geraken en het einde van de overlast die dit met zich meebrengt is voorlopig nog niet in zicht.

Mijnwerkerslamp

Humphry Davy staat samen met John Dalton (1766-1844) en Antoine de Lavoisier (1743-1794) aan de basis van de moderne chemie als

wetenschap, hoewel zijn naam vooral verbonden is gebleven met een veiligheidslamp voor mijnwerkers. Die uitvinding berust echter wel degelijk op zijn jarenlange onderzoek naar de eigenschappen en samenstelling van gassen.

De vele explosies die zich in steenkolenmijnen voordeden werden veroorzaakt door mijngas (dat grotendeels uit methaan bestaat), zo had Davy ontdekt. Door de vlam van een olielamp te omhullen met kopergas kon zo'n ontploffing worden voorkomen, omdat de hitte door het metaal werd geleid en daardoor geen ontstekingsbron meer was voor mijngas daarbuiten. Het mijngas dat door het gas in de lamp door-drong gaf de vlam een blauwe kleur, hetgeen als waarschuwing diende voor de mijnwerkers.

Aan de hand van de lengte van de vlam kon de mijngasconcentratie zelfs vrij nauwkeurig worden vastgesteld tussen de explosiegrenzen van vier en veertien procent. Boven laatstgenoemd percentage doofde de vlam volledig door gebrek aan zuurstof en dreigde verstikkingsgevaar voor de mijnwerkers. De Davylamp mag dan in 1815 zijn uitgevonden, net als met het lachgas liet toepassing nog decennia op zich wachten.

Bron: <https://historiek.net/humphry-davy-scheikundige-ontdekker-lachgas/>

CHRISTELIJKE BEGRAFENISONDERNEMING DE MEERWAARDE

Alleen begrafenissen / geen crematies



Uw uitvaartbegeleider vanaf
het overlijden van uw dierbare!

Douwe Jan Moesker

Het verzorgingsgebied is Groningen, Drenthe en op verzoek elders.

Belangrijk: Wij verzorgen de begrafenis ongeacht waar u verzekerd bent!

Maak vrijblijvend een afspraak voor o.a. het laatste wensenformulier

Nu regelen geeft rust!

www.de-meerwaarde.nl

uitvaart@de-meerwaarde.nl

Melden bij overlijden 06-54248024 | 24h

Een gebroken hart doet echt pijn (maar gelukkig helpt paracetamol)

Afgewezen of gedumt worden, daar slaat je hart een paar slagen van over. Waarom reageert je lichaam zo op die pijnlijke situatie?

Maakt iemand het met je uit? Dat doet pijn. Niet alleen in de spreekwoordelijke zin, maar ook in je hersenen is dat fysiek te merken, ontdekte psycholoog Freddy van der Veen van de Erasmus Universiteit Rotterdam in zijn onderzoek naar liefdesverdriet. Hoe onderzoek je zoiets pijnlijks?



Pijnlijke afwijzing

'Een gebroken hart doet fysiek pijn, rapporteren mensen die verlaten worden door langdurige partners', vertelt Van der Veen. Hij was nieuwsgierig naar dit gevolg van liefdesverdriet en besloot het te onderzoeken. Maar jarenlange relaties verbreken voor onderzoek gaat misschien wat ver, daarom kijkt hij naar een andere vorm van liefdesverdriet: afwijzing.

En dat onderzoek is een beetje à la Tinder, vertelt Van der Veen. 'We laten studenten een profiel maken en elkaar beoordelen. Vervolgens meten we hun hartslag en de activiteit in hun hersenen, terwijl ze de beoordelingen over zichzelf van de andere studenten zien.' 'Werd iemand in die beoordeling afgewezen? Dan gaven de proefpersonen aan dat ze de situatie pijnlijk vonden. Ook in de hersenen was dat te zien. 'Het pijnnetwerk van de hersenen is dan actief.'

Daarnaast verandert je hartslag door zo'n afwijzing. 'We dachten dat je hart er misschien van op hol zou slaan, maar het tegenovergestelde bleek waar', vertelt de psycholoog. 'Het vertraagt.' Een verklaring voor die trage hartslag is mogelijk dat zo'n bevriesreactie helpt met het onderdrukken van signalen uit je lichaam naar je hersenen. 'Daardoor kun je je beter concentreren en de afwijzing een plekje geven.' Bijvoorbeeld door de situatie te herevalueren waardoor het minder pijnlijk is: die persoon was toch minder leuk dan ik eerst dacht.

Het ene liefdesverdriet is het andere niet

Niet bij iedereen voelt een afwijzing even pijnlijk. Zo verschillen de ervaringen van mannen en vrouwen. Dat komt door hoe vaak ze zelf iemand afwijzen. De onderzoekers wilden graag dat de deelnemers ongeveer de helft van de personen van wie ze een foto zagen afwezen. 'Daarom vroegen we ze om de lat niet te hoog te leggen', vertelt

Van der Veen. Toch was er een duidelijk verschil in hoeveel personen vrouwen en mannen afwezen: 'Mannen zijn niet zo selectief als vrouwen. Ze gaan meer voor de schothagemethode, niet geschoten is altijd mis.'

Dat verschil is mogelijk evolutionair bepaald, vertelt Van der Veen. Mannen kunnen makkelijk nageslacht verspreiden over de wereld, dat kost ze niet zoveel energie. Vrouwen moeten selectiever zijn, want ze investeren veel meer tijd en energie in het krijgen van een kind. 'Daardoor kiezen vrouwen doelgerichter en is een afwijzing vervolgens veel pijnlijker.'

Populair? Dan komt een afwijzing in sommige gevallen minder hard aan.

Daarnaast speelt je eigen populariteit misschien ook een rol in hoe je



reageert op een afwijzing. Als iemand je niet leuk vindt, voelt dat natuurlijk niet fijn. Zelfs als je die persoon ook niet zag zitten, kan een afwijzing pijn doen. Ook daarin verschillen personen: 'Iemand die hoog op aantrekkelijkheid scoort, vindt zo'n wederzijdse afwijzing minder erg dan iemand die minder goed in de markt ligt', vertelt Van der Veen.

'Sterker nog, hij of zij kan zelfs opluchting voelen.'

Ze worden immers vaak benaderd door mensen

waarin ze zelf niet geïnteresseerd zijn. Personen die minder hoog scoren trekken zo'n afwijzing mogelijk

persoonlijk aan: zie je wel dat mensen me niet aantrekkelijk vinden.

Ook andere aspecten van je persoonlijkheid hebben invloed op je reactie. Zo voelen mensen met sociale angst, depressie en algemene angst ook meer pijn als ze een blauwtje lopen. Van der Veen hoopt nog meer te ontdekken over de link tussen deze eigenschappen en liefdesverdriet. 'Daarmee kunnen we voorspellen of bepaalde mensen bijvoorbeeld meer moeten oppassen als ze op Tinder gaan, doordat ze eerder gekwetst worden.'

Stil hartenleed met pijnstillers

Loop je toch een blauwtje? Er bestaat misschien een methode om de pijn van die afwijzing te verzachten. Bij vergelijkbaar onderzoek, maar dan met eerste indrukken die niet romantisch waren, keken Amerikaanse wetenschappers naar het effect van paracetamol op het pijnlijke moment. 'Deelnemers die van tevoren een pijnstiller hadden ingenomen, gaven aan minder pijn te voelen na een sociale afwijzing', legt

Van der Veen uit. Ook in het brein was dit effect zichtbaar: 'Als mensen een pijnstillertje hadden ingenomen was het pijnnetwerk veel minder actief.' Een teken dat pijnstillers de pijn van afwijzing verlichten. 'Deze bevindingen zijn goed te vertalen naar de romantische situatie.' Daarom geeft Van der Veen als tip: 'Als je last van hartepijn hebt, is het geen slecht idee om een pijnstillertje te slikken. Daarmee haal je het scherpe randje eraf.'

Door onderzoek over liefdesverdriet bloeit liefde op

En bleef het bij al die studenten die elkaar in de experimenten leuk vonden bij onbeantwoorde liefde? Nee hoor: 'We gaven ze anonieme emailadressen waarop ze elkaar konden contacteren.' Zo konden de deelnemers beslissen of ze echt contact wilden. Van der Veen: 'Uit de eerste twee keren dat we dit type experiment hebben gedaan, zijn hierdoor relaties ontstaan. Het experiment is daarom erg populair onder de studenten, we hebben nooit een tekort aan proefpersonen.'

Bron: <https://www.quest.nl/mens/psychologie/>

Grappigste mop

Richard Wiseman van de universiteit van Hertfordshire heeft onderzocht wat de grappigste mop ter wereld is. Ruim 1,5 miljoen mensen vonden uit de 40.000 internationale inzendingen, deze het grappigst:

Twee jagers zijn in het bos als één van ze ineenzakt. Hij lijkt niet meer te ademen en heeft een wezenloze blik in zijn ogen. Zijn maatje pakt snel zijn telefoon en belt 112. Met stokkende stem zegt hij: 'Mijn vriend is dood! Wat kan ik doen?' De telefonist antwoordt: 'Rustig aan, ik kan helpen. Om te beginnen moeten we zeker weten dat hij dood is.' Er volgt een stilte, daarna klinkt er een gewerschot. De man komt terug aan de telefoon en zegt: 'Oké, wat nu?'

De wetenschapper legt uit waarom deze mop zo goed in de smaak valt: 'Deze grap geeft mensen een goed gevoel. Er is namelijk altijd iemand die iets nog dommers doet dan jij.' Wiseman concluderen ook dat mannen het meest van agressieve humor houden. Vrouwen geven de voorkeur aan woordgrapjes.



Bron: <https://www.zin.nl/2021/10/19/de-beste-mop-ter-wereld/>

Parijs zomer 2024

Precies 100 jaar nadat voor de tweede keer de Olympische Spelen in Parijs gehouden werden, keren de Spelen opnieuw terug in de stad van de Eiffeltoren. Van 26 juli tot 11 augustus zal Parijs worden overspoeld door sportliefhebbers uit de hele wereld. Maar ook de toeristen die vooral geïnteresseerd zijn in de historische monumenten en de vele andere bezienswaardigheden, zullen dit jaar weer massaal komen, en misschien gaat u ook wel op vakantie naar Parijs? Een van de grootste publiekstrekkingen was altijd de kathedraal op het Île de la Cité, de Notre-Dame. Helaas is die ook deze zomer nog niet weer opengesteld voor het publiek, het streven is dat het eind dit jaar zover zal zijn.

De meeste mensen kunnen zich nog wel de enorme brand herinneren die de Notre-Dame op 15 april 2017 voor een deel verwoeste. De tragische beelden van de gigantische brand, de torenspits die met veel geweld in elkaar zakte en daarbij ook nog een deel van de daken in vlam zette, het grote prachtige rozet van gebrandschilderd glas dat kapot ging. Sindsdien is alles in het werk gesteld om de prachtige kathedraal weer in haar oude luister te herstellen.

Het wollen koortapijt

Ook binnenin de kathedraal was de schade groot, vooral door het vele water dat was gebruikt om de brand te blussen. Een van de meest kostbare zaken, het enorme koortapijt van de Notre-Dame leek in eerste instantie aan ernstige schade te zijn ontsnapt. Het tapijt wordt namelijk al bijna 200 jaar bewaard in twee brandwerende houten kisten en het wordt alleen uitgerold bij speciale gelegenheden. Maar nadere inspectie bracht aan het licht dat weliswaar het water geen directe schade had veroorzaakt, maar doordat het tapijt vochtig was geworden, was er toch veel meer schade dan verwacht. Vooral motten hadden kans gezien om zich tegoed te doen omdat de wol op veel plaatsen was gaan rotten. Nadat de brand was geblust, werd het tapijt zo snel mogelijk uit de kathedraal gehaald. Dat bleek nog niet zo eenvoudig: het tapijt is 25 meter lang, 7 meter breed en het weegt meer dan 1.000 kilo.

Met behulp van een kraan en zes sterke mannen werd het tapijt overgebracht naar naar het atelier van Mobilier National waar het nu wordt gerestaureerd, om het draad voor draad terug te brengen naar zijn oorspronkelijke staat. De verwachting is dat het complete tapijt in zijn schitterende schoonheid eind dit jaar weer door het publiek kan worden bewonderd.

Sylvia Oosterhuis



Filippinepuzzel juli / augustus 2024.

Beste puzzelaarsters en puzzelaars, een informatie over de puzzel lijkt mij wel goed. De omschrijvingen van deze puzzel staan in de drie kolommen hieronder. De oplossingsregels komen in de grijze kolom te staan, in het midden (9^e kolom van links) van boven naar beneden, zie pijltje. Ik heb op verschillende plaatsen al letters voor u ingevuld maar ook enige cijfers die overeenkomen met die in de oplossingsregels. Ik probeer in een puzzel altijd het woord PCOB in te vullen, maar het lukte mij deze keer helaas niet. U ziet rechts PCOB nu als randschrift staan.



| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|---|----|---|-----------|---|-----------|---|---|----------|----------|-----------|----------|
| | | 1 | | r | | | | e | n | | | | <i>P</i> | | | |
| | | 2 | | | g | e | | | | n | | | <i>U</i> | | | |
| | | 3 | | n | | | e | | e | | | s | <i>Z</i> | | | |
| | 4 | | a | | | e | r | | | n | | e | r | <i>Z</i> | | |
| 5 | | f | | 20 | | e | | | | c | | e | | u | <i>E</i> | |
| 6 | a | | t | | e | | | | n | | e | | | | r | <i>L</i> |
| 7 | b | e | | | e | | | | e | 21 | e | | | e | n | <i>E</i> |
| 8 | | f | | e | e | | | | | g | | | | u | t | <i>N</i> |
| 9 | | | n | | | | g | | | | l | | | i | s | |
| 10 | | e | e | | | ij | | | e | | k | | | e | | <i>M</i> |
| 11 | | | | n | | e | | | n | | | p | | ij | | <i>E</i> |
| 12 | | r | | | e | | | | n | | n | | | | g | <i>T</i> |
| 13 | b | | | e | | | e | | | v | | | l | | g | |
| | 14 | | u | | | | n | | | l | | e | | e | n | <i>P</i> |
| | | 15 | | b | | | l | l | | | n | | o | | 19 | <i>C</i> |
| | | | 16 | | a | | | 23 | | | a | a | | | d | <i>O</i> |
| | | | | 17 | | l | | 22 | | | o | | | r | | <i>B</i> |

- | | | |
|-------------------------|----------------------------|-------------------------|
| 1.Smaak onderzoeken | 7.Werkgeheimen | 13.Grondvervuiling |
| 2.Bolrond | 8.Printfout | 14.Verkeerswegen |
| 3.Kunst tentoonstelling | 9.Begininkomen | 15.Briletui |
| 4.Schoonmaakmiddel | 10.Werkt een dagdeel (vr.) | 16.Naald met een haakje |
| 5.Ontslaggeschenk | 11.Abonneekosten | 17.Is een ezel of haas |
| 6.Oude kunst verkoper | 12.Kunstenarsentree | |

Oplossingsregels:

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | | |

| | | |
|---|---|---|
| 5 | 6 | 7 |
| | | |

| | |
|---|---|
| 8 | 9 |
| | |

| | | | |
|----|----|----|----|
| 10 | 11 | 12 | 13 |
| | | | |

| | | |
|----|----|----|
| 14 | 15 | 16 |
| | | |

| | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 18 | 22 | 23 |
| | e | | | | e | | |

De oplossingsregel kunt u tot **20 augustus 2024** insturen naar:
Arend Schoenmaker, Kremersheerd 204, 9737 PH Groningen.
Mag ook per E-mail: 33.trein@gmail.com

Er zijn weer leuke prijsjes beschikbaar!

Vermeld wel uw **naam**, met **mevrouw** of **meneer**, **adres** met **postcode** en **plaatsnaam**, en graag ook uw telefoonnummer.

Veel puzzelplezier gewenst!

De oplossing van april / mei was:

**“Zijn Woord houdt stand in eeuwigheid
en zal zeker geen inbreed wijken”**

Er waren enige klachten over een letter ‘s’, die over was.

Dat klopt, want ik had van het woord ‘Quaker’ de ,s,
vergeten op te schrijven in één van de drie kolommen.

Mijn welgemeende excuses voor deze ongerechtigheid!

Iedereen hartelijk dank voor de vele goede oplossingen.

Prijsjes zijn er deze keer voor:

Mevr. R. Emanuels Mevr. Dina Kuik

Mevr. Greet Flikkema

Computer Vragende Wijs. (225) juli/aug. 2024

In de vorige Nieuwsbrief 224 heb ik het één en ander geschreven over het zoeken, en vinden, op het internet. Een PCOB-lid vroeg mij toen, in het bijzonder over het vierde gebod, als onderdeel van de tien geboden of – woorden of – wetten of – wegen, waarover op een visite nogal heftige meningsverschillen bleken te bestaan.

Teksten in de Bijbel kunnen vaak tot twisten aanleiding geven; er zijn in het verleden zelfs wel oorlogen over gevoerd!

Laten wij eens zien wat er geschreven staat in Exodus 19: 24: “De Heer gaf aan Mozes opdracht, samen met Aäron, de berg Sinaï op te gaan, maar de priesters en het volk mochten niet dichterbij komen.

Exodus 20 vanaf vers 1: Toen sprak God deze woorden: 2: Ik ben de Heer, uw God, die u uit Egypte, uit de slavernij, heeft bevrijd, enz.

Vers 8: Houd de **sabbat** in ere als een heilige dag. 9: Zes dagen lang kunt u werken en al uw arbeid verrichten, 10: maar de zevende dag is de sabbat, die gewijd is aan de Heer, uw God; dan mag u niet werken.

Dat geldt voor u, voor uw zonen en dochters, voor uw slaven en slavinnen, voor uw vee, voor vreemdelingen die bij u in de stad wonen.

11: Want in zes dagen heeft de Heer de hemel en de aarde gemaakt, en de zee met alles wat er leeft, en op de zevende dag rustte Hij.

Daarom heeft de Heer de sabbat gezegend en geheiligd.”

Waarin zaten nu de problemen welke op die visite zulke heftige gesprekken veroorzaakten? Bovenstaande teksten spreken toch voor zich! Vers 1 van Exodus 20 is duidelijk: **God gaf Mozes de tien geboden**, zodat de Israëlieten wisten hoe ze moesten leven. Door de regels kunnen we niet bij God komen, dat kan alleen door Jezus, maar de regels vertellen ons wel hoe de Eeuwige wil dat we leven.

Via het doorspitten van het internet, kom je over de zevende dag vele fantasieverhalen tegen over een *andere* rustdag dan de Eeuwige met **zijn eigen vinger** voor zijn gelovigen heeft geschreven! *Exodus 31:18*

In Matteüs 5:18 zegt Jezus, in zijn befaamde Bergrede, o.a.:

“Ik verzeker jullie: zolang de hemel en de aarde bestaan, **blijft elke jota, elke tittel in de wet van kracht**, totdat alles gebeurd zal zijn!”

Met *jota* wordt de *jod* bedoeld, de kleinste letter van het Hebreeuwse alfabet en *tittel* is een streepje, of puntje, boven een letter.

Graag tot een volgende keer!

Arend Schoenmaker

Is koffie drinken slecht voor je nachtrust?

Het effect van koffie op je slaap

Gepubliceerd 10 april 2018 Bijgewerkt 17 juni 2024

Het wordt vaak gezegd: drink 's avond geen of cafeïnevrije koffie, want daar ga je slechter van slapen. Maar is dat ook zo? Er zijn tenslotte ook genoeg mensen die koffie drinken na het eten en zeggen prima te slapen.

En helaas voor de liefhebber van een kop koffie na de avondmaaltijd, koffie verstoort inderdaad de nachtrust. Zelfs als je een kop koffie neemt zes uur voordat je gaat slapen, dus ook als je in de namiddag een kop koffie drinkt, is dit van invloed op je slaap. Dit blijkt uit onderzoek van Christopher Drake en zijn team waarvan de resultaten verschenen in de Journal of Clinical Sleep Medicine.



De onderzoekers bestudeerden twaalf gezonde mensen zonder slaapproblemen. Ze kregen de instructie hun normale slaappatroon aan te houden.

Cafeïnepil

Vier dagen lang namen ze driemaal daags een pil in vlak voor ze gingen slapen en drie uur en zes uur daarvoor. Eén pil bevatte 400 milligram cafeïne (vergelijkbaar met 2 à 3 kopjes koffie), de andere twee waren placebo's. Op één van de vier dagen kregen ze drie placebopillen. Vervolgens werd hun slaapedrag gemonitord met een draagbaar apparaat en vulden de proefpersonen een slaapdagboek in.

Zelfs als de proefpersonen de cafeïnepil zes uur voor hun bedtijd innamen, sliepen de proefpersonen een stuk slechter. Ze bleken maar liefst meer dan een uur korter te slapen. En belangrijk voor degenen die zeggen nergens last van te hebben: de proefpersonen waren zich niet bewust van deze verminderde nachtrust! Je kunt dus maar beter niet te laat op de dag nog een kop koffie nemen.

Niet meer dan vier koppen per dag

Sowieso is het advies van het Voedingscentrum voor gezonde volwassenen om niet meer dan 400 milligram cafeïne per dag in te nemen.

Dat komt neer op ongeveer 4 kopjes koffie per dag.

Bron: <https://www.plusonline.nl/slapen>

De koningin van Seba en de Ark van het Verbond

Afrika, een Afrikaanse geschiedenis – Zeinab Badawi

Zeinab Badawi (Khartoem, 1959) werd geboren in Soedan, maar groeide op in het Verenigd Koninkrijk. Lange tijd zocht ze naar een toegankelijk boek dat een zo compleet mogelijke geschiedenis van Afrika zou vertellen, gebaseerd op Afrikaanse bronnen. Toen ze dat niet kon vinden, besloot de BBC-presentator, tevens hoofd van de School of Oriental and African Studies van de University of London, het zelf te schrijven. Voor het resultaat, Afrika. Een Afrikaanse geschiedenis, bezocht Badawi gedurende zeven jaar meer dan dertig verschillende Afrikaanse landen. Op Historiek een fragment uit haar boek, over het koninkrijk Aksum, dat zich in delen van het huidige Eritrea, Ethiopië en Jemen bevond.

De koningin van Seba

Hypothetisch circa tiende eeuw v.Chr

Het verhaal dat de koningin van Seba het koninkrijk Aksum heeft gesticht, is veel meer op de overlevering gebaseerd dan op puur historische feiten. De koningin van Seba reisde volgens Ethiopische bronnen van Aksum naar het koninkrijk Juda om koning Salomo te bezoeken. Hij stond bekend om zijn grote wijsheid en zij wilde zijn advies vragen en hem op de proef stellen wat betreft een aantal belangrijke kwesties. In de Thora en het Oude Testament wordt beschreven hoe ze in Jeruzalem aankwam met...

...een grote karavaan dromedarissen beladen met reukwerk, een grote hoeveelheid goud en edelstenen.

Het Ethiopische verhaal over de koningin van Seba en Salomo staat in de *Kebra Nagast*, het boek van de ‘Heerlijkheid van de koningen.’ De *Kebra Nagast* is een verzameling legenden, volksverhalen en overleveringen over de heldhaftige dagen en overwinningen van de koningen en koninginnen van Aksum. Het werd in de dertiende eeuw in de Ethiopische Giiz-taal geschreven, mogelijk door monniken, en speelt tot op de dag van vandaag een centrale rol in de Ethiopische cultuur.

Afstammelingen van Haile Selassie, de laatste keizer van Ethiopië, die zichzelf als de belichaming van een geweldig keizerlijk verleden beschouwen, hechten met name aan de *Kebra Nagast*. Ik hoorde dit persoonlijk van de oudste kleindochter van Haile Selassie, prinses Mariam Sena, in Addis Abeba. Gekleed in sierlijke traditionele kleding van handgesponnen katoen, met haar bril op het puntje van haar neus, zat

ze toen ik haar sprak in een smaakvol ingerichte kamer, omringd door familieportretten van de keizer en van haar overleden vader (Haile Selassies oudste zoon, de kroonprins).

Daar vertelde ze dat ze ervan overtuigd is dat het verhaal van de koningin van Seba en Salomo waargebeurd is en dat het de fundamentele basis vormt van de identiteit en cultuur van Ethiopië en van de christelijke tradities van het land. De koningin van Seba is volgens prinses Mariam een sterk rolmodel en een inspirerend voorbeeld voor vrouwen in het Ethiopië van nu, en ze weet zeker dat zij van haar afstamt.

Het verhaal is heel bekend bij veel Ethiopiërs: de koningin van Seba ging koning Salomo opzoeken in Jeruzalem, met name om hem om raad te vragen hoe ze regeren moest, want volgens de *Kebra Nagast* konden vrouwen in Aksum erven en regeren en hadden ze een status gelijk aan die van de man. De twee vorsten werden verliefd en toen de koningin weer in haar vaderland terug was, beviel ze van Salomo's zoon, Menelik. De *Kebra Nagast* zegt ook dat de koningin van Seba door Salomo tot het jodendom was bekeerd.

Toen Menelik oud genoeg was, stuurde zijn moeder hem naar Jeruzalem om daar om de zegen van zijn vader te vragen. Toen hij weer uit Jeruzalem vertrok, nam hij heimelijk de Ark van het Verbond mee terug naar Aksum om hem daar veilig te bewaren. Die bevatte de tafelen met de Tien Geboden die Mozes van God had gekregen.

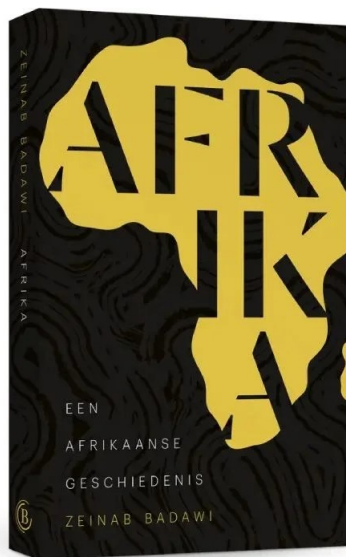
Volgens de Ethiopische overlevering wordt de Ark van het Verbond nog steeds bewaard in een klein eenvoudig gebouwtje van de Kerk van Maria van Zion in Aksum. Eén monnik is met de zorg ervoor belast; hij woont er ook bij en bewaakt deze kostbare, heilige schat van de christelijke Ethiopiërs vrijwel voortdurend. Toen ik buiten het eenvoudige witte gebouwtje stond, terwijl er witte duiven door de voorhof fladderden, was het ongelooflijk te beseffen dat zich daarbinnen een mysterieuze persoon bevond die deze zeer heilige taak vervulde. Zowel de bewaker als het heilige voorwerp zijn aan het zicht onttrokken. Zelfs de patriarch van de Ethiopisch-orthodoxe kerk, Abune Mathias, heeft de Ark van het Verbond nog nooit gezien. Toen ik hem sprak was hij gekleed in een zwarte pij, met een bijpassende hoofdbedekking, en droeg hij drie kruizen aan lange zilveren kettingen om zijn nek. Hij had een grijze baard. Hij zei tegen me dat hij er niet aan twijfelde dat de Ark van het Verbond echt in Aksum bewaard wordt en dat een aantal van zijn voorgangers hem hadden gezien.

Replica's ervan worden in kerken in heel Ethiopië gebruikt en die worden afgeschermd tegen de ogen van het publiek met een laken dat een *tabot* heet. De veronderstelde aanwezigheid van de Ark droeg eraan bij dat Aksum een religieus centrum werd binnen het christendom, dat bezocht werd door veel vroege christenen uit verschillende delen van de wereld. De *Kebra Nagast* vertelt dat Menelik de eerste koning van Aksum was.

De koningin van Seba zelf blijft onderwerp van discussie. Sommige historici twifelen aan haar bestaan, andere stellen dat ze feitelijk uit het oude land Saba kwam in zuidelijk Arabië, het huidige Jemen. Of dat ze vorstin was van zowel zuidelijk Arabië als Aksum. Niet ver van de huidige stad Aksum ligt Dungur, een uitgestrekte verzameling ruïnes, met keurig op elkaar gestapelde stenen, waar duidelijk een reeks kamers en gangen te zien zijn. Volgens de plaatselijke bevolking zijn het de resten van het paleis van de koningin van Seba.

De veertig kamers tellende residentie in Dungur heeft waarschijnlijk verschillende verdiepingen en een kelder gehad. Ze is van hout en steen gebouwd, de deur- en raamkozijnen waren van hout. Er zijn ruïnes van badkamers en overblijfselen van grote ovens in de keuken, wat erop wijst dat er overdadige feesten zijn gehouden. Toch denkt men dat het paleis uit de zevende eeuw stamt, dus dat komt niet overeen met de periode waarin de koningin van Seba leefde, honderden jaar eerder. Het is waarschijnlijker dat het de woning was van een voorstaande Aksumitische familie.

Het verhaal van de koningin van Seba en de Ark van het Verbond zijn verankerd in het Ethiopische nationale denken. Ook als historische feiten en archeologisch bewijs dergelijke overtuigingen weerspreken, spelen tradities en overleveringen een krachtige rol bij het versterken, uitleggen en bewaren van het verleden en zijn ze bepalend voor de huidige identiteit.



Bron: <https://historiek.net/de-koningin-van-seba-en-de-ark-van-het-verbond/>

Waar komt de uitdrukking ‘het regent pijpenstelen’ vandaan?

Als de regen hard neerklettert en dus sprake is van een zeer stevige regenbui, kunnen we zeggen dat het “pijpenstelen regent”. Waar komt deze bekende uitdrukking eigenlijk vandaan?

Voor het antwoord op deze vraag moeten we terug naar de tijd waarin er in onze contreien nog flink gerookt werd. Tegenwoordig behelpen rokers zich voornamelijk met sigaretten, sigaren of de moderne *vapes*, maar vroeger liepen de meeste rokers rond met een pijp, bestaande uit een lange, holle steel en aan het uiteinde een kleine kom waarin tabak geplaatst kan worden. Als deze tabak vervolgens ontstoken wordt, kan de rook via het steeltje naar de mond van de roker gebracht worden.



Aan deze wat ouderwetse manier van roken danken we de uitdrukking “*Het regent pijpenstelen*”. De pijpenstelen slaan namelijk op de stelen van deze rookattributen. Zeker traditionele kleipijpen hadden vaak een lange, dunne steel die enige gelijkenis vertoont met de regendruppels die tijdens stevige buiten soms in langgerekte, rechte stralen neervallen.

Gouwenaar

Waar het gaat om de uitdrukking wordt vaak specifiek verwezen naar de Goudse pijp of Gouwenaar. Deze pijp werd vanaf begin zeventiende eeuw geproduceerd en stond bekend om zijn lange, dunne steel en stevige kop.

Dat pijpjes vroeger tamelijk populair waren, blijkt ook uit het feit dat ze nog geregeld worden gevonden door mensen die hun tuin schoffelen of omspitten. Ook vandaag de zijn er overigens nog mensen die graag “een pijpje stoppen”, maar heel veel komt men dergelijke rokers niet meer tegen

Bron: <https://historiek.net/het-regent-pijpenstelen-betekenis-herkomst/165373/>



Als je de wind, de kou en de regen even wegdenkt
Is het vandaag echt een mooie zomerdag

LIEFDE EN GELUKZALIGHEID: DE HIPPIECULTUUR IN NEDERLAND

Ruim een halve eeuw geleden trapt midden in de winter van 1967 de Summer of Love in San Francisco af. De zomer van '67 was het hoogtepunt van het wereldwijde hippietijdperk, dat in Nederland dat jaar net een beetje vorm begon te krijgen. Hoe zag de Nederlandse hippiecultuur eruit?

Flowerpower wereldwijd

De hippiebeweging ontsprong halverwege de jaren '60 in de Verenigde Staten, als jongerensubcultuur die zich verzette tegen burgerlijkheid, materialisme en geweld. Het was een levensstijl die brak met alles wat destijds conventioneel was en kwam voort uit een verlangen naar een nieuwe en andere manier van samenleven. In de alternatieve samenlevingen die zij vormden door in communes te gaan wonen moesten liefde, vrijheid en vrede centraal staan. De eerste hippies waren studenten uit San Francisco en Greenwich Village in New York. Ze luisterden naar psychedelische muziek, gebruikten hallucinerende drugs, deden aan vrije seks, kleedden zich kleurrijk en lieten hun haar groeien. Na de Summer of Love of 1967, waarin duizenden Amerikaanse hippies naar San Francisco afreisden, kreeg de hippiecultuur veel media-aandacht en waaide hij over naar andere landen.

Protestgeneratie

Halverwege de jaren '60 was in Nederland de wederopbouw na de Tweede Wereldoorlog grotendeels voltooid en groeide de welvaart snel. De naoorlogse generatie, jongeren rondom de twintig in de jaren '60, staat ook wel bekend als de 'protestgeneratie' vanwege de manier waarop zij zich gingen afzetten tegen hun ouders. Maar niet iedereen die onderdeel uitmaakte van de protestgeneratie was ook hippie. Sommigen lieten onder het motto 'beter langharig dan kortzichtig' hun haar groeien en luisterden naar The Beatles, maar lieten het daarbij. Voornamelijk linkse studenten waren zeer veel bezig met politiek en namen deel aan protestmarsen. Tijdens de Maagdenhuisbezetting in 1969 eisten ze meer democratie aan de universiteit. Als 'drop out' van de bestaande samenleving bemoeiden hippies zich daar liever niet mee: zij wilden niet zoals de politiek-geëngageerde protestgeneratie de samenleving veranderen (of verlinksen) maar liever een eigen vrije en onconventionele samenleving beginnen.

Amsterdam: centrum van de Nederlandse hippiecultuur

Nederland was vanwege het tolerante drugsbeleid dat toen al bestond

een paradijs voor de hippiecultuur. Vanuit de hele wereld trokken hippies naar Amsterdam, dat de bijnaam de ‘hippie hoofdstad van Europa’ kreeg. Misschien wel de meest bekende daarvan zijn John Lennon en Yoko Ono, die in 1969 in het Amsterdamse Hilton Hotel hun beroemde ‘bed in’ hielden. Maar ook buiten Amsterdam was de hippiecultuur in trek. In 1970 was het driedaagse Holland Pop Festival in het Kralingse Bos te Rotterdam het Nederlandse antwoord op het Amerikaanse Woodstock van 1969. Nederlandse hippies luisterden naar internationale muzikale iconen als Janis Joplin, Joan Baez en Jimi Hendrix, maar ook naar artiesten van eigen bodem als Armand en Boudewijn de Groot.

Damslapers

‘En op de Dam bij ’t monument, zit je geweldloos op je krent’ zongen Van Kooten en De Bie gekscherend over de ladingen hippies die permanent bivakkeerden in het Vondelpark of bij het monument op de Dam. Aanvankelijk kneep de gemeente een oogje toe, maar na verloop van tijd kwamen de openbare orde en de hygiëne in het geding. Op 25 augustus 1970 liet de gemeente de Dam ‘schoonvegen’. De actie mondde uit in rellen en plunderingen. Toen de rust de volgende dag nog niet teruggekeerd was besloot een groep van 80 mannen uit Doorn en Den Helder het recht in eigen hand te nemen: met knuppels en kop-pelriemen sloegen zij de hippies en verdreven zij ze uit het hart van Amsterdam.

Erfenis van de hippiecultuur

De idealen van hippies, die uiteindelijk ook gewoon ergens van moesten leven en een baan zochten, vonden hun weg naar linkse politieke partijen en -organisaties en milieubewegingen. Incidenten als de schoonveegactie op de Dam hadden pijnlijk duidelijk gemaakt dat het heel moeilijk, zo niet onmogelijk was om te midden van een bestaande samenleving een geheel nieuwe te starten. Veel hippies gaven dat ideaal in de loop der jaren dan ook op, zonder hun idealen over vrede en een betere wereld te verliezen. De meeste Nederlandse hippies gingen na hun aanvankelijk losbandige periode ‘gewoon’ aan het werk, stichtten gezinnen en namen deel aan de Nederlandse samenleving. Hun vrije seksuele moraal, milieubewustzijn, pacifisme bleef na de jaren ’70 tot op zekere hoogte behouden en vond zijn weg naar een breder publiek.

Bron: <https://isgeschiedenis.nl/nieuws/liefsde-en-gelukzaligheid-de-hippiecultuur-in-nederland>

Rouwen.

Heb je een dierbare verloren? Dan moet je plotseling leren omgaan met verlies en rouw. Behalve verdriet kun je tijdens rouw verschillende andere emoties ervaren. Denk aan woede, ontkenning en ongeloof. Maar ook aan schuldgevoel en depressiviteit. Misschien vraag je je af of het wel klopt dat je na zoveel jaar nog steeds verdriet of boosheid voelt. Of vragen anderen jou of je het inmiddels een plek hebt kunnen geven, maar zou je niet weten hoe dat moet. We gaan in op de vraag ‘Rouwen, hoe doe je dat?’ en delen 10 praktische tips voor rouwverwerking.

Rouwen en omgaan met verlies, hoe doe je dat?

Omgaan met verlies en rouw is een grillig proces dat vaak veel tijd en energie kost. Door een plotseling verlies kun je je ontredderd en verward voelen. Behalve emoties zoals verdriet en eenzaamheid, kun je ook te maken krijgen met fysieke klachten. Denk aan concentratieproblemen, slaapproblemen, hoofdpijn, vermoeidheid of verminderde eetlust. Hier lees je meer over lichamelijke klachten bij rouw.

Het is niet gek dat je je afvraagt hoe je met het verlies moet omgaan – of dat je twijfelt of je wel goed rouwt. Maar op de vraag ‘Hoe moet je rouwen?’ is eigenlijk geen eenduidig antwoord te geven. Een rouwperiode verloopt voor iedereen namelijk anders. De één accepteert het verlies sneller dan gedacht, voor de ander voelt dat als iets onmogelijks. Voor de één blijven bepaalde dagen – zoals de verjaardag van een overleden dierbare – extra pijnlijk, voor de ander wordt het juist een mooie traditie om dan met andere naasten op de overledene te proosten. Iedereen heeft dus een eigen manier van rouwen. En ook de invulling en duur van de rouwperiode verschilt van mens tot mens (en van situatie tot situatie).

Hoe mensen in het algemeen omgaan met verlies

Het is lastig te zeggen hoe je ‘moet’ rouwen. Kijken we naar hoe mensen in het algemeen omgaan met verlies, dan zien we wel bepaalde thema’s die passen bij rouwverwerking. Het rouwproces bestaat meestal uit de volgende vier zogenoemde ‘rouwtaken’:

- het verlies aanvaarden;
- de pijn doorvoelen;
- je aanpassen aan een leven zonder dierbare
- het verlies een plek geven.

Iedereen rouwt anders

Bij voorkeur doorloop je de genoemde rouwtaken allemaal, zodat het verlies niet jouw leven gaat beheersen. Toch geeft dit nog steeds geen exact antwoord op de vraag ‘Rouwen, hoe doe je dat?’ Het staat niet vast dat je deze rouwtaken allemaal ervaart en/of voltooit. Zo kan het zijn dat je je vrij snel weet aan te passen aan het ‘nieuwe’ leven, maar nog lange tijd worstelt met het aanvaarden van het verlies. Of dat je dacht dat je het verlies een plek had gegeven, maar jaren later ineens opnieuw overspoeld wordt door verdriet. Weet dat je je niet direct zorgen hoeft te maken over of je goed rouwt. Alle emoties en gedachten mogen er zijn; het hoort er allemaal bij.

Rouwverwerking | 10 tips voor het omgaan met verlies en rouw

Al is de invulling en het tempo van rouwen helemaal aan jou, we weten van een aantal dingen dat ze helpend kunnen zijn. Met onderstaande 10 tips voor rouwverwerking wordt het omgaan met verlies hopelijk iets draaglijker. Goed om te weten: niet iedereen heeft dezelfde behoeftes. Zo huilt de een wel en de ander niet, en heeft niet iedereen behoefte aan een gesprekspartner. Zolang je geen emoties wegdrukt en opkropt, is ook dit helemaal oké. Zie deze tips voor rouwverwerking als algemeen advies en haal eruit waarvan je denkt dat het voor jou werkt.

1. Ruimte geven aan jouw emoties

Het kan lastig zijn om je kwetsbaar op te stellen en jouw emoties de vrije loop te laten. Toch hoort dit erbij en mag het er zijn. Huilen lucht vaak op – en is een signaal naar je omgeving dat je mogelijk behoefte hebt aan troost. Misschien zit je daar niet direct op te wachten, toch kan dit erg helpend zijn tijdens jouw rouwproces. Maar bovenal is het doorvoelen van de pijn een van de rouwtaken waarmee je het verlies uiteindelijk sneller een plek kunt geven.

2. Om hulp vragen

Het kan moeilijk zijn om anderen om hulp te vragen als je daar behoefte aan hebt. Zeker als jouw omgeving dit niet uit zichzelf aanbiedt. Omdat deze bijvoorbeeld niet van jouw situatie weet, of een drempel voelt om erover te beginnen. Voor anderen is het vaak lastig in te schatten waar jij behoefte aan hebt. Toch is het belangrijk om hier open over te zijn. Omgaan met verlies en rouw hoef je niet

alleen te doen. Durf je om hulp te vragen, dan zul je zien dat er altijd mensen zijn die voor je klaarstaan. Denk aan een familielid, een vriend of een buur.

3. **Erover praten (of schrijven)**

Een luisterend oor kan veel troost bieden tijdens jouw rouwperiode. Vertellen over het verlies en wat dit met jou doet, kan opluchting geven. En reflecteren op de situatie helpt je te verwerken wat jou is overkomen. Schroom dus niet om er met anderen over te praten, of om aan te geven dat je hier behoefte aan hebt. Behalve een luisterend oor, bieden zij mogelijk nog andere tips die kunnen bijdragen aan jouw rouwverwerking. Ben je niet zo'n prater? Dan kan het ook fijn zijn om je gevoelens op papier te zetten. Of om te luisteren naar muziek waarin je jouw gevoelens herkent en waardoor jij je begrepen voelt.

4. **Rust en structuur**

Rouwen vraagt meestal veel energie van je. Je maakt een heftige periode mee. En elke extra onzekerheid of prikkel kan de emmer doen overlopen. Het is daarom belangrijk om bijtijds en voldoende rust te nemen. Ook het behouden (of langzaam weer inbouwen) van structuur in je leven, helpt om goed in je energie te blijven zitten.

5. **Afleiding**

Het verwerken van het verlies hangt samen met het doorvoelen van de pijn en de emoties die daarbij horen. Maar soms doet het juist goed om je gedachten even te verzetten. Zoek daarom zo nu en dan afleiding. Bijvoorbeeld met een wandeling, een sport of een hobby. Ook alledaagse dingen zoals schoonmaken en het doen van boodschappen kunnen jou tijdelijk afleiden van het verlies.

6. **In contact blijven met je omgeving**

Even naar buiten gaan voor een ommetje, iemand terugbellen of een kort bezoekje aan de winkel: het kan allemaal als een (te) grote stap voelen. Natuurlijk kan het heel fijn zijn om even los te komen van het leven dat na het verlies gewoon doorgaat, en om stil te staan bij wat jou is overkomen. Toch is het belangrijk om jezelf niet volledig af te (blijven) sluiten van jouw omgeving. Hoe meer jij in contact blijft met het leven om je heen, hoe makkelijker je uiteindelijk zal kunnen wennen aan het leven na het verlies. Probeer je hier dus bewust van te zijn. En vraag zo nodig iemand om steun of gezelschap bij het oppakken van dagelijkse bezigheden.

7. Lotgenotencontact

Een gesprek met dierbaren kan veel troost bieden. Toch leidt dit er niet altijd toe dat jij je echt begrepen voelt. Of ben je benieuwd naar hoe anderen in eenzelfde situatie met het verlies zijn omgegaan. Bijvoorbeeld als je als ouder een kind hebt verloren, of andersom. Lotgenotencontact kan in zo'n geval heel fijn zijn.

8. Jezelf de tijd geven

In een lijst met tips voor rouwverwerking kan deze niet ongenoemd blijven. Vooral het begin van een rouwperiode voelt meestal als een emotionele rollercoaster. Je kunt je op dat moment wellicht niet voorstellen dat die emoties ooit zullen afzwakken. Meestal wordt het verdriet met de tijd steeds draaglijker, maar het verlies zal altijd blijven bestaan. Het is heel belangrijk om te beseffen dat er geen tijd staat voor rouw. Je kunt het gevoel hebben het verlies na een half jaar een plek te hebben gegeven, maar hier kan ook jaren overheen gaan. Omgaan met rouw en verlies doe je op jouw eigen manier en in jouw eigen tempo. Gun jezelf daarom de tijd die jij nodig hebt om het verlies te verwerken.

9. De situatie proberen te accepteren

Het besef dat rouw geen eindtijd kent – en dat het verlies altijd een onderdeel van je leven zal blijven – is hard. Toch kan dit juist ook de sleutel zijn tot acceptatie. De situatie is namelijk zoals die is. En alleen jij kunt bepalen (en bent verantwoordelijk voor) hoe je daarmee omgaat. Door het leven langzaam weer op te pakken, en tegelijkertijd ruimte te blijven geven aan emoties wanneer die opkomen, krijgt het verlies uiteindelijk een plek.

10. Professionele hulp zoeken als je daar behoefte aan hebt

Omgaan met verlies en rouw is moeilijk – en lukt soms niet alleen. Heb je na minstens één jaar na het verlies nog ernstige of verlamende klachten? Dan kan er sprake zijn van complexe rouw. Je kunt dan bijvoorbeeld het gevoel hebben dat het leven geen betekenis meer heeft, of last hebben van extreme angst of boosheid. Denk je dat je professionele hulp nodig hebt omdat het verlies en het rouwen jouw dagelijks leven belemmert? Twijfel dan niet en schakel hulp in. Vraag bijvoorbeeld een verwijzing van je huisarts naar een therapeut gespecialiseerd in rouwverwerking. Je staat er niet alleen voor.

Bron: <https://rouwbehandeling.nl/nieuws/rouwen-hoe-tips-rouwverwerking/>

ALLES VOOR GEEL & GELD: DE GESCHIEDENIS VAN DE TOUR DE FRANCE

De *Tour de France* is weer van start gegaan. En dus draait voor veel mensen alles even om de gele trui, het bergklassement en demarrages. De *Tour de France* is namelijk het grootste wielerevenement ter wereld. Maar wat maakt de *Tour* voor veel mensen zo speciaal?

De eerste *Tour de France* was een initiatief van de sportkrant *L'auto* en haar hoofdredacteur Henri Desgrange. Hij kwam op het idee een verlengde fietsronde te organiseren die meerdere Franse steden zou aandoen. In 1903 vond deze eerste *Tour* plaats, het was een doorslaand succes. De rest is geschiedenis: tegenwoordig geldt de *Tour de France* als de meest geliefde en gevreesde wielerronde ter wereld.

Waarom Frankrijk?

De *Tour de France* is niet de enige *Grand Tour* in het wielrennen. In het voorjaar rijden de atleten door Italië tijdens de *Giro*, in de nazomer gaat de *Vuelta* in Spanje van start. Deze *Grand Tours* staan los van de talloze andere wielervedstrijden die verreden worden overal in Europa en de wereld. Frankrijk springt er echter uit. Wat maakt de *Tour de France* zo bijzonder?

De Franse Wielervevolving

De ronde van Frankrijk vormde een breuk met eerdere wielerrondes. De *Tour de France* was niet alleen de grootste in haar soort, het vertoonde ook volledig nieuwe elementen. Er werd voor de eerste keer gefietst in etappes. Het Franse landschap vormde daarnaast het perfecte strijdveld voor een strijd der titanen. In de loop van de twintigste eeuw werd de *Tour* uitgebreid om heel Frankrijk te omvatten. De toevoeging van een puntenklassement (vanaf 1953) en bergetappes door de Alpen en de Pyreneeën gaven de *Tour* een legendarisch karakter, niet in de laatste plaats omdat de *Tour* niet zonder gevaren was.

Van dappere eenling naar teamsport

De *Tour* spreekt tot de verbeelding, mede omdat ze zo oud is. Toch heeft de *Tour* ook veel veranderingen ondergaan, zeker in Nederland. In de eerste jaren werden de wielerrondes enkel gereden door individuele personen. Het zou duren tot en met 1925 voordat teams de kans kregen om als eenheid mee te doen. De eerste teams waren

gesponsorde groepen of regionale teams, maar in de loop der jaren veranderde dit, steeds vaker vertegenwoordigden de wielrenners hun land. Vanaf 1930 deden alleen nog maar landelijke of regionale teams mee.

Is de Tour geprivatiseerd?

De *Tour* veranderde voortdurend. Al in 1958 wordt er een etappe rechtstreeks uitgezonden op televisie. Vanaf dit moment werd de *Tour* jaarlijks verslagen met camera's en luchtfotografie. Als gevolg kreeg de *Tour* meer aandacht van de media en namen commerciële belangen toe. In 1968 werden de landenteams definitief vervangen door private teams. De reclamekaravanen werden én worden alleen maar langer.

Een goed begin voor dubbel geld

Het organiseren van de *Grand Depart* is ook sterk veranderd. Steden, binnen en buiten Frankrijk hebben de mogelijkheid om de openingsronde te kopen. Het gevraagde bedrag neemt sterk toe. De eerste buitenlandse start, in Amsterdam 1958 werd nog geschonken wegens bijzondere prestaties tijdens de vorige *Tour*. In 1978 betaalde Leiden nog 360.000 gulden, dit bedrag liep hoog op tot drie miljoen bij de start in Den Bosch 1996. In 2010 betaalde Rotterdam een vergelijkbaar bedrag. Utrecht betaalde in 2015 vier miljoen voor de rechten om de start van de *Tour* te organiseren. De daadwerkelijke organisatie kostte veel meer, ook dit bedrag liep jaarlijks op tot 15 miljoen in Utrecht in 2015.

De commerciële ronde

In Nederland is de *Tour* populairder dan ooit. Naast voetbal en schaatsen behoort wielrennen tot de favoriete televisiesporten voor vele Nederlanders. De *Tour de France* grijpt handig in op deze behoefte. Het einde van het schaats- en voetbalseizoen schept dan grote kansen voor het wielrennen. Media, commercie en bedrijven haken hierop in. De komst van de *Tour* naar Nederland werd dan ook aangegrepen als onderwerp van marketing. Waarom ook niet?

Bron: <https://isgeschiedenis.nl/nieuws/alles-voor-geel-geld-de-geschiedenis-van-de-tour-de-france>



Als je je (klein)kinderen wilt uitleggen wat de belastingdienst doet,
Moet je gewoon de helft van hun toetje opeten.

Wijzigingsformulier

Naam:

Adres:

Postcode:

Woonplaats:

Lidnummer:

Bij verhuizing

Nieuw adres:

Postcode:

Woonplaats:

(bij verhuizing naar een andere woonplaats wordt u automatisch overgeschreven naar die afdeling)

Opzeggen lidmaatschap

Reden van opzegging:

.....

Opzeggen i.v.m. overlijden is per direct.

Datum overlijden:

De opzegging dient **vóór 1 december 2024** bij de ledenadministratie binnen te zijn.

Sturen naar:

PCOB, Berkenlaan 162, 9741 JT Groningen

E-mailen kan ook: [groningen@pcob50plus.nl](mailto: groningen@pcob50plus.nl)

Belastingservice en Rijbewijskeuring

- belastingservice invullen
- aanvragen en bezwaarschriften.,
- Kwijtschelding, aanvragen en wijzigen Toeslagen

Kosten hiervan max. € 15,00.

Begin 2024 – vooraf de invulperiode – wordt u gebeld door uw vaste invuller.

**Het kantoor aan de Siersteenlaan is vanaf
01 januari.2024 GESLOTEN.**

Rijbewijskeuring 75⁺

GOEDKOPE RIJBEWIJSKEURING SENIOREN.

Senioren, chauffeurs met rijbewijs C/D/E en overige automobilisten die voor verlenging van hun rijbewijs moeten worden gekeurd, kunnen hiervoor terecht bij de RijbewijskeuringsArts.

Voor informatie en een afspraak belt u naar het landelijke afsprakenbureau: 036-7200911. Zelf een datum reserveren kan via de website:

www.rijbewijskeuringsarts.nl

Tarieven (incl. BTW): 75+ B/E € 45,00 voor u als PCOB lid.

Voordat u naar de keuring gaat dient er eerst een Gezondheidsverklaring gekocht te worden. Deze is verkrijgbaar bij de gemeente of via internet op *mijnnbr.nl* (inloggen met uw DigiD).

U beantwoordt de vragen en stuurt de Gezondheidsverklaring (al of niet digitaal) naar het CBR. Het kan een aantal weken duren voordat u de papieren die de arts moet invullen thuisgestuurd krijgt van het CBR (per post of via de mail).

De verwerking en beoordeling door het CBR kan enkele maanden in beslag nemen. Geadviseerd wordt om ruim van tevoren een afspraak te maken voor de keuring.

Adressen WIJ-teams (steun- en informatiepunt voor wonen, zorg en welzijn)

WIJ Beijum

(Beijum, Noorderhoogebrug en De Hunze / Van Starkenborgh en Witte Lam)

Melsemaheerd 2 9736 EN Groningen

T: 050 549 71 31 maandag t/m vrijdag van 9 tot 17 uur.

E: wijbeijum@wij.groningen.nl

Open: Maandag 10:00 –13:00 uur

Dinsdag 13:30 - 16:30 uur

Woensdag 09:00 - 12:00 uur

Donderdag 13:30 - 16:30 uur

Vrijdag 10:00 - 12:00 uur financieel spreekuur

WIJ Corpus den Hoorn

(Corpus den Hoorn, Hoornsewijken en Piccardthof.)

Paterswoldseweg 267 9728 AC Groningen

De ingang om de hoek aan de Laan van de Vrijheid bij Mennos Kookerij

T: 050 367 9120 maandag t/m vrijdag van 9 tot 17 uur.

E: wijcorpusdenhoorn@wij.groningen.nl

Open: Maandag /Woensdag/Vrijdag 09:00 - 13:00 uur

Dinsdag/Donderdag 09:00 - 17:00 uur

WIJ Hoogkerk

(Hoogkerk, Leegkerk, Gravenburg en De Buitenhof.)

De Verbetering 3 9744 DZ Groningen

T: 050 367 45 66

E: wijhoogkerk@wij.groningen.nl

Open: ma t/m vrij 09:00 – 17:00 uur

WIJ Rivierenbuurt

(Rivierenbuurt, Zeeheldenbuurt, Badstratenbuurt, Laanhuizen, Grunobuurt, Herewegbuurt, Oosterpoortbuurt en de Meeuwen)

Paterswoldseweg 267 9728 AC Groningen

De ingang om de hoek aan de Laan van de Vrijheid bij Mennos Kookerij

T: 050 367 9120 maandag t/m vrijdag van 9 tot 17 uur.

E: wijrivierenbuurt@wij.groningen.nl

Open: Maandag /Woensdag/Vrijdag 09:00 - 13:00 uur

Dinsdag/Donderdag 09:00 - 17:00 uur

WIJ Lewenborg

(Lewenborg, Drielanden, Noorddijk, Oosterhoogebrug, Harkstede , Klein Harkstede, Lageland , Meerstad, Ulgersmaborg, Ruischerbrug, Ruischerwaard, Euvelgunne, Roodehaan, Middelbert en Engelbert.)

Kajuit 4 9733 CA Groningen

T: 050 367 4002 maandag t/m vrijdag van 9 tot 17 uur.

E: wijlewenborg@wij.groningen.nl

Open: maandag en dinsdag 10:00—13:00 uur

WIJ Oosterparkwijk

(Oosterparkwijk en de Woonschepenhaven)

Heesterpoort 1 9713 KX Groningen

T 050 367 89 60 maandag t/m vrijdag van 9 tot 17 uur.

E wijooosterparkwijk@wij.groningen.nl

Open: maandag t/m vrijdag 09:00-13:00 uur

Wij Schilderswijk/Centrum.

Contactgegevens

(Schildersbuurt, Noorderplantsoenbuurt, Oranjebuurt, Kostverloren, Hortusbuurt, A-Kwartier, Ebbingekwartier, Binnenstad en Binnenstad-Oost.)

Heesterpoort 1 9713 KX Groningen

T 050 367 72 02 maandag t/m vrijdag van 9 tot 17 uur.

E: wijchilderswijkcentrum@wij.groningen.nl

Open: maandag t/m vrijdag 09:00-13:00 uur

WIJ Selwerd

(Paddepoel, Tuinwijk en Selwerd)

Vensterschool, Eikenlaan 288-6 (begane grond) 9741 EW Groningen

T: 050 367 42 20 maandag t/m vrijdag van 9 tot 17 uur

E: wijselwerd@wij.groningen.nl

Open: maandagmorgen 09:00 - 13:00 uur

donderdagmiddag 13:00 - 17:00 uur

WIJ Vinkhuizen

(Vinkhuizen, De Held, Reitdiepwijk en Dorkwerd.)

Boraxstraat 2 (achterzijde MFC 't Vinkhuys) 9743 VP Groningen

T: 050 367 6303 maandag t/m vrijdag van 9 tot 17 uur.

E: wijvinkhuizen@wij.groningen.nl

Open: maandag t/m vrijdag 09:00-17:00 uur

WIJ Korrewegwijk

(De Korrewegwijk, Tuindorp de Hoogte, Professorenbuurt, Cortingborg, Selwerderwijken, Indische buurten en De Hoogte)

Floresplein 19 9715 HH Groningen

T 050 367 40 06

E wijkorrewegwijk@wij.groningen.nl

Open: maandag t/m vrijdag 09:00-13:00 uur

Vrijdagmorgen 09:30 - 11:30 uur financieel spreekuur op af
spraak

WIJ De Wijert

(Helpman, Coendersborg, Villabuurt, De Linie / Europapark en De Wijert.)

Paterswoldseweg 267 9728 AC Groningen

De ingang om de hoek aan de Laan van de Vrijheid bij Mennos Kookerij

T: 050 367 91 20 maandag t/m vrijdag van 9 tot 17 uur


E: wijdewijert@wij.groningen.nl

Open: Maandag /Woensdag/Vrijdag 09:00 - 13:00 uur

Dinsdag/Donderdag 09:00 - 17:00 uur

**Bestuur afdeling Groningen van de
Protestants Christelijke Ouderen Bond**


Voorzitter Sylvia Oosterhuis


 **050 364 36 20**

 **sylvia.oosterhuis@gmail.com**


Secretaris André Horenberg


Berkenlaan 162 9741 JT Groningen

 **050 571 78 00**


 **groningen@pcob50plus.nl**

Penningmeester Henk Steegstra

 **050 311 19 61**

 **henk.steegstra@wxs.nl**

Leden Andries Verdam

 **050 527 14 93**

 **mattyandries.verdam@gmail.com**

Contributie:

Voor alleenstaanden: € 37,50 per jaar

Voor echtparen: € 65,00 per jaar

Girorekening:

NL14 INGB 000531 0421

t.n.v. PCOB afd. Groningen

