anthropos

Verenigingsblad der Studievereniging Medische Natuurwetenschappen *N° 3| Februari 2022*

- PAGINA -
10

"Maak kennis met de favoriete boeken van de RedacCie."

MENS

- PAGINA -
20

"Kom erachter welk lettertype bij jou past!"

Inhoudsopgave

3 Woord van RedacCie

4 Woord van Bestuur

5 Almanak verkoop!

6 Het heden dat verwikkeld is in het verleden

8 Je kunt niet genezen van een kwaal die je niet kent

10 RedacCie's choices: favoriete boeken

12 Diversiteit in medische boeken

14 Prikbord met acitiviteiten

15 Ruilboekenplank

16 E-book versus paperback: de boeken-transitie

18 Leestips

20 Lettertype-quiz

22 Tips uit kookboeken

24 Puzzel

27 Pleinvraag

Woord van RedacCie

Tekst door: Jeroen Meijer

Lieve leden,

Is het legaal om mensen zo laat nog een gelukkig nieuwjaar te wensen? Ik vind eigenlijk van niet. Maar aangezien het officieel de eerste Anthropos van 2022 is, ga ik het toch doen: gelukkig nieuwjaar! Als je hier problemen mee hebt, kun je je melden via redaccie@mens-vu.nl. Antwoord niet gegarandeerd.

Een nieuw jaar betekent ook: een nieuw bestuur! Bestuur 22: namens de hele RedacCie, van harte gefeliciteerd met jullie aanstelling! Maak er een mooi jaar van met zijn zessen; dat we maar veel mooie Woorden van Bestuur van jullie mogen ontvangen.

Eén van de nieuwe bestuursleden krijgt nog even wat extra aandacht. Ik wil Skip namelijk feliciteren met een misschien wel nóg mooiere functie voor op zijn CV: lid van de RedacCie! Deze editie heeft hij nog even geskipt, maar stay tuned voor zijn bijdragen in de volgende edities.

Voor het thema van deze Anthropos hebben we het iets dichter bij huis gezocht: boeken! Niet volledig toevallig, want binnenkort gaat de RedacCie iets nieuws lanceren. Begin maart komt er een echte ruilboekenplank in de Mens-kamer! Hier kun je eigen boeken inruilen voor exemplaren uit de ruilbieb, die je ook weer kan inruilen als je die uit hebt, et cetera. Houd hiervoor de promotiekanalen in de gaten! Deze ruilboekenplank gaat namelijk ook in stijl geopend worden.

In het teken van boeken kun je in deze Anthropos van alles lezen. Of het nou met MNW te maken heeft of niet, het ligt allemaal voor je neus. Blader dus snel verder!

Veel leesplezier!

Jeroen Meijer
Voorzitter RedacCie

Colofon

Anthropos
Jaargang 19
Nummer 3
Februari 2022

Oplage
100 exemplaren
1e druk

Drukker
BladNL

Contact
redaccie@mens-vu.nl

RedacCie
Jeroen Meijer
Anouk Nijman
Charlotte van den Brink
Isabel Schrijvers
Jelmer Appelman
Merel Kouwenhoven
Naomi Duits
Rens Ursem
Skip Halfmouw

EindredacCie
Isabel Schrijvers
Jeroen Meijer

De Anthropos is het verenigingsblad van Mens, de Medisch Natuurwetenschappelijke Studievereniging, en is in volle glorie te bewonderen op www.svmens.nl!

Woord van Bestuur

Tekst door: Karlijn Lugtenberg

Lieve Mens-en,

Voor jullie ligt de eerste Anthropos van het nieuwe jaar, waarin wij als kersvers Bestuur 22 ons eerste Woord van Bestuur mogen schrijven!

Op donderdag 27 januari hebben wij, na een tweedaagse ALV, afscheid genomen van onze kandidaatstitel en heeft Bestuur ’21 het stokje aan ons overgedragen. We pakken deze uitdaging met veel enthousiasme aan en hopen een mooi jaar tegemoet te gaan!

De afgelopen maanden stonden in het teken van onze inwerking en de bestuurswissel. We hebben zo veel mogelijk kennis, ervaring, tips en adviezen van (oud-)bestuursleden verzameld en veel meegekeken bij onze voorgangers om zo goed mogelijk van start te kunnen. De komende weken zullen we vaak te vinden zijn bij Mens en gaan we een begin maken met onze plannen voor dit jaar.

Komende tijd zullen er weer volop leuke activiteiten georganiseerd worden. Zo staan onder andere de Familiedag, een Valentijnsborrel, het Career Event, de Ruilboeken-lunch van de RedacCie en een game avond met de IT-Cie op de planning; voor ieder wat wils! Nu velen van jullie weer regelmatig op de universiteit te vinden zijn, is het ook steeds vaker weer gezellig druk in de Mens kamer. We kijken ernaar uit jullie daar te ontmoeten en zo veel mogelijk Mensen van Mens te leren kennen!

Veel leesplezier!

Namens Bestuur ‘22,

Karlijn Lugtenberg
Voorzitter der XXIIe Bestuur

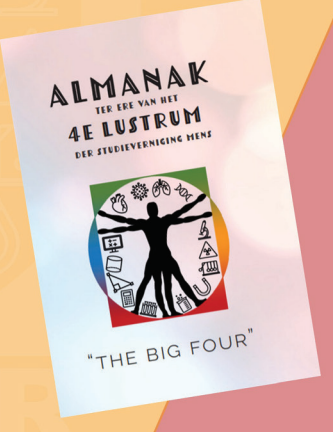
DE LUSTRUM ALMANAK IS UIT!

MENS
20 JAAR

Bemachtig je eigen Lustrumalmanak voor maar € 10,00 euro!

De almanak zal eind februari geleverd worden. Na deze periode zullen wij contact opnemen over wanneer deze opgehaald kan worden.

Schrijf je hier in!



Let op: er is een beperkte oplage om te verkopen dus wees er snel bij!

Het heden dat verwikkeld is met boeken uit het verleden

Tekst door : Jelmer Appelman

De avonden - Gerard Reve

Het staat onomstotelijk vast dat de coronapandemie als een mokerslag heeft ingeslagen in het sociale welbevinden van de Nederlandse bevolking. Daar waar we voorheen naar colleges, festivals en sportevenementen gingen zijn we nu genoodzaakt om ons in alle eenzaamheid te bezatten tijdens een ludieke vrienden pubquiz op zoom. Wat in het begin nog lijkt als een ludieke actie begint naar verloop van tijd toch haar charmes te verliezen waardoor de hunkering naar sociale interactie met onze medemens in de tijd alsmaar groter wordt. De verveling werd een alledaagse zaak, wat vervolgens leidde tot neologistische termen als coronamoeheid.

Het boek De Avonden beschrijft de periode na de Tweede Wereldoorlog in het jaar 1946. De hoofdpersoon is bevangen door de verveling als gevolg van het vernietigende en neerslachtige effect van de grootste humanitaire ramp die ooit in de geschiedenis heeft plaatsgevonden. In 1946 lag alles in puin en de wederopbouw van Nederland was in volle gang. Geen tijd voor feestjes en sportevenementen dus. Sterker nog, gezien het feit dat de digitale wereld in opgang moest komen was er helaas ook geen pubquiz en online yoga mogelijk. Het boek geeft een adequate weergave van de situatie waarin we ons nu min of meer bevinden. De ene verveling veroorzaakt door een niets ontziend virus, de andere door de gevolgen van oorlog, met als overkoepelend thema een crisis.

De verveling is daarmee gezegd wel het enige aspect dat vergelijkbaar is met de periode vanuit de Tweede Wereldoorlog. Het is daarom pervers dat bepaalde politici de indruk willen wekken dat Nederland momenteel onderhevig is aan een totalitaire staat. Het gebruik van forse termen en beelden vanuit concentratiekampen heeft, zowel nationaal als internationaal, de revue gepasseerd met als absoluut dieptepunt dat Robbert F. Kennedy Jr.(neef van John. F Kennedy) beweerde dat je in het Nazi-duitsland 'tenminste nog de Alpen kon oversteken om naar Zwitserland te gaan' en dat 'Anne Frank zich in elk geval nog op zolder kon verstoppen'[1].

Het gebruik van dit soort grove beeldspraak heeft niet alleen een grote werking op de nabestaanden en slachtoffers vanuit de tweede wereldoorlog maar ook op de politici die hun functie proberen uit te oefenen. We zijn in Nederland helaas al getuige geweest van diverse voorvallen waarbij bepaalde gebrainwashte types het normaal vinden om bijvoorbeeld met fakkels voor Kaags huis te gaan staan[2]. De parlementaire vrijheden zijn in Nederland een groot goed. Echter, moeten we onszelf afvragen in hoeverre deze vrijheden opwegen tegen de maatschappelijke veiligheid die daarmee in het geding dreigt te komen.

Hersenschimmen - J. Bernlef

De ziekte van Alzheimer is een progressieve neurologische aandoening waarbij de limbische en extrapiramidale functies langzamerhand afbrokkelen. Het leidt op de korte termijn tot de klinische symptomen anterograde geheugenverlies (kortetermijngeheugen) en afasie (moeite met spraak). Op de lange termijn treden symptomen van retrograde geheugenverlies (langetermijngeheugen), ataxie (moeite met handelingen) en agnosie (moeite met het herkennen van objecten en personen) op.

Het boek Hersenschimmen illustreert wat de impact is van de ziekte van Alzheimer voor de patiënt, de mantelzorgers en de omgeving. In dit boek wordt zowel de pathofysiologie middels symboliek weergegeven evenals de invloed op de kwaliteit van leven van een patiënt met de ziekte van Alzheimer. Het resultaat is een humoristische beschrijving over een van de meest verschrikkeli-

jke diagnoses die een mens kan ontvangen. Het is daardoor erg paradoxaal voor de lezer om dit boek te lezen omdat de passages treurig en tegelijkertijd ook erg humoristisch zijn.

Van alle ziektes die het meest invloed hebben op onze kwaliteit van leven staat Alzheimer in de top 5. De ziekte van Alzheimer is echt een ouderdomsziekte en de prevalentie neemt toe met de leeftijd. Daarnaast is het erg belastend voor de mantelzorgers omdat zij continu voor de afhankelijke patiënt moeten zorgen. Tegelijkertijd gaan deze ouderdomsziekten in de toekomst in Nederland een grote rol spelen op de gezondheidszorg (macroniveau). Doordat de levensverwachting van de Nederlanders hoger is dan een aantal jaar geleden zal de incidentie en de prevalentie van de ouderdomsziekten stijgen. Daarnaast heeft Nederland te maken met een Boomergeneratie vanuit de jaren 60 die, u raadt het al, momenteel naar de pensioenleeftijd gaan.

Het gevolg is dat het gezondheidszorgstelsel in de komende jaren zwaar onder druk zal komen te staan omdat er niet genoeg jonge mensen zijn die de kosten van deze grote groep ouderen kan ondervangen. Daarnaast heeft Nederland een laag zorgvolume in vergelijking met de andere Europese landen waardoor er geen genoeg zorgmedewerkers zijn die deze ouderen kunnen verzorgen. Hierdoor moet er een nog groter beroep worden gedaan op de mantelzorgers die tegelijkertijd nog harder moeten werken om aan die zorgpremies te voldoen.

De donkere kamer van Damokles - Willem Frederik Hermans

De donkere kamers van Damokles speelt zich af ten tijde van de Tweede Wereldoorlog in 1940. Hierbij komt de hoofdpersoon Osewoudt in aanraking met een vermeende verzetsman Dorbeck. Doordat Osewoudt denkt dat Dorbeck een verzetsman is begint hij bepaalde activiteiten van hem over te nemen. Uiteindelijk blijkt dat Osewoudt niet handelingen voor het verzet verrichte maar juist voor de bezetter. Hierdoor komt Osewoudt in een lastige situatie terecht waarin hij zijn onschuld dient te bewijzen terwijl Dorbeck hem dan al ontvlucht is.

Het programma BOOS heeft op 20 januari een rapportage gemaakt over de misstanden die zich afspeelde bij het programma The Voice of Holland. Hierin werden rapper Ali B, zanger Marco Borsato en pianist Jeroen Rietbergen beschuldigd van seksueel overschrijdend gedrag, waarvan de laatste al bekend heeft [3]. In het programma BOOS werd verondersteld dat ze de kandidaten manipuleerde waarna de kans schoon lag om zich aan hen te vergrijpen. Er werd doelbewust geselecteerd op kwetsbare jonge vrouwen bij wie het een droom is door te breken in de poppenkast genaamd showbizz. Het resulteerde in seksueel grensoverschrijdend gedrag waarbij de vrouwen handelingen moeten verrichten die ze eigenlijk niet wilden.

Het opmerkelijke aan het hele verhaal is dat de hoofddirecteur van Talpa John de Mol (tevens oprichter van The Voice of Holland) nooit van deze omvang heeft afgeweten. Sterker nog, hij vond dat er totaal geen machtspositie was tussen de pianist Rietbergen en de nog preutse kandidaten en dat de jonge vrouwen zich maar bij de loketten hadden moeten melden. Nomen est omen gaat in deze volledig op gezien de absolute blindheid die John heeft voor de werkelijkheid, hoewel John de Duif ook wel op z'n plaats zou zijn geweest met het oog op de hoeveelheid veren dat in zijn kont is gestoken.

Het is allang niet meer zo dat mannen zich alleen fysiek vergrijpen aan jonge vrouwen. De dickpick is een nieuw fenomeen waarbij mannen een foto maken van hun geslachtsdeel en dat vervolgens opsturen. De prominente figuren als Marc Overmars (directeur Ajax), Jeroen Rietbergen (pianist The voice of Holland) en Gijs van Dijk (PvdA-kamerlid) hebben zich schuldig gemaakt aan deze verschillende soorten onzedelijk gedrag. Jeroen Rietbergen heeft na de onthulling de keuze gemaakt om, net als Dorbeck, het land te ontvluchten naar Amerika waarin hij in de anonimiteit opgaat. Ik hoop dat mijn advies Jeroen en de andere Dickpickers zal bereiken: stuur voortaan gewoon een selfie van jezelf op, dat is een veel prettiger en vriendelijker aangezicht en daarnaast is er dan stiekem toch nog een veel grotere lul op te zien.

[1] DPG Media Privacy Gate [Internet]. myprivacy.dpgmedia.nl. [cited 2022 Feb 10].
[2] Half jaar cel voor man die met fakkel bij huis van Sigrid Kaag stond [Internet]. nos.nl. [cited 2022 Feb 10].
[3] Wat heeft BOOS onthuld over The Voice en hoe gaat het verder? [Internet]. nos.nl. [cited 2022 Feb 10].

Je kunt niet genezen

Tekst door: Rens Ursem

Woorden schieten je te kort? Dat klinkt als een jou-probleem. OF NIET! Hoe je denkt, wordt deels gedicteerd door de taal die je speekt, waar je woorden voor hebt. We worden even MGW'er: Medisch Geesteswetenschapper. Hoe is taal een superkracht, een vloek en een kompas? En wat is de rol van taal bij ziektes? We nemen eens een taalfilosofisch uitstapje, maar eerst zal ik jullie beeldschone MNW'ers veranderen in even mooie MGW'ers:

De aanpak van de meeste problemen, begint bij het definiëren van het systeem. Dit systeem kan een Free Body Diagram zijn bij mechanica, een deeltje in een doosje bij Quantum-to-Molecule of het reactievat bij thermodynamica. Het systeem beïnvloedt hoe wij iets uitrekenen. Taal is ook te zien als een systeem, dat een invloed uitoefent op ons denken, maar afgezien van de natuurwetenschappen is taal een arbitrair systeem. Er is geen enkele relatie tussen het woord 'boom' en een daadwerkelijke boom. Dit geldt voor alle andere woorden, los van onomatopeeën (zoals miauw). Deze eigenschap heeft twee belangrijke consequenties.

De enige relatie die taal heeft, is de relatie tot zichzelf. Dit geeft een monopolie aan taal om zichzelf te definiëren, en om jou te definiëren, al kun je dat met een korreltje zout nemen. Dit is de zogenaamde Sapir-Whorfhypothese. Een voorbeeld is dat het geslacht van het woord 'maan' invloed heeft op de omschrijvingen ervan. Het Franse 'la lune' is grammaticaal vrouwelijk en wordt omschreven met stereotiep vrouwelijke eigenschappen (elegant, mooi). Het Duitse 'der Mond' is grammaticaal mannelijk en wordt omschreven met stereotiep mannelijke eigenschappen.

> "Zij hebben geen woorden voor richting, zoals 'links' of 'rechts'."

Lera Boroditsky, taalwetenschapster bij de University of California, deed onderzoek naar de invloed van taal op ons denken. Daarvoor liep ze mee met een Australische subgroep van de Aboriginals, genaamd de Kuuk Thaayorre. Wat zo bijzonder is aan ze? Zij hebben geen woorden voor richting, zoals 'links' of 'rechts'. Ik vind dat ook altijd heel moeilijk, alleen was hun oplossing richtingen voortaan uit te drukken in windrichtingen. Dit is dus: noord, oost, zuid, west en die hogere wiskunde van noord-noord-west en dergelijke. Dit is dus de prijs van links en rechts te vaak door elkaar halen, maar terug naar de kern.
Als je in Kuuk Thaayorre zou moeten zeggen dat er een miertje op je been zit, zeg je volgens Lera Boroditsky: "Er zit een mier op mijn zuid-oost-oost been," bijvoorbeeld. Sterker nog, vragen hoe het met iemand gaat is in Kuuk Thaayorre vragen welke kant die opgaat. Je kunt het probleem dus ook niet omzeilen, behalve door stilletjes te wijzen. Je wordt er zo vaak mee geconfronteerd dat je wel een goed richtingsgevoel krijgt. Toch hebben we geen innerlijk kompas. Maar als je cultuur en taal het vereist, ontwikkel je wel een heel goed richtingsgevoel.

Net als we van links naar rechts lezen, is de tijdsopvatting in de westerse talen van links naar rechts. Zo is het niet zoals voor sprekers van het Arabisch juist van rechts naar links. Voor deze Aboriginals is het

van oost naar west, net als de zon. Tijd verloopt dus afhankelijk van hun oriëntatie. Op diezelfde fiets verschillen talen in hoeveel onderscheid ze maken tussen kleuren. Sommige talen hebben slechts een paar woorden, 'licht' en 'donker', andere talen hebben er veel meer. Dit heeft gevolgen voor hoe snel kleurverschillen opvallen. Ik wil mensen niet met detectoren vergelijken MAAR je zou kunnen stellen dat de gevoeligheid voor kleuren dus voor sprekers van 'kleurentalen' hoger is.

Taal kan dus de perceptie van fysieke dingen zoals kleur en abstracte zaken zoals tijd beïnvloeden. Dat is uniek, want wij bevinden ons voortdurend in dit talige systeem, maar zijn ons niet bewust van hoe dit ons vormt. Lera Boroditsky pleit daarom voor het behouden van de talige diversiteit, omdat iedere taal zijn eigen cognitieve universum schept. Westerse talen, met name Engels, gebruiken als academische voertaal schept dus een bijzonder bekrompen en eenzijdig veld, aldus Boroditsky. Een interessant inzicht! Hiermee is nog niet alles gezegd. Taal schept dus een soort werkelijkheid, maar we kunnen taal ook gebruiken om werkelijkheid te scheppen. De Franse filosoof Michel Foucault vond dit wel geinig. Zodanig hilarisch, dat hij de rest van zijn leven er bijna aan wijdde. Hij koppelde taalgebruik aan identiteit. Er zijn immers vooral woorden om te beschrijven wie je bent, kunst en muziek daar gelaten. Dit taalgebruik kan worden gespecificeerd. Foucault hanteerde de term 'discours': dit is een verzameling aan (anonieme) regels bij het doen van uitspraken/het communiceren.

Een bekend voorbeeld is het Panopticon, de koepelgevangenis of soms ook ZOOM. Een gevangene werd gedisciplineerd en altijd in de gaten gehouden. Een koepelgevangenis was zo vormgegeven dat er een bewakingstoren was die uitzicht had op alle cellen. Dit was een soort middelpunt van een cirkel aan cellen. Het licht viel zo, dat de bewakers altijd alle gevangenen konden zien. De gevangenen daarentegen konden niet zien of ze bekeken werden, maar gingen zich er wel naar gedragen! Dat is een beetje alsof je niet weet of je camera of microfoon nou echt uitstaat. Of alsof je docent weer naar een volledig zwart scherm staat te kijken, niet wetende of er überhaupt iemand luistert.

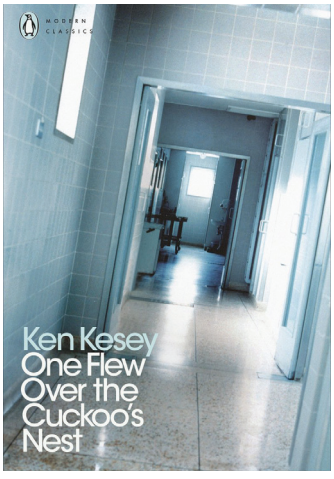
Als taal nu de infrastructuur biedt voor bepaalde gedragingen, kun je inzien dat het ook een identiteit kan scheppen. Er was vroeger geen term voor homoseksualiteit, slechts sodomie en dat bevatte alleen handelingen. Met de term homoseksualiteit, helaas afkomstig uit het psychiatrische discours, werd de nadruk minder op de handelingen gelegd, maar op de persoon zelf. Enerzijds gaf dat ruimte tot ontplooiing voor een groep mensen om een woord te hebben voor een gevoel dat ze hadden, anderzijds legde dit bepaalde regels op. Diagnoses kunnen net zo werken.

In Trudy Dehue's depressie-epidemie gaat ze in op het feit dat diagnoses ziektelabels zijn. Stelt een arts een diagnose, dan kan hij een reactie teweeg brengen bij de gediagnosticeerde. Vaak ziet iemand vooral de ziekte en niet de complexe onderliggende oorzaken. Aan dit oppervlakkige label kan men een eigen 'draai' geven. Dan vraag ik me af hoe dit het zelfbeeld beïnvloedt, of iemands 'cognitief universum'. Laten we ons MGW'ers maar weer ontpoppen als MNW'er. Wees je er in ieder geval van bewust, dat alle objectieve wetenschap gezien wordt door een systeem vol stiekeme waarden. Eerst maar op zoek naar een taal waar er geen woord voor stress is!

RedacCie's choices

Tekst door: de RedacCie

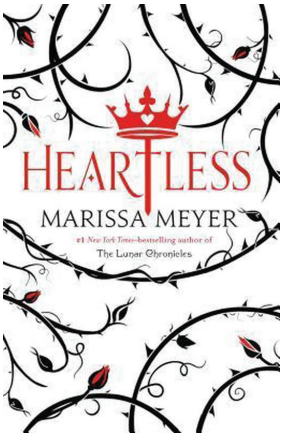
Favoriete boeken:



One Flew Over the Cuckoo's Nest - Ken Kesey

Jeroen: Ik heb aardig wat boeken met pijn in mijn hart moeten laten afvallen, maar ik ben toch uitgekomen bij het enige boek dat ik meer dan één keer heb gelezen: One Flew Over the Cuckoo's Nest van Ken Kesey. Het speelt zich af in een mentale inrichting, waar een nieuwe patiënt het dictatoriale regime van de hoofdzuster uitdaagt. Dit boek zit zó goed in elkaar, met verschillende vormen van maatschappijkritiek, karakterontwikkeling, aangevuld met meesterlijke passages van de hallucinaties van de verteller die zelf ook een patiënt is. Ik heb de verfilming nooit durven kijken, omdat het eigenlijk alleen maar tegen kan vallen na dit boek.

Heartless - Marissa Meyer

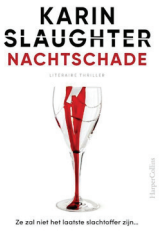


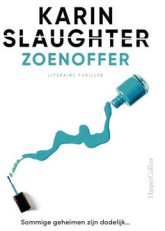
Merel: Voor mij was dit geen moeilijke keuze, want ik ben groot fan van de boeken van Marissa Meyer. Al eens eerder in de Anthropos vertelde ik over Cinder, haar eerste boek uit een retelling serie van klassieke sprookjes in een sci-fi jasje. Heartless (of Harteloos) is een stand-alone verhaal over Wonderland, dit keer vanuit het oogpunt van de Queen of Hearts in plaats van Alice. Catherine (de toekomstige Queen of Hearts) heeft als klein meisje maar één droom: haar eigen banketbakkerij openen, maar doordat ze verliefd wordt op iemand waar haar familie niks van wil weten valt deze droom in duigen. Het is ontzettend pijnlijk om te lezen hoe zij langzaam verandert in de harteloze koningin, en de plottwist in dit boek is de enige die mij ooit in tranen heeft gebracht. Dit boek verdient echt de eerste plek op mijn lijst.

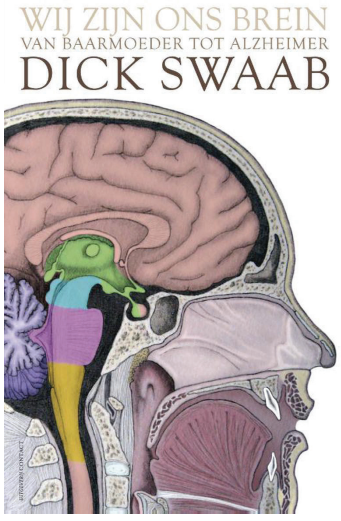
Grand County reeks - Karin Slaughter

Naomi: Eerlijk is eerlijk, dit is niet één boek, maar een hele serie. Toch kan ik niet kiezen welke het beste is. Deze thriller serie draait om de kinderarts en lijkschouwer Sara Linton en het rechercheteam van haar ex-man Jeffrey Tolliver. In de reeks komen verschillende moorden en misdrijven aan het bod. Zoals bij de meeste thrillers zijn de moorden zelf al schokkend met details als verminking. Wat deze serie uniek maakt is dat de lijkschouwing

ook wordt beschreven, waarin de zaken vaak veel duidelijker worden. Een sterke maag is hier zo af en toe wel aan te raden. De boeken zijn immers zeer levendig geschreven, maar dat zorgt wel voor genoeg spanning.





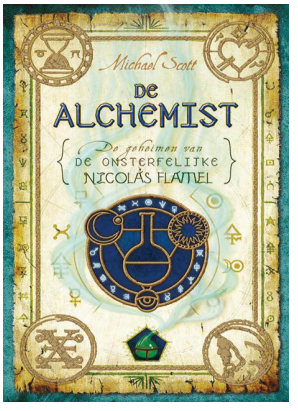


Wij zijn ons brein - Dick Swaab

Anouk: Mijn favoriete boek? Heb je even... Eigenlijk kan je beter mijn goodreads account openen, want het zijn er wel meer dan een. Toch moest ik er nu eentje kiezen. Naast het lezen van fantasy en romans vind ik het af en toe ook leuk om iets leerzaams te pakken. Dat moet natuurlijk niet taai en stoffig zijn zoals een studieboek, maar lekker doorlezen. Wij zijn ons brein is hier een geweldig voorbeeld van. Dick Swaab gaat alle aspecten van ons brein af, van de eerste hersencellen in de foetus tot ouderdomsziektes zoals Alzheimer. Hij geeft ook antwoorden op alledaagse vraagstukken. Het leest heerlijk weg en je hebt er ook nog iets aan! Een echt aanrader.

De alchemist: De geheimen van de onsterfelijke Nicolas Flamel - Michael Scott

Charlotte: Dit is niet echt een boek maar een serie. Het is een prachtig spannend verhaal waarbij je een tweeling volgt die Nicolaas Flamel ontmoeten, waarna zij leren dat het lot van de wereld in hun handen ligt. Door de boeken heen leren zij omgaan met alchemie en volg je hen in het krachtiger worden en hoe dit de band van de tweeling beïnvloed. Het is heel fantasy gebaseerd, maar als je van fantasy houd die mythen en legende waarheid doet maken, is dit boek erg geschikt.



Het tegenovergestelde van een mens -Lieke Marsman

Rens: Van een neerlandicus in spé verwacht je een indrukwekkende boekenkast met Harry Mulisch en Gerard Reve. Valt mee en ik lees verrassend weinig, maar dit eco-kritische boek draag ik met handen en voeten. Het gaat over een klimaatwetenschapper die zowel in haar persoonlijke leven als in haar aardse leven zoekt naar balans. Het is bijzonder subtiel geschreven, met allerlei vormen van betekenisvolle proza en poëzie.

Diversiteit in medische boeken

Tekst door: Merel Kouwenhoven

Sla je boek van medische pathofysiologie eens open, op een paar willekeurige bladzijden. Wat zie je? Waarschijnlijk een heleboel tekst, een hoop diagrammen van 'signaling pathways', een paar grafiekjes en hier en daar een schematische tekening of foto van een (deel van een) lichaam. Valt je hier iets aan op? Veel mensen waarschijnlijk niet, maar als je goed kijkt is er in het hele boek geen enkele tekening of afbeelding te vinden van iemand met een niet-witte huid. En dan kan je denken, wat maakt dat nou uit? Het gaat toch om de werking van een spier, de ligging van het orgaan, of hoe een bepaalde ziekte zich ontwikkelt in mensen? Maar wist je dat mensen met een donkere huid drie keer meer kans hebben op een (te) late diagnose van huidkanker, omdat de gemiddelde arts niet weet hoe signalen hiervan eruit zien op donkere huid? Representatie van verschillende huidskleuren in universitaire studieboeken is dus zeker wel van belang. En Malone Mukwende vond dat het eens tijd werd voor verandering.

Malone Mukwende is een geneeskundestudent uit Londen. Tijdens zijn studie merkte hij dat de uitleg over huidziektes niet goed toe te passen was op zijn eigen huid of dat van zijn familie en vrienden, omdat hij niet geleerd had hoe bijvoorbeeld geelzucht eruit ziet op een zwarte huid. Samen met twee van zijn docenten heeft hij daarom het boek 'Mind the Gap' uitgebracht, waarin in ongeveer 30 pagina's allerlei huidziekten worden weergegeven bij mensen met een lichtgekleurde tot zwarte huid. Het is nu gratis online te downloaden (zie QR) en wordt al door meerdere gezondheidszorgmedewerkers in het Verenigd Koninkrijk gebruikt.

Maar toen Malone met het idee kwam waren de reacties minder enthousiast. Veel mensen zien het gebrek aan representatie in boeken niet als een probleem, en weten ook niet dat dit probleem serieuze gevolgen heeft. Meer dan 75 procent van alle afbeeldingen en tekeningen in universitaire studieboeken is van een witte huid, en maar 5 procent is van een zwarte huid. Een belangrijke oorzaak hiervoor is dat de schrijvers van deze tekstboeken bijna altijd wit zijn, en dat zij bij het schrijven uitgaan van hun eigen ervaringen waardoor er niet snel gedacht wordt aan het representeren van donkere huiden. Dit is een probleem dat bijdraagt aan zogenaamd 'medisch racisme'.

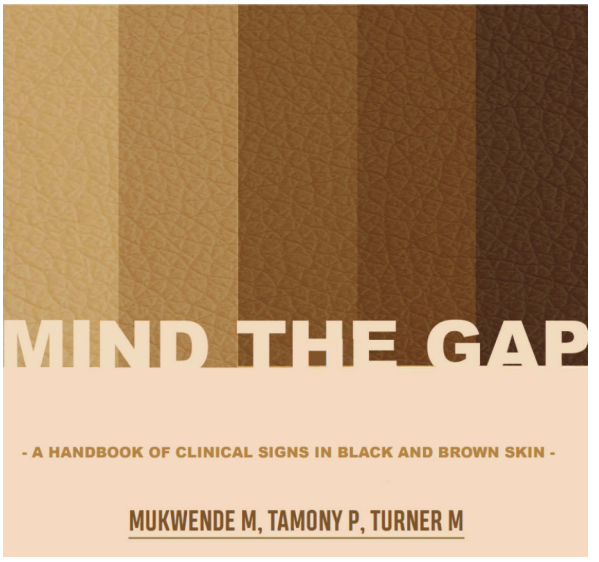
Medisch racisme is wanneer dokters en gezondheidszorg medewerkers zwarte en gekleurde patiënten onbewust (en soms bewust) anders, negatiever, behandelen dan witte patiënten. Het is in eerste instantie moeilijk te herkennen, maar uit onderzoek blijkt dat het grootste deel van zorgverleners een positievere houding hadden naar witte mensen dan naar gekleurde en zwarte mensen. Zwarte vrouwen met witte dokters krijgen minder informatie over preventie van ziekten, minder preventieve testen, en worden minder vaak doorverwezen

naar gespecialiseerde zorg dan witte vrouwen. Zwarte patiënten met dezelfde problemen als witte patiënten krijgen minder aandacht van verpleegkundigen en minder uitgebreide behandeling voor hartproblemen.

Een andere grote bijdrage aan de ongelijkheid in de gezondheidszorg is de socio-economische status van veel zwarte mensen*** . Ja, we leven in een land waar zwarte en witte mensen gelijke rechten hebben, en ja je vindt jezelf misschien niet racistisch, maar systemisch of institutioneel racisme is vandaag de dag nog steeds een probleem en dat is terug te zien in onder andere de gezondheidszorg. Doordat zwarte mensen op school, op de werkvloer en op de huizenmarkt nog steeds gediscrimineerd worden en minder eerlijke kansen hebben dan witte mensen hebben zij vaak een lagere socio-economische status. Deze mensen hebben minder goed betaalde banen en worden genoodzaakt om in de armere gebieden van een stad te gaan wonen waar vaak meer luchtvervuiling is en minder gezonde voedingsopties aanwezig zijn. Deze factoren zijn een belangrijke oorzaak van de ongelijkheid in de gezondheidszorg, naast de al genoemde (onbewuste) racistische vooroordelen van vele artsen. Zo ervaren zwarte mensen meer stress, depressie, hypertensie en diabetes dan witte mensen, vaak veroorzaakt door hun leefsituatie. En een lagere socio-economische status van (zwarte, maar ook witte) mensen komt met nog een ander nadeel: artsen zien mensen van deze groep vaak als minder intelligent, omschrijven hen als 'passief', en gaven deze groep er zelfs de schuld van dat ze niet zelf vroegen naar een doorverwijzing als ze die zelf nodig vonden.

Kortom, huidskleur zelf hoeft in principe geen invloed te hebben op de gezondheid, maar door het gebrek aan representatie in studieboeken en de hieruit volgende onwetendheid van gezondheidszorg medewerkers en ook hun eventuele vooroordelen over zwarte mensen maakt het helaas wel degelijk uit wat de kleur is van jouw huid. Dus mocht je zelf van plan zijn de gezondheidszorg in te gaan, hou je ogen en oren open voor ongelijke behandeling en probeer een veilige en eerlijke omgeving te creëren voor al je patiënten. Zo kunnen we ervoor zorgen dat zwarte mensen niet meer disproportioneel benadeeld worden wanneer zij medische hulp zoeken. En neem natuurlijk even een kijkje in 'Mind the Gap'!

Deze tekst behandelt een voor veel mensen gevoelig onderwerp, namelijk huidskleur. Er is in de samenleving nog verdeeldheid over de juiste termen en na wat onderzoek is er gekozen voor 'zwart', 'wit', en 'gekleurd', en gebruiken wij ook de termen donker en licht gekleurd. Met gekleurd worden bijvoorbeeld oorspronkelijke bewoners van Amerika, Australië en Nieuw-Zeeland bedoeld, maar ook mensen uit Azië. Eigenlijk iedereen die niet omschreven kan worden met het woord 'wit'. Mocht je het na het lezen van dit artikel niet eens zijn met deze woordkeuzes dan horen we dat graag van je en kunnen we daar misschien van leren.



****disclaimer, dit geldt uiteraard niet voor alle zwarte mensen, en ook witte mensen kunnen een lage socio-economische status hebben. Er is echter een disproportioneel verschil tussen zwarte en witte mensen hun socio-economische status wereldwijd dat wordt veroorzaakt door systemisch racisme en dat van belang is om te benoemen in de discussie over discriminatie in de gezondheidszorg*

PRIKBORD

9
december
Sinterklaas

20
januari
Nieuwjaars-borrel

16
december
Mens-lunch

26-27
januari
ALV

& EEN NIEUW INITIATIEF

Om de ruilboekenplank feestelijk te openen zal er ook een lunch zijn.
Ben jij er ook bij *15 maart?*

E-book versus paperback: *de boekentransitie*

Tekst door: Jeroen Meijer

Eindelijk! We mogen weer naar de uni! Veel beter dan al dat online onderwijs natuurlijk, maar nu merk je toch dat er ook wat nadelen aan fysiek onderwijs kleven. Niet meer tien minuten voor je college je bed uit rollen, in je joggingbroek en sloffen achter je scherm zitten, en tot overmaat van ramp moet je ook Giancoli en Vander's van hot naar her slepen. Tenminste, als je niet bij de gezegende groep hoort die die dikke pillen als PDF in bezit heeft. Voor sommigen een gebrek aan goede bronnen, voor anderen een bewuste keuze voor het vertrouwde papier. Toch zijn elektronische boeken al ver gekomen, en verkiezen steeds meer mensen het digitale papier over het echte papier. Waar komt de opmars van de e-reader vandaan? En zullen de e-books de echte boeken ooit helemaal verstoten?

De Amerikaanse schrijver Bob Brown was in 1930 zijn tijd ver vooruit. Hij bedacht toen al het concept van een reading machine, in zijn manifest The Readies. Deze reading machine komt niet helemaal overeen met wat we nu onder een e-reader verstaan, maar het is al wel een voorspelling van een elektronische vervanger van boeken. Sterker nog, Brown zegt over boeken: "It's staggering on its last leg and about to fall". Hij heeft er even op moeten wachten, maar hij begint beetje bij beetje gelijk te krijgen.

Het is niet helemaal vastgesteld wanneer de eerste echte e-reader op de markt is gekomen. Er zijn aan het einde van de twintigste eeuw veel prototypes gemaakt, waarvan veel het niet ver genoeg geschopt hebben om echt de markt te bereiken. Aan het begin van de 21e eeuw begon de e-reader wat meer grip te krijgen, met in 2007 de lancering van Kindle van Amazon. Sindsdien is er een steeds grotere markt gekomen rondom e-readers en de bijbehorende e-books, met steeds meer spelers die zich erin proberen te mengen en met bijna ieder boek beschikbaar in e-reader formaat.

Voordelen van de e-reader

Als je denkt: "Maar waar heb ik die e-reader voor nodig? Ik kan toch ook mijn tablet of laptop gebruiken voor e-books?", heb je deels een punt. Toch zijn er redenen waarom de e-reader een streepje voor heeft op zijn digitale concurrenten, zoals de e-ink technologie. Hierdoor werken e-reader schermen anders dan gebruikelijke schermen; ze bestaan uit een soort binaire bolletjes met een zwarte en een witte kant. Door die bolletjes om te draaien zoals het nodig is om de letters te maken, is er alleen stroom nodig om de bolletjes steeds op de goede plek te zetten. Het geeft dus verder (in principe) geen licht, wat het scherm veel meer op een papieren boek doet lijken dan een scherm van een tablet.

Een ander voordeel van de e-reader is dat je je beeld kan aanpassen naar je eigen wensen. Vind je de letters te klein? Geen probleem. Even aanpassen en het beeld is perfect voor je ogen, boomer. Ook zijn er bij sommige

e-readers mogelijkheden om de tekst te laten voorlezen voor als je moeite hebt met lezen, of gewoon geen zin meer hebt om zelf te moeten lezen. (Zou je zelf ook de stem kunnen kiezen? Jan Los die het boek van calculus voorleest? Take my money)

Vergeleken met papieren boeken is er nog een voordeel. Door boeken niet op papier te hoeven drukken en er alleen een digitaal bestand van te maken, wordt een heleboel papier bespaard. Het fysicaboek van Giancoli weegt bijvoorbeeld een kleine drie kilogram (en ja, ik heb het nagewogen). Als het hele eerste jaar, zeg zestig studenten, die in digitale vorm zou kopen in plaats van in papieren vorm, scheelt dat bijna 170 kilogram papier per jaar. Daar kun je een heleboel Anthropoi van drukken. Tenzij je die ook weer op een e-reader wil zetten, maar je snapt het idee.

Nadelen van de e-reader

Toch kunnen e-readers altijd wel op wat weerstand blijven rekenen. Veel mensen lijken toch verknocht te zijn aan papieren boeken, om verschillende redenen. Zo blijft het voor veel mensen toch een gezelliger of persoonlijkere ervaring om een papieren boek te lezen in plaats van een e-reader. Een boek kopen, geven, uitlenen, ruilen of op je boekenplank tentoonstellen heeft toch vaak een socio-culturele kant die je moeilijk kan bereiken met een e-reader.

Omdat de boeken niet gedrukt en vervoerd hoeven te worden, elimineer je kosten voor de grondsto ffen, transport, opslag en verkopers. De prijzen van e-boeken en papieren boeken liggen echter nog vrij dicht bij elkaar. Dit heeft meerdere redenen; zo wordt er meer BTW gevraagd over e-boeken dan over papieren boeken, omdat het onder 'digitale producten' valt. Hiernaast is het ook niet helemaal waar dat er geen logistiek bij e-boeken komt kijken; de boeken moeten alsnog in e-boek formaat worden gezet, beveiligd worden en verstrekt onder de verkopers. Toch zijn de kosten hiervan een stuk minder dan bij papieren boeken. Op termijn is het dus wel te verwachten dat de prijzen van e-boeken nog zullen dalen wanneer er meer vraag naar komt, maar dit is een kwestie van tijd.

Het is dus nog maar de vraag of de e-reader het papieren boek op termijn van de literaire troon zal stoten. Er hangen veel voordelen aan, maar de wereld lijkt nog redelijk gehecht aan de gezellige boekenplanken. De tijd zal leren of we daar afstand van kunnen nemen, en de toch duidelijk praktischere e-reader volledig kunnen omarmen. Of Giancoli en Vander's al in e-book zijn verschenen? Geen idee. Het zou wel haast eens tijd worden denk ik; het zou menig student een hernia besparen.

Referenties:
Brown, B., & Saper, C. J. (2009). The readies. Houston: Rice University Press.
Businessinsider.nl. (z.d.). Waarom e-books zo duur zijn. Geraadpleegd op 13 februari 2022, van https://www.businessinsider.nl/waarom-e-books-zo-duur-zijn/.

Lijkt mee helpen aan de anthropos jou leuk? Meld je aan voor de schrijverspoule!

SCAN MIJ

De schrijverspoule in het kort:

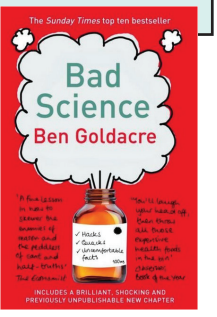
- Vrijblijvend meewerken aan de Anthropos
- Mogelijkheid om je eigen ideeën op te gooien of bestaande ideeën uit te werken
- Meeschrijven wanneer het jou uitkomt!

LEESTIPS

Tekst door: Naomi Duits

Lieve MENSjes, speciaal voor iedereen die meer wilt gaan lezen, maar geen idee heeft wat te lezen hebben we hier een lijst vol met leestips. Van wat serieuzere boeken naar simpelere boeken, van scheikunde tot natuurkunde, hopelijk zit er voor iedereen iets leuks bij.

1. Bad Science - Ben Goldacre

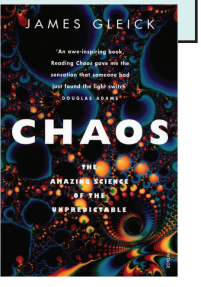


Aangezien we allemaal toch hopen goede wetenschappers te worden, is het zeker handig om te weten hoe het niet moet. In het boek Bad Science neemt Ben Goldacre ons mee op reis over de slechte wetenschap die we dagelijks tegenkomen. Het gaat hierbij om de MMR hoax, misleidende cosmetica en nog veel meer. Ook komt zijn dode kat aan bod, die opeens een gecertificeerde voedingsdeskundige is. Dit hele verhaal begon allemaal in 2003 met een column in The Guardian over onbetrouwbare medische data.

Pocket Science 15, Het multiversum - Ans Hekkenberg 2.

Dit dunne boekje omvat veel meer dan de kaft doet vermoeden. Het omsluit het heelal en een oneindig aantal universa. Door verschillende wetenschappelijke theorieën lijkt het niet onmogelijk dat er sprake is van een multiversum, een enorme verzameling van parallelle universa. Zo zegt de quantumtheorie dat de werkelijkheid zich opsplitst bij elke keuze en zegt de snaartheorie dat er talloze dimensies zijn. Het gaat hierbij om een oneindig groot heelal met oneindig veel dubbelgangers van jezelf. Het zou toch leuk zijn om die eens te ontmoeten. ;)

3. Chaos - James Gleick



Studeren is chaos en chaos is studeren. Bij het woord chaos kun je aan heel veel denken, maar er bestaat ook zoiets al de chaostheorie. In dit boek wordt een overzicht gegeven van de chaostheorie op een fascinerende manier. Het laat zien hoe chaos het middelpunt van ons leven is, van turbulent weer tot de ritmes in het hart. Door dit boek worden je ogen geopend met impact op meerdere wetenschappelijke disciplines.

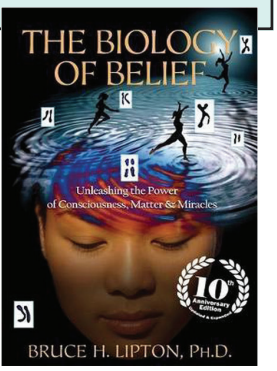
Mijn favoriete boeken zijn:

1. ----------

2. ----------

3. ----------

4. The biology of Belief - Bruce H. Lipton

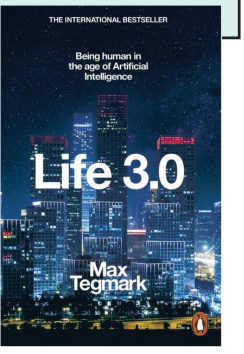


Dit boek heeft invloed op hoe je denkt over je eigen denken. Volg je me nog? In dit boek wordt op een begrijpbare manier uitgelegd hoe de epigenetica invloed heeft op de link tussen lichaam en geest. Zo weten we hoe elke cel in het lichaam invloed heeft op je gedachten en hoe dit invloed heeft op ons persoonlijke leven en de hele menselijke soort. In dit boek worden de experimenten van Lipton, een medisch professor en onderzoeker, behandeld. Dit en veel meer onderzoek ontrafelen hoe verbonden lichaam en geest echt zijn. Het gaat hierbij om resultaten uit celbiologie, epigenetica en quantumfysica.

Een steekje los - Dean Burnett 5.

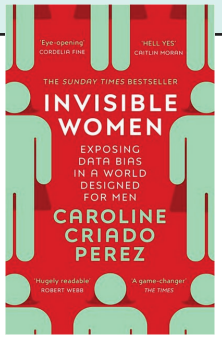
We weten het allemaal wel, hier en daar zit toch een steekje los. Helaas is ons brein niet foutloos. Toch bepaalt ons brein wel wat we doen en hoe we dat doen. Aan de hand van herkenbare voorbeelden en humoristische vragen worden de defecten uit het brein beschreven. Denk hierbij aan vragen als; Waarom hebben we last van onverklaarbare fobieën? Hoe komt het dat ons brein ons laat geloven in complottheorieën? Tot slot, leuk voor iedere student: Waarom is alcohol soms goed voor de hersenen? Natuurlijk wordt dit allemaal wel ondersteund door wetenschappelijke verklaringen voor ons idiote gedrag.

6. Life 3.0 - Max Tegmark



Voor de echte computernerd onder ons, ook nog een boek over AI en de invloed op ons mensen. We vragen ons terloops wel eens af hoe de toekomst eruit zal zien. Velen van jullie zullen misschien wel denken aan vliegende auto's en dat soort dingen. Vaak wordt ook geroepen dat AI de toekomst is. Toch zijn er belangrijke vragen. Kunnen we die superintelligentie wel onder controle houden? Hoe zorgen we dat ze niet crashen of gehackt worden? Zal AI ons een boost geven, of worden we helemaal vervangen? Allemaal belangrijke vragen die je tegen kunt komen in dit boek.

Invisible Women - Caroline Criado Perez 7.



Velen van ons hebben, hier en daar, vast wel eens gehoord dat we in een mannenwereld leven en hoe de fysiologie van vrouwen toch net anders is dan die van mannen. In dit boek wordt gekeken naar de gender bias van ons alledaagse leven. Hierbij gaat het om verschillende velden, van politiek tot medische research. Van kleine problemen, als een te grote telefoon voor je handen, naar een grote impact zoals een grotere kans op overlijden bij een auto-ongeluk. Dingen die allemaal vanzelfsprekend lijken, zijn helaas niet zo praktisch voor de hele populatie.

QUIZ

Welk lettertype ben jij?

Tekst door: Rens Ursem

Waarom wil je weten welk lettertype bij je past? Waarom niet? Jij bent de full package. Jij kunt dit. Dat is wat telt.

Toch is het mijn plicht je te motiveren deze beproeving te doorstaan. Een geschiedenis over lettertypes: verschillende lettertypes werden gebruikt door de drukkerijen. Toen iedere letter nog gestempeld moest worden. Door de competitie onderling ontstond er een variëteit aan gestileerde letters. Dat is ook waarom deze oude uitgave van het Journaal van Bontekoe van concurrerende drukkerijen zo verschillen. De titelpagina was voor de drukkerij een gelegenheid om reclame te maken voor zichzelf. Kijk naar ál die mooie letters!

Nu gaan wij tot de bodem van de inktpot, om te zien wie je ware 'ik' is.
Disclaimer: de resultaten kunnen confronterend/schokkend zijn.

IOVRNAEL
OFTE
Gedenckwaerdige beschrij-
vinghe vande Oost-Indische Reyse van
Willem Ysbrantz. Bontekoe van Hoorn.
Begrijpende veel wonderlijcke en gevaerlijcke
saecken hem daer in wedervaren.
Begonnen den 18. December 1618. en hal-eynt den 16. November 1625.
WILT HOOREN EWOOR
Tot HOORN, Gedruckt by Isaac Willems.
Voor Ian Iansz. Deurel, Boeck-verkooper op 't Oost in Wiesthuys
Eistament / Anno 1646.

IOVRNAEL
OFTE
Gedenckwaerdige beschrij-
vinghe vande Oost-Indische Reyse van
Willem Ysbrantz. Bontekoe van Hoorn.
Begrijpende veel wonderlijcke en gevaerlijcke
saecken hem daer in wedervaren.
Begonnen den 18. December 1618. en hal-eynt den 16. November 1625.
WILT HOOREN EWOOR
Tot HOORN, Gedruckt by Isaac Willems.
Voor Ian Iansz. Deurel, Boeck-verkooper op 't Oost in Wiesthuys
Eistament / Anno 1646.

Vraag 1: Hoe app je?
1. Hey
2. Heeeeeeeee
3. Gegroet.
4. HEY

Vraag 2: Hoeveel boeken lees je in een jaar?
1. Ik lees 1-4 boeken paar jaar
2. Ik kan lezen, maar lees niet
3. Those are rookie numbers
4. Ik kan niet lezen

Vraag 3: Wat valt onder geletterdheid?
1. Rekenvaardigheid
2. Leesvaardigheid
3. Taalvaardigheid
4. Symboolherkenning

Ha! Al deze punten vallen onder geletterdheid. Opmerkelijk is dat er ook sprake is van numerieke geletterdheid. Wie weet helpt meer boeken lezen wel bij al die verhaaltjessommen?

Vraag 4: Zou een dolfijn kunnen lezen wat je schrijft? En een mens?
1. Mens wel, dolfijn niet
2. Mens en dolfijn niet
3. Mens en dolfijn wel
4. Mens niet, dolfijn wel

Vraag 5: Hoe wordt de volgende tekst vertaald:

‘Hebban olla vogala nestas hagunnan hinase hic anda thu, wat unbidan we nu?’

1. Hebben ook bonte spechten de hagen hiernaast gegeten? Wat moeten we nu?
2. Wil jij meewerken aan manieren om kanker nog gerichter te bestrijden? Dan is de studie Medische Natuurwetenschappen iets voor jou. (vrije vertaling)
3. Alle vogels zijn al aan het nestelen, behalve ik en jij. Waar wachten we nog op?
4. Vogelnest en chill?

Vraag 6: Wat lees jij het liefst?

1. Internationale boeken
2. Stripboeken
3. Hoge literatuur
4. Ondertiteling

Vraag 7: Hoe maak je aantekeningen?

1. In mijn schrift
2. Op mijn laptop
3. Op mijn tablet
4. In mijn hoofd

Vraag 8: Wat is je favoriete MNW leerboek?

1. Essential Cell Biology
2. Giancoli
3. Vander’s Human Physiology
4. Davids Natuurkunde practicum syllabus

De ontknoping:

Meeste 1

Calibri: Het standaard Word lettertype en met een reden. Jouw veelzijdigheid is een inspiratie voor velen. Je bent een sociaal, benaderbaar lettertype en vertoont overeenkomsten met het derde lettertype uit de reeks. Ook ben je zo populair, dat je door sommigen wel de hoofdtekst wordt genoemd! Schitterend!

Meeste 2

Comic Sans: Speciaal ben je zeker, maar ook onbegrepen. De jaren op de basisschool waren jouw hoogtijdagen. Je gevoel voor humor is ongeëvenaard, evenals jouw speelse karakter. Schijn bedriegt echter, want diep in je schuilt een intellectuele romanticus, of niet. JK.

Meeste 3

Times New Roman: Pure klasse. De éxtra touch aan je verslag, tot in de puntjes uitgewerkt. Je valt niet bij iedereen in de smaak, maar bent dan ook voor de fijnproevers. Je zou volslagen onzin kunnen typen. Ik geloof je.

Meeste 4

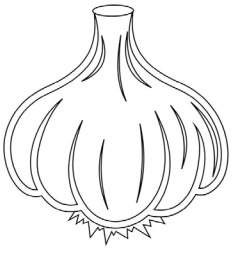
♐♓■♑♎♓■♑♦ (Wingdings): 👎♏ 🡅☒♦❒♋ ♦□◆♍♒ ♋♋■ ♏♏ ❖♏❒🖃 ♦●♋♑🖃 ♦□♦ ♓■ ♎♏ □◆■♦♏♏♦ ◆♓♦♑♏♦♏❒&♦✍ ☺♏ ❖♋●♦ ■♓♏♦ ♌♓♏ ♓♏♎♏❒♏♏■♋♋&🖃 ❍♋♋❒ ♌♏■♦ ♎♋■ □□& ■♓♏♦ ♌♓♏ ♓♏♎♏❒♏♏■♋♋&🖃 ❍♋♋❒ ♌♏■♦ ♎♋■ □□&

Tips uit kookboeken

Je zou het bijna vergeten: kookboeken zijn ook boeken! Om dit genre ook even in het zonnetje te zetten, hebben we de beste tips uit kookboeken voor jullie verzameld!

Knoflook pellen

Een snelle manier om knoflook te pellen is door met je platte hand of de vlakke kant van een groot lemmet op de knoflook te slaan. De velletjes zijn dan makkelijker te verwijderen, waarna je de teentjes gehakt, geperst of heel kunt gebruiken (volgens de instructies van het recept).



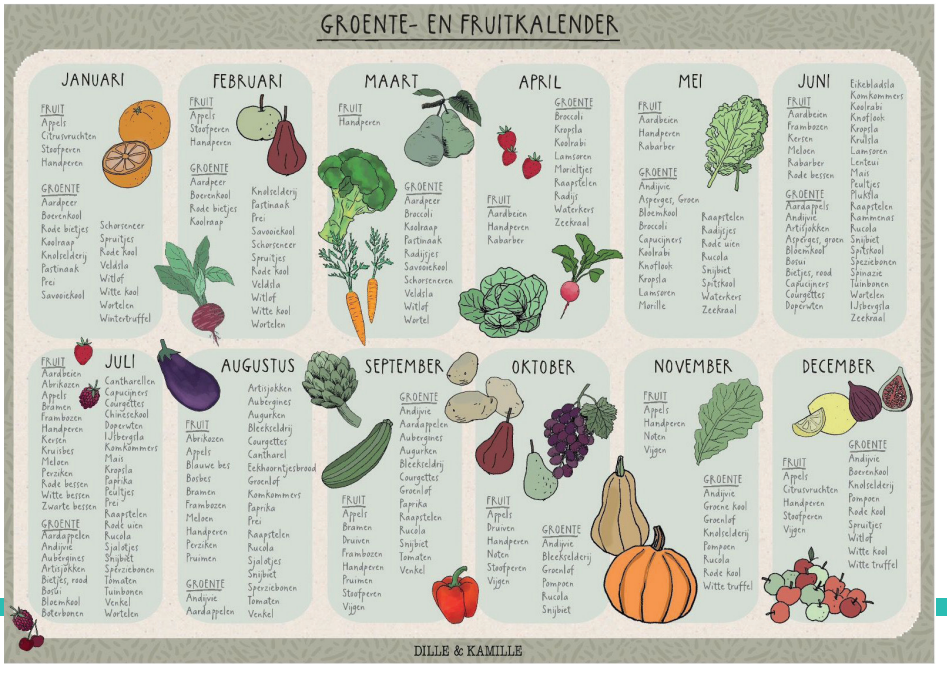
Meer groente!

Of je 3 jaar oud bent of 23 jaar, groenten eten is moeilijk. Nog erger, verse groenten vraagt om dagelijks boodschappen doen. Dan hebben we hierbij een tip voor jou! Vervang je rijst eens door bloemkoolrijst of je pasta door courgetinni. Beide zijn tegenwoordig in de supermarkt te vinden en zelfs in het vriesvak. Wil je als echte student, lekker goedkoop koken? Pak dan zelf je rasp erbij.

Brandschone magnetron

Het is een vies klusje maar iemand moet het doen. Dit is een eenvoudige methode: doe wat schijfjes citroen in een kom water en zet die in de magnetron en zet hem 3-4 minuten op de hoogste stand, tot het water kookt. De stoom weekt de aangekoekte resten los, waardoor je die nu eenvoudig weg kunt vegen met een vochtige doek. Als extraatje gaat je keuken er nog lekker van ruiken ook.

Wanneer eet je nou welke groente?



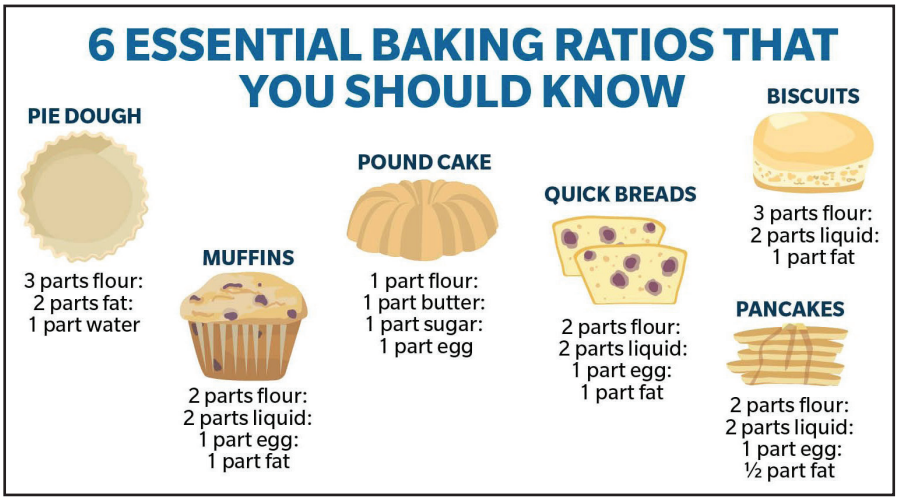
De ontdooitruc voor kipfilet:

Je wilde vanavond kipfilet maken, maar natuurlijk ben je vergeten die uit de vriezer te halen. Geen probleem. Pak een plastic zakje en een bak water. Gekookt water? Nee, helemaal niet nodig. Gewoon lauw water. Doe de kipfilet in het zakje en leg deze in het water. Je kipfilet is verbazingwekkend snel ontdooid en niet zo vies en droog als dat je magnetron hem serveert

Te vroeg je gehakt uit de vriezer gehaald?

Je kent het wel. Je wilde even iets uit de vriezer pakken en het gehakt lag ervoor, maar je bent daarna vergeten het gehakt terug te leggen. Nu moet je wel gehakt eten vanavond of het weg gooien. WEGGOOIEN? Nee daar doen we niet aan. Leg het nog even 1 dag in de koelkast en als je het daarna nog niet wilt eten, dan bak je het even op. Nadat het gehakt gebakken is en afgekoelt, kan het weer de vriezer in of nog een dag in de koelkast voor je wraps de dag erop.

Zo moeilijk zijn verhoudingen toch niet?



De gouden ratio voor cocktails:

- 2 delen alcohol (rum, tequila, vodka, whiskey, gin, cognac, etc.)
- 1 deel zuur (limoen, citroen, grapefruit etc.)
- 1 deel zoet (honing, agave, triple sec, likeur, fruit siroop etc.)

In milliliters is dit dan:
- 60 ml alcohol
- 30 ml zuur
- 30 ml zoet

Heb jij nog leuke tips? Deel ze met ons, zodat wij ze voor een volgende keer mee kunnen nemen!

SUDOKU

Puzzel door: Charlotte van den Brink

7		8						
		3			1	7	2	8
					3			
	5	2	7			6		
	9			6			5	4
		6	4	5			9	
				4		8		
9	3		2				7	
	2		1	3			6	

Bovenstaande sudoku is iets anders dat je gewend bent. Naast de gebruikelijke regels van een sudoku geldt namelijk nog een extra regel: ook de grijze blokken moeten de cijfers 1 t/m 9 elk één keer bevatten.

BINAIRE PUZZEL

Puzzel door: Charlotte van den Brink

	1					0		0		0	
1			0								0
		1		1			1				0
1									0		
		0				1					
											1
0				1	1		0		1		
		1							0		1
				1	1		1	1			0
											0
			1	1		0		1			

Bij het oplossen van een binaire puzzel gelden de volgende regels:
1. Elke cel moet een nul of een één bevatten.
2. Er mogen niet meer dan twee dezelfde cijfers direct naast elkaar of direct onder elkaar worden geplaatst.
3. Elke rij en elke kolom moet evenveel nullen als enen bevatten.
4. Elke rij is uniek en elke kolom is uniek. Een willekeurige rij mag echter wel hetzelfde ingevuld worden als een willekeurige kolom.

SUDOKU

Puzzel door: Charlotte van den Brink

Sudoku ★

9		5	6	2	1			8
4		2		3				
				8		2		3
	5							6
6			9				4	
1		8			4		3	5
	2	7	8	9		3		
	1			4	5			
		9					6	7

PLEINVRAAG

Welk gekochte studieboek zou jij liever inruilen voor een pdf?

ophira
Calculus

juniorr
Error analysis

yentl
Quantum

anouk
Calculus

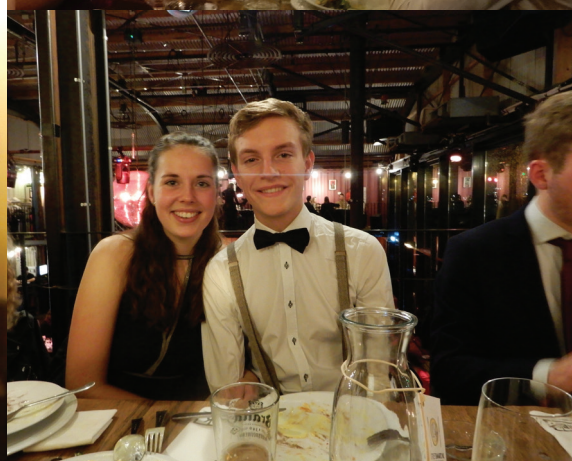
jeroen
Die unit van calculus

fleur
Filosofie boek

merel
Quantum....

Geen ik hou van in een boek bladeren en vind een PDF vaak eerder irritant

• Decharge bestuur 21 en installatie bestuur

Heineken

FRIS €0,70
BIER €0,80
WIJN (ROOD,WIT,ROSÉ) €1,20
VODKA/FRIS €2,20
BACARDI/FRIS €2,50
GIN/TONIC €3,00