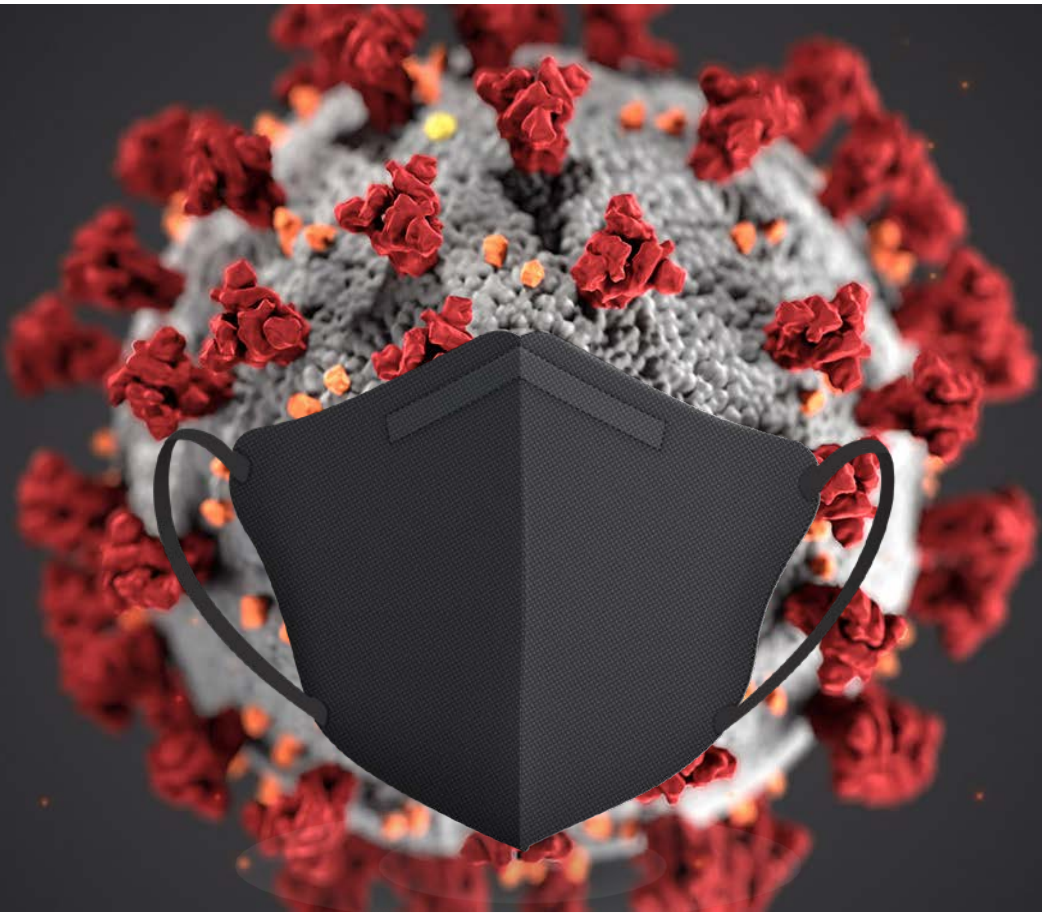


# QUARANTHROPOS

Verenigingsblad der Studievereniging Medische Natuurwetenschappen

N° 29 | april 2020

**Online editie**



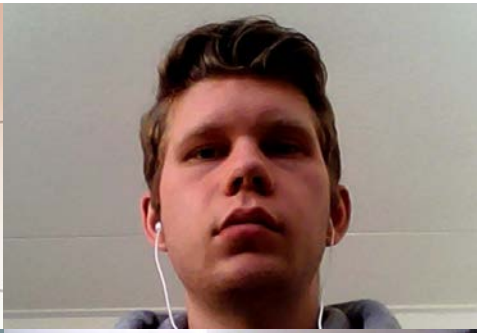
- PAGINA 9 -

*Heerlijk vegetarisch  
kibbeling recept*



- PAGINA 12 -

*Leuke acties tijdens  
quarantaine!*



Decline



Accept

## Inhoudsopgave

- |          |                                  |           |                     |
|----------|----------------------------------|-----------|---------------------|
| <b>3</b> | <b>Woord van RedacCie</b>        | <b>10</b> | <b>Quiz</b>         |
| <b>4</b> | <b>Woord van Bestuur</b>         | <b>12</b> | <b>Leuke acties</b> |
| <b>5</b> | <b>Invulverhaal</b>              | <b>14</b> | <b>Puzzels</b>      |
| <b>6</b> | <b>10 beste quarantaine tips</b> | <b>20</b> | <b>Kleurplaten</b>  |
| <b>8</b> | <b>Ansichtkaart Georgië</b>      |           |                     |
| <b>9</b> | <b>Recept</b>                    |           |                     |

# Woord van RedacCie

**L**ieve quarantaine krijgers,

Wij van de RedacCie weten dat jullie waarschijnlijk echt he-le-maal klaar zijn met al het “gedoe” rondom het Coronavirus en dat de quarantaine echt veels te lang duurt. Daarom hadden wij het idee om jullie een speciale opvrolijk Anthropos te sturen, helemaal in thema van dit beruchte virus. Door COVID-19 kunnen jullie de Anthropos helaas niet ophalen in de Mens-kamer, maar gelukkig kunnen jullie hem wel allemaal ontvangen via de mail. En ieder nadeel heb zn voordeel: de digitale Quaranthropos is dus geheel in kleur!

Wij hopen dat deze editie jullie wat kan opvrolijken en bezighouden in deze rare tijden! Protip: print de pagina's met de puzzels en kleurplaten uit! Dat maakt het allemaal toch wat makkelijker.

Dus blijf lekker thuis, doe je puzzels of kleurplaten of zieke thuis workout en hopelijk tot snel!

Daniëlle Blom  
Voorzitter RedacCie

## Colofon

### Anthropos

Jaargang 17  
Nummer 29  
December 2020

### Oplage

100 exemplaren  
1e druk

### Drukker

BladNL

### Contact

redaccie@mens-vu.nl

### RedacCie

Daniëlle Blom  
Charlotte van den Brink  
Renske van Noortwijk  
Jeroen Meijer  
Pauline van der Drift  
Joris van Essen  
Merel Kouwenhoven

### EindredacCie

Merel Kouwenhoven

De Anthropos is het verenigingsblad van Mens, de Medisch Natuurwetenschappelijke Studievereniging, en is in volle glorie te bewonderen op [www.svmens.nl](http://www.svmens.nl)!



# Woord van Bestuur

---

Lieve leden,

Hoe ik het me had voorgesteld was dat ik in de Anthropos een stuk zou schrijven over hoe wij nog maar net bestuur zijn, hoe het nog wel wennen is maar dat we het allemaal een geweldig avontuur vinden en hoe wij hebben genoten van onze Constitutieborrel.

Daarnaast had ik graag verteld over de Mens-colympische spelen, de studeerzalen tijdens de tentamen week en hoe we dag in dag uit genieten van de gezelligheid in de Mens-kamer.

Echter kan ik er niet omheen dat we nu toch wel in een situatie zijn beland die ik me twee maanden geleden toch echt niet had kunnen voorstellen. Toch is dat de situatie waar we ons nu in bevinden en die helaas ook onzekerheid en twijfel met zich mee brengt.

Daarentegen brengt deze situatie ook

zeker de goede kanten van mensen naar boven. Talloze mensen doen boodschappen voor elkaar, steken elkaar een hart onder de riem en troosten mensen waar dat nodig is. Alleen op deze manier gaan we er samen sterker uit komen.

Wij willen jullie graag meegeven om goed op jezelf en op de mensen om je heen te letten! Graag zien we jullie zo snel mogelijk weer.

Namens Bestuur '20

Tobi van Duin



# Invulverhaal

Tekst door: Daniëlle Blom

Het is een grimmige dag, het regent buiten en de etensvoorraad slinkt arder dan gewenst. Quarantaine dag \_\_\_(1) en je verveelt je de pleuris. Je kijkt naar buiten en je meent dat je jouw buurman een verdachte \_\_\_(2) in jouw prullenbak ziet gooien. Je krabt aan je \_\_\_(3). Hoewel je wel al zo iets verwacht had, had je niet gedacht dat dit al zo snel zou gebeuren. Je buurman is namelijk professioneel \_\_\_(4)-wachter van beroep. De prullenbak \_\_\_(5) heftig. \_\_\_(6) neemt het van je over. Terwijl de buurman op zijn gemakje weg waggelt, waag jij je naar buiten. Eerst aarzelend, maar al snel zeker \_\_\_(7) jij richting het vuilnis. Je opent de deksel en een \_\_\_(8) geur komt je tegemoet. Je gluurt in de bak. Je opent (nummer 2). Wat je ziet laat je schudden tot in het diepst van je \_\_\_(9). Daar, gelegen temidden van alle etensresten en ander rest- afval (want jij scheidt uiteraard keurig je \_\_\_(10)), ligt \_\_\_(11).

Je had liever corona gehad.

1. Getal
2. Iets waar je iets in kan stoppen
3. Lichaamsdeel
4. Landschap
5. Werkwoord
- 6 Emotie
7. Manier van voortbewegen
8. Bijvoeglijk naamwoord
9. Soort bot
10. Hobby voorwerpen
11. Pilsmerk

# 10 quarantaine tips

Tekst door: Daniëlle Blom

## 1. Work out

De sportschool is uiteraard gesloten en je lokale atletiekvereniging heeft ook de deuren dichtgegooid. Help! Gelukkig zijn er genoeg dingen die je thuis kan doen. Met deze work out van Men's Health zie jij er in ieder geval nog tiptop uit aan het eind van de quarantaine. Ook haalbaar voor mensen die de hele dag moeten werken, het duurt namelijk maar 15 minuten! Je moet je hersenen goed voorzien van zuurstof in deze barre tijden.

<https://www.menshealth.com/nl/fitness/g23357191/sportschool-dicht-zo-train-je-al-je-spieren-thuis/?slide=4>

## 2. Knutselen met WC-rollen

Ben jij nou zo'n persoon die al het WC-papier opgekocht heeft in de supermarkt, waardoor Kirsas zonder zit? Geen zorgen: je kan je schuldgevoel wegknutselen door van jouw lege wc-rollen raketten, krokodillen, vissen, etc te maken! Nodig je buurkinderen ook gezellig uit als ze klaar zijn met hun schoolwerk, zo kunnen hun ouders met een gerust hart hun werk doen en heb jij ook nog eens je vermaak.

Ideeën: <https://www.ladylemonade.nl/diy-wc-rol-knutselen/>

## 3. Verantwoord socializen

Heb jij alle memes gezien die de wereld te bieden heeft? Netflix uitgespeeld? Het allerbelangrijkste: mis jij je homies ook zo erg? Gelukkig zijn er in deze moderne wereld genoeg apps om groepsgesprekken mee te voeren: Skype, Discord (voor

de gamers onder ons), Houseparty en zelfs op Whatsapp kun je nu groepsbellen. Houseparty is een app waarbij je met max. zes mensen kan groepsbellen en spelletjes kan doen als 'Trivia', 'Draw Something' en 'Wie Is Het?'. Ga met je vrienden of familie online en heb een leuk gesprek met elkaar of ga een online spel met elkaar spelen. Cards Against Humanity is ook echt een aanrader!

## 4. Anderen helpen

In deze bizarre tijd zijn er naast ons semi-verveelde mensen, ook veel mensen die hulp kunnen gebruiken omdat zij druk bezig zijn de maatschappij draaiende houden. Heb jij ouderen of zorgpersoneel in de buurt wonen? Vraag of je boodschappen voor hen kan doen, op kinderen kan passen, mensen (verantwoord) gezelschap kan houden, etc. Via onderstaande link kom je uit bij een website die een aantal acties op een rijtje gezet heeft, kijk wat jij kan betekenen :)

<https://www.nlvoorelkaar.nl/corona-proof-vrijwilligerswerk>

## 5. Puzzelen

Leuk om te doen en goed voor je hersencellen! Als je alle puzzels uit de Anthropos afgewerkt hebt, kun je de lokale economie even steunen en een puzzelboekje kopen bij de dichtstbijzijnde boekwinkel. Of, een persoonlijke favoriet, de 1000-stukjes legpuzzel! Alleen of met je quarantaine genoten, kan allemaal. Als je er even geen zin

meer in hebt: koop gelijk ook een puzzeldoek of gebruik een kleed o.i.d. waarop je de puzzel kan maken. Zo kun je hem makkelijk oprollen en wegleggen voor later.

## 6. Tekenen/kleuren

In de trant van nieuwe hobbies vinden: ontdek je inner creabea. Ga zelf een kunstwerk tekenen/schilderen, of voor de ietwat minder creatievelingen onder ons die graag een handvat geboden wordt: koop een volwassenen kleurboek! Super relaxed mandala's kleuren, met een muziekje op de achtergrond en een wijntje erbij. Even de rest van de wereld vergeten en helemaal tot rust komen in je eigen kunstwerkje.

## 7. Wandelen

Krijg jij bij het zien van punt 1 al een hartverzakking, maar wil je wel graag in beweging blijven? Ga een eind wandelen buiten! Frisse lucht doet je goed, even weg uit je kleine kamer of bij je familie en de natuur in! Als je verantwoordelijk (alleen) wandelen maar niks vindt, kun je altijd een podcast (of meerdere) downloaden op Spotify en dat luisteren tijdens het wandelen. Er zijn genoeg mooie plekken in Nederland om te wandelen die niet de de bloesemtuint in het Amsterdamse bos zijn, dus ga vooral op expeditie!

## 8. De grote lenteschoonmaak

Jaja, het is dan eindelijk tijd voor iets wat je 'niet kon doen omdat je het écht véél te druk had met alles'. De heerschappij van uitstellen is voorbij, de tijd van smoesjes en leugens is passé. De grote lente schoonmaak is vervroegd in aantocht en er is niks wat je ertegen kan doen. Zet je beste playlist keihard aan en ga poetsen/opruimen/stofzuigen/dweilen/peuteren/ontsmetten/boenen zodat dat studenten-

stinkhok van jou straks weer spik en span is!

## 9. Netflix

"Neeeee niet nog meer Netflix ik ben er helemaal klaar mee" maar ondertussen niet iets van de andere opties willen doen omdat het teveel moeite kost hè, hypocrietje. Naast al je andere basic series die je allemaal al gebinged hebt, biedt Netflix een scala aan andere coole dingen om te kijken, bijvoorbeeld: documentaires! Geen zin om naar buiten te gaan? Geniet van de natuur met 'Holland: natuur in de Delta' of 'Our Planet'. Is de coffeeshop te ver lopen? Zet documentaires 'Dope' of 'Narcoworld' aan om een kijkje te nemen in de drugswereld. Twijfel je of je niet toch een quarantaine baby wil krijgen? Kijk 'Babies' en kom erachter of ze echt wat voor jou zijn!

## 10. Wijn/bier proeverij

Lieve alcoholisten en andere 'gewone' drank liefhebbers, we zijn jullie uiteraard niet vergeten. Pak een avond eens flink uit, koop wat verschillende bieren of wijnen (wijnen, wijnen!) of zoek wat verschillende dranken in je huis uit en houd een proeverij! Met jezelf, je quarantaine genoten of je vrienden/familie via Skype, het kan allemaal. We moeten er toch het beste van maken met zijn allen ;)

# Ansichtkaart uit Geörgie

Tekst door: Jeroen Meijer



Hey Mensen!

Groeten vanuit het prachtige en zonnige Georgië! Helaas zijn alle educatieve activiteiten geannuleerd, maar dat mag de pret niet drukken. We zijn met een leuke groep, dus dat komt helemaal goed. We hebben eerst lekker de stad verkend, Tbilisi heeft een hoop moois te bieden, zowel oud als nieuw! Zo zijn de Chronicles of Georgia (rechts), een monument buiten de stad, heel indrukwekkend. Je hebt er ook een prachtig uitzicht! Een van de blikvangers in de stad zelf is de Bridge of Peace, linksonder. In de avond wordt hij prachtig verlicht in de kleuren van de Georgische vlag. Ook hebben we een tour naar het Kaukasusgebergte (linksboven) gedaan. We hebben hier zelfs de kans gekregen om te paragliden, supervet!

Wij gaan nog even van onze laatste dagen genieten, tot snel!  
Jeroen

Studievereniging Mens  
De Boelelaan 1081  
Kamer TK-18  
1081 HV Amsterdam  
The Netherlands



# Recept

Tekst door: Charlotte van den Brink

## Vega kibbeling.

Omdat we alleen maar binnen mogen zitten hebben we ook meer tijd om in de keuken te staan.

Mogelijk is dit recept lekker om te maken.

### Benodigheden

- 1 bloemkool
- 2 kopjes (zuivel vrije) melk
- 2 kopjes meel
- 2 theelepels zout
- Olie
- 3 teentjes knoflook
- ¼ theelepels rode pepervlokken (een beetje chili poeder kan ook)
- 2,5cm x 2,5cm gember (fijngehakt)
- ½ kopje sinaasappelsap
- ½ kopje bruine suiker
- ¼ kopje (witte) azijn
- ¼ kopje soja saus
- 2 eetlepels mais meel
- 2 eetlepels water

### Wat te doen.

1. Warm de oven voor op 230 graden C
  2. Breek de bloemkool in stukken
  3. Doe in een grote kom de
    - o Melk
    - o Meel
    - o Zout
- Roer deze door elkaar.
4. Haal de stukken bloemkool stuk voor stuk door dit mengsel en leg deze op een oven plaat.
  5. Stop de bloemkool in de oven voor 30 tot

35 minuten.

6. Doe intussen 1 eetlepel olie in een pan en bak de

- o knoflook
- o Rode pepervlokken
- o Gember

7. Voeg na 1 a 2 minuten hieraan toe de

- o Sinaasappelsap
- o bruine suiker
- o (witte) azijn
- o soja sous

Laat dit even pruttelen.

8. Voor het indikken van de saus voeg in een apart kommetje

- o Mais meel
- o Water

Roer dit goed door en voeg het dan toe aan de saus. Laat dit pruttelen voor 2 minuten

9. Voeg dan 1 theelepel olie toe.

10. Haal de bloemkool uit de oven en haal deze door de saus heen zodat alle bloemkoolstukjes goed bedekt zijn.

En dan is het smullen maar, het is wat meer werk maar wel erg lekker.



# Quiz

Tekst door: Jeroen Meijer

**N**ormaal gesproken droom je van een momentje voor jezelf, maar dit is wat teveel van het goede. Weet je niet meer wat je met je tijd aan moet? Geen zorgen, want deze quiz geeft je waterdicht advies over jouw nieuwe quarantainehobby!

- Ik ga in quarantaine en ik neem mee...
  - Mijn koptelefoon
  - Tekenpotloden
  - Een puzzelboek
  - Een nieuw kookboek
- Wat zou je als eerste hamsteren in de supermarkt?
  - Instant noodles, all you need in life
  - Spaghetti, de basis van eindeloos variëren
  - WC-papier, want ik heb geen Telegraaf om me mee af te vege
  - Sojasaus, no umami no party
- Wat ga jij in quarantaine zeker bingen?
  - Vikings
  - De schildertutorials van Bob Ross
  - La Casa de Papel
  - Kitchen Nightmares van Gordon Ramsay
- Waar zoek jij je vakantiebestemmingen op uit?
  - Toffe evenementen in de buurt
  - Cultuur
  - Natuur
  - De lokale keuken
- Als je een superkracht mocht kiezen, welke zou dat zijn?
  - Bovenmenselijke kracht
  - Gedachtenlezen
  - Gedaanteverwisseling in andere personen
  - Controle over het verloop van de tijd (versnellen/vertragen)
- Wat is je favoriete vak binnen MNW?
  - Elektriciteit en magnetisme
  - Natuurkunde practicum
  - Calculus
  - Organische chemie
- Wat is je favoriete seizoen?
  - De winter, de verbluffende duisternis tegenover de heldere sneeuw
  - De lente, waarin alle kleuren weer opkomen
  - De herfst, lekker knus bij de open haard
  - De zomer, heerlijk buiten zijn en barbecueën

# Antwoorden!

**Meeste A:** Luchtgitaar leren spelen

Zeg maar vast sorry tegen je quarantainegenoten, want jij gaat de komende tijd de kunst van het luchtgitaar spelen leren! Pak je denkbeeldige gitaar maar snel uit je denkbeeldige koffer, zet je speakers op maximaal volume en blaas het dak eraf! Er zijn zelfs luchtgitaarkampioenschappen, dus ook voor de ambitieuze luchtgitarist is er genoeg stof om de quarantaine mee door te komen.



**Meeste B:** De binnenkant van de Sixtijnse Kapel naschilderen in je slaapkamer  
Jij hebt duidelijk een creatieve geest die wel wat uitdaging kan gebruiken. Vergeet je mandala's en tekenpapier; je muren zijn jouw nieuwe canvas! En wat is er nou beter om op je muren te schilderen dan de vorst der fresco's? Michelangelo, eat your heart out, want jouw slaapkamer krijgt het decor van de Sixtijnse Kapel!



**Meeste C:** Origami maken van WC-papier

Heb je bergen WC-papier gehamsterd en heb je geen idee wat je ermee moet doen? Je hebt een scherp oog voor detail, dus wat dacht je van WC-papier origami? Leer jezelf de fijne kneepjes van deze Japanse kunstvorm, en binnen no-time staat jouw kamer vol met zelf gefröbelde diertjes. Tip van de RedacCie: maak de patroontjes na die op je WC-papier staan, dat geeft een extra dimensie aan je origami.



**Meeste D:** Het recept van de geheime Big Mac saus ontrafelen

Jouw culinaire meesterbrein staat voor haar volgende uitdaging: het geheime recept van de Big Mac saus ontdekken! Er zal een eeuwigheid aan proeven en bijwerken voor nodig zijn, maar dan heb je ook wat. Er zijn al veel imitatie-recepten in omloop, kun jij het recept opstellen dat de spijker op zijn kop slaat? Bereid je maar voor op zwijggeld van McDonald's, want hun top-secret saus staat op het punt van onthulling.



# Leuke acties

Tekst door: Renske van Noortwijk

‘Het zijn rare tijden’, dat is een zin die ik vaak hoor de laatste tijd. En het is waar, het zijn rare tijden. Rare tijden die de raarste dingen in mensen naar boven halen. Hamsteren, massaal schijt hebben en hutjemutje bij de viskraam bij het strand staan en nog steeds niet begrijpen dat het écht niet ‘maar een griepje is’. Maar naast deze dingen brengt dit virus ook creativiteit in de mensheid naar boven. Ik heb de afgelopen dagen een paar hele leuke acties gezien die ik graag met jullie wil delen.

## Serenade

Het is natuurlijk ook een zware tijd voor de ouderen, deel van de risicogroep voor het coronavirus. Diny uit Vught had dit weekend een groot feest op de planning staan voor haar 80e verjaardag, dat helaas niet door kon gaan. Haar familie had echter iets leuks bedacht om haar toch een feestgevoel te geven: een serenade! De hele familie stond onderaan het balkon (hopelijk wel 1,5 meter van elkaar) oma Diny toe te zingen. Met versierde auto's, een speciaal lied en taart gebakken door de kleindochter was het toch een feestje.



## Eten over?

Door het sluiten van alle horeca-gelegenheden zitten veel restaurants en leveranciers met overgebleven voedsel. Er zijn restaurants die zich hebben aangemeld bij Thuisbezorgd zodat ze nog omzet kunnen draaien. Een aantal horecaleveranciers heeft een website opgezet waarbij consumenten overgebleven voedsel kunnen overkopen: etenover.nl. Leveranciers kunnen hier aangeven wat ze in voorraad hebben, wat dan voor een schappelijk prijsje verkocht kan worden. Als bepaalde producten tegen de einddatum aan zitten worden ze gedoneerd aan de Voedselbank.

## You'll never walk alone

Onder het mom van 'we doen dit samen' had 3FM-dj Sander Hoogendoorn het idee om radiostations in Nederland samen te brengen tijdens deze coronacrisis. Tijdens zijn uitzending lanceerde hij samen met een dj van Radio 2 het idee: op hetzelfde tijdstip het lied 'You'll Never Walk Alone' draaien. Dit idee werd zo goed opgepakt dat ook radiostations buiten Nederland mee wilden doen. Vrijdag 20 maart om 08.45 was het zover, wel 183 Europese radiostations deden mee. Mooi initiatief!



# Puzzels

Tekst door: Charlotte van den Brink

Sudoku ★

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

Sudoku ★★★★★

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

# Nonogram

	4 1	7	6	5	3 3	5 2	4 4	1 5	6	4
1			X	X				X	X	
3		X							X	X
2	X	X		X				X	X	
1 3	X		X							X
3 2 1				X			X			
6 2							X			
4 4					X					
5 4										
9	X									
10										

	3	1 1	1 1	2	7	5	3 3	1 4	1 2 3	3 2
3 2										
1 1										
4 2										
2 3										
1 1										
4										
2 2										
6										
6										
3										



In de volgende 2 sudokus is het de bedoeling dat je, naast de 'normale' witte vlakken, ook in de grijze vakken elk getal van 0 t/m 9 maar 1 keer invult.

## Sudoku

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

Sudoku ★

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

# Woordgraptogram

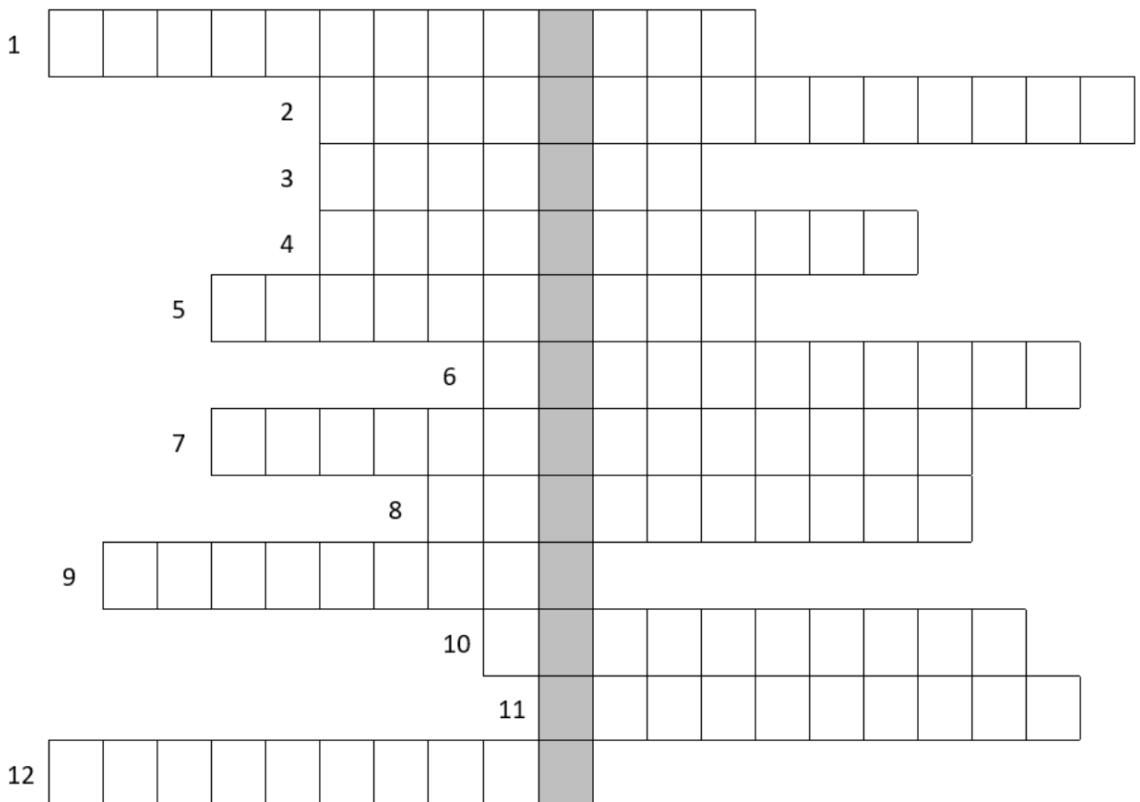
Met dank aan Wisse Beets (puzzelmaker van de Volkskrant)

Los de woordgrapraadsels op. Een voorbeeld: land boven Duitsland dat opeens weg is - verdwenemarken.

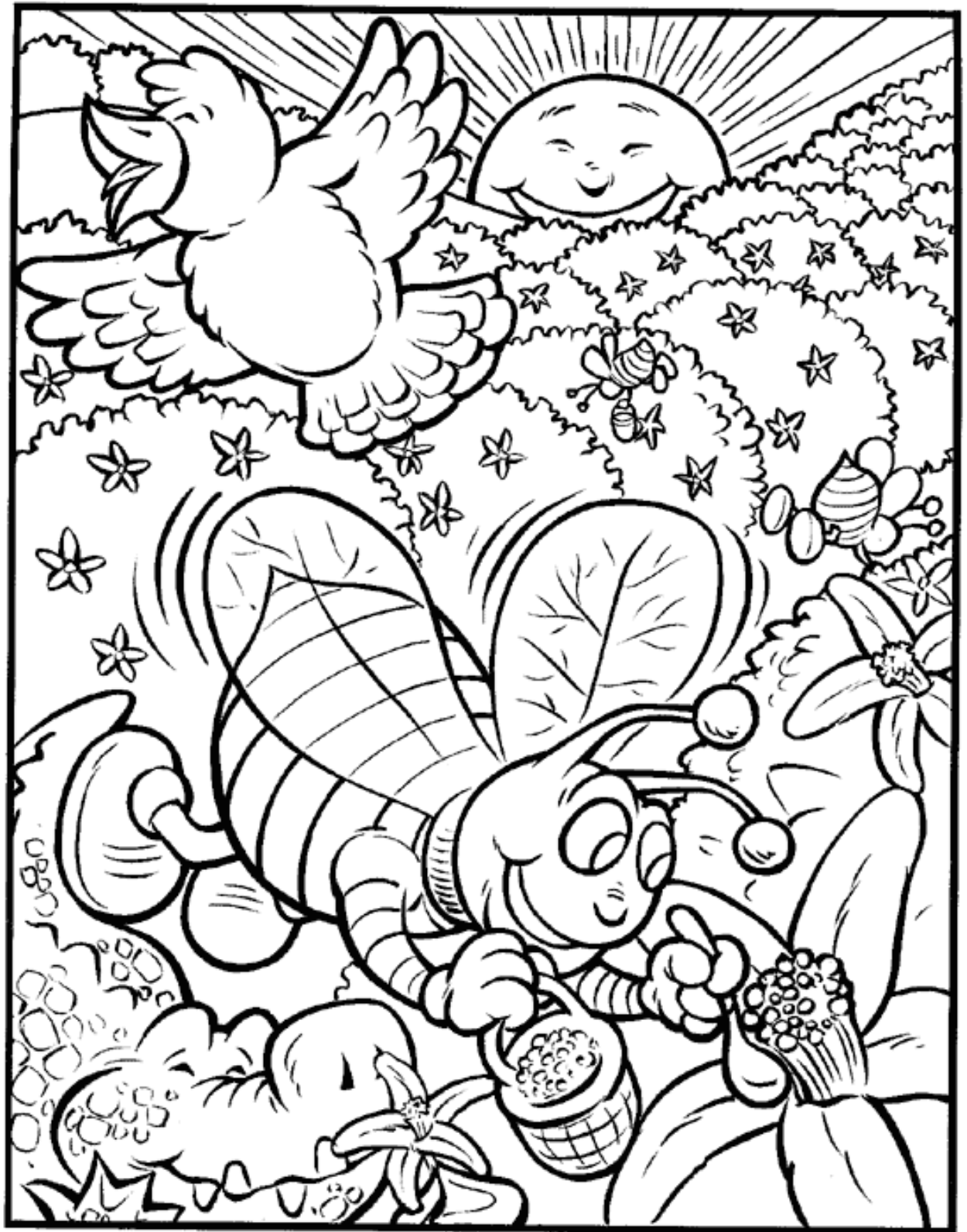
Tip: los eerst de verticale vraag op, dat scheelt.

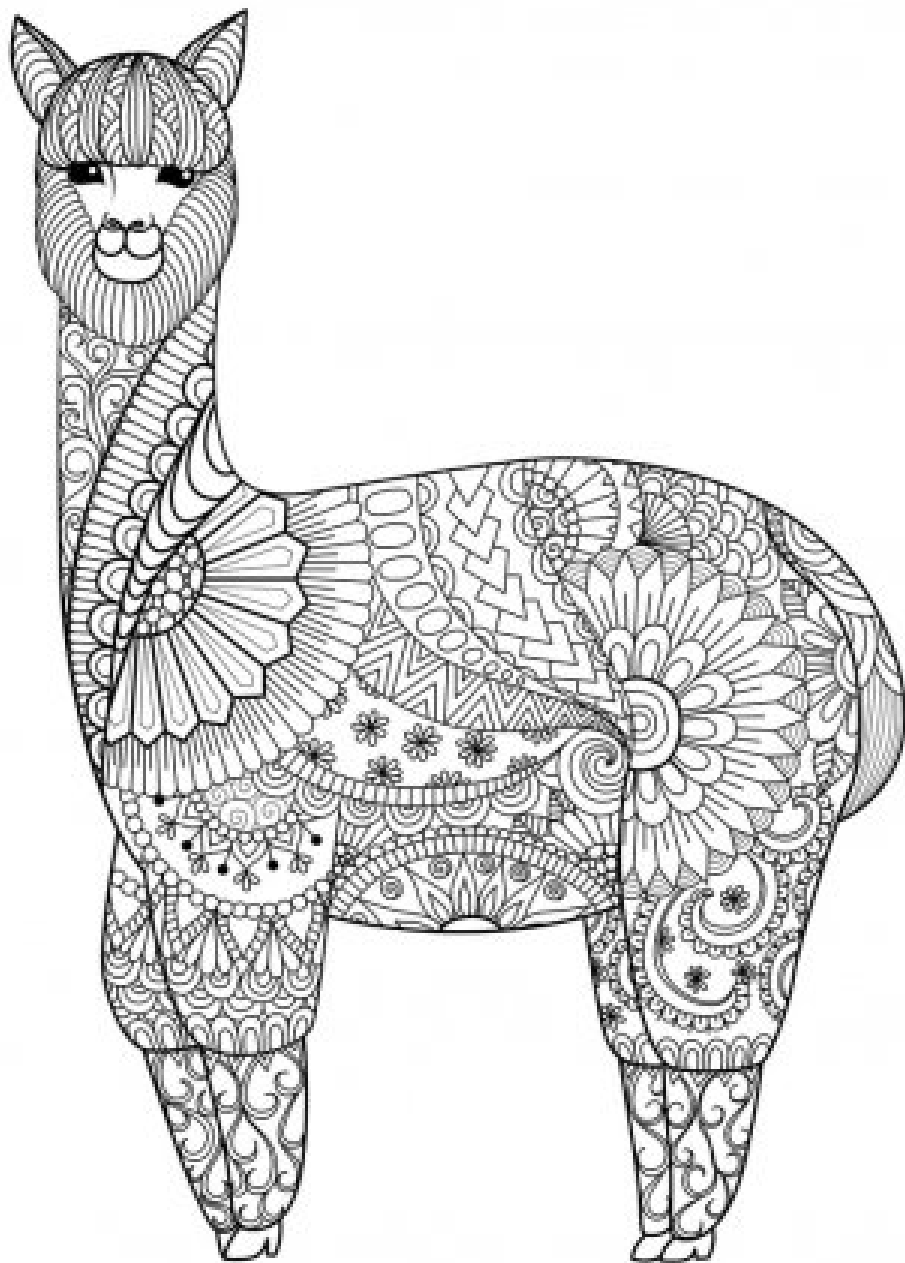
Verticaal: HET LAND HELEMAAL OP SLOT GOOIEN ZOALS DE PVV WIL

1. Beschermd wildgebied voor Paus en zijn kompanen
2. Als de staat waarin Nashville ligt compleet wordt afgesloten om ziekteverspreiding tegen te gaan
3. Bacon in je niet al te lange kinhaar staat gelijk aan zes bier
4. De hertog van Sussex maakt een hoop kabaal
5. Margarineschaaltje blies op piepertje
6. Is correct, de man met de hamer door te veel trek in eten
7. Schoenen met wielmpjes van gewild hamsterproduct
8. Enorme oud-Scandinavische horror-aap
9. Postnatale krampen van melancholie
10. Zelfoverschattende mama komt voor de val
11. Beslissing, aangekondigd op de middeleeuwse gitaar van minister Eri
12. Meer dan drie Moskovieten zijn samen besmettelijk



# Kleurplatten









**Vind jij de Anthropos ook zo leuk  
en wil jij je steentje bijdragen aan  
dit mooie blaadje? Mail dan naar  
[redactie@mens-vu.nl](mailto:redactie@mens-vu.nl)  
of app Daniëlle Blom en misschien  
help jij wel mee aan de volgende  
Anthropos!**