

¿SERIEUS!?

Januari 2022

Een maandje
geen alcohol?

Darmen en een
frisse geest

La Cabrita



VERKOUDEN

Het is weer die tijd van het jaar, waarin vrijwel iedereen een verstopte neus heeft en loopt te snotteren. Lastig en gênant, want mensen zouden zomaar kunnen denken dat je corona hebt in plaats van een simpele verkoudheid.

lekker knuffelen

Hollands Café - Dutch Bar
Het Trefpunt
Strandbediening - Beach-service
Playa la Carihuela
Torremolinos



Heilige boontjes

strijd in de keukenkampioen divisie

2022 het jaar van de TIJGER

¿SERIEUS!? Een maandelijks gratis krant die verspreid wordt in Torremolinos en omgeving. Hierin kunt u columns lezen van onze vaste columnisten. Laten wij weten wat voor nieuws er is te melden uit de regio en leest u diverse artikelen over de meest uiteenlopende onderwerpen. Deze krant heet niet voor niks serieus, er gebeuren zat belangrijke dingen in de wereld kwa nieuws, maar wij houden het toch graag wat luchtig en hopen dat mensen het krantje met een glimlach zullen lezen, sommige artikelen moet u ook zien met een knipoog ;-)

Heeft u zelf iets leuks dat u graag in de krant geplaatst ziet? Dat kan. U kunt met ons contact opnemen via de mail. Op onze website staan alle edities die uitgegeven zijn zodat u deze allemaal digitaal terug kunt vinden en lezen.

Wilt u de krant in Nederland, België thuis bezorgd krijgen, of elders? Geen probleem! Stuur ons dan even een mailtje of kijk voor meer informatie even op de website. Heeft u vragen, suggesties of interesse om een advertentie te plaatsen, stuur ons dan een mailtje.

Wij wensen u veel leesplezier!

Website: www.serieus.es
E-mail: info@serieus.es
Social media: Serieus Carihuela.

Alle columnisten zijn vrij om te schrijven wat zij willen. Aan deze ingezonden artikelen wordt door ons niets veranderd. Dit geldt ook voor de ingezonden stukken. Wij zijn dan ook niet aansprakelijk voor deze columns en/of artikelen.

Deze maand in ¿SERIEUS!?

- Blz. 3. Beach bar La Cabrita
- Blz. 4. ¿Wist U Dat!?
- *Gewoon verkouden
- Blz. 5. 2022, het jaar van de tijger
- Blz. 6. Column Henny Duinkerken, oud worden in deze tijd
- Blz. 8. De Dorpsgek, waanzin vd dag
- *Maandje geen alcohol
- Blz. 9. Inhaakkalender
- Blz. 10. Bianca Poeste verteld over...
- kinderen met een beperking
- * Wappie of schaapje
- Blz. 11. Stront aan de knikker
- * Darmen en geest
- Blz. 12. Heilige boontjes
- * Frandalucía
- Blz. 13. Column Peter Klomp, het leven is een pijpkaneeel
- * Tegeltje van de maand
- Blz. 14. De Sportfanaat, strijd in de Keukenkampioen Divisie
- Blz. 15. Nuttige informatie

WAAR KOMT JANUARI VANDAAN

De namen van de maanden hebben we overgenomen van de Romeinen; ze zijn onder meer genoemd naar goden en keizers. Oorspronkelijk kende de Romeinse kalender maar tien maanden, en begon het jaar in maart. De laatste maand van het jaar, december, werd gevolgd door een naamloze winterperiode. Deze twee maanden kregen in de zevende eeuw voor Christus de namen januari en februari. Later werd januari de eerste maand van het jaar. Genoemd naar Janus, de god van doorgangen, poorten en in- en uitgangen, ook in de tijd. Algemeener werd Janus wel gezien als god van alle begin, en van de overgang van oud naar nieuw. Janus wordt meestal afgebeeld met twee gezichten: een dat naar voren kijkt (toekomst) en een dat naar achteren kijkt (verleden). De elfde maand van het jaar werd naar hem vernoemd omdat hij als het begin van een nieuwe periode werd beschouwd – het was namelijk de eerste maand na de winterse zonnewende. Dat deze maand uiteindelijk de eerste maand van het jaar werd, heeft ook met die associatie te maken.



CARIHUELA PARK

TORREMOLINOS RESTAURANTE-BAR

ELKE WOENSDAG VRIJDAG EN ZONDAG

LIVE MUZIEK

DAGMENU

€ 8,50

VANAF 11.00 UUR OPEN

DAYLY MENU

€ 8.50

5 DAGEN PER WEEK VAN 17.00 TOT 18.30 UUR

HAPPY HOUR

NIET TIJDENS DE LIVE MUZIEK

VOLG ON/FOLLOW US

CALLE MIAMI 8 CARIHUELA



BEACHBAR LA CABRITA



Beachbar La Cabrita, een bestaande bar maar nu met een nieuw koppel die deze leuke tent gaan runnen. Deze Beachbar zit net voorbij de rots als je van Carihuela naar Torremolinos loopt over de boulevard. Alles is weer spik en span gemaakt, de muren konden wel een likje verf gebruiken en het interieur is vernieuwd. Maar wat kunnen wij over dit vier mensen vertellen? Wie zijn ze?

Jeroen en Dorothy, 53 en 55 jaar oud. Hun roots liggen in Brabant, maar zijn al 10 jaar woonachtig in Limburg. In Swalmen hebben ze een opvang voor dak- en thuisloze mensen, Emmaus Perspectief. Emmaus is een wereldwijde organisatie met het motto: samen wonen, samen werken, samen delen. Dit hebben ze 10 jaar vol passie en liefde gedaan, maar het laatste jaar werd het zwaarder. Om het werk in Nederland op een mooie manier te onderbreken zijn zij samen met Theo en Natasja deze bar in Torremolinos begonnen. Ze zullen om en om hier werken en bij het Emmaus in Nederland. Zo proberen ze het beste uit twee werelden te halen en mentaal gezond te blijven. Ze houden van hard werken, nieuwe dingen leren, gezelligheid, muziek en staan positief in het leven. Deze uitdaging is voor hun natuurlijk erg spannend, maar ze hebben er zeker heel veel zin in.

Theo en Natasja willen jullie ook van harte welkom heten in hun Beachbar La Cabrita. Theo en Natasja zijn geboren en getogen in Limburg. Hebben twee kinderen, Chris en Gaby.



Beide kinderen zullen het team van de Beachbar gaan versterken. Zij kunnen niet wachten om samen, met hun, de droom in het zonnige Torremolinos waar te maken. Ze houden van muziek, Theo en Chris spelen beiden gitaar. Chris zit momenteel nog op de muziekacademie en zal zeker zijn gitaar meenemen om regelmatig op te treden in de bar. Gaby houdt van werken in de horeca en kijkt er erg naar uit om hier aan de slag te kunnen gaan en om te komen wonen.

Net zoals Jeroen en Dorothy zullen zij om en om een maand in Spanje zijn, terwijl ze zich in Nederland nog blijven inzetten voor de mensen die hun nodig hebben in de daklozenopvang. Hier in Spanje proberen zij de "batterij" weer op te laden

Ga er dus gezellig even langs! Heb je vragen of klachten, geef dat dan door en ben je tevreden, vertel het anderen!

LEUKE MANDEN



Het juiste opkikker geschenk! Op zoek naar een goedgevuld cadeau? Dan ben je hier aan het juiste adres. Een cadeau is altijd leuk om te geven maar ook erg leuk om te krijgen! Collega, vriendin of buurman ziek? Ben je op zoek naar een mooi huwelijkscadeau voor jullie beste vrienden, biergeschenk voor de stoere man of vrouw, een verrassend wijngeschenk voor zomaar, cadeau voor hem of een cadeau voor haar, ook dan kun je hier terecht.

Deze manden zijn voor allerlei gelegenheden, gevuld met fruit, kaas, wijn, bier, snoep, hartig of een mix. Je kunt natuurlijk ook een bepaald thema aangeven. Denk hierbij bijvoorbeeld aan seizoenen of bepaalde feestdagen (kerst, pasen ect.).



Er zijn vanaf prijzen dus voor elke portemonnee is er iets! Bestellen via messenger (Facebook: Melissa de Jong) en minstens één dag van te voren.



¿Wist U Dat!?

¿Wist U Dat in Los Angeles een man zijn vrouw mag slaan met een riem zolang de riem maar niet breder is dan 5 centimeter!?

¿Wist U Dat het mogelijk is een koe een trap op te laten lopen, maar onmogelijk de koe weer naar beneden te laten gaan!?

¿Wist U Dat de jojo oorspronkelijk een wapen in de Fillipijnen was!?

¿Wist U Dat de tenen van een mummie apart werden ingepakt!?

¿Wist U Dat het verboden is om in het Engelse parlamentsgebouw te sterven!?

¿Wist U Dat Leonardo da Vinci de schaar heeft uitgevonden!?

¿Wist U Dat perovskiet het meest voorkomende materiaal op aarde is maar bijna niemand weet wat het is!?

¿Wist U Dat 1 op de 10 mannen kleurenblind zijn!?

¿Wist U Dat de muiltjes van Assepoester in het originele sprookje helemaal niet van glas maar van eekhoornbont waren!?

¿Wist U Dat de ikea catalogus het meest verspreide drukwerk ter wereld is en daarmee de bijbel van de eerste plaats heeft verstoten!?

¿Wist U Dat er in Nederland per jaar gemiddeld 100 mensen stikken in een balpen!?

¿Wist U Dat Sigmund Freud geloofde dat cocaine kon helpen om morfine verslaving te bestrijden!?

¿Wist U Dat het Iberische schiereiland Gibraltar het enige stuk van Europa is waar apen in het wild leven!?

¿Wist U Dat het strand van La Carihuela 2,1 km lang is!?

¿Wist U Dat Wist U dat er op de Canarische eilanden rood-roze bananen groeien met een lichte frambozen smaak!?

GEWOON VERKOUDEN

Het is weer die tijd van het jaar, waarin vrijwel iedereen een verstopte neus heeft en loopt te snorren. Lastig en ook gênant, want mensen zouden ook zomaar kunnen denken dat je corona hebt in plaats van een simpele verkoudheid. Wat kun je doen tegen een verstopte neus? Een aantal tips om je neus niet bij op te halen (of toch wel?).

Een verstopte neus is een ontsteking van het slijmvlies van de neus en een ontsteking zorgt altijd voor zwelling. Een dergelijke zwelling in de neus zorgt ervoor dat deze verstopt raakt en dat vinden we maar wat vervelend. De neus heeft van zichzelf een goede weerstand. Door de dag heen adem je afwisselend door je linker en rechter neusgat. Dat is iets wat de neus helemaal uit zichzelf regelt, om de neusgaten rust te geven. Bij een ontsteking, dus een zwelling van het slijmvlies, wordt dit ritme verstoord en zit het ineens aan beide kanten dicht. En dan heb je dus een verstopte neus.

Dat is natuurlijk op zich al vervelend! We ademen uiteraard door onze neus. Door onze mond ademen, is een stuk minder prettig. Hierdoor ontstaat ook keelpijn. Doordat je door de mond ademt, raakt de keel uitgedroogd en geïrriteerd. Hij wordt kwetsbaarder. miljoenen cellen die net iets meer gezwollen zijn.

De klassieke oplossingen voor een verstopte neus zijn een stoombad of een uitje naast het bed. Maar er is geen wetenschappelijk bewijs voor dit soort 'tips van oma'. Met stomen of spoelen reinig je de neus mechanisch. Je haalt het snot en slijm weg. Dat kan tijdelijk als prettig worden ervaren, maar de verstopte neus is niet verholpen, dus slijmvliezen blijven opgezwollen. De ontsteking is niet op zo'n manier op te lossen. Het gaat om Je kunt er helaas niet in prikken om ze leeg te laten lopen. Wat werkt wel? Een neusspray! Om de zwelling tegen te gaan, is er een stofje dat wel heel goed werkt: xylometazoline. Dit zit in neusspray. Xylometazoline is een middel dat het neusslijmvlies doet slinken. Het vernauwt de bloedvaatjes in het neusslijmvlies. Er gaat minder bloed naar slijmvlies, dus de zwelling wordt minder. Binnen een kwartier is de neus open. Maar let op: je kunt het niet langer dan een week gebruiken en niet meer dan drie keer per dag!

Snuiten? Gewoon de neus ophalen is veel beter. De neusharen zijn altijd bezig slijm naar achteren te transporteren. Als je verkouden bent, werken die minder. Snuiten is juist een tegengestelde beweging. Dus dan maakt je het je neusharen nog zwaarder. Kortom, gewoon lekker de neus ophalen. Al zullen mensen je misschien dan raar aankijken. Maar dat doen ze waarschijnlijk toch wel, als je in deze tijden in het openbaar rondloopt met een verstopte neus.

D & D
Grand café

Januari iedere vrijdag Stampot 6,50.-
maandag Bier en wijn actie



Open vanaf 17.00 u. tot ?
zaterdag en zondag gesloten
Februari gesloten

BAR



EL ELEFANTE

Calle Bulto 11 29620 La Carihuela

Poolbiljart Darts Diverse bieren

Beach bar
La Cabrita
net voorbij de rots



Paseo Marítimo 11 pta 12
29620 Torremolinos

2022 HET JAAR VAN DE TIJGER

Het is het jaar van de Tijger. De tijger staat op de derde plaats onder de dieren van de Chinese dierenriem. Mensen uit 1914, 1926, 1938, 1950, 1962, 1974, 1986, 1998 en 2010 vallen onder dit teken.

Ben je voor 4 februari jarig, dan is je astrologische teken niet tijger, maar os. De tijger staat bekend als de koning van alle dieren in China. Het sterrenbeeld Tijger is een symbool van kracht, het uitdrijven van kwaad en dapperheid. De Tijger wordt tegelijkertijd gevreesd en gerespecteerd. Deze mensen zijn moedig, hartstochtelijk en vindingrijk maar kunnen ook ijdel, koppig en roekeloos zijn. De tijger wordt gezien als één van de meest koppige karakters van de Chinese dierenriem. Tijgers zijn extravert en gedurfd. Een Tijger heeft een sterke behoefte aan vrijheid en lijkt voor het geluk geboren. Het zijn krachtige wezens en natuurlijke leiders. Dit maakt het Tijger-jaar volgens de Chinese horoscoop 2022 dan ook de perfecte periode om te kiezen voor je eigen pad en je eigen stem te vinden. Lees hier de jaarhoroscoop van de tijger!

Je dient geduld te hebben en moet niet impulsief reageren. Mensen die vorig jaar gestart zijn met ideeën en plannen kunnen verder bouwen en de vruchten al plukken. Er is veel geluk en je kunt dan zeker veel bereiken. Pas op voor oplichting of bedrog en vertrouw mensen niet zomaar bij belangrijke zaken. Je zult dit jaar lekker in je vel zitten en bent positief, waarmee je anderen ook blij kunt maken. Er zijn aanwijzingen dat de Tijger dit jaar iets meer kans heeft op aandoeningen. Hier kan je over het algemeen prima mee overweg als gevolg van je zeer goede Levenskracht en Spirituele Essentie. Je hebt zelfvertrouwen en bent vitaal, waardoor je weerstand sterk genoeg is. Je moet hard werken om te bereiken wat je wilt. Dingen die je nu doet, kunnen in de toekomst veel opleveren. Wees niet ongeduldig en blijf bedenken dat alles na dit jaar tot bloei komt, waardoor grote plannen die je maakt, geschikt zijn voor de lange termijn. Je kunt veel bereiken door kleine beslissingen en plannen te maken en deze zullen niet veel opleveren, maar je gelukkig maken.

Romantiek en sociale contacten

Op gebied van romantiek zal er veel geluk zijn door gunstige energieën. Singles kunnen dit jaar de juiste persoon vinden. De Tijger is vurig en erotisch en dankzij krachtige, sensitieve en magnetische straling zal je dit jaar veel aandacht krijgen. Je bent gepassioneerd en singles zullen dan ook zeker niet tekort komen. Je bent erg betrouwbaar en stabiel, waardoor er serieuze mensen op je afkomen. Je vindt dit ook het fijnst, omdat je het liefst seks hebt met een vaste partner. Je bent toe aan een nieuwe relatie en zal dus actief zijn. Gebonden Tijgers zullen blij zijn met de harmonie en genegenheid die er zal ontstaan. Het is een gunstig jaar voor grote plannen. Dit kan een vaste verbintenis zijn, een nieuw kindje of iets anders om de relatie gelukkig te maken. Wat je ook doet om als single een nieuwe partner te vinden of als gebonden persoon je relatie te verdiepen, er rust een goede zegen op. Je moet oppassen dat je zeer aantrekkelijk kunt zijn, waardoor je wellicht onverstandige dingen kunt doen. Wees duidelijk en eerlijk. Hoe lang je bij elkaar bent, de verleiding zal aanlokkelijk zijn. In een gezonde relatie besteedt de Tijger veel tijd aan erotiek en zal je veel met je partner flirten. In de relatie ben je liefdevol en zorgzaam en doe je er alles aan om je partner gelukkig te maken. In sociale contacten ben je trouw en besteed je veel tijd aan vrienden en familie. In vriendschappen vind je het meestal fijn om met vooruitstrevende en moderne mensen om te gaan. Je houdt niet van behoudende mensen en wilt het liefst omgaan met intelligente, filosofische ingestelde mensen, omdat je van goede gesprekken houdt. Je vindt betrouwbaarheid erg belangrijk en als je eenmaal een vriend in je leven toelaat, zal deze voor het leven zijn. Vooral het Paard, Varken en de Hond zijn geschikte tekens om mee om te gaan. Voor de Aap moet je oppassen, omdat het contact hiermee tot conflicten kan leiden.

Carrière en financiën Heb je een eigen bedrijf dan is er gunstige energie, maar er kunnen flink wat problemen zijn. Je bent sterk genoeg met de meeste om te gaan, maar er zijn verstoringen.

Er wordt melding gemaakt dat er mensen zijn, die jou dingen niet gunnen. Heb je een vaste baan, de vooruitzichten wijzen op vele mogelijkheden om te ontplooiën. Er is dus promotie mogelijk en mensen die werkloos zijn, doen er goed aan geregeld te solliciteren. Zorg dat je veel in contact blijft, om bekend te blijven. Werk je voor een werkgever en heb je plannen voor promotie of nieuwe carrière kijk dan naar eerdere pogingen die je gedaan hebt. Er kan nu alsnog een kans komen dat ze het nu wel met jou zien zitten. Het jaar kan sowieso een nieuw begin zijn met veel voorspoed. Halverwege het jaar krijg je kansen op winst of extra inkomen, maar heb je ook de neiging om teveel uit te geven. Over het algemeen is het een prima jaar met goede kansen voor promotie en om je te ontwikkelen.

Gezondheid Je bent krachtig en dynamisch en hebt een goed humeur. Er is niet heel veel kans op ziektes, maar degene die je hebt gehad kunnen terugkomen en vooral later in het jaar. Doordat je financieel een stabiel jaar meemaakt, zal je weinig stress ondervinden en voel jij je erg prettig. Daardoor zal vertrouwen stijgen en je fysieke gesteldheid goed zijn. Vooral de eerste en laatste maanden van het jaar zit je mentaal, sociaal en fysiek lekker in je vel. Je intuïtie is sterk, waardoor je weet wat je moet doen om gezond te blijven. In het voorjaar heb je mentale en fysieke veerkracht, waardoor je niet snel moe te krijgen bent. Ook in de zomer voel jij je fijn en zal je een sterke behoefte hebben om te feesten en te genieten van eventuele vakanties. Let op dat de herfstperiode moeilijk zal zijn, waardoor je verstandig doet te ontspannen en voldoende te slapen. Zorg ervoor dat je bij zware inspanning altijd opwarmt. Door te zwaar werk kun je stress ervaren, waarbij aangeraden wordt geregeld te ontspannen en op reis te gaan. Je moreel zal het hele jaar sterk zijn en niets kan zorgen dat je er aan onderdoor gaat. Dus geen zorgen, je komt er wel.

INGEZONDEN

EEN WAAR GEBEURD VERHAAL VAN ENIGE JAREN GELEDEN EN VOLGENS MIJ HERKENBAAR VOOR VELEN

ONDER ONS: Vanmiddag tijdens het boodschappen doen het volgende gesprek gevoerd:

Vriendin: Hallo, Melissa. Nog met vakantie geweest?

Ik: Ja, volgende week weer naar Carihuela.

Vriendin: Alweer daar naartoe? Kan toch niet leuk zijn? Probeer eens Amerika. Hartstikke saai wat je doet. Steeds hetzelfde.

Ik : Jawel, verveelt nooit. Wij blijven

naar Carihuela gaan.

Vriendin: Wij hebben een rondreis door Amerika gemaakt. Wel lange vluchten en duur.

Ik: Voor ons maar twee en half uur vliegen en soms relatief goedkoop.

Vriendin: Veel regen gehad en ook tropische stormen.

Ik: Ach, bij ons vrijwel altijd een zalige temperatuur aan de Costa.

Vriendin: De hotels waren ook peperduur en het eten viel vaak tegen.

Ik: Wij huren een appartement, eten is zalig en goed betaalbaar.

Vriendin: Soms is het wel saai zo'n

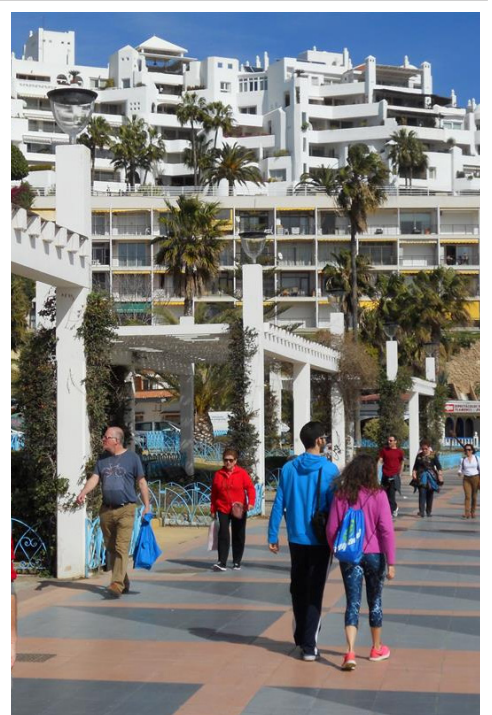
lange rondreis zonder bekenden te spreken. Ik: Oh, daar hebben wij geen last van. Kennissen daar genoeg en het is iedere keer weer als thuiskomen. Een klein feestje.

Vriendin: De transfers vanaf de luchthavens naar het hotel duurden bij ons soms wel anderhalf uur.

Ik: Pfff, gelukkig bij ons maar een klein kwartiertje met de taxi.

Vriendin: Zeg hoe heette die plaats ook alweer? Misschien is dat ook voor ons toch wel erg leuk en prettig.

Ik: Dat weet ik al zo'n vijf en twintig jaar en prettige middag verder!!! La Carihuela the place to be en verveelt nooit en te nimmer. Een echte aanrader.



Column
van

Henny
Duinkerken



Het valt niet altijd mee, het ouder worden...

Deze maand een gedichtje. Ik denk dat het voor velen heel herkenbaar is.

Oud worden in deze tijd.

Het is gewoon niet voor te stellen, je moet met een mobieltje bellen. Je kunt er ook een tekst op lezen, je moet altijd bereikbaar wezen. En dat kan dus niet gewoon, met een vaste telefoon.

Wil je een treinkaartje kopen, nee, niet naar de balie lopen. Daar is niemand meer te zien, je kaartje komt uit een machien. Je moet dan overal op drukken, in de hoop dat het zal lukken. Pure zenuwsloperij, achter jou zie je een rij kwaad en tandenknarsend staan, want de trein komt er al aan.

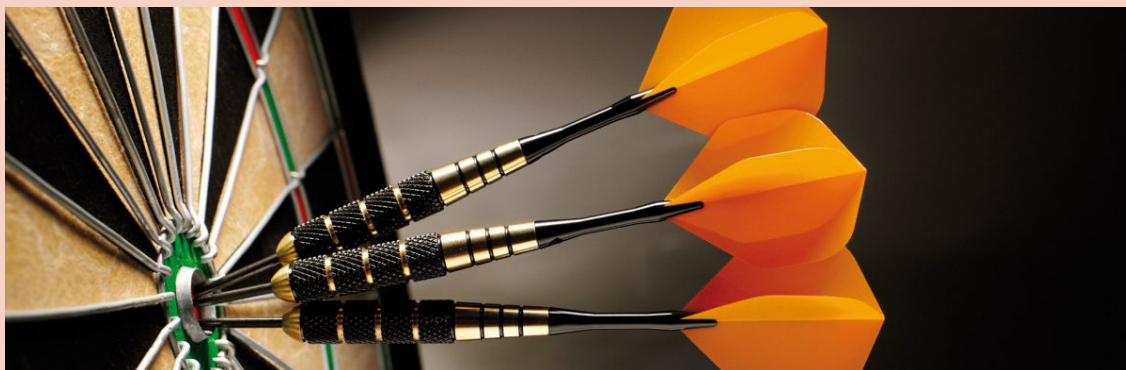
Bij de bank wordt er geen geld netjes voor je uitgeteld. Want dat is tegen de cultuur, nee je geld komt uit de muur.

Als je maar de code kent, anders krijg je nóg geen cent. Om je nog meer te plezieren, mag je internet-bankieren. Allemaal voor jouw gemak, alles onder eigen dak. Niemand die er ooit om vroeg: blijktbaar is het nooit genoeg.

Man, man, man wat een geploeter, alles moet met een computer. Anders sta je buiten spel, op www en punt nl. Vind je alle informatie, wie behoed je voor frustratie? Als dat ding het dan niet doet, dan word je toch niet goed. Maar dan roept men dat je boft, je hebt immers Microsoft.

Ach, je gaat er onderdoor, je raakt gewoonweg buiten spoor. Nee het is geen kleinigheid, oud worden in deze tijd.

DARTTOERNOOI



Dames en heren de winterse darttoernooien gaan weer . Één keer in de twee weken worden deze gehouden bij Bar La Tasca, Bar Elefante, Café de Babbelaar en Café Happy Days.

De deelnemers dienen zich te verzamelen om 15:00 uur bij de bar die bij de datum is vermeld. Hier worden de schema's uitgedeeld waar ieder team zal darten, hier wordt ook de finale gespeeld en natuurlijk de prijsuitreiking gedaan!

Let op! Het inschrijven kan tot drie dagen van tevoren bij de deelnemende bars. Inschijfkosten zijn 2.50 per persoon en dient gelijk betaald te worden bij de inschrijving!

25 nov: Bar La Tasca
9 dec: Café de Babbelaar
23 dec: Bar Elefante
6 jan: Café Happy Days
20 jan: Bar La Tasca
3 feb: Café de Babbelaar
17 feb: Bar Elefante
3 mrt: Café Happy Days

Bar De Babbelaar

Calle Bulto 23 La Carihuela

eet-café
Het
Kleine Regthuys

Calle Francia 45 La Carihuela

Voor al uw verse belegde broodjes, soepen, daghappen
Ook om mee te nemen

Eetcafé Kadetje Van Annetje

Calle Chiriva 26 La Carihuela

Sensaciones

GASTROBAR
LA CARIHUELA

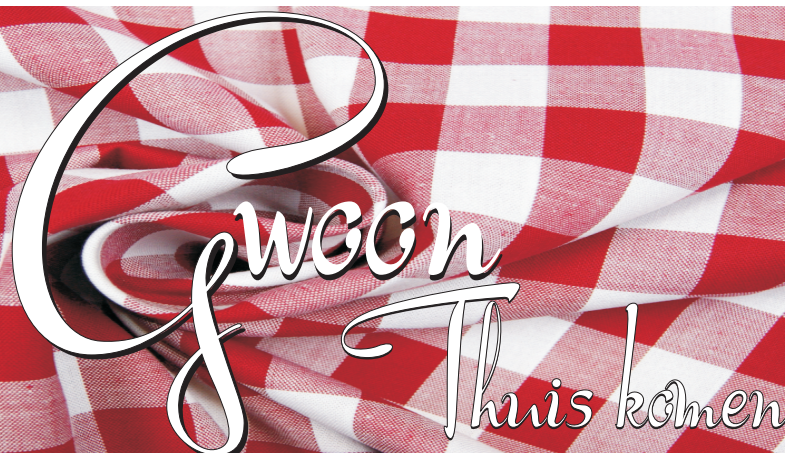
Een eetcafé
waar Spanje en Nederland
culinair samenkomen.

Wij zitten tussen Bar America en Casa Juan

Facebook: Sensaciones La Carihuela



Calle carmen 18 La Carihuela



Absolute Media Worldwide S.L.

Bent u opzoek naar Nederlandse TV of een goede glasvezel internet verbinding aan de Costa del Sol?
Dan bent u aan het juiste adres!

Al meer dan 20 jaar gespecialiseerd in ontvangst van uw televisie en uw internet.

Avenida Palma de Mallorca 76 - local 3 Torremolinos
T: 952 057 276 - Myron 622 072 080 - Maurice 629 557 095

ALLROUND DJ/ZANGER
RICKY Ook voor licht en
geluid. Voor meer info bel
+31612481027



Voor al uw
feestjes op
maat!

TE HUUR TWEE LUXE
APPARTEMENTEN
EN STUDIO
IN HET
CARIHUELA PARK

INFO: deesjoris@gmail.com

ZANGER/ENTERTAINER
JOS TORREMOLINOS



info
via
Facebook

**Café de Babbelaar is op
zoek naar personeel!**

minimaal 20 uur per week.
Alleen dag diensten!

INFO: 0031 652625262
jolandablankensteijn@
hotmail.com

Voor onze bar met strandbe-
diening zijn wij op zoek naar
medewerkers met een posi-
tieve instelling en dit seizoen
willen werken aan de Costa
del Sol. Spaanse taal is geen
vereiste. Stuur een mail met
een foto en wat informatie
over jezelf naar:
werk@het-trefpunt.com

APPARTEMENTENVERHUUR



Heeft u thuis nog oude rieten
manden die alleen maar in de
weg staan en waar u niets meer
mee doet? Maak een ander hier
dan blij mee! U kunt de manden
afgeven bij Café de Babbelaar.

Bent u naar iets op zoek?
Wilt u iets verkopen?
Plaats het hier!

Stuur een mailtje naar:
info@serieus.es

¿EEN HELE MAAND GEEN ALCOHOL!?

Een maand waarin veel mensen ervoor kiezen om de hele maand geen alcohol te drinken. Als je na het werk graag even bijkomt met een glaasje wijn, dan ben je niet de enige. Uit recent onderzoek blijkt zelfs dat volwassenen in pandemie van het coronavirus 14% vaker alcohol dronken dan vóór de pandemie. Het is waarschijnlijk geen verrassing dat mensen zich tot alcohol wenden als ze met dergelijke onzekerheid te maken hebben.

Alcohol raakt de neurochemische paden in onze hersenen en maakt endorfines vrij waardoor we ons goed voelen. Een biertje of een cocktail biedt tijdelijk een gevoel van gemak en comfort, dus het is geen wonder dat velen van ons aangetrokken worden tot de drank om te ontspannen. Waarom doen mensen mee aan Dry January?

Dry January spreekt iemand aan die misschien een patroon heeft opgemerkt dat ze een beetje meer drinken dan ze zouden moeten. Voor vrouwen is een matige alcoholconsumptie ongeveer één glas per dag en niet meer dan zeven per week. Meer drinken kan leiden tot een hele reeks gezondheidsproblemen, dus een pauze van een maand kan de kickstart zijn waarnaar je op zoek bent in het nieuwe jaar. Wanneer het februari is merk je misschien dat je niet zoveel alcohol nodig hebt als je dacht en dat je zelfs een aantal belangrijke gezondheidsvoordelen kunt behalen. Je voelt je misschien zo goed dat je denkt waarom dronk ik überhaupt zoveel?

Hoe Dry January je gezondheid ten goede komt: Een glas wijn lijkt je misschien op te vrolijken en de zorgen van de dag weg te spoelen. Als het consumeren van alcohol echter na verloop van tijd een belangrijke copingstrategie wordt, kan het onderliggende depressie of angst verbergen. Alcohol heeft de neiging deze symptomen te verergeren, dus je zult merken dat je humeur eigenlijk stabiel is als je geen alcohol gebruikt.

Na een nacht drinken is het gebruikelijk om snel in slaap te vallen, om een paar uur later weer wakker te worden. Dit gebeurt omdat alcohol de verwerking van de chemische adenosine in ons lichaam verstoort. Zelfs als je niet wakker wordt midden in de nacht, is de kans groot dat je 's ochtends suf opstaat. Dat komt omdat het drinken van matige of grote hoeveelheden alcohol de "herstellende" REM-slaap vermindert. Als je een maand niet drinkt, slaap je beter en krijg je meer energie voor andere activiteiten.

Zelfs als je na het drinken niet wakker wordt met een volledige kater, word je waarschijnlijk niet op je best wakker. Al die slechte slaap en uitdroging kunnen echt een domper op het energieniveau zetten. Afhankelijk van hoeveel je eerder dronk is het mogelijk dat je een paar kilo per week kunt verliezen.

Drankjes met alcohol voegen niet alleen calorieën toe, die calorieën zijn vloeibare calorieën, wat wilt zeggen dat ze je niet vullen zoals voedselcalorieën dat doen. Alcohol is een bekend diureticum, wat betekent dat je meer moet plassen dan wanneer je alleen water drinkt. Als gevolg hiervan is het voor het lichaam moeilijker om zichzelf te hydrateren, wat kan leiden tot een droge, doffe huid. Alcohol heeft ook het potentieel om hormonen zoals oestrogeen en cortisol te verhogen, evenals je bloedsuikerspiegel te verhogen als je de neiging hebt om naar suikerhoudende cocktails te grijpen, een recept voor puistjes. Bovendien heeft onderzoek aangetoond dat de gifstoffen in alcohol het verouderingsproces van je huid kunnen versnellen.

De Dorpsgek



De "Dorpsgek", onze vaste anonieme schrijver/ster, die maandelijks een column schrijft. Deze maand kwam het onderstaande uit de pen rollen:

De waan(zin) van de dag.

Niet iedereen zal het met mij eens zijn, maar dat ben ik vanaf mijn geboorte al gewend, dus voor mij geen probleem.

Op de middelbare school heb ik mij verdiept in het proces van Neurenberg, dat liep van 20 november 1945 tot 1 oktober 1946. En heden ten dagen zie ik overeenkomsten, alleen zonder wapengekletter, maar desondanks niet minder heftig.

Tot het jaar 2000 waren we bekend met het Rhinovirus en het Influenzavirus A&B, bij ons griep genaamd.

Maar, echter, in voornoemd jaar waren de rapen pas echt gaar. De overheden begonnen ons min of meer te verplichten ons in te laten enten, op straffe van dreigende uitsluitingen, tegen Sars en Covid 19 (corona).

En, of het al niet gek genoeg was, kwamen er diverse mutaties, de delta en omicronvariant.

Boosterprik en verdere herhalingsinjecties binnen afzienbare tijd zie ik in de volgende variant al aankomen, de Antarticamutatie, overgebracht door laag vliegende pinguïns, en dat zijn g.v.d. loopvogels.

Dit alles overziend denk ik, geef mijn portie maar aan de hond van een brandweerman, zijn naam in Fikkie.

Tenslotte van dit vrij serieuze stukje, nog een brokje ondermijning van de economie, de pinpas betaling. Overheids controle van de bovenste plank en ondergang van de economie, dat bereiken ze met het uitschakelen van "zwart geld".

Volgende maand weer iets leuks, dat beloof ik.

De Dorpsgek.

INHAAKKALENDER

1 januari

Nieuwjaarsdag

Nieuwjaarsduik

Bloody Marydag

Begin van Dry January

2 januari

Science Fictiondag

Dag van je Ex

4 januari

Spaghettidag

Wereldbrailledag

Wereldhypnosedag

5 januari

Slagroomdag

Aardbeiendag

6 januari

Driekoningen

8 januari

Bubbelbaddag

10 januari

Ruim Je Bureau Op-dag

11 januari

Leer je Naam in Morsecodedag

13 januari

Internationale AMBER Alert Dag

Badeenddag

14 januari

Kleed Je Huisdier Aan-dag

15 januari

Nationale Tulpendag

16 januari

Niksdag

Dag van de Godsdienstvrijheid

Wereldreligiedag

Internationale Dag van de Sneeuw

17 januari

Blue Monday

18 januari

Winnie de Poehdag

19 januari

Popcorndag

Dag van de Eerstelijn

20 januari

Verjaardag Koningin Mathilde (België)

21 januari

Martin Luther Kingdag

Dag van de Taal, Kunsten en Cultuur

Wereldknuffeldag

Internationale Fetishdag

23 januari

Dag van het Handschrift

24 januari

Pindakaasdag

26 januari

Internationale Dag van de Douane

27 januari

Internationale Holocaust Herdenkingsdag

Begin Poëzieweek

Gedichtendag

28 januari

Internationale Dag van de Privacy

29 januari

Begin Week van het Vergeten Kind

30 januari

Dag van de Croissant

Wereldlepradag

31 januari

Verjaardag Prinses Beatrix (Nederland)

De januari van toen

We stellen ons regelmatig de vraag Welke dag is het vandaag? Iedere dag wordt er wel ergens ter wereld iets bijzonders gevierd of is er ooit iets bijzonders gebeurd. Hier vind je het overzicht van de maand januari.

1 januari: Vandaag in 1997 speelde er voor 't eerst een vrouw mee in het Wiener Philharmonike. Tot 1 januari 2013 gold bier niet als alcoholische drank in Rusland.

2 januari: Vandaag in 2012 is Kapitein Iglo, Gerd Deutschmann, overleden. Hij was naast Kapitein Iglo ook taxichauffeur in Munchen. Vandaag in 1965 werd de Veronica Top 40 voor het eerst uitgezonden.

3 januari: Vandaag in 2008 komt de olieprijs voor het eerst boven de 100 dollar per vat. In 1957 komt het eerste elektronische horloge op de markt. In 2019 landt er voor het eerst een ruimtevaartuig op de achterkant van de maan.

4 januari: De datum van vandaag, 4 januari, klinkt in het Chinees hetzelfde als 'Ik zal mijn leven lang van jou houden.'

5 januari: Vandaag in 1914 introduceert Henri Ford de 8-urige werkdag in zijn fabrieken. In 1956 wordt het eerste journaal uitgezonden op de Nederlandse TV.

7 januari: Vandaag in 1978 werd de eerste persoon op Antarctica geboren.

8 januari: Vandaag in 2007 wordt het Iers-Gaelisch (Keltisch) toegevoegd als officiële Europese taal

9 januari: Vandaag in 2007 werd de iPhone geïntroduceerd.

10 januari: Vandaag in 1929 verscheen de eerste strip van Kuifje.

12 januari: Vandaag in 1985 valt er meer dan 20cm sneeuw in België.

14 januari: Het eerste wereldrecord 10 km schaatsen werd gereden op 14 januari 1893 door Oskar Frederiksen met een tijd van 20.21,4!

16 januari: Cliff Arnall kwam met de formule die berekende dat vandaag in 2012 de meest depressieve dag van het jaar was, blue monday.

17 januari: Vandaag in 1912 bereikt Robert Falcon Scott als 2de man de zuidpool.

18 januari: Vandaag in 1963 wordt de twaalfde elfstedentocht verreden, ook wel bekend als de 'hel van 63'. Er wordt vandaag een temperatuur van -18 graden gemeten in Nederland

23 januari: Vandaag in 1933 wordt de afsluitdijk afgesloten. De Zuiderzee verdwijnt en het IJsselmeer ontstaat.

24 januari: Vandaag in 1972 werd Loeki de Leeuw geboren.

25 januari: Vandaag in 1971 wordt Charles Manson tot levenslang veroordeeld.

26 januari: Vandaag in 1778 wordt de stad Sydney in Australia gesticht.

27 januari: Vandaag in 1942 wordt de laagste minimumtemperatuur in Nederland ooit gemeten (-27,4 °C), te Winterswijk.

28 januari: Vandaag 125 jaar geleden begon de bouw van de Eiffeltoren. Het is vandaag Community Manager Appreciation Day!

30 januari: Vandaag in 1846 krijgt het Californische dorpje Yerba Buena de naam San Francisco. Het is vandaag Absurde antwoord-apparaatberichtendag. Spreek vandaag een zo lang mogelijk, zo doelloos mogelijk en zo flauw mogelijk bericht in.

Vandaag in 2013 was de warmste 30 januari ooit gemeten in Nederland.

31 januari: Vandaag in 2013 viert Koningin Beatrix haar 75e verjaardag, waarmee ze de oudste Nederlandse koningin ooit is geworden. Op 31 januari 1808 bepaalde de koning dat men om naar Texel te reizen in bezit moest zijn van een geldig paspoort.

Bianca Poeste vertelt over: Kinderen met een beperking

Laten we vooral niet vergeten dat kinderen met een beperking gewone kinderen zijn!

Tom heeft sinds hij 1,5 jaar oud is een rolstoel. Met zijn rolstoel heeft hij een stukje vrijheid / onafhankelijkheid gekregen. Daar waar kinderen zonder beperking leren lopen door vallen en opstaan, leert Tom zijn rolstoel gebruiken. Dit gebeurt met een hoop gebots tegen muren, deuren, tafels en stoelen. Afijn hij geeft niet op en kan al aardig overweg met zijn rolstoel, de KANJER!

Over straat.

Toen ik na 6 maanden ziekenhuis eindelijk weer over straat kon wandelen met Tom viel me dit heel zwaar. Gefluisterde woorden, starende blikken, soms met open mond. Dit heeft me veel verdriet gedaan.

Ik snap best dat het voor mensen "lastig" is. Maar we hebben nou eenmaal met kinderen en volwassenen te maken die een beperking hebben. Ze zijn niet eng of zielig.

Daarom vraag ik je, glimlach gewoon, zeg gedag of zwaai. Als je nieuwsgierig bent naar wat er met Tom aan de hand is, vraag het mij dan. Als ik tijd heb leg ik het met alle liefde uit. En denk na over wat je zegt. Onthoud dat je met en over een persoon praat. Geef een compliment of zeg iets leuks of wat dan ook. Maar zeg niet iets over de handicap. En aub stop met staren!

Zielig

Ik snap dat het soms ongemakkelijk is, maar mensen in een rolstoel zijn echt niet zielig. Tom mag dan in zijn rolstoel zitten maar zielig is hij niet.



Het is een vrolijk, ondernemend, ondeugend, soms wat verlegen kind. Met alles erop en eraan, alleen zijn onderlichaam werkt niet (dwarslaesie) vandaar de rolstoel.

Wappie of schaapje

eerste prikkie tweede prikkie en een booster. De vaccinaties "moeten" we nemen van de overheid, straks zijn de boosters nog over datum. In Nederland sprekende DEMIS-SIONAIR minister Hugo de Jonge: 'We weten postcodes van ongevaccineerden'.

Het is in de grote steden waar mensen zich het minst hebben laten vaccineren in Nederland: Rotterdam, Amsterdam en Den Haag, deze staan bovenaan en volgens meneer de Jonge wel om deze redenen: hier wonen veel migranten, lageropgeleiden en mensen met argwaan naar de overheid,...(niet alleen daar Hugo, nu alleen sprekend over argwaan naar de overheid). De beste man heeft nu extra beveiliging nodig bij zijn huis, blijkbaar zijn de lager opgeleiden hoog genoeg opgeleid om ook zijn postcode te vinden. Tuurlijk is dit niet leuk en zou dit niet mogen maar je moet het ook niet vreemd vinden, of er raar van staan te kijken dat dit gebeurt als je zelf dit soort uitingen doet).

De grotere steden zijn de grote schuldigen door onder andere dus de migratie. Nu de verwarring, juist aan deze steden is doorgegeven dat zij moeten zorgen voor extra opvang voor de instroom van asielzoekers ofwel migranten.

Er zijn al woningen te kort, te weinig mensen geprikt (aldus de Jonge) maar de grote steden moeten zorgen voor de opvang van nog zo'n minimaal 2000 mensen. Dus nog minder dan minder lager opgeleiden die zich met de jaren in deze steden zullen gaan vestigen. Er van uitgaande wat Hugo de Jonge zegt dat we nog wel wat vaccinaties kunnen verwachten aankomend jaar of aankomende jaren zal er dus nog minder gevaccineerd worden in deze steden.

Je kunt je op een gegeven moment gaan afvragen wat dit 'kabinet' van de bevolking verwacht. Is het allemaal niet een beetje te krom voor woorden. En kloppen alle woorden nog wel die een jaar geleden gezegd zijn? Nee! Toch? Het verandert onderhand met de week, sterker nog, met de dag. En wat niks nieuws is is dat beloftes voor de verkiezingen nooit waar worden gemaakt.

Pandemie,...zo begon het, wereldwijd. Een dodelijk virus,... Als het virus dan zo dodelijk is als er beweerd wordt waarom wordt er dan alsnog vijf miljard bezuinigd op de zorg? Is het dan nog wel zo'n dodelijk virus,...want als je dan zo kan "drammen" over vaccinaties en alsnog kan korten op de zorg komt dat niet heel overtuigend over. De zorg zou topprioriteit moeten zijn. Niet nog eens 5 miljard gaan bezuinigen op de zorg die al 10 jaar kapot bezuinigd is.

Er zou juist een minimaal van plus 5 miljard de zorg in moeten. Zeker als dit virus zo dodelijk is als wordt gezegd. Zou dat misschien niet een reden kunnen zijn waarom het minste deel zich tot nu toe niet heeft laten vaccineren? En de mensen die niet vallen onder de risico groep en de vaccinatie wel heeft genomen dit misschien voor de verkeerde redenen deden, het krijgen van een qr code zodat deze weer vrij kunnen leven, naar de kroeg of een restaurant kunnen gaan en te reizen zonder pcr test te doen. Je zou je moeten laten vaccineren omdat dit ten goede komt van je gezondheid niet om vrijer te kunnen leven.

Nadat je dan twee entingen gehad hebt en weer overal welkom bent veranderd dat weer omdat je straks ook de booster nodig zou hebben, anders ben je alsnog niet welkom. Het is niet raar dat meer mensen kiezen om de booster niet te nemen. Want wie zegt wat je over 3 of 5 maanden weer moet nemen. Een jaar geleden was de jeugd niet het probleem, deze zouden voor de groepsimmunitet gaan zorgen. Een jaar later komen ze toch aan de beurt, zijn ze niet meegaand genoeg geweest en hebben schijt aan de regels gehad. Is het de schuld van de jeugd? hebben ze zich niet genoeg aan de regels gehouden? Het heet niet voor niets jeugd en de jeugd is altijd wat anders gezegd, zij waren immers niet kwetsbaar. Het zou goed zijn als jongeren het virus gehad zouden hebben voor de groepsimmunitet.

Daarbij gaat het iets te ver dat er op nationale tv wordt verkondigd dat ze wel weten waar iedereen zit die niet gevaccineerd is, het was en is toch nog steeds een eigen en vrije keuze? Laten wij Nederlanders gewoon nuchter blijven nadenken. En dan niet over wie zich wel of niet heeft laten vaccineren. Maar als een ieder nou eens elkaars mening zou respecteren zouden we al een heel eind komen.

En nee er wordt niet licht gedacht over Corona, maar iedereen is de baas over zijn eigen lichaam, welke reden deze persoon ook heeft om zich WEL of NIET te laten vaccineren! En dat hoort toch het mooie te zijn van democratie en van het kunnen leven in een vrij land!

STRONT AAN DE KNIKKER



Hoeveel poep je in je hele leven? Het aantal drollen dat je draait verschilt van week tot week. Ook het gewicht is niet altijd gelijk. Aan het eind van je leven heb je meer dan het gewicht van een olifant gekakt. We poepen gemiddeld 1,2 keer per dag. Hoe vaak je naar het toilet gaat voor een nummer twee is voor iedereen anders. Er zijn een heleboel factoren die beïnvloeden hoe vaak je moet poepen. Zo moet je bijvoorbeeld vaker naar het toilet voor een grote boodschap als je veel groente en fruit eet. Hier zitten veel vezels in en die zorgen voor een lekker smeūige poep. En een zachte drol glijdt veel sneller door je darmen dan droge keutels.

Ook als je zenuwachtig bent moet je meer poepen. Door stress spannen en ontspannen je darmen meer. En hoe vaker ze dit doen, hoe sneller je ontlasting naar buiten komt. Alcohol heeft eenzelfde effect op je darmen. Je verteringsstelsel werkt namelijk hard om deze giftige stof zo snel mogelijk je lichaam uit te krijgen.

Daarom begin je de dag na een stapavond vaak met katerkak. Hoe zwaar je bruine kleiwerkje is, hangt onder andere af van je lichaamsgrootte, je eetgewoontes, hoeveel water je hebt gedronken en hoe regelmatig je gaat poepen. Hoe groter je bent en hoe meer je eet en drinkt, hoe zwaarder je drol. Ook mensen met een minder regelmatige stoelgang, leggen grotere vlaaien per keer.

Gemiddeld poepen we zo'n 128 gram per dag. Met een gemiddelde levensverwachting van 81 jaar pers je dus gedurende je leven 3.787 kilo stront naar buiten. Dit is meer dan het gewicht van de gemiddelde Aziatische olifant, die weegt namelijk 3.350 kilo.

Als je de hele stinkende zooi boven op elkaar stapelt, tikt die poeptoren de vlieghoogte van een Boeing 747 aan. Best iets om trots op te zijn. Daar heb je dan ook je hele leven (bijna) elke dag je best voor gedaan.

DARMEN EN EEN FRISSE GEEST

Een gezonde darmflora helpt ook bij een gezond brein. Het stikt in ons darmstelsel van de zenuwen. Die vormen samen het berichtensysteem van ons lichaam. En het is niet voor niets dat er in je darmstelsel zoveel zenuwen zitten. Voedsel verteren is namelijk een precisieklus. Om eten te verwerken, moet het netjes gekneet en verschoven worden. Dat vraagt heel wat appjes tussen de verschillende delen van het darmstelsel.

Je verteringsstelsel zit zelfs zo bomvol zenuwen, dat het ook wel een tweede brein genoemd wordt. En daar zit wel wat in. Je darmen kunnen de vertering namelijk grotendeels zelfstandig afhandelen, zonder bemoeienis van de hersenen in je hoofd. Dat tweede brein staat trouwens wel in nauw contact met dat tussen je oren. Dat is handig om de zaken onderling goed af te stemmen. Dat je buik en brein met elkaar 'praten', merk je elke dag wel. De zenuwen in je buik verkrampen bijvoorbeeld als je in je hoofd spanning ervaart. Maar ook positieve emoties leveren een buikgevoel op: ben je smoorverliefd, dan fladderen de vlinders door je buik.

Niet alleen de darmen zelf kunnen boodschappen doorgeven. Er gebeurt daar beneden namelijk nog veel meer, al zijn we ons daar gewoonlijk niet bewust van. In onze darmen is het prettig wonen, als je een bacterie bent tenminste. De dikke en dunne darm geven kost en inwoning aan een enorme berg bacteriën. Er leven er ongeveer evenveel (38 biljoen) als ons lichaam cellen heeft.

Wat doen al die eencelligen daar, en zijn ze wel een beetje fijne gasten? Normaal gesproken wel. De bacteriën helpen ons bij de verwerking van voedsel. Onze darmen kunnen zelf bijvoorbeeld niet zoveel aan met vezelrijke voeding, maar nadat bacteriën erop zijn losgegaan en de vezels hebben afgebroken, kunnen we de voedingsstoffen die dan zijn vrijgekomen wel opnemen.

Gezonde bacteriën zorgen voor een gezonde geest

Dat in onze darmen bacteriën leven, was al wel bekend. Maar het wordt steeds duidelijker dat die bewoners ook in contact staan met hun huurbaas. Dat komt mede door de vele zenuwen in je darmen. Darmcellen produceren bijvoorbeeld het overgrote deel van de serotonine in ons lichaam en bepaalde soorten bacteriën stimuleren de productie hiervan. Serotonine wordt wel het gelukshormoon genoemd. De juiste hoeveelheid is belangrijk om je geestelijk goed te voelen.

De aanwezigheid van die stoffen kan doorwerken op je hersenen. Hoe dat precies gaat, is buitengewoon ingewikkeld. Hoe dan ook: dat je darmbacteriën invloed hebben op je (geestelijke) gezondheid, wordt de laatste jaren steeds duidelijker. Zo zijn er verbanden aangetoond met depressies en angsten, maar bijvoorbeeld ook met obesitas.

Er is dus alle reden om het die darmbacteriën naar de zin te maken. Maar hoe doe je dat? Je kunt je bijvoorbeeld verdiepen in prebiotica en probiotica. Prebiotica is voeding waar de goede bacteriën in de darmen dol op zijn, zoals asperge, witlof en knoflook. Probiotica zijn zelf levende bacteriën.



GASTROBAR LA CARIHUELA

Breakfast - Lunch

elke dag geopend van 09.00u. - 18.00u.

Open: 12.00h

VOLG:

Calle Jaèn 2
(naast Hotel Riu Nautilus)

HEILIGE BOONTJES, IRRITANT?

Maandag tien over negen. Je sloft je kantoor in. ‘Morning!’ jubelt je collega, die fris en fruitig achter haar bureau zit. ‘Het was lekker rustig hier joh, om half acht!’ Half acht?! ‘Ja, de vergadering is om half tien toch?’ gaat je collega verder. ‘Ik heb wat ideeën, zullen we die bespreken?’ Uitslover, denk je.

Geef het maar toe: je irritatie komt voort uit jaloezie op je perfecte collega. Daar kunnen verschillende redenen achter zitten. Vaak is het angst dat je hardwerkende collega bij de eerstvolgende ontslagronde weleens zou kunnen overblijven en jij niet. Maar of dat terecht is, is maar de vraag. Want werknemers die zelf veel kennis, vaardigheden en talent hebben, zijn sneller jaloers dan matige presteerders. Door die brave hendrik voel jij je, goede werknemer, opeens niet meer de enige held. Eigenlijk is het natuurlijk lang zo slecht niet, een collega die de lat hoog legt.

Wie weet steek je nog wat op van hem of haar, waardoor jij ook beter je best gaat doen. Onaardig doen tegen de harde werker is geen optie. Jaloers zijn is één ding, maar als je dat laat merken, verpest dat de werksfeer grondig. De uitslover heeft het heus wel door als je onaardig doet. En voor je het weet gaat de hele afdeling jou een stuk chagrijn vinden. Dat wil je al helemaal niet.

Je krijgt een appje van je vriend Ronald. Of je mee wil doen aan een crowdfunding? Zucht, daar heb je hem weer. Als er ergens een zielig groepje is, dan begint hij geld in te zamelen. ‘Volksdansen? Ik weet niet hoor...’, stuur je terug. ‘Vijf euro kun je wel missen, toch?’, schrijft Ronald, met een knipoog-emoji erbij. ‘Zelf heb ik honderd euro gedoneerd meldt hij fijntjes. Waarom is dit ongemakkelijk? Het is mooi om geld aan minderbedeelden te geven. Maar als mensen erbij rondbazuinen hoeveel ze geven, wordt het al snel

vervelend. Het vervelende is dat zulke mensen meestal niet aan een goed doel geven omdat ze er nou zo mee begaan zijn. Als je je inzet voor een goed doel zonder dat je het van de daken schreeuwt, dan heb je ‘intrinsieke motivatie’. Dan steun je het doel uit overtuiging. Maar mensen die te koop lopen met hun goedgevigheid, hebben vaak ook nog een andere beweegreden om zo gul te zijn. Ze willen vooral hun goede imago van weldoener opkrikken. Dat maakt ze ongeloofwaardig. En dus irritant. Aan een goed doel geven moet je doen als je het echt wilt. Bovendien is geven fijn voor je brein, zo bleek uit een klein onderzoek van de University of Oregon. Het beloningssysteem in de hersenen wordt actief zodra je geld geeft. Daarbij komen blijmakende stoffen vrij, waardoor je je fijn voelt. Net zoals bij seks of eten. Geld geven voelt dus lekker. Als je het doel goed vindt (en als je het geld kunt missen): gewoon doen.

Op een tuinfeest sta je met vrienden te praten over vakantie. Jij hebt net een vlucht geboekt naar Spanje. Je beste maat vliegt volgende week naar Málaga. Er komt ene Marcus bij jullie staan, een via-via vriend. Hij knabbelt op een snoepkomkommer, want hij is veganist, en zegt: ‘Vliegen? Wat een ramp voor het milieu. Ik ga op klimaatneutrale fietsvakantie met de tent.’ Hij loopt weg. ‘Pff, geitenwollensok’, gniffelen jij en je vrienden, en propen wat plakken worst naar binnen. Natuurlijk houd jij van het milieu. Toch is het lastig om je groene bedoeelingen waar te maken. Logisch dat je je ongemakkelijk voelt als iemand anders dat wel doet. Maar waarom wekt iemand die best goed bezig is irritatie? Dat komt omdat milieuvriendelijke Marcus op dat moment jouw groep van worst-etende vliegtuigliefhebbers aanvalt. En aangezien je een kuddedier bent, zie je dan zijn nobele standpunten niet meer.

frandalucía vertelt over...

hectische decembermaand is weer voorbij

Zoals bijna alles zijn ook deze feestelijkheden met geen mogelijkheid te vergelijken met de Nederlandse feestdagen. Waar wij Sint op 5 dec vieren (en niks een dag vrij daarna....) doet men dat in Spanje op 5 en 6 januari met 3-Koningen. Een volle maand feest gaat daaraan vooraf.

Te beginnen op 6 december wanneer één van de belangrijkste feestdagen van t jaar gevierd wordt te weten el Dia de la Constitución (de Dag van de Grondwet, pas sinds 1978!!) Spanje zou Spanje niet zijn dat meteen daarna op 8 december wederom een feestdag plaatsvindt en wel el Dia de la Inmaculada (de moeder van Maria, zeg maar een beetje oneerbiedig een soort Oppermaagd). Daarmee creëren ze gelijk een puente (brug) en dus weer ns een korte week met veel fiesta en weinig arbeid.

Hierna beginnen de Kerst- etentjes van bedrijven, verenigingen en vriendengroepen en droomt men ondertussen de ultieme droom namelijk het winnen van de Dikke oftewel de Gordo, de grootste loterij ter wereld. De trekking vind plaats op 22 december vanaf ‘s morgens 9 uur vanuit tegenwoordig de studio in Madrid.

Nog niet zo lang geleden schalden de nummers en prijzen uit de keeltjes van de weeskinderen van San Idelfonso nog vanuit de kathedraal van de hoofdstad. Iedere bar of café heeft de TV loeihard aanstaan en iedereen is op zn eigen opportunistische wijze bezig met t bidden voor een premio. De kerstdagen zelf zijn redelijk saai te noemen. De 24ste dec is vanaf 18 uur alles dicht en kruipen de families bij elkaar. Kado’s, veel eten en drinken is het parool en meestal om 00.00 uur gaat men met elkaar naar de nachtmis (la Misa de Gallo) en het is ongelooflijk om te zien dat men de 25e ‘s middags rond 14 uur nogmaals bij elkaar komt om de trek weer te stillen! Er is maar 1 Kerstdag en een Kerstdiner is niet gewoon.

Oud en Nieuw viert men uitbundiger buiten de deur, vaak zijn hotels en grote restaurants het decor van la Cena del Fin de Año inclusief Cotillon. Men gaat dan op sjiek, er wordt eerst weer ns veel gegeten en gedronken en na 12 uur gaat t dak craf!

Zonder vuurwerk, wat alleen georganiseerd mag worden afgestoken! Het laatste is vrij vertaald een “feestzak” incl. serpentines, feestmuts, confetti, boa en een Mata Suegra, een geweldige naam voor het rolfluitje, oftewel de Schoonmoederdoder!

Het liefste viert men feest tot een uur of 6 ‘s morgens en op de eerste dag van t jaar zie je tot diep in de middag geen levende ziel op straat. 5 januari is het de beurt aan de kinderen. In ieder dorp en stad vindt ‘s avonds rond 19:00 uur de Cabalgata plaats, de optocht waarin de 3-Koningen Gaspar, Baltasar en Melchior (zo zwart als roet!) de kids blij maken met kilo’s snoepgoed. Eenmaal thuis staan de kadootjes klaar! De volgende dag lekker weer ns vrij en gelijktijd is dit de laatste avond dat de feestverlichting brandt.

Na 30 dagen en een paar kilo’s erbij is dat een mooie afsluiter.

Bijzondere detail; men heeft thuis geen kerstboom staan maar in de meeste gevallen een kerststal (Belen). Belenistas oftewel Kerstallenbouwers hebben een zeer gerespecteerd beroep!

Het tegeltje van de maand

*Feliz Navidad
Op het oudejaarslot weer
eens niks gehad...
Goede voornemens zijn dit jaar
aan ons niet besteed...
Hier in Carihuela intresseert ons
de rest geen...*

LEKKER KNUFFELLEN

Ieder jaar op 21 januari is het wereld knuffeldag. In Nederland is deze feestdag niet zo bekend, maar daar komt, denk ik, snel verandering in. Zeker na het gebrek aan knuffels de laatste tijd. Sinds 1986 wordt deze dag wereldwijd gevierd. Hij is in het leven geroepen door de Amerikaanse dominee Kevin Zaborney. Hij vond dat we wel wat vaker onze waardering naar elkaar mogen laten blijken. Volgens hem kun je dat het beste doen met een knuffel. De feestdag werd voor het eerst gevierd in 1986 en Clio en Michigan in de USA. Het idee er achter is om iedereen aan te moedigen om familie en vrienden vaker te knuffelen. Bedenker en oprichter Zaborney raadt wel aan om eerst even te vragen of de persoon wel wilt knuffelen wanneer je het niet zeker weet om misverstanden te voorkomen, fijn dat hij dat er even bij meldt ;-)

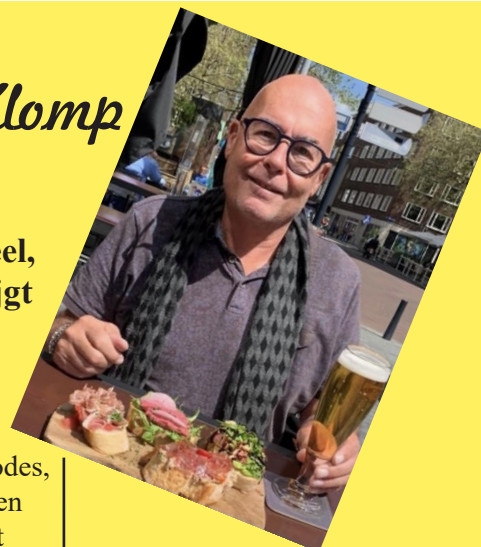
Knuffelen verhoogt vertrouwen, voedt relaties met anderen en verhoogt zelfvertrouwen.

Kortom, het maakt je een blijer mens! Wist jij trouwens wel dat knuffelen niet alleen maar leuk is maar ook goed voor je is? Door te knuffelen maakt je lichaam oxytocine aan. Dit is het zogenaamde knuffelhormoon, dit hormoon zorgt er niet alleen voor dat je verbonden voelt met de persoon waar mee je knuffelt, maar ook dat je beter tegen stress kan en beter tot rust kunt komen. Dit lijkt mij een goede reden om veel mensen te gaan knuffelen aangezien er heel veel mensen zijn die veel stress hebben.

Een verbinding met iemand wordt bevorderd wanneer je de tijd neemt om iemand te waarderen en erkennen. Een knuffel is een van de makkelijkste manieren om te laten zien dat je iemand erkent en waardeert. Het leven gaat snel, berichtje hier, appje daar. Je rent vaak van de ene afspraak naar de andere. Door wat meer stil te staan en je bewust te worden van je omgeving, de tijd te nemen iemand te waarderen en erkennen door het geven van een knuffel, maakt dat je meer geduld krijgt.

Column van Peter Klomp

Het leven is een pijpkaneeel, ieders zuigt eraan en krijgt zijn deel!



Het leven bestaat uit veel periodes, met ups en downs, voorspoed en tegenspoed. Het begint met het gezin waarin je geboren wordt, de plaats op deze wereld waar je geboren wordt. In een stad of op het platteland? Heb je broers of zusters? Wat voor opleiding heb je genoten? Wat voor beroep ga je uiteindelijk uitoefenen?

Ikzelf ben in mijn jeugd opgegroeid in Rotterdam Crooswijk. Een wijk die destijds niet zo goed stond aangeschreven. De bewoners werkten bij het slachthuis, waren kleine zelfstandigen, terrazzowerkers, voddendoers, orgeldraaiers, kortom niet de bovenste laag van de maatschappij. Wij woonden 2 hoog in een woning met het touwtje uit de brievenbus. School op loopafstand. Het leven werd geleefd op straat en op de stoep voor je huis en natuurlijk hadden wij het Kralingse bos, een grotere speeltuin kan je je niet wensen. De saamhorigheid in onze buurt was groot, iedereen kwam voor elkaar op en hielp elkaar.

De gedachten aan mijn jeugd kwamen plotsklaps voorbij toen ik op het journaal de vluchtelingen achter het prikkeldraad in Wit-Rusland met hulpeloze blik naar de Poolse soldaten aan de andere zijde van het hek zag staren. Wat hebben wij dan een geluk gehad dat onze geboortegrond zich in Nederland bevond. Er kwam zelfs woede in mij op. Woede omdat wij nu tientallen jaren met de Europese Eenwording bezig zijn en er in de praktijk alleen maar ikke, ikke en nog eens ikke gedrag door onze wereldleiders en politici getoond wordt.

Ik vraag mij af in wat voor wereld onze nazaten op moeten groeien. Als in het ontwikkelde Nederland de overheid geen passend Coronabeleid heeft, de ouders van de

toeslagenaffaire aan het lijntje houdt, de afwerking van gedupeerden inzake de Groningse gaswinning in de kou laat staan, regeert rond de doofpot en niet in staat is door partijpolitieke tegenstellingen om snel een regering te vormen. Logisch dat de bevolking eens in opstand komt. Ik hou m'n hart vast voor de ontwikkelingen in de toekomst.

De leiders bij de oude Romeinen waren duidelijker naar hun onderdanen. Zij waren keihard maar zij gaven het volk tenminste "brood en spelen". Ze waren ook duidelijk naar het volk wat wel en niet toelaatbaar was. Wetten waren er om nageleefd te worden. Ik zeg niet dat wij naar die tijd terug moeten maar een beetje meer duidelijkheid en openheid, vertrouwen in elkaar, vergevingsgezindheid en acceptatie dat we samen moeten leven met andere culturen en leefgewoonten zal onze maatschappij goed doen. Ik hoop dat onze nieuwe regering ook echt nieuw elan heeft en met een voor het volk acceptabele en open bestuurscultuur gaat regeren.

Peter Klomp.

Door de ogen van een sportfanaat

Dat Max Verstappen de terechte wereldkampioen is, bestaat bij mij geen enkele twijfel over. Max heeft er de afgelopen jaren hoogstpersoonlijk voor gezorgd dat de Formule 1 naast voetbal de best bekeken sport op de Nederlandse Televisie is. Helaas heb ik vooralsnog te weinig verstand van de Formule 1 om hier een artikel aan te wijden. Volgend seizoen zal ook ik elke wedstrijd in zijn geheel bekijken om deze interessante ontwikkeling op de voet te volgen. Van Max (helaas) terug naar het voetbal.

Strijd in de Keukenkampioen Divisie

Er is veel aandacht voor de top in de Eredivisie, maar ook in de top van de Keukenkampioen Divisie wordt er fel gestreden voor promotie naar de hoogste klasse. Vooralsnog hebben FC Volendam (met Jan Smit als nieuwe technisch directeur) en Excelsior Rotterdam, de beste papieren. Ook ploegen als FC Emmen en ADO Den Haag zijn nog volop in de race. Laatstgenoemde heeft daarbij zelfs al te maken gehad met een 6-puntenaftrek, als gevolg van de financiële huishouding. Persoonlijk denk ik dat de top-2, te weten FC Volendam en Excelsior beiden aan het langste eind trekken en op deze manier promotie zullen afdwingen.

De Keukenkampioen Divisie is vaak onderbelicht en wordt toch wel gezien als het lelijke eendje in het betaalde voetbal. Dat het niveau de afgelopen 15 jaar is gekelderde heeft hier ook deels mee te maken. Daarom is het goed voor het Nederlandse voetbal dat er Europees weer de nodige Coëfficiënten worden behaald. Zodoende wordt Nederland Europees gezien weer iets serieuzer genomen. En dat is goed voor de algehele ontwikkeling. Aansluiting is schier onmogelijk. In de buurt komen van is al een hele prestatie.

De Keukenkampioen Divisie is aantrekkelijk, omdat hierin van alles kan gebeuren. Iedereen kan van iedereen winnen en het doelpuntengemiddelde ligt vrij hoog. Daarnaast heeft het met de eerder genoemde clubs en ploegen als De Graafschap, NAC en Roda JC, eredivisiewaardige accommodaties. Clubs die altijd te bewonderen waren in de Eredivisie.

De top van deze divisie speelt verzorgd voetbal. FC Volendam en Excelsior zijn wat dat betreft niet alleen de lijstaanvoerders, maar spelen ook het beste voetbal. Helaas gebeurt dit in beide stadions nog wel op kunstgras. Beide clubs hebben uitgesproken binnen een aantal jaren over te willen stappen naar gras. Daarnaast hebben Jan Smit en Co grote plannen met Volendam. Er liggen concrete plannen voor een nieuw stadion dat plaats moet bieden aan circa tienduizend toeschouwers. Het worden van een stabiele Eredivisieclub is daar het doel. De eerste stap is gezet.

Excelsior bundelt eigenlijk al jaren tussen de Eredivisie en de Keukenkampioen Divisie.

Het lelijke eentje in het betaald voetbal

Het halen van jonge transfervrije spelers, in combinatie met eigen jeugd en hier en daar huren van talenten is al jaren het beleid van deze club. Financieel is er weinig mogelijk. Voetbal begint met een goed beleid, maar de realiteit is ook dat dit voor een club als Excelsior vaak niet voldoende is. Kwaliteit moet soms ook worden gekocht en dat is iets wat vrijwel onmogelijk is voor een club als Excelsior. Neemt niet weg dat zij altijd in staat zijn om verzorgd voetbal te spelen en de kijker hiermee een plezier doen. Daarnaast hebben zij de topscorer van deze divisie in huis, genaamd Dallinga. Bij FC Emmen en FC Groningen brak hij niet echt door, maar Excelsior zag in hem een goede spits. Na speelronde 19 staat hij nu al op 24 doelpunten. Een club als Feyenoord zou er verstandig aan doen hem komende zomer over te nemen. Zo'n speler zal niet al te veel kosten en kun je er prima bij hebben. Mocht hij op dit niveau slagen heb je extra kapitaal op het veld staan. Zo niet, is er geen man overboord. Dallinga is het bewijs dat de Keukenkampioen divisie ieder jaar weer zorgt voor een verrassing.

Breek de week in het

BORRELUUR

Avd. Carlota Alessandri 23, La Carihuela

MENNO EN CLAUDIA

DREAMTEAM BORRELUUR

RIJNLAND
Facility bv

Glasbewassing

Kunstof kozijnen

Gevelreiniging

Zonnepanelen reinigen

Dakgoten reinigen

**NIEUWE KLANTEN
BIDEN WIJ DE 1ste
GLASBEWASSING
GRATIS**

06-19 750 750 - WWW.RIJNLANDFACILITYBV.NL
GLASBEWASSING@RIJNLANDFACILITYBV.NL

WAYNE

The Guitar Man

'Not to be missed, music from the fifties to the nineties'

FaceBook Wayne Paul Ward

655365852

Booking Information

BeaTLeOne

TRIBUTE TO THE BEATLES

Handige telefoonnummers en informatie

HUISARTSEN

Frank Buster, Torremolinos.

Tel: 952 473 170 of 608 658 338

J.O. Landman, Torremolinos.

Tel: 952 388 872

voor spoed Tel: 617 913 196

Dr. Bernadette Veeger, El Morche

Tel: 952 53 20 65

Dr. Frank Buster, Mijas

Tel: 952 47 31 70

Dr. Henri Guemal, Fuengirola

Tel: 952 46 19 92

Medisch Centrum Alhaurin - Dr. Ch. M van

Meer, Benalmádena

Tel: 950 59 72 30

Dr. Rik Heymans, Coín

Tel: 952 52 67 75

Dr. Bernadette Veeger, El Morche

Tel: 952 53 20 65

TANDARTS

Snezana Kools, Torremolinos.

Tel: 661 470 111

Clínica Dental MonteBlanco, Mijas

Tel: 952 47 59 72

Dr. Wouter Teng, Marbella

Tel: 952 82 73 92

Clinica NorDental, Fuengirola

Tel: 952 58 35 95

Clínica Mosdental, Fuengirola

Tel: 952 47 83 08

TROMBOSEDIENTST

Frank Buster, Torremolinos.

Tel: 952 389 941

J.O. Landman, Torremolinos.

Tel: 952 388 872

GYNAECOLOGIE &

VERLOSKUNDE

Ziekenhuis La Serranía Nefrologi (Ronda),

Capuchinos

Tel: 951 06 50 01

Vithas Xanit Ziekenhuis Limonar, Málaga

Tel: 952 22 92 27

Vithas Xanit Ziekenhuis, Benalmádena

Tel: 952 36 71 90

Medisch Centrum, Fuengirola

Tel: 952 47 67 40

APOTHEKEN (24 UUR OPEN)

U kunt de dichtsbijzijnde apotheek het beste vinden via Google Maps.

In de lijst van Google staat vermeld of deze apotheek 12 of 24 uur open is.

(Google Maps: farmacia 24 horas)

FYSIOTHERAPIE

Mireille Rinchard, Marbella

Tel: 607 15 30 25

Fysiotherapie Holandesa, Nerja

Tel: 952 52 68 81

Stanley Groot, Mijas

Tel: 952 93 39 75

Mariëlle de Bruin, Mijas

Tel: 670 66 39 10

Robina v/d Berge, Marbella

Tel: 639 92 62 28

ZIEKENHUIZEN

Vithas Xanit Ziekenhuis - Benalmádena

Tel: 952 36 71 90

Ziekenhuis La Serranía Nefrologia, Ronda

Tel: 951 06 50 01

Medisch Centrum, Fuengirola

Tel: 952 47 67 40

Vithas Xanit Ziekenhuis Limonar, Málaga

Tel: 952 22 92 27

MOND & KAAK CHIRURGIE

Medisch Centrum, Fuengirola

Tel: 952 47 67 40

Vithas Xanit Ziekenhuis, Benalmádena

Tel: 952 36 71 90

Vithas Xanit Ziekenhuis Limonar, Málaga

Tel: 952 22 92 27

THUISZORG

Anneke Verhoeff, Benalmádena

Tel: 952 56 21 07

Jet Scholts, Neja

Tel: 0031 6 34 203 090

Bep van de Bremer, Málaga

Tel: 687 48 72 91

NOODNUMMERS

Algemeen noodnummer: 112

Medisch noodnummer: 061

Brandweer: 080 of 085

Nationale politie: 091

Guardia Civil: 062

Plaatselijke politie: 092 (noodgevallen)

OVERIGE NUMMERS

Urgente medische vragen: 902 505 061

Nederlandse Ambassade: 913 537 500

Belgische Ambassade: 915 776 300

24-uurs slotenmaker: 951 440 006

Kustwacht: 900 202 202

Huiselijk geweld en misbruik: 016

Burgerbescherming: 952 126 650

Rode Kruis: 902 222 292

Uitvaartbegeleiding: 690 341 198

Postkantoor, Correos: 902 197 197 Vliegveld

Málaga: 952 048 484

Busstation Málaga: 952 350 061

Treinstation Málaga: 952 128 079

VERKEER/ONDERWEG

Verkeer, Tráfico: 900 123 505

Reale Seguros: 902 365 240

Generali: 911 123 240

Mapfre: 902 448 844

TAXIBEDRIJVEN

Benalmádena Tel: 952 441 545

Estepona Tel: 952 802 900

Fuengirola Tel: 952 471 000

Málaga Airport Tel: 952 176 030

Marbella Tel: 952 823 835

Mijas Tel: 952 476 593

San Pedro Tel: 952 774 488

Torremolinos Tel: 952 382 744

MARKTEN COSTA DEL SOL

Maandag:

Marbella en Torrox-Costa, naast het voetbalstadion-feria terrein.

Dinsdag:

Fuengirola, feria terrein nabij los Boliches.

Woensdag:

Alhaurin de la Torre, La Cala de Mijas, feriaterrrein.

Estepona, Avda Juan Carlos.

In paloma Park Benalmadena iedere woensdag van 08:00 tot 13:00 uur

rommelmarkt.

Donderdag:

Torremolinos, feriaterrrein naast Aquapark El Calvario.

Vrijdag:

Arroyo de la Miel

Zaterdag:

La Cala de Mijas

Fuengirola (rommelmarkt)

Parque Dona Sofia (vlooiemarkt)

Zondag:

Estepona, in de haven.

Málaga, naast voetbalstadion Rosaleda.

Fuengirola, Calle Mendez Nunez.

Torremolinos (rommelmarkt)

Coin La Trocha (rommelmarkt)

MET DE BUS NAAR:

M110 Málaga-Benalmádena Costa

M120 Torremolinos- Fuengirola

M121 Mijas, Benalmádena, Torremolinos

M123 Churriana, Torremolinos, Benalmádena

Costa, Plaza Mayor, Ikea.

L1 Gaat naar de markt in Torremolinos.

Snotterende luxepaardjes

Iets als hooikoorts of schimmellergie moet vreselijk zijn geweest in de oertijd en Middeleeuwen. Een geluk voor de mensen van toen: zo'n permanente snotneus lijkt echt iets voor moderne luxepaardjes. Er zijn geen zakdoekjes terug te vinden van de jagers-verzamelaars, maar allergieën zijn er altijd geweest. Er zijn aanwijzingen dat allergieën al heel lang voorkomen. Al bij de Oude Egyptenaren zie je bepaalde infecties die met allergieën samenhangen.' Ook van de middeleeuwen waren snotneuzen bekend, maar niet iedere middeleeuwer had er evenveel last van. 'We weten dat allergieën in de Middeleeuwen met name bij de hogere klasse voorkwamen. Zij zaten veel binnen.' Dat geeft te denken. Ons huidige leefpatroon doet meer denken aan dat van middeleeuwse koningen dan aan dat van het voetvolk. En er zijn meer redenen om aan te nemen dat, pak 'm beet, een jager-verzamelaar minder allergieën had dan een moderne stadsmens.

Je immuunsysteem moet je al vroeg aan het werk zetten.

Dat begon al bij de geboorte. De jager-verzamelaar, laten we hem Oeroek noemen, werd geboren via een natuurlijke bevalling. Ons typische stadsbewonertje, Nuna, kan zomaar eens ter wereld komen via een keizersnee. Het verschil in hygiëne is gigantisch. Bij die natuurlijke bevalling werd Oeroeks huid ingesmeerd met restjes poep en vaginale bacteriën van zijn moeder. Op dag nul moest zijn immuunsysteem dus al meteen aan de slag. Vervolgens speelde Oeroek in het veld, vol smerigheid en plantenresten. Nuna speelde daarentegen op de vers gesopte tegelvloer. Nuna lijkt dus een enorme voor sprong te hebben op Oeroek: zij groeit op in een schone omgeving, waardoor haar immuunsysteem zich rustig kan ontwikkelen. Ondertussen wordt Oeroek bedolven onder de gevaren en gevaartjes: zijn longen krijgen het regelmatig zwaar te verduren en zijn darmen moeten allerlei minder gezonde restjes wegschillen.

Hooikoorts kwam bij de oermens

amper voor. Vreemd genoeg begint juist Nuna te snotteren zodra het gras bloeit, niet Oeroek. Zijn afweersysteem had wel wat beters te doen dan de strijd aangaan met graspollen. Één van de taken van het immuunsysteem is bescherming tegen parasitaire infecties.

Maar als je die infecties niet meer hebt, zoals nu, dan gaat je immuunsysteem zich richten op onschuldige componenten uit de leefomgeving. Dat kunnen pollen uit de lucht zijn, of deeltjes uit de voeding, noem maar op. Om ons immuunsysteem te trainen moeten we het juist blootstellen aan allerlei potentiële gevaren. Zo leert het systeem vooral ook welke stoffen ongevaarlijk zijn. Die kennis is onmisbaar. De hele dag door zuigen je longen kleine viezigheidjes op, en elke maaltijd vullen je darmen zich met een cocktail aan voedingsstoffen. Als je afweer bij elk vreemd stofje op tilt slaat, dan kan het wel de hele dag bezig blijven. Zie daar allergieën: het immuunsysteem slaat aan op onschuldige deeltjes, waardoor Nuna de hele dag rondloopt met een snotneus.

Allergieën zijn de schuld van onze leefomgeving.

Had een natuuropvoeding op z'n Oeroeks ons stadskind dan allergievrij kunnen houden? Dat zou verschil gemaakt kunnen hebben. Kinderen van de boerderij blijken minder allergieën te hebben dan stadsbewoners. Toch had alleen een tijdsmachine Nuna kunnen redden. Want niet alleen ons frisse gedrag bevordert allergieën, we vertroetelen ze ook nog eens met de ideale omgeving. Oeroek had geen last van de eentonigheid van het huidige landschap, bijna al het gras dat je in Nederland ziet, is Engels raaigras. Omdat het veredeld is tot een snel groeiend ras, heeft het meer zaadvorming en zie je dus ook meer pollen. Die overdosis pollen eindigt ook in je longen. Op een soortgelijke manier leveren supermarktafels eerder allergieën op. Ons lichaam is bijvoorbeeld gevoelig voor het eiwit dat appels beschermt tegen schimmels. Oeroek moest het misschien doen met een schimmelig appeltje, maar die prikkelde wel veel minder z'n afweer.

Aantal allergieën is in 25 jaar verdubbeld.

Ook het aantal gevallen van astma en eczeem schiet omhoog, net zo goed dankzij een overactieve afweer. Al dat gesnotter hebben we dus aan onszelf te danken, maar moeten we daar rouwig om zijn? Oeroek had misschien geen snotneus, maar wel regelmatig een lintworm. Zijn leven werd gedomineerd door enge ziektes, parasieten en voedselgebrek. Daar hebben we maar mooi mee afgerekend. Die moderne pinda-allergie is misschien vooral een teken van vooruitgang.



POKKENBRIEFJE

Eeuwenlang zaaiden de pokken dood en verderf, vooral onder kinderen. Maar eind achttiende eeuw was er goed nieuws: wie de ziekte wilde ontlopen, kon zich expres laten besmetten met wat pus van koeien of paarden die aan pokken leden. Door de dierlijke variant van het virus in te brengen, werd je veel minder vatbaar voor de menselijke versie. De eerste vaccinaties waren tegen pokken.

Dat contact met de dierlijke variant van de pokken je minder vatbaar maakt voor de menselijke versie, concludeerde de Britse arts Edward Jenner al eind achttiende eeuw. Hij infecteerde op 14 mei 1796 een 8-jarige jongen met koepokken. Die kreeg lichte ziekteverschijnselen, maar genas binnen twee dagen. Toen Jenner hem zo'n twee maanden later infecteerde met de menselijke pokken, bleef de jongen ongedeerd. De eerste vaccinaties waren geboren. In Engeland werd in 1853 de zogeheten Vaccination Act van kracht. Die hield in dat alle kinderen die geboren werden na 1 augustus 1853 verplicht binnen drie maanden gevaccineerd moesten worden tegen de pokken. Ouders die de wet niet opvolgden, kregen een boete.

Het eerste Nederlandse vaccinatiebewijs was een pokkenbriefje

In Nederland kreeg het vaccin ook voet aan de grond. Nederlanders met enig vertrouwen in de wetenschap lieten zichzelf en hun kroost snel inenten. Maar er was ook wantrouwen: was de behandeling wel veilig? En mocht het wel volgens de Bijbel? Zei Jezus niet: 'Zij die gezond zijn, hebben geen dokter nodig'?

Er kwamen voorlichtingscampagnes en vroeg in de negentiende eeuw werden armen, die geld kregen van de staat, verplicht gevaccineerd. Maar nog steeds waren er weigeraars, daarom kwam er in 1823 een nieuwe regel. Voortaan mochten kinderen alleen naar school als ze een 'pokkenbriefje' hadden: een soort oervaccinatiebewijs. Inmiddels zijn zo veel mensen ingeënt, dat de pokken zijn verdwenen.