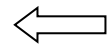


ÊK ZE ZOATE



September - oktober 2019



Dag allemaal,

Hier zijn we met een nieuwe uitgave van 'Êk ze Zoate'.

Hierin vinden jullie alle geplande activiteiten voor de maanden september en oktober.

In de vorige uitgave leerden we Joyce Beschuyt iets beter kennen. Deze keer vertelt Stefanie Vermeylen een beetje haar levensverhaal. Benieuwd naar haar verhaal, blader snel verder!

Foto's van activiteiten, verslag van de gebruikersraad, klassement van de kaarting, geheugenspelletjes, de jarigen in september en oktober en nog zoveel meer.... Dit kun je allemaal lezen in deze uitgave van 'Êk ze Zoate'.

Om misverstanden te vermijden wil ik nog even dit meegeven: Als ik in het krantje vermeld dat iedereen een uitnodiging krijgt voor een activiteit, dan bedoel ik hiermee dat de eerste contactpersoon van iedere bewoner deze ontvangt. Wij sturen de brieven niet naar alle familieleden maar veronderstellen dat jullie onderling met elkaar communiceren.

De activiteiten die doorgaan in **september**:

Er wordt een boottocht op de IJzer georganiseerd op **dinsdag 3 september**. Heeft u zin om mee te gaan, laat het ons weten.

Helaas kan er maar een beperkte groep meegaan maar we doen ons best om zoveel mogelijk bewoners erbij te betrekken.

Op **donderdag 5 september** trakteren we jullie allen op een **aperitiefje**. Dit ter gelegenheid van de jarigen van de maand september. Santé!

In september gaan we **nog enkele donderdagnamiddagen** gaan wandelen, 5, 12 en 19 september. Tijdens de wandelingen doen we ook telkens een terrasje. We maken een lijst op zodat iedereen die wil minimaal één keer kan deelnemen. Dus als je de eerste keer niet op de lijst staat, geen nood, je komt zeker aan de beurt. Familieleden die interesse hebben om mee te gaan op wandeling, geef ons een seintje!

Op **vrijdag 6 september** is er een optreden in de cafetaria!

Er worden een aantal barbecues georganiseerd als middagmaal, hopelijk zal het mooi weer zijn. Voor het gelijkvloers gaat dit door op **dinsdag 10 september**, voor het

eerste verdiep op **woensdag 11 september** en voor het tweede verdiep op **donderdag 12 september**.

Op **vrijdag 13 september** is er gebruikersraad.

Van **23 tot en met 27 september** gaan enkele bewoners op reis naar Zandhoven.

Geen nood voor de thuisblijvers, die krijgen die week ook leuke activiteiten.

Op maandag 23 september bakken we wafels.

Op dinsdag 24 september komt er dansgroep linedance demonsteren.

Op woensdag 25 september is het breien en kaarten.

Op donderdag 26 september doen we een gezamenlijke bingo in de cafetaria.

Op vrijdag 27 september is er een zangnamiddag gepland in de cafetaria.

Van maandag **23 september tot en met vrijdag 4 oktober** is er een tentoonstelling in kader van de Week van Dementie. Deze kan je bezichtigen in het vergaderlokaal en gang richting cafetaria.

Wat is er te doen in **oktober**?

Op **woensdag 2 oktober** maken we opnieuw cupcakes die zullen verkocht worden op **donderdag 3 oktober en vrijdag 4 oktober** ten voordele van Alzheimeronderzoek.

We klinken op de jarigen van oktober op **donderdag 10 oktober**.

Op **vrijdag 18 oktober** komt Seniorfashion langs met betaalbare kledij.

Op **maandag 21 oktober** laten we jullie proeven van verse oesters.

In oktober houden we een fotoshoot van alle bewoners die willen. Welk thema het dit jaar is houden we nog eventjes geheim. Deze foto's zullen dan uithangen met de seniorenweek in november en daarna krijgt iedereen zijn foto.

**Wij verwelkomen volgende residenten in ons
rusthuis:**

Hilaire Foubert

Geboortedatum: 20/12/1938

Hilaire werd opgenomen in kamer
2C216 op het 2^{de} verdiep

Charles Verdievel

Geboortedatum: 03/05/1927

Charles werd op genomen in kamer
1C121 op het 1^{ste} verdiep

Kortverblijf

Gerarda 'T Jaeckx

Gerarda verblijft in de Zathe van
19/07/2019 tem 16/09/2019

Angela Van Buffel

Angela verblijft in de Zathe van
9/08/2019 tem 13/09/2019

Odette Van Damme

Odette verblijft in de Zathe van
7/08/2019 tem 4/10/2019

Victorina De Tobel

Victorina verblijft in de Zathe van
17/09/2019 tem 3/10/2019

Wij namen afscheid van:

Denise Pladys

overleden in WZC De
Zathe op 24/06/2019

Frans De Leebeeck

overleden in WZC De
Zathe op 22/07/2019

Afscheid nemen...

*is met zachte vingers
wat voorbij is
dichtdoen
en verpakken
in goede gedachten der
herinnering...*

*is verwijlen
bij een brok leven
en stilstaan
op de pieken
van pijn en vreugd...*

Afscheid nemen

is met dankbare handen

*weemoedig meedragen
al wat waard is
niet te vergeten...*

*is moeizaam de draden losmaken
en uit het spinrag der belevenissen
loskomen,
achterlaten
en niet kunnen vergeten...*



Waar is vroegtijdige zorgplanning goed voor?

De laatste jaren komen mensen steeds meer voor onverwachte en moeilijke vragen te staan.

De medische mogelijkheden lijken bijna onbeperkt: experimentele chemotherapie, beademingsapparatuur, kunstmatige voeding... om er enkele te noemen.

Heb je wel eens nagedacht over welke behandelingen je later wel of niet zou willen, als je ongeneeslijk ziek zou zijn?

Deze vraag wordt hier niet zomaar gesteld. Er bestaat namelijk een wet over de rechten van de patiënten. En volgens die wet heb je als patiënt het recht om mee te beslissen over dergelijke behandelingen.

Waarom nu al?

Zolang je gezond bent lijkt dit mogelijk wat vreemd. Waarom zou je daar vandaag al bij stilstaan, zelfs al voel je je nog niet eens oud?

Misschien denkt iemand: 'voor mij moet dat niet, want ze zullen wel weten wat ik wil, als het zo ver is.' Hopelijk is dat zo...

Toch leert de ervaring dat er gemakkelijk misverstanden opduiken. Iemand anders zegt: 'Ik doe het later wel.' Goed,

maar stel dat jou plots iets zou overkomen waardoor je niet meer kan zeggen wat je wil? Wanneer je bijvoorbeeld buiten bewustzijn zou geraken?

Precies omdat de medische wereld zo snel verandert, omdat er een wet over je rechten als patiënt bestaat en omdat je gezondheid niet voorspeld kan worden, wordt deze informatie gegeven.

Wat heeft je huisarts met vroegtijdige zorgplanning te maken?

Meestal is er tussen jou en je huisarts iets heel belangrijks aanwezig: vertrouwen. Het werkt ook omgekeerd: de huisarts moet de patiënt kunnen vertrouwen.

Alles wat jij en je huisarts bespreken, blijft tussen jullie. Artsen hebben beroepsgeheim. Je huisarts weet het meest over je gezondheid en daarom is die de aangewezen persoon om met jou een vertrouwelijk gesprek te voeren over later.

Praten over je toekomstige zorg doe je beter wanneer je nog gezond bent. Zo heb je de tijd om na te denken over wat je huisarts vertelt over de verschillende situaties, waarin zieke mensen terecht kunnen komen. Zo kan je er ook over praten met de mensen die je dierbaar zijn.

In ons woonzorgcentrum staat ook de hoofdverpleegkundige van uw dienst klaar met alle informatie.

Hoe kunnen artsen rekening houden met je wil, als je het zelf niet meer kan zeggen?

Als je zelf je wens niet meer kan uitdrukken dan word je volgens de wet vertegenwoordigd door iemand anders.

De artsen vragen dan aan de familie of ze instemt met de voorgestelde behandeling. Ook hier geldt dat de artsen eerst correcte informatie geven over de behandelingen die ze wel of niet voorstellen.

De 'Wet van de Patiëntenrechten' biedt nog andere mogelijkheden. Je kan namelijk vooraf een vertegenwoordiger aanwijzen die later in jouw naam kan spreken, wanneer je het zelf niet meer kan. Een familielid of een goede vriend kan je als vertegenwoordiger benoemen. Als je dan later je wil niet meer zou kunnen uitdrukken spreekt die persoon in jouw naam. Het beste is om nu al duidelijk aan de vertegenwoordiger te zeggen welke behandeling je wel nog wil. Zelf een vertegenwoordiger benoemen geeft je veel meer zekerheid dat je enkel nog die zorg krijgt die je zelf zou hebben aanvaard.

Natuurlijk gaat dat niet vanzelf. Wanneer je voor jezelf hebt uitgemaakt hoe je de zorg in de laatste periode van je leven ziet

is het goed om daarover te spreken. Je vertelt je vertegenwoordiger en je omgeving wat je zou willen, wat je belangrijk vindt, voor wanneer je dat zelf niet meer duidelijk kan maken. Bovendien kunnen in dat gesprek ook voor jezelf enkele dingen nog duidelijker worden. En het geeft je familie en je omgeving de tijd om te begrijpen en te aanvaarden wat voor jou belangrijk is, wat jij hebt beslist.

Heb je vragen over vroegtijdige zorgplanning of palliatieve zorgen, dan kun je steeds terecht bij de hoofdverpleegkundige van uw dienst.



Firma De Rijcker biedt de service in ons woonzorgcentrum om orthopedisch schoeisel aan te kopen.

Bent u rolwagengebonden of diabeet, dan hoeft u enkel het remgeld van het doktersconsult te betalen. De schoenen worden terugbetaald door uw ziekenfonds.

Bent u niet rolwagengebonden of geen diabeet? Geen probleem! Firma De Rijcker kan ook voor u aangepast en/of orthopedisch schoeisel bestellen. Weliswaar zonder terugbetaling van de kosten.

Vragen? Neem gerust contact op met Elise Desender of Nathalie Neyman.

elise.desender@nieuwpoort.be

nathalie.neyman@nieuwpoort.be

058/22.21.84

0499/77.28.08

Verjaardagen

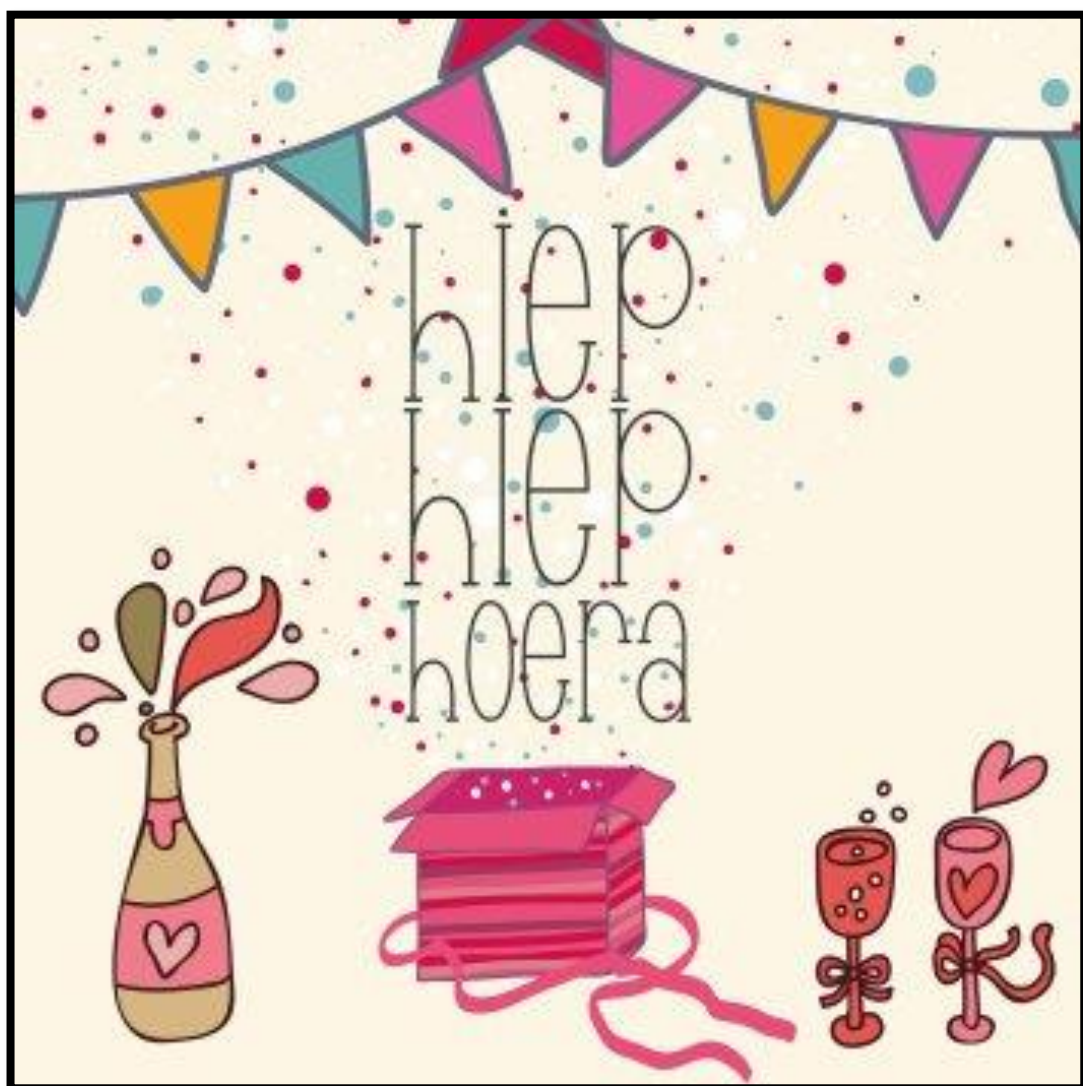
In september en oktober mogen we volgende mensen een gelukkige verjaardag toewensen:

September:

05/09	Marie-Jeanne Quyo	88 jaar
05/09	Vicky Van Nijlen	84 jaar
07/09	Clémence Michiels	74 jaar
12/09	Marie-louise Devey	79 jaar
15/09	Antoinette Vancompernelle	86 jaar
23/09	Simonne Lagneau	88 jaar

Oktober:

01/10	Elisabeth Dieusaert	84 jaar
05/10	André Van Leemput	85 jaar
13/10	Jacqueline Vileyn	90 jaar
21/10	Marie-Louise Defoer	89 jaar



Een babbeltje met.....

Stefanie Vermeylen

In het begin...

Stefanie werd geboren op 13 oktober 1986 in Oostende. Ze komt uit een warm gezin met vier lieve dochters. Haar vader is Bill Vermeylen en haar moeder is Dominique Debaecker.

Stefanie is de jongste dochter, een laatkomertje. Hun oudste dochter is ook gekend in de Zathe namelijk Catherine, verantwoordelijke in de cafetaria. Dan heeft ze nog twee zussen, Brenda en Kissy. Ze woont op een boogscheut van de Zathe namelijk op de Monobloc die gekend is onder de Nieuwpoortenaars. Ze is getrouwd met Filip Bertier en hebben samen een prachtige dochter Imany van 10 jaar.

School en werk...

Vroeger ging ze naar school in Stella Maris en Annuntiata in Veurne waar ze de opleiding voeding-verzorging studeerde tot haar 18 jaar. Daarna ging ze meteen aan de slag in de verkoop maar na ettelijke jaren was dit echt haar ding niet meer en kwam ze werken in de Zathe.

Hobby's...

Ze brengt vooral veel tijd door met haar gezin waarbij ze vaak geniet van de kleinste dingen. Daarnaast gaat ze heel graag op reis. Elk jaar staat er in de zomer een leuke, zonnige strandvakantie gepland waar alles mag en niets moet...

De Zathe...

Ze werkt al een drietal jaar in het woonzorgcentrum als huismoeder. Haar dag is goed als ze ziet dat de bewoners gelukkig zijn.

Stefanie, bedankt voor de toffe babbel!





Bericht aan de familie van de residenten

Alle verwanten van de residenten kunnen gebruik maken van de therapiezaal (op de 1^e of 2^e verdieping) om een feestje te organiseren voor hun familielid dat in het woonzorgcentrum verblijft. **De feestjes kunnen niet georganiseerd worden in de weekends of op feestdagen.**

Wij geven u hierna ook de prijzen daarvoor.

Gelieve tijdig de zaal aan te vragen bij dhr. Blomme of bij iemand van de animatie (Nathalie, Ine, Elise en Claire), en dit graag 3 weken op voorhand.



Gebruik van de zaal

20 euro

(Servetten, bestek, dekken tafel, enz. is inbegrepen in de prijs)

Koffie (3 kopjes)

2 euro per persoon

Koffie met 1 stuk taart

4,50 euro per persoon

Koffie met 2 stukken taart

6 euro per persoon

Koffie + belegde broodjes (3 broodjes)

6 euro per persoon

Koffie + 1 stuk taart + belegde broodjes

10 euro per persoon

Warme maaltijd (dagschotel + glas wijn)

15 euro per persoon

Warme feestmaaltijd

(aperitief, voorgerecht, hoofdgerecht, dessert, glas wijn, koffie)

(de keuze van de gerechten wordt in samenspraak met de kok bepaald)

25 euro per persoon

Receptie met schuimwijn + warme hapjes(3 glazen/6stuks)

11 euro per persoon

Receptie met bier (3 glazen) + borrelhapjes

7 euro per persoon

U kunt enkel bestellen wat op deze lijst staat!

Klassement kaarting 2019

1	Marie-Jeanne Quyo	3729	24
2	Estella Landuyt	3682	22
3	Henri Sanders	3605	25
4	Yvonne Geryl	3598	20
5	Paula Vandamme	3537	20
6	Hendrik Cremmery	3318	21
7	Fernand Pieters	3129	21
8	Odo Bertier	3077	18
9	Angeline T'Jaecx	3006	14
10	Ann Perdaen	2898	12
11	Sonja Maeckelberge	2517	12
12	Roger Verbrugh	1556	9
13	Riet Vandenberghe	1300	9
14	Eric	550	4
15	Agnes Calie	511	4

Reuzenstoet

Op zondag 7 juli 2019 zag Nieuwpoort het groot. Jan Turpijn nodigde zijn vrienden uit voor gigantische Reuzenfeesten. Een 'vernieuwde' reuzenparade trok door de straten van Nieuwpoort.

Enkele sfeerbeelden:















Tour de France

Er werd bijna een echte etappe gereden in de Zathe voor Tour de France. Verschillende bewoners namen deel aan een quiz rond Frankrijk en Tour de France.

Enkele sfeerbeelden:







Wandelingen

Elke donderdagnamiddag zijn we gaan wandelen en gingen tussenin een terrasje doen.

Hier enkele sfeerbeelden:









Op vrijdag 26 juli werd de 101^{ste} verjaardag gevierd van Alice Senesael, nogmaals proficiat voor haar! Zij werd geboren op zaterdag 28 juli in het jaar 1918.

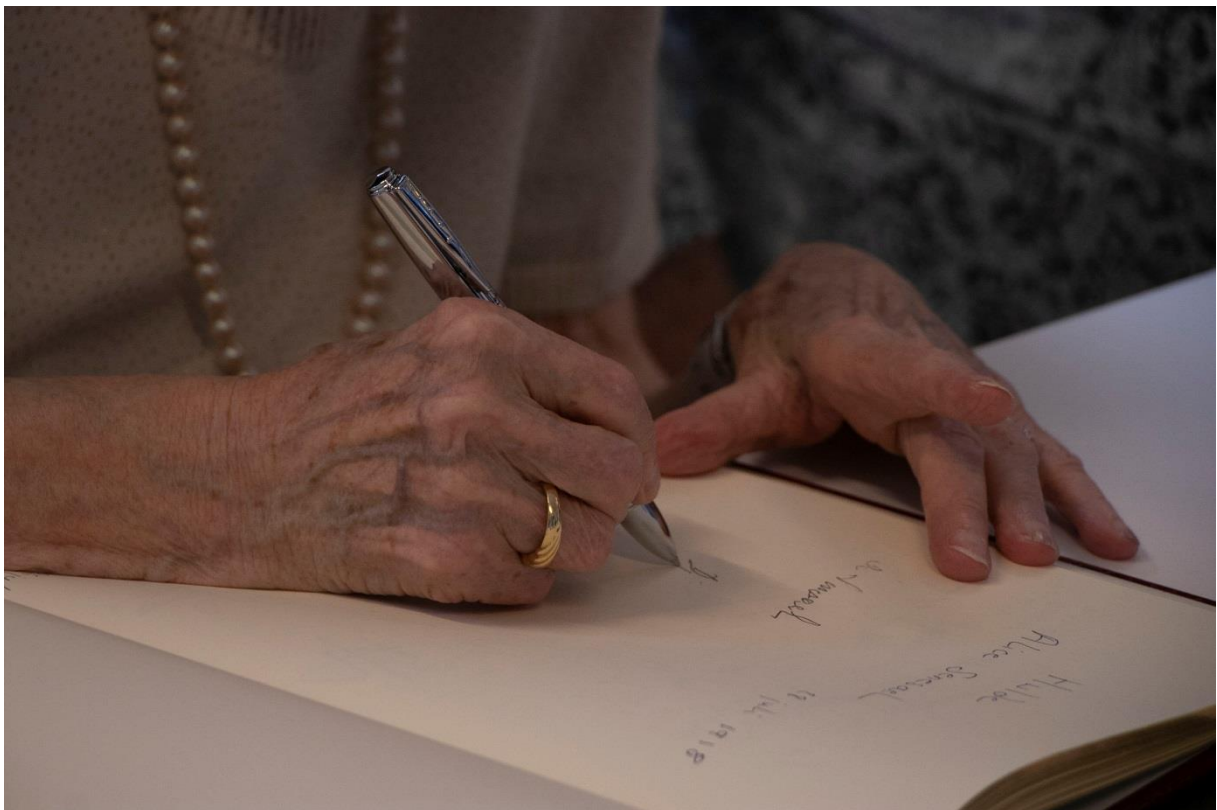
Hier enkele sfeerbeelden:













Op maandag 26 juli maakten we samen met de bewoners chocolademousse, zomerse tiramisu en een aantal cakes. De dag erna, dinsdag 27 juli, mocht zowel het personeel als de bewoners zelf hiervan smullen.

Enkele sfeerbeelden:





Op woensdag 31 juli kwamen de kinderen van de speelpleinwerking samen met de bewoners vogelhuisjes maken. Deze vogelhuisjes zullen op verschillende openbare plaatsen worden gezet in Nieuwpoort met flyers in waar er meer informatie zal staan omtrent onze tentoonstelling rond dementie, cupcakeverkoop ten voordele van Alzheimer onderzoek, een lezing over dementie door dr. Kerckaert en hapjes in teken van fingerfood door Sodexo.

Enkele sfeerbeelden van het maken van de vogelhuisjes:











Naar jaarlijkse gewoonte was er op zaterdag 10 augustus het zomerfeest. Er waren 240 mensen aanwezig in de tent en de mosselen en vol au vent werden gesmaakt !

Enkele sfeerbeelden:

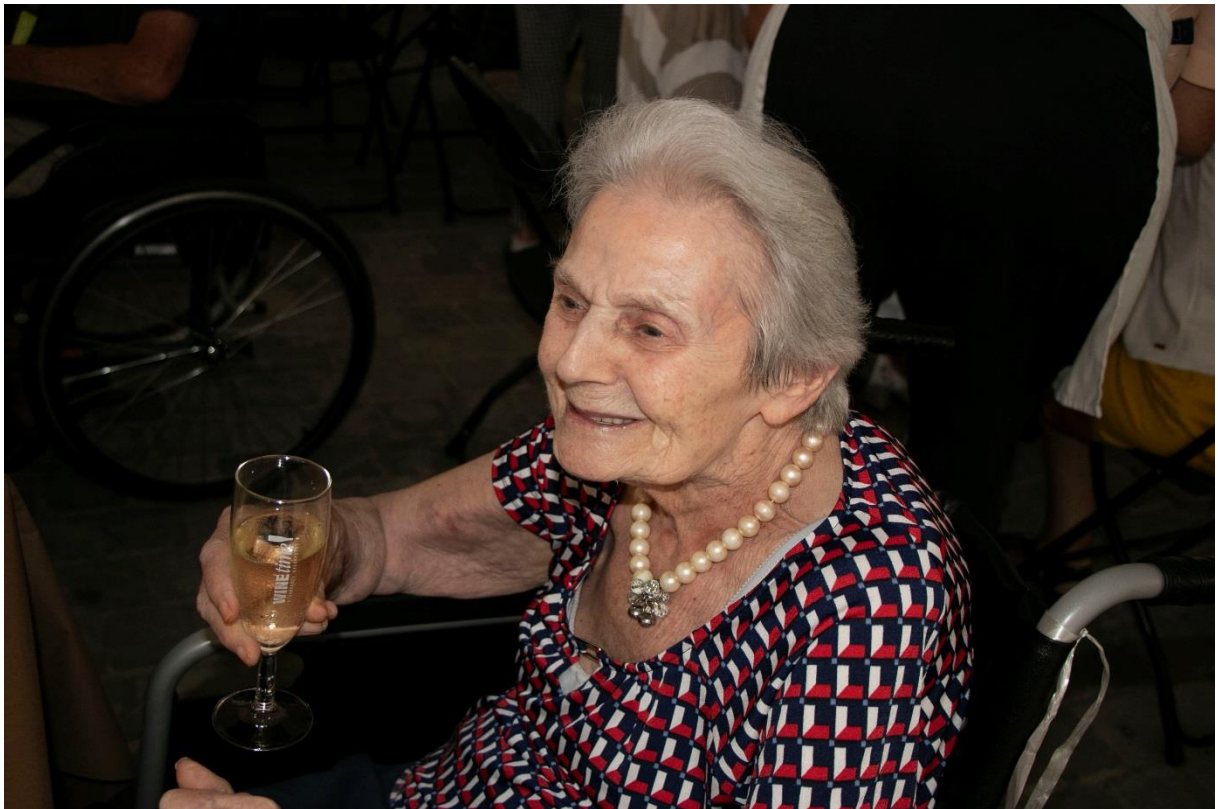




























LEKKERBEKKEN

Speculaas crumble

INGREDIËNTEN

VOOR 4-6 PERSONEN

- 2 appels
- 1 peer
- 50 gram rozijnen
- 50 gram amandelspijs
- 75 gram boter
- 100 gram bloem
- 80 gram donkerbruine basterdsuiker
- snuf zout
- 1 el speculaaskruiden

BEREIDING

Schil de appels en peer en snijd deze in blokjes. Maak kleine stukjes van de amandelspijs en voeg deze samen met de rozijnen toe aan het appel-peer mengsel. Hussel dit allemaal door elkaar en stort het in een ovenschaal.

In een andere kom maak je het deeg voor de kruimellaag.

Doe boter, bloem, suiker, zout en speculaaskruiden tegelijk in de kom en kneed dit tot een kruimelig deeg. Ik doe dit altijd met de hand, maar je kunt ook een mixer gebruiken.

Strooi de kruimels over de vulling, zorg dat het redelijk gelijk verdeeld is.

Bak de speculaas crumble in 30 minuten op 200 graden.



SMAKELIJK!!



Sterrenbeelden in augustus – september: **maagd**

Typische eigenschappen:

Verlegen en bescheiden
Betrouwbaar en nauwkeurig
IJverig en praktisch
Analytisch en intelligent

Maar ook...

Zorgelijk en pietluttig
Overdreven hardvochtig en kritisch
Conservatief en perfectionistisch



Algemene eigenschappen:

Als enige teken in de dierenriem wordt het sterrenbeeld Maagd vertegenwoordigd door een vrouw. Soms wordt ze afgebeeld als een lieflijk en onschuldig meisje, maar soms ook als een intelligente maar betweterige oud-vrijster. Dat laatste komt omdat mensen met als horoscoop Maagd zo precies en verfijnd zijn en erg gesteld zijn op reinheid, hygiëne, opgeruimdheid, conventionaliteit en een aristocratische gereserveerdheid uitstralen.

Mensen met als horoscoop Maagd zijn vaak sluw, kritisch, observerend, oordeelkundig, geduldig en neigen naar conservatisme. Ze kunnen nogal kil overkomen omdat ze de neiging hebben hun aangeboren vriendelijkheid te onderdrukken door negatieve ervaringen. Het nadeel hiervan kan zijn dat ze niet snel nieuwe vriendschappen aangaan of een bepaalde afstandelijkheid houden in vriendschappen.

Maar schijn bedriegt, want onder hun uiterlijke kilheid schuilt bij mensen met de horoscoop Maagd juist een overvloed aan emoties. Het punt is juist dat ze deze niet graag aan mensen tonen omdat ze anderen niet zo vertrouwen of bang zijn teveel van zichzelf te onthullen. Ze zijn zich helaas veel te bewust van bepaalde tekortkomingen van zichzelf. Het gevolg is dan dat ze extra hun best doen om deze tekortkomingen te overkomen. Ze maken zich juist erg veel zorgen over anderen en leven erg met

anderen mee, maar verbergen dat onder een dekmantel van nuchterheid en een stille afstandelijkheid. Stille wateren hebben diepe gronden!

In positieve zin komt de Maagd pretentieloos, vrolijk en meegaand over, en zijn ze erg gevat, verstandig, discreet, wijs en welbespraakt. Ze hebben een scherp inzicht in andermans problemen en komen met verbazingwekkend praktische tips om die problemen op te lossen. Met hun eigen problemen hebben mensen van het sterrenbeeld Maagd helaas wat meer moeite, maar dat vermogen groeit met de jaren.

De Maagd heeft een zekere charme, charisma en waardigheid. Ook mannelijke Maagden kunnen hierdoor soms wat vrouwelijk overkomen. Mensen met als horoscoop Maagd hebben ook een sterk gevoel voor mode, waardoor ze vaak trendsetters zullen zijn.

In de liefde

Als huwelijkspartner is een Maagd oprecht teder en romantisch op zijn of haar eigen manier. Maar wanneer ze de liefde bedrijven, zijn ze meer aan hun 'techniek' aan het werken en gefocust op het behagen van de ander in plaats van te genieten en aan hun eigen verlangens te denken, al zullen niet alle partners daar over klagen!

Op het werk

De Maagd heeft een scherp intellect en is methodologisch, logisch, leergierig en ijverig ingesteld. Hun mentale vindingrijkheid in combinatie met hun vermogen om alles tot in details te analyseren, geeft ze het geweldige vermogen om zelfs overweldigende problemen op een praktische manier op te lossen. Maar soms gaan ze juist zo nauwkeurig te werk en in op de details dat ze het grotere geheel uit het oog verliezen en hun projecten vertraging oplopen.

Hun geest wil graag problemen praktisch oplossen, dus ze hebben geen smaak voor routinewerk waar weinig over nagedacht moet worden. Qua geld zijn ze voorzichtig en spaarzaam, en door hun interesse in statistieken zijn het goede boekhouders en accountants.

Mensen met Maagd als horoscoop kunnen een glansrijke zakelijke carrière tegemoet zien. Wel moeten ze uitkijken dat ze zich niet laten verleiden tot oneerlijkheid, waar ze dankzij hun sluwheid en analytische scherpzinnigheid makkelijk mee weg kunnen komen. Gelukkig hebben mensen met als horoscoop Maagd vaak een sterk moreel besef, waardoor ze dergelijke verleidingen kunnen weerstaan.

Mindere eigenschappen

De gebreken van de Maagd zijn juist extremen van hun deugden. Overdreven geslotenheid en bescheidenheid slaan over in betweterigheid en snobisme, gebalanceerde kritische meningen slaan over in gezanik en geroddel. Maagden kunnen vaak maar moeilijk een besluit nemen over belangrijke kwesties. Dit kan een chronisch probleem worden, waardoor ze van een mug een enorme olifant kunnen maken. Hun tact kan overslaan in slinksheid en hun voorzichtigheid kan overslaan in getob of hypochondrie.

Als kind

Het Maagd kind is stil, rustig en verlegen. Dit kind is heel gevoelig en zal al op jonge leeftijd heel kieskeurig zijn wat betreft voeding. Wanneer zijn ouders eenmaal doorhebben wat hij fijn vindt, is dit geen veeleisend kind, helpt graag mee en doet wat hem gevraagd wordt. Naarmate hij ouder wordt, wordt zijn intelligentie en aandacht voor detail steeds duidelijker. Hij vindt het leuk om dingen te ontdekken die anderen niet zien.

Hij is netjes en opgeruimd met zijn speelgoed. Hij is heel verlegen met vreemden die thuis op bezoek komen; dan praat hij niet, verstoopt zich of blijft gewoon stil staan. Als hij zich eenmaal op zijn gemak voelt, is de druk eraf. Hij heeft een complexe

persoonlijkheid en is zo gevoelig, dat hij snel gekwetst raakt. Uitdagingen, kritiek of spot zorgen vrijwel meteen voor een complex. Hij voelt zich vaak onzeker of minderwaardig. Zijn ouders moeten hem helpen door van jongs af aan zijn zelfvertrouwen te versterken, door constant hun steun en liefde te betuigen. Een enkel woordje lof is niet genoeg, omdat hij dit mogelijk niet serieus neemt. Hij is goed bevriend met zijn moeder en hij helpt altijd met het huishouden. Je hoeft hem niet twee keer om iets te vragen.

Op school kan het Maagd kind een van de lievelingen van de leerkracht worden dankzij zijn toewijding en discipline. Hij is een perfectionist die er niet voor terugdeinst een volwassene te corrigeren als deze het mis heeft. Het Maagd kind wil geen woorden maar daden. Hij heeft een onderzoekende geest. Het zal hem goed doen om veel educatieve spelletjes bij de hand te hebben om zijn geest te blijven prikkelen.

Onderwijs is heel belangrijk voor dit kind, want hoe meer hij leert, des te meer vertrouwen hij in zichzelf zal hebben. Het Maagd kind dat niet voldoende goed onderwijs krijgt, kan later als volwassene veel problemen krijgen, zoals ongelukkig zijn, verlegen of introvert zijn, of een minderwaardigheidscomplex hebben. Hij zal heel precieze gewoonten hebben, en alles heeft een eigen plekje. Hij zal klagen over zijn broers en zussen als deze zijn opgeruimde wereldje komen verstoren. Als hij boos is, bekritiseert hij gezinsleden graag en zal ze spottend imiteren.

Zijn emotionele wereld is heel complex en hij zal niet zo snel laten doorschemeren wat er in hem roert. In de puberteit wordt hij nog gevoeliger, dus zijn ouders moeten niet met hem spotten wanneer hij zijn eerste stappen in de liefde zet. Dit kan diepe wonden veroorzaken en zijn toekomst op liefdesgebied beschadigen.

Je kunt het beste uit hem halen door heel zachtaardig te zijn en op een logische manier te praten. Bij agressie keert hij in zichzelf en raakt verlamd in plaats van de exploderen. Het is belangrijk dat zijn ouders hem leren om zijn gevoelens vrij te uiten, want dit zal zijn toekomst aanzienlijk verbeteren en fijner maken. Het is ook heel belangrijk om zo natuurlijk mogelijk over seks te praten, zodat hij zich zekerder voelt.

Je hoeft niet bang te zijn om dit kind te verwennen of illusies in hem te veroorzaken. Hij is heel realistisch, slim en alle fantasieën die hij in zijn jeugd heeft, dragen bij aan zijn emotionele balans in de toekomst.

Mogelijke gezondheidsproblemen

Het sterrenbeeld Maagd heerst over de handen, de buik, de ingewanden, de milt en het centrale zenuwstelsel. Dit teken is snel geneigd tot problemen als slijmvliesontstekingen, borstvliesontsteking, longontsteking en zenuwaandoeningen.

Door hun zorgelijke aard zijn ze vatbaar voor maag- en darmproblemen, zoals kolieken en maagzweren.

Meer eigenschappen

Houdt van...

- Gezondheid
- Natuurvoeding
- Hygiëne
- Orde
- Lijstjes

Heeft een hekel aan...

- Gezondheidsgevaren
- Slordige mensen
- Viezigheid
- Onzeker zijn

Veelvoorkomende problemen en oplossingen

Probleem: Eenzaamheid en vriendschappen die na een tijdje uitgeblust raken.

Oplossing: Wees niet zo kritisch op mensen en probeer niet te vitten op mensen. Leef en laat leven, laat iedereen in zijn waarde, dan zullen mensen dat ook aan jou teruggeven.

Probleem: Relaties blijven altijd oppervlakkig.

Oplossing: Praat toch niet steeds over je (gezondheids)problemen. Geef mensen ook geen tips of suggesties voor hun (gezondheids)problemen, tenzij ze er echt zelf om vragen. Je hebt misschien beste bedoelingen, maar soms komt dit betweterig of opschepperig over bij mensen die je nog niet goed kennen.



Sterrenbeelden in september – oktober : **weegschaal**

Typische eigenschappen

Diplomatisch en hoffelijk
Romantisch en charmant
Makkelijk in de omgang en sociaal
Idealistisch en vredelievend

Maar aan de andere kant...

Besluiteloos en veranderlijk
Goedgelovig en beïnvloedbaar
Flirterig en genotzuchtig



Algemene eigenschappen

Het sterrenbeeld Weegschaal is het enige onbezielde teken van de zodiak; alle andere tekens vertegenwoordigen mensen of dieren. Veel moderne astrologen zien dit teken als het meest gewenste zodiakale type omdat het de zenit van het jaar vertegenwoordigt, het hoogtepunt van de seizoenen, wanneer de oogst van al het harde werk van de lente wordt binnengehaald.

Er hangt een zekere ontspannenheid in de lucht wanneer de mens geniet van de laatste zomerzon en de vruchten van zijn inspanning. Weegschalen behoren ook tot de meest beschaafde van de twaalf zodiakale persoonlijkheden en zien er vaak goed uit. Mensen met als horoscoop Weegschaal zijn elegant, charmant, hebben goede smaak, zijn van nature vriendelijk, zachtaardig, en ze houden van schoonheid, harmonie (zowel in muziek als sociale omgang) en het genot dat deze dingen brengen.

Ze kunnen goed kritisch nadenken en kunnen een stapje terugnemen om onpartijdig te kijken naar complexe kwesties. Maar ze dulden geen tegenspraak van iemand die het niet met hen eens is, want wanneer ze eenmaal een conclusie hebben bereikt, zijn ze ook echt overtuigd van de waarheid ervan. Een van hun gebreken dat ze niet goed met kritiek kunnen omgaan en veel goedkeuring nodig hebben. Maar hun karakters zijn over het algemeen gebalanceerd, diplomatisch en zelfs getemperd.

Mensen die geboren zijn onder het sterrenbeeld Weegschaal kunnen de behoeften van anderen goed aanvoelen en hebben de gave – die zo nauwkeurig is dat het aan het helderziende grenst – om de emotionele behoeften van hun metgezellen te begrijpen en ze tegemoet te komen met hun eigen aangeboren optimisme. Als je even met een Weegschaal hebt gesproken, voel je je vanzelf weer beter. Het zijn hele sociale mensen. Ze verafschuwen wreedheid, hatelijkheid, vulgariteit en hebben een hekel aan conflicten tussen mensen, dus ze doen hun best om met iedereen om hen heen samen te werken en compromissen te sluiten. Hun ideaal is dat hun kennissenkring of zelfs de maatschappij in het algemeen op één lijn zitten en in harmonie leven.

Ze zijn eerder artistiek van geest dan intellectueel, al zijn ze meestal te bescheiden en gebalanceerd om te avant-garde te zijn bij hun artistieke ondernemingen. Ze hebben een goed waarnemings- en observatievermogen om kritisch te denken – waarmee ze zowel hun eigen inspanningen als die van anderen goed kunnen beoordelen – werken ze vanuit integriteit.

In relaties

In hun persoonlijke relaties tonen mensen van het sterrenbeeld Weegschaal begrip voor het perspectief van de ander en proberen ze geschillen op te lossen met compromissen, en vaak

zijn ze bereid om beschuldigingen tegen hen ten onrechte te aanvaarden om een relatie te redden. Ze zijn zo dol op het andere geslacht dat ze soms losbandig kunnen zijn, en soms zijn ze zo romantiek dat ze zelfs sentimenteel worden.

Maar hun huwelijken hebben een goede kans van slagen omdat het vaak een samenkomst van 'gelijke geesten' is. De aanhoudende vriendelijkheid van de Weegschaal voor zijn partner verzacht al het leed dat de laatste kan voelen als ze onenigheid hebben. Een partner van een weegschaal zal ook niet snel klagen dat hij of zij zich niet begrepen voelt, want de Weegschaal is vaak de meest empathische van alle tekens en het meest bereid om de tekortkomingen van de geliefde te tolereren.

Mindere eigenschappen

Een onderontwikkelde Weegschaal kan frivol, flirterig en oppervlakkig zijn. Ze kunnen veranderlijk zijn en besluiteloos, ongeduldig, saai, conventioneel en timide, zo makkelijk in de omgang dat ze willoos zijn, worden nooit boos wanneer het in omstandigheden beter is om op z'n minst wat geïrriteerdheid te tonen. En toch kunnen Weegschalen anderen ook ineens verstoeld doen staan met een plotselinge woede-uitbarsting.

De genotzucht van mensen onder het sterrenbeeld Weegschaal kan tot extravagantie leiden. Mannelijke Weegschalen kunnen

roekeloze gokkers worden, en vrouwelijke Weegschalen extravagante, jaloerse vrouwen met een gat in hun hand, die hun rijkdom en talenten verkwisten door hun extreme enthousiasme voor de doelen die ze nastreven. Beide seksen kunnen grote roddelaars worden. Een kenmerk van dit teken is een onverzadigbare nieuwsgierigheid die hen verleid om elk sociaal schandaal binnen hun kringen uit te pluizen.

Op het werk

Mensen van het sterrenbeeld Weegschaal kunnen verrassend energiek zijn, al houden ze niet van grof, vuil werk. Hoewel sommige Weegschalen bescheiden tevreden zijn, zijn anderen extreem ambitieus. Door hun afkeer voor extremen zijn het goede diplomaten, maar misschien geen goede partijpolitici, omdat ze gematigd zijn in hun meningen en zich te goed kunnen inleven in het perspectief van een ander. Ze kunnen succesvol worden als administrateurs, advocaten (ze hebben een sterk gevoel voor gerechtigheid, al zeggen cynici vaak dat dit een handicap is in het recht), antiekhandelaren, ambtenaren en bankieren, omdat ze betrouwbaar met andermans geld kunnen omgaan.

Sommige mensen met als horoscoop Weegschaal hebben een gave voor modedesign of het ontwikkelen van nieuwe cosmetica; anderen zullen goed tot hun recht komen als componisten, critici,

schrijvers, inrichters, welzijnswerkers, taxateurs of managers in de vermaaksindustrie. Sommigen zetten zich filantropisch in voor de mensheid met veel zelfdiscipline en fantastische resultaten. Weegschalen kunnen succesvol zijn als speculanten, omdat ze het optimisme en vermogen hebben om te herstellen van financiële tegenslagen.

Als kind

Het Weegschaal kind is lief, zachtaardig en charmant. Ze heeft zachte gezichtstrekken en overwint iedereen met haar prachtige glimlach. Ze is sociaal en vindt het heerlijk om onder de mensen te zijn.

Al van jongs af aan probeert ze met harmonie haar innerlijke balans te versterken. Van agressiviteit krijgt ze een ongemakkelijk gevoel; ze heeft een hekel aan de ruzie of onenigheid. Ze zal altijd op zoek zijn naar aangename plekjes, warme kleuren en zachte muziek. Het is belangrijk om hier rekening mee te houden wanneer ze met haar eigen agressiviteit geconfronteerd wordt. Ze kan controle verliezen in een intense of harde omgeving, dus als haar slaapkamers op een harmonieuze en zachte manier is ingericht, dan zal dit haar slechte humeur snel weer laten opklaren.

Een van haar grootste problemen is beslissingen nemen. Haar innerlijke balans zwaait steeds heen en weer van de ene naar de

andere kwestie, waardoor ze gaat twijfelen. Ze vindt het vreselijk om gehaast beslissingen te nemen, want door de druk voelt ze zich nog meer verward. Het is belangrijk dat ouders niet tegen haar schreeuwen, schelden of bevelen blaffen. Anders kan ze als volwassenen neurotisch gedrag vertonen bij het maken van beslissingen. Het punt is om zachtjes en geduldig tegen haar te praten; ze is alleen tegendraads wanneer ze verward is.

Voorzichtigheid is haar beste eigenschap. Ze raakt niet graag in de problemen en vindt het ook niet leuk om ongelijk te hebben. In discussies is er altijd onpartijdig en de bruggenbouwer, ze stelt beide partijen gerust en vindt passende oplossingen voor iedereen. Ze beseft wat balans en gerechtigheid zijn, en het is belangrijk dat ouders dit respecteren en cultiveren. Je kunt dit het beste doen door het goede voorbeeld te geven: behandel broertjes en zusjes allemaal gelijk en geef iedereen passende verantwoordelijkheden.

Ze kan plotselinge uitbarstingen van energie en activiteit hebben, gevolgd door lange periodes van ontspanning. Het is heel belangrijk dat je haar niet stoort wanneer ze niets doet; haar innerlijke balans zal haar weer snel tot actie drijven. Ze kan soms ietwat lui zijn en houdt niet van fysieke inspanning.

Ze is een expert in het aanhoren van andermans leed en mensen een goed gevoel te geven. Ze is heel lief en sympathiek, en daardoor krijgt ze vaak alles wat ze wil. De keerzijde hiervan is

dat ze verwend kan worden, dus het is heel belangrijk dat haar ouders liefde ook combineren met discipline.

Het Weegschaal kind past zich op school makkelijk aan als ze thuis de juiste balans vindt. Omdat ze zo'n heldere en logische geest heeft en nieuwsgierig is en alles wil weten, is ze een goede leerling. Ze houdt niet van wanorde, en zal graag helpen om het huis schoon te maken en op te ruimen.

In haar puberteit zal ze steeds meer aandacht besteden aan haar uiterlijk en urenlang in de badkamer staan. Haar ouders moeten niet vergeten dat vrede, schoonheid en comfort belangrijk zijn voor haar harmonie. Ze zal al op jonge leeftijd haar vaardigheden als charmeur vertonen en ze zal altijd wel wat romantiek in haar leven hebben.

Dit kind is erg creatief en artistiek. Ze zouden heerlijk vinden om te leren zingen of een instrument te bespelen. Maar ook schrijfclubjes en knutselen zullen haar aanspreken. Qua voeding heeft men de neiging om veel zoete dingen te houden, wat op latere leeftijd tot gewichtsproblemen kan leiden. Als haar ouders haar een harmonieuze omgeving bieden om in op te groeien, dan zal dit kind haar ouders en hun thuis altijd beschermen en helpen.

Mogelijke gezondheidsproblemen

Het sterrenbeeld Weegschaal gaat over het lendengebied, de lage rug en de nieren. Mensen die geboren worden onder dit teken moeten daarom voorzichtig zijn met hun rug en spit, omdat ze snel problemen kunnen hebben met hun nieren en blaas. Ze moeten zich niet teveel tegoed doen aan eten en drank, want met name dit laatste kan hun nieren beschadigen.

Meer feitjes

Houdt van...

- De fijnere dingen van het leven
- Delen
- Levenslustigheid
- Tederheid

Heeft een hekel aan...

- Geweld
- Onrecht
- Bruutheid
- Een modeslaaf zijn

Mogelijke problemen en oplossingen

Probleem: Vaak verstrikt raken in situaties die weinig diepgang hebben en niets toevoegen aan jou of de ander.

Oplossing: Probeer niet te doen alsof je bepaalde gevoelens hebt als je ze echt niet hebt, en probeer een manier te vinden om je gracieus uit een relatie te werken. Bezint eer gij begint!

Probleem: Je merkt dat je jezelf eigenlijk niet zo mag en een ander het niet tevreden kunt stellen.

Oplossing: Als je leert om jezelf tevreden te stellen zonder dat anderen iets tekort komen, dan kunnen je een ander tevredenstellen.

Probleem: Jij wordt helemaal gek van situaties waar anderen amper door verstoord raken.

Oplossing: Probeer meer innerlijke zekerheid te ontwikkelen door spirituele kracht en bewustzijn.

Probleem: Het gevoel hebben dat je niets waard bent en dat je anderen tot last bent.

Oplossing: Probeer meer eigenwaarde te ontwikkelen door het positieve in je natuur te uiten en je elitaire, klassenbewustzijn te laten zien.

Puur natuur

Wist je dat.... interessante en gekke weetjes over bloemen

Een bos bloemen haalt iedereen graag in huis. Het brengt kleur en sfeer en vaak ook een heerlijke geur.

Maar, wat weten we nu eigenlijk écht over bloemen? Hier zijn 10 zomaar bij elkaar geraapte weetjes over bloemen op een rij.

1. Grootste bloem ter wereld

De naam zegt het al een beetje: de Titan Arum is de grootste bloem ter wereld. En niet voor niets mag deze bloem zo'n grootse naam dragen. De Titan Arum kan namelijk maar liefst 10 meter hoog en 3 meter breed worden. Dat lijkt prachtig, maar de bloem ruikt naar rottend vlees...

Titan Arum - de grootste bloem ter wereld



2. De oudste bloem ter wereld

De oudste bloem ter wereld werd in 2002 door wetenschappers ontdekt in het noordoosten van China. Deze oudste bloem ter wereld bloeide ongeveer 125 miljoen jaar geleden en had veel weg van een waterlelie. De bloem heet *Archaeofructus Sinensis*. De bloeiende planten die je nu overal ter wereld ziet zijn waarschijnlijk uit deze kruidachtige waterplant voortgekomen.

3. De rozenfamilie

Rozen zijn bij veel mensen favoriet. Maar wist je dat ook vruchtenplanten als de aardbei, de framboos, de peer, de appel en de pruim tot de rozenfamilie horen?

4. De waarde van tulpenbollen

In de 15^e eeuw waren tulpenbollen in Nederland meer waard dan goud! Dat kunnen wij ons nu echt niet meer voorstellen...

5. Distels: geheime wapens

Toen honderden jaren geleden Vikingen Schotland binnen wilden vallen, werden ze afgeremd door wilde distels. Hierdoor kregen de Schotten de tijd om te ontsnappen aan de aanval. Dit is de reden waarom de wilde distel de nationale bloem van Schotland is. En terecht...

6. Zonnebloemen en heliotropisme

Zonnebloemen waarvan de bloemknop nog niet opengegaan is, vertonen heliotropisme. Dit houdt in dat ze overdag hun bloemknop mee laten draaien met de zon van oost naar west. 's Nachts draait de bloemknop weer terug naar het oosten.

7. Paardenkracht

Al wordt de paardenbloem onder onkruid gerekend, het is eigenlijk een heel nuttige bloem. De bloemen en bladeren van de paardenbloem bevatten namelijk vitamine A en C, ijzer, kalium en calcium. Vandaar dat er ook weleens thee van paardenbloemen wordt gemaakt...



De paardenbloem

8. Saffraan: het rode goud

Uit de bloem *Crocus Sativus*, wordt saffraan gewonnen; een specerij. Saffraan wordt ook wel rood goud genoemd, want de prijs van een kilo saffraan is hoger dan die van een kilo goud...



Crocus Sativus

9. Bloemenlijm

Aan de geur van lijn kun je het helaas niet merken, maar het sap van de wilde hyacint wordt van oudsher gebruikt om lijn te maken...

10. Een slecht begin van de dag

De teunisbloem opent pas 's avonds haar bloemknoppen en laat deze in de vroege ochtend verwelken...



De geschiedenis van de pompoen

De pompoen

De Latijnse naam van de pompoen is *Curcubita Pepo*. Het geslacht van de pompoen behoort tot de familie van de komkommerachtigen. Bij deze familie behoren ook de meloenen. De pompoenfamilie is uitgebreid. Tot deze familie behoren de kalebas, de sierkalebas, de courgette, de kussa, de chayote, de squash, de pattison en de kurbis of reuzepompoen. In het algemeen kunnen we stellen dat de pompoen een zoete smaak heeft. Smaak is natuurlijk iets subjectief en zal van individu tot individu afhangen maar om een gedacht te geven kunnen we stellen dat de oranje kleurige pompoenen iets weg hebben van de smaak van de wortel maar dan iets meliger. De groene pompoensoorten hebben dan weer eerder een notensmaak.



Oorsprong van de pompoen

Pompoenen zijn van oorsprong uit Noord Amerika. Van 7000 vC tot 5000 vC zijn er al zaden gevonden. De naam komt oorspronkelijk van het Griekse woord "Pepon" en betekent "grote meloen". De geschiedenis toont aan dat de namen dat gegeven werd aan de pompoen aan verandering onderhevig is geweest. De eersten die de naam veranderden waren de Fransen. Ze gaven hem de naam "pompon". Nog later veranderden de Engelsen het in "pumion". Uiteindelijk kreeg het de naam "pumpkin" door de Amerikaanse kolonisten. Tegenwoordig kennen wij deze groente bij ons als "pompoen".

De geschiedenis beschrijft dat indianen al eeuwen geleden pompoenen cultiveerden. De oorspronkelijke bewoners van Amerika waren de indianen. Dat betekent dus ook dat zij het eerste bekende volk was die deze groente in grote hoeveelheden aten bij hun dagelijkse voeding. Ze aten dit als hoofdmaaltijd naast bonen en maïs die zij ook in grote mate consumeerden. Zij benutten de pompoenen ook als geroosterde stroken. De pompoen was ingeburgerd in hun cultuur en zij gebruikten ook gedroogde stroken pompoen om er matten mee te maken. Geweven matten maken behoorden tot hun cultuur en hiermee konden de indianen gemakkelijk handel drijven. Wanneer de eerste blanke kolonisten Amerika ontdekten, kwamen ze voor het eerst in contact met deze groente. Het was een groente dat in Europa nog niet gekend was en dus totaal nieuw was. Zo leerden ze van de indianen hoe ze pompoenen moesten eten en cultiveren. Aangezien dit een praktische groente was voor hun lange tochten en deze groente ook goed bewaarde, begonnen ze toen ook pompoenen in hun dagelijkse voeding op te nemen. In de 16de eeuw werd de pompoen voor het eerst in Europa geïnduceerd. Er werden toen al verschillende soorten pompoenen geteeld zoals wij die nu al kennen.



Soorten pompoenen

Er zijn veel soorten pompoenen. De grootste indeling die we kunnen maken is tussen de eetbare en niet-eetbare varianten.

Niet-eetbare of sierpompoenen

Deze pompoenen worden meestal voor decoratie gebruikt. Dit kan in huis als herfstdecoratie of rond de periode van Halloween zoals we verder zullen zien. Als je niet weet of een pompoen eetbaar is, kun je hem opensnijden. Als er geen pitten

inzitten dan is het een sierpompoe en is dit geen eetbare variant. Je kan er ook altijd een klein stukje van koken en proeven. Indien hij bitter smaakt dan is hij niet eetbaar. De eetbare varianten smaken zoet zoals we reeds gezien hebben.

Eetbare pompoenen

In de hele wereld bestaan er ongeveer 850 soorten pompoe n met hun eigen specifieke kenmerken. Pompoenen en vooral de reuzepompoe n kunnen best wel heel groot worden. Vooral in Amerika zien we dat er soms pompoe nwedstrijden gehouden worden. Het is dan de bedoeling om de zo grootst mogelijke pompoe n te verbouwen. Ooit werd in de Guinness Book of Records een pompoe n vermeld van 400 kg.

Er zijn veel varianten van eetbare pompoenen maar de meest voorkomende zijn de volgende:

- De crèmekleurige flespompoe n of butternut squash. Dit is een variant van de *Curcubita mosschata*. De grootse kenmerk van deze pompoe n is dat hij een duidelijke herkenbare fles- of peervormige vorm heeft.
- De kleine, fel oranje, Japanse hokkaido. Dit is een variant van de *Curcubita maxima*. Zijn voornaamste kenmerk is dat deze pompoe n een zachte schil heeft. Indien hij op zijn geheel wordt gekookt mag de schil eveneens opgegeten worden.
- De kleine, Japans, langwerpige spaghettipompoe n. Dit is een bijzondere pompoe n die iets verschilt van de ander soorten pompoenen door de wijze waarop hij uiteenvalt bij het koken. Na het koken valt deze pompoe n in spaghetti-achtige draadjes uiteen. Deze variant wordt dan ook heel vaak gebruikt als alternatief voor pasta en past uitstekend in een calorie-arm en glutenvrij dieet.
- De kleine, groen wit-gestreepte, Japanse kabacha. Dit is een pompoe n uit de variant *Curcubita maxima*. De grootste kenmerk van deze pompoe n is dat hij door zijn kastanjesmaak erg geliefd is voor het maken van desserts.

- Tenslotte hebben we de gewone pompoen. Dit zijn de varianten van *Curcubita pepo* familie. Deze heeft als kenmerk dat hij heel gemakkelijk een gewicht kan bereiken van 45 kg en meer. Dit zijn de pompoenen die het meest gekend zijn en ook het meest gebruikt worden. Deze pompoenen zijn ook heel populaire voor de bekende Halloween-figuurtjes die vaak in de maand oktober opduiken. We zien dan vaak uitgeholde pompoenen met uitgesneden gezichtjes.



Tips

Bewaartips

Pompoenen kan je tot zes maanden bewaren op een donkere, goed verluchte plaats tussen de 10 tot 15°C. Dit wil zeggen dat ze wel fris moeten liggen maar ook niet koud. Pompoenen moeten niet in de koelkast liggen tenzij ze reeds opengesneden zijn. Indien ze opengesneden werden, kunnen ze gewikkeld in plasticfolie of aluminiumfolie nog vijf dagen bewaard worden. Het vruchtvlees kan in zijn geheel of in kleine stukken ook ingevroren worden om op een latere tijdstip nog te gebruiken.

Pompoenpitten

Pompoenpitten zijn ook een gezonde snack. Als je de pompoen leeghaalt, kan je de pitten ook voor consumptie houden. Als je de pitten goed afgespoeld hebt met water, dan kun je ze laten drogen op keukenpapier. Nadien kan je ze 15 à 20 minuten laten roosteren op een voorverwarmde oven op 75°C. Je kan de pompoenpitten al dan niet met schil opeten.

Pompoenen bevorderen de gezondheid op verschillende manieren

Pompoenen herstellen het basen-zuurte evenwicht in het lichaam. Pompoenen zijn heel rijk aan kalium en uiterst arm aan natrium. Daarnaast bevatten pompoenen ongeveer 80% water. Samen met met de natrium-kalium verhouding is de pompoen een ideaal middel voor een ontzurende werking op het lichaam. Per 100 mg bevat een pompoen ook:

- 44 mg fosfor
- 22 mg calcium
- 8 mg magnesium
- 0,8 mg ijzer

Daarnaast bezitten de pompoenen de volgende eigenschappen:

- door het grote vochtgehalte en de ontzurende werking is het één van de beste vochtafdrijvende groenten
- het werkt stoelgangbevorderend onder andere bij aambeien, darmtraagheid en verstopping
- het drijft bloedrukverhogende darmgiften uit
- het is bewezen nuttig te zijn bij jicht en reumatische klachten
- de pompoenpitten zijn eveneens nuttig bij de behandeling van prostaatklaarten en het bestrijden van darmwormen



Pompoen als superfood

Pompoenen worden ook gerekend tot de superfoods. Superfood is een verzamelnaam voor natuurlijke voedingsmiddelen die rijk zijn aan essentiële voedingsstoffen voor het lichaam. Superfoods bezitten vaak twaalf of meer bijzondere eigenschappen die goed zijn voor de gezondheid. Nog een bijzonder kenmerk van superfoods is dat zij onder andere heel veel vitaminen, mineralen, antioxidanten en aminozuren bevatten. Pompoenen behoren tot superfoods omdat ze hoofdzakelijk veel vitamine A bevatten. Daarnaast bevatten pompoenen ook vitaminen B2, E, B5, B3, B11, foliumzuur, mineralen als koper, zink, ijzer, kalium, fosfor en magnesium.

Onderzoek naar de eigenschappen van pompoenen hebben aan het licht gebracht dat pompoenen een natuurlijke ontstekingsremmer zijn. De antioxidanten in de pompoen hebben de eigenschap om de ontstekingen af te remmen en de oorzaken weg te nemen. Dit gebeurt door de vrije radicalen uit te schakelen. Wetenschappelijke onderzoeken hebben bewezen dat de groente effectief is in zowel het voorkomen als bestrijden van kankers. Ook de kans dat je een welvaartsziekte

als obesitas en/of hart- en vaatziekte oploopt zou verkleinen bij het nuttigen van veel pompoenen.

Pompoenen en gewichtsverlies

Pompoenen zijn geen wondermiddel om af te vallen maar ze bevatten wel veel voedingsstoffen die je lichaam kunnen ondersteunen tijdens een dieet. Ze hebben namelijk volgende eigenschappen:

- Zoals reeds vermeld bevat de groente veel vitaminen, mineralen en voedingsstoffen. Dit heeft als gevolg dat je lichaam minder zal hunkeren naar tussendoortjes. Als het lichaam de juiste voedingsstoffen binnen heeft, zal het vlugger een verzadigd gevoel hebben. Dit gevoel zal langer aanhouden waardoor je ook minder vlug opnieuw honger krijgt.
- De groente is rijk aan vezels en zoals iedereen al weet zijn vezels belangrijk in een dieet. De vezels zorgen voor een dubbele werking. Enerzijds reguleert het zo je bloedsuiker niveau en anderzijds vermindert het de behoefte in zoetheid.
- Pompoenen hebben weinig calorieën en zijn ook licht verteerbaar. Je mag er dus gerust veel van eten zonder het gevaar dat je er vlug van bijkomt. Ondanks dat het weinig calorieën heeft, is het toch een voedzame groente.
- Tenslotte zijn pompoenen veelzijdig in de keuken want je kan ze gemakkelijk op verschillende wijzen klaarmaken. Dit is heel belangrijk in een dieet want iedereen die op dieet staat houdt wel van variatie in zijn menu. Hierbij hebben pompoenen het voordeel dat zij zowel als hoofdgerecht of als dessert kunnen gebruikt worden.

Pompoenen en Halloween

We zien ieder jaar in de maand oktober steeds meer pompoendecoraties opduiken in ons straatbeeld. Deze decoratie heeft als doel de viering van Halloween. Deze traditie is langzaam aan naar Europa overgewaaid van Amerika.

Oorsprong

In Amerika worden pompoenen vooral in verband gebracht met Halloween. De naam is afkomstig van "Hallow-e'en" of "Allen Hallow Eve". Dit duidt op de avond van Allerheiligen of één november. De oorsprong hiervan ligt bij de Kelten. In het Keltisch kalender begon het jaar op één november. Terwijl wij dan Allerheiligen vieren op één november, vierden zij oudejaarsavond op 31 oktober. Al het oogstwerk was klaar en dus hadden ze een vrije dag. Maar het Keltisch nieuwjaar had nog een bijzondere reden. De Kelten geloofden dat op deze avond de wereld van de levenden en de doden in mekaar overgingen. De geesten of de doden konden zich dan onder de levenden mengen en zo bezit van hun lichaam nemen. Om de geesten af te weren droegen Kelters maskers die de geesten in verwarring brachten en hen zo bescherming bood tegen de doden die hen kwaad wilden doen.

Halloween tegenwoordig

Tegenwoordig verkleden kinderen zich op 31 oktober in enge figuren zoals spookjes, monsters, heksen, tovenaars, geesten enz. Om zich op Halloween voor te bereiden hollen kinderen pompoenen uit en met wat snijwerk voor de ogen, de neus en de mond worden er lantaarns van gemaakt. Hierin laten de kinderen dan meestal een kaarsje of lichtje branden. Als het donker wordt gaan ze dan aanbellen bij huizen in de buurt die versiert zijn met pompoenen, lichtjes of Halloween-decoratie. De meeste bewoners geven de kinderen dan snoep. Jong volwassenen gaan vaak naar Halloweenfeestjes die ook bij ons jaar na jaar een opmars kent. Ook pretparken doen tegenwoordig mee aan Halloween. We zien dat in Nederland en België steeds meer aandacht wordt gegeven aan het Halloweenfeest. Oktober is dan ook de geschikte maand om pompoendecoraties te maken voor binnenshuis of buitenshuis.

Dit kan zowel met de eetbare als de niet eetbare varianten bereikt worden.



Een beetje humor

Er is me al dikwijls gevraagd: "Wat doen jullie ouderen eigenlijk vanaf het ogenblik dat jullie op pensioen zijn?" Wel, ik had het geluk een opleiding gekregen te hebben als ingenieur in de chemiesector. Eén van de dingen die ik het liefst doe is bier, Porto, wijn ,whisky en Duvel omzetten in urine. Ik doe het elke dag en heb er echt veel plezier van. Het houdt me bezig.

Opa ziet het lage cijfer dat zijn kleinzoon voor geschiedenis heeft gehaald. "Toen ik nog jong was, had ik altijd een hoog cijfer voor geschiedenis", bromt hij. "Dat zal best, opa, maar in die tijd was er ook nog veel minder geschiedenis!"

Er staan drie koeien in de wei. Zegt er eentje: "Woef, Woef" Vraagt de ander verbaasd : "Wat doe jij nu?" Zegt de eerste koe: "Ik studeer vreemde talen!"

Een man heeft in een restaurant soep besteld. Toen de ober de soep op tafel had gezet, zei de man: Er drijft een hoorapparaatje in mijn soep.
Zei de ober: Wat zegt u?

Jantje komt thuis en zegt tegen vader: pap later wil ik rijk worden. Dan wil ik een groot huis zonder badkamer en elf bedienden, veel eten natuurlijk. Geen badkamer? vraagt vader. Jantje: nee want ik wil stinkend rijk worden.

ALLESWETERTJE

Kan een bananenschil blauwe plekken wegwerken?

JA!!!!

Volgens huidartsen is dit waar.

In een bananenschil zitten veel gezonde en geneeskrachtige stoffen zoals ijzer, kalium, vitamine B, C, K, magnesium, mangaan, koper,...

Heel wat van deze stoffen helpen bij huidproblemen.

Blauwe plekken kunnen inderdaad aangepakt worden met bananenschillen door de hoge concentratie van vitamine K. Het heeft evenveel effect als een zalf uit de apotheek met dezelfde hoeveelheid vitamine K. Je moet de schil enkele minuten over de blauwe plek wrijven.

Ook roodheid, zwellingen en ontstekingen van de huid kunnen hiermee aangepakt worden.

Ook voor andere lichaamsdelen zijn bananen of de schil ervan heilzaam.

**GOOI DUS NOOIT MEER ZOMAAR EEN
BANANENSCHIL IN DE VUILNISBAK!**



Raadsels

1. Het heeft 2 hoofden, zes benen en één staart. Wat is dat?
2. Het heeft een been, maar het kan niet lopen. Het heeft twee vleugels, maar het kan niet vliegen. Het draagt een bril, maar het kan niet zien. Het heeft haar, maar het kan niet gekamd worden?
3. Wat heeft ogen maar kan niet zien?
4. Hoe meer ik droog hoe natter ik word?
5. Het is wel in een jaar maar niet in een eeuw. Steeds in een maand maar nooit in de week. Wel in een dag maar niet in een uur. Wat is dat?
6. Ik ben wat ik ben maar als je weet wat ik ben, ben ik het niet meer.
7. Als je dit in een vol vat bier doet, is het leeg...



Oplossingen raadsels

1. Een man op een paard.
2. Een neus
3. Een dobbelsteen
4. Een handdoek
5. De letter a.
6. Een raadsel
7. Een gat

Geheugenspelletjes

Onderstaande woorden zijn in alle richtingen in het diagram verborgen. De letters mogen meer dan eenmaal gebruikt worden. De overgebleven letters vormen van boven naar beneden gelezen de oplossing.

AANRAKING

HIERBOVEN

SIGARET

AANWINST

HOOFDSTUK

SJEES

AFGEMAT

INREKENEN

SPITTEN

BEIGE

KRUIT

STENO

BEKOREN

LARIKS

STILSTAND

CALORIE

MAGMA

STRIEM

DICTATUUR

NAARLING

STROMING

ETAGE

NERING

URGENT

GETIKT

NETJES

ZEEKUST

HETERDAAD

OLYMPIADE

A	O	A	C	M	O	S	G	H	I	E	R	B	O	V	E	N
A	L	F	A	E	S	N	Z	N	E	N	E	K	E	R	N	I
N	Y	G	L	N	I	E	E	E	S	T	R	O	M	I	N	G
R	M	E	O	L	W	R	E	T	E	P	E	E	K	N	G	T
A	P	M	R	S	O	I	A	J	S	K	I	R	A	L	K	E
K	I	A	I	K	T	N	N	E	S	R	U	T	D	I	G	I
I	A	T	E	R	A	G	I	S	T	I	L	S	T	A	N	D
N	D	B	H	O	O	F	D	S	T	U	K	E	T	E	A	E
G	E	D	I	C	T	A	T	U	U	R	G	E	N	T	N	D



ZOEK DE 6 VERSCHILLEN





P=E



CIL=K



ME=I



TO=GA



GE+, A=U, +D