



**KIDS MAGAZINE**

Nummer 29 – Juni 2026

**RECEPT: MANGO SMOOTHIE**

**Pag. 12**

**QUIZZTIME!**

**ARTIEST V.D KEER**

**Pag. 35**

**Pag. 52**



# ZOMER FEESTJES

## Colofon

### Hoofdredacteur

Benjamin Varzideh

### Adjunct-Hoofdredacteur

Sarah Varzideh

### Coördinator/Eindredacteur

Timen Kok

### Fotografen/Modeontwerpers

Marika Delaux, Nina van Ooijen, Chantal Schoumacher, Sarah Varzideh, Yasamin Varzideh

### Webmasters

Amir Mohammad Ashofteh, Marika Delaux, Nina van Ooijen, Chantal Schoumacher, Benjamin Varzideh, Sarah Varzideh

### Sportredactie

Gilles de Kock, Thomas Smalbroek, Ryan Vrijhoef

### Striptekenaars

Madelief de Bloem, Timen Kok, Benjamin Varzideh, Sarah Varzideh, Yasamin Varzideh

### Gamemasters

Reinhard Lasscher, Benjamin Varzideh, Sarah Varzideh

### Mediamanagement

Amir Mohammad Ashofteh, Akira van der Meer, Dylan Meijer, Enya van der Molen, Benjamin Varzideh, Pouya Varzideh, Sarah Varzideh

### Moppenmanagement

Benjamin Varzideh

### Uitgevers

Benjamin Varzideh, Sarah Varzideh

### Administratie

Sarah Varzideh

### Art Direction/Vormgeving

Benjamin Varzideh

### Bladmanagement/Acquisitie

Robin Buitenhek

### Trafficmanagement

Timen Kok

### Overige redactie

Alle medewerkers zijn overige redacteurs.

### Versijning

Kids Magazine verschijnt 2x per jaar.

### Abonnementenservice

Kijk daarvoor op de onderstaande link.

[www.kidsmagazinehilversum.nl](http://www.kidsmagazinehilversum.nl)

## Zalig!

Zand, zee en zon,  
ijsjes likken met mijn tong.  
Zee, zon en zand,  
ik ben lekker bruin gebrand.  
Zon, zand en zee,  
ik neem mijn emmertje mee.



# INHOUDSOPGAVE



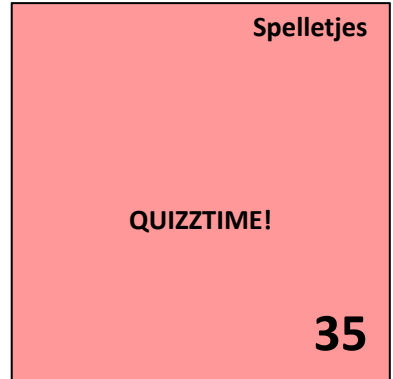
5	3			7		Spelletjes	
6			1	9	5		
	9	8					6
8				6			3
4			8		3		1
7			SUDOKU				6
	6					2	8
			4	1	9		18
			8				7
							9



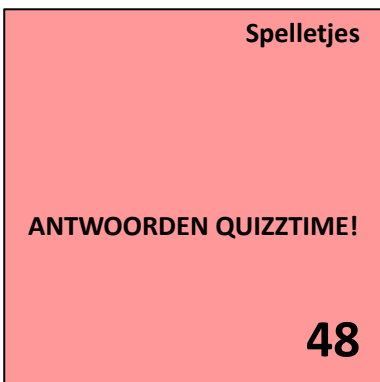
Z	C	F	E	Z	W	E	M	M	E	N	O	N	H	T	Spelletjes	
S	T	E	P	P	Z	Q	N	I	S	S	C	E	A	W		
Z	F	P	S	Y	D	E	F	K	E	R	O	L	N	K		
V	K	G	Y	J	F	N	Z	E	P	T	T	A	D	O		
Y	L	N	C	R	L	C	A	O	M	P	M	D	D	F		
L	W	T	U	S	Q	L	I	R	B	E	N	N	O	Z		
L	U	S	N	R	Y	Y	H	B	B	H	O	A	E	E		
P	B	G	S	E	D	M	R	M	B	E	J	S	K	E		
M	A	P	C	WOORDZOEKER				N	L	W	H					
N	S	G	D	P	O	E	A	W	V	H	O	N	P	S		
M	L	E	O	I	O	P	M	Z	U	S	E	L	O	L		
S	P	O	N	L	E	E	T	S	A	K	D	N	A	Z		
L	K	E	A	S	V	X	U	R	N	E	E				<b>24</b>	
W	V	V	A	Q	V	E	A	B	L	I	L					
I	W	A	A	K	P	P	N	J	L	S	B	H	X	Q		



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



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



# Lang leze de zomer!

Je vakantie begint met boeken



## WAAROM SCHEEPSWRAKKEN TOT DE WAARDEVOLSTE ARCHEOLOGISCHE SCHATTEN VOOR HISTORICI BEHOREN?

Foto: Sarah Varzideh, Redactie: Benjamin Varzideh

**Scheepswrakken zijn geen verloren restanten op de bodem van de zee, maar waardevolle tijdscapsules. Ze laten zien hoe mensen leefden, handelden en reisden in het verleden.**

Wanneer een schip in de Oudheid verging, moet dat voor de nabestaanden een tragedie zijn geweest. Maar voor moderne onderzoekers vormt een historisch scheepswrak juist een belangrijke bron van wetenschappelijke kennis, een informatiedrager die ons geheimen prijsgeeft over oude samenlevingen. Net zoals de vondsten in bijvoorbeeld Pompeï, zijn de restanten van een vergaan schip een tijdopname van een specifiek moment in de geschiedenis.

### **Waarom scheepswrakken zo waardevol zijn**

Scheepswrakken onthullen niet alleen welke goederen werden vervoerd, maar ook hoe mensen leefden aan boord. Denk aan persoonlijke bezittingen, voedselresten en gebruiksvoorwerpen. Vooral in de Middellandse Zee, waar honderden wrakken liggen, zijn zulke vindplaatsen uitzonderlijk goed bewaard gebleven.

Onder water blijven materialen zoals hout, leer en textiel vaak intact, omdat ze eeuwenlang afgesloten zijn van zuurstof en versterking. Dat maakt een wrak tot een echte tijdscapsule, waarin alles samenhangt en deel uitmaakt van één historisch moment.

Daarnaast vertellen wrakken het verhaal van menselijke mobiliteit: van ontdekkingsreizen tot handelsroutes. Ze verbinden verschillende werelden met elkaar: De plek van herkomst en de bestemming van de lading.

### **De sleutel tot oude handelsnetwerken**

Scheepvaart was eeuwenlang de snelste en goedkoopste manier om goederen te vervoeren. Dat maakte het tot een cruciale motor van economische ontwikkeling.

Archeologen vinden in wrakken vaak goederen die niet lokaal zijn geproduceerd. Dat levert belangrijke aanwijzingen op over internationale handel en contacten tussen culturen. Elk wrak is als een puzzelstuk dat helpt om het grotere economische netwerk van het verleden te reconstrueren.



### **Het ontstaan van onderwaterarcheologie**

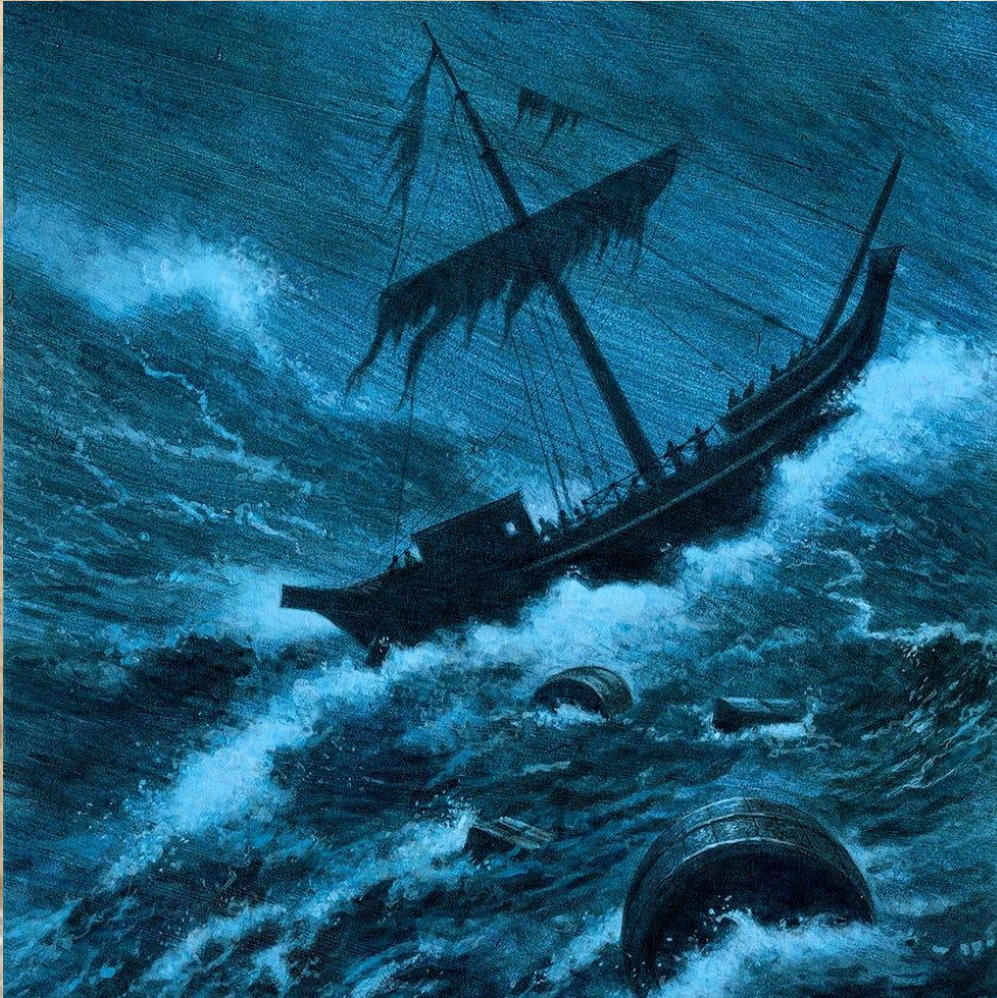
Onderwaterarcheologie is relatief jong. Pas in de afgelopen zestig jaar konden archeologen zelfstandig onder water werken. Daarvoor waren ze afhankelijk van duikers zonder archeologische opleiding.

Toch werden er al vroeg belangrijke vondsten gedaan. In 1894 organiseerde de Spanjaard Romualdo Alfaràs een expeditie om amforen aardewerken kruiken op te duiken bij Cala Cativa. En in 1901 leidde een vondst bij het Griekse eiland Antikythera tot een van de beroemdste onderwaterontdekkingen ooit.

Deze vroege expedities leverden waardevolle objecten op, maar misten vaak een wetenschappelijke aanpak. Daardoor ging veel context verloren.

### **Van schatzoeken naar wetenschap**

In de jaren vijftig veranderde dat. Archeoloog Nino Lamboglia introduceerde het idee dat een scheepswrak als geheel moest worden bestudeerd, niet alleen als bron van losse objecten.



De echte doorbraak kwam in 1960, toen een team onder leiding van George Bass bij Kaap Gelidonya in Turkije een wrak systematisch onderzocht. Voor het eerst werden archeologen zelf opgeleid als duikers, zodat ze de vindplaats direct konden bestuderen.

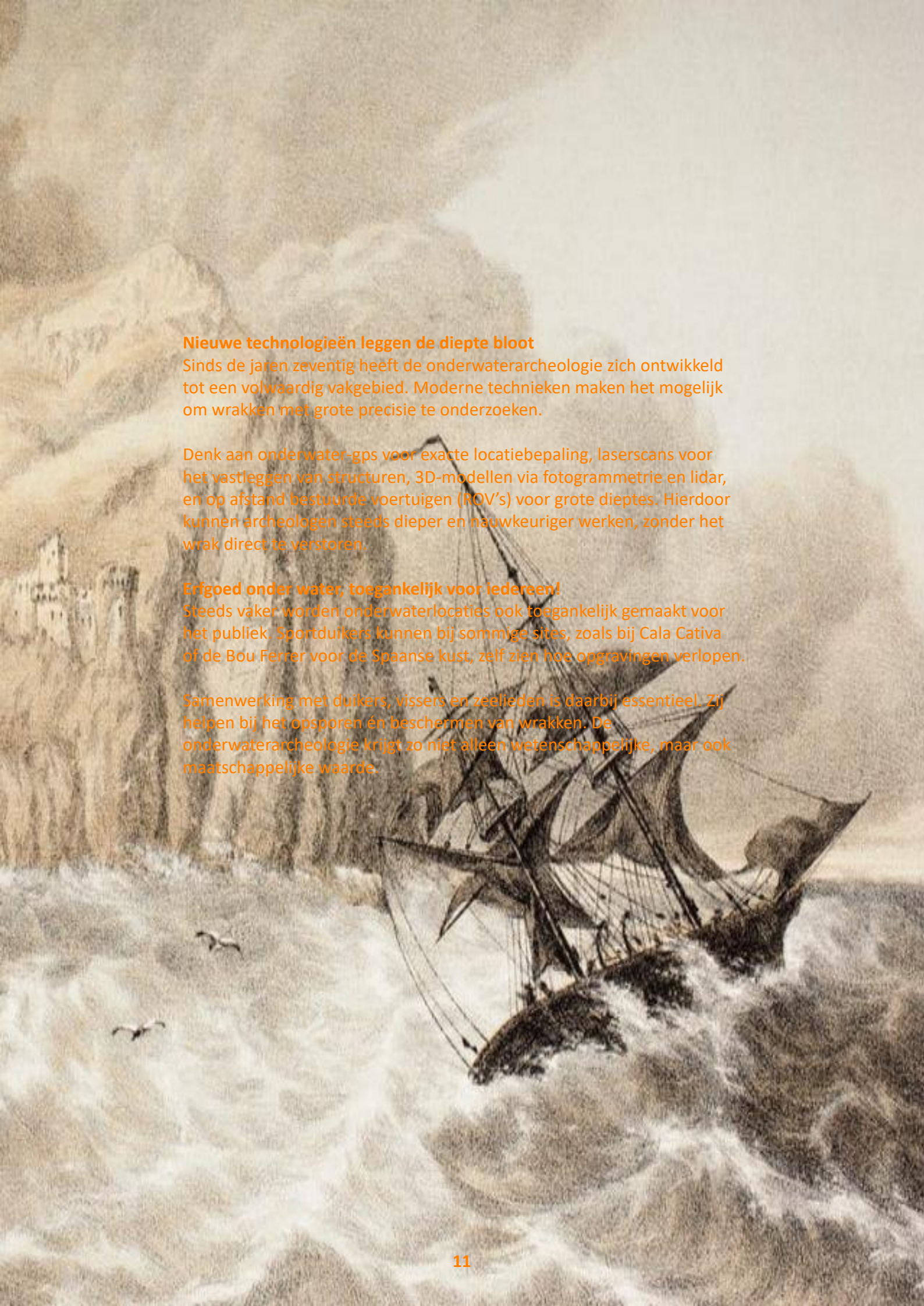
Hun aanpak was revolutionair: elk object werd nauwkeurig gedocumenteerd voordat het werd verplaatst. Zo bleef de context behouden. Dat was van groot belang voor wetenschappelijk onderzoek.

### Duiken als sleutel tot het verleden

De methode van Bass werd al snel de standaard. Ook het Kyrenia-project bij Cyprus, geleid door Michael en Susan Katzev, bouwde hierop voort. Zij documenteerden een Grieks handelsschip uit de vierde eeuw v.C. tot in detail.



Dankzij deze aanpak konden onderzoekers niet alleen de lading reconstrueren, maar ook de vaarroute, de bemanning en zelfs de oorzaak van de schipbreuk achterhalen. Het wrak werd later zelfs volledig gereconstrueerd.



### **Nieuwe technologieën leggen de diepte bloot**

Sinds de jaren zeventig heeft de onderwaterarcheologie zich ontwikkeld tot een volwaardig vakgebied. Moderne technieken maken het mogelijk om wrakken met grote precisie te onderzoeken.

Denk aan onderwater-gps voor exacte locatiebepaling, laserscans voor het vastleggen van structuren, 3D-modellen via fotogrammetrie en lidar, en op afstand bestuurd voertuigen (ROV's) voor grote dieptes. Hierdoor kunnen archeologen steeds dieper en nauwkeuriger werken, zonder het wrak direct te verstoren.

### **Ergoed onder water, toegankelijk voor iedereen!**

Steeds vaker worden onderwaterlocaties ook toegankelijk gemaakt voor het publiek. Sportduikers kunnen bij sommige sites, zoals bij Cala Cativa of de Bou Ferrer voor de Spaanse kust, zelf zien hoe opgravingen verlopen.

Samenwerking met duikers, vissers en zeelieden is daarbij essentieel. Zij helpen bij het opsporen én beschermen van wrakken. De onderwaterarcheologie krijgt zo niet alleen wetenschappelijke, maar ook maatschappelijke waarde.

## MANGO SMOOTHIE



### INGREDIËNTEN

Voor 2 glazen

- 350 g mango (diepvries)
- 450 ml melk (amandel) (Alpro)
- 1 limoen (sap + rasp)
- 1 tl kurkumapoeder
- 2 Medjool dadels (ontpit)

### BEREIDINGSWIJZE

1

Doe alle ingrediënten in een stevige blender.  
Tip: je kunt van te voren de dadels 15 min. in warm water leggen zodat ze zacht worden.

2

Mix tot je een dikke, romige smoothie hebt.

3

Proef even! Wil je 'm frisser? Voeg dan nog wat limoensap of -rasp toe. Liever zoeter? Voeg dan bijvoorbeeld twee ontpitte Medjool dadels toe!

4

Schenk in twee glazen en serveer meteen. Garneer eventueel met wat munt en extra mango.

5

Tip: Ook lekker met banaan en/of spinazie!

## HET NOORSE TRONDHEIM: EEN KLEURRIJKE STAD MET MEERDERE GEZICHTEN!

Foto: Marika Delaux, Redactie: Thomas Smallenbroek

**In Trondheim vind je een unieke fietslift en een wijk die ternaauwernood werd gered. Juist die contrasten maken de stad zo bijzonder.**

De rivier Nidelva kabbelt gemoedelijk onder de oude houten stadsbrug (Gamle Bybro) uit 1681 door. Het is hartje zomer en tientallen voetgangers bewegen zich over de brug met de karakteristieke rode poorten, die het centrum van Trondheim verbindt met de historische wijk Bakklandet. Het is slechts een van de vele plekken die van Trondheim een bijzonder interessante stad maken.

### **Bakklandet: van sloopkandidaat tot sfeervolle wijk**

Terwijl ik over de klinkerstraten van Bakklandet loop en nieuwsgierig word naar wat zich achter alle gekleurde voordeuren afspeelt, realiseer ik me hoe onvoorstelbaar het is dat er in de jaren zestig nog plannen lagen om het wijkje te slopen.



Als het stadsbestuur niet naar de hevig protesterende inwoners had geluisterd, dan had er nu een vierbaansweg gelegen. Gelukkig ruikt het er in plaats daarvan naar koffie en verse wafels, die je kunt krijgen in een van de bakkerijtjes en restaurantjes.

Aan de oever van de rivier bevindt zich een lint van houten pakhuizen, ieder in een andere kleur geschilderd. Vanaf de houten stadsbrug heb je er perfect zicht op. De oudste exemplaren stammen uit de achttiende eeuw, maar de handelsgeschiedenis op deze locatie gaat al veel verder terug, tot aan de stichting van Trondheim in de tiende eeuw.



### Middeleeuwse kathedraal in het noorden

Ik besluit een bezoek te brengen aan de Nidaros-kathedraal, de noordelijkste middeleeuwse kathedraal ter wereld. De toegang is niet gratis, maar ik laat me toch verleiden tot een rondleiding. Hoe vaak krijg je de kans de plek te betreden waar de beroemdste Noorse koning (en latere heilige) uit de geschiedenis begraven ligt: Olaf II Haraldsson (ca. 995-1030).

### Wie was de heilige koning St. Olav?

Olaf II Haraldsson (Olav II Haraldsson in het Noors) was een Vikingheer die zich tijdens zijn verblijf in Frankrijk in 1014 liet bekeren tot het christendom. Bij terugkomst in Noorwegen begon hij aan de kerstening van zijn geboorteland en schopte het als eerste man in de geschiedenis tot koning van heel Noorwegen.

Hij sneuvelde in de de bloedige Slag bij Stiklestad, in 1030. Bovenop zijn graf in Trondheim, toen nog Nidaros genoemd, is de kathedraal gebouwd. Na zijn dood is hij heilig verklaard en werd de kathedraal een pelgrimslocatie.

Het Sint Olavspad is nog steeds een populaire pelgrimsroute, met de kathedraal als eindpunt. In de zomer vindt het meerdaagse Olavsfest plaats in en rondom de Nidaros-kathedraal.

Tijdens de rondleiding vertelt de gids me een van de leukste mythes die ik tot op de dag van vandaag gehoord heb. Het verhaal gaat dat heel Trondheim zal worden verzwoegen door een modderstroom als de kathedraal ooit volledig wordt afgebouwd. Om dat te voorkomen, heeft een beeldhouwer een beeld van een steenhouwer op het dak gezet, die de laatste steen in zijn hand houdt, en zo voorkomt dat hij ooit wordt neergelegd.



#### **Fort Kristiansten en de fietslift**

Een Noorse vlag die hoog op een heuvel wappert trekt mijn aandacht. Een steile klim omhoog brengt me naar Fort Kristiansten, een vesting uit de zeventiende eeuw. Het fort speelde een cruciale rol in de verdediging tegen de Zweedse invallen van 1718.

In tegenstelling tot de Nidaros-kathedraal mag je hier kosteloos rondlopen, een welkome verrassing in het prijzige Noorwegen. Het fort zelf is niet zo groot, maar het uitzicht is fenomenaal. In de verte zie je de groene torens van de Nidaros-kathedraal en de rivier.



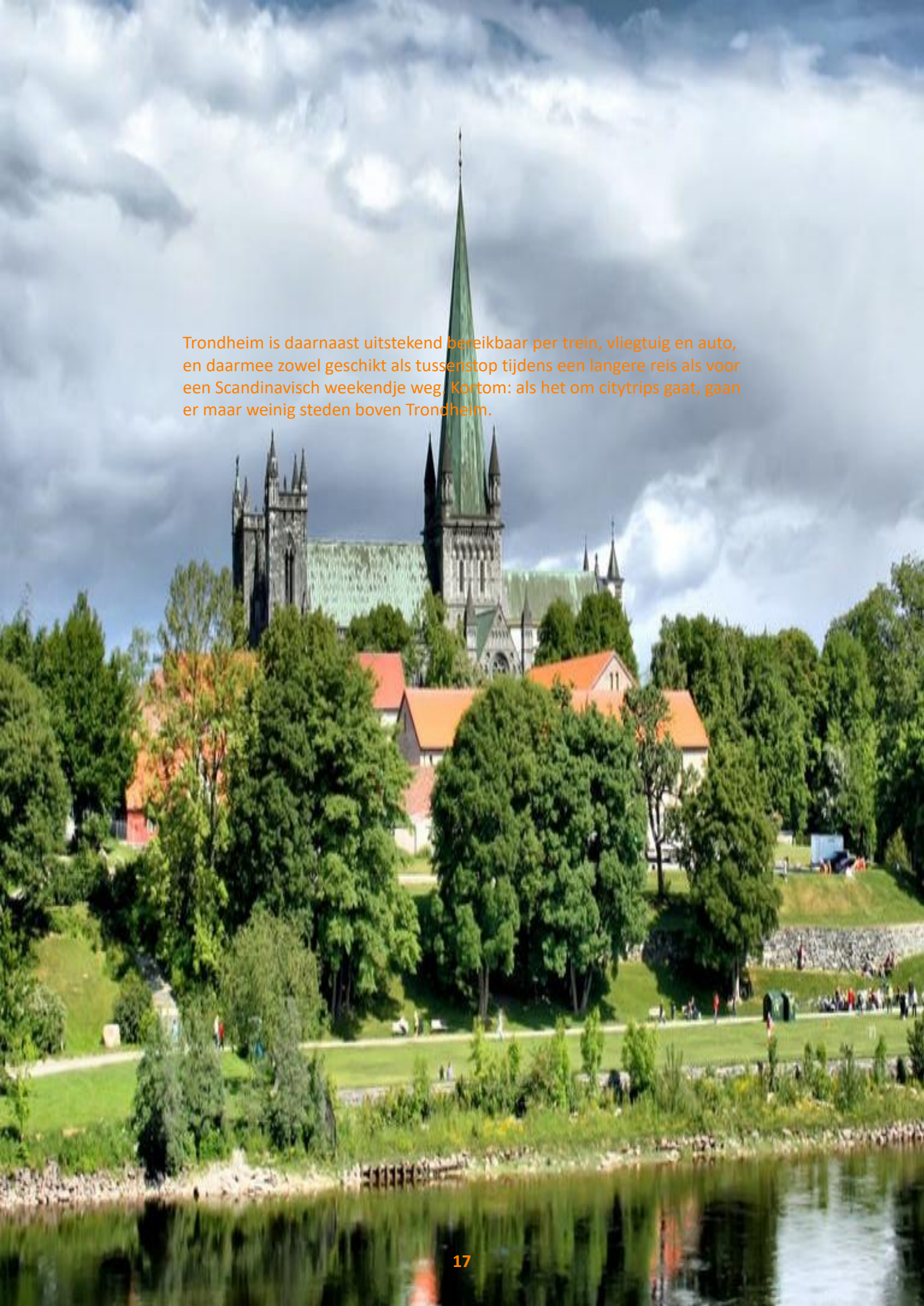
Onderweg naar het fort kom ik de beruchte sykkelheis (fietslift) tegen. Je zult mij er nooit gebruik van zien maken. Ik loop liever, maar ik kijk graag toe hoe anderen op hun fiets wiebelen. Je kunt de lift activeren door op een knop te drukken, waarna een voetplaat verschijnt in de metalen groef die langs de steile weg is aangebracht. Je rechtersvoet plaats je op de plaat, de linker houd je op je fietspedaal.

Het ziet er makkelijk uit, maar het vergt de nodige oefening. Sommige toeristen vallen bijna van hun fiets tijdens hun eerste poging. Vanaf de terrasjes op de kruising van Nedre Baklandet en Gamle Bybru heb je een goed uitzicht op de lift. Hij is wel vaak kapot, dus je moet geluk hebben.

#### **Stad met meerdere gezichten!**

Ik ben meermaals in Trondheim geweest en iedere keer voel ik me er als een vis in het water. De stad is klein, maar groot genoeg om meerdere gezichten te hebben. Er zijn moderne wijken, statige hotels, hippe restaurants, een klein havengebied met een industriële vibe (daarvoor loop je door de straten Verftsgata en Dokkgata) en de kunstzinnige wijk Svartlamon, die wel iets wegheeft van de vrijstad Christiania in Kopenhagen.

De veelzijdigheid maakt dat de stad zowel geschikt is voor soloreizigers (ik heb me als vrouw alleen nooit onveilig gevoeld), vriendenuitjes en romantische weekendjes weg.



Trondheim is daarnaast uitstekend bereikbaar per trein, vliegtuig en auto, en daarmee zowel geschikt als tussenstop tijdens een langere reis als voor een Scandinavisch weekendje weg. Kortom: als het om citytrips gaat, gaan er maar weinig steden boven Trondheim.

## SUDOKU

Speel de Sudoku. Vul het diagram zo in, dat elk blok van 3x3 vakjes de getallen 1 tot en met 9 één keer voorkomen.

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

## DEZE 5 DIEREN LATEN ZIEN WAAROM DE WADDENZEE WERELDERFGOED IS EN JE KUNT ZE SPOTTEN!

Foto: Marika Delaux, Redactie: Thomas Smallenbroek

**Van zeehonden tot trekvogels: deze bijzondere soorten maken duidelijk waarom de Waddenzee zo uniek is, en waarom bescherming nodig blijft.**

De Waddenzee is uniek. In 's werelds grootste aaneengesloten systeem van zand- en moddervlakten leeft een ongekennde rijkdom aan dieren. Miljoenen vogels gebruiken het gebied als rust- en voedselplek, terwijl zeezoogdieren er jagen, rusten en jongen grootbrengen. Welke soorten maken de Waddenzee zo bijzonder?

### **Waarom de Waddenzee werelderfgoed is**

Sinds 2009 staat de Waddenzee op de Unesco-werelderfgoedlijst, als een van de dertien werelderfgoedlocaties in Nederland. Daarmee wordt het gebied erkend als van uitzonderlijke natuurwaarde, dat moet worden beschermd voor toekomstige generaties.

Die status is echter niet vanzelfsprekend. Afgelopen september uitte Unesco zorgen over menselijke druk op het gebied, zoals gaswinning, visserij en verstoring door scheepvaart. Juist die activiteiten vormen een risico voor de dieren die afhankelijk zijn van dit dynamische landschap. Dit zijn vijf bijzondere soorten die je in en rond de Waddenzee kunt tegenkomen.

### **01. Gewone zeehond**

De gewone zeehond (*Phoca vitulina*) is misschien wel het bekendste gezicht van de Waddenzee. Vaak ligt hij roerloos op een zandplaat te rusten, maar schijn bedriegt: onder water is hij een razendsnelle jager. Met snelheden tot 35 kilometer per uur jaagt hij op vis, die hij met scherpe tanden grijpt.

Zo spot je hem: bij laagwater, wanneer zeehonden op drooggevalen zandplaten liggen. Gebruik een verrekijker en houd afstand: verstoring is een serieuze bedreiging.



## 02. Grijs zeehond

De grijze zeehond (*Halichoerus grypus*) wordt vaak verward met de gewone zeehond, maar is groter en heeft een duidelijk langere, plattere snuit. Ook is hij ondernemender: een tocht van de Waddenzee naar Schotland is geen probleem.

Zo spot je hem: vooral op buitendelta's en zandbanken dicht bij zee. In de winter liggen grijze zeehonden soms in groepen bij elkaar.



## 03. Bruinvis

De bruinvis (*Phocoena phocoena*) is geen vis, maar een kleine tandwalvis, en de toppredator van de Waddenzee. Dagelijks eet hij zo'n tien procent van zijn lichaamsgewicht aan vis.

Toch is hij lastig te zien. In tegenstelling tot dolfijnen springt hij zelden uit het water. Zo spot je hem: let op korte, lage rugvinnen die even boven water verschijnen. Je maakt de meeste kans vanaf rustige dijken of veerboten, vooral bij windstil weer.



#### 04. Blauwborst

In het voorjaar en de zomer kunnen vogelliefhebbers de blauwborst bewonderen. Met zijn felblauwe borst en luide zang is hij moeilijk te missen in het Waddengebied. Het gaat zo goed met de soort dat hij niet langer op de Rode Lijst staat.

Zo spot je hem: in april en mei, zingend vanaf rietstengels of struiken in natte duinvalleien. Vroeg in de ochtend is hij het actiefst.



#### 05. Brandgans

De brandgans is een van de miljoenen trekvogels die de Waddenzee gebruiken als winterverblijf. Je herkent hem aan zijn zwarte kop en hals met een witte kinvlek.

Elk jaar overwinteren tien tot twaalf miljoen vogels in het Waddengebied. Zo spot je hem: in grote groepen op kwelders en graslanden.

Bij hoogwater verzamelen brandganzen zich massaal op hoogwatervluchtplaatsen, vaak van verre zichtbaar. De Waddenzee blijft uniek én kwetsbaar; wie er gaat kijken, ziet waarom bescherming telt.



## ZO WERD VOETBAL GESPEELD TIJDENS DE RENAISSANCE

Foto: Chantal Schoumacher, Redactie: Gilles de Kock

Tijdens de Renaissance was voetbal in de Italiaanse steden een echte elitesport. Leonardo was een liefhebber, Machiavelli speelde het en er wordt gezegd dat zelfs pausen als Clemens VII en Leo IX hun heilige gewaad uitdeden om te spelen in het Vaticaan.

Het moderne voetbal is ontstaan in Engeland aan het einde van de 19de eeuw, maar het idee op zich is al veel ouder. Onder de verschillende versies die door de eeuwen heen hebben bestaan, al in het klassieke Griekenland en in de Romeinse tijd, was er één die de passie van het grote publiek samenbracht met het aanzien van de elite: het calcio Fiorentino.

De eerste vermeldingen van deze Florentijnse sport gaan terug tot in de 14de eeuw, maar in de 16de en 17de eeuw werd calcio echt populair. In de begintijd werd de sport op willekeurige plaatsen gespeeld: op de pleinen en in de straten van de stad. Maar vanaf het moment dat de spelregels officieel werden vastgelegd, kreeg calcio een vaste plek: de Piazza Santa Croce.

De teams bestonden uit 27 spelers en het speelveld was iets kleiner dan de huidige voetbalvelden. De teamleden waren onderverdeeld in vier categorieën: vier keepers (datori indietro), drie verdedigers (datori innanzi) en vijf middenvelders (sconciatori). Daarnaast waren er maximaal vijftien aanvallers (innanzi).

### Het trapspel

Op de dag van de wedstrijd arriveerden de spelers 's middags op de Piazza Santa Croce om zich voor te stellen aan het publiek. Plechtig en gedisciplineerd, vergezeld van trompetten en trommels, kwamen ze in een bepaalde volgorde het veld op en liepen ze naar hun positie op het speelveld.

Deze parade was een onderdeel van het evenement. Het was zelfs zo belangrijk dat Giovanni de' Bardi in zijn verhandeling over het voetbal (1580) bijna de helft van de tekst wijdt aan de organisatie van de entree van de spelers. Nierna begon de zeer manhaftige confrontatie tussen de 54 spelers, over wie Avellini, een chroniqueur van die tijd, zou schrijven: 'Met het lef van een tijger of een leeuw.'



De wedstrijden duurden iets minder lang dan een uur en het doel was om de bal voorbij een lijn aan de achterzijde het veld te krijgen en zo een goal, een *caccia*, te maken. Volgens de regels mocht je de bal met je handen aanraken, maar voor een pass moest je je voeten gebruiken. Hiervan is de naam van het spel afgeleid: calcio betekent 'trap met de voet'. Er werd ingegooid bij een uitbal en het was niet toegestaan de bal 'boven de normale lengte van een man' te schieten.

Op elke wedstrijd kwamen veel fans af en Avellini schreef dat bij de aftrap de hele stad op haar grondvesten schudde. En inderdaad is te zien op afbeeldingen uit deze periode dat het publiek niet alleen rondom het veld zat, maar dat er ook veel toeschouwers op de daken van aangrenzende gebouwen zaten.

Ondanks de grote populariteit was calcio een elitesport, die vaak werd beoefend door aristocraten in dure kleding. De sport leek op de middeleeuwse toernooien, waar moed, agressie en geestelijke en lichamelijke fitheid de belangrijkste eigenschappen waren om de strijd te winnen. De familie De' Medici was een grote aanjager van de sport: ze reserveerde een eretribune bij de belangrijkste wedstrijden en gebruikte het volksvermaak om haar macht aan het volk te laten zien.

## WOORDZOEKER

THEMA: STRAND

Omcirkel gevonden woorden met verschillende kleuren en streep ze af op de lijst zodra je ze hebt gevonden.

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

GOLVEN

SLIPPERS

ZON

HANDDOEK

SURFEN

ZONNEBRAND

INSMEREN

ZAND

ZONNEBRIL

PARASOL

ZANDKASTEEL

ZWEMBROEK

SANDALEN

ZEE

ZWEMMEN

De antwoorden vind je op pagina 39.

## BRANDWONDEN HEBBEN DE MENSELIJKE EVOLUTIE VERSNELD, MET EEN ONVERWACHTE KEERZIJD

Foto: Nina van Ooijen, Redactie: Ryan Vrijhoef

**Nieuw onderzoek toont dat miljoenen jaren leven met vuur ons DNA heeft gevormd. Dat hielp bij wondgenezing, maar kan bij ernstige brandwonden juist schadelijk zijn.**

Al meer dan een miljoen jaar leven we in de nabijheid van vuur. Het bood warmte, bescherming en de mogelijkheid om voedsel te koken: Een doorbraak die onze evolutie versnelde. Maar die unieke relatie heeft ook een keerzijde: geen enkel ander dier loopt zo vaak brandwonden op als de mens. Uit nieuw onderzoek blijkt dat juist die herhaalde brandwonden ons lichaam op een unieke manier hebben gevormd, met zowel gunstige als schadelijke gevolgen.

### **Vuur liet sporen na in ons DNA**

De studie, gepubliceerd in het vakblad *BioEssays* en uitgevoerd door onderzoekers van het Imperial College London, vergelijkt het DNA van mensen met dat van andere primaten. Daaruit blijkt dat bepaalde genen die betrokken zijn bij brandwondherstel zich bij mensen opvallend snel hebben ontwikkeld.

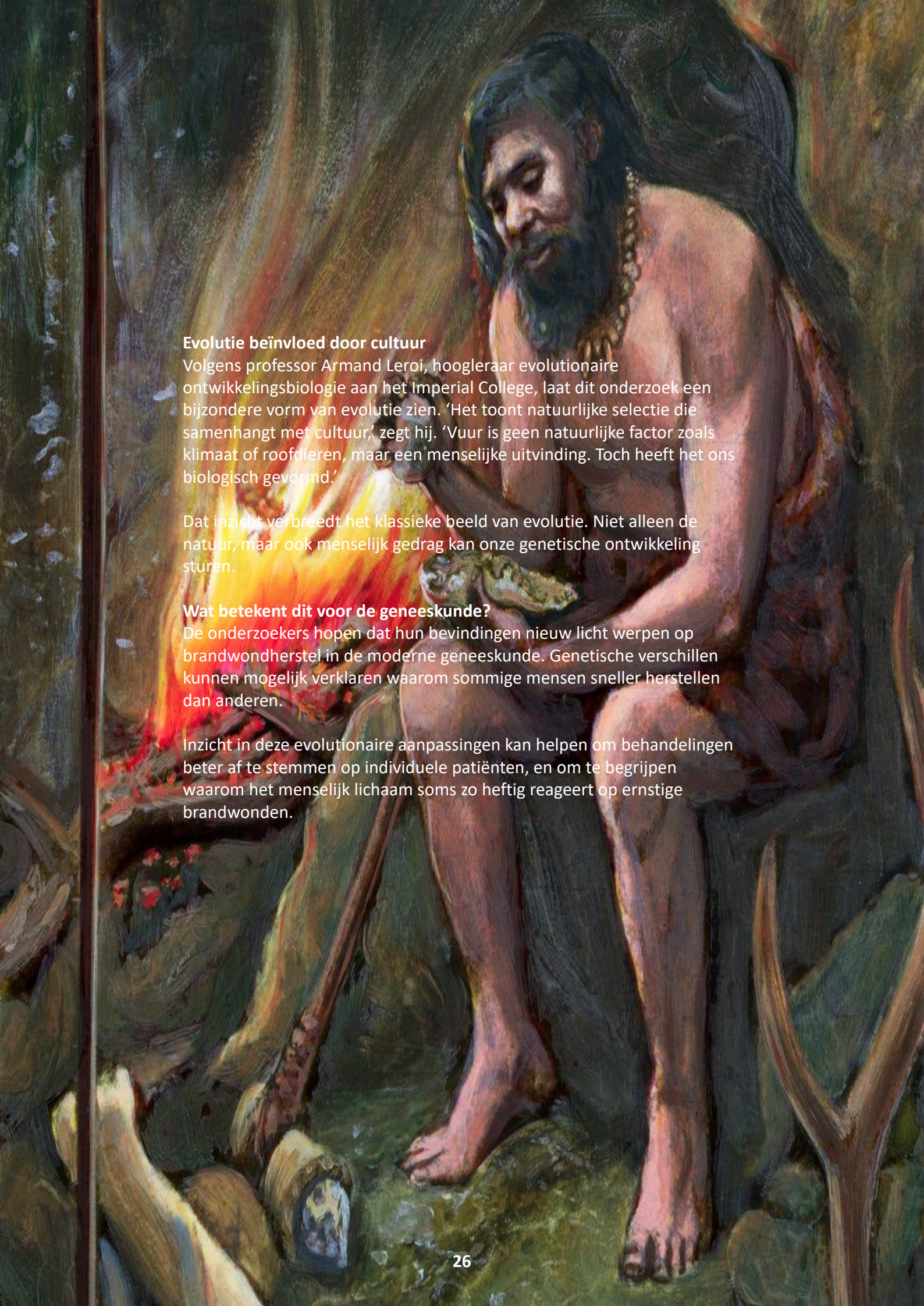
Het gaat om genen die een rol spelen bij wondsluiting, ontstekingsreacties en het immuunsysteem. Die aanpassingen waren waarschijnlijk van levensbelang. Hoe sneller een wond sluit, hoe kleiner de kans op infecties. Dat geldt in het bijzonder voor prehistorische omgevingen waar geen medische zorg was.

### **Een evolutionair voordeel met een keerzijde**

‘Brandwonden zijn vrijwel uniek voor mensen,’ zegt hoofdauteur Joshua Cuddihy. ‘Onze voorouders leefden dicht bij vuur. Dat bood voordelen, maar zorgde ook herhaaldelijk voor letsels.’

Volgens het onderzoek heeft natuurlijke selectie eigenschappen bevoorreed die kleine brandwonden sneller lieten genezen. Maar dezelfde mechanismen kunnen bij ernstige brandwonden juist schadelijk uitpakken.

Wanneer het lichaam extreem reageert, kan de ontstekingsreactie ontsporen. Gezond weefsel raakt beschadigd, littekenvorming wordt overmatig en in ernstige gevallen kan zelfs orgaanfalen optreden. Wat ooit een overlevingsvoordeel was, kan onder moderne omstandigheden een risico vormen.

A painting of a Neanderthal man sitting by a fire. He has a thick beard and long hair, and is wearing a necklace. He is holding a piece of meat in his hands. The fire is bright and glowing, and the background is dark and textured.

### **Evolutie beïnvloed door cultuur**

Volgens professor Armand Leroi, hoogleraar evolutionaire ontwikkelingsbiologie aan het Imperial College, laat dit onderzoek een bijzondere vorm van evolutie zien. 'Het toont natuurlijke selectie die samenhangt met cultuur,' zegt hij. 'Vuur is geen natuurlijke factor zoals klimaat of roofdieren, maar een menselijke uitvinding. Toch heeft het ons biologisch gevormd.'

Dat inzicht verbreedt het klassieke beeld van evolutie. Niet alleen de natuur, maar ook menselijk gedrag kan onze genetische ontwikkeling sturen.

### **Wat betekent dit voor de geneeskunde?**

De onderzoekers hopen dat hun bevindingen nieuw licht werpen op brandwondherstel in de moderne geneeskunde. Genetische verschillen kunnen mogelijk verklaren waarom sommige mensen sneller herstellen dan anderen.

Inzicht in deze evolutionaire aanpassingen kan helpen om behandelingen beter af te stemmen op individuele patiënten, en om te begrijpen waarom het menselijk lichaam soms zo heftig reageert op ernstige brandwonden.

## DEZE DIEREN TROTSEREN DE EXTREEMSTE OMSTANDIGHEDEN EN SOMS ZELFS DE DOOD!

Foto: Yasamin Varzideh, Redactie: Pouya Varzideh

**Van bevroren tot lichaamsdelen regenereren: sommige dieren trotseren omstandigheden die voor elke andere soort dodelijk zouden zijn.**

De evolutie heeft sommige dieren uitgerust met ongelooflijke vaardigheden. Ze overleven extreme hitte, bittere kou, zware verwondingen en zelfs situaties die voor andere soorten fataal zouden zijn. Van insecten die dagenlang zonder hoofd doorgaan tot microscopisch kleine overlevers van massa-extincties: dit zijn vijf dieren die zelfs de bizarste omstandigheden weten te trotseren.

### **Kakkerlak: Dagenlang zonder hoofd**

De kakkerlak staat bekend om zijn taaiheid, en dat is niet zonder reden. Sommige soorten kunnen uren tot zelfs dagen overleven zonder hoofd. Dat komt doordat kakkerlakken niet ademen via een mond of neus, maar via kleine ademhalingsbuisjes (tracheeën) in hun lichaam.

Ook bloedverlies is geen probleem: hun open bloedsomloop stolt snel. En wat hun 'hersenen' betreft: een kakkerlak heeft meerdere zenuwknopen (ganglia) verspreid over zijn lijf, waardoor hij ook zonder kop nog kan bewegen en reageren. Toch is ook deze overlever niet onsterfelijk. Zonder hoofd kan een kakkerlak niet eten, en uiteindelijk sterft hij van honger, al kan hij op één maaltijd wekenlang teren.



### **Amerikaanse houtkikker: Bevroren, maar levend**

In de bossen van Alaska overleeft de Amerikaanse houtkikker temperaturen tot wel min dertig graden Celsius. Dat doet hij door iets wat bij de meeste dieren dodelijk is: hij befrist zichzelf.

Tot zeventig procent van zijn lichaamsvloeistoffen verandert in ijs. Zijn hart stopt, hij ademt niet meer en ook hersenactiviteit is niet meetbaar. Toch ontwaakt de kikker na maandenlange winterslaap weer alsof er niets is gebeurd.

Het geheim zit in een natuurlijk antivriesmiddel dat de lever vlak voor de winter door het lichaam pompt. Hierdoor bevriezen alleen de vloeistoffen tussen de cellen, terwijl vitale organen intact blijven.

### **Axolotl: Meester in regeneratie**

De axolotl is beroemd om zijn uitwendige kieuwen, maar zijn echte talent ligt dieper. Deze Mexicaanse salamander kan verloren ledematen, organen en zelfs delen van zijn hersenen opnieuw laten aangroeien.

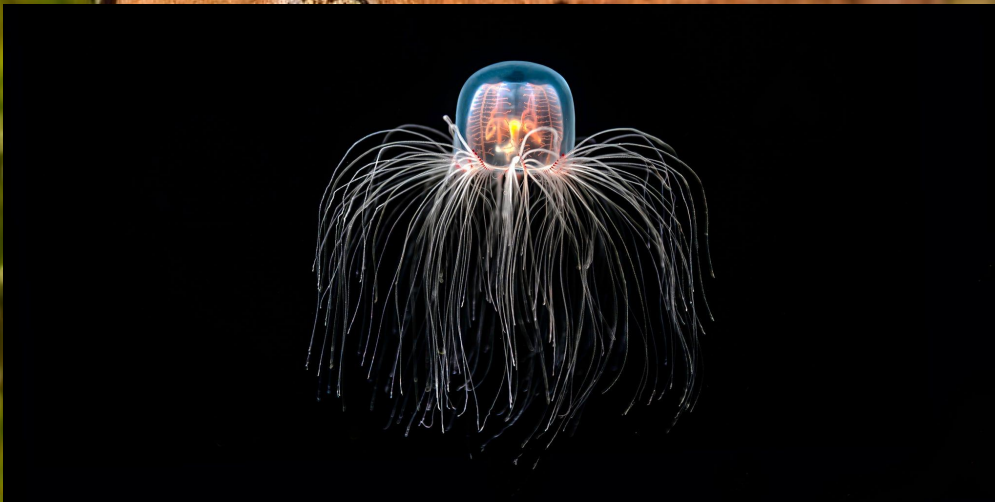
Na een verwonding activeren de cellen specifieke genen die het ontwikkelingsproces opnieuw starten. Daarbij speelt het eiwit CYP26B1 een cruciale rol: het reguleert het retinezuur in de wond, zodat cellen precies weten of ze een poot, vinger of orgaan moeten herstellen. Wetenschappers hopen ooit te begrijpen hoe dit proces ook bij mensen zou kunnen worden benut.



### **Turritopsis dohrnii: De kwal die de tijd terugdraait**

Deze kleine kwal staat bekend als de 'onsterfelijke kwal', en dat is geen overdreven bijnaam. Wanneer hij wordt bedreigd of beschadigd, kan *Turritopsis dohrnii* zijn levenscyclus omkeren.

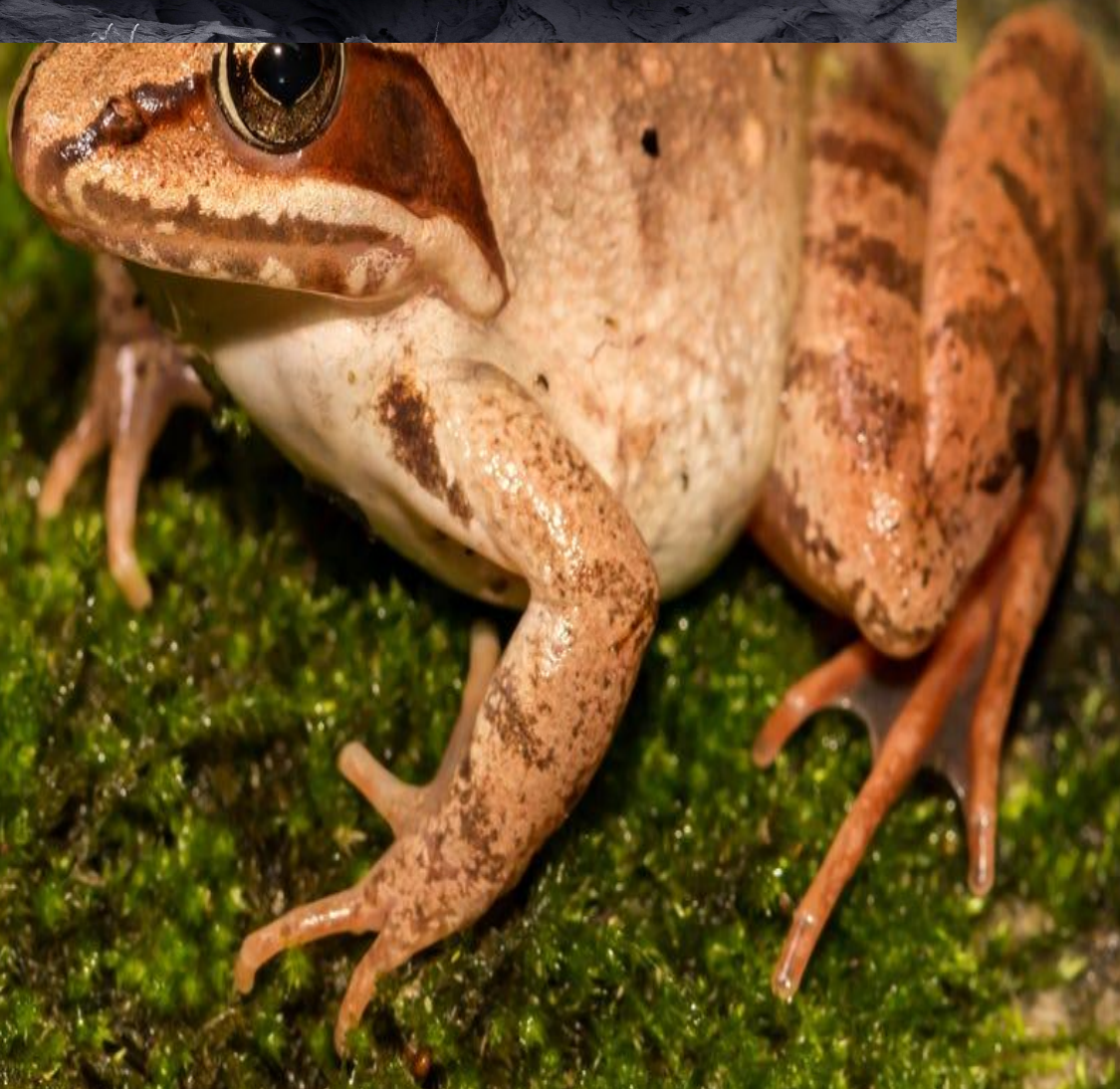
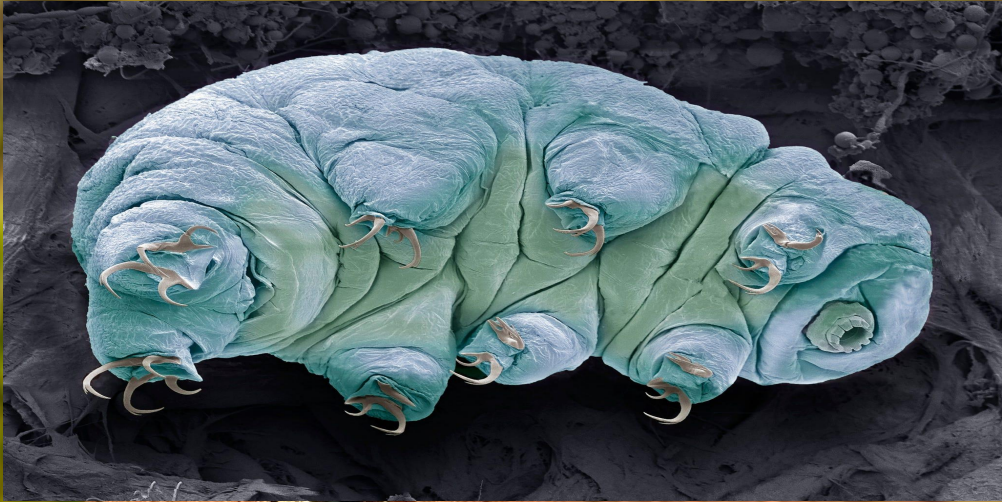
In plaats van te sterven, verandert hij zichzelf terug van volwassen kwal (meduse) naar een jeugdige poliep. Dat doet hij door transdifferentiatie: cellen nemen volledig nieuwe functies aan. Onder de juiste omstandigheden kan dit proces zich eendeloos herhalen. De dood is dus geen vanzelfsprekend einde, al blijft de kwal kwetsbaar voor roofdieren en ziekten.



### **Beerdierkje: Overlever van de apocalyps**

Het beerdierkje is microscopisch klein, maar behoort tot de taaiste dieren op aarde. Het bestaat al meer dan vijfhonderd miljoen jaar en overleefde vijf massa-extincties, extreme straling en het vacuüm van de ruimte.

Wanneer omstandigheden onleefbaar worden, schakelt het diertje over op cryptobiose: een toestand waarin vrijwel alle stofwisseling stopt. Het droogt uit, rolt zich op en beschermt zijn DNA met speciale eiwitten. In deze staat kan het jaren, soms zelfs decennia wachten tot de omgeving weer leefbaar wordt.



## ANTWOORDEN SUDOKU

Vind hieronder de antwoorden van de SUDOKU.

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

## WIE WORDT WERELDKAMPIOEN FORMULE 1?

Foto: Marika Delaux, Redactie: Gilles de Kock

Max Verstappen (Red Bull Racing) voor Carlos Sainz (Williams) en Andrea Kimi Antonelli (Mercedes) tijdens de Qatar Grand Prix op het Lusail International Circuit.

Lang leek het onmogelijk, maar Max Verstappen kan aankomend weekend toch nog wereldkampioen worden. Maar hij niet alleen...

### Lando Norris



**Land:** Groot-Brittannië

**Leeftijd:** 26 jaar

**Plek in klassement:** 1 (met 408 punten)

Het kan bijna niet meer misgaan voor de McLaren-coureur. Hij staat er het beste voor. Of hij eerste, tweede of derde wordt tijdens de laatste grand prix in Abu Dhabi maakt niet uit. Hij is dan sowieso wereldkampioen.

**Wist je dat...**

Lando Norris nog nooit wereldkampioen werd?

Lando Norris een Belgische moeder heeft en Nederlands verstaat?

## Oscar Piastri



**Land:** Australië

**Leeftijd:** 24 jaar

**Plek in klassement:** 3 (met 392 punten)

Oscar Piastri heeft de slechtste kaarten. Hij moet de laatste grand prix winnen én zijn McLaren-teamgenoot moet op de zesde plek of lager eindigen. Een piepkleine kans, maar in de Formule 1 kan van alles gebeuren.

### **Wist je dat...**

Oscar Piastri net als Lando Norris voor het eerst wereldkampioen kan worden?

Dat hij als negenjarige wereldkampioen racen met op afstand bestuurbare auto's werd?

## Max Verstappen



**Land:** Groot-Brittannië

**Leeftijd:** 26 jaar

**Plek in klassement:** 1 (met 408 punten)

Max Verstappen heeft wat punten in te halen. Wint hij de komende race en eindigt Lando Norris als vierde of lager, dan is de Red Bull-coureur voor de vijfde keer wereldkampioen. Een lastige klus, maar niet onmogelijk.

**Wist je dat...**

Max Verstappen al vier keer eerder won op het circuit van Abu Dhabi?

Dat hij al op zijn zeventiende meedeed aan een grand prix als jongste coureur ooit?

QUIZZTIME!

**THEMA:**




**AARDRIJKSKUNDE**

01. In welk land ligt de Povlakte?




A. Frankrijk  
B. Italië  
C. Oostenrijk  
D. Zwitserland

**THEMA:**




**ALGEMEEN**

02. Welke kleur heeft de jas van een chirurg meestal?



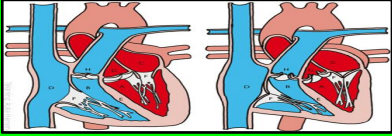
A. Blauw  
B. Bruin  
C. Geel  
D. Groen

**THEMA:**



**BIOLOGIE**

03. Hoeveel kamers heeft het menselijk hart?



A. 2  
B. 3  
C. 4  
D. 5

**THEMA:**



**DIEREN**

04. Wat is het nationale dier van Australië?



A. De kangoeroe  
B. De koala  
C. De krokodil  
D. Het schaap

**THEMA:**



**ECONOMIE**

**05.** Hoeveel landen betalen met de euro?



- A.** 13 landen
- B.** 21 landen
- C.** 29 landen
- D.** 37 landen

**THEMA:**



**ETEN & DRINKEN**

**06.** Van welk fruit is de krent afkomstig?



- A.** Aalbes
- B.** Blauwe bes
- C.** Druif
- D.** Rode bes

**THEMA:**



**GESCHIEDENIS**

**07.** Uit welk jaar is de eerste versierde boom?



- A.** 1510
- B.** 1660
- C.** 1810
- D.** 1860

**THEMA:**



**KUNST**

**08.** In welk museum is de Mona Lisa te zien?



- A.** Het Akropolismuseum
- B.** Het British Museum
- C.** Het Hermitage
- D.** Het Louvre

THEMA:



MEDIA

09. Van wie is het liedje 'Dansen aan zee'?



- A. Alamo Race Track
- B. Bløf
- C. Cavolo Nero
- D. Diesel

THEMA:



REIZEN

10. Welke stad heeft de grootste populatie?



- A. Shanghai
- B. Tokyo
- C. Udaipur
- D. Vũng Tàu

THEMA:



REKENEN

11. Wat is 25% van 200?



- A. 20
- B. 30
- C. 40
- D. 50

THEMA:



SPELLING / TAAL

12. Welke is het correcte antwoord?



- A. Paracol
- B. Parracol
- C. Parasol
- D. Parrasol

THEMA:



SPORT

13. Bij welke sport hoort de NBA?



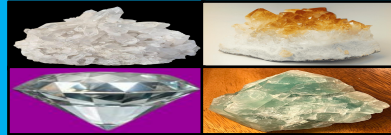
- A. Basketbal
- B. Handbal
- C. Korfbal
- D. Voetbal

THEMA:



WETENSCHAP

14. Wat is de hardste steen op aarde?



- A. Bergkristal
- B. Citrien
- C. Diamant
- D. Fluoriet

## ANTWOORDEN WOORDZOEKER

THEMA: STRAND

Hieronder vind je de antwoorden van de woordzoeker met thema strand op pagina 24.

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

~~GOLVEN~~~~SLIPPERS~~~~ZON~~~~HANDDOEK~~~~SURFEN~~~~ZONNEBRAND~~~~INSMEREN~~~~ZAND~~~~ZONNEBRIL~~~~PARASOL~~~~ZANDKASTEEL~~~~ZWEMBROEK~~~~SANDALEN~~~~ZEE~~~~ZWEMMEN~~

## WAAROM DE JULIANA TRAIL EEN VAN DE MOOISTE WANDELROUTES VAN EUROPA WORDT GENOEMD

Foto: Sarah Varzideh, Redactie: Amir Mohammad Ashofteh

**De smaragdgroene rivieren, stille bergdorpen en gletsjermereen langs de Juliana Trail laten een verrassend rustige kant van de Alpen zien. De route komt bij steeds meer wandelaars op de radar.**

Met de opening van de Juliana Trail in 2019 kreeg Slovenië er een wandelroute bij die meer is dan alleen een uitdagend langeafstandspad. De zestien etappes vormen samen een lus van zo'n 270 kilometer rond Nationaal Park Triglav, dwars door de Julische Alpen. Onderweg wandel je langs gletsjermereen, bergdorpen, smaragdgroene rivieren en historische plekken die laten zien waarom Slovenië zich steeds nadrukkelijker profileert als duurzame outdoorbestemming.

### **Een wandelroute rond de Julische Alpen**

Het doel van de Juliana Trail is helder: Wandelaars laten kennismaken met de natuurlijke en culturele rijkdom van het noordwesten van Slovenië, zonder daarbij de kwetsbare bergomgeving uit het oog te verliezen. Die ambitie is logisch, want Slovenië wordt steeds populairder onder wandelaars.

Dat past bij het groene imago van het land. Slovenië was het eerste land ter wereld dat volledig werd gecertificeerd door duurzaamheidsorganisatie Green Destinations. De Juliana Trail sluit daar naadloos op aan. De route voert langs spectaculaire landschappen, maar vermijdt bewust de meest kwetsbare hoogalpiene zones.

Het officiële startpunt ligt in het populaire skigebied Kranjska Gora, op het kruispunt van de Karawanken in het noorden en de Julische Alpen in het zuiden. Vanaf hier volg je de trail met de klok mee richting het oosten.

### **Van Kranjska Gora naar Bled**

De eerste etappe eindigt in Mojstrana, waar het Sloveens Alpenmuseum inzicht geeft in de diepe band tussen Slovenen en de bergen. Oude klimuitrustingen, foto's en archiefmateriaal tonen hoe wandelen en alpinisme onderdeel werden van de nationale identiteit.



Na enkele relatief eenvoudige etappes buigt de route langzaam terug richting het westen, naar een van de bekendste plekken van Slovenië: het meer van Bled.

### **Her sprookjesachtige meer van Bled**

Bled is niet voor niets uitgegroeid tot een icoon van Slovenië. Bij het meer torent een kasteel uit de elfde eeuw hoog boven een steile rotswand uit, terwijl midden in het water een klein eilandje ligt met daarop de Maria Hemelvaartkerk.



Vanuit Bled trekt de Juliana Trail verder Nationaal Park Triglav in. Onderweg openen zich indrukwekkende panorama's op de 2864 meter hoge Triglav, de hoogste berg van Slovenie en nationaal symbool van het land.

Ook passeer je het meer van Bohinj, het grootste natuurlijke meer van Slovenie. Dit door gletsjers gevormde bergmeer geldt als een van de mooiste plekken van de Julische Alpen.

#### **Wellness, oorlogsgeschiedenis en de Soča-rivier**

Na de zevende etappe bereik je Bohinjska Bistrica. Hier biedt boetiekhotel Sunrose 7, gevestigd in een gebouw uit 1890, wandelaars een comfortabele tussenstop met wellnessfaciliteiten.

Verder zuidelijk verandert het landschap opnieuw wanneer de route afdalt richting Most na Soca en de beroemde Soča-rivier verschijnt. De felgroene rivier speelt al eeuwen een belangrijke rol in de Sloveense cultuur en is tegenwoordig geliefd bij kajakers, rafters en wandelaars.

Via Tolmin loopt de trail naar Kobarid, waar het bezoekerscentrum van de Walk of Peace en het Kobarid Museum herinneren aan de zware gevechten die hier tijdens de Eerste Wereldoorlog plaatsvonden. Na afloop kun je op krachten komen bij restaurant Hiša Polonka, bekend om zijn gerechten met lokale ingrediënten en ambachtelijke bieren.



### **Outdoorhoofdstad Bovec en de terugkeer naar Kranjska Gora**

De Soča begeleidt wandelaars verder richting Bovec, de outdoorhoofdstad van Slovenië. Hier verruilen veel reizigers hun wandelschoenen tijdelijk voor een kajak om de rivier vanaf het water te verkennen.

Onder imposante bergtoppen zoals de 2679 meter hoge Mangart voert de route opnieuw Nationaal Park Triglav binnen en steekt ze kort de grens met Italië over.

Na een overnachting in Tarvisio, in de regio Friuli Venezia Giulia, sluit de laatste etappe de cirkel. De Juliana Trail eindigt waar die begon: In Kranjska Gora, aan de rand van de Julische Alpen.

## MET DEZE 6 SIMPELE AANPASSINGEN HELP JE DE BIODIVERSITEIT AL VANUIT JE EIGEN TUIN OF BALKON!

Foto: Yasamin Varzideh, Redactie: Benjamin Varzideh

**De biodiversiteit in Nederland en België staat onder druk. Maar met een paar simpele keuzes kun je al verschil maken voor de natuur.**

Vandaag is het de Internationale Dag van de Biodiversiteit, een goed moment om stil te staan bij de natuur in de Lage Landen. Want hoewel Nederland en België rijk lijken aan groen, gaat het met veel planten- en diersoorten niet goed. Insecten verdwijnen, leefgebieden raken versnipperd en ecosystemen raken uit balans. Toch hoeft biodiversiteitsverlies niet onvermijdelijk te zijn. Ook met kleine ingrepen in je tuin of buurt kun je al verschil maken. Wat kun je zelf doen?

### **Wat is biodiversiteit?**

Biodiversiteit is de verscheidenheid aan leven in een gebied: van planten en dieren tot schimmels, bacteriën en de relaties tussen al die soorten. Hoe groter die variatie, hoe sterker en veerkrachtiger een ecosysteem doorgaans is.

Juist die biodiversiteit staat wereldwijd onder druk. Ook in Nederland en België. Volgens verschillende natuurorganisaties is het aantal wilde dieren in Nederland sinds 1990 sterk afgenomen. Dat heeft gevolgen die verder reiken dan alleen natuurbehoud. Biodiversiteit speelt namelijk een cruciale rol bij bestuiving, waterkwaliteit, bodemgezondheid en klimaatbestendigheid.

Toch is er ook hoopvol nieuws: de natuur is flexibel en met een aantal praktische maatregelen kunnen we voorkomen dat de biodiversiteit verder terugloopt. Hoe? We hebben een aantal tips voor je op een rijtje gezet.

### **01. Maak een composthoop van je gft-afval**

Met een composthoop hoef je niet meer zo vaak de groencontainer te legen én creëer je een fijne plek voor een hoop organismen. Win-win dus. Je bent van je tuinafval en gft af, om vervolgens de compost te gebruiken als natuurlijke bemesting voor de tuin. Een composthoop is verder ook een aantrekkelijke schuilplaats voor bijvoorbeeld egels en hommels.



### **02. Vervang je tegels door groen!**

In een tuin met alleen tegels en een (kunst)grasmat is de biodiversiteit doorgaans laag. Plant daarom meer bloemperken: insecten eten ervan, vogels schuilen erin en het ziet er ook nog eens prachtig uit.

### **03. Kies voor inheemse planten!**

Bloemen en planten filteren de lucht en trekken insecten aan, die op hun beurt onmisbaar zijn voor de bestuiving van gewassen. Kort gezegd: zonder insecten geen voedsel. Maar veel Nederlandse insectensoorten zijn afhankelijk van inheemse planten (planten die van oudsher in Nederland en België voorkomen).

Ga je tegels door bloemperken vervangen? Kies dan bij voorkeur voor inheemse soorten, zoals boerenwormkruid, duizendblad of watermunt (of vraag in het tuincentrum naar andere inheemse soorten).

Je tuin groener maken is overigens niet alleen goed voor de biodiversiteit, maar ook voor je eigen gezondheid. Dat komt omdat een microbe in de aarde voor een verhoogde serotonineproductie (het gelukshormoon) zorgt.

### **04. Hang een nestkastje of insectenhotel op!**

Voor veel vogels, vleermuizen en insecten wordt het steeds moeilijker om geschikte nestplaatsen te vinden. Oude bomen verdwijnen, gebouwen worden beter geïsoleerd en tuinen worden strakker ingericht.

Een nestkastje of insectenhotel kan daarom helpen. Bijen, lieveheersbeestjes en andere insecten gebruiken zulke schuilplaatsen om eitjes te leggen of te overwinteren. Ook vogels profiteren van extra nestgelegenheden, zeker in stedelijke gebieden.



**05. Gebruik geen synthetische onkruidverdelgers**

Sommige onkruidverdelgers hebben vervelende bijwerkingen waarvan niet iedereen zich bewust is. Als je het product niet volgens de handleiding gebruikt, kan het dan ook meer kwaad dan goed doen.

Onkruidverdelgers kunnen immers funest zijn voor andere plant- en diersoorten. Verwijder onkruid daarom liever met de hand of gebruik een borstel. Als dat niet werkt, ga dan voor een biologische bestrijder.

**06. Voorkom onnodige lichtvervuiling**

Als je 's nachts je tuin verlicht, kan dat zorgen voor lichtvervuiling. Dit verstoort het ritme van dieren als vleermuizen en nachtvlinders, met alle gevolgen van dien. Ook dieren die 's nachts slapen hebben last van het licht. Laat lampjes dus achterwege als je 's avonds niet in de tuin bent, of kies voor een lamp met een bewegingssensor.

# Krassen voor een GRATIS product.

Bij elke €15.

In de AH app.



ANTWOORDEN QUIZZTIME!

**THEMA:**




**AARDRIJKSKUNDE**

01. In welk land ligt de Povlakte?




A. Frankrijk  
 B. Italië  
 C. Oostenrijk  
 D. Zwitserland

**THEMA:**




**ALGEMEEN**

02. Welke kleur heeft de jas van een chirurg meestal?



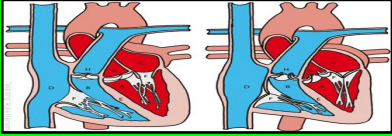
A. Blauw  
 B. Bruin  
 C. Geel  
 D. Groen

**THEMA:**



**BIOLOGIE**

03. Hoeveel kamers heeft het menselijk hart?



A. 2  
 B. 3  
 C. 4  
 D. 5

**THEMA:**



**DIEREN**

04. Wat is het nationale dier van Australië?



A. De kangoeroe  
 B. De koala  
 C. De krokodil  
 D. Het schaap

THEMA:



ECONOMIE

05. Hoeveel landen betalen met de euro?



- A. 13 landen
- B. 21 landen
- C. 29 landen
- D. 37 landen

THEMA:



ETEN & DRINKEN

06. Van welk fruit is de krent afkomstig?



- A. Aalbes
- B. Blauwe bes
- C. Druif
- D. Rode bes

THEMA:



GESCHIEDENIS

07. Uit welk jaar is de eerste versierde boom?



- A. 1510
- B. 1660
- C. 1810
- D. 1860

THEMA:



KUNST

08. In welk museum is de Mona Lisa te zien?



- A. Het Akropolismuseum
- B. Het British Museum
- C. Het Hermitage
- D. Het Louvre

THEMA:



MEDIA

09. Van wie is het liedje  
'Dansen aan zee'?



- A. Alamo Race Track
- B. Bløf
- C. Cavolo Nero
- D. Diesel

THEMA:



REIZEN

10. Welke stad heeft de  
grootste populatie?



- A. Shanghai
- B. Tokyo
- C. Udaipur
- D. Vũng Tàu

THEMA:



REKENEN

11. Wat is 25% van 200?



- A. 20
- B. 30
- C. 40
- D. 50

THEMA:



SPELLING / TAAL

12. Welke is het correcte  
antwoord?



- A. Paracol
- B. Parracol
- C. Parasol
- D. Parrasol

THEMA:



SPORT

13. Bij welke sport hoort de NBA?



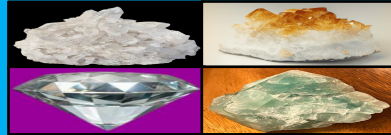
- A. Basketbal
- B. Handbal
- C. Korfbal
- D. Voetbal

THEMA:



WETENSCHAP

14. Wat is de hardste steen op aarde?



- A. Bergkristal
- B. Citrien
- C. Diamant
- D. Fluoriet

## ARTIEST VAN DE KEER



**Namen (voluit):** Dennis van Aarssen  
**Geboortedatum:** donderdag 02 juni 1994  
**Geboorteplaats:** Dordrecht, Nederland  
**Heb je nog broers en-/of zussen?:** Ja, een oudere broer.

**Sinds wanneer zing je?**  
*Ik zing sinds 2019.*

**Wat is de titel van je allereerste singel?**  
*Forever You.*

**In welk jaar kwam je allereerste singel uit?**  
*2019.*

**Heb je kinderen?**  
*Ja, ik heb twee kinderen.*

## NEVELWouden, EILANDEN EN VULKANEN: ZO ERVAAR JE COSTA RICA'S WILDE NATUUR!

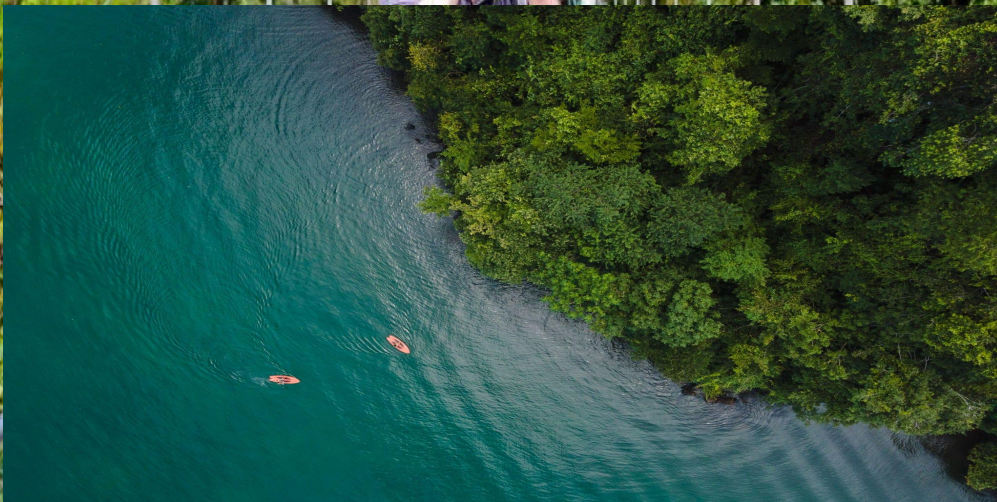
Foto: Marika Delaux, Redactie: Ryan Vrijhoef

**Van pelikanen tot dolfijnen: in Costa Rica leeft vijf procent van alle soorten op aarde. Zo ontdek je dit bijzondere land op een verantwoorde en avontuurlijke manier.**

Costa Rica is niet veel groter dan Nederland, maar naar schatting leven er een half miljoen verschillende plant- en diersoorten, ongeveer vijf procent van alle soorten op aarde. Een perfecte plek om op avontuur te gaan in een wereld van nevelwouden, vulkanen, rivieren en waar dieren leven in hun natuurlijke leefomgeving. Hoe doe je dat het beste?

### **Dolfijnen en pelikanen**

Vanuit Puerto Soley, in het noordwesten van Costa Rica, brengt een bootje je naar Isla Bolaños. Dit vergeten eilandje maakt deel uit van Nationaal Park Santa Rosa en kreeg in 1981 een beschermde status vanwege de grote zeevogelkolonies. Hier scheren de bruine pelikanen en fregatvogels boven de ruige kustlijn en doorbreekt alleen het geroep van vogels en het grommen van de zee de stilte.



Iets verderop in de Golf van Nicoya, op ongeveer een uur varen, wacht een andere ecologische hotspot: Islas Negritos. Humeurige vulkanen vormden deze twee groene eilanden die nu een broedplaats voor dolfijnen, pelikanen, wasberen en slankapen zijn. Wandelpaden? Restaurants? Vergeet het maar. Hier geniet je van de zee, rotsen en bijzondere bomen, zoals de stekelige pochote. Aanmeren op de islas kan alleen als je in Puntarenas een vergunning en een lokale schipper hebt geregeld.

### Regen- en nevelwouden

Ook in de binnenlanden van Costa Rica bruist het van het leven. In het achterland liggen regen- en nevelwouden waar je toekans en brulapen spot. De rivieren Sarapiquí, San Carlos en Río Frio in het noorden of de Tempisque en Bebedero in het noordwesten, verken je per kajak of, nog uitdagender, per raft. Terwijl je gelukkig over het water dendert, scheren ijsvogels en mangrovezwaluwen langs je heen.



Vroege vogel? Rond de Arenal-vulkaan bij La Fortuna wandel je tussen borrelende modderpoelen en watervallen en spot je in de vroege ochtend de roodgroene quetzal. De perfecte manier om hun leefomgeving van nog dichterbij te ervaren is per zipline. zweef door de nevel van Monteverde, hoog boven de grond, omringd door honderden andere vogelsoorten die precies hetzelfde doen.

# SUMMER CAMP

*Lorem ipsum dolor sit amet,  
consectetur adipiscing elit, sed*



