

ANTHROPOS

Verenigingsblad der Studievereniging Medische Natuurwetenschappen

N° 2 | December 2024



- DOOR DE GEHELE ANTROPOS -

Deze editie stelt het kandidaatsbestuur zich voor aan de lezers van de Antropos. Ze beantwoorden wat vraagjes en moeten lastige keuzes maken...



- PAGINA -

14

Ontdek wat voor sportheld jij bent in de SportQUIZ!!!

Inhoudsopgave

- 3** Woord van Redactie
- 4** Woord van Bestuur
- 5** Wintersport
- 6-7** Voorstellen kandidaatsbestuur: Voorzitter, Secretaris
- 8** MNW sport
- 9-10** Voorstellen kandidaatsbestuur: Penningmeester,
Commissaris Extern & Vicevoorzitter
- 12** Activiteiten: November & December
- 14** SportQUIZ
- 16-17** Voorstellen kandidaatsbestuur: Commissaris Intern &
Onderwijs, Commissaris Activiteiten
- 18** Sport en voeding
- 20-21** Voorstellen kandidaatsbestuur: Commissaris Lustrum
& Vicecommissaris Onderwijs, keuzes
- 22** De Greep van Sport op de Hersenen
- 24** Puzzel: Jigsaw Sudoku
- 25** Puzzel: Hitori
- 26** Los Angeles 2028
- 27** Pleinvraag
- 28** Fotomuur

Woord van RedacCie

Tekst door: Irfaan Mahawat Khan

Beste Lezer,

De dagen worden langer en het wordt langzaam steeds warmer. Terwijl we nog aan het bijkomen zijn van de feestdagen, de Mens-kamer langzaam aan weer uit de kerstsfeer komt, heeft de RedacCie nog een laatste cadeautje voor jullie klaarstaan: de nieuwe editie van de Anthropos! Dit keer in het teken van sport.

De winter is voor sommigen een periode van rust en gezelligheid, maar voor anderen juist een moment om actief te blijven. Sport brengt ons samen, houdt ons gezond en geeft ons energie om de donkere dagen te overleven. In deze editie kijken we naar hoe sport een plek heeft in de zomer- en wintermaanden, en bij een aantal MNW'ers.

Daarnaast kijken we dit keer ook naar de invloed van sport op de hersenen. Wist je dat sporten niet alleen je lichaam, maar ook je brein traint? Beweging bevordert het geheugen, vermindert stress en kan zelfs je stemming verbeteren. Tijdens intensieve inspanningen komen er endorfines vrij (het bekende 'gelukshormoon') dat zorgt voor een beter mentaal welzijn. In dit nummer leggen we precies uit hoe dit allemaal werkt.

Tot slot blikken we alvast vooruit naar 2025 en stellen we ons nieuwe kandidaatsbestuur aan jullie voor. Zij hebben er al helemaal zin in om van het nieuwe jaar een sportief en succesvol jaar te maken!

Veel leesplezier!

Irfaan Mahawat Khan
Interim-voorzitter RedacCie

Colofon

Anthropos

Jaargang 22
Nummer 2
December 2024

Oplage

100 exemplaren
1e druk

Drukker

BladNL

Contact

redaccie@mens-vu.nl

RedacCie

Aniek van den Brink
Anouk Reilink
Ayla Choi
Chelsey Karansingh
Gabriel Mante
Helena Brons
Irfaan Mahawat Khan
Jurre Heijmen
Kyara Jon
Navjot Singh
Sammie Jansen

EindredacCie

Aniek van den Brink

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



Woord van Bestuur

Tekst door: Xera Spiekerman van Weezelenburg

Lieve leden,

Misschien lezen jullie dit wel met een lekkere kop thee, net als wij tijdens de vergaderingen. Heerlijk zo in de winter. Anderen houden weer wat minder van deze koude temperaturen. Verandering hoort nou eenmaal bij de seizoenen. Net zoals dat het bestuur elk jaar verandert. Die tijd is wederom aangebroken en er staat weer een ontzettend leuk Kandidaatsbestuur voor jullie klaar. Wij als bestuur 24 zijn ons bestuursseizoen aan het afronden en het 25e kandidaatsbestuur wordt klaargestoomd voor hun seizoen. Onze eerste Woord van het bestuur voelt als de dag van gister, dus het is heel raar om nu ineens een nieuw bestuur in te werken. We hebben in ieder geval heel veel zin in de inwerkperiode!

Afgelopen tijd stond voor ons met name in het teken van de Ereleden en Leden van Verdienste ALV (ELVV ALV). We zijn hier maanden mee bezig geweest en op 17 januari mogen we de aangestelde leden feliciteren met hun titel op de ereborrel.

Op 9 december heeft ook de Goede Doelen-borrel plaatsgevonden. Het opgehaalde geld zal gaan naar Peter Pan vakantieclub. Deze organisatie organiseert reizen voor jongeren met een chronische ziekte. Op moment van schrijven is deze borrel nog niet geweest, maar het bestuur hoopt op een geslaagde avond!

Het thema van deze maand is natuurlijk sport. Binnen sport draait het vaak om energie en samenwerking. Dit zijn waarden die wij ook belangrijk vinden als bestuur binnen de vereniging. Leden moeten namelijk energie krijgen met elkaar en gezelligheid vinden bij elkaar. Of dit nou in de Mens-kamer is of daarbuiten. Samenwerking is met name belangrijk binnen de studie, maar ook binnen commissies en bestuur. Zonder een goede samenwerking zul je toch merken dat alles iets stroever loopt.

Natuurlijk blijft het ook belangrijk om lekker actief te zijn, ook al is het leven soms wat druk.

Het zal helpen om je hoofd leeg te maken. Misschien staan er nog wel wat tips in deze Anthropos!

Namens bestuur XXIV,
Xera Spiekerman van Weezelenburg
Voorzitter



Wintersport

Tekst door: Kyara Jon & Navjot Singh

De Alpen

De Alpen, het hoogste en meest uitgestrekte bergketensysteem in Zuid-Centraal-Europa, bestrijken ongeveer 1.200 kilometer in de vorm van een halvemaan, verspreid over acht Alpenlanden: Frankrijk, Zwitserland, Monaco, Italië, Liechtenstein, Oostenrijk, Duitsland en Slovenië. Naast de majestueuze bergtoppen staan de Alpen bekend om hun kristalheldere bergmeren, waaronder het adembenemende Meer van Genève, het Bodenmeer en het Comomeer.

De regio is een paradijs voor wintersporters, waarbij skiën en snowboarden bijzonder populaire activiteiten zijn. De Alpen trekken studenten en wintersporters van over de hele wereld aan, aangetrokken door de dikke poedersneeuw en helderblauwe luchten die kenmerkend zijn voor de wintermaanden. De combinatie van ideale sneeuwomstandigheden en een adembenemend landschap maakt de Alpen een topkeuze voor diegenen die op zoek zijn naar avontuur op de pistes.

Of je nu een doorgewinterde skiër of een beginnende snowboarder bent, de Alpen bieden een breed scala aan pistes en routes voor elk vaardigheidsniveau. Van zachte, beginnersvriendelijke pistes tot uitdagende Black Diamond-pistes, er is voor iedereen iets om van te genieten in dit winterwonderland. Met zijn ongeëvenaarde schoonheid en skigebieden van wereldklasse zijn de Alpen echt een paradijs voor wintersporters.

Skiën en Snowboarden: De Onbetwiste Favorieten

Skiën en snowboarden staan met stip bovenaan als populairste wintersporten in de Alpen. Skiën, de klassieker onder de wintersporten, wordt geprezen om zijn veelzijdigheid. Met talloze groene en blauwe pistes voor beginners en steile zwarte afdalingen voor de gevorderden, is het de ideale keuze voor families en fanatieke sporters. Snowboarden, met zijn stoere en dynamische uitstraling, trekt vooral jongere generaties aan. De spectaculaire freestyleparken met halfpipes en jumps bieden snowboarders een podium om hun trucs te laten zien.

Waarom Zo Populair?

De aantrekkingskracht van deze sporten zit niet alleen in het plezier, maar ook in de perfecte omstandigheden die de Alpen bieden. Moderne liften zorgen voor snelle toegang tot de pistes, terwijl professionele skileraren klaarstaan om beginners te begeleiden. Bovendien trekt het milde winterweer met heldere luchten en schitterende zonneshijn jaarlijks miljoenen toeristen.

Andere Wintersporten in de Alpen

Naast skiën en snowboarden zijn er tal van andere activiteiten te beleven. Langlaufen, een rustiger maar intensieve sport, biedt een unieke manier om de serene winterlandschappen te verkennen. Voor avonturiers zijn ijsklimmen, sneeuwschoenwandelen en rodelen geliefde opties. En laten we schaatsen op bevroren bergmeren niet vergeten – een nostalgische ervaring die je terugvoert naar eenvoudiger tijden.

Meer dan Sport Alleen

Wat wintersport in de Alpen extra bijzonder maakt, is de unieke sfeer. De combinatie van sportieve uitdaging en ontspanning in de knusse berghutten maakt het plaatje compleet. Na een actieve dag op de piste genieten sporters van een kop warme chocolademelk of een bord kaasfondue, terwijl de haard knispert op de achtergrond.

Voorstellen Kandidaatsbestuur

Voorzitter

Cato van Schoor

Hoihoi allemaal, ik ben Cato, 19 jaar oud en ik woon nu helaas nog in Bloemendaal bij mijn ouders. Ik zit op dit moment in het tweede jaar van medische natuurwetenschappen en volgend jaar zal ik de rol van voorzitter vervullen in bestuur XXV, waar ik natuurlijk super veel zin in heb!!

Wat zijn je hobby's?

Niet echt een hobby, maar in mijn vrije tijd ga ik het liefst chillen met vrienden en een terrasje of een feestje pakken. Ik ben vorig jaar begonnen met roeien bij A.A.S.R skøll, wat ik ook heel erg leuk vind. Daarnaast speel ik gitaar en vind ik het leuk om spelletjes te spelen.

Welke activiteit moet Mens écht een keer organiseren?

Een pubquiz of een wijn/bier proeverij

Wie zou je willen zijn, behalve jezelf?

Roxy Dekker, ik denk dat zij wel een heel leuk leven heeft

Wat vind je het leukste aan de studievereniging?

De mensen! Het is altijd super gezellig in de menskamer en iedereen staat ook altijd klaar om je te helpen! Ik heb zoveel leuke mensen leren kennen door Mens en zonder dat had ik de studie ook een stuk minder leuk gevonden.

Wat is je favoriete feestdag?

Koningsnacht + Koningsdag! Ik vind het zo schattig als heel Nederland oranje kleurt en iedereen gezellig samen feest viert.



Cato van Schoor - kandidaatsvoorzitter

Voorstellen Kandidaatsbestuur

Secretaris

Annemarije IJsselstijn

Heyy, ik ben Annemarije IJsselstijn, de kandidaatssecretaris van het XXVe bestuur van Mens. Ik ben 18 jaar en zit net in mijn eerste jaar van de opleiding MNW. Bijna elke dag reis ik op en neer vanuit Duiven, een dorpje vlakbij Arnhem, waar ik ben geboren, getogen en nog steeds woon.

Wat zijn je hobby's?

Ik ben dol op puzzelen en sudoku's om soms ergens anders over na te kunnen denken. Daarnaast vind ik het heerlijk om te reizen en nieuwe plekken te ontdekken, van verborgen straatjes tot adembenemende uitzichten. Ook vind ik het heel leuk om met lekker weer een middagje op het terras te zitten of naar een festival te gaan. Bovendien vind ik het heel leuk om mijn nagels te doen.

Welke activiteit moet Mens écht een keer organiseren?

Mij lijkt het heel leuk om met Mens een andere stad te gaan ontdekken!

Wie zou je willen zijn, behalve jezelf?

Het lijkt mij heel leuk om een keer in de schoenen te staan van Freek Vonk. Hij reist naar de meest exotische plekken ter wereld, ontmoet fascinerende dieren en maakt spannende dingen mee die de meeste mensen alleen op tv zien.

Wat vind je het leukste aan de studievereniging?

Ik vind het heel leuk hoe gezellig alle, maar dan ook echt alle, mensen zijn bij Mens. Iedereen staat altijd open voor gezelligheid en een praatje. De sfeer in de Mens-kamer is echt fijn!

Wat is je favoriete feestdag?

Als ik zou moeten kiezen, dan zou dit toch Kerst zijn. Elk jaar ga ik namelijk gezellig koken met mijn hele familie en als het er dan ook nog bij sneeuwt dan is het helemaal fantastisch.



Annemarije IJsselstijn - kandidaatssecretaris

MNW sport

Stuk door: Anouk Reilink

Menno van Kooten

Ik heb in de nationale selectie van jiu-jitsu gezeten voor de Judo Bond Nederland (JBN). Om kort uit te leggen wat jiu-jitsu is zal ik zeggen dat het een combinatie is van karate en judo. Er zijn veel varianten van deze sport zowel als kunstvorm en als wedstrijdvorm, maar de sport staat het meest bekend om zijn zelfverdedigingstechnieken (die bijvoorbeeld ook door de politie worden gebruikt). De wedstrijd vorm die het meest wordt gebruikt (en die ik ook deed) was het Fighting-systeem. Bij fighting is het gevecht opgedeeld in drie fases: staand karate, staand judo en grondwerk (newaza) en het doel is om in die fases zoveel mogelijk punten te halen. Wanneer een vechter in alle fases een ippon weet te scoren stopt de wedstrijd en heeft hij de wedstrijd met “full ippon” gewonnen. Lukt dit niet binnen de tijd, dan wint de vechter met de meeste punten.



Mohamed Ayaou

Hooiii allemaal,

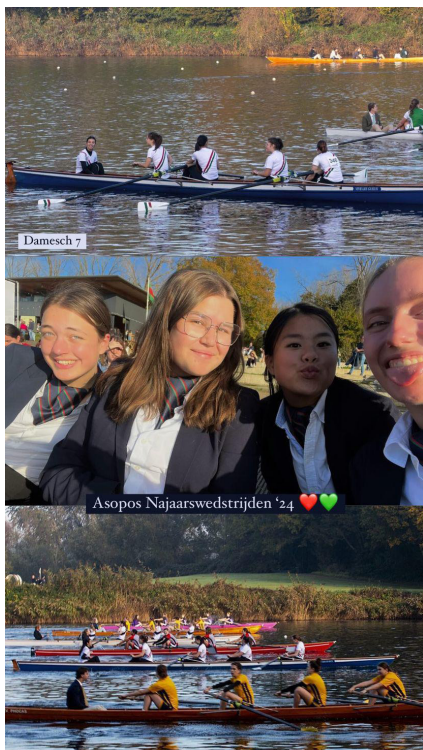
Voor de mensen die mij nog niet kennen, ik ben Mohamed. Zelf ben ik al jaren lang een fanatieke zaalvoetballer. Soms competitief en soms natuurlijk ook lekker voor de lol. Vaak sta ik het doel te verdedigen, maar op het veld staan is ook geen probleem. Zaalvoetbal is voor mij een sport die veel actiever is dan het welbekende veldvoetbal. Hiermee bedoel ik dat er veel meer gebeurt. Denk aan meer goals, meer techniek en in mijn geval ook meer reddingen. Als keeper kan je ook veel meer meevoetballen (en scoren :)), wat het spel ook interessanter maakt. Wat ik ook heerlijk vind, is dat er wordt gespeeld met een plofbal. Niet al teveel gestuiter, maar gewoon de bal uit de lucht plukken en doorvoetballen. Mochten jullie ooit wat willen weten over deze sport, let me know!!



Floren Sweer

Heyhoi! Sinds ik vorig jaar ben verhuisd naar Uilenstede en met het bijbehorende sportcentrum om de hoek ben ik sporten weer gaan oppakken. Ik ben dan ook vaak in de sportschool te vinden om een groepsles te volgen zoals pump, spinnen of kickboksen. Als het weer het toelaat vind ik het ook leuk om een rondje te gaan wielrennen. Daarnaast ben ik ook regelmatig in het zwembad te vinden om een stukje te gaan zwemmen.

Op het moment ben ik aan het trainen voor een marathon die gepland staat in maart 2025. Dit is iets wat ik al wilde toen ik jong was en nu heb ik dan ook de tijd om me goed voor te bereiden :). Voor deze marathon volg ik nu een trainingsschema waarbij ik vier keer in de week hardloop. Daarnaast, om blessures te voorkomen en m'n spieren sterker te maken, doe ik ook nog minimaal één keer in de week krachttraining!



Heike Spreen

Als je mij een paar jaar geleden had verteld dat ik selectie zou gaan lopen en 5x per week zou trainen, had ik je echt nooit geloofd, maar toch is het zo. Ik sportte altijd wel een aantal keer per week in de sportschool, maar toen we dit jaar met de eerstejaars in de introductieweek naar Okeanos gingen was ik al snel verkocht. Ik schreef me in voor de introductieperiode en een maand later was ik zo enthousiast over het roeien dat ik besloot mee te doen met de selectie onder het motto, we zien wel hoe ver we komen. Nu ben ik meerdere keren per week bij de bosbaan te vinden, op het water of op de ergometers in de loods, en waar mijn ouders grapjes maken over de olympische spelen, geniet ik vooral van de trainingen in de boot en de gezelligheid van de groep die selectie loopt.

Voorstellen Kandidaatsbestuur

Penningmeester

Pascalle Janssen

Hoiiii ik ben Pascalle, 20 jaar, tweedejaars MNW-student en kandidaatspenningmeester van het 25e bestuur van Mens. Ik kom uit Haarlem, maar sinds kort woon ik op mezelf in een super fijne kamer in het centrum van Amsterdam.

Wat zijn je hobby's?

In mijn vrije tijd roei ik bij Skøll, vind ik het leuk om uit te gaan of met vrienden op het terras te zitten.

Welke activiteit moet Mens écht een keer organiseren?

Waterfietsen door de grachten van Amsterdam lijkt me echt geweldiggg! Maar dat moeten we wel doen als het wat lekkerder weer is.

Wie zou je willen zijn, behalve jezelf?

Afgelopen zomer was ik naar het concert van Adele. Ik zou haar wel echt een keertje willen zijn, omdat ze zo mooi kan zingen en dat durft te doen voor zoveel mensen.

Wat vind je het leukste aan de studievereniging?

Ik vind de gezelligheid het allerleukst aan Mens. Je bent gewoon één grote vriendengroep waarmee je alles kan doen, zoals feesten, sporten en studeren.

Wat is je favoriete feestdag?

Mijn favoriete feestdag is Koningsnacht/-dag. Het is geweldig om te zien hoe heel Nederland oranje kleurt. 's Avonds kun je uitgaan en de volgende dag gezellig langs de kraampjes lopen om tweedehands pareltjes te scoren.



Pascalle Janssen - kandidaatspenningmeester

Voorstellen Kandidaatsbestuur

*Commissaris Extern
Vicevoorzitter*

Sijmen den Haan

Hee lieve Anthropolers, ik ben Sijmen den Haan, 18 lentes jong en zit momenteel in mijn eerste jaar MNW. Ik kom uit Heemskerk en woon hier nog steeds. In bestuur XXV zal ik de taken van commissaris Extern en vicevoorzitter op mij nemen.

Wat zijn je hobby's?

Ik vind afspreken met vrienden erg leuk om te doen, hiernaast hockey ik mijn vrije tijd bij BHC Overbos waar ik het erg naar mijn zin heb en we altijd een paar biertjes na doen met het gehele team. Over de sportieve resultaten zeg ik liever niks, het enige wat ik kwijt wil is dat we pas in de derde helft tot leven komen.

Welke activiteit moet Mens écht een keer organiseren?

Een keertje met de vereniging ergens een weekendje heen, hiernaast lijkt mij een cantus of een bierpong toernooi tussen de broertjesverenigingen erg leuk om te doen.

Wie zou je willen zijn, behalve jezelf?

Iemand die wel wiskunde snapt.....

Wat vind je het leukste aan de studievereniging?

De gezellige sfeer die bij Mens hangt, je leert hierdoor mensen heel snel kennen waaronder ook studenten uit hogere jaren. Dit is heel fijn als je vragen hebt over de studie of ergens niet uit komt, dan kan je ze altijd aanspreken.

Wat is je favoriete feestdag?

Koningsdag, gezellig met vrienden naar Amsterdam gaan. Maar ook koningsnacht vindt ik altijd heel leuk, oude vrienden van de middelbare weer tegenkomen en gezellig mee bijkletsen en weer zien is altijd erg leuk.



Sijmen den Haan - kandidaatscommissaris Extern & kandidaatsvicevoorzitter

ACTIVITEITEN

1
november
ELVV ALV

7
november
Mensation

12
november
Mens-Lunch

19
november
Zaalsport

21
november
W&N-
kroegentocht

28
november
Tussentijdse
ALV



November & December

2
december
Schaatsen

2
december
**Scriptie
Prijsuitreiking**



5
december
**Sinterklaas
avond**

9
december
Mens-Lunch

9
december
**Goede-
doelenactie**

SportQUIZ

Tekst door: Jurre Heijmen

Sport is een onmisbaar onderdeel van ons leven. Of je nu een fanatieke sporter bent of liever vanaf de zijlijn toekijkt, sport brengt ons samen en zorgt voor onvergetelijke momenten. Doe deze quiz en ontdek welke sportheld jij bent!

Vraag 1 - Welke sport past het beste bij jouw persoonlijkheid?

- A. Voetbal
- B. Tennis
- C. Zwemmen
- D. Atletiek

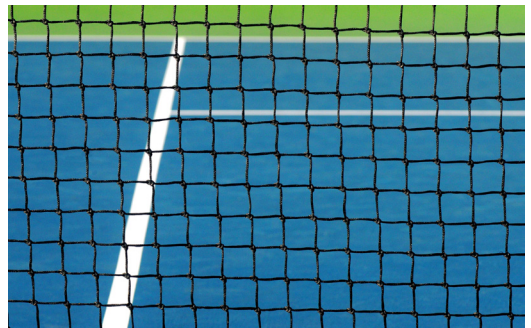


Vraag 2 - Wat is jouw favoriete sportmoment?

- A. Het scoren van een doelpunt
- B. Het winnen van een set
- C. Het verbreken van een persoonlijk record
- D. Het behalen van een medaille

Vraag 3 - Wat is jouw favoriete sportuitrusting?

- A. Voetbalschoenen
- B. Tennisschoenen
- C. Zwembril
- D. Hardloopschoenen



Vraag 4 - Wie is jouw sportidool?

- A. Lionel Messi
- B. Serena Williams
- C. Michael Phelps
- D. Usain Bolt

Vraag 5 - Wat is jouw favoriete sportdrinkje?

- A. Sportdrink
- B. Kokoswater
- C. Water
- D. Energiedrank



Vraag 6 - Wat is jouw favoriete sportlocatie?

- A. Het voetbalveld
- B. De tennisbaan
- C. Het zwembad
- D. De atletiekbaan

Vraag 7 - Wat is jouw favoriete sportseizoen?

- A. Zomer
- B. Lente
- C. Herfst
- D. Winter



Nou, je bent wel echt een sportheld! Laten we eens kijken naar de resultaten!

Had jij vooral A?

Jij bent een geboren teamspeler! Voetbal is jouw passie en je houdt ervan om samen met je team te strijden voor de overwinning. Je bent energiek en altijd in beweging. Vergeet niet om af en toe wat rust te nemen, zodat je optimaal kunt blijven presteren.

Had jij vooral B?

Jij bent een doorzetter en houdt van de uitdaging die tennis biedt. Je bent gefocust en vastberaden om je doelen te bereiken. Blijf volhouden en je zult zien dat je inspanningen worden beloond.

Had jij vooral C?

Jij bent een echte waterrat! Zwemmen is jouw favoriete sport en je voelt je als een vis in het water. Je bent gedisciplineerd en houdt ervan om jezelf steeds weer te verbeteren. Blijf jezelf uitdagen en je zult grote hoogten bereiken.

Had jij vooral D?

Jij bent een snelle en krachtige atleet! Atletiek is jouw sport en je houdt ervan om jezelf tot het uiterste te pushen. Je bent vastberaden en hebt een sterke wilskracht. Blijf hard werken en je zult je doelen bereiken.

Voorstellen Kandidaatsbestuur

Commissaris Intern
Commissaris Onderwijs

Lena de Roo

Hii lieve lezers van de Anthropos, ik ben Lena, 19 jaar, en zit in mijn tweede jaar MNW. Ik ben geboren en getogen in Almelo, maar woon inmiddels al anderhalf jaar op Uilenstede. Ik word de nieuwe commissaris Intern en commissaris Onderwijs en heb er erg veel zin in om deze rollen binnen het bestuur XXV te gaan vervullen!

Wat zijn je hobby's?

Mijn hobby's zijn lekker basic; terrassen, uitgaan en reizen. Ik ben namelijk afgelopen jaar 5x op vakantie geweest (sorry klimaat). Daarnaast vind ik het leuk om met mijn huisgenootjes slechte series op de bank te kijken, zoals Echte meisjes en Beauty and the geek.

Welke activiteit moet Mens écht een keer organiseren?

Het lijkt mij heel leuk om een keertje te gaan bijwerpen of Bungeedancen.

Wie zou je willen zijn, behalve jezelf?

Ik zou wel Bridget Mendler willen zijn, aangezien zij kan acteren, zingen en ook nog eens afgestudeerd is van Harvard.

Wat vind je het leukste aan de studievereniging?

Het allerleukste aan de studievereniging vind ik de gezellige mensen die je via MENS ontmoet! Door de vereniging komen de verschillende jaarlagen samen :)

Wat is je favoriete feestdag?

Mijn favoriete feestdag is Koningsnacht, omdat ik dat altijd als erg leuk ervaar! Zowel voorgaande jaren in Twente, als afgelopen jaar in Amsterdam.

Carpe
Diem



Lena de Roo - kandidaatscommissaris Intern & kandidaatscommissaris Onderwijs

Voorstellen Kandidaatsbestuur

Commissaris Activiteiten

Roos Schoonderbeek

Hee allemaal, ik ben Roos Schoonderbeek en ik ben 19 jaar. Ik zit in mijn tweede jaar van MNW. In het XXVe bestuur zal ik de functie van commissaris Activiteiten vervullen. Ik kom uit Bilthoven, maar woon sinds februari 2024 op het prachtige Uilie.

Wat zijn je hobby's?

Echt hobby hobby's heb ik niet, maar er zijn wel een aantal dingen die ik leuk vind om te doen. Ik ga namelijk graag lekker eten en chillen met vrienden en huisgenoten. Ik hou er ook van om drankjes te doen en daarna uit te gaan. Daarnaast roei en borrel ik sinds een paar maanden bij Skøll en daar heb ik het ook zeker naar mijn zin!

Welke activiteit moet Mens écht een keer organiseren?

Bungeedance, escaperoom, kelderborrel (anguils+mens), pubgolf en een cantus (naast introuweekend).

Wie zou je willen zijn, behalve jezelf?

Een academic weapon, zodat ik gewoon altijd al mijn colleges volg en op tijd begin met leren voor de tentaweek.

Wat vind je het leukste aan de studievereniging?

Dat ik zoveel leuke mensen heb leren kennen! Iedereen is altijd in voor een praatje en gezelligheid. Vaak kan je ook geholpen worden door ouderejaars als het gaat om de studie, dat is ook heel fijn! En natuurlijk vind ik de GiG ook heel leukuur.

Wat is je favoriete feestdag?

Oud&nieuw, omdat het gewoon een groot feest is met iedereen. Na het aftellen is iedereen op straat en er zijn overal leuke feestjes waar je dan naartoe gaat. Iedereen is verder gewoon vrolijk en lam. Heel gezellie is dat altijd.

Een paar afko's per dag, brengt iedereen een lach



Roos Schoonderbeek - kandidaatscommissaris Activiteiten

Sport en Voeding

Tekst door: Ayla Choi

In de sportwereld spelen eten en dieet een grote rol. Of je nu een hardloper bent, een bodybuilder of een atleet, het eten wat je inneemt heeft een directe impact op je prestaties, herstel en algemene gezondheid. Ook is het van belang dat studenten, die vaak een drukke combinatie van studie, sport en sociale activiteiten een goed begrip hebben van de effecten van voeding.

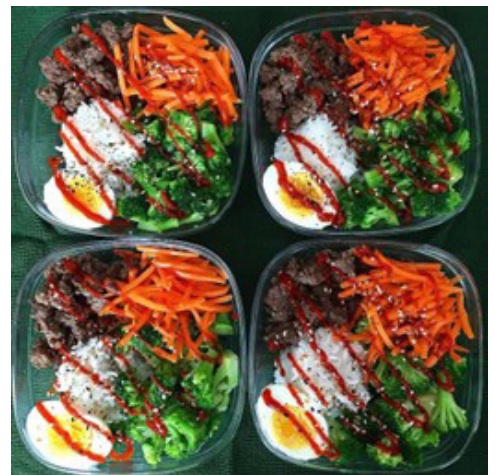
Effecten van voeding tijdens sport

Tijdens het sporten speelt voeding een belangrijke rol bij het leveren van energie en voedingsstoffen die het lichaam nodig heeft om optimaal te presteren. Hierbij spelen de drie belangrijkste macronutriënten koolhydraten, eiwitten en vetten elk een specifieke rol.

Koolhydraten zijn de belangrijkste energiebron van het lichaam, vooral tijdens intensieve activiteiten zoals hardlopen of voetballen. Koolhydraten worden afgebroken tot glucose, die direct gebruikt kunnen worden of worden opgeslagen als glycogeen in de spieren en lever. Voor atleten is het advies om koolhydraatbronnen te kiezen die langzamer afgebroken worden door het lichaam, om zo langduriger gebruik te kunnen maken van de bron. Voorbeelden zijn volkoren granen, fruit en groenten.

Eiwitten zijn essentieel voor het herstel en de opbouw van spieren na inspanning. Vlees, eieren, melk en peulvruchten zijn goede eiwitbronnen. Het innemen van eiwitten vlak na het sporten zal het herstel en de groei van spieren bevorderen en kan de hersteltijd verkorten.

Tenslotte spelen vetten een belangrijke rol in de voeding. Vetten bevatten in verhouding tot koolhydraten en eiwitten veel energie. Dit kan voornamelijk belangrijk zijn voor sporters die zich langdurig inspannen, zoals hardlopers of wielrenners. Eten zoals avocado's, noten, zaden en vis bevatten veel van dit soort gezonde vetten.



Wanneer moet je eten?

De timing van maaltijden is net zo belangrijk als het soort voedsel dat je eet. Je kan het beste een goed gebalanceerde maaltijd (bestaande uit een combinatie van koolhydraten, eiwitten en vetten) ongeveer twee tot drie uur voor het sporten eten. Dit zorgt ervoor dat het lichaam voldoende brandstof heeft, maar niet te ‘vol’ zit. Een volkoren broodje kipfilet met banaan en een bakje yoghurt is een voorbeeld van een maaltijd met een goede combinatie van koolhydraten, eiwitten en vetten.

Bovendien, bij sporten die intensief en lang duren, kan het helpen om tussendoor wat ‘snelle’ koolhydraten in te nemen om je energie op peil te houden. Denk aan energierepen of energiedranken.

Water doet wonderen!

Het drinken van water is iets wat vaak over het hoofd wordt gezien als het gaat om sporten, ondanks het grote belang ervan. Uitdroging kan leiden tot vermoeidheid, kramp en verlies van coördinatie. Atleten moeten er dus voor zorgen dat ze voldoende water drinken voor, tijdens en na het sporten.

Bij het sporten in hitte of intensieve sporten, kan het helpen om water met elektrolyten te drinken. Dit zou helpen tegen verlies van natrium en kalium, belangrijke elektrolyten die de vochtbalans en bloeddruk op peil houden. Het wordt aangeraden deze elektrolyten pas na het sporten in te nemen, aangezien het voor maagproblemen kan zorgen wanneer het van tevoren wordt ingenomen.



Voeding is meer dan alleen een brandstof. Het bevordert prestaties in sport en verbetert herstel en gezondheid. Door bewuste keuzes te maken over wat, wanneer en hoeveel je eet, kun je als sporter de meest optimale keuzes maken voor jou lichaam en doelen. Of je nu een topsporter bent of gewoon fit wil blijven, voeding speelt een grote rol. Met de juiste voeding kan jij het beste uit jezelf halen.

Voorstellen Kandidaatsbestuur

Commissaris Lustrum
Vicecommissaris Onderwijs

Hunter Simoons

Hoi! Ik ben Hunter, ik ben 19 jaar en zit nu in mijn eerste jaar van MNW. Ik kom uit Egmond aan Zee, een klein dorpje in de buurt van Alkmaar en woon daar nog met mijn ouders en broer. In het 25e kandidaatsbestuur heb ik de functies commissaris Lustrum en vicecommissaris Onderwijs. Allebei functies waar ik heel veel zin in heb om ze het komende jaar te mogen vervullen!

Wat zijn je hobby's?

Ik heb een paard waar ik 3/4 keer in de week heen ga en waar ik ook wedstrijden mee rijd, dus dat is denk ik mijn hobby (of is het een sport..?)

Welke activiteit moet Mens écht een keer organiseren?

Een karaokeborrel!! Weet alleen niet of de andere leden net zo blij worden als ik wanneer ik de microfoon pak

Wie zou je willen zijn, behalve jezelf?

Ik zou wel André Kuipers willen zijn. Ben zo benieuwd hoe alles er van boven uit ziet! En dan weet ik ook eindelijk een keer hoe het is om goed te zijn in wiskunde...

Wat vind je het leukste aan de studievereniging?

De mensen! Iedereen is er echt voor elkaar om het gezellig te hebben, elkaar te helpen met studie en om heerlijk te chillen in de MK samen. Ik heb in korte tijd al zulke goede vriendschappen opgebouwd, mede door Mens

Wat is je favoriete feestdag?

Sinterklaas!! Vind het lootjes trekken, de gedichten en dobbelspellen altijd zo leuk. De perfecte kans om je vrienden en familie blij te maken met een cadeautje, maar toch ook even te roasten



Hunter Simoons - kandidaatscommissaris Lustrum
& kandidaatsvicecommissaris Onderwijs

Voorstellen Kandidaatsbestuur

Keuzes

Koffie	Thee
Sijmen, Roos	Cato, Annemarije, Pascalle, Lena, Hunter
Natuurkunde	Scheikunde
Cato, Pascalle, Sijmen, Lena, Roos, Hunter	Annemarije
Friet	Patat
Annemarije, Pascalle	Cato, Sijmen, Lena, Roos, Hunter
Zoet	Hartig
Annemarije, Roos	Cato, Pascalle, Sijmen, Lena, Hunter
Koken	Bestellen
Cato, Annemarije, Pascalle, Sijmen, Lena, Hunter	Roos
's Ochtends les & 's middags vrij	's Ochtends vrij & 's middags les
Pascalle, Lena, Roos, Hunter	Cato, Annemarije
Introvert	Extrovert
Cato, Annemarije, Pascalle, Sijmen, Lena, Roos	Hunter
De jurk is goud-wit	De jurk is blauw-zwart
Cato, Roos	Annemarije, Pascalle, Sijmen, Lena, Hunter
Kerst	Oud & Nieuw
Cato, Annemarije, Hunter	Pascalle, Sijmen, Lena, Roos
Schaatsen	Skieën
Cato, Pascalle, Sijmen, Roos, Hunter	Cato, Pascalle, Sijmen, Roos, Hunter

De Greep van Sport op de Hersenen

Tekst door: Chelsey Karansingh & Sammie Janssen

Sporten wordt vaak geprezen om zijn fysieke voordelen, zoals een sterker hart, verbeterde longcapaciteit en een gezond gewicht. Echter, de effecten van sport op de hersenen zijn minstens zo indrukwekkend, alleen niet op het blote oog. De wisselwerking tussen fysieke activiteit en mentale gezondheid is een interessant verschijnsel, dat inzicht geeft in hoe beweging niet alleen het lichaam, maar ook de geest beïnvloedt.

Een van de meest opvallende effecten van sporten op de hersenen is de stimulering van neuroplasticiteit, het vermogen van de hersenen om nieuwe verbindingen te vormen en bestaande verbindingen te versterken. Dit komt deels door een verhoogde aanmaak van brain-derived neurotrophic factor (BDNF), een eiwit dat de groei en overleving van neuronen bevordert. Onderzoek toont aan dat regelmatige fysieke activiteit het geheugen verbetert, het leervermogen stimuleert en de snelheid van informatieverwerking verhoogt.

Sporten speelt ook een belangrijke rol bij het reguleren van emoties en het verminderen van stress. Tijdens het intensief bewegen komt een mengsel van chemische stoffen vrij, waaronder endorfines, serotonine en dopamine. Deze stoffen bevorderen gevoelens van blijdschap en remmen de werking van stresshormonen zoals cortisol. Als je huisgenootje terugkomt van de soulcycle is het gelijk een stuk gezelliger in huis!

Daarnaast wordt regelmatig bewegen geassocieerd met een lagere kans op neurodegeneratieve aandoeningen zoals Alzheimer en Parkinson. Dit komt door een verhoogde bloedtoevoer naar de hersenen die oxidatieve stress vermindert en ontstekingsprocessen onder controle houdt. Daarnaast versterkt sporten de hippocampus, een hersenstructuur die essentieel is voor het geheugen en doelwit van dementie is.

Teamsporten en groepsactiviteiten zijn eigenlijk sociale uitjes, wat op zichzelf een positief effect heeft op de hersenen. Sociale verbindingen stimuleren de productie van oxytocine, een hormoon dat een gevoel van verbondenheid bevordert. Bovendien kan sporten helpen om zelfvertrouwen op te krikken, doelen te stellen en doorzettingsvermogen te ontwikkelen, wat weer bijdraagt aan een betere mentale gezondheid.

Hoewel sporten voornamelijk gunstig is, kan te veel inspanning het tegenovergestelde effect hebben. Chronische overbelasting kan leiden tot een verhoogde productie van stresshormonen, slaapstoornissen en een verhoogd risico op blessures. Het is daarom belangrijk om het in balans te houden met genoeg hersteltijd.

Sporten biedt een breed scala aan voordelen voor de hersenen, van verbeterde cognitieve functies tot een beter emotioneel welzijn en een schild dat beschermt jegens hersenaandoeningen. Deze effecten benadrukken het belang van regelmatige fysieke activiteit voor een gezonde geest. De uitdaging ligt in het vinden van een balans waarin sporten zowel lichaam als geest voedt zonder overbelasting te veroorzaken. In een tijd waarin mentale gezondheid voorop staat, is sporten een van de eenvoudigste en meest toegankelijke remedies die we tot onze beschikking hebben.

De invloed van sport op de mentale gezondheid van jongeren

Zoals jullie eerder hebben gelezen biedt sport vele voordelen voor het lichaam en de hersenen, maar laten we specifiek even kijken naar jongeren die sporten. Jongeren bevinden zich in een fase van snelle neurobiologische en psychologische veranderingen. Fysieke activiteit beïnvloedt de hersenfunctie en het welzijn van jongeren op verschillende niveaus, van het reguleren van emoties tot het verbeteren van cognitieve functies.

Sport bevordert de afgifte van neurotransmitters die essentieel zijn voor de stemming en emotionele regulatie. Fysieke activiteit stimuleert de productie van endorfines, dopamine en serotonine. Endorfines, die bekend staan om hun vermogen om stress en angst te verminderen, dragen bij aan een verbeterde stemming en een gevoel van welzijn. Dopamine verhoogt de motivatie en het plezier tijdens fysieke activiteit, wat ons helpt om beter te voelen over onze prestaties en ons motiveert om door te zetten. Serotonine speelt een cruciale rol in de regulatie van stemming en helpt gevoelens van depressie en angst te verminderen, wat vooral nuttig is voor jongeren die gevoelig zijn voor stemmingswisselingen.

We ervaren vaak verhoogde stress door academische druk, sociale uitdagingen en hormonale veranderingen. Sport heeft een krachtige invloed op het stresssysteem van het lichaam. Fysieke activiteit verlaagt de productie van cortisol, het primaire stresshormoon, en bevordert tegelijkertijd de afgifte van neurotransmitters die ontspanning bevorderen, zoals serotonine. Sport biedt jongeren een gezonde manier om spanning te verlichten en negatieve gedachten en gevoelens van overbelasting te verminderen.

Naast de emotionele voordelen heeft sport ook positieve effecten op de cognitieve ontwikkeling van jongeren. Lichaamsbeweging verhoogt de bloedstroom naar de hersenen, wat resulteert in een verbeterde zuurstofvoorziening en een verhoogde productie van neurotrofische factoren die essentieel zijn voor de ontwikkeling van nieuwe hersencellen en synaptische verbindingen. Dit bevordert de groei van de hippocampus, een hersenstructuur die cruciaal is voor geheugen en leren. Onderzoek heeft aangetoond dat jongeren die regelmatig sporten beter presteren op cognitieve taken die aandacht, geheugen en probleemoplossend vermogen vereisen. Dit betekent dat sport niet alleen de fysieke gezondheid verbetert, maar ook de academische prestaties en cognitieve vaardigheden van jongeren versterkt.

Fysieke activiteit biedt jongeren voordelen voor het mentale gezondheid. Het bevordert de productie van neurotransmitters die de stemming verbeteren, vermindert stress en angst en verbetert cognitieve functies zoals geheugen en aandacht. Sport is een effectieve en toegankelijke manier om het mentale welzijn van jongeren te bevorderen, vooral in een periode waarin we ons zich vaak geconfronteerd zien met vele deadlines, break-ups en lastige school-werk combinaties. Door regelmatig te sporten, kunnen we niet alleen onze fysieke gezondheid verbeteren, maar ook onze emotionele en cognitieve veerkracht versterken.

Jigsaw Sudoku

Puzzel door: Aniek van den Brink

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

Deze week een sudoku, maar met een twist:

- de normale regels van sudoku gelden
- de 3x3 vakken zijn vervangen voor random gevormde vakken

Hitori

Puzzel door: Aniek van den Brink

8	7	5	7	1	8	7	9	4	7
4	5	2	10	1	3	2	8	1	9
2	9	8	6	3	6	4	6	10	6
9	2	3	8	9	4	9	7	9	10
8	4	2	1	6	9	2	5	3	2
7	3	9	4	10	3	5	3	8	3
5	6	2	5	8	10	1	3	1	4
10	4	1	7	4	5	6	4	2	4
5	10	5	3	4	2	5	6	5	1
6	8	4	5	5	1	3	8	9	1

Eens weer een keer wat anders, kruis/kleur bepaalde vakjes zo in dat

- een getal maar één keer voorkomt in elke rij/kolom
- 2 weggekruiste/ingekleurde vakjes elkaar horizontaal en verticaal niet raken
- alle NIET ingekleurde vakjes verbonden zijn in 1 grote groep OF
weggekruiste/ingekleurde vakken NIET een groep vakken insluiten, ook niet aan de randen

Los Angeles 2028:

Olympische Spelen van Duurzaamheid en Innovatie

Tekst door: Gabriel Mante

De Olympische Zomerspelen van 2028, officieel de Games of the XXXIII Olympiad, zullen plaatsvinden in Los Angeles, Verenigde Staten. Het is de derde keer dat de stad de Spelen organiseert, na 1932 en 1984. Los Angeles is een stad met een rijke sportgeschiedenis en een wereldberoemde infrastructuur, die niet alleen Olympische Spelen, maar ook andere grote evenementen zoals de FIFA Wereldbeker 1994 en de Super Bowl heeft verwelkomd.

Wat de Spelen van 2028 extra bijzonder maakt, is de combinatie van iconische locaties zoals het Los Angeles Memorial Coliseum en het moderne SoFi Stadium. De stad heeft ambitieuze plannen om de Spelen duurzaam te maken, door gebruik te maken van bestaande en gerenoveerde sportfaciliteiten. Dit zal de ecologische voetafdruk verminderen, wat aansluit bij de visie van het IOC om de Spelen milieuvriendelijker te maken. Daarnaast zullen hernieuwbare energiebronnen en slimme technologieën een belangrijke rol spelen, evenals het bevorderen van openbaar vervoer om de luchtkwaliteit te verbeteren.

De Spelen van 2028 zullen niet alleen traditionele Olympische sporten bevatten, maar ook opkomende disciplines zoals breakdancen, skateboarden en surfen, die de veranderende voorkeuren van jongere generaties weerspiegelen. Deze nieuwe sporten ondersteunen de wens van het IOC om een breder, jonger publiek aan te spreken.

Naast het sportieve aspect, zullen de Spelen van 2028 een aanzienlijke invloed hebben op de lokale economie en werkgelegenheid, door de verbeterde infrastructuur en de internationale aandacht voor de stad. Los Angeles zal ook een platform bieden voor diversiteit en inclusie, gezien de stad een smeltkroes van culturen is. De Spelen zullen deze diversiteit benadrukken door middel van culturele evenementen en gemeenschapsinitiatieven.

Samenvattend beloven de Olympische Zomerspelen van 2028 in Los Angeles een historisch evenement te worden, met een focus op duurzaamheid, innovatie en het vieren van sport, cultuur en wereldburgerschap. Het zal een wereldwijd podium bieden voor het inspireren en verenigen van miljoenen mensen.

Pleinvraag

Welke sport doe jij?

