

# Non Solus

## Leeftijd

9 juli 2023

### Lezers, met respect.

Ik ontmoette ene Jan Sacherijn.  
In Nieruwerkerk op het Raadhuisplein.  
Hij keek mij aan met toe geknepen ogen.  
Zijn blik priemde als ware het eksterogen.  
Hij vatte mijn arm en dwong mij tot stoppen.

Kom jij eens met je leeftijd voor de dag.  
Hij zei ik schat je zeven en tachtig als het mag.  
Je ziet nog vief, kan je dat mij verklaren?  
Waarom zou ik mijn privacy aan jou gedogen.  
Ik schat jouw intellect onder mijn denk vermogen.

Een regen bui spoelde ons zeiknat.  
Ik was zijn priemende ogen behoorlijk zat.  
Hij nam mij met twee handen beet.  
In een haast onontkoombare greep.  
Luister vriend, jij bent  
97 in je 98<sup>ste</sup> jaar.

Jij wil vast wel 100 worden 100 jaren  
Nog twee jaartjes ijverig je gezondheid sparen.  
Meestal mag je wat eerder stoppen.  
Ben je nog voor de 100 naar de knoppen.  
Da's niet fijn, hopelijk met niet veel pijn.

Ik schud dees vlegel daar op het Raadhuisplein.  
Bestraf hem indringend maar houd het op rijm.  
Zoals de lezer ziet in dit 5<sup>de</sup> kwintijn.  
Ik stiefelde door in mijns eigen wegen.  
Liet Jan Sacherijn verkleumen in de regen.

Dit kan mij zo maar overkomen. Dat komt omdat ik zo gemakkelijk mensen aanspreek. Beste lezers doe niet zo dom als ik en voorkom daarmee dat je niet zo een raar verhaal aan je broek krijgt als ik.  
Bij zulke spontane momenten heb ik ook wel eens geluk. Thuiskomend kon ik naar een aardig televisie programma kijken; "Dwars door de Middellandse

Zee.”. Arnaut Hauben gaat met twee maten , dwars door de Middellandse zee van Gibraltar naar Jeruzalem. Zij doen verschillende eilanden aan waaronder Sardinië. Op Sardinië is een “Blue zone”. Het daar gemaakte programma deed mij Jan Sacherijn snel vergeten. Een Blue Zone is een streek waar veel 100 jarige mensen wonen.

## Mijn lesje

**Ik hoef niet zonnig 100 jaren oud te worden.**

**Waarbij mijn mobiliteit is verworden.**

**Tot zielig hoopje mens.**

**Ik heb een eenvoudige wens.**

**Dat ik morgen weer zo blij als vandaag mag worden.**



**In de Wereld zijn 5 Blue zones; Icaria** in Greece, **Okinawa** in Japan, **Ogliastra** in Sardinia, **Loma Linda** in California and the **Nicoya** Peninsula in Costa Rica.

## Icaria in Greece - The Survivors

Icaria is een bergachtig eiland in de oostelijke Egeïsche Zee in de buurt van de Turkse kust, heeft ongeveer 8.000 inwoners en heeft **een van de laagste sterftcijfers van middelbare leeftijd** ter wereld. Buettner schreef dit onder meer toe aan een **mediterraan dieet** met veel groenten, olijfolie en vis. Aan dit dieet wordt ook in preventie voorstanders een hoge waarde toegekend. Aan de andere kant denken sommige bewoners dat naast veel biologische groenten en schoon water, vooral de constante wind van de zee erg gezond is. Anderen benadrukken de **speciale warmte en het gemeenschapsgevoel** op het eiland.

*De mensen zijn open, hartelijk en altijd erg blij om te praten. Ze zijn vrolijk en leven in hun eigen tempo. Sinds de middeleeuwen zijn de bewoners van het eiland echte overlevers. Destijds verstopten ze zich in de bergen, camouflerden zich achter enorme rotsen en*

*ontsnaptten zo aan piraterij. De eilandbewoners hebben deze kunst van rust en sereniteit tot op de dag van vandaag bewaard. Ze doen de dingen graag op hun eigen manier.*

## **Okinawa in Japan - the oldest women in the country**

Okinawa is een eiland in het zuiden van Japan. In de subtropische regio worden zoete aardappelen, sojabonen en diverse groenten geteeld. Volgens National Geographic is Okinawa een blauwe zone geworden, vooral omdat het de thuisbasis is van enkele van 's werelds oudste vrouwen. Spectrum magazine schreef dit niet alleen toe aan een plantaardig en matig dieet, maar ook aan het principe van ikigai. Dit woord betekent zoiets als "zin van het leven" en is diep geworteld in het Japanse dagelijks leven en ander leven, vooral op Okinawa. Voor hen maken activiteiten die fysieke activiteit of beweging vereisen deel uit van het dagelijks leven. Buettner doet in zijn artikel bijvoorbeeld verslag van meer dan 80-jarigen die zich dagelijks voorbereiden op de jaarlijkse tienkamp.

*Ze leggen langere afstanden te voet of met de fiets af en onderhouden een eerlijke relatie met familieleden en burens, evenals een dagelijks middagdutje.*

*De Okinawanen staan ook bekend om hun uitstekende optimisme en maken het zichzelf niet onnodig moeilijk, daarom behoren ze tot de gelukkigste mensen ter wereld. Het vinden van iemands roeping en plaats in het leven wordt als het hoogste doel beschouwd, terwijl materieel succes van minder belang is.*

## **in Sardinia - the oldest men in the world**

De provincie Ogliastra op Sardinië maakt ook deel uit van de blauwe zone, omdat deze regio de thuisbasis is van de oudste mannen ter wereld. Velen van hen **werken op hun oude dag nog steeds als herder**. De inwoners schrijven de levensduur vooral toe aan een **gezond dieet**: het menu bevat voornamelijk plantaardig voedsel zoals aardappelen, bonen, granen, groenten en voedingsmiddelen die rijk zijn aan omega-3, evenals vetten afkomstig van zuivelproducten. Bovendien leven de bewoners van het gebied in **cultureel isolement**, waardoor ze hun traditionele gezonde levensstijl kunnen behouden.

*Ze jagen, vissen en oogsten nog steeds hun velden om de kost te verdienen. Ze worden ook gekenmerkt door **nauwe relaties met familie en vrienden** en blijven levenslang bij de familie.*

*Ze hebben ook speciaal respect voor de ouderen in de samenleving. In hun cultuur neemt het prestige toe met de leeftijd. Samen lachen en af en toe een glas rode wijn maken net zo goed deel uit van het dagelijks leven als lichaamsbeweging en hard fysiek werk. Het is de minst bevolkte en tegelijkertijd de langstlevende regio van het land met het grootste aantal mensen boven de 100. In heel Italië. Vooral mannen lijken hier een fontein van jeugd te hebben gevonden.*

## **Loma Linda in California - Faith and a predominantly plant-based dieet**

Het kleine stadje Loma Linda in het zuiden van Californië is de thuisbasis van een bijzonder groot aantal leden van de zevendedagsadventisten - een vrije kerk. Deze

christelijke geloofsgemeenschap is al lange tijd onderwerp van intensief onderzoek. De Adventist Health Study onderzoekt al 40 jaar of er een verband is tussen adventistische voeding en hun levensverwachting. Buettner meldt dat ze vier tot tien jaar langer leven dan de gemiddelde Californiër.

*Wetenschappers geloven dat bewoners minder kans hebben om hart- en vaatziekten of kanker te ontwikkelen omdat adventisten een natuurlijk, plantaardig dieet eten. Maar veel Loma Linda Adventisten geloven ook dat hun geloof een belangrijke rol speelt in hun gezondheid en levensduur. Het verband tussen geloof en een lang leven is bevestigd in tal van andere studies.*

## **The Nicoya Peninsula in Costa Rica - healthy food and social contacts**

Op het Amerikaanse continent hebben Büttner en zijn team een andere Blauwe Zone geïdentificeerd, het schiereiland Nicoya in Costa Rica. Veel inwoners bereiken hun 90e levensjaar en een 60-jarige persoon heeft een aanzienlijk hogere kans om 100 te worden dan in de rest van het land. Ondertussen hebben wetenschappers het dieet van de inwoners van Nicoya geïdentificeerd als een belangrijke factor. Ze **eten met mate en consumeren weinig of geen bewerkt voedsel**. In plaats daarvan staan er veel groenten en fruit op het menu, waaronder veel tropisch fruit dat rijk is aan antioxidanten en aminozuren.

*Het leven in Nicoya wordt ook gekenmerkt door speciaal water, dat rijk is aan calcium en magnesium en dus zou beschermen tegen hartaandoeningen en sterke botten bevordert. Naast eetgewoonten schreef Buettner ook de levensduur van de bewoners toe aan hun sociale leven. Ze ontmoeten en ondersteunen elkaar met hun kinderen en kleinkinderen. Zelfs 100-plussers zijn volledig geïntegreerd in het sociale leven en worden regelmatig bezocht door hun burens.*

Bron: Google. MOLEQLAR

### **Lessen**

Zijn dit lessen voor ons. Ik denk het wel. Qua voeding zijn er zeker uitvoerbare lessen en recepten voor de voeding te realiseren. De wijze van het sociale bivaakeren moet er veel meer gebeuren. We hebben de afgelopen week kunnen begrijpen hoe je niet met elkaar dient om te gaan. Langdurig vergaderen om elkaar te slopen. Jaren spelletjes spelen dat vooral in de jaren '70 vorm kreeg onder de naam ; "Repressieve tolerantie". R.P. Onder R.P. te verstaan. Mensen bezighouden met niet direct van belang zijnde zaken. Maar de betrokkenen vinden dat zij met heel belangrijk werk bezig zijn. Intussen wordt echt belangrijk werk zonder hun bijdrage af gehandeld.

Nicolaas Overbeeke

Nieuwerkerk aan den IJssel.

