

Knetterende Letteren
Het huistijdschrift van Luisterpunt
Maart 2019

Inhoudsopgave:

Op de Hoogte

Heerlijk ontspannend: 'Verhalen uit het kapsalon' van Koen Crucke, 'Liervogel' van Cecelia Ahern en 'Tintelende aanraking' van Maya Banks

Deel 1: 'Verhalen uit het kapsalon' van Koen Crucke

Deel 2: 'Liervogel' van Cecelia Ahern

Deel 3: 'Tintelende aanraking' van Maya Banks

Auteurs lezen voor: 'De ideale Walter' van Luc Haekens en 'Slechte kweek' van Jan Huys

Deel 1: 'De ideale Walter' van Luc Haekens

Deel 2: 'Slechte kweek' van Jan Huys

Een gesprek met Chris De Stoop over zijn boeken 'Dit is mijn hof' en 'Wanneer het water breekt'

Het Neusje van de Zalm: 'Wees onzichtbaar' van Murat Isik

Hedendaags: 'Slaap: nieuwe wetenschappelijke inzichten over slapen en dromen' van Matthew Walker

Historie. Historia. 'Eeuwen van duisternis: de christelijke vernietiging van de klassieke cultuur' van Catherine Nixey, 'De aarde huilt: de strijd van de indianen om West-Amerika' van Peter Cozzens en 'Het leugenboek: misvattingen en bedrog in de geschiedenis' van Ugo Janssens

Deel 1: 'Eeuwen van duisternis: de christelijke vernietiging van de klassieke cultuur' van Catherine Nixey

Deel 2: 'De aarde huilt: de strijd van de indianen om West-Amerika van 1866 tot 1891' van Peter Cozzens

Deel 3: 'Het leugenboek: misvattingen en bedrog in de geschiedenis' van Ugo Janssens

Vertel me een verhaal: 'Dagen van inkeer' van A.M. Homes

Het hoorspel 'Brace' van Pierre Dyserinck

Op de Hoogte

Met daarin deze keer slechts één item. Het gaat over de nieuwe distributiemogelijkheden voor Knetterende Letteren.

Beste lezer,

We weten dat u gehecht bent aan Knetterende letteren, het huistijdschrift van Luisterpunt. We willen u dan ook graag onze nieuwe distributiemogelijkheden voorstellen. Als u Daisy-boeken op cd leest, ontvangt u Knetterende Letteren normaal gezien op cd. Als Daisy-online-lezer vindt u sinds december vorig jaar Knetterende Letteren op uw online boekenplank. Daarnaast ontvangen vele lezers en geïnteresseerden een e-mail over Knetterende Letteren

met daarin een downloadlink naar een zip-bestand. Vanaf nu kunt u kiezen of u Knetterende Letteren ontvangt op cd, op uw online boekenplank of in braille (verkorte versie). Deze keuze kunt u zelf maken in Mijn Luisterpunt, in de rubriek Mijn gegevens. U kunt meerdere mogelijkheden tegelijk aanvinken, bijvoorbeeld als u graag de cd-versie én de online-versie wilt ontvangen. U kunt ook de uitleendienst contacteren om dit voor u te doen, met een e-mail naar:

info@luisterpuntbibliotheek.be

of een telefoontje naar 02 423 04 11 . Knetterende Letteren zal ten laatste op de eerste werkdag van de maand (behalve in juli en augustus) op uw online boekenplank staan, en/of – als de post een beetje wil meewerken – in uw brievenbus vallen. De online-versie blijft 90 dagen op uw online boekenplank staan; ze bevat dus maximaal drie nummers tegelijk. Dit heeft geen invloed op het aantal online boeken dat er op uw boekenplank kunnen staan: dat blijven er vijf. Vanaf april versturen we niet langer de e-mailversie van Knetterende Letteren. We vinden dat u met deze e-mailversie te veel mist: boeiende interviews, boekfragmenten en leuke hoorspelen komen op deze manier niet tot bij u. Dat vinden we jammer. Als u tot nu toe alleen de e-mailversie kreeg, kunt u in Mijn Luisterpunt voor online of cd kiezen. Ook hiervoor kunt u onze uitleendienst contacteren. De tekstbestanden van Knetterende Letteren, 'De Uitgelezen Rubriek' en 'Onder de Vingers' zullen eveneens ten laatste op de eerste werkdag van de maand gezet worden op de website van onze bibliotheek:

www.luisterpuntbibliotheek.be

U vindt ze daar terug onder de hoofding: 'Tijdschrift'. Tot slot willen we de cd-lezers extra geruststellen: nee, we hebben niet de intentie om te stoppen met de cd-versie van Knetterende Letteren. U kunt op uw beide oren slapen.

Heerlijk ontspannend: 'Verhalen uit het kapsalon' van Koen Crucke, 'Liervogel' van Cecelia Ahern en 'Tintelende aanraking' van Maya Banks

Deel 1: 'Verhalen uit het kapsalon' van Koen Crucke

Koen Crucke begon als jong broekie met een stagecontract in het Gentse kapsalon van zijn peter. Toen hij als veertienjarige van school wilde, vond zijn moeder dat hij toch een diploma moest halen, dus stuurde ze hem naar de kappersschool. Hij kon toen niet vermoeden dat hij zijn leven lang kapper zou blijven: eerst als vaste hulp in diverse salons, later werd hij de beroemde Alberto van Samson. Het belang van een goeie kapper is niet te onderschatten, weet de Gentse zanger en musicalster. 'De kapper, da's je luisterend oor, je psycholoog, je biechtvader en je steun en toeverlaat. Aan hem vertel je de mooiste, lelijkste, meest dramatische, hilarische en ontroerende episodes van je leven.' In 'Verhalen uit het kapsalon' vertelt Koen Crucke over de bijzonderste ontboezemingen die hij opving als kapper of die collega's hem toevertrouwen. (fragment) Koen Crucke. Verhalen uit het kapsalon. Speelduur: 6 uur. Boeknummer: 26661.

Deel 2: 'Liervogel' van Cecelia Ahern

Wanneer je iets bijzonders en zeldzaams tegenkomt, zou je dat dan voor jezelf moeten houden of juist met de wereld moeten delen...? Diep in de beboste bergen van Ierland woont een jonge vrouw volledig afgesloten van de bewoonde wereld. De prachtige, mysterieuze Laura beschikt over een ongekend talent: ze kan elk geluid nadoen, net zoals de Australische liervogel. Wanneer zij plots Solomon en zijn filmcrew tegenkomt, wordt haar leven op zijn kop gezet. Weggehaald uit haar vredige omgeving naar de drukte van de grote stad wordt Laura geconfronteerd met een wereld die wanhopig probeert haar te begrijpen.

Solomon, die een intense verbintenis met Laura voelt, gelooft dat men haar en haar gave zal omarmen. Maar zal Laura daadwerkelijk in staat zijn om haar vrijheid te behouden of zal ze in een gouden kooi terechtkomen? Zoals alle wilde vogels moet ook zij haar vleugels kunnen uitslaan. 'Lievogel' van de Ierse bestsellerschrijfster Cecelia Ahern is een diep ontroerend verhaal over het rusteloze verlangen dat in ons allemaal huist en over het geluid van de stilte dat zich achter het lawaai van onze drukke wereld bevindt. (fragment) Cecelia Ahern. Lievogel. Speelduur: 13 uur. Boeknummer: 26732. 23 braillebanden. Boeknummer: 43466.

Deel 3: 'Tintelende aanraking' van Maya Banks

'Tintelende aanraking' van de Amerikaanse bestsellerauteur Maya Banks is een erotische roman over een vrijgevochten vrouw en haar gezworen beschermer. Hij wil dat zij de zijne wordt, maar wil zij dat ook? Jenna is opgegroeid in totale afzondering. Ze herinnert zich slechts flarden van haar jeugd en de jaren van gevangenschap hebben van haar een gehoorzame en verlegen vrouw gemaakt. Tenminste, dat denkt iedereen. Eigenlijk wacht ze gewoon het juiste moment af... De stoere Isaac raakt geïntrigeerd door de doodsbanige vrouw die zijn pad kruist. Jenna lijkt totaal wereldvreemd en laat niets los over haar verleden, maar Isaac zal er alles aan doen om haar vertrouwen te winnen. Als duidelijk wordt dat er heel machtige en gevaarlijke mensen achter haar aan zitten, zweert hij haar koste wat kost te beschermen. Want na één aanraking weet Isaac al dat hij wil dat Jenna de zijne wordt. Voor altijd. (fragment) Maya Banks. Tintelende aanraking. Speelduur: 10 uur. Boeknummer: 26388.

Auteurs lezen voor: 'De ideale Walter' van Luc Haekens en 'Slechte kweek' van Jan Huys

Deel 1: 'De ideale Walter' van Luc Haekens

De ouders van Moon passen totaal niet bij elkaar, maar toch trouwden ze voor de camera's en kregen ze een kind. Zijn hele jeugd vroeg Moon zich af wat de televisiemakers bezielde die zijn ouders aan elkaar koppelden. Zodra hij meerderjarig is, besluit Moon te infiltreren in het televisiemilieu. Hij wordt de persoonlijke assistent van Walter Molenaer, een bekende Belgische televisieproducent, en krijgt zelfs een belangrijke rol in de meest bekeken televisiereeks die het productiehuis van Walter ooit maakte. Hij schopt het tot Bekende Vlaming en wordt in elke talkshow uitgenodigd. Maar dan gaat het mis. Een van de kandidaten in het succesprogramma blijkt lang niet zo sympathiek te zijn als hij zich voordoet. Bommen ontploffen en kelen worden doorgesneden, allemaal live op televisie. En Moon ziet, samen met de rest van de wereld, dat niets is wat het lijkt. Luc Haekens is journalist, auteur en acteur. Hij las zijn boek 'De ideale Walter' zelf in in onze bibliotheek. (fragment) Luc Haekens. De ideale Walter. Ingelezen door de auteur. Speelduur: 8 uur. Boeknummer: 26650.

Deel 2: 'Slechte kweek' van Jan Huys

Een man ondervindt in zijn leven de ene tegenslag na de andere, komt niet los van de te nauwe band met zijn moeder en als hij eindelijk zelfstandig een keuze maakt, loopt dit niet goed af. Filip, zo heet hij, is dan ook een complexe man. Hij vertoeft aan de rand van zijn leven en is er tegelijk helemaal in verstrikt. Een kind nog dat nooit is losgekomen van zijn moeder en de wereld benadert vanuit tekort en eenzaamheid. Wat voor hem normaal is, is voor de anderen abnormaal. Hij voelt zich genadeloos getroffen door het noodlot. Wanneer hij toch eens probeert een eigen keuze te maken, loopt het dramatisch af. Jan Huys is journalist bij de VRT-nieuwsdienst. Hij las zijn boek 'Slechte kweek' zelf in in onze

bibliotheek. (fragment) Jan Huys. Slechte kweek. Ingelezen door de auteur. Speelduur: 6 uur. Boeknummer: 26783.

Een gesprek met Chris De Stoop over zijn boeken ‘Dit is mijn hof’ en ‘Wanneer het water breekt’

Chris de Stoop is auteur van spraakmakende boeken en schreef ruim dertig jaar reportages voor Knack. Zijn werk werd bekroond met journalistieke en literaire prijzen. In zijn debuut ‘Ze zijn zo lief, meneer’ beschreef hij de internationale vrouwenhandel van binnenuit, hetgeen grote beroering veroorzaakte in binnen- en buitenland. In 2004 ontving Chris De Stoop voor het vervolg ‘Zij kwamen uit het Oosten’ de Gouden Uil Publieksprijs. In ‘Vrede zij met u, zuster’ schreef hij als eerste over Belgische jihadisten die naar Syrië en Irak reisden. Zijn boek ‘Dit is mijn hof’, over de teloorgang van het boerenland, was ‘Boek van de Maand’, stond op de shortlist van de ECI Literatuurprijs en werd onderscheiden met de Confituur Boekhandelsprijs. Zijn nieuwste boek, ‘Wanneer het water breekt’, vertelt een universeel, aangrijpend verhaal over de diepe breuk die migratie is. ‘Dit is mijn hof’ uit 2015 is een aangrijpend, persoonlijk relaas over het ellendige verdwijnen van de boeren, iets wat zich nu overal in Europa voordoet, maar nergens zo schrijnend als hier. De Hedwigepolder, de beroemdste polder van de lage landen, schrijlings op de Zeeuws-Vlaamse grens, moet en zal onder water worden gezet. Deze polder is symbool geworden voor het oude boerenland dat moet wijken voor nieuwe natuurgebieden. Dit raakt de bevolking diep in de ziel. Chris de Stoop, boerenzoon uit de streek, keert terug naar de ouderlijke hoeve, die van de ene op de andere dag leeg is komen te staan. Terwijl hij de boerderij bestiert, ziet hij hoe het landschap om zich heen verandert. Hij is zo iemand die nog in vervoering kan raken van een mooi gevormde koe. Hij kan nog lyrisch worden over een versgeploegde akker. De auteur ziet om naar het boerenleven dat het land maakte tot wat het was, duizend jaar lang. En hij kijkt met verbijstering naar het geradbraakte land dat het geworden is. (fragment) Vorig jaar verscheen het nieuwste boek van Chris De Stoop, ‘Wanneer het water breekt’, het waargebeurde verhaal van een visser en zijn dochter, die al een tijd geleden hun vaderland Vietnam ontvluchtten. Hung stak in een kleine vissersboot de zee over om in het Oost-Vlaamse dorp Wichelen achter een hoge dijk een nieuw leven te beginnen. Quyen bouwde een succesvol restaurant op in Brussel, maar worstelt met haar eigenheid. ‘Wanneer het water breekt’ is ook het verhaal van de tientallen reisgenoten die langdurig ronddobberden op zee: een kleine gemeenschap van met elkaar verknoopte levens, bijeengebracht op een beslissend moment van hun bestaan. Niet iedereen heeft het overleefd. Sommigen voelden zich daarna verloren. Anderen werden dokter, ingenieur, bankier of ondernemer. ‘Wanneer het water breekt’ is een universeel, aangrijpend verhaal over de diepe breuk die migratie is, inzoomend op één boot, één groep, één familie. Een verhaal van opoffering, bedrog, strijd, angst, liefde en heimwee, op een persoonlijke manier verteld door Chris de Stoop, die de familie al jaren volgt en met tientallen reisgenoten sprak. (fragment) U kunt nu luisteren naar een gesprek tussen Chris De Stoop en Bert Vereycken. (gesprek)

Chris De Stoop. Dit is mijn hof. Speelduur: 7 uur. Boeknummer: 23716. 10 braillebanden. Boeknummer: 16923.

Wanneer het water breekt. Speelduur: 7 uur. Boeknummer: 26702. 10 braillebanden. Boeknummer: 17176.

In onze collectie zitten nog acht andere boeken van Chris De Stoop.

Ze zijn zo lief, meneer: over vrouwenhandelaars, meisjesballetten en de Bende van de Miljardair. Verslag van een journalistieke speurtocht naar vrouwenhandel in België en Nederland. Speelduur: 10 uur. Boeknummer: 26707.

Zij kwamen uit het Oosten. Hij, de schrijver, werd vijf jaar geleden ontvoerd door een Albanese bende en keert terug naar de plaats van de misdaad in de Vervloekte Bergen. Vandaar reist hij het Albanese hoertje Xhina achterna. Zij, het meisje, trekt weg na de instorting van de Albanese piramides en doolt door Europa om als 'sekswerker' aan de kost te komen. Zij wordt overal opgejaagd, maar weigert een slachtoffer te zijn. 'Zij kwamen uit het Oosten' is een vertelling in het milieu van de sekshandel uit Oost-Europa, die de voorbije jaren een hoge vlucht nam en met veel bombarie werd bestreden. Speelduur: 7 uur. Boeknummer: 13565.

Vrede zij met u, zuster: het verhaal van een westerse zelfmoordterroriste. Dit is het waargebeurde verhaal van Muriel Degauque, die van Brussel naar Bagdad reed om zichzelf op te blazen. Een bijzondere vrouw met een buitengewoon verdriet. De enige westerse vrouw die ooit een zelfmoordaanslag pleegde. Het is ook het verhaal van het groepje jonge, werkloze moslims rond Muriel, die over de heilige oorlog spreken alsof het voetbal is. Chris De Stoop sprak met betrokkenen, bestudeerde de dossiers en reisde Muriel achterna tot in Bagdad, waar hij het wrak van de bomauto vond en het einde van haar verhaal optekende. Speelduur: 10 uur. Boeknummer: 17882.

Ex-reporter: spraakmakende reportages. Kritische beschouwing over recente ontwikkelingen in de journalistiek, gevolgd door dertig van zijn beste reportages. Speelduur: 12 uur.

Boeknummer: 24776. 13 braillebanden. Boeknummer: 16906.

De bres. De auteur keert terug naar het Waasland, dichtbij de grens met Nederland, waar hij opgroeide en constateert dat daarin vele bressen zijn geslagen door de industrialisering.

Speelduur: 9 uur. Boeknummer: 11226.

Moedermoord: een vertelling. 'Moedermoord' is gebaseerd op het waargebeurde verhaal van Nadia, Eva en Chantal. Een jonge vrouw, haar dochter, haar moeder, alle drie dood in huis aangetroffen. Wat is daar in godsnaam gebeurd? Het is ook het verhaal van Nicky, de rebelse zus die twintig jaar eerder met haar familie gebroken heeft en nu op zoek gaat naar wat er is misgelopen. Een zoektocht die haar tot op de rand van de afgrond brengt.

Speelduur: 6 uur. Boeknummer: 20601.

Ik ben makelaar in hasj. Documentaire thriller over de criminele carrière van Fouad Abbas, die bekendheid verwierf als kroongetuige in de Nederlandse zaak van de drugsbaron de Hakkelaar. Officieel was Abbas diamanthandelaar in Antwerpen, maar ondertussen runde hij een hasjimperium dat het grootste ter wereld werd genoemd. Speelduur: 8 uur.

Boeknummer: 6737.

De vuurwerkmeester. Barbara Vidal is een jonge telg uit een van de oudste families van vuurwerkmakers in Europa. De Vidals oogsten al tweehonderd jaar succes, zes generaties lang, van vader op zoon. Ze hebben het geheim van het mooiste blauw ter wereld. Maar ook het gevaarlijkste blauw uit de geschiedenis. 'De vuurwerkmeester' is een verhaal van verlies en vervreemding en tegelijk een aangrijpend portret van een eigenzinnige vrouw die worstelt met traditie en vooruitgang, trouw en verraad, onrust en onbehagen. Speelduur: 10 uur.

Boeknummer: 7813.

Het Neusje van de Zalm: 'Wees onzichtbaar' van Murat Isik

'Wees onzichtbaar' van Murat Isik is een ontroerende en weergaloze literaire roman over een Turkse jongen die opgroeit in de Bijlmer. Het is ook een grootse epische roman over de wanhopige strijd van een gezin tegen een tirannieke vader en een prachtige *coming of age* van een sensitieve jongen die opgroeit in een onveilige wereld, gebaseerd op Murat Isiks eigen jeugd. En het is ook een schitterende en kleurrijke ode aan de Bijlmer, een woonwijk van Amsterdam. De Bijlmer, begin jaren tachtig. De vijfjarige Turkse Metin komt met zijn ouders en zus naar Nederland. Het gezin gaat in het appartementsgebouw Fleerde wonen. Vader is een werkloze communist die overdag boeken van Marx leest en zich 's avonds

bezat met vrienden. Thuis is hij vaak gewelddadig en dan siddert het hele gezin. Metin vreest hem en maakt zich onzichtbaar. Maar langzaam –als de kinderen ouder worden en de moeder emancipeert– groeit het verzet tegen de vader. Ondertussen verandert ook de Bijlmer. Bedoeld als vooruitstrevende wijk verwordt het tot een gevreesd getto met veel criminaliteit en hordes junks. Op een zondagavond in 1992 boort een Boeing 747 zich in woontoren Kruitberg. Tientallen bewoners komen om. In de weken daarna lopen op Metins middelbare school de raciale spanningen op. De Bijlmer verandert in de jaren daarna definitief: ondanks fysiek verzet van activistische bewoners worden veel appartementsgebouwen gesloopt, waaronder die van Metin. Vorig jaar won Murat Isik met 'Wees onzichtbaar' twee prijzen: de Nederlandse boekhandelsprijs en de Libris Literatuurprijs. (link) (fragment) Murat Isik. Wees onzichtbaar. Speelduur: 22 uur. Boeknummer: 26716. 34 braillebanden. Boeknummer: 43050.

Hedendaags: 'Slaap: nieuwe wetenschappelijke inzichten over slapen en dromen' van Matthew Walker

U komt toe met zes uur slaap? De Amerikaanse neuroloog Matthew Walker, die van slaap zijn levenswerk heeft gemaakt, gelooft u niet. Elk gemist uur slaap brengt onherstelbare schade toe. Er woedt een stille epidemie die massaal veel doden maakt, kankers verwekt en dodelijke verkeersongevallen veroorzaakt. En de kans bestaat dat u medeplichtig bent. Want we doen het bijna allemaal: te weinig slapen. In de geïndustrialiseerde wereld komt minder dan twee op de drie volwassenen aan de voorgeschreven acht uur slaap. Dat legt een bom onder de volksgezondheid, stelt Matthew Walker, hersenwetenschapper aan de Universiteit van Californië in Berkeley. Toen hij als jonge onderzoeker geïntrigeerd raakte door de verstoorde slaap van dementerenden, kwam hij er snel achter dat we weinig weten over wat slaap precies doet en besliste hij er zijn levenswerk van te maken. Dat resulteert nu in 'Why we sleep', een turf van 368 pagina's met een alarmerende boodschap. 'Hoe minder je slaapt, hoe korter je leeft', stelt Walker onomwonden. Systematisch minder dan zeven uur slapen verwoest het immunitietssysteem en verdubbelt het risico op kanker. Het wordt in verband gebracht met een rist aandoeningen, zoals hart- en vaatziekten, obesitas, psychische stoornissen zoals depressie, zelfdoding zelfs. Het elastiekje dat slaapttekort heet, kan maar zo ver rekken tot het knapt. Voor Walker is het geen toeval dat notoire kortslapers als de Britse ex-premier Margaret Thatcher en de Amerikaanse ex-president Ronald Reagan zijn overleden aan de ziekte van Alzheimer. 'De huidige Amerikaanse president Donald Trump, die er prat op gaat maar een paar uur per nacht te slapen, moet opletten', schrijft de neuroloog. Ook op korte termijn zijn de gevolgen desastreuus. Wie minder dan acht uur per nacht slaapt - Walker pleit zelfs voor negen uur - geeft lichaam en geest onvoldoende tijd om volledig te recupereren. Om helder te denken, snel te reageren en weloverwogen te beslissen is voldoende slaap nodig. Al vanaf het eerste gemiste uur tonen tests aan dat de concentratie verslapt, de suikerspiegel stijgt, de hartslag versnelt en de bloeddruk verhoogt. Door de opmars van slaapverstoorders als glijdende uren, files, schermtijd en de drang om ook na het werk zo veel mogelijk uit een dag te halen, ziet Walker de catastrofale epidemie van slaapgebrek niet zomaar stoppen. 'Dokters zouden slaap moeten voorschrijven', vindt hij. Slaapklinieken kennen een groeiend succes en de consumptie van slaap- en kalmeermiddelen is hoog. De kracht van Walkers werk is zijn boodschap aan de groep mensen die te weinig slaapt maar dat geen probleem vindt. Volgens de Amerikaan brengt werkelijk elk gemist uur slaap onherstelbare schade toe. Wie zegt met vijf uur nachtrust toe te komen, liegt volgens de neuroloog. Proeven met mensen die twee weken lang op een regime van acht, zes of vier uur slaap werden gezet, tonen aan hoe het reactievermogen van de groepen met minder dan acht uur slaap in een paar dagen dramatisch daalt. Tot op het punt dat ze even slecht presteren als proefpersonen die 72 uur lang wakker worden gehouden. Een collega van Walker heeft zelfs een weddenschap lopen: iedereen die beweert met zes uur slaap toe te komen en evengoed te presteren, is welkom om dat in het

labo te bewijzen. Geen enkele zelfverklaarde kortslaper is geslaagd voor die test. Hoe komt het dan dat slaapgebrek zo'n onderschat probleem is? Waarom pochen mensen dat ze 'nachtje door' hebben gedaan of staat het stoer om tot diep in de nacht te werken? Walker meent dat we lange tijd te weinig wisten over de levensnoodzakelijke functie van slaap, zoals we ooit ontkenden dat sigaretten dodelijk zijn. Bovendien zijn mensen die te weinig slapen zich daar niet van bewust. 'Het is als de dronkenlap, die nog amper op zijn benen kan staan maar toch volhoudt dat hij nog kan rijden', zegt Walker. En dan is er nog het afstompende effect: we raken eraan gewend dat we minder alert en energiek zijn. Oververmoeidheid wordt de standaard.

De tien meest genoemde adviezen om een goede slaper te worden zijn:

Houd je aan een slaaprooster. Ga elke dag op hetzelfde moment naar bed en sta op hetzelfde uur op. Zelfs in het weekend.

Bewegen is prima, maar doe het niet te laat op de dag. Als je te kort voor het slapengaan intensief beweegt, kan het moeilijk zijn om je kerntemperatuur genoeg te laten zakken om te kunnen slapen, en is je stofwisseling versneld.

Beperk je nicotine- en cafeïneconsumptie en drink geen alcohol voor het slapengaan. Eet laat op de avond geen zware maaltijden en drink ook niet te veel, zodat je niet wakker wordt van een volle blaas.

Vermijd, indien mogelijk, geneesmiddelen die het inslapen vertragen of de slaap verstoren zoals keelpastilles en hoestsiroop.

Doe na drie uur 's middags geen dutjes meer. Onderzoek wees uit dat die je ritme kunnen verstoren.

Ontspan je voor het slapengaan, maar vermijd blauw licht. Lees een boek bij een nachtlampje met warm licht, mediteer of luister muziek.

Neem een warm bad voor het slapengaan zodat je lijf nadien afkoelt en je sneller in slaap valt.

Zorg voor een voldoende verduisterde slaapkamer die koel genoeg is. 18,5 graden Celsius zou bij normaal beddengoed de ideale temperatuur moeten zijn.

Zorg dat je overdag genoeg zonlicht krijgt.

Blijf niet wakker in bed liggen. Als je langer dan twintig minuten ligt te woelen, kun je beter even uit bed gaan en iets ontspannends doen, voor je weer probeert te slapen.

Matthew Walker. Slaap: nieuwe wetenschappelijke inzichten over slapen en dromen.

Speelduur: 13 uur. Boeknummer: 26687.

Historie. Historia. 'Eeuwen van duisternis: de christelijke vernietiging van de klassieke cultuur' van Catherine Nixey, 'De aarde huilt: de strijd van de indianen om West-Amerika' van Peter Cozzens en 'Het leugenboek: misvattingen en bedrog in de geschiedenis' van Ugo Janssens

Deel 1: 'Eeuwen van duisternis: de christelijke vernietiging van de klassieke cultuur' van Catherine Nixey

De eerste christenen waren geen doetjes. Ze gingen onder meer de beelden van het Parthenon te lijf. Over die vernielzucht gaat dit huiveringwekkend boek. In het Akropolis Museum in Athene is een korte animatiefilm van de geschiedenis van het Parthenon te zien, gemaakt door de Grieks-Franse regisseur Costa-Gavras. De ene verwoestende aanval na de andere treft de schitterende tempel: brand, iconoclasme, een Venetiaans bombardement in de zeventiende eeuw en tenslotte Lord Elgin en zijn mannen die beelden en stukken fries

verwijderen. Dat laatste vinden ze in Athene duidelijk het ergste. Maar de eerste schok komt bij een vijfde-eeuwse scène: 'Christenen verwijderen de naakte beelden'. Mensen staan op ladders te hakken en bam! daar stort een schitterend Athena-beeld naar beneden. Even later staat er een kruis op het gehavende front en is het binnenste van de tempel veranderd in een kerk. De stad Athene mocht in zekere zin nog van geluk spreken dat ze de tempel zo lang ongeschonden kon behouden. Elders in het geleidelijk aan christelijk wordende Romeinse rijk of wat daarvan over was, hadden christenen al eerder tempels verwoest waar in de Oudheid iedereen over roemde, zoals het Serapeion in Alexandrië. Dit volgens tijdgenoten allermooiste gebouw ter wereld werd in 392 met de grond gelijk gemaakt door bisschop Theophilos van Alexandrië. Het was lang niet het eerste bouwwerk dat kapotgeslagen werd. Overall werden beelden vergruizeld of verminkt, de tempelstad Palmyra werd door ijverige christenen zo grondig mogelijk ontdaan van demonische heidense beelden; het beroemde Athena-beeld werd onthoofd. In haar boek 'Eeuwen van duisternis' beschrijft de Britse historica Catherine Nixey nu eens niet de triomftocht van het christendom, maar wat er in de eerste eeuwen van onze jaartelling verwoest werd en verloren ging aan kennis, kunst en cultuur. Er vonden boekverbrandingen plaats, vaak expliciet verordonneerd, zelfs al door de als verdraagzaam bekendstaande keizer Constantijn die, anders dan zijn opvolgers, liet weten dat iedereen vrij moest zijn om zijn eigen godsdienst te belijden. Maar toch ook weer niet al te vrij: de afgodendienaren moesten wel terugkeren van hun dwalingen. Menig schilderij, menige film en menig verhaal heeft ons verteld hoe moeilijk het leven was voor de eerste groepjes christenen in het Romeinse Rijk. Waren ze aanvankelijk te klein om op te vallen, onder keizer Nero begonnen de vervolgingen, die doorgingen tot eindelijk Constantijn verscheen, de eerste christelijke keizer. Dat is alleen niet waar, betoogt Nixey, lang niet als eerste trouwens: al in de zeventiende eeuw kwam men erachter dat de omvang van de vervolgingen en het aantal slachtoffers hogelijk overdreven werden voorgesteld. Het ging zeker niet om duizenden doden, hooguit om honderden, over drie eeuwen. De Romeinse bestuurders deden er veel aan om christenen met een minieme handeling te laten getuigen van hun trouw aan de keizer: een korte zin uitspreken, desnoods alleen maar even de wierook aanraken. Veel christenen zullen zo wijs geweest zijn om dat dan maar te doen, maar in de latere martelaarsgeschiedenissen wordt vooral onbuigzaamheid geroemd. Een vervolgd christen die was bezweken onder martelingen, zou zonder verdere omhaal naar de hemel gaan. Het waren, betoogt Nixey, niet zozeer de christenen die vervolgd werden en wier heiligdommen en beelden werden aangevallen, het was eerder andersom. Bijzonder aan die christelijke onverdraagzaamheid en agressie was dat ze niet als zodanig werden voorgesteld: het was liefde die de vervolgers dreef. Zondaars op het rechte pad brengen, met geweld waar nodig. Augustinus zegt het zo: 'Als iemand ziet dat zijn vijand in de ban is geraakt van een gevaarlijke koorts en ijlend voort rent en zich zo in het onheil zou storten, zou hij dan niet kwaad met kwaad vergelden als hij hem zo laat rennen in plaats van hem te vangen en vast te binden?'. De geschiedenis van die eerste eeuwen bestaat natuurlijk niet alleen uit geweld. Ook in het dagelijkse leven en denken veranderde er veel door de nieuwe religie, de seksuele moraal bijvoorbeeld. Uit onder meer de muurschilderingen in Pompeï, de verzen van Catullus en de erotische aanwijzingen van Ovidius weten we dat de Romeinen niet bepaald preuts waren en hun goden ook niet. De nieuwe godsdienst daarentegen stelde heel andere eisen. Seksualiteit veranderde van een vrolijke ontspanning in een plicht binnen het huwelijk met het oog op de voortplanting - het was beter er niet van te genieten. Officieel dan. Christenen gedroegen zich wel vaker minder als scherp-slijpers dan de keizerlijke edicten en de woedende geschriften van vurige monniken en kerkvaders graag zouden zien. Menig stadsbestuur ging er aanvankelijk niet toe over om de oude 'afgoderij' met wortel en tak uit te roeien. Maar uiteindelijk is dat toch wel gebeurd, de Romeinse en Griekse goden hebben al eeuwenlang geen aanhangers meer. (fragment) Catherine Nixey. Eeuwen van

duisternis: de christelijke vernietiging van de klassieke cultuur. Speelduur: 11 uur.
Boeknummer: 26478.

Deel 2: 'De aarde huilt: de strijd van de indianen om West-Amerika van 1866 tot 1891' van Peter Cozzens

Toen Dee Brown in 1970 zijn boek 'Begraaf mijn hart bij de bocht van de rivier' uitbracht, leek de Amerikaanse indiaan voor het eerst een universele stem te hebben gekregen. Browns boek las als één langgerekte aanklacht tegen de moorddadige politiek van de Amerikaanse regering, die de oorspronkelijke bevolking van het Noord-Amerikaanse continent tot het uiterste minimum leek te willen reduceren. Maar was dat wel zo? In zijn boek 'De aarde huilt' probeert Peter Cozzens een genuanceerder beeld te tekenen en wel door het meeslepende verhaal te vertellen van de decennialange strijd tussen het Amerikaanse leger en de stammen van de Great Plains en de Rocky Mountains aan het eind van de negentiende eeuw. Na afloop van de Burgeroorlog zette het Amerikaanse leger zich aan de taak om het tot dan toe grotendeels onontgonnen Westen te veroveren – een tragische episode in de ontstaansgeschiedenis van de Verenigde Staten. De cultuur en levenswijze van de oorspronkelijke bewoners moesten plaatsmaken voor die van de kolonisten. Peter Cozzens toont ons niet alleen de veldslagen en campagnes, maar ook de slechte leefomstandigheden van de soldaten aan het front. We lezen over de waardeloze verdragen, de onderlinge strijd tussen stammen en facties, de mentaliteit van de indiaanse krijgers en de ethische vragen die de betrokken officieren van het Amerikaanse leger zich stelden. In dit epische relaas van de verovering van het Westen trekken beroemde en beruchte personages voorbij als Custer, Grant, Sherman, Woest Paard, Geronimo en Zittende Stier, maar ook talloze minder bekende betrokkenen, waardoor de lezer de gebeurtenissen van zeer nabij beleeft. (fragment) Peter Cozzens. De aarde huilt: de strijd van de indianen om West-Amerika van 1866 tot 1891. Speelduur: 22 uur. Boeknummer: 26529.

Deel 3: 'Het leugenboek: misvattingen en bedrog in de geschiedenis' van Ugo Janssens

Fake news! Donald Trump is kampioen 'beschuldigen van de media'. Tegelijkertijd lanceert hij zelf het begrip *alternative facts*. Alsof een en dezelfde gebeurtenis zich afspeelt in parallelle werelden en er twee of meer versies van de feiten zijn. De media spreken er schande van. Historici weten beter. Dit fenomeen is niet nieuw. Kroniekschrijvers en historiografen van allerlei pluimage bezondigden zich meer dan eens aan het verdraaien van de werkelijkheid. Aan de hand van acht historische feiten gaat de auteur op zoek naar de alternatieve feiten. Zo zou het Duitse slagschip Bismarck niet naar de bodem zijn gejaagd in 1941 door de Britten, maar hebben de Duitsers het schip opzettelijk laten zinken. De historische feiten lijken vrij willekeurig gekozen te zijn en beslaan de periode van de vrouwelijke strijders de Amazonen (ca. 455 v.Chr.), de Amerikaanse burgeroorlog, de Guldensporenslag tot de nestors van het ruimtevaarttijdperk (1931-1945). Al met al is het een boek dat algemeen bekende, vaststaande feiten in de geschiedenis ter discussie stelt. Bij nadere bestudering en verdieping lijkt de toedracht toch anders te zijn. Hiermee levert de auteur een inzichtelijke verrijking van ons historisch en ethisch besef in een tijd waar alternatieve feiten de waarheid naar de achtergrond lijken te drukken. Twee voorbeelden kunnen duidelijk maken hoe Ugo Janssens te werk is gegaan. Zo beschrijft hij in het eerste hoofdstuk hoe de Duitsers kort na de Eerste Wereldoorlog begonnen met het ontwikkelen van 'nieuwe wapens'. Een van de uitvindingen was de raket, die de bouw van de V1 en V2, de zogenaamde wonderwapens die nazi-Duitsland de overwinning moesten brengen, mogelijk maakte. Zover kwam het echter niet en veel van de geleerden die hadden meegewerkt aan de nieuwe wapens vielen in handen van de geallieerden. Ruim honderd

van de raketspecialisten kregen een verblijfsvergunning in de Verenigde Staten. Zij werden daar ingezet voor de ontwikkeling van de ruimtevaart. Geen haai kraaide naar hun oorlogsverleden. De Sovjets daarentegen maakten geen gebruik van de Duitse kennis en kregen het toch voor elkaar om als eerste een satelliet in de ruimte te krijgen, de Spoetnik. Hiermee wil Janssens het beeld van het gangbare verleden bijstellen: "Zonder de integratie van de Duitse ingenieurs zou NASA naar waarschijnlijkheid de wedloop naar de maan verloren hebben." In een ander hoofdstuk beschrijft Ugo Janssens de ondergang van het Duitse slagschip *Bismarck*. Dit bekende schip was de *Titanic* onder de oorlogsschepen: ook de *Bismarck* zonk tijdens de eerste reis. De Duitsers wilden met dergelijke oorlogsschepen de koopvaardijsschepen die Groot-Brittannië bevoorraadden tijdens de Tweede Wereldoorlog tot zinken brengen. De *Bismarck* voer met de *Prinz Eugen* van de Oostzee naar de Noorse kust en vanaf daar om IJsland heen naar de Atlantische Oceaan. Op meeslepende wijze beschrijft Janssens deze tocht. De twee Duitse schepen werden opgemerkt en het kwam tot een gewapend treffen met vier Britse oorlogsschepen. Het befaamde Britse schip *Hood* zonk en de *Bismarck* raakte beschadigd. Het roer functioneerde niet goed meer en het slagschip lekte brandstof waardoor het met lagere snelheid verder moest. Het schip zette koers richting het bezette Frankrijk om daar gerepareerd te worden. De *Bismarck* kwam daar echter nooit aan. Het gehavende schip werd namelijk bestookt door Britse bommenwerpers en oorlogsschepen, totdat het zonk. Ugo Janssens concludeert: "De Britten hebben volgehouden dat ze de Bismarck kelderden. De Duitsers beweerden dat zij, voor het schip te verlaten, de afsluiters openden nadat zij op alle cruciale benedendekse plaatsen vernietigingsladingen hadden aangebracht. Toen die op 27 mei 1941 om 10 uur 36 explodeerden, zonk het slagschip." De bestudering van het wrak in 1989 toonde aan dat de Duitse versie klopt. (fragment) Ugo Janssens. Het leugenboek: misvattingen en bedrog in de geschiedenis. Speelduur: 8 uur. Boeknummer: 26658.

Vertel me een verhaal: 'Dagen van inkeer' van A.M. Homes

De Amerikaanse schrijfster A. M. Homes schetst in twaalf soms losjes met elkaar verbonden verhalen de schrale levens van welgestelde, hoogopgeleide Amerikanen, die in meer of mindere mate lijden onder hun bestaan. Ze fileert de Amerikaanse cultuur. In twee verhalen treedt eenzelfde familie aan. Een kind van het gezin is lange tijd geleden gestorven. Niemand kan er echt over praten. De moeder gaat zich te buiten aan plastische chirurgie. Alles speelt zich af rond het huiszwembad met inktzwart water. De gesprekken gaan over microporties in dure restaurants in Los Angeles. In deze twee verhalen combineert de schrijfster de dingen waar ze goed in is: bevreemding, culturele kritiek en dialogen. De meeste vertellingen hebben een vlijmscherpe ironische toon. De personages kunnen niet stoppen met praten. Neem bijvoorbeeld 'Broer op zondag', het openingsverhaal. Homes begint midden in een gesprek, dat doet ze vaak. De hoofdrolspeler is Tom, een arts, die van zijn vrienden geregeld de vraag krijgt of hij naar een verdacht vlekje kan kijken. De vrienden zijn rijk, ze praten over duur eten en detoxdiëten. De vrouwen dragen allemaal dezelfde horloges, 'als stamtooi, symbool van hun status', zo formuleert de schrijfster het treffend. Homes laat Tom, omringd op het strand door de vrienden, terugdenken aan het moment in zijn leven waarop hij nog authentieke dingen meemaakte. In 'Alles goed, behalve de regen dan' treden personages aan uit dezelfde hogere klasse. Twee vrouwen praten bij, een van hen heeft net een sapjeskuur achter de rug. Ze praten met de vinnigheid en het venijn van personages uit een *comedy*. Hun dialoog vloeit vanzelf over in een rollenspel waarbij een van de twee de rol overneemt van de echtgenoot van haar vriendin. Dit verhaal is erg grappig. U kunt nu luisteren naar het verhaal: 'Wees van mij'. (verhaal) A.M. Homes. Dagen van inkeer. Speelduur: 9 uur. Boeknummer: 26379.

Het hoorspel 'Brace' van Pierre Dyserinck

Dit hoorspel speelt zich af in een Boeing, waarmee het echtpaar Bijltjes een vakantietrip onderneemt. Na een half uurtje vliegen komt over de luidspreker de laconieke mededeling: "Dames en heren, omwille van een noodzakelijk gebleken technisch nazicht heeft de boordcommandant beslist naar Zaventem terug te vliegen." Deze mededeling is niet direct alarmerend. Maar bij de 180 passagiers rijst toch de vraag: waarom? (hoorspel)