DE M.E.P. (MUZIEKEXPERTSPLAATSELIJK) BAS EN PIET 03-12-2013

De MEP is er voor u met een lading BP via Radio Bodegraven. In hedendaags vergasten en verrassen wij u met fijne muziek uit allerlei tijden en landen en stijlen. Uitzendingen zijn op dinsdagavond van 20-21 u. en op zaterdagmorgen van 11 – 12 u. Het vaste actuele onderdeel is onze column over nieuws en/of cultuur in Bodegraven-Reeuwijk. We kijken vooruit wat er kan gaan gebeuren in onze gemeente. So, Meet and Greet with Bas and Piet! En deze keer is de techniek in de ervaren handen van Peer.

1. VAN MORRISON – Brown eyed girl **CD Rock Classics -1- nr. 16**
Zo'n intro en zo'n hit zitten bij de oudere luisteraars al jaren in hun geheugen en gevoel. Dat herken je en het blijft leuk om met een hele goede gouwe ouwe te beginnen in deze week van de top-2000 . Wij vinden vooral de liedjes buiten de top 2000 heel interessant en vaak mooier dan sommige uitgekauwde hits. Daarom in de rest van het programma liedjes die niet in de top 2000 voorkomen.

---Jingle OME HENK – Ik ben verkouden (onze herfsttune) **CD nr. 9 na 17 sec. tot 50 sec.**

2. DE ORIGINELE : THE BYRDS – Eight miles high **CD Rock Classics -1-nr.13**
Romantische song die eigenlijk niet geschikt was voor op een single, want hij duurde te lang. Er bestaat een versie van de Earring die een hele plaatkant duurt.
3. DE CO-ORIGINELE : GOLDEN EARRING – Eight miles high **CD nr.14**

Over cultuur binnen of buiten Bodegraven- Reeuwijk – Welvaartziektes

Het gaat pas slecht met de welvaart als er geen welvaartziektes meer zijn en dat is dan een bijkomend voordeel.

Zwaarlijvigheid, hart- en vaatziekten en diabetes zijn typische welvaartsziekten
die ontstaan doordat ons dieet sterk afwijkt van dat van de prehistorische mens.
Ons lichaam is nog hetzelfde als dat van onze voorouders tienduizend jaar geleden;
genetisch is de mens nauwelijks veranderd sinds het stenen tijdperk, toen we jagers,
vissers en verzamelaars van eieren, noten, groenten, vruchten en bonen waren.
De prehistorische mens kende geen landbouw en beschikte dus ook niet over granen,
rijst, aardappelen of een pot met suiker. Al die moderne producten hebben met elkaar
gemeen dat ze in een mum van tijd de bloedsuikerspiegel gigantisch omhoog jagen.
Er is nauwelijks verschil tussen meel en pure suiker: een boterham met gestampte
muisjes is een dubbele laag suiker, want de spijsvertering zet de boterham ogenblikkelijk
om in suiker. De alvleesklier gaat aan het werk als er suiker in ons bloed komt en scheidt
insuline af, dat de suikers als brandstof bij lichaamscellen (bijv in de spieren en hersenen)
aflevert. Als het bloedsuikergehalte na een koolhydraatrijke maaltijd door het plafond
schiet,
reageert de alvleesklier hierop met een vloedgolf insuline. De pieken in bloedsuiker- en
insulineniveau
die optreden na het eten van licht verteerbare koolhydraten, waren onbekend voor onze
voorouders,
en het menselijk lichaam is daaraan dan ook helemaal niet aangepast.

De prehistorische mens wandelde veel, rende af een toe een stukje en bedreef nooit topsport. Alleen moderne mensen die onnatuurlijke lichamelijke prestaties moeten leveren, hebben baat bij een koolhydraatrijk dieet. We kunnen ons makkelijker volproppen met koolhydraten dan met eiwitten of vet. En minder sporten mag.

4. HEAVY SOUL – Brushed **CD nr.4**
Een bandnaam Heavy Soul uit 1997 met een zeer bekende artiest erachter, namelijk Paul Weller, bekend van een vorige band van hem, namelijk The Jam.
5. MAARTN VAN ROOZENDAAL – Luiken **CD nr.8**
De openhartige kleinkunstartiest Maarten van Roozendaal die dit jaar te vroeg overleed, moet doorleven, en dan dus vooral in zijn liedjes. Dit is meer een stukje over hoe eenzaam mensen kunnen zijn. U moet er doorheen luisteren en dan dringt door hoe goed hij vooral tekstueel was.
6. J A M E S – What for **CD nr.1**
De voortreffelijke Engelse band James kan hier geen potten breken. Hier hoorde u het eerste nummer van hun debuutcd Stripmine uit 1988.

Taalvoudje Bedankt : Een serieuze fout zit in dat wat voorgelezen wordt. Let goed op.:

"Pannenkoek" een bekend voorbeeld nog eens voor u uit de doeken gedaan.

Veel restaurants hebben op hun grote ruiten het woord pannekoek(enrestaurant) laten staan. Waarom zouden we in godsnaam zoiets stoms als pannenkoek moeten schrijven? Er is toch in het geheel geen reden om tussen die pan en die koek een "n" te schrijven!

Een pannekoek is een koek die in een *panne* gebakken wordt, niet in 2 pannen of zo. Door de teloorgang van de dialecten weten veel mensen al niet meer dat een pan zolang een "panne" geweest is, vandaar waarom het niet "pankoek" is geworden. Zo simpel is dat.

7. THE TREBLE SPANKERS – Red Hot Navigator **CD nr.1**
De hele goede instrumentale band uit Nederland, ja!, die de aanstekelijke Shadow&Venturessound aanhangt en daar hebben wij geen bezwaar tegen. Dit nummer stamt uit 1995.
8.LACUNA COIL – End of time **CD nr.6**
Ja, dit is toch echt een ballad van deze zeer succesvolle Italiaanse rockband. Zij zijn vooral bekend doordat ze twee leadzangers hebben, namelijk een vrouwelijke en een mannelijke en dan heb je al gauw een aardige tweespraak, bv. over zaken die tussen de sekses spelen. Dit is van hun laatst CD Dark Adrenaline uit 2012.

<u>Een uitspraak of leuk nieuwtje – Inbreken</u>

Kreeg u zo'n twee weken geleden als bewoner een brief van de gemeente waarin werd aangekondigd dat er twee voorlichtingsavonden zijn waarop de burgemeester spreekt over de toegenomen diefstal in woningen in onze woonkernen? De brandweer en een bedrijf in inbraakpreventie zijn ook van de partij. Ik adviseerde om zo'n avond bij te wonen. Nou, dat zijn druk bezochte avonden geworden. Dus laat je achterdeur niet open als je voor in de tuin bezig bent en andersom. Zorg voor dievenklauwen, eventueel wat camera's, meld alle onraad rond uw huis en op straat. Dus een gewaarschuwd mens telt voor twee en uw huis wordt dan overgeslagen door het dieventuig als ze er te veel moeite voor moeten doen. Ja, een ruit inslaan kan iedereen,zult u misschien zeggen, en dan ben je ook binnen ondanks camera's en dergelijke. Maar dat maakt zo diep in de nacht te veel lawaai.

Gek toch dat er maar mensen blijven die eerst inbreken. Dan worden ze ingerekend en willen ze weer uitbreken. Altijd bezig, maar waarvoor? Vaak voor tijdelijk genot, voor veel spanning

en daardoor gaat er veel mis. Maar ja, die inbrekers hebben vaak geen opleiding, geen goede jeugd, geen Nederlands paspoort, geen idee wat beleefdheid is enzovoorts.
De misdaad zorgt ook voor een tweedeling in de maatschappij. Achterdocht en vooroordelen strijden om de voorrang.
U hoorde weer een tegenstelling, achter-docht en vóór-oordelen. Net als net bij het in- en uit-breken. Zorg voor alertheid, goede sloten en laat je belangrijke spullen niet op het kastje in de gang of op de schoorsteen staan, maar neem ze mee naar de slaapkamer bijvoorbeeld.
Niet iedere woningbetreder is zo aardig als Sinterklaas met zijn knechten!

9. THE FREEWHEELERS – Mother nature lady **CD Kink-FM nr.15**
Een kleinere band die echt niet beroemd wordt, maar wel lekker bluesy wegspeelt.

10. TIRED PONY – The ghost of the mountain **CD nr.11**
Voor bepaalde popliefhebbers is deze rustige cd van Tired Pony met leadzanger Gary Lightbody van Snow Patrol een verademing in de releases van dit jaar. Anderen vinden dit te tranentrekkerig, maar een goede melodie is nooit weg, vinden wij.
11.RONFLONFLON met Anneke Rol – Keurig meisje **CD nr.7**
Een van de vele aparte en leuke liedjes uit het radioprogramma Ronflonflon dat Wim T.Schippers, alias Jacques Plafond, en Clous van Mechelen als Jan Vos ooit rond 1990 via de VPRO de ether in gooiden.

12. SABRINA STARKE – Another shade **CD G I E L -1- nr.3**
Een Nederlandse jazzsoulact. Er is zoveel talent in Nederland. Daarom iedere week een actueel nummer van zo'n bandje of artiest.

13.

Zo, dit was het dan , het programma MEP, met muziek die je ooit gehoord moet hebben. Iedere week op de vaste tijden te beluisteren. Dinsdags van 20-21 uur en zaterdags van 11 – 12 uur. Tot hoors en volgende week namens Bas van Zetten en Piet de Rooij.