
PORTFOLIO

Sample of previously translated files

By JDF Vertalingen



Table of contents

Translation Spanish / Dutch.....	3
Translation Dutch / Spanish.....	5
Translation English / Dutch.....	7
Translation Dutch / English.....	9



Tenerife

La isla de la primavera eterna

A los amantes del sol, mar y playa, no les falta de nada en Tenerife. La capital Santa Cruz tiene las playas doradas de Las Teresitas con sus palmeras. Los Cristianos es un típico lugar costero con su famosa playa de arena, la Playa de Las Vistas. La playa oscura de lava de Puerto Cruz y la playa de arena de El Duque en la Costa Adeje también pertenecen a las perlas de Tenerife. Por las noches puedes pasear por las avenidas y paseos marítimos, con un abanico de restaurantes, bares, terrazas y tiendas.

Surf y buceo

El Medano es el lugar más selecto para los aficionados al surf. Las condiciones del viento aquí son óptimas y su playa de arena y grava es lo bastante grande y ancha. Puedes comparar las condiciones del viento con una playa del Mar del Norte con una intensidad del viento de grado 6. Un viento favorable permite a los surfistas alcanzar grandes velocidades y realizar espectaculares saltos desde el mar en el kitesurf. Tenerife está repleta de escuelas de buceo a las que pueden acudir tanto buceadores principiantes como avanzados. Los lugares más populares para bucear están situados al sureste de Radazul, Las Eras y Las Galletas.

Fuentes de aguas termales sanas

El clima de Tenerife es muy sano. Al agua de Puerto de la Cruz se le atribuyen fuerzas curativas. La arena volcánica está llena de minerales sanos. Por tanto, no es de sorprender que Tenerife tenga tantas fuentes minerales y termales. Por ejemplo, en el sur está La Plantación del Sur, una antigua plantación de plátanos. Aquí puedes disfrutar de un circuito termal o de un tratamiento con minerales dentro de una cueva.

Vino blanco y castañas

Estos mismos minerales contribuyen a la calidad de los vinos blancos de Tenerife. Para los aficionados al vino, el 29 de noviembre, el día de San Andrés, es un tópico imprescindible. Ese día todas las bodegas abren sus puertas y puedes pasar para degustar los nuevos vinos. El vino viene acompañado de una tapa típica de Canarias: castañas hervidas en agua, sal y anís verde, servidas con una salsa, pescado salado y patatas dulces. La cocina de Tenerife es sencilla pero los ingredientes frescos son preparados con mucho esmero.

La 'otra Tenerife'

El verde y fértil norte ofrece una vista diferente de Tenerife: paisajes magníficos, reservas naturales y pueblos encantadores donde todavía conservan la cultura tradicional. En el campo hay muchos hoteles para disfrutar en tranquilidad de la "otra Tenerife".

Un lugar que deben visitar tanto jóvenes como mayores es el Parque Nacional Las Cañadas del Teide. Alrededor del Monte Teide, con 3718 metros la montaña más alta de España, se encuentran fascinantes formaciones de roca volcánica.

Parques de atracciones

Tenerife tiene muchos parques de atracciones que son divertidos para toda la familia. Siam Park es un parque temático de atracciones acuáticas con una gran oferta de atracciones y sorpresas. Puedes nadar en medio de cocodrilos o flotar tranquilamente en un volcán oscuro. En el Loro Parque en Puerto de la Cruz puedes entablar una conversación con los papagayos. En El Tanque puedes dar una vuelta subido en camello.

(Source: www.webtenerife.com)

Tenerife

Het eiland van de eeuwige lente

Tenerife heeft alles in huis voor liefhebbers van zon, zee en strand. In de hoofdstad Santa Cruz vind je gouden stranden met palmbomen, Las Teresitas geheten. Los Cristianos is een echte kustplaats met het beroemde zandstrand Playa de Las Vistas. Ook het donkere lavastrand van Puerto Cruz en het zandstrand van El Duque aan de Costa Adeje worden tot de parels van Tenerife gerekend. 's Avonds kun je heerlijk door de straten en over de boulevards slenteren, met een enorme keuze aan restaurants, bars, terrassen en winkels.

Surfen en duiken

El Medano is dé plek voor surfers. De windcondities zijn hier optimaal en het zand- en kiezelstrand is breed en behoorlijk groot. Je kunt de wind vergelijken met een Noordzeestrand met een windkracht 6. Door deze gunstige wind kunnen surfers hoge snelheden halen en spectaculaire sprongen maken bij het kitesurfen. Tenerife beschikt over veel duikscholen waar zowel beginnende als gevorderde duikers terecht kunnen. De populairste plekken om te duiken vind je ten zuidoosten van Radazul, Las Eras en Las Galletas.

Geneeskrachtige warmwaterbronnen

Tenerife heeft een erg gezond klimaat. Er worden genezende krachten toegeschreven aan het water van Puerto de la Cruz; vulkanisch zand zit vol met gezonde mineralen. Daarom is het niet verwonderlijk dat Tenerife zoveel minerale en thermale bronnen heeft. In het zuiden ligt bijvoorbeeld de voormalige bananenplantage La Plantación del Sur. Hier kun je genieten van een wellness-arrangement of een behandeling met mineralen in een grot.

Witte wijn en kastanjes

Deze zelfde mineralen dragen bij aan de kwaliteit van de witte wijnen van Tenerife. Voor wijnliefhebbers is 29 november, de dag van San Andrés, een niet te missen ervaring. Op die dag houden alle wijnhuizen open huis en kun je langskomen om de nieuwe wijnen te proeven. Bij de wijn krijg je een typisch Canarische tapa: kastanjes gekookt in water, zout en groene anijs, geserveerd met een saus, gezouten vis en zoete aardappels. De keuken van Tenerife is eenvoudig, maar de verse ingrediënten worden met zorg bereid.

Het 'andere Tenerife'

In het groene en vruchtbare noorden krijg je een andere kijk op Tenerife: schitterende landschappen, natuurreservaten en schattige dorpjes waar de traditionele cultuur nog bewaard is gebleven. Op het platteland zijn veel hotels om in alle rust te genieten van het "andere Tenerife".

Het Las Cañadas del Teide Nationaal Park is de moeite waard voor oud en jong. Rondom de Teide, met 3718 meter de hoogste berg van Spanje, vind je bijzondere vulkanische rotsformaties.

Pretparken

Tenerife heeft veel pretparken die leuk zijn voor het hele gezin. Siam Park is een waterpretpark met veel verschillende attracties en verrassingen. Je kunt tussen krokodillen zwemmen of relaxt dobberen in een duistere vulkaan. In het Loro Parque in Puerto de la Cruz kun je een gesprekje beginnen met de papegaaien en in El Tanque kun je een ritje maken op een kameel.

Agrarisch waterbeheer

In vergelijking met andere landen heeft Nederland een zeer goed watersysteem. Dit loopt nu echter tegen haar grenzen aan door klimaatverandering en bodemdaling. Het gevolg? Er ontstaan meer problemen met droogte, wateroverlast en verzilting. Het water- en bodemsysteem zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Het waterbeleid kruipt steeds meer 'het land op'. Er wordt op het land ruimte gezocht voor het vasthouden van water in perioden van veel neerslag, zodat we daar in droge perioden ons voordeel mee kunnen doen. Ook de waterkwaliteit, zowel van het grondwater als van het oppervlaktewater, is nog niet op orde. Nutriënten en gewasbeschermingsmiddelen komen op een aantal plaatsen nog in te hoge concentraties voor.

Water is van cruciaal belang voor de agrarische bedrijfsvoering. Te veel water is niet goed, maar te weinig ook niet. En uiteraard moet het water van goede kwaliteit zijn. Daar heeft de agrarisch ondernemer zelf ook invloed op, bijvoorbeeld door meer duurzaam te produceren en het bedrijf optimaal op de toekomst voor te bereiden. Door een goede samenwerking met het waterschap kan dit worden bereikt!

Wat kan de agrarisch ondernemer samen met het waterschap doen? Een paar voorbeelden:

- **Inrichtingsmaatregelen in het watersysteem nemen**

Deze maatregelen helpen bij wateroverlast en watertekorten. Meer berging en volume leiden tot langer vasthouden en beschikbaarheid van water, maar ook meer verdunning en afbraak van schadelijke stoffen.

- **Natte tot droge bufferstroken en natuurvriendelijke oevers**

Deze helpen bij een vermindering van emissies van schadelijke stoffen maar leiden ook tot verhoging van de ecologie en biodiversiteit.

- **Precisielandbouw toepassen**

Technieken en machines inzetten die ervoor zorgen dat de mestgift wordt afgestemd op de behoefte van het gewas. Nu de gebruiksnormen worden aangescherpt, is het nog belangrijker om gericht te bemesten. Dit geldt ook voor gewasbeschermingsmiddelen. Specifiek inzetten op de ziekten en plagen in het gewas levert al veel op.

- **Inzet zuiveringstechnieken voor erf en percelen**

Het is van belang om spoeling van het erf tegen te gaan en afvalwaterstromen te zuiveren. Bij percelen gaat het om zuiveringsgreppels, moeras- en helofytenfilters maar ook om technische voorzieningen aan de drainagebuizen of aan het lozingspunt.

- **Maatregelen om de bodemstructuur te verbeteren**

Deze voorkomen dat stoffen uitspoelen en zorgen dat water met de mineralen weer langer beschikbaar zijn voor het gewas.

(Source: Wikipedia)

La gestión del agua agrícola

En comparación con otros países, los Países Bajos tienen un muy buen sistema de agua. Sin embargo, esto ahora está llegando a sus límites debido al cambio climático y al hundimiento del suelo. Como resultado, hay más problemas de sequía, inundaciones y salinización, dado que el sistema de agua y suelo están indisolublemente ligados. La política del agua se está desplazando cada vez más “hacia tierra”. Se busca espacio en tierra para retener el agua durante los períodos de fuertes precipitaciones, de modo que se pueda aprovecharlo durante los períodos secos. La calidad del agua, tanto subterránea como superficial, aún no está en orden: en varios lugares todavía se encuentran nutrientes y productos fitosanitarios en concentraciones demasiado altas.

El agua es de vital importancia para la gestión agrícola. Demasiada agua no es bueno, ni tampoco cuando falte. Y, por supuesto, el agua debe ser de buena calidad. El propio empresario agrícola también influye en esto, por ejemplo, produciendo de manera más sostenible y preparando a la empresa de manera óptima para el futuro. Esto se puede lograr mediante una buena cooperación con el “Waterschap”, la Junta de Aguas.

¿Qué puede hacer el empresario agrícola cooperando con la Junta de Aguas? Algunos ejemplos:

- **Incluir disposiciones de construcción en el sistema de agua**

Estas medidas ayudan con las inundaciones y la escasez de agua. Más almacenamiento y volumen suponen una mayor retención y disponibilidad de agua, pero también a una mayor dilución y degradación de sustancias nocivas.

- **Franjas de protección de mojado a seco y orillas respetuosas con la naturaleza**

Estos contribuyen a reducir las emisiones de sustancias nocivas, pero también conducen a un aumento de la ecología y la biodiversidad.

- **Aplicar agricultura de precisión**

Utilizando técnicas y máquinas que aseguren que la aplicación de fertilizantes se adecue a las necesidades del cultivo. Ahora que se están reforzando las normas de aplicación, es aún más importante fertilizar de una manera más específica. Esto también se aplica a los productos fitosanitarios. Es muy beneficioso centrarse específicamente en las enfermedades y plagas del cultivo.

- **Implementación de técnicas de depuración para corrales y parcelas agrícolas**

Es importante evitar el vertido de aguas residuales del corral, y purificar estos flujos. En cuanto a las parcelas, se trata de zanjas de depuración, filtros de marisma y helófitos, pero también de instalaciones técnicas en las tuberías de drenaje o en el punto de vertido.

- **Medidas para mejorar la estructura del suelo**

Estas evitan que las sustancias enjuaguen, y aseguran que el agua con los minerales esté disponible para el cultivo por un período de tiempo prolongado.

Lost your sense of direction? Turn off your phone and you'll soon reconnect

Tech giants said today's digital native kids would be the first generation who would not know what it meant to get lost. But is that a good thing?

We've lost direction and our brains are shrinking – at least, our hippocampi are. These seahorse-shaped parts of the brain measure about 5cm, sit just above both ears and drive our spatial awareness and orientation. London taxi drivers, famed for taking the Knowledge, a test that involves memorising the central streets of the capital, have full-sized hippocampi. But in 2011, neuroscientists at University College London discovered that the cabbies' hippocampi shrunk significantly after retirement.

The development of the hippocampus can also be stunted in childhood. Children living in urban environments rarely see the sun rise or set and cannot tell the difference between east and west. When I volunteered to go into my local school to teach kids about direction, I found they struggled to distinguish north from south and east from west – though they could do so if allowed to use their phones.

Since 2005, when Google Maps was launched claiming it would help users get from A to B and then, three years later, when the iPhone 3G was released featuring "live" location, the online tech giants stated that today's digital native kids would be the first generation who would not know what it meant to get lost. But is that a good thing? Their horizons and orientation, like their hippocampi, are shrinking with the collusion of online providers. Even before Covid, surveys found that three-quarters of children spent less time outdoors than prison inmates. Many parents know the subsequent 50% rise in agoraphobia has profoundly affected children's mental and physical health. But it also drives biophobia, an avoidance, even fear of the natural world. If we come to dread nature, the result is an indifference, even hostility, towards environmental conservation.

Wherever kids do travel they are probably following the blue dot on their phone screen, showing them the way without reference to the world around them. Maps have never been more accessible in the palm of our hands on our phones, but they are as much a tyranny as a liberation. Our phones now map us, harvesting our online likes and dislikes.

In my lifetime we have gone from looking up, aspiring to a shared global village inspired by Nasa's blue marble photograph, to looking down, glued to the blue dot on our phones as our hippocampi shrink and many of us withdraw from nature. It probably isn't the end of civilisation. After all, maps and compasses are cognitive artefacts, like the internet, and we've been using them for millennia. But for our sense of wellbeing, and that of the world that sustains us, we can take steps not just to appreciate nature, but understand how we are part of it, acknowledging that it will always be bigger than us, in a positive, not phobic way. Many share basic principles of psychotherapy: grounding, breathing, being "in the moment", imagining ourselves from outside or "above" our bodies. It seems that, more than ever, we need to explain who we are by understanding where we are.

(Source: <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2024/nov/17/lost-your-sense-of-direction-turn-off-your-phone-and-youll-soon-reconnect>)

Translation by JDF Vertalingen:

Ben je de weg kwijt? Zet je mobiel uit en maak weer verbinding

We weten de weg niet meer en bovendien krimpen onze hersenen – tenminste onze hippocampussen doen dat. Deze zeepaardjesvormige delen van de hersenen zijn ongeveer 5 cm groot, bevinden zich vlak boven de oren en sturen onze ruimtelijke navigatie en oriëntatie aan. De hippocampussen van Londense taxichauffeurs, beroemd om hun vermogen om alle straten in het centrum uit hun hoofd te weten, worden volledig benut. In 2011 echter ontdekten neurowetenschappers van het University College London dat de hippocampussen van de chauffeurs een stuk kleiner werden na hun pensionering

De ontwikkeling van de hippocampus kan ook tijdens de kindertijd belemmerd worden; kinderen die in een stedelijke omgeving wonen zien zelden de zon opkomen of ondergaan en weten niet wat oost of west is. Toen ik als vrijwilliger op een school bij mij in de buurt de leerlingen iets over richtingen uitlegde, merkte ik dat ze moeite hadden om oost en west van elkaar te onderscheiden, tenzij ze hun mobiel mochten gebruiken.

Vanaf de lancering van Google Maps in 2005, waarmee we veel makkelijker van A naar B zouden kunnen reizen, en met de functie 'locatiebepaling' van de iPhone 3G drie jaar later, beweren de techreuzen dat de huidige jonge 'digital natives' de eerste generatie is die niet meer weet wat het is om te verdwalen. Moeten we daar eigenlijk wel zo blij om zijn? Door de samenspannende online providers krimpen zowel hun blikveld en oriëntatie als hun hippocampussen. Al voor de coronapandemie wezen onderzoeken al uit dat driekwart van de kinderen minder tijd buiten doorbracht dan gedetineerden. Veel ouders ervaren dat de 50% toename van straatvrees die dit tot gevolg heeft een enorme invloed heeft op de geestelijke en lichamelijke gezondheid van hun kinderen. Maar het leidt ook tot biofobie: het vermijden van of zelfs bang zijn voor de natuurlijke omgeving. En als we bang worden voor de natuur, kunnen we onverschillig worden en zelfs vijandig komen te staan tegenover de bescherming van het milieu.

Waar jongeren ook naartoe gaan, ze volgen waarschijnlijk gewoon de blauwe stip op hun telefoonscherm, zonder verder besef te hebben van de wereld om hen heen. Routebeschrijvingen hebben we tegenwoordig letterlijk bij de hand op onze schermpjes, maar ze zijn net zo goed dwingend als bevrijdend. Onze telefoons brengen onszelf nu in kaart door constant onze online voor- en afkeuren te verzamelen.

Tijdens mijn leven zijn we van naar boven kijken, strevend naar een gedeelde 'global village' geïnspireerd door Nasa's marmerkleurige foto van de aarde, juist naar beneden gaan kijken. Vastgeplakt aan de blauwe stip op onze telefoons, terwijl onze hippocampussen kleiner worden en we steeds meer vervreemd raken van de natuur. Waarschijnlijk betekent het niet het einde van de beschaving. Kaarten en kompassen zijn tenslotte ook kunstmatige hulpmiddelen, net als het internet, en die gebruiken we al duizenden jaren. Maar voor ons eigen welzijn – en dat van de aarde die voor ons zorgt – kunnen we stappen ondernemen om niet alleen waardering te hebben voor de natuur, maar ook te begrijpen hoe wij daar deel van uitmaken. We moeten erkennen dat de natuur groter is dan wijzelf, op een positieve, niet paniekerige manier. Daar komen basisprincipes uit de psychotherapie bij kijken: aarden, ademen, 'in het moment' zijn, onszelf van buitenaf of 'boven' ons lichaam voorstellen. Het lijkt erop dat we meer dan ooit moeten verklaren wie we zijn door te begrijpen waar we zijn.

Over deze dingen kun je beter niet praten waar je kinderen bij zijn

Kinderen zijn gevoelig voor wat volwassenen zeggen en doen. Sommige onderwerpen kunnen hen verwarren, angstig maken of zelfs hun zelfbeeld schaden. Hier lees je welke gesprekken je beter kunt vermijden in het bijzijn van kinderen en waarom.

Financiële zorgen delen

Praten over geldproblemen kan kinderen een gevoel van onzekerheid geven. Ze begrijpen vaak niet de complexiteit van financiële situaties, maar voelen wel de stress van hun ouders. Dit kan leiden tot angst over de stabiliteit van hun gezin. Houd financiële gesprekken privé en bespreek ze met volwassenen.

Ruzies en conflicten

Conflicten tussen ouders of familieleden kunnen een gevoel van onveiligheid veroorzaken bij kinderen. Zelfs kleine ruzies kunnen impact hebben op hun emotionele welzijn. Probeer onenigheden op te lossen als de kinderen er niet bij zijn of voer het gesprek op een rustige manier.

Negatief praten over anderen

Kinderen leren door observatie. Als je negatief praat over anderen, kunnen ze dit gedrag kopiëren en leren dat oordelen of roddelen acceptabel is. Dit kan hun sociale vaardigheden en empathie beïnvloeden. Geef het goede voorbeeld door respectvol over anderen te spreken.

Stress over werk of gezondheid

Volwassen zorgen zoals werkstress of gezondheidsproblemen kunnen overweldigend zijn voor kinderen. Ze voelen zich mogelijk verantwoordelijk voor jouw welzijn, wat hen onnodige druk oplegt. Bespreek deze onderwerpen met volwassenen of een professional.

Vergelijkingen en kritiek

Het vergelijken van je kind met anderen of het geven van harde kritiek kan hun zelfvertrouwen beschadigen. Elk kind ontwikkelt zich op zijn eigen manier. Focus op hun sterke punten en moedig hen aan zonder druk uit te oefenen.

Moeilijke onderwerpen: hoe en wanneer?

Soms ontkom je er niet aan om zware onderwerpen zoals ziekte of verlies te bespreken. Doe dit op een leeftijdsadequate manier, met eenvoudige taal en ruimte voor vragen. Zo help je hen beter begrijpen wat er speelt zonder hen te overweldigen.

Tips om gevoelige gesprekken te vermijden

- Wees bewust van je woorden: Kinderen nemen meer op dan je denkt.
- Creëer een veilige sfeer: Zorg dat ze zich vrij voelen om met jou te praten.
- Geef het goede voorbeeld: Laat zien hoe je respectvol communiceert.
- Luister naar hun gevoelens: Vraag hoe ze zich voelen en neem hun emoties serieus.

(Source: <https://www.welingelichtekringen.nl/liefde-2/over-deze-dingen-kun-je-beter-niet-praten-waar-je-kinderen-bij-zijn>)

Translation by JDF Vertalingen:

These things are best not to talk about in front of your children

Children are susceptible to what adults say and do. Some topics can confuse them, make them anxious or even damage their self-esteem. Here's which conversations are best avoided in front of children and why.

Sharing financial concerns

Talking about money problems can make children feel insecure. They often don't understand the complexities of financial situations, but they sense the stress of their parents. This can lead to anxiety about the stability of their family. Keep financial conversations private and discuss them with adults.

Arguments and conflicts

Conflicts between parents or family members can create a sense of insecurity in children. Even minor arguments can impact their emotional well-being. Try to resolve disagreements when the children are not present or have the conversation in a calm manner.

Talking about others in a negative way

Children learn through observation. If you talk negatively about others, they may copy this behavior and learn that judging or gossiping is acceptable. This can affect their social skills and empathy. Set a good example by speaking respectfully about other people.

Stress about work or health

Adult concerns such as work stress or health problems can be overwhelming for children. They may feel responsible for your well-being, which puts undue pressure on them. Discuss these issues with adults or a professional.

Comparisons and criticism

Comparing your child to others or giving harsh criticism can damage their self-confidence. Each child develops in their own way. Focus on their strengths and encourage them without pressure.

Difficult topics: how and when?

Sometimes you just can't avoid discussing tough topics such as illness or loss. Do this in an age-appropriate way, with simple language and room for questions. That way you help them better understand what's going on without overwhelming them.

Tips for avoiding sensitive conversations

- Be conscious of your choice of words: Children absorb more than you realize.
- Create a safe atmosphere: Make them feel free to talk to you.
- Set a good example: Show how you communicate respectfully.
- Listen to their feelings: Ask how they feel and take their emotions seriously.

