

**ETSITKÖ TÖITÄ
FUENGIROLASTA?**

barona.fi

barona

Syö hyvin!
Keskiäikeaman liite

Ahkeruus palkitaan
Sivut 10-11

SUOMALAINEN
KUMPPANISI
ASUNTOKAUPPOISSA

Strand Properties®

STRAND.ES

CITYMEDIA Fuengirola.fi

Nro 22 • Perjantai 7.7.2023

Periódico finlandés semanal • 18. vuosikerta • Vol. 658



Seeking the best value

Unohda lukuisat välittäjät ja monimutkaiset järjestelyt. Huugo tekee asunnon etsinnästä vaivatonta ja stressitöntä – meiltä saat vastauksen aina 24 tunnin sisällä. Meillä on kyky ja keinot löytää juuri sinun toiveet täyttävä unelma-asunto.

Haaveilitpa huvilasta meren rannalla, modernista kaupunkiasunnosta tai viehättävästä maalaistalosta, Huugo vie sinut kotiin.

HUUGO
REAL ESTATE COMPANY

+34 695 333 634
info@huugo247.com
www.huugo247.com

Av. de Los Boliches 12, 29640 Fuengirola

JE T'IS

**THEY SAY
WE HAVE
THE BEST KEBAB
THEY ARE RIGHT**

SEURAA MEITÄ SOMESSA @JETISKEBAB | PLAZA PEDRO CUEVAS 8, FUENGIROLA

CULTURE
CALLE VÍCTOR SERNA 8, FUENGIROLA

KAUPUNGIN KUUMIN YÖKERHO

JANOTTAAKO?
SKUMPPAPULLO 12€ VIKONLOPUN AJAN

SEURAA MEITÄ SOMESSA @CULTUREFUENGIROLA

PRIUS
- ABOGADOS -
- ASIANAJOTOIMISTO -

Palvelua suomen kielellä jo lähes 25 vuotta!

- ✓ Asuntokaupat
- ✓ Perintöasiat
- ✓ Yhtiön perustaminen - kirjanpito
- ✓ Veroneuvonta - veroilmoitukset
- ✓ Oikeudenkäynnit
- ✓ Muut käytännön asiat



Av. Jesús Santos Rein 2, Ed. Ofisol 2º D, Fuengirola - Puh. (+34) 952 46 78 53
priusabogados@priusabogados.es
www.priusabogados.es

SÄÄLLÄ KUIN SÄÄLLÄ
Ilmalämpöpumput

- viilennys • kosteuden poisto
- lämmitys • ilmansuodatus
- Asiakasturva • Kanavoinnit
- Siistit asennukset • Laitteen siirrot
- Käyttöopastus • Kylmäkoneet

Jukka Pöyhönen, puh. 649 147 912
jukka@airtech-spain.com

Mikko Laaksonen, puh. 619 569 839
mikko@airtech-spain.com

Junta de Andalucian laillistettu asentaja

AIRTECH
FINLAND AC S.L.
www.airtech-spain.com

Kun tarvitset sisustussuunnittelijaa



SANTALA DESIGN

f Sisustussuunnittelija
Jaana Santala
puh. 634330188
santaladesign@gmail.com

Ma-Pe 10-19 **New Ewald's** La 10-16
RUOKAKAUPPA
SCANDINAVIAN FOOD MARKET

Av. Nuestro Padre Jesús Cautivo 7 (junakatu)
29640 Fuengirola • Puh. 952 666 239
www.ewalds.fi • @Ewalds

Kesäkatu
Aurinkoisen asumisen puolesta

ETSIMME VUOKRATTAVIA ASUNTOJA!

Immobilaria Kesäkatu S.L.
Avenida de Los Boliches 4, Centro Finlandia,
29640 Fuengirola (MA), España

www.kesakatu.es
info@kesakatu.es
+34 620 430 385

Fuengirola.fi

Verkossa uutisia joka päivä!

Seuraava lehti ilmestyy pe 11.8.
Syyskuusta alkaen joka perjantai.

AITO SUOMALAINEN HIRSISAUNA MIJAKSESSA

www.hirsisaunamijas.fi
info@hirsisaunamijas.fi
P. 045 236 2551
Jyrki Ramsted

Myös tilausauna yksityis- käyttöön!

LENKKISAUNA
torstaisin klo 18–20,
lähtö Q Bar klo 17.30

R&R

KATRIINA RAISKIO
ESPAÑASSA LAILLISTETTU LAKIMIES

Kaikki lakiasiat vuodesta 1999
mm. asuntokaupat, perinnöt, verotus, nie-numerot jne.

Tel. (+34) 651 603 127
info@rrlaw.es / katriina@rrlaw.es
Avenida Del Tivoli 17, CC/Las Ventas, Local 35
29631, BENALMÁDENA (Arroyo de la Miel)
www.rrlaw.es

16 VUODEN KOKEMUKSELLE

LAILLISTETTU
ASIANAJAJA
ANNIINA POHJOLA

Kilpailukykyiset hinnat
Puh./fax +34 951 261 746,
+34 661 104 878,
anniina@pohjola.es

oikeudenkäynnit
- asuntokaupat
- yritykset
- perintöasiat
- muu käytännön-
asioiden hoito

LÄÄKÄRI
TAPIO POHJOLA
Puh. 607 965 089

Erikoislääkärin vastaanotto ja kaikki suomalaiset todistukset.

Calle Lope de Vega 1, 1. krs. 29640 Fuengirola (Málaga)
Tuo meille asuntosi suoraan ja luotettavaan myyntiin ilman välikäsiä! Jos olet ostamassa kysy ensin meiltä!

Asianajotoimisto

Asuntokaupat - Vuokrasopimukset
Perintöasiat - Testamentit - Lahjoitukset
Veroilmoitukset - Veroneuvonta
Yritykset - Toiminimi - Kirjanpito
Oikeudenkäynnit - Virastot
NIE, residenssi ja muut käytännön asiat

Puh: +34 613 113 336
admin@ajforsmanabogados.com
www.ajforsmanabogados.com

AI FORSMAN
ABOGADOS

RADIO FINLANDIA
COSTA DEL SOL • 102,6 FM
radiofinlandia.fi

ARTIKKELIT • PALVELUT • ASUNNOT

espanja.Com
avaimet espanjaan

asunnot
uutiset
yritykset

Tykkää Facebookissa ja pysy ajantasalla!

Tilaa Espanjan uutiskirjeemme tästä

Palvelee netissä aina kun sinä tarvitset

espanja.Com

Lastenkerho Tuiskula
3-6-vuotiaille
joka arkipäivä klo 9-15.

Lastenkerho Tuiskula

Centro Finlandia 2. krs, Fuengirola
Lisätietoja +34 636 874 330
lastentuiskula@gmail.com

Löydät meidät Facebookista nimellä Lastenkerho TUISKULA Fuengirolassa

Lastenkerho Tuiskula ottaa vastaan ilmoittautumisia tulevalle lukukaudelle lastentuiskula@gmail.com.

Syyskausi alkaa 8.8.2023 klo 9.

Luotettavat ja joustavat KULJETUSPALVELUT



- Henkilökuljetukset
- Räätelöidyt retket
- Golfkuljetukset
- Tilausajot
- Ostosmatkat
- Lentokenttäkuljetukset

Palvelun tarjoaa Fuengirola Restasol S.L.

Pyydä tarjous:

Ari-Matti Mämmi
+34 620 621 471
kuljetus@replay.fi

Meriatur.com
+358 40 6525 923, +34 687 886 745
info@meriatur.com

Uusia kasvoja suomalaisen koulun säätiön johtoon

Aurinkorannikon suomalaisen koulun säätiön hallituksen puheenjohtajaksi on valittu Niina Ristolainen. Hän aloitti tehtävässään uuden hallituksen järjestäytymiskokouksen jälkeen 22.6.

Teksti: Antti Pekkarinen
Kuva: Saana Pihlajaniemi

Säätiön hallitukseen valittiin 20.6. kaksi uutta jäsentä. He ovat Aurinkorannikon suomalaisen seurakunnan johtava pappi Jarmo Karjalainen ja alueella monialayrittäjänä toimiva Jukka Salminen. Vanhoista hallituksen jäsenistä jatkaa Jussi Rajala. Säätiön hallitus jatkaa täydentämistään. Entisistä jäsenistä puheenjohtaja Susanna Salo ja hallituksen jäsen Pauliina Manso siirtyivät pois hallituksen toiminnasta toimikauden päättyessä.

– Hienoa, että hallitukseen saatiin uusia jäseniä. Meillä on ensimmäisissä kokouksissa ollut tosi hyvä henki, koulua lähdetään kehittämään



Aurinkorannikon suomalaisen koulun säätiön hallituksen uusi puheenjohtaja Niina Ristolainen.

yhdessä koulun johdon kanssa hyvillä mielin. Hallituksesta löytyy monipuolista osaamista, jota koulun yll-

lapidossa ja kehittämisessä tarvitaan, Ristolainen sanoo. Koulun operatiivista toimintaa johtaa rehtori Saara

Ilkonen lähimpänä alaisenaan apulaisrehtori Laura Vairila. – Sovimme hallituksen sisällä työnjaon ja vastuu-

alueet heti alkusyksystä. Säätiö toimii taustalla, pyrimme turvaamaan koulun henkilökunnalle ja oppilail-

le mahdollisimman hyvät olosuhteet ja mahdollisuudet työhön ja opiskeluun, Ristolainen lisää.



– Tontut, nyt on aika lopettaa leikkiminen. Painukaa Korvatunturille neulomaan tumppuja ja villasukkia! Joulun on enää alle puoli vuotta.

Fuengirolan sää

Kesäkuu



Heinäkuu



Elokuu



Syyskuu



Suomi

-8 – 20°C



KU'DAMM Berlin ISOT ANNOKSET, KOHTUUHINNAT.
TARJOUS VOIMASSA MYÖS VIIKONLOPPUISIN!

Raikkaat salaattit, runsaat liha-annokset, saksalaiset makkarat, savukalaa, herkulliset jälkiruoat...
Ravintola suljettu tiistaisin.

FUENGIROLAN HUUVIVENESATAMA, VENEIDEN VIERESSÄ.
PUH. 952 47 28 64 • www.kudammberlin.com
Suomalaisten suosima, jo vuodesta 1986

BOLICHESIN AURINKOISIN TERASSI – TAPAKSIA JA VIRVOITTAVIA JUOMIA

AUKIOLOAJAT: 16–23 (KE JA SU SULJETTU)
CALLE ISAAC PERAL 3, FUENGIROLA

MONEN MIELESTÄ KAUPUNGIN PARAS PIZZA!
www.pizzamaestro.es

Pizza Maestro

PIZZAT • PASTAT • SALAATTIANNOKSET
AVOINNA JOKA PÄIVÄ. Tervetuloa!
puh. 952 477 967

Calle Salinas 34, Los Boliches
(Los Bolichesin juna-aseman alla)

MEILTÄ MYÖS GLUTEENITTOMAT PIZZAT

Parrilla Cosquin ARGENTIINALAINEN RAVINTOLA

Erikoistunut hiiligrillissä valmistettuihin liharuokiin!

Avoimma ma, ke–su
klo 14–16.30 ja 19–24
Tiistaisin suljettu

Edif Cristal, Paseo Marítimo 115, Torreblanca,
Fuengirola - Puh. 952 667 230

Toivotamme kaikille oikein hyvää kesää!

Tervetuloa Kukkoon jälleen syyskuussa.

Kukko events

REFLAA REMPATAAN – AVAAMME ELOKUUSSA

SEURAA MEITÄ FACEBOOKISSA:
www.facebook.com/ravintolauusirefla

YHTEYSTIEDOT:
Puerto deportivo
Local 325-327, Fuengirola
+34 624 432 698
FUENGIROLAN SATAMASSA

uusirefla
ravintola
urheilua / ruokaa
Perustettu 1999

www.uusirefla.com

KARAOKE, DARTSIA JA PELEJÄ!

Kesälomalla, avaaamme syyskuussa.

TAUSKI BAR
Calle Victor de la Serna 8, Los Boliches

Pienikin ilmoitus huomataan.

Varmista postin perille tulo!

Meiltä saat postilaatitot niin yksityisille kuin yrityksille.
Myös mahdollisuus täysin etänä toimivaan postiosoitteeseen.
Kysy lisää!

Hinnat alkaen
15€/kk tai
120€ / vuosi.

Kysy myös avainten säilytyspalvelusta!

Puh. +34 687 886 745
ja +34 687 886 746
info@meriatur.com

Meriatur.com

CITYMEDIA
WWW.FUENGIROLA.FI

Vinea
Restaurante Vinea
Uusi ravintola rantakadulla
Kansainvälinen keittiö, laaja ruokalista!
HIILIGRILLI! Tule tutustumaan!

Paseo Marítimo nro 64, local 1 (hotel Yaramar)
Avoimma klo 12–24 (ma suljettu) - Puh 951 530 498

El Rancho de Salva

GRILLATTUA LIHAA STEAK HOUSE

AVOINNA PÄIVITTÄIN

JUAN SEBASTIAN EL CANO, 3 FUENGIROLA
PUH. 951 396 671 WWW.ELRANCHODESALVA.COM

RAVINTOLA LA PUERTA VERDE

Calle Miguel de Cervantes
17, Fuengirola

www.la-puerta-verde.com

#Disfruta la vida!

Ikimuistoisten tapahtumien järjestäjä
Pub Fifty Sixty

Seuraa meitä facebookissa: Pub Fifty Sixty

Joka ilta jotain hauskaa!
Muista extreme-tempauksemme!
Calle Sta. Lucía, 2A, Edificio Trinidad, Bajo 5,
29640 Fuengirola

UNELMA-ASUNTO ESPANJASSA TV-OHJELMASTA TUTTU KIINTEISTÖNVÄLITTÄJÄ

Palveluksessanne koko kesän!

Sovi HENKILÖKOHTAINEN TAPAAMINEN, saat kaiken olennaisen tiedon asunnon ostosta ja myynnistä.

MARKUS AHO
KIINTEISTÖNVÄLITTÄJÄSI ESPANJASSA

Frame Properties, Calle Urano 11, Mijas Costa • frameproperties.es • info@frameproperties.es

FrameProperties
Kaikki myytävät kohteet nyt yhdeltä välittäjältä!

Soita +34 698 438 202

Nordicum – Pohjoismaiden kulttuuria esittelevä festivaali Fuengirolassa

Fuengirolan apulaispormestari Rodrigo Romero piti kesäkuussa lehdistötilaisuuden, jossa kerrottiin ensi keväänä järjestettävästä tapahtumasta. Nordicum-tapahtuman tarkoitus on lähentää alueen pohjoismaalaisia kaupungin espanjalaisen kantaväestön kanssa.

Teksti: Antti Pekkarinen

– Uskon tämän projektin kylvävän ensimmäisenä vuonnaan siemenen, joka kukoistaa seuraavina vuosina. Pohjoismaalaiset ovat pikkuhiljaa vuosikymmenten ajan asettuneet asumaan Fuengirolaan, heistä on tullut tärkeä osa kaupunkimme väestöä. Nyt on aika syventää yhteistyötä mahdollisimman monipuolisesti, Romero sanoi.

Nordicum järjestetään 5.-10.3.2024. Tapahtuman keskus on Fuengirolan feria-alueella sijaitseva Palacio de la Paz. Festivaalin on tarkoitus levittää myös ympäröivää kaupunkia erilaisiin paikkoihin. Mukaan otetaan pohjoismaisia ravintoloita, yrityksiä ja instituutioita.

Nordicumin idean isä on espanjalainen, jo eläköitynyt lakimies Rafael Ábalos.

– Idea syntyi omasta suhteestani pohjoismaiseen yhteisöön. Satun asumaan rakennuksessa, jossa asuu pääasiassa pohjoismaisia, enimmäkseen suomalaisia, mutta minulla on myös tanskalaisia, norjalaisia ja ruotsalaisia ystäviä. Ajattelin, että voisi olla mielenkiintoista yrittää yhdistää nämä maat Fuengirolan kaltaiseen ympäristöön ja yrittää tuoda nämä yhteisöt yhteen korostamaan heidän läsnäoloaan ja niiden ilmeistä panosta ajan mittaan talouteemme ja kehityksemme kaupunkina, Ábalo kertoo.

Nordicumin tavoitteena on edistää Fuengirolan ja koko Aurinkorannikon kulttuuri- ja liikesuhteita Pohjoismaihin ja vahvistaa



Kuvassa Nordicum-festivaalin järjestelykomitea. Takarivissä keskellä Fuengirolan apulaispormestari Rodrigo Romero.

niiden panosta alueen matkailu- ja talouskehitykseen. Tapahtumassa on tarkoitus esitellä pohjoismaista kulttuuria mahdollisimman monipuolisesti. Mukana on

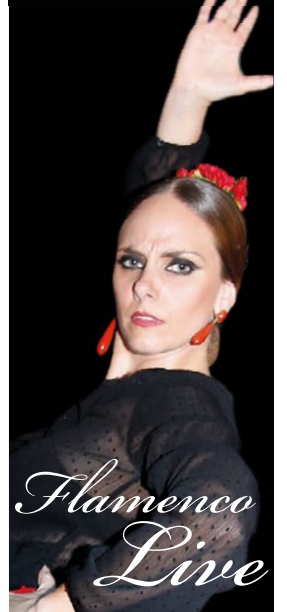
gastronomia, kirjallisuus, musiikki, koulut ja liikunta. Lähes viikon kestävä tapahtuman aikana järjestetään konsertteja, kokkeikouluja, keskustelutilaisuuksia

ja esimerkiksi golf- ja padelturnauksia.

Nordicum tapahtumaa varten on kerätty järjestelytoimikunta. Siinä on jäseniä kaikista pohjoismaista.

Restaurante

Tipi Tapa



Flamenco Live

Koe Andalusian taide samalla kun nautit illallisen!

5 live-esiintyjää
Tiistaisin, torstaisin,
perjantaisin ja
lauantaisin
klo 19.30

10€

Yli sata erilaista
tapas-annosta
LAAJA
ILLALLISMENU

AVOINNA
JOKA PÄIVÄ
klo 13-24

Pöytävaraukset:
puh. 627 635 890
tai 951 311 630

Calle Málaga 4,
Fuengirola
(lähellä härkätaistelu-
areenaa)
www.restaurantetipitapa.com

Seuraa meitä
FACEBOOKISSA!

Hae: Tipi Tapa!



Viikko 42 (16.-22.10.2023)

Palacio de la Paz

Pe 20.10. klo 21
Dj Fiesta Party
Dj Ice K &
Special guest stars

La 21.10. klo 18
Marion Rung
juhlakonsertti

La 21.10. klo 21
40+ Disco
feat. Party Fellows

Kukko Events

Ma 16.10.
Mikko Alatalo

Ti 17.10.
Meiju Suvas

Ke 18.10.
Seita & Friends

To 19.10.
Meiju Suvas







Pe 20.10.
Freud, Marx, Engels
& Jung revisited

Su 22.10.
Andalusian Swingband
feat. Antti Sarpila

(Muutokset ja lisäykset mahdollisia.)

Liput tulevat myyntiin piakkoin, seuraa Kukko Events fb-sivuja!

Kukko events

Aurinkorannikon turistikaupungit säästävät vettä

Jo pidempään eteläistä Espanjaa vaivannut kuivuus käy kuumina kesäkuukausina aina vain pahemmaksi.

Nyt Andalusiassa aluehallinnon alainen kuivuuskomissio on patistellut Aurinkorannikon kaupunkeja lisätoimiin vedenkulutuksen leikkaamiseksi. Tavoitteena on saada vähennettyä vedenkulutusta 10 prosentilla kauden Málagan provinssin, ilman että tuiki tärkeälle turismisektorille koituisi vaikeuksia.

Fuengirolan kaupunki on käynyt toimeen mm. julistekampanjalla, joka kehottaa rannalla kävijöitä vastuulliseen vedenkäyttöön. Lisäksi Fuengirolassa katujen pesuun ei käytetä juomavettä.

Torremolinosissa säästöihin pyritään mm. sillä, että puolet kaupungin rantojen suihkuista on poistettu käytöstä. Tämä jatkuu elokuun loppuun asti.

Benalmádenassa rajoitus- ja muita toimia harkitaan jatkuvan seurannan kautta, ja ainakin tiedotuskampanja vastuullisesta vedenkäytöstä alkaa lähiaikoina.

Mijas ilmoittaa, että se viimeistelee parhaillaan omaa vedensäästöohjelmaansa, jonka menetelmät julkistetaan lähipäivinä.

Lähde: Diario Sur

Málaga valittiin Espanjan parhaaksi turistikohteeksi

Kansainvälisen Condé Nast Traveler -lehden lukijat äänestivät Málagan koko Espanjan parhaaksi turistikohteeksi. Palkintoa pidetään yhtenä matkailualan arvostetuimmista.

Palkintogaalassa Málagan valintaa perusteltiin mm. kuvailemalla sitä "kaupungiksi jossa jokainen haluaisi asua. Se on ihanteellisen kokoinen, aurinko paistaa 3.000 tuntia vuodessa ja sieltä on erinomaiset yhteydet sekä muualle Espanjaan että koko maailmaan".

Samoin kiitosta saivat Málagan omistautuminen teknologia-alan innovaatioihin, vahva kulttuuritarjonta ja ympäristö.

Voittaja valitaan siten, että ensin asiantuntijaraati valitsee kolme parasta kohdetta finalisteiksi, joiden keskuudesta lopullisen voittajan äänestävät lehden lukijat.

Lähde: Diario Sur

Espanja hyvästeli pandemian virallisesti

Viimeisetkin maskipakot poistuivat tämän viikon keskiviikkona, 5. heinäkuuta.

Espanjan terveysviranomaiset ovat viimein ilmoittaneet, että Covid pandemia katsotaan päättyneeksi. Sen merkiksi viimeisetkin maskipakot on kumottu 5. heinäkuuta alkaen.

Pandemian loppuvaiheessa maskien käyttö on ollut pakollista mm. terveydenhoitolaitoksissa kuten sairaaloissa ja terveyskeskuksissa, samoin kuin apteekeissa.

Nyt pandemiasta johtuvaa maskinkäyttöpakkoa ei ole enää missään Espanjassa.

Hengityssuojan käyttöä suositellaan edelleen käytettäväksi tiloissa, joissa on henkilöitä joiden immuunijärjestelmä on vakavasti vajavainen. Tällaisia tiloja ovat esimerkiksi sairaaloiden syöpäosastot ja tehohoito-osastot.

Lähde: Diario Sur

Kesäkuu oli loistava Fuengirolan matkailulle

Fuengirolan hotellien täyttöaste oli kesäkuussa 87 prosenttia, mikä on seitsemän prosenttiyksikköä enemmän kuin viime vuonna.

Luvut käyvät ilmi Aurinkorannikon hotellialan yhdistyksen AEHCOS:n (Asociación de empresarios hoteleros de la Costa del Sol) tilastoista.

Kesäkuun matkailutilastot ovat vahva osoitus siitä, että pandemiavuosien pölyt on vihdoinkin pyyhitty pois ja alueelle elintärkeä turismi kukoistaa.

Fuengirolan hotellien keskimääräinen täyttöaste kesäkuun aikana oli 87%. Luku on selvästi seka viimevuotisen luvun (n.80%) että koko Málagan provinssin keskiarvon yläpuolella.



Fuengirolan ykkösvetonaula, kilometrien mittainen hiekkaranta, vetää jälleen turistimassoja puoleensa. (Kuva: Santtu Hyytiäinen)

Turistivirta on näkynyt

myös Fuengirolan uudessa turisti-infossa, jossa kävi tämän vuoden kesäkuussa

yli 42% enemmän asiakkaita kuin vuoden 2022 kesäkuussa.

VIIKON KYSYMYS

Vastaa netissä: www.fuengirola.fi

Mitä teet juhannuksena?

Mökkeilen

36%

Vietän kaupunkijuhannuksen

35%

Töitä

5%

Etukäteen ei voi tietää, jälkikäteen ei voi muistaa

19%

Poltan koko kokon

3%

Lähden festareille

1%

Seuraava kysymys: Mikä on sopiva uimaveden lämpötila?



VIIKON NOPEAT

• ANDALUSIAN TERVEYDENHOITOPALVELU SAS

kouluttaa sairaanhoitajia ennaltaehkäisevään mielenterveydelliseen työhön Andalusiassa. Andalusiassa on julkistettu itsemurhien vastainen ohjelma. Tarkoituksena on kouluttaa kouluihin 318 sairaanhoitajaa, koska Andalusiassa hallituksessa ollaan erityisen huolissaan nuorista. Alueella on yli 7.000 koulua, joita varten on nykyisin 413 sairaanhoitajaa. Vuonna 2022 Andalusiassa tehtiin 5.042 itsemurhayritystä. Yrittäjistä 342 oli alaikäisiä. Vuonna 2021 Málagan provinssissa tehtiin yhteensä 187 itsemurhaa.

• MÁLAGAN PAIKALLISPOLIISI

on ratsannut laittoman bingon Virreinan korttelissa. Bingosali tyhjennettiin ja suljettiin. Operaatiosta vastasi paikallispoliisin tutkinta- ja suojeluyksikkö GIP ja tukiyksikkö GOA. 48-vuotias mies ja 38-vuotias nainen pitivät bingoa ilman asianmukaisia lupia. Salissa on tilaa 80 pelaajalle. Poliisin ratsatessa pelaajia paikalla oli 50. Operaation yhteydessä takavarikoitiin mm. 2.701 euroa ja itsevalmistettu bingokone. Paikallispoliisin edustajat muistuttavat, että tämä oli tänä vuonna kolmas laitton pelihalli, joka suljetaan Málagaissa.

• HUUMEKAUPPIAS KIDNAPATTIIN

ja pahoinpideltiin Cártaassa. Guardia Civil pidätti viisi toisen huume-liigan jäsentä. Kaksi huumekauppiasta matkusti Badajozista tekemään hasiskauppaa Málagan provinssiin, Cártaan. Myyjät kuitenkin petkuttivat kaksikkoo ja kidnappasivat toisen miehistä. He vaativat kidnapatun kumppanilta lunnaita 18.000 euroa. Mies teki ilmoituksen Guardia Civilille. Viranomaisen toiminta ratkaisi tilanteen nopeasti. Kidnapattu mies kuitenkin pahoinpideltiin ja häntä puukotettiin vatsaan. Kidnappauksen motiivina oli huumeliigojen välinen vanha riita.

• KUIVUUS PIENENTÄÄ SATOJA

Málagan provinssissa. Erityisen paljon tilanne vaikuttaa subtrooppisten hedelmien määrään. Suurimman avokadon ja mangon tuottajan Tropsin johtaja Enrique Colilles sanoo, että avokado- ja mangosadot tulevat olemaan 80% pienempiä kuin normaalisti. Avokadoa ja mangoa kasvatetaan erityisesti Axarquían alueella eli Málagan itäpuolella. Alueen vesialtaassa La Viñuelassa on vettä vain 9% sen tilavuudesta. Colilles sanoo, että ratkaisu ongelmaan olisi suolanpoistolaitos, joka takaisi riittävän vedensaannin alueen tarpeisiin. Tällaisen laitoksen rakentamista suunnitellaan.

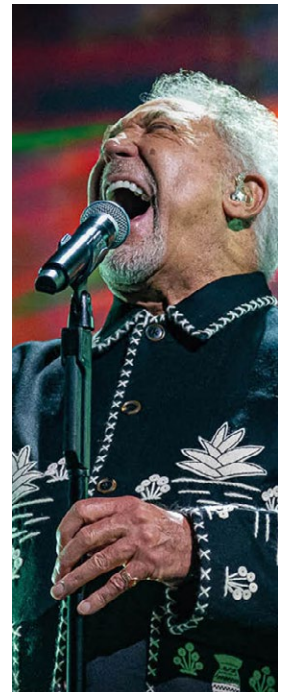


Gloria Trevi, Fuengirola 27.7.

Kuuma kesä, vielä kuumemmat konsertit

Kesä jatkuu ja kuumenee entisestään. Samaa voidaan sanoa Aurinkorannikon konserttitarjonnasta, jonka kirkkaimmat helmet nähdään Fuengirolan Marenostrumissa ja Marbellan Starlitessa.

Teksti: Janne Leipijärvi Kuvat: Marenostrum ja Starlite Occident



Tom Jones, Marbella 10.7.



Hombres G, Fuengirola 15.7.



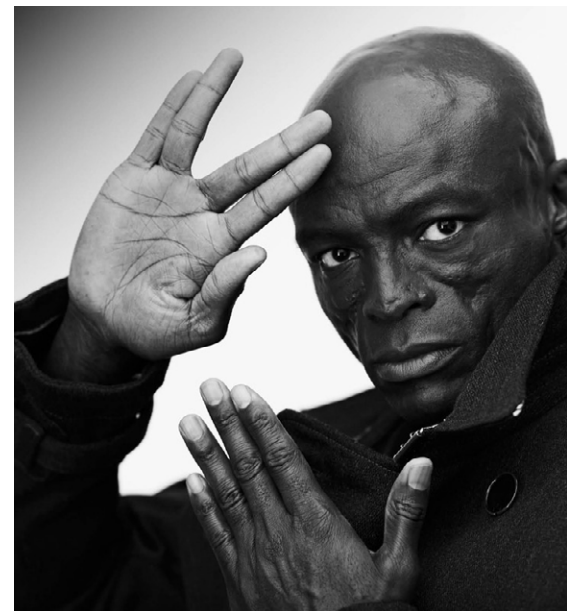
UB40, Fuengirola 30.7.



Anastacia, Marbella 12.7.



Ricky Martin, Marbella 14.-15.7.



Seal, Marbella 7.7.

FUENGIROLAN MARENOSTRUMISSA alkukesän aikana lauteilla on jo ehditty näkemään mm. **ROBBIE WILIAMS**, **PABLO ALBORAN** ja **TINI** sekä monia muita.

Vielä on kuitenkin kosolti musiikkia ja muuta viihdettä odotettavissa Sohailin rinteellä.

Heinä- ja elokuun odotetuimpiin vetonauloihin kuuluvat mm.

★ Madridista kotoisin oleva rockpumpu **HOMBRES G**, jonka 40-vuotisjuhlakiertue pysähtyy Fuengirolassa lauantaina 15. heinäkuuta.

★ Meksikolainen pop-diiva **GLORIA TREVI**, joka nousee lavalle torstaina 27. heinäkuuta.

★ Englantilainen **UB40**, jonka lukuisat letkeät hitit takaavat täydellisen kesäillan sunnuntaina 30. heinäkuuta.

★ Operación Triunfo -laulukilpailun kautta Espanjan musiikkitaivaalle



Manuel Carrasco, Fuengirola 19.8.

ponnistanut **MANUEL CARRASCO** nousee Marenostrumin värivaloihin lauantaina 19. elokuuta.

MARBELLAN STARLITE -festivaali on viritellyt koneensa käyntiin mm. sellaisten maailman tähtien kuin Cat Stevens, Michael Bolton ja Lionel Richie, esiintymisillä. Kesän edetessä festarin nimen mukaisesti staroja riittää kuitenkin edelleen valaisemaan Marbellan yötäivästä.

★ Tämän lehden ilmestymispäivänä, perjantaina 7. heinäkuuta lavan ottaa haltuunsa **SEAL**.

★ Maanantaina, heinäkuun 10. päivänä murahtelee ja kehrää itse Walesin Tiikeri, **TOM JONES**.

★ **ANASTACIAN** vuoro keinuttaa lanteita tulee keskiviikkona 12. heinäkuuta. Kyseessä on parilla vuodella lykkääntynyt 20v-juhlakiertue, joka kan-

taa nyt nimeä "I'm Outta Lockdown".

★ Puertoricolaishurmuri **RICKY MARTIN** ei tyydy yhteen konserttiin, vaan villitsee yleisönsä sekä perjantaina 14. että lauantaina 15. heinäkuuta.

★ Brittien ikioma Riki Sorsa, eli **ROD STEWART** kultaisine raspikurkuineen saapuu Marbellaan 21. heinäkuuta. Ja lukuisia muita.



Rod Stewart, Marbella 21.7.



Kun hymyilet, kuvaa!

**Mijas Pueblo on monelle tuttu kohde. Vaikka paikanpäällä olisikin käynyt aiemmin, saat-
taa uusi Selfiereitti paljastaa pienestä mutta
kauniista kylästä jotain uutta.**

Teksti ja kuvat: Saana Pihlajaniemi

Kylään on nykyään mahdollisuus tutustua selfiereitin avulla, joka kierrättää kävijän Mijaksen kylässä näyttäen erilaisia kauniita vierailun arvoisia kohteita. Reitti on tehty Mijasin turis-
tialan opiskelijoiden kanssa, joka on myös osasy sille

miksi Mijas Pueblosta saat-
taa löytyä vanhoillekin kävi-
joille uusia vierailukohteita.

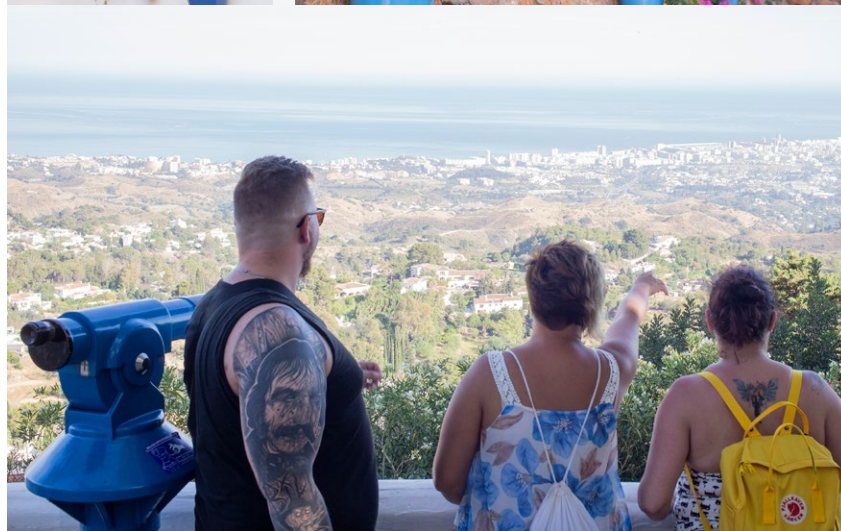
Selfiereitin varrella on kerätty 15 Mijas Pueblossa olevaa erilaista nähtävyyttä. Kolme listan kohdetta on merkitty erikseen yö-
kohteiksi, sillä paikka on

kauneimmillaan yöaikaan. Paperisen reittikartan saa haettua Mijasin turisti-infosta, joka sijaitsee kylän pääaukiolla kunnantalon vieressä.

Selfiereitti on unohtumaton kokemus tutustua laajemmin Mijasin kylään. Reitin varrella on kauniita

panoraamamaisia vuoristoon, Mijasin kylään ja merelle, sekä erilaisia puistoalueita, aukioita sekä rakennuksia. Jos reitin varrelta otettuja kuvia laittaa sosiaaliseen mediaan, on hyvä käyttää reitin yhteydessä sille tarkoitettua hashtagia #turismoMIJAS.

**Selfiereitti on unohtumaton
kokemus tutustua laajemmin
Mijasin kylään.**



Reitin viisitoista kohdetta ovat:

1. Mirador de los hermanos Núñez Andréu näköalatasanne
2. Ermita de la Virgen de la Peña kappeli
3. Estatua del Zambombiero patsas
4. Pasaje Esteban Moreno Gambero katu (yökohde)
5. Calle La Trocha de los Pescadores katu
6. Plaza de la Constitución aukio
7. Castillo de La Muralla linnan rauniot
8. Mirador de La Muralla y sus jardines näköalapaikka, jossa on myös nähtävänä kaunis vihreä puutarha-alue
9. Fuente de La Muralla suihkulähteet (yökohde)
10. Calle Muro katu
11. La Puente valaistu silta (yökohde)
12. Callejón de Los Gitanos katu
13. Fuente de los Siete Caños suihkulähteet & Ermita de los Remedios luostari
14. Calle Antonio Postigo Jiménez katu
15. Pasaje Salvador Cantón värikäs portaikko

Ilman omaa autoa Mijasiin pääsee Fuengirolasta helpoiten busseilla M-112 ja M-122, jotka lähtevät Fuengirolan keskustasta linja-autoasemalta.

Yritysuutinen

Huugo lupaa vastata nopeasti

– Meidän asiakas-lupauksemme on, että vastaamme 24 h sisällä, siitä kun asiakkaalta tulee meille kysymys, lupaa toukokuussa aloittaneen kiinteistövälitys Huugon toimitusjohtaja Johanna Pesonen.

Nopea vastaaminen on varmasti sellainen palvelu, josta sekä asunnon myyjät että ostajat kiittävät. Turhan usein Aurinkorannikolla kuulee ihmisten valittavan välittäjien vastaamattomuutta.

– Pyrimme muutenkin nostamaan palvelun aivan uudelle tasolle. Pyrkimyksenä on one stop -kokemus, eli hoidamme koko ostotai myyntiprosessin alusta loppuun. Meillä on laaja yhteistyökumppaniverkosto, esimerkiksi asuntoa ostessa verkostostamme löytyy lakimiehet, notaarit ja muut tarvittavat. Jos taas asiakas on myymässä asuntoa, tarjoamme stailaus- kuvaus- ja



Huugon toimitusjohtaja Johanna Pesonen haluaa palauttaa asiakkaan palvelun keskiöön.

muut oleelliset palvelut, jotka liittyvät myyntiin.

Palvelun nopeuden ja mo-

nipuolisuuden lisäksi Pesonen lupaa, että Huugo toimii asiakaslähtöisesti, asiakkaan

tarpeet ajavat kaiken muun edelle.

Yhtenä palvelumuotona Huugo tarjoaa myös räätälöidyt asunnonostomatkat.

– Asiakas hoitaa lennot ja majoituksen, me huolehdimme kaikesta muusta. Matkan aikana kierrämme katsomassa kohteita ja kun unelma-asunto löytyy, olemme asiakkaan tukena koko ostoprosessin ajan.

Huugo avasi ensimmäisen toimistonsa toukokuun lopulla Fuengirolan Los Bolichesin ”bussikadulle” osoitteeseen Avenida de Los Boliches 12. Huugon on tarkoitus laajentua seuraavan parin vuoden aikana isoksi toimijaksi alueella.

– Tavoitteena on vähintään 25 hyvää välittäjää ja riittävä toimipisteverkosto Málagasta Esteponaan. Meillä on nyt kova haku päällä, eli kaikki hyvät myyjät, tervetuloa juttelemaan.

Huugon perustaja ja yrityksen hallituksen puheenjohtaja on Hannu Mänty. Mies tuli suomalaisille tutuksi viime keväänä, kun hän esiintyi Unelma-asunto Espanjassa -tv-sarjassa.



MiColchónin uusi Esteponan myymälä sijaitsee osoitteessa calle Fahrenheit 2, Esteponan teollisuusalueella.

Yritysuutinen

MiColchón avasi uuden myymälän Esteponaan

Sänkyjä, patjoja ja muita alaan liittyviä tuotteita myyvä MiColchón avasi tällä viikolla uuden myymälän Esteponaan. Kyseessä on malagalaislähtöisen ketjun 11. myymälä Andalusiassa.

Avajaisten kunniaksi MiColchón repäisi ja lahjoitti uudessa, 300 neliömetrin myymälässään avajaispäivänä ilmaisen patjan 50 ensimmäiselle asiakkaalle.

Ketju on tunnettu mm. siitä, että sen valikoimista löytyy kattavasti kansainvälisiä laatumerkkejä, kuten Tempur, Sealy, Flex, Nessen, Relax, Hukla Germany ja Emma.

Nykyinen MiColchón ketju sai alkunsa reilut 40 vuotta sitten Colchonería El Palo -nimellä toimineesta liikkeestä. Uusimman lisäyksen jälkeen ketjulla on kaikkiaan 11 myymälää, joita Esteponan lisäksi sijaitsee Málagaissa, Fuengirolassa, Benalmádenassa, Marbellassa, Vélez Málagaissa, Torre del Marissa ja Motrilissa.

Carrefour



Fuengirola



**OLEMME AVOINNA
SUNNUNTAISIN JA
PYHÄPÄIVISIN
30 SYYSKUUTA ASTI**

Pääkirjoitus 7.7.2023

Suviyön ihanuus

Kesäyö on yksi eniten romanttisia ja muitakin luri-tuksia innoittanut aihe. Siitä ovat laulaneet vaikkapa Topi Sorsakoski, Pariisin kevät, Abba ja John Travolta & Olivia Newton-John duo. Kesäyöstä ovat kirjoittaneet F. E. Sillanpää, Shakespeare, Eino Leino ja tuhannet muut kirjailijat ja runoilijat.

Mikäpäsiinä, kesäyö on huumaaiva hetki. Sen ajaksi luonto rauhoittuu, vain yksittäisiä linnun laulauksia saattaa kesäyönä kuulua. Ei ihme, että monen romantikon kynä on inspiroitunut kesäyön tuoksuvasta hiljaisuudesta.

Kesäyö Keiteleen tai Välimeren rannalla on tyystin toisenlainen. Pohjoisessa valoa riittää läpi yön, etelässä yön tummuus hiipii jo hyvissä ajoin illalla. Yön syli on turvallinen Euroopan molemmilla laidoilla. Heinäkuussa pohjoisessa kaste viilentää kummasti aamuyötä, etelässä lämpö pysyy hellelukumissa läpi pimeimmänkin hetken.

Molemmissa on puolensa. Andalusian tummat yöt ovat omalla tavallaan kiehtovia ja romanttisia, sitä ovat myös Pohjolan valoisat yöt. Missä oletkaan, kesäyöstä kannattaa nauttia. Seuraavan kerran tätä ilmaista nautintoa on tarjolla vasta vuoden päästä.

*Ruislinnun laulu korvissani,
tähtäpäiden päällä täysi kuu;
kesäyön on onni omanani,
kaskisavuun laaksot verhouu.*

– Eino Leino

Kulttuurieroja

Suomi ja Espanja ovat Euroopan eri laidoilla ja se vaikuttaa moniin asioihin. Suurin syy, miksi suomalaiset matkustavat Espanjaan on ilmasto. Itse maassa pitkään asuneena toivoisin, että matkailijat tutustuivat myös maan ruokakulttuuriin, luontoon, historiaan ja elämäntapaan.

Espanja koostuu 17 itsehallintoalueesta ja jokaisella alueella on oma lipunsa, joissain jopa oma kielensä sekä kulttuurinsa.

Välimeren ruokavalio perustuu oliiviöljyyn, vihanneksiin, palkokasveihin, hedelmiin, kalaan ja pähkinöihin sekä sisältää vähän lihaa, sokeria ja valkoista viljaa. Ravintoloissa syöminen on Espanjassa halvempaa kuin Suomessa. Espanjalaiset nauttivat aterioiden yhteydessä monesti viiniä tai olutta, mutta alkoholin käyttö aterioiden välissä ei kuulu kulttuuriin. Espanjalaisten on vaikea ymmärtää suomalaisia, jotka istuvat jo aamulla terasseilla olutta juoden, vaikka he turisteja ovatkin.

Espanjalaiset ovat ylpeitä kielestään, eivätkä ole innokkaita opiskelemaan englantia. Hotelleissa ja ravintoloissa voi saada palvelua englanniksi, mutta viranomaisasioita hoitaessa tai terveyspalveluissa tarvitaan espanjan kielitaitoa.

Suomessa arvostetaan hiljaisuutta, rauhaa ja henkilökohtaista tilaa, kun taas Espanjassa tervehditään koronapandemian jälkeinkin poskisuudelmien, sosiaaliset suhteet, perheen ja suvun merkitys ovat tärkeitä. Suomalaiset on kasvatettu pärjäämään yksin ja espanjalaiset jakavat niin ilot kuin surutkin perheen ja suvun kanssa. Suomalaiset luottavat hyvinvointiyhteiskuntaan ja espanjalaiset sukulaisten ja ystävien apuun.

Maiden sosiaaliturvasysteemitkin ovat erilaiset. Suomen sosiaaliturva on asumisperusteinen ja Espanjassa se taas pitää ansaita työtä tekemällä tai ottamalla vakuutuksia. Tämä yllättää monen tänne muuttaneen suomalaisen, joka odottaa yhteiskunnan tulevan apuun häden tullen.

Kulttuurierot ovat rikkaus, mutta niihin kannattaa perehtyä. Kannustan ja rohkaisten ihmisiä lähtemään turistialueiden ulkopuolelle! Ei Suomeakaan opi tuntemaan, jos pysyttelee kehä kolmosen sisäpuolella.

Aurinkorannikon sosiaalikirjuri



Tia Raunio

Kielten ja kulttuurien

Vastikään Fuengirolassa ylioppilaaksi valmistunut Jennifer Mikola lähtee Suomeen opiskelemaan espanjaa, mutta suunnittelee vielä palaavansa takaisin rannikolle.

Teksti ja kuva: Janne Leipijärvi

Lauantaina 3. kesäkuuta kukaan hotelli Las Palmerasin juhlasalissa tuttuun suomalais-latinalaiseen tapaan ”Gaudeamus igitur, Juvenes dum sumus” ja niin edelleen. Vain hetkeä aiemmin Jennifer Mikola on painanut valkolakin päähänsä yhdessä 12 muun Aurinkorannikon suomalaisen koulun tuoreen ylioppilaan kanssa.

Takana on paljon kovaa opiskelua ja edessä todellinen muutosten kesä. Ja lisää kovaa opiskelua.

Jokseenkin kuukautta myöhemmin istahdamme Jennifer Mikolan kanssa penkille Sohailin linnan kapeassa tekemään haastattelua. Aurinko porottaa niin että penkki on pakko etsiä varjosta. Mikola keräilee hiekan lämpöä talteen, sillä hänellä on lähitulevaisuudessa edessään ennenkokematon kylmyyttä. Mutta siitä lisää tunnempana.

Kielipää

Mikola kirjoitti ylioppilaskokeissa yhden L:n, kaksi E:tä ja kolme M:ää, eli kaiken kaikkiaan erinomaiset paperit. Lisäksi hänet palkittiin useammalla stipendillä. L tuli espanjan kielestä, mikä on luontevaa, sillä hänen äitinsä on espanjalainen ja sitä myötä espanja on myös perheen kotikieli.

– Espanja, ruotsi ja saksa olivat lempiaineitani ja tavallaan myös niitä helpoimpia, hän kertoo.

– Espanja on tietysti helpo kun se on äidinkieleni, ruotsissa ja saksassa pidän siitä että ne ovat niin selkeitä. Vaikka kielioppisääntöjä on paljon, niin poikkeuksia on vähän.

Myös hankalin oppiaine löytyy kielistä.

– Kun kerran olen puoliksi espanjalainen, niin totta kai englantia on minulle vaikeaa, hän nauraa.

”Suorittaja”

Hyvä koulumenestys ei tullut Jennifer Mikolalle vahingossa tai yllätyksenä.

– Olen pienestä asti ollut sellainen että vaadin itseltäni paljon, hän kuvailee.

Koko koulutien Aurinkorannikon suomalaisessa koulussa käynyt Mikola kertoo, että päätös mahdollisimman hyvien arvosanojen tavoittelemisesta syntyi jo nuorella iällä, ja siitä hän piti kiinni, vaikka työväärä varsinkin lukiossa kasvoi melkoisesti.

– Pakaralihaksia on käytetty läksyjen ääressä, se on varma, hän nauraa.

Vaikka opiskelu maistuikin jo pienestä pitäen, sattui välillä eteen myös yllättäviä haasteita.

– Muistan esimerkiksi peruskoulun ajalta, että muun muassa Suomen luonto oli joskus vaikea aihe. Lajien tunnistusta tehdessä oli hiukan vaikeaa tunnistaa joku muikko, kun en ollut sellaista koskaan nähnyt, Mikola

viittaa siihen ettei ole vielä koskaan asunut Suomessa.

Kaksikulttuurinen

Jennifer Mikola on siis puoliksi espanjalainen ja puoliksi suomalainen. Mutta oikeastaan vielä tarkemmin voisi sanoa, että hän on puoliksi andalusialainen ja puoliksi hämäläinen. Äiti Ester on syntyperäinen fuengiroleña, isä Kai on puolestaan kotoisin Tampereen liepeiltä Nokiasta.

Vierestä seuraten on jopa hauska havainnoida, kuinka puhekielen vaihtuessa suomesta espanjaan, vaihtuu samalla myös verkkainen ja venyttelevä Tampereen murre dramaattisesti vauhdikkaampaan Andalusian murteeseen.

Jos ovat nämä kaksi murretta keskenään kovin erilaiset, niin samaa voitaneen sanoa myös hitaiden hämäläisten ja sähköiden andalusialaisten stereotyyppisistä luonteista. Mikola itse kokee asettuvansa temperamentiltaan näiden kahden välimaastoon.

– Kun olen espanjalaisten kavereideni kanssa, olen se porukan hiljaisin, mutta suomalaisten joukossa olen yleensä se puheliain, hän kuvailee.

– En ole niin avoin kuin espanjalaiset yleensä, he puhuvat ihan kaikesta. Mutta toisaalta on ole niin hiljainen tai arka kuin monet suomalaiset.

Kääntäjäksi

Tähän asti Jennifer Mikola on asunut koko elämänsä Fuengirolassa ja Mijasissa. Suomi on tullut tutuksi pääasiassa sukulaisten luo-



Jennifer Mikola lähtee Suomeen opiskelemaan, m

na vierailtaessa. Nyt tilanne on kuitenkin muuttumassa, ja tähän liittyy myös aiemmin mainittu ennenkokematon kylmyys.

Elokuussa Mikola muuttaa Helsinkiin ja aloittaa opiskelut.

– Menen Helsingin yliopistoon opiskelemaan espanjaa. Tarkoitus on valmistua kielenkääntäjäksi.



Mitkä ovat kesän kolme parasta janojuomaa?

Teksti ja kuvat: Saana Pihlajaniemi



Mauri Korpelainen, 73 Rovaniemi

Kalja, se on se vastaus.



Jimmy Iljin, 39 Helsinki

Vesi, Fanta orange ja kylmä vehnäolut.



Marja-Liisa Ahtoila, 70+ Hämeenlinna

Aquarius, tuoremehu ja vesi.

n kohtaamispisteessä



utta uskoo palaavansa opintojen jälkeen takaisin Fuengirolaan. – Täällä on meri, rannat, upea sää ja tietysti perhe lähellä. Ja töitä kielenkääntäjälle.

Että joku muuttaa siis Espanjasta Suomeen opiskelemaan espanjaa?

– Espanjan kieltä olisi tietysti voinut opiskella täällä Málagassakin, mutta silloin tarjolla olisi ollut vain kieltenopettajan ammatti. Minä haluan nimenomaan oppia kääntäjäksi suomen ja espanjan välillä, ja siksi lähdin Helsinkiin, Mikola

perustele.

Kovin moni suomalainen ei liene ehtinyt elää liki parikymppiseksi kokematta Suomen talvea.

– Minä olen käynyt Suomessa talviaikaan yksivuotiaana, mistä en muista mitään. Sen jälkeen olemme aina käyneet vain kesällä. Lunta olen nähnyt vain Sierra Nevadalla, Jennifer

Mikola nauraa.

Hän lähtee kuitenkin luottavaisena uuteen elämänvaiheeseen.

– Varmasti se on aluksi raskasta. Sää on erilainen ja moni asia on uutta, mutta tiedän että pärjään. Tunnen kuitenkin jo kulttuuria ja saan varmasti nopeasti uusia ystäviä. Minulla on hyvät fiilikset.



Iines Karetie, 17
Vantaa

Sprite, vesi ja siideri.



Elen Petersson, 18
Vantaa

Vesi, mojito ja Fanta.



Eemi Nyman, 16
Vantaa

Vesi, Fanta ja Coca-Cola.

KUKA?

Jennifer Mikola

- 19 vuotta
- Kirjoitti tänä keväänä ylioppilaaksi
- Aloittaa syksyllä opinnot Helsingin yliopistossa
- Harrastaa mm. kuntosalilla käyntiä

Sitaatti

”Moni Espanjan Aurinkorannikolle menevä ei hoksaa pysähtyä Málagassa. Kyllä kannattaisi. Se on rento kaupunki, josta löytyy kulttuuria, rantahuveja ja kunnan herkuttelua.”
Apu 5.7.

Bienvenidos a España

Taas on tullut kesä, ja lomalla on kiva matkustaa Aurinkorannikolle. Siellähän voi tehdä kaikkea kannissa ja läpällä. Väärin! Kannissa voi olla, mutta poliisi puuttuu herkästi ylilyönteihin.

Brittituristien koheltamisesta saa lukea lehdistä vähän väliä. Suomalaiset ovat ottaneet heistä jonkin verran ”oppia”.

Mikä saa suomalaisturistin pukeutumaan aurinkomallilla mauttomaan festaripaitaan ja -lakkiin, kulkemaan kaupungilla bikineissä tai ilman paitaa? Täytyy muistaa, että tämä on meidän kotimme. Onneksi monet kaupungit ovat alkaneet sakottaa ihmisiä, jotka ylittävät rantakadun puoli alasti.

Hyviin käytöstapoihin kuuluu myös se, että illalliselle mennään siisteissä vaatteissa. Miehillä tulisi olla jassaan pitkät housut – vaikkapa farkut.

Málaga capitaliin matkaavien on hyvä muistaa, ettei yökerhoihin oteta sisään shortseissa tai sandaaleissa. Lattialla olevat lasinsirut voivat aiheuttaa avokkaissa kulkevalle haavan jalanpohjaan.

Lomalla on kiva särpiä olutta, mutta vain idiootti tilaa Aurinkorannikon kesäterassilla ison tuopin. Pienessä cañassa tai keskikokoisessa tuopissa olut pysyy kylmänä. Jääkahvi syntyy helposti tilaamalla kahvin oheen jääpalan. Kuuma kahvi kaadetaan lasissa olevan jään päälle.

Oluen lisäksi tarjolla on hyviä roseeviinejä tai raikasta tinto de veranoa. Sangria on monesti turistihuijaus. Se on ylihinoiteltu tinto de verano hedelmillä eli siitä puuttuu mm. Cointreau-likööri.

Tapa-lautaset eivät myöskään ole illallisruokaa. Niitä kuuluu nauttia vaikka kesken rantapäivän oluen tai viinin kanssa ja heti toistamiseen rannalta lähdeäessä. Ne ovat parhaimmillaan kuumuudessa. Illallisravintolat ovat erikseen.

Ruoan kanssa ei kannata valita valkaria vain sen takia, että punkku on liian raskasta lämpimällä säällä. Suosittelen kokeilemaan viileää Rioja-punaviiniä. Sitä löytyy aina kylmästä.

Kirjoittaja on
Málagassa asuva freelancer.



Mika Heikkilä

Aivot tarvitsevat punttisalitreeniä

Elämme tällä hetkellä maailmassa, jossa aistimme tuottavat valtavan määrän informaatiota aivojemme käsiteltäväksi päivän aikana. Ihmisen aivot ja niiden tiedonkäsittelyn kapasiteetti ei ole muuttunut viimeiseen 40.000 vuoteen ja siksi aivoillamme ei yksinkertaisesti ole mahdollisuuksia käsitellä kaikkea tuota tietotulvaa. Mutta toisaalta jokainen ihminen voi itse vaikuttaa siihen, miten paljon tietoa pystyy käsittelemään, koska aivot ovat kuin lihas ja samoin kuin lihas ne kehittyvät treenaamalla.

Aivojen punttisali on jokaisella lähempänä kuin osaisi arvatakaan. Jo pelkästään meitä koukuttavasta ruutujasta vähentäminen, ja sen ajan käyttäminen niinkin yksinkertaiseen asiaan kuin haaveiluun, parantaa aivojen tiedonkäsittelykapasiteettia. Aivan samoin kuin lihaskuntoutus kehittäminen, myöskään aivojen kehittäminen ei kato ikää. On siis aivan turha väittää, että vanha koira ei opi uusia temppuja. Jokainen oppii, jos on halua oppia. Myös elämän laadun näkökulmasta aivojen kehittäminen hyödyttää kaikkia ikään katsomatta.

Hyvin pitkään on ajateltu, että älykkyys olisi synnynäistä. Viimeaikaisten tutkimusten perusteella myös älykkyys kehittyy aivoja ja ajattelua kehittämällä. Parhaiten ajattelua kehittää opiskelu ja uusien asioiden oppiminen. Älykkyudessa on kysymys kyvystä ratkaista ongelmia, oppia kokemastaan ja ajatella abstraktisti. Opiskelu haastaa juuri näitä mielen prosesseja ja siten opiskelun kautta on mahdollista kehittää omaa älykyyttään. Opiskelemaalla oppii myös ymmärtämään asioiden välisiä yhteyksiä ja opitun tiedon välisiä yhteyksiä aikaisempiin elämän kokemuksiin. Ja näin lopuksi, avink, Aurinkorannikolla erinomaisen aivojen punttisali löytyy tietenkin Sofia-opistolta.

Kirjoittaja on
Sofia-opiston toiminnanjohtaja.



Sari Savolainen

La Puerta Verde tarjoaa uskomattomia makuelämyksiä

Fuengirolan keskustaan on avattu uusi laadukas suomalaisomisteinen ravintola La Puerta Verde. Ravintoloitsijoina toimii pariskunta Aino Puirava ja Teemu Boman. Bomanilla on vastuu keittiöstä, Puiravalla salista.

Bomanin työhistoria on häkellyttävää luettavaa. Mies on työskennellyt keittiöpäällikkönä tai pääkylmäkkönä useissa Helsingin arvostetuimmista ravintoloista. Listalta löytyvät esimerkiksi Finnjävell, Palace, Muré ja Grotesk. Työpareina hänellä ovat olleet vaikkapa Henri Alen, Tommi Tuominen ja Aleksi Herlevi.

Ravintoloitsijaperhe
saapui Aurinkorannikolle
viime helmikuussa. Siitä
alkoivat tiukat valmiste-
lut, ensimmäisenä piti löy-

tää hyvä paikka. Se löytyi Fuengirolan ydinkeskustasta vilkkaalta ravintola-alueelta.

-Ideana on käyttää paikallisia raaka-aineita ja tuoda niihin vähän pohjoisen tuntua valmistustekniikoilla ja muilla pikkujutuilla. Pääperiaate on se, että ruoanlaitto on alusta loppuun käsityötä, eli mitään puolivalmisteita emme keittiössä käytä, Boman lupaa.

La Puerta Verde on auki
sekä lounasaikaan että il-
lalliselle. Ravintolan idea

on tarjota pieniä annoksia, joita voi helposti jakaa seuralaisten kanssa. Näin pääsee maistamaan useampia herkullisia makuja.

Lista vaihtelee päivittäin, kannattaa seurata ravintolan fb-sivua tai mennä suoraan paikalle katsomaan, mitä tänään on tarjolla.

La Puerta Verde on ehdottomasti kokemisen arvoinen paikka. Parhaiten herkuista pääsee nauttimaan, kun istahtaa baaritiskille nauttimaan päivän annoksia. Kaikki ruoka teh-



La Puerta Verde
Calle Miquel de Cervantes 17
(kirkkoaukiolta rantaan)
Avoinna ti klo 13.30–16,
ke–to klo 13.30–22,
pe–la klo 13.30–00
www.la-puerta-verde.com

Nordic taco nousee varmasti ravintolan hittituotteeksi. Siinä on onnistuttu hienosti yhdistelemään gastronomisia kulttuureita.

dään siinä silmien alla ja prosesseista ja raaka-ai-
Boman kertoo mielellään neista.

Jeti's laadukkaan kebabin ystäville

Monesta yhteydestä tuttu Jethro Rostedt laajensi ravintolamaailmaansa puolitoista vuotta sitten Aurinkorannikolle. Hän avasi Fuengirolan Los Bolichesiin Jeti's Kebab -ravintolan.



Jethro Rostedt on usein itse paikalla jututtamassa asiakkaita Jeti's Kebabissa.

– Ensimmäiset 18 kuukautta ovat menneet aika lailla odotusten mukaan. Suurin osa asiakkaista on toistaiseksi ollut suomalaisia, mutta myös muut skandinaavit, britit ja espanjalaisetkin ovat pikkuhiljaa alkaneet ymmärtää laadukkaan kebablihan päälle, Rostedt kertoo.

Jeti's Kebabista löytyy ateria kaikenlaiseen nälkään. Tarjolla on pieniä snackseja tai isoja macho kebab annoksia ja kaikkea siltä väliltä. Myös kasvissyöjät löytävät Jetistä omat herkkunsa falafelin muodossa.



Jeti's liha tulee Paimiosta Turun vierestä. Se on käynyt läpi tarkan laatutestin.

Rostedt etsi pitkään hyvää kebablihan toimittajaa Espanjasta, mutta tiukkoja laatuksiteereitä vastaavaa ei löytynyt. Siksi hän päätti tuottaa lihat tutulta toimittajalta Paimiosta.

- Tunnen tuotteeni hyvin, on helppo sanoa ihan rehellisesti, että meidän lihamme hakkaa paikalliset kebab baarit vähintään 6-0 laadussa.

Jeti's Kebab sijaitsee Los Bolichesin kaupunginosassa Plaza Pedro Cuevasilla (ent. Rafaelin aukio). Ravintolas-

sa on mukava terassi, josta on mukava seurata vilkkaan aukion elämää. Ruokailun ohessa voi nauttia myös raikkaan ja varmasti ainutlaatuisen juoman.

- Yksi erikoisuutemme on oma nimikko-olut Jeti's lager. Jo pelkästään sitä kannattaa tulla maistamaan. Oman oluen lisäksi meiltä löytyy myös muita suomalaisia erikoisuuksia. Erityistä kiinnostusta ovat herättäneet Stadin panimon mustikka ja puolukka long drinkit. Rostedt kehaisee.

Los Bolichesin Maestro

Kun suomalaiset haluavat kunnon pizzaa, he suuntaavat usein Los Bolichesin juna-aseman suuntaan.

Aseman portaiden vieressä sijaitsee Pizza Maestro, jota Sami Ghaly on pyörittänyt lähes 14 vuotta. Juna-asema on hyvä maamerkki, tuumii 16 vuotta Suomes-
sa aikoinaan asunut Sami

- Monesti kotimaahan
lentävät suomalaiset syö-
vät viimeisen Espanjan-
ateriansa meillä ja lähtevät
junalla lentokentälle. Kun
he saapuvat takaisin, soitta-
vat he jo kentältä, että tääl-
tä tullaan.

Maestro on tunnettu reiluista pizzoistaan, joiden täytteissä ei säästellä.

– Pizzan kanssa tuodaan aina pöytään tuoretta valkosipulia öljyssä ja chiliöl-

jyä. Asiakkaat voivat itse
 annostella annoksen vah-
 vuuden, Sami selvittää.

Pizza Maestro sopii etenkin italialaisen ruuan ystäville. Suosittuja annoksia pizzojen lisäksi ovat pastat ja salaattiannokset, joista Sami suosittelee kreikkalaista, äitinsä kotimaan mukaan. Jälkiruokana tarjoillaan italialaista kahvia ja jäätelöä.

– Minusta on tärkeää että ravintolassa on laadukasta ruokaa, tarjoilua ja kilpailukykyinen hinta.

Nämä asiat muodostavat kolmion, joka on hyvän ravintolan perusta, miettii Sami, joka piti Salossa monta

vuotta ravintolaa ennen Espanjaan muuttoaan.

Ruokalistat Maestrossa ovat suomeksi, espanjaksi ja englanniksi. Nämä ovatkin omistajan mukaan tärkeimmät kielet ravintolassa – tässä järjestyksessä, vaikka Sami puhuukin näiden lisäksi kreikkaa, arabiä ja hieman ranskaakin.

Maestron listalla on myös gluteenittomia pizzoja, joita asiakkaat ovat kyselleet paljon. Juomavalikoimaan sisältyvät muun muassa siiderit ja lonkerot. Asiakkaiden viihtyvyyttä kesäkuumalla parantaa ravintolasaliin asennettu ilmastointi.



Sami Ghalyn pizzeriassa on vilkasta ympäri vuoden.

Pizza Maestro
Calle Salinas 34, Los Bolichesin
juna-aseman alla, p. 952 477 967
Avoinna joka päivä
Facebook: @Pizzamaestro1

Pampalta parhaat pihvit

Kun puhutaan lihansyöjäkansasta, eittämättä ensimmäisenä tulee mieleen argentiinalaiset. He myös tietävät, kuinka liha valmistetaan herkulliseksi.

Fuengirolasta löytyy muutama hyvä argentiinalainen ravintola, yksi niistä rantakadulta Torreblancasta uusista tiloista.

Grillin ääreltä löytyy itse ravintoloitsija Jose, joka on pitänyt ravintolaa jo yli 20 vuotta. Hän on itse kotoisin Argentiinan Cordobasta, joten ruoanlaitto hoituu aidolla taidolla ja tunteella.

Testiryhmämme otti alkuun Josen suosituksesta paria erilaista makkaraa. Toinen oli mausteinen chorizo ja toinen morcilla eli paikallinen mustamakkara. Jottei alkuruokakaan olisi jäänyt liian kevyeksi,

listaan laitettiin vielä italialainen provoleta-juusto.

Makkarat maistuivat erinomaisilta, niitä täydensi mausteinen öljykastike, jota oli sopivasti ripoteltu lautasille. Myös juusto oli viedä kielen mukanaan.

Sitten päästiin varsinaiseen asiaan, eli pihvilihan kimppuun. Ravintoloitsija kertoi ennen tilausta kunkin lihan rasvaisuustaan ja mehukkuuden. Jälleen päädyimme hänen suosituksiinsa. Porukan nälkäisin nuori mies otti 300 gramman entrecoten, aikuinen mies 250 gramman sisäfileen ja joukon

leidi tyytyi 200 gramman ulkofileeseen.

Lihat tuotiin pöytään argentiinalaiseen tapaan varsin pelkistetysti. Lautasella oli pihvin lisänä vain muutama grilliperunan viipale. Turhia kastikkeitaakaan ei ruokaan ollut sotkettu, liha oli maustettu suolalla, pipipurilla ja pienellä siveilyllä mausteöljyä.

Veitsen kanssa ei tarvinnut kovin aktiivisesti työskennellä, liha oli niin mureaa, että se murtui pelkällä painalluksella. Esimerkiksi entrecotessa rasva oli sulanut lähes olemattomiin, siitä oli jäljellä



Jose on tarjonnut herkullisia ruokiaan Fuengirolassa jo yli 20 vuotta.

vain lihaa meheyttävä vaikutus. Taidolla valmistettu hyvä liha ei tarvitse seurakseen juuri mitään, se tuli todistetuksi.

Jälkiruoka Jose toi argentiinalaisen letun, joka oli täytetty kinuskin tapaisella makealla kastikkeella. Täydellinen kruunu aterialle.

Parrilla Cosquin
Edif. Cristal, Paseo Marítimo 115,
Torreblanca, Fuengirola
p. 952 667 230
Avoinna ma, ke–su klo 14–16.30
ja 19–24 (ti suljettu)
-10% alennus s. 4 kupongilla!

Tipi Tapan keittiö yllättää, aina positiivisesti

Tipi Tapassa on nautittu herkullisia tapaksia ja tukevia pihvejä jo yli kahden vuosikymmenen ajan.

Muutama vuosi sitten Tipi Tapa teki isolla terassillaan täydellisen remontin. Ti-

la laitettiin uuteen uskoon lattiaa kattoon saakka. Nyt se on tyylikkästi sisustettu

ravintolasali mukavine kalusteineen.

Tipi Tapan nimi viittaa



Tipi Tapa
C/ Málaga 4, Fuengirola
p. 951 311 630
Avoinna joka päivä klo 13–24
www.restauranttipitapa.com

Flamencoesitykset vetävät aina väkeä.

tapas-ravintolaan. Myös sitä se on, ravintolasta löytyy laaja lista annoksia, joita voi nauttia joko pieninä tapaksina tai isompina annoksina. Myös salaatteja listalla on mukavasti tarjolla, Tipi Tapan vuohenjuustosalatti on lajinsa paras. Muutenkin vuohenjuustoa saa Tipi Tapassa monella tapaa laitetuna, karamellisoitua versiota kannattaa myös ehdottomasti maistaa.

Tapas-listalta voisi vuosien kokemuksella nostaa esiin vaikkapa täytetyt kananmunat, burgosista kotoisin olevan morcillan (mustamakkara) tai pekoniin kääristyt juustotäytteiset kesäkurpitsarullat. Vaihtoehtoja on paljon, kasvissyöjä, merenelävistä pitävä ja lihansyöjä löytävät kaikki omat herkkunsa.

Lisäksi Tipi Tapa on eri-



koistunut todella laadukkaaseen grillattuun lihaan. Tarjolla olevista liharoduisista mainittakoon Wagyu ja Angus, joita myös testiryhmämme maistoi. Pihviksi voi valita sisäfileen, entrecoten tai vaikkapa rib eyen. Valitsimme Wagyusta valmistetun entrecoten ja Angus-härän rib eyen. Lihat oli grillattu juuri oikein,

ne oli jätetty medium rare-kypsyyteen ja ne viipaloitiin pöytämme viereksi. Molemmat palat olivat suussa sulavan herkullisia!

Tipi Tapassa järjestetään myös flamenco-iltoja.

– Esitykset ovat joka ilta erilaisia. Lavalle nousee viisi taiteilijaa, joiden joukkoon kuuluu myös kitaristi ja laulaja.

Flamenco-esitykset järjestetään tiistaisin, torstaisin, perjantaisin ja lauantaisin.

– Koska illat ovat suosittuja, varmistaakseen mukanaan pääsyn kannattaa varata pöytä joko soittamalla tai Facebookin kautta, ravintoloitsija Juan Garcia muistuttaa.

Tipi Tapa sijaitsee Fuengirolan länsipäässä härkätaisteluareenan ja moskeijan välimaastossa.

Q Barin terassilla tapastellaan

Los Bolichesissa sijaitseva Q Bar sai keväällä uudet omistajat. Marika Lahtinen ja Tony Perälä ottivat barista vastuun toukokuussa.

– Entinen omistaja Kaitsu ehdotti meille kauppaa jouluuussa. Ei sitä tarvinnut kauaa miettiä, jotain tämän tyyppistä olimme mieltäneet jo aiemmin. Q Bar oli mukava ostaa, sillä on hyvä maine ja vakiintunut asiakaskunta, ravintoloitsijat kertovat.

Q Barin aurinkoisesta terassista on muodostunut vuosien varrella suomalaisten kohtauspaikka.

Varsinkin iltopäivisin väkeä on paljon liikkeellä. Uuden omistajat ovat päättäneet pitää Baarin auki läpi koko kesän.

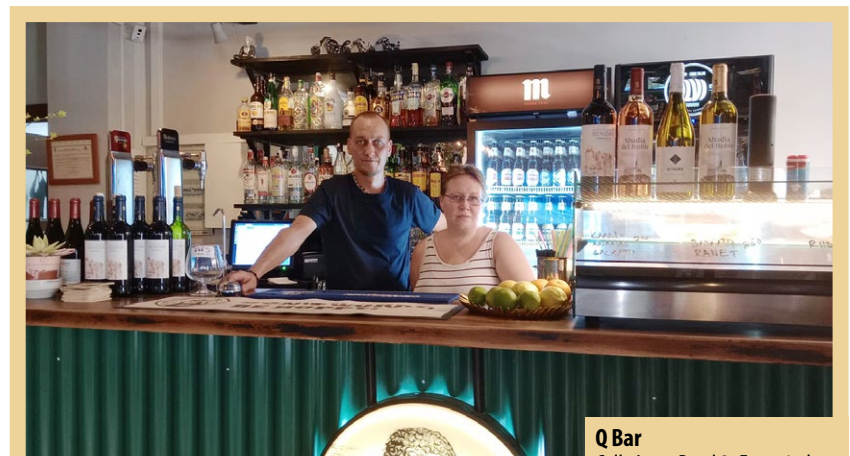
– Aika monet suomalaisista paikoista ovat kesällä kiinni. Ajattelimme, että me voimme toimia sellaisena suomalaisten kesäterassina.

Pieniä uudistuksia Baarin pitoon toki uusien omistajien myötä tulee, mutta

peruskonsepti säilyy samana.

– Meiltä saa maittavia tapaksia, joilla lähtee tarvittaessa isompikin nälkä. Juomat pidetään kylminä ja niitä voi nautiskella aurinkoisella terassilla pitkän päivän.

Musailtapäivät ovat olleet Q Barissa suosittuja. Niitä jatketaan jälleen syksyn tullen. Kyse on live-musiikkihetkestä sopivasti töiden päätyttyä.



Tony Perälä ja Marika Lahtinen palvelevat Q Barissa koko kesän.

Myös viinilasin äärellä pidettävät espanjankurs-

sit jatkuvat Q Barissa syksyllä.

Q Bar
Calle Isaac Peral 3, Fuengirola
Avoinna klo 16–23
(ke ja su suljettu)
Facebook: Q Bar Fuengirola

Vinea tarjoaa huippulihaa hiiligrillistä

Fuengirolan rantakadulla hotelli Yaramarin yhteydessä sijaitsee huippuravintola Vinea. Kyseessä on laadukas ja tyylikäs ravintola, jonka hintataso on kuitenkin onnistuttu pitämään kohtuullisena.

Vineaa isännöi Khalid, sama mies, joka on suomalaisille tullut tutuksi Santorini-ravintolan pitäjänä.

– Olin jo pitkään hakenut paikkaa, johon voisin avata argentiinalaiseen huippuluokan lihaan panostavan ravintolan. Tämä kiinteistö vapautui pari vuotta sitten ja se sopi ajatuksiini täydellisesti. Kaiken kruunaa keittiössä oleva hiiligrilli, joka lienee ainoa ainakin Los Bolichesin alueella.

Kuten ravintoloitsija kertoo, liha on pääasia ravintolassa. Toki muitakin

herkkuja löytyy, esimerkiksi alkuruoissa on hyödynnetty raaka-aineita monipuolisesti. Testiryh-



Näillä annoksilla lähtee varmasti isompikin nälkä.

mämme maistoi esimerkiksi kananyyttejä, joiden herkullinen makumaailma oli haettu marokkolaisesta keittiöstä. Grillattu halloumi-juusto oli koottu hauskaksi ristikoksi lautaselle.

Pääruoaksi ravintolan isäntä grillasi hiilien päällä hiilittömän kokoisen naudan kyljyksen. Lihan laadusta huomaa, että se on tarkkaan valittua ja vain korkein laatu kelpaa. Henkilökunta leikkasi herkullisen kyljyksen sopiviksi paloiksi pöytään tuodulla kuumalla parillalla.



Restaurante Vinea
Paseo Marítimo 64, local 1
(Hotel Yaramar)
p. 951 530 498
Avoinna klo 13–24 (ma suljettu)

Myös Santorinin isäntänä tunnettu Khalid pyörittää pitkällä kokemuksellaan jos jonkinlaiset makupalat.

reilusti yli kilon lihamäärä ei ihan hetkessä uppoa kolmen hengen ryhmään. Vinea on sisustukseltaan elegantti. Mittava viinihyl-

ly on mielenkiintoinen yksityiskohta. Kyseinen hylly erottaa varsinaisesta ravintolasalista noin kymmenen hengen kabinetin.

Tauskilassa lauletaan

Fuengirolan Los Bolichesissa sijaitseva Tauski Bar on saavuttanut legendaarisen maineen karaokepaikkana. Siitä on tullut suorastaan nähtävyys, jossa turistit käyvät ottamassa selfieitä sosiaalisessa mediassa jaettavaksi.

Tauski Barin sielu on baarin emäntä Marge Toivonen. Hän kaitsee laulavia lampaitaan äidillisellä otteella ja tarjoilee heille virvoittavia juomia, jotka myös lauluhaluja lisäävät.

– Tässä on tavannut ja oppinut tuntemaan monenlaisia ihmisiä, julkkiksiakin, joita täällä on käynyt. Ille Vainio, Tomi Metsäketo, Sofia Belórf, Tuukka ja Olga Temonen, Erika Vikman, Jouni Hynynen, Mari Perankoski, A.W. Yrjänä ja niin edelleen.

Toivosen tie ravintoloitsijaksi ei ollut ihan perinteinen.

– Heinäkuussa 2017 Tauski antoi minulle porttikiellon, elokuussa aloitin karaoke-emäntänä, syyskuussa minusta tuli ravintolapäällikkö ja lokakuussa toimitusjohtaja, hän kertaa nopeita käänteitä.

Baarin perusti aikoinaan Tauski Peltonen, siitä siis nimi. Tauskin muistoa vaa-litaan ”Tauskilassa”, lähes joka ilta joku osoittaa baarin perustajalle kunnioit-

tusta laulamalla jonkin Tauskin hiteistä.

Marge Toivonen päätti pitää tänä kesänä kunnan kesäloman, hän laitto baarin kiinni ja lähti Suomeen nautiskelemaan. Syyskuussa karaoke taas soi Tauski Barissa.

Tauski Bar
Calle Victor de la Serna 8,
local 11, Fuengirola
p. +34 951 33 54 13
Facebook: Tauski Bar
Kesälomalla syyskuuhun saakka.



Marge Toivonen on tuttu näky Tauski Barin tiskin takana.



Ku'Damm
Fuengirolan huvivenesatama,
veneiden vieressä
p. 952 472 864
Avoinna klo 10–23 (suljettu tiistaisin)
www.kudammberlin.com

Ku'Damm terassilla viihdytään.

Oluttuvasta isoon keittiöön

Saksalainen keittiö tunnetaan parhaiten reiluista annoksista ja konstailemattomasta perusruoasta. Sillä konseptilla on Ku'Damm houkutelut tyytyväisiä asiakkaita Fuengirolan satamaan jo yli 20 vuotta.

Nykyään Ku'Dammia johtaa Michael Lienhoop, jolla ravintolabisnes kulkee suvussa. Michaelin ja Andreksen isä Karl Heinz aloitti perheen ravintolahommat Aurinkorannikolla. Hän osti Ku'Damm ja Tomaten, mutta antoi ravintolat poikiensa hoidettavaksi. Isällä oli lähinnä konsultin rooli ravintoloiden hoitamisessa.

– Andreas aloitti Ku'Damm pienenä saksalaisena oluttupana. Toki ihmiset saksalaisesta oluesta

tykkäävät, mutta sen lisäksi myös ruokaa alkoi mennä koko ajan enemmän. Vuosien saatossa ravintola on kasvanut melko isoksi, ja kanta-asiakkaita löytyy saksalaisten lisäksi skandinaaveista, briteistä ja espanjalaisista, Lienhoop kertoo.

Ku'Damm henkilökunta on pysynyt pitkään lähes muuttumattomana. Se on harvinaista Aurinkorannikolla, jossa juuri ravintola-alalla vaihtuvuus on normaalisti suuri.

– Meillä koko porukka on kuin yhtä perhettä. Andreksen äiti Monika on pitänyt henkeä yllä koko ravintolan olemassaoloajan, Michael kehuu.

Ku'Dammissa kaikki ruoka laitetaan alusta saakka itse, puolivalmisteisiin ei turvauduta. Ravintolassa on esimerkiksi oma savustaa kalaa vähintään kerran viikossa. Aina suosittujen liha-annosten lisäksi pääruoaksi voi tilata myös reilun salaatin.

El Rancho – herkullista lihaa ja laadukkaita viinejä

El Rancho de Salva on ehdottomasti yksi Fuengirolan parhaita pihvipaikkoja. Ravintoloitsija itse valitsee kaikki tarjottavat lihat ja ne ovat kaikki huippulaatua. Parhaimmat tulevat Galician alueelta, mutta muualtakin Espanjasta löytyy laadukkaita fileitä ja kyljyksiä.

El Ranchossa liha grilataan kunnollisella hiiligrillillä. Siksi lihas on aina kunnan paistopinta ja elävästä tuesta ruokaan tarttuu maukas savun aro-

mi. – Hiiligrilli on minun mielestäni ainoa oikea tapa kypsentää liha, on se sitten naudan sisäfilettä, possun poskia tai lampaan kyljyksiä. Lihas pitää olla rapea paistopinta ja sisältä sen

täytyy pysyä mehukkaana. Olen itse mahdollisimman paljon grillin ääressä, jotta laatu varmasti pysyy korkeana, tosin kaikki kokkimme ovat tätä nykyä erinomaisia grilliajia, ravintoloitsija Salvador Lucena Giron kertoo.

El Ranchon lihat eivät juuri kastikkeita tai lisämausteita kaipaa, ne maistuvat sellaisenaankin. Jos kuitenkin pidät kastikkeista, kokeile talon pippurikastiketta. Se vie kielen mennessään.

Hyvä ruoka tarvitsee seurakseen hyvät juomat. Niitä Ranchosta löytyy. Viinilista on kohtuullisen



Salvador Lucena Giron on ylpeä ravintolastaan. Hän valitsee itse tarjottavat viinit ja lihat.

laaja, mutta ainakin punaviinien kohdalla sitä ei tarvitse hirveästi selata. Viina Rufina löytyy talon viininä jase on erinomainen juoma liharuokien kanssa. Jos

lompakko antaa yhtään periksi, suosittelen ottamaan saman bodegan crianzan tai jopa reservan. Ette varmasti pety, niin täyteläistä ja sävykästä ovat Rufinat.

El Rancho de Salva
Calle Juan Sebastian 3,
Fuengirola
Ravintola sijaitsee toisessa
korttelissa rantakadulta kään-
nyttyä. Avoimena päivittäin.
p. +34 951 39 66 71
www.elranchodesalva.com



Kunnan hiiligrilli antaa lihalle pikantin savun aro-



Hullutteleva Pub FiftySixty

Pub FiftySixty on mukava olohuoneen jatke Los Bolichesissa. Tunnelma on kotoinen ja ystävällinen.

FiftySixty tunnetaan myös hulluista tempauksistaan. Ohjelmassa on ollut esimerkiksi hiekkaranta-hiihtoa, potkukelkkailua helteessä ja Fuengirolan rannalla järjestetyt konttaus kisat. Nämä kummalliset tapahtumat keräävät aina satoja katsojia ja jälkipelieihin suunnataan FiftySixtyyn.

Pubin tuotevalikoimiin kuuluvat virkistävät juomat ja maukaat purtavat. Uutuutena pubista

saa FiftySixty toasteja ja hodareita.

Pubielämään kuuluu muutakin kuin lonkeron tai oluen nauttimista. FiftySixty on aktiivinen paikka, jossa lähes joka ilta tapahtuu jotain hauskaa. Lauantain teemotetut levyraadit ovat suosittuja, samoin perjantain tikkaillat tai torstaitten pubivisat. Jos et tiedä mitä jatkuttaminen tarkoittaa, sinun on paras suunnata FiftySixtyyn

keskiviikkoisin tai sunnuntaisin klo 17.

FiftySixtyssä on kiva sisätila, joka on kesäaikaan yhdestä seinästä ulos asti auki. Myös viihtyisä ulkoterrassi löytyy.

Pubin löytää rauhalliselta junakadun poikkikadulta Los Bolichesin juna-aseman ja laivaympyrän väliltä. Kannattaa seurata FiftySixtyyn fb-sivuja, sieltä saa viimeisimmät tiedot tarjouksista, tapahtumista ja tempauksista.



Mitä tarkoittaa jatkuttaminen? Kuvassa sitä harrastetaan, käy keskiviikkona katsomassa.

Pub FiftySixty
Calle Sta. Lucia 2, Los Boliches
Avoimena ke-su klo 15–22
Facebook: @pubfiftysixty



Uusi Refla
Fuengirolan huvienesatama
p. +34 624 43 26 98
(Remonttilomalla heinäkuun.)
www.facebook.com/ravintolauusirefla

Uusi Refla on sporttibaari, ravintola, jalkapallofanien tapaamispaikka ja paljon muuta.

Sataman keidas uudistuu

Uusi Refla on kerännyt suomalaisia asiakkaita satamassa jo yli parin vuosikymmenen ajan.

Nykyiset omistajat Lauri P. Pietikäinen ja Marko Levan-

der ovat vienneet ravintolaa eteenpäin pitkin askelin. – Varsinkin ruokapuoli on meillä entistä monipuolisempi. Aidot Tampereen tyyliin tehdyt kanansiivet ovat saaneet erityisesti kiitosta.

Refla näyttää suorana kaiken kiinnostavan urheilun. Näyttörüu- tuja on

lähies parikymmentä.

Paikan ohessa toimii myös Málaga C.F. fan club Finlandin osasto. Yhdistys järjestää opastettuja pelireissuja paikallisen jalkapalloseuran Málaga CF:n kotipeleihin. Samoin koripallon osalta Unicajan areenalle. Molempien joukkueiden vieraspelit taas näkyvät suorana Reflan kotikatsomossa.

Yhdistyksen kautta saat myös pelkkiä pääsylippuja ja se auttaa veloituksetta kausikorttien ostoprosessissa. Reflan ruokaa voit tilata myös kotiin Glovo-palvelun kautta.

Reflaan tehdään heinäkuun aikana mittava remontti, joten ovet ovat kiinni Elokuussa päästään jälleen uusittuun sporttibaariin.

La Liga

Kesän uutisia

AMMATTILAISURHEILIJOIDEN kesälomat alkavat olla ohi. Harjoittelut ja treenit ovat käynnistyneet alkavien kausien silmällä pitäen. Siirtomarkkinoilla kuhisee.

Málaga'n korisylpeys Unicaja Baloncesto ratsastaa suosionsa harjalla. Se myi vuorokaudessa kaikki kausikorttinsa loppuun! Tämä tarkoittaa sitä, että tulevan kauden peleissä 11 000 hengen

Palacio de Deportes José María Martín Carpena on järjestäen täynnä, olkoonkin että vapaaseen myyntiin jätettiin jäljelle noin puolitoista tuhatta paikkaa per matsi. Vielä toissa vuonna tilanne oli täysin toinen. Urheilullista mahalaskua seurasi paikan päällä puolityhjä haukotteleva halli. Niin ne ajat muuttuvat.

Ajat ovat muuttuneet kovasti myös Málaga'n jalkapallon puolella. Valitettavasti vaan toiseen suuntaan. Kymmenen vuotta sitten Mestarien Liigaa tahkonnut Málaga CF aloittaa nyt kolmannelta sarjaportaalta.

Pelaajarungoksi jätettiin läpilyöntinsä tehneet omat kasvatit ja sitä on täydennetty täsmähankinnoin, joita on tarkoitus hankkia yhteensä kymmenkunta kappaletta. Viime kauden epäonnistujat lähtivät osa hyvällä ja osa pahalla. Tavoitteena on suora paluu Liga Smart-Bankiin, joskin sen äänen sanominen on tabu. Viime vuoden uho vei tuohon.

Joukkueen fanaattinen huutosakki on luvannut seistä suosikkiensa takana ja sen kausikorttimyynti on alkanut yllättävän vilkkaana. La Rosaledalla tullaan todennäköisesti kokemaan yleisömääriä ja tunnelmia, jotka ovat tälle sarjaportaalille harvinaisia.

Aika näyttää onnistuuko myös Málaga CF kääntämään kurssinsa. Vuonna 2027 pitäisi suunnitelmien mukaan pelata uudistetulla stadionilla. Toivon mukaan se tapahtuisi korkeimmalla sarjatasolla.



Lauri P. Pietikäinen

www.uusirefla.com

La Liga 1
2022-23

1	Barcelona	88
2	Real Madrid	78
3	Atletico Madrid	77
4	Real Sociedad	71
5	Villarreal	64
6	Real Betis	60
7	Osasuna	53
8	Athletic Bilbao	51
9	Real Mallorca	50
10	Girona	49
11	Rayo Vallecano	49
12	Sevilla	49
13	Celta Vigo	43
14	Cadiz	42
15	Getafe	42
16	Valencia	42
17	Almeria	41
18	Real Valladolid	40
19	Espanyol	37
20	Elche	25

La Liga 2
2022-23

1	Granada	75
2	Las Palmas	72
3	Levante	72
4	Alaves	71
5	Eibar	71
6	Albacete	67
7	FC Andorra	59
8	Oviedo	59
9	FC Cartagena	58
10	Tenerife	57
11	Burgos	54
12	Racing Santander	54
13	Real Zaragoza	53
14	Leganes	53
15	Huesca	52
16	Mirandes	52
17	Gijon	50
18	Villarreal B	50
19	Ponferradina	44
20	Malaga	44
21	UD Ibiza-Eivissa	34
22	Lugo	31

Elämän Merkitys – Itsetuntemuksen
Matka Aurinkorannikolla

"MITÄ VARTEN OLEMME TÄÄLLÄ?"

Kysymys on ikiaikainen, mutta sen kaiku resonoi erityisen voimakkaasti Espanjan Aurinkorannikolla, missä auringon kultaama meri muistuttaa elämän jatkuvasta liikkeestä ja muutoksesta.

Elämän merkitys ei ole universaali. Se on yhtä erilainen kuin Aurinkorannikon hiekanjyvät – toiselle se voi olla uuden kulttuurin omaksuminen, toiselle nautinto loputtomasta auringonpaisteesta, ja kolmannelle se voi olla yhteisön palveleminen uudessa kotimaassaan.

Etsiessämme elämän tarkoitusta, astumme matkalle itsetuntemukseen.

Tällä matkalla, Aurinkorannikkoa pitkin kulkiessamme, opimme tunnistamaan mitä arvostamme, mikä tuo meille iloa ja tyytyväisyyttä, kuinka suhtaudumme uusiin

kokemuksiin.

Elämän merkityksen löytäminen on enemmänkin matka kuin määränpää. Se on sarja kokemuksia – ilon hetkiä auringonlaskun aikaan, pettymyksiä kun suunnitelmat muuttuvat, saavutuksia kun opimme uuden kielen tai kulttuurin.

Aurinkorannikolla, missä meri kohottaa taivaan ja kulttuurien kirjo on laaja, ymmärrämme, että elämän tarkoitus on löytää se, mikä herättää meissä innon ja intohimon, mikä saa meidät nousemaan joka aamu uuteen päivään.

Elämä on kuin Aurinkorannikon auringonlasku - kaunis ja arvokas hetki, joka avautuu meille päivä kerrallaan. Elämän merkitys on olemassaolon täyteydessä – rakkaudessa, naurussa, kyynelissä, oppimisessa, kasvussa, unelmoimisessa ja yhteydessä toisiin. Joten astu rohkeasti matkalle – nauti jokaisesta auringon säteestä ja meren kimaltelusta.



Vesa Uusi-Kilponen

Rannikon uutiset, tapahtumat, ihmiset – ja urheilu.
Joka perjantai, kesällä kerran kuussa.

Fuengirola.fi

Vintage-uutisia vuosikymmenen takaa

Tällä palstalla palaamme ajassa 10 vuoden taa ja muistellemme mitkä asiat Aurinkorannikolla ovat silloin puhuttaneet.

5.7.2013

Suomalaisten Dornier-valvontalentokone osallistuu tehostettuun valvontaan Espanjan merirajoilla. Yli kymmenen maan yhteisoperaation tavoitteena on estää Afrikan alueelta, Espanjan eteläpuoleisen merialueen läpi suuntautuvaa laitonta maahantuloa sekä estää huumeiden salakuljetusta. Partioikone miehistöineen partioi Välimerellä kuukauden ja pitää tukikohtaa Malagassa. Miehistöön kuuluu yhteensä 16 henkilöä.

Kymmenen vuoden takaisessa lehdessä mainostetaan Los Bolichesin rannalla kesällä järjestettäviä elokuvanäytöksiä. Ensimmäistä kertaa edellisvuonna järjestetyt näytökset keräsivät paikalle noin 11.000 katsojaa. Muita tulevia tapahtumia oli muun muassa Sohailin linnaan järjestettävät olutjuhlat.

Lehdessä kerrotaan nopeasti levinneestä vapaa-ajan harrastuksesta Geo-kätköilystä. Laji yhdistää jo viittä miljoonaa ihmistä ympäri maailmaa. Haastatellut kaverukset kertovat haastavimman kätkön sijainneen Sevillassa sen pohjassa. Kätkön kuvaus kertoo, että sen löytämiseen tarvitsee sukellusvarusteet. Kätkö jäi tällä kertaa hakeamatta, kaksikko harmittelee.

Fuengirola.fi

Uutiset

Perjantai 5.7.2013 – 3

Suomalaiset valvovat Välimeren

Rajavartiolaitos osallistuu parhaillaan Välimerellä Indalo-merirajavaltuoperaatioon, jota koordinoi Euroopan rajaturvallisuusvirasto Frontex.

Teksti: Tuomo Mannonen

Kuva: rajavartiolaitos

Suomalaisten Dornier-valvontalentokoneen tehtävänä on olla osallistamaan tehostetussa alueen merirajojen valvonnassa. Yhteisoperaation keskeisenä tavoitteena on estää Pohjois-Afrikan alueelta, Espanjan eteläpuoleisen merialueen läpi suuntautuvaa laitonta maahantuloa Espanjan rannikolle sekä estää huumeiden salakuljetusta, kertoo komentajakapteeni Jari Rautiokoski.

Valvontalentokone miehistöineen partioi Välimeren yllä päivittäin 12.6.–12.7. välisenä aikana. Malagassa tukikohtaan pitävään miehistöön kuuluu yhteensä 16 henkeä. – Olemme tehneet joitain havaintoja sekä laittomasta maahantulosta että salakuljetuksesta, joten operaatiota voidaan pitää onnistuneena meidän kannaltamme. Havainnointi tapahtuu käytännössä tutkan ja kameroiden avulla sekä paljaalla silmällä tähtäimellä.



Dornier-valvontalentokoneessa on lennon aikana neljän hengen miehistö. Suomalaisen ammattilaitoa on isäntämään puolesta kiitetty. Rajavartiolaitos osallistuu yhteiseen valvontaan Euroopassa vuosittain, Espanjassa viimeksi kesällä 2011.

Vaarallisia tilanteita

Yli kymmenen maan yhteisoperaatio on ajoitettu alkukesään, koska silloin saa onnistuneen meren ylityksille.

loa yritetään kumiveneillä, joissa on noin paljon porukkaa kuin vain kyytiin mahtuu – parhaimmillaan jopa sata henkeä, Rautiokoski selvittää.

Huumeiden salakuljetusta havaitaan parhaiten ilmastat tai laivoista käsin. – Maa-asemien tutkat eivät välttämättä huomaa pieniä pikaveneitä, joten kun havaitsemme tuntemattoman kohteen tutkassa käynn-

me tarkistamassa kohteen ja ilmoitamme siitä eteenpäin. Frontex on Varsovaan sijaitseva Euroopan unionin alainen rajaturvallisuusvirasto, jonka tehtävänä on tarkkailla Välimeren Italian

ja Pohjois-Afrikan välillä laittoman maahanmuuton hillitsemiseksi.

Viilentävä keidas

ESPANJAN PAAHTAVAN LÄMMIN kesäkausi on parhaimmillaan, eivätkä yöt tuo enää suurta helpotusta lämpötilaan. Suuri osa suomalaisista on karannut nauttimaan kotimaan parhaimmasta vuodenaikasta pakoon Etelä-Euroopan kuumuutta. Me Espanjaan kesää viettämään jääneet tarvitsemme viilennystä ja helpotusta tuovia elementtejä, joiden avulla myös ulkoilmaelämä sujuu miellyttävämmän. Meren rantaan hakeutuminen, uimaaltaalla viilentäminen tai ulkosuihkussa kastautuminen auringon palvonnan lomassa ovat varmasti ulkotiloissa eniten käytetyt menetelmät.

Uusiin asiakaskohteisiin tutustuessa kurkistan aina mahdollisuuksien mukaan mielenkiinnosta myös taloyhtiöiden tai villojen uima-allas alueet, vaikkeivät ne suunnittelun alle tulisiakaan. Erityisen ilahduttavaa on nähdä uima-allasalue, jonka viihtyvyyden eteen on käytetty aikaa ja ajatusta. Löytyy toki hyvin hoidettu allas, mutta myös sen ympäristö on sisustettu rentoutumista ja viihtyvyyttä ajatellen kauniilla laatoilla tai kivetyksillä, tunnelmaan sopivalla valaistuksella, kiehtovilla viheristuksilla sekä aurinkovarjoilla ja kalusteilla. Erityistä kylpylämäistä tunnelmaa voidaan lisätä mm. vesiaiheilla, putouksilla tai saunalla.

Vaikkei kuumaan vuoden aikaan tulisi paljon saunottuakaan, on saunan lisääminen uima-allas alueen yhteyteen ehdoton kylmän ajan mukavuustekijä.

Eksoottisissa loma-kohteissa ulkosuihkuista on luotu aivan oma erityinen kokemuksensa. Ulkosuihku voi olla

koko alueen kaunein elementti, kun sen taustasta luodaan erilaisten muotojen, pintamateriaalien ja tyylien avulla upea katseen vangitsija. Suihkun kosteudessa viihtyvät myös vehreyttä tuovat alaspäin laskeutuvat viherkasvit. Suihkupään tai -lautasen valintaan on hyvä kiinnittää myös erityistä huomiota. Se millä tavoin vesi pudotessaan koskettaa ihoa, vaikuttaa mielekkään suihkukokemuksen luomisessa.

Kuumalta auringolta suojautumiseen tarvitaan ehdottomasti myös erilaisia varjoalueita.

Kuumalta auringolta suojautumiseen tarvitaan ehdottomasti myös erilaisia varjoalueita. Niiden rakentamiseen on valittavissa monenlaisia materiaaleja ja tyyliä. Selkeälinjainen moderni alumiini, andalusialainen rustiikkainen puu tai vaikka boheemi luonnonläheinen bambutyöli. Varjoalueita voi luoda myös korkean kasvillisuuden ja palmujen avulla. Tai vaikka rakentamalla kokonainen seinäke kivenlohkareita jäljittelevillä elementeillä. Enää ei puutu kuin mukavat ja kauniit rentoutumiseen kutsuvat kalusteet, joihin voi huoletta laskeutua kosteankin uima-vaatetuksen kanssa. Kylmien juomien säilytykseen on saatavilla myös ihastuttavia jäillä viilentäviä coolereita vaikka sävyä vaihtavan valaistuksen kera.

Kylmää juomaa ja viilentäviä vesikokemuksia kesään!

Sisustussuunnittelija Jaana Santalan sisustusblogi ilmestyy Fuengirola.fi -lehdessä ja verkkosivustolla joka kuukauden ensimmäinen perjantai.



Jaana Santala

Sisustussuunnittelija / Santala Design



- Lentoliput • Hotellit • Ryhmämatkat
- Risteilyt • Päiväretket • Asunnot
- Autonvuokraukset • Laivaliput
- Postilokerot • Kopiot

Kaikki matkallasi



Meriatuur.com

Suomalainen matkatoimistosi Espanjassa
Av. de Los Boliches 4, Fuengirola
Puh. +34 687 886 745 ja +34 687 886 746
info@meriatuur.com • www.meriatuur.com

Nyt tavoitat meidät myös Suomen numerosta
+358 40 6525 923



FUENGIROLA OFFICES



ETÄTÖIHIN AURINKOON!

Työ on yksi tärkeimmistä asioista ihmisen elämässä. Jos työ on mielekästä ja olosuhteet kunnossa, onnellisuus on helpommin saavutettavissa.

Varsinkin olosuhteisiin pystyy itse vaikuttamaan. Nykyään monet työt ovat sellaisia, että niitä voi tehdä käytännössä missä päin maailmaa tahansa.

Auringon valo ja lämpö on tärkeä viihtyvyydestä. Jos töitä on mahdollista tehdä etänä, miksipä et valitsisi paikaksi Espanjan Aurinkorannikko?

Fuengirolasta löytyy helpot ja kätevät ratkaisut etätyölle. Oletpa sitten yksittäinen ihminen tai isompi työporukka, tilat ja muut tilat ovat valmiina odottamassa sinua.

Hinnasto

Toimisto alkaen 420€ (+21% VAT)
Työpiste alkaen 150€ (+21% VAT)
/ kk

Kysy lisää!

Antti Pekkarinen +34 679 844 378
antti@fuengirola.fi

Jukka Salminen +358 443 353 635
jukka.salminen@guud.fi

FUENGIROLA OFFICES / CALLE OLIVA 3N / 29640 FUENGIROLA

Vitamiinit • mineraalit • luomuelintarvikkeet

Tarjous voimassa
31.7.2023 asti.

– Muista ottaa pistekorttisi mukaan ostoksille! –

Meiltä löydät myös kattavan valikoiman Tohtori Tolosen tuotteita.

– Hae uusin tarjouskatalogi kaupastamme!

Liikkeessämme saat palvelua myös suomen kielellä

Avda Los Boliches (bussikatu) 109, Edif. Don Luis.

(Kauppahallin kulmalta tien toisella puolella) Puh. 952 667 087.

Avoimma ma–pe 10–20 ja la 10–14

Elviria: ma–pe 10–18 / la 10–14

♥ Hyvinvointineuvontaa suomen kielellä ♥
www.annisvitalshop.com | lb@annisvitalshop.com

TUKEA ARJEN JA ASIOIDEN HOITOON

SOSIAALI- JA HYVINVOINTIPALVELUT • SOSIAALITYÖ

• ARJEN APU • TUKIHENKILÖTOIMINTA

Niina Ristolainen
 Laillistettu sosiaalityöntekijä, YTM
 +358 400 744 273
 INFO@NSCGROUP.FI

NSC GROUP OY - NORDIC SOCIAL CARE
Centro Finlandia, 2. krs • Calle Oliva 3N, Fuengirola

Usko itseen

TOISIN SANOEN MINÄPYSTYVYYS. Mikään muu ei ohjaa meidän tekemisiä yhtä paljon kuin usko itseeseen ja siihen mihin pystymme. Ihminen jolla on vahva minäpystyvyys, uskoo selviytyvänsä tehtävästä, kun taas ihminen jolla on heikko minäpystyvyys, odottaa epäonnistuvansa.

Minäpystyvyyteen vaikuttavat aikaisemmat kokemuksemme. Esi-merkiksi useamman kerran liikunnan aloittaneet, mutta pian sen lopettaneet, tietävät varmasti kokemuksesta, että usko omaan onnistumiseen laskee kerta toisensa jälkeen.

Sijaiskokemukset eli muiden ihmisten onnistumiset ja myöskin epäonnistumiset vaikuttavat myös meihin. Seuraamalla ystävän onnistumista painonpudotuksessa, voi myös uskomme omaan onnistumiseen saada positiivisen sykäyksen.

Palautteen saaminen meille tärkeiltä henkilöiltä voi kasvattaa suuresti minäpystyvyyttämme, kun taas ulkopuolinen negatiivinen palaute voi saada aikaan vastakkaisen vaikutuksen.

Tunteita tulee ja menee, mutta niitä ei kannata aina seurata eikä niiden mukaan aina toimia. Jos sinulla on esimerkiksi hieman epävarma ja pelokas olo uutta ryhmäliikuntatuntia kohtaan, voi se saada aikaan sen

ettet välttämättä lähde tunnille. Mieleemme nostaa helposti pinnalle epävarmuuksia ja pelkoja, mutta niitä ei kannata aina seurata, sillä ne vaikuttavat myös omaan onnistumiseemme.

Kuinka minäpystyvyyttä voisi sitten tukea? Aikaisempia kokemuksia kannattaa käydä läpi ja keskittyä onnistumisiin. Positiivisten mielikuvien hyödyntäminen kasvattaa uskoa omaan onnistumiseen. Vertaistuen apuna käyttäminen ja toisten onnistumisten seuraaminen ovat myös hyödyllisiä keinoja. Kannattaa myös pohtia mitä muilta voisi oppia.

Itsensä ympäröiminen kannustavilla ihmisillä ja motivoivien pu-

heiden kuunteleminen vievät minäpystyvyyden varmasti uudelle tasolle. Pyri myös vaikuttamaan omaan tunnetilaan mm. positiivisia mielikuvia käyttämällä tai vaikkapa hengitysharjoituksilla.

Voit omalla toiminnallasi ja ajatuksillasi vaikuttaa tulevaisuuteesi, siihen että minäpystyvyytesi kasvaa sellaisiin mittoihin jotta pystyt saavuttamaan haluamasi.



Riina Leppäkangas

Personal Trainer ja psyykkinen valmentaja

Markkinoinnilla hyvinvointia liiketoimintaasi! Ota yhteys ilmoitusmyyntiimme.

Fuengirola.fi

Sairaalat palveluksessanne



Kaikki erikoislääkärien ja kirurgiset palvelut uusimmalla teknologialla.

Ensiapu- ja lastenlääkärin päivystys 24h/vrk.

Työskentelemme kansainvälisten sekä kansallisten vakuutusyhtiöiden kanssa.

Suomenkielistä henkilökuntaa

Ambulanssi- ja Lääkäripäivystys 24h/vrk:

☎ **900 200 116**

Ajanvaraukset suomen kielellä,
+ (34) 616 241 290

Suomenkielinen yhteyshenkilö:
Marita Ekman, +(34) 696 981 372

📍 **Hospital Vithas Xanit International**
 Av. de los Argonautas, s/n.
 Benalmádena. 952 367 190

📍 **Hospital Vithas Xanit Estepona**
 Av. Andalucía, 2.
 Estepona. 952 808 100

📍 **Vithas Torremolinos Medical Centre**
 C/ Hoyo, 15.
 Torremolinos. 952 058 860

📍 **Vithas Fuengirola Medical Centre**
 Av. Ramón y Cajal, s/n. Edificio Beroe.
 Fuengirola. 952 477 310

Aurinko armas

D-VITAMIINILLA on todettu vaikutuksia sydämen eteisen rakenteeseen ja sähköiseen toimintaan, minkä perusteella vitamiini voisi ehkäistä eteisvärinää. Eteisvärinä on yleisin sydämen rytmihäiriö. Se suurentaa sydämen vajaatoiminnan ja aivohalvauksen riskiä.

Itä-Suomen yliopiston tutkimuksessa havaittiin, että suosituksia suurempi D-vitamiiniannos vähensi eteisvärinärisiä ikääntyneillä miehillä ja naisilla.

Tutkittavat koostuivat 60 vuotta täyttäneistä miehistä ja 65 vuotta täyttäneistä naisista. Yhteensä 2 495 tutkittavaa jaettiin viiden vuoden ajaksi lumevalmisteryhmään tai ryhmään, joissa he saivat joko 40 tai 80 mikrogrammaa D3-vitamiinia.

Tutkimus toteutettiin vuosina 2012–2018, jolloin D-vitamiinin saantisuositus 60–65-vuotiaille oli 20 mikrogrammaa vuorokaudessa. Kaikki tutkimukseen osallistuneet saivat halutessaan käyttää omaa D-vitamiinivalmistetta korkeintaan sen verran tutkimuksen ajan.

FIND-tutkimus on ensimmäinen korkeellinen tutkimus, jossa D-vitamiinilisän on havaittu pienentävän eteisvärinän ilmaantumisen riskiä perusterveillä tutkittavilla.

Suosituksia suurempien D-vitamiiniannosten käyttö voi vähentää ikääntyneiden eteisvärinärisiä.

Eteisvärinä on yleisin sydämen rytmihäiriö, jonka riski kasvaa ikääntyessä ja johon liittyy suurentunut aivoinfarktin,

sydämen vajaatoiminnan ja kuolleisuuden riski. D-vitamiinilla on havaittu vaikutuksia muun muassa sydämen eteisten rakenteeseen ja sähköiseen toimintaan, minkä perusteella D-vitamiini voisi ehkäistä eteisvärinän ilmaantumista.

D-vitamiiniannoksen lisääminen hyödyttäisi todennäköisesti eniten niitä, joilla vitamiinin pitoisuus veressä on lähtökohdaisesti matala. Suositeltu pitoisuus on vähintään 50 nanomoolia litraa kohden.

Tutkimukseen osallistuneilla pitoisuus oli keskimäärin 75 nmol/l, mikä on selkeästi suositusta korkeampi.

Eli vitamiinipitoisuuden pitäisi nousta reilusti, että sillä on vaikutusta.

Suosittelu pitoisuus on vähintään 50 nanomoolia litraa kohden.

Eteisvärinän riski oli 32 prosenttia pienempi jälkimmäisessä ryhmässä verrattuna lumeryhmään.

– Tässä ryhmässä vaikutus oikeasti näkyi. Tulokset ovat tilastollisesti merkittäviä, ja ne antavat viitteitä siitä, että annosvastesuhdetta on.

Annosvastesuhteella tarkoitetaan sitä, että D-vitamiiniannoksen kasvaessa sen vaikutuskin jatko kasvamistaan.

Se on sikäli turvallinen vitamiini, ettei tutkimuksessaakaan 80 mikrogrammaa päivässä saaneilla todettu haittavaikutuksia. Tärkeintä on kuitenkin pitää huoli siitä, että nykyosuus täyttyy.

Turvallisen saannin ylärajana aikuiselle pidetään 100:aa mikrogrammaa vuorokaudessa. Lapsille se on puolet pienempi.

D-vitamiinilla voi jäädä vajaaksi esimerkiksi vegaaneilla, joiden ruokavaliosta puuttuvat kala sekä maitotuotteet, samoin vanhukilla, jotka viettävät aikaa sisätiloissa ja joilla ravitsemus voi olla huonoa. Myös suolen imeytymishäiriöt, kuten keiliakia lisää D-vitamiinin puutoksen riskiä.

9 tapaa, joilla D-vitamiinin puute voi näkyä

1. Aikuisilla D-vitamiinin puute voi johtaa osteomalasiaan, luuston pehmenemiseen. Osteomalasiassa lisäkilpirauhashormonin pitoisuus veressä suurenee, mikä edistää luun hajoamista. Osteomalasiaan voi liittyä myös lihaskuonoutta.

2. D-vitamiinin puutteen on havaittu olevan yhteydessä luun pieneen mineraalitiheyteen, suurentuneeseen kaatumisriskiin ja lonkkamurtumiin.

3. Lapsilla D-vitamiinin puute voi johtaa riisitautiin, jonka oireita ovat muun muassa luiden pehmeneminen ja taipuminen, murtumisherkkyys sekä kasvun hidastuminen.

4. Tyypin 2 diabeteksen ja D-vitamiinipuutoksen välillä on yhteys, mutta syy-seu-

raussuhdetta ei tunneta tarkkaan. Diabeetikoilla veren D-vitamiinipitoisuus on pienempi kuin terveillä.

5. D-vitamiinin puutoksella voi myös olla yhteyksiä astman, atooppisen ihottuman ja allergisten sairauksien kehittymiseen. Laadukasta tutkimusta ei kuitenkaan ole riittävästi.

6. Sydän- ja verisuonitautilla ja D-vitamiinin puutoksella saattaa niin ikään olla yhteys, mutta syy-seuraussuhdetta ei ole pystytty luotettavasti selvittämään.

7. Masennuksen ja liian vähäisen D-vitamiinipitoisuuden välillä voi olla yhteys, mutta syy-seuraussuhdetta ei ole voitu päätellä.

8. Syöpäpotilailla on usein alhaisempi D-vitamiinitaso kuin terveillä, mutta syy-seuraussuhdetta ei täysin tunneta. D-vitamiinipuutoksen ja paksusuolisyyvän kehittymisen välillä on havaittu pieni yhteys.

9. D-vitamiinin puutoksesta kärsivillä on todettu olevan hiukan suurempi todennäköisyys sairastua covid-19-infektion vakavaan tautimuotoon kuin niillä, jotka ovat saaneet D-vitamiinia riittävästi.

D-vitamiinin imeytymisen tiedetään olevan hyvin yksilöllistä.

– Jos asia kiinnostaa enemmän, vertikokeella voi selvittää oman D-vitamiinitasonsa.



Sami Lindberg

Anni's Vital Shop

Kesän uutuuksia!

Biopark Fuengirola

22,50€ aikuiset ja 16€ lapset

Safari buggy-ajelu

2 henkilöä alk. 90€ / 1h

Caminito del Rey

Omatoimimatkka
17€/hlö

Delfiiniristeily ja kalastusretki

alk. 40€ / aik.

Meriatuur.com

Suomalainen matkatoimistosi Espanjassa

Av. de Los Boliches 4, Fuengirola
Puh. +34 687 886 745, +34 687 886 746
ja +358 40 6525 923
info@meriatuur.com • www.meriatuur.com

Myös kaikki erityishoidot!

- Proteesit • Valkaisu
- Kirurgiat • Implantit
- Digitaaliset röntgenkuvat
- Oikomishoidot
- Juurihoidot

Palvelemme teitä suomeksi!
puh. 952 66 45 45

BORJA ALCOHOLADO
CLÍNICA ODONTOLÓGICA
Sinun hammaslääkärisi Fuengirolassa
Löydätte meidät: Av. Padre Jesús Cautivo, 35
(Los Bolichesin juna-asemaa vastapäätä)
Avoimena: ma-pe 9-14 ja 16-20

KESTOPIGMENTTOINNIT JA KASVOHOIDOT

HUULET • KULMAT • EYE-LINERIT

Alan ammattilaiselta vuodesta 1994 lähtien!

Satu Ahonen / Kestopigmentointikouluttaja

Ajanvaraukset: (+34) 695 980 647

HIUS JA KAUNEUS NORRIS

Edif. Jupiter, Avda Jesus Cautivo 44, Fuengirola

CLÍNICA DENTAL NORUEGA
Tres Coronas

HAMMASLÄÄKÄRI Päivi Voutilainen
Puh. +34 952 476 880
+34 634 352 641

Avda. Clemente Diaz Ruiz 4, Fuengirola
100 m päässä juna-asemalta, kauppahallin takana

TILAA ESPANJAN VIIHDYTTÄVIN JA
ASIAANTUNTEVIN SUOMALAINEN LEHTI KOTIISI



KESTOTILAUS SUOMEEN 88 € / vuosi (11 nro)
MÄÄRÄAIKAINEN TILAUS SUOMEEN 99 € / vuosi (11 nro)
KESTOTILAUS ESPANJAAN 68 € / vuosi (11 nro)
 tilaajapalvelu@olekustannus.com
 olekustannus.com/tilauslomake

www.olekustannus.com/uusirole



Ole

ESPANJAN ASIAANTUNTIJASI

Kesä-heinäkuun Ole-lehdessä mm.

10 kysymystä
ja vastausta
pankkiasioinnista

Kattava opas
Espanjan upeille
rannoille

S
A
N
A
R
I
S
T
I
K
K
O



MATALA

JÄL-
JENNE

MAASSA

KYMEN-
LAAKSOA



KOHDIS-
TUVIA



KARI-
LUOTONA
TUNTE-
MATTO-
MASSA



TUOTE.....

ALKUELÄIN RISAH-
TELLUT TIHETÄ

RAO-
TELLEN

NAPIL-
LEKIN

FRANK-
LIN

ÄRŠYT-
TÄVIÄ

ESTRA-
DEILLA

SUL-
JETTA-
VISSA

LEISKUU
OPIN-
AHJO

WESTIN
NIMISIÄ
PIMEIN

HÄNNILLÄ

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

PENNUILLA

NEUVOK-
KAAT

SUKSI-
JOILLE

PUHDISTUKSIIN

LIEROJA

RA-
KENTA-
JALLA

HIN-
NOISSA
TÄMÄN
TÄSTÄ

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

RAO-
TELLEN

SUDOKUT www.4puz.com

★

★★★

★★★★★

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

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

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

HEMIN

PÄHKINÄT

1. Minä vuonna starttasi Suomen viimeisin hallitus, joka istui täydet neljä vuotta?
2. Mikä on asukasluvultaan Manner-Suomen pienin kunta?
3. Missä suomalaisessa kaupungissa ei saa pysäköidä ajosuunnan vastaisesti eli vastakarvaan?
4. Mikä USA:n osavaltio aikoo sallia auton tankkaamisen itsepalvelupumpulla?
5. Kuka on Suomen lyhytaikaisin ministeri?
6. Millä oikeudella saat esimerkiksi poimia marjoja naapurin metsästä?
7. Mistä jokin aika sitten menehtynyt Juha Hernesniemi (1947–2023) tunnettiin?
8. Kuinka monta vuotta Tony Halme olisi täyttänyt tänä vuonna?
9. Mistä sanoista nimitys lego tulee – siis leikkikalua, ei hammas?
10. Minkä 100 vuotta vanhan ennätyksen Huuhkajien Daniel Håkans rikkoi San Marinao vastaan?

Vastaukset sivulla 19

HEMIN PÄHKINÄT NYT MYÖS NETISSÄ!

VIIME LEHDEN SANARISTIKON OIKEA RATKAISU

K	A	L	A	K	O	V	A	T	P	I	E	S	T	Ä
A	L	A	S	K	A	I	N	A	R	I	T	O	S	I
L	I	M	U	R	I	K	O	S	S	A	A	R	E	T
L	A	P	S	U	S	I	D	E	A	T	N	A	M	I
I	S	O	T	A	A	S	I	J	O	J	O	P		
O	L	E	K	S	A	T	M	O	T	E	L	L	I	T
S	A	V	O	T	T	A	E	M	Ä	R	Ä	T	P	I
A	L	A	M	A	A	S	I	V	U	I	T	A	R	A
T	U	T	A	P	Ä	I	N	K	I	V	I	P	O	R
O	S	I	N	K	O	J	U	D	O	K	A	A	S	I
T	O	L	K	A	A	N	I	T	A	O	I	R	A	K
K	A	S	I	H	A	I	O	V	E	T	R	A	T	A
E	V	I	N	D	V	Ä	L	I	I	L	I	K	U	K
K	A	N	T	E	L	U	L	E	S	E	T	U	T	A
E	T	E	E	N	T	A	A	S	T	A	S	O	I	S



verkkouutiset.fi

Uutisia Suomesta.
www.verkkouutiset.fi

Tunnistatko itsesi kuvassa ympyröidyksi henkilöksi? Ravintola Kukko tarjoaa sinulle pullon viiniä! Voit noutaa viinipullon Kukosta ravintolan aukioloaikana.

Horoskooppi Ida Solland

Heinäkuun horoskooppi on omistettu MIEHILLE.



KAURIS

Olet sankari vailla vertaa ja niin hyvännäköinen erityisesti heinäkuussa, että oksat pois. Harkitse vesijuoksun aloittamista, saat lihaksistosi siihen kuntoon, että sinua verrataan Johnny Weissmulleriin. Onnenelokuvasi iskulause on –you Jane.



VESIMIES

Seuraat mielelläsi kesän absurdeja ilmiöitä mm. Andalusian loputtomien kuumien öiden saldoa, märkiä lakanoita. Käy keskiviikkoisin iltaluulla eräässä mieheissä paikassa, saat siellä ihahtuttavan tarjouksen. Onnenlakanasi kuivuu tuulesta.



KALAT

Koet tiistaina hormonihäiriötä valtavalla testosteronin tasolla, joka uppooan muihin kuin veitsi suihin. Ole tarkkana sunnuntaisin, saat piiloviestejä naapuriltasi. Lue ainakin yksi kirja lomasi aikana. Onnenkirjassasi tehdään kaksoismurha.



OINAS

Hakeudu lauantaina karaokebaariin ja laula jokin tunnettu kappale, joka kertoo vapaudesta. Yleisö mylvii esityksesi jälkeen ihastuksesta. Olet kerralla kuuluisa. Muista hyödyntää se viimeistä piirtoa myöten. Onnenlaulusi on My way.



HÄRKÄ

Eräs suvaitsematon ihminen koittaa hiljentää kesäisen vilkasta tahtiasi. Älä piittää hänestä vaan lyö kaa-sualka pohjaan ja koroittele turvallisesti valitsemaasi moottoritietä. Onnentiesi vie lukemattomiin seikkailuihin kauas pois.



KAKSOSET

Eräs kevytkenkäinen henkilö lähestyy sinua keski-ikäisyydenä. Ole kiinnostunut hänen salaisuudestaan, koska siitä on sinulle hyötyä. Naureskele kaverisi toilailulle julkisesti keskellä päivää. Onnenjekkusi on kammottavan pirteä.



RAPU

Muista käydä lauantaina kaupassa ostamassa sunnuntaiaamuksi mansikoita ja cavaa. Tarvitset niiden tuomaa energiaa ja eräs henkilö arvostaa sinun ostoksiasi. Liiallinen pohtiminen kannattaa jättää syksyksi. Onnenlasissasi on huulipunat jäljet.



LEIJONA

Muista toteuttaa kesälauantaisin ainakin yksi kumppanisi toive. Kysele ne etukäteen jo alkuvuodesta. Harjoita eettisromanttisia pohdintoja sunnuntaisin. Urheile joka päivä 20 minuuttia. Onnenlenkkisi kulkee maalaismaaisessa.



NEITSYT

Ota kesästä kaikki sen rentous ja hauskuus irti ja välttele kaikkea velvollisuuksiin viittaavaa. Opettele uusi uimatemniikka ja sukeltele ympäriinsä. Syö joka maanantai jätskiä. Kokeile kesäromanssia kumppanisi kanssa. Onnenhetkesi on heinäkuun alkupuolella.



VAAKA

Harkitse buutsikaupan perustamista Malagan seudulle. Tutki malleja ja pohdi nahan koostumusta. Opiskele paljon ulkona ja terasseilla. Nauti paljon virvoittavia juomia, myös vettä ja jääteetä. Onnenbutiikkisi on miehekäs.



SKORPIONI

Kokeile vesihiihtoa erityisesti sunnuntaina, se tuo sinulle onnentunteen. Eräs viehättävä neitonon seuraa kehittymistäsi. Järjestä joku hauska fiasko keskellä päivää. Osta erälle henkilölle lahjaksi hajuvettä. Onnentuoksusi on Pariisista.



JOUSIMIES

Havittele itsellesi upeaa rusketusta ja sopuisaa käyskentelyä Paseolla. Tarkista urheilumahdollisuudet lähimaastossa ja ilmoittaudu tennisklubin jäseneksi. Pukeudu shortseihin koko kesän ajan, se tuo sinulle katu-uskottavuutta.

LUKIJAN KUVA

Tällä palstalla julkaisemme lukijoidemme lähettämiä kuvia. Jos silmiisi osuu jotakin kaunista, rumaa, outoa, ihmeellistä, suloista, tai muuten vain huomiosi vangitsevaa, ota siitä kuva ja lähetä meille: toimitus@fuengirola.fi

Sano muikku – ei kun siis boquerone!
Kuva: Enrique S.



Rakkaamme

Alberto Gutierrez Hernandez

s. 21.10.1948, Pinar del Rio
k. 22.6.2023, Hospital Costa del Sol, Marbella

*Muisto kaunis voimaa antaa,
surun raskaan hiljaa kantaa.*

"Pappaa" kaipaamaan jäivät
Puoliso Janita Forsman Gutierrez
Aura, Marta ja Oscar perheineen

ARMOA JA AURINKOA

Aurinkorannikon seurakunta



SEURAKUNTAKOTI

Keskiviikkoisin klo 10.30-11 Yksinkertainen messu
Klo 11-13 Kirjasto avoinna ja pappi tavattavissa
Sunnuntaisin Klo 18 Messu

Johtava pappi Jarmo Karjalainen (Iomalla)
+34 649 194 085
jarmo.karjalainen@merimieskirkko.fi

Toimistosihtööri Marja Karjalainen (Iomalla)
+34 952665718
+34 625 113 329
ext-marja.karjalainen@evl.fi

www.aurinkorannikonseurakunta.fi
f @aurinkorannikonseurakunta

Sosiaalikirjuri Tia Raunio (14.7. asti)
p. +34 625 806 666
p.+358 50 3472159
tia.raunio@merimieskirkko.fi
Puhelinpäivystys: ma ja pe klo 10-12

Sosiaalikirjuri Nina Tölli (Iomalla)
p. +34 634 372 464
nina.tolli@merimieskirkko.fi
Puhelinpäivystys ti ja to klo 10-12



f @aurinkorannikonmerimieskirkko

LAHJOITA

Aurinkorannikon suomalainen ev.lut. seurakunta
La Caixa ES44 2100 2678 9202 0100 2129 (Espanja)
Aurinkorannikon seurakunnan ystävät ry:n kautta
Rahankeräyslupa RA/2020/1072
Nordea FI89 2066 1800 021623 (Suomi)

Kuljetukset Suomi — Espanja — Suomi



Kuljetuspalvelu Kissa Vie Oy kuljettaa kaiken omaisuutesi tarvittaessa vaikka ovelta ovelle. Jakelu- ja varastopisteitämme on mm. pääkaupunkiseudulla, Keski-Suomessa sekä Espanjan Fuengirolassa. Oli kuljetustarpeesi sitten iso tai pieni ja tarvitset luotettavan sekä vaivattoman kuljetuspalvelun, olemme vain puhelinsoiton päässä.

Olipa sinulla tavaraa paljon tai vähän — NE KISSA VIE!
+358 400 212 990 • +34 645 290 899

— www.kissavie.fi —

HALUATKO TÖIHIN AURINKO- RANNIKOLLE?

PAIKKOJA AVOINNA

Kultainen duunipaikka Espanjassa!

Hyvä asenne ja motivoitunut

Kierrätys on hyvä juttu

Avoin ja positiivinen

Sosiaalinen ja puhelias

Asiakaspalvelu- ja myyntihenkilö



Outsource Forever S.L., Malaga

Etsimme asiakasneuvottelijoita – rekry auki nyt!

Call Center Manager: benjamin.rajalain@sjmk.com P. +34 655 283 193
Call Center Director: miikka.karjalainen@sjmk.com P. +358 400 387 099 | www.sjmk.fi

LUKIJAN MARKKINAT

Ilmoitusvaraukset:
Julkaisuviikon tiistaihin mennessä
sähköpostitse osoitteeseen
lukijanmarkkinat@fuengirola.fi

Hinnat:
8€/100 merkkiä,
12€/200 merkkiä

Vuokralle tarjotaan

Torremol.-Benalmad. rajalla
1mh asunto. Aurinkop. Ilmas-
tointi. Wifi. Uima-allas. Hyvät
kulkuyhteydet. Puerto Marinan
satamaan n. 250m rant. 150m.
Viestit ja whatsappit Marjatta
(+34) 607 557 443

KAIKKI TULKKAUS- JA ASIOINTIPALVELUT

Lääkäri- ja sairaalakäynnit,
NIE, residencia, kauppakirja-
asiat sekä virastoasiointit.
Yli 20 vuoden kokemuksella.

Janita Forsman-Gutierrez
Puh. 685 928 411



GOLFIA
Aurinkorannikolla

Juhala.info Golf Society
Facebookissa
647 127 498 / Timo

Sekalaista

Auta meitä auttamaan! Otamme vastaan hyväkuntoista tavaraa kirpputorilla myytäväksi / edelleen toimitettavaksi vähävaraisten auttamiseksi. Vastaa-
notto, myynti to klo 10–16

TALOUSHALLINNON ASSISTENTTI

Olemme Fuengirolassa toimiva menestyvä yritysrypäs. Toimialoihimme kuuluvat esimerkiksi media, ravintolatoiminta, tapahtumatuotanto, matkailu ja toimitilojen vuokraus. Edellinen taloushallinnon assistenttimme siirtyi muihin tehtäviin, nyt etsimme hänelle seuraajaa.

Tehtäviisi kuuluu taloushallinnon yleiset asiat kuten kirjanpidon valmistelu, laskutuksen seuranta ja reskontra. Pidät myös yhteyttä viranomaisiin ja muihin paikallisiin sidosryhmiin.

Tarjoamme:

- Viihtyisän työympäristön ja -yhteisön
- Itsenäisen työn, jossa sinulla on mahdollisuus olla mukana kehittämässä monipuolista ja menestyvää yritystoimintaa
- Kilpailukykyisen palkan ja runsaat luontaisedut

Edellytämme:

- Kokemusta taloushallinnon tehtävistä
- Hyvää espanjan kielen hallintaa
- Riittävää tietoteknistä osaamista

Tartu tilaisuuteen. Lähetä hakemus ja CV osoitteeseen laskutus@fuengirola.fi. Samaan osoitteeseen voit myös laittaa lisäkysymyksiä työstä.

Voit myös soittaa ja kysyä lisätietoja: puh. +34 679 844 378 /Antti Pekkarinen

Fuengirola.fi

Meriatu.com

Kukko events

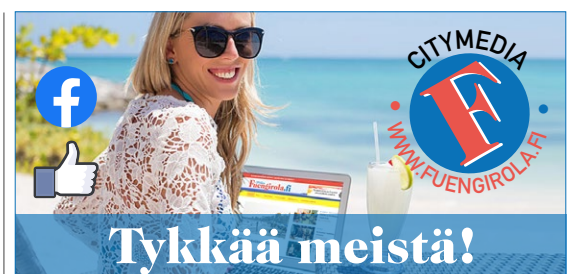
STELLA POLARIS MEDIA

Camino Pajares 10, nouto torstaisin. P. (+34) 677 289 799
Manos Abiertas -keskus.

ELINKEINORUUTU

Tehosta viestisi näkyvyyttä värikehityksellä.

Kysy lisää:
lukijanmarkkinat@fuengirola.fi



HEMIN PÄHKINÄT VASTAUKSET

1. 1999 (Paavo Lipposen toinen hallitus 1999-2003)

Sen jälkeen Anneli Jäätteenmäki vaihtui Matti Vanhaseen (2003–2007), Matti Vanhanen Mari Kiviniemeen (2007–2011), Jyrki Katainen Aleksander Stubbisiin (2011–2015) ja Antti Rinne Sanna Marinin (2019–2023). Juha Sipilän hallitus jätti eronpyynnön viime metreillä.

2. Luhanka

Keski-Suomessa sijaitsevan Luhangan asukasluku on noin 700. Se on Päijänteen rannalla oleva mökkikunta. Kunta on ollut otsikoissa viime päivinä epäasiallisesta käytöksestä syytetyn kunnanhallituksen jäsenen takia.

3. Maarianhaminassa

Ahvenanmaalla on oma tieliikennelaki. Se ei salli ajosuunnan vastaista pysäköintiä taajamassa kuten Suomen tieliikennelaki. Eihän kukaan nyt kuvittelle, että Espanjan ja Suomen tieliikennelaki on sama, vaikka molemmissa maissa saa pysäköidä vastakarvaan.

4. Oregon

Oregonin kuvernöörin Tina Kotekin pitää vielä allekirjoittaa lakiehdotus, jonka mukaan puolet bensa-aseman pumpuista saa toimia itsepalveluperiaatteella. Osavaltio oli pakotettu ratkaisuun, koska Oregonissa on täystyöllisyys ja bensa-asemien jonot ovat kestänyt töykeä työvoimapulaa. Enää vain New Jerseyssä tankkaaminen itse on kielletty.

5. Karl Lennart Oesch

Hän toimi apulaissisäministerinä eli poliisiministerinä Mäntsälän kapinan aikaan 1932. Virka kesti 12 päivää. Sen jälkeen Oesch palasi esikunnan päälliköksi. Vilhelm Junnila (ps) ilmoitti erostaan kymmenen päivän jälkeen, mutta ero ei ole vielä astunut voimaan.

6. Jokaisenoikeudella

Metsähallitus linjasi viikko sitten, että jokamiehenoikeudet ovat nyt sukupuolineutraali jokaisenoikeudet. Metsähallitus haluaa omalta osaltaan olla mukana edistämässä tasa-arvoa. Hyvä niin.

7. Hän oli neurokirurgi

Juha Hernesniemi oli maailmankuulu neurokirurgi, joka joutui jäämään Helsingin Töölön sairaalasta eläkkeelle 68-vuotiaana vuonna 2015. Sen jälkeen ura jatkui Perussa, Indonesiassa, USA:ssa, Nepalissa ja Kiinassa. Vuonna 2020, eli 72-vuotiaana Hernesniemi teki vielä noin 150 leikkausta.

8. 60 vuotta

Tony "Viikinki" Halme oli entinen showpainija, nyrkkeilijä, näyttelijä ja perussuomalaisen kansanedustaja. Upea ura ei tuonut onnea. Halme menehtyi oman käden kautta 47-vuotiaana 2010. Showpainija Ludvig Borgasta tuli kuuluisa Suomessa, kun hän astui Gladiaattori-ohjelmassa Viikingin hahmoon.

9. Leg godt eli pelaa hyvin

Legot kehitti tanskalainen Godtfred Kirk Christiansen vuonna 1949, kun hän alkoi valmistaa muovisia toisiinsa lukittavia palikoita. Nykyinen kiinnitysjärjestelmä patenttoitiin 1958. Lego on nykyisin yksi maailman arvostetuimmista tuotemerkeistä.

10. Nopeimman hattutempun

Vaihdosta kentälle tullut Daniel Håkans teki kolme maalia kahdeksassa minuutissa ja 40 sekunnissa San Marinoa vastaan Helsingin Olympiastadionilla. Edellinen ennätys oli Jarl Öhmanin nimissä vuodelta 1932. Hän onnistui hattutempussa Viroa vastaan 14 minuutissa.

HEMIN PÄHKINÄT NYT MYÖS NETISSÄ!

SUDOKU-RATKAISUT

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

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

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

AURINKORANNIKON KAUPUNKILEHTI Joka viikko perjantaisin. Netissä jo torstaina!

CITYMEDIA
Fuengirola.fi

Avenida de Los Boliches 4
Centro Finlandia
29640 Fuengirola

Toimitus: toimitus@fuengirola.fi
Laskutus: laskutus@fuengirola.fi
693 249 177

Julkaisija: Fuengirolan Uutiset S.L.
Painosmäärä: 10.000 kpl
Painopaikka: Sevilla
Internet: www.fuengirola.fi
Facebook: @Fuengirola.fi

Lehti noudattaa ilmoitusten
julkaisemisessa Sanomalehtien
Liiton hyväksymiä ilmoitusten
julkaisemissääntöjä.

Depósito legal DL MA 1763-2014

Mainosaineistot
julkaisuviikon
tiistaihin
mennessä:
aineisto@fuengirola.fi

Rivi-ilmoitukset
sähköpostitse
osoitteeseen
lukijanmarkkinat@
fuengirola.fi



Päätoimittaja
Antti Pekkarinen
P. +34 679 844 378
antti@fuengirola.fi



Kehitysjohtaja
Vesa Uusi-Kilponen
vesa.uusi-kilponen
@fuengirola.fi



Toimituspäällikkö
Janne Leipijärvi
P. +34 623 127 272
janne@fuengirola.fi



Graafikko
Heikki Sallinen
aineisto@fuengirola.fi



Ilmoitusmyynti
Anssi Marstela
P. +34 607 629 407
anssi@fuengirola.fi



Ilmoitusmyynti
Heini Lähteenmäki
heini@fuengirola.fi

Länsimaisista arvoista ei tehdä kompromisseja

JOKAISEN IHMISEN luovuttamattomat ihmisoikeudet, mittamaton ihmisarvo ja oikeusvaltioperiaate ovat länsimaisen demokratian perusta. Jokaiselle kuuluu kunnioitus ja arvostus yksilönä.

Nämä eivät ole poliittista korrektiutta tai liturgiaa. Ne on kirjattu esimerkiksi YK:n yleismaailmalliseen ihmisoikeuksien julistukseen sekä Suomen sitoviin kansainvälisiin sopimuksiin. Ihmisarvo ei ole avoin saivartelulle eikä siitä neuvotella.

Tämä julistuksenomainen teksti on Petteri Orpon kynästä ennen pääministeriyyttä ja kun perussuomalaisten johto ja linja vaihtuivat.

Orpon mukaan uudet tehtävät eivät pyyhi pois aiemmin sanottua. Sanomisellaan hän tarkoitti perussuomalaisia.

NYT KUN PERUSSUOMALAISTEN johtohenkilöiden ja ministereiksi Orpon hallitukseen valittujen edustajien kirjoituksia ja sanomia nostetaan mediassa esiin, nousee monen lukijan iho kananlihalle.

Kun Suomen presidentin jälkeen maan toiseksi korkein tehtävä (eduskunnan puhemies) annettiin Jussi Halla-aholle, parahtivat muutkin kuin vihervasarit. Halla-aho on toistuvasti tuomittu ihmisoikeuksien loukkaamisesta.

Hän myös sanoi toivovansa, että maahanmuuttajat raiskaisivat Tarja Filtovin ja Eva Biaudetin. Molemmat tunnetaan maahanmuuttoa puolustavina kansanedustajina.

Perussuomalaisten kansanedustajien ja ministerien rasistisista ja äärioikeistoa liehakoivista sanomisista tulisi kolumnin rajaama tila täyteen. Ne on myös maailman ja Suomen medioissa kerrottu monesti. Siksi niitä kaikkia on turha toistaa.

KYSYMYKSIÄ ON MONTA. Petteri Orpo tiesi suurin piirtein kaikki keskeiset perussuomalaisten ulostulot, jotka ovat räikeästi ristiriidassa hänen ihmisoikeuspuheittensa kanssa.

Kun perussuomalaisten puoluejohtossa tehtiin vallanvaihto ja puolue jakautui, niin puolueeseen jäi pitkälti äärioikealla oleva radikaali siipi. Silloinen Juha Sipilän (kesk.) hallitus, jonka valtiovarainministerinä Orpo oli, kävi tarkkaan läpi tynkäpuolueen arvot ja asenteet. Lopputulos oli, että puolue ei edusta keskustan ja kokoomuksen johtamalle hallitukselle sopivia arvoja.

RIIKKA PURRA JULISTI heti puheenjohtajavalintansa jälkeen puolueen jatkavan Halla-ahon linjalla. Niin se onkin tehnyt. Se on pitänyt huolen äärioikeistolaisista kannattajistaan kovilla someviesteillä ja eduskuntapuheilla vieraslajeista, väestönvaihdosta, haittaamahanmuuttajista jne.

Oliko Petteri Orpo todellakin siinä uskossa, että perussuomalaisten ministereiksi nostettujen kansanedustajien menneitä tekemisiä, sanomisia ja kirjoituksia ei nostettaisi esiin.

Niin sinisilmäinen hän ei voinut olla. Ainoaksi vaihtoehdoksi jää yritys saada perussuomalaisten tuella läpi työelämän ja sosiaaliturvan uudistuksia, joista elinkeinoelämä ja kokoomus ovat puhuneet vuosikymmeniä. Demarien kanssa uudistukset eivät olisi onnistuneet.

Nyt kun Suomessa on työvoimapula ja avoimien työpaikkojen määrä kasvaa kilpaa julkisen velan kanssa, on hetki mitä otollisin.

Orpo otti valtavan poliittisen riskin. Jo vajaassa kahdessa viikossa hallituksesta on tullut vajaatyökykyinen. Agenda makaa pölyttymässä pääministerin pöydällä, kun Orpo yrittää epätoivoisesti oikoa lommoo, vaikka hallitus ajoi nokkakolarin.

Pelti voidaan oikoa, mutta kone yksii. Suureksi uhkaksi jää matkanteon loppuminen valtioneuvoston porteille.



Kirjoittaja on yli 40 vuotta media-
alalla toiminut lehdistöneuvos.

Pauli Uusi-Kilponen



Strand Properties®



**LAADUKASTA KIINTEISTÖNVÄLITYSTÄ
SUOMEN KIELELLÄ AURINKORANNIKOLLA**

**TUTUSTU TUHANSIIN KOHTEISIIN SIVUSTOLLAMME TAI KERRO TOIVEISTASI
JA ETSIMME VELOITUKSETTA SINULLE TÄYDELLISEN ASUNNON. KUN OLET
ESPANJASSA, POIKKEA TOIMISTOLLAMME FUENGIROLASSA, MALAGASSA,
MARBELLASSA TAI PALMA DE MALLORCALLA**

+34 676 90 15 19 INFO@STRAND.ES WWW.STRAND.ES

Leading REAL ESTATE
COMPANIES
OF THE WORLD®



Sunny Home Center

-COSTA DEL SOL-

**Palvelemme
suomeksi!**

Johannes Lindstedt
P. (+34) 603 352 007



info@sunnyhomecenter.com
www.sunnyhomecenter.com

Toimisto Fuengirolan keskustassa,
Plaza de la Constitución -kirkkoaukion kulmalla.
Avenida de la Estación 1, 1ª A-B. 29640 Fuengirola

ASUNNOT • RIVITALOT • TONTIT • MAATILAT • LUXUSVILLAT • PARHAAT UUDISKOHTEET

**OLETKO MYYMÄSSÄ
ESPANJAN ASUNTOASI?
Ota heti yhteyttä, kiitos.
KAUPPA KÄY KUIN RAJUILMA!**



Golfresidenssi
Mijas Golf,
2mh+2kph
+oh+k
+2 terassia
310.000 €

MYTTY



Rivitalo
Calahonda,
4mh+2kph
+vieras-wc
+2 terassia
+autotalli
320.000 €

MYTTY



LIIKKEEMME ON AURINKORANNIKON UUDISRAKENTAMISEN ERIKOISOSA AJA.
KAUTTAMME TARJOLLA KAIKKI RANNIKON UUDISKOHTEET PARHAILTA
PAIKOILTA. MM. YLLÄOLEVAT KUVAT EL HIGUERON -LUXUS RESORTISTA
alk. 395.000 €. (2mh+2kph+oh+k+autopaikat+iso terassi)

**UUDISKOHTEISSAMME MIELLYTTÄVÄ JA
TURVALLINEN MAKSUOHJELMA PANKKITAKUULLA:**
15.000 € varausmaksu + 30% vaiheittain rakennustyön edetessä ja
lopun 70% vasta kun rakennus täysin valmis ja luovutus asiakkaalle.

VARAA HETI OMASI, VAIN MUUTAMA JÄLJELLÄ!

WWW.SUNNYHOMECENTER.COM



Haaveissa koti.
loma-asunto.
sijoituskohde vai
kaikkien näiden
yhdistelmä?

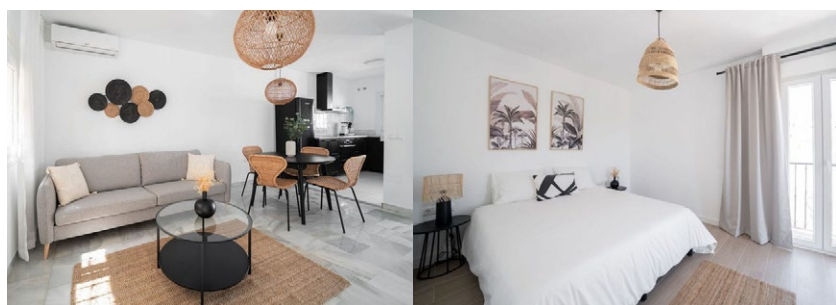
**TERVETULOA
ASIAKKAAKSEMME!**

MYNNISSÄ

Torrequebrada, 2mh, rivitalo
328 000€

Täysin remontoitu, upea rivitaloasunto lähellä rantaa sekä
golfkenttää!

Asunnossa on olohuone, keittiö, 2mh, kylpyhuone,
wc ja oma kaunis piha.
Asunto sijaitsee aidatussa yhteisössä, jossa on uima-allasalue,
tenniskenttä, kuntosali ja pysäköintipaikkoja.



Kun olet myymässä, ostamassa tai vuokraamassa.

(+34) 642 86 36 44
www.palmhomes.es



UNELMA-ASUNTO ESPANJASSA TV-OHJELMASTA TUTTU KIINTEISTÖNVÄLITTÄJÄ



SUOSITTU ASUNTOINFO

TIISTAISIN KLO 12.30 RAVINTOLA KUKOSSA. TERVETULOAA!

**Asuntoinfosamme saatte
kaiken olennaisen tiedon
asunnon ostosta ja myynnistä."**

MARKUS AHO
KIINTEISTÖNVÄLITTÄJÄSI ESPANJASSA

FrameProperties

Kaikki myytävät kohteet nyt yhdeltä välittäjältä!

Soita +34 698 438 202

Frame Properties, Calle Urano 11, Mijas Costa • frameproperties.es • info@frameproperties.es



www.mkhomes.es

TÄYDEN PALVELUN KIINTEISTÖVÄLITYS
YLI 20 VUODEN YHTÄJAKSOINEN KOKEMUS
AURINKORANNIKON ASUNTOKAUPASTA

Calle Feria de Jerez 3,
local A-3 (ent. Meriatur),
29640 Fuengirola.
Tel. (+34) 951 545 193
Avoimna arkisin klo 10–14.

PALVELUMME MYYJÄLLE SISÄLTÄÄ:

- Kiinteistön arviointi
- Markkinointi kansainvälisissä ja paikallisissa asuntoportaaleissa
- Asioidenhoito ja kaupan valvonta
- Laaja asiakaskunta kansainvälisen yhteistyöverkostomme kautta

www.mkhomes.es

KUN HALUAT OSTAA:

- Kauttamme myynnissä yli 15 000 kohdetta Costa del Solilla
- Asiantunteva tiimimme toimii yhteistyössä paikallisten toimijoiden ja viranomaisten kanssa
- Luotettavaa tietoa ja onnistuneet, turvalliset kaupat alusta loppuun



MINNA Kuortti
Möv. (+34) 651 841 082
email: minna@mkhomes.es

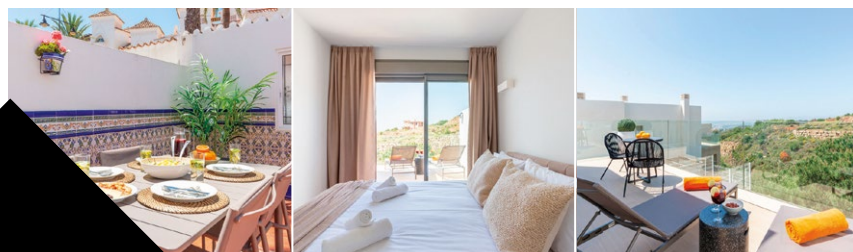


JENNIE Roberts
Möv. (+34) 610 530 733
Email: jennie@mkhomes.es



LOMA-ASUNTOJA!

Lomalle, golfareille, etätyöskentelyyn
Vastuullinen majoittaja
Suomalainen asiakaspalvelu
Parhaat paikallisten vinkit ja suositukset
Laadukkaat täysin varustetut kiinteistöt
Valikoimassa yksioistia villoihin



VERAXUL.COM

+34 611 224 187

VERAXUL
COSTA DEL SOL
RENTALS

SUOMALAINEN LOMAKIINTEISTÖMANAGERI

OMISTATKO LOMAKODIN AURINKORANNIKOLLA?

Arvioimme tuottosi: veraxul.com/arvioi-tuottosi
Anna asuntosi tuottaa ollessasi kotimaassa!

Luomme menestyviä lomavuokrakiinteistöjä ja hoidamme kaiken toimintaan liittyvän puolestasi: varaushallinta, vieraiden vastaanotto, laadunvalvonta, huolenpito, pesula- ja siivouspalvelut ja paljon muuta.





Sulassa sovussa

ETÄTYÖSKENTELY ON uusi normaali ja ajankohtaisempaa kuin koskaan. Se mahdollistaa joustavamman työarjen monessa taloudessa täällä Aurinkorannikollakin. Työskentelyn yhdistäminen kotielämään luo kuitenkin uudenlaisia haasteita myös sisustusmaailmaan. Hyödynnä hukkaneliöt ja rakenna itsellesi toimiva etätyöpiste!

Toimivan työpisteen rakentaminen ei välttämättä vaadi erillistä huonetta, vaan siihen voi riittää tyhjä seinä tai pieni nurkkaus esimerkiksi makuuhuoneen tai oleskelutilojen yhteyteen. Jos työskentely vaatii omaa rauhaa, on tila hyvä saada rajattua ovella tai vaikka lasiseinällä muista tiloista. Mikäli mahdollista, kannattaa työtilan valinnassa hyödyntää huoneeseen tuleva

luonnonvalo ja sijoittaa se ikkunan äärelle tai lähelle sitä. Kaihtimet tai kevyesti pimentävät verhot ikkunoissa toimivat myös tarvittaessa suojana aurinkolta tai muilta häiriötekijöiltä.

Koska valaistus vaikuttaa ihmisten vireystilaan ja työs-

kentelytehoon, on sen vaikutus otettava huomioon työpistettä suunniteltaessa. Työskentelijän iästä ja näkökyvystä riippuu se, kuinka voimakas valaistus työpisteelle tarvitaan. Tilassa on tärkeää olla häikäisemätön, tasainen ja riittävän voimakas yleisvalaistus sekä mahdollisimman paljon luonnonvaloa. Valo ei kuitenkaan saa aiheuttaa heijastuksia kuvaruutuun tai luoda varjoja työskentelypisteelle. Toimiva ratkaisu on käyttää säädettäviä valaisimia sekä hankkia tarvittaessa pöydälle tai seinälle erillinen valaisin.

Työskentelijän iästä ja näkökyvystä riippuu se, kuinka voimakas valaistus työpisteelle tarvitaan.

Sopivaa työpistettä rakennettaessa tila määrittelee pitkälti työpöydän kokoa ja mallia. Pienen tilaan kannattaa suosia syvyydeltään kapeaa pientä tietokonepöytää tai kulmamallia, jonka alle voi sijoittaa tarvittaessa laatikostoja. Mikäli työpäivät tuppaavat venymään pitkiksi, on sähköpöytä varteenotettava vaihtoehto. Säädettävä korkeus mahdollistaa asennon vaihtelun kesken työpäivän, työskentelyn seisten sekä

joustavuuden eri käyttäjien välillä. Työpöydissä löytyy vaihtoehtoja niin materiaaleissa, malleissa kuin koosakin laidasta laitaan. Pyri valitsemaan sisustuksessa muuallakin käytettyjä värejä tai materiaaleja.

Työtuolin valinnassa ei kannata pihistellä ja valita ensimmäistä edullisinta vaihtoehtoa, vaan on viisasta valita laadukas itselle sopivin malli. Ergonomia on ensimmäinen asia, mihin on hyvä kiinnittää huomiota. Tuolissa olisi hyvä olla istuinkorkeussäädön lisäksi myös säädettävä lannerangan tuki sekä selkänöjan kallistuskulma. Verhoilumateriaali vaikuttaa myös tuolin käyttömukavuuteen. Verkkomainen kangas on viileämpi ja miellyttävä iholla, toisin kuin esimerkiksi nahka tai villakangas.

Kun työskentelypisteen sijainti on valittu hyvin ja tärkeät elementit ovat kohdillaan, on hyvä lopuksi kiinnittää huomio vielä työskentelytilan viihtyvyyteen. Työskentelypisteen on hyvä olla sopusoinnussa muun sisustuksen ja värimaailman kanssa. Tauluilla, viherkasveilla ja piensisustuksella saa helposti kivaa ilmettä työskentelypisteelle. Erilaisille tarvikkeille ja kynille voi etsiä omat kauniit purnukat tai korit pöydän päällä säilytettäväksi.

Sisustussuunnittelija Jaana Santalan sisustusblogi ilmestyy Fuengirola.fi -lehdessä ja verkkosivustolla joka kuukauden ensimmäinen perjantai.



Jaana Santala

Sisustussuunnittelija / Santala Design

SuVilla

KIINTEISTÖNVÄLITYS
INMOBILIARIA

Avda. Acapulco, 10, Local 1B
29640 Fuengirola
suvilla@suvilla.com
www.suvilla.com



ASUNTOPULA!

Jos harkitset myymistä,
ota meihin heti yhteyttä!



Suvi Kauranen
(+34) 609 545 347



Eppu Rantalainen
(+34) 655 315 905



Ihanat parvekekukat

Suomessa on viime päivät laiteltu parveke- ja pihakukkia kuntoon kun koulut päättyvät ja juhlitaan valmistujaisia.

Perinteinen jännitys on aina että vieläkö tulee yöpakkasia ja pallelluttaa kukat.

Ennen vanhaan sanottiin että vasta kesäkuun kymmenennen päivän jälkeen voi varmuudella kukat laittaa ulos mutta onneksi moni ottaa riskin ja laittaa ne hieman aiemmin kun muuten jää kukkaloiston aika kovin lyhyeksi.

Ja onhan ajat ja ilmasto muuttuneet myös.

Täällä Espanjassa ei tämä pakkasriski ole niin vahvasti läsnä kun parvekekukkia voi laittaa ihan ympäri vuoden.

Kuitenkin käytetyt kasvit ja kukat ovat hyvinkin samanlaisia molemmissa maissa.

Trendiä vaihtuvat vuosien saatossa mutta perinteiset kukat pitävät kyllä pintansa.

Esimerkiksi ihanaa pelargonaa löytyy niin Suomesta kuin Espanjasta ja sitä käytetäänkin edelleen paljon, onhan se kiitollinen kukkija ja siitä löytyy upeita värejä.

Mitä kukkia laittaisin omalle parvekkeelle?

Nykyään käytetään paljon niin sanottuja sekaistutuksia, eli pieneneenkin ruukkuun voidaan laittaa monia erilaisia kasveja, jolloin saadaan moninaisia ja vaihtelevia

istutuksia kun taas toinen vaihtoehto on samaa kasvia runsaasti samaan ruukkuun, jolloin kukkaloisto on näyttävämpi.

Tärkeimmät asiat ovat tietenkin olosuhteet että laitetaan kuumaan paikkaan kuumaa kestäviä kasveja ja varjoon varjon kasveja.

Parhaiten paahdetta kestävä pelargoniat, daalijat, portulakat, tulikruunut, neilikka ja samettikukat.

Näiden kukkivien kanssa voi käyttää myös paahdetta kestäviä hopea- ja vaalealehtisiä kasveja kuten hopeakäpälä, hopeavillakko ja hopeayrtti.

Varjoisaan paikkaan taas veronpisara, ahkeraliisa, sateenkaaribalsami ja karjalanneito ovat hyviä vaihtoehtoja.

Olosuhteiden jälkeen tärkein asia on tietysti että kasvit ja kukat miellyttävät omaa silmää eli laitetaan sellaisia kukkia, joita halutaan katsoa.

Mitenkä niitä kukkia pitikään hoitaa?

Istuta kukat lannoitettuun, hyvään ja rikkakasvivapaaseen multaan. Hyvä multa on hieman arvokkaampaa mutta palkitsee kyllä kesän kuluessa.

Vesi on tietenkin kaikkein tärkeintä mutta kukkivien kasvien kohdalla myös lannoitus on tärkeää, mikäli kukat eivät saa voimaa eivät ne jaksa kukkia.

Ja kun ilma on kuuma niin kukat käyttävät paljon vettä ja näin ollen ravinteet maasta liukenevat nopeasti eikä kukka saa niitä käytettyä.



Ruukut kannattaa valita myös siten että kasveilla on tarpeeksi kasvutilaa ja suurempi ruukku helpottaa myös kastelua kun pieni astia kuivahdaa hyvinkin nopeasti.

Ruukkujen pintaan voit laittaa pinnoitteeksi vaikka haketta tai kiviä niin mullan pinnalta haihtuva kosteus vähenee ja se näyttää myös kivalta.

Käytä myös hyötykasveja

Kiva idea on laittaa myös yrttejä ja marjoja sekaisin kukkien kanssa, esimerkiksi vaikka persilja on valtavan kaunis kasvi kukkaryhmässä ja amppelemansikkaa voi laittaa mihin vaan kukkaryhmään ja mikä onkaan mukavampaa kuin saada välillä syötäviä herkuja kukkaryhmästä.

Jos on paljon erilaisia ruukkuja niin voi olla omat astiat syötäville kasveille kun esimerkiksi minttua ei kannata istuttaa samaan astiaan muiden kasvien kanssa

kun se valtaa kaikki muut kasvit alleen.

Upeat amppelit

Amppeleikasvien määrä on lisääntynyt valtavasti viime vuosina ja nehen täydentävät upeasti omaa parvekettasi. Ampellit ja ruukut muutenkin voivat olla erilaisia keskenään.

Keramiikka ja koriampelli sopivat mainiosti vierekkäin.

Ampellit kannattaa myös ripustaa eri korkeuksille niin saadaan taas lisää eloa.

Amppeleiden hoito tietysti on hieman hankalampaa kuin matalalla olevien kasvien kun yleensä aina vettä valuu yli mutta pienellä kannulla ja maltilla.

Heinä

Erilaisten koristeheinien käyttö lisää myös kukkaistutusten ilmettä, heiniä on saatavana monen kokoisia ja värisiä.

Esimerkiksi kuparin värinen kuparisara, carex buchananii 'Firefox' antaa upeaa kontrastia ryhmiin.

Tarkasta kuitenkin ennen ostamista kuinka suureksi heinä kasvaa, sillä jotkut saattavat vallata koko parvekkeen.

Muita hienoja heiniä on vaikka esimerkiksi sininata, festuga glauca ja timanttikastikka, calamagrostis brachytricha.



Lasse Ruohomäki





VIELÄ VAPAAANA KESÄLLÄ 2023



HORIZONTES

(Torreblancan alaosa, Los Bolichesin rajalla)

Vuokrataan ihastuttava skandinaviseen tyyliin sisustettu 2 makuuhuoneen parvekkeellinen asunto Horizontes-yhtiössä rakennuksen 10. kerroksessa. Asunto on hyväkuntoinen, hyvin varusteltu ja asunnosta kivat näköalat merelle ja vuorille. Kohde sijaitsee Torreblancan alaosassa, Los Bolichesin rajalla (ei mäkeä). Kauppoja lähellä ja rantaan lyhyt kävelymatka. Lemmikkieläimet ei sallittu.

KESÄAIKA 2023

Asunto vuokrattavissa aikavälillä 1.6.–31.8.2023 lyhytaikaisesti, minimiaika 1 viikko tai pidempiaikaisesti 2 viikkoa tai kuukausittain. Hinnat alkaen lyhytaikaisesti: 800€/vko, 1200€/2vko sisältäen sähkön, veden, netin ja loppusiivouksen. Pidempiaikaisesti hinnat alkaen: 1380€/kk + sähkö + vesi + loppusiivous (netti kuuluu).

TALVIAIKA 2023–2024

Asunto vuokrattavissa talviaikana aikavälillä 1.11.2023–30.4.2024. Talviaikana minimi vuokra-aika on 1 kk. Hinnat alkaen 920€/kk + sähkö + vesi + loppusiivous (netti kuuluu).



LUCENA

(Fuengirolan ydinkeskustassa)

Vuokrataan kompakti 1 makuuhuoneen parvekkeellinen asunto Lucena-yhtiössä rakennuksen 2. kerroksessa. Kohde sijaitsee Fuengirolan ydinkeskustassa rauhallisen kadun varrella. Kaikki ydinkeskustan palvelut "kulman" takana ja rantaan erittäin lyhyt kävelymatka.

KESÄAIKA 2023

Asunto vuokrattavissa aikavälillä 1.6.–30.9.2023 minimiaika 2 kk. Hinnat alkaen: 790€/kk + sähkö + vesi + loppusiivous.

TALVIAIKA 2023–2024

Asunto vuokrattavissa talviaikana aikavälillä 1.10.2023–31.5.2024. Talviaikana minimi vuokra-aika on 2 kk, mutta ensisijaisesti asunto vuokrataan pitkäaikaisena. Hinnat alkaen 690€/kk + sähkö + vesi + loppusiivous (netti kuuluu).



GIRASOL

(Los Pacos, Fuengirola)

Vuokrataan ihastuttava skandinaviseen tyyliin sisustettu 1 makuuhuoneen parvekkeellinen asunto Girasol-yhtiössä rakennuksen 3. kerroksessa. Asunto on hyväkuntoinen, hyvin varusteltu ja asunnosta kivat näköalat mm. vuorille. Kohde sijaitsee Los Pacosissa, Fuengirolassa. Kauppoja lähellä ja rantaan n.1,5km.

KESÄAIKA 2023

Asunto vuokrattavissa aikavälillä 1.6.–30.9.2023 minimiaika 1 kk. Hinnat alkaen: 1000€/kk + sähkö + vesi + loppusiivous.

TALVIAIKA 2023–2024

Asunto vuokrattavissa talviaikana aikavälillä 1.10.2023–31.5.2024. Talviaikana minimi vuokra-aika on 2 kk, mutta ensisijaisesti asunto vuokrataan pitkäaikaisena. Hinnat alkaen 850€/kk + sähkö + vesi + loppusiivous (netti kuuluu).

TARKISTA SAATAVUUS JA PYYDÄ
HINTA HALUAMALLES AJALLE!

Inmobiliaria Kesäkatu S.L.
Avenida de Los Boliches 4, Centro Finlandia,
29640 Fuengirola (MA), España

www.kesakatu.es
info@kesakatu.es
+34 620 430 385



Kesäkatu
Aurinkoisen asumisen puolesta

ARTIKKELIT • PALVELUT • ASUNNOT
Espanja.Com
avaimet espanjaan

asunnot
uutiset
yrietykset

Tykkää meistä
Facebookissa
ja pysy ajan
tasalla Espanjan
asioista!

Tilaa Espanjan
uutiskirjeemme tästä



Palvelee netissä aina
kun sinä tarvitset



Espanja.Com



*West Wind Rentals
& Properties*

**Myynti- ja vuokra-asuntoja
Benalmádenan
huvivenesatamassa ja
muualla Aurinkorannikolla.**

Kysy lisää!

Myynti: +358-40 722 1472 / Ismo
Vuokraus: +34-639 948 826 / Nina
info@elponiente.com
Elponiente.com