My Little Angel
Dog Boutique
Paseo de Maritimo 63

Bar La Tasca
TRAKTEERT

Hollands Café - Dutch Bar
Het Trefpunt
Strandbediening - Beach-service
Playa la Carihuela
Torremolinos

De Dorpsgek... Een stukje historie

Enorm land aan de
oostgrens van Europa

¿SERIEUS!? Een maandelijkse gratis krant die verspreid wordt in Torremolinos en omgeving. Hierin kunt u columns lezen van onze vaste columnisten. Laten wij weten wat voor nieuws er is te melden uit de regio en leest u diverse artikelen over de meest uiteenlopende onderwerpen. Deze krant heet niet voor niks serieus, er gebeuren zat belangrijke dingen in de wereld qua nieuws, maar wij houden het toch graag wat luchtig en hopen dat mensen het krantje met een glimlach zullen lezen, sommige artikelen moet u ook zien met een knipoog ;-)

Heeft u zelf iets leuks dat u graag in de krant geplaatst ziet? Dat kan. U kunt met ons contact opnemen via de mail. Op onze website staan alle edities die uitgegeven zijn zodat u deze allemaal digitaal terug kunt vinden en lezen.

Wilt u de krant in Nederland, België thuis bezorgd krijgen, of elders? Geen probleem! Stuur ons dan even een mailtje of kijk voor meer informatie even op de website. Heeft u vragen, suggesties of interesse om een advertentie te plaatsen, stuur ons dan een mailtje.

Wij wensen u veel leesplezier!

Website: www.serieus.es
E-mail: info@serieus.es
Social media: Serieus Carihuela.

Alle columnisten zijn vrij om te schrijven wat zij willen. Aan deze ingezonden artikelen wordt door ons niets veranderd. Dit geldt ook voor de ingezonden stukken. Wij zijn dan ook niet aansprakelijk voor deze columns en/of artikelen.

Deze maand in ¿SERIEUS!?

Blz. 3. Verbouwing Happy Days
Blz. 4. Tulpen
Blz. 5. Whisk(e)y
Blz. 6. Column Henny Duinkerken, De laatste
Blz. 8. De Dorpsgek, een stukje historie
* Wie jarig is trakteert
Blz. 9. April van toen en nu
Blz. 10. Uitbreiding van Het Trefpunt
Blz. 12. Recepten
Blz. 13. Lachen maar
* Tegeltje van de maand
Blz. 14. Heilige week in Málaga
Blz. 15. Nuttige informatie
Blz. 16. Gepofte aardappelen
Blz. 17. Nagelbijters
* Enorm land aan de oostgrens van Europa
Blz. 18. Foto momentjes
Blz. 19. Peter Klomp, Leven in vrijheid houdt op in Oekraïne
* Siësta in Spanje
Blz. 20. My Little Angel, Dog Boutique

WAAR KOMT APRIL VANDAAN

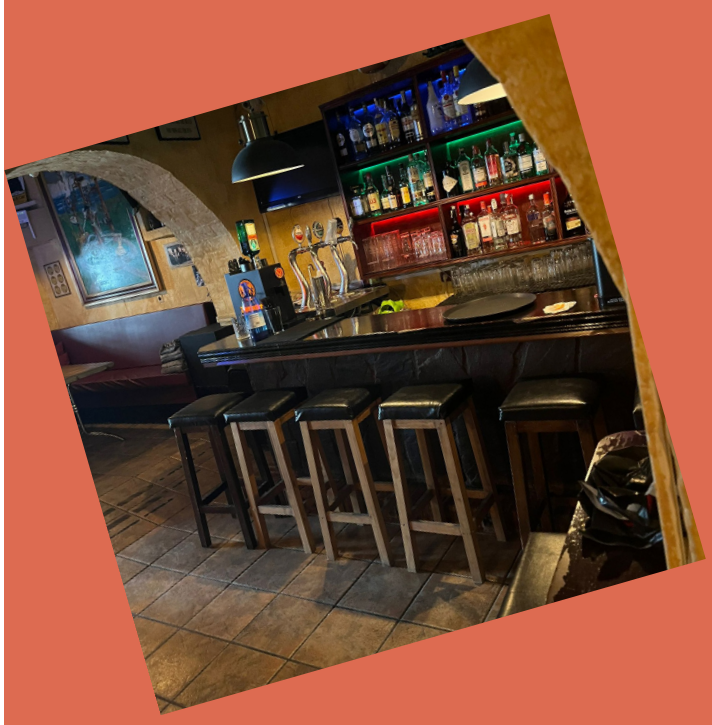
Als je erop let, zie je de vogels elkaar nu volop het hof maken. Na de donkere en koude wintermaanden krijgen niet alleen de vogels, maar ook de mensen steeds meer interesse voor hun letterlijk opbloeiende omgeving en zeker ook voor hun medemensen. Het fenomeen 'rokjesdag' lijkt daar toch ook min of meer een uiting van te zijn.

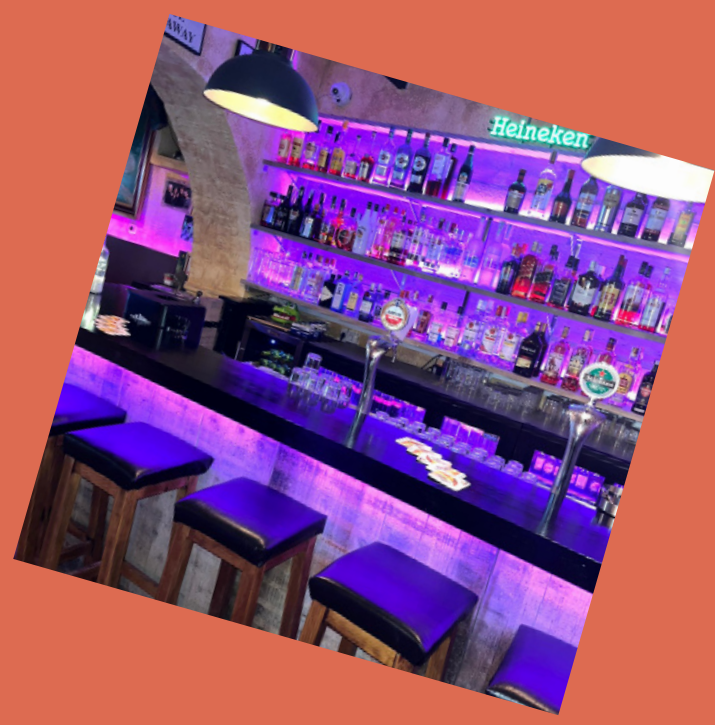
De maand april ontleent zijn naam aan het Latijnse woord 'aperire', wat 'openen' betekent. Dit verwijst naar het seizoen waarin de bomen en bloemen tot bloei komen en zich weer openen. Het is niet voor niets, dat deze maand van oudsher ook wel grasmaand of kiemmaand wordt genoemd. April is deze keer dus niet vernoemd naar een Romeinse godheid, zoals dat bij de drie voorafgaande maanden wel het geval is. Wél was deze maand in de Romeinse tijd gewijd aan Venus, de godin van de liefde. Ter ere van haar vonden er in deze maand grote feesten plaats.

De ontluikende liefde is ook het thema, dat Casper Luyken voor zijn maandprent April gekozen heeft. Heel romantisch brengt een charmant geklede man onder het raam van zijn geliefde een serenade aan haar. Volgens het gedicht onder de prent kan de man in deze lieflijke nacht niet slapen en daarom verstoort hij haar rust met zijn muziek. Hij zal dit dagelijks voor haar blijven doen, totdat zij in het 'verenveld' oftewel in bed genoeglijk samen zullen zijn.

De verliefde jongeman begeleidt zichzelf op een speciale luit, een aartsluit zo te zien. Deze heeft niet, zoals een gewone luit, een achterover geknikte knoppenkast. De muzikant, uit het welbekende 'beroepen'-boek Het Menselyk Bedryf (1694) van Jan en Casper Luyken, bespeelt wel een gewone luit. Het sterrenbeeld, dat in dit geval de stier zou moeten zijn en dat Casper Luyken bij de meeste maandprenten in een van de bovenhoeken heeft geplaatst, ontbreekt hier.

VERBOUWING HAPPY DAYS





Het voorjaar hangt weer in de lucht, mensen beginnen aan de welbekende voorjaars schoonmaak maar zo ook, blijkt, aan de voorjaars verbouwing. Ook café Happy Day's heeft de zaak flink onder handen genomen. Het klus duo ho en mo beter bekend als Ko en Oscar zijn van het grove geschut geweest. Er is een mooie bank geplaatst aan de wand en alles mooi afgewerkt met steiger hout. De bar is een stuk naar voren gehaald, wat eigenlijk niet eens opvalt omdat dezelfde ruimte in de zaak nog steeds hetzelfde is, al dan niet iets groter oogt als dat het deed. Je krijgt nu nog sneller je drankje als dat je al kreeg omdat er nu aan de andere kant van de bar een doorgang is.

Jurry, Helen, Max en Yvonne hebben uiteraard ook mee geholpen want de zaak moest zo snel mogelijk weer open. Het streven was om weer op 16 februari open te gaan, de verbouwing begon namelijk op 4 februari. Dit werd toch de 17e want zoals iedereen weet is het stoffen, schoonmaken en de laatste kleine klusjes het meeste werk. Maar het resultaat mag er zijn! Het is gezellig knus gebleven alleen oogt het een stuk ruimer.

De kroeg die dagelijks geopend is van 15:00 tot 01:00 en in de zomermaanden van 14:00 tot 02:00 waar je terecht kunt voor een hapje en een drankje.
Iedere woensdag is er karaoke, de enige echte Ricky kuilenberg staat dan voor iedereen klaar die zijn vocale geluid wilt laten horen. Volg voor de karaoke en meer de Facebook pagina van Happy Day's, dan ben je snel op de hoogte van wat er wanneer te doen is.

TOT SNEL IN HAPPY DAY'S

DARTTOERNOOI

Dames en heren de winterse darttoernooien gaan weer beginnen. Één keer in de twee weken worden deze gehouden bij Bar La Tasca, Bar Elefante, Café de Babbelaar en Café Happy Days.

De deelnemers dienen zich te verzamelen om 15:00 uur bij de bar die bij de datum is vermeld. Hier worden de schema´s uitgedeeld waar ieder team zal darten, hier wordt ook de finale gespeeld en natuurlijk de prijsuitreiking gedaan!

17 maart: Bar La Tasca
31 maart: Café de Babbelaar
14 april: Bar Elefante
28 april: Café Happy Days

Let op! Het inschrijven kan tot drie dagen van tevoren bij de deelnemende bars. Inschijfkosten zijn 2.50 per persoon en dient gelijk betaald te worden bij de inschrijving!

Een dag voor onze nationale trots en het één na grootste export product, de tulp! Ik zeg wel onze nationale trots maar de "oer-Hollandse" tulp komt oorspronkelijk helemaal niet uit ons land. De oorsprong van de tulp ligt in de hoogvlaktes van Centraal-Azië en pas na vele omzwervingen kwam de tulp(enbol) via de Vlaamse botanicus Carolus Clusius in 1593 in Nederland terecht.

Nederland is de grootste kweker van onze favoriete lentebloem. In 2021 exporteerden we twee miljard tulpenbollen. Ook zijn we 's werelds nr. 1 in de bloemenhandel. Ons marktaandeel is maar liefst 44%. En 77% van alle bollen wereldwijd komen uit ons kikkerlandje. Je raadt het al, de meeste zijn natuurlijk tulpen.

Tulpen weetjes

Tulpen zijn er in bijna alle kleuren van de regenboog. Behalve blauw. Sommige tulpen komen in de buurt, maar hebben eigenlijk een paarse tint.

In de 17e eeuw waren in Nederland tulpen meer waard dan goud.

Het woord tulp komt waarschijnlijk van het oude Perzische woord tulipan. Dit betekent tulband. De twee hebben dan ook een vergelijkbare vorm. Een andere theorie is dat mannen uit het Ottomaanse Rijk tulpen in hun tulbanden droegen. Zo zouden tulpen vernoemd zijn naar de tulband.

Tulpen zijn helemaal hot – ook in je salade. Ze zijn niet alleen mooi, maar smaken ook nog eens heerlijk. Het is waar: sommige tulpen blaadjes zijn eetbaar. De smaak lijkt op sla. Maar dan met een peperachtig tintje. En wist je dat je uien vaak kunt vervangen door tulpenbollen?

Er zijn ongeveer 150 soorten tulpen in de wereld. In meer dan 3000 varianten. Sommige zijn natuurlijk. Anderen zijn zo gekweekt.

GASTROBAR LA CARIHUELA
Breakfast - Lunch
elke dag geopend van 09.00u. - 18.00u.

WHISK(E)Y

First things first: Iedereen is compleet anders als het gaat om welke smaken en soorten alcohol ze lekker vinden, en whisky is er zonder twijfel een die een bepaalde set smaakpapillen aanspreekt. De genetische samenstelling van een persoon heeft echter een grote invloed op hoe whisky hun lichaam beïnvloedt. Ten eerste wordt whisky meestal gezien als een ‘mannendrank’. Gelukkig liep Jim Beam voorop bij het veranderen van deze perceptie, aangezien actrice Mila Kunis de whisky van het bedrijf aanprijst in hun recente commercials.

Interessant is dat de wetenschap juist suggereert dat vrouwen beter zijn in het testen van whisky dan mannen, een vaardigheid die ze volgens sommige studies te danken hebben aan hun krachtige reukvermogen. En voor de alcohol-liefhebbers die niet op zoek zijn naar een bierbuik, is whisky ook nog eens een goede keuze. Het bevat geen koolhydraten en vrijwel geen suiker, en ook minder calorieën dan bier en de meeste wijnen. Sommige onderzoeken hebben zelfs gesuggereerd dat het drinken van whisky iemand kan helpen om af te vallen.

Matig drinken kan met name nuttig zijn als je een lage HDL hebt die gewoon niet omhoog gaat met voeding en lichaamsbeweging.” HDL is het goede type cholesterol en het helpt overtollig cholesterol in de bloedbaan te verwijderen, wat uiteindelijk helpt het lichaam van een persoon in betere conditie te houden.

Houd er echter rekening mee dat het toevoegen van een mixer aan de whisky het aantal calorieën flink kan verhogen. Dus als je hier echt je voordelen wilt maximaliseren, laat dan de cola in je koelkast staan.

Zelfs wanneer een persoon zich wat slecht voelt, zal whisky ze niet verkeerd doen. Immers, zelfs tijdens de drooglegging in de jaren 1920, toen alcohol in de hele VS werd verboden, schreven artsen patiënten voor medicinale doeleinden whisky voor. Maar naarmate de moderne geneeskunde en wetenschap in de loop van de tijd zijn verbeterd, hebben studies aangetoond dat het echt medisch nut heeft om op een zieke dag één glas whisky te drinken. Ook al is er geen remedie bekend voor verkoudheid.

De alcohol verwijdt de bloedvaten een beetje, en dat maakt het gemakkelijker voor je slijmvliezen om met infecties om te gaan. En dat geeft je dus gewoon een lekker gevoel. En hey, als dat je helpt om uit de huisartsenpost te blijven, dan is dat reden genoeg om een fles bij de hand te houden. Als mensen elke avond whisky drinken, worden ze misschien niet eens ziek, vertelt een onderzoek van de Oregon Health & Science University. Hun experiment toonde aan dat matig alcoholgebruik het immuunsysteem kan versterken en zelfs infecties kan helpen bestrijden. De sleutel tot gezond blijven is met mate drinken. En ja, bij overmatig alcohol drinken is dat níet het geval.

Alcohol werd, zowel historisch als zelfs vandaag, beschouwd als een antisepticum. Daarom is het geen wonder dat veel personages in actiefilms in noodsituaties alcohol in hun wonden gieten.

Er zijn eigenschappen in whisky die helpen om bacteriën te verwijderen die mensen onbewust in hun lichaam stoppen, zelfs ziektekiemen die kunnen leven op het ijs dat we drinken.
Om dit te bewijzen, plaatste de onderzoeker ijsblokjes die besmet waren met vier verschillende soorten bacteriën in verschillende dranken, waaronder wodka, perzikthee, cola, whisky, een martini en tonic. Toen ze later de bacteriën in de verschillende dranken kweekten, was whisky de enige die er geen enkele bacterie in liet groeien.

Een onderzoek aan de Universiteit van Texas wees ook uit dat het drinken van alcohol een persoon daadwerkelijk kan helpen om een langer leven te leiden. Maar zoals altijd is met mate drinken de sleutel. Ze ontdekten dat zwaar drinken het risico op overlijden van een persoon met 45 procent verhoogde. Nog schokkender was dat mensen die in de loop van het onderzoek geen alcohol dronken een verhoogd risico hadden van 51 procent.

Het is belangrijk om niet te veel te drinken als je probeert de vruchten te plukken die whisky kan opleveren. Het drinken van meer dan één glas per dag biedt geen van de voordelen die deze favoriete drank heeft bewezen en kan in feite je lichaam ernstig schaden. Een van de grootste organen die gemakkelijk door whisky kan worden geruïneerd, is de lever. We zijn er allemaal voor gewaarschuwd, maar hoeveel is eigenlijk te veel? Nou, door drie of vier glazen per dag te drinken, heeft een persoon een veel grotere kans om chronische leverziekte te ontwikkelen. En daar zit niemand op te wachten...

Bottom line? Whisky met mate drinken is de sleutel! Het is ook vermeldenswaard dat mensen die medicatie nodig hebben en whisky drinken, of een ander type alcohol, een aanzienlijk risico lopen op de meer negatieve effecten van de drank. Dit geldt ook voor zwangere vrouwen, huidige of herstellende alcoholisten en mensen met een leveraandoening. Kortom: drink veilig én verstandig. Maar geniet er vooral volop van. Proost!

In Ierland schrijven ze whiskey en in Schotland whisky. Het verschil in spelling is ontstaan toen de Ieren een duidelijk onderscheid in de soorten whisky’s wilden maken. Om hun kwalitatief hoogwaardige whiskey te onderscheiden van Schotse whisky, voegden ze de letter e toe. Als je whiskey tegenkomt, dan weet je dus dat het om de Ierse variant gaat!

Column van: Henny Duinkerken

De Laatste.

Lieve Mensen dit wordt mijn laatste column. Mijn hoofd vol met andere dingen en ik heb weinig inspiratie dus als laatste een ode aan La Carihuela.

Lief Carihuela dorp met zee en de zon.
Ik wou dat ik altijd hier blijven kon.
Oh Carihuela met je mooie achterland.
Ik heb voor altijd mijn hart aan jou verpand.
Mijn Carihuela, je gaf me liefde en troost.
Ik ben zo blij dat ik jou toen ooit koos.
Ach Carihuela, dorp van roddels en nijd.
Men vol zit van afgunst en hebberigheid.
Ja Carihuela, dorp van herrie en shit.
Maar ik kan het niet helpen,
ben zo blij dat ik hier zit.
Ach Carihuela, ik wil bij jou altijd zijn.
Met je prachtige straatje en het gezellige plein.
Ha Carihuela, eigenlijk toch zo gewoon
Maar voor mij heel bijzonder.
Jij raakt bij mij de juiste toon.

Dag lieve mensen!
Liefs Henny.

Bar La Tasca

Dagelijks geopend
vanaf 12:00 uur

Calle Aladino 12
La Tahona rechtsaf, 25M van het strand

Absolute Media Worldwide S.L.

Bent u opzoek naar Nederlandse TV
of een goede glasvezel internet verbinding aan de Costa del Sol?

Dan bent u aan het juiste adres!

Al meer dan 20 jaar gespecialiseerd in ontvangst van uw televisie en uw internet.

Avenida Palma de Mallorca 76 - local 3 Torremolinos
T: 952 057 276 - Myron 622 072 080 - Maurice 629 557 095

Sensaciones
GASTROBAR
LACARIHUELA
Een eetcafé
waar Spanje en Nederland
culinair samenkomen.
Wij zitten tussen Bar America en Casa Juan
Facebook: Sensaciones La Carihuela

ManD 'Online

Leuke opgemaakte manden voor iedere gelegenheid

mandonlinecarihuela@gmail.com

Calle carmen 18 La Carihuela

ALLROUND DJ/ZANGER RICKY Ook voor licht en geluid. Voor meer info bel +31612481027

Voor al uw feestjes op maat!

TE HUUR TWEE LUXE APPARTEMENTEN EN STUDIO IN HET CARIHUELA PARK

INFO: deesjoris@gmail.com

ZANGER/ENTERTAINER JOS TORREMOLINOS

info via Facebook

Bent u naar iets op zoek? plaats het hier.

Voor meer informatie:
info@serieus.es

Voor onze bar met strandbediening zijn wij op zoek naar medewerkers met een positieve instelling en die dit seizoen willen werken aan de Costa del Sol.
Spaanse taal is geen vereiste.
Stuur een mail met een foto en wat informatie over jezelf naar:

werk@het-trefpunt.com

APPARTEMENTENVERHUUR
SONRISA
www.appartementsonrisa.com

Heeft u thuis nog oude rieten manden die alleen maar in de weg staan en waar u niets meer mee doet? Maak een ander hier dan blij mee! U kunt de manden afgeven bij Café de Babbelaar.

Wilt u iets verkopen? Plaats het hier.

Voor meer informatie:
info@serieus.es

WIE JARIG IS TRAKTEERT

Vrijdag 1 april bestaat Bar La Tasca 5 jaar!
En dit wordt natuurlijk gevierd. Op 1 april ben je van harte welkom om dit te vieren.

Misschien had je het al gelezen vorige maand dat Bar La Tasca een metamorfose is ondergaan. Na 5 jaar was het de hoogste tijd om de boel even onder handen te nemen.Op 1 april wordt dan ook het 5 jarig bestaan gevierd. Van 18:00 tot 20:00 uur staat er een buffet voor je klaar en is het bier, wijn en fris van het huis.

Er zal ook live muziek zijn. Henny duinkerken en Jos Torremolinos zullen er zijn om de boel op stelten te zetten. Dus 1 april allemaal naar La Tasca, Calle Aladino 12. Dagelijks geopend vanaf 12:00 uur.

De Dorpsgek

De "Dorpsgek", onze vaste anonieme schrijver/ster, die maandelijks een column schrijft. Deze maand kwam het onderstaande uit de pen rollen:

Een stukje historie

Zo´n 50 jaar geleden kwamen de eerste pioniers naar ons Carihuela. Zonder rooie Toon en Bob de kaasboer iets te kort te doen, wil ik de herinneringen ophalen aan Dicky Hoogendoorn. Nog maar kort gevestigd hier leert hij Margreet Kennen bij de Peña. Zij was werkzaam hier voor Holland International uit Rijswijk, tegenwoordig opgegaan in T.U.I., net als Arke van Ferry Fransen. De gezellige boulevard bestond nog niet, wel volop visserbootjes op het strand. In die tijd besloot Dicky een café te openen in de nieuwbouw Nucleo Cristal. Ze noemde het De Smoezer en was vanaf de opening een succes. Vele horeca zaken volgden: Het Praathuis (nu het Eurocafé), Het Karrewiel, De Babbelaar, De Klikspaan en de Heineken Corner. Tijd om het een poosje rustig aan te doen, thuis, in Alhaurin de la Torre. Echter, het horecagevoel begint toch weer te kriebelen, ze besluiten de Heineken Corner over te nemen en veranderen de naam in De Boemerang. Maar de tijden zijn veranderd, Margreet sukkelt met haar gezondheid en Dicky hoor je steeds, nog vaker als voorheen , horre, horre, horre zeggen. Hun enige uitje is na sluitingstijd een afzakkertje halen in hun eerste zaak De Smoezer.

Op één van deze avonden loopt het spaak. Dicky haalt de auto uit de onderliggende garage, maar de slagboom vertikt het om open te gaan, nerveus, omdat Margreet al staat te wachten bovenaan de weg, drukt hij de rode knop in, helaas zonder resultaat. Ten einde raad besluit hij de slagboom handmatig om te buigen en verlaat de garage. De volgende dag rinkelt thuis de telefoon, de garagebeheerder, alles staat op de camera en de vraag is op per direct 2200,- euro over te maken i.v.b.m. de geleden schade. Geen denken aan, laat de zaak maar voorkomen is Dicky´s repliek. Enkele maanden later dient de zaak: 4500,- euro of per direct in hechtenis, dus aftikken maar. Inmiddels is Margreets onderbeen geamputeerd en krijg Dicky een rekening van 600,- voor de crematie van het been, hij begint gek te worden en ziet zijn imperium verzwakken. Als laatste redmiddel opent hij De Olifant, het begin van de ondergang. Berooid en geplukt verlaat hij Carihuela met een bestelwagentje naar Nederland. Dat was die olifant met z´n lange snuit, die blies het hele verhaaltje uit. R.I.P. Dicky.

De Dorpsgek.

DE APRIL VAN TOEN EN NU

We stellen ons regelmatig de vraag welke dag is het vandaag? Iedere dag wordt er wel ergens ter wereld iets bijzonders gevierd of is er ooit iets bijzonders gebeurd. Hier vind je het overzicht van de maand april.

1 april: Dit is geen grap, op 1 april 1914 werd er voor het eerst iemand gecremeerd in Nederland. In 2013 viel Tweede Paasdag op 1 april (en in 2024 weer).
2 april: vandaag is de grote rekendag.
3 april: Lekker, het is vandaag Chocolademousse-dag. Het is vandaag ook: Vind een regenboogdag. Succes!
4 april: Het is vandaag Wereld Zwerfdierendag.
5 april: Vandaag in 1722 ontdekte Jacob Roggeveen, Paaseiland. Het is vandaag carameldag. Niet Gargamel van de Smurfen, maar caramel de kleur en smaak. Dus eet vooral caramelvla vandaag! Kun je het nog, navigeren zonder navigatiemiddel? Het is vandaag Read a roadmap day!
6 april: Vandaag in 2012 trouwde er in Nederland slechts één stel voor de wet New Beer's Eve. Ter nagedachtenis aan het alcoholverbod in de USA. Op 6 april 1933 mocht er weer alcohol geschonken worden.
7 april: Na New Beer's Eve op 6 april is het vandaag direct de DAG VAN HET BIER. Het is vandaag ook wereld gezondheidsdag.
8 april: Vandaag in 563 voor Christus wordt Boeddha geboren. Vandaag in 1905 vroor het 4 graden in Nederland.
9 april: Vandaag in 2012 overlijdt stem Bram van TomTom.
10 april: Vandaag in 1912 vaart de Titanic uit. Guten Tag, vandaag is de dag van de Duitse taal
11 april: 11 april 1954 is uitgeroepen tot de saaiste dag van de 20ste eeuw. Vandaag in 1900 loopt de USS Holland van stapel.
12 april: De NASA heeft vandaag, 12 april, uitgeroepen tot de internationale dag van de ruimtevaart. Het lanceerplatform waar vanaf Yuri Gagarin, vandaag in 1961 als eerste mens de ruimte in werd geschoten, is nog steeds in gebruik.
Vandaag is het de Nationale Offline dag.
13 april: Het is vandaag Scrabbledag.
14 april: De meeste sneeuwval in de wereld op één dag viel in Silver Lake (Colorado). Op 14 en 15 april 1921 viel in 24 uur tijd 193 cm.
Het is vandaag zwarte dag. De tegenhanger van Valentijnsdag die vooral in Zuid-Korea gevierd wordt. Op 14 april eten singles in Zuid Korea zwart eten (vaak bonenpasta) en zijn ze blij dat ze vrijgezel zijn.
15 april: Vandaag in 1912 voer de Titanic tegen een ijsberg en zonk. De noord-Koreaanse kalender begint op 15 april 1912, de geboortedag van Kim Il-Sung, de vader des vaderlands.
16 april: Het is vandaag de Wereld dag van de stem.
17 april: Vandaag in 1991 speelde Nirvana voor het eerst Smells Like Teen Spirit.
18 april: Vandaag in 1983 verscheen de eerste Nederlandse Playboy.
19 april: Ja hoor, het is weer nationale secretaressedag. Het is vandaag ook de Dag van de Duitse taal.
Vandaag is het ook nog eens Bicycle Day, ter nagedachtenis van de eerste LSD trip.
20 april: Vandaag in 1961 werd er voor het eerst in stereo uitgezonden op de radio.
21 april: Kun je je voorstellen dat de minimum temperatuur vandaag in 1991 -4,8°C was?
22 april: Het is vandaag nationale aspergedag. Het is vandaag Goth dag.Earth day! Vandaag is de dag van de aarde.
23 april: In Catalonie vieren ze vandaag Sant Jordi.
Op Sant Jordi is het gebruikelijk dat de man een rode roos geeft aan zijn partner en de vrouw op haar beurt een boek cadeau doet. Het is weer Wereldboekendag!
24 april: Het is vandaag de Internationale Dag tegen Proefdieren.
25 april: Johan Cruyff zou vandaag jarig zijn.
26 april: Vandaag in 2006 werd de Vlaamse Gebarentaal erkend. Het is vandaag World Intellectual Property Day.
27 april: Vandaag in 1973 werd het eerste naaktstrand in Nederland gelegaliseerd. Vandaag is de verjaardag van Koning Willem Alexander.
In 2013 mocht vandaag iedereen met rood haar gratis naar binnen bij Apenheul.
28 april: Het is vandaag Werelddag voor Veiligheid en Gezondheid op het Werk.
Vandaag in 2003 werd de iTunes store geopend
29 april: Vandaag in 2011 keken 2,5 miljard mensen naar het huwelijk William en Kate ,de royal wedding. Prins William en zijn Kate trouwden op 29 april, dezelfde datum als Hitler met zijn Eva Braun. Het is vandaag ook de Internationale dag van de dans.
30 april: Vandaag is Ngày Thống nhất (herenigingsdag), een nationale feestdag in Vietnam.
Vandaag is de Internationale Dag van de Geleidehond. Het is vandaag International Jazz Day.

VOLG ONS OP:

Friet van Piet, La Carihuela
De Calle Decano Higueras De Castillo 66
Torremolinos, Malága

UITBREIDING VAN HET TREFPUNT

Het is je waarschijnlijk al opgevallen dat Het Trefpunt op het terras qua vierkante meters ruim verdubbeld is. Daardoor een nog makkelijkere instap onder het genot van een drankje en een hapje mensen kijken die over de boulevard lopen. Geef nou toe dat is toch heerlijk.

KEUKEN DAGELIJKS GEOPEND VANAF 09:30

Bij Het Trefpunt kun je ook goed vertoeven op het strand, dat weten de meeste jaarlijks terugkomende gasten allang. Het Trefpunt team brengt niet alleen gekoelde drankjes bij je aan het strand bedje maar zorgen er ook voor dat je het bedje niet hoeft te verlaten om een hapje te eten. Voor sommige gerechten is nu net even iets meer ruimte nodig, ook daar is aan gedacht, er wordt dan gewoon een tafeltje bij je neergezet op het strand! Dus mocht je trek hebben in een lekkere steak, uitsmijter of bijvoorbeeld een saté moet dit geen probleem zijn onder de parasol.

Aan het strand gaat ook nog gewerkt worden. Deze zal een frissere nieuwe uitstraling krijgen zowel ‘s avonds als overdag.

OOK DIT JAAR ZIJN ER WEER VEEL VERTROUWDE GEZICHTEN IN HET TREFPUNT TEAM DIE STAAN TE POPELEN OM JE TE BEDIENEN EN JE EEN GOEDE TIJD TE LATEN BELEVEN AAN DE SPAANSE COSTA

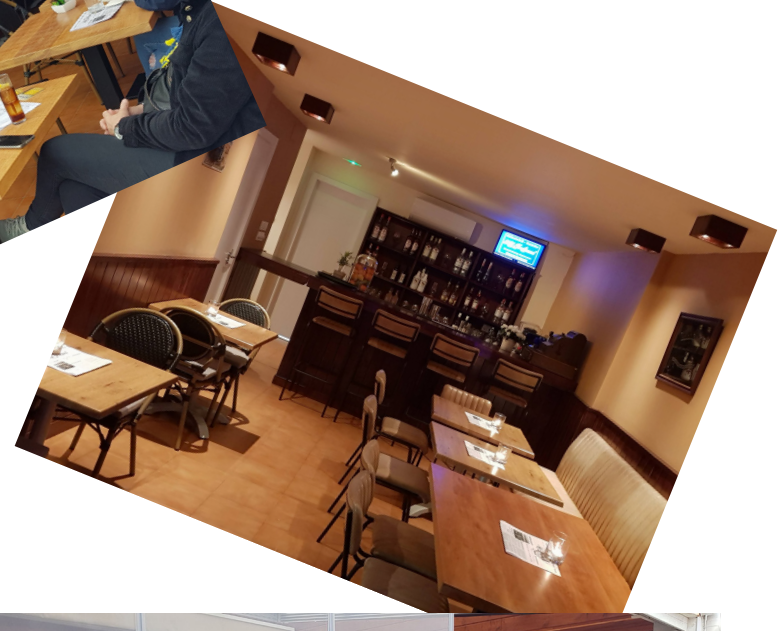
HET TREFPUNT IN HET 22STE JAAR 2 KEER ZO GROOT IN 2022

Het gezellige café in Carihuela... na 21 jaar was de tijd aangebroken om het wat groter aan te pakken om zo ook meerdere mensen binnen te kunnen ontvangen. Want een grotere ruimte wilt zeggen meer tafels, dus meer plek om lekker te eten en iedereen te voorzien tot in de late uurtjes van de gezelligheid die Het Trefpunt altijd voor iedereen te bieden heeft.

SERVICE MET EEN GLIMLACH

Er is nu ook een aparte ruimte waar de lekkerste cocktails worden gemaakt. naast de vertrouwde cocktails zoals de Split 43 en de Mojito is deze kaart erg uitgebreid geworden, een paar nieuwe cocktails zullen zijn de Pornstar Martini en verschillende Sour cocktails. Iets teveel om op te noemen dus voor de cocktail liefhebber moet je dit toch zelf gaan ondervinden. Ik zou zeggen probeer ze allemaal uit!

Als het lekker warm is gaat er natuurlijk niks boven een koud biertje. En koud zijn ze! Doordat er meer magazijn ruimte is is er nu meer plek voor koelingen. En deze staan natuurlijk tot de nok toe gevuld met bier en andere alcoholische versnaperingen die als ze goed koud zijn op zijn lekkerst zijn... lekker man!!!



HET BIER IS NOG KOUDER DAN KOUD

Aan de menu kaart zijn wat broodjes, snacks en hoofdgerechten toegevoegd. Denk bijvoorbeeld aan een lekkere ossenhaas of een broodje kipschnitzel met katjangsaus, ofwel de trefpunt topper.
Wat meer salades en een lekkere Gamba Pill Pill. Kortom er is voor elk wat wils.

HET TREFPUNT IS NOG OP ZOEK NAAR MENSEN DIE HET TEAM KOMEN VERSTERKEN.
HEB JE INTERESSE STUUR DAN EEN MAIL MET CV EN WAT INFORMATIE OVER JEZELF NAAR:
WERK@HET-TREFPUNT.COM

Albondigas

Ingrediënten

500 g gemengd gehakt
1 ei
4 el paneermeel
2 teentjes knoflook, fijngehakt
½ ui, fijngesnipperd
½ tl komijnpoeder
1 kl oregano, gedroogd
2 el bladpeterselie, fijngehakt
1 el bloem
olijfolie
bieslook
peper en zout

Voor de saus

½ ui, fijngesnipperd
1 rode paprika, in blokjes
1 wortel, in schijfjes
olijfolie
400 g tomaten, ontveld en in blokjes
100 ml witte wijn
200 ml kippenbouillon
2 blaadjes laurier
1 kl pimentpoeder

Bereiding

Maak het gehakt aan met het ei en het paneermeel. Doe er de knoflook, de ui de komijn, de oregano en de peterselie bij. Kneed goed door en kruid eventueel bij met peper en zout.

Maak nootgrote balletjes. Laat ze 30 minuten rusten in de koelkast. Haal ze lichtjes door bloem. Bak ze goudbruin in olijfolie.

Fruit voor de saus de uisnippers glazig in een beetje olijfolie. Voeg er paprika en de wortel bij. Laat kort meebakken. Blus met de wijn en laat 1 minuut inkoken.

Voeg er de kippenbouillon en de tomaatblokjes aan toe. Kruid met pimentpoeder, peper en eventueel een beetje zout. Laat 30 minuten sudderen tegen de kook aan met het deksel erop.

Verdeel de balletjes over kleine, diepe bordjes. Lepel er wat hete saus bij. Werk af met gehakte bieslook. Serveer goed heet.

Calorieën 489.28 kcal	**Koolhydraten 23.42 g**
waarvan suikers 6.57 g	**Vet 28.45 g**
waarvan verzadigd 11.04 g	**Proteïnen 28.79 g**
Vezels 4.61 g	

Frisse salade met gerookte zalm

Ingrediënten

2 pastinaken
1 teentje knoflook
1 komkommer
10 g dille
½ limoen
½ potje magere yoghurt
100 g kropsla
150 g gerookte zalm
1 el olijfolie
3 el mayonaise
1 kl wittewijnazijn
peper en zout

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Schil de pastinaken en snij ze in blokjes. Bedek een bakplaat met bakpapier en schik hier de pastinaakblokjes op. Besprenkel met de olijfolie, kruid met peper en zout. Leg de ongepelde knoflook ook op de bakplaat. Zet 20 minuten in de oven. Schep halverwege om.

Snij de komkommer in fijne blokjes. Hak de dille fijn. Was en rasp de schil van de aangegeven hoeveelheid limoen en snij dan in partjes.

Doe de aangegeven hoeveelheid yoghurt, mayonaise, limoenzeste, de wittewijnazijn en de helft van de dille in een kom en meng goed. Haal de ongepelde knoflook uit de oven en duw het zacht geworden vruchtvlees uit het velletje. Meng ook door het yoghurtsausje, samen met een snuf peper en zout.

Schik de kropsla op borden. Schep hierbij de geroosterde pastinaak. Verdeel de gerookte zalm en de komkommerblokjes over de borden. Druppel er het sausje over en werk af met de rest van de dille. Serveer er een limoenpartje bij.

Lekker lichte inspiratie uit de Scandinavische keuken! We maken een heerlijke salade met geroosterde pastinaak, dille, gerookte zalm en een frisse yoghurtdressing. Supergemakkelijk om te maken en toch zo lekker.

Het tegeltje van de maand

In april het mooie weer met vlagen.
Ook de paashaas is weer
eens op komen dagen.
Heerlijk eten we ons aan de
eieren vol... om dan te vechten
om de laatste wc rol.

Anri Verhuur

AL VELE JAREN EEN BEGRIP IN CARIHUELA!

¿WIST U DAT!?

Sommige mensen kunnen niet hardop lachen. Ze zijn uiterst zeldzaam, maar er zijn mensen die niet hardop kunnen lachen. Onderzoekers hebben het verschijnsel aphonogelia genoemd. Hardop lachen gebeurt sneller in gezelschap. De kans dat mensen in lachen uitbarsten is dertig keer groter wanneer ze met andere mensen samen zijn dan wanneer ze alleen zijn. Je wordt blij van lachen. Door de spierbewegingen die gepaard gaan met lachen, worden in de hersenen endorfinen en dopamine aangemaakt. Die zorgen voor gevoelens van blijdschap en genot.
In Tanzania brak in 1962 een lach-epidemie uit.
In januari 1962 brak in Kashasha, een dorp in het huidige Tanzania, een lach-epidemie uit. Het begon bij drie schoolmeisjes, maar bleek zo aanstekelijk dat weldra 95 van de 159 leerlingen op de school niet konden stoppen met lachen. Uiteindelijk moest de school worden gesloten. De epidemie breidde zich echter verder uit: na tien dagen waren tweehonderd mensen in een plaats op negentig kilometer afstand aangestoken. Ook daar moesten scholen worden gesloten. Een duidelijke verklaring voor het verschijnsel is nooit gevonden: de meeste onderzoekers houden het op een geval van massahysterie. De klank van je lach is altijd hetzelfde. Een lach bestaat uit klanken die gemiddeld 75 milliseconden duren en worden afgewisseld met pauzes van 210 milliseconden. De klanken zijn altijd dezelfde, zoals ha-ha-ha of ho-ho-ho. Het is fysiek bijna onmogelijk

om bijvoorbeeld ha-ho-ha of ho-ha-hi te lachen. Veel variaties in klanken en ritme zijn er niet: een haaa-haaa-haaa-lach klinkt bijvoorbeeld al snel heel onnatuurlijk. Lachen is heel aanstekelijk. Dat heeft ermee te maken dat we geneigd zijn ons te spiegelen aan gedrag van anderen. We hebben hersencellen (spiegelneuronen) die dat allemaal in gang zetten. Die reageren op geluiden en op bijbehorende gezichtsuitdrukkingen. De eerste lachband stamt uit 1950. Op 9 september 1950 werd voor het eerst een lachband gebruikt in een televisiekomedie, de Amerikaanse Hank McCune Show. Mensen lachen vooral wanneer ze met elkaar in gesprek zijn. Mensen lachen meestal wanneer ze met elkaar in gesprek zijn. Chimpansees lachen vooral wanneer ze onderling fysiek contact hebben. Huug Bosse kan niet stoppen met lachen na een heupoperatie. Huug Bosse uit Krommenie werd in 2009 aan zijn heup geopereerd. Sindsdien lacht hij om de haverklap. Leuk? Nou, niet als je mevrouw Bosse bent.

LEKKERE BROODJES EN MEER.....

Gastrobar La Carihuela kun je vinden aan de Av. Carlota Alessandri 33 . Ofwel de trap naast het Carihuela park oplopen en dan gelijk naar links. Je kunt hier terecht voor een drankje, lekkere broodjes en diverse kleine tapa´s. Voor wie er nog niet is geweest of nog niet wist dat het zaakje daar zit zou ik zeggen: ga er even langs en neem wat lekkers van de kaart.

DE HEILIGE WEEK IN MÁLAGA

Waar wij ons met Pasen bezighouden met eieren zoeken, paashazen, veel voorjaarsgeel en lekkere ontbijtjes, zijn de Spanjaarden en in het bijzonder de Andalusiërs een week lang in de ban van de Heilige Week. Ofschoon ook de kerken niet meer zo frequent bezocht worden als in vroegere tijden, is de Semana Santa misschien wel de grootste traditie in Spanje. Na de verdrijving van de Moren en herovering van de Katholieke Koningen is de Semana Santa eind 1400 ontstaan.
De week van Palmzondag tot Pasen noemt men in Spanje de Semana Santa, de Heilige Week.
Met name voor de Andalusiërs is deze week met recht heilig. Tijdens deze week wordt de lijdensweg van Christus uitgebeeld en vinden er overal processies plaats. Zij worden georganiseerd door traditionele broederschappen, de zogeheten hermandad of cofradía. Veel broederschappen zijn eeuwenoud en hechten grote waarde aan de traditionele feestelijkheden. Granada, Córdoba, Sevilla, Ronda en Jerez de la Frontera zijn echte Semana Santa steden. Dichter bij huis beschikt Málaga over de grootste trono´s, de mannen die eronder lopen heten “hombres del trono”. Domingo Ramos (Palmzondag) is de eerste dag van de processies. Gedurende de middag, avond en nacht komen de diverse broederschappen naar buiten. Ieder van hen heeft 2 beelden, een mannelijke Christus en een vrouwelijke Maagd (Virgen). Bij de ene broederschap is de “vrouw” het belangrijkste en bij de andere de “man”. De meest levendige is de processie van Maria de la O, de beschermheilige van de zigeuners (maandagavond), de populairste cofradía is de Cautivo (ruim 20.000 aanhangers!). Ook deze wordt maandagavond “gelucht”.

Op woensdag is la Virgen de la Paloma (de maagd van de duif) één van de mooiste. Mensen roepen dan ook Guapa als zij langs schrijdt. Vroeger stond de bevolking met witte duiven langs de Alameda, die losgelaten werden op het moment dat de Virgen langskomt.
Dit gebeurt helaas nog maar mondjesmaat. Woensdagnacht om 00.30 uur is het de beurt aan de beschermheilige van de Guardia Civil, la Expiración. Hun parochie staat tegenover el Corte Inglés, duizenden mensen staan dan langs de kant (je struikelt over de kinderwagens) in afwachting van de trono, de stoet met paarden en de Guardia Civil in galakostuums.

Donderdag is dé dag van de Legionarios (Vreemdelingen legioen). ‘s Morgens om 10.30 uur komen zij aan in de haven van Málaga met een oorlogsschip, als zij de haven in varen heffen zij hun lied aan, Soy el Novio de la Muerte. Vervolgens gaan zij in processie naar hun kerk (achter de Corte Inglés aan de rivier) la iglesia de La Buena Muerte oftewel de Mena. Hier vindt een indrukwekkend schouwspel plaats voor de deur van de kerk. Als laatste gaat op Jueves Santo de populairste Virgen van Málaga, la Esperanza, er rond 23.30 uur uit! De broederschappen horen meestal bij een bepaalde parochie. Daar begint en eindigt hun processie, Alle cofradía´s hebben ieder een andere route, echter altijd gaan ze over de Alameda en door de calle Marques de Larios. Daar staan tribunes opgesteld en op de Plaza de la Constitución zit het gemeentebestuur en andere vip´s. Een processieroute vergt tussen de 6 en de 8 uur.
Tijdens de tocht worden Trono´s op (mannen) schouders gedragen, onder hen een aantal die werkelijk boete willen doen en dus geblinddoekt deze zware klus klaren. Een Trono is een soort metalen of houten tafel of blad met poten op draagbaren. Hierop prijken soms kleine, soms grote beelden die gesneden werden uit hout en die nadien werden gepolychromeerd of verguld. Een beeldengroep noemt men een paso. Het zijn de leden van de cofradía die de trono door de stad heen dragen. In Málaga lopen gemiddeld 150 man onder de trono. De dragers worden ook wel costaleros genoemd. Zij moeten niet alleen sterke schouders hebben, maar ook hun zelfbeheersing is bijzonder belangrijk. De costaleros die het langst aan de Broederschap verbonden zijn mogen aan de buitenkant lopen, de nieuwelingen worden onder de baar “verstopt”. Op het einde van de processie moet de troon immers de kerk worden binnengedragen. Dat is meestal geen makkelijke klus want de enorme gevaartes moeten niet alleen door smalle en bochtige steegjes in soms middeleeuwse stadscentra, maar bij de kerk wacht dikwijls nog een trap of een draaiend pad. En dan moet het ook nog zonder beschadiging door het kerkportaal gedragen worden.

Handige telefoonnummers en informatie

HUISARTSEN
J.O. Landman, Torremolinos.
Tel: 952 388 872
voor spoed Tel: 606 93 98 12
Frank Buster, Torremolinos.
Tel: 952 473 170 of 608 658 338
Dr. Bernadette Veeger, El Morche
Tel: 952 53 20 65
Dr. Frank Buster, Mijas
Tel: 952 47 31 70
Dr. Henri Guemal, Fuengirola
Tel: 952 46 19 92
Medisch Centrum Alhaurin - Dr. Ch. M van Meer, Benalmádena
Tel: 950 59 72 30
Dr. Rik Heymans, Coín
Tel: 952 52 67 75
Dr. Bernadette Veeger, El Morche
Tel: 952 53 20 65

TANDARTS
Snezana Kools, Torremolinos.
Tel: 661 470 111
Clínica Dental MonteBlanco, Mijas
Tel: 952 47 59 72
Dr. Wouter Teng, Marbella
Tel: 952 82 73 92
Clinica NorDental, Fuengirola
Tel: 952 58 35 95
Clínica Mosdental, Fuengirola
Tel: 952 47 83 08

TROMBOSEDIENST
Frank Buster, Torremolinos.
Tel: 952 389 941
J.O. Landman, Torremolinos.
Tel: 952 388 872

GYNAECOLOGIE & VERLOSKUNDE
Ziekenhuis La Serranía Nefrologi (Ronda), Capuchinos
Tel: 951 06 50 01
Vithas Xanit Ziekenhuis Limonar, Málaga
Tel: 952 22 92 27
Vithas Xanit Ziekenhuis, Benalmádena
Tel: 952 36 71 90
Medisch Centrum, Fuengirola
Tel: 952 47 67 40

APOTHEKEN (24 UUR OPEN)
U kunt de dichtsbijzijnde apotheek het beste vinden via Google Maps.
In de lijst van Google staat vermeld of deze apotheek 12 of 24 uur open is.
(Google Maps: farmacia 24 horas)

FYSIOTHERAPIE
Mireille Rinchard, Marbella
Tel: 607 15 30 25
Fysiotherapie Holandesa, Nerja
Tel: 952 52 68 81
Stanley Groot, Mijas
Tel: 952 93 39 75
Mariëlle de Bruin,Mijas
Tel: 670 66 39 10
Robina v/d Berge, Marbella
Tel: 639 92 62 28

ZIEKENHUIZEN
Vithas Xanit Ziekenhuis - Benalmádena
Tel: 952 36 71 90
Ziekenhuis La Serranía Nefrologia, Ronda
Tel: 951 06 50 01
Medisch Centrum, Fuengirola
Tel: 952 47 67 40
Vithas Xanit Ziekenhuis Limonar, Málaga
Tel: 952 22 92 27

MOND & KAAK CHIRURGIE
Medisch Centrum, Fuengirola
Tel: 952 47 67 40
Vithas Xanit Ziekenhuis, Benalmádena
Tel: 952 36 71 90
Vithas Xanit Ziekenhuis Limonar, Málaga
Tel: 952 22 92 27

THUISZORG
Anneke Verhoeff, Benalmádena
Tel: 952 56 21 07
Jet Scholts, Neja
Tel: 0031 6 34 203 090
Bep van de Bremer, Málaga
Tel: 687 48 72 91

NOODNUMMERS
Algemeen noodnummer: 112
Medisch noodnummer: 061
Brandweer: 080 of 085
Nationale politie: 091
Guardia Civil: 062
Plaatselijke politie: 092 (noodgevallen)

OVERIGE NUMMERS
Urgente medische vragen: 902 505 061
Nederlandse Ambassade: 913 537 500
Belgische Ambassade: 915 776 300
24-uurs slotenmaker: 951 440 006
Kustwacht: 900 202 202
Huiselijk geweld en misbruik: 016
Burgerbescherming: 952 126 650
Rode Kruis: 902 222 292
Uitvaartbegeleiding: 690 341 198
Postkantoor, Correos: 902 197 197 Vliegveld
Málaga: 952 048 484
Busstation Málaga: 952 350 061
Treinstation Málaga: 952 128 079

VERKEER/ONDERWEG
Verkeer, Tráfico: 900 123 505
Reale Seguros: 902 365 240
Generali: 911 123 240
Mapfre: 902 448 844

TAXIBEDRIJVEN
Benalmádena Tel: 952 441 545
Estepona Tel: 952 802 900
Fuengirola Tel: 952 471 000
Málaga Airport Tel: 952 176 030
Marbella Tel: 952 823 835
Mijas Tel: 952 476 593
San Pedro Tel: 952 774 488
Torremolinos Tel: 952 382 744

MARKTEN COSTA DEL SOL
Maandag:
Marbella en Torox-Costa, naast het voetbalstadion-feria terrein.
Dinsdag:
Fuengirola, feria terrein nabij los Boliches.
Woensdag:
Alhaurin de la Torre, La Cala de Mijas, feriaterrein.
Estepona, Avda Juan Carlos.
In paloma Park Benalmadena iedere woensdag van 08:00 tot 13:00 uur
rommelmarkt.
Donderdag:
Torremolinos, feriaterrein naast Aquapark El Calvario.
Vrijdag:
Arroyo de la Miel
Zaterdag:
La Cala de Mijas
Fuengirola (rommelmarkt)
Parque Dona Sofia (vlooienmarkt)
Zondag:
Estepona, in de haven.
Málaga, naast voetbalstadion Rosaleda.
Fuengirola, Calle Mendez Nunez.
Torremolinos (rommelmarkt)
Coin La Trocha (rommelmarkt)

MET DE BUS NAAR:
M110 Málaga-Benalmádena Costa
M120 Torremolinos- Fuengirola
M121 Mijas, Benalmádena, Torremolinos
M123 Churriana, Torremolinos, Benalmádena Costa, Plaza Mayor, Ikea.
L1 Gaat naar de markt in Torremolinos.

GEPOFTE AARDAPPEL VAN CASA MIRA

Casa Mira Gastrobar

Calle carmen 18 La Carihuela

Wie houdt er niet van, een gepofte aardappel. Laat het nu zo zijn dat voor de echte liefhebber vele variaties verkrijgbaar zijn bij Casa Mira. Al vanaf 9,50 krijg je hier een gepofte aardappel wat eigenlijk al een gerecht op zich is. Wekelijks komen er nieuwe soorten bij. Dit kun je zien op de Facebook pagina of loop gewoon even langs dan weet je het natuurlijk ook.

Casa Mira

La Casa de Papa Asada

Hete kip 11,50
Gambas diablo 16,50
Gambas zachte curry saus 16,50
Indian style, kip tikka masala 12,50
Braadworst zuurkool en spekjes 9,50
Bloemkool met ham en kaassaus 9,50
Varkenshaas, spek, perzik en camembertsaus 17,50
Serranoham met geitenkaas, honing en walnoot 14,50
Mira´s keuze, paprika, ui, spek, kip en romige tomatensaus 13,50
American style, gesneden hamburger, spek, ui en huisgemaakte saus 10,50

NAGELBIJTERS

Als je nagels te lang worden, knip je ze af. Toch? Nou, sommigen pakken het anders aan. Rats, daar gaat weer een nagel. Wat zeggen al dan niet afgekloven stompjes over je persoonlijkheid? Vroeger, toen nagelschaartjes nog niet bestonden en we aangewezen waren op ‘mesjes’ van vuursteen, lag nagelbijten nog voor de hand. Maar intussen is wel duidelijk dat nagelbijten meer nadelen dan voordelen heeft. Ongeveer één op de vijf volwassenen bijt nagels. In de medische wereld heet dat onychophagia. Het varieert van af en toe een haakje wegbijten tot het tot bloedens toe weg eten van de nagelranden.

Pubers zijn het meest verslaafd aan nagelbijten, mogelijk omdat pubers zo overspoeld worden met emoties, vermoeden de tandwetenschappers.

Goed, een tandheelkundige is misschien niet de beste persoon om je emoties te doorgronden. Maar de link tussen verveling, frustratie en ongeduld, en de neiging aan jezelf te peuteren bestaat wel echt. Hier is onderzoek naar gedaan; onderzoekers van het Mental Health Institute onderwierpen twee groepen mensen aan situaties die stressvol, frustrerend, saai of rustgevend waren.

De ene groep zat vol mensen die veel zogeheten ‘lichaamsgericht repetitief gedrag’ vertoonden. Deze proefpersonen deden aan nagelbijten, haartrekken en huidpulken. De andere groep bestond uit ‘gewone’ mensen die niet bijzonder veel neiging hadden om te peuteren. In het onderzoek bleek stress inderdaad tot nagelbijten te leiden. En stress was hier: een stukje kijken van de film Alive, waarin een Uruguayaans rugbyteam een vliegtuigcrash meemaakt boven de Andes. In het fragment zagen de proefpersonen hoe het vliegtuig steeds meer begon te schudden en uiteindelijk in stukken brak.

En ja hoor, in de groep van erkende pulkers begon het friemelen, nagelbijten en haartrekken. In totaal deden ze dat 7,3 seconden tijdens het acht minuten durende fragment.

De controlegroep had ondertussen nergens last van. Maar niet alleen stress (of een enge film) zorgt voor nagelbijten. Ook als de proefpersonen zes minuten op een onderzoeker moesten wachten zonder iets om handen te hebben, of als ze een veel te moeilijk zoek de verschillentaakje moesten doen, ging het mis.

Alleen als de proefpersonen in een relaxte stoel een filmpje van een tropisch strand bekeken, konden ze van nagels, huid en haar afblijven. Of nou ja, bijna. Gemiddeld zaten ze nu minder dan een seconde te friemelen. De controlegroep had opnieuw nergens last van. Maar waarom bijten sommige mensen hun nagels tot bloedens toe en beginnen anderen er niet aan? Het onderzoek geeft een mogelijk antwoord: perfectionisme. De groep die niet van huid, haar of nagels kon afblijven, was veeleisend en had meer moeite om te ontspannen en om de eigen emoties te bedwingen. Opnieuw blijken ‘nagelbijten’ en ‘niet zo relaxed’ met elkaar te rijmen. Wellicht is er ook een genetisch verschil tussen fervente nagelbijters en brave nagelknippers.

Nagelbijtgenen zijn bij mensen nog niet ontdekt. Maar muizen met een bepaalde genetische variatie maken zichzelf zo extreem schoon, dat ze niet alleen wat viezigheid uit hun vacht verwijderen, maar hele bossen haar uit hun lijf trekken. Dat zou je kunnen zien als een nagelbijtvariant in muizen. Korte nagels en een schone vacht zijn handig, maar wie erin doorslaat eindigt met bloedende vingers en kale plekken. Al kunnen we de muizen niet vragen waarom ze zichzelf zo extreem schoonhouden, jezelf dwangmatig schoon
houden kan op een dwangstoornis wijzen.

Voorlopig weten we niet precies waarom sommige mensen hun nagels tot bloedens toe afbijten en anderen nergens last van hebben. Maar mocht je bij de eerste categorie horen, dan kun je spannende films misschien beter vermijden.

Dat enorme land aan de oostgrens van Europa

Oekraïne is echt groot. Na Rusland is Oekraïne het grootste land van Europa. Het is ruim 600.000 vierkante kilometer groot, ongeveer vijftien maal Nederland. Er wonen 41,3 miljoen mensen. Oekraïne was vroeger al een slagveld. Tijdens de Tweede Wereldoorlog, toen het land nog deel uitmaakte van de Sovjet-Unie, vielen er enorm veel slachtoffers op Oekraïens grondgebied. Naar schatting sneuvelde ruim veertig procent van alle Sovjetmilitairen die in de oorlog vochten in Oekraïne. Ongeveer circa zes miljoen mensen kwamen er om het leven. Meer dan 700 steden en 28.000 dorpen werden in de oorlog verwoest. Een kwart van de zonnebloemzaden is Oekraïens. Geen enkel land produceert zoveel zonnebloemzaden als Oekraïne. Ongeveer een kwart van alle zonnebloemzaden ter wereld, ruim twaalf miljoen ton, komt uit het land. Nederland koopt vooral graan en graanproducten in Oekraïne. In 2020 ging het om 554 miljoen euro.

Het grootste kernongeluk ooit vond er plaats In 1986 vond het grootste nucleaire ongeluk ooit plaats in het noorden van Oekraïne. Een reactor van de kerncentrale bij Tsjernobyl explodeerde, waardoor een groot deel van het land werd besmet met radioactiviteit.

Nog steeds is de wijde omgeving van de reactor niet toegankelijk.

Aids is die andere epidemie in Oekraïne. In geen ander Europees land groeit het aantal mensen met aids sneller dan in Oekraïne. Een procent van de bevolking heeft hiv. Dat is tien keer meer dan in 1990.

Oekraïne bouwde het zwaarste vliegtuig. Het zwaarste vliegtuig ooit werd in de jaren tachtig gebouwd in Oekraïne, toen het nog deel uitmaakte van de Sovjet-Unie. De Antonov An-225 weegt 640 ton en heeft ook de grootste vleugelspanwijdte van alle vliegtuigen die nog in bedrijf zijn: 88,4 meter. Er is slechts één exemplaar van het toestel gebouwd.

In Oekraïne kunnen ze ook zingen. Oekraïne won twee keer het Eurovisie Songfestival, in 2004 en 2016. In het jaar dat op die overwinningen volgde werd het liedjesfestival dan ook gehouden in Kiev.

Oekraïne leverde legendarische sporters. Oekraïne heeft heel wat bekende sporters afgeleverd, zoals de voetballers Igor Belanov en Oleg Blochin (beiden behorend tot de allerbeste spelers ooit) en de boksbroers Vitali en Vladimir Klitsjko. Ook bekend: polsstokhoogspringer Sergei Boebka.

Oekraïners kunnen dingen met watermeloenen In 2016 slaagde Olga Liasjtsjoek uit Oekraïne erin om drie watermeloenen tussen haar dijen kapot te drukken in 14,65 seconden. Ze kwam ermee in het Guinness Book of Records.

Kiev heeft het allerdiepste metrostation. Arsenalna in Kiev is ‘s werelds diepst gelegen metrostation. Het bevindt zich maar liefst 105,5 meter onder de grond. Met de roltrap doe je er vijf volle minuten over om naar beneden (of naar boven) te komen.

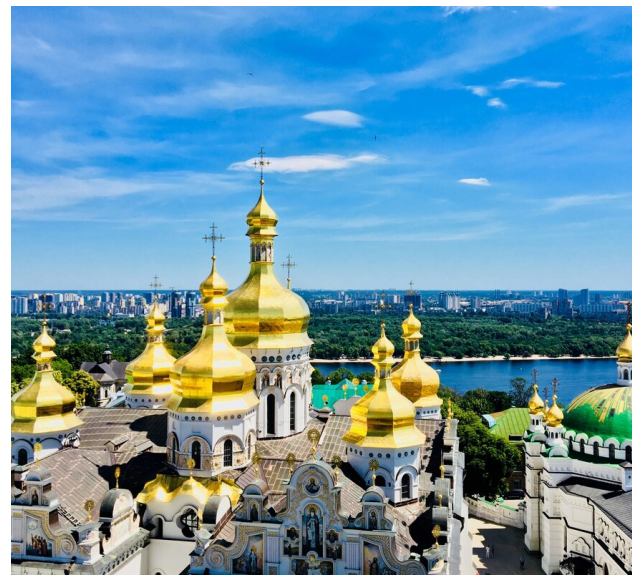


FOTO MOMENTJES

Siësta in Spanje

Geweldig toch, even een uurtje slapen tussen de middag. De siësta wordt door veel Spanjaarden nog steeds als belangrijk gezien terwijl er uiteraard ook inwoners van Spanje zijn die de siësta liever zouden zien verdwijnen.

Een siësta wordt door Wikipedia omschreven als een middagdutje, meestal na de lunch wanneer de zon het warmst is. De siësta is echter in de praktijk ook de naam die men geeft aan het niet actief zijn tussen 14.00 en 17.00 uur 's Middags. Wie kent het niet, je bent in een stad of dorp en alles is gesloten: winkels, musea, bibliotheken… dat is ook de siësta, de traditie in veel warme landen zoals Spanje. Het feit van even 40 minuten je ogen sluiten en een dutje doen is wetenschappelijk bewezen dat dit gezond is maar het feit dat winkels, kantoren en musea gesloten zijn drie uur lang tussen de middag krijgt steeds meer weerstand.

Door Europese regelgevingen is de siësta onder druk komen te staan. En wordt er ook door veel mensen, met name ondernemers, gepleit voor een afschaffing of versoepeling van de siësta. Veel bedrijven willen niet meer open zijn van 's Morgensvroeg tot 21.00 uur met een siësta van drie uur als onderbreking. Daarnaast zijn er ook steeds meer Spanjaarden zelf die liever van 9.00 uur tot 17.00 uur willen werken zodat ze zelf de kinderen van school kunnen halen en de rest van de dag nog kunnen benutten.

Ondanks het feit dat onderzoeken aantonen dat de siësta gezond is en goed is voor het lichaam en de geest wordt de siësta ook vaak gezien als boosdoener voor stress en tijdgebrek aangezien de middag vaak wordt gebruikt voor het heen en weer rijden naar huis, te eten en een kort dutje te houden en later die avond laat thuis komen. Slecht dus voor het gezinsleven.

Hoe dan ook, voorlopig gaat men er niet vanuit dat de siësta zomaar uit de Spaanse samenleving zal verdwijnen en laten we eerlijk zijn, als Nederlander/Belg in Spanje is het toch heerlijk om even de ogen te sluiten en even niets te doen. Zouden we datzelfde in Nederland of België doen dan worden we waarschijnlijk als lui gezien.

Column van *Peter Klomp*

Leven in vrijheid houdt op in Oekraïne….

De Coronapandemie is op de terugtocht en ik dacht dat we in Europa weer vrij rond konden gaan en ons oude leven weer oppakken. Een nieuw kwaad is echter in Europa opgestaan. Of hebben wij jaren zitten slapen en niet eerder het gevaar van Poetin ingezien. Want dat bedoel ik met het nieuwe kwaad. De Russen zijn Oekraïne binnengevallen en bezetten een onafhankelijke staat. Oorlog binnen Europa, erger had ik mij niet voor kunnen stellen bij aanvang van dit jaar. Wat moet het vreselijk zijn voor de bevolking van Oekraïne. Je eigen land wordt bezet door een agressor die nog lang niet aan het eind van zijn snode landjepik plannen schijnt te zijn. Ik zie met angst en beven tegemoet wat ons nog te wachten staat. Wat gaan de NAVO, Europese lidstaten en andere naties hieraan doen? De Universele Verklaring van de Rechten van de Mens uit 1948 is duidelijk. Alle mensen worden vrij en gelijk in waardigheid en rechten geboren. Dit is toch niet voor niets in 1948 na de tweede wereldoorlog opgesteld? Militaire middelen verdienen geen steun maar iets binnenin mij zegt dat een atoombom op Poetin welkom zou zijn.

Is er nog vrolijkheid? Ja er is nog vrolijkheid. Carnaval gaat door want er mag weer gefeest worden. En de zon schijnt, en er zijn veel vrolijke vakantiegangers in Carihuela. Je hoort zo af en toe van die dialecten op een terras waar je dan weer heel blij van wordt. Zoals: We hehbbn unne puntje gemaokt. En Streek mie moar tegen de hoaren in hé. Of deze: Hé mot ut biehouwe, ons pap get eens lawaaie. Schattig toch.

Daarnaast kreeg ik een lumineus idee voor die metoo dikpics. Timesharing voor deze lui. Timesharing van vrouwen wel te verstaan. Ze kunnen lid worden en dan maandelijks een tijdslotje krijgen op een geheim adres. Bij beroepsvrouwen natuurlijk die van wanten weten. Die deze machtswellustelingen wel rauw lusten. Ik zie veel leer, kettingen en scherpe punten. Zweepjes en handboeien. Oh, wat gaan die dames los. Ik stop maar want m'n fantasie gaat helemaal los. Ik wens iedereen fijne en zorgeloze dagen in Carihuela en hoop dat het inferno Poetin snel aan het einde komt.

Peter Klomp.

My Little Angel, Dog Boutique

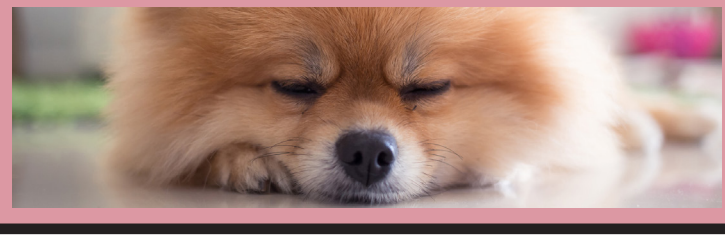
Begin maart deed Renata de deuren van My Little Angel Dog Boutique voor de eerste keer open. Na een aantal weken grondig verbouwen mag het resultaat er zijn. Liggend op een goede centrale plek kun je deze honden speciaal zaak vinden op de boulevard (Paseo de Maritimo 63) waar? Nou op het stukje boulevard waar je ook The Launch en Het Trefpunt kunt vinden. De trotse eigenaresse Renata, opgegroeid in Den Haag, had in Nederland al een online webshop waar je allerlei leuke artikelen kon kopen voor kleine hondjes.

Omdat Renata en haar vriend Ken regelmatig in Carihuela waren om familie en vrienden te bezoeken besloten ze, zoals velen van ons, de Spaanse droom te volgen en hier te komen wonen.

Niks doen is natuurlijk erg saai en zo besloot Renata om te stoppen met haar webshop en dit om te zetten in een hondenspeciaal zaak. Ook wel typisch een gevalletje van “ik heb van mijn hobby mijn werk gemaakt”. Zelf heeft zij namelijk drie kleine Pomeranianen, ofwel Dwergkees hondjes. Voor velen geldt, het is niet zomaar een huisdier maar het is mijn kindje(s) En voor je kinderen wil je natuurlijk altijd het beste.

In My Little Angel Dog Boutique kun je terecht voor allerlei honden artikelen, bijzondere mandjes, tuigjes, speeltjes, riempjes, halsbandjes enzovoort enzovoort maar natuurlijk ook voor goede voeding en verschillende kluifjes en snoepjes van de betere merken.

Alle artikelen zijn van goede kwaliteit waar natuurlijk altijd garantie op is en dragen goede merken, denk hierbij aan: Susan Lanci, Dog Diggin Designs, Charlotte’s Dress, Mon Bonbon Milano, Haute Diggity Dog, Trilli tutti Brilli, CatwalkDog, ExZzZeptional ,Edgard en Cooper.

Al is deze zaak meer gericht op onze kleine vriendelijke viervoetertjes is er ook aan de grotere honden gedacht, voor deze is er ook divers voer en zijn er verschillende accessoires. Dinsdag tot en met zaterdag is de winkel geopend van 13:00 tot 19:00 en op zondag zijn ze gesloten. De tijden worden aangepast in de zomer. Maar dat word ruim van te voren aangegeven.

Mocht je naar iets op zoek zijn wat toevallig niet in de winkel aanwezig is, dat kan gebeuren maar is geen probleem want alles kan besteld worden! Schroom dus ook niet om dit even te vragen. Wil je meer informatie loop dan gewoon even naar binnen of kijk op de Facebook pagina, my little angel dog boutique.