

PORTFOLIO

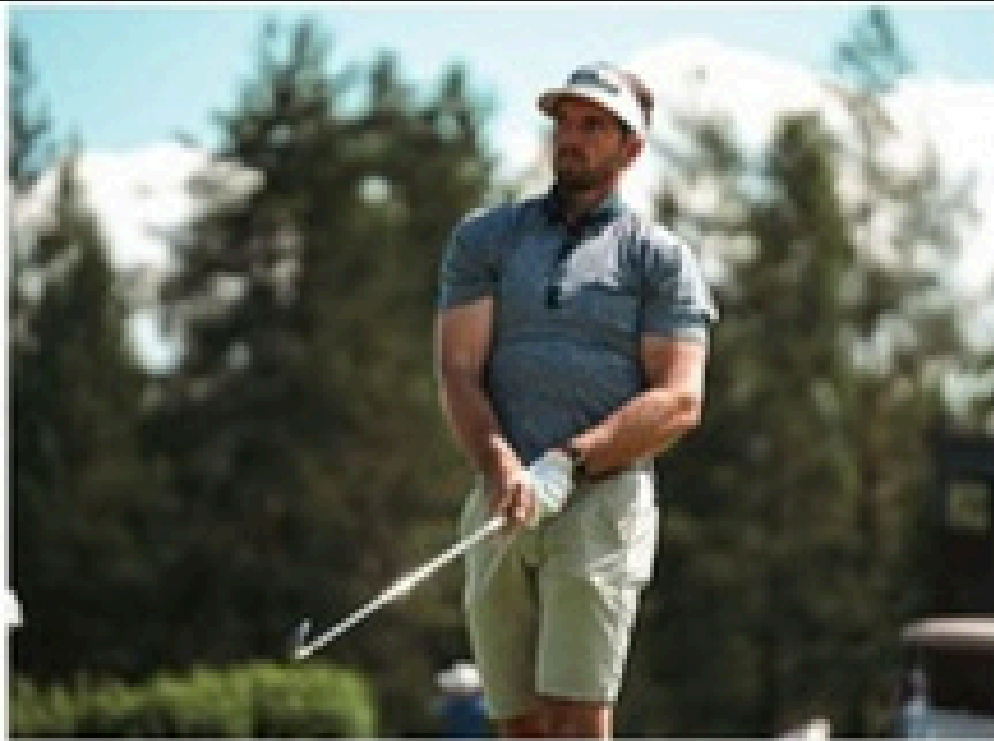


Tässä
kannessa on
minun ottamat
kuvat



YHTEYS:

anneli [at] paivansara.fi
[+358] 45 120 2512



Oskar Osala Finnish Tourin Hook Open -golfkilpailussa Pirkkalassa.

Ex-huippujääkiekkoilija
Oskar Osala:

KIEKOSTA GOLFKENTILLE

Golf oli Oskar Osalalle aluksi rentoutumista kiekouran rinnalla. Sittemmin siitä tuli hänelle kilpalaji, ja nykyään Osala harjoittelee golfia Espanjan Aurinkorannikolla lähes ammattilaisen tavoin.

• Teksti ANNELI PÄIVÄNSARA • Kuvat SEVERI HOPSU @HOPSUMEDIA, LINDA OSALA @LINDASGOLF JA UNSPLASH

Oskar Osala löysi sattumalta komerosta vanhan golfmailan, kun oli 12-vuotias. – Menin pihalle kokeilemaan mailaa ja osuin heti palloon. Sitä tuli aivan uskomaton fiilis, hän kertoo.

Se oli rakkautta ensi silmäyksellä. Yksi Osalan ystäväistä pelasi silloin golfia, ja hän alkoi käydä ystävänsä kanssa kentällä.

Nykyisin Osala harjoittelee golfia lähes ammattilaisen tavoin. Hän pelaa kansallisen tason huippukisoissa Suomessa ja Espanjassa.

Osala kuvailee itseään intohimoiseksi ihmiseksi, joka uppoutuu totaalisesti häntä kiinnostavaan asiaan. Kiinnostuksen kohteet eivät kuitenkaan vaihdu tiuhaan, vaan ovat jokseenkin pysyneet samoina läpi elämän. Perfektionistiksi ja harjoit-

LAAJAT KOKONAISUUDET & REPORTAASIT

Feature:
Oskar
Osala

Osalan toinen KHL-mestaruus
19 vuorokautta 2016.



» Kaikki golfiin tai myös jääkiekkoon liitettävä nerous tulee tiedostamattoman mielen puolelta. Pelaajan tulee olla reaktiivinen ja luottaa intuitioon. »

tunarkomeaaniksi tunnustautunut urheilija kertoo hyvin usein saman asian tuovan sekä päänsäivaa että euforiaa.

– Jos jokin asia ei esimerkiksi wingissä toimi, en saa mielenrauhaa ennen kuin ymmärrän miksi. Saatan miettiä sitä jatkuvasti. Kun yhtäkkiä oivallankin, mistä se mahdollisesti johtuu ja sitten lyösti onnistua, palkitse se todella paljon.

NEROUS TULEE ALITAJUNNASTA

Osala mielestä juuri uuden oivaltamisen riemu tekee golflista niin kiehtovan. Hän kertoo, ettei peliä voi ylläanalysoida, mutta pelaajan tulee olla silti reaktiivinen, samoin kuin jääkiekossa, jotta kilpailutilanteissa pelaaja saa käytettyä parhaan potentiaalinsa.

– Kaikki golfiin tai myös jääkiekkoon liitettävä nerous tulee tiedostamattoman mielen puolelta. Pelaajan tulee olla reaktiivinen ja luottaa intuitioon. Menesti valmentaja voi tehdä hallaa

ylivalmentamalla, eli sillä, että antaa pelaajille liikaa ohjeita, jolloin pelaajan oma vaisto ei kehity samalla tavalla.

Osala on aina luottanut vaistoonsa ja ollut rohkea oman tiensä seuraaja. Yhtään päätöstä hän ei kerro erityisesti katuvansa, vaikka toteaa virhe-ankeliakin varmasti tulleen matkan varrella. Kun huomaa astuneensa sivupolulle, sieltä voi nopeasti ottaa askeleen takaisin.

– Mielestäni sekä kentällä että elämässä on tärkeää uskaltaa heittäytyä ja luottaa intuitioon. Tehdä tarvittaessa pelisäikeitä ja uskaltaa myös ottaa riskejä ja tehdä virheitä. Itse koen vain äärimmäisen suurta kiinnostusta kaikista päätöksistä, mitä olen tehnyt, Oskar toteaa.

Hän on saanut paljon palautetta siitä, miten on rohkealla toiminnallaan inspiroinut toisia.

– Aluksi moni jääkiekkokaverini kehui rohkeuttani ja kertoi halunneensa tehdä saman, mutta itse uskaltanut. Sittemmin olen saanut palautetta, että

LAAJAT KOKONAISUUDET & REPORTAASIT

*Feature:
Oskar
Osala*

OSKAR OSALAN GOLFOVINKIT

Huolehdi voimasta ja liikkuvuudesta

Riittävä fyysinen voima mahdollistaa pitkät draivit. Hyvä liikkuvuus antaa edellytykset teknisesti hallitulle swingille.

Vanha viisaus - päivitettyinä

Golfinneissä perinteisesti neuvotaan harjoittelemaan eniten lähipelejä. Moderni analytiikka ja tilastot ovat kuitenkin osoittaneet, että lähipelejä tärkeämpää ovat lähestymisyönnit ja avauslönnit, puttaus tulee vasta kolmantena. Myös harjoitusohjelma kannattaisi suunnitella sen mukaan.

Panosta huippu- valmentajaan

Golfissa on tapana ottaa vinkkejä vastaan itseltään hiukan paremmalta. Kehitys voi kuitenkin olla huimaa opastuksen tullessa suoraan huippuvalmentajalta.

Yksilöllisyys ratkaisee

Golfissa vinkkejä ei voida kimmittää pelaajalta toiselle. Yhdelle toimiva vinkki voi toiselle olla haitaksi, joten valmennuksen tulee aina perustua pelaajan yksilöllisiin ominaisuuksiin ja tarpeisiin.

Hyvä mallin mukaan suojuksessa

Toimittajan vinkki haastattelun pohjalta: Oskar Osalan mallin mukaan suojuksessa olleilla hyökkäillä on varmasti paljon tekemistä golfin pelaamisessa sekä elämänsä menestymisen kanssa. Osalalle on selvästi yhtä tärkeää "miten" kuin "mitä".



LAAJAT KOKONAISUUDET & REPORTAASIT

Feature:
Oskar
Osala

» Espanjassa pelausalusta on erilainen. Ruohotyypit ovat erilaisia ja maa on kuivempi ja kovempi. Se tekee pelaamisesta vaativampaa. »

olen myötävaikuttanut esimerkiksi jonkun uranvaihtoon. On hienoa, jos esimerkiksi jollekin apua omien päätösten suhteen, Oskar pohtii.

UNELMAT PAPERILLA

Osala harjoittelee mieltään ja alitajuntaansa muun muassa kirjoittamalla tavoitteitaan ja unelmiaan paperille. Listalla on tavoitteita eri elämäalueille: urheiluun, perheeseen ja talouteen. Mukana on sekä lyhyen että pitkän aikavälin suunnitelmia.

– Kirjoitan ylös minulle tärkeitä asioita, joita haluan saada ja elämässäni saavuttaa. On uskomatonta huomata, kuinka unelmat toteutuvat sen jälkeen, kun ne on kirjoitettu paperille. Alitajuinen mieli rupeaa tekemään töitä systemaattisesti niitä kohti.

Hän kertoo, että jokainen vihkoon kirjatusta asiasta on toteutunut. Viime kesän hyvin menneet golfkilpailut Suomen suvessa toimivat tästä jälleen todisteena.

– Nyt en ole vähään aikaan ehtinyt kirjoittaa vihkooni uusia unelmia. Ehkäpä alan sitä jälleen täyttämään, yhteisenä puuhana tyttäreni kanssa.

Nykyään Osala viettää suuren osan vuodesta perheineen Espanjan Aurinkorannikolla Mijasissa. Kesät hän viettää Suomen Vaasassa.

Ajatus Espanjasta syntyi yli kymmenen vuotta sitten.

– Kaveri osti täältä asunnon vuonna 2010. Kävin hänen luonaan jääkiekkokauden jälkeen kylässä. Aluksi tämä oli lomapaikka.

Pian Osala osti Espanjasta itselleen loma-asunnon. Vähitellen ajatus Espanjassa asumisesta pysyvämmin alkoi tuntua houkuttelevalta.

– Loma-ajat osoittivat nopeasti, että haluan viettää Aurinkorannikolla yhä enemmän aikaa. Pysyvän asunnon ostaminen tuli ajankohtaiseksi.

Aurinkorannikolla viehättävät monet asiat.

– Ilmasto, kulttuuri ja se, että täällä on mahdollista tehdä monenlaisia asioita. Koen, että tämä on kuin metropoli pienoiskoossa, Osala toteaa.

Osala kertoo, että myös golfin pelaaminen Espanjassa eroaa monella tavalla Suomessa pelaamisesta. Kausi on pidempi ja säät suosivat pelaamista auringon alla. Meteorologiksi lapsena halunnut urheilija on vieläkin hyvin kiinnostunut luonnosta ja tietää kertoa myös siitä, miten maaperä vaikuttaa pelaamiseen.

– Espanjassa pelausalusta on erilainen. Ruohotyypit ovat erilaisia ja maa on kuivempi ja kovempi. Se tekee pelaamisesta vaativampaa. Suomeen palatua golfaaminen tuntuu usein paljon helpommalta.

Osala kiehtoo pelaamisen lisäksi golfarkkitehtuuri ja se, miksi jotkut lyönnit onnistuvat tietyiltä alustoilta ja toiset eivät.

Hän on myös hyvin kiitollinen siitä, että on päässyt oppimaan paljon golfista monilta eri alojen huippuosajilta, kuten taitovalmentajilta, kenttämestareilta ja mentaalivalmentajilta, samoin kuin omalta vaimoltaan.

KISAAMME TOISTEMME KANSSA, EMME TOISIAMME VASTAAN

Osalan vaimo on suomalainen golfammattilainen Linda Osala, joka pelaa kansainvälisellä huipputasolla. Vaikka pariskunta aikoinaan tapasi somessa, golf on myös toiminut avioparin yhteisenä harrastuksena alusta saakka. Heillä on viisivuotias tytär ja vain vuoden ikäinen poika.

– Linda on alkanut opettaa golfia kisaamisen lisäksi parina päivänä viikossa. Häneltä saa opetusta maanantaisin Mijas Golfissa ja tiistaisin Cabopino Golf Marbellassa.

Osalalle on tietenkin ollut valtavasti hyötyä vaimonsa opetuksesta, mutta hän kokee, että ilo on molemminpuolinen: vaimo kuulemma saa myös opetusta samalla siitä, minkälaista on opettaa haastavaa oppilasta.

– Linda on erittäin hienotunteinen opettaja ja soveltuu opettamaan kaiken tasoisia pelaajia, vasta-alkajista ammattilaisiin. Tosin hänellä on kalenteri tällä hetkellä melko täynnä. Kuitenkin noin kolmen hengen ryhmille saattaa löytyä paremmin opetusaikoja, Oskar vinkkaa.

Kysyessäni, kilpaileeko pariskunta toisiaan vastaan golfkentällä, Osala kertoi vaimonsa painivan eri sarjassa kuin hän. Mies kertoo kuitenkin olevansa sen verran kilpailuhenkinen, että kotirauhan säilyttämiseksi he ovat keksineet kisailla yhdessä saavuttaakseen tiiminä tietyn haasteen.

Osala kuvailee itseään ihmiseksi, joka keskittyy muutamaan, itselleen tärkeään asiaan kerrallaan. Tällä hetkellä ne ovat golf ja fysiikkaharjoittelu sekä tietenkin perhe.

Seuraava merkintä unelmavihkoon liittyy juuri tähän viimeiseen: Oskarin haave on, että golfista tulisi koko perheen yhteinen harrastus.

– Varon kuitenkin ohjaamasta lapsiani liikaa, jotta he löytävät itse omat juttunsa.

Unelmavihko näyttää toimivan jo kuitenkin ajatuksen tasolla. Oskar muisteli pariskunnan liittyneen uudelle klubille, jonne lapset pääsevät mukaan ilmaiseksi. ●

LAAJAT KOKONAISUUDET & REPORTAASIT

KOTI ESPANJASSA

KODIN OSTO JA MYYNTI • VUOKRALLA ESPANJASSA • SISUSTUS JA REMONTOINTI • VINKIT ASUMISEEN

Torreblancasta inspiraatiota kirjan sivuille

Raija Orasen elämä on täynnä tarinoita – sekä kirjoissa että tosielämässä. Espanjan aurinko ja mielikuvituksen voima ovat kuljettaneet kirjailijaa. Tänä vuonna hän julkaisee 50. kirjansa.

• Teksti ANNELI PÄIVÄNSARA • Kuvat ANNAMARI FILPUS

Feature Raija Oranen

LAAJAT KOKONAISUUDET & REPORTAASIT

Feature:
Raija
Oranen



Kirjailija vaihtoi Suomen lisäksi Espanjan valoon alun perin lääkärin suosituksesta. Kodin keittiöstä näkyy Välimeri.

RAIJA MUUTTI ESPANJAAN SYKSYLLÄ 1998, KUN LÄÄKÄRI SUOSITTELI HÄNELLE AURINKOISTA ILMASTOA.

Raija Oranen on yksi tuottelaimmista ja monipuolisimmista suomalaisista kirjailijoista, jonka tuotantoon kuuluu yli 100 teosta. Valikoimiin kattaa niin romaaneja, lastenkirjoja, novelleja kuin elokuva- ja televisioelämäkirjoituksia. Hän on erityisen tunnettu televisiosarjoistaan *Ruusun aika* ja *Pultauat valkeat lakamat*. Rakastetut TV-sarjat ovat ilmestyneet myös kirjoina. Lisäksi hän on kirjoittanut monia kirjoja, joissa seikkailevat myös hänen hyvin rakkaat koiransa.

Raija muutti Espanjaan syksyllä 1998, kun lääkäri suosittelee hänelle aurinkoista ilmastoa marmeladun hoitoon. Espanjan ilmasto, valo sekä säännöllinen valorytmi auttoivat molempin.

– Keväät ja kesät ovat Suomessa ihania, mutta kaamosaika on kamalaa. Useana vuotena stressasin jo juhannuksena, että kohta se taas alkaa!

TASAISESTA LA CALASTA MÄKISEEN TORREBLANCAAN

Ensimmäinen asunto löytyi La Cala de Mijasin rantatähtäältä vain kahden viikon Espanjassa oleskelun jälkeen. Oraset nauttivat upeasta, aivan meren rannassa sijaitsevasta asunnostaan nelisen vuotta. He kuitenkin toteusivat kahden asunnon omistamisen käyvän liian raskaaksi, sekä kukka-

roille että fyysikalle. Molemmista kun oli suuret lainat sekä pihat, joita tuli hoitaa.

– Välillä tuntui, että olimme työelirillä. Pitämiä aikainen vuokra-asunto Espanjassa on ollut ehdottomasti meille fiksumpi vaihtoehto. Mikäli asuisimme vakitaisesti täällä, myös lapsenlapsia tulisi aivan liian kova ikävä, Raija tiivistää.

La Cala de Mijasin jälkeen tutuksi ovat Aurinkorannikolla tulleet niin Carvajal kuin ranta-paseokin. Flamingo-taloyhtiössä Oraset asuivat noin kymmenen vuotta, kunnes Flamingo meni peruskorjaukseen. Sen seurauksena he toteusivat, että Espanja oli nyt valitettavasti heidän osaltaan tässä, ainakin vähäksi aikaa.

Ja samalla tapahtui jotain uskomatonta: Oraset kuulsivat, että heidän poikansa ostaisi itselleen asunnon Aurinkorannikolta – ja siten heillä olisi jälleen paikka, missä vierailla.

Raija oli myös haastatteluhetkellä poikansa asunnossa yhdessä miehensä Jyrkin ja koiransa Topin kanssa. Topi tulikin innoissaan meitä vastaan, kunnes koki suuren pettymyksen: vastassa olikin vain haastattelija ja valokuvaaja, ei kukaan tuttu. Alkoharmituksen jälkeen Topi kuitenkin lämpeni meille ja poseerasi kameran edessä huipumallin elkein.

Raija mainitsee Espanjasta innostusta saaneen Punaisen kukkien puutarhan ainakin yhdeksi lemmittekohteeksi.



URAN ALKUPUOLELLA ORANEN KIRJOITTI PARHAIMMILLAAN ROMAANIN UUSIKSI JOPA 28 KERTAA.



Raija ja Jyrki Orasella on viisi lastenlasta, joista vanhin on jo aikuiselämäkautessa. Pariskunnan mukana kulkee Topi-koira.



– Tämä asunto on kaikin puolin aivan ihana! Siinä on vain yksi huono puoli: mäkäinen maasto. Täältä on hankalaa päästä minnekään, kun en itse aja autoa täällä ja olen siksi täysin Jyrkin armoilla. Raija selittää Topi sylissä.

KIRJOITTAMINEN ON OSA IDENTITEETTIÄ

Toisin kirjoittaessaan Raija uppoutuu niin suuresti omaan maailmaansa, ettei edes tiedosta, kehen kanssa tai missä on.

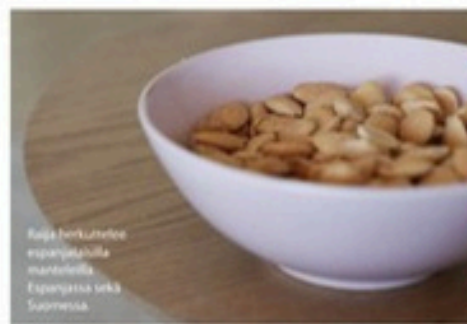
– Kun kirjoitan, uppoudun kokonaan eri todellisuuteen. Joskus sukellan jopa niin syväälle, että päähenkilö seuraa arkeen. Esimerkiksi *Mannerheimistä* kirjoittaessani puhuin kirjassa minämuodossa. Ilalla televisiota katsoessani kuulsin, miten Mannerheimin jatkoi yhä tarinoidensa kertomista. En pystynyt keskittymään TV-oh-

jelmiin ja kyysin toistuvasti Jyrkiltä, mitä ohjelmassa tapahtui. Jyrki jo huolestui, että aivoissani on katkennut verisuoni! Mutta kun sain kirjasta ensimmäisen version valmiiksi, myös Mannerheimin puhe lakkasi. Oranen naurahtaa.

Oranen kertoo, että hänellä on aina ollut ”vähän yllykäs” mielikuvitus. Hän kertoo kehittäneensä tarinoita niin kasaan kuin muistaa ja kuvastaa sen sekä kirjoittamisen olevan osa hänen identiteettiään. Toisin oli vielä uran alkupuolella, jolloin Oranen kirjoitti parhaimmillaan romaanein uusiksi jopa 28 kertaa.

Kirjailija aloittaa kirjoitusprojektin vasta, kun ydnoivaallus on saatu – kirjan tai muun teoksen siehu. Silloin hän todellakin sukeltaa päähenkilön maailmaan ja lainaa samalla erityisiä taitoja toiselta. Esimerkiksi yhtä viimeisintä kirjaa kirjoit-

ESPANJA ON VAIKUTTANUT PALJON TEOKSIIN. ”HEHKUSSA” KÄSITELLÄÄN KOKONAISEN KIRJAN VERRAN SUOMALAISTEN ELÄMÄÄ COSTA DEL SOLILLA.



Raija herkkuteltsee espanjalaisilla mantelilla Espanjassa sekä Suomessa.

taessaan Raija selaili päähenkilönsä maalausta ja yhtäkkiä hänelle valkeni kaikki. Hän pääsi taulujen avulla päähenkilönsä maalausta sisäin, alkoi ajatella päähenkilönsä tavoin.

Espanja on vaikuttanut paljon teoksiin. *Hehkussa* käsitellään kokonaisen kirjan verran suomalaisen elämää Costa del Solilla. Mijasin liikennemyymälän punaiset kukat antoivat nimen *Punaisen kukkien puutarhalle*, vaikka kirja sijoittuukin Suomeen ja erityisesti Mikkeliin ja Saimaan rannalle. *Punaisen kukkien puutarhan* päähenkilönä seikkailee Jyrkin isoäidin isä *Edwin Allen*.

YKSI PARHAITA ASIOITA ESPANJASSA OVAT MANTELIT

Kirjailija kokee, että Espanja ja sen kulttuuri on muuttanut paljonkin vuodesta 1998.

– Silloin tyypillinen näky kadulla oli paikallisen näköinen, puku päällä ja salkku kädessä kivelevä mies ja ammatti todennäköisesti kirjanpitiä. Outoksia sai tehdä espanjalaisista kivijalkaliikkeistä ja laatu oli huippua! Kalustimme koko La Calan asunnon paikallisista liikkeistä – huonekalut, verhot, astiat – ja suurin osa niistä on yhä moitteettomassa kunnossa. Nyt kivijalkakaupat ovat vaihtaneet kiinalaisiin halpamyymälöihin.

Jotain hyvää sentään säilyy. Raija on ihastunut torilla myytäviin mantelisiin ja kehuu sekä mantelien laadua että vakioyryyiltä saamansa asiakaspalvelun laadua. Myyjä avaa hänelle aina uuden purkin ja lähettää mantelita Raijalle Suomeen vaikka jopa viiden kilon verran.

– Suomesta on vaikeaa saada näin pitkään säilyviä mantelita. Hedelmiä, marjat ja jogurtti ovat mantelien kanssa verraton yhdistelmä, mihin en kyllästy koskaan. Raija toteaa.

KUN KIELI MURTUU, MURTUU KULTTUURI

Jo vuoden 2027 romaanissa polttivan taidelijan kirjoitustahti on vaikuttanut siihen, ettei espanjan opiskeleminen ole riittänyt aikaa eikä energiaa. Raija kertoo sehoivansa arkipäiväisistä asioista espanjaksi, vaikka nykyään Espanjassa pärjää hyvin englantilla. Fuengirolan alueella jopa suomeksi.

Kielistä puhuttaessa Raija kertoo havaintojaan suomen kielen käyttämisestä.

– Kieliooppin ei kiinnitetä yhtä paljon huomiota kuin aikaisemmin. Tekosöly tekee tekstistä monotonista sekä sietolotta. Kun kieli murtuu, murtuu koko kulttuuri. Raija toteaa dramaattisesti.

– Muutenkin harmittaa tämä trendi, jossa asioita oikaistaan ja samankaltaistetaan. Näin kulttuurien tuomat perinteet ja rikkaudet jäävät unholaan.

Autenttisuuteen uskova kirjailija ei ole myöskään innostunut digitaalisuudesta. Hän ei käytä WhatsApp-viestisovellusta, ja kokee tekoälyllä tekotien kirjoittamisen sielunomaksi.

– Kielen pitää olla joka hetki uodenlaista.

KIRJAILIJA KOKEE, ETTÄ ESPANJA JA SEN KULTTUURI ON MUUTTUNUT PALJONKIN VUODESTA 1998.

LAAJAT KOKONAISUUDET & REPORTAASIT

Feature:
Raija
Oranen



Suurella sydämellä ja intohimolla kirjoittavalle taiteilijalle tulee aina teoksen valmistuttua ikävä teoksensa seikkailuja.

RAIJA KERTOO SELVIÄVÄNSÄ ARKIPÄIVÄISISTÄ ASIOISTA ESPANJAKSI, VAIKKA NYKYÄÄN ESPANJASSA PÄRJÄÄ HYVIN ENGLANNILLA.

Kokonaisuuteen voidaan vaikuttaa paljon jo sillä, että vaihdetaan kahden sanan paikkaa keskenään. Kielien tulee pystyä kuvaamaan kirjoittajaa, ympäristöä ja tunnetilaa. Sen tulee olla tässä hetkessä muodostuvaa.

KOVIN VAATIMATON TAITELIJA

Haastattelun loppupuolella Jyrki esittelee ylpeänä Raijan komeaa taiteilijahistoriaa vielä paperilla. Siihen on merkitty kaikki Raijan teokset sekä niiden julkaisuvuosi. Tahti saa hengen salpaantumaan: Oranen on kirjoittanut parhaimmillaan kaksi kirjaa vuodessa ja saattanut samalla vielä luonnostella käsikirjoitusta TV-sarjaan!

Vaikka Orasen teokset ovat sekä kriitikoiden että kansan rakastamia, hänen on haastavaa olla ylpeä itsestään.

– Olen korkeintaan tyytyväinen siitä, etten ole tehnyt liikaa tyhmyyksiä. Tai miten monen asian suhteen viisastunut, hän pohtii vaatimattomasti.

Kuitenkin kertoessaan kahta seuraavaa *Mar-*

salkan ruusuun liittyvää muistoa taitelija myönsi tunteneensa myös pientä ylpeyttä:

– Sain kerran hyvin erityisen kiitoskirjeen. Kirjakauppaan oli tullut asiakas, jolle suositeltiin *Marsalkan ruusua*. Asiakas oli kertonut myyjälle, ettei ole kiinnostunut. Hän omisti jo noin 700 kirjaa, jotka käsittelivät tavalla tai toisella Mannerheimia. Lopulta asiakas oli kuitenkin ostanut kirjan. Ja pitänyt siitä niin, että lähetti myyjälle kiitoskirjeen, jotta hän lähettäisi sen eteenpäin minulle.

Toinen Orasen mieltä erityisesti lämmittävä kohtaaminen tapahtui presidentti **Niinistön** kanssa. Aikoinaan **Paasikivestä** lopputyönsä tehnyt Niinistö hämmästeli Orasen kykyä päästä toisen henkilön päähän sisään.

– Niinistö kertoi kirjan luettuaan, että hänestä tuntui kuin ei olisi ennen tiennyt **Paasikivestä** mitään.

Valtavan lahjakkaalla taitelijalla ja oman tiensä kulkijalla on nyt erityisen hyvä syy olla ylpeä itsestään: tänä vuonna julkaistaan Orasen 50:s kirja! ●

COSTAN VAIKUTTAJA

YRITTÄJÄ VILLE WITKA:

”Olen oliiviöljyn Don Quijote”

Vasta luettuani Oliiviöljyn menetetty neitsyys -kirjan, Witka ymmärsi, miten upea ja arvokas raaka-aine oliiviöljy onkaan.



Ville Witka kokee olevansa oliiviöljyn Don Quijote, joka taistelee suomalaista rypsiöljy- ja margariiniteollisuutta vastaan yksillä maailman puhtaimmilla ja terveellisimmillä raaka-aineilla. Hänestä olisi hienoa, että ihmiset eläisivät joka päivä niin, että antaisivat toisille ihmisille energiaa, eivätkä ottaisi sitä.

TEKSTI Anneli Päiväsara KUVAT Haastateltava

Miten koet vaikuttaneesi Aurinkorannikon suomalaisyhteisöön?

Olen aina kehunut aluetta haastattelujen yhteydessä ja pyrkinyt oikaisemaan mielikuvaa siitä, minkälaiset ihmiset täällä asuvat ja minkälaista täällä on asua.

Toisaalta se, että vietän täällä talvikaudet, sai minut arvostamaan Suomea entistäkin enemmän. Rakastan Suomen luonnon rikkautta ja puhtautta. Espanjassa ei myöskään nähdä niin upeita ruskun värejä tai tunnetta lehtien tuoksua. Huomaan helpommin molempien maiden parhaat puolet ja koen itseni yhtä aikaa yhä enemmän sekä suomaaliseksi että kansainväliseksi.

Toki myös se, että minä suomalaisena valmistin Espanjassa oliiviöljyä, on osaltaan auttanut ihmisiä kokeilemaan oliiviöljyä ja ymmärtämään, mikä ero on markkinoilla myytävällä bulkkiohjyllällä sekä perinteisellä, huippulaadukkaalla oliiviöljyllä.

Mikä toi sinut Aurinkorannikolle tai yleensä Espanjaan?

Äiti ja sisko olivat vuosikaudella puhuneet siitä, miten aikovat muuttaa eläkepäivikseen Espanjaan. Heidän sijastaan minä toteutin haaveen, kun kaveri pyysi mukaansa tänne muuttamaksi kausikaudeksi talvella 2013-2014. Rakasteuin paikkaan saman tien. Seuraavana vuonna olin täällä neljäntä kuukautta. Siitä lähtien olen asunut talvet täällä.

Miten päädyit nykyiseen työhösi?

Yrittäjyys ja taiteellisuus ovat kiinnostaneet minua aina. Olin Salon nuorin yrittäjä vain 17-vuotiaana. Yrittäjyys on ollut minun elämäni

intoahimo – yrittäjänä ja taitelijana saan toteuttaa itseäni. Esikuvani on ollut varsinkin diplomi-insinööriä toiminut isoisäni, joka teki todella luovia asioita.

YRITTÄJYYTEEN MINUT ON OHJANNUT INTOHIMO – YRITTÄJÄNÄ JA TAITELIJANA SAAN TOTEUTTAA ITSEÄNI.

Mainittakoon tässä yhteydessä myös teemaa sivuten se, että päädyin Maajussille Morsian -sarjaan, koska tuotantoyhtiö minua sinne pyysi, en sin itse kertonut haluvani maajussiksi. Ohjelmassa mukana olo oli kuitenkin oikein mukava kokemus.

Onko Espanja avannut sinulle uusia mahdollisuuksia?

Vaikka kuinka paljon! Pääsen myymään täällä suomalaisia designtuotteita. Espanja on myös mahdollistanut koko oliiviöljybisneksen. Alun perin ajatukseni oli keskittyä oliiviöljyssä tyylikkääseen muotoiluun, mutta kun tutustuin oliiviöljyn ja sen historiaan paremmin, oli se melkein hengellinen kokemus.

Vasta silloin ymmärsin, miten hieno tuote on kyseessä ja miten pitkä, upea perinne sekä historia sillä on. Meidän alueemme vanhimmat puut ovat noin 1 300-1 400 vuotta vanhoja. Yllätyin, miten monia terveysvaikutuksia aidoilla oliiviöljyllä on.

Mitkä koet tämänhetkisen työsi suurimmiksi haasteiksi?

Espanjalaisen yritys-kulttuurin tuottaminen on ollut minulle

haasteena. Tunnen olevani kuin Don Quijote, joka taisteli tuulimyllyjä vastaan, sillä oliiviöljyä on väärinmyyty kautta aikojen. Koen missiokseni tehdä kaikkeni, jotta pitkä historia, perinne ja aitous jatkuvat myös oliiviöljyn saralla.

Yksityselämässä on välillä haastavaa selittää ihmisille, joille yritys ei ole yhtä kuin osa omaa identiteettiä, ettei työtä ja yksityiselämää voi erottaa toisistaan. Ne ovat tapa toteuttaa itseä ja kulkevat samassa paketissa.

Myös moderni myynti ja markkinointi tuovat omat haasteensa, eli some. Välillä arveluttaa antaa niin paljon valtaa monikansallisille jättimedioille.

Aikaisemmin halusin myös pitää kaikki langat itselläni, nykyään onneksi osaan jo päästää irti siltä osin kuin tarvitsee.

Mottonani on, ettei ole olemassa vastoinkäymisiä, on vain väärin ymmärrettyjä myötökäymisiä. Minulla on myös hienoja ammattilaisia tässä apuna.

Mitä sinulla on juuri nyt meneillään?

Oliiviöljyn sadoekorjuu alkaa pian, ja uuden sadon myötä ensi vuodelle on tulossa uusia tuotteita. Myös musiikin puolella on luvassa uutta.

Usein sanotaan, etteivät miehet pysty tekemään montaa asiaa yhtä aikaa, mutta täytyy sanoa, ettei se päde minuun.

Muotoilijan luova ja ekologinen ajattelu näkyy esimerkiksi näissä teollisuuden ylijäämämateriaalista valmistetuissa jakkaroissa.



Ville Witka

Missä asut? Salossa ja Fuengirollassa.

Mistä on kotoisin? Salosta.

Mikä on ammattisi? Yrittäjä ja taitelija.

Mistä sinut tunnetaan?

Kuka mistäkin: muotoilijan ammatista, musiikista ja Don Witka oliiviöljystä, jotkut nykyään myös Maajussille Morsian -ohjelmasta.

Ville Witka

AJANKOHTAISUUS & UUTISKYNNÄ

*Työministerin
vierailu*



Fuengirolan varapormestari Rodrigo Romero Morales, pormestari Ana Mula, työministeri Matias Marttinen ja Aurinkorannikon Kokoomus ry:n puheenjohtaja Jari Hämäläinen.

TEKSTI Anneli Pääväsara

SUOMEN TYÖMINISTERI AURINKORANNIKOLLA

SUOMEN työministeri Matias Marttinen vieraili Aurinkorannikolla lauantaina 14. maaliskuuta. Marttinen osallistui paikallisen Aurinkorannikon Kokoomus ry:n järjestämään tilaisuuteen, jossa keskusteltiin Suomen talouden ja työmarkkinoiden ajankohtaisista haasteista sekä mahdollisista ratkaisuista. Tilaisuus tarjosi ulkomaalaisille mahdollisuuden esittää kysymyksiä suoraan ministerille.

Työelämän murroksessa tarvitaan toivoa ja innovatiivisia ratkaisuja

Suomen talouskasvu on viime vuosina ollut monia vertokkaimia hitaampaa, ja talouden rakenteelliset haasteet ovat nousseet vahvasti poliittiseen keskusteluun.

Keskeinen kysymys on, miten Suomeen saadaan lisää työtä, investointeja ja yritystoimintaa. Marttinen vierailu tarjosi paikallisille suomalaisille mahdollisuuden keskustella suoraan työministerin kanssa muun muassa työn tulevaisuudesta, talouden uunasta ja Suomen kilpailukyystä.

Vaikka lainojen korot ja öljyn hinta puhuttavat, Marttinen mielestä on erittäin tärkeää kertoa myös positiivisista asioista – realistisesti, jalat maassa.

– Olen välttämättä saanut kuulla olevani jopa liian optimistinen. Kertomani hyvät uutiset kuitenkin perustuvat aina faktaan. Suomi ei lähde nousuun sillä, että jaamme vain negatiivisia kalmia ja näemme riskejä ja vaaroja. Me tarvitsemme mahdollisuuksien näkemistä ja innovatiivisia ratkaisuja päätöksemme eteenpäin, Marttinen toteaa.

Yhtenä ratkaisuna hän näkee

Suomen talouden ja työllisyyden kehittämiseksi sen, että työttömät kannustettaisiin opiskelemaan. Näin työttömyysaika toisi mahdollisuuden kehittää omaa ammattitaitoa ja pysyä työelämän muutoksen kirjessä.

– Yliopistot voisivat kehittää tätä varten uusia opintokokonaisuuksia.

Vastuu tulevaisuudesta on meillä kaikilla

Petteri Orpon hallituksessa työministerinä toimiva Marttinen kertoo, että vastuu positiivisemmasta tulevaisuudesta on meillä kaikilla. Myös median ja yritysten tulisi yhtä lailla kertoa onnistumisista. Hän toivoisi, että yritykset jakaisivat enemmän myös onnistumisia ja korostaisivat median vastuuta yhteiskunnassa.

– Vaikka negatiiviset uutiset saisivat enemmän klikkauksia ja myisivät enemmän, toivoisin enemmän vastuullisuutta. Emme kaipaa näinä aikoina pelottelua ja synkistelyä, vaan toivoa ja ratkaisuja. Ise ajattelen niin, että aina aikaisemminkin Suomi on vaikkokaista selvinnyt.

Monipuolinen liikunta ja kiireettömät hetket vastapainona haastavalle työlle

Työministeri vietti Espanjassa vain noin pari vuorokautta, mutta ehti silki tavata muun muassa Fuengirolan pormestarin ja varapormestarin sekä keskustella monien ihmisten kanssa. Myös ennen haastatteluhetkeä Marttinen tervehti keskustelutilaisuuteen tulleita ja jutteli heidän kanssaan kiireettömästi.

– Työhöni kuuluu se, että olen

paljon kentällä kuulemassa erilaisia mielipiteitä ja ajatuksia, ja sitä tarvitaan myös herkkyyttä kuulla ihmisten tunteita. Olen käyttänytössä töissä 24/7, vuoden jokaisena päivänä. Työni on varsin hektistä ja kuormittavaa henkisesti ja fyysisesti.

Kun työ on hektistä, monipuolinen liikunta ja pienet rauhalliset hetket auttavat palautumaan.

– Tänä aamuna ehdin jo lenkeillä ja nauttia rauhassa aamokahvit vanhankaupungin terassilla. Juoksu, kuntosalit ja maastopyöräily auttavat jaksamaan. Suomessa minulla on kotoani vain noin tunnin ajomatka mökille. Koen erityisen rentouttavaksi sen, kun pääsen varsinaisen työpäivän jälkeen lämmittämään mökkiuunin ja jatkamaan iltoiden parissa luonnon keskellä.

Valoisa sää ja yleisö

Marttinen ihasteli Espanjan valon määrää. Myös yleisön joukosta hän tunnisti samoja piirteitä kuin Espanjan kulttuurissa: kuulijakunta oli yhtä aikaa aktiivinen, valoisa ja rento.

Keskustelutilaisuuden järjestäneen Aurinkorannikon Kokoomus ry:n puheenjohtaja Jari ”Jape” Hämäläinen toteaa, ettei hän lainkaan ihmettele, jos Marttinen saisi aktiiviselta yleisöltä myös konkreettisia neuvoja omaan työhönsä. Marttinen kertoi ottavansa kaikki ajatukset ja näkökulmat avoimin vastaan.

– Viisautta ei asu vain työministeriössä, vaan jokaisessa ihmisessä. Koen, että jourei erilaisen ihmisten kanssa työskentely on työtä suuri rikkaus. Marttinen pohtii.

AJANKOHTAISUUS & UUTISKYNNÄ

Koomikko Sami Hedberg tuo uuden klubin Fuengirolaan

Fuge Clubin avaa 18.10. El Quattro -esitys, jossa esiintyy myös Hedberg itse.

TEKSTI Anneli Pääväsara
KUVA Mia Tinanen

SAMI HEDBERG tuli suomalaisille tunaksi 20 vuotta sitten, kun hän voitti SubTV:n *Get up, stand up* -kilpailun vuonna 2005. Hedbergille ei kuitenkaan aina ollut selvää, että hän alkaisi viihdyttää yleisöä. Sen hän kyllä tiesi, että haluaa tehdä jotain haastavaa ja hauskaa.

Sami oli herkkä, ujo ja hiljainen lapsi, joka menestyi koulussa. Hän sai karvauksen, johon kuului paljon rakkautta, lämpöä ja välittämistä. Hedbergin isällä oli tapana sanoa, että "Verot pitää maksaa ja naisesta täytyy pitää huolta." Huumorilla oli perheessä tärkeä rooli, joka auttoi jaksamaan myös silloin, kun Samin isä kuoli ja äiti jätti sairautensa jälkeen. Huumori ei koskaan kuitenkaan ollut keino lakkaista haasteita maton alle, vaan se oli tapa käsitellä vaikeita teemoja eri kulmasta.

Lukion 9.1 keskiarvolla lopettanut Hedberg opiskeli lukion jälkeen liiketaloutta, mutta viihdepuoli vei voiton. Suunta alkoi selvetä, kun hän pääsi opiskelemaan Teatterikorkeakouluun.

Hetken mielijohde toi täyspotin

Hedberg esiintyi ensimmäisen kerran *Get up, stand up* -kilpailussa hetken mielijohdeesta. Hän muistaa, miten kahdelle ensimmäiselle sketsille ei kukaan nauranut. Samin äiti oli ollut etukäteen huolissaan, kestätkö herkkä poika kritiikkiä. Kolmas sketsi sai kuitenkin koko yleisön riittävästi nauramaan. Sami jätti hilkkeen koulunsa.

Jälkikäteen koomikko näkee, että jo kouluaikoina hänellä kyri palo esiintymiseen. Se vain odotti oikeaa hetkeä.

Musiikin, jaostamisen, säveltämisen ja komedian genreissä seikkailleva monitaituri kertoo, että riman alitus on haastavaa, jos sen voisi myös ylittää. Esimerkiksi keikkoja suunniteltaessa hän pyrkii ottamaan huomioon yhtä lailla esiintyjät sekä yleisön.

Ajatusmallin tuomat painokset näkyivät erityisesti stand up -maailmassa. Silinä missä toiset ehdottivat sketsien kierrättämistä, Sami halusi luoda joka kerta lavalle jotain uutta ja ainutlaatuista. Omiin liian korkeisiin standardeihin vastaaminen oli ajoittain hyvin haastavaa, mutta onneksi korona-aika toi perfektionistien armoa.

Työtä ohjaa missio tuoda iloa

Koronavuodet saivat myös oivaltamaan, miten suuri missio ajaa Samia lavalle. Live-



keikkojen loppuessa Samin tuli pohtia uravalintaansa uudelleen. Välillä liiketaloutta opiskellut Sami jopa harmitteli, miksei hän voisi olla bisnesmies, jonka ainoana tavoitteena olisi takoa rahaa. Mutta kun hän edes haikisi esiintymisen lopettamista, nauttii se kuin luopuisi palasta itseään.

Huumori ja hyvän fiiliksen levittäminen ovat hänelle keinoja, joilla hän totuttaa itsekin ja parantaa maailmaa. Hän kuitenkin tekee siitä yleisöä varten päivinä, jolloin siitä ei enää olisi iloa ihmisille, hän lopettaisi työt.

Muutakin kuin ihmisten naurattamista

Hedberg valittiin vuonna 2015 ansaitusti Suomen positiivisimmaksi ihmiseksi. Positiivisuus on monitahjokkuudelle kuitenkin paljon muutakin kuin vain ihmisten ilahduttamista. Se on ennen kaikkea eteenpäin vievä elämänsenese, jolla selvitetään haasteista ja opitaan virheistä.

Hedberg näkee myös koomikan syvenemisen ihmisten naurattamisen lisäksi se on keino kertoa vaikeista asioista. Hän on puhunut **Pirkka-Pekka Peteliusen** kanssa koomikon viitasta, jota on välillä raskasta kantaa. Molemmat kuulevat usein kommentia "heitä viisi", mutta kumpikaan ei tunnustaudu viitsin kertojaksi. Vaikka Hedbergillä on aina aikaa faneille ja hän ei ole koskaan kieltäytynyt fanikavasta, kauppa hyllyjen välissä hän on mielellään kutsun kuka tahansa suomalainen, hiljaa ja yksin.

Menestymisen avaimet jokaisella itsellään

Hedberg on kiitollinen siitä, että hän menestyi pikkubiljaa, jota pää pyysi mukana. Silti hän on joskus kuullut kommentin: "Hyväksytään sinun on, koska olet Sami Hedberg". Hedberg on kuitenkin rakentanut kaiken itse. Uransa alkuaikoina hänellä oli

käytännössä vain 500 euroa taskussa.

Sami kokee, että suomalaisesta sisusta ja jällepiisyydestä on ollut paljon hyötyä. Jällepiisyydeksi hän laskee sen, että tekee asioita omalla tavallaan ja pysyy itselleen uskollisena, vaikka muut häntä ymmärtäisivätkin. Hän harmittelee sitä, että Suomessa asiat nähdään ja tehdään usein liian pienesti. Onneksi Hedberg on seurannut rohkeasti omia polkujaan, sillä se on tehnyt hänestä innovatiivisen edelläkävijän ja suunnannäyttäjän – ja nyt suunta näyttää Aurinkorannikolle.

El Quattro käynnistää Fuge Clubin

Koomikan vakavasti ottava Hedberg kokee, että El Quattro -projekti ja pitkäaikaisen haaveen, Fuge Clubin toteuttaminen olivat juuri sitä, mitä hän ennen kaipasi: keuhkokana hän voi vain nauttia tekemisen ilosta.

Las Palmeras -hotellissa järjestettävä keikka starttaa samalla Fuge Clubin toiminnan. Ilta-ohjelmasta alkava keikka kestää parisen tuntia. Mutta illan ei suinkaan tarvitse päättyä siihen. Sitä voi jatkaa trubaduurin musiikin pariin drinkkiä siemaillen ja hulppoa merinäkälää ihailien. Jatkot pidetään terasilla, joten edes katto ei ole rajana tunnelman kohoamisessa.

Keikasta ja Fuge Clubin avajaisista tulee mitä todennäköisemmin artistin näköinen: lämmin, rento ja hauska, ja myös laadukas. Ainutlaatuinen.

Marraskuussa 21.11. klubilla esiintyy **Anssi Kela** bändireenon ja joulukuussa 13.12. se toimii Hedbergin 20-vuotiskiertueen pääloppaikkana.

EL QUATTRO -SHOW

- 18.10. klo 18–20, Hotelli Las Palmeras, España-sali, Fuengirola
- Liput: Show 39 €, Show + jatkot 44 €, lippu.fi
- Lisätieto: clubfuge.com

Fuge Clubin avajaiset + El Quattron keikka

AJANKOHTAISUUS & UUTISKYNÄ

*Thin Peace -
näyttelyn
avajaiset*



Tuomo Manninen mainitsee omaksi suosikkiteoksekseen Belfastissa kuvaamansa O'Neillin hautaus-
toimiston, joka nimestään huolimatta on ollut McMahonin suvun hallussa jo neljän sukupolven ajan.

Suomalaisen huipun valokuvia Málagaassa

Ateneo de Málagaassa starttasi suomalaisen
valokuvaajan Tuomo Mannisen näyttely Thin Peace.

TEKSTI Anneli Päivänsara KUVAT Tuomo Manninen, Katja Enarvi

TUOMO MANNINEN on yksi Suomen tunnetuimmista ja kansainvälisesti menestyneimmistä valokuvaajista. Ryhmämuotokuvien erikoistunut lahjakas taiteilija on matkustanut

**RYHMÄMUOTOKUVIIN
ERIKOISTUNUT
LAHJAKAS TAITEILIJÄ
ON MATKUSTANUT
VUOSIKYMMENIÄ
YMPÄRI MAAILMAA.**

vuosikymmeniä ympäri maailmaa tutustuen eri maiden yhteisöihin ja kuvaten heitä.

Yksi taiteilijan tunnetuimmista teoksista on W-sarja, joka kuvastaa ihmisyhteisöjä, joita yhdistää ammatti,

harrastus tai yhteistyön tarve. Hänen valokuvansa tuovat esin ihmisten välisen sidoksen, oli se sitten vapaehtoista tai olosuhteiden sanelemaa. W-sarjaa on päässyt ihailemaan yli sadassa maailmanlaajuisissa näyttelyssä.

**Uran nousukiito Venetsian
biennaalista**

Mannisen kansainvälinen ura sai merkittävän sysäyksen vuonna 2001 Venetsian biennaalissa. Tällöin hän pääsi osallistumaan Harald Szeemannin kutsusta Venetsian biennaaliin *Plataus of Humankind* -näyttelyyn.

Mannisella oli pari vuotta sitten myös Madridissa näyttely nimeltä *Ihmisten laulu - Nationalita increíble*. Se oli samalla hänen ensimmäinen yksityisnäyttelynsä Espanjassa.

Kun koreona-aikana ihmisillä ei pyy-
tyneet kuvaamaan ryhmissä, Manninen
siirtyi kuvaamaan luontoa – mutta
omalla tavallaan. Luontokuvat oteti-
in luonnonsuojelualueilta Hebingin
rajojen sisällä siten, että jokainen kuva
oli nimetty postinumeroissa mukaan.

Kielen opettelusta hyötyä

Taiteilijan ensikosketus Espanjaan
olivat lapsuudessa perheen yhteiset
lomamatkat Kanariansaarille. Man-
ninen vietti myös kuukauden verran
Espanjassa 1980-luvulla silloisen
työystävänsä kanssa. Barcelonasta
Gibraltariin ja takaisin suuntautuneen
matkan aikana koettiin kaikenlaista:
rullit kironaukoi Rondassa ja sairau-
tuttiin punatautiin.

Nykyään paljon espanjan kielen
kanssa tekemisissä oleva Manninen
bieman kanssa, ettei ole aikaisemmin
opetellut espanjaa. Kieli olisi ollut
kätevä osata, sillä haastatteluberkei
seurauksella viikolla taiteilijan näyttely
avataan sekä Málagaassa, Alcobendasissa

että Meksikon Caliacánissa.

Espanjan kielelle olisi ollut käyttöä
myös Mexico Cityssä, jossa Manninen
käytti paljon Oberin kyytiä. Espanjan
opinnot Duolingon avulla aloittanut
Manninen kertoo nauttien harrastele-
vansa sitä, että hän oppi vasta elen, mitä
tarkoittaa "oikealle" ja "vasemmalle"
espanjaksi. Samalla hän on kuitenkin
ylpeä siitä, että hän saa pian espanjan
opiskelussa 300 päivän puken täyteen
Duolingossa.

**Näkemyksistä,
ihmisyydestä sekä arjen
voimakkaudesta**

Tuomo Mannisen *Thin Peace* -va-
lokuvänäyttelyn avajaisia vietetään
Ateneo de Málagaassa perjantaina 4.
huhtikuuta. Näyttelyn nimi viittaa
rauhan olemukseen – siihen, miten se
silloo ihmisistä yhteen, mutta voi myös
olla haara ja katoava.

Näyttelyyn valittiin taiteilijan noin
500 valokuvan joukosta kokoelma,
joka koskettuu nimenomaan konfliktien
koskettamiin kaupunkoihin. Näytte-
lyssä on esillä kuvia, jotka on otettu
muun muassa Teheranissa, Sometossa,
Belfastissa, Sarajevossa ja Kambodžan
Phnom Penhissä.

Valokuvaaja kertoo saavansa inspi-
raatiota kaikesta siitä, mikä jää unisten
sillopuolelle. Hän kuvaileekin näyte-
lyään *antautuisarjaksi* – se ei edellytä,
että on tapahtunut jotain, vaan riittää,
että jotain on olemassa.

Mannista ei niinkään kiehdota itse
konflikti, vaan selviytyminen. Hän tuo
teoksissaan esin konfliktien keskellä
elävien tavallisten ihmisten tavallisen
arjen ja valoisan puolen. Kuitenkin
tarkemmin katsoessa myös konflikti on
aiistattavissa jokaisessa kuvassa.

**Lempikuvan taustalla
uskomaton tarina**

Kysyessäni Manniselta hänen omaa
suosikkikuvaansa mies toteaa, että
kaikki kuvat ovat hänelle yhtä rakkaita.
Kuitenkin yksi taiteilijan lempiteok-

sista on hänen Belfastissa kuvaamansa
O'Neillin hautausseimistö. Nimestään
huolimatta hautausseimistöön omistaa
McMahonien perhe jo neljännessä
sukupolvessa. Kun McMahonin suvun
seimistöä osti alkuun hautausseimistö-
ton O'Neillin suvulta, hän toteaa, että
ensimmäinen nimellä oli niin hyvä brändi-
arvo, ettei sitä kannattanut vaihtaa.

Talusta tekee kiinnostavan myös
se, että koska hautausseimistö sijaitsee
aivan katolisen hautausmaahan vieressä,
heidän hautausseimistönsä on han-
danneet kaikki IRA:n aktivistit vuosien
varrella.

Valokuvaa pääsee tarkastelemaan
Málaga *Thin Peace* -näyttelyssä.

Lopputulokset selviävät avajaisissa

Vaikka teema olisi sama, jokainen
näyttely on erilainen. Vasta paikan
puolella taiteilija tietää itsekin, minkälai-
nen näyttelystä tulee. Näyttelytilalla on
suuri vaikutus siihen, kuinka monta ja
millaisia tauluja kuhunkin näyttelyyn
valitaan sekä miten ne ripustetaan.

Tilan lisäksi myös tauluihin tulevat
rautataulat vaikuttavat kokonaisuus-
teen. Hautausmaahan jälkeen Manninen
suuntautui ostamaan teoksiin sopivia,
esikuvavertaisia rautatauloja ja jännittää,
miten pääsee niiden kanssa lentokentän
turvatarkastuksesta läpi.

**Toinen näyttely
Madridin alueella**

Suomen Madridin-instituutti järjestää
toisen Tuomo Mannisen näyttelyn
Alcobendasin valokuvamusiossa (*Museo de Fotografía de Alcobendas*). Alco-
bendasin näyttely on yksi suurimmista
koskaan Espanjassa pidetyistä yksittäi-
sen suomalaisen taiteilijan näyttelyistä,
ja samalla *PhotoEspaña*-festivaalin
ensimmäinen näyttely.

THIN PEACE

Paikka: Ateneo de Málaga, Calle
Compañía, 2, Málaga
Ajankohta: 4.4. – 31.5.2025
Sisäänpääsy: ilmainen



Tuomo Manninen näyttelyssä avajaisissa Málagaassa. Hän on kuvannut ryhmä-
muotokuvia vuodesta 1995
lähtien ympäri maailmaa.

Niko Kivelä helli tuimasti Aurinkorannikon viihdekansaa Fuge Clubin keikalla



Niko Kivelä esiintyi Fuge Clubilla 24. huhtikuuta.

Niko Kivelän terävä mutta hyväntuulinen huumori, tilannetaju ja tarkat havainnot arjesta takasivat illan, jossa nauru oli taattu.

TEKSTI JA KUVAT Anneli Päävänsara

AURINKORANNIKON väkeä viihdytettiin 24. huhtikuuta Niko Kivelän stand up -keikan muodossa. Suomen tunnetuimpiin stand up -nimiin kuulava tuimakatseinen koomikko piti yleisön oteessaan alusta loppuun.

Ennen keikan alkua baaritiskillä riitti viiskettä. Iloinen puheensorina täytti Las Palmas -hotellin España-salin, kunnes tuli Kivelän vuoro esiintyä. Ei jäänyt epäselväksi, kenen vuoro oli pyydy äänissä. Kohtelias nai-henkilöiden ja herr-henkilöiden tervetulo-otot antoi *amuse-bouche* koko setille.

Huumoria terävästi, muttei loukkaavasti

Lempeän tiukka tilanteiden haltuunotto-aito lienee osin Kivelän isän peruja,

jonka auktoriteettia eivät mitä ilmeisemmin lapset – omat kuin vieraatkaan – uskalta- neet kyseenalaistaa. Näin Niko on voinut lapsuudesta saakka turvallisesti keskittyä ympäristön havainnointiin, jotta saa tuotua omiin kokemuksiinsa perustuvat terävät kommentitnsa lavalle.

Stand up -koomikon materiaalissa pä- tee yksi sääntö: ketään ei saa kiusata eikä kenellekään saa aiheuttaa pahaa mieltä. Jos sketsissä ei ole mukana omaa kokemusta, se on sirtimistä. Oman kokemuksen kautta lavalla voi oikeastaan kertoa mitä tahansa.

Kivelän heittojen kohteeksi joutuivat paitsi hänen vanhempansa ja lapsensa, myös yritysjohtajat, älyttävät kakarat junassa sekä pahaa arviostamaton toimittaja itse. Vega-

nitkaan eivät selvinnet ilman kuittauksia.

Koomikon hypnooottisen katseen alla toimittajan kisi nousi kuin itseksensä Kivelän kysyessä, oliko yleisössä teini-ikäisten lasten vanhempia, joten se oli täysin toimittajan oma moka. Vaikka ristikuulustelu oli lempeli, jännittyneet toimittajat tunsivat mokailevansa.

Naurunpyrähdyksille synninpäästöä

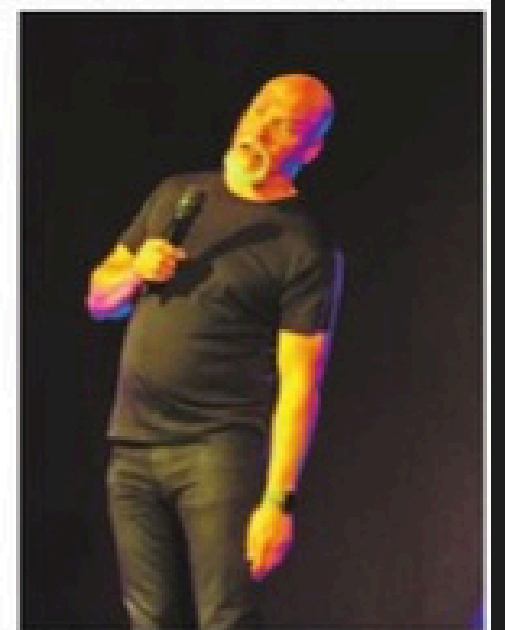
Koomikon nerokkuus näkyi myös siinä, miten hän hallitsi tilannekoomikan. Miehen viikkelit aivot keksivät sekunnissa satjaukset lavan ohi kivelevälle henkilölle ja katsumat- tomalle hälytysääneille. Mikäli osa junaista sai härskytyksellään yleisön punastumaan, Kivelä antoi synninpäästöön muistuttamalla, että kysy on vain hänen omista ajatuksistaan.

Lahden Kansanopiston teatterilinjalta valmistunut, TV-sarjoissa ja viihdeohjelmissa esiintynyt ja jopa näyttelijänä kunnostautunut Kivelä on toiminut yrittäjänä jo 30 vuotta. Näin on luontevaa, että osa keikoista suunn- tautuu yrityksille. Kivelä tekee yrityskeikkoja mielellään – paitsi silloin, kun johtaja on maininnut vuoden loppuun sijoittuvasta keikasta tiimille vain sen, että luvassa on epämääräinen ”ylläry”. Se lienee ainoa tapu, miten Kivelän keikalle tulot voi kokea pienen pettymyksen: mukkeaa bonusta odottava henkilöistö saakin lompakon täyteen sijaan huumoria ja hyvää mieltä. Toisaalta – rahalla ei voi ostaa onnea.

LISÄÄ

Fuge Clubin tulevat keikat: clubfuge.com
Niko Kivelä: nikokivela.fi

Niko Kivelällä on taito kehittää räväköitä mutta hyväntuulisia sketsejä ja nopea tilannetaju.



40-v synttärät + messut



Paneelikeskustelut aloitti mielenkiintoisen keskustelu siitä, mikälaista on olla yrittäjä ja johtaja Suomessa, samallaissa Aurinkorannikolla.



Aurinkorannikon Kevätmessut keräsivät hyvin kävijöitä ja tarjosivat paljon kiinnostaville kohtaamisille.

Aurinkorannikon Kevätmessut avasi Fuorigratián kaupungin edustajat José Luis Ponce ja Julio Rodriguez.



Aurinkorannikon Kevätmessut tarjosi kohtaamisia, keskusteluja ja kulttuuria



Lauantaina 19. huhtikuuta Hotel Ángela täyttyi iloisesta puheensorinasta ja rautaisista ammattilaisista, kun Oie-lehti järjesti ensimmäiset Aurinkorannikon Kevätmessut. Tapahtuma tarjosi tietoa Espanjaan muuttamisesta ja siellä asumisesta sekä laadukasta viihdettä. Samalla juhlistiin Oie-lehden 40-vuotista taivalta.

YHDETTÄ Anneli Pöyhönen, KEMAT Anneli Pöyhönen, Senni Kosken, Evelina Salonen ja toimittaja



Alti Linnarsholm joutui rautaisella ammattikavalla ja pilke silmäkulmassa. Karismaattisella johtajalla oli aikaa hymyilylle, ystävyydelle ja jutteluille messuvieraiden kanssa.

Oie-lehden suomenkielisiä kolumnistit antoivat päätösmietintää Kati Wronnenlahti (vas.) myyryn päätösmietintää Katja Enari (ok.) ja lehdin suomenkielisen lehden avoin esittämisen numeron laittanut Anneli Olan.



Myyntikokouksissaan tavattu LinkedIn-hahmo, viikkokolumnistin Petri Fägerstam jatkoi pari viikkoa sitten takaisin kotimaahan Espanjaan. Petri kutsuu rentokotia Espanjan lomakotiksi, sillä hän myy kodunkotiaan Suomeen sitä pilke kielellä. Mielenkiintoista hän mainitsi, että "Oie on ollut onnellinen, Oie huhtikuussa saati Mikko Luukkainen LinkedIn-ryöstöön."



Mikko Harjun Karisma ja lämmin persoona olivat suoraan sydämin. Kappale Oie on vai vai pöytä viittäniään.

Tapahtumassa Barona Services Espanjan maajohtaja ja aloittanut Joel Leyrado nautti messujen tunnelmasta. Vaikka kevät on ollut heikkinen, Joel on viihtynyt Suomessa. Aurinkorannikolla 10-vuotijuhliaan viettävällä Baronalla on rekrytoinnit joiri käynnissä. "Meillä on asiakkaita moleilla puolia ja työntekijät monipuolisia, kuten asiakaspalvelus, IT-tukus ja back office. Työntekijöidemme keski-ikä on 37 vuotta", Joel viihtää.

Suomi vs. Espanja

VERTAILUSSA
RUOKAKORIN HINTA

Ruoka on kallistunut Suomessa sekä Espanjassa, mutta ero ostoskoriin hinnoissa on yhä selkeä. Vertailimme suomalaisperheen peruspäivän ruokailut kahdessa maassa – mukana on myös luomutuotteita.

• Teksti ANNELI PÄIVÄNSARA • Kuvat OLE ARKISTO

Hinnannoissa on ollut huomattavaa sekä Suomessa että Espanjassa. Siinä missä aikaisemmin tultiin Espanjaan saamaan auringon lisäksi parempaa vastinetta euroille, nykyään monet laskevat senttejään, että rahat riittävät vuokran jälkeen myös ruokaan.

Selvitimme, kuinka paljon lapsiperheen ruokaostokset maksavat molemmissa maissa, kun vertailussa on käytetty suomalaisten tyypillisiä makumieltymyksiä, hyödyntäen molempien maiden suurimpien päivittäistavaraketjujen tuotteita. Vertailun ruokakorit sisältivät myös runsaasti luomutuotteita.

Espanjaa edustaa vertailussa tavanomaisien elintarvikkeiden osalta Mercadona-ketju, Suomea S-ryhmän verkkokaupan tuotteet. Luomutuotteiden hintavertailu on tehty Espanjan Carrefour-ketjun elintarvikkeilla ja Suomen

puolta edustavat K-ryhmän verkkokaupan luomutuotteet.

LUOMUTUOTTEET KASVATTAVAT YHÄ
SUOSIOTAAN MYÖS ESPANJASSA

Espanjassa luomutuotteiden (productos ecológicos, orgánicos tai bio) suosio on kasvanut viime vuosina. Suomen lailla myös Espanjassa suuret päivittäistavaraketjut, kuten Mercadona ja Carrefour, tarjoavat laajan valikoiman oman merkin luomutuotteita.

Kauppojen omien luomumerkkien valikoimiin kuuluu elintarvikkeita hedelmistä ja vihanneksista viljatuotteisiin ja eläinproteiinista sekä maitotuotteista kasvisproteiiniin. Luomumerkkien alta löytyvät myös välipalat ja herkut, kuten patukat, suklaat, pähkinät ja mehut.

Kaupan omat luomutuotteet tunnistaa usein

**SELVITIMME, KUINKA PALJON LAPSIPERHEEN RUOKAOSTOKSET
MAKSAVAT MOLEMMISSA MAISSA, KUN VERTAILUSSA ON KÄYTETTY
SUOMALAISTEN TYYPILLISIÄ MAKUMIELTYMYKSIÄ.**

CARREFOURILLA ON MYÖS ERILLISIÄ CARREFOUR BIO-KAUPPOJA JOISSAKIN KAUPUNGEISSA, JA NIISSÄ MYYDÄÄN AINOASTAAN LUOMU- JA TERVEYSTUOTTEITA.

Bio-lisistä kaupan oman merkin jälkeen. Esimerkiksi Mercadonan luomutuotteet kantavat nimeä "Hacienda Bio" ja Carrefour on nimennyt luomutuotteensa yhteisesti "Carrefour Bio". Carrefourilla on myös erillisiä Carrefour Bio-kauppoja joissakin kaupungeissa, ja niissä myydään ainoastaan luomu- ja terveystuotteita.

Ruokakorivertailussa käytettiin Carrefourin oman luomumerkin tuotteita, sillä Carrefour Bion luomutuotteiden valikoima on todella laaja ja tuotteet löytyvät erittäin helposti. Carrefour-ketjun paljon käyttämä osta kaksi, saat toisen tuotteen merkittävällä alennuksella -hinnoittelu yltää myös luomutuotteisiin. Vaikka mitä ei ruokakorivertailussa tallutakaan, tämä on hyvä pitää mielessä edullisten luomutuotteiden löytämisessä.

Muutoin Carrefour on ketjuna hieman kalliimpi kuin Mercadona. Toisin, mikäli hyödyntää tupla-ostosten tarjouksia ja suosii juuri tiettyjä edullisia tuotteita, perusostokset saattaa saada Carrefourista hyvinkin huokeaan hintaan.

NÄIN VERTAILU TEHTIIN

Ostokorin valittiin tuotteita, jotka kuvastavat tyypillisen nelihenkisen suomalaisperheen yhden päivän aterioita. Molemmista maista poimittiin ostokorin mahdollisimman samankaltainen tuote niin makunsa, suosionsa kuin painonsakin puolesta.

Hintavertailu ei kuitenkaan kerro koko totuutta, vaikka se suurtas antaaakin.

Sinä missä suomalaisissa elintarvikekaupoissa valikoima on todella runsas, Mercadonassa oli monesta elintarvikkeesta tarjolla vain yksi vaihtoehto. Siksi ostokorin valittiin Suomessa ne tuotteet, jotka olivat mahdollisimman samankaltaiset kuin Espanjassa.

Esimerkiksi vertailun valitse 10 % kreikkalainen jogurtti oli täysin vastaava kuin Mercadonan valikoimissa ollut kreikkalainen jogurtti – jopa lämpötilan pakkausten osalta. Muuten Suomessa maustamattoman jogurtin olisi saanut ostokorin lävynen edullisemmin.

Myös vertailussa mukana ollut S-ketjun gouda-juusto paini saman painoluokan sarjassa kuin Mercadonan gouda. Jos hintavertailun olisi

poimittu tuplasti painavasta goudasta puolet, juustojen kilohinta olisi ollut melkein sama (Mercadonan gouda 6,2 €/kg, Valion 9,52 €/kg).

Hintavertailussa ei myöskään otettu huomioon ostotontekopaikkaa. Prismassa ostokori olisi ollut hiukan muita S-ketjun kaupunjoja edullisempi.

Myös ajankohtaiset tarjoukset olisivat alennaneet Suomen ostokorin hintaa useammalla eurolla. Mercadonassa tarjouksia ei juurikaan ole ja Carrefourin tarjoukset edellyttivät lähes poikkeuksetta tupla- tai tripla-ostosta.

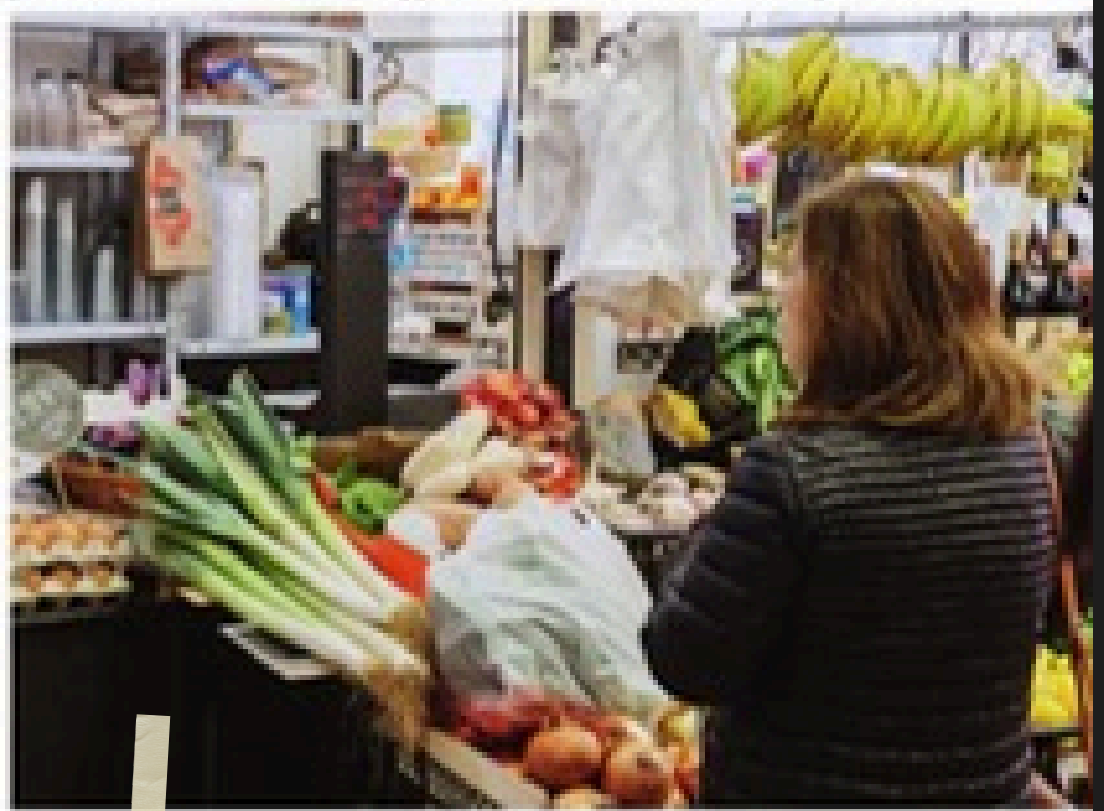
ESPAÑAN RUOKAKORI KOLMANNEKSEN HALVEMPI

Lopputulos hintavertailusta osoitti, että espanjalaisen ruokakorin hintalapuksi tuli 66,35 euroa. Suomalaisen ostokorin hinta alitti hiuksenhienosti sadan euron rajan ruokakorin maksuessa 99,35 euroa.

Vertailussa oli mukana viisi luomutuotetta: kirsiakatomaatti, salaatti, oliiviöljy, hunaja ja cashew-pähkinä. Myös pelkästään luomutuotteita sisältävän ostokorin hinta oli Espanjan eduksi. Luomutuotteet maksoivat Espanjassa 19,27 euroa ja Suomessa 29,96 euroa.

Espanjassa ruokakori keveni lompakkoa edelleen vähemmän kuin Suomessa, eivätkä luomumerkit tehneet poikkeusta. Seurakkeja, kaupan omia merkkejä ja tarjouksia kannattaa hyödyntää molemmissa maissa. Lisäksi sekä Espanjassa että Suomessa kannattaa suosia kotimaisuutta – sekä maiden omia herkuja. Näin rahoilleen saa taatusti parhaan vastineen, eikä makuelämyksessä tarvitse säästää. ●

Jos Espanjassa haluaisi tehdä edullisia ostoksia, voi ruokakorin kasata monien paikallisten tavoin lähimmän kauppahallin tai oman asuinalueen eri puolelta.



Vertailu-ostosten ateriat:

AAMUPALA
Kauspuuroa
Mansiokita
Kevytmaitoa
Tuoremehua
Suolatinkalvia

LÖUNAS
Lohifiletti
Täyryväspagettia
Tomaattikastiketta
Kirsiakatomaattia
Salaattia
Oliiviöljyä

VÄLIPALA
Ruisleipää
Voita
Keittokinkkua
Gouda-juustoa
Banaania

ILTAPALA
Myyliä
Luonnonjogurttia
Hunajaa
Pähkinöitä
Porkkanonia

TIETOARTIKKELI

*Ruokakorin
hintavertailu*

ESPANJA				SUOMI			
Tuote	Merkki	Koko	Hinta	Tuote	Merkki	Koko	Hinta
AAMUPALA							
Tuorepuristettu appelsiinimehu	Hacendado	1 l	1,4 €	Appelsiiniväsymehu	Valio	1 l	2,9 €
Kaurahiutale	Hacendado	1 kg	1,35 €	Kaurahiutale	Kotimaista	1 kg	0,79 €
Kevytmaito	Hacendado	1 l	1,03 €	Kevytmaito	Kotimaista	1 l	0,94 €
Café molido natural Nº 3	Hacendado	500 g	4,35 € (8,7 €/kg)	Suodatinkahvi	Kulta Katriona	500 g	5,55 € (11,1 €/kg)
Tuore mansikka	Maripi	500 g	3 € (6 €/kg)	Mansikka (pakaste)	100% suomalainen	500 g	7,25 € (14,5 €/kg)
			11,13 €				17,43 €
LOUNAS							
Puhdistettu lohifilee	Hacendado	1 kg	18,95 €	Lohifilee, D-leikkuu	Härkä	1 kg	26,9 €
Tomate frito -kastike	Hacendado	630 g (3 x 210 g)	6,95 € (1,1 €/kg)	Tomaattikastike	Coop	700 g	1,95 € (2,79 €/kg)
Täysjyväspagetti	Hacendado	500 g	1,21 € (2,42 €/kg)	Täysjyväspagetti	Coop	500 g	0,95 € (1,9 €/kg)
Cogollos-salaatti, ecológico	Carrefour Bio	2 kpl	1,59 € (7,95 €/kg)	Salaatti, luomu	Sydänsalaatti	2 kpl, 200 g	2,49 € (12,45 €/kg)
Kirsikkatomaatti, ecológico	Carrefour Bio	250 g	2,35 € (9,4 €/kg)	Kirsikkatomaatti, luomu	Pirkka	250 g	5,89 € (23,56 €/kg)
Ekstra-neitsyt oliivijöy, ecológica	Carrefour Bio	500 ml	4,84 € (1,168 €/l)	Ekstra-neitsyt oliivijöy, luomu	Pirkka	500 ml	11,35 € (22,7 €/l)
			29,54 €				49,53 €
VÄLIPALA							
Ruisleipä, 82 % integral de centeno	Hacendado	500 g	1,51 € (3,02 €/kg)	Ruisleipä, Real Ruis	Fazer	360 g	1,75 € (4,86 €/kg)
Voit	Hacendado	250 g	2,3 € (9,2 €/kg)	Voit	Valio	200 g	2,55 € (12,75 €/kg)
Juusto, gouda	Hacendado	300 g	2,41 € (8,2 €/kg)	Juusto, gouda	Valio	300 g	5,09 € (16,97 €/kg)
Kiittokinkku, 92 %	Hacendado	200 g	2,41 € (12,05 €/kg)	Kiittokinkku	Kotimaista	200 g	2,19 € (10,95 €/kg)
Plätano	Costa Rica	1 kg	1,5 €	Banaani	Coop	1 kg	1,69 €
			10,13 €				13,27 €
ILTAPALA							
Hedelämämyyli	Hacendado	1 kg	2,44 €	Hedelämämyyli	Kotimaista	1 kg	3,95 €
Kreikkalainen jogurtti 10 %	Hacendado	1 l	2,27 €	Kreikkalainen jogurtti 10 %	Salaks	1 l	3,95 €
Porkkana	Espanjalaisia	1 kg	1,1 €	Porkkana	Kotimaista	1 kg	0,99 €
Miel de flores (kukka-hunaja), ecológica	Carrefour Bio	500 g	6,19 € (12,38 €/kg)	Hunaja, luomu	Pirkka	425 g	5,34 € (12,58 €/kg)
Cashewpähkinä, ecológico	Carrefour Bio	200 g	4,65 € (23,25 €/kg)	Cashewpähkinä, luomu	Foodin	200 g	4,89 € (24,45 €/kg)
			15,55 €				19,12 €
KAIKKI YHTEENSÄ			66,35 €	KAIKKI YHTEENSÄ			99,35 €

Lomalle lemmikin kanssa

Kun lemmikki matkaa Suomen ja Espanjan väliä, se vaatii tarkkaa valmistautumista. Mitä asiakirjoja tarvitaan? Entä rokotukset, lääkitykset ja kuljetustavat?

• Teksti ANNELI PÄNÄNSARA • Kuvat UNSPLASH

Yleiset vaatimukset lemmikkieläimen tuomiselle Suomeen

Kaikkissa kuljetusmuodoissa lemmikkieläimen tuomisiksi Espanjasta Suomeen on noudatettava seuraavia vaatimuksia. Seuraavat ohjeet koskevat pääasiassa kissoja, koiria ja frettejä:

- **EU-LEMMIKKIELÄINPASSI:** Koirilla, kissoilla ja fretteillä tulee olla voimassa oleva EU-lemmikkieläinpassi niiden matkustaessa EU-maiden välillä. Passiin merkitään mikrosirun tiedot, raivotautirokotus ja tarvittaessa muut rokotukset sekä hoidot.
- **MIKROSIRU:** Lemmikillä tulee olla tunnistusmikrosiru, joka täyttää ISO 11784 -standardin ja käyttää HDX- tai FDX-B-tekniikkaa. Mikrosiru on asennettava ennen raivotautirokotuksen antamista.
- **RAIVOTAUTIROKOTUS:** Lemmikillä on oltava voimassa oleva raivotautirokotus (rabies), mikä on annettu vähintään 21 päivää ennen matkaa. Rokotus voidaan antaa aikaisintaan 12 viikon ikäisille koirille. On tärkeää varmistaa, että eläinlääkäri merkitsee kaikki annetut rokotukset lemmikkieläinpassiin.
- **EKINOKOKKILÄÄKITYS:** Ekinokokkiliäkitys vaaditaan koirilta (ei koske kissoja tai frettejä), jotka saapuvat Suomeen. Se tulee antaa 1–5 vuorokautta (24–120 tuntia) ennen maahantuloa, ja sekä lääkkeen antamisesta että sen antamisajankohdasta tulee tehdä merkintä lemmikkieläinpassiin tai EU:n eläinterveystodistukseen.

HUOMIOITAVAA

Espanjassa koirille raivotautirokotus on pakollinen, mutta kissoille ja fretteille se on vain suositeltava. Varmista, että eläinlääkäri merkitsee kaikki tarvittavat rokotukset lemmikkieläinpassiin. Espanja ei myöskään vaadi ekinokokkiliäkitystä, mutta se tulee kuitenkin antaa Espanjassa Suomeen matkustaville koirille.

Muut eläimet

Hamstereiden, gerbilien, lintujen ja matelijoiden tuontisäännöt Suomeen poikkeavat koirien ja kissojen vaatimuksista. Näille eläimille ei yleensä vaadita tuontilupaa tai eläinlääkärintodistusta, kun ne tuodaan toisesta EU-maasta, kuten Espanjasta. Eläimet, kuten jyrsijät, kanit, linnut, matelijat ja kalat, eivät myöskään tarvitse EU-lemmikkieläinpassia, mutta niillä voi olla muita maahantuontivaatimuksia, kuten terveystodistus tai CITES-lupa, jos eläin kuuluu uhanalaisiin tai suojeleuihin lajeihin.

Lemmikin kuljettaminen lentäen

Monet lentoyhtiöt sallivat lemmikkien kuljettamisen joko matkustamossa tai ruumassa, riippuen eläimen koon ja painosta. Ennen matkan varaamista on tärkeää:

- **OTA YHTEYTTÄ LENTOYHTIÖÖN:** Varmista lentoyhtiöltä heidän lemmikkikäytäntönsä, mahdolliset rajoitukset sekä tarvittavat varaukset.
- **KULJETUSLAATIKKO TAI -LASKU:** Hanki lentoyhtiön vaatimukset täyttävä kuljetuslaatikko tai -lasku. Sen tulee olla paitsi mukava, myös riittävästi tilava, jotta lemmikki voi seistä, kääntyä ja maata huolellisessa asennossa. Ruumassa matkustavan lemmikin kuljetuslaatikon tulee olla turvallisen ja hyvin pehmustetun sekä lemmikin päästä seisomaan ja makaamaan siinä vapaasti.
- **Ueimmat lentoyhtiöt sallivat pienten koirien matkustamisen matkustamossa, suuremmat kuljetetaan ruumassa. Esimerkiksi Finnair sallii pienten lemmikkien matkustamisen matkustamossa, mikäli lemmikin ja kuljetuslaatikon yhteispaino on enintään 8 kg.**
- **Eri lentoyhtiöillä on eri sääntöjä lemmikkien kuljettamisesta ja lentoyhtiöiden käytännöt saattavat muuttua. Siksi on suositeltavaa tarkistaa ajantasaiset tiedot suoraan lentoyhtiön verkkosivuilta ennen matkan varaamista.**
- **ASIAKIRJAT:** Pidä kaikki tarvittavat asiakirjat, kuten EU-lemmikkieläinpassi ja rokotustodistukset, helposti saatavilla matkustuksen aikana.
- **HUOLENTA:** Älä ruoki lemmikkiä juuri ennen lentoa.
- **TURVALLINEN ILMAPIIRI:** Matkustaminen voi stressata lemmikkiä, joten pyri luomaan rauhallinen ja turvallinen ilmapiiri. Jos lemmikkisi jännittää matkaa, voit kysyä eläinlääkäriltä esimerkiksi kamomillatippoja tai muita vaihtoehtoja lemmikin rauhoittamiseen.

HUOMIOITAVAA

Joissain Espanjan lentosuosimilla on lemmikkilauheita, joissa eläimen voi käyttää tarpeillaan ennen lentoa.

Lemmikin kuljettaminen laivalla

Jos matkareittisi sisältää laivamatkan, esimerkiksi Ruotsiin tai Saksaan kautta Suomeen, ota huomioon seuraavat asiat:

- **LAIVAYHTIÖN KÄYTÄNNÖT:** Ota yhteyttä laivayhtiöön etukäteen ja varmista yhtiön lemmikkieläimiä koskevat säännöt, kuten mahdolliset rajoitukset, lemmikeille soveltuvat hytit sekä niiden lisämaksut.
- **ASIAKIRJAT:** Pidä eläimen EU-lemmikkieläinpassi ja muut tarvittavat asiakirjat mukana myös laivamatkan aikana.
- **LEMMIKIN HYVINVOINTI:** Varmista, että lemmikillä on mukava ja turvallinen paikka laivassa. Huolehdi myös, että se saa riittävästi liikuntaa ja huolehditso matkan aikana. Huomioi, että vaikka lemmikki viihtyisi kotona yksin rauhassa, saattaa se stressaantua tai sitä voi pelottaa yksinolo laivalla. Lemmikeille on usein varattu tarpeita varten pieni hiekkalaatikko – se kannattaa ottaa myös huomioon esimerkiksi raskinassa.

Lemmikin kuljettaminen maanteitse

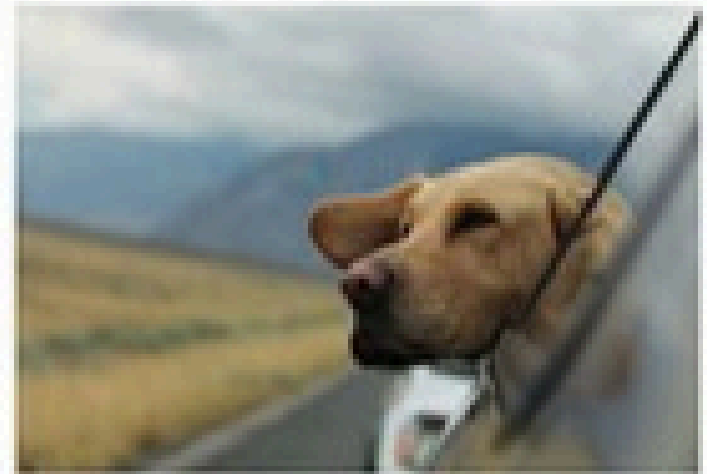


Photo: Shutterstock.com

Jos suunnittelet matkustavasi lemmikin kanssa autolla Espanjasta Suomeen, huomioi seuraavat seikat:

- **TRANSIT-MAIDEN SÄÄNNÖT:** Selvitä etukäteen kaikkien matkalla läpikuljettavien maiden lemmikkieläimiä koskevat maahan-tulo vaatimukset. Vaikka matkustaisit EU-maiden kautta, tietyillä mailla voi olla omia lisävaatimuksia.
- **ASIAKIRJAT:** Pidä lemmikin EU-lemmikkieläinpassi ja muut tarvittavat asiakirjat aina mukana ja helposti saatavilla.
- **TRUOT JA TURVALLISUUS:** Suunnittele matkareitti siten, että lemmikki saa riittävästi taukoja liikkumiseen, rauhailaan ja tarpeiden tekemiseen. Myös vettä on oltava mukana riittävästi. Varmista myös, että lemmikki matkustaa turvallisesti asianmukaisessa kuljetusvälineessä. Huomioithan myös mahdollisen kuuman sään – voit kokeilla esimerkiksi viilentävää petiä ja ulkoiluttaa koiran pidemmän silloin, kun on viileintä. Yleensä aikaisten iltojen ja aamujen lisäksi varjoiset puistot, vuoristot ja uimapaikan tarjoavat paikat ovat käteviä.
- **KOIRARÖDULLÄ ON VÄLÄÄ:** Joissakin maissa voi olla erillisiä sääntöksiä lemmikeille, kuten vaaralliseksi luokiteltujen koirarotujen suhteen. Ajo-reittiä suunniteltaessa kannattaa ottaa huomioon kaikkien eri maiden käytäntö jo hyvissä ajoin, niin matka sujua mahdollisimman sujuvasti.

HUOMIOITAVAA

Espanjan lain mukaan koira ei saa matkustaa autoissa vapaana. Lemmikin on oltava turvavöihin kiinnitetyn valjaansa tai kuljetuslaatikon. Tarkasta, että lemmikillä on myös riittävästi vettä, erityisesti kesäisin, sillä Espanjan lämpötilat voivat nousta erittäin korkeiksi.

Miten toimia ennen lähtöä Espanjassa?

- **TARKISTA SÄÄDÖKSET:** Tarkista lemmikkien kuljetusta koskevat ajankohtaiset säännöt. Espanjassa lemmikkieläinten kanssa matkustamiseen ja maasta poistumiseen liittyy omia sääntöjä, jotka vaihtelevat eläinlajin mukaan.
- **VARAA AIKA ELÄINLÄÄKÄRILLE:** Tarkista rokotukset ja tarvittavat hoidot.
- **VARMISTA ASIAKIRJAT:** Tarkista, että lemmikin passi ja muut dokumentit ovat kunnossa.
- **TARKISTA KULJETUSMUODON SÄÄNNÖT:** Lentoyhtiöt, laivayhtiöt ja muut liikennepalvelut voivat asettaa omia vaatimuksia.
- **EKSOOTTISET ELÄIMET:** Selvitä CITES- ja vieraslajisäännökset, jos kuljetat eksoottisia eläimiä.
- **HARJOITTELE:** Valmistele lemmikki matkustukseen. Harjoittele kuljetuslaatikossa olemista ja varmista, että eläin voi matkustaa stressittömästi.
- **SUUNNITTELE MATKAPÄIVÄ:** Mieti, milloin ja miten lemmikki rokotetaan ja juotetaan ja milloin ja missä se pääsee tekemään tarpeitaan. Olisiko jotain, mitä lemmikkisi kaipaaisi, jotta se kokisi olonsa mahdollisimman turvalliseksi?

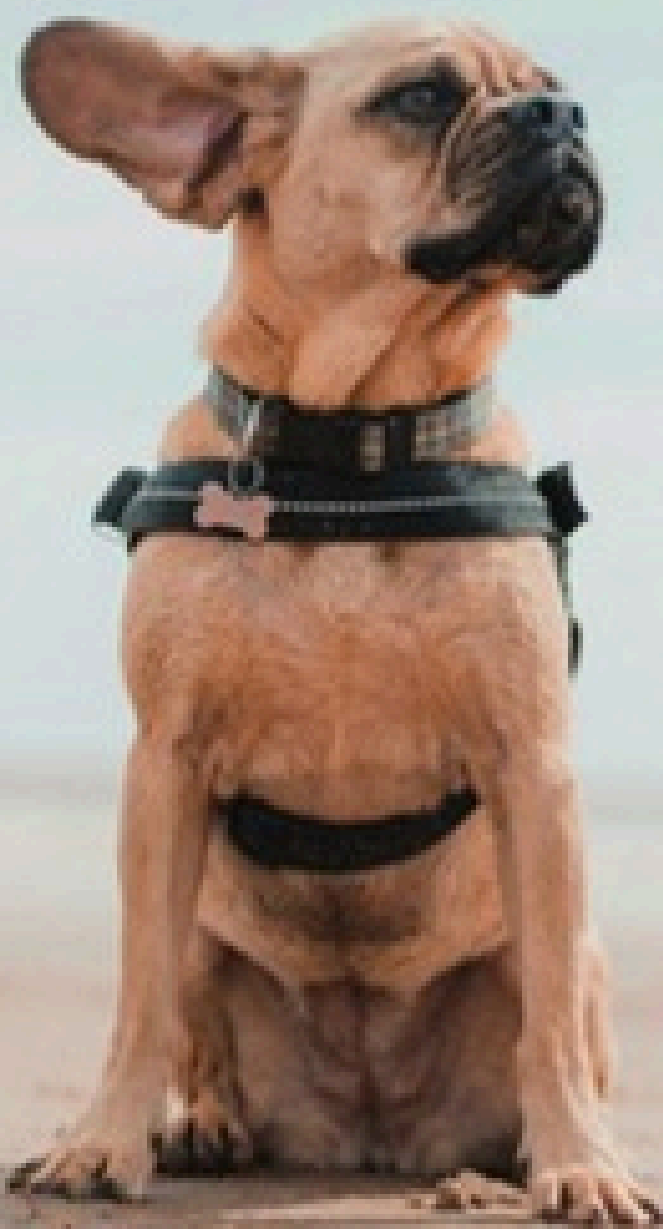
Tuoreimpia ohjeistuksia ja määräyksiä

- **TULLI.FI:** Tulliselvitys ja lemmikkien maahantuontimääräykset.
- **MAPA.GOB.ES:** Espanjan maatalousministeriö (MAPA), Espanjassa voimassa olevat rokotus- ja maahantuontimääräykset.
- **EC.EUROPA.EU:** Lemmikkien EU-matkustussäännöt ja transit-maiden vaatimukset.
- **EUR.LEX.EUROPA.EU:** EUR-Lex, EU-asetus 576/2013 koskien lemmikkieläinmatkustamista.
- **CITES.ORG:** CITES, harvinaisten eläinten kansainväliset suojelemääräykset.
- **FINNAIR.COM:** Finnairin kuljetusehdot ja painorajat lemmikeille lennolla.
- **IATA.ORG:** IATA:n lentokuljetusten tekniset vaatimukset lemmikeille.
- **VIRINGLINE.FI JA TALLINKSILJA.FI:** Lemmikkien matkustaminen laivalla, hyttivaihtoehdot ja matkustusvaatimukset.

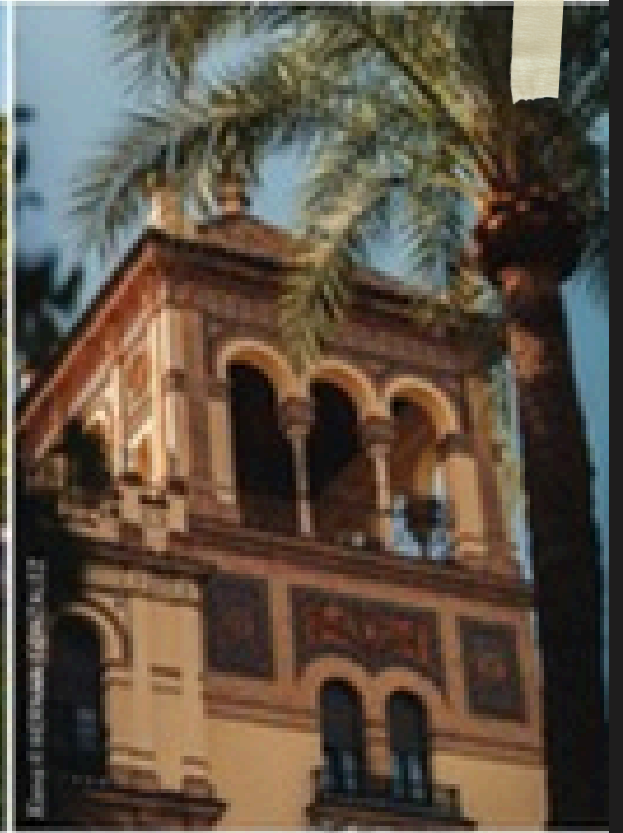
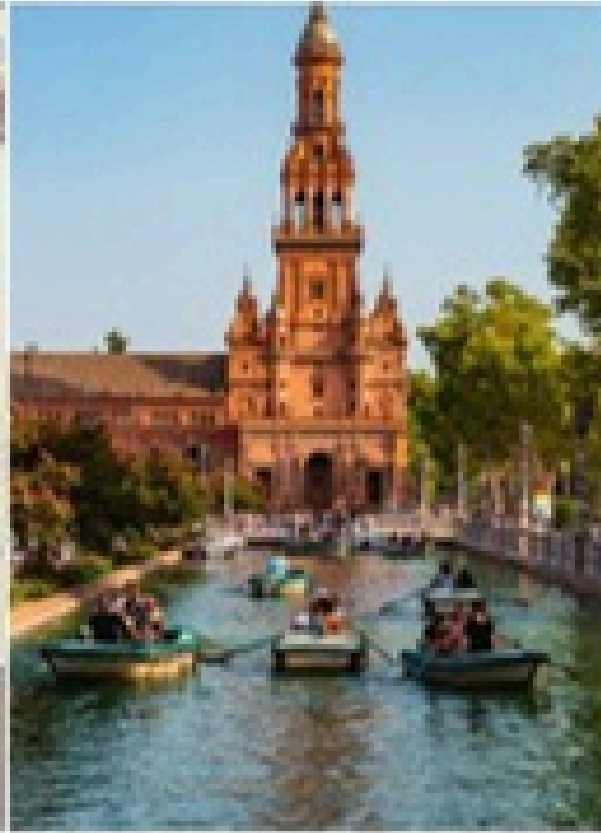
Huomioi myös seuraavat seikat:

- **INVASIIVISET VIERASLAJIT:** EU:ssa on kielletty invasiivisten vieraslajien maahantuonti, kasvatus, myynti ja hallussapito. Ennen tuontia tulee varmistaa, ettei eläin kuulu invasiivisiin vieraslajeihin. Ajantasaiset tiedot löytyvät Ruokaviraston verkkosivuilta, ruokavirasto.fi.
- **CITES-SOPIMUS:** Harvinaisten tai uhanalaisten lajien kohdalla tulee ottaa huomioon CITES-sopimus, joka saattaa edellyttää vienti- ja tuontilupia. Lisätietoja näistä antaa Suomen ympäristökeskus, ymp.fi.
- **ELÄIMEN ALKUPERÄ:** Ulkomaista alkuperää olevien lintujen tai nisäkkäiden tuonti ja hoontoon vapauttaminen ilman Suomen riistakeskuksen lupaa on kielletty. Tämä koskee myös Ahvenanmaalta muualle Suomeen tuotavia eläimiä. Vaikka erityisiä terveystodistuksia ei vaadita, on suositeltavaa varmistaa, että eläin on terve ja peräisin hoitettavasta lähteestä. Ennen tuontia on hyvä ottaa yhteyttä Ruokavirastoon tai Suomen ympäristökeskukseen ajantasaisen tiedon saamiseksi.
- **ESPAÑASSA HUOMIOITAVAA:** Espanjassa osa matelijoista, linnuista ja eksoottisista kaloista kuuluu CITES-suojelun piiriin, ja niiden vienti vaatii Espanjan ympäristöviranomaisen luvan. Lisäksi osa eläimistä on luokiteltu vieraslajeiksi, eikä niiden tuonti Suomeen ole sallittua.

On tärkeää noudattaa sekä EU:n että Suomen viranomaisten asettamia sääntöjä ja määräyksiä sekä huomioida, että ne voivat muuttua.



Kuva: Shutterstock.com/Andrey



Vain päivä aikaa? Jo siinä ajassa lumoava kauneus, autenttiset makuelämykset ja paikallisten silmiinpistävä ystävällisyys vievät matkailijan sydämen. Sevilla sopii myös koiran kanssa matkustaville.

• Toki ANNELI PÄIVÄNSARA • Kuvat ANNELI PÄIVÄNSARA, SHUTTERSTOCK, UNSPLASH

Espanjaa ajatellessa monesti tulee mieleen kaksi asiaa: flamenco ja härkätanskelut. Sevillassa molemmat ovat läsnä, missä tahansa liikkua. Kaupunki kuhisee flamenco-klubeja, joissa voi ihastella taitavaa tanssia ja värikkäitä asuja kastanjettien rytmissä. Katutaiteilijat maalaavat toinen toistaan kauniimpia ja värikkäimpiä tauluja ja näyttävää härkätansseja ei voi olla huomaamatta joerruutta pitkin kävellessä.

Sevilla onkin perinteisen espanjalaisen kulttuurin ilmentymä. Sen historiallinen keskusta on yksi Euroopan suurimmista, ja siellä sijaitsee lukuisia Unescon maailmanperintökohteita. Kaupunki tunnetaan rikkaasta historiastaan, upeasta arkkitehtuuristaan sekä herkullisesta ruoastaan.

Sevilla on myös yksi Euroopan kuumimmista kaupungeista: elohopea voi kivuta kesällä jopa yli 40 asteeseen. Talvet ovat

kuitenkin leutoja ja miellyttäviä. Esimerkiksi maaliskuun alun kohtausssäällä myös kevyelle toppatakille voi olla käyttöä päivälämpötilan ollessa juuri ja juuri 10 asteen yläpuolella.

VARAA MAJOITUS AJOISSA

Sevilla on suosittu matkakohde ja siksi varsinkin koiraperheen kannattaa valita majoitus hyvissä ajoissa. Näin voi löytää majoituksen, jossa hinta, laatu ja sijainti ovat sulassa sovussa keskenään.

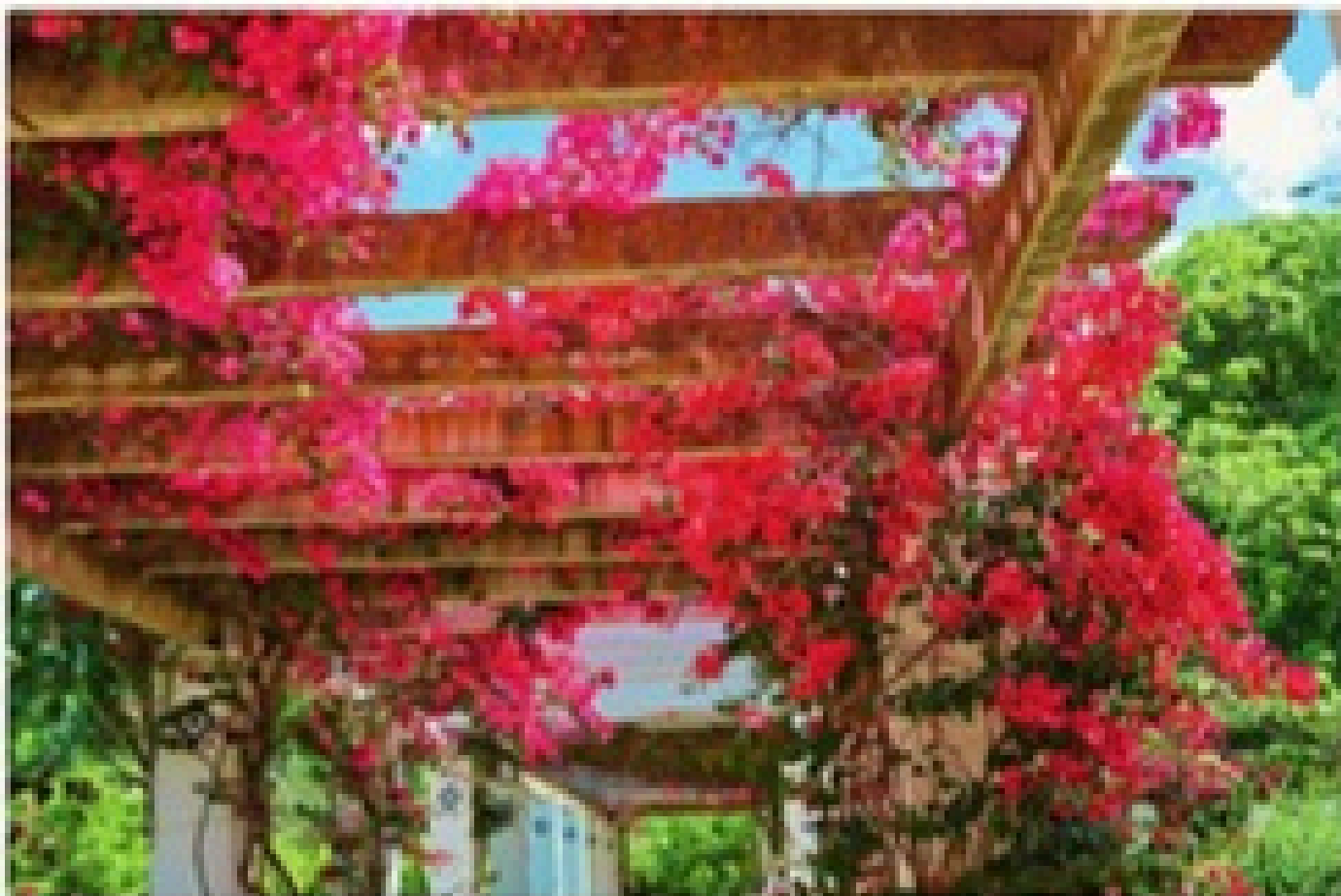
Koirat eivät ole tervetulleita moniin majoituspaikkoihin tai lemmikistä voi koitua suuria lisäkustannuksia. Koirat eivät myöskään ole pääsääntöisesti sallittuja kaupungin julkisessa liikenteessä (TUSSAM-bussit, metro ja raitiovaunut). Poikkeuksena toimivat opaskoirat ja pienet, suljetussa kanto-kopassa matkustavat lemmikit. Takseissa ja VTC-palveluissa, kuten Uber ja Cabify, lemmikin mukanaopaisuus riippuu kuljettajasta.

Majoitus kannattaa valita keskeiseltä paikalta, jotta kaupungin kauniit puistot ja muut nähtävyydet olisivat kävelytäisyydellä. Kun majoituspaikan etsinnän aloittaa ajoissa, voi löytää todellisia helmiä.

Sevilla onkin perinteisen espanjalaisen kulttuurin ilmentymä.

Lumoavat puistot ja Plaza de Españan tunnelma

Sevillassa on upeissa puistoissa viihtyy koko perhe. Ne ovat myös ihanteellinen paikka piknik-tauolle.



Parque María Luisa oli alun perin yksityinen puutarha.

Parque de los Principesissa koko perheelle

Suurien puiden varjostama Parque de los Principes -puisto oli vierailuterkeellä hyvinkin rauhallinen, riippuen varmasti osin vierailun ajankohdasta.

Puiston näyttävät puut teovat varjosauringolle ja sateelle. Se tekee Parque de los Principesistä ideallisen paikan ihastella pieniä lampia kilpikonniin, ankkuriin, sorsin ja joutseniin.

Puistossa viihtyy koko perhe: koirat pääsivät temmeltämään koirapuistossa ja lapset leikkipuistossa. Vanhemmat voivat levähtää hetkisen penkillä ihastellen kaunista lampia.

Parque de María Luisa kutsuu salaiseen maailmaansa

Ennen kuin suuntaat Plaza de Españaalle, kannattaa ehdottomasti kiertellä myös sen lumoavan kauniissa María Luisan puistossa. Yleisölle vuonna 1893 avattu viherkeidas oli alun perin yksityinen puutarha.

Kukkien ympäröimien sulkkulähtöiden ja lampien sekä monien patsaiden keskellä voi kuvitella olevansa keskellä sadonomaista puutarhakutsuja. Puiston pienet kaarisillat ja värikkäät kukat haavat kauniin harmonian värikkäiden sateenvarjojen kanssa. Tuntuu, että juuri sateella puisto avaa ovet salaiseen maailmaansa.

Plaza de España inspiraationa elokuviin

Plaza de España -aukion edessä kulkee puolipyörän muotoinen kanava, jossa on pieniä soutuveneitä. Kanava ja sillat vievät ajatusmatkalle Venetsiaan ja tekevät aukiota erityisen romanttisen. Paikoinkin saanut lempinimen ”Sevillan Venetsia”.

Myös kanavan varrella olevat sillat hurmaavat kauneudellaan. Plaza de Españaa reunustavat kaarisillojen lisäksi tornit ja 48 majollikkakaakelilla koristeltua penkkiä, jotka edustavat Espanjan maakuntia. Pienistä, värikkäistä kaakelista tulee mieleen Barcelona ja Gaudi - jota samaa molemmissa on.

Sää ei näyttänyt haastavaan myöskään kauniisiin vaatteisiin pukeutuneen tanssiparin kuvaussessiota. Pari pyörähteli näyttävästi eri poseerauksiin keskellä aukiota paikallaolevien ihmisen iloksi.

María Luisan puiston ja Plaza de Españan ainutlaatuinen tunnelma lienee syynä myös sille, että Plaza de España on toiminut kuvauspaikkana monille elokuville, kuten Star Wars: Episode II ja Lawrence of Arabia.

Kanava ja sillat vievät ajatusmatkalle Venetsiaan ja tekevät aukiota erityisen romanttisen.

Kulinaarisia elämyksiä – ja erehdyksiä

Sevillan kauneus on ruokaa sielulle, mutta myös keho kaipaa ravintoa. Sevilla on täynnä upeita, autenttisia baareja ja ravintoloita.



El Rinconcillossa tapaksia ja historiaa

Vaikka Sevilla on täynnä laadukkaita ravintoloita, suosittelen tapasten nauttimiseen erityisesti yhtä paikkaa: El Rinconcilloa. Sevillan historiallisessa keskustassa sijaitsevassa ravintolassa voi nauttia perinteisiä andalusialaisista tapaksia. Erityisen paikasta tulee myös se, että se on kunnioitettavana 350 vuoden iästään Sevillan vanhin tapasbaari.

Yli 200-vuotias Mercado de Triana

Herkkusaan ei myöskään kannata ohittaa Trianan vanhaa kauppahallia, Mercado de Trianaa, joka on myös nähtävyys itsessään. Guadalquivir-joen rannalla oleva kauppahalli on rakennettu Castillo de San Jorge -linnan raunioiden päälle. Kun yli 200-vuotias kauppahalli uudistettiin vuonna 2001, sen perinteinen ilme pyrittiin säilyttämään mahdollisimman tarkasti.

Mercado de Triana on tunnettu tuoreista paikallisista tuotteistaan, kuten jamón serranosta, juustoista, merenelävistä, hedelmistä ja vihanneksista. Hallissa on myös pieniä tapasbaareja ja ravintoloita, joissa pääsee maistamaan andalusialaisia herkkuja, kuten konditorian valikoimissa löytynyttä tarta de queso con dulce de leche -juustokakkua. Kinsukikakua muistuttavan herkun maku oli jotain täysin ainutlaatuista: pehmeän kermanen, täyteläinen koostumus yhdistettynä uolakarameilin kiehtovaan maailmaan riittää jo yksistään syyksi palata Sevillaan.

HUOMIOI

Varmuuden vuoksi kannattaa muistaa, ettei verkkosivulla kerrottu tieto ole välttämättä ajankohtaista: koiraa ei välttämättä saa ottaa mukaan terassille tai ravintolaan. Yleisesti voinee kuitenkin sanoa, että jos kahvilalla, terassilla tai ravintolalla on pöytiä ulkotilassa, myös koirat ovat sallittuja.

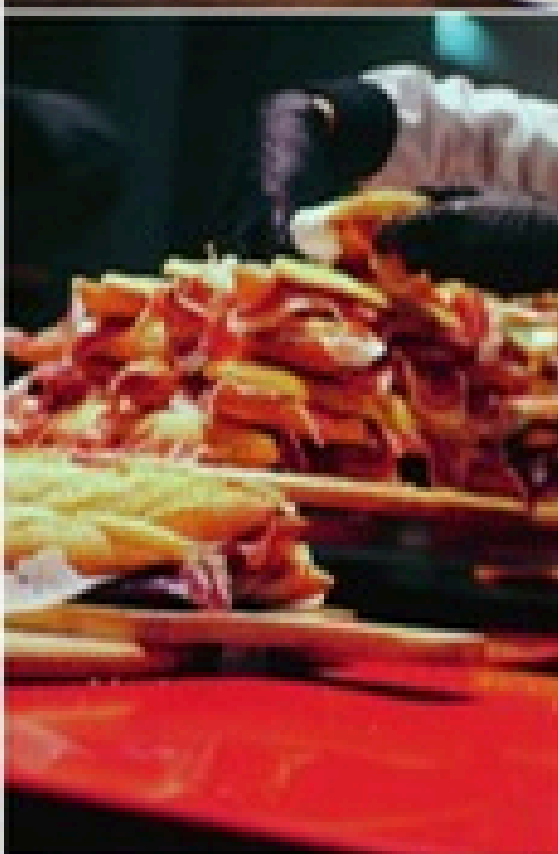


VINKKI

Espanjassa sana "kaakao" yhdistetään usein churrojen suklaaseen dippi-kastikkeeseen. "Cola Cao" sen sijaan tarkoittaa kaakaota siinä muodossa, jossa me suomalaiset olemme tottuneet sen näkemään.



Gazpachon sopimus (alkuperäinen ja pöytä) on tyypillinen annos Sevillasta.



Bocadilleriasta autenttinen (suu)pala Sevillaa

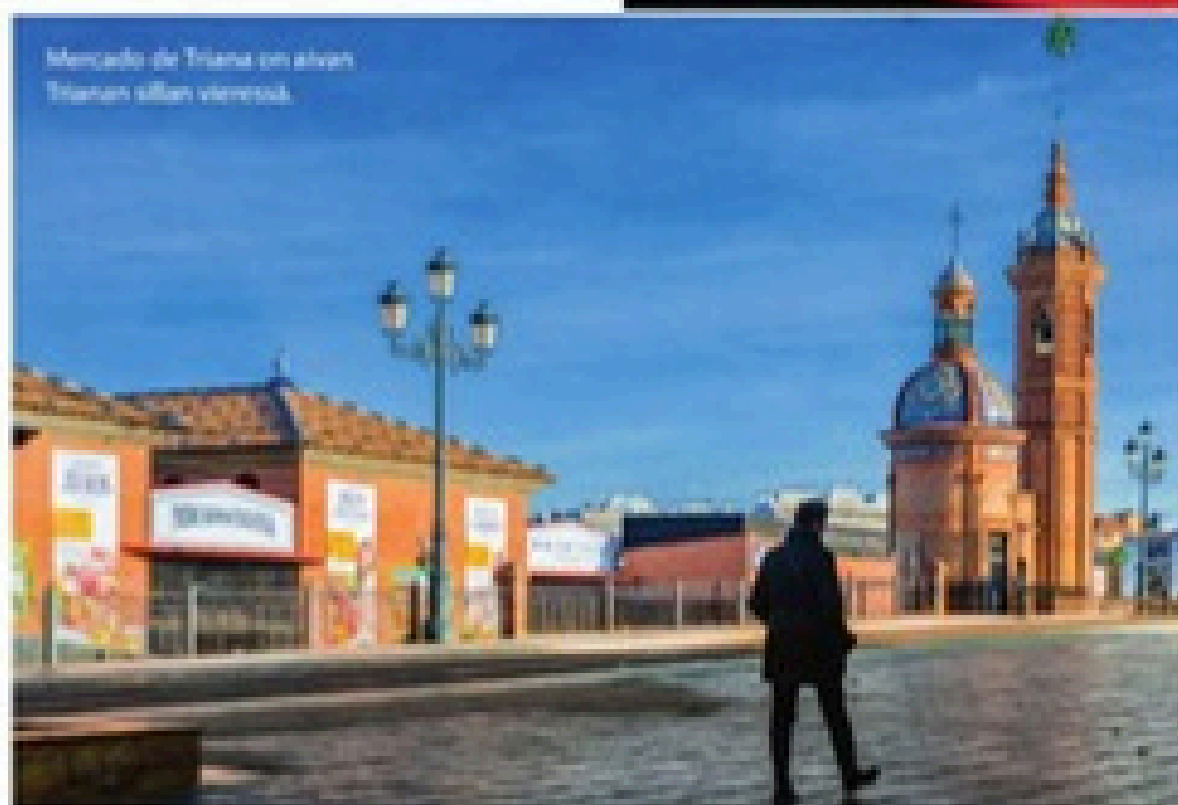
Kun kaipaat nopeaa evästä, pöydästä bocadilleriassa. Siellä valmistetaan ja myydään bocadilloja, erittäin suosittuja espanjalaisia kirkkukäyttöisiä patonkeja. Serranokinkulla täytetty patonki on nimeltään bocadillo de jamón serrano ja iberiakirkkukäyttöisen patonki bocadillo de jamón ibérico. Usein patonkin väliin tulee kinkun lisäksi oliivioilyä, tomaattia tai juustoa, mutta yksinkertaisimmillaan se voi olla pelkästään patonkia ja kinkkua. Helppoa ja herkullista!

Ansaittu lepo hetki keskellä kaikkea

Sevilla kadettraalin läheisyydessä sijaitseva La Bodega de Sierpe on oiva paikka lepauttaa jalkoja Plaza de San Francisco laidalla ja katsella ihmisiä – ja myös koirat ovat tervetulleita terassille.

Se oli myös täydellinen paikka nauttia kupillinen kuumaa ja tilata kaakaot. Toinen kuumaa. Pöytänsä saapuessaan kaakaot näyttivät epäilyttävän täyteläisiltä. Pian naapuripöytänsä istahtanut naari pariskunta näytti tilanteen kuitenkin saman ja arvelimme niiden olevan paikallinen erikoisuus – kuumat pöytänsä tuotiin myös suklaaseen dipattavat churros. Naarimies sen lisäksi: "Vähän kuin tilaisi hampurilaisen täytteen ilman hampurilista!"

Mercado de Triana on aivan Trianan sillan vieressä.





Rasvainen supersankari avokado

Monikäyttöisen avokadon kausi on juuri alkamassa Espanjassa. Hedelmä sopii tuoreisiin sekä makeisiin resepteihin. Lisäksi se on loistava ravintoarvoiltaan.

TEXTI Anni Pöyhönen KOKKI Anni Pöyhönen, Umpusti

AVOKADO on ole-vain monikäyttöinen makea öljy, joka pelaa hapanmaisen kakun, vaan se sopii erinomaisesti sekä suolaisiin että makeisiin ruokiin.

Se auttaa myös parantamaan sydän-terveyttä ja tukee painonhallintaa rasva-aineiden avulla. Avokado sisältää myös runsaasti kuitua, kalsiumia ja rautaa.

KALORIPITOI-SUDESTAAN JA RUNSAS-RASVAISUUDESTAAN HUOLIMATTA AVOKADO VOI AUTTAA PAINONHALLINNASSA.

nia ja vitamiineja, joiden avulla autetaan suojaamaan ihon haitallisilta UV-säteiltä.

Iso silmille ja sydämelle

Sisästä sisästä avokado on myös loistava janojuuri. Avokado sisältää monia terveyttä edistäviä aineita ja nämä hyvät aineet löytyvät lähinnä keltaisista avokadoista jopa 60 prosenttia enemmän kuin muista.

Valitse avokado, josta löytyy runsaasti rasvaa, koska se auttaa estämään rasvan kertymistä sydämeen. Avokado auttaa

alennamaan huono LDL-kolesterolia ja nostamaan hyviä HDL-kolesterolia, mikä voi vähentää sydän- ja verisuonitautien riskiä. Keltaista avokadoa sisältäviä öljyjä on myös runsaasti kasvojen ihonhoitoon.

Kalorien vähentämisen ja rasvan-aineiden hallinnassa se voi auttaa painonhallinnassa. Valkoinen ja keltaiset avokadot sisältävät hyvän määrän kuitua ja ne vaikuttavat kylläisyyden tuntoon.

Avokado sisältää myös antioksidantteja, jotka voivat vähentää silmien terveyttä ja näkövammaisuuden riskiä suojaamalla silmiä UV-säteiltä. Yhden

avokadon öljy sisältää jopa 100 kertaa enemmän antioksidantteja kuin tavallinen kasvojen öljy.

AVOKADON ANTIOKSIDANTIT VOIVAT AUTTAA ENKÄISEMÄÄN IKÄÄNTYMISEEN LIITTYVIÄ SILMÄSAIRAUKSIA, KUTEN KAIHIA.

...entaa eläimistöä jatkamalla...
...sopii avokadoon.

Avokadon avokadoita voi...
...koffiiniä, lisää avokado on...
...koffiiniä, lisää avokado on...

Avofun Europe: Kestävän avokadoviljelys puolesta

Espanja on suosittu avokadon viljelys...
...koffiiniä, lisää avokado on...
...koffiiniä, lisää avokado on...

Espanjassa Suomeen...
...koffiiniä, lisää avokado on...
...koffiiniä, lisää avokado on...

Monimuotoinen ja monipuolinen

Avokadoja viljellään Espanjassa...
...koffiiniä, lisää avokado on...
...koffiiniä, lisää avokado on...

Avokadon lehti...
...koffiiniä, lisää avokado on...
...koffiiniä, lisää avokado on...

Avokadon käyttö...
...koffiiniä, lisää avokado on...
...koffiiniä, lisää avokado on...

ANDALUSIAN ILMASTO TARJOAA ERINOMAISET OLOSUHTEET AVOKADON KASVATUKSEEN.

Avokadon...
...koffiiniä, lisää avokado on...
...koffiiniä, lisää avokado on...

Avokadon...
...koffiiniä, lisää avokado on...
...koffiiniä, lisää avokado on...

Helppo ja herkullinen avokadomousse (1-2 annosta)

- 4 kpl (400 g) pienetkoko avokadot (joihin ilman luuta)
- 4 dl (70 g) hunajaa
- 4-5 dl (75 g) makeuttamatonta kaakaojauhetta
- Kourallinen kuorrutusta ja rouhitteja pistaasipähkinöitä
- Ripaus merisuolaa

Kuori ja pilkottele kypsät avokadot. Lisää hunajaa, kaakaojauhetta ja ripaus merisuolaa monitoimikoneeseen tai poseera saavoskoittimella tasaiseksi. Kuori ja rouhi pistaasipähkinät. Lisää pähkinät avokadomoussaan ja sekoita. Siinä moussaa tarjoiluastiaan ja koristele pistaasipähkinöillä. Tarjoile sellaisenaan jälkiruokana, ravitavara levitteenä leivän päällä tai dipinä hedelmien kanssa.

Vinkki!

Kokeile reseptissä pistaasipähkinöiden sijasta tai niiden lisäksi seuraavia muunnoksia:

TULISEN YSTÄVÄLLE:

Pese chilin palko ja poista siemenet. Lisää valmiiseen moussaan muutaman sentin mittainen pala chiliä hienonnettuna ja sääntä muutama kapaa renkaas koristeluun.

MIINTUOKLAAN FANILLE:

Dippaa muutama lehti minttua valmiin avokadomoussaan sekaan. Käytä mintun lehtiä myös annoksen koristeluun.



Tiesitkö tämän avokadosta?

Kypsyminen kunnossa: Avokado kypsyy vasta pudottuaan maahan, mutta se pömitään yleensä puusta, kun sen koko vastaa kypsän hedelmän kokoa. Hedelmän voi myös jättää pömitä 4-6 kuukaudeksi sen kehittyneen jälkeen. Kuitenkin, jos odottaa liian pitkään, avokado putoaa liian kovan maahan.

Sopiva syöttäväksi: Kypsän avokadon pinta antaa järkevä kevyesti tyvipäästä painettaessa. Banaanin erittämän etyleeni kaasun ansiosta avokadon kypsyminen voidaan nopeuttaa myös kotikolossa.

Erinoinen parhaina ystävinä: Itä- ja Keski-Afrikasta kotoisin olevan avokadon paras ystävä on ihmisen. Me syömme ja levitämme avokadon siemenä enemmän kuin mikään muu eläinlaji.

Kasviteellinen luokittelu: Avokado luokitellaan kasvitieteellisesti marjaksi, mutta se tunnetaan yleisemmin hedelmänä.

Säilyminen: Kypsä avokado säilyy pidempään hyvänä jääkaapissa, kun sen upottaa vesikulhoon.

Hapettumisen ehkäisy: Avokadon hedelmät haperuus helposti. Kuumennuksen jälkeen sen väri muuttuu kellanvihreäksi ruusuväiseksi. Vihreän värin säilyttämiseksi hedelmälle kannattaa puristaa muutama tippa sitruuna- tai limemehua. Toinen keino on pitää avokadoja lämpimässä (n. 40°C) vesikyvyssä muutama tunti ennen kuorimista. Lämmin kylpy sulkee hapettumista aiheuttavat entsyymit, kuitenkin vaikuttamatta makuun tai rakenteeseen.

TUTKITUSTI TEHOKAS
LÄSNÄOLOMENETELMÄ:

Olo paranee lukemalla

Tiesitkö, että yksi parhaista stressinlievittäjistä saattaa löytyä kirjahyllystäsi? Lukeminen ei ole vain ajanviete – se on helppo, kustannustehokas ja matalan kynnyksen tapa tukea hyvinvointia.

• Teksti ANNELI PÄIVÄNSARA • Kuvat FREEPIK

Aamukahvin nauttiminen kiihättömästi, mielenkiintoista lehteä lukien, on arjen luksusta. Hektisessä elämässä on helppo unohtaa, miltä tuntuu todella pysähtyä. Sähköpostit, viestit ja ilmoitukset rytmittävät päiväämme ja sirpaloivat huomiomme. Juuri siksi paperisen lehden tai kirjan avaaminen ja siihen uppoutuminen on enemmän kuin vain lukemista. Se on kaivattu lepoaika keholle ja mielelle, hetki, jossa ei tarvitse olla valmiustilassa, vaan hermosto saa luvan levätä.

"Magazine Moment" tarkoittaa hetkeä, jolloin pääset uppoutumaan omaan maailmaasi lehden lukemisen kautta. Koet olevasi läsnä juuri siinä hetkessä. Rauhallinen, ylellinenkin hetki mieluisan painetun lehden tai kirjan parissa onkin yksi helpoimmista, edullisimmista ja samalla unohtetuimmista läsnäoloharjoituksista hektisessä digimaailmassa.

DIGI VS. PRINTTI

Printtilehti tai painettu kirja on rentouttavaan ja palauttavaan hetkeen parempi vaihtoehto kuin

digiversiot. Ne eivät kuormita silmiä ja hermostoa sähköisen vastineen tavoin ja mahdollistavat helpommin uppoutumisen lukeelmyykseen.

Mikäli kuitenkin luet mieluummin digilehteä, kannattaa lukuhetken ajaksi sammuttaa ilmoitukset ja käyttää lukutilaa tai vähentää näytön kirkkautta maksimissaan 70 prosenttiin.

TUTKITUSTI TEHOKAS LÄSNÄOLOMENETELMÄ

Viime vuosina Magazine Momentia on tutkittu yhä enemmän, ja lukuhetkellä kerrotaan voivan tuoda merkittäviä hyötyjä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Fyysiseen lehteen uppoutuminen tarjoaa läsnäolokokemuksen, mikä toimii yhtä hyvin palauttavana tekijänä kuin meditaatio tai mikä tahansa muu läsnäoloharjoitus.

Sussexin yliopiston vuonna 2009 tekemän tutkimuksen mukaan jo kuusi minuuttia lukemista voi vähentää stressiä huomattavasti. Tutkimusta johtanut kognitiivinen neuropsykologi David Lewis vertasi eri rentoutumiskeinoja. Hän

Juuri siksi paperisen lehden tai kirjan avaaminen ja siihen uppoutuminen on enemmän kuin vain lukemista.

Lukemisella on niin paljon hyötyvaikutuksia, että monet kirjastot tarjoavat jo biblioterapiaa, erityisesti Englannissa, Liettuassa ja Latviassa.

on tunnettu neuropsykologian soveltamisesta markkinointiin ja saanut siksi lempinimen *father of neuromarketing*.

Tutkimuksessa osallistujat asetettiin ensin stressaavaan tilanteeseen, minkä jälkeen heitä pyydettiin esimerkiksi kuuntelemaan musiikkia, juomaan kupillinen teetä, kävelemään, pelaamaan videopeliä tai lukemaan kirjaa. Stressitasoja mitattiin sydämen sykkeen ja lihaskäynnityksen avulla.

Eri tekijät laskevat koeryhmän stressitasoja eri tavalla. Tutkimuksessa ilmeni, että lukeminen lievensi stressioireita tehokkaammin ja nopeammin kuin muut tutkimuksessa mukana olleet menetelmät – 68 prosenttia. Kaksoosena tuli musiikin kuuntelu. Se lievensi stressiä 61 %. Teen juonti alensi stressitasoa 54 % ja kävelylenkki 42 %. Videopelien pelaaminen jäi stressitutkimuksessa hännille (21 %).

Yllättävistä tutkimuksista oli, että lukemisen hyötyvaikutukset alkavat jo vain kahden minuutin lukemisen jälkeen. Siksi se on yksi edullisimmista ja nopeimmista keinoista taustottaa työväyvä ja laskea stressitasoja kiireen keskellä.

Miksi juuri lukeminen toimii niin hyvin? Lewisin mukaan kirjan – tai lehden – lukeminen edellyttää intensiivistä keskittymistä. Syvä uppoutuminen lukuhetkeen vie ajatukset tehokkaasti pois arjesta ja katkaisee samalla huolen kehän. ■

Testaa lukuhetken voimaa käytännössä

Voit noudattaa seuraavaa kaavaa tai keksyä omasi.

Pohdi läsnäolohetken tarkoitusta: Haluatko vähentää stressiä vai saada ideoita virtaamaan? Valitse lukeminen sen mukaisesti. Mikäli kaipaat **pikailta latautumista**, ota vieresi hyvä kuvalehti tai kirja. Mikäli tarkoituksena on **luovuuden lisääminen**, uppoudu design-lehden tai muun inspiroivan lehden pariin. Voit nauttia samalla kupposen teetä ja kuunnella tilanteeseen sopivaa musiikkia.

Kirjaa huomioit ylös: Ota vieresi tyhjä paperi ja kynä. **Stressinhallintaharjoituksessa** kirjoita paperille mieleen tulevat, palautumishetkeä keskeyttävät ajatukset ja siirrä ajatukset sitten lempeäsi, mutta välittömästi lukuhetkeen. **Luovuuden lisäämiseksi** ja ideoiden kehittämiseksi voit keskittyä rauhassa luomivaiheeseen, palaten hakemaan lisää inspiraatiota lehdestä.

Aika: Aseta herätys puolen tunnin tai muun haluamasi ajan päähän. Vie puhelin toiseen huoneeseen tai aseta se älä häiritse -tilaan.

Mistä tiedät harjoituksen tehonneen?

- Menetit ajantajun.
- Huomaat haukottelevasi, lihasten rentoutuneen tai ideoiden virranneen.
- Olosi on rauhallinen ja ajatustenjuoksu fokusoitunut.
- Magazine Momentissa, kuten missä tahansa muussakin harjoituksessa, toisto on tärkeintä.

Lukemisen pitkäkestoiset terveystvaikutukset

1. AIVOJEN YSTÄVÄ

Lukeminen harjoittaa useita aivoalueita ja parantaa keskittymiskykyä. Sen on sanottu jopa pidentävän elinikää ja hidastavan kognitiivisten kykyjen, kuten muistin, tarkkaavaisuuden, päättelykyvyn ja uuden oppimisen, heikkenemistä.

Lukeminen voi myös hidastaa dementian kehittymistä, samoin kuin sanaristikoiden tekeminen ja kirjoittaminen, vaikka aivoissa olisi jo dementiaan viittaavia muutoksia.

2. PAREMMAN UNEN TUOJA

Painettuun kirjaan tai lehteen tarttumisen voi auttaa nukahtamaan helpommin ja parantaa unen laatua. Erityisesti iltalukeminen rauhoittaa tehokkaasti kehoa ja mieltä sekä auttaa irtautumaan päivän kuormituksesta.

Tutkimus osoittaa, että jo viikon mittainen iltalukeminen voi konkreettisesti parantaa unen laatua (Carney ym., 2021). Kyseessä on kustannustehokas, helppo ja sivuvaikutukseton tapa edistää hyvinvointia. Se sopii kaikille, aiemmista lukutottumuksista riippumatta.

3. MIELIALAN KOHOTTAJA

Päivittäinen lukeminen voi parantaa mielialaa ja vähentää masennus- ja ahdistusoireita. Vapaa-ajan virkistyslukeminen vähensi myös yliopistossa opiskelivien ahdistusoireita, vaikka he lukivat paljon tietokirjallisuutta opintojensa puolesta.

Lukemisella on niin paljon hyötyvaikutuksia, että monet kirjastot tarjoavat jo biblioterapiaa, erityisesti Englannissa, Liettuassa ja Latviassa. Vaikka tilastollinen analyysi osoittanut merkittäviä eroja ennen ja jälkeen interventiota, osallistujat kertoivat sen lisänsä hyvinvointia.

Pienet asiat voivat lisätä hyvää miötä
onnellisesti, jatkuvasti ja turvallisesti.

Hyvänolon cocktail

Tiesitkö, että on olemassa luonnollisia aineita, jotka tekevät
onnellisemmaksi ja parantavat elämänlaatua ja hyvinvointia?
Endorfiini, oksitosiini, dopamiini, serotonini ja GABA
lisäävät onnellisuutta turvallisesti. Voimme aktivoida näitä
"hyvän olon hormoneja" pienillä teoilla joka päivä.

TIKARI KIVI Puhuttiin KATU ihmissuhteista ja ihmissuhteista



OKSITOSIINI: Rakkaus- ja läheisyys- hormoni

OKSITOSIINI on tärkeä hormoni ystävyyden ja läheisyyden tunnon kannattajana. Oksitosiini estää rakkautta ihmisen läheisyydestä ja fyysisestä koskettelusta, kuten halusta. Se estää myös myös, kun meillä ei ole läheistä henkilöä tai puhua kumpikin. Myös

OKSITOSIINI YHENTÄÄ ANDISTUSTA, PELKOA, STRESSIÄ JA KIPUA.

kosketuksen aikana on oksitosiinin virtaus. Hormoni auttaa meitä ja lisää myös rakkauteen perustuvan mielihyvän.

Oksitosiini auttaa meitä kiinnittämään silmiä meidän omiin ihmisiin. Se estää myös esimerkiksi kateiteettien vaikutuksia. Oksitosiini lisää mielihyvän tunnetta, mikä lisää meidän mielihyvän tunnetta.

Oksitosiini onkin kuin ilmi, joka auttaa ihmisen silmiä näkemään ja on olemassa tunnetun turvallisuus. Lähellä on silmiä pelon, ahdistuksen, stressin ja jopa kipun. Se on myös tärkeä palautumisen välineenä hormonit. Oksitosiini auttaa vapautumaan ja antaa kipeästä tilasta palautumisen välineenä. Oksitosiini onkin silmiä näkemään, mikä lisää meidän mielihyvän tunnetta.

LUONNOLLISET LÄHTEET:

Halaa ja kosketa: Fyysinen läheisyys, kuten halaukset ja kädet pitämisen, lisäävät oksitosiinia. "Välisen tunteen" antaminen voi myös olla järkevää jatkuvasti.

Virta silmiä näkemään kukaan: Yhdistyminen jatkuvasti ja ystäviä voi lisätä oksitosiinia.

Auta toista: Hyväntekeisyys ja muiden auttaminen vapauttavat oksitosiinia.

Opettele olemaan kiinnostunut: Kiitos lauseita ja kiitos lauseita ja sen huomattaminen, mikä elämässä on ja hyvin, auttaa lisäämään oksitosiinia.

Jouga kumpikin: Oksitosiini lisäävät erityisesti haastavasti, jossa haastavasti kumpikin haastavasti ja haastavasti, haastavasti haastavasti.



ENDORFIINIT: Juoksijan pilvi on luonnollinen kipulääke

ENDORFINEJA tuotetaan usein kovan rasituksen seurauksena, sillä ne luovutetaan lihas- ja rasvakudoksi. Aivoissa ne vapautuvat stressin vaikutuksesta. Endorfiinit vapautuvat esimerkiksi juoksun aikana, mikä lisää niiden tuotantoa. Ne auttavat lievittämään kivun tunnetta ja lisäävät mielihyvää.

Endorfiinit vapautuvat myös esimerkiksi seksin aikana, mikä lisää niiden tuotantoa. Ne auttavat lievittämään kivun tunnetta ja lisäävät mielihyvää.

AURINKO, MAUSTEET, KAUKO JA SEKSI LISÄÄVÄT ENDORFIININ TUOTANTOA.

Endorfiinit vapautuvat myös esimerkiksi seksin aikana, mikä lisää niiden tuotantoa. Ne auttavat lievittämään kivun tunnetta ja lisäävät mielihyvää.

LUONNOLLISET LÄHTEET:

Lihua: Erityisesti intensiivinen liikunta voi vapauttaa endorfiineja.
Mausta: Tietyt mausteet, kuten chili, lisäävät endorfiinien tuotantoa.
Seksi: Seksuaalinen aktiivisuus lisää endorfiinien tuotantoa.
Liikunta: Erityisesti juoksu lisää endorfiinien tuotantoa.
Mausteet: Chili, mustapippuri ja cayenne lisäävät endorfiinien tuotantoa.
Seksi: Seksuaalinen aktiivisuus lisää endorfiinien tuotantoa.

DOPAMIINI: Palkitsemishormoni

KESKUSHERMOSTON välittäjäaineena toimiva dopamiini parantaa ja lisää energiaa. Dopamiini on mukana mielihyvän, oppimisen, muistamisen ja painon säätämisen prosesseissa.

Dopamiini vapautuu esimerkiksi liikunnan aikana, mikä lisää sen tuotantoa. Se auttaa lievittämään kivun tunnetta ja lisäävät mielihyvää.

Kovan rasituksen seurauksena dopamiini vapautuu lihas- ja rasvakudoksi.

Dopamiini vapautuu myös esimerkiksi seksin aikana, mikä lisää sen tuotantoa. Se auttaa lievittämään kivun tunnetta ja lisäävät mielihyvää.

DOPAMIINI PIRISTÄÄ JA AUTTAA KESKITTYMÄÄN TAVOITTEISIIN - MUTTA MYÖS ADDIKTOI.

Endorfiinit vapautuvat myös esimerkiksi seksin aikana, mikä lisää niiden tuotantoa.

Endorfiinit vapautuvat myös esimerkiksi seksin aikana, mikä lisää niiden tuotantoa. Ne auttavat lievittämään kivun tunnetta ja lisäävät mielihyvää.

LUONNOLLISET LÄHTEET:

Mausteet: Chili, mustapippuri ja cayenne lisäävät dopamiinin tuotantoa.
Liikunta: Erityisesti juoksu lisää dopamiinin tuotantoa.
Seksi: Seksuaalinen aktiivisuus lisää dopamiinin tuotantoa.



SEKSUAKTIIVISUUS, AURINKO JA LIKUNTA LISÄÄVÄT SEROTONIININ TUOTANTOA.

SEROTONIINI: Onnellsuushormoni

AVOIN ja miellyttävä onnellsuushormoni, joka vapautuu esimerkiksi liikunnan aikana. Serotoniini auttaa lievittämään kivun tunnetta ja lisäävät mielihyvää.

Serotoniini vapautuu myös esimerkiksi seksin aikana, mikä lisää sen tuotantoa. Se auttaa lievittämään kivun tunnetta ja lisäävät mielihyvää.

Serotoniini vapautuu myös esimerkiksi liikunnan aikana, mikä lisää sen tuotantoa. Se auttaa lievittämään kivun tunnetta ja lisäävät mielihyvää.

LUONNOLLISET LÄHTEET:

Liikunta: Erityisesti juoksu lisää serotoniinin tuotantoa.
Mausteet: Chili, mustapippuri ja cayenne lisäävät serotoniinin tuotantoa.
Seksi: Seksuaalinen aktiivisuus lisää serotoniinin tuotantoa.
Liikunta: Erityisesti juoksu lisää serotoniinin tuotantoa.

KOLUMNIT

KOLUMNI



ANNELI PÄIVÄNSARA

on Fuengirolaan kotiutunut kahden pojan äiti, journalistikan maisteri, ratkaisukeskeinen taideterapeutti ja NLP master practitioner, joka rakastaa itselleen nauramista.

HAJAMIELISEN KOKIN LUOVUUSPUUSTIT

OLIPA kerran äiti (minä), joka päätti leipoa lapsensa kanssa korvapuusteja Espanjan auringon alla. Ajatus tuntui ihanan kotoisalta, mutta jo ensimmäinen kauppareissu paljasti, ettei tämä tulisi olemaan aivan perinteinen leivontatietä.

Lähikaupasta ei löytynyt tuoretta hiivaa, mutta onneksi kuivahiiva ajoi saman asian. En myöskään löytänyt rasokeria, mutta ajattelin, että kekoin korvapuusteihin kyllä rasokerin korvaajan.

Kun palasin asunnolle, huomasin pian, ettei siellä ollut riittävästi suuria kaulhoja taikinan tekoon. Päätinkin sijaan nappasin kattilan – kuka kaulhoaa kaipaa, kun kerran on kattilat!

Päätessämme varsinaiseen leipomispurkaan huomasin, että öljy olikin loppu. No, ei hätää! Salatetta voi käyttää vähintäänkin yhtä hyvin ja pulliin tulee ihana voion maku.

Seuraava haaste oli mitään: desimintaa ei löytynyt missään. Onneksi olimme ostaneet Suomesta mukaan keittövai'an. Ainekset siis punnittiin ja mitattiin sen avulla.

Kun taikina oli kohonnut, oli aika kaulita taikina. Arvaatte varmaan jo, mitä huomasin. Eipä löytynyt kaulintakaan. Siinä pesin tyhjän öljypullon, se sai toimia kaulimena. Ja varsin kireästi toimikin – niin hyvin, että meinaan käyttää pullon kaulimena myös jatkossa. Tosin leivinpaperi piti pistää väliin, muuten taikina olisi tarttunut märkiin laippulloon.

Kaikkien luovin ratkaisu syntyi, kun huomasimme, että olin unohtanut yhden tärkeimmistä ainesosista: kanelin. Kävin lähikaupasta ostamassa vielä nopeasti kanelia. Kotona huomasin, että olin vahingossa ostanut kanelitankoja juhettun kanelin sijaan.

Olin jo menossa kolmannen kerran kauppaan, mutta suorimmaisesti sai loistavan idean. Hien keksi rasputtaa tangosta kanelia suoraan taikinan päälle kuorimivärsellä. Tangot riittivät kuin ihmisen kaupalla juuri sopivasti maustamaan pullataikinaa. Taikina käärittiin rullalle ja muotoiltiin korvapuusteiksi.

Lopuksi korvapuustit voideltiin kananmunalla. Pullat tulisi normaalisti vielä koristella rasokerilla, mutta päätimme ripostella painon jälkeen puustien pinnalle hiukan tavallista sokeria.

Kaikesta huolimatta loppurulos oli uskomaton. Nämä hajamielisen kokin luovuuspuustit maistuivat taivaallisilta.

Tämä pieni episodi muistutti siitä, kuinka tärkeä luovuus on. Kun uskallamme kokeilla uutta ja keksii haasteisiin ratkaisuja lennosta, voimme paitsi onnistua, myös oppia. Näin epävarmuus ei enää meitä tekemistä asioita tai nauttimasta pullista sekä elämästä. Ja joskus – ihan kuin meillä täällä pullantuoksuksella herkillä – voi syntyäkin jotain totuttua vielä parempaa.

Kuitenkin, jos kaipaat luovuuspuustien sijaan oikeita korvapuusteja ja filosofisen pohdinnan sijaan oikeita neuvoja, suosittelisin vierailemaan suomalaisia elintarvikkeita myyviä kaupoissa. Kiinakaupoista löytyy taas takuvarmasti kohtuuhintainen kaulin. Mikäli sen sijaan haluat nauttia pehmeästä loppuruloksesta – eli suussa sulavasta pullasta – kannattaa pöyhähtää jossain Fuengirolan Suomi-kahviloihin, joissa olen itsekin syönyt herkullisia korvapuusteja.

**KUN
USKALLAMME
Kokeilla uutta
ja keksiä
haasteisiin
ratkaisuja
lennosta,
voimme paitsi
onnistua,
myös oppia.**

KOLUMNI



ANNELI PÄIVÄNSARA

on Fuengirolaan kotiutunut kahden pojan äiti, journalistikan maisteri, ratkaisukeskeinen taideterapeutti ja NLP master practitioner, joka rakastaa itselleen nauramista.

ONNELLISEN ELÄMÄN TUTKIMUSMATKAILIJA

KYSYESSÄNI täällä asuivilta tuttaviltani, mikä heidät toi Espanjaan, kyselin usein saman vastauksen: he ovat tulleet ensimmäin erilaista elämää. Oma vastaukseni on melkein sama, pienellä twistillä: olen täällä ensimmäisä onnellista elämää.

Tarkemmin sanottuna olen havainnoimassa asioita, mikä mielestäni vaikuttavat onnellisuuteen. Olen sitä mieltä, että jokaisella ihmisellä on jotain ainutlaatuisia annettavaa ja opetettavaa toisille – niin myös kokonaisilla kansoilla ja kulttuureilla.

Uskon, että parhaat asiat elämässä ovat ilmaisia tai lähes ilmaisia. Siten ne ovat myös kaikkien saatavilla, jos vain osaamme pysähtyä huomaamaan ne.

Kolme minulle erityisesti iloa tuovaa asiaa Espanjassa ovat:

1. KAUNEUS YMPÄRILLÄMME

Täällä on lannoavan kaunis luonto. Maisemat ovat kuin taikusta: meri kalastajaveneineen palmujen kehystämänä, monen kirjava kukkameri vuoristomaisema taustanaan. Auringonlousut ja auringonlaskut sekä muotoaan ja väriään vaihtavat pilvet lannoavat kauneudellaan päivystä toiseen. Espanjassa pitkään asuneet ystäväni kertovat, ettei niihin kyllästy koskaan.

Kauneus näkyy myös ihmisten pukeutumisessa. Mustan, harmaan, ruskean ja beigein sijaan katukuvassa näkyy väriä. Naiset tulevat juhliin tästä riippumatta kauniit riyhelömekot päällä sekä näyttävät kukkakoristeet hiuksissaan. Näillä pienillä deilla juhlahetket saavat aivan erityisen tunnelman. Itsekkin ostin feria-aikaan kukkakoristeen hiuksiini euroilla. Paras sijoitus pitkään aikaan! Kukkaa valitessa sovitin hiuksiini kahta eri vaihtoehtoa. Koska kaupassa ei ollut peiliä, kysyin nuorimmaiseltani mielipidettä. Vastaukseksi sain: Äiti, si näyttät ihan Mikki Hiireltä.

**USKON, ETTÄ
PARHAAT ASIAT
ELÄMÄSSÄ OVAT
ILMAISIA TAI
LÄHES ILMAISIA.
SITEN NE OVAT
MYÖS KAIKKIEN
SAATAVILLA.**

2. LÄMPÖÄ ILMASSA JA IHMISTEN KOHTAAMISISSA

Lämmön voi antaa täällä paitsi säissä, myös ihmisten kohtaamisissa. Vastaantulevien tervehtimisen hymyillen kuuluu tapoihin. Täydessä junassa on kohteliasta antaa istumapaikka iäkkäimmälle kanssamatkustajalle.

Perhe on espanjalaisille tärkeä, ja sunnuntait vietetään usein isovanhempien seurassa. Näin kahden teinipojan äitinä ilahduttaa, ettei ole myöskään harvinaista nähdä teini-ikäisten lasten halaavan vanhempiaan tai isovanhempiaan. Julkisesti!

3. AIKAA ITSE ELÄMÄLLE

Rennompaa elämäntyyliä oli ehkä se suurin asia, mitä alun perin lähdin täältä hakemaan. Kun kaunistat säitä ja valoa pönsä, tuntuu aikaakin olevan enemmän käytössä. Ylimääräiset tunteet tyytyvät sille oikealla elämällä telkkarin katsomisen tai pelaamisen sijaan. Aikavyöppöjen poistaminen puolestaan mahdollistaa elämisen ilman jatkuvaa kiireen tuntoa.

Täällä ristejä ja muutamia maissa suomalaisienkin keskuudessa tapuimia sovitaan monesti ihan ex tempore sen sijaan, että vapaa-aika olisi täysin kalenteroitu. Näin mukaan mahtuu hyvin myös pysähtymisen hetken kauneuden – ja itse elämän äärelle.

ARTIKKELIT LUETTAVISSA MYÖS:

www.lehtiluukku.fi/lehdet/ole-lehti

www.lehtiluukku.fi/lue/ole-sanomat

Kaupan lehtihyllyt

YHTEYS

anneli@paivansara.fi

+358451202512