

PORTUGALI OTTI SYLIINSÄ Maijan ja Venicion tarina, s. 10



Sisälllys

Aikamatka Euroopassa.....	3	Suomalaiset mukaan Portugalin kasvuun.....	9	Aivojen terveys III.....	16
Runoja	4	Portugali otti syliinsä	10	Asia on pihvi	17
Retki Euroopan historiaan.....	5	Lintuja kaupunkiympäristössä	12	Ilmoitustaulu.....	18
O Fadista!	7	Laiskat haikarat.....	15	Yhteistyökumppaneita	19

JULKAISIJA

Algarven Suomi-Seura

JAKELU

Osoitteellisenä postituksena
yhteistyökumppaneille

LEVIKKIALUE

e-lehtenä jäsenille

KOHDERYHMÄ

Algarven Suomi-Seura jäsenet,
yhteistyökumppanit ja sidosryhmät

TEKNISET TIEDOT

Koko: A4
Väritys: 4/4

KANNEN KUVA

Maija,
Kevät, jolloin kukatkin kasvoivat hevosien korkuisiksi

AIKATAULU 2022

Materiaalipäivä	Ilmestymisaika
nro 1/22 vko 3	vko 5
nro 2/22 vko 13	vko 15
nro 3/22 vko 43	vko 45

ILMOITUSHINNAT

väri-ilmoitukset

Koko	
1/1 -sivu	(210 x 297 mm) 450 €
1/2 -sivu	(180 x 130 mm) 250 €
1/4 -sivu	(88 x 130 mm) 150 €
1/8 -sivu	(88 x 65 mm) 70 €
1/16 -sivu	(88 x 30 mm) 35 €

Hintoihin lisätään alv 23 %.

TOIMITUS/ILMOITUSVARAUKSET

Rua Quinta do Bispo, Edifício Crisfer, R/C, Loja 2, 8500-729 Portimão
puh./fax: 282 483 191, Sähköposti: algarve.suomi@sapo.pt

TOIMITUSKUNTA

Vastaava: Kalevi Kaukonen

Jäsenet: Tuija Kakko, Maija Katila, Marja Lehtiranta-Räty, Tero Liukas, Martti Lohi

AINEISTON TOIMITUS

Sähköisesti osoitteeseen jirka@offsetkolmio.fi

PAINOVALMIS AINEISTO

pdf-tiedosto, InDesign-, Illustrator- sekä FreeHand-tiedostot, 300 dpi, CMYK

TAITTO

Hämeenlinnan Offset-Kolmio, Paroistentie 2, 13600 Hämeenlinna, Finland
Yhteysthenkilö Jirka Messman p. 043 211 4003

Lehden vastuu virheellisistä ilmoituksista rajoittuu ilmoituksen hintaan. Lehdessä omalla nimellä julkaistut kirjoitukset eivät välttämättä vastaa Algarven SuomiSeuran tai eri viranomaisien kantaa. Jäsenmaksuun sisältyy e-lehtenä ilmestyyvä Algarven Aviisi: www.algarvensuomiseura.fi » Julkaisut.

Painettu lehti 10 €, tilaushinta Eurooppaan 13 €

Pidätämme oikeuden aikataulumuutoksiin.

TÄRKEITÄ TIETOJA

Algarven Suomi-Seura

Toimisto ja kirjasto

Posti- ja käyntiosoite: Rua Quinta do Bispo, Edifício Crisfer, R/C, Loja 2, 8500-729 Portimão
Lankapuh. +351 282 483 191 toimiston aukioloaikoina
Matkapuh. +351 967 520 976, arkisin klo 10-15
Sähköposti: algarve.suomi@sapo.pt, www.algarvensuomiseura.fi

Seuran pankkiyhteydet Portugalissa

Associação Finlandesa no Algarve
Millennium BCP
IBAN: PT50 0033 0000 000 7828 7828 05, BIC/SWIFT: BCPCOMPT

Suomen Suurlähetystö

Rua do Possolo 76-1, 1350-251 Lisboa, puh. 213 933 040
(ma-to 8.30-17.00, sekä pe 08.30-14.30)
e-mail: sanomat.lis@formin.fi, www.finlandia.org.pt
Asiakaspalvelu: ma-pe 09.00-12.00 ajanvarauksella
(muina aikoina sopimuksen mukaan)

Suomen Kunniakonsuli Algarvessa

Gisélia Farias. La Finca, Cascalheira, 8125-902 Quarteira
Postiosoite: Apartado 92, 8125-902 Quarteira
Puh. (+351) 289 399 873/4
Arkisin klo 09.00-13.00 ja 14.30-17.30
Suomenkielistä palvelua ke klo 14.30-17.30

Pankit

Auki ma-pe 08.30-15.00. Suljettu la ja su sekä juhlapäivinä

Postitoimistot

Auki 09.00-12.30 ja 14.00-18.00, eräät postit eivät sulje lounasajaksi

Hätänumeroita

Yleinen hätänumero 112
Numerotiedustelu 118
Poliisi Faro 289 899 899
Poliisi Lagos 282 762 930
Poliisi Portimão 282 412 503
Poliisi Tavira 281 322 022

Lentokenttä

Faro 289 800 800
Lentotiedustelut 289 800 801

TOIMIKAUSI 2021-2023

Johtokunta:

Horstia Heikki, jäsen
puh. +358 400 210 181
+351 969 416 929
Kärkkäinen Päivi,
varapuheenjohtaja
puh. +358 40 502 0634

Liukas Tero, jäsen
puh. +351 967 167 637
Saarni Ilkka, puheenjohtaja
puh. +358 400 722 086
+351 935 088 267
Uimonen Jyri, jäsen
puh. +358 50 468 9491

Tilintarkastajat:

Björkqvist Kimmo, jäsen
puh. +358 409 225 949
Hietala Airi, jäsen
puh. 358 400 435 303
Katko Ilkka, puheenjohtaja
puh. +358 40 554 4604

Toiminnanjohtaja:

Katila Maija
puh. +351 967 520 976

AIKAMATKA EUROOPASSA

Kun antiikin Kreikan itsenäiset kaupunkivaltiot 300-luvulla eaa. olivat joutuneet osaksi laajoja monarkioita ja vapaiden kansalaisten (miesten) demokratia oli menetetty, pelastettiin jotakin hyvin tärkeää. Kulttuurista ja taiteesta tuli suorastaan uusi uskonto. Eräs kultin kannattaja 100-luvulta eaa. kirjoittaa aiheesta sivuten:

”Vain paideian vuoksi kannattaa nähdä vaivaa. Kaikki muu on inhimillistä ja pientä eikä ansaitse erityistä ponnistelua. Aatelisarvot ovat menneiden aikojen ihanteita. Rikkaus on riippuvainen onnesta, joka ottaa ja antaa. Kunnia on epävakaa. Kauneus on katoavaista ja terveys ailahtelevaa. Fyysisen voiman nujertaa sairaus ja vanhuus. Ainoastaan paideia on kuolematonta ja jumalaista, sillä äly nuortuu vuosien myötä, ja aika, joka kumoaa kaiken, lisää vanhuuden viisautta. Ei edes sota, joka myrskyn lailla pyyhkii ja raastaa kaiken muun, voi riistää ihmiseltä koulutusta.”

Kreikan sanaan paideia voidaan sisällyttää sellaiset nykyajan käsitteet kuin kasvatus, koulutus ja kulttuuri. Latinaksi se on käännetty sanalla humanitas. Se sana kuvaa laveammin ja paremmin käsitettä. Ihmisen on käytettävä energiansa oppimiseen, itsensä sivistämiseen, kaikkien kykyjensä kehittämiseen. Silloin hän voi tulla parhaaksi mahdolliseksi versioksi itsestään. Se on olemassaolon estetiikkaa.

Ranskalainen filosofi Michel Foucault sanoi asiasta näin: ”Miksi jokin lamppu tai talo ovat taideteoksia, mutta meidän elämämme eivät?”

Koulutus ja kasvatus jatkuivat kuolemaan saakka. Ne eivät kuuluneet vain lapsuuteen. Päinvastoin – ne valmistelivat ihmistä arvokkaaseen lähtöön maallisesta elämästä. Olipa arkityön ammatti mikä hyvänsä tärkeintä oli ponnistella sivistyksen ja taiteen muusien suojaamissa taidoissa.

Meidän suomalaisyhteisömme toteuttaa vanhaa eurooppalaista kehitysohjelmaa. Seura teki syksyllä retken kulttuurimme antiikin aikaisille raja-alueille. Tunnelmista voi lukea Anita Mannilan runoista. Liikuttumatta ei voinut katsella kulttuuriimme kuuluneiden ihmisten, veljiemme ja sisartemme, jälkiä vuosituhansien takaa.

Tämä lehti ja seuran monet harrasteet retkineen ja kirjakerhoineen, patikkapiireineen ja valokuvauskerhoineen toteuttavat mitä syvimmin samaa eurooppalaista kulttuuriohjelmaa. Euroopan kaakkoisella nurkalla elettiin 2500 vuotta sitten kirjakuumeen vallassa. Ihmeellistä ja onnellista on saada elää siinä kuumeessa vielä nyt täällä Euroopan lounaisella nurkalla.

Kalevi Kaukonen



RETKI EUROOPAN HISTORIAAN

Seura teki marraskuussa 2021 Mika Palon johdolla hienon retken eteläisen Portugalin länsirannikolle. Mukana ollut Anita Paajanen-Mannila kuvaa runoissaan syvällisesti retken kulttuurisen ytimen.

Ensimmäisen runon aiheena ovat tuhatvuotinen maurilinnostus ja suufimystikkojen luostari, mistä avautuu rannaton näkymä Atlantilille.

Toisen runon aihe on jättiläismäinen tila Herdade da Comporta, jonka toimintaa mullisti uusi omistaja pankki Banco Espirito Santo. Pankki oli tuhota tilan, mutta lopulta tuhon kokikin pankki itse.

Kolmannen runon kohteena on kaunis kaupunki Milfontes ja sen historia.

Neljännän runon aiheena roomalaisen kulttuurin keskus valtakunnan länsireunalla. Keskus on 2000 vuoden takaa. Se on kaivettu upeana esiin, mutta kaivettavaa riittää vielä pitkäksi aikaa.

Nauttikaa matkakeromuksesta runomuodossa.

Kalevi Kaukonen

Tróia

*Kuin nouseva kuunsirppi se kasvaa
toiselta reunaltaan vähenee toiselta
tämä niemimaa, Tróia Península,
tai Ílha de Ácala, niinhän se oli,
silloin kun kivisammioihin pakattiin
makrillin sisälmyksiä ja perkeitä
ja tiukasti suolaa puoleksi vuodeksi
happanemaan lemuamaan löyhkäämään
porottavassa auringossa,
ja sitten, pellavakankaan läpi,
siitä valutettiin talteen
roomalaisen keittiön jalo garum.*

*Ei vaeltavilla dyyneillä
vaan metsätaipaleen takana
500-luvulla hylätyt asumusten rauniot,
kylpylä ja nekropolis, ylimysten haudat,
ja lahdella arkkitehdin vihreä vuorolautta.
Mutta hietikoilla ja puiden siimeksessä
ja Sadojoen suiston kosteikoissa
Tróian kaikki 9000 lintulajia, niinhän se oli,
dinosaurusten jälkeläiset,
elävät elämänsä ja laulavat lauluun
kuten ovat aina laulaneet,
kuunteli niitä sitten patriisi tai orja.*

Aljezur

*Niemekkeen alla
lähtemisen ja saapumisen aava, loputon,
sarastukseen, iltaruskoon, horisonttiin loppuva
minareetistakin tähystettyä.
Ribât da Arrifana,
maurilinnostus, luostari, jihadin etuvartioasema,
suufilaisuuden retriitti, nekropolis.*

*Haudassa 54,
kylkiasennossa kasvot kohti Mekkaa,
lepää Tarif Ibrahim, joka uskoi yhteen Jumalaan
ja hänen sanansaattajaansa Muhammediin.
Hän kuoli 3. maaliskuuta 1148.
Olkoon Jumala armollinen sille,
joka lukee rukouksen hänen puolestaan.*

*Kolme vuodenkiertoa myöhemmin
ribât tyhjennettiin maureista
ja talonpoika Lalli tappoi piispa Henrikin.*

Comporta

*Riisipellot, suolanhaihdutusaltaat,
ehtymätön meri ja luonnon cornu copiae,
suurtila Herdade da Comportan
vuosisataiset perinteet.*

*Uusi isäntä pyhänhengenpankkiiri
saarnasi muotoilusta ja luksuksesta,
joka sopisi Monacon prinssille
ja Hannoverin prinsessalle.
Christian Louboutin ja Philippe Starck
eivät tulisi riisipellojen vuoksi.
Jason Martin tahtoisi studiosa
keskelle luonnonpuistoa.*

*Piti kaavoittaa ja rakentaa
muka ekologisia olkikattotaloja,
tehdä boheemiksi naamioitua
luksusta, hippie chic.
Kuntapäätäjiltä heltisi luvat
kestävän kehityksen visioilla,
tai ekologisilla puheilla,
tai kun raha liikkui.*

*Mutta pyhänhengenpankkiirilta
menivät sekaisin omat ja asiakkaiden rahat,
Banco Espírito Santo kyltti sammui
kirjaimet otettiin alas.
Suurtila Herdade sai uudet isännät,
jälleen kasvaa riisi ja suolankukka,
rakentaminen on pantu kuriin,
lannoitteiden käyttö valvottua.*

*Herdaden kylvötyöt tehdään lentokoneella,
puolentuhatta peltotyöläistä on saanut lähteä.
Kuurittu ja kiillotettu riisi menee herkkupöytiin,
arvokkain jäte possunrehuksi.*

Milfontes

*Alhaalla Miran avara uoma,
rinteessä pikkurikollisten Milfontes,
Vicentina-rannikon Botany Bay.
Mutta merirosvojen vuoksi
tarvittiin vielä linnake
Forte de São Clemente.*

*Nyt vallihaudat rehottavat vihreää,
ampuma-aukoissa on ikkunalasit,
joelle tähyävät luksushotellivieraat.
Naakkojen iltamekastus on aina sama,
mutta vuosi vuodelta päivänlasku
on yhä kauniimpi, yhä punaisempi.*

RETKI EUROOPAN HISTORIAAN



Aljezurin rantaa lähellä maurien linnoitusta.

Algarven Suomi-Seuran viime syksyinen löytöretki kohdistui läheiselle länsirannikolle, Costa Vicentinan ja Alentejon rannikon luonnonpuiston sekä Tróian niemimaan kauniisiin maisemiin. Lähes neljäkymmenen hengen ryhmämme tutustui ensin Algarven luoteisnurkassa sijaitsevan Aljezurin linnaan, museoon ja muinaisiin maurilaisiin raunioihin. Sieltä jatkoimme matkaa ”Alentejon prinsessaksi” kutsuttuun Vila Nova de Milfontesiin Mira-joen suistossa sekä Comportan riisimuseoon ja lopulta Tróian niemimaan muinaisiin roomalaisiin raunioihin.

Retki piti alun perin toteuttaa maaliskuussa 2020. Juuri ennen retken alkuperäistä ajankohtaa koronaviruspandemia saapui Portugaliin. Siitä seuranneet rajoitukset johtivat retken siirtämiseen keran toisensa jälkeen. Osa alkuperäisen retken varanneista päätyi peruuttamaan matkansa. Peruuttaneiden tilalle löytyi lopulta mukava määrä uusia tulokkaita ja viime syksynä kohentunut koronatilannekin suosi retkeämme. Toki myös koronalta suojaavien turvaohjeiden noudattamiseen kiinnitettiin huomiota retkellä, joka sujui hyvin ja turvallisesti.



Aljezurin linnan tiellä.

Aurinko paistoi ja lämmitti mukavasti koko syysretkemme ajan. Aljezuriin saavuttuamme kävimme ensin ”arkeologisella kuntokävelyllä” Ribat de Arrifanan mystisillä tuhatvuotisilla maurilaisilla raunioilla kuvauksellisen kauniissa niemenkärjessä. Aljezurin keskustas-



Aljezurin kaupunki.

sa vierailimme paikkakunnan muinaishistoriaa valottaneessa museossa. Kovakuntoisimmat retkeläiset nousivat jalan maurien jo 900-luvulla jyrkälle kukkulalle rakentamalle linnalle, josta avautuivat huikeat näköalat. Aljezurin keskustasta puolestaan löytyi kivoja lounas- ja välipalapaikkoja.

Retkemme jatkui rannikkoa pohjoiseen, viehättävään ”tuhatvuotisen lähteen kylään” Vi-

Patsas Vila Nova de Milfontesin rantakivillä.



Mira-joen silta Milfontesissa.



Milfontesin linna.

la Nova de Milfontesiin, jossa majoituimme The Blue Bamboo Hotelliin. Ikään kuin Aljezurin arkeologinen kuntokävely ei olisi riittänyt, ovela oppaamme houkutteli ryhmän vielä ihaillemaan auringonlaskua Atlanttiiin kävelykierroksella Mira-joen suiston tuntumassa. Ensimmäinen retkipäivä päättyi yhteiseen illalliseen ”meren ja maan pihveineen” ja alentejolaisine viineineen jokirannan ravintolassa. Puheensorinaakin riitti!

Seuraavana päivänä jatkoimme taas rannikkoa pohjoiseen, Sinésin kautta Comportaan. Siellä vierailimme riisipeltojen keskellä sijaitsevassa Museu do Arrozissa eli vanhaan riisitehtaaseen raken-



Comporta Museu de Aroz kohteesta riisipelto, josta riisi juuri on korjattu talteen.

Hiljainen, lomakauden ulkopuolella kiinni oleva Troia.

netussa riisimuseossa. Kyllä vaan, Portugalissa viljellään, tuotetaan ja syödään runsaasti riisiä!

Seuraavaksi tutustuimme asiantuntevan arkeologin opastuksella läheisen Tróian niemimaan muinaisiin roomalaisiin raunioihin, jotka paljastuivat antiikin aikana arvostetun pikantin garum-kastik-



Troian roomalaisilta rauniot, jossa aikanaan valmistettiin kastikepohjia vähän erikoisella reseptillä.

keen tuotantolaitoksiksi. Sitten jatkoimme matkaa Tróian hiekkaisen niemimaan kärkeen. Vastarannalla näkyi Setúbalin kaupunki ja Arrábida-vuoristo. Modernin lomakeskuksen huvivenesataman luona oli mahdollisuus omakustanteiseen lounaaseen tai välipalaan ennen paluuta Algarveen.

Paluumatkamme kulki joutuisammin Alcácer do Salin kautta A2-moottoritietä Algarveen. Taas kerran saatettiin todeta, että matkailu avartaa... ja virkistää! Toivottavasti tavataan taas – vaikkapa jo **Algarven Suomi-Seuran kevätretkellä 15.-17.3.2022 Coimbraan ja Aroucan maailmankuululle riippusillalle!** Lisätietoa kevätretkestä on pian tulossa Algarven Suomi-Seuran nettisivujen Tapahtumakalenteriin (www.algarvensuomiseura.fi/tapahtumakalenteri).

Mika Palo



Kuvat: Tero Liukas



Tämän tekstin pitäisi soljua kuin fado: kauniina, melodisena ja kaihoisana. Yritän valottaa, kuinka kaksisataa vuotta sitten Lissabonin työläiskortteleissa syntynyt kansanmusiikki kasvoi kansallismusiikiksi ja edelleen maailmanmusiikiksi.

Fadon historia on tulvillaan karismaattisia laulajia: Carlos do Carmo, Ana Moura, Dulce Pontes, Cristina Branco, Mafalda Arnauth... Laulajista kaksi nousee muita korkeammalle myös muiden ansioidensa vuoksi. Ensimmäinen on 1900-luvun suuri vaikuttaja Amália Rodrigues, "fadon kuningatar". Toisena kimmeltää tämän päivän kansainvälisen fadotaivaan kirkkain tähti Mariza.

Sointuja Lissabonin sydäimestä

Klassista eli lissabonilaista fadoa on vaikea puristaa tiukkaan muottiin. Se on mahdollisesti kehittynyt brasilialaisista musiikin lajeista, kuten lundumista ja modinhasta. Fado on usein surumielistä, balladinomaista musiikkia, mutta joukkoon mahtuu leikillisiäkin kappaleita. Sitä esittävät sekä naiset että miehet. Portugalin kielellä siihen liitetään usein sana saudade, kaiho. Fadon surumielisyys vetoaa myös suomalaisiin. Sen on tuntenut myös useamman kerran Suomessa esiintynyt Mariza, joka rakastaa suomalaista yleisöä - ja yleisö häntä.

Klassinen fado on leimallisesti lissabonilaista musiikkia, jota laulaja, fadista, esittää useimmiten perinteisten soittimien säestyksellä. Näitä ovat 12-kielinen portugalilainen kitara, luuttu, joskus myös harmonikka.

Fadon toinen tyyli on nuorempi ja vähemmän tunnettu coimbralainen fado, oma suosikkini sekin. Sitä esittävät yleensä vain miehet. Tyyli syntyi Coimbran yliopistopiireissä 1920-luvulla ja siinä kuuluu vanhojen ritariballadien kaikuja.

Maaailmalle

Maailmanvalloituksen aloitti laulaja ja näyttelijä Amália Rodrigues, Portugalin kaikkien aikojen rakastetuin laulaja (1920-1999). Hän esiintyi Portugalin lisäksi aluksi Espanjassa, Brasiliassa ja Ranskassa ja lopulta viidellä mantereella. Amália kohotti fadon tunnettuutta maailmalla ennen näkemättömällä tavalla.

Amália Rodrigues syntyi köyhään kymmenlapsiseen perheeseen Penassa Lissabonin lähistöllä. Hän varttui isovanhempien hoivissa Lissabonissa - sinne paremman elämän toivossa muuttanut isä ei löytänyt töitä pääkaupungista ja muutti takaisin Keski-Portugaliin.

Amália, joka oli elättänyt itsensä ja osin perheensäkin satunnaisilla töillä muun muassa makeistehtaassa ja hedelmien kaupustelijana, aloitti julkisen laulamisen 18-vuotiaana. Noihin aikoihin hän tutustui Frederico Valérioön, klassisen koulutuksen saaneeseen säveltäjään, joka havaitsi Amálian piilevän lahjakkuuden. Valério sävelsi Amáलिएlle lukuisi lauluja. Amálian maine

kasvoi ja hän oli 1940-luvun alussa jo kuuluisa laulaja Portugalissa.

Amálian suosio kasvoi 1940-luvulla myös Espanjassa ja Brasiliassa. Maailma alkoi avautua.

Runoja ja politiikkaa

Amália oli fadon uudistaja useammallakin tavalla. Hän muun muassa monipuolisti laulujensa rytmiä elementtejä Brasiliasta ja Meksikosta haetuilla aiheilla. Hän myös sanoitti musiikkiaan itse ja haki inspiraatiota Portugalin merkittävimmiltä runoilijoilta, joista eräät kirjoittivat tekstejä henkilökohtaisesti hänelle. Näistä ystävyys- ja yhteistyösuhteista jotkut säilyivät vuosikymmenien ajan.

1950-luvun alussa alkanut yhteistyö runoilijoiden kanssa ei saanut kulttuuripiireissä pelkästään myönteistä vastaanottoa. On kui-



tenkin selvää, että se edisti fadon taiteellista tasoa yleensäkin - ja myös Amálian omaa uraa.

Amália herätti vielä suurempia tunteita Salazarin diktatuurin ajan poliittisessa ilmapiirissä. Salazar inhosi fadoa yleensä eikä pitänyt Amáliasta henkilökohtaisestikaan. Diktatuurihallinnossa Amálialla kuitenkin oli suosijoita, ja monet vastustajat katsoivat Amálian olevan liian läheisissä suhteissa hallintoon. Vuoden 1974 neilikkavallankumouksen jälkeen keskustelu aiheesta kiihtyi ja Amálian asema kansallisena symbolina horjui. Amália oli kuitenkin Salazarin aikaan tukenut salaa Portugalin kommunistista puolta taloudellisesti.

Amália Rodrigues oli aikanaan Portugalin kansainvälisesti merkittävin artisti. Hän konserttoi ympäri maailmaa ja levytti useilla kielillä. Hän nosti fadon maailmankartalle.

Mariza – fadon uusi suurlähettiläs

Mosambikissa vuonna 1973 syntynyt Mariza on aikamme tunnetuin, kansainvälinen ja suosituin fadolaulaja. Mariza, oikealta nimeltään Marisa dos Reis Nunes, muutti kolmevuotiaana vanhempiensa mukana Lissaboniin ja juuri fadon syntyseudulle Mourariaan.

Marizan vanhemmat pitivät Lissabonissa ravintolaa, jossa fadoa esitettiin. Mariza esitti fadosävelmiä jo ennen kouluikää, mutta kiinnostui teinivuosina enemmän bluesista, jazzista ja bossa novasta.

Sattuma puuttui peliin. Mariza oli jo saanut mainetta nuorena laulajana Lissabonissa. Amália Rodriguesin kuoltua vuonna 1999 Marizaa pyydettiin laulamaan suorassa lähetyksessä kunnianosoitus edesmenneelle artistille. Esitys teki Marizasta kuuluisan koko Portugalissa.

Marizan ensimmäinen albumi *Fado em Mim* (2000-2001) oli menestys. Sitä myytiin Portugalissa 100 000 kappaletta ja kansainvälisesti 150 000. Toinen albumi *Fado Curvo* myi vielä paremmin ja se palkittiin BBC:n Radio 3:n maailmanmusiikkipalkinnolla parhaana eurooppalaisena albumina. Tie tähtiin oli avautunut.



Marizaan on liitetty lempinimi "fadon jumalatar". "Hän ei laula fadoa, hän elää sitä", ihailijat sanovat.

Mariza on pysynyt uskollisena fadon traditiolle. Hänen kokemuksensa muista musiikin tyylilajeista antaa kuitenkin mahdollisuuden uudistaa jatkuvasti musiikkiaan.

"Perinteistäkään musiikkia ei pidä kätkeä komeroon."

Musiikki puhuu puolestaan, mutta Marizaa on siunattu myös huikealla lavakarismalla. Tätä korostaa sekin, että hän on luopunut fadistojen perinteisistä esiintymisasuista ja pukeutuu konserteissaan itselleen suunniteltuihin, hoikkaa vartaloaan korostaviin vaatteisiin,

Mariza on saanut monia kansainvälisiä palkintoja ja esiintynyt maailman tärkeimmillä konserttilavoilla ja myös Suomessa viimeksi vuonna 2021.

Mutta eivät ansiot tähän loppu. Mariza ja Carlos do Carmo olivat keskeisessä osassa, kun fadolle myönnettiin Unescon aineettoman kulttuuriperinnön status vuonna 2011.

Marizan tuorein albumi on "Mariza Canta Amália", joka on kunnianosoitus Amália Rodriguesille. Ympyrä on sulkeutunut.

Martti Lohi



SUOMALAISET MUKAAN PORTUGALIN KASVUUN



Suurlähettiläs
Satu Suikkari-Kleven

16,6 miljardia euroa on summa, jonka Portugali saa NextGeneration EU –paketista koronapandemian koetteleman talouden vahvistamiseen. Tämä yhdessä EU:n monivuotisen budjetin osuuden kanssa tulee ennennäkemättömällä tavalla vauhdittamaan Portugalin investointeja vihreään, digitaaliseen ja kestävään tulevaisuuteen.

Suomalaisyritysten kannattaa nyt kiinnittää katse Portugalin elpymissuunnitelman vauhdittamiin kasvusektoreihin sekä Portugalin kasvuun teknologia- ja startup-keskittymänä. Ilmastosiirtymän edistämiseksi tullaan investoimaan kestäviin liikennereformeihin, biotalouteen, teollisuuden hiilineutraalisuustavoitteeseen,

energiatehokkuuteen, uusiutuviin energialähteisiin ja meritalouteen. Mm. kiertotalous- ja energiatehokkuusratkaisut ovat tärkeitä. Digisiirtymän panostuksilla halutaan vahvistaa yritysten ja julkisen sektorin modernisaatiota ja digitalisoitumista. Leijonanosa Portugalin elpymissuunnitelman investoinneista suunnataan resilienssin vahvistamiseen, päätavoitteena sosiaalisten haavoittuvuuksien vähentäminen, tuottavuuden lisääminen sekä kilpailukyvyyn ja alueellisen koheesion lisääminen. Näitä investointeja suunnataan mm. innovaation tukemiseen, metsä- ja vesihankkeisiin, asutokannan kohentamiseen, terveydenhuollon modernisointiin, infrastruktuuriin ja kulttuuriin.

Investointeja on näin ollen luvassa runsaasti sektoreille, joilla suomalaisyrityksillä on tarjota maailman johtavaa osaamista ja teknologiaa. Moni suomalaisyritys onkin jo pitkään toiminut Portugalissa vahvistaen Suomen maakuvaa huipputason innovaatioita tuottavana maana. Nämä ovat myös tärkeitä työnantajia: esimerkiksi Nokialla on Portugalissa yli 2200 työntekijää ja Valmetilla noin 500.

Elpymissuunnitelman hankkeita varten portugalilaisyritykset hakevat kustannustehokkaita, innovatiivisia ratkaisuja ja lisäarvoa tuovia kumppaneita myös maan rajojen ulkopuolelta. Myös uusien suomalaisyritysten kannattaakin nyt aktiivisesti tarjota ratkaisujaan ja kartoittaa paikallisia yrityskumppaneita elpymissuunnitelman hankkeisiin.

Team Finland tukena

Yksin tätä työtä ei tarvitse tai kannata tehdä. Toivotamme suomalaisyritykset ottamaan matalalla kynnyksellä yhteyttä meihin suurlähetystössä tai Business Finlandin Madridin toimistoon. Lisäksi suomalais-portugalilainen kauppakamari on uudelleen aktivoitunut toimintaansa osana globaalia FinnCham-verkostoa ja avannut uudet

nettisivut osoitteessa finnchamportugal.fi. Algarven seudulla asuu suomalaisia, joilla on varmasti arvokasta näkemystä ja ideoita Suomen ja Portugalin välisen kaupan lisäämiseksi. Haluaisimme valjastaa myös nämä ideat Team Finland –työhön. Liity mukaan!

Entäpä kuluttajatuotteet?

Kun puhutaan kaupasta, on kiinnostavaa myös katsoa ympärille ja tarkkailla, mitä suomalaisia kuluttajatuotteita on portugalilaisten saatavilla. Täytyy myöntää, että tarjonta on vähäisempää, kuin mitä olin odottanut ennen tänne muuttoa, ainakin täällä Lissabonin seudulla. Hyviä esimerkkejä kuitenkin löytyy. Olen ollut iloinen huomattessani littalan, Artekin ja Eero Aarnion design-aarteita löytyvän sisustusliikkeistä ja Fiskarsin sakset ovat löytäneet tiensä myös portugalilaiskoteihin. Suomalaisia hapankorppuja on tarjolla lukuisissa ruokakaupoissa ja Lissabonin pohjoismaisesta ruokakaupasta Maravilhas Nórdicasta löytyy Fazerin suklaan lisäksi muitakin suomalaisherkkuja. Ilahduttavana uutena tulokkaana ovat suomalais-portugalilaiset jalkineet Vibat, jotka kehitetään ja suunnitellaan Suomessa ja valmistetaan Portugalissa. Marimekon ja Adidaksen yhteistyötuotteita saa myös täältä. Onneksi myös suomalaista kirjallisuutta on jonkin verran saatavilla portugalinkielellä. Tilaa muillekin suomalaistuotteille olisi mainiosti.

Ekologisuus on myös portugalilaisten kuluttajien arvoissa korkealla. Kuluttajat haluavat ympäristön ja ilmaston kannalta kestäviä tuotteita ja Suomella on niitä tarjota. Esimerkiksi ilmastokuorimitusta vähentävät suomalaiset elintarvikeinnovaatiot maistuisivat varmasti myös portugalilaisille kuluttajille.

Maaialmalta kasvua hakevien suomalaisyritysten kannatta muistaa, että Portugalista avautuu luontevasti markkinat myös maailman muille portugalinkielisille alueille. Lisäksi Portugali tarjoaa hyvän kokoiset markkinat myös kansainvälistymistä aloittaville suomalaisyrityksille.

Halu Suomen ja Portugalin välisen kaupallis-taloudellisen yhteistyön vahvistamiseen on moilemmipuolista, mistä hyvänä osoituksena on Portugalin viennin edistämisen organisaatio AICEPin toimipisteen avaaminen Helsinkiin viime vuoden lopulla.

Lissabonissa, 26. tammikuuta 2022
Satu Suikkari-Kleven
Suurlähettiläs, Lissabon



PORTUGALI OTTI SYLIINSÄ

Maija Katila tuli Portugaliin Algarveen vuonna 1988. Nyt hän on elänyt pitempään Portugalissa kuin Suomessa. Lyhyitä lomia on tullut vietetyksi tänä aikana Suomessa, vanhemmat on käyty siellä haudaamassa. Väliin on mah-
tunut 10 vuoden jakso, jolloin ei tullut käydyksi ollenkaan.



Perinteinen syysretki hevostapahtuma Feira do Cavalo de Golegã. Olemme vierailleet tapahtumassa ainakin 10 kertaa.

Kulttuurishokki

Alun tunnelmia muistellessaan Maijan mieleen ovat jääneet portugalilaisten pääpuheenaiheet: jalkapallo ja ruoka. "Hämmästelinkin sitä, että keskustelua hallitsee - ennen päivänpolttavia puheenaiheita - viimeiset jalkapallopelit ja se mitä on juuri syöty tai mitä aiotaan syödä."

Oli vaikeaa sulattaa sitä tosiasiaa, että Portugalin naiset olivat saaneet yleisen äänioikeuden vasta vuonna 1975. Sitä ennen vuodesta 1968 alkaen oli ollut voimassa laki, jonka mukaan vain lukija kirjoitustaitoiset naiset saivat äänestää. Tätä aikaisemmin oli vain osalla naisista äänioikeus. Naisten heikko asema muutenkin vihasutti. Toinen vihasuttava asia oli vielä silloin melkoisen yleinen lapsityövoiman käyttö. Kerjäläiset ja köyhien surkeus järkytti. Samoin järkyttivät mustalaislasten olot ja eläinten kohtelu.

Kaikki nämä asiat ovat muuttuneet parempaan suuntaan. Ikävä kyllä epäkohtiin tottuu, varsinkin silloin kun niihin ei itse voi vaikuttaa.

Itse en ole kokenut naisiin enkä ulkomaalaisiin kohdistuvaa syrjintää. Työpaikkoihinkin on tultu pyytämään. Ulkomaalaisia kyllä syrjitään. Mutta syrjinnän kohteena ovat varsinkin mustat ja "pessoas de leste", entisistä Neuvostoliiton maista tulleet.



Toimisto oli vielä samassa talossa kuin Mikkola, josta kävin hakemassa juhlan avustajat. Takana ikkunassa on mainos seuran itsenäisyysjuhlasta.

Suomi etäänny

Käytännön toiminna Maija sanoo vieraantuneensa Suomesta. Pitää miettiä, miten missäkin tilanteessa kuuluu käyttäytyä. Pitää vilkuilla vähän sivuilleen ja ottaa mallia. Suomessakin tavat muuttuvat yli 30 vuodessa. Mutta suomalaisuus tietenkin säilyy.

Verkostot ovat painottuneet portugalilaisiksi. Ystävyyhteisöt, tuttavat ovat enimmäkseen portugalilaisia. Portugalilainen avopuoliso on tuonut jopa sukulaissuhteita uudesta kotimaasta. Integrointi maahan näkyy esimerkiksi siinä, että uutiset ja muut ajankohtaiset asiat omaksutaan täkäläisestä mediasta. Televisiota katsotaan tämän maan kanavilta. Suomalaisia uutisia niissä on harvaksen. Menetetty ei ole kuitenkaan kokonaan suomalaisiakaan yhteyksiä. Tapahtumista saa tietoa satunnaisesti suomalaistuttavilta. Suomessa käydessä sitten saa ihmetellä, mitä kaikkea muutakin on tapahtunut.

Avain kotiutumiseen: työtä ja perhe-elämää

Kun Maija tuli Algarveen ensimmäinen työpaikka oli hotellissa Portimãssa. Seuraavatkin työpaikat liittyivät jollakin tavalla matkailuun: matkatoimiston edustajana, suomalaisten tulkkina virastois-



Vakioreitti Ferragudon Torre da Lapa.



Venício Santa Marian saarella Azoreilla. Kyltin Terras do Raposo tarkoittaa Raposon maita. Veníciolla on paljon sukulaisia kaikilla Azoriella, isoisällä oli lapsia jokaisella yhdeksällä saarella.

sa ja lääkäriässä, kunnia konsulaatin toimihenkilönä. Sitten oli pitkä, 12 vuoden jakso kumppaninsa Venficio Raposon kanssa hotelliyrityksenä. Vieläkin Maija muistelee hotellin pitäjän hommaa mukavana. Hotellivieraiden ilona olivat Maijan ja Venficion hankkimat hevonen ja monet koirat. Pikku hotelli oli vanha maatalo Ferragudossa. Koti oli naapurissa, jo silloin sama asunto kuin nyt. Maija on koko ajan asunut Portimäön tuntumassa.

Kaikki me suomalaiset tunnemme Maijan avainhenkilönä Algarven Suomi-seurassa. Sitä uraa on nyt kestänyt 13 vuotta. Tässä tehtävässä Maija on nähnyt satoja suomalaisia. Nyt meitä on täällä paljon enemmän kuin 30 vuotta sitten.

liman maan kieltä on ulkopuolinen

Kun maan kielen oppii, kaikki muuttuu. liman kieltä pysyy ulkopuolisena. Maija kuvaa, että jos ei osaa maan kieltä tuntee olevansa kuin lomamatkalla. Maija kannustaa kielen opetteluun, jos viettää suuren osan ajastaan Portugalissa. Hän lukee kirjansakin enimmäkseen portugalinkin kielellä. Seuran kirjapiiriin viime kokouksessa saimme Maijan katsauksen Mosambikin huippukirjailijan Mia Couton tuotantoon, portugalinkieliseen.

Mitä eroja Maijaa näkee portugalilaisessa ja suomalaisessa ihmisessä? Erot taitavat olla enemmän ihmisten välisiä kuin kansakunnallisia. Mutta välittömästi Maijan mieleen tulee portugalilaisten ystävällisyys ja auttamisen halu. Suomalaiset ovat etäisempiä, pidättyvämpiä, kylmempiä. Portugalin aikanaan Maija sanoo tulleen - paitsi vanhemmaksi - suvaitsevamaksi ja ymmärtävämmäksi. Nekin taitavat olla portugalilaisia ominaisuuksia.

Entinen maailmanvalta - nyt vaurastuva nurkka Euroopasta

Miten Portugali on muuttunut Maijan aikana? Se on vaurastunut. Vaurastuminen näkyy infrastruktuurissa, rakentamisessa. Mutta erityisesti se näkyy koulutuksessa ja terveyden huollossa. Tytöt ja pojat käyvät kunnon koulua, oppivat lukemaan ja kirjoittamaan, oppivat vieraita kieliä varallisuudesta riippumatta. Ja maa on kansainvälis-

tynyt. Se näkyy matkailijoiden määrässä. Mutta myös portugalilaiset ovat varsinkin köyhempinä aikoinaan käyneet töissä vieraissa maissa ja tuoneet niistä uusia ajatuksia.

Näkykö portugalilaisessa vielä se, että maa oli aikanaan maailmanvalta? Entä Salazarin kaatunut valtakausi? Maijan mukaan siirtomaavallan loppuvaiheet tuntuvat vielä pinnan alla. Maassa on elossa vielä miehiä, jotka joutuivat taistelemaan - useimmiten vasten tahtoaan - Portugalin riveissä vieraila alueilla. Ulkopuolinen näkee helposti myös väestössä merkkejä siirtomaatuliijoista. Salazarin aika on ohitettu melko kivuttomasti verrattuna esimerkiksi naapurimaa Espanjan tapahtumiin.



Monchique jossa jäätin juttusille lammaspaimenen kanssa.

Maija - integroitumisen mestari

Olen kirjoittanut muutamissa Aviiseissa maanmiestemme integroitumisesta tähän vieraaseen maahan. Toistaiseksi mestariksi tässä lajissa julistan Maijan. Siihen on auttanut ja sen ylimpänä ytimenä on varmasti portugalilainen puoliso Venício Raposo. Toisaalta Maija on tainnut saada pikkuisen suomalaisuutta Venficioon, niin uskon.

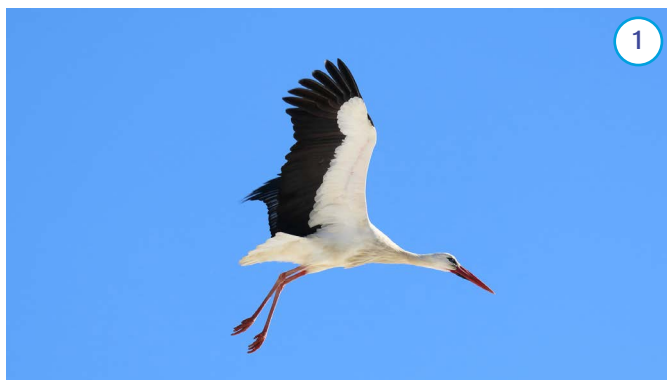
Kalevi Kaukonen



LINTUJA KAUPUNKIYMPÄRISTÖSSÄ



Kun liikut Algarvessa eri kaupungeissa, niin niissä voit havaita useita tuttuja lintuja. Helpompi on varmasti tunnistaa isommat linnut kuten kattohaikara (kuva 1) tai Etelänharmaalokki (2).

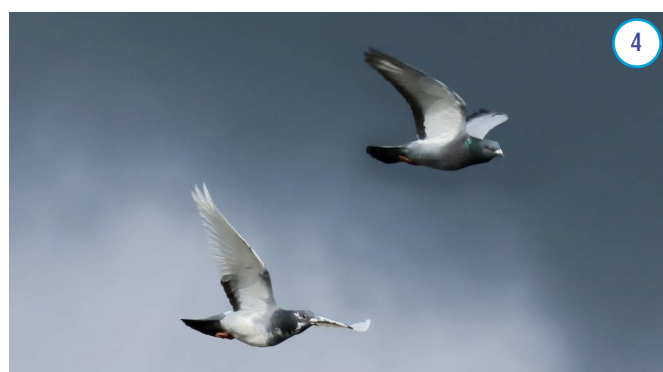


Nämä isot linnut ovat usein pitkään paikallaan katoilla tai satamarakenteiden päällä ja siten tarkkailijalla on hyvin aikaa tutkia niitä.

Naurulokkikin (3) on useimmille tuttu Suomesta, vaikka täällä talvela sen pää on melkein valkoinen ja tummuu vasta kesäksi.



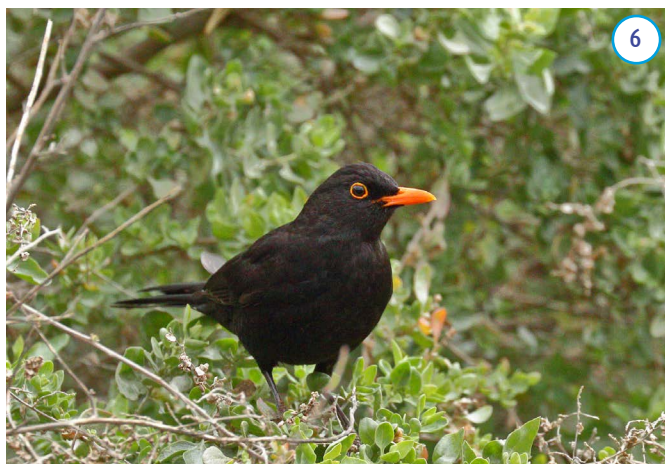
Kyyhkysiä näkee täällä paljon ja niistä yleisin on kalliokyyhky (4). Kalliokyyhkyn näkee useimmiten Algarven upeilla rantakallioilla, mutta se on myös kantamuoto kesy pululle, joita sitten on piholla ja toreilla.



Haasteet tunnistamisen osalta lisääntyvät, kun linnut pienenevät, mutta useimmat meistä kuitenkin tunnistavat siniharakan (5) sekä mustarastaan (6).



Siniharakat liikkuvat usein pienissä parvissa. Mustarastas taas on yksi aamun ensimmäisistä laulajista ja laulaakin todella kauniisti ja monipuolisesti.



Pikkulintujen tunnistamisen osalta useimmat kohtaavat haasteita, sillä usein linnut liikkuvat niin nopeasti, että niitä ei ehdi nähdä kunnona. Usein niiden koko ja väri on myös hyvin samanlainen, jolloin voi olla vaikea päättää mistä linnusta on kyse. Alla olevat pikkulinnut kuuluvat kaikki varpuslintujen lahkoon, vaikka ovatkin erinäköisiä.

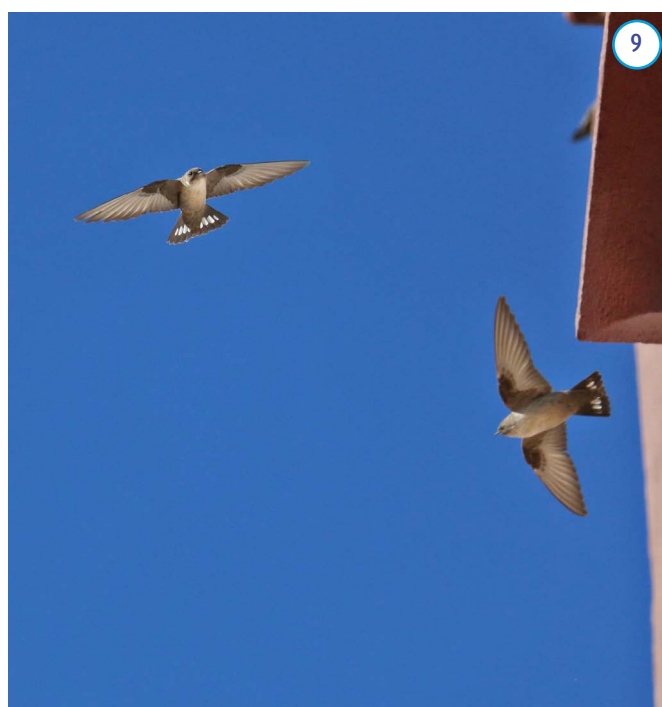
Ihmiisiin tottuneita pikkulintuja ovat varpunen (7) ja västäräkki (8). Varpusen näkee usein vaikkapa puhdistamassa ravintolan terasseja ruoan murusista.



Västäräkit taas viihtyvät hieman avoimimmilla alueilla esim. puistot ja polut, joilta ne pyydystävät hyönteisiä.



Yleisin pääskylaji täällä on kalliopääsky (9), jonka tunnistaa helposti sen pyrstön valkoisista laikuista. Nimestään huolimatta se liikkuu ja pesii usein myös kaupunkiympäristössä.



Pikkulinnuista Tikli (10) on helppo tunnistaa, kun sillä on niin kirkkaan punaiset kasvot ja keltamustat siivet.



Pensaissa pyörrähtelevät mustapäätasku (11) ja heinäkerttu (12) ovat jo haastavampia erottaa toisistaan. Mustapäätasku seisoo ja laulaa usein matalan pensaan latvassa hyvin näkyvillä.



Heinäkerttu liikkuu pääasiassa pensaan sisällä ja on siten vaikeampi havaita. Sen tunnistaa kuitenkin helposti laulusta, jossa toistuu toistakymmentä kertaa "dzip" noin sekunnin välein.



Kun katujen varsilla sijaitsevien puiden oksilta kuuluu iloista sirkutusta, niin silloin usein on kyseessä keltahemppo (13). Sitä kuitenkin pääsee näkemään melko harvoin, sillä yleensä se liikkuu oksiston sisällä.



Todella vikkelä ja usein pienissä pensaissa ja kukkien keskellä viihtyvä lintu on tiltatti (14). Se hyppii ja pyörrähtelee niin, ettei siitä useinkaan ehdi nähdä kuin vilahduksen, kun se on jo pyrähtänyt seuraavaan paikkaan.

Ystävien kanssa on mukava keskustella aiheesta "istuuko vai seisooko lintu oksalla?".

Hyvä sovellus puhelimeen: *BirdNet* – äänitä ja anna sovelluksen tunnistaa kuka laulaa

Hyviä nettiosoitteita lintujen äänien kuunteluun:
www.lintujen-äännet.net, <https://xeno-canto.org>

Nauttikaa mukavista lintujen tunnistushetkistä!
Ari Niiniviita

LAISKAT HAIKARAT

Algarven rannikolla ei vältty näkemästä isoja kattohaikaroita (*Ciconia ciconia*). Niitä pidetään maailmalla yleisesti miellyttävinä ja mielenkiintoisina lintuina. Iso ja kauniskin lintu on. Pituus on 100 – 110 cm, siipiväli 195 – 215 cm ja paino 2,3 – 4,4 kg. Siipisulat ovat mustat, mutta muuten höyhenpeite on valkoinen. Nokka ja jalat ovat pitkät ja punaiset.

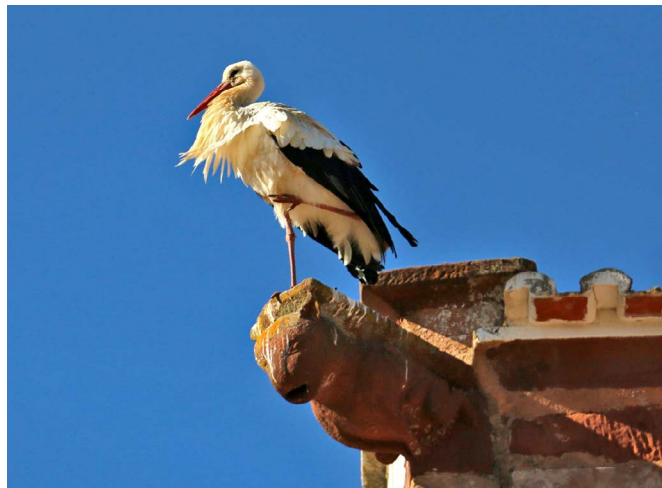
Haikaroita esiintyy etenkin rannikoilla ja kosteikoilla. Pesänsä ne rakentavat mieluusti piipun nokkaan. Algarvessa näemme paljon haikaran pesimistä varten jätettyjä ja siirrettyjä piippuja. Katoillakin lintu pesii hormin nokassa, jos siihen ei ole asetettu toimivaa estettä. Meille Lagosissa oli haikaran pesästä hajuhaitta. Asumme ylimmässä kerroksessa. Katolla keittiön lieden hormin nokassa oli iso haikaranpesä. Sen seurauksena oli alakertojen ruuan haju jokapäiväinen. Etenkin kaaliruuan tuoksu ilman että saa sitä syödäkseen tuo jotain aivan muuta mieleen. Eräänä syksynä palatessamme Lagosiin pesä oli hävinnyt ja hormin päälle oli asetettu este. Nyt haistelemme vain omia keitoksiamme. Haikara saavuttaa sukukypsyyden neljän vuoden ikäisenä. Emo munii pesään 1 – 5 munaa. Molemmat haikaravanhemmat hautovat munia. Haikara on pitkäikäinen lintu, vanhin todettu on ollut 33 vuotias.

Esiintyvyys

Algarvessa haikaroita on paljon. Länsi-Euroopassa niiden kanta on tehomaatalouden vuoksi huomattavasti pienentynyt. Etelä-Ruotsista ja Tanskasta ne ovat hävinneet jo vuosikymmeniä sitten. Virossa on varsin vahva kanta, arviolta 4500 paria. Itä-Euroopassa on runsaasti haikaroita. Suomessa kattohaikarat käyvät vain kesävisiitillä. Vuosittain niitä on havaittu muutamasta kymmenestä jopa neljään sataan. Varmuudella todettuja onnistuneita pesintöjä on vain yksi, vuonna 2015 TI Koskella. Poikasia kuoriutui kolme, joista yksi kuoli ja emo heitti sen ulos pesästä. Nimikilpailun jälkeen poikaset saivat nimikseen Kinttu ja Kontti. Molemmat rengastettiin, mutta valitettavasti myöhempiä havaintoja niistä ei ole. Kovasti toivottu lintu tuntuu Suomeen olevan.

Muuttolintu

Lintujen muutto on ollut jo tuhansia vuosia tunnettu tosiasia, mutta minne ne menevät? Antiikin Kreikassa Aristoteles pohti, että linnut voivat vaihtaa lajiaan ja muuttua muuttohaukoiksi ja lentää pois, mutta esimerkiksi pääskysset voivat olla horroksissa onkalois-



Kuvat: Ari Niinivirta

sa. 1500-luvulla ruotsalainen historioitsija Olaus Magnus esitti lintujen sukeltavan pohjamutiin horroksiin. 1600-luvulla Harvardin yliopiston tutkija Charles Morton arveli pääskysten olevan jossain mistä kukaan ei voi niitä löytää. Pitkään myös ajateltiin, että linnut lentävät kuuhun. Kattohaikara ratkaisi ongelman vuonna 1822. Bothmer niminen mies ampui pohjois-Saksassa tiluksillaan Itämeren rannikolla haikaran, joka oli lävistetty aikaisemmin 80 cm pituisella keihäällä. Siitä huolimatta lintu oli elänyt. Arvoitus ratkesi, kun todettiin keihään valmistetun puusta, jota esiintyi vain trooppisessa Afrikassa. Nykyisin tiedetäänkin useimpien haikaroiden talvehtivan Saharan eteläpuolella.

Uskomukset

Jo Vanhassa Testamentissa on useampia mainintoja haikaroista, linnuista, jotka tekevät pesänsä puiden latvoihin. Muinaisille kreikkalaisille haikara toi avio-onnea. Uskomus on laajalti levinnyt muiden kansojen keskuuteen. Ruotsalaisen perinteen mukaan haikara on virkaansa huonosti hoitanut pappi, joka sen vuoksi on muuttunut linnuksi. Haikaran juhmallinen kävely kielii sen papillisesta alkupeirästä. Olen monta kertaa katsellut yhdellä jalalla seisovaa haikaraa vastapäisen talon katolla. Uskomuksen mukaan se on mietiskelyn symboli. Kaikenlaista turhaa touhua pitäisi ihmisenkin välttää. Juutalaisille suhtautuminen on hieman kaksijakoista. Hepreaksi haikara merkitsee sanana hellyyttä ja hyväsydämyyttä. Toisaalta sitä pidetään saastaisena eläimenä ja ihmisen ravinnoksi sopimattomana. Laajimmalle levinnyt uskomus on, että haikara tuo pitkässä nokassaan silkkinytissä vauvat. Suomessakin uskoteltiin näin lapsille. Kaikki muistavat lastenkirjoista kuvan haikarasta lapsinyytin kanssa. Nuoren avioparin katolle pitikin kiinnittää Tanskassa ja Saksassa kärrynpyörä, jotta haikarat voivat tehdä siihen pesän. Etenkin pesivä haikara tuo lapsionnea.

Portugalissa ja Suomessa on väestöennuste hyvin samankaltainen. Vanhuksia on paljon ja vauvoja syntyy vähän. Laiskat haikarat eivät rohkene lentää Suomenlahden yli vauva nokassaan. Portugalin haikarat makoilevat onnellisina piippujensa nokassa maha täynnä. Kuka nyt enää siinä tilassa lähtee vauvoja tuomaan. Syy väestökehitykseen on laiskat haikarat.

Päivi Kärkkäinen



AIVOJEN TERVEYS III



Edellisissä kappaleissa on lähinnä puhuttu ruoan ja aivoterveysten suhteista, mutta tähänkin pätee se, ettei ”pelkästään leivästä”. Monilla muillakin tekijöillä voimme vaikuttaa aivojemme kuntoon. Eikä koskaan ole liian myöhäistä aloittaa aivoistamme huolehtimista. Aivojen toimintaan vaikuttavat suoliston mikrobiemme

ja nauttimamme ravinnon lisäksi fyysinen aktiivisuus, uusien asioiden omaksuminen ts. uusien taitojen ja asioiden opettelu. säännölliset elintavat kuten unirytmii ja yleinen tyytyväisyys elämään.

Säännöllinen liikunta on yksi yli satavuotiaiksi eläneiden ihmisten tapa ja tottumus. Kaikilla niillä alueilla, joilla näitä yli satavuotiaita on runsaasti, liikuntaa säännöllisesti harrastavia on suurin osa asukkaista. Kestävyysliikunta parantaa mielialaa ja edistää ajattelukykyä. Sen on myös todettu vähentävän elimistön tulehdustilaa ja aktivoivan uusien aivosolujen kasvua. Myös hermosolujen kasvutekijöiden lisääntymistä on todettu näillä ikäihmisillä. Jo puolen tunnin päivittäinen reipas liikkuminen saa tämän aikaan. Jos vielä haluaa tehostaa liikunnan vaikutusta, kannattaa ottaa silloin tällöin kunnon hikilenkki. Liikkumattomuus on brittiläisen tutkimuksen mukaan 13 prosentissa Alzheimerin taudin laukeava tekijä. Istumista kannattaa välttää mahdollisuuksien mukaan ja pyrkiä seisomaan aina kun se on mahdollista (esimerkiksi televisiota katsellessa).

Korona-aika on ollut erittäin paha myös aivoillemme, koska yhteyden pitäminen muihin ihmisiin on ollut rajoitettua. Eristyneisyys ja lähikontaktien vaikeutuminen heikentävät terveyttä. Lähikontaktien puutteesta johtuen yksinäisillä ihmisillä on erään tutkimuksen mukaan jopa 50 % suurempi todennäköisyys kuolla ennenaikaisesti.

Lähikontaktien puute voi aiheuttaa elimistössä tulehdustilan ja sen seurauksena verenpaineen nousua, lihavuutta ja jopa sydän-sairausten, infarktin tai aivohalvauksen. Onneksi meillä on tänä päivänä mahdollisuus ylläpitää yhteyttä netin kautta ja se onkin hyvin suositeltavaa. Ja kun koronasta vihdoinkin päästään eroon, kannattaa hakeutua harrastuksiin, joissa sosiaalisia kontakteja voi ylläpitää ja lisätä.

Aivomme tarvitsevat töitä. Sen vuoksi kaiken uuden opiskelu on niille hyväksi olkoon se sitten uuden kielen, uuden tanssin, pelin tai jonkin muun taidon opettelua. Pulmatehtävät haastavat kognitiivisia kykyjämme kuten käsittelynopeutta, työmuistia ja päättelykykyä. Itse asiassa mitä vaikeammasta uuden oppimisesta on kysymys, sitä hyödyllisempää se on aivoillemme. Sellainen toiminta stimuloi aivosolujemme kasvua, estää niiden kuolemista, tehostaa aivojen

mukautumiskykyä, koska niiden on muodostettava uusia yhteyksiä.

Säännöllinen elämä on yksi aivojamme suojaavista tekijöistä. Elimistömme toimii säännöllisten rytmien tahdissa. Sydän, keuhkot, ruoansulatus, verenpaine, uni-valveillaolo jne seuraavat tiettyä rytmii ja ne ovat muodostuneet vuosimiljoonien kehityksen kuluessa. Elintoimintomme kiihtyvät tai hidastuvat näiden ikaikaisessa tahdissa. Mutta tämän päivän ihminen altistuu monenlaisille häiriötekijöille, jotka sitten voivat vaikuttaa haitallisesti terveyteemme. Ehkä yleisin häiriö tämän päivän ihmiselle on unen häiriintyminen, toisin sanoen sen puute. Krooninen puute heikentää oppimiskykyä, muistia, päätöksentekoa, tarkkaavaisuutta ja mielialaa. Älylliset toiminnot ja muisti heikkenevät ja dementian riski kasvaa. Unen tarve ikääntyessä ei periaatteessa vähene, sen sijaan unen syvyys voi muuttua kevyemmäksi. Unen kokonaisaika pitäisi kuitenkin olla 7-9 tuntia vuorokaudessa. Unirytmii tulee olla säännöllinen, koska epä-säännöllinen unirytmii rasittaa hermostoaamme aiheuttaen riskin sairastua hermostoa rappeuttaviin sairauksiin.

Rytmin rikkominen sekoittaa elimistömme biologista kelloa, häiritsee hermoston välittäjäaineiden tuotantoa ja häiritsee aivosolujen ravintoaineiden saantia. Satunnainen viihteellä olo ei vielä häiritse aivoja merkittävästi, mutta tavaksi sitä ei kannata ottaa.

Yleisesti ottaen henkinen hyvinvointi vaikuttaa merkittävästi aivojemme terveyteen. Myönteisten asioiden ja päätösten tekeminen on aivoillemme hyväksi, kielteisten karttaminen samoin. Tyytyväisyys on tavoiteltava olotila. Hyvien ihmissuhteiden ylläpito, aktiivisena pysyminen ja merkityksellisyyden kokeminen vähentävät elimistön tulehdustilaa ja stressin pois-pysymistä. Nämä parantavat aivojen älyllistä suorituskkyä ja torjuvat niiden rappeutumista. Ihmisillä, jotka hallitsevat kielteistä ajatteluaan ja ajattelevat positiivisesti, on hyvä aivojen toiminnanohjaus, hyvä aivojen terveys ja pitkä elämä. Tärkeää on stressin hallinta. Sitä voi parantaa harrastamalla esimerkiksi joogaa, meditaatiota, taitoja, kuvataiteita ja musiikkia eli kaikkea sellaista, mikä tuntuu hyvältä.

Ja vielä on eräs tärkeä näkökohta: Hyvä seksielämä tukee myös aivoihin ja ajatteluun liittyviä taitoja. Seksi emotionaalisesti läheisen kumppanin kanssa parantaa muistia, matemaattisia kykyjä, tilan hahmotusta ja sanallista ilmaisua.

Pentti Ahonen

Artikkelin kaksi ensimmäistä osaa on julkaistu Algarven Aviisin numerossa 3/2021



ASIA ON PIHVI

eli kuinka valmistat murean pihvin?

Kysymystä alettiin pohtia syvästi pöytäkeskustelussa eräällä retkellä. Lupasin kertoa Aviisin sivuilla onnistumisen edellytyksistä ammattini suoman ja kokemuksen perustuvan tietämyksen pohjalta. En tarjoa tässä ainoaa, oikeaa totuutta, vaan pyydän lukijaa suodattamaan lukemansa kirjoittajan henkilökohtaisena mielipiteenä. Tosin niiltä kanssaihmisiltä, jotka ovat saaneet istua syömään valmistamaani pihviä, olen saanut hyväksyvää muminaa, jonka olen tulkinnut kiitokseksi. Kaiken lisäksi pitää muistaa, että hyvän pihvin valmistaminen vaatii harjoittelua.

Minunkin 50:een harjoitteluvuoteen mahtuu muutama epäonnistuminen. Epäonnistumista ei kuitenkaan saa pelätä, sillä tässäkin pätee vanha sanonta, ”Harjoitus tekee mestarin”.



Seläkkeestä on moneksi.

tai naudan sisä- tai paahtopaistia. Yleensä leikkaan pihvin itse, mutta leikkaamisen voi jättää myös ammattinsa osaavan lihamestarin työksi.



Vakuumpakattu ulkofilee.



Liekitys.

Pihvin valmistamisen lähtee oikean ruhon osan valinnasta, sen oikeasta leikkaamisesta ja tuotteen hygieenisestä käsittelystä. Hyvään pihviin valitsen naudan sisäfilettä, naudan ulkofilettä



Ulkofilee.

Lihan raakakypsentyminen on etenkin täällä Portugalissa välttämätöntä, sillä täällä liha myydään lähes aina aivan tuoreena. Viime aikoina on kuitenkin alkanut näkyä tässäkin asiassa kehitystä. Nyt markettien va-

likoimissa on jo pihvejä vakuumpakattuna. Joitakin hyviä pihviravintoloitakin on jo ilmestynyt.

Jos sinulla on vakuumilaite, käytä lihan raakakypsennykseen sitä. Laita vakuumiin pakattu liha jääkaappiin viileään osaan kolmeksi – neljäksi viikoksi. Muista, että vakuumoidessa lihaan ei lisätä suolaa eikä mausteita. Jos käytät paistamiseen parilaa tai grilliä, kannattaa pihvi öljymarinoida. Liha saa tällöin olla marinadissa jopa yön yli.

Lopputuloksen onnistumisen kannalta on tärkeää, että otat lihan ajoissa, vähintään noin tunniksi, huoneen lämpöön. Ja sitten paistamaan! Kuumenna pannu kuumaksi, laita pannulle vähän öljyä ja sitten vain pihvi pannulle. Kun pinta on ruskistunut, käännä pihvi ja paista toinen puoli. Medium-kypsyisen pihvin paistamiseen riittää yksi-kaksi minuuttia puoleltaan. Lisää

aivan paiston loppuvaiheessa pannulle nokare voita, muutama kierros pippurimyllystä ja ripaus suolaa. Jos sinulla on tarkoitus liekittää pihvi ennen tarjoilua, tee se juuri ennen lautaselle asettamista.

Tarjoilun oheen tehtäviä kastikkeita ja lisukkeita on niin monia, etten niihin syvenny tässä kirjoitelmassani. Ne ovat laajemman artikkelin ja kunkin mielihaluksen sanelemia.

Muistathan avata palan painikkeeksi tarjoittamasi punaviinin reilusti ennen paistoa! Monet viinit vaativat jopa useamman tunnin dekantoitumis-ajan.

”Laatua lautaselle”, sanoi Veijo Votkin! Hyvää ruokahalua!

Raimo Sairanen



Pihvin paisto.



Öljymarinointi ennen grillausta.

ASSOCIAÇÃO FINLANDESA NO ALGARVE - ALGARVEN SUOMI-SEURA

Aukioloajat

Toimisto ja kirjasto avoinna toistaiseksi ma, ti ja to klo 10-16

Yhteydenotot toimiston ollessa suljettuna

Kotisivujen lomakkeella, sähköpostilla: algarve.suomi@sapo.pt,

puhelimella: (+351) 967 520 976

toiminnanjohtaja on tavoitettavissa arkipäivinä klo 10-15

Posti- ja käyntiosoite

Rua Quinta do Bispo, Edifício Crisfer, R/C, Loja 2, 8500-729 Portimão
(sisäänkäynti on kadun Avenida 25 de Abril puolelta kaupungin kirjaston kohdalta)

Seuraa tiedotuksia seuran tapahtumista ja Portugalin uutisista

verkkosivuilla: www.algarvensuomiseura.fi ja

FB-sivustolla: Algarven Suomi-Seura - Associação Finlandesa no Algarve

www.algarvensuomiseura.fi



Praia da Rocha parhaalla alueella rannan tuntumassa, merinäköala, vuokrataan 1 mh aurinkoinen huoneisto: moderni, hyvin kalustettu ja varustettu, parveke ja autotalli.

Lisätietoja: Vuokra-asunnot – Algarven Suomi-Seura (algarvensuomiseura.fi)

Kuvat: <https://www.instagram.com/rochavistamar/>

Yhteydenotot: E-mail: sandrareis74@yahoo.com

Puh: +351 969 522 107

LAKIASIAINTOIMISTO

GISÉLIA FARIAS

Palvelemme kaikissa lakiasioissa, myös suomeksi

La Finca
Cascalheira
8125-902 Quarteira

Puh: 289 399 873/4
Fax: 289 399 872
giselia.m.farias@gmail.com

Ongelmia virastoissa?

Jos kielitaitosi ei riitä portugalilaisessa virastossa asioimiseen, pyydä minut avuksesi. Ota yhteyttä ma-pe 9-18.

Maija Katila

+351 962 670 554 • maijariitta.katila@gmail.com



Koti algarven auringossa? Sydämellisesti tervetuloa kiinteistökaupoille!

- yli 100 asuntovaihtoehtoa Portugalissa meiltä ja yhteistyökumppaneiltamme
- myös vuokra-asuntoja -ja konsultointipalveluja



Mia Heinonen

LISENSIOITU KIINTEISTÖVÄLITÄJÄ -JA YRITTÄJÄ, 18 VUOTTA PORTUGALISSA
mia.heinonen@habita.com puh. (+351) 918 696 380

Habita-LKV / Algarve

Edifício Dom Quixote, Liiketila D. Avenida Tomaz Cabreira
(Casinoa vastapäätä) 8500-802 Praia da Rocha, Portimão
Kiinteistövälityslupa AMI-12005



Meiltä parhaat hinnat Algarven Suomi-Seuran jäsenperheille ja ystäville.

Matkatoimisto Matkahaukka
Munkinmäentie 15
02400 Kirkkonummi
Puh 09-296 5000

E-mail: info@matkahaukka.com

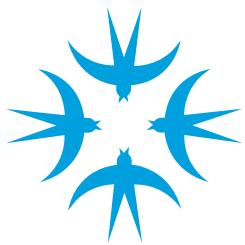
Tuttu ja turvallinen MATKAHAUKKA

auttaa matkajärjestelyissä. Kauttamme eri yhtiöiden reittilennot Faroon. Reittilennoista myönnämme jäsenalennuksen.

Matkahaukan kautta saat myös majoituksen ja vuokra-auton. Meiltä myös pitkät matkat toiveiden mukaan räätälöitynä.

Lentovarauksen voit tehdä näppärästi puhelimella tai sähköpostilla ja sopia maksusta luotto/pankkikortille.

<http://kirkkonummi.matkahaukka.com>



SUOMALAISET YHDESSÄ ALGARVEN SUOMI-SEURASSA

TULE ALGARVEN SUOMI-SEURAAN

Pääset:

- harrastuspiireihin
 - retkille
- juhliin ja tapahtumiin

Saat:

- neuvontaa
- tiedotuksia
- kirjastopalveluita

Ota yhteyttä:

www.algarvensuomiseura.fi

ASSOCIAÇÃO FINLANDESA NO ALGARVE - ALGARVEN SUOMI-SEURA

