

Ajassa

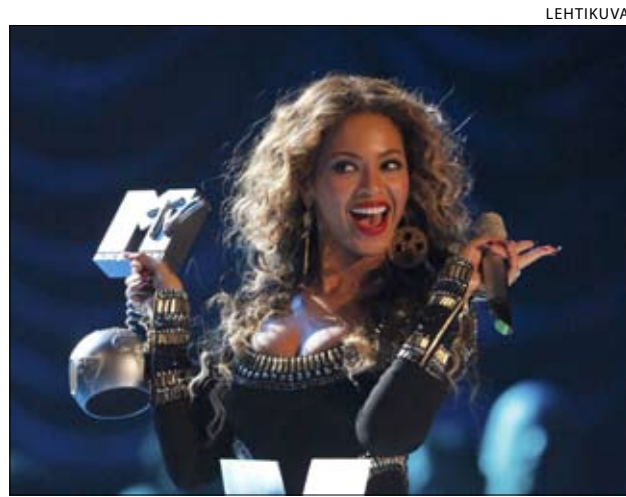
juhlapaivat@ess.fi | ESS / Ajassa, Ilmarisentie 7, PL 80, 15101 Lahti
Virpi Kunnas (03) 75 75 443

8. marraskuuta

SUNNUNTAI | VIIKKO 45



Isänpäivä



Beyoncé loisti MTV Europe Music Awards -gaalassa

STT-REUTERS: Laulaja, lauluntekijä ja tuottaja Beyoncé keräsi kolme palkintoa torstain MTV Europe Music Awards -palkintogaalassa. Hänet kruunattiin parhaana naispuolisena artistina, minkä lisäksi hän sai palkinnon parhaasta videosta ja kappaleesta.

Vuoden parhaaksi arvoitettu kappale on nimeltään Halo ja paras video Single Ladies (Put a Ring on It).

Parhaan eurooppalaisen esiintyjän tittelistä kilpaillut suomalainen Deep Insight ei päässyt palkintosijoille. Kategorian voiton vei turkkilainen maNga.

Parhaan miesartistin palkinnon sai Eminem, paras ryhmä oli Tokio Hotel ja paras uusi esiintyjä Lady Gaga. Myös U2, Placebo, Linkin Park ja Green Day pokkasivat jalustalla seisovan M-kirjaimen muotoon veistetyin palkinnon.

EMA-gaala järjestettiin tänä vuonna Berliinissä muurin murtumisen vuosipäivän kunniaksi.

**Kontinohoitaja Mikko Ahtila esittelee Rauhankatu 10:n myymälän tuotteita.**

Kontista joululahja, joka auttaa

ESS: Suomen Punaisen Ristin kierrätystavaratalo Kontissa on nyt joululahjaideat esillä. Ostamalla joululahjan Lahden Kontista antaa samalla lahjan myös apua tarvitseville, sillä Kontin tuotto käytetään avustustyöhön.

Lahden Kontista voi löytää monenlaisia lahjoja pukinkonttiin. Kontin valikoima on vaihtuva, runsas ja monipuolinen, ja koostuu pelkästään Punaiselle Ristille lahjoitetuista tavaroista.

Lahjaideoita löytyy läpi Kontti-myymälän: vaateosastolta laadukkaita merkkituotteita kaikenikäisille, astiaosastolta keuhkailijalle Arabiaa ja kotimaista design-lasia, huonekaluosastolta opiskelijaboksiin uusi sisustus tai pienkonepuolelta seinäkello ja kahvinkeitin. Kodintekstiiliosastolta löytyy äidille tyylikkää pitsiverhoja, kirjaosastolta isälle jännittävä dekkari ja lastenosastolta perheen pienimmille pehmolelu tai leikkiautu. Urheiluosastolta voi hankkia koko perheelle vaikkapa luis-timet. Innokkaalle tuunaajalle Kontista löytyy runsaasti tarpeita omatekoiseen lahjaan. Kontista löytyy myös joulukortteja, -valot sekä -tekstiilit joulutunnelman luomiseen.

Kontin tuotevalikoiman lisäksi joululahjaksi voi antaa myös lahjakortin Konttiin. Lahjakortteja myydään kaikille summille. Edellisuosien tapaan Kontti tarjoaa asiakkailleen myös veloituksettomia lahjapaketeja. Paketteja koristaa Kontin oma lahjatarra, joten lahjan saajakin tietää olevansa osa avun ketjua.

RISTIKON RATKAISU

ALOITUS E
TAVAILLA AJOTIET
A AVIOTTOMAT L A
KALASTAA OTTELU
S K A M TAALAT
ISOT VAAKA VISTI
TAVARA A KANTIT
LIHALAMPAAT A O
TIILI AIRA SAOT
N LOAT ATKA D
LIKI MAALAUKSET
U O HILL ALAOSA
JUHLASALI TRISA
KATTA TARRAVAT
A RAUTA HAAM A A
ILMA T A KIIS
A TAIVAS STATE
VATI VIDEOKAMERA
ALAI AKAT ALEXIT
LAIN TONI TITATA
ESTERATA SATASET

NIMIPÄIVÄT

Aatos, Styrbjörn
Ortodoksiset nimet: Mikael, Mika, Miikkali,
Mikko, Raafael
Huomenna: Teuvo, Teodor, Ted, Theo

AURINKO

Aurinko nousee tänään Lahdessa klo 8.03
ja laskee klo 15.59
Pimeä alkaa klo 16.47 ja päättyy klo 7.14

PÄIVÄN SANA

Jos te annatte toisille ihmisille anteeksi heidän rikkomuksensa, antaa myös taivaallinen Isänne teille anteeksi. Mutta jos te ette anna anteeksi toisille, ei Isännekään anna anteeksi teidän rikkomuksianne.
Matt. 6: 14-15

Carina pitää lyhyen tauon Helsingin korkeimmalla kohdalla. Taakkana ovat tällä kertaa vesikanisterit.

426 porrasta Carinan kanssa

Ensimmäinen suomalaisnainen tähtää Everestin huipulle

ESS-Satu Vikström
HELSINKI

Malminkartanonhuippu on Helsingin korkein kohta. Mäelle nouseaan puuportaita. Näitä on 426. Meillä kylmitään askeltavilla menee maitohapoilu jo puolivälissä, reisiä pakottaa. Sitten pulssi kohoaa ties mihin. Edellämme kipittää kevyesti nainen, joka on treenaamassa ennätyskoitokseen. Hänen tavoitteenaan on kiivetä ensimmäinen suomalaisnainen Mount Everestin huipulle.

Espoolainen 42-vuotias **Carina Riih** innostui vuorikiipeilystä hetken mieltäohenteesta vuonna 1997.

Olin matkalla Borneolla, kun sain päähäni lähteä nousemaan Kaakkois-Aasian korkeimmalle vuorelle Mount Kinabaluille, jonka huippu on 4100 metrin. Kinabalu ei ole teknisesti erityisen vaikea. Se oli rakkautta ensikiipeämällä. Kiipeilyharrastus aloitetaan yleensä ensin seinillä ja kallioilla, mutta Riih kapusi heti vuorille. Seinä- ja kalliokiipeily ovat hänelle treeniä.

En ollut ennen koskaan aiemmin kiivennyt, mitä nyt lapsena puissa. Tosin olen aina ollut urheilullinen. Carina on pelannut 8-vuotiaasta jalkapalloa ja eteni espanolaisjoukkueessa I-divisioonaan asti. Hän on harrastanut kauan pitkämatkan juoksua, aerobicia, tanssia ja joogaa. Hän on myös hiihtänyt ja pyöräillyt sekä kokeillut extreme-lajeja kuten sukeltamista, koskenlaskua ja liitovarjoilua.

Ennätysjahtia

Naisia on vuorikiipeilijöinä maailmallakin vähän, ja erityisen harvinaisia he ovat Suomessa. **Tuula Nousiainen** kiipesi 1998 ensimmäisenä suomalaisnaisena 8200-metrinen Cho Oyuun huipulle. Hän oli tuolloin 50-vuotias. Vuonna 2000 **Noora Toivonen** katosi samalla vuorella.

Carina Riih lähtee maaliskuun lopussa Himalajalle yrittämään ennätystä. Hänen tavoitteensa on toukokuussa kavuta 8848-metrille Mount Everestille. Sinne on yltänyt vain kourallinen naisia koko maailmassa.

Carina on kiivennyt jo Ruotsin Lapissa, Keski-Euroopassa ja Perussa. Jouluna hän lähtee Argentiinaan.

Olin laskuvarjojääkärien



Vuorikiipeilijä treenaa jyrkähköissä portaissa ja rinnetiellä pari tuntia kerrallaan.

Carinalla oli ennen kiipeilyn aloittamista korkeanpaikankammo.

jäätikkökoulutuksessa Ruotsin Kebnekaisella 2003. Kymmenen päivän ajan harjoittelimme jäätiköllä liikkumista, pelastautumista, kiipeilytekniikoita ja kiipesimme huipulle, hän kertoo.

Itävallan korkeimmalle vuorelle 3800-metrille Grossglocknerille kiipesin 2002 ja Perussa Cordillera Blancalla oltiin kiipeilykaverien kanssa

2008. Siellä nousin ensimmäisen kerran 6000 metriin.

Tapaninpäivänä Riih lähtee valmentautumaan Everestin valloitukseen Argentiinan Aconcagualle, joka on 6962 metriä korkea.

Kivireppuharjoituksia

Vuorikiipeilijä pitää kuntoaan yllä ympäri vuoden, harjoittelee

tekniikkaa, haaveilee ja suunnittelee matkaa yhä korkeammille vuorille, kuvailee Carina Riih harrastustaan.

Malminkartano on hänen kotiaan lähinnä oleva iso mäki. Sinne kiipeilijä nousee reppu selässä. Toisinaan painona on kiviä, tällä kertaa kaksi viiden litran vesikanisteria.

Teen täällä pitkäkestoisia ylämäkiharjoituksia pari tuntia kerrallaan, että saan oikeat lihasryhmät käyttöön. Everestillä pitää pystyä kiipeämään 10-25 tuntia huiputuspäivänä. Vastaavaa harjoitetta ei saa, jos lähtee vaikkapa tunniksi juoksemaan.

Malminkartanon laella tuulee, mutta henki sentään kulkee. Vuorilla on sijaan on vaativa ohut ilmanala.

Korkeilla vuorilla ohueen ilmaan totuttaminen on joka kerta uusi juttu. Vähitellen oppii kokemuksesta tietämään, miten oma elimistö sopeutuu siihen, että on vähän happea. Itselläni ei ole ollut suurempia ongelmia, Riih mainitsee.

Hukana vuoristotauti

Kilometrien korkeuksissa kiipeilijän hukana on vuoristotauti.

Siitä voi seurata keuhko- ja aivoödeema eli keuhkot ja aivot täyttyvät nesteestä. Tila voi joutua kuolemaan, jolle hyvin nopeasti pääsee laskeutumaan alas.

Sen vuoksi vuorilla joutuu tarkkailemaan koko ajan sekä itseään että kiipeilykavereita, Riih selvittää.

Vuoristotautia pyritään ehkäisemään etenemällä huipulle hitaasti vaihe vaiheelta. Sen takia Everestille kiipeäminenkin kestää kaksi kuukautta.

Carinalla oli ennen kiipeilyn aloittamista korkeanpaikankammo, mutta harrastuksen avulla hän pääsi siitä eroon. Pelkoon hän on oppinut suhtautumaan järjellä.

Totta kai kiipeillessä on tervettä pelätä, mutta kokemuksen myötä oppii hallitsemaan pelkoa. Uskon iästä olevan hyötyä. Elämäkokemus on tuonut harkintakykyä, joka on tärkeä vuorilla. Jos olosuhteet ovat vastaan, silloin pitää kääntyä takaisin.

Iso elämäntoiminta

Carina Riih jätti vuodenvaihteessa pitkän kansainvälisen uransa pankkimailmassa ja teki elämäntoimintansa.

Olen tänä vuonna tehnyt kaikkea sitä, mitä olen aina halunnut. Kunnon ylläpitämisen ja vuorikiipeilyn ohella osallistun vapaaehtoistyöhön. Olen Maailman Luonnonsäätiön öljyntorjuntajoukossa ryhmänjohtajana, osallistun eläinsuojelutyöhön Animaliaassa ja valokuvaan Greenpeaceelle, hän kertoo.

Peali Mitran kotiutuminen Suomeen ei ollut mutkatonta

Maaria JuvaKeittiöstä tulvi mausteinen ruoan tuoksu. **Peali Mitra**, 32, nauttii intohimoisesti intialaisen ja pohjoismaisen ruoan yhdistelystä. Äskettäin hän pääsi valmistamaan tandoorihoita Päijänteestä kalastetusta 9-kiloisesta lohesta.

Peali muutti Suomeen vuonna 2004, kun hän pääsi tekemään tohtorin tutkimustaan Helsingin yliopistoon. Suomeen sopeutuminen ei ollut mutkatonta.

Onneksi minulla oli jo kokemusta länsimaista, sillä asuin muutaman vuoden New Jerseyssä, jossa olin auttamassa syrjäytyneitä nuoria työllistymään.

New Jerseyssä Mitra tottui

länsimaiseen työkuultuuriin ja täsmällisyyteen sekä oppi valtavasti sosiaalisia taitoja.

Työskentelytavat erosivat intialaisista siten, että kaikki otivat vastuun omista aikatauluistaan. Tosin myös ainainen paperisota tuotti minulle pään särkyä, koska raportointimenetelmä oli paljon aikaa ja väliä asiat olisivat hoituneet hyvin ilmeikkain.

Musiiikin mukana

Suomessa työn saaminen oli kielen takia hankalampaa. Mitra on tehnyt opiskelunsa ohella sijaisuuksia englanninkielisessä päiväkodissa ja opettanut musiikkia ja monikulttuurisuutta Stadia-ammattikorkeakoulussa.

Peali Mitra laulaa eri kokoonpanoissa musiikkia intialais-



Laulaminen on Peali Mitralle sekä intohimo että toimeentulon lähde, jota voi tehdä kielestä ja kulttuurista riippumatta.

ta bhangrasta vanhoihin suomalaisiin lastenlauluun ja iskelmiin. Hän päätyi laulamaan

myös Lapinlahden Lintujen levyille. Hän kuuli, että yhtye etsi intialaista naisääntä ja ilmoit-

tautui mukaan.

Keväällä hän meni naimisiin suomalaisen miehensä **Markuksen** kanssa. He tutustuivat Lahdessa, kun laulajatar oli bändinsä Shankaran kanssa keikalla.

Idän ja lännen nainen

Mitra on kotoisin Kalkuttasta, jossa hänen perheensä asuu edelleenkin. Kotona häntä tuettiin opinnoissa, jotta tytär ei jäisi urallaan miesten jalkoihin.

Sain ehkä jopa enemmän tukea kuin veljeni, koska vanhempani ajattelivat, että yhteiskunnassa miehen on helpompi pärjätä, ja he halusivat antaa meille kummallekin yhtä hyvät edellytykset elämään.

Vaikka naisen elämä Intiassa on hyvin erilaista kuin Suomessa,

Peali Mitran mielestä naiseus on kaikkialla pohjimmiltaan samanlaista.

Naiset ottavat kodin hoitamisen luonnostaan vastuullisena tehtävänä, vaikka olisivat samanaikaisesti työelämässä. Intiassa naiset ovat edelleen perinteisesti vastusta kodin hoitamisesta ja miehet huolehtivat elannon hankkimisesta. Viime vuosikymmeninä naisten koulutustasosta on kuitenkin alettu arvostaa ja naiset tekevät uraa lääkäreinä, johtajina, tutkijoina ja tietotekniikan alalla.

Mitra on huomannut, että Suomessa perhe- ja yksityiselämä pidetään erillään eivätkä ihmiset kyselyä ja päivittele muiden yksityisasiota niin paljon kuin hänen kotimaassaan.

ESS / KATJA LUOMA