VIIKONVAIHDE

HENGÄHDYSPAIKKA

Kateus käy meille kalliiksi

Mikä käy valtiolle kalliiksi? Tämä kysymys nousi yhtenä päivänä mieleeni ja vastauskin alkoi kirkastua. Kaikkein kalleimmaksi valtiolle käy kansalaisten keskinäinen kateus. Eli siis se, että kateuden tähden se, joka olisi sopivin ja pätevin johonkin tehtävään, ei tule siihen valituksi.

Kateus on tyrmäävä voima. Kateellisen keinot ovat monet. Hän heittää kepeästi ohimennen halventavia huomautuksia ihmisistä, jotka haluaa syrjäyttää. Hän panee liikkeelle epämääräisiä huhuja niistä, joita pitää kilpailijoinaan.

Tasavalta on mahtava juttu, mutta onnistuakseen se vaatii kansalaisiltaan sitä, että todella tavoittelemme yhteistä hyvää. Emme usko ilman muuta sen enempää juoruja ja panetteluja kuin kehujakaan. Eli vilpittömänä halunamme on saada johtopaikoille henkilöitä, joita pidämme osaavina ja luotettavina. Ei niitä, joilta odotamme erityistä hyötyä itsellemme.

> Meidän jokaisen pitäisi katsoa omaa itseämme silmiin: mitkä ovat minun vaikutteeni?

Pätevän ihmisen valinta on hyödyksi kaikille.

Kateus sen lisäksi, että se tyrmää ihmisiä, joilla olisi paljon annettavaa, on myös tunteena erittäin inhottava. Se estää ilon. Ikään kuin toisen hyvä olisi poissa minulta. Päinvastoin – sehän on minullekin hyödyksi.

Meidän jokaisen pitäisi katsoa omaa itseämme silmiin: mitkä ovat minun vaikutteeni? Iloitsenko toisten menestyksestä? Jos huomaamme, että toisten etevyys herättää meissä negatiivisia tunteita, voimme todeta olevamme henkisesti sairaita.

Parhaiten kateudesta paranee, jos saa voimia kertoa tästä vaivastaan jollekin kunnioittamalleen henkilölle, rippi-isälle niin kuin me ortodoksit sanoisimme. Mutta henkilö voi tietenkin olla myös joku muu elämää kokenut viisas ihminen.

Sanoa yksinkertaisesti ilman sarvia ja hampaita ja itsensä puolusteluja: minä kadehdin! Mikä helpotus se onkaan, kun sen tunnistaa ja saa sanotuksi.

Jumala palkitsee tällaisen rehellisyyden, ja sen jälkeen ihminen pystyy iloitsemaan toisten lahjakkuudesta ja hyvistä ominaisuuksista kuin ne olisivat hänen omiaan. Ja niinhän ne todellisuudessa ovatkin!

Kaikkien lahjat palvelevat kaikkia.

Yhteisyyden iloa toivottaen,

KRISTODULI
nunna

KANSAN SUUSTA

Heimopiirteistä saa huumoria

Siihen aikaan kun Suomelle luotiin identiteettiä ja historiaa, maan hahmotettiin jakautuvan heimoihin. Heimojakoa iskostettiin esimerkiksi Topeliuksen Maamme-kirjan kautta. Vuonna 1875 ilmestynyttä kirjaa tavattiin kansakouluissa 1940-luvulle saakka.

Topeliuksen mukaan kaikki yksivakaisuus, hiljaisuus ja jurous kansassamme on hämäläisiltä perittyä. Karjalaisilta on perintönä kaikki lauhkeus, selvyys ja vilpittömyys.

Ajatus tyypillisistä heimoluonteista elää edelleen.

Savolaiset peilaavat helposti itseään tyypilliseen savolaiseen, hämäläiset hämäläiseen ja niin edelleen.

> Ajatus tyypillisistä heimoluonteista elää edelleen.

Heimot eivät suinkaan ole mikään välttämättömyys, vaan ne on rakennettu tekstillä, sanoo perinteentutkimuksen professori Seppo Knuuttila.

Niin taikka näin, ainakin heimopiirteistä saa mainiota huumoria. Kuopiolaislähtöinen historian professori Jussi T. Lappalainen luonnehtii suomalaisten heimojen luonteita seuraavaan tapaan:

Äärimmäisen tiukassa tilanteessa hämäläinen toteaa, että tilanne on vakava ja toivoton.

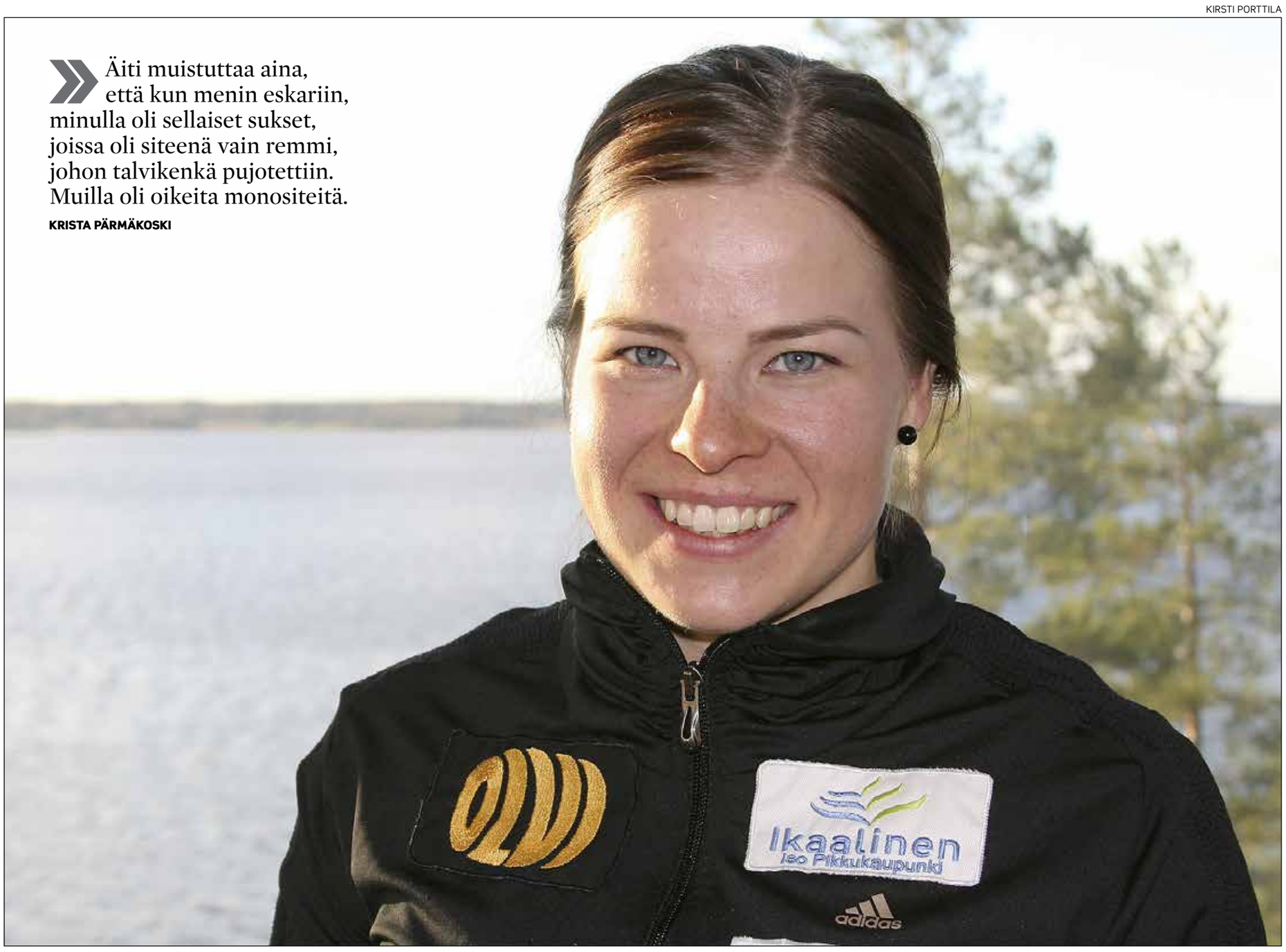
Pohjalaisen luonteessa on ripaus optimismia, hänen mielestään tilanne on vakava, mutta ei toivoton.

Iloluontoinen karjalainen ei pidä tilannetta sen enempi vakavana kuin toivottomanakaan.

Savolainen tuumii, että tilanne on ilimiselevästi kertakaekkisen toevoton, vua' ei toki silti millään laella vakava.

TOPI LINJAMA

KIRSTI PORTTILA



> Äiti muistuttaa aina, että kun menin eskariin, minulla oli sellaiset sukset, joissa oli siteenä vain remmi, johon talvikenkä pujotettiin. Muilla oli oikeita monositeitä.
>
> **KRISTA PÄRMÄKOSKI**

Krista Pärmäkoski asuu Kuortaneella, jossa hänellä on loistavat harjoitteluolosuhteet. Hän ei ole edes harkinnut muuttoa tulevaan MM-kisakaupunkiin Lahteen.

Lahjakas hiihtäjä matkalla huipulle

Krista Pärmäkoski on kiistatta lupaavin naishiihtäjämme, joka on viime vuosina noussut kohti maailman huippua.

KUORTANE
Kaksinkertainen nuorten maailmanmestari **Krista Pärmäkoski**, 24, on tunnettu latujen taistelijana. Pitkälle on tultu talvista, jolloin alakoulua käynyt tyttö piilotteli vanhanaikaisia suksiaan kavereiden katseilta.

Pärmäkoski on viisinkertainen arvokisojen mitalisti. Palkintokaapista on olympiahopea Sotšista ja neljä MM-mitalia Oslosta, Val di Fiemmestä ja Falunista. Ne kaikki ovat viestimitaleja.

Hiihtäjä ei ole hätkähtänyt nimekkäimpiä vastustajia ankkuriosuudella. Oslossa 2011 hän nousi parisprintissä Holmenkollenin loppusuoralla ohi Norjan **Astrid Jacobsenista** ja toi Suomen hopealle.

Takana on monta menestysvuotta, mutta se viimeinen askel on vielä ottamatta. Askel, joka veisi Pärmäkosken maailman terävimmälle huipulle.

Kestävyyttä tullut lisää

Kestävyysurheilussa, kuten hiihdossa, ei normaalisti nousta huipulle hetkessä. Menestyksen eteen on tehtävä töitä vuosikausia.

Kestävyyspohjaa on rakennettava kuin kivitaloa, harkkorivi kerrallaan muuraten.

”Tämä vuosi voisi olla minun vuoteni”, Pärmäkoski uskoo.

”Harjoittelussa on tehty panostusta kestävyyspohjaan. Aikaisemmin kunto on loppunut helmikuun jälkeen, nyt sen olisi tarkoitus kestää koko pitkän kauden, aina huhtikuulle.”

Olosuhteet harjoitteluun ovat huippuluokkaa.

Pärmäkoski asuu Kuortaneella, joten paikkakunnalla toimivan Olympic Training Centerin palvelut ovat hänen käytössään päivittäin.

”Urheilijahan toivoisi, että maailman huippu saavutettaisiin aina mahdollisimman nopeasti”, Krista naurahtaa.

”Nyt harjoitukset ovat menneet niin hyvin, että uskon sen näkyvän talvella myös tuloksissa.”

Remmi ja talvikenkä

Tie maailman huipulle ei ole ollut yhtä menestystarinaa, vaikka Pärmäkoski on ollut innostunut urheilusta pikkutytöstä lähtien.

Hän muistelee kyläkoulunsa olleen todella liikunnallinen. Oppilaat harrastivat välitunneilla kaikenlaista ja talvella sukset olivat kovassa käytössä.

”Äiti muistuttaa aina, että kun menin eskariin, minulla oli sellaiset sukset, joissa oli siteenä vain remmi, johon talvikenkä pujotettiin. Muilla oli oikeita monositeitä. Minä häpeilin omia suksiani niin, että käänsin ne aina seinää vasten nurinpäin, etteivät siteet näkyisi”, Pärmäkoski kertoo.

”Äiti huomasi tilanteen ja sain uudet sukset. Sen jälkeen niitä kulutettiinkin ahkerasti.”

Pärmäkosken mielestä on tärkeää antaa lapsille jo koulussa mahdollisuus tutustua eri urheilulajeihin vaikkapa leikin varjolla.

Keväisin hiihtäjä on kiertänyt kouluissa kertomassa liikunnasta.

”On ollut upeaa nähdä, kuinka joissain kouluissa liikuntaan panostetaan kunnolla. Liikkuminen on luontaista lapsille, ja jos he saavat mahdollisuuden kokeilla eri lajeja, siitä on varmasti hyötyä.”

Rajojen ylittämisen nautinto

Pärmäkoski on ollut koko uransa ajan oman ikäluokkansa tähti. Nuorten MM-kisoissa hän on voittanut kaksi kultaa muiden mitalien lisäksi. Hän on eittämättä lahjakkain huipulla oleva naishiihtäjämme yhdessä **Kerttu Niskasen** kanssa.

Mutta mikä saa nuoren naisen innostumaan yksilölajista, jonka huipulle ei ole oikotietä?

”Nautin suunnattomasti rajojen etsimisestä ja niiden ylittämisestä”, Pärmäkoski kertoo.

”Se on se tunne, kun on juossut kovan lenkin kylmässä vesisateessa ja pääsee sen jälkeen lämpimään ja elimistö alkaa palautua treenistä. Sen tunteen vuoksi jaksaa vaikka kuinka kovan harjoituksen.”

Hiihdon harjoittelu ei ole niin yksinäistä puuhaa kuin voisi ajatella.

”Kyllä me leireillä treenaamme yhdessä muiden naisten kanssa. Ne harjoitukset ovat siitä hyviä, ettei kukaan halua tempoharjoituksessa jäädä viimeiseksi. Siinä tulee silloin puristettua heikompanakin päivänä itsestään irti enemmän kuin mihin yksin pystyisi”, Pärmäkoski kertoo.

”Toisaalta joskus on ihan mukava painella metsään lenkille seurana vain lintujen laulu.”

Ei enää neljänneksi

Tuleva talvi on hiihtäjille tavallaan välivuosi, sillä edessä ei ole arvokisoja. Harjoittelussa voidaan kokeilla joitain muutoksia ja sitä, että maailmancupin arvo korostuu.

Maailmancup alkaa marraskuun viimeisenä viikonloppuna Rukalta.

”Päätavoitteeni on vuodenvaihteen tour de skillä. Olen nyt kolme kertaa peräkkäin sijoittunut kiertueella neljänneksi, joten se ei ole enää vaihtoehtona.”

Tourilla hiihdetään kymmenen päivän aikana kahdeksan eri matkaa. Urakka päättyy hurjaan Alpe Cermisin pujottelurinteen nousuun.

”Naureskelin valmentajan kanssa, että jos olen neljäntenä nousun päällä, niin päästän vaikka jonkun ohi, sillä en todellakaan halua olla enää kisan nelonen.”

”Olen sijoittunut tourilla eri matkoilla kolmen parhaan joukkoon, mutta osakilpailuissa kukitetaan vain voittaja. Ensi talvena aion olla kukitettujen joukossa.”

Lahden kotikisat mielessä

Vaikka Pärmäkosken palkintokaapissa on jo viisi arvokisojen mitalia, puuttuu sieltä vielä se uran ensimmäinen henkilökohtaisten matkojen mitali. Myöskään maailmancupissa hän ei ole ollut yksittäisessä kisassa kolmen parhaan joukossa.

”Se taika olisi tarkoitus murtaa tänä vuonna”, hän sanoo päättäväisesti.

Henkilökohtaisen arvokisamitalin tavoittelu on sitten vuorossa Lahden MM-kisoissa 2017.

JARI PORTTILA

KUKA?

Krista Pärmäkoski

Ikaalisissa syntynyt
Krista Pärmäkoski, 24, o.s. Lähteenmäki, asuu Kuortaneella. Hänen puolisonsa Tommi Pärmäkoski toimi aiemmin formula 1 -kuljettaja Sebastian Vettelin kuntovalmentajana.
Olympiahopeaa 2014
Sotšissa 4 x 5 kilometrin viestissä.
Neljä MM-mitalia viesteistä vuosilta 2011, 2013 ja 2015.
Ensimmäinen maailmancupin kisa 29.11.2008
Krista Pärmäkoski tunnetaan ladulla armottomana taistelijana, jonka vauhti kiihtyy loppua kohden.
Pärmäkoski on myös suunnistaja, hän on osallistunut useita kertoja Venlojen viestiin.

KATSO VIDEO
www.maaseuduntulevaisuus.fi

Hiihto ja sen harjoittelu ei ole vain yksinäistä puurtamista. Yksi Kristan lenkkikavereista on hänen kummiurheilijansa Ronja Linna.