



**Tämä on alkuperäisen artikkelin  
rinnakkaistallenne.**

**This is an electronic reprint of  
the original article.**



... [Blogi](#) / Ramadan antaa tilaisuuden rauhoittumiseen

**BLOGI** 2.3.2026

## Ramadan antaa tilaisuuden rauhoittumiseen

Ramadanin paastokuukausi voi näyttäytyä asiaan perehtymättömän silmään outona itsekidutuksena. Ihminen ei syö tai juo auringonnousun jälkeen. Kaiken kukkuraksi yöllä sitten valvotaan ja mutustellaan herkkuja. Edellisessä elämässäni asuin Jordaniassa, ja minusta tuntuu, että voi olla hyödyllistä käyttää palstatilaa kertomalla paaston merkityksistä.



CENTRIA BLOGI

### Ramadan antaa tilaisuuden rauhoittumiseen

Laura Palovuori  
TKI-asiantuntija

Centria on kansainvälinen työ- ja opiskeluyhteisö. Lisäksi monissa TKI-hankkeissa tehdään inklusiivisuutta lisääviä toimia. Esimerkiksi juuri alkanut Attractive Worklife tutkii sitä, miten työnantajat voisivat parhaiten tukea kansainvälisten osaajien asettumista seudulle. Eri kulttuurien ymmärtäminen lisää molemminpuolista integroitumista tilanteessa, jossa tullaan töihin ammatti-ihmisiä, joita ei kuitenkaan uskalleta palkata maahanmuuttajataustalla.

Attractive Worklife -hanke koostuu kolmesta osasta: työnantajien asenteita selvittävästä tutkimuksesta, työelämäasiantuntijapaneelin perustamisesta sekä työn ja opintojen perässä Suomeen muuttaneiden puolisoitten tueksi rakennettavasta ohjelmasta.

Kotoutuminen onnistuu parhaiten, jos viranomaiset, päättäjät ja valtaväestö luovat maahan muuttaneille mahdollisuuksia toimia tasa-arvoisesti yhteiskunnan jäsenenä. Uuteen maahan sopeutuminen ei ole vain tulijan vastuulla, vaan myös vastaanottava yhteisö muuttuu. On hyvä huomata, että maahanmuuttajat tuovat uuteen yhteisöön uusia resursseja, tuoreita toimintatapoja ja näkökulmia. Yksilötasolla oman kulttuurin säilyttämisen merkitys saattaa vaihdella, osalle se on erittäin tärkeää ja toisille ei. Terve suhde omaan identiteettiin ja kulttuuriseen taustaan luo hyvän pohjan uuteen kulttuuriin tutustumiseen. Oman kulttuuritaustan säilyttämiseen taas tarvitaan yhteisön tukea ja hyväksyntää. (Nivalainen 2026.)

Vastaanottavan yhteisön kulttuuritietoisuus on hyvä lähtökohta sille, että tulija kokee tulevansa kohdatuksi ja kuulluksi. Tämä tarkoittaa kulttuuristen uskomusten, tapojen ja arvojen tunnistamista. (Schubert 2013.) Esimerkiksi ramadanin merkityksien ymmärtäminen suomalaisessa yhteiskunnassa voi lisätä hyväksyntää ja tällä tavoin edistää integroitumista.



**Arabiankielinen toivotus ”ramadan kareem” tarkoittaa anteliasta ramadania. Eli toivottavasti olet antelias ja annat niille, joilla on vähemmän.**

Ensinnäkin täytyy muistaa, että paasto kuuluu monen uskonnon perinteeseen. Ruumiin ja mielen koetteleminen on tapa päästä lähemmäksi hengellisyyden kokemusta ja tehdä itsetutkiskelua. Toisekseen kannattaa tiedostaa, että paaston ei ole tarkoitus tappaa tai sairastuttaa. Esimerkiksi raskaana olevien tai sairaiden ei oleteta paastoavan.

Paastokuukausi ramadan kestää uuden kuun ilmestymisestä täysikuun yli ja jälleen kuun katoamiseen saakka. Uuden kuunsirpin näkyminen on merkinä siitä, että seuraavana aamuna saa syödä normaalin aamiaisen ja juoda niin paljon kahvia kuin mieli tekee. Islamilainen kalenteri seuraa kuun liikkeitä, joten se ei täydellisesti istu vuosikalenteriin ja kuukausiin vaan ramadan alkaa joka vuosi noin 11 päivää edellistä vuotta aikaisemmin.

Ensimmäisen viikon aikana elimistö totuttelee uuteen ruokarytmiin. Kahvivaje aiheuttaa päänsärkyä. Liikenteeseen ei ehkä kannata lähteä, jos hermot ovat pinnassa. Pikkuhiljaa paastoon kuitenkin tottuu. Jos nousee ylös ennen auringonnousua, syö tukevahkon aamupalan, juo vettä vähän enemmän kuin oikeastaan tekee mieli ja painuu sitten takaisin nukkumaan ennen

työpäivää, selviää helposti yli puolen päivän. Iltapäivällä voi ottaa torkut ennen kuin alkaa tehdä illan juhla-ateriaa.

Ramadanin tarkoituksena on muistaa niitä, joilla ei ole yltäkyläisesti kaikkea. Maailmassa on ihmisiä, joilla ei oikeasti ole ruokaa. Paastoamalla voi hetkeksi asettua heidän asemaansa. Arabiankielinen toivotus ”ramadan kareem” tarkoittaa anteliasta ramadania. Eli toivottavasti olet antelias ja annat niille, joilla on vähemmän.

Jos haluat kokeilla paastoamista, selvitä, mistä löytyy yhteisö, jonka kanssa paaston voi murtaa illalla. Ramadaniin nimittäin kuuluu sosiaalinen elämä, ja iltaa kohden ruokalajeja laitellaan yhdessä: kukaan ei syö yksin, kun auringonlaskun rukouskutsu kajahtaa. Keitot ja smoothiet ovat hyviä vatsan herättäjiä. Hitaasti syömällä kannattaa upottaa vatsaansa myös kunnollinen lämmin ateria. Jälkiruoat ja kauan odotettu kahvi kruunaavat illan. Paastoaminen on aina henkilökohtainen valinta, mutta yhteisöllisyyteen kuuluu osallistua paastopäivän ilta-aterialle, vaikka ei paastoasikaan juuri sinä päivänä (tai lainkaan).

Työnantajan ja opettajien näkökulmasta katsottuna on hyvä muistaa, että ramadanin aikana ei oikeastaan ole tarkoitus vain lepäillä, vaan työtä ja opintoja voi tehdä samalla. En kuitenkaan näe mitään syytä sille, miksei ihmisen sallittaisi hellittää hetkeksi. Että edes yhden kuukauden ajan keskittyisi kaikkein oleellisimpaan, perheeseen ja ystäviin, ja tarkistaisi, mihin suuntaan oma elämä on menossa. Elämme todella kiireisessä kulttuurissa, uudet teknologiat auttavat meitä tehokkuuteen, ja jatkuvasti vaaditaan uusia ideoita, uutta kilpailukykyä ja uusia verkostoja. Ramadan muistuttaa siitä, ettei kaikilla ole mahdollisuutta ottaa osaa hyvinvointiin.

*Ramadanin paastokuukausi on tänä vuonna 18.2.–19.3.2026 (päättymispäivä riippuu uudenkuun liikkeistä).*

*Attractive Worklife -hanke on Euroopan unionin osarahoittama, rahoituksen on myöntänyt Keski-Suomen elinvoimakeskus. Lisäksi rahoitusta on myöntänyt Svenska kulturfonden.*

## Lähteet

Nivalainen, K. 2026. *Kotouttamistoimet*. Tampereen ammattikorkeakoulu. Saatavissa: <https://sites.tuni.fi/moninaisuus/kotoutuminen-uuteen-yhteisoon/kotouttamistoimet/>. Viitattu 26.2.2026

Schubert, C. 2023. Kotoutumisen psykologiaa. Teoksessa A. Alitolppa-Niitamo, S. Fågel & M. Säävälä (toim.) *Olemme muuttaneet ja kotoudumme. Maahan muuttaneen kohtaaminen ammatillisessa työssä*. Helsinki: Väestöliitto, 63–76. Saatavissa: [https://www.vaestoliitto.fi/uploads/2020/11/e38fea1b-olemme-muuttaneet-ja-kotoudumme\\_ilmankantta.pdf#page=63](https://www.vaestoliitto.fi/uploads/2020/11/e38fea1b-olemme-muuttaneet-ja-kotoudumme_ilmankantta.pdf#page=63).

Laura Palovuori

/ TKI-asiantuntija

+358406260028

Pietarsaari

Jaa:   

## Uutiskirje

CentriaNews on Centria-ammattikorkeakoulun uutiskirje, joka ilmestyy keskimäärin kerran kuukaudessa.

Asiakaskirjeessä kerrotaan Centrian ajankohtaisista asioista, tapahtumista, koulutuksista, hankkeista ja julkaisuista.

Tilaa uutiskirje

### Centria-ammattikorkeakoulu

Talonpojankatu 2A  
67100 Kokkola  
Puhelin: (06) 868 0200  
kirjaamo@centria.fi  
info@centria.fi

Ajankohtaista

Yhteystiedot

Saavutettavusseloste

Ilmoituskanava

### Sisältökokonaisuudet Oikopolut

AMK-tutkinnot

YAMK-tutkinnot

Tutkimus ja kehitys

Kansainvälinen

Centria

Täydennä

osaamistasi

Opiskelijalle

Kampuset

Kirjasto

Opinto-  
opas

Avoin AMK

Gender

Equality

Plan

### Seuraa meitä somessa

