PÄIVÄSTÄ TOISEEN

SANA SUNNUNTAIKSI

Jeesus tuli Nasaretiin, missä hän oli kasvanut, ja meni sapattina tapansa mukaan synagogaan. Hän nousi lukemaan, ja hänelle ojennettiin profeetta Jesajan kirja. Hän avasi kirjakäärön ja löysi sen kohdan, jossa sanotaan: ”Herran henki on minun ylläni, sillä hän on voidellut minut. Hän on lähettänyt minut ilmoittamaan köyhille hyvän sanoman, julistamaan vangituille vapautusta ja sokeille näkönsä saamista, päästämään sorretut vapauteen ja julistamaan Herran riemuvuotta.”

Hän kääri kirjan kokoon, antoi sen avustajalle ja istuutui. Kaikki, jotka synagogassa olivat, katsoivat tarkkaavasti häneen. Hän alkoi puhua heille: ”Tänään, teidän kuultenne, on tämä kirjoitus käynyt toteen.”

Jumala on uskollinen

”Varjele tapoja, niin tavat varjelevat sinua”, meille opetettiin pienenä. Se on muistunut mieleen monta kertaa elämän aikana. Hyvät tavat ovat meille tarpeen ja todellakin varjelevat monesta pahasta.

Jeesuksellakin oli totuttuja tapoja. Se käy ilmi pyhän evankeliumista. Jeesuksesta sanotaan, että hän meni tapansa mukaan synagogaan. Meistäkin on monella tapana mennä pyhänä kirkkoon. Se kuuluu pyhäpäivän ohjelmaan. On kuin päivä ei olisi pyhä, jos ei tule mentyä kirkkoon.

Raija Lehtinen

Ensi sunnuntain evankeliumi vie meidät keskelle Jeesuksen ajan synagogajumalanpalvelusta. Ensin tavattiin lukea lakiteksti. Sen luki joku synagogan esimiehen määräämä mies. Hän luki asianomaiselle sapatille määrätyn lakitekstin hepreankielisistä Mooseksen kirjoista. Sitten kohta käännettiin arameaksi ja ehkä vielä selitettiinkin. Sen jälkeen oli profeettakirjojen vuoro. Seisomaan nousemalla Jeesus ilmoittautui tämän tekstin lukijaksi. Hänelle ojennettiin profeetta Jesajan kirja ja hän luki ääneen jakeita luvuista 61 ja 58. Luettuaan hän kääri kirjan kokoon ja istuutui.

Siinä kohdassa, minkä Jeesus luki, puhuttiin sapatti- ja riemuvuoden vietosta. Maan tuli joka seitsemäs vuosi saada sapatin lepo Herran kunniaksi. Peltoon ei saanut kylvää siementä eikä viinitarhan köynnöksiä saanut leikata. Käskyyn sisältyi lupaus: ”Levossa oleva maa antaa kuitenkin ravinnon teille, niin sinulle kuin orjillesi, palkkalaisillesi ja luonasi asuville muukalaisille. Myös karjasi ja muut eläimet voivat syödä kaikkea, mitä maa itsestään tuottaa.”

Joka viideskymmenes vuosi tuli lisäksi viettää riemuvuotta. Sen viettoon kuului vielä enemmän säädöksiä kuin sapattivuoden viettoon aina orjien vapauttamiseen ja maan omistusoikeuksien palauttamiseen asti.

Kun Jeesus oli lukenut Jesajan kirjan sanat riemuvuoden vietosta, kääntyivät päät katsomaan, mitä seuraavaksi tapahtuu. Jeesus sanoi: ”Tänään, teidän kuultenne, on tämä kirjoitus käynyt toteen.” Jeesus oli tullut ja riemuvuosi oli alkanut. Hän tuli ilmoittamaan köyhille hyvän sanoman, julistamaan vangituille vapautusta, päästämään sorretut vapauteen ja julistamaan Herran riemuvuotta.

Vuosi on aluillaan ja mekin saamme kuulla nämä samat sanat. Sanat kuuluvat myös meille tänään. Me emme vain lue Jumalan suurista teoista, jotka ovat kerran tapahtuneet, vaan hän puhuu ja toimii myös tänään meidän elämässämme. Mekin kuulemme hyvän sanoman. Jumala on uskollinen ja hänen lupauksensa seuraavat meitä.

Kirkko kampanjoi ympäristön puolesta

Evankelisluterilainen kirkko, Suomen ympäristökeskus ja Suomen Ekumeeninen Neuvosto järjestävät tänä vuonna ekopaasto-kampanjan, jossa suomalaisia kannustetaan muuttamaan omia elämäntapojaan ilmastoystävällisemmiksi.

Ekopaastoa vietetään perinteisenä luterilaisena paastonaikana tuhkakeskiviikosta pääsiäiseen, 22.2.–8.4. Paastoviikoilla voi esimerkiksi autoilla vähemmän, jättää lihan pois ruokavaliosta, lyhentää suihkussa oloaikaa, sammutella valoja ja olla ostamatta kulutustavaroita.

Ekopaastoon voi osallistua kampanjan verkkosivustolla *ekopaasto.fi*.

Helsingin piispan **Irja Askolan** mielestä ekopaasto syntyy luontevasti kirkon ikivanhasta paastoperinteestä. Piispa Askola on kampanjan suojelija.

”Ympäristöasiat ovat minulle nykyisin syvästi uskosta nouseva kysymys. Minulla ei kristittynä ole oikeutta tuhota luontoa ja käyttää sitä täysin itsekkäästi. Silloin minä vahingoitan jotakin pyhää, jotakin mikä on tarkoitettu säilymään tuleville sukupolville.”

Askola on yksi kampanjan ekopaastoaja. Muita ekopaastolupauksen tehneitä ovat kirjailija **Kaari Utrio**, tähtitieteilijä **Esko Valtaoja**, sarjakuvapiirtäjä **Kaisa Leka**, toimitusjohtaja **Jaakko Nevanlinna**, europarlamentaarikko **Sirpa Pietikäinen**, kansanedustaja **Kimmo Tiilikainen**, pikajuoksija **Johanna Manninen**, ohjaaja **Kalle Holmberg** sekä professori **Jyri Seppälä** Suomen ympäristökeskuksesta.

Seppälän mielestä saatamme helposti siirtää vastuumme ilmastonmuutoksen hillitsemisestä ajatellen, että se kuuluu kansainvälisiin neuvotteluihin tai kiinalaisille. Kuitenkin jokainen voi tehdä hiilijalanjälkeään pienentäostamalla kodin energiatehokkuutta lisääviä älysovelluksia.

”Ekopaastoa voi siis toteuttaa myös laittamalla fiksut tuotteet ja palvelut paastoamaan puolestasi”, Seppälä sanoo.

MT

Suomalaiset lomailevat mieluusti kotimaassa

Suomalaiset suuntaavat tänä vuonna lomalle mieluusti kotimaahan. Myös kaupunkiloma Euroopassa kiehtoo monia ja rantalomat ovat kestosuosikkeja.

JAANA KANKAANPÄÄ

40 prosenttia suomalaisista suunnittelee lomailevansa tänä vuonna joko omalla tai vuokratulla mökillä.

Lomamatkoja suunnitellaan hieman aiempaa varovaisemmin, sillä noin seitsemän prosenttia suomalaisista ei aio matkustaa tänä vuonna ulkomaanlomalle. Viime vuonna vastaava osuus Matkamessujen teettämässä lomamatkaennusteessa oli kaksi prosenttia.

”Pientä varovaisuutta lomasuunnitelmissa on aiempaan verrattuna. Euron epävakaus saattaa hillitä matkasuunnitelmia tässä vaiheessa vuotta”, sanoo tutkimuspäällikkö **Anne Lahtinen** TNS Gallupilta.

Noin puolet lomamatkaaikomuksia selvittäneeseen tutkimukseen vastanneista aikoo lomailla kotimaassa.

Kotimaassa suosituin lomanviettopaikka on oma koti. Noin 40 prosenttia suunnittelee lomailevansa omassa tai vuokratussa mökissä. Myös sukulaisten ja tuttavien luona lomaillaan. Kotimaan autolomalle aikoo tänä vuonna suunnistaa 28 prosenttia tutkimukseen vastanneista.

Ulkomaan matkoja suunnitellaan tänä vuonna pääasiassa lähialueille. Muualle Europpaan aikoo matkustaa 40 prosenttia vastaajista ja noin joka viides Pohjoismaihin.

Ulkomaan lomilla suosituimpia ovat kaupunkilomat, joille aikoo suunnata noin joka kolmas vastaaja ja rantalomalle joka viides.

Viime vuonna suomalaiset tekivät keskimäärin neljä vapaa-ajan matkaa kotimaahan tai ulkomaille.

Räätälöintiä matkatoimiston avulla

TNS Gallup on selvittänyt myös suomalaisten suhtautumista matkan räätälöimiseen.

Matkan räätälöinnillä ymmärretään ennen kaikkea matkatoimistojen kautta eri laajuisesti toteutettuja matkoja.

Lähes joka kolmannelle vastaajista matkan räätälöinti tarkoittaa täysin omin avuin toteutettua matkaa.

Räätälöinniksi kokee lähes viidennes vastaajista matkatoimistosta varatun pakettimatkan, johon varataan lisäpalveluja, kuten aamiaiset tai tasokkaampi huone.

Internetiä käytetään suunnitteluun

Internetin käyttö lomamatkojen suunnittelussa ja matkavarauksien tekemisessä on vähentynyt edellisiin vuosiin verrattuna.

Viidennes vastaajista ei ole käyttänyt internetiä ollenkaan lomamatkojen suunnittelussa ja matkojen varaamisessa vuonna 2011.

Vuonna 2010 vastaava luku oli 12 prosenttia.

Internetin avulla muun muassa vertaillaan hintoja, matkakohteita ja hotelleita. Internetiä käyttävät kokevat, että he voivat tutustua kohteisiin ilman ostovelvoitetta ja heillä on valinnan vapaus.

Matkan suunnittelussa luotetaan eniten internetiin, omiin aiempiin kokemuksiin ja matkatoimistoihin.

Ystäviltä saatuun tietoon ja matkatoimistojen esitteisiin luottaa joka kolmas vastaaja.

”Facebook koetaan ystäviksi eikä sosiaaliseksi mediaksi”, Anne Lahtinen huomauttaa.

Noin miljoona valmismatkaa lentäen

Suomen matkatoimistoalan liiton tilastojen mukaan suomalaiset tekivät viime vuonna lentäen noin miljoona valmismatkaa ulkomaille.

Vaikka Pohjois-Afrikan tilanne muutti monen matkasuunnitelmia, tilasto osoittaa, että valmismatkat ovat kasvussa. Niiden määrä kasvoi noin kuusi prosenttia edellisvuodesta, kertoo matkanjärjestäjäryhmän puheenjohtaja **Peik Martin** Suomen matkatoimistoalan liitosta.

Viime vuonna lentäen tehdyistä ulkomaan valmismatkoista 30 prosenttia suuntautui Kanarialle, muuhun Espanjaan ja Baleaareille. Kreikkaan suuntautui noin 18 prosenttia näistä matkoista. Turkki oli 11 prosentilla kolmanneksi suosituin ulkomaan valmismatkojen kohde.

Kaukomaista suosituin oli Thaimaa runsaalla 80 000 matkalla.

Matkamessuilla runsas tarjonta

Ensi viikolla Helsingin messukeskuksessa järjestettävä Matka 2012 -tapahtuma esittelee yli 1 000 näytteilleasettajaa 72 eri maasta.

”Kotimaa on vahvistanut omaa osuuttaan ja esimerkiksi Tampere on pitkästä aikaa mukana”, sanoo näyttelyryhmäpäällikkö **Anita Mäkelä** Suomen Messuilta.

Kotimaan osastoilla on uutuutena neljä elämyksellistä korttelia, joissa esittäytyvät maailman designpääkaupungin titteliä tänä vuonna kantava Helsinki, Turku, Pohjois-Pohjanmaa ja Levi.

MAIKKI KULMALA

Matka 2012 Helsingin Messukeskuksessa 19.–22.1. Avoinna yleisölle pe 20.1. klo 12–19, la–su 21.–22.1. klo 10–18. www.matkamessut.fi

Hiusvärien merkinnöissä paljon puutteita

Hiusvärien merkinnöistä löydettiin paljon puutteita Turvallisuus- ja kemikaaliviraston Tukesin valvontaprojektissa. Tullilaboratorio testasi yhteensä 15 myymälöistä ja verkkokaupasta hankittua hiusväriä.

Tukesin testauttamista hiusväreistä löytyi paljon vakavia merkintäpuutteita. Joistakin tuotteista puuttui kokonaan ainesosaluettelo.

Osasta pakolliset varoitusmerkinnät puuttuivat kokonaan, olivat vaillinaisia tai varoituksesta puuttui allergisoivan aineen nimi. Kahdessa tuotteessa ei ollut mitään merkintöjä suomen ja ruotsin kielellä. Kahden tuotteen koostumuksessa ja merkinnöissä oli puutteita. Toinen sisälsi kiellettyä väriainetta ja toisen turvallisuudesta ei saatu varmuutta.

Tukes edellytti viiden tuotteen poistamista markkinoilta. Maahantuojat poistivat niiden lisäksi vapaaehtoisesti myynnistä myös muita saman tuotesarjan tuotteita, joista löytyi vastaavia puutteita.

”Tuotteiden merkinnät ja kunnolliset käyttöohjeet ovat tärkeä osa hiusvärituotteen turvallisuutta”, Tukesin lakimies **Pauliina Kanerva** korostaa. Ohjeiden ja merkintöjen on oltava suomeksi ja ruotsiksi.

Hiusvärien merkintävaatimukset muuttuivat viime vuonna. Tuotteiden allergisoivasta vaikutuksesta on kerrottava entistä selkeämmin ja tuotteissa on mainittava, ettei sen käyttöä suositella alle 16-vuotiaille.

”Nykyisin yhä nuoremmat aloittavat hiusten värjäämisen, mikä lisää altistumista voimakkaasti herkistäville aineille”, Kanerva sanoo.

Kanerva muistuttaa, että kuluttajan on syytä olla huolellinen hiuksia värjätessään ja noudattaa pakkauksen varoitusmerkintöjä sekä käyttöohjeita.

Hiuksia ei pidä värjätä lainkaan jos hiuspohja on herkkä, ärtynyt tai vahingoittunut. Hiusvärejä ei saa käyttää kulmakarvojen tai silmäripsien värjäämiseen.

MT

Kesä piikana, renkinä tai lammaspaimenena

Ensi kesänä voi loman yhdistää luonnonhoitoon ja elämyksiin. Tarjolla on piian, rengin ja lammaspaimenen pestejä kansallispuistoissa eri puolilla Suomea.

Pirkanmaalla Seitsemisen kansallispuistossa voi aikamatkata 1930-luvun elämänmenoon ja pestautua kahdeksi päiväksi piiaksi tai rengiksi Koveron kruununmetsätorppaan. Talkootöitä on tarjolla kesällä myös usealla muulla perinnetilalla.

Lammaspaimenviikkoa voi viettää Kolin ja Isojärven kansallispuistoissa. Halutessaan paimenet voivat osallistua muihin kansallispuiston töihin tai retkeillä.

Hakuaika lammaspaimeneksi alkaa tammikuun puolivälissä. Aiempina vuosina Kolin lammaspaimenviikot on myyty nopeasti loppuun.

Lammaspaimenviikot ja piikatai renkipäivät ovat maksullisia. Maksulla katetaan tilojen ylläpidon ja luonnonhoidon kuluja.

Kolilla paimenten käytössä on pestinsä ajan Seppälän päärakennus savusaunoineen. Isojärvellä paimenet saavat käyttöönsä Luutsaaren tilan päärakennuksen sekä puulämmitteisen rantasaunan ja soutuveneen Isojärven rannalta.

Koverossa paikallinen matkailuyrittäjä majoittaa piiat ja rengit.

Erikoisuunnittelija **Maija Mikkola** Metsähallituksen luontopalveluista kertoo lampaiden tekevän kansallispuistoissa arvokasta työtä pitämällä perinnemaisemaa avoimena. Paimenten tehtävänä on lampaiden hoitaminen ja niiden yleiskunnon seuraaminen.

Metsähallituksen luontopalvelut hoitaa eri puolilla maata yhteensä noin 2 700 hehtaaria perinnemaisemia.

MAIJA ALA-SIURUA

www.luontoon.fi/koli > ajankohtaista
www.luontoon.fi/isojarvi > ajankohtaista
www.luontoon.fi/seitseminen > ajankohtaista

KIRJA

Hyvinvointiyhteiskuntaa pelastamassa

Kunta-alan pulmia työkseen pohtinut DI **Jaana Utti** tarjoaa kirjasessaan Tehtävänä hyvinvointiyhteiskunnan pelastaminen, osa I: Vanhukset, välineitä uudistaa viranomaistyötä sellaiseksi, että tuloksena olisi hyvinvointia eikä suoritteita.

Rahasta hän ei puhu, vaan tavoitteista. Raha on väline, jota Utin mukaan on. Tavoitteet sen sijaan usein tuppaavat unohtumaan.

Utin mukaan kohtalokkain ajatus on se, että vanhuspalvelun asiakas olisi se, joka jo on vanhuspalvelujen piirissä. Strategisesti ajatellen pitäisi tavoitella enemmän hyviä ja onnellisia vuosia kotona.

Siten vanhuspalvelujen yhden keskeisimmän asiakasryhmän muodostavat Utin mukaan kotona asuvat. Heidän elämäänsä kotona pitäisi pystyä pidentämään, jotta tarvetta varsinaiseen asiakkuuteen ei syntyisi ennen aikojaan. Siksi vanhuspalveluiden on nähtävä asiakkainaan kaikki vanhukset.

Utti toteaa, että vanhuus ei ole sairaus eikä se sellaisenaan tarvitse muuta kuin elämäntapahoitoa. Ennen kaikkea ihminen tarvitsee liikuntaa, kunnon ruokaa ja juttukavereita pysyäkseen hyvässä kunnossa ja nauttiakseen arvokkaasta vanhuudesta. Sairaala voi olla hyvin vaarallinen paikka. Siksi vanhusten on päästävä liikkeelle ja ulos sekä syötävä terveellistä ruokaa.

Vanhuspalvelun ruoka muuttui

Vanhustenhoidon keskeisimpiä ongelmia ovat Utin mukaan päivärytmin monotonisuus, ruuan laatu ja ulkoilun puute.

Forssassa kunnan päättäjiä perehdytettiin kunnan vanhuspalveluihin syöttämällä heille kahden viikon ajan vanhuspalvelujen toimittama ruoka. Muutoksia tuli heti.

Elämän monotonisuutta vähennettiin rakentamalla vanhustentalon pihalle kota, joka saatiin lahjoitusvaroin ja talkootyöllä, ja istuttamalla pihalle omenapuu.

Ulkoiluasiaan Utin lääke on seuraava: Vanhusten palvelutalojen toimintatapoja tulisi muuttaa niin, että jokainen vanhus menee tai viedään ulos joka päivä, satoi tai paistoi, oli kesä tai talvi, huvitti juuri sillä hetkellä tai ei.

Toimintamalli voidaan kopioida suoraan päiväkodista. Jos siellä toimittaisiin samalla tavalla kuin vanhuspalveluissa, että jokaisella lapsella pitäisi olla hoitaja tai kaksi viemässä häntä ulos, ei yksikään lapsi pääsisi ikinä ulos. Päiväkodissa kuitenkin yksi tai kaksi ihmistä menee ulos kaikkien lasten kanssa. Lapset ovat ulkona kaksi kertaa päivässä. Joka päivä. Kaikkina vuodenaikoina. Satoi tai paistoi.

Lopuksi yksi kirjan pikkusuositus. Lääkäriseura Duodecimin mukaan seuraeläimet edistävät terveyttä, aktivoivat ja vähentävät masentuneisuutta. Dementiapotilaat voivat olla tavallista vähemmän kiihtyneessä tilassa, kun heidän seuranaan on lemmikkielin. Eläimet alentavat verenpainetta ja hidastavat nopeaa pulssia. Vanhusten lääkärissä käynti vähenee jopa 21 prosenttia.

Utti tekee tästä omat laskutoimituksensa ja vetää johtopäätöksensä: Joka viidennen lääkärin voi siis korvata koiralla. Vanhuspalvelutaloihin pitää perustaa koiran virkoja.

Kirjassa on paljon muitakin virkistäviä ideoita, uusia ajatuksia ja uusia tapoja ajatella, joita Forssassa on jo menestyksellä kokeiltu. Eikä maksanut paljon mitään.

Hyvinvointia voi parhaiten edistää hyvällä ajattelulla. Ajattelemalla asiakkaan hyvinvointia ja keskittymällä oikeisiin asioihin.

Hyvä alku hyvälle ajattelulle on lukea Utin pikku kirjanen. Sen lukeminen ei vie kiireiseltäkään ihmiseltä kuin tunnin tai pari. Jos siitä saa yhdenkin uuden idean, se on hyvin käytetty tunti tai pari. Ja siitä saa monta uutta ideaa.

JUUSO SALOKOSKI

Jaana Utti: Tehtävänä hyvinvointiyhteiskunnan pelastaminen. Forssa Trilogia osa 1: Vanhukset. 165 sivua. Sun Innovations.