PÄIVÄSTÄ TOISEEN

Jos ihmisen oma varjo on 1,5-kertainen häneen pituutensa verrattuna, kannattaa UV-säteilyltä suojautua. **TUTKIJA TAPANI KOSKELA, ILMATIETEEN LAITOS**

18.04.12

Aurinko nousee

Helsingissä kello 5.53
ja laskee kello 20.47
Oulussa kello 5.30
ja laskee kello 21.06
Utsjoella kello 4.53
ja laskee kello 21.33

Päivän sana

18.4. Kun Johannes oli matkansa päässä, hän sanoi: ”En minä ole se, joksi te minua luulette. Minun jälkeeni tulee toinen, jonka kenkiäkään minä en kelpaa riisumaan.” Ap. t. 13:25
19.4. Mutta Jumala herätti hänet kuolleista. Hän ilmestyi sitten usean päivän aikana niille, jotka yhdessä hänen kanssaan olivat tulleet Galileasta Jerusalemiin. Ap. t. 13:30–31

Nimipäiviä

Tänään keskiviikkona: Valto, Valdemar
Huomenna torstaina: Pilvi, Pälvi

Mietelause

Ken on kotona sydämessään, hänelle ovat kaikki paikat maanpäällä yhtä hyvät.

Hermann Stehr

MERKKIPÄIVIÄ

80-VUOTIAS

Konttorinjohtaja **Alpo Myllyniemi** 25.4. Kauhajoki. Syntymäpäiväkonsertti Kauhajoen Seurakuntakeskuksessa 21.4. klo 15.

70-VUOTIAS

Maanviljelijä **Martti Ryynänen** 18.4. Tervola. Perhepiirissä.

TERVEENÄ TYÖSSÄ

Olkapää kipeytyi

Isännän olkapää kipeytyi halonhakkuussa. Kipu alkoi vähitellen. Aluksi kipu tuntui käsiä kohotettaessa. Vähitellen kipu oli jatkuvaa. Seuraavana päivänä olkavarren kiertäminen ei enää onnistunut kivun ja lihasvoiman heikentymisen takia.

Olkaniveltä tarvitaan moneen, ei siis ihme, että se aiheuttaa usein vaivoja.

Olkanivelen rakenne ei ole yksinkertainen: siinä olkaluu niveltyy lapaluuhun ja niveltä ympäröivät nivelsiteet ja jänteet. Siihen kuuluu myös solisluun ja lapaluun harjanteen muodostama nivel.

Kiertäjäkalvosin koostuu neljästä jänteestä. Sen tehtävänä on liikuttaa ja tukea olkaniveltä, jänteet ovat kiinnittyneet olkapäähän. Olkapäävamman seurauksena yksi tai useampi näistä jänteistä saattaa vaurioitua. Voimakkaan iskun seurauksena saattaa myös olla seurauksena nivelsidevamma.

Olkapäävamma sattuu useimmiten kaatuessa taikka pudotessa, kun yrittää vaistomaisesti ottaa kiinni. Näissä vammoissa isku olkaniveleen on kova.

Myös töissä, joissa joutuu kurottelemaan tai kannattelemaan toistuvasti tai pitkiä aikoja on suuri riski olkapäälle. Kiertäjäkalvosin kuluu, jos jatkuvasti joutuu tekemään vääntöliikkeitä käsivarret ylöspäin. Tämä myös rasittaa jänteitä.

Vanhemmille ihmisille tällainen olkapäävamma voi tulla aivan pienestäkin väärästä, rasittavasta liikkeestä. Syynä on se, että kiertäjäkalvosin kuluu aikaa myöten. Näin voi käydä, kun traktorin oven riuhtaisee auki tai sitten hakkaa halkoja.

Kiertäjäkalvosimen mahdollisesta vauriosta kertoo, että vähänkin painavamman taakan nostaminen kirpaisee olkapäässä. Voi olla, että käsivartta ei pysty nostamaan lainkaan tai käsivarren kiertoliikettä ei pysty tekemään lainkaan. Joskus olkapää särkee myös levossa.

Kiertäjäkalvosimen repeämä voi pienen alun jälkeen aiheuttaa lisääntyviä oireita. Sen diagnoosi perustuu siihen, että olkapään kiertämisen ja sivunoston lihasvoima on heikentynyt. Olkaniveltä liikutettaessa voi nivelestä kuulua rahinaa. Tarkempina tutkimusmenetelminä voidaan myös käyttää ultraääni- tai magneettikuvausta.

Lepo ja fysikaalinen kuntoutus sekä lääkkeet auttavat monia. Jos oireet jatkuvat pitkään, leikkaushoito voi olla tarpeen.

ERKKI ESKOLA on Melan asiantuntija.

erkki.eskola@mela.fi

LUKENUT MIES

Tavaratalo voi paksusti

Aika ihmeellistä, että Pohjoismaiden kooltaan ja myynniltään suurin tavaratalo on Suomessa ja suomalainen. Kummajaisen kehittyminen on vaatinut aivan erityisiä oloja. Pelkkä paremman väen luottamus ei riitä. Tosin Keskisen kauppakeskustakaan ei teoriassa pitäisi olla olemassa.

Vaikka keskustojen tavaratalot välillä määriteltiin vanhanaikaisiksi, Stockmannilla ei ollut juuri mahdollisuuksia levittäytyä. Suuret ketjut omasivat lujat suhteet kaavoittajiin ja valtasivat maakuntien parhaat paikat. Demarien hallitsemissa kaupungeissa jylläsi paikallinen E-liike.

Helsingissä kaupunkisuunnittelulautakuntaa johti pitkään Elannon toimitusjohtaja Ylermi Runko (sd.). Turussa Stockmann sai hyvän tontin, mutta siltä löytyi pätkä muinaiskirkon kivijalkaa ja tavaratalon rakentaminen keskeytyi pariksi vuosikymmeneksi. Maan hallituskin heittäytyi välillä hankalaksi, vaikka toimitusjohtaja Henrik Gestrinin veli istui usein ministerinä. Onneksi poliitikot sentään pitivät ulkomaiset kilpailijat maan rajojen ulkopuolella.

Stockmannin tavaratalo oli siis tuomittu laajenemaan omalla tontillaan ja yhä syvemmälle sen alle. Lopulta Stockmann oli niin mahtava, että Tukholman ylpeää NK:ta tarjottiin sille yhden kruunun hinnalla. Ei kelvannut.

Venäjän suunta houkuttaa enemmän. Jo neuvostoaikana Stockmannin junanvaunulla toimitettiin paikallisen ylhäisön ja diplomaattien herkut Moskovaan. Leonid Brezhnevin hautajaisten kanssa tuli pulma, kun järjestäjien tilaamat kukkalaitteet eivät olleet mahtua junaan.

Professori **Markku Kuisma** on tehnyt suuren ja toivottavasti myös pysyvän palveluksen yrityshistorioiden kirjoitukselle. Kirjat voivat olla tieteellisen pätevyyden lisäksi myös luettaviksi kirjoitettuja. Kuisman oppilaista **Teemu Keskisarja** antoi tuosta oivan näytteen G.A. Serlachiuksen elämäkerralla ja jatkaa nyt Stockmannin historialla.

Kulttuurihistorioitsijat taas osoittavat, miten eri tavoin voidaan kaupan oman teollisuuden lopettaminen nähdä. Melko tuoreissa SOK:n ja E-liikkeen historioissa tämä vaihe on kuvattu puhtaana teurastuksena.

PEKKA ALAROTU

Markku Kuisma, Anna Finnilä, Teemu Keskisarja ja Minna Sarantola-Weiss: Hulluja päiviä, huikeita vuosia. Stockmann 1862–2012. 532 sivua. Siltala.

MARKKU VUORIKARI

Ulkotöissä kannattaa UV-säteilyltä suojautua hyvin peittävällä vaatetuksella, myös päähineellä.

Ihoa ja silmiä kannattaa suojata liialta auringolta

Aurinkoinen kevätsää merkitsee auringon ultraviolettisäteilyn voimistumista. Juuri nyt auringon UV-indeksi alkaa keskellä päivää nousta arvoon 3, jolloin on jo syytä ryhtyä suojautumaan säteilyltä.

Jatkuva ihon altistuminen UV-säteilylle voi aiheuttaa ihosyövän. Vaikka syövältä säästyisikin, aurinko vanhentaa ihoa ennen aikojaan.

Silmiä kannattaa suojata aurinkolaseilla, sillä auringon säteily aiheuttaa pitemmän päälle sarveiskalvon rappeumaa ja mykiön samenemista eli harmaakaihia.

Auringon ultraviolettisäteilyn vaaroista ja niiltä suojautumisesta puhuttiin tiistaina Ilmatieteen laitoksen, Säteilyturvakeskuksen ja Syöpäjärjestöjen tiedotustilaisuudessa.

Rusketuskaan ei suojaa

Talvella ohentunut ja kalpea iho palaa keväällä erittäin helposti. Aurinkoon kannattaa totutella vähitellen.

”Ruskettunutkin iho voi palaa. Ruskettumisen suojakerroin on välillä 2–6, korkeintaan”, sanoo erikoistutkija **Lasse Ylianttila** Säteilyturvakeskuksesta.

Parhaan suojan iholle antaa vaatetus.

”Aurinkovoiteita ei voi suositella ensisijaiseksi suojautumiskeinoksi, vaan ne täydentävät muita suojautumiskeinoja, kuten vaatteita”, Ylianttila toteaa.

Aurinkovoiteiden antama suoja riippuu iholle levitetystä voiteen määrästä.

”Ihmiset käyttävät paljon ohuempia voidekerroksia, kuin millä auringonsuojavoiteiden tehoja on testattu. Voiteiden suojakerroin jää silloin pienemmäksi, kuin mitä niiden purkissa oleva numeroarvo esittää”, Ylianttila huomauttaa.

UV-indeksi kertoo suojautumistarpeesta

Ihon ja silmien suojaamistarve alkaa, kun UV-indeksi on 3 tai enemmän.

”Maanantaina eteläisessä Suomessa UV-indeksin arvo oli, 3 eli nyt on jo hyvä ruveta suojautumaan”, sanoo tutkija **Tapani Koskela** Ilmatieteen laitokselta.

Suomessa UV-indeksin suurin toistaiseksi mitattu arvo on 7. Voimakasta säteilyä eli indeksin arvoa 6–7 havaitaan Etelä-Suomessa 5–15 päivänä kesä–heinäkuussa. Ilmatieteen laitos antaa varoituksen, jos ennustettu UV-säteily on voimakasta.

”Viime vuonna yli normaalin olevia päiväarvoja oli Suomessa erittäin paljon”, kertoo Koskela.

”Mitä korkeammalla aurinko on, sitä suurempi on UV-indeksi. Jos ihmisen oma varjo on 1,5-kertainen häneen pituutensa verrattuna, kannattaa UV-säteilyltä suojautua”, opastaa Koskela.

Myös ilmakehän otsoni vaikuttaa UV-säteilyn määrään. Mitä ohuempi on otsonikerros, sitä enemmän maan pinnalle pääsee UV-säteilyä.

Ihosyövät yleistyvät edelleen

Suomessa sairastui 2 725 ihmistä ihosyöpään vuonna 2010. Luvussa ovat mukana melanoomaan ja okasolusyöpään sairastuneet.

Tämän lisäksi tyvisolusyöpään eli basalioomaan sairastui 12 000–14 000 ihmistä. Heistä tyvisolusyöpä todettiin ensimmäisen kerran hieman yli 8 000:lla.

Melanooma on ihosyövistä vaarallisin, koska se lähettää etäpesäkkeitä. Uusia tapauksia todettiin 1 228 vuonna 2010. Ihomelanooma on myös nopeimmin yleistyvää syöpätyyppiä.

”Valtaosa melanomista on paikallisia”, sanoo ylilääkäri **Liisa Pylkkänen** Syöpäjärjestöistä. ”Melanoomista 90–95 prosenttia aiheutuu auringosta.”

Melanoomalle altistavat erityisesti lapsuudessa ja nuoruudessa ihon saamat liian suuret UV-säteilyannokset. Okasolu- ja tyvisolusyöpien suurin riskitekijä on elinaikana kertynyt UV-säteilyannos.

MAIKKI KULMALA

FAKTAT

JAANA KANKAANPÄÄ

Aurinkolasit suojaavat silmiä.

Suojaudu auringolta

Auringon ultraviolettisäteily on tärkein ihosyövän syy.
Ihosyöpiä ovat melanooma, okasolusyöpä ja tyvisolusyöpä.
UV-säteilyltä on syytä suojautua, kun UV-indeksi on yli 3. Vaatetus on paras suoja ja aurinkolasit suojaavat silmiä.
UV-indeksi on korkeimmillaan keskipäivällä, kello 11–15. Erityisesti silloin kannattaa hakeutua varjoon.
D-vitamiinin tarpeen tyydyttää huhti-syyskuussa 15 minuutin oleskelu auringonpaisteessa kolme kertaa viikossa kasvot ja kädet paljaana. Talvella D-vitamiinia saa kalasta ja D-vitamiinia sisältävistä elintarvikkeista sekä valmisteista.
UV-indeksistä saa ajantasaista tietoa osoitteesta www.ilmatieteenlaitos.fi/uvi.

Lähde: Syöpäjärjestöt, Ilmatieteen laitos

Arkistolaitoksella verkkonäyttely Titanicista

RMS Titanic lähti neitsytmatkalleen Southamptonista New Yorkiin 10. huhtikuuta 1912. Laivan 1 500 matkustajasta reilut kuusikymmentä oli suomalaisia. Heistä kaksikymmentä pelastui.

Arkistolaitoksen avaama Titanicin suomalaiset muistot -asiakirjanäyttely kertoo niin onnettomuudessa menehtyneiden kuin sieltä selvinneiden elämäntarinaa.

Verkkonäyttelyssä kerrotaan Titanicin arkistoihin jättämästä jäljestä.

Näyttelyyn on koottu aineistoa paitsi arkistolaitoksesta myös Suomalaisen Kirjallisuuden seuran kansanrunousarkistosta ja Kansalliskirjastosta.

Titanicin suomalaiset muistot -asiakirjanäyttely on verkossa osoitteessa *extranet.narc.fi/albumi/etusivu/titanic100vuotta/*. Näyttelyyn pääsee myös arkistolaitoksen etusivun kautta *www.arkisto.fi*.

MT

MENOT

Lähiruokamarkkinat Oulun Caritas-kodissa Kapellimestarinkadulla torstaina 19.4. klo 10–14.
Tiede- ja teknologiafestivaali SciFest Joensuu Areenalla 18.–21.4. Työpajoja myös Kolilla ja Ilomantsin Mekrijärvellä.
Kompostointipäivä Tampereella ympäristötietokeskus Moreeniassa Satakunnankadulla maanantaina 23.4. klo 13–18. Pirkanmaan Martat antaa neuvoja kompostin rakentamisesta ja hoidosta.
Artkissa-koululaisnäyttely Kiimingissä O. Jauhiaisen museossa Jaarantiellä 18.4.–20.5.
Palstaviljelyn hurmaa -valokuvanäyttely Espoon kulttuurikeskuksessa 4.–22.4.
Taidesuunnistus Pirkanmaalla 21.–22.4. Taidekohteet sivulla *www.taidesuunnistus.net*.

RAHAPELIT

Kierros 16

Vihjeemme:	1-s.	64-s.
1 Newcastle – Stoke	1	1
2 Fulham – Wigan	x	x 2
3 Bolton – Swansea	1	1 2
4 Blackburn – Norwich	1	1 2
5 Aston Villa – Sunderland	x	x
6 Brighton – Birmingham	2	2
7 Portsmouth – Derby	1	1 x
8 Reading – Crystal P	1	1
9 Bristol C – Barnsley	1	1 x
10 Ipswich – Millwall	1	1 2
11 Blackpool – Burnley	1	1
12 Peterborough – Watford	2	2
13 Hull – Nottingham	x	x

Peliaika päättyy la 21.4. klo 16.55.

Oikeat tulokset:

Kierros 15

Vakio: 1x1 1xx 1xx x221

Lotto: 1, 3, 6, 8, 16, 17, 26

Lisänumerot: 19, 37

Lauantai-Jokeri: 3 0 1 6 0 7 6

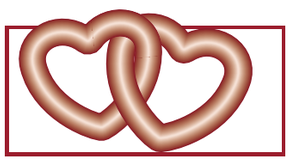
Toto75:		poissa
1. lähtö:	1	4, 8
2. lähtö:	11	4, 12
3. lähtö:	10	6, 12
4. lähtö:	4	–
5. lähtö:	13	–
6. lähtö:	4	–
7. lähtö:	3	–

WWW.MAASEUDUNTULEVAISUUS.FI

Löydä ystävä verkosta tai tekstiviestillä

Mies hakee naista
(tunnus, viesti, telealue, ikä)
9828 Hei, olen maidontuottaja harrastan luonnossa oloa ja retkeilyä. Toivon mukavaa, miel. lapsetonta 28–38v naista. Häme 42
9826 Löytyisikö kunnolliselle ja kiltille miehelle näpäkkää emäntää? Olen raitis ja rehellinen, samaa toivoisin sinultakin. Kuopio 57
9824 Etsin naista joka kulkee nahka-asuissa. Olen samanhenkinen 28v. mies. Oulu 28
9820 Hei! 50v. reipas luotettava etsii hellää lämpöistä n. 42–50 neitoa miel., Tku-Pori -linja. Tule seur., mökille, lenk., matkoille. Etsimäsi voi olla tässä. Turku ja Pori 50
9818 Hei! Rehti, huumorintaj., liikunn., luonn. pitävä mies hakee ystävää, kaveria. Sinä mukava, samanhenk. 50–55v. nainen, lähesty viestillä. 017-alue. Kuopio 58
9813 25-vuotias, isosielunen ja pienikroppainen maatalousalan yrittäjä kaipailee omaa vaimoketta :). Nätti, mukava ja maalla viihtyvä neito, eli just sä... tekstaa ;) Pohjois-Karjala 25
9812 Komea, rikas, savuton ja raitis maitopoika etsii tositark. Kaltaistaan n. 25–35v. Maalla viihtyvää naista. Oulu 40
9808 Nyt olis emännän paikka vapaana nallekarhun kainalossa ;). Otahan rohkeasti yhteyttä ja katsotaan jos kemiat kohtaisi? Koko maa? Häme 32

Nainen hakee miestä
(tunnus, viesti, telealue, ikä)
9829 Perusnainen tahtoo tavallisen miehen mistä päin Suomea hyvänsä. Pikku viallisena kelpuutan myös pikku vialliset. Ja sitä huumoria matkaan mukaan. Turku ja Pori 50



9825 Tuleva nuori emännys 26v. kaipailee suomalaista maataloudestakin tykkäävää nuorta miestä. Olen raitis, asiallisen leppoisa ja luonnollinen tyttö. Pääkaupunkiseutu 26
9822 Alakko nää mua ja opetakko ajamaan valmetillas sä rehti jussi maalta? Pirteä pirkko hakee aitan polkua, jolla kuljettas yhessä. Koko Suomi. Häme 47
9815 22-vuotias, kaupungissa opiskeleva maatilan tytär etsii reilua, komeaa ja urheilullista 20–30-vuotiasta miestä. Tapa se on tämäkin. ;) Pääkaupunkiseutu 22
9810 Maalla asuva, työelämässä oleva, reipas tyttönen kaipaa kainaloa mielellään tanssitaitoisesta miehestä. Uusimaa 61
9807 Sinä erähenk. mies, joka et kapakoi. Tule ystäväksi yht. elämän matkalle. Keski-Suomi 56
9806 Missä olet sinä kunnollinen maajussi?? Täälä olisi mukava yhä jolla ikää 30v. Kaipaan turvalliseen kainaloosi sinä tumma ja tulinen nallekarhu iältään 30–40v. Turku ja Pori 29

Mies hakee miestä
(tunnus, viesti, telealue, ikä)
9804 Hei! Haluaisin löytää oman kontioissa tallustelevan maajussini 45–65v. Kuopio 42

Ohjeet
Ystävää etsimässä -palvelu toimii verkossa maaseuduntulevaisuus.fi -osoitteessa. Oman ilmoituksen palveluun voi jättää joko tekstiviestillä tai netissä.

Vuotta vanhemmat ilmoitukset poistetaan palvelusta automaattisesti.

Tekstiviestillä jätetyt ilmoitukset julkaistaan keskiviikkoisin Päivästä toiseen -sivuilla, kaikki ilmoitukset löytyvät netistä.

Kännykällä ilmoitus jätetään lähettämällä tekstiviesti numeroon 173172. Viestin alkuun kirjaimet YS ja sen jälkeen haun kohde (esim. MN, katso lista alla), oma suuntanumeroalue, ikä ja ilmoitusteksti. Tiedot erotetaan välilyönnillä. Vastausviestin mukana tulee ilmoitusnumero, jolla voi poistaa ilmoituksen.

Esimerkiksi 43-vuotias naishenkilö Hämeestä laittaa viestin etsien miespuolista ystävää: NM 03 43 Hei! Etsin ystävää talvi-iltoihin...

Ilmoitukseen vastataan lähettämällä ilmoittajalle tekstiviesti numeroon 173172. Kirjoita viestin alkuun kirjaimet YS ja sen jälkeen ilmoituksen numero sekä haluamasi viesti. Erota tiedot välilyönnillä toisistaan.

Tarkat ohjeet palvelun käyttöön löytyvät nettisivuilta.

Puhelinnumero välitetään viestin mukana ilmoittajalle, joten sitä ei tarvitse kirjoittaa vastausviestiin.

Viestin hinta on 1,90 euroa ja maksimipituus alun tunnustietoineen 160 merkkiä.

Haku
MN = Mies hakee naista
NM = Nainen hakee miestä
MM = Mies hakee miestä
NN = Nainen hakee naista

MT