PÄIVÄSTÄ TOISEEN

Jos unen laatu on huono, nukutut tunnit eivät koskaan riitä. **ANNA LASSILA TERVEENÄ TYÖSSÄ -KOLUMNISSA**

25.06.12

Aurinko nousee

Helsingissä kello 3.56
ja laskee kello 22.50
Oulussa kello 2.21
ja laskee kello 0.20

Nimipäiviä

Tänään maanantaina: Uuno
Huomenna tiistaina: Jorma, Jarmo, Jarkko, Jarno, Jere, Jeremias

Päivän sana

25.6. Jeesus kuuli sen ja sanoi: ”Eivät terveet tarvitse parantajaa, vaan sairaat. Menkää ja tutkikaa, mitä tämä tarkoittaa: Armahtavaisuutta minä tahdon, en uhrimenoja.” Matt. 9:12–13
26.6. Anna kaikki meidän syntimme anteeksi ja ota vastaan paras lahjamme: me tuomme sinulle uhriksi rukouksemme, huultemme hedelmän. Hoos. 14:3

Mietelause

Elämä tuntuu sen siedettävämmältä minkä vähemmän
siihen kiinnittää huomiota. Pienetkin ilot täyttävät
pienen elämän onnella; pieneen elämään mahtuu
vähemmän harmeja ja pettymyksiä
kuin suureen.

Kai Nieminen

MERKKIPÄIVIÄ

70-VUOTIAS
Metsänhoitaja **Osmo Jääskeläinen** 26.6. Kuopio. Matkoilla.

Lähetä merkkipäiväilmoitus Maaseudun Tulevaisuuteen
Merkkipäiväpalstalla julkaistaan vain päivänsankarin suostumuksella lähetettyjä merkkipäivätietoja. Kirjallisesti lähetettävissä tiedoissa tulee olla merkkipäivän viettäjän nimi, ikä, merkkipäivän ajankohta, titteli, kotipaikka ja mahdollinen lyhyt maininta merkkipäivän vietosta. Valokuvaksi käy mustavalko- tai värikuva, koolla ei väliä. Palsta on maksuton. Merkkipäivätiedon tulee olla toimituksessa viimeistään viisi päivää ennen lehden ilmestymistä. Tiedot postitetaan osoitteeseen: Maaseudun Tulevaisuus, ”Merkkipäivät”, PL 440, 00101 Helsinki, tai lähetetään sähköpostilla osoitteeseen *merkkipaivat@maaseuduntulevaisuus.fi*.

TERVEENÄ TYÖSSÄ

Nukutko hyvin?

”Huomenta, nukuitko hyvin?”

Kuulen usein tuon kysymyksen ja esitän sen itsekin melkein joka aamu. Nukkuminen on yhtä turvallinen small talk -puheenaihe kuin säätila, koska kaikki ovat samaa mieltä nukkumisen elintärkeydestä. Hehkeinkin mieliala lakastuu, jos ei saa unta.

Aamuyön sudenhetkinä ratkaistaan vaikeimpia ongelmia. Maailman murheet painavat hartioita, jos unen laatu tai määrä ei tyydytä. Hoitamaton unihäiriö uhkaa myös fyysistä terveyttä.

Tutkimusten mukaan jopa kolmannes suomalaisista nukkuu huonosti. Viidestä kahteentoista prosenttia työikäisistä kärsii unettomuudesta. Myös aamuöinen heräily on yleistä, eli työhuolet, stressi ja ihmissuhdeongelmat valvottavat.

Satunnainen unen puute voi mennä ohitse itsekseenkin, mutta jatkuva päiväväsymys on sopiva syy lähteä lääkäriin. Useimmat unihäiriöt ovat hoidettavissa. Univaje lisää esimerkiksi korkean verenpaineen, keskivartalolihavuuden ja diabeteksen riskiä. Väsymys aiheuttaa liikenneonnettomuuksia, työtapaturmia ja masennusta. Hoitamaton unihäiriö on vakava riski terveydelle.

Kärsin hoitamattomasta unihäiriöstä itsekin vuosia. Mikään määrä unta ei riittänyt, olin aina väsynyt.

Ajattelin, ettei lääkäri voi unissakävelylle mitään, koska se on geeneissä. En mennyt lääkäriin ennen kuin perhe hermostui. He johdattivat minut takaisin sänkyyn öisiltä reissuiltani eivätkä enää sen jälkeen saaneet unta.

Terveyskeskuslääkäri lähetti minut unitutkimuksiin keskussairaalaan ja väsymyksen syyksi paljastui obstruktiivinen uniapnea.

Moni sairastaa uniapneaa tietämättään. Tyypillinen oire on päiväväsymys, joka aiheutuu unenaikaisista hengityskatkoksista. Kun unisykli katkeaa kesken, ihminen ei saa riittävästi syvää unta.

Uniapneaa hoidetaan ylipainehengityshoidolla eli CPAP-laitteella, jossa kevyesti paineistettua ilmaa johdetaan maskin kautta hengitysteihin.

Hoito on tehokasta: oli lähes epätodellista herätä ensimmäistä kertaa vuosiin virkeänä, ilman päänsärkyä. Univaje aiheutti unissakävelyä, joten öiset reissut loppuivat kuin seinään, kun CPAP-laite tuli taloon. Olin kärsinyt väsymyksestä vuosia turhaan.

Unen ongelmat näkyvät hyvinvoinnissa nopeasti. Pitkään jatkunut päiväväsymys on hälytysmerkki, ei nukuttujen tuntien määrä, sillä luonnostaan vähäuniselle kuusi tuntia riittää virkistymiseen.

Jos unen laatu on huono, nukutut tunnit eivät koskaan riitä.

Silloin kannattaa pyytää lähete tarkempiin tutkimuksiin.

ANNA LASSILA
on lapinjärveläinen luomuviljelijä ja kirjailija.
gutgebautt@hotmail.com

Nyt on aika repiä pujot pois

Allergia- ja astmaliitto kehottaa jatkamaan keväällä aloitettua lääkitystä syksyyn saakka, jos koivun lisäksi heinät tai pujo aiheuttavat allergiaoireita.

”Allergialääkityksen pitkittämisestä syksyyn ei ole haittaa, eikä lääkitys menetä tehoaan pitkässä käytössä”, sanoo allergianeuvoja **Anne Vuorenmaa** Allergia- ja astmaliitosta.

Allergia- ja astmaliiton allergianeuvontaan tuli keväällä runsaasti kysymyksiä siitepölyallergiasta. Kevät oli vaikea varsinkin astmaatikoille, joiden hengitystä siitepölyallergia vaikeutti entisestään.

”Lääkityksen aloittaminen reilusti ennen siitepölykauden alkua olisi auttanut monia”, Vuorenmaa toteaa.

Allergiaoireita voi helpottaa myös poistamalla allergisoivia kasveja kotinurkiltaan.

Pujon siitepöly ei lennä kauas.

Esimerkiksi pujon siitepöly ei lennä kauas. Siksi muun muassa kodin, koulun tai päiväkodin läheisyydessä kasvavat pujot on syytä repiä pois.

Repiminen on niittämistä tehokkaampi tapa torjua pujoa.

MT

SUOMEN NUORISOSEUROJEN LIITTO

Nuorisoseuraliikkeen ohjelman tekijä Santeri Alkio neuvomassa kyntäjää 1900-luvun alkupuolella.

Nuorisoseuralaisten lentopalloa Mikkelin Paukkulassa 1950-luvulla.

Pornaisten nuorisoseuralaisia 1960-luvulla.

Nuorisoseurat ovat kansanliikkeiden lapsia

Yli 3 000-sivuinen historiikki osoittaa vastaansanomattomasti, miten nuorisoseurat ovat huomattavasti merkittävämpi osa Suomen sivistyshistoriaa kuin ennen on havaittu.

Nuorisoseura ja seurakunta olivat 1900-luvun alkuvuosina monelle elämän tärkeimmät yliopistot.

Aatteen ytimenä oli usko työhön, sivistykseen ja itsekasvatukseen. Kaiken taustalla oli luottamus Jumalan johdatukseen.

Ministeri **Jaakko Nummisen** kirjoittama nuorisoseurojen historiikki alkaa seurojen syntyvaiheista ja päättyy sodanjälkeisiin vuosiin.

Nuorisoseura-aate syntyi yhteiskunnallisesta aktiivisuudesta, joka virisi yhtäältä suomalaiskansallisuudesta eli nationalismista ja toisaalta uskonnollisesta herätyksestä 1800-luvun alkupuolella.

Vauhtia yhteiskunnallinen elpyminen sai 1860-luvulta alkaen talouselämän vapautumisesta, liikenneolojen kehityksestä ja valtiopäivien kokoontumisesta.

Syntysanat Laihialla

Vuonna 1874 perustetun Kansanvalistusseuran aloitteesta pidettiin seuraavana vuonna Alavudella juhlat ja niiden päätteeksi kokous ”yhteisen kansan sivistyttämiseksi kunnallis- ja kansallishengen virkistyttämisellä”.

Kuortaneella vuonna 1879 pidetty **Lauri Kivekkään** johtama lähes 200 hengen kokous pyrki sovittelemaan hengellisen ja maallisen sivistyksen kannattajien mielipiteitä eli liittämään yhteen isänmaallisuutta ja kristillisyyttä.

Nuorisoseuraliikkeen syntysanojen lausujaksi Numminen nimeää suomettarelaisen kansallishengen innostaman laihialaisen **Juho Hietasen**, joka kävi koulua Vaasassa.

Hän hyökkäsi kotikuntansa nuorison ihanteettomuutta, raakoja tapoja ja juopottelua vastaan Waasan Lehdessä vuonna 1881 ja ehdotti perustettavaksi yhdistyksiä edistämään ”tosikansallista sivistystä”, parantamaan kansan tapoja ja aineellista tilaa.

Numminen kuvaa värikkäästi Kauhavan nuorisoyhtiötä ja muita hankkeita, jotka johtivat Etelä-Pohjanmaan nuorisoseuran perustamiseen vuonna 1885.

Suuria kulmakiviä

Sääntöjen mukaan tarkoituksena oli ”herättää ja vireillä pitää kansassa ja erittäin sen nuorisossa kristillisyyden ja isänmaan rakkauden elähdyttämää valistuksen harrastusta”.

Liike laajeni nopeasti. Seurassa oli 114 alaosastoa vuonna 1898.

Santeri Alkio, Hietasen ohella laihialainen, ryhtyi nuorisoseuraliikkeen ohjelman tekijäksi. Hänen kasvatusohjelmansa kulmakivet olivat edistysusko, itsekasvatus, säätyrajoituksen poistaminen, siveellisyys ja raittius.

Hän puhui säästäväisyyden, ruumiillisen työn ja poliittisen kasvatuksen puolesta. Alkio ryhtyi julkaisemaan liikkeen lehteä, Pyrkijää, vuonna 1890. Sen levikki oli 4 500 kappaletta vuonna 1905.

Tuolloin koko maassa oli 536 nuorisoseuraa ja niissä liki 40 000 jäsentä.

Painia ja politiikkaa

Sortokautena liike väistämättä politisoitui, kokousten ja arpajaisten kieltäminen ja sensuuri terävöittivät asenteita.

KARI SALONEN

Jaakko Numminen kumoaa myyttejä, kuten nuorisoseurojen synnyn selittämisen nurkkatanssien vastavaikutuksena.

Numminen kuvaa muun muassa vuonna 1908 virallisesti perustettua Suomalaista puoluetta lähellä ollutta Kansallismielistä Nuorisoliittoa.

Se julkaisi lehteä Nuorten Nuija (levikki jopa 4 000), sillä oli oma kansalaisopisto ja rakensipa se ”liittoa lähellä olevien rahamiehien” avustuksella Heimolan talonkin, jossa eduskunta kokoontui vuosina 1911–1930.

Tuon ajan aatteelliset linjanvedot muun muassa yksilöllisyyden ja kollektiivisuuden välillä ovat hyvin ajankohtaisia. Sen nimimiehiä olivat muun muassa myöhempi arkkipiispa **Erkki Kaila**, lehtori **Väinö Kivilinna** ja Snellmanin ja painin historian tutkija filosofian tohtori **Heikki Lehmusto**.

Nuorisoseuraliike on edelleen vahva vaikuttaja. Vuonna 2006 liikkeen täyttäessä 125 vuotta siihen kuului noin 800 nuorisoseuraa. Jäsenmääräksi arvioitiin noin 80 000, ja järjestön omistuksessa oli runsaat 600 seurantaloa.

MARTTI HÄIKIÖ
Kirjoittaja on professori, historiantutkija ja Snellman-Säätiön puheenjohtaja

KIRJA

Nuorisoseurojen historia yksissä kansissa

Ministeri **Jaakko Nummisen** upea nuorisoseuraliikkeen historia avaa tuon ihanteiden kansanliikkeen maailman.

Numminen seuraa miltei jokaisen seuran moninaisia pyrintöjä ja piirtää samalla kokonaiskuvan merkittävästä kansanliikkeestä.

Teoksella on pitkä syntyhistoria. Jo vuonna 1961 Numminen julkaisi teoksen ensimmäisen osan. Jäätyään eläkkeelle opetusministeriön kansliapäällikön tehtävästä hän omistautui työlle vuodesta 1996 lähtien.

Yhden miehen jättiläisprojektina saavutus on kunnioitusta herättävä.

Historiikissa Numminen kertoo kiehtovasti, miten suomalainen sivistysliike levisi: politisoituva suomalaisuusliike, suomenkielisen sanomalehdistön synty, kansankirjastoliike, lukuyhdistykset ja lukuseurat, kansakoululaitoksen synty, raittiusliike, kansanvalistusseuran perustaminen, kansanjuhlat.

Lapualaislähtöisenä Numminen kuvaa myös eläytyvästi taustaksi eteläpohjalaista joukkoliikkeisiin taipuvaa mentaliteettia: häjyjä ja körttiläisiä sekä Suomen sodan suurten taistelujen muiston vaalintaa.

Lisäksi Numminen tekee hyvin kiinnostavia vertailuja työväenliikkeeseen ja suojeluskuntiin, muihin puolueisiin, osuustoimintaliikkeeseen, partioliikkeeseen ja tietenkin puolueiden nuorisotoimintaan.

Käyttökelpoinen ja kiinnostava

Teossarja on rakennettu siten, että 1. osa kattaa liikkeen synnyn ja kasvun vuoteen 1905 ja 2. osa järjestöhistorian vuosilta 1906–1944.

3. osassa keskitytään seuratoimintaan ja 4. osassa kansalaiskasvatukseen samalta ajalta. 5. ja viimeinen osa käsittää sodanjälkeiset vuosikymmenet. Yhteensä sivuja on 3 352.

Tarinat on jaettu eri lohkoihin, lähinnä kokous- ja juhlatoimintaan, opintotyöhön, musiikkiharrastuksiin, puhekasvatukseen ja lausuntaan sekä kansantanssiin ja laajaan näytelmätoimintaan sekä eri alojen kansalaiskasvatukseen ja kotiseututyöhön.

Tärkeällä sijalla on liikuntakasvatus. Myös talot, kirjastot ja seuralehdet ovat saaneet oman kuvauksensa.

Hyvät ja huonot puolet esiin

Teoksen käyttökelpoisuutta lisäävät erinomainen kuvitus ja valaisevat kuvatekstit sekä paikkakunta- ja henkilöhakemistot, jotka tekevät teoksesta helppokäyttöisen.

Teos kuvaa kolmiportaisen järjestöorganisaation hyviä ja huonoja puolia. Teoksen kiinnostavuus perustuu laajaan paikallisseurojen jäsenistön, johdon ja työn kuvaukseen.

Nummisen teoksen suuri ansio on sen elävä ja pohtiva paikallishistoriallinen kerronta.

Hän kumoaa myyttejä, kuten nuorisoseurojen synnyn selittämisen vain nurkkatanssien vastavaikutuksena. Lisäksi hän osoittaa eri paikkakunnilla hyvinkin erilaisia perustamisvaiheita.

MARTTI HÄIKIÖ
Jaakko Numminen: Yhteisön voima. Suomen nuorisoseuraliikkeen historia 1–5. 3 352 sivua. Edita 2011.

Numminen seuraa miltei jokaisen seuran moninaisia pyrintöjä.