PÄIVÄSTÄ TOISEEN

Elämässä on muutakin kuin työ, eli levolle, harrastuksille ja lomalle pitää myös jäädä aikaa. **SEPPO PUPUTTI TERVEENÄ TYÖSSÄ -PALSTALLA**

TERVEENÄ TYÖSSÄ

Yrittäjät ovat maatilojen tärkein voimavara

Hyvän viljelijöiden työterveyshuoltokäytännön mukaan tilakäynnit ovat neljän vuoden välein. Tilakäynnillä mitataan olosuhteita sekä seurataan maatalousyrittäjien työskentelyä ja tehdään havaintoja työtavoista ja -välineistä. Lisäksi yrittäjiä haastatellaan käyttäen apuna erilaisia kysymyslomakkeita.

Tilakäynnin aikana keskustellaan paljon ajankohtaisista asioista ja viljelijöiden näkemyksistä niihin. Keskusteluissa nousevat entistä useammin esiin myös hyvinvointiasiat tai oikeammin sanottuna pahoinvointiasiat, sillä monella viljelijällä on paha olo. Tilakäynnillä ja tietysti muulloinkin viljelijällä on käytössään ammattilaisten joukko, joten omia asioita kannattaa rohkeasti ottaa puheeksi. Jo se, että asioista puhutaan, auttaa, ja työterveyshuollosta voi tarvittaessa saada myös ammattiapua.

Tilakäynti ei ole tarkastus. Kaiken tilakäynnillä tehdyn havainnoinnin tarkoituksena on parantaa yrittäjien työterveyttä ja -turvallisuutta sekä työhyvinvointia ja jaksamista.

Oman kunnon ylläpito auttaa selviämään arjen askareista. Monen mielestä työssä saa hikoilla ihan tarpeeksi – ei siitä tarvitse enää lenkille tai kuntosalille lähteä rehkimään. Valitettavasti kunnon ylläpito ei ole aivan näin helppoa, sillä työssä liikunta on usein yksipuolista ja kuluttavaa. Kuntoiluvaihtoehtoja on paljon, joten kannattaa miettiä, mitä itse voisi ja haluaisi tehdä, ja sitten rohkeasti kokeilemaan. Kaikille helposti toteutettavissa oleva, reipas kävelylenkki, tarjoaa liikuntaan vaihtelua ja helpottaa myös päässä pyörivien asioiden järjestämistä.

Henkisestä hyvinvoinnista pitää huolehtia. Elämässä on muutakin kuin työ, eli levolle, harrastuksille ja lomalle pitää myös jäädä aikaa. Miten ajan järjestää ja mitä sillä tekee, on taas jokaisen oma asia, ei siitä kannata tehdä itselleen stressiä. Työn täytyy olla myös kivaa – ainakin joskus. Ellei se sitä ole, työlle tai tekijälle täytyy tehdä jotain. Aikaisemmin tehtyjä, tällä hetkellä väärältä tuntuvia päätöksiä on turha murehtia vaan jokaisen kannattaa suunnata energiansa tulevaisuuden parantamiseen. Ja myös tulevaisuuden valintasi ovat Sinun ja läheistesi päätettävissä. Sillä, mitä muut viljelijät tekevät, ei saa olla vaikutusta valintoihisi.

Tilakäynneillä on viime aikoina noussut taas voimakkaammin keskusteluihin EU-asiat. Tämä johtuu siitä, että tuttuihin EU-kuvioihin on tulossa muutoksia. Muutokset luovat aina epävarmuutta. Eikä media ole ainakaan tätä epävarmuutta helpottanut. Tätä ”torjuntavoitosta torjuntavoittoon” kulkevaa taivalta miettiessä helposti masentuu, mutta murheisiinsa ei saa käpertyä, koska se ei auta ketään. Pitää aktiivisesti hakea keskustelukumppani perhepiiristä, ystävistä, tuttavista, tukihenkilöistä tai ammattiauttajista. Yhdessä pohtien ongelmat näyttävät paljon pienemmiltä ja jopa ratkaistavissa olevilta.

Säännöllisillä terveystarkastuksilla sekä tarvittaessa työterveyshuollolla ja kuntoutuksella varmistetaan, ettei kone hyydy kesken matkan. Yrittäjä, huolehdi itsestäsi!

SEPPO PUPUTTI on luomuviljelijä ja agronomi

LUKENUT MIES

Ammattina vallankumous

Venäjän merkkimiehistä on yllättävän vähän suomalaisten tekemiä elämäkertoja. Niin tärkeä vaikutus naapurillamme kuitenkin on oloihimme ollut ja on.

Itsesensuurista ei liene kysymys. Harvinaisia ovat myös lännen herrojen elämäkerrat. Historiantutkijoitamme kiinnostavat suomalaiset. Ulkomailta rajoitutaan selostamaan sotia ja muita tapahtumia.

Christer Pursiaisen huolella tekemä elämäkerta Lev Trotskista (omaa sukua Bronstein) on erinomainen läpileikkaus Venäjän vallankumouksesta ja sen seurauksista. Valtarakenteiden kehitystä on terveellistä seurata hävinneen näkökulmasta. Voittajat kirjoittavat historiansa itse ja heidän tiensä luiskahtaa helposti ennalta määrätyn tuntuiseksi.

Trotski (1879–1940) oli ammattivallankumouksellinen, jonka uran loistopäivät alkoivat syksyllä 1917. Monen mielestä sotakomissaari (ulko- ja puolustusministeri) Trotski oli kommunistivallan vakiinnuttamisessa tärkeämpi kuin itse Lenin. Joka tapauksessa häntä pidetään terroriin perustuvan neuvostodiktatuurin luojana.

Omaa asemaansa Leninin vallanperijänä Trotski ei onnistunut vakiinnuttamaan. Huippuälykkäänä teoreetikkona hän väheksyi keskinkertaisuuksien puoluebyrokratiaa, joka Stalinin johdolla nujersi sooloilijan nopeasti. Onnekseen Trotski ajettiin maanpakoon ennen kuin Stalinin puhdistukset tuhosivat kaikki mahdolliset kilpailijat.

Trotskin loppuvuodet olivat samanlaista pompottelua maasta toiseen kuin niillä meidän aikamme kaatuneilla diktaattoreilla, joita ei heti ammuta tai lähetetä sirkuseläimiksi Haagiin. Vihdoin Stalinin agentin jäähakku murskasi hänen aivonsa Meksikossa. Muista Stalinin poliittisista uhreista poiketen hänen mainettaan ei ole Venäjällä puhdistettu.

Trotskilaisuus, mitä sillä milloin tarkoitetaankin, saavutti 1960-luvulla maolaisuuden ohella merkittävää vastakaikua Euroopan opiskelijoiden keskuudessa. Meillä nuorisokommunismi puhkesi stalinilaisessa muodossa. Taistolaisjohtajat vahtivat trotskilaispoikkeamia joukoissaan tarkemmin kuin luokkavihollisia. Todellisuudessa Stalinin ja Trotskin linjojen ero oli vain ajoituksessa. Tärkeintä oli osoitella toverin olevan perusteellisesti väärässä.

PEKKA ALAROTU

Christer Pursiainen: Trotski. 448 sivua. Gummerus.

Turkuun palkinto vuoden kotiseututeosta

Kaupunginosaviikot aloitettiin Turussa osana Euroopan kulttuuripääkaupunkivuoden 2011 ohjelmaa.

Suomen Kotiseutuliitto on valinnut Turussa järjestettävät kaupunginosaviikot vuoden kotiseututeoksi.

Viikkojen on tarkoitus jäädä pysyväksi vuosittaiseksi tapahtumaksi.

”Viikkojen ohjelma esittelee kaupunginosia ja niiden ohjelma syntyy asukkailta itseltään. Tämä korostaa tapahtumien paikallista omaleimaisuutta, monikulttuurisuutta ja asukkaiden omaa osaamista”, valintaraadin puheenjohtaja **Marja Lepola** toteaa.

Viime vuonna mukana oli 14 kaupunginosaa. Kaikkiaan viikkojen toteuttamiseen osallistui yli 2 000 ihmistä, joista valtaosa oli kaupunginosista koottuja talkoolaisia.

Vuoden kotiseututeko -palkinnon saaja julkistettiin viime perjantaina Kotiseutuliiton vuosikokouksessa Mikkelissä valtakunnallisten kotiseutupäivien yhteydessä.

Kaupunginosa Vaasasta

Vuoden kaupunginosaksi kotiseutuliitto valitsi Vaasan Asevelikylän, Vapenbrödrabyn.

”Asevelikylässä yhdistyvät rintamamiesperinteen kunnioittaminen sekä aktiivinen kansalais- ja yhdistystoiminta”, valintaraadin puheenjohtaja dosentti **Rauno Lahtinen** toteaa.

Asukkaat ovat pitäneet yhteisvoimin huolta alueestaan jo vuosikymmenten ajan. Tästä ovat osoituksena monet vuosien varrella hankitut palvelut, kuten kyläkoulu, nuorisotila, jääkiekkokaukalo ja pururata.

Alue on säilyttänyt hyvin sodanjälkeisen rakennusperinteen ilmeen, vaikka alkuperäisiä taloja on vuosien varrella korjattu vastaamaan ajan vaatimuksia.

Kotiseutupolku Pirkkalasta

Vuoden kotiseutupoluksi Kotiseutuliitto valitsi Polkuja Pirkkalan historiaan -nettireitin.

Polkujen kohteet on koottu nettikarttaan. Valitsemalla kohteen virtuaalipolulla kulkija pääsee samalla sukeltamaan paikkaan liittyvään teemaan.

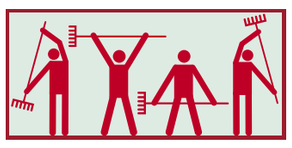
Sivustolta löytyy lähes sata eri-ikäistä valokuvaa, joita tarkastelemalla saa käsityksen ympäristön valtavasta muutoksesta viimeisten vuosikymmenten aikana.

Nettisivusto on osoitteessa *www.pirkkala-seura.fi/historia-polut*. **MT**

TARJA HAUTAMÄKI

Asevelikylässä Vaasassa yhdistyvät rintamamiesperinteen kunnioittaminen sekä aktiivinen kansalais- ja yhdistystoiminta.

Maanviljelijän taukojumppa



OSA 2/3

Maanviljelijöille tarkoitetussa kolmiosaisessa taukojumppasarjassa keho saa venytyksiä ja vastaliikkeitä työn tuomalle rasitukselle.

Liikkeiden myötä verenkierto ja nivelten liikkuvuus paranevat.

Tärkeää liikkeissä ovat venytykset ja liikkuvuusharjoitukset sekä rentoutumisen oppiminen uloshengityksen avulla.

Liikkeet voi tehdä kaikki kerralla tai valita itselleen sopivimmat tilanteen mukaan.

Jumppaohjeet on laatinut Maaseudun Tulevaisuudelle fysioterapeutti **Marita Ottela**.

Ryhti on liikkeitä tehdessä avainsana

Kaikissa liikkeissä avainsanana on ryhti. Ranka on S-kirjaimen muotoinen sivulta katsottaessa. Pyri säilyttämään asento istuessa ja seistessä.

Pidä huoli, etteivät pää ja olkapäät työnny liikaa eteenpäin. Kun lantio työntyy liikaa eteen, ristiselän notko korostuu.

Muista vastaliikkeet pidemmän rasituksen lomassa tai päätteeksi.

Tee venyttelyt pienillä joustoilla noin 15 kertaa, liikkuvuusharjoitukset reippaasti noin 20 kertaa. Muista molemmissa rento uloshengitys liikkeen aikana.

Tee liikkeet omien tuntemusten mukaan. Tärkeätä on oppia tuntemaan oma keho ja sen reagointi eri liikkeisiin ja töihin yleensä.

Tarvittaessa hae lisäohjeita ja tarkennuksia liikkeisiin oman paikkakuntasi fysioterapeuteilta. He ovat alan asiantuntijoita. **MT**

Kaularangan venytykset

Pidä hartiat rentona.
a) Vedä leuka sisään, pidä niska ja selkä suorana.
b) Kallista kaularankaa kevyesti vasemmalle ja oikealle, pidä hartiat alhaalla, kurkota venytettävän puolen sormia maata kohti.
c) Kierrä kaularankaa vasemmalle ja oikealle, voit myös ohjata liikettä kevyesti poskesta.
Liike helpottaa olkapäiden ja olkavarsien kipuja sekä sormien puutumista. Parantaa verenkiertoa kaularangan ja yläniskan alueella. Parantaa kaularangan liikkuvuutta. Vältä kipua, rahina sallittua. Sen pitäisi vähentyä liikettä toistettaessa.

JUHA TANHUA

Rintarangan liikkuvuus

Istu tuolilla sormet niskan takana ristissä. Pidä niska suorana. Tue rintarangan jäykkä kohta tuolin selkämystä vasten ja taivuta rangan yläosaa kevyesti taaksepäin. Voit myös tehdä pienen kierron taivutuksen aikana. Hengitä samalla rennosti ulos.
Liike helpottaa jäykän rintarangan liikkuvuutta. Voi avata pieniä lukkoja. Sisäänhengitys tehostuu ja hapensaanti paranee.

Reisilihasjumppa

Istu tuolin etureunalla, jalkaterät noin 20 senttiä edessä, vartalon painopiste kantapäillä. Nouse seisomaan. Istu hitaasti ja hallitusti alas, työnnä takapuolta taaksepäin. Takapuolen koskettaessa kevyesti tuolin reunaa ja nouse ylös.
Reisilihas on yksi kehon tärkeimmistä lihaksista. Vahvat reisilihakset helpottavat kyykistymistä oikein. Polvet eivät saa painua yhteen. Hyvät reisilihakset hidastavat polvien, lonkkien ja nilkkojen kulumamuutoksia sekä vaikuttavat lantion ja selän hyvään asentoon. Hyviä harjoituksia ovat myös pyöräily ja rappukävely.

Olkanivelen liikkuvuus

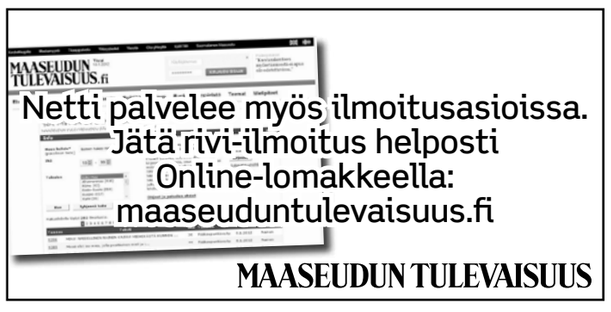
Ota pieni etunoja, tue vapaa käsi saman puolen polveen, toinen jalka taakse. Pyöritä yläraajaa etukautta/takakautta ympäri niin suurta ympyrää kuin pystyt. Anna rintarangan tulla mukaan liikkeeseen. Hyvänä välineenä pieni jakoavain tai muu vastaava johtamaan liikkeen suuntaa.
Liike parantaa jäykän rintarangan ja olkanivelen liikkuvuutta. Molempien hyvä liikkuvuus auttaa moniin yläselän ja yläraajojen ongelmiin.

Takareiden venytys

Mene selinmakuulle, tyyny pään alle. Pujota vyö tai remmi jalkapohjan alta. Nosta alaraaja polvi suorana ylös ja koukista-ojenna nilkkaa. Pidä lantio maassa ja toinen alaraaja suorana alustalla.
Helpottaa iskiasvaivoissa. Venyttää takareiden lihaksen ohella iskiashermoa, erityisesti jos kierrät vielä alaraajaa lonkasta saakka niin, että nilkka osoittaa vastakkaista olkaa kohti. Saattaa tuntua kirvelynä ja pistelynä polven ulkosyrjällä, mikä kuuluu asiaan.

Pakaralihaksen venytys istuen

Nosta toinen jalka polvikoukkuun, nilkka toisen polven päälle. Vedä kädellä säärestä kiinni pitäen selkä suoraksi ja lähde taivuttamaan vartaloa eteen alaspäin. Huolehdi, ettei selkä pyöristy.
Liike parantaa lonkkanivelten liikkuvuutta ja vähentää pakaralihasten kireyttä. Helpottaa iskiasvaivoissa. (kuva vasemmalla)



Tarvittaessa hae lisäohjeita ja tarkennuksia liikkeisiin oman paikkakuntasi fysioterapeuteilta. He ovat alan asiantuntijoita.