PÄIVÄSTÄ TOISEEN

Autossa on hyväksi havaittu peruskirjasto, jota vaihdellaan asiakkaiden toiveiden mukaan. **KIRJASTOAUTON KULJETTAJA PÄIVI LEHTO, LAPPAJÄRVI**

15.10.12

Aurinko nousee

Helsingissä kello 8.01
ja laskee kello 18.10
Oulussa kello 8.12
ja laskee kello 17.54
Utsjoella kello 8.25
ja laskee kello 17.28

Päivän sana

15.10. Miehet vastasivat: ”Yksikään ihminen ei ikinä ole puhunut sillä tavoin kuin hän.” Silloin fariseukset sanoivat: ”Oletteko tekin antaneet eksyttää itsenne?” Joh. 7:46–47
16.10. Matkalla kansa kävi kärsimättömäksi ja alkoi puhua Jumalaa ja Moosesta vastaan: ”Miksi te toitte meidät pois Egyptistä tänne autiomaahan kuolemaan?” 4. Moos. 21:4–5

Nimipäiviä

Tänään maanantaina: Helvi, Heta
Huomenna tiistaina: Sirkka, Sirkku

Mietelause

Jos lankesit eilen – nouse tänään ylös.
H.G. Wells

MERKKIPÄIVIÄ

75-VUOTIAS
Metsätalousinsinööri **Erkki Koipijärvi** 16.10. Mänttä-Vilppula. Matkoilla.

70-VUOTIAS
Maanviljelysneuvos **Seppo Hakola** 16.10. Kuortane. Ei juhlintaa.

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

Anna naurusi kuulua

Naurussa on vapauttavaa voimaa. Se on mahdollisuus ja kyky, jonka kaikki taitavat. Ihminen nauraa, hekottaa, hihittää, hohottaa, hehettää, kikattaa ja joskus suorastaan hytkyy naurusta. Nauru luo läheisyyttä ja parantaa mielialaa. Se on lääke ja relaksantti. Joskus se on kesytöntä tai keimailevaa, toisinaan hermostunutta tai hurjaa. Aito nauru koskettaa ja kuuluu – se on myös osa työelämää.

Aina ei huvita nauraa. Tänä syksynä naurunaiheet ovat olleet vähissä, kun vettä on tuullut muuallekin kuin silmiin. Vaikka nauru olisi välillä poissa, se ei koskaan katoa kokonaan, eikä sitä voi nujertaa. Suuren surun jälkeen voi mennä pitkään, ennen kuin nauru palaa, mutta on lohduttavaa tietää, että se on tulossa ja se parantaa.

Vaikka vanha viisaus väittää, että mies tulee räkänokastakin, vaan ei tyhjän naurajasta, ei naurun suhteen kannata säästellä. Etuja riittää. Nauru tekee hyvää terveydelle. Se laskee kolesterolia ja verenpainetta ja nostaa kipukynnystä. Nauru on luontaistuote, joka vahvistaa hengityselimistön limakalvoja ja ehkäisee näin flunssaa. Se on luonnollinen vastakohta stressille ja aidosti rentouttava myös heikolla hetkellä. Turhaan ei siis sanota, että nauru pidentää ikää. Tosin samaan hengenvetoon todetaan, että joku nauroi kuollakseen.

Nauru vaikuttaa myös ulkonäköön. Vatsalihakset ja pallea saavat treeniä ja samalla ihminen hoikistuu. Muodikkailla naurujoogasaleilla on moni onnistunut pudottamaan kiusallista ylipainoaan. Hersyvä harjoittelu on tehokasta kotikonsteinkin. Paljon nauraville saattaa ilmestyä naururyppyjä. Niistä ei kannata huolestua, sillä ainakin minun mielestäni maailman komeimmalla miehellä on silmien tienoilla pilkettä ja syvät, naurun aikaansaamat uurteet.

Jotakin on kuitenkin naurulle vuosien saatossa tapahtunut. Iloisella 1950-luvulla suomalaiset nauroivat runsaat 18 minuuttia päivässä. Nykyään vastaavan minuuttimäärän on tutkittu olevan seitsemän. Myös iällä näyttäisi olevan vaikutusta. Lapset nauravat 400 kertaa päivässä, kun taas aikuiset tyytyvät keskimäärin 15 kertaan. Jotkut eivät naura koskaan.

Hyvälle jutulle kannattaa nauraa, mutta huumori on kuitenkin aina kuulijan korvassa. Joku on synnynnäisesti karismaattinen naurattaja, joka tuo iloa ympärilleen. Naurutaidoista parhain on kuitenkin itselleen nauramisen taito, jonka opettelu on hyödyllistä ja koko elämänmittainen koulu. Toisen vahingolle nauraminen on puolestaan sopimatonta ja loukkaavaa. Tällainen nauraja on ainoastaan naurettava.

Joistain nauru on tehnyt unohtumattomia. Muistamme vieläkin miksi Saara nauroi. Mona Lisa tyytyi vain hymyilemään. Entäpä, jos hänkin olisi nauranut?

ELINA NIHTILÄ
on viestinnän asiantuntija Melassa.
elina.nihtila@mela.fi

MT:N ARKISTO

Aktiivinen liikunta on yksi keino torjua rintasyöpää.

Rintojen terveydestä muistutetaan tänään

Tänään maanantaina vietetään Euroopassa rintojen terveyttä edistävää Breast Health Day -päivää. Päivän aikana tyttöjä ja naisia rohkaistaan tekemään terveellisiä elämäntapavalintoja rintojensa terveyden hyväksi.

Rintasyöpä on Suomessa naisten yleisin syöpä, johon sairastuu vuosittain yli 4 600 naista. Sairaus on yleisin yli 45-vuotiailla mutta koskettaa myös nuorempia.

Tutkimukset osoittavat yhä selvemmin, että terveelliset elämänvalinnat vähentävät riskiä sairastua rintasyöpään. Ylipainolla ja liikkumattomuudella on yhteys jopa 25–33 prosenttiin rintasyöpätapauksista.

”Naisten tulisi tietää enemmän elämäntapavalintojen vaikutuksista rintojen terveyteen”, sanoo Rintasyöpäyhdistyksen puheenjohtaja **Aija Halinen**.

Rintasyövän ehkäisyssä hyviksi elämäntapavalinnoiksi on todettu aktiivinen liikunta, tasapainoinen ruokavalio, ylipainon välttäminen, tupakoimattomuus, rintojen omatoiminen tarkkailu ja mammografiaseulonnat, joihin 50. ikävuoden jälkeen seulontaan tulisi osallistua joka toinen vuosi.

MT

Kirjastoautosta löytyi uusi kiinnostava työ

Kirjastoautoja kaartaa Suomen teillä 153. Useimpien ratissa kilometrejä taittaa mies, mutta kuljettajina on myös naisia.

TOMI OLLI

Irja Perälä on yksi Päivi Lehdon vakituisista asiakkaista.

LAPPAJÄRVI
Elokuussa työt Lappajärven kirjastoautossa Etelä-Pohjanmaalla aloittanut **Päivi Lehto** on mainio esimerkki, miten elämässä kannattaa rohkeasti tarttua uusin mahdollisuuksiin.

”Työskentelin viimeiset kymmenkunta vuotta toimistohommissa. Olin jo jonkin aikaa kaivannut muutosta tehtäviini ja etsinyt uusia tuulia. Kun kirjastoautonkuljettajan paikka tuli haettavaksi päätin tarttua mahdollisuuteen”, Lehto sanoo.

Itseä täytyy kuunnella

Valintaprosessi oli Lehdolle suosiollinen ja hän irtisanoutui entisestä työstään. Teko oli rohkea, sillä mikään ei taannut uuden työn olevan juuri se oikea ratkaisu.

”Tottakai päätös oli hyppy tuntemattomaan, sillä en tiennyt tarkalleen mitä odottaa. Olen kuitenkin sitä mieltä, että sisäistä ääntään täytyy kuunnella, sillä se tietää mikä on parhaaksi”, Lehto kertoo.

”Kun tein päätöksen uudelle uralle lähdöstä, tuntui kuin aurinkokin olisi paistanut kirkkaammin. Sain vahvistusta myös lukemastani Manuela Boscon haastattelusta, missä hän kannusti kuuntelemaan sydämen ääntä.”

Työhön lähtöä helpotti, että Lehdolla oli kuorma-autokortin tuoma ammattipätevyys kirjastoauton kuljettamiseen.

”Suoritan työn ohessa kirjastovirkailijan tutkinnon. Olen nauttinut ensimmäisistä työkuukausista suunnattomasti ja tunnen olevani oikealla alalla. Jos en olisi uskaltanut päästää irti vanhasta, en varmasti nauttisi työstä näin paljon”, Lehto toteaa.

Hyvä suhtautuminen

Nainen kirjastoauton ratissa sai alkuun muutamat ihmiset hieraisemaan silmiään toisenkin kerran. Myös Lehto törmäsi ilmiöön.

”Tottakai jotkut yllättyivät, kun Mersun rattia käänsi nainen tutun mieskuljettajan jälkeen. Olen kuitenkin saanut pääasiassa erinomaisen vastaanoton, mikä on antanut lisämotivaatiota uuden oppimiseen. Työn suola ovatkin ehdottomasti erilaiset ihmiset sekä tottakai kirjat, joiden parissa viihdyn muutoinkin.”

”Tuntuu myös todella hienolta, kun ihmiset kertovat kirjastoauton tarpeellisuudesta, sillä auton vierailu tuo monille sosiaalisiakin virikkeitä”, Lehto iloitsee.

Kirjastoauto on elinehto

Kirjastoauton valikoima noudattelee pitkälti käyttäjien toiveita. Hyllyyn tulevat myös lähes kaikki uutuuskirjat.

”Autossa on hyväksi havaittu peruskirjasto, jota vaihdellaan asiakkaiden toiveiden mukaan. Saataville ilmaantuvat myös lähes kaikki uutuudet. Lisäksi lainavalikoimaan kuuluu dvd- ja vhs-tallenteita sekä äänikirjoja. Asiakkaan on myös mahdollista tilata juuri haluamansa kirja, mikä toimitetaan hänelle mahdollisimman pian”, Lehto mainitsee.

Päivi Lehto on kylillä odotettu vieras.

Yksi Suomen kirjastoautoista liikennöi Lappajärvellä.

”Tällä hetkellä halutuimpia teoksia ovat Sofi Oksasen ja lakeuksilla aina suositun Antti Tuurin kirjat”, kirjastoautonkuljettaja listaa.

Kirjastoauto on odotettu vieras myös **Irja Perälälle**. Hän piipahtaa autossa aina kun vain mahdollista.

”Se on omanalaisensa elinehto, sillä muutoin en saa mieleistäni luettavaa. Auton kaartaminen paikalle onkin aina mieluisa näky”, kertoo erityisesti romaaneja lukeva Perälä.

TOMI OLLI

KIRJASTOAUTOT

Luettavaa joka kolkkaan

Suomessa on 153 kirjastoautoa sekä yksi Länsi-Turunmaalla toimiva kirjastovene. Pysäkkejä on 12 378.
Etelä- ja Länsi-Suomessa liikkuu 47 kirjastoautoa, Itä-Suomessa 31 ja Pohjois-Suomessa 28.
Tänä vuonna uusitaan kahdeksan kunnan kirjastoautot. Auto uusitaan yleensä noin viidentoista vuotta iässä. Kunnat saavat auton hankintaan valtionavustusta.
Kirjastoautot ovat välttämättömiä, sillä niiden avulla voidaan kaikille turvata riittävät kirjastopalvelut.
Monissa kunnissa esillä on monipalveluauton mahdollisuus. Tällöin samoilla pyörillä liikkuisivat esimerkiksi kirjat, elintarvikkeet ja apteekin lääkkeitä.

LUKENUT MIES

Isot rahat ja pienet pojat

Kun **Karo Hämäläinen** julkaisi viime syksynä romaaninsa Erottaja varainhoitotalon kiemuroista, se tuntui tervehdykseltä ahneuden huipulta. Tämän syksyn Kolmikulma kertoo, että silloiset huippupelurit olivat naurettavia varpusia kurkien tanssissa.

Vakuudeksi Amerikan opeilla täytetty kansainvälinen hedgemies Ilari Rautavaara tapaa edellisen kirjan sankarin Rainer Olavi Oraspään. Tämä on jämähtänyt varainhoitajan tasolle keräämään vaivaisia murusia, miljoonia.

Kovasti Vesa Puttosta muistuttavan talousprofessorin Rautavaara leimaa yhtä köykäiseksi.

Miljoona ei ole palkkiona mitään. Kymmenellä tuhannella voi sentään tehdä lomamatkan. Kymmenen miljoonaa on jo jotain, muta ei riitä, pohdiskelee eräs rahanpyörittäjien vähäisimmistä renkipojista.

Kilpailijan edustaja seuraavalta portaalta puolestaan määrittelee merkkikellollaan ja John Lobb Philip II-kengillään keikaroivan Rautavaaran huonosti palkatuksi, sokeasti asiaansa uskovaksi, sanalla sanoen nuoreksi.

» Ahneuden huipun lähellekään tässä kirjassa ei vielä päästä. Kaikki keinot ovat silti sallittuja pikavoiton saalistamiseksi.

Ahneuden huipun lähellekään tässä kirjassa ei vielä päästä. Kaikki keinot ovat silti sallittuja pikavoiton saalistamiseksi.

Kertomuksen taustana on Helsingissä pidettävä EU-kokous, jonka tarkoituksena on jälleen kerran ratkaista Hellenian ongelma. Se on houkutellut paikalle kansainvälisten suurpelureiden asiamiehiä, joiden tavoitteet menevät ristiin.

Joku on saattanut ostaa Hellenian valtionlainoja 20 prosentilla niiden arvosta. Jos Euroopan keskuspankki lunastaa lainat puoleen hintaan, hän saalistaa satumaisen voiton. Toisilla pelureilla on muita kuvioita. Markkinoilta voi ostaa kaikkea, sitä mitä ei ole myynnissä ja myös sitä, mitä ei ole olemassa.

Ilari Rautavaaran tehtävänä on viedä päämiehensä toimeksiannosta Hellenian oppositiojohtajalle hotelliin puolen miljoonan lahjukset. Joku toinen vie koko miljoonan. Kolmas haluaa tämän katoavan kokouksen ajaksi ja neljäs lopullisesti.

Samankin firman johtajat pelaavat toisiaan vastaan ja lopulta lyövät vetoa itseään vastaan.

Karo Hämäläinen ei turhaan yksinkertaista asetelmia, kuten jännäreissä on latteana tapana.

Halutessaan lukija voi keskittyä seuraamaan Ilari Rautavaaran mahtailua viissatasia kylväen pitkin kesäistä Helsinkiä.

PEKKA ALAROTU
Karo Hämäläinen: Kolmikulma. 368 sivua. WSOY.

KUVA: JAANA KANKAANPÄÄ