PÄIVÄSTÄ TOISEEN

Kesäaikahullutuksen voisi lopettaa. Jos halutaan kesällä nousta tuntia aiemmin, niin eihän kello sitä estä. **SUOMI24.FI-SIVUSTOLLE KIRJOITTANUT**

26.10.12

Aurinko nousee

Helsingissä kello 8.28
ja laskee kello 17.39
Oulussa kello 8.47
ja laskee kello 17.15
Utsjoella kello 9.14
ja laskee kello 16.27

Päivän sana

26.10. Rakkaat lapseni, teidän vuoksenne minun on jälleen kärsittävä synnytystuskia, kunnes Kristus saa muodon teissä. Gal. 4:19
27.10. Herra on hyvä kaikille, hän armahtaa kaikkia luotujaan. Herra, sinua ylistäkööt kaikki luotusi, uskolliset palvelijasi kiittäkööt sinua! Ps. 145:9–10
28.10. Te olette maan suola. Mutta jos suola menettää makunsa, millä se saadaan suolaiseksi? Ei se kelpaa enää mihinkään: se heitetään menemään, ja ihmiset tallaavat sen jalkoihinsa. Matt. 5:13

Nimipäiviä

Tänään perjantaina: Niina, Nina, Amanda, Ninni, Manta
Huomenna lauantaina: Helli, Hellin, Hellä, Helle
Ylihuomenna sunnuntaina: Uskonpuhdistuksen muistopäivä, kesäaika päättyy, Simo

Mietelause

Simo siltoja tekee, jotta martti maalle pääsee.
Vanhaa säätietoa Hyvinkäältä

MERKKIPÄIVIÄ

60-VUOTIAS
Johtaja **Kimmo Vilppula** 28.10. Porvoo. Matkoilla.

70-VUOTIAS
Teollisuusneuvos **Jorma Nokkala** 29.10. Muurame. Juhlii Muuramessa su 28.10.

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*.

Kellojen siirto käy terveyden päälle

Tunnin siirto ajassa voi aiheuttaa viikon univajeen. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos luopuisi kellojen siirrosta.

Lauantain ja sunnuntain välisenä yönä siirrytään jälleen kesäajasta takaisin talvi- eli normaaliaikaan. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) mukaan kellojen siirto aiheuttaa monelle unihäiriöitä.

Laitos lakkauttaisi koko touhun terveydelle haitallisena ja turhana.

Väsymys altistaa onnettomuuksille

Erikoistutkija **Tuuli Lahti** THL:stä pitää ajalla kikkailua hölmöläisten hommana, koska se ei palvele enää tarkoitustaan.

”Järjestelmä luotiin energian säästämiseksi, mutta tutkimusten mukaan se ei säästä energiaa, vaan jopa lisää kulutusta.”

Kellojen siirtämisen vaikutusta on tutkittu terveillä aikuisilla. Vaikka tunnin muutos aikataulussa saattaa tuntua pieneltä, fysiologiset rytmimme sopeutuvat hitaasti aikataulumuutoksiin.

Joillakin tunnin siirto ajassa voi aiheuttaa viikon tai jopa pidemmän univajeen. Siitä johtuva väsymys ja vireystilan lasku altistaa onnettomuuksille niin liikenteessä kuin kotonakin.

Vuorokausirytmin häiriintymisen tiedetään laukaisevan jopa mielenterveyden häiriöitä, joten kansanterveydelliset vaikutukset voivat olla kauaskantoisia.

Äkillinen muutos ympäristön valaistusolosuhteissa vaikuttaa myös aineenvaihduntaan. Seurauksena on usein ruokahalun kasvu, makeannälkä ja painon nousu.

Siirto näkyy kuolintilastoissa

Tukholman Karoliinisen instituutin tekemän tutkimuksen mukaan kesäaikaan siirtyminen aiheuttaa joka kevät piikin kuolintilastoissa.

Vuosittain Ruotsissa kuolee noin kolmekymmentä ihmistä sydänkohtaukseen, jonka syy on kellojen siirtämisen aiheuttama stressi.

Riski on suurimmillaan pari viikkoa maaliskuun viimeisen sunnuntain jälkeen, ennen kuin elimistö tottuu muutokseen.

Vastaavasti lokakuussa sydänkohtausten määrä vähenee noin kymmenellä, kun kellot siirretään normaaliaikaan ja ihmiset saavat nukkua pidempään

KATJA KOLJONEN

Kelloja siirretään tunnilla taaksepäin sunnuntaina 28.10. klo 4.00.

KARI SALONEN

Kesäaikaan siirtyminen voi aiheuttaa viikon tai jopa pidemmän univajeen, joka heikentää työvirettä ja altistaa onnettomuuksille. Talviaikaan siirryttäessä kansa saa ylimääräisen lepotunnin.

FAKTAT

Moni maa elää yhdessä ajassa

Kesäaika otettiin ensimmäisen kerran käyttöön Saksassa 1916 pyrkimyksenä säästää energiaa.
Vuonna 1980 kesäaika otettiin Euroopassa yleisesti käyttöön. Suomessa se aloitettiin 1981.
Vuodesta 1997 EU:n jäsenvaltiot ovat siirtäneet kelloja samaan aikaan.
Vuonna 2011 Venäjä ja Valkovenäjä luopuivat kellojen siirtelystä.
Kesäaikaan ei siirrytä myöskään Islannissa, Intiassa eikä Kiinassa.
Useissa maissa, kuten Yhdysvalloissa, Kanadassa ja Australiassa, osavaltiot päättävät, siirtävätkö ne kelloja.
Lähde: MT:n arkisto, Wikipedia

”Baari menee aiemmin kiinni”

Kellojen siirrosta keskustellaan netissä vilkkaasti. Harva näkee tavassa hyviä puolia. Keväällä kesäaikaan siirtyminen nipistää yökerhoissa viihtyviltä tunnin illasta ja sekös kismittää.

”Baari menee tuntia aiemmin kiinni. Vi**ttaa, kun meno on just parhaimmillaan ja sit kello onkin jo valo!”, tilittää joku kaksplus.fi:n keskustelussa.

”Keväällä on tunti vähemmän aikaa juoda ja syksyllä tunti enemmän aikaa juoda”, toinen tiivistää.

Pimeys koittaa aiemmin

Suomi24.fi-sivustolla moni luopuisi viisareiden siirtelystä.

”Kun siirrymme kohta normaaliaikaan on shokki kun iltapäivästä otetaan tunti valoisasta ajasta pois”, yksi kirjoittaa.

”Kesäaika pitäisi säätää ympärivuotiseksi. Normaaliaika, joka on tuntia myöhempi kuin kesäaika lyhentää päivän valoista aikaa illasta. Pimeällä voi olla töissäkin kunhan vapaa-aika on mahdollisimman pitkään valoisana aikana”, toinen ehdottaa.

”Kesäaikahullutuksen voisi lopettaa. Jos halutaan kesällä nousta tuntia aiemmin, niin eihän kello sitä estä. Aikaa ei tarvitse sen takia pilata”, kolmas vaatii.

KATJA KOLJONEN

Alkoholi vähentää hermosolujen syntyä

Alkoholin nauttimista kohtuudella pidetään yleisesti terveydelle vaarattomana, ellei jopa hyödyllisenä.

Juuri julkaistun tutkimuksen mukaan jo kohtuullisena pidetyn alkoholimäärän, veren alkoholipitoisuus 0,8 promillea, nauttiminen kahden viikon ajan häiritsi aikuisten rottien aivojen normaalia toimintaa.

Neuroscience-lehdessä julkaistu tutkimus tehtiin Yhdysvaltojen New Jerseyssä toimivassa Rutgersin yliopistossa ja Jyväskylän yliopistossa.

Muistin ja oppimisen kannalta tärkeässä rakenteessa eli hippokampuksessa syntyi tavallista vähemmän uusia hermosoluja. Vaikutukset hermosolujen uusiutumiseen olivat samanlaiset sekä uros- että naarasrotilla.

Vaikka rotilla ei havaittukaan samanaikaista kehon lihasliikkeiden tai oppimisen heikentymistä, on hermosolujen jakaantumisen häiriintyminen osoitus siitä, että kohtuullinenkin alkoholin nauttiminen jättää jälkensä aivoihin ja saattaa heikentää aivojen rakenteellista sopeutumiskykyä.

MT

Allergian pelossa rajoitetaan turhaan

Pienten lasten ruokailua rajoitetaan allergian pelossa edelleen turhaan. Vauvalle ilmaantuva ihottuma on monen vanhemman mielessä merkki ruoka-allergiasta. Kuitenkin vain pienellä osalla pikkulapsista ruoka pahentaa ihottumaa, todetaan perjantaina ilmestyvässä Lääkärilehdessä.

Lastentautien ja allergologian erikoislääkäri **Mikael Kuitusen** mukaan vanhemmat myös odottavat lääkäriltä ruoka-allergian diagnosoimista ihottuman syynä.

”Jos atooppinen ihottuma on ainoa oire, allergiatestejä ei kannata teettää. Testit johtavat helposti turhiin välttämisruokavalioihin, joista on myöhemmin vaikea päästä eroon.”

Jopa joka neljäs lapsi potee atooppista ihottumaa. Muiden allergisten sairauksien tavoin se on yleistynyt. Hoidon kulmakivi on ihon hyvä hoito perusvoiteella. Valtaosalla lapsista oireet lievittyvät iän myötä.

MT

Kirjamessut tavoittelevat nuoria lukijoita

Meneillään olevien Helsingin kirjamessujen ohjelma on mietitty erityisesti lapsia ja nuoria kiinnostavaksi.

”Entistä enemmän on mietitty sitä, mikä tekee ohjelmasta juuri lapsia ja nuoria kiinnostavaa. Lasten ja nuorten lukemaan innostaminen on tärkeä tehtävä”, sanoo ohjelmajohtaja **Stig-Björn Nyberg**.

”Uskomme myös, että kun nuori esittelee kirjallisuutta toisille nuorille, vaikutus on taattu.”

Kirjamessuihin osallistuu 313 näytteilleasettajaa ja yli 1 000 esiintyjää. Messujen 12 ohjelmalavalla nähdään 700 esitystä. Ulkomaisia esiintyjiä on yli 30 ja he tulevat 11 eri maasta. Kustantajien ja kirjakauppojen osastoilla on myös ohjelmaa ja kirjailijat signeeraavat osastoilla kirjojaan.

Messujen tämän vuoden teemamaa on Unkari. Maan messuosastolla voi seurata kirjallisuuskeskusteluja ja tavata kirjailijoita.

Esillä ovat myös kustantajat ja uutuuskirjojen ohella nähtävillä on myös vanhempia kirjaharvinaisuuksia. Lisäksi osastolla voi seurata näytöltä Unkari-aiheisia esityksiä. Messuilla on myös Unkari-teeman liittyviä näyttelyitä.

Unkarin ja nuorten ohella messujen erityisaiheina ovat tänä vuonna juhlavuottaan pääkaupunkina viettävä Helsinki ja kirjailijan uran aloittaminen.

Messujen avajaisissa torstaina jaetun Rakkaudesta kirjaan -tunnustuspalkinnon sai postuumisti kirjallisuuslehti Parnasson päätoimittaja, kriitikko, kirjailija **Jarmo Papinniemi**. Hän vaikutti pitkään ja ansiokkaasti kirjallisuusalalla, edisti lukemisharrastusta ja teki omalla toiminnallaan kirjallisuutta tunnetuksi.

Perjantaina EU:n talouskomissaari **Olli Rehn** on keskustelemassa Euroopan taloudesta kansanedustaja **Osmo Soininvaaran** kanssa.

KARI SALONEN

Lapsia innostetaan lukemaan kirjamessuilla.

Tänä vuonna on useita keskusteluja Venäjästä. Yksi lauantain kirjailijavieraista on venäläinen toimittaja **Masha Gessen**, joka on kirjoittanut kirjan **Putinista** ja hänen vallankäytöstään. Vallan kabineteista keskustelevat myös lauantaina presidentti **Tarja Halonen** ja **Pekka Haavisto**.

Kirjamessuilla vierailee yli 5 000 yläkoulun oppilasta opettajien ohjastuksella tutustumassa messuihin ja etsimään vastauksia kirjallisuutta koskeviin kysymyksiin.

Kirjalöytöjä on tarjolla Antikvaarisilla kirjamessuilla, jotka järjestetään kirjamessujen yhteydessä. Mukana on 60 antikvariaattia.

Samanaikaisesti kirjamessujen kanssa järjestetään Viini, ruoka ja hyvä elämä -tapahtuma, Helsingin musiikkimessut ja Art Forum Helsinki.

MAIKKI KULMALA

Helsingin messukeskus avoinna pe 10–20, la–su 10–18.

Pentti Saarikoski -kilpailussa palkittiin kolme

Kustannusosakeyhtiö Otavan ja Otavan Kirjasäätiön Pentti Saarikoski -kirjoituskilpailun ensimmäisen palkinnon on voittanut **Tua Harno** käsikirjoituksellaan Ne jotka jäävät. Palkinnon suuruus on 10 000 euroa.

Toisen palkinnon sai **Meri Kuusisto** ja kolmannen palkinnon **Petri Vartiainen**.

Tuan Harnon romaanikäsikirjoitusta Ne jotka jäävät tuomaristo kiittää kauniiksi ja viisaaksi romaaniksi sukupolvelta toiselle periytyvästä orpouden tunteesta.

Tarina kulkee 1920-luvun Helsingistä 1950-luvun Yhdysvaltoihin ja Meksikoon, ja savusumuisen Hongkongin kautta kohti nykyhetkeä.

Teos ilmestyy maaliskuussa 2013.

Meri Kuusiston romaanikäsikirjoitus Amerikkalainen on tuomariston mukaan hirtehinen, ovela ja traaginen kertomus elämäänsä eksyneistä ihmisistä nykypäivän Helsingissä. Tekstissä kohtaavat hauraus ja hävyttömyys, nauru ja nöyryytys.

Petri Vartiainen vakuutti tuomariston iskevällä ilmaisullaan ja sukupolviasetelmiin tuoreesti tarttuvilla ajatuksillaan. Arjen kaaoksesta, kirkkaista aforismeista ja mahdottomista rooliodotuksista syntyy proosasuikaleita, joissa vain yksi asia on kiistaton: lapset ovat isän elämän valo, heidän vuokseen hän venyy mihin asentoon tahansa.

Syyskuussa 2011 julkistettu Pentti Saarikoski -kirjoituskilpailuun saapui määräaikaan, tämän vuoden maaliskuun loppuun mennessä 1 257 käsikirjoitusta.

MT