VIIKONVAIHDE

IKIVIHREÄT

Ensimmäinen euroviisu sykähdytti

”Yön vaipan alle on jo jäänyt maa.
On tullut aika valot sammuttaa.
Vain varjot vakavina paikallaan
nyt käyvät uneksimaan.”

Suomen ensimmäisen euroviisujen edustuskappaleen Valoa ikkunassa tulkitsi ikimuistoisesti **Laila Kinnunen** (1939–2000) Ranskan Cannesissa vuonna 1961.

LEHTIKUVA/ERKKI LAITILA

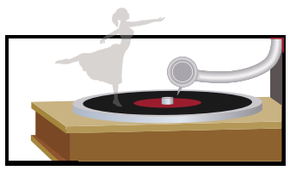
Laila Kinnunen sovittaa euroviisupukuaan 1961.

Sävelmässä on karibialainen beguinepoljento, joka muistuttaa hidasta rumbaa.

Eino Hurmeen säveltämä ja Saukin (oik. Sauvo Puhtila) sanoittama molli-iskelmä menestyi Eurovision laulukilpailussa hyvin.Tummaääninen Laila kipusi sijalle kymmenen kuudestatoista.

Balladista muodostui Suomessa klassikko. Kerrotaan, ettei Kinnunen itse arvostanut kappaletta. Lapsuutensa sotalapsena Ruotsissa viettänyt laulajatar tosin lauloi myöhemmin sävellyksestä ruotsinkielisen version Ett ljus i ett fönster.

Lännessä ja idässä



Euroopan yleisradiounioni EBU on järjestänyt jäsenmailleen laulukilpailuja vuodesta 1956 lähtien. Suomi on ollut mukana euroviisuissa 46 kertaa ja voittanut ne kerran.

Kylmän sodan aikana järjestettiin myös Itä-Euroopan radioliiton vastaavia kilpailuja Puolan Sopotissa. Kisoihin osallistui myös ei-sosialistimaita, kuten kumpaankin radioliittoon kuulunut Suomi.

Laila Kinnunen ehti edustaa Suomea myös Sopotissa vuonna 1967.

Lazzarellan tahtiin

Laila aloitti laulajauransa 16-vuotiaana iskelmälaulukilpailussa, jossa hän voitti ulkomaisten laulujen sarjan. Hänen ensimmäinen levytyksensä oli italialaisperäinen iskelmä Lazzarella vuonna 1957.

Suomen nimekkäimpiin artisteihin lukeutuva Kinnunen olisi ollut valmis myös kansainvälisille areenoille. Kielellisesti lahjakkaana hän pystyi esittämään lauluja useilla eri kielillä, kuten venäjäksi, italiaksi, saksaksi, englanniksi ja jopa afrikaansiksi.

Tähden ohjelmisto sisälsi kappaleita valssista bossanovaan, mutta erityisen mieltynyt hän oli jazz-sovituksiin. Nähtiinpä Laila teatterinkin lavalla ja elokuvissa.

Taiteilija erakoitui

”Valon säteiden tie minut muistoihin vie.
Lyhty ikuinen on, muisto kuihtumaton.”

Kinnusesta tuli aikakautensa julkkis, jonka yksityiselämää seurattiin tarkkaan.

Henkilökohtaiset ongelmat saivat Lailan vetäytymään julkisuudesta ja hän teki enää harvoja levytyksiä. Viimeisinä vuosinaan Laila Kinnunen erakoitui ja kärsi alkoholismista.

Lyhyeksi jääneestä avioliitosta jugoslavialaisen muusikon Milan Misicin kanssa syntynyt tytär Milana tunnetaan myös laulajattarena.

RIKU-MATTI AKKANEN

Valoa ikkunassa Ylen Elävässä arkistossa: yle.fi/elavaarkisto/artikkelit/laila_kinnunen_valoa_ikkunassa_18168.html#media=18170

YRTTIMAAN TARINOITA

Japanilaisten persilja, perilla

Perilla on Suomessa melko harvinainen minttua muistuttava kasvi. Sen muunnoksista yleisimmät ovat vihreä ja punainen, jota sanotaan veripeipiksi.

Vihreä on vahvan aromaattinen ja soveltuu erinomaisesti ruoanlaittoon. Koristeellinen punainen perilla on vihreää miedompi.

Perilla on kotoisin Intian ja Kiinan vuoristoseuduilta. Erityisen suosittua perilla on Japanissa, missä se tunnetaan nimellä shiso. Japanilaisille sen maku on yhtä tuttu kuin meille persiljan tai tillin.

Shisoa suositaan raaoissa kalaruoissa, sillä sen uskotaan ehkäisevän loistartuntoja.

Vihreää perillaa mielivän on esikasvatettava taimet itse. Sen sijaan punalehtistä löytää marketin tuoreosastolta. Sen voi istuttaa lämpimään ja syvämultaiseen paikkaan kasvimaata koristamaan.

Perilla kasvaa puolimetriseksi pensaaksi, joten sille on syytä varata riittävästi tilaa.

Perillassa maistuu minttu, korianteri ja sitruuna. Mausteisessa tuoksussa on aistittavissa kanelia ja kuminaa.

Perilla on helppohoitoinen ja se pitää siitä, että sen lehtiä napsitaan. Lehdet sopivat salaatteihin ja ruoan koristelemiseen.

Lehdet säilyvät viikon verran jääkaapissa talouspaperiin käärittynä ilmatiiviissä rasiassa. Kuivattuja lehtiä voi murskata pastan tai pitsan päälle oreganon tapaan tai vaikka sämpylätaikinaan.

TOPI LINJAMA

Jokaisella menee joskus huonosti

Varpu Törrönen ja Mari Puustinen Joensuun Pyhäselästä ovat päättäneet luoda omalle kylälleen turvaverkon. Jotta jokaisella olisi aina joku, jolla olisi aikaa kuunnella, kun ei jaksa.

JOENSUU (MT)

”Kyllä minua sykähdyttää, kun joku sanoo, että ei kukaan ymmärrä tai kuuntele. Sitä alkaa miettiä, mitä minä voisin tehdä asian hyväksi”, pohtii emolehmätilan emäntä **Mari Puustinen**.

Yhdessä samalla kylällä asuvan maito- ja luomuviljatilan emännän **Varpu Törrösen** kanssa Puustinen on päättänyt luoda verkoston, jossa voisi puhua vaikeistakin asioista. Verkostoa halutaan kehittää yhdessä tekemisen kautta.

”Viljelijöillä on korkea kynnys tulla kuuntelemaan luentoa, jossa kerrotaan jaksamisesta. Viljelijät tekevät mielellään asioita, eivät istu kuuntelemassa”, toteavat emännät.

Yhdessä tehden

Ajatuksena on, että siinä samalla asioita tehdessä jutellaan ja irrottaudutaan tilan töistä. Tekemistä voi olla tanssikurssi, ruokapiiri tai puutyöt, viljelijät saavat itse ehdottaa.

”Loppujen lopuksi jaksamiseen auttavat monesti yksinkertaiset asiat, joihin ei tarvita alan ammattilaisia. Tarvitaan vain joku, joka kuuntelee ja jolle puhua”, sanovat Törrönen ja Puustinen.

”Kenelläkään ei aina mene hyvin.”

Virallisia kanavia hakea apua omaan jaksamiseen toki on, mutta onkohan kynnys käyttää niitä liian korkea, pohtii Törrönen.

Rajan määrittely on vaikeaa, kun pitää arvioida omaa jaksamista. Milloin on liian väsynyt ja apua pitäisi osata hakea, kysyy Puustinen.

Emäntien hankkeelle on jo MTK-Pyhäselän tuottajayhdistyksen hyväksyntä, seuraavaksi vuorossa on Leader-rahoituksen anominen.

Lähde pois kotoa

Emännät ovat yhtä mieltä siitä, että maanviljelijän on osattava säännöllisesti lähteä pois tilalta. ”Se on tuhon tie, jos ei malta jättää tilan töitä. Työt eivät katoa mihinkään.”

Törrösen mielestä kalenterissa pitäisi olla aina jotain mitä odottaa, muuten ei jaksa. ”Eikä kalenteria pitäisi rakentaa töiden, vaan lomien mukaan”, toteaa Puustinen.

Kasvavat tilakoot haastavat viljelijöiden jaksamisen.

Tilakoko ja työmäärä voivat kasvaa, mutta tulot eivät välttämättä kasva niin paljon, että olisi varaa palkata ulkopuolista työvoimaa.

Puustinen ja Törrönen muistuttavat myös runsaasta paperitöiden määrästä.

Harva viljelijä haluaisi tehdä paperitöitä, ne on vain pakko tehdä.

”Vaikka nyky-yhteiskunnassa arvostetaankin palkan suuruutta ja omaisuutta, osaa moni viljelijä arvostaa tekemäänsä työtä. Viljelijän ei pitäisi itseään vähätellä, jos perheen saa elätettyä. Pitää pystyä arvostamaan sitä mitä on.”

Sekä Törrönen että Puustinen toivovat, että ihan tavalliset viljelijät olisivat entistä enemmän esillä mediassa. Se auttaisi myös oman työn arvostamisessa.

”Usein esillä ovat ääripäät, isot tilakoot tai ison elämänmuutoksen tehneet kaupungista maalle muuttaneet uudet maatalousyrittäjät. Kyllä sitä tuntee ajoittain huonommuutta omasta tavallisuudesta”, sanoo maito- ja luomuviljatilan emäntä Törrönen.

SARI PENTTINEN

JAAKKO KILPIÄINEN

Varpu Törrönen (vas.) ja Mari Puustinen ovat päättäneet luoda turvaverkoston, josta puhekumppanin voi löytää mutkattomasti tilan töiden lomassa.

Arvosta itseäsi, maatalousyrittäjä

JOENSUU (MT)

Jos ihminen vähättelee itseään, hän antaa samalla muille ihmisille luvan vähätellä häntä. ”Älä kerro, että teillä on vain 20 lehmän maitotila. Arvosta itseäsi ja omaa työtäsi, te teette hienoa työtä”, kannusti psykologi **Pirkko Lahti** viime viikolla Joensuussa.

Hän puhui Melan ja yhteistyökumppaneiden järjestämässä maatalousyrittäjien hyvinvointipäivässä.

Oma itsetunto vahvistuu, kun tuntee hallitsevansa asiat. Lahti kehotti pitämään kirjaa kaikista kursseista ja koulutuksista, joihin viljelijä osallistuu.

”Saatte konkreettista näyttöä siitä, miten paljon olette tehneet oman ammattitaidon kehittämiseksi.”

Stressaantunut on huolimaton

Tapaturmariski kasvaa, kun ihminen on stressaantunut, hän on silloin myös huolimaton.

Maanviljelijälle stressiä tuottavat muun muassa erilaiset tilalle tehtävät tarkastukset, eläinvalvonta ja jatkuva ihmisten virta tilalla.

”Muistakaa tarkastuksissa, että te olette tehneet kaiken niin hyvin kuin olette pystyneet. Turha nöyryys pois, tila on teidän”, muistutti Lahti napakasti.

Byrokratia ja paperityöt ylipäätään kuormittavat myös. Harva viljelijä on maanviljelijän ammatin valitessaan ajatellut tekevänsä niin paljon töitä tietokoneella kuin nykyään on pakko tehdä, pohti Lahti.

Stressi oireilee usein psykosomaattisesti. Ongelman alkuperäinen syy on psyykkinen, mutta oire on fyysinen. Tällaisia ovat tyypillisesti muun muassa niska-, selkä- ja vatsasäryt ja joskus myös allergiat, luettelee Lahti.

Turvaverkko kuntoon

Ihmisen pitäisi hankkia itselleen turvaverkko silloin kun menee hyvin. ”Puhun arkunkantajista, 4–6 luottoihmisestä, joille voi puhua luottamuksella ja joihin ollaan säännöllisesti yhteydessä”, kuvailee Lahti.

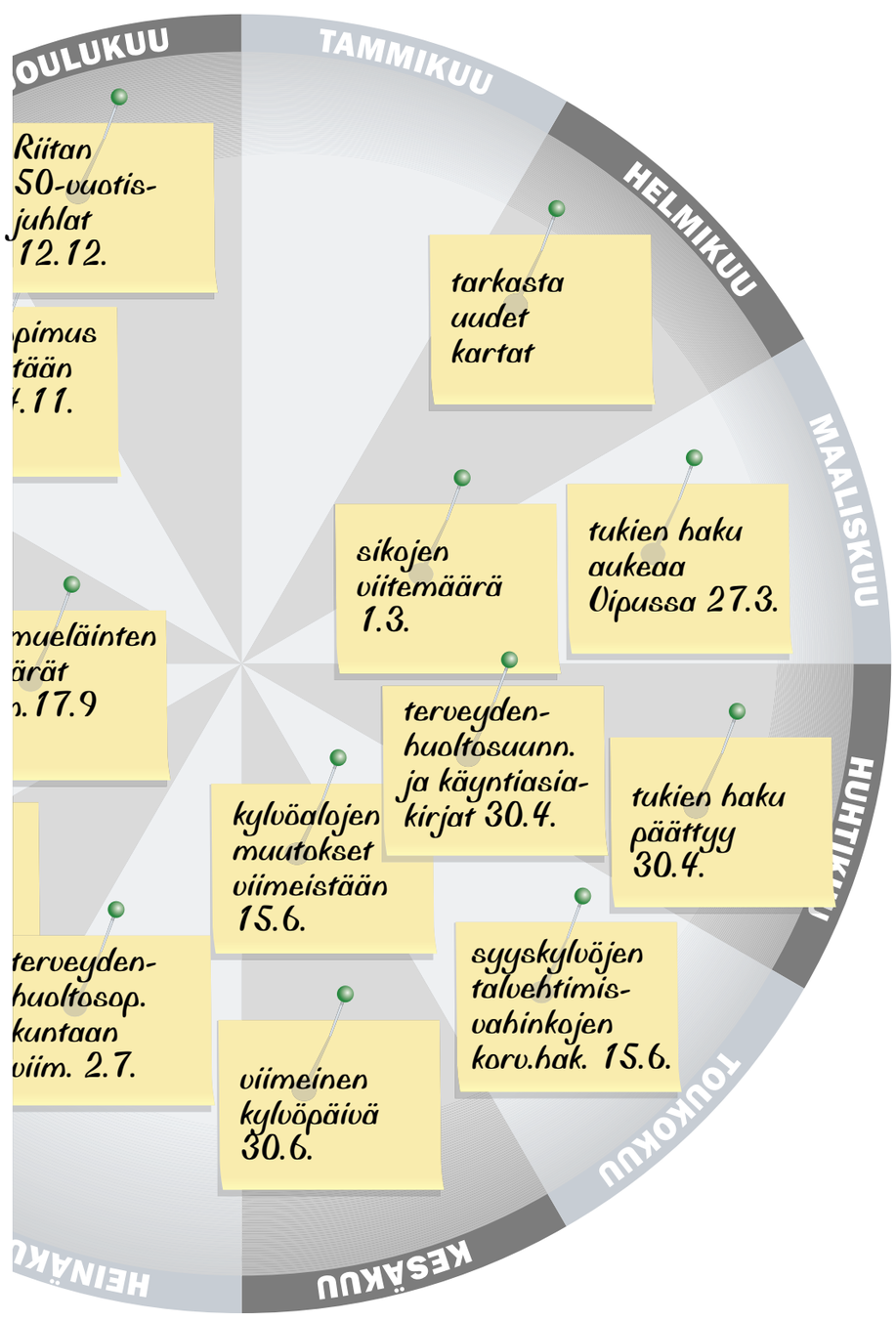
Voidakseen hyvin, ihminen tarvitsee kohtuullisen toimeentulon, sosiaalisen verkoston ja kohtuullisen terveyden.

”Ennen arvostettiin koulutusta, nykyään arvostetaan rahaa. Rahan määrälle ei ole kattoa, se on jokaisen itse päätettävä mikä riittää”, sanoo Lahti.

Hän kehottaa myös opettelemaan itselle sopivimman keinon selviytyä, kun kohtaa vaikeuksia. Joku nukkuu, toinen ulkoilee ja kolmas puhuu.

SARI PENTTINEN

Pirkko Lahti suosittelee aikakellon käyttöä. Siihen on tarkoitus merkitä näkyvästi tärkeät päivämäärät ja muistettavat tehtävät, jotta niitä ei tarvitse yrittää muistella ja stressaantua niiden mahdollisesta unohtamisesta.



Satoja viljelijöitä hyvinvointipäivillä

Maatalousyrittäjien hyvinvointipäiviä on järjestetty ympäri Suomea yli 10 kappaletta syksyn aikana.

Tapahtumiin on osallistunut yli 600 maatalousyrittäjää, kertoo Maatalousyrittäjien eläkelaitoksen (Melan) työhyvinvointityöstä vastuullinen asiantuntija **Sirpa Havu**.

Havun mukaan sateinen syksy on vaikuttanut viljelijöiden mielialoihin. ”Taloustilanne, toimeentulo ja työmäärä luovat kovia paineita.”

Myös perheyhteisöissä eletään haastavissa olosuhteissa. Etenkin useamman sukupolven asuminen samalla tilalla aiheuttaa ongelmia.

”Avioeroja tapahtuu ja alkoholia käytetään maaseudulla, kuten yhteiskunnassa muutenkin”, sanoo Havu.

Hyvinvointipäivässä paineita on voinut purkaa keskustelemalla kahden kesken psykologi **Pirkko Lahden** kanssa.

Tätä mahdollisuutta on käyttänyt hyväkseen 6–9 henkeä joka tilaisuudessa.

Mela on järjestänyt maksuttomia hyvinvointipäiviä yhteistyössä MTK:n tuottajaliittojen ja eri hanketoimijoiden kanssa.

SARI PENTTINEN