PÄIVÄSTÄ TOISEEN

Tulosta syntyy, kun käytetään aktiivisesti palveluja (esimerkiksi terveystarkastukset, työfysioterapeutin palvelut, kuntoutus...). Ja muutetaan itse asioita, jotka ovat muutettavissa. **MARJO MARTTINEN TERVEENÄ TYÖSSÄ -PALSTALLA**

TERVEENÄ TYÖSSÄ

Vaikuttaako työterveyshuolto?

Maatalousyrittäjien työterveyshuollon toimivuutta ja sen vaikuttavuutta moititaan aika-ajoin. Vastapainoksi kerron muutaman esimerkin siitä, että toisinkin voi olla.

Tulosta syntyy, kun käytetään aktiivisesti palveluja (terveystarkastukset, työfysioterapeutin palvelut, kuntoutus, tilakäynnit terveydenhuollon ja maatalouden ammattilaisen tekemänä). Ja muutetaan itse niitä asioita, jotka ovat muutettavissa.

Viljanviljelijälle tehtiin tilakäynti. Koneet ja laitteet olivat hyvässä kunnossa ja riskit tiedossa. Vain viljan siirto entisen navetan ylisten kautta vaati raskaan ruuvikuljettimen siirtoa paikasta toiseen.

Palautteessa ehdotettiin jonkinlaista tasokuljetinta navetan vintille. Pari vuotta myöhemmin viljelijä sanoi hankkineensa kuljettimen, jolla voi täyttää siilot. Ruuvikuljetin saa olla paikoillaan ja näin vältytään sen liikuttelun aiheuttamilta tapaturmariskeiltä.

Lypsykarjatila hyötyi työterveyshuollon tilakäynnistä.

Navetan vintti oli aktiivisessa käytössä ja isäntä kipaisi vintille joka päivä tikapuita pitkin. Ehdotus oli, että tikapuiden sijaan pitäisi olla ihan oikeat portaat. Vaikka tilaa oli niukanlaisesti, isäntä kertoi jälkikäteen, että hän on saanut portaat mahtumaan. Eivätkä nämä tikapuut olleet viimeiset käytössä olevat maamme karjasuojissa.

Tänäänkin moni kiipeää tikapuita, myös kylmissä rehustamoissa.

Perunanviljelijä pääsi kuntoutukseen. Kyselin viljelijältä palautetta, mitä sieltä jäi matkaan. Vaaranahan on kuntoutuksessa syntyneen kipinän hiipuminen, kun arki odottaa kotona. Tämä perunanviljelijä sanoi ryhtyneensä venyttelemään säännöllisesti. Hyvää aikaa venyttelylle jää aamuisin, kun kahvi valmistuu keittimessä. Kuulostaa vähäiseltä, mutta aamukahvi juodaan joka päivä. Siksi muutos on jo suuri.

Viljelijä Hämeestä oli päätynyt myös kuntoutuksen asiakkaaksi. Siellä hän joutui keskustelemaan itsensä ja ammattilaisten kanssa omasta kunnostaan. Liikunta ei sytyttänyt, ja painoakin oli kertynyt vähän yli oman tarpeen. Oma motivaatio löytyi kuntoutuksesta vedonlyönnin kautta.

Lopputuloksena naistentanssien kauhistelijasta tuli parkettien partaveitsi ja monta kiloa hoikempi mies. Vaikka suhtaudun vedonlyöntiin terveyteen ja liikuntaan liittyvänä varsin varauksellisesti, niin edellä mainittu tarina ei ole ainut laatuaan. Moni porukka on yhdessä karistanut ylimääräisiä kiloja tai kerryttänyt askelia.

Lopuksi kerron emännästä, joka sai apua vaivoihinsa fysioterapeutilta.

Emännällä oli oikea yläkeho jumissa ja vähän koko ihminen. Hän valitti vaivojaan työfysioterapeutille, joka ensimmäiseksi kysyi: ”Nukutko riittävästi?”

Emäntä kertoi, että uniajasta tulee tingittyä työn touhussa. Hoidoksi päätettiin toteuttaa kolmen päivän sykevariaatiomittaus ja niin laitettiin renikat rintaan. Mittauksesta ilmeni, että palautumista jonkin verran tapahtuu, mutta unen suomaa palautumisaikaa on kerta kaikkiaan liian vähän. Unikoulu on nyt alussa.

Näistä esimerkeistä jokainen voi päätellä, hyödyttääkö työterveyshuolto. Kannattaa ottaa selvää omasta työterveyshuollosta, mitä palveluja sieltä voi saada. Jokainen on oman hyvinvointinsa paras asiantuntija. Syömistä, juomista tai lenkkeilyä ei voi ulkoistaa.

MARJO MARTTINEN on erikoisviljelyneuvoja.

marjo.marttinen@proagria.fi

> Kannattaa ottaa selvää omasta työterveyshuollosta, mitä palveluja sieltä voi saada. Jokainen on oman hyvinvointinsa paras asiantuntija. Syömistä, juomista tai lenkkeilyä ei voi ulkoistaa.«
>
> **MARJO MARTTINEN**

KUOLLUT

Ylimetsänhoitaja Heikki Sillanpää

Ylimetsänhoitaja Heikki Sillanpää menehtyi äkillisesti 21.1.2013 kotonaan Mikkelissä 83-vuotiaana.

Sillanpää syntyi Mynämäellä 26.5.1929 maanviljelijäperheeseen ja sai jo kotoaan vahvan kipinän metsäalalle.

Valmistuttuaan metsänhoitajaksi vuonna 1953 Sillanpää työskenteli Keskusmetsälautakunta Tapion metsänparannuspiirissä Oulussa ja myöhemmin Lahdessa. Väliin mahtui parin vuoden jakso veljen maanrakennusyrityksessä Mynämäellä.

Vuonna 1962 Heikki Sillanpää nimitettiin Tapion Mikkelin metsänparannuspiirin päämetsänhoitajaksi. Tätä tehtävää hän hoiti menestyksellisesti 20 vuotta aikana, jolloin sekä ojitukset että metsäteiden rakentaminen kehittyivät voimakkaasti.

Vuonna 1984 Sillanpää siirtyi Etelä-Savon piirimetsälautakunnan päämetsänhoitajaksi. Eläkkeelle hän jäi Etelä-Savon metsälautakunnan johtajan tehtävistä vuonna 1991.

Heikki Sillanpää oli esimiehenä erittäin pidetty ja arvostettu. Hän oli huumorintajuinen, helposti lähestyttävä ja aina valmis kuuntelemaan myös nuorimpien toimihenkilöiden mielipiteitä. Ajattelutavaltaan laaja-alaisena ja aktiivisena ihmisenä hänellä oli hyvät suhteet sidosryhmiin.

Sillanpää oli Suur-Savon Osuuspankkiliiton puheenjohtaja vuosina 1985–1995 ja Osuuspankkien Keskusliiton hallintoneuvoston sekä Etelä-Savon Osuuspankin hallintoneuvoston jäsen. Hän toimi aktiivisesti Lions Club Mikkeli Savilahden sekä Suur-Savon metsänhoitajat ry:n luottamustehtävissä.

Sotilasilmailu oli Heikki Sillanpään erityisenä mielenkiinnon kohteena. Hän suoritti ensimmäisen sodanjälkeisen lentoupseerikurssin 14 ja toimi pitkään Mikkelin Ilmasillan puheenjohtajana ja loppuun saakka aktiivisena jäsenenä. Hän oli osallistunut myös sotilaspoikatoimintaan ja oli sotilasarvoltaan reservin kapteeni.

Metsästys tutussa hirviseurueessa sekä pohjoisen lintujahdit olivat Heikin mieluisia harrastuksia. Eläkkeellä ollessa uudeksi lempiharrastukseksi nousi golf.

Kaikki kaikessa Heikille oli Ristiinan Parkatniemessä Saimaan rannalla sijaitseva maatila. Siellä hän viljeli ruista yhdessä rakkaan agronomipuolisonsa Inkerin kanssa, teki metsätöitä ja kunnosti rakennuksia. Vielä elämänsä viimeisenä päivänä Heikki suunnitteli tulevan kesän töitä yhdessä veljenpoikansa kanssa.

Heikki Sillanpäätä jäivät kaipaamaan puoliso, sukulaiset sekä laaja joukko ystäviä ja työtovereita.

ANTTI HEIKKILÄ

Kirjoittaja oli Heikki Sillanpään työtoveri ja kollega.

RAUNO TRÄSKELIN

Kaj Franck: Juomalasit. 1953, Toive-pakkaus. 1955.

Oiva Toikka: Maljakko Bambu. 1966.

Nuutajärven lasilla 220-vuotiaat perinteet

Suomen vanhin edelleen toimiva lasitehdas Nuutajärvi täyttää tänä vuonna 220 vuotta. Juhlavuoden kunniaksi tehtaan tuotantoa esitellään useissa näyttelyissä.

Designmuseon Galleria Arabiaan tuottama Nuutajärvi 220 -näyttely keskittyy esittelemään tehtaan sarjavalmisteisia esineitä ja lasinvalmistustekniikoita alkuajoista nykypäivään asti.

Nykyisin Nuutajärvi tunnetaan ennen kaikkea **Oivan Toikan** lasilinnuista ja vuosikuutioista. Tehtaan maineikasta perintöä jatkavat töillään myös Nuutajärven lasitaitajat ry.

Tehdas perustettiin 1793

Nuutajärven lasitehdas perustettiin vuonna 1793 Urjalaan, eteläiselle Pirkanmaalle.

Aluetta halkoo Nuutajoki, jota pitkin kuljetettiin tehtaalle sen runsaasti tarvitsemaa polttopuuta lähialueen metsistä.

Tehtaan tuotanto keskittyi aluksi ajan käyttöesineisiin, ikkunalasiin ja lasipulloihin.

Tehdasta ryhdyttiin kehittämään vuonna 1851. Pian sen ympäristöön rakennettiin kokonainen kylä aikansa maineikkaimman arkkitehdin **G.Th. Chiewitzin** suunnitelmien mukaan. Museovirasto on nimennyt Nuutajärven valtakunnallisesti merkittäväksi rakennetuksi kulttuuriympäristöksi.

Tehtaan valikoimaa laajennettiin, samanaikaisesti lasituotteiden kysyntä lisääntyi. Nuutajärven tehtaasta tuli myös kansainvälisesti tunnettu.

Nuutajärven lasitehdas on ollut arvostettu työpaikka, ja kyläyhteisö tiivis ja elinvoimainen. Puhaltajia palkattiin tehtaan historian alkuaikoina myös ulkomailta, kuten Keski-Euroopasta. Vaativa lasinpuhaltajan työ on periytynyt usein isältä pojalle.

Puristelasia 1800-luvun puolivälistä

Puristelasin tuotanto alkoi Nuutajärvellä 1800-luvun puolivälissä, ensimmäisenä Suomessa.

Tehdas oli tuolloin tunnettu myös näyttävästä ja vaativasta filigraanilasitekniikasta, jota ovat myöhemmin hyödyntäneet Nuutajärven omat taiteilijat, kuten **Kaj Franck** ja Oiva Toikka.

Sotien jälkeen Nuutajärvellä alkoi moderni kristallilasituotanto. Kristalliesineitä suunniteli muun muassa **Saara Hopea**, joka tunnetaan lasistoistaan ja maljakoistaan.

1950-luvulta alkaen Nuutajärvellä on erikoistuttu värilasiin ja lasiväritekniikan kehittelyyn.

Nuutajärvellä vaikuttaneita muotoilijoita ovat Toikan, Franckin ja Hopean ohella myös **Heikki Orvola**, **Kerttu Nurminen** ja **Markku Salo**.

Nykyisin Nuutajärvi kuuluu Fiskars-konserniin.

MAIKKI KULMALA

Nuutajärvi 220 – Notsjö 220. Arabian museo, Hämeentie 135, Helsinki 5.5. asti.

KIRJA

Tuntuuko arki taistelulta?

Toimittaja **Anna Perhon** liesituulettimessa roikkuu rasvan kellastama lappu. Siinä lukee: Arki on parasta.

”Useimmiten se on mielestäni totta. Tänäänkin tiedostan jollakin merkillisellä tavalla, että jauhelihakeitto, vessaharjaa imeskelevä koira, puolison kanssa orastava kina kattoremontista sekä kirpeältä hieltä tuoksahtava lapsi, joka heittää takkinsa vapautuneesti eteisen lattialle, tekevät tästä tiistaista ehkä elämäni ihanimman päivän”, Perho kirjoittaa uutuuskirjassaan Superarkea!

Se on käytännön opas helpompaan elämään. Kyse ei ole mistään downshiftailusta, johon harvalla on varaa, vaan ajatusharjoituksista, jotka pistävät miettimään, miten stressitasoa voisi omassa arjessa laskea. Täysin stressitön elämä on Perhon mukaan mahdollista vain buddhalaismunkeille, jos heillekään. Siihen ei siis kannata edes pyrkiä. Paradoksi on, että saamme stressin siitä, että stressaamme.

Useimmille tulee yhä aamuja, jolloin bussi ja pomo odottavat, lasten lapaset ovat hukassa ja pulssi takoo maksimissa.

Perho kiteyttää ohjeensa 20 supervinkkiin, jotka tuovat arkeen helpotusta. Asioista kannattaa tehdä listoja, jotta ne eivät vello päässä ja tekemättömistä tehtävistä kannattaa heti hoitaa kaikkein vastenmielisimmät.

Hänelle itselleen tärkein vinkki on hoitaa asiat yksi kerrallaan. Muuten menee sähläämisen puolelle.

Perho juontaa aamushow’ta radiossa. Työpäivä alkaa jo ennen aamukuutta, eikä lähetyksistä sovi myöhästyä. Siinäpä haastetta säännölliseen päivärytmiin ja superarkeen.

Perho myöntää noudattavansa omia ohjeitaan vain 80-prosenttisesti, mutta sekin riittää hänen mielestään. Muutoksia arkeen on helpompi tehdä pikkuhiljaa kuin kertarytinällä.

KATJA KOLJONEN

Anna Perho: Superarkea. 174 sivua. Kustannusosakeyhtiö Paasilinna.

Stressi työiässä heikentää toimintakykyä vanhana

Jopa kolmannes työikäisistä kärsii työstä johtuvasta stressistä. Tuore tutkimus osoittaa, että työiässä koetulla stressillä on pitkäaikaisia vaikutuksia vanhuuden fyysiseen toimintakykyyn.

Stressiä työssään kokeneilla on vanhuudessa merkittävästi huonompi toimintakyky ja enemmän liikkumisvaikeuksia kuin henkilöillä, jotka eivät ole kokeneet työiässä stressiä.

Yhteys työiän stressin ja vanhuuden heikon toimintakyvyn välillä havaittiin Jyväskylän yliopiston terveystieteiden laitoksessa ja Gerontologian tutkimuskeskuksessa tehdyssä tutkimuksessa, jossa seurattiin yli 5 000:ta henkilöä työiästä vanhuuteen eli lähes 30 vuotta.

Työperäinen stressi voi ilmetä työhön liittyvinä välttämisreaktioina sekä masennusoireina, muistihäiriöinä, univaikeuksina tai fyysisinä oireina, kuten päänsärkynä tai vatsakipuina.

”Yllättävä huomio oli, että pääsääntöisesti jokin oireisto oli hallitseva ja vain harva oireili kaikilla mainituilla tavoilla”, kertoo Gerontologian tutkimuskeskuksen tutkijatohtori **Jenni Kulmala**.

Oli oireilu millaista tahansa, sen vaikutukset ulottuivat pitkälle vanhuuteen.

Jo lyhytaikainen stressin kokeminen oli yhteydessä vanhuuden heikompaan toimintakykyyn. Erityisen haitallista kuitenkin oli, jos stressi jatkui pitkään.

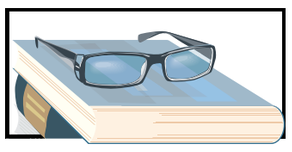
Pitkäaikaista työperäistä stressiä kokeneet selviytyivät vanhuudessa huonommin tavallisista päivittäisistä toiminnoista, kuten peseytymisestä ja pukeutumisesta.

Stressin kokemuksella oli vaikutusta myös mutkikkaampiin päivittäistoimintoihin, kuten puhelimen käyttöön, raha-asioiden hoitamiseen ja kotiaskareista suoriutumiseen. Stressiä kokeneilla oli vanhuudessa myös enemmän kävelyvaikeuksia kuin henkilöillä, jotka eivät olleet stressistä kärsineet.

MT

LUKENUT MIES

Suoli ja Elin Oy



Kirjan nimi ”Lihatalonpojat ja heidän yhtiönsä” johtaa hiukan harhaan. Lihatalonpojista puhutaan aika vähän. Heidän asemansa muutokset tulevat paremmin esille.

Reipas muutos koettiin esimerkiksi, kun toimitusjohtaja Simo Palokangas pestasi konsultin valitsemaan osuuskuntaan hallituksen jäseniä. Karsittiin sopimaton aines, joka keskittyi enemmän tuottajahintoihin kuin yhtiön parhaaseen.

Viranomaisten vahvalla ohjauksella taas erotettiin osuuskunnan ja yrityksen hallinto toisistaan. Lihatalonpoikien valta alkaa olla aika pitkän vitjan päässä.

Kirja kertoo suomalaisen lihabisneksen tarinan sadalta vuodelta ja kehityksen kahdeksi kansainväliseksi konserniksi.

Paljon siitä kertoi jo tohtori Sami Karhu Pellervon paksussa satavuotishistoriassa. Johtavan suomalaisen lihatalon historia syventää tarinaa. Sillä johtava lihatalo varsinaissuomalaisten talonpoikien perustama LSO on aina ollut, vaikka dynaamisimmat toimijat ovatkin usein häärineet toisaalla.

Keskusjärjestö TLK:n pesänjaossa LSO maksoi itsensä kipeäksi. Vastineeksi se sai HK:n tuotemerkin ja sinisen lenkin sekä runsaasti arvokasta Väinö Tannerin tonttimaata Vantaalta OTK:n makkaratehtaan peruina.

Seppo Paatelaisen Itikka oli kovin kilpailija, mutta tanskalaisten pelossa edut välillä yhtyivät. Kun LSO halusi ostaa Kariniemen broileritehtaan, Paatelainen lainasi epäröimättä puuttuvat rahat.

Tämän vuosikymmenen kiinnostavat tapahtumat on kerrottu aika luonnosmaisesti. Kirjoittajien varovaisuus on ymmärrettävää yrityksen itse kustantamassa juhlakirjassa.

Kirjan lopussa lukija viettää haikeita hetkiä selatessaan luetteloa yrityksistä, joissa LSO on ollut mukana. Ennen oli paljon yksinkertaisempaa. Esimerkiksi lahtelaisen Suoli ja Elin Oy:n nimi kertoo tyhjentävästi suomeksi yrityksen toimialan.

PEKKA ALAROTU

Laura Puro ja Veijo Åberg: Lihatalonpojat ja heidän yhtiönsä. LSO, HK Scan ja liha-alan muutos. 277 sivua. LSO Osuuskunta ja Edita.

Ostetaan

Ostetaan **koneita**

Heti kät. Afrikan vientiin Hiace, Corolla, Hilux, Dyna ym. Myös ei kats. Kaikenk. huom. Käteism. Turvallinen kauppa, parempi hinta. Noud. 044 5876100. Ranjia Oy, Pori.

Ostamme käteisellä: M-B, Man, Volvo, Scania, ym. k-autot ja moottorit. Euro-Teli Oy, Hki p. 0400-646200, 0500-659678.

PUIMURI VOLVO, ÖVERUM - miel. hytillä, toimintakuntoinen (saa olla myös pientä laittoa). P. 044 9697772.

Rautaromu, sekapelti ja autot. Noudetaan nopeasti nosturiautolla. Maksan reilusti käteisellä. Romuliike ostaa p. 045 6787936.

Ostetaan hinattava jyrä 6-12 m. Pienpaalaimia John Deere ja Welger. P. 045 1390384.

NOKIAN TRI 2 440/80-24 P. 040 5627242.

Valtra M130-150, aj. alle 5000 h. P. 050 3545807.

Ost. pieni Valmet tai Valtra 90-luvulta tai nuorempi. 045 1390384.

Siilokuivurin koneisto. P. 0400 864491.

Ostetaan **maa- ja metsätaloustuotteita**

Ostetaan koivu- sekä leppäkuitua polttopuun tekoa varten Porin läh.alueilta. Yht. 040 7430034.

Ostetaan **kiintiöitä**

Ostetaan MAITOKIINTIÖTÄ kauppa-alueelta 3. P. 050 4629120.

Koneet ja tarvikkeet

Myydään **traktoreita**

TRAKTORIT JA AUTOT MIKKELISTÄ

Katso vaihtokoneet www.konekinnari.fi
Katso vaihtoautot www.ajanvaunu.fi

Nopeasti vaihtuva valikoima kaikenlaisia koneita

Soita Raino Kinnunen 0440-321799
Eero Immonen 0440-321732
Pekka Piispa 0500-255151
Veijo Karjalainen 050-5906770

ŠKODA CASE IH AGRICULTURE NEW HOLLAND AGRICULTURE MITSUBISHI MOTORS

TERVETULOA ONNISTUNEILLE KAUPOILLE MIKKELIIN

IH 1246 -78 6 kone IH 475 -75 siisti, vähän ajettu. IH 844S -77 takaveto Case 4230 -95, siisti 5100h. P. 0500 255947. Konekesko Oy, Kouvola.

Valmet 665 vm. -96, etukuormaaja, metsämalli. Vaihto pienempään, alv-vähennyskelpoinen. P. 040 5382132.

JCB 8250 Fastrac vm. 2008, 3250h. Sourankaupan tarjous 85.500+alv. P. 050 5710029. KoneP ID 1142931.

NATIKKA 475 vm. -75, ketjut ja perälevy, 4800 € sis. alv. P. 044 2720232, Mikkeli.

Valtra 8400 vm.-02+etuk., uudet renk., hyvät varust. 040 5862546.