PÄIVÄSTÄ TOISEEN

Kaikki on suhteellista: yksi hius ihmisen päässä on vähän, mutta mustikkasoppalautasella paljon. **SIRPA HAVU TERVEENÄ TYÖSSÄ -PALSTALLA**

13.01.14

Aurinko nousee

Helsingissä kello 9.12
ja laskee kello 15.46
Oulussa kello 10.02
ja laskee kello 14.52

Päivän sana

13.1. ”Se, jonka päälle näet Hengen laskeutuvan ja jäävän, kastaa Pyhällä Hengellä.” Minä olen sen nähnyt ja todistan, että tämä mies on Jumalan Poika. Joh. 1:33–34
14.1. Hän on lähettänyt minut ilmoittamaan köyhille hyvän sanoman, parantamaan ne, joiden mieli on murtunut, julistamaan vangituille vapautusta ja kahlituille kahleitten kirpoamista, julistamaan Herran riemuvuotta. Jes. 61:1–2

Nimipäiviä

Tänään maanantaina: Nuutti
Huomenna tiistaina: Sakari, Saku

Mietelause

Realismi on kaikkina aikoina outoa. Sitä kutsutaan pessimismiksi, koska ei tahdota hyväksyä tosiasioita.

Jari Tervo

TERVEENÄ TYÖSSÄ

Maito

Maito on minulle todellinen terveysjuoma. Juon rasvatonta keskimäärin litran päivässä. Jos maito jää jonain päivänä väliin, sen tuntee pian kehossaan. Ylävatsaan koskee ja olo tuntuu tunkkaiselta. Liikahappo vatsassa kuplii ja aiheuttaa kouristusta. Maidon tasapainottavaa vaikutusta tarvitaan.

Eräs ystäväni kertoi oluen siemailun helpottavan vatsan väänteitä. Olut voi olla myös terveysjuoma oikein nautittuna. Liiallisesta ryystämisestä seuraa yleensä kaljamaha, jonka terveellisyydestä voi olla monta mieltä.

Keskivartalolle kertyvä ylimääräinen tuskin ilahduttaa, olipa ruokaympyrä ylitetty millä tavalla hyvänsä.

Moni happovaivainen käyttää kahvissa maitoa. Runsas maidonjuontikaan ei pelasta, jos kahvia juo ylen määrin. Suositeltavaa on, että kahvia joisi enintään kuusi pientä kupillista päivässä. Näin olen viisaammilta oppinut.

Maito sisältää luustolle tärkeää kalsiumia ja monia hyödyllisiä vitamiineja. Maidosta saa esimerkiksi elintärkeää B12- vitamiinia. Erikoislääkäri Jonna Salosen mukaan B12-vitamiinin puute voi aiheuttaa anemiaa ja hermoston oireita. Seurauksena voi esiintyä lihasheikkoutta tai tunnon ja muistin häiriöitä.

Normaali ruokavalio turvaa tarvittavan B12-vitamiinimäärän. Maksa-, liha- ja maitotuotteet ovat B-12 vitamiinin tärkeimpiä lähteitä.

Kaikille maito ei sovi, joten heidän on huolehdittava esimerkiksi kalsiumin saamisesta muulla tavoin. Maitovalmisteita on useita, valikoima muuttuu ja laajenee kaiken aikaa. Ravitsemuksen tutkimus onkin tärkeää hyvinvointimme kannalta.

Jokainen on kuitenkin oman kehonsa paras asiantuntija silloin, kun on kyse ruoka-aineiden sopivuudesta.

Kun olin lapsi, asuimme maalla. Pihapiirissämme ei ollut lehmiä eikä muitakaan tuotantoeläimiä. Pari kissaa tassutteli tuvassa ja pihalla hiiriä pyydystellen. Sitten niistäkin piti allergian takia luopua.

Muistan, miten koville otti rakkaista lemmikeistä luopuminen. Öisin ne tulivat uniin kehräämään kylkeen. Nenäliinoja kului vetistellessä vähintään yhtä paljon kuin allergisessa nuhassa. Valitettavasti nuha ei lähtenyt kissojen myötä, vaan allergia vaivaa jatkuvasti. Tosin niistely on aika pieni vaiva.

Kaikkihan on suhteellista: yksi hius ihmisen päässä on vähän, mutta mustikkasoppalautasella paljon.

Lapsuudessani ostimme maitoa läheiseltä naapuritilalta. Olin aina innokas lähtemään maidonhakureissulle, sillä naapurista löytyi lähes samanikäisiä kavereita. Kesällä läheinen uimaranta muodostui tärkeimmäksi leikkipaikaksi ja päivähoitopaikaksi pienemmille. Isommat hoitivat pienempiä, kun vanhemmat ahersivat pellolla. Lapsillakin oli oma työsarkansa hoidettavana. Maito tavallaan yhdisti niin lapset kuin aikuiset.

Olen huomannut, että nykyään rasvaton maito voi olla jopa harvinaista herkkua. Monissa ruokapaikoissa juomaksi tarjotaan ensisijaisesti vettä, olutta tai virvoitusjuomia. Jos maito maistuu, suosittelen pyytämään sitä myös ravintolassa. Kysyntä ratkaisee viime kädessä tarjonnan.

Suomalainen maito on tutkitusti hyvälaatuista. Laatu otetaan huomioon tuotantoketjun jokaisessa vaiheessa. Laatua mitataan esimerkiksi somaattisten solujen määrällä ja bakteeripitoisuudella. Maidon laadusta ei voi tinkiä, sillä se on kaikkien osapuolten etu.

Eräs isäntä nimesi maidontuotannon kuninkuuslajiksi. Siihen näkemykseen on helppo yhtyä, kun tutustuu maidontuotantoa koskeviin laatuvaatimuksiin ja määräyksiin.

Menestyksellistä vuotta 2014, skoolataan maidolla.

SIRPA HAVU
on asiantuntija Melan hyvinvointipalveluissa.

sirpa.havu@mela.fi

LUKENUT MIES

Provokaatioiden pesäpaikat

Sotien tärkein ase on propaganda. Omille ja vihollisille tarjoillaan erilaista propagandaa. Jos osoitteet menevät sekaisin, viesti muuttuu naurettavaksi.

Nyt on helppo naureskella talvisodassa 1939 puna-armeijalle jaetulle Suomi-oppaalle. Tosin nykysuomalainen ei enää voi varmasti tietää, miten järjettömiä jotkut väitteet silloin olivat.

Oppaassa väitettiin esimerkiksi, että Suomessa oli ollut yleinen oppivelvollisuus pari vuosikymmentä. Puna-armeijalle kerrottiin, että Suomen koulut ammottivat tyhjyyttään, kun köyhälistön lapset eivät niihin päässeet.

Maatalous perustui kuulemma torpparilaitokseen, ja Lex Kallio oli syössyt kymmenet tuhannet kurjuuteen.

Tarkoitus oli siis todistaa, miten puna-armeija veljellisesti tukee Otto Kuusisen johtaman Suomen demokraattisen tasavallan armeijan marssia vapauttajana Helsinkiin.

Mutta samanlaista soopaa suomalaiset suolsivat marssiessaan 1941 Itä-Karjalaa vapauttamaan. Silloiset Repolan kansankokousten teesit ovat yhtä uskottavia kuin tämän kirjan Terijoen kaupungin vapaiden kansalaisten tervehdykset.

Tietokirjailija **Pekka Tuomikosken** toimittama kirjanen on mielenkiintoinen ajankuva. Valitettavasti emme saa tietää, milloin kirja tehtiin. Painos ainakin oli runsas. Sitä kuulemma jaettiin joukko-osastoihin vielä senkin jälkeen, kun Neuvostoliitto oli luopunut Otto Kuusisen hallituksesta. Suurta konetta on vaikea pysäyttää.

Meille suurille ikäluokille Neuvostoliiton sotapropagandan kieli on järkyttävän tuttua. Samoja sanankäänteitä suolsivat yliopistojemme taistolaisten monistuskoneet 1970-luvulla. Mutta silloinkin siihen potaskaan uskoi selkeä vähemmistö.

PEKKA ALAROTU

M. Markov: Finljandija. Puna-armeijan Suomi-opas 1939. Toimittanut Pekka Tuomikoski. Venäjän kielestä suomentanut Lauri Hannila. 170 sivua. Minerva.

Rautaa ja kulttuuria Fiskarsista

Fiskarsin ruukki on vuodesta 1649 ollut merkittävässä osassa suomalaisen teollisuuden kehittämisessä. Parhaillaan ruukin vaiheita esitellään 365-vuotisnäyttelyssä.

RAASEPORI (MT)
Fiskars on tänään tavallaan palannut alkuperäisille juurilleen, Fiskarsin Ruukki – 365 vuotta elämää -näyttelyn toinen kuraattori, teollinen muotoilija **Antti Siltavuori** sanoo.

”Jo alussa täällä tehtiin kotitarve-esineitä, esimerkiksi valurautapatoja, joita myytiin muun muassa Tallinnaan. Sitä tuotantoa on 365 vuotta myöhemmin yhä edelleen, nyt nykyaikaisina kattiloina”, Siltavuori esittelee.

Hän ja vaimonsa, juhlanäyttelyn toinen kuraattori, teollinen muotoilija **Barbro Kulvik** ovat asuneet Fiskarsissa 25 vuotta.

Tänä aikana yrityksen varsinainen teollinen valmistus on viimeisiltä osiltaankin siirtynyt Fiskarsista muualle, mutta alueelle on syntynyt mutoilijoiden ja taiteilijoiden yhteisö.

Muutoksen visionääri oli Fiskarsin varatoimitusjohtaja **Ingmar Lindberg**, joka aloitti Ruukin alueen nykyiseen kehitykseen johtaneen Ruukki elämään -projektin.

Aluksi oli raudanvalmistusta

Fiskarsin ruukin alkuvaiheet liittyvät Ruotsin vahvaan asemaan raudantuottajana 1600-luvun Euroopassa. Suomestakin etsittiin rautamalmia, mutta sitä ei juuri löytynyt. Sen sijaan suomalaiset metsät ja vesivoima tarjosivat hyvät mahdollisuudet raudanjalostukseen.

”Ruotsissa oli siihen aikaan noin 200 ruukkia, ja pelättiin, että puu loppuu”, Siltavuori kertoo.

Pohjankurun satamapaikka oli yksi keskeinen edellytys ruukkien perustamiseen. Sataman lähistölle perustettiinkin 1600-luvulla peräti viisi ruukkia: Antskogiin, Billnäsiin, Fiskarsiin, Mustioon ja Fagervikiin.

”Alkuaikoina Fiskarsissa oli noin 20 pysyvää työntekijää, mutta yli 100 hiilitalonpoikaa, jotka toimittivat ruukin tarvitseman hiilen”, Siltavuori mainitsee.

Hollantilainen **Peter Thorwöste** sai vuonna 1649 oikeuden perustaa Fiskarsiin ruukin ja kankivasaran, jolla masuunissa malmista valmistettu takkirauta taottiin kankiraudaksi.

Maatalouskoneita 1850-luvulta lähtien

Raudan perustuotanto loppui Fiskarsissa vuonna 1802, jolloin masuuni suljettiin.

Tämän jälkeen Fiskarsissa jalostettiin kuparia. Raudan jatkojalostus sai uutta vauhtia varsinkin ruukin siirryttyä **Johan Jacob Julinille** vuonna 1822.

Julin kehitti ruukkia monin tavoin, lapsia koulutettiin ja maanviljelyssä otettiin käyttöön uusia menetelmiä. Ruukissa tehtiin sekä hienotaoksia että raskaan konepajan tuotteita.

Maatalouskoneiden tuotanto alkoi 1850-luvulla ja valimo tuotti valurautaesineitä muun muassa kotitalouksille.

Maanviljelyksen kehityksessä Fiskarsilla on ollut merkittävä osa. Pelkästään hevosvetoisia auroja yhtiö ehti aikoinaan valmistaa yli miljoona kappaletta. Myös yhtiön valmistamat äkeet ja monet muut tarvekalut ovat palvelleet viljelijöitä eri vuosikymmenillä niin suomalaistiloilla kuin eri puolilla maailmaakin.

Oransseja saksia valmistettu yli miljardi

Nykyisin Fiskarsin tunnetuin tuote ovat oranssikahvaiset sakset, jotka ovat levittäytyneet yli miljardina kappaleena eri puolille maailmaa. Saksien tuotanto yhtiössä aloitettiin 1830-luvulla.

”Saksista alkoi suuri kulutustavaroiden vienti”, Siltavuori toteaa.

MAIKKI KULMALA

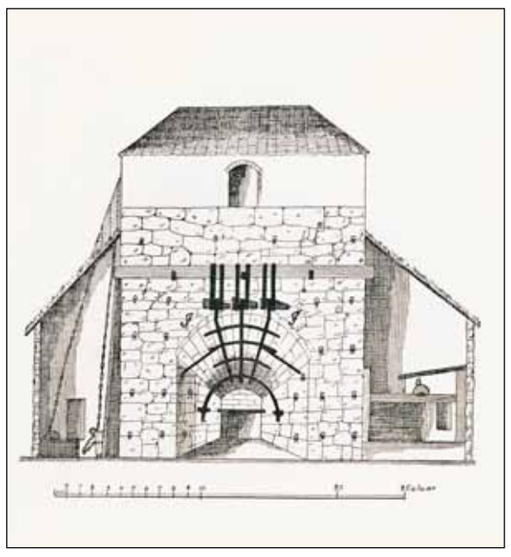
FISKARS RUUKKI

Rautavalu käynnissä Fiskarsin Åminneforsin tehtaalla.

FISKARS MUSEUM

Vuonna 1914 aurapajaksi valmistunut ja 1970-luvulla tehdastilaksi laajennettu rakennus.

Fiskarsissakin hevoset yleistyivät vetojuhtina vasta 1800-luvulla. Pelloilla käytettiin oman yhtiön auroja.



Ylimasuunimestari Bengt Bengtson Qvistin piirros Fiskarsin masuunista vuodelta 1762.

Juhlanäyttelyssä ruukin ja yrityksen vaiheet

RAASEPORI (MT)
Fiskarsin ruukin Kuparipajaan koottu näyttely kuluneista 365 vuodesta vie matkalle sekä vanhimman suomalaisen yrityksen että sen syntymäpaikan vaiheisiin.

Näyttelyn symboliksi **Antti Siltavuori** ja **Barbro Kulvik** ovat valinneet leikkeen ruukin mailta vuonna 1907 kaadetusta hongasta, jonka synty vie ruukkiakin vanhempaan aikaan.

”Siinä on 276 vuosirengasta, joissa näkyvät muun muassa 1800-luvun suuret nälkävuodet”, Siltavuori kertoo.

Historian ohella näyttely antaa kattauksen yrityksen nykyisestä tuotannosta. Metsän ja puutarhan työkalut esitellään hauskalla metsäisellä alustalla, jossa puolukat kukkivat.

”Myöhemmin tässä kukkivat myös mustikat”, Barbro Kulvik lupaa.

Keittiön ja kodin tuotteet ovat esillä omana kokonaisuutenaan. Viime vuosikymmeniltä esille on poimittu merkittäviä muotoilun ikoneita aina Aino Aallon 1930-luvulla muotoilemista laseista alkaen. Itseoikeutetusti mukana ovat myös Muumimukit.

Ruukin alueen tämän päivän luova yhteisö on nähtävillä elokuvapoimintana, joka vie pikavierailulle kylän työpajoihin ja ateljeihin.

Koko juhlavuodeksi luvassa ohjelmaa

Fiskarsin ruukin alueelle on luvassa koko kuluvan vuoden ajalle runsaasti tapahtumia.

”Suuria ja keskisuuria tapahtumia on 23 ja yhteensä erilaisia tapahtumia on noin 100”, kertoo tapahtumapäällikkö **Kenneth Katter**.

Juhlavuosi on Katterin mukaan ennemminkin arjen juhlaa, myös ruukissa.

”Meidän rooli on viedä ruukin perinteitä eteenpäin. Tänä vuonna esitellään, mitä ruukissa voidaan tehdä”, Katter sanoo.

MAIKKI KULMALA

Fiskarsin Ruukki – 365 vuotta elämää -juhlanäyttely Fiskarsissa 31.3. asti.
www.fiskarsvillage.fi/tapahtumat

Oiva-järjestelmä koetaan epäreiluksi

Elintarvikevalvonnan tuloksista kertovien Oiva-merkkien piti ilmestyä kauppojen oviin vuoden alusta alkaen. Hymynaamat on kuitenkin saatu vasta alle puoleen elintarvikekaupoista. Kaupan liiton mukaan puoliakaan Suomen 3 800 myymälästä ei ole tarkastettu, eikä valvonta ole yhtenäistä.

Oiva-järjestelmän piti nimenomaan tasapuolistaa valvontaa.

”Tarkastusten käytännöt ja tulkinnat vaihtelevat paikoin paljonkin. Myös kuluttajien pitää voida luottaa siihen, että Oiva-arvio on samassa tilanteessa sama, oltiinpa missä päin Suomea tahansa”, Päivittäistavarakauppayhdistyksen elintarvikeasiantuntija **Anna Salminen** sanoo.

Heikoin osa-alue ratkaisee

Ympäristöterveydenhuollon asiantuntijaverkoston EnviroVetin vuosina 2012–2013 tekemä tutkimus osoitti, että valvontakohde voi saada tarkastajan tulkinnasta riippuen samasta asiasta joko parhaan arvosanan tai korjauskehotuksen. Valvonnan yhdenmukaistamiseksi tarkastajille tulisikin laatia selkeät lain tulkintaohjeet.

”Tarkastuskäytäntöjen ja raportoinnin yhtenäistäminen voi viedä kuitenkin vielä pitkään. Siksikin toimijoiden oikeusturvasta on huolehdittava”, Salminen painottaa.

Ongelmallisena nähdään myös se, että Oiva-järjestelmässä kokonaistulos määräytyy heikoimman osa-alueen tuloksen mukaan. Yksikin puute voi heikentää tulosta, jolloin se ei anna oikeaa kuvaa muuten hyvin hoidetusta myymälästä.

Oiva-tarkastukset aloitettiin viime toukokuussa. Samalla myös tarkastusten tulokset tulivat julkisiksi verkossa.

Kauppa on pärjännyt Oiva-tarkastuksissa hyvin, sillä noin 85 prosenttia tarkastetuista kohteista on saanut joko oivallisen tai hyvän kokonaisarvosanan.

MT