

	0	3	5	7	10	13	19	25	36	48	55	62	69	75	85	90	92	93	95	96	97	99	100
	0	2	4	6	8	10	15	20	30	40	45	50	55	60	70	80	85	90	92	94	96	98	100

Perjantaina 24. tammikuuta 2014

PÄIVÄSTÄ TOISEEN

24.01.14

Aurinko nousee

Helsingissä kello 8.53
ja laskee kello 16.12
Oulussa kello 9.31
ja laskee kello 15.30
Utsjoella kello 10.43
ja laskee kello 14.06

Päivän sana

24.1. Turvautukaa Herraan ja hänen voimaansa, etsikää aina hänen kasvojaan. Muistakaa aina hänen ihmetynsä, hänen tunnusteksensa ja hänen tuomionsa. Ps. 105:4–5
25.1. He pyysivät ruokaa, ja hän lähetti viiräisiä ja ravitsi heidät taivaan leivällä. Hän avasi kallion, ja siitä kumpusi vettä, vesi juoksi virtanaan pitkin kuivaa maata. Ps. 105:40–41

Lähetä merkkipäiväilmoitus Maaseudun Tulevaisuuteen Merkkipäiväpalstalla julkaistaan vain päivänsankarin suostumuk-sella lähetettyjä merkkipäivätietoja. Kirjallisesti lähetettävissä tiedoissa tulee olla merkkipäivän viettäjän nimi, ikä, merkkipäivän ajankohta, titteli, kotipaikka ja mahdollinen lyhyt maininta merkki-päivän vietosta. Valokuvaksi käy mustavalko- tai värikuva, koolla ei väliä. Palsta on maksuton. Merkkipäivätiedon tulee olla toimituk-sessa viimeistään viisi päivää ennen lehden ilmestymistä. Tiedot postitetaan osoitteeseen: Maaseudun Tulevaisuus, ”Merkkipäivät”, PL 440, 00101 Helsinki, tai lähetetään sähköpostilla osoitteeseen *merkkipaivat@maaseuduntulevaisuus.fi*.

SANA SUNNUNTAIKSI

Monet tuon Samarian kaupungin asukkaista uskoivat Jeesuk-seen kuultuaan naisen todistavan: ”Hän kertoi minulle kaiken mitä olen tehnyt.” Kun samarialaiset tulivat Jeesuksen luo, he pyysivät häntä jäämään kaupunkiin, ja hän jäikin sinne kah-deksi päiväksi. Yhä useammat uskoivat Jeesukseen kuultuaan hänen itsensä puhuvan, ja he sanoivat naiselle: ”Nyt emme enää usko vain sinun puheesi perusteella. Me olemme nyt itse kuulleet häntä ja tiedämme, että hän todella on maailman pe-lastaja.” Joh. 4: 39–42

Oletkos?

Oletkos kristitty? Vastaus: Olen.” Näin alkaa mennei-den vuosisatojen tärkeä oppikirja Svebiliuksen katekismus (1689), tai oikeastaan kirjan suomentajan Daniel Jusleniuksen siihen laatima esipuhe (1745). Lukutaidottomalle Suomen kansalle piti kristinoppia opet-taa yksinkertaisten kysymysten ja vastausten menetelmällä. Jusleniuksen johdatus jatkuu: ”Minkätähden sinua kristi-tyksi kutsutaan? Vastaus: Sentähden, että minä olen kastettu nimeen Isän ja Pojan ja Pyhän Hengen ja olen kasteessa päälleni pukeunut Kristuksen, jonka minä uskon ja tunnustan Vapahtajakseni ja autuaaksi tekijäkseni. Mistä sinä tämän opit ja tiedät? Vastaus: Katekismuk-sesta.”



Ossi Poikonen

Elämän rikkinaisyys on ihmiselämän vakiovaruste, siksi on tärkeää, että olisi jotain ”pyhän yksinkertaista”, jonka va-raan voisimme rakentaa. Ilman eheyttä ja jatkuvuutta emme jaksa kauan. Ajan ja elämän virtaukset ajavat hetken lapsia kuin tuuli akanoita. Epävarmuuden leimaamasta elämästä onni ei tahdo löytää minkäänlaista pesäpaikkaa.

Viime sunnuntain evankeliumissa Jeesus keskusteli sama-rialaisella Sykarin kaivolla ihmissuhteissaan kompastelleen naisen kanssa. Nasaretin Messias antoi naiselle ennakkoluu-lottomasti täydet mahdollisuudet ehyeen elämään ja oikeaan onneen. Ensi sunnuntain teksti on edellisen jatkoepisodi – kylään saapumisen jälkeen tapahtunutta.

Syylisyyden raskas taakka oli jäänyt kaivolle ja nainen kertoi avoimesti myös kaikkien tiedossa olleista ongelmis-taan. Vaikenemisen tabu murtui. Usko on enemmän kuin mielipide, se on koko elämää kantava voima. Mitä moni-mutkaisemmaksi peli menee, sitä tärkeämpää on pitää se yksinkertaisena.

Nykyajan monimuotoisessa ja moniarvoisessa maailmassa olisi useinkin kovasti tarvetta yksinkertaiselle kristilliselle uskolle, joka rauhoittaisi elämänmuotomme kammiövärinää ja turhaa hötkyilyä. Missä olisi se nykyajan svebilius, joka rokottaisi informaatioähkyä ja sosiaalisen median mylläystä vastaan?

Kiekkö päätyyn ja perään maalintekoon – toimii monta kertaa kaukalossa. Elämässä saman voisi tehdä yksinker-tainen luottamus siihen, että kasteemme on yhä voimassa. Jumalalla ei ole mitään hampaankolossa meitä vastaan, Isällä ei ole toivottomia tapauksia! Vailla pakkoa ja vaati-musta saisimme vapain sydämin uskoa ja rakastaa elämää ehymmäksi.

Molly on Ruotsin yleisin koirannimi

Saksanpaimenkoira, labrado-rinnoutaja ja kultaennennoutaja – siinä Ruotsin koirarotujen kolme kärjessä.

Suomessa Kennelliitto re-kisteröi viime vuonna eniten labradorinnoutajia. Seuraavina listalla olivat suomenajokoira ja saksanpaimenkoira.

Ruotsissa on tilastoitu myös koirien nimet. Molly on jo pitkään ollut niistä suosituin. Sitä seuraavat Bella, Wilma ja Ludde.

Urheilijoitakin listalta löytyy.



Zlatan on saanut saalista.

Zlatan on koiran nimenä yhä suosituimpi, mutta Messi on vielä sitä yleisempi.

SATU LEHTONEN

MAASEUDUN TULEVAISUUS

Ruisleipää suomalaiset välttelevät turhaan.

PUHEENJOHTAJA JAANA HUSU-KALLIO, VALTION RAVITSEMUSNEUVOTTELUKUNTA



Uusi ruokakolmio esittelee havainnollisesti uudet suomalaiset ravitsemussuosituksset, näyttävät professori Mikael Fogelholm ja apulaisprofessori Ursula Schwab.

Uusi suositus leikkaa lautaselta suolan määrää ja tuo lisää kasviksia

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan uusissa ravitsemussuosituksissa tiukenne-taan aiempia suolan saantisuosituksia ja kannustetaan lisäämään kasvisten käyttöä vähintään puoleen kiloon päivässä.

.....

Uudet, koko väestölle tarkoi-tetut ravitsemussuosituksset noudattelevat viime syksynä julkistettujen Pohjoismaisten ravitsemussuosistusten linjauk-sia.

Suolan osalta suomalainen linja on pohjoismaista tiukem-pi: Suomessa suolaa saa syödä enintään viisi grammaa vuoro-kaudessa, Pohjoismaisissa kuusi grammaa.

”Finriski 2012 -tutkimuksen mukaan suomalaiset miehet saivat 8,9 grammaa suolaa vuorokaudessa ja naiset 6,5 grammaa”, mainitsi ravitse-

.....

Lihasuositus herättää huolta tuottajissa

MTK:n ruokakulttuuriasia-mies **Anni-Mari Syväniemi** toivoo, ettei kuluttajille synny turhan kielteistä käsitystä pu-naisen lihan syömisestä.

”Me suomalaiset olemme oppineet, että punainen liha on mainio proteiiniin ja raudan lähde. Haluankin korostaa ruokavalion monipuolisuutta, kohtuullisuutta ja sesongin mukaista vaihtelua.”

Syväniemi kuuluu MTK:n edustajana suosituksesta päättäneeseen Valtion ravitsemusneuvottelukuntaan. Koulutukseltaan hän on koti-talousopettaja.

”Tokii harmittaa, että punai-seen lihan ja lihavalmisteiden käytön vähentämistä paino-tetaan suosituksissa hyvinkin voimakkaasti ja tuodaan esiin punaisen lihan epädullisia vaikutuksia terveyteen.”
”Suositus huoletuttaa eten-kin suomalaista lihantuotta-jaa.”

Punainen liha lisäänteetonta

Lihan käyttö olisi Syväniemen mielestä kannattanut suosituk-sissa erottaa lihavalmisteista, kuten makkarasta ja leikke-leistä.

.....

Ruokaa omasta maasta
Syväniemeä ilahduttaa, että ravitsemussuosituksissa tun-nustetaan moneen kertaan ruokakulttuurin vaikutus ra-vitsemukseen.

”Suomalainen maatalous-tuotanto pystyy kyllä tarjo-amaan meille hyvät eväät. Kannustankin kuluttajia seuraamaan oman ruokansa alkuperää.”

senttia ja enintään 35–40 pro-senttia.

Hiilihydraatit puolestaan tulisi saada pääosin kuitupi-toisista ruoka-aineista. Hiili-hydraatteja pitäisi olla 45–60 prosenttia päivittäisestä ener-giansaannista.

”Ruisleipää suomalaiset vält-televät turhaan”, sanoo Valtion ravitsemusneuvottelukunnan puheenjohtaja **Jaana Husu-Kallio**.

Schwabin mukaan proteiiniin saanti on nykyisellään iäkkäim-piä lukuun ottamatta hyvällä tolalla. Saantisuositus on ai-kuisilla ja yli 2-vuotiailla 10–20 prosenttia päivittäisestä ener-giansaannista, ja yli 65-vuotiai-la 15–20 prosenttia.

Kasviksia lisää

Suosituksissa korostuvat kas-vikset, marjat, hedelmät, pal-kokasvit ja täysjyvävilja sekä lisäksi kala, kasviöljyt ja kas-viöljypohjaiset levitteet, pähki-

nät, siemenet ja rasvattomat ja vähärasvaiset maitovalmisteet.

Kasviksia, marjoja ja hedel-miä suositellaan syötäväksi vähintään puoli kiloa päivässä entisen 400 gramman sijasta. Kasviksista noin puolet pitäisi olla marjoja ja hedelmiä ja loput juureksia ja vihanneksia.

”Jos suosituksilla saataisiin lisättyä suomalaisten kasvisten käyttöä 25–30 prosenttia, se olisi hyvä”, pohti suositusten valmistelutyöryhmän puheen-johtaja, professori **Mikael Fogelholm**.

Punaisen lihan eli naudan, sian ja lampaan ja erityisesti li-havalmisteiden käyttöä kannus-tetaan vähentämään. Samoin on syytä tinkiä runsaasti tyydyt-tyntä rasvaa, lisättyä sokeria ja suolaa ja vähän kuitua sisältävi-en elintarvikkeiden syönnistä. Myös sokerisia juomia pitäisi karsia ruokavaliosta.

”Punaista lihaa ei tarvitse kokonaan vältellä. Siipikarjan-

lihan saantisuositus on ennal-laan”, Schwab mainitsi.

Ruokakolmio ja lautasmalli
Uusia suosituksia edistetään ruokakolmiolla ja lautasmallilla. Ensi kuun alkupuolella lansee-rataan myös Syö hyvää -hanke, jossa 19 neuvontatahoa maa- ja kotitalousnaisista ja martoista alkaen opastaa tavallisia kansa-laisia uusien suositusten mukai-siin ruokavalintoihin.

Husu-Kallion mukaan suu-rimpina haasteina ovat rasvan laadun paraneminen, kuidun saannin lisääminen ja suolan saannin vähentäminen sekä energian saannin ja kulutuksen tasapainottaminen.

”On erittäin monta tapaa syödä terveellisesti”, muistutti professori Fogelholm.

Keskustelu jatkuu

Uusien ravitsemussuosistusten esittelytilaisuuden komment-tipuheenvuoroissa painottui

kotoisen ruuantuotannon mer-kitys raaka-aineista alkaen.

Johtaja **Marleena Tanhuan-pää** Elintarviketeollisuusliitosta sanoi, että ruokia ja juomia val-mistavien yritysten näkökul-masta hyvään ravitsemukseen on olemassa runsaasti element-tejä jo nyt.

Tanhuanpää puuttui erityi-sesti suolaan, jonka käyttöä teol-lisuus on Suomessa vähentänyt jo 1980-luvulta alkaen.

”Suolan vähentäminen on pit-käjänteistä työtä, jotta kuluttajat eivät maun vuoksi siirry voima-kassuolaisempiin tuontituottei-siin”, muistutti Tanhuanpää.

Suolakysymyksen puuttui myös Suomen Leipuriliiton pu-heenjohtaja **Mika Väyrynen**, joka kantoi erityistä huolta voi-makassuolaisten tuontileipien kilpailusta kotimaisten leipien kanssa.

MAIKKI KULMALA

Ravintosisuosistusten sisällöstä kerrotaan sivulla 12.

MTK:n ympäristöjohtaja: Kestävien valintojen ohjeet harhauttavia

Vesijalanjälki olisi hyvä mittari

» Ympäristö-vaikutukset riippuvat muun muassa tuotannossa käytetystä teknologiasta ja esimerkiksi säästä ja maaperästä.«

LIISA PIETOLA

Nyt ravitsemussuosituksset astu-vat juuri tälle alueelle. Lukija saa tekstistä sellaisen käsityksen, et-tä väitettä tulevaa tutkimustie-toa olisikin riittävästi saatavilla.”
Lisäksi Pietola kiinnittää huo-miota tekstin tyyliin. Yleistykset ja karkeasti oiotut käsitykset ruuan ympäristövaikutuksia esitetään hyvin vakuuttavasti.

”Sen perusteella lukijalle syn-tyy vääristynyt kuva suositusten tieteellisestä pohjasta.”

Proteiinit pitäisi tuottaa kotimaassa

Koska toimivat mittarit ruuan

PEKKA SIPOLA