PÄIVÄSTÄ TOISEEN

Hunaja säilyttää kaikki ominaisuutensa pakastettuna. **MEHILÄISTARHAAJA VUOKKO HONKANIEMI**

10.03.14

Aurinko nousee

Helsingissä kello 6.53
ja laskee kello 18.09
Oulussa kello 6.56
ja laskee kello 18.02
Utsjoella kello 6.58
ja laskee kello 17.49

Päivän sana

10.3. Herra kysyi Kainilta: ”Miksi sinä suutuit ja katselet synkkänä maahan? Jos teet oikein, voit kohottaa katseesi, mutta jos et tee, on synti ovella vaanimassa. 1. Moos. 4:6–7
11.3. Silloin Herra kysyi Kainilta: ”Missä on veljesi Abel?” Kain vastasi: ”En tiedä. Olenko minä veljeni vartija?” 1. Moos. 4:9

Nimipäiviä

Tänään maanantaina: Aurora, Aura, Auri
Huomenna tiistaina: Kalervo

Mietelause

Haukka ja tarhakäärme voivat olla reaalipoliitikkoja kumpikin omalla suunnallaan. Mutta rooleja ne tuskin voivat keskenään vaihtaa.
Karl Harald Wiik

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*.

TERVEENÄ TYÖSSÄ

Tasapainossa liukkailla

”Jalat vain menivät alta. Ilmalennon aikana ehdin hyvin miettiä, miten tässä nyt näin kävi!”

Pekka liukastui pihalla matkalla aamulypsylle. Yöllä oli satanut ohuen ohut lumipeite jäisen maan peitoksi. Ilmalennon ja maahan iskeytymisen seurauksena murtui jalka, tuli sairaalareissu ja kahden kuukauden työkyvyttömyys. Pitkään työhönpaluun jälkeenkin Pekan on täytynyt muistaa jumpata jalkaa fysioterapeutin ohjeiden mukaan.

Tarina on tavallinen ja tosi. Jokainen meistä on liukastunut ja kaatunut joskus. Aina ei tarvita lääkäriä ja sairaalaa. Maatalousyrittäjille sattuneista työtapaturmista kolmasosa johtuu liukastumisesta tai kaatumisesta. Kaatuessa katkaistaan, nyrjäytetään ja venäytetään jalkoja ja käsiä. Hoitoa tarvitaan eikä toipuminen käy hetkessä.

Pekalle olisi voinut käydä huonomminkin. Edes vakavat pään vammat eivät ole tavattomia, Suomessa menehtyy ihmisiä liukastuttuaan ja kaaduttuaan. Pekalla oli onnea myös siinä, että nilkan alkoi luutua leikkauksen jälkeen toivotulla tavalla. Kahden kuukauden kuluttua liukastumisesta hän oli jälleen valmis täysipainoiseen työhön.

Talvikuukaudet ovat liukastumisten sesonkiaikaa yleisesti, mutta maatalousyrittäjille sattuu liukastumisia ja kaatumisia melko tasaisesti ympäri vuoden, eikä pelkästään ulkona vaan myös sisällä tuotantorakennuksissa.

Yllättäen iällä ei olekaan merkitystä liukastumisiin ja kaatumisiin. Niin nuoret kuin vanhemmatkin liukastelevat. Hyvä fyysinen kunto ja tasapaino kuitenkin vähentävät kaatumisriskiä ja pienentävät kaatumisen aiheuttamia vammoja sekä nopeuttavat paranemista.

Liukastumisten välttämiseksi voi tehdä monia asioita. Liukastumisia voi ehkäistä hiekoittamalla pihat ja kulkutiet. Hyvin suunniteltu valaistus niin ulkona kuin sisällä vähentävät vahinkoja. Siisteys ja järjestys auttavat kompuroinnin taltuttamisessa. Ylimääräisen kiireen suitsiminen pienentää riskiä liukastua tai kaatua.

Sopivat jalkineet auttavat pysymään pystyssä. Hyvissä liukkaan kelin jalkineissa on pehmeä pohjamateriaali, voimakkaasti kuvioitu pohja, syvät urat, nilkkaa tukeva varsi ja matala, leveä kanta. Kenkiin kiinnitettävät liukuesteet tai nastat antavat hyvää pitoa.

Kävelijän kannalta vaarallisin keli on silloin, kun jäiseen maahan sataa kuivaa pakkaslunta tai kun jään pinnalle muodostuu vesikalvo jään sulaessa. Nopeat lämpötilan vaihtelut ja lämpötila lähellä nollaa aiheuttavat liukkaita kelejä.

ANNA-RIIKKA PUKARI toimii työturvallisuusagronomina Melassa

anna-riikka.pukari@mela.fi

LUKENUT MIES

Kun sankareilta meni hermot

Finlandia-palkinnon jako tuntuu usein arpapeliltä. Vielä sattumanvaraisempaa on Tieto-Finlandian jako. Ummikkojulkkis päättää, onko yhden tieteenalan näennäissensaatio arvokkaampi kuin toisen perustutkimus.

Ville Kivimäen väitöskirjansa pohjalta laatima selvitys suomalaissotilaiden hermojen pettämisestä toisessa maailmansodassa oli aika onnistunut valinta. Aiheesta on paljon juttua mutta vähän tutkittua tietoa.

Yleisen mielikuvan mukaan sotilaiden hermojen pettäminen liittyy kesäkuun 1944 Kannaksen murtumiseen. Muutama vuosi sitten tiedemiehet kiistelivät, kuinka monta vauhkona pakenevaa sotilasta omat ampuivat.

Kivimäki lähtee kauempaa. Pahimpia aikoja oli syksyn 1941 hyökkäysvaihe, jolloin monen kunnioitetun talvisodan taistelijan hermot pettivät.

Yleensä unohdetaan, että elokuu 1941 oli koko jatkosodan verisin. Kunnianhimoiset everstit tapattivat surutta sotamiehiään kilpajuoksussa Äänisen rannoille.

Nuoret asevelvolliset, joista esimerkiksi Tuntematon sotilas kertoo, kestivät kuukausien yhtämittaisen rääkin paremmin. Reserviläiset kysyivät, miksi vanha raja piti ylittää ja miksi edes Petroskoi ei riittänyt? Moni perheellinen romahti.

Mielen terveyden romahduksiin ei oltu varauduttu. Tosin kaikkien haavoittuneiden hoito oli vääjäämättä usein improvisoitua. Sen ajan sielutiede oli perin alkeellista. Psykologeja ei juuri ollut. Sekä tohtorien että tuomarien niskaan hengittivät sotakomentajat vaatien kovaa kuria ja nappituomioita teeskentelijöille.

Teoriassa olisi mahdollista tutkia hermonsa menettäneiden myöhempiä vaiheita siviilissä. Mutta sodissa on muutenkin paljon arkistoihin kätkettyä.

PEKKA ALAROTU

Ville Kivimäki: Murtuneet mielet. Taistelu suomalaissotilaiden hermoista 1939–1945. 475 sivua. WSOY.

Hunajasta saa monenlaista hyvinvointia

Hunaja on puhdas luonnontuote, ja se antaa hyvinvointia niin sisäisesti kuin ulkoisestikin.

TOMI OLLI

Kennohunajan suosio on kasvussa.

Vuokko Honkaniemi

Mehiläiset ovat valmistaneet hunajaa kautta aikojen. Varhaisimmat todisteet hunajankäytöstä ovat noin 15 000 vuoden takaa Espanjasta löydetyistä luolamaalauksista.

Kiinnostus sekä mehiläistarhausta että hunajaa kohtaan on kasvanut viime aikoina selvästi.

”Olen huomannut sen mehiläishoidon peruskursseilla, joissa on osallistujia riittänyt todella runsaasti. Myös nuorempaa väkeä on kursseilla aiempia vuosia enemmän”, kertoo lappajärveläinen mehiläistarhaaja **Vuokko Honkaniemi**, joka kuuluu Suomen mehiläishoitajain liiton (SML) johtokuntaan ja on sen laatutoimikunnan puheenjohtaja.

Sisäiseen käyttöön

Hunaja on luonnon oma makeutusaine, jota voi käyttää kaikessa ruuanvalmistuksessa. Se antaa maistuvan lisäaromin niin liha-, kala-, kana- ja kasvisruokiin kuin leivontaankin. On hyvä muistaa, että hunaja on makeampaa kuin tavallinen sokeri, vaikka siinä on parikymmentä prosenttia vähemmän kaloreita.

”Sataa grammaa sokeria vastaava makeus saadaan noin seitsemälläkymmenellä grammalla hunajaa. Hunajahan koostuu pääasiassa fruktoosista ja glukoosista. Lisäksi siinä on muita sokerilajeja, vettä, suojaravinteita, vitamiineja, entsyymejä sekä hivenaineita”, Honkaniemi listaa.

”Hunajan on havaittu lisäävän elimistön vastustuskykyä. Sitä voi nauttia useita kertoja päivässä esimerkiksi puuron tai välipalojen kanssa. Hunajaa voi myös sekoittaa teehen tai kahviin tai juoda kuumana hunajavetenä. Mukaan voi tarvittaessa lisätä hieman sitruunamehuakin”, Honkaniemi vinkkaa.

”Tutkimuksissa on todettu, että hunaja vähentää flunssaan liittyvää yskänärsytystä ja parantaa pienillä lapsille unen laatua. Hyvä keino on ottaa noin teelusikallinen hunajaa ennen nukkumaanmenoa.”

Honkaniemi muistuttaa, että hunajaa ei saa antaa alle yksivuotiaille botulismiriskin vuoksi.

”Hunaja ei sovi pienille lapsille, joiden ruuansulatus ja suolisto eivät ole vielä riittävän vahvoja ottamaan sitä vastaan.”

Ulkoista apua

Hunajalla on tutkitusti antibakteerisia vaikutuksia, ja se sopii niin ihmisten kuin eläintenkin ihon ja haavojen hoitoon.

”Esimerkiksi palohaavan päälle levitettävä hunaja pehmentää ja desinfioi ihoa. Hunaja tarjoaa helpotusta myös lihaskipuihin sekä hyönteisten pistoihin, sillä se lievittää kipua nopeasti. Saatavilla on myös erilaisia hunajaa sisältäviä hoitovoiteita”, Honkaniemi opastaa.

Hunaja on toimiva saunakaverikin. Hunajasta, hienorakeisesta merisuolasta ja rypsiöljystä saa kätevän, puhtaalle iholle levitettävän seoksen.

”Voideseoksen annetaan vaikuttaa noin 60-asteisessa saunassa 15–20 minuuttia, minkä jälkeen se huuhdellaan pois. Vielä tehokkaampi yhdistelmä on hunajan ja turpeen sekoitus. Tällä tavalla saadaan tehostettua kehon aineenvaihduntaa ja kuona-aineiden poistoa. Samalla iho saa aivan uutta pehmeyttä. Hoito sopii mainiosti myös jalkojen kovettumien hoitoon.”

”Menetelmää ei kuitenkaan suositella kokovartalohoitona sydänsairaille. Saunaan on hyvä muistaa ottaa mukaan myös nestettä nautittavaksi”, Honkaniemi neuvoo.

TOMI OLLI

Alkuperä määrää koostumuksen

Purkeissa oleva hunaja on juoksevaa, pehmeää, kiteistä tai lohkeilevaa. Sen koostumus vaihtelee alkuperäkasvien mukaan. Siihen vaikuttaa myös hunajan käsittely.

”Hunaja on lingotessa aina juoksevaa, mutta se kiteytyy ajan kuluessa. Kiteytymisnopeuteen vaikuttaa kukkien meden rypäle- ja hedelmäsokerimäärät. Tärkeimpiä hunaja- ja mesikasveja ovat monet puutarhakasvit, voikukka, metsämarjat, horsma, vadelma, kanerva sekä viljelykasveista rypsi ja tattari”, mehiläistarhaaja **Vuokko Honkaniemi** listaa.

”Tarjolla on myös lajihunajaa, johon saadaan maku suoraan vaikkapa puolukasta tai lakasta. Mikäli mukaan lisätään aromiaineita, ei kyseessä ole enää hunaja vaan hunajavalmiste”, Honkaniemi muistuttaa.

Hyvänä säilytystapana mehiläistarhaaja pitää pakastamista.

”Hunaja säilyttää kaikki ominaisuutensa pakastettuna. Huoneenlämmössä säilytettynä se muuttuu kiteisemmäksi. Hunajan saa kätevästi palautettua juoksevampaan muotoon lämmittämällä sitä vesihauteessa tai hetken mikrossa.”

”Lämpötila ei saa kuitenkaan nousta yli neljänkymmenen asteen, silloin osa luonnontuotteen ravinteista tuhoutuu.”

TOMI OLLI

Honkaniemen mehiläiset ovat talvehtineet hyvin ja suurin osa on elossa.

Urheilujuoma hunajasta

2 rkl hunajaa
0,3 dl vastapuristettua sitruunamehua tai -mehutiivistettä
1/4 tl suolaa
9 dl vettä

Hunaja ja sitruunamehu sekoitetaan, lisätään vesi ja suola, jonka jälkeen seos jäähdytetään.

KARI SALONEN

Karhunkierros kulkee Oulangan kansallispuistossa.

Karhunkierros on vuoden retkikohde

Kuusamossa ja Sallassa sijaitseva Karhunkierros on valittu vuoden 2014 retkikohteeksi.

Karhunkierros on osa Oulangan kansallispuistoa. Se on Suomen tunnetuin ja suosituin retkeilyreitti, jota kiertelee vuosittain noin 150 000 retkeilijää. Koko 82 kilometrin reitin kiertää joka vuosi noin 5 000 retkeilijää.

Karhunkierrosta ylläpidetään Metsähallituksen luontopalvelujen ja Kuusamon kaupungin yhteistyönä.

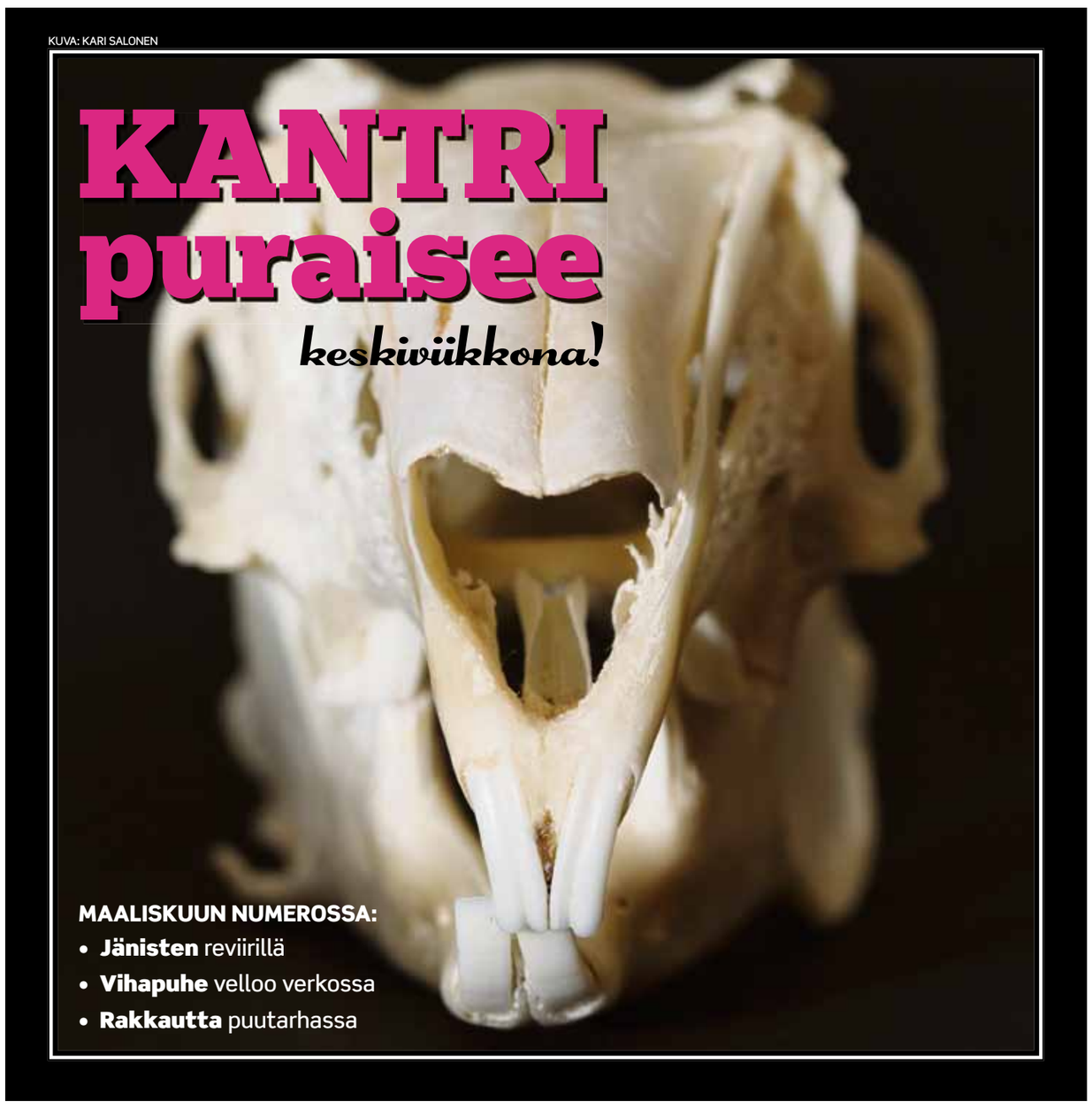
”Reitin kehittämisessä on 2000-luvulla kiinnitetty huomiota etenkin polkujen kulutuskestävyyteen, ja verraten nopeasti lahoavia puurakenteita, kuten pitkospuita, on korvattu pinnoittamalla polkuja kivimurskeella. Viime vuoden aikana uusittiin Karhunkierroksen viitoitus”, kertoo Koillismaan puistoalueen puistonjohtaja **Matti Hovi** Metsähallituksesta.

Karhunkierrosta alettiin merkitä jo vuonna 1954 ja ensi vuonna juhlitaan reitin 60-vuotisjuhlia. Reitin suunnittelivat ja merkitsivät alun alkaen vapaaehtoiset paikalliset retkeilyaktiivit. Retkeilijöitä kuunnellaan myös jatkossa, kun yleisö saa kertoa, mitä uudistuksia reitille kaivataan.

Kymmenennen kerran valittu vuoden retkikohde julkistettiin Retki-messuilla Helsingissä perjantaina. Tämän vuoden kilpailun teemana olivat retkeilyreitit. Kilpailussa etsittiin reittiä, joka on vähintään 20 kilometriä pitkä, ja jonka varrella on yöpymismahdollisuus.

Yleisö sai äänestää suosikkiaan ammattilaisraadin valitsemien yhdeksän finalistin joukosta. Voittaja valittiin nettiäänestyksellä, johon osallistui 3 000 retkeilijää. Karhunkierros sai lähes 40 prosenttia kaikista annetuista äänistä.

MAIKKI KULMALA

www.luontoon.fi/karhunkierros, www.facebook.com/karhunkierros

KUVA: KARI SALONEN