PÄIVÄSTÄ TOISEEN

14.09.15

Aurinko nousee
Helsingissä kello 6.44
ja laskee kello 19.46
Oulussa kello 6.35
ja laskee kello 19.50
Utsjoella kello 6.19
ja laskee kello 19.54

Päivän sana
14.9. Kukaan ei voi palvella kahta herraa. Jos hän toista rakastaa, hän vihaa toista; jos hän toista pitää arvossa, hän halveksii toista. Te ette voi palvella sekä Jumalaa että mammonaa. Matt. 6:24

15.9. Tämän nähdessään israelilaiset kyselivät toisiltaan: ”Mitä tämä on?” He eivät näet tienneet, mitä se oli. Mooses sanoi heille: ”Se on leipää, jonka Herra on antanut teille ruoaksi.” 2. Moos. 16:15

Nimipäiviä
Tänään maanantaina: Iida, Isla
Huomenna tiistaina: Sirpa

Mietelause
Kunpa politiikka olisikin sitä että valitaan pahan sijasta hyvä.
Jari Tervo

MERKKIPÄIVIÄ

80-VUOTIAS

Agrologi **Jorma Akola** 14.9. Ranua. Ei vastaanottoa.

60-VUOTIAS

Kasvintuotannon neuvoja/mv **Olli Pitkänen** 15.9. Rantasalmi. Perhepiirissä.

TERVEENÄ TYÖSSÄ

Nauru ei ole naurun asia

”Tämä ei ole naurun asia. Nyt meidän täytyy päättää, mihin toimenpiteisiin ryhdytään”, sanoi pomo, kun avasi kokousta, jossa oli tarkoitus ratkoa pahasti pissineen projektin ongelmia. Projektissa raatanut, hyvin yhteen hioutunut porukka naureskeli keskenään saamalleen vihaiselle palautteelle.

Tutkimusten mukaan pomo oli väärässä. Juuri silloin, kun tilanne on tukala ja pitkäaikainen stressi uhkaa ongelmanratkaisukykyä, nauru rentouttaa ja auttaa selviytymään hankalasta tilanteesta. Se myös lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Nauru on terveellistä niin sielulle kuin ruumiille. Se ehkäisee ja laukaisee stressiä, lievittää kipua ja jumppaa vatsalihaksia. Se parantaa keskittymiskykyä ja auttaa jopa oppimaan uusia asioita. Nauru on siis todellista superterapiaa.

Ystäväpiirissä olemme ihmetelleet ihmisten erilaista huumorintajua. Joidenkin huumori ei tunne rajoja, jotkut taas ovat tarkempia sen suhteen, mille saa nauraa, mille ei.

Ehkä kukaan ei voi sanoa, missä menee niin sanotun hyvän huumorin raja. Mutta sitten ei naurata, jos huumori ja pilkkaaminen sekoitetaan. Pilkallinen vitsailu on henkistä pahoinpitelyä. Toki se voi pönkittää pilkkaajan valta-asemaa esimerkiksi kiusaajaryhmässä, mutta pilkan kohteena olevalle se tekee poikkeuksetta pahaa. Läheiset sisarukset tai ystävät saattavat kiusoitella toisiaan hyvässä hengessä. Hauskaa on juuri niin kauan kuin molemmat osapuolet kokevat sen hauskaksi. Yleensä hauskuus loppuu viimeistään sitten, kun toinen jää pahasti alakynteen.

Raja kiusoittelevan huumorin ja kiusaamisen välillä on hiuksen hieno. Jos ei ole herkkä toisen osapuolen tuntemuksille, ei välttämättä edes tajua kiusaavansa. Kiusattu saattaa myös salata sen, että pahoitti mielensä, koska kokee senkin noloksi. Usein käykin niin, että pilkattu tai pilkkahuumorin tuomitsija leimataan huumorintajuttomaksi, jos hän ei naura mukana.

Pahinta on selän takana naureskelu. Tuntui tosi kurjalta, kun kuulin kerran, kuinka eräs ystäväni puhui minusta muille pilkallisesti naureskellen. Hän ei huomannut, että olin kuulolla. Kerroin tätä kirjoittaessani tapauksesta työkaverilleni, joka nauraa lähes kaikelle.

”Minulle saa kyllä nauraa ihan niin paljon kuin haluaa. Minua se ei haittaa”, sanoi siihen kaveri. Hetken mietittyään hän kuitenkin lisäsi: ”Se tyyppi ei sitten vaan enää olisi minun ystäväni”, ja nauroi räkänaurut päälle.

MARKETTA AHLSTEN
lomituksen asiantuntija
Melassa.

marketta.ahlsten@mela.fi

Suomen parasta kouluruokaa etsitään

Yhteiskunnan säästöpaineista huolimatta koululaisille on saatava murua rinnan alle. Valtakunnallinen kouluruokakilpailu etsii koulukeittiöiden taitajia, jotka tekevät halvalla hyvää.

Hyväntuulisella kilpailulla halutaan kasvattaa kouluruuan ja sen tekijöiden kunnioitusta sekä tuottaa uusia suosikkireseptejä koulukeittiöille.

Valtakunnallinen kouluruokakilpailu 2016 järjestetään kolmatta kertaa.

”Säästöpaineiden keskellä on tärkeää nostaa kouluruuan merkitys esiin. Pienillä määrärahoilla koulukeittiön ammattilaiset loihtivat koululaisille ravitsevan ja maittavan lounaan joka arkipäivä”, luonnehtii kilpailun yhteyshenkilö, Isomitan tuotepäällikkö **Mia Kettunen**.

Suomessa tarjotaan päivittäin koululounas 900 000 lapselle ja nuorelle.

Euron ateriakokonaisuus

Kilpailun ensimmäisessä vaiheessa kolmihenkiset koulukeittiötiimit suunnittelevat reseptit kolmelle ateriakokonaisuudelle: keitolle, liha- tai kalaruualle ja kasvisruualle. Kunkin aterian raaka-aineet saavat maksaa yhden euron.

Lisäksi satavuotiaan Suomen kunniaksi ideoidaan jälkiruoka.

Annoksista arvioidaan maku, ulkonäkö ja soveltuvuus kouluruokailuun.

Kilpailuun voi ilmoittautua 15.11. asti. Lapsista koostuva esiraati valitsee viisi finalistijoukkuetta, jotka julkistetaan 7.1.2016.

Loppukilpailu käydään 16.3.2016 Gastro-messuilla Helsingin Messukeskuksessa.

KATJA LAMMINEN

Kansa koristautuu nyt pöytälaatikon perintöhopeilla

Ensin tulivat kahvipussit, sitten tölkkiklipsut ja nyt hopealusikat. Kiertotalous hiipii koko kansan villitykseksi.

Blogit ja yhteisöpalvelut, kuten Facebook ja Instagram, ovat saaneet käsityövillitykset leviämään entistä vauhdikkaammin. Erityisesti muotiin näyttävät nousseen erilaiset kierrätysmateriaalit.

Kahvipaketeista tehtyjen korien ja virvoitusjuomatölkkien avauslenkeistä tehtyjen asusteiden jälkeen muotiin on tullut vanhojen lusikoiden vääntely koruiksi, koriste-esineiksi tai tarve-esineiksi.

Ja jos jostain, niin vanhojen maalaistalojen kätköistähän koristeellisia lusikoita varmasti löytyy! Lisäksi taivuteltavaa saa helposti ja varsin edullisestikin kirpputoreilta.

Käsityöammattilaiset **Arja Aalto-Viittala** ja **Anu Lahti** ovat tehneet kymmenistä kirpputoreilta haalimistaan lusikoista muun muassa sormuksia, korvakoruja, rannekoruja ja rintakoruja. Miehetkin ovat saaneet osansa, maskuliinisista lusikoista on syntynyt muun muassa solmioneuloja ja kalvosinnappeja.

Viime viikolla julkistettiin kaksikon luomuksista koottu kirja työohjeineen tavallisille kotiväkertäjille.

» Yksinkertaisimmillaan esimerkiksi kaulariipuksen tekemiseen tarvitaan leikkurit, pihdit ja viila.
ARJA AALTO-VIITTALA

Alkuun on helppo päästä

Aalto-Viittalan mukaan lusikoiden taivuttelu on helppo ja ennen muuta edullinen harrastus. Alkuun pääsee työkaluilla, jotka todennäköisesti löytyvät ainakin jokaisen autonomistajan työkalupakista.

”Yksinkertaisimmillaan esimerkiksi kaulariipuksen tekemiseen tarvitaan leikkurit, pihdit ja viila”, Aalto-Viittala toteaa ja muistuttaa, että hopea on pehmeänä metallina helppo käsitellä.

Taivuttelun makuun päästyään omaa korutaiteilijan työkalupakkiaan voi kartuttaa erilaisilla kovilla ja pehmeillä vasaroilla, kaasupolttimella ja juotospihdeillä sekä kultasepän sahalla.

Tarvikkeita myyviä liikkeitä ei ole juuri muualla kuin isoissa kaupungeissa. Korujen askartelusta on kuitenkin tullut jo niin suosittua, että nettikaupoista tarvikkeita ja työkaluja saa helposti tilattua, Aalto-Viittala vinkkaa.

Ruusulusikasta moneksi

Kun harrastuksessa on päässyt alkuun, mielikuvituskin kehittyy. Aalto-Viittala asettaa eteensä pöydälle kaksi korua, jotka on kumpikin tehty tuttuakin tutummasta ruusulusikasta.

Lopputulos on kuitenkin täysin erilainen: Toisessa ruusu on hyödynnetty kokonaan, kukka on leikattu pois ja jäljelle on jätetty vain varressa olevat lehdet.

Lahti puolestaan esittelee kahta ruusulusikasta tehtyä sormusta. Ne ovat keskenään muuten identtiset, mutta toisen pinta on skrympattu eli siihen on kohdistettu hetkellisesti kova lämpö. Lopputulos on huomattavasti kiiltäväksi jätettyä rujompi.

Käytä koruun vain hopeaa

Lahti ja Aalto-Viittala kehottavat lusikkakoruista innostuvia varmistumaan siitä, että materiaaliksi valikoituvat lusikat ovat varmasti hopeaa.

Materiaali on helppo varmistaa lusikan varressa olevista leimoista.

Yksi leimoista ilmaisee esineen hopeapitoisuuden. Tyypillisimmin leimassa olevat luvut ovat Aalto-Viittalan mukaan 813 tai 830. Luvut kertovat, montako promillea esineen painosta on hopeaa.

Loppuosa seoksesta on kuparia.

Hopeapitoisuuden lisäksi lusikoissa pitää olla leima, joka kertoo esineen valmistajan nimen.

Listaa hyväksytyistä valmistajista ylläpitää Suomessa Turvallisuus- ja kemikaalivirasto Tukes.

Alpakkaa korujen valmistukseen ei pidä käyttää. Alpakka eli nikkelimessinki valmistetaan kuparista, nikkelistä ja sinkistä. Yleisesti allergisoivaa nikkeliä voi alpakassa olla Lahden mukaan jopa 15 prosenttia.

”Vaikka ei olisi nikkelille allerginen, pitkäaikainen ihokosketus voi altistaa allergian puhkeamiselle.”

JUHANI REKU

JARKKO SIRKIÄ

Arja Aalto-Viittala ja Anu Lahti poimivat lukuisista koruistaan omat suosikkinsa.

Anu Lahti esittelee lusikan työstämisen tekniikoita. Korsettitekniikassa lusikan pesään on sahattu aukko, sen syrjiin on porattu reikiä ja reikiin on punottu hopealankanyöritys. Lusikan varsi on taivutettu lenkiksi ketjua varten. Kultasepän sahalla hopealusikkaan sahataan koristekuvioita. Telineen on nikkaroinut laudasta Lahden mies.

LUKENUT MIES

Kreikasta uuteen konservatismiin

Kun perussuomalaisista pullahti suuri puolue, oli vain ajan kysymys, milloin sille ryhdytään keksimään ideologiaa. Populismi ei oikein riitä. Tyytymättömyyden kohteet ovat niin levällään.

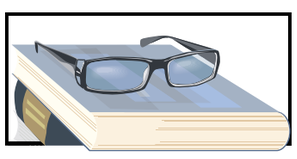
Arvokonservatismi oli sopivasti tarjolla, kun kokoomus aatteensa hylkäsi. Vastustajaksi määräytyy liberalismi tai oikeastaan marxilaisuus, joka valtasi Suomen 1960-luvulla.

Pahiten marxilaisuuden saastuttamia ovat kirkko, oikeuslaitos ja media. Mutta nouseva nuoriso on tervettä. Parissa sukupolvessa marxilaisuus on Suomessa unohtunut vaihe ja kansallisvaltio voittaa.

Näin ainakin pahimman kulttuuriradikalismin aikana syntyneet kirjoittajat uskovat. He ovat lukeneet paljon kirjallisuutta uuden maailmanselityksensä pohjaksi.

Jotenkin arvokonservatismi usein kääntyy muukalaisvastaisuudeksi. Kreikasta uusi ideologia ei puhu mitään, ei juuri Timo Soinistakaan. Aatteen sankari on väärinymmärretty nero Jussi Halla-aho.

Professori **Timo Vihavainen** on sukupolven muita kirjoittajia vanhempi. Hän on ennenkin



osoittanut syvää pessimismiä länsimaiden tulevaisuudesta muuttoliikkeen puristuksessa. Hän on kuitenkin oikea historiantutkija, joka osuvasti ennustaa monien hassujen muotipinttymien lahoavan ajan saatossa.

Tiedetoimittaja **Marko Hamilo** toteaa itsekin olevansa käännynnäinen, entinen kulttuuriliberaali, joka tutustui Halla-ahon aatteisiin ja heräsi kuin Saulus Paavaliksi.

Hän rohkaisee perussuomalaisia reippaaseen vuoropuheluun periviholliseen, Helsingin punavihreän mediakuplan kansa.

PEKKA ALAROTU

Mitä mieltä Suomessa saa olla. Suvaitsevaisto vs. arvokonservatiivit. Toimittaneet Timo Vihavainen, Marko Hamilo ja Joonas Konstig. 338 sivua. Minerva.

Marko Hamilo: Punavihreä kupla. Perussuomalaiset ja media. 55 sivua. Suomen perusta.