

PÄIVÄSTÄ TOISEEN

28.09.15

Aurinko nousee
Helsingissä kello 7.17
ja laskee kello 19.03
Oulussa kello 7.17
ja laskee kello 18.59
Utsjoella kello 7.14
ja laskee kello 18.50

Päivän sana
28.9. Tämä kansa kunnioittaa minua huulillaan, mutta sen sydän on kaukana minusta. Turhaan he minua palvelevat, kun opettavat oppejaan, ihmisten tekemiä käskyjä. Mark. 7:6–7
29.9. Peseytykää, puhdistautakaa, tehkää loppu pahoista

töistänne, ne ovat aina silmissäni. Lakatkaa tekemästä pahaa. Jes. 1:16

Nimipäiviä
Tänään maanantaina:
Arja, Lenni
Huomenna tiistaina:
Mika, Mikko, Miika, Mikael, Miikka, Miska, Miko, Mikaela

Mietelause
Mikonpäivän aikaan ruvettiin lehmiä lävässä pitämään. Silloin otettiin kellot pois.
Vanhaa ajantietoa Säämingistä

MERKKIPÄIVIÄ

70-VUOTIAS



Sosiaalineuvos, emäntä
Terttu Mielikäinen
29.9. Suomensjärvi, Perhepiirissä.

Lähetä merkkipäiväilmoitus

Merkkipäiväpalstalla julkaistaan päivänsankarin suostumuksella lähetettyjä tietoja. Kirjoita viestiin merkkipäivän viettäjän nimi, ikä, titteli ja kotipaikka sekä merkkipäivän ajankohta ja mahdollinen lyhyt maininta juhlan vietosta. Valokuva voi olla mustavalkoinen tai värillinen. Palaista on maksuton. Merkkipäivä tiedon tulee olla toimituksessa viimeistään viisi päivää ennen lehden ilmestymistä. Lähetä ilmoitus postitse osoitteeseen Maaseudun Tulevaisuus, ”Merkkipäivät”, PL 440, 000101 Helsinki tai sähköpostilla merkkipaivat@maaseuduntulevaisuus.fi.

TERVEENÄ TYÖSSÄ

Lukutoukka

Kävimme viime vuonna Ranskassa Champagnen maakunnassa tutustumassa paikallisiin maisemiin ja juomiin.

Mainittakoon, että ihan oikeassa vanhassa linnassa yöpyminen maksoi sesonkiajan ulkopuolella vähemmän kuin kahden hengen hotellihuone Suomessa.

Erääseen linnaan saavuimme myöhässä puoliltaöin. Meitä odottivat upeasti sisustettu tyhjä ravintola, korkeahattuinen kokki ja linnanrouva tarjoilijan roolissa. Se oli ikimuistoisen herkullinen elämys. Ikkunan takana laidunsivat valkoiset hevoset sumussa. Aamulla linnanherra järjesti meille yksityisvierailun paikalliseen traktorimuseoon.

Kun saavuimme paikan päälle, meitä odotti kourallinen traktoriharrastajia ja pullo kylmää valkoviiniä. Pahasti ruos-tuneella ranskan kielen taidoilla ja elekiellellä keskustelimme traktoreista ja maataloudesta. Jälleen kerran yllätyin, miten paljon viljelijät eri puo- lella Eurooppaa tietävät Suomesta.

Eräs Monsieur oli pe-rehtynyt suomalaisen metsätalouteen uudistus-velvoitetta myöten. Suo- malaisesta viinintuotan- nosta hän tiesi enemmän kuin minä. Todennäköisesti hän oli lukutoukka niin kuin minäkin.

Kirja on ollut paras ystäväni aina. Pikkutyttönä istuin joka päivä kirjastossa ja lainasin salaa kirjoja aikuistenkin puo- lelta. Kesät olivat ihania, kun koulu ei häirinyt lukemista. Opin jo lapsena, että kirjoista saa tietoa ja elämyksiä vähällä vaivalla ilmaiseksi. Missään muualla ei liene niin hyvää, koko maan kattavaa kirjastolaitosta kuin meillä.

Ihmiset käyttävät nykyään lukemiseen paljon vähemmän aikaa kuin ennen – minä mukaan lukien. Sosiaalinen media nielee minuutteja Molokin kitaansa, eikä käyttöä ole helppo lopettaa, kun sen kerran on aloittanut.

Myös kiireinen elämän- tapa verottaa kirjan suo- siota. Jos illalla on aikaa lukea vain kymmenen mi- nuuttia, joutuu romaanin aloittamaan alusta mel- kein joka ilta, koska väsy- neenä ei muista, mitä edellisiltana tuli luettua.

Toisin on tietokirjojen kohdalla. Historiaa, ammattikirjal- lisuutta ja elämäkertoja luen silloin, kun meneillään on kii- reinen ajanjakso. Päähän tarttuu muutakin funtsittavaa kuin oman elämän ja työn arkiset huolet.

Lukeminen auttaa melkein kaikkiin vaivoihin. Lukiessa pääsee hetkeksi toiseen maailmaan ja muiden nahkoihin niin, että omiin asioihin saa parantavan perspektiivin.

Viime aikoina olen viettänyt iltaa 1500-luvun soturipaavi Julius II:n seurassa ja tutustunut radikaalejakin ajatuksia viljelevään suomalaispariskuntaan, joka elää nomadielämää pitkin maailmaa 2000-luvulla.

Lukeminen ei pilaa silmiä vaan avaa ne. Tutkimusnäyt- töäkin on saatu siitä, että taide- ja kulttuuri- elämykset edistävät hyvinvointia ja mielen- terveyttä.

Lukutoukka ei onnek- si vielä ole uhanalainen laji Suomessa.

» Lukeminen ei pilaa silmiä vaan avaa ne.

» Lukutoukka ei onneksi ole uhanalainen laji Suomessa.



ANNA LASSILA
on lapinjärveläinen luomuviljelijä, kirjailija ja perheterapeutti.

perheterapialassila@gmail.com

Keskiviikkona on koulumaitopäivä

Kansainvälistä koulumaitopäivää vietetään keskiviikkona 30. syyskuuta.

Päivän aikana koululaiset meillä ja useammassa kym- menessä maassa maailmalla miettivät ja maistelevat maitoa. Oppilaita muistutetaan maidon merkityksestä ravitsemuksessa.

Maito on tärkeä D-vitamiinin ja kalsiumin lähde ja merkittävä osa päivittäistä kouluruokaa.

Kouluikäiset tarvitsevat esi- merkiksi kalsiumia päivittäin 900 milligrammaa.

Lasillisessa maitoa tai piimää on 240 milligrammaa kalsiu- mia.

Syyskuun viimeisenä keski- viikkona vietettävää kansainvä- listä koulumaitopäivää on vuo- desta 2000 alkaen koordinoanut YK:n elintarvike- ja maatalous- järjestö FAO.

MT

Halinaperot syövät rössypottua ja omatekoisia sämpylöitä



Luontokasvatus ohjaa peda- gogittakaa Halinaperoissa.

Yksityinen päiväkotiki- mpeleessä ei tilaa ruokaansa keskus- keittiöstä vaan kokkaa itse. Vain silloin voi olla varma, mitä syö.

KEMPELE (MT)
Elokuussa toimintansa aloi- tanut Luontopäiväkoti Ha- linaperot tuoksuu tuoreelle sämpylälle. Leipureina haastat- elupäivänä toimivat **Vanessa, Victoria, Ella ja Joanna**, joilla ikää on 2–4 vuotta.

”Meillä on yksi leipomispäi- vä viikossa, mutta tällä viikolla olemme leiponeet melkein joka päivä, kun on käynyt vieraita”, päiväkodin johtaja **Jenny Ju- vani** kertoo.

Halinaperoissa syödään pel- kästään itse tehtyä ruokaa. Val- taosa päiväkodeista tilaa ruuat keskuskeittiöistä.

”Kun ruoka on itse tehtyä, tietää, mitä lapsille tarjoaa”, Ju- vani perustelee päätöstä.

Hänen mukaansa hävikkiä ei tule juuri lainkaan, sillä henki- lökunta tietää, kuinka paljon kukin syö.

Pääruuat valmistaa keittäjä **Sirpa Vaittinen** päiväkodin omassa valmistuskeittiössä, jo- hon lapsilla ei ole pääsyä.

Lapset leipovat apukeittiössä.

Melkein kaikki luomua
Päiväkodin ruokahankinnoissa suositaan luomua ja lähiruokaa.

”Pääpaino on luomussa”, Ju- vani sanoo.

Lähialueilta saa ainakin peru- naa, porkkanaa, kauden kasvik- sia ja maitoa.

Lihat ja jauhot Juvani tilaa pääasiassa Helsingin luomutu- kusta.

”Käytämme muun muassa muhoslaisen Viskaalin tuotteita”, hän kertoo.

Lihan kotimaisuudesta Ju- vani ei tingi, vaikka kotimaista luomua ei aina löytöisikään.

Vielä on tilaa
Halinaperoissa saa päivähoitoa nyt 18 lasta. Paikkoja olisi 70:lle.

Utajärveläistä lähiperunaa kuluu nyt 15 kiloa viikossa. Jos talo olisi täynnä, perunaa ku- luisi 50 kiloa viikossa, Juvani kertoo.

Uutuudenkarhean talon rakennutti kolme yksityistä sijoittajaa. Päiväkoti on siinä vuokralla.

Sisustuksessa Juvani halusi suosia kotimaista puuta ja muita luonnonmateriaaleja.

”Luonto- ja ympäristökas- vatus ohjaa pedagogiikkaa”, Juvani toteaa.

Leluja lapset tekevät itse luonnosta keräämillään mate- riaaleilla.

Kävyt, kivet ja kepit ovat ko- vaa huutoa.

Sirpalle mustikoita
Lapset ulkoilevat paljon. Kivien ja keppien keräilyn lisäksi he poimivat marjoja.

”Lapset muistavat keittäjän- sä, vaikka eivät häntä usein näe. Lapsille on todella tärkeää, että marjareissulla tuodaan Sirpalle mustikoita ja puolukoita”, Juva- ni hymyilee.

Ensi keväänä suunnitelmassa on marjapensaiden istutus ja kasvimaan perustaminen.

Haastattelupäivänä Vaittinen valmistaa ruuaksi oululaista pe- rinneruokaa rössypottua.

Päiväkoti haluaa vaalia perin- neruokia.

”Lapset ovat täällä tottuneet syömään esimerkiksi kaalilaa- tikkoa ja hernekeittoa”, Juvani kertoo.

Kaksivuotias Victoria kat- soo röttypottuannosta hieman epäillen.

Pienen suuhun katoaa kui- tenkin iso annos.

SUVI NIEMI



4-vuotias Joanna Juvani nauttii, kun saa itse pyöritellä sämpylöitä.



Rössypottu maistuu Joannalle (vas.), Otolle ja Victorialle, vaikka ruuan ulkonäkö aluksi hieman epäilyttää. Veripalattu pannaan rössypottuun viimeiseksi, keittäjä Sirpa Vaittinen opastaa.