

I osa: Sastamalasta ei tullutkaan kotia



Anneli Tuomisto palasi 19. lokakuuta aamulla töistä ja hieraisi silmiään. Kaksi kapinallista valkovuokkoa oli päättänyt olla piittaamatta vuodenajoista Kallialassa Tuomiston Torpan nurkalla.

Talviyö kylmässä vessassa

Sastamalan asunnottomat saavat kavereiltaan yöpaikkoja.
Keskinäinen huolenpito korvaa kodin.

Kävelen arkipäivänä neljän aikaan iltapäivällä sastamalalaisen ostoskeskuksen takana sijaitsevaan puistoon. Kaksi miestä ja yksi nainen istuu puistonpenkillä.

Kolmikon edessä lojuu korkea pino oluttölkkejä. Muuten kolmikko keskustelee hiljaiseen sävyyn eikä aiheuta häiriötä.

– Tervehdys! Onko täällä asunnottomia? kysyn.

– Me kaikki olemme olleet asunnottomia! kolmikko huikkaa yhteen ääneen.

Haastatteluun valikoituu nimettömäksi jäävä 35-vuotias mies, joka kertoo olevansa asunnoton juuri nyt. Hänellä on pitkä vaalea tukka ja yllään tumma nahkatakki.

Olet siis asunnoton. Missä vietät yösi?

– Tuon ystäväni luona. Ja erään naisen luona.

Kuinka kauan olet ollut asunnoton?

– Vaimoni kuoli pari kuukautta sitten. Siitä lähtien. Silloin minut myös irtisanottiin asunnosta.

Hiljaisuuden jälkeen jatkan haastattelua. Onko asunnottomuus vaikeaa?

– Olen jo tottunut siihen. Olin aikaisemmin seitsemän vuotta asunnoton. Silloin siihen tottui.

Kaipaatko enää omaa kotia?

– Sanotaanko niin, että kaipaen enemmän omaa rauhaa. Se voi

olla missä vain, missä olisi lämmintä. Ei sen tarvitse olla oma koti.

Oletko koskaan joutunut yöpymään ulkona?

– Olen. Kesäisin ja talvisin. Muistan, kun yövyin kaverini kanssa Turussa talvella kylmässä huussissa. Meidän oli oltava aivan vieri vieressä, jottemme olisi jäätyneet.

– Sastamalassa minut on otettu hyvin vastaan. Olen päässyt kavereiden luokse öisin. Täällä tunnetaan myötätuntoa.

Mies kertoo opiskelleensa kiviartesaaniksi ja halunneensa erikoistua hiomiseen. Hän ei kuitenkaan kyennyt suorittamaan vaadittuja näyttöitä.

– Opettaja sanoi, että on pakko osata jotain. Silloin repesin.

Mies jättää tarkentamatta, mitä opistolla tapahtui.

– Se loppui molemminpuoliseen sopimukseen, hän jatkaa.

Haluatko jatkaa vielä opiskelua?

– Olen opiskellut aikaisemmin puutarha-alaa. Olen lisäksi opiskellut filosofiaa ja lyriikkaa Jyväskylän yliopistossa. Siitä on kuitenkin jo kymmenen vuotta.

– Minut täytyy saada tämä suru surtua ensin. Tämä kaikki on sitä, mies osoittaa oluttölkkejä ja kahta ystäväänsä.

Pitkän hiljaisuuden jälkeen jututan silmälasipäistä miestä, joka on kuunnellut haastattelua.

Näytätte kaikki terveiltä ja hyväkuntoisilta. Asunnottomuus ei näy päälle, totean.

– Minä osaan tehdä mahtavaa ruokaa, vaikka et ehkä ulkonäöstä uskoisi, mies kertoo.

– Minulla on tällä hetkellä oma asunto Sastamalassa. Majoitan muita asunnottomia ja teen heille ruokaa.

– Parhaimmillaan lattiallani nukkuu kuusi asunnottomia. Annan aina oman sänkynikin jollekulle toiselle. Yöllä on hiukan hankalaa, ettei astu muiden päälle.

Kolmikon nainen osoittaa surevaa miestä ja avaa suunsa.

– Hän on aina tervetullut luokseni.

Sureva mies havahtuu mietteistään.

– Se on totta. Kun menen hänen luoksensa, alan itkeä. Saan surra hänen kainalossaan.

Asunnottomien yö -kansalaisliike:

<http://asunnottomienyo.fi/>

Ilman yöpaikkaa ihminen on nollapisteessä

Sastamalan kaupungin sosiaalityöntekijä Terhi Osara kertoo, että asunnottomille voi järjestyä nukkumapaikka monella eri tavalla.

– Se on vain mielikuva, että asutaan veneen alla. Kyllä kaikilla on yleensä jokin paikka, jonne mennä. Joko oma kämpppä tai kaverin kämpppä tai naapurin kämpppä.

– Joskus löydämme asiakkaalle asunnon suoraan vuokraovi.com-palvelusta.

– Tampereen Hervannassa on myös paikka kriisiasumista varten, jonne jotkut saattavat mennä, jos mitään muuta ei löydy.

Jotkut Sastamalan yrittäjät tekevät myös yhteistyötä sosiaalitoimen kanssa ja tarjoavat hätämajoitusta.

– Haluan mainita muun muassa Sinun Tähtesi -majatalon. Sosiaalitoimi voi avittaa yrittäjiä maksusitoumuksella, jolloin majoitus ei jää vuokranmaksusta kiinni.

Miksi yrittäjät lähtevät mukaan yhteistyöhön sosiaalitoimen kanssa?

– Uskon, että he ovat asialleen vihkiytyneitä. Lisäksi yrittäjäperheissä voi olla hoiva-alan kokemusta, jolloin asiakaskunta nähdään laajemmin.

– Ihmisyyteen kuuluu, että on yöksi katto pään päällä. Mistä lähteä liikkeelle, jos ihmisellä ei olisi lainkaan asuntoa? Osara kysyy.

Piristääkö vai masentaako syksy sinua?

— Tänä syksynä tuntuu, ettei kaikki ole aivan niin, kuin pitää. Emäntä on hiukan heikossa kunnossa, enkä ole päässyt liikkumaan vapaasti. Kesän marjastukset olivat yhtä juhlaa.

Ensio Koskinen, Sastamala

— Kaunis syksy on ihan paras vuodenaika. Sadonkorjuu on ihanaa! En masennu vaan ulkotöiden päätyttyä nautin sisätöistä ja alan odotella joulua.

Mari Kirra, Huittinen

— Loka-marraskuu on kyllä melko pimeää, mutta elämä kirkastuu siitä, kun lumi tulee maahan. Lisäksi liikunta pitää virkeänä.

Tapio Pitkäranta, Sastamala

— Aurinkoinen alkusyksy ja värit menettelevät, mutta marraskuun seutu on minulle vuoden vaikeinta aikaa. Kirkasvalolamppu ja laulaminen rokkibändissä auttavat.

Marju Inkinen, Tyrvää

”Hain USA:sta vaimon, joka pelaa”

Peliguru Manu Pärssisen mielestä pelaaminen ei ole pahasta, kunhan ensin hoidetaan elämän tärkeämmät asiat.

Tietokonepelit vanhenevat humauksella. Vain muutama vuosikymmen sitten esitellyt modernit pelikonsolit joutavat jo nyt museoon.

– Ala-asteella vielä mentiin kavereiden kanssa aina ulos. Mutta yläasteen tienoilla kaikki muuttui, muistelee Manu Pärssinen nuoruuttaan.

– Isäni oli taidemaalari. Vuoden 1984 jouluna isäni kävi Vammalan Järvisillä vaihtamassa taulua vastaan MSX-tietokoneen. Se oli Sonyn Hit-Bit.

Oliko pelaamisessa sosiaalista ulottuvuutta?

– Aika lailla se oli yksin pelaamista, koska kaikilla muilla oli Commodore 64. Menin kyllä kavereideni luokse pelaamaan Commodorea. Nykyään voin myöntää, että parhaat pelit olivat Commodorelle, Manu Pärssinen nauraa.

– Koko 90-luku meni Amigalla. Mikko Heinonen osti lukioaikana Vammalan ensimmäisen Amigan. Siitä alkoi ystävyyskunta, joka jatkuu edelleen jopa yhteisen firman kautta.

– 90-luvun alkupuolella meitä oli Vammalassa sellainen kahdeksan hengen porukka. Pelasimme yleensä Heinosilla. Olemme kaikki edelleen aika vahvasti yhteydessä toisiimme.

Olivatko tytöt kiinnostuneita?

– Siihen aikaan eivät, vaikka nykyään tytöt pelaavat. Minun pi-

tikin hakea pelaamista ymmärtävä vaimo USA:sta saakka, Pärssinen paljastaa.

Tulevan pelimuseon perustamisesta on tullut historiaa, sillä Pelikonepeijoonit on hakenut jo nyt joukkorahoituksella ennätysellisen määrän rahaa.

Pelikonepeijoonien lisäksi hankkeessa on mukana Mediamuseo Rupriikki, Tampereen yliopisto sekä Tampereen kaupunki.

Mikä sai teidät perustamaan pelikoneharrastajien yhteenliittymän?

– Opiskelin Voionmaan opistolla, ja vappuna 1999 sattui olemaan nopea internet-yhteys. Selasimme nettiä ja huomasimme, että Ebayllä on paljon pelikoneita, joita meillä ei ole. Siinä se!

Pelaamisesta keskustellaan paljon yhteiskunnallisena ilmiönä. Manu Pärssinen, onko pelaamisessa mielestäsi haittapuolia?

– Minulla on 12-vuotias poika, joten olen miettinyt asiaa. Peli-asiantuntija Mikko Meriläinen on oikea henkilö puhumaan tästä.

– Meriläinen on sanonut, että jos pelaaminen alkaa vaikuttaa muuhun elämään, sitä on liikaa. Terveys ja koulu ovat etusijalla.

– Joku voi käydä kuusi kertaa viikossa jääkiekkotreeneissä. Eikö sekin voi alkaa hallita elämää? Pärssinen kysyy.

– Pelejäkin on erilaisia. Jos nuori piirtää pelikenttiä, se ei eroa piirtämisestä paperille.

Riitelitkö koskaan kotona pelaamisesta?

– En. Kiitos vain isälle! Manu Pärssinen iloitsee.

– Joskus hän taisi ehdottaa, että tekisin ohjelman, joka laskee modeemin puhelinlaskut.

Manu Pärssisen, Ville Heinosen ja Mikko Heinosen media-alan yritys:

<http://www.alasinmedia.fi/>

”Teknologia rauhoittaa välitunnit”

Peligur Manu Pärssisen isä Hannu Pärssinen on entinen taidemaalari ja nykyinen kuvaamataidon opettaja.

– Kun ostin Manulle ensimmäistä tietokonetta, sanoin, että sillä tehdään muutakin kuin pelataan, kertoo Hannu Pärssinen.

– Talousohjelmat jäivät, mutta Manu piirsi tietokoneella. Hän oli niin hyvä, että sai piirroksiaan myyntiin heti alussa.

Opettajana Hannu Pärssinen on nähnyt teknologian vaikutukset nuoriin.

– Uusi teknologia on aika kaksipiippuinen juttu. Nykyään välitunnilla kaikki vain näppäilevät kännyköitään. Ennen juostiin, tappeltiin ja metelöitiin. Nyt on mukavan rauhallista, Pärssinen naurahtaa.

– Toki muutamat pelaavat liikaa öisin ja tulevat väsyneenä tunneille. Silloin koulunkäynti kärsii.

– Maailmanlaajuisesti teknologia tarjoaa yhä enemmän työpaikkoja. Pelaaminen ja kännykät voivat valmistaa nuoria tulevaan.

Tappelitkeko pelaamisesta Manun kanssa?

– Ei koskaan. Manu hoiti koulun niin hyvin, ettei pelaamisesta voinut valittaa. Hänhän oli etulyöntiasemassa, ja siitä aukeni myöhemmin ura, Hannu Pärssinen pohtii.

Missä haluaisit asua?

— Jos saisin valita ihan vapaasti, haluaisin asua lämpöisessä paikassa, jossa ei olisi huolta huomisesta. Suomessa haluan asua maaseudulla, jossa on tilaa minulle ja lapsille.

Sari Saari, Sastamala

— Täällä. Olen syntynyt Tyrvällä. Sastamala on aivan paras kaupunki, ja meillä on oma kansanedustaja. Olin kaupungilla töissä 51 vuotta.

Eino Nurmi, Tyrvää

— Jyväskylän tai Tampereen alueella, hiukan isommassa kaupungissa. Sukulaisiani käyn katsomassa Makedoniassa, mutta en haluaisi asua siellä.

Senada Salkovic, Sastamala

— Oikeastaan asuinkaupunki ei saisi olla liian iso paikka, muttei pienikään, sellainen neutraali. Yhtä unelmapaikkaa ei ole, mutta Suomi on totta kai paras maa asua.

Joni Jokinen, Sastamala

”Lukeeko kukaan enää lehtiä?”

Sastamalalaiset nuoret loihdivat yrittäjäkurssilla maanläheisiä palveluja ja hurjia tulevaisuudenvisioita. Päivä päättyi 30 sekunnin mainospuheeseen.

Vammalan lukion oppilas Aino Viitanen ja puusepäksi opiskeleva Matias Kummila muodostivat tiimin perjantaina 9. lokakuuta Sastamalassa nuorten yrittäjäkurssilla.

Kankaanpääläinen yrittäjä Pia Hirvonen oli sekoittanut nuorten kuviot heti alussa ja vaatinut osallistujia muodostamaan tiimin, jossa ei olisi ystäviä. Näin Viitanen ja Kummila olivat päätyneet yhteen.

Hirvonen antoi tiimeille ensimmäiseksi tehtäväksi kirjoittaa isolle paperille, missä tehtävissä ihmiset voisivat tarvita apua.

Viitanen ja Kummila kirjoittivat: ”Pedin petaaminen. Vaatteiden ja liinavaatteiden viikkaaminen.”

Mistä idea tuli?

– Tämä tuli jotenkin meiltä molemmilta. Tämä taitaa olla arjen asia, joka ei aina oikein suju, Kummila vastasi.

Rehtori Leeni Kirvesmäki Äetsän Sarkia-lukiosta ihmetteli osallistujien vähyyttä.

– Aikaisemmilla kerroilla on ollut parikymmentä henkeä.

Seuraavassa vaiheessa tiimiläisten piti antaa tuoteidealleen nimi sekä jalostaa sen palveluja. Viitanen ja Kummila kirjoittivat: ”Helpon arjen palvelu.” Yritys tarjoaisi kaikkea mahdollista lemmikkihoidosta lumitöihin.

Kahdessa muussa tiimissä visioitiin huomista. WebBrains tar-

koittaa aivoon sijoitettavaa mikropiiriä, joka hoitaa netin, puhelimen ja TV:n aivojen sisällä ajatuksen komentamana.

Ei ollut ihmeäkään, että tästä tiimistä kyseltiin:

– Lukeeko kukaan enää lehtiä?

E-hintalappu on elektroninen hintalappu, johon voi päivittää tuotetiedot kätevästi langattoman verkon kautta.

Saskyn kouluttaja Riina Sunila kertoi, että joulukuussa kurssilaiset voivat esitellä tuoteideoitaan sastamalalaisille yrittäjille Leijonan luolassa -tyyppisessä tapahtumassa.

Tylytetäänkö siellä kurssilaiset lyttyyn?

– Ei nyt sentään. Yritetään antaa iloista palautetta.

Kurssin seuraavassa vaiheessa tuoteidea syvennettiin. Kurssilaisten piti pohtia, ketkä olisivat tuotteen potentiaalisia ostajia ja miten tuotetta markkinoitaisiin.

Tässä vaiheessa WebBrains-tiimin paperi oli jo niin täynnä merkintöjä, että sen analysointiin olisi tarvittu professoritason tutkijoita. Viitanen ja Kummilan paperi oli sen sijaan säilynyt selkeänä ja yksinkertaisena.

Kurssin viimeisessä teoriaosassa tiimien piti pitää muille tiimille hissipuhe.

– Hissipuheessa esitetään tuoteidea 30 sekunnissa. 45 sekuntia on ehdoton maksimi, Pia Hirvonen opasti.

Joulukuussa puusepäksi valmistuva Kummila hoiti esittelyn yhtä varmasti kuin puuseppä-näyttelijä Harrison Ford omat roolinsa. E-hintalappu-tiimistä purnattiin ajan lyhyttä.

Kahden tunnin teoriaosuuden jälkeen tiimiläisten täytyy pitää hissipuhe viidelle tuntemattomalle. Viitanen ja Kummila päätyvät ostoskeskukseen esittämään omaansa.

Jännittääkö?

– Ei sinänsä. Entäpä jos joku tykkää ideastamme ja haluaisi ostaa palveluita? Sitten olisi kerrottava, että tämä on vain harjoitusta. Se ei olisi kivaa, he pohtivat.

Viitanen ja Kummila yrittävät vastustella viimeiseen asti hissi-
puheen pitämistä sastamalalaisessa ostoskeskuksessa.
Mutta lopulta Hirvonen ja Sunila pakottavat heidät estradille.

Pia Hirvosen yritys Porissa:
<http://www.kumppania.fi/>

Sastamalan kirjasto kehittyy

Thaimaan kirjastossa riittää, että annetaan nuorille oma tyhjä sali käyttöön, ja suosio on taattu. Sastamalassa kirjastoa kehitetään myös nuorten näkökulmasta, eikä kerrota, mikä on oikein. Se onkin ainoa tapa saada kirjasto myös nuorten suosioon.

Tyrvään Sanomat 10.12.2015:

”— — Yksi oivalluksista on, että parhaaseen lopputulokseen pääsee, kun nuoret saavat itse päättää asioista.

Pääkirjaston pelihuoneen säännöt ovat nuorten itsensä laatimat ja myös pelihuoneen somistaminen on nuorten harteilla. — —

Kirjastoklubin ajatuksena on tutustuttaa nuoret kirjaston palveluihin elämysten kautta. Välillä pelataan, välillä pelien avulla hoksataan jotain uutta kirjastosta ja välillä tehdään uutta itse.

— Kirjastoklubilla käyvät tytöt tekivät itse esityksen, joka esitettiin Kiikan koululaisille, Hituri kertoo ylpeänä.

Toinen oivallus on, että nuorten aktivointiin ei välttämättä tarvitse suuria rahasummia.”

Kuinka monella klikkauksella lääkäriin?

Tampereen kaupungin verkkosivu yskähteli viime hetkellä helppokäyttöisyyden testissä.

Tyrvään Sanomat selvitti, kuinka helppokäyttöiset Sastamalan kaupungin verkkosivut ovat. Otimme tarkasteltavaksi tavallisia asioiden syitä: lääkärillä käynti, kirjan saatavuus ja uimahalliin meno. Vertailukohdiksi otimme Tampereen, Huittisten ja Nokian verkkosivut.

Ensimmäisessä testissä on tarkoitus löytää lääkärin puhelinnumero. Valitsen Sastamalan sivuilta ”Sosiaali- ja terveysterveystoimet”, jossa on linkki lääkärin ajanvaraukseen. Kaksi klikkausta riitti.

Huittisten sivut ovat sekavat. Siirryn ”Palveluista” ”Sosiaali- ja terveysterveystoimiin”, sieltä ”Terveysterveystoimeen”, josta löytyy oikopolku. Neljä klikkausta. Ilman oikopolun huomaamista klikkauksia olisi tullut enemmän.

Nokian kaupungin sivut ovat täynnä nippelitietoa. ”Perusturva ja terveys” kuulostaa kuitenkin oikealta. Sieltä pitää valita uudelleen ”Terveystoimet”, jossa on ”Lääkärin vastaanotto”. Kolme klikkausta.

Entä maakunnan suurin, Tampere? Sivut ovat päällisin puolin sekavat. ”Terveysterveystoimet” osuu silmiin. Siellä on yllättäen suoraan tarjolla ohje ajanvaraukseen. Yksi klikkaus!

Seuraavassa haasteessa etsin kirjan saatavuustietoja. Pirkanmaalaiset osaavat hakea tietoja suoraan Pikistä. Entä Rovaniemeltä Sastamalaan muuttanut? Hyvin mietitty kaupungin verkkopalvelu

tarjoaisi nopean oikopolun Pikiin.

Sastamalan palvelussa PIKI löytyy yhdellä klikkauksella ”Kirjasto”-linkistä. Huittisten palvelussa Satakirjastoon pääsee kahdella klikkauksella. Nokian palvelussa tarvitsee kaksi klikkausta, mutta kuvaketta ei näy ilman ruudun vieritystä.

Tampereen palvelu on taas kärkipäässä, sillä ”Kirjastot ja arkistot” -linkin takaa aukeaa näkymä, johon PIKI on sijoitettu oikeaoppisesti sivun ylälaitaan.

Viimeisessä haasteessa etsin uimahallien aukioloaikoja. Kärjessä ovat Sastamala ja Nokia kahdella klikkauksella. Huittisten palvelussa tarvitaan yksi klikkaus enemmän.

Hyvin pärjännyt Tampere ei ole osannut tarjota helppoa reittiä uimahalliin. ”Liikunta ja vapaa-aika” vaatii uuden klikkauksen ”Liikunta ja ulkoilu”, josta vasta löytyy ”Uimahallit”. Kolme klikkausta.

Tampere ja Sastamala jakavat kokonaisklikkausten kärkisijan 5 klikkauksella.

Koska Tampere kompuroi aivan testin loppuvaiheessa, on voittaja päätettävä muulla tavalla. Miltä sivut näyttävät?

Tampereen kaupungin aloitussivu on tavallisista tavallisin. Huittisten sivujen valikkopalkit ovat mukavan pehmeät ja erilaisuutta on haettu säätiedotuksella.

Nokian kaupungin sivut vaikuttavat insinöörin tekemiltä, mutta diaesitys piristää muuten virallisen tuntuista kokonaisuutta.

Sastamala yllättää ulkonäössäänkin, sillä värikkäät valikot ja Mauri Kunnaksen iloinen piirros miellyttävät silmää.

Tyrvään Sanomien täysin puolueettoman testin voittaja on Sastamalan kaupunki.

Käytettävyys:

Sastamala ja Tampere 3 pistettä

Nokia 2 pistettä

Huittinen 1 piste
Ulkonäkö:
Sastamala 3 pistettä
Huittinen ja Nokia 2 pistettä
Tampere 1 piste
Kokonaispisteet:
Sastamala 6 pistettä
Tampere ja Nokia 4 pistettä
Huittinen 3 pistettä

”Tavoitteena kolme klikkausta”

Sastamalan kaupungin palvelusihteeri Leena Viitaniemi on vastannut yhdessä Sastamalan Seudun Yrityspalvelu Oy:n Johanna Kurkikankaan kanssa verkkosivujen sisällön rakenteesta.

– Ennen uusien sivujen suunnittelua kävimme tutkimassa muiden kaupunkien sivuja.

– Tavoitteena oli maksimissaan kolme klikkausta mihin tahansa. Ihan kaikkialla se ei toteutunut.

– Uudet verkkosivut ovat olleet käytössä tämän vuoden. Tähtäsimme ulkonäön matkapuhelimille sopivaksi, koska siihen kaikki menee.

Minkälaista palautetta olette saaneet?

– Nyt ei ole tullut haukkumisia. Muutama kehu selkeydestä on tullut ihmisiltä, jotka joutuvat työssään käyttämään sivujamme.

Päivitätkö verkkosivuja täyspäiväisesti?

– En vaan teen tätä muun työn ohessa. Päiväni kuluu postituksen, laskutuksen ynnä muun rutiinin parissa.

– Verkkosivujen päivitys on päivän mielenkiintoisinta antia, Viitaniemi hymyilee.

Sastamala – Suomen kirjapääkaupunki:

<http://www.sastamalanseudulle.fi/sastamalasta-tuli-suomen-kirjapaakaupunki/>

Syötkö terveellisesti?

— Kyllä syön. Kunnan aamupala, ja paljon kasviksia. Lihaa sitten ohessa. Syömme viitisen kertaa päivässä. Makeisiin kyllä sorsimme joskus.

Hannele Hakala, Mouhijärvi

— Joo, syön paljon luomua ja kalaa. Joskus ostan luomua suoraan maahantuojalta. Lapsilla on lauantaisin karkkipäivä. Silloin kun juhlimme, voimme mennä hampurilaiselle tai pizzalle.

Gregory Motiaam, Nokia

— Syömme pääasiallisesti terveellisesti, lautasmallin mukaan. Joka aterialla kasviksia, kalaa kerran viikossa. Viikonloppuna menee kuitenkin joskus herkutteluksi.

Anniina Kivimäki, Häijää

— Mielestäni kyllä. Ei usein pikaruokaa, enemmän kasviksia. Lihansyöntikin on vähentynyt. Asun kotona, mutta teen ruokaa itse silloin tällöin.

Lari Lehtimäki, Mouhijärvi

”Ruuan kanssa ei kannata olla liian nipo”

Tieteellinen tutkimus muuttaa ravintosuosituksia vielä nykyään. Punaisen lihan saantisuositukset eivät miellyttäneet kaikkia.

Ravitsemusterapeutti Iidikó Hytönen siirtyy töihin Sastamalaan marraskuussa. Hän alkaa silloin toimia ravitsemusterapeutina Servissä, joka tuottaa monipuolisia ruoka- ja puhtauspalveluja Sastamalassa.

Iidikó Hytönen, mikä ajoi sinut Sastamalaan?

– Sattuma, ja lisäksi tuleva työpaikkani on kiinnostava. Haluan vaikuttaa ravitsemuksen keinoin ihmisten hyvinvointiin.

Tyrvään Sanomat halusi saada selville, mitä uusin tutkimus kertoo ravinnon ja hyvinvoinnin välisestä yhteydestä.

Eläinrasvan vastainen kampanja alkoi 1950-luvulla USA:sta. Minkälaisia rasvoja vuonna 2015 suositellaan käytettäväksi?

– Nykytietämyksen valossa suositellaan, että esimerkiksi voita ja kermaa korvataan pehmeällä rasvalla. Rasvan käyttöä voi myös vähentää, jos se energiansaannin kannalta on tarpeen.

– Jos kolesteriarvoissa on ongelmia, pitäisi painonhallinnan lisäksi miettiä ruokavalion rasvaremonttia.

Etelä-Euroopan ruokailutottumukset poikkeavat suomalaisista. Portugalissa aamiainen korvataan kahvilla ja illalla 8:lta syödään tukeva ateria perheen kanssa.

Onko oikeaa ateriarytmiä olemassa?

– Ateriarytmi on kulttuurisidonnaista. Monet eri tavat voivat toimia. Ranskassa on tutkittu ateriarytmiä ja välipaloja ja todettu, että ruokailu kannattaa keskittää pääaterioihin turhien välipalojen

sijaan.

– Suomalainen ruokakulttuuri on mennyt melko välipalasideonaiseen suuntaan. En allekirjoita ajatusta siitä, että välttämättä pitäisi syödä 2 – 3 tunnin välein.

– Jos syö raskaasti ennen nukkumaanmenoa, voi närästää.

Ihmiset hurauttavat helposti trendikkäisiin dieetteihin. Miley Cyruskin paleodieettaa ja syö kuin luolamies välttämättä maitoja ja viljoja.

Kannattaako viljoista luopua?

– Viljoista saa päivän kuidun helposti. 7 viipaleesta täysjyväleipää saa yhtä paljon kuitua kuin 35 porkkanasta!

– Ilman viljoja vaaditaan enemmän suunnittelua. Saantisuosituksukset eivät ole tähtitieteelliset.

Viime vuosina tutkijat ovat saaneet selville, että runsas punaisen lihan käyttö on yhteydessä korkeampaan sairastavuuteen.

– Punainen liha herättää keskustelua. Käyttösuositus on alle puoli kiloa punaista lihaa viikossa, mikä sisältää myös prosessoidun lihan. Naudanlihapihvi on edelleen makkaraa parempi, jos niitä verrataan.

– Vuonna 2014 suosituksiin tuli mukaan tarkennus punaisen lihan kokonaismäärästä, jota aikaisemmin ei ollut. Se närkästytti joitakin ihmisiä.

Onko punainen liha tarpeellista?

- Ruokavaliossa pitää jättää tilaa niille ruuille, joista ihmiset nauttivat. Jos välillä haluaa syödä hyvän pihvin, niin sen voi sallia. Jos ollaan liian nipoja, ruokavalioista tulee sellainen, ettei sitä jaksa noudattaa.

– On kyllä ihan hyvä, että sekasyöjät totuttelevat kasvisruokaan silloin tällöin. Kasvisruuassa ei ole mitään vikaa.

Ruokailutottumukset saavat joskus melkein uskonnon kaltaisia piirteitä. On paleodieettaajia, vegaaneja, raakaravinnon syöjiä.

Antavatko vanhemmat tulevaisuudessa eväät joka päivä kou-

luun mukaan?

– Ehkä tämä kertoisi enemmän siitä, kuinka hyvin meillä on asiat. On aikaa ja mielenkiintoa pohtia tarkkaan, mitä syö ja mitä ei syö. Ruoka voi saada liikaa merkitystä.

– Kuvaako ruokavalio meitä oikeasti ihmisinä? Onko näin pitkälle menevälle yksilöllisyydelle todella tarvetta? Hytönen kysyy.

Sastamalan ruokalistat:

http://www.servi.fi/materiaali/index.tml?sivu_id=7305

Iidikó Hytösen neuvot arkeen:

Liha:

Suosi kalaa ja siipikarjaa.

Rajoita punaisen lihan (nauta, sika, lammas) sekä lihavalmisteiden, kuten makkararuokien, käyttö alle 500 grammaan viikossa.

Viljat ja kasvikset:

Kasvikset, marjat ja hedelmät ovat ruokavalion perusta.

Löydä omat keinosi lisätä hedelmien, marjojen ja kasvien käyttöä. Hyödynnä esimerkiksi salaattipöytää ja pakasteita.

Täysjyväviljasta saa helposti paitsi kuitua, myös kivennäisaineita ja B-ryhmän vitamiineja.

Rasvat:

Rypsiöljy ja margariini ovat tutkitusti terveellisiä rasvan lähteitä.

Voi ja muut piilorasvan lähteet taas kannattaa jättää juhlaruokailuun.

Muista lisäksi:

Tasainen viiden aterian rytmi ilman turhaa napostelua toimii useimmilla ihmisillä.

Erota arki- ja juhlaruokailu.

Vegaaniruoka ei ole este urheilijalle

Arjen ruokavalinnat vaikuttavat ihmisen hyvinvointiin. Entä jos valinta poikkeaa valtavirrasta?

Kysyimme Hans Rohilalta, 27-vuotiaalta sastamalalaiselta, joka ryhtyi täysvegaaniksi 3 vuotta sitten. Vegaaniruokavalio perustuu kasvisruokaan, johon ei sisälly mitään eläinperäistä.

Hans Rohila, miksi ryhdyit vegaaniksi?

– Pääasiassa eettisistä syistä. Heti sen jälkeen tulevat ravinnon ekologisuus ja terveydelliset seikat.

Onko valintasi vaikuttanut hyvinvointiisi?

– Olen huomannut paljon muutoksia. Olen harvoin kipeä ja oireet menevät nopeasti ohi, jos flunssa iskee. Veriarvot ovat kohentuneet. Hemoglobiini on 160 – 170, vaikka en käytä rautalisiä.

– Kovista salitreeneistä palautuu nopeammin, eikä ylläritusta tule niin helposti. Yleinen olotila on muutenkin parempi, kun tietää tekevänsä oikein elämällä vegaanisesti.

Kenelle vegaaniruokavalio sopii? Sopiiko se urheilijalle?

– Kasvikunnan tuotteet sisältävät runsaasti fytokeemikaaleja ja tuottavat pääasiassa emäksisiä aineenvaihduntatuotteita elimistössä. Urheilija palautuu tehokkaammin.

– Kasvikunnan proteiini sisältää kaikkia välttämättömiä aminohappoja, toisin kuin yleisesti luullaan. On myös energiatiheitä vegaaniruokia, muun muassa pähkinöitä ja siemeniä.

Entä lapset?

– Vegaaniruoka on kenelle tahansa täysipainoista. Lapset tarvitsevat paria aikuiselle ei-välttämätöntä aminohappoa, mutta nekin saa kasvikunnasta.

Olet asunut Sastamalassa reilut 5 vuotta. Kohtaatko ennakko-

luuloja, jos kerrot olevasi vegaani?

– Tunnen Sastamalasta ihmisiä vain vähän, enkä ole tuonut asiaa esille kovin usein.

– Pari kertaa olen tainnut saada kysymyksen proteiinista ja kalsiumista, mutta yleinen suhtautuminen on keskimäärin neutraalia.

Suomen Vegaaniliitto:

<http://vegaaniliitto.fi/>

Onko sinulla hyvä työ- tai opiskelupaikka?

— Kyllä on. Töitä on riittävästi, ja työ on mielenkiintoista. Olen asiakaspalvelutyössä, ja asiakkaat on se yksi juttu ja työkaverit toinen. Ei mikään tietysti ole täydellistä.

Anita Mäki, Huittinen

— On. Minulla on hyvät työkaverit, ylempi johto ja työajat. Töitä saisi olla enemmänkin. 80 tuntia kahteen viikkoon on aika vähän. EU sen on päättänyt jossain vaiheessa.

Juuso Rauhala, Sastamala

— Äetsän Sarkia-lukio on kiva paikka. Minulla on kavereita paljon, tiivis porukka. Mielestäni meillä on hyvät opettajat. Kurssimahdollisuuksia voisi olla enemmän, mutta väen vähyys rajoittaa.

Anniina Harjula, Kiikka

— Opiskelen Sarkia-lukiossa. Se on hyvä paikka. Hyvä opiskeluympäristö, opettajat ovat mukavia. Opiskelu on mennyt paremmin, kuin odotin.

Lauri Nieminen, Kiikka

”Vierastan aika lailla Googlen kuviota”

Ruokala on psykologi Maarit Mäntylän ykköstoive ylimääräisille työpaikkapalveluille.

Onko työyhteisöissä mikään muuttunut? Keskustelimme työterveyspsykologi Maarit Mäntylän kanssa työhyvinvoinnin ajattomista haasteista.

Suomi on ollut perinteisesti Euroopan johtavia maita työpaikkakiusaamisessa. Miksi?

– Tuntumani on se, että syy voi olla puhumattomuudessa. Jos kiusaamista ei tuoda esille, se jää piiloon ja jatkuu. Jos ilmaisen kiusaamisen, jää vastuu toiselle tai esimiehelle. Julkistaminen on tärkeää.

Mäntylän mukaan on paljon ikävää käytöstä, joka ei täytä kiusaamisen määreitä.

– Kiusaaminen on pitkään jatkuvaa ja alistavaa. Epäasiallinen käytös on muun muassa sitä, että huutaa tai ei tervehti työkavereita. Lisäksi esimiehellä on oikeus tehdä esimerkiksi työjärjestelyitä. Se ei ole kiusaamista, vaikka kokisin niin.

Kiusaamista Sastamalan työpaikoilla on Mäntylän mukaan saatu kitkettyä, koska sitä on tuotu julki ja ongelmiin on tartuttu.

Siirtyminen avokonttoreihin alkoi toimistoissa jo 80-luvulla. Mitä mieltä olet kehityksestä?

– Alussa oli kai hurskas ajatus, että vuorovaikutus olisi helpompaa. Seinät myös maksavat. Viimeaikaiset tutkimukset osoittavat kuitenkin selvästi, että ajattelua vaativassa työssä keskeytykset ja hälinä heikentävät työn suoritusta, sujuvuutta ja tulosta.

– Jos minulla olisi valta, kieltäisin avotilat kokonaan ajattelua vaativassa työssä, Maarit Mäntylä sanoo epäröimättä.

Avokonttoritkin muuttuvat.

– Uusi suuntaus avokonttoreissa on äänieristetyt huoneet, joissa voi rauhassa puhua puhelimessa ja keskittyä tietokonetyöhön.

Entisajan hirviöjohtajaksi miellettiin tehtaan isoimmassa huoneessa yksin päivänsä viettävä mies, joka kävi välillä piiskaamassa alaisiaan. Mikä on modernia johtamista?

– Jossain vaiheessa oli ajatus, ettei lähiesimiehiä tai työnjohtajia tarvita ollenkaan. Se on niin nähty, ettei siitä tule mitään. Jos esimiehiä ei ole, täyttää joku kuitenkin johtajuuden tyhjän tilan, Mäntylä vakuuttaa.

– Lähiesimiehen tulee olla sekä jämäkkä että taitava vuorovaikutuksessa. Lähiesimies ei ole työtehtävissä työntekijän kaveri. Hänellä on myös oikeus tehdä virheitä. Kaikkea ei tarvitse tietää, mutta sitten voi ottaa selvää.

Palaverit kiukuttavat joskus tietotyöläisiä, jotka kokevat niiden vievän aikaa tuottavalta työltä. Toisaalta on uratykkeitä, jotka haluavat päteä palavereissa.

Maarit Mäntylä, mikä on oikea määrä palavereja?

– Välillä oli palaveriuskontoakin. Hyvä työyhteisö tutkii itseään ja päättää, kuinka paljon palavereita tarvitaan, jotta tieto kulkisi. Se voi olla kerran päivässä tai kuukaudessa. Pitää muistaa, että palaveri on tiedonkulun työväline.

– Sosiaalisista peloista kärsivä saattaa kammoksua palavereja, mutta on hyvä muistaa ihmisten erilaisuus. Toiset oppivat kuuntelemalla, toisen puhumalla. Lisäksi aina voi puhua lähiesimiehen kanssa kahden kesken palaverin jälkeen.

Internship-elokuvassa tutustutaan Googlen konttoriin, jossa työntekijät voivat esimerkiksi herkutella erilaisissa ruokaloissa, käydä kuntosalilla ja nukkua päiväunet pienessä boksissa. Onko näille tarvetta?

- Ensisijaisesti työpaikan tulee tarjota työtä! Kaikki muu on luksusta. Työpaikkaruokailu olisi listani kärjessä työnantajan ylimääräisissä palveluissa, Maarit Mäntylä sanoo.
- Vierastan Googlen kuviota aika lailla, Mäntylä päättää juttutuokiomme.

Googlen suunnitelma uudesta konttorista:

<https://www.youtube.com/watch?v=z3v4rIG8kQA>

Maarit Mäntylän vinkit työhyvinvointiin:

Kiusaaminen ja epäasiallinen käytös pitää tuoda julki kiusaajalle tai esimiehelle. Esimiehen pitää puuttua asiaan.

Avokonttoreissa olisi hyvä olla hiljaisia huoneita ajattelua vaativaan työhön.

Työyhteisö tarvitsee lähiesimiehen. Lähiesimiehen ei tarvitse tietää kaikkea, mutta hänellä pitää olla halu ottaa selvää.

Työpaikan on löydettävä itselleen sopiva määrä palavereita. Palaverit ovat työn tekemisen ja tiedonkulun tärkeä työväline.

Työpaikkaruokala lisää yhteisöllisyyttä ja helpottaa arkea.

Työhyvinvoinnin lähteet ovat työssä. Vapaa-ajan palveluilla voidaan tukea työhyvinvointia mutta ei luoda sitä.