

Pääkirjoitus

Talven tulo yllätti taas

Viime päivinä lumiseksi äitynyt maisema toi myös pakkaset, jotka eivät ole ihan tavanomaisia tähän aikaan vuodesta. Ennen oli toisin. Kun ensilumi satoi kuten nyt, lokakuussa, se myös pysyi. Oli hyvin poikkeuksellista, jos lumipeite suli.

Nyt ennustettujen lämpimien voi hyvinkin kuvitella sulattavan maahan sataneen lumen, ja arvatenkin loskakelejä on luvassa.

Viime vuosina yleistyneiden sään oikkujen kuvaan ovat kuuluneet jyrkät lämpötilanvaihtelut. Yli 20 pakkasasteesta on yhdessä vuorokaudessa lämpötila voinut nousta lähelle nolaa, plussan puolelle.

Säätilassa tapahtuvat jyrkät vaihtelut luovat haastetta myös tiellä liikkujille. Talvirengas-sesonki on kuumimmillaan, vaikka kaikilla ei olekaan kiire renkaanvaihtoon. Tilaston mukaan 800 000 suomalaista on viime vuosina ajanut kesärenkailla talvikelleillä.

Talvirengasaikaan voitiin virallisesti siirtyä eilen, 1.11., mutta jo aiemminkin, keliolosuhteiden mukaan. Nasta- tai kitkarenkaat pitää olla menopelin alla viimeistään 1.12. Kitkarenkailla voi ajaa ympäri vuoden.

Suurin osa vaihtaa renkaat marraskuun puolella, ja vielä tarkemmin, kuun alkupuolella. Alueellisia erojakin on, Lapissa, Kainuussa ja Pohjois-Pohjanmaalla suurin osa on vaihtanut renkaat alle lokakuun puolella.

Tiellä sattuu tapaturmia, vaikka alla olisiikin talvirenkaat. Renkaiden kunto kannattaa tarkistaa vaikka vuosittain. Tuoreen tutkimuksen mukaan runsaat puolet tarkastaa renkaiden kunnan vuosittain. Viidesosa kertoi ajaneensa kesärenkailla, vaikka keliolosuhteet olisivat vaatineet alle talvirenkaita.

Yli puolet autoilijoista vaihtaa renkaat itse. Kaikki ne, jotka vaihdattavat renkaat jollakin ulkopuolisella taholla, eivät välttämättä ajat-

tele, että vastuu niiden kunnan seuraamisesta on itsellä, siis auton kuljettajalla. Rengaspaineita tulisi säännöllisesti seurata, suositus on noin kerran kuussa. Siitä moni tuntuu kuitenkin viis veisaavan.

Renkaiden urasyvyys tulisi olla talvirengasissa vähintään kolme millimetriä, kun loskassa ja lumessa ajaessa suositeltu urasyvyys on 5-6 millia.

Lapsettomissa talouksissa talvirenkaiden kuntoon kiinnitetään selvästi enemmän huomiota kuin lapsiperheissä, mikä on tilastollinen omituisuus.

Yhtä kaikki, talvi tuli, ainakin vähäksi aikaa Itä-Suomeen. Juuassakin saa jo varautua liukastumisiin myös kävellessä. Autoilijoiden kannattaa puolestaan kiirehtiä renkaiden vaihtoa viimeistään nyt. Jos nämä lumet sulavat, ei haittaa, vaikka alla olisivat nastat. Ovatpahan sitten valmiina, kun tosi talvi alkaa.

Vieraskynä

Kun syöminen muuttuu riippuvuudeksi

Liisa istuu sohvalla tv:n ääressä ja lusikoi neljättä annosta jäätelöä suuhunsa. Kun lusikka osuu tyhjän kulhon pohjaan, ääni pään sisällä sanoo: ”Ei enää ruokaa, olet syönyt jo liikaa”. On myös toinen vahvempi ääni: ”Jos vielä yksi annos? Tämä päivä on mennyt jo pieleen, aloitat dieetin sitten huomenna”. Liisa nousee sohvasta epätoivoisena ja lähtee kävelemään kohti keittiötä.

Liisa on työssäkäyvä, ylipainoinen, keski-ikäinen nainen. Hän ei käytä mielenterveyspalveluita, mutta kärsii ajoittain mielialan laskusta ja ahdistuksen tunteista. Ruoka ja syöminen auttavat ikäviin tunteisiin. Liisa käy työterveydessä seurannassa koholla olevan verenpaineen ja verensokeriarvon vuoksi. Terveystieteiden antamia elämäntapaohjeita on ollut vaikea saada käytäntöön. Liisa tunnistaa ongelmallista suhdetta ruokaan, mutta ei oikein osaa nostaa asiaa esille.

Liisa ei ole yksin. Vaikka syömishäiriöt edelleen yhdistetään nuoriin naisiin, kärsii yleisimmästä syömishäiriöstä, ahmintahäiriöstä (BED - Binge Eating Disorder) eniten juuri keski-ikäiset. Aina ahmintahäiriön kriteerit eivät täyty. Syöminen voi esimerkiksi olla ahminnan sijaan pikemminkin jatkuvaa napostelua. Silloin kysymyksessä saattaa olla hallitsematon syöminen eli ruokaan ja syömiseen kohdistuva riippuvuus. Se ei myöskään sulje ahmintahäiriötä pois, jolloin henkilö voi kärsiä molemmista.

Ruokaan ja syömiseen kohdistuva riippuvuus on toiminnallinen riippuvuus. Se eroaa päihderiippuvuudesta paitsi oireiltaan ja seurauksiltaan, myös siten, ettei riippuvuutta aiheuta mikään yksittäinen aine. Kuitenkin moni tunnistaa erityisesti runsaasti sokeria ja rasvaa sisältäviä tuotteita erityisen ”koukuttaviksi”. Sokeri- ja rasvapitoiset tuotteiden syöminen tuottaa mielihyvää, mikä puolestaan voi



aiheuttaa riippuvuutta.

Kaikille riippuvuus ei kuitenkaan kehity. Vieläkään ei ole tiedetty, miksi joku sairastuu riippuvuuteen ja joku toinen ei. Tiedetään, että geeniperimällä on vaikutusta, samoin ympäristötekijöillä, kuten lapsuuden traumaattisilla kokemuksilla, sosiaalisella ympäristöllä sekä mielenterveysongelmilla. On myös mahdollista, että hallitsematon toiminta on välillä enemmän hallinnassa ja toisena hetkenä taas täysin hallitsematonta.

Mistä Liisa voi tietää, onko juuri hänen syömisensä muuttunut hallitsemattomaksi? Varsinaista diagnoosia ruokariippuvuuteen ei ole olemassa. Mikäli Liisa kokee, että hänen syömisensä liittyy pakonomaisuutta, salailua, häpeää tai piilottelua, kannattaa lähteä hake-

maan apua. Ensimmäinen asia, joka Liisan kannattaa tehdä, on tarkastaa riittävä ja säännöllinen syöminen. Usein ahmintaa ja napostelua saattaa laukaista liian niukka perusruokien syöminen. Nälkäisenä viisaiden valintojen tekeminen on vaikeaa kenelle tahansa.

Lisäksi kaikista laihduttamiseen liittyvistä ajatuksista ja teoista kannattaa luopua. Laihduttamisen ja mässäilyn syklistä ylläpitää riippuvuutta, tai on jopa sen ydin. Monella on haaveena painonpudotus, mutta sen tulisi olla seuraus säännöllisestä syömisestä, ei itse tavoite. Toipumisen edetessä pääpaino pyritään siirtämään kehon ja painon tarkkailusta elämän muihin asioihin.

Tärkeää toipumisessa on myös tunteiden huomioiminen. Liisa todennäköisesti tunnistaa tilanteet ja ruuat, jotka laukaiset napostelua tai ahmintaa. Hallitsemattomalla syömisellä, niin hullunkuriselta kuin käytös voikaan vaikuttaa, on tärkeä tehtävä ja paikka ihmisen elämässä. Tämän ymmärtäminen on oleellista, sillä riippuvuudessa ei ole kyse älyn, tiedon tai tahdonvoiman puutteesta. Moni tarvitsee tukea ja apua löytääkseen keinoja käsitellä hankalia tunteita ja tilanteita. Tukea ja apua kannattaa hakea terveydenhuoltoalan ammattilaisilta sekä esimerkiksi vertaistuen piiristä. Myös Myllyhoitoyhdistyksen Ruoka ja riippuvuus –hanke tarjoaa tukea ja apua sekä tietoa vertaistuesta.

Vaikka tietoa ja apua ei ole vielä kovin laajalta tarjolla, sitä kannattaa etsiä ja hakea. Toipuminen on mahdollista, vaikka monivaiheinen matka vaatiikin tavallisesti rutkasti kärsivällisyyttä. Toivoa kuitenkin on.

SANNA RUNSALA
Projektipäällikkö, Ruoka ja riippuvuus -projekti,
Myllyhoitoyhdistys ry
www.ruokariippuvuus.fi

Vaarojen Sanomat 30 vuotta sitten

Kyläkauppiat vastaavat taajamien haasteisiin

Kyläkauppojen määrä on edelleen ollut laskussa. Jäljellejäävillä on toisaalta paremmat toimintaedellytykset mutta vastaavasti näiden on kyettävä kilpailemaan taajamien houkutusten kanssa. Kyläkauppiaitten on pidettävä hinta-

tasoa kirkonkylän ja kaupunkien tasolla, mutta niiden on myös pystyttävä pitämään monipuolisempaa valikoimaa. Pelkkä elintarvikekauppa ei syrjäkylällä kannata.

Juukalaiset kyläkaupat ovat joko laajenta-

neet toimintaansa tai kuolleet pois. Vuonna 1970 alle 50 m² kokoisia kyläkauppoja oli Juuassa peräti 31. Nyt alle 50 m² kauppoja on enää kolme.

Uudet laitteet Seuralle

Elokuvateatteri Seuralle jatkuvat suuret investoinnit. Nyt on panostettu koneisiin. Uudet laitteet asennettiin paikalleen viime viikolla ja ne ovat nyt käytössä. Asennustyön suoritti Oy

Kino-Foto Ab.

Uusien laitteiden hankinta on noin 180 000 markan investointi. Entinen kone oli vuodelta

1938 ja toinen kone ostettiin vuonna -62.

27.10.1987

Nimipäivät

- Torstai 2.11. Topi, Topias
- Perjantai 3.11. Terho
- Lauantai 4.11. Pyhäinpäivä, Hertta
- Sunnuntai 5.11. Reima
- Maanantai 6.11. Ruotsalaisuuden päivä, Kustaa
- Aadolfin päivä, Mimosa
- Tiistai 7.11. Taisto
- Keskiviikko 8.11. Aatos

Mitä kuuluu?



Kaija Mattila

- Olen ollut nyt kahtena päivänä Ellinkulmassa opettamassa miten sosiaalista mediaa, kuten esimerkiksi Facebookia tai Instagramia, käytetään. Opetan sitä myös työssäni koulutussuunnittelijana ammattiopistossa Nurmeksessa.
- Ensimmäisenä päivänä osallistujia oli yli 20, mikä yllätti. Kaikki ovat olleet tosi kiinnostuneita. Lähtötaso on ollut vasta-alkajasta jo kokeneempiin käyttäjiin.
- Tätä kehitystä ei voi kyllä estää, että kaikki palvelut menevät pikku hiljaa nettiin kuten pankki- ja Kelan palvelut. Sosiaalisen median kautta on helppoa pitää yhteyttä esimerkiksi kauempana asuviin sukulaisiin. Ja jopa ilmaiseksi. Kannattaa ottaa käyttöön. Se on helpompaa kuin luuleekaan.
- On hienoa, että Ellinkulmassa saa vertaistukea myös sosiaalisen median käyttöönotossa. Se alentaa kynnystä ryhtyä käyttämään eri sovelluksia.

Muut lehdet

Pielisjokiseutu

Kuntalaisten ja kunnan virkamiesjohdon yhteinen kahvitteluhetki pidetään huomenna perjantaina Pub Lehmossa.

Aiemmista kahvittelaisuuksista poiketen ajankohta sijoittuu iltaan, kahville pääsee kello 18 alkaen. Näin paikalle toivotaan pääsevän myös työssäkäyviä asukkaita.

26.10.

Helsingin sanomat

(Valtiotieteen tohtori Hanna) Vilkan mukaan myös pornon valtavirtaistuminen ja seksin arkipäiväistyminen ovat johtaneet yksityisen ja julkisen rajan hämärtymiseen. Enää ei ehkä osata tunnistaa, mikä on hyvä tapa ja sopivaa käyttäytymistä. Siksi flirtin ja häirinnän rajapinta on häipynyt jonkin verran, ja se on tapahtunut pehmpornon ja kaupunkikulttuurin kautta.

Riitta Koivuranta 28.10.