



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTON
TIEDOTUSLEHTI
No 4/2010

Tiedonjyvä



Voi hyvin ja
nauti kesästä

Tiedonjyvä 4/10

11.6.2010

Teemana onnellisuus ja hyvinvointi



- 10 Tähditä elämäsi elokuva
- 14 Luontosuhdetta etsimässä
- 20 Luksustalo inspiroi oppilaita
- 22 JYY testasi päivän kunnon

Lisäksi

- | | | | |
|----|------------------|----|----------------------|
| 4 | Lyhyet | 29 | Yksi meistä |
| 17 | Konneveden kevät | 31 | Kalenteri |
| 18 | Kolumni | 32 | Vitriini |
| 19 | Täällä Debrecen | 33 | Herra X ² |
| 24 | Väitökset | 33 | Vanhat jyvät |
| 25 | Tietoniekka | 34 | Summary |
| 28 | Tiedonnälkään | 35 | Osuma |

Tiedonjyvä

45. vuosikerta
Painos 5 100 kpl
Vastaava toimittaja
Anu Mustonen
puh. (014) 260 1054
anu.mustonen@jyu.fi

Toimitussihteeri
Janiika Vilkuna
puh. (014) 260 1055
janiika.vilkuna@jyu.fi

Ilmoitusmyynti ja tilaukset

Kalevi Luoma
puh. (014) 260 1049
kalevi.luoma@jyu.fi

Toimituksen postiosoite

Jyväskylän yliopisto/
viestintä
PL 35
40014 Jyväskylän
yliopisto

Käyntiosoite

Seminaarinkatu 15,
hallintorakennus, 4. kerros

Julkaisija

Jyväskylän yliopisto
Forssan Kirjapaino 2010

Sisäinen jakelu

Virastomestarit

Kansi: Petteri Kivimäki

Tiedonjyvän tilaukset:
www.jyu.fi/tiedonjyva
Juttuvinkin toimitussihteerille

Seuraava numero
ilmestyy 3.9.2010

ISSN-L 0789-4805
ISSN 1798-6877
(verkkojulkaisu)

Terhi-Anna Wilska
sosiologian professori



Hyvinvointia etsimässä

Kevät on aikaa, jolloin työtätekevä ja opiskeleva kansa alkaa suunnitella kesälomaa, rentoutumista, akkujen lataamista ja hyvän olon tavoittelua. Lyhyeen valoisaan vuodenaikaan pitkän ja pimeän talven jälkeen liittyy paljon toiveita ja odotuksia. Kesä on toki otollista aikaa kohentaa terveyttä ja hyvinvointia, mutta kukapa meistä ei haluaisi voida hyvin vuoden ympäri. Jokainen kuitenkin tietää, ettei kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tai varsinkaan onnellisuuden saavuttaminen ole nykymaailmassa itsestään selvää tai edes kovin helppoa. Yhteiskunnan aineellisen hyvinvoinnin jatkuva lisääntyminen ei ole lisännyt väestön henkistä tai fyysistäkin hyvinvointia. Tässä numerossa kerrotaan esimerkiksi nuorten miesten fyysisen kunnon heikkenemisestä. Tilastot osoittavat myös lasten ylipainon lisääntyneen ja monien elintäsairauksien ja masennuksen alkavan yhä nuorempana ja yhä vaikeammissa muodoissa.

Toisaalta, vaikka sairaudet voidaan yhä useammin voittaa, terveetkin ihmiset kokevat itsensä sairaiksi nykyisin yhä herkemmin. Kärjistäen voisi sanoa, että väestön absoluuttisen terveyden kohentuessa ja vapaa-ajan lisääntyessä sekä sairauden että kiireen tunne ovat lisääntyneet. Siinä missä terveys ennen tarkoitti sairauksien poissaoloa tarkoittaa se nyt kokonaisvaltaista hyvinvointia. Nälän, puutteen ja katastrofien tultua har-

vinaisemmiksi yhteiskunnassamme ihmisten odotukset hyvästä elämästä ovat kasvaneet. Hyvinvointia on vaikea kokea ainakaan pysyvästi riittäväksi, joten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin maksimoinnista muodostuu monelle mahdoton missio. Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin katsotaan yleensä sisältävän hyvän terveyden, onnellisuuden ja elämänhallinnan tunteen. Näillä kriteereillä ihminen ei tietenkään voi ikinä olla riittävän hyvinvoiva. Hyvinvoinnin tavoittelun missio onkin luonnut huimasti laajenevat terveyden ja hyvinvoinnin well-ness-markkinat. Nämä markkinat tarjoavat jatkuvasti uusia tuotteita ja palveluja hyvinvoinnin tunteen saavuttamiseen.

Tien hyvään oloon, onneen ja terveyteen ei kuitenkaan tarvitse olla monimutkainen, vaikea tai kallis. Esimerkiksi kroonisen masennuksen on tutkimuksissa todettu lievenevän luonnossa oleilun ja liikunnan avulla. Kuulostaa yksinkertaiselta. Tässä numerossa asiantuntijat esittävät muitakin helppoja vinkkejä onneen ja hyvään oloon.

Ernest Hemingway ilmaisee asian vielä yksinkertaisemmin: onni on hyvä terveys ja huono muisti.

Tervettä ja onnellista kesää!



Kauppakamarin gaalailta yliopistolle tuottoisa

Keski-Suomen kauppakamarin 27.5. järjestämä 80-vuotisjuhla-gaala yliopiston hyväksi tuotti illalliskortteineen ja tauluhuutokauppoineen kaikkiaan noin 160 000 euroa, kun otetaan huomioon valtion antama 2,5-kertainen vastinraha. Tilaisuuteen osallistui lähes 200 yliopiston ystävää.

Huutokaupattavana oli kaikkiaan 19 taideteosta, jotka kaikki myytiin hyvään hintaan. Meklarina toiminut kaupunginjohtaja Markku Andersson sai kiritettyä yleisön huutamaan tauluista yhteensä 25 650 euroa.

Gaalaillassa muisteltiin kauppakamarin 80-vuotista historiaa *Teatteri Eurooppa Neljän* johdattamana. Yllätysohjelmiana nähtiin *Tepikan* nuorten latinalaistanssijoiden Oona Oinaksen ja Petteri Pitkäsen upea esitys. Illan huipensi *Professors all stars* -yhtye solistinaan dekaani Lasse Kannas. Muut proffat lavalla olivat Jaakko Erkkilä, Markku Kataja, Petri Toiviainen sekä yliassistentti Esa Ala-Ruona. Sointia vahvistavat Anemone van Zijl ja Vinoo Alluri.

Juhlapuheen piti Nokian yhteistyösuhhteista ja yhteiskuntavastuusta vastaava johtaja Esko Aho, joka painotti koulutuksen ja innovaatioiden merkitystä suomalaiselle yhteiskunnalle.

Toukokuussa yliopiston varainhankintakampanjaa tukivat

- Suomen yrittäjyysakatemia, 50 000 e
- Keski-Pohjanmaan Kirjapaino Oyj, 20 000 e
- R. Ruth Oy/R.Ruth -konserni, 15 000 e
- Kesko Oyj, 100 000 e
- Jykes Oy ja Jykes Kiinteistöt Oy, 50 000 e
- Smartum Oy, 10 000 e
- Jyvässeudun Talousseura ry, 2 000 e
- PS-kustannus 10 000 e



KUVAT: SAMI HAAPOJA JA ANU MUSTONEN

www.jyu.fi/yliopistontukijat



Uudet professorit esittäytyivät

SARI PIETIKÄINEN



Professorit Heikki Karjaluo, Riikka Alanen, Jari Ojala ja Xiao Zhong esittäytyivät.

Virkaanastujaiset muuttuivat uusien professorien juhluennoiksi. Ensimmäiset juhluennot pidettiin päärekennuksen juhlasalissa 12.5.

Matematiikan professori **Xiao Zhong** vertasi matematiikkaa taiteeseen ja luovaan toimintaan.

– Nautimme matematiikan luovuudesta, hienoista ideoista, tekni-

koista ja metodeista. Sitten voimme alkaa kehittää omaa matemaattista makuamme, Zhong totesi.

Historialla pitää olla sanottavaa laajempaan yhteiskunnalliseen keskusteluun, historian professori **Jari Ojala** vaati.

– Yhteydet ja vertailu ovat erityisen tärkeitä modernille liiketoimin-

tahistorialle. Vertailulla eri maiden ja toimialojen välillä voidaan löytää vastauksia siihen, miksi talous ja sen toimijat toimivat niin kuin ne toimivat, Ojala tiivisti.

Ruotsin opiskelusta on tehty synttipukki, jonka katsotaan syövä muiden kielten opiskelua, vaikka tästä ei ole olemassa näyttöä, soveltavan kielentutkimuksen professori **Riikka Alanen** totesi.

Alanen painotti, miten lähialueiden kielten hallinta on tärkeää kauppan ja liiketoiminnan kannalta. Monipuolinen kielten osaaminen ei sulje mitään ovia.

Markkinoinnin professori **Heikki Karjaluodon** mukaan suomalaiset pk-yritykset ovat jälkijunassa uusien medioiden hyödyntämisen suhteen. Myös isoilla yrityksillä on IT- ja telekommunikaatioalaa lukuun ottamatta paljon työmaata tällä saralla.

– Asiakkaisiin tulisi olla yhteydessä, ja uudet mediat tarjoavat tähän kustannustehokkaan ja vuorovaikutteisen kanavan, Karjaluo suositti.

Ellen ja Artturi Nyyssösen säätiöltä ennätysmäärä apurahoja

Ellen ja Artturi Nyyssösen säätiö jakoi apurahoina yhteensä noin 317 200 euroa 25 henkilölle. Näistä kymmenen annettiin yksivuotisina (18 600 euroa) ja 14 puolivuotisina (9 300 euroa) työskentelyapurahoina väitöskirjatyöskentelyyn.

Kokovuotisen työskentelyapurahan saivat Marja Hannula, Kirsi-Maria Hytönen, Antti Laine, Sari Mattila, Ville Pekonen, Jussi Saarinen, Anne Savolainen, Heikki Takala, Emanuel Ydefors ja Irene Ylönen.

Puolivuotisen työskentelyapurahan saivat Kristof Fenyvesi, Antti Hallamäki, Elena Heikkilä, Alexi Keurulainen, Anne Laajalahti, Helena Miettinen, Pentti Nakari, Suzanne Otieno, Leena Paakkari, Petri Salo, Jaana Toomar, Kirsti Vaherto, Simon

Walker ja Tuomo Virtanen. Rehtori Kalevi Heinilän rahaston 1000 euron apurahan sai Johanna Tuomi.

Kuluvana vuonna säätiö täyttää 40 vuotta. Nikolainkulman kiinteistö-

siirtyi kokonaisuudessaan säätiön omistukseen. Säätiö luovuttaa tilat vuokratta Jyväskylän yliopistossa tapahtuvien tohtoriväitösten karonkatilaisuuksiin.

SAMI HAAPOJA



KIRSI-MARJA NURMINEN



Lise Meitnerin palkinto Juha Äystölle

Vuoden 2010 Euroopan fyysikko-seuran Lise Meitnerin palkinto myönnettiin Jyväskylän yliopiston professori **Juha Äystölle**. Palkinto jaetaan joka toinen vuosi merkittävästä työstä ydinfysiikan alalla.

Professori Äystö on ensimmäinen tutkija, joka on saanut palkinnon yksinään. Vuonna 1992 professoriksi nimitetty Äystö on toiminut Jyväskylän yliopiston kiihdytinlaboratorion ja kansallisen Fysiikan tutkimuslaitoksen ydinaineen tutkimuksen ohjelman johtajana sekä Euroopan ydintutkimuskeskuksen CERNin ISOLDE-laboratorion tieteellisenä johtajana.

Palkinnon myöntöperuste on Jyväskylässä 1980-luvulta lähtien tehty ioniohjainmenetelmän kehittäminen, sen soveltaminen radioaktiivisten ionisuihkujen tuottamiseen ja kehitettyjen menetelmien käyttö ydinten perusominaisuuksien tarkassa määrittämisessä. Tekniikka on käytössä monissa ydinfysiikan tutkimuslaboratorioissa.

Äystö vastaanotti palkinnon Euroopan tiedesäätiön tutkijakokouksessa 1. kesäkuuta.

Jyväskyläläistutkijat esillä Science-lehdessä

Tutkijaryhmä, johon kuuluivat akateemiaprofessori **Kari Rissanen** Jyväskylän yliopistosta sekä neljä yhdysvaltalaisista tutkimusryhmää, valmisti suuren joukon dendrimeerimolekyylejä.

Molekyylit toimivat kuten solukalvot ja muodostavat pallomaisia rakenteita, jotka voivat toimia kuljetusjärjestelminä erilaisissa nanolääketieteen sovelluksissa, kuten syöpälääkkeiden ja proteiinien sekä geeniterapia-, kuvantamis- tai diagnostiikkayhdisteiden ohjatussa kuljettamisessa.

Tutkimusryhmä raportoi Science-lehdessä ensimmäistä kertaa tietyn yhdistejoukon, niin sanottujen Janus-dendrimeerien, valmistamisen, rakenteet, itsejärjestäytymis- ja mekaaniset ominaisuudet.

Viekö ilmastonmuutos liskot?

Tutkimuskoordinaattori **Tuula Oksanen** bio- ja ympäristötieteiden laitoksesta on mukana kansainvälis-

sä tutkimusryhmässä, joka on havainnut huolestuttavan yhteyden liskopopulaatioiden sukupuuttoriskin ja ilmaston lämpenemisen välillä.

Ennusteen mukaan jopa viidesosa kaikista maailman liskolajeista ajautuu sukupuuttoon vuoteen 2080 mennessä, mikäli ilmaston lämpenemisen nykyinen kehitys jatkuu. Tulokset julkaistiin Science-lehdessä.

Lämpötilojen kohotessa vaihtolämpöisillä liskoilla on päivittäin käytettävissä yhä vähemmän aikaa ruoan etsimiseen. Populaatiot katoavat, koska ilmastonmuutos tapahtuu niin nopeasti, etteivät liskot pysty vastaamaan siihen sopeutumalla korkeampiin ruumin lämpötiloihin.

Oksanen johti tutkimusryhmää, joka keräsi aineistoa suomalaisista ja ruotsalaisista sisiliskopopulaatioista. Suomalaisten populaatioiden sukupuuttoriski arvioidaan tutkimuksessa vähäiseksi, mutta Etelä-Euroopassa sisiliskot ovat vaarantuneet. Tunnetuista populaatioista on hävinnyt jo kolmannes.

MATTI LEMMETTI



Pelejä ohjelmoidaan kesälomilla

Kesällä 2010 järjestettävien nuorten peliohjelmointikurssien ilmoittautumisaikaa jatkettiin suuren suosion takia, ja uusia kursseja perustetaan ilmoittautuneiden määrän mukaan.

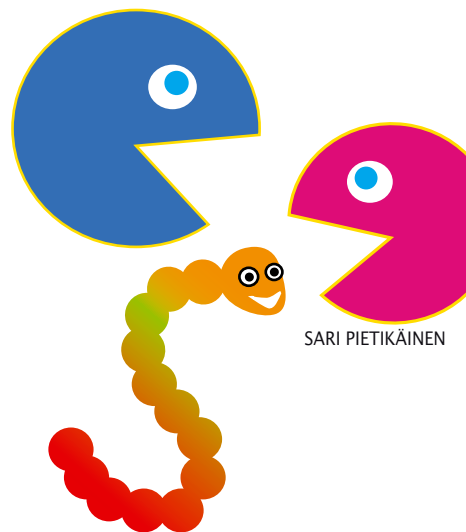
Nuorten peliohjelmointikurssi on yläkouluikäisille (13–16-vuotiaat) suunnattu viikon mittainen opintopakso, jonka aikana koululaiset tekevät itse suunnitteleman tietokonepelin. Samalla opetellaan ohjelmoinnin alkeita ja tutustutaan peleihin liittyviin matematiikan ja fysiikan käsitteisiin. Osallistujilta ei vaadita aikaisempaa kokemusta ohjelmoinnista. Pelintekokurssin järjestävät yhteistyössä Jyväskylän yliopiston tietotekniikan laitos ja Agora Center,

ja kurssin rahoittaa Teknologiateollisuuden 100-vuotissäätiö.

Kurssin tavoitteena on pelien tekemisen lisäksi tutustua Jyväskylän yliopistoon ja matemaattis-luonnontieteellisten aineiden opiskelumahdollisuuksiin sekä kasvattaa nuorten kiinnostusta kouluttautua myöhemmin luonnontieteelliselle alalle.

– Viime kesän kurssipalautteen mukaan oppilaiden kiinnostus alaa kohtaan lisääntyi monella jopa dramaattisesti. Tästä näkökulmasta onnistuimme tässä tehtävässä erinomaisesti, kertoo idean isä, lehtori **Vesa Lappalainen**.

www.it.jyu.fi/nuortenkurssi



SARI PIETIKÄINEN



Opetuksen kehittämistyö näkyi Pedamessuilla

Ammatillisen ja korkea-asteen opettajat Keski-Pohjanmaalla hankkivat näkyvyyttä luovalle ja ennakkoluulottomalle opetuksen kehittämistyölleen järjestämällä huhtikuussa Kokkolan yliopistokeskus Chydeniuksen, Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulun ja Keski-Pohjanmaan koulutusyhtymän yhteiset Pedamessut.

Tapahtuma suunnattiin ennen kaikkea opettajille ja koulutuksen suunnittelijoille, jotka saivat tilaisuuden verkostoitumiseen ja ideoiden jakamiseen. Messut kertoivat myös siitä, että oppilaitosten fyysinen läheisyys samalla alueella tuottaa käytännön yhteistyötä.

Pedamessuille saatiin mukaan lähes neljäkymmentä kehittämishanketta yliopistokeskuksesta, ammattikorkeakoulusta ja koulutusyhtymästä. Hankkeiden aihealueet ulottuivat opiskelijoiden hyvinvoinnista ja opiskelun esteettömyydestä työelämäyhteyksien kehittämiseen ja kansainvälistymiseen.

Päivi Vuorio

Taloustieteen opiskelijat loistivat New Yorkissa

Jyväskylän yliopiston taloustieteiden tiedekunnan opiskelijoiden joukkue osallistui huhtikuussa yhdysvaltalaisen Aspen Institutun järjestämään maisteri-opiskelijoiden kansainväliseen **Business & Society -casekilpailuun**. Kyseessä on kutsukilpailu, johon kutsuttiin osallistujia 25 yliopistosta, Jyväskylä ainoana Suomesta.

Jyväskylän joukkue kisasi todella kovassa joukossa, sillä mukana oli muun muassa monia yhdysvaltalaisia huippuyliopistoja.

Viisi parasta joukkuettaittelivät lopullisista sijoituksista finaali New Yorkissa 30.4. Jyväskylän yliopiston finaalijoukkueessa olivat mukana ympäristöjohtamisen opiskelijat **Stefan Baumeister**, **Cécile Fontaine**, **Jarno Laitinen** ja **Ben Toscher**. Heidän sijoituksensa finaali oli neljäs.

Finaalin arvovaltaisessa juryssä oli mukana muun muassa Harvard Business Schoolin professori **Robert S. Kaplan**. Opiskelijoiden tuli kilpailussa ottaa konsulttien rooli ja luoda strateginen kestävä kehityksen suunnitelma monikansalliselle yritykselle.





KUVA: HEINI LUOTOLA

Onnellisuuden lähteillä

TEKSTI Janiika Viikuna

KUVAT Sami Haapoja ja Jussi Moilanen

Tähditä elämäsi elokuva

Tuoko hyveellinen elämä onnen? Tuleeko onni ryhmässä vai onko se yksilöllistä? Onko onni tai hyvinvointi lopulta oman mieleemme tuote ja kuinka sen voi saavuttaa? Nämä kysymykset kiehtovat tutkijoita.

Eri alojen asiantuntijat ovat syventyneet keinoihin löytää hyvinvointi ja onni. Mitä metsästämme, kun etsimme onnea ja hyvinvointia? Teoreettisen filosofian professori **Mikko Yrjönsuuren** mukaan onnellisuus liittyy siihen, että ihmisen toiveet täyttyvät ja tavoitteita saavutetaan.

– Onni ei ole on/off -juttu, kaikki voivat olla jossain määrin onnellisia joka hetki.

Älä vakavoita vapaa-aikaasi

Työn ja vapaa-ajan rajat hämärtyvät läntisissä yhteiskunnissa koko ajan. Toimeliaisuus ja suorittaminen saavat otteeseensa myös vapaa-ajan aktiviteetit.

– Vapaa-ajan toiminnot eivät enää liity vain rentoutumiseen, vaan niistä haetaan myös hyötyjä, filosofian tohtori **Hanna Vehmas** liikuntatieteiden laitokselta kertoo.

Perinteiset yhteisöllisyyden lähteet, kuten perheyhteisö ja työpaikka, eivät välttämättä enää tarjoa tarpeeksi yhteenkuuluvuuden tunteita, jolloin yhteisöllisyyttä haetaan muualta.

– Harrastukset tuovat monille yhteisöllisyyden ja sosiaalisuuden tunteita. Niissä samanhenkisten ihmisten kanssa tavoitellaan samoja asioita, Vehmas sanoo.

Ihmisten vapaa-ajan viettämisen tavoista löytyy Vehmoksen mukaan neljä erilaista tyyppiä. Velvollisuuden tunteisen suorittajan vapaa-ajan vietto on selkeimmin aktiivista, tavoitteisiin tähtäävää ja suorittavaa liikuntaa. Luontoliikkuja hakee luonnosta yksinoloa, rauhaa, virkistymistä ja rentoutumista.

– Mökkeily voi tuoda luontokokemuksiin mukaan suorittamista. Väitöstutkimuksessani mökillä olosta puuttuiin jopa työleirinä, Vehmas muistelee.

Länsimainen vapaa valitsija korostaa minäkeskeisesti matkustamisen ja valinnan vapautta. Sosiaalisella liikkujalla puolestaan työ ja vapaa-aika sekoittuvat keskenään eniten ja ihmisten välisen vuorovaikutuksen merkitys korostuu.

Tyypistä riippumatta tärkeintä Vehmoksen mukaan olisi se, että ihmiset pohtisivat tarkkaan vapaa-aikansa motiiveja.

– Aktiivisuus, tavoitteet ja oppiminen vapaa-ajalla ovat positiivisia ja hyvinvointia edistäviä asioita siihen saakka, kun ne tasapainottavat muuta elämää ja auttavat lataamaan akkuja. Näin harrastuksista on hyötyä työelämässäkin, Vehmas miettii. – Jos suorittamisesta ja statuksen pönkittämisestä tulee itsetarkoitus, voi ihmistä kohdata vapaa-ajallakin loppuun palaminen.

Palaudu työn imusta

Jokainen kokee onnellisuuden tunteita eri tavoin. Vapaa-ajan tulisi irrottaa ihminen arjen pyörteistä.

– Kuten silloin, kun elokuvaa katsoessaan ihminen sulautuu mukaan juoneen ja unohtaa hetken ja todellisuuden, käytännöllisen filosofian dosentti **Matti Itkonen** pohtii.

Ihminen reagoi kuormitukseen stressireaktioilla joka päivä. Psykologian professori **Taru Feldtin** mukaan oleellista on kuitenkin se, ettei kuormitus ole kohtuutonta, jotta siitä voi palautua psykofysiologisesti kuormitusta edeltävälle tasolle.

Vapaa-aikaan panostaminen ja palautumisen tukeminen on Feldtin mukaan myös työelämän etu.

– Näin meillä on jaksavia ja hyvinvoivia henkilöitä työelämässä, ja tulokset ovat hyviä ilman otsan kurtistelua ja kihihatusta juoksemista.

Palautumisen kannalta erittäin tärkeäksi nousee psykologinen työstä irrottautuminen.

– Ihmisen pitää päästä henkisesti irti työstään. Jos työasiat pyörivät koko ajan mielessä, muodostuu selkeä riski työstä palautumiselle. Tämä voi vaarantaa myös yöunet, jolloin töihin mennään palautumattomana ja koetaan työn rasitteet ja vaatimukset entistä vaativampina. Näin kuormitetaan taas herkemmin ja palaudutaan entistä huonommin, Feldt listaa.

Palautuminen vaatii puolensa pitämistä, rohkeutta ja kylmäpäisyyttä uusien vaatimusten kasvaessa. Rajattomasta työmentaliteetista luopuminen vaatii rajojen vetämistä ja opettelua.



Hanna Vehmaksen mukaan liika suorittaminen voi aiheuttaa loppuunpalamisen vapaa-ajallakin.

– Työelämässä annetaan liian vähän tunnustusta ja puhutaan liian vähän siitä mikä riittää. Aina voi olla hyvä työntekijä ja jaksaa paremmin, vaikka vapaa-ajalla päästää irti työstä, sähköposteista ja kännykästä, Feldt muistuttaa.

Luovu toisten asettamista ihanteista

Palautumisen kannalta tärkeää työstä irtaantumisen lisäksi on rentoutuminen, jolloin tehdään jotain mielihyvää tuottavaa.

– Tie rentoutumiseen on yksilöllistä. Se voi olla mitä tahansa hikilenkistä saippuaopperan katsomiseen, Feldt sanoo.

Ihmisen tulisi kokea vapaa-ajallaan myös taidonhallinnan, eli oppimisen, osaamisen ja täyttymyksen kokemuksia.



Taru Feldt rohkaisee vetämään rajoja työn ja vapaa-ajan välille.

– Kaikki osaamisen ja onnistumisen kokemukset eivät saisi liittyä työelämään. Se, että kokee olevansa taidokas jossain muussakin kuin työssään, auttaa myös työelämässä selviytymiseen.

Palautumisen kannalta neljäs tärkeä osa-alue on kontrolli omasta vapaa-ajasta.

– Nykyään juostaan monien ihanteiden perässä. Meidän pitäisi olla loistavia menestyjiä työelämässä, täydellisiä vanhempia, aktiiviharrastajia, sutjakoita, hyvännäköisiä ja treenattuja. Usein vapaa-aika menee liian kellotehtäviksi ja muuttuu oravanpyöräksi, Feldt varoittaa.

– Nykyaika ajaa luomaan 'marionettiminän', eli peruskuluttajan, joka kuuntelee muutisuuntauksien luoja-saneluja siitä mitä pitää olla, omistaa ja tavoitella. Toinen puoli on 'kameleonttiminä', joka rakentaa itse tekojensa todellisuuden, ja osaa irrottautua valtavirrasta, Itkonen toteaa. – Marionettiminänä sätkyileminen pitäisi tiedostaa ja vaihtaa kameleonttiminänsä aina kuin mahdollista. On riasa, jos onnea pitää ehdoin tahdoin tavoitella usein muiden asettamissa paineissa.

Kuluttamisessa pätee sama yksilöllisyyden muistamisen sääntö. Tuotteista ja palveluista tulisi imuroida itselleen ne piirteet, jotka omaan elämään sopivat.

– Koe itsesi vapaaksi valitsemaan itsellesi sopivia palveluita ja brändejä, kaikki ihanteet eivät sovi kaikille, markkinoinnin professori **Outi Uusitalo** neuvo.

Hyvinvointiin auttaa Feldtin mukaan se, että käy silloin tällöin huolellista arvokeskustelua itsensä kanssa ja on sinut omien arvojen kanssa.

– Itselfänsä tulee välillä kysyä: mistä voin luopua, mitä tavoittelen nyt, mitä elementtejä elämäni kuuluu? Jos aikuiselämää viettää voimakkaassa arvostiridassa, on se todellinen uhka hyvinvoinnille.



Matti Itkosen mielestä on riesa, jos onnea pitää ehdoin tahdoin tavoitella.

Koe iloa elämän perusasioista

Onnellinen on silloin kun lakkaa köyhtymästä. Vai voiko köyhäkin kokea itsensä onnelliseksi?

– Jos syntyy köyhyyteen, ei omaa täysin samanlaisia edellytyksiä rentoutumiseen ja sitä kautta onneen kuin hyvinvointiyhteiskunnassa elävä ihminen, Mikko Yrjönsuuri pohtii.

Aristoteleen mukaan ihmisellä on 'luonnollinen omaisuus', eli ihmiselle sopivalla omaisuudella on yläraja.

– Ihmisellä on tutkitusti optimitienausraja, ja sen yli menevät tulot eivät lisää onnellisuutta merkittävästi. Joillain on siis enemmän kuin ihminen voi luonnollisesti omistaa, Yrjönsuuri toteaa.

– Voidaan ajatella tilannetta, jossa ihminen on tienannut niin hyvin, että ostaa ensimmäisen Porschensa. Kun hän tienaa lisää ja ostaa toisen ja kolmannenkin, on onnen tunne paljon pienempi kuin ensimmäisellä kerralla, Uusitalo jatkaa.

Ihmisen absoluuttinen tulotaso ei olekaan Uusitalon mukaan yhtä olennaista kuin ympäristö, johon hän itseään, olemistaan ja tarpeitaan peilaa.

– Alemmalla tarvetasolla onnea koetaan helposti elä-



Ihminen peilaa itseään ympäristöönsä ja muodostaa tarpeitaan sen mukaan, kertoo Outi Uusitalo.

män perusasioista ja yhteiskuntaan kuulumisen mahdollisuuksista, kun taas ylempillä tarvetasoilla vaatimukset nousevat koko ajan.

Nykyään hyvinvointia edistetään kuluttamalla niin palveluita kuin materiaakin. Tuotteet ja palvelut voidaan Uusitalon mukaan jakaa kolmeen kategoriaan. Hyödylliset, toimintaa tukevat tuotteet ja palvelut auttavat työn tai harrastuksen toiminnallisen puolen onnistumiseen.

Hyödyn lisäksi tavaroihin liitetään vahvoja tunteita, ja ihmiset haluavat somistaa ympäristöään. Estetiikan ja onnen tunteita herättävät Uusitalon mukaan vaikkapa Arabian astiat tai mummon perintöesineet. Kolmantena ovat esineet, jotka edesauttavat sosiaalisia suhteita.

– Yksi esimerkki tämän tyyppisestä esineestä on ruokapöytä, joka hankitaan, jotta sen ääreen voidaan koontua nauttimaan yhteisistä hetkistä.

Elämässä tärkeitä arvoja yleisellä tasolla ovat Uusitalon mukaan terveys ja hyvinvointi, hyvät ihmissuhteet sekä perhe. Kaikille näille elämänalueille löytyy nykyään tuotteita.

– Tuotteiden ja palvelujen markkinointi pyrkii tekemään ihmisen onnettomaksi tai kyseenalaistamaan ihmisen olemista. Sillä pyritään todistamaan, että tietyn tuotteen hankkiessasi tulet onnellisemmaksi. Onnistuessaan tuotteet ja palvelut voivat edistää ihmisen hyvinvointia ja suhteet kestää koko eliniän.

Nauti laadukkaista ruokahetkistä

Eudaimonismien, Aristoteleen ajatuksiin pohjautuvan onnellisuusopin, mukaan toiminnan tavoitteena on onnellisuus, ja erilaisilla teoilla voi tuottaa onnellisuutta itselleen ja muille.

– Sama ajatus pätee ruokailuun, jolloin voidaan puhua kestitsemisen filosofiasta. Muiden kestitsemisellä osoitetaan muista välittämistä ja tuotetaan onnellisuutta itselle ja muille. Ruoasta ja juomasta nauttiminen ja sen muiden kanssa jakaminen tuottaa usein iloa kaikille osallisujille, Itkonen kertoo.

Ruokailuun liitetään paljon merkityksiä, kuten raviin tulleminen, jakamisen, esteettisyyden ja yhdessä rakennettujen tunteita.

– Voidaan puhua herkkusuisuuden ja gastronomian filosofiasta. Osataan yhdistellä ruoka-aineiksi oikein, ja esimerkiksi kattaa pöytä tunnelmallisesti hyvän aterian hetken luomiseksi.

– Vapaa-aikaan kuuluu hyvä ruoka hyvässä seurassa. Olen kuullut kauhuskenaarioita perheistä, joissa ei ole mikroruokien kehityksen myötä lainkaan lautasia. Näin ei koe lainkaan laadukkaita ruokahetkiä, ei yksin eikä muiden seurassa, Yrjönsuuri jatkaa.

Ruokakulttuureilla pyritään säilyttämään kulttuuriperinnettä, ruokia, ruokatottumuksia ja reseptejä. Kansallisuuden ja paikallisuuden lisäksi kansainvälisyys on nous-

sut vahvasti ruokakulttuureihin. Kokit ja keittiömestarit pitivät itseään nykyään ruokataiteilijoina.

– Ilmiö on tuonut mukanaan snobismin. Kohta hävettää tilata työpaikkaruokalassa tavallinen musta kahvi, kun listalla on kaikkea espressosta jäälaitteen, Itkonen miettii.

Ruokajuomien ja -viinien valinta tuntuu usein pulmalliselta, kun kuvailuja ja määritelmiä riittää yli tajunnan. Itkosen mukaan viinistä tulee usein itseään isompi ilmiö.

– Pitää muistaa, että ei ole olemassa oikeaa ja väärää ruokajuomalistaa tai juomatapoja, yksinkertaiset valinnat toimivat usein hyvin.

Omaa suhtautumista ruokaan ja juomaan tai niihin liittyviin valintoihin ei pidä liikaa pohtia, vaan nauttia hetkestä. – Jos miettii ja analysoi liikaa, ei muuten niin laadukkaasta hetkestä tulekaan onnellinen vaan stressaava, Itkonen sanoo.

Katso arkea ”ulkosilmin”

Loma, vapaa-aika, hyvinvointi ja rentoutuminen ovat monille yhtä kuin matkustelu, johti matka sitten mökille, ystävien luo, luonnonpuistoon tai ulkomaille saakka.

– Ihmisten matkakuume johtuu usein halusta jättää se tuttu, arkinen ympäristö ja irtaantua rauhassa, Itkonen kertoo.

Matkustaminen auttaa ihmistä oppimaan arvostusta omaa arkeaan ja kotimaataan kohtaan. Kotona elämää katsotaan Itkosen mukaan ”sisäsilmin” ja ulkomaille ”ulkosilmin”, eli kulttuuristen kokemusten lisäksi opitaan arvostamaan sitä, mitä kotona on. Matkustettaessa on tärkeää muistaa, etteivät ulkoa opetteleminen ja suorittaminen kuulu lomalle.

– Ei varmasti edistä onnea, jos valmispakettimatalla juoksee otsa hiessä kaksi viikkoa kirkkoja kierrelleen, koska oppaassa sanotaan, että niin löytyy ”se aito Espanja”. Pitää muistaa nauttia ja miettiä, mikä tekee itselle rentouttavimman olon, Itkonen rohkaisee.

Ole oman elokuvasi päähenkilö

Jatkuva työn imu 24/7 ei saisi olla elämäntapa. Lomallakin sähköposti pitäisi jättää rauhaan.

– Yliopistotyö on malliesimerkki rajattomasta työstä, jossa vapaa- ja työaikojen rajat hämärtyvät. Myös pätkätyöläisyyteen liittyvä pelko työn menettämisestä ajaa uuraamaan vapaa-ajan työlle, Feldt sanoo.

Yrjönsuuren mukaan jo keskiajalla oman itsen ajateltiin olevan ruumiillinen olento, ja älykkyyden olevan siitä ulkoinen osa, jopa työkalu.

– Yliopistolla tehtävä työ ei täytä ihmiselle ominaisen ruumiillisen työn vaatimuksia, vaan liittyy intellektuaalisuuteen. Vapaa-ajalla on hyvä suorittaa hätäilemättömiä



Mikko Yrjönsuuren mukaan jokainen voi olla jossain määrin onnellinen joka hetki.

ruumiillisia askareita jossain vähemmän hyödyllisessä hommassa, koska toimistotyö ei täytä näitä kriteereitä.

Tie onneen tuntuu olevan joka näkökulmasta yksilöllistä. Rentoutumiseen tarvitaan kaikkien haastateltujen mukaan kiireettömyyttä, spontaaniutta ja rauhaa. Liika vakava suorittaminen pitäisi jättää taka-alalle.

– Mielestäni onni on sitä, että saa mitä haluaa, ja että on elämässä halunnut oikeita asioita. Elämässä suurimpia pettymyksiä kokee, kun tavoittelee jotain oikein kovasti ja saavuttaessaan sen tajuaa, ettei se ollutkaan itselle hyvä. Täytyy siis oppia tuntemaan itsensä, ei ihminen onnelliseen elämään hirveän suuria tarvitse, Yrjönsuuri miettii.

– Elämä pitäisi muistaa elää kuin omasta elämästä tehtävän elokuvan päähenkilö. Kun sitten hetken koittaessa laitettaisiin elokuva pyörimään silmien eteen, voisi hymyillä ja todeta eläneensä hyvän elämän, Itkonen pohdii.

Onni ei aina liity vain ilon tunteisiin.

– Surumielisyyttä ja melankolia ovat tuottavia reflektion olotiloja. Niihin liittyvät myös kaipuu ja muistot, jotka ovat usein onnellisia.

– Onnellisuuden avaimet ovat yksilöllisiä, ja se on hieno. On mukavaa kuunnella erilaisia tarinoita onnellisuudesta, Feldt hymyilee.

– Ei ole olemassa oikeaa kulttuuri-ihmisen mittaa. Joku voi olla onnellinen jääkiekon maailmanmestaruuski-soja katsoessaan, toinen löytää samat tunteet livekeikalta ja kolmas kohtaa ne verkkoyhteisössä, Itkonen jatkaa.

Ihminen kuuluu ihmisten keskelle.

– Ihminen voi vapaa-ajallaan maata tekemättä mitään, mietiskellen syntyjä syviä itsekseen. Ihmistä ei kuitenkaan ole luotu olemaan täysin yksin. Jos Lapin vaelluksella kulkee monta päivää yksin kohtaamatta ketään, tulee siitä kieltämättä kummallinen olo, Yrjönsuuri summaa.

Kaikesta päätellen onnellisuuden löytäminen on meistä itsestämme kiinni. Yksilölliset valinnat, oman itsensä tunteminen ja tasapainon löytäminen tuntuvat olevan onnen ja hyvinvoinnin kannalta avainasioilta. Vanhassa sanonnassa taitaa piillä totuus – jokainen on kuin onkin oman onnensa seppä.



Retkeilyn peruskurssilaiset saivat kokea vaelluksella luonnossa liikkumisen ilot ja haasteet.

TEEMU TENHUNEN

TEKSTI Noora Moilanen

Luontosuhdetta etsimässä

– rohkeutta luonnossa liikkumiseen ja harrastamiseen

Sanotaan, että metsä on suomalaiselle temppeleli. Todellisuudessa monen henkilökohtainen suhde luontoon on hukassa ja yksin metsään lähteminen pelottaa. Luonto- ja eräopas **Teemu Tenhunen** perehdyttää yliopistoväkeä luonnossa liikkumisen saloihin retkeilyn peruskursseilla. Oikeastaan salaisuus on se, että sitä ei ole.

– Kurssilla on aina mukana ihmisiä, jotka eivät ole koskaan olleet yöstä maastossa, tai ylipäätään teltassa. Pääasia on, että kurssilaiset saavat lisää rohkeutta ja huomaavat ettei luonnossa liikkuminen ole vaikeaa.

Retkellä rajat venyvät

Kurssilla käydään läpi retkeilemisen perusteita ja tehdään kolmipäiväinen vaellus. Kevään kurssilaiset saivat kokea luonnossa liikkumisen haasteet.

– Ensimmäisenä päivänä satoi räntää ja rakeita. Reitti oli GPS:n mukaan pidempi kuin kartat näyttivät, joten tuli kiusattua kurssilaisia vähän aiottua enemmän, Tenhunen naurahtaa.

Reitillä oli paikka paikoin niin paljon lunta, että välillä jouduttiin melkein kahlaamaan hangessa.

– Ehkä raskainta oli, että reitillä oli paljon kaatuneita



Luonto- ja eräopas Teemu Tenhuselle luonto on muun muassa paikka rauhoittumiselle

puita. En ole koskaan nähnyt Suomessa vastaavaa: korkeintaan sata metriä pystyi kulkemaan niin ettei tarvinnut ylittää, alittaa tai kiertää mitään, Tenhunen muistelee.

Moni kurssilainen joutui vaelluksella ensimmäistä kertaa elämässään epämukavuusalueelle. Tenhusen mukaan luonto-oloissa pitää osata ottaa vastaan pieniä vastoinkäymisiä.

– Uudet keholliset kokemukset ja omien rajojen löytäminen ovat mielestäni tarpeen ja hyödyllisiäkin. On hyvä tietää miltä tuntuu olla oikeasti fyysisesti väsynyt. Mietin kyllä miten kurssilaiset kokivat vaelluksen, kun reitti oli niin raskas. Jälkeenpäin kaikki olivat kuitenkin positiivisella mielellä ja alkoivat jo sopia seuraavaa reissua.

Kurssilta löytää ajattelemisen aihetta

Kurssille on vuosien varrella osallistunut väkeä aina fukseista henkilökuntaan. Moni on kurssin innoittamana jatkanut retkeilyharrastusta.

– Mielestäni on mukavaa että kursseilla on muodostunut myös sosiaalisia yhteyksiä. Osa kurssilaisista on käynyt vaeltamassa yhdessä myöhemminkin. Kursseilla on usein mukana sellaisia, jotka ovat saaneet suosituksia aiemmille kursseille osallistuneilta, Tenhunen kertoo.

Jokaisen suhde luontoon on Tenhusen mukaan hieman erilainen. Yleisesti ottaen luonnosta on kuitenkin vieraannuttu, ja moni suhtautuu luontoon välinpitämättömästi.

– Itselleni luonto on monia asioita. Se voi olla rauhoittava paikka, jossa ei tarvitse ajatella mitään muuta, tai toisaalta urheiluympäristö, jossa voi haastaa itseään. Pyrin pitämään kursseilla esillä luonnon suojelemista ja ihmisen aitoa suhdetta luontoon.

Harrastus kasvoi elämäntavaksi

Tilastotieteen lehtori **Harri Högmander** innostui linnuista pikkupoikana.

– Vanhempien eläinkirjasta koetin kirahvien ja kilpikonien seasta selvittää, mitä lintuja pihassa kävi. Ehkä joku määräyty meni oikeinkin. Kun muutin opiskelemaan Jyväskylään, tajusin olevani Kortepohjan ylioppilaskylässä huippupaikan vieressä. Kävin ostamassa kiikarin, ja sen jälkeen se on ollut menoa.

Vuosien myötä harrastuksesta muodostui Högmanderille elämäntapa. Nykyään hänellä on aina kiikari mukanaan.

– Lintuharrastus on hyvä ikkuna luontoon. Periaatteessa harrastaja on aina retkellä – kun tulee aamulla töihin tai kävelee syksyllä illalla kotiin ja kuulee punakylkirastaiden muuttavan. Kun korva herkistyy lintujen äänille, maailma aukeaa aivan erilaiseksi.

Högmander muistuttaa, etteivät linnut tule toimeen ilman elinympäristöä. Koskemattomat alueet ja luonnonpuistot ovat lajiensuojelun kannalta tärkeitä, mutta jokainen voi vaikuttaa omilla toimillaan pienemmässä mitakaavassa.

– Siistimisen nimissä tuhotaan helposti lähiympäristöä, esimerkiksi mökkirannoissa, ja siten hävitetään luonnon monimuotoisuutta. Pienillä teoilla saataisiin paljon aikaan, Högmander tiivistää.

Lintuharrastus on ohjannut Högmanderin elämässä suuria asioita. Hän on koulutukseltaan matemaatikko, mutta harrastus vei tilastotieteen pariin.

– Prosesseista viehättyminen on tehnyt minusta kumminkin, ornitologin ja tilastotieteilijän. Säännönmukaisuus yhdistettynä viehättävällä tavalla vaihteluun kie-

too minua. Linturetkillä tulee aina vastaan jotain arvaamatonta. Siinä vaiheessa kilometrit ja aikaiset heräämiset eivät tunnu missään.

Lintuharrastaja on parantumaton optimisti

Vuosien harrastamisen jälkeenkin odotukset ovat aina korkealla. Högmanderia kiehtoo myös se, mitä hän tietää kohtaavansa.

– Esimerkiksi kymmenet joutsenet tai kurjet ovat aina hieno näky. Keskeisintä lintuharrastuksessa on mielestäni löytämisen ilo. Lintuharrastajat ovat sitä paitsi parantumattomia optimisteja - pessimistit jäävät kotiin nukkumaan.

Högmander katselee ja kuuntelee lintuja päivittäin työhuoneensa ikkunasta. Lisäksi harrastus on vienyt ulkomaan lintumatkoilla hyvin erikoisiin paikkoihin.

– Lintuharrastuksen kautta tulee nähtyä kohteessa koko skaala kansallispuistosta kaatopaikalle. Siinä saa väkisinikin alueeseen sellaisen läpileikkauksen, jota ei tavallinen turisti tule kohdanneeksi.

NOORA MOILANEN



Lintuharrastaja Harri Högmanderilla on aina kiikarit mukanaan.

Harrastuksen aloittaminen on Högmanderin mukaan helppoa, ja uusilla harrastajilla on kaikkein eniten edessä.

– Periaatteessa tarvitaan vain lintukirja ja kiikari. Lintuharrastuskursseilla ihmiset ovat kyselleet jatkokurssia. Se on ulkona.

Luontobongarin apu löytyy taskusta

Liiku luonnossa, perehdy soihin ja kasveihin. Käytä matkapuhelimen tai kämmentietokoneen avulla Valokki-nettisuota ja Valokki-nettikasviota.

Jyväskylän yliopiston avoimen yliopiston ekologian ja



RIIKKA HYTÖNEN

evoluutiobiologian opettaja **Veikko Salonen** ja tietotekniikan ammattilainen **Petri Heinonen** kokosivat luontoammattilaisille ja luontoharrastajalle verkkoon tietopankin Suomen suotyypeistä nettisuolle nettikasvi- on rinnalle.

Valokki-nettisuoa <http://kasvio.avoin.jyu.fi/suotyypit> esittelee Suomen suotyyppejä sanoin ja kuvin. Esittelyssä on yhteensä 51 Suomen luonnontilaisilla soilla tavattavaa suotyyppiä. Kuvia on kaikkiaan runsas 200.

Valokki-nettikasviossa <http://kasvio.avoin.jyu.fi> on esitelty runsaat 330 suomalaista kasvilajia. Kasvion 1900 kuvaa voi tarkastella kolmessa eri koossa käyttötärpeen mukaan. Esiteltävät lajit ovat pääasiassa Suomessa yleisenä esiintyviä lajeja.

Valokki-nettisuon ja Valokki-nettikasvion materiaaleja parannetaan ja laajennetaan jatkuvasti, joten tekijät toivovat parannusehdotuksia ja käyttäjäkokemuksia Valokkien käyttäjiltä.



HEINI LUOTOLA

KEVÄT

Kuinka monta niitä mustaseinäisiä pönttöjä pitikään tulla?

– Kuulemma 340.

Minkä takia mustia?

– Se on jotain kognitiivista, lintujen oppimiseen liittyvää. Kun pannaan joku symboli mustaan seinään lentoaukon alapuolelle, niin lintu hiffaa, että kannattaako mennä asumaan vai ei. Tai jotain semmoista.

Paljonkos niitä tavallisia pönttöjä?

– Niitä tarvii tänä vuonna vaan 140. Onko muuten lumikkosten petivaatteet vaihdettu? Lumikon hajua, son-taa ja pehkuja tarvii siihen kirjosiippojen petoriskiko-keeseen tosi paljon. Ja myyrille kanssa.

– Joo, viime viikolla kerettiin hoitaa lumikot.

Mites se perhoshäkki?

– Joo, meidän pitää vaan raivata sen alusta, ne pystyttää sen itse. Onneksi.

Kuinka suuri siitä tulee?

– Jonna puhu jotain 20 x 30 metristä. On siinä kokoa. Muuten, hirvikärpäskokeiden tarjottimet ja pleksisuojat pitää saada valmiiksi ennen kuin myyrätarhojen rakentaminen alkaa. **Millos se oli?**

– Heti kun routa sulaa.

– **Mitenkähän saadaan ukkoja pellolle**, kun uudessa yliopistossa ei lyhytaikaisia työsopimuksia saada kirjoittaa. Ja työllistämistuen poistuminen teki jumalattoman loven meidän kenttäapuun.

Onkos ne ilmastohuoneiden lämpötilasäädöt ruvenneet pelittämään? Että saadaan myyrien talvehtimiskoetta jatkettua.

Transitti sitten lähtee seuraavat viikot Kolille ja Muihokselle myyrähommiin.

– Joo, varaus on jo kirjoissa. Eiköhän me autojen kanssa pärjätä. Veneiden kanssa ei. Toinen Busteri pitäisi saada ennen kalakursseja, mutta millä rahalla.

Kalahallin altaat on vielä pesemättä. Kasvihuone pitää raivata BBC:n jäljiltä taas kasvihommiin.

Kevät on tullut. Luonto herää. Ja tutkijat. Tutkimusase-man kevät tarkoittaa vähän erikoisempaa luonnon heräämisen seurantaa. Vuoden kiireisin aika alkaa. Kaikki haluavat tutkimussysteeminsä ajoissa valmiiksi. Päivittäinen kiireisten töiden päivitys edellä olevien keskustelunpätkien mukaisesti toivottavasti motivoi henkilökuntaa kiireen keskellä. Käsiä vaan ei tunnu riittävän joka paikkaan.

Tutkimusasema varautuu nyt erilaiseen kesään. Ruokasalin laajennus hankaloittaa palveluja ja kursseja, mutta tutkimushankkeiden tukeminen ja vempaimien rakentelu ja huolto on kunnia-asia, kuten aina ennenkin. Kevään ja alkukesän sesonkiin on totuttu kohta jo kolmen vuosikymmen ajan. Mitä hullumpi ajatus tutkijalla on, sitä innostuneemmin sitä kannattaa tukea. Sehän sitä uutta tietoa tuottaa.

Mutta kiireen keskelläkin huomaa kevään edistymisen. Siikakosken koskikarat ovat lähteneet kohti pohjoisen puroja. Ensimmäinen kirjosiippo saapuu pihapiiriin uutta pönttöä testaamaan. Suruvaippa lentelee ruokasalin ikkunan ulkopuolella rakentamiskokouksen pirstyksenä.

Saunan terassilla tuoksuvat koivun puhkeavat silmut.

*Hannu Ylönen
Konneveden tutkimusaseman johtaja*

Tervetuloa Luontoiltaan

Konneveden tutkimusaseman rantaan tiistaina 6.7.

Klo 18 Kahvia, pullaa, virvokkeita ja makkaraa aseman rannassa

Klo 19 Perinteinen luontoilta, jossa etukäteen lähetettyihin ja paikanpäällä esitettäviin kysymyksiin Konneveden ja Keski-Suomen luonnosta vastaavat Jyväskylän yliopiston tutkijat ja asiantuntijat

Mukana iltaa järjestämässä Konnevesipäivät 2010.

Hyvinvoinnista huolehditaan yhdessä



Henkilöstöohjelmaa uudistetaan tämän vuoden kuluessa. Aiempaa ohjelmaa arvioidaan ja kehitetään suhteessa Jyväskylän yliopiston strategiaan. Yliopistossa ollaan muutosten keskellä vuoden alussa voimaan tulleen yliopistolain myötä. On ollut välttämätöntä opetella uusia toimintatapoja etenkin henkilöstö- ja talusasioissa.

Ammatillisten vaatimusten lisääntyminen ja epävarmuus muuttuvan toimintaympäristön keskellä vaikuttavat kaikkiin työntekijöihin ja työssä jaksamiseen. Miten muutosten keskellä huolehditaan osaamisesta ja jaksamisesta? Työntekijällä on oikeus saada tukea, esimerkiksi koulutusta, voidakseen vastata työn haasteisiin. Parhaimmillaan koulutus integroituu työntekijän tehtäviin ja merkitsee hyvien toimintatapojen levittämistä, toimimattomien kehittämistä paremmiksi tai niiden muuttamista kokonaan.

Nykyistä työelämää yhteiskunnan eri aloilla kuvataan kiireiseksi ja rajattomaksi. Tutkimukset osoittavat, että työn liiallinen määrä on haitallista siinä vaiheessa, kun sen vaatimasta ponnistelusta ei kyetä palautumaan. Vaikka työn tarjoamat oppimismahdollisuudet motivoivat työntekijää ja tyydyttävät pätevyyden kokemusta, ne kääntyvät uhkaksi hyvinvoinnille silloin, kun työntekijä kokee vaatimusten tulevan ulkoapäin. Jos työntekijän henkiset voimavarat ovat jo täysin käyttäytyneinä, sopeutumiskyky joutuu liian kovalle koetukselle.

Tutkimusten mukaan olennaisen tärkeää on etsiä vapaa-ajan harrasteista vastapainoa työlle - vaikka moni opetus- ja tutkimustyössä toimiva nauttii työstään, siitä on suositeltavaa irrottautua aika ajoin niin, että työs-

tään voi nauttia vastakin. Jaksamisen kannalta on oleellista se, että voimme itse vaikuttaa siihen, mitä teemme, miten teemme ja missä aikataulussa. On helpompi kohdata työn muutoksia, kun työyhteisöä leimaa esimiehen tuki, hyvä ilmapiiri ja avoin tiedonkulku, minkä vuoksi erityisiä paineita kohdistuu johtamiseen ja esimiestyöhön.

Student Life -konsepti, jolla tavoitellaan opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemista, on saanut innostuneen vastaanoton Jyväskylän yliopistossa ja sidosryhmissä. Lähtötulevaisuus näyttää, millaiseksi Student Life -toimintamalli konkretisoituu. Myös yliopiston henkilöstön hyvinvointiin keskitytään etsien vastauksia seuraaviin kysymyksiin: mistä löytyy voimavaroja työhön ja oman hyvinvoinnin ylläpitämiseen, millaista tukea työn muutoksissa tarvitaan ja miten voidaan ennaltaehkäistä uupumusta?

On tarpeen tunnistaa, mihin pitäisi kiinnittää huomiota, miten tulisi toimia tai miten muuttaa toimintatapoja, jotta voisimme hyvin työssä ja työyhteisössä. Hyvinvoinnista huolehtiminen ei ole vain yksilön asia, vaan siihen tarvitaan työyhteisön ja organisaation tukea.

Helena Rasku-Puttonen

Kasvatustieteiden professori Helena Rasku-Puttonen kasvatustieteiden tiedekunnasta on yksi kolmesta yliopiston vararehtorista vastuualueinaan koulutus ja henkilöstön kehittäminen.

My home away from home

Jyväskylä and Debrecen are twin-towns and the universities twin-universities. Debrecen is the second largest city in Hungary with a huge university with more and more foreign students. I work at the university as an assistant lecturer and faculty Erasmus coordinator. For both of my jobs I have collected a big bouquet of good practices in Finland. But let us start from the beginning.

To tell you the truth, when I applied for the bilateral student exchange program at the University of Jyväskylä in 2004, I did not know too much about Finland or Jyväskylä. Of course I knew what an average Hungarian knows: the language relations and the thousands of lakes. When I received the scholarship in 2004 I would have not thought at all that at the same time I received such a long and rich relation with my Finno-Ugric relatives.

In 2004 I spent the autumn semester in Jyväskylä. It was my last year of studies and the decision to come to Jyväskylä was one of my best decisions during my studies. Kiitos to the university's friendship family program I was not only a student at the university but also a temporary member of a Finnish family. I still remember the opening ceremony for foreign students when Rector Aino Sallinen greeted us and told us that we were VIP at the university. I really felt VIP during my stay. I learned a lot during the semester, as every exchange student does. I learned about myself, about being Hun-

garian, about living alone and of course about Finland. Later it turned out that I did not become a temporary member of the Heikkinen family but rather a permanent one. When I came back as a PhD student in 2007, I came back to my second home and to my second family. I got a desk in Mattilanniemi and a sign stating 'tutkija' next to my door. I was proud. I spent another autumn semester in Jyväskylä and did all kinds of Finnish things again. I suffered from the ugly greyness in November, complained about the dark in December, visited Joulupukki, bicycled in rain and frost, drank siideri, continued to be a fan of Marimekko's design, went to sauna at least twice a week and thanks to my Finnish family spent some days in mökki as well.

Now it is year 2010 and I was just back in Jyväskylä as an Erasmus exchange teacher. I was quite excited to give lectures at the university where I was a student and a researcher some years ago. I came in May to experience the Finnish spring, but got to experience the Finnish summer instead. And there is still snow at the side of the road, wow! That never happens in Hungary.

Debrecen is a very lovely and lively town and I welcome you to visit us as well. Tervetuloa.

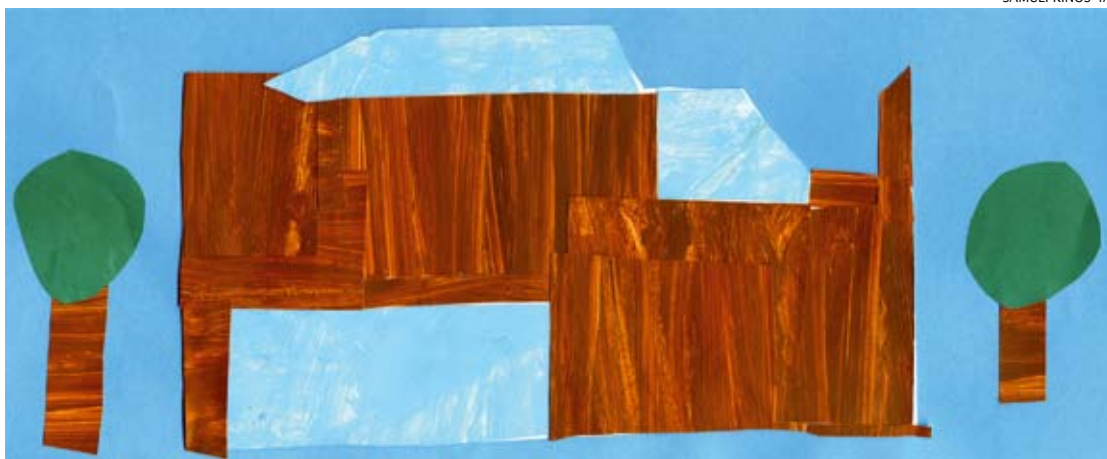
Fruzsina Sigér

*Assistant lecturer, Erasmus coordinator
Faculty of Economics and Business administration
University of Debrecen*



MÁRTA SIGÉRNÉ KOCSIS

Me and my Finnish mom Pirjo in Debrecen below the sign pointing to our twin-town Jyväskylä.



Päärakennus

Luksustalo inspiroi oppilaita

Pitkät portaat, talvipalatsi, luksustalo – Keski-Palokan koulun 4.-luokkalaisten oppilaiden mielikuvia ensivierailulla yliopiston päärakennuksessa. Luokat ovat mukana kaksi vuotta kestävässä *House Tell Europe About Cultural Heritage Comenius* -hankkeessa yhdessä useiden eurooppalaisten yhteistyökoulujen kanssa. Hankkeessa tutkitaan paikallisia, historiallisesti merkittäviä rakennuksia. Keski-Palokan koulun neljännen luokan oppilaat tutkivat yliopiston päärakennusta ja Villa Ranaa.

Rakennusten monipuolinen tutkiminen opettaa lapsia arvostamaan ja kunnioittamaan menneiden polvien jättämää kulttuuriperintöä.

– Maiden välisen tietojenvaihdon myötä lapset oppivat huomioimaan ainutlaatuisen kulttuuriperintönsä, kunnioittamaan eri maiden kulttuureja sekä huomaamaan, että hekin jättävät omat jalanjälkensä ympäristöömme tuleville sukupolville, 4A-luokan opettaja **Hannalea Lyyra** kertoo. – Oppilaamme huomaavat lisäksi arkkitehtuurimme olevan paljon nuorempaa ja skandinaavista verrattuna esimerkiksi italialaisten oppilaiden tutkimuskohteina oleviin satoja vuosia vanhoihin kivirakennuksiin.

Kahden vuoden aikana lapset oppivat pitkäkestoisen projektin ja tutkimuksen periaatteita.

– Ensi vuonna keskitymme samojen rakennusten ym-

päristönäkökulmiin, Lyyra kertoo.

Oppilaat vaihtavat kuulumisia ystävyysluokkiensa kanssa sähköpostein, kirjein sekä videoin. Kulttuureihin tutustutaan monin eri tavoin.

– Tällä hetkellä opettelemme ystävyysmaiden kansantansseja. Meillä on nyt opeteltavana turkkilainen kansantanssi, jonka oppilaat esittävät koulumme tanssin päivässä.

Opettajat vierailevat ystävyyskouluissa ja vaihtavat samalla koululaisten tuotoksia.

– Jokaisella ystävyyskoulullamme on posteripaikka koulumme Comenius-seinällä, jolle uusia tuotoksia laitetaan. Näin koko koulu voi seurata työn kehitystä.

Tähän mennessä luokat ovat käyneet muutamalla retkellä yliopistolla. Lapset ovat kirjoittaneet rakennuksista kommentteja ja satuja sekä tutkineet rakennuksen historiaa. Lisäksi on valokuvattu, piirretty ja maalattu, ja tavoitteena on tehdä rakennuksista myös dokumentaariset elokuvat.

– Retkillä käyminen täällä yliopistolla on hauskaa. On ollut tosi kiva saada tuliaisia, kuten postereita ja karkkia ystävyyskouluilta. Kirjekaverit ovat parhaita, Lyyran oppilaat summaavat.

Janiika Vilkuna

RONJA VIRTANEN 4A



Päärakennus

SARA SORAJOKI 4B



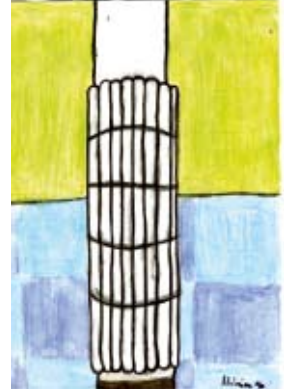
Villa Rana



Villa Ranan portaikko



Villa Ranan kummitus



Aallon pylväs

Oppilaiden kommentteja päärakennuksesta

Aulan ikkunat ovat suuret, aivan kuin olisimme keskellä metsää.

On kuin luxustalo. Mielestäni tämä on hieno paikka.

Rakennuksessa on antiikin Kreikan ajan mallisia pylviäitä. Rakennus vaikuttaa mielestäni upean tiiliseltä, isolta ja mukavalta.

Vaikuttaa valoisaalta. Näyttää siltä, kuin talo olisi ilmassa.

Aivan kuin rakennus putoaisi päälle. Se muistuttaa talvipalatsia.

Eniten ihastuin juhlasaliin, joka on valtava.

Rakennuksessa on paljon tiiliä. Juhlasalin ovesa on ympyröitä.

Muistuttaa jotain hienoa hotellia. Katot ovat juhlasalissa aivan kuin aaltoja meressä.

Lamput ovat kuin lumilyhtyjä.

Rakennus on kuin painava laatta. Kun katsoo nurkasta, näyttää isolta juhlarakennukselta.

Tiedon portaat ovat yhtä kuin tieto. Tiedon portaat ovat upeammat kuin osasin odottaa.

Portaat ovat kuin tie taivaaseen. Kun portaita kävelee, tuntuu, että ne eivät lopu koskaan.

Tiedon portaissa kulkee melkein koko ajan ihmisiä.

Kun katsoo tiedon portaiden yläpäästä, alkaa huimata.

Tiedon portaat ovat väylä viisauteen.

Tiedon portaat muistuttavat pitkää käärmettä.

Kun katsoo portaita, huomaa, että ne ovat pitkät. Portaita kävellessä tulee hiki.





Cooperin testi: Amerikkalaisen tohtori Kenneth Cooperin USAn armeijalle 1960-luvulla kehittämässä testissä juostaan 12 minuutissa mahdollisimman pitkälle. Cooperin testi mittaa maksimaalista hapenottookykyä.

TEKSTIT Noora Moilanen
KUVAT Sami Haapoja

JYY testasi päivän kunnon

JYY-Cooperin ensimmäiseen lähtöön on aikaa neljä minuuttia. Kampuksen kentältä kuuluu musiikki ja takakaarteissa hypitään x-hyppyä. Kentän laidalla käy kuhina. Jyväskylän ylioppilaskunnan liikuntavastaava **Hannu Heikkilä** muistuttaa osallistujia hakemaan numerolaput.

Ylioppilaskunta järjesti Cooperin testin yliopistoväelle ensimmäisen kerran syksyllä 2008.

– Oikeastaan ajatus lähti kateudesta. Ainejärjestöt järjestivät Cooperin testejä ja olisin halunnut sellaisen juosta, mutta kaikille avointa tapahtumaa ei ollut olemassa. Olin yhteydessä JYY:n liikuntavaliokunnan puheenjohtajaan, joka pisti homman pyörimään, idean isä Heikkilä muistelee.

Lähtöön on aikaa muutama minuutti ja jännittyneen oloinen joukko juoksijoita kokoontuu lähtöviivalle. Heikkilä varoittaa kampuksen kentän kapeista kaarteista ja lähettää joukon matkaan.

Ensimmäisessä JYY-Cooperissa osallistujia oli kolmenkymmentä ja testi juostiin pilkkopimeässä. Kukaan ei nimittäin tullut ajatelleeksi, että syksyllä siirretään kelloja.

– Osallistujamäärä oli ensimmäisellä kerralla positiivinen yllätys järjestäjille. Tälle päivälle ilmoittautuneita on 118, ja sadan osallistujan raja on ylitetty jo parilla edellisellä kerralla, JYY:n sosiaalipoliittinen sihteeri **Karoliina Vainikainen** kertoo.

Kuntoa ja kovaa tahtoa

Muutaman minuutin juoksemisen jälkeen väki on levittäytynyt kentälle tasaiseksi letkaksi. Meno näyttää kaikilla vielä helpolta. Heikkilä jammailee kentän laidalla musiikin tahdissa ja kuuluttaa väliaikoja osallistujille. Cooperin testi on rankka eikä sitä yleensä juosta naureskellen.

12 minuuttia tuntuu sivusta seurattunakin yllättävän pitkältä ajalta.

– Testissä tarvitaan sekä hyvää kuntoa että kovaa tahtoa. Ei täällä kuitenkaan ole tarkoitus rykiä keuhkojaan verille, Heikkilä muistuttaa.

JYY-Cooperia on kehitetty eteenpäin pikkuhiljaa: tällä kertaa tapahtumassa soi ensimmäistä kertaa musiikki ja mukana on YTHS:n väkeä.

– Eivät meidän visiomme tähän lopu. Syksyllä olisi tarkoitus jakaa osallistujille haalarimerkkejä ja palata takaisin Harjun stadionille, joka on nyt remontissa, Heikkilä valottaa.

12 minuuttia tuntuu sivusta seurattunakin yllättävän pitkältä ajalta. Viimeisten minuuttien aikana juoksijoiden askeleissa näkyy väsymys. Siitä huolimatta moni kirstää lopussa tahtia. Kentällä kaikuivat ”jaksaa, jaksaa”-huudot ja Heikkilä laskee mikrofoniin viimeiset sekunnit. Aika loppuu ja juoksijat tuupertuvat radan reunoilta.

– Olette juuri ylittäneet itsenne ja juosset Cooperin 12 minuuttiin, Heikkilä kuuluttaa vitsaillen.



Hannu Heikkilä keksi idean kaikille avoimesta JYY-Cooperista.



PETTERI KIVIMÄKI

Kokemukset koululiikunnasta vaikuttavat nuorten liikkumiseen, Santtila kertoo.

Nuorten miesten kunto rapistuu

Suomalaisnuorten liikkumattomuus ja tietokoneuuden edessä vietetty aika huolettavat – syystä.

– Suomalaisen nuorten miesten paino on noussut ja kunto huonontunut viimeisten kahden vuosikymmenen aikana. Nuorten passiivinen elämäntapa on monen tekijän summa. Esimerkiksi lisääntynyt ruutu-aika ja vanhempien toimettomuus lasten liikkumisen suhteen ovat merkittäviä vaikuttajia, puolustusvoimien liikuntapäällikkö, filosofian tohtori **Matti Santtila** kertoo.

Monesta pienestä tekijästä syntyy yhdessä suuri ongelma. Rapistuva kunto ja painon nousu ovat Santtilan mukaan uhka suomalaisten miesten terveydelle.

– Seurauksena ovat yhteiskunnan tasolla muun muassa kasvavat terveydenhoitokustannukset ja ongelmat työvoiman rekrytoinnissa. Nuorten miesten huono kunto luo myös paineita muuttaa armeijan peruskoulutusta. Erityisesti voimaharjoittelun määrää tulisi lisätä, koska kestävyysharjoittelua lisäämällä ei saavuteta merkittäviä lisähyötyjä varusmiesten fyysiselle suorituskyvyllä.

Ongelma ei Santtilan mukaan ole nuorten suhtautumisessa.

– Nuoret ovat valmiita ja halukkaita liikkumaan, jos siihen luodaan mahdollisuuksia. Toisaalta nuoren suhde liikkumiseen on hyvin herkkä. Esimerkiksi huonot kokemukset koululiikunnasta saattavat johtaa negatiivisuuden kiertäeseen, joten virheliikkeisiin ei ole varaa. Armeijalla on hyvät edellytykset luoda nuorille positiivinen suhde liikuntaan, vaikka palvelusaika onkin melko lyhyt.

Santtila selvitti väitöstutkimuksessaan muutoksia palvelukseen astuvien kehon koostumuksessa ja fyysisessä kunnossa viimeisen 30 vuoden aikana sekä voima- ja kestävyysharjoittelun vaikutuksia varusmiesten fyysisen suorituskykyyn peruskoulutuskaudella.

Ihmiselle ominainen tietoisuudenlaji kehittyi varhaisissa hoivasuhteissa

YTM, FM Pessi Lyyran filosofian väitöskirja *Higher-order theories of consciousness: An appraisal and application* tarkastettiin 21.4. Vastaväittäjänä oli professori David Rosenthal (City University of New York, USA) ja kustoksena professori Jussi Kotkavirta.



Ei seksiä ilman avioaikaiteita

FL Pasi Saarimäen Suomen historian väitöskirja *Naimisen normit, käytännöt ja konfliktit – Esiaviollinen ja aviollinen seksuaalisuus 1800-luvun lopun keskisuomalaisella maaseudulla* tarkastettiin 24.4. Vastaväittäjänä oli dosentti Antti Häkkinen (Helsingin yliopisto) ja kustoksena professori Petri Karonen.



Aivot toiminnan sähköisten signaalien teho- käsittelystä tukea lukivaikeustutkimukseen

FM Igor Kalyakinin väitöskirja *Extraction of Mismatch Negativity from Electroencephalography Data* tarkastettiin 23.4. Vastaväittäjänä oli professori Karen Egiazarian (Tampereen teknillinen yliopisto) ja kustoksena professori Tapani Ristaniemi.



Muotoja ja metodeja eksoottisille ytimille

FM Panu Rahkilan fysiikan alan väitöskirja *Shape evolution in the even $N < 126, Z > 82$ nuclei* tarkastettiin 30.4. Vastaväittäjänä oli professori Rolf-Dietmar Herzberg (University of Liverpool) ja kustoksena professori Rauno Julin.



Nuorten koulutukseen ja työhön ohjaamisessa tarvitaan tiiviimpää yhteistyötä

KM Seija Nykäsen kasvatustieteen väitöskirja *Ohjauksen palvelujärjestelyjen toimijoiden käsitykset johtamisesta ohjausverkostossa – Matkalla verkostojohtamiseen?* tarkastettiin 23.4. Vastaväittäjänä oli dosentti Seija Mahlamäki-Kultanen (Tampereen yliopisto) ja kustoksena professori Pauli Kaikkonen.



Symbolit välineinä luovassa ajattelussa

FM, FT (kognitiotiede) Sari Kuuvan taidehistorian väitöskirja *Symbol, Munch and Creativity: Metabolism of Visual Symbols* tarkastettiin 3.5. Vastaväittäjänä toimi emeritusprofessori Götz Pochat (Grazin yliopisto) ja kustoksena professori Anniika Waenerberg.



Ensiharvennusemännystä kuituraakainetta massa- ja paperiteollisuudelle

FL Riikka Rautiaisen soveltavan kemian väitöskirja *The use of first-thinning Scots pine (*Pinus sylvestris*) as fiber raw material for the kraft pulp and paper industry* tarkastettiin 23.4. Vastaväittäjänä oli dosentti, FT Pekka Saranpää (Metsäntutkimuslaitos) ja kustoksena professori Raimo Alén.



Otsonikadon seurauksien tutkimuksessa paljon tulkinnanvaraisuutta

FM Titta Kotilaisen ympäristötieteen ja -teknologian alan väitöskirja *Solar UV radiation and plant responses: Assessing the methodological problems in research concerning stratospheric ozone depletion* tarkastettiin 7.5. Vastaväittäjänä oli Dr. Nigel D. Paul (Lancasterin yliopisto, Iso-Britannia) ja kustoksena professori Markku Kuitunen.



Yrittäjä arvioi muitakin kuin taloudellisia riskejä

OTM Leni Kuivaniemen yrittäjyyden väitöskirja *Evaluation and reasoning in the entrepreneurial opportunity process: Narratives from sex industry entrepreneurs* tarkastettiin 7.5. Vastaväittäjänä oli professori Saara Taalas (Turun yliopisto, Lundin yliopisto) ja kustoksena professori Matti Koironen.



Äidinkieli opetuskielenä edistää pääsyä perusopetukseen Etiopiassa

M.A. Dereje Terefe Gemechun väitöskirja *The implementation of a multilingual education policy in Ethiopia: The case of Afaan Oromoo in primary schools of Oromia Regional State* tarkastettiin 8.5. Vastaväittäjänä oli PhD Carol Benson (Tukholman yliopisto, Ruotsi) ja kustoksena professori Marja Järvelä.



Taudinaiheuttaja haasteena kalanviljelijöille

FM Heidi Kuntun limnologian ja hydrobiologian väitöskirja *Characterizing the bacterial fish pathogen *Flavobacterium columnare*, and some factors affecting its pathogenicity* tarkastettiin 8.5. Vastaväittäjänä oli Dr. Jean-François Bernardet (INRA-Laboratoire de Virologie et Immunologie Moleculaires) ja kustoksena emeritaprofessori Tellervo Valtonen.



Rock ja suomalaisuus yhdistyvät Saimaa-ilmiossä

FL Terhi Skaniakoksen nykykulttuurin väitöskirja *Discoursing Finnish Rock. Articulations of Identities in Saimaa-ilmio rockdokumentary* tarkastettiin 14.5. Vastaväittäjänä toimi dosentti Tarja Rautiainen-Keskustalo (Tampereen yliopisto) ja kustoksena dosentti Yrjö Heinonen.



Äidinkieli avain perusopetukseen Etiopiassa

Oromian alueella Etiopiassa afaan oromoo -kielen käyttö perusopetuksen kielenä on edistänyt peruskoulutuksen piiriin pääsemistä, opetuksen laatua sekä tasa-arvoa, kertoo tuoreen yhteiskuntatieteiden tohtori **Dereje Terefe Gemechun** väitöstutkimus.

– Afaan oromoon käyttö perusopetuksen kielenä on helpottanut peruskoulutuksen piiriin pääsyä ja korkeammille koulutusasteille siirtymistä. Erityisesti kuilu kaupungin ja maaseudun lasten sekä poikien ja tyttöjen koulutusasteen välillä on kaventunut kielen käyttöönnoton myötä, Gemechu sanoo.

Gemechu havaitsi kehitystä myös luokan vuorovaikutussuhteissa sekä yhteistyössä yhteisön ja koulun välillä. Lisäksi mahdollisuudella käyttää omaa äidinkieltä on ollut sosiaalista, kulttuurista ja pedagogista arvoa Oromoo-kulttuurille.

Gemechun monikielisen koulutuspolitiikan toteutusta käsittelevän väitöskirjatutkimuksen taustalla on Etiopian 1990-luvun poliittinen reformi, jonka myötä etnolingvistiksen ryhmien ja heidän äidinkieltensä asema tunnustettiin. Afaan oromoo tuli uudistuksen myötä Oromoon alueen virallinen kieli. Ennen reformia opetus järjestettiin englanniksi tai amharan kielellä, joka on Etiopian virallinen kieli. Monikielisen koulutuspolitiikan toteuttaminen on kuitenkin ollut haasteellista: käytännöt ovat epäselviä ja resursseja sekä toimeenpanostrategioita puuttuu.

– Toivon tutkimustulosteni ja kehitysehdotusteni heittävä kiinnostusta Etiopian koulutuspoliittisissa päätäjissä niin valtiollisella kuin alueellisella tasollakin, jotta monikielisen koulutuspolitiikan merkitys ymmärrettäisiin ja tarvittavat resurssit sen toteuttamiseen löytyisivät, Gemechu kertoo.

Dereje Terefe Gemechu on työskennellyt suurimman osan urastaan koulutuksen parissa. Hän toimi muun muassa varaopetusministerinä Etiopiassa ennen tohtorikoulutuksen aloittamista. Jyväskylän yliopiston Gemechu valitsi ystävänsä suosituksesta ja oli tyytyväinen voidessaan yhdistää tutkimuksessaan koulutuspolitiikan ja yhteiskuntatieteet. -AG

SAMI HAAPOJA



Monikieliset tekstit rakentavat maahanmuuttajien visuaalista tilaa

MA Ying-Hsuan Huangin englannin kielen väitöskirja *London China-town: Sociolinguistic Ethnography of Visuality* tarkastettiin 15.5. Vastaväittäjinä olivat professori Gunther Kress (University of London) ja Dr. Suzanne Wong Scollon (Seattle, USA) sekä kustoksena professori Jan Blommaert.



Ystävyyssuhteet luovat ryhmän päiväkodissa

KM Merja Koivulan varhaiskasvatuksen väitöskirja *Lasten yhteisöllisyys ja yhteisöllinen oppiminen päiväkodissa* tarkastettiin 22.5. Vastaväittäjänä oli professori Pentti Hakkarainen (Oulun yliopisto, Kajaanin yliopistokeskus) ja kustoksena professori Maritta Hännikäinen.



Yrittäjyys on riskiprojektien toteuttamista

MMM Tuomas Kuhmosen yrittäjyyden väitöskirja *Metatheory of Small Firm Performance and Entrepreneurship* tarkastettiin 15.5. Vastaväittäjänä oli professori Dirk Strijker (Groningenin yliopisto) ja kustoksena professori Matti Koironen.



Kaatoaikojen metaanipäästöjä voidaan vähentää biologisesti

FM Juha Einolan ympäristötieteen ja -teknologian väitöskirja *Biotic oxidation of methane in landfills in boreal climatic conditions* tarkastettiin 28.5. Vastaväittäjänä oli professori Peter Lechner (University of Natural Resources and Applied Life Sciences, Itävalta) ja kustoksena professori Aimo Oikari.



Liikuntaneuvonta edistää ikäihmisten liikkumiskykyä

TtM Minna Männyn fysioterapian väitöskirja *Early signs of mobility decline and physical activity counseling as a preventive intervention in older people* tarkastettiin 21.5. Vastaväittäjänä oli professori Kirsten Avlund (Kööpenhaminan yliopisto) ja kustoksena professori Ari Heinonen.



Ultraääni tehostaa polymeerin, biomassan ja maa-aineksen hajotusta

FL Antti Grönroosin soveltavan ja orgaanisen kemian alan väitöskirja *Ultrasonically Enhanced Disintegration: Polymers, Sludge and Contaminated Soil* tarkastettiin 28.5. Vastaväittäjänä oli professori Timothy J. Mason (Coventry University) ja kustoksena professori Raimo Alén (Jyväskylän yliopisto).

Mentorointi on helppo ja luonteva ohjauksen muoto

KM Merja Karjalaisen kasvatustieteen väitöskirja *Ammattilaisten käsitukset mentoroinnista työpaikalla* tarkastettiin 28.5. Vastaväittäjänä oli professori Anna Raija Nummenmaa (Tampereen yliopisto) ja kustoksena professori Marjatta Lairio.



Nuorten konsertit kasvattavat uutta klassisen musiikin yleisöä

Musiikin maisteri Judit Váradin musiikkitieteen väitöskirja *Hogyan neveljünk értő közönséget a komolyzenének?* tarkastettiin 21.5. Vastaväittäjänä oli professori Mihály Duffek (Debrecenin yliopisto) ja kustoksena professori Matti Vainio.

Uusia haasteita harvinaisten beetahajoamisten tutkimuksessa

FM Mika Mustosen teoreettisen fysiikan väitöskirja *Microscopic calculations for rare beta decays* tarkastettiin 28.5. Vastaväittäjänä oli professori Osvaldo Civitarese (La Plata, Argentiina) ja kustoksena professori Jouni Suhonen.



Kirjailija tarjosi Suomea mallimaaksi Unkarille

MA Ildikó Váradin hungarologian väitöskirja *Paraszt polgárosodás 'finn utja'*. Kodolányi János finnországi tevékenysége és finn utirajzai tarkastettiin 29.5. Vastaväittäjänä oli professori Gábor Ujváry (Kodolányi János Föiskola, Unkari) ja kustoksena professori Tuomo Lahdelma.



Vuoden innovaattori palkittiin



Palkitit (vas.) Hannu Vilkkilä, Ari Virtanen, Anja Tantt, Essi Heimovaara-Kotonen ja Vesa Lappalainen Juurikkasaarella 20.5.

Jyväskylän yliopiston ja Jyväskylän ammattikorkeakoulun Innovaatiotoiminnan aktivointi -projekti palkitsi kevättapahtumassaan 20.5. ansioituneita asiantuntijoita ”kultaisilla do-itseilla”.

– Innovaatio on uusi juttu, joka muuttaa arkea. Se voi olla sitä, että tiedät, mikä on ratkaisu, mutta et vielä tiedä, mikä on kysymys. Luovuus vaatii usein yhteistyötä, mutta myös hallinnollisten rautahäkkien räjäyttämistä, professori **Antti Hau-**



Mikael Jugnerin mielestä rahalliset kannustimet tukahduttavat luovuuden.

tamäki evästi luovia toimijoita. Tilaisuudessa puhunut **Mikael**

Innovaatiotoiminnan aktivointi -projektin palkinnot

- Vuoden innovaattori: **Vesa Lappalainen**, lehtori, tietotekniikan laitos, Jyväskylän yliopisto
- Sillanrakentaja: **Essi Heimovaara-Kotonen**, projekti-asiantuntija, ja **Anja Tantt**, lehtori, hyvinvointiyksikkö, Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kulttuurin muuttaja: **Ari Virtanen**, erikoistutkija, fysiikan laitos, Jyväskylän yliopisto
- Ahkerin osallistuja: **Hannu Vilkkilä**, projektityöntekijä, teknologiayksikkö, Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Jungner vannoi avoimen lähdekoodin ja itseohjautuvan tiimidynamiikan nimiin. Jungnerin mukaan rahalliset kannustimet tepsivät suorittavilla aloilla, mutta ne tukahduttavat luovuuden.

– On tärkeää keskittyä intohimon synnyttämiseen ihmisissä. Keskittyy-kää innostuneisiin ihmisiin – muut seuraavat mukana. Yhteisön pitää sallia myös virheiden tekeminen: Moka on lahja, Jungner muistutti.

Teksti ja kuvat: Anu Mustonen

Platon on ystävä, mutta totuus sydänystävä

Tiedonjyvän numerossa 3/2010 (s. 34) selvitetään Jyväskylän yliopiston sinetissä olevan liekehtivän soihdun historiaa. Kirjoitelmassa on yksi oikaisua vaativa kohta. Sinettiin kaiverretut latinankieliset sanat AMICA VERITAS eivät ole suomennettavissa ilmaisulla ”totuuden ystävät”; asiallisesti tarkka suomennos olisi ”totuus on ystäväni” tai ”totuus on ystäväme”. Seuraavassa lyhyt katsaus kyseisen mieltymän alkuperään.

Puheena olevat sanat ovat osa laiveampaa mieltymää AMICUS PLATO, SED MAGIS AMICA VERITAS eli ”Platon on ystävä, mutta vielä enemmän ystävä on totuus”. Yleisesti sitä pidetään eräänlaisena tiivistelmänä Aristoteleen jossakin yhteydessä esittämästä toteamuksesta, että hän arvostaa opettajaansa Platonia, mutta ei niin varauksettomasti, että pi-

täisi tätä erehtymättömänä auktoriteettina. Tietävästi Aristoteles ei hyväksynyt Platonin ideaoppia sellaisenaan, vaan kritikoiti sitä monessa kohdin. Tämä ei häirinnyt opettajan ja oppilaan keskinäistä arvonantoa; huumorintajuinen Platon puolestaan tokaisi varsan potkivan emoaan vie-roitusvaiheessa.

Aristoteleen lausumana pidetyn ajattelman alkuperäistä kreikankielistä muotoa on turhaan etsitty meille säilyneestä antiikin Kreikan kirjallisuudesta. Sen sisältämä perusajatus löytyy kuitenkin ”rivien välistä” Aristoteleen monipuolisen tuotannon sivuilta – ehkä selvimmin Nikomakhoksen etiikka -nimisestä teoksesta.

Ajatus liittyy merkittävään vaiheeseen Euroopan tieteen historiassa. Kun Platonin Akatemian perintö siirtyi Aristoteleen johtamaan Lykeio-

niin, tieteen harjoittamisessa tapahtui sukupolven vaihdos. Jo Aristoteles jakoi filosofiaa erityistieteiksi empiirisen tutkimuksen pohjalta. Vastaavanlainen eriytymisprosessi on uuden ajan vuosisatoina, jopa vuosituhannen vaihduttuakin ollut jatkuvasti meneillään. Modernienkin tieteenharjoittajien on suhtauduttava edeltäjiensä saavutuksiin kunnioittavasti, mutta ei kriittikittömästi: tavoitteena tulee olla totuuden löytäminen – toisin sanoen totuutta on pidettävä ”sydänystävänä”. Muulla tavoin ei aitoa tiedettä synny eikä edistystä tapahdu.

Erkki Palmén

FT, latinan kielen emerituslehtori

Teivas Oksala

professori (h.c.), latinan kielen emeritusdosentti

TIEDONNÄLKÄÄN

Heideggerin henkilökohtainen siunaus

Kakkori, Leena. (2009) Martin Heideggerin olemisen kysyminen. Tampere: Tampere University Press.

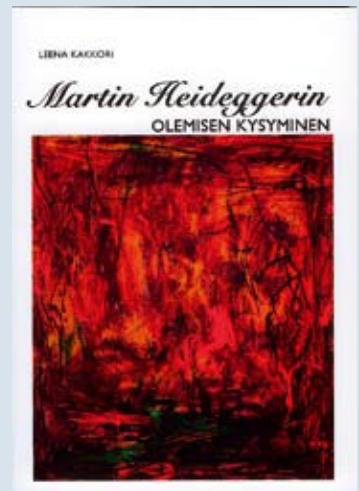
Leena Kakkorin kirja parane loppua kohti. Viimeisillä sivuilla on puhetta 1959-1969 pidetyistä Zollikon-seminareista, joissa filosofi Martin Heidegger keskusteli psykologien ja psykiatrien kanssa Dasein-analyysistä. Istuntojen tärkeä anti on Kakkorin mukaan siinä, että Heidegger puuttuu erityistieteiden asioihin.

Dasein-analyysi lähtee Kakkorin mukaan siitä, että ihminen on avoin läsnäolevalle. Päätämme, että läsnäolevalle avoin ihminen huomaa läsnä olevan joukossa myös itsensä. Hän voi olla (sein) ikään kuin itsensä ulkopuolella tuossa (da). Hän voi harkita päättäväisesti, pitäisikö hänen tehdä jotakin tuossa olevalle it-

selleen. Da-Sein -ajattelu paljastaa, että esimerkiksi kielten opiskelija ei ole tuonpuoleisten voimien hänelle antaman ”kielipään” armoilla, vaan voi tehdä itsestään hyvän kieltenoppijan. Se käy helposti, jos hän näkee kielet kiinnostaviksi olemisen paikoiksi.

”Jos Dasein-analyysi on mahdollista Heideggerin henkilökohtaisella siunauksella, niin näen mahdollisuuden kehittää esimerkiksi Dasein-pedagogiikkaa tai Dasein-varhaiskasvatusta Dasein-analyysin esimerkin mukaan”, sanoo Kakkori. Kuulostaa mukavan hassulta, että Kakkori tarvitsee mahdollisuutensa toteuttamiseen Heideggerin henkilökohtaisen siunauksen. Kirjasta näkee, että tämä siunaus on olemassa.

Pertti Julkunen



TEKSTI JA KUVA Anu Mustonen

Lehtori avaa ranskan solmuja ja tutkii tähtiä

Romaanisen filologian lehtori **Jean-Michel Kalmbachin** mukaan yliopistossa oppimisen ilo on kaksipuolista. Oppijan lisäksi palkinnon saa myös tutkija-opettaja, kun hän voi jakaa löytämänsä uuden tiedon, joka voi jopa mullistaa vanhat käsitykset tai menetöt.

– Olen itse tutkinut joitain ranskan kieliopin vaikeita alueita ja pystynyt avaamaan niiden solmuja opiskelijoille. On hienoa seurata nuorten kehittymistä fuksista gradun tekijäksi, Kalmbach iloitsee.

Tämän kevään valintakokeisiin saapui viimevuotista enemmän ranskan kielen hakijoita. Urakka hoitui kuitenkin sekä hakijalle että valitsijalle entistä sujuvammin, kun ruotsin, saksan ja ranskan kokeet järjestettiin samassa tilaisuudessa, jossa pystyi suorittamaan vaikka jokaisen.

Kielten valintakokeet testaavat kielitaitoa, tekstin jäsentämistä ja tieteellisen lukutaidon valmiuksia. Jyväskylän erikoisuus ja vahvuus on se, että osa opiskelijoista valitaan suoravalinnan kautta opettajankoulutukseen.

Kalmbachin Aija-vaimo opettaa ranskaa ja englantia Normaalikoulussa, joten muutama opiskelija pääsee nauttimaan kalmbachilaisesta pedagogiikasta moneen otteeseen: ensin ala- ja yläkoulussa ja lukiossa, sitten yliopistossa ja jälleen opetusharjoittelussa Norssissa.

– Toivoisin, että yliopistossamme hyödynnettäisiin paremmin tieto- ja viestintäteknologiaa. Jos asenteet muuttuisivat, monia asioita voitaisiin jo tehdä helpommin ja tehokkaammin, Kalmbach kiteyttää toiveitaan.

Tietotekniikan konsultti löytyykin perheen piiristä, sillä Kalmbachien poika opiskelee tietotekniikkaa ja matematiikkaa. Tytär lakitettiin tänä keväänä.

Maassa maan kielellä

Lehtorin tehtävissä raja työn ja vapaa-ajan välillä hämärtyy helposti. Kielet ovat Kalmbachin oma mielenkiinnon kohde, josta riittää sekä työksi että matkailuun yhdistyneenä myös harrastukseksi.

– En voi sietää, että olen jossain, enkä osaa kieltä. Läh-



– Pariisiin hajuvesi leijuu ranskan opintojen ympärillä.

Ranska on toki paljon muutakin, mahtuuhan maahan lähes kaikki ilmastotkin. Toisin kuin monissa muissa yliopistoissa, lähes kaikki opiskelijamme lähtevät vaihtoon, romaanisen filologian lehtori Jean-Michel Kalmbach myhäilee.

tiessäni matkalle opettelen maan kieltä jo etukäteen, kahdeksaa kieltä sujuvasti puhuva ja useita muita kieliä, kuten indonesiata hallitseva Kalmbach tähdentää.

Myös liikunnassa korostuu renessanssimainen monipuolisuus:

– Kesällä ohjelmassa on pyöräilyä, juoksua, patikkaa, melontaa ja koko vuoden uintia. Talviliikunta on lähellä sydäntäni, laskettelu on ehkä intohimoni, mutta välillä hiihto vie voiton, ahkera Lapin-kävijä kertoo.

Liikunta on Kalmbachille jokapäiväistä elämää, mutta varsinaiseksi harrastukseksi hän laskee kielen opiskelun lisäksi vain valokuvauksen ja tähtitieteen. Laulutaitojaan lehtori on verestänyt Pekka Kostiaisen tohtoriorossa.

Kalmbach tuli Suomeen Strasbourgista opiskeltuaan ranskan, kreikan, latinan ja unkarin ohella suomea ja kuultuaan silloisen opettajansa, Aimo Sakarin, kautta Jyväskylän yliopiston tarpeesta saada kolmeksi viikoksi sijainen ranskan lehtorille.

Kolme viikkoa on nyt venähtänyt kolmeksikymmeneksi vuodeksi.

Busy conference summer

The busy conference summer season in Jyväskylä has started with a bang. The various departments at the University of Jyväskylä are hosting approximately seven international summer schools and conferences, the 13th World Sport for All Congress of the Finnish Olympic Committee and the ICCPR2010 (Cultural Policy) representing the biggest conferences organized in Jyväskylä this summer. According to the advance information from Finland Convention Bureau, this year Jyväskylä is ranked third place in terms of the number of conference delegates.

The decision of a scientific association to organize its conference in Jyväskylä is the result of the active promotion and marketing efforts of individual professors. In addition to interpersonal relations and the personal charm of researchers, cost-free professional assistance in bringing international conferences to Jyväskylä is available.

– The services of the Jyväskylä Convention Bureau (JCB) include distribution of invitations and the City of Jyväskylä's marketing material, organization of a familiarization visit, assistance with the advance planning of conferences, searching for conference and accommodation facilities, and making preliminary reservations, Director of the JCB **Tuula Poutanen** says.

As for local professionals, Jyväskylä Events / Confedent International Ltd specializes in organizing high standard international events. In addition to practical arrangements, participant registration and services, the staff offers its expertise in programme management and the administration of presentations, as well as planning, for instance, the social programme of an event.

– A cruise on the beautiful Lake Päijänne, the Alvar Aalto architecture tour, or a visit to the Bedrock Pla-

netarium are among Jyväskylä's most popular attractions, and are often included in social program-

mes for events Congress Manager **Pirjo-Leena Pitkänen** from the Jyväskylä Events reports.

JUKKA SALMI



Examples of the summer 2010 conferences

- 31 May–4 June EJC2010–20th European-Japanese Conference on Information Modelling and Knowledge Bases
- 7–9 June International Conference: Promoting Learning and Well-Being of Students and Teachers
- 7–10 June international conference on Who needs languages? Micro and macro perspectives into language education policies
- 9–12 June International Conference in Childhood Studies & The 3rd Finnish Childhood Studies Conference
- 12–13 June ICA conference and 14–17 June EEGLAB workshop
- 14–17 June 13th World Sport for All Congress
- 21–23 June ICSOB–International Conference on Software Business
- 25–28 August ICCPR2010–The 6th International Conference on Cultural Policy Research
- 23–27 September EUPRERA Congress 2010: Communication in a changing society; dynamics, risks and uncertainty

CONFERENCE EXCELLENCE

Best events consist of essential elements

Jyväskylä Convention Bureau helps you out with setting up a successful meeting. Our main service is to provide cost-free assistance in bringing meetings and congresses to Jyväskylä.

For further information contact:
Jyväskylä Convention Bureau
info@jcb.fi • www.jcb.fi
+ 358 400 629 863

ht Human
Technology Jyväskylä Finland

Kaikki tapahtumat aikataulu- ja paikkatietoineen
www.jyu.fi/kalenteri

Väitökset

18.6. klo 12, Seminarium, S212. **KM Ilpo Kurosen** kasvatustieteen väitöskirjan *Peruskoulusta elämäntouluun – Ammatillisesta koulutuksesta syrjäytymisvaarassa olevien nuorten aikuisten tarinoita peruskoulusuh- teesta ja elämäntouluusta peruskoulun jälkeen* tarkastustilaisuus. Vastaväittäjä emeritusprofessori Ari Antikainen (Itä-Suomen yliopisto) ja kustos professori Tapio Aittola.

18.6. klo 12, Mattilanniemi, MaA211. **KTL Esa Storhammarin** johtamisen väitöskirjan *Toimintaympäristö ja PK-yritykset* tarkastustilaisuus. Vastaväittäjinä professori Paa- vo Okko (Turun yliopisto) ja dosentti

Antero Koskinen sekä kustos profes- sori Tuomo Takala.

19.6. klo 12, Ylistönrinne, YAA 303. **FM Saija Piironen** ekologian ja evoluutiobiologian väitöskirjan *Range expansion to novel environments: evolutionary physiology and genetics in *Leptinotarsa decemlineata** tarkas- tustilaisuus. Vastaväittäjä apulais- professori Andrew V. Suarez (Univer- sity of Illinois, Yhdysvallat) ja kustos dosentti Leena Lindström.

19.6. klo 12, Villa Rana, Blomstedt. **FM Einari Niskasen** molekyylibio- logian väitöskirjan *On dynamics of parvoviral replication protein NS1* tarkastustilaisuus. Vastaväittäjä pro-

fessori Peter Tattersall (Yale School of Medicine, Yhdysvallat) ja kustos dosentti Maija Vihinen-Ranta.

21.6. klo 12, Seminarium, S212. **MSc Yuan Zhou** matematiikan väitöskirjan *Hajlasz-Sobolev Extension and Imbedding* tarkastustilai- suus. Vastaväittäjä professori Pavel Shvartsman (Technion-Israel Institu- te of Technology) ja kustos akatemi- aprofessori Pekka Koskela.

22.6. klo 12, Agora, Auditorio 2. **KTL Marikka Heikkilän** väitöskir- jan *Coordination of complex opera- tions over organizational bounda- ries* tarkastustilaisuus. Vastaväittäjä professori Richard Baskerville (Geor- gia State University, Yhdysvallat) ja kustos professori Kalle Lyytinen.

15.7. klo 12, Agora, Auditorio 2. **M.Sc. Giuseppe Luganon** kognitio- tieteen väitöskirjan *Digital commu- nity design, Exploring the role of mobile social software in the pro- cess of digital convergence* tarkas- tustilaisuus. Vastaväittäjä professori Matthias Rauterberg (Technische Universiteit Eindhoven, Alankomaat) ja kustos professori Pertti Saariluoma.

21.8. klo 12, Seminarium, S212. **YTM Minna Niemen** väitöskirjan *Moraalijärjestystä tuottamassa. Tut- kimus poliisien työstä lasten parissa* tarkastustilaisuus. Vastaväittäjä VTT, tutkimusjohtaja Päivi Honkatukia ja kustos professori Mikko Mäntysaari.

Näyttelyt

Poistokirjojen uusi elämä. Viitanie- men koulun kuvistilaiset keksivät poistokirjoille taidekäyttöä. Teokset esillä 31.7. saakka yliopiston pääkir- jaston ExLibris-näyttelytilassa (2.krs).

Yliopiston pääkirjaston kuukauden kirja. Elämänohjeita menneiltä vuo- silta. Pienoisnäyttely avoimna 30.8. saakka 1. kerroksessa.



Ympäristöntutkimuskeskus Ambiotica palvelee yrityksiä, viranomaisia ja tutkimuslaitoksia. Osaamisalueisiimme kuuluvat vesistöt, maaperä, YVA-selvitykset ja ympäristöluvut, luonto- selvitykset, ilman laatu sekä päästö-, melu- ja hajututkimukset ja leviämismallinnukset. FINAS- akkreditoitupalvelun hyväksymä testauslaboratorio T142 tarjoaa kattavan valikoiman kemialli- sia määrittäjä ympäristönäytteistä, kuten vedestä, maasta ja biologisesta materiaalista. Ota yhteyttä asiakaspalveluun: Anne Kiljunen p. 0400 247 691 tai (014) 260 3830.



SAMI HAAPOJA JA HEIKKI RANTATUPA

Kasvitieteellisessä puutarhassa elää monta tarinaa

Yliopiston kasvitieteellisen puutarhan historia ulottuu Seminaarin ajoille saakka, jolloin Seminaarinmäelle istutettiin ensimmäiset maisemapuutarhan kasvit ja perustettiin kasvimaat.

– Työhön osallistuivat puutarhurit, opettajat ja oppilaat, yliopiston museon suunnittelija **Hillevi Kotiranta** kertoo kierroksemme alussa Puutarhurintalon edessä olevalla levähdyspaikalla.

Puutarhassa on monta kerrostumaa, ja maisema on muokkaantunut maisemapuutarhan ajoista. – Jokaisen kampusalueen rakennusvaiheessa mukaan on istutettu rakennuksien ja ajan henkeen sopivia kasveja. Kampuksilla kasvaa kaikkea istutetuista jalopuista luonnonkukkiin.

Kasvitieteelliseen puutarhan alueita ovat Seminaarinpuisto, Aallonpuisto, Mattilanniemi sekä Ylistönrinne. Ensimmäinen käsittää ”vanhan kampuksen”. Se on käynyt läpi suuria muutoksia Sipisen 1970-luvun rakennusten myötä. Aallonpuistoksi nimetään aluetta päärakennuksen takaa liikunnalle.

Jatkamme Oppion omenapuita katsomaan. Kotiranta kertoo kahden suuremman omenapuun olevan ainutlaatuisen siperianomenapuuksien emotaimet. Moni ei tiedä, että kanta on syntynyt kampuksellamme ja nimetty Oppioksi, ja sen taimia myydään meiltä maailmalle.

– Tämä kolmas pienempi istutettiin myöhemmin Mikko Raatikaisen muistolle, joka vaimoineen sai aikaan kasvitieteellisen puutarhan varsinaisen perustamisen 1990.

Puutarhurintalon takaa löytyy pieni puuntaimi, jonka Kotiranta kertoo olevan jo 1984 korkeakoulunpuuksi istutettu kynäjalava.

– Puu ei ole koskaan lähtenyt rivakkaan kasvuun, ja sille on muutaman kerran vuosien saatossa käynyt kalpaten. Kerran metsurit esimerkiksi kaatoivat sen vahingossa, ja kasvatimme puun taimesta jälleen, Kotiranta kertoo.

Etenemme Oppion vieressä olevan parkkipaikan päättyyn. Siellä on yliopiston juhluvuonna 2004 istutettu lehtosaarni. Kyseinen yksilö on Kotirannan mukaan nimetty Yliopiston puuksi.

Nousemme päärakennuksen katolle ihastelemaan Aallon puistoa kukassaan. – Puiston suunnitteli Aallon ideoiden pohjalta puutarha-arkkitehti Onni Savonlahti, ja valitsi

sinne 1950- ja 60-luvun kasveja.

Kulkiessamme puiston läpi Kotiranta esittelee erilaisia syreenejä ja heisejä. Lozzin edessä valkoiset ja siniset syreenit ovat kauniissa kukassa. – Aallon puiston yksi maamerkki on kasvien ja hienon puiston lisäksi Paavo Nurmen patsas liikunnan edessä, Kotiranta muistuttaa.

Kävelemme Villa Ranan puutarhaan. Villa Ranan puutarhasta löytyy museon pieni taimitarha istutuspöytineen, jossa kasvaa muiden muassa Oppio-taimia sekä mantsurianjalopähkinäpuuta. Katseen kiinnittävät ympäristössä kaadetut puut, joiden runkoa on jätetty runsaasti jäljelle.

– Rungoissa elää useita hyönteislajeja, ja monimuotoisuutta alueella pyritään tälläkin keinolla säilyttämään. Täällä elää muun muassa erittäin uhanalainen kova-kuoriaislaji kyrmyseppikkä.

Sammalia lukuun ottamatta uhanalaisia lajeja löytyy kampuksilta kaikista luonnon lajiryhmistä.

– Liito-oravia elää Seminaarinpuistossa, erityisesti hallintorakennuksen ja kirjaston välissä. Seminaarimäen luontoarvot -selvityksessä havaittiin täällä asustelevan myös kahta uhanalaista lepakkolajia, pohjanlepakkoa sekä viiksi- ja isoviiksisiippaa. Kasveista valtakunnallisesti tai alueellisesti uhanalaisia olivat ahosilmäruoho ja kyläkellukka sekä sienistä valkotuppisieni, Kotiranta listaa.

Puutarhasta jatkamme matkaa kirjastolle päin. Oppion alapuolella Kotiranta esittelee opiskelijoiden istuttaman kuusen pidetyn opettajan, Anneli Vähäpassin, muistolle.

Ohitamme matkallamme vielä komean teräskyltein varustetun Seminaarin kuusen ja päätämme matkamme Cygnaeuksen tammen luo.

Kulkiessaan kampuksilla merkkipuihin ja muuhun kasvillisuuteen kannattaa kiinnittää huomiota. – Kasvitieteellinen puutarha on rikas useine eri kerrostumineen ja tarinoineen. Täältä löytää istutettujen kasvien lisäksi paljon nykyään melko harvinaisia luonnonkukkia, kuten kissankelloja ja sini- ja valkovuokkoja, Kotiranta summaa.

Janiika Vilkuna

Juttusarjassa kerrotaan pieniä tarinoita Jyväskylän yliopiston historiasta.

”KATSON AUTIOTA HIEKKARANTAA”, tunnelmoi Katri-Helena. On ensisijaisen huomionarvoista, että kyseinen ranta ei lainkaan ole autio, mikäli Katri-Helena kerran on paikalla katsomassa sitä.

LIIKENTEEN KAMERAVALVONTA on harhaanjohtava ilmaisu, joka vaikuttaa väistämättä rapauttavasti suomalaiseseen liikennekulttuuriin. Tosiasiassa maantie-kameroita ei nimittäin valvo kukaan, vaan ne toimivat täysin omavaltaisesti. Näin ollen kamerat voivat kenestäkään riippumatta tekaista millaisia ylinopeuskuvia tahansa ja välittää ne totena eteenpäin. Onko Googlen ja Kiinan valtioiden välinen kiista pientä tähän verrattuna? Kyllä on.

TAPATURMIEN vähentämiseen suunnitellaan maanlaajuista valistuskampanjaa. Kyseinen hanke on hyvä esimerkki siitä ylimielisyydestä, jota vallan ylimmillä portailla tunnetaan alamaisia kohtaan. Ihmiset eivät lopeta jatkossakaan liukastumisia tai tikkailta putoamisia, koska he eivät yleensä tee moisia asioita tahallaan. Olisi hyvä, että Yhdysvallat kiinnittäisi Israelin tilanteen sijaan huomionsa tähän epäkohtaan.

PANKKIRYÖSTÄJÄT vetävät usein ennen rikosta sukkahousut päähänsä siitä huolimatta, että tämä on vuo-
renvarma keino kiinnittää muiden huomio itseensä.



Herra X

RAUHANTURVAAJIEN valtuuksia ollaan täsmentämässä Puolustusministeriössä. Asialistalla on esimerkiksi kysymys siitä, millaisissa tilanteissa rauhanturvaajalla on valtuudet käyttää aseita. Onko kyseisessä paikassa silloin itse asiassa lainkaan rauhaa, jota voitaisiin missään tilanteessa turvata? Ei.

”SAAT MULTA HORSMAN, se rentun ruusu on”, laulaa kansansuosikki Irwin hitti-iskelmässään. Samalla Irwin tulee paljastaneeksi seikan, josta biologit ovat vaienneet Charles Darwinin ajoista lähtien. Mikäli ihminen voi alkoholia käyttämällä muuttaa kasvin aivan toiseksi lajikkeeksi, tätä metodia käyttämällä on samanaikaisesti mahdollista ratkaista maailman nälkäongelma ja saada aikaan globaali alkoholiongelma.

MIKÄLI TEILLÄ EI joskus ole muuta tekemistä, miettiä, millaisista perunalastuista Juhani Aho olisi pitänyt.

+++++

Valtion ravitsemiskeskus ilmoittaa:

Nyt se toteutuu!

MATTILANNIEMEN AVATAAN UUSI RUOKAPAIKKA

Uusi lounasravintola WILHELMIINA avaa ovensa Mattilanniemessä loppukesästä. Wilhelmiinasta tulee hyvän tuulen ruokapaikka, joka huolehtii yliopiston väen ja opiskelijoiden ravitsemisesta Mattilanniemen alueella.

Lounasravintolassa tarjoillaan aterioita isoon ja pikkunälkään, kahvia ja pullaa, pikkulämpimiä ja virvokkeita.

Asiasta kuullaan lisää elokuussa. Tule tutustumaan syksymmällä! Ruokapaikka löytyy A-rakennuksesta. Samassa rakennuksessa ovat myös luentosalit ja Mattilanniemen laitoskirjasto. Hengenravintoakin on siis saatavilla samojen seinien sisällä.

VANHAT JYVÄT

Vuoden 1984 Tiedonjyvän kesänumerossa oli tärkeä Valtion ravitsemiskeskuksen ilmoitus. Samassa lounasravintolassa ruokailaan ja kahvitellaan ruuhkaksi asti edelleen.

Tässä sarjassa kaivetaan esiin tiedotuslehden vanhoja uutisia.

Be the star in the movie of your life

Experts from different fields are trying to come up with ways to find well-being and happiness. What are we pursuing when we look for these things? According to Professor of Theoretical Philosophy **Mikko Yrjönsuuri**, happiness is connected to having one's wishes come true and achieving one's goals.

The boundaries of work and free time are blurred in Western societies. Activity and achievement take over free time as well. According to Doctor of Sport Sociology **Hanna Vehmas**, it is most important that people carefully consider the motives of their free time.

– Achieving and learning in our free time are positive and promote happiness only insofar as they balance the other aspects of our life and help us to recharge our batteries, Vehmas says. – If achieving and bolstering up one's status becomes an end in itself, people may also burn out in their free time.

People react to strain with daily

stress reactions. Professor of Psychology **Taru Feldt** says that recovering from strain requires psychologically breaking free of work, relaxing, and having experiences of skills management, which entails a sense of learning, competence, and fulfilment. The fourth important dimension, here, is control over one's own free time.

– From products and services, you should select those features that best suit your life, Professor of Marketing **Outi Uusitalo** recommends.

According to Uusitalo, people's absolute income level is not as important as the environment in which they reflect on their sense of self and their needs.

According to the Aristotelian theory of happiness, eudaimonism, the objective of all behaviour is happiness, and different actions can produce happiness for oneself and others.

– The same goes for eating. By entertaining others, we express care

and provide happiness both for them and ourselves, says Finnish language and literature researcher **Matti Itkonen**.

Travelling helps people to learn how to respect their own everyday life and their home countries. Itkonen says that people look at life at home with "home eyes" and abroad with "abroad eyes", by which he means that, in addition to gaining cultural experiences, we learn to appreciate what we have at home.

The interviewees all say that the road to happiness and relaxation is paved with leisurely activity, spontaneity, and peace. Individual choices, knowing oneself, and finding a balance seem to be the keys to happiness and well-being.

– We should remember to live as though we were the principal characters in a movie of our own life. When you play the movie, you should be able to smile and say that you lived a good life, Itkonen thinks.

Looking for connection with Mother Nature

It is said that nature is a temple for Finns. In reality, many people have lost their connection with nature, and entering the forest alone can feel scary. Nature and trekking guide **Teemu Tenhunen** introduces University staff and students to the secrets of nature walkabouts on the Basics of Hiking course. In fact, the secret is that there is no secret.

The course offers basic information about hiking and ends with a three-day hike. During the hike, many of the course participants are pushed out of their comfort zone for the first time in their life.

– I feel that new bodily experiences and finding your own limits is necessary and even useful. It is good to know how it feels to be really physically tired, says Tenhunen.

Tenhunen thinks that everyone has a unique relationship with nature. However, in general, we are estranged from nature and many of us disregard it completely.

Lecturer of Statistics **Harri Högmänder** became interested in birds as a little boy.

– When I moved to Jyväskylä to study, I realized that living in Kortepohja Student Village put me right next to a great spot. I went and bought binoculars and never looked back. Along the years, the hobby has turned into a lifestyle.

– Bird watching is a great window onto nature. Basically, you are always on the lookout – when coming to work in the morning or walking home in the autumn evening and hearing the redwings migrate..

When you tune into the sounds of the birds, the world opens up in a whole new way.

Högmänder reminds us that birds cannot survive without their natural habitat. Untouched areas and natural parks are important for the conservation of species, but everyone can make a difference on the smaller scale.

Högmänder says that beginning the hobby is easy and that people who are just coming into bird watching have the most to look forward to.

– All you need is a book about birds and a pair of binoculars. On the bird watching courses, people have even been asking for an advanced course. I tell them it is out there in the nature.

Ykkösmaalivahti rakastui Lappiin

Kuka olet ja mitä teet?

Olen Mihaly Szerovay eli Misi, kotoisin Unkarista. Tulin Jyväskylään kaksi ja puoli vuotta sitten opiskelemaan Sports science and management -maisteriohjelmaan, josta juuri valmistuin. Samaan aikaan aloin pelata jalkapalloa JJK:ssa.

Mitä Jyväskylän yliopisto sinulle merkitsee?

Saan olla osa mahtavaa yliopistokulttuuria ja asua hienossa kaupungissa. Kun tulin Budapestistä Jyväskylään ajattelin että Jyväskylä on liian pieni. Sitten tajusin, että täällä on paljon opiskelijoita ja mahtava opiskelijaelämä. Kansainvälinen maisteriohjelma oli hieno kokemus. Ohjelmassa oli 18 opiskelijaa 11 eri maasta.

Miksi Jyväskylä?

Halusin opiskella liikuntahallintoa, jota oli tarjolla vain Jyväskylän yliopistossa. Olin kuullut, että Suomen korkeakouluopintojen taso on korkea ja maine hyvä.

Mitä ajattelet suomalaisista?

Suomalaiset ovat mielestäni rehellisiä, mutta hieman vaurutuneita. Kun heihin tutustuu paremmin, heistä tulee tosiystäviä. Arvostan sitä, etteivät suomalaiset ole pinnallisia.

Mitä ajattelet joukkueestasi JJK:sta?

Joukkueemme on parantunut viime vuodesta: meillä on uusia pelaajia ja uusi valmentaja. Ensimmäinen vuosi Veikkausliigassa oli vaikea, mutta nyt tavoitteet on asetettu korkeammalle. Oma tilanteeni on erikoinen, koska olen ainoa ulkomaalainen joukkueessa.

Mitä mieltä olet faneistanne?

JJK:lla on ryhmä kovia faneja. He ovat mukana myös vierasotteluissa ja kannustavat koko pelin ajan. Tällainen tuki on todella tärkeää. Fanijoukko on muutenkin kasvanut ja mukana on nykyään enemmän perheitä, naisia ja lapsia.

Mitä mieltä olet suomalaisesta jalkapallokulttuurista?

Jalkapallon suosio on kasvanut ja Jyväskylässä on menossa jalkapallobuumi. Suomalaiset käyttäytyvät kuin teatterissa: he taputtavat, kun tapahtuu jotain mukavaa. Jos joku nousee seisomaan ja alkaa huutaa, ihmiset katsovat pitkään. Luulen että tämä muuttuu ajan myötä.

Mikä on parasta Jyväskylässä?

Kaupunki. Pidän siitä, että se on luonnon keskellä ja kaikki on lähellä. Toisena yliopisto ja sen kansainvälinen ilmapiiri. Ja kolmantena tietysti JJK.

Mikä on parasta Suomessa?

Luonto ja Lappi. Vanhempani ja ystävienikin rakastuivat Lappiin Suomessa käydessään. Ulkomaalaiset tietävät vähän Suomesta, ja tajuavat vasta tänne tullessaan miten erityinen maa Suomi on.

Kaipaatko Unkaria?

Kaipaan tietysti perhettäni ja ystäviäni, mutta en kärsi koti-ikävästä. Viihdyn Suomessa ja nautin elämästäni täällä.

Edellinen haastateltava kysyi sinulta: Mitä mieltä olet ajatuksesta luopua pääsykokeista?

Mielestäni pääsykokeet ovat tarpeelliset, koska niissä voidaan mitata soveltuvuutta juuri kyseiselle alalle.

Mitä haluaisit kysyä seuraavalta haastateltavalta?

Mitä tiedät Unkarista?

Noora Moilanen



Tällä palstalla esitellään median esiin nostamia, Jyväskylän yliopistoon jollain tavoin liittyviä henkilöitä.



Hotelli Milton



Viihdy ja nuku hyvin!

Hotelli Miltonin henkilökunta toivottaa Sinut lämpimästi tervetulleeksi tunnelmalliseen hotelliimme. Hotellimme ei kuulu ketjuihin vaan on ollut yksityisomistuksessa yli 40 vuotta.

Hotellin ilmapiiriä on rakennettu huolellisesti kotoisaksi ja viihtyisäksi. Kaikki huoneet ovat persoonallisia, viihtyisiä ja mukavia. Tervetuloa!

Hotelli Milton

Hannikaisenkatu 29, 40100 JYVÄSKYLÄ
Puhelin 014-3377 900
info@hotellimilton.com

www.hotellimilton.com