



# TIEDONJYVÄ

Jyväskylän yliopiston tiedotuslehti No 7/2010



*Joulun ilmiöiden äärellä*

## Tiedonjyvä 7/10

26.11.2010



### Joulun ajassa

- 8 Suomalainen joulu
- 14 Professori hyväksyy joulukiireen
- 16 Kaksi vapahtajaa
- 22 Horjahduksia ja hiihtotutkimusta

### Lisäksi

- |    |                            |    |               |
|----|----------------------------|----|---------------|
| 4  | Lyhyet                     | 28 | Vitriini      |
| 19 | Kolumni:<br>Matti Manninen | 28 | Tiedonnäkkään |
| 21 | Kolumni:<br>Kalle Lyytinen | 30 | Herra X       |
| 24 | One of Us                  | 31 | Vanhat jyvät  |
| 26 | Väitökset                  | 32 | Summary       |
| 27 | Tietoniekka                | 33 | Kalenteri     |
|    |                            | 34 | Osuma         |

### Tiedonjyvä

#### 45. vuosikerta

Painos 5 100 kpl

#### Vastaava toimittaja

Anu Mustonen  
puh. (014) 260 1054  
[anu.mustonen@jyu.fi](mailto:anu.mustonen@jyu.fi)

#### Toimitussihteeri

Janiika Vilkuna  
puh. (014) 260 1055  
[janiika.vilkuna@jyu.fi](mailto:janiika.vilkuna@jyu.fi)

#### Ilmoitusmyynti ja tilaukset

Kalevi Luoma  
puh. (014) 260 1049  
[kalevi.luoma@jyu.fi](mailto:kalevi.luoma@jyu.fi)

#### Toimituksen postiosoite

Jyväskylän yliopisto/  
viestintä  
PL 35  
40014 Jyväskylän  
yliopisto

#### Julkaisija

Jyväskylän yliopisto  
Forssan Kirjapaino 2010

#### Sisäinen jakelu

Virastomestarit  
Tiedonjyvän tilaukset:  
[www.jyu.fi/tiedonjyva](http://www.jyu.fi/tiedonjyva)  
Juttuvinkit toimitussihteerille

#### Kansi

Kuva: Petteri Kivimäki  
Grafiikat: Pigme

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

Aino Sallinen  
rehtori



## Läpäisy ja työllistyminen toimenpiteiden kärkeen

Suomalaiset yliopistot elävät mittavien uudistusten keskellä. Vajaan vuoden voimassa ollut yliopistolaki on tuonut merkittäviä parannuksia erityisesti rekrytointiin ja taloushallintoon. Opiskelijoihin lakiuudistus ei juurikaan ulotu, mutta koulutuksen kehittämis- ja tehostamistoimia tarvitaan jatkuvasti jo työurien pidentämiseksi.

Kansainvälisissä vertailuissa suomalaisten yliopistojen ongelmat ovat pysyneet sitkeästi samoina. Nuoret aloittavat opiskelun ja valmistuvat huomattavasti iäkäämpinä kuin monissa muissa maissa. Myös keskeyttäneiden määrä on liian korkea sekä yksilöiden että kansantalouden näkökulmasta katsottuna.

Jyväskylän yliopiston hallitus on uudessa strategiassa nostanut erityisiksi koulutuksen kehittämistavoitteiksi valmistumisen nopeuttamisen ja työllistymisen edistämisen. Rehtorin ja tiedekuntien välisissä ensi vuotta koskeneissa sopimusneuvotteluissa tavoitteiden saavuttaminen oli keskeisesti esillä. Kasvatustieteiden tiedekunta sai erityispalkinnon opintojen läpäisyn ja työllistymisen edistämisestä.

Yliopistossamme on kehitteillä Student Life -konsepti, jonka tavoitteena on yhdessä sidosryhmien kanssa edistää oppimista ja opiskelijoiden kaikinpuolista hyvinvointia. Keskeinen hanke koskee ohjauksen tehostamista. Yliopistossamme on johtava ohjausalan osaamis-

keskittymä, joten on perusteltua odottaa innovatiivisia ratkaisuja ohjauksen kehittämistarpeisiin.

Jotta yliopistot saavuttaisivat kansainvälistymiselle asetetut tavoitteet, ulkomaalaisille suunnattua opetusta on kehitettävä. Tarjontaa on yleensä liian vähän, ja englanninkielisen opetuksen laadussa on usein parannettavaa. Myöskään valmistuneiden työllistyminen maahamme ei ole onnistunut toivotulla tavalla.

Uutta strategiaa tukien yliopistossamme aloitetaan ensi vuonna suomen kielen ja kulttuurin kandidaattiopinnot. Koulutus lisää yliopiston houkuttelevuutta, madaltaa ulkomaisten opiskelijoiden työskentelykynnystä erityisesti opintojen alkuvaiheessa ja edistää heidän integroitumistaan suomalaiseen työelämään. Englanninkielistä opetusta lisätään yliopiston painoaloilla, ja opettajille järjestetään koulutusta vieraalla kielellä opettamisen tueksi.

Jyväskylän yliopisto edistää opintojen sujumista myös avoimen yliopiston avulla. Vaikka opetus- ja kulttuuriministeriö ei sisällytä perustutkinto-opiskelijoiden avoimen yliopisto-opetuksen opintopisteitä rahoituslaskelmaansa, yliopisto voi omalla päätöksellään nopeuttaa valmistumista. Ratkaisu tukee opetuksen laadun kehittämistavoitteita ja on yksi osoitus siitä, että Jyväskylän yliopisto pitää opiskelijoistaan hyvää huolta.



# Tiedettä, taidetta ja tieteellistä taikaa

**Opiskelijat ja tutkijat** esittelivät tieteellisiä taikatemppeja Jyväskylän kauppakeskuksissa lauantaina 23.10. Forumissa yleisöä kutsuttiin tutkimaan, voiko banaanilla naulata tai nestetypellä jäädytetyn vaahtokarkin syödä. Keljon Citymarketissa sai rentoutua kesken ostosten fysioakustisessa tuolissa, joka on yksi musiikkiterapian väline. Seppälän Prismassa pelailtiin oppimista edistävä Ekapeliä.

Yliopiston ja ylioppilaskunnan yh-

teisessä tempauksessa esiteltiin myös yliopiston varainhankintakampanjaa.

## Werner Bros. -konsertti oli tuottoisa

Keskisuomalaiset naisjärjestöt puolestaan järjestivät Pro Jyväskylän yliopisto -konsertin 22.10. yhdessä Werner Bros. -yhtyeen kanssa. Konsertin lipputulot tuottivat 12 330 €, ja valtion vastinraha mukaan lukien konsertin tuotto yliopistolle on

43 115 euroa.

Konsertista vastasivat Jyväsehdun Soroptimistiklubi, Keski-Suomen Yrittäjänaiset, Jyväskylän Kalevalaiset naiset, Keski-Suomen Vihreät naiset, Kokoomuksen naiset, Keski-Suomen Keskustanaiset, Jyväskylän Keskustanaiset sekä Keski-Suomen KD-naiset.

Sonaatti Oy puolestaan lahjoitti tapahtumaan väliaikatarjoilun ja oli siten omalla panoksellaan takamassa illan lämmintä tunnelmaa.

– Halusimme olla tuke-  
massa omaa yliopistoam-  
me ja sen kehittymistä.  
Naisjärjestöjen aktiivinen  
yhteistyö ja konsertin to-  
teutuminen osoittaa sen  
arvostuksen, jota tunnem-  
me Jyväskylän yliopistoa  
kohtaan, toteaa Jyväskylän  
kaupungin sivistysjohtaja  
**Laila Landén** Jyväsehdun Soroptimistiklubista.

Valtion vastinrahoituk-  
seen oikeuttavaa varainke-  
ruu-aikaa jatketaan kuudel-  
la kuukaudella 30.6.2011  
saakka. Tätä ennen tehdyt  
lahjoitukset yliopistolle  
kertautuvat 2,5-kertaisella  
valtion vastinrahalla.

JOHANNA ROSSI



7-vuotias Ukko Siukola innostui kouluikäisille suunnatusta Ekapelistä Seppälän Prismassa esittelypisteessä.

## Verkkotoiminnot vahvistuivat avoimessa

**Jyväskylän yliopiston avoin yliopisto** vahvisti etä- ja verkkovälitteisiä opintojaan ja sähköistä asiointiaan. Vuonna 2004 Jyväskylän yliopiston KORPI-opintotietojärjestelmän yhteyteen kehitetty sähköinen ilmoittautuminen opintoihin ja tentteihin käynnisti avoimen yliopiston opintorekisterin ja sähköisen asiointin uudistamisen.

Nyt valmistunut, koulutuspalvelujen, avoimen yliopiston ja tietohallintokeskuksen yhteistyönä toteutettu kehittämistyö on ollut valtakunnallisesti tar-

kasteltuna onnistunut.

Uuden tutkintosäännön myötä avoin yliopisto kehitti uuden oppimateriaalijärjestelmän KOPAN.

– KORPISTA, KOPASTA ja avoimen yliopiston verkkosivuihin on muodostunut opiskelijalle kokonaisvaltainen ja onnistunut järjestelmäkokonaisuus, josta voidaan hoitaa kaikki opintoihin liittyvä asiointi ilmoittautumisesta palautteen antoon. Työskentely ja opiskelu ovat uudistuneet, iloitsee avoimen yliopiston johtaja **Satu Helin**.

## Muuttoa kampuksilla

**Yliopisto on purkanut** Matarankatu 6:n vuokrasopimuksen terveyshaittojen vuoksi. Yliopisto teki 15.10. Yleisradion eläkesäätiölle vuokrasopimuksen purkamisilmoituksen, sillä Tourulan toimipisteessä Matarankatu 6:ssa on ilmennyt henkilöstölle työtiloista johtuvia terveyshaittoja. Tourulan toimipisteessä työskentelevät viestintätieteiden laitoksen, avoimen yliopiston, täydennyskoulutuskeskuksen, kirjaston ja kesäyliopiston työntekijät siirtyvät loppuvuoden aikana väistötiloihin.

Avoin yliopisto siirtyy vuoden loppuun mennessä Mattilanniemen Kärki-kiinteistöön. Kyseessä on entinen Nokian talo, ja vuokranantaja on norjalainen Aberdeen Asset Management. Viestintätieteiden laitokselle etsitään tilat kampusalueelta. Kirjasto puolestaan yhdistyy yliopiston pääkirjastoon.

### Kauppakorkeakoulu Ylistönmäelle

Myös kauppakorkeakoulu siirtyy vuoden vaihteessa noin kahden vuoden ajaksi väistötiloihin Ylistönmäelle Ohjelmakaari 10:een. Mattilanniemen kampuksella, E-rakennuksessa sijaitsevan kauppakorkeakoulun henkilökunta on kärsinyt useita vuosia sisäilmaoireista. Uusi muotoisen kauppakorkeakoulun toiminnan kehittäminen edellyttää koko henkilöstön mahdollisuutta toimia samoissa tiloissa, mikä ei nykytilanteessa ole mahdollista.

Yliopiston periaatteena on tarjota terveet ja turvalliset työ- ja opiskelutilat, minkä vuoksi ongelmiin puututaan nopeasti ja niihin haetaan toimivat ratkaisut. E-rakennuksen omistajan Jykes Kiinteistöt Oy:n kanssa jatketaan rakennuksen kunnostukseen liittyviä neuvotteluja.

## Valintakiintiöt tarkistettiin

**Yliopiston hallitus päätti** vuoden 2011 opiskelijavalintakiintiöistä. Perustutkinto-opiskelijoiden kokonaiskiintiö 2275 opiskelupaikkaa on 163 paikkaa eli 7,2 prosenttia vähemmän kuin vuoden 2010 kiintiö. Kokonaiskiintiöstä 724 opiskelijapaikkaa on varattu maisteriohjelmien hakeville. Maisteriohjelmat ovat kaksivuotisia koulutuksia, joihin valittavilta vaaditaan 120 opintopistettä opintoja muissa kotimaisissa tai kansainvälisissä korkeakouluissa.

Päätös on ensimmäinen askel kohden yliopiston strategiassa asetettua tavoitetta, jonka mukaan opettaja-opiskelija -luku suhdetta parannetaan supistamalla uusien opiskelijoiden sisäänottoa 10 prosenttia vuoteen 2015 mennessä.

## Olkkarit tarjoavat tilat opiskeluun ja kohtaamisiin

SAMI HAAPOJA

**Seminaarinmäen Aallon lukusaliin**, Ylistönrinteen Ambiotica-rakennuksen entiseen kirjastoon ja Mattilanniemen MaD-rakennuksen ala-aulaan on remontoitu uudet, upeat kampusolohuoneet. Tilat tarjoavat opiskelijoille puitteet ryhätöihin, opiskeluun, evästelyyn, kohtaamiseen, seurusteluun ja leppoisaan chillailuun. Olkkarit on varustettu niin, että niitä voidaan helposti muokata erilaisia tarpeita ja tilanteita varten.

– Opiskelijat luontevasti yhteen kokoavat tilat tuovat tervetullutta vastapainoa ja virkistystä opiskeluun. Tilat tarjoavat mahdollisuuden myös yhdessä opiskeluun, sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja toimintaan, mikä edistää jokaisen hyvinvointia ja jaksamista, opintohallintopäällikkö **Tuula Majanen** sanoo.

Aallon kirjastossa on myös kirjojen ja lehtien vaihtopiste, johon voi tuoda luetut kirjat toisten iloksi ja napata mukaan uutta luettavaa. Kirjastoon voi tuoda oppikirjoja, tietokirjoja, romaaneita, pökkareita tai lehtiä.



– Tämä on oikein viihtyisä paikka, totesivat opiskelijat Irina Gomzina (vas.) ja Leila Rikabi-Sukkari Aallon lukusalintupareissa.

## Uusi hiukkaskiihdytin vihittiin käyttöön

**Kiihdytinlaboratorion uusi** kiihdytin, vety-ytimiä 30 miljoonan voltin jännitettä vastaavaan energiaan kiihdyttävä venäläisvalmisteinen MCC30/15 -syklotroni saatiin Jyväskylään entisen Neuvostoliiton valtionvelan kompensaationa.

Uuden hiukkaskiihdyttimen vihkiäistilaisuudessa 15.11. puhuivat opetusministeri **Henna Virkkunen** ja rehtori **Aino Sallinen**. Yleisöesitelmän fysiikan laitoksen kiihdytinlaboratorion tutkimuksesta piti erikoistutkija, PhD **Iain Moore**.

Kiihdytintä käytetään pääasiallisesti ydinfysiikan perustutkimuksessa. Intensiivisimpiä protonisuihkuja käyttänyt tutkimus, IGISOL-massaerotin, siirretään laboratorion laajennusosaan kiihdyttimen viereen. Uutta kiihdytintä hyödynnetään myös lääketieteessä käytettyjen radioisotooppien tuotantoon.

Jyväskylän yliopiston kiihdytinlaboratorio on Suomen Akatemian tutkimuksen huippuyksikkö, opetusministeriön määrittelemä kansallinen tutkimusinfrastruktuuri sekä säteily- ja ionisuihkututkimuksen kansallinen osaamiskeskus. Euroopan ydinfysiikan yhteistyökomitea NuPECC on arvioinut kiihdytinlaboratorion yhdeksi Euroopan merkittävimmistä. Laboratorio toimii Euroopan avaruustutkimuskeskuksen ESA:n virallisena avaruustekniikan testilaboratoriona. Laboratorioon tehtyjen kansainvälisten infrastruktuuri-investointien määrä on noin 10 miljoonaa euroa.

SAMI HAAPOJA



Tutkijatohtorit Anu Kankainen ja Veli Kolhinen yli-insinööri Pauli Heikkisen (oik.) kanssa esittelemässä uutta kiihdytintä.

## Neliportainen tutkijanuramalli käyttöön

**Jyväskylän yliopisto vahvistaa** kansainvälisesti menestyneimpiä kärkialoja neljällä uusimuotoisella yliopistotutkijan paikalla. Uralla etenemistä ja liikkuvuutta helpottava uusi tutkijanuramalli *tenure track* tehostaa maailmanlaajuisesti lahjakaiden tutkijoiden rekrytointia. Parhaillaan ovat haettavana viisivuotiset yliopistotutkijoiden tai yliopistonlehtoreiden tehtävät seuraavilla aloilla: evoluutioekologia (bio- ja ympäristötieteiden laitos), dysleksia-tutkimus (psykologian laitos),

kognitiivinen musiikkiteide (musiikin laitos) sekä materiaali- ja ydinfysiikka (fysiikan laitos).

- Jyväskylän yliopisto haluaa palata parhaita tutkijalopauksia ja tarjota heille mahdollisuuden edetä pitkäjänteisesti tutkijanuralla, rehtori **Aino Sallinen** perustelee.

Yliopisto pyrkii kiinnittämään lahjakkaat tutkijat joustavilla henkilöstöjärjestelyillä ja kannusteilla. Myös tehtävänimikkeet on uudistettu.

Tutkijanura koostuu neljästä portasta. Määräaikaisia, yleensä neli-

vuotisia paikkoja ovat väitöskirjan tekoon tarkoitettu tohtorikoulutettavan tehtävä ja väitöskirjan jälkeiseen tutkimukseen keskittyvä tutkijatohtorin tehtävä. Kolmas porttas sisältää samanarvoiset yliopistonlehtorin ja yliopistotutkijan tehtävät. Ylin porttas on professori. Kaksi ylintä porrasta voivat olla pysyviä tai määräaikaisia. On myös mahdollista, että tehtävä voidaan määrääjän kuluttua arvioida ja vakinaistaa.

## Vuorovaikutusta ja varainhankintaa

**Keski-Suomen Yrittäjät kumppaneineen** kutsuivat alueen yrityksiä ja elinkeinovaikuttajia yhteiseen seminaariin 16.11. Tilaisuudella tuettiin Jyväskylän yliopiston varainhankintaa ja edistettiin vuorovaikutusta ja yhteistyötä yrittäjien ja yliopiston kesken.

Seminaarissa pohdittiin yhdessä tulevaisuuden kilpailukykyyn liittyviä teemoja mm. talouden, yrittämisen, johtamisen ja brändin näkökulmista.

Seminaarin jälkeen nähtiin Jyväskylän kaupunginteatterin musikaali *My Fair Lady*. Iltaohjelmassa oli lisäksi asiantuntijayritys Deloitteen järjestämä taulutempaushuutokauppa yliopiston tukemiseksi. Taulujen maalajat ja lahjoittajat olivat elinkeinovaikuttajia: opetusministeri Henna Virkkunen, elinkeinoministeri Mauri Pekkarinen, Jyväskylän kaupunginjohtaja Markku Andersson, Keski-Suomen Kauppakamarin toimitusjohtaja Uljas Valkeinen, Keski-Suomen Yrittäjien toimitusjohtaja Tuuli Kirsikka Pirttiäho ja Deloitteen toimitusjohtaja Teppo Rantanen.

## Uusi malli sairastumisen riskien ymmärtämiseen

**Liikuntabiologian laitoksessa tehty** tutkimus julkaistiin *FASEB Journal* -lehdessä. Tutkimuksessa selvitettiin suurta tilastollista yhteyttä alhaisen aerobisen liikuntakyvyn ja yleisten sairauksien, kuten diabeteksen ja korkean verenpaineen, välillä. Tutkimus johti lopulta uuteen eläintutkimusmalliin, josta saadaan paljon ihmiseen sovellettavaa lääketieteellistä tietoa.

Eläinmallin kehittämiseksi tutkijat jalostivat kaksi ryhmää rottia. Ensimmäisen ryhmän rotilla oli hyvä aerobinen juoksukyky, toisella ryhmällä huonompi. 18 sukupolven ajan kestäneen jalostuksen jälkeen hyvät juoksijat jaksoivat juosta kuusi kertaa niin pitkälle kuin huonomman juoksukykyyn omaavat. Tutkijat havaitsivat, että huonomman suorituskyvyn rotilla oli korkeampi sairausriski.

Geneettinen analyysi kahden rottaryhmän välillä paljasti, että seitsemän geeniryhmän ilmentyminen korreloi juoksuominaisuuksien ja sairausriskien kanssa. Geenien ilmenemisessä tapahtuneiden muutosten lisäksi lihasten rakenteissa havaitut erot tukevat aerobisen energia-aineenvaihdunnan roolia monien sairauksien taustalla.

– Olemme myös havainneet, että hyvän suorituskyvyn omaavilla rotilla kognitiiviset kyvyt ovat muita paremmat, eli ne ovat parempia oppijoita, professori **Heikki Kainulainen** Jyväskylän yliopistosta kertoo. – Toivomme, että uusi lähestymistapa auttaa ymmärtämään sairastumisen mekanismeja ja ehkäisemään niitä.

## Nouseva itä EU:n kumppaniksi

JANNE SUHONEN



– **Euroopan unionin** ulkoista yhtenäisyyttä on parannettava ennen kaikkea suhteessa strategisiin kumppaneihimme. Näihin kuuluvat myös idän suuret toimijat Kiina, Intia ja Venäjä, joiden suurin kauppakumppani EU on, luennoi pääministeri **Mari Kiviniemi** Martti Ahtisaari -luennolla Jyväskylässä

16.11. Jyväskylän kaupungin, yliopiston, Keski-Suomalaisen ja Keski-Suomen henkisen maanpuolustuksen liiton luento pidettiin nyt 11. kerran.

– Euroopan unioni neuvottelee Kiinan kanssa kumppanuus- ja yhteistyösopimuksen solmimisesta, Intian kanssa vapaakauppasopimuksesta ja Venäjän kanssa suhteiden uudesta perussopimuksesta. Uuden perussopimuksen ja Venäjän WTO-jäsenyyden jälkeen aika olisi kypsä vapaakauppaneuvotteluille Venäjän kanssa.

– Perinteisten tavaroita ja palveluita koskevien sisämarkkinoiden esteitä on poistettava aktiivisesti, minkä lisäksi EU:lle on nopeasti luotava toimiva digitaalinen sisämarkkina. Asia koskee mm. tekijänoikeuksia ja sähköistä kauppaa. Toimialoilla, jotka kuuluvat maailman nopeimmin kehittyviin, sisäiset raja-aidat ovat tavallistakin haitallisempia, pääministeri totesi.

## Kari Jordan uskoo metsäteollisuuteen

**Metsäliitto-konsernin** pääjohtaja, vuorineuvos **Kari Jordan** luennoi Jyväskylän yliopistossa 18.11. Samalla Metsäliitto-konserni lahjoitti 250 000 euroa Jyväskylän yliopiston pääomakeräykseen. Luennossaan hän loi katsauksen suomalaisen metsäteollisuuden lähihistoriaan sekä nykypäivään. Jordan eritteli tulevan menestyksen kulmakiviä ja potentiaalisia kasvualueita. – Yritystason ratkaisuja tarvitaan edelleen, hän painotti.

Viime aikojen synkistä talousuutisista huolimatta Jordan uskoo, että metsäteollisuus on yhä tulevaisuuden ala Suomessa. Hän on toiminut Metsäliitto Osuuskunnan toimitusjohtajana vuodesta 2004 ja Metsäliitto-konsernin pääjohtajana vuodesta 2006 alkaen.



JOULUN AJASSA





TEKSTI Janiika Vilkuna  
KUVAT Petteri Kivimäki

# Suomalainen joulu

Jouluun voi liittyä iloisia tuntemuksia tai jopa paniikinomaisia stressireaktioita. Asiantuntijamme pohtivat yhdessä joulua ja siihen liittyviä ilmiöitä.



**J**oulun kuuluu monia perinteitä ja tapoja. Silloin ilahdutetaan muita lahjoilla, syödään hyvin läheisten kanssa sekä toteutetaan jouluun liittyviä perinteitä, kuten joulukirkossa tai hautausmaalla käynti ja joulu-kuusen koristelu.

– Sosiologian näkökulmasta joulu on rituaali, joka uusii yhteisöllisyyttä ja vie kulttuuria eteenpäin. Joulurituuaaleja noudattamalla siirretään kulttuuriperintöä seuraaville sukupolville, kertoo sosiologian professori **Terhi-Anna Wilska**.

Joulun aikana vanhat perinteet ja uudet odotukset kohtaavat.

– Joulu on kuin sillisalaatti, joka voi koostua muiden ilahduttamisesta, hyvän olon tunteista, stressistä, kii-reestä, henkisydestä, uuden luomisesta, rituaalien to-teutuksesta, esteettisistä elämyksistä sekä yhteisöllisyy-destä. On todella yksilöllistä, miten joulu koetaan, Wilska summaa.

Pohjoismaissa joulu on Wilskan mukaan uskonnolli-sembi kuin anglosaksisissa maissa, joissa joulun seudusta on tullut selvästi kaupallisempi.

– Joulussa on jännittävää se, että suurin osa suomalai-sista ikään kuin nostaa uskonnon ulos kaapista hetkeksi ja ammentaa siten joulurauhan tunnetta. Hengellisen arvojen pohtiminen on viime aikoina noussut taas enemmän esille, Wilska pohtii.

## Kulutustjuhlan taikaa

Joulu on kaupan alalle otollista aikaa – suuri osa koko vuoden myynnistä tehdään joulusesonkina.

– Joulumyynti ja kulutus joulun aikaan ovat lisäänty-neet elintason nousun myötä. Elintason noustessa syn-tyy myös uutta tarjontaa ja kaupallinen ala iskee aina otollisiin kulutustilanteisiin, sanoo Wilska.

Idea ilahduttaa läheistä on pohjimmiltaan hyvä, mut-ta kuluttamisella on kahdet kasvot. Joillekin ostamisesta syntyy rasite, kun pitäisi keksiä lahjoja ja vastata mon-nenlaisiin odotuksiin.

– Jouluna ostetaan paljon turhia niin sanottuja pak-kolahjoja. Ihmiset myös velkaantuvat joulun alla eniten, Wilska kertoo.

Ihminen luo itse tarpeita ja odotuksia joulunviettoon. Erilaisiin tarpeisiin myös sosiaalistutaan Wilskan mu-kaan koko ihmiselämä. Näitä tarpeita luovat niin perin-teet kuin markkinavoimat.

– Kauppojen on helppo iskeytyä jouluun mukaan eri-laisin kuvastoin ja hittituottein. Lapsille syntyy näin aina must-leluja – niitä jotka on ihan pakko saada joulupukilta.

Lelujen ja muiden lahjatuotteiden myynnin ohella sisus-tus-, ruoka- ja alkoholikauppa kukoistavat joulun alla.

– Kansantalouden näkökulmasta kuluttaminen ei ole pa-hasta, vaan joulumyynti pitää taloutemme rattaat käynnis-



Raimo Lappalaisen mielestä joulussa on parasta se, kun saa vain olla ja tunnelma on rauhallinen ilman kiirettä.

sä. Ei ole kuitenkaan hyvä opettaa lapsille, että lahjat ovat ai-noa asia, joka joulussa on tärkeää, Wilska muistuttaa.

## Joulu luodaan mielessä

Ihmiset luovat mielessään täydellisen joulun. Joulusta on tullut suoritus ja sosiaalisen kontrollin paineita syntyy.

– Jouluna kuunnellaan usein omaa mieltä, joka kertoo että asioiden pitää olla samoin kun ne ovat aina jouluisin olleet. Ihminen kehittää mielessään kuvitelmia siitä, mil-lainen täydellinen joulu on, ja pyrkii siihen toiminnas-saan, psykologian professori **Raimo Lappalainen** sanoo.

Sosiologina Wilska kokee muun muassa jouluvalot kiinnostavaksi ilmiöksi. Naapurustot usein määrittävät sen, minkälaisia ja millä aikataululla valoja laitetaan.

– Naapurustossa ajatellaan, että pitää laittaa vähintään samanlaiset tai vähän paremmat kuin muilla. Halutaan siis olla sosiaalisesti normaaleja, ja kuvitellaan muiden odottavan tiettyjä asioita.

Jouluna monet huomaavat tekevänsä paljon normaali-ritutiineista poikkeavia asioita itse. Usein ajatellaan, että esimerkiksi ruoat pitää kokata perinteikkäästi alusta lop-puun asti, vaikkei normaalisti ruoanlaitosta nauttisikaan. – Jouluun sisältyy tietynlainen itsetekemisen ethos. Pitää siivota koko koti ja tyydyttää kaikkien kulinaristiset odo-tukset. Näin sosiaalisen kontrollin paineet nostavat pää-tään, Wilska kertoo.

Ihmisissä on psykologisesti eroja siinä, miten taipu-vaaisia he ovat muuttamaan tapojaan. Joillekin asioiden samalla tavalla tekeminen on Lappalaisen mukaan ainoa tapa tuottaa turvallisuuden tunteita.

– Näille henkilöille joulu ei ole välttämättä lainkaan rauhoittumisen aikaa. Heille voi aiheuttaa suurta ahdis-tuneisuutta, jos kaikki kaapit eivät ole läpikäytyinä ja sii-





Terhi-Anna Wilskan joulu kuluu kotona perheen kanssa ja kaikki ohjelma on vapaaehtoista.

vottuina. Itse tuotetaan siis syyllisyyden tunteita.

Siivoamista voi selittää myös ihmisen esteettisten elämysten tarve, kun koti laitetaan kuntoon ja koristellaan.

– Esteettisten elämysten tarve näkyy siinä, että halutaan luoda kaunista ympärille. Se on myös tietynlaista nykyihmisen tarvetta toteuttaa itseään, Wilska toteaa.

– Ihminen pitää lisäksi myönteisistä muistoista, ja joulun liittyvillä tavoilla pyritään tuottamaan niitä. Tuotamme itsellemme vihjeitä, jotka herättävät sitten hyviä muistoja ja näin mielihyvän tunteita, jatkaa Lappalainen.

## Tervettä itsekkyyttä tarvitaan

Monet kokevat jouluhössötyksen ahdistavaksi. Nykyään matkatoimistoissa riittää hulinaa, kun ihmiset haluavat lähteä joulua karkuun etelän lämpöön.

– Ulkomaille paetaan usein omassa päässä luotuja odotuksia ja paineita. Joulun alla pitäisi muistaa kysyä itseltään, miksi tätä teen ja ketä varten? Lapsiltakin kannattaa kysyä, mikä joulussa on tärkeää, Wilska neuvoo.

– Jouluna olisi hyvä muistaa juhlistaa elämää ja tehdä juuri sitä mikä tuntuu itsestä hyvältä. Meillä on Suomessa almanakkajuhlia kuitenkin suhteellisen vähän, hän jatkaa.

Joulusta suorituspaineita ottavalla henkilöllä on taipumus ajatella liikaa muita, ja se johtaa Lappalaisen mukaan tietynlaiseen jäykkyyteen.

– Olisi tärkeä muistaa tehdä myös itselle rentouttava ja rauhallinen joulu ja huolehtia itsestään samalla kun huolehtii muista.

## Joulun käänöpuoli

Yhteisöllisyyden tavoittelusta seuraa usein riitoja, kun mietitään missä joulu vietetään ja kenen tavoilla. Usein

ajatellaan, että joulun tulisi olla lisäksi pelkkää iloista yhdessäoloa ja juhlatunnelmaa, ja usein nämä toiveet eivät täyty.

– Joissain perheissä käy niin, että ympäteen yhteen kahden perheen joulutavat ja rituaalit. Päivät ovatkin äkkiä niin aikataulutettuja ettei rentoutumiselle jää tilaa. Näin joulusta saadaan muodostettua jopa riitaisaa työtä ja suorittamista, miettii Wilska.

Joulu on sosiaalisen hyvinvoinnin tason indikaattori ja korostaa Wilskan mukaan elämän hyviä ja huonoja puolia. Perheissä, joissa kaikki on hyvin, on joulu iloista yhteisöllisyyden aikaa.

– Toisaalta ongelmallisissa perheissä aika korostaa ongelmia, kuten köyhyyttä, liiallista alkoholin käyttöä tai väkivaltaa.

Joulun aikaan olisi Lappalaisen mukaan hyvä hyödyntää hyväksymis- ja omistautumispsykologian keinoja. Ohjeina on olla armollinen itselleen ja hyväksyä elämä sellaisenaan.

– Esimerkiksi joulussa pitäisi sallia itselleen myös negatiiviset tunteet ja vaikkapa suru. Näitä ei tarvitse pyrkiä välttämään tai poistamaan, sillä ne ovat osa elämää. On yleinen harha, että onnellisuus kostuu vain jatkuvista miellyttävistä tuntemuksista.

Kaikki voivat tehdä hyviä tekoja itsensä hyväksi. Näitä voivat olla toista silmiin katsominen tai hymyily vastaan tullessa.

– Kun kohtelee muita arvostavasti, tulee kohtelu usein samanlaisena takaisin, ja hyvinolontunteet ovat taattuina, Lappalainen vinkkaa.

## Perhejuhla haastaa yksinäisen

Joulun pyhinä yhteisöllisyys ja läheisyys korostuvat ja joulun vietto yksin voi tehdä ihmisen surulliseksi.

– Vähiten stressiä joulun järjestelyistä kokevat yksineläjät. Toisaalta yksinäiset leimaavat helposti itseään joulun sosiaalisiksi hylkiöiksi, Wilska huolehtii.

– Tilanne on erityisen hankala silloin, kun henkilöllä on aiemmin ollut ihmisiä ympärillään ja syystä tai toisesta läheiset sosiaaliset suhteet on menetetty. Luopuminen on henkisesti vaikea prosessi ja korostuu juhlahyvinä, komppaa Lappalainen.

Ihmiset tarvitsevat kontaktia toisiinsa tavalla tai toisella. Nykyisin verkossa on paljon tarjontaa, mutta pelkästään koneen ruudulta nähty kontakti ei korvaa perinteisiä kasvokkaisia vuorovaikutustilanteita.

– Olisi hyvä, jos Suomessa olisi enemmän yksinäisten joulunviettopaikkoja. Sellaisia kohtauspaikkoja, joihin olisi helppoa ja luonnollista mennä, ja joita ei leimaisi millään tavalla nolous yksinolosta. Monille on tärkeää jo pelkästään tunne siitä, että on ihmisiä ympärillä ja läsnä, Lappalainen pohtii.



*Jouluruokaa tarjoo kunnon väki,  
kuunnunnooon väääkkii*

# Jouluna saa herkutella

**P**rimitiivisimmillään nälkä on fysiologinen tarve energiansaannille. Kuitenkin näläntunteelle on useita muitakin syitä, kuten ehdollistuminen jollekin herkulliselle tuoksulle. Päivittäiseen kulutukseen tarvitaan tietty määrä energiaa, ja se kulutetaan pois päivän mittaan.

– Lisäksi muun muassa lihakset varastoivat pieniä määriä energiaa nopeisiin välittömiin tarpeisiin ja kulutukseen, kuten bussipysäkillä spurttamiseen, kertoo gerontologian tutkimuskeskuksen tutkimusjohtaja **Sarianna Sipilä**.

Ylimääräinen energia varastoituu kehossa rasvakudok-

siksi. Rasvoja kertyy ihmisellä niin ihonalaiseksi rasvakudokseksi kuin sisäelinten ympärille.

– Ihmisessä pitää olla tietty määrä rasvaa. Ihonalainen rasva on sitä, mikä on kosketeltavissa ja usein näkyvissä. Sisäelinten ympärille kertyvä rasva on erityisesti terveysriskirasvaa. Ylipaino kertyy näistä molemmista.

Kehon rasvalla Sipilä kertoo olevan ihmiselle energiavaraston lisäksi muutakin tärkeää merkitystä.

– Rasva toimii kehossamme lämmöneristäjänä sekä pehmentää iskuja esimerkiksi kaaduttaessa. Naisilla rasvakudos on lisäksi tärkeä estrogenin tuotantopaikka. Joidenkin mielestä pieni pyöreys on myös esteettisesti kaunista.

Liikalihavuuden Sipilä muistuttaa kuitenkin olevan aina riski terveydelle.

– Liikkuminen muuttuu hankalaksi ja viskeraalista, eli sisäelimiä ympäröivää riskirasvaa on kertynyt paljon. Tämä puolestaan lisää sydän- ja verisuonisairauksien ja diabeteksen riskiä huomattavasti.

## Pysyvä muutos lähtee itsestä

Sosiaalisilla suhteilla on Raimo Lappalaisen mukaan suuri merkitys painonhallinnassa. Erityisesti perheelliset ihmiset kokevat omien valintojensa vaikuttavan läheisiinsä ja vastaavasti muiden tekemien valintojen vaikuttavan omiin tottumuksiinsa. Toisena ihmiset kokevat omien liikunta- ja syömistottumuksiensa vaikuttavan painonhallintaan. Kolmantena painoon vaikuttaa ihmisten mielestä voimakkaasti mieliala.

Suurimpana syynä itsestään huolta pitämiseen ihmiset pitävät terveyttä. Suurena motiivina pidetään myös ulkonäköä. Syy esiintyy erityisesti naisten keskuudessa.

– Ongelmallista on se, että ulkonäkömotiivi painonhallintaan tulee ulkopuolelta. Sitä tehdään silloin muiden mielipiteiden vuoksi. Elämäntapojen muutos ei ole näissä tapauksissa välttämättä kestävää eikä motivaatio pysyvä, Lappalainen tuumii.

– Olen saanut viettää elämäni kaikki joulut lämpimissä ja positiivisissa merkeissä. Olenkin jouluihminen, sanoo Sarianna Sipilä.



Yksi kannustin painonhallintaan on se, että pystyy liikkumaan ja harrastamaan vapaa-ajalla. Ylimääräisten kilojen koetaan olevan rajoittava tekijä vapaa-ajan aktiviteeteissa.

– Käsitykseni on se, että lievällä ylipainolla ei ole kovin suurta vaikutusta ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin. Jos ihminen on todella ylipainoinen, syntyy psykologisia ongelmia usein siitä, ettei ihminen yksinkertaisesti pysty olemaan aktiivinen ja liikkumaan eri paikkoihin vapaa-ajallaan. Tällä on vaikutusta mielialaan ja yleiseen jaksamiseen, Lappalainen kertoo.

## Lohtusyöminen auttaa hetkellisesti

Painonhallinta vaikuttaa mielialaan erityisesti ihmisillä, joilla on taipumusta ahmimiseen. Ahmimisongelmaa esiintyy Lappalaisen mukaan kaikilla sairaalloisen laihoista huomattavan ylipainoisiin.

– Ahmiminen voi olla lievää tai jaksottaistakin. Mielialaa voidaan säädellä ahmimisella. Jos henkilö tuntee surua, on syöminen nopea keino saada mielihyvää.

Ahmimisen välittömät seuraukset ovat myönteisiä, kun henkilö piristyy hetkellisesti.

– Vähän ajan kuluttua seuraavat kuitenkin usein syyllisyyden, ahdistuneisuuden ja itsekritiikin tunteet jolloin ihminen suorittaa negatiivista itsearviointia ja vertailee itseään muihin, Lappalainen sanoo.

Ajallisesti lähempänä olevilla positiivisilla tuntemuksilla on psykologian tutkimuksessa todettu olevan enemmän vaikutusta kuin negatiivisilla myöhemmillä tuntemuksilla.

– Positiiviset vaikutukset voittavat, ja ahmimisen ja lohtusyömisestä kierre on valmis. Ihminen alkaa ahmia, ja ahmimisen jälkeinen harmitus korjataan jälleen syömällä, Lappalainen selvittää.

## Jouluherkuttelu ei ole riski

Joka vuosi keskustellaan siitä, miten jouluna tuli syötyä. Puntari näyttää muutaman kilon enemmän kuin ennen joulua. Toteuttaako ihminen ahmimisen tapoja jouluna? Lappalaisen mukaan jouluun kuuluu vaapampi syöminen kulttuurin ja perinteiden kautta.

– Ravitsemuspsykologian näkökulmasta ihmisellä on luonnollinen mieltymys herkkuja, kuten makeisia kohtaan. Jos ja kun niitä esimerkiksi jouluna on tarjolla, todennäköisyys niiden syömiseen kasvaa, hän kertoo.

– Tästä ei kannattaisi olla huolissaan. Joulu kestää vain muutaman päivän ja on terveyden kannalta lyhyt ajanjakso. Ratkaisevaa on se, mitä tekee arjessaan. Silloin tällöin tapahtuva herkuttelu ei ole riski normaalien terveyden omaavalla ihmisellä, Sipilä jatkaa.

Herkutteluun ja normaalia suurempaan syömis määrään johtavat juhlissa myös olosuhteet. Ruokalaatujen määrä vaikuttaa suuresti ruokailun pituuteen ja syödyn ruoan määrään.

– Kylläisyyden tunne kehittyy ihmisellä tiettyyn makuun. Kun makuja ja ruokalajeja on tarjolla useita sortteja, värejä ja koostumuksia, on helppo vaihtaa seuraavaan, eikä kylläisyyden tunnetta pääse syntymään, Lappalainen kertoo.

Joulukiloja voi kertyä näin jo olosuhteiden pakosta. Joulupöytä on herkkuja pullollaan ja tarjolla läpi koko joulupyhien. Syömisestä määrä kasvaa jouluisin myös siksi, että ruoka nautitaan yleensä yhdessä muiden kanssa.

– Kun ihmiset syövät yhdessä, syödään yleensä määrällisesti enemmän. Toisaalta, joulu on useille lisäksi leppäaika, jolloin liikkuminen luonnostaan vähenee normaalista, Lappalainen pohtii.

## Jouluherkut terveellisyyslistalla

Joulupöytä notkuu herkkuja, tarjolla on kaikkea rosolistaa ja kinkusta laatikoihin. Mistä tietää, mitä on terveellistä syödä?

– Nykytiedon valossa terveellisuuden ja ravintoarvon kannalta imelletystä perunalaatikosta ei voi oikeastaan sanoa mitään muuta positiivista kuin että se on hyvää, kertoo gerontologian tutkimuskeskuksen tutkimusjohtaja **Sarianna Sipilä**.

Sillit ovat todella suolaisia eivätkä sisällä paljon terveellistä rasvaa. Kinkun Sipilä puolestaan ajattelee olevan hyvä ja terveellinen proteiinin lähde.

– Jos jättää syömättä ne rasvaisimmat palat nahan

alta. Lihastahan valuu paistovaiheessa suurin osa huonosta rasvasta pois. Paistorasvasta tehty perinteinen kinkun kastike onkin sitten jo ihan oma lukunsa, hän naurahtaa.

Nopeita painonvaihteluita Sipilä neuvoa välttämään joulun jälkeenkin.

– Kun ihminen palaa normaalirutiineihinsa liikunnan ja ruoan suhteen juhlapyhien jälkeen, häviävät muutamat kilot varmasti myös muutamassa viikossa. Erilaisilla nopeilla painontiputuskeinoilla ei ole mitään tekemistä varsinaisen pitkän linjan painonhallinnan ja terveellisten elämäntapojen kanssa.

TEKSTI Janiika Vilkuna

KUVA Justus Hakala

”Kiireessä on jotain taianomaista.”

# Professori hyväksyy joulukiireen

**K**iire, unettomuus, hermostuneisuus ja stressi. Tuttuja olotiloja lähes kaikille jossain elämänvaiheessa, toisaalta osa joidenkin arkea jopa läpi koko elämän. Kokkolan yliopistokeskus Chydeniuksen professori **Juha T. Hakala** perehtyi pohtimaan kiirettä ja kiireettömyyttä vastajulkaistussa *Pakattu aika – Kiireen imusta hallittuun hidasteluun* -kirjassaan.

## Mistä kiire sitten johtuu, Juha T. Hakala?

– Milan Kundera on sanonut asian aika hyvin kirjassaan *Kiireettömyys*: Kun asioita tulee liian nopeasti, kukaan ei voi olla varma mistään, ei yhtään mistään, ei edes itsestään. Kiire syntyy siitä, kun ahdamme liian paljon asioita liian vähään aikaan.

## Kiirettä näkee, kuulee ja kokee nykyään työelämässä ja kaikilla elämänalueilla, se tuntuu olevan normaali osa arkea?

– Kiire on tunkenut itsensä kaikkialle. Kiire ja jatkuva liike liittyvät postmoderniin aikaan. On niin muodista pysyä jatkuvassa liikkeessä, tai kuten Bauman on sanonut: kyvyttömyys pysähtyä on yksi nykyisen yhteiskunnan omimmista piirteistä. Yleisesti ottaen länsimaisessa työelämässä lisääntynyt kuormitus näkyy nimenomaan kiireenä, hosumisena, kovana paineena, mutta myös tunteena siitä, että ei voi vaikuttaa oman työnsä luonteeseen.

## Mistä voimme tunnistaa kiireen, mitä kiireen tunne meille tekee?

– Kiire ilmenee usein hermostuneisuutena. Jatkuvana tunteena siitä, että pitäisi olla jo seuraavassa kadun kulmassa – siis kuvaannollisesti. Reagointiimme tuntuu

liittyvän ristiriitaisia piirteitä. Toisaalta voivottelemme kiirettä, mutta toisaalta pädemme kiireen kautta. Kiireessä on jotain taianomaista. Paitsi, että kiire on tarttuvaa, se on globaalia. Kiireen ylikansallisuutta osoittaa se, että kiireestä puhutaan niin samoin ja niin samanaikaisesti eri puolilla maailmaa.

## Jotkut sanovat suoriutuvansa paremmin kiireessä, pienen paineen alla. Voiko kiireestä tosiaan seurata jotain hyvää?

– Kiire on hyväksi ja hyväksyttävä, jos se on ehdottoman tilapäistä ja sen avulla saadaan jotain hyvää aikaan, esimerkiksi pelastetuksi ihmiselämä. Mutta yleensä asiat ovat juuri päinvastoin, eli kiire synnyttää huonoja asioita, kuten onnettomuuksia tai keskentekeisuutta – vaikkapa viimeistelemättömiä tuotteita.

## Milloin kiire on tunnistettu, miten se on kehittynyt ja miksi siitä pitäisi olla huolissaan?

– Jo teollisen vallankumouksen aikana hoksattiin, että kiire ei sovi ihmiselle. Tosin tuolloin kiirettä syytettiin jo mitä ihmeellisimmistä asioista, kuten varhaisesta hiusten lähdöstä, hampaiden karieksesta ja alituisen kalvavasta hermosärystä. Jokainen meistä tietää, mitä kiire saa oikeasti aikaan: uniongelmia, stressiä, alituisia tyytymättömyyttä ja uupumusta. Toisaalta kiire saa aikaan muutakin. Se on ollut tappamassa yhteisöllisyyttä ja tuntuu synnyttävän epäempaattisuutta kaikkialle, mihin se leviää. Tuntuu kuin oman kiireemme vuoksi omissimme kykenemättömiä auttamaan lähimmäisiämme, esimerkiksi työkaveriamme tai kadulla apua pyytävää lähimmäistä. Kiireen takia meistä ei ole enää auttamaan edes lapsiamme koulutehtävien teossa.





Juha T. Hakalan mielestä hallittu hidastelu on vastalääke stressille ja kiireelle.

### Lanseeraasit kirjassasi hallitun hidastelun käsitteen, mitä tarkoitat sillä?

– Hallittu hidastelu on kepin tuikkaamista kiireen raitaiden pintojen väliin, pysähtymistä peilin eteen kysyen: mitä ihmettä varten sinä ihminen paahdat? Luuletko kerran olevasi onnellinen, kun muistat hölkyttäneesi kiireellä läpi elämäsi? En sano, että jokaisen pitäisi harastaa hidastelua, mutta vissi suhde alituisen rientämiseen olisi hyvä löytää. Elämässä on lukemattomia asioita, jotka kuuluu tehdä hitaasti. Kun sellaiseen kykenee, huomaa, kuinka itseen virtaa taianomaista tyyneyttä. Itse asiassa, jokainen meistä tavallaan tekeekin sitä, mutta ei vain huomaa. Melko harvoinhan ajattelemme vaikkapa lukiessamme sanomalehteä, että ”tämä pitäisi nyt saada nopeasti luettua!” Hallittu hidastelu on vastalääke elämäntapamme synnyttämälle stressille ja kiireelle.

### Miten hallitun hidastelun alkuun pääsee, voiko kiirettä poistaa?

– Ryhtymällä vastaiskuun, paikantamalla kiireen vastaisen sodan etulinjat. En luule erehtyvän paljon, jos väitän niiden kulkevan omassa päässämme. Jos vanne kiristää päätäsi, olet sen itse sinne kiristänyt!

### Onko joulukiire ihan omanlaisensa kiiretyyppi, jotenkin sallitumpi kuin muut kiireet?

– Ehdottomasti on. Joulukiire on omanlaistaan siksi, että jouluaaton iltapäivään mennessä tehdään tavallaan myös joulupäivän ja jopa Tapaninpäivän työt. Tässä mielessä se on hyväksyttävä kiiretyyppi. Tavoitteenahan on päästä kiirehtimällä kiinni rauhaisaan, lokoisaan olotilaan.

### Onko kiireettömyys oleellista joulurauhassa? Miten ihminen löytää parhaiten joulurauhan?

– Jouluku on aikaa, jolloin pitäisi olla aikaa itselle ja läheisille. Tämän koetan itsekkin muistaa. Minulle joulu on pysähtymistä joulun tärkeän sanoman äärelle. Se on aikaa, jolloin ulottuvillamme on – tai pitäisi olla – rip-punen tahkeasti soljuvaa, suorastaan matelevaa aikaa. Sellaiseen olotilaan auttaa vaikkapa 5000 palan palapeli, kynttilä ja suklaa. Tai hyvä luettava. Miten olisi lyhentämätön, sietämättömän hidas Joel Lehtosen Putkinotko tai, jos se on luettu, Dickensin Loistava tulevaisuus?



Selän puolella vyössä roikkuvat karhunhampaat suojaavat nenetsimiestä pahalta. Nydan kylä, Jamali-Nenetsian autonominen piirikunta, Länsi-Siperia 1. huhtikuuta 2001.

TEKSTI JA KUVA Janne Vilkuna

# Kaksi vapahtajaa

**J**oulu ei ole sattumalta keskellä pimeintä vuodenaikaa. Esikristillisellä ajalla juhlittiin vuoden pimeimpään aikaan valoa tai aurinkoa, millä varmistettiin päivän piteneminen. Kun kristinuskoa alettiin lähetyškäskyn mukaisesti viedä pakanakansoille, taktiikoita oli useita. Pehmeä keino oli korvata entiset pakanalliset menot ja pyhät paikat omilla. Näin pakanalliseen kalmistoon pystytettiin kirkko, jolloin kalmisto muuttui sujuvasti kirkkomaaksi. Kirkko otti haltuunsa myös aiemmat vuotuisjuhlat. Siksi Kristuksen syntymäjuhlaakin asetettiin juuri entisen valon juhlan paikalle.

Kristusta oli edeltänyt esikristillisellä ajalla toisenlainen Vapahtaja, jonka juhlaa ei vietetty valon juhlan aikaan, vaan myöhemmin kevättalvella. Hänen palvontansa juontaa pohjolan ankaran talven haasteisiin. Jääkauden päättyessä pohjolaan levittäytyvät vain ne eläimet,

jotka pystyvät sopeutumaan karuihin oloihin. Maamme ensimmäiset asukkaat olivat metsästävä, kalastavaa ja luonnon antimia keräävää pyyntiväestöä. Kaskeaminen opittiin kivikauden lopulla, mutta merkittävä siitä tuli vasta rautakauden loppupuolella, jolloin peltoviljely ja karjanhoitokin alkoivat yleistyä. Vasta heinäviljely ja meijeritekniikka 1900-luvun alussa muuttivat karjatalouden pääelinkeinoksi.

## Pyyntiyhteisön pelastajasta talonpojan pedoksi

Pyyntiyhteisön elinkeinot muokkasivat ihmisen maailmankuvaa, uskontoa. Se oli luontokeskeinen joka puolella olevine ”voimineen”. Koska metsästyks ja kalas-

## *”Karhu-riiteissä ja kristinuskossa on outoja yhteneväisyyksiä.”*

tus eivät ole ottamista vaan saamista, sananmukaisesti pyyntiä, ihminen pyrki vaikuttamaan onneensa loitsuin, taioin ja uhrein.

Karhu oli luonnollisesti arvostettu ihmisen vastavoimana, luonnon voimakkaimpana eläimenä. Sen suurin merkitys oli alun perin kuitenkin aivan muualla, sillä se oli parhaimmillaan pyyntiyhteisön pelastaja, nälänhädästä vapauttaja! Karhu ratkaisi ihmisen talvikauden ravintopulan kahdella tavalla. Ensiksi karhu keräsi sulan maan aikaan itseensä talvea varten monipuolisen vararavintomäärän ja toiseksi se asettui talvikaudeksi suojaiseen paikkaan talviuneen laskien energiaa kuluttavat elintoimintonsa mahdollisimman alas.

Karhunpesän löytyminen oli pyyntiyhteisölle tavaton onni. Silloin voitiin rauhassa odottaa sopivaa hetkeä, sillä pesässään loka-marraskuusta maalis-huhtikuuhun nukkuva karhu on tuoreena säilyvä säilyke! Ravintovarastojen käydessä vähiin, mutta hyvissä ajoin ennen karhun heräämistä, mentiin joukolla pesälle ja surmattiin eläin, joka oli siellä lisäksi niin puolustuskyvytön kuin muutoin väkevä ja nopea karhu yleensä voi olla. Kaatoon lähdöstä alkoi peijaisiin huipentuva ja kallopuulle päättyvä riittisikermä.

Karhu-uros painaa 100–300 kg, jolloin siitä saa syötävää 60–180 kg (naaras 60–200/36–120 kg). Lisäksi pyyntiyhteisö käytti karhusta lähes kaiken muunkin kuin lihan ja rasvan eli taljan, jänteet, suolet, muttei kalloa ja luita, jotka jätettiin karhulle. Hirvi oli myös tärkeä saaliseläin, mutta talvella hirven pyynti oli huomattavan vaivan päässä ja edellytti kovaa hankikeliä eikä varmuutta saaliista siltikään ollut. Olennaisinta oli kuitenkin, ettei kaatopäivä ollut päätettävissä.

Karhu oli näin pyyntiyhteisöjen aikana erinomaisen myönteinen eläin. Vasta maatalouden vahvistuessa karhusta tuli talonpojalle kielteinen asia: paha peto, karjan-tuhoaja. Juuri pyytäjien vuodenkiertoon liittyvä karhun

ravintostrategisesti tavattoman tärkeä asema lienee nostanut sen metsästyksiin merkittävimmäksi eläimeksi. Sen pitkät juhlat varmistivat tulevan saalisonnen. Karhu-riittien iästä todistavat ennen muuta niiden laaja levinneisyys pohjoisten alkuperäiskansojen keskuudessa.

### Kantariitit periytyvät kaukaa

Karhu-riiteissä ja kristinuskossa on outoja yhteneväisyyksiä. Ne eivät selity suoralla lainautumisella toiselta toiselle, mutta yhteistä ikivanhaa juurta niissä saattaa olla. Joka tapauksessa lähetystyötä tekevä kirkolle oli onni, että yhtäläisyydet olivat myötäsukaan kun vanhaa uskoa päivitettiin uudeksi.

Mitä nuo yhtäläisyydet olivat? Sekä karhu että Kristus olivat taivaallista alkuperää ja molempia kutsuttiin taivoillaan jumalan pojiksi. Molemmat surmattiin ihmisen toimesta. Molempien ruumis ja veri nautittiin rituaalisesti, toinen ripustettiin ristille ja toisen kallo ja luut peijaisten päätteeksi kallopuuhun. Molemmat haudattiin, toinen kalliohautaun ja toisen luut kallopuun juurelle ja molemmat nousivat kuolleista. Molemmat pelastivat ihmisen, mutta eri tavoin. Kaadetun karhun hampaat jaettiin peijaisten jälkeen metsästäjille voimavälineiksi. Samalla tavalla kirkkoihin ja luostareihin otettiin halukkaasti pyhien ruumiinkappaleita ja muita reliikkejä.

Näin kristinuskon eräät keskeiset piirteet saattavat karhuriittien tavoin periytyä tavattoman kaukaa. Ehkä jopa niiltä ajoilta, jolloin ihmisen lajikehityksessä orastava uskonnollinen ajattelu loi ensimmäiset kantariitit, joiden ydinperiaatteet olivat niin kestäviä, että ne ovat yhä nähtävissä lukuisten uskontojen rituaaleissa.

P.S. Nykyisessä joulussa karhu on läsnä pehmoleluna paketissa, jos sielläkään.





KUVA MARKKU KONKKOLA

*Kiitän koko henkilökuntaamme, opiskelijoitamme ja yhteistyökumppaneitamme tuloksellisesta vuodesta ja hyvästä yhteistyöstä. Koko tiedeyhteisömme on tehnyt kunnioitusta herättävän sitoutunutta työtä uusimuotoisen yliopiston rakentamiseksi.*

*Toivotan teille kaikille rauhaista joulua sekä innostavaa ja menestyksekkästä vuotta 2011.*

*Aino Sallinen  
rehtori*



## Perinteiset Joulumyyjäiset

yliopiston päärakennuksen aulassa  
8.–9.12. klo 9–15



Myyjäisistä löydät muun muassa

- Seminaarinmäen koululauluja -kirjan, 35 €
- T-paidat, 15 €
- Hupparit, 35 €
- Kultajyvälyhdyn, 30 €
- Seminaarinmäen Mieslaulajien 20-vuotiskokoelmalevyn, 25 € ja tupla dvd:n, 35 €



# Pitääkö tohtorille opettaa työelämävalmiuksia?



Suomen Akatemia ja opetusministeriö ovat muuttaneet valtakunnalliset tohtorikoulut tohtoriohjelmiksi ja edellyttävät yliopistoilta tohtorikoulutuksen selkeyttämistä tavoitteena nopeampi valmistuminen ja paremmat valmiudet siirtyä myös yliopistomaailman ulkopuolelle. Huippuyksiköt ja muut hyvin toimivat tutkimusyhteisöt ihmettelevät, miksi hyväksi trimmattua tutkijankoulutusjärjestelmää pitäisi muuttaa ja kuka siitä hyötyy.

Suomen yliopistoissa on paljon hyvin toimivia tohtorinkoulutusyksiköitä, jotka tarjoavat vaativaa ja korkeatasoista opetusta ja hyvää ohjausta. Itselläniikin oli onni väitellä tällaisessa yhteisössä jo yli 30 vuotta sitten, jolloin Teknillinen korkeakoulu ja Helsingin yliopisto järjestivät yhdessä fysiikan tohtorikoulusta. Väittelemisen jälkeen lähdettiin ulkomaille tutkijatohtoreiksi. Hyvää ja strukturoitua tohtorikoulutusta on jo kauan ollut useilla aloilla ja valmistuneet tohtorit ovat kansainvälisesti korkeatasoisia.

Meillä on kuitenkin edelleen kaksi ongelmaa: tohtoriksi valmistumisen hitaus ja liikkuvuuden hiipuminen. Teknisesti koulutusta voidaan nopeuttaa tiukoilla säännöillä, kuten tehtiin Tanskassa, jossa tohtoriopiskelijalle taataan palkka kolmeksi vuodeksi ja tutkinnon tekemiseen saa käyttää enintään kolme ja puoli vuotta. Koulutus on niin hyvin strukturoitu että se saattaa vaikuttaa jopa byrokraattiselta. Toisenlainen ajatustapa on amerikkalainen, jossa koulutusaika riippuu opiskelijan lähtötasosta ja jossa liikkuvuus koulutuksen kaikissa vaiheissa on jopa itsetarkoitettu. Ohjaajalle on kunnia-asia, että hänen opiskelijansa pääsee tutkijatohtoriksi toiseen huippuyliopistoon, eikä valmistuneen tohtorin tarvitse jäädä roikkumaan omaan yliopistoon. Nopeasti tehty hyvä väitöskirja auttaa. Paljon julkaisuja ei tarvitse olla.

Ehkä voimme oppia näistä molemmista tavoista kehittämässämme Jyväskylän yliopiston omaa tutkijakoulua. Tarvitsemme selvät ohjeet siitä, mikä on opintojen laajuus ja kuinka kauan väitöskirjaa saa tehdä täydellä palkalla yliopiston kustannuksella. Ohjaajien tulee käsitellä väitöskirja erillisenä projektina, vaikka se liittyykin laajempaan tutkimuskokonaisuuteen. Tärkeintä tässä on, että katsomme tohtoriopiskelijan parasta. Meillä hän on osittainen vastuu myös hänen tulevaisuudestaan väitöskirjan jälkeen, sillä suurin osa valmistuneista tohtoreista ei tule saamaan pysyvää työpaikkaa yliopistosta. Itse asiassa kannatan amerikkalaista mallia, jossa kenenkään valmistuvan tohtorin ensimmäinen työpaikka ei olisi oma yliopisto. Vai luulemmeko olevamme niin erinomaisia, että vain me pystymme antamaan paras-ta lisäoppia omalle tohtorillemme. Minä ainakin uskon, että omat tohtorini pärjäävät paremmin kilpailussa professorin paikoista, jos hakevat oppia myös muualta.

Lopuksi vastaukseni otsikon kysymykseen: kyllä ja ei. Suuri osa työelämävalmiuksista, kuten viestintä, tieteellinen kirjoittaminen ja projektityöskentely, ovat sellaisia, joita maisteritkin tarvitsevat. Eli ne tulisi sisällyttää jo maisteriopintoihin. Useat tohtoriopiskelijat ovat yliopistossa kokopäiväisessä työssä. Tähän työhön tulee sisältyä tehtäviä, jotka valmistavat siirtymisen mihin tahansa työympäristöön. Eihän yliopisto saa olla sellainen työpaikka, että neljän vuoden työkokemus täällä ei anna valmiuksia työskennellä yliopiston ulkopuolella.

*Matti Manninen,  
vararehtori, fysiikan professori*

*Vararehtori Matti Mannisen vastuualueena on tutkimus ja infrastruktuuri.*

Tieteen tiedotus ry julistaa haettavaksi

# apurahan

Rahoitus myönnetään tieteellisestä tutkimuksesta ja sen tuloksista tiedottamiseen.

Hakijana voi olla yksityinen henkilö, työryhmä tai rekisteröity yhteisö. Rahoitus osoitetaan rekisteröidylle taustayhteisölle.

Jaettavana on 200 000 euroa, josta yhdistys rahoittaa 1–4 hanketta. Vapaamuotoiset (max. 3 sivua A4) aihakemukset tulee toimittaa sähköpostitse (heikki.holopainen@aka.fi) 28.2.2011 mennessä.

Aihakemuksessa on kuvattava hankkeen tausta, tavoitteet, toteutus ja vastuullinen toteuttaja yhteystietoineen.

Aihakemusten perusteella jatkoon pääsevät hankkeet valitaan maaliskuun 2011 loppuun mennessä, ja näitä pyydetään toimittamaan varsinainen hakemus 15.5.2011 mennessä. Rahoituspäätökset tehdään kesäkuun aikana. Tiedustelut: heikki.holopainen@aka.fi

Tieteen tiedotus ry:n tarkoituksena on tieteellisestä tutkimuksesta ja sen tuloksista tiedottaminen. Yhdistys julkaisee Tiede-lehteä ja osallistuu Hyvä Terveys -lehden julkaisemiseen.

## CONFERENCE EXCELLENCE

Best events consist of essential elements

**Jyväskylä Convention Bureau provides cost-free assistance in bringing conferences and congresses to Jyväskylä.**

Jyväskylä Convention Bureau  
info@jcb.fi, tel: +358 400 629 863  
www.jcb.fi



www.humantechnology.fi

**ht Human**  
Technology Jyväskylä Finland



## 21. vuosisadan yliopisto

Kuluvan vuosisadan yliopisto tulee olemaan hyvin erilainen kuin se 20. vuosisadan massayliopisto, jonka tunnettuus hyvin. Se taas oli hyvin erilainen kuin Saksassa 1820–1830 -luvuilla syntynyt idea elitistisestä humboldtilaisesta tutkimusyliopistosta. Mallia pidetään modernin yliopiston airueena. Humboldt ei ollut ajattelussaan yksin. Sen angloamerikkalaisena vastineena pidetään vastikään pyhimykseksi julistettua John Henry Newmania. Suomessa sen tulinen julistaja oli Snellman.

Kaikissa eliittiyliopiston malleissa korostetaan etsivän ajattelun ja siihen liittyvän tutkimuksen vapauttavaa roolia: yliopiston tehtävä ei ole vain välittää tietoa tai kasvattaa asiantuntijoita. Sen sijaan yliopisto on vapaa yhteisö, jossa opiskelija sisäistää korkeamman elämän ja henkisen kypsyyden hyveet ja saavutukset. Yliopisto etsii vain totuutta, kuten *amica veritas* -tunnuksemme osuvasti ilmaisee. Jatkuva dialogi tämän ajatuksen merkityksestä taas on elimellinen osa laajempaa kulttuuria, jossa sivistyksen ihanne tunnustetaan keskeisenä ihmisen arvomittana. Keskeistä tälle mallille oli myös oletus elitismistä – yliopisto palveli ja tuotti herrasmiehiä, joille totuuden etsintä oli elämän korkein hyve.

Kaikki, mikä on ennen ollut pyhää, on joutumassa kysymysten ja epäilyjen ristituleen. Siksi arviointi siitä, mikä ei tule muuttumaan on erityisen tärkeää, kun tämän vuosisadan yliopistoa rakennetaan. Kun siirrymme uuden yliopiston vedenjakajalle, joudumme samalla kohtaamaan myös muutoksia globaalin yliopistolaitoksen kehityksessä.

Ehkäpä merkittävin muutos on uudenlaisen skaalan



syntyminen, kun Kiina ja Intia vaurastuessaan rakentavat korkeimmat koulutusjärjestelmänsä uudestaan. Kiina onkin nyt maailman suurin yliopistokouluttaja ja Intia 3. sijalla ohittaen lähivuosina Yhdysvallat. Tutkijakoulutukseen valitaan näissä maissa paras 10 000 koululaisen joukosta, ja useat professorit 100 000 tai miljoonan joukosta.

Yliopistolaitos on joutumassa rahoituskriisiin. Sen seurauksena kysymys yliopistokoulutuksesta julkisena hyödykkeenä on kyseenalaistettu. Useissa maissa onkin etsitty uusia vaihtoehtoisia rahoituslähteitä: opiskelijat tai heidän vanhempansa, alumnit ja yksityinen talous.

Massoituva yliopisto vaatii lisää opettajia ja tutkijoita. Tohtoreiden määrä on kasvanut tasaisesti viimeiset 20 vuotta. Tohtorit ovat myös naisistumassa ja heidän etninen taustansa monipuolistumassa. Useissa maissa esiintyy myös ylikoulutautumista erityisesti yhteiskuntatieteellisillä, humanistisilla ja eräillä luonnontieteellisillä aloilla. Joudumme kysymään, tulisiko jokaisen yksikön saada oikeus tuottaa tohtoreita ja kuinka taata tohtoreiden laatu ja kyky tyydyttää todellinen koulutustarve.

Rahoituksen kriisiytyminen on johtanut uudenlaisen toimijoiden esiinmarssiin. Useissa maissa on perustettu voittoa tuottavia yksityisiä yliopistoja, jotka tarjoavat rajoitettua, ammattiin johtavaa koulutusta.

Tietotekniikan avulla koulutuspalveluja voidaan tuotteistaa ja jaella voittoa tuottavien yksiköiden kautta. Osa taas voidaan tuottaa avoimena palveluina tai vain jonkinlaisena vapaana kansalaistoimintana. Palveluja voidaan tukea halvoilla tietokoneratkaisuilla tai ilmaisilla elektronisilla kirjoilla. Tämä asettaa uudenlaisen haasteen tutkintojärjestelmän organisoinnille, sen tuotamalle lisä-arvolle ja toimintatavalle.

Ainoa, mikä historiallisista yliopistoista on jäämässä ainutkertaisena jäljelle on siten todellinen ja suunnittelematon vuorovaikutus – yhteinen oppimisen ja etsimisen kokemus sekä siihen liittyvä arvomaailma – siis asiat, joita korostettiin eliittiyliopiston ideassa.

*Kalle Lyytinen*

*professori, Department of Information Systems, Weatherhead School of Management, Case Western Reserve University, Yhdysvallat ja tietojenkäsittelytieteiden laitos, Jyväskylän yliopisto.*

*Teksti perustuu Ellen ja Artturi Nyysosen säätiön juhlassa 2.10. pidettyyn esitelmään.*

# Horjahduksia ja hiihtotutkimusta

Miten iäkkäiden kaatuminen estettäisiin? Miten saada hiihtäjälle pitävä potku? Liikunta- ja hyvinvointiteknologian asiantuntijat etsivät vastauksia liikunnan haasteisiin.

JUKKA PALOMÄKI



Palautumisen tarkastelua FAM-taajuvastelaitteella.

Liikunta- ja hyvinvointiteknologiaan kuuluvat muiden muassa kuntosalilaitteet ja erilaiset mittausvälineet, joita käytetään jokapäiväiseen kuntoiluun sekä urheilijoiden valmennukseen. Jyväskylän yliopisto kouluttaa alan asiantuntijoita Jyväskylässä hyvinvointiteknologian ja Vuokatissa liikuntateknologian maisteriohjelmassa.

Vuokatissa liikuntateknologian tutkimus ja opiskelu painottuvat osittain talviurheiluun, kuten hiihtotutkimukseen.

– Teemme siellä voimamittauksia hiihdon aikana. Olemme kehittäneet näihin mittauksiin voimalevyanturijärjestelmän, jolla mitataan hiihtäjän tuottamaa voimaa perinteisen tyylin hiihdon aikana suksien ja sauvojen alta. Vapaan tyylin mittaamisessa käytetään kehittämiämme suksiin kiinnitettäviä antureita, hyvinvointiteknologian professori **Vesa Linnamo** kertoo.

Tutkimuksessa vertaillaan, miten keho käyttäytyy eri nopeuksilla hiihdettäessä, tai esimerkiksi ylä- ja alamaässä.

– Olemme tehneet myös luistovoidetutkimusta ja välinetestausta. Kaikki tähtää siihen, että tutkitaan kokonaisvaltaisesti, miten hiihdetään tehokkaasti ja nopeammin. Hiihtotutkimuksemme ovat herättäneet paljon kansainvälistä kiinnostusta, kertoo Linnamo.

Tutkimuslaitteistot sijaitsevat Vuokattiin vuonna 1997 rakennetussa hiihtotunnelissa lämpimien laboratoriotilojen vieressä. Linnamon mukaan tunnelin etuna on kontrolloitu säätila. Olosuhteet saadaan siellä pysymään samoina aina läpi koko mittauksen.

Vuokatissa tutkitaan myös ikääntyneiden tasapainokontrollia ja etsitään ratkaisuja siihen, miten tasapainoa voitaisiin parantaa erilaisilla harjoitteilla. Tutkimukseen on kehitetty tasapainon mittauslaite, jossa henkilö on turvavaljaissa. Laite horjauttaa koehenkilön yllättäen aivan kuin ihmisen, joka kaatuu normaalielämässä. Tutkijat mittaavat, miten ihmisen keho reagoi yllättävään horjahdukseen.

– Vertailuja tässä tehdään nuorten ja ikäihmisten välillä. Tutkimuksessa pyritään löytämään selityksiä erilaisille reaktioille kehossa ja etsitään tapoja harjoittaa tasapainoa, summaa Linnamo.

## Palautumisajat ovat yksilöllisiä

Linnamo on soveltavan tutkimuksen ohella osallistunut hermolihasjärjestelmän tutkimukseen yhteistyössä **Janne Avelan** ja **Paavo Komin** kanssa. Liikkeen syntymekanismeja tutkitaan muun muassa stimuloimalla aivokuorta TMS (engl. Transcranial Magnetic Stimulation) -laitteella magneettisesti sekä hermoja ja lihaksia sähköisesti.

– Lihasten sisään laitetaan lisäksi pieniä lankaelektrodeja, joiden avulla tarkkaillaan hitaiden ja nopeiden motoristen yksiköiden aktivointimalleja, Linnamo selvittää. – Osa tästä tutkimuksesta on puhdasta biomekaniikan perustutkimusta. Mittausten seurauksena voidaan vertailla eri-ikäisten ihmisten hermoston ja lihasten säätelyjärjestelmiä ja miettiä niille sopivia harjoitteita.

Liikunta- ja hyvinvointiteknologian tutkimuksen parissa tehdään paljon yritys yhteistyötä. Esimerkkinä tästä Linnamo nostaa esiin muutama vuosi sitten Polarin kanssa tehdyn tutkimuksen yksilöllisistä palautumisajoista kuntosaliharjoitteiden välillä. Polar kehitti sykemittareihinsa järjestelmää, joka kertoo, milloin henkilö on palautunut tarpeeksi jatkaakseen jälleen kuntoilua.

– Tuloksena oli, että sopivimmat palautumisajat ovat

hyvin yksilöllisiä ja lyhyempiä niin kutsuttuun perinteiseen tautotukseen verrattuna johtaen kuitenkin parempaan lopputulokseen.

Tällä hetkellä käynnissä olevista projekteista Linnamo mainitsee Juno Medicalin kanssa tehtävän tutkimuksen, jossa selvitetään FAM-taajuusvastalaitteen käyttöä urheilijan palautumisen mittaamiseen.

## Hiihto on hyvä liikuntamuoto

Terveellisen elämän ohjeiksi Linnamo antaa sanojensa mukaan ne kolme perinteistä neuvoa.

– Liiku riittävästi, nuku hyvin ja syö terveellisesti. Oleellista on, millä tasolla liikuntaa harrastetaan – on tärkeää muistaa, että hien pitäisi nousta pintaan ja henkilön hengästyä tarpeeksi pitkäksi aikaa useampana päivänä viikossa. Tämän lisäksi olisi tärkeää muistaa harjoittaa lihasvoimaa ja sitäkin riittävän korkealla intensiteetillä.

Hiihdon Linnamo sanoo olevan hyvää ja tehokasta liikuntaa kaikille liikuntakykyisille.

– Hiihto on siitä hyvä laji, että se kuormittaa koko elimistöä.

Linnamo on kotoisin Espoosta ja tuli aikanaan liikunnalle opiskelemaan. Hän jäi opiskelujen jälkeen yliopistolle töihin ja sillä tiellä on edelleen.

– Nykyään arkeni kuluu Jyväskylän ja Vuokatin väliä reissaten, professuuria hoitaen ja monipuolista liikuntaa, kuten koripalloa ja lenkkeilyä, harrastaen.

## Maisteriohjelmat vauhdissa

PETTERI KIVIMÄKI



Hyvinvointiteknologian maisterikoulutus alkoi Jyväskylän yliopistossa lokakuussa 2001 ja vuosittainen sisäänotto on tällä hetkellä 10–15 opiskelijaa. Liikuntateknologian maisteriohjelma Vuokatissa aloitettiin puolestaan alkuvuonna 2005. Tammikuussa 2011 opintoja pääsee jälleen aloittamaan 11 uutta maisteriopiskelijää, kun rahoitusta jatkettiin kolmeksi vuodeksi eteenpäin.

Hyvinvointi- ja liikuntateknologian maisteriohjelmiin otetaan opiskelijoita, joilla on jo tekninen koulutus sähkö-, mittausteknologian tai tietotekniikan aloilta. Koulutuksen tavoitteena on yhdistää tekniikan osaaminen ja ihmisen elimistön toimintamekanismien hallintaan.

– Heille opetetaan biomekaniikkaa, valmennus- ja testausoppia sekä liikuntafysiologiaa, Linnamo listaa.

Liikunta- ja hyvinvointiteknologian maisteriohjelmat ovat sisällöltään hyvin samanlaisia, vain tutkimuksen painotukset vaihtelevat. Tähän mennessä liikuntabiologian laitoksen Jyväskylän ja Vuokatin teknologiaohjelmista on valmistunut yhteensä jo yli 70 maisteria.

Maisteriohjelmista saaduilla koulutuksella näyttää olevan kysyntää, sillä opiskelijat ovat työllistyneet erittäin hyvin. Osa opiskelijoista on perustanut omia yrityksiä, joka onkin ollut yksi projektien tavoitteista.

– Opinnäytetöissä on tehty paljon yhteistyötä hyvinvointi- ja liikunta-alan yritysten kanssa. Yrityksiä on ollut mukana useita kymmeniä, Linnamo iloitsee.



TEXT Anna Grönlund-Qvarnberg

PHOTO Tarja Vänskä-Kauhanen

# Sing yourself healthy

## *Is singing in a community choir a key to healthy aging?*

**T**hree years ago Ph.D. **Julene Johnson**, Associate Professor at the Institute for Health & Aging at the University of California, San Francisco started learning how to play the kantele, a traditional Finnish zither. Her interest in the instrument was sparked by family tradition and grew into an idea to spend a sabbatical semester in Finland.

– I thought it might be interesting to combine my interest in aging with my interest in music. I wanted to come to Finland and learn about how community music is supported in the Finnish culture and how people participate in music as older adults. This was the basis of my Fulbright application, Dr. Johnson says.

Now Dr. Johnson is a Fulbright Scholar at the Gerontology Research Centre at the Department of Health Sciences and at the Department of Music at the University of Jyväskylä.

– I was looking for a place that had a strong gerontology program and a strong music program. Here at the University of Jyväskylä you have both. Professor Jukka Louhivuori at the Department of Music studies community music and in particular singing in choirs, and the gerontology program focuses on the factors contributing to healthy aging. My project is a collaborative research between the two departments, Dr. Johnson explains.

In her research project Dr. Johnson investigates how choir singing contributes to healthy aging and well-being in older, community choir singers in Jyväskylä. As the research method she uses a combination of questionnaires

and interviews.

– The questionnaires will collect information about physical and mental health, quality of life and choir singing. The interviews will be used to solicit narratives about the importance of choir singing, Dr. Johnson explains.

According to Dr. Johnson there are a number of studies that show that there is a relationship between healthy aging and music, but it is not yet known what the biological mechanisms are that help promote healthy aging through singing.

She describes the process of learning a new piece of music as a kind of multisensory experience.

– You have to focus on listening, using your eyes and your motor system all at the same time. This might improve your concentration. Also the social support system created by a choir or something related to the mood of choir singers could be what keeps them happier and relatively stress-free. The deep breathing and standing up for long periods of time while singing could also help the singers to stay physically fit, Dr. Johnson says.

### In the cradle of choir singing

– Jyväskylä is an important area for choir singing as the Finnish choir singing movement began here in the late nineteenth century. It is really remarkable how many choirs there are in Jyväskylä, Dr. Johnson says.

When she returns to California she would like to ta-



When Julene Johnson returns to California she would like to take with her some of Finland's effectiveness in promoting the importance of music and community music throughout lifespan.

ke with her some of Finland's effectiveness in promoting the importance of music and community music, in particular, throughout lifespan.

– We need a shift in focus and advocacy for healthy aging. We need more quality of life, not just a longer life. It is crucial to increase awareness of the importance of investing in music education and exposure to music throughout one's life, Dr. Johnson says.

She stresses that more research needs to be done to back up the argument of the positive connection between music and healthy aging, and hopes that more resources will be directed towards research that aims at discovering factors that can help healthy aging in general.

Music is in the center of Dr. Johnson's life both in and out of office. During her stay in Jyväskylä she is taking kantele lessons at the Jyväskylän kantelemuseo, playing her hundred-year-old Finnish kantele in a local folk group, and singing in the Harjun Laulu choir.

– My iPod is also filled with Finnish folk music. I can't get enough of it! I think it is my gateway to Finnish culture and I also believe in the tradition of community music.

## Fulbright Facts

The Fulbright Center is a service organization that specializes in cultural exchange between Finland and North America. The services include grant programs, and advising and information services.

The Fulbright Center's mission is to foster greater understanding between Finland and the United States through educational exchange of individuals from the academic and professional communities. Each year, the Fulbright Center awards grants to some 70 Finnish and American students and professionals.

The Fulbright Center is a private, not-for-profit organization funded by the Finnish, US and Canadian governments, and the Finland-America Educational Trust Fund founded by the US and Finnish governments.

[www.fulbright.fi](http://www.fulbright.fi)

### Pimeän aineen etsintää tekniväriteorian avulla

**FM Jussi Virkajärven** teoreettisen fysiikan väitöskirja *Weakly interacting dark matter in walking technicolor theories* tarkastettiin 8.10. Vastaväittäjänä oli professori Francesco Sannino (Sydansk Universitetet) ja kustoksena dosentti Kimmo Kainulainen.



### Lihaskoivu tärkeää lonkka-murtumasta toipumisessa

**TtM Tuija Mikkolan** fysioterapian väitöskirja *Genetic and environmental contributions to bone structural strength in postmenopausal women* tarkastettiin 5.11. Vastaväittäjänä oli MD, PhD Mattias Lorentzon (Sahlgrenska Academy, Göteborg, Ruotsi) ja kustoksena professori Ari Heinonen.



### Työkaluja akustisten ongelmien ratkaisuun ja melunvaimennukseen

**FM Tuomas Airaksisen** tieteellisen laskennan väitöskirja *Numerical methods for acoustics and noise control* tarkastettiin 9.10. Vastaväittäjänä oli professori Martin Berggren (Umeå universitet) ja kustoksena dosentti Jari Toivonen.



### Pakolaiset tasapainoilevat etäsuhteiden ja uuteen ympäristöön kiinnittymisen välillä

**FL Lotta Kokkosen** puheviestinnän väitöskirja *Pakolaisten vuorovaikutussuhteet. Keski-Suomeen muuttaneiden pakolaisten kokemuksia vuorovaikutussuhteistaan ja kiinnittymisestä uuteen sosiaaliseen ympäristöön* tarkastettiin 8.11. Vastaväittäjänä oli professori Pekka Isotalus (Tampereen yliopisto) ja kustoksena professori Maili Pörhölä.



### Tomografia paljastaa virtuksia materiaalien sisällä

**FM Viivi Koivun** soveltavan fysiikan väitöskirja *Analysis of fluid flow through porous media based on micro-tomographic reconstructions* tarkastettiin 22.10. Vastaväittäjänä oli Associate Professor D. Steven Keller (Miami University, USA) ja kustoksena professori Markku Kataja.



### Ristiriidat vaikeuttavat kuntien suorituksen mittausta ja taloushallintoa

**KTL Antti Rautiaisen** laskentatoimen väitöskirja *Conflicting legitimations and pressures in performance measurement adoption, use and change in Finnish municipalities* tarkastettiin 12.11. Vastaväittäjänä oli professori Juhani Vaivio (Aalto-yliopisto) ja kustoksena professori Marko Järvenpää.



### Standardimallin ongelmien ratkaisuun saatetaan tarvita uusia ainehiukkasia

**FM Matti Heikinheimon** fysiikan väitöskirja *Technicolor and new matter generations* tarkastettiin 5.11. Vastaväittäjänä oli professori Nick Evans (University of Southampton, UK) ja kustoksena dosentti Kimmo Tuominen.



### Unescon rauhankasvatuksen suositus syntyi kylmän sodan jännitteissä

**KM Kaisa Savolaisen** psykologian väitöskirja *Education as a Means to World Peace: The Case of the 1974 UNESCO Recommendation* tarkastettiin 13.11. Vastaväittäjänä oli professori Judith Torney-Purta (University of Maryland, USA) ja kustoksena professori Lea Pulkkinen.



### Uusia sappihappojohdannaisia poikkitieteelliseen tutkimukseen

**FM Satu Ikosen** orgaanisen kemian väitöskirja *Synthesis, characterization and structural properties of various covalent and non-covalent bile acid derivatives of N/O-heterocycles and their precursors* tarkastettiin 5.11. Vastaväittäjänä toimi professori Uday Maitra (Indian Institute of Science, Bangalore) ja kustoksena professori Erkki Kolehmainen.



### Parannuksia optimointimenetelmään

**FL Matthieu Weberin** tietotekniikan väitöskirja *Parallel Global Optimization. Structuring Populations in Differential Evolution* tarkastettiin 13.11. Vastaväittäjänä oli FT Janez Brest (University of Maribor, Slovenia) ja kustoksena FT Ferrante Neri.





### Koulutusta vastaava työpaikka löytyy pääkaupunkiseudulta

**KTM Signe Jauhaisen** kansantaloustieteen väitöskirja *Studies on Human Capital Flows and Spatial Labour Markets* tarkastettiin 19.11. Vastaväittäjänä oli professori Olle Westerlund (Umeå Universitet) ja kustoksena professori Hannu Tervo.



### Uutta tietoa hiilinanoputkien optisista ominaisuuksista

**FM Anni Siitosen** fysikaalisen kemian väitöskirja *Spectroscopic studies of semiconducting single-walled carbon nanotubes* tarkastettiin 19.11. Vastaväittäjänä toimi professori Tobias Hertel (Würzburgin yliopisto, Saksa) ja kustoksena lehtori Mika Pettersson.



### Monikanavaisuus toimii perustana seuraavan sukupolven tietoverkoille

**FM Tapio Väärämäen** tietotekniikan/tietoliikenteen väitöskirja *Next Generation Networks, Mobility Management and Appliances in Intelligent Transport Systems* tarkastettiin 19.11. Vastaväittäjänä oli professori Andrey Garnaev (Pietarin valtiollinen yliopisto) ja kustoksena professori Timo Hämäläinen.



### Energiansäästöneuvojen jakaminen ei riitä

**KTM Angelina Korsunovan** ympäristöjohtamisen väitöskirja *Encouraging Energy Conservation with 'No Hard Feelings': A two-Part Analysis of Communication Between Energy Companies and Finnish Households* tarkastettiin 20.11. Vastaväittäjänä oli FT Eva Heiskanen (Kulutajatutkimuskeskus) ja kustoksena professori Hanna-Leena Pesonen.



### Ekapeli avain riskilasten lukemaan oppimiseen

**KM, FM Nina Sainen** psykologian väitöskirja *On the Rocky Road of Reading: Effects of Computer-assisted Reading Intervention for At-risk Children* tarkastettiin 20.11. Vastaväittäjänä toimi professori Elena Grigorenko (Yale School of Medicine, USA) ja kustoksena professori Heikki Lyytinen.



## Luuston vahvuuteen voi vaikuttaa

**Tuija Mikkola** tutki väitöskirjassaan vaihdevuosi-ian ohitaneiden naisten luun lujuuteen vaikuttavia tekijöitä. Hän havaitsi, että perimä selittää noin puolet yksilöiden välisistä jalkojen luun lujuuden eroista. Loput erot selittyvät ympäristötekijöillä. Käsivarren luustossa perimä selittää eroista 80 prosenttia. Toiset ovat siis alttiimpia luunmurtumille geeniensä vuoksi.

Murtumariski ei ole merkityksetön. Vaihdevuodet ja ikääntyminen heikentävät luustoa, ja kaatumisriski kasvaa iän myötä. Lähes puolet yli 60-vuotiaista naisista kokee loppuelämänsä aikana luunmurtuman. Mikkola huomasi, että lonkkamurtuma heikentää sääriluun rakennetta murtuneessa raajassa vuosiksi. Tämä voi johtaa uusiin luunmurtumiin.

– Luun heikentyminen oli sitä suurempi, mitä heikompi jalan lihasvoima oli. Lihasvoimaa ylläpitämällä voidaan mahdollisesti ehkäistä luuston heikkenemistä murtuman jälkeen, Mikkola sanoo.

Kehnoa perimää voi siis kompensoida. Ruokavalio, lähinnä riittävän kalsiumin ja D-vitamiinin saannin turvaaminen ja liikunta vaikuttavat luustoon positiivisesti. Tupakointi taas heikentää luustoa.

Lihaskunnan ylläpitämiseksi tarvitaan voimaharjoittelua, esimerkiksi kuntosaliharjoittelua tai tehokasta kotivoimistelua. Ikääntyvien tulisi tehdä lihaskuntoharjoituksia vähintään kahdesti viikossa. Lonkkamurtumasta toipumisessa on olennaista, että harjoittelussa keskitytään erityisesti heikentyneisiin murtuneen jalan lihaksiin.

Mikkola selvitti myös hormonikorvaushoidon vaikutuksia luustoon. Naisten, jotka olivat käyttäneet korvaushoitoa pitkäaikaisesti, luun lujuus oli merkittävästi suurempi kuin niiden, jotka eivät käyttäneet hormoneja.

Hormonikorvaushoidolla on myönteisiä vaikutuksia luustoon. On kuitenkin tärkeää huomata, että se vaikuttaa muihinkin kudoksiin elimistössä.

– Hoidon aloituksesta täytyy aina keskustella lääkärin kanssa, Mikkola muistuttaa.

Liisa Harjula



SAMI HAAPOJA

# Komputerisoikaa nämä!

```

LAST RUN AT: 100581 100738
DATE: 100581      TIME: 111244
)ECTS
CTS RESTART
->OLD SPFILE3
ASSUME ASCII OFF
->P +15
100 RUN NAME      SPSS-TIEDOSTON TEKÖ
110 FILE NAME     SHAVMAT
120 VARIABLE LIST SP IKÄ ASPK LK SOSR IKOUL ÄKOUL TULOT RKOKO
130              HLKM X11 TO X50
140 INPUT FORMAT  FIXED(3X,F1.0,F3.0,43F1.0,3F2.0,F2.1,F2.0)
150 N OF CASES    323
160 INPUT MEDIUM DISK
170 COMMENT       PUUTTUVIEN HAVAINTOJEN MERKINTÄ
180 RECODE        ALL (BLANK=-1)
190 MISSING VALUES ALL (-1)
200 VAR LABELS    SP SUKUPUOLI/IKÄ OPPILAAN IKÄ KUUKAUSINA/
210              ASPK ASUINPAIKKAKUNTA/LK LUOKKA-ASTE/
220              SOSR SOSIAALIRYHMÄ/IKOUL ISÄN KOULUTUS/
230              ÄKOUL ÄIDIN KOULUTUS/TULOT PERHEEN KK-TULOT/
240              RKOKO RUOKAKUNNAN KOKO/HLKM HUOHEIDEN LUKUMÄÄRÄ/
->
Pg=1

```

Näkymä SPSS-ohjelman ruudulta vuonna 1987.

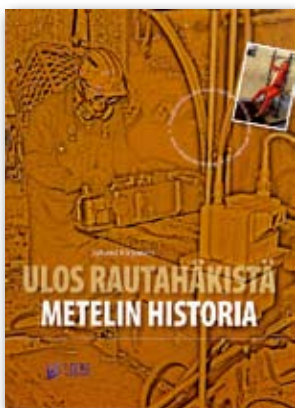
Kesällä 1987 biologian ja kielten yhteisvalintojen opiskelijat valittiin SPSS-ohjelmalla. Opiskelijat vastasivat kysymyksiin optisella lomakkeella ja lomakkeet luettiin kasvatustieteiden tutkimuslaitoksen laitteella.

Mielenkiintoisia kertomuksia kuvineen Jyväskylän yliopiston laske- ja atk-keskuksen nelikymmenvuotisesta historiasta kuvineen on luettavissa **Vesa Niinikankaan** toimittamasta *Komputerisoikaa nämä! Kertomuksia Jyväskylän yliopiston laskentakeskuksen historiasta* -kirjasta.

*Juttusarjassa kerrotaan pieniä tarinoita Jyväskylän yliopiston historiasta.*

## Tieteellinen jännäri poliittisten purkausten 70-luvusta

*Kirjonen, Juhani (2010) Ulos rautahäkistä: Metelin historia. Jyväskylän yliopistopaino. 281 s.*



Työpsykologian ja liikuntapsykologian emeritusprofessori **Juhani Kirjonen** on kirjoittanut tieteellisen jännäriin, joka ajoittuu poliittisten purkausten 1970-luvulle. Kuulua puolalaista ohjaajaa Tadeus Kantoria mukaillen hän vertaa omia kokemuksiaan tutkijana sanoilla ”taiteeni on iso ja vaarallinen tutkimusretki tuntemattomaan”. Kirja on omaelämäkerrallinen kronikka, joka perustuu autenttisiin päiväkirjamerkintöihin.

– Oltiin alkamassa vuosikymmentä, jolloin lehdistö ja radio kiinnostuivat tiedemaailmasta. Tutkijoista alettiin tehdä poliittista numeroa. Tutkimuksen tulokset luokiteltiin vaalipro-pagandaksi, Kirjonen kuvailee.

METELI viittaa tutkimusohjelmaan, jonka nimi on ”Metalliteollisuuden henkilöstöjen työolosuhteet, terveydentila ja liikuntakäyttäytymisen”. Vuoden 1970 syksyllä saatiin

ensimmäinen rahoituspäätös. Viimeisin väitöskirja valmistui ja hyväksyttiin helmikuussa vuonna 2010. Ohjelma jatkuu edelleen.

– Kirjassa yksi läpäisevä teema on tutkimuksen ja tutkijan kuva julki-suudessa. Mutta onhan siinä käsitelty tiedepoliitikkaakin, eikä aina silkkihansikkain, Kirjonen toteaa.

Kirja on suunnattu tieteentekijöille ja tiedepoliitikan harrastajille. Mediatyön eri areenoilla toimivat huomaavat ehkä kohtia, joihin voi ottaa kantaa. Teksti kiinnostanee myös poliitikkoja – ainakin sellaisia, jotka olivat mukana jo 1970-luvulla rankasti tunteita kuohuttaneessa aatteellisessa sisällissodassa.

METELI-tutkimuksen keskeiset julkaisut ovat saatavilla elektronisena uudelleenjulkaisuna DVD-muodossa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 217. Likes. -AM

## Diagnoosi: tavallinen lapsi



Määttä, Paula & Rantala, Anja (2010) *Tavallisen erityinen lapsi. Yhdessä tekemisen toimintamalleja*. PS-kustannus. 259 s.

Kodin arjessa jokainen lapsi on tavallinen. Kodin ulkopuolella, päiväkodissa ja koulussa, alkaa luokitteleminen: normaali, erityinen, poikkeava. Jos mittapuuna käytetään täydellistä lapsuutta, päädytään määrittelemään kaikki lapset enemmän tai vähemmän epänormaaleiksi. Määttä ja Rantalan uutuusteos määrittelee kasvatusjärjestelmän tärkeimmäksi kysymykseksi sen, kenen asiantuntemukseen luotetaan oppimisen ja kasvun edellytyksiä arvioitaessa.

Kun ongelmatilanteissa lapsi luokitellaan erityiseksi, vastuu voidaan siirtää erityisasiantunijoille. He määrittelevät lapselle annetut tavoitteet ja sivuuttavat vanhempien asiantuntijuuden omaa lastaan koskevissa asioissa. Ammattilaisten omien arvi-

oiden mukaan vain neljäsosa työskentelee lasten varhaisvuosina perheen tarpeita kuunnellen.

Teoksen mukaan vanhempien ja ammattilaisten yhteistyö kuuluu puheissa, mutta ei näy käytännössä. Lapsuus rakentuu kodin, koulun ja päiväkodin arjesta. Jokaisen osapuolen asiantuntijuutta tarvittaisiin lapsen hyvän ja turvallisen kasvuympäristön luomiseen.

Kirjan kirjoittajat ovat erityispedagogiikan asiantuntijoita. **Paula Määttä** on johtanut 20 vuotta tutkimusta, jossa on selvitetty, miten perheet pärjäävät ammattilaisten kanssa. **Anja Rantala** puolestaan perehdyttää opiskelijoita monitahoiseen yhteistyöhön Jyväskylän yliopiston lehtorina. -AM

## Voiko lapsuutta suunnitella?

Ala-Suutari, Maarit (2010) *Suunniteltu lapsuus. Keskustelut lapsen varhaiskasvatuksesta päivähoitodissa*. Vastapaino. 213 s.

Monilla pikkulasten vanhemmillä lienee asioita, joita ei mielellään käsitellä neuvolassa tai päiväkodin vaseskusteluissa. Se miksi asioita on joskus mukavampi pimitää kuin altistaa keskustelulle selviää osin **Maarit Alasuutarin** tutkimuksessa *Suunniteltu lapsuus*. Teos purkaa kiinnostavalla tavalla päiväkodin vaseskustelujen taustalla vaikuttavia hierarkkisia suhteita vanhempien ja lapsia hoitavan henkilökunnan välillä.

Vaikka keskusteluihin suhtaudutaankin etupäässä positiivisesti, tuo keskustelutilanteiden lähempi tarkastelu esiin ristiriitaisia ulottuvuuksia. Käytetty termi kasvatuskumppanuus ei välttämättä aina toteudu

tasa-arvoiseksi koettuna kumppanuutena vaan asiantuntijalähtöisenä tilanteena, jossa yhtenä tavoitteena on sosiaalistaa ja mukauttaa lapsi päiväkodin arkeen sopiviin tapoihin.

Vanhempien ja hoitajien näkemykset voivat erota suurestikin, eikä kommunikointi ole helppoa herkällä alueella liikuttaessa. Kumpikin osapuoli ymmärtää tämän, ja siksi viestintää pyritään pehmentämään puolin ja toisin. Suoraa kritiikkiä tai neuvomista vältetään tai ne esitetään verhotusti. Myös huumori ja nauru ovat toimivia keinoja tasata keskustelijoiden välille väistämättä syntyvää asymmetriaa.

Tutkimus tuo esille myös sen, miten vähän vaseskusteluja lopulta käytetään päiväkodin toiminnan suunnittelussa. Niiden varsinainen hyöty piilee vanhempien ja hoitohenkilökunnan kontaktissa sekä

mahdollisten kehitysongelmien esiintulossa jo varhain. Ala-Suutarin kehitysehdotuksissa painottuu vanhempien osuus jo varhaiskasvatussuunnitelmaa tehdessä. Näin molempien tahojen asiantuntijuus saataisiin paremmin käyttöön ja kasvatuskumppanuudella olisi vielä paremmat mahdollisuudet toteutua. -JR





”ON SULLA MUODOT VENUKSEN”, hehkuttaa tanssimusiikin taitaja Kai Hyttinen listahitissään. Astronomit ovat kuitenkin arvioineet, että Venus-planeetan keskikohtan halkaisija on 12 103,7 kilometriä. Voidaanko tuolloin hyvällä syyllä kyseenalaistaa se, että Hyttisen käyttämä kielikuva olisi itse asiassa täysin jotakin muuta kuin imartelumielessä lausuttu hyväntahtoinen kohteliaisuus? Kyllä voidaan.

NOPEUSRAJOITUSTEN sijaan olisi huomattavasti järkevämpää valmistaa autoja, joilla ei voi ajaa nopeammin kuin niillä saa ajaa.

HALPA DOLLARI on piristänyt erityisesti verkkokauppaa. On kuitenkin epäselvää, kuinka yksi dollari voisi maksaa missään tunnetuissa olosuhteissa vähemmän kuin yhden dollarin. Suomalaisten kalastajien onkin syytä ottaa tämä huomioon hankkiessaan itselleen uusia kalastusvälineitä internetin välityksellä Yhdysvalloista. Pahimmassa tapauksessa asia saattaa johtaa maailmanlaajuiseen valuuttakriisiin viimeistään seuraavan OPEC-kokouksen alla.

ON HARHAANJOHTAVAA puhua talviajasta. Tosiasiasa aika ei ole millään tavalla sidoksissa sitä hahmottavan ihmisen käsityksiin, vaan se pysyy samana riippumatta



pihalla olevan lumen määrästä. Tämän seikan kokonaisvaltaisessa hahmottamisessa esimerkiksi Greenpeacen kaltaiset organisaatiot eivät ole toimineet niin aktiivisesti kuin mitä ne olisivat selkeästi voineet.

MUSTANAAMION lausahdukset tunnetaan yleisesti termillä vanha viidakon sanonta. Viidakossa asuu kuitenkin vain eläimiä ja toisistaan erillään olevia alkuasukasheimoja, jotka eivät ymmärrä toistensa kieltä. Viidakkoympäristö onkin varsin epätodennäköinen paikka sanontojen leviämiselle. Toisaalta Mustanaamio käyttää ratsastaessaan pikaluistelutrikoita, juo baarissa maitoa suden kanssa ja asuu YK-lähettillään kanssa puussa. Onko itse asiassa pieni ihme, ettei yksikään klassisista viidakon sanonnoista käsittele näitä seikkoja tarkemmin? On.

MIKÄLI TEILLÄ EI joskus ole muuta tekemistä, miettiä, kuinka monta pohjoiskorealaista on eläessään vaihtanut sähkölampun.

## Säynätsalon kunnantalo

*Säynätsalon kunnantalo (1949-52) tarjoaa kansainvälisesti arvostetun, arkkitehti Alvar Aallon ihmisen mittakaavaan suunnitteleman rauhallisen miljööön kokouksille, juhlille ja yritystilaisuuksille. Myös vierashuoneet*



### **Säynätsalon aluetoimisto**

Parviaisentie 9, 40900 Säynätsalo  
Tiedustelut ja varaukset p. +358 (0)14 266 1522  
saynatsalo.aalto@jkl.fi  
www.jyvaskyla.fi/saynatsalo

+++++

Toimittajan toivomus: Ammattitaidon, ajan ja eräiden muiden



Innokkaan lukijan täydentämä Tiedonjyvän nimiö vuodelta 1972, lehden seitsemäntenä vuosikertana. Lehden toimittajana toimi tuolloin maisteri Edgar Ertimo.

Sarjassa kaivetaan esiin poimintoja tiedotuslehden arkistosta.

## SUMMARY

## Professor accepts Christmas rush

JUSTUS HAKALA

Professor **Juha T. Hakala** from the Kokkola University Consortium Chydenius:

Rush and haste are brought on by our way of fitting too many things into too short a period of time. Hurrying is omnipresent. It is part of the postmodern era. It is very fashionable to remain in constant motion. In the western working world, in general, the increased work load brings out hustle, bustle, increased pressure, and also the feeling that you are not in control of your work. On one hand we complain about hurrying, but on the other hand we validate ourselves by keeping busy. There is something magical about hurrying. In addition to being contagious, it is global.

Each one of us knows what being in a hurry really brings about: sleeping problems, stress, constant dissatisfaction and fatigue. On the other hand, hurrying does something

else: it kills communality and seems to bring non-empathy everywhere it spreads. A concept to consider during these times is one of 'managed slowness', by which I mean putting a stick in the wheel of hurry and asking: why are you running?

Hurrying during Christmastime is different because people rush to finish the work for Christmas Day and the day after by the afternoon of Christmas Eve. In this sense it is an acceptable form of hurry. During Christmas you should have time both for your loved ones and for



Juha T. Hakala says that *managed slowness* is a concept to consider during these times.

yourself. This is what I try to remember myself. For me, Christmas means pausing to hear the important message of Christmas. It is a time when we have – or should have – a little bit of slow time.

Also see the story about Fulbright Scholar **Julene Johnson** on page 24!

## Finnish Christmas

Christmas can evoke both happiness and panicked stress. Experts from different fields take a look at the holiday and the phenomena associated with it.

Christmas is filled with many traditions and customs.

– From a sociological point of view, Christmas is a ritual that renews communality and enables culture to progress. By adhering to Christmas rituals we pass on our cultural traditions to future generations, says professor of sociology **Terhi-Anna Wilska**.

Christmas is a lucrative time for businesses. The idea of bringing joy to loved ones with gifts is essentially good, but the face of consumerism has another side.

– We buy a lot of unnecessary gifts that we are sort of forced to buy. People also accrue more debt just before Christmas, Wilska says.

In their minds people envision a perfect Christmas and work to make that vision a reality. During the holidays they realize that they are doing many out-of-the-ordinary things by themselves.

– There is this do-it-yourself ethos about Christmas, and the social control feels strong, says professor of psychology **Raimo Lappalainen**. – People like positive memories and the customs and traditions of Christmas can create those memories, he continues.

Many feel that the Christmas fuss is just too much and escape abroad.

– When spending the holidays abroad, people often escape their own expectations and pressure. It is most important to think about what brings you a feeling of Christmas, and to forget about others' ideas about a good and 'real' Christmas,

says Wilska.

The pursuit of communality often causes arguments when people discuss where to spend the holidays and on whose terms.

– In some families the customs and rituals of two families are combined, and the holidays are so tightly scheduled that there is no room for relaxation, Wilska says.

Christmas is a yardstick for social wellbeing and emphasizes the positive and negative aspects of life.

– In families with difficulties, this time serves to highlight problems, such as poverty, alcoholism or domestic violence.

According to Lappalainen, it would be a good idea to take advantage of the means of acceptance and commitment therapy during Christmastime.

– During this time you should, for example, allow yourself to feel negative emotions and sadness. You should not have to try to avoid or get rid of these feelings because they are part of life. During the holidays communality and closeness are emphasized, and spending Christmas alone might make you sad.

– The situation is especially difficult when people are used to being around others during the holidays, and then for one reason or another, those social relations are lost, says Lappalainen. It would be good if there were more resources in Finland for those who are lonely to spend Christmas together, like meeting places which would be easy to go to without feeling ashamed to be alone.

PETTERI KIVIMÄKI



Sarianna Sipilä, Raimo Lappalainen and Terhi-Anna Wilska all spend the Christmas holidays with their families.



## Bring on the Christmas dinner

At its most primitive, hunger is a physiological need for energy. People need a certain amount of energy for daily consumption. Body fat is an energy resource but it has other important functions for humans.

– Fat functions as a heat insulator for our body. It also softens the impact, for example, when we fall. For women fat plays an important role in the production of estrogen. For some, a slight roundness of the body is also aesthetically pleasing, says Director of Research **Sarianna Sipilä** from the Gerontology Research Centre.

However, she cautions that being overweight always poses a health risk.

According to Lappalainen, nutritional psychology has shown that social relationships affect weight control. People also feel that their exercise and eating habits, as well as their mood, have an effect on

their weight control. The main reason for people to take care of themselves is health, but physical appearance – especially for women – is another big motivation.

Being able to exercise during free time is an important contributor to weight control.

– Weight control has an effect on people's mood, in particular among those who have a tendency to binge. According to Lappalainen, binge eating occurs in anyone from the seriously underweight to the morbidly obese.

– Binge eating may be slight or even fluctuate, and moods can shift with binge eating.

Enjoying food is allowed at Christmastime

Every year people talk about how much they have eaten during the holidays. Lappalainen believes that culture and traditions make eating

more liberal during Christmas, but Sipilä notes that it is not something to worry about.

– Christmas festivities last only a couple of days, and in terms of health that is a very short period of time. It is much more crucial what people do in their everyday lives, she says.

– The feeling of fullness is related to flavour. When there is an abundance of flavours and foods of different colours and consistencies, it is easy to just switch to the next dish and not feel full, Lappalainen says.

Holiday weight piles on almost automatically. The Christmas table is full of delicacies, which are available throughout the holidays.

– The amount of food we eat around Christmas is larger also because we usually eat together with other people. In addition, Christmas is often a time of rest and people do not exercise that much, Lappalainen says.

## Kaikki tapahtumat aikataulu- ja paikkatietoineen [www.jyu.fi/kalenteri](http://www.jyu.fi/kalenteri)

KALENTERI

### Väitökset

3.12. klo 12, Seminarium, S212.  
**HM Sinikka Kilpikosken** liikuntalääketieteen väitöskirjan *The Mckenzie method in assessing, classifying and treating non-specific low back pain in adults - With special reference to centralization phenomenon* tarkastustilaisuus. Vastaväittäjänä dosentti Antti Malmivaara (Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos, Helsingin yliopisto), kustoksena professori Urho Kujala.

3.12. klo 12, Villa Rana, Blomstedt.  
**KTM Heli Aaltosen** markkinoinnin väitöskirjan *Co-creation of value in advertising – an interpretive study from the consumers' perspective* tarkastustilaisuus. Vastaväittäjänä professori Anu Valtonen (Lapin yli-

opisto), kustoksena professori Outi Uusitalo.

10.12. klo 12, Konneveden tutkimuskeskus.  
**FM Tanja Poikosen** ekologian ja evoluutiobiologian alan väitöskirjan *Frequency-dependent selection and environmental heterogeneity as selective mechanisms in wild populations* tarkastustilaisuus. Vastaväittäjänä professori Harri Hakkarainen (Turun yliopisto), kustoksena professori Tapio Mappes.

11.12. klo 12, Agora, Auditorio 2.  
**YTM Tomi Oinaan** yhteiskuntapolitiikan väitöskirjan *Sukupuolten välisen kotityönjako kahden ansaitajan perheissä* tarkastustilaisuus. Vastaväittäjänä emeritusprofessori Timo Toivonen, kustoksena professori Marja Järvelä.

11.12. klo 12, Seminarium, S212.  
**FL Anna-Leena Toivasen** kirjallisuuden väitöskirjan *Negotiating Nationhood and Commitment: Readings of Yvonne Vera's and Dambudzo Marechera's Work and Authorial Image against the Backdrop of Crisis* tarkastustilaisuus. Vastaväittäjänä professori Joel Kuortti (Turun yliopisto), kustoksena professori Mikko Keskinen.

11.12. klo 12, Villa Rana, Blomstedt.  
**FM Riikka Nissin** suomen kielen väitöskirjan *Totuuden jäljillä. Tekstin tulkinta nuorten aikuisten raamattupiirikeskusteluissa* tarkastustilaisuus. Vastaväittäjänä professori emerita Helena Kangasharju (Aalto-yliopiston kaupunkorakennus- ja ympäristösuunnittelu), kustoksena professori Arja Piirainen-Marsh.

15.12. klo 12, Villa Rana, Blomstedt. **M.A. Sándor Klapsik**in nykykulttuurin väitöskirjan *The Liminal Space: Liminality and Multiplicity in Rational and Fantastic Subgenres of Popular Fiction – a Post-Structuralist Approach* tarkastustilaisuus. Vastaväittäjänä professori Brian McHale (Ohio State University), kustoksena professori Erkki Vainikkala.

17.12. klo 12, Itä-Suomen yliopisto, Joensuu, Biologia N100. **FM Jukka Kekäläisen** akvaattisten tieteiden alan väitöskirjan *Maintenance of the genetic variation in sexual ornamentation - Role of precopulatory and postcopulatory sexual selection* tarkastustilaisuus. Vastaväittäjänä professori Ulrika Kandolin (Helsingin yliopisto), kustoksena professori Jouni Taskinen.

### Tapahumapaimintoja

30.11. klo 13, Mattilanniemi, Agora. **Agora-päivä. Haasteena tulevaisuus -seminaari.** Martti Ahtisaari -salissa klo 13–16. Martti Takala Studia Generalia klo 15–16, Agoran auditorio 3. Agora-väitöskirjapalkinnon julkistaminen klo 16 alkaen Agoran aulassa.

15.12. klo 12, Päärakennus, C1 ja C2. **Juhlaluennot: Uudet professorit esittäytyvät.** Erityispedagogiikan professori Markku Jahnukainen, kansainvälisen kehitystyön professori Jeremy Gould, kinesiologian professori Taija Juutinen, kemian professori Maija Nissinen, valtiopin professori Mika Ojakangas ja erityispedagogiikan professori Mikko Aro.

*Tällä palstalla esitellään tunnettuja Jyväskylän yliopistoon liittyviä henkilöitä.*

# Ismo Ihmis

### Kuka olet ja mitä teet?

Ismo Leikola, stand up -koomikko. Tai sitä teen – en omaa koulutusta siihen, vaan opin itse tekemällä. Virallisesti olen melkein fysiikan kandidaatti.

### Miksi Jyväskylä?

Synnyin siihen viereen Kuohulle, Jyväskylän maalaiskuntaan.

### Millainen Jyväskylä on?

Kiva. Sääli vain, että mahdollisuus olla järvenrantakaupunki on jätetty käyttämättä vetämällä järven ja kaupungin väliin rautatie, moottoritie ja ratapiha.

### Opintosi?

Aloitin opintoni muistaakseni 1999. Pääaineeni on fysiikka. Ja sivuaineina ainakin kemia, matematiikka, biologia, filosofia ja tähtitiede. Saattoi olla pari muutakin.

### Miten huomasit koomikon kykysi?

Kaikki varmaan alkoi peruskoulussa halusta pitää esitelmää ja tehdä niistä hauskoja. Iloksen Seisomapaikkaklubi tarjosi lopulta mahdollisuuden kanavoida koomiikan. Sitä ennen mietin lähinnä tv-sketsien tai näytelmien tekemistä ja kirjoittamista. Eka stand up -keikka meni lisäksi hyvin.

KESKI-SUOMEN LUONTOMUSEO  
Vesilinna

## Salarakkaan häätö

3.12.2010–1.5.2011.

Käymäläseura Huussin tiedettä, taidetta ja huumoria yhdistävä kiertonäyttely sanitaatiosta.

Lisää tietoa näyttelystä löytyy:  
[www.huussi.net/tapahtumat/salarakas](http://www.huussi.net/tapahtumat/salarakas)

### PERUSNÄYTTELY:

Perintönä ympäristö. Keski-suomalaisista luontoa vanhimmasta kallioperästä 2000-luvun kohteisiin.

Museo on avoinna ti–pe klo 11–18 ja la–su klo 12–17.

Harju, Vesilinna, Ihantolantie 5, puh. (014) 260 3810. Pääsymaksu 4/2 e (aik./opisk.), vapaa pääsy alle 18-vuotiaille sekä museologian ja biologian opiskelijoille.

Perjantaisin vapaa pääsy.

<http://www.jyu.fi/erillis/museo/luonto>



# Kasvaa Ihmisenä



## Tärkeimmät tapahtumat stand up -urasi alussa?

Yksi merkittävä askel oli, kun pääsin keikkaurani alkuvaiheessa tekemään spotteja 'Hyppönen Enbuske Experince' -ohjelmaan. Siitä oli paljon hyötyä – tulin tunnetuksi ja oli kirjoitettava paljon uusia juttuja. Keikkojen ja hommien määrä on kasvanut ja kasvaa jatkuvasti.

## Huippuhetkiä ja -oivalluksia matkan varrelta?

Paljon ollut hienoja hetkiä, mutta huiput ovat varmasti vielä tulossa. Oli mukava oivaltaa, että pystyn tekemään stand up -komiikkaa englanniksi ja ulkomailla.

## Tällä hetkellä työn alla?

'Ismo Leikola Kasvaa Ihmisenä' -esitykseni kiertelelee ympäri Suomea. Se on ensimmäinen yhdestä teemasta oleva pitkä showni. Ja aika hyvä. Pari tv-projektia on myös tekeillä.

## Vaikeinta stand up -koomikon työssä?

Loman pitäminen. Että malttaisi joskus olla tekemättä työtä.

## Millaista on arki alallasi?

Päivisin juoksevien asioiden hoitoa ja keikkojen sopimista, iltaisin keikkoja. Väleissä pitää kirjoittaa juttuja ja ideoita. Sunnuntaina ja maanantaina ei yleensä ole keikkaa. Vuosi

koostuu samanlaisista päivistä, paitasi joskus on kylmempi ilma.

## Miten vietät vapaa-aikasi?

Kun harrastuksesta tuli työ, vapaa-aikani katosi. Aina sitä miettii juttuja ja keikkoja. Jos ehdin, tutkin vaihtoehtoisia juttuja monilta aloilta. Ja salaliittoja. Eli pyörin netissä ja etsin mielenkiintoisia asioita.

## Stand up -koomiikan idolisi?

Doug Stanhope, Louis C.K., Steve Hughes, Bill Hicks ja George Carlin.

## Unelmakokoonpano, jonka kanssa haluaisit esiintyä?

Varmaan edellä mainitsemistani kolmen ensimmäisen kanssa – he ovat vielä hengissä.

## Tulevaisuuden suunnitelmasi ja haaveesi?

Menestyminen ulkomailla, lisää pitkiä sooloesityksiä, lisää juttuja joissa on myös yhteiskunnallista ja filosofista sisältöä, sekä omannäköinen tv-ohjelma.

## Kerro vitsi Jyväskylän yliopistosta?

Yksi asia askarrutti fysiikan opinnoissa aikoinaan. Kurssimuistiinpanoja ei koskaan jaettu monistettu-

na, vaan ne kirjoitettiin taululle ja meidän piti kirjoittaa niistä muistiinpanot. Syyksi kerrottiin paperin säästäminen. Mihinkähän ne luuli että me kirjoitettiin? Pergamentille? Siannahkaan? Kyllä ainakin oman käsialani koolla paperinkulutus varmasti kasvoi. Loogista säästämistä oli se.

## Miten vietät joulusi?

Yleensä vanhempieni luona. Kiireetömyys on parasta joulussa.

## Edellinen haastateltava kysyy sinulta: Mikä, missä ja milloin on paras livekeikka jolla olet ollut?

Doug Stanhopen keikka Edinburghin Fringe-festivaaleilla elokuussa 2006. Nauroin.

## Mitä kysyt seuraavalta haastateltavalta?

Mitä haluat? Tarkennan, että en kysy 'mitä et halua?', vaan nimenomaan 'mitä haluat?'.

Janiika Vilkuna



# 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](mailto:info@hotellimilton.com)

[www.hotellimilton.com](http://www.hotellimilton.com)