

2/2008

INSANE

Jyväskylän suomen kielen opiskelijoiden ainejärjestölehti



Suuri stressi- ja rentoutusnumero

2/2008
INSANE

- 03 PÄÄKIRJOITUS
- 04 TULEVAN OPETTAJAN
KAUHUSKENAARIOITA
- 05 TILINTEKO OPETUSHARJOITTELUSTA
- 06 OPISKELIJAT JA STRESSI
- 10 ALA-KOJOLA
- 11 SANELAISTEN RENTOUTUSVINKIT
- 12 TESTISSÄ RENTOUTUSNAUHAT
- 16 HYVÄN MIELEN ELOKUVAT
- 18 KIRJA-ARVIOT: OPETTAJIEN TEOKSET
- 22 FUKSIT ESITTELYSSÄ
- 24 KIELINEUVOJA
- 25 SUOMALAINEN NIMISTÖ
FANTASIAKIRJOISSA
- 26 GALLUP: TYYPILLINEN
SUOMEN LUKIJA?
- 28 MITÄ MINUSTA TULI ISONA?
- 34 VALITUSRUNO
- 35 NOVELLI



YTHS:n ylilääkäri Pirjo Paajasen haastattelu sivulla 6.

Vapise vatsahaava!

STRESSI ON aikamme vitsaus. Se alkaa jostakin pienestä ja konkreettisesta. Näitä pieniä asioita kertyy ja kasautuu, ja huomaat olevasi kierteessä, josta ei näytä olevan ulospääsyä. Pian havaitset stressaavasi jo siitäkin, että stressaat. Viimein päädyt manaamaan, että tällä menolla saat vatsahaavan viimeistään 36-vuotiaana.

VOIMME KUITENKIN vakuuttaa sinulle, hyvä lukija, että niin ei käy: Länsimaiseen lääketieteeseen on pintynyt käsitys, jonka mukaan epäterveelliset elämäntavat, eli stressi ja mm. alkoholin liiallinen käyttö, aiheuttavat vatsahaavan. Kahdeksankymmentäluvulla australialaiset tutkijat Barry Marshall ja Robin Warren kuitenkin huomasivat, että vatsahaavan aiheuttaakin bakteeri. Siten vatsahaava on hoidettavissa antibiootein.

TIEDEYHTEISÖ PITI vanhaa teoriaa vatsahaavan synnystä itsestäänselvyytenä, eikä uskonut australialaista tutkijakaksikkoa. Marshallin oli otettava lujat aseet käyttöön. Hän todisti, että hänen vatsalaukkunsa on terve ja nieli sitten kunnan annoksen bakteereja. Jo muutaman päivän päästä Marshall kärsi klassisista vatsahaavan ensioireista. Tähytimellä todettiin, että hänen vastalaukkunsa oli tulehtunut. Sitten Marshall otti kuurin antibiootteja – ja parani.

VUONNA 2005 Warren ja Marshall saivat keksinnöstään lääketieteen Nobelin palkinnon. Olisimme toivoneet heille myös Nobelin rauhanpalkintoa, sillä tämä tieto tuo monelle stressistä syyllisyyttä tuntevalle mielenrauhan.

JOS VATSAHAAVA ei meitä stressaajia uhkaa, mitkä ovat stressin todelliset terveydelliset riskit? Tässä InSanen numerossa on luvassa tietoa stressistä. Ja siitä miten sitä turkasta voi lievittää.

NÄIDEN PAINAVIEN sanojen myötä, rauhallista joulua ja tsemppiä kevätlukukaudelle 2009!

SANNA AHOKAS JA JAANA KINNARI

Kauhuskenaarioita opettajan työstä: Mitä jos?

NOLLA OPINTOPISTETTÄ pedagogisia opintoja takana, yksi opintopiste suomen kielen opintoja opintorekisterissä. Matka on vasta aivan alussa, päämääränä äidinkielen opettajan työ. Maailma on menossa aina vain hullummaksi, mikä ihme saikaan ryhtymään opettajaksi?

KOULUISTA EI nykyaikana saa kovin ruusuista kuvaa ainakaan tiedotusvälineistä. Uutiset kertovat väkivallasta, resurssien niukkuudesta, opettajien lomautuksista ja palkkakuopasta, koulukiusaamisesta. Maailman raadollisuus näkyy koko kirjossaan kouluissa laiminlyötyjen lasten ja nuorten kautta. Kauhajoen ja Tuusulan kouluammuskelut osoittavat, mitä voi äärimmillään tapahtua. Mitä opettaja voi tehdä estääkseen oppilaitaan ajautumasta sellaiseen täydellisen toivottomaan, järkyttävään ja lopulliseen ratkaisuun? Mitä jos joskus luokallani on joku tuleva kouluammuskelija? Tulisiko vain varautua pahimpaan ja hankkia luotilivit jo nyt? Kauhajoen tapaus tuskin jää viimeiseksi.

HUOLI NUORISTA on monella tapaa nyt pinnalla, eikä vähiten kunnallisvaalien takia, kun ehdokkaat kirjoittelevat yleisönosastolle vaatien lisää yhteisöllisyyttä kouluihin yms. Unohtuuko huoli vaalien jälkeen? Entäpä huoli opettajista? Olenko kauan ennen eläkeikää loppuun palanut, turhautunut ja kynnistynyt opettajaraunio, joka ilkeilee oppilaille ja vihaa työtään? Stressi

ja masennus vievät useita opettajia sairauslomille jo nyt, entä sitten kun säästöjä vielä kiristetään ja tehokkuusvaatimukset kasvavat entisestään?

YHTEISKUNNALLISEN TASON ongelmat tuovat omat haasteensa opettajan työhön, mutta henkilökohtaisesti paljon lähempänä on kuitenkin paljon pelottavampia kysymyksiä: Mitä jos oppilaat inhoavat minua? No inhotkoon, kunhan tottelevat. Entä jos eivät tottelekaan? Miten taion auktoriteetin itselleni? Tai jos en osakaan opettaa? Mitä jos turhaudun jankuttamaan vuodesta toiseen samoja juttuja, eikä kukaan opi mitään? Mitä jos en ole hyvä opettaja? Mitä jos en lopulta edes välitä siitä? Ovatko odotukseni opettajan työstä sittenkin liian utopistisia, ja onko todellisuus paljon karmaisevampi kuin osaisin ikinä kuvitellakaan?

MONELLA OPETTAJAKSI ryhtyvällä on varmaan jonkin verran idealismia ja yleviä kasvatuksellisia ajatuksia. Toiset voivat ajatella, että riittää, ettei ole ihan paska – opettajahan on joka tapauksessa moneen junaan. Jonkunlainen tasapaino ihanteiden ja todellisuuden välille on mieleessään muodostettava, opettaja ei voi olla täysin piittaamaton, muttei myöskään yrittää liikaa joutumatta jonkinlaiseen umpikujaan. Mihin kukin vetää rajansa, on lopulta jokaisen oma asia. Mutta miten löytää ne omat rajansa muuten kuin kovimman kautta, loppuun palaneena? Muistan

jonkun kokeneen opettajan joskus neuvoneen, että opettajan työssä täytyy alusta alkaen opetella löysäilemään tarpeeksi. Ei saa ottaa yhtään ylimääräistä tehtävää tai vastuuta, hoitaa vain oman hommansa ja se saa riittää. Rennommallakin asenteella asiat hoituvat, ehkä jopa paremmin?

OPETTAJAN TYÖ on luonteeltaan ennen kaikkea sosiaalista. Toimeen pitää tulla niin oppilaiden, opettajakollegoiden kuin oppilaiden vanhempienkin kanssa. Vain täydellinen sosiaalinen virtuoosi tai todella ovela välttelijä pystyy luovimaan uransa halki ilman yhteenottoja. Kouluissa ihmissuhdetaidot joutuvat koetukselle varmasti joka päivä. Miten selvitä eri tahoilta tulevien vaatimusten ristipaineessa? Pitääkö opettajan käyttäytyä myös vapaa-aikanaan mallikelpoisesti?

MATKA ON alkanut, edessä on valtavan paljon opittavaa. Jonkinlainen opettajan identiteetti minuunkin tässä koulutuksessa ajetaan sisään ja joudun miettimään asennettani opettajuuteen vielä monesti. Saanko vastauksia vai ainoastaan lisää kysymyksiä? Mitä jos muutan mieleni – jos minusta ei olekaan tähän? Mitä jos minusta tuleekin erinomainen opettaja? Aika näyttää.

Tilinteko opetusharjoittelusta - Ensimmäinen vuosineljännes pitkästi plussalla

KUN KUUKAUSI sitten valitsimme InSaneen artikkeleiden aiheita, suorastaan paloin halusta kirjoittaa kihisevän ja kitkerän tilityksen siitä, miten järkyttävää touhua koko opetusharjoittelu on. Hermoja raastoi ainainen kiire, epävarmuus ja kasaantuvat tehtävät – milloin piti arvostella aineita, kirjoittaa esseitä, pohtia, lukea, koota ryhmätyötä, lukea lisää... Syksyn kahden ensimmäisen opiskeluviikon jälkeen olo oli rento kuin rautakangella. Päivästä toiseen hyppäsimme niin sanottujen juoksukahvien voimalla silmät ristissä neljän tunnin maratonluennoilla ja saimme lisätä päivittäin kalentereihimme uusia infoja, luentoja tai harjoitusryhmiä vapaa-aikaamme ryöstämään.

JOKA PUOLELTA kuului ärtyynyttä jupinaa ja mutinaa siitä, miksi ihmeessä vaivauduimme edes paikalle kaikille tunneille. Haluammeko oikeasti niin kovasti opettajiksi? Emmekös ole opiskelleet nämä asiat jo aiemmin? Miksi täällä, emmekä esimerkiksi kotona tai kirjastossa vääntämässä sitä tehtävävuorta, joka meille oli syydetty samaisessa kahden viikon alkurytinnässä? Jutut pääaineen vaihdosta tulivat yleisiksi vitseiksi. Luulin ymmärtäväni vihdoinkin myös entisen lukion opettajan reaktion, kun kerroin vuosi sitten opiskelevani opettajaksi. Hän hymyili tuolloin vahingoniloisesti ja totesi ykskantaan, että lukion opettajainhuone on se sivistyksen hämärin paikka.

LOKAKUUN ALUSSA meidät vih-

doin jalkautettiin ympäri Jyväskylää omille harjoittelukouluillemme. Orientoivat harjoitukset ja luennot olivat ohi, ja oli aika ryhtyä tuntien suunnitteluun ja pitämiseen. Hämmästyin suorastaan, miten helposti palaset loksahelivat kohdalleen. Oma ohjaajani näytti kädessä pitäen, miten valtavasti asiaa sisältyy opettajan työhön, ja kuinka se kaikki on aika helposti hallittavissa, kunhan vain priorisoi. Synkän syyskuun jälkeen sain huomata, että valo tunnelin päässä ei ollutkaan se juna, vaan ihan oikea päivänpaiste, joka kajastaa ”opeputken” päässä.

ALKU HARJOITTELUKOUKULLA ei toki ollut vain ruusun terälehdillä tanssimista, vaan myös niiden piikkisten varsien tallomista: viimeinen koetinkivi oli opiskelijoiden kohtaaminen koulussa. Ohjaajani kertoi meille voilaasti opetettavistaan, ja me kuuntelimme silmät kauhusta suurina tarinoita näistä pulpetissa istuvista villi-ihmisistä. Totuus oli kuitenkin hyvin erilainen: opetusryhmät ovat täynnä ihastuttavia persoonia. He ovat lapsia eivätkä siksi aina pysy aloillaan, mutta he ajattelevat, tuntevat, kyseenalaistavat ja kysyvät – tahtovat siis oppiakkin!

USEAT TUSKAILEVAT jo harjoitteluaikana sitä, ovatko seuraavat vuosikymmenet eläkeikään asti samanlaista rullanssia. Ensinnäkin voin suoraan vastata, etteivät ne ole samanlaisia, koska jokaiselle kehittyy rutiineja helpottamaan työntekoa. Toisekseen ei kannata

ajatella tekevänsä mitään työtä neljääkymmentä vuotta, koska muutoin siitä menee maku hetkessä. Oma asenne ratkaisee sekä harjoittelussa että myöhemmin työssä viihtymisessä: kannattaa pohtia, haluaako keskittyä vain suorittamaan pakollista, itseään toistavaa kaavaa vai uskoa siihen, että kaikesta tekemästään saa todella maukkaat eväät tulevaisuuden seikkailuihin.

OPETUSHARJOITTELUN ALUN tulisesta kriittisyydestäni on enää jäljellä oikeastaan vain hiipuva hiillos, vaikka ehdin käydä kuukaudessa kaikki ammatinvaihtoajatuksetkin läpi. Minulla on ollut todella hyvää aikaa osana kouluyhteisöä, ja olenpa tehnyt myös sen, mitä moni väittää mahdottomaksi – harjoittelun ohella olen ehtinyt käydä töissä ja harrastaa, vaikka päivät toki venyvät pitkiksi toisinaan. Rahatta ja eristyksissä ei tarvitse kuitenkaan elellä.

MINULLE ENSIMMÄINEN neljännes opetusharjoittelusta on ollut alkujärkytyksen jälkeen positiivinen, tuottoisa kokemus. Olen oppinut uutta niin opetuksesta, oppilaista kuin itsestäni. Paljon on vielä tietysti nähtävää, ja tulevasta on mahdotonta ennustaa, pysyykö korko yhtä hyvänä. Itse ajattelin silti sijoittaa tähän touhuun, koska tappiota ei voi oikeastaan tulla ja pääoma vain kasvaa koko ajan, mitä enemmän jaksan yrittää.

Opiskelijat ja stressi

TYÖTERVEYSPSYKOLOGI RISTO KORHOSEN MUKAAN STRESSI ON PUOLUSTUSMEKANISMI, NORMAALI TAPA REAGOIDA ULKOPUOLELTA TULEVAAN PAINEESEEN. STRESSI ON IHMISELLE HYVÄKSI, SILLÄ KEHON HETKELLINEN HÄLYTYSTILA NOSTAA SUORITUSKYKYÄ JA AUTTAA VENYMÄÄN. PITKÄAIKAINEN STRESSI SEN SIJAAN ON HAITALLISTA.

OPISKELIJOIDEN PITKÄAIKAINEN STRESSI ON LISÄÄNTYNYT. MIKÄ OPISKELIJOILLE AIHEUTTAA STRESSIÄ JA MILLAISIA STRESSIOIREITA OPISKELIJOILLA ON? MIKSI OPISKELIJAT OVAT STRESSAANTUNEEMPIA KUIN ENNEN? MITEN STRESSIÄ VOISI LIEVITTÄÄ? VASTAAMASSA YTHS:N YLILÄÄKÄRI PIRJO PAAJANEN.

Opiskelijoiden stressin syyt

YTHS:N YHTEISÖTERVEYDEN ylilääkäri **Kristina Kuntun** mukaan opiskelijoille aiheuttavat stressiä yliopiston vaatimukset, tentit ja arvioinnit, sosiaalisen tuen ja palautteen puute, vähäiset vaikutusmahdollisuudet, omat odotukset, opiskeluun käytettävissä olevan ajan riittämättömyys, opiskeltavan asian paljous, tehtäviin keskittyminen, jatkuvan ylläpidon kokeminen, itsensä kokeminen onnettomaksi ja masentuneeksi sekä otteen saaminen opiskelusta. Kun opiskelijasta tuntuu, että hän ei saa otetta opiskelusta, hän usein arvio voimiaan ja kykyjään negatiivisesti tai kokee opiskelualansa vääräksi. Myös kokopäivätyössä käynti, riittämätön opiskelun ohjaus, kuulumattomuus opiskeluun liittyvään ryhmään, negatiivinen tulevaisuuden arviointi, psyykinen oireilu sekä runsas alkoholin käyttäminen ja vähäinen liikunta lisäävät tunnetta opiskelun hallitsemattomuudesta. Risto Korhosen mukaan myös kilpailu, ryhmäytyminen ja ammatinvalinta stressaavat opiskelijoita. YTHS:n ylilääkärin **Pirjo Paaajan** mukaan lisäksi kolmannes opiskelijoista kokee esiintymiseen liittyvää stressiä, joka haittaa opintoja. Opiskelutekniikka on hänen mukaansa myös monille pulma.

OPISKELUUN LIITTYVIEN asioiden lisäksi opiskelijoille aiheuttavat stressiä Korhosen mukaan rahahuolet, asuinolot ja ihmissuhteet: yksinäisyys, parisuhde ja sen päättyminen sekä seurustelukumppanin etsintä. Myös uuden opiskelijan itsenäistymisvaihe ja opinnot päättävän opiskelijan työelämään siirtyminen saattavat olla stressaavia.

- Uuteen kaupunkiin muuttaessa häviää se tuttu kaveripiiri ja kaikki tutut paikat, ja kyllähän sekin on melkoinen stressi, vaikka siinä on niin paljon positiivista ja mukavaakin, Paaajanin toteaa. Paaajanen mainitsee opiskelijoiden stressin syyksi myös onnettomuudet, kuten lähiomaisen kuoleman.

Haitalliset stressireaktiot aihepiireittäin

tunne:

- masennus
- rauhattomuus
- ärtyneisyys
- ahdistus eli pelon kaltainen tila, jonka syy on epäselvä

ajattelu:

- kielteisyys
- keskittymisvaikeudet
- muistamattomuus
- ajatuskehät

motivaatio:

- aloitekyvyttömyys
- haluttomuus
- väsymys

persoonallisuus:

- vieraantumisen
- itseluottamuksen heikkeneminen

ihmissuhteet:

- vetäytyminen
- yksinäisyys
- perheongelmat
- ihmissuhdeongelmat, esim. kärtyisyydestä johtuvat

fysiset reaktiot:

- lihasjännitykset
- unettomuus
- päänsäryt
- vatsavaivat

käyttäytyminen:

- päihteiden käyttö
- eristäytyminen
- velvollisuuksien välttäminen
- poissaolot
- yliaktiivisuus
- kyvyttömyys lopettaa

Lähde: Korhonen

Opiskelijoiden stressioireet

PAAJASEN MUKAAN suurin osa opiskelijoista ei YTHS:n vastaanotolle tullessaan ymmärrä, että heillä voi olla oireittensa taustalla stressiä. Yleisimpiä stressioireita opiskelijoilla ovat päänsärky, vatsavaivat sekä niska- ja hartiavaivat. Tavallisia ovat myös kuukautishäiriöt ja väsymys. Korhosen mukaan stressaantuneen ihmisen väsymys saattaa olla kaipuuta niin sanottuun prinsessa Ruususen uneen: ihmisen keho reagoi tällöin raskaisiin jaksoihin niin, että se tahtoisi nukkua pahan ajan yli. Siksi stressaantunut ihminen saattaa olla väsynyt, vaikka nukkuisi kuinka. Paajasen mukaan opiskelijoita tulee vastaanotolle myös uniongelmiin ja epämääräisten lihaskipujen takia. Sydämenkin toiminta saattaa askarruttaa:

- Jotkut kokevat joskus, että sydän on vähän erilainen kuin tavallisesti. Pulssi on nopeampi tai joskus voi olla rytmihäiriötuntemuksia, Paajanen kertoo. Myös seksuaalinen haluttomuus voi olla seurausta stressistä.

MITKÄ SITTEEN ovat merkkejä siitä, että stressiä on liikaa?

- Opiskelukyky on minusta opiskelijan kohdalla aika hyvä indikaattori, Paajanen toteaa. Opiskelukyvyyssä tapahtuvat muutokset näkyvät siten, että opiskelija ei jaksa keskittyä tai hän joutuu tekemään paljon enemmän töitä muistiin painamisen eteen, kuin mitä hän normaalisti tekisi. Myös väsymys, asioiden unohteleminen ja mielialaoireet voivat olla merkkejä opiskelukyvyn muutoksesta. Mielialaoireita ovat vihaisuus, ärtyneisyys ja turhautuneisuus. Toisiin ihmisiin saattaa lisäksi tymppääntyä tavallista nopeammin. Jos stressi jatkuu pidempään, alkaa tulla unihäiriöitä. Korhosen mukaan on tavallisinta, että unihäiriöstä kärsivä herää aamuyöllä. Ajatukset alkavat kiertää stressaavissa asioissa, jolloin mieli aktivoituu, eikä uni enää tule.



Pirjo Paajanen muistuttaa, että opiskelijan on tärkeää irtautua välillä arjesta.

Myös nukahtamisen kanssa saattaa olla vaikeuksia.

JOS LIIALLINEN stressi jatkuu pitkään, sillä voi olla terveydellisiä vaikutuksia. Korhosen mukaan pitkäaikainen stressi heikentää vastustuskykyä. Myös verenpaine voi nousta ja pulssi olla koholla, Paajanen kertoo. Joskus YTHS:n yleislääkärin vastaanotolla käy niitäkin, joilla on rytmihäiriöitä. Lisäksi pitkään kestänyt liiallinen stressi voi aiheuttaa vatsavaivoja ja vatsan toiminnallisia häiriöitä sekä väsymystä, uupumusta ja masennusta.

KORHONEN KERTOO, että krooninen stressi, eli vuosia kestänyt kuormittunut tila, sen sijaan saattaa aiheuttaa burnoutin eli työuupumuksen. Suuri työmäärä ei yksin aiheuta burnoutia, vaan työuupumukseen liittyy muutakin turhautumista. Usein turhautumista aiheuttavat työolosuhteet, kuten se, että työntekijä ei koe voivansa vaikut-

taa tai ei saa työssään tarpeeksi sosiaalista tukea. Burnoutin varhaisia oireita ovat uupumus, ammatillisen itseluottamuksen menettäminen ja kyynisyys: työntekijä lakkaa uskomaan, että hänen työllään on väliä. Työuupumuksesta toipuminen vie kuuksia.

Milloin kannattaa hakea apua?

KORHOSEN MUKAAN haitalliset stressioireet pitäisi tunnistaa ajoissa ja reagoida niihin, eli löysätä tahtia ja etsiä stressin taustalla olevat syyt. Jos näin ei tee, elimistö lyö lopulta epäedullisen tilan poikki. Jos itse ei tiedä, mitä voi tehdä stressin katkaisemiseksi, kannattaa kääntyä ystävän puoleen. Jos ystävän kanssa puhuminen ei auta, tulee hakea ammattiapua. Paajasen mielestä YTHS:n vastaan-

otolle pitää tulla viimeistään, jos stressi haittaa opiskelutyötä ja nukkumista. Usein vastaanotolla mietitään, mitä pitäisi tehdä tilanteen helpottamiseksi. Voidaan pohtia sitä, mikä on tärkeää ja mikä vähemmän tärkeää: miten omaa aikataulua voisi väljentää. Onko töissä pakko käydä opiskelun ohessa? Ovatko omat vaatimukset liian suuria?

YTHS:LLÄ NOPEIN tapa päästä ammattilaisen juttusille on kääntyä terveydenhoitajan puoleen. Jos opiskelukyky on vaarassa tai opiskelijalla on uniongelmia, terveydenhoitaja yleensä ohjaa opiskelijan yleislääkärin päivystysvastaanotolle. Yleislääkärille voi varata ajan suoraan, mutta jono voi olla viikkoja. Mielenterveyspuolelle on selkeästi pisimmät jonot.

- Usein yleislääkärit ja terveydenhoitajat pärjäävät näiden asioiden kanssa ihan hyvin, Paajanen kertoo. Tarvittaessa opiskelija ohjataan mielenterveyspuolelle.

ESIINTYMISJÄNNITYKSEEN SAA apua kielikeskuksen kursseilta ja

Apua kannattaa hakea, kun

- tilanne on kestänyt viikkoja
- opiskelu ei etene: aikaansaamattomuus, pallo hukassa
- sinulla on univaikeuksia
- mielialasi on laskenut tai itsetuntonsi on kadoksissa
- huomaat eristäytyväsi ihmissuhteista tai sinulla on ihmissuhdeongelmia
- käytät liikaa päihteitä
- et itse tiedä, mitä tehdä

Lähde: Korhonen

YTHS:n ja kielikeskuksen yhteiseltä kurssilta. Jos jännittäminen alkaa rajoittaa jokapäiväistä elämää, esimerkiksi estää menemästä erilaisiin tilaisuuksiin, kannattaa ottaa yhteyttä YTHS:n yleislääkəriin tai psykologiin. Yleislääkärin tai psykologin puoleen kannattaa kääntyä siinäkin tapauksessa, että pelot kohdistuvat vain esiintymiseen, mutta ovat niin voimakkaat, että esimerkiksi seminaariesitelmän pitäminen tai osallistuminen puheviestinnän kurssille tuntuu mahdottomalta.

KORHONEN MUISTUTTAA, että stressistä ei pidä tuntea syyllisyyttä tai häpeää. Tällaiset tunteet eivät saisi estää avun hakemista. On hyvä muistaa, että stressi ei ole millään tavalla outoa tai epätavallista: stressioireet ovat päinvastoin tavallinen syy hakeutua YTHS:n vastaanotolle. Paajasen mukaan päivittäin jonkun potilaan oireiden takana ainakin yhtenä syynä on stressi. Marraskuussa ja loppukevällä – kun tenttikiire on tiukimmillaan – vastaanotolle hakeutuu enemmänkin opiskelijoita stressin takia.

HYVIN HARVINAISTA kuitenkin on, että stressioireet ovat todella vakavia; pelkän stressin takia opiskelijoille ei juuri kirjoiteta sairauslomaa YTHS:llä. Jos sairausloma kirjoitetaan, oireet ovat pitkittyneet ja stressiin liittyy lieveoireita ja masennusta. Sairausloman edellytys on, että keskittymis- ja muistiinpainamiskyky ovat niin huonot, että opinnoissa selviämisen on todella työlästä. Jos opiskelijalla on monenlaisia ongelmia eikä hän kykene nukkumaan, hänelle saatetaan myöntää lyhyt sairausloma, jotta tilanne rauhoittuisi. Lyhyitä sairauslomia kirjoitetaan myös äkillisten stressireaktioiden tähden. Äkillisen stressireaktion voi aiheuttaa esimerkiksi lähiomaisen menetys, onnettomuus tai ero parisuhteessa.

Opiskelijoiden stressin lisääntyminen

- **STRESSIOIREET OVAT** lisääntyneet, tai ainakin se on lisääntynyt, että ihmiset käyvät lääkärissä niiden takia. Jos mietin omaa opiskeluaikaani seitsemänkymmentäluvun alkupuolella, silloin tehtiin opintoja aika tiukassa tahdissa, mutta suurin osa meistä ei varmaan kokenut kauhean paljon stressiä. Että jostain syystä siinä oli jotain erilaista siinä yhteiskunnassa. Silloin tietenkin ihmiset opiskelivat lainalla ja se oli sillä selvä, että se laina oli ja töissä ei käyty. Lukukausien aikana ei kukaan yleensä käynyt töissä, tai jos joku kävi, niin se oli äärimmäinen harvinaisuus, Paajanen kertoo. Yhteiskunta on muuttunut myös siten, että kaikki on auki todella myöhään tai jopa ympäri vuorokauden.

- Minusta on vika tikki pitää sunnuntaina kaupat auki. Olen sitä mieltä, että voisi olla ihan hyvin sellainen arkinen rytmi ja sitten lepopäiviä välissä, jolloin ei välttämättä voi tehdä ihan samoja asioita kuin mitä arkipäivinä, Paajanen pohtii. Ihmiset ovat teknologian kehityksen myötä myös aina tavoitettavissa.

- Omaa aikaa oli varmaan ennen enemmän, Paajanen arvelee.

- **VAATIMUSTASO ON** opiskelijoilla hirveän korkea nykyisin, Paajanen toteaa. Hän miettii, onko vaatimustaso yliopiston tai yhteiskunnan tuottama vai onko se lähtöisin opiskelijoista itsestään.

Äärimmäisen hyvin tehty työ vaatii suhteettoman paljon ponnistelua. Jos kovasta panostuksesta huolimatta ei saavuta tavoitettaan, opiskelija pettyy tai masentuu. Ja aivan suotta:

- Arvosanoilla ei ole kauhean suurta merkitystä, ainakaan useimmille työnantajille, Paajanen muistuttaa. Hän toivookin, että opiskelijat osaisivat olla itselleen armollisia:

- Varmaan sellainen tehokkuusajattelu, joka tässä koko yhteiskunnassa on,

Vinkkejä stressin vähentämiseen

- verkostoidu: yksin ei pidä jäädä
- kehitä opiskelutekniikkaasi
- selkiytä henkilökohtaiset opiskelutavoitteesi
- keskity oleelliseen
- jaa tentit ja muut työt mahdollisimman väljästi, vältä tehtävien kasautumista
- suunnittele päivittäinen ja viikoittainen työsi
- muista tauot: hyvä rytmi on pitää tauko työskentelystä esim. puolen tunnin välein

Lähde: Korhonen, Paajanen

niin jotenkin se menee läpi yliopiston ja menee ihmisten omaksi vaatimukseksi. Jotenkin pitäisi uskaltaa hypätä siitä oravanpyörästä – tietty määrä työtä riittää. Riittävän hyvä on hyvä!

Kuinka stressiä voi lievittää?

STRESSINHALLINNAN KANNALTA on tärkeää muistaa perusasiat: - Pitää nukkua, koska itse asiassa tämä meidän tietojenkäsittely ja jäsentely tapahtuvat yöllä aivoissa silloin kun me nukumme. Jos nukkuu liian vähän, niin se alkaa vaikuttaa keskittymiskykyyn ja muistiin. Se vaikuttaa jopa meidän painoomme ja sokeriaineenvaihduntaamme, jos nukumme liian vähän. Ja syödä kannattaa. Välillä törmää siihen, että joku miettii kauheasti väsymystään ja hänellä on sellaisia kuuden tunnin–kahdeksan tunnin

pauseja, että hän ei syö, jolloin verensokeri laskee. Sitten liikkua pitäisi sillä tavalla sopivasti. Meillä on ihan selkeästi ryhmä, joka liikkuu ihan liian vähän ja sitten taas ryhmä, joka liikkuu ihan liikaa, Paajanen listaa.

LIIKUNTAA TULISI harrastaa vähintään kolme kertaa viikossa. Kun välillä räökkää itseään kunnolla, kroppa kestää paremmin. Liikuntaa ei kuitenkaan tulisi harrastaa monta kertaa päivässä eikä joka päivä, lepotaukojakin pitää olla. Kilpaurheilijat ovat tietenkin asia erikseen. Olisi myös tärkeää, ettei liikunta olisi suorittamista:

- Se ei saa olla sellaista, että sun pitää tehdä tämä ja tämä ja tämä asia, ja sitten vasta kaikki on hyvin. Vaan jos on jotenkin huono olo eikä jaksa mennä niin so what, ei se maailma kaadu siihen, jos jonkun kerran jättää väliin, Paajanen tarkentaa.

OLISI LISÄKSI hyvä löytää itselle sopiva rentoutumiskeino. Oma rentoutumiskeino voi olla esimerkiksi meditaatio, rukoileminen, liikunta, hengitysharjoitus tai positiiviseen mielikuvaan keskittyminen.

PAAJANEN MUISTUTTAA, että ei ole tarkoitettu, että opiskelija tekee töitä seitsemänä päivänä viikossa vuoden ympäri. Opiskelijankin pitäisi pitää lomajaksoja, vapaapäiviä ja vapaahetkiä iltaisin. Aamusta iltaan ei kannata työskennellä.

- Pitäisi vaan tehdä väljä aikataulu eikä sellaista minuuttiaikataulua. Yksi lepöpäivä viikossa pitäisi olla, Paajanen painottaa. Jos ei pysty pitämään yhtä kokonaista vapaapäivää, päivän mittainen lepo kannattaa viettää patkissa pitkin viikkoa. Kun lepää välillä, töitä jaksaa taas tehdä tehokkaammin, sitten kun on opiskelun vuoro.

- Jos sitä lepoaikaa ei jotenkin määrittele itselleen, niin sitten on koko ajan sellainen syyllinen olo. Ja sitten se lepotauko menee siihen, että syyllistää itseään ja ruoskii itseään koko ajan, että sun pitäisi tehdä jotain muuta, ja

se ei vastaa tarkoitustaan, Paajanen miettii. On tärkeää, että opiskelija voi vapaa-ajalla irtautua opiskelusta, olla rauhassa ystävien kanssa tai tehdä jotakin muuta mukavaa tulevia tenttejä miettimättä.

- Aina yritän toivoa, että opiskelijat jotenkin tajuaisi, että se on luvallista, Paajanen kertoo ja jatkaa:

- Ei saa suorittaa elämää, pitää vaan olla. Välillä menee siihen, että kaikki asiat on sellaista suorittamista. Se liittyy jotenkin tähän yhteiskuntaan, että joka paikassa puhutaan, että pitää olla tehokas ja on kauhean vaikeaa hyväksyä sellaista, että sä vaan olet. Pitää olla sellaista löysää oloa, että voi kehittää itseään. Ja sitten sulle voi tulla hyviä ajatuksia, sellaista luovaa joutilaisuutta pitäisi olla.

Lähteet:

Risto Korhonen: *Kompastuuko opiskelu stressiin – stressin monet kasvot?* Luento 19.11.2008.

Kristina Kunttu: *Opettajatuutorin opas (toim. Anniina Hukari)*, 2005.

www.yths.fi

Vinkkejä univaikeuksiin

- lopeta opiskelu hyvissä ajoin ennen nukkumaan käymistä
- älä mene vuoteeseen pirteänä, vaan puuhastele jotain pientä, kunnes tunnet itsesi väsyneeksi
- jos et saa unta tai heräät aamuyöstä, nouse ylös ja tee jotain pientä, esim. lue kirjaa tai syö voileipä
- kirjaa ylös häiritsevä asia: ratkaisun tämän aamulla

Lähde: Korhonen

Oletko oman elämäsi avaruusolio?

SELITYS: TÄMÄN LEHDEN TEEMOINA OVAT RENTOUTUMINEN JA HYVÄ MIELI. TÄSSÄ KOLUMNISSA NIITÄ EDUSTAVAT PIRTELÖ JA HUULIHARPPU. TAI JOTAIN.

KAKSI TURISTIA istuu kahvilassa ja imee mansikkapirtelöä. Ympärillä kuhisee suurkaupunki, joka on täynnä siltoja, puistoja, näkemistä ja kokemista. Pilli rohisee, kun imu hakee jämiä lasin pohjalta. Senkin sokerinhimoiset moukat, nyt kamera esiin ja nähtävyyksien kimpuun!

Viimein lasit ovat tyhjä. Mutta matkaajat istuvat yhä, vaikka kadut ja kujat kutsuvat. Vaikka opaskirjassa on sata sivua ja he ovat vilkaisseet vasta sivut yksi ja kaksi. Nyt ne hedonistiset pyllyt penkistä!

Mutta matkaajat ovat viimein saavuttaneet zenmäisen tilan: kaikkea ei voi nähdä. Eivätkä he halua rynnäiä hetkestä, jolloin mahassa on sokerikuorrutus ja katu täyttyy ohikulkijoiden askelista. Onni on pause-näppäimen painallus sopivassa kohdassa.

ELÄMÄN MAUKKAUS on yksityiskohdissa. Mieti avaruusoliota, joka reissullaan pysähtyy kuuhun ihastelemaan Maata. Olio näkee yhdellä silmäyksellä pallomme miljoonat neliökilometrit. Ja zoomaa kameran muistikortille Eiffel-tornin, pyramidit ja palan Kiinan muuria. Kaukaisella kotiplaneetallaan se julkeaa ylpeillä, että on

nähty kauniin planeettamme. Vaikkei ole edes maistanut vihreä teetä tai spagettia. Tai silittänyt kissanpentua. Tai tavannut äitiäni!

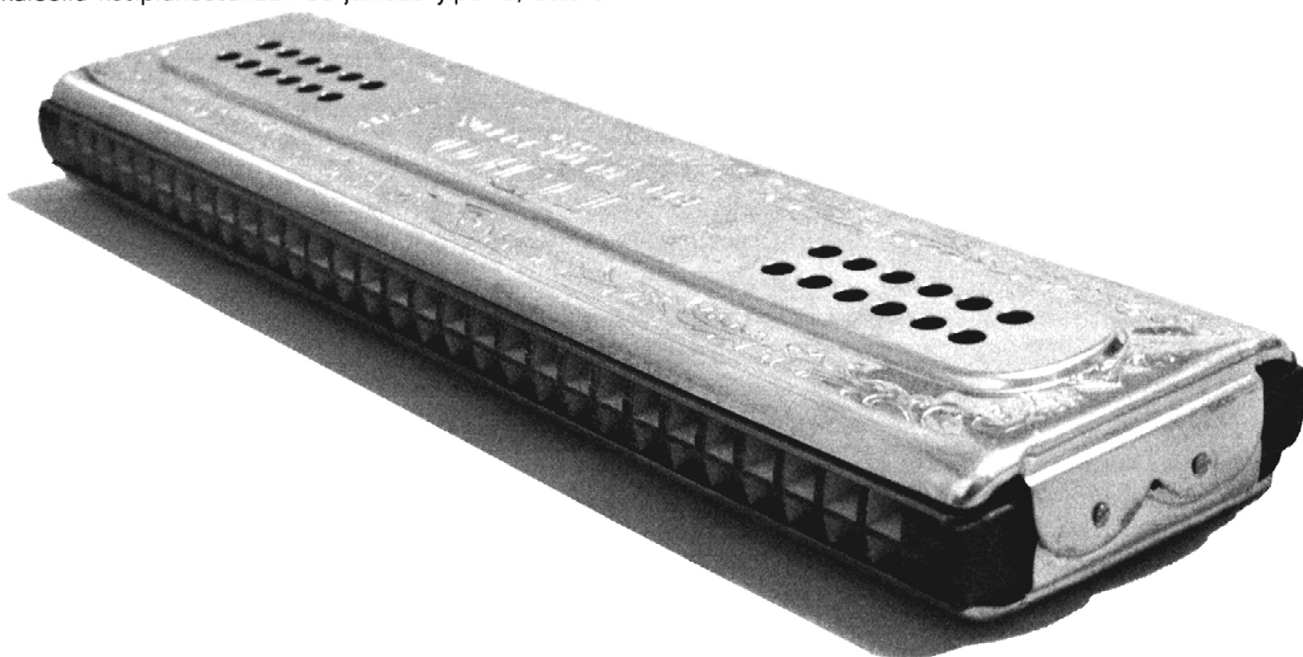
OLEMMEKO OMAN elämämme avaruusolioita, jotka tähyilevät joko kauas menneisyyteen tai tulevaisuuteen? Vaikka elämä vilisee jalkojemme juuressa.

Juuri tässä ja nyt voit päättää, että menet ulos ja käyt ostamassa viimeinkin sen huuliharppun. Voit tehdä sen ja silti ennätät lukea tenttiin, saada opintopisteet, valmistua ja päästä unelma-ammattiisi. Tosin matkalla huuliharppukauppaan saatat törmätä kaveriisi, päätyä kahville ja kenties käyttää hyvää lukemisaikaa hörähtämällä vitseille.

Ja maisterijuhlissa sapettaa ja sukulaiset pyörittelevät päätään. Tentistä tuli lopulta vain nelonen, vaikka huuliharppua ja hirnumatta olisi varmasti tullut vitonen. "Saamarin hullutuksiin yllyttävät kolumnistit, jotka eivät ymmärrä elämän realiteeteista mitään! Menisivät itse nelosia tursuavalla todistuksella työnhakuun! Siinä sitä ollaan tienposkessa huuliharppu ja hattu kourassa, kun työpaikat viedään edestä vitosrivillä."

Olinpa ajattelematon hippi, joka on suistamassa yliopilasraukkaa kortistoon. Oikeesti sori. Taidan ottaa silti pirtelön. Tuossa on toinenkin pilli. Imaise, jos uskallat.

TUOMO ALA-KOJOLA



Sanelaisilta kerättyjä rentoutumisvinkkejä

- Näillä pärjää pitkälle: nukkuu tarpeeksi, juoksee pitkiä lenkkejä, kirjoittaa päiväkirjaa, ottaa omega-3:sta ja nauttii positiivisen ajattelun.
- Rentoutumista voi opetella! Toistuvasti esim. samanlaisissa tilanteissa. Myös ohjatut rentoutukset voivat toimia – suosittelen kokeilemaan.
- Jos oikein kovasti stressaa, niin muista, että kaikki on ohi sadan vuoden kuluttua.
- Kun ajattelee avaruutta, oma itse ja omat murheet tuntuvat mitättömän pieniltä.
- Tee selkeä jako opiskeluajan ja vapaa-ajan välille. Ts. aikatauluta itsellesi ajankohta, jolloin et saa tehdä mitään.
- Jos oikein kovasti stressaa, muistele hetkiä, jolloin tilanne on ollut tätäkin stressaavampi, ja silti olet selvinnyt hengissä.
- Joskus rentoutuminen voi olla liikkumista, jos pää on liian täynnä, joskus taas makoilua ja henkistä rentoutumista.
- Kavereiden kanssa juttelukin rentouttaa usein.
- Nauraminen rentouttaa, mitä pidempään ja kovemmin sen parempi.
- Saunominen rentouttaa.
- Lenkin ja suihkun jälkeen tulee rentoutunut olo.
- Sängyllä lojuminen silmät kiinni rentouttaa (tosin vaarana, että menee päiväuniksi).
- Polta kynttilöitä ja sammuta valot. Kuuntele vaikka Mike Oldfieldiä tai Enyaa.
- Leivo pullaa tai jotain muuta. Se saa sinut keskittymään vähäksi aikaa muihin asioihin.
- Lukeminen rentouttaa (varsinkin "hömppökirjojen" lukeminen).
- Käy savusaunassa, jos sinulla on mahdollisuus.
- Mökillä riippumatossa makoilu rentouttaa.
- Katso aamuisin Muumilaakson tarinat. Se aiheuttaa sinulle hyvän mielen koko päiväksi.
- Ulkoileminen, kuten ihan vain luonnossa liikkuminen, rentouttaa.
- Päikkärit rentouttavat.
- Maailman tyhmiimpien tanssien tanssiminen (hulluttelu ja höhöily) on hyvä tapa päästellä paineita.
- Alkoholi pienissä määrin rentouttaa. Lasi punaviiniä auttaa, jos uni ei tahdo tulla.
- Orgasmi rentouttaa.
- Telkan katsominen vie ajatukset muualle.
- Lämmin suihku tai kuuma kylpy rentouttaa!
- Itse rentoudun yleensä hikiliikunnan jälkeen teekupposen ääressä.
- Sopivan tyyliä eli rauhallisen musiikin kuuntelu rentouttaa.



Testissä rentoutusnauhat

AALTO-KIRJASTOJEN AINEISTOHAKU LÖYTÄÄ HAKUSANALLA "RENTOUTUS" 165 CD-LEVYÄ JYVÄSKYLÄN KIRJASTOISTA. TARJOLLA ON VAIHTOEHTOJA SADEMETSÄN RYTMISTÄ ENKELIMEDITAATIOON JA KALLIOIDEN KUISKUKSISTA PROGRESSIIVISEEN RENTOUTUKSEEN. KUINKA TUOSTA KIRJOSTA VOI LÖYTÄÄ ITSELLEEN SOPIVAN? VAI LÖYTYYKÖ SOPIVAA OLLENKAAN; AUTTAAVATKO RENTOUTUSNAUHAT TODELLA RENTOUTUMAAN?

Ennakoepäilyjä

RENTOUTUS-CD-LEVYÄ HERÄTTÄVÄT epäilyjä. Ihmisen mieli vaikuttaa kompleksiselta systeemiltä. Tuntuu hullulta, että tämä monimutkainen järjestelmä on niin yksinkertaisesti ohjailtavissa, että nauhalta kuuluva puhe saa mielen toimimaan toivotulla tavalla. Jopa niin, että mielen ohjailulla on selkeät vaikutukset kehoon – tietty lihas rentoutuu, kun ääni nauhalla käskee sen rentoutua.

Risto Auksen tekemän *Verenpaine: hoitoäänite* -cd-levyn kansilehdessä on kirjoitus: "Ohjatun rentoutumisen on todettu alentavan verenpainetta ja hidastavan verenpainetaudin kehitystä. Rentoutuksen aikana verenpainetta säätelevien 'stressihormonien' erityys vähenee, verisuonet laajenevat, sydän rauhoittuu ja paine laskee. Säännöllisen harjoittelun avulla tämä lasku jää osittain pysyväksi." Liian hyvää ollakseen totta? YTHS:n ylilääkäri **Pirjo Paejanen** kertoo, että rentoutuessa parasympaattinen hermosto aktivoituu automaattisesti. Tällöin pulssi todella hidastuu ja rauhoittuu, mikä tekee hyvää sydämelle ja sisäelimille.

KANSILEHDISSÄ KIRJOITETAAN lisäksi terapeutisista suggestioista. Hoitoäänitteiden suggestioiden pitäisi auttaa paitsi sairauksien hoidossa myös tupakoinnin lopettamisessa sekä painonhallinnassa ja laihduttamisessa. *Verenpaine: hoitoäänite*

-cd-levyn kansilehdessä kerrotaan: "Syvässä lepotilassa kuuntelijan mieli herkistyy ottamaan vastaan terapeutisia suggestioita, jotka kohdistuvat verenpaineen kannalta keskeisiin asioihin, kuten ihmissuhteiden hoitoon, liikuntaan, ylipainoon, lääkitykseen, tupakointiin ja suolan käyttöön."

Kansilehdissä varoitetaan myös kuuntelemasta nauhoja autolla ajaessa.

USEAMMAN RENTOUTUSNAUHAN tehneen **Sini Marie Hyvösen** titteli on "rentoutusopastaja SHY". SHY on Suomen hypnoosiyhdistys ry. ja "rentoutusopastaja SHY" sekä "suggestio-terapeutti SHY" sen antaman koulutuksen nimikkeitä. Kuulostaa hämähäältä. Jonkinlaisesta harhaan johtamisesta onkin kyse: Turun Sanomat uutisoi 30.10.2008 verkkojulkaisussaan, että opetusministeriön taloudellisesti tukema OK-opintokeskus lakkautti SHY:n rahoituksen. Rahoitus lopetettiin, koska SHY antaa OK-opintokeskuksen ohjeistuksesta piittaamatta koulutuksestaan sellaisen kuvan, kuin koulutus antaisi ammattipätevyyden. SHY:n nettisivuilla on myös terapeutitrekisteri. OK-opintokeskus ei kuitenkaan ole ammattikoulutuksen toimija, vaan se kuuluu vapaan sivistystyön piiriin. Hypnoosiin liittyvät terapeuttiaseman väärinkäytökset ovat lisäksi osaltaan johtaneet niin sanotun puoskarilain, eli vaihtoehtohoitojen lainsäädännön, valmisteluun sosiaali- ja terveystieteiden ministeriössä.

ETTEI RENTOUTUSNAUHOJEN tarkoitus olisi vain rahastaa?

InSanen toimitus teki testin ja selvitti, rentouttavatko rentoutusnauhat todella. Ja jos rentouttavat, minäkalaiset rentoutusnauhat rentouttavat parhaiten: luontoäänet vai puheella ohjatut rentoutukset?

Testi

TESTIIN OSALLISTUI 11 sane-laista, kaksi poikaa ja yhdeksän tyttöä. Rentoutusnauhoja oli testissä viisi: **Risto Santavuoren** *Kalevalarentous, Song of Earth – NASA space recordings of Earth*, **Jarmo Luukkosen** *Aktiivinen rentous, Whales of the Pacific* ja Sini Marie Hyvösen *Matka mielen maisemaan – syvärentoutus*.

Kalevalarentoudessa miesääni ohjaa tekemään mielikuvitusmatkan Kalevalan sivuille ja maisemiin sekä rentoutujan aiempiin lukukokemuksiin. Taustalla soi kantele.

Song of Earth sisältää Nasan äänittämää elektromagneettista värähtelyä avaruudesta.

Aktiivisessa rentoudessa jännitetään lihasryhmä kerrallaan noin viiden sekunnin ajaksi ja annetaan sen sitten rentoutua. Kansilehdessä on merkintä "Tämän levyn fysiologiset ja psykologiset vaikutukset on tutkittu tieteellisissä kokeissa." Nauhalla puhuu miesääni ja taustalla soi musiikki.

Whales of the Pacific -nauhalla on valaiden laulua ja taustamusiikkia.

Matka mielen maisemaan -nauha sisältää rentoutusosan ja kymmenen mielikuvamatkaa erilaisiin luonnonmaisemiin, joista jokainen edustaa jotakin väriä. Testissä kuunneltiin ainoastaan yksi mielikuvamatkoista, matka haltijoiden luolaan, joka edustaa violettiä väriä. Nauhan tekstit on kirjoittanut ja nauhalle puhunut Sini Marie Hyvönen, rentoutusopasta ja SHY. Taustalla on luontoääniä ja musiikkia.

Testin tulokset – yksilöllisiä kokemuksia

INSANEN TOIMITUKSEN testin perusteella rentoutusnauhat todella auttavat rentoutumaan. Testiin osal-

listuneiden piti antaa jokaiselle nauhalle yksi–viisi tähteä sen mukaan, kuinka hyvin nauha auttoi heitä rentoutumaan. Jokainen nauhoista sai vähintään yhdeltä koehenkilöltä toiseksi parhaan pistemäärän, eli neljä tähteä. Kolme nauhoista sai lisäksi vähintään yhdeltä koehenkilöltä maksimipistemäärän, eli nämä nauhat rentoututtivat erinomaisesti ainakin yhtä koehenkilöä.

TESTIN PERUSTEELLA on hyvin yksilöllistä, millaiset rentoutusnauhat auttavat rentoutumaan parhaiten. Vaikka jokainen nauha sai vähintään yhdeltä koehenkilöltä neljä tähteä, neljä nauhoista sai myös vähintään yhdeltä koehenkilöltä yhden tähden.

KOSKA JOKAISEN nauhan arvioissa oli hajontaa laidasta toiseen, keskiarvot ovat hyvin lähellä toisiaan.

Huonoimmaksi arvioidun *Song of Earth – NASA space recordings of Earth* -nauhan keskiarvo oli kaksi tähteä (2,0) ja parhaaksi arvioidun *Aktiivinen rentous* -äänitteen keskiarvo oli kolme ja puoli tähteä (3,36). Nämä keskiarvot eivät siis auta karsimaan Jyväskylän kirjastojen 165 vaihtoehdosta parhaiten rentouttavia äänitetyyppejä.

SANALLISTEN ARVIOIDEN ristiriitaisuus puolestaan kielii, miten yksilöllistä tietynlaisen äänen kokeminen rentouttavaksi on.

Osa koehenkilöistä ei pitänyt *Kalevala-rentous*-äänitteen lukijan äänestä tai puhetyylistä, niukka enemmistö kuitenkin kehui niitä. Kolme koehenkilöä ilahtui äänitteen taustalla soivasta kanteleesta, mutta yksi kommentoi: "Tausta oli liian tilulilulii-musaa."



Myös *Aktiivisen rentouden* taustamusiikki jakoi mielipiteet. Kaksi koehenkilöä piti sitä hyvänä, yksi "kornina" ja yksi panhuilua "oudohkona".

"Tosi sanelainen ei ymmärrä sanatonta viestintää," eräs koehenkilö toteaa *Song of Earth* -äänitteestä. Kaksi koehenkilöä taas piti siitä, että nauhalla ei ollut puhetta.

Viisi koehenkilöä koki valaiden ääntelyn huvittavaksi, yksi taas ahdistavaksi ja pelottavaksi: "Ahdistavia, pelottavia ääniä. Tulee olo: onko noilla jokin hätänä?"

Eräs koehenkilö piti *Matka mielen maisemaan* -äänitteen lukijan ääntä melko miellyttävänä. Kahden muun mielestä lukijan ääni oli huono ja puhetapa ärsyttävän katkonainen. Selvä enemmistö – peräti kahdeksan koehenkilöä – piti nauhan äänimaismaa miellyttävänä: "Äänimaailma sai keskittymään vain siihen ja unohtamaan muun." Erityisesti pidettiin veden solinasta ja haltijoiden helisevästä soitosta. Eräs koehenkilö oli kuitenkin toista mieltä: "Tippuvasta vedestä tuli ensin sellainen olo, että pitäisi säännätä sulkemaan hana."

KOEHENKILÖILLÄ OLI myös aivan vastakkaisia mielipiteitä sisällöllisistä seikoista.

Eräs koehenkilö kommentoi *Kalevala-rentoutta*: "Mielenkiintoinen. Kalevalainen mytologia ja nelipolvisen trokeen 'mahti' veti puoleensa." Kaksi koehenkilöä taas mainitsi sanan 'trokee' olevan häiritsevä tai hilpeyttä herättävä. Yksi koehenkilö kommentoi lisäksi sisältöä laajemmin epämiellyttäväksi: "Melko epämiellyttävät jutut tällä miehellä, 'Väinämöisen kädet koskettavat kuulijaa.'" Sisältöä kommentoitiin myös ärsyttäväksi ja huvittavaksi. Kahden koehenkilön mielestä rentoutuminen onnistui, jos ei keskitynyt puhujaan tai sanoihin.

Song of Earth -äänitteen rentouttavuus jakoi myös mielipiteet.

"Huomasin, että ajatukseni karkasivat arkisiin asioihin ja tekemättömiin töihin," eräs koehenkilö kommentoi. "En tykännyt. Todella kummallista ja epärentouttavaa," toinenkin totesi. Kaksi koehenkilöä ajatteli päinvastoin: "Ei rentouttava, mutta virkistävä: saa ajatukset arkihuolista avaruuteen. Avaruuden valtavuudessa omat huolet asettuvat oikeisiin mittasuhteisiin – pieniksi ja mitättömiksi." "Mielenkiintoista, tyhjentävää. Hyvin rentouttavaa, siistiä."

Neljä koehenkilöä koki *Aktiivisen rentouden* todella rentouttavan: "Tämähän toimi – uskomatonta! Lihakset rentoutuivat uskomattoman hyvin." "Tässä oli actionia! Rentoutti ihan oikeasti. Voisin kuunnella toistekin." Yksi koehenkilö tosin totesi: "Olen tehnyt tällaisen samantyyppisen harjoituksen, mutta perusteellisemmän, ja se oli parempi." Erästä koehenkilöä äänite nauratti.

Whales of the Pacific -äänitteestä sanottiin, että se on huvittava, mikä vähensi sen rentouttavuutta. Eräs koehenkilö toisaalta totesi, että nauraminenkin rentouttaa. "Mielenkiintoinen, keskitti ajatuksia. Luova, taiteellinen," eräs koehenkilö puolestaan kommentoi. Toinen oli toista mieltä: "Ei ehkä paras rentoutukseen – herättää paljon myös mielenkiintoa, vaatii aikaa päästä tunnelmaan."

Eräs koehenkilö kommentoi *Matkaa mielen maisemaan*: "Eniten mielikuvitusta virittävä, vie ajatukset muualle." Toinen piti sitä virkistävästä. Kolme koehenkilöä taas kommentoi äänitteen olevan koominen, kaksi absurdi.

KUITENKIN SANALLISISSA arvioissa oli myös paljon kommentteja, jotka toistuivat eri koehenkilöiden papereissa. Näille kommentteille ei esitetty vastaväitteitä.

Neljä koehenkilöä totesi, että

avaruusäänet eivät ole rentouttavia. He kommentoivat avaruusääniä yksipuolisiksi sekä vähän ahdistaviksi ja pelottaviksi. Viisi koehenkilöä taas kertoi, että heidän oli vaikeaa rentoutua *Song of Earth* -äänitettä kuunnellessa, koska he pelkäsivät, että nauhalta kuuluu jotain kauheaa – räjähdys, hälytys tai ufojen hyökkäys: "Tuli mieleen Star Trek. Se oli oikeastaan huono juttu. Odotin koko ajan real alert -hälytystä."

Aktiivisen rentouden hengitysharjoitus oli muutaman koehenkilön mielestä vaikea. Kolme koehenkilöä taas kehui käskyjä: "Joka käski tekemään, vei ajatukset muusta." Eräs koehenkilö piti myös aktiivisesta tekemisestä – lihasten jännittämistä ja rentouttamista – kuuntelun ohella: "Aktiivisuus hyvä – ajatus keskittyy paremmin." Eräs koehenkilö kaipasi myös *Kalevala-rentouteen* enemmän aktiivista lihasjännitystä. Aktiivisen jännitysrentoutuksen koettiin siis rentouttavan paremmin kuin mielikuventoutuksen. Peräti seitsemän koehenkilöä kuitenkin kritisoi *Aktiivisen rentouden* lukijan puhetyyliä. Sitä kommentoitiin ärsyttäväksi, häiritseväksi ja teennäiseksi. Erityisesti kommentoitiin puheen hitautta – se sai aikaan koomisen vaikutelman. Myös äänenpainot ja tauot keskellä lausetta häiritisivät.

Viiden koehenkilön mielestä valaiden ääntely kuulosti mahanmurinalta. Valaisiin ja mereen liittyviä mielikuvia sekä meren ääniä taas pidettiin rentouttavina: "Muuten valaiden ääntely toi mieleeni meren rentouttavan sinisyyden ja rauhallisesti uiskentelevat valaat. Valasmielikuva on kiva." Myös taustamusiikista pidettiin.

Kaksi koehenkilöä piti värirentoutuksesta: "Violetti väri yhdistyi rentoutumiseen hyvin."

Rentoutus-äänite	<i>Song of Earth – NASA space recordings of Earth</i>	<i>Matka mielen maisemaan – syvärentoutus</i>	<i>Whales of the Pacific</i>	<i>Kalevala-rentous</i>	<i>Aktiivinen rentous</i>
Rentouttavuus	- ei kyennyt rentoutumaan, kun odotti kauheita ääniä	- koomisuus + mielikuvituksellisuus + virkistävyys + värirentoutus	- huvittavuus + keskitti ajatuksia	- erikoinen, kaipaan enemmän aktiivista lihasjännitystä - vaatii keskittymistä - puheen sisältö epämiellyttävä, huvittava	- olisi voinut olla peruteellisempi - hengitysharjoitus vaikea + käskyt + aktiivinen tekeminen + "Toimii!"
Äänimaailma	- avaruusäänet ahdistavia, pelottavia + ei puhetta	- lukijan puhetapa + veden solina + haltijoiden soitto	- valaiden ääni kuulostaa mahanmuringalta + valaisiin ja mereen liittyvät mielikuvat + taustamusiikki	+ lukijan ääni + taustamusiikki	- lukijan puhetapa
Kuinka moni koehenkilö antoi yhden tähden	viisi	yksi	yksi	ei yksikään	yksi
Kuinka moni koehenkilö antoi viisi tähteä	ei yksikään	yksi	kaksi	ei yksikään	yksi
Keskiarvo	** (2,0)	*** (2,95)	*** (3,0)	*** (3,05)	*** ½ (3,36)

Hyvän mielen elokuvat

KUN KYSYTÄÄN, MITÄ IHMISET TEKEVÄT RENTOUTUAKSEEN, SANOVAT MONET KATSOVANS A ELOKUVIA. TÄSSÄ SIIS MUUTAMA EHDOTUS, MIHIN VAPAA-AIKANSA ELOKUVANKATSELUHEKKE KANNATTAA KÄYTTÄÄ.

Vähän erilainen Gay Pride

ULOS KAAPISTA on erittäin nauruhermoja kutkutteleva elokuva - jopa niin pitkälle, että puolitoista tuntisen pläjäyksen jälkeen myös vatsa- ja kylkilihakset löytyvät ihan vain hengittämällä.

ELOKUVAN PÄÄHENKILÖNÄ on ranskalaisen kondomitehtaan kirjanpittäjä François Pignon (Daniel Auteuil), jota elämä potkii oikein urakalla: vaimo jätti, poika häpeää ja pisteenä i:n päälle potkutkin ovat tulossa. Kun Pignon on jo kirjaimellisesti potkaisemaan tyhjää, hänen uusi naapurinsa



keksii ratkaisun kaikkiin pulmiin. Pignonin on tultava ulos kaapista...

KÄSITELLYT valokuvat lähtevä työpaikalle ja eipä kulu aikaakaan kun koko tehdas on vakuuttunut täysin heteron miehen olevan umpihomo. Pignon saa pitää paikkansa, mutta tilanne alkaa pian lipsua käsistä. Ensiksi homofobinen henkilöstöpäällikkö Santini (Gérard Depardieu) usutetaan sankarimme

perään oppimaan parempia tapoja ja seuraavaksi pomo lähettää Pignonin Pride-kulkueeseen kondomi päässä...

TÄTÄ ELOKUVAA ei voi jättää kesken, kun sen kerran aloittaa. Jo alkumetreillä musiikki tempaisee mukansa ja Pignonin ensiesiintymisen jälkeen katsoja on myyty. Täytyy myöntää, että ranskalaiset osaavat.

DANIEL AUTEUIL voitti Shanghai kansainvälisillä elokuvafestivaaleilla parhaan näyttelijän Golden Gobletin

HENNA KOIVUNEN

Amélie (Le Fabuleux destin d'Amélie Poulain)



HUOMIO KAIKKI, jotka kavahtavat nimitystä "romanttinen komedia"! Vaikka Amélieta sellaiseksi voidaan nimittääkin, on kyseessä jotain aivan muuta kuin Hollywoodin tuotantokoneiston suoltamat massahömpät. Jean-Pierre Jeunet'n ohjaama Amélie on aidosti hauska, omalla hiukan vinksahtaneella tavallaan, ja aidosti

romanttinen, ilman päälleliimattua kliseisyyttä.

ELOKUVAN TARINA kertoo Améliesta, nuoresta pariisilaisesta tarjoilijasta, joka on lapsuudestaan saakka viettänyt hyvin yksinäistä elämää. Amélie elää haaveissaan, kunnes eräät sattumat saavat hänet ryhtymään läheistensä hyväntekijäksi.

ERÄÄNÄ PÄIVÄNÄ hän kohtaa yhtä omituisen ja yksinäisen nuorukaisen, Ninon, ja ujo Amélie rakastuu. Muiden elämää järjestelleen Amélien rohkeus joutuu koetukselle, kun kyse on hänen oman onnensa tavoittelusta. Tarina on pääpiirteissään melko yksinkertainen, mutta yksityiskohdat ja pienet

tarinat, kuten maailmalla matkaileva puutarhatonttu, päätarinan sisällä ja ohella luovat elokuvan maailmasta ainutlaatuisen.

AMÉLIEN KATSOMISEN jälkeen vain piintynein kyynikko voi olla enää synkkämielinen ja masentunut. Elokuvan värimaailma on lämmin ja värikäs kuin karkkipaperi, kuitenkin vaikutelma ei ole missään vaiheessa liian imelä. Henkilöhahmot ovat omalaatuisia ja hauskoja, ja musiikki – se on täydellistä. Amélien tunnelma jää mieleen elämään ja omakin arki tuntuu vähän aikaa hattaralla ja sokerihuurteella koristellulta.

TIIA HYRKKÄNEN

Laamakeisari tarjoaa piirrettyä aikuiseen makuun

VEHREÄ NIITTY, tuulee. Neitonen käyskentelee kukkien seassa ja puhkeaa heleään lauluun. Jossain nuorukainen vastaa kirkkaalla tenorillaan. Suloiset eläinystävät rientävät apuun pahan uhatessa. Prinssi ja prinsessa saavat toisensa. Sateenkaaria, ilotulitusta, mahtipontista kuorolaulua, huumorisivuhahmon pakollinen loppukommentti. Suudelma. Niin tyyppillistä disneytä, eikö vain?

"KEISARIN UUDET KUVIOT" ei kuitenkaan ole sellainen elokuva. Tässä animaatiossa prinssi ja prinsessa eivät saa toisiaan, sillä prinsessaa ei ole. On vain onnettoman muodonmuutoksen kohdannut itserakas prinssi, jota murhanpalo silmissään jahtaava naikkonenkaan ei todella ole mikään tyttönen. Tässä elokuvassa eläimet eivät laula.

KEISARI KUZCO suunnittelee syntymäpäivälahjaksi yksityistä ilottelukeskusta vuoren laelle. Pahaksi onneksi vuorella sijaitsee kylä. Huono juttu siis päällik-

kö Pachalle ja hänen kyläläisilleen; Kuzcolle on yhdentekevää, mitä joutuu raivauttamaan unelmansa tieltä. Kuzcon suunnitelma saattaisi onnistuakin ilman Yzmaa, "keisarin neuvonantajaa, elävää todistetta dinosaurusten olemassaolosta" ja "hänen oikeaa kättään, tämän vuoden mallia" Kronkia. Yzman tarkoituksena on saada Kuzco pois päiviltä, mutta eräiden toimenteiden kautta keisarista tuleekin yllättäen laama. Kuzco päätyy vahingossa Pachan kylään, mistä seuraa vauhdikas paluumatka kaupunkiin Pachan opastamana ja Yzman takaa-ajamana.

HULVATTOMAT, TOISINAAN täysin irrelevantit vuorosanat, jokaisen hahmon omat humoristisuudet, käsittämättömät juonenkäänteet takaavat tuhannen vatsalihasliikkeen veroisen viihtymisen. Suosittelen nimenomaan elokuvan suomenkielistä dubbausta, sillä **Seela Sella, Santeri Kinnunen** ja **Jarkko Tamminen** peittoavat kevyesti alkuperäisversion ääninäyttelyn loistavalla eläytymisellä.

JOKAISEN DISNEY-animaation tunnistaa kuitenkin tarinaan sisällytetystä opetuksesta. Jotten ihan valehtelisi, täytyy myöntää, että sellainen tässäkin taustalla on. Se on ystävyys. Ja se, että ahneella on laamainen loppu.

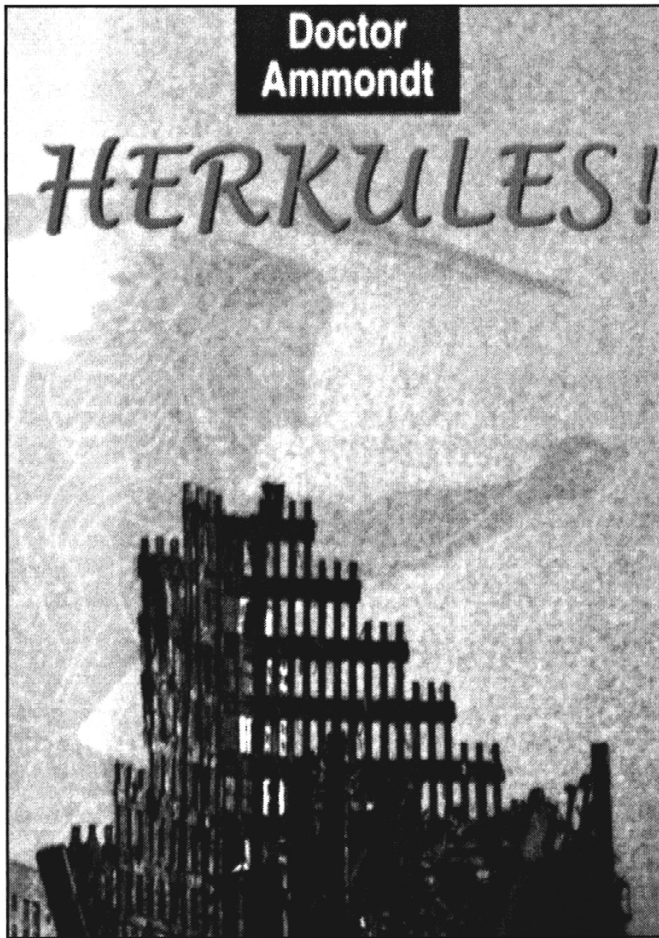
MUTTA on tärkeä kon-
tapahtuu, jos
mäksi? Miksei
nata ryppyillä?
taa salaisen
teemalaulu?
kahva edes on
itse selvää.



JAANA
KINNARI

PIISKELIJA IÄNIKUINEN





Mitä miehelle kuuluu?

OTIMME KYNÄT KÄTEEMME KUIN KEIHÄÄT JA MENIMME KATSOMAAN. SEURASI MYYTTINEN SUKELLUS DOCTOR AMMONDTIN MAAILMAAN JA 80-SIVUINEN KAMPPAILU ANTIIKIN SANKARIN KANSSA MODERNIN AJAN NÄYTTÄMÖLLÄ. HERKULEEN RAADOLLISUUS VOI YLLÄTTÄÄ PAHAA AAVISTAMATTOMAN LUKIJAN, MUTTA EI HÄTÄÄ! OHESSA ON 12-KOHTAINEN OHJE, JONKA AVULLA VOIT LÖYTÄÄ TASAPAINOISEN ELÄMÄN VIELÄ KIRJAN LUKEMISEN JÄLKEENKIN.

TARTUIN JUKKA Ammondin kirjaan *Herkules!* joitain ennakkoavistuksia mielessäni; kaiken kuulemani jälkeen oli hankalaa pitää ennakkoavistukset poissa. Luettuani ensimmäiset luvut olin yhä enemmän ymmälläni. Tarina ei tuntunut etenevän ollenkaan vaan liukuvan aina takaumana johonkin kaukaiseen aikaan ja paikkaan – edes takaumat eivät tuntuneet järjestykseltään loogisilta. Vasta kirjan viimeisillä sivuilla koko tarina alkoi nivoutua yhteen ja luoda järkevä kokonaisuuden.

HERKULES! TARTTUU metaforien, lyriikan ja takaumien kautta

miehen itsetuntoon ja rakkauden kaipaukseen. Kirja on lähes groteski joissain kannanotoissaan, eikä ole epäillyt tuoda esiin arkojakaan aiheita.

TEKSTISTÄ NOUSEVAT esiin vapaus – vapaus tehdä mitä haluaa ilman kritiikkiä, vapaus olla oma itsensä, vapaus olla mies – seksuaalisuus, rakkaus; kaikki miehen näkökulmasta. Kirjan luvun jälkeen yksi ensimmäisenä vaihtamistamme humoristisista ajatuksista oli ”vain mies voi ymmärtää”. Humoristinen ajatus kantoi ehkä kuitenkin muusaan totuuden siemenen, sillä

Herkules! on todellakin miehen näkökulmasta kirjoitettu ja ajattelun perussävyltään maskuliininen.

VAIKKA HERKULES! jättikin minut aluksi vaille vastauksia, sain ainakin jotain irti kirjasta ennen kuin se käsiini loppui. Voin suositella kirjaa lähes kenelle tahansa, kunhan lukija on valmis ajattelemaan ja pohtimaan kirjan teemoja, omistakin lähtökohdistaan. Jonkinlaista kanttia *Herkules!* kuitenkin kysyy, sillä kirja ei todellakaan ole sieltä helppolukuisimmasta päästä teemojensa tai tyylinsä puolesta.

TEPPO SUOMINEN

Hyvät ystävät!

HERKULES JA 12 TIETÄ STRESSITTÖMÄÄN ELÄMÄÄN

1. KUUNTELE SISÄISTÄ ÄÄNTÄSI.

Oman itsensä löytämiseen ja kehittämiseen perustuu koko elämän mielekkyys. Lyhyesti sanoen, vapauteen olla omana itsenään ja löytää oma tiensä.



2. ÄLÄ ALISTU KOPIOKSI.

Ole erilainen! Ethän halua hävitä kaalimadolle?

3. PALAA IHMISYYDEN PERUSTILAAN.

Parhaimmillaan se vetää pään niin sumeriksi, että alat puhua toogaa.

4. ÄLÄ KÄY VASTARINTAAN.

Joka ei vastusta maailmaa eikä katkeroidu, sitä ei maailma vastusta.

5. OLE ROHKEA.

Mitä tekisit, jos muiden mielipiteillä ei olisi merkitystä? Tee se. Ei niillä ole.

Niin, olihan se tietysti aivan omituista, että viisissäkymmenissä oleva yliopiston opettaja aikoo tehdä iskelmälaulajan uran ja vieläpä latinan kielellä. -- Enkö tajua, että käyttäytymiselläni teen paitsi itseni naurunalaiseksi, halvennan koko yliopiston maineen?

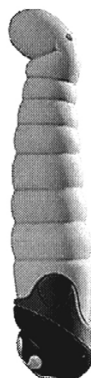
6. ANNA ITSESI MAAILMALLE.

Mitä enemmän olin saanut esiintymiskokemusta ja -varmuutta, sitä enemmän kykenin avautumaan ja ikään kuin antamaan itseni pois, mutta sainkin itseni takaisin entistä kokonaisempänä.

7. ÄLÄ JÄTÄ RUNOJASI PALAUTELAATIKKON.

Tai jos jätät, niin ota ensin kopio.

8. HYVÄKSY KUOLEVAISUUTESI.



Astumalla kuolemaan hän voitti itsensä ja lunasti itselleen vapauden, uuden viattomuuden, kohdatakseen jälleen maailman.

9. UNELMOI.

Sama kude on meissä kuin mik' unelmissa on.

10. YMMÄRRÄ MAAILMAN KAKSINAPAIKUUS.

Kaksoistornit omassa itsessäni eivät sittenkään luhistuneet. Olin koettanut murskata toisen omista torneistani ymmärtämättä, että samalla olisi toinenkin sortunut. Vapaus ei ole siinä, että taistelee omaa itseään vastaan. Vapaus on, että kasvamme vastakohtien yli, omien torniemme yli, hyväksi ja pahaksi mieltämiemme asioiden yli. Silloin ne tornit luhistuvat itsestään.

11. ÄLÄ RAKENNA SUOJAMUUREJA YMPÄRILLESII.

Vasta sen jälkeen, kun ei ole jäljellä mitään suojamuureja elämää vastaan, alkaa sielussa soida tango.

12. UNOHDA KAALIMADOT.

Vermis brassicae! Caerte potes! Hercules et vermis brassicae! Hercules et vermis brassicae! (Kaalimato! Kyllä sinä osaat! Herkules ja kaalimato! Herkules ja kaalimato!)

PERTTU PURANEN

Voi, miksi en vaipunut viereesi silloin, kun onnemme ahmaisi alhot maan!

Näkyvää ja näkymätöntä tuskaa

SINÄ JA minä myös ihanan niin uhrasimme elämän Suomen vapauden alttarille. Mitä minä annoin ja mitä minä sain. Oi maa, sinä maksatko edes pojilteni, mitä olet minulle velkaa.

MATTI ITKOSEN vuonna 2002 julkaistu teos *Ainokaiselleni*. Näkyvä ja näkymätön Ain'Elisabet Pennanen rakkaudessa Juhani Siljoon on kiehtova seikkailu ajoissa ja paikoissa, tai kuten Itkonen itse muotoilee, "moniulotteinen kokemusmatka halki humisevien entisyyksien".

ITKONEN – KIRJAN näkymätön Tutkija – sukeltaa kahden taiteilijan menneisyyteen. Hän yhdistelee Pennanen ja Siljon tekstejä, filosofi Alfred Schutzin teorioita, filosofisia pohdintoja, kuvia sekä omia runollisia kommenttejaan valloittavalla, ainutlaatuisella tavallaan.

"KOMPOSITIO, OSIEN kokoonpano, muistuttaa elokuvaa tai ehkä jonkinlaista kokonaistaideteoksen ideaa: samassa todellisuudessa on yhtäaikaista läsnä useita eri elementtejä", Itkonen erittelee päiväkirjakatkelmasaan.

TEOKSESSAAN HÄN päästää Ain'Elisabet Pennanen ja monen muun ääneen. Yhtenäisen puheenvuorot ovat selvästi erotettavissa toisistaan; toisinaan äänet sekoittuvat keskenään ja juopa kokijan ja maailman väliltä katoaa.

Taiteilijarakkautta

AIN'ELISABET PENNANEN ja **Juhani Siljo** olivat aikansa julkimoita,

mutta he ovat kiinnostavia vielä nykyihmisenkin näkökulmasta. Siljo oli sukupolvensa tärkeimpiin kuulunut runoilija, aforistikko, kääntäjä ja kriitikko, kun taas Pennanen oli näyttelijätär ja kirjailijatar.

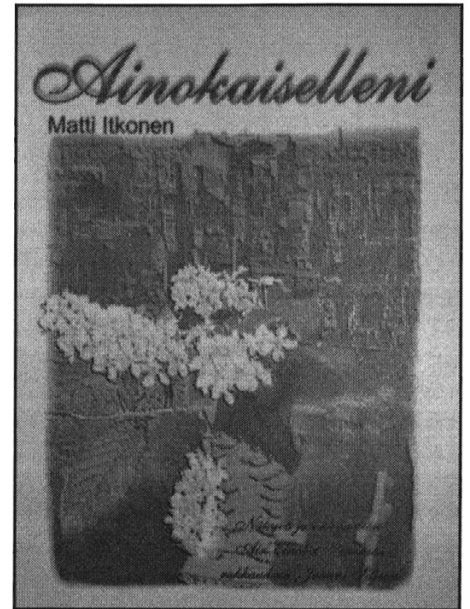
TAMPEREELLA ASUNUT Pennanen tunnettiin – valitettavaa kyllä – taiteellisia ammattejaan paremmin lyhyestä suhteestaan kuuluisan näyttelijän **Aarne Orjatsalon** kanssa. Parille syntyi avioton lapsi **Jarno**, mutta Pennanen ei suostunut Orjatsalon vaimoksi. 1900-luvun alussa Pennanen kaltainen yksinhuoltaja oli tietenkin outo lintu.

MYÖHEMMIN AIN'ELISABET Pennanen meni naimisiin ja sai toisen pojan, **Mirron**, ruotsalaisen tohtori **Bruno Rolfin** kanssa. Perhe muutti Jyväskylään, jossa Pennanen tutustui itseään seitsemän vuotta nuorempaan runoilija Siljoon.

TAITELIJASIELUJEN VÄLILLE roihahdi rakkaus, jota eivät haitanneet ikäero, aviomies ja lapset, yhteisön paheksunta eikä Siljon äidin ja siskon aloittama Pennanen parjauksen kampanja. Jyväskylän seminaarin opettajien vaimot halveksivat julkisesti Pennanen käytöstä, mutta tämä rohkea ja itsenäinen nainen ei välittänyt siitä. Salarakkaan osa ei ollut helppo viime vuosisadankaan alussa.

"Huutaako häntä kykaan näin kuin minä?"

VUONNA 1918 syttyi kansalaissota, jonka aiheuttama suru nousee teoksen pääaiheeksi. Ain'Elisabet Pennanen patisti Juhani Siljon "olemaan mies" ja osallistumaan sotaan valkoisten puolella.



SILJO HAAVOITTUI, ja huonon hoidon takia hän kuoli vammoihinsa sodan loppupuolella vain 30-vuotiaana. Pennanen syytti tapahtuneesta itseään.

PENNANEN AVIOLIITTO päättyi eroon Siljon kuolinvuonna. Tohtori Rolf otti Mirko-pojan mukaansa ja lähti takaisin Ruotsiin, ja Ain'Elisabet Pennanen jäi yksin vanhemman poikansa Jarnon kanssa. Eronnutta naista katsottiin entistä enemmän nenänvartta pitkin, ja Pennanen oli luhistua tuskaansa rakkaansa kuoleman takia. Tuntojaan hän saattoi purkaa ainoastaan kirjoituksiinsa.

OLEN AINA odottanut pyhää ja kaudista surua ja kadehtinut niitä joilla se on. Ajattelin, että sellaisen surun kantaisin riemumielin – kunniakkaalla hohdolla – Nyt se minulla on –

Mutta en tietänyt, elämän lapsi, maan tytär, että se on tällaista – kuin olisi punainen veri viime tippaan imetty ja

kasvot olisivat iäisyyden rannassa kiinni, pienet kuolevaisen kasvot iäisyyden äärettömän kaukaisessa ja käsittämättömässä rannassa.

Kaikki, mitä minulla tähän asti on ollut surua, tuskaa, kuilua ja inhuutta, – lapsenleikkiä, lelujen särkymistä se on tämän rinnalla.

”Minä tulin kalman tanhuilta”

AINOKAISELLENI käsittelee mielenkiintoisella tavalla myös sitä, tekeekö tutkija järjestystä työtä. Itkonen pohtii, pitäisikö hänen jättää tutkimus sikseen ja kirjoittaa todellisemmista aiheista. Mitä annettavaa aikoja sitten kuolleilla runoilijoilla ja heidän lemmentepertelyillään on nykyihmiselle? Voiko toisten ihmisten historiaa edes tutkia? Juhani Siljo kuoli 90 vuotta sitten, mitä siitä? Ain’Elisabet Pennanen eli rakkaansa jälkeen vielä 27 vuotta tätä muistellen. Mutta

mitä se meitä liikuttaa?

KIRJAN LOPUSSA Itkonen kertoo ylläluonnollisesta kokemuksestaan. Eräänä iltana hän oli jo luopumaisillaan koko kirjoitushankkeesta, kun Pennasen henki tuntui yhtäkkiä ilmestyneen huoneeseen. Oli haamu läsnä tai ei, Itkonen sanoo säikähtäneensä ja siksi jatkaneensa kirjoittamista. Kiitos aaveen, me lukijat saamme nyt nauttia vavahduttavasta teoksesta.

”Hymyilen kalpeata yksinäisyyden iltapäivähymyä”

VAIKKA AINOKAISELLENI soi selvästi mollissa ja vaikka Pennasen suru saa empaattisen lukijan etsimään nenäliinaa, Itkonen onnistuu välittämään myös valoisia ajatuksia. Kaiken murheen keskellä on kevät ja alkukesä. Tuomenkukka tuoksuu, kun joku tai jotkut nousevat ”ikuisen het-

ken metafysiseseen junaan”.

AIN’ELISABET PENNANENKIN hyväksyy kohtalonsa. Lohdulliset sanat auttavat jokaista, joka on joutunut menettämään armaansa.

MINUN TÄYTYY elää pelastaakseni meidän rakkautemme ikuisuudelle. Se on ainoa lohdutus, että sielut sieluni jälkeen siitä itkevät, että tuhannet rinnat väsyvät kuin ruoko, tunnot heräävät omaa elämätään säpsähtäin.

Mat’ Itkonen: Ainokaiselleni. Näkyvä ja näkymätön Ain’Elisabet Pennanen rakkaudessa Juhani Siljoon.

Jyväskylän yliopistopaino 2002, 108 sivua.

HELI HÄMÄLÄINEN



La fée Verte

Vihreä Haltiatar

Kauppatie 13

Puh. 014 618 235

Fuksien elämää ekojen kertojen keskellä

HEIPPA MENNY elämä ja Sodankylä, täältä tullaan Jyväskylä Rock City! Melekein jokanen meistä suomen kielen fukseista tulee jostaki muualta ku Jyväskylästä. Vaikka itte kukanenki on tahtonu päästä siitä entisestä kotipaikkakunnasta pois koska se on niin pieni, epäystävällinen tai muuten vaan surkia paikka, niin ei se elämä aina heleppoa ole uessa paikassakaan. Ekat kerrat on yleensä vaan huonoja kokemuksia, ja uessa paikassa uusien ihmisten kans niitä on aika paljon. Neki, jotka on asunu koko elämänsä täällä, kohtaa kyllä paljon uusia ekoja kertoja uuen koulun ja uuen kaveripiirin myötä.

MIETTIKÄÄPÄ VÄHÄN aikaa tosissaan, mitä ekoja kertoja tulee mieleen näin yhteisön kannalta katottuna. Jos mietit jotain positiivista nii aatteleppa uuestaan, realistisesti. Ekoista kerroista tulee mieleen lähinnä eka maailmansota ja eka ydinpommi, harvemmin mitään positiivista. Ja niistä ekoista kerroista se elämä sitte lähtee-

ki heleposti alamäkkeen, samalla lailla ku Affleckin ura Giglin jälkeen, joka oli historian ensimmäinen virallinen floppileffa. Ja eihän ne maailmansodatkaan siihen ekaan loppunu. Ekojen kertojen traumat jättää monesti semmosen muiston tuonne hypotalamuksen tienoille, että vähään aikaan ei haluta kokeilla samaa hommaa uuestaan. Meille fukseille tää syksy on ollu pelkkää ekaa kertaa. Ekat täysin käsittämättömät luennot; ekat lounaat epävarmana uusien ihmisten keskellä; eikä kukaan oo maksamassa laskuja, jotka tulee ekaa kertaa omaan osotteeseen. Se alku vaan on aina vaikeaa, mutta helepottuuko se elämä sitte siitä?

EKOJEN KERTOJEN keskellä hämmentyy. Kaikki on niin uutta ja välillä niin ahistavaa, että sinne vanhaan turvalliseen paikkakuntaan haluttaa sittekki takasin. Ekojen kertojen vyöry on niin vahava, että välissä se tuntuu samalta ku jäis lumivyöryn alle. Miksi ne ekat kerrat sitte on niin vaikeita? Ehkäpä se johtuu siitä, että tässä

iässä pitäs tietää jo paljon vaikka mistä, mutta uusien kokemusten äärellä sitä hoksaa olevansa nii avuton. Mutta sitte ku hoksaa nöyrytyä uusien asioiden ja ekojen kertojen eessä, niistä oppii. Varmaan se Affleckiki kattoo nykyään paremmin kässärit, ku koki elämänsä ekan flopin. Eka yksinäinen yö Kortepohjan kolhoosissa ei ollu kiva, mutta reilun kuukauden täällä asuunena siitäki oppii jo nauttimaan. Lozziki vaikutti alussa pelottavalta, suurelta paikalta täynä outoja ihmisiä. Nykyään ku sinne menee syömään jo tutuiksi tulleiden kuuluisien Lozzin leipien ja uusien opiskelukavereitten kans, sitä huomaa nauttivansa elämästään ekaa kertaa täysillä. Vaikka ekat kerrat oli opiskelun alussa vaikeita, on helpottavaa tietää, että tästä eespäin me fuksit koetaan yhdessä tulevien vuosien ekat kerrat, eikä niihin tarvi rynnätä yksin ilman muiden tukea. Ja jokainen ekan kerran kokenuthan sen tietää, että siitä se innostus vasta lähtee, ja halut kokea lisää vaan kasvaa.



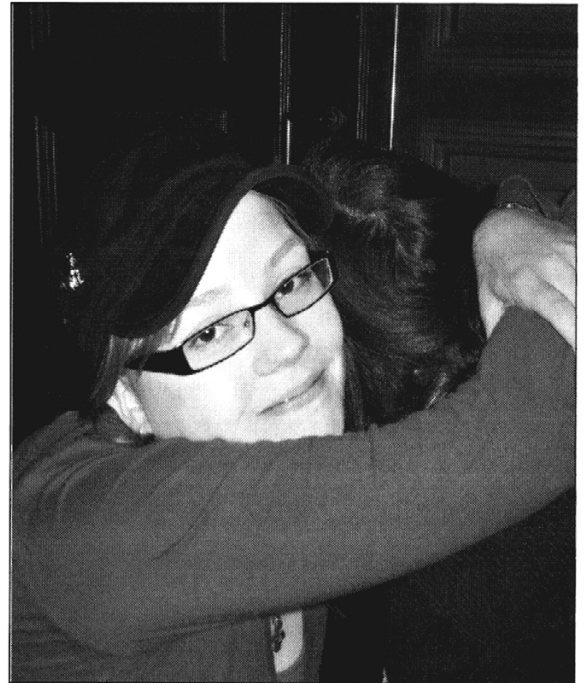
Tiia Hyrkkänen

1. "Kaupungin yövalaistus Ylistön sillalta."
2. "...pitkävetäinen."
3. "Kommentoidun referaatin kirjottaminen... Palautin sen myöhässä ja tein sen yöllä."
4. "Rakastan, koska ne on uusia, jännittäviä juttuja, uusia kokemuksia... ja kaikkea pitää kokeilla."
5. "Lintsasin kirjottamisen kurssin luennolta. Mutta eihän sitä toisaalta lasketa ku se oli fuksiaisten jälkeinen aamuluento, ja kaikki muutki oli sieltä varmasti pois..."
6. "Eipä siinä oikein ollu yli pääsemistä ku ei omatunto kolkuttanu. Olin vaan helpottunu."

1. Mikä on mieleenpainuvuin eka kerta opintojen alettua?
2. Eka koulupäivä oli...?
3. Mikä on ollut paskin eka kerta täällä Jyväskylässä?
4. Vihaan/rakastan ekoja kertoja koska...
5. Eka paha teko Jyväskylässä, mikä on aiheuttanut häiriötä, pahaa mieltä tai omantunnon tuskia?
6. Miten oot päässyt yli ekoista kerroista? Kaikki kasvanees ihmisenä?

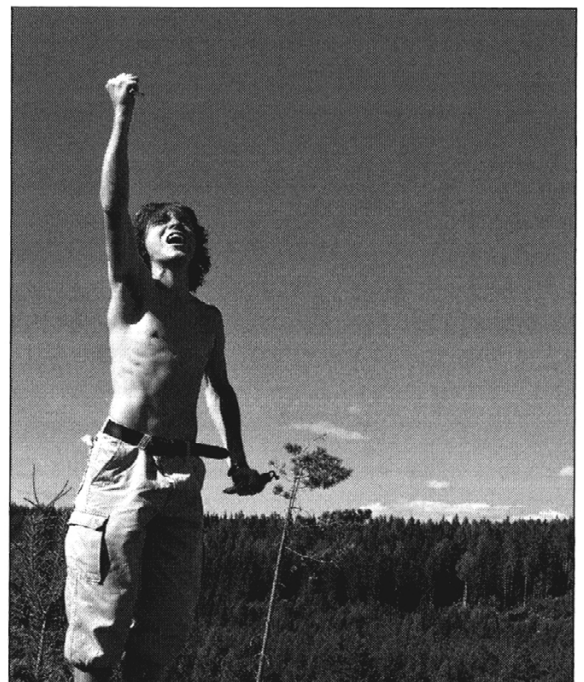
Roosa Rentola feat. Sara Osanen

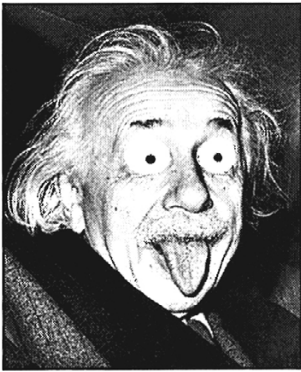
1. "Ko näin Semmarit livenä... Vintage vaan soi päässä koko ajan! Oli kyllä positiivinen kokemus."
2. "...pimee, hämärä, härdellimäinen, skitso (puolen minuutin tauko), mutta ihan lupaava!"
3. "Kirjallisuuden tyyppien esittäytyminen, oli korkealentosta läppää (Sara hihkuu vieressä että "joo just se on se sana!") ... skeidaa se oli."
4. "Rakastan, koska... (pitkä hiljaisuus) ne avartaa elämää ja tuo uusia kokemuksia vai miten sen nyt sanois coolisti..."
5. Sara sanoo jotain painokelvotonta, josta ne sitte puhuu pari minuuttia. "No sovitaan et virallinen vastaus on kiroilu julki-sesti. Joo son hyvä". Sara: "No ainaki naurat aina niin että hävettää."
6. "Hyvin olen päässyt yli, ja koen että oon (alkaa nauramaan) löytänyt semmosen sisäsen anarkistin itestäni!"



Jussi Karhunen

1. Selittää analogioista ja digitaalisista muuton jatkumoista ja vertaa sitä kelloon. Noh, annetaan anteeksi, koska tää haastattelu tapahtu Johdatus tieto- ja viestintäteknologian luennon jälkeen. "Eka yö uudessa asunnossa ilman valaisimia oli hyvä kokemus. Vessassa oli kyllä lamppu. Istuin sitte eteisen lattialla ja ihmettelin vaan menoa."
2. "...tähän vois vaikka sanoa jotain tosi epäoleellista ja outoa, niin ku vaikka joulukuusen jalka!"
3. "Huonoin eka kerta oli se, ku vessa haisi, tai siis viemärin hajua alko puske vähitellen koko kämppään. Se hajua oli semmonen melko voimakas, mutta kyllä se pysy oven takana ku puski vaan. Se oli semmonen ummehtunu, hassu tuoksu. En tiiä mistä se tuli..." Minä: "Ookko kokeillu pestä pönttöä?" "Ei se, ei kyllä siitä voinu johtua. Eikä se hajulukkokaan ole ku sehän kuivuessaan lopettas haisemisen. Oli outo hajua, ei sitä osaa ees määritellä." Sanoo mies, joka puhuu noin viis minsaa vessan hajun koostuksesta.
4. "Rakastan, koska... no ei tuu ku jotain tosi kliseisiä juttuja mieleen. Ne on semmosia mystisiä, ja semmonen utta kokeva ilmapiiri joka leviää."
5. "Eka paha teko oli varmaan se, kun skippasin HTK:n luennon. Tai oon mä varmaan pahempiki ollu... No oon rehellisesti sanottuna nukkunu HTK:n luennoilla ja ja.. skipannu vähän enemmänki luentoja ja muut on laittanu rastin paikallaololistaan."
6. "Vaippaiästä ei olla päästy vielä paljoa ylöspäin, tää ihmisenä kasvaminen on kesken, kaikki on vielä utta."





Kielineuvoja

TÄLLÄ PALSTALLA TOIMITUKSEN ASiantuntija VASTAALEE MONEN NUOREN MIELTÄ ASKARRUTTAVIIN KIUSALLISIIN, KIELIAIHEISIIN KYSYMYKSIIN.



MOIX! Tääl on yks 16-Wee gimma Uudeltmaalt. Mulla on tosi ihana poikafrendi, ollaan oltu yhdessä kohta jo kolme viikkoo. Ollaan jo kokeiltu morfologiaa ja vähän syntaksiakin, mut... nyt se haluis tehdä diskurssi-analyysia mun kaa! En tiä oonko vielä valmis siihen???

-Lissu-92

Sinun kannattaa keskustella poikaystäväsi kanssa ja kertoa tunteistasi. On tärkeää, että molemmat tunnette olevanne valmiita diskurssi-analyysiin. Sopikaa yhteiset pelisäännöt, äläkä anna hänen painostaa sinua liikaa.



HEJ! Olen parikymppinen kirjallisuutta opiskeleva miehenalku. Omaan laajan sanavaraston ja minulta löytyy myös kielellistä lahjakkuutta. Se on kivaa käyttää mielikuvitusrikkaita ilmauksia kuten "työn alla" ja "pitää sisällään". Tänä päivänä tykkään satsata niihin yhä enemmän, ne näyttävät suurta roolia kielenkäytössäni. Voikohan tästä vetää johtopäätöksen, että olen svetisisti? Onko se paha juttu, mitä kanssaihmisetkin siitä ajattelee?

-kundi pitkällä tähtäimellä

Ei syytä huoleen. Vielä muutama vuosikymmen sitten svetisismejä pidettiin sairautena, jopa rikoksena. Nykyään ollaan kuitenkin paljon suvaitsevaisempia ja svetisismitkin ovat täysin hyväksyttäviä yleiskielessä.



VÄHÄN NOLOO...

Olin yks ilta jäsenleimässä lauseita ja selailin Kotuksen nettisivuja kun faija yllättäen säntäs mun huoneeseen.. Ja kerran siivouspäivänä mutsi löysi mun patjan alta pari Kielikello- ja Virittäjä-lehteä! Nyt ne on ihan hermona, miten selitän niille?!

-Ari

Voit kertoa vanhemillesi, että omasta äidinkielestä kiinnostuminen on täysin normaali vaihe jokaisen nuoren kehityksessä. Luultavasti heidän nuoruudessaan äidinkieleen tutustumista pidettiin häpeällisenä ja tuomitavana asiana. Lauseiden jäsentäminen itsekseen omassa rauhassa on hyvä ja turvallinen, jopa suositeltava tapa tutustua omaan äidinkieleensä, erityisesti Kielikellon, Virittäjän ja muiden vastaavien julkaisujen vinkkien avulla.



NO TERVE. Sattus semmonen juttu, että tapasin ainejärjestön vuosijuhlien jatkoilla yhen kuumen turkulaisfliikan, yksi asia johti toiseen ja illan päätteeksi me sit päädyttiin kämpille analysoimaan murrepiirteitä. Unohdettiin kuitenkin käyttää litterointinauhuria, ja nyt puhuessa tuntuu välillä oudolta ja kielenpäättä kirvelee. Voikohan olla et muhun tarttus joku murrepiirre?

-Ai mää vai?

Murrepiirteet tarttuvat erittäin helposti, eikä oireita aina huomaa. Tämän takia tulisikin aina käyttää litterointinauhuria, kun analysoi murteita uusin tuttavuuksien kanssa! Ota yhteyttä laitoksesi amanuenssiin, joka varaa sinulle ajan testeihin kielistudioon.



AJATTELEN kaiken aina jotenkin kaksimielisesti, onhan se normaalia?

-sisätulento

Hyi, senkin perverssi!

Vaasa on paha

– johan se on painettu kansiin koviin

SUOMIHAN ON tunnetusti pieni ja muulle maailmalle täysin tuntematon paikka. Turistit odottavat näkevänsä jääkarhuja Helsingissä ja useimmat yllättyvät kuullessaan, että Suomella on rannikkoa. Suomi sijaitsee illoin Amerikassa, milloin Aasiassa ja joskus jopa Afrikassa. Jokainen meistä on varmaan elämänsä aikana kokenut seuraavaa vastaavan tilanteen:

A: Where are you from?

B: Finland.

A: Oh.

...

A: Where is it?

B: Do you know Russia?

A: Yes.

B: And Sweden?

A: Yeah...

B: Finland is between them....

Surullista, eikö? Pikku maamme täytyy haarukoida esiin.

KUITENKIN OLEN havainnut tätä taustaa vasten jotain perin kummallista viimeisen kymmenen vuoden aikana. Hämmennykseni lähde on peräisin kaunokirjallisuudesta – tai tarkemmin sanottuna – fantasiakirjallisuudesta.

SAIN KIPINÄN tämän jutun kirjoittamiseen ennen erästä luentoa kuu-kausi sitten, kun luin *Noitakuninkaan lupaus* -nimistä fantasiakirjaa *Forgotten realms* -sarjasta. Kyseinen nide on muuten erittäin kiehtova miekka ja viitta -tyyppinen seikkailu, mutta keskittymistä häiritsevästi sellainen pikku seikka, että tapahtumat sijoittuvat Vaasaan... Ja Vaasahan siis on pohjoinen kaupunkivaltio, jossa urheat miehet taistelevat hiisi-ihmisiä

vastaa, olut virtaa tavernoissa ja ylimmän pahuuden torni kohoaa takapihalla. Kirjaimellisesti.

NYT RAKKAAT lukijani ajattelevat varmasti, että tuohan on vain pikku sattuma. Äännejojoja on rajallinen määrä käytössä ja Vaasa on varmasti kuulostanut eksoottiselta kirjailijan korvissa. Mitään vaasalaisuutta vastustavaa liikettä ei siis ole.

MUTTA MITEN tulee suhtautua, edellä mainitun kirjan edeltäviin osiin, jossa urhea mannunvartija palvoo metsän ja parannuksen jumalatarta nimeltä **Mielikki**? Vaasa on tarpeeksi lyhyt (ja ruotsalaisen kuuloinen) ollakseen sattumaa, mutta se, että amerikkalainen mies on sattumalta keksinyt tyylipuhtaan johdossanan, on jo liian paksua. Etenkin, kun suomalaisten Mielikki oli pienriistan ja parannuksen jumaluus.

TOINEN HILPEYTTÄ herättänyt paikannimi on Korso, jossa maailmanloppu ilmeisesti tapahtuu. Asiaa ei parantanut yhtään se, että sitä kirjaa luin lukiossa, joka nyt sattuu sijaitsemaan Vantaan Korsossa... Odotan edelleenkin Ankkarockista aiheutuvaa paineaaltoa, joka tuhoaa kaiken elävällisen. Toistaiseksi vartomiseni on ollut turhaa.

ETELÄ-SUOMESTA MYÖS Helsinki on usein esillä, sillä kirja kirjalta käy yhä selvemmäksi, että **Artemis Fowl** on muuttamassa sinne. Dublinia tuskin enää mainitaankaan, mutta sarjan toisen osan jälkeen Helsingissä ravaataan yhtenä. Mene ja tiedä sitten

mitä **Eoin Colferin** päässä liikkuu.

PALATAKSENI VIELÄ suomalaisten henkilönimien suosioon, on luonnollista mainita jo legendaksi noussut **Serafina Pekkala** ja tämän **Kaisa**-niminen daimoni Universumin tomu – sarjassa. **Philip Pullman** kuulemma etsi käsiinsä aikoinaan Helsingin puhelinluettelon ja valitsi sieltä itselleen tavalliset suomalaiset nimet. Ei tainnut mennä ainakaan Kaisan kohdalla valinta aivan nappiin, sillä tämä on miespuolinen...

SUOMEN KIELEN opiskelijana minun on toki nostettava arvoon arvaamatomaan **Tolkien** ja tämän suurteos *Taru sormusten herrasta*. Onhan kuitenkin yleisessä tiedossa, että trilogian esikuvana toimi osaltaan meidän Kalevalamme ja molemmat haltiakielet perustuvat suomeen. (Mutta tietenkin etuvokaalit loistavat niissäkin poissa olollaan.) Voimme toki spekuloida hyvinkin pitkään, mikä on Lothlórienin haltioiden talan-nimisten puumajojen ja suomen talo-johdoksen kantasanan talaksen suhde.

MUTTA JOTTA emme tuntisi itseämme nyt turhan ylpeiksi maamme ja kieleemme runsaasta esiintymisestä fantasiakirjallisuudessa, kerrottakoon vastaava tapaus rakkaasta länsinaapuristamme. On näes niin, että mies nimeltä **Guy Gavriel Kay** innostui ruotsista ja kirjoitti Fionavarin kuvakudos – trilogian. Sarja on muuten erittäin hyvin kirjoitettu, mutta pokka ei tahdo pitää, kun kaikkein mahtavimman ja vaarallisimman kääpiötötkarin nimi on *Lökda*...

Millainen on tyypillinen fennisti

"Peräänkuulutetaan lisää perseilyä"



KIELEKE 2/2008 (SIIS TURUN YLIOPISTON SUOMEN KIELEN OPISKELIJOIDEN AINEJÄRJESTÖN LEHTI) SISÄLSI GALLUPIN SIITÄ, MILLAISINA MUUT OPISKELIJAT NÄKEVÄT MEIDÄT SUOMEN KIELEN OPISKELIJAT. INSANEN TOIMITUS INNOSTUI TÄSTÄ NIIN VALTAISASTI, ETTÄ PÄÄTIMME TEHDÄ OMAN TUTKIMUKSEMME AIHEESTA. KYSYMYKSIIN VASTASI LOPULTA IHMISIÄ JYVÄSKYLÄN YLIOPISTON SISÄLTÄ KAIKISTA TIEDEKUNNISTA, JA YLIOPISTON ULKOPUOLISIÄKIN VASTAAJIA LÖYTYI AINA AIKUISKOULUTUSLAITOKSISTA TKK:HON ASTI. VASTAUKSET VAIHTELIVAT TODELLA LAIDASTA LAITTAAN, MUTTA JOITAIN TEEMOJA PYSTYI JOUKOSTA EROTTAMAAN.

1. MILLAINEN ON STEREOTYYPINEN SUOMEN KIELEN LUKIJA, TAI MILLAISIA PIIRTEITÄ YHDISTÄISIT KAIKKIIN FENNISTEIHIN?

(M) Pitää aina kaulahuivia sisällä...
Ja on aina ollu hyvä koulussa. Pyöräilykypärä löytyy, ja sen alla on baskeri, joka on kanssa päällä sisällä.

(M) Nainen. Sellainen hiljainen, ja pyörii omissa porukoissa. Äidinkieli ja sen opetus on sellainen oma turva-alue ympäröivältä raa'alta reaalimaailmalta.

(N) Nuori nainen. Pukeutuu Marimekon paitoihin, ja varmaan sellainen rento ja puhelias.

(M) Varmaan aika usein nainen. Ehkä usein ulkomailta, lukee niinkun toisena kielenä.

(M) Lukevainen. Tarttuu varmaan mainosten pilkkuvirheisiin, muuten aika hiljaista porukkaa.

(N) Aika rempseä, yhteiskunnallisesti vastuullinen ja aktiivinen ja kulttuurivaikuttaja. Lukee varmaan aika paljon suomalaista kirjallisuutta.

(M) Pedantti nainen, varmaan tekee

aika paljon kielenhuoltoa esimerkiksi sivutyönä. Suorittava, varsinkin kielen suhteen. Kieleen suorittava suhtautuminen kuitenkin varmaan kieliopin, ei käytännön kautta. Sääntökeskeinen persoona noin muutenkin.

(N) En kyllä yhtään osaa sanoa. Lukee paljon ja osaa yhdyssanat varmaan.

(M) Varmaan vähän tylsä, joka ei oo vaan keksinyt mitä muutakaan lähtis opiskelemaan.

(M) Pedantti, tosi tarkka pikkuasioista. Keskipitkä, pyylevähköön kallistuva nainen.

(M) Suomen kielen opiskelija kuulostaa melko 'hissukkamaiselta' ja lukutoukkatyypiltä, mutta ei kai niissä kovin suurta eroa muihin opiskelijoihin ole, poislukien tietysti tietotekniikkaa lukevat.



2. VOISITKO HARKITA PARISUHDETTA FENNISTIN KANSSA, JA MILLÄ PERUSTEIN?

(M) Kyllä vaikka. Siellä on niin uskomattomia kiisseleitä opiskelemassa niin mikä ettei.

(N) Mikä ettei. Ihan positiivinen mielikuva niistä mulla on.

(M) En oikein. Kuitenkin tulisi nipotusta siitä kun ostoslistassa ei ole pilkkuja tai tekstiviesti on tehty väärin.

(M) Fennistit tuskin ovat kaikkein temperamenttisiä ihmisiä joten yhteiselo voisi olla kohtuullisen mukatonta, siis yleisesti parisuhteiden mittakaavassa.

(N) Jos en olisi kihloissa niin joo. Tykkään miehistä jotka osaa yhdyssanasäännöt.

(M) Voisin. Ei se mitä opiskelee ole mikään este.

(M) Miksei, ihmisiä nekin on.

(M) No miksi ihmeessä en? Mikä siitä tekee sen omituisemman että se on suomen opiskelija.

MILLAISIA AIHEITA ILMAANTUU SUOMEN KIELEN OPISKELIJOIDEN GRADUIHIN?

(M) Suomi toisena kielenä, suomen asema muiden joukossa...Jotain ton suuntaista.

(M) Murrekirjo, kieli kommunikaatiivälineenä.

(N) En kyllä keksi mitään. Jostain ulkomaalaisten kielitajusta ehkä...

(M) Varmaan aika hankalia aiheita, kun en yhtään keksi nyt.

(M) Taivutusmuodot, kieli ja yhteiskunta, suomi toisena kielenä, suomen kielen historia.

(N) Monipuolisia varmaan. Kielen voi yhdistää melkein mihin vaan. Tällä hetkellä varmaan paljon suomen kielen tulevaisuudesta.

(M) Tyyliin jostain Lönnroottin tuotannosta.

(M) Kielen ja murteiden piirteistä, kirjallisuudesta ja kirjoilijoista, netin sekä muiden kielten vaikutus suomen kieleen jne.

(M) Suomen kielen synty, nousu ja tuho englannin raiskauksessa

MILLAISTA OLISI YHTEISELO SUOMEN KIELEN OPISKELIJAN KANSSA?

(M) Suvussa on jo yksi äidinkielenopettaja ja sekin on melkein liikaa... Muuten näin teekkarin näkökulmasta humanistit ovat ihan hyviä puolisoiksi.

(M) Ei varmaan kovinkaan riehakasta. Sellaista sivistynyttä, vaihtoehtoista opiskelijakulttuuria. Tuskin ikinä mitään isoja bileitä.

(N) Tulisi paljon huomautuksia kieliopista... Ei vaan, kai se olisi ihan mukavaa.

(M) Aika mielenkiintoista luultavasti. Ainakin olisi suomen kieleen ihan erilainen näkökanta.

(M) Saattaisi jopa osata puhua suomea, niin tulisi haukkumisestakin jotain kun ei hukkuisi sanat.

(N) Ainakin vois olkkarista tarkistaa, mihin tulee pilkku ja mihin ei.

(M) Jääkaapin ovesa ei ole kauppalistaa vaan pilkkusääntöjen kertaus. Ja Tolkienista ei saa puhua liikaa koska se on vääränkieleinen.

IRTOAAKO RESPEKTIÄ JA MILLÄ PERUSTEIN?

(M) Kyllä irtoaa, kyseistä ripulia kun en itse ainakaan jaksaisi opiskella.

(M) Kyllä sillä työmäärällä.

(N) Joo, ihan hieno osata äidinkieltään.

(M) Ei se nyt ihan mulle ainakaan oma ala olis, sillä perustein ainakin että ei se ihan helppoa voi olla.

(M) Irtoaa. Suomen kieli sekä kirjallisuus ovat välttämättömiä asioita kulttuurillemme.

(M) Ei sen enempää kun millekään muullekaan opiskelijalle. Opiskelua kun opiskelua.

(N) No... siinä missä muillekin kai.

(M) Miksei. Jos ruotsin kielen opiskelijoita on pakko kunnioittaa niin fenistejä nyt ainakin. Kunhan on ylpeä siitä mitä tekee.

(M) Kyllä nyt ainakin jonkin verran kun edes ylläpitää vielä omaa kieltä kun englantia ollaan työntämässä niin joka paikkaan.

MITEN FENNISTI RENTOUTUU TAI VIETTÄÄ VAPAA-AIKAANSA?

(M) Istuu varmaan Vakkarissa tai kotona punkkia juoden. Tai kuuntelee musiikkia ja katsoo leffoja siinä kun muutkin.

(N) Vähän punkkia kavereiden kanssa naukaillen. Varmaan puhuvat jostain suomenkielisistä kirjoista samalla.

(M) Varmaan saman lailla kun muutkin opiskelijat.

(N) Lukien, tai sitten aika rempseästi tehden mitä nyt tulee mieleen. Varmaan jotain korkeakulttuuria niinkuin teatteria tulee harrastettua.

(M) Ei varmaan mitenkään poikkeuksellisesti, paitsi että tekee kaikki ristikot mitä löytää ja saattaa lukea enemmän.

(N) "Hyvät" kirjat, ranskalaiset taideelokuvat, punaviini ja kuntoilu.

(N) Jos ne jotain erikoista tekee niin

en halua tietää mitä.

(M) Juottaa molempia suomen kielen miesopiskelijoita humalaan, tai juo valkoviiniä ja on muutenkin tosi fiini.

(M) Etsii sanomalehdistä kielivirheitä tai lukee.

(M) Ei ne varmaankaan osaa rentoutua. Lukee ja kirjoittaa, tai ei edes halua nähdä kirjoja.

Mikä minusta tuli isona

- kustannustoimittaja, kielenhuoltaja ja toimittaja kertovat



LOKAKUUSSA JÄRJESTETTIIN MIKÄHÄN MINUSTA TULEE ISONA -TAPAHTUMA, JONNE KUTSUTTIIN SUOMEN OPISKELIJOITA KUULEMAAN, MITÄ FENNISTISTÄ VOITULLA.

TARINAANSA OLIVAT KERTOMASSA
•TOIMITTAJA ILONA NOPONEN,
•KIELENHUOLTAJA TAINA RUOTTINEN JA KUSTANNUSTOIMITTAJA
•KIRSI MALILA.

Kustannustoimittaja pitää monet langat käsissään

Kirsi Malila toimittaa yläkoulun matematiikan ja fysiikan oppikirjoja. Oppikirjojen toimittaminen eroaa jonkin verran yleisen kirjallisuuden toimittamisesta. Kun kirjantekijäryhmä saa idean uudesta oppiteoksesta, alkaa noin viisivaiheinen projekti, jonka viimeinen toimenpide on toimittaminen. Kustannustoimittaja on kuitenkin prosessissa mukana jo ideointivaiheessa, kun kirjan rakennetta ja ulkoasua luodaan.

Kustannustoimittaja lukee valmiin käsikirjoituksen läpi ja etsii niistä virheet.

- Voi ehkä sanoa, että jos humanisti ei ymmärrä matematiikankirjojen tehtäviä, ei niitä ymmärrä silloin oppilaatkaan. Siispä kirjassa on tällöin jotain korjattavaa.

Kustannustoimittajuus on tavallaan projektipäällikkönä toimimista. Täytyy antaa aikatauluja, kysellä tehtävien etenemisestä, olla yhteistyössä monientahojen kanssa. Kustannustoimittaja on myös uuden oppikirjan markkinoija ja lanseeraaja, jonka täytyy käydä eri-

laisissa tapahtumissa ja tilaisuuksissa.

Malila oli jo opiskeluaikoinaan kiinnostunut kielenhuollosta ja haki kielenhuoltotyötä. Hän pääsi kesätöihin eteläsuomalaiseen kustannusyhtiöön, jossa sai ensimmäiseksi tehtäväkseen laskea, onko kirjoissa olevat laskut oikein. Myöhemmin tehtävät monipuolistuivat ja viimein hän pääsi äitiyslomalaisen sijaiseksi, minkä jälkeen hänet lopulta vakinaistettiin.

- Olen suorittanut cumun matematiikasta, minkä uskon vaikuttaneen ratkaisevasti siihen, että san jalan ovenväliin. Epätavallisista aineyhdistelmistä on tällä alalla paljon hyötyä.

Kustannustoimittajalta vaaditaan visuaalisuutta, sosiaalisuutta, IT-taitoja ja organisointikykyä. Tutkinnosta tulisi myös löytyä opetettavia aineita.

- Paineensietokyky on myös tärkeä taito, sillä kustannustoimittaminen on kausiluontoista. Pahin kiire sijoittuu kesälle ja loppusyksylle.

Kustannustoimittajaksi halajavan kannattaa hakeutua kielenhuoltotehtäviin ja tehdä avoimia hakemuksia kustannustoimituksiin, joilta voi myös tiedustella graduaiheita.

Punakynäilevä yrittäjä saa työskennellä kotonaan

Taina Ruottisella on yritys, Sanataika ky, joka tarjoaa pääasiassa kielenhuoltoa ja kielikoulutusta yrityksille.

- Opiskeluaikoinani minulle tarjottiin kielenhuoltajan töitä, joita tein paljonkin. Myöhemmin ajattelin perustaa samanlaisia palveluita tarjoavan yrityksen.

Ruottisen työ on pääasiassa sähköpostiinnojaavaaetätyötä. Kielenhuoltoon tulevat tekstit ovat esimerkiksi artikkeleita, kirjojen käsikirjoituksia, oppikirjoja ja muita yleiskielisyyteen pyrkiviä virkatekstejä ja tutkimuksia.

- Täytyy myöntää, että toisinaan kielenhuolto tuntuu pikkuasioihin keskittyvältä pilkunviilaukselta. Parasta on kuitenkin se, kun huomaa työnsä tuloksen eli sen, että on oikeasti tehnyt jostain tekstistä huomattavasti paremman ja ymmärrettävämmän.

Ruottinen ei näe, että opiskelusta olisi ollut suoranaisesti hyötyä.

- Tai siltä se ainakin aluksi tuntui. Mielestäni jonkinlaisesta yrittäjyyskoulutuksesta olisi enemmän apua kuin yli-

opisto-opinnoista. Yrittäjyyteen on tosin hankala kouluttautua, sillä usein vain kokemus opettaa. Nykypäivän yrittäjälle on tärkeää verkottautua, sillä usein se paras neuvo löytyy toiselta yrittäjältä.

Ruottinen kuitenkin peräänkuuluttaa pätevyyden merkitystä, mikä nousee tärkeäksi silloin, kun eri yrittäjiä kilpailutetaan.

Kielenhuoltoyrittäjyys vaatii Ruottisen mukaan hyvien istumalihasten lisäksi rauhallisuutta, keskittymistä ja kykyä innostua muiden teksteistä.

Hyvä toimittaja laittaa itsensä likoon

Ilona Noponen työskentelee nykyisin vakinaistettuna toimittajana Viitasaaren sanomissa. Ovi toimittajan työhön auke-

ni, kun hän pääsi Keski-suomalaisen kesätoimittajaksi.

- Olen aina ollut kiinnostunut suomen kielen lisäksi kirjoittamisesta, valokuvamisesta ja taittamisesta, minkä vuoksi luin journalistiikkaa aineopintoihin asti.

Toimittajan vastuulla on lehtijutun koko kaari: ideointi, kuvaaminen, taittaminen ja jopa lehden markkinointi.

Toimittajuuden parhaaksi anniksi Noponen mieltää ihmisten kanssa työskentelyn ja luovuuden. Journalistin arkea puolestaan varjostavat kiire ja epäsäännölliset työpajat.

- Suomen kielen opiskeluun liittyvistä asioista eniten on ollut hyötyä kielenhuollosta ja kriittisestä diskurssianalyysistä. Täytyy osata kirjoittaa oikein mutta myös suhtautua kriittisesti sekä omiin että toisten teksteihin.

Noponen peräänkuuluttaa myös draamakasvatuksen opiskelun hyödyllisyyttä.

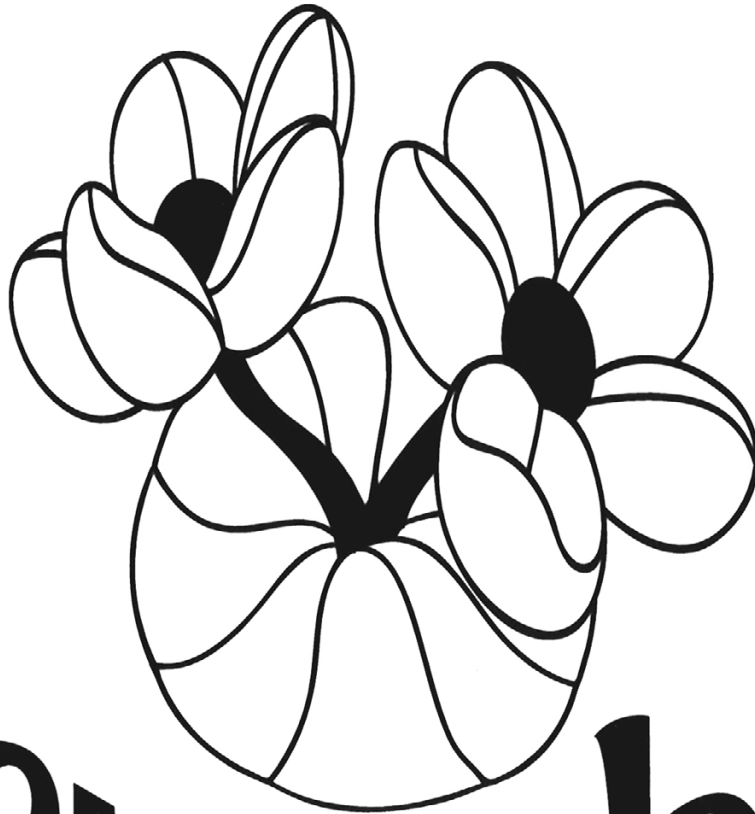
- Toimittajan ammatissa täytyy uskaltaa laittaa itsensä tietyllä tapaa likoon ja osata kysyä tyhmiä. Tärkeää on myös kyky ajatella asioita kaikkien näkökulmasta.

Nykyajan toimittajaa voisi kuvata jonkinlaiseksi moniosaajaksi: tulee ymmärtää yhteiskunnan rakentumista, puoluepolitiikkaa ja oikeuslaitosta, täytyy hallita valokuvausta ja myös kuvankäsittelyä ja taittokokemuksesta on hyötyä.

Paras tapa päästä alalle on luonnollisesti hakea ja tehdä toimittajan töitä.

- Hyvä toimittaja on pedantti luonne, joka kuitenkin sietää kaaosta, Noponen vielä lisää.

JAANA KINNARI



Rehnutukka



KAIKKI DIGITAALISET PAINOPALVELUT YHDESSÄ JYVÄSSÄ.

- ITSEPALVELUKOPIOT
- VÄRITULOSTUS JA -KOPIOINTI
- MUSTAVALKOTULOSTUS JA -KOPIOINTI
- LOPPUTÖIDEN KANSITUS JA KULTAUS



Kauppakatu 3, 40100 Jyväskylä
 Puh. (014) 675 133 • valos@kopijyva.fi
 Avoinna ma-pe klo 8.00-16.45

Oivalla digiajan mahdollisuudet. www.kopijyva.fi

PIENI PUNAKYNÄILY

Lahdessa kuollut ampui poliiseja.

Vuodepotilaan syöminen voi olla hankalaa.

"Kunta aikoo yhdistää viemäri- ja vesiverkkonsa."

Take away -kahvin saa yhdellä eurolla, jonka voi viedä talosta ulos.

Kiitos kaikille, jotka autoitte auton ojaan ajossa tiistaina 5.1.

Liiviviikko. Osallistu asiakaskilpailuun, jossa arvomme jokapäivä rintaliivit. Voittajat nähtävissä liiviosastollamme.

Tällainen elokuva halventaa ihmistä, naisista puhumattakaan.

Ollessaan 15-vuotias valokuvaaja Corrine Day karaisi aloittelevaa mallia kuvaamalla häntä yläosatomissa.

TamU puolestaan joutui lähtemään otteluun ilman hyökkääjä Jari Niemeä, joka oli jäänyt kotiin parantelemaan flunssaa ja loukkaantunutta Henri Scheweleeffiä.

OPISKELIJA IÄNIKUINEN



Winhat Witsit

ROOSA RENTOLA

Hätäntynyt koiranomistaja soitti palokuntaan:
"Apua, apua, tulkaa äkkiä auttamaan! Koirani turkki on liekeissä!"

Palomies vastasi: "Rauhoittukaapas nyt. Minkäs rotuinen se teidän koiranne oikein on?"

Omistaja: "Collie! Tulkaa nyt äkkiä tänne!"

Palomies: "Jaahas, Lassie palaa kotiin!"

* * *

Minkälaista on koirien huumori?

- Hurttia huumoria.

* * *

Vaimo pyysi mieheltään, että he hankkisivat lemmikiksi papukaijan.

"Ne ovat niin hauskoja eläimiä, ja niin kauniitakin!" vaimo taivutteli.

"Ei käy!" mies vastasi. "Tähän taloon ei toista papukaijaa enää tarvita!"

* * *

Mikä on Harri Ollin lempiuurheilulaji?

- Kujanjuoksu.

* * *

Mitä mäkihyppääjä tekee kesällä Laajavuoren mäkimontussa?

- Pitää monttubileet.

* * *

Hätäntynyt koiranomistaja soitti palokuntaan:

"Apua, apua, tulkaa äkkiä auttamaan! Koirani turkki on tulessa!"

Palomies vastasi: "Sitä on liikkeellä. Minkäs rotuinen se teidän koiranne oikein on?"

Omistaja: "Novascotiannoutaja! Tulkaa nyt äkkiä tänne!"

Palomies: "Vai niin, noutaja tuli!"

* * *

Speden erikoinen:

Jos hevosella on hevosenkengät, mitä lehmällä on?

- Sorkkaraudat!

uusi Parturi
Aika
Kampaamo

Opiskelija-ale 10 %

Maksuvälineeksi käy myös Visa Electron tai Visa

Tervetuloa!

Kauppakatu 12

puh. 685 060

PAUL MITCHELL



**Muista
päivittäinen
Lukuhetki.**

**Antikvariaatti Lukuhetki
kauppakatu 17, JKL
avoinna ma-pe 10-17, la 10-14
nettikauppa: www.lukuhetki.fi**

Sanen syksy kuvin



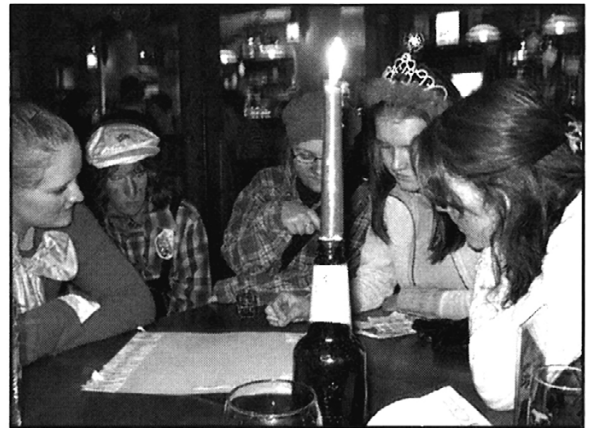
LILLUKASSA JÄRJESTETTIIN 24.9 ENSIOIDEN JA VANHOIDEN TUTUSTUMISILTA. VÄKIMÄÄRÄ KOHOSI NOIN VIIITEENKYMMEEN, JOTEN SANEN ISÄNTÄ JUHO STRÖMMERIN SEKOITTAMA BOOLIKIN LOPPUI KESKEN.

KUVAT HELI HÄMÄLÄISEN KAMERASTA



FUKSIAISET JÄRJESTETTIIN 30.9 TEEMALLA SUOMALAISEN KIRJALLISUUDEN HELMIÄ. KUVASSA TEEMALLE OMISTAUTUNEITA FUKSEJA.

ENSIOITA KOKOAMASSA UUTTA RUNOA ANNETUISTA SANOISTA



PENTTI SAARIKOSKI, MODERNI RUNOILIJA JA VIIME VUOSISADANVAIHTEN RUNOILIJATAR PITÄMÄSSÄ RUNORASTIA.



SANE JÄRJESTI SATUSITSIT PUOLUEEN, SVENSKA KLUBBENIN JA TOSINEEN KANSSA 5.11. KUVASSA ILOISIA SANELAISIA.

KUVA: TIIA SAUKKO

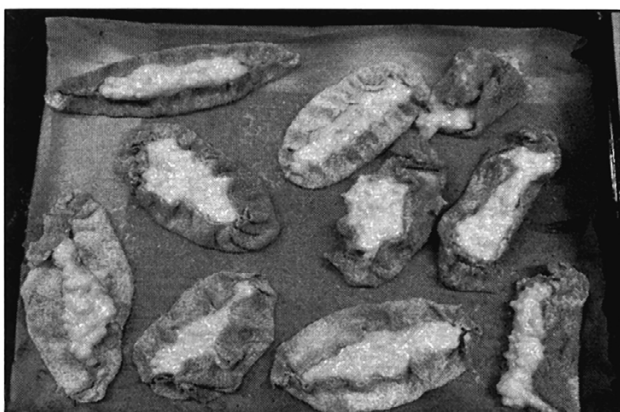
SITSITUNNELMISSA BATMAN, UAMOR JA KISSANAINEN

KUVA: SANNA AHOKAS



LISÄKSI SANELAISIA OSALLISTUI JOENSUUSSA 14. - 16.11 JÄRJESTETTYYN OSMA SYYSKOKOUKSEEN. KUVAN OIKEASSA YLÄNURKASSA ERÄÄN SANELAISEN LUOMUS, PLÖTSLIG BRÖD. JOTTA TIETÄISI, MITÄ TÄMÄN KAIKEN TAKANA ON, OLISI KANNATTANUT OLLA PAIKALLA. KEVÄÄN OSMA JÄRJESTETÄÄN TAMPEREELLA.

KUVA: JUHA KUOKKALA



SANEN SUURESSA SYKSYN MÖKKISEMINAARISSA KÄVIVÄT KARAISTUMASSA KUVASSA OLEVAT SAVUNHAJUISET ERÄJORMAT JA -JUSTIINAT 28. - 30.11. VIIKONLOPPU OLI OSALLISTUJIEEN MUKAAN KAIKIN PUOLIN NIIN MUKAVA, ETTÄ MÖKKISEMINAARIA SUUNNITELLAAN KEVÄÄLLEKIN.

KUVA: LIISA PETÄJISTÖ

SANE JÄRJESTI TÄNÄ SYKSYNÄ MYÖS PIKUKUJULUT JA PIENIMUOTOISET ITSENÄISSYYSPÄIVÄNJUHLAT.



VALITUSLAULU



Valituslaulun ainekset kerättiin laatikkoon, johon laitettaviin lappuihin jokainen sai kertoa, mikä ärsyttää, harmittaa tai on väärin. Tämän jälkeen katsottiin, mitä laatikko on syönyt. Lapuista koottiin runo tai oikeammin laulu. Aineistoa tuli tulvimalalla, joten valitettavasti osa harmittavista asioista jouduttiin karsimaan tai tiivistämään yleistyksiksi. Tässä kuitenkin yksi mahdollinen versio.

paska maanantai!
ei ehdi mitään
ei löydä mitään
aina osuu käsi johonkin räkäpaperiin
vaikka on ostanut 9 euron leffalipun
ja ulkona on kylmä
paperia tuhlaataan
mutta puut ei kasva
yhtään nopeammin kuin ennenkään

miksi bussilla kulkeminen on niin
kallista
vaalikalvituskojut
performanssit Kompassilla
blokkaa tukkii kulkureitit
ja pitää kiertää Yliopistonkadun
kautta

miksi sateenvarjo ei ole ikinä mukana
silloin
kun sataa vaakasuooraan
aina voi rukoilla
pilvenkarkoitusainetta
mutta sateet ovat kuuroja
kuuluu vain
syksyä inhoavien valitus

kampuskirjaston käymälät
C-rakennuksen ahtaat naisten vessat
junan vessat joissa ei koskaan oo
paperia
ei saippuaa
eikä tule vettä
mutta pissaa on lattialla

ärsyttää
en saanut pyykkivuoroa tänä viikoksi
eikä mun huoneessa oo mattoa
ärsyttää
kun huoltomies ei tuu korjaamaan
vessan lampun
ja naapuri soittaa seinän takana
rumpuja

miks Lozzissa on pahat salaarit
miks Sanen varastossa ei oo viinaa
miks kukaan ei leivo mulle pullaa
ja Piatokin on kiinni

kukaan ei puhu uusille
Café Linguassa
vaikka ensin kutsutaan sydämellisesti
tervetulleiksi

miks aina kun on bileet
täytyy olla seuraavana aamuna
luennolla
ja Pekkolan on naimisissa

kaikki on aina myöhässä, mutta
eniten myöhässä olen minä
jotkut ei osaa hiljentää ääntään,
vaan kailottaa keskellä yötä
jotkut nuolaisee sormeaan kirjan
sivua kääntäessään
miks kaikki puhuu samaan aikaan
miks kaikki patsaat ja muotokuvat
tuijottaa
miks kukaan ei välitä toisista
miksei se soita

ahdistaa kun kaikki on niin hyvin
miks aina vaan vituttaa
on se nyt perseestä, kun ei tule
hyvä mieli

AINEISTO: KAIKKI OSALLISTUNEET
ESIKOKOAMINEN: SANNA, HELI, JAANA JA PERTTU
LOPPUHIONTA: PERTTU

Puputyttö

NAINEN OLI päätä lyhyempi. Naisen pää oli kaunis, miehen pää sanoista tyhjä. Tuntui kuin olisi kävelty elokuvan halki. Lumihiutaleet putosivat lyhtypylvään editse niin kuin jokaisen valaistus olisi mietitty erikseen. Kadulla oli muitakin kulkijoita, statisteja, kamera ei heihin pysähtynyt. Autojakin meni, pysähtyivätköhän ne kulman takana ilman päämäärää. Katusoittaja lauloi Sinatrua, kitaralaukussa oli kolikoita, kampa ja kaksi Marianne-karkkia.

MIEHELLÄ OLI taskussa vain viiden euron seteli. Se oli rutussa ja palkkapäivä oli vasta tulossa. Mutta herrasmiehet tarjoavat illan ensitreffeillä. Mies ymmärsi budjettinsa riskit. Ehkä sielut kohtaisivat ensimmäisen kulauksen myötä ja aikaa olisi enää vain kaksi desilitraa, kahviloissa ei istuta koko iltaa tyhjen astioiden kanssa. Sitten pitäisi sanoa mulla on nälkä, kotona on makaronilaatikkoa.

NAINEN EI kahvia halunnut, ei edes kaljaa. Kaljaan olisi pitänyt laittaa kaksi pilliä. Tätä mies ei joutunut kertomaan, nainen mieluummin vain käveli katuja pitkin. Katu oli loskainen ja miehen jalat olivat märät.

KATUA RIITTI, mutta miehelle ei ollut vielä kukaan jaettu vuorosanoja. Nainen oli omansa opetellut. Miehen oli luotettava yksittäisiin tavuihin ja karismaansa. Eihän se jamesdiini ollut, mutta vähintään joku kesä-

teatteriversio. Nuorehko kapinallinen talutti naisen yli punaisen valojen. Tultiin puiston reunalle.

PUISTOSSA EI ollut valoja, kadun sohjosta heijastui kajoa puiden katveeseen. Nainen loikkasi polulta puitten ja mättäitten keskelle, ojensi kättään miestä kohti ja mies tarttui. Herrasmiehet ovat tarvittaessa emäntäänsä seuraavia koiranpentuja, vaikka sukat olisivat kylmän kosteat. Pimeän tiheikön keskellä naisesta erottui aluksi vain valkoinen pipo, kunnes silmä tottui pimeään. Lehdettömät oksat raapivat poskia.

NAINEN KERTOI, että oli viikolla nähnyt puskassa jäniksen kolon ja kuullut sieltä poikasten rapinaa. Nainen kumartui puun juurta kohti, laski kätensä onkaloon ja nosti sieltä pienen pörrön. Mies kysyi, entäs jos isäntä tai emäntä tulee paikalle. Nainen naurahti, ettei hätää ellei näyettä porkkanoilta tai jos ne ei kutsu karhu-setää apuun. Nainen kertoi jänisten voivan elää yli kymmenenvuotiaiksi. Miehen tuntemat jänikset eivät olleet kulleet vanhuuteen vaan siihen, etteivät osanneet liikennesääntöjä.

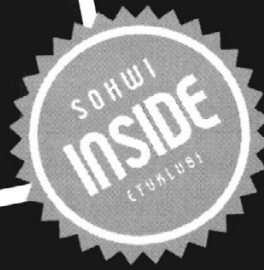
POIKASEN NENÄNPÄÄ teki töitä kuin pölynimuri. Näytti siltä, että nenä oli ainut ovi maailman ja sen pörröisen kehon välillä. Nainen laski pupun takaisin koloon kuin kehtoon. Sisaruksat muodostivat karvaisen kasan.

KATULAMPUN ALLA nainen sanoi, että alkaa olla kylmä, voisi lähteä kotiin. Oli tullut pakkaneen, katu oli liukas, nainen horjahteli, mies otti varovaisia koppeja. Kyljekkäin ei jääty. Lumi ei enää leijaillut taivaalta, olivatko lavastajat tauolla. Ulko-ovella mies kysyi tulevista päivistä. Nainen sanoi, että hän lähtee etelään, siellä on yksi Jere. Oli ollut mukavaa, mutta sori nyt vaan. Niin oli joo, ei siinä mitään, käteltiin ja käännettiin. Mies kuuli, kun ovi loksautti lukkoon selkensä takana.

MATKALLA KUU tuli pilvestä. Mies osti setelillään kaljan. Baarimikko mittaili katseella miehen vointia, sanoja ei vaihdettu. Nopeasti tempaistu olut tuntui jaloissa, kun mies nousi jakkaralta. Pariskunta tai muuten vaan mies ja nainen riitelivät tuulipuvut päällä nurkkapöydässä. Kaljaakin loiskahti pöydälle.

KOTIMATKALLA MIES meni puiston ohi. Puut olivat jäyhän hiljaa ja mustissaan kuin hautaisissa. Taksit menivät keskustasta pois päin. Tien laidassa näkyi mytty. Mies kyykistyi ja valotti sitä kännykällä - se oli kuollut jänis. Mies siirsi raadon ojan pohjalle ja palasi puistoon, seurasi jäätyneitä jalanjälkiä pesäkololle. Poimi poikasten joukosta sen, jota oli pidetty käsissä. Sen erotti kaikista valkoisesta täplästä pääläella. Yöhuoltamolta sai vielä salaattia.

TUOMO ALA-KOJOLA



THE FOOD ALBUM
VOL. III

Sohwi
www.sohwi.fi