

4/2010

48. VUOSIKERTA
HELSINGIN YLIOPISTON
SATAKUNTALAINEN OSAKUNTA

KARHUN- KIERROS



Hei, me verkostoidutaan!



”**Nykyään** täytyy verkostoitua”, sanotaan. Hokema on jo niin banaali, että se lähinnä huvittaa. Silti mantra pitää täysin paikkansa. Kilpailuyhteiskunnassa työtilaisuudet menevät sivu suun ja yhteiskunnan ulkopuolelle putoaa helpommin, jos sosiaaliset verkot ovat heikot. Jos tahtoo pärjätä, on niistä kudottava mahdollisimman laajat ja tiiviit.

Verkostoituminen on suhteellisen nuori termi, ja siksi siitä puhutaan yleensä juuri nykyajan ilmiönä. Ikään kuin entisaikaan olisi pärjätty aivan hyvin ilman verkostoja. Uutuus on näennäistä, sillä verkostoitumisesta vanha ilmiö on vain saanut uuden nimen.

Jos yhtään realistisesti ajatellaan, niin hokema ”nykyään täytyy verkostoitua” muuttuu muotoon ”aina on täytynyt verkostoitua.” Sosiaalinen kyvykyys kun on läpi historian ollut tärkeä inhimillinen menestystekijä. Hallitsijat, liikemiehet ja taiteilijat ovat pelanneet sosiaalisella pääomalla omissa hyväveli-verkostoissaan. Hierarkiassa noustakseen on usein ollut hyödyllisempää hallita ihmiset kuin asiat.

Uusi nimi tuo kuitenkin väistämättä jotain uutta kuvaamaansa ilmiöön. Yritysmailmassa syntynyt termi on viime aikoina levinnyt arkikäyttöön ja verkostoitumisen merkitys on valjennut myös keijo keskiverrolle. Työpaikan etsiminen ilmoitusten ja hakemusten tietä vie aikaa; helpommalla pääsee, jos vanha opiskelukaveri vinkkaa avoimesta pestistä ja voitelee pomon valmiiksi ennen haastattelua.

Siksipä kaikki pyrkivätkin verkostoitumaan. Ystävien ja tuttavien sijaan nyt puhutaan ’kontakteista’, joiden olemassaolon oikeutus näyttää perustuvan puhtaaseen hyötyfunktioon.

Kontakteja arvotetaan sen mukaan, mikä on heidän kykynsä edistää omaa uraa tai elämänprojektia. Ihmisistä tulee välineitä, mutta verkostoitumisesta itseisarvo. Jopa työhaastattelussa voidaan kysyä ”millaisia verkostoja sinulla on?”, sillä verkotunut työntekijä on taatusti dynaaminen ja kilpailukykyinen. Vaikka kontaktit eivät teekään työtä hänen puolestaan.

Verkostot ja kontaktit ovat modernin kaupunkilaisen kullanarvoista pääomaa siinä missä ura, koulutus ja liikuntaharrastuskin. Kun niillä mitataan elämänprojektin onnistumista, on määrä tärkeämpää kuin laatu ja julkisivu ajaa sisälön edelle. Tutkimusten mukaan ihminen pystyy ylläpitämään sisällökkäitä suhteita korkeintaan 150 lajitoverin kanssa, mutta vikkelimät verkostoitujat hankkivat vaivatta toista tuhatta kaveria – ainakin Facebookissa.

Nykyihmisen kontaktit eivät välttämättä eroa paljoa entisajan hyvänpäivätutuista, vaikka välineellistäminen välillä julmalta näyttääkin. Ihmissuhteisiin kuuluu väistämättä muidenkin hyötyjen kuin keskinäisen arvonannon ja hyvän fiiliksen tavoittelu. On silti onnekasta, ettei verkostoitumisen logiikka ole vielä valloittanut kaikkea kanssakäymistä. Silloin olisikin aihetta huoleen, jos jokaista peli-iltaa tai pikkutunneille venyvää keskustelua pitäisi arvioida oman elämänprojektin kannalta. Tai jos käsitteellä ’ystävä’ ei enää olisi vastinetta todellisuudessa.

Ilkka Käräylä



Tässä numerossa

4 Q:n kulma

5 Osakuntautiset

6 Ihmisen pelko

Mitä jos sosiaaliset tilanteet kammottavat?

8 Elämää osakunnan uumenissa

Mammuttimainen kuvareportaasi Satakuntatalolta.

16 Lihottava parisuhde

eli tuhoaako seurustelu terveelliset elämäntavat?

20 Suomalaiset tuppurvat

Toimittaja tympääntyi täkäläiseen keskustelemat-
tomuuskulttuuriin

23 Satakuntalainen keittokirja

Esittelyssä tulevan emännän vierasvara.

24 Panomiehiä työssä

Näin valmistuu osakunnan nimikko-olut.

KARHUNKIERROS. Helsingin yliopiston Satakuntalaisen Osakunnan tiedotuslehti. Perustettu vuonna 1963. ISSN 1239-1913.

Julkaisija: Satakuntalainen Osakunta, Lapinrinne 1 A5, 00180 Helsinki, (09) 6958 5256, www.satakuntalainenosakunta.fi. **Pää-**

toimittaja: Ilkka Kärskylä, paatoimittaja@satakuntalainenosakunta.fi. **Tätä lehteä tekemässä:** Samu Heino, Minna Kulmala, Tytti

Rintanen, Kari Vanhatalo, Anu Välimäki. **Kannen nimiö:** Kalle Järvenpää. **Kannen kuva:** Ilkka Kärskylä. **Taitto ja ulkoasu:** Ilkka

Kärskylä. **Painos:** 310 kappaletta. **Paino:** Tikkurilan paino, Vantaa.

Q:n qulma



Arvon osakuntalaiset, ystävät muista Osakunnista, kära G-H, friends from Raimla ja muut tahot. Liityin Satakuntalaiseen Osakuntaan 10.9.2001. Tehtäväni siellä päättyy 31.12.2010. Yritän tähän Q-kulman yhdelle sivulle kerätä ne ajatukset ja mietteet mitä tästä ajasta tulee mieleen.

Aluksi haluan kiittää oman osakunta-aikani inspektoreita inspektori Hannele Niemeä ja inspektori emeriittaa Kyllikki Tiensuuta. Kuraattoriaikana yhteistyö inspektorin Niemen kanssa on ollut tiivistä ja välillemme on muodostunut viimeisen kahden vuoden aikana ystävyysuhde mikä varmasti jatkuu.

Koen erityisen lämpimiä tunteita ystävyysosakuntaamme G-H:ta kohtaan. Haluan erityisesti kiittää seuraavia henkilöitä hauskoista juhlista, hetkistä ja muistoista: Torsten Johansson, Per Andersson, Thor Øvrelid, Lo Lennartsson, Mats Åberg, Tommy Nordgren, Ditte Persson, Peter Klötz, Alexander Engelm (Menestystä 1Q vuodelle 2011), Ina-Maria Jansson, Isabel Sundström,

John Fläckman ja Rafael Araujo.

Kolme muistoa tästä osakunta-ajasta on erityisesti jäänyt mieleen. 1) Ensimmäiset itsenäisyyspäiväjuhlat. Osallistuin 6.12.2001 ensimmäisiin akateemisiin juhliin sekä myös ylioppilaiden soihdukulkueseen. Muistan noiden jälkeen miettineeni, että tämä on aivan mieletön juttu. 2) Värbal 2007 oli mahtava kokemus, mukana oli mahtava porukka (Kalle, Ilkka, Holle, Mikko, Heikki) ja meno oli sen mukaista. Koko ajan tapahtui ja koko ajan oli kivaa. 3) Viimeinen vappu ennen valmistumistani 2005 kaikkine tapahtumineen oli hauskipia vappuja mitä koskaan tulee vietettyä.

Aika paljosta olisin jäänyt paitsi, jos olisin jäänyt Kemira Pigmentsiin väentämään nappuloita tehtaalle enkä olisi lähtenyt opiskelemaan pk-seudulle. Luultavasti olisin työtön hitsari, asuisin Sampilassa ja kävisin paikallisessa joka aamu kaljalla.

Yhteistyö ja yhteydenpito muihin Osakuntiin on ollut tiivistä kuraat-

toriaikana ja joihinkin henkilöihin varmasti tulee pidettyä yhteyttä jatkosakin. Erityiskiitos Mats Dahlbergille (ÅN), Hanna Kauppiselle (PPO) ja Axel Nymanille (NN). Yhteydenpito ulkomaisiin ystävyysjärjestöihin ja Osakuntiin Suomessa on tärkeää. Ilman heitä olemme yksin.

Seuraajalleni Mikko Tapani Mäkipäälle haluan toivottaa antoisaa seuraavaa kahta vuotta. Neuvoja et paljoa kaipaa, koska tiedät kaikki jutut, hallitset asian ja sinulla on hyvä näkemys. Kuraattoriyhteistyöhön kannattaa osallistua aina ja mahdollisimman paljon.

Kun tulin Osakuntaan, oli Mäkipää, kun lähdin Osakunnasta, on oleva Mäkipää. Kokeilkaa kaikkia, pitäkää se, mikä hyvää on. Amen.

On aika siirtyä eteenpäin elämässä ja muihin haasteisiin. Toivotan oikein paljon hyvää jatkoa ja menestystä Satakuntalaiselle Osakunnalle. Näemme varmasti jatkossa ainakin Osakunnan vuosijuhlissa.

Q

Satakuntalaisen Osakunnan toimijat vuodelle 2011 valittu

Osakunnan marraskuun varsinaisessa kokouksessa täytettiin jälleen koko joukko luottamustehtäviä. Kuraattoriksi vuosille 2011 ja 2012 valittiin fil. yo Mikko Mäkipää. Vuonna 2011 osakunnan hallitukseen kuuluvat puheenjohtaja Juho Tuomi, pääsihteeri Anna Rintala, isäntä Samu Heino, emäntä Emmi Lepistö, opastussihteeri Suvi Järvenpää sekä hallituksen jäsenet Kaisa Jaakkola, Hanna Hannus ja Oleg Grenrus. Karhunkierroksen päätoimittajana toimii Miikka Koskinen. Muut virkailijanimitykset ovat luettavissa osakunnan verkkosivuilla www.satakuntalainenosakunta.fi.

Karhunkierros onnittelee ja toivottaa menestyksestä tulevaa vuotta virkailijoille ja kaikille muillekin lukijoille!



kuolemattomat

Tällä palstalla esitellään osakunnassa viime aikoina lentäneitä viisauksia.

Lähetä omasi osoitteeseen
paatoimittaja@satakuntatalo.fi

”Ai te löysitte mut jostain vai?”

-Make selvittää edellisen illan kulkua puhelimessa 6.11.

”Ihan niin kuin niissä 1700-luvun elokuvissa!”

-Inkeri analysoi telkkarissa näkemiään rintoja.

”Onks jollain yleisavainta, kun Juhani ei pääse pois sen huoneesta?”

-Emmi Viisissä 15.11. klo 22.07

”Makella on hyvät vehkeet niin sitä on hyvä käyttää.”

-Salla

Miia: ”Kyllä lukiossa kaikki jo ehkäisyvälineet tiesi.”

Ville-Matti: ”Emmää tiedä ainakaan vielä.”

”Mulla oli niin vähän vaatteita päällä etten viittinyt ottaa edes pois kun nukuin täällä.”

-Oleg Viisissä, 27.11.

”Se on kuin viini. Se paranee kylmetessään.”

-Unis

”Minä teille vielä ilman vaatteita näytän”

- Junnu puolustaen vieraista huoneista herääviä ihmisiä

”Kahen jalan välissä ei saa panna.”

-Tero Alitalo 1.12

”Vanhuus ei tule yksin. Minä tulen.”

- Markku Alho

Ihmisen pelko

TEKSTI : MINNA KULMALA

KUVA: TYTTI RINTANEN

Muiden kriittiset silmät porautuvat hänen ihonsa alle. He tuijottavat – katsokaa, mikä luuseri! Tunnelma luentosalissa on painostava. Hänen kätensä vapisevat, sydän pamppailee. Varmasti hän kohta tiputtaa kynänsä tai tekee jotain typerää. Muut juttelevat ja nauravat, hän ei uskalla sanoa mitään. Hänellä on nöyryytetty ja ahdistava olo. Hän laskee katseensa lattiaan ja toivoo, että voisi muuttua näkymättömäksi.



Harva meistä ajattelee muista näin kielteisesti. Hätkähdyttävän moni kuitenkin tarkkailee itseään ikään kuin toisten silmin rekisteröiden jokaisen virheliikkeen, takuulla noloiksi mieltämänsä repliikkinsa ja epävarman äänensävyänsä – ja vakaasti uskoo muiden ajattelevan itsestään samoin.

Lievät sosiaalisten tilanteiden pelot ovat hyvin yleisiä. Tietynasteinen jännittäminen ja epävarmuus sosiaalisissa tilanteissa ovat normaaleita asioita. Esitelmien pito, sukujuhlat, uusien ihmisten tapaaminen ja työhaastattelut ovat tyypillisimpiä esimerkkejä tilanteista, joissa harva kykenee olemaan täysin oma itsensä.

Kun jännittäminen, nolatuksi ja muiden arvostelun kohteeksi tuleminen pelko rajoittavat henkilön elämää siinä määrin, että ne häiritsevät arjessa selviytymistä ja aiheuttavat voimakkaita psyykkisiä ja/tai fyysisiä oireita kuten hikoilua, hengenahdistusta tai pyörtyilyä, puhutaan sosiaalisesta ahdistuneisuushäiriöstä.

Sosiaalinen ahdistuneisuushäiriö on psyykkinen sairaus, joka luokitellaan yhdeksi ahdistuneisuushäiriön alalajeista. Arviolta noin 5 % aikuisväestöstä kärsii toimintakykyä ja arkea huomattavasti rajoittavasti sosiaalisten tilanteiden pelosta.

Sairaus on valitettavan huonosti ymmärretty: saat-
taa kuulostaa huvittavalta, että jonkun suurin pelko on astua bussiin, vastata puhelimeen tai mennä kauppaan. Sosiaalisesta ahdistuneisuushäiriöstä kärsivälle tavalliset arjen rutiinit saattavat kuitenkin muodostua ylitsepääsemättömiksi, puhumattakaan vaativammista sosiaalisista tilanteista. Monet eristäytyvät koteihinsa.

Tavallisesti sosiaalisista peloista kärsivät ovat täydell-

lisyyteen pyrkiviä ja kunnianhimoisia. Heidän pelkonsa on joutua muiden arvostelun ja pilkan kohteeksi. Myös hylätyksi tuleminen pelko on usein voimakas; miellyttämällä saavutettavan hyväksynnän hintana on usein yhteyden menettäminen omiin tuntemuksiin ja spontaaniin olemiseen. Epäonnistumisen seurauksiin liittyy usein sitkeitä uskomuksia, jotka ylläpitävät ja voimistavat pelkotiloja. Sosiaalisten tilanteiden peloista kärsivän ihmisen on hyvin vaikea erottaa pelkojensa ja kuvitelmiensa reaalisuutta.

Hoitamattomana sosiaalisten tilanteiden pelko saattaa kestää vuosikausia, jopa läpi elämän. Usein pelot ilmenevät ensimmäistä kertaa nuoruudessa. Psykkisten tekijöiden ohella perinnölliset tekijät saattavat lisätä alttiutta sairastua sosiaaliseen ahdistuneisuushäiriöön.

Ahdistuneisuushäiriöitä ja fobioita hoidetaan usein altistamalla, kulkemalla kohti pelottavia asioita tai tilanteita askel kerrallaan. Sosiaalisten tilanteiden peloista kärsivien kohdalla tämä on kuitenkin haasteellista, sillä epäonnistuminen ”siedätystilanteissa” saattaa entisestään voimistaa pelkoja ja traumoja.

Eräs turvallinen keino on lähteä liikkeelle kysymällä itseltään sokraattisia kysymyksiä pelkoja koskien: Riittääkö muilla todellakin loppumattomasti mielenkiintoa juuri sinun virheidesi ajattelemiseen? Mikä tästä on todisteena? Onko tämä aina totta? Onko näkemykseni puolueeton? Mikä on kamalinta, mitä voisi sattua? Mikä siinä on pahaa? Entä sitten? Yksikin turvallinen ja ymmärtävä ihmissuhde saattaa olla niin ikään sairastuneelle suurena apuna eteenpäin.

Lähteet:

<http://www.poliklinikka.fi/hyvan-mielen-kanava/artikkelit/ahdistuneisuushairio-3162130>

<http://socialphobia.org/social.html#top>

http://www.terveysportti.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00492&p_haku=sosiaalisten

Nuorten kriisipiste, Helsinki



ELÄMÄÄ

osakunnan uumenissa

TEKSTI JA KUVAT: TYTTI RINTANEN

Karhutalon kätköissä nukkuu talviuntaan 67 opiskelijaa. Jumiutunut hissi, kahvikuppien ruskeat renkaat ja likaisten sukkienvanat lattioilla johdattavat vierailijan opiskelija-asuntolan arkeen. Asuu täällä siistejäkin ihmisiä - kaikenlaisia ihmisiä a:sta ö:hön. Asuminen labyrinthitalossa pääkaupungin sydämessä on yhteisesti jaettu nuoruuden kokemus, jo sukupolvien ajan.

ROSKISVUOROT

ka- ja biojätteenkäsittely



Yhteistilataidetta:
viinaa ja salaattia.



Hei, olemme osa
yhteisöä!



Sulassa sovussa.

*Pienellä vuokralla
suuri näköala.*



Laatikkoasujat.





Home'n study.



*Näin on opiskelijan
hyvä elää.*



Elämän jäljet.



*SatOsäpinää osa 3698:
Naapurineliöromansi.*



Talven kylmänä iltana.



Arjen valoja.



Osakuntaotteet.

*Tässä syntyy kauppiksen
kirkkain kiskaisu.*



*Kaikki hyvin ja ikkunassa
piparijoulukalenteri.*



Ja kaikkea kaitsee inspehtori.

LIHOTTAVA parisuhde

TEKSTI: ANU VÄLIMÄKI

KUVAT: ILKKA KÄRRYLÄ, SAMU HEINO, ANU VÄLIMÄKI

Seurustelu on ihanaa, mutta sen ei-toivotut sivuvaikutukset voi näkyä vaa'alla. Karhunkierros auttaa ongelman diagnosoinnissa ja lääkinnässä.

Väitetään, että parisuhde lihottaa. Onko syy vain se, ettei vakiintuneessa suhteessa enää tarvitse panostaa itseensä ja ulkonäköönsä? Kumppani on jo saatu koukkuun ja hän herää kuitenkin joka aamu vierestäsi, näytät miltä tahansa.

Jos kuitenkin uskot, että asiaan vaikuttavat muutkin tekijät kuin parinmuodostusta ohjaavat vaistot, kannattaa pohtia, millaisia muutoksia parisuhde tuo elämäntapoihisi. Parisuhteessa yksinkertaisesti syöt ja juot enemmän ja paremmin, mutta kulutat vähemmän.

Ruokailu

Sinkkuna ei ole mikään varsinainen ongelma, vaikka jääkaapin valon kaverina olisi vain puoli pussia nahistuneita porkkanoita ja kahvimaitoa. Yksin eläessään on helpom-

pi ostaa juuri sen verran ruokaa kuin tarvitsee, sillä omat tarpeet osaa mitoittaa. Tai jos ei jaksakaan käydä kaupassa ja näkee sen vuoksi illan nälkää, se on vain omaa kärsimystä.

Mutta sitten tulee se kumppani! Ei kukaan halua pitää omaa rakastaan nälässä, vaan häntä varten ostetaan tarpeeksi ruokaa. Samalla tulee itsekkin syötyä enemmän kuin söisi yksin ollessaan.

Sen lisäksi, että kaapista löytyy ruokaa, se on yleensä myös parempaa. Itselleen jaksaa ehkä hädin tuskin väentää voileivät, mutta kumppanin kanssa ruuanlaitto ja syöminen ovat osa yhdessäoloa. Ruokaa tehdään ja sen on oltava hyvää. Parhaassa tapauksessa ilta viimeistellään jälkiruualalla ja viinillä. Silloinkaan, kun ei jaksakaan tehdä itse ruokaa, ei välttämättä tyydytä nuudelikeittoon kuten sinkkuaikoina. Kävelymatkan päässä on ihan liian monta



houkuttelevaa ravintolaa, joissa on mukava istua ja ruokailla hyvässä seurassa.

Kalorivuoren kruunaa hemmottelu. Kukapa ei haluaisi ostaa työlleen suklaata, jos se tekee hänet onnelliseksi? Ja leffaa katsoessa napostellaan vähän popcornia.

Juominen

Ei vakiintuminen läpeensä pahasta ole, sillä se saattaa järkevöittää juhlintaa ja alkoholinkäyttöä (toim.huom. Päinvastaisiakin havaintoja on tehty). Ei ainakaan pitäisi olla enää vastaavaa tarvetta roikkua pilkkuun asti baaritiskillä nähdäkseen löytyykö ketään seuraksi taksia jakamaan. Suhteessa voi yrittää esittää järkevää ja jättää pari viimeistä annosta nauttimatta, päätyä tuttuun sänkyyn ja välttää yökebabit ja krapulapizzat. Ei niitä ehkä ihan aina välttä, mutta saattavat ne vähentyä.

Parisuhde ei silti välttämättä alkoholin käyttöä vähennä, vaikka liskojen öihin ei niin usein päätyisikään. Suhteessa herkutellaan juomalla siinä missä ruuallakin. Mukava ilta, hyvä ruoka ja yhteinen aika kruunataan juomilla. Viinipul-

lo on helppo avata vaikka keskellä viikkoa ja juoda pari lasia muutaman illan aikana. Sitä tissuttelee ihan huomaamattaan, siitä nauttii, eikä seuraavana päivänä ole edes huonoa omaatuntoa krapulan muodossa. Asian huomaa vasta hiljalleen, kun lempimekko ei enää mahdukaan päälle.

Urheilu

Laihduttamisen ja fyysisessä ruodussa pysymisen nyrkki-sääntö: älä syö enempää kuin kulutat. Hyvässä seurassa, ruuassa, juomassa tai herkuissa ei siis itsessään ole mitään pahaa – päinvastoin – jos vain ehtisi myös kuluttamaan sen energiamäärän. Mutta kas, parisuhde vaatii myös aikaa.

Sinkkuna voi määrätä paremmin aikataulustaan. Töiden tai luentojen jälkeen voi pinkaista suoraan treeneihin tai lenkille. Liikkuminen paikasta toiseen hoituu polkupyörällä tai kävellen, kun aikatauluissa tai kulkemisessa ei tarvitse huomioida muita.

Parisuhteen myötä joku kuitenkin olettaa joskus näkevän sakin sinua ja voivansa viettää aikaa kanssasi. Jumppatunnit



Sinkun ja pariskunnan jääkaapit: kuin kaksi marjaa?

vaihtuvatkin leffailtoihin tai yhteiseen ruuanlaittoon. Aamuisin ei halua herätä rakkaansa kinalosta yhtään aikaisemmin kuin on pakko, joten aamujumppa ja töihin reippailu vaihtuvat bussilla kulkemiseksi. Vaikka liikkumisesta olisi kuinka nauttinut, mukavuudenhalu valtaa, kun tarjolla on liian hyvää seuraa. Ei olekaan enää aikaa eikä itsekuria rääkkitreeneihin. Lisäksi karu totuus on, ettei lisääntynyt seksi korvaa kaikkea liikunnantarvetta (riippuu toki seksistä ja liikunnantarpeen lähtötasosta).

Ratkaisu

(toim.huom. KK ei takaa, että parisuhteesi pelastuisi näillä vinkeillä.)

Tehokkain ratkaisu on lopettaa parisuhde heti kun tietty kilometri ylittyy. Tällaisia suhteita voidaan kutsua vaikkapa viiden kilon suhteiksi. Toimittaja ei kuitenkaan suosittele tällaista pidemmän päälle, kieltäväthän laihdutusasiatuntijatkin ns. jojo-laihduttamisen. Eikä sinkkuuskaan laihtumista takaa.

Rakastumisen ensihuuman jälkeen kannattaa kuitenkin ottaa itseään niskasta kiinni ja palauttaa kroppa ruotuun:

1. Ei ole pakko syödä, jos ei ole enää nälkä

Vaikka ruoka olisi kuinka hyvää, ei kannata syödä yhtä paljon kuin kumppani – varsinkaan, jos rakkaasi energiantarve on paljon omaasi suurempi.

2. Hyvä ruoka voi olla myös terveellistä

Eikä joka päivä tarvitse herkutella. Jos kerran teette yhdessä ruokaa, laajentakaa skaalaa ja syökää terveellisesti. Jälkkärit ja viinin voi jättää erityispäiviä varten.

3. Lisää liikuntaa, yhdessä ja erikseen

Jos suhde on tarkoitettu kestämaan pidempään kuin viisi kiloa, niin rakkaasi kyllä odottaa sinua, vaikka kävisit treeneissä. Kaikkea vapaa-aikaa ei siis kannata viettää yhdessä. Sopikaa aikatauluistanne ja yrittäkää sovittaa harrastuksianne samoille illoille. Ja yhdessäkin voi tehdä jotain muutakin kuin maata sohvalla. Ennen kuin tarvitsee hankkia samanlaisia tuulipukuja tai ilmoittautua paritanssikurssille, voi lähteä vaikka samaa matkaa salille tai tuoda kumppani osakunnan kevaan (siinäpä vasta vuosisadan treffit).

4. Pariudu urheilijan kanssa

Elämäntavat tarttuvat, joten kannattaa panostaa parinvalintaan. Valikoi kumppaniksesi sopivan terveellisiä elämäntapoja noudattava yksilö, joka auttaa sinuakin pysymään timmissä kunnossa. Kun hän lähtee urheilemaan, sinullakin on hyvä syy pakata jumppavarusteet reppuun. Eikä aikaakaan kun kahvipullat vaihtuvat hedelmärahkaan. Jos kesällä joudut aveciksi sukujuhlisiin, voit laittaa taas lempimekon päällesi.

SUOMALAISET TUPPITURVAT

TEKSTI JA KUVAT: TYTTI RINTANEN

**Julistaudun tuppitaistolaiseksi.
Tupit kaakkoon! Puhua pitää.**



On aivan liian suomalaiskansallista istua jyrkästi sanaisen arkkunsa päällä täyttämässä ristisanatehtävää ja viitata kintaalla kontaktilajeille. Teinpä aiheesta pientä facebook-gallupia ja sain tietysti tieteellisesti kiistämättömiä tuloksia. Me pohjolan ihmiset sanomme Etelä-Euroopassa jokapäiväiseen kieleen kuuluvia asioita säälistävän vähän ja harvoin. Kaikista hälyttävintä on itse asiassa se, että kontakti lajitoveriin on täällä niin harvinainen ja mieleenpainuva tapaus, että se muistetaan viikkoja!

Kysymykseen, ”koska viimeksi puhuit tuntemattomalle?”, sain vastaukseksi ”kolme ja puoli viikkoa sitten”. Jos olisin kysynyt, ”koska viimeksi katsoit tuntematonta silmiin hymyillen ilman sen suurempaa syytä?”, olisi vastauksen viikkomäärä ollut niin suuri luku, että matemaattinen käsityskyky ei olisi riittänyt ja olisin tukehtunut pullaani vastausta lukiessani. Gallupin kauneimmassa vastauksessa ei viikkoja laskettu: ”Bussipysäkillä juttelen harvemmin, ellei oo kuuma kissa.” Siinä on kollilla asennetta!

Jatkoin uraauurtavia tutkimuksiani joukkoliikenteessä. Kahdeksan kertaa kahdestatoista vieressä istuva henkilö ei suvainnut pyytää minua väistämään, vaan alkoi kahistaa takiaan, etsiä laukujensa hihnoja ja hiljalleen vyöryä päälleni viestittääkseen haluavansa jäädä pois bussista. Jos en osoittanut väistämisen merkkejä, sain osakseni fyysisen vyöryn lisäksi mulkoilua ja mutinaa.

Mutta piristävästi juuri tänään eräs mummo teki ystävälliseen sävyyn hyvin selväksi jo edellisellä pysäkillä, että hän aikoo jäädä seuraavalla. Siitäkö meillä syntyi yhden pysäkinvälin mittainen juttutuokio, joka täytti yltäkylläisesti päivän sosiaaliset tarpeemme.

Bussikortin latausjonossa tarkkailin ihmisten liikeratoja. Suomalainen on fyysisen viestinnän mestari, mitä jonotukseen tulee. Sen sijaan, että sanoa tärsäyttäisi: ”Minä olin ensin (senkin mäntti)!”, aito suomalainen keskittyy asettelemaan kenkiään vaivihkaa kilpailevan jonottajan edelle, jos mahdollista häiriten tämän kengänasettelua. Samalla on tärkeä katsella seinille ja vihellellä, ettei pyrkimys etuiluun kävisi ilmeiseksi.

Ja huomatakseni, että vain amatööri tyytyy pelkkään tuppi-

suuhun – ammattilaissarjassa tukossa on koko naama. Jos olet ilmeikäs, olet varmasti vammaisen tai ulkomailta. Kadulla joka toinen pusertaa suutaan suppuun yhtä suurin ponnistuksin kuin toista päättään ison hädän yllättäessä huonona hetkenä. Vanhempi suomalainen kaupunkilainen näyttää siltä, etteivät suupielet enää kerta kaikkiaan taivu ylöspäin. Ainoa joukkoliikenteessä tavattu spontaani ilme on hämmästys kun bussikuski ajaakin oman pysäkin ohi. Mutta silloinkin sanojaan kannattaa käyttää säästellen: hiirulaisäänellä hihkaistu ”heipysääksä?” riittänee.

Vein kommunikaatiotieteelliset kokeeni entistä mielenkiintoisimmalle asteelle uimahallissa. Vesijuostessa on aikaa tarkkailla ja provosoida. En näyttänyt kenellekään kieltä, vaan katsoin vastaan lyllertäviä mummoja ja himokuntoilijoita silmiin ja väläytin iloisen hymyn. Jos odottamatta jatkoin hymyilemistäni heidän hapankaalinaamastaan huolimatta, he joko myönsivät häviönsä katsomalla muualle tai menettivät kasvojensa hallinnan täysin ja tapahtui pahin: he puhkesivat hymyyn vasten tahtoaan. Ah, hymysodan voitto on suloinen!

Sivulauseena voin todeta, että suomalaisnaisten hymyn syttyminen vei keskimäärin 3,8652 kertaa pidempään kuin selvästi ulkomaalaistaustaisen naisen. Lisäksi muunmaalainen nainen alkoi jutella mukavia jo kahden hymynvaihdon jälkeen, kun taas suomalaisnainen saattoi vaivoin uskaltaa nyökätä tervehdykseksi nähtyään minut samassa uimahallissa hymyilemässä yli viisi kertaa kuukauden sisään. Tutkimus toteutettiin Yrjönkadun uimahallin naisten vuorolla, joten Miesten Vuoron tulokset voitte katsoa dvd:ltä.

Yliopistomaailma on oma lukunsa tässä romaanissa. Luennoitsijan lipsauttama ”Mitä mieltä olette?” on virhe! Sitä seuraa hiljaisuus. Karkkipaperin rapinaa, luentosalin ovi kolahtaa ja pari päätä kääntyy katsomaan. Joku temppuilee kahvitermarin kanssa, toinen näpyttää tekstiviestiä. Kiltit ja kunnolliset opiskelijat istuvat eturivissä tuijottaen fiksautuneesti luennoitsijaa. Emme me voi. Koska suun avaaminenhan on tunnetusti aina aika noloa. Ja mitä vähemmän sitä on aukonut, sitä tiukempaan säppiin se tulee sitoa, ettei löysistyneelle kielelle vain käy vahinko! Kyllähän meillä mielipiteitä on, mutta ei reikää niiden ulostulolle.

Keskimäärin me olemme kilttiä kansaa, kiitos silmänpalvonnan. Asiakaspalvelu on hyvää ja ihmisten valmius neuvoa kadulla eksyneelle tietä kasvaa eksponenttaalisesti näin modernilla 2000-luvulla. Meillä on kuitenkin tarvittaessa hyvin terävä kieli, mikä todistaa, että tulppa on täysin mahdollista pykäistä pois!

Miekan nielemisen sijaan voisimme kuitenkin laittaa puukot tuppeen ja keskittyä avoimen kaksisuuntaisen kommunikaation parantamiseen. Voisimme uskoa siihen, ettei muil-lantaminen oikeastaan olekaan meiltä pois. Sanat ja hymy kun ovat melko hyvin uusiutuvaa ja biohajoavaa materiaa. Ja vaikka edelleen selkien takana tupet sinkoilisivat ja terävät kielet muuttuisivat paskaa jauhaviksi moottoriturviksi, niin ainakin kulissit olisivat kunnossa – hejaa svärje!

Mitä me siis menetämme antautuessamme alttiiksi kontaktille? Intialaisten mielestä valokuva nappaa palan ihmisen sielua. Käykö meille pohjoisessa samoin jos katsomme vierasta silmiin muuten kuin uhkaavasti tai välinpitämättömästi ja puhua pukahdamme jotain? Jos on näin, ja menetetyn sielun määrä on sidoksissa käytettyihin tavuihin, ovat porilaiset varmasti suomen sielukkaimpia. Ja keskisuomalaiset loppuun asti lausuttuine sanoineen menettävät sielustaan 15% meitä satakuntalaisia enemmän joka sanalla. Tieteellisen koeasetelman lopputulema: on se sentään hyvä olla Satakuntalainen!

Kiukustuneille kannusteeksi: Kyllä, aion muutta Bangladeshiin asumaan.



Emmin unelmatorrttu

TEKSTI JA KUVAT: TYTTI RINTANEN

Hyvin emäntäpainotteiseksi muodostunut ruokapalstamme saa jatkoa, kun emäntä vuosimallia 2011 paljastaa oman vierasvaransa reseptin. Olkaa niin hyvät!

Ainekset:

3 munaa
1 valkuainen
1,5 dl sokeria
2 rkl kaakaota
2 tl leivinjauhetta
3,5 rkl perunajauhoja

Täyte:

12 rkl tomusokeria
1 keltuainen
2 tl vaniljasokeria
6 rkl voita

Erota neljännestä munasta keltuainen täytettä varten. Vatkaa 3 munaa ja yksi valkuainen sekä sokeri kovaksi vaahdoksi. Sekoita kulhossa perunajauho, kaakao ja leivinjauhe ja lisää ne siivilän läpi munasokerivaahtoon. Kaada taikina uunipellille leivinpaperin päälle. Paista 225° asteessa noin 10 min. Aseta tasaiselle alustalle uusi leivinpaperi ja sirottele sille sokeria uunipellin kokoiselle alueelle.

Nosta paistettu kääretorttupohja paistoleivinpaperin varassa ilmaan ja kumoa se sokeripinnan päälle. Irrota leivinpaperi välittömästi. Sekoita täyteen ainekset keskenään ja lisää tomusokeria kunnes täyte on sopivan jähmeää levitettäväksi torttupohjalle. Levitä täyte tasaisesti ja rullaa torttu mahdollisimman tiiviiksi. Laita jääkaappiin jähmettymään. Leikkaa rulla siivuiksi ja tarjoile hymyn kera!



Panomiehiä työssä

TEKSTI: ILKKA KÄRRYLÄ

KUVAT: SAMU HEINO, VILLE-MATTI HONKANEN, ILKKA KÄRRYLÄ

Satakuntatalon asukit tietävät, että jos osakuntahuoneistoon astuu oikeaan aikaan, saattaa päästä maistelemaan jonkun jauhopeukalon herkkuluomuksia. Tällä kertaa Karhunkierros törmäsi hieman epätavallisempaan toimintaan: Viisistä löytyi kaksi osakuntalaista oluenpanopuuhissa.



Porin-huoneen keittiössä tuoksahtaa mallas. Parhaillaan on käynnissä päämäskäys, jossa ohra porisee tasaisesti 67 asteessa. **Ville-Matti Honkanen** ja **Samu Heino** pitävät lämpötilaa tarkasti silmällä, jotta Satakuntalaisen Osakunnan ensimmäinen oma olut valmistuisi virheettömästi.

Ville-Matti ja Samu innostuivat oluenvalmistuksesta viime keväänä. Harrastus on vielä nuori, mutta kunnianhimoa riittää. Parin pienemmän erän jälkeen he päättivät kasvattaa tuotantoa, ja nyt onkin valmistumassa noin 30 litran erä tummaa ale-tyyppistä olutta, joka maustetaan siirapilla ja Willamette-humalalla. Olut on jo etukäteen kastettu Äpäräksi. Rujolle nimelle löytyy pätevä selitys: ”Eihän siitä mitään kaunista voi syntyä, kun me kaksi aletaan panna.”

Mäskäyksen jälkeen olutmestarit kaatavat maltaat sammioon ja huuhtelevat ne vedellä. Neste valutetaan pois ja näin saatu valmis vierre laitetaan vielä 1,5 tunniksi kiehumään humalointia varten.

”Mäskistä saisi tehtyä erinomaista leipää”, Samu huomauttaa. Sammion pohjalle jäänyt tavara on tosiaan kaikkensa antanut ja muistuttaa enemmän taikinaa kuin ohranjyviä.

Mitään marketin pussitavaraa Ville-Matin ja Samun ohrainen ei siis ole, vaan kaikki työvaiheet tehdään itse mal-

taiden käsittelystä alkaen. Oluen valmistus näyttää silti yllättävän helpolta: maltaiden jauhamiseen ja paahtamiseen, mäskäykseen ja humalointiin menee yksi päivä, jonka jälkeen juoma saa käydä muutaman viikon, ensin käymisastiassa ja sitten pulloissa. Valmista juotavaa saadaan noin kuukauden kuluttua prosessin aloittamisesta.

Oluenpano vaatii panostusta paitsi raaka-aineisiin, myös välineisiin. Ville-Matin ja Samun viimeisimpiä investointeja ovat mallasmylly sekä 50 litran alumiinikattila. ”Kun haimme kattilan tukusta, myyjä kysyi, aiommeko keittää joulupuuroa”, pojat naureskelevat. Ei kehnompia veikkoja, vaikka hieman erilaista viljatuotetta onkin syntymässä.

Äpärä-olut on saatu turvallisesti käymisastiaan ja sitä on mahdollisesti tarjolla Osakunnan juhlissa ensi vuoden puolella. Lisää pannaan varmasti, jos vastaanotto on hyvä, mutta Ville-Matti ja Samu harkitsevat myös muiden oluttyylien kokeilua.

”Miten olisi bitter?” Ville-Matti ehdottaa. Saan maistaa viime kesänä pulloitettua omakekoista bitteriä, minkä jälkeen on pakko nyökytellä. Suomalaisista pienpanimoista on kohistu jo jonkin aikaa, mutta nähtävästi maukas ja hyvin humaloitu olut syntyy myös kotikonstein – tai Satakuntatalon keittiössä.



Mäskäys on tarkkaa puuhaa



Mallasmylly käyttövalmiina



Mäskätyt maltaat matkalla huuhdeltaviksi

Panoprosessi vaihe vaiheelta

Rakkaan äpärensä reseptiä osakunnan olutmestarit eivät suostu paljastamaan, mutta oluen valmistukseen vaadittavat toimenpiteet he sen sijaan luettelevat auliisti lukijoille. Tämähän kuuluu jo yleissivisykseen!

1. Maltaiden jauhaminen

jossa ohramaltaiden kuori poistetaan

2. Mäskäys

jossa maltaat keitetään vedessä tärkkelyksen pilkkomiseksi. Useamman tunnin vievään vaiheeseen kuuluu sisäänmäskäys, päämäskäys ja ulosmäskäys, joiden välissä keittolämpötilaa nostetaan.

3. Mäskin siivilöinti

jossa mäskistä erotetaan käymiskelpoinen neste eli vierre.



Vierre valutetaan hiljalleen takaisin kattilaan...



...ja humaloimin jälkeen käymisastiaan...

4. Vienteen keitto ja humalointi

jossa olutta haudutellaan lisää ja se saa makua humalasta sekä mahdollisesti muistakin mausteista.

5. Vienteen jäädytys

jossa vienteen lämpötila laskee hiivaukseen soveltuvaksi. Samu ja Honksu käyttivät tähän omaa jäädytyslaitettaan.

6. Hiivaus

jotta käymisprosessi voisi alkaa.

7. Käyminen

joka kestää käymisasiassa yleensä 5-10 päivää, Äpärä-oluen kohdalla viikon.

8. Pullotus

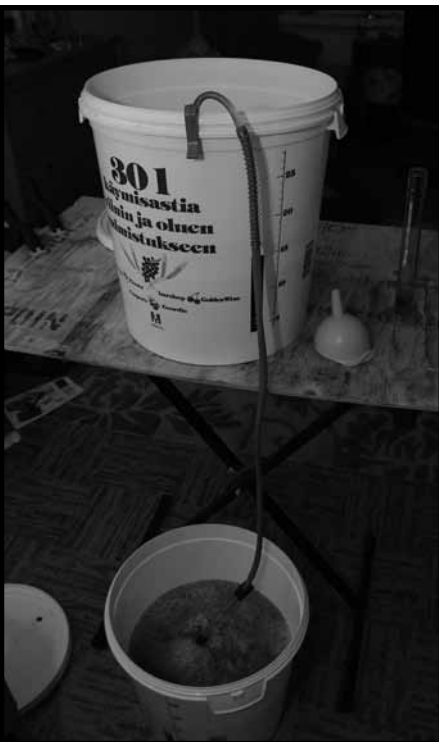
jonka nimi kertonee olennaisen

9. Jälkikäyminen

jossa olut kypsyy vielä pulloissa (tai tankeissa) jopa kuukausien ajan. Niin kauan kuin maun kehittyminen sitä vaatii.



Oluen ominaispaino mitataan alkoholipitoisuuden selvittämiseksi



...jossa se pöhisee aina pullotukseen asti

