

Nöyryyden loppu
Angstia ja erotiikkaa

NRO 6 OIKOSULKU



Enkeleitä
vai perkeleitä?

DAS KYLPYLÄ kuuma&kostea novelli

Oikosulku vuosi 2005

Vallasta sekaisin,
vaalikokous
2005

17



Wills du mit mir
in die Kelohonka
Sauna gehen?

18



Enkeleitä ja
perkeleitä
Plazalla

21



- 2 Sisällysluettelo
- 3 Toimitukselta
- 4 Puhiksen palsta
- 5 Ravirata
- 7 Musta tulee isona
- 8 Gradun kanssa
- 9 Matkalla: Manchester
- 11 Koutsi
- 12 Oikosmainen
- 14 Vaihtoehto-CV
- 15 Lempipaikka
- 16 Nöyryyden loppu
- 17 Oikosmenot
- 18 Das Kylpylä
- 20 Urheiluruutu
- 21 Vuosijuhlat
- 24 Ehkä ensi numerossa
- 24 Kivakiittihei

Luopumisen tuskaa

Neljä vuotta vaikutusvaltaa, esillä oloa ja itsensä tärkeäksi tuntemista. Nyt se on ohi. Urani Oikoksessa. Minä en ole enää mitään. Tämänkin kirjoituksen tyyli on koptoitu.

Oikosulun vuoden viimeinen numero kertoo työelämästä. Eikä siitä tehdä liian isoa numeroa. Puolet loistavista ideoistamme jäi toteuttamatta.

Meillä ei ole juttua hedelmätön jo valmistuessaan, sillä emme jaksaneet sitä tehdä. Meillä ei ole kannustavaa työelämän ihmeen kirjoittamaa vieraskynää eikä kekonomia MTK:lla, koska heillä ei ollut aikaa haastatteluille. Ehkä ensi vuonna. Kampuskasvona emme näe Viikin kuuluisuutta, lehmää.

Emme luovu tyylistämme viimeisessäkään numerossa, periaatteistamme kyllä. Luvassa ei ole politiikkaa, maailman parannusta eikä yhteiskunnallista vaikuttavuutta.



Lehtemme on tarjonnut vuoden kuluessa juttuja, joita itse olemme halunneet lukea, ainejärjestön näkökulmasta.

Kiitämme ravitsemusterapeuttien yhdistystä tuesta, joka mahdollisti viimeisen numeron tekemisen. Lue mitä maksetulla vierailulla selvisi.

Vuoden alusta on uusien toimittajien aika. Vanhuus ei tule yksin, toivottavasti se tulee valmistumisen kanssa.

Kati

Kati Nuutinen
Chief editor and PR leader

OIKOSULKU

Oikos ry:n jäsenlehti. Toimitus pidättää oikeuden muokata kirjoituksia ja kuvia. Toimittajien sähköpostiosoitteet muodostetaan seuraavasti: etunimi.sukunimi@helsinki.fi

Picaset Oy /Helsinki
Painosmäärä: 60
Julkaisun koko: 210 x 210 mm
Kansikuvat:
Kati Nuutinen ja Sini Salovaara

TOIMITUSKUNTA 2005



Sini Salovaara
Managing editor and head of pagination



Katri Sääksjärvi
Acting chief sub editor and columnist



Jenni Lehtisalo
Managing socialite and event correspondent



Päivi Peltomäki
Deputy chief sub editor and nutrition specialist



Elisa Niemi
Senior consumer economics editor

Tilinpäätös

Teksti: Kaisa Laalahti Kuva: Sini Salovaara

Vuosi loppuu ja uurastus alkaa painaa yhden jos toisenkin takissa. On aika myös henkilökohtaisen tilinpäätöksen, jossa punnitaan asetetut tavoitteet, toiveet ja haaveet. Miten ne toteutuivat, pääsinkö edes lähelle vai tuliko kuvioihin jotain odottamattomia? Mitä on opittu, mitä jäänyt käteen?

Itse plussan puolelle laskisin ainakin lukuisat uudet tuttavuudet, myös muutaman uuden hyvän ystävän. Olen oppinut paljon ihmisten kanssa toimimisesta, projektimaisesta työskentelystä sekä monista kirjoittamattomista työ- ja ihmiselämänkin pelisäännöistä.

Siinä missä opintoviikkojen määrä ei ole ylittänyt aivan edellisvuotisiin lukemiin, olen kerryttänyt sitäkin enemmän kuuluisaa henkistä pääomaa, valmiuksia hahmottaa kokonaisuuksia ja ajatella asioita uusista näkökulmista. Nyt tiedän, miltä tuntuu ottaa vastaan kriittistäkin palautetta ja opetella käsittelemään sitä ottamatta kaikkea itseensä.

Kaikkia tavoitteitani en ole saavuttanut, mutta se ei liene koskaan mahdollista tai edes tarkoituskaan. Tavoitteisiin pääsemisen ei ole aina omista ponnisteluista kiinni, vaan työtä tehdään yhteistyönä muiden ihmisten ja heidän omien tavoitteidensa kanssa. Hyvä niin.

On olemassa kuitenkin elämänalueita, joissa oma ponnistelu on yksinomaan ratkaisevaa tavoitteiden saavuttamiseksi. Nimittäin opiskelu. Opinnoissa eteneminen vaatii kykyä keskittyä ensisijaisesti hyödyllisiin ja vain itselle tärkeisiin asioihin. Ajoittain hyvin yksinäistä hommaa - vastuu omasta oppimisesta on ainoastaan itsellään. Tätä ei pidä kaiken ainejärjestötoiminnan ja tiimityöskentelyn hehkutuksessa unohtaa. Opiskelulle on jättää oma sijansa, silloin kun sen aika on.

Minun aikani taitaa olla nyt. Kiitän kaikkia hallituslaisia, yhteistyökumppaneita sekä erityisen rakkaita Oikoksen jäseniä vau-

dikkaasta vuodesta ja ihanista muistoista sen varrelta. Tästä on hyvä jatkaa niihin hieman tylsempiin pänttäyshommiin ja uusiin törmäämisiin. Nähdään taas, työelämässä viimeistään!

Toivotan kaikille lukijoille rauhallista joulua sekä ainejärjestöelämän että opiskelunkin värittämiä tulevia vuosia.



Puhis-05 kiittää ja kuittaa.

Tutkiva journalistimme selvittää, miksi viikkiläisen pitäisi olla kiinnostunut RTY:stä. Järjestöpäällikkö Sointu Lassila vastaa.



RTY – pelkkä kirjainyhdistelmä?

Teksti: Jenni Lehtisalo Kuva: Sini Salovaara

Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry (RTY) on nimenä kaikille ravitsemustieteilijöille tuttu. Pikainen gallup kuitenkin osoittaa, että melko harva on paremmin perehtynyt sen toimintaan. Nettisivuilta selviää, että RTY on ”monialaisen jäsenistönsä palvelu- ja koulutusjärjestö, joka huolehtii koko jäsenistön ammatillisesta pätevyydestä ja kilpailukyvyistä”. Kuulostaa hienolta. Miksi opiskelijat eivät ole vielä löytäneet pientä RTY:n jäsentä sisältään?

Fyysisesti tie järjestöön on helppo: toimisto sijaitsee samoissa tiloissa kuin Agronomiliitto. Agronomiliiton koulutusala järjestönä RTY on muutenkin tiiviissä yhteydessä Agronomiliiton kanssa esimerkiksi palkkaus- ja työmarkkina-asioissa.

Yhdistyksen ohessa toimii sen omistama Dieettimedia, joka julkaisee alan kirjoja ja muita materiaalia sekä toimii jäsenille suunnatun Bolus-lehden kustantajana. 35-vuotiaalla yhdistyksellä on yksi työntekijä

toimistolla ja toinen Dieettimedissa. Toimihenkilöt pyörittävät käytännön toimintaa, suurista linjoista päättää puolestaan kahden vuoden välein vaihtuva, jäsenistä koostuva johtokunta. Tällä hetkellä johtokunnan puheenjohtajana toimii tutkijatohtori Hanna Lagström Turusta.

Toimistolla eletään juuri muutoksen aikaa: uusi järjestöpäällikkö Sointu Lassila on aloittanut

työt marraskuussa ja kehityspäällikkö Anne Kihlman-Kitinoja jää pois vuoden loppuun mennessä. Dieettimediaa pyörittää Leena Nieminen.

Siirtymävaihetta eletessä Sointu ja Anne kutsuivat Oikosulun kuulemaan yhdistyksen ilosanomaa. Mitä RTY siis todella tekee? Ketä toimintojen takaa löytyy? Miksi ravilaisen kannattaisi liittyä yhdistykseen?

RTY:n käytännön toiminta on moninaista, koska se toimii alan virallisena tahona useissa yhteyksissä: toimistolla mm. vastaillaan toimittajien kysymyksiin, laaditaan kannanottoja ja lausuntoja sekä suunnitellaan

koulutusta jäsenistölle. Erittäin tärkeää on alan etujen ajaminen. Viime aikoina on esimerkiksi tehty töitä ravitsemusterapian kelakorvauksen edistämiseksi.

Mitä
”terapeuttien kerho”
voisi minulle tarjota?

”Tarkoitus ei ole niinkään olla itse esillä järjestönä, vaan tuoda jäseniä esille ja saada heille näkyvyyttä”, Sointu Lassila kiteyttää toiminnan idean. Kotimaassa vaikuttamisen ohella RTY on mukana alan kansainvälisissä järjestöissä.

Jäsenille on yleisen hyödyn ohella tarjolla myös henkilökohtaisia etuja, joista tärkeimpinä vuosittaisia Ravitsemuspäiviä sekä nel-

THIS MESSAGE WAS SPONSORED BY

RTY

RAVITSEMUSKAPULITEN YHDISTYS R.Y.

jä kertaa vuodessa ilmestyvää Bolus-lehteä.

Ravitsemuspäivillä on vuosittain jokin ajankohtainen teema ja jäsenet pääsevät osallistumaan huomattavasti tavallisia koulutuspäiviä edullisemmin hinnoin, minkä lisäksi ainejärjestöille on tarjottu useana vuonna oma erityishinta. ”Tapahtumien oleellista antia koulutuksen ohella on myös ihmisten kohtaaminen ja tärkeä kontaktien hankkiminen”, kertoo Sointu. Opiskelijajäsen voi löytää simerkiksi haalariprojektin sponsorit Ravitsemuspäiviltä. Alan ihmisiin tutustuminen kasvattaa myös omaa ammattitaitoa.

Jäsenille toimitetaan Dieettimedian julkaisemat ruokavalio-ohjelehtiset ja kirjoja saatava jäsenetuhintaan. Yhdistyksen ohella postia tulee myös muualta: sidosryhmät muistavat jäseniä toisinaan esimerkiksi tuotepaketeilla ja usein jäsenet saavat kutsuja seminaareihin tai tilaisuuksiin, jotka eivät ole avoimia kaikille.

Jäseniä yhdistyksessä on yli 700 ja nämä toimivat laaja-alaisesti ravitsemuksen koko kentällä. Opiskelijajäseniä on 120, mikä on suhteellisen suuri määrä - kuopiolaisten edustus vaikuttaisi kuitenkin olevan tällä hetkellä viikkiläisiä vahvempi.

Yhdeksi syyksi arvelaan sitä, että helsinkiläisille RTY esitellään fuksi-illassa jo ensimmäisellä viikolla, jolloin uutta asiaa ja uusia järjestöjä tulee muutenkin vastaan runsain mitoin.

Moni muistaa fuksi-illan hyvät kestitykset ja liittyy Agronomiliittoon, mutta oman järjestön asia jää hieman jalkoihin.

Toisaalta helsinkiläiset vierastavat myös yhdistyksen nimeä – mitä ”terapeuttien kerho” voisi minulle tarjota? Sointi myöntääkin, että nimenmuutos on ollut välillä yhdistyk-

sessä esillä. Siitä on kuitenkin luovuttu ja päätetty antaa asioiden puhua puolestaan: tärkeintä olisi tuoda yleiseen tietoon, että yhdistys on kaikkien alan asiantuntijoiden yhteinen. Tasapuolisesti.

...yhdistys on alan
asiantuntijoiden
yhteinen.
Tasapuolisesti.

Niille, jotka kuvittelevat saavansa kaikki jäsenyyden hyödyt lukemalla Bolusta laitoksen kirjastossa, RTY:llä on selvä viesti: tavallisten jäsenetujen ohella opiskelijalle on erityisen suurta hyötyä

tilaisuuksiin osallistumisesta. Opiskeluaikana on tärkeää nähdä ja näkyä. Osallistumalla saa tuotua myös itseään esiin ja näytettyä aktiivisuuttaan - voikin työ- tai harjoittelupaikan saanti olla yhtäkkiä helpompaa.

Opiskelijoiden asemaa yhdistyksessä ollaan selvästi parantamassa: seuraavaan

YK:N APULAISASIAANTUNTIJA

Okateeminen kotiäiti
RAY-RAHA PÄTKÄTYÖLÄINEN

KTL-ORJA
VALIOLAINEN

Mikä musta tulee isona?

Tekstit: Toimitus Tilastointi: Aura Pasila

johtokuntaan vuonna 2007 valitaan opiskelijaedustaja. Tällä halutaan luonnollisesti saada opiskelijoiden ääntä kuuluviin, mutta samalla pyritään lisäämään yhteistyötä yliopistojen välillä. Vaikka edustaja on joko Helsingistä tai Kuopiosta, tiedon on kuljettava molempiin.

Muutenkin yhdistyksessä korostetaan yhteistyön lisäämistä alan sisällä, mikä näkyy käytännössä esimerkiksi yhteistyöprojektina Suomen Ravitsemustieteen yhdistyksen kanssa.

RTY:n uusin projekti on imagokampanja, jonka tavoitteena on toisaalta nostaa profilia alan ulkopuolella ja toisaalta luoda yhteneistä ammattiyhpeyttä sen sisällä. Vastakkainasettelut halutaan haudata, jotta ravitsemusasiaa päästään edistämään yhtenä rintamana. Yhdistyksessä toivotaan yhteen hiileen puhaltamista ja kokonaisuuden näkemistä: aktiivisuus on tärkeää, jotta ravitsemustiede ja sen osaajat saadaan näkyvi ja

tätä kautta myös luodaan uusia työpaikkoja.

”Pitäisi muistaa, että me olemme alan parhaita asiantuntijoita eikä kukaan muu puhu meidän puolestamme”, Sointu muistuttaa. Tämä viesti on tervetullut: ei saa koskaan pyydellä anteeksi olemassaoloaan, vaan on uskottava itseensä. Vain silloin muutkin uskovat. Konkreettisena osoituksena tätä Sointu kehottaa esimerkiksi katsomaan Agronomiliiton palkkasuosituksia. Jos aina löytyy joku joka myy työnsä liian halvalla, suosituksia ei kohdata koskaan ja koko alan arvostus kärsii.

Tähän tavoitteeseen on helppo yhtyä: yksi kaikkien ja kaikki yhden puolesta näyttää pätevän tässäkin kohdassa. ”Ravitsemus on tulevaisuuden ala ja meidän pitää olla ylpeitä siitä, että olemme valinneet sen”, kuuluvat yhdistyksen terveiset. Ei voi kuin toivoa tavoitteiden toteutuvan- ja imagokampanjan tavoittavan ulkomaailman ohella myös kaikki omat opiskelijat. ■

Pistimme fuksin selvittämään, mihin kymmenen tämän hetkistä fuksia toivovat sijoittavansa työelämässä. Lisäsimme taulukkoon vielä omat haaveemme:

- 1) Ravitsemusterapeutti, 2
- 2) Järjestöt, laitokset - esim. KTL, 3
- 3) Yliopisto - mainittiin opetustehtävät, 1
- 4) Yritykset, tuotekehitys:
Fazer ja Valio mainittuja yrityksiä, 3
- 5) Konsultointi- ja viestintäasiantuntija, 1
- 6) Freelancer-toimittaja, 1
- 7) Ei tiedä vielä tarkasti, 2



8) Prinsessa, 1

GRADUN KANSSA

Kirjoittaja päätti alunperin laittaa gradun kasaan puolen vuoden tiukassa aikataulussa. Sarjassa seurataan tunnelmia prosessin aikana.



Joulu 05

Teksti: Katri Säöksjärvi Kuva: Sini Salovaara

Nyt kirjoitan viimeistä kertaa gradun kanssa -juttuani. Piti kaivaa esille se ensimmäinen juttuni ja tarkistaa, että mitä tuli oikein luvattua. Kirjallisuuskatsaus valmiiksi kahdeksassa viikossa? Onnistui. Tulokset valmiiksi kesäkuuhun mennessä? No jaa...melkein onnistui. Tulokset valmistuivat vain viisi kuukautta myöhässä, mutta sellaistaahan sattuu, eikö niin?

Oikeastaan olen tyytyväinen, että sain tehtyä analyysivaiheen ja tulokset näinkin nopeassa aikataulussa, vaikka alkuperäisestä suunnitelmasta myöhästyinkin. Niin, kesäähän ei lasketa mukaan, sillä silloin olin töissä ja gradun teko jäi vähän vähemmälle, eli oikeastaan myöhästyin aikataulustani vain kaksi kuukautta. Ja joka välissä olen kyllä oikein ahkerasti kirjoittanut aineisto ja menetelmät kappaleita.

Huomaatteko, kuinka gradulaisilla näyttää olevan taipumusta todistella, miten ahkeria he ovat ja miten paljon he ovat töitä

gradunsa eteen tehneet? Jos jostain syystä on sattunut jäämään ennalta suunnitellusta aikataulusta jälkeen, niin heti on seliteltävä, että olin töissä, ja oli yksi tenttikin ja sitten vielä se rästikurssi. Että olenhan minä hommia tehnyt, mutta kun nyt on niin kiireistä, ettei ole ehtinyt tätä gradua niin kauheasti miettiä.

Eräs gradua tekevä opiskelukaverini totesi, että välillä tuntuu kuin gradua tehdesä ei saisi ollenkaan lupaa nauttia elämästä. Koko ajan olisi vain ajateltava gradua ja sitä milloin sen ehtisi saada valmiiksi. Jos joi-nakin päivinä olisi mietittävänä muita kiireellisiä asioita tai ihan vain haluaisi viettää vapaa-aikaa ystävien parissa, niin heti tulee huono omatunto.

Alkusyksystä taisin stressata itsekin gradun takia, mutta nyt olen hieman löysännyt vauhtia. Helpottihan se, kun työt loppuivat ja se rästikurssikin tuli läpäistyä. Pääasia kuitenkin on, etten enää hermoile turhia

graduni takia. Olen optimistinen, olen ihan loppusuoralla. Analyysivaiheessa tuntui välillä, että aiheeni on loputon suo, josta ei pääse ikinä eteenpäin. En tiedä päteekö tämä muihin gradulaisiin, mutta ainakin minusta tuntui, että kun pääsin tulosten teon jälkeen taas kirjoittamaan, olin helpottunut. Tekstiä syntyi helposti ja pääsin harppomalla hommissa eteenpäin.

Mitä tästä kaikesta jäi mieleen? Gradu on-sekä ylä- että alamäkiä. Välillä meinaa tulla stressi, mutta uskokaa, ei kannata. Aikataulut ja tavoitteet auttavat asiaa, mutta ei maailma siihen kaadu, että aikaa menikin pari kuukautta enemmän. Omalta kohdaltani tunnelin päässä häämöttää jo valoa.

Katri



Manchester

Teksti: Ulla Seppänen Kuvat: Sini Salovaara

Kun ensimmäisenä työpäivänäni olin lähdössä töihin, poikaystäväni sanoi viimeisen sanansa asuvallinnastani. Musta jakku sai jäädä tuolinsekkänojalle, vaikka olinkin sen varta vasten hankkinut jo Suomesta tätä päivää varten. Olihan minulla nyt ensimmäistä kertaa elämässäni ihka oikea pysyvä työpaikka ja työsopimus, josta minut seuraavan keran irtisanottaisiin 60-vuotiaana. Miksi siis jouduin hylkäämään jakun?

Selitys oli yksinkertainen. Englantilaisessa toimistokulttuurissa jokaiselle naiselle on lokeroitunut oma paikkansa. Kuulemma ensimmäisenä työpäivänä kannattaa pyrkiä mahdollisimman neutraaliin ulkonäköön. Jakku viittaa johtavaan asemaan ja moinen mahtailu saattaisi ärsyttää sihteereitä ja muita toimiston naisia.

vähitellen opin käymään lähikahvilassa ostamassa hillopaahntoleipiä

Korkokengät saivat kuitenkin jäädä ja hyvä niin. Englantilaisnainen nimittäin pitää sellaisia piikkareita jalassaan töissä, joita meillä näkee korkeintaan pikkujouluissa. Niin se vaan ympäröiväkulttuuri muokkaa; samat kengät, joita kauhistelin alkuaikoina, alkoivat vuoden päästä vaikuttaa täysin käytännöllisiltä ja varteenotettavilta työkengiltä.

Töihin saapuminen oli lähes yhtä suuri mysteeri kuin puukeutumiskoodi. Täsmällisenä tyttönä olin töissä aina puoli

yhdeksän, sillä minulle oli sanottu, että silloin alkavat työt. Olin väärässä. Saapuessani paikalle kaikki muut työntekijät näyttivät olleen ahkerasti työn touhussa jo kauan. Vähitellen opin, että vaikkei ylimääräisestä ajasta makseta, olisi oman etunsa nimissä hyvä saapua töihin jo puoli tuntia ennen

päivän alkua. Sama koski kotiinlähtöä.

Lounastuntikin kulutettiin mieluummin työn parissa kuin ruokailen. Alussa kärvistelin nälissäni neljä ja puoli tuntia aamiaisen ja lounaan välillä, mutta vähitellen opin minäkin käymään lähikahvilassa ostamassa välipalaksi hillopaahntoleipiä, joita sitten syötiin vahvan maitoteen kanssa.

Teetä englantilaisessa toimistossa juodaan koko päivän ajan. Viereisissä työpisteissä istuvien kanssa muodostetaan teerinki. Jokainen vuorollaan käy kahvihuoneessa tekemässä porukalle teetä. Kahvin ja teen tarjoaa yleensä toimisto, mutta kahvi- ja teetaukoja ei ole. Teetä siis siemaillaan työn lomassa, joka johtaa usein siihen, että paperit ovat teetahrojen peittämiä.

Teen juonnissa tulee myös pysytellä valtavirran mukana tai saa hankalan maineen, kukaan ei katso hyvällä ihmistä, joka pyytää teensä mustana. Englannissa on parasta

oppia juomaan teensä maidon kanssa, ja se kannattaa tehdä jo ihan maku syistä. Englantilaisien tee on aivan kamalaa.

Mutta tätä ei kuitenkaan kannata mennä englantilaisille kertomaan. Kuten ei myöskään mitään kriittistä huomiota heidän maastaan tai kulttuuristaan. Huomioiden tekijään suhtaudutaan vihamielistesti, uskokaa, se tuli koetua kantapäähän kautta.

On hyvä pitää mielessä, että maa on entinen suurvalta ja monet asiat on keksitty siellä ensin. Englantilaiset ovat hyvin tyytyväisiä omiin oloihinsa, eivätkä ole kiinnostuneita miten asiat muualla tehdään, vaikka ne teh-

täisiin muualla paremmin. Heillä ne tehtiin ensin.

Suomalaisen ja englantilaisen työkuulttuurin erot näkyvät parhaiten toimiston hierarkiassa ja ihmisten välisissä keskusteluissa.

säästää monta ongelmaa ja ympäriryöstä keskustelua, jos tyytyy vain puhumaan oman esimiehensä kanssa

Jokainen on palkattu tiettyyn tehtäväänsä. Jos asioista haluaa keskustella, on tiedettävä kenen ylemmän juttusille mennä.

Siinä säästää monta ongelmaa ja ympär-

ryöstä keskustelua, jos tyytyy vain puhumaan ensin oman esimiehensä kanssa ja odottamaan, että hän sitten suvaitsee ottaa asian puheeksi ylempien johtohenkilöiden kanssa. Näin jopa avotoimistossa, jossa jokainen on näennäisesti saman arvoinen,

vaikka asiasta suoraan päättävä henkilö istuisi lähempänä kuin oma esimies.

On hyvä tietää, paitsi kenelle asiat esittää, myös miten ne esittää. Tietokonetukihenkilöllekään ei voi sanoa suoraan, ”apua, koneeni jumahti, tule auttamaan?”. Siihen saa vastaukseksi tyhjän katseen ja kommentin: ”Oletpa sinä suorasukainen tänään..”.

Oikea tapa pyytää apua on sanoa, ”anteeksi, että häiritsen, mutta sattuisikohan sinulle mitenkään olemaan aikaa juuri nyt, sillä minulla on ongelma, ja luulen, että koneeni kaatui, ja jos mahdollista, arvostaisin sitä kovasti, mikäli voisit tulla auttamaan minua asian selvittämisessä, mutta ihan milloin vain sinulle sopii.” Myös korrekti vastaaminen on yhtä monen mutkan takana.

Yksinkertaisimpienkin asioiden hoitami-





seen kuuluu Englannissa siis tovi, jos toinenkin mutta se kannattaa. Ei tarvitse kuunnella kommentteja siitä, kuinka suomalaiset ovat niin hämmäntävän mutkattomia ja sanovat asiat suoraan. Välistä sitä tosin mieltii, eikä kysymykseen mapin sijainnista voisi saada yksinkertaista vastausta, ”en tiedä”.

Onko ruoho koskaan vihreämpää aidan toisella puolella? Saadessani töitä englannista, se tuntui unelmiäni täyttymykseltä.

Sitten eteen lyödään elämän realiteetit: ei maksettua työterveydenhoitoa, ei ylityökorvauksia, lyhyt äitiysloma, pitkät työmatkat, työpaikan hierarkia ja naisilla vielä se kuuluisa lasikatto. Niin tosiaan, ollessani viimeistä viikkoa töissä kävi ilmi, että ison kansainvälisen arkkitehtitoimistomme johtaja ei uskonut siihen, että naisten kannattaisi yrittää edetä urallaan. Hänen oma

juristi vaimonsakin istui tyhjänpanttina kotona, kun mies ei antanut käydä töissä.

Sitä rupeaa vähitellen näkemään myös ne Suomi-ruohon vihreät sävyt, joita ei edes englannin 10% veroprosentti pysty himentämään. Vielä kun ne pätkätyöt saataisiin kuriin, niin mihinkäs täältä haluaisi lähteä. ■

Kirjoittaja työskenteli vuoden Englannissa maisema-arkkitehtinä kansainvälisessä suunnittelutoimistossa.

KOUTSI

Nyt Sinäkin tietysti haluat ulkomaille töihin. Ei hätää, yliopistolla on onneksi monipuoliset rekry-palvelut, jotka auttavat alkuun pääsemisessä ulkoimaisen urasi kanssa: mahdollisuuksien kartoitus, CV:n laatiminen, vieraan työkuulttuurin ABC. Kaikkea ei siis tarvitse yksin netistä urkkia. Tässä kuitenkin alkuinnostukseksi koutsin linkit kohti kansainvälistä glooriaa:

Kansainvälisen henkilövaihdon keskus CIMO
<http://www.maailmalle.net/>

EURES (Eures eli European Employment Services)
<http://www.mol.fi/eures>

Työnvälitystä Euroopassa
<http://www.jobpilot.net/>

YK:lle harjoittelijaksi tai apulaisasiantuntijaksi?
<https://jobs.un.org/>



OIKOSMAINEN

Ravitsemustieteen jaosto toimii ravilaisten huviksi ja hyödyksi. Tämä sakki välittää tietoa, järjestää excuja, osallistuu opetuksen kehittämiseen sekä huolehtii ravilaisien kahvin/teen/keksin saannista. Jaoston kokouksista ilmoitetaan ravi-listalle ja niihin ovat kaikki tervetulleita.



Jaoston ylintä johtoa hallitsevat tänä vuonna blondi ja brunette.

Pjtar Heidi, pitkänhuiskea blondi, säheltää sählykentällä ja sen ulkopuolella. Heidi rakastaa omenahillo-juustovoileipiä ja hänet tunnistaa parhaiten Viikin käytävillä hersyvistä naurusta.

Vara-Pjtar Jenna on seurallinen idea-automaatti, joka elelee hetkittäin omissa maailmoissaan. Keski-Suomesta kotoisin oleva Jenna kärsii kroonisesta myöhästelystä ja ajan puutteesta.

Yhteiset intohimot:
piparkakkutaikina & Aurajuusto, Shaken not Stirred!

Sysmästä, pienestä mökkipitäjästä Päijänteen itärannalla tulee Arja. Ennen Viikkiin päätymistä hän opiskeli kaksi vuotta kansanmusiikkia.

Bändimusoimisen tämän fuksin suuriin rakkaustarinoihin kuuluu jooga. Tänä vuonna taloudenhoitaja varmasti venyy tarvittaessa.



Puheenjohtaja Heidi Vesterinen

Varapuheenjohtaja Jenna Pirhonen

Sihteeri Jelena Meinilä

Opinto- ja tiedostusvastaava Emmi-Veera Ylätupa

Excuvastaava Anu Karhu

Kahvitusvastaava/emäntä Taru Saloheimo

Taloudenhoitaja Arja Heinonen

Emmi-Veera, tavallisesti Emmi, on 20-vuotias fuksi. Hänet löytää Viikin ulkopuolelta aerobic-salilta, kavereiden seurasta tai telkkarin äärestä. Uusi, innokas jaostolainen on vuoden 2006 tiedostusvastaava, joten tästä työstä tullaan kuulemaan vielä.



Siltamäessä liikuskelee Karhu. Anu. Yleensä Jedi-koiran kanssa. Karhu rentoituu paitsi koirien, myös urheillen ja ystävien seurassa.

Lisätuloja Anu hankkii valmentamalla 10-12-vuotiaita cheerleader tyttöjä, joten viikot kuluvat bonbonit viuhuen. Go Anu!

Vaihtoehto-CV

Teksti: Elisa Niemi Kuva: Sini Salovaara

Jokin aikaa sitten päivittäin ilmestyvässä ilmaislehdessä politiikan merkkihenkilö kertoi pitkästä listastaan, jonka hän oli saanut, kun oli listannut ylös kaikki ne työt, mitä hän oli tehnyt pikkupojasta lähtien. Siis myös ne arjen pikkutyöt, joista ei ole maksettu palkkaa tai ansioluetteloon näytöä saanut.

Syksyn epätoivoisesta työnhakuprosessien läpikäyneenä päätin minäkin kirjata ylös kaikki ne pikkutehtävät, joita on tullut tehtyä. Ja listasta tuli ihana! Tätähän voisi käyttää vaihtoehtoisena CV:nä työnantajille, joilla on tarpeeksi huumorintajua!

Virallisen ansioluettelon mukaan olen toiminut seuraavissa työtehtävissä: osastosihteeri, tutkija, palveluneuvoja, luotonvalvoja,

reskontranhoitaja, tallentaja, tapahtumamarkkinoija, kausimyyjä, myyjä, infopisteiden hoitaja, kassanhoitaja, rahanlaskija, ajanvaraaja, lähetti, puhelinvaihteenhoitaja ja kirjanpidon avustaja.

Hmm. Tylsää. Tähän voisi lisätä opiskelusta tulevat työtehtävät: panelisti, projektityön puheenjohtaja, tuutori, esseen kirjoittaja, haastattelija, esittelijä, konekirjoittaja, oikolukija, runoilija, puheenpitäjä ja tenttiin lukija.

Näyttää jo paremmalta. Onneksi harrastus- ja luottamustoimista tulevat

lisäksi: jäsen, puheenjohtaja, sihteeri, päätoimittaja, aputoimittaja, neuvonantaja, kirjan kirjoittaja, toimistonhoitaja, ompelija, askartelija, kynttilän polttelija, nokkahuilisti, steppaaja, juoksija, kävelijä, sählyn pelaaja,

ja, tenniksen pelaaja ja laskettelija.

Ja tokihan me kaikki teemme jopa päivittäin tärkeitä toimintoja kodissamme, joista saadaan hyviä nimikkeitä: astianpesijä, kodinhoitaja, pyykinpesijä, ruoan valmistaja, rakastaja, ympäristö vastaava, sanomalehden lukija, huolien jakaja, tarjoilija, keräilijä, penkkiurheilija, kirjaston hoitaja, kirjanpitäjä, auton kuljettaja, varastomies, naapurin käyttäjä, kodinkonekorjaaja, viemärin putsaaja ja yksikön esimies.

Olisiko hyväksyttävää, jos lisäisin tähän vielä ne tehtävät, joita oli lapsuudenkodissa: pöydän kattaaja, sängyn petaaja, lastenhoitaja, keittäjä, roskien viejä, haravoija, koiranulkoiluttaja, auton pesijä, lelujen kerääjä, naapurin lemmikki, pikkusiskon vahti, isoveljen kiusaaja ja äidin apuri.

Lopuksi listasin listan pakolliset lempitittelit, jotka eivät tarkennuksia kaipaa, mutta löytyy meistä jokaisesta: ostaja, tv-kommen-

...sängyn petaaja, lastenhoitaja, keittäjä, roskien viejä, haravoija, koiranulkoiluttaja...

taattori, vaatemalli, tuote-esittelijä, markkinoija, analysoija, suunnittelija ja projektin vetäjä.

Johan CV alkaa näyttää reippaammalta, kun listassa on noin 80 titteliä ja paperitöiden lisäksi myös kunnan käytännöllisiä työtehtäviä.. Ongelma on kaiketi se, kuinka paljon uskaltaa arvioida olevan kokemusta näistä lisätyötehtävistä – ja kuka suostuu kirjoittamaan niistä työtodistuksen?

Jos tuntuu vaikealta, mieti mitä asioita teet päivän aikana verbeinä ja taivuttele siitä siten sopivia titteleitä. Eikä muuta kuin itsenkin miettimään – ja saa lainata keräämältäni listalta. □

Toim. Huom.

Tehtyäsi vaihtoehto-CV:n, voit siirtyä askelta vaativampaan itsetutkiskeluun. Laadi anti-CV. Listaa kaikki ne pimeät puolesi, jotka ovat vähemmän hyväksytyjä yleisessä keskustelussa. Työnhaun ohessa tapahtuvan itsensä kehumisen jälkeen, voit olla juuri sellainen kuin olet.

Esimerkiksi erikoistunut: keräämään likapyykkiä pitkin asuntoa, tiskaamaan ainoastaan yhden mukin kerrallaan, syömään pikaruokaa nälän sattuessa, viettämään yöpuvussa koko päivän, syömään litran jäätelöä kerralla ja niin edelleen..

Palstanpitäjä Katri Sääksjärvi jättää hyvästit ja esittelee oman lempipaikkansa

Nyt viimeisellä kerralla esittelen oman lempipaikkani Viikissä. Valinta oli vaikea, sillä minulla oli kaksi lähes yhtä kovaa suosikkia lempipaikaksi.

Toiselle sijalle listallani pääsi Infokeskuksessa oleva kaupungin kirjaston lehtienlukusali. Aina kun minulla on ollut Viikissä ylimääräistä aikaa, jonka kuluttamiseen en ole saanut seuraa, olen käynyt lukemassa päivän lehdet Infolla. Myös sisustus-, käsityö-, ruoka- ja muut vapaa-ajanlehdet on kiva lukea, sillä näin opiskelijana en kovin montaa lehteä kotiin asti tilaa. Kaikkeahan ei millään ehdi lukea, vaikka usein on käynyt niinkin, että odottamani bussi on jo mennyt ennen kuin saan laitettua lehden takaisin hyllyyn.

Voittajaksi lempipaikka kilpailussani selviytyi Unicafè Viikuna. Tietenkin sen takia, että siellä saa hyvää ruokaa. Lisäksi paikka on viihtyisä, palvelu ystävällistä ja Viikunasta on hyvä bongailla, josko ympäristössä näkyisi tuttuja. Sehän tässä opintojen loppuvaiheessa harmittaakin, että enää en pääse luentojen välissä lounastamaan koulukaveiden kanssa niin kuin ennen vanhaan.



Relevantimpi meriitti CV:ssä:
kuluttajaekonomi
vai ankara bailaaja?
Numa, Numa yeah...

Ihan oikeasti,
ei sen niin väliä.

Nöyryyden loppu

Teksti ja kuva: Sini Salovaara

Minut on opetettu siihen, että en tiedä. Tai oikeastaan siihen, että tiedän, miten paljon on, mitä en tiedä. Pääni on pursutettu täyteen kirjainyhdistelmiä, joiden suhdetta suurempaan kokonaisuuteen minulla ei ole koskaan ollut ilo ymmärtää. Olen joutunut kerta toisensa jälkeen nöyrytymään isomman edessä ja myöntämään, ettei minun kannata välttämättä puhua tai kirjoittaa asioista, joita en ymmärrä.

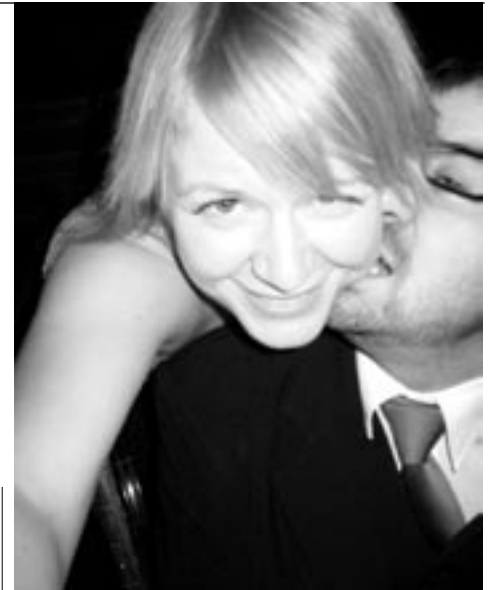
Tiedän kyllä olevani älykäs, sillä lailla vaatimattomalla tasolla. Olisi kova urakka saada minusta kunnan ravitsemustieteilijä, sen olen ymmärtänyt kaikista niistä palautteista, kommentaiteista ja katseista. Olen melkein voinut kuulla ne huokaukset osaston käytävillä: ”Tuleekohan tuostakaan ikinä mitään...”.

Hämentävää kyllä olen päässyt töihin. Ihan omilla ansioillani. Olen kuitenkin joutunut käymään sisäistä taistoa koko työssäoloaikani. Pystyn ongelmitta pitämään lu-

ennon terveystieteen ja -busineksistä ja -busineksistä isoille teollisuuspampuille. Ravitsemustieteestä en mielelläni puhu, varsinkaan tv- tai radiotoimittajille. Jos vaikka joku kuulis.

Jokin aika sitten istuin kuuntelemaan erään naistutkijan loistavaa esitelmää. Päädyin hänen kanssaan lounaalle ja sain kuulla, että tämä 15 vuotta tutkijana ollut, väitellyt, älykäs nainen oli pelännyt esitelmän pitämistä muille saman alan ihmisille. Ei jännittänyt, vaan pelännyt. Entäs jos muut huomaavat, etten tiedäkään mistä puhun. Entä jos sanonkin jotain väärin. On niin paljon asioita, joita en tiedä.. Raviraivoni kihaloi pintaan.

Eikö olisi jo aika lopettaa tämä nöyryyden ja toisten kytettäminen. Emme me kaikkea tiedä, mutta ei tiedä kukaan muukaan. Ihan oikeasti, ei sen niin väliä. Usein sinnepäinkin menevä tieto riittää ihan hyvin. Kun vaan saamme harjoitella, kerätä vähän esiintymiskokemusta ja rohkeutta, pistämme



tämän maan Heikkilät ja Silvot polvilleen. Jonkun se on tehtävä. Hitto soikoon, meidän se on tehtävä.

Meidän on ruvettava pitämään puoliamme, meidän kaikkien: kuopiolaisten ja helsinkiläisten, opiskelijoiden ja opettajien. Jos muut eivät arvosta meitä, on katsottava peiliin. Niin se vaan on, ensin on itse arvostettava omaa sisäistä ravitsemustieteilijäänsä ja sitten vieressä istuvaa. Kaveria ei puukoteta selkään, ei edes pieniä opiskelijoita. Jos mielimme saada lisää arvostusta ja palkkaa, on toimittava yhdessä. Nyt tarvitaan kollegialisuutta ja rohkeutta. Barrikaadeille, siskot ja veljet!

Kirjailija Tuomas Vimmaa mukailleen:
turha olla nöyrä, kun on niin vitun hyvä.

Kultaa ja kunniaa 2.11.

Oikoksen kovatasoinen sähköjoukkue osallistui Bad taste -turnaukseen. Kaikki tiedekunnan huonomakuisuudesta kiinnostuneet ainejärjestöjen joukkueet ottivat mittaa toisistaan hiki päässä. Oikos-joukkueen vahvuutena oli ilahduttavan suuri osallistujamäärä ja kova henkinen kantti, mikä ei hajonnut Lipidien henkiseen painostukseen tai pelaajalainauksiin. Alusta asti tavoitteena oli vain yksi ainoa: voitto.

Alkulohkoissa joukkueemme rakensi hienon taktiikan, joka tuotti tulosta kaikissa peleissä: pojat pelasivat tilanteet ja tytöt tekivät maalit - tai jotain sinne päin. Lopulta päädyimme finaaliin, ja (Lapin)kullan kiilto silmissä väänsimme maaleja riittävästi turnauksen voittoon. Oikoksen ensimmäisestä turnausvoitosta pääsivät nauttimaan niin mukana olleet oikoskonkarit kuin fuksitkin. Palkinnoksi saimme nimittäin huonoa mukua peittämään hyvät kisajuomat.

Arabella 10.11.

Kultturellit oikoslaiset kävivät tarkastamssa Straussin Arabellan. Naiset olivat kimeitä ja uhkeita, miehet rakastuneita jöriläitä. Isä pelasi rahat ja ratkaisuna yritetään näyttää tytär komeasti ja kalliisti. Väärinkäsitysten, huutojen ja itkujen kautta rakkaus voittaa. Tosi-oikoselämää stagella.

Vaalikokous 30.11.

Marraskuu huipentui vaalikamppailuun vuoden 2006 hallituspaikoista. Kokouksen tarjoiluista vastasi Elintarviketieteiden seura, joka esittäytyi ennen huikaisevaa vaali- taistelua.

Hyvien tarjoiluiden saattelemana näimme kokouksen ensimmäisen esityksen improteatterista, jota tämän vuoden hallituslaiset esittivät. Ilta tarjosi myös yksilökohtaisia kohokohtia: muutaman vuosikerran takainen pj sai kunnian johtaa puhetta ja tuntea olevansa tarpeellinen.

Kiihkeässä kokoustunnelmassa valittiin hallitus ja toimihenkilöt alkavalle vuodelle. Ilta jatkui vielä Riston ja Kirsin improlla Britneyn päivänussa. Uudet hallituslaiset kirmasivat lopuksi kaupungin yöhön.

Hallitus 2006

Puheenjohtaja Reeta Lappalainen
 Varapuheenjohtaja Johanna Kähkönen
 Sihteeri Elina Puhakka
 Taloudenhoitaja Elina Tuomi
 Tiedotusvastaava Kirsi Näkki
 Opintovastaava Heidi Vesterinen
 Kulttuurivastaava Anna Kara
 Urheiluvastaava Marika Lehvonen
 Emäntä Hanne Niskanen
 Päätoimittaja Risto Kaartinen



Pjtar Reeta ja kulttuuritar Anna



Tiedottajatar Kirsi

Tekstit: Kirsi Näkki ja Kati Nuutinen Kuvat: Sini Salovaara

OIKOSNOVELLI

Seuraava kertomus perustuu erään oikoslaisen kokemuksiin tositapahtumiin Kölnissä. Sitä ei saa levittää eikä käyttää kaupallisiin tarkoituksiin. Novelli suositellaan yksin kuuman glögin äärellä nautittavaksi.

Kirjoittaja haluaa pysytellä nimettömänä.

Das Kylpylä

Teksti: pikkuT Kuvat: tuplaÄSSÄ

Olipa kerran pikku-Timotheus, kutsutaan häntä vaikka Timoksi, joka päätti rentoutua lomansa viimeisenä päivänä Saksanmaalla. Tunnettu skandinaavi oli kotoisin kaukaa pohjoisesta, viattomien härmän poikien maasta. Timo päätti kävellä vaatimattomasta hotellihuoneestaan Rhein-joen toiselle puolelle hotellitädin suosittelemaan kylpylään, kylpylät kun hänen kotimaassaan tunnettiin siveellisinä perheiden ajanviettopaikkoina. Timo osasi aavistella pahinta. Tulossa oli kuitenkin jotain sellaista, mistä pohjoisen pojat eivät näe edes päiväunia.

Vastassa oli huikea näky - massiivinen roomalaisävytteinen kylpylärakennus ulkoaltainen ja kymmeni-ne saunoineen kolmessa kerroksessa. Hetken loistoa ihmeteltyään Timo siirtyy pukuhuoneen puolelle. Ei aikaakaan, kun paikan luonne alkaa valjeta nuorelle miehelle.

Ensin germaanityttö kävelee samaa käytävää pitkin, missä päähenkilömme on juuri

riisunut itsensä ilkosilleen. Nyt on kyllä tyttö väärässä paikassa, Timo ajattelee yrittäen samalla varjella aarteitaan. Kylpylän joviaali luonne paljastuu lopullisesti, kun vanhempi saksalaisnainen kävelee Timon vierestä mahtavat eväät puolelta toiselle heiluen. Maassa maan tavalla, urhea suomalainen tokaisee, suoristaa ryhtiään ja kävelee pyyhe päällä kylpylän salaiseen maailmaan.

Onnekseen Timo valitsee ensin suuremman allasosaston, missä muutamaa poikkeusta lukuunottamatta uidaan ja liikutaan uimahousut jalassa. Hetken uituaan Timo jatkaa tutustumista ulko-osastoon, missä hän toteaa kelorakennuksista kootun kylän muistuttavan paljolti hänen kotimaataan. Ovessa esitellään asiakkaille Die Kelosauna, joten Timokin ymmärtää mistä on kyse. Timo hyppää kolmen



nuorta keski-ikää edustavan saksalaisnaisen kanssa samaan ulkoaltaaseen, mutta ei aikaakaan kun paikan Bademeister tulee viereen ja kehottaa: Keine Badehosen, bitte! Mitähän tuokin perverssi tarkoittaa, Timo miettii ja riisuu kiltisti itsensä paikan vaatimalle niin sanotulle nollatasolle.

Keine Badehosen,
bitte!

Saksalaisnaiset herkistelevät hymyään, kun komea vaalea mies antautuu ja pudottautuu altaan reunalta. Het-

ken ujusteltuaan päähenkilömme päättää ottaa kaiken irti ja alkaa katsella valtavan hämmennyksen saattamana erikokoisia elämyksiä. Lapin kodassa, pukuhuoneissa, ravintoloissa, kuin erilaisissa rentoutumishuoneissakin ja tuntee olevansa kuin taivaassa tässä vieraassa salakielisten ihmisten maassa. Tämä on kuitenkin vasta alkua.

Lisää miehuutta saatuaan Timo tutkii paik-
kan tarjontaa ilmoitustaululta. Vartin välein
on tarjolla yli 30 saunaseremoniaa ja lu-
kuisia erilaisia tuoksuja jatkuen aamukol-
meen. Mitä ihmettä, Timo ajattelee, olen
minäkin juhannuksia saunonut läpi yön
viinaa juoden ja räyhäten, mutta tämä on jo
totaalinen kulttuu-rishokki. Timo valitsee
Kelosaunasta kymmeneltä alkavan näytök-
sen, todettuaan että osa näytöksistä on jo
loppuunmyyty. Ei suomalainen juuri enna-
kkoilmoittautumisista saunan suhteen ole
kuullut.

Näytös alkaa kauttimien raikaessa jokeripel-
eistä tuttua alkutunnusmusiikkia ja yli 50-
päinen yleisö alkaa taputtaa. Sisään astelee
Bademeister, joka esittelee alaisensa ja
käyttää heti valtaansa heihin näiden lähti-
essä pullistelemaan lihaksia saunayleisön
eteen. Nicht so, meine Junge, Sie sind neu
hier!

Bademeister komentaa voimakkaasti ja
laittaa uudet tulokkaat punnertamaan.
Show pääsee käyntiin, neonvalot vilkku-
vat katossa ja pyyhkeet viuhuvat lopulta
eri tyyleillä ja raikastavat ilmaa hienojen
löylytuoksujen ohessa. Seuraavaksi Bade-
meisterit alkavat heittää jäämurskaa yleisön
päälle. Tämä viilentää päähenkilömme tun-
teita ja tuo viilennystä kuumaan iltaan.

Loppuvaiheessa näytöstä alkaa kummituso-
sio. Spooky-musiikki soi ja Bademeisterit
hierovat jonkinlaisella epäilyttävällä vaah-

dolla itselleen kummituskasvot. Tämä hu-
vittaa hetken, kunnes kylpijöille paljastuu,
että vaahtoa on hierottu myös tuuletuspyy-
hkeisiin ja neonvaa-lea vaahto loistaa kaik-
kien iholla.

Kolmen tunnin, kolmen saunanäytöksen ja
kymmenen erilaisen saunan jälkeen Timo
uskaltautuu keski-kerrokseen, mikä sekun
valkenee omana maailmanaan. Ach so, die
Finnische Sauna, pohjoisen mies kat-selee
kylttiä ja tokaisee paikallisen kielikylvyn
ja ehkä hieman muunkinlaisen kylvyn saa-
neena. No perke-les, sisään vaan sinnekin,
päähenkilömme tuumailee. Saunassa on
pelkkiä slaavilaisia tyttöjä. Dobra! San-
karimme huudahtaa venäjäksi ja kipuaa
estottomasti ylälauteille. Kielletyltä aluksi
tuntunut kylpylässä seikkailu on saavuttanut
jo kansainväliset rajat ylittäneitä, miehistä
itsetuntoa kasvattavia ja ennaltaodot-tamat-
toman hekumaanisia piirteitä ja ylälauteet
tuntuvat ainoalta järkevältä ratkaisulta ala-
lauteilla lepää-vien lumpeidenkukkien ja
aarteiden katselussa.

Kutsuisiko sittenkin germaaninen filologia,
jäisinkö tänne satumaahan lopun iäkseni,
Keski-Euroopan eleganssia nähnyt prins-
simme huokaa silmät onnesta loistaen.
Tarina ei pääty vielä tähän, koska slaavity-
töt jätettyään altaan reunalla hoiperteleva
pohjoisen saunalähettiläs pudottautuu ro-
hkeimman osaston al-taaseen. Syyskuinen
hohtavan lämmin ilta on hämärtyvässä
Rheinin vihreässä jokilaaksossa ja prins-

sim-me seuraa kylpylän lasikaton yllä, kun
yksinäisen tähdenlento etsii tietään loput-
tomassa avaruudessa. Yhtäkkiä viereen il-
maantuu kuin tähdenlennon johdattamana
kaunis paikallinen kultakutri, joka palaut-
taa päähenkilömme takaisin maan pinnalle.
Bist du im Urlaub oder? Prinsessa kysyy.
Uh, eigentlich ja, aber ich habe hier auch
studiert... prinssimme vastaa lopulta häm-
mentyneenä.

Novellin jatko-osa ilmestyy Oikosulku-Ex-
trassa ja se on myös tilattavissa sähköpos-
tilla osoitteesta adel-heid.viikki@hotmail.
com



Palautuminen

Teksti: Päivi Peltomäki

Mitä enemmän ja kovemmalla teholla liikkuu, sitä tärkeämpää palautuminen on. Jos palautuminen jää vähälle pitkäksi aikaa, voi tuloksena olla pysyvä ylirasittuneisuustila ja pitkä kovan harjoittelun tauko. Palautumisen kannalta keskeisiä asioita ovat liikunnan rytmittäminen, lepo, ruokavalio ja verryttely.

Palautumisella tarkoitetaan kutakuinkin sitä prosessia, jonka jälkeen liikkujat on valmiina suorituskyvyn laskua, toisin sanoen fyysisen aktiivisuuden aikaansaamat muutokset korjataan. Palautumisen aikana elimistön energia- ja ravintoainevarastot täydentyvät neste- ja elektrolyytitasapainon korjaantumisen ohella. Hormonaalinen tila palautuu normaalkiksi, lihakset lepopyynteensä ja verenkierto- ja hengityselimistö perustoimintotilaan.

Kovatehosen treenin jälkeen on syytä pitää pari kevyempää päivää, koska monta kovaa harjoitusta peräkkäin hidastaa esimerkiksi lihasten varastoenergiamuodon, glykogeenin täyttymistä. Glykogeenivarastot taas ovat olennainen osa pitkäkestoisessa ja raskeassa rasituksessa ja jos varastot eivät ehdi täyttyä, liikunnan tehot pienenevät.

Lepäämistä on kahdenlaista, aktiivista ja

passiivista. Aktiivisella levolla tarkoitetaan kevyttä tai normaalista poikkeavaa liikuntaa, passiivisella taas sitä kun ei liiku. Monesti aktiivinen lepo on parempi vaihtoehto, mutta passiivisilla lepopäivilläkin on etunsa. Jokaisen kannattaakin kuulostella omaa itseään ja kokeilla parhaan mahdollisen tavon levätä.

Yksi kaikille yhteinen lepäämismuoto on nukkuminen. Unen aikana elimistössä tapahtuu monia välttämättömiä asioita kuten solujen uusiutumista, joten unihäiriöt ja liian vähäinen uni kannattaa ottaa tosissaan. Liikunnan aloittaminen voi kasvattaa unentarvetta ja kaikkien paljon liikkuvien kannattaisi nukkua ainakin seitsemän tuntia.

Harjoitusten jälkeisellä noin 10-15 minuutin pituisella verryttelyllä voi edistää palautumista. Verryttelyn tulisi tapahtua pikkuhiljaa tehoja laskien kohtalaisen matalalla teholla, jolloin lihaksiin kertynyt maitohappo poistuu hieman nopeammin verrattuna paikallaan olemiseen.

Oikeanlaisella ruoalla ja ruokailun ajoittamisella voi edistää palautumista ja maksimoida lihasproteiinisynteesiä. Noin tunti ennen harjoitusta ja heti harjoituksen jälkeen on hyvä nauttia jotakin hiilihydraatti- ja proteiinipitoista. Proteiini pienentää harjoituksen aikana ja jälkeen tapahtuvaa hajoamista eli kataboliaa, kun taas hiilihydraateista saa energiaa ja harjoituksen jälkeen täyttävät glykogeenivarastoja. Heti liikun-

nan jälkeen nautittu noin 40–100 gramman hiilihydraattiansa (esim. 1-2 palaa leipää) palauttaa lihasten glykogeenivarastoja nopeammin kuin myöhemmin nautittu. Myös vuorokaudenaikainen kokonaissaantikin on olennaista; harjoituksen jälkeen nautittu hiilihydraatti ei ole suurta merkitystä, jos kokonaissaanti jää liian pieneksi.

Viimeisenä mutta aivan yhtä oleellisenä seikkana on nestetasapainon korjaaminen. Jo harjoituksen aikana ja jälkeen on hyvä muistaa juoda. Nestettä pitää juoda enemmän kuin on menetetty, noin kaksi kertaa, pelkkää vettä jopa enemmän. Hyvä suorituksen jälkeinen neste on urheilujuoma, koska se sisältää nesteen lisäksi hiilihydraatteja ja elektrolyyttejä, jotka auttavat imeytymistä ja nesteen retentiota kehossa. Pelkän veden juominen on melko tehoton tapa nestetasapainon korjaamiseen, koska laimentunut veren natriumpitoisuus saa aikaan virtsaneritystä. Pelkkä vesi on kuitenkin parempi kuin ei mitään.

Kaikkesta tästä palautumisen tehostamisesta on hyötyä silloin, kun harjoittelu ja ruokavalio on kunnossa. Jos harjoittelu on kevyttä eikä kehittymiseen tähdätä, ei palautumiseen tarvitse kiinnittää huomiota. Sen sijaan ne liikkujat, jotka tähtäävät paraneviin tuloksiin, hyötyvät palautumiseen panostamisesta. Kun perusasiat, kuten ruokavalio, ovat kunnossa, voi palautumisen huomioimisella saada parempia tuloksia ja liikkumisesta mukavampaa.



OIKOKSEN VUOSIJUHLAT PLAZASSA 18.11.2005

58. vuosijuhlat vietettiin uusien ja vanhojen perinteiden parissa Hotelli Plazassa. Stras-seja, glitteriä ja kuohuvaa. Ykkösretonkeihin pukeutuneet oikoslaiset ja kutsuvieraat nauttivat hyvästä ruoasta, juomasta ja vielä paremmasta seurasta kristallikruunujen loisteessa.

Modernin kuluttamisen saloihin johdatteli juhlapuheessaan professori Visa Heinonen, Oikosta onnittelivat myös Agronomiliiton, Kopedan ja Retikan edustajat.

Illan aikana palkittiin niin enkeleitä kuin perkeleitäkin. M&M säätiö palkitsi vuoden aikana ansioituneita oikoslaisia antaen heidän sädekehänsä loistaa läpi yön.

Tänä vuonna palkinnon saivat Emäntä Jona Lampinen, Opintovastaava Elina Puhakka ja Kulttuurivastaava Reeta Lappalainen. Kriteereinä olivat tänä vuonna ansiokkaat saavutukset Oikoksen toiminnassa sekä alle 165 cm:n pituus.

Tämän vuoden juhliissa lanseerattiin myös uusi kunniainnointi. Vuoden Oikku annetaan vuoden oikosteosta. Tänä vuonna palkinto meni lehtemme uusimisesta toimituspäällikölle ja päätoimittajalla. On vaikea olla nöyrä. Illallisen ja kunniainnointojen jälkeen viihdytti bändi baarin puolella.

Jatkoille mentiin jo Oikosmenoihin erikoistuneeseen Kalevankadun Iguanaan. DJ Hans. Jatkojen jatkoista ei kirjoittajalla ole tietoa, mutta ilmeisesti sellaisetkin olivat.

VUOSIJUHLAT



VASEN: 1. J&J. The beauty of Love. 2. Agronomiliiton tehotykit: Oikoksen edustaja Kikka, opiskelijasihteeri Kaisa, asiamies Heidi ja Retikan edustaja Leena. 3. Hehkuva Katri. 4. Sihteerimme Milla Härkönen näyttää siltä, kuin hän olisi tehnyt jotain paha. 5. Vuoden 2005 Oikut, ehkä myös seuraavan. 6. Asiallista ja asiatonta seurustelua juhlapöydässä.

OIKEA: 7. Enkeleitä ja perkeleitä. 8. Yhden oikun avec ja toisen oikun avecin tyylikäs hattu. 9. Jesse tahtoo tehdä pipareita. 10. Linnanneitomaisen kaunis Kirsi-Maria Lankinen pukeutuneena yhteen illan sävyttävimmistä puvuista.





7.



8.



9.

10.

EHKÄ ENSI NUMEROSSA
uudet toimittajat, uudet jutut, uudet kuvat

Päätoimittaja ja toimituspäällikkö kiittävät koko toimituskuntaa omistautuneesta työstä. Toimituskunta kittää kaikkia muita lehden tekoon osallistuneita sekä fantastisia lukijoitaan kuluneesta vuodesta.

Erytiskiitokset jaamme kaikille palautetta antaneille, jotka ovat inspiroineet meitä valitsemallamme tiellä. Kiitos Helsingin Sanomat, Kiitos Ylioppilaslehti. HYY:n palautetta jääme odottamaan.