

Vierivä kivi ei sammaloitu

Päijät-Media Uutisportaalista saat uutisten lisäksi esille Uutistorin ja Synaptorin. Nähtävillä on Synaptorin numero 1. Nettilehdellä on etuja perinteiseen paperilehteen verrattuna.

Sen voit lukea missä tahansa ja milloin vain.

Ei synny paperijätettä. Mitään ei tarvitse kantaa paperikeräykseen.

Jos jokin juttu jää mietityttämään, arkistosta voit ottaa sen esille.

Jos löydät Synaptorista tekstin, jonka haluat ripustaa seinälle tai antaa luettavaksi toisille, tulostaminen käy helposti.

Tekijöillä pitkä työhistoria

Uutistorin päätoimittajalla Kari Mustosella ja Synaptorin Jyrki Joensuulla on yli 40 vuoden työhistoria, ja se jatkuu.

Jyrki Joensuu on Pispalan poika Tampereelta. Hän opiskeli lääkäriksi Sveitsissä. Suomeen tultuaan hän erikoistui yleislääketieteeseen ja myöhemmin psykiatriaan. Joensuu aloitti potilastyön mielisairaanhoidajan sijaisena vuonna 1969.

Joensuulla on muitakin ammatteja. Tietokirjailijana hän teki maailman ensimmäisen teoksen, jossa yhden maan – Suomen – kaikki lääkkeet esiteltiin kansankielellä. Lääkehoito ilmestyi 1982, ja kirjassa kuvattiin 1300 lääkevalmistetta. Joensuu



Jyrki Joensuu on yleislääketieteen ja psykiatrian erikoislääkäri. Synaptorin päätoimittajana hän tarjoaa tietoa ihmiseltä ihmiselle huumoria unohtamatta.

joutui puolustamaan avointa tiedottamista television Altavastaajat-ohjelmassa. Nykyään tiedon jakaminen potilaille on toivottavaa.

Kokenut mediamies

Joensuu on tehnyt 100 video-ohjelmaa. Occupational Cancer voitti maailmanlaajuisen ohjelmakilpailun Sydneyssä 1987. Se oli Työterveyslaitoksen tilaustyö.

Tupakkalain tullessa voimaan Sisäministeriö tiedotti siitä puhelimitse kuuluttavilla nauhoitteilla. Tämä aineisto tilattiin Joensuulta.

Hyvä Terveys-lehdessä Jyrki kirjoitti itsehoito-palsta useita vuosia.

Heikki Takalan kanssa

hän teki Otavan Joka kodin suuren lääkirikijan, jota myytiin 60 000 kpl. 2018 valmistui Konstikirja, jonka kuvitti Aleks Joensuu. Orion on jakanut sitä psykiatrian yksiköille kaikkialla Suomessa. Konstikirja on potilaan ja hoitajan yhteinen työkalu, joka tukee mielenterveyskuntoutujan pärjäämistä arjessaan.

Vuonna 2012 Joensuu jäi 64-vuotiaana vanhuuseläkkeelle psykiatrian ylilääkärin virasta. Ja jatkoi työtekoa. Kesällä 2019 tämän psykiatrin 71-vuotispäivä meni potilastyön merkeissä. On hän harmaantunut, on toki, mutta ei sammaloitunut.

Tervetuloa Synaptorin lukijoiden joukkoon!

Synaptori nro 1 Sisältö

Pääkirjoitus s. 2
Tyhmyydestä vapautus

Synaptorilla tavataan s. 2

Jyrkin pakina s. 3
Kadonneet dokumentit

Aleksin Kuvakulma s. 3

Janne Valkeeniemi ilmoitus s. 4

Yhden euron kokki s. 5
Kasvispasta

Vaaran paikka s. 6
Joka vuosi lapsi hukkuu

Saima Harmaja - Sydänten runoilija s. 7
Kirja-arvio

Onko vakavaa s. 7
Kihti

A-luokan autopesu Alex Gرافix s. 8

Pääkirjoitus

Tyhmydestä vapautus

Ja vain yksi oli tyhmä



Jyrki Joensuu, päätoimittaja.
jyrki.joensuu@synaptori.fi

Ensimmäisen tietokoneeni, Kaypron hankin 1982. Siinä oli CP/M käyttöjärjestelmä ja 64 kt keskusmuistia. Ohjelmat ja tuotokset tallentuivat lerpuille, joita löytyy historiallisesta museosta. Hiiren toiminnot hoidettiin näppäilemällä CTRL+ kirjain. Riemuissani käsittelin tekstejä.

1990 sain Amiga 2000:n. Tein Professional Page-ohjelmalla sanomalehtiä. Lerpusta oli siirretty korppuun, johon mahtui kirjan tekstimäärä.

Sitten, tärkeä kokemus! Tapasin 1990-luvulla ainoaksi jääneen henkilön, joka osasi opettaa tietokoneohjelman käytön.

Ilman hänen vaikutustaan olisin jäänyt uskomaan, että olen tolo. Hänen opastuksellaan opin yhdessä päivässä julkaisuohjelman käytön!

Työterveysluollossa olen hoitanut satoja potilaita, jotka stressaantuivat työkyvyttömiksi, koska eivät oppineet ATK:a. He olivat muka ikivanhaa sukupolvea, jolle ATK on mahdoton juttu. Monet luulivat olleensa tyhmiä koko ikänsä, vähän niin kuin salaa. Nyt tyhmyys paljastui, kun piti oppia ATK:a. Kamala virhepäätelmä!

En ole koskaan tavannut työpaikoissani ATK-opastajaa, joka osaa hommansa. Surkeita kouluttajia oli 20-30. He olivat asiantuntijoita tai tavallisia työkavereita, joiden tehtävänä oli opastaa muita. Kaikki olivat keltovottomia. Sen tiedän, koska minulle siunaantui tuo kokemus hyvästä kouluttajasta, vertailukohta 30 vuoden takaa.

Ihmisessä näyttää tapahtuvan äkinäinen persoonallisuuden muutos, kun hän rupeaa opettamaan tietokoneen käyttöä. Sitä ennen hän on rauhallinen, asiallinen, normaali. Kun hän alkaa opastaa, persoonallisuus vaihtuu. Tilalle ilmestyy Salama-Santeri, joka ei malta odottaa, että opastettava pysyisi auttavasti mukana tai edes perässä. Asiat, joiden omaksumiseen tarvitaan 2-3 tuntia, hän hoitelee vartissa, ja sanoo: ”Soita, jos tulee ongelmia.” Siis se puhelin soi hänen päästyään käytävän puolelle.

Muistan koulutustilaisuuden mielenterveysjohtajan ajoiltani. Kaupungin johtaville virkahenkilöille opetettiin taloushallinnon ohjelma. Screenillä kävi ankara vilske, jossa sinkoili ”kuutioita”. Kuutiot sisälsivät euroja, momenteja tai muuta tärkeää.

Tilaisuuden päättyessä vetäjä kysyi, oliko kenelläkään kysyttävää. Lamaantuneen kuulijajoukon ainoana puhkesin puhumaan:

- Mielenkiintoinen esittely.

Milloin alkaa taloushallinto-ohjelman opastus?

Kouluttaja hölmistyi, ja vastasi:

- Tämä oli käyttökoulutus.

Kuulijajoukko ratkesi helpottuneeseen nauruun. Oli lohdullista vapautua omasta tyhmydestä. Sallissa oli vain yksi itsensä tyhmäksi todistanut.



Synaptorilla tavataan

Synapsi on kahden hermosolun liitoskohta. Se on tärkeä hermoviestien etenemiselle.

Tori on paikka, missä ihmiset kohtaavat, keskustelelevat, käyvät kauppaa. Kauan sitten ihmiset kokoontuivat torille kuulemaan uutisia ja huhuja. Synaptori on tietojen ja ajatusten avoin tori.

Hyvä mieli ja lääkeinfo

Mieliala on kuin aaltomaisen, vaakasuuntaan etenevä viiva. On nousuja ja laskuja.

Mielialan käyrää painavat rasitukset ja ikävyedet. Mielialaa kohottavat ilon aiheet, onnistumisen kokemukset, kissa ja koira ja muut kanssaelävät. Hyvän mielen jutuissa on näistä puhe.

Lääkkeet pysyvät tärkeinä välineinä sairauksien hoidossa. Lääkealalla tapahtuu jatkuvasti, vaikka joskus kuluu vuosia ilman suurempia läpimurtoja. Sitten jotain mullistuu. Uudesta lääkeshoidosta on tässä numerossa juttu.

Pötyhöpöä, tiedettä ja uskomuksia

Tiedotusvälineiden luotettavuus on heikentynyt maailmanlaajuisesti. Totuus ja rehellisyys eivät ole arvossaan edes demokratioissa. Virheellistä tietoa, bullshittiä, hevonnaskaa levitetään. Sen julkistaminen on paskanjauhantaa, joka on ruma ja osuva nimitys. Jää paha maku suuhun. Synaptorissa käytän ”pötyhöpöä”. Perätöntä pötyhöpöä julkaisen, jotta lukijat tunnustavat sen, eivätkä lankeaisi pötyhöpön pauloihin.

Tieteen ydin on rehellisyys. Tieteen tulokset eivät ole kaikkien mieleen, mutta niitä ei saa vääristellä. Tieteellisen

tiedon ja uskomusten välillä on kuilu, jota maallikoiden on vaikea ymmärtää. Selvennän, miten tiede eroaa uskomuksista.

Vaaroja, oireita, ongelmia

Lasten kyky pärjätä riskien keskellä ei ole kehittynyt. Lasten pitääkin olla rohkeita, jotta he tutustuvat elämään omakohtaisesti. Uhkarohkeuden raja lapsilla ylittyy, kas, koska heillä ei ole suojaavaa kokemusta.

Lasta pitää varjella joutumasta niin suureen vaaraan, että hän vammautuu tai kuolee. Silloin kokemusten kerääminen loppuu ikiajoiksi. Vaaran paikat ovat arkielämästä löytyviä riskejä.

Onko vakavaa? Sarjassa käsittelen tavallisia oireita. Paljon on pieniä riesoja, jotka kenkuttavat ja estävät asioiden sujumisen. Näitä esitelen turhien ongelmien valikoimassa. Synaptori 2:ssa näytän huonosti järjestettyä ergonomiaa.

Kuvakulma ja kirjat

Urheilua Synaptorissa ei ole. Tavallisissa uutisoinnissa on taiteen osuus pikkuisen, prosentin osia urheilun uutistulvasta. Moni ansioikas taiteilija teoksineen ei koskaan pääse julkisuuteen. Alekski Joensuu paikkaa taiteesta tiedottamista. Kari Mustonen ja Jyrki Joensuu ovat himolukijoita. ”Joka härjillä ajaa, se härjistä puhuu”, sanottiin entsaikoina leirinuotiolla kuljetusalan miehistä. Esittelemme kirjoja lukemisen virikkeeksi. Kirjastolaitoksen säilyminen on meille pyhä asia. Jos toivot jotain käsiteltävän Synaptorissa, lähetä viesti: jyrki.joensuu@synaptori.fi.

Jyrki Joensuun kadonneet dokumentit

Jos lukija ei ole koskaan hukannut mitään tärkeää, onneksi olkoon. Arkielämässä tavallisia hukkaan joutuvia ovat tavarat, jotka ovat tallessa. Esimerkiksi silmälasit, jotka ovat nenällä. Kravatti on kaulassa, ja auton avaimet on joku pöljä laittanut toisen taksiin taskuun.

Jos aina säilyttää lompakkoa vasemmassa povitas-kussa, se voi kadota järkyttävästi. Katastrofi paljastuu kaupassa kassalla. Maksaa pitää, ja lompakko on hävinnyt. Naaman punotus laimenee, kun löytää lompakon oikeanpuoleisesta taskusta, jonne joku (vaimo vissiin) on sen piilottanut.

Kesäkuussa onnistuin kadottamaan jotain, mitä minulla ei koskaan ollut.

Olin lähdössä Sastamalaan Wanhan kirjallisuuden päiville. Perheyrytyksellämme oli siellä pieni osasto, jolla myimme Janne Valkeeniemi-kirjoja.

Sastamalan kirjallisuuspäivät on valtakunnallisesti merkittävä tapahtuma. Vuodesta toiseen siellä käy tuhansia ihmisiä. Isolla koululla on kymmeniä näyttelille asettajia, joista suurimmat laittavat esille satoja kirjoja.

Uusia laatukirjoja myytiin uskomattoman edullisesti. Hintaa ihmetellessä luin kirjan kannesta, että tekijälle oli maksettu apuraha, ja painamiseen tukea oli saatu kahdelta-kolmelta taholta. Miten markkinoilla voivat menestyä ne tekijät, jotka kustantavat kirjansa kokonaan itse? Vastaan saman tien: Ne eivät pärjää.

Minulle, lapsuudesta asti kirjoja rakastavalle, kirjamarkkinat sopivat huonosti. Erehdyin osastoilla kiertelemaan. Lopputulos oli, että ostin kirjoja enemmän kuin myin.

Hukkaamisesta piti kertoa.

Illalla tulin töistä kotiin.

Edessä oli Sastamalaan lähtö aamulla klo 06. Pakkasin autoon kirjalaatikot.

Rupesin etsimään näyttelyasettajalle lähetettyjä pysäköintilupia, osallistumistodistuksia, nimikortteja ynnä muuta. Keväällä järjestäjä kirjeessään kertoi, että sellaiset lähetetään kaikille.

Minulle jäi mielikuva, että olin nähnyt nuo dokumentit.

Ei löytynyt tärkeitä lappuja ja lippuja tavallisista säilytyspaikoista, mapeista, joihin tallennan tärkeät paperit. Pengoin hyllyt ja laatikot, normaalit ja epänormaalit paikat. Ei mitään! Auton hansikaslokeroko? Olinko laittanut ne sinne valmiiksi? Ei.

Kello 22 toivottomana lopetin etsimisen. Ei muu autanut kuin soittaa järjestäjien vastuuhenkilölle, joka toivottavasti oli töissä näin myöhään. Olihan hän, hyväntuulinen neitonon.

Ahdingostani kuullessaan hänellä oli hauskaa: - Ei me lähetetty tänä vuonna kenellekään mitään. Se on hyödytöntä, koska ihmiset kumminkin hukkaavat ne luvat ja paperit.

Sain helpotuksen ja makoisat naurut. On vaikeaa löytää sellaista mitä koskaan ei ollut. Oivallus on hyödyllinen myös muissa tilanteissa, kuten ikävien ongelmien kohdatessa. Ensimmäinen pitää selvittää, onko ongelmaa vai ei.

Opetus: Olemattomien ongelmien ratkaiseminen ei onnistu, vaikka kaikkensa yrittäisi.



Aleksin kuvitusta uuteen kirjaan, Teneriffan kissat.

Aleksin Kuvakulma

Valmistuin kuvataiteilijaksi Lahden Taideinsituutista vuonna 1999.

Keskityin grafiikkaan ja maalauksiin. Mezzotintojen tekeminen oli mieluista, ja nyt teen puupiirroksia.

Elämä tarjoaa kuva-aiheita loputtomasti, ja ihmisellä on luontainen tarve ilmaista itseään. Voi piirtää. Voi runoilla, soittaa, laulaa, tai (tämä ei ole neuvo) tehdä laittomasti graffiteja.

Omaa ja lainaa

Omien kokemusten ja ideoiden ohella olen lainannut Picassolta ja Matisselta.

Marquetin valovaikutelmia ihailen. Varhaisessa puupiirroksessani on huomattu van Goghin vaikutusta. Okei, olkoon vaan.

Aiheet löydän niityiltä ja kaduilta, mistä tahansa. Kuvan alkuperä voi olla mielikuvituksessa. Vaikka teen kuvat omalla tavallani, toivon tuottavani katsojalle visuaalista mielihyvää tai ajattelemisen aihetta.

Yksin ja yhdessä

Taitelijat jäävät usein vaille ansaitsemaansa huomiota. Se oli traagisesti totta Vincent van Goghin elämässä. Hänen

taulujaan myytiin muutama. Nyt yhdestä kuvasta maksetaan miljoonia.

Teen elävien taitelijoiden työtä tunnetuksi. Että eivät olisi vain yksinäisiä puurtajia.

Onni Ojan Piirustuksen taito-kirjassa sanotaan, että kukin taiteilija tuo oman heinänsä suureen kekkoon.

Taiteilija ei ole yksin. Seurana ovat aikalaistaitelijat, ja kauas ulottuu taidehistoria, luolamaalauksiin 10 000 vuoden taakse.

Entisaikojen taiteilijat ovat poissa, teokset jäävät elämään. Taiteilijoilla on heidän töihinsä tykättyneitä ihmisiä, jotka ostavat teoksia. Ja on taiteilijoita kavereina, vaikka he ovat kilpailijoita. Kollegat vaihtavat ajatuksia teoksista ja taidemaailman asioista. Antti Salokannel on tärkeä keskustelukumppani.

Haastattelen paikallisia taiteilijoita. Kirjoitan teoksista ja näyttelyistä. Tee ehdotuksia aleksijoensuu@aleksijoensuu.com.

Teoksiini tutustut Alex Grafix Galleriassa Hämeenkoskella ja Lahdessa. Kotisivut www.aleksijoensuu.com. Olen tehnyt myös Aleksin kuvien kirjan.

Alexi Joensuu

Jyrki Joensuu: Tietoisku lääkkeistä



Rotanmyrkyt valtakausi lopullaan

Jokainen aine on myrkyä, kun sitä väärinkäytetään. Vesi ja ruokasuola ovat myrkyllisiä, jos niitä otetaan liikaa. Eniten myrkytyskuolemia aiheuttaa alkoholi. Sitä saa ostaa reseptivapaasti.

Varfariini

Varfariinilla on hävitetty tuhoeläimiä. Sitä syönyt rotta kuolee verenvuotoon.

Varfariini, jota lääkkeenä myydään kauppanimellä Marevan, heikentää veren hyytymistä. Lääke on erittäin hyödyllinen, jos ihmisellä on taipumus muodostaa verihyytymiä verisuonten sisällä.

Esimerkiksi, jalan syvään laskimosuoneen muodostuu verihyytymä. Kun se lähtee liikkeelle, se voi ai-

heuttaa hengenvaarallisen keuhkoveritulpan. On monia sairauksia, joissa verihyytymät ovat vaarallisia.

Marevan on erinomainen lääke oikeassa tarkoituksessa ja huolellisesti käytettynä. Useimmiten hoito Marevanilla onnistuu ilman ongelmia.

Hoidon alussa pitää tiheästi ottaa verikokeita veren hyytymistilanteen selvittämiseksi. Kun tasapaino, oikea annostus on löytynyt, laboratorionkokeita harvennetaan.

Varfariinin vaikutus voidaan tarvittaessa kumota.

Annostelu on tarkkaa

Mutta. Mutta tarkoittaa, että Marevan on huolellisesti käytettävä lääke. Tarkka an-

nostelu edellyttää, että potilas on asiallinen, luotettava. Marevanin vaikutus voi muuttua monesta syystä, esimerkiksi siirtyminen tavallisesta ruokavaliosta täydelliseen vegaaniruokaan heikentää vaikutusta. Monet lääkkeet, esimerkiksi asetyylisalisyylihappo (Primaspan, Asperin) voimistavat Marevanin tehoa!

Harvoin ihmisen elämä on kaikin puolin tasaista. Tulee kausia, jolloin Marevan-potilaan pitää laboratorionkokeissa käydä jopa päivittäin.

Kehittyvä lääkehoito

Lääketeollisuus kehittää uusia valmisteita. Niiden toivotaan olevan yksinkertaisia annostella ja käyt-

tää. Eikä tarvittaisi työlästä verikokeiden seurantaa.

Entisen rotanmyrkyt yksinvaltiutus alkaa olla lopullaan.

Uusia, varfariinin korvaavia lääkkeitä on onnistuttu valmistamaan. Mutta ei ole järkevää, että potilaat, joille Marevan sopii, ja jotka siitä hyötyvät, alkaisivat järjestelmällisesti vaihtaa lääkkeitään.

Emme ajattele, että ”vanhasa vara parempi”. Tosiasia kuitenkin on, että Marevan on kelpo lääke potilaille, joille se sopii. Hyvä lääke ei muuksi muutu, vaikka uusia tulee markkinoille. Marevan on hinnaltaan edullinen. Se on tärkeää potilaille, jotka itse maksavat lääkkeensä.

Janne Valkeeniemi Lääkäri, ihminen Merkillisen lääkärin ainutlaatuinen tarina. 680 sivua.

Psykyen oppikirja?

Ei. Sellaiseksi sopii.

Oikea elämäkerta?

Ei edes autofiktio.

Saloja sairaaloista?

Totta, ja tarinoita.

Love story?

Kolmekin.

Johtajien kritiikki?

Kyllä.

Huumorijuttu?

Naurat takuulla!

Veijaritarina?

Lopussa, juu.

Myynnissä?

Alex Grafex Galleria,

Rosebud, Koskikartano

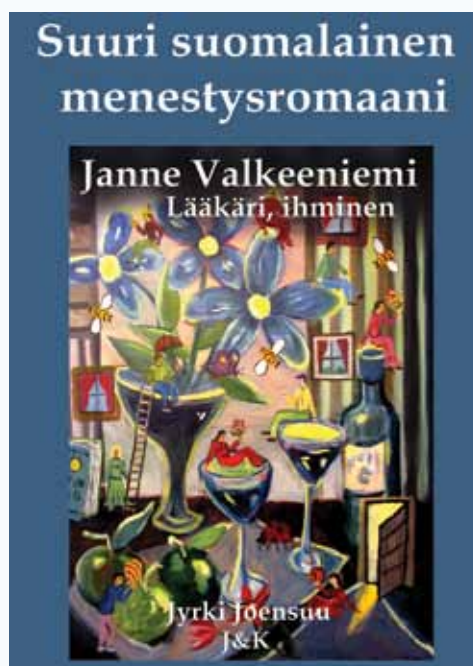
Nettimyynti

Toimituskuluineen

35 euroa.

<https://www.jannevalkeeniemi.fi/>

tilaukset



Valkeeniemi on erikoislääkäri, ja viisas sieni:

”En ole kivitatti. Olen taulusieni, jolla koulun liitutaulut pyyhittiin.

Vanha taulusieni on viisas.

Se imi itseensä kaikki taululle kirjoitetut tiedot. Kaiken otan sisääni elämän koulutaululta.

En nirsoile, en valikoi!

Jos kerään vain positiivisia kokemuksia, saan elämästä vajavaisen kuvan. Erehdyksistä, virheistä viisastun.”

Janne on herkkä ja tekee mitä tahansa potilaiden hyväksi.

Pirullinen sanailija ei siedä tyhmiä ja laiskoja.

Hän joutuu konflikteihin.

Nuorena Jannen diagnoosi oli epävakaa persoonallisuus.

Keski-ikäisenäkin hän on impulsiivinen ja siekailematon.

Hän ylittää muita parempiin tuloksiin potilastyössä,

ja saa osakseen kateutta ja vihaa.

Yliampuva reagointi ja tunneherkkyys tekevät hänestä haavoittuvan.

Älyään hyödyntäen hän pysyy koossa ja pärjää persoonansa aiheuttamissa myrskyissä.

Joskus se onnistuu, joskus ei.



Yhden euron kokki -halvalla hyvää

Tällä palstalla Yhden euron kokki esittelee ruokareseptejä, joita noudatettaessa aterian hinnaksi tulee yksi euro. Reseptit on suunniteltu neljälle hengelle valmistettaville aterioille.



Yhden euron kokki laatii ruokareseptejä Uutistorille tai Synaptorille. Idea sai alkunsa, kun opiskeluvuosina piti pysyä halvalla hengissä. Päivän energian sai, kun nautti 500 grammaa makaronia ja ruiskautti ketsuppia päälle.

Kevyessä työssä tulee 2500 kalorilla toimeen ja välttyy lihomiselta. Reseptiin voi kyllästyä. Pastan vaihtaa perunoihin, ja ketsupin asemasta käyttää mausteena voita.

Kun vaihtelunhalu taas iskee, avataan riisipaketti ja keitinveteen laitetaan kasvisliemikuutio. Syödessä suljetaan silmät ja kuvitellaan eksoottista elämää Thaimaassa kansan parissa. Säästää isot rahat, kun ei tarvitse sinne matkustaa.

Ja ilmasto ei pilaannu.

Yhden euron kokki suunnittelee annokset neljän hengen yhteisölle, kuvitteelliselle perheelle. On yhdentekevää mitä sukupuolia he ovat tai eivät ole. Aterian hinnaksi tulee yksi euro/ruokailija. Hankinnat tehdään edullisimmasta ruokakaupasta ja tarjouksia käytetään hyväksi.

Kasvispasta

Yhden euron kokki alkaa keitellä nyt. Annos sisältää vitamiinit, proteiinia, kuituja. Kasviöljyssä on essentiaaleja rasvahappoja.

Energia riittää pärjäämi-



Yksinkertaisista aineksista voi helposti koota neljälle hengelle ravitsevan aterian, jonka annoshinta on yksi euro.

seen kahdella tällaisella aterialla/päivä.

Ainesten tarkkoja määriä ei esitetä, koska huippuluokan kokit toimivat näppituntumalla. Esimerkiksi, kasviöljyn pieni määrä on loraus, ja iso määrä on loro.

Ainekset, hinnat ja valmistus

Kierrepastaa puoli pusillista 0.40
Sekavihanneksia pakasteena 750 g, 2.50

Sipuli, tavallinen ja valkosipuli 0.30
Rypsiöljy 0.20
Kasviliemikuutio, suola, chilikastike, pestoa lusikallinen 0.30

Ainekset heitetään kerralla kattilaan, jossa on litra vettä. Keitetään, kunnes pasta on turvonnut ja imenyt suurimman osan vedestä.

Keittoaika 20 minuuttia. Tärkeää on säätää keittolevyn kuumennus päälle.

Rypsiöljy voimistaa maku-

ja. Siinä on tyydyttymättömiä rasvahappoja. Ruoassa ei ole kolesterolia eikä kovia rasvoja.

Jos ruoka on liian neste-pitoista, antaa pastan imeä nestettä pitempään. Se maistuu paremmalta, koska odottaessa nälkä kasvaa. Tai sovitaan, että se on sittenkin keitto.

*Hyvää ruokahalua,
Bon appetite!*



Tärkeitä mausteita ovat muun muassa sipuli, valkosipuli ja chili.



Kaikki ainekset voi laittaa kerralla kattilaan, jossa on litra vettä.



Lopputuloksena on herkullinen kasvispasta, lähes pataruoka.

Joka vuosi lapsi hukkuu

Ihmiset yrittävät estää onnettomuuksia. Tapaturmien torjunnassa tavallisin ehkäisykeino on varoittaminen.

Eipä vahinkoja sattuisi, jos kaikkia varoituksia olisi noudatettu. Varoitusten perusvika on epävarmuus: se voi toimia tai ei.

Aina ei edes muisteta varoittaa. Tekemisen tiimellyksessä varoitukset unohtuvat; nyt tehdään eikä meinata. Lapset vauhdikkaassa menossaan keskittyvät muuhun, ja varoitukset unohtuvat kuin ei ikinä olisi kuultu. Keskeyttämiskyky tuppaa välillä herpaantumaan.

Tekninen ratkaisu ensin

Työsuojelun perussääntö tapaturmien torjunnassa on teknisen ratkaisun ensisijaisuus. Ei riitä että varoitetaan laittamasta käsiä sirkkelin terään. Oikea ratkaisu on terän suojaaminen niin, että sormet eivät voi sinne osua.

Pieni lapsi voi hukkuu...

- Lapsi on paikassa, jossa ei yleensä ole lapsia
- Aikuiset keskittyvät johonkin muuhun
- Vastuu lapsesta jää sopimatta
- Aikuiset ovat kännissä
- Valvova aikuinen joutuu poistumaan, esimerkiksi hoitamaan toista lasta

Erehdysten eliminointi

Kaikkialla, missä ihmiset jotain tekevät, tehdään erehdyksiä. Kuvissa esitetään



tekninen ratkaisu. Se on toiminut hyvin. Joku sanoi, että pihasta on tehty aidattu keskitysleiri. Olkoon. Muualla on omanalaisena vaarat, esimerkiksi lammitikko. Suuri vesiastia, palju voi hukuttaa lapsen: hän kurkistaa, keikahtaa, palju voi hukuttaa lapsen: hän kurkistaa, keikahtaa, molskahtaa sinne päälle, ei pääse kääntymään, ei pääse pois. Hengitettävänä on vain vettä.

Vaaroihin varautumisen tarkoituksena ei ole pelotella ja aiheuttaa huolta. Päinvastoin. Kun tietää, että ympäristön vaaranpaikat on etsitty ja estetty, voi nauttia elämästä.



Laiturille pitäisi päästä.



Tämän lukon saa avatuksi.



Tätä lapsi ei saa auki.

Portit kirjojen maailmaan avoinna

Kaikkien hyvien kirjojen lukemiseen ihmiselämä ei riitä. Juttuni ovat enemmän esittelyitä kuin kirja-arvosteluja. Jotkut kirjat on julkaistu kauan sitten, tai vastikään, kuten Saima Harmajan elämäkerta.

Suomessa toimii kirjoittajavainajien yhdistyksiä, esimerkiksi Mika Waltari-seura ja Saima Harmajan seura.

1920-luvulla Waltari oli jo kuuluisaksi kohonnut, ja Harmaja tuskin ehti varttua aikuiseksi. Heidän kohtalonsa yhtyivät vuosikymmeniä myöhemmin, kun **Päivi Istala** perusti heille nimikkoseurat.

Saima Harmajan antologian nimi on **Runoilijoista runoilijoin**, toimittanut Päivi Istala. Vanhan kirjallisuuden päivillä Istala antoi minulle Harmajan elämäkerran, kirjoittanut **Ritva Ylönen**.

Elämäni on runoni

Saiman varakkaassa perheessä puuhasivat köksät ja

palvelijat. Runotytöllä oli kyltymätön tarve muuntaa elämä runoiksi. Saima kuoli tuberkuloosiin 23-vuotiaana. Hän runoili, harjoitteli ja runoili koko ajan.

Erään ”säännön” mukaan ihminen hallitsee homman erinomaisesti, kun on käyttänyt sen opettelemiseen 20 000 tuntia. Saiman runoilutunnit täyttyivät.

Ritva Ylönen ihailee päähenkilöään, ja sankarittaren tuihtuilu myös rasittaa. Saima taisi olla tunne-elämältään epävakaa persoonallisuus. Hän oli riippuvainen ja huomiohakuinen. Omaa ulkonäköään hän kohensi vaatteilla ja koruilla.

Soitot on suruista tehty

Runoilu ja esille pääseminen loivat identiteettiä ja torjuivat hylätyksi tulemisen pelkoa. Itsetunnon ja itseluottamuksen hauraus pani todistamaan päinvastaista, osaamista ja voimaa.

Ehjät ja vakaat perso-



Saima suosi sanaa ”hunnutettu”. Syysaamuna näkee luonnossa huntuja.

nat eivät valitse luovuutta elämäntehtäväkseen. Saima olisi päässyt Kelan korvaamaan psykoterapiaan. Uran onneksi sellaista ei ollut tarjota. Runoilu olisi ehkä tyrehtynyt onnistuneen terapian tuloksena.

Jos Saiman tuberkuloosi olisi parannettu antibiooteilla, hän ei olisi liittynyt nuorena kuolleiden, tunnettujen

taitelijoiden joukkoon.

Toukokuussa ihmiset kävivät Hietaniemen hautausmaalla lausumassa Saima Harmajan kuolemattomia runoja. Monet lukevat Ritva Ylönen kirjan, Saima Harmaja, Sydänten runoilija.

Jos lukemisen jälkeen ihminen ei tartu Harmajan runojen kokoelmateokseen, johan on aikamoinen jäärä.

Onko vakavaa?

Onko vakavaa? Synaptorin palstalla kerrotaan tavallisista ongelmista. Tarkkoja diagnooseja ei tehdä. Poikkeuksellisesti puhelimitse tavoitettu lääkäri teki nyt diagnoosin.

Äkkiä kovin kipeä

Keski-ikäinen mies havahtui illalla aivan outoon jalkaterän kipuun. Oli sunnuntai-ilta. Mökillä mies oli tehnyt rankkoja ulkohommia.

Miehellä ei ollut sairauksia eikä lääkkeitä käytössä. Jalkaan ei ollut sattunut. Parissa tunnissa päkiä kipeytyi, jalalla oli vaikea astua.

Mies muisti tutun lääkärin, jolle arvasi soittaa. Hän kuvasi tilanteen Janne Valkeeniemelle, joka kysyi.

- Mitä söit perjantaina tai eilen?

- Saatiin iso saalis muikkuja. Niitä minä savustin. Söin, tietenkin, ja riitti lauantaisikin.

- Ja juomana lähdevettä?

- Ei kun olutta. Savumuikkujen kanssa kylmä olut...

- Ei tarvitse mainostaa, lääkäri keskeytti. - Mitä muuten olet puuhannut?

- Kaadoin pari koivua, sahasin oksat pois ja pätkin...

- Ja jalassa oli sandaalit?

- Ei kun kumisaappaat...

- jotka hautoivat jalkoja kuumman pitkän päivän.

- Niin ne tuppaa tekemään.

- Sinulla on kihti, sanoi Valkeeniemi.

Muikkuja ahminut työmies sanoi: - Ei voi olla.

Kihti on vanhojen äijien tauti. Englantilaisten aatelisten riesa. Ne juo portviiniä päivät pitkät.

- Oli saksalaisella uskonpuhdistajallakin kihti.

Martti Lutherilla. Masa oli suuri oluen ystävä, ja ruokavalio oli varmaan samantapainen kuin sinulla.

- Mistä se sai muikkuja?

Kun Martti Lutherin ruokavalio oli selvitetty, Janne antoi hoito-ohjeet.

- Kylmä on lääkettä. Ensi hätään laitat jalan järveen viilentymään puoleksi tunniksi. Sekavihannespussi pakastimesta on erinomainen hoitoväline.

Paljasjalkaisena miehen piti ajaa kaupunkiin. Kotoa löytyy reseptivapaata tulehduskipulääkettä, ibuprofeinia.

Myös elimistön huuhtelu oli aloitettava. Vettä piti

juoda 2-3 litraa päivässä.

- Entäs se ruokavalio?

- En luennoi sunnuntai-iltana kihtiä aiheuttavista ruuista ja juomista. Kaikki mistä tykkäät, on kiellettyä!

- Voi kamala!

- Peruutetaan, Janne lohdutti. - Kasviksia, munia, maitotuotteita syöt vapaasti. Lue seuraavasta Synaptorista lisää hoito-ohjeita.



Tämä on mainos – tämä on mainos – tämä on mainos – tämä on mainos



A-luokan Autopesula

1. Suoritan kaiken merkkisten ja eri kokoisten autojen pesuja.
2. Luonnonläheisesti ilman kemikaaleja.
3. Esipesun jälkeen havaitaan kuraa.
4. Suoritan täydennyspesun heti.

Tervetuloa A-luokan autopesulaan! Muistakaa ottaa auto mukaan!



Alex Grafix Gallerian syksy ja talvi

Aleksi Joensuun syysnäyttely

”Miten nämä on tehty?”

Aleksi Joensuu on kehittänyt uusia menetelmiä puupiirrosten vedostamiseksi. Aleksi esitteli näitä syksyllä 2018 AGG:ssa.

Näyttelyvieras huudahti:
- Miten nämä on tehty!

”Miten nämä on tehty?” avajaiset
19.9. klo 17 – 18
Kuulette Aleksilta, miten ne on tehty

Tervetuloa!

AGG on avoinna tiistaista perjantaihin
klo 12-18

”Miten nämä on tehty?”
päättyy 17.10.

Mariankatu 15, Lahti,
300 metriä torilta
Gallerian monipuolisuutta ei kannata
hämmästyä.
AGG edustaa aktiivisia
kivijalkaliikkeitä.

Jyrki Joensuun luennot
jatkuvat lokakuussa.
Lue Synaptorista nro 2 tai
Päijät-Media Uutisportaalista.

