



SYNAPTORI



Kolumbus purjehti, löysi Amerikan Greta purjehti, valloitti maailman

Kaksijakoinen suhtautuminen ilmastomuutokseen ilmenee suhtautumisessa Greta Thunbergiin. Ihmiset ajattelevat hänestä mustavalkoisesti, joko – tai. Greta Thunberg on maailman tunnetuimpia ihmisiä. Face Bookissa Mirja Rätty kirjoitti: Piti ihmiskunnan tärkeimmän puheen YK:ssa. Muita FB-kommentteja: Kauhea esitys. Hyväksikäytetty lapsiparka. Gretaa mollaaneita Teppo Salakka moitti kovasti.

Olen tiedotusvälineistä hiukan seurannut Gretan vaiheita. Hänen terveystietojaan on julkistettu aktiivisesti. Hän kehuu, miten Asperger tekee hänestä poikkeusyksilön. Hänen vanhempansa, näyttelijä ja oopperalaulaja ovat taustavoimia. Mahtava tukijärjestelmä toimii. Muuten yksi koulutytty ei maailmaa valloita. Media on taitavasti valjastettu Gretan käyttöön.

Gretan loppuelämä on reilassa taloudellisesti. Oppivelvollisuus on suoritettu. Ei tarvitse käydä koulua, ei opiskella ammattiin, jos ei huvita, eikä tehdä muuta kuin rahastaa maineellaan. Ennustan, että hän ja tukiryhmä kirjoittavat pikavauhdilla kirjan, ja Greta tienaa sillä miljoonia.

Koska Greta, joka on jo saanut suuren rahapalkinnon, syyttää muita ahneudesta, hän perustaa säätiön, jota kautta rahat käyttää. Ehdo-



tan sille nimeksi GT World Saving Foundation.

Tulevassa menestyskirjassa Greta on koulussa, Greta merellä, Greta Amerikassa, Greta YK:ssa. Vähemmästäkin elämäkertoja tehdään, ja tekijöitä riittää. Palataan asiaan vuoden loppuun mennessä. Gretan tähänastinen voittokulku on ollut murskaavan määrätietoista.

2000-luvulla julkisuus on ihmiselle hyödyksi ja monelle elinkeino. Jari Sarasvuo on markkinoinut käsitettä ”huomiotalous”, josta Wikipediassa sanotaan: ”se viittaa näkymiseen mediassa näytävien tempausten avulla.” Sarasvuo on huomiotaluoden oppia noudattanut, ja Donald Trump pääsi presidentiksi.

Greta on lapsitähti. Nähtäväksi jää, miten hän kestää lapsitähden ja maailmanjulk-

kiksen ankan roolin. Julkiksiksi kiihkeästi pyrkineet valittavat usein julkisuuden raskasta taakkaa.

Ihmisen tekee vahvaksi se että hän on fanaatikko, kuten WTC-tornien tuhoajat. Lentokoneiden luvaton käyttöönotto ja ohjaaminen päin WTC-torneja oli kaikessa kammottavuudessaan erinomainen suoritus!

Myös arkielämässä ihmisen vahvuus, jaksaminen syntyy vakaumuksesta: kun tämän teen, olen oikealla asialla. Rakennan perheellemme kodin, teen rakkailleni hyvää. Toimin niin, että sairast karsivat vähemmän.

Ilman ilmastoystävällistä Synaptoria Suomen kansa joutuu perikatoon. Olen hyvällä asialla. Maailman valtiaaksi en rupea, Jumala ja Greta hoitavat sen homman.

Synaptori nro 3

**Kolumbus
ja Greta
sivu 1**

**Pääkirjoitus
Jako kahteen
sivu 2**

**Tekijänoikeudet
ja kopioinnit
sivu 2**

**Pakina
Lätsätiedettä
sivu 3**

**Riitele, mutta
tehokkaasti!
sivu 3**

**Lääkkeiden
oikea käyttö
sivu 4**

**Aleksin kulma
Fauvismi
sivu 5**

**Vaaran paikka
sivu 6
Luonnontuotteita**

**Yhden euron
kokki sivu 7
Perussoppa**

**Pötyhöpön
oppikirja sivu 8**

Pääkirjoitus

Kaksin-kertainen jako kahteen



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

Elämässä täytyy jatkuvasti huolehtia kaaoksen välttämisestä. Informaatiotulva luo kaaoksen tunnetta. Informaatiota ei voi välttää muuten kuin asumalla sähköttömässä erämaamökissä. Nykyään ihmisen elämä on monimutkaista, vaikka sitä koettaisi pitää yksinkertaisena. Tietojärjestelmät tuottavat harmea, joita ei voi ohittaa.

Jaksamistaan voi tukea jakamalla asiat kahteen ryhmään kahteen kertaan. Oho, tuli sanotuksi yksinkertainen asia kaksinkertaisesti. Kohta selviää.

Ensimmäinen jako. Kuuluuko asia minulle – mitenkään? **Jos ei, antaa olla!** Informaatiota ja pötyhöpöä on tarjolla niin vuolaasti, että mitään muuta ei ehtisi tekemään kuin istua sen virran partaalla. Se ei hyödytä, vaan kuluttaa. Aika ja energia menevät hukkaan. Tarpeellisten, mielenkiintoisempien asioiden hoitamiselle ei jää aikaa. Tulee stressi ihan vaan oman holtittomuuden, rajaamisen puutteen vuoksi.

Se minkä itse kukin arvioi tärkeäksi, on yksilöllistä. Mutta on päätettävä! Ehdotan tekemään omakohtaisen tarkastelun asioiden tärkeydestä, päättämään ja pitämään kiinni päätöksistä.

Esimerkiksi – oman päätökseni mukaan – lakka- sin seuraamasta urheilua 20 vuotta sitten. En tiedä, missä järjestettiin viimeksi olympialaiset. Minua saa haukkua tietämättömäksi. Kestän.

Toinen jako. Kun asia on sillä tavalla omakohtainen, että siihen pitää ottaa kantaa, taas täytyy arvioida ja päättää. Onko asian hoitaminen **minun vallassani, vai ei?** Jos ei ole, en sitten murehdi enkä märehdi, vaan annan jonkun muun sen hoitaa.

Teen itse mieluummin jotain sellaista mistä syntyy tulosta. Murehtiminen nimettiin keskiaikaisissa kuolemansynneissä laiskuudeksi! Tekeminen on ahkeruutta. Tekemättä jättäminen eli murehtiminen on laiskuutta.

1990-luvulla perheemme konserniin kuului 5 pientä yritystä. Devalvaatiot ja ulkomaanlainojen korot aiheuttivat hirvittävän taloudellisen tappion. Konkurssi oli ovelta. Kiroilin 30 sekuntia vahinkoja, jotka meistä riippumatta syntyivät. Ymmärsin, että vaikka olisin tosi kovaa hakannut päätäni seinään, se ei olisi Suomen markan kurssia nostanut. Sen sijaan ryhdyin keksimään keinoja ahdingosta pääsemiseen. En ruvennut oman elämäni sankariksi, vaan Hämeenkosken ensimmäiseksi matkaoppaaksi, joka järjesti eläkeläisryhmille bussimatkoja.

Kannattaa ottaa Synaptori 2:n Huolettomuusohjeet esille. Siinä on infoa, joka hyödyttää.

Arkistosta löytyy.



Päätoimittaja Jyrki Joensuu vakuuttaa tekstiensä olevan selkeämpiä kuin hänen tekemänsä kaidehäkkyrät.

Synaptorin tekijän-oikeudet ja kopioinnit

Lukijat ovat tiedustelleet mahdollisuudesta saada joi- takin juttuja erillisinä painoksina. Sitä palvelua en voi tarjota. Kaikki Synaptorin jutut sinänsä ovat vapaasti käytettävissä.

Synaptorin sivukoko on tarkoituksellisesti A4. Toi- vottavaa oli, että sivujen kopiointi omalla koneella ja tulostimella onnistuu. Jos käynnistät ”Tulosta”, löyty- nee rivi, jossa näkyy ”muok- kaa”. Sitä klikkaamalla voit tulostaa haluamasi sivut tai vain yhden sivun. ”Tulosta nykyinen sivu”

Koko tiedosto on koko lehti, 8 sivua, ja sen tulos- taminen kuluttaa paperia ja väriainetta kohtuuttomasti. Kokeilin juuri tulostaa Syn- aptori 2:n sivua 3. Siellä ovat kootut Huolettomuus- ohjeet. Onnistui.

Jyrki Joensuun CV

Synaptorin pää- ja aputoimit- taja Jyrki Joensuun urataus- tan tiedot ovat runsaat. CV on metrin mittainen, eikä se mahdu lehteen. Tai siihen ei sitten mahdu muuta. Jos Jyrkin työt ja muut aikaan- saannokset kiinnostavat, voit pyytää CV:n osoitteesta jyr- ki.joensuu@synaptori.fi.

Lukijoiden toiveet

Synaptorin sisältöjä olen

suunnitellut ja osittain val- mistanutkin vuoden 2019 loppuun saakka. Mutta jut- tuni eivät ole ajankohtaan sidottuja niin, että ne pitäisi tiettyyn lehteen laittaa. Otan vastaan lukijoiden toiveita heitä kiinnostavista aiheista.

Palautetta luen mieluusti. Myönteiset kommentit tun- tuvat kivalta, ja ne vahvista- vat käsitystäni kirjoitusteni linjasta.

Kielteinen palaute on leh- den kehittämiseksi parasta. Ja voi tapahtua sellaista, että jollakin kirjoituksella tuotan väärinkäsityksen, joka tar- kennuksella korjaantuu.

Huumorista en luovu

Huumorini on elämäni ravin- toaine. Se lohduttaa pahois- sa vaiheissa. Se keventää stressiä.

Tunnuslauseeni kuuluu näin: Jos tässä elämässä pitää jonkinlaista olla, niin olkoon mieluummin hauskaa kuin ikävää. Lapsesta saakka olen nauttinut pakinoista, joita kirjoittivat Olli, Arijoutsu ja Aputoimittaja. Origen eli Jouni Lompolon jokaisen tekstin luin Hesarista. Suuri idoli oli Veikko Huovinen.

Nykyään pakinoitsijan kohtalo voi olla kova. Some- raivoajat kärkevät uusia lynkkauksen kohteita. Silti en luovu humorista.

Lätsätiedettä

Osa 2

Miestiedemiesten ja naistiedemiesten tutkimusaloissa oli eroja. Naistiedemiehet tykkäsivät humaaneista ja psykologisista ongelmista. Lätsä päässä ruokaileminen oli naistiedemiesten aihe, kiihottava haaste, kun verenkiertohäiriön hypoteesi kumoutui. Tutkimus julkaistiin Synaptori 2:ssa.

Tiedeyhteisö päätti nyt kartoittaa lätsäpäisten henkisiä kykyjä. Menetelmäksi valittiin vanhanakainen älykkyysosamäärän (ÄO) mittaaminen. ÄO on yleisesti tunnettu, ja sen ilmoittaminen numerolla on helppoa. Käsitteet debiili, imbesilli ja idiootti määriteltiin aikoinaan ÄO:lla.

Koehenkilöt

Tutkimukseen soveltuvia miehiä löytyi. Majapaikan aamupalalla lätsäpäitä oli 7-10 kappaletta, ja lounasravintolassa 4 -6. Heitä pyydettiin osallistumaan tieteelliseen tutkimukseen. Joku kysyi: Sattuuko se? Yksi tokaisi: Tiede! Se on kusetusta. Heitä valistettiin: Tämä ei ole virtsanpidätyskyvyn tutkimus.

Viikon aikana saatiin kokoon 50 lippismiestä. Vertailuryhmään kerättiin helposti 40 miestä, jotka söivät paljain päin tai hiukset päässä.

Älylliset erot löytyivät

Älykkyystestit toteutettiin kaavamaisesti. Protokollat tehtiin 45 lätsämiehen älykkyystesteistä. Viisi miestä jäi pois, koska he eivät löytäneet tutkimuspaikalle. Pieni otos antaa pätevää tietoa, jos erot vertailuryhmään ovat suuret. Ja ne olivat!

Vertailuryhmässä keskimääräinen ÄO, älykkyysosamäärä oli 103. Lätsä päässä syömillä ÄO:n keskiarvo oli 94, jos he söivät lippa suunnattuna eteenpäin. Niillä, joiden lakin lippa oli suunnattu taakse, siis niskaan, ÄO oli 86. Ehkä he eivät ymmärtäneet lipan tarkoitusta. Kahden tutkittavan lippa sojotti sivulle. Heistä toisen ÄO oli 78 ja toisen ÄO:ää ei saatu mitatuksi.

Tutkimustuloksilla on käytännön merkitystä. Nyt helpottuu uuden työntekijän valinta työpaikkaan. Työhönottaja vie työnhakijan syömään, ja tarkkailee hänen lippiksen käyttöönsä. Lätsä päässä syövä ei oteta työtehtäviin, joissa tarvitaan normaalia älykkyyttä. Hän voi hyvin sopia sorakasan lapiointiin, mikäli saa hyvän perehdytyksen ja työntekoa pystytään valvomaan.



Jyrki Joensuun reseptejä

Riitele tehokkaasti!

Ihmiset käyttävät paljon aikaa ja energiaa riiteltyyn. Jos ei olisi oma vikansa, sääliksi kävisi. Monien ihmisten riitelytaito on lapsenomaisella tasolla. Lapset kinaavat ja riitelevät vailla tulosvastuuta.

Lasten riita loppuu, kun kiinnostus kohdistuu tärkeämpään, ja tuskin riitapukarit palaavat samaan asiaan.

Aikuisten riita jää sitkeämmin kytämään jommankumman mieleen, mistä se tilaisuuden tullen ponnahtaa yhteiseksi ajanvietteeksi kuin nuotion liekki, joka jo näytti sammuneelta. Riitely oli tuloksetonta, tehotonta!

Aikuisilla riita voi jäädä päälle. Eräällä työpaikalla samassa huoneessa teki yhteistä työtä kaksikokoon, jotka erimielisyyden vuoksi olivat lopettaneet sanallisen kommunikoinnin. Kun myöhemmin kuulin tilanteesta, heidän tunnelmarikasta äännetömyyttään oli kestänyt pari vuotta. Jonain päivänä he viettävät puhumattomuutensa 10-vuotisjuhlaa? Sitkeitä ovat aikuiset.

Vaikka riitelemine on innostavaa puuhaa, siinä on huonot piirteensä. Riitely vie aikaa askareilta, jotka voisivat olla vielä kiintoisampia. Aikuisten lapsellisessa riitelyssä kukaan ei koskaan pääse todelliseksi voittajaksi.

Kaikkien osallistujien jälkitunnelmat ovat ikävät.

Toistuva riitely saa läheiset ihmiset kuvittelemaan olevansa toisilleen vieraita, peräti vihollisia. On vaarana, että he pysyvästi erkaantuvat toisistaan ja lopulta he menettävät tärkeän ihmisuutteen. Surullista, ja joskus tuiki turhaa.

Riitelemine pitää toteuttaa aikuismaisesti, tehokkaasti. Kaikessa peräänkuulutetaan tulosvastuuta. Sitä vaaditaan myös riitelyltä.

Yhteen Synaptoriin ei mahdu riitelyaihe kokonaisuutena. Tai lehteen ei mahdu mitään muuta, ja sitten siitä sanottaisiin ”Hyi olkoon, pelkkää riitelyä, koko lehti!”. Monipuolisen kokemuksen perusteella tulen antamaan seuraavissa Synaptoreissa yhteensä 13 ohjetta, joilla riitelemine onnistuu.

Olen aihepiiriin tutustunut tietenkin vain psykiatrina. No, jos hirveän rehellisiä ollaan, ihan pikkuisen olen kokeillut käytännössä riitelemistä myös ihmisenä. Onneksi, ja riitelemiselle tyypillisesti, niihin riitoihin en minä ikinä ollut syypää!

Lähtökohtana ohjeistossa tulee olemaan kahden ihmisen riita, esimerkiksi parisunnan konflikti. Riitelijät voivat olla vaikka sisarusia.

Jyrki Joensuu: Tietoisku lääkkeistä

Lääkkeiden virheetön käyttäminen on vaikeaa

Synaptori nro 2:ssa käsiteltiin lääkkeiden yhteisvaikutuksia. Yleisin lääkkeistä johtuva ongelma on virheelinen annostelu. Kun pitkäaikaisessa hoidossa olevan psykiatrisen potilaan vointi yllättävästi huononee, syynä on useimmiten lääkehoidon laiminlyönti. Se voi olla tahallista, mutta useimmiten erehdys.

Unohduksia ja väärinkäsityksiä sattuu kenelle tahansa.

Monta syytä virheisiin

Vanhuksella annostelun virheeseen voi vaikuttaa näön heikentyminen. Oheisessa kuvassa on kolme satunnaisesti valittua lääkepurkkia. Yhdessä on huomommin erottuva lääkkeen nimi. Miksi? Tyyliseikka on vaikuttanut

tekstin muotoiluun enemmän kuin käytettävyys.

Lääkkeen säännöllinen käyttö katkeaa herkästi, vaikka potilas pyrkisi huolellisuuteen. Kun sama toiminta, lääkepurkin avaaminen ja sieltä tabletin ottaminen tapahtuu automaattisesti, samalla tavalla kuukaudesta toiseen, tulee hetkiä, jolloin potilas hätkähtää: Otinkohan minä sen lääkkeen äsken? Vai muistuuuko nyt mieleen sen ottaminen edelliseltä iltalta? Lääke voi jäädä ottamatta, tai tulee otetuksi kahteen kertaan. Tällaista tapahtuu hyvin monille ihmisille, tänään viimeksi jossain päin kotimaassamme.

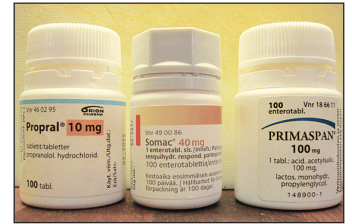
Dosetti kaikille!

Eräälle potilaalle ilmaantui

allergia asetosalisyylihapolle, ASA:lle. Nokkosrokon syy selvisi nopeasti hänen lääkityksiään tarkastellessa.

Hoido ja ehkäisy olivat helppoja: Potilaan piti lopettaa ASA. Iho pysyi kunnossa ja kutina poissa. Mutta, mutta. Nokkosrokko ilmestyi harvakseltaan uudestaan! Kun tilannetta salapoliisin malliin tutkailtiin yhdessä potilaan kanssa, paljastui, että hän vanhasta tottumuksesta tuli silloin tällöin otaneeksi ASA:aa. Ihan huomauttamatta. Tämä henkilö ei ollut vanhuudenhöperö.

Puhutaan raihnaisen vanhuksen ja nuoren, reippaan ihmisen muistamisen apuvälineestä, dosetista. Molemmilla lääkkeen käyttäjällä



Yhdessä purkissa on huomommin erottuva lääkkeen nimi.

on muistituen tarve aivan samanlainen! Olen vähän outo 71-vuotias, koska minun ei tarvitse käyttää mitään lääkettä. Jos olisin 20-vuotias ja jos minulla olisi yksikin tabletti säännöllisesti otettavana, hommaisoin dosetin. Se ei ole missään tapauksessa vain vanhusten apuväline.

Dosetin täyttäminen ja käyttäminen ovat periaatteessa yksinkertaisia. Käytännössä kaikki ei suju ilman ongelmia. Synaptori 4:ssä näytetään, mitä virheitä dosetin lataamisessa voi tehdä, ja miten ne vältetään.

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

Psyken 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

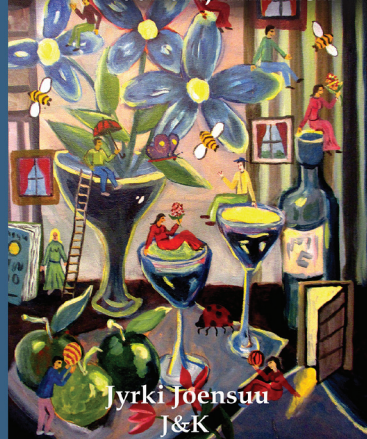
Toimituskuluineen

35 euroa.

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

Suuri suomalainen menestysromaani

Janne Valkeeniemi
Lääkäri, ihminen



Jyrki Joensuu
J&K

Uudessa Testamentissa kerrotaan Tuhlaajapojan tarina.

Päähenkilö on hyvätaustainen mies, joka kelvottomasti elettyään päätyy rutiköyhänä sikolattiin. Janne Valkeeniemi on kahden alan erikoislääkäri, joka kirjan alun takaumassa retkahtaa mutakuoppaan.

Tuhlaajapoika saa anteeksi isältään. Poika on ihmisenä yhtä arvokas kuin hyvämainen veli. Jannen ottaa hoteisiinsa mökin mummo, anteeksi antava kasvatusäiti.

Fiksuin ja pätevin ihminen on hallitseman ja tyhmä.

Äkkiväärä rämää osaa harkita ja olla viisas.

Ihminen on ristiriitainen olento.

Teoksessa on monia teemoja ja tasoja. Vakituinen tyyliseikka on huumori.

Kaikki, jotka ovat romaanin lukeneet, tunnustivat nauraneensa niin että meinasi tuolilta pudota.

Jotkut ovat pistäneet pahakseen. Suomen Lääkärilehti ei julkaissut arvostelua.

Tunnollisen lääkärin ei tarvitse tätä kirjaa pelätä.

Aleksin Kuvakulma

Tällä palstalla julkaistaan Aleksi Joensuun taideaiheisia juttuja.

Fauvismi - villejä värejä ja muotoja

Fauvismi on kuvataiteen tyyliä, joka syntyi Ranskassa 1900-luvun alussa. Pariisin syyssalongissa vuonna 1905 oli uudenlaisia teoksia. Kriitikot haukkuivat niitä villeiksi (les fauves). Hurjat värit ja pelkistetyt aiheet muistuttivat primitiivisten heimojen asuja ja koristeita. Henri Matisen maalaus Sininen alaston sai paljon huomiota.

Fauvismi oli vastasuuntaus modernille sivilisaatiolle, sen kaavamaiselle materialismille ja epäaitoudelle. Fauvismi vastusti akateemista klassista taidetta, jonka sisältö oli muuttunut tyhjäksi. Väri ilmaisi tunnetta, kuten sininen melankoliaa ja surua tai vihreä kateutta. Punainen kuvasi vaaraa. Saksassa oli fauvistisia taiteilijoita, jotka muodostivat taiteilijaryhmän die Brücke. Franz Marcilta on jäänyt historiaan maalaus ”Sininen hevonen”. Paul Gauguin sai vaikutteita fauvismista, ja sekin saattoi olla syy lähteä Tahitille etsimään alkupeleistä ihmistä.

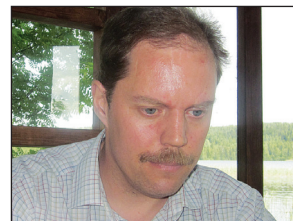
Tunteiden ilmaisu oli tärkeää. Äärimmäistä hä-

dän tunnetta kuvaa Edward Munckin Huuto!

Suomessakin on ollut fauvisteja. Ilmeisesti karut luonnonolot suosivat kirkkaita värejä. Yrjö Saarinen teki villejä kuvia alastomista,

punaisista ja keltaisista naisista. Reidar Särestöniemen räiskyvät maalaukset kuvasivat Lappia, jotain oikeaa luonnonvoimien keskellä.

Ranskassa fauvismin kausi kesti muutaman vuoden,



mutta jälkivaikutukset jatkuvat. Onko minun hevoseni fauvismia?



Janne Valkeeniemi - Lääkäri, ihminen

Kirjan alkuperäinen painos myydään loppuun.

Siitä tulee tavoiteltu keräilykirja.

Tekijä veti sen myynnistä tavallisissa kirjakaupoissa protestina niiden toimintatavoille.

Janne Valkeeniemi on teos älykkäille ja huumorintajuisille ihmisille.

Kirja kiinnostaa erityisesti terveys- ja sosiaalitoimen ammattilaisia, ja ihmisiä, joilla on kokemusta potilaan roolista.

Valkeeniemen ostat Rosebudista, Alex Grafix Galleriasta, Koskikartanosta ja verkkokaupasta. Saat monipuolista, laadukasta luettavaa pikkuruhalla. 680 sivua, selkeää ja isoa tekstiä.

Klikkaa <https://www.jannevalkeeniemi.fi/tilaukset> 35 euroa toimituskuluineen.

Janne Valkeeniemi 16-vuotiaana.

Hänen kirjansa sivulla 280:

”Keinuva etuhaarukka ei sopinut hiekkatiellä ajamiseen. Silti Honda toimi hänen psykoterapeuttinaan ja loi illuusion riippumattomuudesta ja vapaudesta.”



Vaaran paikka

Alex Grafix Galleriassa Lahdessa sijaitsee Synaptorin toimitus. Taidenäyttelyn pitäminen avoinna on hiljaista ja rauhallista toimintaa. Eikä julkaisujen valmistaminenkaan ole riehakasta hommaa. Hyvin ne sopivat samoihin tiloihin.

Hämeenkoskella AGG hiljenee

Vuonna 2014 Alex Grafix Galleria aloitti kuitenkin muualla, 28 km päässä Hämeenkoskella. Siellä se on olemassa edelleen, ja näyttelyt ovat jatkuneet kesäisin neljässä rakennuksessa. Näyttelykausi kesällä 2019 oli AGG:n historian vilkkain. AGG Lahti oli kesällä kiinni.

Lokakuussa Hämeenkosken galleria siirtyy talvilepoon herätäkseen eloon taas ensi keväänä.

Luonto on lähellä. Näyttelytilojen lähietäisyydelle on luotu pienimuotoinen arborum, johon on kerätty aivan tavallisia kasveja metsästä. Viime kesän näyttelyvieraat antoivat sulosointuisia lausuntoja gallerian miljööstä.

Ahomansikoiden satokausi on pitkä, ja lapset penkovat herkkupaikkaa ja popsivat mansikoita aina paikalle tultuaan. Vanhan papan mieli herkistyy, kun hänelle tuodaan heinänkorsi, johon on pujotettu pikkuisen liisakaan-tuneita mansikoita.

Marjasato jatkuu

Myöhemmin punaisten mar-



jojen merkki vaihtuu. Mansikkapaikasta alkaa löytyä puolukoita. Vaikka ne ovat kirpeitä, lapset syövät niitä iloisesti irvistellen.

Kahden metrin päässä kasvavaa kielopehko, joka keväällä levitti ihanaa tuoksua lapsen nenän korkeudelle. Kielon valkoiset kukat houkuttivat katsomaan itseään lähietäisyydeltä: ne ovat somia pikkuisia kelloja, ja tuoksu voimistuu. Kielon marjat ovat haaleamman punaisia kuin puolukat. Niiden syömisestä lasta varoitetaan.

Kielo on aito luonnontuo-

te, siis myrkyllinen. Koska tekninen ratkaisu on turvallisuuskysymyksissä ensisijainen, minä riivin kaikki kielon marjat ja heitin ne jorpakkoon. Ei tarvitse juosta lapsen perässä vaanimassa mitä marjoja se nyt just pisti suuhunsa.

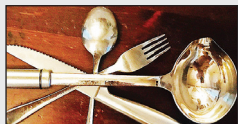
Kaikki soma ei ole hyvää

Myrkytyskeskukseen tulee eniten yhteydenottoja kielon marjojen vuoksi. Kielo on pahamainen myrkyllisyytensä vuoksi, mutta eivät sen marjat hengenvaarallisia ole. Kielon myrky imeytyy

huonosti elimistöön. Jos vuodenaika olisi kesä, punaiset marjat voisivat olla näsiä. Sekin on aito luonnontuote ja todella hengenvaarallisesti myrkyllinen! Ei kannata antaa näsiän kasvaa piha-piirissä.

Mitä syksyisin metsästä löytyvän kasvin valkoiseen väriin tulee, on hyvä muistaa että erittäin vaarallinen, aito luonnontuote on valkoinen kärpässieni. Jos sammalikosta löytyy sieni, joka on kokonaan valkoinen, se on parasta jättää metsään. Ei kannata tuoda sitä kotiin edes lisätutkimuksia varten.





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 keittää perussoppaa

Keitot ovat edullisia ja helppoja ruokia, jotka yleensä kaikille maistuvat. Mieleisen ruokavalion ja hintojen mukaan keitoista voi tehdä erilaisia sovelluksia. Yksi euro/ruokailija on pidettävä kustannusten rajana!

Peruskeitto

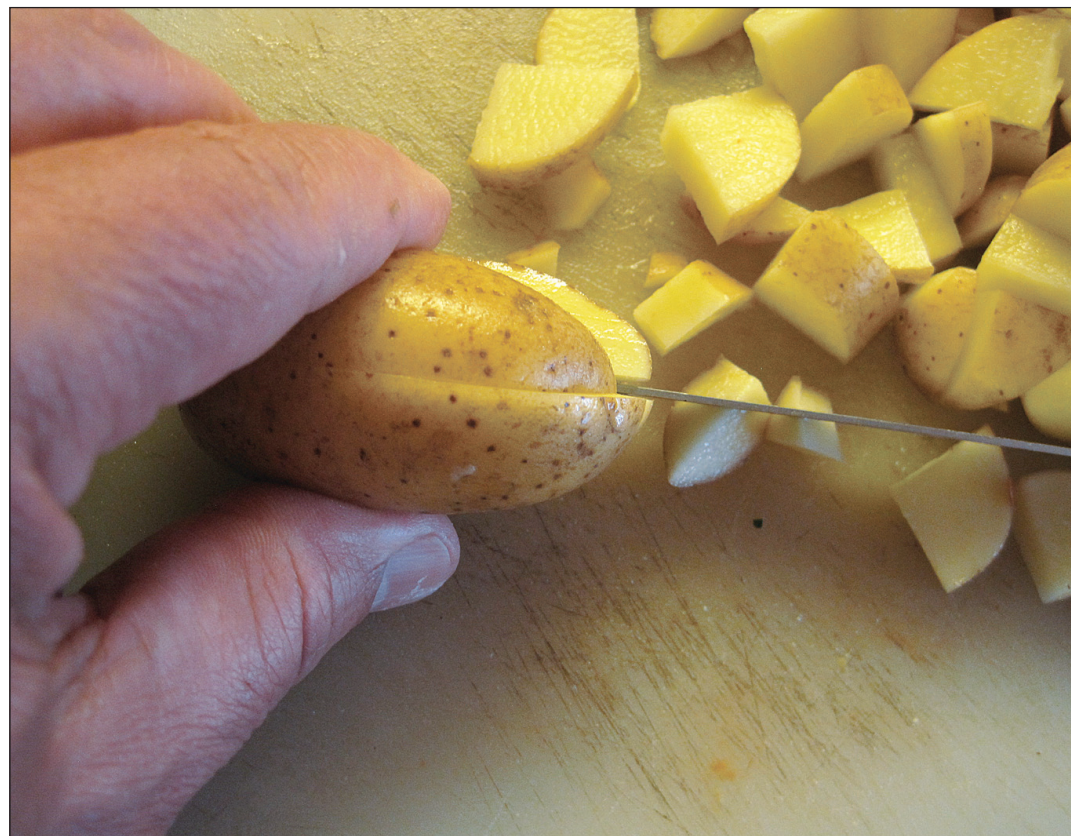
Ennen kuin keksitään sovelluksia, valmistetaan **peruskeitto**. On tiedettävä, että keittoruokien tärkein raaka-aine on vesi. Jos veden unohtaa, sapuskasta tulee ehkä maukasta, mutta sitä ei saa nimittää keitoksi. Keittofanaatikoissa laukeaa someraivo.

Toisekseen, keitossa pitää olla muutakin kuin vettä. Muuten ruokailijoissa laukeaa kauharaivo, jonka vallassa he huitovat kauhalla kokkiparkaa.

Perusraaka-aine on peruna. Neljä henkeä popsii kilon, joka maksaa alle euron. Muut perusainekset maksavat 2-3 euroa.

Perunat kuorimatta

Ennen vanhaan, kun ei ymmärretty kuiduista ja vitamiineista mitään, kokit kuorivat perunat, joita he pilkkkoivat keittoihinsa. Tun-



nustan, että minäkin kuorin perunoita viime vuositu-hannella. Nykyään en kuori perunoita mitään ruokaa varten. En edes perunamuusia tehdessä.

Perunoiden kuorimisen turhuudesta voi vakuuttua

itse. Psykiatrina ymmärrän ihmisiä, joiden elämä on niin tylsää, että perunoiden kuoriminen tuo siihen haasteellista sisältöä. En kiellä keneltäkään psykoterapeuttista perunankuorintaa.

Perunoiden oikeanlaisessa pilkkomisessa on haastetta. Katso kuvia.

Porkkanat ja sipuli

Porkkanoiden kuori syntyy samassa kasvuympäristössä kuin porkkanan sisus, joten ei se sen vaarallisempaa voi olla.

Porkkanoiden oikean pilkkomisen näet kuvassa. Pätki-essä palaset tuppaaavat lentelämään ympäri keittiötä. Jos laittaa eteen ”vastaporkkanan”, lentopalaset törmäävät siihen.

Terävät veitset ovat hyviä. Sormeen leikatessa tylsä veitsi tekee kipeää. Terävän veitsen haavaa tuskin huomaa muusta kuin verenvuo-

dosta.

Tätä ei saa ymmärtää väärin. Intohimoinen kokki ”antaa kaikkensa”, mutta se ei tarkoita konkreettisesti hänen ruumiinosiaan kuten sormenpäitä. Ei me sentään ihmissyöjiksi ryhdytä.

Sipulin pilkkomisessakin terävä veitsi helpottaa ja silmälasit torjuvat kyynelty-mistä. Jos kyynel virtaavat, ne voi hyötykäyttää. Kokki kutsuu puolison keittiöön ja sanoo: Kuule, muistelin juuri meidän hääpäiväämme. Kyynelnsilmiin katsoessa puoliso rakastaa kokkia niin, että on yks hailee, meneekö ruoan laitto pieleen.

Tärkein mauste on suola. Joka suolaa välttää, se syöjiä vihaa.

Peruskeittoon voi laittaa jauhelihaa, makkaroita, pakastekalaa, kanansuikaleita, melkein mitä vaan, kunhan aineksien yhteishinta ei ylitä 4 euroa.

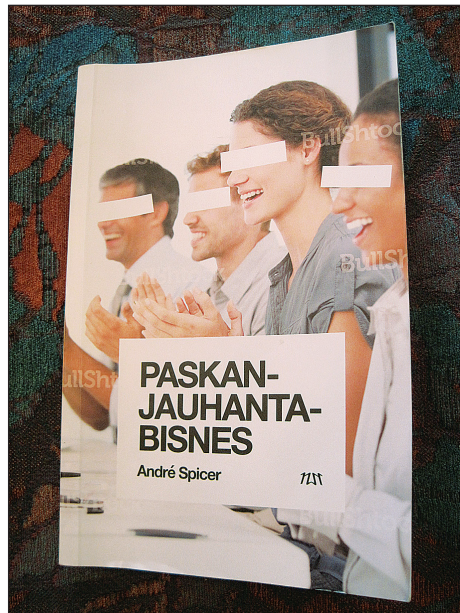


Pötyhöpön oppikirja

Sastamalassa järjestetään vanhan kirjallisuuden päivät kesäisin. Esittelin siellä Janne Valkeeniemeä ja ostin kirjoja. Eurooppalaisen kulttuurin seura on kustantanut kirjan Paskanjauhantabisnes. Ostin sen, luin heti ja aloin suositella kaikille. Monet ostivat.

Andre Spicerin kirja on täyttä asiaa. Kun tiedot on omaksunut, herkehtyy huomaamaan paskanjauhannan. Käytän siitä nimitystä pötyhöpö, koska ”paskanjauhannasta” jää paha maku suuhun. Pötyhöpön hoksaminen ja sen vaikutuksen välttäminen ovat näet **älyllisiä toimintoja**. Ne eivät ole nykyään suosiossa. Julkaisen Synaptorissa pötyhöpöä ihmisten perehdyttämiseksi.

Aiheesta innostuvien kannattaa lukea Spicerin kirja. Ei mene retkuun, kun pötyhöpöön, paskanjauhantaan törmää kaikkialla.



Asiaa – ei paskanjauhantaa

**Päijät-Media
Uutisportaali**

**Synaptori
jyrki.joensuu@
synaptori.fi**

**Uutistori
kari.mustonen@
alueuutistori.fi**

Googleta päijät-media.
Pääset kelpo
julkaisujen pariin

Toimitus
Mariankatu 15,
15110 Lahti



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?
Näyttely 23.9. – 17.10.2019

AGG avoinna ti – pe klo 12-18

Jyrki Joensuun luennot

10.10. Aleksis Kiven diagnoosit
Elämä V Tarkiaisen mukaan

31.10. Unihäiriöiden muodot ja hoidot

14.11. Masennuksen ehkäisy ja hoito

28.11. Opi iloisesti vanhentumaan

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

