

Teneriffan kissat

Ainutlaatuinen aikuisten kuvakirja
160 sivua, 170 kuvaa.

Myynnissä vain Alex Grafix Galleriassa
Hinta 30 euroa.

JANNE VALKEENIEMI

Suuri suomalainen menestysromaani

Myytävänä Alex Grafix Galleriassa 10 eurolla

Tietoa Janne Valkeeniemestä
<https://jannevalkeeniemi40.webnode.fi>



SYNAPTORI



Rokotustodistuksia 1976 alkaen

Suomessa melkein kaikki kansalaiset ovat saaneet liudan rokotuksia lapsuudesta alkaen. Rokotusohjelmassa vakituksia ovat olleet PDT, pertussis, difteria ja tetanus, hinkuyskä, kurkkumätä ja jäykkäkouristus.

Siksi ovat näiden taudinaiheuttajien aikaansaamat tulehdukset käyneet niin harvinaisiksi, että nuoremmat lääkärit eivät ole ikinä sairastuneita nähneet.

Vihurirokko on lievä tartuntatauti, mutta jos sen sairastaa raskaana ollessa, se voi vaurioittaa sikiötä. Ennen vanhaan jouduttiin raskaana oleva laittamaan karanteeniin, pois töistä, jos työpaikka oli esimerkiksi päiväkotita tai sairaalan lastenosasto, jossa nainen saattoi kosketuksissa vihurirokkoiseen.

Eksoottiset taudit

Trooppisten seutujen tauteja Suomessa ei saada. Sivustolta Rokote.fi löytyy tietoja kaikkialta maailmasta myös taudeista, jotka ovat meille tuntemattomia. Esimerkiksi keltakuumeen vastaan rokotetaan ennen matkoille lähtöä.

Kannattaa ajoissa tutustua tarpeisiin/vaatumuksiin, ja rokotuttaa, koska rokotteen teho ei ala heti. Rokotustodistuksia olen kirjoittanut yleislääkärinä viime vuosittain hankkeen lopulle saakka. Usein rokotuksista huolehtivat kuitenkin kunkin paikkakunnan virkälääkärit, ja he tuntevat

myös rokotusten tarpeiden muutokset.

Koronapassi

Koronapassista uutisointia olen pintapuolisesti seurannut niin tarkasti, että en ole ymmärtänyt, mikä ihme se sellainen on. Jos kaikista yksinkertaisista asioista viritettäisiin tuollainen mekastus, eihän tässä ehtisi muuta kuin mekastamaan ja siltä itseään varjelemaan.

Siltä varalta, että rokotus-

todistuksen tekeminen on muuttunut hirveän vaikeaksi, liitän tähän minuutissa improvisoidun todistuksen.

Minulla on englanninkielinen, kansainvälinen rokotajan oikeuden vahvistava pyöreä leimasinkin. Mutta sellaisen voi hankkia kuka tahansa (kuten lääkärin leimasimen), joten se ei varmista allekirjoittajan oikeutta pätevästi. Sen sijaan peukaloani ei voi hankkia lähimmästä leimasintehtaasta. Se ei ole myytävänä mistään hinnasta.

Rokotustodistus

Mikko Meikäläinen 30.2.1975-875U

on saanut rokotukset koronapöppöä vastaan

15.4. 2021

3.6. 2021.

Tämän todistan kunnian (sen verran kuin sitä on enää jäljellä)
ja omantunnon (rahtunen löytyy vielä pohjalta kaapien) kautta

Prinkkalassa 2.8.2021

Janne Valkeeniemi,

kaikkien alojen erikoislääkäri

Sv 103 222



Synaptori nro 8/2021 sisältö

Sopukan
ideani
historia
sivu 2

Runot ja laulut,
mitä vaan,
taidetta
ja terapiaa
sivu 3

Sopukassa
yhdessäoloo
ja iloa
sivu 4

Jyrki Joensuun
romaanista
Janne Valkeeniemi
Lääkäri, ihminen
sivu 5

Ystävänkulma
- Hämeenkosken
"sopukka"
sivu 6

Yhden euron kokki
Yhden euron
kokki korjaa satoa
sivu 7

Synaptorin
toimitus

jyrki.joensuu@synaptori.fi

Sopukan ideani historia

2010-luvulla Päijät-Hämeen keskussairaalaossa vanhuspsykiatrian osastolla toimi erinomainen osastohoitaja, joka loi hyvän, aktiivisen hengen henkilökuntaansa. Se vaikutti kaikkeen. Olen aina viihtynyt töissäni, mutta vanhuspsykiatrian osasto oli huippu. Tarpeellisenä pitämäni osasto lopetettiin 2012 jälkeen, kun olin jäänyt vanhuuseläkkeelle ylläkärrin virasta.

Hyvää hoitoa

Osastolla harrastettiin varsinainen psykiatrisen hoidon lisäksi monia kuntouttavia aktiviteetteja. Ryhmissä kuunneltiin musiikkia ja tutuista kappaleista keskusteltiin. Kerrottiin anekdootteja elämästä, askarreltiin, voimisteltiin ja liikuttiin ulkosalla. Pidin potilaille luentoja, vastailin kysymyksiin ja säestin yhteislauluja sähköpianolla.

Osastolla korvattiin sellaista, mistä yksin asuvat potilaat jäivät paitsi. Moni toipunut potilas ei halunnut palata yksinäiseen elämäänsä. Silloin syntyi idea sopukasta.

Yksinäisyys

Yksinäisyys sopii joillekin vanhuksille. Vanhuuteen kuuluvien menetyksiä, joista tärkeimpiä ovat yksilön elämästä katoavat ihmiset. Kun ihmiselle yhä vaikeammaksi muuttuu osallistuminen asunnon ulkopuoliseen maailman menoon, eristäytymisen aiheuttaa kärsimystä.

Yksinäisiä vanhuksia kuljetetaan ehkä kerran viikossa palvelukeskukseen saamaan huolenpitoa ja tapaamaan ihmisiä. Viikossa on seitsemän päivää, joista useimmat kuluvat yksinäisyydessä, kun vanhus odottaa seuraavaa seurustelupäivää. Harvat käynnit ihmisten ilmoilla saavat yksinäisyyden tuntumaan paremmalta?

Yksin ollessa paranoidisuus ja masennus lisääntyvät.

Sopukan idea

Osallistuin vanhusten hyvinvointia käsitteleviin kokouksiin, joista jäivät mieleen byrokratia - ja konkretian puute. Kokousaikaa kului kalentereiden rämpläämiseen seuraavaa kokousta sopiessa.

Tein virallisen ehdotuksen sairaanhoitopiirille: Tarjoamme kaikille alueen terveyskeskuksille vanhuspsykiatrian konsultaatiopalvelua.

Ajatus tyrmättiin. En jatkanut virassa 64 vuotta täytettyäni. Jälkeenpäin ymmärsin, että jo silloin poliitikot suunnittelivat terveyskeskusten alasajoa. Siihen ei sopinut toiminnan kehittäminen.

Sopukka EI OLE tyypillinen terveydenhuollon yksikkö. Sinne ei kuulu kallispalkkaisia ammattilaisia, paitsi joskus käväisemään. Sopukka tyydyttää yksinkertaisia inhimillisiä tarpeita, joiden täyttymisestä vanhuksat jäävät vaille. Yhteisöllisyys on kaunis sana – sopukka on sitä konkreettisesti.

Vielä yrityksiä

Sopukoiden ideaa Kristiina Joensuu yritti edistää Lahden kaupunginvaltuustossa. Kiinnostus sopukoita kohtaan oli nolla. Unelma Sopukoista ei jättänyt minua rauhaan, vaan kirjoitin niistä Janne Valkeeniemi-kirjaani. Ne toteutuivat sentään fiktiivisesti. Sivulla 5 on Janne Valkeeniemestä katkelma, jossa esiintyy Sopukka.

Keväällä 2021 riemastuin kuullessani, että Pihtiputaalla Sopukka toimii. Siellä on muutakin merkittävää kuuluisa mummo! Kun johdin Helsingin yliopiston tietokirjoittajakursseja, Pihtiputaan mummo oli näet tärkein koelukija.



Yksin asuminen ja eläminen voivat tuntua pahalta myös sen vuoksi, että on jäänyt leskeksi tai muuten tullut jätetyksi. Monet vuodet ovat menneet niin, että toisen kanssa on jaettu kokemukset kotona ja muualla, kesäisin ja talvella.

Synaptorin julkaisija

J&K Joensuu Oy, J&K. Toimitusjohtaja Jyrki Joensuu.

Perheyhtiö perustettiin 1986 lääkärikeskukseksi. 1990-luvulla J&K oli konserni, tytäryhtiöt Delta Video Oy, Kustannus Ky Terveystieto ja Vexla Oy, joka omisti Jokelan Kartanon.

Viime vuosina J&K on tarjonnut erikoislääkäripalveluita sairaanhoitopiireille.

2012 J&K perusti Alex Grafex Gallerian Hämeenkoskelle, ja 2017 toisen Lahteen.

2018 J&K julkaisi teoksen Janne Valkeeniemi.

Syyskuussa 2019 J&K alkoi julkaista Synaptoria.

Syksyllä 2020 J&K julkaisi Teneriffan Kissat, kuvakirjan aikuisille.

Kotipaikka ja osoite Ajomäentie 18, 16800 Hämeenkoski.

Toimipaikka Alex Grafex Galleria, Mariankatu 15, 15110 Lahti.

Yhteystiedot: jyrki.joensuu@jkjoensuu.fi 040-96 11580 Kristiina Joensuu

Runot ja laulut, mitä vaan, taidetta ja terapiaa

Tapio Rautavaara ja Olavi Virta ovat minun, 1940-luvulla syntyneen vanhuksen suosikkeja, joita kuuntelen CD:ltä autoa ajaessa. Rautavaara: Mä mistä laulun aiheet saa, niin moni tiedustaa. On helppo käydä vastaamaan, kun kiertää maailmaa, ja elänyt on vuotta kyllin monta.

Eino Leino käytti käsitteitä ”runo” ja ”laulu” kuvaamaan samaa asiaa, ja itsensä hän nimesi laulajaksi. Onhan moniin runoihin tehty sävellykset.

Tunnetaan sanonta ”Soitto on suruista tehty, murehista muovaeltu”. Lause on peräisin Elias Lönnrotin kokoomasta Kantelettaresta. Sen voi ymmärtää niin, että soitamaan, laulamaan, runoilemaan ihminen herkistyy, kun elämä ei ole parhaalla mallillaan.

Raskas elämänvaihe minulla oli vuoden 1980 tienoilla, kun puolison työn vuoksi hän ja lapset asuivat Tampereella. Minun työni olivat Kärkölässä ja Lahdessa ja kotimme, maatilan rakennukset, oli näiden välissä.

Jokaisena päivänä en aja-

nut Tampereelta 270 km työmatkaa, vaan yövyin ns kotona. Talvella en viitsinyt edes taloa lämmittää, vaan nukuimme koiran ja kissan samassa sängyssä toisiamme lämmittäen.

Oli iltaisin olo aika ankeaa pimeyden keskellä. Yhdenkään naapurin ikkunavalot eivät näkyneet. En ole koskaan runoillut niin paljon kuin silloin. Sähkökirjoituskone hyytyi kylmässä ja otin käyttöön pienen, vanhan mekaanisen. Kirjoittaminen oli hankalaa tumput kädessä, mutta tunsin itseni oikeaksi runoilijaksi...

Henkilökohtaiset motiivit runoilulle ovat yhtä moninaiset kuin niiden aiheetkin. Tiedän yhden runoilijan, joka on erikoistunut juhlapäivien onnitteluja rimmaamaan. Kerran tapasin miehen, jolta sai ostaa muistorunoja kuolinilmoituksiin.

Ei ole välttämätöntä kiertää kaukana maailmalla eikä kerätä runon aineksia vuosi-kaupalla. Maailma alkaa siitä missä silmänsä aukaisee (tai sulkee) ja jokainen hetki on runoilulle sopiva.

Nimimerkki Napero on oma yksilöllinen runoilijapersoonansa, joka julkaisee runojaan Instagrammissa.

Sieltä löytyy lisää. Nyt hän tarjoaa Synaptorille kolme runoa, joihin on itse tehnyt visuaalisen miljöön.

*Tuo pieni piru sisälläni,
niin voimakas ja vahva.
Vastaa taistelu on lähes mahdotonta.
Joskus se saa minusta vallan.
Silloin todellisuudentaju katoaa.
Se repii minua hautaan.
Taistelen vastaan.
Otan lääkkeit,
menen peiton alle turvaan.
Masennus.
Jätä minut jo rauhaan.
© Napero*

*Haluaisin hukuttautua kyyneliin.
unohtaa kaiken pahan.
Tuudittautua syliisi,
jolloin kertoisit minulle:
"Nyt on turvallista nukahtaa."
Kun herään, olet poissa.
Näen kirjeesi pöydälläni.
Siinä lukee: "Kaikki järjestyy."
Ahdistus on poissa.
Niinkuin sinäkin.
© Napero*

Askeleet haihtui hiljaa,
ne kulkivat mukana tuulen.
Usein toivon, että tuuli kääntyisi.
Kuulisin asketeesi uudelleen.

Äänesi haihtui hiljaa,
haihtui kuin sulosävel.
Usein toivon, että osaisin soittaa.
Kuulisin äänesi uudelleen.

Lämpösi haihtui hiljaa,
kuin kaunis nuotion liekki.
Usein toivon, että se syttyisi taas.
Tuntisin lämpösi uudelleen.

Tuoksusi haihtui hiljaa,
kuin kuollut ruusu.
Usein toivon, että osaisin elvyttää sen.
Haistaisin tuoksusi uudelleen.

© Napero

Sopukassa yhdessäoloa ja iloa

Oma koti kullan kallis – on totta. Mutta ihminen on sosiaalinen olento, jonka luonnollisiin tarpeisiin kuuluvat myös käyskentely ympäröivässä maailmassa ja yhdessäolo toisten kanssa. Jos ne eivät onnistu, ihminen kärsii, alkaa saada oireita, ehkä masentuu ja joutuu hoitoon. Sen Jyrki Joensuu oppi vanhuspsykiatrian yli-
lääkärinä.

Pihtiputaalla Riitta Höykinpuro

- Sain tietooni, että tämän palvelukeskus Sopukan nimi on syntynyt runosta Oli ennen Onnimanni. Viereisellä tontilla sijaitsi Onnimannin päiväkotia ja siitä eräs henkilö keksi runon kautta nimenkin.

Rakennuksessa on neljä eri siipeä eli ”sopukkaa”.

-Olen saanut olla mukana kehittelemässä kaikenlaista toimintaa Sopukan asukkailla. Kaikkea mitä vaan ihmiset voivat yhdessä tehdä ja touhuta, siis juuri muuta kuin varsinaista hoitopuolta.

-Tiloissa toimii päiväkeskus, ulkopuolisille ateriapalvelun ruokala, kotihoidon toimisto, Mielenterveystoimisto ja kuntosali.

-Kaikenikäiset vieraat ja lähialueen ikäihmiset ovat voineet kokoontua Sopukassa. Ovet ovat olleet avoinna kaikille.

-Olemme tehneet eri yhteisötaidetta, mm vuodepotilaille myös kokeiluna saven muotoilua, maalausta,

viljelleet sisäpihalla perunaa ja vihanneksia, grillikodassa paistelleet makkaraa, kahvikekkereitä, retkiä, luutatal-koita, ...

-Pihalle on rakennettu kanala ja maitolaituri, sitä kehitellään edelleen viihtyisämmäksi.

Unelma tuli todeksi

Riitta Hyökinpuro sanoo Janne Valkeeniemi-romaanin katkelmasta: - Lukiessani mietinkin, että tuohan on melkein kuin omaa työtäni ja sitä mihin olen pyrkinyt kymmenen vuoden aikana. Tuolloin sain pestin kehitellä kiertävää päivätoimintaa eri puolille kuntaa. Käytännössä viemään toimintaa eri kylien asukkaiden luokse.

Yhdessä kokoontumiset, kaikenlainen touhuilu, myös erilaiset palvelut, parturi, hieroja, kirjasto ym. ovat seuranneet siinä sivussa. Väittäisin, että kaikki tuo toiminta on tuonut kunnalle säästöjä enemmän kuin kukaan osaa arvailla.

Kaikki päättäjät eivät sitä arvosta ja pitävät turhana, mutta onneksi on myös niitä joille tuon toiminnan tarkoitus on avautunut.

Psykiatri Jyrki Joensuun kommentti: - Kiitos, Riitta! Toivottavasti useampien päättäjien silmät avautuvat ja myös toiminnan taloudellinen merkitys, hyöty valkenee. Hyvinvointi on laaja käsite.



Saimme paljon kuvia Pihtiputaan Sopukan hienoista hetkistä, tapahtumista ja monenmoista tekemisistä, tanssia ja kuntoilua. Kaikilta tunnistettavilta henkilöiltä ei voinut pyytää julkaisulupaa.

Tässä on lähikuvia mahdollisuuksista. Pääasia on että tehdään eikä istuta paikallaan?

Jyrki Joensuu romaanista Janne Valkeeniemi Lääkäri, ihminen

Ilona Ovaskainen oli Valkeeniemen osastolta kotiutunut. Tekstilainaus loppuu, kun kadulla Valkeeniemi törmää auton perään. Sattumalta potilaan ja hänen psykiatrinso kohtalot yhtyivät sivulla 564.

Ilonan rauhallinen, tasainen elämä kotona jatkui. Päivittäinen lehdenluku jatkui. Kun ihminen luo toiminnastaan tottumuksen, sen jatkaminen helpottuu. Ei tarvitse tehdä päätöksiä eikä nähdä vaivaa.

Sopukkaa ”tohtori Valkeinen” oli suositellut Ilonalle hellemmin ja houkuttelevammin kuin lääkkeen ottamista. Aluksi kotiutushoitajan piti kirjaimellisesti viedä Ilona lähimpään Sopukkaan. Ilona tykäsyt, ja Sopukasta tuli miltei toinen koti.

Sopukka oli kuntapolitiikkikko Janne Valkeeniemen päähänpintymä. Hän oli niiden puolesta propagoinut tarmokkaasti. Hän oli esitelmöinyt, kirjoittanut lehtiin, tunkeutunut kokouksiin, luvannut taloudellisia hyötyjä eli säästöjä vanhus-ten hoidossa, ja uhannut sairaalapaikkojen lukumäärän räjähdyksellä, jos Sopukat jätetään tekemättä.

Kaiken kukkuraksi hän oli vedonnut inhimillisyyteen, vaikka se on politiikassa vihoviimeinen keino.

Joka ei mitään yritä, ei mitään saa. Se joka luovuttaa, ei voita. Tätä nykyä kaupungissa oli 72 Sopukkaa, ja toistakymmentä uutta Sopukkaa oli suunnitteilla. Kaikki toimivat samoilla periaatteilla, mutta jokainen Sopukka oli yksilöllinen.

Valkeeniemen perusajatukset olivat yksinkertaisia.

Ihmiset piti saada lähtemään yksinäisistä asunnoistaan – jonnekin.

Ihmisten piti tavata toisia – jossakin, ja tarvitsematta maksaa.

Ihmisten piti puuhata – jotain, minkä he kokivat mielekkääksi.

Lähikauppojen tultua likvidoiduiksi, piti saada peruselintarvikkeita kävelymatkan

etäisyydellä, pikku puodista – Sopukasta.

Sopukkaan piti päästä jalkaisin, rollaattorilla tai ilman. Helpon tavoitettavuuden varmistamiseksi Sopukoiden lukumäärä oli suuri.

Ennen Sopukoiden saaristoa oli yksinäisiä ja syrjäytyviä vanhuksia karrätty takseilla kerran viikossa päivätoimintakeskuksiin. Systemi oli kallis, ja vaikutus rajallinen. Muutama tunti päivätoimintaa ei elämää kohentanut. Kun osallistuja tuotiin kotiin, hän alkoi odottaa seuraavan viikon kohokohtaa kuuden painostavan, yksinäisen päivän madellessa.

Sopukkaan ei ollut kynnyksiä. Toiminta ei maksanut paljon, koska ei tarvittu kallista personaalia. Ammattiyhdistykset vaativat, että henkilökuntaan kuului ammattilaisia, lähihoitajia, sairaanhoitajia ja sosiaalityöntekijöitä. Vaatimus nosti henkilökustannukset taivasiin ja esti hankkeen. Valkeeniemi tyrmsi: - Ne eivät ole hoitopaikkoja! Varsinaiset hoitopaikat, sairaalat sun muut, ovat eri hintaisia. Yhden ihmisen sairaalahoidon päivähinnalla pyöritetään kolme viikkoa yhtä Sopukkaa, josta saa iloa 20-40 ihmistä. Sopukka vaikuttaa elämänlaatuun, ja siitä seuraa...

Sopukan kannattajista toiset ajattelivat ihmisiä ja olivat lähinnä tavallista elämää, ja toiset niitä, jotka norsunluutorneistaan tarkastelivat yhteiskunnan palveluita taloudellisin perustein.

Kun Sopukoita perustettiin ja ne olivat pari vuotta toimineet, tilinpäätökset valmistuivat. Jannen hihasta vetämä väite kustannushyödyistä todistettiin oikeaksi. Sopukka-toiminnan analyysi tilattiin helsinkiläiseltä konsulttifirmalta. Sopukat olivat tuottavin investointi kaupungin palvelurakenteessa. Konsultaatio maksoi kaupungille 130% Sopukoiden vuotuisista kustannuksista.

Ilona Ovaskainen lähti lä-

heiseen Sopukkaan. Veikon ja Tertun kanssa oli sovittu, että pelataan korttia. Rahapelit olivat ehdottomasti kiellettyjä. Sopukkaan tai sen lähelle ei saanut sijoittaa eläkeläisten helvetinkoneita, rahapeliautomaatteja.

Terttu oli turmiollisen pelaamisensa vaihtanut Sopukan korttisakkiin. Sopukassa pelattiin ilosta, ei rahasta. Marjapussin sovellutus, huutopussi oli mainio peli kolmelle.

Ilonan suurin reitti kulki vilkkaasti liikennöidyn kadun yli. Suojatie suojasi

jalankulkijoita peltisellä merkillä, jonka suojavaikutuksen sai kiipeämällä merkin päälle. Turvallinen paikka, mutta sieltä ei päässyt kadun yli.

Suojaava tie, ”suojatie” on SANA. Todellinen merkitys on ANSA. Ilona saapui pirullisen suojatien kohdalle. Autot sujahtelivat neljällä kaisalla. Hän mietti kumpaan suuntaan menisi päästäkseen liikennevaloissa ylittämään kadun. Sillä hetkellä tuli vasemmalla auto, joka jarrutti rajusti. Sen perään rysäytti Valkeeniemi moottoripyörällään.

Suuri suomalainen menestysromaani



Kustantaja
J&K Joensuu Oy

Tilaus
jyrki.joensuu@jkjoensuu.fi

Toimituskuluineen 35 euroa.

Lasku tulee kirjan mukana.

Ystävänkulma - Hämeenkosken "sopukka"

Hämeenkoski on 2200 asukkaan pitäjä keskisessä Hämeessä. Siellä ovat syntyneet presidentti Juho Paasikivi ja kenraali Ernst Ruben Lagus. Hämeenkoski liitti itseensä naapurikunnan Hollolan, ja vastineeksi otti Hollolan omaksi nimekseen.

Hämeenkoskella harrastetaan tavalliset muodot ylittävää vapaaehtoistoimintaa, joista ainutlaatuisina mainittakoon VPK ja Putulan kyläkirjasto. VPK:n kesäjuhlassa kunnassa käy 3-4 kertaa asukasmäärän verran vieraita.

Kylällä tavataan

Ystävänkulmaksi nimetty, seurakunnan pitämä kohtaamispaikka on kirkonkylän keskustassa. Se on avoinna ma-ti ja to-pe klo 9.30-13. Päivittäin siellä viettää hyviä yhteisiä hetkiä 10-20 ihmistä. Kautempaa sinne pääsee kyläkyymillä.

Ystävänkulmassa jutellaan, nautitaan kahvia ja pientä makoisaa, harjoitellaan kuorolaulua, lauletaan tai kuunnellaan musiikkia. Sieltä voi ostaa käsitöitä ja leivonnaisia lähetystyön hyväksi.

Koululaiset kokoontuvat Ystävänkulmassa kaakao-neriiniin.

Synaptorin erikoistoimittaja Aleksi Joensuu poikkesi sinne ennalta ilmoittamatta, mutta kelpo tarjoilu oli esillä.



Aamulla on vielä hiljaista.



Kahvin vaikutuksesta alkaa keskustelu luistaa.

Palautetta ja ehdotuksia

Otamme mieluusti vastaan ehdotuksia kiinnostavista aiheista. Kestämme myös kritiikkiä, joka on aina tervetullutta, sillä se parhaiten auttaa **tekemään entistä parempia lehtiä**. Emme julkaise viestien lähettäjän tietoja, paitsi jos hän erityisesti sitä haluaa.

Synaptorin sähköpostiosoite löytyy lehdistä ja kerrataan tässä: jyrki.joensuu@jkjoensuu.fi

Arkisto on kirjasto

Synaptorin kaikissa numeroissa on juttuja, jotka ovat aina ajankohtaisia, esimerkiksi Vaaran paikka-sarja.

Synaptorin etusivulta löytyy **arkisto**, ja sieltä klikkaamalla aikaisemmat Synaptorin numerot.

<https://www.synaptori.com/synaptori-arkisto/>

Lehtiemme sivukoko on tarkoituksella A4. Kiinnostavan tekstin tulostaminen sopiviin tarkoituksiin onnistuu kätevästi.





Yhden euron kokki

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



Yhden euron kokki korjaa satoa

Yhden euron kokin (YEK) kaksi johtotähtea ruokahuollissa ovat edullisuus ja tehokkuus. Perunoiden kuorimisesta hän luopui viime vuosituhanella. Ei edes perunamuusia tehdessä hän kuori perunoita. Muusiin jää tavallista enemmän hyviä kuituja.

Edullisuus on kokin toinen ihanne. Aterian hinta ruokailijaa kohden ei ylitä yhtä euroa. Ostoksia pitää tehdä harkiten, mutta herkullisia

ruokia on mahdollista valmistaa halvalla.

Pensasmustikka iloinen yllätys

Neljä vuotta sitten YEK istutti pensasmustikan. Se on tuottanut satoa niin että viime vuonna hän istutti 7 uutta tainta. Marjoja kypsyy kuukauden ajan, ja yhteensä paljon!

Sienten pakastaminen

YEK aloitti 6-vuotiaana sie-

nestäjän uran. 1990-luvulla, kun YEK isännöi Jokelan Kartanoa, syksyisin pakastimessa oli 380 litraa sieniä.

Kuvasarjassa esitetään ryöppättävien sienten käsittelyn ja säilömisen yksinkertaisen menetelmän.

Rouskujen perkaamisessa tärkein apuväline on silmälasikotelo, johon silmälasit laitetaan, pois häiritsemästä tehokasta toimintaa.

Sieniviipaleet keitetään runsaassa vedessä 5-10 mi-

nuuttia.

Keitinvesi kaadetaan pois ja sienet huuhdellaan.

Sienet laitetaan muovipusseihin, joita rutistetaan sen verran että ylimääräinen vesi pursuaa pussista pois. Sieniä ei puristeta kuiviksi, jotta ne jäävät pakastettaessa jääköntin sisään. Silloin pakastettava tuote ei hapetu eli härskisty. Sienet kestävät jopa kaksi vuotta pakastettui-
na. Myös kala pysyy hyvänä jääköntissä.



Janne Valkeeniemi Merkillisen lääkärin tarina. 680 sivua.

Oikea elämäkerta?
Ei edes autofiktio.

Saloja sairaaloista?
Totta, ja tarinoita.

Love story? Kolmekin.

Huumorijuttu?
Naurat takuulla!

Alex Grafix Galleriassa **10 euroa.**

Suuri suomalainen menestysromaani

Janne Valkeeniemi
Lääkäri, ihminen



Uudessa Testamentissa kerrotaan Tuhlaajapojan tarina. Janne Valkeeniemi on kahden alan erikoislääkäri, joka kirjan alun takaumassa retkahtaa mutakuoppaan. Jannen ottaa hoteisiinsa mökin mummo, anteeksi antava kasvatusta.

Fiksuin ja pätevin ihminen on hallitsemaan ja tyhmä. Teoksessa on monia teemoja. Vakituinen tyyli on huumori.

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

Teneriffan kissat



Teksti Jyrki Joensuu
Kuvat Aleks Joensuu

Maitoa saa lehmästä
Vettä virtaa hanasta
Bottasta tulee telkkarista
Kaikkea muuta saa joka puolelta

Aikuisten kuvitettu satu, parodia, satiiri, sci-fi
Vailla malleja, ilman esikuvia, mahdoton jäljitellä,
ainutlaatuinen

Teneriffan kissat

Teksti Jyrki Joensuu, kuvat Aleks Joensuu
160 sivua, 170 kuvaa J&K Joensuu Oy 2020

Alex Grafix Galleria 30 euroa
Mariankatu 15, 15110 Lahti ti-to klo 11-17

Kissat postitse 35 euroa.
Tilaus jyrki.joensuu@jkjoensuu.fi

Kissat hyvään kotiin!

