

KUSRI

▲
nro

2



Kohti maksullista koulutusta

Tässä kevään kynnyksellä yliopiston henkilökunnan vähentämisen ja talouskriisinkeskellä ei voi kuin ajatella ilmaista opiskeluoikeuttamme ja sen niin suloista omistamista. Onko tulevaisuus kuitenkin toisenlainen?

18.3.2010 opiskelijat osoittivat mieltään mahdollisia opintomaksuja vastaan Helsingissä. Oulun yliopiston sisäisen tiedotusjärjestelmän läpi on valunut viimeaikoinatiedotteita otsikoil-la ”Lukukausimaksukokeilun kou-lutusohjelmat valittu”, ”Koulutusjärjestelmää halutaan tehostaa”. Oulun yliopisto on siirtynyt askel-teen kohti yksityisrahoitusta, joka ei kuitenkaan ole ollut riittävä. Jos yliopistolta alkaa rahat loppua, niin sitä on jostain saatava. Maailmalla yleinen malli tämän ongelman ratkaisuksi ovat juuri ne vastustetut lukukausimaksut.

Kun tästä keskustelin opiskelutoverini kanssa, hän totesi: ”Me tehdään ihan sairaasti töitä ja tästä pitäisi vielä mak-saakki!?”. Mitäpä siihen lisäämään?

97,9 prosenttia Suomen korkeakoulujen rahoituksesta on julkisia varoja, mutta yksityinen yliopisto tarkoittaa juuri tästä rahoituksesta irti pääsemistä. Mielestäni ainoa realistinen rahanlähde täyttämään tuleva valtionrahoituksen jättämä aukko


on lukukausimaksut.

Mitä jos lukukausimaksut astuisivat voimaan ensi syksynä? Jos velkaa saisi valtiolta, niin paljonko olisit valmis mak-samaan opiskeluoikeudesta? Otetaan referenssiksi muutama hammaslääketiet-teen koulutusohjelma maailmalta: Medical School in Plymouth, UK, koko tutkinto 14 600 €. University of Sydney, koko tutkinto 129 900 € University of Florida, koko tutkinto 56 959 € – 142 086 €

“Ainoa realistinen rahanlähde on luku-kausimaksut.”

K u u l o s t a a k o kohtuuttomalta? Jäisivätkö opinnot

kesken, jos laskussa olisi jokin yllämaini-tuista summista? Kaikissa maissa velat tulevat lopulta valmistuneen itsensä mak-settaviksi, joko velan lyhennyksinä tai erillisinä veroina. Vaihtoehtoisia malleja yksityisen yliopiston rahoittamiseen on niin vähän, onko ollenkaan? Lääketieteel-linen koulutus on erittäin kallista ja siksi näkisin myös opintomaksujen tulevan rankaisemaan rankimmin juuri tätä kou-lutus alaa.

Hyvää kevään jatkoa, olkaa kiitollisia il-maisesta opiskelusta ja olkaa aktiivisia, jotta opiskelu myös pysyisi ilmaisena! 

Pekka Mehtälä

Sisälllys

PÄÄKIRJOITUS. Kohti maksullista koulutusta	2
OPINTOJEN KUORMITTAVUUS. ”Äiti hei, en jaksa mennä kouluun...”	4
PUHEENJOHTAJAN PALSTA.	7
KILTALAINEN HEITTÄÄ PALLON. Tommi Lainas esittäytyy	8
KEVÄTKAUDEN AVAJAISET. Kiltalaisten öyhyämisretki Iso-Syötteelle	9
HAMMASLÄÄKETIEDETTÄ MEILLÄ JA MUUALLA.	
Lähde vaihtoon!	12
Elämä on hetken tässä	14
Thaimaan konkreisimatka	16
HAMPAAN PÄIVÄ. Fuksitkin pääsivät poraamaan	19
EMÄNTÄ KOKKAA. Pappaerdelle al pesto e verdure	22
DENTTARIHUUMORIA.	23

Kuspi – Oulun Hammaslääketieteen killan virallinen lehti
Toimittajat: Maiju Varimo, Pekka Mehtälä, Ilkka Mehtonen

Kannen kuva: Mikko Walamies

Taitto: Ilkka Mehtonen

kuspi@ohlk.fi

www.ohlk.fi

“Äiti hei, en jaksakaan mennä kouluun...”

Puoli kahdeksan aikaan aamu on vielä täynnä pimeää. Pakkanen puree nenänpäätä ja väsymys painaa silmäluomia kiinni. Laitan boksin kuntoon klinikan kirkkaissa valoissa, kahdeksan aikaan huhuilun jo odotusaulassa potilasta. Potilaan lähdettyä on lounastauko, en taaskaan ehdi kirjoittaa potilaspapereita valmiiksi ennen luentojen alkua. Luennot venyvät lähes puoli viiteen. Olen jo poikki kaikesta kiireestä, mutta päätän vielä naputella potilastekstit, etteivät ne jäisi roikkumaan enää pidemmäksi aikaa. Viiden jälkeen vaihdan siviilit päälle ja astun ulos pimeyteen.

Pitkät päivät ovat jokaiselle kliinisen vaiheen opiskelijalle tuttuja. Koska prekliinisessä vaiheessa ei paljon hammaslääketieteestä puhuta, kolme kliinistä vuotta ovat kiireisiä, jotta ehtisi kartuttaa kaiken sen tiedon ja taidon, joita meiltä tulevilta hammaslääkäreiltä vaaditaan. Laitoksemme antaa kyllä loistavat eväät hyväksi hammaslääkäriksi kasvamiseen, mutta tuntuu, että kaikkien näiden tietojen ja taitojen oppimiseen ei ole varattu tarpeeksi aikaa. Vaatimukset kasvavat jatkuvasti sekä yliopiston että opetusterveyskeskuksen puolella, mutta, onko kukaan päättäjä koskaan pohtinut, kuinka paljon opiskelija jaksaa?

“Lähde matkaan killan järjestämään toimintaan.”

Sanotaan, että opiskelu on elämän parasta aikaa. Joskus laitoksemme käytävillä itkeviin ja väsyneisiin opiskelijoihin törmätessäni epäilen tämän lauseen todenperäisyyttä hammaslääketieteen opiskelijoiden keskuudessa. Moni on huomannut, ettei olekaan ainoa, joka valuttelee kyyneliä vessassa ja laskee päiviä seuraavaan lomaan. Yhtäkkiä ei olekaan aikaa nähdä ystäviä koulun ulkopuolella, opiskelijabileissä käymisestä puhumattakaan. Opiskelijoiden jaksaminen ja mielenterveydelliset ongelmat hammaslääketieteen laitoksella ovat pitkään olleet tabu, mutta tänä syksynä on vihdoinkin julkisesti avattu keskustelu näistä vaikeista, mutta varmasti meitä jokaista koskettavista asioista.

Ennen joulua OKTR:n (Opetuksen kehittämistyöryhmän) opiskelijajäsenet Viivi Alaraudanjoki, Helena Simonen ja Anniina Haro keräsivät kiltahuoneella nimiä uupumisen vastaiseen adressiin, joka luovutettiin OKTR:n edustajille. Lähes kaikki kliinisen vaiheen opiskelijat olivat sitä mieltä, että opinnot ovat tällä hetkellä liian rankkoja, ja aikaa niiden suorittamiseen on liian vähän. Samalla myös esitettiin mielipide opettajien pedagogisten taitojen puutteellisuudesta.

Adressin ja tyttöjen päättäväisyyden myötä uuvuttava tilanne on vihdoin ja viimein otettu tosissaan koko hammaslääketieteen laitoksella. Kuormittavuuslaskelmat ovat menneet uusiksi ja klinikan opettajillekin on järjestetty pedagogisia taitoja kartuttavaa koulutusta. Opiskelijoiden väsymys on huomioitu myös valtakunnallisella tasolla, kun viimeisimmässä Hammaslääkärilehdessä oli juttu OKTR:n opiskelijajäsentien hätähuudosta. Koko opintojärjestelmää ei kuitenkaan voida muuttaa yhdessä yössä, tuskin vuodesakaan.

Kuinka sitten selvitä opiskeluvuosista ja vielä nauttiakin niistä? Koska kliinisten vuoden aikana aikaa yliopistolla vietetään lähes enemmän kuin kotona, kannattaa pitää huolta hyvästä yhteishengestä. Opiskelijakaverit ovat tuki ja turva silloin, kun koulu uuvuttaa: hekin käyvät läpi samoja asioita kuin sinä! Keskestele avoimesti, solmi ystävyyssuhteita, tervehdikäytävillä kulkevia vieraitakin ihmisiä ja istahda kiltahuoneelle kahville. Kysy rohkeasti, auta apua tarvitsevaa ja lähde matkaan killan järjestämään toimintaan.

Jotta elämä ei olisi pelkästään hammaslääketiedettä, kannattaa pitää yllä myös koulun ulkopuolisia suhteita. Ne antavat kummasti laajempaa perspektiiviä elämään, silloin kun pää on vain täynnä parodontologiaa. Vaikka olisi kuinka kiire opintojen parissa, yhteinen hetki ystävänsä kanssa vähentää stressiä varmasti. Samalla saa uutta ajateltavaa ja muistaa, että elämää on hammaslääketieteenkin ulkopuolella.





Pidä huolta kunnostasi; hammaslääketiede on fyysisesti raskas ammatti, jossa kroppa menee varmasti joskus jumiin. Urheile ja ulkoile, nauti pakkaspäivistä ja myös niistä synkemmistä syysilloista. Vaikket olisikaan himourheilija, virkistää kävelylenkki mieltä ja kohottaa myös kuntoa, jolloin myös jaksat paremmin.


Muista lomailla ja rentoutua, kun siihen tarjoutuu tilaisuus. Tekemistä opintojen parissa riittää varmasti myös viikonlop-puisin, mutta muista myös levätä ja kerätä voimia tulevaan. Pyhitä siis viikostaain-akin yksi lepopäivä, jolloin rentoudut, teet asioita, joista pidät ja vain nautit elämästä. Unohda hetkeksi kaikki kiire ja stressi.

Suhtaudu elämään ja opintoihin positiivisesti. Ikäviä päiviä tulee jokaisen kohdalle, mutta yleensä niistäkin selviää, kun pyrkii löytämään päivästä edes jotain hyvää. Epäonnistumisia ei kannata jäädä murehtimaan turhan pitkäksi aikaa, vaan ottaa niistä oppia ja yrittää seuraavalla kerralla vielä kovemmin.

Tee asiat ajallaan. Älä jätä tenttejä roikku-

maan vain sen takia, ettet jaksanut lukea, kun tv:stä tuli hömppäsarjoja koko illan. Palauta oppimispäiväkirjat ja tehtävät ajallaan. Tekemättömät työt alkavat kasaantua yllättävän nopeasti ja pian huomaatkin, että olet täystyöllistetty 24 tuntia vuorokaudessa. Pahimmillaan ker-tyneiden rästihommien vuoksi aika ja voimat eivät riitä suorittamaan vaadit-tavia opintoja kliiniseen työskentelyyn, kuntalupaan tai valmistumiseen.

Muista kuitenkin, että on sallittua myöntää, ettei jaksaa. Jokainen kokee opinnot eri tavalla raskaiksi, ja joillakin muuttunut elämäntilanne voi laukaista uupumuksen. Kun opinnot tuntuvat ylitsepääsemättöm-iltä ja elämästäkin on hävinnyt hohde, hae apua. Ajoissa löydetyt ratkaisut uu-pumukseen auttavat sinua saavuttamaan haaveesi ja tekevät elämästä jälleen val-oisaa ja mielekästä.

Elämämme on sitä, miksi ajatuksemme sen tekevät. Positiiviset ajatukset synnyttävät positiivisia asenteita. 

Maiju Varimo
Sivun 6 kuva: Juha Lindroos

Puheenjohtajan palsta

Tämän lukukauden on puhuttanut jaksaminen. Opiskeluajan sanotaan olevan ihmisen elämän parasta aikaa, mutta uupumus vie helposta hauskuudesta terävimmän kärjen pois. Killan tarkoitus on osaltaan pitää



opiskelijat virkeinä ja samalla, kun rustailen tätä ensimmäistä puheenjohtajan kirjoitusta, viimeistelen myös kevään jättimäistä KILTALAISKYSELYÄ. Tänä vuonna nähtiin tarpeelliseksi tehdä kysely, jotta saisimme edes pientä käryä siitä, mitä kiltalaiset oikeasti odottavat killalta. Aiemmin kehitysideoita on lähinnä voinut esittää suoraan hallituslaisille, mutta nyt haluamme näkemystä laajemmalla kentällä. Toivon mukaan kyselymme madaltaa kynnystä kertoa omat toivomuksensa killalle ja nostaa sitä kautta myös toiminnan mielekkyyttä. Yhdessä hauskanpitoaminen kun parantaa tutkitusti jaksamista.

Kiltatoimintamielletään helposti vain joka-vuotisten bileiden järjestämiseksi, mutta siinä ei suinkaan ole kaikki. Killan kautta edustajia on niin tiedekunnan ja laitoksen eri työryhmissä kuin hammaslääkäriliitos- sa ja SHOL:ssakin ajamassa Oulun

hammaslääketieteen opiskelijoiden asiaa. Kiltamme liikuntavuorot takaavat sen, että hampaanopiskelijat ovat pysyvät ammatin vaatimassa huippukunnossa. Koulutuksilla puolestaan varmistetaan, että valmistuttuamme olemme

hammaslääkäreiden eliittiä ja stand upit sun muut kulttuuritapahtumat pitävät osallistujat ajan hermolla korkean tason viihteestä.

Kiltatoiminta on keskimäärin sitä parempaa, mitä enemmän porukkaa on mukana. Ja voinkin sydämellisesti suositella yhteistä toimintaa kaikille Kuspilukijoille. Kevätaurinko alkaa pikkuhiljaa lämmittää ja kesä lähenee. Toivotavasti tämä alkaa näkyä myös kaikkien hampaalaisten ilmeissä ja fiiliksissä.

Aurinkoista ja vähälumista kevättä! ☺

Heidi Halonen



Hampaalainen esittäytyy

Kuka? Tommi Lainas

Mistä? Rovaniemi

Miksi? Äiti sanoi pienelle pojalle lauseen, joka pinttyi päähäni...

Ikä? 23v

Kasti? Dc Kauppinen

Harrastukset? Metsästys, kalastus, golf, rumpujen soitto sekä kaikki liikunta maistuu

Mitä muiden ei kannata kokeilla? Paikatujen hampaiden sahaamista pieniksi tikuiksi ja testata tämän jälkeen sidoslujutta.

Vapaa sana: Dc kauppinen on kovassa sählykunnossa kevättä varten!!!

Seuraavassa Kuspissa esittäytyy:
Matti Immonen

Kysymys seuraavalle kirjoittajalle: Onko sinua porattu? :D

Tässä osiossa esittäytyy yksi hampaan opiskelijia, joka haastaa haluamansa henkilön eri vuosikurssilta seuraavaan Kuspiin.

Kiltalaisten öyhyämisretki Isolle-Syötteelle

Mies ja varusteet oli hyvin voideltuna kun oli aika lähteä hammaslääketieteen killan vuotuiselle Iso-syötteen mökkiviikonlopulle. Kiitos Suomen hammaslääkäriliiton torstaina tarjoaman illallisen, jossa voiteluaineita oli tarjolla kiitettävästi. Perjantai-aamulla iso joukko innokkaita hammaslääketieteen opiskelijoita oli valmiina viikonlopun rientoihin. Kamat, sapsukat ja immeiset työnnettiin Eskelisen linjojen autoon ja matka alkoi.

Kilta oli taas jälleen kerran kaikkien janoisten sankari ja saimme jo matkan aikana viisasten juomaa. Pikkuhiljaa bussin täytti iloinen molotus ja pölötys. Matkallakävimmetaukoilemassa Pudasjärvi-cityssä tyhjentäen S-marketin ja Alkon, pahoittelut siitä Pudasjärvelle. Lähestytyämme Syötettä saimme murskaavaa tietoa, että tie mökeille on auraamaton joten reippaasti pakkasimme kaikki tavarat ja ihmiset ahkioihin ja fuksisäntämme Tatu veti joka ahkion perille yhdellä kertaa. Matkaa taisi olla joku 8 kilsaa. Kiitti Tatu.

Ilta jatkui soossailun merkeissä. Puoli kassin aikaan jengi nauliintui telkkarin eteen lasittunein silmin seuraamaan maikkarin masterpiece-sarjaa, Salkkareita. Pruxiksen baarin pöperöt painuivat samalla tuulensuojaan.





Saunan sähkökiuas oli kovilla vaativien saunojien toimesta. Ämpäri toisensa jälkeen kiuas imi vettä kunnes otti lukua, ei auttanut edes hieno printti kiukaan kyljessä. Eräässä vaiheessa joku reipas kantoi lumilapiolla lumisatsin saunojien iloksi.

Iltasella Tatu veti yhdellä kädellä koko porukan Syötteen rinteiden lumilautailijoiden paratiisiin. Meillä oli varusteena pulkat ja kurkun kostuketta. Jengi könysi rinnettä ylös kunnes löytyi tarpeeksi jyrkkä mäki. Itse en muista laskusta kuin että lunta tuli silmiin, muut havainnot ovat puutteellisia. It was great fun. Paluumatkalla mökeille ihmisiä heitettiin lumihankeen, ainoastaan Marjamaa taisi selviytyä kuivana kasarihaalarissaan. Ilta jatkui saunomisen ja öyhyämisen merkeissä pitkälle aamuun. Lauantai-aamun valjettua välitön huomio oli että hauki oli kurkussa.

Siitä huolimatta aamupala nakattiin huivien sekunnissa ja bussi matkasi sen jälkeen kohti Iso-syötteen rinteitä.

Suuri osa porukasta meni laskemaan mäkeä, itse lähdin yksinäisenä sutenä murtsikkaladuille. Sitä ennen piti kuitenkin käydä kaupassa, jossa ihastuin välittömästi myyjätädin salamannopeaan toimintaan. Aivan kuin aika olisi pysähtynyt. Noin kahden tunnin kuluttua kun täti sai kokispullon myytyä, nappasin pertsa-sukset ja painuin tappamaan rape-lia ladulle. Matka alkoi mahtavasti kun reipas latukoneen kuljettaja ajoi sauvojen päältä. Ei midist. Ammattimies isolla A:lla. Huomasin matkan alkutaipaleella että oman pulssin aiheuttama veren virtausnopeus oli suurempi kuin itse hiihdon etenemisnopeus. Siitä huolimatta jatkoin sinnikkäästi matkaa.



Jossain kohtaa seuraan lyöttäytyi pari eläkeläistä joista ei meinannut päästä eroon kirveelläkään. Koitin myös viidakoveista ja kääntöveistä, eivät tehonneet nekään. Yhdessä sitten lupsuteltiin elämääkin hitaampaa vauhtia lenkki loppuun.

Iltapäivällä huippu-urheilijoiden bussi palasi takaisin Lohilammelle. Sirpa oli taas tehnyt hyvää perunoista ja saimme kuvun ravittua. Iso-syötteen ydinvoimalaa oltiin taas koetestattu ilman suojamekanismeja ja jäimme sähköittä pariksi tunniksi. Se ei menoa haitannut koska Mane keksi tulen. Illan pääsetiksi muodostui isännistömökissä tapahtuva killan isännän ja emännän vaihtokaronkka. Pelasimme myös fuksien kesken mahtavaa juomapeliä, jossa herkällä ekspiraatiolla oli voittoisa vaikutus. Työtä hankaloittamaan oli tuotu kuvia teemalla Once you go black you

never go back. Ilta jatkui mökillä laulun ja kaasutuksen merkeissä. Fuksimökin uumenista kuului jossain vaiheessa ainakin Leevi and the Leavingsien epäviireinen laulukimara. Mopoon lyötiin lisää kaasua aamuviideltä jolloin löytyi kärmesviinapullo. Hurjimmat huhut kertovat joidenkin nauttineen kyseistä lientä aamukahdeksaan asti. Näin se mopo sitten keuli sinne rotkoon.

Sunnuntai oli pyhitetty paluumatkalle. Matkalla Ouluun kävimme syömässä Pudasjärven hesellä. Megaeine teki taas ihmeitä. Koulun pihalta onnelliset mutta väsyneet matkalaiset lähtivät koteihinsa nukkumaan krapulaa pois ja keräämään voimia ensi vuoden reissuun. Iso kiitos vielä matkaa järkänneille. ☺

Anonyymi kiltalainen

Lähde vaihtoon!


Vaihto-opiskelun kesto on 3–12 kuukautta. Vaihtoon voi lähteä, kun on yksi vuosi opintoja suoritettuna Oulussa. Vaihdon perusrahoituksena toimivat opintoraha, korotetut asumistuki ja opintolaina. Näiden lisäksi vaihtoon lähtevät opiskelijat saavat myös vaihto-opiskeluapurahan, joka riippuu kohteesta ja vaihto-ohjelmasta. Esimerkiksi Erasmus-ohjelmassa luvulla vuonna 2009–2010 apuraha koostui seuraavasti: 3 ensimmäiseltä kuukaudelta 250 €/kk ja sitä seuraavilta 120 €/kk.

Hammaslääketieteen laitoksella on vaihtosopimuksia eri ulkomaalaisten yliopistojen kanssa. Lisäksi kannattaa kysellä, jos toiselta laitokselta jää käyttämättä paikkoja, jotka mahdollisesti kiinnostaisivat. Tällöin joutuu toki olemaan itse hieman aktiivisempi lähtöjärjestelyiden suhteen.

Kohdeyliopiston kv-yksikön sivuja kannattaa seurata; yleensä niiltä löytyy oma hakukaavake, jolla haetaan tähän kouluun vaihtoon. Jos hakukaavaketta ei löydy, voi opiskelija täyttää Ouluun tulevien vaihto-opiskelijoiden hakukaavakkeen. Hakemukseen täytyy tehdä alustava opintosuunnitelma, *Learning Agreement*, jonka sekä lähettävä että vastaanottava yliopisto hyväksyvät allekirjoituksella. Opintosuunnitelmaa varten kannattaa seurata myös kohteen www-sivuja, joista usein löytyy kattava tieto

opintotarjonnasta vaihtoaikana. Hakemuksen lähettämisen yhteydessä on hyvä kysyä myös asunnon järjestelystä. Asuntoasiat vaihtelevat kohteiden mukaan.

Jos kiinnostuit, niin lisää tietoa löytyy Oulun yliopiston kv-sivuilta osoitteesta <http://www oulu.fi/intl/indeksi.html>. Sieltä löytyvät mm. vaihdoissa olleiden palautteet, joita lukemalla voi saada monenlaista käytännön vinkkiä. Erasmus-vaihtoon lähtijöille löytyy infopaketteja osoitteesta <http://www oulu.fi/intl/infot/> Lisäksi kiltahuoneelta löytyy sininen mappi, jossa on infovaihtojutuista. Kannattaa myös kysellä rohkeasti aiemmin vaihdossa olleiden kokemuksia. Ensimmäisistä hammaslääketieteen vaihtosioissa kannattaa kääntyä laitoksen kv-koordinaattorin, eli Virpi Harilan (virpi.harila@oulu.fi) puoleen.

Jos olet hakemassa kesän ajaksi tai ensi syksyksi vaihtoon, toimi pikimmiten! Muutama paperi allekirjoituksineen, hieman pätkäilyä kurssien kanssa, lentoliput netistä ja katto pään päälle vaikka facebookin foorumeilta. Ja kohta jo huomaatkin olevasi jossain aivan muualla kuin Aapistiellä! 

Teksti: Virpi Harila ja Anne Kivilahti
Kuva: Juha Lindroos

"On niitä jotka jäävät ja toisia jotka lähtevät, niin on ollut aina. Kukin saa valita itse, mutta on valittava ajoissa, eikä koskaan saa antaa periksi."

-Vilijonkka

Hammaslääketieteen laitoksen voimassa olevat vaihtosopimukset vuoteen 2013 asti (tilanne 03.2010)

Italia	Università degli Studi di Verona	4 paikkaa
Liettua	Kauno Medicinos Universitetas, Kaunas	3 paikkaa
Portugali	Universidade Católica Portuguesa	2 paikkaa
Slovenia	University of Ljubljana	2 paikkaa
Turkki	Hacettepe University, Ankara	2 paikkaa
	Istanbul University	2 paikkaa
	Marmara University, Istanbul	2 paikkaa

Lisäksi kahdenkeskiset sopimukset seuraaviin kohteisiin

Kiina	Stomatological college, Fourth Military Medical University, Xi'an
Japani	Tohoku University, Tokio

Tiistaina 31. maaliskuuta 2009

Elämä on hetken tässä



*Otteita Maiju
Varimon blogista.
Blogi löytyy osoitteesta
etappitalia.blogspot.com*

Aina silloin tällöin, kun sormet valuvat verkkoaitaa pitkin ja aurinko luo kauniin varjon tielle tai kun katselen vuoren huipulta horisonttiin jatkuvaa massiivisten vuorten janaa, hapuilen hetkittäin onnellisuutta. Ilo kuplii jostain sydämen tienoilta ja miltei salpaa hengityksen. Näinä hetkinä tuntuu siltä, että elämä on juuri tässä, täydellisenä, käsinkosketeltavana.

Tänä vuonna olen kokenut näitä hetkiä normaalia useammin: kukkiva, keväinen lenkkipolku vetää suun väkisinkin hymyyn, lentokoneen

laskeutumisesta uuteen maahan ja siitä seuraavasta seikkailusta puhumattakaan. Ja se jatkuva vapaus ja rauhallisuus, mikä elämässäni vallitsee, tynnyttää ja eheyttää myös mielen.

Alun vaikeuksien ja ahdistuksen jälkeeseen vaihtoon lähtö on alkanut tuntua elämäni parhaimmalta päätökseltä. Liiallinen vapaa-aika on pakottanut pohtimaan omaa elämääni jaitseäni. Vähän aikaa sitten mietin, miten vaihtovuosi on minua muuttanut vai onko se muuttanut laisinkaan.


Hetken pohdinnan jälkeen huomasin montakin asiaa, jotka ovat muuttuneet minussa. Olen elänyt tämän vuoden totaalisesti vain itselleni, en äidilleni, en isälleni, en kavereilleni, en ympäröiville ihmisille. Jatkossakin aion elää vain omaa elämäni, koska se elämä todellakin on vain hetken tässä. En halua huomata sitten joskus paljon myöhemmin, että en koskaan ajatellut itseäni tai tehnyt omia päätöksiä, ajattelin vain muiden toiveita minun elämästäni ja sen tähden ajauduin tilanteisiin, joihin en halunnut.

Lähdin reissuun repaleisena ja aivan hukassa. Vihasin elämäni totaalisesti ja olin kyllästynyt sekä opiskeluun että myös Ouluun. Pikkuhiljaa olen ruvennut löytämään hyviä puolia elämästäni ja myös itsestäni. Hetkitäin jopa nautin omasta seurastani ja ajattelen tulevaisuuttani positiivisin mielin.

Aikaisemmin olen ehkä elänyt elämäni vain tulevaisuudessa ja menneisyydessä. "Ehkä sitten parin vuoden päästä aloitan elämään tai sitten kun opinnot on ohi teen sitä ja

tätä." Tänä vuonna olen väkisinkin päättänyt elää tätä hetkeä ja ottaa siitä kaiken mahdollisen irti. Välillä tuntuu kornilta pakottaa itsensä iloitsemaan jokaisesta päivästä, mutta tiedän, että myöhemmin haikailen jopa niiden ei-niin-mukavien päivien perään.

Tämä vuosi on ollut myös suuri askel kohti rohkeutta. Lapsena haaveilin ulkomaille muutosta ja vieraiden kielten hallitsemisesta. Ajattelin aina, että olen niin ujo, etten pysty. Iltaisin peiton alla huomaan taas selvinneeni hengissä tästäkin päivästä ja kinkkisistä tilanteista. Elän sitä unelmaani, josta silloin joskus haaveilin. Ja toisaalta halu lähteä uudestaan ulkomaille vain kasvaa päivä päivältä.

Näkymätön napanuorani on siis lopullisesti katkaistu. Palaan Suomeen itsenäisempänä, vahvempana, itsevarmempana, rohkeampana, kielitaitoisempana ja luultavasti myös hie-manpainavampana, kiitos italialaisten herkkujen; pitsan ja jäätelön. Ja mikä tärkeintä, palaan Suomeen onnellisena, elämäni hallussa kämmenteni välissä. 

Thaimaan konkreisimatka

Lienee paikallaan aloittaa tarina asian timestä, eli kertomalla miten sinne päästiin: Oli kevät 2009 ja ihanan aurinkoinen päivä alkoi junamatkalla Tampereelle Apollonia Symposiumiin. Ystäväni Rami Kankaanpään kanssa saimme VR:n virvokejuomavaunuun. Päädyimme istumaan samaan pöytään ohjaavan opettajamme kanssa ja puheaihe päättyi tulevaan Thaimaan kongressiin. Kysyin miten sinne voisi päästä. Vastauksena kehoitettiin tekemään abstrakti ja lähettämään se kongressin järjestäjille. Kongressin aihealue sattui juuri sopivasti sivuamaan oman tutkimukseni aiheita. Kirjoitin abstraktin ja sain myöntävän vastauksen järjestäjiltä.

Neljä kuukautta meni koulun ja työn merkeissä, kunnes vihdoinkin tuli kauan odotettu koneeseen nousu. Saavuimme Thaimaan Phuketiin 20 tuntia myöhemmin ”hyvin levänneinä”. Kongressi alkoi kaksi vuorokautta myöhemmin, joten kerkesimme hiukan sopeutua ilmastoon. Kongressi meni erittäin mukavasti. Osallistuimme luennoille, joissa puhui sosiaalihammaslääketieteen kovimmat vaikuttajat. Luonnollisesti pääsimme myös esittelemään omat tutkimuksemme postereiden muodossa. Kongressissa oli myös mukavasti yhteistä ajanvietettä, joissa tapasimme yliopistojen huippunimiä. Satuimme myös tapaamaan erään

Bangkokin hammaslääketieteen laitoksen professorin, joka pyysi meitä tutustumaan omaan yliopistoon, kun olimme tulossa Bangkokiin.

Kongressin päätyttyä lähdimme hiukan rentoutumaan vajaan viikoksi Thaimaan itäpuolella oleville saarille (Koh samui, Koh Phangan ja Koh Tao). Aktiviteettiä oli hiukan vaikea löytää, joten jouduimme muun muassa vesijetteilemään ja snorkkailemaan koralleilla. Saimme kuitenkin ajan kulumaan aktiviteetin puutteesta huolimatta.

”Lapsen pää, kädet,
yläruumis ja jalat sidottiin
paikoilleen.”

Saariseikkailun jälkeen matkamme jatkui Bangkokiin. Heti ensimmäisenä päivänä

lähdimme tutustumaan Bangkokin Hammaslääketieteen laitokseen. Siellä meidät otti vastaan kongressissa tapaamamme professori. Hän esitteli meille laitoksella klinikan, joka vastasi hyvin paljon omaamme, tosin vain 10 vuotta vanhemmilla vehkeillä. Pediatrisen klinikka teki suurimman vaikutuksen, koska siellä hoidettiin lapsia sanoisinko efektiivisin menetelmin. Aina, kun lapsi oli hankalana, otettiin käyttöön salainen ase – pakkolauta. Se oli muovinen lauta, jossa oli remmit joilla saatiin lapsen pää, kädet, yläruumis ja jalat sidottua paikoilleen. Kysyimme Ramin kanssa, tuleeko lapsille hammaslääkäripelkoa tästä toimenpiteestä. Vastaus oli selkeä EI. Selvää!

Laitoksen kattavan esittelyn jälkeen professori tutustutti meidät ryhmään opiskelijatyttöjä. Heillä oli tehtävänä viedä meidät lounaalle, josta me tietenkään emme ihan vain kohteliaisuudesta kieltäytyneet. Tytöt veivät meidät erikoiseen thaimalaiseen lounasravintolaan, jossa kaikki raaka-aineet tulivat pöytään raakoina ja kokkaus hoidettiin pöydissä itse. Tytöt hoitivat tämän erittäin tyylikkäästi ilman meidänkin apua, vaikka sitä tarjosimmekin. Lopulta tuli maksun aika ja jaloina suomalaisina herrasmiehinä ajattelimme tarjota tytöille lounaan. Tytöt kuitenkin kieltäytyivät tästä kunniasta ja valaisivat meitä, että laitos tarjoaa lounaan. Emme pistäneet hanttiin.

Loppuaika Bangkokissa kului turisteillessa erinäisten nähtävyyksien perässä

ja TukTuk-kuskiensa huijattavana. Bangkok on kyllä kokemisen arvoinen paikka.

Kokonaisuudessaan kongressimatka oli aivan mahtava. Toivonkin sydämestäni, että jokaisella opiskelijalla on mahdollisuus osallistua johonkin näistä silmiä avaavista tapahtumista. Muistakaa varata aikaa myös itsellenne. Tällä tarkoitan, ettei kannata varata lentolippuja samalla päivälle kun kongressin alkaa ja paluuta, kun kongressi loppuu.

Kongressit rullaa ja opiskelu on mukavaa. Pitäkää lippu korkealla arvon kollegat.

Peace out! 🦷


Ilkka "Jirill" Pallonen
Killan ex-isäntä



18 *Luistimet rusetille*


Piruetit, sirklaus, iloinen mieli ja eri alojen opiskelijat valtasivat keskiviikkona 3.3 Kastellin koulun kentän rusettiluistelun merkeissä. Hammaslääketieteen, lääketieteen ja opettajaopiskelijoiden järjestämä poikkitieteellinen tempaus keräsi paikalle noin 40 luistelijaa.

Pedo Ry:n Pahemman olon musiikin tahdeissa jokainen paikallaolija löysi parinsa. Hammaslääkäri- ja lääkäriopiskelijat tarjosivat kaakoa ja mehua, opettajaopiskelijat taas viihdyttäviä ryhmäleikkejä.

Rusettiluistelun tarkoitus muodostua jokavuotiseksi perinteeksi, jonka avulla yhteyttä ja yhteistyötä muidenkin ainejärjestöjen kanssa pidetään yllä. 

Teksti ja kuvat: Pedo Ry





Fuksien jo syksystä asti odottama
hampaan päivä järjestettiin 16.3.
Ohjelmaa oli aamukahdeksasta
lounastaukoon asti. Aamupäivän
aikana DC Rytkösen opiskeli-
jat pääsivät vanhempien
opiskelijoiden ohjauk-
sessa harjoittelemaan
hampaiden poraamis-
ta ja paikkaamista
sekä ompeleiden
tekemistä. Lisäk-
si ohjelmaan
kuului klinik-
kasaliin tutus-
tuminen ja
Hammas-
välineen
e s i t -
tely.

Hampaan päivä

Teksti ja kuvat: Ilkka Mehtonen

Herätyskelloni soi seitsemältä. Aikainen herätys ei harmittanut, koska tiesin että aamupäivästä tulisi mukava. Vilkaisin lämpömittaria: 27 astetta pakkasta, vaikka oli jo maaliskuun puoliväli. Kylmyyskään ei lannistanut intoani, vaan pukeuduin toppavaatteisiin ja lähdin odottavin mielin hampaan laitosta kohti.



Mihinhän näitä kaikkia tarvitaan?

Paikalla oli suurin osa kurssistamme ja siitä johtuen meidät jaettiin neljään ryhmään. Omalla ryhmälläni oli ensimmäisenä ohjelmassa ompeleiden tekeminen. Osa kurssilaisistamme oli ikin saanut ompelemiseen tuntumaa jo possudissektio-kurssilla, mutta itse en ainakaan muistanut enää miten ommellaan. Hyvin se lähti silti sujumaan. Muuttaman ompeleen tekemisen jälkeen tuntui jo, että melkein voisi oikeaa potilasta om-

mella. Parempi kuitenkin ehkä harjoitella vähän vielä vaahtomuovin kanssa.



Haluaisitko suuhusi tällaisia?

Seuraavaksi kävimme Hammasvälineen esittelyssä. Tutustuimme esimerkiksi erilaisiin pihteihin, joita käytetään hampaiden irrottamisessa. Pettymykseksi kuulimme, että laitoksella ei käytetä läheskään yhtä hyviä välineitä, mutta ehkä onkin vain parempi ettei ei totu liian hyvään. Esittelyn jälkeen kävimme vilkaisemassa klinikkasalia. Ohjaajamme kertoi, että klinikkasaliavustajat ovat aina tervetulleita vieraita ja myös oikeasti hyödyllisiä.





Välipalalla

Kahvitaun jälkeen pääsimme ensiksi poraamaan ja sitten paikkaamaan hampaita fantom-salissa. Paikan tekeminen oli ehdottomasti päivän parasta antia ja jätti varmasti kaikille saman ajatuksen kuin itselleni: ”Tätä on päästävä tekemään lisää.” Ensin on kuitenkin selvitettävä prekliiniset kurssit, joita ei olekaan enää kuin reilu vuosi jäljellä.



Hampaan päivä antoi mojavon motivaatiolatauksen klinikkaa edeltävien kurssien suorittamiseen sekä muistutuksen siitä, mitä ammattia tähän kouluun on tultu opiskelemaan.



Kiitos kaikille järjestelyissä mukana olleille vapaaehtoisille! Ilman teitä emme olisi saaneet tätä mahtavaa kokemusta. 🦷



Lopuksi kaikkien osallistuneiden kesken arvottiin sähköhammasharja. Tällä kertaa onnetar suosi Tytti Järvistä.

Pappaerdelle al pesto e verdure

Tie miehen tai naisen sydämeen käy vatsan kautta. Seuraava resepti saa vaativimmankin kulinaristin sydämen lepattamaan ja suonet kovettumaan, eivätkä kalorit pääse karkamaan.

½ pss pastaa (esim. fusilli)

Kermainen pestokastike:

100 g pesto alla genovese

150 g siitakesieniä

50 g aurinkokuivattuja tomaatteja

½ kesäkurpitsa

½ punainen paprika

2 dl 15 % laktoositonta ruokakermaa

n. 1 dl parmesan-raastetta

n. 2 dl mozzarella-raastetta

Laita pasta kiehumaan kattilaan ja säädä uuni 225 asteeseen.

Suikaloi paprika, aurinkokuivatut tomaatit, kesäkurpitsa sekä sienet ja freesaa niitä paistinpannulla hetki. Lisää pesto sekä ruokakerma ja anna hautua miedolla lämmöllä kunnes pasta on al dente tai kunnes paprika ja kesäkurpitsa ovat hieman pehmentyneet.

Kaada pastan keitinvesi pois ja sekoita pasta kermaisen pestokastikkeen kanssa uunivuoassa. Lisää sekaan parmesan-raaste sekä ripottele lopuksi pinnalle mozzarella-raaste. Gratinoi uunin keskitasolla n.20 min.

Tarjoja vihersalaatin ja vaalean leivän kanssa.

Ja on muuten hyvää. <3

Anu Mäkelä

Killan emäntä

Denttarihuumoria

Nuori mies näki vanhan pariskunnan aterialla Mc Donaldsissa. Hän huomasi, että he olivat ostaneet vain yhden aterian ja mies oli siinä jo laskemassa ranskalaisia kahteen kasaan.

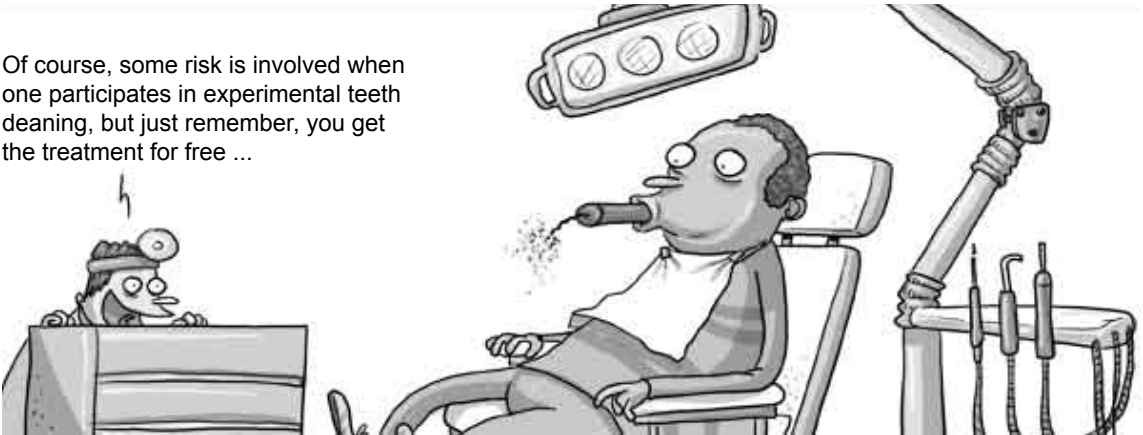
Yksi kerrallaan hän ne siihen levitti aivan tasan. Sitten mies jakoi vielä juomankin ja leikkasi linkkuveitsellä hampurilaisen kahtia. Mies alkoi syödä ja vanha rouva katseli kädet sylissä toisen toimia.

Nuori mies päätti kysyä, josko voisi ostaa heille toisen aterian, että ei tarvitsisi vain puolikkaita syödä.

Tähän vanha mies vastasi iloisesti "Oi ei sinun tarvitse, me ollaan oltu naimisissa 50 vuotta ja aina jaettu kaikki tasan." Nuori mies kysyi vanhalta rouvalta josko hän aikoi syödä oman aterian puolikkaansa. Tähän vanha rouva vastasi iloisesti "En vielä, nyt on hänen vuoronsa syödä hampailla" ja hymyili hampaattomasti nuorelle miehelle.



Of course, some risk is involved when one participates in experimental teeth deaning, but just remember, you get the treatment for free ...



ALOITA VAPPUSI AJOISSA, TIRPAISE KEVÄT KÄYNTIIN

MARKUKSEN PÄIVÄN BILEET

WALHALLASSA

23.4.2010 KLO 19->

LIPUT 8/10€

LIPUNMYynti PRUKSIKSEN EDESSÄ

20-22.4

JÄRJ. OHLK