

**Alkorytmi 03 01**



Ilmavalokkeen ja yrttialon  
Kehonboostaus  
Sisäelämä ja keuhkot

Kärsitkö silmäpuseista, pizzamahasta tai kokiksen pyöristämistä hampaista? Kantaako ruumiisi mukanaan IT-alan työhistoriaa, jota et haluaisi uusmediakrapulan myötä enää paljastaa?

Ei hätää, sillä Alkorytmin tämänkertainen numero tarjoaa katsauksen kehonmuokkauksen kiehtovaan maailmaan. Keskitymme ruumiinpalvontaan, koska korea ulkomuoto on niitä harvoja asioita, joilla narsisti voi itsensä lisäksi miellyttää ehkä myös muita. Oikeastaan lehti pitäisi nimetä viime syksyn numeroa mukailleen Lifestyle 2001:ksi, koska se on tämän vuoden ehdotuksemme kokonaisvaltaiseen elämänhallintaan.

Tarjoamme katsauksen kehonmuotoilun koko paletista aina ruokavaliosta keinoelimiin saakka. Koska kokemus omasta ruumiista on varmasti ihmisen henkilökohtaisimpia asioita, esitämme näkemyksemme omakohtaisen kokemuksen kautta.

Eikä tässä vielä kaikki! Mukana toimitamme katsauksen esteettisen ihmiskehon historiaan, jota täydennämme tiiviillä tilastopakettilla tietoteekkarin kauneuskäsityksestä.

Voiko enempää vaatia – no kyllä voi! Mutta mitä se on, jätämme lukijan oman pohdinnan varaan.

# Pääkirjoitus

LAURI SVAN

## Toimitus

**Päätoimittajat** Lauri Svan, Maiikki Heikkinen  
**Toimittajat** Reeta Heimo, Satu Virtanen, Juho Seppänen, Antti Vehviläinen, Maria Pekkarinen, Hanna Timonen, Meri Jalonen  
**Ulkoasu** Roope Rainisto, Tuuli Nurminen  
**Valokuvat** Anna Laukkanen, Pentti Pärnänen  
**Markkinointi** Ilkka Neuvonen  
Ilkka.Neuvonen@hut.fi

### Tietokiljan julkaisu

ilmestyy 4-6 kertaa vuodessa  
Tietokilja/Alkorytmi PL 5400 12015 Tkk  
alkorytmi@niksula.cs.hut.fi  
Painopaikka Edita, painos 300  
Materiaalit ja juttuideat voi toimittaa Alkorytmin sähköposti- tai postiosoitteeseen.

**4 Rehevä ilta Fenniassa**

Vain isorintaisilla on hauskaa?



**7 Airotic pullistaa purjeet**

Maikki koki olonsa ahtaaksi ilmatäyteisissä liiveissä



**9 Terve sielu terveessä ruumiissa**

Täydellisen vartalon voi hankkia myös rahalla



**12 Sileää jälkeä laserilla**

Plastiikkakirurgi laseroi Sadun naamaa



**14 Six-pack esiin viikon kuurilla**

Antti eli seitsemän päivää ohjattua elämää



**17 Lisäravinneympyrä**

Maria kertoo mistä on isot pojat tehty



**21 Kolme tapaa kuntoilla**

Kuntosaleja kansoittavat kolmenlaiset narsistit



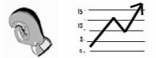
**24 Lihavat ja laihat vuodet**

Kauniissa esiäidissä oli raaka-aineita kolmeen missiin



**29 Kehonrakentaja ei kiinnosta**

Alkorytmi luotasi tikkiläisten kauneuskäsityksiä



**31 Waarien terveiset**

Hallituspalsta



LOGOS



ETHOS



PATHOS



MYTHOS

CONTENT RATING



# Rehevä ilta Fenniassa

REETA HEINO

Valmistaudun lähtemään perjantai-illan viettoon Helsingin sykkivään sydämeen. Vedän pienen ja kireän sihteerikköhameen ylleni ja nostan hiukseni nutturalle. Sovitan Gossardin push up-rintsikoita päälleni. Pirulaiset kuristavat rintakehää niin vietävästi. Katselen uusia rintojani ihmeissäni. Rinnat sojottavat paksujen ilmatyynyjen avustuksella suoraan eteenpäin, eivätkä roiku rennosti vartaloani vasten. Olo on luonnoton. Kokeilen erästä lempipaitaa ylleni ja näytän todella rivolta. Lopulta valitsen tarkoituksella avokaulaisen, mustan hihattoman paidan pömpöttävien rintojeni peitoksi ja olen valmis.

## ”Näytät hyvältä”

Uudet tissit tuovat iltaan jännitystä. Matkalla baariin ulkomaalainen mies tiedustelee, tiedänpö hyviä tanssipaikkoja. Ehdotan nurkan takana olevaa Tigeria. Mies pyytää minua mukaansa, mutta kieltäydyn niskoja ni nakellen. Kuppilassa en malta istua aloillani,

vaan tivaan naisytävältäni, mitä mieltä hän on paremmin esiin tuoduista rinnoistani. Hänen mielestään näytän hyvältä ja vanhemmalta kuin yleensä. Oloni on kuitenkin tukala. En voi sanoa olevani oma itseni, tunnen olevani rooliasussa. Rooli tuottaa kuitenkin myös mielihyvää, voin leikkiä suurta viettelijää eikä minun tänä iltana tarvitse etsiä mitään todellisia ihmissuhteita. Alamme siirtyä kohti tanssipaiikkaa.

## ”En saa silmiäni irti sun rinnoista”

Olemme varhain liikkeellä. Fennia on vasta täyttymässä. Olemme tyytyväisiä siihen, että missään ei näy 16-vuotiaita hennes&mauritz-seireenejä. Muuten Fennia on perinteinen lihatiski: tarjoaa huonoa seksiä kannissa ja vielä morkkiksen kaupan päälle. Olen nousuhumalassa ja mieli on korkealla. Tunnen oloni seksikkääksi, vaikka olenkin periaatteessa sitä mieltä, että seksikkyyys ei synny vaatteilla tai niitä poistamalla. ”Rintoja



kohottamalla kohotat itsetuntoasi” on pitemmän päälle kestävä ratkaisu. Tänään joka tapauksessa kannan kehoani ylpeydellä.

Kaveri lähtee tanssimaan ja minä jään pöytään istumaan ja tarkkailemaan ympäristöä. Musiikki on järjettömän kovalla, ja mitään ei näe, koska on niin hämärää. Kauan ei yksin tarvitse nyhjähtää (noin minuutti), kun ensimmäinen höynäytettävä astuu kehiin. Mies on harvinaisen mukava, ottaen huomioon paikan. Hän kertoo olevansa maantieteilijä ja työskentelevänsä Nokialla. Väittää ettei ole

## **SELVÄSTIKIN FRAMILLA OLEVILLA TISSEILLÄNI ON MENEKKIÄ. SUUTELLEN PIKAISESTI MIESTÄ**

kännissä, mutta onpa hyvinkin. Mies tarjoilee drinkkejä ja antaa vielä puhelinnumeron. Juttelemme mukavia pitkästi ja mies tahtoo pitää minua kädestä kiinni. Tässä vaiheessa

olen unohtanut uuden rintavarustukseni, mutta mies palauttaa minut maan pinnalle. ”En voi olla tuijottamatta sun rintoja, haluan suudella sua.” Meinaan purskahtaa nauruun. Selvästikin framilla olevilla tisseilläni on menekkiä. Suutelen pikaisesti miestä ja poistun tanssilattialle.

### **Valomerkki lähestyy**

Tanssiminen on iljettävää, kun vaatteita on päällä vähänlaisesti. En osaa olla luonteva, tuntuu kuin olisin näyttelyesine. Kaveri on jo lähtenyt kotiin ja tunnelma meinaa latistua. Tanssin parin tyhmän miehen kanssa ja juttelen baaritiskillä jonkun kanssa. Yhden kivan pojan kanssa puhumme tulevaisuudensuunnitelmistamme.

Poika haluaisi ryhtyä taiteilijaksi, ja kehottaa minuakin tekemään vain sitä, mitä todella haluan. En tiedä, onko isommilla rinnoillani varsinaisesti mitään käänteentekevää

vaikutusta saamani huomion määrään.

## Afterbreasts

Valomerkki saapuu ja paljastaa ihmisten kalpeat kasvot. Ravintola alkaa tyhjäntä. Mukava rovaniemeläispoika houkuttelee minua lähellä sijaitsevaan yksiöön. Koska nailoneissa on kylmä odottaa bussia, lähen pojan luo jatkoille. Loppuillan kuvioista huomautettakoon, että ensitöikseni tyhjennän kamalat airbagit, ja alan esittää taas itseäni. Poika ei kuitenkaan humalatilaltaan huomaa eroa, joten pyrkimykseni aitouteen menettää merkityksensä.

Testin jälkeen omat rinnat tuntuvat säälistävän pieniltä. Toisaalta on ihmismäisempi olo, ei tarvitse olla mikään lypsylehmä. Pushupeilla sai tuntumaa erilaiseen naiseuteen. Siihen millaista on kun rinnat tulee ensin ja sitten vasta minä itse. Toisaalta en ymmärrä tuotteen markkinavoimaa. Mitä iloa on esittää isorintaista, kun totuus paljastuu kuitenkin riisuutuessa. Miten kehtaisi sanoa tuoreelle poikaystäväkokelaalle että ”by the way, mä oon vähän feikannu mun muotoja”. Toisaalta monet miehet ostavat kuulemma pushuppeja naisystävillään. Luulen että useimmat naiset loukkaantuisivat verisesti tällaisesta lahjasta. Naisellista vetovoimaa pushupit taatusti lisäävät, mutta kuka tuollaisten fetisistien huomiota edes kaipaa. En minä ainakaan.

MAIKKI HEIKKINEN

# Airotic pullistaa purjeet

*Naisten rinnat ovat luultavasti kaikkein puhutuin kehonbuustauksen kohde. Teinitytöt haaveilevat silikoneista, joiden laitton jälkeen nuoren naisen elämä vasta alkaa. Lokakuun alussa Nelosen dokumentti, ”Täydelliset rinnat”, sisälsikin toteamuksia tyyliin ”Elämä on rankkaa, kun ei ole tissejä.” Uskotaan kun sanotaan, mielti Alkorytmin toimitus ja päätti hankkia rinnat. Silikonileikkaukseen ei ollut varaa, joten tyydyimme ulkoiseen versioon.*

*Alkorytmin pornosaittivihje on  
alusvaatevalmistaja Gossardin sivut: [www.gossard.com](http://www.gossard.com)  
Sisältää Airotic-kuvia ja sloganeita, mm:  
So what are you waiting for - PUMP IT UP!!  
Change your look from day to night - just pump and go!*

Mistä voi ostaa lisärinnat? Seksikauppa saattaisi olla hyvä vaihtoehto, joten marssin ensiksi Sin Cityyn. Sieltä löytyykin kaksi erilaista silikonivaihtoehtoa, mutta kumpikaan ei ole kovin vakuuttava. Suurennusefekti on varsinkin pienemmässä lähes olematon, ja suuremmassakin lähinnä sivuttaissuuntainen. Siirryn Stockmannin alusvaateosastolle ja huomaan tulleeni oikeaan paikkaan. Buustauksen metsästyksestä rasittuneena näen täytteellisiä liivejä jo joka puolella, noin puolet valikoimasta koostuu niistä. Täällä on helppoa uskoa, että nykynainen on hölmö, jos ei osta rintoihinsa lisäosia.

Kysyn myyjältä mahdollisimman paljon rintoja suurentavia liivejä. Hän innostuu oikein tosissaan ja alkaa liihotella pitkin osastoa.

”Tässä on suurin vesigeelitäyte, noi punaset tuolla seinällä on myös vesigeeliä mutta pienempiä. Sitten on Ultra Brat ja näitä, ja jos haluat pienempää nostetta, niin löytyy useita eri vaihtoehtoja. Kaikkein eniten lisää kuppikokoaa saa tällä Gossardin uudella ilmatäytteisellä”. Myyjä väittää valmistajan lupaavan kaksi kuppikokoaa lisäefektiä tai rahat takaisin. Taisin löytää etsimäni. Liivien nimenä on henkevästi Airotic. Myyjä nysvää pienellä, G-pump-nimisellä pumpulla lisää ilmaa liivien väliseen läpinäkyvään muovitaskuun. Täytetyt liivit vaikuttavat omavaraisilta; ilmapallo näyttää täyttävän koko liivitaskun. Mihin tuossa enää rinnat mahtuvat?

Pukukopissa selviää, etteivät ryntäät liiveihin oikeastaan mahdukaan. Airotic ei varsinaisesti tue rintaa, vaan tyyliä jyrää sen syrjään, kohti

kaula-aukkoa. Minulle tulee jotenkin mieleen puskutraktori. Lopulta rinta on litistynyt lähes puolipallon muotoon ja ilmapallo töpöttää suunnilleen siinä missä rinta oli ennen. Ilmapallon ja rinnan yhteentörmäyksessä on lopputuloksena kaksi vierekkäin liiskaantunutta möhkälettä. Keskelle, juuri siihen missä nännin pitäisi olla, jää tyhjä kolo, jota liivinosa hieman peittää.

Liivit kyllä suurentavat rintavarustusta, varmaan sen kaksikin kokoa, luulisin. Koko komeus on kyllä enemmänkin leveä kuin korkea, enkä ymmärrä miten joku voisi pitää tuollaisia maitotonkkia kauniimpina kuin sopusuhtaista varustusta. Mikäs siinä jos haluaa isommat rinnat, mutta luulin, että niiden oli tarkoitus nousta ylöspäin eikä levitä lähinnä leveyssuunnassa. Toki näin saa oman kudoksensa pursuamaan ulos kaula-aukosta, jos nimenomaan sitä haluaa.

Maitorauhasten runtelun luulisi sattuvan, ja niin se tekeekin. Pukukopissa luulen, etten kestä kovin montaa minuuttia mokomia, mutta seuraavalla sovituskerralla puristavaan tunteeseen alkaa jo tottua. Onneksi liivit eivät paina, pelkästään hiostavat.

Näytän uusia liivejä kämppiksilleni. Kaikki ovat yhtä mieltä siitä, että buustattu varustus näyttää epäluonnolliselta ja että isot rinnat eivät ylipäänsä ole kauniimmat. Sitten kaikki paikallaolevat haluavat sovittaa liivejä itse. Miesten päällä pelkkä ilmapallo saa aikaan vain pikkuruiset kohoumat. Ihmettelemme myös rintojen erittäin huonoa kosketustuntumaa. Liivit eivät jousta täyteen pumpattuina yhtään, tuntuu kuin rantapalloa pajaisi.

Tietotekniikan talolla yritän seurata ympäristön reaktioita, mutta tarkkailu on hieman hankalaa. Tavoitan monta katsetta, mutta vastasivatko he vain omaan tarkkailevaan katseeseeni vai tuijottivatko he

jotain kohtaa minussa? Kohennan ryhtiäni, vedän vatsan sisään ja rintakehän ulos. Tunnen itseni aikamoiseksi tuperykseksi.

Tietotekniikan talon bussipysäkillä kaksi vanhempaa, viinaanmenevää miestä ahmivat minua katseellaan. Päätän siirtyä kirjaston eteen katsomaan, menisikö sieltä busseja.

Ahtaajaliivejä riisuessa vasta huomaan, kuinka paljon ne sattuivat. Yön jälkeenkin minuun sattuu hieman niihin kohtiin, joita ilmapallo painoi. Aamulla päätän yhtäkkiä jättää testaamisen väliin. Pientä kipuakin pahempi on kovasti pahentunut ällötykseni liivejä kohtaan. En kerta kaikkiaan tahdo vierasta möykkyä enää toista kertaa leikkimään kehoni osaa. Olen itsekkin yllättynyt voimakkaasta reaktiostani. Luulisi ettei yksien rintaliivien testaaminen voisi olla kovin iso juttu, mutta oma olemukseni ei vain oikein istu isorintaisiin liiveihin.

Toisaalta alan hieman ymmärtää isoista rinnoista haaveilevia naisia. Heilläkin on ehkä samaan tapaan vahva kuva itsestään tietynkokoisilla rinnoilla varustettuna olentona, mutta todellisuudessa heidän rintansa vain ovat tätä kuvaa pienemmät. Toki voidaan miettiä, mistä sosiaalisesta paineesta tällainen isorintainen ihannekuva sitten on peräisin. Joka tapauksessa nyt voin ainakin kuvitella, miltä rintojen pienennysleikkaukseen haluavista tuntuu.

Mainoslausekin sen sanoo :”Change your look from day to night – just pump and go!” Päiväsaikaan täydet liivit saavat aikaan vain kipua. Pumpattava tyttö on tarkoitettu ilmeisesti vain yökäyttöön.

**PS: Tiedoksi kaikille teille tietokitalaisille: Airotic-liivit ovat killan (yhteistä) omaisuutta, joten kysykää hallitukselta omaa testivuoroanne.**



# Sileää jälkeä laserilla

SATU VIRTANEN

“Tuon voisit kyllä otattaa pois”, sanoi äitini toistaen itseään. Pakollisten tervehtimismuodollisuuksien jälkeen päädyimme aina samaan aihepiiriin: epämuodostumiin. Ilmeisesti oman lapsen omituisuudet kasvavat äidin silmissä hämmentäviin mittasuhteisiin, sillä perheeni naisten lisäksi kukaan ei joko huomaa tai kehtaa kiinnittää huomiota “paiseeseen”, joka koristaa nenänviertäni. Perherauhan edistämiseksi suostuin toimenpiteeseen, joka on vahvassa konfliktissa tavoittelemani minäkuvan kanssa...

Teekkarina homma tulee tietenkin hoitaa tekniikan hengessä, ihmeellisimmillä saatavilla olevilla välineillä eli laserkirurgialla. Huomaan olevani todella tylsä asiakas, sillä tarjolla olisi etsimäni yksinkertaisen luomenpoiston lisäksi jännittäviä toimenpiteitä, kuten arpien ja tatuointien poistoa, pintaverisuonten ja ihokarvojen poistoa sekä silmäluomien muotoilua.

Aamuisen Hesarin selailun tuloksena löydän paikan, joka tarjoaa maksutonta kartoitusta. Erikoislääkäri paikallistaa epäkohtani ja laatii hoitosuunnitelman ulkoisen perfektion saavuttamiseksi. Tosin vain ihon osalta; jos heppu menee ehdottamaan rasvaimua tai rintojen kohotusta saattaa asiakkuus olla äkkiä katkolla minun puoleltani. Varaan ajan, mutta odotusaika venyy kolmeen viikkoon. Suosittua ilmeisesti, itsensä hienosäätö tekniikan ihmeillä.

Varttia ennen katselmusaikaani saavun odotushuoneeseen. Olen yllättynyt siitä, ettei

paikalla ole kuin yksi pienehkö peili. Luulisi, että bisnes paranee, jos ihmiset joutuvat tuijottamaan epämuodostumiaan odotushuoneessa. Naistenlehtiäkään ei ole läjäpäin tyrkyttämässä omituisia kauneusihanteitaan, joten päädyn lukemaan Kauppalehteä, kunnes nuori lääkäri käy hakemassa minut silmäiltäväksi.

Olen kerännyt henkistä voimaa ja uhmaa tilanteen varalle. Odotan joutuvani tiukkaan arviointiin; heppu kai tekee kaikkensa saadakseen minulta rahat pois löytämällä pienemmstäkin poikkeamasta korjattavaa. Vastarinnan valmistelu osoittautuu kuitenkin täysin tarpeettomaksi. Lääkäri löytää äitini vainoaman luomen kasvoistani vasta pienen etsiskelyn jälkeen eikä muutenkaan näytä olevan dollarijahdissa. Useimmista löytämistään pähkuroista hän toteaa, ettei niille kannata mitään tehdä.

Saavutamme nopeasti yksimielisyyden ongelmakohtien lukumäärästä ja sijainnista: vaatesaumojen kohdalle osuneet pienet koholuomet saavat lähteä, kuten myös käyntini alkuperäinen syy nenänpielestä. Saan hinta-arvion sekä vihjeitä siitä miten homma sujuisi helpoiten ja halvimmalla. Lääkäri tuntuu epätodelliselta; miten rehellinen yksityispraktiikka voi kannattaa?

Kun ilmaisen olevani kiinnostunut nopeasta mutta kalliimmasta hoitomuodosta, eli laserhoidosta, hommaan tulee uutta potkua. “Se on niin pikkuinen operaatio että eikös tehdä se heti”, täryyttää lääkärisetä. En ollut varautunut hyppäämään leikkauspöydälle



saman tien, mutta suostun kun kerran Visa kelpaa eikä ole kiire minnekään.

Aloitamme puudutuskierröksellä, jonka aikana saan pienen selityksen laserlaitteen toiminnasta. Tunnustan olevani teekkari ja tietäväni miten laser toimii, jolloin selitys siirtyy mielenkiintoisemmalle ja teknisemmälle tasolle. Homma on tarkoitus hoitaa kotiin suurteholaserilla, jossa säde johdetaan hiilidioksidikaasun läpi. Tällöin energia absorboituu hyvin veteen, jota luomissa on paljon. Säde on helppo kohdistaa tarkasti pienelle alueelle, jolloin ympäröivä kudus ei vaurioidu eikä arpeutumista tapahdu

välttämättä ollenkaan.

Säteilyhoito alkaa, mutten valitettavasti pääse seuraamaan prosessin edistymistä kuin hajuainin perusteella. Silmät on pidettävä kiinni, ettei vahingossa lähde näkö. Tuntoaistini on jo turrutettu varta vasten. Lääkäri varoittelee, että kohta saattaa haista kuin olisin grillissä paistettavana. Varoitus ei ole turha, sillä käryvä ihmisliha päästää hetimiten vivahteikkaan tuoksun ja minua alkaa pyörryttää.

Olen hieman pettynyt, sillä ennako-  
odotukseni iljettävästä viisikymppisestä



sedästä, joka on mielestään oikeutettu määrittelemään mikä on kaunista ja mikä ei, on täysin romuna. Tämä pirteää itäsuomalaista murretta puhuva nuori mies ei tunnu olevan rahastuksen nimissä liikkeellä eikä pyri saamaan ihmisiä tuntemaan itsensä korjaustarpeiseksi - pikemminkin päinvastoin. Tämähän muistuttaa lääketiedettä.

Perusteellisten itsehoito-ohjeiden ja hoitotuotepaketin saatua siirryn kassalle ihmettelemään tapahtunutta. Mihinkään ei koske, mitään ei oikeastaan näy. Kasvoihin poltettu reikä on hyvin piilossa ihonvärisen ihoteipin alla. Saan eteeni lappusen, jonka täyttämällä voin anoa KELA:lta korvauksia

osasta kustannuksia. Lapussa lukee, että "kyseessä on sairauden hoito". Ensimmäinen hieman moraalialta horjuttava piirre koko episodissa, mutta onhan kyseessä tavallaan ihosyövän ehkäisyhoito... Yritän uskotella itselleni, ettei tämä siis ollutkaan kauneudenhoitoa.

Identiteettini on kuitenkin jo huojuvassa tilassa. Matkalla linja-autoasemalle huomaan jo harkitsevani ripsien kesto värjäystä. Olen jo aiemmin päivällä ostanut hiusvärin. "Pieniä korjauksia", ajattelen. "Eihän näitä edes huomaa", perustelen itselleni omituisen tuntuista toimenpiteitäni. Mutta jos se olisi totta, miksi kukaan tällaiseen ryhtyisi?

### Äänen parannus

Mehiläinen, [www.mehilainen.fi](http://www.mehilainen.fi)

#### Äänihuulien muotoilu

- + mies voi muuttaa äänensä naisen ääneksi
- ihmiset kuulevat mitä puhuu, ja seksikäs raspikurkku poistuu

**Hinnastoa ei saatavilla**

### Nakinpoisto

Laatukirurgia, [www.la](http://www.la)

Poskipään pehmytkud

krooniset mustat silm

+ voit suorittaa ikuises

- voit suorittaa ikuises

### Kaksihaarainen kieli

kysy suukirurgilta operaatiosta

Kielen keskiosaan tehdään viilto, joka haarauttaa kielen kahtia. Kieli voidaan palauttaa myöhemmin ennalleen.

- + voi liikuttaa kahta kieltä yhtä aikaa
- kuukauden toipumisaika, paljon verenvuotoa
- puheeseen voi tulla lievä muutos

**USA:ssa hinta 3000-6000mk**

### Huulten muotoilu

Professori Nordströmin Plastiikkakirurginen Sairaala, [www.nordstromhospital.fi](http://www.nordstromhospital.fi)

Gore-Tex lankaa huuliin, myös muita materiaalivaihtoehtoja

- + korostaa huulen kaarta ja tasoittaa ryppyjä
- + merkkituotetta huuleen
- huulet turvoksissa pari päivää leikkauksen jälkeen
- huulista tulee aika jäykät

hinnastoa ei saatavilla

**Hinnastoa ei saatavilla**

### Rasvaimu

Laatukirurgia, [www.laatukirurgia.com](http://www.laatukirurgia.com)

3-4 litraa rasvaa kerralla imetään mahasta pois putkea pitkin

- + läski ei ole ikuista
- 2-4 viikon sairausloma
- rasva tulee takaisin

**1 alue 3200mk**

**- 6 aluetta 13 500mk**

### Hydraulinen penis

Mehiläinen, [www.mehilainen.fi](http://www.mehilainen.fi)

Hydraulinen penisproteesi oikean tilalle.

- + naiselle dildo jonka ympärillä on mies
- oma tavara sekä peniksestä että kiveksistä lähtee pois

**Kallis**

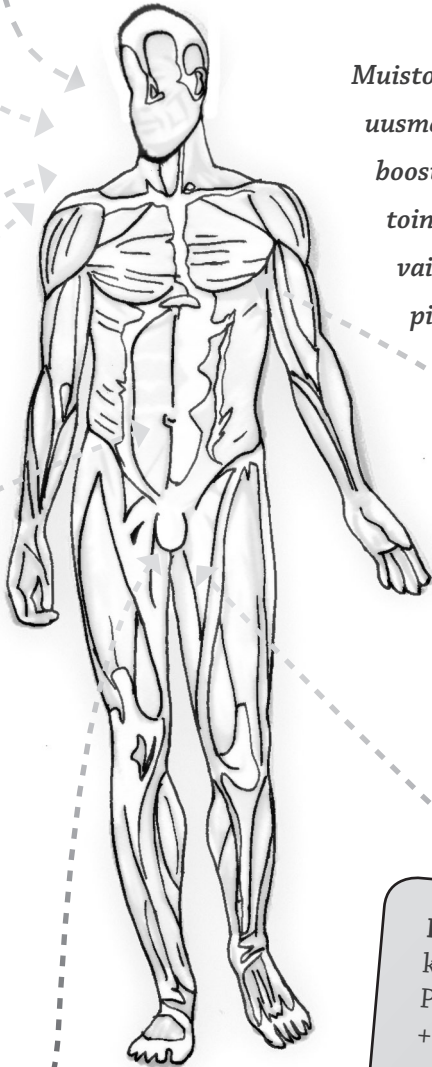
laatukirurgia.com  
laksia muokataan peittämään  
äanaluset  
sti ilman että kukaan huomaa  
ti ilman että kukaan huomaa

**3600mk**

MAIKKI HEIKKINEN  
JUHO SEPPÄNEN

# Terve sielu terveessä ruumiissa

*Muistojen kultaamasta 90-luvusta taskunpohjalle jääneet uusmediamiljoonat kannattaa kätevästi investoida oman ruumiinsa boostaamiseen. Postimyyntikuvastot, TV-Shop ja Internet pursuavat toinen toistaan kehitumpia härveleitä, joiden avulla voi vähäisin vaivoin ja pienin sitoumuksin hankkia vaikka vaskiset pakarat. Tässä pieni poikkileikkaus kaappiurheilijan tai boostaajan välineistöön.*



## Isommat tissit

Laatukirurgia, [www.laatukirurgia.com](http://www.laatukirurgia.com)  
Rintojen suurenus silikoneilla  
+ klassinen  
- silikonit joutuu vaihtamaan 5-15v välein lopun ikäänsä  
- haittaavat juostessa ja muutenkin

**14 900mk**

## Peniskuulat

kysy lävistäjältäsi operaatiosta  
Pieniä ruostumattomia teräskuulia peniksen ihon alle.  
+ lisää seksuaalista nautintoa, erityisesti partnerille  
- toipumisaika muutaman viikon  
- voi tulehtua tai siirtyä hieman paikoiltaan

**Hinta ei tiedossa**

# Six-pack esiin viikon kuurilla

**eli Antti kokeilee bodausta erikoisruokavaliolla**

ANTTI VEHVILÄINEN

Ulkomuotoaan voi muokata monin eri tavoin, joista se tavallisin on ehkä liikunta. Pelkkä liikkuminen ei kuitenkaan riitä—tai niin ainakin väitetään—vaan asiaan liittyy myös se miten usein treenaa, millä liikkeillä, miten isoilla painoilla ja niin edelleen, puhumattakaan ruokavaliosta, jonka pilkuntarkka kalibrointi on kokonaan oma taiteenlajinsa.

Koska liikunta on niin monimutkaista, on sen ympärille kasvanut tietysti hirvittävä bisnes; ruokavaliota ja treeniohjeita löytyy netistä ja lehdistä pilvin pimein, ja niistä jokaisen luvataan tekevän noudattajalleen kaikkea äärettömän hyödyllistä. Six-pack esiin viikossa ja kuiduilla maha murisemaan. Osta kuntosalikortti niin saat ohuemman lompakon ja kapeamman vyötärön lisäksi myös paremman elämän. Jos combat-mix-isofoofoo-aerobic maksaa 100 markkaa tunti, niin se ei voi olla tehotonta, eihän?

Otin enemmän tai vähemmän  
kunnianhimoiseksi tehtäväkseni

valita itselleni ruokavaliion ja treeniohjelman, joita sitten urheasti toteutin. Kirjasin päiväkirjaan tuntemuksia ja sekalaisia avautumisia. Koska lehden tekemiseen käytettävissä oleva aika on rajallinen ja olen lisäksi perusluonteeltani laiskahko, toteutin ohjelmaa vain viikon ajan.

Ruokavaliioni nappasin ystävältä lainaamastani Fitness-lehdestä, ja kaikessa lyhykäisyydessään sen mukaan kaikki ruoka on jaettu erilaisiin klunssseihin, kuten liha-, maito- ja vilja-annoksiin, joita sitten päivän aikana saa syödä tietyn määrän. Neljä viikottaista kuntosalitreeniä sisältävän ohjelmani valitsin suhteellisen satunnaisesti netistä.



---

## **Päivä 1 - lauantai**

Ensimmäinen päivä. Semi-askeettiseen ruokavalioon valmistauduin syömällä 10 maitoannosta eli litran cappuccino-kermajäätelöä. Annokset tulevat käytettyä turhan nopeasti, ja illalla on jäljellä vain tylsiä annoksia kuten tomaatteja. Missä on alkoholiannos?

Kuntosalilla treenasin rintalihakset ja hauikset, ja huomasin heti, ettei ole yhtään kivaa, jos ohjelma kertoo eksplisiittisesti, kuinka monta toistoa on tehtävä. Mukavampaa olisi tehdä vain niin monta toistoa kun jaksaa. No, ehkä tuohonkin tottuisi jos enemmän höyläisi.

Huomaan, että puoli litraa makaronia on yllättävän iso annos. Kalapuikot ovat epätydyttävä tapa täyttää liha-annokset. Onneksi kahvia ei lasketa miksiäkään annokseksi. Joudun kieltäytymään pitsasta ja oluesta Keltsussa, mikä aiheuttaa hämmennystä. Mietin josko olut kävisi vilja-annoksesta.

---

## **Päivä 2 - sunnuntai**

Aloitin aamun (~12.00) kahdella kahvikupilla ja 30 grammalla kinkkua. Äklöttää. Illalla olisi karatetreeneit, ja päätän säästää annoksia illemmaksi, jottei tulisi niin tukala olo. En muista syödä päivällä kovinkaan paljon, joten syön ennen karatetreenejä paljon ja treenien jälkeen enemmän, mutta en pysty syömään ihan kaikkia vaadittuja annoksia. Jätän tylsät annokset syömättä ja mätän sen sijaan pannullisen pastaa.

Huomaan illalla vasemmassa kädessä kiinnostavan ominaisuuden: kun pikkurillia yrittää nostaa, niin koko kämmen alkaa täristä jokseenkin koomisesti. Käyn mielessäni läpi kaiken maailman hermostosairaudet ja mietinpä jossain vaiheessa, josko tämä vapina johtuisi uudesta ruokavaliosta ja treeniohjelmasta. Sitten mieleeni tulevat iltaiset karatetreeneit ja väänntyilevät ranteet.

Päätän kuitenkin konsultoida YTHS:n nettilääkärinä.

Missä on karkkiannos?

---

## **Päivä 3 - maanantai**

Syön Dipolissa raskaan lounaan, ja joudun miettimään melko tarkkaan miten "annostelen" sen annoksiksi. Ihmeestäkö minä tiedän montako grammaa lihaa pollo tomatillossa on? No hyvältä se kuitenkin maistuu.

Pikkurillia lukuunottamatta olo on normaali, ihan yhtä plösö ja väsynyt kuin ennenkin, ja leipä putoaa yhä voipuoli alaspäin. Sorrun syömään kaksi palaa Fazerin suklaata, mutta onneksi satunnaisille naposteluille on ohjelmassani lokero. Kovin pieni sellainen.

Kuntosalilla treenaan jalat läpikotaisin, mitä en ole tehnyt pitkään pitkään aikaan. En edelleenkaan tykkää siitä, että jokin kertoo minulle miten monta toistoa minun pitää tehdä ja miten usein.

---

## Päivä 4 - tiistai

Huomioitavaa ruokavaliosta: nälän tunne on jokseenkin vähentynyt; yleensä mätän ruokaa pitkin päivää, mutta nyt ei tarvitse murkinoida niin paljon. Luultavasti itesesuggestiota, mutta ehkä ruokavalion monipuolisuus tekee sen... joskin olen hedelmäännoksia ja vihannesannoksia jonkin verran "skipannut". Ei vaan pysty iltakymmeneltä syömään kuutta omenaa, jos ne nyt on unohtanut syödä päivällä!

Käyn kuin käynkin lääkärin juttusilla, ja hän määrää vasemmalle kädelleni kaksi viikkoa lepoa. Senkö siitä nyt sitten saa, kun yrittää jotenkin muuttaa elämänsä? Pikkurilliin iskee hullun lehmän tauti?

---

## Päivä 5 - keskiviikko

Tylsä päivä. En harrasta mitään liikuntaa, ja sorrun syömään kampusriehassa pari keksiä ja hopeatoffeen. Alan lipsua ruokavaliostani! Tätäkö pitäisi nyt sitten pystyä noudattamaan vaikka kuukausitolkulla? Onneksi enää kaksi päivää tämän päivän jälkeen. Ranne on edelleen kipeä, mutta pikkurilli-vibrato ei ole enää niin intensiivinen. Ehkäpä se siitä vielä paranee.

---

## Päivä 6 - torstai

Kaurahiutaleet ja maito - ruokavalioni gourmet-aamupala - alkavat maistua pikku hiljaa... no, kaurahiutaleilta ja maidolta. Juon kaksi kuppia kahvia normaalin yhden sijasta, mikä saattaa osin vaikuttaa jo melkein vaimentuneeseen vapinaan.

Koko helvetin ruokavalio tuntuu ahdistavalta, ja odotan vain lauantaita ja suunnittelen jo mitä kaikkea silloin suuhuni panenkaan. Susupalat pyörivät mielessä. Käyn illalla salilla hengailmassa ihan ohjelman nimissä, vaikei oikein mitään pysty tekemäänkään. Turhauttavaa.

---

## Päivä 7 - perjantai

Kaurahiutaleet ja maito maistuvat yhä enemmän ja enemmän puurolta, eikä se johdu siitä, että olisin tehnyt mitään toimenpiteitä valmistaiden puurottamiseksi.

Tänään on puolionnistuneen kokonaisvaltaisen ohjelmani viimeinen päivä, enkä oikein osaa sanoa, mitä dieetistä on jäänyt käteen. Ehkä hieman pienempi mahalaukku ja idea siitä, että olisikohan hyödyllistä myös syödä jotain vihanneksiakin joskus. Tomaatit ovat ainakin hyvän makuisia ihan yksinäänkin.

---

## Jälkimainingit

Loppukurinointina voisi todeta, että tietyn toistomäärän mukaan treenaaminen saattaa sopia joillekin, mutta parempi tapa mielestäni on tehdä aina niin paljon kun kerralla jaksaa ja seuraavalla kerralla sitten vähän enemmän. Siinä välissä jos vähän muistaa syödä ja nukkua, muu menee pilkun nysväämiseksi.

Kuka ihmeessä jaksaa jatkuvasti ynnäillä jotain hikisiä vilja-annoksia ja kieltäytyä jugurttisuklaapatukasta, koska päivän rasva-annokset ovat tapissa?

### Lisää netissä:

Ruokavalio ja treeniohjelma:  
<http://www.hut.fi/u/avehvila/alkotreeni.html>



# Lisäravinneympyrä

Toisin kuin yleisesti luullaan, lisäravinteet eivät ole mitenkään verrattavissa dopingiin, vaan ne sisältävät vain elimistölle välttämättömiä ravintoaineita, joita saadaan myös tavallisesta kotiruuasta. Runsaan lihasrasituksen ja -kasvun vuoksi kehonrakentaja tarvitsee näitä aineita keskimääräistä kuntoilijaa enemmän, ja koska kalorimäärän on pysyttävä tarkalleen tietyissä rajoissa, on usein hyödyllistä nauttia nämä aineet tavallista ruokaa puhtaammissa muodossa.

Yleinen suositus on käyttää lisäravinteita terveellisen ruokavalion lisänä, mutta tarkan suunnittelun avulla olisi ainakin periaatteessa mahdollista elää pelkästään niillä. Tässä esitetty ruokavalio on yksinkertaistettu runko, joka sisältää tärkeimmät ravintolisät; sellaisenaan sitä ei kannata kokeilla kotona. Suurin osa tiedoista on peräisin lisäravinneyritysten internet-sivuilta, eikä Alkorytmin toimitus vastaa niiden todenperäisyydestä.

## Perusravintoaineet

Ruokavalion perustana on proteiini, jota tarvitaan lihasten rakennusaineeksi. Suositeltava määrä on 1,8 grammaa proteiinia painokiloa kohden. Tämän lisäksi syödään hiilihydraatteja ja rasvaa sen verran, että kokonaisenergiämäärä saadaan halutulle tasolle. Proteiineja on syötävä monipuolisesti,

jotta saadaan riittävästi kaikkia aminohappoja. Eläinperäisten proteiinien aminohapporakenne on parempi kuin kasvipäristen, ja ne myös imeytyvät tehokkaammin.

Hiilihydraatit on valittava lähteistä, joiden glykeeminen indeksi on mahdollisimman alhainen, jolloin niiden aiheuttama insuliinipiikki on pienempi. Ainoa poikkeus tästä on treenin jälkeinen tila. Insuliinineritystä voi tasoittaa myös nauttimalla hiilihydraattien kanssa joko proteiinia tai rasvaa, jolloin myös näläntunne pysyy poissa kauemmin.

Rasvojen kanssa on oltava erityisen tarkkana, sillä liian vähäinen rasvansaanti aiheuttaa testosteronitason laskua, mistä seuraa lihasten kehityksen hidastuminen. Liian suuret määrät rasvaa taas nostavat ruokavalion energiapitoisuuden helposti liian suureksi, jolloin ylimääräinen energia varastoituu kehoon. Optimaalinen rasvan määrä on noin 20-30% kokonaisenergiasta.

Rasvaa tarvitaan elimistössä paitsi energia-ravintoaineeksi, myös hormonitoiminnan ja perusaineenvaihdunnan ylläpitoon sekä solukalvojen rakennusaineeksi. Osan rasvahapoista elimistö pystyy itse valmistamaan, mutta osa on saatava

***jatkuu sivulla 20***

## Glutamiini:

Elimistön yleisin aminohappo. Kiihdyttää proteiinisynteesiä, solujen hydraatiota, glykogeenin synteesiä, sekä kasvuhormonin ja testosteronin tuotantoa. Hidastaa kortisolin tuotantoa ja proteiinin purkua lihaksista.

## Riboosi:

Tehostaa ATP:n muodostusta ja sitä kautta nopeuttaa palautumista ja lisää anaboliaa. Ehkäisee myös aineenvaihdunnan hidastumista dieetin aikana.

## Kreatiini:

Nostaa suorituskykyä maksimivoimaa vaativissa suorituksissa, nopeuttaa lihaskasvulle välttämätöntä proteiinisynteesiä ja vähentää maitohappoisuuden lisääntymistä raskaassa suorituksessa ja nopeuttaa siten palautumista. Tehostaa lihasten välittömän energianlähteen ATP:n tuotantoa lisäämällä vapaan kreatiinin määrää lihassoluissa sekä sitoo lihassoluihin nestettä, mikä parantaa ravintoaineiden kuljetusta soluihin ja saa lihakset näyttämään täyteläisemmiltä.

## MCT:

Hiilihydraatin tavoin toimiva rasva, jonka hiiliatomiketjut ovat lyhyempiä kuin tavallisella rasvalla. Tämän vuoksi elimistö voi hyödyntää sen energiaa lähes yhtä nopeasti kuin hiilihydraattien. Nopeuttaa lihaskasvua ja tehostaa aineenvaihduntaa.

## Lesitiini & CLA:

Tehostavat rasva-aineenvaihduntaa nopeuttamalla kehon rasvan käyttöä energiaksi suorituksen aikana. CLA:lla on myös antioksidanttisia vaikutuksia ja se estää tehokkaasti katabolista hukkaa.

## Vitamiinit ja vastaavat

## Palautuslisät



## Rasvat

## **Kromi:**

Nopeuttaa aminohappojen siirtymistä verestä lihassoluihin, tehostaa rasva-aineenvaihduntaa ja tasoittaa verensokerin heilahteluja.

## **Kalium:**

Toimii lihaksessa elektrolyytinä. Runkas hikoilu aiheuttaa kaliumin menetystä. Puutosoireita ovat sisäisen viestintäjärjestelmän häiriöt, krampit, lihasvoiman lasku, pehmeät lihakset ja huonot refleksit.



## **Perusproteiinit, ateriankorvikkeet**

## **Perusta**

Soijaproteiinia kannattaa käyttää vain kohtuullisesti, jos ollenkaan, sillä sen aminohapporakenne ei ole ideaalinen. Lisäksi sen on todettu aiheuttavan miehille testosteronitason laskua ja ehkäisevän luontaisen estrogeenin positiivisia vaikutuksia.

## **Palautusaineet**

## **Hera:**

Edistää glykokeenin tankkausta paremmin kuin mikään muu proteiini. Edistää myös solunsisäisen antioksidantin, glutationin muodostumista. Hydrolysoidun eli entsyymaattisesti esipilkotun proteiinin aminohapot ovat nopeasti lihasten käytettävissä, jolloin korkea insuliinitasoa voidaan hyödyntää myös proteiinin imeytymiseen.

## **Malto:**

Nopeasti imeytyvä hiilihydraatti, joka nostaa nopeasti verensokeria ja sitä kautta insuliinin eritystä. Insuliini aktivoi ravintoaineiden kuljetusjärjestelmät, jolloin ravintoaineet imeytyvät paremmin.

# Ruokanurkka



Jos ruuanlaitto ei ole alaasi ja valmispizzat alkavat maistua puulta, kokeile tonnikalapirtelöä. Se on helppo ja nopea valmistaa ja ravinto-opillisesti lähes täydellinen ateria. Vaihtelua reseptiin saa vaihtamalla maidon esimerkiksi appelsiinimehuun tai kaakaon. Variaatioita ohjeesta ja lisää tonnikalareseptejä löytyy osoitteesta [www.deepsquatter.com/shake.htm](http://www.deepsquatter.com/shake.htm)

**200 g veteen säilöttyä tonnikalaa**

**0,5 l rasvatonta maitoa**

**2 raakaa kananmunaa**

**2 banaania**

**3-4 tl heraproteiinia**

Sekoita tehosekoittimessa pehmeäksi ja kermaiseksi.

## ***jatkoa sivulta 17***

sellaisenaan ruuasta. Olennaiset rasvahapot ovat omegaryhmiin kuuluvat alfa-linoleeni- ja linolihappo, ja niitä saa kylmäpuristetuista kasviöljyistä sekä kalaöljystä. Kalaöljy ja pellavansiemenöljy ovat koostumukseltaan parhaita.

Ravintoaineet tulisi jaksoittaa vuorokauden ajalle niin, että hiilihydraatteja syödään eniten aamulla ja proteiinia illalla. Näin siksi, että lihaskasvua stimuloivaa kasvuhormonia erittyy eniten öisin, ja proteiinia tarvitaan silloin eniten. Hiilihydraatit taas saavat verensokerin nousemaan, mikä lisää insuliinin eritystä. Insuliini taas häiritsee kasvuhormonin eritystä, ja siksi sen määrä elimistössä on pyrittävä minimoimaan yön ajaksi.

## **Palautuminen**

Treenin jälkeen elimistössä on katabolinen tila, joka on pyrittävä muuttamaan anaboliseksi mahdollisimman pian. Maksan ja lihasten glykogeenivarastot on siis täytettävä. Tähän tarvitaan hiilihydraattia, jolla on korkea glykeeminen indeksi. Sen aiheuttama insuliinieritys aktivoi ravintoaineiden kuljetusjärjestelmät. Kohtuullisen määrän nopeasti imeytyvää proteiinia on todettu nopeuttavan glykogeenin muodostusta ja siten palautumista. Palautumistehon voi maksimoida sekoittamalla palautusjuomaan hieman kreatiinia, L-glutamiinia ja D-riboosia.

Jos haluaa päästä helpolla, kannattaa ruoka korvata yksinkertaisesti valmiilla ateriankorvikelajauheilla, joita saa kaikista hyvin varustetuista lisäravinnemyymälöistä. Ne sisältävät hiilihydraattia, proteiinia ja rasvaa optimaalisessa suhteessa, ja niihin on lisätty myös tärkeimmät vitamiinit ja hivenaineet.

# Kolme tapaa kuntoilla

MARIA PEKKARINEN

*Ensimmäistä kertaa kuntosalille tulevan silmissä treenaajat voivat näyttää hyvinkin toistensa kaltaisilta. Asia ei kuitenkaan ole näin yksinkertainen. Punttitreeni on oma taiteenlajinsa, ja siinä esiintyy useita eri koulukuntia, jotka kaikki pitävät omaa tyyliään ainoana oikeana. Näkyvimmit lajit ovat Kehonrakentaja, Kiinteyttäjä ja Voimannostaja.*

Kehonrakentaja on salin suurikokoisin ja huomiota herättävin kaveri. Hän rakastaa peilejä, eikä irrota katsettaan niistä kuin pakon alla - käytännössä lähinnä makuuasennossa tehtävissä liikkeissä, sillä useimmilla kuntosaleilla ei valitettavasti ole peilejä katossa. Yksi tuntomerkki on leveä vyö, jota Kehonrakentaja ei riisu kuin suihkussa käyntiä varten.

Treeniohjelmaan kuuluvat kaikki ne kuntosalin laitteet, joihin kukaan muu ei uskalla edes istua, koska he pelkäävät etteivät löydä tietä ulos. Mitä pidempi nimi laitteella on, sitä tehokkaammin se toimii. Kehonrakentaja tuntee treeniliikkeen kehonsa jokaiselle, pienimmällekkin lihakselle; niillekin, joista suurin osa ihmisistä ei ole koskaan kuullutkaan.

Kehonrakentaja treenaa mieluiten toisen Kehonrakentajan kanssa, sillä ilman treenikaveria huomion herättäminen salilla on paljon vaikeampaa. Joka liikkeessä Kehonrakentaja suorittaa muutaman toiston omin voimin, minkä jälkeen vieressä seisova kaveri alkaa auttaa kaikin voimin, kannustaen ystävänsä suureen ääneen, samalla kun Kehonrakentaja itse karjuu naama punaisena. Parasta on jos kavereita on kaksi, jolloin toinen voi omistautua huutamiselle ja toinen painojen nostamiselle Kehonrakentajan puolesta. Sarjan jälkeen painot pudotetaan lattialle mahdollisimman kovaäänisesti, jotta

kaikki salilla olevat huomaisivat, kuinka suunnattoman suurilla painoilla Kehonrakentaja treenaa.

Oikea ruokavalio on bodauksessa vähintäänkin yhtä tärkeää kuin

treenaus. Siksi Kehonrakentaja punnitsee jokaisen suupalansa, ja laskee kalorit sekä rasvan ja proteiinin määrän tarkalleen. Hän syö vähintään kuusi kertaa päivässä, minuutintarkalla aikataululla. Lempiruoka sisältää vähän rasvaa ja paljon proteiinia, maulla ei oikeastaan ole väliä. Kehonrakentajan näkee usein syövän keitetyn kananmunan valkuaisia, tai tonnikalaa suoraan purkista. Jos oikea ruoka ei maistu, nämä on helppo korvata Giant Mega Mass tai Weight Gain 4000 -juomalla. Kun joka aterialla vielä nielaistaan pilleri tai pari, on maksimaalinen lihaskasvu taattu.



Kiinteyttäjä-lajin edustaja on mitä todennäköisimmin nainen. Kaikkein parhaiten hän viihtyy aerobic-tunneilla, mutta kuntosalilla hänet löytää useimmiten pakaralaitteen kimpusta, pukeutuneena trendikkääseen lyhyeen toppiin ja jazzhousuihin. Mukana on aina yksi tai useampi ystävä, joiden kanssa keskustellaan taukoamatta. Mieluinen puheenaihe on muun muassa se, onko omenassa vai appelsiinissa enemmän kaloreita.

Treenauksen tavoitteena on entistäkin hoikempi ja kiinteämpi vartalo ja muutaman kilon painonpudotus. Kiinteyttäjä ei missään nimessä halua saada suuria lihaksia, ja sen vuoksi hän suorastaan kammoaa lyhyitä sarjoja ja rankkoja liikkeitä. Kaikkein parasta on, jos treenatessa ei tule liian hiki, sillä punainen naama ei näytä kivalta. Kiinteyttäjä ja hänen ystävänsä viettävät yhden laitteen parissa

keskimäärin puoli tuntia, lueskellen samalla Fitness-lehteä.

Kiinteyttäjät voidaan jakaa kahteen eri kategoriaan. Toiset käyttävät kaiken vapaa-aikansa erilaisissa liikuntamuodoissa; esimerkiksi viisi peräkkäistä aerobictuntia ja sen jälkeen kuntosalitreeni ei ole mikään mahdottomuus. Toisten treeni taas ajoittuu joulun ja kesäloman jälkeisille viikoille. Muun ajan he kuluttavat suunnitellen kuntoilun aloittamista ja selitellen miksei treeniä voinut vielä viime viikolla aloittaa.





vain sillä edellytyksellä että nämä tekevät jalkakyykyä riittävän syvään. Kyykyä treenaamattomien ei kannattaisi edes salille asti vaivautua, he vievät muilta arvokasta treenitilaa.

Tämä tyyppi eroaa edellisistä siinä, ettei hän pyri muokkaamaan kehonsa ulkonäköä, vaan yksinkertaisesti lisäämään voimaa. Itse asiassa tämän lajin edustajien mielestä hyvältä näyttäminen laskee saliuskottavuutta, joten treenipäivänä Voimannostaja kaivaakin esiin vanhimman, likaisimman ja rikkinäisimmän t-paitansa ja jättää partansa ajamatta. Tavoitteena on näyttää pääasiassa isolta ja pelottavalta. Kuntosalilla Voimannostajan tunnistaa ympärillä leijailevasta sankasta magnesiumpilvestä.

Voimannostaja halveksuu syvästi kaikkia niitä, joita hän ei laske "vakavasti otettaviksi treenaajiksi". Vakavasti otettavia treenaajia ovat vain muut Voimannostajat sekä muutamat maajoukkue-tason urheilijat, mutta

Voimannostaja ei voi sietää Kehonrakentajia, sillä nämä kuvittelevat olevansa vahvoja, vaikkei heidän treeniohjelmaansa kuulukaan niitä ainoita todellista voimaa lisääviä liikkeitä: jalkakyykyä, penkkipunnerrusta ja maastavetoa. Lisäksi jotkut heistä tekevät hauiskääntöä kyykyhäkissä, mikä on Voimannostajan mielestä pahimman luokan pyhäinhäväistys. Kehonrakentajat eivät missään nimessä ole vakavasti otettavia treenaajia.

Kuntosalin ulkopuolella Voimannostaja on helppo tunnistaa hänen syömänsä ruuan määrästä: välipala vastaa yleensä annosta, jonka normaali ihminen syö päivälliseksi. Kasvissyöjiä voimannostajien joukossa ei juurikaan ole, useimpien ruokavalion perustana on punainen liha.

# Lihavat ja laihat vuodet

HANNA TIMONEN  
LAURI SVAN

Tunnetko olevasi kaunis? Oletko tyytyväinen painoosi ja kuppikokoosi vai vaivaako sinua mahdollisesti housujen kauluksesta esiin tursuva mahakumpu ja liian suuri nenäsi? Haluaisitko muuttaa langanlaihan olemukseksi treenatuksi ja lihaksikkaaksi vartaloksi vai päinvastoin kaventaa ympäripyöreää olemustasi?

Yhteiskunta ja aikakausi jossa elämme, pyrkii monin tavoin syöttämään meille valmiiksi pureskeltua kuvaa siitä, miltä meidän pitäisi näyttää. Karu totuus on kuitenkin se, että suurin osa meistä tavallisista ihmisistä ei koskaan tule muistuttamaan kauneuden ihanteita edustavia malleja ja näyttelijöitä tai omistamaan ihailemamme urheilijan tai kehonrakentajan vaivalla aikaansaamaa vartaloa. Ja vaikka olisimmekin tyytyväisiä omaan ruumiiseemme, harva meistä kuitenkaan pitää itseään kauniina. Tämän dilemman ympärille onkin kehittynyt todellinen uusi liiketoiminta-alue, kauneuden markkinat, jotka myyvät meille kaikkea ja ei mitään ideaalisen nais- tai miesvartalon avulla: osta meiltä, niin sinustakin tulee kaunis.

Mutta totuus on, että tämä ideaalinen kuva ei missään tapauksessa ole realistinen - eikä se koskaan ole sitä ollutkaan. Kautta aikain kuvaa ideaalisesta nais- tai miesruumiista ovat luoneet ennen kaikkea taiteilijat, jotka ovat kuvanneet Venuksensa tai Daavidinsa

vain omien mielikuviansa ja ajan yleisten käsitysten pohjalta. Yhä enemmän kauneuden kuvaa muovaavat nykyään mainokset, joiden tarkoituksenakin on olla realismin rajamailla, jotta kauneuden tavoittelun ikuinen kierre ei vain katkeaisi. Nykyisellä kaupallisuuden ja teknologian luvutulla aikakaudella kauneusihanteemme myös muuttuu yhä nopeammin, kun aina on löydettävä uutta tavoiteltavaa.

Etenkään naisten osa tässä kauneuden karusellissa ei ole kadehdittava. Ideaalinen naisruumis on aina heijastellut naisen asemaa yhteiskunnassa, ja on näin ollut alttiimpi suuremmille muutoksille kuin ideaalinen miesruumis. Naisen ruumis on ollut tärkeä paitsi fyysisessä mielessä miesten ihailun herättäjänä, myös psyykkisesti: sen avulla naiset ovat voineet ilmentää ja jopa olla muuttamassa omaa rooliaan yhteiskunnassa. 60-luvulla feminismin ja seksuaalisen vapauden alkuaikoina naiset murtautuivat ulos erilaisten muotitalojen heille asettamasta muotista ja määrittelivät itsensä uudelleen. Kuitenkin näin syntyi naisten itse itselleen tekemä uusi kauneuden ja modernin naisen muotti, jonka esikuvina olivat langanlaihat ja poikamaisen näköiset lattearintaiset tytöt (näistä tunnetuin ehkä brittimalli Twiggy). 60-luku onkin myös tässä mielessä eräänlainen uuden aikakauden alku: vasta silloin nuorten naisten syömishäiriöt alkoivat levitä todella



huolestuttavasti.

Toisin kuin ideaalinen naisruumis, miesruumis ja miehinen kauneuden ihanne ei ole paljon muuttunut parin viimeisen vuosikymmenen aikana; ehkä syynä on se, että miesten ruumis nähdään useammin funktionaalisenä kuin esteettisenä kokemuksena. Toki kauniista miehistä on puhuttu ja kirjoitettu, mutta aina antiikin ajoista lähtien miehen ruumiin ideaali on pysynyt lähes muuttumattomana. Miesruumiin kuvaaminen ja siitä kirjoittaminen on joinakin aikoina ollut lähes tabu, sillä se on voinut helposti johtaa tiettyihin vähemmistöryhmiin leimautumiseen: näin kävi esimerkiksi homoeroottisesti värittyneen 1700- ja 1800-lukujen aikana (mm. Oscar Wilde). Naisten näkökulmaa omaan ruumiiseensa on vaikea tietää, kun aina meidän päiviimme asti on heidän osallistumistaan yleiseen keskusteluun ja taiteiden harjoittamiseen pidetty epäsovivana.

Karkeasti ottaen ideaalinen naisruumis onkin siis ollut miesten määrittelemä aina jo mainitulle 60-luvulle saakka. Miesten dominoimassa yhteiskunnassa naisella ei usein ollut muuta mahdollisuutta kuin määritellä itseään miesten kautta, joten tällä ideaalisella kuvalla on ollut suuri vaikutus paitsi aikakauden muotiin, pukeutumiseen ja fyysisiin toimenpiteisiin, niin myös naisten kuvaan itsestään. Tämä johtuu suurilta osin

siitä, että naisen ideaalinen kuva on myös reflektoinut hänen asemaansa yhteiskunnassa ja näin siis yhteiskunnan käsitystä naisen roolista: fyysisen mallin määrittelemisen on siis myös psykologisen mallin määrittelemistä. Pyrkimällä kohti miesten asettamaa kauneusihannetta nainen on siis pakotettu hyväksymään myös se kuva, joka hänelle annetaan naiseudesta yleensä. Mutta miten tämä kuva sitten on muuttunut vuosikymmenten aikana?

Ennen antiikin aikaa naisruumiin kuva oli vielä hyvin funktionaalinen: naisten pääasiallinen tehtävä oli lasten saaminen, jolloin ihailtiin hedelmällisyysjumalatarpatsaiden kaltaista uhkearintaista ja leveälanteista naista. On kuvaavaa, ettei näihin patsaisiin usein ole edes kaiverrettu kasvopiirteitä. Antiikin aikaan taas korostettiin urheilullisuutta, joka näkyi myös naisissa: naisruumis muuttui funktionaalista esteettiseksi kokemukseksi, jota voitiin ihaila ajan tavan mukaisesti.

Keskiajalle saavuttaessa ja tämän jälkeen naisruumiissa alettiin korostaa piirteitä, jotka kertoivat varakkuudesta ja hyvästä elintasosta. Aluksi tämä tarkoitti runsaita muotoja, jopa lihavuutta; sitten kun ruoka ei enää ollut ylellisyys, korostuivat sisälläolosta johtuva valkoinen, jopa läpikuultava iho ja korsetilla tiukaksi vedetty vyötärö. Naiset olivat pakotettuja seuraamaan tätä vallitsevaa kauneusihannetta, koska se oli käytännössä ainoa keino päästä naimisiin ja täten saada virallinen asema vallitsevassa yhteiskunnassa. Pukeutumisellaan naiset kuitenkin pystyivät epävirallisesti vaikuttamaan, mikä näkyi ajan vaatetuksessa avoimina kaula-aukkoina ja tiukkoina miehustoina. Seurapiirien elämää hallitsivatkin kurtisaanit, joiden kerrotaan myös vaikuttaneen paljon ajan poliittiseen päätöksentekoon. Myös uusia keinoja kauneuden lisäämiseksi löydettiin, 1700-luvulla meikit ja myöhemmin 1800-luvulla kauneusleikkaukset tulivat suosituiksi kun naisilta alettiin poistaa alimpia kylkiluita uuman kaventamiseksi. Muutenkin

aikakauden kauneusihanteet olivat hyvin epäluonnollisia peruukkeineen, runsaine koruineen ja valkeiksi puuteroituine ihoineen.

1900-luvulle tultaessa naisen kauneusihanne korosti ensin tiimalasi-vyötäröä, sitten 20-luvun lähes muodotonta poikatyttö-vartaloa ja sen jälkeen kuin vastalauseena hoikkaa, mutta muodokasta vartaloa. Naisen ruumista ei enää nähty kuvana hänen sosiaalisesta statuksestaan, vaan esteettistä kokemusta korostettiin muodin paljastaessa yhä enemmän paljasta pintaa. 50-luvulla ihannoitiinkin Marilyn Monroen kaltaisia seksisymboleita, mutta toisaalta syntyi myös Doris Dayn mukainen malli ”naapurin työstä”. Ajan kaksinaismoraalin mukaan edellä mainitun kaltaisten naisten kanssa hulluteltiin, mutta vain jälkimmäisiä talutettiin alttarille. Tämä oli kuitenkin liikaa jo naisillekin, ja 60-luvulla naiset murtautuivat ulos miesten heille määrittelemistä roolista yhteiskunnallisten olojen sen vihdoin

salliessa.

Ideaalinen kauneusihanne ei kuitenkaan tästä muuttunut luonnollisempaan ja realistisempaan suuntaan, vaan kauneusihanteeksi tulivat langanlaihat ns. waif-tytöt. Toisaalta samaan aikaan markkinoille lanseerattiin miesten versio omasta naisidealistaan: Barbie, jonka uuma oli jopa kapeampi kuin naisilla pahimmillaan 1800-luvulla. Vaikka naiset saivat itse määritellä oman kauneusideaalinsa, kuului naisen yhteiskunnalliseen rooliin suuressa määrin seksuaalisuus ja viehättävyys. Näin naiset päätyivät vapaustaistelustaan huolimatta määrittelemään itse itseään miesten kautta.

70-luvulle tultaessa naisten kauneusihanne pysyi muodokkaana, mutta samalla laihana. Jane Fondan alullepanema kuntoilubuumi olikin sitten vain esimakua 80-luvulle, jolloin kaikki naisten kauneusihanteet edellisiltä vuosikymmeniltä ikään kuin yhdistyivät: syntyi kuva miesten maailmassa pärjäävästä

*Willendorfin Venus*



n. 15 000 eKr

*Kiekonheittäjä*



n. 400 eKr

*Paul Rubensin naiskuvia*



1618

*Korsetti*



1700

bisnesnaisesta, joka oli samaan aikaan niin muodokas, laiha kuin sopivasti lihaksikaskin. Tämä 'vallan' aikakaudella syntynyt kauneusihanne pitää osittain vieläkin paikkansa, mutta 90-luvulle tultaessa on naisten kauneusihanne toisaalta pirstoutunut, kun joka vuonna korostetaan eri mallisia naisvartaloita. 90-luvun alussa hänen tuli olla langanlaiha kuin Kate Moss, toisaalta ei taas liian laiha vaan juuri sopivasti muodokas kuten Claudia Schiffer. Tai sitten ylikurvikas kuin Pamela Anderson.

Naisten kauneusihanne onkin selvästi saanut samanlaisia syklisiä piirteitä kuin historia yleensäkin. Samalla tavoin kuin muodissa kierrätetään vanhoja ideoita, tulee kuvassa ideaalisesta naisvartalosta eteen aina samat piirteet erilaisina variaatioina. Ei tarvitse verrata kuin Marilyn Monroeta ja Anna Nichole Smithiä tai Brigitte Bardot:a tai Claudia Schifferiä. Sama pätee toisaalta miehiinkin, esimerkkinä olkoon James Dean ja Jason Priestly. Me liikumme jatkuvasti kahden ääripään välillä, kahdessa tasossa. Naisilla

tämä tarkoittaa sitä, että pitäisi olla toisaalta langanlaiha, toisaalta taas lihaksikas ja treenattu; toisaalta rintojen kuppikoon tulisi vain kasvaa kasvamistaan, toisaalta taas ihannoidaan 13-vuotiaiden mallityttösten vielä puberteettisia, lähes poikamaisia vartaloita. Normaali nainen ja vallitseva kauneusihanne sijoittunee jonnekin tälle välille.

Millainen sitten on ideaalinen miesruumis? No, funktionaalinen – tietysti. Emme elä enää siinä maskuliinisessa maailmassa, jossa miehen mitta oli puhtaasti hänen fyysinen suorituskykynsä ruokaa metsästäessä, mutta kaunis miesruumis on edelleen lihasten muotoilema. Tällaiseen kärjellään seisovaan, karrikoituun kolmioon myös antiikin kuvanveistäjät aikanaan pyrkivät. Tällä kuuluisalla Olympialaisten aikakaudella miehen anatomian tunteminen kuului jokaisen kuvanveistäjän yleissivistykseen aina yksittäisten lihasten tasolle asti. Tämä varmasti osaltaan vaikutti ajan ideaaliseen mieskuvaan: Taiteilijoilla kun oli tapana

*Dandyt*



*Twiggy*



*Jane Fonda*



0-luku

1800-luku

1960-luku

1970-luku

parannella urheilijoiden kivenkannolla ja juoksemisella treenattuja, pikemminkin karhua muistuttavia ruumiita, työstäen veistoksistaan pikemminkin adonista tai ajan jumalia kuvaavia kehoja.

Antiikin miehet lienevät sitten olleet varsin moniongelmaisia tämän päivän miehiin verrattuna, koska ajalle tyypillisillä urheilumuodoilla ei ole voitu päästä lähellekään ajan ihanteita. Insinöörien ansiosta ongelma on kuitenkin korjautunut, ja nykyajan mies voi kuntosaleilla täsmätreenata omia lihaksiaan kohti ideaalia, joka on ollut saavuttamaton yli 2000 vuotta. Kuitenkaan tämä ideaali ei enää riitä, koska se voidaan saavuttaa. Aivan kuten nainen ei voi koskaan olla tarpeeksi laiha tai muodokas, ei mieskään voi enää olla tarpeeksi lihaksikas. Tapahtuu omituinen ilmiö: kun ihanne saavutetaan, on se menettänytkin merkityksensä ja meidän on määriteltävä itsellemme taas uusi ihanne, johon pyrkiä. Ihmisestä tulee helposti perfektionisti, jolle

mikään ei enää riitä.

Tämä johtuukin siitä, että kauneuden tavoittelu ei enää ole sellaista tuskaa ja kidutusta kuin aikaisemmin. Vanha sananlasku, jonka mukaan kauneuden eteen on kärsittävä, ei sekään enää tunnu pitävän paikkaansa: ihmeellinen lääketiede tarjoaa meille kasvuproteiineja ja hormoneja, implantteja ja rasvaimua, joilla ennen saavuttamattomat ihanteet voidaan jopa ylittää. Kunhan vain maksat tarpeeksi, niin pystyt saamaan itsellesi sellaisen ulkokuoren, jonka haluat. Kuitenkin joku raja on jossain tultava vastaan – vai onko? Kauneudesta päätttäminen on nykyään vain yksi valinta muiden joukossa, kun suurista tavarataloista saa valita paitsi illallisensa ja lisäravinteensa, myös sen kuppikoon jonka haluaa. Mutta olemmeko me todellakin valmiita uhraamaan kaiken muun kauneuden ihanteen puolesta – ihanteen, joka ei edes tule meistä itsestämme?

## Syksyä!

Vieläkö mietit, että kannattaako TEKkiin liittyä? Tässäpä muutama vinkki, miksi kannattaa päätyä vastaamaan kyllä ja liittyä:

- Opiskelijajäsenyys maksaa sinulle vuodessa 0 mk ja kaikki muutkin palvelut (paitsi työttömyyskassa) ovat täysin ilmaisia.
- TEK vaikuttaa nykyhetkeesi ja tulevaisuuteesi parantamalla teekkareiden ja DI:ien palkkatasoa ja arvostusta.
- Saat paljon jäsenetuja; mm. lehtiä, alennuksia, oikeudellisia palveluja ja uraneuvontaa.
- Killassasi toimii kiltayhdyshenkilö ja koulussasi korkeakouluhydyismies, ihan vain sinua auttamassa.

Siis liity jo osoitteessa [www.tek.fi](http://www.tek.fi)!

Sinua palvelevat kiltasi TEK-yhdyshenkilö: Marko H. Tamminen, email: [mhtammin@cc.hut.fi](mailto:mhtammin@cc.hut.fi) ja TEKin Otaniemen korkeakouluhydyismies Reetta Mäkelä, puh: 468 3255 tai email: [Reetta.Makela@hut.fi](mailto:Reetta.Makela@hut.fi). Jos et vielä ole liittynyt TEKkiin, voit tehdä sen helposti osoitteessa [www.tek.fi](http://www.tek.fi).



TEKNIIKAN  
AKATEEMISTEN  
LIITTO TEK

Alkorytmi halusi testata, millaiset ihmiset - miehet ja naiset - ovat opiskelijatoveriemme mielestä kauniita. Löytyykö kauneusihanteille tikkiläisten keskuudessa norveja ja poikkeavatko sukupuolten käsitykset hyvästä ulkonäöstä toisistaan? Lähdin kuusi kuvaa kädessäni ahdistelemaan kanssaihmissiäni ja kyselemään heidän mielipiteitään asiasta.

Haastattelut tehtiin T-talolla viikolla 40. Niihin osallistui yhdeksän henkilöä, joista miehiä



oli kuusi ja naisia kolme. Haastateltavista yksi oli AS:ltä ja yksi ulkomaalainen, kaikki olivat opiskelijoita, joiden ikä vaihteli 19 ja 24 vuoden välillä.

Virikkeenä haastatteluissa käytettiin kuvia erityyppisistä miehistä ja naisista, joista sai valita mieluisimmat. Kuvatut mallit olivat luonnollisesti vähäpukaisia, jotta heidän vartaloaankin saatettiin arvioida. Naiskauneusihanteita edustivat mallit Kate Moss ja Gabrielle Richens sekä fitness-ammattilainen Timea Majorova. Miehistä olivat tarjolla rocktähti Ville Valo, Michelangelon David-patsas sekä kehonrakentaja Roland Kickinger. Heidät oli valittu pelkästään muodollisen pätevyuden perusteella: Moss ja Valo saivat luvan edustaa laihaa ihmistyyppiä, uhkeampi Richens ja klassinen David suosittua kansikuvatyyppiä ja Majorova ja Kickinger bodareita.

Kuten oheisesta taulukosta näkee, haastatellut miehet olivat valinnoissaan naisia yksimielisempiä. Heistä ylivoimaisesti suurimman osan kauneuskäsityksiä vastasivat parhaiten Gabrielle Richens ja David-patsas. Tuloksia tulkittaessa täytyy kuitenkin ottaa huomioon, että haastateltavat olivat jossain suhteessa varauksellisia, ja joutuivat pakon edessä valitsemaan parhaimman tai vähiten huonon vaihtoehdon. Sitä paitsi naisvastaajia

# Kehonrakentaja ei kiinnosta

MERI JALONEN

## Parhaimman näköinen nainen

	Kate Moss	Gabrielle Richens	Timea Majorova
miesten ääniä	1	5	0
naisten ääniä	2	1	0

## Parhaimman näköinen mies

	Ville Valo	David-patsas	Roland Kicking
miesten ääniä	1	5	0
naisten ääniä	1	2	0

<http://www.getbig.com/pics/bbmen/k/kicking.htm>

<http://www.him-base.de/Homepage/the-band.htm?/Homepage/ville-bilder0.htm>

<http://www.absolutemodels.com/katemoss/images/008.html>

<http://www.absolutemodels.com/gabriellerichens/images/019.html>

<http://www.getbig.com/pics/fitness/m/majorova.htm>

oli miehiä vähemmän.

Sekä mies- että naisvastaajat olivat kuitenkin täysin yksimielisiä kehonrakentajien suhteen: he eivät saaneet keltään kiitosta. Päinvastoin, ilmoille pääsi erilaisia inhonilmauksia, esimerkiksi Timea Majorovaa kommentoitiin sanoilla kauhea, hirveä, hormonieläin jne. Samanlaista kauhua herätti myös Arnold Schwarzeneggerin maanmies Roland Kicking. Häntä kuvailtiin naurettavaksi, siitossonniksi, pumpatuksi otukseksi. Yhden miesvastaajan mielestä epänaissellisuuden ruumiillistumaa voisi kuitenkin parannella lisäämällä silikonia sopiviin paikkoihin.

Molemmat sukupuolet kiinnittävät huomiota kauniisiin naisiin, mutta ainakaan haastatellut miehet eivät myöntäneet varsinaisesti katselevansa komeiden urosten perään. Sen sijaan he kertoivat kyllä tarkkailevansa muiden miesten tyyliä ja pukeutumista. Naisissa taas

miehet sanojensa mukaan kiinnittävät huomiota kasvoin, olemukseen ja tapaan jolla nainen liikkuu. Myös tässä on tyyllillä merkitystä: useimpia naisia ja miehiä miellyttävät eniten oman tyylliset ihmiset. Naiset puolestaan kertoivat katsovansa miehessä kokonaisuutta, ryhtiä ja eleitä. Erästä naisvastaajaa miellyttivät erityisesti miesten porroiset hiukset. Sekä miesten että naisten kasvot ovat tärkeitä, naisissa kiinnitetään huomiota myös siihen, miten he ovat laittautuneet.

Yhteenvetona kaikkien haastateltujen mielipiteistä voisi koota kauneusvinkkejä. Terveen näköinen, hyvin nukkunut mies tai nainen, joka on löytänyt oman tyyliinsä ja on tyytyväinen ulkonäköönsä, vie pinnat kotiin. Kaiken lisäksi kun itsellä on hyvä olo, myös kanssaihmisissään näkee enemmän kaunista.

# Waarien terveiset

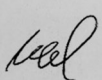
Uusi syksy, uudet kujeet. Tätä kirjoittaessa phuksien tulosta on vierähtänyt jo kuusi viikkoa, mutta käytännössä tuo aika on tuntunut näin waarien näkökannalta paljon pidemmältä. Töitä on riittänyt, varsinkin kun muutama asia meni TKK:n puolelta enemmän tai vähemmän pieleen. Jo useamman vuoden ajan syyskuun alkuun on liittynyt ongelmia, mutta vasta nyt niihin ollaan suhtautumassa tarpeeksi vakavasti. Phuksille ongelmat eivät onneksi näkyneet muuten kuin ensimmäisen päivän ryhmiinjakosotkussa ja myöhään tulleina lapioharkka-aikatauluina.

Tietokillalla on ensimmäistä kertaa moneen vuoteen näin pienet phuksiryhmät. ISOja saatiin rekrytoitua valtaisa määrä ja toisaalta osaston sisäänottoa pienennettiin viidenneksellä. Tämä on johtanut siihen, että ryhmät ovat tänä vuonna puolta pienemmät kuin useana edellisenä vuotena. Olemme ISOjen puheista ymmärtäneet, että ryhmät ovat liiankin pieniä. Muistakaa kuitenkin että ryhmiä voidaan yhdistellä ja leikki- sekä opiskelukavereita voi etsiä myös muista killoista.

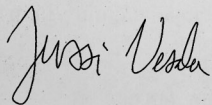
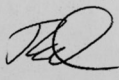
Koska kiltamme on näinkin suuri, kaikki eivät aina mahdu mukaan. On ollut ilo huomata aktiivisten osallistujien suuri määrä. Osassa tapahtumista osallistujaraja onkin tullut vastaan ja esimerkiksi Lenskin excursiolle phuksipaikat menivät jo nuotioillan aikana. Jos olet jäänyt ilman paikkaa jollekin reissulle, älä anna sen masentaa. Tapahtumia tulee ja menee, eikä niihin kaikkiin tarvitse osallistua. Jonotat sitten vain innokkaammin seuraavaan tapahtumaan.

Syksyn toiminnasta saa (ja pitääkin) antaa palautetta, ja tämän asian tiimoilta pidämme palautekyselyn ennen joulua erikseen phuksille ja ISOille. Phuksitoiminta on yksi killan tärkeimmistä tehtävistä ja sitä pyritään kehittämään siten, että mahdollisimman moni kokisi sen miellyttäväksi ja ottaisi osaa eri rientoihin. Mutta emme saa unohtaa vanhempiakaan kiltalaisia, jotka ovat enemmän tai vähemmän phuksinmielisiä.

Mukavaa syksyn jatkoa ja opiskeluintoa toivottaen,



MIKSU



JUSSI





I WANT TO  
BELIEVE