

Superfoodit - terveelliseksi syömällä?

# TIETEEN FUKSINAALI

TERMINAALI 3/2014



## Alkoholien vaikutus Teekkariin

ja kuinka tikkakisa voi vaarantaa Teekkarin terveyden

**Valtaosalla fukseista  
yhteinen kantaPRO**

**Go - Lautapelien  
kuningas**

# Pääkirjoitus

## Heipä hei, hyvä lukija.

Syksy on taas, ja Fuksinaali. Yleensä Fuksinaalin pääasiallinen teema on fuksit, mutta tällä kertaa, kuten kannesta saattaa fiksumpi arvata, on haettu painotusta myös hurjan kiintoisan aiheen eli tieteen suuntaan.

Jos satut olemaan fuksi, älä suinkaan jätä lehteä lukematta. Ainakin alkoholin vaikutus Teekkariin (s. 10) on joka fuksille hyödyllistä tietoa, ja sitä sivuava artikkeli sosiaalisesta verkostoitumisesta (s. 16) on hyvä lukea tarkkaan, jos et tunne paljoa oululaisia ja haluat laajentaa paikallista tuttavapiiriäsi.

Tämä lehti on Terminaalina oman tuotantoni kulminaatio. Päätoimittajan tehtävään lähtiessäni halusin toimittaa omanlaiseni, kohtalaista laatua ja huumoria yhdistävän kiltalehden. Tässä vaiheessa voin todeta, että laadun huippu on omalta osaltani tässä. Tyytyväinen olen ehdottomasti, mutta paremmaksi tämä ei minun johdolla tule.

Kulminaatio merkitsee tietenkin sitä että tästä on suunta vain alaspäin. Joten, kirjoita sinäkin likaiseksi se paska juttusi jonka olet aina halunnut julkaista. Varsinkin sinä fuksi, joka haluat pisteitä. Niitä ah, niin ihania fuk-sipisteitä. Yhteyden saa sähköpostilla [tiedotusministeri@otit.fi](mailto:tiedotusministeri@otit.fi) tai irkissä nimellä *Runtu*.

Tänä kesänä olen nauttinut enimmäkseen ruotsalaisia laatuoluita. Näistä tahtoisin nostaa esille *Oppigårds Amarillo*, raikas amerikkalainen pale ale. Tätä saa ihan Haaparannan Systemistä tilaamatta. Tumman ystäville suosittelen tilausvalikoiman *Ocean Göteborgsporteria*, joka on mokkakahvinen, hivenen suklainen, täyteläinen porter. Molemmat 5/5.

Seuraavassa numerossa nähdään, viimeisessäni. Lukemisen iloa.

*Uula Ranta, Päätoimittaja*

# Sisältö

Pääkirjoitus	2
Lista jota luet nyt	3
Puheenjohtajan palsta	4
Terveisiä Puolasta	5
Alkoholin vaikutus Teekkariin	10
Sukututkimusta	12
Superfoodit - terveelliseksi syömällä?	14
Sosiaalinen Verkostoituminen	16
Go	18

## Terminaali

Oulun Tietoteekkarit ry:n kiltalehti ja pää-äänenkannattaja jo vuodesta 1988  
4-6 numeroa vuodessa  
27. vuosikerta  
Numero 3/2014  
24 sivua

**Painosmäärä:** 35 kpl  
**Painopaikka:** Monisto Oy

**Osoite:**  
Oulun Tietoteekkarit ry/Terminaali  
PL4500  
90014 Oulun Yliopisto

**Toimittajat:**  
Eero Huhtelin  
Ossi Itäkare  
Aapo Lehtosaari  
Meeri Sarajärvi  
Dan Åkerlund  
Lilli Hiltunen

**Päätoimittaja:**  
Uula Ranta

<http://www.otit.fi/site/index.php/kilta/terminaali>

# Puheenjohtajan palsta

## Hei vaan pienet fuksipallerot!

**Erinomaisen paljon onnea** opiskelupaikasta ja tervetuloa tietoteekkareitten iloiseen joukkoon. Syksyn aikana tulet varmasti huomata miksi teekkarit ovat niin iloista sakkia. Lisäksi tulet myös oppimaan minkälaisia olentoja nämä teekkarit ylipäätään ovat. Ennenkuin huomaatkaan on jo Wappu ja saat oman Teekkarilakkisi muitten mukana Ainolan puiston aamuhämärässä.

**Tärkein neuvo** fuksivuodelle on pitää hauskaa ja etsiä uusia kavereita. Tuttujen kanssa opiskelu on paljon helpompaa. Kaupungilla liikkuu myös villiä huhua että töihin pääsee aika paljon näppärämmin jos ennestään tuntee ihmisiä firman sisältä. Siksi kannattaakin rohkeasti tehdä tuttavuutta omaan ikäluokkaan ja myös vanhempiin tieteenharjoittajiin. Nähdään Teekkaritalolla!

**Olet ehkä kuullut** että fuksivuosi on ihmisen parasta aikaa. Se ei välttämättä pidä paikkaansa. Ne jotka keksivät lähteä kiltta-aktiiviksi viettävät monia vastaavia ja mahdollisesti paljon hauskempia vuosia. Kannattaakin olla joulukuussa korvat höröllä kun ensi vuoden toimihenkilö- ja hallituspaikkoja jaetaan. Aktiivina saa myös helposti lisää niitä paljon puhuttuja suhteita.

**Opiskellakin** toki yliopistolla pitää. Jos luennot eivät nappaa niin kannattaa tulla kiltahuoneelle käymään. Kiltiksellä on hyvä kysellä apua toisilta opiskelijoilta. Taikka ihan muutenkin vain saa tulla pyörimään. Aamulla kun käppäilee kiltahuoneelle tekemään ei mitään niin iltapäivällä kotiin mennessä voi taputtaa itseään selkään kun oli taas koko päivän reippaana yliopistolla. Lisäksi kahvia ei monestikaan tarvitse itse keittää ja hyllyiltä löytyy pelattavaa jos opiskelu ei maita.

## Nauttikaa fuksivuodesta.

Antti Möttönen  
Puheenjohtaja



**Hei,** olen Esa Jääskelä ja olen killan sosiaali- ja terveysministeri seuraavat puoli vuotta edellisen lähdeyttä pakoon ulkomaille. Tehtävässäni vastaan tapahtumista ja niiden korkeasta, "vain-paras-kelpaa", laadusta. Lakista löytyy jo kolme solmua mutta hallituksessa en ole ennen ollut, toimarina kyllä. Hallitukseen lähdin koska se oli silloin hyvä ajatus. Ja kyllähän jokaisen pitää ainakin kerran olla hallituksessa. Odotan railakkaita bileitä tiskin molemmilla puolilla. Jos ihmisillä on hyviä tai huonoja ehdotuksia niin saa ehdottaa.

Esa "Jesaurus" Jääskelä

# Terveisiä Puolasta

## Puola ja asuminen

Puola, maa joka tunnetaan parhaiten siitä että "Poland cannot into space", on tuskin kenenkään ykköskohde ulkomaille lähdeyttäessä. On siis järkevää kyseenalaistaa, miksi joku haluaisi lähteä vaihtoon jopa puoleksi vuodeksi. Toisaalta, jos säästöissä on rahaa 0 euroa vaihtoa varten ja ainoa kieli mikä Suomen lisäksi taittuu on rallikuskienglanti, vaihtoehdot vähenevät huomattavasti. Suurimmassa osassa vaihtomaista kuitenkin oletetaan edes jonkinlaista kielitaitoa, ja opiskelut Ranskassa voisivat rahoittaa ainoastaan itseäni myymällä. Paras vaihtoehto on siis arpoa maa Itä-Euroopasta ja katsoa mihin kohtalo kuljettaa. Arpaonni arpoi sitten lopulta kohteeksi Puolan Wrocławin. Rahaa ei tarvitse nimeksikään eikä kukaan oleta sinun osaavan hirveästi Puolaa jos tulet ulkomailta. Eikä kukaan osaa puhua englantia, joten tasoissa ollaan.

## Wroclaw

on Lounais-Puolassa sijaitseva reilun 630 000 asukkaan tuppukylä. Kun ei ole ikinä asunut Oulua isomassa paikassa, ja Helsingissäkin on käynyt vain kahdesti, on monella tapaa yllättävää muuttaa isompaan kaupunkiin. Esimerkiksi se, että bussilla pääsee lähes mihin tahansa (vrt. Oulu, jossa ei pääse Toppilasta yliopistolle alle puolessa tunnissa). Myöskin puolalainen soluasunto vaatii totuttelua. Oma huone ei ole, vaan yhteen n. 10 m<sup>2</sup> huoneeseen laitetaan kaksi ihmistä ja katsotaan kummalla pettää kasetti ensimmäisenä. Asuntolat ovat muutenkin suht mielenkiintoisia. Neljä isoa kerrostaloa, joista jokainen vetää n. 500 ihmistä. Melkoisen tiiviiseen läjää porukkaa siis pakattiin.

## Se pakollinen paha

Opiskelu sujuu aikalailla omalla painollaan. Kurssit vaihtelevat asteikolla AMK-TOL, eli

mistään älyttömän haastavasta opiskelusta ei ole kyse (shots fired). "Variables are containers which can be used to store values". Dippatason kurseilla kerrataan että Internet on tosiaan verkoista koostuva verkko jne. Enemmän tuskaa aiheuttaa opiskelun ajankohdat, sillä opiskelu alkaa aamulla 7:30 ja päättyy illalla 20:30. Kun aamuseiskaksi lyödään läsnäolopakollinen luento ja edellisenä iltana on viikkottaiset ryyppäjäiset, on kasvojen kalpeus tasoa vastakorkattu teekkarilakki.

Toisaalta, kivaa puolestaan on se miten opiskelu on paljon käytännöllisempää. Joka kurssista on viikkotain harkat, joissa ohjelmoidaan, piirrellään, väritetään värityskirjaa tai askarrellaan muuta kivaa. Arduinollakin pääsi värkkäämään vaikka mitä (esim. vilkuttamaan lediä, tai vilkuttamaan kahta lediä yhtäaikaa, tai rakentamaan webbiserverin). Voittaa tuskalliset luennot, joita Suomen puolella harjoitetaan huomattavasti enemmän. Eri asia osaako teoriaa miten paljon ilman neljän tunnin puuduttavia kalvo-orgioita. Kuitenkaan en muista ohjelmoineeni koko Suomessa opiskelun aikana yhtä paljon mitä Puolassa puolessa vuodessa.

**Viralliset ja tärkeät asiat™** ovat sitten puolestaan täyttä helvettiä. Kurseille ilmoittautuminen hoidetaan koordinaattorin kautta. Mikä on periaatteessa ihan hyvä ajatus, mutta siinä vaiheessa kun viikon ajan sahaat pitkin yliopistoa etsien kyseistä koordinaattoria alkaa käämi sulaa. Käytännössä kaikki, kaikki, KAIKKI, pitää raahata yliopistolle paperisena. Paikallinen Weboodikin on käytettävissä ainoastaan puolaksi, eikä sen kautta edes voi ilmoittautua kurseille. Eri tietojärjestelmien määrä vähintään vetää vertoja Oulun vastaavalle, viidelle kurssille tarvittiin neljä eri järjestelmää. Onneksi sama käyttäjätunnus käy suurimpaan osaan. Ei kaikkiin tietenkään.

### Viinaa äkkiä, viinaa apua

Kalja on halpaa ja parempaa kuin Koffin vastaava, ja kun muuta suomalaista olutta ei ole onneksi maistanut, on vertailu vaikeahkoa.

Omaksi suosikiksi muotoutui lähikaupasta löytyvä "vihreä tölkki" (en muista nimeä, eikä kukaan ollut ikinä kyseistä merkkiä nähnyt), joka maksaa 2 zloty, eli 50snt, per puolen litran tölkki. Votka on myös mukavan halpaa, seitsemällä eurolla lähtee 0,7 vähän laadukkaampaa tavaraa jolla pitäisi näkökin säilyä. Halvempaakin tietty löytyy jos haluaa elää rajalla.



**"Jos ei mitään muuta hyvää syytä ole juoda, niin voi juoda koska se on halpaa."**

Juhlimista riitti päivästä toiseen. Jos ei mitään muuta hyvää syytä ole juoda, niin voi juoda koska se on halpaa. Baari-iltaan on haastava tuhlata kahtakymppiä enempää, kun tuopillinen maksaa kalleimmillaankin kaksi euroa. Siidereille ja muiden pillimehujen ystäville (kuten minulle) on luvassa ongelmia, sillä kaupasta on lähes mahdoton löytää muuta kuin olutta. Ja vodkaa tietty, vodkaa myydään joka paikassa, huoltoasemat ja kukkakaupat mukaan lukien. On outo tunne, kun hätäkaljat joutuu ostamaan läheisestä kukkakaupasta. Joskus onnistuin löytämään tölkin Somersbytä, mutta Puolassa siideri ilmeisesti käsitetään omenan makuseksi bisseksi. Juomatta jäi. Toisaalta banaanikalja on elämyksenä jotain mikä jokaisen pitäisi kerran kokea.

Kaupungista löytyy ainakin yksi 24h baari, tosin veikkaan niitä olevan useampia. Yleensäkin aukioloajat on ilmoitettu muodossa 11.00-..., eli baaria pidetään niin kauan auki kun ihmisiä riittää mutta yhdeltätoista saa tulla roikkumaan. Itse olen parhaimmillani jaksanut baarissa roikkua aamukuuteen, kun kaverin bussi lähti vasta aamulla ja jotain tekemistä piti keksiä. Lämmitetty viini appelsiinilla höystettynä pitää yllättävän pitkään hereillä.

Jännittävää on myös se, että jostain syystä puolalaiset ihmiset haluavat laittaa oluen sekaan vadelma- tai mansikkasiirappia. Mielenkiintoinen makuelämys oli kuitenkin tequila kanelilla ja appelsiinilla. "I'm sorry, we don't have salt, take this". Teki kuitenkin tehtävänsä muistaakseni, ja pian olinkin pörستهlemässä pitkin tanssilattiaa. Mielenkiintoinen poistuminen baarista puolestaan oli ikkunasta pako, kun henkilökunta koki tärkeäksi lukita kaikki mahdolliset ovet joista pääsi ulos.

Julkinen juopottelu on kuitenkin jostain käsitämättömästä syystä kielletty, tosin palatesani sain kuulla että näin on Suomessakin. Kuitenkin avatun alkoholiastian hallussapidosta voidaan tuomita suunnilleen parinkymppin sakkoihin oikeasti, ja tiedän pari tapausta joille tämä kohtalo lankesi. Tämä johtaa yleensä siihen, että kaljaa vedetään ratikassa niin nopeasti kuin mahdollista, koska ratikassa ei ole poliiseja ja koska olut on hyvää. Siinä vaiheessa kun bussissa käteen lyödään viinipullo alkaa tuhoja tapahtua. Kiireessä ei tule kuin rumia lapsia.

Mielenkiintoinen elämys oli myös asuntoalueella järkätyt festarit. Kolme päivää ympärivuorokautista bilettämistä, ja kaikki tämä vain hissimatkan päässä. Ikävää tietty oli kun aamulla kymmeneltä herää siihen kun pihalla tehdään sound-checkkiä tai aamuyöstä tajuaa että parin tunnin päästä pitäisi olla pitämässä esitelmää. Kokemuksena korvaamaton silti.

### Rahaa (ja ruokaa) on

Ruokakin on halpaa. Itse asiassa kaikki on

halpaa. Vitosella saa mäkkäristä Big Macin, ranskalaiset, WiesMacin (jokin jännittävä sinappijuttu) ja juoman. Ja mikä parasta: Puolasta löytyy KFC. Parasta. Ikinä. Toki yhden kanaämpärin jälkeen päässä tuntuu verisuoni kummasti kiristävän mutta nämä ovat pikkuvikoja. Puolalaista "kansallismössöä", pierogia tuli myös kokeiltua. Muistuttaa hie-man raviolia, mutta venäläisemmällä täytteellä. Yllättävän hyvää syötävää pikkunälkään. Myöskin mistä tahansa ruoasta saa helposti tehtyä puolalaisen version kotona: lisää paljon suolakurkkuja, herkkusieniä ja suolaa. Ja sitten uppopaista se. Mäkkäristä saa muuten uppopaistettua parsakaalia. Mitä helvettiä. Yleisellä tasolla voit ottaa periaatteessa Suomen hintatason, ja jakaa sen kahdella tai neljällä. Jääkaapin saa täyteen kymppillä, ja sillä elää melkein viikon. Vuokra + vesi + sähkö on kuukaudessa alle 100 euroa. Tietty asumisen laadun huomioon ottaen se on ymmärrettävää. Vaatteet ovat tosin yllättävän kalliita, mutta itse olen suurimman osan ajasta alasti joten se ei haittaa. Bussilippu maksaa 1,50zł, eli vajaa 40snt, mikä on Koskilinjoihin suhteutettuna "kohtuullinen" hinta. Opintotuki on tosin vähän pienempi, sillä asumislisä on ainoastaan 80 euroa. Mutta paikallisella asteikolla luokittelisin itseni vähintään rikkaaksi. Tilipäivänä miljonääriksi. "But in Finland we..."



**Suomi** on melko hyvin tunnettu, ja melkein jokaisella on ainakin serkun kaveri joka on joskus käynyt Helsingin lentokentällä vaihtamassa konetta. Kukaan ei tosin ole ikinä kuullut Oulusta, ja kun selitän asuvani Suomen keskiosan pohjoispuolella ihmisten oletus usein on että asun pohjoisnavalla. Myöskin talvi, milloin aurinko ei nouse, on ihmisille hyvin tuttu. Ilmeisesti myöskin Mixu Paatelainen on jokaisen tapaamani skotlantilaisen miehen idoli. Kai hän on joskus pallon pistänyt verkkoon tiukassa paikassa.

Suomalaisia Wroclawista on aika tuskaista löytää. Huhua olen kuullut parista suomalaisesta, mutta yhtään en ole omilla silmilläni todistanut. Yksi suomalainen vierailija Poznasta oli ihan hauskaa seurata ja Gdanskien vierailulla tutustuin jossain paikallisessa yrityksessä työskentelevään heppuun. Molemmat olivat muistaakseni kovia huutamaan, ei voi muistaa tarkkaan. Ensimmäisen kanssa jaet-

tiin kaneli-tequilat ja jälkimmäisen kanssa Finlandia-pullo juna-asemalla. Jos haluaa tavata paljon eri kansalaisuuksia niin kannattaa käydä Wroclawissa. Yleensä tosin joka paikassa on joko espanjalaisia tai puolalaisia. Yleensä espanjalaisia. Tosin tämä on ilmeisesti yleistä Erasmus-vaihdossa missä tahansa.

Mutta kaikesta mäkätuksesta huolimatta tykästyin tähän paikkaan sen verran paljon että puoli vuotta vaihtuikin pian koko vuodeksi. Eniten Suomesta kaipasin kunnon pitsaa, sillä Puolassa lähes jokainen pitsapaikka vetää pitsan pannupitsan paksuukseksi. Ja majo-neesia ei saa, saatana. Kulttuurishokki.

Esa

#### **Muuta tärkeää:**

Kun puolalainen sanoo "no", hän itse asiassa tarkoittaa kyllä. Tai näin olen itselleni uskotellut. Muuten olen pulassa. "Tak" tarkoittaa myös kyllä.

"Pivo" tarkoittaa olutta. Tästä juontaa juurensa sanonta "parempi pivo pivossa kuin pivo oksalla".

Puoli vuotta tilasin olutta sanomalla "Jestem pivo", kunnes sain tietää että se on oikeasti "jeden pivo". "Jestem pivo" tarkoittaa "olen olut".

Jossain täällä on baarimikko, jolla post-it lappu, johon on isolla kirjoitettu "haista vittu".

Wroclaw lausutaan "Wroslav", ei "Vroklav" kuten alun perin kuvittelin.

Limpparia saa myös 2,5 litran pulloissa. En suosittelen kaatamaan suuhun yhdellä kädellä.

Aquan Barbie Girl on karaokebravuurini.



Paikallinen perse. Kuva: Esa Jääskelä

#### **Vaihtoon vai ei?**

**Ehdottomasti.** Vaihdosta jää käteen paljon hyviä ystäviä, kokemuksia ja ajatuksia. Ja pikku bonuksena tietysti myös noppia, ainakin teoriassa. Itse en ollut ennen vaihtoa käynyt kuin kahdesti ulkomailla, ja siitä huolimatta pärjäsinkin hyvin, joten uskon vakaasti että siellä pärjää kuka tahansa muukin. On hyvä idea käydä ulkomailla opiskelemaan ja/tai työskentelemässä ja saamassa uutta perspektiiviä asioihin. Vaihtokohteella tai opiskelualalla ei ole niin paljon väliä, vaan ennen kaikkea mielenkiinnolla ja hyvällä asenteella.



Paikalliset tissit. Kuva: ei Esa Jääskelä

# Alkoholin vaikutus Teekkariin

Alkoholeja on erilaisia ja tässä tieteellisessä artikkelissa keskitymme lähinnä suun kautta nautittavaan etanoliin, joten viinatampoonit sun muut voi tunkea perseeseensä.

**Etanoli eli etyylialkoholi** on primäärisiin alkoholeihin kuuluva väritön, tulenarka ja antiseptinen neste. Alkoholiuomissa käytettävä etanoli on sosiaalisesti hyväksytty nautinto- ja huumausaine, jota käytetään lähes kaikkialla maailmassa. Teolliseen käyttöön tarkoitettu etanoli eli sprii denaturoidaan eli tehdään juomakelvottomaksi. Tai näin Wikipedia asian ilmaisee.

## Mutta miten alkoholi vaikuttaa Teekkariin?

Toisin kuin usein kuvitellaan alkoholi ei saa sinua hauskemmaksi, kauniimmaksi tahi millään tavalla paremmaksi. Itseasiassa kaikki alkoholin vaikutukset ovat loppujenlopuksi negatiivisia. Miksi alkoholia nautitaan on se, että se saa kaiken muun tuntumaan paljon hauskemmalta, kauniimmalta sekä paremmalta. Tyyppi, jonka tapasit ekalla pienryhmänohjauksella, jota vihasit sydämesi kyllydestä onkin aivan hulvaton, ja se kiltahuoneen Harakkakin näyttää uskomattoman seksikkäältä. Tottakai tässä on pieni backfirin mahdollisuus, kun heräät aamulla kyseinen lintueläin kainalossa ja puret mielummin kätesi irti kuin herätät hänet. Mutta asiaa ei voi kieltää, etteikö kaikki olisi kummallisesti hauskempaa pienessä sievässä ja kun yksi juo, niin se on miltei pakko itsekkin korkata. Eihän tätä selvinpäin kestä. On toki olemassa yksilöitä, jotka elävät siitä tilanteesta, että ovat ainoat koko tapahtumassa, jotka muistaa mitä illalla tapahtui, kutsumme heitä vaikka esimerkkiluokaksi T.

Toista Teekkaria vaivaavaa alkoholin aiheuttamaa vaivaa voimme kuvata seuraavalla esimerkillä:

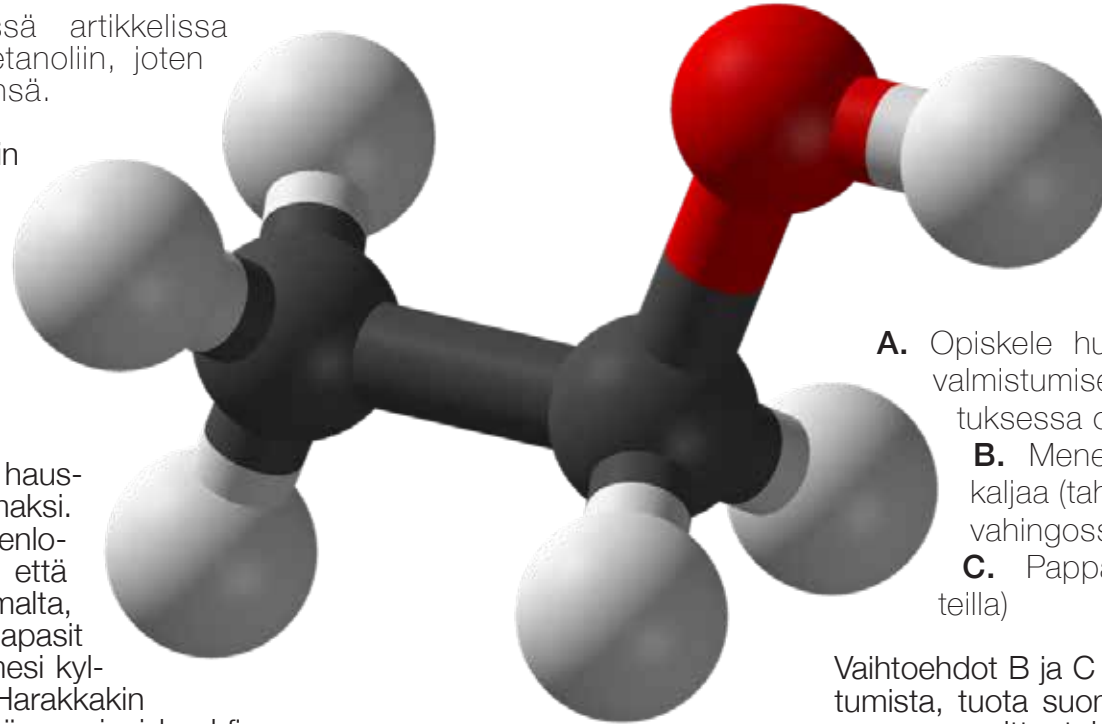
### ESIMERKKI:

**Paikka:** Teekkaritalo

**Tapahtuma:** Opetuksenkehittämisseminaari

**Aika:** jatkot.

**Jäsen A** on nauttinut hiema keittoa ja saunassa tuli hieman paha olo. Jäsen A poistuu saunasta ja alkaa suorittamaan ylimääräisten nesteiden poistamista kehostaan läheiseen roskiksena käytetty saaviin. Tähän tulee sitten vanhempi tieteenharjoittaja viereen ja kyselee vointia. Seuraa juttelua, josta jäsen A ei muista mitään, mutta aamulla taskusta löytyy käyntikortti, jossa lukee: "Soita jos tarvitset töitä!".



Toinen vaiva onkin siis, turhan aikainen työllistyminen. Sinulla on kaksi(kolme) vaihtoehtoa **miten saat ensimmäisen työpaikan:**

- A. Opiskele hulluna ja saa työpaikka valmistumisen jälkeen, koska todistuksessa on pelkkiä viitotia.
- B. Mene Teekkaritalolle juomaan kaljaa (tahi sihijuomaa) ja saa töitä vahingossa
- C. Pappa betalar (sukulaissuh-teilla)

Vaihtoehdot B ja C ovat kuitenkin verkostoitumista, tuota suomalaista korruptiota. Toinen on ansaittu, toinen munkitettu.



Miesten keskeistä tutustumista. Alkoholi saattaa liittyä tilanteeseen.

Alkoholi poistaa ujoimmaltakin sosiaalisia paineita ja auttaa juttelemaan uusien ihmisten kanssa. Pitää vain muistaa rajansa ja luottaa kavereihinsa, niin alkoholin pitkäaikaiset vaikutukset Teekkariin ovat suurimmilta osin positiiviset. Allekirjoittanut ei ainakaan ole koskaan ennen tuntenut niin paljon kuomia, ja muistakaa, että fuksia ei kela ahdistaa.

Aapo

Ja selvittääksenne, kuinka tikkakisa vaarantaa Teekkarin terveyden, menkää sivuille: <http://www.oti.fi/site/index.php/kilta/laulut/7-kiilta/19-laulumaraton-2009>

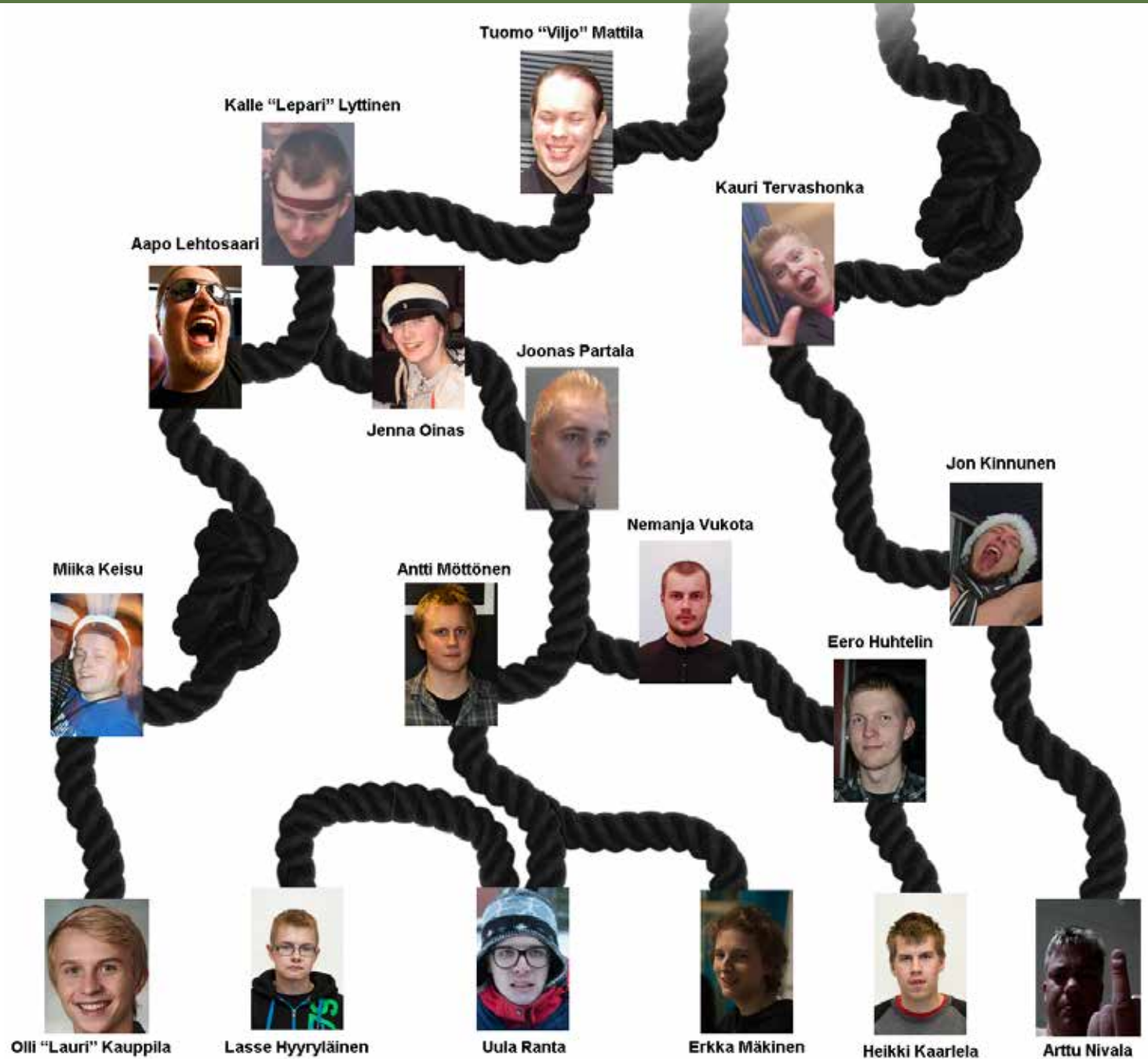
# Sukututkimusta

Eräänä tylsänä iltapäivänä allekirjoittanut päätti fuksivuonnaan selvittää hieman "fuksipuutaan", eli PRO-fuksi – suhteita. Päästyään viidenteen polveen ylöspäin (PRO:n PRO:n PRO:n PRO:n PRO:hon) hän totesi päässeensä riittävän kauas menneisyyteen, ettei luultavasti enää tunnista seuraavaa polvea. Vaikka hän ei tällä tiedolla saanut juuri mitään konkreettista hyötyä, sai hän tällä aikaan keskustelua, usein oluen ääressä. Kuitenkin tutkimuksesta jäi itämään uteliaisuuden siemen aiheeseen liittyen.

**Keväällä 2014**, kun uudet pienryhmäohjaajat oli valittu, olutlasin äärellä syntyi idea *"Ois kiva semmonen sukupuukseille, jotta näkisivät mitä kautta polveutuvat ja kenestä."* Tässä vaiheessa toiminta oli verrastettavissa sukututkimukseen, joten termistöä osa saatettiin lainata suoraan sieltä. Tutkimuksen päämääränä oli löytää tuleville fuksuille yhteinen kantaPRO. Jo varsin varhaisessa vaiheessa tutkimusta löytyi eräs haara, joka käsitti valtaosan tulevista fuksista. Kuitenkin tutkimusta jatkettiin intohimoisesti kirjallisten lähteiden parissa, kunnes lähteissä olevat tiedot olivat eri muotoisia kuin ne nykyään ovat. Toisin sanoen lähteissä ei enää jaettu tuoreita fuksia pienryhmiin, vaan niitä käsiteltiin jostakin syystä yksilöinä. Kyseinen menettelytapa varsinainen rämeikkö tutkimukselle ja jarrutti edistyksen tavoitteiden suhteen täysin. Kuitenkin tutkimus onnistui osittain ja ehkä joskus tulee uusintaiteraatio, jossa hyödynnetään myös suullisia lähteitä ja löytyy mahdollisesti se joku, joka voi todeta olevansa kaikkien tulevien tai ainakin uusien fuksien kantaPRO.

Kuudesta varsinaisesta pienryhmäohjaajasta viisi kuuluu samaan PRO-haaraan ja yksi on aivan omana haaranaan. Selkeyden vuoksi tutkimuksessa ei sisällytetty vaihtareiden pienryhmäohjaajia, eikä PRO valinnoissa varasijoille jääneitä. Kuvassa näkyvät siis vain uusille fuksille oleelliset suhteet, "setiä" yms. ei ole sisällytetty, jotta kuva pysy järkevissä mittasuhteissa.

Eero



# Superfoodit - terveelliseksi syömällä?

Nykyisin on fitness ja sen mukana superfoodit kovasti pinnalla. Mitä hyötyä näistä superfoodeista sitten on? Terminaali paneutuu superfoodien mielenkiintoiseen maailmaan.

Superfoodit ovat ruokia jotka yleensä tuodaan jostain kaukaa, mitä kauempaa niin sitä parempi on. Tavoitteena on superfoodeja syömällä saada elimistöön ravinteita joiden puutteesta ihmiset kärsivät. Kuitenkin, mistä sitä tietää että mitä superfoodia kannattaa syödä? Superfoodit ovat yleensä koostumukseltaan paljon siis ravintorikkaampia mitä perusruoka. Ne ovat luonnonmukaisesti tuotettuja ruoka-aineita joilla on omia piirteitään joiden uskotaan tuovan lisää terveyttä ja jopa terapeutisia vaikutteita. Superfoodien uskotaan olevan loistava lisä ihmiselle joka ei halua nappailia pillereitä purkista, sillä en sijaan voi vaan sekoitella erilaisia pulvereita ruuan sekaan!

## Spirulina

On kuivattua merilevää, jota moni hehkuttaa. Spirulina on hyvin proteiinipitoista ja sitä suosii moni, sillä spirulinan sisältämä proteiini imeytyy todella hyvin. Spirulina on vihreää jauhetta joka ainakin toimittajan mielestä maistuu aivan kauhealta. Spirulina maustaan huolimatta on hyvin tehokasta ainetta. Se sisältää proteiinin lisäksi paljon vitamiineja ja beetakaroteenia. Käyttöä suositellaan kohtuudella, mikä ei ole kovin vaikeaa sillä spirulina ei ainakaan houkuttele herkuttelemaan. Rahkaan sekoitettuna spirulina näyttää siltä että se olisi suhteellisen helppo myydä 5-vuotiaalle avaruusolion ruokana.



## Maca

Maca on myös yleensä jauhemuodossa, mutta toisin kuin spirulina, se on jauhettu juuresmaisesta kasvista joka muistuttaa ulkoisesti naurista. Jauheen maku ei ole yhtä pistävä kuin spirulinassa, mutta kuitenkin sen jauhemainen olomuoto ei välttämättä kovin nosta ruokahalua. Maca-jauheen huhutaan antavan lähen epäinhimilliset voimat, sillä sen kerrotaan nostavan seksuaalista viriiliyttä, antavan enemmän energiaa ja parantavan vastustuskykyä.



## Aloe vera

Aloe veraa käytetään superfoodeissa parantamaan niin ulkoisesti kuin sisäisesti. Jo pitkään on aloe veraa käytetty erityisesti palovammojen hoitoon. Sisäisesti aloe veraa on käytetty erityisesti juomissa ja näiden juomien hinta onkin sitten litrahinnoiltaan melko tähtitieteellinen. Aloe veraa myydään myös huonekasveiksi, mutta toimitus ei suosittele niiden käyttöä terveyden edistykseen. Aloe vera on yksi vanhimmista rohdoskasveista ja mainintoja sen käytöstä löytyy myös muinaisen Egyptin ajoilta.



## Goji-marjat

Goji-marjat ovat Aasiassa tuotettuja marjoja joiden kehutaan olevan yksi maailman ravintotiheimmistä marjoista. Erityisesti C-vitamiinin lähteenä on Goji-marjat olleet loistava lähde. Goji-marjojen huhutaan myös lisäävän seksuaalista aktiivisuutta, mutta maustaan ko. marjat eivät välttämättä ole kovin heikommallisia.



**Kuitenkin** kun alkaa harkitsemaan superfoodien käyttöä, niin kannattaa muistaa että ei täällä pohjoisessakaan ole kovin huonot lähtökohdat ravinteiden hankinnalle. Ei välttämättä tarvitse mennä kauppaan ostamaan kalliita pusseja, vaan jos on itsellä jaksamusta niin voi halvemminkin päästä ja vielä ihan kotimaisilla tuotteilla. Esimerkiksi mustikka on erinomainen Goji-marjojen korvaaja ja sitä saa näin syksyisin ihan suoraan metsästä jos itse vaivautuu hakemaan.



Meeri



**Verkostoituminen** tarkoitti aluksi tietoverkkojen yhteyksien kasvamista. Sana piti sisällään vain tietoverkkojen kasvamisen, mutta 1990 luvulla huomattiin että hyvin moni muukin asia kasvaa samalla tavalla. Tällaisia oli mm. yksittäisen asian kompleksisuuden lisääntyminen (esim ennen gramofoni, nykyään mp3-soitin) ja yrityksen kasvu (esim yritys alkaa perustamaan tytäryhtiötä). Viimeisin lisäys tähän listaan oli ihmisten verkostoituminen, jolloin ihmisen tuttavuusverkko kasvoi mitä enemmän ihmisiä hän tunsi. Tämän vuoksi käsite piti uusia, ja englannin kielellä siihen kehitettiin etuliitteet (business networking, social networking jne.). Suomen kielelle tuli myös etuliitteet, mutta samalla löytyi toinenkin käsite joka tarkoitti samaa asiaa, eli **verkottuminen**. Nykyään yleisesti puhekielessä käytetään molempia sanoja, enkä ainakaan minä huomaa niiden eroa.

tai opin tuntemaan naamalta, lähes kaikkien opiskelijajärjestöjen hallitusten jäsenet, tai ainakin tärkeimmät tekijät niissä, ja samalla hekin oppivat tuntemaan minut.

### **Mikä hyöty tästä on minulle?**

Jos vähintään kerran olen jutellut ihmisen kanssa, häneen on helppo ottaa yhteyttä uudestaan. Mieti itse, että jos olet joskus tavannut ihmisen, ja hän lähettää sinulle viestin. Vertaa sitä kuvaa siihen, että jos joku tuntematon ihminen out-of-nowhere lähettää sinulle viestin. Itse ainakin mielummin vastaanotan viestin ihmiseltä jonka olen joskus tavannut, ja myös suuremmalla todennäköisyydellä vastaan viestiin ainakin jotain. Tietenkään en millään voi tuntea kaikkia, ja välillä otan vastaan viestejä myös tuntemattomilta, mutta silti pidän enemmän työskentelystä ihmisten kanssa jotka tunnen.

### **Miksi verkostoitua?**

Verkostoitumisella luodaan potentiaalisia ihmissuhteita. Kun tapaa uuden ihmisen, niin ei voi tietää että minkälainen ihminen on ky-

saamaan jotakin irti. Olkoon vaikka vain tupa-kanpolton mittainen keskustelu, josta saat irti pari naurua, tai parin tunnin intiimi keskustelu, jossa jaat sisäisimmät salaisuutesi (toivon mukaan et ihan jokaiselle niitä kuitenkaan levitä).

### **Paljonko sitä pitää verkostoitua?**

Jokainen päättää itse paljonko itse haluaa ja tarvitsee verkostoitua. Tässä ei ole kyse kilpailusta. Et voita mitään sillä että sinulla on isoin kaveripiiri tai eniten facebook-kavereita. Jokaiselle tämä on koko elämän kattava prosessi. Missään vaiheessa elämää sinulta ei viedä pois mahdollisuutta verkostoitua lisää. Myös 85 vuotias, kepin kanssa kävelevä, voi päättää eräs päivä että hän lähtee kirjastoon, tapaa siellä mukavan henkilön, päättää jäädä juttelemaan hänen kanssaan, ja näin hän on lisännyt uuden kontaktin sosiaaliseen verkostoonsa. Tämä ei tietenkään tarkoita sitä, että hänen on pakko nähdä tätä kyseistä henkilöä uudestaan, hän voi myös päättää että kyseinen henkilö ei ole hänen aikansa arvoinen.

### **Miten verkostoitua?**

kertoja kun menin juttelemaan entuudeltaan itselleni tuntemattoman ihmisen kanssa selvinpäin. Pelkäsin kuolevani, pelkäsin hänen sanovan jotain pahaa minulle, pelkäsin että hän ei pitäisi minusta. **Alkoholi** vähentää estoja mielestäsi, jolloin tämä on helpottuu. Sen avulla voi asiaa aluksi harjoitella. Huomasin kuitenkin että oikeastaan on ihan turha pelätä. Kun menen juttelemaan ihmisen kanssa, jäänmurtajani on usein *“Hei, olen Dan”*. Sitten ei tarvitse tehdä muuta kuin antaa mielikuvituksen jyllätä ihan kuin juttelisi kavereitten kanssa. Jos tuntuu siltä että ihminen jonka kanssa juttelet juuri silloin on tylsä, niin lähde pois keskustelusta. Kyseessä oli siis ihminen jolla ei synkannut sinun kanssasi, tai ihminen jolla oli huono päivä, tai ihminen joka oli hyvin väsynyt. Syy voi olla niin moni ei-sinuun liittyvä asia, että yksittäisestä tapauksesta ei kannata välittää. Toki jos näin käy liian monta kertaa putkeen, niin sitten kannattaa ehkä katsoa myös peiliin. Jos olet avoimin mielin, itsevarma, pidät hauskaa ja et vahingoita muita tekemiselläsi, niin toinen ihminen tulee olemaan iloinen tavatessaan sinut. Kuka ei

# Sosiaalinen Verkostoituminen

### **Miksi kirjoittaa tällaisesta aiheesta?**

Tämä on minulle aika uusi käsite, ja uskon että on varmasti uusi myös suurimmalle osalle fukseista. Tietotekniikkaa opiskelevat ihmiset ovat perinteisesti hyvin hiljaisia, varovaisia, sisäänpäinsuuntautuneita ja ehkä jopa yksinäisiä. Itsekin olen tietotekniikkaa opiskeleva, mutta kuten moni vanhempi opiskelija on jo huomannut, en ole ihan stereotyyppinen tietoteekkari. Viihdyn hyvin paljon koneen ääressä, koodaten, pelaten tai muuten vaan 9gag.com sivuja lueskellen. Tämän lisäksi pidän myös hyvin paljon juhlimisesta, ja uusien ihmisten tapaamisesta (etenkin naisten tapaamisesta). Oman fukisivuoteni aikana kävin lähes kaikissa opiskelijatapahtumissa, jossa myös tutustuin,

seessä (jotain asioita voi arvata näkemällä, ja pitävät joskus paikkansa). Itse pyrin olemaan avoimin mielin kun tapaan uuden ihmisen, ja sitten keskustelun aikana, tai keskustelun jälkeen kun on aikaa miettiä, teen päätöksen, että onko tämä ihminen jonka haluaa tavata uudestaan. Paras, ja samalla ehkä myös huonoin, asia tässä on se, että jokainen uusi ihminen jonka tapaa saattaa olla loppuiän tärkein henkilö. Sitä ei voi tietää etukäteen. Tämän vuoksi kutsun sitä potentiaaliseksi ihmissuhteeksi. Tämä kuuluu ottaa positiivisesti, sillä kun tapaa uuden henkilön, niin tilanne on aina jollain tavalla erilainen, koska toinen ihminen ajattelee eri tavalla kun sinä, ja myös osaa eri asioita kuin sinä, niin sen vuoksi tilanteesta pystyy aina

Laittamalla itsesi tilanteeseen jossa on mahdollista tavata muita ihmisiä. Tähän löytyy tietenkin monta erilaista vaihtoehtoa, voit mennä mukaan nettichättiin jossa juttelet ihmisten kanssa. Voit päättää liittyä uuteen snookerkerhoon jossa voit tavata uusia ihmisiä. Voit päättää lähteä perjantai-iltana kavereitten kanssa baariin. Tai voit vain keskellä kirkasta päivää päättää jutella satunnaisen ihmisen kanssa. Tapoja on monta. Tärkeintä on liikkua avoimin mielin, ja ei torjua uutta ihmistä kun sellaisen tapaa. Tässä pitää tietenkin myös muistaa käyttää maalaisjärkeä, eikä luottaa sokeasti muihin ihmisiin.

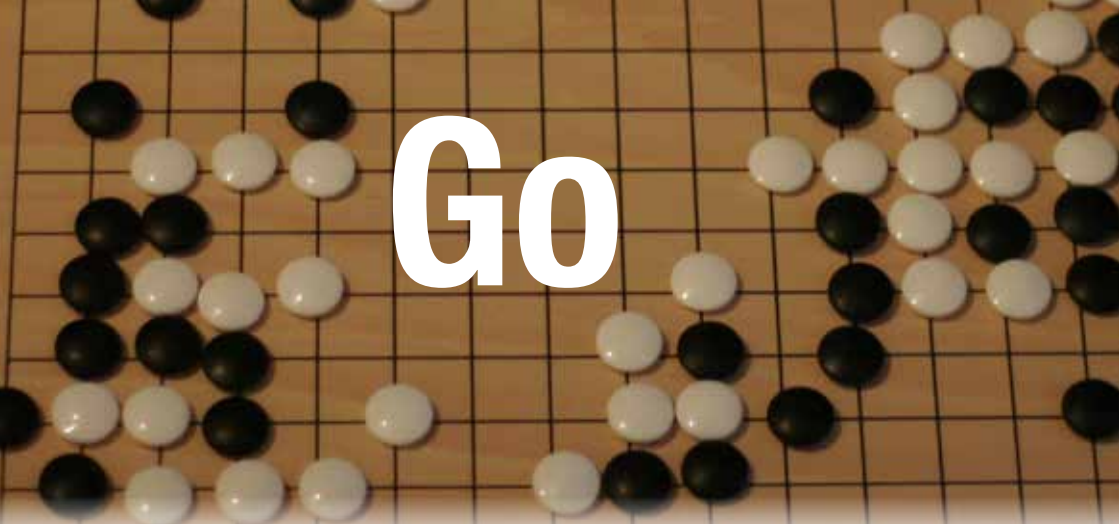
**Jään murtaminen** uuden ihmisen kanssa voi tuntua vaikealta. Itse muistan ensimmäisiä

haluaisi tavata uutta hauskaa tai kiinnostavaa ihmistä?

**Ihminen on sosiaalinen eläin**, ja toisilta ihmisiltä oppiminen on nopeampaa kuin kirjoista lukeminen. Itse ainakin pidän muiden ihmisten auttamisesta, ja pyrin aina auttamaan jos minulta sitä pyydetään, tietenkin oman mahdollisuuden mukaan. Tosiasia on kuitenkin se, että elämä helpottuu huomattavasti kun voi saada apua kavereilta, ja muuttuu samalta huomattavasti hausemmaksi kun sen jakaa muitten kanssa.

Dan

# Go



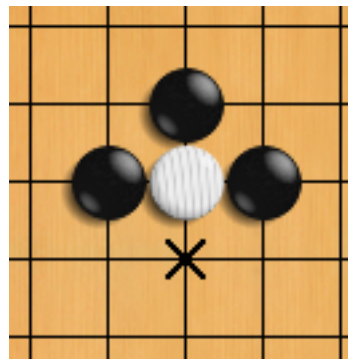
Arvioiden (ja legendojen) mukaan go keksittiin yli kaksi tuhatta vuotta ennen ajanlaskumme alkua muinaisessa Kiinassa. Vaikka go on yksi maailman vanhimmista peleistä, joita yhä pelataan jotakuinkin samalla tavalla, sitä ei vielääkään ole niin kutsutusti ratkaistu normaalilla pelilaudalla yksinkertaisista säännöistään, pelimekaniikastaan ja tuurista riippumattomuudestaan huolimatta - toisin kuin shakki.

Eryyisesti tietoteekkareille merkittävää gossa on juuri se, kuinka tekoälyin ei vielä siinä päihitetä parhaista parhaimpia ihmispelaajia. Gossa on yksinkertaisuudesta huolimatta liian monia mahdollisia pelilaudan tilanteita, että niitä kaikkia olisi kannattavaa syöttää koneeseen ja pistää se valitsemaan niistä parhaat, vaan on optimoitava jo syöttötapoja ja mitä tilanteista muistiin laitetaan vielä nykykoneilla ainakin.

Shakin tapaan gokin on strategiapeli, jossa yleensä kaksi pelaajaa asettavat

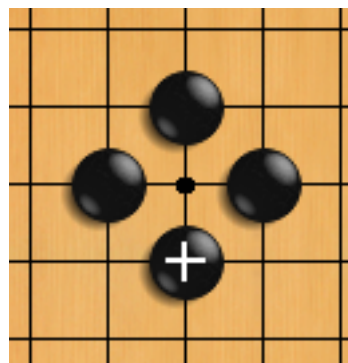
taitonsa koetukselle toisiaan vastaan. Yleensä gota pelataan 19x19 ristikkosella laudalla, jolle asetellaan mustia ja valkoisia kiviä vuoron perään, kunnes järkeviä paikkoja asettaa kivi ei enää löydy. Gosta on kuitenkin jossain määrin helpompiakin variantteja, kuin myös vaikeampia. Gota voidaan pelata myös pienemmillä ja suuremmilla laudoilla, useammilla erivärisillä kivillä, useammalla pelaajalla, kolmiulotteisella laudalla... Kunhan perussäännöt on hallussa niin gota voi venyttää erilaisiin ympäristöihin helposti.

Gossa on tarkoitus valloittaa aluetta asettelemalla laudalle vuorotellen kiviä laudan ruudukon risteyksiin pyrkien siihen että vastapelaaja ei saa muodostettua aluetta sinne minne itse sitä muodostaa. Pelin voittaa se, jolla on enemmän pisteitä pelin loputtua. Peli päättyy siihen, kun molemmat passaavat peräkkäin tai toinen pelaajista luovuttaa.



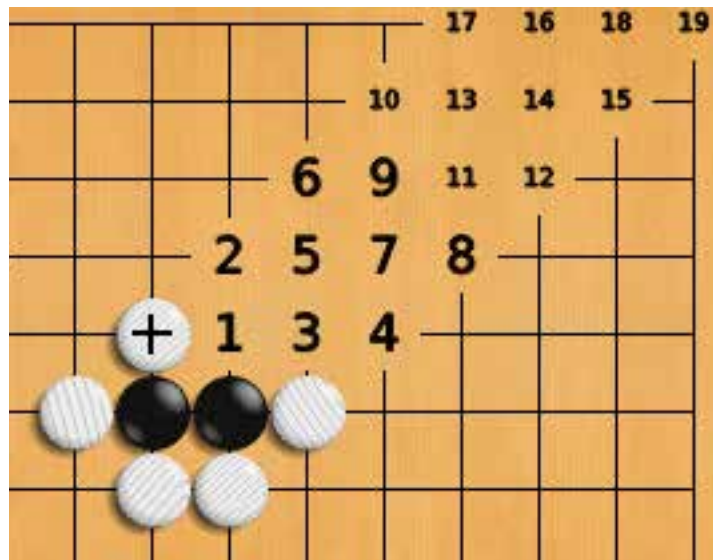
## Vangitseminen:

Valkoisella on vain yksi vapaus. Jos olisi valkoisen vuoro seuraavaksi, valkoinen voisi pelastaa kivensä laittamalla toisen kiven tuon vapauden paikalle muodostaen kahden valkoisen kiven ryhmän, jolla olisi kolme vapautta.



## Vangitseminen 2:

Musta vangitsi valkoisen saaden yhden lisäpisteen ja poistaen yhden uhkatekijän mahdolliselta alueeltaan.



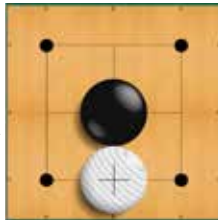
## Tikapuut:

Niin kutsutut tikapuut on eräs yleinen tilanne gossa ja yleensä etenee kuvan mukaisesti, joten jo aloittelevien pelaajien kannattaa oppia lukemaan miten vastaavissa tilanteissa käy ettei turhaan lähde sellaista pelaamaan läpi tai että saa rökitettyä vastustajan, joka ei tajua tilanteen olevan kyseessä. Kuvassa seuraavaksi musta laittaa kiven kohtaan yksi, valkoinen kohtaan kaksi, musta kohtaan kolme ja niin edelleen, kunnes mustan iso ryhmä tulee vangituksi ja valkoiselle jää vahva, hankalasti päihitettävä muoto.

**Poikkeuksia** siihen että laudalla olevaan vapaaseen risteykseen saa laittaa kiven omalla vuorollaan on kaksi. Jos kiveltä siihen laittamisen jälkeen ei olisi yhtään vapautta, eli tyhjää risteystä, joka liittyy kyseisen kiven paikalla olevaan risteykseen, tai siihen risteykseen haaraumien kautta liittyvillä saman värisillä kivilläkään ei ole vapauksia, ei kiveä saa asettaa, ellei asettamisen johdosta kivelle tai sen ryhmälle ilmaannu vähintään yksi vapaus. Toinen poikkeus on se, että asettamalla kiven risteykseen ei saa luoda uudelleen samaa tilannetta, kuin oli edellisellä vuorolla.



**1.** 3x3 laudalla mustan ensimmäinen siirto. Ohjelma, joka näissä kuvissa on käytössä on qGo, joka on saatavilla Linuxeille, Windowseille ja MacOS X:ille. Muita suosittuja go clienttejä ja SGF editoreja ovat mm. CGoban ja gGo.



**2.** Valkoisen ensimmäinen siirto.



**3.** Mustan toinen siirto.



**4.** Musta ei tämän siirron johdosta saa nyt pelata vasempaan alakulmaan.



**5.** Valkoinen ei saa pelata oikeaan yläkulmaan.



**6.** Musta saa pelata vasempaan alakulmaan seuraavaksi.

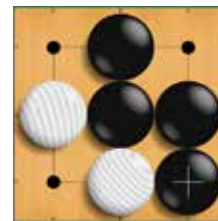


**7.** Musta vangitsi kaksi valkoisen kivistä.

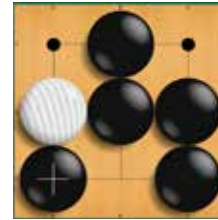


**8.** Valkoinen vangitsi mustan kiven, eikä musta saa pelata vasempaan alakulmaan.

**Kuvissa** on hieman esimakua siitä, miten peli käytännössä toimii, mutta parhaiten sitä oppii kokeilemalla itse. <http://playgo.to/iwtg/en/> on eräs hyvä itsekseen opettelemista varten oleva sivusto, mutta jos gota haluaa oppia muiden ihmisten seurassa, yliopistollamme on perinteisesti maanantaisin viidestä alkaen pyörinyt peli-iltaa keskusaulan Yläkuppilassa. Tarkempaa tietoa peli-illoista löytyy suomigo.net sivustolta ja ircnetistä #oulun.goonpellaajat -kanavalta.



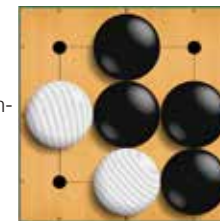
**9.** Musta saa taas pelata vasempaan alakulmaan.



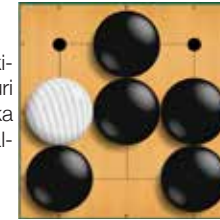
**11.** Musta vangitsi valkoisen kiven. Valkoinen ei saa pelata juuri vapautuneeseen kohtaan, koska se toistaisi edellisellä vuorolla vallinneen tilanteen.



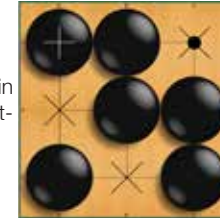
**13.** Musta vangitsee viimeisenkin valkoisen kiven, ja pelaajat päättävät pelin.



**10.** Valkoinen passaa. Ei järkeviä siirtoja, sillä musta vangitsee valkoiselta kaikki kivet kerralla vuorollaan, jos valkoinen pelaa mihinkään.

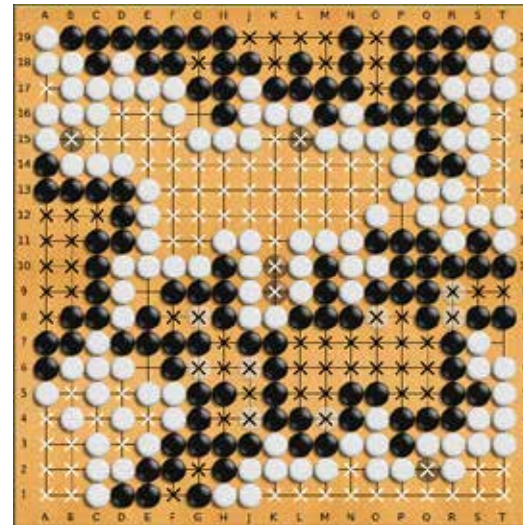


**12.** Valkoinen passaa, koska ei laillisia siirtoja.



**14.** Pisteiden lasku. Koska musta aloitti, ja pelaajat ovat tasaväkiset, valkoisella on komi, eli tasoituspisteitä, 5.5 pistettä. Mustalla on kolme aluepistettä ja neljä vangittua kiveä. Valkoisella on yksi vangittu mustan kivi. Musta voitti puolella pisteellä.

Loppujenlopuksi gon pelaaminen normaalilla älyllä varustetuille ihmisille ei ole kovin vaikeaa, ja voi olla jopa hauskaakin. Lisäksi se kehittää kokonaisuusien hahmottamis- ja keskittymiskykyä, joten vaikkei mitään asiaan liittyvää opiskeliseen, siitä voi olla hyötyä sekä opiskelussa että muuten elämässä.



Irkki:

#go.fi ja #oulun.goonpellaajat @ircnet

Linkkejä:

<http://www.suomigo.net> - Suomalainen go-wiki

<http://www.sgl.fi> - Suomen Go-Liiton sivut

<http://sensesi.xmp.net> - Sivusto, jolla paljon tietoa gosta ja siihen liittyvistä asioista

<https://www.gokgs.com/> - KGS go serveri, jolla voi päästä pelaamaan gota nettissä

<http://playgo.to/iwtg/en/> - Interaktiivinen gon opetteluopas

Tästä loppuun asti pelatusta pelistä näkee hieman miten alueiden pisteiden lasku jakaantuu.



## Tutkitusti yksi Suomen ja Euroopan parhaista työpaikoista

Meillä olet mukana luomassa digitaalisia ratkaisuja ja verkkopalveluita sähköiseen liiketoimintaan sekä tiedolla johtamiseen. Asiakkaamme ovat nimekkäitä yrityksiä ja julkishallintoa. Pidämme asiakkaistamme ja hekin pitävät meistä. Onnistumme työssämme kovien osaajien, järkevien toimintatapojen ja terveen itseluottamuksen ansiosta.

SOLITA.FI



*solita.fi*

*dev.solita.fi*

*twitter.com/SolitaOy*

*facebook.com/Solita*

*linkedin.com/company/solita-oy*

**SOLITA**



ME OLEMME OTIT -  
TIEDEMIEHET MUSTISSA