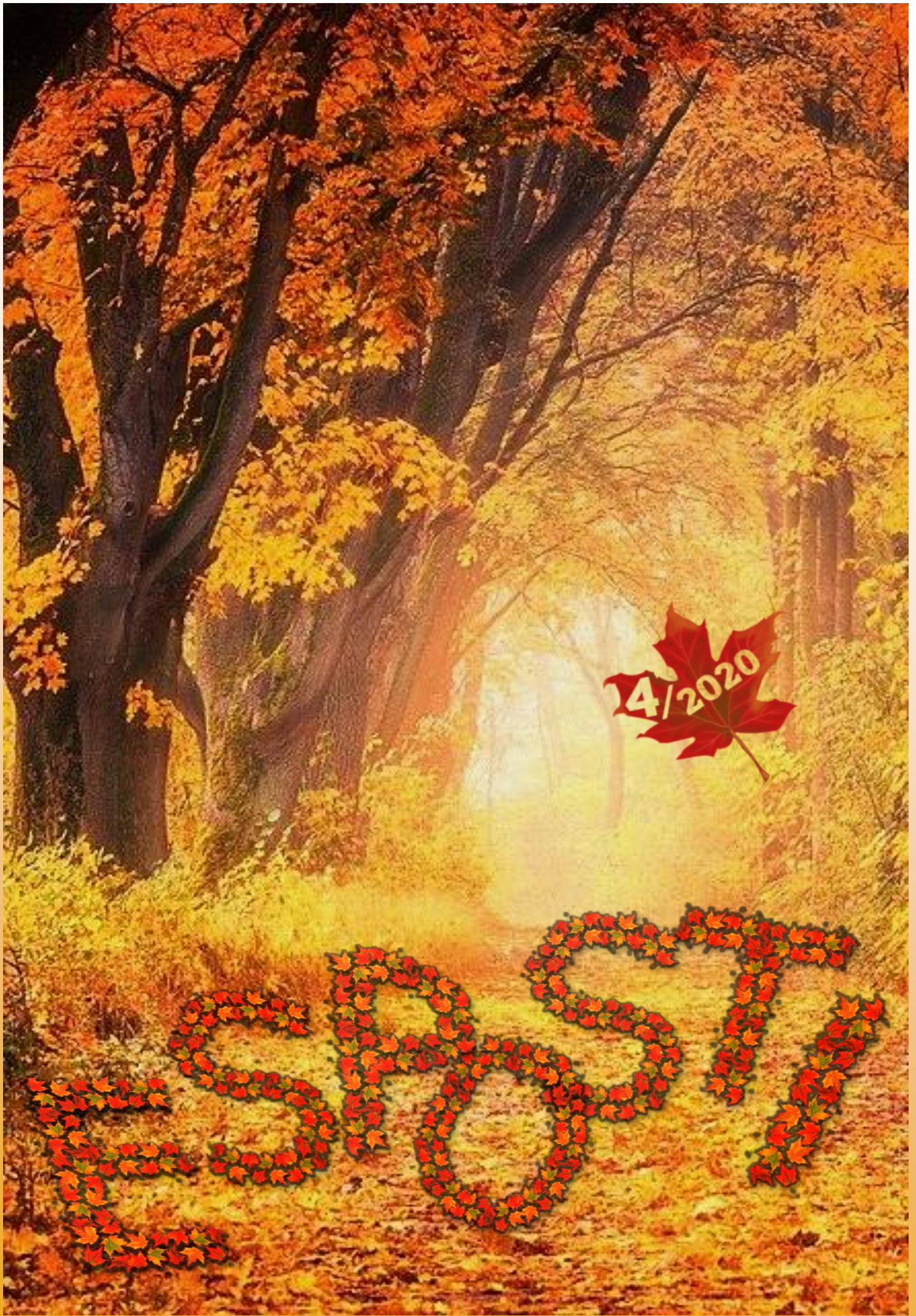






Toimitus

Ulrika Repokari

Niklas Routama

Oona Erkka

Jessica Lindell

Susanna Akkila

Kiitos,

Julia, Henri, Aino, Otto, Tuomas ja
Miska, Pyry, Hugo, Marcus, Elias ja Elmo

Sisällysluettelo

(klikkaa otsikkoa päästäksesi kyseiselle sivulle)

Pääkirjoitus	4
En haluu ministeriks mut haluun silinterin	6
Jyllan uusi rehtori	9
Epävarmuuden vankila	12
Näkymätön taide	15
Mistä mekko vanhojentansseihin?	17
Resepti aurinkoiseen mieleen karanteenissa	20
Suosikkireseptejä	22

Pääkirjoitus

Korona koettelee

länsimaalaista ajattelutapaa

Ukka Ulrika Repokari

Korona on mielenkiintoinen ilmiö, sillä se on korostanut yhteiskuntamme kaksijakoisuutta sekä julkisen keskustelumme ala-arvoisuutta. Se on malliesimerkki ”totuuden jälkeisestä ajasta”, jolloin keskustelun suuntaa määrittävät faktapohjaiset lähtökohdat muokataan henkilökohtaiseen näkemykseen ja poliittiseen agendaan sopiviksi. Koronarajoituksiin suhtautuminen on myös paljastanut sen, kuinka yli-individualistinen länsimainen vapauskäsitelmä on.

Koko koronakeskustelusta ovat alusta asti puuttuneet yhteiset lähtökohdat, joita ilman rakentava keskustelu on mahdotonta. Sen asian hyväksyminen, että koronavirus on oikea, olemassa oleva ilmiö, on ollut vaikeaa etenkin USA:ssa. Koronaviruksen olemassaolosta on tullut poliittinen kysymys, josta maan kahden puolueen on luonnollisesti mahdotonta päästä yhteisymmärrykseen. Koko maa on tämän(kin) asian suhteen jakautunut kahteen leiriin, joista kumpikin uskoo kannattavansa oikeaa aatetta.

Kun tämän auki jääneen poliittisen kysymyksen pohjalta alettiin säätää rajoituksia koskien yksilön vapautta liikkua, kokoontua tai harjoittaa yritystoimintaa, on meidän länsimaalaisten vapauskäsitelmä joutunut koetukselle.

Ottamatta kantaa siihen, ovatko kaikki rajoitukset olleet tarpeellisia tai toimivia, voidaan ilman muuta sanoa, että ihmisten reaktiot rajoituksiin ovat olleet ajoittain yliampuvia.

Tilanne on tämänkin asian saralla kärjistyneempi individualismin ja vapaan vapauden kehdossa, USA:ssa. Etenkin maskisuositus on aiheuttanut ihmisissä raivoa, jota on purettu muun muassa maskia käyttäviin asiakaspalvelijoihin sekä vartijoihin, jotka ovat estäneet maskittomia ihmisiä astumasta sisään yleisiin rakennuksiin tai liiketiloihin. Joidenkin raivo on yltynyt niin suureksi, että kadulla maskipakkoa tai etätöitä vastaan protestoiminen on tuntunut parhaalta ratkaisulta.

Mutta miksi itseään varsin sivistyneinä pitävät länsimaalaiset käyttäytyvät näin huonosti?

Me länsimaissa uskomme, että laajat yksilönvapaudet lisäävät hyvinvointia. Yksilöä ei saa rajoittaa, sillä se loukkaa ihmisoikeuksia. Kuitenkin viimeistään, kun kyseessä on kaikkia koskettava pandemia, törmäämme arvopohjamme heikkouteen. Tällaisessa tilanteessa yksilön vapaudesta valita voi koitua toisille vakavia seurauksia.

Olemmekin saapuneet tärkeän kysymyksen äärelle: kumpi on tärkeämpää: yksilönvapaudet vai yhteisön hyvinvointi? Vastauksen äärelle pääseminen kuitenkin kestää vielä tovin. Ensin täytyy päästä yhteisymmärrykseen siitä, kumpi on parempi poliittinen aate - koronan olemassaolon myöntäminen vai sen kieltäminen.

En haluu ministeriks mut haluun silinterin

Hugo, Marcus, Pyry, Elias ja Elmo

Uusi nuori musiikkisensaatio Elmo “Coutsi” Heiliö valloittaa espoonlahtelaisten kuuntelulistaa myrskyn lailla. Coutsi on juuri julkaissut ensimmäisen albuminsa “Papisto”, jolla hän saa jalkansa suomirapin oven väliin. Pyysimme Coutsin haastatteluun ja saimme kysyä häneltä muutamia kysymyksiä.

Miksi päätit lähteä musiikkiin?

Musiikki on ollut pitkään lähellä mun sydäntä. Ala-asteella mun yksi frendi teki biisin ja sitä kiusattiin siitä monta vuotta. Yläasteella sitten ajateltiin, että “fuck it, tehään jotain mitä muut ei uskalla”. Alettiin tekemään musiikkia aluksi ihan läpällä, mutta lukiossa sitten enemmän tosissaan, kun tajuttiin ettei me ollakaan niin paskoja.

Miten kuvailisit itseäsi ihmisenä?

Oon vähän sellainen ihminen, että mut pitää tuntea, jos haluaa tietää, millainen oikeasti olen. Vaadin itseltäni ja muilta aika paljon, joten osaan olla aika vaikea ihminen välillä. Mulla on liikaa ajatuksia päässä, joita pitää purkaa teksteihin.

Missä näet itsesi 5v päästä artistina?

Näen itseni 5 vuoden päästä tekemässä sellaista musiikkia, jollaista muut eivät tee. Haluan pitää homman aitona ja näyttää, ettei musiikin tarvitse sopia johonkin tiettyyn muottiin.

Missä näet itsesi 5v päästä opiskelijana?

Näen itseni 5 vuoden päästä opiskelemassa jotain, mistä olen oikeasti kiinnostunut, enkä mitä joku muu haluaa minun opiskelevan.

Milloin julkaiset uutta musiikkia?

Sitten kun siltä tuntuu. Musiikkia ei voi tehdä pakolla, mutta sitten kun jotain hyvää syntyy niin silloin julkaistaan.

Kauanko kestää kirjoittaa ja äänittää kappale?

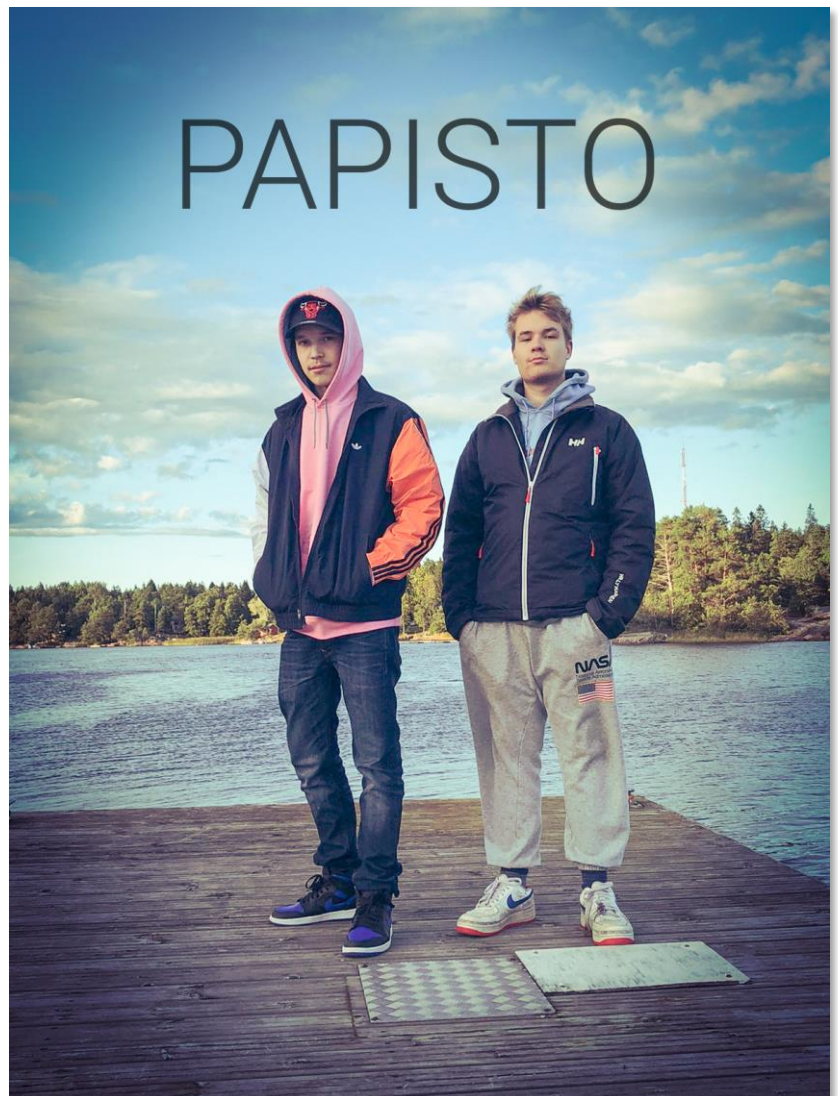
Yleensä omasta mielestä hyvät biisit syntyy hetken mielijohteesta. Useasti istutaan vaan studiolla ja joku soittaa hyvän biitin, mihin löytyy heti flow. Hyvä flow tulee sydäimestä. En katso aikaa.

Kirjoitatko kappaleesi itse?

Kirjoitan aina omat tekstini, koska itselleni biiseissä tärkeintä on sanoma.

Arvostatko fanejasi?

Tottakai arvostan. Ilman faneja ei ole artistia. Mulle parasta musiikin tekemisessä on se, että joku tuntematon tulee sanomaan, että “ äijä tekee muuten hyvää musiikkia”.



Papiston kanssi

Kenen suomiräppärin kanssa haluaisit tehdä kappaleen?

Mieleen tulevat Sexmane, Ghettomasa, Skandaali Are

Mistä nimi Coutsi tulee?

Coutsi-nimi tuli lukio frendeiltä. Muistan, että lukion alussa yksien kotibileiden jälkeen mun frendi sanoi että “mitä koutsi”. Nimi jäi siitä ja musta se oli ihan hyvä nimi.

Mitkä ovat Coutsin kahleet?

Kahleet kertoo siitä, että sä voit itse päättää että kuka sä oot. Mulla oli junnumpana monesti sellainen fiilis, että tuntuu että olisin “ulkopuolinen”. Halusin tehdä jotain sellaista, mitä muut ei uskalla ja tehdä paremmin kuin muut.

Mitkä ovat mielestäsi parhaat kappaleet?

Itse fiilaan eniten “Kahleet”-biisiä, koska siinä on hyvä ja itselle tärkeä sanoma. Siinä oli hyvä flow ja hyvät tekstit.

Jyllan uusi rehtori

Ulrika Repokari

Tänä syksynä koulussamme aloitti uusi rehtori **Juha Kivioja**. Poikkeusolojen vuoksi hän ei kuitenkaan ole saanut tilaisuutta esittäytyä yhteisesti kaikille opiskelijoille. Siksi me espostilaiset päätimme haastatella uutta rehtoria ja koota jutun, jonka avulla opiskelijat saisivat tietää, millainen ihminen rehtorin kansliassa istuu.

Miksi halusit ryhtyä rehtoriksi?

”Haluan saada asiat toimimaan parhaalla mahdollisella tavalla”, ratkaisukeskeinen rehtorimme toteaa. Juha on opiskellut tietojenkäsittelytieteitä, joten alati digitalisoituvassa koulumaailmassa pujottelu on hänelle luontaista.

”Haluan ratkaista kaikki ongelmat ja haasteet. Olen ollut aina sellainen, ja se piirre on ajanut minut aina vastuullisempiin tehtäviin.”

Rehtori on vallan kahvassa. Minkälaista muutosta tai kehitystä haluat edistää rehtorina?

”Johtajuuteni filosofia on pitää opettajat ja oppilaat ajan tasalla siitä, mitä mieltä olen ja mitä ajattelen. Niin saadaan yhdessä tämä laiva kulkemaan eteenpäin”, rehtori kertoo.

”Rehtorina haluan edistää ja vaalia lukion perustehtävää: sivistyksen kartuttamista”, Juha jatkaa. Hänen mukaansa yksi tärkein tekijä tämän perustehtävän täyttymisessä on opiskelijoiden hyvinvointi.

”Kun opiskelijat tuntevat olevansa turvassa, oppiminen helpottuu ja sivistystä karttuu.”

Miten sitten rehtorina voit tai aiot edistää opiskelijoiden hyvinvointia?

”Rehtori on koulun arvojohtaja. Rehtori välittää omia arvoja omalla esimerkillä opettajille ja opiskelijoille. Minä haluan edistää esimerkiksi sellaisia arvoja, jotka perustuvat luottamukseen, toisen ja oman työn kunnioittamiseen ja tasa-arvoisuuteen”, Juha selittää. ”Toivon, että nämä arvot näkyvät suhtautumisessani opiskelijoiden ja opettajien huoliin ja niiden ratkaisemiseksi tehtyihin päätöksiin. Näistä arvoista uskon syntyvän turvallisen ja opiskelumyönteisen ilmapiirin.”

Juha nostaa opiskelijoiden hyvinvoinnin esiin myös koulun lehdestä keskustellessa.

”Koulun lehti saa opiskelijat osallistumaan ja sitoutumaan. Siten myös se parantaa opiskelijoiden hyvinvointia.”

Miksi koulutus on tärkeää?

Juha muistelee, että aiemmin koulussa puhuttiin paljon käsitteistä ja opeteltiin käsitteitä ulkoa. Hänen mukaansa käsitteet ovat yhä tärkeitä, sillä ilman niitä keskustelu toisten ihmisten kanssa käy vaikeaksi.

”Niitä ei myöskään ehdi keskustelun aikana katsoa googlesta”, Juha täsmentää.

Käsitteiden hallitsemisen lisäksi rehtorimme kuitenkin korostaa kokonaisuuksien ymmärtämistä. On ensiarvoisen tärkeää huomata ja ymmärtää ja toimintaperiaatteita kokonaisuuksien takana.

”Tarvitaan syvällistä ymmärrystä, jotta voimme keksiä ratkaisuja suuriin ja globaaleihin ongelmiin kuten ilmastonmuutokseen.”

Jos saisit muuttaa yhden asian suomalaisessa koulujärjestelmässä, mikä se olisi?

”Etenkin lukiossa yksittäisen oppiaineen oppimäärä on valtavan laaja”, Juha pohtii ja käyttää esimerkkinä fysiikkaa, jonka kursseilla hänen mukaansa opiskellaan hirmuisesti asioita pintapuolisesti. Yhteenkään aiheeseen ei kuitenkaan sukella kovin syvälle.

Juha uskoo, että hieman pienempien kokonaisuuksien tarkempi ja syvällisempi opiskelu auttaisi lukiolaisia tulevaisuuden opinnoissa enemmän kuin valtavien kokonaisuuksien pintapuolinen tarkastelu. Hänen mukaansa syvällisen ymmärryksen saavuttaminen opettaa ajattelemaan ja oppimaan. Kun oppii yhden asian perinpohjaisesti, on helpompi oppia seuraava.

”Lukion tärkein oppiaine on kuitenkin oppiminen itsessään”, Juha tiivistää.



Epävarmuuden vankila

Jessica Lindell

Jokainen ihminen on erilainen. Jotkut meistä kokevat kuuluvansa suuren ihmisjoukon ja hälinän keskelle, toisten kutsumus on oma kotisohva ja hiljaisuus.

Toiseen ryhmään kuuluva ei aina osaakaan katsoa asioita päinvastaiselta näkökannalta. Joskus ekstrovertit eivät kykene ymmärtämään, miksi joku jäisi kotiin ihan vaan koska "siellä on kivempaa kuin kavereiden kanssa". Introvertit taas eivät välttämättä suhtaudu positiivisesti siihen, että joku kaveri on koko ajan järjestämässä jotain tekemistä.

Kun joutuu uuteen ympäristöön, joka on täynnä uusia kasvoja ja persoonia, saattaa monelle iskeä äkillinen paniikki. Kysymykset, kuten "Haluaakohan kukaan puhua minulle?" ja "Sovinkohan joukkoon?" saattavat vallata mielen. Keskustelun aloittaminen vapaa-ehtoisesti tuntemattoman ihmisen kanssa saattaa olla todella vaikeaa. Ehkä jo itse suhtaudut asiaan niin, että sinä et aloita keskusteluja vaan puhut joillekin vain, jos he tulevat puhumaan sinulle. Sekin on ihan okei, mutta pidemmällä tähtäimellä, sinun voi olla vaikea päästä joukkoon mukaan.

Olenkin siis kerännyt nopean listan keinoista, jotka voivat helpottaa keskustelun aloittamista. Muista, nämä eivät ole mitään ohjeita tai sääntöjä. Ne ovat vain vinkkejä. Jotkin niistä saattavat kuulostaa sinulle sopivammalta kuin toiset. Tärkeintä listassa ei olekaan se, että sen opettelee ulkoa vaan se, että sitä osaa soveltaa.

Pidemmittä puheitta - tässä ovat Keskustelijan keinot!

Keskustelijan keinoja

- ☆ Älä oleta, että ihmiset automaattisesti vihaavat sinua tai eivät halua puhua sinulle (kokemuksesta voin sanoa, että silloin et

koskaan pysty keräämään tarpeeksi rohkeutta keskustelun aloittamiseen).

- ☆ Kun päätät mennä keskustelemaan jollekulle, liiku itsevarmasti. Kävele vaan reippaasti jonkun luo ja avaa keskustelu jollain pirteällä tervehdyksellä, kuten “Hei!” “Moi!” tai “Miten menee?”
- ☆ Kiusallinen hiljaisuus keskustelujen aikana on täysin normaalia, siitä ei tarvitse ottaa paniikkia.
- ☆ Kukaan ei ole luonnostaan ammattilainen keskusteluissa. Harjoittelu parantaa taitojasi.
- ☆ Kun aloitat keskustelun, olisi hyvä, jos sinulla olisi jo mielessä muutama alkukysymys, joilla saat keskustelun käyntiin.
- ☆ Jos jäädyt kesken keskustelun, älä panikoi, toinen ei varmasti tuomitse sinua sen takia.
- ☆ Muitakin jännittää uudelle ihmiselle puhuminen, eli et ole yksin tunteidesi kanssa.
- ☆ Jos tiedostat, että keskusteleminen on sinulle vaikeaa, mainitse asia toiselle, niin hän osaa ymmärtää paremmin eleitäsi ja toimintaasi keskustelun aikana.
- ☆ Jos keskustelu sitten jäätyy totaalisesti, kiusallinen hiljaisuus on helposti rikottavissa tilanteen tiedostamisella ja naurulla. Sen lisäksi, että se keventää tunnelmaa välillänne, se myös antaa molemmille miettimisaikaa siihen, mitä sanoa seuraavaksi.
- ☆ Pyri pitämään toiseen katsekontakti, sillä se antaa kuvan siitä, että kuuntelet ja olet kiinnostunut keskustelusta.
- ☆ Pienetkin eleet, kuten nyökkäilyt ja kaikki muukin nonverbaalinen viestintä osoittavat toiselle, että kuuntelet.
- ☆ Jos ahdistukseesi liittyy pakko-oireita tai piirteitä, kuten hallitsematonta hiusten näpräilyä, napsuttelua, rumuttelua, keinumista jne. älä anna sen häiritä keskustelua. Keskity vain puhumiseen ja kuuntelemiseen. Mitä keskittyneempi olet, sen helpompi sinun on pysyä paikallasi.
- ☆ Reagoi toisen tunteisiin. Osoita myötätuntoa ja empatiaa toista kohtaan. Naura toisen sanomille vitseille ja hauskoille tarinoille. Samaistuttavalle ja ystävälliselle ihmiselle on helpompi jutella. Jos osoitat välittäväsi, se vahvistaa sidettä välillänne.

- ☆ Poimi toisen puheesta tiettyjä asioita ja tapahtumia, joista voit saada ideoita keskustelun jatkamiselle.
- ☆ Jos on jokin asia, johon toinen ei halua vastata, anna sen olla. Älä takerru heti pienimpiin yksityiskohtiin, vaan yritä vain saada yleiskäsitteinen kuva siitä, millainen kyseinen henkilö on.
- ☆ Ole asiallinen. Mukavalle ja ystävälliselle henkilölle on helppo jutella.
- ☆ Monella helposti ahdistuvalla saattaa myös olla ongelmana hallitsematon punastuminen. Älä anna sen häiritä keskusteluanne. Jos se häiritsee sinua liian paljon, voit vaikka etukäteen huomauttaa siitä toiselle.
- ☆ Muista hymyillä, älä vaikuta liian totiselta. Vaikka et sitä tarkoittaisikaan, tympeä olemus ja töksäyttelevä äänensävy saattavat antaa kuvan, ettet ole kiinnostunut keskustelusta
- ☆ Viimeisimpänä muttei vähäisimpänä, ole rento. Keskustelun aloittaminen voi olla vaikeaa, se voi olla kiusallista. Mutta se ei ole totista. Tärkeintä on vaan osata suhtautua huumorilla ja keskustella sen takia, että itse haluaa.

Voisin istua tässä koko päivän luettelemassa erilaisia tapoja, joilla pitää keskustelua yllä.

Tärkeintä ei kuitenkaan ole sääntöjen tiukka noudattaminen. Et ole mikään tietokoneohjelma, joka toimii käskyillä. Olet ihminen, elävä olento. Juuri siksi tärkeintä ei ole se, että opettelet listan ulkoa, vaan se, että ymmärrät, miten voit soveltaa ja käyttää vinkkejä omassa elämässäsi.

Jos keskustelun aloittaminen stressaa sinua todella paljon etkä uskalla tehdä aloitetta, voit vaikka ihan vaan harjoitella kotona perheenjäsenen tai kaverin kanssa. Se ei ole kiusallista tai outoa, vaikka siltä saattaisi tuntuakin, se on tärkeää harjoitusta.

Jokainen pystyy kyllä keskusteluun, jos vaan rohkenee yrittää!

Näkymätön taide

Oona Erkkä

Kirjailija-ohjaaja **Juha Hurme** luo näkymättömästä näkyvää. Vanhat jo unohduksiin joutuneet kirjat toimivat pohjana monissa Hurmeen ohjaamissa näytelmissä. Hän on voittanut uransa aikana monia palkintoja kattavasta työstään aina vuoden 2006 Eino Leinon palkinnosta vuoden 2017 Pro Finlandia -mitaliin. Hän ei pelkää tuoda vahvaa omaa näkemystään asioista esille, vaan on esimerkiksi pitänyt osan Finlandia-palkinnon puheestaan ruotsiksi ja lopuksi todennut, kuinka junttien pitäisi opetella kyseistä kieltä.

Sama vahva linja asioista jatkui myös hänen Espoon kaupunginteatterille ohjaamassaan Harhama-näytelmässä. Harhama on alunperin Irmari Rantamalan 1900-luvun alussa julkaisema omaelämäkerrallinen teos. Harhama on yksi teoksista, jonka Hurme on nostanut unholasta takaisin ihmisten tavoitettavaksi. Hurmeen ohjaamassa esityksessä oli kaksi puoliaikaa: energinen ja vetävä ensimmäinen puolisko ja todella tekstivetoinen jälkiosa. Kysyessäni Hurmeelta, kuinka hän saa yleisön pidettyä kiinnostuneena, sillä esitys on tehty kirjan



pohjalta ja on tästä syystä todella tekstivetoinen, sain vastaukseksi hänelle rakkaat keinot: hyvällä musalla, tanssilla ja vitseillä. Se kiteyttää hyvin ensimmäisen puoliajan, mutta toisesta puoliskosta ei näitä yhtä paljoa löydy, sillä Hurme on halunnut siitä enemmän teksti- ja juonivetoisamman.

Mikäli haluat kuulla enemmänkin Hurmeesta sekä Harhamasta, suosittelen katsomaan haastattelusta tehdyn videon. Harhama pyörii vielä marraskuuhun asti Espoon Kaupunginteatterissa, joten sinne vain lippuja varaamaan.



Kuva: Flickr, Espoon Kaupunginteatteri

Mistä mekko vanhojentsseihin?

Jos haluaa muutosta, kannattaa toimia eikä valittaa! Niin teki myös abimme **Siiri Jokinen**, jonka yritys myy ja vuokraa käytettyjä vanhojentssimmekkoja www.vtmkierratys.fi.

1) Milloin ja miten pääsit perustaa yrityksesi? Näetkö, että jatkat yrittäjänä vielä tulevaisuudessakin?

Olen koko ikäni seurannut yksinhuoltajaäitini yksityisyrittäjyyttä ja aina joutunut olemaan osana sitä (ihan ilman omaa tahtoakin). Ironista kyllä: juuri sen takia, kun olin nähnyt, kuinka rankkaa ja hirveää yksinyrittäjäys on, päätin, etten ikinä lähtisi samalle tielle. Mutta tässä sitä nyt ollaan. Toiminimen Siiri Jokinen perustin noin elokuun puolella välissä.



Kuva: VTM-kierrätyksen Instagram

Olen todella loogisesti ajatteleva ja kaiken pitää olla minusta toimivaa ja järkevästi tehtyä. Ja yritys lähti liikkeelle täysin samasta syystä. Minusta ideani oli vain niin selkeän viisas ja fiksu ratkaisu, että se oli vain pakko perustaa, kun ei kukaan muu sitä ollut tehnyt (kyllä se rahakin vähän pyöri päässä). Tulevaisuudesta en osaa rehellisesti sanoa mitään. Kaikkea voi tapahtua, minkä VTM minulle jo todisti. Mutta pääasiassa en ole suunnitellut tulevaisuuttani yrittäjänä, vaan ihan jossain muussa hommassa.



Kuva: VTM-kierrätyksen Instagram

2) Joko mekkosesonki on alkanut? Näkyykö korona varauksissa tai myyntiin laittamisessa?

Olen itse asiassa jo hieman myöhässä mekkojen myynnin ja vuokrauksen suhteen. Moni aloittaa puvun etsimisen jo kesällä, mutta kyllä onneksi vielä moni on liikkeellä. 13.9 pidin ensimmäiset itse sovitukset, ja sain jo 4 mekkoa myytyä.

Korona näkyy siinä, että varmaan moni ei uskalla paljoa sijoittaa mekkoon tai tanssijärjestelyihin, jos kaikki perutaankin. Se on kuitenkin minulle vain etu, sillä minulta mekon voi saada paljon halvemmalla kuin uutena. Myös vuokratessa vuokraaja saa osan rahasta takaisin, jos tansseja ei tanssita.

3) Onko kierrättäminen sinulle ylipäättään tärkeää? Miten itse kierrätät?

Kierrätyksestä on tullut minulle tärkeää automaattisesti. Rehellisesti syynä on varmaan perheeni ainainen niukka rahatilanne. Mutta vaikka se on halvempaa, niin samalla minusta se on oikein ja siitä tulee todella hyvä mieli itsellekin. Voisin sanoa ylpeydellä, että varmaan 70% vaatteistani on jollain tavalla kierrätetty, joko tutulta tai kierätyskeskuksesta. Harvoin käyn kaupassa ostamassa mitään uutta! Sama pätee tavaroihin, esim. puhelimiin, kuulokkeisiin, huonekaluihin. Aina jos olen jonkin asian tarpeessa, tutkin ensiksi torit ja huutonetit läpi, joista usein saan lähes uutta tuotetta vastaavan mutta paljon parempaan hintaan. Samoin itse vien omat vaatteeni ja tavarani ystäville tai kierrätyskeskuksiin enkä roskiin.

4) Paljonko aikaa yrityksesi pyörittäminen vie? Ehditkö opiskella?

PALJON! Alussa, kun kaikki siis KAIKKI piti tehdä itse äidin kanssa, niin tunteja saattoi vierähtää 6h päivässä yritykseen. Aikaa vei suurimmaksi osaksi kaikkien virallisten sopimuksien itse väsääminen alusta loppuun. Nykyään pyhitän firmalle täysin vain pari päivää. Tämä siksi, että muuten saatoin joka päivä hoitaa firma asioita 3 tuntia putkeen, jolloin en pystynyt keskittymään muuhun. Nyt saattaa mennä noin 5 h päivässä 3 kertaa viikossa + mekkojen vastaanotto + sovitukset viikonloppuisin.



Kuva: VTM-kierrätyksen Instagram

Aika ja sen jakaminen on monimutkainen juttu. Onhan minulla aikaa opiskella, mutta kysymys on siinä, että haluanko käyttää viikostani kaikki vapaatunnit siihen töiden ja koulun jälkeen. Siinä on se vaikeus. Mutta kyllä minulla sitä aikaa on, lähinnä oman ajan saaminen kilpailee läksyjen kanssa. Tällä hetkellä arkeeni kuuluu lähinnä koulu 12h/viikossa, thainyrkkeilytreenit + muu treenaus 6h/viikossa, työ henkilökohtaisena avustajana autistiselle tytölle 15h/viikossa, poikaystävä ja muut kaverit ja lopuksi vielä tämä firma noin 7h/viikossa. Eli on aika niukilla aika pakko sanoa 😊

Kiitos, haastattelusta, Siiri! On ihan selvää, mikä on paras vanhojentanssimekkokopaikka. Käy vaikka itse tsekkaamassa.

www.vtmkierratys.fi



Resepti aurinkoiseen mieleen karanteenissa

Julia Paajanen & Henri Pajari

Tiedämme, että karanteeni voi saada ruuvisiruuvisi löystymään. Mutta tällä reseptillä saat hymyn huulille alta aikayksikön!

Ainekset:

- ♥ 200g parasta suklaata
- ♥ 1 pari vaaleanpunaisia pörrösukkia tai halutessaan myös villasukat käyvät
- ♥ 1,5 l Pepsi Maxia
- ♥ 1 ikkuna tai tuuletusaukko auki (saa olla enemmänkin)
- ♥ hymy
- ♥ aivoja (Jos ne ovat välillä lomalla, niin muista, että sekin on ihan ok!)

Halutessaan voi ripustaa pimeään tullessa Tiktokissa suositut Led valonauhat katon rajaan.

Ohje:

Aamulla herätessäsi mieti 3 asiaa, joista olet kiitollinen juuri sillä hetkellä ja tarvittaessa 2 turhaa asiaa, joista voit valittaa kaverille. Tämän jälkeen avaa tuuletusaukko tai -aukot ja suuntaa aamutoimiin tai avaa suoraan Meet, jos olet myöhässä. Pörrösukat ovat tässä vaiheessa must have, etteivät jalkasi vilustu aktiivisen tuuletuksen takia.

Päivän aikana muista pitää sinusta paras suklaalevy lähettyvillä ja muistele kolmea asiaa, joista olit kiitollinen aamulla. Tiedämme

kaikki sanonnan: “Fake it till you make it”, joten pidä hymy huulilla, vaikka matikka saattaisikin välillä vetää otsaa kurttuun ja suupieliä alas. Ajoittain on kyllä ihan ok päästää kaikki ulos ja vain käpertyä sängyn pohjalle Pepsi Max -pullo toisessa kädessä ja suklaapaloja toisessa. Pitää siis antaa myös itselleen aikaa oman henkisen terveyden ja hyvinvoinnin vuoksi.

Tämä resepti auttaa juuri sinua pitämään hyvän mielen ja onnistumaan etäopiskelussa unohtamatta sinun ja koko yhteiskuntasi turvallisuutta.

Resepti testattu ammattilaisten toimesta.

Yritämme omalta osaltamme tehdä tästä maailmasta edes pikkiriikkisen paremman paikan. Otamme siis vain positiivisia kommentteja vastaan. :)



Kuva: Pixabay

Suosikkireseptejä

Otto, Tuomas ja Miska

Pelottaako etäkouluun joutuminen? Pelottaako, ettet saa Punapippurin maukasta kouluruokaa? Esposti kokosi suosikkireseptejä kotiin!

Yksinkertainen Pasta carbonara

Joidenkin mielestä ruoan laittaminen on vaikeaa, mutta ei se oikeasti ole. Pasta carbonara on nopea, yksinkertainen ja mikä tärkeintä herkullinen ruoka. Tässä reseptissä ei tarvitse paljoa taitoa eikä se vaadi paljoa aikaakaan. Resepti sopii erittäin hyvin arkeen tai jos on vieraita tulossa käymään on resepti siihenkin sopiva.

Ohje:

1. Kuori ja pilko valkosipulin kynnet. Suikaloi pekoni palasiksi ja paista pannulla. Kun pekoni on paistettu lisää joukkoon valkosipuli.
2. Laita vettä kattilaan kiehumaan ja lisää sinne suolaa (Vinkki: suolaa saa olla reilusti keitinvedessä). Keitä pasta. 3. Samalla kun pasta kypsyy valmistetaan kanan-muna juusto sekoitus. Eli Riko kulhoon yksikananmuna ja kolme kananmunan keltuaista. Sekoitetaan ne rikki ja lisätään joukkoon raastettu juusto, suola ja pippuri.
4. Kun pasta on kypsynyt otetaan vähän talteen pastavettä ja valutetaan pasta siivilän läpi ja lisätään se pekonien joukkoon. Kaadetaan vielä munajuusto seos pastan ja pekonin joukkoon. Jos pasta vaikuttaa kuivalta voi sen sekaan kaataa lisää pastavettä.
5. Koristeluun voi käyttää mm. tuoretta basilikaa tai persiljaa, jos löytyy.

Ainesosat:

2 kynttä valkosipulia
½ pakettia pekonia
4 kananmunaa
1 dl parmesan juustoa
300 g pastaa (esim. spagetti)
Suola
Pippuri



Kuva: Pixabay

Tonnikalasushi

Tässä helppo ohje tonnikalasushin valmistukseen, tarkemmin tonnikalamakin. Sopii hyvin tarjottavaksi pienille illanistujaisille, tai vaikka syntymäpäiväjuhlille. Sushin tekeminenkin on hauskaa seurapuhua. Sen kokkaaminenkaan ei ole mitään rakettitiedettä, ja sopii hyvin kaiken tasoisille kokeille.

Ohje:

Aluksi huljuttele ja huuhto riisit kylmässä vedessä. Huomaat kuinka vesi sakeutuu. Jatka niin kauan kunnes riisit ei enää sakeuta vettä. Laita riisit kiehumaan. Keitä pakkauksen ohjeen mukaisesti.

Avaa tonnikalapurkki, ja purista ylimääräiset nesteet pois. Aseta tonnikalat kulhoon. Lisää majoneesia noin $\frac{2}{3}$ tonnikalan määrään verrattuna (maun mukaan enemmän tai vähemmän). Hienonna sipuli, ja lisää tonnikalamajoneesi täytteeseen.

Kun riisit ovat keittyneet, siirrä ne kulhoon ja mausta noin yhdellä ruokalusikallisella riisiviinietikalla, ja suola hyppysellisellä. Kumpaakin oman maun mukaan. sekoita.

Aseta toinen merilevälevyistä bambumatolle, leivinpaperille, elmukelmulle, tai minkä päälle vaan, jonka avulla on helppo kääriä sushit rullalle.

Ota astiallinen kylmää vettä lähettyville, jossa voit kastaa kätesi riisin levittämisen aikaa. Tämä estää riisin tarttumisen sormiin.

Levitä riisi merilevän päälle noin sentin paksuiseksi kerrokseksi. Muista jättää levän yläpäästä parin sentin levyinen suikale, johon ei tule riisiä. Jos riisitöntä kohtaa ei jätä, sushirulla ei mene kunnolla kiinni, eikä pysy kasassa. Riisin levittämisen jälkeen, asettele tonnikala-majoneesi täyte, riisin päälle, levyn alapäähän pitkittäin, pari senttiä alareunasta eteenpäin. Täytteen viereen sitten kurkku/paprika/avokado.

Puhdista ja kuivaa kätesi. Rullaa nyt koko levy pinkeäksi rullaksi. Sen ei tarvitse olla kireä rulla, mutta pinkeä, jotta täytteet eivät valu, eikä sisälle jäisi tyhjiä ilma kohtia. Käärimisen jälkeen voit vielä kastaa taitekohdan vedellä jotta se pysyisi paremmin kiinni.

Tee sama toisenkin rullan kanssa.

Sushirulla leikataan levyiksi terävällä veitsellä, ja tarjoillaan soijakastikkeen kanssa.

Ainesosat:

1 säilykepurkki
tonnikalaa

majoneesia

1 sipuli/ruohosipulia

kurkkua/paprikaa/avokadoa

2 merilevälevyä

puuroriisiä/sushiriisiä

riisiviinietikkaa

suolaa

vaihtoehtoinen:

soijakastiketta



Kuvat: Pixabay



Kananuudelipasta, 2 annosta, alle 10 minuuttia

Ohje:

Laita vettä kiehumaan ja pistä nuudelit kiehuvaan veteen.
Rasvaa pannu vähällä rasvalla.
Paista kanat kypsiksi ja lisää kaurakerma, sekä mausteet.
Poista nuudeleista vesi ja odota kunnes kastike kuplii.
Kaada kanakastike nuudeleille ja sekoita.
Nauti lämpimänä.

Ainesosat:

450g Hunajamarinoitu kana
1 dl Cooking kaura tai muuta kaurakermaa
1 rkl jauhettua mustapippuria
Chilimaustetta 1 rkl
Ripaus suolaa
180g nuudelia

Ruoka-arvostelu, Kananuudelipasta

Kananuudelipasta koostuu hunjamarinoidusta kanasta kaurakermakastikkeella.

Lisukkeena on nuudeleita. Kana on laadukasta ja myös vähärasvaista. Kastikkeen suhde kanaan on sopiva. Kastike hyvin estää kuivan maun, mutta sitä ei ole liikaa. Se on kuitenkin hieman mietoa. Nuudelin ja kanan suhde on hyvä, kanaa riittää joka haarukalliselle.

Ateria on raikas ja sillä saa vatsan täyteen.

Annos on nopea ja helppo tehdä, joten se sopii hyvin arkeen. Ruoka on myös edullista, kahden annos maksaa vain noin viisi euroa.

En halua päättää

Välillä on aika vaikeeta
kun pitää tasapainotella
kun millekään ei oo aikaa
ja koulu jutut päälle painaa.

Samalla vähän ahistaa
kun ei tiiä mitä haluaa
kaikki käskee valita
mut sehän tässä on ongelma.

Tänään mä haluun olla vaan
olla kuka mä oon
oon niin nuori
etten vielä halua päättää
mun loppuelämää.

- *Ykkönen*