

Kotimaa

Sisäistä muutosta etsimässä

Maailman joogapäivä:
Harjoitus alkoi samalla kellonlyömällä 38 maassa.

JYVÄSKYLÄ
Jonna Rusanen

Yli 30 jyvaskyläläistä aloitti eilen aurinkoisen sunnuntaiaamun rentouttavalla joogassessiollla Jyväskylän kansalaisopiston liikuntasalissa. Joogan ystävät kokoontuivat matoilleen sadoissa muissakin kaupungeissa ympäri maailmaa, sillä Maailman joogapäivänä samanlainen tapahtuma järjestettiin 38 maassa – kaikkialla samaan aikaan.

Harjoitus oli kaikille avoin. Vapaaehtoinen 5–10 euron maksu lahjoitetaan tänä vuonna Toimittajat ilman rajoja -järjestölle, joka toimii sananvapauden ja ihmisoikeuksien puolesta.

Jyväskylän seudun Joogayhdistys osallistui päivän viettoon nyt toisen kerran. Puheenjohtaja **Onerva Mälkönen** itse aloitti joogaharrastuksensa juuri Jyväskylän kansalaisopiston salissa. – Se oli 1970-luvun lopulla. Silloin tämä oli työväenopisto ja ryhmä oli vain kaksi, hän muistelee. Sitten joogaharrastajien määrä on paisunut kuin pullataikina. Nyt lajia voi harrastaa paitsi joogayhdistyksen ja kansalaisopiston tunneilla, myös esimerkiksi joogakouluissa.

Toinen haluaa rentoutua, toinen notkistua. Mälkönen mukaan jooga kuitenkin usein aloitetaan silloin, kun halutaan löytää ratkaisu johonkin ongelmaan.

– Kun itse aloitin, toivoin, että jooga auttaisi keskittymiseen.

Tämä ei ole pelkkää voimistelua, vaan myös sisäiseen muutokseen on mahdollisuus, Mälkönen toteaa, mutta sanoi samaan hengenvetoon, että fyysinen harjoitus ei saman tien johda minkään ihannekuvaan saavuttamiseen.

Hänen mukaansa sisäisen muutoksen voi saavuttaa oman ruumiin kautta löytämällä ensin fyysisen tasapainonsa. Se ei kuitenkaan tapahdu hetkessä. – Itselläni oli aikoinaan ihannekuva, johon yritin pakottaa mielen avulla. Todellista muutosta on kuitenkin tapahtunut vasta vähitellen, säännöllisen joogaharjoituksen avulla.

Harjoitukseen osallistunut jyvaskyläläinen **Tuula Laine** on kokenut joogaaja. Hän harrastaa lajia noin kerran viikossa – vaikkakin on sitä mieltä, että ”tätähän voisi tehdä vaikka joka päivä”. – Usein teenkin harjoituksia myös kotona. Jooga vähentää lihasjännitystä ja jotenkin tekee olon rennommaksi, hän kuvaili.

Laine oli tuonut tapahtumaan mukanaan ystävänsä **Marjut Kuparin**, joka kertoi olevansa elämänsä ensimmäisellä varsinaisella ohjatulla joogatunnilla.

– Olen kuitenkin kokeillut joogaa Intiassa. Nykyään opettelen mammajoogaliikkeitä itsekseni kirjan avulla, ensimmäistä lastaan odottava Kupari kertoi ja asettui matolle selälleen, veti ohjaajan kehotuksen mukaisesti polvet koukkuun – ja aloitti rentoutumisen kevyesti hengittellen.



Marjut Kupari (etualalla) joogasi vauvamahansa kanssa ensimmäistä kertaa ohjatusti. Hänen vieressään rentoutui Tuula Laine.

LYHYESTI

JYVÄSKYLÄ ”Perustulo takaisi opiskelurauhan”

Jyväskylässä lauaintana kokoontuneet vasemmistonuoret jakavat opetusministeri **Jukka Gustafssonin** (sd.) huolen opiskelijoiden työskentelystä koulutustaan vastaamattomilla aloilla. Vasemmistopuolueen mielestä vasta opintorahan tuntuva korotus voisi taata opiskelijoilta opiskelurauhan.

– Toimeentulonsa turvatakseen opiskelijat joutuvat toimimaan halpatyöreservinä matalapalkkaaloilla. Tämä heikentää esimerkiksi palvelualojen ammattilaisten mahdollisuuksia parantaa omia työehtojaan, toteaa Vasemmistopuolueen puheenjohtaja **Milla Jurva**.

Opintorahan riittävä korotus merkitsisi Vasemmistopuolueen mielestä opiskelijoiden mukaan vastikkeetonta perustuloa, joka korvaisi sosiaaliturvan vähimmäisetuudet.

NIMITYKSET

Keski-Suomen ely-keskus: Jukka Lehtinen on nimetty ely:ssä liikenne- ja infrastruktuurivastuualueen johtajaksi. Vuonna 1974 syntynyt Lehtinen on koulutukseltaan diplomi-insinööri ja hän työskentelee suunnittelupäällikkönä Keski-Suomen ely-keskuksen liikenne- ja infrastruktuuri-vastuualueella.

OIKAISUT

Lauaintan lehdessä oli haastateltu Hupelin asukasyhdistyksen puheenjohtaja Heikki Mäkitä. Tekstissä hänen nimensä oli väärin.

Miten pidän maljapuheen?

Kielenkiintoista

Jyväskylän yliopiston Kielikampuksen asiantuntijat vastaavat lukijoiden kysymyksiin.

Ki Miten pidän maljapuheen päivänsankarille tai hääparille – ex tempore?
Nimimerkki Juhlat tulossa

Maljapuhe on juhlatilaisuuden ensimmäinen varsinainen puhe, tervetuliaispuhe. Se pidetään niin alussa, että kaikki läsnäolijat vielä seisovat täydet maljat kädessä. Hyvä maljapuhe kestää 45 sekuntia, enintään minuutin. Se on lyhyt, ei siihen paljoa mahtu.

Maljapuheen voi pitää periaatteessa kuka vain, mutta joissakin tapauksissa on sääntöjä. Esimerkiksi hääjuhlassa maljapuheen pito on suotu vanhastaan morsiamen isälle, sulhasen isälle puolestaan kuuluu kiitospuhe. Tästä roolijaosta voi tietysti poiketa.

Puhujan kannattaa antaa sellainen vaikutelma, että kyseessä on ex tempore –puhe, vaikka puhuja velvollisuutensa tietään yleensä on jo ainakin osaksi suunnitellut sanottavansa mielessään aiemmin. Maljapuhetta ei koskaan lueta kädet tutisten paperista, eikä tukisanalysikaakaan oikeastaan sovi käyttä. Sen verran pitää osata. Luontevasti.

Seuraavassa muutamia neuvoja, jos tilaisuus sattuu omalle kohdalle.

Rituaali alkaa. Kilauta lusikalla kädessäsi olevaa maljaa, niin saat huomion itseesi.

Puhuttele ensin päivänsankaria tai hääparia silmiin katsoen ja sinutellen tai nimeltä mainiten, sinulle tuttu(j) ahan puhuttele: ”Hyvä isäni Mauri” tai ”Arvoisa hääpari Matti ja Liisa”. Vasta toiseksi puhuttele juhlaväkeä ”Hyvä juhlaväki”. Tässä järjestyksessä.

Lausu sitten kaikki tervetulleiksi muistuttamalla, miksi ”olemme kokoon-tuneet”. Jos on tarpeen, voit vähän vieraammassa porukassa kertoa myös asemasi: ”Minulla on veljenäsi ilo toivottaa sinut Liisa sekä teidät arvoisa juhlaväki tervetulleeksi tähän yhteiseen...” tai ”Minulla on kunnia morsiamen isänä toivottaa teidät tuore hääpari Matti ja Liisa sekä teidät arvoisa juhlaväki tervetulleeksi tähän yhteiseen...”

Älä kaihdra fraaseja – ainakaan alussa, niistä juhlaväki tykkää ja niitä odottaa. Puhe on rituaali, akti, suoritus. Akti ei täyty ilman niitä. Käytä juhlatyylillä, onhan kyseessä koko tilaisuuden yleensä alku. Pian voit vaihtaa vapautuneempaan tyyliin.

Muista, että suuntaat sanasi nimenomaan päivänsankarille tai hääparille – lähes koko puheesi ajan silmiin katsoen – ja että et puhu paikalla olevaa juhlaväkeä tuijottaen. Vain juhlaväkeä puhutellasi ja lopussa maljaa kohotettaessa voit kääntää katseesi juhla-vaen puoleen. Äläkä koko puheen aikana vaihda puhuttelun näkökulmaa ”hän”-muotoon taikka ”hääpari”-muotoon, jottei syntyisi tunnetta, että päivänsankari tai hääpari ei olisi edes paikalla vaan kenties vessä käymässä. Puhuttele sinä- tai te-muodossa. Siis ei: ”Muistan, kuinka isäni...”

tai ”Muistan, kuinka hääpari ensi kertaa tapasi...” – vaan: ”Muistan, kuinka sinä isäni...” tai ”Muistan, kuinka te Matti ja Liisa ensi kertaa tapasitte...”

Puheessa voit tuoda esiin päivänsankarin tai hääparin luonteenpiirteitä – positiivisessa mielessä tietenkin. Arkojakin asioita hienovaraisesti. Itkettää ei vielä kannata. Osuva pikku muisto elämän varrelta sopii olla, toisin sanoen yhtymäkohta itsesi ja päivänsankarin tai hääparin kesken. Juhlaväki saa näin tietää, minkälainen suhde sinulla on päivänsankariin tai hääpariin. Älä kuitenkaan kehu itseäsi. Huumoriakin saa olla: jokin yhdessä koettu positiivinen kokemus elämän varrelta tai muu letkautus. Koko juhlaväki saa vähän nauraa, iloinen tapaus on kyseessä: synttärit tai hääkekerit. Tunnelma kevenee.

Lopussa kannattaa antaa jokin elämänohje – varsinkin hääparille. Raamatusta löydät hyviä tuntuja sitaatteja, latinakin kelpaa – mutta latinana on käännettävä myös suomeksi. Osuva kuolematon viisaus, mietelmä. Tai voit lausua lyhyen, tilanteeseen sopivan runon taikka osan siitä. Mutta sano vain yksi sopiva mietelause, älä kaikkia mahdollisia.

Puheesi päättyy rituaaliin: maljan kohottamiseen ja mahdollisesti vielä kerran tervetuloitovutukseen. Palaa taas yleensä tyyliin: ”Kohottaamme...”
Lehtori Timo Nurmi

Lähetä kysymyksiäsi omalla nimellä tai nimimerkillä varustettuna osoitteeseen: kielikampus@juu.fi tai Kielikampus PL 35 (P) 40014 Jyväskylän yliopisto.

STEELMATE MOTORCYCLE ALARMSYSTEM 886GO VERKKOVIRTALATURI BOTO-11 TAKAISINKUTSU

Laturin ja laturin adapterin liittäessä on havaittu turvallisuusrisi.

Vaadimme lopettamaan laturin käytön ja palauttamaan sen siihen liikkeeseen mistä tuote on hankittu tai ottamaan yhteyttä maahantuojaan.



asiakaspalvelu@ontheroad.fi
puh. +358 50 466 2923

Maahantuoja / Importör:
Oy On The Road Europe Ltd Takojantie 8, 36600 PÄLKÄNE

ARVOKASTA TIETOA ILMAISEKSI!

Puukeräyksen Rakentajakoulu järjestetään ma 12.–ti 13.3. klo 17.30–21. Ravintola Papas, Sorastajantie 1.

Ilmoittautumiset osoitteessa **www.puukeräyksen.fi**
Sivulta löydät myös tarkemmat tiedot kurssista.

SPURISTEET Finnforest Laminetti IKKUNAT OYVE EB WECKMAN

PUUKERÄYKSEN JYVÄSKYLÄ
Kuormaajantie 1
puh. 020 55 65500, 020 55 66151

Puukeräys
–KAIKKEA RAKENTAMISEEN–

ma–pe **7–17**
la suljettu

Tarjous voimassa 31.3.2012 asti tai niin kauan kuin tavaraa riittää.

Valtakunnallisiin yritysnumeroihin soitetujen puheluiden hinnat: Matkapuhelimesta 8,28 snt / puhelu + 17 snt / min. Lankaliittymästä 8,28 snt / puhelu + 7 snt / min.

Saarijärvellä veden laadusta saadaan nyt tarkkaa tietoa

SAARIJÄRVI
Maarit Vaaherkumpu

Saarijärven vesistöreitit valuma-alueelle asennetaan vielä alkavallakin viikolla lisää mittalaitteita veden laadun seurantaan. Viime marraskuussa saatiin seitsemään kohteeseen jatkuvasti veden sameutta ja virtaamia mittaavat anturit, ja nyt niihin sekä kahdeksanteen mittaustapaan viedään liukoista orgaanista hiiltä (DOC) sekä kemiallista hapenkulutusta (COD) jatkuvasti mittaavat anturit.

Veden laadun seuranta on osa Taso-hanketta, jolla pyritään parantamaan turvetuotannon ja metsätalouden vesiensuojelua. – Humusta ei voi suoraan mitata, mutta näillä mittareilla voimme seurata ja verrata eri kohteissa kiintoaineen ja liukoisen humuksen määrää vesissä. Laitteet ovat vesissä marraskuun 2013 loppuun. Taso-hankkeen projektipäällikkö **Päivi Saari** kertoo.

Turvetuotannon mittaustapa- teet sijaitsevat Karstulan Kai-

jansuolla pintavalutuskentän ylä- ja alapäässä sekä Halsuan Kairinnevalla, jossa tuotanto-alueen kuivatusvedet johdetaan kosteikon läpi.

Metsätaloudessa veden laatua seurataan Kyyjärvellä kunnostusjohtuksen alapuolelta sekä perustettavan kosteikon jälkeen. Multialla seurataan hakkuun ja maanmuokkauksen vaikutusta veden laatuun. Karstulassa mittaustapa-alue on vanhassa metsä- ojituskohdeessa. Vertailutieto- ja saadaan Pyhä-Häkimä, jossa tutkimuspisteen puuroon tulee vettä luonnonilmaiselta sulolta.

Taso-hankkeen verkkosivulla on linkki mittaus- tuloksiin. Toistaiseksi siellä näkyvät vasta sameuden ja siitä lasketun kiintoaineen arvot. Uusien mitta- taitteiden tulokset ja niiden tul- kintaohjeet saadaan verkkoon lähikuukausina, kun laitteet on ensi vesinäytteen kalibroitu.

– Toukokuussa aloitamme siihen mennessä kertyneistä tie- doista tarkemmat kuormituslas- kelmat, Päivi Saari sanoo.

VALINNAT

Keski-Suomen KD-naiset: Pu- heenjohtajaksi valittiin edel- leen Marika Visakorpi Jyväskylästä ja johtokunnan uusiksi jäseniksi Mari Mäkelä Jyväsky- lästä, Anja Puputti Muurames-

ta ja Anita Saraste-Kautto Jy- väskylästä.

Johtokunnassa jatkavat lisä- si Arja Konstari Jämsästä, Riit- ta Koskinen Keuruulta ja Mirja Lauronen Laukaasta.

Saku avaa pelin.

JYP – Ässät
Huomenna 28.2. klo 18.30

Säihkeinen kiekkoilta: Jyräkö Hurrikaani vai löytyykö porilaisilta Ässä hihasta? Joka tapauksessa jo heti alkuun isketään kunnan valtti: pelin avaa Sakari Kuosmasen jyhkeä Finlandia!

Sakun esiintymisen tekee mahdolliseksi Niemi® – Suomen suurin muuttaja. Niemi® huolehtii vuosittain yli 25 000 muuttoja ja yli 5 000 muutto palveluprojektia.

Kun tarvitset Palvelua isolla P:llä, soita Tuomaalan Ilarille, 040 163 9312

Ja makeaa mahan täydeltä:
Niemi® tarjoaa 100 lahjalippua huomiseen peli-iltaan! Tikettejä on kanssamme jakamassa JYPin 188-senttinen maailmanmainio laithäökäjä **Tuomas Pihlman**, tänään klo 16 ISKUN myymälässä, Tourulantie 13. Kurvaapas kulmille!

NIEMI®
MUUTTA KAIKEN

Puukeräyksen ja PRKK:n rakentajakouluilaisuudet pientalorakentajille ovat varsinaisia talonrakentamisen tietopaketteja – montusta harjaan!

takless
inspiraation

TAK-ESS KATTOLEVY
Valkoinen Struktur, 320 x 1220 mm.
5 kpl/pkt (1,950 m²/pkt)

Lisäksi erä II-laatua!

980 /m²

Lisää loistavia tarjouksia osoitteesta **www.puukeräyksen.fi**