

Täällä määrään minä

Tämä hallitus ei kaadu!

ö

DENTIKKELI

Pepsodent hymy
ei hydy!

Lisää meemejä!
Oispa suuvettä

Minut on
koulutettu hyvin
tähän hommaan

Vabuu ei lobu

Tuleva
PJ number yksi!

Pitää omistaan
huolen

Iloinen

Syvällinen

Viisas

Ratainen

Luotettava

Muista langata!

Melkein jo hammaslääkäri

Hammas

Lammas

Sammas

Tempo

Asiaan!

Pastilleja nam

I/2022



Sisällysluettelo:

Dentikkeli 1/2022

Talvipainos

Päätoimittajan palsta	5
Puheenjohtajan 2021 pärahhdys	6
Fuksien Isännän tervehdys	8
Cursus Liberatuksen kuulumiset	10
Cursus Regiuksen kuulumiset	12
Cursus Supersumin kuulumiset	14
Cursus Gloriosuksen kuulumiset	16
Cursus Invictuksen kuulumiset	18
KuoLO:n korahdus	22
Riksun joulutervehdys	24
Tulinen siipiarvostelu	26
Meemipalsta	30
Panoraportti	34
Pari sanaa ahdistuksesta	42
Kuvia matkan varrelta	44



Päätoimittaja: Elias Huuhka HL2

Painomäärä: 50 KPL

Kansikuva: Emilia Palomäki HL2

Paino: Grano Oy, Kuopio

Mainokset: Jesse Tervonen HL4

Julkaisu: Cursus Regius



Hammaslääkäri, olemme täällä sinua varten.

Monipuolisia työmahdollisuuksia hammaslääkäreille!
Ota yhteyttä: urapalvelut@terveystalo.com

www.terveystalo.com

Terveystalo

Kohti parempaa.

KAIKKEA SUUNTERVEYTEEN

Maan johtavalta hammasalan toimittajalta löydät kaiken tarvitsemasi moderniin hammashoittoon:

- laiteratkaisut
- ohjelmistot
- tarveaineet ja materiaalit
- materiaalien hallinta
- vastaanoton suunnittelupalvelu
- laitteiden huolto ja ylläpito

Löydät kaiken verkkokaupastamme
osoitteesta

plandent.fi



Plandent

Asentajankatu 6, 00880 Helsinki | 020 7795 200
plandent.fi | facebook.com/PlandentOy

Päätoimittajan palsta:

Parahimmat tervehdykseni arvon denttarikansa! Se olisi vihdoin taas Dentikkelin talvipainoksen aika. Normaalista poiketen fyysinen julkaisu venyi tammikuun puolelle erinäisten haasteiden vuoksi, mutta ei anneta sen häiritä. Aloittakaamme siis tämä vuosi vilkaisemalla vuosikurssien kuulumisia ja muuta yhteisömme tuottamaa materiaalia.

Tämä talvipainos on normaalisti ollut vapaamuotoisempi sisältönsä puolesta.

Aloittaessani toisen Dentikkelin kasaamista huomasin, että pohdintatyötä saakin tehdä huomattavasti enemmän kuin ensimmäisessä fukseille suunnatussa painoksessa. Ei ollutkaan enää samanlaista yhtenäistä teemaa, johon suuri osa lehden sisällöstä on jo ennalta määrätty (esim. ainejärjestön, kampanuksen, tuutoreiden ja tapahtumien esittelyt).

Aikani tarvittavaa materiaalia haalittuani alkoi kuitenkin lehden muoto pikkuhiljaa hahmottua. Omalla kohdallani täytyi vielä hetki pohtia paria kysymystä. Mitä varten Dentikkeliä tehdään ja minkälainen sisältö palvelee parhaiten sen tarkoitusta?

Omasta mielestäni Dentikkelillä on tarkoitus olla yhdistävä tekijä koko ainejärjestön kesken. Toki myös oman porukan sisällä, mutta erityisesti vuosikurssien välillä. Vuosikurssien kuulumiset ovatkin onneksi jo vakiintunut osio talvipainoksessa.

Kuitenkin Dentikkelissä oleellinen osa on myös tuottaa ilahduttavaa ja viihdyttävää materiaalia jokaisen makuun. Vuosikursseille kertyykin ikimuistoisia taltiointeja, sekä hauskoja meemejä, joista kaikki vuosikurssit voivat tässä nauttia. Uskoisin myös, että hekin ketkä tuntevat hyvin denttarikansan ja näiden puuhat, lukevat silti mielellään kavereiden tuottamaa sisältöä.

Viihteen lisäksi tasapainoksi on tuotettu hieman totisempaa materiaalia (Pari sanaa ahdistuksesta osio). Toivon mukaan se osoittautuu hyödylliseksi kaikessa lyhykäisyydessään.

Lämpimin terveisin: Elias Huuhka HL2



Puheenjohtajan 2021 pärahdyks:

Hei taas!

Uusi opiskelijavuosi on taas vierähtänyt käyntiin ja nyt ollaankin jo voiton puolella syyslukukauden suhteen. Koronatilanne alkaa toivottavasti pikkuhiljaa helpottamaan, kun rokotekattavuus suurenee ja siten Suomessa taudin leviäminen vaikeutuu ja ehtyy.

Haasteita on edelleen, mutta niistä kyllä selvittää päivä kerrallaan. Olemme onnellisia siitä, että opinnot ovat saaneet jatkua edelleen normaalisti eikä suurempia keskeytyksiä ole onneksi tullut. Klinikassa potilastyöt rullaavat entiseen malliin eteenpäin ja Simulassa käy kova hyrinä kolmosten harkoissa, kun siirtymä kohti klinikkaa alkaa pian hämmöttää. Pohdittavaa riittää kolmosilla niin kontaktin muodostamisessa kuin paron instrumentoinnista puudutusharkkoihin saakka. Kysymyksiä ja ajatuksia heräilee paljon, ”tulenkohan koskaan oppimaan tätäkään asiaa kunnolla?” Vastauksena voin lohduttaa, että viimeisenä vuonnakin edelleen tietyt asiat ovat haastavia, mutta taidot karttuvat vähitellen sekä samalla luottamus omaan osaamiseen. Kukaan ei ole seppä syntyessään eikä hammaslääkärinä täysin valmis valmistuessaan! Koulun valmiuksilla sitten lähdetään kentälle oppimaan ja haastamaan itseään samalla kasvaen ammattiin, johon meillä kaikilla on yhteinen tavoite ja motivaatio lopulta päästä.

Hyviä uutisia riittää preklinikan osalta, jossa opiskelijat ovat vihdoin päässeet ryhmäytymään paremmin mitä viime vuonna olisi ollut mahdollista. Koronan helpottaessa tuutorikurssin on ollut mahdollista järjestää kaikenlaista aktiviteettia fukseille laidasta laitaan. Palapelitkin ovat jo uudelleen käynnistyneet!



Lisäksi vuosijuhlien järjestelyt ovat jopa mahdollisia tälle vuodelle sekä Hammaslääkäripäivät ihan paikan päällä Messukeskuksessa ja toki etänä hybridimuotoa noudattaen. Toiminta näyttäisi toipuvan vähitellen ja ensi vuosi on varmasti vielä tapahtumarikkaampi mitä tämä vuosi. Suunta on vain ylöspäin!

Ilo on ollut havaita, miten aktiivisia te uudet fuksit olette olleet! Olette lähteneet todella hyvin mukaan tuutorien järjestämiin tapahtumiin sekä myös muuhun Dentinan toimintaan kuten kuoroon. Olette olleet kiinnostuneita Dentinan hallituksesta, kv-toiminnasta sekä ISYn tekemisistä. Teistä nuoremmista kurseista varmasti nousee Dentinaan uusia tekijöitä, jotka kannattelevat ja vievät meitä eteenpäin. Perinteistä on hyvä pitää kiinni, mutta uudet tuulet tekevät hyvää meidän ainejärjestöllemme. Teidän avulla Dentina tulee pysymään ajan hermolla, mutta voi säilyttää silti osan vanhaa sekä ottaa mukaan jotain uutta. Toivottavasti jatkatte samaan malliin aktiivista toimintaa sekä Dentinan kehitystä! Ei sovi myöskään unohtaa meidän vanhoja hyviä tekijöitä, jotka ovat jo useamman vuoden ajan työskennelleet Dentinan eteen. Kiitos kuuluu siis kaikille meidän yhteisön pyörittämisestä.

Kollegiaalisuuden ja yhteishengen ylläpitämisen merkitys pysyy jatkossakin tärkeänä. Muistetaan pitää edelleen yhteisöllisyydestä huolta sekä ottaa avoimesti uusia ideoita vastaan toiminnan kehittämiseksi sekä jäsenistön yhteisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Dentina on meitä kaikkia varten – pidetään siitä jatkossakin kiinni!

Tsemppiä kaikille jatkoon!

- Riikka, Dentinan pj

Fuksien Isännän tervehdys:

Hei vaan kaikille!

Olen siis HL1(Cursus Liberatus) Isäntä ja aloittanut vasta opinnot hammaslääketieteellisessä. Olen 22-vuotias urheileva ja puhelias nuori mies. Olen Lahdesta kotoisin, joten Kuopioon tutustuminenkin on siis ollut käynnissä. Opinnot ovat alkaneet hieman hitaamman alun jälkeen oikein mukavasti. Pikkuhiljaa on alkanut pääsemään päivittäisiin rutiineihin kiinni.



Ensimmäiset viikot ovat olleet melko lailla uutta ja päivät ovat vilisseet ryhmäytymisen merkeissä vauhdilla ja vilkkaasti. Kivasti on päässyt tutustumaan opiskelutovereihin huolimatta pienestä ”etäilystä”. Meillä on mahtava vuosikurssi kasassa ja en malta odottaa, mitä kaikkea vuodet tuovat tullessaan. Suuret kiitokset ryhmäytymisestämme kuuluu mahtaville tuutoreille ja tovereille! He ovat järkanneet hienoja tapahtumia mm. denttarikaste/toogat, fuksimökki ja peli-illat!

Olen ollut melko aktiivinen ”tilaisuuksissa kävijä”, joten se on luonnollisesti vienyt valtaosan ensimmäisten viikkojen ajasta. Olen myös itse ollut järjestämässä kämppikseni Sakun(LT1) kanssa Halloween juhlia, jotka järjestettiin 29.10 Tuonelassa. Juhlien järjestämiseen vaadittava työmäärä yllätti luonnollisesti kaksi keltanokkaa, mutta onneksi saimme hienon työporukan kasaan LT1 ja HL1 fukseista. Toki myös Dentinan tapahtumavastaavalta Mikaelilta ja muilta HL:n ja LT:n aktiiveilta vanhemmilta on apua aina pyydettyessä saatu. Toivottavasti viihdyit juhlissa, jos paikalle pääsit!

Nyt seuraavaksi olen suunnittelemassa KuoLo:n ja Dentinein yhteisiä pikkujouluja yhdessä meidän (HL1) emännän Saijan ja muun työryhmän kanssa. Tehdäänpä siitäkin ilta!! Sitä ennen kuitenkin nautitaan Dentinein vuosijuhlien merkeissä. Ne ovat minun ensimmäiset ja olen kuullut luotettavista lähteistä, että hienot juhlit ovat edessä. Kiitos vain kaikille "vujujen" työryhmään kuuluville jo ennakkoon!! Lopuksi haluan toivottaa kaikille hyvää talven jatkoa ja tsemppiä opintoihin!

Terveisin Eevert Taipale

HL1 Isäntä



Cursus Liberatuksen kuulumiset:

”Vähän tää on nättii” , ”Tää on iha hulluu”, ”Kannatti lukee ja opiskella”, ”Eiköhä me iha ilta tästä tehdä”.

Näitä lausahduksia ja huudahduksia olemme jokainen toistaneet lukuisia kertoja tämän syksyn aikana. Ja syystäkin! Meille kaikille fukseille koitti vihdoin aika hampaan opintojen ja fuksisyksy onkin ollut varmasti monelle elämän parasta aikaa.

Korona-ajan järjestelyt loivat hiukan kysymysmerkkejä opintojen alkaessa, mutta onneksemme korona ei ole juurikaan opintoihin vaikuttanut. Ihanat kakkoset ovat tuutorien ja tovereiden johdolla tutustuttaneet meidät hampaan fuksiarkeen ja siihen olemme reippaasti päässeetkin jo kiinni. Opinnot ovat alkaneet mm. SORATO ja TULE -kurssien merkeissä.

Olemme päässeet maistamaan myös hienoa Kuopion ja etenkin hampaan opiskelukulttuuria läpi syksyn lukuisissa tapahtumissa. Kaupunkisuunnistus, toogat, fuksimökki, halloween sekä vujut ovat nyt takanapäin ja ensikertaa koettuina. On ollut hienoa päästä denttariperheeseen mukaan ja osaksi hienoa ainejärjestöä.

Meillä on koossa erittäin aktiivinen vuosikurssi ja vuoden 2022 Dentinan hallituksesta löytyykin useampi Cursus Liberatuksen denttari!! ISYY:nkin saatiin meidän kurssilta edustusta!! Tästä on hyvä ponnistaa kohti uusia pett...siis mahdollisuuksia ja rientoja!

Tsemppiä kaikille kollegoille opintoihin!

Terveisin HL1 Isäntä ja Emäntä



Cursus regiuksen kuulumiset:

Mitäs me kakkosvuosikurssilaiset. Useampaankin kertaan olemme kuulleet, että preklinikasta tulee ottaa kaikki irti vielä, kun on aikaa. ”Osallistukaa kaikkiin tapahtumiin mitä vaan on!”

No juuri sillä mentaliteetilla on nyt sitten ajeltu syksystä joululomiin niin, että melkein tässä pää menee pyörälle. Olemme Tuutoreiden ja tovereiden kanssa järjestäneet fukseille kaikkea, mitä on keritty ikinä järjestää. On ollut erittäin antoisaa olla siinä mukana ja tuntuu, että ollaan saatu nautittua näistä senkin edestä mitä ei viimevuonna pystytty järjestämään.

Mutta eipäs unohdeta fuksitapahtumien ulkopuolisia juttuja! Vuosikurssimme opetettiin sitsaamaan, tanssimaan ekan illan bileissä, vajuilemaan ja kuinka palapelit tulisi järjestää. Vauhtia ja vilskettä ei näistäkään puuttunut ja pian olemmekin itse vetämässä näitä suurella jännityksellä.

Onneksi syksyllä on ollut aikaa opintojen suhteen. Siten olemmekin malttaneet nauttia ohjelmasta. Hermokurssikin meni hienosti läpi puoliksi etäillä ja tässä ovat nohevimmat kerenneet suorittamaan myös vapaavalintaisia kursseja. Lopulta kaiken tämän, kun mahdollistaa vapaa-ajan touhuamisen kanssa samaan syksyyn alkaa, jopa meiltä pikkuhiljaa puhti loppua.

Saimme kuitenkin vielä yhden siunauksen tähän syksyyn ja sehän oli viimeiseksi kurssiksi ennen piiiitkää joululomaa valitut dissektiot. Todella mielenkiintoinen kurssi varsinkin, kun pääsimme ihan omin pikku kätösin suorittamaan kaikki toimenpiteet. Tässä vaiheessa lähitientien stressit oli jo ohitettu, eikä jäljellä ollut, kuin anatomista tutkiskelua ja muutama vapaa-ajalla tehtävä moodletentti. Ai että!

Kaiken kaikkiaan on ollut kyllä aivan mahtava syksy enkä varmasti ole ainoa, jonka mielestä tämä hampailu on elämän parasta aikaa. Ja kyllä vain. Tiedämme jo valmiiksi, että tuleva keväämme on erittäin intensiivinen. Jo pelkästään noppien määrä, mitä tulemme suorittamaan on aika huima. Eikä se lopu siihen vaan preklinikan loputtua tahti tulee vaan kiihtymään. Ainakin jos kauhutarinoihin on uskomisen :D

Aika näyttää hyytyykö rataisuutemme kevään ja klinikan painoon, mutta toistaiseksi hyvin levätyn loman jälkeen olemme valmiita hurjiin seikkailuihin.

Terveisin Elias Huuhka

ja muut kuninkaalliset HL2



Cursus regius klinikassa



Cursus Supersumin kuulumiset:

Reilun vuoden tauon jälkeen Cursus Supersum palasi elokuussa Canthialle. Muutama kurssikaveri oli jäänyt äitiyslomalle, ja yksi vaihtanut alaa, ehkä lounaskin oli vähän kallistunut, mutta muuten jatkoimme siitä mihin keväällä 2020 olimme jääneet. Eli siis hyvästä meiningistä.

Alkusyksystä muistelimme, miten tätä denttari elämää taas elettiinkään, ja jaoimme ajatuksia; "oispa kaikki hybridinä" ja "onko luennot tosiaan läsnä ja pakollisia?" Hämmennystä herätti myös se, miten yhtäkkiä kaikkea ei ollutkaan peruttu. Ei aamun kliinisen kemian luentoja eikä hammaslääkäripäiviä. Ei aamuyöhön venyviä palapelejä eikä karion tenttiä. Ei denalan kahvitaukoja eikä heikosti organisoitua radiologian kurssia.

Ja hei, mekin päästiin simulaan. Me, keneltä peruttiin se niin odotettu klinikassa avustamisen- kurssi ja useat harkat. Täällä me ollaan. Aluksi mittailimme perusteellisesti, ei vähempää kuin neljää tuntia, Kallen ientaskuja. Ja syksyä kohden siirryimme karion kiireisiin, välillä maailmanlopun meininkiä muistuttaviin harkkoihin. Ja niistäkin kurssin nimen mukaisesti, selviydyimme.

Syksy on ollut opettavainen, sellainen varmaan kaikille hyvin pitkään odotettu aloitus jostain uudesta. Kaikkien kymmenien kurssien, ja toinen toistaan työläämpien harkkojen keskellä, olemme tutustuneet toisiimme entistä paremmin. Ja mitä tästä edes tulisi ilman kurssikavereita? Kun kaveria on harmittanut Kallen nielussa (ja lattialla) noin litran veden seassa kelluvat kiilat, on mieli rauhoittunut, kun itse on voinut kertoa, että oman Kallen nielussa on kiilojen lisäksi poranterä, poraussuoja ja hammaslankaa. Toisten onnistumisia on juhlistettu. Toisaalta epäonnistumisissa muistutettu, että "mehän vasta opetellaan." Päiviä on piristänyt myös „tänään lentokapteenina“ Satu Korpisaaren värikkäät puheenvuorot simulan käytävillä.

Ei unohdeta, että ollaanhan me myös puudutettu. Syötetty alginaattia. Hierottu masseteria. Ja saimmehan me otettua myös puolen kurssin voimin Ollista panoraamakuvan. Toisinaan tuntuu siltä, että todellakin meistä tulee hammaslääkäreitä. Ja seuraavana päivänä ajatus siitä on jo kaukana, kun kurssikaverin silmistä näkyy kuolemanpelko nielun ollessa taas piri-pintaan täynnä vettä.

Niin kuin syksyn aikana on kasvanut rästitöiden määrä, niin on myös onneksi kasvanut kandikassa. Toiveikkaana suunnittelemme koronan jälkeisiä kautta Kuopion aikain makeimpia kandijuhlia. Ja niitä ainakaan ei ole peruttu. Mutta jotta ihan jokaisella olisi aihetta juhlaan, kasaamme vielä yhteisvoimin muutamat palapelit, ja sitten joululomalle ohoi!

Tällaisena anti-talvi ihmisenä toivottelen mukavia päiviä kohti kevättä. Puoli vuotta ja on taas juhannus :) Terkkui kaikille denttareille Cursus supersumilta!

-Eerika, HL3



Cursus Gloriosuksen kuulumiset syksyllä:

Cursus Gloriosus on piiiitkän pitkän syksyn jälkeen valmis lähtemään joululomalle (tarkemmin 3 viikkoa ja 5 päivää, mutta kuka näitä nyt laskee). Syksy on ollut kaikessa kiireydessään antoisa ja opettavainen. Elokuun alussa potilastyöt käynnistyivät heti kesäloman jälkeen (ahh loma) ja siinä pitikin sitten taas miettiä, että mitenkäs sitä poraa pidetään kädessä ja siis mikä ihmeen ientaskumittari? Alkukankeudesta huolimatta kurssimme pääsi aloittamaan klinikan rauhallisissa merkeissä, kun viime kevät meni vitosten vuoroilla kolmesivuisten pikalistojen kanssa odottaessa. Tästäkin oli kyllä hyötyä: jokainen meistä on varmasti oppinut potilaan kohtaamista (lue: jutellut MarjaInkerin ja HeikkiPetterin kanssa siskon kaimojen kissoista ja onko elämän tarkoitus puhdistaa hammasvälejä).

Nyt meidän kurssilaisemme ovat tähän päivään mennessä päässeet tekemään jo ensimmäisiä juurihoitoja ja poistoja, ja osalla jopa saattaa olla jotain proteettistakin hoitoa meneillään. Syksyllä oli pieni tauko tenteistä ja muista deadlineista ja jokainen ehti vetää henkeä. Ihanaa, kun ei tarvinnut jo valmiiksi pitkän koulupäivän jälkeen vielä kotona jatkaa lukemista. Mutta kaikella on varjopuolensa ja tentit ja ryhmätöiden deadlinet odottavatkin katalasti ennen joululoman (LOMA!!) alkamista. KARJA:n (kariologian jatkokurssi) harkat ovat aiheuttaneet flashbackeja kolmosen syksyyn ja KARIO:n kurssin harkkoihin. Kuinka paljon hajottikaan taas kaviteettien mittaaminen jokaisesta suunnasta vain todetakseen, että se ei ole tarpeeksi syvä, siisti tai oikeanlainen ja lopulta tilanne riistäytyy käsistä ja saat uuden hampaan epäonnistuneen ensimmäisen yrityksen tilalle.

Älkää kuitenkaan luulko, että olisimme hajoamispisteessä koulun kanssa, päinvastoin. Nyt olemme kuitenkin klinikassa päässeet tekemään jo vaikka mitä kaikkea jännää ja vaikka päivät ovatkin pitkiä, ne eivät tunnu ollenkaan niin puuduttavilta, kuin preklinikassa SORATO:n ryhmäopetukset kaikkine tehtävineen. Olemme kurssilaisten kanssa tulleet koko ajan läheisemmiksi ja joulua kohden on usein päivä päivältä isompi porukka kandidoriumissa hajoamassa yhdessä, love it!!

Lopuksi preklinikkalaisille ja miksei kaikille muillekin: vaikka me ylempivuosikurssilaiset valkoisissa takeissamme kuljemme ohitsenne huomaamatta teitä, tämä on täysin tarkoituksetonta! Suurimmalla osalla taitaa olla päässä aivosumu, joka estää kaiken huomioimisen ympäriltä. Toivomme, että jos te meitä näette, tulkaa rohkeasti vain moikkaamaan tai juttelemaan! (Nykyajan nuoret varmaan käyttää enemmän somea niin ig:ssäkin saa alkaa seuraamaan, jos se tuntuu luontevammalta). Me emme pure, enemmänkin näytetään silmäpussiemme kanssa väsyneiltä rotilta.

Lomaa odotellessa, muistakaa, että aina on Pääpäivä.

Terkuin Eve Astala ja Cursus Gloriosus HL4



Cursus Invictuksen kuulumiset:

Aiemmin olen kirjoittanut näitä kuulumisia rennosti huumorilla höystettynä, mutta nyt olo tuntuu erilaiselta. Yllätyin siitä, miten paljon eri tunteita tämän tekstin aloittaminen ja kuulumisten pohtiminen herätti. Paljon on tapahtunut sitten viimeisten Invictuksen kuulumisten. Mitä meille siis sitten kuuluu? Viime talvi kirittiin klinikkavajeita kiinni, keväällä moni meistä itki ilon kyyneliä kuntaluvat taskussa, kesällä levättiin ansaitusti ja jännitettiin ensimmäisiä työpäiviä hammaslääkärinä. Ja tässä sitä nyt ollaan – viidettä vuotta viedään ja niin kliseistä kuin se onkin, ei tätä opiskeluvuosien hupenemisen vauhtia voi toisinaan käsittää. Isot elämänmuutokset hämöttävät jo edessä, kun itse kukin rustailee kätsyhakemuksia eri puolelle Suomea ja pohtii, missä ja millaisena elämä tämän jälkeen jatkuu.

Kesä toi monelle itsevarmuutta ja ripeyttä työtahtiin, mikä yhdessä parantuneen opettajatilanteen myötä on rentouttanut klinikan tunnelmaa ja toimintaa. Enää edelliset illat eivät kulu aamun toimenpiteisiin valmistautuessa vaan klinikkaan voi jo kävellä keveämmin askelin. Etenkin, kun pulpa- ja varsiperforaatiot, vinoon sementoidut kruunut ja monet muut silloin itkettäneet, myöhemmin jo naurattaneet, hetket on jo koettu. Ja selvitty :) On ihanaa, miten nyt jo voidaan nauraa maha kippurassa vaikkapa sille, miten kaverin juurentäyttö oli toisesta kanavasta vajaa ja toisesta yli – sehän on jo hieno keskiarvo! Ja silloin kun tilanne vielä itkettää, aina löytyy joku, joka tulee vierelle ja siivoaa loossin.

Yleisesti vitonen on herättänyt paljon vaihtelevia fiiliksiä. Uuden odotusta, mutta samalla menetyksen pelkoa. Osaamisen riemua ja samaan aikaan omien taitojen rajallisuuden ymmärtämisen herättämää hermostuneisuutta. Klinikan verkkaisesta etenemistahdistista turhautumista, mutta samalla tk-tahtia kuvitellessa, niistä ylimääräisistä tauoista nauttimista. Uusien kurssien aiheuttamaa uupumusta sekä lähestyvän työelämän herättämää tiedonjanoa. Menojalan vipattamista viimeisiin opiskelutapahtumiin ja pitkien yöunien kaipuuta. Muutamat ovat jo kokeneet syvärin palauttamisen riemun, mutta osa meistä piiloutuu yhä Cantsun käytävien nurkkiin ohjaajan lähestyessä. Raakileina täältä lähdetään, mutta toivottavasti jokainen meistä kuitenkin lopulta hyvillä mielin.

Hiljaisen puolentoista vuoden jälkeen perinteisiä tapahtumia on monelta suunnalta kaivattu kovasti, etenkin kun tänä vuonna niistä haluttaisiin ottaa kaikki ilo irti. Onneksi pääsimme toivottamaan fuksit tervetulleiksi perineitä kunnioittaen valefuksien ja kovasti treenatun tanssiesityksen kera. Toogia vietimme tänä syksynä vielä oman kurssimme kesken, mutta haaveissa on, josko yhteiset toogat voisi kuitenkin juhlia vielä kevään puolella. Tällä hetkellä odotamme kovasti pääsemämme kokemaan vielä kerran kaikki loputkin perinteikkäät ja ihanat tapahtumat fuksisitseistä vujuihin, pikkujouluihin, Tahkon reissuun, haalarikastajaisiin, vappuun ja moniin muihin ikävöityihin hetkiin. On ollut huippua huomata, millaisella energialla preklinikassa tällä hetkellä vedetään niin vanhoihin, kuin myös aivan uusiinkin tapahtumiin. Dentina jää hyviin käsiin siinä vaiheessa, kun on meidän aikamme siirtyä sivummalle.

Vielä loppuun haluan muistuttaa erityisesti jokaista alemman vuosikurssin opiskelijaa itsestä huolehtimisen tärkeydestä. Vaikka tätä kuinka toivotetaan meille joka suunnasta, toteutus ontuu harmillisen usein. Liian moni meistä Invictuslaisista oli neljännen vuosikurssin päätteeksi aivan liian väsynyt, enkä tahdo enää yhdenkään denttarin kokevan tulevina vuosina samaa. Levätkää ja ottakaa omaa aikaa, vaikka stressi puskisi päälle. Ne kuntakynnykset, kuntaluvat, OSCE:t, kandidaatit ja muut järjestyvät kyllä ihan oikeasti – vaikka se tuntuisi kuinka hankalalta uskoa :)



Terkuin Maisa Halonen HL5

VAALI ERGONOMIAASI ALUSTA ASTI



MeridentOptergo Oy
Asemannrinne 9
FI-08500 LOHJA

019 325 447
info@merident.fi
www.merident.fi



Tule mukaan kasvavaan ja vahvistuvaan joukkoomme

Oralissa pääset työskentelemään modernissa työympäristössä ja nykyaikaisilla työvälineillä.

Meillä voit aloittaa työskentelyn jo opiskeluaikana. Voit työskennellä meillä työsuhteessa tai ammatinharjoittajana.

Innostavassa kollegaverkostossamme ja kannustavassa työyhteisössämme voit keskittyä olennaiseen ja toteuttaa laadukasta hoitoa.

Panostamme vahvasti koulutukseen ja työhyvinvointiin. Uskomme siihen, että asiakkaat ovat tyytyväisiä kun työntekijöistä pidetään hyvää huolta.

Kaikki avoimet työpaikkamme näet täältä:

oral.fi/tyopaikat

ORAL
Aina aikaa sinulle

KuoLO:n korahdus:

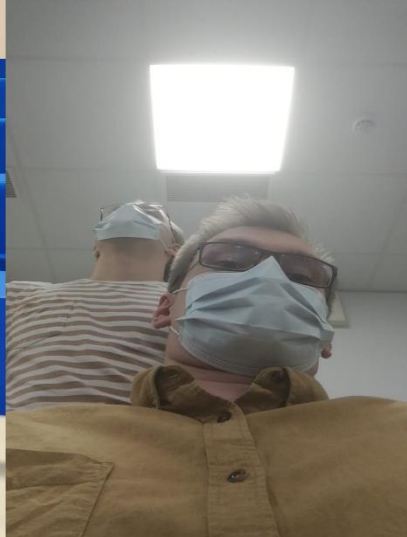
"Heipä hei ja kollegiaaliset terveiset KuoLOlta!

Vuosi lähestyy jälleen uhkaavasti loppuaan ja se tarkoittaa uunituoreen Dentikkelin saapumista postiluukkuun, myös KuoLO:n kahvihuoneille. Hyvän kahvin ja seuran parissa onkin hyvä syventyä myös paikallisen sisarkandiseuran toimintaan ja seikkailuihin kuluneen vuoden aikana.

KuoLOlla isoin ja näkyvin muutos toimintaan on tapahtunut uuden kerhotalo Tuonelan käyttöönoton myötä. Vanhan Vitriinin (Jonnet ei muista - eikä kyllä mekään) putkistojen petettyä vuonna 2017, jäi yhteisten perinteisten tapahtumien järjestäminen kerhotalolla, ja ne siirtyivätkin Airakselan kyläyhdistyksen omistamaan rakennukseen n. 30 minuutin päähän Kuopion keskustasta. Matka oli pitkä ja usein myös pimeä, eikä tänne lähdetty kuin vain bileiden kiilto silmissä. Tuonela sijaitsee kuitenkin huomattavasti lähempänä, ja ainoastaan 15 minuutin päässä on tila, joka mahdollistaa niin bilettämisen kuin kevyemmänkin hengailun. Myös denttarit ovat tervetulleita käyttämään tilaa vapaasti kuololaisen kaverin kanssa ja myös varaamaan tilaa alennettuun hintaan!

Muuten toimintaa on rajoittanut koronapandemia, jonka vuoksi useat perinteet on jouduttu valitettavasti järjestämään poikkeusjärjestelyin, ja uusia tapoja tutustua ihmisiin ja viettää vapaa-aikaa "uuden normaalin" armoilla on pyritty kehittämään parhaamme mukaan. Myös onnistumisia on tällä saralla saatu aikaan, ja esimerkiksi vappuna järjestetty etämuotoinen Ozgar-gaala on kerännyt paljon kehuja osallistujiltaan. Toivotaan kuitenkin, että suurimmat etäilyt on nyt jätetty historiaan ja päästään taas hissukseen siirtymään kohti lähielämää.

Jaksamisen ja hyvinvoinnin teemoja on nostettu molemmissa seuroissa esiin ja tämän osalta myös yhteistyön tekeminen olisi jatkossa varmasti hedelmällistä. Yhteistyössä on voimaa ja tämä korostuu erityisesti, kun lääketieteen ja hammaslääketieteen opiskelijoilla on pitkä yhteinen historia myös järjestötasolla. Jatkossakin yhteiseen tekemiseen ja tapahtumien järjestämiseen tulisi panostaa siis entistä enemmän.



Vasemmalla ylhäällä valvotaan tiukasti Tuonelassa tilannetta. Oikealla ylhäällä yhteisedustusta itsenäisyyspäivänä. Vasemmalla alhaalla hiukan hajottaa jo yleiskokouksessa. Oikealla alhaalla Medisiinariliiton liittokokouspöhinää.

*Kollegiaalisin
terveisin,*

*Lassi Karppi ja Perttu
Saarinen*

*KuoLO ry
puheenjohtaja ja
varapuheenjohtaja
2021"*

Riksun joulutervehdys:

Hei arvostetut denttarit,

Haluan kiittää teitä tästä syyslukukaudesta! Kovin moni teistä on innostanut ja rohkaissut minua sekä akatemian pariin että railakkaan opiskelijaelämän riemuihin. Aloitus Itä-Suomen yliopistossa oli jännittävää, epävarmuus ja ahdistavat ajatukset pyörivät mielessä ja veivät yöunet.



Entä jos tämä ei olekaan se ala? Mitä jos en löydä saman henkisiä ystäviä ja jään aivan yksin? Olenko tarpeeksi fiksu yliopistoon?

Nämä huolet kuitenkin kaikkosivat pian, kun ylväät tuutorimme saapuivat apuun. Toivottavasti meidänkin kurssimme tulevat tuutorit ovat noin hyviä! Alkanut fuksivuosi on ollut kokemuksena ainutlaatuinen ja voin vain kuvitella mitä kaikkea onkaan vielä seuraavien viiden vuoden aikana tulossa.

Rakas Cursus Liberatus,

Haluan kiittää erityisesti teitä tästä syksystä. Parempia kurssikavereita en olisi osannut toivoa! En ole koskaan aiemmin ystäväystynyt näin monen ihanan ihmisen kanssa näin lyhyessä ajassa. Kurssimme on ollut aivan erityislaatuinen; mahtava yhteishenki ja niin monen ihailtava kyky heittäytyä kohti uutta ja lähteä rohkeasti mukaan!

Tämä rohkeus on myös näkynyt aktiivisuutena vuosikurssin tehtävien ulkopuolella. Dentinan vuoden 2022 hallituksen jäsenistä noin puolet ovat Cursus Liberatuksen opiskelijoita, hyvä me! Eikä unohdeta uusia toimihenkilöitä, joista heistäkin suuri osa on vuosikurssimme opiskelijoita.

Entäs sitten tuleva vuosi ja kevätlukukausi? No siellähän riittää odotettavaa. Tuntuu hurjalta, että ensimmäisen lukuvuoden puoliväli on jo saavutettu! Keväällä uudet kiinnostavat kurssit alkavat ja kohta pitää jo alkaa etsimään kesätöitä, ja pian onkin jo syksy ja uuden lukuvuoden aika, kohtahan tämä on jo ohi.

Aloitan sekä Dentikkelin päätoimittajana, että hallitustehtävissä yritys- ja mainosvastaavana. Näissäkin hommissa pyrin tekemään parhaani Dentinan jäsenien hyväksi! Toivottavasti osaan koota edes lähes yhtä hyvän lehden kuin nykyinen päätoimittajamme ja jos vaikka siinä ohella saisi Dentialle uuden sponsorin tai pari.

Vaikka lehti ei nyt vielä jouluksi ilmestykään, haluan toivottaa teille kaikille ihanille denttareille hyvää joulua ja onnellista uutta vuotta 2022! Nauttikaa lomasta, syökää ja juokaa hyvin, viettäkää aikaa läheistenne seurassa, ja hyvänen aika nukkukaa nyt kun sille on aikaa.

Riki Mikkonen, HL1

Päätoimittaja 2022

Yritys- ja mainosvastaava 2022



Dentinan tarraa näyttämällä saa King's Crown:ista seuraavia tarjouksia

Talon viini 12 cl tai olut 0,33 4 €

Burgeriateriat ja dippi 15 €

Hinnat voimassa ma-to

Tulinen siipiarvostelu:

- Pidettäiskö tänää leffailta?
- Todellaki! Miten ois vaikka star wars maratoni?
- JOO! Mut mitä me oikein syötäs siin välis?
- Onko toi ees kysymys? Wingsejä tietty!

Kyllä vain. Tuliset siivet ovat intohimomme ainakin ruoan suhteen! Emme uskalla edes miettiä, kuinka monesti olemme tilanneet niitä tämän lyhyen hammastieteilyn aikana, mutta ne ovat olleet täysin sen arvoisia. Opiskelijan kukkaro ei tosin tätä aina kiitä.

Lähdimme kirjoittamaan tätä arvostelua, sillä Kuopiossa on 2 ylivoimaisesti parasta wingspaikkaa ja vaikka muitakin on emme ota niitä tässä huomioon.

Ottakaamme vertailutasoksi jonkin aivan tavanomaisen wingsin. Tällaisia saa kaupasta, toisinaan buffeteista tai pikaruokaloista. Näissä kuitenkin suurimmalta osin edellä mainitut eivät hivele makuhermojamme juurikaan sen enempää kuin, mitä tavallinen ateriointi normaalistikin tuottaisi. Antakaamme niille arvosanaksi makuasteikolla: 2/10 (paremman puutteessa) ja Eetun hikipisara-asteikolla: 0/3 (kylmää ku jäätiköllä. Ei poltetta)

BIERSTUBE

Ensimmäisenä esitelkäämme Bierstuben. Tämä lienee jopa osalle tuttu, sillä perimätiedon mukaan Dentinalla oli aikansa yhteistyötäkin kyseisen olutravintolan kanssa. Paikka on suht pieni, mutta pitkän ja menestyksekkään historiansa aikana ehdottomasti yksi parhaista pubeista Kuopiossa ja erityisen kuuluisa wingseistään.

Alla bierstuben extraextrahot 25kpl



Ai että mitä herkkua!

Valikoima on yksinkertainen, mutta toimiva. Peruskastike täällä on varsin nestemäinen ja etikkainen, johon lisätään tulisuutta asteittain. Aluksi voisi kuvitella, että hyvin paistettu rapea pinta menee piloille nestemäisessä kastikkeessa ja vielä etikkapohjaisena. ”Hyhh!” Kuitenkin yhdistelmä on varsinkin tulisempien versioiden kanssa erittäin hyvä, ellei jopa täydellinen.

Mukaan saa aina vapaavalintaisen dipin, jossa suosimme aurajuustodippiä. Kun polte kasvaa liikaa omaan makuun, voi siipeä alkaa dippailemaan, mikä neutralisoi hienosti poltetta ja antaa samalla uuden makuyhdistelmän. Lisäksi sellerit ja porkkanatikut ovat oiva lisä. Oletammekin erinomaisilta wingspaikoilta jotain vastaavaa, sillä erinäisten makujen vaihtelu ruokailuelämyksen aikana varmistaa sen, ettei kokemus jää liian yksipuoleiseksi.

Vaihtoehtoina ovat:

Mieto (kokonaisuus jää vajaaksi ilman poltetta), **medium** (suosittelemme vasta-alkajille ja heille, jotka eivät niin välitä poltteesta), **hotti** (normaali tulisten siipien nauttijoille), **extrahotti** (siipiveteraanien valinta) ja **exstaextrahotti** (todellisten liekinnelijöiden valinta, polte jatkuu silloinkin, kun se tulee toisesta päästä ulos)

Antaisimme pohjana olevalle kastikkeelle makuasteikolla: 9/10 (kun kyseistä komboa on maistanut muutaman kerran alkaa sitä vertaamaan kaikkiin muihin wingseihin. Ai että mitä herkkua!)

Eetun hikipisara-asteikolla: 2.5/3 (kuvasta voi bongata 2 hikipisaraa ja kolmas tekee jo melkein tuloaan, muttei ihan pisaroidu. Johtopäätös, hirvittävän tulista!)

BURGER 5

Toinen esimerkillinen siipipaikka, jonka esittelemme, on Burger 5. Se ei omaa yhtä pitkää historiaa kuin edellinen, mutta se erottuukin juuri kokeilunhaluisuudestaan ja erinomaisesta paikan päällä tehdystä kastikkeesta sekä dipistä.

Burger 5 omaa 2 erilaista wingsiä. Buffalo wings ja fiery wings. Vaikka vaihtoehtoja on vain 2 ovat nämä hyvinkin erilaisia toisiinsa nähden (eri kastikkeet).

Yleinen ero Bierstuben wingseihin on se, että Burger 5 tekee kastikkeensa kiinteämpänä, eikä siinä maistu juurikaan etikka. Wingsien pinta on myös rapeampi kastikkeen koostumuksen myötä.

Makunsa puolesta erityisesti buffalowings osoittaa erikoisuutensa. Etikan puute tuntuu aluksi erikoiselta, mutta pian huomaakin, että kastike tukee todella hyvin kanan perusmakua. Se ei kuitenkaan jää vaisuksi vaan antaa pienen poltteen kanssa rikkaan yhdistelmän, joka kruunataan erityislaatuisella blue cheese-kastikkeella. Jos nautitte yli 20 kappaletta näitä herkkuja, suosittelomme pyytämään ylimääräistä dippikuppia, sillä sitä kuluu runsaasti.

Fiery wingsit ovat myös maukkaita, mutta tässä tulisuus dominoi huomattavasti enemmän. Sopii siis erityisen hyvin liekin kestäville veteraaneille.

Loppuarvio mausta: Buffalo wings: 9,5/10 ja Fiery wings: 8/10

Tulisuudessaan buffalo wingsit sijoittuvat bierstuben mediumin ja hotin väliin. Fiery wingsit puolestaan extrahotin tasolle. Eetun hikipisara-asteikolla: 1.5/3 (Vähän hikoiluttaa ja suu palaa. Hyvää settiä!)

LOPPUARVIO

Kaiken kaikkiaan olemme testanneet nyt useampaan kertaan molempia ravintoloita erityisesti vertaillen heidän wingsejään toisiinsa. Absoluuttista totuutta siitä, kumpi ravintola tuottaa parempia wingsejä emme voi valitettavasti antaa, sillä ne eroavat toisistaan huomattavasti ja ovat enemmänkin makukysymyksiä kuin todellisia totuuksia. Kuitenkin ravintoloilla on omat vahvuutensa.



Bierstube tuottaa erittäin tasalaatuista ja laadukasta siipeä eri tulisuuden asteina, kun taas Burger 5 erinomaista dippi+kastike komboa. Emme osaisi valita, jos pitäisi loppuelämä vetää vain jommankumman wingsejä. Ne tosiaan ovat niin erilaisia ja vaihtelu virkistää varsinkin, kun molemmat vaihtoehdot ovat niin armottoman hyviä.



Toivottavasti Dentikkelin lukijoissa on tulisten siipien ystäviä tai nautitte muuten näinkin tavanomaisen asian arviosta. Haluaisimme tähän loppuun jättää siipimestari Antin viisaat sanat tulisia siipiä syödessä. Katsotaan, mitä seuraavassa Dentikkelissä arvostellaan :D



-Kirjoittanut: Elias Huuhka HL2 Mukana analysoinnissa: Eetu Kaartinen HL2

”Tää on nii hyvä ruoka suomalaisille, ku tää ei oo niiku nautinto vaan kärsimys tän syöminen. Ja sen takia me tullaanki tänne”



Meemipalsta:



"ETTE SITTEN TÖISSÄ LAITA SINNE POISTOKUOPPAAN MITÄÄN"



KANDI TÖISSÄ:



Klinikkaa viikko takana



Kun sanot ettet tykkää juoruista mut sit sun ilme on tää ku kuulet et ois juoruja



Nielläkö vai eikö niellä



Syy miksi Ergo-Jonna varoittelee parokyttyrystä



Ilmeesi kun lennät ulos baarista vaikka olet olet ihan selvä



KUN SAAT KELALTA OPINTOTUKEA



JÄ HYVÄNTEKIJÄNÄ LAITAT RAHAT TAKAISIN VALTION KASSAAN

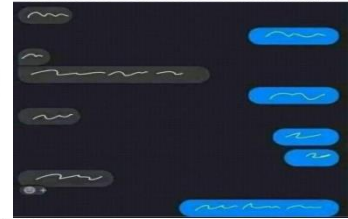


Them: "I love your curves"
Dental student:

imagine getting engaged to a dentist^o
and having to pretend like you floss for
the rest of your stupid life



Medical Students Chatting..



Fucken dentists always raving about
teeth, fuck sake man get over it



WHY IS DENTISTRY IMPORTANT?
Because even though he's missing an eyebrow,
the first thing you notice is his **smile!**

DENTISTS





Hammaslääketieteen opiskelijat kotibileissä



Hammaslääketieteen opiskelijat kotibileissä



Kun otat kymmenettä kertaa röntgenkuvaa ja edelleen kuva näyttää tältä



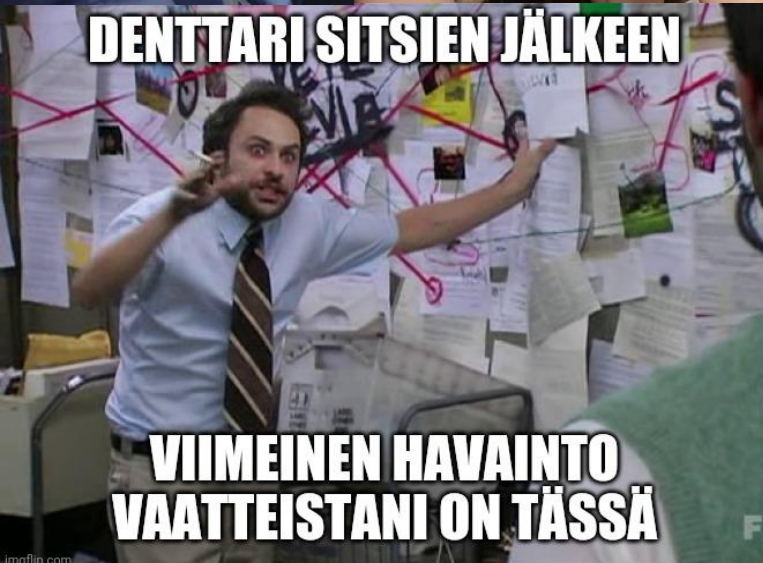
se oli melkein täys bellukkapullo



Hammaslääketieteen opiskelijat kotibileissä



Kun postaat ekaa kertaa kännigalleriaan ja olet tyytyväinen kommentteihin



DENTTARI SITSIEN JÄLKEEN

VIIMEINEN HAVAINTO VAATTEISTANI ON TÄSSÄ



70e majoitus 5/5

Panoraportti:

Ketä ja mitä?

HL5 Joel Hukkala & HL5 Osku Piirainen

Kyseessä on nyt reportaasi eli selvitys mitä on tullut tehtyä. Ollaan siis hampaan vitosella hengailevia hahmoja nimeltä Joel ja Osku eli panopojat. Olut on meillä molemmilla lähellä sydäntä, joten päätimme itse kokeilla rakkautemme kohteen panemista. Tarkoitus on siis panna eli tehdä olutta kotikonstein. Joel on meistä valveutuneempi keittelijä, joten tietämys tästä prosessista tulee lähinnä häneltä ja tyhmät kommentit, sekä tämä teksti Oskulta. Siis minulta.

Aiemmin olemme Joelin kanssa tehneet hunajaviiniä, omenasiideriä ja pari kertaa olutta. Nyt on siis kyseessä kolmas kerta ja toivo on suuri, että se puhuu totta! Aiemmat oluet ovat jättäneet hieman toivomisen varaa prosenttiensa suhteen ja niitä on voinut kuvata hyvin termillä 'Olut-makuvesi'. Tämä kerta tulee kuitenkin mullistamaan kaiken, kai.

Panovaiheet ja työvälineet:

Oluen paneminen voidaan jakaa kahteen vaiheeseen: panopäivään ja käymiseen. Kaikki kuitenkin alkaa näiden vaiheiden toteuttamiseen tarvittavien välineiden ja materiaalien hankinnalla. Panopäivänä saadaan aikaan vierre, joka käymällä muuttuu olueksi. Jotta vierre saadaan tehtyä, tarvitaan sen ainesosat. Me pidämme asiat simppeleinä ja kerromme mitä teimme, emme mitä voisi tehdä, koska olutta voi panna yhtä monella tapaa kuin hampaan voi paikata. Ohessa listat ainesosista ja työvälineistä panopäivää ja käymistä varten.

Oluen aineksia:

- Mallasta & vehnähiutaleita
- Humalaa
- Hiivaa
- Vettä
- Hyvää mieltä

Työvälineet:

- Kaksi isoa kattilaa (10l ja 7l)
- Uuni
- Talousvaaka
- Lämpömittari
- Mäskäyspussi
- Kauha
- Humalapussi/harsokangas
- Tarvittaessa: siivilä ja iso astia
- Suppilo
- Vesilukollinen käymisastia
- Desinfiointiainetta ja sille astia
- Tarvittaessa: ominaispainomittari
- Lisäksi pullottamiseen tarvitaan lappoletku, mutta se tapahtuu vasta käymisen jälkeen.

Panopäivä:

Kun ainekset ja työvälineet on hankittu, voi touhuaminen alkaa. Päivä aloitetaan maltaiden punnitsemisella ja pussittamisella. Kun mallassekoitus on valmis, lämmitetään isossa kattilassa 6,5 litraa vettä (strike) 73 asteiseksi. Sraikkiin lisätään maltaat mäskäyspussissa, jolloin keitosta tulee mäskiä. Mäskiä pidetään uunissa noin 50 asteessa, tunnin ajan. Tällöin maltaassa olevat sokerit liukenevat veteen ja vesi muuttuu rusehtavaksi. Lämpötilat ovat tarkkoja koko prosessin aikana, koska muuten mukana olevat entsyymit voivat kärsiä tai olla toimimatta ollenkaan. Uunittelun jälkeen maltaat siirretään isosta kattilasta pienempään kattilaan, jossa lymyilee jo 77 asteiseksi lämmitettyä vettä (sparge). Maltaista liuotetaan loputkin sokerit spargeen, jonka jälkeen maltaat lentävät helvettiin ja sparge kaadetaan suureen kattilaan osaksi muuta nestettä.

Nyt meillä on käsissämme hyvin makeaa, ruskean väristä, vettä. Well done! Tätä vettä voidaan jo kutsua vierteeksi, mutta se ei suinkaan ole vielä valmista käymiseen. Seuraava vaihe vierteen valmistamisessa on sen kiehuttaminen tunnin ajan. Kun ensimmäiset kuplat nousevat pintaan, voi kestää hyvän tovin, laitetaan siihen humalapussissa humalat sekaan. Nämä tuovat olueen katkeraa makua. Kun aikaa on enää tunnista jäljellä kaksikymmentä minuuttia, laitetaan sekaan lisää humalaa ja sama toistetaan viimeisen kymmenen minuutin kohdalla. Nämä tuovat vierteeseen lisää makua.

Kun vierrettä on keitetty tunnin ajan, poistetaan humalapussi ja laitetaan vierre jäähtymään. Jäähdyttämisen voi toteuttaa joko kovissa pakkasissa tai lavuaarissa kylmän veden ja jääpalojen kera. Veden jäähtytyä noin ruumiin lämpöiseksi voidaan siihen lisätä hiiva. Mikäli vierre on liian lämmintä, hiiva kuolee ja jos se on liian kylmää niin se laiskimus ei tee töitä. Tadaa, vierre on valmis käymään!

Käyminen ja pulloitus:

Vierre käymisastiaan suppilon kautta, vesilukko päälle ja odottamaan. Kuitenkin kaikki mikä on vierteen kanssa keittämisen jälkeen kosketuksissa, pitää desinfioida. Käymisessä menee viikosta kahteen, jonka jälkeen meillä on OLUTTA! En kuitenkaan suosittelisi vielä sen juomista, vaan laittaisin sen ensin pulloihin. Pullottaminen tapahtuu kahdessa vaiheessa. Ensin lapolla olut siirretään käymisastiasta puhtaaseen astiaan, johon käymissokerit voidaan kerralla lisätä. Näin vältetään käymisastian pohjalle muodostuneen sakan siirtymistä pulloihin. Sokerien lisäämisen jälkeen lapotaan vierre lasipulloihin ja pulloit korkitetaan. Done!

Pulloissa olut pääsee jälkikäymään, mikä aikaan saa hiilihappojen muodostumisen. Tätä varten laitetaan vierteeseen sokeria teelusikallisen verran jokaista pulloa kohde. Jälkikäyntiin menee noin viikko huoneen lämmössä, mutta olut voi kypsyä pullossa tämän jälkeenkin useiden viikkojen ajan.

Nauttiminen:

Juo kylmänä kaverin kanssa. Tai ilman, koska onhan sinulla nyt kylmäkaulainen ystävä.

Makunautintoja ja hupaisaa kevättä kaikille toivottavat panopojat,

Joel & Osku!



Maltaat:



Strike:



Mäski:



Mäskäys:



Mäskin suodatus:



Sparge:



Striken ja spargen yhdistys

eli vierre:



Humalat pussissa:



Vierteen keittäminen:



Jäähdytys:



Hiivan lisäys:



Vierre käymisastiassa:



Valmis olut!





KUOPION FYSIOTERAPIA

FYSIOTERAPIA JA HIERONTA

WWW.KUOPIONFYSIOTERAPIA.FI

Dentina ry sopimushinnasto

HIERONTA

30min 30€ (33€)

45min 40€ (43€)

60min 50€ (53€)


90min 70€ (73€)





KUOPION FYSIOTERAPIA

FYSIOTERAPIA JA HIERONTA

www.kuopionfysioterapia.fi

 Käsityökatu 41, 70100 kuopio

 +358 44 209 4257

 info@kuopionfysioterapia.fi

Hinnasto voimassa 31.12.2022 saakka



Dentinan jäsenille myönnetään seuraavia etuuksia:

- 10% alennus panimotuotteista**
- 10% alennus panimokierroksista**
- saunan vuokraus jäsenistölle 100€:lla**

Pari sanaa ahdistuksesta:

Uni ei tule. Mielessäsi pyörii uudestaan ja uudestaan, kuinka kerroit hölmön vitsin ruokalassa, eikä kukaan nauranut sille. Muut pitävät sinua varmasti idioottina tai vähintäänkin vähä-älyisenä. Pyykitkin jäivät taas pesemättä. Imuria et ole kyennyt nostamaan kuukauteen.

Katsot kelloa. Se on puoli kolme yöllä ja tiedät, ettet tule saamaan riittävästi unta huomista harkkaa varten. Ahdistaa. Ahdistaa niin helkkaristi, että alat muistamaan jo vuosikausia sitten tekemiäsi virheitä ja lapsuuden traumat palaavat elävämpinä kuin koskaan.

Näin kylmällä logiikalla ei tällaisessa ajatuksenjuoksussa ole mitään järkeä. Asioiden korjaamisen sijaan ajamme itsemme yhä vaikeampaan tilanteeseen ja parhaimmillaan levitämme ahdistuksen läheisiimme. Siitä huolimatta moni voi tunnistaa itsestään vastaavanlaisen noidankehän yön pikkutunneilla tai vaikka keskellä päivää.

Dentikkelissä haluaisin olevan toisinaan myös materiaalia, joka pureutuu haastavien ja ajankohtaisten asioiden purkuun. En väitä olevani guru asian suhteen, mutta voisin muutaman sanan kuitenkin sanoa. Toki ripaus huumoria tähänkin, ettei mene ihan synkistelyksi:)

Asiaan!

Jännitys, ahdistus ja pelko ovat kaikki itsessään luonnollisia olotiloja. Kaikki näistä juontavat usein juurensa tarpeeseen välttää epäonnistuminen. Se saa meidät parempiin suorituksiin ja on motivaattorimme tehdä asioita, kun toimimme mukavuusalueemme ulkopuolella. Kuitenkin pitkittyneessä tilassa nämä haittaavatkin toimintakykyämme ja erityisen vaikeissa tilanteissa vaativat ammattiapua.



Ahdistus eroaa jännityksestä ja pelosta siinä, ettei sen syy ole usein niin selvä tai konkreettinen. Tämän vuoksi sitä on pitkittyneesti hankala työstää. Mikäli koet tällaista arkeasi haittaavaa ahdistusta, voisit esittää muutaman kysymyksen, joista toivon mukaan olisi apua tilanteen purkamiseen.

Missä tilanteessa koet ahdistusta? Jos osaat nimetä paikan henkilön tai toiminnan, joka tätä pahentaa mieti seuraavaa kysymystä. Jos nimeäminen ei onnistu, pohdi vaikuttaako jokin asia negatiivisesti elämääsi välillisesti (Esim. etäilyn tuoma yksinäisyys ja sen tuoma ahdistus ei välttämättä tunnu tietyissä tilanteissa).

Onko ahdistuksen kohde se, mikä aiheuttaa ahdistusta vai purkautuuko paha olo kyseisessä tilanteessa? Esimerkiksi jos kaverisi kysyy ”Onko kaikki ok?” ja ahdistuspäissäsi aiheutat riidan, ei tämä välttämättä ole tilan aiheuttaja, vaikka tuolloin varmasti ahdistaa (mietä jotain toista tilannetta)/(lääkitys kunnossa?).

Jos osaat nimetä kohteen. Kysy itseltäsi seuraavaa.

Voiko ahdistuksen kohdetta välttää tai korjata paremmaksi? Joskus sotkemme ajatuksemme yksinkertaisiin ongelmiin. Tällöin riittää, että teemme selkeän päätöksen asian korjaamiseksi. Jos ongelma on monimutkaisempi, etkä tiedä miten lähestyä sitä, kokeile seuraavaa.

Yritä helpointa tapaa, mikä tulee mieleen. Jos se ei toimi, kokeile jotain toista tapaa. Pääasia, että teet koko ajan jotain asian hyväksi. Ideoita voi saada netistä, kavereilta tai vaikka summanmutikassa uuden kokeilemisella voi löytää keinoja purkaa ongelmaa. Kunhan ei jää paikalleen ja tee samoja virheitä päivästä toiseen (en väitä, että se olisi välttämättä helppoa. Meille on ominaista toistaa opittuja tapoja, jotka usein toistuvat vaikeina aikoina).

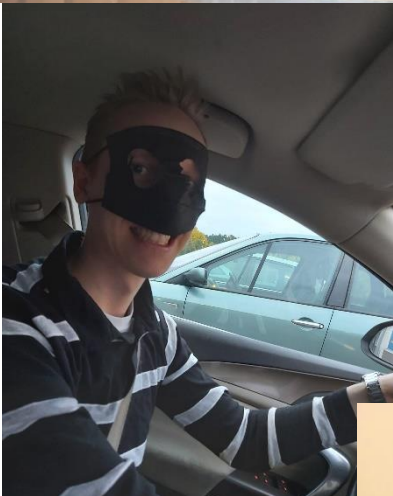


Jos et voi välttää tai korjata kohdetta.

Voiko asiaan suhtautua? Saatamme kokea ahdistusta asioista, joita ei ole inhimillisesti mahdollista saavuttaa. Epärealistiset ulkonäköpaineet, perfektionismi tai kuolemanpelko vaativat monipuolista pohdiskelua ja mieluiten jonkun kanssa. Syvällisiä keskustellessa voi saada suuriakin ahaa-elämyksiä auttaen meitä kohti parempaa arkea ja jaksamista. Älkää siis jääkö yksin! -Elias Huuhka HL2

Kuvia matkan varrelta:









Hyvissä käsissä.

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden



Tule meille suun terveydenhuollon ammattilaiseksi!

Parannamme suunterveyttä koko Etelä-Karjalan alueella. Hammashoitoloita löytyy soolovastanotoista aina 17 hoituhuoneen moniosajakeskuksiin. Erikoishammaslääkärit toimivat oikomishoidon, parodontologian, purentafysiologian ja endodontian aloilla. Suukirurgian palvelut ovat saatavissa erikoissairaanhoidosta. Osa peruskoulutetuista hammaslääkäreistä tekee osan työajastaan hoitaen erikoisalakohtaisia potilaita, esimerkiksi leikkauksellisia hampaanpoistoja. Suurimmissa hoitoloissamme on perinteisen vastaanottomallin rinnalla käytössä joustava vastaanottomalli, jossa päivän kulkua ei ole aikataulutettu etukäteen.

Hammaslääkärionhoitamme tukevat käytännön palvelun suorittajia ja lääkäreille on jatkuva konsultaatiomahdollisuus. Lisäksi käytännön palvelun suorittajilla on mahdollisuus tutustua esimerkiksi anestesiassa toteutettavaan hammashoittoon.

Pääset tekemään monipuolista työtä hyvässä ohjauksessa koko maakunnan väestön parissa! Autamme töihin tulevia asuntojärjestelyissä.

www.eksote.fi/rekry



eksote