



CAPUT LIGNUM

**U slav
U lose**

**Graded vs.
Pass/ Fail**

**Energiajuoma-
tutkimus**

**Hallitus
2023**

n-1



Äkkilähtö

Lääkäriksi Etelä-Savoon



VARAA
MATKASI
TÄNÄÄN!

VALITSE SINULLE SOPIVA PAKETTI:

-LYHYT TYÖNTÄYTEINEN MINIMATKA

-PIDEMPI MATKA, ALL INCLUSIVE SIS.

-RYHMÄMATKA: KAVERI MUKAAN?

ELOISA-matkat, Marianne Svahn ja Elise Pöysä
puh. 040 359 7244 /marianne.svahn@etelasavonha.fi
puh. 040 656 7780/elise.poysa@etelasavonha.fi

SISÄLLYS- LUETTELO

04	Puheenjohtajan tervehdys	26	Graded vs Pass/Fail
06	Pääkirjoitus U slav U lose	29	n-1
13	Hallitus 2023	32	Sana lehden tekijöiltä
19	Energiajuoma-tutkimus	34	Appendix vermiformis



@taslory



TaSLO - Tarton Suomalaiset
Lääketieteen Opiskelijat ry

Päätoimittaja: Niko Ruppert | Taitto: Victoria Valpio



Tervehdys

PUHEENJOHTAJALTA

Aloittaessani opiskelut vuonna 2019 en ollut lainkaan kiinnostunut järjestötoiminnasta. Tuntui käsittämättömältä, että ihmiset käyttivät vapaa-aikaansa ilmaiseen työntekoon. Syksyn aikana TaSLO:n tapahtumat veivät kuitenkin mukanaan ja yhteisöllisyys vakuutti minut. Lopulta kurssitoverini ja hyvät ystäväni saivat minut itämään ajatuksen hallitukseen hakemisesta. Omaksi yllätyksekseni tulikin rahastonhoitaja vuoden 2020 hallitukseen. Ja sitä seuraavaan ja vielä sitä seuraavaan. Kolmen hallitusvuoden aikana kypsä myös ajatus puheenjohtajuudesta, ja tässä sitä nyt ollaan.

Näiden hallitusvuosien aikana TaSLO:n toiminta on tullut minulle kaikin puolin tutuksi ja ymmärrykseni kandiseuramme toiminnasta on edelleen avartunut. Kaikkien rakkaiden tapahtumien lisäksi erityisesti edunvalvonnan tärkeys on korostunut. Näissä teemoissa on kuitenkin molemmissa keskiössä yhteisöllisyys, niin TaSLO-laisten,

kuin kaikkien lääketieteenopiskelijoiden ja tietenkin koko ammattikunnan sisällä. Lopulta olen itsekin sen tajunnut – ei järjestötoiminta ole työtä, jota tehdään ilmaiseksi. Se on työtä, joka on niin arvokasta, ettei sitä voi mitata rahassa. Työtä, jota tehdään kaikkien kollegoiden hyväksi yhdessä, yhteistä etua ajaen.

Toivoin siis, että jokainen, joka on kiinnostunut järjestötoiminnasta, uskaltautuisi kokeilemaan siipiään. Ne siivet voivat kantaa yllättäen jopa puheenjohtajan pallille asti. Ja lopuilta, joilla ei ole mahdollisuutta osallistua itse, toivoisin armeliaisuutta meitä kohtaan, jotka osallistuvat. Loppujen lopuksi työ yhteisöämme varten tehdään kuitenkin ilman palkkaa, käyttäen opiskeluilta liikenevää aikaa itsemme mutta myös teidän hyväksi.

Nautitaan tulevasta kesästä, kesätöistä ja palataan virkistyneinä takaisin Tarttoon syksyllä. Ja valmistuville kollegoilleni tahdon toivottaa onnea tulevaan ja hyvää jatkoa, tavataan sitten joskus työelämässä!

'' kypsyi myös ajatus puheenjohtajuudesta, ja tässä sitä nyt ollaan.

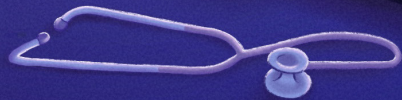
U SLAV U LOSE

Pääkirjoitus

Teksti: Niko Ruppert, päätoimittaja

Kuvitus: Victoria Valpio

Artikkelin otsikko on suora lainaus Jodelin Helsingin @lääkis-kanavalta tammikuussa, jossa kiteytyy suuri määrä kummallisia ennakkoluuloja. Kommentoija ei jäänyt yksin, vaan hänen rinnalleen tuli myös toinen Jodlaaja, joka tarkoitti, että *Slaavimaita ovat Viro, latvia, liettua, romania, unkari... kaikki samaa slaavia = rejected = farmilääkis, josta täyttää sinne, minne me ei haluta*. Ottamatta liikaa kantaa siihen, että mikään edellä mainituista maista eivät kuulu Euroopan suurimpaan etnolingvistiseen ryhmään, kytee näissä väittämässä paljon vaihtoehtotutuuksia, jotka ovat päivän päätteeksi aika noloja.



Sananvapaus on Suomessa perustuslailla suojattu oikeus, josta voimme olla ylpeitä. Viime vuonna '22 huomattiin, että emme tarvitse kauas lähteä huomataksemme, että sananvapaus ei tarkoita juurikaan mitään. Yhdysvalloissa sananvapaus taataan jopa heidän ensimmäisessä perustuslaissa. Geopolitiikkaan menemättä, on suuri etuoikeus saada ilmaista itseään ja täten reflektoida omaa identiteettiä ja arvoja. Tällä reflektoinnilla muovataan todellisuuttamme ja myös päinvastoin; todellisuus meitä. Sapirin-Whorfin hypoteesi käsittelee juurikin tätä ilmiötä ja pienenä väliyhteenvedon voidaan todeta, että sanat, ympäristömme reflektoinnin lisäksi, myös sitä rakentaa. On täten harmillista, jos tätä ihmisoikeutta käytetään tahalliseen kiusantekoon.

Vuosittain Jodelin lisäksi keskustelufoorumi Ylilaudalle ja Suomi24:lle ilmestyy pseudo-älykkäitä provoja, eikä tämä ole mitenkään uusi ilmiö. Nämä heitot tyypillisesti käsittelevät vahvistamattomia stereotyyppisiä ulkomailla opiskelevista suomalaisista medisiinareista, kuten siitä, että [he] on jo niin syvällä ongelmassa ettei edes sillä ostetulla lääkistutkinnolla pääsee oikeisiin töihin (Ylilauta 2021).

Jos ei aivoilla niin rahalla (Jodel, 2022)

Haetaanko tässä vain pikasuoritusta lääkärin titteliin? Voi miettiä, miten valmis on kolmen vuoden puristuksen jälkeen vastaamaan toisen hengestä. (Älyvuoto, 2018)

Ulkomainen tutkinto joutuu varmaan Suomessa syyniin ja joudut ehkä hieman opiskelemaan lisää Suomessa. (Vauva.fi, 2015)

Toisena vaihtoehtona olisivat Itä-Euroopan lääkikset. Niihin lähtemistä kannattaa kuitenkin harkita hyvin tarkoin. Tutkintojen arvostus voi olla heikohko. (Suomi24, 2013)

Helppoon päästä sisään, mutta tutkinnon hyväksyttäminen Suomessa onkin kinkkisempää ja hoitokäytännöt aika erilaisia. Aika moni lukee siellä vuoden ja hakee uusiksi suomalaiseseen lääkikseen toista vuotta varten. (Suomi24, 2007)

Ulkomailla jo opiskelevat reagoivat kollektiivisesti vähän ihmetellen edellä mainittuihin provoihin. Rejektihuutelut tuntuvat samalta, kuin liikennevaloissa joku huutaisi vieriseltä kaistalta "Mun vanhemmat opetti mut ajamaan ilmaseks, eikä kukaan maksullinen ajo-ope! Miltä tuntuu olla kortiton?". Suurin haitta ilmenee, kun hakija, jolla on rakautta alaa kohtaan, ei välttämättä viitsisi hakea ulkomaille. Syyt näissä

tapauksissa liittyyneen yleensä siihen, että pelkää joutuvansa todistamaan olevansa yhtä pätevä lääkäri, kuin Suomesta valmistunut. Itse kuuluin lievästi juuri tähän ryhmään, jolla oli huolia, että kollega tai potilas pitäisi ulkomailta valmistunutta toisenarvoisena.

Näiden uteluiden todennäköisyys, pyöristettynä lähimpään kokonaislukuun, on työelämässä nolla. Tätä artikkelia varten haastatellut kuutoset vahvis-

tavat, että työpaikalla puhutuimmat kahvihuonekeskustelut eivät sisällä opiskelupaikan arvostelua. Niihin kuutosten saamiin palautteisiin, johon olisi jostain syystä liitettykin opintotausta, ovat olleet lähes poikkeuksetta erinomaista. Kollegiaalisessa palautteessa on korostunut juuri vahva teoriaosaaminen, josta Tarton opiskelijat hyvin tunnetaan. Ensimmäisten vuosien ulkoopettelu on metamorfoitunut kokonaisvaltaiseksi ymmärryksi,

''jos ei aivoilla niin rahalla



' 'meitä yhdistää halu ja kyky sopeutua minne vain



joka näkyy työelämässä. Kuudes vuosi sisältää ainoastaan työharjoittelua, joten siirtyminen varsinaiseen työelämään on hyvin luonnollinen prosessi.

Voidaan siis vuosien saatossa tulleiden viestien pohjalta tehdä päätelmä, että nämä internetin huutelut eivät ole poistumassa, vaikka kuinka asenteita muutettaisiin; jollekin tämä on paras tapa purkaa pahaa oloa. On silti ehdottomasti harmillista, että tästä kärsii kiukuttelija, sillä kiukun juurisyyn ei saada vastausta, mutta ennen kaikkea ulkomaille lääkikseen hakeva.

Polku lääkäriksi on hieno polku, mutta ehdottomasti myös haastava sellainen – työ potilaan eteen alkaa jo hakuvaiheessa. Sillä ei ole mitään merkitystä, että yritätkö muistaa kambrikauden rähähdyistä, vai flumatseniilin reseptoria ulkoa, työ on työtä ja molemmat tiedot vaikuttavat potilaasi hyvinvointiin. Kaikki se istumatyö, joka 'uhrataan', on jokaista potilasta, apua tarvitsevaa ihmistä varten.

Täten kihisen, kuin espanjalainen kirsikkatomaatti, kun tätä polkua häiritään turhuuksilla. Ulkomaille hakeminen on alasta riippumatta jo itsessään ponnistus oman mukavuusalueen ulkopuolelle. Kohdatessa anonyymejä epätotuuksia, kun yrittää muutenkin tehdä

työtä oman tulevaisuuden eteen, on täysin perusteeton rasite. Internetin nostoissa jostain syystä myöskään ei keskitytä siihen, että hakija, unelmiensa eteen

muuttaa toiseen maahan, maksaa opinnoista, opettelee uuden kielen, käy tutkinnon toisella kielellä, näkee läheisiään vähemmän, ja hyväksyy, että yliopistosta voi pudota..

Olemme Tartossa ylpeitä ulkomaalaisuudestamme ja siitä, että meitä yhdistää halu ja kykyä sopeutua minne vain. Meidän matka lääkäriyteen käy läpi uniikkien epävarmuuksien ja nämä hankitut taidot otamme täältä myös mukaamme. On perusteltua, että myös internet tämän tietää.

U slav u lose on todisteemme siitä, kuinka paljon intohimoa meillä ulkomailta opiskelevilla on. Saan lähes viikottain viestin Telialta, joka alkaa lauseella "Tervetuloa Viroon!", mikä ensin vähän ärsytti, mutta nyt se on symboli lääkäriydestäni. Odotan innolla kollegoitani Suomen maaperällä, mutta hetken he joutuvat minua odottamaan. Siihen asti ma olen eestlane.

U slav u lose on totta, mutta luulen, että kirjoittaja vain unohti lisätä *...doubt in your abilities to become whatever the f you want.*



Töiden suunnittelussa ei tarvitse jäädä yksin!
Kun kesätyöt, harjoittelu tai koulutuspolun suunnittelu mietityttää,
otahan yhteyttä, autamme sinut alkuun.

Me ollaan täällä sitä varten, että sinä saat helposti ajantasaista tietoa
toimipaikoista, joita on ympäri Suomen jo yli 250.

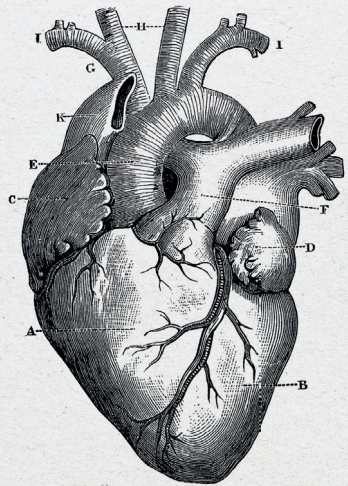
**Kauttamme et työllisty vuokralle, vaan aina
hyvinvointialueen ja toimipaikan omaksi lääkäriksi.**



Ota yhteyttä mediapu.fi chatissa!
Terkuin kandyhteistyöstä vastaava Joni
ja koko MediAvun tiimi 😊

Hallitus 2023

Nyt on aika ottaa mukava asento ja heittää lukulasit päähän, koska on vuorossa vuoden 2023 TaSLO:n hallituksen esittely! Voitaisiin jopa sanoa, että uudessa hallituksen kokoonpanossa nähdään historiallisen monta fuksia valittuna eri pesteihin. Matkassa on pysynyt mukana myös tutut ystävälliset kasvot aikaisempien vuosien kokoonpanosta.



Aorttaläppä sijaitsee aivan sydäimestä lähtevän aorttavalvimon tyvessä. Se on kolmipurjeinen ns. taskuläppä. Purjeet ovat puolikuun muotoisia, joten sitä kutsutaan myös *semilunaariläppäksi*.¹

Karjalainen läppä taas lähtee suoraan sydämen pohjasta ja ilman minkäänlaisia suodattimia. Se on runsasta, elävää ja erittäin hankalasti määriteltävissä. Hervottoman läpän heittälyn sekoittaa helposti kuittailuksi, mutta kyse on vahvasta välittämisestä.²

¹ DUODECIM TERVEYSKIRJASTO
² SUULLINEN KANSANPERINNE



Jos sydämesi sykkii sekä lääketieteelle että oman
näköiselle elämälle, meillä on sinulle **muutakin kuin töitä**.

siunsotenrekry.fi

Siun
SOTE



Lotta Viherväs

Puheenjohtaja

Elämä kuuluu koiran, kasvien ja neulomusten parissa. Koulutyöt haittaavat harrastuksia mutta välillä aikaa löytyy myös niille. Lisäksi rahastonhoitajan kirstu ovat vaihtunut tänä vuonna puheenjohtajan vasaraan ja tuonut uusia tehtäviä ja mahdollisuuden tutustua uusiin ihmisiin. Hallitushommista parasta on ehdottomasti yhteisöllisyys ja kollegiaalisuus, niin TaSLO:n kuin koko ammattikunnan sisällä!

Siiri Markkanen

Varapuheenjohtaja

Viime kaudella toimin Taslon sihteerinä ja tänä vuonna varapuheenjohtajana. VPJnä olen nauttinut erityisesti edustamisesta ja verkoistoitumisesta. Perhe ja ystävät ovat lähellä sydäntä. Vapaa-ajalla luen kirjoja, käyn kävelylenkillä ja kuuntelen paljon musiikkia. Nautin luonnossa liikkumisesta, kahvittelusta ja matkustamisesta.

Tomi-Iiro Virkki

Koulutuspoliittinen vastaava

Mä oon Tomi-Iiro eli tutummin Tomppa. Päivät kuuluu pääosin opiskellessa ja kissavideoita katsellessa. Välillä sitä kerkee myös käydä salilla, nähdä kavereita tai elävöittää Tarton yöelämää. Tampereelle ois ikävä mut onneks täällä on Tampere-maja.



Sandra Abbasi

Sihtööri

Sihteerinä työni on vastuullista, muttei suinkaan liian kuormittavaa. Koen pestin olevan täydellinen, sillä nautin omasta hommasta ja arvostan työn sekä koulun ulkopuolella olevaa vapaa-ajan viettoa, joka yleensä koostuu treenaamisesta, kahvittelusta tai kavereiden tapaamisesta. Bileitä riittää sen verran, että niiden mahdollistaminen kalenteriin on vaikeampaa kuin itse opiskelun suunnitteleminen.

Katariina Rantakari

Rahastonhoitaja

90% ajasta mut löytää kirjastosta yrittämässä selviytyä opinnoista. Loput 10% menee muun elämän hoitamiseen eli siivoiluun, kavereiden kanssa hengaamiseen ja tiktokin selaamiseen. Suomessa tulee ravattua välillä vähän turhan usein, kun koira odottaa Turussa rapsutuksia. Vaikka välillä opiskelustressi vie voiton, olen ollut todella tyytyväinen valinnastani tulla Tartoon opiskelemaan.

Emma Ahishali

Tiedottaja

Oon Emma, Taslon tiedottaja baddie. Mut bongaa todennäköisesti bileistä, Prismasta fetahyllyltä tai pian väikkiksen terdelt lapsen koksen mojiton kanssa. Kuulemma mut kuulee myös 2km säteellä naurun perusteella. Oispa kahvia.



Niko Ruppert

Päätoimittaja

Arkeen kuuluu kahvia ja kreatiinia. Opintojen, hallitustoiminnan, osakuntatoiminnan, saliohjelman, sekä imuroimisen lisäksi aikaa ei jää muuhun. Ehkä hyvä niin. Tyttöystävähedokkaita ei ole jonoksi asti, ellei yksi ihminen riitä jonon määritelmäksi. Entisenä fyysikkona ikävöin hieman differentiaaleja niinä iltoina, kun pitäisi opiskella hermoratoja mutta lääketiede tuntuu jo nyt omalta jutulta. *Verbum ex est.*

Victoria Valpio

Visuaalisuusvastaava

Mä oon Vici ja mun elämä pyörii mun vanhan ja rakkaan macbookin äärellä. Silloin kun mäci tarvitsee ansaitun lepohten, käyn nostele-massa isojen tyttöjen painoja tai sähläämässä tanssitunnilla. Nöyrästi otan kunnian tän vuoden Taslon ja Caputin ilmeestä. Positiiviset palautteet voi kertoa suoraan mulle ja valitukset voi kertoa ens kauden visuaalisuusvastavalle (paitsi jos se olen minä).

Saga Soininen

Hyvinvointivastaava

Arkisin minut voi löytää teatterin balettisalista tai aamulla aikaisin tenniskentältä. Pestini hallituksessa liittyy juuri tähän liikuntaan ja hyvinvointiin. Pyrin lähtemään kaikkeen mukaan, sillä se tekee elämästä hausempaa! Kun lomapäiviä löytyy, vietän ne matkailien sekä uusiin kulttuureihin ja kieliin tutustuen. Vironkin kieli kehittyy pikkuhiljaa, ja cv:ssä lukeekin nykyään viron alkeet. :)



Julia Lybeck

Tapahtumavastaava

Päädyin Tarttoon sattumalta, mutta olen päivä päivältä iloisempi, että niin kävi! Vapaa-aikani kuluu ystävien kanssa, kirjoittelun, kuntoilun ja Tarton taidenäyttelyitä, ravintoloita ja katufestivaaleja kierrellen. Piknikit ja lueskeleminen keväturingossa Emajoen rannalla kuuluvat myös lempipuuhiiini keväisin. Tapahtumavastaavina Kallen kanssa huolehditaan siitä, että tekemistä riittää opiskelun ohella ja että kaikilla on hauskaa! :)

Kalle Suontausta

Tapahtumavastaava

Opiskelu maistuu, mutta juhliminen sitäkin paremmin! Hyvä tasapaino näiden välille alkaa pikkuhiljaa löytymään ja seurauksena onkin jäänyt aikaa nauttia elämän pienistä asioista. Biomedikumien ja keskustan kuppiloiden lisäksi minut löytää kotoa kuuntelemissa vinyylejä ja nautiskelemissa kyykkyviiniä.

Hoa-Mi Parikka

SML-edustaja

Hoa-Mi Parikka, cursus IV, tänä vuonna SML:ssä ulkomailla olevien opiskelijoiden edustajana. Vielä neljänkin vuoden jälkeen opiskelijoiden hyvinvointi ja oikeudet ovat edelleen asia, joka innostaa työstämään ja parantamaan TaSLon toimintaa. Sairaalaelämän lisäksi vapaa-aikana erityisen lähellä sydäntä on ollut täydellisen risottoresptin työstäminen, mutta säkkien potkiminen on edelleen ollut ehdoton suosikki.

Satunnaistettu kliininen energia- juomien makutesti

*E.E. Hopeapuu, C.A. Björkman, E. Ergür1,
E. Ergür2 & D.V.C. Ding*

Tiivistelmä

Tutkimuksen tausta

Energiajuomien käyttö on verraten yleistä lääketieteellisen opiskelijoiden keskuudessa. Aiemmin Tartossa valikoima on ollut melko huono mutta viimeisen kahden vuoden aikana tarjonta on lisääntynyt.

Metodit

Hankimme kuudelta eri energiajuomabrändiltä yhteensä 18 eri tuotetta. Juomista 45 prosenttia oli sokerillisia (n=8) ja loput sokerittomia. Koemaisijat (n=3) arvioivat juomien tuoksua, väriä ja makua. Koemaisijat oli sokkoutettu, eivätkä he tieneet mitä juomaa saivat. Juomat pisteytettiin asteikolla 1-5, arvosanan viisi ollessa paras mahdollinen.

Tulokset

Kolme energiajuomaa sai testissä yli 4 pistettä. Voittajaksi selvisi sokeriton Monster Ultra (4,7 p), toiseksi

parhaimman arvosanan sai sokerillinen Battery Original (4,3) ja kolmannen sijan nappasi sokerillinen uutuustuote Monster Reserve White Pineapple (4,2). Testin huonoimmat pisteet (1,3) saivat sokerillinen Monster Nitro sekä Monster Khaotic Energy + Juice.

Pohdinta

Energiajuomia valitessa kannattaa kiinnittää huomiota niin hintaan, sokeripitoisuuteen kuin makuun. Kaikki juomat ovat happamia, jotka voivat varsinkin liiallisesti käytettynä vaurioittaa kiillettä. Liiallinen sokerin saanti lisää puolestaan riskiä metaboliselle oireyhtymälle, insuliiniresistenssille ja lihavuudelle. Energiajuomia säännöllisesti käytettäessä sokeriton vaihtoehto on terveyden kannalta suositeltava valinta.



Lääkäriksi Kymenlaakson hyvinvointialueelle

Kymenlaakson hyvinvointialueen keskussairaala sijaitsee Kotkassa. Perusterveydenhuollon osastopalveluita tuotamme Karhulan ja Haminan sairaaloissa ja Ratamo-keskuksessa Kouvolassa. Psykiatrisen erikoissairaanhoidon osastohoito on Kouvolan Kuusankoskella. Terveyskeskuksia alueellamme on 12. Ympäri vuorokautiset päivystykset toimivat sekä keskussairaalassa että Ratamo-keskuksessa.



tutustu
meihin

Erikoissairaanhoidon koulutuksen osalta kirurgian erikoistumiskoulutus on nyt jo 3 kertaa peräkkäin valittu viiden tähden koulutuspaikaksi NLY:n koulutuspaikka-arvioinnissa, ja myös muilla erikoisaloilla, kuten sisätaudeilla, naistentaudeilla, keuhkotaudeilla, lastentaudeilla, neurologiassa ja psykiatrialla erikoistuvat lääkärit ovat arvioineet saaneensa erinomaisen peruskoulutuksen kyseisille erikoisaloille. Terveyskeskuksissamme on mukavia työyhteisöjä, ja terveyskeskusten kouluttajalääkärit ovat mukavia ja motivoituneita kollegoja

Johdanto

Lääketieteen opintoja pidetään kansainvälisesti aikaa vievinä, vaativina ja jopa ahdistavina (Edrees ym. 2022). Tästä syystä opiskelijat käyttävät laajalti sekä laillisia että laittomia piristeitä. Laillisista piristeistä erilaiset kofeiinia sisältävät juomat, kuten kahvi, tee ja energiajuomat ovat varsin yleisiä niin oppitunneilla kuin kirjastossa tai kotona opiskellessa. Laittomista piristeistä ADHD-lääkityksiin tarkoitettujen amfetamiinijohdannain käyttö on myös levinnyt viime vuosina (Plumber ym. 2021).

Piristeistä yleisintä eli kofeiinia on saatavilla hyvin erilaisissa muodoissa. Tuoreen tutkimuksen mukaan 75 prosenttia lääketieteen opiskelijoista käyttää energiajuomia yhtenä kofeiinin lähteistään. Erityisesti toisen ja kolmannen vuoden opiskelijoiden parissa käyttö on yleistä (Edrees ym. 2022).

Energiajuomat sisältävät kofeiinin ja veden lisäksi tuotteesta riippuen myös muita aineita, kuten sokeria tai makeutusaineita, guaraanaa, tauriinia, ginsengiä ja vitamiineja. Markkinoille ne tulivat Yhdysvalloissa jo 1949 ja ovat levinneet sieltä muualle maailmaan. Kofeiini uutetaan kasveista, kuten kahvipensaasta, teestä, kolapähkinöistä tai kaakaosta (De Sanctis ym. 2017).

Kofeiini on sekä vesi- että rasvaliukoinen ja imeytyy ohutsuoletta noin tunnissa. Kofeiini päättyy

kaikkiin kehon nesteisiin selkäydinesteestä sylkeen, ja ylittää helposti veri-aivoesteen. Kofeiini myös vaikuttaa useisiin elimiin lisäten sydämen sykettä, verenpainetta, puhenoiteutta, motorista aktiviteettia, tarkkaavaisuutta, diureesia, vatsahappojen eritystä ja kehon lämpötilaa (De Sanctis ym. 2017). Lisäksi kofeiini heikentää insuliiniresistenssiä ja voi aiheuttaa vatsavaivoja ja erityisesti nuorilla naisilla kroonista päänsärkyä. Varsinkin alkoholiin yhdistettynä kofeiinin haitat korostuvat, ja niiden yhteiskäyttö on yhdistetty jopa kuolemantapauksiin. Myös ahdistusoireet voivat pahentua (Casuccio ym. 2015).

Tartossa energiajuomien tarjonta on kuitenkin ollut hyvin huonoa. Varsinkaan sokerittomia energiajuomia ei ole ollut juurikaan myynnissä muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta. Viimeisten parin vuoden aikana tilanne on kuitenkin asteittain kääntynyt parempaan suuntaan energiajuomia käyttävillä.

Tietääksemme Tartossa myytävien energiajuomien makua ei ole aiemmin arvioitu. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää satunnaisotannalla ostettujen energiajuomien makua ja koostumusta sokkoutettujen arvioitsijoiden toimesta.

Metodit

Tutkimusryhmä (kuva 1) hankki 18 eri energiajuomaa testiä varten. Taslo ry sponsoroiti energiajuomat. Koe- maistajina toimivat tutkimusryhmän jäsenet (E.E.H., C.A.B., D.V.C.D.). E.E1 ja E.E2 toimivat juomien sokkouttajina itse testauspäivinä.

Juomat arvioitiin numeerisesti asteikolla 1-5, viiden ollessa paras mahdollinen ja arvosanan yksi olevan kelvotonta kuraa, josta kenenkään viattoman lääkisopiskelijan ei pitäisi joutua kärsimään.

Kvantitatiiviset tulokset taulukoitiin, ja käyttämällä R-tilastojenkäsittelyohjelmaa (*A Language and Environment for Statistical Computing; versio 3.6.1; Wien, Itävalta*), pisteytettiin ja analysoitiin. Tilastollisesti merkitseväksi p-arvoksi valittiin $p < 0,05$. E.E1 ja E.E2 suorittivat tilastotieteelliset analyysit.

Kvalitatiivisesti ja suullisesti arvioitiin juomien väriä, makua, hajua ja koostumusta. Nämä kirjattiin myös ylös.

Tulokset

18 juomaa arvioitiin testiä varten. Juomista 10 oli sokerittomia ja 8 sokerillisia (taulukko 1). Monster-tuotteita oli merkittävästi eniten, sillä 11 kaikista juomista oli tältä tuotemerkiltä ($p < 0,05$). Muilta valmistajilta tuotteita oli ainoastaan 1-2.

Kolme energiajuomaa sai testissä

yli neljä pistettä viidestä. Voittajaksi selvisi sokeriton Monster Ultra 4,7 pisteellä. Juomaa arvioitiin tasapainoiseksi, raikkaaksi ja aromia miellyttäväksi, eikä liian makeaksi. Toiseksi parhaimman arvosanan sai sokerillinen Battery Original (4,3 pistettä) ja kolmannen sijan nappasi sokerillinen uutuustuote Monster Reserve White Pineapple (4,2 pistettä). Battery Originalin todettiin olevan ”perinteinen ja klassinen energiajuoma”, joka pitäneekin paikkansa. Battery tullessa markkinoille oli

	n (%)
Juomat	18 (100)
Sokeriton	10 (55)
Sokerillinen	8 (45)
Juoman väri	
Vaalea	15 (83)
Tumma	3 (17)
Valmistaja	
Monster	11 (61)
Battery	2 (11)
Redbull	2 (11)
Starter	1 (6)
Burn	1 (6)
Rockstar	1 (6)

Taulukko 1
Juomien määrä ja luokittelu



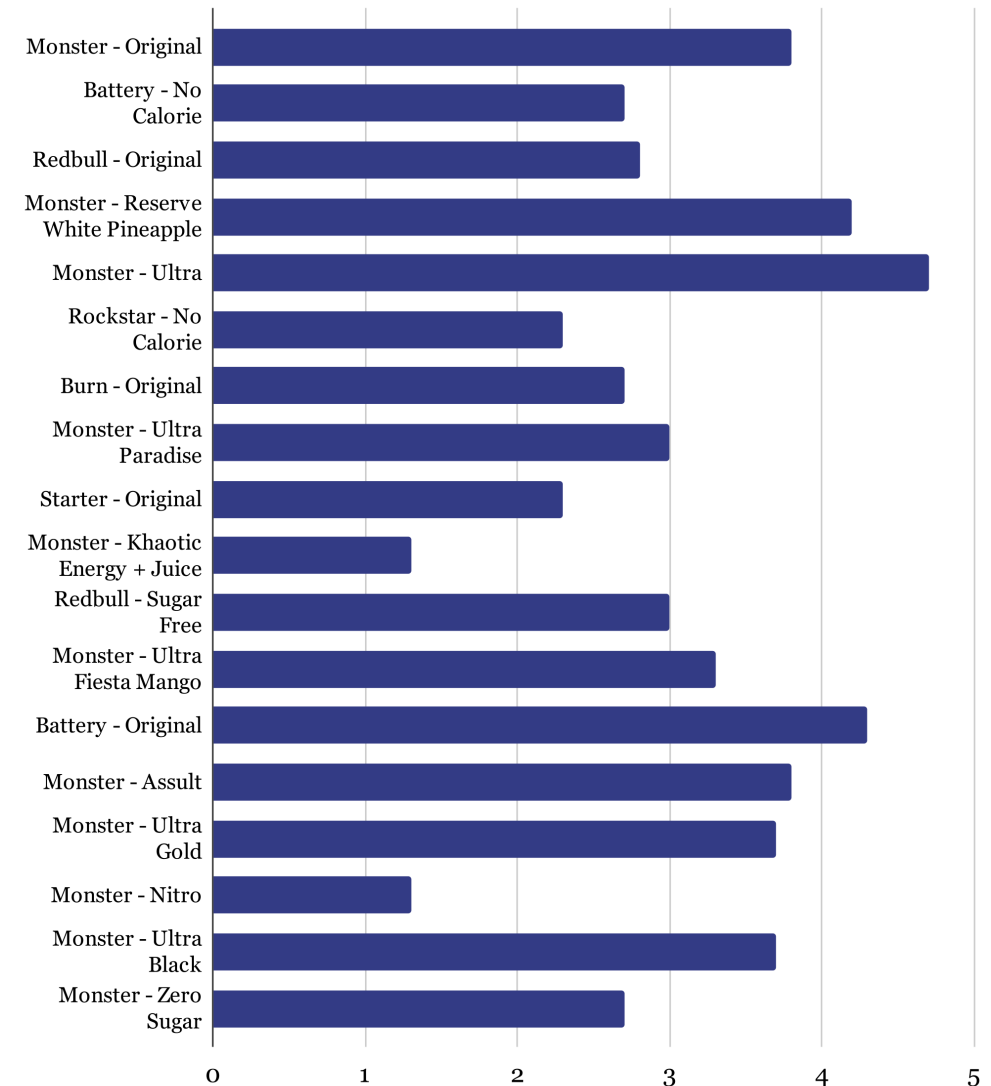
Kuva 1
Tutkimusryhmän jäsenet testin lopussa.

se ensimmäisiä ellei ensimmäinen Suomessa. Yllätysnousija White Pineapple kuvailtiin hedelmäiseksi ja janojuomaksikin kelpaavaksi aurinkoisena päivänä. Testin huonoimmat pisteet (1,3) jakoivat sokerillinen Monster Nitro ja Monster Khaotic Energy + Juice. Nitron makua kuvailtiin muun muassa etovaksi, kamalaksi, kammottavaksi sekä jälkimaakua karvaaksi ja epämiellyttäväksi. Khaotic energyn arviot eivät olleet mairrittelevempia. Sitä kuvattiin sanoilla “hyi helvetti” sekä “en toivoisi tätä edes eräälle apulaisprofessorille annettavaksi. Maku kamala, jälkimaaku yhtä karsea”.

Yli 3,5 pistettä saivat myös Monster Ultra Black (viinimarjan makui-

nen, ei liian makea), Monster Ultra Gold (karkkinen, yllättävän raikas), Monster Assault (Dr. Pepperin makuinen energiajuoma) sekä Monster Original (karamellimainen, makea ja tuo mieleen lukion lan-partyt). Muut juomat asettuivat pisteissä näiden väliin. Kaikki juomat on eritelty taulukossa 1.

Valmistajista Battery sai parhaat pisteet ($p < 0,05$). Juomien sokerillisuus tai sokerittomuus ei vaikuttanut arvioihin ($p > 0,6$). Myöskään värillä ei ollut väliä arvioitsijoiden pisteytyksiin ($p > 0,4$). Pisteytyksen jälkeen jokainen testaja sai arvata, mikä juoma oli kyseessä. Testajista E.E.H. arvasi oikein 73 % juomista, D.V.C.D 50 % ja C.A.B. 33 %.



Taulukko 2
Energiajuomien saamat keskiarvopisteet arvioitsijoilta

Pohdinta

Kolme parhaat pisteet saanutta juomaa erottuivat selvästi edukseen muusta joukosta. Näistä kahta Battery Originalia ja Monster Ultraa on saatavilla useimmista Tarton markeeteista. Kolmanneksi tullutta Monster Reserve White Pineapplea ei sen sijaan ole yleisesti saatavilla.

Vaikka lääketieteen opiskelijat käyttävät energiajuomia paljon, heidän tietonsa niiden vaikutuksista on vähäinen (Hidiroglu *ym.* 2013). Juoman sisältöjä ei tunneta eikä riskejä tiedosteta. Energiajuomien kofeiinimäärä on melko vakio, 30-32 mg/dl. Puolen litran juomassa tämä tekee siis 150-160 mg kofeiinia. Kahvissa kofeiinia on 45-80 mg desilitraa kohden. Yli 400 mg kofeiinia voi aiheuttaa toksisia oireita, joten yli litran energiajuoma-annosta ei saisi vuorokaudessa ylittää. Pienemätkin kuin toksiset annokset voivat kuitenkin aiheuttaa riippuvuutta ja toleranssin kasvua, joten järkevää on pitää vähintään kahdesti vuodessa noin kahden viikon täysin kofeiiniton tauko (Kaur *ym.* 2022; Mustajoki 2022). Tällöin toleranssi ja fyysinen riippuvuus hellittävät. Sen sijaan psyykinen riippuvuus voi säilyä. Myös unihäiriöt ovat yleisiä kofeiinia kello 16 jälkeen käyttävillä.

Tutkijoille kofeiinin haitat konkretisoituivat tutkimuksen aikana. Energiajuomien liiallinen käyttö aiheutti parin päivän ajaksi univaikeuksia, oksettavaa oloa, keskitty-

miskyvyttömyyttä ja päänsärkyä. Lisäksi kaikki halusivat pitää taukoa energiajuomien käytöstä testin jälkeen, sillä juomat aiheuttivat lähinnä ajatuksenakin ällötystä.

Tutkimusryhmä suosittaleekin käyttämään kofeiinipitoisia tuotteita harkitusti, ja ainoastaan aamu- ja iltapäiväisin sekä välttämään liiallisia päiväannoksia. Psykkisen ja fyysisen riippuvuuden kehittymisen välttämiseksi on suositeltavaa pitää joka viikko 1-2 päivää taukoa kofeiinipitoisista juomista sekä muutaman kerran vuodessa noin kahden viikon tauko.

Lähteet

Casuccio, A., Bonanno, V., Catalano, R., Cracchiolo, M., Giugno, S., Sciuto, V., & Immordino, P. (2015). Knowledge, Attitudes, and Practices on Energy Drink Consumption and Side Effects in a Cohort of Medical Students. *Journal of addictive diseases* 34 (4), 274-283.

De Sanctis, V., Soliman, N., Soliman, A. T., Elsedfy, H., Di Maio, S., El Kholy, M., & Fiscina, B. (2017). Caffeinated energy drink consumption among adolescents and potential health consequences associated with their use: a significant public health hazard. *Acta bio-medica : Atenei Parmensis* 88 (2), 222-231.

Hidiroglu, S., Tanriover, O., Unaldi, S., Sulun, S., & Karavus, M. (2013). A survey of energy-drink consumption among medical students. *JPMA. The Journal of the Pakistan Medical Association* 63 (7), 842-845.

Edrees, A. E., Altalhi, T. M., Al-Halabi, S. K., Alshehri, H. A., Altalhi, H. H., Althagafi, A. M., & Koursan, S. M. (2022). Energy drink consumption among medical students of Taif University. *Journal of family medicine and primary care* 11 (7), 3950-3955. Kaur, A., Yousuf, H., Ramgobin-Marshall, D., Jain, R., & Jain, R.

(2022). Energy drink consumption: a rising public health issue. *Reviews in cardiovascular medicine* 23 (3), 83.

Mustajoki, P. (2022.) Kofeiini ja terveys. *Lääkärikirja Duodecim*. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlko1123>.

Plumber, N., Majeed, M., Ziff, S., Thomas, S. E., Bolla, S. R., & Gorantla, V. R. (2021). Stimulant Usage by Medical Students for Cognitive Enhancement: A Systematic Review. *Cureus* 13 (5), e15163.



Graded vs. Pass/ Fail

Artikkeli
Niko Ruppert, päätoimittaja

Arvosanat ovat olleet matkassamme alakoulusta asti indikoimassa akateemista kyvykkyttämme. Olisi kapeakatseista ajatella, että ne olivat meille vain arvosanoja. Uskaltaisinkin väittää, että monen oppijan varhainen akateeminen identiteetti muovautui sen pohjalle, oliko kympin vai seiskan oppilas. Uskallan myös väittää, että ensimmäisen kerran nämä tittelit kuullaan joltain muulta, kuten opettajalta, kuin annetaan itselleen. Arvosanat ovat olleet avaimemme korkeakouluun, lukioon tai jopa joillekin yläasteille. Niitä voidaan pitää jonkinlaisena valuuttana, sillä hyvät arvosanat luovat mahdollisuuksia. Mutta mitä sitten, jos arvosanat katoavat ja ainoa reflektio tehdystä työstä on hyväksyty tai hylätty? Mitä sitten, kun upea *Eximia cum laude approbatur* (lat. hänet erinomaisten kiitosten kera hyväksytään) muuttuu Pass -merkinnäksi?

Tarton ystävyyskaupungissa Tampereella lääketieteen opiskelijat opiskelevat täysin hyväksyty/hylätty -arvioinnilla. Kurssit ovat myös su-lautettu aihealueisiin, joissa Problem based learning (PBL) on keskeinen oppimisympäristö. Binäärinen arviointi voinee vähentää vertailua ja täten kilpailua opiskelijoiden välillä, mutta itsereflektio omasta osaisesta jää enemmän opiskelijan tulkittavaksi.

Lukuvuodesta 2023-2024 eteenpäin myös Itä-Suomen yliopisto sekä tulevaisuudessa Helsingin yliopisto jättävät arvosanaskaalansa pois. Yhdysvalloissa noin kaksi kolmasosaa lääketieteellisistä käyttää pass/fail -arviointia ja UK:ssa lähes kaikki lääketieteelliset tiedekunnat. Tarton Biomedikumin Dean's Office:lta asiaa kysyessä selvisi, että [*the dean's office*] *does not see a trend* siitä, että lisääisi pass/fail -arviointia lähitulevaisuudessa.

Graded: puolesta

Lääketieteellisessä grading -arviointi tuottaa kilpailua mutta enimmäkseen itsensä kanssa. Tämä ei välttämättä ole huono asia. Lääkärien työttömyysasteen pysyessä tasaisessa 0,5 % luokassa viimeiset 15 vuotta, voimme varmasti nukkua yömmme siinä uskossa, että valmistuttuamme meitä odottaa työpaikka. Motiivimme arvosana A:n ja B:n tavoitteluun ei siis tule välttämättä kollegojen asettamasta kilpailusta vaan omasta tahdosta reflektoida akateemista kyvykkyyttä. On perusteltavaa, että lääkeopiskelija, joka on satoja tunteja ennen lääkistä joutunut omaksuma poikkeuksellisen periksiantamattoman työmoraalin, haluaa myös nähdä työnsä jäljen. Graded -kurssit saattavat olla myös ne tärkeimmät kurssit, koska yliopisto on linjannut niihin arvosana-asteikon. Tämä voi selkeyttää opiskelijan omaa priorisointia ja implikoida hänelle ne alueet, jotka ovat myös tulevaisuudessa merkittäviä. Pass/Fail -kurssit ovat näin ollen yhtä harmaata massaa, josta ei välttämättä selviä, mihin kannattaisi panostaa.

Graded: vastaan

Toki graded -arvioinnissa on omat rajoitteensa niin opiskelijoille kuin opettajille. Esimerkiksi opettajalle, opiskelijan kvalitatiivisten taitojen arviointi voi olla hankalaa, jos käytössä on viisi eri tasoa. Olisi haastavaa kuvitella tapa erottaa B:n

ja C:n -tasoinen elvytys tai auskultointi.

Opiskelijalle graded -arviointi saattaa vaikuttaa tämän stressitasoon kohtuuttomasti. Lääketieteellisessä muutenkin vaaniva Imposter Syndrome -mörkö voi romauttaa itsetunnon hyvinkin pienellä kynnyksellä. Huonona hetkenä mikä tahan-sa numero tai kirjain voi laukaista ajatusansoja ja saada opiskelijan kyseenalaistamaan omaa kuuluvuutta alalle. On välttämätöntä muistaa, että lääketieteellisessä pyritään vain ja ainoastaan riittävyteen. Tämän voi todeta viidenkymmenen erikoisalan olemassaololla, joihin voi erikoistua lisenssiaatin päälle vielä kuusi vuotta. Mikäli kaikki pitäisi osata, ei erikoislääkäreitä tarvitsisi.

Pass/Fail: puolesta

Ensialkuun on tehtävä selväksi, että Pass/Fail -arviointi ei takaa, että kurssi kokonaisuudessaan olisi millään tavalla helpompi, koska sitä ei arvioida numerolla tai kirjaimella. Joillakin kursseilla voi lopputenttien läpipääsyprosentti olla jopa 80% jaossa olevista pisteistä, vaikka yleensä kynnys on sijoitettu sinne 51% tuntumaan. On siitä huolimatta selvää, että Pass/Fail madaltaa varsinkin heidän opiskelijoiden stressiä, joilla on taipumusta perfektionismiin. Arviointitapa myös antaa opiskelijalle vapautta arvioida kurssin tärkeys hänelle itselleen; mikäli kurssi kiinnostaa rajallisesti, hän voi kunnialla

vain suorittaa sen ja priorisoida muita elämänsä osa-alueita. Itselleen kiinnostavaan kurssiin opiskelija voi pöntätä mielin määrin. Näin ollen opiskelija opiskelee enemmän itseään, kuin ulkopuolisia motivaattoreita varten.

Pass/Fail: vastaan

Pass/Fail -arviointi madaltanee kynnystä puhtaaseen suoritamiin. On toki energiatehokasta lukea tentteihin vain läpikäyminen mielessä mutta aidan ylitys matalimmasta kohdasta jo tässä vaiheessa lääkäriyttä, saattanee tehdä tulevaisuudesta työläämpää. ”Läpi on läpi” ei välttämättä myöskään kannusta yrittämään parastaan, jos yliopistokaan ei näe syytä erottaa A:n ja E:n suorituksia toisistaan. Pass/Fail luonee myös ajatuksen siitä, että esimerkiksi kirurginen leikkaus on joko onnistunut tai ei. Todellisuudessa leikkauksissa on paljon muuttujia, jotka vaikuttavat potilaan prognoosiin. Ainoastaan se, että sydämentahdistin asen-

nettiin, eikä potilas kuollut, ei ole välttämättä asenne, johon pyritään. Leikkauksista ei toki saa arvosanaa mutta minimivaivannäkö ei ole kestävää eikä toivottavaa alallamme.

Vain tulevaisuuden päivät näyttävät, kuinka meitä tullaan jatkossa arvioimaan. Arviointi ja arvostelu, tavasta huolimatta, tähtää laadun ja turvallisuuden ylläpitämiseen ja tämä on meille sekä potilaillemme hyvä asia. Se myös antaa meille mahdollisuuden kehittää itseämme tai olla tyytyväisiä osaamiseemme.

Tärkeimpänä on silti painottaa, että sinun arvosi ei ole ikinä sidoksissa mihinkään suoritukseen. Et ole numero, kirjain, etkä adjektiivi. Olemme valinneet vaikean alan ja siksi se tuntuu vaikealta. Tässä suorituskeskeisessä yhteiskunnassa teemme kaikki parhaamme, juuri niillä voimavaroilla joita meillä on. Päivä päivältä, vuosi vuodelta sinä riität ja tulet aina riittämään.



n-1

n-1 on kokoelma, jossa eri vuosikurssien opiskelijat ovat jakaneet alemmille vuosikurssilaisille neuvoja ja ohjeita asioista, jotka he olisivat halunneet tietää vuosi sitten itse.

HAKIJOILLE

”Vaikka nyt stressaa ja ahdistaa, palkitaan hakuaikana tehty työ ihan varmasti! Se tulee olemaan sen arvoista!”

”Älä turhaa vertaa omaa työmäärääsi tai -tapaasi muihin. Monesti susta saattaa tuntua siltä, että muut opiskelevat enemmän, ja vapaa-aikana stressaat sitä, että pitäisi olla opiskelemassa. Kaikki oppivat erilaisilla, ja eri aikoina. Jotkut hakkaa ankia tuntikausia putkeen, jotkut kirjottaa omia muistiinpanoja ja oppii näin. Joillekin on hyvä herätä aamulla kuudelta lukemaan, jotkut on yökyöpeileitä ja ovat produktiivisimmillaan aamuyöllä kolmelta. Se mikä toimii muilla, ei välttämättä toimi sulla. Ja se on ihan fine. Etsi rauhassa oma paras tapa opiskella. Tärkeintä on yrittää parhaansa :)”

”Kaikki uudet fuksit on samassa tilanteessa täällä uudessa maassa. Lähde kaikkeen aina aluksi mukaan, niin integroidut mahdollisimman hyvin. Lisäksi, tapahtumissa on aina hauskaa ja niistä syntyy erityisesti muistoja <3”

”Juttele kurssikavereiden kanssa siitä miten he muistavat vaikeat asiat, järjestykset, anatomian termit ja niiden sijainnit, jne. Saatat kuulla tosi hyviä muistisääntöjä asioille, jotka koet vaikeaksi muistaa! Ja totta kai teet samalla vastapalveluksen, on oikeesti kiva kuulla kokeen jälkeen kun kaveri kertoo, että ”hei mä muistin ton asian vaan sen takia kun kerroit siitä sun muistisäännöstä!” Sharing is caring <3”

Hei lääkäriopiskeilija!

Hanki työtarjouksia 30 sekunnin vaivalla, laita viestiä:

Tapio Hänninen
tapio.hanninen@hoiwa.fi

044 493 1370

(myös WhatsApp/Telegram/Signal!)

HOIWA
lääkäripalvelut

YKKÖSILLE

”Opiskelutaitojen oppiminen ottaa aikaa, varsinkin jos takana on välivuotia. Mieti ja suunnittele uudet rutiinit esimerkiksi ajankäytön suhteen! Lääkiksessä aikaa viikottaiseen opiskeluun tulee todennäköisesti kulumaan selkeästi enemmän, kuin aiemmissa kouluissa. Muista kuitenkin myös rutiinit opiskelusta palautumiseen, esimerkiksi ulkoilun tai urheilun parissa.”

”Ota ihan rauhassa. On ok uusia kokeita, on ok ettei kaikkea osaa, on ok että väsyttää. Ota päivä ja koe kerrallaan”

”Ei kannata murehtia turhaan arvosanoja. Suuntakaa katsetta eteenpäin!”

”C1 totuttele rauhassa uuteen arkeen ja omien rytmien löytämiseen :) Vanhemmilta opiskelijoilta voi myös aina tulla pyytämään apua ja neuvoja mihin tahansa liittyen!”

”Mikbilsa on hankalaa ja patofyssa lällällä”

”Lue abbas immu kirja :) oikeesti lue :)”

KAKKOSILLE

”Viron kielen opiskeluun preklinikassa kannattaa panostaa. Kielitaitoa todella edellytetään klinikassa, ja ilman sen osaamista kliinisen vaiheen opiskeluista jää väistämättä todella paljon paitsi. Toisaalta klinikan opettajat suhtautuvat todella positiivisesti ja ymmärtäväisesti opiskelijoihin jotka osoittavat halua oppia kieltä, ja tukevat kaikkia kyllä mielellään kielen oppimisessa vielä myös kliinissä vaiheessa.”

KOLMOSILLE

”Farma vituttaa vain vuoden”

KAIKILLE

”Kursseilla mennään kovalla vauhdilla vaikeita asioita, joten tunneille preppaaminen oikeesti kannattaa (erityisesti anatomia, kemia ja bilsa)”

”Kannattaa opetella tekemään Anki -kortteja, ne on mm. pelastanut monien (minun mukaanlukien) anatomian opettelemisen!”

”Nuku, nuku, nuku, kun voit”

”Preklinikka = hauki on kala, hauki on kala...”

”Älä jätä moodleluentoja viime tintaan tai skippaa niitä. Vaikka ne on moodlessa, ne on silti yhtä tärkeitä ja yleensä myös tulee lopputenttiin”

”iPadiin kannattaa sijoittaa, on todella kätevä ja helppo tehdä muistiinpanoja (onnistuu myös suoraan luentodiojen päälle)”

”4h yönillä ei salille”

”Muista tehdä Anki -kortteja kurssin aikana. Paljon helpompi opiskella loppu eksamiin kun ei tarvitse tehdä ensin kortteja oppimiseen. Kysele myös ylemmiltä vuosikursseilta Anki -kortteja. He ovat saattaneet jo tehdä hyviä joita voi jakaa.”

”Sisuseksamiin kannattaa alkaa lukea 1kk ennen, koska materiaalia on ihan Simona!”

Sana

LEHDEN TEKIJÖILTÄ

PÄÄTOIMITTAJA NIKO RUPPERT

Caput Lignum, ystävien kesken CL, on ollut minulle tärkeä lehti jo ennen lääkkiseen pääsyä. Luin Lignumeja jo hakuaikana, koska se oli henkilökohtaisin ja minulle puhuttavin tapa nähdä TaSLO:n toimintaa. Caput Lignum on minulle reflektio TaSLO:sta ja tämän jäsenistön akateemisesta kyvykkyydestä, arvoista, mutta myös sisäisestä kollegiaalisuudesta.

Tänään päätoimittajana minulla on ilo ja kunnia olla osa tätä perinnettä. Näkemykseni on käsitellä aiheita, jotka ovat tosissaan aiheellisia meille tuleville lääkäreille, jopa ehkä ajoittain vinojen katseiden kustannuksella. Alamme on jatkuvasti yhteiskunnan ja yksilön arvosteltavissa, ja näin se on aina ollut. On silti työmme opettaa ja käsitellä aiheita, joihin ei ole yhtä oikeaa tai edes ollenkaan hyvää vastausta. Nämä haasteet ovat se syy, miksi alamme on se paras ja vaikein. Täten tahdon, että myös Caput Lignum on raikas tasapaino valoa ja varjoa, koska vasta silloin se peilaa elämäämme sekä tulevaisuuttamme todenmukaisesti.

Luet nyt satojen työtuntien tulosta, jota olen monen opiskelijan sekä muun ammattilaisen kanssa rakentanut. Haluan kiittää kaikkia, jotka ovat mento- roineet toteuttamaan unelmaani lehden suhteen. Erityismaininta Victorialle, jonka ansiosta tämä lehti on itsevarma visuaalinen kokonaisuus, eikä Paintilla tehty vihkonen. Kesäisin mielin päätän ensimmäisen lääkisvuoteni tähän ja lähdän viettämään *Hot girl summeria* koti-Suomeen. Palaillaan syksyllä!

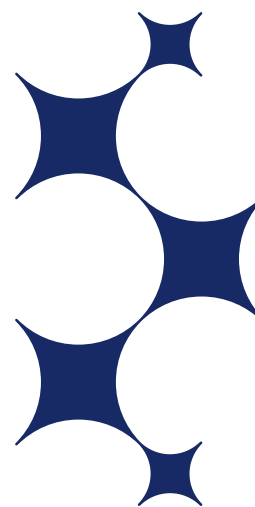


VISUAALISUUSVASTAAVA VICTORIA VALPIO

Ihan alkuun on pakko vain sanoa *huhhuh mikä projekti*. En ole kova kirjoittamaan toisin kuin meidän päätoimittaja Niko mutta halusin kuitenkin jakaa muutaman ajatuksen mun näkökulmasta.

Jo ennen kuin mut valittiin TaSLO:n hallitukseen visuaalisuusvastaavan pestiin, tiesin haluavani edistää meidän ainejärjestön visuaalista ilmettä uudella otteella – erityisesti nettisivuja ja Caput Lignumia. Mun isoin tavoite oli yhtenäistää TaSLO:n graafinen puoli eri alustoilla, joten alkuvuodesta muotoutunut nettisivujen face-lift toi luonnollisesti hyvät raamit lehden ilmeelle.

Kaiken kaikkiaan, olen erittäin tyytyväinen siihen, millainen lehti saatiin luotua Nikon kanssa (vaikka välillä fuksivuoden opinnot meinasivat viedä liikaa aikaa). Vaikka kaikkien rakastama Caput Lignum on nyt käynyt läpi täydellisen redesignin, toivon, että kaikille välittyy myös tästä uudistetusta lehdestä edelleen se rakkaus ja yhteisöllisyys, jota aikaisemmistakin on. Ainakin tämä on rakkaudella tehty <3



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue

Yhteystietoja

ADMISSIONS OFFICE

Ülikooli 18, 50090 Tartu

Head of International Admissions
Eda Tursk
+372 737 6031
eda.tursk@ut.ee

International Admissions Coordinator
Katrín Kuuinal
+372 737 5153
katrin.kuunal@ut.ee

DEAN'S OFFICE

Biomedikum – Ravila 19, 50412 Tartu

Academic Affairs Specialist
Kadri Veeperv
+372 737 5328
kadri.veeperv@ut.ee

Academic Affairs Specialist
Liina Pärnamäe
+372 737 5318
liina.parnamae@ut.ee

TASLO

Puheenjohtaja
Lotta Viherväs
puheenjohtaja@taslo.fi

Varapuheenjohtaja
Siiri Markkanen
varapuheenjohtaja@taslo.fi

Rahastonhoitaja
Katariina Rantakari
rahastonhoitaja@taslo.fi

Koulutuspoliittinen vastaava
Tomi-Iiro Virkki
kopovastaava@taslo.fi

Sihteeri
Sandra Abbasi
sihteeri@taslo.fi

Tiedottaja
Emma Ahishali
tiedottaja@taslo.fi

Tapahtumavastaavat
Kalle Suontausta & Julia Lybeck
tapahtumavastaava@taslo.fi

Hyvinvointivastaava
Saga Soinin
hyvinvointivastaava@taslo.fi

SML -edustaja
Hoa-Mi Parikka
sml-edustaja@taslo.fi

Visuaalisuusvastaava
Victoria Valpio
visuaalisuusvastaava@taslo.fi

Päätöimittaja
Niko Ruppert
paatoimittaja@taslo.fi

Klinikkatuutorit
Iida ja Eetu
klinikkatuutori@taslo.fi



**APPENDIX
VERMI-
FORMIS**

Fraternitas Fennica

Tarton suomalainen osakunta

Tarton kaduilla näkyy säännöllisesti fiinisti pukeutuneita hattupäisiä ihmisiä. Lähes poikkeuksetta he kuuluvat johonkin Tarton tai Tallinnan akateemisista organisaatioista. Nämä järjestöt ovat virolainen vastine suomalaisten yliopisto-opiskelijoiden osakunnille, ja niihin kuuluvat kaikki korporaatiot eli korpit ja useat seltsit sekä suomalainen Fraternitas Fennica. Sen sijaan Suolet, Taslo tai sen virolainen sisarjärjestö EAÜS (Eesti Arstiteadusüliõpilaste Selts) eivät lukeudu akateemisiin organisaatioihin.

Suomalaisiin osakuntiin verrattuna virolaisissa järjestöissä on huomattavasti tiukemmat säännöt, ja ne polveutuvat 1800-luvun saksalaisista sisarjärjestöistään. Esimerkiksi vessaan ei koskaan mennä hattu päässä, eikä hattuaan saa luovuttaa edes hetkellisesti säilytettäväksi muulle kuin toiselle akateemiselle jäsenelle.

Korporaatioissa on ainoastaan mies- tai naisjäseniä. Seltsit voivat olla joko sekayhdistyksiä tai vain yhdelle sukupuolelle suunnattuja. Esimerkiksi vanhin akateemisista järjestöistä, 1870 perustettu Eesti Üliopilaste Selts (EÜS), hyväksyy jäsenikseen vain miehiä. Toiseksi vanhin järjestöistä, Eesti Üliopilaste Selts Põhjala (Põhjala), sen sijaan on sekajärjestö. Akateemisilla organisaatioilla on ollut ja on edelleen merkittävä vaikutus myös virolaiseen yhteiskuntaan. EÜSin värit sini-musta-valkoinen on monelle tuttu Viron tasavallan lipusta, johon trikolori otettiin suoraan tältä seltsiltä Viron itsenäistyessä 1918.

Tarton suomalainen osakunta eli Fraternitas Fennica on yhdistelmä virolaista sekaseltsiä ja suomalaista osakuntaa. Yhdistykseen ovat tervetulleita kaikki suomalaiset tai suomenmieliset Tarton korkeakouluissa opiskelevat. Virolaisiin kollegoihin

verrattuna Fennican säännöt ovat hyvin liberaaleja. Jäsenet niin Fennicassa kuin muissa organisaatioissa jaetaan kolmeen tasoon: fuksijäseniin (*fuks!*), varsinaisiin jäseniin eli värienkantajiin (*ksv!*) sekä yliopistosta jo valmistuneisiin jäseniin vilistlasiin (*vil!*). Fuksijäsen ei tarkoita ensimmäisen vuoden opiskelijaa vaan organisaation uutta jäsentä, joka opettelee yhdistyksen tavoille ja sääntöihin ennen värienkantajuutta.

Mutta mitä organisaatioissa sitten tapahtuu? Fennica järjestää kolmenlaisia tapahtumia: pelkästään omille jäsenilleen tarkoitettuja, yhden tai useamman virolaisen akateemisen järjestön kanssa yhdessä sekä kaikille avoimia. Kaikille avoimia tapahtumia on joka vuosi vähintään kolme: Fennican vuosijuhlat syksyllä, Suomen itsenäisyyspäiväjuhla joulukuun alussa sekä vappubileet 30.4. Lisäksi tapahtumat sisältävät muun

muassa saunailtoja, olut- ja lonkeropöytiä sekä yleistä hengailua virolaisten organisaatioiden kanssa.

Fennican suurin merkitys on yhdistää kaikki suomalaiset Tartossa opiskelevat yhden lipun alle. Lisäksi virolaisiin tutustuminen onnistuu kaikkein helpoiten yhteisissä akateemisissa tapahtumissa. Mikäli haluat uusia ystäviä tai erilaisia tapahtumia, kannattaa tulla tutustumaan Fennican toimintaan tai ottaa yhteyttä allekirjoittaneeseen tai muihin järjestössä toimiviin jäseniin. Avoimet tapahtumat ilmoitetaan Facebookissa ja Instagramissa.

ksv! Eetu Hopeapuu



Fraternitas Fennica



@fraternitasfennica



Ravintola- arvosteluja

€

Pierre | ★★★

Raekoja Plats 12

Erinomainen lounasvaihtoehto. Jos haluat nähdä viiksekkäitä miehiä, täältä heitä voi löytää.

Cafe-restaurant Werner | ★★★

Ülikooli 11

Hyvä take away -kahvi tai Chai Latte ennen viron tuntia. Ruoan hinta ehkä natuke tyyris.

Chemicumi Kohvik | ★★

Ravila 14a

Jos ja kun unohdat eväät ja termos-kahvin kotiin.

Kentucky Fried Chicken | ★

Turu 2

Paikallinen perheomistettu kananravintola, jossa maksat ketsupista 0,65€.

Kohvik Spargel | ★★★

Kalevi 13

Söpö kahvila-ravintola. Löytyy menun lisäksi noutopöytä lounasaikaan. Erillinen vegaaninen menu plussaa!

€€

Kolm Tilli | ★★★★★

Kastani 42

Turvallinen valinta arkeen ja juhlaan. Kolm Tilli on energinen, nuorekas ja hieman boheemi bistro, johon voi mennä yhtä hyvin yksille, kuin illalliselle.

RP9 | ★★★

Raekoja plats 9

Intiimi publi-henkinen ravintola, joka on säilynyt Tarton katukuvassa syys-täkin. Jägermeisterien ystäville.

Vilde ja Vine | ★★★

Vallikraavi 4

Perinteisen tuntuinen ravintola, jonne kehtaa tuoda kylässä käyvät vanhemmat syömään.

€€€

Like a student could afford this...

Juominkir- ravintola- arvosteluja

Shooters | ★★ (★★★★)

Vallikraavi 4

The place to be. Kukaan ei tiedä miksi.

Väike Kuuba | ★★★

Vabaduse pst 1C

Tarton parhaat mojitot.

Seik | ★★★

Rüütli 12

Pimeä ja intiimi. Henkilökohtaisen tilan voit unohtaa narikkaan, jos narikka olisi mutta läheisyyttähän täältä tultiin hakemaan.

Naiiv | ★★

Vabaduse pst 5

Baari laivalla, joten risteilyfilis on taattu. Yläkerran ilmankosteus 1140%.

Möku | ★★★★★

Magasini 5

Laadukas ja omaperäinen. Juomalasin voit palauttaa tiskille, tai ottaa muistoksi.

Püssirohukelder | ★★★★★

Lossi 28

Olutta ja tunnelmaa. Korkean katon lisäksi usein live-musiikkia ja epäsu-kupuolineutraali juomamenu #mees-tenõlu 1L #naisteõlu 0,5L

Pahad Poisid | ★★★

Küüni 2

Turvallinen valinta kuten vanha kunnon Rosso -ravintola Suomessa – et tule pettymään mutta et myöskään yllättymään positiivisesti.

Multivita

Monivitamiini- ja
kivennäisainevalmisteet



*Elinvoimaa kaikkiin
elämäntilanteisiin*

multivita.fi

RAVINTOLISÄ



Orion on
suomalainen
avainlippuyritys.

itsehoitoapteekki.fi