

KOLUMNI

Kutjottoo pittää,
vaek henk mänis

ON SE LUOJAN LYKKY, että suomenkielessä ovat murteet säilyneet ja vielä korkean teknologian aikakudellakin useat kanssaihmiset puhuvat vanhaa kotiseutunsa murretta. Savon murteesta – paremminkin savon kielestä – yhdistettynä savolaisiin kansalaisiin on riekuttu eri puolilla Suomea aivan riittämiin ja yritetty jopa osoitella, että savolaiset olisivat typeriä. Kyllä se pilkka osuu useinmiten mollaajan omaan nilkkaan, kuten entisen vanhan savolaispoliisin tokaisu helsinkiläisturistille Kuopion torin laidalla. Nuorehko mustatukkainen intereilaajapoika yritti poliisimieheltä kysellä tietä Puijolle, hän käytti kysyessään englantia, ranskaa ja saksaa, mutta poliisimies vain hymyili ja pyöritti päätään. Paikalla sattunut helsinkiläisturisti tokaisi poliisimiehelle, että kyllä tiedänkin pitäisi opetella kieliä, olettehan te täällä yleisön palvelijoita. Tähän poliisimies vastasi rauhalliseen savolaiseen tapansa: "Mittee hyötyä siitä oes, tuokii juippi huasto kolomee kieltä, eikä su-anu vielä asijoosa selevitettyä".

EI OLLUT TARKOITUS SOTKEUTUA pelkästään kielikysymyksiin vaan vetävi vähän savon kielen sanaa kutjottoo, kutjake. Unto Eskelisen sanakirja "tavvoo savvoo" tuntee sanan kutjake ja selittää sen tarkoittavan saamatonta vetelystä ja yleensä miespuolista sellaista. Kutjottoo-sanaa käyttää hyvin paljon hyvä ystäväni ja kesänaapurini Pertti (entinen poliisimies hänkin), kun hän ottaa aina silloin tällöin oikein kutjotuskuurin. Jos Pertin juttusille kutjotuskuurin aikaan sattuisi kirjakieltä puhuva henkilö, niin hän varmaan arvaisi, että Pertillä on meneillään painonhallintajakso, kansankielellä laihdutuskuuri, vaikka ei sitä päättöpäin edes huomaaisi, mistä ihmeestä se Perttikin niitä ylipainokiloja itsestään löytää, niin sutjakka mies on.

Mutta, kun ympärillä oleva maailma huutaa kaikkien akkainlehtien ja terveystorvien kautta, että läski on kuolemaks, liika lihavuus tuo sairautta, lihavana elämäsi on lyhyt, kuin lapsella paita jne., niin vahvempikin siinä sortuu kutjotamaan. Kun lähtee kaiken maailman diettien perään, niin käy kuin viimeaikaista muotidieettiä soveltaan noudattaneille ruotsalaisille, toinen söi pellavansiemeniä niin paljon, että suoli meni mössöstä tukkeeseen ja toinen taas joi vettä 5 litraa päivässä ja oli kuolla vesipöyhöön! Aly hoi, kohtuus kaikessa, mitään oikotietä onneen ei ole. Kesäkuuntoon ei päästä parissa viikossa, ei ainakaan pysyvään.

SEN VERRAN OLEN ITSEKIN oppinut, että kutjottaminen on aikaa viepää puuha – puoli vuotta on lyhyt aika, jos mieli saada painonsa hallintaan. Siitä on tultava elämäntapa, mikä lähtee omasta lujasta tahdosta, uskoavisten filosofista; ehtiään sen parannuksen tehdä huomennakin. Muutamia kokemuksen kautta tulleita ihmiskehon lainalaisuuksia on hyvä opiskella, tietoa voi käyttää avuksi mm. kannattaa muistaa, että vatsasta aivoihin kylläisyyttä viestävän tiedonkulku voi ottaa jopa pari-kymmentä minuuttia. Ei siis kannata ahmia ruokaa niin kauan kuin alkaa olla jo kurkkua myöten täynnä, kyllä se hyvän olon ja kylläisyyden tunne tunne tulee hetken päästä vähemmälläkin syömisellä.

Ei uimarantojen bikinikuuntoon kutjottaminenkaan ongelmatonta ole, kyllä vain pienikin kieltyminen lihottavaksi miellettyistä ruoka-aineista kaivelee sisuksia, niin että olo tuntuu joskus kutjakeelta. Uskonkin, että sanapari kutjottaa ja kutjake ei ole sattumalta keksitty, kyllä niissä on sama henki. Ainakin minä näen silmissäni kutjake-sanan selityksen mukaisena laihana ja vähän velttona kaverina, lähes kuin keitetty makarooni. Loppujen lopuksi, kumpi onkaan kesän uimarrannoilla miellyttävämpi näky, lökötävien uikkareiden päällä kaksinkerroin roikkuva ihramaha vai sormuksen läpi lasketun näköinen riukuliini, joka on kutjottanut koko elämänsä? Minä ainakin olen valmis hyväksymään tasapainoisia ja sopu-suhtaisen ihmisen esikuvaksi - "kohtuus kaikessa" -tyypin.

Ehtihän sen parannuksen tehdä huomennakin.



OSSI KURKI
kesäheinäveteläinen

Kesähiuksille kotiin:
KC professional
 Take away color
 Ammoniakiton ja hajusteeton
 kestoasväyte **990** pkt
 Schwarzkopf PROFESSIONAL
RAMIKA
 PARTURI-KAMPAAMO
 Raija Karhu, Honkatie 1
 (Honkahalli) 80400 Ylämylly
 P. 013 645 161



Elämyksiä, luksusta, nautintoja...

Vihreä **TERVEYSHIERONTA** sis. erikoissokeria ja vihreää luomuteetä
 Kesto n. 1 h **4950** (58,-)

JALOKIVI-KUUMAKUULAHIERONTA
 Esim. kiinalainen jade stressiin, vuorikristalli selkääntä oloa. Kesto n. 1 h **5900** (65,-)

Tarjoukset voimassa elokuun loppuun.

UMG Diplomiamaterapeutti, Diplomifytoterapeutti
 UMG Diplomiwellnessterapeutti,
Enni Leinonen MIFA Reg
 p. 0500 186 303. Kermantie 4, Heinävesi
 www.ennileinonen.fi

HEINÄVEDEN APTEEKKI
 Kermantie 1

(017) 561 648, 0440 561 641
 heinavesi@apteekki.net
 heinavedenapteekki.net

Palvelemme:
 ma-pe 9-17, la 9-14
 juhannusaattona 9-12

Uudistuneen valintaosaston myötä uutuuksia saapunut: mm. hyvinvointi- ja tukisukat

kesän ajan 31.8.2011 asti
 ihonhoitosarjoista:
-10%

Avene, Elivo, Favora ja Sebamed
 Ps. sarjoissa laadukkaat **AURINKOTUOTTEET**

Muista punkkitorjunta itsellesi ja lemmikeillesi!
 Borrelioosi-testit myynnissä.

Kangaslammien sivuapteekki:
 Palvelemme ma-pe 9-16.30 Kangaslammintie 16
 P. 017-558 6363, kangaslampi@apteekki.net

Lääkekaapit: kirjastoauto ja Valamon luostari

kauneus ja hyvinvointi

UUSI OSOITE: Kermanrannantie 2

Parturi-kampaamo
Soili Heiskanen
 P. 044 066 8894
 Arkinis klo 9-17

Hiukset kesäkuuntoon!

PARTURI-KAMPAAMO HEINIS
 Käteismaksu Pirkko Lyytikäinen
 Kermanrannantie 2 p. 017-562 315

Kyllä kesä kuivaa minkä kastaakin.

PARTURI-KAMPAAMO
 p. (017) 561 355
KAUNEUSHOITOLA MARI
 MARJATTA HAPPONEN
 Vahvalahdentie 3, Heinävesi
 Ainoastaan käteismaksu

Ihanaan kesään!

EDULLISET
 Ziija Sopotsun-AURINKOTUOTTEET **alk. 595**

Ziija-sarjassa paljon edullisia tuotteita esim.
 Ziija vedenkestävän SILMÄMEIKIN-POISTOAINEN 120 ml **495**

TARJOUSKOREISTA alk. 1,-/kpl
 tuotteita
 Meitä mm. OXY-JET happi- sekä ultraäänihoidot

Kauneushoitola Heli Tuomisto
 Kermantie 2, puh. 040 766 7907
 Olen lomalla 15.7.-14.8.

Hyvinvointia einävedeltä

Karvion Hammashoito Oy Ajanvaraus puh. 040 574 2692	Hierontaa, fysioterapiaa fysioterapia Pauliina puh. 040 5150 255	Kauneushoitola Tuija Tuija Turtiainen puh. 017-561 930	Aromaterapia Enni Leinonen puh. 0500 186 303
Parturi-Kampaamo Pentin Soppi puh. 0400 274 428	Wanha Olkkari Kermanrannantie 8 Kahvila, pitopalvelu, käsityömyymälä, kotityöpalvelu p. 050 377 5437, Raija p. 040 547 9743, Elli	Kampaamo Tulitukka Armi Auvinen puh. 040 703 7830	Johanneskodin hyvinvointipalvelut Jalkojenhoitoa ja hermoratahierontaa puh. 040 588 5880
Arja Tuovinen Sosiaalialan yrittäjä ja neuropsykiatrin valmennus puh. 0400 595 737 www.porstua.fi	Tuula Joutsen-Haajanen jalkahoitoja kotikäynteinä jalkojenhoitoon ammattitukin suorittanut lähihoitaja puh. 040 562 1625	Bella Dama Katja Venäläinen Rakennekynnet, kestopipset ym. puh. 050 547 2210	Kotipari Ky Eveliina Mäkelä p. 044 098 3639 Jarmo Vauhkonen p. 046 627 8022