

VIIKONVAIHDE TEE ITSE

HENGÄHDYSPAIKKA

Kristoduli
Nunna



Yksinkertaistakaa elämänne!

Otsikko on edesmenneen kreikkalaisen munkin, pyhän isä Paisioksen lempilaulu. Väsymys on hänen mukaansa useimmiten seurausta vain siitä, että olemme tehneet elämämme liian monimutkaiseksi.

Kun haalii koko ajan uutta, tilanne karkaa lopulta käsistä. Stressissä tehty työ siirtää stressiä myös työn kohteisiin. Venäläinen pyhä Serafim Sarovilainen sanoi aikoinaan: ”Hanki itsellesi sielunrauha, ja tuhannet ympärilläsi pelastuvat.”

Sielunrauhan perustana on eräänlainen perusnöyryys. Se on sen ymmärtämistä, että ihmisinä me kaikki olemme. Kaikille sattuu virheitä. Se, että suhtautuu ymmärtämyksellä sekä toisiin että itseensä, vähentää paineita. Ei maailmaa mullista, vaikka joku meille vähän hymähtäisikin. Onpahan tilaisuus oppia vähän nöyryyttä!

Nöyrä ihminen kestää huomautuksia. Hän ei suutu eikä kanna kaunaa.

Nöyrä ihminen kestää huomautuksia. Hän ei suutu eikä kanna kaunaa. Ajatelkaa, miten hauskaa meillä täällä maan päällä olisi, jos emme jatkuvasti pelkäisi toisten arvosteluja ja kannanottoja. Silloin emme lankeaisi synkkyyteen mitättömien pikkujuttujen takia.

Jos teet asiat sydämellä – siis rakkaudesta – etkä pelkästään järjellä, et ylläritä. Itsekeskeisyys väsyttää ihmisen, kun taas myötätunto antaa voimia. Ylimielinen asenne ja röyhkeys masentavat sekä niiden kohteita

että ilkeyksien lausujaa.

Kun uhrautuu toisen puolesta, alkaa tapahtua jumalallisia asioita. Tällä isä Paisios tarkoitti Jumalan ihmeellistä apua ja asioihin puuttumisia.

Olisi hyvä pitää aina mukana hyvää lukemista. Usein yksi pieni lause auttaa näkemään asiat aivan uudessa valossa. Sekava tilanteemme jäsentyy, ja voimaton ja väsynyt saa uutta intoa ja rohkeutta. Kuinka monesti sattuu, että iloiset asiat saavat meidät innostumaan ja unohtamaan väsymyksen ja jopa kivun! Ihminen on todellakin mysteeri.

Toisaalta on hyvä välillä hiljentyä. Piispa Iisak Syyrialainen 600-luvulta neuvoo nerokkaaseen tapaansa: ”Älä ole niin kiireinen, että pyrkisit ohittamaan sinua johdattavan jumalallisen kaitselmuksen.” Oli sitä näköjään kiireitä jo muinoin!

Pyhä Iisak muistuttaa myös, että paholaisen koko työnsä on saada ihminen vakuuttuneeksi siitä, että Jumala ei välitä hänestä. Tosi mahtava valhe!

Kun joku uskoo itsensä Jumalalle, se tarkoittaa, ettei hän koskaan enää suostu vajoamaan ahdistukseen ja pelkoon minkään asian takia.

TIESITKÖ?

Inttikuntoon kesäksi

RIITTA MUSTONEN

Haluaisitko inttikuntoon? Nyt se on mahdollista MarsMars-kunto-ohjelman avulla. Puolustusvoimat on kehittänyt yhteistyössä HeiaHeia.comin kanssa ohjelman, jota voivat vapaasti käyttää muutkin kuin armeijaan menevät. Valitset vain oman lähtötasosi ja seuraat sen jälkeen sinulle muokattua kunto-ohjelmaa. Kolmen kuukauden päästä olet halumallasi tasolla.

Pisteitä saa kaikesta liikunnasta, jopa kukkien istutuksesta.

Ohjelmassa voit myös testata, oletko inttikunnossa.

marsmars.fi

Fillari kevätkuntoon!

Pyörän pesu, kunnan tarkistus ja huolto on hyvä suorittaa ennen kevätkauden alkua.

ANU KAARINA HÄMÄLÄINEN
ELINA MÄÄTTÄNEN

Pyörän kevätthuollossa ei tarvita monimutkaisia välineitä, sillä pyöräilijän

monitoimityökalulla pääsee pitkälle. Pyöräilijällä kannattaa olla mukanaan tarvikelaukka, jossa on monitoimityökalu, rengasraudat, sisäkumi, paikkaustarpeet, ketjujen katkaisija ja rätkki.

Kevät on myös taloyhtiöiden talkoiden aikaa, joihin kannattaa valmistautua katsastamalla varaston hylätyt pyörät. Niiden paikka ei ole jätelavalla, vaan halukkaita noutajia voi huhuilla some-kanavilla tai soittamalla kierrätyskeskukseen. Hylätyt

pyörät sopivat usein varaosiksi tai kunnostettaviksi.

Opettele tuntemaan menopelisi ja suoja se varkauksien varalta.

Huollon jälkeen on hyvä valokuvata pyörä siltä varalta, että sen tunnusmerkkejä tarvitaan myöhemmin. Ota ylös runkonumero keskiön alta sekä rengasmerkinnät ulkokumeista. Voit myös teettää pyörääsi turvakai-verruksen.

Lukitse pyörä kunnolla U-lukolla ja vaijerilla, ja muista käyttää kypärää!

KARI SALONEN



VINKIT

Käytettyjä pyöriä voi hankkia Poliisin huutokaupoista, joita järjestetään huhti-toukokuussa ympäri maan.

Pyöränhuoltoa voi opetella lisää vaikka Park Tool -firman Youtube-kanavalla.

Jätä ammattilaiselle hankalat ja kalliiden työkalujen hankintaa vaativat työt, kuten keskiölaakerin vaihto tai pinnon rihtaus.

Korjaussarjakollektiivin blogista löytyy virkattu pinnasuojaa muurauksilangasta ja vinkkejä vaatteiden suojaamiseen pyöräillä.

Lähde:

korjaussarjakollektiivi.wordpress.com

Pyörän kevätthuolto

Huuhtele pyörä aluksi, mutta älä suihkuta suoraan laakereihin. Pesuun voi käyttää pehmeää riepua, astianpesuainetta ja lämmintä vettä. Jos rasvaliika on pinttynyt, kokeile liuotinta. Pieniin koloihin pääsee sukalla ja hammasharjalla.

Tarvikkeet: Vettä, tiskiainetta, hammasharja, riepua, ketjurasvaa, pumppu, pyöräilijän monitoimityökalu, jokoavaimia.

1. Ketjujen pesu ja rasvaus

Ketjut ja rataspakka keräävät hiekkaa, pölyä ja bitumia, ja niitä kannattaa pyyhkiä kesken kaudenkin. Ketjut voi pestä ketjupesurin avulla, myös kaksi kumilenkillä yhteen liitettyä hammasharjaa toimii. Voit käyttää tiskiainetta tai liuotinta tarpeen mukaan. Rasvaa ketjut heti. Rasvaus estää ketjuja ruostumiselta ja vähentää kitkaa. Rasvana voi käyttää muun muassa CRC-sprayta tai ketjurasvaa. Pyyhi

lopuksi ylimääräinen rasva puhtaalla rätillä pois.

2. Jarrupalat

Vaihda jarrupalat, kun palojen kulutusosa on lopussa eikä säädöillä saada enää jarruja toimimaan halutulla tavalla. Hienosäätöä saadaan jarrukahvan tyvessä olevalla ruuvilla tai kiristämällä jarrulängestä. Mitä lähemmäksi vannetta palat säädetään, sitä äkäisempi on jarrutus. Vaihda rispaantuneiden jarruvaijereiden tilalle uudet, sillä ne voivat katketa kesken ajon. Paina jarrunkahvat pohjaan ja nytkytä tankoa: Lenksuuko? Voi olla, että ohjainlaakeri vaatii kiristystä.

3. Vanteet ja renkaat

Talviteloilla renkaat ovat tyhjentyneet. Lisää ilmaa jalkapumpulla. Tarkista ulkorenaan kunto: vaihda ulkokumi, jos siinä on halkeamia tai haurastumisen merkkejä. Tarkista

venttiilien kunto ja kiinnitä venttiilihattu. Käännä pyörä ympäri ja pyöräytä renkaita nähdäksesi, ovatko vanteet suorassa. Tarvittaessa löysää akselimuttereita jokoavaimilla kummaltakin puolelta, aseta vanne mahdollisimman suoraan ja tasaisesti ja kiristä mutterit. Pyörimiseen vaikuttavat myös navat ja niiden laakerit, joiden puhdistus vaatii laakerirasvaa, kartioavaimen sekä huolellisuutta.

4. Kiristykset ja satula

Käy lopuksi läpi kaikki ruuvit ja mutterit ja kiristä löysät. Talven aikana pituutta kasvaneen lapsen pyörän satulan korkeus on syytä tarkistaa. Sopiva korkeus löytyy, kun jalka vielä yltää maahan istuessa. Tarkista soittokeho ja valot: kirkas edessä ja punainen takana. Pimeässä näkymisen varmistat valoilla, heijastimilla ja käyttämällä heijastinliiviä.

