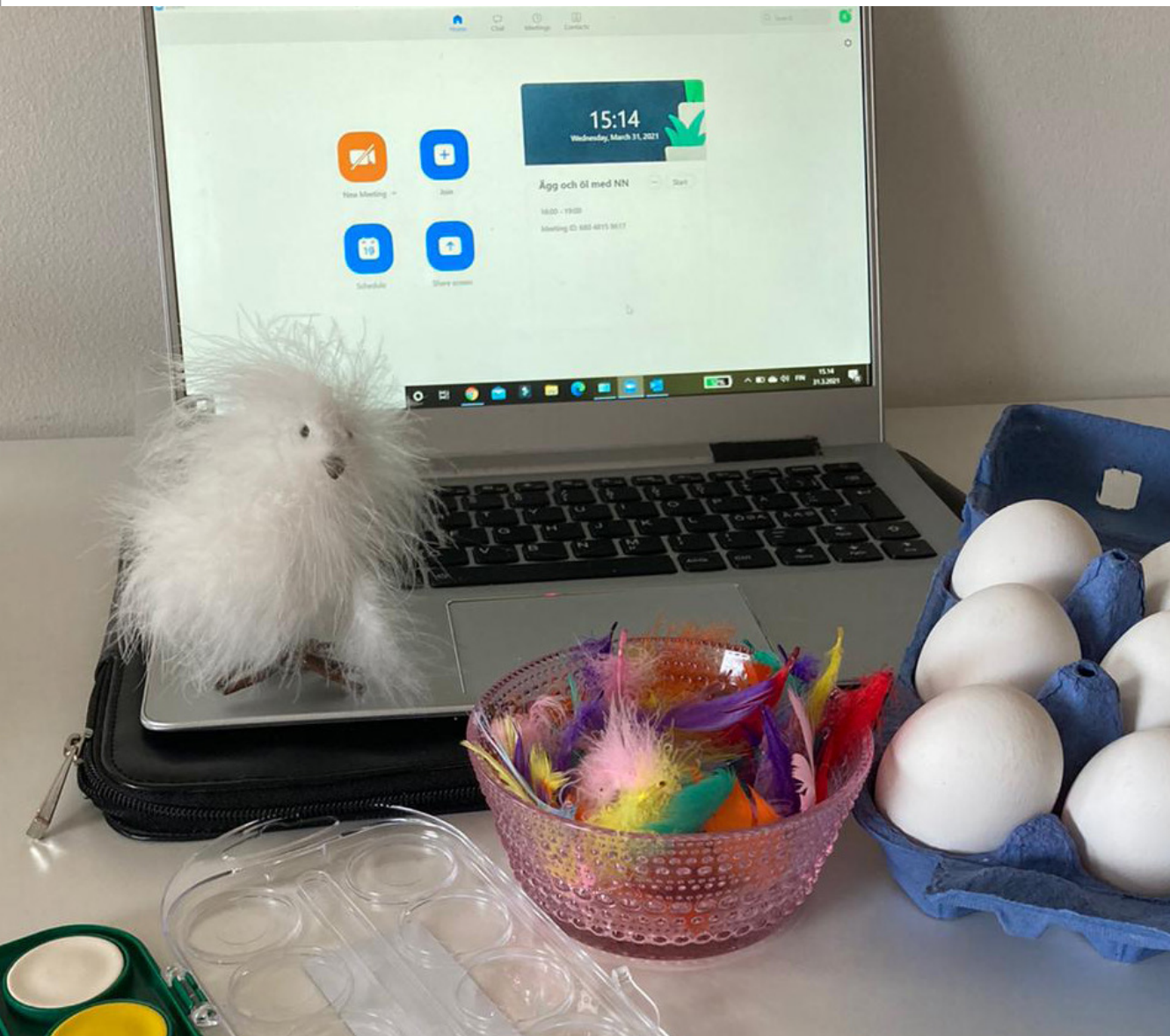


nyläNNingen

Nyländska Nationens
Medlemstidning



Nummer 2
År 2021



KÄRLEK ÖVER FAKULTETSGRÄNSERNA

Alltid i nyläNNingen:

Ledare	s.3
Kuratorspalten	s.4
Inspektorns hälsning	s.5
Klubbisens tips	s.12
Värdinnans tips	s.13

Speciellt i denna nyläNNing:

Glada vappen!	s.4-5
PR-Kalsarikännit	s.8-10
Kulturmotionera i Åbo	s.14-16
Gulis- och gamylspalten	s.17
Skattisen tipsar	s.18
Redaktionen testar: sommarens glass- nyheter	s.19-21
Sommarplaner och semestra i Nyland	s.22-23
Alhofria drycktestet	s.26-27
Utomhusgym och motionspår	s.28-31



Nylänningar och Vänner!

HejHej!

Våren är här detta betyder att ni sitter och läser årets andra NyläNningen tidning. Planeringen av denna tidning var lite extra svår då vi inte kan ha evenemang på samma sätt och det är lite oklart hur sommaren ser ut, men vi önskar att innehållet i denna tidning är någorlunda relevant.

Under de senaste veckorna har tankarna rört sig kring huruvida vi kommer att sitta i lockdown hela sommaren eller om det blir som under förra sommaren

Som tur så ser det ut som att vi kan ha en ganska normal sommar om man jämför med hur början av året såg ut. Med det önskar jag att ni har en riktigt kiva sommar och vi ses på hösten igen.

Tidningen sätts ihop av världens bästa PR- och layoututskott med mig som chefredaktör. Detta år har varit lite intressant då de flesta möten har skett via zoom och kontakten har uppehållits via

Whatsapp och Facebook. Det har varit en liten extra utmaning, men styssen och utskottet har fungerat som stöd så mycket som möjligt via zoom.

Tidningen kommer ut 4 gånger om året, två digitala tidningar och två riktiga papperstidningar. Detta för att spara på print- och postkostnader. Nästa tidning som är årets tredje tidning kommer som en riktig tidning på hösten.

Vi finns också på nätet, där vi uppdaterar med inlägg på BloggeNN, nylandskanationen.wordpress.com. Du får supergärna ställa upp som gästskribent ifall du har nåt roligt eller intressant att skriva om både på BloggeNN och i nyläNningen! Kontakta då mig så fixar vi det!

Eder PR-chef
Emelie "Meme" Suni

Kära nylänningar och vänner,

Våren har anlänt, åtminstone enligt kalendern, men vintern tycks inte vilja släppa taget ännu. I skrivande stund är frågan samma som tidigare år. Har vintern rasat eller rasar den fortfarande när Wappen anländer?

Våren gick dessvärre inte enligt planerna, då restriktionerna stoppade t.o.m. distanssittande. Vi har därför skiftat största delen av vår planering till hösten, som hoppeligen kommer att vara utan, eller med ytterst få, restriktioner. Detta återstår att se. Hösten kommer högst sannolikt att vara fullproppad med evenemang då det ska kompenseras för 1 ½ år av festtorka.

Det som däremot gläder mig var att vi äntligen lyckades förverkliga min motionsidé i form av vårt "Flytt på reveNN" evenemang. Jag hade grubblat en längre tid över ett sådant evenemang och att det fick ett så varmt mottagande av ivrigt motionerande nylänningar var verkligen kul. Ursprungligen var idén att evenemanget skulle fungera som ett skojigt evenemang under sommaren då verksamheten brukar vila, men i.o.m. de rådande omständigheterna fungerade det bra nu under våren. Vårt ack så kära landskap visade sig vara nästan för litet, då ni vandrade så mycket att vår stackars PR-chefen bara kunde konstatera att distansen till nästa stad/by/socken redan var insamlad vid nästan varje inlägg.

Totalt vandrade ni över 1100 kilometer vilket enligt Google Maps är ungefär distansen från Stan till Enare träsk. Så ni kan belöna era skor med extra skoputsmedel.

Måhända så sker Flytt på ReveNN igen nästa år i någon form, kanske det t.o.m. är början på



en ny tradition i Nationen (Först Nyland och sedan ... VÄRLDEN!).

Vårens programkalender som tidigare nämnt tvingats vara tunnsådd. Däremot kvarstår dock ett viktigt evenemang, nämligen en designtävling för Nationens hedersmärke, vilket kommer att gå av stapeln i maj. Detta är ett viktigt märke, så ifall du vill ha möjligheten att skapa något som kanske kommer att finnas kvar inom nationen till tidens ände, då rekommenderar jag att du börjar gnugga dina kreativa knölar och blir inspirerad av vårt fina Nyland.

Slutligen vill jag påminna er alla om att ta hand om varandra och jag hoppas att vi ses på nationens sommarträff i augusti.

Eder Kurator,
Felix Räckkylä

Vad göra om det bara fortsätter?

Så där på tröskeln till vår och sommar, när solljuset återvänt, snön smält, temperaturen stiger, coronafallen vänt nedåt, vaccinationstalen pekar uppåt och restaurangerna försiktigt öppnar igen, så kan man känna lite ljus vid horisonten. Kanske det blir en 'normal' sommar i alla fall? Den optimistiska planerar redan för höstens resor och fester ('var blev jag nu, på min bucket list över resmål att klara av före 30'). Den mer pessimistiskt lagda tar inte ännu ut några svängar. (Pessimisti ei pety.) Osäkerheten inför hur hösten skall bli är fortfarande stor. Nyheterna från världen är inte alls uppmuntrande.

Det är jobbigt att leva i osäkerhet och stressande att inte veta hur länge det jobbiga pågår. Man har en känsla av att livet rinner förbi medan man bara sitter inlåst för sig själv och inte får något gjort. Det är egentligen ingen tröst heller, att alla andra har det likadant. När man inte pratat med någon på ett tag, kan man få för sig att man kanske inte längre riktigt finns. Man börjar liksom lösa upp sig i kanterna.

Och hur kommer man tillbaka sedan? Om man i början, kanske i hemlighet, tyckte att den lite lugnare takten var bra i början, så kan man också vara rädd för att hamna i karusellen igen.

Om det blir fler lockdowns, fler undantagstillstånd, fler transportsträckor, där vi bara sitter och väntar och väntar på en osäker framtid, så måste man ändå överleva under tiden. För mig betyder det att jag behöver göra följande:

1. Röra mig. Varje dag. Helst lite olika. Helst utomhus.
2. Tala med någon. Ringa någon. Helst skratta också.
3. Läsa någonting. Helst tänka någon ny tanke.



4. Lära mig någonting. Något litet. Fem minuter med Duolingo räcker.

5. Skratta lite. I värsta fall med konstgjord andning i form av internets oändliga ström av videon på hundar som faller i vattnet, folk som får tårtor i ansiktet och får som ramlar i diken.

Då klarar jag nog en lockdown till. Men jag föredrar att fortsätta göra detta utan lockdown. Det är lättare att vara säker på att man fortfarande finns om man får det i bekräftat i möten med andra.

Eder Inspektor,
Linnéa Henriksson

Glada vappen!

Valborg är studenternas största och kanske även käraste högtid. Vi firar vårens ankomst och att läsårets med alla sina tentor snart är över med struvor, mjöd och skumpa.

Somliga tar Valborgsfirandet på stort allvar och firar hela veckan medan andra tar det lite lugnare och endast firar Valborgsmässaafton och första maj.

Brist på program är det i alla fall inte veckan innan och så gott som varje dag innan ordnar någon specialförening vid ÅA evenemang.



Studenterna skall nu för andra året i rad fira Valborg utan pompa och ståt, inte sedan krigsåren har något sådant skett.

Så småningom kan man dock skymta en ljusglimt i tunnelns ände i och med att vaccinerna börjat rullas ut. Nästa år kommer vi förhoppningsvis kunna fira ännu vildare.

För att göra de gnällande Gamylerna nostalgiska och för att ge Valborgssolkulderna en uppfattning om vad de har att se framemot nästa år, skall jag kort redogöra hur den typiska Åbo-Vappen ser ut.

Veckan som leder upp till första maj är som tidigare nämnt fullsmockad med program och varje kväll har något av de alfabetiska vattenhålen öppet. Senast nu börjar Biskopsgatans invånare kontrollera att de har dubbla hörselskydd hemma.

Det "formella" firandet börjar på Valborgseftermiddagen med Vapprodden utanför hotell Radison Blu där styrelserna för de olika ämnesföreningarna tävlar om vem som ror bäst. Detta tenderar vara en färgglad tillställning då alla ränner omkring i sina halare. I samband med rodden har NN:s styrelse också sin traditionella dragkamp mot ÖN.

Efter några timmars hemmafest är det sedan dags att byta om till snäppet snyggare kläder och dra till Vårberget för att se på ÅAS fantåg och lyssna på Brahe Djäknar. Studentkårens ordförande håller ett tal och avslutar med att be studenterna ta på sig sina, förhoppningsvis ännu vita, mössor. Våren är här.

Sedan bär det av till Kåren där nationerna ordnar den traditionella Vappmiddagen. Senare på natten flyttar festen ner till bokstavslokalerna och här möter middagsgästerna de av vännerna som firat kvällen med hemmafest. När solen åter går upp lägger också B till slut på Finlandia och städar ut de sista festprissarna.

Den första maj drar vi åter på oss halarna och mössorna och bestiger än en gång Vårberget. Denna gång är det picknick som gäller och parken är alltid proppfull men som tur är hittar man alltid nylänningarna på samma gamla gräsplätt bredvid lekparken.

För de flesta studenter är Valborg festen som avslutar läsåret men så är inte fallet för de nationsaktiva. I slutet av maj väntar oss ännu den sista utmaningen, Vårbalen. Men det är en annan historia.

PR- kalsarikännit

Här är en lista på PR-utskottets favoritdrinkar denna sommar om du behöver inspiration.



Vatten, vatten
bara vatten

Namn: Emelie Suni
Ålder: 23 år
Studerar: Marknadsföring och
turism



Under sommaren
Pina colada,
resten av året
White russian

Namn: Lilly Björklund
Ålder: 22 år
Studerar: Svenska



Espresso
martini för att
koffeinfylla är
bäst

Namn: Alexander Blomqvist
Ålder: 25 år
Studerar: Datateknik



Moscow mule och
vitrysse som man
säger på svenska

Namn: Sandra Weckström
Ålder: 23 år
Studerar: Marknadsföring



GT all the way
baby

Namn: Miika Alhopuro
Ålder: 27 år
Studerar: Nationalekonomi



Tror nog det är
kalja

Namn: Thomas Fagerholm
Ålder: 26 år
Studerar: Statskunskap



Valdemar är allt
man behöver. En
valdemarflaska
till daan håller
doktorn i staan.

Namn: Leif Andersson
Ålder: Gammal, men inte lika
gammal som Henrik



Lehtinen (gin,
Galliano,
Blue curacao,
russchian)

Namn: Topias Mannisto
Ålder: 26 år
Studerar: Kemiteknik



Gin and tonic

Namn: Henrik Ståhl
Ålder: 30 år
Studerar: Offentlig
förvaltning

TAKE AWAY LUNCH!

Kom ihåg att du kan köpa
take away lunch!

Du kan köpa två
luncher varje dag!

Ta gärna med egen matlåda!



Kårkaféerna

Klubbstipset Linnéa Nyman

Nämen hejsan allihopa!

Jag tror att vi alla längtar efter att få resa utomlands på semester, men så som förra året blir det i år också en så kallad hemmasemester. Oavsett var man tar det lugnt så hör det ju givetvis till att småsupa lite!

För att åstadkomma en jättekiva hemmasemester i sommar, kan man lätt laga en drink som påminner om den klassiska sommarkvällen aperol spritz, men i år kör vi på limoncello spritz!



Instruktioner för 4 personer:

2dl Limoncello
4dl Prosecco
1,5dl Sodavatten
1 Citron
is

Gör såhär:

Skölj av citronen ordentligt och skär i tunna skivor. Tillsätt citronskivorna och rikligt med is i glaset.

Häll sedan 1/2dl limoncello i varje glas, fyll på med prosecco och sodavatten. Ifall man känner sig lite mer festlig kan man även dekorera drinken med



Nu är våren här och slutspurten i studierna har börjat. Vad kunde vara bättre än att göra god mat för att höja motivationen till de sista uppgifterna? Här är ett recept som garanterat får dig att orka kämpa igenom de sista uppgifterna.

Loaded fries

900g pommes frites

Valfritt proteintillägg

1 msk olivolja

1 lök

2 vitlöksklyftor

450g marinerad eller naturell kyckling + tacokrydda

Ostsås

4 msk smör

4 msk mjöl

5 dl mjölk

10 dl riven ost

½ tsk salt

¼ tsk cayennepeppar

Pålägg

1 rödlök

Jalapeñon

Grön lök

Crème Fraiche



Tillredning

1. Tillred pommes frites:arna enligt anvisningarna.
2. Medan pommes frites:arna bakar i ugnen, tillred proteintillägget. Värm en panna på medelvärme och tillsätt oljan och löken, stek tills löken är mjuk. Efter det, tillägg vitlöken och stek i ca 30 sekunder och stek sedan det valda proteinet och krydda med cayennepeppar. Om proteinet är naturell, tillsätt tacokryddan. Häll bort överlopps fett.
3. Skär rödlöken, tomat och grönlöken i små bitar.
4. Sätt ihop maträtten. Sätt pommes frites:arna underst och häll ostsåsen på dem. Sätt sedan på proteintillägget och grönsakerna. Garnera med crème fraiche och grön lök.



Kulturmotionera i Åbo!

Åbo stad har många fina gratis rundturer att hämta från stadsbiblioteket, turistinfo eller från internet. Vi rekommenderar att plocka upp fysiska kartor eftersom de är roligare att ha fram och turas om att läsa högt från istället för moderna appar och manicker. Rundturerna har olika teman och historier men alla är uppbyggda i en sammanhängande story.

Låter detta kul? Ta med dig en vän eller två och skutta iväg till bibban och plocka upp din karta vettja!

Finlands hjärta

Helt intill domkyrkan hittar vi den första av tolv skyltar på kulturmotionsrutten "Finlands hjärta". Rutten följer Aura å hela vägen till Vanhalinna i Lundo. På vägen får vandraren bekanta sig med traktens historia. Här finner vi uråldriga offerstenar från innan kristendomen och biskopsborgar från korstågens tid. Efter en förvånansvärt kort promenad finner man sig utanför Åbo och kort efter att man passerat studentbyn byts husen mot åkrar. Vid Hallisforsen kan man hyra kanoter om man gått rutten förr och nu vill se den från en annan vinkel.

Har du några timmar extra en dag då det är bra väder kan jag varmt rekommendera den här rutten. Längden är 11,5 km vilket i sig inte är så värst långt, kom bara ihåg att du skall orka gå tillbaka också. Kom ihåg att ta tillräckligt vätska med dig och blir det kris kan du alltid ta bussen hem. Utsikten från Vanhalinna är fantastisk och jag rekommenderar stället för en picknick!

ArkitekTOUR – fascinerande byggnadskonst

Bekanta dig med arkitekturen i Åbo medan du rör på dig Kulturmotionsrutten ArkitekTOUR visar hur byggnaderna och arkitekturen i Åbo centrum utvecklats under århundradens lopp. Du kan röra dig längst rutten till fots, springande eller med cykel.

Det finns olika ruttalternativ som behandlar olika delar av byggnadsarkitekturen i Åbo. Du kan förflytta dig smidigt från en rutt till en annan enligt eget intresse.

På den här sidan ån, längd 3,3 km.

På andra sidan ån, rutt 1, längd 2,3 km.

På andra sidan ån, rutt 2, längd 3,5 km.

Det häpnadsväckande Åbo – händelser och hemligheter

Bekanta dig med Åbos märkvärdigheter medan du motionerar. Vad hände en gång på Kuppis simstadion en sommarnatt? Vad gömmer sig i Aura å? Var i Åbo finns det en hemlig underjordisk gång? Svar på dessa mysterier får du längs med kulturmotionsrutten Det häpnadsväckande Åbo. Du kan röra dig på rutten till fots, springande eller med cykel.

Rutten är 4,8 km lång och rör sig från Samppalinnas simstadion till Studentbyn.

Statypromenad - skulpturernas saga

Bli bekant med statyerna i Åbo medan du motionerar.

Vad finns det för skulpturer och utekonstverk i Åbo centrum och vilken är deras historia? Rör dig längs Statypromenadens kulturmotionsrutt, så får du svar på dessa frågor! Du kan röra dig på ruten till fots, springande eller med cykel.

Det finns tre olika ruttalternativ med fokus på de offentliga skulpturerna och miljökonstverken i Åbo centrum. Den första ruten är koncentrerad kring Domkyrkan och universitetsområdet. Den andra ruten tar dig upp till Samppalinnabacken och till konstverken på östra sidan av åstranden. Den tredje ruten, som också är den längsta ruten, går mot Puolalaparken och fortsätter till västra sidan av åstranden.

Rutterna är 7,5km, 3km och 4km.

Åbo återvänder till kartan – stadsbilden igår och idag

Bekanta dig med Åbos historia genom kulturmotion.

Var i Åbo centrum fanns det en gång i tiden en sjö? Var låg bron som rasade eller huset som sjönk ner i Aura å? Svar på dessa frågor får du då du rör dig på kulturmotionsruten Åbo återvänder till kartan. Du kan röra dig på ruten till fots, springande eller med cykel.

Ruttens längd är 8,4 km.

Text: Henrik Ståhl och Alexander Blomqvist



Gulis- och gamylspalten

Hejsan,

Jag heter Nadia Mahlberg och började studera samhällsvetenskaper i höstas. Jag hade länge sett fram emot att börja studera men mitt första studieår blev inte som förväntat. Därför ser jag extra mycket fram emot att få lära känna nya människor, delta i evenemang, festa och ha kul! Jag väntar också på att lära känna Åbo bättre, trots att jag nu bott här sen hösten. Fast jag har tyckt att det varit skönt med distansföreläsningar så ser jag fram emot att delta i föreläsningar på plats och bli mera bekant med Åbo Akademi's olika utrymmen.

Då jag började i Åbo Akademi i höstas gick jag mig så snabbt som möjligt med i NN. Jag gick med i NN eftersom jag hört mycket bra om nationen och att det är ett utmärkt sätt att lära känna människor samt delta i roliga evenemang. Efter ett tråkigt år som detta förväntar jag mig många roliga happenings ;) Ses då!

När man börjar studierna på ÅA kommer mycket vara något helt nytt för de flesta. Det är kanske första gången i sitt liv man bor någonstans utan föräldrarna och i de flesta fall i en annan stad. Studielivet erbjuder fullt av nya möjligheter i ens liv. Det är inte många sådana chanser man får. Det gäller att ta vara på dem.

Kontrasten mellan gulis och gamyl är nästan omätbar. Det man upplever under sina studieår kommer att ha ett massivt inflytande på studietiden och framför allt framtiden. Ja, studierna utvecklar en väldigt mycket, men argumenterbart så gör studielivet det minst lika mycket. Jag rekommenderar att försöka söka en krets att kunna få vara med i, som t.ex. NN.

Valet att bli aktiv i NN var ett av de mest betydelsefulla för mig. Föreningen har gett mig en plats i Åbo där jag fått vänner och kunnat ha roligt. Vidare har NN också gett mig chansen att utveckla dess verksamhet och kunna utvecklas själv också i den processen. Det har hittills varit roligt och bra. Jag kan varmt rekommendera det till andra intresserade.



-Topias Mannisto
Läs mer på [bloggeN!](#)

Skattisen tipsar: Spara pengar under lockdown

Välj att göra dina inköp en dag innan butikerna får in nya varor. På det här sättet finns det allra mest rabatterade produkter, vilka du kan frysa in och använda senare under veckan. Även grönsaker och frukt går att frysa.

Planera en veckomeny och gör upp en inköpslista enligt denna. Veckohandla mat för att minimera mängden onödiga snacks som alltid ändå lyckas landa i butikskärran.

Blev du utan sommarjobb? Sommarstudera och ta ut flera studiestöds månader under sommaren. Sök stipendier. Det är lätt att motivera ansökningar med permittering, sommarstudier eller behov av digitala verktyg för studierna eller dylikt.

Uppskatta mängden pengar du skulle lägga på öl varje månad om det inte vore lockdown. Lägg undan denna summa och börja månadsspara. Då situationen lättar har du mer pengar att fortsätta placera eller för att njuta av ränta-på-ränta effekten.

Overtala dina syskon/vänner att skapa gemensamma konton för tv-serie tjänster eller utnyttja dina föräldrars gratis.

Har du riktigt ont om pengar? För statistik över hur många kaffekoppar du får från olika paket och beräkna styckpriset för att överväga om det är värt att ge upp koffein eller inte. Inse att studerande inte överlever utan kaffe.

Sätt din bil på stålförsäkring och säg upp ditt gymmedlemskap. Om du inte använder dessa är det onödigt att de bara äter pengar.

Sätt en låg gräns på ditt bankkort och sätt en gräns på hur många gånger i månaden du får beställa från Wolt/Foodora.

Efter att du rensat lägenheten för femte gången under våren kanske du hittar någonting som du klarar dig utan. Samla ihop alla saker i en låda och sälj bort dem, då läget tillåter, för att tjäna en extra slant.

För att slippa se människor ska man göra sina matinköp sent på kvällen. Det är mest tidseffektivt att handla vid den tiden för då undviker man långa köer.



Redaktionen testar: Sommarens glassnyheter

Sommaren är snart här och det innebär även att årets glassnyheter har kommit till butikerna (det var rätt länge sen nu när du läser detta). I år finns det många intressanta nyheter och en del av dessa testas, betygsätts och kommenteras av Sandra och Lilly, främst för att ni ska slippa testa de mindre goda sorterna men även för att vi ville äta glass!

Classic Strawberry Crush

Sandras kommentar: Jag förväntade mig en glass med mycket smak och något krispigt, men jag blev besviken. Glassen smakade exakt som en Eskimo med jordgubbssmak, förutom att chokladskalet var tjockare. Vaniljdelen i glassen bidrog inte riktigt till någonting, tycker jag.



Sandra:



Lilly:



Lillys kommentar: Smakkombinationen av choklad och jordgubb är tyvärr inte riktigt min grej. Men skilt för sig smakade glassen gott. Jag gillade vaniljglassen som kom fram i mitten. Väntade mig mer utifrån namnet "crush", kändes som att det gav lite falska förhoppningar.

Magnum Double Gold Caramel Billionaire

Sandras kommentar: Den godaste Magnum-glassen jag någonsin smakat (efter Magnums Dolce&Gabbana pistageglass som var limited edition!). Skalet är hårt och crunchy och inuti finns rikligt med rinnande och utsökt kinuskisås.



Lillys kommentar: Jag älskar kinuski och det hade den här glassen verkligen inte snålat med! Väldigt god! Glassen var i sötaste laget, så den passar oss som gillar det. Hade dock någon konstig bismak i slutet som jag inte riktigt kan sätta fingret på.



Pingviini Juhla Tuutti salt kinuski och vaniljkräm

Sandras kommentar: Första tanken var att den var lite tråkig. Gillar du vaniljglass så är denna något för dig. De hade snålat med kinuskisåsen och det lilla som fanns smakade inte salt alls. Struten var god och glassen tillräckligt stor för att man ska bli tillfredsställd.



Lillys kommentar: Kanske lite trist, en ganska standard vaniljstrut med lite kinuski i. Salt och sött är en favorit gällande smakkombinationer, men jag skulle gärna ha känt mera salta. En strut som jag antagligen skulle ha gillat som barn, före jag utvecklade min nobla kännedom kring hur mycket kinuski en kinuskiglass faktiskt behöver för att det ska vara tillfredsställande.



Fazer Chocolate & Hazelnut

Sandras kommentar: Inte direkt en ny favorit men mycket god ändå! Den påminde om Magnums almond glass, förutom att Fazers har chokladglass och Magnums har vanilj. Den var också ganska liten, men lite på den maffigare sidan så storleken var ändå bra. Jag saknade något litet. Kanske chokladsås inuti skulle ha fått mig att ge full pott.



Lillys kommentar: Skalet smakade Fazers blå och chokladglassen inuti var väldigt god och kändes högkvalitativ. Klassisk, simpel och full pott. Min absoluta favorit bland alla glassnyheter! Kommer definitivt köpa den fler gånger i sommar.



Jättis Dragon

Sandras kommentar: Med tanke på namnet väntade jag mig en glass med smak av dragon (vilket jag först trodde var en frukt men efter lite googlande kom fram till att det är en ört) men nej! Glassen smakade citron, mango och jordgubb och smaken var väldigt exotisk. Inte en glass jag vanligtvis skulle välja i butiken me helt ok.

Lillys kommentar: Också jag hade kanske väntat mig något lite mer spännande, men jag tyckte att glassen smakade fräscht, fruktigt och citrus aktigt. Det var väldigt mycket glass att äta upp på en gång, men så heter den ju också Jättis.



Sandra:



Lilly:



Puffet Citron

Sandras kommentar: Jag har alltid gillat Puffet och det är ett säkert val ifall man står vid glassdisken och funderar på vad man ska välja. Denna nya Puffet med citronsmak var väldigt fräsch och är nog en av mina favoriter i detta test. Den kommer vara en hit på sommaren!

Lillys kommentar: Älskar Puffet-konceptet! Lätt att äta, perfekt storlek och konstellationen av glass och kex gör en aldrig besviken. Citronglassen smakade inte artificiellt alls och var väldigt fräsch. En favorit även hos mig!



Sandra:



Lilly:



Andra nyheter att testa: Classic Blueberry Pop, Ben & Jerry's Cookie Dough Peace Pop, Fazer Remix + Choko, Kingis strut, Kingis Snack och Magnum Double Chocolate Hazelnut.

Redaktionenens sommарplaner

Vi har frågat redaktionen och vänner vad de har för sommarplaner och här kommer ett sammandrag :). Folk verkar se fram emot mycket glass och natur! Ta tips av våra drömmar och gör sådant som du tycker är roligt på sommaren!

Jag blir tvungen att jobba men på fritiden ska jag se till att cykla, hikea och lära mig segla :) Jag ser fram emot en lugn sommar nära naturen!

Hoppeligen jobba hela sommaren om inte restaurangerna stängs ner.

Sola, simma, åka båt, chillar med kompisar, äta mycket glass.

Jobba, sola, äta glass och baila om läget tillåter.

Att jobba för staten, segla och läsa annat än kursböcker!

Eftersom det i skrivande stund är mycket osäkert hur sommaren ser ut, med tanke på coronapandemin, har jag inte planerat hela sommaren så som jag i vanliga fall gör. Men jag har ändå funderat på vad jag sku vilja göra. I år har jag för första gången på sju år helgerna ledigt (halva sommaren) och det tänkte jag definitivt ta vara på. Jag vill åka på en båttur till någon ö utanför Åbo, besöka Högsåra, besöka en ny stad, fira midsommar som vanligt med mitt gymnasiegäng, gå och se på Tall Ships Races (om det blir av) och läsa bra böcker i solen. :) :)

Jag kommer troligtvis att sommarstudera då jobbsituationen ser dålig ut. Och satsa mera på utomhusträning. Kanske äta lite mera glass.

Min sommar kommer antagligen att till mestadels bestå av jobb, men jag hoppas kunna klämma in lite sol, hav och sommarstugsliv mellan varven. Träffa vänner och kanske ta en drink eller två på en terrass står också högt på önskelistan.

Jobba, ta en öl på alla uteserveringar i raseborg och kanske några i övriga nyland, grilla, simma, spela volleyboll och vara ute konstant.

Semestra i Nyland

Minns du evenemanget Flytt På ReveNN på sociala medier då svinet tog sig genom Nyland? Här kommer en behändig sammanfattning av sevärdheter i Nyland som ni kunde läsa om i kampanjen!

Hangö!

I Västra nyland har vi många fina sommarstäder men längst ner i det sydvästra hörnet ligger sommarparadiset Hangö! Här hittar du en 130 km lång strandlinje varav 30 km är härlig sandstrand. Visst låter detta som en riktig sommardröm?

Raseborg

Skärgård, natur, matupplevelser och Raseborgs slottsruiner. I Ekenäs hittar ni definitivt destinationer för en dagsutflykt! I Karis finns Pumpis. Om du har tid så ta dig en sväng via Svartå eller Fiskars!

Ingå

Ingå ligger mitt mellan Sjundeå och Karis på den nyländska kustlinjen. Ingå är litet av en sommarstad och speciellt på sommaren kan man besöka många fina ställen, som till exempel Fagervik, Kopparnäs och Barösund.

Helsingforsregionen

Stadssemester i Helsingfors? Utflykt i Noux? Museum i Vanda? I huvudstadsregionen finns det massor att uppleva och se! Även om du är från trakten rekommenderar jag dig att sightsee:a i Helsingfors. Det finns garanterat något du har missat!

Borgå och Lovisa

Vågar man sig öster om Helsingfors hittar man först Borgå och sedan lite senare Lovisa. Båda städerna har finfina skärgårdar och sommarrestauranger som heter duga. Glöm inte att köpa hem lite choklad från Brunbergs på vägen hem!



FÖRSÄLJNING AV MEDLEMSPRYLAR *online*

Mera info finns på våra sociala medier och på hemsidan



Morbror

Vanya

av Anton Tjechov

PREMIÄR 16.9.2021

ÅBO
SVENSKA
TEATER



TEATER,
BILLIGARE
ÄN BIO!

ABOSVENSKATEATER.FI
02 277 7377

Alkoholfria

Sommaren börjar närma sig och då behöver man definitivt en (eller fler) törstsläckare i solen. Men eftersom alla inte är förtjusta i alkohol eller inte känner sig för en normal limsa så kan man ju testa en alkoholfri dryck istället. Redaktionen har testat olika sorters alkoholfria drycker för att se om de är goda eller inte. Under testet lärde vi oss att de flesta dryckerna är antingen smaklösa eller överprissatta limonadliknande drycker. Vi skulle nog hellre rekommendera att dricka lemonad på en varm sommardag.



Nokian Panimo cosmopolitan, 0%:

Meme: Doftar super gott, smaken liknar någon bärlemonad, 3/5.

Miika: Doftar jättesött, usch. Smaken är bättre än doften, 3/5.

Henkka: Söt doft. Smakar som limu, 3/5.

Saimaa Brewing: Yes yes apple rosé, 0,3%:

Meme: Luktas asigt. Smakar äppelaktigt och fräscht, 2,5/5.

Miika: Luktas saftkoncentrat. Smakar äppelsaft blandat med rosé som har stått ute för länge, 1,5/5.

Henkka: Lukten ger mig diabetes. Smakar e-ämnen, 0/5.



Hartwall original Long drink grapefruit, 0%:

Meme: Luktas lonkeroaktigt. Smakar tvålv, 1/5.

Miika: Luktas grejptvål. Smakar som grejplemonad, 4/5.

Henkka: Luktas lonkero. Helt fräsch. Smakar platt lonkero, 2,5/5.



drycktestet

Text & bilder: Emelie Suni, Miika Alhopuro och Henrik Ståhl

Torres Natureo, 0%:

Meme: Det luktar som dåliga beslut. Smakar tomt, 0/5.

Miika: Smakar dålig svartvinbärssaft, 2,5/5.

Henkka: Det doftar som buffévin. Smaken lyser med sin frånvaro, 0/5.



Kronenbourg 1664 Blanc alcohol free:

Meme: Smakar lite fruktig. Lite för söt för att vara öl, 2/5.

Miika: Som perus Blanc som stått ute, 3/5.

Henkka: Smakar pletut jämfört med den som har alkohol, 3/5.

Kukko Ipa alkoholfri öl:

Meme: Konstig lukt, ganska kraftig ölsmak. Inte dålig, 3,5/5.

Miika: Bitter smak och doft. Dålig eftersmak, 1,5/5.

Henkka: Helt god men lite besk, 4/5.



Lasso zero:

Meme: Luktar knackkorvsvatten och gräs. Smakar knackkorvsvatten. Annars är den helt ok, 2/5.

Miika: Helt jees för att vara alkoholfri öl, 3,5/5.

Henkka: Helt bra för att vara alkoholfri öl, 3,5/5.

Utomhusgym och motionsspår

Text & bilder: Lilly Björklund och Leif Andersson

Människor i t-skjortor som äter glass vid åstranden, tussilagon, de första fjärilarna, och en allt livligare båttrafik är ett säkert tecken på att sommaren är på kommande. Senast nu är det dags att kasta vinterpälsen i skåpet, att söka fram solkrämen och att ta del av den allt grönare naturen. För att ytterligare motivera er och för att hjälpa er hitta den ökända sommarformen beslöt vi oss för att testa några av Åbos motionsspår och utomhusgym. Här är våra tankar om dem:

Kuppis utomhusgym

Kuppisparkens utomhusgym ligger bredvid bollhallen/bowlinghallen och en lekpark. Gymmet är av bra kvalitet och var vid besöket städigt. Gymmet består av olika ställningar man kan hänga i eller lyfta upp sig vid. På gymmet finns dock även två maskiner för överkroppsträning som är av bra kvalitet och en av dem är en multitask maskin. Gymmet var lugnt och fridfullt vid besöket och rekommenderas ifall du inte blir störd av att dela det med ett rätt så stort antal andra motionärer.



Kuppis utomhusgym var i så livlig användning att jag inte ville ta en bild. Utomhusgymmet ser dock ganska exakt ut som detta gym (som lär finnas i Runsala.)



Korois gym är kanske inte så charmigt men fungerar i regel väl.

Korois utomhusgym

Utomhusgymmet i Korois ligger invid ån mitt emot fornminnesområdet med det stora korset, alltså ungefär 1,5 kilometer från Åbo centrum. Gymmet ser ganska slitet ut, men det är möjligt att få en riktigt hyfsad överkroppsträning utförd här. Gymmet är mer maskin-betonad än Kuppis utomhusgym och alla maskiner utnyttjar användarens egen kroppsvikt. En av maskinerna verkade vara sönder. Även pull-ups och dippin är möjliga att utöva här. Om förbigående övriga motionärer inte stör dig är gymmet riktigt trevligt.

Oriketos motionsspår

Motionsspåret i Oriketo befinner sig en lite längre väg från centrum, men den kan erbjuda en stadsbo lite skogsvyer. Bor du i centrum hittar du Oriketos motionsspår om du rör dig längs med ån till Hallisbron och går igenom Halinen. Jag rekommenderar att gå vägen längs med ån, förbi dammen, tills du kommer ut till landsbygdaktiga vyer med fält och skogsdungar. Från ån kan du sedan följa motionsspåret upp längs med backen, in i skogen, ända tills du kommer fram till Oriketo. För löpare är detta en speciellt bra väg, då du kan löpa på grus egentligen hela vägen från centrum och då Oriketo har att erbjuda en hel del uppförsbackar.



Lite skogsvyer i Oriketo.



På andra sidan av Nummisbackens fotbollsplan finns ett beach volley plan och ett streetkorgbollsplan.

Nummisbackens utomhusgym

Utomhusgymmet i Nummisbacken är rätt mediokert. Det positiva med gymmet är dock att det ligger vid Nummisbackens idrottsplan. Vid idrottsplanet finns även en löpbana, ett fotbollsplan, ett beach volley plan, och ett streetkorgbollsplan. Nu då sommaren är på kommande är idrottsplatsen riktigt bra för olika sorters motionsaktiviteter med en eller flera vänner.

Kolkan polku Runsala

Ute på Runsala finns det flera olika spår att välja mellan för den som gillar att motionera i naturen. Kolkan polku sträcker sig från Saaro udde ut till Kolkka udde och är en naturstig som lämpar sig väl för både promenader och löprundor. Underlaget som består av sand är lätt att springa på och det bjuds på havsutsikt en bra bit av sträckan. På Runsala finns det sammanlagt 20 km naturstig, så man kan antingen välja en kortare runda, eller förlänga rutten genom att fortsätta på naturstigen som löper vidare längs med Runsala parkväg.



Längs med Kolkan polku utlovas havsutsikt.



Idrottsparkens utomhusgym är välanvänt. Det blev tyvärr inte tillfälle för att fotografera ställningen med pull-up bars, eftersom den ständigt var upptagen.

Idrottsparkens utomhusgym

På idrottsparkens utegym i Åbo centrum kan du träna och njuta av den friska luften samtidigt. Gymmet ser rätt slitet och välanvänt ut, men fungerar som det ska. Det finns fem olika maskiner att välja mellan som alla fungerar med hjälp av egen kroppsvikt. Intill dem finns även en stor ställning med olika typer av pull-up och dip bars. Idrottsparken är en populär destination eftersom den bjuder på flera aktivitetsmöjligheter för den hurtige. Det finns förutom utomhusgym bland annat frisbeegolfbana, basketplan, tennisplan och möjlighet till löpträning på Paavo Nurmi stadion. Ett motionsspår sträcker sig även runt parken.

Ispoinen-Harittu-Lauste motionsspår



Ispoinen-Harittu-Lauste motionsspår är skyddat från stadens buller.

Ispoinen-Harittu-Lauste motionsspår befinner sig på ett avstånd på 10-15 minuters bil- eller bussfärd från Åbo centrum. Om du känner dig extra rask går det även bra att cykla hit. Terrängen är lättillgänglig och består av sandväg som är trevlig att springa på. Vyerna bjuder på skog och ännu lite mera skog. Spåret är upplyst ända till klockan 22, så det lämpar sig även för träning senare på kvällen. Motionsspåret är sammanlagt 7,2 km, men det går också att välja kortare rutter.

Laustis utomhusgym

I närheten av Ispoinen-Harittu-Lauste motionsspår på en liten gräsplätt ligger Laustis utomhusgym. Här finns maskiner med bra variation för både för övre- och nedre kroppsträning. De fungerar alla med hjälp av kroppsvikt. Gymmet är prydligt och känns fräscht. Maskinerna var även alla i väldigt gott skick och såg nästan nya ut. Det verkar inte som att särskilt många människor har hittat hit ännu, så det passar bra för dig som föredrar att träna i lugn och ro.



Laustis utomhusgym är i väldigt gott skick.



Chefredaktör:

Emelie Suni

Ansvarig utgivare:

Felix Räckylä

Bakpärm foto:

Sandra Weckström

Skribenter:

Emelie Suni

Felix Räckylä

Linnea Henriksson

Henna Hansen

Linnéa Nyman

Rebecca Bergholm

Henrik Ståhl

Lilly Björklund

Sandra Weckström

Leif Andersson

Miika Alhopuro

Nadia Mahlberg

Topias Mannisto

Upplaga:

WEBB

Layout:

Emelie Suni

Alexander Blomqvist

Sandra Weckström

Thomas Fagerholm