

Pärskeitä

118 vuotta laatujournalismia

2 | 2015-2016





Kurkistus ruokalan toimintaan s. 9



Marnie on Studio Ghiblin aikakauden päätös. s. 18



Joulun kunniaksi Pärskeissä on kolme sivua sanottua!
s. 29–31

Pärskeitä

2 | 2015–2016

3 Pääkirjoitus

4 Tapahtunutta

7 Kolumni

Sairaan kauniiksi

8 Column

Fishin' for the clicks

9 Ruokalan kulissien takana

10 Mikä ihmeen E-Y-P?

12 Maito – pelkkää maatalouspolitiikkaa?

15 Baltic Sea

16 Opettajaessee

18 Marnie – viimeinen Ghibli-arvostelu

20 Novelli

Vankimielipide

22 Reseptit

24 Arvostelut

26 OPKH-palsta

27 Hampaankolossa

Verhot auki!

28 Green flag

29 Sanottua

32 Sarjakuva

Caffeine addiction

*Pärskeitä esittelee ensimmäistä kertaa
interaktiivisen sisällysluettelon! Klikkaa
siis kiinnostavan jutun sivunumeroa!*

Perinteistä

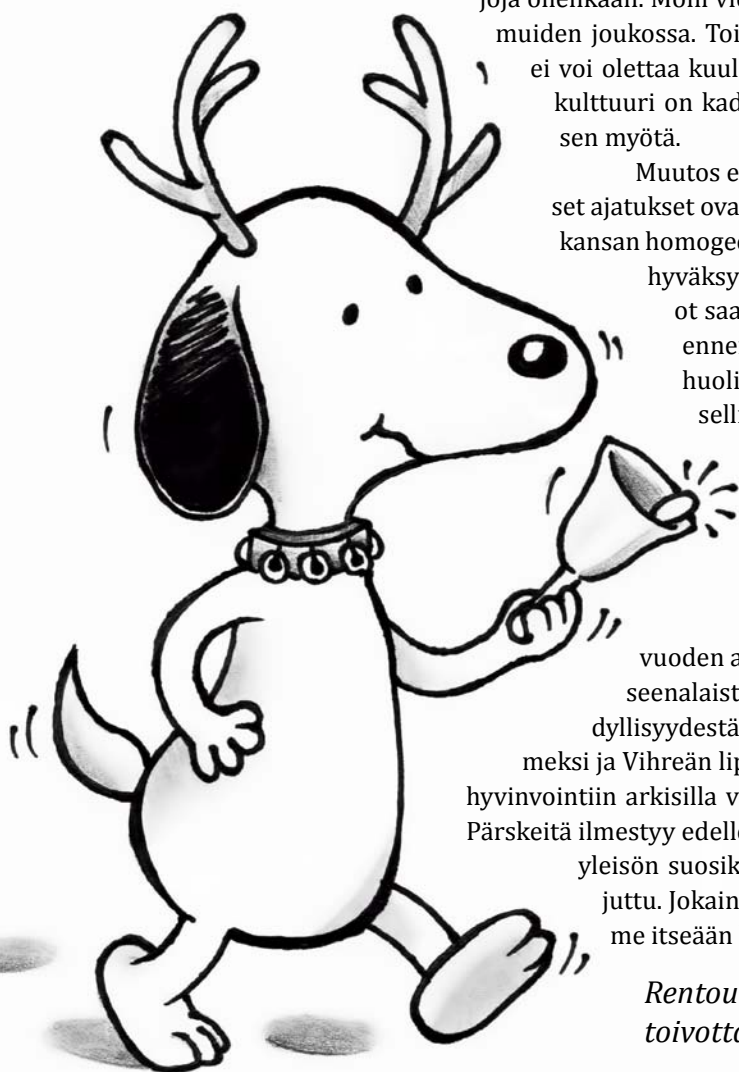
Moni meistä odottaa innolla joulua, johon kuuluu perinteitä. Kinkku, laatikkoruoat, joulukuusi, joulupukki, lahjojen jakaminen, lumi, piparkakut, yhdessäolo... Nämä kuuluvat perinteiseen käsitykseen joulukuun 24. päivän vietosta Suomessa.

Kaikki eivät vietä joulua, eikä kaikkien joulu näytä tyypilliseltä postikorttikuvalta, jossa äiti, isä ja kaksi lasta istuvat takkatulen lämmössä ja kuusen alla on kasoittain lahjoja. Vanhempia voi olla vain yksi tai he voivat olla samaa sukupuolta, eikä kaikilla ole varaa ostaa lahjoja ollenkaan. Moni viettää joulunsa yksin, tai pitää jouluaattoa tavallisena päivänä muiden joukossa. Toisin kuin sata vuotta sitten, nykyään jokaisen vastaan tulijan ei voi olettaa kuuluvan kirkkoon tai noudattavan samoja traditioita. Yhtenäiskulttuuri on kadonnut globalisaation, maahanmuuton ja arvojen muuttumisen myötä.

Muutos ei missään nimessä ole kielteinen. Monikulttuurisuus ja erilaiset ajatukset ovat rikkaus ja avartavat maailmankuvaamme. Tärkeämpää kuin kansan homogeneisuus ovat yhteiset, tärkeinä pidetyt ajatukset: erilaisuuden hyväksyminen, empatia ja ihmisoikeuksien kunnioittaminen. Traditiot saa kyseenalaistaa, sillä mitään ei pidä hyväksyä vain siksi, että ennenkin on tehty niin. Perinteiden katoamisesta ei kannata olla huolissaan, koska maailma muuttuu jatkuvasti, mutta merkityksellisin pysyy. Joulunvietossa ei pohjimmiltaan ole kyse kuusen koristelusta tai tiettyjen ruokien syömisestä vaan läheisten kanssa olemisesta ja rauhoittumisesta. Toki jouluna saa käydä kirkossa laulamassa joululauluja ja syödä kinkkua, jos näitä perinteitä pitää itse tärkeinä, mutta myös omista poikkeavia tapoja ja ajatuksia tulee kunnioittaa.

Kriittistä ajattelua on harrastettu Pärskeissä jo yli sadan vuoden ajan, ja tässäkin numerossa on useita perinteisiä ajatuksia kyseenalaistavia juttuja: tiedepohjainen artikkeli maidon juomisen hyödyllisyydestä, nykymediaa arvostelevia kolumneja englanniksi ja suomeksi ja Vihreän lipun vinkkejä siihen, miten jokainen voi vaikuttaa ympäristön hyvinvointiin arkisilla valinnoilla. Joitain perinteitä noudatetaan silti lehdes­sä­mme. Pärskeitä ilmestyy edelleen paperisena versiona, ja mukana on tuttuja juttutyyppejä: yleisön suosikki Sanotut, kasvisruokareseptejä ja animeaiheinen elokuvajuttu. Jokainen lukijamme löytääkin varmasti monipuolisesta lehdestämme itseään kiinnostavaa luettavaa.

*Rentouttavaa lomaa ja iloista joulua
toivottaa Pärskeiden toimitus!*



Päätoimittaja
Olivia Melaranta

Toimitussihteeri
Laila Ketvel

AD
Pauli Kettunen

Toimittajat
Aino Aho
Mikael Hitruhin
Ella Kokkola
Tatu Kähärä
Anni Laurinen
Iida Lehto
Risto Miinalainen
Jasmin Mylläri
Laura Niinen
Karo Talvio
Eemu Vento
Noora Westermarck

Kuvittajat
Essi Aarnio
Mikael Hitruhin
Oona Kauppi
Tatu Kähärä
Martta Luoma
Kaisa Mikkola
Laura Niinen
Sofia Simola
Kitty Zheng

Taittajat
Hetti Hotinen
Kaisa Mikkola
Hertta Sadeluoto
Sofia Simola
Karo Talvio
Eemu Vento

Ohjaava opettaja
Tiia Tempakka

Sähköposti
parskeita@gmail.com

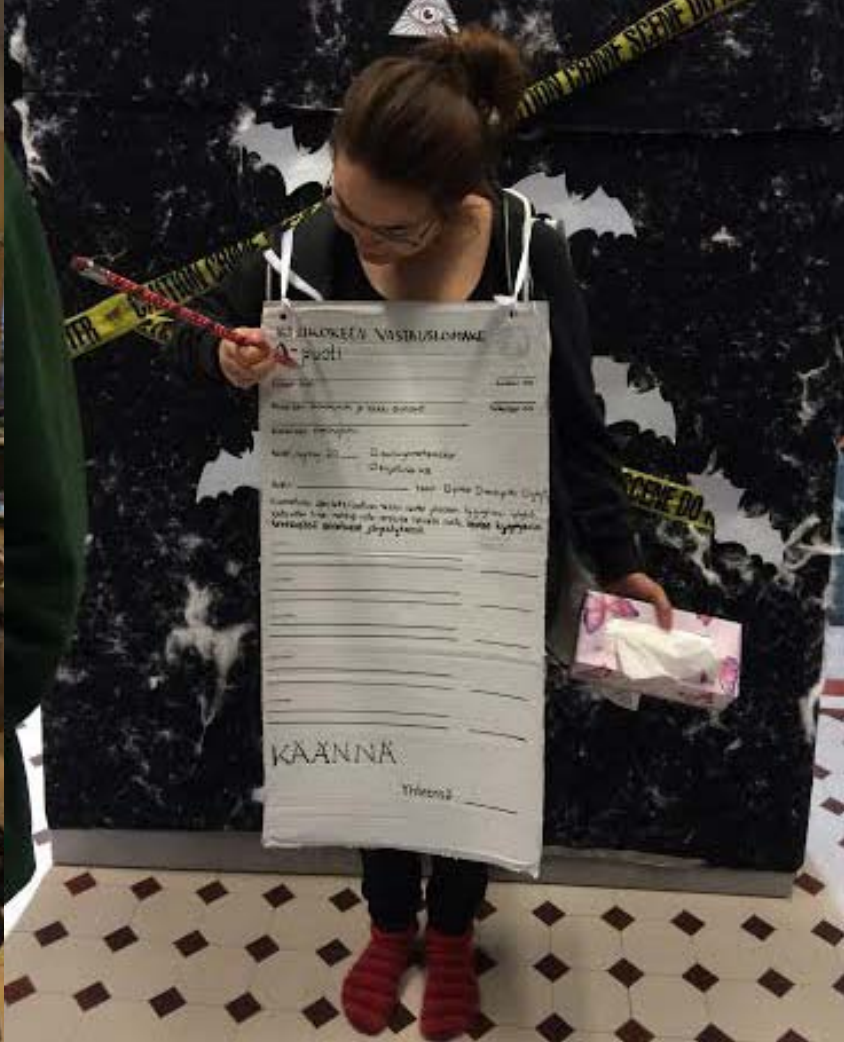
Julkaisija
Ressun lukio
PL 3809
00099 Helsingin
kaupunki

Tapahtunutta



Ressun hyvinvointiviikko ja Ressuween houkuttelivat opiskelijoita osallistumaan ohjelmaan ja pukeutumaan hienoihin asuihin.





Ressun larpissa opiskelijat eläytyivät Bobrikovin murhaan.



Ressut ry sitsasi jälleen koulun juhlasalissa.



Toimitus onnittelee lämpimästi kaikkia syksyn ylioppilaita!

Sairaana kauniiksi

LAILA KETVEL

”Laihdu! Kiinteydy! Hanki lisää lihasmassaa! Syö vähemmän! Älä syö tätä ruokaa! Näin saat sixpackin! Sisältää vain 90 kaloria! Kumpi urheilulaji on tehokkaampi kalorinkuluttaja? Hiilarit vs. rasva – kumman välttely laihduttaa enemmän?”

Täydellisen vartalon tavoittelu hallitsee keskustelua liikunnasta ja ravinnosta. Ulkonäön merkitys on nykymediassa niin korostunut, että emme edes kyseenalaista joka sivulta pursuavien laihdutusvinkkien tuhoisia viestejä: on olemassa tietynlainen ihanteellinen keho, jonka jokainen voi saavuttaa elämällä kurinalaisesti. ”Terveellisen elämäntavan” merkitys on muuttunut paradoksaalisesti, kun liikunnan ja syömisen tärkein motiivi ei enää ole terveys vaan kilpailu kauneimmasta ulkomuodosta.

Onko ihme, että vihaamme ulkonäköämme? Joka puoleltahan kuulemme, millaisella treeniohjelmalla ja dieetillä sitä voisi muuttaa paremmaksi. Ongelmallisinta on, että tällainen viestintä kohdistuu nuoriin, joilla on usein huono itsetunto. Tutkimusten mukaan länsimaalaiselle medialle altistuminen korreloi vahvasti sen kanssa, että on tyytymätön omaan kehoonsa.

Kun meidät lapsesta asti opetetaan alitajuisesti perustamaan ihmisarvomme ulkoisille asioille, yhä useammalle kehittyy syömishäiriö. Media ei toki yksin aiheuta syömishäiriötä kenellekään. Taustalla on aina monia altistavia tekijöitä, kuten tietyt persoonallisuuden piirteet, ahdistus, perfektionismi ja rankat elämäntapahtumat. Ympäristön arvot kuitenkin vaikuttavat siihen, että sairaus ilmenee juuri syömisen ja liikunnan pakonomaisuutena. Naistenlehtien, Instagram-mallien ja fitness-blogien ylläpitämän ajattelun mukaan epäterveellisten ruokien syömisestä pitäisi tuntea syyllisyyttä ja kaunis vartalo tekee onnelliseksi.

Syömishäiriöiden romantisoiminen kulttuurissa on kuvottavaa. Anorektikon stereotyyppi on kiltti kympin tyttö, joka onnistuu kaikessa mitä yrittää, ja tätä pidetään tavoiteltavana. Syömishäiriöiden todellisuus on kaukana elokuvien kiiltävästä, pintapuolisesta versiosta. Siinä, että herää yöllä raastavaan nälän tunteeseen, juoksee kunnes pyörryttää, itkee ja oksentaa syötyään yhden omenan liikaa, hiukset lähtevät ja palelee jatkuvasti, ei ole mitään hohdokasta. Yksipuolinen syömishäiriöiden kuvaaminen voi aiheuttaa sen, että tutuimpaan muottiin sopimattomat eivät pidä itseään tarpeeksi sairaina ansaitakseen apua. Kaikkien syömishäiriöisten oireet eivät sovi yhteen perinteiseen diagnoosiin, kuten anoreksiaan tai bulimiaan, eikä kenenkään pitäisi joutua tiputukseen, ennen kuin ongelmaan suhtaudutaan vakavasti.

Huolestuttavaa ei ole pelkästään kauneusihanteiden vääristyminen, sillä nykyään langanlaihuuden

Täydellisen vartalon tavoittelu hallitsee keskustelua liikunnasta ja ravinnosta.



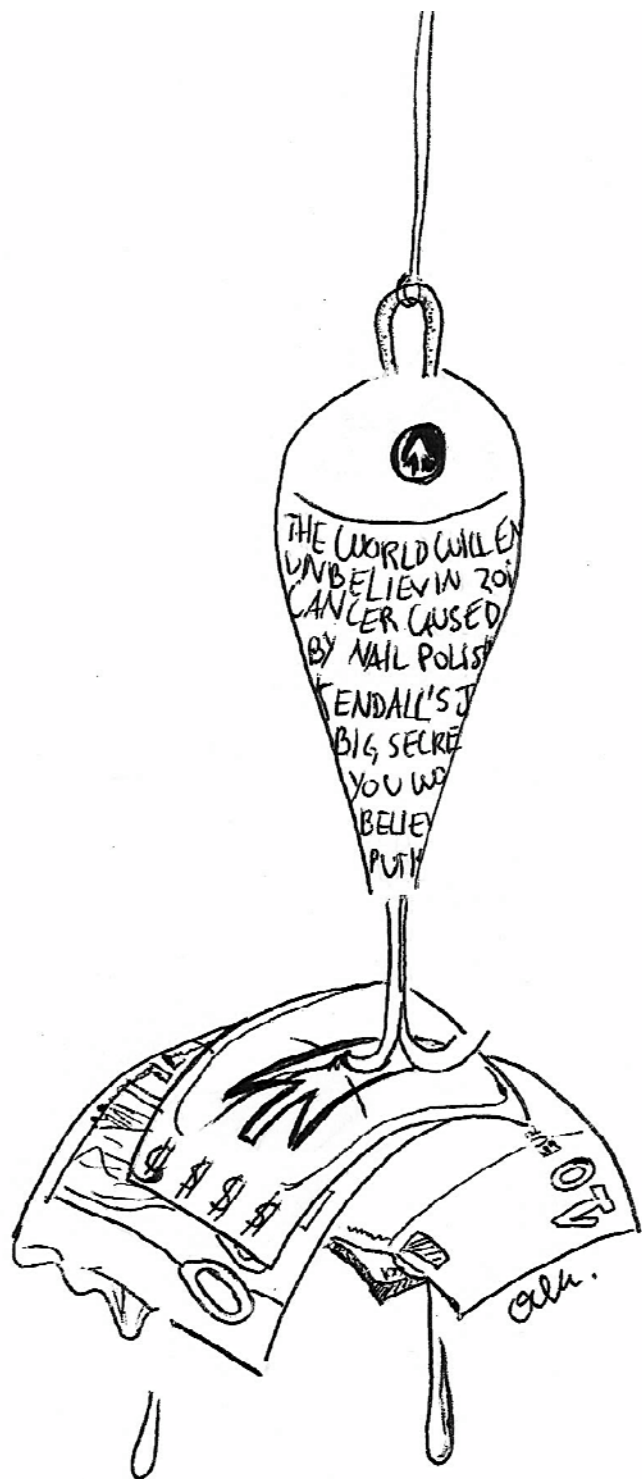
sijain ihannoidaan astetta lihaksikkaampaa vartaloa. Kieroutunutta ajattelua on se, että ylipäänsä jonkinlaista kehoa arvostetaan toista enemmän. Ylipainoisia syrjitään, koska heitä pidetään laiskoina ja heikkotahtoisina. Todellisuudessa ylipainoinen voi olla masentunut tai kärsiä ahmimishäiriö BED:stä. Huomattavasti laihtunut syömishäiriöinen kuulee kehuja painonpudotuksestaan, mikä kertoo asenteidemme olevan täysin sairaita: laihtumisen ajatellaan olevan yksiselitteisesti myönteinen muutos.

Syömishäiriö rajoittaa koko elämää. Pahimmillaan sairastunut alkaa vältellä kaikkia sosiaalisia tilanteita, joihin ruoka kuuluu. Viattomatkin liikunta- ja ruokavalioaiheiset keskustelut tuntuvat siltä, kuin joku puukottaisi ympäri kehoa. Kun merkitsee jokaisen kilokalorin ylös ja tuijottaa itseään tuntikaudet peilistä, luulisi mielen turtuvan median laihdutuskäskyille. Päinvastoin. Puhe täydellisestä vartalosta, terveellisestä ruoasta ja tehokkaasta treenaamisesta alkaa tuntua hukuttavalta ja muuttuu elämän ainoaksi sisällöksi. Jokainen kommentti painosta työntää syvemmälle itseinhon suohon, josta ei pääse yksin ylös.

Olisiko mahdollista elää edes päivän ajan puhumatta mitään ruoasta, liikunnasta, ulkonäöstä ja painosta? Vaihtoehtoisesti voisimme harrastaa liikuntaa, koska se on hauskaa, ja syödä salaattia, koska siitä saa monipuolisesti ravintoaineita sen sijaan, että tavoittelemme näillä keinoilla kapeampaa vyötäröä ja kesäkuuntoa.

Fishin' for the clicks

TATU KÄHÄRÄ



Have you ever seen an article with such a tempting headline that you just couldn't resist clicking on it? Well, if you're at all familiar with a thing called the internet, I bet you have. If you haven't seen one, you're either incredibly lucky or you've just lived in isolation for the past few years.

These kinds of articles are the bane of the media's existence. The foremost purpose of the media is to pass on information to people. "Clickbaiting", as it's called, goes completely against this idea. In practice, clickbaiting means creating a headline that gets the people's attention, but doesn't reveal too much, so that they have to click it to fulfil their curiosity. This is done to create ad revenue for the "news" site in question. Here you can see an example of a normal headline: "New-found bird species could be a close relative to the dinosaurs" A clickbait version of the same headline: "The dinosaurs have returned!" See what I mean?

Creating a tempting headline isn't always a bad thing, though. The problem lies in the article itself. Most of the time they don't care about the article, because the most important thing is to get people to click it. It doesn't matter what tosh is written behind the headline. If you've clicked it, they've already gotten their money's worth.

The whole phenomenon derives from the yellow press.

This whole phenomenon derives from the yellow press. Most people know magazines like *Seiska* here in Finland. The idea there is practically the same, except that on the internet it's much cheaper to create that kind of content. It was only after the internet that this phenomenon started to spread into absurd proportions. Nowadays, if you want to find a decent news article on the internet, you're going to have to work for it. At least there are still a few news sites that write actual news, but they too have decided to add the clickbait to their repertoire, if you will.

You would also think that writers for these sites would be more upset about clickbait than they are, because it leads to their articles not being read. I guess the money wins out in the end, and I'm not even blaming them. Who wouldn't take the money if they got a perfect opportunity? I hope that the news media gets over this idea of baiting people into clicking their articles instead of, you know, getting people to actually read them. You can only go up from here.

Ruokalan kulissien takana

Pärskeitä haastatteli Ressun ruokapalveluvastaavaa Maj-Len Vyörypuroa muun muassa koulun ruokalan toiminnasta ja alalla työskentelemisestä. AINO AHO, TATU KÄHÄRÄ, ANNI LAURINEN

Vyörypuro kertoo olleensa aina kiinnostunut ruoka-alasta. Hän valmistui kokkikoulusta vuonna 1995, mutta ei päässyt heti alan töihin, koska odotti juuri esikoistaan. ”Sen jälkeen kun pojat olivat vähän isompia, on tälle alalle pyritty”, Vyörypuro kertoo. Ressussa hän on työskennellyt ruokapalveluvastaavana nyt kesäkuusta lähtien. Aikaisemmin hän on ollut töissä Stadin ammattiopistolla.

Työn parhaana puolena Vyörypuro pitää ihmisten parissa työskentelyä. ”Ei minulle mitään huonoja puolia tule mieleen, mitä nyt lounasaikana on välillä melko hektistä”, hän toteaa.

Vyörypuron mukaan ruokaa menee perjantaisin ja maanantaisin kaikista eniten, erityisesti salaattia kuluu tavallista enemmän. ”Broileriruoat, esimerkiksi broilerikastike, ovat varmaankin melko suosittuja”, hän arvelee. ”Täällä on myös paljon kasvissyöjiä, joten kasvisvaihtoehdot ovat erityisen pidettyjä.” Ruokaa ei Vyörypuron mukaan jää valtavasti yli, koska sitä osataan tilata oikea määrä. Joitakin ruokia tilataan toisia vähemmän, esimerkiksi kasviskalaalattikkoa tilataan kaikista vähiten.

Vyörypuron mielestä ressurit ovat suhteellisen siistejä ja käyttäytyvät ruokalassa hyvin. Ruokala jää yleensä syöji-

en jäljiltä hyvään kuntoon. Muutamia toiveita hän kuitenkin esittää: ”Jos vaikka lasi tippuu, tulkaa heti kertomaan keittiöön, jotta saadaan se nopeammin siivottua pois.” Hän myös toivoo, että ruokailuvuoroja noudatettaisiin, jotta hektisyys ruokalan tiloissa vähenisi.

Ruokalan tiloista kysyttäessä Vyörypuro vastaa diplomaattisesti: ”No, nämä ovat haasteelliset...” Hänen mukaansa tiloissa on välillä ahdasta työskennellä, mutta pienen kärryn kanssa pärjää kyllä. Ilmeisesti jonkinlainen remontti tiloille on kuitenkin suunnitteilla. ”Tilat toimivat loppujen lopuksi kyllä oikein hyvin”, Vyörypuro toteaa.

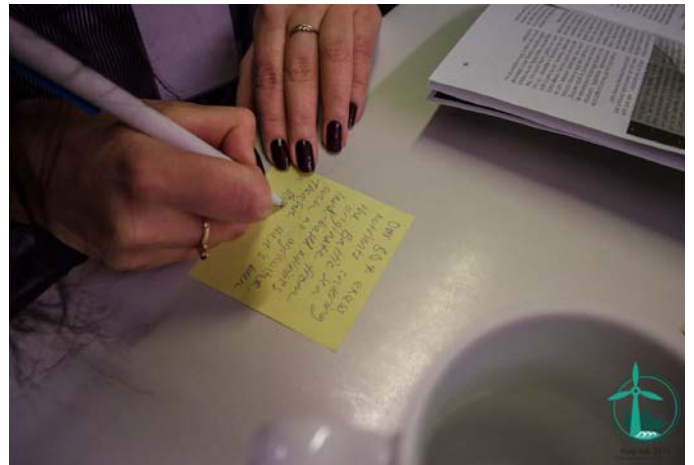
Jouluruoista Vyörypuron suosikkeja ovat lanttua ja perunalaatikko. ”Ja sitten on tietenkin myös maksalaatikko”, hän lisää. Joulusuunnitelmistaan hän kertoo seuraavaa: ”Meillä on kesämökki, oikeastaan vanha maatila, jonne meidän viettämään joulua isolla porukalla.”

Ressut eivät siis olekaan aivan yhtä holtittomia ruokalassa kuin voisi kuvitella. Ruokailuvuorojen noudattamisessa voisimme kuitenkin vielä parantaa, jotta tunteet eivät pääse keittiössä, saati sitten ruokajonossa, kuumenemaan liikaa. Toivottavasti myös ruokalan tiloista saadaan jatkossa vähemmän haasteelliset.



Mikä ihmeen E-Y-P?

Ja ei, se ei tarkoita Euologiaa Yleville Peuroille. JASMIN MYLLÄRI, OLIVIA MELARANTA



EYP eli Euroopan nuorten parlamentti on vuonna 1987 kouluprojektina perustettu nuorisojärjestö. Nykyään koulutuksellisten tavoitteiden lisäksi EYP tarjoaa mahdollisuuden mm. tutustua uusiin kulttuureihin ja keskittyä juuri itseä kiinnostaviin asioihin. Toimintaa järjestetään alueellisella, kansallisella ja kansainvälisellä tasolla 38 maassa – joka päivä on käynnissä kolme EYP-tapahtumaa eri puolella Eurooppaa. Ressut Christina Bliss, Veera Heiskanen, Heidi Mänty ja Rita Ristimäki osallistuivat EYP Finlandin syksyn alueellisiin istuntoihin ja kertovat kokemuksistaan:

Miksi ilmoittauduit mukaan?

Heidi: Halusin kokeilla jotain uutta ja EYP kuulosti mielenkiintoiselta haasteelta. Mua kiinnostaa yhteiskunnalliset asiat, joten tämä kuulosti kokeilemisen arvoiselta.

Mitä odotit istunnolta ennen sen alkamista?

Rita: Ajattelin EYP:n olevan samalla tavalla vakavaa kuin MUN (Model United Nations), mutta intensiivisempää.

Jännittikö jokin asia ennen istuntoa?

Heidi: Eipä oikeastaan, mutta yleisesti jännitti ehkä vähäsen se, että en ollut ehtinyt valmistautua perusteellisesti ja pelkäsin olevani ulapalla koko viikonlopun.

Millaiset fiilikset jäi teambuildingista ja committee workista?

Christina: Teambuilding oli tosi hauskaa! Oli paljon kaikenlaisia ryhmähenkeä rakentavia leikkejä, joilla sai ns ”rikotua jään” muiden nuorten kanssa.

Veera: Teambuilding oli tosi tehokasta ja sen merkitys korostui erityisesti General Assemblyn aikana. Lisäksi Teambuilding mahdollisti sen, että Committee Work sujui hyvin vaikka ryhmä koostuikin ihan erilaisista tyypeistä!

Rita: Committee workin alussa tehtävän lähestyminen tuntui vaikealta, ja konkreettisten ratkaisujen löytäminen tuntui lähes mahdottomalta. Meidän komitean chairperson, eli tietynlainen ryhmänohjaaja, kuitenkin ohjasi työn kulkua niin, että loppujen lopuksi saimme paljon aikaan.

Erikoisin asia, minkä opit?

Christina: Se, kuinka vähällä unella pärjää, jos on motivaatiota viedä tehtävä loppuun asti.

Heidi: Maailmassa on olemassa kolme eri hakkerityyppiä.

Rita: Opin paljon uutta siitä, miten ongelmia lähestytään. Esimerkiksi Teambuildingissa oli yksi aktiviteetti, jossa kaikille ryhmäläisille annettiin uusi identiteetti; osa oli vihattuja julkimoita, osa arvostettuja julkimoita ja osa määrittelemättömiä. Meille kerrottiin, että olemme kuumailmapallossa ja meidän pitää päästä eroon ihmisistä, jotta voisimme laskeutua autiolle saarelle ja rakentaa oman yhteisömme. Kun aloimme karsia henkilöitä, ymmärsin, että ryhmämme ei keskittynyt ollenkaan siihen, mitä lähtökohdaisesti tarvitaan yhteiskunnan rakentamiseen vaan jokainen halusi heti poistaa ihmiset, joista ei pitänyt. Oli hauska huomata, kuinka typerästi toimittiin muiden mielipiteiden takia, eikä niinkään mietitty itse tehtävän tavoitteita.

Mielenkiintoisimmat asiat, joita käsiteltiin?

Rita: Tietoturvallisuus ja nuorten työttömyys.

Veera: Ihmisöikeiskysymykset; erityisesti mua kiinnosti pakolaiskriisi, jota pääsinkin käsittelemään omassa komiteasani.

Millainen fiilis jäi istunnon jälkeen? Erosiko EYP ennako-odotuksistasi?

Rita: Luulin EYP:n olevan tosi vakavaa touhua, mutta tunnelma oli kuitenkin rento koko viikonlopun ajan. Sen jälkeen olikin vähän outoa olla takaisin ”ulkomaailmassa”, kun olin monta päivää keskittynyt sataprosenttisesti istuntoon.

Christina: Hyvä fiilis! Vähän väsynyt kun oli niin intensiiviset pari päivää, mutta silti oli olo, että haluaisi ehdottomasti jatkaa EYP:n parissa.

Veera: Musta oli tosi kiinnostavaa päästä tutkimaan EU:n tason päätösten suunnittelua näin tarkasti! Jäi tosi positiivinen fiilis!

Maito – pelkkää maatalouspolitiikkaa?

Vuosikaudet on uskoteltu, että luut napsahtelevat poikki, jos ei käytä maitotuotteita. Miksi Suomi – yksi eniten maitoa kuluttavista valtioista – on silti muiden maidon suurkuluttajamaiden ohella osteoporoositilastojen kärjessä? Onko maitotuotteiden käyttö edes välttämätöntä ihmiselle?
LAURA NIININEN

Osteoporoosi on sairaus, jossa luuston kivennäisainetiheys on madaltunut, jolloin myös luiden lujuus heikentyy. Naisilla osteoporoosi on yleisempää kuin miehillä, sillä vaihdevuosiin liittyvä estrogeenin erityksen väheneminen edistää luiden haurastumista. Osteoporoosi on kasvava kansanterveydellinen ongelma, sillä hauraan luun aiheuttamat ongelmat tulevat esille erityisesti väestön ikääntyessä, kun kaatumiset lisääntyvät. Suomessa todetaan vuosittain 35 000 osteoporoottista murtumaa, vaikka kalsiumin saanti on ravitsemussuosituksiin nähden erittäin runsasta. Aikuisilla miehillä ja naisilla kalsiumin saanti on päivittäin jopa yli 1000 milligrammaa. Myös lapsilla, nuorilla ja vanhuksilla saanti on hyvin runsasta. Keskimäärin suomalainen kuluttaa maitotalouden tuotteita noin 200 kilogrammaa vuodessa.

Liika maidon kalsiumin saanti lisää suomalaisilla hyvin yleistä magnesiumin puutosta, sekä muita vitamiini- ja kivennäisainepuutoksia. Maidon kalsium estää muun muassa raudan imeytymisen, mistä seurauksena voi olla anemia. Useimmat maitotuotteet sisältävät sekä liikaa fosforia, että huonosti imeytyvää proteiinia, joka haittaa muiden tärkeiden ravintoaineiden imeytymistä. Kalsiumin päiväsaanniksi suositellaan 800 milligrammaa, ja vastaavasti magnesiumin saanniksi 400 milligrammaa päivässä. Nykyajan ruokavaliosta saadaan kuitenkin usein jopa kymmenkertainen määrä kalsiumia magnesiumin määrään verrattuna. Jotta kalsium imeytyisi suolistosta, vaatii se useiden muidenkin aineiden, kuten D-vitamiinin ja magnesiumin riittävää saantia. Monilla suomalaisilla on puutetta erityisesti D-vitamiinista. Sitä onkin lisätty maitotuotteisiin kalsiumin imeytymisen parantamiseksi, mutta tästä huolimatta osteoporoosi on maassamme yleistä.

Maitoteknologian professori Tapani Alatossavan mukaan suuri maidon kulutus johtuu Suomen maatalousraken- teesta. Maitotalous on ollut aina yksi Suomen kannattavim- mista maatalouden elinkeinoista. Jopa kaksi kolmasosaa Suomen maatalouden tuotoista tuleekin lypsykarjatalou- desta. Maidon tuotannolle jaetaan valtavat määrät tukia, huomattavasti enemmän kuin esimerkiksi Kauppapuutar- haliitolle. Kasvisten kulutus onkin edelleen liian vähäistä,

samalla kun maitoa kulutetaan liikaa. Vuonna 2013 Suomen meijeriteollisuudesta 80 % muodostava Valio sai Euroopan unionilta 1,9 miljoonaa euroa maitonsa markkinoinnin tu- eksi. EU jakaa myös koulumaitotukea kouluille ja päiväko- deille, jotta ne voisivat hankkia erilaisia maitolaatuja, kuten laktoositonta maitoa. Yhtä litraa tuetaan 18,5 sentillä. Tuki on osa EU:n maatalouspolitiikkaa, eli sen tarkoitus on lisätä maidon kulutusta. Tukea saavien koulujen ja päiväkotien on pidettävä esillä Maaseutuviraston julistetta, jossa suositellaan juomaan maitoa luuston hyväksi.

Monet tieteelliset tutkimukset ovat ristiriidassa yleisesti uskotun teorian kans- sa, että maitotuotteiden kulutus vähentäisi osteoporoottisten murtumien riskiä. Onkin mielenkiintoista, että suomalaisissa ravit- semussuosituksissa maidon asema on niin vahva, vaikkei maidon hyödyllisyydestä

luustolle ole minkäänlaisia todisteita. Itse asiassa tutkimuk- set osoittavat, että maitotuotteet eivät suojele luita murtu- milta. Maidon juonnin aloittaminen nuorena ei suojele tu- levaisuudessa murtumien riskiltä, vaan saattaa jopa lisätä sitä. Tapaus-verrokkitutkimuksen vanhusten lonkkamurtu- mien riskitekijöistä tehneet R. G. Cumming ja R. J. Klineberg raportoivat American Journal of Epidemiology -julkaisussa vuonna 1994 tutkimustuloksiaan seuraavasti: ”Maitotuot- teiden kulutus erityisesti 20 vuoden iässä korreloi kasva- neen vanhuusiän lonkkamurtumien riskin kanssa.”

Harmillisen vähälle huomiolle jäänyt Harvardin yli- opiston ravitsemusasiantuntija Mark Hegstedin jo vuosi- kymmeniä sitten tekemä tutkimus puolestaan osoitti, ettei maito ole hyvinvoinnin kannalta välttämätöntä. Myöhem- min samassa yliopistossa suoritettu Walter Willet’n 12 vuo- den tutkimus puolestaan osoittaa, että henkilöt, jotka joivat maitoa kolmesti päivässä katkoivat enemmän luita kuin ne, jotka eivät maitoon koskeneet. Tutkimuksessa ilmeni, että elintarvikkeista maito altistaa osteoporoosille ylivoimai- sesti eniten. Siinä mainittiin myös maitotuotteiden käytön yhteys munuaiskiviin, reumaan, syöpään ja sydäntauteihin. Tutkimus perustuu yli 70 000 naisen joukolle, jonka ikäja- kauma oli 34-59 vuotta.

Yhdysvaltalaisen voittoja tavoittelemattoman Physicians

Henkilöt, jotka joivat maitoa kolmesti päivässä katkoivat enemmän luita kuin ne, jotka eivät maitoon koskeneet.

Committee for Responsible Medicine -järjestön ravitsemusjohtajana toimiva Amy Lanou on todennut että "maat, joissa esiintyy eniten osteoporoosia ovat myös niitä, joissa käytetään eniten maitotuotteita ja saadaan ruokavaliosta eniten kalsiumia. Kalsiumin saannin ja luuston terveyden välinen yhteys on itse asiassa hyvin heikko, ja yhteys maitotuotteiden kulutuksen ja luuston terveyden välillä lähes olematon".

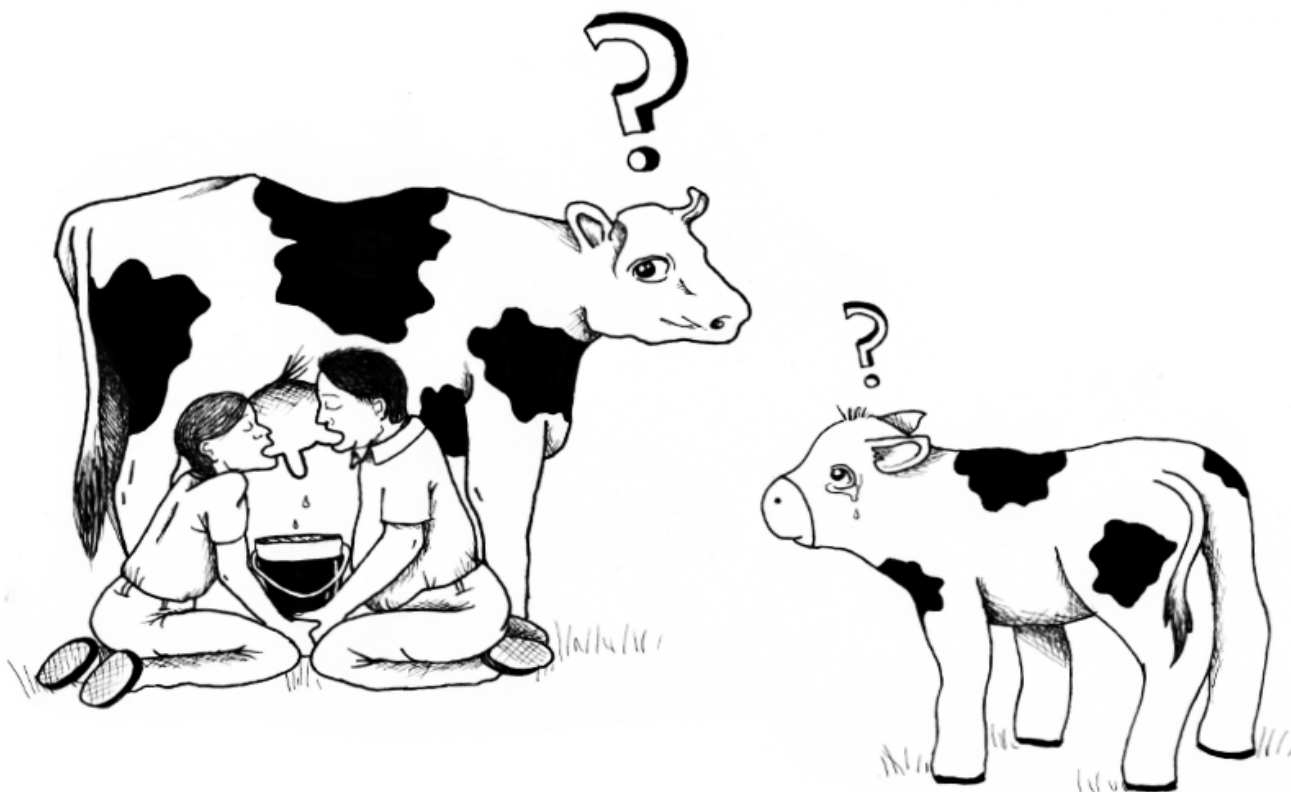
1800–1900-luvulla maito juotiin prosessoimattomana. Myöhemmin pastöroinnista ja homogenoinnista tuli alan standarditoimenpiteitä. Maidon homogenointi tarkoittaa maitorasvan pilkkomista, jotta se ei nousisi maidon pinnalle ja kerääntyisi maitopurkin sisäseinämiin. Pastörointi tarkoittaa maidon kuumentamista 72 asteen lämpötilaan 15 sekunnin ajaksi. Toimenpide tuhoaa maidossa luonnostaan olevia mikrobeja, jotka ovat potentiaalisia taudinaiheuttajia. Pastörointi samalla hävittää maidosta tärkeitä entsyymejä, joita ilman maitoa on vaikea sulattaa. Se myös luo maitoon kalsiumkarbonaatteja, jotka eivät kykene imeytymään ihmisen elimistön soluihin ilman kelaatin muodostajaa. Kalsiumkarbonaatti jää verenkiertoon, jolloin keho joutuu liuottamaan kalsiumia luista neutraloidakseen veren kalsiumkarbonaattipitoisuutta. Nykyaikainen maidon prosessointi paitsi muuttaa maidon kemialla niin, että kalsium imeytyy siitä entistä huonommin, myös lisää maidon happamoittavia ominaisuuksia. Elimistön luonnollinen pH-arvo on emäksinen, mutta eläinproteiini muuttaa veren happamuutta. Tässäkin tapauksessa elimistön on neutraloitava veren happamuus, jolloin kalsium poistuu elimistöstä lopulta virtsan kautta. Tämän tiedon valossa maitotuotteet siis edistävät osteoporoosia.

Maitoon liittyvät ongelmat eivät kuitenkaan vielä tähän lopu. Tuotantoeläimille annetaan antibiootteja, joita on myös jääminä maidossa. Ne voivat aiheuttaa ihmisille allergisia oireita ja edistää antibioottiresistenssin kehittymistä,

sekä häiritä suoliston luontaista mikrobiflooraa. Eläinten kasvun edistämiseen ei virallisesti saa Euroopan alueella enää käyttää hormoneja, mutta EU:n eteläisissä jäsenvaltioissa niiden käyttäminen jatkuu tiettävästi monin paikoin edelleen. Kuten antibiooteista, jää hormoneistakin jäämiä maitoon. Ulkomailta tuotujen maitotuotteiden välityksellä ihminen altistuu monille haitallisille ainejäämille. Erityisesti Yhdysvalloissa tilanne on paha. Lypsykarjalle annetaan geneettisesti suunniteltua kasvuhormonia (rBGH). Kyseessä on syntetttinen hormoni, jonka tarkoituksena on keino-tekoisesti lisätä maidontuotantoa jopa 4-6 litralla päivässä. rBGH-hormonin on todettu lisäävän veressä insuliinin kaltaista kasvutekijää 1:tä (IGF-1) sitä sisältävää maitoa juovilla ihmisillä. Veren tavallista korkeampi IGF-1-pitoisuus on linkitetty useisiin syöpiin, sillä insuliinin kaltaiset kasvutekijät säätelevät ihmisen kehossa solujen jakautumista.

Maidon haitallisuus johtunee myös siitä, että maidon juonti lisää elimistön oksidatiivista stressiä ja tulehdusta, johon syynä on laktoosin hajoamisesta syntyvä galaktoosi. Galaktoosilla on haitallinen vaikutus kalsiumaineenvaihduntaan. Se on muillakin tavoilla terveydelle epäedullista. Galaktoosi nopeuttaa ikääntymistä ja lyhentää elinikää. Galaktoosin aiheuttaman oksidatiivisen stressin lisääntyminen huomattiin eräässä ruotsalaistutkimuksessa siitä, että maidon juonnilla oli yhteys virtsaan erittyneeseen oksidatiivisen stressin merkkiarvoon (8-iso-prostaglandiini-F2α), jonka on todettu heikentävän luun mineraalitiheyttä. Tämän lisäksi maidon juonti kytkeytyy kohonneeseen interleukiini-6:n arvoon. Interleukiini-6 on tulehdustekijä, jolla on suuri rooli monissa kroonisissa rappeutumissairauksissa, joihin osteoporoosikin lukeutuu.

Aikojen saatossa hyväksymämme tapa juoda toisen eläinlajin maitoa on erikoinen. Eittämättä lehmänmaito on erinomainen ravinnonlähde vasikoille. Syntyessään



vasikka painaa liki 50 kiloa ja sen paino on kuusinkertainen siihen mennessä, kun se vieroitetaan. Toisin kuin ihmisillä, vieroittumisen jälkeen vasikka ei enää koskaan juo maitoa. Sama koskee jokaista muutakin nisäkäslajia tällä planeetalla. Kunkin nisäkäslajin maidossa on yksilölliset ominaisuudet, eikä lehmänmaito ole poikkeus. Lehmän maito sisältää kolminkertaisen määrän proteiinia ihmisen äidinmaitoon verrattuna. Eri-lainen proteiinikoostumus luo ihmisille usein aineenvaihdunnan häiriöitä ja muita epätasapainotiloja. Nämä puolestaan lisäävät riskiä saada sepelvaltimotauti, kilpirauhasen vajaatoiminta, munuaiskiviä, sappikiviä, anemioita, nivelrikkoa ja liikalihavuutta. Maito sisältää naudan vasta-aineita ja muita valkuaisaineita, jotka voivat edesauttaa useiden allergia- ja tulehdusoireiden syntymistä. Maitotuotteet ovat monilla keskeinen syy suolisto-, allergia- ja astmaoireisiin, sekä iho-ongelmiin, kuten akneen. Lisäksi maitotuotteet keräävät li-maa ja tukkivat hengitysteitä kroonisissa ylähengitystieinfektioissa. Olisikin hyvä muistaa, että lehmä tuottaa maitoa ensisijaisesti jälkeläisilleen, ei elintarviketeollisuuden raaka-aineeksi. Kun vasikalle ravinnoksi tarkoitettu maito menee ihmisille jalostettavaksi, saa se itse juotavakseen meijeriteollisuuden sivutuotteista valmistettua maidonkorviketta.

Ei ole selkeää näyttöä siitä, mikä on suurin aiheut-taja näissä maitoon liittyvissä monissa terveysongelmissa ja sairauksissa. Syy voi olla esimerkiksi joko maidon sisältämissä hormoneissa, laktoosissa tai kalsiumissa. Varmaa

lienee kuitenkin se, että mikään terveysjuoma nykyaikai-nen maito ei ole ja sen yhteys moniin sairauksiin alkaa olla selvä. Jopa Valion sivuilta löytyy maininta siitä, että maito voi nostaa miesten eturauhassyöpään sairastumisen riskiä.

Valio ei tästä huolimatta ole suostunut yhteistyöhön julkisten tutkimusinstituutioiden kanssa. Tällä hetkellä monia tutkijoita kiinnostaisikin homogenoinnin ja intole-ranssien, sekä lehmänmaidon ja 1-tyyppin diabeteksen välisen yhteyden tutkiminen, sillä on esitetty teoria siitä, että varhainen altistuminen lehmänmaidolle lisäisi tyyppin

1 diabeteksen riskiä merkittävästi. Rahoituksen puutteessa tutkimukset jäävät, harmillista kyllä, tekemättä.

Terveydellisten seikkojen ohella maitoteollisuuteen liittyy lukematon määrä eettisiä kysymyksiä lehmien kei-nosiemennyksestä vasikan ennen aikaiseen emosta vieroit-tamiseen. Maito ei ole missään nimessä ihmiselle välttämä-tön ravintoaine; arviolta yli puolet maailman ihmisistä ei käytä lainkaan maitoteollisuuden tuotteita ja heidän luus-tonsaa on silti hyvässä kunnossa. Kalsiumia saa kaikista kas-viksista, marjoista, pähkinöistä ja siemenistä, ja mikä pa-rasta: paljon paremmin imeytyvässä muodossa. Runsaasti kalsiumia sisältäviä kasvikuivikunnan tuotteita ovat muun mu-assa seesamin-, pellavan- ja kurpitsansiemenet, parsakaali, artisokka, avokado, pinaatti, vihreät pavut, fenkoli, lehtikaali, nokkonen ja manteli. Kalsiumia saa edellä mainittujen li-säksi myös monista kasvipohjaisista maitojuomista, joita on helppo valmistaa itsekin.

Lehmä tuottaa maitoa ensisijaisesti jälkeläisilleen, ei elintarviketeollisuuden raaka-aineeksi.

Lähteet:

1. American Society for Clinical Nutrition. 2007. The American Journal of Clinical Nutrition. *Calcium intake and hip fracture risk in men and women: a meta-analysis of prospective cohort studies and randomized controlled trials*. Luettu: marraskuu 2015
<http://ajcn.nutrition.org/content/86/6/1780.long>
2. Goldschmidt, Vivian. 2015. *Debunking the Milk Myth: Why Milk is Bad for You and Your Bones*. Luettu: marraskuu 2015
<http://saveourbones.com/osteoporosis-milk-myth/>
3. Harju, Juhana. 2015. Suomen Terveysravinto. *Maidon juonti on haitallista, osoittavat laadukkaimmat tutkimukset*. Luettu: marraskuu 2015
<http://suomenterveysravinto.fi/blogi/maidon-juonti-on-haitallista-osoittavat-laadukkaimmat-tutkimukset/>
4. Harkinson, Josh. 2015. *Cowed*. Mother Jones 11-12/2015. Luettu: marraskuu 2015
<http://www.motherjones.com/environment/2015/10/dairy-industry-milk-federal-dietary-guidelines>
5. Haverinen, Reetta. 2015. *Harvardin yliopiston tutkijat: Maitotuotteilla yhteys moniin terveysongelmiin*. Luettu: marraskuu 2015
<http://www.safkatutka.fi/2015/11/19/maito-haitallista/>
6. Koponen, Auli. 1999. *Tiedätkö mitä syöt?* Helsinki: Tammi
7. Michaëlsson, K. ym. 2013. The BMJ. *Long term calcium intake and rates of all cause and cardiovascular mortality: community based prospective longitudinal cohort study*. Luettu: marraskuu 2015
<http://www.bmj.com/content/346/bmj.f228?etoc>
8. YLE Uutiset Kotimaa. 2013. *Juommeko maitoa, koska se on kannattava bisnes?* Luettu: marraskuu 2015
http://yle.fi/uutiset/juommeko_maitoa_koska_se_on_kannattava_bisnes/6766804

Baltic Sea

Dissatisfied with the state of the Baltic Sea? So am I. JASMIN MYLLÄRI

A major problem facing the Baltic Sea is eutrophication. Merriam-Webster defines eutrophication as “the process by which a body of water becomes enriched in dissolved nutrients that stimulate the growth of aquatic plant life usually resulting in the depletion of dissolved oxygen”. Eutrophication is largely due to waste from agriculture, industry and sewage and results in deteriorating water quality, creating imbalance amongst species and promoting growth of algae and neurotoxins.

Considering that 90 million people live in the Baltic Sea’s catchment area, it is alarming that only 7% of the sea’s area is currently at an acceptable eutrophication level. Nutrient rates of the Baltic Sea have risen alarmingly during the past hundred years; the amount of nitrogen in this brackish sea has increased 400% whereas its phosphorus rates have increased 800%. Most of these nutrients flow to the sea as discharge from large rivers such as Neva, Nemunas and Daugava. However, nutrient loading is also affected by quality of urban stormwater outfall and atmospheric deposition; both of the aforementioned directly reflect fossil fuel combustion rates and ammonia volatilisation. Even though these figures may seem abstract, they are still very visible – remember the abundance of blue algae warning signs at beaches last summer?

On a European scale, there are two main institutions at play: European Commission and Helsinki Commission. The EU Strategy for the Baltic Region (EUSBSR) was approved by the European Council in 2009 and aims to promote cooperation of stakeholders as well as focus on growth and sustainability in the area. EUSBSR currently involves

Sweden, Finland, Denmark, Estonia, Lithuania, Germany, Latvia and Poland. The Helsinki Commission (HELCOM) on the other hand is the governing body of the Convention of the Protection of the Baltic Sea, founded in 1974. HELCOM brings together the same countries as EUSBSR as well as the European Union itself. One of HELCOM’s most ambitious programs is the Baltic Sea Action Plan (BSAP), initiated in 2007, which aims to restore the sea’s water quality by 2021 – however, the success is unlikely.

Even though the EU claims to take the problem seriously, there are still some counteractive policies in place. One big contradiction in the EU’s action plan towards eutrophication is the union’s agricultural regulation. Even though almost half of the nutrient loading humans are accountable for come from agricultural waste, the EU keeps subsidising unsustainable farming within its borders. Subsidies are allocated in order to gain food security and protect jobs in agriculture. For instance, the EU banned phosphorus in commercial detergents back in 2012, but has not extended the regulation to agriculture, nor has it made effort to promote organic farming through subsidies or tax reliefs.

Even though tackling eutrophication of the Baltic Sea is seen economically beneficial, major institutions at play are not taking proper action. As individuals, the actions we can take come from altering our lifestyles; favouring organic products, public transportation, vegetarian food and recycling will surely help the cause. However, when reviewing the sea’s current state and its eutrophication rates, it is clear that the responsibility for restoring the

Baltic Sea should not solely lie on individuals. Moreover, as individuals we should remember that we are the ones who give power to these institutions and should hence be more than qualified to demand proper action to be taken. Keep this in mind: if we keep up our current habits, we can expect the sea to keep on acidifying and to see a completely new ecosystem in the sea in less than a century.



Törmäys jäällä

Äidinkielenopettajamme Johanna Karhumäki pääsi kirjoittamaan tekstitaitovastauksen Jukka Hatakan fysiikan tehtävästä.

1. Oheinen teksti on lukion fysiikan neljännen kurssin loppukokeesta. Analysoi laskutehtävän tyyliä ja pohdi, miten kieli voi vaikuttaa kokelaan toimintaan kokeessa.

"Moi täss on yx gimma täält landelta. Mä olin just luistelemass, kun yx kundi tuli tasan mua vastaan ja törmäs muhun niinku olevinaa vahingossa. Meil oli molemmilla vauhtii 1,6 m/s ennen törmäystä ja sit mä peruutin siihen takertuneena (ja se meni tietysti eteenpäin) 0,20 m/s vauhdilla. Mun paino (vaik fyssan maikka puhuu aina jostain massasta :-o) on 62 kg. Mä haluisin nyt tietää mikä sen kundan paino (tai siis se massa) on?"

1. Fysiikan koetehtävän tekstilajikonventioita rikkovat tekstuaaliset valinnat

Lukion fysiikan neljännen kurssin loppukokeen koetehtävä sekä täyttää tekstilajinsa konventioita koskevat odotukset että rikkoo niitä. Tehtävä on rakenteeltaan melko perinteinen, mutta totutusta poikkeavat tekstuaaliset ja osin myös rakenteeseen ja sisältöön liittyvät valinnat saattavat vaikuttaa eri tavoin oppilaan toimintaan kokeessa.

Perinteisesti fysiikan dynamiikan ja kinematiikan alaan liittyvissä koetehtävissä on käytetty deskriptiivista, narratiivista ja instruktiivista tekstityyppiä: ensin kuvaillaan jokin tilanne ja siinä läsnä olevat elementit, sitten usein kerrotaan tilanteesta tapahtuvasta muutoksesta ja lopuksi määrätään usein imperatiivimuotoisia verbejä käyttäen, miten muutosta tai muutoksen jälkeistä tilannetta tulee tarkastella tai mitä siitä pitää määrittää.

Rakenteeltaan tehtävä noudattaakin pitkälti perinteistä fysiikan tehtävän mallia. Lopusta tosin puuttuvat imperatiivimuotoiset käskyverbit, kun "gimma landelta" muotoilee kysymyksen aloittaen pehmeästi konditionaalia käyttäen: "Mä haluisin nyt tietää – –." Myös tekstin etenemisessä on traditiosta poikkeavia piirteitä. Aluksi poikkeuksellisesti puhutellaan jotakuta: "Moi täss on yx gimma täält landelta." Se, ketä tervehditään, ei selviä missään tehtävänannon kohdassa. Oletettavasti kysymys kohdistetaan koetta tekeväälle lukiolaiselle, mikä tekee kuvitellusta viestintätilanteesta vähintäänkin mielenkiintoisen: miten lukiolaisen olisi tarkoitus saada vastauksensa välitettyä "gimmalle landelta"? Tehtävää tekevät saattaa juuttua pohtimaan tätä mysteeriä ja "gimman" lähestymisyriityksen tarkoituksperiä.

Myös tehtävän tyyliässä, etenkin rekisterin valinnassa ja sananvalinnoissa on odotetusta poikkeavia piirteitä. Tehtävässä mainitun tytön puhe on rekisteriltään puhekielistä ja antaa vaikutelman maaseudulla asuvasta nuoresta, joka yrittää vaikuttaa kaupunkilaiselta. Puheessa on paljon esimerkiksi sanojen lyhentymämuotoja ("luistelemass", "täss", "törmäs") ja nyt jo hiukan vanhahtavia slangisanoja ("gimma", "kundi", "lande"). Toisaalta lyhentymämuotojen käyttö ei ole johdonmukaista – esimerkiksi sanat "törmäystä", "vahingossa" ja "vauhdilla" ovat odotuksenvastaisesti lyhentymättömiä. Tehtävän ratkaisijaa alkaa pohdituttaa puhujan teeskentelyn tarkoitus: miksi fysiikan tehtävässä puhutellaan anonyymia lukiolaista varsin läpinäkyvästi kaupunkilaisuutta teeskennellen? Mihin "gimma" tällä pyrkii?

Edelleen tehtävän sisällössä on fysiikan kokeessa istuvaa hämmentäviä, tekstilajiin nähden outoja piirteitä. Millaista toimintaa on "tasan mua vastaan tuleminen", etenkin kun tilannetta seuraa puhujan "[kundiin] takertuneena peruuttaminen"? Kokeessa istuvaa alkaa ehkä huolestuttaa, kun "tulemisen" kuvataan tapahtuvan "niinku olevinaa vahingossa" ja vieläpä niin, että "[kundi] meni tietysti eteenpäin". Millaiseen positioon "gimma" asettuu

tässä toiminnassa? Tehtävästä havainnoitavissa oleva sukupuolten väliseen kanssakäymiseen liittyvä ideologia vaikuttaa varsin perinteiseltä, ehkä jopa seksistiseltä.

Ajattelevaa lukiolaista saattaa tehtävän ideologisen hämmentävyyden lisäksi myös ihmetyttää se, miten "gimma" tässä törmäystilanteessa tekee varsin tarkkoja havaintoja sekä omasta vauhdistaan että häneen "niinku olevinaa vahingossa" törmänneen toisen osapuolen vauhdista. Millaisilla antureilla "gimma" on varustautunut, kun hän pystyy määrittämään vauhdin noin tarkasti? Mihin anturit on asennettu? Koetehtävä sisältää lukiolaista syvästi askarruttavia aukkokohtia.

Mikäli koetta tekevä selviytyy tehtävän ratkaisemiseen liittyvistä varsin monenlaisista tekstuaalisista sekä osin myös ideologisista haasteista, tehtävä ratkennee liikemäärän säilymislain perusteella ja "kundin" massaksi selviää pyöristäen 80 kg. Se, mitä "gimma landelta" tekee tällä tiedolla, jää tehtävän perusteella arvoitukseksi ja mietityttää tehtävän ratkaisijaa mahdollisesti pitkäänkin.

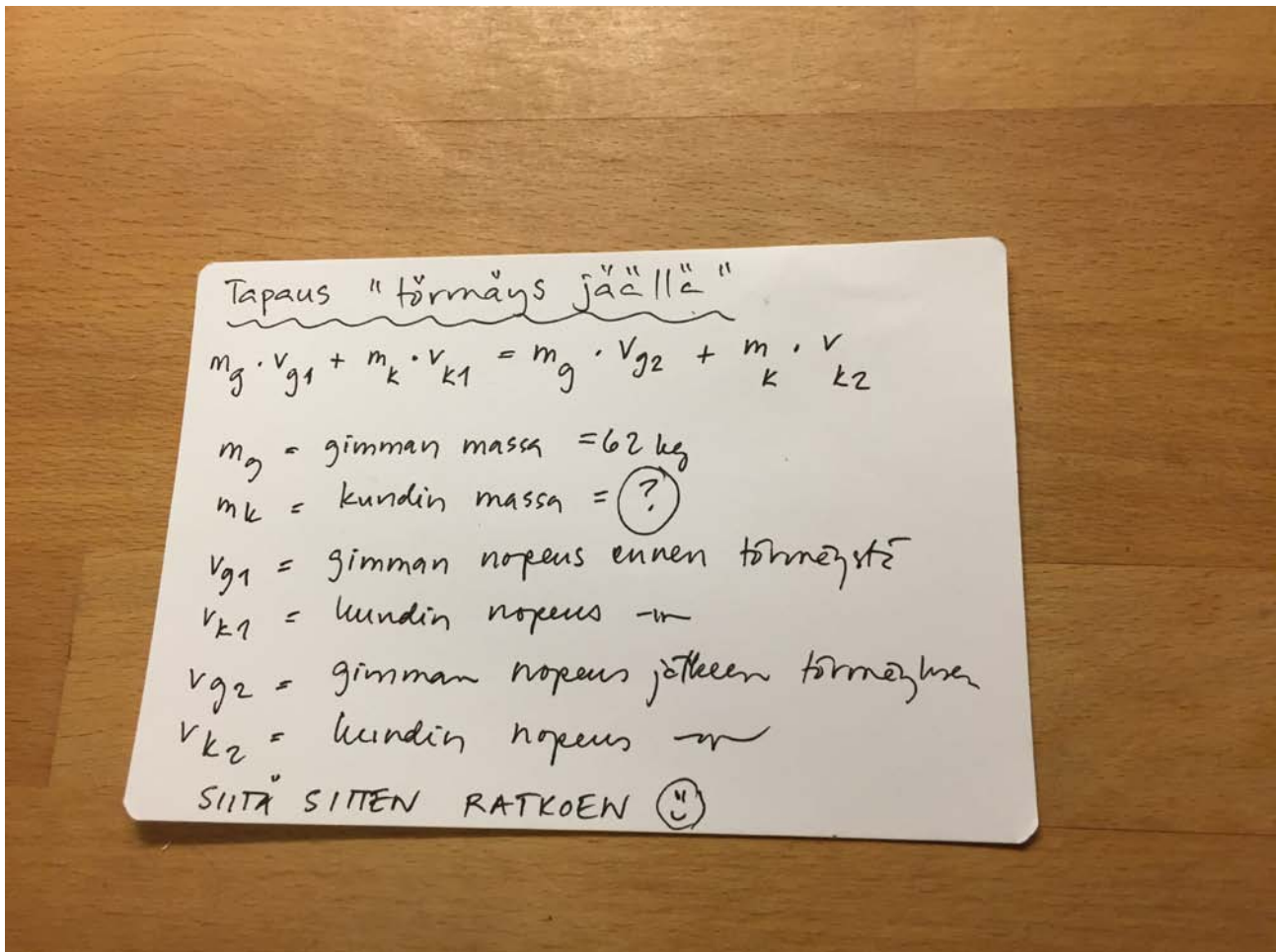
Pärskeiden toimitus arvioi opettajan tekstিতaitovastauksen

Tehtävänantoon vastataan, mutta lisäksi tekstissä on paljon ylimääräistä pohdintaa, joka ohittaa tehtävänannon. Vaikka havainnot ovat osuvia ja perusteltuja, tehtävänä ei ollut analysoida sukupuolten välistä kanssakäymistä tai tehtävässä esiintyvän "gimman" mahdollisia mittariantureita. Päätelmät kielestä ovat erinomaisia, ja ne perustellaan täsmällisin sitaatein.

Käsitteitä on käytetty tarkasti ja asiantuntevasti tekstin erittelyssä. Sitatittekniikka on kunnossa, ja kieli on moitteetonta. Vastauksen rakenne on selkeä, mutta etenkin loppua olisi voinut hieman tiivistää. Teksti on paikoit-

tain liian esseemäistä: virkkeet ovat polveilevia ja siksi vaikealukuisia, ja tarkastelu turhan löysää. Tämän takia teksti on myös liian pitkä (yli 400 sanaa). Vastaus osoittaa erinomaista kriittistä lukutaitoa, ja tulkinta on perusteltu hyvin sijoittamalla teksti kontekstiinsa. Vastaaja tulkitsee tekstiä kuvitteellisen "gimman" kirjoittamana, mutta olisiko tehtävästä saanut enemmän irti, jos olisi analysoinut todellisen kirjoittajan (fysiikan opettajan) tyylillisiä valintoja?

4 pistettä tehtävänannon ohituksen ja esseistisyyden takia.



Marnie – viimeinen Ghibli-arvostelu

Hayao Miyazakin ja Isao Takahatan eläköidyttyä ilmestyi Studio Ghibliltä vielä yksi elokuva: **Marnie – Tyttö ikkunassa**. Marnie tulee suurella todennäköisyydellä jäämään Studio Ghiblin viimeiseksi, sillä miten Miyazakin ja Takahatan studio voisikaan elää ilman luojaiaan. Toivo ei kuitenkaan ole menetetty, sillä Marnie – ohjaaja Hiromasa Yonebayashin aiemman elokuvan **Kätkijöiden tapaan** – osoittaa muidenkin osaavan tehdä taianomaista animaatiota, ja Yonebayashi on jo ohjaamassa uutta elokuvaa toisella studiolla. Aika näyttää, mitä Japanin kuuluisimman animaatiostudion jättämään tyhjiöön nousee. PAULI KETTUNEN

Ohjaajan aiemman elokuvan tapaan Marnie on saanut innoituksensa vanhahkosta englantilaisesta lasten- ja nuortenkirjasta, Joan G. Robinsonin samannimisestä romaanista. Studio Ghiblin pääyleisöä eli japanilaista kotiyleisöä ajatellen on elokuvan tapahtumat siirretty nykypäivään, Hokkaidon saarelle 1960-luvun Englannin sijaan. Yksinäisyys ei tunne aikaa eikä paikkaa, joten siirtymä ei tarinan teemaa kadota. Päähenkilö Annan ulkomaiset juuret ja siniset silmät ehkäpä jopa korostavat ulkopuolisuutta Japanin homogeneisessä yhteiskunnassa. Marnie on perinteinen kasvutarina eikä sen juoni tarjoa suuria yllätyksiä, mutta se ei estä sitä olemasta kaunis elokuva, joka täyttää katsojan lopussa tutulla ja turvallisella Ghiblin lämmöllä.

Kuten Ghibli-elokuvissa yleensä, eivät Annan maailmaa uhkaa ydinsota eikä kansainvälinen rikollisjärjestö, vaan nuori tyttö kohtaa normaalin elämän ongelmia. Sul-



Studio Ghibli: Marnie – Tyttö ikkunassa (*Omoide no Marnie*)

Ensi-ilta: 19.07.2014 (Japani),
02.10.2015 (Suomi)

Ohjaaja: Hiromasa Yonebayashi

Tuottaja: Yoshiaki Nishimura

Säveltäjä: Takatsugu Muramatsu

Alkuteos: Joan G. Robinsonin kirja

マ
ー
ニ
ー
の
思
い
出

keutuneen ja siksi koulukiusatun Annan on vaikea luottaa ihmisiin, sillä vanhempien kuoltua häntä palloteltiin taakana ympäriinsä eikä kukaan pysähtynyt lohduttamaan yksin jäänyttä, nukkeaan rutistavaa tyttöä. Huolehtivan adoptioäidin rakkauden Anna kyseenalaistaa löydettyään pöytälaatikosta elatusapupaperin – Japanissa ei valtiolta normaalisti saa rahaa lapsen elättämiseen ja tytön mieltä kalvaa epäily ottovanhempien mahdollisesta taloudellisesta motiivista.

Pahaa astmaa poteva Anna lähetetään sukulaisten luo maaseudun puhtaaseen ilmaan tervehtymään pois kaupungin saasteista. Leppoisan mukavat tati ja setäkään eivät saa sulkeutunutta tyttöä avautumaan, ja hän viettää suurimman osan ajastaan yksin, vain piirustuslehtiö ja lyijykynä seuraan. Vuorovesiniityn takana oleva suuri kartano herättää nopeasti tytön vilkkaan mielikuvituksen, ja pian alkavatkin yölliset seikkailut salaperäisen Marnie-tytön kanssa. Marnien tapaaminen on elokuvan ensimmäinen käännekohta, ja siitä alkaa Annan hidas kehitys kohti muiden kanssa toimeentulevaa nuorta.

Elokuvan alkuperäinen japaninkielinen ääninäyttely on luontevaa ja sitä tukee rauhallinen taustamusiikki. Ghiblin säveltäjäkaartiin liittyy Marnien musiikkiraidalla kirjoittajalle entuudestaan tuntematon Takatsugu Muramatsu, eikä suoritus ole ollenkaan huono. Elokuvaa katsoessa musiikki tukee hyvin sen tunnelmaa, ja soundtrack-levyä kuuntelee miellään myös jälkikäteen, kun kaipaa rentoutumis-

ta. Ghibli-elokuvien perinteiseen tapaan lopussa kuullaan laulettu tunnuslappale, joka Marnien tapauksessa on poikkeuksellisesti englanninkielinen. Prischilla Ahnin Fine on the Outside kuvaa sanoituksellaan päähenkilön yksinäisyyttä elokuvan alussa, mutta katsoja tietää tarinan päättyessä, että Anna tulee pärjäämään.

Hieman ylikuulannollisesta sisällöstään huolimatta Marnie on erittäin maanläheinen elokuva – ohjaaja Hiromasa Yonebayashi rakensi samanlaisen herkän tunnelman myös Kätkijöihin. Sen juoni rakentuu hahmokehityksen ja Annan avautumisen ympärille, eikä siinä ole samanlaista fantasiatykitystä kuin joissakin Miyazakin klassikoissa. Rauhallisella tempolla etenevä elokuva antaa katsojalle aikaa ihailla Studio Ghiblin aina yhtä upeaa piirtojälkeä. Totutun yksinkertaisesti animoidut hahmot ovat ilmeikkäitä ja sympaattisia, heräten taianomaisesti henkiin erittäin vähillä viivoilla. Elokvateatterissa ei animaatiota voinut pysäyttää, mutta levyjulkaisuna Marnien taustoja voisi edeltäjiensä tapaan ihailla vain niiden itsensä vuoksi. On uskomatonta, kuinka Ghiblin animaatioiden taustat aina ihastuttavat kaukaneudellaan, luoden korvaamattoman osan elokuvien taianomaista tunnelmaa.

Taustataiteen merkitys onkin japanilaisessa animaatiossa erittäin tärkeä. Aikanaan Japanissa matkustaessani näin Fukuokan modernin taiteen museossa näyttelyn, joka koostui vain yhden taustojen piirtäjän ja taiteellisen johtajan, Nizo Yamamoto -nimisen miehen, töistä lukuisiin eri

elokuvaan ja tv-sarjoihin. Nizo maalasi taustoja myös Studio Ghiblille 1900-luvun puolella ja 2000-luvun alussa, ja hän onkin alan kuuluisimpia tekijöitä. Marnien taustat eivät hänen siveltimestään ole lähtöisin, mutta Ghiblillä on selvästi yhä taitavia tekijöitä. Elokuvan taustat ovat maalauksellisia, ja niiden tyyli on yksinkertainen mutta tehokas. Pehmeät mutta voimakkaat värit luovat upeat kehykset elokuvan herkälle kerronnalle.

Elokuva täyttää katsojan tutulla ja turvallisella Ghiblin lämmöllä.

Anime-lehden haastattelussa Marnien tuottaja Yoshiaki Nishimura sanoikin Yonebayashin olevan hänen mielestään Miyazakin lisäksi ainoa ohjaaja, joka osaa todella herättää animaation henkiin. On-

kin mielenkiintoista nähdä, mitä ohjaajan uudesta, vielä salaisesta työstä tulee. Haastattelussa hän paljasti sen olevan toiminnantäyteisempi kuin hänen Ghibli-ohjauksensa. Nishimura on perustanut oman studiosa ja tehnyt sen nimissä lähinnä mainoksia, mutta aika näyttää, tekeekö hän aikanaan animaatiota, joka leviäisi myös länteen. Tähän asti ei Studio Ghiblin tuotannon lisäksi ole monia japanilaisia kokeillan animaatioelokuvia Suomessa näkynyt, lasten tv-sarjoja kylläkin.

Toivottavasti Ghiblin jättämä tyhjiö ei jää täyttämättä, vaan siihen nousee uusia studioita ja ohjaajia tekemään hienoa animaatiota. Miyazakin varjosta on ollut vaikea uuden kykyjen ponnistaa huipulle, mutta nyt siihen luultavasti tulee muutos. Japanin animaatioteollisuus on valtavan kokoinen, ja taitavia animaattoreita ja ohjaajia riittää. Yhden aikakauden loppu tämä silti on, ei onneksi huono sellainen.



Vankimielipide

RISTO MIINALAINEN

Kannan kädessäni kirjekuorta, jonka sisältö rikkoo lakia.

Kyseessä ei ole pommi, salajuoni vallan kaappaamiseksi eikä muutakaan vahingollista, vaan mielipiteeni nyt vain sattuu olemaan rikollinen. Olen hionut kirjeen tekstiä jo monta viikkoa toisten samoin ajattelevien kanssa, olen metsästänyt epäjohtomukaisuuksia lainsäädännöstä ja vuo-dattanut sydänvertani paperille vaatien tasa-arvoa. Lop-putuloksena syntynyt teksti on radikaali mutta vakuuttava kokonaisuus, jossa arvostelen hallitusta armotta ja sanou-dun irti syntyperäni tuomista velvollisuuksista.

Tällaisen kirjeen päätyminen viranomaisten haltuun tarkoittaisi kirjoittajalle väistämättä vankeustuomiota, ja tämän nimenomaisen kirjeen olen allekirjoittanut minä itse.

Lähestyessäni postilaatikkoa käteni alkavat hiljalleen vapista, sykkeeni aloittaa molto accelerandon ja askeleeni muuttuvat raskaammiksi. Laatikko ja kirje ovat kuin kaksi magneetin pohjoisnapaa, jotka jokin näkymätön voima ha-luaa pitää erillään. Entäjossit, jotka olen aiemmin hiljen-tänyt vaivatta, kapuavat esiin mieleni pimeimmistä syöve-reistä ja avaavat kuvaannolliset pikku suunsa loputtomaan kuiskeeseen. Entä jos kaikki ei menekään suunnitelmien mukaan? Entä jos uhkarohkeuteni sitoo koko lähitulevai-suuteni umpisolmuun? Vastatuuli miltei tempaisee kirje-kuoren kädestäni. Entä jos?

Se ei pelaa joka pelkää. Vedän syvään henkeä ja pu-dotan kirjeen laatikkoon. Hetkessä on jotain taianomaista, teon peruuttamattomuus ja kirjeen merkitys ovat painaneet mieltäni jo pitkään, mutta nyt paluuta ei ole. Palatessani ko-tiin astuntani on kevyttä kuin keijulla.

Kirjeen lähetystä seuraava hurmio ei kestä pitkään: vähän ajan kuluttua iltapäiväni keskeytyy puhelinsoittoon. Kirjee-ni on virkavallan hellässä huomassa, missä sen sisällöstä ei varsinaisesti riemuita. Olenko se ja se, olenko kirjoittanut sitä ja tätä, minulta kysytään. Tässä vaiheessa on enää turha peräänkyä, teen tilanteen kaikille helpommaksi myöntämäl-lä kaiken. Minusta tehdään rikosilmoitus ja asia siirtyy tut-kintaan, soittaja ilmoittaa. Hyvää päivänjatkoa teille, hyvä herra. Klik, tuut tuut tuut.

Olen sanaton. Äkillinen siirtymä tavallisesta kansa-laisesta epäilyksi rikolliseksi tuo mukanaan tunnekuohon, johon en olisi mitenkään voinut valmistautua. Toisaalta jär-jestelmän epäoikeudenmukaisuus herättää minussa uhmaa, toisaalta rikosta seuraava rangaistus pelottaa ja lamauttaa. Päätän selvittää päätäni fyysisellä rasituksella ja istun pyö-rän selkään. Päästyäni vauhtiin poljen yhä kovempaa hil-

jentääkseni pääni sisäisen kakofonian, poljen poljen poljen kunnes tie edessäni sumenee enkä enää edes maista verta suussani. Tempu toimii, saan ajatukseni adrenaliinin voi-min kasaan, uhma ja ahdistus jäävät molemmat rauhallisen hyväksynnän alle. Tämä ilta ei ole loppu vaan alku.

Kirjeeni on kammennut oikeusjärjestelmän rattaat hyvään vauhtiin, ja saan pian kutsun poliisikuulusteluun. Syyllisyy-destäni ja motiiveistani ei ole epäselvyyttä, joten kyseessä on käytännössä pelkkä muodollisuus, mutta tilanne on silti hyvin ahdistava: joudun kertaamaan tekoani kuulustelijalle, jonka poliittiset näkökannat ovat omiini verrattuna täysin päinvastaiset. Kuulustelijani pysyy onneksi asiallisena, mut-ta tekee halveksuntansa sanattomalla viestinnällä harvinaisen selväksi. Tuleva rangaistuksenikin on kuulemma liian lievä. Negatiivinen asenne ahdistaa: mitä jos kaikki muut-kin suhtautuvat tekooni samalla tavalla? Jos ja kun joudun vankilaan, epäsuosio voi koitua ongelmaksi. Saan lohtua muiden samaan rikokseen syyllistyneiden tarinoista, mieli-pidevankeja ei ilmeisesti pidetä vankien keskuudessa vält-tämättä edes rikollisina.

Oikeudenkäynnin lähestyessä vääjäämättä kehitte-len yhdessä mielipidevankeihin erikoistuneen lakiasiantun-tijan kanssa puolustuksekseni argumentteja perustuslaista ja kansainvälisten ihmisoikeuselinten päätöksistä, vaika tiedämme työn valuvan lopulta hukkaan. Miksi oikeus muuttaisi yhtäkkiä toimintatapojaan? Puolustuksen parissa puuhastelu kuitenkin pitää ajatukseni mukavasti poissa tu-levastuomiosta.

Ennen oikeudenkäyntiä mietin vielä vaihtoehtojani. Voisin kadota maan alle ja toivoa, etten joutuisi tekemisiin poliisin kanssa ainakaan kymmeneen vuoteen, mutta henki-löllisyystodistuksen kanssa voisi tulla ongelmia. Yksi mah-dollisuus olisi paeta maasta ja ilmoittautua pakolaiseksi. Si-täkin on yritetty, mutta ainoassa tuntemassani tapauksessa kohdema ei myöntänyt turvapaikkaa. Pakolaisia riittää il-man yhtä tuomiota pakoilevaa raukkaakin.

Vankeus pelottaa kuitenkin hetki hetkeltä vähem-män, rankaisemalla minua oikeus vain tekee itsensä nar-riksi. Tahdon kävellä Gandhin jalanjäljissä, ottaa väärän tuomion pystypäin vastaan ja herättää kansan taantumuk-sen unesta. Kävellessäni oikeudenkäyntiin hämmästelen it-sekin itsevarmuuttani, mutta oikeuskäsittely romahduttaa uskoni ihmiskuntaan: tarkkaan harkitut teesini kumotaan argumentaatiolla, jolle nauravat katonrajan hämähäkit-kin. Syyttäjät vaatii minulle maksimituomiota, ja sen myös saan. Puolustusasianajajani hymyilee minulle osaaottavasti.

Esiinnyn viileän rauhallisena, mutta todellisuudessa minua hirvittää suunnattomasti. Se on menoa nyt.

Tuomion täytäntöönpanossa ei turhaan aikailla: uusi kotipaikkani on vanha linnoitussaaari kotikaupunkini edustalla. Verisen sisällissodan päätyttyä voittajat vangitsivat tänne tuhansia vastustajiaan kulkutautien ja nälänhädän armoille, ja ennen vankileirin lakkauttamista saarelle ehti kuolla yli tuhat vankia. Vaikka saari nykyään tunnetaankin lähinnä turistikohteena ja piknikpaikkana, on täällä nykyäänkin vankila, mitä monikaan ei tunnu tietävän. Matkalla itse laitokseen ohitan kymmeniä nauravia ihmisiä erikokoisissa ryhmissä. Minäkin voisin olla juuri nyt ystäväni seurassa, mutta minkäs teet. Jätän jossittelun sikseen ja astun sisään uuteen kotiini.

Hankalinta totuttelussa vangin elämään ei ole vapauden puute, vaan aivan uudet säännöt. Laitos määrittelee päivärytmini ja tekee satunnaisia tarkastuksia varmistaakseen tottelevaisuuteni. Suurin haaste on toisten vankien hyväksynnän hankinnassa: tuoreimpana asukkina joudun todistamaan kykyni sopeutua uuteen ympäristöön ja kirjoittamattomiin sääntöihin. Muiden vankien muodostamiin klikkeihin on aluksi hyvin vaikeaa tunkea mukaan. Pelkään koko ajan istuvani ruokalassa jonkun ison jehun vakiopaikalle tai käyttäväni pelikonsolia jollekin muulle sovitulla vuorolla, ties vaikka saisin murhamiehen vihat niskaani. On kuin olisin muuttanut uuteen maahan, jossa kukaan ei puhu kanssani yhteistä kieltä.

Opin kuitenkin hiljalleen talon tavoille ja muodostan toverillisia suhteita toisiin vankeihin. Tuomiolleni nauruskellaan hyväntahtoisesti, monien mielestä en edes kuulu kalterien taakse. Työskentelen saarella kunnostus- ja rakennustöissä, mikä on yhdessä aloittamani kuntosalirutiinin kanssa muovannut kehostani vähemmän heiveröisen ja siten nostanut minua vankien hierarkiassa ylemmäksi. Amnesty on julistanut minut mielipidevangiksi; käytännön merkitystä tittelillä ei ole, mutta väärän tuomion saama huomio lämmittää sydäntä. Läheiseni käyvät säännöllisesti tapaamassa minua ja tuovat terveisiä ulkomaailmasta, joka tuntuu nykyään niin etäiseltä.

Vankila on muutenkin muuttanut minua. Tänne saapuessani olin uhmakkaampi, harkitsin monesti suoraa vastarintaa ja vihasin rangaistustani, mutta lusimani ajan aikana olen kesyyntynyt ja alistunut. Koen vankeuteni lähinnä pitkästyttäväksi pakkopullaksi, jonka harmaaseen arkeen joudun tyytymään odotellessani vapautta. Rikokseni luonteen takia tuomiotani ei lyhennä ensikertalaisuus enkä voi päästä ehdonalaiseen, mutta en kirjoita aiheesta tulisieluista esseitä, vaan valitan asiasta muille vangeille tusinan muun kiusanaiheen lomassa. Päällimmäinen tunteeni lieinee ärtymys: turhaan minä täällä aikaa hukkaan, saisivat vapauttaa jo. Mitä vähemmän tuomiota on jäljellä, sitä suuremmaksi vapaudenkaipuuni kasvaa.

Loputtomalta tuntuneen rangaistukseni päätöspäivä sattuu itsenäistymisen vuosipäivälle. Pakatessani kampeitani kuulen tavallista enemmän naljailua isänmaallisuuteen liittyen, mutta mikään ei voi pilata riemuani. Jätän vankilan



taakseni ja astelen vihdoinkin viimein vapaana. Onnentunne on sanoinkuvaamaton. Palatessani mantereelle sataa kaatamalla, mutta se ei estä minua seisomasta lautan kannella idioottimainen hymy huulillani. Ilma maistuu vapaudelta.

Lautan rantauduttua lähdän kävelemään kohti entistä kotiani. Ohitan matkalla presidentin edustusasunnon, jossa illalla pidetään suuret juhlat huolimatta talouden heikosta tilanteesta. Vankilassa pehmenneet ja vapaudesta humaltuneet aivoni näkevät elitiin pirskeissä jotain suunnattoman huvittavaa, ja leveä hymyni muuttuu nauruntyrskähdyksen kautta estottomaksi hekotukseksi, jota vartiosotilaat katselevat äimistyneinä. Nauran tuomion typeryydelle, nauran vankeusajan turhuudelle, ennen kaikkea nauran ihmisen tahdolle puolustaa omaa totuuttaan viimeiseen asti. Ohikulijat väistävät minua vaivaantuneina, hullu mikä hullu.

Lopulta saan koottua itseni ja lähdän taas liikkeelle. Pyyhkiessäni silmäkulmiani vilkaisen viimeisen kerran tangossa liehuvaa leijonavaakunalla ja Vapaudenristillä koristettua siniristilippua. Hymähdän itsekseni. Olipahan tapa päästä eroon asevelvollisuudesta.

Christmas flavors / Joulun makuja

We hope that our recipes will get you in the Christmas spirit! Toivomme, että reseptimme saavat sinut joulun tunnelmaan! ELLA KOKKOLA, IIDA LEHTO & JASMIN MYLLÄRI



Champignon Stroganoff / Herkkusienistroganoff

Serves five / Viisi annosta

400 g champignons / 400 g herkkusieniä
7.5 dl oat milk / 7,5 dl kauramaitoa
3 tbsp flour / 3 rkl jauhoja
3 tbsp margarine / 3 rkl margariinia
2 onions / 2 sipulia
2 cloves garlic / 2 valkosipulinkynttä
bunch of fresh thyme / kourallinen tuoretta timjamia
bunch of fresh parsley / kourallinen tuoretta persiljaa
bunch of fresh chives / kourallinen tuoretta ruohosipulia
salt and pepper to taste / suolaa ja pippuria maun mukaan

1. Chop champignons, onions, garlic cloves and herbs.
2. Heat oil in a pan over medium heat.
3. Fry onions, garlic and champignons until soft and brown.
4. Season with salt and pepper.

5. Reduce heat and set mushrooms and onions to the side of the pan. Add margarine and flour and whisk them together.
6. Cook for a few minutes.
7. Add rest of the ingredients and mix everything together.
8. Bring to a boil. Then lower the heat and cover the pan. Let simmer for 15 minutes.

1. Pilko sienet, sipulit, yrtit ja valkosipulit.
2. Lämmitä öljytyä pannua keskilämmöllä.
3. Paista sieniä ja sipuleita kunnes ne pehmenevät ja ruskeistuvat.
4. Mausta suolalla ja pippurilla.
5. Vähennä lämpöä ja aseta sienisipuliseos pannun laidalle. Lisää margariini ja jauhot ja sekoita keskenään.
6. Paista muutama minuutti.
7. Lisää loput ainekset ja sekoita tasaiseksi.
8. Kiehauta. Sen jälkeen pienennä lämpöä ja peitä pannu kannella. Anna hautua 15 minuuttia.

Christmasy Mashed Sweet Potatoes / Jouluinen bataat-timuusi

2 sweet potatoes / 2 bataattia
2 dl oat based cooking cream / 2 dl kaurapohjaista ruoka-
kermaa
2 tbsp nutmeg / 2 rkl muskottipähkinää
2 tbsp cinnamon / 2 rkl kanelia
salt to taste / suolaa maun mukaan

1. In a large saucepan, cover chopped sweet potatoes with water and bring to a boil.
2. Cook until soft.
3. Mash potatoes with an electric mixer.
4. Add cream and season the mixture.
5. Cook for a few minutes.
6. Serve with champignon stroganoff.

1. Lisää pilkotut bataatit kattilaan ja peitä vedellä. Anna kiehua kunnes bataatit ovat pehmeitä.
2. Muussaa bataatit sauvasekoittimella.
3. Lisää kaurakerma ja mausteet.
4. Lämmitä miedolla lämmöllä muutama minuutti.
5. Tarjoile herkkusienistroganoffin kanssa.

Vegan Eggnog / Vegaaninen munatoti

Serves three / Kolme annosta

2.5 dl cashews / 2,5 dl cashew-pähkinöitä
2.5 dl dried pitted dates / 2,5 dl kuivattuja kivettömiä taateleita
3 dl water / 3 dl vettä
2.5 dl unsweetened almond milk / 2,5 dl makeuttamatonta mantelimaitoa
2 tbsp syrup / 2 rkl siirappia
1 tsp nutmeg / 1 tl muskottipähkinää
1 tsp vanilla sugar / 1 tl vaniljasokeria
1 tsp salt / 1 tl suolaa

1. Soak dates and cashews in water for at least an hour.
2. Mix all the ingredients, including the water in which the dates and cashews were soaked, in a blender until smooth.
3. Serve chilled.

1. Liota taateleita ja cashew-pähkinöitä vedessä ainakin tunti.
2. Sekoita kaikki ainekset, myös vesi jossa taatelit ja pähkinät liotettiin, tehosekoittimessa tasaiseksi.
3. Tarjoile kylmänä.



These delicious treats are perfect for cold winter days!

Arvostelut

Trust in Me – a fascinating web of lies

Brace yourselves for the dark secrets of the human condition that are revealed in Sophie McKenzie’s spine-chillingly suspenseful thriller... ANNI LAURINEN

Sophie McKenzie’s *Trust in Me* (2014) is a carefully constructed thriller novel, where a housewife, Livy Jackson, is devastated to find her best friend, Julia, dead. Livy refuses to accept what people are trying to tell her – that Julia is supposed to have killed herself – and relentless investigation begins. The murder of Livy’s sister that happened eighteen years earlier is brought up again. Does Julia’s death have something to do with it? See the plot slowly evolving... But don’t forget to throw in some problems in Livy’s marriage and a rebellious pre-teen daughter!

McKenzie’s young adult novels are typically action-packed, thrilling and intense. This book is aimed at a more mature audience, and it seems to be serving a slightly different purpose. It certainly is unputdownable and full of twists and turns, but it focuses more on the psychological tension and relationships than the action. Livy’s suspiciousness of everyone around her is ever-growing and she fears she cannot trust her loved ones. Well, who is she to be blamed? If she knew as little as she knew about her best friend’s life, couldn’t anyone be capable of a brutal murder?

The most interesting chapters are those where a mysterious psychopath is telling his own story to the reader, revealing his identity little by little. If you are interested in psychopathy (or am I the only one who finds it intriguing?), you will surely enjoy this one. Of course, other themes, such as revenge, friendship and honesty, are explored as well.

It is hard to place this book on a scale from the lightest of chick lit to the – dare I say it, boring – classics where nothing is really happening but a ton of philosophizing is going on. Instead it could be put in the category of “captivating books you don’t want to stop reading unless you have to”. The plausibility of the plot could be questioned, but then again, it’s not like novels need to be realistic to be good. Some books are meant to be sources of escapism rather than detailed descriptions of day-to-day life. So, pick this one up and you’ll get yourself a worthy pastime! For those who prefer adolescent protagonists, McKenzie’s YA thrillers, such as *Blood Ties* and *Girl, Missing*, are highly enjoyable as well.

Nidhogg

Oman hengen uhraaminen käärmejumalalle ei ole ikinä ollut näin hauskaa. TATU KÄHÄRÄ

Nidhogg on yhden miehen Messhoff-studion kehittämä sivusta kuvattu 2D-kaksintaistelupeli, jonka tavoitteena on päästä kentän toiseen laitaan taistellen toista pelaajaa vastaan. Peli on saatavilla PC:lle, Playstation 4:lle ja PS Vitalle.

Pelin kenttä on pitkä käytävä, jonka keskeltä pelaajat aloittavat. Molemmat yrittävät tappaa toisensa, ja aina vastustajan kuoltua voi lähteä juoksemaan omaa päätyään kohti. Vastustaja kuitenkin ilmestyy pian takaisin peliin, ja jos hän puolestaan onnistuu tappamaan sinut, voi hän lähteä juoksemaan omaa päätyänsä kohti. Näin jatketaan, kunnes toinen pelaaja on päässyt maaliin ja hänet uhrataan yleisön hurratessa käärmejumalalle.

Nidhoggin taistelumeکانیکat ovat yksinkertaisia mutta haastavia. Molemmilla pelaajilla on miekka, jolla voi pistää kolmelta eri korkeudelta, ja näiltä samoilta korkeuksilta torjuminenkin onnistuu.

Miekan voi myös heittää tai vastustajan voi yrittää tainnuttaa ninjahypyillä. Taistelu on vauhdikasta ja vaatii

pelaajilta hyviä refleksiä ja nopeaa päätöksentekoa.

Nidhoggissa on valitettavasti vain neljä erilaista kenttää, eikä juurikaan variaatioita peruspelikokemukseen. Mukana on yksinpelitila, jossa pitää voittaa peräkkäin monta tietokonevastustajaa, mutta hauskimmillaan peli on kaverin kanssa. Onneksi Nidhoggiin sisältyy myös verkkopelin mahdollisuus, sillä muuten se voisi jäädä tylsäksi, jos kaveria ei aina ole saatavilla.

Nidhogg on loistava indiepeli, joka pystyy yksinkertaisuudestaan huolimatta tuottamaan monipuolisen pelikokemuksen. Erinomainen musiikki ja loistavasti toteutettu pikseligrafiikka myös kohentavat pelin tunnelmaa. Valitettavasti Nidhogg maksaa viitisentoista euroa, joka on monille turhan suuri summa, koska peli sisältää vain yhden pelityypin ja neljä kenttää. Jos kiinnostusta harvinaisen hyvälle miekkailupelille kuitenkin löytyy, kannattaa Nidhoggiin sijoittaa, ainakin jos se on alennuksessa.



Eldritch Horror – Missä maailma kohtaa Cthulhun

Lautapelejä on monenlaisia. Monopoli kestää monta tuntia, toimii tuuripohjaisesti ja tuhoaa ihmissuhteet lopullisesti. Eldritch Horror sen sijaan vihaa kaikkia pelaajia tasapuolisesti; ideana onkin taistella yhdessä ilkeää lautapeliä vastaan. MIKAEL HITRUHIN

Salaliitto on viimeinkin paljastunut. Taivaalta kadonneiden tähtien, mystisten revontulien ja portaalien avautumisten välillä on selkeä yhteys. Cthulhu on palaamassa maailmaan tuoden suuren joukon hirviöitä mukanaan. Näissä asetelmissa alkaa Eldritch Horror -lautapeli. Alussa on tarkoitus valita 2-8 hahmon tiimi pelin kahdestatoista pelattavasta hahmosta, joihin lukeutuvat mm. poliitikko, käännytetty kultisti, teatteriesiintyjä sekä jazzmuusikko. Tiimi kannattaa rakentaa huolella, sillä liian yksipuolisella tiimillä kokoonpanoon jää heikkouksia. Päähirviöitä pelissä on neljä ja vaikeusastetta voi muuttaa myös korttipakkaa muodostettaessa.

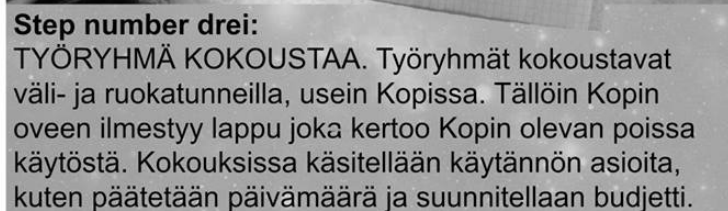
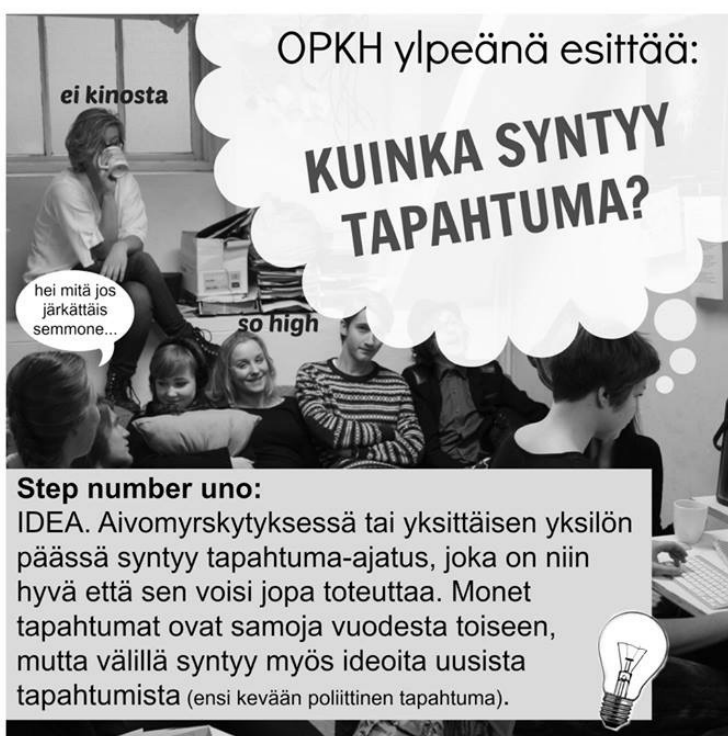
Pelilautana toimii maailmankartta, jonne ennen pelin alkua avataan portaali ja asetetaan niin hirviöt kuin pelaajatkin määrätyille paikoille. Itse peli koostuu kolmivaiheisista kierroksista. Ensimmäisessä vaiheessa valmistaudutaan kohtaamisvaihetta varten, jossa hankitaan johtolankoja sekä taistellaan hirviöitä vastaan. Ensimmäisessä pelissäni jouduin lähettämään selvännäkijähahmoni Pohjoiselle jäämerelle selvittämään intensiivisten revontulien syytä.

Parin vuoron päästä taas lähetin hänet tutkimusmatkalle Egyptiin, missä aluksi demonikissa pahoinpiteli hänet, ja seuraavaksi hän makasikin ryöstettynä ja käytettynä pyramidin uumenissa.

Toisessa pelissä taas näyttelijähahmoni taisteli ke-roosiinin, 18 derringerin ja kalastusverkon avulla jahtaavia demonikoiria ja tähti-epäsikiöitä vastaan. Kolmas vaihe, eli Mythos-vaihe taas antaa pelin pääpahikselle mahdollisuuden vaikuttaa peliin yleensä turmellen kaiken saavutetun edistyksen ja tuoden uusia murheita. Pelilaudalle on laskeutunut värejä avaruudesta, uusi sairaus-episodi on puhjennut Intiassa ja zombiarmeija on valloittanut Etelä-Amerikan mantereen. Jotkut tapahtumat voivat johtaa häviöön, jos niitä ei hoideta ajoissa.

Pelin voittaa ratkaisemalla tarpeeksi mysteerejä, joiden ratkaisutavat vaihtelevat. Jos mysteereitä ei ratko ajoissa, niin itse päävastus ilmestyy kartalle, missä häntä vastaan voi yrittää taistella, tosin tässä vaiheessa vastarinta on usein turhaa. Jos peli tuntuu helpolta, on sitä todennäköisesti pelattu väärin.





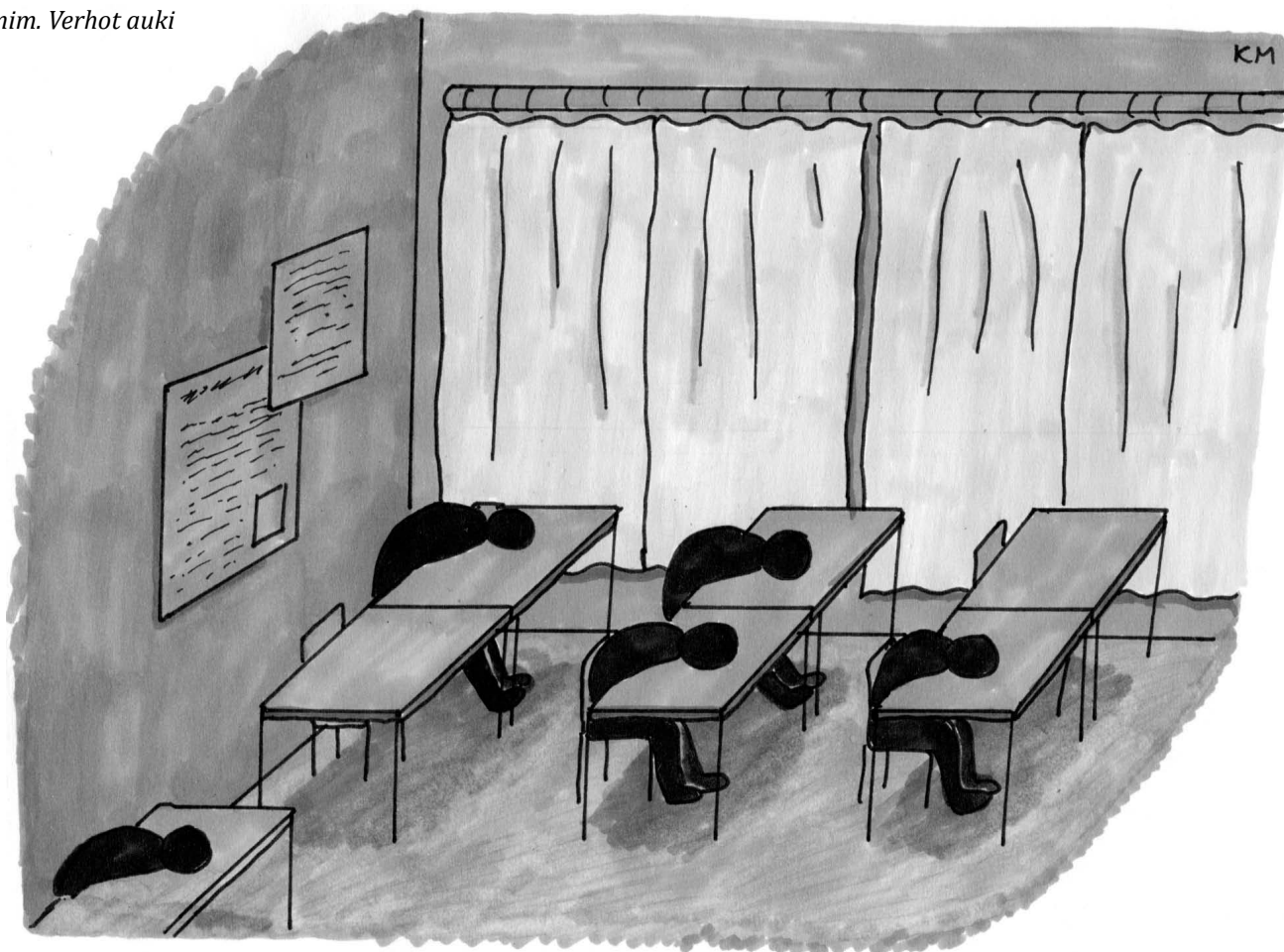
Valoa kansalle, joka pimeydessä opiskelee!

Talven pimeyden hiivittyä Suomeen on auringonvalo vähissä ressurssien elämässä. Sitäkin tärkeämpää olisi hyödyntää ja nauttia se aika kun sitä on tarjolla. Arkipäivinä valoisan ajan ajoittuminen koulupäivän ulkopuolelle on mahdollista vain yliabin (kurssitarjonnan olemattomuudesta johtuvalla) lukujärjestyksen tyhjyydellä – muille normina on pimeässä kouluun ja pimeässä kotiin.

Ressut kuitenkin tarvitsevat valoa säästyäkseen rappion kierteeltä. Valo – erityisesti kirkas luonnonvalo – tahdistaa ihmisen biologista kelloa pitäen vuorokausirytmien kohdillaan. Silmien aistiman valon avulla hypotalamus ja käpyrauhanen säätelevät valveillaoloa ja nukkumisen tarvetta. Suomen talvi vaikeuttaa sisäisen kellon toimintaa, joten lisähaasteiden asettamista tulisi välttää, kun mahdollista.

Silti Ressussa opiskellaan aivan liian usein verhot kiinni. Keinovalon hyödyt vireystilalle eivät ole lähelläkään luonnonvalon tasoa ja joissain tapauksissa niitäkään ei ole päällä, vaikka ei edes katsottaisi dokumenttia. Jos aurinko sattuu luokassa hetken häikäisemään, niin olisi syytä juhlia, sillä näillä leveysasteilla auringonvalo on varsinkin talvisin melkoinen harvinaisuus. Hampaankolossa ovatkin nyt kaikki, jotka haluavat verhoilla estää luonnonvalon pääsyn luokkaan opiskeluenergiaa antamaan. Auringon asema taivaalla liikkuu jatkuvasti, eikä se pitkään samalla paikalla häikäise. Liian usein on joku halunnut verhoja kiinni suoran auringonvalon takia, eikä koko lopputuntina – 75 minuuttia on pitkä aika – ole luonnonvaloa nähty.

Nimim. Verhot auki



Green New Year's Resolutions

KARO TALVIO & NOORA WESTERMARCK

Yayyy, the year is almost over, and so is the United Nations' annual Climate Conference. During the past year we, as responsible human beings, again spent multiple planets worth of natural resources. Perhaps not many of us consider the implications that our lifestyle choices have on our dear home Earth, especially under the year's greatest holiday that's totally devoted to family and singing around trees, eh?

With the end of the year also comes the time when we promise ourselves meaningful things such as, 'to finally get in shape... beginning from late November next year!' Well, the Green Flag is here to humbly propose a bit more doable New Year's resolutions! And no, you don't have to adopt a hideously tedious regime of conserving water and only eating photosynthesising legumes grown in your garden. Even with these tips you can have a great decrease on your ecological footprint. So, what if during the next year you:

1. Give your hair and skin extra attention! Yes, in the form of turning down the shower. Too hot water washes away the essential oils from your skin and hair. You'll also be saving oodles and oodles of money and lots of environment by not constantly needing chemical-filled moisturisers. And, ahem, we Ressus of course know the enormous specific heat capacity of water, and all those Kelvins must come from somewhere.

2. Recycle, simply said, even glass and especially those aluminium cans. The bio waste in front of the cafeteria reminds of its diet including paper towels.

3. Buy yourself a reusable shopping bag, and carry it with you. You'll look good and won't receive venomous looks from fellow last-minute Christmas shoppers.

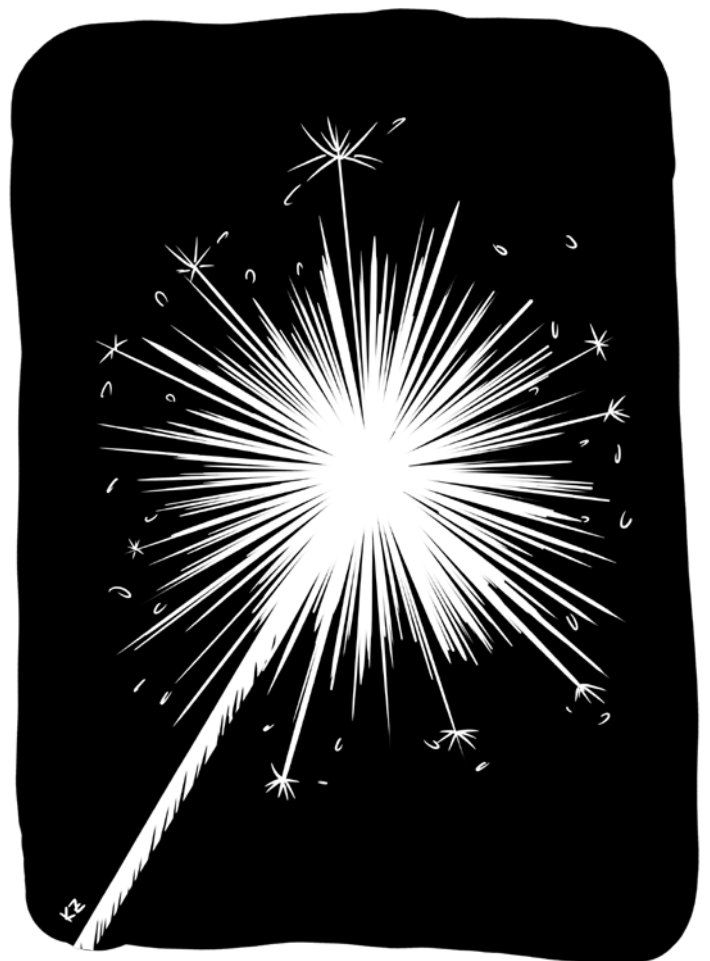
4. Make your own body scrub and dazzle everyone with your soft, radiant skin. The scrub can be prepared by mixing 2 parts of sugar and 1 part of oil (almond oil does wonders to your skin). By making your own ecological scrub you know what you're lathering on your body and you'll also have multiple fish thanking you. I mean who wants to choke on tiny plastic beads?

5. Eat seasonal ingredients. Winter is the time for pots and stews. And root vegetables that aren't imported from a gala-

xy far, far away. Consider making yourself a hot bowl of butternut squash soup on a cold winter day.

6. Experiment. With your diet, I mean. At least try it once. Even the United Nations urges us to eat more plant-based food. The animal agriculture produces more greenhouse gases than all of the world's transportation together - you can check this out if you don't believe us!

Keep these resolutions in mind and don't let them escape as fast as the annual rush to the treadmill! The Green Flag hopes you all have a wonderful holiday and an amazing New Year!



Sanottua

Koska opettajatkin ovat vain ihmisiä.

"Your math IA has to be about math, not history."

"Now I turn on my calculator."

"Kyynisyyttä välttäisin, kriittisyyteen kannustaisin."

"There is no lower level of math."

"We will have three classes a week now. We need to start work."

"Kemia on ihan hyödyllinen aputiede joissakin asioissa. Esimerkiksi jos halutaan putsata kattiloita."

"Ajatelkaa täällä hetki suuria ajatuksia niin mä käyn kopioimassa."

"Miks kaik' on hiljaa mun ympärilläin... Tämä hautajaisvärssy sopii hyvin tähän tuntiin."

"Te ette oo kattonu sitä mun mammuttimaista käsitekarttaa muruset! Ei ehkä ihkemään..."

"Tehän ootte tarkempii näiden sulkujen kanssa kuin minä."

Kun se [ovelle tullut nainen, joka myi partiolaisten joulukalentereita] sanoi: "Sähän oot se saksanopettaja Ressusta", en mä tietenkään voinut sanoa ei.

"Hmm... What time is it? 9 o'clock. Maybe we should go home or something."

"I'm just going to assume you don't understand this."

"There is one sad thing about being a male: you aren't a woman."

"If the answer is not an integer, then we are in a problem."

"Reizend on viehättävä. On myös semmoset alusvaatteet, mitkä ne olikaan, Reizwäsche. Huomaatteko mitä sanoja mä osaan saksaksi?"

Aidinkielen yo-kokeesta: "Älkää oksentako kaikkea sinne yh:n kokeeseen, kyllä tännekin saa oksennella ihan rauhassa."

"What can I say?"

"Jos ressu ei ymmärrä tekstiä, niin silloin se on tekstin vika."

"If there are no buses [due to the strike], I will ride my bike to school."

"Just say seen from the GDC."

"Math is very deep."

"Can you see the things I see?"

"This is math."

"Te ootte niin täynnä pikku dataa, teidän päät ihan paukkuu ja korvista ja nenästä ja silmistäkin tulee ulos."

"You can lie. They are not gonna come check."

"Bequem kann auch man auf Menschen sagen, aber Ressu Schüler sind das natürlich nicht!"

Sie sagten: "Was, du hast drei Kindern und du arbeitst? Wir kochen dann." Wir haben einen Mikro.

"My calculator understands me."

"I shall now moisten the fungus."

"I would do it [Math IA] on my chicken."

"I was very optimistic with you."

"You need to start working at some point."

"One, Two, Three, Five, Six..."



“Tuleeko sieltä
vielä sitä itseään?
Eli Bachia.”

“Jos joku haluaa
semmoisen lemmikin,
joka kestää: torakat.”

“Kalat pissii
ammoniakkia.”

“Komission valta on
liiallista, salaista,
pelottavaa, norsumaista,
neuvostoliittomaista...”

“Kyllä testamentti
kannattaa tehdä.
Eihän sitä koskaan
tiedä jos te menette
tosta portista ja mä
ajan autolla teidän
päälle.”

“Jos haluaa todella
näyttää että täältä
kana kakkii niin voi
tehdä tommoisen
[lainausmerkinnän].”

“Kumin puute on
kyllä paha, sillä voi
olla arvaamattomat
seuraukset.”

“Jotkut ituhipit saattaa
kannustaa syömään
pellavansiemeniä.”

Opettaja: “Ootko
käynyt Norssissa?”
Opiskelija: “Joo.”
Opettaja: “ULOS!”

“Jotenkin teidän kanssa on
epäilyttävän hauskaa. Ja mulle
vielä maksetaan, mulla on
sisäinen konflikti.”

“Kuka osaa lukea? Ai ei
kukaan. No kuka lukee
vaikkei osaa?”

Sanottua

Koska opettajatkin ovat vain ihmisiä.

“Me veikkaan että
miljoonan vuoden päästä
ihmiset tulee olemaan
aika persoonattomia. Ei
fyysisiä ihmisiä, vaan
jotain liemiä.”

“Onko meillä tunti
perjantaina? Ai on vai, te
ette voi olla silloin täällä,
mulla on juhlat.”

“Nää on näitä
tämöisiä vitsejä
mitä ei tule, kun
on vaan tuttuja
ryhmässä.”

“Yksi ainoista virheistä,
joita opettaja voi tehdä, on
oppilaisiin kajoaminen. Nyt
oppilas x ei uskalla enää tulla.”

“Tossa on taas
semmoinen termi
jonka mä ammun
heti alas!”

“Jos sä nyt rupeat Raamattua
tulkitsemaan joukkoliikenteen
näkökulmasta niin sehän voisi
kyllä olla...”

Rehtorin kuulutus: “Ensi
viikollahan meillä on
Ressuween-päivä.”
Opettaja: “Mitä, sanoiko se
Ressun viinipäivä? Jee!”

**“Mä olen
tällainen kävelevä
kielikuvapajatso.”**

“Mahtuisko
Putin EU:iin?
Ehkä ei, sen ego
on liian iso.”

“Sanonko mistä
koko Apple!”

“Älkää maistako pirtua.
Se on paha. Kerran
mä maistoin ja heräsin
aamulla putkasta.”

“Oi, musta on niin
ihanaa kun miesääni
lukee runoja!”

“Ottakaa kaverin
aivot käteen ja
alkakaa miettiä.”

“Muisti on
erittäin hyvä
mutta lyhyt.”

“Sitä etanolia
nautitaan hillitysti
ja hallitusti...”

“Mun työ on se että
mä pakotan teidät
sanallistamaan asioita
joista on vaikea puhua.”

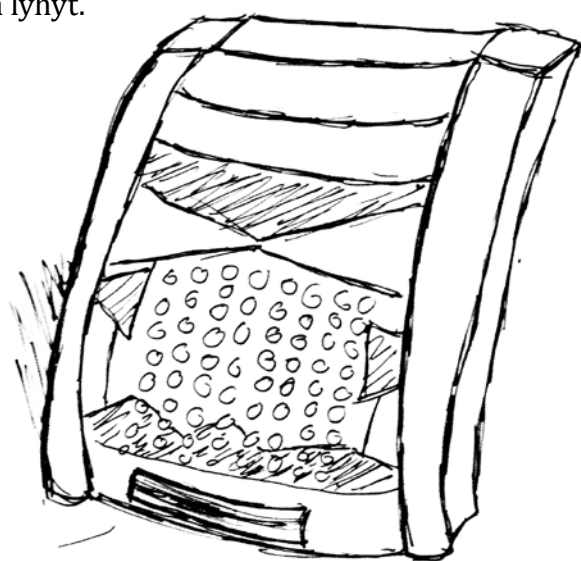
“Onko pää ulokkeellinen,
vai onko se siellä kropan
sisällä?”

“Joku oli keittänyt
runsaasti kahvia. Hyvä
juttu! *maistaa kahvia*
Pahaa kylläkin.”

“Saatte siellä enkuntunnilla
leikkiä mitä haluatte, mutta
kun leikitte mun kanssa niin
leikitte niin kuin mä sanon.”

“Joka lasku on
hupia ja iloa!”

“En tiedä, miten se Texas-
laskin toimii. Eikä kyllä
paljoa kiinnostakaan.”



“Sun ja sun vieruskaverisi välillä on vetovoimaa. Joskus se saattaa olla enemmän hylkivää – tai ei oo negatiivista vetovoimaa. Unohtakaa.”

“Jos mä saan jatkaa vielä tästä mun lempiaiheesta, alkoholista – siis ihan akateemisessa mielessä.”

“Miesten ääni saa naiset veteliksi.”

“Mäkin olen saanut kaulimesta.”

“Onko täällä joku nörtti, joka voisi auttaa meitä?”

“Osaatteko maakuntalaulun? Ai ette? Mitä oikein olette laulaneet lapsina?”

“Ja nyt katotaan vielä tää. Kun kellot ei tänään soi, niin voidaan kattoo vaikka kuinka pitkään.”

Lukiessaan Sanottuja:
“Oonks mä sanonu jotain tollasta?”

“Mä olen niin vanha dinosaurusetten mä jaksa välittää.”

“Olenko minäkään olemassa?”

“Mä en oo ottanu mitään kahteen kuukauteen – nyt tarvis vähän shamppanjaa.”

“Koulut alas ja teltat ylös!”

“En tiedä kuka nämä [yo-tehtävät] on tehnyt, mutta toivottavasti on saanut kenkää!”

“Voi olla, että oon ihan väärässä!”

“Hä?! Siis tähän ootte ihan... Meinasin sanoa pahan sanan.”

“Tää vipattaa ja lepattaa, tää ei ole jäykkä kappale.”

“Mun feministinen hapatus ei ole mennyt perille.”

Opettaja karpäselälle:
“Menes tuonne Kuivalaisen luokkaan... Eikun älä mene, sut tapetaan siellä!”

“Delegaatiossa oli mukana ressu, se oli idiootti. Pääministeri oli norssi, se oli vielä tyhmempi.”

“Mä väitän, että aivot on lihas. Sitä pitää kehittää, sitä pitää rasittaa.”

“Teemat on yleensä sellaisia niin kuin että rakkaus voittaa kaiken. Huhhuh.”

“Tämä ratkaisutapa on pötkö. Tunnette sanan pötkö.”

“Tekstit ei ole Jumalan sanaa, vaikka opettaja ne teille antaakin.”

“Tunteesi on väärä.”

“Kyllä te näätte, jos palaset ei loksahda paikoilleen. Jättäkää silloin tekemättä, mä joudun kuitenkin tarkistamaan ne.”

“Kossuu, vissyy, vodkaa et cetera...”

“Aina ressut tekee pahaa kaikkialla.”

“Niin, mitäs mä kysyinkään? Perjantait on kivoja, kun ajatukset lähtee jo harhailemaan.”

“Tää on peeaa. Pienin arvo.”

“Ai niin, huomenna on pyhäinpäivä. Pitää olla kunnolla, ettei tule mitään syntejä tehtyä.”

“Menkää tonne jäiseen rinteeseen ja kallistukaa pikkuisen. Kyllä te varmaan siinä kumoon menisitte.”

“Ei sitä nyt enää tarvitse mitään tulkintaumpilisäketä sinne loppuun.”

“Kuka mun tunteita ajattelee?”

“Mä kokkaan kerran vuodessa, se on isänpäivänä.”

“No nyt kukaan ei oikein langennut tähän kuoppaan mitä mä yritin teille kaivaa.”

Isänpäivän jälkeisenä keskiviikkona: “Nythän isänpäivä lähestyy.”

“Koska se on feministi, se pukeutuu mieheksi.”

“Pikku Prinssiä luetaan aina vaan, en tiedä minkä takia.”

