

Viiiksi-Hoppa



2017/7

Pääkirjoitus

Ennen lähijunan konduktööri oli junan tärkein ihminen, ilman hänen lupaansa juna ei lähtenyt liikkeelle. Nyt tämäkin tehtävät on otettu heiltä pois. He eivät myöskään myy matkalippuja. Miten näkövammaisen voi ostaa matkalipun ilman älypuhelinta? Entä jos joku jättää päänsä oven väliin puliukko (ei mikään suuri tappio) tai ovet sulkeutuvat juuri kun äiti tulee lastenvaunujen kanssa. On tämäkin säästöä! Ja talvisin lumi ja kylmyys tulevat yllättäen VR:lle, joka ostaa kalustoa etelän maista, kun saa halvalla.

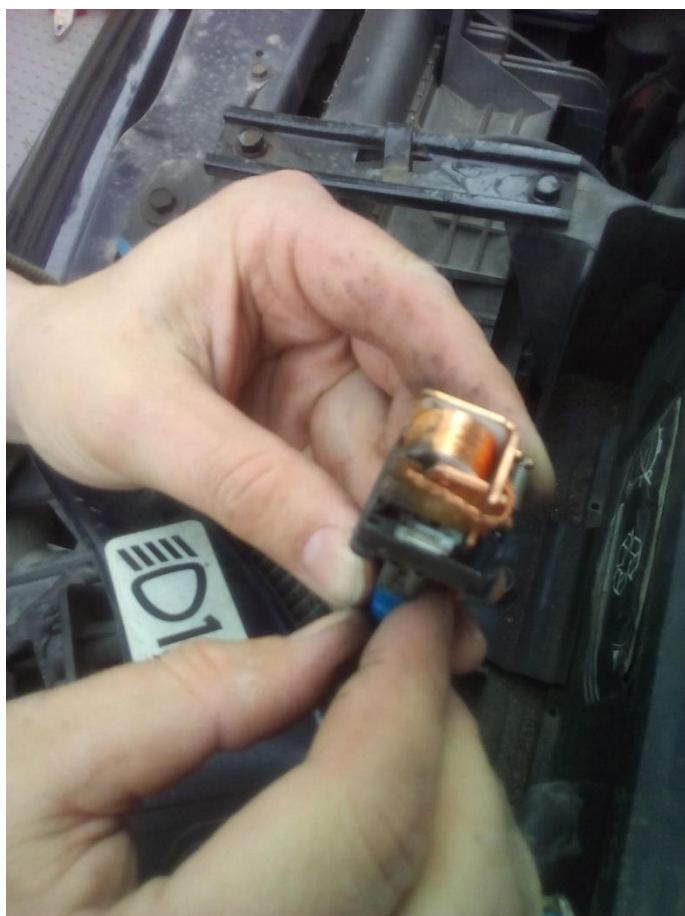
LED-sumuvalot

Päätimme kokeilla Kiinasta tilattavia LED-valoja sumuvalojen H3-polttiminen tilalle. LEDit maksoivat euron kappale, niillä on palautusoikeus, mutta täytyy itse maksaa postikulut. Nämä LEDit eivät ole tieliikennekäyttöön hyväksyttyjä.



Ne eivät olleet kirkkaampia kuin vanhat h3-lamput, joten vaihdoimme polttimet takaisin.

Vikaa saattaa olla myös tässä releessä, sen verran hapettunut se on:



Lisää valoa

Valojen lasit ovat harmaantuneet, tilasin Amazonista Auto Glym Headlight Restoration Kit:



Kiillotin Chryslerin ajovalot käyttäen Autoglym head light restore kittiä. Siinä tuli porakoneeseen kiinnitettäviä eri karkeita hiomapapereita ja lopuksi valkoinen kiillotinsieni ja neste. Ajovaloista tuli selvästi kirkkaammat. Huone puoli oli että porakonekiinnitys petti ensimmäisen lasin jälkeen ja jouduin jatkamaan käsin.



Ennen

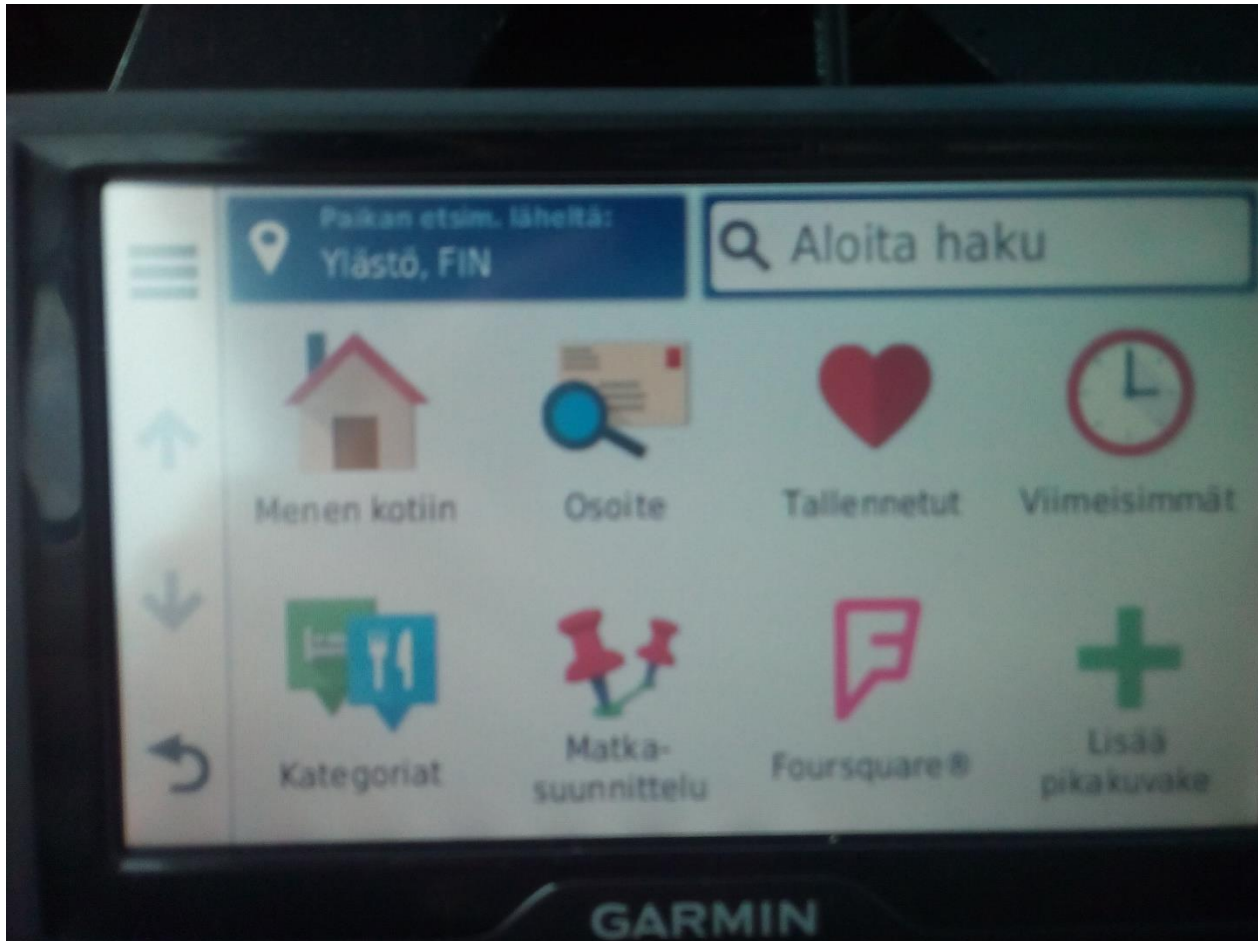


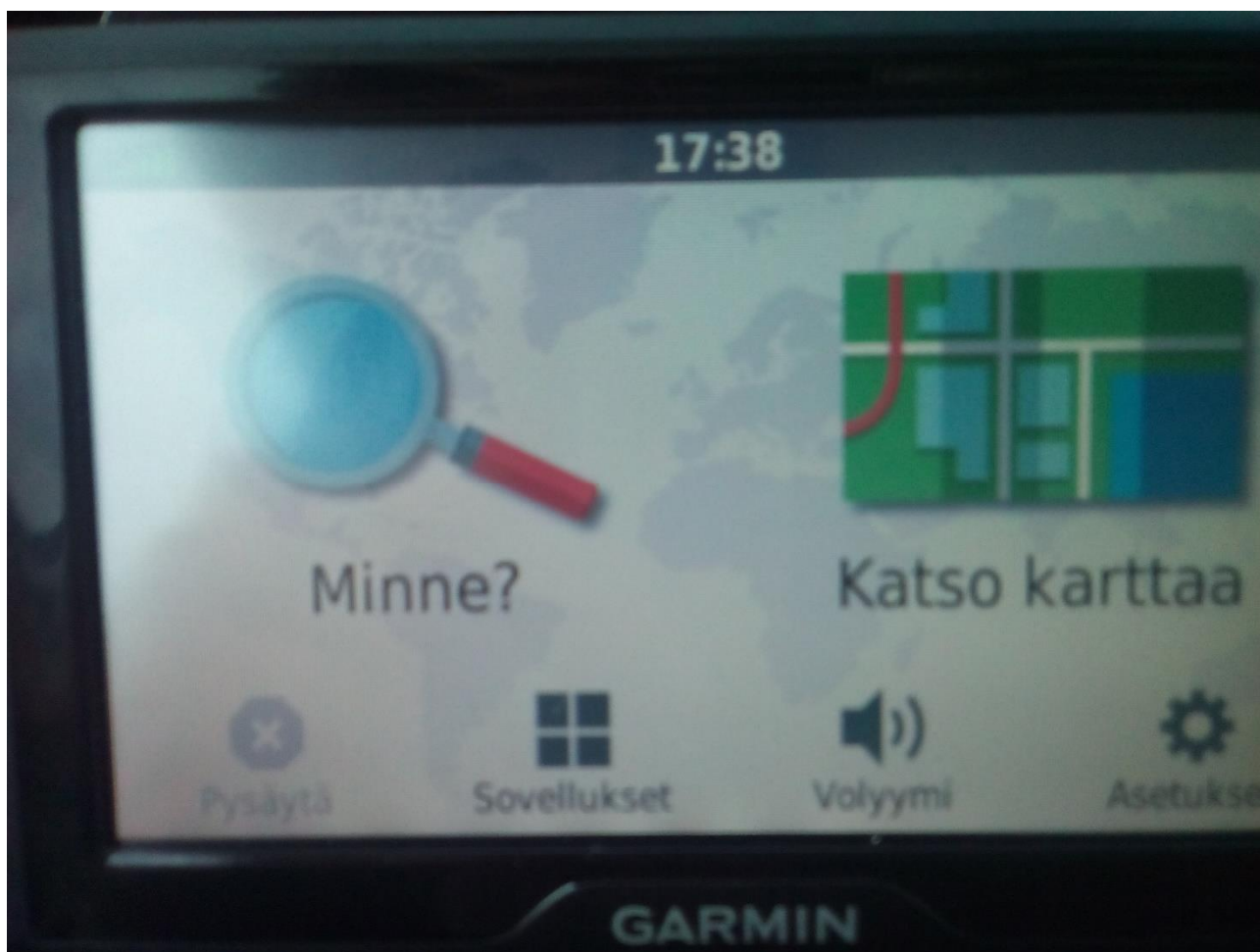
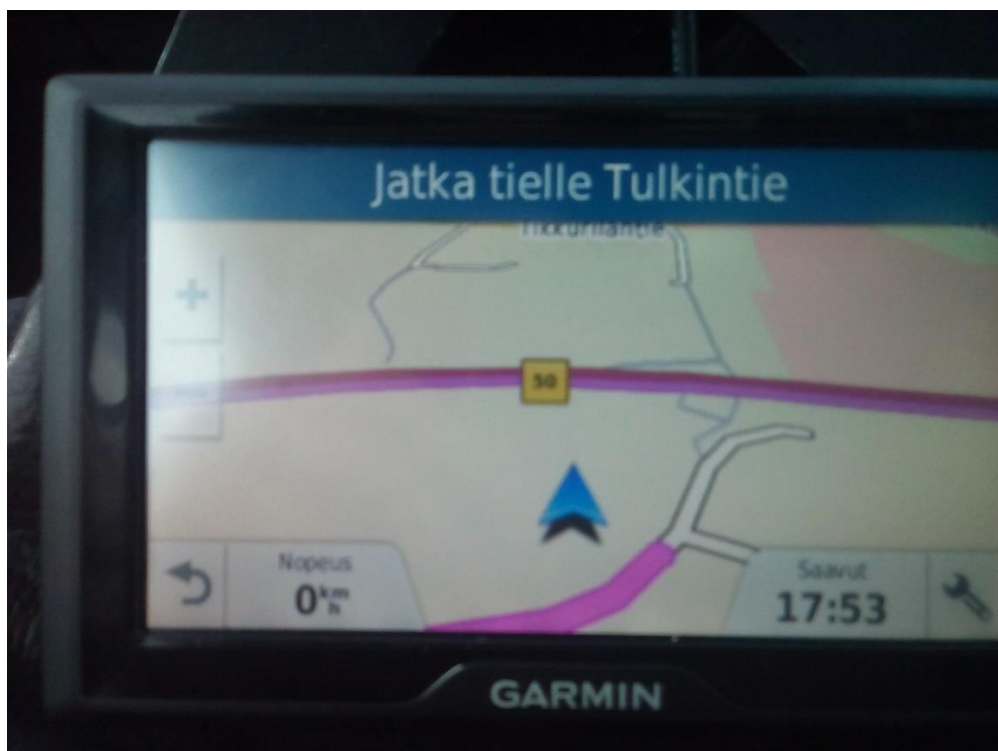
jälkeen



Uusi navigaattori

Kolme vuotta vanha navigaattori hajosi, ostin tilalle Garmin Drive 50. Se osaa hälyttää ”peltipoliiseista”, tasoristeyksistä ja kouluista.





Volvo 940

Volvo ei mennyt katsastuksesta läpi: käsijarru, oikea takaiskari, tuulilasi ja öväärin korjattuô ruostevaurio (olin laittanut sinne pakkelia, suoristetun kaljatölkin ja alumiinilevyn, liimaa ja ilmastointiteippiä). Toisella kerralla sain Volvon katsastettua.

Volvoon on nyt vaihdettu molemmat takaiskarit. Ne olivatkin tosi tiukassa. Kannattaa huomioida että molemmat iskarit tulee vaihtaa kerralla ja että molemmat iskarit ovat samaa tyyppiä (neste tai kaasu). Iskareissa tuli ôpuslatô mukana. Motonetissä iskarit maksoivat 40 e, Volvon ômarmoritiskillâ 130 euroa. Pakoputken takapönttö ja häntäputki on vaihdettu, siinäkin on hyvä käyttää asennustahnaa. Käsijarru aikoi toimia kun ôlinkkuô öljyttiin. Koneet tykkää siitä että niitä käytetään, automaattivaihteistoautossa ei käytetä käsijarrua? Mielenkiintoista että Volvossa on levyjarrut edessä ja takana sekä käsijarrulle rummut takana. Jarruremonteissa on tärkeää, että rasvaa ei ole väärässä paikassa, kannattaa käyttää puhdistusainetta, esimerkiksi CRC bräkleen. Myös kuparitahna on hyödyllistä



Tuulilasi on vaihdettu, kannatti soittaa eri firmoihin, hinta vaihteli 250 ñ 450 euroa. Koristelista olisi maksanut 60 euroa, en ostanut, Samalla vaihtui pyyhkijänsulat, vanhoihin oli saattanut jäädä lasinsirpaleita. Seuraavaksi etupuskurin korjaus tai uuden osto autopurkamosta (noin 150 euroa).

Ostin myös uudet etulattiamatot, näyttää heti paljon siistimmältä. Etujarrupalat tulee tarkastaa. Vasemman takapyörän laakeri pitää jossain vaiheessa uusia. Automaattilaatikon öljykin voisi vaihtaa. Ilmastointilaitteen kompuran voisi tarkastaa. Moottoriöljy ja öljynsuodatin olisi hyvä vaihtaa, korjaamot veloittavat tuosta noin satasen tai yli ja käyttävät kalliimpia öljyjä, he vaihtavat usein öljyn yläkautta, jos sen vaihtaa alakautta öljypropusta, voi olla että metallihitukset ovat tarttuneet magneettiseen öljyproppuun

Auton mukana ei tullut omistajan käsikirjaa ja Volvota ei löytynyt näin vanhaan autoon. Sain kirjastosta Haynes-korjausoppaan ja tilasin Amazon.co.uk:sta toisen samanlaisen, maksoi 10 euroa ja 5 euroa postikuluja. Owners manual löytyi Ebay.com:ista (EUR 8.89 + EUR 13.34 shipping). Siitä löytyi myös tieto missä on Volvon värikoodi ja sen perusteella tilasin korjausvärispraytä ja kirkaslakkaa,

Takapuskurissa on lommo, täytin sen muovikitillä ja ruiskutin Plasti-Dip- kumimaalia päälle. Täytyy uusia menettely, ei tuosta ensimmäisestä versiosta kovin hyvää tullut



Opin että jos pullotunkin alas-ruuvia vääntää liikaa, hydrauliiKANeste tulee ulos. Ostin pullon hydrauliiKANestettä ja saimme sen tunkkiin. Pullo on erehdyttävästi öljypullon näköinen, varmuuden vuoksi vein sen parvekkeelle.



Hammeriten valmistus Suomessa on loppunut, tilalle on Miranol Metallack. Hammeriteä pystyi vetämään ruosteiselle pinnalle. Kuvassa on myös kumimaali Plasti-Dip.

Volvon eturenkaasta löytyi naula. Vein sen korjaamolle, 25 e.

Suomen sotahistoriaa -asekätkentä

Itse asiassa olisi parempi puhua aseiden hajasijoituksesta. Jos Neuvostoliitto olisi vastoin rauhansopimusta yrittänyt miehittää Suomen, suomalaiset olisivat voineet jatkaa sissisotaa. Kätköt sisälsivät aseiden ja ammuksia lisäksi myös polttoainetta, lääkintätarvikkeita ja muonaa. Aseet olivat kiväärejä (ilmeisesti Mosin-Nagant) ja konepistooleita (ilmeisesti Suomi, jonka patruuna 9 mm, tunnetaan myös nimellä 9 mm Parabellum ja 9 mm Nato. Konepistoolin patruunoita ei kuitenkaan kannata heikkorakenteisella pistoolilla ampua). Myös sinkoja, ilmeisesti saksalaisia lyhytkantoisia ja kertakäyttöisiä panssarinyrkkejä (Panzerfaust 30 Klein kaliiberi 100 mm) ja pidempikantoisia ladattavia panssarikauhuja (Panzerfaust 30 kaliiperi 142 mm), kätkettiin. Aseita oli 35000 miehelle. Jutun johdossa oli marsalkka Mannerheim ja kenraaliluutnantti Aksel Airo. Marsalkka kuitenkin ôkatsoi muualleô ja Airo ei antanut käskyä. Kenraaliluutnantti Haahti ja eversti Nihtilä valitsivat sopivat miehet. Vuonna 1945 vasemmistolainen Lauri Kumpulainen varasti varustekätköistä muonaa. Jäätyään kiinni hän ilmoitti jutusta Valvontakomissiolle.

Suomalaiskommunistitkin vaativat rikostutkintaa, mutta eivät Kumpulaiselle. Jutun tutkintaa hidasti se että ei ollut lakia. Presidentti Paasikivi allekirjoitti asekatkentalain 24.1.1947 ja eduskunta hyväksyi sen. Syytettyjä oli niin paljon (yli 2000) että piti perustaa 7 ylimääräistä sotaylioikeuden osastoa. Taannehtivan lain perustelleella sai tuomion 1948 henkilöä. Everstiluutnantti Haahti ja eversti Nihtilä saivat pisimmän tuomion, samoin Lapin sotaa johtanut kenraaliluutnantti Airo sai 2 vuotta ja 3 kuukautta. Kaikkia kätköjä ei löydetty, ja monet miehet olivat tuoneet rintamalta sotamuisto-aseita (usein ôtähtiô-pistooli eli Tokarev TT-33, kaliiberi 7,62 x 25 mm).

Asekatkentuomiot voidaan poistaa vain uudella tuomiolla, ja kunnianosoituksena asekatkentuuttuun osallistuneille. Asekatkenta luultavasti esti kommunistien vallankaappauksen ja Stalinin uuden hyökkäyksen.

Thai kieltä

Tällä kertaa perehdymme eri ruumiinosiin.

käsi myyg

sormi niu myyg

pää hya

jalka thaau

maha thoong

selkä lang

takapuoli gon

tissi nom

pimppi dzim

maksa tap

Jalalla ei saa osoittaa toista ihmistä, se on epäkohteliasta. Isaanissa syödään raakaa kalaa, josta voi saada parasiitin, joka tuhoaa maksan.

Esson baarissa

Pohdittiin kestävätkö nykyaikaiset älypuhelimet vettä. Merivesi on pahempaa kuin makea vesi.

Appen iPhoneen takuu ei ainakaan korvaa kastumisesta syntynyttä vahinkoja.

Mietittiin itsestään ajavia autoja. Jaska sanoi että ne ovat tulossa ja teknisesti sangen kehittyneitä, mutta juridiikkaan ja vastuisiin liittyvät asiat mennee vielä vuosia. Jaska mietti myös sitä amerikkalaista sotalaivaa, joka antoi rahtilaivan ajaa kylkeensä, ei siinä tekoäly auttanut.

Kake kertoi että sähköallergioista 99.99 % on humpuukia. Ruotsissa oli joku nainen joutunut muuttamaan keskellä metsään olevaan mökkiin, jossa ei ollut sähköjä ja vain puuhella. Tarina ei kerro vähentyvätkö vaivat.

Pena kertoi että tuulivoimalan infraäänien häiritsevät joitain lähellä asuvia ihmisiä. Infraäänien taso on kuitenkin samaa luokkaa kuin kaupungeissa. Tuulivoimalat ovat saaneet valtiolta runsaasti tukia, siksi niitä on rakennettu niin paljon. Seuraava tuulivoimapuisto rakennetaan merelle, Porin edustalle. Siellä äänet eivät häiritse naapureita. Siellä on myös tasaisemmat tuuliolosuhteet, rakennukset ja puut eivät häiritse. Huoltokäynnit asemilla talvella voivat olla haasteellisia.

Jaska kertoi että hirvi on Suomen vaarallisin eläin, silloin kun se tulee 120 km/h tuulilasista sisään. Susi on viimeksi tappanut ihmisen vuonna 1882. Lappeenrannan kesyllä hirvellä oli aivokasvain, hirvi lopetettiin.

Pekka kertoi että autoilijat ovat oppineet missä kohta Kehä 1:llä on peltipoliiseja, ja autoilijat jarruttavat ennen niitä ja sitten kovasti kiihdyttävät.

Arska kertoi että paineenalaisessa nesteessä voi syntyä kaasukuplia, kavitaatiota. Kun kupla muuttuu takaisin nesteeksi, vapautuu haitallista energia. Tämä voi vahingoittaa jäähdytysjärjestelmää, polttoaineensiirtojärjestelmää tai iskareita. Se on kuin hiomapaperia, paitsi hioma-aineen tilalla on kupla. Hydraulikkaneesteestä voi tulla käyttökeltotonta vaahtoa.

Kavitaatiota voi syntyä kun neste ei pääse pumpusta läpi riittävän nopeasti. Kuinka sitten välttää kavitaatiota: Pyri pitämään lämpötila alhaisena. Käytä oikeanlaista jäähdytysnestettä. Pidä paine kohtuullisena: likainen polttoainesuodatin lisää painetta, samoin kuin tukkeutunut jäähdytin. Tarkkaile että jäähdytysletkut eivät ole lytyssä. Pidä nestetasot oikeina. Erityisen haitallista voi olla korkeapuristeisen diesel-moottorin kavitoiva jäähdytysneste.

Pena kertoi että auton etujarrut tekevät 80 % jarrutuksessa, siksi monissa autoissa on levyjarrut edessä ja rumpujarrut takana. Automaattivaihteisessa autossa jarrupalat kuluvat nopeammin koska moottorijarrutusta ei ole. Hybridiautossa jarruttaessa ladataan akkuja, hän arveli

Ruokakuvia



Tom jam kai

Tom jam on thai-keitto, joka syödään riisin kanssa. Siinä voi käyttää, possua, kanaa tai katkarapuja.

200 g maustamatonta broileria/possua/katkarapuja

1 litraa vettä

1 ruokalusikka tom yam -tahnaa

2 sitruunaruohon vartta

chiliä

5 kaffir limen lehteä

1 rkl kalakastiketta

0.5 dl limemehua (~ 1-2 tuoretta limeä)

korianteria

Pilko kana tai possu. Keitä kunnes kana on kypsää (5 -7 min). Lisää kalakastiketta tarvittaessa. Tulisuuutta saat lisää vahvemmallä chilillä. Voit lisätä lopuksi myös sitruunaruohoa ja viipaloituja herkkusieniä ja pieniä tomaatteja. Keitä vielä hiukan. Aineksia saat thai- tai aasia-kaupoista. Jos käytät vahvoja chilejä, pese kätesi ennen kuin hierot silmiäsi tai muita herkkiä paikkoja.



Paistettua jauhelihaa ja riisiä



Pekoniin käärittyjä ja paistettuja porkkanoita ja kesäkurpitsaa



Tua. Suomalaiset herneet ovat parempia



Thaimaalainen Suki-keitto. Siihen voi käyttää possua tai katkarapuja

Kirj. Tauno Haudantakanen

Kirjaesittelyjä

Kirjoja, jotka sopivat luettaviksi sekä Esson baarin
vapaaherroille, että maisteriverstaiden kuppiloissa
viisasteleville besserwissereille



mestarien vuosisata

Mestarien vuosisata (Mestarien vuosisata. Helsingin Graafillinen Konemestari klubi 1890-1990. Toim. Toivonen, M. ja J. Kontu. Valtion Painatuskeskus 1990, 178 s)

Helsingin graafillisen klubin 100-vuotis historiikki ovat toimittaneet Matti Toivonen ja Juha Kontu, joilla molemmilla on takanaan pitkä ura graafisessa teollisuudessa. Kirjan sisältö perustuu suurelta osin klubin jäsenen Alvar Raudan kokoamaan konemestariklubin ja kirjapainoalan kehityksestä kertovan laajaan perusaineistoon. Kirjassa on myös runsas ja historiallisesti ansiokas mustavalkokuvitus. Juhlakirjan ulkoasun on suunnitellut faktori Tuula Arila. Graafisen alan yhdistyksen ollessa kyseessä lukuisten kirjapainoalan yrityksen tuki on mahdollistanut juhlakirjalle korkeatasoisen ulkoasun ja tietysti laadukkaan painopaperin. kaikki kirjan tekijät ovat klubin pitkäaikaisia jäseniä ja graafisen alan ammattilaisia.

Pääpiirteiltään mestarien vuosisata on melko tyypillinen suomalaisen yhdistyksen juhlahistoriikki. Erityisen kiinnostavana ja positiivisena lisänä kirjassa kuvataan selkeästi ja oppikirjamaisella tyyllillä kirjapainotekniikan kehittymistä alkaen aina 5000 vuoden takaa hieroglyfikirjoituksen kehittymisestä. Kirjassa kuvataan myös papyruksen käyttöä kirjakääröissä ja paperin valmistuksen historiallista alkutaivalta. Varsinaisen kirjapainotekniikan kehitystä käsitellään perusteellisesti niin ikään aikajärjestyksessä.

Painatuksen historiaa kerrotaan varsin seikkaperäisesti alkaen ensimmäisistä käsileimasimista, joilla aluksi tehtiin painatuksia paperille. Taito painaa paperille koholla olevilla kuvioilla keksittiinkin Kiinassa jo 5. tai 6. vuosisadalla. Kiinassa irtokirjasinten käyttö ei kuitenkaan yleistynyt johtuen kiinalaisten kirjainmerkkien valtaisasta määrästä. Aluksi painettiin leimoja ja esimerkiksi pelikortteja. Leimasinmerkkejä tehtiinkin Kiinassa savesta, joka kuivattiin jo yli 1000 vuotta sitten.

Euroopassa puulattapainaminen opittiin vasta vuosisatoja myöhemmin. Vasta 1300-1500 -luvulla paperinvalmistustaito levisi Eurooppaan, ja mahdollisti henkisen elämän nousun. Ensimmäiset painokirjasimet olivat puuhun kaiverrettuja kuvioita. Aluksi Euroopassa painettiin pelikortteja ja uskonnollisia kuvioita. Kirja nykymuotoisena alkoi

Keskiajan lopulla, kun pergamentille kirjoitettuja käsikirjoituksia alettiin taittaa lehdiksi, jotka nidottiin vihkosiksi ja niihin liitettiin myös kannet. Ensimmäiset sidokset ovat kallisarvoisia ja niiden kannet olivat kallisarvoisesti koristeltuja.

Kirjapainotekniikan keksimisen jälkeen tarvittiin halvempia, mutta kuitenkin kestäviä kansia. Tällöin kehittyi taito valmistaa kirjan kannet nahalla päällystetystä nahasta. Kirjassa käsitellään kirjapainotekniikan syntyä tarkoin. Tämä on luonnollista koska tekniikka loi perustaa koko kirjan ammattikunnalle. Gutenbergin kehittelemä kirjapainotaito mullisti kirjatuotannon. Nyt kyettiin valmistamaan irtokirjakkeita ja ne voitiin yhdistää sivuiksi, joita voitiin painaa kirjoiksi ja muiksi painotuotteiksi. Irtokirjaimia käytettiin aluksi sivun kokoisina ladelmina, joita puristamalla paperin tai pergamentin pintaan saatiin väri siirtymään. Gutenbergin keksinnössä käytettiin metallisia sinkistä ja lyijystä valmistettuja irtokirjasimia. Tällöin alkoi varsinainen kirjapainotekniikan kehitys, ja myös painovärit alkoivat kehittyä.

Kirjasinvalun ja latomatekniikan kehittymisestä huolimatta ensimmäiset varsinaiset painokoneet kehittyivät vasta 1700-luvun lopulla, ja ensimmäiset rotaatiokoneet 1800-luvun puolivälissä. Ensimmäiset painokoneet onkin kirjassa esitelty havainnollisin piirroskuvin. Suomeen kirjapainotaito tuli hitaasti. Ensimmäinen Suomea varten painettu kirja, Turun hiippakunnan messukirja, painettiin 1488 Lyypekissä. Suomen ensimmäinen kirjapaino perustettiin Turkuun 1642. Helsinkiin perustettiin ensimmäinen kirjapaino vasta autonomian aikana 1818. 1800-luvulla Suomeen alkoikin syntyä useita kirjapainoja.

Kirjapainojen myötä Suomeen syntyi konemestarien arvostettu ammattikunta. Kirjapainoalan ollessa kyseessä on selvää, että vaiheet on dokumentoitu hyvin ja juhlakirja sisältää kirjapainotekniikan historian lisäksi täsmällistä tietoa klubin jäsenistä ja toiminnasta. August Nyberg oli yksi klubin perustajajäsenistä, työskenteli

kirjapainossa yhteensä 49 vuotta ja toimi klubissa 40 vuotta joista johtajana 8 vuotta.

Konemestariklubilla on ollut merkittävä rooli kirjapainotyöntekijöiden koulutuksessa. Alkuun mestarit kouluttivat oppilaita. Usein oppilasajoista syntyikin hurjia tarinoita, joita on huumorin sävyttämänä liitetty kirjaan. Tarinoissa ilmenee myös menneen ajan heikot työolot verrattuna nykypäivään. Suomessa kirjapainoalan ammattikoulutus alkoi Helsingin kirjapainokoulussa 1919.

Aluksi koulutettiin vain latojia ja painajia. Varsinaisia painoalan ammattilaisia alettiin kouluttaa Ateneumin iltakursseilla 1920-luvulla. Ateneumin Graafillisen iltakurssin ohjelmaan kuului mm. opintomatkoja ulkomaille. Ateneumin kurssin toiminta oli oleellinen osa klubin historiaa. Tyyli ja työnäytteet olivat tärkeitä 1940 ja 1950-luvuilla kirjapainoammattilaisille. Kokeneiden ammattilaisten kädenjälki painotuotteessa oli osa ammattikunnan ylpeyttä. 1980-luvulla alkoi offsetpainomenetelmän nopea yleistyminen, joka syrjäytti kohopainot nopeasti. Kirjasimet, käsinladonta ja mestarien persoonalliset työtavat alkoivat jäädä historiaan. Valoladonta ja filmit tulivat reproduktioon painotaloihin.

Kirjan esittelemä historia on mielenkiintoista luettavaa, ja kuvamateriaali niin painotekniikan erivaiheista kuin klubilaisten työnäytteistä ja opintoretkiltä on antoisaa luettavaa.

A woman with blonde hair, Paula Heinonen, is crouching on a green surface. She is wearing a bright yellow jacket over a white top and matching yellow pants. She is smiling at the camera. The background is a plain, light-colored wall.

Paula
Heinonen

Vihdoinkin..
HYVÄ OLO

Suolisto
kuntoon
ruokavalion
avulla

GUMMERUS

Vihdoinkin hyvä olo (Heinonen, P. Vihdoinkin hyvä olo. Suolisto kuntoon ruokavalion avulla. Gummerus 2006 10. p. 142 s. ISBN 978-951-20-6978-1)

Kansantajuinen kaikille tarkoitettu terveystietopöytäkirja, joka selittää ravinnon vaikutusta suolistoon ja edelleen koko elimistöön. Kirja pyrkii toimimaan myös terveellisemmän ravinnon ja elämän oppaana. Paula Heinonen on Helsingin teknillisestä korkeakoulusta valmistunut tekniikan lisensiaatti. Hän on toiminut tutkijana ja teollisoikeuspäällikkönä kansainvälisessä biotekniikka- ja ravitsemusalan yrityksessä noin 13 vuotta. Jo yli viidentoista vuoden ajan hän on kouluttanut ja luennoinut työhyvinvoinnista, ravitsemuksesta ja erilaisista terveysongelmista ympäri Suomea niin yrityksissä kuin yleisötilaisuuksissakin. Hänellä on radiossa "Terveiden Avaimet" ohjelma jossa hän vastaa kuuntelijoiden kysymyksiin ja kertoo ravinnon vaikutuksesta terveyteen. Paula Heinosen mielialaiheita on ollut suolisto ja sen terveyteen vaikuttavat asiat. Tämä kirja käsittelee suoliston terveyttä ja suoliston terveyden vaikutuksia koko ihmiseen. Kirjassa selostetaan helposti ymmärrettävästi suoliston ongelmien vaikutuksia koko kehoon. Suoliston ongelmat voivat ilmetä monimuotoisesti, esimerkiksi allergioina, ihottumina, tulehduksina tai hermostollisina vaivoina, tavallisempien suolistovaivojen, turvotuksen, ummetuksen ja närästyksen lisäksi.

Kroonisen ummetuksen kerrotaan yleistyneen vasta kuoritun viljan ja sokerin laajan käytön yleistymisen myötä. Valkean kuoritun viljan käytön yleistymisen kerrotaan olevan useiden suolisto-ongelmien syy. Jo 1800-luvuilla tiedettiin kuitenkin kuitupitoisen ravinnon terveellisyys, joskin väitteitä kyseenalaistettiin ja lääkeaineita alettiin jo tuolloin markkinoida vaivojen hoitoon.

Kirjassa käydään hyvin läpi myös terveellisen ravinnon historiaan ja aikansa puolestapuhuihin. Ensimmäiseksi kirjassa on kappale suolistovaivojen historiasta. Vanhimmat muistiinkirjoitetut

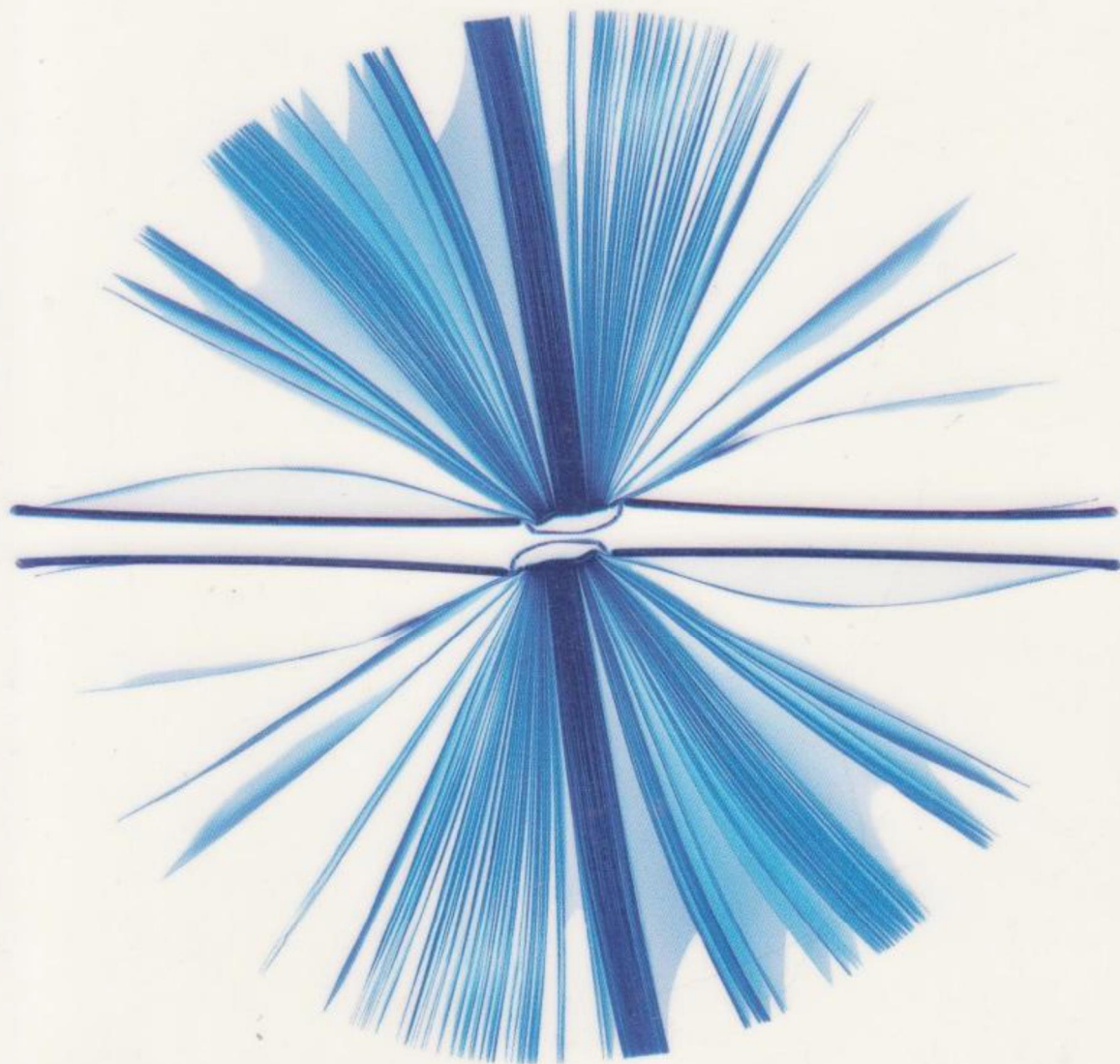
suolistovaivat ovat noin 5000-vuoden takaa Egyptistä.

Ulostuslääkkeitä, laksatiiveja alettiin käyttää jo samoihin aikoihin. Tosin kirjan mukaan laksatiiveilla poistettiin tautia aiheuttavaa pahaa eikä varsinaisesti hoidettu vaivoja. Ruoansulatusjärjestelmän toiminta käydään kirjassa lävitse helppotajuisella tavalla. Suoliston terveyden kannalta hyviä ravintovaihtoehtoja esitellään. Kirjassa saavat ravintolisät ja elimistöä puhdistavat ravintoaineet oman huomionsa.

Ruoansulatusjärjestelmän toiminnasta päästään kätevästi elimistöä kuormittaviin tekijöihin. Suurimmaksi ongelmien aiheuttajaksi selviää nykyihmisen vinoutunut ruokavalio josta on peräisen monet elimistöä kuormittavat aineet. Suoliston ja maksan merkitystä elimistön puhdistamisessa selostetaan laajasti.

Kirja on ilmestynyt ensimmäisen kerran kirja vuonna 2006 ja vuonna 2012 ilmestyi jo 12. painos.

Sari Lindblom-Yläne ja Anne Nevgi (toim.)



Yliopisto-opettajan käsikirja

WSOYpro

Yliopisto-opettajan käsikirja (Yliopisto-opettajan käsikirja. Toim. Lindholm-Ylänne, S. ja A. Nevgi. WSOYpro Oy 2009. 1.p. 439 s. ISBN 978-951-0-34837-6)

Yliopisto-opettajan käsikirja on tarkoitettu yliopisto-opettajien tueksi. Viime aikoina yliopistot ovat muutosten kourissa niin tutkintorakenteen, taloudellisen tilanteen kuin opetuksenkin osalta. Yliopisto-opetuksen kehittämiseen herättiin Suomessa reilut 10 vuotta sitten, ja silloin tuli tarpeelliseksi tehdä myös käsikirja yliopisto-opettajien tueksi. Kirja on mielenkiintoista ja opettavaista luettavaa kaikille yliopisto-opetuksesta kiinnostuneille.

Kirjan toimittaneet Sari Lindblom-Ylänne työskentelee yliopistopedagogiikan professorina Helsingin yliopiston käyttäytymistieteellisessä tiedekunnassa ja toimii Yliopistopedagogiikan tutkimus- ja kehittämissyksikön johtajana. Hän on psykologi ja on tutkinut yliopisto-oppimista ja -opettamista, oppimisen arvioimista sekä opistomenestykseen vaikuttavia tekijöitä. Hän on myös ollut kehittämässä opetusta ja kouluttanut yliopistojen opettajia sekä opettanut opiskelijoille mm. oppimis- ja kasvatuspsykologiaa, tieteellistä kirjoittamista sekä vuorovaikutus- ja opiskelutaitoja. Anne Nevgi on puolestaan yliopistopedagogiikan yliopistonlehtori Yliopistopedagogiikan tutkimus ja kehittämissyksikössä Helsingin yliopiston käyttäytymistieteellisessä tiedekunnassa. Hänen tutkimusalueitaan on ollut yliopisto-opiskelijoiden opiskelumotivaatio, itsesäätelytaitojen kehittyminen, ennakkotiedon yhteys oppimiseen, yliopisto-opettajien käsitykset itsestään opettajana ja opetukselliset lähestymistavat yliopiston opetus- ja opiskeluympäristöissä. Hän on myös opettanut opiskelijoita tutkimusmenetelmien käytössä ja verkkopedagogiikassa, ohjannut lukuisia pro gradu - tutkielmia, toiminut väitöskirjojen ohjaajana ja kouluttanut yliopisto-opettajia useissa yliopistoissa. Kirjaan on kirjoittanut artikkelin yli 20 yliopisto-opetuksen asiantuntijaa

Suomesta. Yliopisto-opettajan käsikirjassa esitellään uutta yliopistopedagogista tutkimustietoa ja havainnollistetaan käytännönläheisin esimerkein opetuksen suunnittelua, uusia opetusmenetelmiä, vaihtoehtoisia tenttitapoja ja opintojen ja oppinnäytteiden ohjausta. Kirjan artikkelit etenevät loogisesti alkaen yliopisto-opetuksen syntyhistoriasta yliopistopedagogisen koulutuksen kehittymiseen Helsingin yliopistossa. 2000-luvulla yliopistopedagoginen tutkimus vakiinnutti asemansa yliopiston laatutyötä ja opetuksen kehittämistä. Kirjan ensimmäisen osan artikkelit käsittelevät yliopisto-opetuksen uudistamista. Kirjan toisessa osassa tarkastellaan oppimista sekä opiskelijoiden ja opettajien vuorovaikutusta. Luvussa korostuu vuorovaikutuksen lisääntymisen positiivinen vaikutus oppimistuloksiin ja kehittymiseen. Hyvän oppimisilmapiirin merkitys on kirjan mukaan tärkeää oppimisen ja kehittymisen kannalta.

Opetuksen ja oppisen linjakkuus on aiheena kirjan kolmannessa luvussa. Oppimistavoitteiden ja arvostelun läpinäkyvyyden merkitys yliopisto-opinnoissa tulee hyvin esille tässä luvussa. Kirjasta selviää hyvin, kuinka opetuksen ja opetuksen linjakkuus parantaa oppimista.

Kirjan neljännessä luvussa esitetään oppimisen teoriaa ja esitellään erilaisia opetustapoja. Kirjassa keskitytään erilaisiin aktivoiviin opetusmetodeihin, kuten aktivoiva luento-opetus, tutkiva oppiminen, ongelmalähtöinen oppiminen ja erilaiset ryhmäopetusmuodot. Yksi artikkeli kertoo opetustavoista verkko-opetuksessa.

Viidennessä luvussa on teemana asiantuntijaksi ohjaaminen yliopistossa. Luvussa selvitetään ohjauksen käsitteitä ja erilaisia ohjausmahdollisuuksia yliopistomaailmassa, niin tieteellisten työprosessien osalta kuin myös opiskelijoiden opintosuunnitelmien (HOPS) laadinnan osalta.

Viimeinen, kuudes luku esittelee erilaisia näkökulmia yliopisto-opetuksen kehittämiseksi. Kirjassa on myös laajahko englanninkielinen

pedagoginen sanasto ja pedagoginen hakemisto. Kirjan ensimmäinen painos on ilmestynyt 2009.

Tutkiva oppiminen. Järki, tunteet ja kulttuuri oppimisen sytyttäjinä
(Hakkarainen, K., Lonka, K. ja L. Lipponen. Tutkiva oppiminen. Järki, tunteet ja kulttuuri oppimisen sytyttäjinä. WSOY 2008. 6.-8. p. 416 s. ISBN 978-951-0-28186-4)

Kirja on perusteos kasvatustieteen, psykologian, kognitiotieteen, opettajakoulutuksen ja insinöörikoulutukseen. Kirja sopii hyvin myös kaikille opettajille, jotka etsivät työhönsä uusia näkökulmia ja innostusta sekä psykologista ymmärrystä.

Kai Hakkarainen on akatemiatutkija, jolla oli koulussa vaikeuksia oppia kieliä. Hän keskeytti keskikoulun ja kävi ammattikoulun, josta olisi valmistunut aseistajakoneistajaksi, ellei poissaoloja olisi ollut liikaa. Ammattikoulukouluaikaan hän tutustui tutkivaa oppimista vastaaviin opiskelukäytäntöihin, mikä luo häneen oppimisen voiman tunteen ja hän ilmoitti opiskelevansa itsensä tohtoriksi: Töiden ohessa hän suorittikin keskikoulun iltakoulussa ja suoritti lukion sekä valmistui ylioppilaaksi. Hän aloitti yliopisto-opinnot 25-vuotiaana. Yliopistossa hän opiskeli ensin teoreettista filosofiaa ja aikuiskasvatusta. Hakkaraisen väitöskirja, joka kertoo tutkivasta oppimisesta verkkopohjaisessa ympäristössä, valmistui vuonna 1998. Sen jälkeen Hakkarainen on mm. opettanut Helsingin yliopistossa ja avoimessa yliopistossa sekä luennoinut eri puolilla Suomea.

Kirsti Lonka puolestaan oli jo koulussa hyvä ja aktiivinen oppilas. Valmistuttuaan maisteriksi Lonka perehtyi kognitiotieteeseen ja oppimisen psykologiaan erityisen kiinnostuksen vallassa. Hän suoritti Torontossa kognitiotieteen tutkimuslaitoksessa jatko-opintoja ja hänen väitöskirjatyönsä valmistui Helsingin yliopistossa 1997. Sen jälkeen hän on työskennellyt Helsingin yliopistossa mm. assistenttina, lehtorina ja yksikön johtajana sekä Tukholmassa Karoliinisen instituution lääketieteen pedagogiikan professorina.

Lasse Lipposta kuvataan eläväksi esimerkiksi tutkivasta oppimisesta. Hän opiskeli ensin lastentarhan opettajaksi ja erityislastentarhan

opettajaksi sekä kasvatustieteen maisteriksi. Sitten hän on tehnyt väitöskirjan oppimisen ja teknologian tutkimisesta aiheen ollessa "Yhteisöllinen verkko-oppiminen; lupauksista todellisuuteen". Väitöskirja valmistui vuonna 2001. Lipponen on työskennellyt lastentarhan opettajana, erityislastentarhan opettajana ja Suomen Akatemian tutkijatohtorina.

Kirjan ensimmäinen versio valmistui vuonna 1999 ja vuonna 2008 kirjasta otettiin jo 8. painos, mikä kertoo osaltaan kirjan suosioista. Tekijöiden mukaan teos on kirjoitettu kaikille oppimisen, älykkyyden ja ajattelun kehittämiseksi kiinnostuneille. Vastaavia teoksia ei aiemmin ole kirjoitettu suomeksi. Kirja pyrkii motivoimaan lukijaa ja osoittamaan että huippusuoritukset ovat kaikille mahdollisia. Keskeisenä ajatuksena kirjassa on tutkivassa oppimisessa tapahtuvaa oppimista voi ohjata omaa oppimista asettamalla itse ongelmia.

Kirja on jaettu kolmeen osioon: Oppimisen tiedonhankintänäkökulma, osallistumisnäkökulma ja tiedonluomisnäkökulma. Nämä kirjat osiot tuottavat kukin oman näkökulman ihmisen älykkäiseen toimintaan.

Tiedonhankinnan näkökulmaa käsittelevässä osassa tarkastellaan oppimista ikään kuin prosessina, jossa tieto siirtyy yksittäiseen toimijaan. Näkökulmassa tarkastellaan opiskelijan oman tiedonkäsittelyn kannalta, jolloin tulee korostuneeksi tiedonkäsittelyn kapasiteetti ja erilaisten tietorakenteiden, kuten ajattelumallit ja skeemat, rooli oppimisessa. Näiden osa-alueiden esitetään olevan opiskelijan päässä. Tiedonhankintavertauskuvan esitetään perustuvan oletukseen, jossa ihmisen mieli on säiliö tiedolle ja oppiminen taas on prosessi joka täyttää säiliön tiedoilla. Tiedonhankintänäkökulma saa tukea perinteisen älykkyyden teoriasta ja myös asiantuntijuuden teorioista.

Osallistumisnäkökulmassa korostetaan sosiaalisten yhteisöjen roolia oppimisessa ja asiantuntijuuden kehityksessä. Oppimista pidetäänkin tässä yhteydessä vuorovaikutuksellisenä erilaisiin kulttuurikäytäntöihin ja jaettuihin oppimistapoihin osallistumisen

prosessina pikemmin kuin pelkkänä yksilöllisen tiedon muodostumisena. Tämän perusteella esitetäänkin, että asiantuntijuuden kehitys riippuu perusluonteisella tavalla asiantuntijakulttuureihin ja niiden yhteisöihin osallistumisesta. Osallistumisessa esitetään myös tapahtuvan yksilön identiteetin kehitystä ja uudelleen rakentumista. Kirjan kolmas osa, tiedonluomisnäkökulma, kirjassa todetaan, että erottelu tiedonhankinta- ja osallistumisnäkökulman välillä on perusluonteinen eikä kumpikaan näistä vertauskuvista juurikaan käsittele tiedon luomisen ja edistämisen tapahtumia, jotka ovat oleellisia tietoyhteiskunnassa.

Oppimisen tiedonhankintanäkökulman ja osallistumisnäkökulman perusteella tiedonluomisen todetaan olevan mahdollista vain rakentamalla uutta tietoa aikaisemman tiedon ja aikaisempien saavutusten varaan. Tähän havaintoon perustuen kirjassa tarvitaan kolmas vertauskuva, tiedonluominen, jossa on tarkoituksena tiedon luominen ja vastaavien sosiaalisten käytäntöjen kehittäminen. Tiedonluomisvertauskuvassa oppimista pidetään verrannollisena innovatiivisiin tutkimusprosesseihin, joiden myötävaikutuksella uusia ideoita, älykästä toimintaa tukevia välineitä ja käytäntöjä synnytetään.

Kirja on erittäin mielenkiintoinen teos, joka kertoo oppimisesta selkeästi ja ymmärrettävästi. Kirjan akateeminen teoreettisuus ja tarkkuus tekevät siitä kuitenkin melko raskaslukuisen oppikirjamaisen. Osaltaan raskaslukuisuuteen vaikuttaa ehkä tiiviit 2-palstaiset sivut lukuisine kirjallisuusviitteineen. Kirjassa on myös selkeä sanasto, viiteluettelo ja hakemisto helpottamassa oppimisen teorioihin paneutumiseen.

Viiksi-Hoppa apinalaatikko

Päätoimittaja Timo Keränen email timojukkakeranen@gmail.com

Toimittaja Tauno Haudantakanen tauno.haudantakanen@gmail.com

Viiksi-Hoppa kannattaa Karjalan kannaksen, Laatokan Karjalan, Sallan, Petsamon ja Suomenlahden ulappasaarien palauttamista oikealle omistajalle.