



README

4/23

3	Pääkirjoitus
5	Piparitesti
8	Akkujen lataus
10	Katsaus kahviin
14	Peliarvostelu: Dave the Diver

Toimitus

Alexander Algrund
Eetu Raunio
Ella-Maria Heinonsalo
Elma Nevala
Matti Ylhäisi
Mikko Halmela
Niko Petjakko
Sami Sidoroff
Tony Lam

Päätoimittaja
Heli Parviainen

Taitto
Heli Parviainen

Kansikuva
Heli Parviainen

Pääkirjoitus

Olen turhautunut ja päättänyt tunkea taiteeni, sekä mahdollisesti myös itseni niin syväälle pöytälaatikkoon kuin onnistuu. Kyse ei ole itsekriittisyyden aiheuttamasta ujoudesta. Generatiivisen tekoälyn yleistyminen on vain imenyt ilon rakkaista harrastuksista.

Internet mullisti maailmani saapuessaan vihdoinkin kotiini paljon myöhemmin kuin ystäväilleni. Olin jo sitä ennen kuullut siskoltani fanfictionista ja foorumeista, mutta hyvin pian löysin myös kuvien jakamiseen tarkoitettuja alustat. Kuinka ihanaa olikaan se, että vuosien yksinäisen taidelharrastelun jälkeen internet mahdollisti hengentuotteiden esittelyn kiinnostuneille tunteuttomille. Se tarjosi kyllä myös annoksen tervettä realismia siinä, että minun tuskin kannattaisi edes haaveilla taiteesta ammatina.

Monta vuotta käytinkin julkaisemalla milloin mitäkin milloin milläkin alustalla. Taidelaji vaih-



tui ja välillä siirtyi kokonaan opiskelijajärjestöjen alle, mutta olen koko matkan nauttinut tavasta, jolla taide yhdistää minut ympäröivään maailmaan. Ainaakin kunnes generatiivinen tekoäly alkoi yleistyä.

Monien muiden tavoin minäkään en halua elää maailmassa, jossa tekoäly vie työt ihmistaitelijoilta. Tässä me kuitenkin olemme. Useampi seuraamani taiteilija on puhunut avoimesti menetetyistä tuloista ja siitä katkeruudesta, kun oman nimen kohdalla hakukoneen ensimmäisenä kuvana on tekoälyn generoima hirvitys. Yksi suuri

osasy Yhdysvalloissa olleisiin pitkiin kirjoittajien ja näyttelijöiden lakkoihin oli pelko siitä, miten tekoälyä aletaan soveltaa kyseisillä aloilla. Käymme pitkiä keskusteluja generoidun taiteen etiikasta ja mahdollisesti hyväksytystä käytöstä, sillä välin kun palvelinsalit hyrisevät esiin tuotoksen toisensa jälkeen, käyttäen samalla hämmästyttävän paljon energiaa.

Minua ärsyttää olla missään tekemisissä taidesivustojen kanssa, kyseenalaistamassa kaikkea näkemääni. En enää katso so-mealustojen suosituksia, koska ne ovat täynnä generoituja klikkiuutisia. Kaikkein eniten ärsyttävät MOOC-kurssien vertais-arvioitavat tehtävät, jotka ovat selvästi tulleet tekoälyn kynästä. Miksi minun pitää käyttää niin paljon aikaa asioihin, jotka eivät olleet kenenkään työpanoksen arvoisia?

Vertaisarviointien kiirastulesta tuskin pääsen vielä pariin vuoteen, todennäköisesti töissäkin odottaa sama sekoilu. Voin kuitenkin omalla ajalla valita vapauden kaiken maailman sisälöngenerointiin keskittyneistä alustoista ja yrittää löytää tekemisen riemun internetin ulottumattomissa. Ehkä järjestän illanistujaisia uusimmat maalauseni seinillä ja kuljeskelen itse neulomissani villatekeleissä, toivottavasti hymyillen.

Heli Parviainen
Päätoimittaja



Piparitesti

kestosuosikki vahvasti asemansa parhaana

Raati

Alexander Algrund
Kussi Marttinen
Tony Lam

Johannes Alanen
Mikael Hämäläinen
Sami Sidoroff

Aapo Koskinen
Janne Koivurova
Touko Toivonen

Teksti Tony Lam

Joulun tulo tietää varmasti siitä, että Mariah Careyn All I Want For Christmas Is You kipuaa Spotifyn top-listoille ja kauppojen käytävät täyttyvät valmispiparista. Niinpä päätimme testata kaupan pipareita! Pakkauksia ei raadille näytetty ja testin päätteeksi loput pipareista sai syödä kuka tahansa Gurulan pöydän ohi kulkenut.

Fazer

suklaapiparkakku

Arvosana: 2,8



Suklaalla kuorrutettu piparkakku, halkaisijaltaan testin pienemmästä päästä. Kuitenkin testin kalliimmasta päästä, 14,00€/kg kilohinnalla.

"taikainen maku, positiivisesti"

"kardemummamainen"

"suklainen"

Kotimaista ohut piparkakku

Arvosana: 2,9



S-ryhmän kaupan oman brändin ohuita piparkakkuja. Valmistajana on Vanajan Keksit Oy. Kilohintaa on tuotteella 6,64 €/kg.

"basic ja rapea"

"varma valinta"

"jos tulisi vieraita kylään tarjaisin näitä"

Pirkka piparkakku

Arvosana: 3,2



K-ryhmän kaupan oman brändin piparkakkuja. Valmistajana on Malviala Oy. Testin paksuin piparkakku, 5,69€/kg kilohinnalla.

"Turhan murustelevaa liian paksu"

"Mauton ja kuiva"

"Maistuu piparilta"

"oispa tän päällä sinihomejuustoa"

★Voittaja★ Annas Original piparkakku

Arvosana: 3,6



Annas-piparkakkuja, testin ainoa Ruotsissa valmistettu piparkakku. Valmistajana Lotus Bakeries, joka on myös Biscoff-keksien valmistaja. Kilohintana: 8,63 €/kg

“basic”

“sopivan ohut”

“jos menisin kauppaan ostaisin tätä”

Annas piparkakku toffee

Arvosana: 2,9



Annas-piparkakun toffeella höyستetty versio. Identtinen muodoltaan ja paksuudeltaan originaalin kanssa, kuitenkin väri on vaaleampi. Toffeelisän huomaa hinnassa, 11,67 €/kg.

“Liian makea”

“vaniljan maku”

“tekstuuri huono maku hyvä”

“ihana karamellimainen maku”

“hyvä jos tykkää vaniljasta”

Kantolan maitosuklaa pallopipari

Arvosana: 1,7



Perinteitä rikkova maitosuklaalla kuorrutettu pallonmuotoinen pipari. Testin ainoa Virossa valmistettu pipari ja valmistajana Orkla. Testin kallein pipari, 15,00 €/kg kilohinnallaan.



“ei maistu piparilta, suklaapallo jonka sisällä on jotain rapeaa”

“ei oo pipari”

“pahanmakuinen suklaa”

Akkujen lataus

Sami Sidoroff

 Tosi kiva käyää sitseil, vujuil,
approil, bissel, Kjyriil, excuil,
bileis, rissel, kfussel, saunas,
køkous, jatkot, jatkojen jatkot! 

Yllä oleva katkelma sointuu jotenkuten Antti Tuiskun "Rahan takii"-kappaleen tahtiin.

Syksy on tullut ja mennyt ja pikkujoulukausikin jo tupruttaa menemään, mutta tapahtumat alkavat pikkuhiljaa hiipumaan. Ja hyvä niin. Niin paljon kuin pidänkin ihmisten näkemisestä ja tapahtumissa käymisestä, minulla on vain rajalliset energiavarastot. Välillä on maailman mukavinta vain vetäytyä kaikesta menosta ja keskittyä oleskeluun ja omiin hassuihin pieniin rutiineihin. Se on vähän kuin lataisi akkuja pistämällä aivot narikkaan, tai no tässä tapauksessa laturiin.

Tänä syksynä olin aliarvioinut tapahtumien määrän sekä ainejärjestön, että osakunnan kautta ja se näkyi välillä arjen jaksamisessa. Tapahtumat itsessään olivat haus-

koja kun niihin meni, mutta kun viikossa alkaa niitä olemaan enemmän kuin kolme, niin jossain kohtaa se raja tulee vastaan. "Normaalitilanteessa" kun tapahtumia on ehkä yksi tai kaksi maksimissaan per viikko, pystyy hyvin tasapainottelemaan omien rutiinien ja mienojen kanssa. Jopa kouluhommiakin tulee välillä tehtyä ":D".

Kuten jo mainitsinkin, itselläni akkujen lataaminen toteutuu lähinnä sillä, että pääsee tekemään omia päivittäisiä rutiineja ilman häiritseviä, aikataulutettuja menoja. Herään samoihin aikoihin, juon kahvin ja syön rutiininomaisesti juuri siihen aikaan kuin itse sen määrittelen. Jostain syystä omat suhteellisen tiukat rutiinit rentouttavat ja antavat tilaa palautua kovasta opiskelusta tai runsaasta sosiaalisoinnista.

Toisilla voi olla muita tapoja rentoutua ja irtautua menosta ja meiningeistä kuten pötköttely, kirjan lukeminen kaikessa rauhassa tai ihan kivan pelin pelailu. Mutta tärkeintä onkin, että se rentoutuminen tapahtuu ja akkuja saadaan ladattua! Meillä yliopistossa lomiaei juurikaan ole, joten vuodenvaihteen opetustauko tulee monellekin tarpeeseen. Eteläisen Suomen sää onkin siunannut meitä ihanan valaisevalla lumipeitteellä joten jou-

lufiilikseen tuudittautuminen onnistuu kädenkäänteessä.

Tartu siis glögiin ja pipariin ja heitä aivot latausnarikkaan, jotta ensivuonna jaksaa taas sekä opiskelun, että tapahtumien parissa! Ota vaikka mallia AI-generoidusta norpasta!



Kuva generoitu Bingin Image Creatorilla (DALL-E 3)

Katsaus kahviin

Heli Parviainen

Kahvi tai muut kofeiinipitoiset juomat ovat meistä monelle arjen luksusta. Haaveissamme ne menovedet, joilla ihminen ylittää jopa itsensä yllättäviin henkisiin suorituksiin. Pidemmälle edenneissä tapauksissa ne voivat olla eliksiiri, joita ilman ei ole toimintakykyinen ihminen. Kofeiinin välttelijöiltä taas kyselemme miten ihmeessä he pärjäävät.

Tein tämän epäjärjestelmällisen kirjallisuuskatsauksen melkein kaksi vuotta sitten lehteen, joka ei ilmestynytäkään. Tuolloin artikkelien valintakriteerinä oli ”ei ole aivan hirvittävän muinainen” ja ”jaksan lukea läpi”. Tämän päivitetyn tekstin julkaisukriteerinä toimivat se, että kandin kirjoittajaa laiskottaa ja se, että nauran edelleen tuolloin maalaimalleni kalalle.

Kofeiinin piristävän vaikutuksen uskotaan johtuvan siitä, että hereilläolotilana aivoissamme adenosiniinipitoisuus nousee ja kofeiini osaa sanoa tätä havainnoiville adenosinireseptoreille ”hys”. Ettei menisi liian yksinkertaiseksi, tämän oletetaan olevan myös osan kofeiinin muista vaikutuksista taustalla, ja kofeiinilla on vaikutusta myös muihin keskushermostosta löytyviin reseptoreihin. Kofeiini on myös heikko, epäspesifinen fosfodiesterasientsyymin estäjä. Viagranakin tunnetun sildenafilin vaikutus perustuu varsin spesifiseen fosfodiesterasyymin tyypin V estoon ja tämä yhteys on viihdyttävä esimerkiksi

siinä kontekstissa, että Turussa kahvi oli 1700-luvulla kielletty muun muassa sen seksuaalivietejä voimistavan vaikutuksen vuoksi. Mennäänpä kuitenkin asiaan.

Tutkimusretkeni kofeiinitutkimuksen maailmaan otti heti kärkeen käänneksen kohti funktionaalisen magneettikuvantamisen (fMRI) maailmaa, koska onhan se nyt objektiivisesti siistiä, että voimme tunkea ihmisiä äänekkäisiin putkiin, jotka kertovat missä päin aivoja veri virtaa enemmän kuin muualla. Esimerkiksi Koppelstaetter et al (2010) aloittivat katsausartikkelinsa vahvasti toteamalla, ettei kofeiinin käyttöä yleisesti ottaen pidetä huumausaineen väärinkäyttönä. Sen jälkeen artikkeli olikin suhteellisen peruskauraa, mutta antoi hyvää lähtötietoutta aiheeseen toteamalla kofeiinin verisuonia supistavan vaikutuksen vähän niin kuin saattavan häiritä mittausta, jossa veren virtausta käytetään aivojen eri osien aktiivisuuden mittarina. Katsausartikkelissa todetaankin, että saatavilla olleiden tutkimusten tulokset olivat monimutkaisia ja hämmentäviä. Sanottakoon siis, että ihmisiä äänekkäisiin putkiin tunkevat eivät tee sitä puhtaasti huvikseen, koska tutkimusten suunnittelu ja tulosten tulkinta vaikuttaa hermoja riippivältä. Kiitos heille.

Gramling et al (2019) havaitsivat sekä fMRI:ssä että kyselyssä kahvia juovien ja kahvia juomattomien koehenkilöi-



den reagoivan eri tavalla makuärsykeisiin. Kirjoittajat toteavat, että joko kofeiini vaikuttaa ihmisten tapaan käsitellä makuaistimuksia, tai sitten kahvinjuojiksi ryhtyvät keskimäärin sellaiset ihmiset, joita kahvin kitkerä maku ei niin häiritse. Tutkimuksen johtopäätökset ovat siis pitkästyttävän ympäripyöreät, mutta tutkimusasetelma hykerrytti. Yhtälöön kuului nimittäin erittäin tekninen letkusysteemi, jolla fMRI-laitteessa paikallaan pysyttelevän koehenkilön suuhun truatattiin tutkittavia makuaineita vuorotellen. Mikä toki on erittäin looginen ja järkevä tapa suorittaa kyseinen tutkimus, mutta saa ainakin minun jälleen iloiseksi siitä, että

ihmiset laittavat toisia ihmisiä meluputkiin.

Kahvin asema ultimaattisena keskittymisnektarina saattaa kuitenkin olla kiistanalainen. Kahathuduwa et al (2018) havaitsi pienen otoksen tutkimuksessa parempia reaktioaikoja kofeiiniin ja L-teaniiniin, eli teestä löytyvän aminohapon, yhdistelmällä kuin pelkällä kofeiinilla. fMRI kuvannuksessa saatiin viitteitä siitä, että havaitussa reaktioaikojen lyhenemisessä on kyse ajatusten harhailun vähenemisestä. Ehkä pitäisi siirtyä brittityyliin lipittämään teetä jokaisen tilaisuuden tullen.

Tämä riittänee ihmisistä putkissa. Siirytään sen sijaan siihen, mitä tapahtuu kun paniikkihäiriöisille annetaan hävyttömiä määriä kofeiinia joko pillerinä tai suoraan suoneen. Kyseessä on ilmeisesti sen verran suosittu asetelma, että Klevebrant ja Frick (2022) saivat aiheesta meta-analyysin aikaan. Aineistoon valikoitiin tutkimuksia, jotka olivat plasebokontrolloituja ja joissa annoksena käytettiin 400-750 mg kofeiinia. Vertailun vuoksi todettakoon, että tavanomaisessa kahvikupillisessa on noin 100 mg kofeiinia. Meta-analyysissä havaittiin, että noin viiden kahvikupillisen verran kofeiinia kerralla aiheuttaa kuin aiheuttaakin paniikkikohtauksen noin puolella paniikkihäiriöisistä ja noin puolellatoista prosentilla terveistä koehenkilöistäkin. Kirjoittajat huomauttavat, että vain kahdessa tutkimuksessa raportoitiin plasebon saaneiden koehenkilöiden ahdistustilaa. Tässä ei varmasti ole yhtään kyse siitä, että "saatoit juuri saada ainakin puolen pannullisen verran kofeiinia suoraan suoneen, istu-

pas kiltisti tässä tutkimustilassa ja täytä kyselyjä uudestaan ja uudestaan” saataisi olla ahdistava tilanne vaikkei suonissa virtaisikaan tärinämehua.

Fukuda (2021) testasi kahvin näkemisen ja haistamisen vaikutusta vähintään kaksi tuntia ilman kahvia ja muita kofeiiniinlähteitä riutuneisiin opiskelijoihin. Mediaaniaika ilman kofeiinia tutkimushenkilöllä oli kuitenkin noin 45 h, mikä tuntuu uskomattomalta lukemalta jos sitä tavaa Suomessa, eniten kahvia per capita kuluttavassa maassa koko maailmassa. Vielä suurempi kulttuurishokki on nähdä kahvin käytöstä kyseltävän kertoina per kuukausi.

Kahviryhmäläiset saivat katsella kahvin tippuvan, kun taas plaseboryhmässä katseltiin vesipulloa ja vettä lasikanussa. Osallistujilta mitattiin reaktionopeutta ennen ja jälkeen katseluhetken, sekä pyydettiin täyttämään itsearvio, jossa mitattiin markkeria ”subjective arousal” tehtävien aikana asteikolla lähtien ”not at all” ja päättyen arvoon ”extremely”. Artikkelin selvästi olettaa lukijan tietävän mitä tällä tarkoitetaan, mutta minäpä en tiedä. Aion olettaa kyselyn olleen 1700-luvun Turkulaisiin mielin tehty. Ja kyllä, vaikka vuosia kahvia juoneet eivät myöntäneet kahvista kiihottuvansa, he kuitenkin pärjäsivät paremmin reaktioaikamittauksessa kahvia katseltuaan ja haisteltuaan.

Esitellään loppuhuipennuksena artikkeli, jota olisi ollut erittäin vaikea olla selailematta läpi luettuaan otsikon ”Coffee time: Low caffeine dose promotes attention and focus in zebrafish” (Ruiz-Oliveira et al 2019). Myönnetään,

että maalasini kahvia juovan seeprakalan ennen kuin edes annoin luku-kokemukselle mahdollisuuden pilata mielikuvat. Yllätys oli suuri, kun teksti aiheuttikin otsikkoa vastaavan riemasituksen. Tutkimusryhmä opetti seeprakalat tunnistamaan palkkioon johtavia ärsyksiä muista ärsykkeistä, minkä jälkeen tutkittiin kofeiinin vaikutusta tehtävästä suoriutumiseen laittamalla tankkiin jatkuva tasainen pitoisuus kofeiinia. Ja kyllä! Kofeiinia nauttineet kalat olivat nopeampia kuin verrokkinsa ja suorittivat tehtävää tehokkaammin.

Toivotan oikein seeprakalamaisen nopeaa ja tehokasta menoa kaikille loppuvuoteen!



Lähteet:

Gramling, L., Kapoulea, E., Murphy, C., 2019, Taste perception and caffeine consumption: An fMRI study, *Nutrients*, 11 (1), art. no. 34.

Fukuda M., 2021, Habitual Coffee Drinkers May Present Conditioned Responses from Coffee-Cue, *Current Psychology*, 40, 5881-5887.

Kahathuduwa, C.N., Dhanasekara, C.S., Chin, S.-H., Davis, T., Weerasinghe, V.S., Dassanayake, T.L., Binks, M., 2018, L-Theanine and caffeine improve target-specific attention to visual stimuli by decreasing mind wandering: a human functional magnetic resonance imaging study, *Nutrition Research*, 49, pp. 67-78.

Klevebrant, L., Frick, A., 2022, Effects of caffeine on anxiety and panic attacks in patients with panic disorder: A systematic review and meta-analysis, *General Hospital Psychiatry*, 74, pp. 22-31.

Koppelstaetter F., Poeppel T.D., Siedentopf C.M., Ischebeck A., Kolbitsch C., Mottaghy F.M., Felber S.R., Jaschke W.R., Krause B.J., 2010, Caffeine and Cognition in Functional Magnetic Resonance Imaging, *Journal of Alzheimer's Disease* 20, 71-84.

Ruiz-Oliveira, J., Silva, P.F., Luchiar, A.C., 2019, Coffee time: Low caffeine dose promotes attention and focus in zebrafish, *Learning and Behavior*, 47 (3), pp. 227-233.

PELIARVOSTELU

TONY LAM



Dave the Diver on indie-peli, jossa olet Dave, sympaattisen hassu sukeltaja, joka myös pyörittää sushiravintolaa yhdessä NPC-kokki Banchon kanssa.

Pelin tajuaminen ja aloittaminen ei ole lainkaan hankalaa, vaan se on tehty helposti opittavaksi kiitotieksi. Peli ei turhauta pelaajaa heti ekoilla metreillä, toisin kuin Elden Ring (itse kuolin viisi kertaa ekojen minuuttien aikana).

Pelin upeat 2D-pikseligrafiikat ja hienot merenalaiset maisemat yllättävät positiivisesti. Tyyliltään se muistuttaa mielestäni paljon Terrariaa.



Pelaajalla on käytössään ns. älypuhelin, joka toimii kuin pelin menuuna. Pelin edetessä sinne avautuu jatkuvasti uusia ominaisuuksia, jotka helpottavat esimerkiksi sushiravintolan pyörittämistä.

Pelin open world tyyppinen kartta, eli tässä tapauksessa meri, on sopivan kokoinen. Se antaa pelaajalle vapauden tutkiskella meren eri kolkkia, kalastaa vaikkapa haikaloja, mustekaloja, nemokaloja, you name it..., kuitenkin uuvuttamatta pelaajaa sen laajuudellaan.

Peli imaisee mukaansa, progressio on hienosti suunniteltu ja se on looginen. Jokaisella pelikerralla oppii jotain uutta ja pääsee tekemään uusia asioita.

Dave the Diver on humoristinen, rento ja kaikin puolin mukava peli, joka tarjoaa rentouttavia pelihetkiä vastapainoksi vaikkapa koulunkäynnille. Se onkin ehdottomasti hankinnan arvoinen peli, ehkäpä jopa vuoden parhaimpia mitä olen pelannut.

