

SNILLEBLIXTEN



Karis-Billnäs gymnasium

Nr. 20 Hösten 2014



Mark är stolt över att vara finlandssvensk

Intervju med Mark Levensgood. Läs mer på sid. 8



Från gruva till produkt

Splitternytt projekt i Karis-Billnäs gymnasium. Läs mer på sid. 10



Ett skolår i Italien, Sydafrika, USA och Tyskland

Fyra KBG-studerande tillbringade ett år utomlands. Mer på sid. 4



En vecka att minnas!

9-15 oktober tillbringade 14 KBG-are i norra Italien

karisbillnas.fi/snilleblixten

Läs också: intervjuer, serier, och mycket mer!



Redaktionen hösten 2014

Från vänster: Jessica Tunn, Jonas Madsen, Ida Flemmich, Alfred Eriksson, Märta Nummenmaa, Nicole Udd, Jonathan Terlinden och Jonatan Lahtivuori

Framtids(k)val.....	s.3
Ett skolår i Italien, Sydafrika, USA och Tyskland.....	s. 4
KBG invigde nya ECB.....	s. 6-7
Mark är stolt över att vara finlandssvensk.....	s. 8
Från gruva till produkt.....	s. 10
En vecka att minnas!.....	s. 11
Båtfärg i ansiktet– nej tack!.....	s. 12
One Direction.....	s. 14
Hälsans form i dagens värld.....	s. 14
Recept: Hampabröd.....	s. 15

Framtids(k)val



Abiturienternas gymnasiekarriär börjar så småningom lida mot sitt slut, men på upploppet skall vi ännu mellan diverse skolarbeten, skrivningsförberedelser och repetitionskurser försöka komma underfund med vad och var vi vill fortsätta studera.

När höstens skrivningar var över drog jag och mången annan studerande en ordentlig suck av lättnad, lade sig ner och fantiserade om hur lätta de sista månaderna i gymnasiet skulle bli, innan vi skulle genomgå det sista och avgörande eldprovet på våren. Allting var frid och fröjd ända tills ett entusiastiskt Wilmameddelande från studiehandledaren dök upp på datorskärmen, dags för lite handledning i studieval och fortsatta studier. Attans! Det fanns ju ett liv efter gymnasiet också.

Åtminstone för mig handlar det inte om det faktum att man inte varit medveten om att den dagen då jag skall välja nästa studieinriktning kommer, snarare tvärtom, de tankarna har varit smärtsamt närvarande hela tiden. I stället har jag försökt dämpa beslutsångesten genom att tränga in den i ett dammigt skrymsle tillsammans med de finska satsmotsvarigheterna och glömma bort alltihop – en synnerligen effektiv stra-

tegi, ända tills nu.

Att välja vad man vill studera är för vissa den enklaste sak i världen, emedan detsamma för vissa, mig inkluderad, närmast kan liknas vid en ändlös labyrint utan utgång. Det är så otroligt mycket man

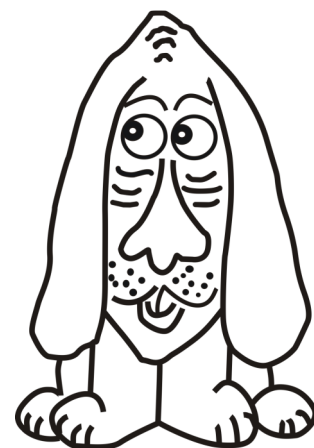
”I stället har jag försökt dämpa beslutsångesten genom att tränga in den i ett dammigt skrymsle tillsammans med de finska satsmotsvarigheterna och glömma bort alltihop – en synnerligen effektiv strategi, ända tills nu.”

borde fundera på: vad man vill studera, var man vill studera, i Finland eller utomlands, och sist men definitivt inte minst, huruvida man faktiskt kommer in i den skola man valt. Jag avundas verkligen de som sedan länge har haft det kommande studievalet på det klara.

Samtidigt kan jag dock inte låtas vara oberörd för de hutlösa mängder arbetslösa magistrar ett stort finlandssvenskt medium presenterade i en artikel för ett par veckor sedan. Trivsel eller pengar är det klassiska dilemmat när det kommer till yrkesval. Glöm det, låt oss i stället lägga ”till chans till arbetsplats”, så får vi kanske en mer verklighetstrogen skildring av problemet. Det är en balansgång mellan vad som känns rätt och taktiskt planerande och alltför många gånger har jag kommit på mig själv att i hemlighet önska att det helt enkelt fanns något sorts orakel som kunde göra alla viktiga val och staka ut ett framgångsrikt liv för mig och således bespara mig allt huvudbry.

Min dystra klagosång till trots borde man nästan vara glad över att lida av det här i-landsproblemet. Man har ju hur som helst ett val, ett eget livsavgörande val. Sist och slutligen är en missbedömning inte heller fullt så ödesdiger som skräckscenarierna, som rullar på repris i mitt huvud, låter ge sken av, man kan så gott som alltid rätta till ett felaktigt beslut. Än finns det hopp. Förträffligt.

Text & Bild: Alfred Eriksson



Ett skolår i Italien, Sydafrika, USA och Tyskland

Då skolåret inleddes ifjol började ett äventyr för fyra studerande från Karis-Billnäs gymnasium. Emilia Bilenberg, Saga Kamppari, Mathilda Liljestrand och Jonathan Terlinden lämnade Finland för att åka på ett utbytesår. Emilia och Jonathan reste en aning söderut i Europa; Emilia till Italien och Jonathan till Tyskland. Saga åkte till ett land hon inte visste något om, Sydafrika, och Mathilda valde att spendera sitt år i USA.

Vart åkte ni?

Emilia : Cremona, Italien. Det ligger ungefär en timme från Milano.

Saga : Kapstaden, Sydafrika.

Mathilda : Michigan, USA.

Jonathan : Weil am Rhein, Tyskland, som är på gränsen till Schweiz och Frankrike.

Varför valde ni att åka på utbyte?

Emilia : Jag ville komma bort från Finland. Jag valde Italien för att jag ville lära mig italienska och träffa nya människor.

Saga : Jag ville uppleva något annat och

nytt, därför valde jag Sydafrika. Jag ville se världen och komma bort helt enkelt.

Mathilda : Jag ville lära mig om den amerikanska kulturen och förbättra engelskan. Det är alltid roligt att resa och träffa nya människor.

Jonathan : Jag ville lära mig tyska bättre och bara fara ut och resa. Jag var trött på Finland och ville också komma bort för en tid.

Vilken organisation åkte ni med och var ni nöjda?

Emilia : Rotary (RYE - Rotary Youth Exchange). Jag var väldigt nöjd med organisationen.

Saga : YFU (Youth For Understanding).

Finlands YFU var bra, men Sydafrikas var dåligt organiserat.

Mathilda : Jag åkte också med YFU och jag var nog riktigt nöjd.

Jonathan : SSSYL (Suomi Saksa Yhdistysten Liitto). Jag var nöjd med min organisation.

”Erfarenheten och själva upplevelsen var det bästa. Jag fick många nya vänner och min familj kom jag väldigt nära. Det sämsta måste ha varit skolan och kanske insekterna,

Vilket eller vilka språk fick ni lära er mer av?

Emilia : Italienska, men jag pratade mycket engelska tillsammans med andra utbytestelever. Jag lärde mig också lite napoletana, en italiensk dialekt som är omöjlig att förstå.

Saga : För det mesta pratade jag engelska, men också lite afrikaans.

Mathilda : Engelska.

Jonathan : Min tyska har blivit mycket bättre, men min finska har också förbättrats i och med att jag reste med en finsk grupp, haha.

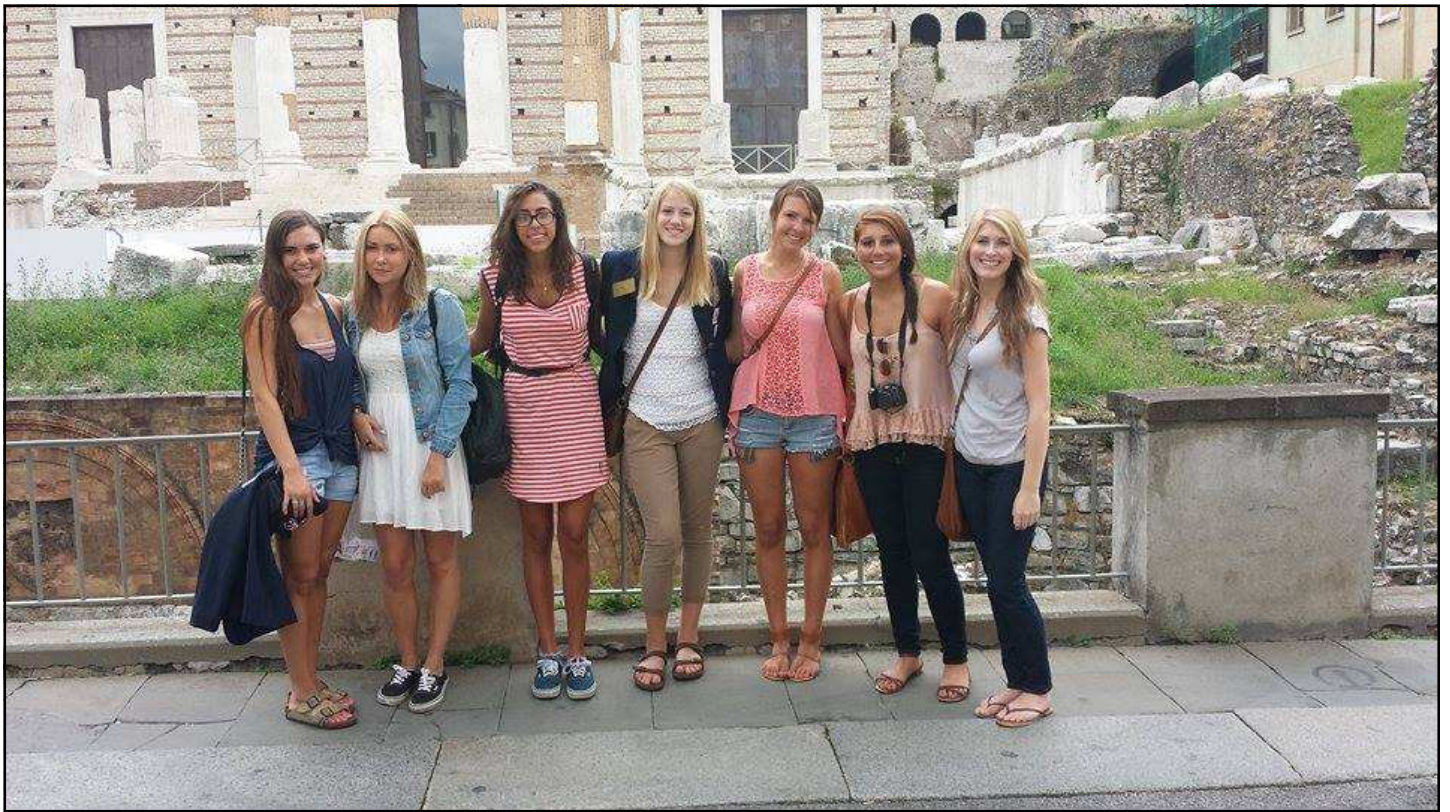
Vad var det bästa och sämsta med ert år som utbytestelever?

Emilia : Det bästa var helt klart alla nya människor man träffade och det sämsta var skolan. De använde ingen elektronik i skolan. En av de roligaste sakerna jag fick uppleva var "Orientation Weekend" som ordnades av Rotary. Då träffades alla 128 utbytestelever i Italien.

Saga : Erfarenheten och själva upplevelsen var det bästa. Jag fick många nya vänner och min familj kom jag väldigt nära. Det



Mathilda i USA. Bild: Privat



Emilia i Italien. Bild: Privat

sämsta måste ha varit skolan och kanske insekterna, haha.

Mathilda : Jag tycker som Saga. Upplevelsen var det bästa, men jag fick också många nya vänner och min familj var trevlig. Jag skulle inte säga att det fanns något som var riktigt dåligt med mitt år i USA.

Jonathan : Nytt folk och alla vänner man fick var det bästa. Skolsystemet var uselt så jag måste säga att skolan var det sämsta. Det var verkligen inte strikt i skolan. Man kunde ta det lugnt.

Vad var de största skillnaderna mellan Finland och länderna ni åkte till?

Emilia : De största skillnaderna var nog beteendet. Alla var mycket öppnare i Italien. Det dracks även mycket alkohol och droger fanns överallt. I min skola rökte eleverna på i herrtoaletten på tredje våningen och ingen gjorde något åt saken.

Saga : Säkerheten var helt annorlunda i Sydafrika. Allting var väldigt strikt och man kunde inte röra sig fritt och på egen hand. Det är ett farligt land.

Mathilda : Människorna i USA var mycket öppnare, de pratade mer och med hög volym. Om jag ville någonstans var jag tvungen att säga vart jag var på väg och alla åkte bil.

Jonathan : Man märkte bra att Tyskland är

ett rikt land. Det syntes bland annat på bilarna. Det var inte så strikt och så som Emilia sa så konsumerades det mycket alkohol. Det förekom också mycket droger.

Hur höll ni kontakten till Finland?

Emilia : Genom skype och whatsapp. Jag använde mig av skype kanske sex gånger under hela året. Jag pratade oftast med mamma då jag behövde mera pengar, haha.

Saga : Jag pratade via skype med min pojkvän, annars använde jag whatsapp. På julen ringde mina föräldrar.

Mathilda : Till en början använde jag inte skype, men efter en tid höll jag kontakt med mina föräldrar och vänner via skype. Jag använde också whatsapp.

Jonathan : Jag höll inte så bra kontakt med alla där hemma. Jag använde mig av whatsapp och jag använde skype bara två gånger. Jag kontaktade mina föräldrar då jag behövde pengar.

Vad har året som utbyteselev gett er?

Emilia : Jag har fått en massa nya vänner. Jag har blivit mer öppen och pratar definitivt mer. Tack vare mitt år i Italien har jag lärt mig att uppskatta Finland mer.

Saga : Jag har blivit mognare och mer

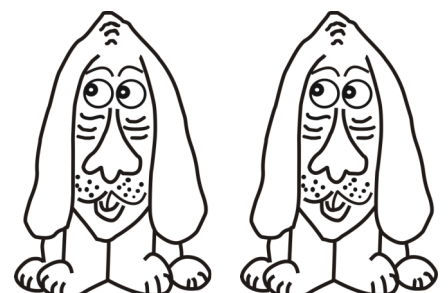
självständig. Jag har fått erfarenhet och mycket fina minnen.

Mathilda : Människorna i USA var väldigt öppna, vilket har gjort att det är lättare för mig att lära känna nya människor. Jag har lärt mig mycket under det gångna året.

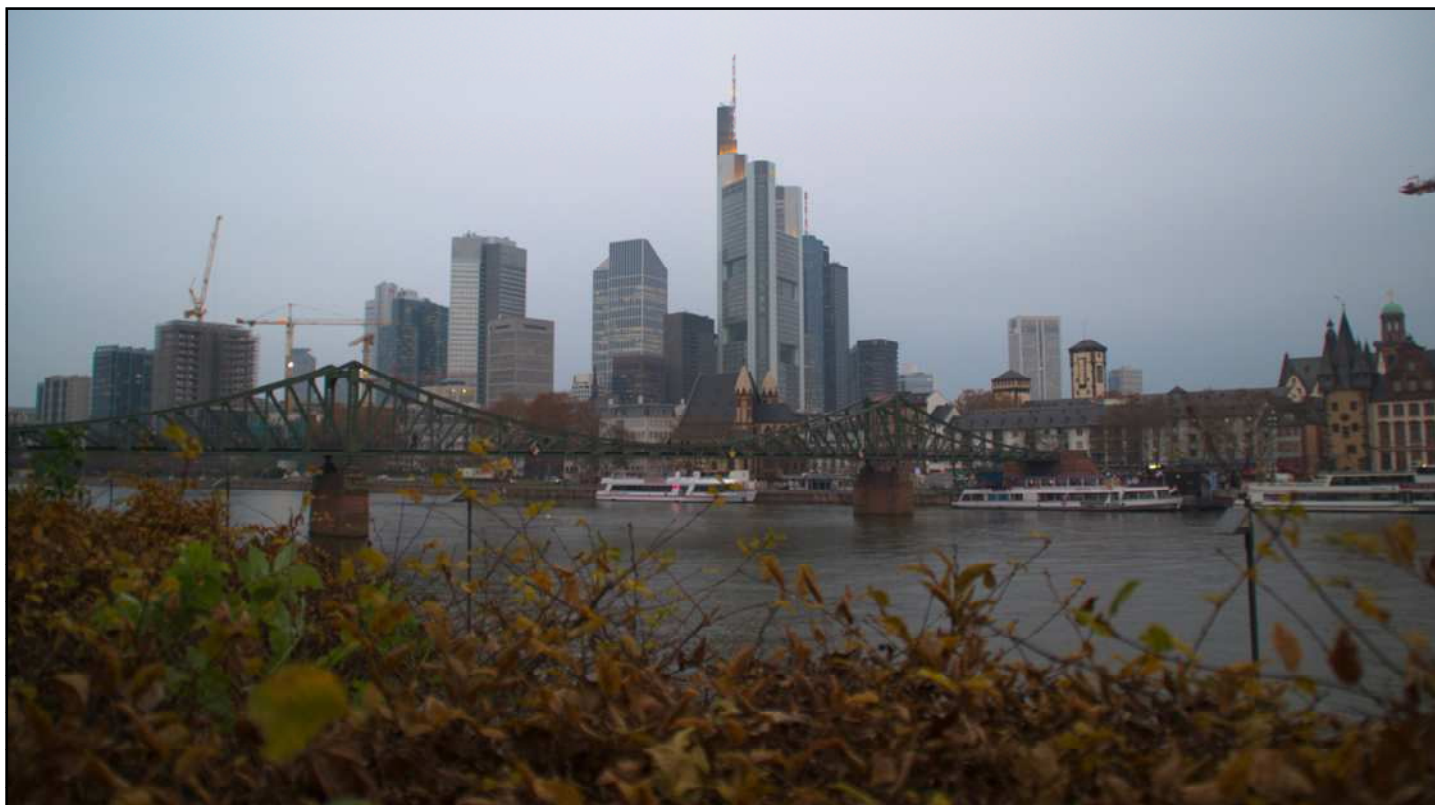
Jonathan : Jag har blivit mer social och fått många nya vänner. Under året saknade jag till och med KBG. Vår skola är nog riktigt mysig. Man kan nog säga att jag uppskattar Finland mer efter mitt år i Tyskland.

Alla fyra är väldigt nöjda med sitt år utomlands. De har fått minnen och vänner för livet och de har också lärt sig mycket nytt. Då jag frågade om de skulle rekommendera andra att åka på ett år utomlands svarade samtliga ja. De tycker att man definitivt skall åka, bara man har möjlighet.

Text: Märta Nummenmaa



KBG invigde nya ECB



Vy över staden Frankfurt.

Första veckan i december åkte en grupp samhällsintresserade studerande vid Karis-Billnäs gymnasium i väg på den något så när traditionsenliga studieresan med slutmål Frankfurt. I ekonomins Mecka i hjärtat av Europa skulle vi under fyra dagar komma att bekanta oss med hushållningen på såväl lokal som paneuropeisk nivå.

Klockan fem på årets beckmörka första decembermorgon steg ett sömndrucket, ändock ivrigt, gäng abiturienter in i en taxi som skulle ta oss till flygfältet. Redan i ett tidigt skede kunde vi konstatera att tyskarna sin ekonomiska framgång till trots inte är bäst på allt, och tackade skyarna för att vi hade valt Finnair framom det strejkrabbade Lufthansa. Vålhållna anlände vi till Frankfurt am Main och efter några mindre missöden inkluderande glupska studerande och en buss nummer 46 i fel riktning kunde vi nöjt slå oss ner på vandrarhusets rum och insupa den förträffliga utsikten över floden Main och centrumkvarte-

ren. På veckans schema stod bland annat omtyckta besök till Nordeas Frankfurtfilial, Frankfurtsbörsen, judiska museet och, sist men inte minst, en exklusiv visit till Europeiska centralbankens, ECB:s, nya bygge som vi hade den utomordentliga turen att få ta del av. Officiellt var ECB:s

nya skrapa stängd för utomstående besöksgrupper, men vi fick ett smakprov på byggnadens arkitektoniska inre. Därtill ägnades en dag åt småstaden Bad Vilbel utanför Frankfurt och vi studerande fick mångsidigt ta del av stadens historia och nutid, samt träffa närapå jämnåriga gymnasister under ett besök till Georg-Büchner-



På besök hos Georg-Büchner-Gymnasium i Staden Bad Vilbel.



ECB:s nya skyskrapa.

Gymnasium.

Naturligtvis hade vi gott om tid över att även upptäcka de mer vardagliga sidorna av staden. December är överlag en ypperlig månad att besöka Frankfurt, liksom andra tyska städer, med tanke på Weihnachtsmarkt, den traditionella julmarknaden. Frankfurts julmarknad besöktes flitigt av oss resenärer och om julstämningen inte hade infunnit sig tidigare så gjorde den det senast där. Sara Sevón, en av deltagarna på studieresan, anser att jul-

marknaden var väldigt fin och olik någonting man hade sett tidigare.

- Det var något som man gärna skulle uppleva på nytt, konstaterar hon. Spetsad glögg, chokladindränkta jordgubbar på pinne, rostade mandlar och hela kvarter utsmyckade i juldekorationer överväldigade oss och när julen kändes lite väl påträngande fanns de europeiska shoppingstråkens mammut, Zeil, blott en kort promenadstund bort.

- Det bästa med resan var själva Frank-



Edvard Björk sittande på björnen utanför börsen i Frankfurt.

furt som var en verklig smältdegel mellan gammalt och nytt, korsvirkeshus möter skyskrapor. Att dessutom få en inblick i olika människors arbetsliv var oerhört givande. Det som överraskade var kanske hur liten och kompakt staden sin mäktiga silhuett till trots kändes, förklarar Elin Jungar, som tyckte att resan var ett trevligt avbrott i de vanliga studierna.

Efter en uttömmande vecka var det på torsdagseftermiddagen dags för oss att börja rikta patriotiska blickar hemåt inför självständighetshelgen, förhoppningsvis åtminstone några erfarenheter rikare, och inte bara inom ekonomikunskap. Exempelvis hade de flesta av oss deltagare åtminstone i något skede av våra studiekarriärer fördjupat oss i det tyska språkets krumbukter och under resan sattes färdigheterna äntligen på prov.

- Grammatiken fick ge vika när man skulle tala tyska, men allteftersom märkte man att man blev allt säkrare på sig själv, sammanfattar Raket Hindersson.

Text: Alfred Eriksson

Foto: Sara Sevón & Jonatan Lahtivuori



Utsikt över börsen i Frankfurt, en av de få börserna där det finns människor kvar på arbete.

Mark är stolt över att vara finlandssvensk

Mark Levengood har bott i Sverige i över trettio år, men han ser sig själv som en äkta finlandssvensk. Han berömmar det finländska skolsystemet, men skulle gärna se att skolorna i Finland fäste mera uppmärksamhet vid den enskilda skoleleven.

Fredagen den 3 oktober fick alla studerande i Karis-Billnäs gymnasium ta del av Mark Levengoods föreläsning om tolerans på Tryckeriteatern. Levengood berättade om allt från sin uppväxt i Finland till sitt nuvarande liv i Sverige. Efter föreläsningen fick jag träffa Mark personligen och ställa några frågor till honom.

Vägen från USA till Finland

Mark Levengood föddes i USA den 10 juli 1964. Levengoods pappa är amerikan och mamman är finlandssvensk. De träffades i Helsingfors och gifte sig då Marks mamma blev gravid.

-Jag och min bror bodde först i USA, men då pappa åkte till Vietnam skiljdes mina föräldrar. Mamma flyttade tillbaka till Finland och tog med sig mig och min bror. Jag var då runt tre år gammal. När jag var 19 flyttade jag till Sverige.

Tuffa år som tonåring i Finland

Efter högstadiet bestämde sig Mark Levengood för att fortsätta i gymnasiet, men han blev aldrig klar med sina gymnasiestudier. Han hade redan då börjat jobba på tv:n.

-Min rektor sade åt mig att antingen gör man tv eller så går man i gymnasiet. Det var ju väldigt dumt sagt för efter det hoppade jag av gymnasiet.

Som tonåring märkte Mark att han var homosexuell. Mark bodde då med sin mamma och styvpappa och diskussionen om hans homosexualitet fick ett kort slut.



Märta Nummenmaa och Mark Lewengood

Hans styvpappa accepterade nämligen inte att Mark var homosexuell. Mark tvingades flytta hemifrån och levde några år både fattigt och primitivt.

Flytten till Sverige

Mark Levengood var 19 år då han flyttade till Sverige. Där återupptog han sina gym-

Faktaruta

Namn: Mark Levengood

Ålder: 50 (född 10 juli 1964)

Gör: Journalist, författare och programledare

Make: Jonas Gardell

nasiestudier och gjorde en del ströjobb.

-Jag var helt hopplös i skolan med läxor. Jag hade ingen studieteknik. Allting var ganska lätt för mig till en början och jag gjorde aldrig mina läxor. Jag pluggade allt vad jag kunde sista kvällen före provet. Det fungerade bra för mig. Jag är bra på att ta in mycket information på en och samma gång, men allting försvinner i och för sig lika snabbt igen. Som studiebegåvning är

jag alltså det sämsta exempel man kan tänka sig. Från mig får ni inga tips. Jag kan dock nämna att koffeintabletter inte fungerar. Av dem blir man bara skakig och ofokuserad.

Orsaken till att Mark flyttade till Sverige var att han hade blivit antagen till Calle Flygares Teaterskola i Stockholm. Hans plan var att bli skådespelare. Under den här tiden jobbade han också på ett sjukhus.

Mobbning

Mark Levengood blev aldrig utsatt för mobbning som yngre. Enligt honom hade han alla kriterier för att bli mobbad, men han lämnades i fred.

-Jag hade snaggat hår, stora glasögon och stammade oavbrutet. Ändå blev jag inte mobbad. Jag tror att mobbare skönjer en slags osäkerhet och det är då de slår till. Mobbning är väldigt komplicerat. Jag blev inte mobbad ens då jag kom ut som homosexuell. Jag har blivit fördomsfullt bemött, men inte mobbad.

Enligt Mark är mobbningen idag mer utstuderad än då han själv var ung. En orsak till det här är att man i dagens läge kan

agera anonymt via nätet. Mark menar att det var lättare att se mobbningen då han var ung.

En karriär inom radio och tv

-Då min pojkvän Jonas Gardell började resa runt i Sverige på grund av sitt författarskap, ville också jag börja resa mer. Jag sökte in på Dramatiska Institutet och blev radioproducent. Det var då min officiella karriär började.

Det bästa Levengood har fått uppleva arbetsmässigt är kronprinsessans bröllop. Det var enligt honom något oerhört fint. Mark ledde sändningen. Det blev SVTs största sändning någonsin hittills och Mark är väldigt glad över att han fick ta del av något så stort.

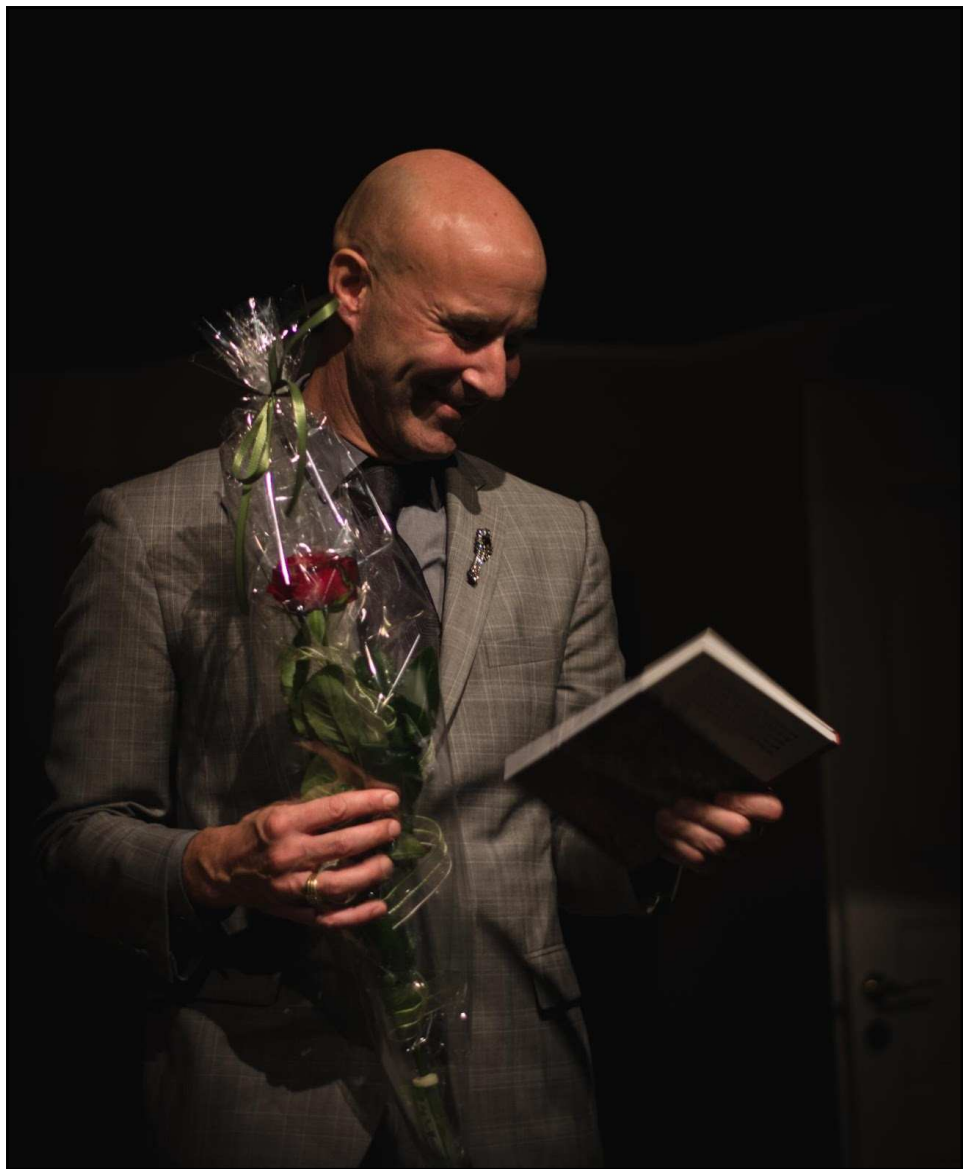
Mark Levengood har även skrivit böcker, bland annat "Gamla tanter lägger inte ägg" och "Gud som haver bamen kär har du någon ull". De här böckerna har blivit väldigt populära och tillsammans har de sålts i över en miljon exemplar.

Sverige och Finland

Finland kommer alltid att ha en stor plats i Mark Levengoods hjärta. Om Mark fick välja skulle han vilja växa upp i en blandform, ett mellanting, av Sverige och Finland.

-Finlands skolor är väldigt faktsäckade och alla finländare blir allmänbildade. I Finland lär man sig de viktigaste tre punkterna; att läsa, skriva och förstå det man har läst. Vad floderna i Bulgarien heter har ju inte så stor skillnad, det kan man ju läsa om då man behöver det. Då man jämför med Finland måste de svenska

"Som studiebegåvning är jag alltså det sämsta exempel man kan tänka sig. Från mig får ni inga tips. Jag kan dock nämna att koffeintabletter inte fungerar."



skolorna bli bättre.

På en punkt tycker Mark däremot att skolorna i Sverige gör bättre ifrån sig än skolorna i Finland.

-De svenska skolorna utgår från individens i planeringen av utbildningen. Där är de finska skolorna inte lika bra. I de svenska skolorna får man utvecklas enligt den man är.

En stolt finlandssvensk

I Sverige finns ett tv-program som heter "Två på resa", där två svenska kändisar åker på resa tillsammans. Mark Levengood har varit med i ett avsnitt tillsammans med internetstjärnan William Spetz. Spetz fick välja resmålet och vem han ville åka med. Spetz valde Mark och Finland. I programmet är Mark oerhört stolt då han guidar William Spetz i Finland.

-Jag blev jätteglad över att han valde mig. Då jag fick höra att vi skulle åka till

Finland blev jag mindre glad. William fick välja vilket land som helst och han valde Finland! Jag skulle gärna ha åkt till Argentina eller något annat exotiskt land. Istället valde William Helsingfors och ännu till på vintern! William trivdes väldigt bra och det var roligt att få visa honom runt i mitt hemland.

Mark Levengood är superstolt över Finland. Efter alla år i Sverige är Mark enligt sig själv en finlandssvensk man som bor i Sverige och det skulle han aldrig vilja ändra på.

-Jag må bo i Sverige, men jag kommer alltid att vara stolt finlandssvensk!

Text: Märta Nummenmaa

Bild: Jonathan Terlinden

Från gruva till produkt

Ett av de många projekten vid Karis-Billnäs gymnasium som går i år är "Från gruva till produkt". Som namnet säger är det ett naturvetenskapligt projekt med fokus på gruvdrift. Projektet är helt nytt för i år och unikt för KBG.

Projektet förenar fysik och kemi med biologi och geografi. Projektet är egentligen bara en början på någonting större, som troligtvis kommer att fortsätta i framtiden.

När det blev dags att anmäla sig till kurserna för detta läsår, visste knappast någon egentligen vad denna projektkurs skulle innehålla, förutom att den riktade sig till studerande som läser eller har tänkt läsa åtminstone två av de naturvetenskapliga ämnena på fördjupad nivå.

Inte allt för djuplodat

Projektet innehåller lektioner i gruvdrift, studiebesök och besök av utomstående experter. Lektionerna hålls turvis av tre lärare och de inriktar sig på lite olika saker. Även om man kanske inte läser alla naturvetenskapliga ämnena så har man en lika stor chans att hänga med i undervisningen eftersom man inte att fördjupar sig alltför mycket i alla små detaljer. Och lektionerna kan ju inte innehålla de allra svar-

aste kemiska reaktionslikheterna eller biologiska processerna eftersom projektet är väldigt brett och fokuserar på många olika aspekter i ämnet gruvdrift. Dessutom är studerandena på olika årskurser och har gått olika kurser.

Kurser till godo

I vår kommer det att ordnas en resa till Kiruna. Under resan görs ett besök till gruvområdet och antagligen också till rymdgymnasiet som finns där. Om man vill resa till Kiruna, måste man delta i kursen och lektionerna, men om man av en eller annan orsak inte vill följa med till Kiruna, är det möjligt att göra valet att inte åka dit. Deltar man i både resan och lektionerna, får man två kurser till godo att räkna till de 75 kurser som man behöver för att gå ut gymnasiet. Deltar man inte i resan till Kiruna får man en kurs till godo.

Besök till gruvor

Under hösten har vi haft tre lektioner och två studiebesök. Lektionerna har handlat om tekniken i gruvorna, gruvor och deras miljöpåverkan samt hur man framställer järn av malm och cement av kalk. Det första studiebesöket var ett besök till Jussarö, och det senaste var till Tytyrigruvan i Lojo.

Jussarö ligger utanför Ekenäs. För att komma dit måste man åka både färja och taxibåt. På Jussarö finns ett inte längre fungerande gruvkomplex, men nog själva gruvan, arbetarbostäder och flera andra byggnader som var nödvändiga då gruvan fortfarande var i användning. Hela ön är egentligen öde, med asbestinnehållande husväggar och en mögelluktande fyr. Under öns glansperiod bröts järnmalm på Jussarö, och malmförekomsten orsakade att kompasserna på passerande fartyg visade fel. Gruvverksamheten höll inte på i all evighet, utan den upphörde efter elva år. Ett par hundra personer jobbade i tunnlar och schakt under havets botten med att bryta malm.

I Tytyri fick man faktiskt se mera av själva gruvverksamheten, då vi besökte gruvmuseet som ligger under jorden i riktiga gruvgångar som man redan har sprängt i. Det mest otäcka under besöket var resan ner till museet, då vi var tvungna att färdas med bil och använda samma nerfart som alla gruvarbetare använder. För Tytyri är en gruva som ännu är i användning. I gruvan bryter man än i dag kalksten för industriellt bruk.

Besöket till Tytyri var lärorikt. Guiden berättade om gruvans historia och nutid, arbetsförhållanden, trafik och maskiner samt allt annat om gruvdriften. Även om man stod under en stad och en sjö, med massiva tyngder berg ovanför sig, var besöket mycket intressant och lärorikt.

Det bästa med kurser i stil med "Från gruva till produkt" är att de erbjuder variation. En kurs där man bara sitter på lektioner vecka efter vecka kan vara intressant, men det kan också bli mycket tråkigt i längden. En kurs som erbjuder annat än bara lektioner blir aldrig egentligen tråkig, eftersom allting är så speciellt och varierande. Även om "Från gruva till produkt" är helt ny har början varit lovande. Fortsättningen kan bara framtiden visa.



Besök till Tytyri gruva

Text & Bild: Stiina Tolvanen

En vecka att minnas!

9-15 oktober tillbringade 14 KBG-are i norra Italien, i en stad som heter Varese. Våra föräntningar inför resan var stora och vi hoppades på att få nya vänner, se en annan kultur och få en inblick i deras vardagsliv. Självklart höll vi även tummarna för soligt och varmt väder!

Att komma till en ny kultur, bo hos en familj som vi aldrig träffat förut och där familjemedlemmarna knappt kan prata någon engelska kan vara lite nervöst och att få en kulturchock är inte helt omöjligt. Själv hade jag turen på min sida och jag skulle inte ha kunnat få en bättre värdfamilj. Vi kom otroligt bra överens (till och med så bra att mamman frågade mig första dagen om jag vill komma tillbaka på besök till Italien på sommaren) och fastän deras engelska inte var perfekt, förstod vi varandra tillräckligt bra så vi kunde kommunicera.

Redan andra dagen åkte vi till Milano, som låg ungefär en timme bort från Varese. Det var något jag tror vi alla hade längtat efter. Tyvärr måste jag erkänna att



Milano kanske var lite av en besvikelse, inte utseendemässigt för det var otroligt fint men den delen som vi hade längtat mest efter, shoppingen, var inte så lyckad. Visst var Prada- och Louis Vuitton-kvarteret fint, men där fanns inte direkt något i vår prisklass.

Inte bara allt vi såg omkring oss var annorlunda utan också matvanorna. Italien förknippas man speciellt med pasta, pizza

och sötsaker. Till frukost fick jag välja mellan kaka, kex eller choklad och cappuccino. Italiensk cappuccino kan rekommenderas för den är hundra gånger bättre än i Finland! Dock har de inte skollunch, utan de tar en matsäck hemifrån. Så nu uppskattar jag skollunchen här hemma så otroligt mycket mera nu! Min familj gjorde husmanskost till middag, dock serverades middagen senare än vad vi är vana



Hela gruppen samlad. Bild: Privat

vid, först omkring 19-20 på kvällen. Mängden mat var också avsevärt större än vad vi normalt äter. Hungrig gick man inte!

En söndag i Italien betyder definitivt en familjedag. Familjen hade planerat program för oss och min dag bestod av att besöka ett tempel, åka till Schweiz och

”Att komma till en ny kultur, bo hos en familj som vi aldrig träffat förut och där familjemedlemmarna knappt kan prata någon engelska

dessutom shoppa. Mina värdföräldrar kommer ursprungligen från Indien, så de har givetvis en annan religion. De besöker ett tempel varje söndag. Det var ett tempel, som såg ut som ett stort rum. Alla är tvungna att vara barfota och täcka håret med en scarf. Det var inte en plats jag skulle gå till med ett leende på läpparna varje söndag, men jag är glad att jag fick uppleva det, för jag har inte haft möjligheten till något liknade här hemma. I grund och botten handlar projektet mycket om att få uppleva deras vardagsliv och det fick jag!

Under veckans gång besökte vi olika



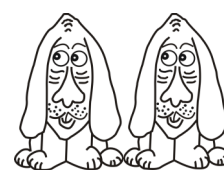
Kyrka i mitten av staden Varese

konstmuseer och gamla villor som är betydelsefulla och kända för Varese. Det var en hel del konst och historia inbakat i vårt besök. Det var intressant och fint, men ibland var det svårt för guiderna att anpassa sig till oss, ibland på grund av att deras engelska inte var så stark. Mitt favoritprogram inom konst och arkitektur var sista dagen då vi gick en pilgrimsfärd upp till Sacre Monte. På vägen upp till toppen fanns det utplacerat 14 stycken kyrkor. Vägen upp var brant och kurvig, men det var definitivt värt mödan när vi äntligen hade nått toppen! Utsikten var helt otrolig. Man såg både Schweiz, Alpema och ut över Varese. Den här dagen hade vi till och med tur med vädret för solen tittade fram en stund och det var den varmaste

dagen under hela veckan! Annars måste jag tyvärr säga att vädret resten av veckan mest bestod av regn och blåst.

Jag tycker att resan var väldigt lyckad och mina förväntningar uppfylldes. Om man får möjligheten att åka på ett kort utbyte skall man absolut ta chansen! Jag ser framemot slutet av april då våra italiennare kommer på besök till Finland. Resan är ett minne för livet och jag är glad över att jag fick möjligheten att åka.

Text & Bild: Nicole Udd



Båtfärg i ansiktet — nej tack!

Det har länge varit på tapeten vad det är vi egentligen äter, vad vi använder för produkter och vilken inverkan saker och ting har både på oss och det runtomkring oss.

För några år sedan uppdagades att det i H & M:s Hello Kitty-lotion fanns både metyl- och propylparaben. Parabener används för övrigt främst som konserverings-

medel och är starkt omdebatterade eftersom de visat sig vara hormonstörande. Vad finns det egentligen i de kosmetiska produkter vi använder var dag och vad kan de ställa till med?

Enligt en artikel från den 8.4 2010 i Aftonbladet använder medelkvinnan ca 235 kg kosmetika under sin livstid, samt att det finns ett skrämmande antal cancerframkallande ämnen i helt ”vanlig” kosme-

tika. Marie Lodén, forskare och hudexpert på företaget Eviderm säger i artikeln att många av de ca 10 000 till 15 000 ämnena i de produkter vi använder inte ens har blivit testade än. Kosmetikaföretagen för sin egen kontroll och det krävs inget godkännande, samtidigt som det i de 11 produkter av kända märken som testades ingick 34 ämnen som har dokumenterad skadlig verkan. Vanligast är de ämnen som

är irriterande för hud, ögon och luftvägar, men de kan även vara allergi- och cancerframkallande, hormonstörande, fertilitets-skadliga och sist men inte minst, miljöfar-

”Som konsument är det alltså svårt att veta vad man skall välja, och eftersom ingen ”vanlig människa” vare sig orkar eller kommer ihåg att ta med sig hela långa listan på ämnen som bör undvikas”

liga.

Vad finns det för ämnen?

Ett stort problem är, som alltid, de ekonomiska aspekterna. Företagen i fråga vill såklart gå på vinst så mycket som möjligt vilket betyder att kvalitén på produkterna ofta minskar, och då används det billigare råvaror som i många fall kan vara skadliga kemikalier. Några av dessa ämnen är t.ex. de s.k. ”ftalaterna”, som finns i deodoranter, parfymer och hårprodukter. Dessa kemikalier används bl.a. som mjukgörare i PVC-plast, lim, färg och lack samt som lösningsmedel och doftförstärkare i parfy-

mer, och har visat sig vara skadliga för fertiliteten samt att de kan påverka fostret i mammans mage. Ftalater hittades i 27 av de 34 testade produkterna.

Ett annat ämne är det miljöfarliga tricoclan som används främst i tandkräm (nej, inte i alla tandkrämer.) Som den redan nämnda Hello Kitty-hudkrämen finns det även en rad andra krämer innehållande parabener, som har påvisats vara fortplantningshämmande hos vattenlevande djur och därför finns på EU:s lista för misstänkta hormonstörande ämnen. Parabener används då de, (surprise, surprise) är både billiga och effektiva. I schampo och andra hårvårdsprodukter är sulfater vanliga. Sulfater är det som löddrar och kallas ”sodium lauryl sulfat” på schampoflaskorna. Sulfater är en av de vanligast förekommande kemikalierna i hygienartiklar men förutom att de i hårvårdsprodukter på lång sikt sliter sönder hårstråna har de även en irriterande verkan på såväl huden som ögonen. MSG (kallas även bl.a. aminosyra eller glutaminsyra) är en annan stor bov som kan ge huvudvärk, yrsel, domningar och illamående.

Månganvändbart!

Propylen glykol, vilket jag tydligen totalt hade missat att fanns i det balsam jag inhandlade häromdagen, återfinns inte bara på badrumshyllan utan också i bil- och flygplansmotorn. Ämnet används i frostskyddsvätska, flygplanens kylanläggningar, i tätningsmedel för däck, gummirengöringsmedel, färg, lim, lack och lösnings-

medel. Personligen använder jag både schampo och balsam varje dag, och då är det kanske ännu viktigare att verkligen kolla vad det egentligen är för produkter man lägger i inköpskorpen, eftersom giftorna påverkar de ca 20 blodkärlen, 650 svettkörtlarna, och runt ca 1000 nervändor som tar in de toxiner/giftämnen vi använder. Hett vatten öppnar dessutom porema så att det blir lättare för dem att tränga in i blodomloppet. Så klart, det varierar från person till person hur mottaglig man är, även ålder och vikt har en betydande roll. Förutom det behöver en allergi för ett ämne inte alltid bero på ämnets natur, utan hur länge man utsätts för det.

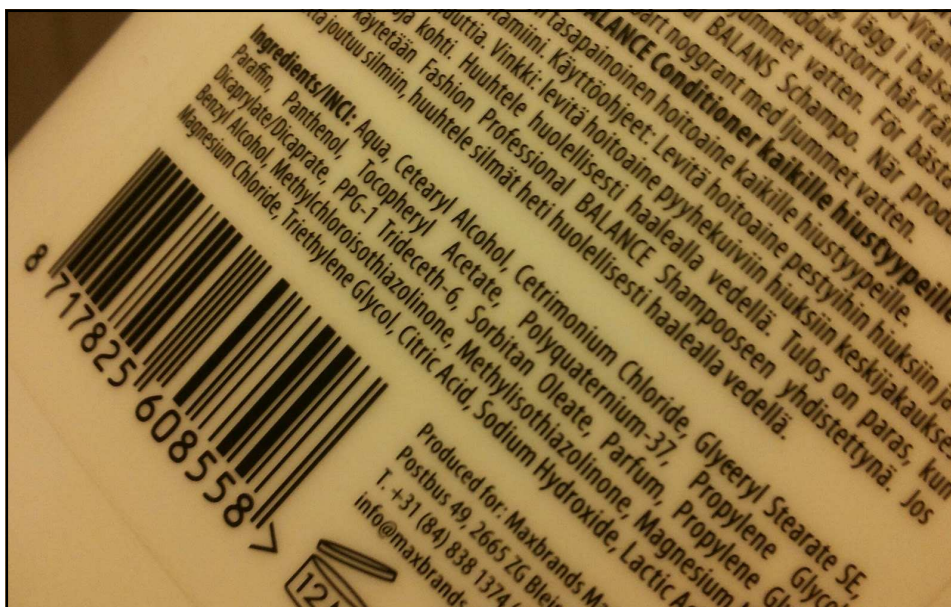
Vad kan man då göra som konsument?

Det är omöjligt att isolera sig i ett madraserat rum och bestämma sig för att aldrig mer tvätta sig. Ett bra val verkar ju alla gånger vara att satsa på ett, i alla fall till synes, ekologiskt alternativ. Märken som säljer sådana produkter är givetvis för det mesta dyrare, men är de verkligen vad de marknadsför sig för att vara? The Bodyshop, som marknadsför sina produkter som ”natures way to be beautiful” har enligt tidskriften Råd&Rön ”stoppat in både parabener och uppåt ett tiotal listade, allergena parfymämnen i de två produkter vi granskat.”

Som konsument är det alltså svårt att veta vad man skall välja, och eftersom ingen ”vanlig människa” vare sig orkar eller kommer ihåg att ta med sig hela långa listan på ämnen som bör undvikas varenda gång vi går och handlar har jag helt enkelt listat upp åtminstone ett par grundläggande saker som underlättar inköpet:

- Undvik silikoner och sulfater
- Köp helst parfymfria, och/eller miljömärkta produkter
- Använd tandkräm utan natriumlaurylsulfat
- Fokusera på de 4-8 första ingredienserna i produkten
- Stå inte alltför länge och granska innehållsförteckningen, att stirra på något under längre perioder kan slutligen eventuellt resultera i en större risk för att få cancer.

Text & Bild: Jessica Tunn



One Direction

Världens största pojkband till Finland Flickidolerna One Direction besöker Finland för första gången någonsin den 27:e och 28:e juni 2015.

Deras fjärde skiva, "Four", kom ut i november och nästa år är det dags för en ny världsturné. One Direction har sedan sin debut i X Factor UK 2010 blivit världsberömda. Bandet har vunnit närmare 200 pris och numera känner folk igen dem som världens genom tiderna största pojkband.

Bandet

One Direction formades under det brittiska tv-programmet X Factor år 2010. Fem unga pojkar från Storbritannien och Irland slogs ihop till ett band som sedan dess blivit en stor succé. Bandet består av Niall Horan och Zayn Malik, Liam Payne, Harry Styles och Louis Tomlinson. Deras tredje album blev listetta i 97 länder.

On The Road Again

One Directions nya världsturné, On The Road Again, drar i gång i början av 2015. Den 27:e juni kommer medlemmarna till Finland. Konserten hålls på Olympiastadion i Helsingfors. Finländska fans, så kallade "directioners", är väldigt uppspelta över att deras idoler äntligen kommer till Finland.

Biljetterna släpptes den 1 november kl. 9:00. Priset varierade från 60 till 80 euro. VIP-biljetterna såldes för runt 180 euro. Biljetterna var slutsålda redan efter några knappa timmar. Den 28:e juni ordnar de därför en till konsert på Olympiastadion i Helsingfors.

Världsturnén blir större

Bandet kommer att besöka flera nya länder och städer under sin kommande världsturné. De kommer att besöka bl.a. Göteborg i Sverige, Wien i Österrike, Bryssel i



Belgien, Japan, Singapore, Thailand, Kina, Filippinerna, Sydafrika, Dubai och naturligtvis Finland. Bandmedlemmen Niall Horan kommenterar detta på Twitter: "Can't believe we have added more dates to our On The Road Again tour! Can't wait to see you all there!!".

För mer information: ontheroadagain1d.com.

Text: Märta Nummenmaa

Hälsans form i dagens värld

En mörk måndagseftermiddag mötte jag upp Mariann Pörfors, som är utbildad till kock, föreståndare i hushåll och kostkonsult.

I mitten av november öppnade hon den nya butiken "Hälsokosten" som ligger på Bangatan i Karis med sin kollega. Vi pratade bort någon timme med tankarna omkring hälsa, kost och motion.

För att upprätthålla en bra hälsa skall man försöka balansera mellan bra fysisk, psykisk och social/andlig hälsa. Det gäller inte bara att satsa på att äta bra, eller att träna stenhård, utan sträva efter att hitta balansen. Det är viktigt att röra på sig, rekommendationerna är omkring 2 timmar per dag för en ungdom/vuxen. Det är bra att ha det som baktanke när man går i gymnasiet. Vi sitter hela dagen i skolan, har mycket att göra och borde inte glömma

bort den dagliga motionen!

I dagens samhälle pratas det mycket om olika dieter. Skall vi dricka mjölk? Äta gluten? Hur är det med tillsatssämnen? Bör vi äta ekologiskt? Skall vi välja smör eller margarin? Det är eviga frågor men i grunden behöver vi inte fästa så mycket uppmärksamhet vid det lilla. Vi skall inte vara fanatiska utan vi skall fokusera på helheten.

Hur har din väg till att öppna en hälso-kostaffär varit?

- Mitt grundintresse för hälsa har alltid existerat och för mig är balansen mellan den fysiska, psykiska och andliga hälsan viktig. Jag fick upp ögonen för allt "matfusk" när jag läste Mats-Eric Nilssons bok "Den hemliga kocken". Det har varit problem som har uppstått och problemen skapar drivkraften i mig och jag vill själv

ta reda på och få kunskap!

Hur är din syn på kosten?

- Att äta sunt, naturligt och sträva efter ekologiskt då man har möjlighet, är bra. De flesta människor äter för näringsfattig mat. Det kan bero på allt från dåliga tillsatssämnen till halvfabrikat som leder till att de måste äta en större mängd för att få den näring de behöver. Även värt att tänka på är att kosten styr kroppens funktioner! I längden kan detta leda till sjukdomar som diabetes och depression. Man behöver inte lägga all energi på att tänka på vad man äter, men tänk logiskt. En produkt som innehåller många extra tillsatssämnen, betyder att den är inte naturlig och då är den inte heller naturlig i människans kropp. På grund av det onaturliga vi äter är det bra för kroppen att detoxa omkring 3-4 gånger i året. Under en detoxkur rensas kroppen

på slaggämnen och gifter. Resultatet är att kroppen blir mera basisk.

“Du är inte vad du äter, utan du är vad du tar upp av maten”

Vad är din inställning till mjölk, gluten, socker, ekologiskt?

- Först och främst, undvik margarin, det är inte naturligt. Smör är ett bättre alternativ! Kallpressat kokosfett är också bra. Mjölk är en stor marknadskraft. Exempelvis, den fettfria mjölken genomgår en process då fetterna tas från mjölken, och det naturliga ligger i fetterna. När mjölken genomgått processen belastar den tarmen. Det kan vara en orsak att en del får tarm- och magbesvär. Speciellt i Norden överkonsumerar vi mjölk. Vi använder så mycket komjölk att det blir som ett missbruk. Vi behöver näringsämnen som finns i mjölken, men de kan vi även få genom kosttillskott. Det finns även andra alternativ istället för den “vanliga” mjölken på våra butikshyllor. Havre-, kokos-, mandel- och rismjök är bra alternativ men tyvärr är de dyrare. De ovannämnda produkterna kostar omkring 2.50€ medan du får en vanlig mjölk för 0.80€.

- Att äta gluten eller att vara glutenfri

av egna skäl är individuellt. Det kan bero på till vilken blodgrupp du hör hur din kropp reagerar angående gluten. En del är överkänsliga och då mår de bättre av att utesluta gluten ur kosten. Socker är som allting annat. Det är okej i liten mängd,

“Mindfulness - ta hand om oss själva. Medveten närvaro, andas”

men en stor mängd vittsocker kan vara bra att undvika. Bättre alternativ istället för vittsocker är rösocker, kokossocker och avagesirap.

- När det kommer till ekologiskt är det inget fel, förutom priset. Prisen är skyhöga jämfört med vanliga priser. Om möjligheten finns att odla själv så skall man ta den! Dock ska vi njuta av maten och ibland ska vi ha lyxdagar! Det är viktigt att tänka på att det är lyxdagar och inte fuskdagar. Det skall vara en belöning och inte en bestraffning.

- Reklam och mycket marknadsföring lurar oss till dåliga produkter som ger falsk

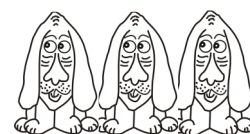
energi och dålig näring. Det är viktigt att komma ihåg att kosten är vårt bränsle, vår naturliga medicin.

Kvaliteten på maten skall vara hög och rik på näring! Sträva efter att hålla blodsockret på jämn nivå, för då mår både vi och kroppen som bäst. Hoppa inte över måltider.

Våren 2013 i THL-undersökningen i KBG kom det fram att 40% av eleverna inte åt morgonmål. Det är viktigt för skolelever att få startenergi på morgonen! Som en b-plan är det bra att ha lite nötter och en vattenflaska i skolväskan för att få upp blodsockret och även hålla det i balans.

I Hälsokosten i Karis finns på hyllorna allt från ekologiskt smink till den så kallade tehimlen. Kosttillskott, ekologiskt proteinpulver, ljus, servetter, supermat som chiafrön hittas också i butiken. Personliga kostråd, individuella tips, föreläsningar och detoxgruppen finns det också möjlighet till.

Text & Bild: Nicole Udd



Recept: Hampabröd

Ingredienser:

- 350 gram vetemjöl
- 125 gram hampapulver
- 2 msk salt
- 7 gram torrjäst
- 3 msk olivolja
- 300 ml vatten
- chiafrön
- sesamfrön
- cirka en handfull torkade aprikoser, mängd kan varieras enligt tycke
- 2-3 msk lönnsirap

Tillredning:

skär de torkade aprikosema i små bitar blanda de torra ingredienser (mjöl, sesam, hampa, salt, jäst, aprikoser, chiafrön) lägg sedan till de flytande ingredienserna (vatten, olivolja, lönnsirap) och knåda

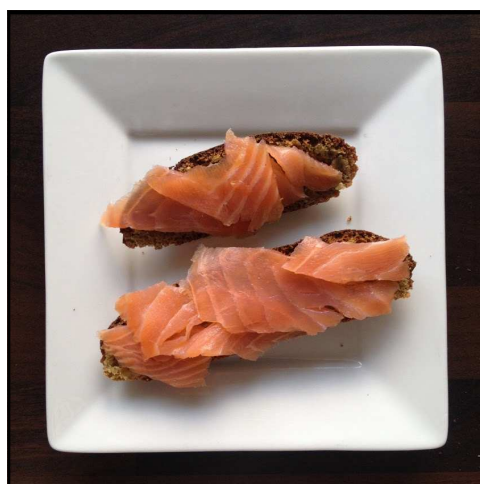
låt jäsa i en timme lägg sedan på en plåt eller i en brödform och låt jäsa ytterligare en timme sätt ugnen på 220C lägg i ugnen i ca 25-30 minuter, beror lite på formen.

Chia-, sesam- och aprikosmängden kan varieras beroende på smak och tycke.

Varför hampa?

Hampamjölet är gjort på hampafrön som växer på hampaplantan (som inte bör förväxlas med drogen cannabis, man blir inte hög på hampafrön!) Fröna, som innehåller A, E, D samt flera B-vitaminer är även rika på mineraler som natrium, kalcium och järn. Utöver det innehåller de både omega-3 och omega-6 fettsyror och är en proteinbomb som innehåller alla 20 kända aminosyror och består av ca 33-35% protein.

Fröna är helt klart mycket nyttiga, men genom att brödet värms upp i ugnen för-



störs en del av de icke värmetåligena vitaminerna (men en del vitaminer, protein och fettsyror blir kvar, vilket gör att det ändå är nyttigt).

Text & Bild: Jonathan Terlinden

Serier

