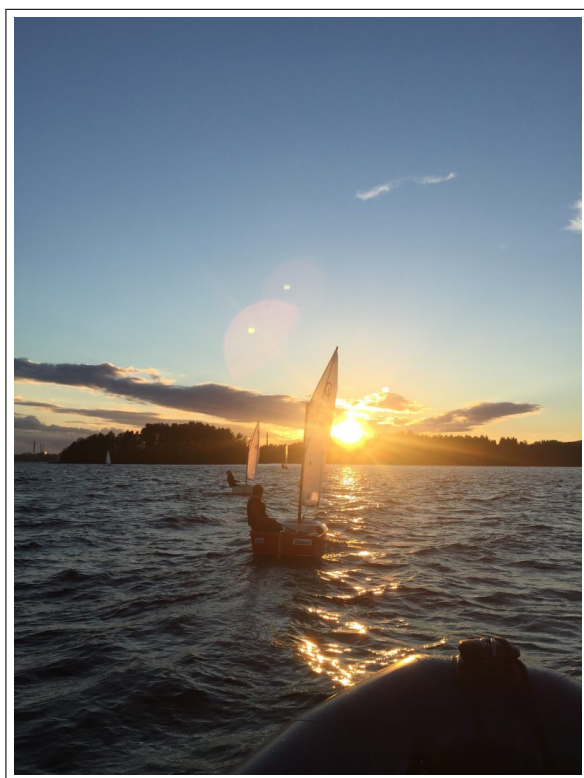


Non Solum

Lokakuu 2015 - Luovuuden lumo



Sisällysluettelo

Toimitus	4
Kirjoita mistä haluat	5
Skipppaa syysmasennus ihan suosiolla	6
Elämä alkaa siitä, mihin mukavuusalue loppuu	7
Ykkösten aatoksia eka jakson jälkeen	8
My experience in Finland	11
Sergio in Finland	12
Kansainvälinen voimistelun suurtpahtuma Gymnaestrada sykehdytti Helsingissä	13
Äl10 - Luovan kirjoittamisen lumoja	15
Ääni	17
Suolaisia kyyneleitä	18
Kirjoittajaesittelyt - Kiia ja Vilma	20
Verkkoruno	22
Sairaat	23
Päättymätön tunti	24
Juuret	25
Laudatur kahvin voimalla	26
Kyllä aallokko auttaa	27
Runoja	29
Rakkauden tuoksua	31
Rakkaus	32
Nauru	33

Yötivolin tunnelmia	34
-------------------------------	----

Toimitus

Päätoimittaja: Sofia Kontro

Toimittajat:

Jemina Honkanen

Veera Kärkkäinen

Petra Komppula

Sara Komulainen

Emilia Malvila

Annika Sopo

Noora Heiskanen

Vierailevat toimittajat:

Luovan kirjoittamisen kurssin kirjailijat

Espanjan vaihto-oppilaat

Tekniikka ja taitto:

Oliver Kuustonen

oqstone+nonsolum@gmail.com¹

Ohjaus ja avustus:

Henna Hämynen

henna.hamynen@kuopio.fi²

Anu Jylhäsalmi

anu.jylhasalmi@kuopio.fi

Klassikan Non Solum julkaisut³

¹oqstone+nonsolum@gmail.com

²henna.hamynen@kuopio.fi

³<https://klassikka.onedu.fi/web/non-solum-julkaisut-2014-2015/>

Kirjoita mistä haluat

Pääkirjoitus, Sofia Kontro

Lukukauden ekaan Non Solumiin me toimitajat saimme täysin vapaat kädet. Reaktioni oli hölmistyneen pettynyt. Mieleni heitti throwbackin kakkosluokan "kirjoita mistä haluat" -tunteihin, minun ja tarinavihkon väliin tuijotuskilpailuihin. Kynä ei tainnut koskea paperiin koko tunnin aikana.

Jokin siinä on, että tietty sysäys, aiheen anto ja ohjeistus tekevät alkuun pääsemisestä helpompaa. Rajat luovat luovuutta. Ideaa on vaikea nyhjäistä tyhjästä.

Mistä sitten kirjoittaa, kun voi kirjoittaa mistä vain? Aika monesta asiasta, kuten tämä Non Solum todistaa. Kyse ei taida olla siitä, että ihmisillä ei olisi ideoita vaan siitä, että niitä ei ole totuttu tuomaan esille niin spontaanisti.

Se ikään kuin kysyy kirjoittajalta mitä kuuluu, mutta vastaukseksi ei voi vain mumista, että hyvää.

"Vapaa aihe" tai "kirjoita mistä haluat" on tehtävänantona vaikea, mutta uskomattoman hauska. Se ikään kuin kysyy kirjoittajalta mitä kuuluu, mutta vastaukseksi ei voi vain mumista, että hyvää. On kerrottava mikä sillä hetkellä kiinnostaa, mikä innostaa tai mikä ihmetyttää.

Harvoin kysymme toisiltamme tuollaisia kysymyksiä ja vielä harvemmin saamme vastauksen niihin. Se, jos jokin on sääli. Ihmisen omat mielenkiinnon ja innon kohteet ovat kuitenkin aidoin osa ihmisyyttä ja ihmisyyden kumman kiehtovaa.

Sen syvällisemmäksi heittäytymättä, tässä lehdessä te lukijat pääsette lukemaan, mikä meitä kiinnostaa juuri nyt. Asioita, joita haluaa kirjoittaa ilman pyyntöäkin.

Sofia Kontro



Skipppaa syysmasennus ihan suosiolla

Sara Komulainen

Puiden lehdet alkavat pikkuhiljaa kellastua ja tipahdella yksi kerrallaan maahan. Huomaamattamme valon aika lyhenee ja pimeys tulee yhä nopeammin. Kesän loppuminen masentaa monia ja synkkä, kylmä syksy ei helpota asiaa ollenkaan. Pitkä talvi ja suuret lumikinokset uhkaavat jo lähestyä, koulussakin pitäisi jaksaa opiskella. On hyvä varautua mahdolliseen syysmasennukseen hyvissä ajoin ja välttää se, ennen kuin se edes ehtii alkaa!

Syysmasennuksen yleisimpiä oireita ovat ärtyneisyys, ilottomuus, makean himo, vireystilan lasku, uneliaisuus ja vetämättömyys. Jos sinusta alkaa tuntua tältä, käänny näiden vinkkien puoleen:

Kaikista parhaita ja kliseisimpiä neuvoja ovat yrittää pitää vuorokausirytmisi tasaisena ja liikkua paljon. Nämä vinkit saattavat kuulostaa supertylsiltä, mutta ne varmasti auttavat synkkyyteen. Kirkasvalolamput ovat oiva keino pitää vuorokausirytmisi tasaisena. On paljon helpompaa herätä aamulla luonnolliseen valoon kuin täydelliseen pimeyteen. Liikuntaan voi yhdistää lempiharrastukset, ja siitä

voi nauttia yhdessä ystävien kanssa. Jo se, että saa viettää aikaa muiden ihmisten kanssa ja nauraa tyhmille jutuille, piristää mieltä kummasti. Liikunta auttaa pitämään yllä vireyttä, josta saa energiaa jokaiseen päivään.

Hyvään ja oikeanlaiseen ravintoon on myös hyvä panostaa. Syksyn aikana kannattaa lisätä vitamiineja ja syödä paljon vihanneksia, kasviksia, marjoja ja hedelmiä. Karkit ja muut herkut kannattaa jättää vähemmälle, koska ne nostavat ja laskevat verensokerin nopeasti, mikä johtaa yhä enemmän ärsyyntymiseen. Myöskin luonto voi auttaa viemään väsymyksen muualle. Pitkä iltalenkki metsän siimeksissä tai sienimetsästäys voi piristää huomattavasti.

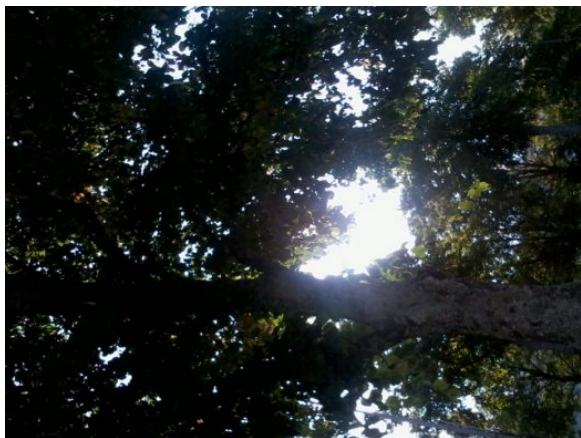
Näillä pienillä vinkeillä syysmasennuksen pitäisi pysyä poissa, jolloin syksystä voi nauttia täysin rinnoin.

Tsemppiä kaikille tulevaan syksyyn, skippataan syysmasennus yhdessä!

Sara Komulainen

Elämä alkaa siitä, mihin mukavuusalue loppuu

Petra Komppula



Kuvitellaan tilanne, jossa olet kaupassa. Huomaat pienen pöydän, jonka päällä on arvontalipukkeita, kynä sekä laatikko. Joku onnellinen lipukkeen täyttjä ja palauttaja voittaa itselle ja kaverille matkan ulkomaille. Ajattelet mielessäsi: "Enpä viitsi vaivautua kirjoittamaan yhteystietojani, kuitenkin onni ei taaskaan potkaise. Sitä paitsi, en halua enää yhtäkään uutiskirjettä tukkimaan sähköpostiani!"

Kuulostaako tutulta?

Moni meistä on jämähtänyt omalle mukavuusalueelle, jolta poistuminen tuntuu todella vaivaannuttavalta ja epämukavalta. Pelko epäonnistumisesta kasvaa usein niin suureksi, ettei uskalleta ottaa askelta oikein mihinkään suuntaan. "Kunpa vain kaikki pysyisi samana, ei ainakaan tarvitsisi ikinä pettyä" tuntuu olevan kaikkien ajatusten perustana. Useimmiten tätä piirrettä ei itsestään edes

osaa tunnistaa, mikä vaikeuttaa tilaisuuksiin tarttumista harmillisen paljon.

Lukion alkaessa viime vuonna huomasin, että olin jämähtänyt viettämään aikaa sekä koulussa että sen ulkopuolella vain vanhan kaveripiirini kanssa. Mutta sitten sitaatti "Elämä alkaa siitä, mihin mukavuusalue loppuu" sai päässäni napsahtamaan. Tajusin, ettei siinä ole mitään väärää mennä juttelemaan jollekin tutun tutulle välitunnilla. Päinvastoin, tuolla keinolla tutustuin nykyisiin parhaisiin ystäviini.

Itsensä kritisointi sekä tilanteiden ylläanalysointi on vain kuormitusta kaiken tärkeämmän ajattelun päälle. Ikinä ei pitäisi lähteä rakentamaan ajatusta sanoilla "kehtaisinkohan", "olenkohan nolo jos..." tai muillakaan kriittisellä pohjalla seisovilla asioilla. Se saa vain luopumaan alkuperäisestä suunnitelmasta.

Kannustan siis ehdottomasti tarttumaan mihin tahansa eteen osuvaan tilaisuuteen, koska se sitten mitä tahansa, vaikkapa uuden harrastuksen aloittamista tai juttelemista puolittutun kanssa.

Palataanpa vielä takaisin kaupan arvontatilanteeseen. Sen sijaan, että ajattelisit valmiiksi epäonnistuvasi, täytä lipuke. Eihän sitä voi tietää, vaikka saisitkin tietää voittaneesi sen ulkomaanmatkan!

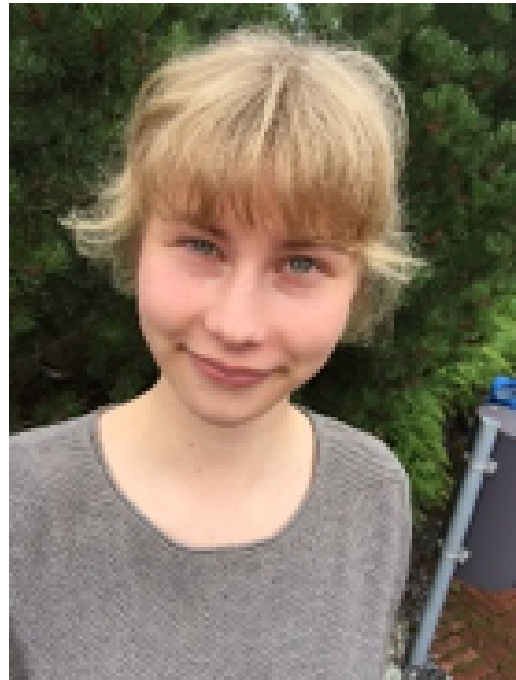
Petra Komppula

Ykkösten aatoksia eka jakson jälkeen

Annika Sopa ja Noora Heiskanen

Syksyn ja uuden lukuvuoden taas alkaessa majoittuivat klassikalle myös uudet ykköset. Lukion alkumaistiaisten – kovan työmäärän, valan vannomisen ja pitkien ruokajonojen – pohjalta haastattelimme muutamien ykkösten tunnelmia lukiosta.

1. Mistä koulusta tulit?
2. Miksi Klassikka?
3. Pitkä vai lyhyt matikka?
4. Miten lukio sujuu tällä hetkellä?
5. Fiilikset asteikolla 1-5?



Kuva 1: Hanna Leppävuori 15D

Hanna Leppävuori 15D tuli Klassikkaan Neulamäen koulusta, koska kaverit suosittelivat Klassikkaa. Hanna opiskelee pitkää matikka. Lukio sujuu hyvin. Fiilispisteet 4/5.



Kuva 2: Sofia Rönkkö 15F



Kuva 3: Aleksi Kröger 15C

Aleksi Kröger 15C

tuli Klassikkaan siskon jalanjäljissä, koska Klassikka on Kuopion paras koulu. Aleksi opiskelee pitkää matikkaa ja viihtyy koulussa hirmusen hyvin. Fiilispisteet 8 asteikolla 1-5.

Sofia Rönkkö 15F tuli Puijonsarven koulusta. Hänet Klassikkaan houkutteli urheilulukio. Sofia opiskelee vielä pitkää matikkaa, muttaa aikoo vaihtaa lyhyeen. "Pitkä ei ollutkaan niin helppoa", hän toteaa. Fiilispisteet 4/5 menee ihan hyvin.



Kuva 4: Apone Chit 15A

Apone Chit 15A

1. Mistä koulusta tulit?
– Neulamäen koulusta
2. Miksi klassikka?
– Vaikutti sopivalta
3. Pitkä vai lyhyt matikka?
– Pitkä, koska voi vaihtaa lyhyeen ja pidin matikasta peruskoulussa
4. Miten lukio sujuu tällä hetkellä?
– Ihan hyvin, koeviikkoja lukuunottamatta
5. Fiilikset asteikolla 1-5?
– Tällä hetkellä 3,5



Kuva 5: Essi Hyvärinen 15B

Essi Hyvärinen

1. – Neulamäen koulusta
2. – Tää on moderni. Hyvät oppimismahdollisuudet.
3. – Pitkä, koska en tiedä, mitä musta tulee isona.
4. – Hyvin.
5. – 3,5

Haastattelijoina Annika Sopa ja Noora Heiskanen

My experience in Finland

Javier Flores Sánchez



Hello I am Javi and today I am going to talk about my experience in Finland. During this time I have done many interesting things. In the PE lessons we had done many different sports like Pesa-Pallo, American football or floorball. I have to say that the finnish people play very well floorball, is really complicated for us to play with them. In PE we also went to the beach where we played volleyball, we also practice climbing and shooting. I have to say that the class of PE was very entertaining and we enjoyed too much in this class.

Out of school I have done other activities that I am going to tell now. One day I went with my spanish classmates to practice canoeing, and it was very fun and so hard. Other day in the Kuopio Holli there was different sports that you can try to do it, this sports was so

different and not too much popular nowadays. I have tried to do skating, it was a very funny experience and a very hard sport, because I fell many times. This day I also did other sports like shooting, tennis, pesa-pallo, rugby and other different sports, that are not very common.

Normally the activity that we practice the most is football, because a few times in a week we train with the local football that is called Kups. We spent a very good time playing football, because is the sport that we like the most. The level of football is good, but for example if you compare with our country is worse than ours, but it is great to practice football in a country that this sport it is not the main principal sport. This also is important to improve yourself and try to be better when you come back to Spain, in my case to improve like a goalkeeper.

Other day I practice other sport that it is ski, I have tried this sport for the first time in my life and it was awesome and very hard. My family try to teach me how I have to do ski and how can I do properly. It was so funny because I fell many times and after each fall I laughed too much. It was an incredible experience that I think that I am not going to forget again in my life. I recommend to all the people to try this activity because it is really funny and really awesome.

During this time I have enjoyed too much the time that I have spent in Finland, so I hope to come back some day and do this things again. Moi!

Javier Flores Sánchez

Sergio in Finland

Sergio

It was really nice to be in Finland because i can meet a new culture which i liked. I did many things here , for example i watched an ice hockey game between Kalpa and Lukko, it was really nice.

I met new people on the high school who are so nice for me. We could talk about our cultures and know more about it. i did many activities on P.E lessons for example play floorball that it was really nice to learn about this sport and i played also pesapallo which

was really good because it´s like baseball but a little bit different. I have to just say thank you for this experience because it was awesome to be here. I hope that in the next year i can come to Finland again because i love it ! I like to help Sonja on spanish. I went to some English lessons which i could talk with many people about everything. Thank you again and see you soon!

Heippa!

Sergio

Kansainvälinen voimistelun suur tapahtuma Gymnaestrada sykehdytti Helsingissä

Kiia Arsiola

Elämän jälki

Hän odotti hetkeä kuin kuuta nousevaa. Nyt se tapahtuisi. Hän teki vielä viimeiset nilkanpyörytykset lämmittelyksi ja tsemppasi itseään. Kaikki järjestäytyivät paikoilleen ja portti avattiin. He juoksivat vapauteen kuin varsat laitumelle. Hän viiletti pitkin kenttää ja tunsu lämpimän tuulen hiuksissaan. Hän näki yleisön loistavan kaikissa sateenkaaren väreissä.

Hän liikkui vaaleanpunaisen meren mukana sulavasti kuviosta toiseen, kuin kapellimestarin tahtipuikon mukaan. Hetkessä epämääräisestä mykiöstä muodostui täydelliset vinorivit ja sekunnin kuluttua kuvio purkautui kuin sähköiskun saaneena. Taianomainen hetki raukesi yhtä nopeasti kuin syntyikin ja yleisön ihastuksen huokaukset loivat hänelle lämmöntunteen. Jokainen hyppy, venytys ja tasapaino vaativat normaalisti täyden keskittymisen, mutta nyt adrenaliini turrutti ajattelun ja liike pulppusi kehosta luonnostaan.



Hän kuuli yleisön huudot, aplodit ja suosionosoitukset. Osa nousi seisomaan. Hän maka-

si maassa ja käänsi katseensa suurelle screenille, jossa loisti täydellinen kädenjälki. Onni valtasi koko kehon. Hymy väänsi suupielet korviin ja suusta pääsi naurunpyrskähdys. Musiikki pamahti uudelleen soimaan ja hän nousi seisomaan. Liike jatkui, olo oli euforinen. Hän ei ollut koskaan tuntenut oloaan näin kotoisaksi.

Kentälle juoksi lisää voimistelijaita ja muut 20 000 seurasivat haltioituneina yleisössä. Nurmi tuoksui kesälle ja Stadion tulvi hyvän tuulisia ihmisiä. Voimistelijat ympäri maailmaa olivat tulleet tätä tapahtumaa varten. Kaikki olivat iloisia, hän aisti sen.



He liikkuvat yhdessä kuin yksi ihminen, virtaavasti ja kevyesti. Vaaleanpunaisista käsistä muodostui vähitellen kaksi värikästä jalkaa varpaineen. Jalat liikkuvat vuorotellen eteenpäin kuin kävellen hitaasti kentän halki. Hän tunsu auringon lämmittävän paisteen ja ilma tuoksui raikkaalle kesäisen kuurosa-teen jälkeen. Hymyt ja katseet välähtelivät kilpaa auringonsäteiden kanssa.

Tunnelma oli tiivis ja avajaisten finaali hui-
pentumassa loppuun. Viikko tulisi olemaan
ikimuistoinen, hän ajatteli.

Kiia Arsiola



ÄI10 - Luovan kirjoittamisen lumoja

Inka Hämäläinen ja Luisa Mäklin



Ä I10 eli luovan kirjoittamisen kurssi on äidinkielen soveltava kurssi. Kurssilla kerrotaan aikaisempien äidinkielen kurssien tekstilajeja ja kirjoitetaan myös sellaisia tekstejä, joihin pakollisilla kursseilla ei jää aikaa.

Luovan kirjoittamisen kurssi eroaa muista äidinkielen kursseista siten, että kirjoittaminen on paljon vapaamuotoisempaa. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että kirjoittaja saa suunnitella ja toteuttaa tekstinsä hyvin pitkälti oman mielensä mukaan. Kurssilla kirjoitettavat tekstit ovat hyvin erilaisia ja kurssille osallistuva saa harjaannusta aina henkilökuvauksesta runon kirjoittamiseen.

Kurssi ei myöskään rasita opiskelijaa samalla tavalla kuin monet muut kurssit, sillä koeviikolla ei ole koetta.

Kurssin aikana kehitty kirjoittajana ja voi syventää omaa osaamistaan sekä jo aikaisemmin opittuja asioita. Kurssista on hyötyä myös äidinkielen ylioppilaskirjoituksiin ja yleensäkin tulevaisuuteen.

Seuraavilta sivuilta voit lukea näytteitä kurs-

sin luovista tuotoksista.

Inka Hämäläinen



Avun tarpeessa -kokemuksia kurssilta

Abivuosi iskee, hitto, kursseja ei näytä tulevan tarpeeksi. 75 on aivan liian iso numero.

Kooditettu kurssitarjotin ei halua tarjota apua. Mitenköhän selviäisin kemian vitoskurssista? Ykkösvuonna tuli tosiaan se eka pakollinen kurssi käytyä. Voisi sitä kai silti mennä vitoskurssille...

Entäs valokuvauskurssi? En kyllä omista omaa kameraa, mutta pärjäisiköhän siellä snapchatilla? Olisi pitänyt tajuta mennä opilaskuntaan tai tutoriksi. Mistä ihmeestä revin itselleni kursseja?

Opoille on turha mennä. Se homma on kuin lääkärissä. Sisään ei pääse ilman ajanvarausta

ja elämää ei saada kuntoon yrityksistä huolimatta.

Filosofiaa, historiaa, ei aivokapasiteetti kestä sellaista lukemista kirjoitusten lisäksi. Kiihkarissa jotain helppoa, minkä voisi vain luttaa läpi. Noukkia se maaginen 75 kurssin luku takataskuun. Kaikki mahdolliset liikuntakurssitkin on tullut jo haalittua kasaan.

Entäs luovan kirjoittamisen kurssi? En kyllä koe olevani mikään maailman luovin ihminen. Kirjoittamisesta kyllä tykkään. Yläasteella tuli jopa miinusta liian pitkistä tarinoista. Kuinka surullista. Lukiossa se sitten tyssäsi. Liian rajoitettuja tehtäviä ja kahden pisteen tekstitaitoja takaisin punakynällä varustettuna. Entistä surullisempaa. Itsetunto ei todellakaan hio taivaan rajoja kirjoittamisen osalta. Voisi sitä kai silti mennä koettamaan... Kyllähän sieltä pois pääsee.

Täähän on oikeasti ihan kivaa. Luokka 205 ja antiikin aikaiset tietokoneet. Ne ikivanhat rotiskot ovat jotenkin sympaattisia ja näppäimistön naputtelu rauhoittaa kummallisesti. Luokka täynnä tulevia kirjailijoita. Kirjaimellisesti.

Kirjoitukset kolkuttelee ovella ja paine kasvaa. Jollain tavalla luovan kirjoittamisen kurssi kuitenkin purkaa sitä stressiä. Omien ajatuksien purkaminen paperille ja vaikeiden asioiden läpikäyminen rentouttaa oudolla tavalla. Neljän päivät eivät edes haittaa, vaikka ennen vältin niitä viimeiseen asti. Ehkä olen sittenkin jollain tavalla luova.

Jes, ainakin yksi kurssi lisää tähän saavutusten numeroon, 75.

Luisa Mäklin

Ääni

Jemina Honkanen



Olet täällä taas. Yksikään toisista ei sinua huomaa. Minä tiedän että saavut kutsu-matta, vain minulle näyttäytyen.

Aluksi luulin että olit kaikkien havaittavissa, mutta kysyttyäni äidiltä, ei hän ollut tietoinen sinusta. Sinä puhut minulle asioista, joista en haluaisi tietää. Asioista, joita joiden ymmärtäminen ei pitäisi olla minulle mahdollista.

Se kerta kun kysyin äidiltä mitä sanasi tarkoittaa, äiti vain hymyili ja sanoi että ymmärrän sitten vanhempana. Äiti huusi sitten

veljelle myöhemmin, mitä asioita hän ei saisi opettaa minulle.

Minä sanon sinulle että voisit jättää minut rauhaan. Sinä keskeytät hetkeksi lähes taukoamattoman puheesi.

Sitten sanot että jos teen sinulle yhden jutun, niin et enää tule takaisin. Minä kysyn mitä pitäisi tehdä ja sinä vastaat haluavasi yhden lehden ikkunan takaisesta puusta. Sinä kerrot että minä ylettyisin kurottamalla tarttumaan lehteen. Sitten sinä neuvot miten yllän ikkunalle pöydän päältä ja miten ikkuna avataan. Minä seison ikkunan karmilla ja ojennan sormiani kohti lähintä lehteä. Sinä sanot miten lähellä käteni on ja miten enää muutama sentti pitäisi kurottautua. Minä saan kiinni lehdestä ja irrotan otteeni karmista näyttääkseni sen sinulle.

Sinä pidät lupauksesi, et enää ole täällä kuis-kimassa korvaani. Täällä ei tosin ole enää ke-tään muutakaan.

Jemina Honkanen

Suolaisia kyyneleitä

Luisa Mäklin

Poika maistoi suolan suussaan. Sitä oli mennyt nieluun saakka, se poltteli silmiä ja pahensi kipua käsivarren syvässä haavassa, joka tulvi verta. Poika repi jo repaleisen t-paidan päältänsä ja satoi sen käsivarteensa rauhoittamaan pulppuavaa veren vuotoa. Hiekkapisteli haavaisissa varpaissa. Sydän sykki kovempaa kuin koskaan saaden kaikki suonet pullottamaan pojan heiveröisessä vartalossa. Hän istui rannassa, meren pahoinpitelemänä, voimattomana. Valokuva äidistä oli repeytynyt ja merivesi oli levittänyt kuvan värit saaden äidin näyttämään täysin tuntemattomalta. Suolaista vettä alkoi tulvimaan pojan silmäkulmista.

Taivas oli sysimusta, kuu oli piiloutunut harmaan verhon taakse, pimeys tuntui painostavalta ja uhkaavalta. Eteen ei nähty vaikka joka ikinen aisti pojan ruumissa oli valppaana. Hän kuuli toiset miehet kauempana. He huusivat toisilleen, kiroilivat ja itkivät heidän laivansa haaksirikkoutumista. Heidän ainoan pelastuksensa hukkumista. Poika istui yksin hiekassa, hän halusi olla yksin, hän ei kaivannut syytöksiä eikä käskyjä siitä mitä olisi pitänyt tai tulisi tehdä. Elämä osasi olla epäreilua. Poika painoi pään käsiinsä ja antoi silmien vuotoa loputtomasti.

Matka Syyriasta oli alkanut monta viikkoa sitten, eikä sille näyttänyt tulevan loppua. Pakomatka oli muuttunut painajaiseksi taivaan muuttuessa mustaksi yllyttäen meren tappeluun veneen kanssa. Yrityksistä huolimatta joukko seisoi nyt rannalla ilman mitään, ei ruokaa, vaatetta, rahaa, ei yhtiäks mitään. Meri ympäröi poikaa. Se tun-

tui vaanivan seuraavaa saalistaan eläimen tavoin. Poika näki saalistajan silmien kiiluvan meren pinnassa. Ehkä se oli vain kuun heijastus, poika ajatteli. Silmät loistivat kuitenkin pimeydessä. Kohta se aukaisisi kitansa ja veisi pojan pureskelematta, tuntematta sääliä, nauttien kylläisyyden tuomasta tunteesta. Poika oli nyt vapaata riistaa, puolustuskyvyttömänä, väsyneenä. Ensimmäisestä ottelusta poika oli selvinnyt täpärästi, eikä hän halunnut haastaa tätä eläintä uudestaan.

Poika katsoi karttaansa, johon oli merkinnyt matkansa punaisella tussilla. Vesi oli sotkenut senkin. Matka, jonka poika oli päättänyt tehdä unelmansa toteuttamiseksi. Hän halusi olla vapaa, hän ei halunnut enää pelätä. Kuitenkin nyt hän oli enemmän loukussa kuin koskaan ennen. Meren vankina, loputtoman veden piirittämänä. Suolavettä valui silmäkulmista, poskia pitkin huulille, josta poika nieleksi itselleen parhaillaan suolan yliannostusta. Meri oli varas. Se oli niellyt hänen säästönsä, hänen veneensä, sekä pojan viimeiset voiman rippeet. Meri oli ryöstänyt pikkusiskon jo ennen pakomatkaa ja äidistä ei ollut tietoaakaan. Meri sekoitti pojan pään. Se ilkkui pojan voimattomuutta vastaan, sylki päin kasvoja ja kuin pahin koulukiusaaja repi pojan päältä tämän arvostuksen itseään kohtaan. Itkulle ei tullut loppua.

Meri jyrisi lisää solvauksia poikaa päin, saaden tämän raivon partaalle. Poika syytti merta varkaaksi, pahoinpitelijäksi ja ennen kaikkea murhaajaksi. Tästä hurjistuneena aallot voimistuivat. Meri oli vienyt pojalta kaiken. Millään ei ollut enää merkitys-

tä. Hän katsoi merta suolaisten kyynelien läpi. Hän nousi, jättäen kuvan äidistä hiekalle ja suuntasi merelle. Aallot pärskivät pojan vartaloa vasten. Ne olivat voimakkaat, väkivaltaiset. Suu, nenä, korvat täyttyivät suolalla. Syvät haavat anelivat armahdusta, mutta

poika oli tehnyt päätöksen. Poika riuhtoi itseään syvemmälle viimeisillä voimillaan. Hän painautui veden alle, eikä koskaan noussut pintaan.

Luisa Mäklin

Kirjoittajaesittelyt - Kiia ja Vilma

Vilma Luostarinen ja Kiia Arsiola

Kirjoittaja Kiia Bettiina

Ikää tältä tytöltä löytyy melkein 18 vuotta. Lokakuun yhdeksänteen asti saamme odottaa tätä suurta päivää. Tunnistat hänet väkijoukosta pitkistä hiuksista ja energisestä olemuksesta. Sydän sykkii voimistelulle, tanssille ja liikunnalle. Kyykkäämään pitää päästä vähintäänkin kerran viikossa.

En suosittele lähtemään tämän päättämätömyyden esikuvan kanssa kauppaan... siellä voi vierähtää tovi. Suunnitelmat ovat aina kuitenkin selvät ja niistä on myös pidettävä kiinni. Analysointi kuuluu ehdottomasti tämän tytön harrastuksiin, koskien milloin ruokaa, vaatteita, omaa olotilaa ja milloin mitäänkin.

Lukion jälkeen ravitsemusala kutsuu, suunnitelma B on vielä avoin. Ruotsiin olisi ehkä kiva muuttaa tai sitten Tanskaan, Iso-Britannia on toisaalta aina varma valinta. Sveitsissä puolestaan odottelisivat söpöt voimistelijapojat.

Avokadopasta ja Ben&jerry's sekä pari hyvää leffaa ovat täydellinen tapa viettää rentoa koti-iltaa. Yhteenvetona voisi sanoa, että tämä tunteikas yksilö elää melko impulsiivista elämää, katsellen maailmaa positiivisin silmin aina valmiina uusiin kokemuksiin.

Kirjoittanut: **Vilma Luostarinen**

Vilma Liisa Luostarinen

- yleistä
 - ikä 17v. (kohta 18)
 - siviilisääty: sinkku
 - ammatti: opiskelija
 - vakaumus: ikuinen perfektionisti
- tuntomerkit:
 - pituus: tuntematon (jotain 165cm tienoilla)
 - hiusten väri: vehnä
 - kengänkoko: 39
 - silmien väri: sinivihreä (vivahte harmaata)
- harrastukset
 - tanssahtelu
 - purkkapallojen epätoivoiset puhallteluryitykset
 - epäsäännöllisen säännöllinen lenkkeily
 - jonkun sortin venyttely
- mielenkiinnon kohteet
 - ruoka
 - siivoaminen (jos löydät tämän neitokaisen huoneesta yhdenkään roskan, ilmoita siitä minulle)
 - siskon vaatekaappi ja sen sisältö
 - sisustusarkkitehtuuri (mitä ikinä se sitten tarkoittaakaan)
- pelot:
 - oravat (Kyllä, ne pienet suloiset ja karvaiset olennot. Purevat kuulemma kovaa ja kipeästi, vaikka ei omakohosta kokemusta löydykään...)
 - hämähäkit (Ette halua nähdä Vilman reaktiota kun hän törmää tähän Spi-

dermanin sukulaiseen)

*Kirjoittanut **Kiia Arsiola***



Kuva 6: Vilma Liisa Luostarinen

Verkkoruno

Tehty kokoamalla Googlesta löytyneitä irtonaisia lauseita

Syntymävuosi, 1997

Osaa hienosti korjata tuttipullon asentoa
Osaa peruuttaa kontaten Osaa jo hyppiä
eteenpäin

Ei ole tarpeeksi kehittymiskykyä
jotta opettelisi mitään

Osaa hurmata ja hermostuttaa
On Facebookissa

Figure skating results:

Luisteli SM-hopeaa

Kirjoituskilpailun tulokset:

Sarja B, 7-8 luokkalaiset:

1. Palkinto

Tuli Keski-Suomesta Savoon hyvän valmen-
nuksen perässä

Opiskelijaluettelo, 13E

Is on Instagram

Veljekset tanssivat torstaina Euroviisujen se-
mifinaalissa

Ja neljäs oli

Kuopion Taitoluistelijoiden edustaja

Latest Tweets: 0

Kasper Riihimäki



Kuva 7: Kasper Riihimäki

Sairaat

Kasper Riihimäki

Perttu tömisteli kiroillen vastaanottohuoneeseen. Vihdoinkin. Selkä vaikutti vain kipeytyvän istuessa. Onneksi oli vapaapäivä, niin ehtikin odotella.

Helin rintaa oli puristanut koko iltapäivän. Hän pelkäsi sydänkohtausta, jonka oli jo ker-
ran saanut eläkkeelle jäännin jälkeen. Hän lii-
kahteli jatkuvasti penkillä.

Aurora kökötti tietokoneen äärellä ja yrit-
ti korostaa tärkeyttään naputtamalla hiirtä
kuuluvasti. Todellisuudessa ruudulla välkkyi
Candy Crush. Onneksi asiakkaat eivät hok-
sanneet.

Nina oli kaatunut pahasti jäällä. Hän varto-
si jo toista tuntia. Kyyneleet vierivät edelleen
poskilla, koska äidin oli pitänyt rientää yö-
vuoroon ja isä ei ollut vielä saapunut.
Kille linkutti kömpelösti vastaanottohuonees-
ta pois kipsi jalassaan. Lääkärin välinpitämät-
tömyys oli ärsyttänyt häntä. Eikä lekuri edes
puhunut hyvin suomea.

Mulunesh luuttusi rivakasti lattioita. Työvuoro
oli päättymässä ja Fekadu varmasti jo par-
kui kotona ruokaa.

Pete rapsutti taas haaraväliään vaivihkaa.
Kassien turvotus ja punoitus ei ollut lieventy-
nyt ja kouluterveyenhoitaja oli käskennyt rien-
tää päivystykseen heti koulun jälkeen.

Hannu kuorsasi. Migreeni oli antanut jo pe-
riksi.

Vladimir laahusti odotushuoneeseen. Hän
sääli näitä sairauksista kärsiviä ihmisiä. Suo-
malaiset elivät niin epäterveellisesti. Hän kut-
sui Ninan seuraavaksi.

Nina säikähti. Isä oli vasta matkalla.

Heli lyyhistyi lattialle.

Aurora vilkaisi ruudun yli.

Pete raapi haaraväliään.

Kasper Riihimäki

Päättymätön tunti

Luisa Mäklin

Tuntui, että aika ei liikkunut lainkaan. Kellon kuuli tikittävän, mutta viisarit eivät suostuneet etenemään. Kaikki oli seisahtunut ja luokkahuone jätätti paikoillaan. Tuntui, ettei kirkuva palohälytinkään pystyisi herättämään torkkuvia oppilaita. Ikkunasta näki syystuuleen riepottelevan puita, repien niiden lehtiä ja sateen piiskaavan maata. Harmaa taivas uhkaili jyrähtelemällä vähän väliä, kun kirkas valo viilsi samalla taivasta. Ikkunaa vasten ropisevat vesipisarot tuudittivat oppilaita vain enemmän uneen.

Sama hetki toistui uudelleen ja uudelleen. Opettaja lateli latteuksiaan ja rukoili oppilaita osallistumaan, olemaan aktiivisia. Jopa eturivi tuntui nuokkuvan horroksessa. Takarivi oli kupsahtanut jo ensimmäisen viiden minuutin jälkeen. Seppo nukkui ja röhi kuorsatessaan, kuolan valuessa poskella. Reetta näpytteli puhelintaan piilossa pöydän alla, aivan kuin herra Mäntystä, tätä koulun monella tutkinnolla höystettyä lehtoria, kiinnostaisi loppujen lopuksi kuka jaksaa kiinnostua kurssista. En ymmärrä, miten Mäntynen jaksaa raahautua vuoteestaan ja suunnata kou-

lulle joka päivä. Kärrätä itsensä 30 kilometrin päästä ja viettää seitsemän tuntia vastahakoisten lasten kanssa. Kello torkkui oppilaiden kanssa. Se ei jaksanut liikkua tai sitten sitä ei vain kiinnostanut ja se halusi muiden kärsivän hänen kanssaan tästä matelevasta tunnista.

Vatsani alkoi mouruamaan. Pystyin maistamaan koulun höyryävän patapaistin kielelläni. Nälkä ja väsymys kamppailivat, kumpi voittaisi taistelun ja valtaisi kehoni. 20 jäljellä olevaa minuuttia tuntuivat leviävän kokonaiseksi päiväksi. "Tik, tok, tik, tok", kello ilkkui. Yritin taistella riippuvia silmäluomiani vastaan. Niiden voima kuitenkin voitti minut. Painuin syvään uneen. En kuullut enää muita, en Sepon röhinää, en Reetan kikattelua viesteille poikaystävältään enkä Mäntysen jatkuvaa nenän niistämistä. Taivaan jyrinä rauhoitti kaikessa pelottavuudessaan. Syystuulen mukana kouluun laskeutui talviuni, joka ei tuntenut sääliä oppilaita eikä opettajia kohtaan.

Luisa Mäklin

Juuret

Hanna Fiseha

Kärpäsiä. Kärpäsiä silmissä, kärpäsiä suussa, kärpäsiä kasvoilla.

Oli kulunut viikko ja hän seisoi yksin aatteissaan kaupungin ulkopuolella olevalla asuinalueella. Afrikka oli kohdellut häntä kaltoin. Se ei ollut kertonut hänelle, että täällä nähdään nälkää nääntyen. Se ei myöskään laskenut välillä varjoa ihoa repivän auringonvalon päälle, vaan armottomasti paahtoi hänen pintaansa. Epämääräiset hyönteisten siritykset esittivät sinfoniaansa autiolla aukiolla, kahden savimajan välissä. Hänen jalkansa eivät suostuneet hievahtamaan senttiäkään. Kulkukoira, kenties jonkin perheparan kodinvartija, jolkutti hänen ohitse.

Kärpäsiä, kärpäsiä koiran silmissä, koiran suussa, koiran kasvoilla.

Aamun ruoat kipusivat tikkaita hänen kurkussaan, mutta käsi ehti suulle. Yksi kylän naisista käveli veltosti hänen ohitse, kunniakkaasti kantaen vesitynnyriä päänsä päällä. Hän mietti pitkään tarjoisiko apuaan, mutta päätti että hän loukkaisi kenties naisen itsenäisyyttä jo ennen kielimuurin väliin tulemistä. Jalat alkoivat herätä päiväuniltaan ja tie pitkin pölyistä hiekkatietä jatkui. Hän

katsoi taakseen ja veli seisoi raunioilla. "Tä-hän rakennetaan taloja", isä oli kertonut aiemmin päivällä. Ilmeisesti jotkut savimajakylän asukkaista menettäisivät paikkansa, hän ei ollut aivan varma – kuunteleminenkin on vaikeaa tässä helteessä. Miksei Afrikka kertonut ennen, miten epäreilua elämä on?

Sekunnit tuntuivat tunneilta, kun hän pysähtyi jälleen kylän päässä olevan kielekkeen reunalle. Mikään ei tuntunut samalta kuin raapiva, tuuleva hiekka hänen ihollaan sinä hetkenä. Kukaan ei voinut kuiskata hänen korvaansa ulkomaalaisia sanoja samalla tavalla, kuin tuulen mukana kantautuvat kyläläisten äänet.

Mikään ei voinut korvata tätä hetkeä Addis Abeban ulkopuolella, jossa aurinko ja sen lapset kertoivat hänelle Afrikan sanoin: "Tätä elämä on".

Hän tuudittautui ajatukseen paremmasta tulevasta, kenties asiat vielä muuttuisivat. Isä huusi hänelle kaukaa, mutta jalat juurtuivat maahan. Hänestä tuntui että hän tarvitsi tätä hiekkaa jaloissaan, hiekka häntä. Juuret maahan kulkevat hänen suonissaan, värittäen hänet etiopialaisella verellä. Veri. Hän haistoi verta.

Hän kääntyi ympäri ja liike tuntui painavalta.

Hanna Fiseha

Laudatur kahvin voimalla

Hanna Fiseha

Kahvin, ikuisen elämän eliksiirin nauttimista aamuisin koulun sinisillä seinillä juostaan kilpaa sitten aamukahdeksalta seinät tulevat tuoksumaan ylioppilaskirjoituksilta, mutta kahvin maku suussa sekoittaa kaikki aistit

Hengitän kahvia vielä kerran ja fillari pyytää minut kyytiinsä Maistan syksyn ja poljen kovempaa

Klassikka toivottaa hyvää huomenta Kasperi odottaa pihassa ja kahvi laskee liukumäkeä hänenkin kurkustaan alas Fillari potkaisee minut epämukavasti pyöräparkkiin ja Kahvin juominen aamulla on kuin lupaus paremmasta, lupaus ei pidetä

Joka aamu darraisena kouluun, siltä se alkaa tuntua – varmaan johtuu siitä lämpimästä teestä, jota join eilen illalla

Naama on kuin Hangan keksi, naama norsunvitulla Pahan unen käsi lepäsi vieläkin olkapäälläni, en saanut viime yönä unta

Asetun sikiöasentoon koulun pihalle ja imen peukaloani Haistan vain itsestäni tihkuvan uupumuksen, silittelen hiljaa koulun lasiovea Hantsuapa taitaa vähän nukuttaa Siinä taitaa käydä nyt niin, että en ehdi ensimmäiselle tunnille

Ja voi olla, että Ami vetää herneen nenään

kun imen tunnilla peukaloa ja nukun Ja näytän siltä että potisin darraa

Englannin kertauskurssilla on nyt kaksivuotias abi Uskon silti vahvasti, että tulevaisuutemme on kiinni hyvistä unista

Diamonds aren't a girls best friend, coffee is!

Kahviautomaatin kuppi tuijottaa minua tunnilla kutsuvasti, väittää olevansa taas sitä elämän eliksiiriä

Taidan karata takaisin tarhaan, ei näistä kirjoituksista mitään tule!

Hanna Fiseha



Kyllä aallokko auttaa

Iri Sotara

Oli kaunis päivä kuolla. Kaunein koko siihenastisesta kesästä. Aurinko helli kasvoja ja lämpö levisi raajoihin. Olisi laitettava aurinkovoidetta, jotta polttaisi nahkaani. En tahtonut nähdä eteeni auringosta säteilevän kirkkauden takia. Olisi pian pujoteltava aurinkolasit hiuksistani, jotta saisin ne suojaksi. Seisokelin bussipysäkillä, ja odottelin kuskin ohjaavan autonsa eteeni. Nousisin kyytiin ja matkustaisin lähimmälle rannalle. Kuski saapui ja minä nousin kyytiin. Ollessani makсамassa lippuani, huomasin, että lompakkoni olikin tyhjää täynnä. Eihän sitä ilman rahaa voinut matkustaa bussilla. Nousin kyydistä ja lähdin jatkamaan matkaani kävelen. Sandaalini hiersivät jalkojani. Päätin heittää ne laukkuun ja tepsutella avojaloin määränpäähani.

En ollut asunut kaupungissa vielä kauhean pitkään, joten en oikeastaan tuntenut paikkoja. Olin pyytänyt pidempään kaupungissa asuneilta apua. Näytin heille karttaa ja osoitin, missä päin kotini oli. "Missä päin olisi lähin uimaranta meiltä katsottuna?", olin kysellyt, "Mieleni tekisi käydä silloin tällöin pienellä pulahduksella".

Yksi vanhempi rouva oli hyvin avulias. Hän kertoi minulle mistä löytäisin etsimäni ja rupatteli hetken niitä näitä. Kiitin kohteliaasti, ja pahoittelin, että minun oli nyt mentävä. Ei minulla oikeastaan mihinkään kiire ollut. En vain halunnut jäädä juttelemaan ventovieraille. Kartta oli edelleen laukussani, kun kävelin rantaa kohti.

Rannalle päästyäni halusin levähtää hetkisen.

Laskin laukkuni valkoiseen hiekkaan ja kaivoin sieltä esille pyyhkeeni ja karkkipussin lopun. Nauttisin tästä hetkestä vielä hieman ja jatkaisin sitten matkaa eteenpäin. Pyyhettä kaivaessani, putosi avaimenikin laukusta ja ne jäivät pystyyn hiekkaan. Olisin voinut jättää ne siihenkin. Eihän sillä kuitenkaan olisi ollut minulle merkitystä. Päätin kuitenkin penkoa silmälasikoteloni esille laukustani ja laitoin avaimeni sinne. Laskin aurinkolasini koteloon ja suljin sen hienovaraisesti. Kevyellä liikkeellä piilotin kotelon takaisin laukkuni pohjalle. Pilvet olivat päättäneet lipua auringon eteen.

Pieni tyttö juoksi ohitseni kerran toisensa jälkeen kantaen milloin mitäkin. Joskus hänellä oli pieni syli täynnä simpukoita, välillä vaaleanpunainen ämpäri täynnä hiekkaa. Seurasin hiljaa hänen touhuamistaan. Hän vilkaisi minuun ja kiiruhti äitinsä luokse. Huomasin hänen kuiskuttelevan jotain äidilleen ja osoittavan minua. Pian hän kiiruhti luokseni täydellisen sileä, hohtavan valkoinen kivi kourassaan. Hän ojensi sitä minulle ja sanoi, "Älä ole surullinen". Siinä vaiheessa huomasin silmäkulmastani vierähtelevän kyyneleitä, jotka valuivat poskelleni. "Ei, en olekaan. Menehän nyt jatkamaan leikkejäsi, äitisi huolestuu vielä". Tyttö hymähti tyytyväisenä ja kiiruhti äitinsä luokse hymy korvissa. Muistin kuinka pieni poikani kanto minulle aina rikkinäisen kompassin kun olin surullinen. Tietä johdattamaan, etten eksy suruun. Niin hän sitä oli perustellut.

Katsoin aikaa isoisäni vanhasta taskukellosta, jonka olin napannut yöpöydältä mukaani.

Aika ei kuitenkaan merkinnyt minulle mitään. Katselin koristeellisten viisarien liikettä ja laskeskelin hiljaa ohi kulkevia sekunteja. Pyöritelin hopeista kelloa käsissäni ja tunnustelin sormenpäilläni sen koristeellista pintaa. Kello toi mieleeni vanhat ajat isoisän kanssa. Hän oli ollut minulle erittäin tärkeä, kuin isänä poikansa tilalla.

Nousin ylös ja kävelin nilkkojani myöten veteen. Jatkoin, kunnes veden pinta läikkyi pol-

vitaiteitani vasten ja pysähdyin. Olin napanut laukustani mukaani valokuvan. Se oli perhepotretti viime joululta. Kuvassa olimme kaikki onnellisia ja elossa. Repäisin valokuvan kahtia ja heitin palaset tuulen kannettavaksi. Astelin rauhallisesti yhä syvemmälle ja syvemmälle veteen, enkä katsonut enää taakseeni. Tuuli tarttui olkihattuuni ja kuljetti sen rantaan.

Iri Sotara

Runoja

Nainen on kuin rikkaruoho

niiden olemassaolon vain joutuu hyväksymään

Yksin on niin rauhallista;

harson takana jo mennyt levoton elämä

"Meillä mies on tunteellisempi ja romanttisempi kuin minä."

Rakkaus on naisten tunteellisuuden ja tyhmyyden synnyttämä illuusio, jota miesten ei ole rationaalisena olentona tarve tuntea.

eikä tätä sanaleikkiä tee mieli jatkaa,

ehdotus virtuaalirakkausrunoksi

Nainen ei merkitse minulle olentona mitään.

Hanna Fiseha

Unelmieni mies

Etsin miestä sinisilmäistä,

atleettista ja reipasta

Voit olla tumma taikka vaalea,

ei mielellään "vain haalea"

Ikää vain numeroksi sanotaan

(jotain rajaa sentään)

Kelpaa mulle raitis taikka rämäpää,

yhdessä kunhan viihdytään

Matkustelusta saat plussaa,

ulkomaalaisuus sen tuplaa

Terveelliset ruuat väännät,

ja siten minun pääni käännät

Suosin itse liikuntaa,

voikkaa, punttii, mitä vaan

Ota yhteyttä jos kolahtaa,

mikäli yhteinen elämä kiinnostaa

En tarvii supermiestä, jumalaa

riittää jos sut omakseni saan

Kiia Arsiola

Tuttavuutta läheisempää

Ystävyys on mieletön munkki

saman ihmisen rinnalla nuoruusvuosista haetaan

harvinaista herkkua, varsinkin aikuisena.

Siitä tuli taakka,

se täytyy katkaista,

"kasvoimme erillemme."

Syvyydestään huolimatta se on herkkä suhde:

ei tuomitse – ei ainakaan aina – ja frendin pyytäessä meikkaa toisen mahd. nätiksi

Emmerdale – kaunottarien ystävyys syveni.

Natalia Väänänen

Kuusi tapaa tuntea rakkautta

1. Rakkaus lainassa – elokuvan ongelmaksi nouseekin, että romanttiseksi kohtaukseksi se ei ole kovin ratkiriemukas.

2. Ei kadehdi, ei kersku, ei pöyhkeile

3. "Olet aamu johon herään, päivä jota elän, ilta jota odotan, mies jota RAKASTAN<3", Ilmoita

asiaton viesti.

4. Romanttisia tunteita, ei niinkään työskentelyä

5. Rahalla voit ostaa erilaisia apukeinoja seuraavaan kenttään. Voita ihastukseksi!

6. Hellyttävät tekstarit

Natalia Väänänen

Rakkaus

*Kristinuskon mukaan **rakkaus** on uskon tärkein perusta*

*Kirkkoisät määrittivät **neljä rakkauden** eri muotoa*

Rakkaus kuitenkin *vaihtelee*

Rakkaus *ei ole tunne*, vaan päätös

Rakkaus on *tilaisuuden* käyttämättä *jättämistä*

Rakkaus vain *yksi* itsekkyyden *muoto*

Rakkaus *tuottaa* ongelmia

Rakkaus on ainoa, joka *kasvaa*

Rakkauden kemialle me emme mahda mitään

Rakkaus -haku tuottaa sekunnissa lähes *kuusi miljoonaa osumaa*

Rakkaus on *ajanjakso* yksinäisyyden ja kylästyksen välillä

Rakkaus *kertoo* sairaudesta

Ehkä **rakkaus** oli *totta*

Jemina Honkanen

Rakkauden tuoksuja

Luisa Mäklin

Uskon tärkein perusta,
tila on vakava.
Tuoksu vaikuttaa valintaan,
ilmenee meissä omalla tavallaan.
Ajanjakso yksinäisyyden ja kyllästymisen vä-
lillä,
raja on häilyvä.
Sitoutumista täytyy tahtoa,
tarvitaan mielenterveydellistä ensiapua.
Kaiken ytimenä rakkaus,
sydämen nouseva hakkaus.
Kemialle emme mahda mitään,
miehet joutuvat hätään.
Se on vaarallista,
vaatii sitoutumista.
Testaa, onko parisuhteesi kestäväällä pohjalla,
keinutteko jo rakkauden haudalla.
Ota hetimiten yhteyttä lääkäriin,
kaikki voi päättyä haavoihin vakaviin.

Luisa Mäklin



Kuva 8: OLYMPUS DIGITAL CAMERA

Rakkaus



Rakkaus ensisilmäyksellä on ihastuttavan romanttinen ajatus
Kauriitkin rakastuvat helposti, mutta kyllästyvätkin helposti
Mutta miksi rakkaus katoaa?
Koska se on kimuranttia
harhakuva

Rakkaus on valtava energian lähde
Mutta loppuuhan pattereistakin virta aikanaan
Mies käy kahdesti päivässä kastelemassa nurmikkoa vaimonsa haudalla
Rakkaus yllättää aina
joillakin se kestää

Rakkaus on akuutti mielenterveyshäiriö
Se vie viisaalta puoli mieltä ja hullulta ihan kaikki
Rakkaus kertoo sairaudesta, kaulavaltimon tukoksesta ja sen seurauksista
suurimmat ilomme ja tuskamme liittyvät juurikin rakkauteen
Mutta kukapa meistä ei haluaisi rakastaa

Enkelit ovat kertoneet, että rakkaus on vahvin voima maailmassa
Joskus se tulee lupaa kysymättä, tipahtaa eteesi kuin taivaalta
Minäkin odotin rakkauden iskevän kuin moinen halko takaraivoon
Mutta mistä oikeastaan puhumme, kun puhumme rakkaudesta?

Nauru



Tunnetaan myös kääpiövaltiona lähellä päiväntasaajaa

Tuo terveyttä ja pitkää ikää

Kuitenkin viimeistään keski-ikä kynnyksellä useimmat meistä vakavoituvat

Nauru on sosiaalista liimaa

Se vahvistaa immuunipuolustusta

Nauru antaa kasvojenkohotusta

Nauru myös lisää huumorintajua (kaikilta varmaan löytyy lähipiiristä joku, jolle tämä olisi hyväksi)

Se parhaiten nauraa, jonka lääkitys on kohdallaan

Nelivuotias lapsi nauraa päivittäin 400 kertaa

Nauru pienentää sydänkohtauksen vaaraa

Nauru nostaa kipukynnystäsi

Nauru parantaa keuhkotoimintaa

Älä kuitenkaan naura liikaa, voit saada astmakohtauksen tai vaikka kaatuilla, vatsatyräsi voi työntyä ulos ja kuka tietää mitä muuta vielä voi tapahtua

Enimmäkseen nauru on kuitenkin elämän eliksiiriä

Naura siis elämäsi iloiseksi

