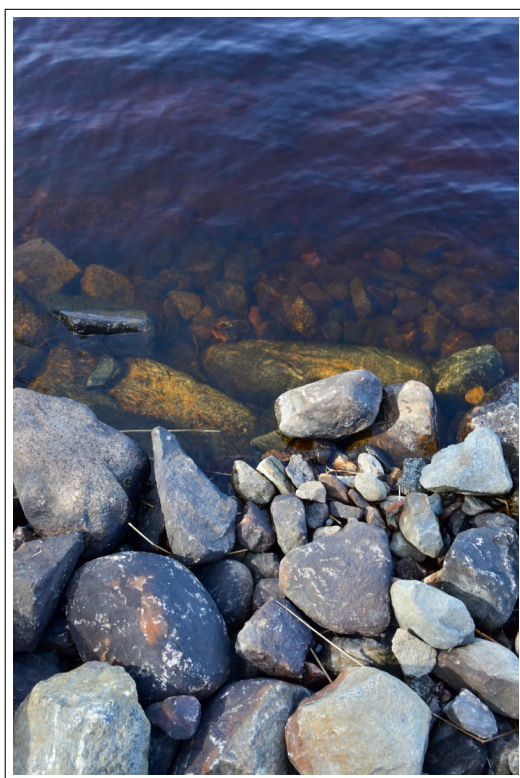


# Non Solum

Kevät 2020



# Sisällysluettelo

|                                                                            |    |
|----------------------------------------------------------------------------|----|
| Rentouttavaa kesää uusille ja vanhoille klassikkalaisille . . . . .        | 4  |
| Ajatuksia vanhasta ja uudesta normaalista . . . . .                        | 5  |
| Kaukomatkailua kotisohvalta . . . . .                                      | 7  |
| Koronaviruksen mielestä suunnitelmissani taisi olla jotain vikaa . . . . . | 9  |
| Menneen kevään tunnelmia . . . . .                                         | 10 |
| Ulkoilun ulkoiset ja sisäiset vaikutukset . . . . .                        | 12 |
| Musiikin voimin koronaa vastaan . . . . .                                  | 14 |
| Mitä tehdä kotona? 20 ideaa! . . . . .                                     | 15 |
| Käävät ovat käppäniä . . . . .                                             | 17 |
| Runo koronakriisistä . . . . .                                             | 18 |
| Kasva vahvaksi . . . . .                                                   | 19 |
| Elämän tarkoitus . . . . .                                                 | 20 |
| Mielen sisällä . . . . .                                                   | 21 |
| Mun runo . . . . .                                                         | 22 |
| Aamun ääni . . . . .                                                       | 23 |
| Karhu nostaa jalkaa . . . . .                                              | 24 |
| Mieti mitä teit . . . . .                                                  | 25 |
| Viimeinen varoitus . . . . .                                               | 26 |
| Vaikeaa elämää . . . . .                                                   | 27 |
| Vastaaan käveli pieni kiivi . . . . .                                      | 28 |
| Aikaa . . . . .                                                            | 29 |
| Hän kitaraa soitti, . . . . .                                              | 30 |

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Kukon kevät . . . . .              | 31 |
| Kirkasta kaipausta . . . . .       | 32 |
| Oujee . . . . .                    | 33 |
| Runo + video = runovideo . . . . . | 34 |

# Rentouttavaa kesää uusille ja vanhoille klassikkalaisille

Non Solumin toimitus



*Kuva 1: Non Solumin toimittajat*

Kuopion klassillisen lukion opiskelijalehti on tänä keväänä ilmestynyt poikkeuksellisella tavalla. Juttuja on julkaistu viikottain koulun

etusivulla. Toimittajat ovat tarttuneet ajan-kohtaisiin aiheisiin tuoreeltaan ja pohtineet tämän erikoisen kevään vaikutuksia klassikkalaisen elämään.

Tähän kesäjulkaisuun on koottu kevään aikana ilmestyneet jutut, jotta voit tutustua niihin helposti samojen kansien sisällä.

Toimittajamme Venla ja Siiri tarkastelevat myös mennyttä kevättä taaksepäin ja Jaakko tarjoaa meille matkailumahdollisuuksia koronarajoituksista huolimatta.

Lisänä lehdessä on koonti äidinkielen 3. kurseilla kirjoitetuista runoista.

Rentouttavaa kesää Non Solumin parissa.

# Ajatuksia vanhasta ja uudesta normaalista

Venla Hämäläinen ja Siiri Pöllänen



*Kuva 2: Nyt on kesä!*

Poikkeusolot muuttavat ihmistä. Kotosalla ahertaessani huomasin, että aloin pohtia asioita, joita en ”normaalissa” arjessa välttämättä ajattelisi. Tietenkin niin, mitä nyt sitten kukin ajattelee normaaliksi arjekseen, mutta minun tavalliseen arkeeni liittyi siirtymiä, ihmisten tapaamista ja päivästä toiseen sykkimistä. Kun nämä asiat kytkettiin pois päältä, ilmeisesti päähän alkoi muodostua muitakin ajatuksia kuin bussiaikataulu.

Ensimmäisenä muuttui huoneen järjestys ja sisustus. Oli aikaa ja mielenkiintoa pohtia eri värien yhdistelmiä ja naulata seinälle aivan uudet taulut. ”Esteettinen silmä” nautti täysillä luovasta tekemisestä, joka ei ollut tullut mieleenkään arkikiireissä. Lukuvuoden viimeisillä viikoilla ei ollut enää aikaa sisustaa, mutta huoneessa oli miellyttävämpää työskennellä. Tylsistymistä vastaan taistellessa (tai palautuksien tekoa viivyttellessä) siivosin kaap-  
peja ja lajittelin kierrätykseen vietävät vanhat

vaatteet. En varmasti olisi saanut tätä aikaan tavallisena keväänä. Mielessä pyöri itsensä toteuttamisen ja kotona viihtymisen merkitys arkeen. Selvästi positiivinen vaikutus.

Melkein täydellinen valta rakentaa rutiinit uusiksi oli koettelemus, mutta myös rakentava kokemus. Kaikki eivät ole parhaimmillaan minuuttirutiineissa. Rutiini-ihminen taas saa asiat järjestykseen ja voi jopa nauttia siirtymistä vapautuvasta ajasta. Joka tapauksessa arjen muutos on tuonut hyviä ja huonoja aineksia, joita voi soveltaa tulevaisuudessa. Esimerkiksi kotona treenaaminen yllätti sen ollessa enemmän kehon toiveita ja tarpeita kuuntelevaa.

Kodin ja perheen merkitys on ollut suuri. Mediassa paljon puhuttaneet ongelmat perheissä ovat valitettavia. Jokaisessa perheessä välit ovat saattaneet muuttua. On joko tapahtunut yhteen hitsautumista tai erkanemista ja konflikteilta ei varmasti olla päästy välttymään. Kotona paikallaan ollessaan on jokaisella ollut aikaa pureskella ja pohtia samaa asiaa, oli kyse sitten matikanlaskusta tai arjen pulmasta. Toisaalta taas samojen asioiden jauhaaminen päivästä toiseen muuttuu vähitellen kierteeksi, joka ei tunnu aukeavan millään. Tällöin ainoa helpotus onkin puhua asiasta jollekulle, jolloin joutuu jäsentelemään asioita ja näin voi tajuta uusia puolia ja saada sen ratkeamaan.

Poikkeusolot muuttavat siis kokonaisvaltaisesti ihmisen ajatusmaailmaa. Olemme esimerkiksi tottuneet nyt odottamaan koko ajan jotakin ja sietämään epävarmuutta. Ihmiset

harvoin kuitenkaan pitävät odottelusta, joten se sinänsä on ristiriitaista: "Sitten kun palaamme normaaliin, niin..." Tätä mielen tasapainoa horjuttaa se, ettei voi olla varma, milloin tämä korona katoaa vai katoaako milloinkaan. Poikkeusoloissa ollessamme myös arvostamme ehkä eri asioita, tavoitteemme ja toiveemme ehkä muuttuvat, jopa pakonkin edessä. Tästä konkreettinen esimerkki voisi olla esimerkiksi monen korkeakoulutuksen muuttuneet hakutavat ja valintaperiaatteet. Monta vuotta unelmiensa eteen työskennellyt ihminen on saattanut joutua kaiken ohella vielä sopeutumaan nopeisiin muutoksiin. Toisaalta myös kauan lomareissuaan suunnitellut ihminen joutuu sopeutumaan siihen, että nyt kesä vietetäänkin täällä Suomen vähälumisessa säässä.

Yleisesti prioriteettimme ovat joutuneet koe-tukselle: on tullut varmasti pohdittua kaiva-  
tessaan entisen normaalin arjen huveja, on-  
ko valmis nyt pandemia-aikana ottamaan si-  
tä riskiä. Terveyttä yleensä pidetään priori-

teettinä numero yksi. Nämä prioriteettipoh-  
dinnat ovat kyllä näkyneet myös valtiotasoi-  
la: toinen on mennyt yhteiskunnan talous ja  
toiminta edellä samalla kun toinen on sulke-  
nut koko maan. Varmasti on itse kullakin use-  
asti käynyt mielessä, että onneksi ei tarvit-  
se itse niitä valtiotason suuria päätöksiä teh-  
dä. Taistelu näkymätöntä, ulkopuolista uh-  
kaa vastaan on ollut ennalta-arvaamatonta ja  
vaihtelevaa. Jokainen yhteiskunnan osa-alue,  
yksilö ja suuri tai pieni yhteisö ovat kaikki  
jaksaneet hienosti ja ehkäpä tosiaan olemme  
oppineet ja saaneet elämäämme jotakin uut-  
ta, ehkä uuden normaalin.

Kaikesta huolimatta -tai oikeastaan juuri sik-  
si- toivotamme kaikille aurinkoista ja rentout-  
tavaa kesää!

Samalla toivotamme uudet klassikkalaiset  
tervetulleiksi Klassikkaan – ja tietenkin Non  
Solumin toimitukseen

Non Solumin toimitus: Siiri Pöllänen ja Venla  
Hämäläinen

# Kaukomatkailua kotisohvalta

Jaakko Saano



*Kuva 3: Kuva: Jaakko Saano*

Tänä keväänä korona-asiaa on kuultu jo vaikka kuinka, mutta täytyyhän tämä teksti aloittaa sillä perinteisellä selityksellä:

Tänä vuonna vallitsevien poikkeusolojen takia liikkumisemme on rajoitettua, eikä matkailu ulkomaille näytä lähiaikoina kovin helpposti onnistuvan. Yksi vaihtoehto tällaisessa tilanteessa on rajoittaa matkustamistaan kotimaahan ja lähiympäristöön. Jos taas kotona eristyksissä oleminen on vienyt kaikki energiat eikä lähiympäristöönkään jaksata lähteä, voi tutkia internetin karttoja, kuten Google Mapsia. En tiedä kuinka moni on kiinnostunut karttojen tutkimisesta, mutta jaan nyt omaa karttakiinnostustani, koska voin.

<https://www.google.fi/maps><sup>1</sup>

Käsittelyssäni on nyt Googlen kartat ja sen monet sovellukset, mutta onnistuu kai jonkinlainen maailmanmatkailu esim. Apple Mapsillakin. Tietokoneella Google Mapsissa pitäisi heti näkyä normaalien satelliittikuvien lisäksi hienot 3D-alueet, jollaisia on tehty

suuriin kaupunkeihin. Puhelimella 3D:tä varten täytyy ladata Google Earth.

Sitten tekemistä onkin lähes loputtomasti: Voi käydä tutkimassa maapallon äärimmäisimpiä paikkoja, kuten Etelämannerta tai Grönlantia. Monien maiden ja niemien kärjistä löytyy usein kiinnostavia paikkoja, kuten Afrikan eteläisin piste Etelä-Afrikassa tai Suomen (ja EU:n) pohjoisin piste Nuorgamissa.

Voi tutkia näkymiä teiden ja katujen varrelta Street View:llä. (Selaimessa keltainen ihminen oikeassa alakulmassa)

Voi käydä antamassa hyödyllistä palautetta ja järkevää kritiikkiä kaikista kaupoista ja nähtävyyksistä, missä on ikinä käynyt.

Voi selata hauskoja arvosteluja esimerkiksi Eteläisiltä Sandwichsaarilta keskeltä Atlantin valtamerta:

I went on a stag party and got very drunk in Dubai. I passed out and woke up here with a bunch of penguins licking my feet. I have no idea how i got here but looks like my mates did this to me. Hope they come back to get me as its cold and lonely here. Nice place though but there is no McDonald's. 3/5

Puhelimen Google Earthilla voi painaa napia, jolla pääsee satunnaiseen paikkaan maapallolla.

Voi katsella suuria kaupunkeja ympäri maailmaa ja tajuta esimerkiksi, että Yhdysvalloissa puolet keskustoista on parkkipaikkaa, ja Inti-

<sup>1</sup><https://www.google.fi/maps>

an (ja monien muidenkin paikkojen) lähiöissä talot ovat aivan kiinni toisissaan.

Voi tutkia valtioiden välisiä rajoja ja vertailla, millaisia aitoja tai muureja sieltä löytyy.

Voi opetella kaikki maailman valtiot ja testata taitoja:

<https://www.jetpunk.com/quizzes/how-many-countries-can-you-name>

<sup>2</sup><https://www.sporcle.com/games/teedslaststand/find-world-countries><sup>3</sup>

Voi päästä satunnaisiin katu- ja tienäkymiin: <https://randomstreetview.com/>

<sup>4</sup>Ja testata taitoja paikkojen tunnistamisessa katunäkymän perusteella (vaikka tuolla annetaankin pelata vain yksi peli päivässä): <https://www.geoguessr.com/><sup>5</sup>

Voi mitata kauanko kestäisi kävellä vaikkapa Kuopiosta Pohjois-Korean rajalle (Vastaus: melkein kolme kuukautta). (Selaimessa hiiren oikealla ja puhelimella pitkään painamalla)

Voi käydä tutkimassa muita aurinkokunnan planeettoja ja kuita. (Selaimessa jos zoomaa tarpeeksi kauas)

Suosittelen myös virallista ja perusteellista Suomen karttaa, josta löytyy kaikki tonttien

rajoista metsien kiviin ja kuoppiin:

<https://asiointi.maanmittauslaitos.fi/kartta-paikka/><sup>6</sup>

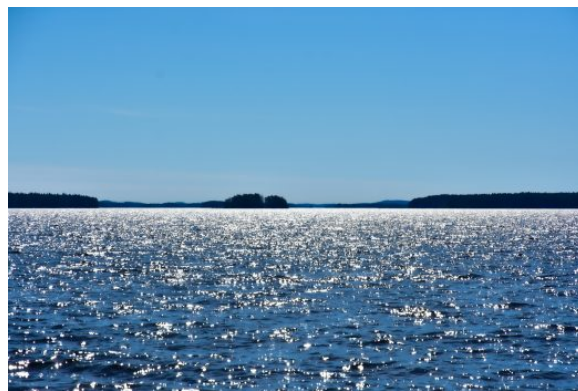
Live-karttaa (lähes) kaikista maailman lentokoneista:

<https://www.flightradar24.com/><sup>7</sup>

Ja live-karttaa (lähes) kaikista maailman laivoista:

<https://www.marinetraffic.com/><sup>8</sup>

Ja viimeisenä: Kartalta voi myös löytää paikkoja, joissa oikeasti voisi käydä. Oma suositukseni Kuopion alueelta on Itkonniemen kärjessä oleva polku, josta on hienot maisemat Kallavedelle, eivätkä moottoritien äänet kuulu (saattaa riippua tuulen suunnasta).



*Kuva 4: Kuva: Jaakko Saano*

---

<sup>2</sup><https://www.jetpunk.com/quizzes/how-many-countries-can-you-name>

<sup>3</sup><https://www.sporcle.com/games/teedslaststand/find-world-countries>

<sup>4</sup><https://randomstreetview.com/>

<sup>5</sup><https://www.geoguessr.com/>

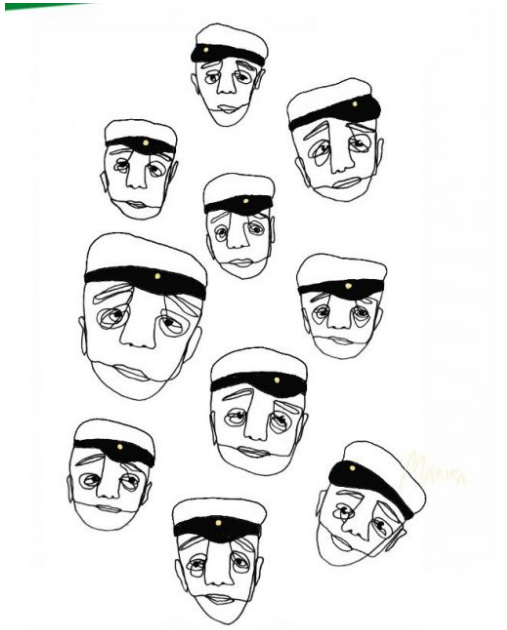
<sup>6</sup><https://asiointi.maanmittauslaitos.fi/karttapaikka/>

<sup>7</sup><https://www.flightradar24.com/>

<sup>8</sup><https://www.marinetraffic.com/>

# Koronaviruksen mielestä suunnitelmissani taisi olla jotain vikaa

Ella Mustonen



Kuva 5: Kuva: Marika Kauppinen <sup>9</sup>

Ylioppilaskirjoitusten tulosten näkeminen konkretisoi lukion loppumisen. Kuten jokainen, joka saa tänä keväänä uuden valko-mustan lippiksen, minäkin olin jo miettinyt, mitä tekisin lukion jälkeen. Suunnitelmissani oli pitää välivuosi, hankkia uusi työpaikka,

tehdä vapaaehtoistyötä ja pitää taukoa opiskelusta. Nauttisin alkavasta kesästä uudella paikkakunnalla uusiin ihmisiin tutustuen ja eri puolella Suomea asuvia ystäviä nähden. Kesän alussa juhlin lukiota valmistumista järjestämällä ylioppilasjuhlat.

Koronaviruksen mielestä suunnitelmissani taisi olla jotain vikaa. Työpaikan saaminen vaikeutui lomautusten myötä eikä ystäviä-kään voi entiseen tapaan tavata. Kevään ylioppilasjuhla jouduttiin siirtämään, eikä tarvitse kertoa mitä matkustussuunnitelmille tapahtui.

Muutoksista huolimatta aion pysyä myönteisenä ja sopeuttaa tukevaisuudensuunnitelmiäni uusiin olosuhteisiin. Näen koronaviruksen aiheuttamat muutokset ennemmin hidaste-työssynä kuin umpikujana. Vaikken esimerkiksi tällä hetkellä pysty samalla tavalla näkemään ystäviäni eri paikkakunnilta, olemme keksineet uusia tapoja viettää aikaa yhdessä. Uskon myös löytäväni mukavan työn, jonka kautta saan oppia lisää uutta. Asioilla on tapana järjestyä – ehkä jopa paremmin kuin omilla suunnitelmissa.

<sup>9</sup>[https://klassikka.fi/lehti/wp-content/uploads/sites/3/mcx/2023-07/non-solum-kesa19\\_kansi-1.jpeg](https://klassikka.fi/lehti/wp-content/uploads/sites/3/mcx/2023-07/non-solum-kesa19_kansi-1.jpeg)

# Menneen kevään tunnelmia



*Kuva 6: Kuva: Jaakko Saano*

Stressiaalto vyöryy niskaan hiirenkorvia odotellessa...

Päällimmäisenä on ajatus seuraavan päivän suorituksista ja viikonloput ovat täynnä palautettavien töiden parsimista kokoon. Erityisesti tällä viikolla muistilaput ovat olleet ahkerassa käytössä. Toisaalta, hyvin rakennettu päivärutiini tukee suorituksia, vaikka välillä tuntuu, että viikosta toiseen samat asiat toistuvat. Auringossa kimmeltävä sininen vesi on kuin lupaus tulevasta kesästä. Päivääni piristää koulupäivän jälkeinen kävelylenkki vakioreitillä Kallaveden rannassa. Saan nollattua ajatukset kunnolla, kun kuuntelen samalla äänikirjaa. Viime päivien auringonlaskut ovat myös olleet hyvin värikkäitä. Luonnon värittyminen pitkän harmauden jälkeen onkin kevään paras asia. Mitä kesältä oikein pitäisi odottaa? Tulevaisuuteen liittyy iso epävar-

muus. Viimeisin jakso on kulunut niin nopeasti, ettei oikein edes tahdo uskoa, että taas yksi opintovuosi on pian valmis. Kesä tulee olemaan erilainen kaikilta osin, ihan jokaisella. Eiköhän siitäkin selvitä, päivä kerrallaan. Hiirenkorvia odotellessa... Vilukissa rakastaa auringossa rentoutumista. Tämän kevään aurinkoisina päivinä olen istunut parvekkeella ja nauttinut siitä, kuinka aurinko lämmittää ihoa. Tiedän, että ajatus "Suomen auringossa ei iho pala", on kaikkea muuta kuin totta, mutta silti välillä ryntään nauttimaan auringosta laittamatta yhtään aurinkorasvaa. Kun tulen sisälle, ihoni punoittaa ja ensireaktion on myönteinen: tässähän voisi rusketua! (Paino sanalla voisi, sillä yleensä rusketus jää vain haaveeksi.) Tänä keväänä olen alkanut ajatella myös negatiivisia lopputuloksia, joihin ihon käristäminen polttavassa kevätauringossa voi johtaa. Jos ihoni vaurioituisi pahasti, syyttäisinkö itseäni siitä, etten laittanut aurinkorasvaa ennen kuin menin ottamaan aurinkoa? En aio luopua auringosta nauttimisesta. Mutta ehkä voisin nauttia siitä lyhyemmissä pätkissä tai käyttää aurinkorasvaa useammin, muuallakin kuin rannalla. Jos toimisin näin, saisin silti iloa auringon lämmöstä – jopa enemmän kuin aiemmin.

Kevään mukana koronarajoitukset ovat alkaneet hiljalleen vähenemään, ja arjesta tulee asteittain taas tavallisempaa. Kesäkuun alussa toteutettavat monien rajoitusten purkamiset ovat mukava alku jo lähellä olevalle kesälomalle. Myös kasvien silmut ja lehdet ovat alkaneet tuoda väriä ja kesätunnelmaa ympäristöön. Jotkin kukat jo kukkivatkin, ja lisää on tulossa. Vaikuttaa myös siltä, että ikuiselta vaikuttanut nollan ympärillä pyörinyt lämpötila on lähtenyt nousuun, joten ul-

kona on nyt miellyttävämpi oleskella. Nyt onkin siis entistä parempi tilaisuus liikkua, oleskella tai tehdä koulutöitä ulkona. Voi myös vaikka kehittää lajintunnistustaitoja tarkkailemalla lähiaikoina kasvavia lukuisia kasveja ja etelästä palanneita lintulajeja. Kevään tulen myös runosuoni pulppuaa: Vaikutuksen luonnon huomaa poikkeustilassa, Kun tulee ulkoiltua vaikka omassa pihassa.

Aika usein auringon näät,

Järvistäkin lähtee jäät,

Lähempänä on kesäsää

Eikä enää palele päät,

Kun pipon sijasta voi käyttää lippalakkia

Ja ulkonakin tarkenee jo ilman takkia.

Näkyä pääskyjä, peippoja ja västäräkkiä,

Aikakin kuluu niin äkkiä,

Lomaa ei tarvitse kauaa enää odottaa

Joten tsemppiä loppukevääseen haluan toivottaa.

Kevätaatoxin Non Solumin toimittajat Venla Hartikainen, Ella Mustonen, Siiri Pöllänen ja Jaakko Saano

# Ulkoilun ulkoiset ja sisäiset vaikutukset

Jaakko Saano



*Kuva 7: Kuva: Jaakko Saano*

Korona jatkuu eikä koulussa tarvitse käydä (koulua käydään muttei koulussa), joten periaatteessa voi olla koko ajan sisällä, vai mitä? Se ei ehkä ole kannattavaa. Terveys ja aivot kiittävät, jos ulkoilee. Jos ennen pyöräili tai käveli kouluun, kannattaa pyöräilyä tai kävelyä jatkaa yhä. Jos ei pyöräillyt tai kävellyt kouluun, kannattaa sitä tehdä nyt. Itse olen pyöräillyt joka arkiaamuna jopa kaksinkertaisesti päivän koulumatkojen verran, mikä on virkistänyt ja valmistanut hyvin koulutöiden tekemiseen. Myös kunto kohenee.

Säännöllinen ulkoilu tai edes jonkinlainen ulkona käynti pitää yllä vuorokausirytmää ja auttaa pitämään opiskeluajat kurissa. Ulkoilu kannattaa koulun alkaessa, sekä myös välitunneilla/eri aineiden opiskelun välillä, jolloin

saa raikasta ilmaa ja voi lakata miettimästä edellisen aineen sisältöä ja siirtyä seuraavaan helpommin. Minä olen mennyt enemmän sille linjalle, että teen kaikkien aineiden tehtävät putkeen ilman kunnollisia taukoja. Sellaisen urakan jälkeen kannattaa viimeistään kouluaan loppuessa rentoutua.

Rentoutumiseen on monia tapoja, mutta minä korostan nyt ulkoilun ihmeellistä voimaa, enkä puhu muista asioista. Ulkoiluhan on hyvä tapa rentoutua, koska se on terveellistä monin tavoin. Ulkona tulee yleensä seisottua ja liikuttua, koska istumiseen ei ole monia paikkoja. Sisätilat taas on suunniteltu istumista varten. Ulkona auringonvalosta saa D-vitamiinia, ja ilmasta saa maailman parasta juomaa eli happea (paitsi että juomat ovat yleensä nestemäisiä eikä niiden ole tarkoitus mennä henkitorveen). Jos happi ei ole mieluista inhaloitavaa, niin ilmassa on myös vesihöyryä, maailman oikeasti parhaan juoman kaasoversiota. Lisäksi ulkona ja luonnossa oleminen on hyväksi mielelle ja aivoille.

Etäopiskelun hyvä puoli on se, että oppituntienkin aikana voi tehdä mitä haluaa, paitsi jos pitää seurata opetusta livenä. Oppikirjoja voi mennä esimerkiksi lukemaan pihalle tai parvekkeelle, riippuu vähän siitä, asuuko omakotitalossa vai kerrostalossa. Jos vastaan tulee hankala tehtävä, kannattaa ulkona käydä rentoutumassa ja pohtimassa tehtävää. Minulla ei ole tähän lähteiksi mitään tiettyjä tieteellisiä tutkimuksia, mutta omasta kokemuksesta tiedän, että ulkoilu ja varsinkin luonnossa liikkuminen, auttaa aivoja ratkaisemaan ongelmia ja samalla rentoutumaan.

Tähän mennessä olen puhunut vain ulkoilusta, mutta ulkoiluahan on monenlaista sorttia. Urlut ja muut innokkaat urheilijat varmasti tietävät ulkoilun, liikkumisen ja urheilun tärkeyksistä, ja jatkavat toivottavasti liikkumista yhä. Joukkuepelejä on näinä aikoina kuitenkin vähän hankala toteuttaa, joten jotain muuta pitää keksiä tilalle.

Hyvää ulkoilua ja liikuntaa on kävely- tai pyöräilylenkki. Kävelyn ohessa voi myös juosta. Pyöräilyssä voi myös...pyöräillä nopeammin. Tällaisilla lenkeillä voi myös kuunnella opetusta tai oppikirjojen/muun hyödyllisen sisältöä, jos sitä on saatavana puhuttuna. Käve-

lyllä voi myös vaikka tehdä itseksensä englannin walk and talkkeja, jos haluaa, että ohikulkijat tuijottavat ihmeissään.

Onhan ulkoilua myös se, että on vain ulkona. Netissä ja lehdissä puhutaan aina siitä, kuinka ulkoilu on niin mahtavaa aivoille ja mielelle ja mielenterveydelle jne. Kannattaa siis kokeilla rentoutua ja varsinkin opiskella ulkoilmassa. Jos siinä vaiheessa ei ala koe-numerot jo nousemaan yli yhdentoista, niin ainakin varmasti keväinen ulkoilma on virkistänyt mieltä, raikastanut hengitysteitä ja jäädyttänyt sormet.

Jaakko Saano

# Musiikin voimin koronaan vastaan

Salli Kortelainen



Kuva 8: Kuva: Emilia Malvila

Tilanne, joka nyt vallitsee, on varmasti jokaiselle rankkaa omalla tavallaan. On kyse siten töiden menetyksestä, läheisen sairastumisesta tai ylipäättään huoli perheestä ja sukulaisista, jokainen kaipaa myös hetkiä, jolloin huolet voi unohtaa. Musiikin voimin voi nostaa mielialaa ja palauttaa mieleen mukavia muistoja.

Milloin olet viimeksi palannut kuuntelemaan kappaleita, jotka olivat top10 -listojen kärjessä jokunen vuosi sitten?

Musiikki herättää tunteita ja nostaa pintaan niin hyviä kuin huonojakin muistoja. Tällaisessa tilanteessa, jossa nyt olemme, musiikki tuo itselleni turvaa. Lisäksi musiikkia kuunnellessa ja etenkin mukana laulaessa on kes-

kityttävä siihen hetkeen, eikä voi murehtia menneitä tai tulevaa.

Musiikin avulla voi pysähtyä. Eikä se tarkoita, että pitäisi välttämättä miettiä syvällisiä asioita tai murehtia jotakin. Pysähtyä voi myös, jotta voi irrottautua arjesta. Näin voi tehdä vaikka laulamalla jotakin, missä ei olisi edes mitään järkeä esimerkiksi Katy Perryn "This is how we do" – kappaletta.

Musiikkia voi kuunnella missä vain. Itse tykkään viettää yhden naisen juhlia ja kuunnella omia lempparikappaleita kaiuttimista sekä tietenkin laulaa mukana mm. Scissor sisters – Only the horses -kappaletta, jota luukutin nuorempana.

Musiikki herättää meissä monenlaisia tunteita. Tämä johtuu sanoituksesta, laulajan äänen väristä sekä soittimista, joita kappaleessa kuuluu. Helposti itselleni nousee kylmät väreet iholle kuunnellessani korkealta laulettuja, herkkiä kappaleita tai pianokappaleita esimerkiksi Rihanna – Diamonds, Hozier – Take me to church ja Gotye, Kimbra – Somebody that I used to know.

Vaikka elämme poikkeustilanteessa, musiikkia on saatavilla. Tästä tilanteesta selvitään, niin kuin on aikaisemminkin selvitetty ja musiikin ilahduttavaa, reipastuttavaa ja muistoja herättävää taikaa kannattaa hyödyntää päivittäin.

Kaikille voimia ja muistakaa pysähtyä välillä katsomaan ympärille ja olkaa kiitollisia kaikesta, mitä on.

Salli Kortelainen

# Mitä tehdä kotona? 20 ideaa!

Ella Mustonen



Kuva 9: Olisiko aikaa lautapeleille?

## 1. Väriä paperiin

Maalatessa pystyy purkamaan tunteita paperille ja (mahdollisesti) saamaan aikaan jotain kaunista. Ei tarvitse olla Picasso nauttiakseen maalaamisesta.

## 2. Uuden oppiminen

Ylimääräisen ajan voi käyttää uuden taidon oppimiseen. Voisiko tämä kevät olla aikaa, jolloin opetellaan soittamaan jotakin uutta soitinta tai ymmärtämään vierasta kieltä? Uutta voi opiskella myös esimerkiksi avoimen yliopiston kursseilla.

## 3. Linssin läpi

Kevät näyttää kauniilta myös kameran läpi.

Samalla saa myös jotain postattavaa Instagramiin.

## 4. Kirjojen maailma

Olisiko nyt sopiva hetki lukea se kirja, joka on houkutellut jo kauan?

## 5. Koiran elämää ja kissan päiviä

Rakas karvapallo kotona ei ehkä kaipaa tekemistä yhtä paljon kuin sen omistaja, mutta voi innostua touhuamaan, jos sen kanssa viettää aikaa. Lemmikin koulutustuokiot voivat pelastaa tylsät hetket!

## 6. Muutosta lookiin

Arjen tuntuessa tylsältä ja tavalliselta, räväytä leikkaamalla tai värjäämällä hiukset. Jos rohkeus riittää, voi kokeilla vaikkapa otsiksen leikkaamista itse. Internet on täynnä videoita näistä kokeiluista!

## 7. Kevätsiivous

Jos koronavirusuutiset saavat arjen tuntuun harmaalta, elämää voi kirkastaa pesemällä ikkunat. Äitikin todennäköisesti ilahtuu!

## 8. Brunssit

Aamuina, jolloin etäopiskelu alkaa vasta myöhemmin, voi kokkailla rauhassa parempia herkkuja aamiaispöytään. Viikonloppuna pystyy ehkä järjestämään jopa brunssin perheen kanssa.

## 9. Peli-ilta

Esimerkiksi Houseparty-sovelluksessa voi puhua videopuheluita ja samalla pelata porukal-

la vaikkapa Triviaa. Tai sujuisiko Alias videopuheluna?

#### 10. Tutoriaalien testaus

Ylimääräisen ajan voi käyttää myös harjoittelemalla vaikkapa hiusten letitystä tai kihartamista. Joko hiusten kihartaminen kertakäyttöhaarukalla sujuu?

#### 11. Sisustus

Huoneeseen saa uutta ilmettä helposti vaikkapa vaihtamalla järjestystä tai maalaamalla tehosteseinän. Ikeaan ei ehkä juuri nyt kannata mennä, mutta netistähän voi tilata jotain uutta.

#### 12. DIY-lahjat

Lahjojen antaminen on ihanaa, mutta niin on myös lahjojen tekeminen! Esimerkiksi sellofaanista on helppo askarrella söpöjä karkkipakkauksia. Myös kynttilöitä, avaimenperiä ja magneetteja pystyy tekemään itse. Jälleen, internetistä löytyy valtavasti inspiraatiota ja ideoita.

#### 13. Valokuvat järjestykseen

Oli kyse sitten paperisista valokuvista tai kännykän räpsäyksistä, valokuvat on hyvä käydä välillä läpi turhat otokset karsien. Vinkkejä valokuvien järjestelyyn löytyy esimerkiksi Ifolorin sivuilta.

#### 14. Rentoutuminen

Koronaviruksen keskellä tarvitaan myös rentoutumista. Jonkin itselle mieluisen asian tekeminen piristää mieltä myös poikkeuksellisissa olosuhteissa. Ehkäpä sauna, kasvonaamio, elokuvan katsominen, musiikin kuuntelu (lisää aiheesta löytyy, kun palaa pari postaus-ta taaksepäin), ulkoilu tai kynsistudion pys-

tyttäminen kotiin tekevät hyvää!

#### 15. Syömään!

Kokkaamalla tai leipomalla saa vatsan täyteen ja kodin tuoksumaan hyvältä. Etenkin uusia reseptejä kokeillessa saa iloa myös uudessa asiassa onnistumisesta.

#### 16. Hikeä ja huohotusta livenä

Jos on tullut leivottua liikaa, ja haluaa ohjatun treenin, on hyvä muistaa, että jotkut kuntosalit järjestävät ilmaisia livetreenejä. Kuntoilla voi myös kavereiden kesken vaikkapa ryhmävideopuhelun tai Zoom-sovelluksen kautta.

#### 17. Puikot heilumaan

Sekä käsityökonkarit että ne, joilla silmukat välillä putoavat puikoilta, voivat nauttia (tai yrittää oppia nauttimaan) käsitöistä. Kohta on taas kylmää ja villasukkia tarvitaan!

#### 18. Nettishoppailu

Kun shoppailunhimo iskee, nettikaupat tarjoavat mahdollisuuden tehdä uusia hankintoja. Samalla pystyy myös tukemaan yrittäjiä.

#### 19. Pirtelöbaari

Kun tekee mieli jotakin hyvää, smoothie on hyvä (ja terveellinen!) vaihtoehto. Testailemalla rohkeasti erilaisia ainesosia voi löytää uuden, kotona valmistettavan suosikkismoot-hien.

#### 20. Positive vibes

Negatiivisten koronauutisten keskellä kiittolisuuden kehittäminen voi auttaa pysymään positiivisena. Kirjoittamalla joka päivä ylös kolme asiaa, joista on kiitollinen, voi muuttaa ajattelutapaa myönteiseksi.

# Käävät ovat käppäniä

Anni Kankkunen

Käävät ovat käppäniä

pyöreitä ja littania

ne kasvavat puissa lahoissa

haapojen rungoissa pahoissa

Puissa suhisee

käävät eivät pidä ääntä.

haavat lahoaa

käävät niitä hajottaa

# Runo koronakriisistä

Lauri Kinnunen

Koronakriisi maailman sekaisin sai,  
Suomikin käyttöön otti valmiuslain.

WHO:n tilastoja koko maailma nyt seuraa,  
lähenemme hiljattain koko ihmiskunnan tu-  
hon reunaa.

Korona romahduttaa maailmankin pörssi-  
kurssit,

aiheutuu etäopetuksen tuskasta silmäpussit.

Nyt on maltettava seurata ja kuunnella käs-  
kyjä,

unohtamatta tietenkään teamsiin tulevia läk-  
syjä.

Toivon että yhdessä tästäkin selvitään,

Ja uskonkin että yhteisvoimin lääkkeen koro-  
naan keksitään.

Ei auta kuin uskossa elää,

toivotan kaikille loisteliasta kesää.

# Kasva vahvaksi

Selina Koskelo

Kasva vahvaksi

Pieni sitruunan alku ruukussa,

pinnalla vain heikot lehdet,

mullan alla vahvat juuret.

Kasva kasvin alku,

kasva vahvaksi,

levitä juuria mullan alla.

# Elämän tarkoitus

Lari Laitinen

Maahan vihreään joskus tuleva,  
kokematon sielu vielä.  
Välillä on hieman haastavaa,  
lapsen kasvavan tiellä.  
Huoleton boheemi sisältäin,  
Kohtaanko kohtaloni tänään?  
Sijallein pääni painan,  
Vieläkö huomenna nähdään?  
Toisinaan vuoteeseen mennessä,  
paholaiseni vähän väliä kohtaan.  
Eivätköhän kaikki ole,  
mutta rukoillaan vielä kun voidaan.

Elämää nähty ja eletty on,  
kuin villi hevonen aukealla harmaalla.  
Tuomitsetko minut tyhjään tilaan,  
vielä näin pienellä varoitusajalla.  
Kasoittain ja kasoittain kysymyksiä,  
silti mihinkään ei ole varmaa vastausta.  
Entäs jos mitään ei ole olemassa,  
ja tämä kaikki on vain mielikuvitusta.  
Miksi äiti maan minut tänne loi,  
mikä on elämän tarkoitus?  
En tiedä etkä sinäkään,  
olkoot se ikuinen arvoitus.

# Mielen sisällä

Riina mykkänen

Mielen sisällä

Tuli tuskan tuottaja,

tuli turhaan tänne

tuli kuuma Helvetin,

tulkoon tuli tuo

Miksi tulen sä toit,

kerran sen jo koit,

kuinka sä nyt voit,

kun tuskan meillekin soit.

En näe,

en haista,

enkä tosiaan maista,

silti siellä se on,

tuli tuska kohtalon.

Kohtalon nuoralla tanssin,

allani palaa tuli,

en saa tippua,

en saa horjahtaa,

muuten kaikki on ohi,

kuolo ovellein jo kolkuttaa.

Tuska ainainen odottaa,

kuumana kuin Helvetin tuli,

ilkkuu se vain mulle,

tulisella kauneudellaan.

Kauaa enää en,

tätä jatkaa voi,

kohtaloni se toi,

mut tähän maailmaan.

Tuli tuo turmion tuoja,

tuhkaan tukahduttaa,

tuoko tuo turvan tuiman,

tuumin tuskissain.

Nyt kaikki on jo ohi,

en mitään tehdä voi

korvissani enää,

ei mikään niissä soi.

Levähdän vain hiukan,

mä itsellein vakuutin,

ja vihdoin rauhassa,

silmäin ummistin.

# Mun runo

Hemmo Riihimäki

Mun runo

Minut lähetettiin kaukaa,

Murtunut kehoni kantoi vielä.

Kultainen kehä kiertää elämääni

Ottaa se sinut seuraavaksi.

Olet ainutlaatuinen tarinani.

Olet täydellinen parinani.

Mun.

# Aamun ääni

Markus Saaranen

Auringon henkikö se on  
Sadepisaroiden suuri voima  
Mikä saa sen soimaan  
kun mieli päässyt on koisimaan  
Mikä se on?  
Veden ääni voimistuu  
Aurinko iskeytyy kasvoille  
Mikä se on?  
Kuka aamun äänen loi?

Se vihaiseksi saa kun soi.  
Se vihaiseksi saa kun on soimatta.  
Minkä sille vaan aamuisin voi  
Aina vaan soi ja soi  
tir-tir-tirisee  
tärr-tärr-tärisee  
Näin se sirkkakin sirisee  
Soi kuin epävireinen sello  
Sellainen on herätyskello

# Karhu nostaa jalkaa

Lauri Heiskanen

Mieli laukkaa  
Oon ku koivu  
En liikahakkaa  
Täst en toivu  
Voi vitun karhu  
Mee pois,  
tiehes siitä  
Pelkään nii,  
etten tiä

"Kaikki kuolee"  
Turhaan pelkään  
Hiki viilenee  
En mieti enää  
Karhu nostaa jalkaa,  
kusee  
Mies sen peräs  
hinnan päässä tulee  
Täh? Selviän

# Mieti mitä teit

Vera Jalava

Tulit istumaan viereeni,  
tuntui kuin etana olisi tullut kieleeni.  
En sanoja saanut suusta,  
olit kaunis, kuin tullut kuusta.  
Olin onnellinen, olit onnellinen.  
Sitten saavuit surullisena sanomaan,  
ettet haluaisi mua enää satuttaa.  
Monia päiviä surettaa,  
et voi minua enää naurattaa.  
Lopulta alkoi huvittaa,  
lintujakin se laulattaa.  
Linnut iloisina visersivät tsirp-tsirp! Puro lori-  
lori-lori!  
Kivet, sienet, lehdet kääntyivät katsomaan,  
kun aloin iloisena nurmella nauraen pyöri-

mään.  
Mietitkö sinä jälkeensä mitä teit,  
mitä koin, kuulin.  
Tiesitkö edes mitä itse halusit tai mitä minä  
halusin.  
Olisit voinut olla hiljaa, kääntää sivua, olla  
hiljaa.  
Mieti mitä teit.  
Pidit minua aasina, itseäsi kruunupäisenä ku-  
ningattarena.  
Minulle sinä olit aina käärme,  
kaiken veit, omista asioistasi vain välitit.  
Mutta lopulta opin olemaan kuin kettu,  
ovela, rohkea, valpas ja yksin.  
Olin vihainen kuin leijona,  
karjaisin ja päätökseni tein.

# Viimeinen varoitus

Janika Jokinen

Voisinpa varoittaa vaahteria vanhoja,  
käskeä kuusia kauniita karkaamaan,  
ennen kuin ne maan tasalle ajetaan,  
pois kannetaan.

Voisinpa varoittaa varpusta pientä,  
kotipuu hakataan pian pois ihmisen tieltä,  
lehdistö terve ja vihreä,

pian on harmaa ja litteä.

Voisinpa varoittaa luonnonlapsia laulavia,  
pian vietetään lähimetsän hautajaisia,  
ulkoleikit pian loppua saa,  
mennään sisälle iPad kouraan.

Ajetaan kaikki pois,  
eikö varoittaa vois?

# Vaikeaa elämää

Atte Lehikoinen

|                                          |                                 |
|------------------------------------------|---------------------------------|
| Naiset, paljon supisivat,                | koska hiiri olin tämän kanssa.  |
| kuin käärmeyttä olisivat.                | Nainen on käärme,               |
| Sydämeltäin' vierähti kivi,              | halusi vain huuliani.           |
| kun yks niistä mut mukaansa haki.        | Illalla jopa suruuni luin Ahoa, |
| Kuulin kuinka muut mua katsoivat,        | jottei pääni lahoa.             |
| koska suudelman jälkeen tiemme erosivat. | Niin kauheaa kuin se onkin,     |
| Jopa puu mulle ilkkui tästä naisesta,    | tää se on vaan mu arki.         |

# Vastaan käveli pieni kiivi

Aada Luomi

Kävelin kauppaan ja ostin tölkin maitoa  
en tajunnutkaan, että se olikin laitonta  
kuljin käytäviä pitkin silmät kiinni  
ja vastaan käveli pieni kiivi  
tämän hetken, jos ikuistaa voisin  
saattaisin muistaa sen toisin  
muistissani ei saata olla vikaa

mutta sen voisi tarkistaa pika pikaa  
nyt jonotan jonossa  
kuin muurahaiset keossa  
pienen pelon pelossa  
matkalla kotiin päin  
päätän juosta taaksepäin

# Aikaa

Aino Pitkänen

Valovuosia olen odottanut,  
tuletko luokseni.

Minä pyydän sinua,  
minun vuokseni.

Odotan ja odotan,  
annan sinulle aikaa.

Vaan turhalta se tuntuu,  
ei tämä olekaan taikaa.

Pimeys yllättää,  
maata järjestyttää.

Koskaan hän ei tullut,  
ikuisuuden olen jo surrut.

Sydämeni raskas,  
kuin kivipala.

Kyyneleitä virtaa,  
särkyy vannottu valo.

Täällä olen vain minä,  
ei kukaan muu.

Peilissä eloisat silmät,  
muttei hymysuu.

Kirkkaat ovat kyyneleet,  
taitaa valoa jäljellä olla.

Kasvaa pieni toivon siemen,  
pääni ullakolla.

Kiipeän ja kapuan,  
periksi en anna.

Ei tässä öisessä maailmassa,  
pärvästä luovuttamalla.

# Hän kitaraa soitti,

## Eetu Reinikainen

Hän kitaraa soitti,  
hän kieltä taivutti,  
hän säveltä koristi,  
solisti iloitsi.  
Sävel kaikui

kuin ääni luolassa,  
hienossa asussa,  
vienosti soitti  
sydämeni laulun

# Kukon kevät

Eemil Räsänen

|                                                |                                    |
|------------------------------------------------|------------------------------------|
| Kukko kalisi kylmänä kevätiltana,              | Aamu koitti ja kukko kiekaisi,     |
| Ja se alkoi olla jo kylmyydestä kalpeana,      | Jospa siihen koko maatila heräisi, |
| Kukolla kävi sitten erinomainen tuuri,         | Kukko on nyt hyvällä päällä,       |
| Kun aurinko alkoi pilkottamaan juuri ja juuri. | Kun vihdoin on lämmin keväällä.    |

# Kirkasta kaipausta

Elias Salminen

Palokärjen soidinhuuto,

Särkee pilven,

Halkaisee kallion

Kevyet linnut,

Lähes läpinäkyvät,

Laskeutuvat jäisiin puihin,

Ketun öinen kutsuhaukku

kirkasta kaipausta täynnä

# Oujee

Hugo Tuovinen

Kevät esiin nousee, lapsi huutaa oujee.

Lämpömittari huiputtaa, lunta tuskin Lapis-  
sakaan enään tuiskuttaa.

Jäät ne vaan sulaa, kohta kalat innoissaan  
skulaa.

Haukeakin nälkä piinaa, mikähän ruokakaloja  
riivaa.

Taidanpa kaloille viehettä näyttää, ei tarvit-  
sisi koko ajan hernekeittoa käyttää.

Kun kala lautasella lepää, pitkään hymy huu-  
lissa kestää.

Ruoan jälkeen on aika ulos lähteä, ei takki  
ole enään niin tärkeä.

Kevät, onko ihanampaa aikaa, lasten riemu  
ulkona raikaa.

# Runo + video = runovideo

Hugo Korhonen



*Kuva 10: Kuva: Jaakko Saano*

Takaisin kesänodotustunnelmiin vie

Hugo Korhosen runovideo.<sup>10</sup>

Nauttikaa kesästä. Nyt se on täällä!

---

<sup>10</sup><https://www.youtube.com/watch?v=D2BMhblgAXA&feature=youtu.be>



*Kuva 11: Non Solumin toimittajat*

### **Toimittajat**

Venla Hämäläinen

Salli Kortelainen

Tiia Kopo

Ella Mustonen

Siiri Pöllänen

Jaakko Saano

Avustajina ykkösen runoilijat

**ohjaava opettaja:** Henna Hämynen