VIIKONVAIHDE

VIIKON ÄLÄHDYS

Ei ole vakavaa, jos ei aina tiedä, kuka on. Usein riittää, kun tietää, kuka ei ainakaan ole.

PÄHKINÄ

SUDOKU

Taso: Keskivaikea

		6						7
				1		3		
					8		4	9
					2		8	5
2	5		4		7		9	6
1	4		9					
3	9		8					
		1		6				
4						2		

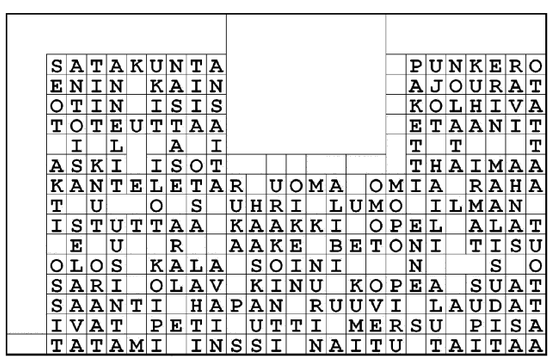
Sudoku-tehtävän 447 ratkaisu.

3	2	9	6	8	7	5	1	4
1	7	5	9	4	3	6	8	2
8	6	4	2	5	1	9	7	3
4	9	1	7	3	6	2	5	8
2	5	7	4	1	8	3	9	6
6	3	8	5	9	2	1	4	7
7	8	3	1	6	5	4	2	9
9	1	6	8	2	4	7	3	5
5	4	2	3	7	9	8	6	1

Tehtävä numero 448.

Täytä ristikko siten, että jokaisella pysty- ja vaakarivillä (ja paksuilla viivoilla rajatuissa 3 x 3 laatikoissa) on jokainen luku yhdestä yhdeksään. Kerran ja vain kerran! Apua Sudokun ratkaisuun osoitteessa: www.sudoku.org.uk

EDELLISEN RISTIKON RATKAISU



Luomuliikunnan sanansaattaja haluaa suomalaiset ylös penkistä

Istuminen on joskus ollut ihmiselle lepoa. Nyt se hallitsee arkipäivää.

Suomalaiset istuvat autoissa, tv:n ääressä, töissä. Neljä viidestä suomalaisesta työskentelee näyttöpäätteen edessä.

Toimistotyöntekijöiden on arvioitu istuvan uransa aikana työpaikalla 80 000 tuntia.

Lihasaktiivisuudeltaan toimistotyöntekijät ovat häkissä pidettävien apinoiden tasolla. Työpäivän aikana lihakset ovat passiivisina keskimäärin 67 prosenttia ajasta, kirjoittaa **Arto Pesola** Luomuliikunnan vallankumous -kirjassa.

Pesola tekee Jyväskylän yliopistossa väitöskirjaa istumisen vähentämisen terveyshyödyistä.

Viholliset: auto ja tuoli

Istumisen vaaroihin ollaan vasta heräämässä.

Brittiläinen tiedelehti The Lancet julisti viime vuonna, että istuminen on uusi tupakka: vähäinen aktiivisuus tappaa maailmanlaajuisesti enemmän ihmisiä kuin tupakointi.

Istumisen huonoja vaikutuksia ei saa nollattua kuntoliikunnalla. Pesolan lanseeraamalla luomuliikunnalla se sen sijaan onnistuu. Terveyshyötyjä saa jo istumisen rajoittamisella.

Pesola luettelee luomuliikunnan pahimmiksi vihollisiksi tuolin, auton, television, tietokoneen, hissin, rullaportaat ja kiireen.

Kaikki liikkuminen luomua

Syksyllä alkavat jumpat ja kuntokurssit. Pesola heräsi jossain vaihessa siihen, että ne eivät kiinnosta kaikkia.

Luomuliikunnan ajatus on madaltaa liikkumisen kynnystä. Sitä voi harrastaa kaikkialla, eikä siinä tavoitella täydellisyyttä.

Luomuliikuntaa on kaikki liikkuminen ja lihasten aktivointi, oli se sitten tietoista tai tiedostamatonta.

Luomuliikunnassa suositellaan istumisajan rajoittamista kuuteen tuntiin päivässä, istumisen tauottamista ja hien ottamista pintaan kolmesti viikossa. Tärkeää on tehdä asioita, joista pitää.

Arkiliikkuminen vähenee

Pitävätkö suomalaiset liikunnasta?

Työikäisistä vain kymmenesosa liikkuu riittävästi. Virallinen terveysliikuntasuositus ohjeistaa liikkumaan useana päivänä viikossa yhteensä ainakin 2,5 tuntia reippaasti tai 1,25 tuntia rasittavasti ja kohentamaan lihaskuntoa ja liikehallintaa ainakin kahdesti viikossa.

Toisaalta 90 prosenttia 19–65-vuotiaista kertoo harrastavansa liikuntaa vähintään kahdesti viikossa.

Se tiedetään, että suomalaiset istuvat keskimäärin paljon. Arkiliikunta, esimerkiksi työmatkaliikkuminen, on vähentynyt.

Työkin vaatii entistä vähemmän energiaa. Kolmessa vuosikymmenessä energiankulutus on laskenut miehillä 140 ja naisilla 124 kilokaloria päivässä.

Metsästäjät kunnossa

Luomuliikunnan ajatuksena on käyttää kehoa siihen, mihin sitä on tarkoitettu käytettävän.

Esimerkiksi Etelä-Amerikan metsästäjä-keräilijä-heimot Paraguayssa ja Venezuelassa ovat erittäin hyvässä kunnossa. Rankkojen metsästysreissujen vastapainona on lepoa ja juhlissa tanssimista.

Hieman lähemmäs nykyarkea sijoittuvat amissit – Pohjois-Amerikkaan Sveitsistä 1700-luvulla muuttanut protestanttinen ryhmä, joka elää eristäytyneenä ulkomaailmasta.

Amissi istuu kolme tuntia

Amissien pääasiallinen elinkeino on maanviljelys. He eivät saa ajaa autolla tai muilla polttoainetta käyttävillä kulkuneuvoilla. Polttoainetta ei käytetä myöskään sähköntuotantoon tai muihin mukavuuksiin.

Amissit ovat tutkimuksen mukaan yhtä aktiivisia kuin kovaa treenaavat kestävyysjuoksijat.

Yhteisön miehet liikkuvat viikossa kymmenen tuntia kovalla teholla ja 43 tuntia keskiteholla. Istumista on päivässä vain 3,3 tuntia.

Askelmittari paljasti, että päivässä amissimies ottaa keskimäärin yli 18 000 askelta, nainen 14 000 askelta.

Maatilalla monta askelta

Pesolan mukaan teknologia vaikuttaa kovasti päivittäisen liikkumisen määrään.

Vai vaikuttaako? Yle varusti kesäkuussa eri ammattiryhmien edustajia askelmittarilla. Karjatilaa ja kahta esteratsua hoitava maatalousyrittäjä keräsi enemmän askeleita kuin amissit, keskimäärin 24 000 askelta päivässä.

Suositus on 10 000 askelta. Toimistotyöntekijälle kertyy työpäivän jälkeen askelia 1 000–2 000.

Työnkuvat ovat muuttuneet viime vuosina myös maa- ja metsätaloudessa: koneet ovat tuoneet kannattavuutta.

Pesola muistuttaa, että aktiivisuus arjessa tuo isoja terveyshyötyjä.

”Liiallinen aktiivisuus voi olla myös rasittavaa. Siitä pitää pystyä palautumaan.”

PAULA LIESMÄKI

JANNE NOUSIAINEN

Jyväskylän yliopiston kampuksella luomuliikkuvan Arto Pesolan mukaan maaseudulla on tilaa liikkua turvallisesti. Pitkät välimatkat kuitenkin ajavat käyttämään autoa.

Istumissuositukset tekeillä

Sosiaali- ja terveysministeriössä alettiin maanantaina laatia istumissuosituksia. Ensimmäiset suositukset valmistuvat vuoden loppuun mennessä.

”Jos päivän kokonaisistumisaika ylittää 6–8 tuntia, terveysriskit alkavat kasvaa kovasti”, sanoo mukana työryhmässä oleva **Arto Pesola**.

Hän arvelee työryhmän pohtivan myös istumisen tauottamista.

Jää nähtäväksi, määritelläänkö suosituksissa aikarajoja.

Pesola toivoo suositusten herättelevän ihmisiä.

Istuminen koskettaa kaikkia. Istumisen tutkimus on pompahtanut taas esiin ja tutkimuksia tehdään runsaasti: terveysteknologialla saadaan entistä tarkempia tuloksia arkiliikunnasta.

Aivan uusi asia istumisen vaarallisuus ei ole.

”1950-luvulla koulujen opetussuunnitelmissa luki, että pitkiä istumisjaksoja tulee välttää”, Pesola sanoo.

Sen jälkeen arki on passivoitunut entisestään.

PAULA LIESMÄKI

ISTUMISEN VAIKUTUKSET

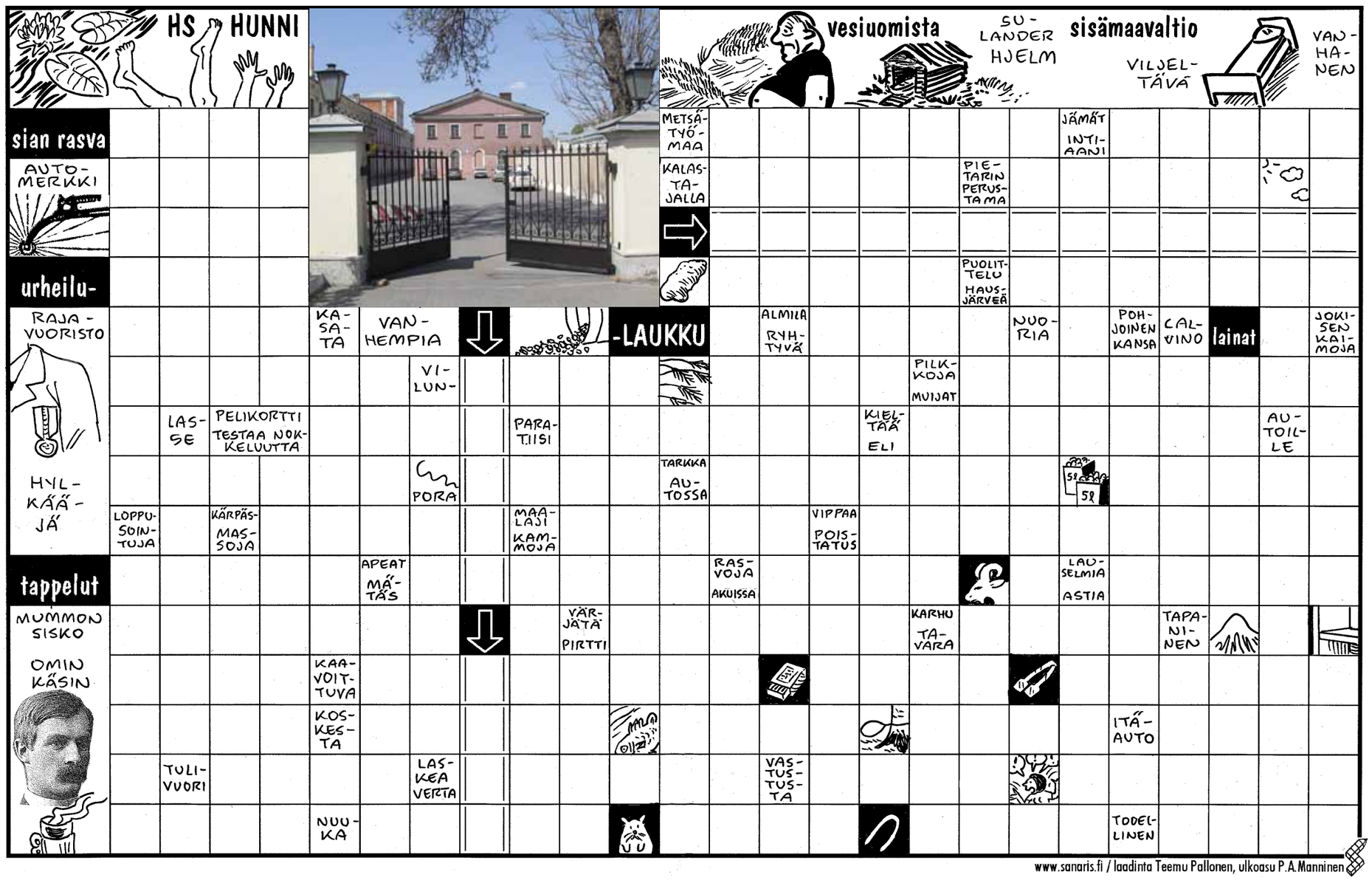
Päätä ja selkää särkee – istuminen muokkaa kehoa

Keho siirtyy lepotilaan ja alkaa säästää energiaa tuleviin koitoksiin.
Suuret lihakset vapautuvat kehoa tukevasta työstä.
Etu- ja takareidet sekä pohkeet rentoutuvat.
Verenkierto hidastuu, verisuonet alkavat supistua.

Lihakset alkavat väsyä hapenpuutteessa. Myös hermojen hapensaanti heikkenee ja niihin alkaa kertyä kuona-aineita.
Aineenvaihdunta hidastuu. Selän lihakset ja välilevyt kuormittuvat, varsinkin etukenossa.

Lihakset alkavat surkastua ja välilevyt rappeutua yksipuolisen rasituksen alla.
Verenpaine nousee, vyötärönympärys kasvaa, sydän- ja verisuonitautien sekä kakkostyypin diabeteksen riski nousee.
Lähde: Arto Pesola: Luomuliikunnan vallankumous. Fitra 2013.

RISTIKKO



www.sanaris.fi / laadinta Teemu Pallonen, ulkoasu P.A.Manninen