

Vol. 43 Coden: KMKMAA ISSN 0355-1628

**Toimitus • Redaktion • Office**

Pohjantie 3, FIN-02100 Espoo  
puh. 0400 578 901  
toimitus@kemia-lehti.fi  
www.kemia-lehti.fi  
www.facebook.com/kemialehti

Päätoimittaja • Chefredaktör • Editor-in-Chief  
DI Leena Laitinen 040 577 8850  
leena.laitinen@kemia-lehti.fi

Toimituspäällikkö • Redaktionschef  
• Managing Editor  
Päivi Ikonen 0400 139 948  
paivi.ikonen@kemia-lehti.fi

Taitto • Layout  
K-Systems Contacts Oy  
Päivi Kaikkonen 040 733 3485  
taitto@kemia-lehti.fi

Sihteeri • Sekreterare • Secretary  
Irja Hagelberg 0400 578 901  
irja.hagelberg@kempulssi.fi

Vakituihin avustaja ja toimistotyöntekijä •  
Permanent medarbetare • Contributing Editor  
Sanna Alajoki 040 827 9727  
sanna.alajoki@kemia-lehti.fi

**Ilmoitukset • Annonser • Advertisements**  
ilmoitukset@kemia-lehti.fi

**Myynti • Forsäljning • Sales**

Milla Sinisalme 040 766 1346  
milla.sinisalme@kemia-lehti.fi  
Irene Sillanpää 040 827 9778  
irene.sillanpaa@kemia-lehti.fi

**Tilaukset • Prenumerationer • Subscriptions**  
puh. 0400 578 901  
tilaukset@kemia-lehti.fi

**Tilauhinnat**

Kotimaassa 105 euroa (kestotilaus 95 euroa),  
muut maat 145 euroa  
Kouluille 49 euroa, www.aikakaus.fi  
Prenumerationspris i Finland 105 euro,  
övrige länder 145 euro  
Subscription price (out of Finland) EUR 145  
Irtnumero/Lösnummer/Single copy EUR 16

**Osoitteenmuutokset**

Kemian Seurojen toimisto  
puh. 010 425 6302, faksi 010 425 6309  
toimisto@kemianseura.fi

**Kustantaja • Utgivare • Publisher  
Kempulssi Oy**

Toimitusjohtaja • Verkst.direktör • Managing  
Director  
Leena Laitinen  
Pohjantie 3, FIN-02100 Espoo  
puh. 040 577 8850  
leena.laitinen@kemia-lehti.fi

**Toimitusneuvosto • Redaktionsråd  
• Editorial Board**

Viestintäjohtaja Susanna Aaltonen,  
Kemianteollisuus ry  
Laboratoriopäällikkö Susanna Eerola, Roal Oy  
Toimitusjohtaja Saara Hassinen, SalWe Oy  
Professori Matti Hotokka, Åbo Akademi  
Toimituspäällikkö Päivi Ikonen, Kemia-Kemi  
Toiminnanjohtaja Heleena Karrus, Kemian Seurat  
Päätoimittaja Leena Laitinen, Kemia-Kemi  
Toimittaja Sisko Loikkanen, Yleisradio  
Professori Jan Lundell, Jyväskylän yliopisto  
Professori Markku Räsänen, Helsingin yliopisto

Aikakauslehtien Liiton jäsenlehti  
Keskipainos 5 000, erikoisnumeroilla  
300–3000 kpl:n lisäjakelu.  
Forssa Print, Forssa 2016  
ISO 9002

# Kemiaa ja karaokea



Markku Joutsen

**HILPEÄNLIUKUTTAVAN** leffan jälkeen oli loistava fiilis jatkaa karaokeen.

Lauri Nurksen komediassa *Nuotin vierestä* Riku Niemisen esittämä kireä Arto Mulkonsaari, "DI, kemian ala", oli joutunut äitinsä kyytimieheksi karaokekilpailuun. Kesäinen viikonloppu laulun ja laulun ystävien parissa mullisti kerralla ahdistuneen suorittajan elämän.

Kotikorttelin karaokebaarin kulmapöydässä paloi kynttilä. "Ekin

muistoksi", saimme selityksen. Todellakin, kasvotuttujen joukosta puuttui hymyilevä valkoihuksinen herrasmies.

Sinä iltana kuulumme Ekin tarinan. Sydänvaivat, keuhkosairaus ja kaksi syöpää eivät pidätelleet miestä lähtemästä viikon tärkeimpään iltaan. Lyhyt kävelymatka saattoi kestää tunnin, mutta mieli paloi ystävien ja laulun luo. Perillä kaikki oli hyvin.

"Kuulitko kun moottori hyrähti käyntiin", hän saattoi sanoa, jos meno kävi niin reippaaksi, että sydämeen asennettu tahdistin alkoi avittaa. Optimistinen asenne säilyi loppuun asti.

"Ei vielä peruta Kanarian-lomaa", hän suunnitteli sairaalassa, kunnes keuhkokuume vei voiton.

**MUSIIKILLA ON** ihmeellinen voima. Se hoitaa aivojamme ja sydäntämme, lievittää kipuja ja siivittää mielikuvituksemme lentoon. Se herättää muistamattomat muistamaan ja puhumattomat puhkeamaan lauluun.

**Hoivakodin vanhus saattaa ponkaista pyörätuolistaan valssiin.**

Aivokuvaukset ovat osoittaneet, että sävelet aktivoivat aivoalueita, jotka säätelevät vireyttä, huomiokykyä, muistia, tunteita ja liikkeitä. Kun nuoruusvuosien suosikkikappale lähtee soimaan, hoivakodin vanhus saattaa ponkaista pyörätuolistaan valssiin hoitajan kanssa.

Musiikki buustaa aivojamme dopamiinilla, joka vaikuttaa muun muassa ongelmanratkaisukykyyn, uuden oppimiseen, motivaatioon ja luovuuteen. Ei ihme, että musiikin kuuntelun on tutkimuksissa todettu parantavan myös työn tuloksia.

E erityisen tervehdyttäväksi musiikki on todettu, jos siihen yhdistää oman lauluäänän. Jo suihkussa laulaminen on terapeuttista, ja jos innostuu kokeilemaan kuoroa tai karaokea, saa kaupan päälle hyvän mielen omasta uskaltamisesta ja yhdessäolosta.

**JOS OLISIN** lääkäri, kirjoittaisin potilaitteni reseptiin annoksen mielmusiikkia kerran päivässä ja lauluillan kerran viikossa. Tärkeää on, että musiikki on kuulijalleen mieluisaa, olipa se oopperaa, iskelmää tai räppiä.

Tarjoan ilmaisen vinkin sote-uudistusta puurtaville päättäjille: antakaa meidän tehdä vanhuudenpäiviemme varalle hoitotahdon lisäksi musiikkitahto. Luurit päähän, ja viereisen rollaattorin haltija voi moshata Motörheadin tahdissa, kun minä kuuntelen Mattia ja Teppoa.

*Leena Laitinen*