

Vol. 45 Coden: KMKMAA ISSN 0355-1628

Toimitus • Redaktio • Office

Asolantie 29 b, FI-01400 Vantaa
puh. 0400 578 901
toimitus@kemia-lehti.fi | www.kemia-lehti.fi
www.facebook.com/kemialehti

Päätoimittaja • Chefredaktör • Editor-in-Chief
DI Leena Joutsen 040 577 8850
leena.joutsen@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

Sihtööri • Sekretärare • Secretary
Sanna Alajoki 050 336 5613
sanna.alajoki@kemia-lehti.fi

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

Myynti • Försäljning • Sales

Pekka Laatikainen 040 574 7701
pekka.laatikainen@kemia-lehti.fi
Jaana Koivisto 040 770 3043
jaana.koivisto@kemia-lehti.fi

Tilaukset ja osoitteenmuutokset

puh. 03 4246 5370
tilaukset@kemia-lehti.fi

Osoitteenmuutokset / Kemian Seurojen jäsenet

Kemian Seurojen toimisto
puh. 010 425 6302
toimisto@kemianseura.fi

Tilaushinnat

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

Kustantaja • Utgivare • Publisher Kempulssi Oy

Toimitusjohtaja • Verkst. direktör
• Managing Director
Leena Joutsen 040 577 8850
leena.joutsen@kemia-lehti.fi

Toimituspäällikkö • Kontorschef • Office Manager
Sanna Alajoki 050 336 5613
sanna.alajoki@kemia-lehti.fi

Toimitusneuvosto • Redaktionsråd

• Editorial Board

Johtaja Susanna Aaltonen, Kemianteollisuus ry
Laboratoriopäällikkö Susanna Eerola, Roal Oy
Toimitusjohtaja Saara Hassinen, Terveysteknologian Liitto ry
Emer.prof. Matti Hotokka, Åbo Akademi
Toimituspäällikkö Päivi Ikonen, Kemia-Kemi
Toiminnanjohtaja Heleena Karrus, Kemian Seurat
Päätoimittaja Leena Joutsen, Kemia-Kemi
Tiedetoimittaja Sisko Loikkanen
Professori Jan Lundell, Jyväskylän yliopisto
Emer.prof. Markku Räsänen, Helsingin yliopisto

Aikakauslehtien Liiton jäsenlehti
Keskipainos 5 000, erikoisnumeroilla
300–3 000 kpl:n lisäjakelu.

Forssa Print, Forssa 2018 | ISO 9002

Kemia-lehti on muuttanut.
Uusi osoitteemme on
Asolantie 29 b, 01400 Vantaa.



Tanssii tavisten kanssa



Markku Joutsen

“HI-DAS, HI-DAS, lähtee nyt!”

Opettajan tutut komentosat laukaisevat tanssiparkettien tavikset liikkeelle. Olavi Virran ääni luo tangon taikaa hikiseen jumppasaliin, ja rytmi tempaa mukaansa.

Vaativampaa seuraa lämmittelyn jälkeen, kun vuorossa on uusien kuvioiden harjoittelu. Aloittelijan on keskityttävä jokaiseen ohjeeseen ja askeleeseen, jotta partnerin varpaat säästyvät.

Puolitoistatuntisen palkintona on seesteinen mieli ja energinen olo. Kiireet ovat jääneet pukuhuoneeseen.

MUSIIKKI JA TANSSI ovat rikastuttaneet vuosituhansien ajan ihmisten vuorovaikutusta ja kulttuuria. Tanssissa yhdistyy monta ihmisyyden peruselementtiä: liike, luovuus, kosketus ja yhteisöllisyys.

Tanssii tähtien kanssa -kisa ja Linnan juhlat ovat tänäkin syksynä vetäneet leirinuotion tavoin puoleensa miljoonia suomalaisia. Neurotieteelliset tutkimukset vahvistavat, että kyllä kansa tietää.

Musiikin on todettu aktivoivan syviä aivoalueita, jotka ovat päävasuussa tunne-elämästä, muistista ja sosiaalisesta vuorovaikutuksesta. Musiikin parantavaa voimaa on käytetty hyvin tuloksin monien sairauksien ja häiriöiden hoidossa ja kuntoutuksessa.

Palkintona on seesteinen mieli ja energinen olo.

Liikunta puolestaan saa mielihyvähormonit hyrräämään ja vähentää aivojen pelko- ja stressikeskuksen aktiivisuutta. Tanssissa molempien hyödyt yhdistyvät.

Tanssiterapia voi tuoda helpotusta esimerkiksi muistisairauksiin, kipuihin ja Parkinsonin tautiin, sanoo Helsingin yliopiston tutkija Hanna Poikonen. Hän kehitti tuoreessa väitöstyössään menetelmiä tanssin synnyttämien aivokuorten prosessien tutkimiseen ja ymmärtämiseen.

HALUATKO PALAN juhlaa arjen keskelle? Palauta mieleesi mukavat tanssimuistosi: vanhojen tanssit, bankettien pyörähtelyt tai nuoruuden lavat.

Läheiseltäsi voi kadota nykyhetki, mutta kun soitat tutun valssin vuosikymmenten takaa, hymy syttyy ja muistot pulppuilevat.

Tanssia voi yksin, kaksin tai ryhmässä, tai vaikka piirissä joulukuusen ympärillä. Vaihtoehtojen kirjo ulottuu laviksesta rivitanssiin ja tanhusta tanssijoogaan. Kun itselle sopiva tyyli löytyy, flow tarttuu sohva-perunaankin.

Leena Joutsen

**Toivotamme rauhallista joulun aikaa
ja kiitämme lehden lukijoita,
mainostajia ja yhteistyökumppaneita
kuluneesta vuodesta.**

Kemia-lehden toimitus

Scanstockphoto

Olemme osoittaneet joulutervehdyksen Hyvä Joulumieli -keräykseen.