

Elämä pelissä -ohjelma pyörähti käyntiin



Duodecimin, Ylen ja Tarinatalon suosittu Elämä pelissä -ohjelma palasi ruutuun kolmannelle tuotantokaudelleen. Uusissa jaksoissa Jethro Rostedt, Nina Mikkonen, Oskari Katajisto, Irina Krohn ja Kai Mäkelä opettelevat sietämään vastoinkäymisiä ja pyrkivät parantamaan elämäntapojaan.

Elämä pelissä -ohjelman uusin tuotantokausi pureutuu siihen, kuinka negatiivinen elämänsäsenne vaikuttaa ihmisen terveyteen ja eliniän ennusteeseen. Kielteinen asenne liittyy tutkimusten mukaan vastoinkäymisten huonompaan sietokykyyn, altistaa epäterveelliselle elämälle ja saattaa lyhentää elinikää jopa kymmenellä vuodella.

Ohjelman päähenkilöt noudattavat vastoinkäymisen sietämistä kehittävästä harjoiteohjelmaa. Tämän lisäksi he voivat valita yhden tai kaksi muuta ohjelmaa, jotka tähtäävät muun muassa painonhallintaan ja parempaan unenlaatuun. Päähenkilöitä parempaan elämään tsemppaavat psykologi **Tony Dunderfelt**, psykologi **Anne Hyvén**, lääketieteen ja kirurgian tohtori **Heimo Langinvainio**, psykologi **Ilona Rauhala** sekä psykiatri **Ben Furman**.

Jokaisen ohjelman päähenkilön taustalta löytyy erilaisia syitä ohjelmaan osallistumiselle. Suursijoittaja **Kai Mäkelä** haluaa parantaa suhdettaan vaimoonsa ja lapsiinsa. Kotiäiti **Nina Mikkonen** taas kokee, että hän harmistuu turhan usein kuormittavassa elämäntilanteessa kahdelle pojalleen.

– Olen joutunut sellaiseen kierteseen, että on koko ajan kiire, ja haluan välttää burn outin, perustelee yrittäjä ja mediapersoonana **Jethro Rostedt** puolestaan osallistumisestaan ohjelman tiedotustilaisuudessa.

Elämä pelissä on koko kansalle suunnattu hanke, jonka kulmakivi on sähköinen terveysvalmennus. Valmennukseen pääsee osallistumaan tekemällä Ylen nettisivuilla Elämä pelissä -testin, joka avattiin 10.9.2012.

ELÄMÄ ON TANSSIA BAKTEERIEN KANSSA

Bakteeriopin professori **Pentti Huovisen** uutuuskirja *Tanssii bakteerien kanssa – Pidä bakteeriestasi huolta!* tutustuttaa lukijan bakteerien kiehtovaan maailmaan. Uusien tutkimustulosten mukaan bakteeristo vaikuttaa allergian, diabeteksen ja monen muun sairauden ilmentymiseen.

– Bakteereilla on paljon suurempi merkitys ihmisen terveydelle kuin olemme osanneet edes kuvitella. Historia on opettanut, että ihmisen mikrobeihin voidaan vaikuttaa ja bakteeristoa muoka-



ta terveyttä edistäväksi, Huovinen kertoo.

Pentti Huovinen on tunnettu bakteeritutkija, joka on 30 vuoden aikana tuottanut satoja tieteellisiä julkaisuja ja kirjoituksia sekä tehnyt merkittävää työtä tieteen kansanomaistamiseksi niin kirjailijana kuin sanomalehti- ja radiokolumnistinakin.

Tanssii bakteerien kanssa -kirjaa voi ostaa Duodecimin verkkokaupasta (verkkokauppa.duodecim.fi)

Viime vaaleissa 2010

- Duodecimin valtuuskuntaan valittiin **40** jäsentä
- joista **21** on naista
- joista **9** jatkoi edelliseltä kaudelta
- äänioikeuttaan käytti **7 189** seuran jäsentä, äänestysosuuden ollen **36,55 %**
- eniten ääniä (**188**) sai Hannu Lauerma

6.–8.11. Turun XXIX Lääketiedepäivät

16.11. Vuospäivän symposiumi: Miten tämän päivän tutkimuksesta tulee huomispäivän hoitoa?

Lisää tapahtumista osoitteessa www.duodecim.fi