

## Mitä metsä tekee meille?

Perjantain iltapäivä. Taas yhden päivän on älytön yrittänyt saada haluttomat tekemään mahdolltomia! Ei muuta kuin koirat mukaan ja metsään. Metsän tuoksut ja tunnelmat täyttävät mielen ja tunnin taivalluksen jälkeen palaan kotiin uutena ihmisenä.

### Metsä auttaa

Mieltäni on ruvennut askarruttamaan metsän vaikutus. Kohtelee metsä vain minua kummallisen rauhoittavasti vai onko sillä merkitystä kaikille ihmisille? Vanhastaan tiesin, että tummanvihreää tuijotellessa, etenkin tuota väriä kaukaisuudessa katsellessa, silmät lepäävät. Minulle on myös kerrottu, että ihmisen aivoja ei ole luotu meidän neliskantista maailmaamme varten, joten aivomme kaipaavat metsässä samoilemista päästäkseen rekisteröimään pyöreitä, epätasaisia muotoja.

Netin ihmeellisestä maailmasta kaivoin esiin Metsäntutkimuslaitoksen sivut ja löysin tutkimusohjelman Metsästä hyvinvointia. Siellä olikin kasapäin omia tuntojani vahvistavia asioita. Tutkimusten mukaan metsässä oleskelu, on se sitten hyötyliikuntaa marjastaen tai sienestäen tai muuten vain kuljeskelua, alentaa verenpainetta ja sydämen sykettä. Se alentaa lihasjännitystä, saa stressihormonin määrän laskemaan. Metsässä liikkuminen auttaa fyysisessä ja psyykkisessä toipumisessa ja vahvistaa immuunijärjestelmää. AD/HD lasten kanssa metsässä puuhastelun on todettu vähentävän heidän oireiluaan ja rauhoittavan heitä.

### Anna itsellesi aikaa

Metsän hyvää tekevä vaikutus ei vaadi tuntikausien metsäretkiä. Jo puolen tunnin oleskelulla pari kolme kertaa viikossa on havaittu olevan elähdyttävä vaikutus. Metsä tässä tarkoittaa luonnon metsää linnunlauluineen ja puiden kitinöineen eikä pieniä viheralueita, jossa taustäänä on moottoritien jylinä. Metsässä täytyy kuitenkin liikkua oikein! Täytyy kuunnella, haistella ja katsella kaikessa rauhassa ei säntäillä ympäriinsä sykemittaria tuijotellen.

Hyötyliikunnasta metsässä on moninkertainen terveysvaikutus. Suomalaisen, puhtaiden metsien marjojen ja sienten terveysvaikutukset ovat meille kaikille itsestäänselvyksiä. Xylitol eli koivusokeri, hunaja, terva, piki ja uuden tulemisen kokenut mahla aletaan jo luokitella ”metsämedisiinaksi”.

### Matkailuvaltti

Metsällä on siis kiistatta meihin hienoja fyysisiä ja psyykkisiä vaikutuksia. Mikä valtava ja käyttämätön markkinointimahdollisuus! ”Stressiä – tule metsään!”, ”Kohonnut verenpaine – tule metsään!”, ”Ainainen räkätauti – tule metsään!”, ”Läpättääkö sydän – tule metsään!”. Turistiryntäystä odotellessa nautikaamme metsän rauhasta.

Anu Penttinen

## Näyttely HALKO- JA PÖLLISAVOTTA 1940-50 LUVULTA Oiva Partanen ja Jouko Miettinen (hevonen)

Lieksan seudun eläkeläisten näyttely kuvaa pienoismallin avulla savottaa 60 vuoden takaa.

Kylätoimintakeskus  
Kukko

1.6.-15.9.2012, ti -su 7-17



Simpauttaja-ilmiö - kesällä 2011 liki 7000 katsojaa!

Lieksan teatteri Vuonislahdessa

**Heikki Turusen**

**20.-29.7.2012**

(Suomen Näytelmäkirjailijaliitto)  
Käsikirjoitus/dramaturgia: Petteri Wirkkala  
Tuottaja: Vuonislahden Taiteilijatalo ry

## Simpauttaja

### Esitysjajat

pe 20.7. klo 19 kenraaliharjoitus  
la 21.7. klo 14 ensi-ilta  
su 22.7. klo 14 ja 19  
ma 23.7. klo 19  
ti 24.7. klo 19  
ke 25.7. klo 19  
to 26.7. klo 19  
pe 27.7. klo 19  
su 29.7. klo 14 ja 19

**Paikka: Vuonis-rantateatteri,  
Kestikievari Herranniemen ranta  
Vuonislahdentie 185, 81590 Vuonislahti**

**Liput: 18 e/lippu, kenraaliharjoitus 10 e/lippu.  
Ryhmät: 15 e/lippu.**

Lippuvaraukset:  
toimisto ma-pe klo 14-18 puh. **040 825 6135**  
s-posti: taiteilijatalo@vuonis.net  
www.vuonislahti.fi  
facebook: VuonisLife

Yksittäislippuja myynnissä myös:  
Suomalainen kirjakauppa/Lieksa  
ja Karelia Expert Matkailupalvelun toimistot

Ryhmämyynti myös:  
Karelia Expert Matkailupalvelu, Lieksa  
puh. 0400 311 213, lieksa@visitkarelia.fi

### Haluatko ruokailla tai yöpyä?

- Ruokailu ja majoitus:  
Kestikievari Herranniemi,  
www.herranniemi.com,  
reception@herranniemi.com  
- Ruokailu:  
Lounaskahvila Soroppi,  
www.vuonislahti.fi, kukko@vuonis.net

### Vuonislahden muita kesätapahtumia:

- pelimannitapahtuma  
Vuonis Soikoon 9-10.6. (televisioidaan)  
- lavatansseja ....  
- Pielisen altaan symposium 14.9. ja  
Muikkumarkkinat 15.9.  
- tori klo 11-13 lauantaisin  
www.vuonislahti.fi

## Vuonislahden kesänäyttely Tervatyttö ja Leppälikka

**Kylätoimintakeskus Kukko  
Vuonislahdentie 184,  
81590 Vuonislahti  
Avoimna 15.6. – 15.9.2012  
ti – su 7 - 17**

Taiteilija  
Eeva Kontturin teoksia

Näyttely on puheenvuoro ympäristökeskustelussa, kantaottavaa luontoestetiikan ja ympäristöarvojen puolesta. Töilläni osoitan kunnioitukseni metsälle ja esivanhempiemme moniulotteisille luontoyhteyksille.

