



Ristikot ja terveys

Itse kukin lienee joskus kuullut väitteitä ristikoiden ratkomisen positiivisista vaikutuksista ihmisen terveyteen. Pohditaan tätä aihetta seuraavaksi.

Suomalaisen ristikkoalan konkari Esko Aaltonen (joka aikoinaan käynnisti vakiintuneen ristikkolehdistön Suuri Ristikko Kilpa-lehdellään vuonna 1965) on ollut asiasta erityisen kiinnostunut. Hän jopa perusti erikseen lehden nimeltä Eläkeväen Ristikot, jonka ensimmäisen numeron pääkirjoituksessa painotettiin ratkonnan merkitystä ikääntyvän kansalaisen aivotuominnan piristäjänä.

Esko Aaltonen otti minuun yhteyttä muutama viikko sitten ja kysyi, enkö voisi käsitellä asiaa tällä palstalla. Sattumalta olin menossa pian sen jälkeen vuosittaiseen lääkärintarkastukseeni. Kysyin lääkäriltäni, mikä hänen käsityksensä asiasta oli. Hän neuvoi minua tutustumaan netissä PubMed-nimiseen sivustoon, johon on kerätty laaja tietokanta lääketieteellisistä tutkimuksista.

Löysin tuosta tietokannasta raportin yhdestä tutkimuksesta, jossa selvitettiin ristikoiden ratkonnan vaikutusta dementiaan sairastuneisiin. Tutkimuksessa saatiin selville, että ristikoiden ratkominen viivytti dementiaan puhkeamista 2,5 vuodella. Se ei siis estänyt tautia, mutta hidasti sen ak-

tivoitumista.

Olisi mielenkiintoista selvittää, onko elämänilmaisella ratkomisella suurempi vaikutus kuin lyhyemmällä aktiivisella ratkontakaudella. Jos on, niin dementia ei todellakaan pitäisi aktivoitua minussa. Aktiivinen ratkojakauteni on nyt jatkunut yhtäjaksoisesti 60 vuotta!

Ratkonta vaatii aivojen monipuolista käyttöä yhtä aikaa. Kielen merkityksien osaaminen, arvoituksien pohtiminen, visuaalinen hahmottaminen ja pitkäjänteinen ongelmanratkonta ovat kaikki aktiivisia. Ratkoja joutuu työstämään asiat omatoimisesti, kyseessä ei ole pelkkä passiivinen katseella seuranta niin kuin esim. TV:n katselu huonoimmillaan.

Minulle ratkomisella on lisäksi stressiä helpottava vaikutus. Ratkoessa voi arkipäivän stressaavat pulmat siirtää hetkeksi sivuun. Lisäksi saattaa huomata, että uudestaan pulmaan palatessa alitajunta on jo työstänyt käyttökelpoisen ratkaisun.

Hyvänolon tunteet ovat ainakin minulle terveyttä parhaimmillaan. Parhaimpia hyvänolontunteita puolestaan tarjoavat ahaa-elämykset, joita kutkuttavasti laaditut ja vihjeitetyt ristikot jatkuvasti tuottavat.

Antti Skyttä
antti.skytta@ristikkoakatemia.fi

Lähetäkää ristikkoaiheisia kysymyksiä ja mielipiteitä osoitteeseen
kysymys@ristikkoakatemia.fi

Ristikkoakatemia Facebookissa:
www.facebook.com/groups/
ristikkoakatemia/