

TIISTAI  
5.

heinäkuuta 2016  
27. viikko

NIMIPÄIVÄT TÄNÄÄN:

Unto, Untamo

Ortodoksisessa kalenterissa:

Ahvo, Ohvo, Leimu, Sergei

Ruotsinkielisessä kalenterissa:

Ulf

NIMIPÄIVÄT HUOMENNA:

Esa, Esaías

Ortodoksisessa kalenterissa:

Sisso

Ruotsinkielisessä kalenterissa:

Halvar, Orvar

### PÄIVÄN SANA

Älkää varastako, älkää valehdelko älkääkään pettäkö toisianne. Älkää vannoko väärin minun nimeeni, sillä jos niin teette, häpäisette Jumalanne nimen. Minä olen Herra. 3. Moos. 19: 11–12

### VIISI KYSYMYSTÄ

1. Mikä NHL-seura varasi HPK:n Eetu Tuulolan?
2. Mikä on sommelierin vastuulla ravintolassa?
3. Kuka on keskustan eduskuntaryhmän uusi puheenjohtaja?
4. Missä päin Hämeenlinna Antikvaria Poppa Joe nykyisin sijaitsee?
5. Mitä sarjakuvaa Bill Watterson piirsi?

1. Calgary Flames  
2. Viinit  
3. Antti Kalkonen  
4. Kauppakeskus Tavastilassa  
5. Lassil ja Leevi -sarjakuvaa



# Kiireetön portti mielenrauhaan

Jatkuva hoppu on hyvä renki stressille, mutta huono isäntä ihmiselle. Jooga tasapainottaa myös lapsen arkea.

**Toni Rasinkangas**  
Hämeenlinna

Nyky maailman kiireessä myös perheen pienimmät tarvitsevat rentoutusmenetelmiä teknisten vempaimien ja joka tuutista puskevan ärsykevyrän ristitulesa. Hämeenlinnalainen joogaopettaja **Heli Hietanen** suosittelee, että myös lapset surffailisivat netin sijaan välillä joogamatolla.

– Opettajina, kasvattajina ja vanhempiina emme pysty muuttamaan ympäröivää maailmaa, mutta ainakin voimme auttaa lapsia käsittelemään sitä, Hietanen sanoo. Joogan avulla lapset saavat välineitä kä-

sitellä kiirettä, jossa he kasvavat.

– Rentoutustekniikat, tietoinen läsnäolo, oikeanlainen hengitys, kehon ja mielen notkeus ja terveys ovat korvaamattoman arvokkaita elinikäisiä lahjoja, joita voimme opettaa lapsille.

**LAPSIA OPETTAESSA** on tärkeää oppia näkemään maailma heidän silmin.

– Se on erittäin avartava näkökulma. Meissä kaikissa asuu edelleen vielä se oma sisäinen lapsi.

Lapset tarvitsevat kuitenkin esimerkkejä ja roolimalleja kohti harmonista ja tervettä elämää.

– Monet aikuiset ovat jatkuvasti nenä kiinni älypuhelimessa. Silloin on absurdi odottaa lapselta yhtään sen kypsempää käytöstä.

**LAPSILLE SUUNNATTU** jooga ei ole pelkästään jooga-asentojen eli asanoiden harjoittelua, vaan kasvattamista.

– Seikkailun tiimellyksessä opitaan esimerkiksi sosiaalisia taitoja ja ryhmätyöskentelyä, oman kehon tuntemusta, syvää hengitystä ja itsevarmuutta, Hietanen luettelee.

Joillekin lapsille jo pelkästään se, että saa viettää kiireettömän tunnin ilman kuvaruutua, teknisiä laitteita tai suorituspakkoa voi olla eheyttävä tekijä hektisessä arjessa, Hietanen huomauttaa.

– Jooga tarjoaa mahdollisuuden rentoutua ja harrastaa liikuntaa ilman minäänlaisia suorituspaineita tai kilpailuasetelmia.

Hietanen tieto pohjautuu Lontoossa asuvan lasten ja nuorten joogaopettajan **Bryony Duckitt** in oppeihin.

Elokuussa Hietanen järjestää lasten ja nuorten joogaa Hämeenlinnassa Rauhankadulla sijaitsevassa Joogakoulu Kajossa.

Tunnit ovat jaoteltu ikäryhmittäin 5–8-vuotiaille lapsille, 9–12-vuotiaille esiteineille ja 13–18-vuotiaille nuorille. **HÄSA**

## Hämeen Sanomat 50 vuotta sitten

TIISTAINA HEINÄKUUN 5. PNÄ 1966

### Kanta-Hämeen väestö voi jopa kasvaa

Dipl.ins. **Ilkka Pätäri** on tehnyt Kanta-Hämeen aluetta koskevan väestöennusteen vuosille 1960–1990.

1970-luvulla ennusteen näyttää siltä, että työllisyystilanne erittäin huomattavasti paranee, jopa saattaa esiintyä työvoimapulaakin ja on mahdollista, että Kanta-Häme saa jopa hiukan muuttovoittoa. Maa- ja metsätalouden ammatissa työskentelevä väestö vähenee yhtä paljon kuin 1960-luvullakin.

Mikäli Helsingin lähiympäristön liiallisen kasvun rajoittamiseen päästään, voinee Kanta-Hämeen väestö näiden toimenpiteiden seurauksena kasvaa vielä huomattavasti arvioitakin nopeammin, jopa niin, että kokonaisväestön määrä voisi päättyä vuoden 1990–2000 tienoilla lähelle 190 000 henkeä.

➔ Kanta-Hämeessä oli vuoden 2015 lopussa 174 710 asukasta.

**Solmiota uudistetaan. Saksalaiset ovat järjestäneet kilpailun solmioiden muodosta ja kuosista. Keskellä voittanut ehdotus, kaksi muuta ovat erikoisuuksia.**



### JUST TÄNÄÄN

## Palokunnan- talossa tunnelmoidaan

Palokunnankadulla sijaitsevassa Hämeenlinnan VPK:n talossa kuullaan tänään kello 19 alkaen marsseja, tangoja, yötunnelmia ja kevyttä klassista. Yli luutnantti Tommi Suutarisen johtamassa yhteiskonsertissa musisoivat Hämeenlinnan kaupunginorkesteri ja Puolustusvoimien varusmiessoittokunnan jousiorkesteri.