

## Maailman ihanin tyttö – ja kaunein kirja

”Kuvat ovat tehneet musta erikoisen, uniikin. Vieläkin tunnen samoin, vaikkei kuvia enää otetakaan. Mä tiedän, että mä pärjään. Mun mielestä on ollut tosi hienoa olla mukana tässä isossa projektissa. Mä uskon, että tämä on jotain niin suurta, että se tulee auttamaan vielä monia ihmisiä.”

Näin sanoo Ann-Mari Anttila, yksi niistä kymmenestä lastenkodissa varttuneesta työstä, jotka voimauttavan valokuvan menetelmän kehittänyt Miina Savolainen on kuvannut vuosikymmenen jatkuneessa, palkitussa valokuva-projektissaan.

Valokuvat ja tyttöjen ja valokuvaajan kokemukset on nyt koottu uskomattoman kauniiksi ja koskettavaksi taidekirjaksi. ”Maailman ihanin tyttö – The Loveliest Girl in the World” antaa jokaiselle tämän päivän nuorelle – ja aikuiselle – toisenlaisen vaihtoehdon nähdä: mainoksien valheellisiksi retusoidut ”ihmisen” kuvat korvautuvat viattomalla, puhuttelevalla kuvastolla.

”Työt ovat saaneet pukea persoonallisuutensa osia näihin sadunomaisiin kuviin. Se, että nuorille on annettu mahdollisuus kokea kuvattavana oleminen sekä kuvatuksi tuleminen voimaannuttavana prosessina, luottamukseen perustuvassa suhteessa valokuvaajaan, poikkeaa paljon naiseutta seksuaalisovasta, kauneuskeskeisestä kuvamateriaalista”, perusteli Helsingin yliopiston Kristiina-instituutti palkitessaan Miina Savolaisen Vuoden Kristiinana 2009.

Miina Savolainen sanoo, että lapsen täytyisi saada kokea olevansa maailman ihanin lapsi, korvaamattoman

ainutlaatuinen omalle perheelleen ja lisää, että silloin kun näin ei ole ollut, valokuvalla on poikkeuksellinen kyky korjata nähdäksi tulemisen vajetta: ”Rakkaaksi tuleva omakuva puhuttelee suoraan ruumista – aisteja, mieltä ja tunteita”.

Monna Makkosen sanoin: ”Jos niitä kuvia ei ois ollu, niin en mä varmaan ois ikinä kattonu itseäni lempeämmin”.

Sama lempeä katse auttaisi kaikkia maailman tyttöjä ja poikia.



## Mistä on huippukirurgi tehty



Mistä on huippukirurgi tehty? Hämmäntävän monipuolista aineksesta! Tarja Lappalaisen tuore kirja ”Urheilukirurgi Sakari Orava meillä ja maailmalla” (Päiväosakeyhtiö 2009) piirtää moniulotteisen kuvan maailmanlistalla ykköseksi rankatusta urheiluvammalääkäristä - ja ihmisestä. Nyrkkeilijä, taidemaalari, metsästäjä, hengellisissä tilaisuuksissa puhuja, perheenisä, tutkija, innovaattori, omasta osaamisestaan iloisesti jakava opettaja. Rohkea, nöyrä, määrätietoinen, luja, her-

kä, huumorintajuinen.

Niin ja käsistään kätevä ja utelias: ”Olen aina ollut kiinnostunut käsillä tekemisestä. Anatomian tunnilla, kun menimme kahdeksan henkilön ryhmissä seuraamaan ruumiinavausta, seitsemän kurssikaveriani astui metrin taakse päin. Minä taas astuin metrin eteenpäin ja kysyin, mistä aloitetaan”.

Myöhemmin Sakari Orava on keksinyt neljä uutta leikkausta, ollut ensimmäisten joukossa kehittämässä täyhystyskirurgiaa ja tullut maailmankuuluksi urheilukirurgiksi, jonka rohkeus ja kekseliäisyys eivät jämhähdä silloinkaan, kun potilaana on huippuhintainen jalkapallotähti.

Sillä kaikilla potilailla on oikeus saada apua: Niin erämaista vastaanotolle monta päivää matkanneella Lapin miehellä kuin yksityisellä suihkukoneella Suomessa piipahtavalla huippu-urheilijalla. Ominaisuuslistaan on lisättävä vielä ahkeruus: Orava on leikannut jopa 750 potilasta vuodessa, kirjoittanut, luennoinut, opettanut.

Sakari Oravan paineensietokyky on vaimo Airan mukaan huippuluokkaa. Asiaa auttaa se, että lääkäri kokee voivansa heittää ylimääräiset paineet isommille hartioille. Hän mm. rakensi Pierluigi Casiraghille huippuvaikeassa leikkauksessa polven patellajänteen kokonaan uudelleen. Useimmat lääkärit olisivat kieltäytyneet leikkaamasta, mutta ”Minulle tuli selvä näky siitä, miten leikkaus pitää suorittaa”.

Potilaat ovat seuranneet Sakari Oravaa Kokkolaan, Ouluun, Helsinkiin, Turkuun. Itse hän on jo vuosikaudet matkustanut säännöllisesti pitämään vastaanottoa myös Italiaan ja Espanjaan ja arvostaa kansainvälisiä yhteyksiä: maailma on niin pieni, että kaikki alan huippuammattilaiset tuntevat tai ainakin tietävät toisensa.

Vuosikaudet mm. Suomen Olympiakomitean lääkäriasiantuntijana toiminut Sakari Orava kertoo kirjassa ajatuksiaan myös dopingista: Vaikka menestymisen pakko voi saada urheilijan sortumaan dopingiin, ei letkautus ”Kaikkihan niitä käyttää” pidä paikkaansa.

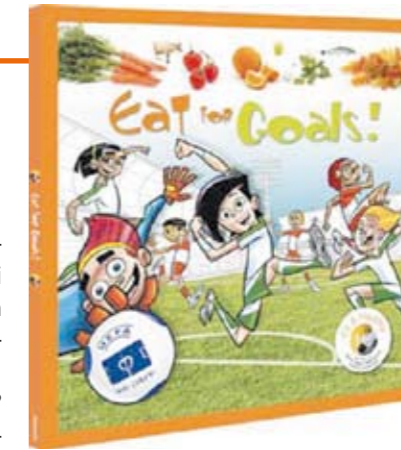
Mielenkiintoinen kirja hienosta lääkäristä ja ihmisestä.

## Eat for Goals on nuoren futarin keittokirja

Kymmenen pistettä ja papukaijamerkki idealle ja toteutukselle: Jos tämä kirja ei innosta nuorta urheilijanalkua – ja vähän vanhempaakin – syömään värikkäästi ja terveellisesti, niin sitten ei ole paljon tehtävissä.

Mikä on Steven Gerrardin lempijuoma? Mikä oli lapsena Ruud van Nistelrooy'n lempiruoka? Kuka on Fabio Cannavaron lempikokki? Mitä Thierry Henry tykkää kokata? \*

Eat for goal -kirjassa tunnetut jalkapalloilijat – miehet ja naiset – jakavat helpot ja terveelliset suosikkireseptinsä ja kertovat omista ruokailutottumuksistaan. Muoto



on mitä helpoin ja havainnollisin: iloiset kuvat urheilijoista ja ruoka-aineista, napakat tekstit helpolla englannin kielellä. Innostavat ohje-ruorat terveellisiin valintoihin. ”Syö värejä” -viesti pureutuu verkkokalvolle ja sieltä aivoihin. Annoskohtaiset ”per child portion” energia-, proteiini, hiilari- ja rasvamäärätkin löytyvät, samoin kokkausajat.

Naisten jalkapallon EM-lopputurnauksen yhteydessä esitellyn kirjan yhteistyökumppaneina ovat

Euroopan Jalkapalloliitto UEFA, Maailman Sydänjärjestö (World Heart Federation) ja EU. Hienoa yhteistyötä! Englanninkielisen Eat for Goals -kirjan voi tilata UEFA:n ja WHF:n verkkosivujen kautta.

## Masennus alkaa usein menetyksestä

Hyvä mielenterveys ei tarkoita ongelmattonta elämää – elämään kuuluvat myös suru ja ahdistus. Hyvinvoivakaan mieli ei ole joka päivä samanlainen eikä sen terveys pysyvää tai muuttumatonta. Mielenterveys vaihtelee ja kehittyy elämän eri vaiheiden ja kriisien mukana.

Uuden Mieli-sarjan kirjat kertovat yleistajuisesti mutta alan ammattilaisten äänellä ja kokemuksella mielenterveyden asioista.

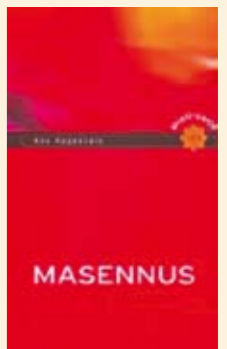
Psykologi Aku Kopakkala on useamman vuosikymmenen ajan miettinyt masennuksen olemusta, hoitanut potilaita ja kehittänyt hoitomalleja. Kokemuksen ääni kuuluu hänen ”Masennus”-kirjassaan konstailemattomina, selkeinä lauseina ja kirkkaana näkemyksenä.

”Masennus on aivan liian tärkeä asia jätettäväksi ammattilaisille!”, Kopakkala sanoo. Masennus järkyttää mieli-

alaa, ajattelua, käyttäytymistä, kehon toimintaa ja ihmisuhteita, mutta on Kopakkalan mukaansa enemmän kuin sairaus: se on kiehtova, mutta kokemuksena kauhea ilmiö, elämäntauti, jonka vain potija itse voi oikeasti hoitaa. Määrätietoinen, suunniteltu, monipuolinen asiantuntija-apu on silti usein tarpeen.

Tämä Masennus-kirja ei masenna. Sen jaksaa lukea – paloissa tai yhteen menoon – masentunutkin.

Sarjaa julkaisevat yhteistyössä Edita Publishing Oy ja Oy MTKL Vireä Mieli Ab. Mielenterveyden keskusliitto osallistuu aiheiden ja kirjoittajien valintaan.



## Pyörätuoli voi vapauttaa kokemaan



Sanna-Maija Luoman kirja ”Älä itke kumijalka” on hänen tähänastisen elämänsä tarina ja samalla tärkeä puheenvuoro. ”Olen 53-vuotias multippeliskleroosia sairastava eronnut nainen. Sairastuin vuonna 1987 ja pyörätuolissa olen istunut vuodesta 1992”, ovat kirjan koruttomat avauslauseet. Lukija pääsee pyörätuolin kyydissä konkreettisesti kokemusmatkalle: Miltä tuntuu menettää, ei vain liikumiskykyä, vaan paljon muuta? Miten on mahdollista, että ilo taas löytyy ja uudet puolet elämästä kääntyvät esiin.

Lukijalle avautuu raikkaita näkökulmia. Kun pyörätuoliin istumista ”kaiken elämän loppuna” pelännyt kirjoittaja viimein ottaa ko. apuvälineen käyttöön, hän huomaa-

kin koko maailman avautuvan, kun katsetta ei tarvitse enää suunnata kaatumisen pelossa tiukasti maahan. Sairaala on vapauttava paikka, jossa hoitohenkilökunta auttaa taas uuteen alkuun, ja fysioterapia välttämätön voimien antaja.

Herkullinen on kuvaus siitä, miten 88-vuotias äiti on kehittänyt tyttärensä nostamiseen niin hyvän tekniikan, että ammattilaisilta loksahavat leuat auki. Sanna-Maija Luoman mielestä koulutuksissa kiinnitetäänkin liian vähän huomiota mm. juuri erilaisiin nostotapoihin. 17 vuoden aikana kertynyt kokemuskas materiaali henkilökohtaisista avustajista tuottaa myös kirkkaan analyysin: mitkä ovat avainasioita toimivassa avustamisessa.

Sokerina pohjalla on lapsenlapsen mutkaton suhtautuminen: ”mumma” on loistava leikkiveri, koska ei liivahda muihin hommiin vaan istuu kiltisti pyörätuolissaan juuri siinä kohdassa, mihin Mitja hänet tutkimusmatkoilla ”Afrikassa” työntää. Vessanoven kohdalla matkanjohtaja kysyy asiallisesti: ”Pissattaako sinua mumma?”.

Kirjaa voi tilata internetistä osoitteesta [www.sanna-majaluoma.net](http://www.sanna-majaluoma.net).