

tuum

KEVÄT 2024
KIRJAUUTUUDET

Heitä meille viesti!



Mirva Kiviaho

toimituspäällikkö, kirjaideat

mirva.kiviaho@tuumakustannus.fi



Karoliina Ahonen

jälleenmyynti

karoliina.ahonen@tuumakustannus.fi



Anne Luoma-aho

markkinointipäällikkö

anne.luoma-aho@tuumakustannus.fi



Henna Santalahti

toimitusjohtaja

henna.santalahti@tuumakustannus.fi

Tuuma-kustannus  

[tuumakustannus.fi](https://www.tuumakustannus.fi)

asiakaspalvelu@tuumakustannus.fi • puh 014 337 0080

LUKEMINEN ON STRESSITESTI

Olen löytänyt itselleni yksinkertaisen stressitestin – kirjat.

Kun keskittymiskyky on hyvällä tolalla eikä stressi vaivaa, luen kaikkea laidasta laitaan: kielellä leikitteleviä ja vaikeita-kin romaaneja, tietokirjoja eri aihealueista, lasten- ja nuortenkirjoja, ihan mitä tahansa mikä vaikuttaa kiinnostavalta. Mutta kun arjen hyörinä ja stressi lisääntyvät, lukeminen yksipuolistuu ja kyken seuraamaan enää nopeasti eteneviä juonia (dekkarit ovat tässä kohtaa mahavia!), kunnes luen enää hammastahna-tuubin ainesosaluetteloa.

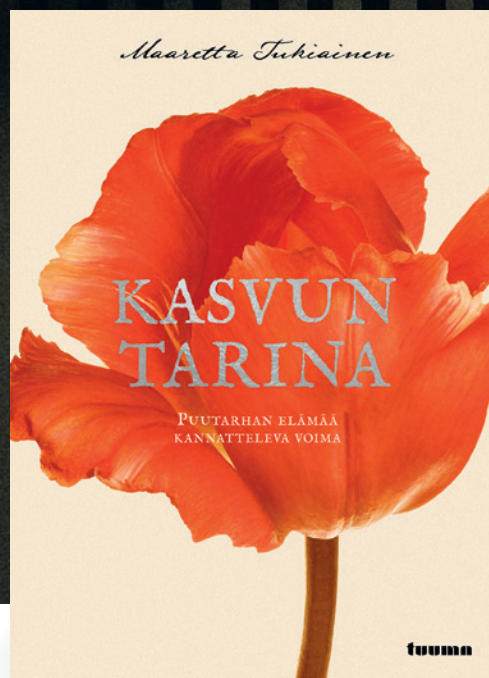
Ajattelu ja uusien asioiden omaksuminen vaativat aikaa, ja jos täytän oman pääni somen kikkavideoilla ja sadoilla arjessa muistettavilla asioilla, ei synny uusia ideoita. Olen oppinut huomaamaan dekkarivaiheessa, että nyt pitäisi hiljentää pään sisäistä hyörinää. Tällöin koetan lisätä aikaa, jolloin en tuijota ruutua, vaan metsää.

Ajattelu vaatii tilaa ja aikaa. Pitää antaa itselleen lupa olla tekemättä mitään. Sitten pieninä annoksina voi alkaa lisätä jotain omaa ajattelua muokkaavaa. Siemenen voi laittaa itämään, mutta se vaatii aikaa kasvaakseen.

Tartu kirjaan – ja anna ajatusten kasvaa.

Anne Luoma-aho
markkinointipäällikkö
anne.luoma-aho@tuumakustannus.fi





Maaretta Tukiainen

Kasvun tarina

Puutarhan elämää kannatteleva voima

Miksi ihmeessä suuren osan vuodesta lumen tai jään peitossa oleva pala maata, joka vaatii valtavasti työtä ja aiheuttaa alituista pelkoa siitä, mitä milloinkin on tuhoutumassa, olisi niin tärkeä asia? Mitä puutarha paljastaa meistä itsestämme?

Vuodenkierto puutarhassa on täynnä tapahtumia. Ne voi oivaltaa, jos niiden äärelle pysähtyy. Joka hetki on mahdollista nähdä jotain ennen näkemätöntä, kuulla harvinaisen linnun laulavan, haistaa vastapuhjenneen ruusun tuoksu, maistaa maahan pudonneen omenan kirpeä maku. Hetki puutarhassa on aarre, josta voi ammentaa elämäänsä juuri niitä asioita, joita pohjimmiltaan kaipaa.

Teos seuraa minäkertojan tutkimusmatkaa neljän vuoden ajan halki. Se vie lukijan noja-tuolimatkalta puutarhan kulttuurihistoriaan ja filosofiaan sekä uusimpiin neurotieteen ja terapiamuotojen löydöksiin. Matkan varrella törmätään myös kiinnostaviin taideteoksiin, joiden tekijät ovat ammentaneet inspiraationsa puutarhasta.

Vastoinikäymisten, arkisten kommellusten ja ohikiitävien onnenhetkien kautta kaksitoista puutarhakertomusta nivoutuvat vahvaksi tarinaksi puutarhan elämää kannattelevasta voimasta.

Maaretta Tukiainen - Markus Frey (kuv.)

Kasvun vuosi

Luonnon ja oman elämän havaintokirja

Kasvun vuosi on täytettävä havaintokirja, jossa on selkeä ja kaunis mustavalkokuvitus. Kirjaa voi käyttää paitsi lähiluonnon tarkkailuun ja havaintojen tekemiseen myös oman elämän tarkasteluun.

Teos on jaoteltu neljään vuodenaikaan. Vuodenaikoihin liittyy tuoksu-, kuulo-, maku-, tunne- ja havainto-osiot, syventäviä teematehtäviä sekä elämän perimmäisiä kysymyksiä, joiden avulla suhde itseen ja luontoon vahvistuu. Mukana on myös tunnistus- ja bongaustehtäviä lähiluonnon kasveista, eläimistä ja ilmiöistä. Inspiroivien tehtävien avulla kirja houkuttelee tarkastelemaan luonnon merkitystä oman hyvinvoinnin lähteenä. Kevätosion pohdinnat liittyvät uuteen elämäntilanteeseen, kesäosio auttaa tarkastelemaan vakiintunutta elämää eri näkökulmista, syysosio keskittyy luopumiseen ja talviosio palautumiseen sekä voimien keräämiseen uutta kasvukautta varten.

Kirjan avulla vuodenaajat syvenevät inhimillisen kasvun pohdinnaksi – olipa tarkastelussa sitten parvekepuutarha, rivi- tai omakotitalon piha tai vaikka yhteiskäyttöinen siirtolapuutarhapalsta.

Kasvun tarina ja Kasvun vuosi

Kasvun vuosi -kirjan avulla saat voimaa luonnosta ja alat ymmärtää itsestäsi uusia puolia. *Kasvun tarina* -kirjasta voit puolestaan ammentaa lisää tietoa ja inspiraatiota. Näiden kahden kirjan tuella voit alkaa hahmottaa omaa kasvun tarinaasi.



Maaretta Tukiainen oli kolmevuotias, kun hän meni ensimmäiselle metsäretkelle. Lähiluonnon lajit tulivat tutuiksi jo ennen koulua. Siitä lähtien Maaretta on rakastanut kasveja ja kukkia. Hän on kirjoittanut kirjoja luovuudesta ja mielestä, muun muassa erittäin suositut *Hyvän mielen vuosi-* ja *Hyvän mielen taito* -kirjat, ja tehnyt podcasteja kodista ja keramiikkataiteesta. Hänen taustansa on media-alalta. Maaretan lempipaikka on puuhuvilan takana oleva salainen puutarha, jonne hän syksyisin istuttaa uusia tulppaaneja.

Markus Frey vietti lapsena kesät suvun kesäpaikassa järven rannalla. Iltaisin hän piirsi luonnon aiheita öljylampun alla. Siitä lähtien luonto on ollut tärkeä osa hänen elämäänsä – myös graafisena suunnittelijana. Markus harrastaa japanilaista taistelulajia kendoa ja tekee työkseen visuaalista viestintää. Vapaa-ajallaan hän bongaa lintuja. Markus on kuvittanut kirjat *Hyvän mielen vuosi* ja *Pohjolan voimaeläimet*, ja hänellä on myös taideterapeutin koulutus. Markuksen lempipaikka on Haltialan niityillä.





Anna Peltola

Tunnetartunta

Vastaamme useimmiten automaattisesti toisen hymyyn ja tiedämme, miten ilo ja innostus voivat tarttua ja vahvistua nopeasti ihmisten välillä. Toisaalta voimme saada tartunnan myös kiireisestä ja stressaantuneesta ympäristöstä ja kokea nahoissamme muiden pelkoa, ärtymystä tai muita raskaita tuntemuksia.

Miksi tunteet tarttuvat? Kuinka voi oppia tunnistamaan tilanteita, joissa tunteet tarttuvat? Entä mitä keinoja on vaikuttaa siihen, millaisia tunnetartuntoja itse jätämme, ja miten voimme vaikuttaa muilta tuleviin haitallisiin tunnetartuntoihin?

Tunnetartuntaa tapahtuu ihmisten välillä päivittäin – toivoimme sitä tai emme. Oman kehon tuottamaa tunnetietoa on mahdollista oppia kuuntelemaan ja säätämään, ja näiden taitojen kartuttaminen on mahdollista ihan jokaiselle.

Anna Peltola (PsM) on työterveyspsykologi ja psykoterapeutti. Hänen työssään empatia ja tunnetartunnat toimivat tärkeinä työvälineinä. Annan mielestä voimaannuttavat, vastavuoroiset tunnetartunnat ihmisten välillä voivat olla elämän parasta antia. Toisaalta hän on oppinut olemaan valppaana tunnetartunnan kuormittavien puolien kanssa.





Daniel H. Pink

Katumisen taito

Kuinka menneestä voi oppia

Kaikkia meitä kaduttaa. Lukuisten tutkimusten mukaan katumus on ihmisten useimmin tuntema kielteinen tunne. Olipa katumuksen aihe iso tai pieni, katumuksen tunnetta ei kannata ohittaa. Katumuksen tunne osoittaa meille oppimisen ja elämässä kasvamisen paikat.

Tämä kirja opettaa, miten katumista voi käyttää myönteisenä voimana niin, ettei se lanista. Kirja osoittaa, millä tavalla katumuksen monia vahvuuksia voi käyttää parempien päätösten tekemiseen, tehokkaampaan työnteekoon ja opiskeluun sekä tuomaan merkityksellisyyttä elämään.

Katuminen ei ole vaarallista tai epänormaalia. Se on terveellistä ja yleismaailmallista, olennainen osa ihmisenä olemista. Katuminen on arvokasta. Se selkeyttää ja ohjaa. Katumus tekee meistä inhimillisiä. Se antaa meille toivoa.



Daniel H. Pink on kirjoittanut
menestysteokset *Drive*, *To Sell Is Human* ja
When (suom. *Milloin?* 2019).
Tässä kirjassaan hän hyödyntää psykologian,
neurotieteen, taloustieteen ja biologian
tutkimuksia haastaakseen laajalti vallitsevia
oletuksia tunteista ja käyttäytymisestä. Kirjan
oikeudet on myyty 30 maahan.



Sofia Haapanen – Nina Laiho – Aino Patjas

Koiran perustarpeet ja hyvinvointi

Käytännön opas sujuvaan ja palkitsevaan arkeen

Ihmisellä on synnynnäisesti valmiuksia ymmärtää oman lajin edustajan tarpeita, mutta koiran hyvinvoinnista huolehtiminen vaatii uuden tiedon hankintaa ja omaksumista. Tiedon erottaminen uskomuksista on hankalaa. Myös yksilölliset erot lajityypillisten raamien sisällä voivat olla suuria.

Koiran perustarpeet ja hyvinvointi on selkeä ja helppolukuinen teos koiran hyvinvoinnin arviointiin. Kirja on tukenasi, kun huolehdit koirasi perustarpeista sekä edistät sen hyvinvointia eri osa-alueilla. Kirjan avulla osaat esimerkiksi arvioida, paljonko koirasi tarvitsee unta ja liikuntaa. Kirjassa murretaan tutkimustiedon avulla tyypilliset myytit, joita koirien kasvatukseen liittyy.

Kirja opettaa, mikä koiralle on oikeasti tarpeellista ja tärkeää, sekä antaa työkaluja siihen, miten muuttaa koiran elämää yksilöllisesti paremmaksi. Kirjan ote on lempeä niin koiria kuin ihmisiä kohtaan: *"Ole armollinen niin itsellesi kuin koirallesi, kun muista, että olette molemmat jo tähän asti toimineet parhaan tiedon ja olosuhteiden mukaan. Syytä huonoon omaantuntoon ei ole, jos sellainen tunne heräsi. Olennaista on, miten aiot jatkaa tästä eteenpäin."*

Kirjoittajat ovat eläinhoidon ammattilaisia, joita yhdistää intohimo koirien hyvinvoinnin edistämiseen ja ihmisten ymmärryksen lisäämiseen koirasta eläimenä. Lisäksi kirjoittajat tavoittelevat koiran ja ihmisen yhteisen arjen helpottamista.

Nina Laiho on suorittanut eläinten hoidon erikoisammattitutkinnon ja työskentelee koirien käyttäytymisterapiaan ja ravitsemusneuvontaan erikoistuneessa yrityksessään. Nina luennoi aktiivisesti koirien omistajille ja eläinalan ammattilaisille koiran hyvinvoinnista, ravitsemuksesta ja kipukäyttäytymisestä sekä opettaa alan opiskelijoita. Ninan omassa perheessä on kaksi koira.

Sofia Haapanen on suorittanut eläinten hoidon ammattitutkinnon ja toimii yrittäjänä koirien hyvinvoinnin, käyttäytymisen ja kouluttamisen parissa sekä eläinten kouluttajaopiskelijoiden opettajana. Sofia on tullut tunnetuksi YLE:n Ymmärrä koiraasi -ohjelmasta. Hän on toiminut Suomen eläintenkouluttajat ry:n puheenjohtajana vuosina 2020–2023. Sofialla on tällä hetkellä kotona kolme koira.

Aino Patjas (ELL) on toiminut eläinlääkärinä vuodesta 2015. Viime vuosina hän on perehtynyt erityisesti eläinten käyttäytymiseen ja tehnyt töitä pieneläinpraktiikassa, etäeläinlääkärinä ja luennoijana. Ainolla on tällä hetkellä yksi koira.

Kuva: Aki Tulikari



Sisällys

Aluksi.....	5
-------------	---

1 Koira eläimenä – hyvinvoinnin ja sen eri osa-alueiden vaikutukset koiraan

Koiran kehityshistoria ja erityispiirteet eläimenä	8	Normaali ja poikkeava käyttäytyminen	31
Mitä hyvinvointi on?	8	Normaalia käyttäytymisen joustavuus	37
Terveys osana hyvinvointia	9	Poikkeavaa: stereotyyppinen käyttäytyminen	41
Perustarpeet osana hyvinvointia	15	Poikkeavaa: opittu avuttomuus	49
Tunteet ja kokemukset osana hyvinvointia	21	Poikkeavaa: sijaistoiminnot	51
Rutiinit hyvinvoinnin tukipilarina	23	Poikkeavaa: epäsosiaalisuus ja aggressiivinen käyttäytyminen	75
Mitä pahoinvointi on?	29		

2 Lajityypillisten tarpeiden vaikutus hyvinvointiin

Uni ja lepääminen	81	Juominen	
Unen tarve ja tarkoitus	81	Vuorovaikuttaminen ja läheisyys	
Leporutiinit	83	Vuorovaikutus ihmisen kanssa	
Ravitsemus ja syöminen	91	Vuorovaikutus koirien kesken	
Mitä koira syö?	91	Muut eläimet perheessä	
Merkkejä sopivasta ja epäsovivasta ruokavaliosta	95	Käsittely	
Syöminen	97	Kouluttaminen	

Näytesivut kirjasta Koiran perustarpeet ja hyvinvointi

Tutkiminen ja ongelmanratkaisu	111	Ulkoilun laadulla on väliä	131
Haisteleminen	111	Sopiva liikunnan määrä	134
Kuunteleminen	117	Ulkoiluvälineet	139
Katsominen	123	Ulkoilu kotipihalla	142
Tunteminen	125	Muut aktiviteetit	146
Maisteleminen	126	Lisääntyminen	151
Ongelmien ratkominen	128	Sukukypsyys ja kiima-aika	151
Liikkuminen	131	Kastraatio ja sterilisaatio	158

3 Terveystila

Ennaltaehkäisevä terveydenhoito	175	aiheuttamat kustannukset	204
Rokotukset	179	Kipu ja käyttäytyminen	213
Loishäätö ja loisten tartuttamat taudit	182	Akuutti ja krooninen kipu	215
Suu ja hampaat	185	Koiran kipu ei välttämättä käy ilmi eläinlääkärikäynnillä	219
Kuinka usein eläinlääkäriin terveystarkastukseen?	192	Kivun hoito	223
Viralliset terveystutkimukset	195	Koiran eutanasia	227
Sopivan ammattilaisen valinta	200	Jalostus	230
Tukitoimet eläinlääkäriasemalla	201	Koirien kehityshäiriöt	234
Koiran terveyden- ja sairaanhoidon		Muut yleiset sairaudet ja vaivat koirilla	239

4 Muutokset koiran arkeen ja yhteisen arjen sujuvuus

Lopuksi	241
Lähteet	250

Kaikella käyttäytymisellä on jokin tarkoitus. Tämä on tärkeää myös oman koiran kohdalla: se, mitä koira tekee tai jättää tekemättä, ei ole sattumaa tai vahinko. Voimme vaikuttaa oman koiramme käyttäytymiseen ja siten yhteiselämämme sujuvuuteen paljon enemmän kuin uskommekaan.





***"Mutta puutarha, se eli.
Joka vuosi se kulki saman kaaren.
Uusien alkujen täyttämästä keväästä
se johdatti halki kukoistavan kesän
kohtaamaan syksyn luopumiset ja
hyvästit, kunnes pysähtyi keräämään
voimaa levon ja rauhan lauluin."***

- Maaretta Tukiainen,
Kasvun tarina