



Johannes Lehkola blir aldrig trött på vad naturen ger honom. Varje gång i naturen är en ny upplevelse.

BISAMRÅTTSVISKAREN

Johannes Lehkola spenderar inte sin lediga tid med att stirra på TV-underhållning. Han får lycka och glädje av den finurliga uppsynen hos vilda djur och han är redo att göra sig besvär för den. Lehkola har tillbringat hundratals timmar till exempel vid vattendrag där han följt med bisamrättor. Naturen har gett tillbaka all tid mångdubbelt.

Text ANNI TEPPÖ Bilder TOMI SETÄLÄ

En rådjurshane stirrar dig i ögonen mellan ängsblommorna, en bisamrätta tar en bit selleri och kastar samtidigt en blick i kameran, en gräsand har just fått en fisk i munnen, en duvhök spatserar lugnt på isen.

Man kunde tro att det krävs superkameror och många människor i position som väntar på exakt rätt ögonblick för att bevittna sådana händelser på nära håll och få dem på bild.

Men nej, förevigandet av de här naturtilldragelserna krävde endast en man och en vanlig fickkamera eller systemkamera. **Johannes Lehkola**, 42, från S:t Karins, har haft två saker som långt ifrån alla har: tålmod och tid. Tilläggas bör dessutom en uppriktig kärlek till naturen. Sådan utstrålar Lehkola tydligt.

Lehkolas intensiva relation till naturen utvecklades redan när han som barn vistades hos sina far(mor?) föräldrar på landsbygden och i skärgården. Lehkolas pappa hade fåglar och naturfotografering som hobby och den lilla pojken beundrade bilderna och läste naturböcker. Relationen till naturen har varat i över fyrtio år och fortfarande tillbringar Lehkola helst sin fritid i naturen.

Han har varit en ivrig flugfiskare och pilkare, men nuförtiden njuter han främst av lugna promenader, som låter honom se sig omkring och njuta av naturen - göra lyckliga upptäcktsfärder.

- Jag har många gånger tänkt på hur mycket fint jag aldrig hade sett, till exempel djurens roliga miner, om jag inte fotograferat. Jag har spenderat många nätter ensam i tält i skogen eller på ett fält. Under en tid bodde jag praktiskt taget bland rådjur och bisamrättor. Naturen och fotograferandet är inte en hobby för mig utan en livsstil, en värld för sig.

Lehkola är en helt självlärd fotograf. Han har aldrig gått kurser i vare sig fotografering eller kamerors egenskaper. Allt har skett genom att prova sig fram och genom "mannen på gatan-fotografering". När man fotograferar med fickkamera kan man inte zooma på flera kilometers avstånd, utan man måste komma nära objektet. Det här har alltid varit viktigt för Lehkola: att komma så nära fotograferingsobjektet, vanligen ett djur eller en växt, som möjligt. En gång fotograferade han i tre månader nästan dagligen bara måsar och tog 170 000 bilder på dem. Medierna blev intresserade av Lehkola när han hundratals timmar observerade bisamrättor och deras liv vid ett vat-



Redan en kort stund i naturen är bra för orken

DET HAR PUBLICERATS FLERA STUDIER om naturens positiva effekter. Att tillbringa tid och röra sig i naturen ökar människans välbefinnande och förbättrar hälsan. Effekten märks bland annat i att blodtrycket sjunker och pulsen blir jämnare. Man har konstaterat att naturen till exempel förhöjer sinnesstämningen och lindrar stress. Bara att vistas i naturen ökar välbefinnandet, men om man dessutom lägger till motion får man också fysiska effekter.

Människan lever upp särskilt på sina favoritplatser i naturen, till exempel rekreationsområden, stadsskogar och stränder. Naturområden utanför städerna verkar effektivare på sinnesstämningen än städernas grönområden. Ju större del av fritiden man vistas ute i naturen, desto kraftigare upplivande erfarenheter får man och

desto större är välbefinnandet.

Enligt en rapport av Skogsforskningsinstitutet påverkar även mycket korta tider i skogen människans psyke och fysik. Redan fem minuter i skogen hjälper oss orka bättre. Tillbringar man 20 minuter i skogen dagligen sjunker inte bara blodtrycket utan känslan av livskraft ökar också.

Japanerna påstår att en halv dag i naturen förbättrar motståndskraften. I Japan är skogsterapi en välkänd metod att behandla stress. Den har konstaterats minska depression, ilska och ångest. Japaner har också kommit till Finland för "skogsbad".

Källor: Skogsforskningsinstitutet, Naturresursinstitutet

tendrag. Han gjorde morotsklubbor åt bisamrättarna och byggde små stegar, så att de lättare kunde nå dem.

MS påverkade synen

Lehkola höll sig länge till fickkameran och bytte inte till systemkamera förrän sommaren 2013. Han är fortfarande ingen teknikfreak och skaffar inte de nyaste objektiven till sin kamera.

– Man får bra bilder bara man lugnt orkar vänta på det rätta ögonblicket. Och alla situationer har naturligtvis inte fastnat på bild. Jag försöker gå så långt att jag hittar något som andra inte hittat än.

Lehkola blev tvungen att tänka över fotograferandet och hela sitt liv när han diagnostiserades med MS-sjukdom år 2014. Han har haft häftiga försämringsfaser, av vilka en varade i fyra månader. Då började han tappa sinnet för humor.

– Efter fyra månader tänkte jag att nu får det vara nog, jag beslöt mig för att ta ett mentalt nacktag över situationen och så reste jag mig ur den så småningom. Så fort jag lämnat sjukhuset gick jag till gymmet och nu går jag där tre gånger i veckan, två timmar åt gången.

Lehkolas ögon har emellertid tagit permanent skada. Synen på vänstra ögat har försämrats märkbart och nu krånglar också högra ögat. Inget kan göras och läkarna kan inte säga om situationen kommer att bli sämre.

Man kunde tro att mannen som till stor del ser på världen genom kameran lensen grämer sig, rejält?

– Rent ut sagt tänker jag inte på saken utan lever i den här dagen och stunden. Lyckligtvis kan jag fortfarande fotografera. Och lyckligtvis har jag nästan inga andra ständiga symtom.

Johannes Lehkola, som i tiden utexaminerades till kemilaborant, har under de senaste åren jobbat bland annat på miljöverk, som journalist och som naturklubbsledare. Förra året fick han invalidpension. Han säger att just vistelse i naturen och fotograferande ger honom massor med kraft, både till att klara sig med sjukdomen och i övrigt. Lehkola går ut med sin hustru nästan varje dag och hustrun är också ofta med på bilderna.

– Naturen bjuder alltid på nya och oväntade äventyr. Det är trevligt att också dela dem med andra.

Människor borde bara frimodigt gå ut och fotografera och det är ju också något man bra kan göra tillsammans. Min hustru och jag har en grupp på Facebook, som heter Luonnon lumoisia, där medlemmarna delar naturbilder och egna berättelser och erfarenheter.

Johannes Lehkola knäpper händerna och ser ut genom caféfönstret. Jag lägger märke till hans händer som är tatuerade med bibelcitater. Det för oss in

på en annan betydande sak, som utöver naturen håller honom på ytan och ger kraft. Ungefär ett halvt år efter sitt insjuknande kom Lehkola till tro. Även hans hustru är troende och de är aktivt med i församlingens verksamhet. Lehkola säger sig få väldigt mycket kamrattstöd i församlingen och han ger också själv stöd åt andra i olika grupper.

– Tron är en väldigt kraft, säger Lehkola och ler. ●

 <p>Lumoava TOSCANA Firenzen ja Pisan retket, 5 pv täysihoito, 2 pv puolihoito. Matkanjohtajana Sanna Kalmari. • 17. - 24.9. alk. 1.395,-</p>	 <p>Syysloma FUENGIROLASSA Aurinkoa ja rentoa lomailua esteettömästi. • 15. - 22.10. alk. 765,-</p>	 <p>Aurinkoinen TENERIFFA Jumppa- ja luento-ohjelmaa, retkiä. Hotelli Mar y Sol, puolihoitoateriat. • 1. - 8.11. alk. 1.115,- matkanjohtajana Sari Kivimäki. • 3. - 17.11. alk. 1.750,- matkanjohtajana Risto Lappalainen.</p>	<p>Paras valikoima esteettömiä lomia! Katso lisää www.matka-agentit.fi Varaa heti: 050 371 6770/Lotta 050 371 6166/Miranda Matka agentit Suomalainen matkanjärjestäjä</p>
<p>HELSINKI - JOENSUU - PORVOO - TURKU - helsinki@matka-agentit.fi - VARAA MATKASI 24/h - www.matka-agentit.fi Puh. 8,28 snt/min. (+alv 24 %).</p>			