

**KUULONÄKÖVAMMAISTEN LEHTI**  
**No10/1979**



## KUULONÄKÖVAMMAISTEN LEHTI

Ilmestyy 22 kertaa vuodessa

N:o 10/79

31. p:nä toukokuuta

5. vuosikerta

### JULKAISIJA

Sokeain Keskusliitto ry

### PÄÄTOIMITTAJA

Ulla Kiikka

### TOIMITUKSEN OSOITE

Sokeain Keskusliitto ry

Mäkelänkatu 52 A

00510 Helsinki 51

### SISÄLLYS

Uutisia .....	1
Urheilua .....	3
Mitä tarjoaisin vieraille? .....	6
Kaksi maata yksi kansa .....	8
Moskova valmistautuu kisoihin .....	11
Tiaiset .....	12
Selkävaivojen ehkäisy .....	14

## UUTISIA

Presidentti Urho Kekkonen vieraili Länsi-Saksassa. Kolmipäiväisen valtiovierailun aikana hän tapasi Saksan liittotasavallan liittokansleri Helmut Schmidtin ja liittotasavallan puoluejohtajat.

Neuvotteluissa olivat esillä maiden väliset suhteet ja erityisesti kauppakysymykset. Presidentti Kekkonen toivoi Suomen lisäävän kauppaa Länsi-Saksaan.

Presidentti Kekkonen selvitti saksalaisille Suomen ulkopoliittista asemaa. Tuliaisina presidentti sai sairasauton, joka on tarkoitettu Pohjois-Suomen raja-seuduille.

Uuden hallituksen teossa alkoi kolmas vaihe, kun presidentti Kekkonen antoi Suomen Pankin pääjohtajalle Mauno Koivistolle (sd) tehtäväksi muodostaa enemmistöhallitus (11.5.). Aikaisemmin hallituksen muodostamista ovat selvittäneet Harri Holkeri ja Veikko Helle. Heidän työnsä ei ole tuottanut tuloksia.

Pohjan Saha OY:n saharakennus Ruovedellä paloi raunioiksi kahdessa tunnissa 13.5. Palokuntien tehtäväksi jäi sahayhtiön muiden rakennusten suojaaminen. Vahingot arvioidaan ainakin 22 miljoonaksi markaksi. Palon syytä ei vielä tiedetä. Saha on palanut aikaisemminkin v. 1967.

Pohjan Saha OY:ssä työskentelee 235 ihmistä, joista osa lomautetaan. Sahan tuotannosta 85 % menee vientiin pääasiassa Englantiin.

Liittokansleri Bruno Kreisky jatkaa Itävallan johdossa. Itävallan parlamenttivaalit päättyivät sosialistisen puolueen voittoon. Liittokansleri Kreiskyn puolue sai 96 paikkaa ja hallitsee maata seuraavat neljä vuotta ehdottomalla enemmistöllä parlamentissa. Parlamenttiin, jota nimitetään kansallisneuvostoksi valittiin kaikkiaan 183 edustajaa. Vaaleissa oli mukana kolme puoluetta.

Yhdysvallat ja Neuvostoliitto ovat ilmoittaneet päässeensä yhteisymmärrykseen uudesta strategisten aseistuksen Salt 2-rajoitussopimuksesta. Sopimus syntyi seitsemän vuoden neuvottelujen jälkeen. Yh-

dysvaltain ja Neuvostoliiton johtajat allekirjoittavat sopimuksen Wienissä kesäkuun puolivälissä. Sopimuksen mukaan molemmat suurvallat rajoittavat tuhoisimpien ja kalleimpien aseiden määrää.

## URHEILUA

### SUOMALAISALLE EM-KULTAA

Jyväskylän Työväen Nyrkkeilijöiden Tarmo Uusivirta voitti sarjan 75 kiloa Kölnissä pidetyissä Euroopan mestaruuskilpailuissa. Uusivirta oli sarjassaan ylivoimainen. Ennen loppuottelua olleet karsintaottelut hän voitti kaikki joko tyrmäyksellä tai keskeytyksellä. Loppuottelu Romanian Valentin Silaghinia vastaan päättyi pistein 5–0 Uusivirran voittoon.

Tarmo Uusivirta on 22-vuotias jyväskyläläinen luja-hermoinen nyrkkeilijä. Nyrkkeilyn hän on aloittanut 13-vuotiaana. Tarmo poikkeaa muista menestyneistä nuorista nyrkkeilijöistä vaatimattomuudellaan. Eivät vastustajien iskut eikä menestys ole sekoittanut nuoren jyväskyläläisen päätä. Maaotteluita Tarmo on vuoden 1976 jälkeen otellut 11, joista hän ei ole hä-

vinnyt ainoatakaan. Vuodesta 1977 hän on ollut myös paras suomalainen sarjassaan. Viime vuonna Montrealissa Tarmo sai MM-hopeaa.

EM-nyrkkeilyt menivät muutoinkin suomalaisittain hyvin. Toisesta mitalista vastasi Oulun Kalevi Kosunen, joka sarjassa 67 kiloa sijoittui pronssille. Neuvostoliitto sai kisoissa 7 EM-kultaa, Länsi-Saksa 2 sekä Suomi, Jugoslavia ja Puola 1 EM-kullan.

#### LENTOPALLOA

Suomalaisten haaveet päästä ensi syksynä mukaan lentopallon Euroopan mestaruuskilpailujen loppuotteluihin kariutuivat Jugoslaviassa. Suomen joukkue hävisi jugoslaaveille selvästi 3 – 0 (erät 15 – 6, 15 – 4, 15 – 10). Suomen karsintasarjasta ensi syksyn kilpailuihin lähtevät Jugoslavia ja Belgia. Myös Belgialle Suomi hävisi.

#### VUOSIKYMMENEN NAISVOIMISTELIJA – NADIA COMANECI

Comaneci on 17-vuotias romanialaistyttö, joka Kööpenhaminassa pidetyissä EM-kilpailuissa teki historiaa. Hän otti kolmannen kerran peräkkäin Euroopan mestaruuden voimistelussa. Eritasonojapuilta,

puomilta ja hypystä Nadia sai pisteitä 9.90 ja permannoilta 9.75. Yhteispistemäärä 39.45 on uusi EM-kisaennätys. Romanialaistyttö on lyhyen, mutta sitäkin vaikuttavamman voimistelu-uransa aikana voittanut lähes kaiken mahdollisen. Kuitenkin häneltä puuttuu vielä maailmanmestaruus. Mikäli Nadian kunto ja tyyli säilyvät entisellään on täysin selvää, että puuttuva MM-mitali tulee koristamaan nuoren voimistelijatytön palkintokaappia.

#### Tulokset

##### Naisten henkilökohtainen neliottelu

1. Nadia Comaneci 39.45
2. Emilia Eberle, Romania 38.85
3. Natalia Shasposnikova, Neuvostoliitto 38.75

##### Hypy:

1. Nadia Comaneci, Romania 19.775
2. Maxi Gnauck, DDR 19.550
3. Natalia Sjasposnikova, Neuvostoliitto 19.525
4. Jelena Muhina, Neuvostoliitto 19.475

##### Eritasonojapuut:

1. Muhina, N-liitto 19.700
2. Eberle, Romania 19.650
3. Gnauck, DDR 19.600
4. Comaneci, Romania 19.350

**Puomi:**

1. Shaposnikova, N-liitto 19.850
2. Eberle, Romania 19.600
3. Comaneci, Romania 19.250
4. Kalmar, Unkari 19.110

**Permanato:**

1. Comaneci, Romania 19.600
2. Muhina, N-liitto 19.200
3. Shaposnikova, N-liitto 19.200
4. Eberle, Romania 19.150

## MITÄ TARJOAISIN VIERAILLE?

Meidän suomalaisten lempijuoma on kahvi. Sitä tarjoamme aina vieraillekin makean leivän kanssa. Voisimme välillä miettiä vaihtoehtoja kahvi-pullatarjoilulle. Tee sopii useimpien makuun ja laatuja riittää. Valmista tee huolellisesti: Kuumenna vesi kiehuvaksi, lämmitä teekannu kuumalla vedellä, mittaa tee-lehdet (1 tl kuppia kohti) teekannun pohjalle, kaada kiehuva vesi päälle, anna hautua n. 5 min. Tarjoa teekupeista tai laseista. Teen kanssa sopii hunaja,

sitruunaviipale, keitetty maito. Mikäli käytät teepusseja, valmista myös niistä tee teekannuun, jolloin maku tulee parhaiten esille. Teen kanssa sopivat tarjottavaksi sämpylät juuston tai kinkun kanssa, lämpimät karjalanpiirakat, tai hapankorput. Hedelmät eri muodossa sopivat aina tarjottavaksi. Juhlavamman tarjoilun saat valmistamalla niistä hedelmäsalaatin yhdistellen eri hedelmiä. Korista salaatti jäätelönokareella tai kermavaahdolla. Nuorten ja lasten makuun ovat erilaiset maitojuomat eli pirtelöt esim. banaanipirtelö, jossa henkeä kohti sekoitetaan 1/2 banaania, 1 rkl suklaajuomajauhetta ja 2 dl maitoa. Tarjotaan kylmänä. Nälkäisille vieraille voit sekoittaa salaatin keitetystä riisistä, säilykekalasta, purjorenkaista, pakasteherneistä. Kastikkeeksi kermaviiliä sinapilla, suolalla, valkopippurilla maustettuna. Yhdistä kastike salaattiaineisiin tai tarjoa erikseen. Tarjoa salaatin kanssa sämpylöitä tai hapankorppuja, juomaksi teetä, olutta tai tuoremehua.

Sirkka Saarinen



## KAKSI MAATA YKSI KANSA

Petri Kinnunen

Pari tuhatta kilometriä Iranista päiväntasaajalle läpi kuumun, kuivan ja aution Saudi-Arabian sijaitsee kaksi maata, mutta yksi kansa. Saudi-Arabian niemiin eteläisessä kärjessä ovat valtiot, Jemenin demokraattinen kansantasavalta (Etelä-Jemen) ja Jemenin arabitasavalta (Pohjois-Jemen). Maaliskuun lopulla allekirjoittivat molempien maiden edustajat »Jemenin yhdistämissopimuksen». Sopimuksen allekirjoittamista edelsi kiivas ja verinen rajasota, joka laajetessaan olisi voinut kehittyä jopa suurvaltojen väliseksi selkkaukseksi. Nyt tehdyssä yhdistämissopimuksessa molempien maiden edustajat ilmaisevat vakaan tahtonsa rauhanomaisesta ratkaisusta yhdistää nämä kaksi arabivaltiota.

Etelä-Jemen	Pohjois-Jemen
– 287 683 km <sup>2</sup>	– 195 000 km <sup>2</sup>
– 1,6 milj. asukasta	– 6,6 milj. asukasta
– pääkaupunki Aden	– pääkaupunki Sana

Jo tuhansien vuosien ajan, aina Shaban kuningattaren hallituskaudesta, on Jemen ollut yhtenäinen.

1830-luvulla Englannin siirtomaa-armeija valloitti Adenin ja sen mukana koko Etelä-Jemenin. Tästä alkoi Jemenin kahtia jakautuminen, joka vasta tänään on päättymässä yhdistymiseen.

Pohjois-Jemeniä hallitsivat ensin 1800-luvulla turkkilaiset. Ensimmäisen maailmansodan jälkeen (1918) maa itsenäistyi ja maan johtoon nousi suurimman heimon sulttaani Jahia. Hän hallitsi maata yksinvaltiaana. Päätti yksin kaikista asioista ja piti maan keskiaikaisessa tilassa. 1940-luvulla tyytymättömyys sulttaanin hallitsemistapaa vastaan laajeni. Hänen poikansa Ahmad nousi maan johtoon palatsivallankaappauksen avulla. Hallitsemismenetelmät eivät kuitenkaan muuttuneet. Tyytymättömyys kansan keskuudessa laajeni. 1960-luvun alussa maahan perustettiin vastarintaliike, joka suuntasi taistelunsa Ahmadia vastaan. Ahmadin kuoleman jälkeen 1962 ryhmä armeijan upseereita kenraali Sallalin johdolla nousi kapinaan ja valtasi pääkaupunki Sanan. Maa julistettiin Jemenin arabitasavallaksi ja maassa alkoi 8 vuotta kestänyt verinen sisällissota. Ahmadin poika Badria sai aseellista tukea Saudi-Aralialta ja yritti valloittaa takaisin menettämänsä hallitsijan paikkaa. Tasavaltalaisarmeijaa puolestaan tuki Egypti. Egypti ja Saudi-Arabia lopettivat sotilaallisen avun 1967. Sen jälkeen tilanne Pohjois-Jemenis-

sä on hiljalleen rauhoittunut.

Etelä-Jemenissä sivistyneet britit jättivät jälkeensä puhtaaksi ryöstetyn maan. Maan rikkaudet olivat siirtyneet suurien ulkomaisten kauppayhtiöiden kautta Länsi-Eurooppaan. Maassa vallitsi voimakas tyytymättömyys englantilaisten siirtomaavaltaa vastaan. Pitkällisen taistelun jälkeen 1967 maan kansallinen vapautusliike julisti maan itsenäiseksi Jemenin demokraattiseksi tasavallaksi.

#### Y h d i s t y m i s t ä   y r i t e t t i i n   j o   a i k a i s e m m i n

Ensimmäinen yhdistymissopimus allekirjoitettiin Jemenien välille jo 1972. Silloinkin sitä edelsi pitkällinen rajasota. Ongelmat Jemenissä juontavat juurensa öljystä. Länsimaille uskolliset öljysheikit ja -sultaanit ovat hallinneet maataan toisten ehdoilla ja unohtaneet oman kansan ja sen elämän. Saudi-Arabia on koko 1970-luvun yrittänyt estää Jemenien yhdistymistä lietsomalla maiden välille ristiriitoja ja yllyttämällä rajasotaan. Etelä-Jemen on saanut rahaa ja aseita USA:lta ja Saudi-Arabialta. Pohjois-Jemen puolestaan aikaisemmin Egyptiltä ja nyt Neuvostoliitolta.

Syntynyt yhdistymissopimus on merkittävä asiakirja. Voidaan sanoa, että se on merkittävämpi sopimus kuin Egyptin ja Israelin solmima rauhansopimus. Jemenien yhdistymissopimus on asiakirja, joka on saanut molempien maiden kansan tuen ja hyväksymisen. Lisäksi sopimuksen ovat hyväksyneet suurvallat. Näin ensi kertaa 140 vuoteen on Jemenien kesken syntynyt tilanne, joka voi johtaa maiden yhdistymiseen. Vain rauhanomaisesti voidaan ratkaista Lähi-Idän poliittisesti arkaluontoiset kiistakysymykset.

#### MOSKOVA VALMISTAUTUU KISOIHIN

Moskova valmistautuu kesällä 1980 olympiakisoihin. 12 000 urheilijaa ja huoltohenkilöä odotetaan 125-130 maasta. Lisäksi 7400 tiedotusvälineiden edustajaa. 300 000 ulkomaista ja 300 000 neuvostoliittolaista matkailijaa. Kisakaupunki muuttuu joka päivä. Moskovassa rakennetaan uusia ravintoloita, kahviloita, vanhat urheilupaikat uusitaan. Kaupunkiin on perustettu kouluja kisakokkeja ja tarjoi-  
lijoita varten. Taksinkuljettajat ovat englanninkurs-

seilla. Tulkkeja koulutetaan 1500 olympiakisoja varten. Kisojen ajaksi suunnitellaan laaja kulttuuriohjelma, teatteria, konsertteja, sirkusta, elokuvia. Olympiakylä sijaitsee parinkymmenen minuutin ajomatkan päässä Moskovasta kaakkoon. Kylässä on kahdeksantoista 16-kerroksista rakennusta 107 hehtaarin alueella. Kisojen jälkeen kylään muuttaa 15000-16000 asukasta. Kylä on täydellinen pienoiskaupunki palveluineen. Suomen urheilijat asuvat talossa no 15 kisakylän perällä. Naapureina ovat Albania ja Romania. USA ja Neuvostoliitto asuvat kisakylän keskellä vierekkäin. Naisten talot ovat erikseen. Suomalaisille on varattu 30000 kisapaikkaa. Kuuden päivän kisapaketin hinta on 2500-3000 mk riippuen matkustustavasta. Moskovaan pääsee junalla tai lentämällä.

## TIAISET

Talitiaisen laulu »ti-ti-tyy» kuuluttaa ensimmäisenä kevään saapumisen. Suurin osa tiaisista viettää talven Suomessa. Talitiainen ja sinitiaainen ovat tiaisista tunnetuimmat. Talitiainen pesii koko maassa, mutta on Lapissa harvinainen. Sinitiaainen on eteläisempi laji ja

pesii yleisenä vain Etelä- ja lounais-Suomessa.

Tiaisille on tyypillistä lyhyt pyrstö, voimakas, mutta lyhyt nokka ja melko voimakkaat värikuviot. Talitiaisella on musta päälaki ja vatsan sekä rinnan halkinokan alle ulottuva musta juova. Sinitiaisen vatsapuoli on keltainen ja päälaki sininen. Talitiainen on 16 cm pitkä ja painaa n. 20 g. Sinitiaainen on hieman pienempi.

Molemmat lajit pesivät lehti- ja sekametsissä, puistoissa ja puutarhoissa lähellä asumuksia. Pesäpaikaksi kelpaavat erilaiset kolot ja onkalot, jotka sijaitsevat rakennuksissa. Naaras rakentaa pesän. Se joutuu kuljettamaan sammalta ja heinänkorsia jopa viikon, kun on kyseessä iso pesäonkalo. Pesän sisus vuorataan villoilla ja karvoilla.

Ensimmäiset munat ilmestyvät pesään huhtikuun lopulla. Naaras munii munan päivässä. Tavallisesti munia on 10-12, mutta voi olla jopa 14. Naaras hautoo 17-20 vrk. Vastakuoriutuneet poikaset ovat alastomia, parin vuorokauden kuluttua ne saavat karvapeitteen. Poikasista kuolee melko paljon ensimmäisten elinviikkojen aikana. Vain viidennes poikasista selviää seuraavaan kevääseen. Talitiainen elää keskimäärin kaksivuotiaaksi mutta jotkut yksilöt voivat elää jopa kymmenvuotiaaksi.



Tiaisemot ruokkivat poikasia aamusta iltaan. Ravinto koostuu hyönteisistä, perhostoukista ja -munista. Tutkimuksissa on havaittu, että missä tiaisia on vähän, monet tuhohyönteiset pääsevät aiheuttamaan tuhoa. Tiaispariskunta poimii varsinkin vahingollisia toukkia omenapuista kesän aikana. Talvella kelpaavat siemenet ja hedelmät sekä tali. Tiaiset eivät pysty olemaan vuorokauttakaan ilman ravintoa. Ankarina talvina tiaisia saattaa tuhoutua melkoisesti ravinnon puutteeseen. Höyhenpeitteestä huolimatta linnut tarvitsevat paljon energiaa pitämään yllä taista ruumiinlämpöä. (Koottu Eläinmaailma-lehdestä).

## SELKÄVAIVOJEN EHKÄISY

Kaija Salekari

Selkävaivat ovat hyvin tavallisia. Se ei ole ihme, koska selkä joutuu päivittäin suuren rasituksen kohteeksi. Selkärankamme on normaalisti loivan S-kirjaimen muotoinen. Se on luinen pilari, joka taipuu joustavasti. Selkäranka toimii kehon tukirankana. Selkärangan pääosa muodostuu 24:stä nikamasta.

Nikamien välissä on pehmeämpää rustoa, ns. nikamavälilevyt. Näiden levyjen ansiosta selkä voi taipua kaikkiin suuntiin. Selkärangan taivutus litistää välilevyjä kokoon. Jos taivutukseen liittyy suuri rasitus, esim. nostamme painavaa taakkaa, voivat välilevyt luiskahtaa pois paikoiltaan. Tämä luiskahdus aiheuttaa kovaa kipua, jos se painaa selkäytimestä lähtevää hermoa.

Nikamavälilevyt voivat myös kuluu. Tällöin ne muuttuvan ohuiksi. Ne eivät enää pysty joustamaan. Tämä aiheuttaa selkäkipuja ja selän väsymistä.

Selkävaivojen syntyä voidaan ehkäistä. On tärkeää pitää selän lihakset hyvässä kunnossa voimistelun avulla. Usein me jännitämme selän ja hartian lihaksia. Pitkäaikainen jännitys estää verenkiertoa. Lihakset väsyvät ja kovettuvat. Väsynyt lihas on heikko. Se ei jaksa hoitaa tehtäviään. Ryhti huononee ja jännitys vain lisääntyy. Lihakset eivät jaksa tukea selkärankaa. Tämä on varmaan tuttu tilanne esim. korityöntekijöille. On tärkeää keskeyttää välillä työ. Muutamien minuutin voimisteluohjelma rentouttaa lihakset. Monilla työpaikoilla on otettu käyttöön ns. taukovoimistelu. Tällöin työntekijät yhdessä tekevät muutamia rentouttavia voimisteluliikkeitä.

Sopivia liikkeitä ovat:

- hartioiden pyöritys
- tehostettu sisään- ja uloshengitys
- selän ojentaminen samalla kun lapaluut vedetään taakse
- seisomaan nousu ja venyttely
- jalkojen ravistelu

Selkää voidaan säästää myös opettelemalla oikeat nostamis- ja kantamisasennot. Tässä muutamia ohjeita:

- Kun kumarrut, koukista polvet, selkäranka pysyy suorana.
- Kun nostat taakkaa; seiso tukevassa haara-asennossa, vedä taakka lähelle vartaloa, nosta selkä suorana

Jos joudut kantamaan esim. painavaa kassia tue se lantiota vasten. Tällöin paino jakaantuu lantion kautta tasaisesti molemmille jaloille.

Hyvin tärkeää on muistaa myös oikea istuma-asento. Tuolin täytyy olla sopivan korkuinen. Istuminen liian matalassa, pehmeässä tuolissa aiheuttaa väsymistä. Korkeus on sopiva, kun istuessasi tuolissa polvet suorassa kulmassa, voit tukea jalkapohjat lat-

tiaan. Tuolin täytyy myös tukea ristiselkää.

Jos selässä on jatkuvasti särkyä, on parasta käännyä lääkärin puoleen. Hän voi antaa tarkemmat ohjeet juuri sinun selkävaivojesi avuksi.