

TUNTOSARVI

Nro 10 1985



TUNTOSARVI

Kuulonäkövammaisten lehti

Ilmestyy 48 kertaa vuodessa, perjantaisin

Nro 10

11. vuosikerta

JULKAISIJA Näkövammaisten Keskusliitto ry.

Varat tämän lehden kustannuksiin on lahjoittanut
Lions-piiri 107 N

PÄÄTOIMITTAJA Orvokki Holopainen

TOIMITTAJA Timo Pietilä

TOIMITUKSEN OSOITE

Näkövammaisten Keskusliitto

Mäkelänkatu 50, 00510 Helsinki

puh. (90)77041/227

SISÄLLYS

| | |
|---|----|
| Eräs pilkkireissu | 1 |
| Nukkumatta ei voi elää | 2 |
| Tanskassa laaja lakko | 5 |
| Ilves jääkiekkomestariksi | 6 |
| Nykäsen ylivoima vastustamatonta | 7 |
| Rauma-Repola ja Viipurin telakka aloittivat yhteis- työn | 8 |
| Lyijytön bensiini Nesteeltä | 9 |
| Saimaa on puhdistumassa | 10 |
| Lukijan palsta | 11 |
| Ilmoitukset | 12 |

Eräs pilkkireissu

Oli huhtikuun alku vuonna 1983. Menin Päijänteelle pilkille tavan mukaan tuttua polkua ja rannasta jälle. Aurinko oli nousemassa ja jään pinta oli kovin erilaista aamuauringon säteitten valossa. Lähdin suunnistamaan kohti ulappaa. Lähellä kanavan suvustaa on tuttu kalapaikka.

Kun ehdin noin 200 metriä rannasta, näin 3-4 tummaa läiskää jään pinnassa. Ajattelin, että se on öljyä, joka on valunut autosta. Jäällä ajoi talvella autoja. Kävelin läiskää kohti. Olin noin puolen metrin päässä kun pysähdyin äkisti. Vaistosin vaaran. Otin kairan ja kokeilin. Silloin havahduin. Ei ollut öljyä siinä vaan veden syövyttämä avanto. Peräännyin hiljaa, jää rutisi alla. Kolme askelta taakse päin otettuani kokeilin kairalla jään paksuutta. Se oli noin 5-7 cm. Aamupakkanen teki jään kovaksi ja se oli onneni, että jää kesti. Muualla oli vielä noin 30-40 cm paksu jää. Tein kairalla selvät merkit ympärille ja palasin rantaan, jossa varoitin kolmea kalamiestä avannosta. Palasin kotiin ja sanoin, ettei mennä siitä vaan toista kautta. Perheen piti tulla samaa reittiä. No kun taas uudelleen menin jälle tuntui kuin vaisto ohjaisi askeleitani. Kiersin kaukaa tummat kohdat. Kyllä tämä kokemus oli ainoa, mutta se opetti myös, että pitäisi olla kevätjäillä varovainen huolimatta siitä, että jää on melko paksua vielä. Jälkeenpäin sain selville, että siinä kohdassa on

vesivirtaus pohjasta. Siinä on lähdesuoni ja vesi pyörii paikallaan. Samassa paikassa myöskin putosi kaksi miestä ollessamme kilpailuissa. He pääsivät ylös, kun oli paljon auttajia. Ehkä tämä auttaa meitä kaikkia muistamaan, että jäällä on aina syksyllä ja keväällä oltaa varovainen. Ei koskaan voi sanoa etukäteen, että minulle nyt ei sellaista satu. Tuttu reitti voi olla se kohtalokas. On parempi varoa kuin katua, mutta kuitenkin kaikesta huolimatta mennään pilkille. Se jos mikä on kevättalven hieno harrastus. Siinä nälkäinen narraa toista nälkäistä ja kalavaleet sen kuin suurenee. Minulle kyllä riittää tirrit, nehän voi perata avaimenreiästä tuuppaamalla.

Pilkiten kuntoa, terveisin Ossi Rajala.

Nukkumatta ei voi elää

Luonnon alkuperäinen tarkoitus lienee ollut, että nukkumaan mennään auringon laskeutumisessa ja unesta herätään auringonnousun aikaan. Keinovalo, ihmisten uudet elintavat ja heidän ajautumisensa entistä kauemmaksi päiväntasaajasta ovat kuitenkin sekoittaneet aurongonvalon mukaisen unen ja valveen rytmin.

Eläimillä tuskin on unihäiriöitä. Kana pysyy orrella unessakin, koira voi nukkua retkottaa olohuoneen

metelissä. Vaihtolämpöiset eläimet nukkuvat koko talven, olotila jota monet suomalaiset kadehtivat.

On pohdittu unentarpeen syitä. Jokainen tietää, että väsyneinä aivot eivät toimi, mutta kukaan ei tiedä tarkoin, miksi ne ovat aamulla jälleen virkistyneet. Kiduttajat ovat kautta aikojen käyttäneet unenriistoa kidutusvälineenä. Koe-eläimet kuolevat pitkään valvottuun, vaikka ne saisivat riittävästi ruokaa.

Kasvuhormonin erityys on suurimmillaan unen aikana. Tämä hormoni on monella tavoin edullinen elimistön toiminnalle. Se lisää valkuaisaineiden tuotantoa ja edistää haavojen parantumista. Nimensä mukaisesti se kasvattaa lapsia, joten pitkäksi aikovien kannattaa nukkua riittävästi.

Unet ovat lyhyitä ja enimmäkseen mustavalkoisia, värillisiä näkevät ainakin taitelijat. Epäilemättä ne perustuvat aivoihin varastoituineisiin muistikuviiin, mutta niiden tulkinta lienee ajan haaskausta, koska ne syntyvät ilman isäntänsä valvontaa ja samalla tavoin myös katoavat. Ne ovat kuin hiirilauma tuvan keittiössä. Kun jotkut väittävät pystyvänsä ennustamaan tulevia tapahtumia uniensa perusteella, voi syystä kysyä, miksi he kertovat historiallisista unista vasta jälkikäteen.

Tärkein unihäiriö on unettomuus, josta sanoo kärsivänsä melkein joka kymmenes suomalainen. Yksi ei nukahda illalla, toisen uni on katkonainen ja komas herää liian varhain. Unettomuus on kuitenkin ongelma vain silloin, kun päivällä väsyttää poikkeavan paljon. Kautta aikojen on ollut myös ihmisiä, jotka nukkuvat

hyvin vähän, jopa vain pari tuntia yössä, mutta voivat silti hyvin. On väitetty, että nerojen luokkaan kuuluvat lapset ovat tällaisia. Seitsemän aikuista sadasta nukkuu vähemmän kuin 6,5 tuntia vuorokaudessa. Unen tarve vähenee vanhetessa.

Yön hämärässä puuhaavat tutkijat ovat tuoneet uneen paljon valkeutta. On romutettu myytti alkoholin antamasta hyvästä yöunesta ja havaittu, että iltapauku voi kyllä edistää nukahtamista, mutta että se heikentää unta loppuyöstä. Puolitajuton humalainen ei suinkaan nuku hyvin, vaan hänellä on alkoholimyrkytyksen oireet.

Todellisen unettomuuden tavallisimpia syitä on mielenmasennus. On väärä luulo, että masentunut ihminen nukkuisi tavallista enemmän, hän päinvastoin kärsii unihäiriöistä. Etenkin vanhusten unettomuuteen masennus on usein synnä. Muita syitä ovat jännittävät televisio-ohjelmat tai elokuvat, runsas kahvin tai teen juonti sekä myöhään tehty rasittava iltalenkki. Kohutuullinen liikunta sen sijaan edistää unta. Rakastelu väsyttää, mutta voi se piristääkin. Liian varhainen nukkumaanmeno aika on joskus ongelma, unta kun ei riitä aamuun saakka. Tämä pitäisi varsinkin eläkeläisten muistaa.

Unilääkkeitä on syytä välttää. Unettoman ei kannata kieriskellä vuoteessa, sillä se on nukkumista ja rakastelemista varten. Hän voi juoda lasin vettä ja lirauttaa ylimääräisen iltapissan. Voi myös hokea itselleen ettei saa unta – kunnes uni tulee.

Helsingin Sanomat, kuukausiliite, huhtikuu 1985

Tanskassa laaja lakko

Tanskassa ovat yksityisten työnantajien palveluksessa olevat työntekijät olleet viikon lakossa palkka- ja työaikariitojen vuoksi. Tanskan historian laajimpaan lakkoon kuului 300.000 työntekijää ja se vaikeutti vajaan viikon ajan pahasti tanskalaisten elämää. Lakko keskeytti lento- ja lauttaliikenteen. Lisäksi se vaikeutti elintarvikkeiden ja polttoaineiden jakelua. Myös kaukolämpöaloista loppui lämpö pattereista kaukolämpövoimalaitosten polttoaineen loputtua.

Tanskan porvarillinen hallitus puuttui kuitenkin lakkoon ja sääti lain, jolla lakko oli pakko lopettaa. Porvarillinen puolue sai Tanskan parlamentissa lain säätämiseen tarvittavan enemmistön, kun se teki yhteistyösopimuksen pienen radikaalipuolueen kanssa.

Hallituksen sorvaaman sopimuksen mukaan lakkolaiset saavat kahden prosentin palkankorotuksen ja työaika lyhenee yhdellä tunnilla viikossa. Tämä on huomattavasti vähemmän kuin mitä lakkolaiset vaativat. Heillä oli tavoitteenaan 35 tunnin työviikko.

Helsingin Sanomat 27.3.

Ilves jääkiekkomestariksi

Tampereen Ilves on 13 vuoden tauon jälkeen jääkiekkoilun Suomen mestari. Riemukkaat lukemat tiistaina olivat 3-2; Ilves voitti ratkaisevan finaalin viidennen ottelun Turun Palloseuraa vastaan 3-2 ja vei mestaruuden otteluvoitoin 3-2.

TPS aloitti kotikentällään rajusti. Ensimmäisessä erässä Jukka Porvari ja Jukka Virtanen latasivat TPS:lle 2-0 -johdon ja moni oli jo valmis luopumaan Ilveksestä.

Jo edellisessä ottelussa ratkaisijana kunnostautunut Risto Jalo kuitenkin nosti Ilveksen takaisin jaloilleen. Hän antoi syötön Ilveksen ensimmäiseen maaliin, laukoi tasoituksen 2-2 ja löi lopullisen sinetin mestaruuteen tekemällä lukemiksi 3-2.

Yhtä ratkaiseva osuus voitossa oli maalivahti Jukka Tammella, joka seisoj vankkana maalin tukkeena.

Mestarijoukkue Ilves on keski-ikältään nuori. Liian nuori, sanoivat epäilijät, mutta eivät sano enää. Joukkueen johtoon kolme vuotta sitten tullut H-linja, puheenjohtaja Simo Hirvonen ja valmentaja Seppo Hiitelmä pystyivät nostamaan alamaissa käyneen seuran takaisin huipulle.

Rahallisesti Suomen mestaruus merkitsi joukkueelle noin puolta miljoonaa markkaa. Mestaruus oli seuralle kaikkiaan 16:s.
HS 27.3.

Nykäsen ylivoima vastustamatonta

Matti Nykänen saavutti hienoimmalla mahdollisella tavalla mäenlaskun maailmancupin voiton. Nykäsen piti menestyä Tshekkoslovakian Strbske Plesossa hyvin joko isossa tai pienessä mäessä. Jyväskyläläinen ei jättänyt mitään sattuman varaan, vaan voitti molemmat kilpailut.

»On vissiin vähitellen pakko ruveta uskomaan, että tämä Nykänen on aika kova mäkihyppääjä», Matti Nykänen sanoi itsestään kisan jälkeen. Onnellisuudella ei ollut rajoja.

Ennen Tshekkoslovakian kahta osakilpailua Itävallan Andreas Felderillä oli mahdollisuus maailmancupin valtaamiseen. Felder ei kuitenkaan hallinnut alkuunkaan hermojaan. Isossa mäessä hän oli ensimmäisen kierroksen jälkeen yhdeksäntenä, mutta lopputuloksista hänen nimeään ei löydy viidentoista parhaan joukosta. Vain voitto olisi taannut Felderille cupin voiton.

Nykänen hyppäsi isossa mäessä ykköseksi 111,5- ja 115-metrisillä ponkaisuillaan. Kakkoseksi sijoittui Itävallan Ernst Vettori. Hänen hyppynsä kantoivat 115,5 – päivän pisin – ja 109,5 metriä.

Nykänen otti tällä kaudella kuusi maailmancupin voittoa. Sen lisäksi hän oli paras Planican lentomäen MM-kilpailuissa. Jugoslaviassa hän hyppäsi 191 metrin maailmanennätyksen.

Seefeldin MM-kisoissa Nykänen oli isossa mäessä kolmas ja joukkuemäessä tuli kultaa.

»Näillä näkymillä päätavoitteeni ovat Calgaryn olympiakisat ja sitten hyppääminen on loppu», Nykänen sanoi.
HS 25.3.

Rauma-Repola ja Viipurin telakka aloittivat yhteistyön

Rauma-Repola ja neuvostoliittolainen Viipurin telakka rakentavat yhdessä kaksi maailman suurinta omilla jaloillaan meren pohjassa seisovaa öljynporauslauttaa. Suomalaisyhtiö rakentaa lauttoihin mm. 144 m korkeat jalat sekä nostokoneistot ja lukituslaitteet. Kauppa merkitsee Rauma-Rapolalle noin 300 miljoonan markan urakkaa.

Rauma-Repolassa uskotaan, että nyt allekirjoitettu sopimus tuo jatkossa lisää samanlaisten lauttojen osavalmistusta Suomeen ja avaa lisäksi uusia yhteistyökohteita.
Helsingin Sanomat 23.3.

Lyijytön bensiini Nesteeltä

Neste Oy aloittaa lyijyttömän bensiinin valmistuksen. Tuote tulee markkinoille kesäkuun alussa. Neste on arvioinut, että uusi polttoaine tulee olemaan 10-25 penniä tavallista bensiiniä kalliimpaa litralta. Mahdollista on kuitenkin, että lyijyttömän bensiinin käyttäjille annetaan verohelpotuksia ja hintaa voidaan näin laskea.

Lyijytön bensa ei sovi kuin kaikkein uusimpiin autoihin. Muissa autoissa se aiheuttaa nopeasti moottorin rikkoutumisen.

Lyijyttömän bensiinin valmistus on aloitettu tai aloitetaan lähiaikoina useissa muissakin Euroopan maissa. Syynä ovat tutkimustulokset, joiden mukaan bensiinissä oleva lyijy on osasyllinen erilaisiin ympäristötuhoihin, sillä bensiinissä oleva lyijy ei pala kokonaan moottorissa vaan joutuu pakokaasujen mukana luontoon.

EC teki sopimuksen lyijyttömyydestä

Euroopan yhteisö (EC) aloittaa pakollisen siirtymisen ympäristöystävällisiin autoihin portaittain vuodesta 1988 lähtien. Tuolloin astuvat voimaan uudet määräykset pakokaasujen suurimmista sallituista saaste-
määristä. Ensin tiukemmat rajoitukset koskevat suuri-
moottorisia autoja ja vähitellen kymmenen vuoden ku-
luessa myös pienimpien autojen pakokaasujen myrk-
kymäärien on oltava pienempiä kuin nyt. Määräykset tulevat koskemaan uusia valmistettavia autoja.

EC:n kokouksessa koolla olleet eri maiden ministrit eivät vielä päässeet sopuun tarkoista saastepitoisuusrajoista. Nämä neuvottelut aloitetaan kuitenkin pikimmiten. Länsi-Saksa olisi halunnut nopeampaa aikataulua uusien rajoitusten voimaantulolle. Länsi-Saksa on huolissaan mm. metsiensä kuolemisen takia. Tällä hetkellä Länsi-Saksan metsistä on 1/3 joko kuivunut pystyyn tai kuivumassa ilmansaasteiden takia. Muut EC maat Englannin johdolla kuitenkin vastustivat Saksan nopeaa aikataulua ja neuvottelutuloa on kompromissi.

Helsingin Sanomat 22.3.

Saimaa on puhdistumassa

Vesihallitus on julkaissut laajan tutkimuksen Saimaan veden tilasta. Tutkimuksen mukaan veden laatu on parantunut ja parantuu edelleen. Selvityksessä todetaan, että yli 10.000 neliökilometrin vesistöalueesta vain 415 neliökilometriä on selvästi jätevesien vaikutuksen alaista. Virkistyskäyttöön soveltuu Saimaasta nyt huomattavasti suurempi osa kuin 1960-luvulla. Veden laadun kohentuminen johtuu lukuisista puhdistamoista, joita on rakennettu kaupunkeihin ja teollisuuslaitoksiin.

Helsingin Sanomat 22.3.

Lukijan palsta

Pakkastalvi oli täällä Suomessa ja se oli ensimmäinen pitkästä ajasta. Syksy oli lämmin aivan joulukuun loppuun asti.

Kuntokävelyäkin vähensi tammikuun kovat pakkaset. Meilläkin oli jo 40°C useampana päivänä. Yritin kävellä 40°C:n pakkasessa. Se tuntui aivan, että varjalo tönkötty paikalleen. Mutta pidin kovaa liikettä ja rukkasta nokan suojana. Muuten nenä olisi kylmenyt. Silti koetin kävellä noilla auratuilla pihateillä. Siinä yli kilometrin kävelin aina päivässä. Sitten milloin ulkoilukuntokävelykortit valmistuvat, niin minullekin voisi lähettää tämän Tuntosarvi-lehden mukana. Paljon olen kuntoillut ja ulkona ollut kesän aikana. Siinä vuoden kävelyt on ollut 500 km joka vuosi sokeutumiseni jälkeen. Vähän yli kaksikymmentä vuotta olen ollut sokea ja kuuro. Kuulen vähän Ula-radiota. Uutiset kuulen ilman kuulolaitetta. On kuulolaite. Sitä olen käyttänyt tarpeen tullen.

Leevi H.

Ilmoitukset

HEI!

Näkövammaisten ammattikoululla Espoossa on ilta-
mat 16.4.85 klo 18.00-21.30

Ohjelmassa:

kahvitarjoilu, leikkejä, tanssia

Vapaa pääsy.

Ilmoittautuminen 9.4.85 mennessä Dagi Ahvenaiselle
puh. 7704355, Mäkelänkatu 50, 00510 Helsinki. Tule
mukaan ystäviä tapaamaan! Tervetuloa!

Helsingin alueen tukihenkilöt

Sointu Koskinen

Kuurosokeiden Lapin aluesihteerin, Jorma Säynäjä-
kankaan puhelinnumero on muuttunut, se on
1.4.1985 alkaen 960/313589. Entiseen numeroon on
siis tullut lisää yksi kolmonen.
