

**KUULONÄKÖVAMMAISTEN LEHTI**  
**No13/1979**



# KUULONÄKÖVAMMAISTEN LEHTI

Ilmestyy 22 kertaa vuodessa

N:13

15. p:nä elokuuta 1979

5. vuosikerta

## JULKAISIJA

Sokeain Keskusliitto ry

## PÄÄTOIMITTAJA

Ulla Kiikka

## TOIMITUKSEN OSOITE

Sokeain Keskusliitto ry

Mäkelänkatu 52 A

00510 Helsinki 51

## SISÄLLYS

|   |    |
|---|----|
| Hei .....                                 | 1  |
| Ilmoituksia .....                         | 1  |
| Poimintoja kesän uutistapahtumista .....  | 3  |
| Irlannin matka .....                      | 7  |
| Kuurosokeain urheiluleiri Paimiossa ..... | 11 |
| Kronikka Paimion urheiluleiriltä .....    | 15 |
| Ruokapalsta .....                         | 16 |

Hei!

Kesä on taas mennyt nopeasti. Tapaamme jälleen lehden palstoilla. Toivottavasti olet nauttinut kesästä. Olet saanut uusia kokemuksia, ehkä olet viettänyt erilaisen kesäloman kuin ennen. Kirjoita siitä. Myös Sinä, jolla on mielessä jokin kiva juttu, vaikkakaan ei tältä kesältä, kirjoita siitä.

Lukijoille julistetaan kirjoituskilpailu. Aihe on vapaa. Voit kirjoittaa mistä aiheesta tahansa. Kilpailuaikaa on syyskuun alkuun asti. Lähetä oma kirjoituksesi toimitukseen siihen mennessä. Aika on lyhyt, joten aloita heti. Odotan kirjoitustasi. Voittajan kirjoitus julkaistaan lehden joulunumerossa. Ja lupaan, että muitakin kirjoituksia julkaistaan lehdessä.

Terveisin Ulla

## ILMOITUKSIA

Urheilukurssi järjestetään Kuortaneen Urheiluopistolla 10 – 15.9.79. Opisto tarjoaa mah-

dollisuudet hyvin monipuoliseen liikuntaan. Ohjelmassa on esim. lenkkeilyä, uintia, yleisurheilua, kuntajumppaa jne. Vierumäen hyvien kokemusten tuloksena järjestetään myös judokurssi. Sekä entiset että uudet judokat ovat tervetulleita. Jokainen voi valita itselleen parhaiten sopivia liikuntamuotoja. Liikunnan lisäksi ohjelmassa on ryhmäkeskusteluja ja erilaista virkistysohjelmaa.

Kurssi on ilmainen. Myös matkat maksetaan kurssin jälkeen postitse. Lähde mukaan kohentamaan kuntoasi.

Ilmoittautumiset Kaija Salekarille Sokeain Keskusliittoon elokuun 27 päivään mennessä.

Suomen Kuurosokeat ry järjestää ruskaretken Utsjoelle 18 – 24.9.79. Majoitus on Utsjoen kirkonkylässä sijaitsevassa Utsjoen Baari-Matkakodissa 2 hengen huoneissa. Sieltä tehdään päivän retkiä tunturiin. Matkan hinnaksi tulee 450 mk + matkat. Koontuminen Rovaniemellä 18 päivän aamuna. Sieltä jatketaan matkaa tilausbussilla.

Ilmoittautumiset Kaija Salekarille elokuun loppuun mennessä.

## TIESITKÖ!

Pistekeittokirjan voit tilata Sokeain Keskusliitosta. Se on kolmiosainen. Ensimmäisessä osassa on mm. tietoa ruoanvalmistusmenetelmistä, kasvisruokien, salaattien, keittojen ja kalaruokien ohjeita. Toisessa osassa on mm. liha-, kana- ja makkara sekä jälkiruokien ohjeita. Kolmannessa osassa on tietoa diabeetikoille, leivonnaisten ohjeita ja tietoa säilönnästä ja pakastuksesta. Pistekeittokirja on ilmainen. Tilaa itsellesi!

## POIMINTOJA KESÄN UUTISTAPAHTUMISTA

Öljynviejämäiden järjestö Opec korotti öljyn hintaa viidenneksen. Öljytynnyrien hinta nousi vajaasta viidestätoista dollarista 18-23,5 dollariin (dollari on n. 3,8 mk).

Myös Neuvostoliitto on kohottanut öljyn hintaa viidenneksen. Hinnankorotus merkitsee Suomelle miljardin lisälaskua ja n. 10 pennin nousua bensiinin ja öljyn hintaan.

Finnair on ilmoittanut nostavansa tilausliikenteen hintoja elokuun 10. päivän jälkeen. Tilauslentoihin tulee polttoainelisämaksu, joka on 100–200 mk matkakohteesta riippuen.

Finnair on antanut myös reittiliikenteen ja rahtimaksujen hinnankorotussuositukset ilmailuhallitukselle. Korotukset ovat 10-15 % matkakohteesta riippuen. Korotukset tulevat voimaan syyskuun alussa.

Neljä suomalaista lomailijaa kuoli ja viisitoista loukaantui El Paso-hotellinpalossa Palma de Mallorcalla. Kaikki kuolleet saivat surmansa hypätessään hotellin ylimmistä kerroksista asfalttipihalle.

Espanjalaisen hotellin tulipalossa kuoli ainakin 83 ihmistä. Zaragozan hotellipalon takana ei ollut tällä kertaa baskijärjestö ETA, joka aikaisemmin oli räjäyttänyt toistakymmentä pommia maan turistikohdeissa. Suomalaisia ei ollut mukana hotellipalossa.

Yhdysvaltalaisen Skylab-avaruusaseman lento päättyi maahansyöksyyn Länsi-Australian autiomaahan. Osa aluksen jäännöksistä putosi Intian valtamereseen.

Skylab on kiertänyt maapallon ympäri lähes 35 000 kertaa kuuden vuoden aikana. Skylab oli suurin esine, jonka ihminen on lähettänyt avaruuteen. Se painoi 77 tonnia. Amerikkalaisen arvion mukaan avaruudessa on vielä 4505 ihmisen lähettämää esinettä. Avaruusromua joutuu joka päivä ilmakehään, mutta suurin osa siitä palaa ja tuhoutuu ennen maahanpuuttoaamista.

Aborttilain muutos tuli voimaan 1. heinäkuuta. Aborttirajaa tiukennettiin kahteentoista raskausviikkoon, minkä jälkeen raskauden keskeytyksiin on saatava lääkintöhallituksen lupa.

Työttömien määrä oli heinäkuun puolivälissä 142 700. Vuosi sitten määrä oli 25 000 suurempi. Työttömyysaste on tällä hetkellä 5,9 %, mikä merkitsee että sadasta työikäisestä kuusi on työttömänä. Suurin työttömyysaste on Lapissa ja Kainuussa n. 10 %.

Tulvavesi nousi Kyrönjoesta Etelä-Pohjanmaan pelloille. Seinäjoen alueella oli lähes 6 000 ha peltoa veden alla. Suuri osa heinäsadosta on tuhoutunut ja kaura- sekä ohrasato näyttää menetetyltä. Syynä tul-

vien nousuun on runsaat sateet ja metsien ojitukset.

Etelä- ja Lounais-Suomen pelloilla sade on pilannut suuren osan heinäsadosta. Viljasadon onnistuminen riippuu lähiviikkojen säästä. Vilja on lakoutunut maahan ja jos sateet jatkuvat, satotoiveet näyttävät heikoilta.

Suomi tarjoaa kotimaan 25 vietnamilaisperheelle. Suomeen saapuu yhteensä sata vietnamilaispakolaista. Heidät sijoitetaan Korson opiskelija-asuntoloihin Helsingin lähistölle. Myös muut Länsi-Euroopan maat tarjoavat turvapaikkaa venepakolaisille. Vietnasta on lähtenyt noin 500 000 pakolaista. He ovat Vietnamin kiinalaisperäisiä asukkaita, jotka eivät halua asua nykyisessä Vietnamissa. Tämän vuoden aikana muihin Kaakkois-Aasian maihin mm. Thaimaahan, Indonesiaan, Malesiaan on saapunut n. 130 000 pakolaista, lähes 100 000 pakolaisen arvelaan hukkuneen. Muut Kaakkois-Aasian maat eivät halua enää vastaanottaa pakolaisia

## IRLANNIN MATKA

Martti Avila

Suomen Kuurosokeitten järjestämä Irlannin matka tehtiin 30.6.–7.7. välisenä aikana. Meitä oli kaikkiaan 14 reipasta matkalaista.

Lauantaina 30.6. aamulla klo 7.30 kokoonnuimme Helsingissä lentoterminaalissa. Siellä laitoimme matkatavaroihimme nimilipukkeet. Kun tämä homma saatiin valmiiksi lähdettiin Finnairin bussilla lentoterminalille, jossa matkaselvittelyjen jälkeen luovutimme matkatavarat. Niitä ei tarvinnut itse laahata vaan rahtimiehet hoitivat matkatavaroiden kuljetuksen koneeseen.

Kun matkatavarat oli luovutettu kävelimme passin tarkastukseen, josta selvisimme kommelluksitta läpi. Tulimme odotussaliin, jossa odottelimme koneeseen pääsyä n. yhden tunnin ajan, siinä samassa voitiin juoda kahvit.

Aika meni nopeasti siinä odotellessa, kukaan ei näyttänyt jännittävän lentomatkan alkamista tai jos vähän jännitti, niin piti sen omana tietona ja viimein n. klo 9.30 Irlantiin Shannoniin matkustavia pyydet-

tiin saapumaan koneeseen. Lähdimme odotussalista kentälle. Heti ulos päästyämme oli bussi odottamassa. Se vei koneen luokse. Todella hienosti oli järjestetty kuljetus, kun ei tarvinnut kävellä juuri yhtään. Tultuamme koneen luokse laskeuduimme bussista ja aloimme kavuta koneeseen, siellä lentoemännät ottivat meidät kohteliaasti vastaan. Istuimme jokainen omille paikoimme ja odottelimme koneen lähtöä.

Viimein klo 10.05 ilmoitettiin, että kone on valmis lähtöön, joten turvavyöt pyydettiin laittamaan kiinni (turvavyöt piti laittaa kiinni aina nousun ja laskun aikana). Kone lähti rullaamaan kiitoradan päähän ja sieltä lähtöluvan saatuaan lähti hirvittäväällä nopeudella aivan kuin tykin piipusta kiitämään radalla ja viimein saatuaan tuulta siipien alle nousi ilmaan.

Ilmaan noustiin ja heti korkealle pilvien yläpuolelle aina 10 000 metriin saakka. Siellä oli pakkastakin reippaat 48<sup>o</sup>, vaan ei korvia palellut.

Lentonopeus oli 830 km/h (= kilometriä tunnissa). Lentomatka kesti 4 tuntia. Koneessa saimme syödä matkan aikana, ja ruoka todella maistui ilmassa syötynä hyvältä.

Matka tuntui koneessa mukavalta, voitiin katsella ikkunoista ulos, ja siellä korkealla pilvien yläpuolella

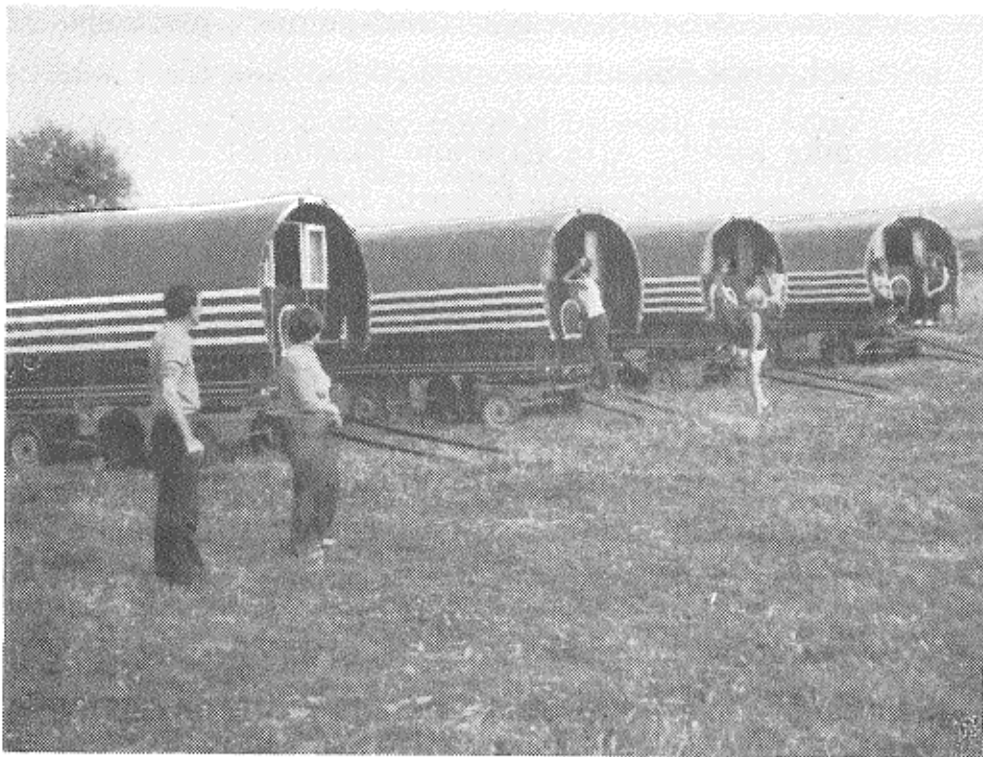
näytti kuin alapuolella olisi ollut jäämeri, jossa ajelehti sohjoisia jäälauttoja.

Niin aika kului, että aloimme saapua Shannoniin. Kone alkoi valmistautua laskuun (laskeutuminen tapahtui varsin nopeasti, sillä se tuntui, korvat menivät tukkoon). Viimein olimme onnellisesti laskeutuneet Shannoniin kello oli silloin 14.00.

Päästyämme passin tarkastuksesta läpi menimme odottelmaan matkatavaroitamme, niitä saimmekin odotella pitkän tovin, meinasi ruveta tuntumaan, että taisipa jäädä matkatavarat Suomeen, mutta tulinhan ne sieltä viimein.

Saatuamme matkatavarat lähdimme etsimään bussia, ja löytyihän se. Bussi vei meidät n. 50 km päässä sijaitsevalle Shannon Horse Caravan (Hevoskaravaanin) lähtöpaikalle, josta meidän seikkailu tuli alkamaan. Paikka on nimeltään Adare. Kuitenkin ennen bussin lähtöä tulkki selosti vähän tästä Hevoskaravaanista ja miten meidän tulisi toimia niitten hevosten kanssa.

Viimein bussi lähti matkaan, ja saavuimme Adareen klo 16.00. (Todettakoon tässä, että aika Irlannissa oli yhtä tuntia Suomen aikaa jälessä, joten meidänkin piti kääntää kellon viisarit yksi tunti taaksepäin.)



Tällaisilta näyttävät vankkurit, jotka olivat meidän käytössä. Hevoset tietysti puuttuvat.

Siellä sitten selvittelyjen jälkeen saatiin omat vankkurit, joita oli meidän ryhmässä 4 kappaletta. Yhtein vankkuriin sopi 4 henkilöä asumaan. Vankkurit sitten tulivat olemaan meidän kotina yhden viikon ajan.

Kyllä oli hienot vankkurit, niissä voitiin keittää kah-

via ja ruokaa ja yöt voitiin nukkua niissä. Mutta mikä vielä puuttui? No, hevoset tietysti, eihän me itse niitä vankkureita lähdetty vetämään. Sieltähän ne hevoset yksitellen tulivat, jos noita hevosiksi sitten saattoi sanoa, paremminkin karvajalkaisia konia ne olivat.

Matkaan lähdettiin vielä samana iltana, mutta tästä jännittävästä ja mielenkiintoisesta seikkailusta, joka vaati reipasta retkimieltä onnistuakseen, tästä kerrotaan lisää seuraavassa numerossa.

## KUUROSOKEAIN URHEILULEIRI PAIMIOSSA

Lähdin kotoani maanantaiaamulla 9.7.79 klo puoli neljältä kävelemään Jyväskylän rautatieasemalle. Juna lähti klo 4.15 Turkuun. Matkan varrelta Tampereelta nousi leirin ohjaaja Apo Mikkonen junaan. Matka jatkui Turkuun. Turun rautatieasemalta huomasimme Jorman ja Anna Liisan. Menimme taxilla

linja-autoasemalle ja siellä oli lisää leiriläisiä. Nousimme linja-autoon tasan klo 11.00. Auto vie aivan lähelle Motelli Valtatie 1. Tämä Motelli on 6 kilometriä Paimion kirkonkylästä. Saavuttuamme Motellin pihalle tuli vastaan Aira-Liisa Roima ja Ulla Kiikka. Meidät ohjattiin sisään ja heti sen jälkeen oli ruokailu. Ruokailun jälkeen mentiin järjestämään huoneita, mutta siellä oli vielä siivooja vaihtamassa lakanoina ja imuroimassa. Odotimme hetken ja niin oli valmis ja meidän vuoro kaivaa matkalaukusta tavaroita kaappiin. Saimme uudet verryttelypuvut ja T-paidan. Näitä oli punaista ja sinistä. Puseron kaulus, vyötärö, hihansuut on valkoiset ja lisäksi hartoilla olkapäästä kainalon ympäri valkoinen juova. Olin hyvin tyytyväinen malliin ja olin varannut riittävän koon talven varalta sillä talvella tarvitaan alle villaisia. Puseron ja paidan rintaosassa on kuurosokeain oma merkki. Maanantaina aloitimme heti järjestelyjen jälkeen liikunnan. Kiersimme sinne pururataa, joka oli pehmeää, mutta paikoin oli myös kiviä. Kylä siinä voi hölkätä ohjaajan kanssa. Meitä oli leirillä mukana 17 henkeä, joista oli 4 ohjaajaa sekä näkeviä oli opastamassa mukana. Ensimmäisenä päivänä oli myös tutustumistilaisuus. Jokainen esitti itsensä ja kertoi jotain menneestään. Aamulla tiistaina aloitimme jo puoli seitsemältä ylös, ja seitsemältä aamu-

uinnille. Sen jälkeen aamupalalle. Aamiaisen jälkeen lähdimme lenkille ja kokeilimme tarkkuuskävelyä. Sitten klo 12 oli ruokailu. Välillä levättiin. Klo 14 lähdimme lenkille ja kävelimme Paimioon, kirkonkylään saakka. Kävimme Paimiossa kahvilla ja sen jälkeen alkoi paluumatka. Minä oli aina Apon ohjattavana ja se olikin oikein kiva kaveri. Apo on kovin puhelias ja osaa talutella oikein ja neuvoa erilaista urheilusta, kunnosta ja kilpaurheilusta. Apo osaa myös leikkiä monella tavalla. Kävelimme paluumatkalla hieman normaalia kovempaa. Sauna ja uinti odotti meitä perillä. Oli kivaa kun sai uida 2 kertaa joka päivä. Keskiviikkona meillä oli tarkkuuskävelykilpailu. Matka oli noin lähes kilometri. Se käveltiin kahteen kertaan. Voittaja oli se, jonka kierrosaikojen välillä oli vähiten eroa. Kilpailun voitti Eero Rantatalo ja Sakari Ylläsjärvi vain yhden sekunnin erolla. Kari ja Hilikka oli toinen oppaineen, ero 17 sekuntia. Minä ja Jorma kolmas 23 sek., Ahti ja Aira neljäs 28 sekuntia, Helena ja Seppo 29 sekuntia. Kävelimme Paimion polkua useita kilometrejä joka päivä ja venytimme lihaksia riippumalla. Tarkkuuskävelyviestin miesten ja naisten kesken naiset voittivat rinnan mitalla. Kokeilimme voimistelusalissa muitakin kuntovälineitä. Se oli kovin ahdas huone, joten siinä ei voi voimistella useampi kerrallaan. Torstaina



oli viimeinen pitkä kävely. Vettä vähän tipahteli, mutta ehdimme kävellä pitkän lenkin ja pääsimme ajoissa takaisin. Viiden minuutin myöhästyminen olisi tuonut märät vaatteet, sillä kaatosade tuli aivan perässä ja pääsimme saunakahville hyvissä ajoissa. Torstaina oli myös illanvietto tansseineen. Yöpuulle rupesimme puoli yhden paikkeilla. Perjantaiamuna menin jälleen vähää ennen seitsemää odottelemaan uimaan lähtöä. Ei näkynyt ketään. Ajattelin että jos kaverit nukkuu vielä. Sitten rupesi näkymään, tuli yksi ja toinen. Tämä oli viimeinen uinti tämän leirin aikana. Minä uin mielelläni pitkälle, otan mieluumin kuumat löylyt ja kylmät suihkut. Monet meistä kuurosokeista ovat hyviä uimaan. Naisista on Anna Liisa erinomainen kuin kala, ui pitkät matkat. Sep-pokin on aika seppä uimaan. Itsestäni en tiedä, koska en voi katsoa omaa uintiani, eikä sitä peiliäkään ole vielä siihen tarkoitukseen keksitty. Kyllä uinti on muutenkin vilvoittelevaa ja saa saunan kanssa lihakset pehmenemään ja joustaviksi. Olimme vielä perjantaiamupalan jälkeen kävelemässä. Sen jälkeen pakkasimme tavaramme taas laukkuihin. Ruokailun jälkeen lähdettiin kotimatalle. Toiset Turun ja toiset Helsingin kautta. Sää suosi koko ajan meidän leiriä. Ei ollut liian kuumia helteitä eikä satanut liikoja. Ruoka oli hyvää ja minä lihoin kilon

verran liikkumisesta huolimatta. Sillä en ole oppinut täyttämään vatsaani kolmea kertaa päivässä. Tämä Paimion leiri antoi meille kunnon kohennusta. Kysymyksessä on kunto ja terveys, ja se saadaan liik-kumalla. Tämä sopisi myös erinomaisesti kilpaurheilua suunnittelevalle, jonka kuitenkin täytyy tämän jälkeen suorittaa lajiharjoittelua, jos aikoo kilpailla. Yleiskunnon saatuaamme Paimiossa meillä on mahdollisuuksia vaikka Suomen mestaruuskilpailuihin. Sinne ainakin Ahti Myyrä menee puolustamaan monenvuotisia mestaruuksiaan. Nyt toivotan kaikille mukanaolijoille oikein hyvää jatkoliikuntaa ja hyvää kuntoa. Vielä sinullekin, joka et ollut mukana. Kesäisin terveisin Olavi Eira.

Muistakaa liikkua paljon.

## KRONIKKA PAIMION URHEILULEIRILTÄ

Nyt sitä ollaan täällä Paimion mailla  
 tää joukko kun ollut on leiriä vailla.  
 Siksi nyt rallini raikaa,  
 johon kuluttele paljon en aikaa

Täällä on mennyt viikko nyt mulla  
 mukana Aira, Helena ja Ulla.  
 On myös reipasta leiriväkeä

vaikka huonosti kuulee ja näkee

Kaikille teille toivotan ma onnea  
ja lopuksi nyt esitänkin sellaisen ponnin:  
∴ Hyvää tuulta on pidettävä yllä  
se korvaapi vaivan kyllä ∴

Apo Mikkonen

## RUOKAPALSTA

Kesäinen keitto (4 h:lle)

1/2 l uusia perunoita

1/2 l porkkanoita

2 sipulia

1 pieni kukkakaali

1 l vettä

1 1/2 tl suolaa

1/2 l herneenpalkoja

50 g pinaattia

persiljaa

Pese porkkanat ja perunat juuresharjalla, huuhtelee kaikki kasvikset. Kiehauta vesi. Lisää perunat lohkoina, porkkanat palasina ja kukkakaali lohkoina. Mausta suolalla. Keitä 10-15 min. Lisää keittoon riivityt herneet ja pieniksi revityt pinaatinlehdet. Silppua joukkoon runsaasti persiljaa.

## Vihreä salaatti

lohko varhaiskaalia

pieni kukkakaali

pala kurkkua

1-2 omenaa

(selleriä tai purjoa)

Raasta aineet karkealla raastimella tai leikkaa kaali mahdollisimman ohuiksi suikaleiksi, viipaloi kukkakaalin lohkot, suikaloi kurkku purjo tai selleri ja omenat. Kaada päälle tuoremehua tai ranskalaista öljykastiketta. Sekoita, anna hautua jonkin aikaa.

Ranskalainen öljykastike

1/2 dl viinietikkaa

1-1 1/2 dl ruokaöljyä

1/2 tl suolaa

1/2 tl valkopippuria

Mittaa aineet pulloon, sulje pullo ja ravistele voimakkaasti. Voit valmistaa kastiketta enemmän kerralla. Säilytä jääkaapissa. Vaihtelee kastikkeen makua esim. sinapilla, yrttimausteilla, valkosipulisuolalla tai tillillä ja persiljalla.