

**KUULONÄKÖVAMMAISTEN LEHTI**  
**No14/1979**



# KUULONÄKÖVAMMAISTEN LEHTI

Ilmestyy 22 kertaa vuodessa

N:o 14

31. 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

|  |    |
|--|----|
| Meiltä ja muualta .....                      | 1  |
| Yleisurheilun SM-kilpailut .....             | 8  |
| Irlannin matka .....                         | 10 |
| Kasvisruokia .....                           | 17 |
| Lasten vaatteet .....                        | 18 |
| Spartakiadit .....                           | 21 |
| Eräiden alkoholijuomien energiasisältö ..... | 24 |
| Kuntoliikunnan perusteita .....              | 26 |

## MEILTÄ JA MUUALTA

Peruskoulun oppilasmäärä on laskenut. Tänä syksynä peruskoulussa on 614 000 oppilasta, mikä on 28 000 oppilasta vähemmän kuin vuosi sitten. Ensiluokkalaisia on lähes 2500 vähemmän kuin viime vuonna. Vuonna 1980 ensiluokkaisten määrä on pie-nin n. 55 800 lasta. Sen jälkeen lasten määrä alkaa vähitellen nousta. Oppilasmäärän pienenemisestä johtuu että useita ala- ja yläasteen kouluja uhkaa lakkauttaminen. Myös opettajia uhkaa työttömyys.

— — —

Suomalaisten YK-rauhanturvajoukkojen ryhmä, yhteensä 146 miestä, saapui Siinailta takaisin Suomeen. Siinailla on ollut yhteensä 700 suomalaista rauhanturvaajaa. YK:n päämaja on päättänyt lopettaa joukkojen toiminnan Siinailla. Loput 550 miestä kotiutetaan syyskuussa.

— — —

Nesteen uusi säiliöalus Jaarli kävi ensi kertaa Suomessa Sköldvikin öljysatamassa. Jaarli on suurin Suomessa käynyt alus. Sen pituus on 340 metriä ja

se toi 166 000 tonnia raakaöljyä. Tämä määrä riittäisi 80 000 omakotitalon lämmitykseen vuoden ajaksi. Nesteen öljyjalostamo jalostaa tämän öljymäärän viikon aikana erilaisiksi tuotteiksi. Jaarlilla on kaksi sisaralusta Jurmo ja Jatuli, jotka neste on hankkinut samaan aikaan. Nyt Neste kuljettaa omilla aluksilla 80 % raakaöljystä, aikaisemmin noin 11 %.

— — —

Turku vietti 750-vuotisjuhlaansa. Mm. 11 ystävyyskaupunkia eri puolilta maailmaa onnitteli 750-vuotiaasta Turku.

Vuonna 1229 paavi Gregorius IX määräsi tuomiokirkon ja Suomen piispanistuimen siirrettäväksi Koroisista sopivampaan paikkaan Aurajoen suuhun. Jo paljon ennen sitä arvellaan nykyisen Turun paikalle syntyneen kauppakeskuksen. Varhaisimmat rahalöydöt ovat 800-luvulta.

Piispanistuimen siirrettyä Turkuun siitä kehittyi Suomen keskus. Turun linnan rakennustyöt aloitettiin 1280-luvulla. Tuomiokirkon vanhimpien osien arvellaan olevan 1220-luvulta. Turku sai v. 1623 hovioikeuden, v. 1630 lukion ja 1640 yliopiston (= Turun akatemia). Suomen ensimmäinen sanomalehti ilmestyi Turussa v. 1771.

1800-luvulla Turku kohtasi takaiskuja. Pääkaupunkioikeudet siirtyi Helsingille v. 1812, mutta arkkipiispanistuin jäi Turkuun. V. 1827 tuli tuhosi suuren osan Turku ja yliopisto siirrettiin Helsinkiin 1828. Turku sai yliopiston uudelleen v. 1921. Paria vuotta aikaisemmin perustettiin ruotsinkielinen yliopisto.

Turku on sanottu Suomen kulttuurin kehdoiksi. Nykyään Turku on maan »kolmas» kaupunki, Helsingin ja Tampereen jälkeen. Väkiluku on 164 599. Pinta-ala on 304 km<sup>2</sup>, josta viidennes on vettä.

— — —

Suomeen saapuneet vietnamilaiset venepakolaiset saapuivat kahdessa erässä. Ensimmäiseksi he joutuivat terveystarkastukseen. Sen jälkeen he pääsivät asumaan Vantaan Kulomäkeen. Suomen Punainen Risti on hoitanut pakolaisten ensihuollon. Pakolaisryhmässä on 14 perhettä, alle kymmenvuotiaita lapsia on 22. Yhteensä pakolaisia tuli Suomeen sata. He edustavat käytännön ammatteja, maanviljelijöitä, tarjoilijoita, teknikoita, ompelijoita, mukana on myös opettajia ja insinööri. Suurin vaikeus pakolaisilla on kieliongelmat. Muutamat heistä puhuvat kiinaa, englantia, mutta suurin osa puhuu vain vietnamin kieltä.

Ensimmäisinä päivinä pakolaiset yritetään sopeuttaa tavalliseen elämään, heille mm. järjestetään kielikursseja. Vasta muutaman viikon kuluttua he saattavat hakea työtä.

Tiedot Indokiinan pakolaisten määrästä ja pakolaisongelmien syistä ovat vaihtelevia. Venepakolaiset ovat vain osa Indokiinassa olevista pakolaisista. YK:n tilastojen mukaan vuosina 1975–79 Indokiinan maista — lähinnä Vietnamista, Kamputseasta ja Laosista -- on siirtynyt muihin maihin 700 000 ihmistä. Venepakolaisia tästä määrästä on YK:n mukaan 275 000. Lisäksi useita kymmeniä pakolaisia asuu »laittomasti», ilman lupaa, vieraassa maassa. Heitä ei ole merkitty mihinkään tilastoihin. Esimerkiksi Thaimaassa on 35 000 kamputsealaista, joille ei ole annettu lupaa olla maassa. Tilastoihin ei ole merkitty kiinalaisia, jotka ovat paenneet Kiinasta Hong Kongiin. Eri osapuolet vääristelevät pakolaisten määrää.

Venepakolaiset ovat etupäässä Vietnamin kiinalaisväestöä, joka kuuluu hoa-heimoon. Ns. ulkokiinalaisia on lähes kaikissa Kaakkois-Aasian maissa, ja monen maan oma väestö suhtautuu heihin epäluuloises-

ti. Länsimaissa ja Kiinassa on syytetty Vietnamia ja sitä tukevaa Neuvostoliittoa pakolaisongelmista. Vietnam etsii syytä kauempaa, ajasta, jolloin Ranska ja Yhdysvallat vallitsi Kaakkois-Aasian maissa.

Nykyinen pakolaisvirta alkoi Vietnamin sodan aikana. V. 1975 kun Etelä-Vietnam kukistui, pakolaisten määrä lisääntyi huomattavasti. Mm. Yhdysvaltoihin muutti 130 000 ihmistä. Jälleen v. 1978 puhkesi Vietnamin ja Kamputsean välillä rajariitoja, jotka saivat ihmisiä liikkeelle. Maaliskuussa v. 1978 Vietnamin hallitus määräsi mm. että kiinalaisten kauppiaiden on siirryttävä kaupungista maaseudulle. Kauppiat väittivät, että se vei heiltä elinmahdollisuudet. Pakolaismäärä lisääntyi.

Malesiaan, joka on ottanut eniten vastaan pakolaisia, saapui keväällä -78 2000–3000 pakolaista kuukaudessa.

Viime huhtikuussa Kiina ja Vietnam kävivät rajasotaa. Kiina kehoitti Vietnamin kiinalaisväestöä poistumaan maasta.

Keväällä Malesia, Hong Kong, Thaimaa ja Indonesia, jotka ovat ottaneet pakolaisia vastaan, katsoivat etteivät voi enää ottaa pakolaisia vastaan. Ne ilmoittivat ajavansa uudet veneet takaisin merelle.

Genevessä heinäkuussa pidettiin kansainvälinen ko-



kous, johon osallistui lähes 70 maan edustajat. Useat maat lupasivat ottaa pakolaisia vastaan. Koti luvattiin 250 000 pakolaiselle ja avustuksia 190 miljoonaa dollaria. Vietnam lupasi hidastaa pakolaisten maasta lähtöä. Heinäkuun lopulla pakolaisten saapuminen naapurimaihin oli lähes loppunut.

— — —

Pato murtui Länsi-Intiassa. Noin 1000 ihmistä on löydetty hukkuneena. Hukkuneiden määrän pelätään nousevan jopa kymmenkertaiseksi.

Patomurtuman aiheutti hyökyaalto, joka vyöryi murtuneesta padosta Morvin kaupunkiin. Vesimassat peittivät kaupungin osaksi 4,5 metrin syvyydeltä. Hyökyaalto pyyhkäisi alleen kokonaisia taloja, tehtaaita ja siltoja. Silminnäkijöiden mukaan yli puolet kaupungin rakennuksista tuhoutui ja tulvavesi jätti jälkeensä paksut kerrokset liejua, mikä vaikeutti kadonneiden ihmisten etsimistä. Morvissa asui n. 60 000 asukasta, joista osa ehdittiin saada turvaan. Tuhoalueella on ollut kauan rankkoja sateita.

— — —

Brittisotilaat 10 vuotta Pohjois-Irlannissa — Pohjois-

Irlannin Ulsterin maakunnat erotettiin muusta Irlannista v. 1921 ja liitettiin Isoon Britanniaan. Siitä lähtien alueen protestanttinen (ei katolilaiseen kirkkoon kuuluva) väestö on pitänyt valtaa hallussaan. Katolinen väestö on vähemmistönä heikommassa asemassa. Riidat väestön välillä johtuu vain osittain eri uskontunnuksesta. Kyseessä on kaksi vihamielistä heimoa, jotka asuvat samoilla alueilla. Kuusikymmenluvun lopulla katolinen väestö kyllästyi protestanttien sortovaltaan ja alkoi mellakoida. Protestantit turvautuivat poliisiin. Elokuussa 1969 brittiläinen jalkaväki komennettiin hillitsemään protestanttien ja katolilaisten välistä riitaa Londonderryn kaupunkiin. Armeija tuli ja erotti tappelijat ja tuli monelle katolilaiselle pelastajana.

Pari vuotta myöhemmin alkoi katolilaisten viha brittisotilaita vastaan. Terroristijärjestö IRA:n (Irlannin vapautusarmeijan) sala-ampujat surmasivat brittisotilaita ja sen vuoksi armeija teki kotietsintöjä saadakseen sala-ampujat kiinni. Ulsterin katolilaisten viha armeijaa kohtaan puhkesi ja kovin väkivaltaisesti. Yli 300 sotilasta on kuollut ja lähes 2000 haavoittunut näinä kymmenenä vuotena. Lähes 2000 Ulsterin asukasta on kuollut näinä vuosina.

Pahin mellakka oli tammikuussa 1972 »verisunnuntaina», jolloin 13 siviilihenkilöä kuoli mellakoissa.

Armeija tuli pysyvästi katolilaisten viholliseksi. Vuodesta -76 lähtien poliisi hoitaa pidätykset, mutta armeija on taustavoimana. Armeijan miehet partioivat yhä Ulsterin kaduilla ja kujilla. Sotilaat ovat ammattisotilaita. Heidän vihollisensa IRA:n miehet ovat myös ammattilaisia, osaavat ampumisen taidon. Vihollisuudet armeijan ja IRA:n välillä saattavat jatkua toiset kymmenen vuotta, jos poliitikot eivät keksi rauhanomaisia keinoja vihollisuuksien lopettamiseksi.

## YLEISURHEILUN SM-KILPAILUT

Näkövammaisten yleisurheilun SM-kisat pidettiin 4-5.8. Porissa. Kilpailupaikkana oli upea urheilukeskus. Kilpailujen järjestäjänä oli Satakunnan näkövammaiset. Kilpailut onnistuivat järjestelyiltään hyvin. Tulosten ja osanoton suhteen voi olla myös tyytyväinen. Mukana oli useita nuoria kilpailijoita. Kuurosokeiden edustajat Kalle Hautalahti ja Ahti Myyrä keräsivät useita mitaleja.

Ahti Myyrän saalis: 4 mitalia

- 60 m sokeat miehet yli 40 v kolmas ajalla 9,3 (voittaja 8,8)
- vauhditon pituus ensimmäinen sija tulos 2,59
- vauhditon korkeus 3. 125
- 3-loikka vauhditon 2. 743

Kalle Hautalahti sai 6 mitalia

- vauhditon korkeus heikkonäk. 2. 140 (voittajan tulos sama)
- kuulantyyöntö 3. 10.61 (10.98 voittajan tulos)
- vauhditon pituus 2. 5.85 (6.03)
- keihäänheitto 2. 45.06 (55,84)
- kiekko 2. 33.72 (34.42)
- vauhditon 3-loikka 3. 828 (844)

Merja Vähämaa edusti Tampereen Sokeain Yhdistystä. Hän voitti 3 mestaruutta:

- vauhditon pituus 2.12
- vauhditon korkeushyppy 115

– pallonheitto 39.05  
ja toinen sija linkopallon heitossa 25.54.

Onnittelut hyvistä suorituksista!

## IRLANNIN MATKA

(Jatkoa edellisestä)

Martti Avila

Lähtöpaikalla Adressa oli matkaanpääsyä odottelemassa muitakin mm. Saksasta, Englannista, Bulgariasta ym. Kun meidän hevoset olivat valmiina, niin lähdimme vielä samana iltana matkaan n. klo 18.00.

Vähän alussa huvitti koko homma. Minäkin kokeilin heti ensitöiksi, että miten kovasti hevonen juoksee, mutta vaikka kuinka suitsilla (ohjaksilla) hoputin, niin ei yhtään juoksuaskelta ottanut. Löntysteli vaan, joten siinä sai arvata, että minkälaisia menijöitä tulevat matkan aikana olemaan.

Minun ohjastamani hevonen oli nimeltänsä Chieney, oli muuten kiva hevonen.

Ensimmäinen levähdyspaikka oli nimeltään Creeves. Saavuimme sinne n. klo 23.00. Riisuimme hevoset

valjaista ja päästimme ne laitumelle yöksi. Itse vähän söimme, sen jälkeen ruvettiin nukkumaan.

Sunnuntaina heräsimme klo 10.00. Kaikki vähän valettivat, että olipa kylmä yö, joka olikin sitten ainoa kylmä yö. Toiset yöt olivatkin sitten jo lämpimiä. Syötyämme ja laitettuamme hevoset lähtökuntoon lähdettiin jatkamaan n. klo 12.00.

Matkanteko alkoi reippaasti. Kaikki päättivät kävellä, vaikka olisivat saaneet vankkureissa istua ja laiskotella.

Siinä kävellessä sai katsella irlantilaista maisemaa, joka on erilaista kuin täällä Suomessa. Maaperä siellä karua, isompia puita ei juuri näkynyt, yksi koivu ja muutama mänty nähtiin koko viikon aikana, puut olivat siellä pensaspuita, teiden varsilla kasvoi korkeat pensasaidat, että ei ylitse tahtonut nähdä.

Matka taittui verkkaisesti, mutta sitten Ingerin ja Kaijan hevonen, jonka nimi Nigger rupesi vähän hankalaksi, tahtoi aina pysähtyä, eikä sitten millään meinannut lähteä jatkamaan matkaa, saivat aikansa läimäytellä ennenkuin hevonen totteli ja sitä samaa tapahtui lähes joka kilometrin jälkeen. Viimein saavuimme toiseen yöpymispaikkaan illalla klo 20.00. Paikka oli nimeltänsä Glin. Täällä ei ruvettu itse kokitsemaan, vaan saatuamme hevoset laitumelle men-

tiin pubiin syömään, ja kyllä ruoka maistui todella hyvältä.

Maanantaiaamuna noustiin klo 7.00 ylös ja kun kaikki oli kunnossa päästiin matkaan klo 11.00. Lähtö ei tapahtunut yks, kaks, vaan hevoset piti huoltaa aina lähtiessä, harjattiin, syötettiin kaurat, annettiin vettä ym. sellaista täytyi tehdä ennenkuin voitiin lähteä matkaan.

Hevoset hoidettiin todella hyvin. Meillä oli varmasti puhtaimmat ja parhaiten hoidetut hevoset, ja sen kyllä huomasi myöskin Ingerin ja Kaijan hevosesta, se rupesi päivä päivältä paremmin kävelemään, eikä ihme, Kaijalla ja Ingerillä oli omat konstit, Inger sanoikin synn olleen siinä, että hevoset ovat samantaisia kuin miehet, että niille täytyy puhua kauniisti, niin kyllä ne tottelevat.

Matka jatkui edelleen aika mukavasti. Matkan varrella täytyi mennä kaupungeista läpi. Liikenne oli aika vilkasta kaupunkiseudulla, autoilijat meinasivat vähän hermostua, kun me maleksimme vankkureinemme niin hitaasti, yksikin automies tuumasi, että pitäisiköhän noita työntää kun niin hitaasti menevät. Kai sattui kuulemaan tämän vihjauksen ja vastasi englanniksi, »ei minua tarvitse työntää».



Kuvassa Kaija ja Inger hienon hevosesensa kanssa.

Niin meni päivä ja saavuttiin kolmanteen yöpymispaikkaan kello näytti aikaa 19.00. Paikka muuten oli nimeltänsä Ballybonion. Kun kaikki järjestelyt saatiin valmiiksi lähdettiin etsimään sopivaa pubia, jossa voitaisiin syödä, ja löytyihän se. Ensiksi tilattiin irlantilaiset kahvit, kukaan ei varmaankaan tiedä millaista se oli, todella hyvää kahvia, jota ei Suomessa saa. Tämän jälkeen sitten syötiin ja ruoka oli sitä parasta mitä voi saada. Kyllä oli tukeva olo kun läh-



dettiin kävelemään takaisin yöpymispaikkaan ja si-  
keästi nukuttiin yö.

Tiistaina oli sitten edessä samanlainen urakka kuin  
muinakin päivinä. Lähdettiin seuraavaa yöpymis-  
paikkaa kohti taivaltamaan.

Matkan varrella kaupungeista läpi kuljettaessa pysäh-  
dyttiin tekemään ostoskierroksia.



Tässä kuvassa ollaan pysähdytty kaupungissa

Matkan aikana saatettiin pysähtyä tienvarteen leväh-  
tämään, riisuttiin hevoset valjaista ja annettiin niit-  
ten syödä ruohoa. Ohi ajavat autoilijat vilkuttelivat  
huvittuneina. Jotkut saattoivat pysähtyä ottamaan  
valokuvia meidän hevosista ja vankkureista. Leväh-  
dettyämme tarpeeksi lähdettiin jatkamaan matkaa  
kohti Finugea. Tänne saavuttiin klo 18.00. Täällä  
saimme kuulla, että läheisellä huoltoasemalla on  
suihku, jossa voi käydä peseytymässä ja tästäkö  
ilostuimme, että nyt päästään ensimmäistä kertaa  
koko matkan aikana peseytymään kunnolla.

Lähdettiin huoltamolle, jossa tuo suihku oli. Jono-  
han siinä tuli kun ei ollut kuin yksi suihku, päästyäm-  
me suihkuun ei sieltä paljon puhtaampaa takaisin  
tultu, koska siellä ei kerinnyt olla viittä minuuttia  
kauempaa kun veden tulo loppui, eikä sitä vettä tul-  
lut kuin kolmesta pienestä reiästä. Hyvä jos kastui  
ollenkaan ja tästä ilosta maksoimme puoli puntaa  
per nuppi.

Ei tosiaankaan ollut niin hyvä suihku kuin meillä  
täällä Suomessa, mutta maassa maan tavalla. Seikkai-  
lemassa kerran oltiin, seikkailu myös kesti. Sel-  
vittyämme suihkusta lähdettiin jälleen pubia kohti  
marssimaan. Tosi reipasta oli marssi, taidettiin reip-  
paamminkin aina illalla marssia kuin päivällä.

Täällä samassa levähdyspaikassa Karikin löysi oman hevosensa, josta kuva.



Kari hienon hevosensa kanssa, saksalainen pikkutyttö ihailee vieressä

Niin päivät kuluivat, oli keskiviikko ja oltiin tulossa takaisin lähtöpaikkaa kohti kuitenkin eri reittiä, mutta viimeiset yöpymispaikat olivat samat kuin alkumatkasta. Ensin oli Glin, sitten Greeves ja viimeinen yö oltiin lähtöpaikassa Abaressa.

Niin oli viikon urakka tehty, kaikki olivat tyytyväisiä kun reissu meni onnellisesti läpi.

Lauantaiaamuna lähdettiin sitten bussilla lentoasemalle ja sieltä koneella takaisin Suomeen. Saavuimme Helsinkiin klo 18.00. Vettä satoi kovasti, mutta siitä huolimatta kaikilla oli ensimmäiseksi kiire kunnon saunaan.

## KASVISRUOKIA

Kasvikset ovat juuri nyt parhaimmillaan, joten älä unohda niitä pöydästä. Aloita ateria salaattiannoksella ja kokeile myös kasvisruokia. Salaatin voit koota mistä tahansa kasviksista, mieluummin raaoista, joissa vitamiinit ja kivennäisaineet ovat parhaiten tallessa. Kokeile esim. raakaa paloitetua kukkakaalia, tomaattia, sipulinvarsia, kurkkua, kostukkeeksi öljykastiketta.

Nauris on Suomen vanhin viljelyskasvi. Sitä voit syödä raastettuna sekä uunissa haudutettuna. Raasteen joukkoon sopivat punaiset ja mustat viinimarjat. Herkullinen naurislaatikko valmistetaan lanttulaatikon tapaan.

Kesäiset punajuuret maistuvat raakaraasteenakin, se-

kaan voit laittaa raastettua omenaa, porkkanaa, sipulia, ananaspaloja. Kuorineen keitetyt punajuuret kuumina tarjoittuina ovat suussasulavia.

Selleri antaa hienon maun raastesalaatteihin tai jauheliharuokiin. Voit kokeilla keitettyä selleriviipaletta sienimuhennoksella peitettynä tai juustolla kuorrutettuna. Sellerin varret voit pilkkoa keittoihin tai salaatteihin tai kuivattaa myöhemmin käytettäväksi. Pelkkiä kasviksia sellaisenaan, raasteena tai keitettynä voit syödä melkoisen määrän lihomatta. Kilossa erilaisia kasviksia on vähemmän energiaa kuin 100 g munkissa.

## LASTEN VAATTEET

Syksyn tullen joudumme jälleen vaatehankintojen eteen. Vaatteet ovat melkoinen menoerä perheen taloudessa, varsinkin jos on kasvavia lapsia.

Alle kouluikäisten lasten vaatehankinnat sujuvat vielä vanhempien toivomusten mukaan, mutta mitä enemmän ikää karttuu, sen enemmän kaverit ja muoti vaikuttaa. Vanhemmat halutaan vain vaate-

hankintojen rahoittajaksi.

Ei ole järkevää pitää suurta vaatevarastoa, koska lapset kasvavat nopeasti ja kulutus on kovaa.

Pienten lasten vanhemmilla on huolena, miten puen lapsen puistoon, päiväkotiin, kouluun? Mistä tiedän milloin on sopivasti päällä. Eräs ohje on, pue lapsi kuin itsesi. Ota kuitenkin huomioon, että lapsi liikkuu leikkiessään enemmän kuin aikuinen. Toinen ohje neuvoo kokeilemaan lapsen selkää ja niskaa. Jos iho on kuiva ja lämmin, on vaatteita sopivasti, jos iho on hikinen, on syytä vähentää ja jos iho on kylmä, on paras lisätä lämmintä ylle.

Minkälaisia ovat sitten hyvät lastenvaatteet?

- kaula-aukko ja hihansuut kyllin tilavat ja joustavat
- vyötärö ei saa kiristää. Vasta 6-7 vuotiaalla lapsella on vyötäröä sen verran, että hän voi käyttää housuja ilman henkseleitä.
- olkaimissa isot napit ja soljet, pitkä vetoketju helpottaa pukemista
- solmittavia nauhoja mahdollisimman vähän
- olka-haarapituus riittävä
- lapsen pitää päästä kumartumaan.

Lapsen itseluottamus lisääntyy, kun hän huomaa sel-

viytyvänsä pukemisesta itse ja onhan se hoitajallekin helpompaa. Lapsista on yleensä hauska valita vaatteensa. Vanhempien pitäisi aina keskustella vaatehankinnoista lasten kanssa ja luottaa näissä asioissa lapsen makuun.

Vaatteiden tulisi olla helppohoitoisia, koska niitä joudutaan usein pesemään. Hanki vaatteita, joita voi pestä vesipesussa, koneessa ja samoissa lämpötiloissa. Näin säästät aikaa ja rahaa. Materiaalit, jotka kuivuvat nopeasti eivätkä tarvitse silittämistä, helpottavat työtäsi. Tutustu myös eri kangaslaatuojen ominaisuuksiin. Puuvilla on ihanteellinen materiaali, koska se imee kosteutta ja kestää pesua. Villa lämmittää parhaiten, kosteanakin, mutta se vaatii varovaisen pesun. Tekokuidut lisäävät vaatteiden kestävyttä ja ovat helppohoitoisia, mutta eivät tunnu iholla yhtä miellyttäviltä kuin luonnonkuidut. Trikoot ovat pehmeytensä, joustavuutensa ja helppohoitoisuutensa vuoksi hyvin käytettyjä lasten vaatteita. Enstex- ja tikkikankaat ovat erityisen suosittuja ulkoiluvaatteita.

Sirkka

## SPARTAKIADIT

Petri Kinnunen

Heinäkuun puolessa välissä on Neuvostoliiton pääkaupungissa Moskovassa käyty kiivasta urheilukilpaa. Moskova, joka valmistautuu vuoden kuluttua järjestämään olympialaiset, kokeili uusia vasta rakennettuja kilpailupaikkoja. Spartakiadit ovat Neuvostoliiton omien urheilijoiden laaja urheilutapahtuma. Nyt ensivuoden olympialaisten läheisyydessä Spartakiadit järjestettiin esiolympialaisina. Kaikkiaan urheilutapahtumiin osallistui satoja urheilijoita: sou-tajia, voimistelijoita, nyrkkeilijöitä, painijoita, am-pujia, yleisurheilijoita, uijia.

Isäntämaa kutsui mukaan ulkomaalaisia urheilijoita kaikista olympialaisiin osallistuvista maista tutustu-maan ensivuoden kisapaikkoihin. Suomesta mukana oli parikymmentä urheilijaa uinnissa, kävelyssä, sou-dussa, judossa, ammunnessa, nyrkkeilyssä, seiväshy-pyssä, keihäessä, moukarissa, jousiammunnessa, pai-nissa ja voimistelussa. Suomalaisurheilijat ovat sijoit-tuneet kisoissa odotettua paremmin pienistä takais-kuista (pettymyksistä) huolimatta.



## Yleisurheilu

Antti Kalliomäki sai seiväshypyssä odotetusti mitalin. Antti oli kolmas tuloksella 545. Voiton vei Neuvostoliiton Konstantin Volkov ylittämällä 555. Toinen oli Vladimir Trofimenko (550). Antti Kalliomäki nostatutti riman aina uuteen Suomen ennätyskorkeuteen (562) jättämällä 550 ja 555 väliin. Taktikointi ei kuitenkaan onnistunut ja uusi Suomen ennätys ja kilpailun voitto jäi saavuttamatta.

Moukaria Moskovassa heitti Hannu Polvi. Hannun tekniikassa oli vielä puutteita, eikä hän päässyt A-finaaliin (loppukilpailut). B-finaalissa hän sijoittui neljänneksi tuloksella 69,22. Loppukilpailun voitti Neuvostoliiton Sergei Litvinov (77,08). Suomen lupaavin kävelijä, Reima Salonen, koetteli kuntoaan kovassa kansainvälisessä seurassa. 20 km:n kävelyssä Reima sijoittui viidenneksi. Paria päivää myöhemmin oli 50 km:n kilpailu. Reima oli vielä 45 km:n kohdalla toisena, mutta joutui sen jälkeen keskeyttämään. Keihäessä Arto Härkönen tuli kolmanneksi.

## Soutajat kunnostautuivat

Pertti Karppisen kunnonajoitus onnistui sataprosenttisesti. Yksikkösoudun loppukilpailussa Pertti ei joutunut puristamaan edes parastaan. Hän voitti 6 sekunnilla toiseksi tulleen Neuvostoliiton Nikolai

Dovgan. Voittoaika 1000 m:llä oli 7.10,53. Kaksikkojen B-finaalissa voiton veivät suomalaiset Kari Hanska ja Rainer Fredriksson.

Toisen kultamitalin Suomelle toi Pertti Karppisen kaima Pertti Ukkola, joka pienen tauon jälkeen on palautumassa kansainvälisten huippujen joukkoon. Hän paini 57 kiloissa rankan urakan. Pertti voitti kansainvälisen sarjan. Neuvostoliiton mestarille hän joutui luovuttamaan loukkaantumisen vuoksi. Uusintaottelu on kuitenkin jo tiedossa. Vuoden lopulla Pertti kohtaa nyt voittaneen neuvostoliittolaisen MM-matolla.

## Nyrkkeily

Suomen molemmat nyrkkeilijät Antti Juntumaa (sarja 48 kiloa) ja Kalevi Kosunen (67 kg) ovat toistaiseksi selviytyneet hyvin. Antin loppuotteluita ei ole vielä (tätä kirjoitettaessa) käyty, mutta jo nyt voi sanoa Antin sijoittuvan todennäköisesti mitaleille. Tähän asti Antti on voittanut puhtaasti ottelunsa. Valitettavasti hänen viime vuonna leikattu kätensä on kipeytynyt. Kalevi Kosunen tuli sarjassaan neljänneksi.

Judoka Jaakko Saarelle kävi köpelösti esikisoissa.

Avausottelussa hän voitti 5-0 vastustajansa Sihadzen. Jaakko loukkaantui jalkaan 5 sekuntia ennen ottelun loppua. Vamma oli niin paha, että hän joutui keskeyttämään ja luopumaan jatko-otteluista.

Loppumaisillaan olevat esiolympialaiset ovat suomalaisten kannalta menneet hyvin. Nyt on nähty ja kokeiltu Moskovan olympialaisten kilpailupaikat. Kokemus on ollut antoisa. Vuoden 80-olympialaisiin voidaan alkaa todenteolla valmistautua. Kisakaupunkina Moskova on saanut Suomen joukkueen varauksittoman hyväksymisen. Kisapaikat ja asunnot ovat hyvässä kunnossa. Isännät vain ihmettelivät Sparta-kiadien saamaa suurta kansainvälistä huomiota, eivätkä olleet varautuneet vielä esikisoissa suureen lehtimiesten ja valokuvaajien määrään. Ensi vuonna sekin asia on jo kunnossa ja odotetut Moskovan olympialaiset voivat alkaa.

#### ERÄIDEN ALKOHOLIJUOMIEN ENERGIASÄLTÖ (= KALORIASÄLTÖ)

Kirjoitin aikaisemmin kalorittomista (ilman kalorei-

ta olevat) sekä alkoholijuomista. Kerroin, että alkoholi lihottaa. Seuraavassa muutamia tavallisia alkoholijuomia ja niiden kaloriamäärät. Taulukossa kerrotaan myöskin miten paljon sokeria erilaiset juomat sisältävät. Sokerimäärät ilmoitetaan grammoina per litra.

| Juoma            | Sokerimäärä<br>grammaa/litra | Kerta-annos<br>pullo | kaloriat |
|------------------|------------------------------|----------------------|----------|
| Olut III         | 12                           | 130 kcal             |          |
| Olut A           | 13                           | 150 »                |          |
| Gin Long Drink   | 50                           | 260 »                |          |
|                  |                              | 8 cl (senttilitraa)  |          |
| Kuiva punaviini  | 3                            | 50-60 kcal           |          |
| Roséviini        | 3                            | 60 »                 |          |
| Kuiva valkoviini | 3                            | 52 »                 |          |
| Makea valkoviini | 90                           | 96 »                 |          |
|                  |                              | 4 cl (senttilitraa)  |          |
| Kuiva sherry     | 20                           | 52 kcal              |          |
| Makea vermutti   | 185                          | 66 »                 |          |
| Viski            | --                           | 100 »                |          |
| Konjakki         | 2-20                         | 96 »                 |          |
| Valkea rommi     | --                           | 92 »                 |          |

|                |         |       |
|----------------|---------|-------|
| Marjalikööri   | 400-500 | 140 » |
| Sitrusliköörit | 270-330 | 140 » |
| Yrttiliköörit  | 230-340 | 160 » |
| Koskenkorva    | 3       | 86 »  |
| Vodka          | —       | 100 » |

Kun siis nautit olutta ruoan kanssa kasvaa syömisestä saatu kaloriamäärä aika paljon.

Terveisin Inger

## KUNTOLIIKUNNAN PERUSTEITA

Hannu Laurell

### LIIKUNNAN VAIKUTUKSET

Säännöllinen liikunta on ihmiselle välttämätöntä, jotta hän pysyy terveenä ja toimintakykyisenä. Riittämätön liikunta on useimmiten syynä lihavuuteen ja sitä kautta välillisesti myös moniin tauteihin. Selkäsairauksista suurin osa (n. 80 %) on seurausta varalon lihaksiston heikkoudesta, sydän- ja verisuonitautien synnyssä on vähäinen liikunta eräs riskitekijä. Liikunnanharrastaminen riittävän usein parantaa

sydämen ja keuhkojen suorituskykyä, verenkiertoa, lihasten suorituskykyä, nivelten liikkuvuutta sekä luiden ja jänteiden lujuutta. Lisäksi liikunnalla on todettu olevan mielenterveydelle edullisia vaikutuksia.

### TERVEYS LÄHTÖKOHTANA

Kuntoliikunnan aloittaminen edellyttää, että olet täysin terve. Jos olet aikaisemmin sairastanut tai parhaillaan sairastat jotain, joka voi olla liikunnan harrastamisen esteenä, on turvallisinta hankkia lääkärin lausunto asiasta. Jos olet täyttänyt 40 vuotta tai olet ollut pitkään liikkumatta, käy ennen harjoittelun aloittamista lääkärintarkastuksessa. Näin toimimalla vältät riskejä ja harjoittelu todella koituu terveydeksesi.

### KUNTOLIIKUNNAN YLEISIÄ PERIAATTEITA

1. Älä koskaan lähde kylmiltäsi verryttelemättä minikäänlaiseen harjoitukseen tai kilpailuun
2. Älä suorita harjoituksia suurimmalla mahdollisella teholla.

Harjoitus on liian rasittava, jos

- 10 min. harjoituksen lopettamisen jälkeen huottaminen ja sydämen jyskyttäminen jatkuu
- 2 tunnin jälkeen olet selvästi vielä heikko ja väsynyt

- et nuku hyvin seuraavana yönä
  - tunnet seuraavana aamuna voimakasta fyysistä väsymystä
3. Älä harjoittele huonokuntoisena hyväkuntoisen määräämän tahdin mukaan
  4. Älä harjoittele kuumeisena tai tulehdussairauden aikana
  5. Tavoitteena ei ole nostaa suorituskykyä loputtomiin, vaan saavuttaa ikääsi, sukupuoleesi ja ammattiasi vastaava kohtuullinen suoritustaso

#### TEHOKKAAN KUNTOLIIKUNNAN SÄÄNNÖT

Suosituimpia kuntoilulajeja ovat kävely, juoksu, uinti, pyöräily, hiihto ja erilaiset kotivoimistelut. Jotta fyysistä suorituskykyä voidaan kohottaa, on kaikissa kuntolajeissa pyrittävä noudattamaan tehokkaan kuntoliikunnan sääntöjä.

1. Harjoittele vähintään 2–3 kertaa viikossa.
2. Harjoituksen tulee aiheuttaa hengästymistä ja hikoilua. Sydämen sykkeen tulee nousta vähintään 120 lyöntiä/min. (merkitsee käytännössä juuri hengästymistä).
3. Harjoituksen tulee kestää vähintään 30 minuuttia. Sen voi jakaa osiin, joissa rasitus- ja lepoaiheet vaihtelevat.

4. Aloita harjoitus verryttelyllä. Esim. 5–15 min. kevyttä kävelyä tai juoksua sekä venyttäviä ja rentouttavia voimisteluliikkeitä.
5. Lopeta harjoitus vähitellen tehoa hidastaen, jäähdytellen.

#### KÄVELY-JUOKSUHARJOITUSOHJELMA

1. Viiden minuutin lämmittely kevyesti »hissutellen» ja välillä erilaisia pyörityksiä sekä kevyitä venytyksiä tehden.
2. Ohjelmoitu kävely-juoksuharjoitus
  - 2.1. 20 minuutin kävely/juoksu kohtalaista vauhtia seuraavasti: työjakso, lepojako, työjakso, lepojako jne. Harjoittelussa pidennetään vähitellen työjaksoja ja siirrytään lopulta ns. kestoharjoitteluun, jolloin kyetään juoksemaan koko 20 minuuttia.
  - 2.2. Kymmenen viikon harjoitusohjelma, jonka tuloksena kuntoilija kykenee juoksemaan koko 20 min. sopivalla vauhdilla.

| Harjoitusviikko | työjakson pituus |
|-----------------|------------------|
| 1.–3. viikko    | 2–4 min          |
| 4.–7. viikko    | 4–8 min.         |
| 8.–10. viikko   | 8–12 min.        |
| 11. viikko      | 20 min.          |



2.3. Työjakson ja lepojaksen pulssia on tarkkailtava, jotta harjoittelu on tehokasta ja turvallista. Harjoittelun aikana työjaksossa on tunnettava selvää huohotusta (syke n. 130–150 lyöntiä/min., iästä riippuen) ja lepojaksen aikana sykkeen tulee laskea alle 120 l/min. (sellainen tunne, että on helppo lähteä uudelleen). Sydämen syke tulisi mitata 10 sekunnin ajalta ja saatu tulos kerrotaan kuudella. Syke mitataan etu- ja keskisormella (ei peukalolla) ranne- tai kaulavaltimolta.

Sykkeen laskeminen tapahtuu seuraavasti:  
0, 1, 2, . . . jne.

3. Viiden minuutin voimistelu, jossa vahvistetaan selän, vatsan, ja käsivarren lihaksia sekä lisäksi suoritetaan venyttely- ja notkeutusliikkeitä
4. Viiden minuutin juoksu tehoa pienentäen, jäähdyttellen, jolloin pyritään mahdollisimman rentoon ja irtonaiseen juoksuun.

#### COOPERIN JUOKSU-KÄVELYTESTI (12 min. testi)

Jokainen voi testata oman kuntonsa seuraavalla testillä. Testituloksia ei pidä koskaan verrata jonkun muun saavuttamiin tuloksiin. Tulokset ovat verrattavissa vain omiin aiemmin saavutettuihin tuloksiin ja näyttävät näin kuntosi kehityksen.

Kävellään tai juostaan 12 minuutin ajan. Kävelty tai juostu matka mitataan 50 metrin tarkkuudella ja seuraavalla sivulla olevasta taulukosta jokainen voi todeta oman kuntonsa. Tuon 12 minuutin aikana voi välillä juosta ja välillä kävellä sen mukaan kuin kunto antaa myöten.

Toivon, että näistä tiedoista jokainen saa itselleen jotain ja pystyy harjoittelemaan oman kuntonsa kohentamiseksi järkevästi.

#### KUNTOILUTERVEISIN

|                         |                   |                   |                   |                   |
|-------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| <b>Miehet<br/>kunto</b> | <b>alle 30 v.</b> | <b>30–39 v.</b>   | <b>40–49 v.</b>   | <b>yli 50 v.</b>  |
| <b>Erinomainen</b>      | <b>yli 2800 m</b> | <b>yli 2700 m</b> | <b>yli 2500 m</b> | <b>yli 2300 m</b> |
| <b>Hyvä</b>             | <b>2400–2800</b>  | <b>2200–2700</b>  | <b>2000–2500</b>  | <b>1900–2300</b>  |
| <b>Välttävä</b>         | <b>2000–2400</b>  | <b>1800–2200</b>  | <b>1600–2000</b>  | <b>1500–1900</b>  |
| <b>Heikko</b>           | <b>1600–2000</b>  | <b>1500–1800</b>  | <b>1300–1600</b>  | <b>1200–1500</b>  |
| <b>Erittäin heikko</b>  | <b>alle 1600</b>  | <b>alle 1500</b>  | <b>alle 1300</b>  | <b>alle 1200</b>  |
| <b>Naiset<br/>kunto</b> | <b>alle 30 v.</b> | <b>30–39 v.</b>   | <b>40–49 v.</b>   | <b>yli 50 v.</b>  |
| <b>Erinomainen</b>      | <b>yli 2600 m</b> | <b>yli 2400 m</b> | <b>yli 2300 m</b> | <b>yli 2100 m</b> |
| <b>Hyvä</b>             | <b>2100–2600</b>  | <b>2000–2400</b>  | <b>1900–2300</b>  | <b>1600–2100</b>  |
| <b>Välttävä</b>         | <b>1800–2100</b>  | <b>1600–2000</b>  | <b>1500–1900</b>  | <b>1300–1600</b>  |
| <b>Heikko</b>           | <b>1400–1800</b>  | <b>1300–1600</b>  | <b>1100–1500</b>  | <b>1000–1300</b>  |
| <b>Erittäin heikko</b>  | <b>alle 1400</b>  | <b>alle 1300</b>  | <b>alle 1100</b>  | <b>alle 1000</b>  |