

KUULONÄKÖVAMMAISTEN LEHTI
No16/1979



KUULONÄKÖVAMMAISTEN LEHTI

ilmestyy 22 kertaa vuodessa

N:o 16/79

30. p:nä syyskuuta 1979

5. vuosikerta

JULKAISIJA

Sokeain Keskusliitto ry

PÄÄTOIMITTAJA

Ulla Kiikka

TOIMITUKSEN OSOITE

Sokeain Keskusliitto ry

Mäkelänkatu 52 A

00510 Helsinki 51

TOIMITUKSEN OSOITE

Sokeain Keskusliitto ry

Mäkelänkatu 52 A

00510 Helsinki 51

SISÄLLYS

Kaijan palsta	1
Uutiset	2
Rakenna ruokasi oikein	7
Keittokirja isokirjoituksella	8
Norjan matkalta	9
Matka Tornioon	10
Kiertomatalla	12
Afganistan - tulemassa mukaan 1900-luvulle ..	14

Kaijan palsta

Tervehdys

Kesä on mennyt. Tämän vuoden ohjelmastakin on jäljellä enää pikkujoulu. Se pidetään nyt Kuopiossa 17–18 päivä marraskuuta. Paikaksi on valittu motelli Iso-Valkeinen. Motelli sijaitsee Iso-Valkeinen-lammen rannalla Kuopiosta lisaimeen johtavan tien varrella. Kaupungin keskustasta sinne on matkaa 5 km. Majoitus on 2 hengen huoneissa. Osallistumismaksu tulee olemaan 150 mk.

Pikkujoulusta tulee vielä ilmoitus seuraavaan lehteen. Kirjoitan sitten tarkemmin ohjelmasta.

Myyjäiset järjestetään 10 päivä marraskuuta täällä Helsingissä. Monet teistä ovat jo lähettäneet tavaroita myytäväksi, mutta vielä mahtuu lisää. Kaikki kelpaa – käsityöt, erilaiset askartelutyöt, kirpputoritarat (esim. vanhat vaatteet, astiat). Myyjäisistä saadut rahat menevät kaikki Suomen Kuurosokeat ry:n tilille. Niillä saadaan sitten taas järjestää ohjelmaa ensi vuodeksi.

Hyvää syksyn jatkoa teille kaikille. Kirjoitelkaa kuulumisianne!

Lämpimin terveisin

Kaija Salekari

Uutiset

Valtio pelastaa kuvaputkiyhtiön 350 miljoonalla. Hallitus päätti Valcon kuvaputkitehtaan toiminnan lopettamisesta, sen velkojen maksamisesta ja uuden yhtiön perustamisesta. Valmet jatkaa kotimaisten kuvaputkien valmistusta. Valtio maksaa yhtiön velkoja, uuden yhtiön kustannuksia ja menoja 350 miljoonaa markkaa.

Valcon kuvaputkitehtaan yhtiösopimus allekirjoitettiin huhtikuussa 1976. Valtion osuus osakkeista oli 60 %. Kaksi muuta osakasta olivat Salora ja japanilainen Hitachi-yhtiö. Tehtaan sijoituspaikaksi päätettiin Imatra. Ensimmäiset TV-kuvaputket valmistuivat huhtikuussa 1978. Kuvaputkien valmistuksessa ilmeni vaikeuksia. Putkia ei valmistunutkaan yhtä nopeasti kuin oli laskettu. Valcon kuvaputki on kalliimpi kuin kilpailijoiden. Lisäksi kuvaputkien markkinoinnissa oli vaikeuksia. Valcon hallintoneuvosto totesi yhtiön rahatilanteen vaikeaksi ja uhkasi konkurssilla. Tehtaan 700 työntekijää on saanut lomautusvaroituksen.

Valmet on ilmoittanut palkkaavansa työntekijöistä tarpeellisen määrän uuteen yhtiöön. Tavoitteena on päästä ensi vuonna normaaliin tuotantoon.

Tietokone löysi Loviisan ydinvoimalasta ylikuumenemisvaaran. Alustava tutkimus paljasti että ydinpolttoaineen suojakuoren lämpötila saattaa nousta jopa 750 asteeseen. 800 astetta on raja, missä suojakuoret alkavat puhkeilla ja pullistella. Tällöin radioaktiivista säteilyä pääsee karkuun. Selvitykset ja tutkimukset jatkuvat lähiaikoina. Imatran voima, ydinvoimalan omistaja, pyysi asiantuntija-apua jatkotutkimuksiin. Niissä selvitetään voiko sähköntuotanto jatkua vai onko voimala pysäytettävä korjausta varten.

Kittilä sai lentokentän. Reittiliikenne ei ala vielä uusiin. Luoteis-Lapin uusi lentokenttä on rakennettu Lapin lennoston käyttöön. Kiitoradan pituus on 2000 metriä, mikä riittäisi esim. DC-9 koneille. Lennonjohto- ja turvalaitteet sekä valaistus puuttuvat. Ilmailuhallituksen pääjohtaja Temmes sanoi, että kentän täydennystyöt ehdotetaan aloitettavaksi kun saadaan suunnitelmat valmiiksi. Finnairista epäillään, ettei Luoteis-Lapissa ole riittävästi matkustajia reittiliikennettä varten.

Suomen verotus on yhdeksänneksi korkein Taloudellisen yhteistyö- ja kehittämissjärjestön, OECD:n maissa.

Järjestön maista ankarimmin verotti Ruotsi ja Luxemburg, vähiten Espanja ja Japani. Suomen verotus oli vuonna 1977 38,3 %, Ruotsin verotus 53,4 %, Japanissa ja Espanjassa 22,5 %. OECD:n verotilastossa on laskettu kaikkien verojen summa ja sen osuus kaikista tuloista.

Kuurojen yhteydenpitoa helpottamaan on kehitetty »tekstipuhelin». Sitä kokeillaan Helsingissä, Mikkelissä ja Pieksämäellä. Laitteisto on tavallisen puhelimen ja TV-kuvaruudun yhdistelmä. Kuuro soittaa tuttavalleen naputtelemalla tekstiä kirjoituskoneen tapaisella laitteella. Vastaanottaja voi lukea sanoman tekstinä kuvaruudusta. Suomen kokeiltava laite on valmistettu Ruotsissa.

Pertti Karppinen souti maailmanmestariksi Jugoslaviassa. Karppinen otti yksikköjen mestaruuden ylivoimaisesti. Hän hallitsi kilpailua jo 200 metrin jälkeen. Toisena oli Länsi-Saksan Kolbe.

Maratonin pohjoismaisen mestaruuden voitti Håkan Spik. Matti Karjalainen varmisti kaksoisvoiton Suomelle. Spikin voittoaika oli 2.14,47.

Hirmumyrsky Frederick tuhosi USA:n etelärannikkoa. Myrskytuuli puhalsi 200 km tuntinopeudella. Neljä metriä korkeat hyökyaallot huuhtoivat rannikkoa. Myrsky hajotti rakennuksia, kaatoi puita, katkoi sähkö- ja puhelinyhteyksiä sekä maanteitä. Myrskyn uhatessa ihmisiä kehoitettiin siirtymään rannikolta sisämaahan. Lähes puolimiljoonaa ihmistä pakeni sisämaahan, joten kuolonuhrien määrä jäi pieneksi. Muut vahingot arvioidaan sadoiksi miljooniksi markoiksi.

Ruotsin parlamenttivaalit 16.9. muodostuivat niin kireiksi, että lopullinen tulos selviää vasta kun ennakoäännet lasketaan.

Ruotsin vaalien kaksi suurta rintamaa, porvaristo ja vasemmisto kilpailevat enemmistöstä. Kun suurin osa äänistä oli laskettu porvariston enemmistö oli niukka 175-174. Vaalien suurin voittaja on maltillinen kokoomus, joka sai viidenneksen äänistä. Suurin häviöjä on keskustapuolue, joka keräsi ääniä 6 % vähemmän kuin edellisissä vaaleissa. Sosiaalidemokraatit ja kommunistit lisäsivät hieman kannatustaan.

Vaaleissa äänesti yli viisi miljoonaa ruotsalaista. Äänestysprosentin arvioidaan nousevan yli 90:n.

Maailman terveysjärjestö WHO pyrkii kehittämään perusterveyden huoltoa. Työn painopiste on kehitysmaissa. Myös eurooppalaisilta vaaditaan enemmän toimintaa ihmisten terveyden parantamiseksi, korostettiin WHO:n kokouksessa Helsingissä. Euroopan väestöllä on omat terveysongelmat. Niitä on ympäristön saastuminen ja epäterveelliset elämäntavat, ylensyönti, tupakoiminen, liikajuominen ja lääkkeiden väärinkäytön lisääntyminen.

WHO:n tavoite on kaikille ihmisille tyydyttävä terveys v. 2000.

Maailman terveysjärjestö on YK:n erityisjärjestö. Siihen kuuluu 151 jäsenmaata. Järjestön päämaja on Genevessä. Kerran vuodessa kokoontuu yleiskokous, joka päättää järjestön toiminnasta. WHO:n budjetistä kolmannes kuluu terveyspalvelujen kehittämiseen, vajaa viidesosa kulkutautien torjumiseen, loput ympäristöterveydenhuoltoon ja terveydenhoitohenkilöstön kouluttamiseen.

RAKENNA RUOKASI OIKEIN

Tosiasia on, että ruokailutottumuksemme ovat peräisin jo lapsuudesta. Muutoksia näissä asioissa emme helposti hyväksy. Kuitenkin on meidän kaikkien myönnettävä, että tarkistamisen ja korjaamisen varaa löytyy itsekunkin kohdalla.

Pahimmat virheet suomalaisessa ruokavaliossa ovat tänä päivänä:

- syödään liian »raskasta» = kaloripitoista ruokaa, kuten rasvaa ja sokeria
- syödään yksipuolista ja liian puhdistettua l. raffinoitua ruokaa
- käytetään liian vähän kasviksia
- ajoitetaan päivittäinen ruokailurytmi väärin esim. ei syödä aamulla mitään, vaan keskitetään runsaimmat ateriat iltaan

Monilla villieläimillä nälkä pitää huolta syötävän ruuan määrästä. Samoin terveelle ihmiselle nälkä kertoo milloin pitää syödä ja kuinka paljon. Nälän vastakohta kylläisyys taas ilmaisee, milloin syöminen on lopetettava. Monella meistä tämä säätelymekanismi on tuhoutunut ja usein syömmme liikaa. N. 40 % aikuisista on liikalihavia. Ihmisen energiantarve riippuu siitä, miten hän »kehokonettaan» käyttää.

Ravinnon antamaa energiaa tarvitaan sekä työn että levon aikana. Työn raskaus tietenkin lisää energian tarvetta. Tällä ja sukupuolella on myös merkitystä. Kun ihminen vanhenee, alkaa elimistön energiantarve vähetä. Lapsilla nopea kasvu ja jatkuva liikkuminen nostavat energiantarpeen suhteellisen korkeaksi.

Sirkka (Sarja jatkuu seuraavassa numerossa)

KEITTOKIRJA ISOKIRJOITUKSELLA

Näkövammaisen keittokirja on ilmestynyt isokirjoituksella. Teksti on samantapaista kuin Kuulonäkövammaisten lehdessä.

Näkövammaisen keittokirjan ovat laatineet Ulla Kiiikka, Alli Leppälä ja Sirkka Saarinen. Keittokirjan ohjeet ovat tavallista arkiruokaa.

Kirjassa on runsaat 200 sivua. Kirjan hinta on 40 mk, jäsenille hinta on 34 mk. Kirjaa voi tilata osoitteella:

Sokeain Keskusliitto
apuvälinemyynti
Mäkelänkatu 52 A
00510 Helsinki 51
puh. 90-718 622

NORJAN MATKALTA

Hilkka Silonen

Sunnuntai-aamuna lähdin taksilla lentoasemalle. Siellä minua oli vastassa opas Kaija Salekari. Me lensimme Helsingistä Tukholmaan. Matka meni hyvin. Kaija kuuli, että lentokoneen pyörä oli pudonnut. Siksi odotimme Tukholmassa viisi tuntia. Lähdimme irlantilaisella koneella Osloon. Oslostamatkustimme junalla VEGÄRSHEIMIIN kaksi tuntia. Sieltä autolla RISØYN kansanopistoon kuurosokeitten nuorisoleirille.

Maanantaina teimme retken purjelaiva ANNA-ROSSALLA RISØRIN kaupunkiin. Siellä katselimme valkoisia taloja ja kauniita korkeita kallioita. Paluumatkalla oli kova myrsky. Vaatteeni ja tukkani olivat märät.

Minä ihastuin ratsastukseen. Hevosien nimi on FROMM. Opin ratsastamaan, kun Kaija opetti. Sitteen ajoin TANDEM-pyörällä, kahden hengen ajettavalla polkupyörällä. Oppaana oli norjalainen Anne. Ajoimme kilpaa, mutta lähellä maalia me kaaduimme. Yritimme eteenpäin. Kun en jaksanut korkeaa mäkeä ylöspäin, taas kaaduimme. Opas ja minä olimme kunnossa, syleilimme toisiamme. Sitten kävelimme maaliin kymmenentenä. Opin myös urheilua.

Kaija on hyvä valmentaja.

Meillä oli myös onkikilpailu. Minä en saanut yhtään kalaa. Yllätys, tanskalainen kuurosokea tyttö onki 10-kiloisen kalan. En ole koskaan nähnyt niin suurta kalaa. Monet kuurosokeat ja oppaat saivat kaloja.

Perjantai-iltana lähdimme moottoriveneellä rapuillaliselle LYNGØR-hotelliin. Siellä oli kaunista ja juhlaa, hyvää syötävää, rapuja ja leipää. Kuurosokeat ja oppaat saivat hyvät palkinnot ja valokuvan Risøyn kansanopistosta. Kaija ja minä saimme palkinnoksi pienen patsaan ja ison kuvan.

Hyvästelimme leirin johtajan WILLIAM GREENIN ja koulun oppilaat veivät Kaijan ja minut koulun autolla lentokentälle. Oslosta lensimme Tukholmaan. Ostimme vähän tuliaisia ja keskustelimme. Pian olimme Helsingissä. Kaija lähti kesämökille ja minä lähdin koulun asuntolaan.

MATKA TORNIOON

Tornion perhekurssi pidettiin Peräpohjolan opistolla 23.–27.7.79. Aune Salminen kirjoitti Tornion matkastaan. Hän lähti matkalle Jussinsa kanssa 10 päi-

vää ennen kurssin alkua. Matka kulki Helsingin, Savonlinnan, Pielaveden ja Oulun kautta Tornioon. Monenlaisia asioita liittyi matkaan. Aune kirjoittaa seuraavaa:

Tulimme taksilla kurssipaikalle. Perillä oli paljon meikäläisiä, Kaija, Inger ja muut ohjaajat. Ja siitä se lysti alkoi. Meitä oli kaikenkaikkiaan minun huonon kuuloni ja näköni mukaan noin 60. Alussa oli huonot ilmat. Mutta sitten ilmat muuttui. Askarrehtiin ja opiskeltiin ulkona. Opeteltiin pisteitä Kaarinan kanssa. Tehtiin kaikenlaisia käsitöitä. Liikuntaa oli sisällä ja ulkona. Aamulla aloitettiin kahvilla ja sen kanssa oli voileipää. Sitten oli ruokailu, päiväkahvi ja taas iltapäivällä ruoka ja illalla kahvit. Me Jussin kanssa olimme yhden päivän keittiössä Ullan ja Sirkan höykytettävissä. Oletko Ulla jo toipunut siitä surusta, jonka aiheutin? Ulla sai sydämentykytystä, kun olen lihonut liikaa. Ota ensi kerralla lääkettä varalle. Voi olla, että olen vieläkin komeempi.

Kyllä meillä kivaa oli. Sai kaksi kertaa hyvät lölyt. Käytiin Haaparannassa. Ei sinne kaikki raskineet lähteä rahoja tuhlaamaan. Se on semmoinen rahanhukkareissu. Keskiviikkoiltana olimme juhlimassa kaupunginhotellissa. Emme olleet kauan Jussin kanssa. Kun lääkkeet unohtui kurssipaikalle. Lähdettiin hienosti taksilla pois. Perjantai-iltana oli kivat juhlat. Oikein kivaa ohjelmaa ja tanssia. Kaija oli tuonut

kurssille verryttelypukuja ja T-paitoja. Jussi osti itselleen ja minulle sellaisen puvun ja minä ostin paidat. Nyt on herrasteltu ne päällä. Mutta ne ovat vähän kuumat vielä. Lauantaina lähdimme haikein mielin jokainen taholleen. Alkumatka Ouluun asti oli huoleton, kun sinne tuli muitakin. Mutta Oulun ja Pielaveden väli oli jännittävä. Minulla oli kaksi sokeaa ja huonokuuloista saatettavana. Itse olen näkövammaisen ja melkein kuuro. Voitte arvata että pelkäsin. Jouduimme odottamaan 4 tuntia linja-autoa. Talutin vuoron perään Jussia ja Anttia. Hain heille limsaa ja kahvia. Ei kyllä maistunut sillä matkalla ruoka. Onneksi ihmiset ovat olleet kivoja ja avuliaita. Ensin vietiin Antti kotiin. Olimme Savonlinnassa. Matka jatkui Jussin kanssa elokuun puoleen väliin.

Hyvää syksyä kaikille ja iloisein tapaamisiin
Aune ja Jussi

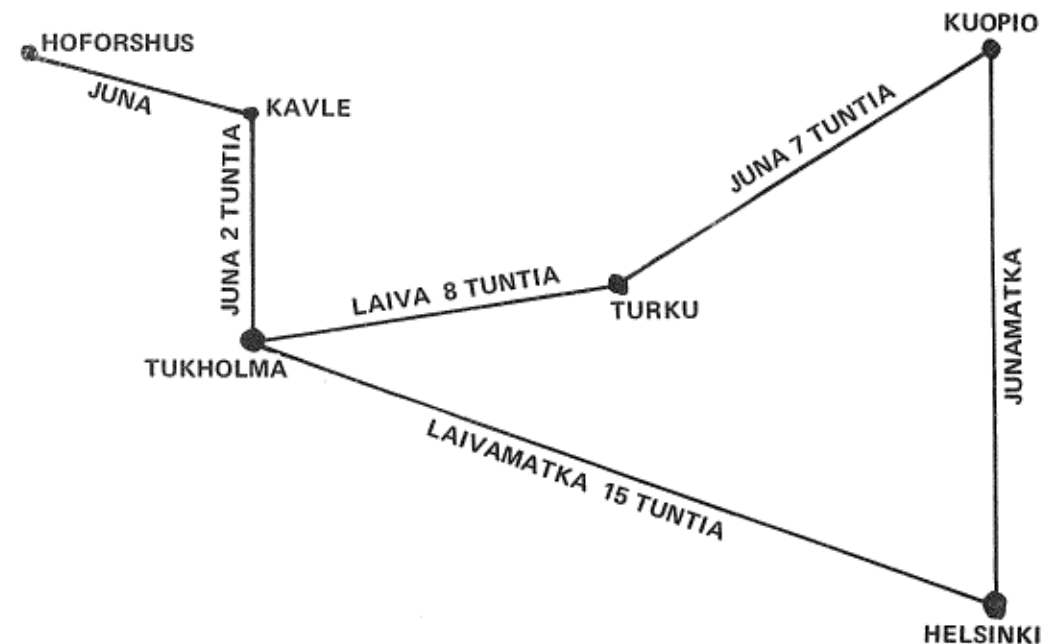
KIERTOMATKALLA

Väinö Pelli

Keväällä toukokuun 25. päivä lähdin kotoani Kuopiosta tyttäreni luo Hoforshusiin Ruotsiin. Laiva lähti klo 21.30 Turusta Tukholmaan. Paluumatka tapahtui 10.7. Tukholmasta Helsinkiin. Laivalla on

suunniteltu monipuolinen ohjelma yleisölle. Jos haluaa nauttia mukavasta matkasta, voi matkustaa laivalla. Se on matkustamisen helppoutta ja vaivattomuutta. Laivat ovat kuuluisia hyvästä ruoasta ja palveluista. Mukavuuteen kuuluu korkeatasoiset hytit, oleskelutilat ja lapsille oma leikkihuone. Laivoilla on sauna ja uima-allas. Viihtyisässä ravintolassa on liikettä ja elämää. Olen matkustanut 3 kertaa laivalla Turusta Tukholmaan tai Helsinkiin ja junalla Kuopioon.

KIERTOMATKA

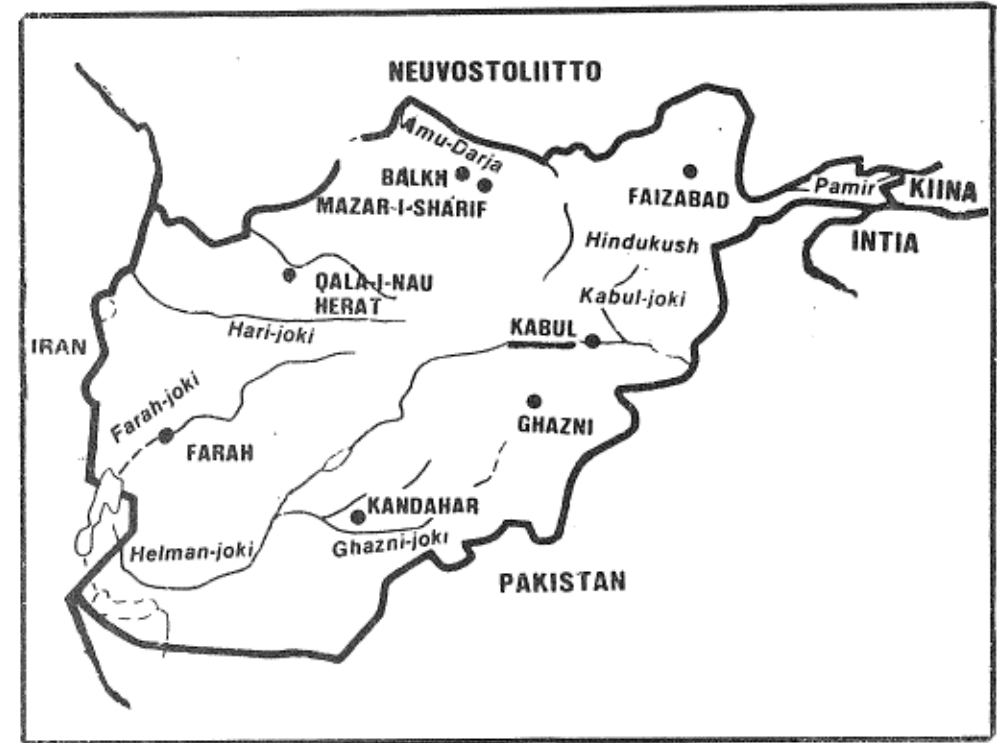


AFGANISTAN – TULEMASSA MUKAAN 1900-LUVULLE

Petri Kinnunen

Viime päivinä on lehdistä voinut lukea erilaisia risti-riitaisia juttuja meille tuntemattomasta maasta, AFGANISTANISTA. Toiset artikkelit ovat kertoneet, että maa on verisen sisällissodan (sota, jossa kampaillaan maan hallintovallasta) kourissa. Toiset taas väittävät, että maassa on pieniä hallitusvaltaa vastaan taistelevia sissiryhmiä. Seuraavassa kerron siitä taustasta ja kehityksestä, joka on aiheuttanut Afganistanissa epäselvän tilanteen. Elokuussa maan pääkaupungissa Kabulissa kävi kaksi suomalaista, jotka osallistuivat Maailman rauhanneuvoston kokoukseen. Osallistaan artikkelin tiedot perustuvat heidän matkakuvaukseensa.

Yli 200 vuotta Afganistan on ollut kuningaskunta. Rajanaapurit ovat kiistelleet vaikutusvallasta vuoristoisessa Afganistanissa. Maa on kuitenkin säilyttänyt itsenäisyytensä. Afganistan on vuoristoista seutua. Korkein vuorenhuippu on yli 5100 m:ä merenpinnan yläpuolella. Kansa elää köyhyydessä. Suurin osa väestöstä ei osaa lukea. Pääelinkeinona on maatalous, josta saa elantonsa 70 %:ia väestöstä. Paimentolaisia on 20 %:ia.



pinta-ala:	657 500 neliökilometriä
asukkaita:	14 miljoonaa, joista 60 %:a afgaaneja
pääkaupunki:	Kabul, puoli miljoonaa asukasta
kieli:	persia ja paštu
uskonto:	islam

Viime vuonna maassa tapahtui vallankumous. Kuningasvalta päättyi ja maa julistautui kansantasaval-laksi. Maata johtaa khalqi-puolue ja presidentti Nur Mohammed Taraki. Taraki luovutti vallan terveydel-

lisistä syistä maan pääministeri Hafizollah Aminille syyskuun puolella välissä tänä vuonna. Vallankumouksesta alkaen ovat Afganistanista saadut tiedot olleet hyvin ristiriitaisia.

Maailman rauhanneuvoston kokous pidettiin 23-27. 8. Afganistanin pääkaupungissa Kabulissa. Kokoukseen osallistui edustajia yli 60 maasta. Päätösasiakirjassa ilmaistaan tuki maan rakennustyölle. Keskiaikaisesta maasta kehittyminen nykyaikaiseksi teollisuusvaltioksi ei Afganistanissa voi tapahtua hetkessä vaan alkanut rakennustyö kestää vielä vuosia.

Sisäiset ristiriidat eivät niinkään johdu maan väestön haluttomuudesta kehittää omaa maataan kuin ulkopuolisten maiden puuttumisesta Afganistanin sisäiseen tilanteeseen. Rajanaapuri Neuvostoliitto tukee sekä aseellisesti, taloudellisesti että asiantuntija-avun muodossa Afganistanissa vallassa olevaa khalqi-puoluetta. Khalqi-puolueen takana on suuri kansan enemmistö. Neuvostoliitolle on luonnollisesti eduksi, että sen raja-aleilla on saman suuntaisesti ajattelevia ja toimintaansa johtavia maita kuin se itse. Puolestaan Pakistan ja Iran tukevat niitä sissiryhmiä, joista meillä Suomessakin on voitu lehdistä lukea. Aseellisten ryhmien merkitys ei ilmeisestikään ole

niin suuri kuin lehdissä on väitetty, mutta sisäistä epävarmuutta sissien toiminta aiheuttaa.

On vahinko, että maan sisäisiin asioihin puututaan ja lietsotaan epävarmuutta ja pelkoa. Jokaisen maan pitäisi saada itse määrätä kehityksestään. Kaikenlainen tuki Afganistanille on välttämätöntä. Maalle pitäisi antaa apua terveydenhuollon ja koulutuksen alueilla. Samoin alkanutta asuintalojen rakentamista olisi tuettava. Maat tarvitsee myös ulkomaisia neuvonantajia (asiantuntijoita). Tulee ulkomaiden apu Afganistanille missä muodossa tahansa ei sillä saisi puuttua maan hallintoon ja itsemääräämisoikeuteen.