

UNTOSARVI

Nro 26 1985



Näkövammaisten Keskusliiton kirjapaino Helsinki 1985

ISSN 0358—2280

TUNTOSARVI

Kuulonäkövammaisten lehti
Ilmestyy 48 kertaa vuodessa, perjantaisin
Nro 26
11. vuosikerta

JULKAISIJA Näkövammaisten Keskusliitto ry.

PÄÄTOIMITTAJA Orvokki Holopainen
TOIMITTAJA Timo Pietilä

TOIMITUKSEN OSOITE

Näkövammaisten Keskusliitto
Mäkelänkatu 50, 00510 Helsinki
puh. (90)77041/227

SISÄLLYS

Mikä nimeksi lehdelle	1
Johtokunta esittäytyy	2
Ajankohtaista	6
Kesäherkut kasvimaalta	14

TUNTOSARVI

30.8.1985

Mikä nimeksi lehdelle?

Lukijakilpailu käynnistyy

Monet lukijat ovat sanoneet, että tämän lehden nimi on huono. Tuntosarvi-sana tuo mieleen jotakin vastenmielistä esimerkiksi etanan, eikä kukaan tietenkään halua mitään etanalehteä lukea.

Jos nimi on huono niin vaihdetaan. Tänään julistetaan alkavaksi lehden nimikilpailu. Lähetä nimiehdotuksesi lehden toimitukseen. Kuurosokeiden johtokunta tulee sitten valitsemaan toimituksen raadin viidestä parhaaksi katsomasta ehdotuksesta lehdelle uuden nimen. Voittaneen nimiehdotuksen tekijä tulee saamaan palkinnon.

Samalla kun lähetätte ehdotuksenne uudeksi nimeksi, olisi myös mukavaa saada hieman kritiikkiä tästä lehdestä. Siis kirjoittakaa vaikka vain muutama sana lehden mielestänne hyvistä ja huonoista puolista, niin koetamme sitten uuden nimen myötä tehdä entistä parempaa lehteä.

Siispä nyt ideoimaan ja vastaukset toimitukseen viimeistään syyskuun loppuun mennessä.

Johtokunta esittäytyy

Martti Avila on aktiivisesti mukana

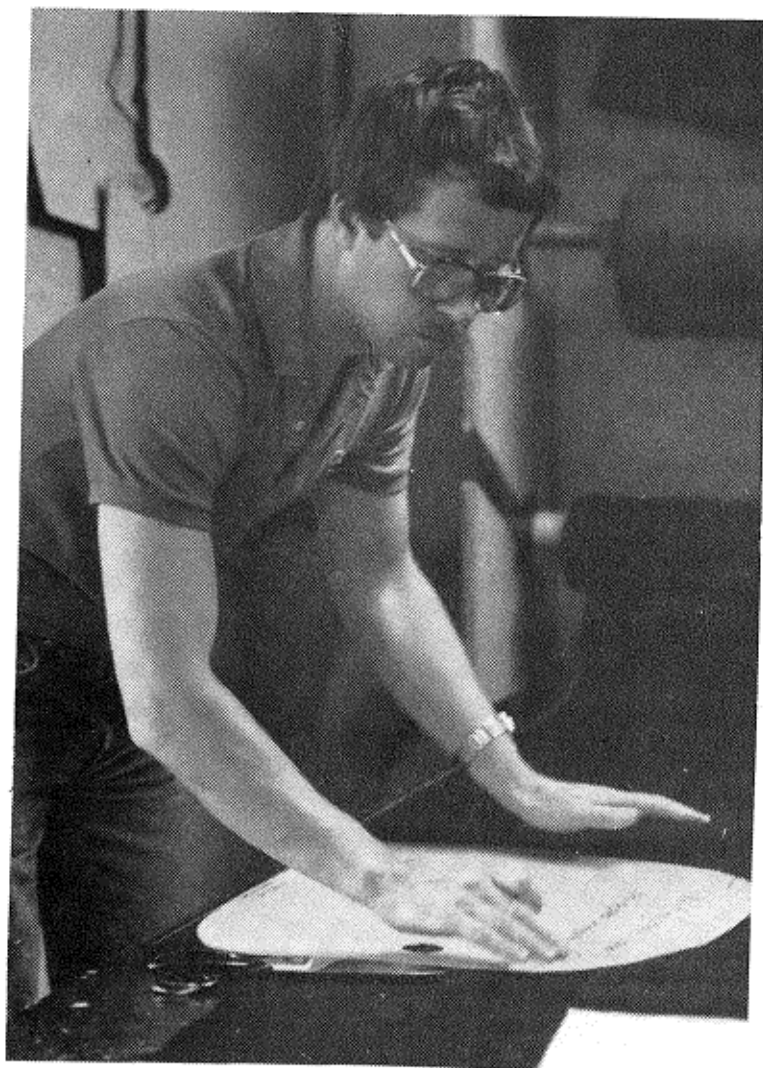
Martti Avila on istunut kuurosokeiden johtokunnassa jo 6 - 7 vuotta. Hänet valittiin myös äsken perustetun työvaliokunnan puheenjohtajaksi. Hänelle on siis ehtinyt karttua kokemuksia jo runsaasti. Martti kiteyttää vuosien tuoman muutoksen johtokunnan työskentelyssä sanomalla, että kehitys on ollut kompromissintekotaidon kehitystä. Nyt osataan jo kuunnella mitä mieltä toiset ovat asiasta ja sovitella sitten kaikkien mielipiteet yhteiseksi päätökseksi. Johtokunnan asiantuntijajäseniä Martti kiittelee. He ovat kuunnelleet myös kuurosokeita jäseniä.

Ongelmana johtokunnassa Martti näkee edelleen tiedonsaannin puutteen. Tässä suhteessa on menty jo parempaan päin, mutta vieläkin parantamisen varaa on. Esimerkiksi talouden hoidosta pitäisi saada lisää tietoa. »Onhan paljon helpompi päättää johtokunnassa esimerkiksi esille tulevista hankinnoista, kun tietää onko rahaa vai eikö ole», Martti selvittää.

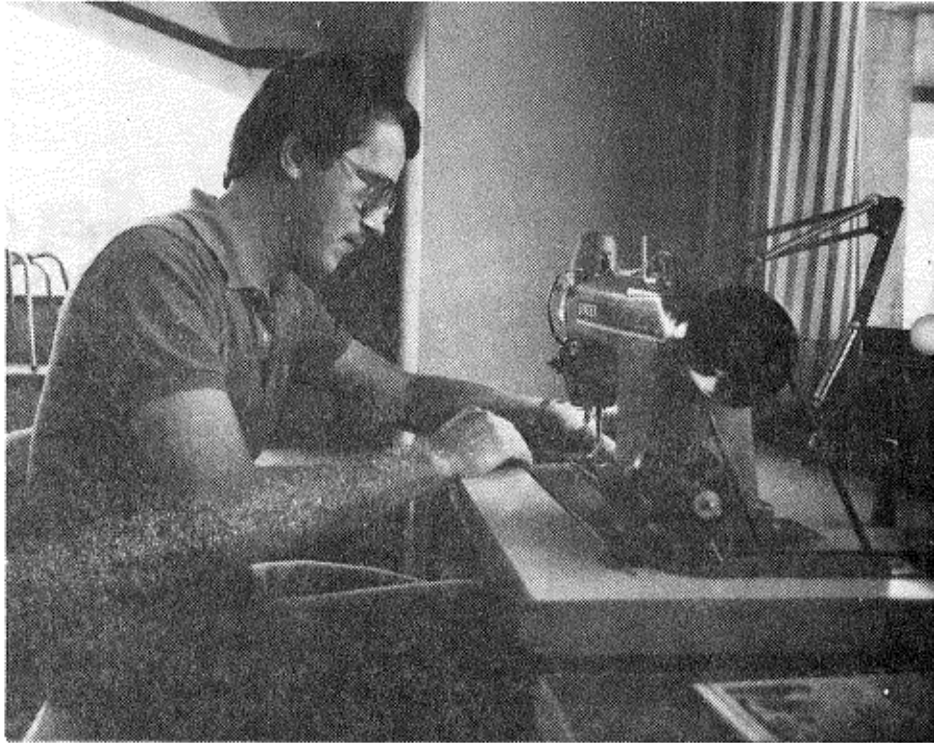
Matkakerho kaipaisi sihteerin

Martti Avila on myös matkakerhon puheenjohtaja. Pari vuotta sitten perustettu kerho hakee vielä toimintamuotojaan. Tällä hetkellä kerho elää Martin mukaan hiljaiseloa. Ahvenanmaan matka tehtiin keväällä ja se oli onnistunut. Sitten suunniteltiin Sri Lankan matkaa, mutta se kariutui maan levottomuuksien takia.

Vähän aikaa sitten oli Tuntosarvessa ilmoitus mat-



Martti Avila työskentelee Yleisradiossa verhoilijana.



Verhoilijan taitojen lisäksi Martti on myös ammattikoulun käynyt puuseppä. Hänen käsissään syntyisi huonekalu aivan alusta valmiiksi saakka.

kasuunnitelmasta peräti Kiinaan tai maailmanympäri, mutta tällaisia suunnitelmia Martti pitää suureellisina. »Ei kuurosokeilla ole rahaa moisia matkoja varten», hän sanoo. 6.000 - 7.000 markkaa olisi Martin arvion mukaan suurin mahdollinen hinta matkalle.

»Matkakerho tarvitsisi nyt sihteerin, joka hoitaisi käytännön asioita. Silloin tähän kerhoon tulisi elämää», Martti uskoo. Sihteerin löytäminen on kuitenkin osoittautunut hankalaksi. Toimintasuunnitelman teko

olisi myös ensimmäisiä tärkeitä tehtäviä. Työtä löytyisi myös rahankeruussa, sillä oppaiden kulut pitäisi saada peittoon yhdistyksen kassasta. Matkakerhoon voivat liittyä kaikki kuurosokeiden yhdistyksen jäsenet. Tällä hetkellä jäseniä on matkakerhossa 30. Sitten kun kerho toimii kunnolla se voisi Martin mielestä järjestää esimerkiksi yhden ulkomaanmatkan ja yhden kotimaanmatkan vuodessa.

Martti on Yleisradiossa verhoilijana

Näin kertoi siis 32-vuotias Martti Avila, verhoilija ja tuore ukkomies. Hän työskentelee Yleisradion verhoomossa terveiden parissa. Martti sekä kuulee että näkee jonkin verran. Silti hän sanoo, että kommunikointi muiden yleläisten kanssa on toisinaan vaikeaa. Ylessä kun ei juuri kukaan osaa viittomakieltä ja toiset puhuvat niin epäselvästi, ettei siitä saa selvää. »Mutta menee se päivä puhumattakin», Martti toteaa. Hyvin hän kehuu muutoin työssään viihtyvänsä ja »on kivaa olla ukkomies», virnistää Martti ja jatkaa haastattelun keskeyttämää konttorituolin uudelleen verhoamista.

Ajankohtaista

Sorsien henki vaarassa – metsämiehet liikkeellä

Noin 150.000 sorsastajan arvioitiin olevan sorsamet-
sällä sorsastuksen ensimmäisenä päivänä 20.8. Tänä
vuonna sorsien pesintä on onnistunut hyvin. Poikaset
ovat kuoriutuneet ajoissa ja ehtineet lentokykyisiksi
ennen sorsastuskauden alkua. Riistantutkumusosa-
ton heinäkuussa tekemien poikuelaskentojen mukaan
esimerkiksi sinisorsalla varttuneiden poikueiden kes-
kikoko oli 6,7 poikasta. Määrä on suurin kymmeneen
vuoteen. Metsästyskauden aikana marraskuun lop-
puun mennessä arvioidaan Suomessa ammuttavan
yli 400.000 sinisorsaa. Muita sorsalintuja ammutaan
selvästi vähemmän.

Helsingin Sanomat 20.8.

Nahkiais aika alkoi

Nahkiaisien pyyntikausi on alkanut. Nahkiainen on
parhaimmillaan jopa puoli metriä pitkä käärmettä
muistuttava kala. Sitä pyydetään enimmäkseen Poh-
jois-Suomessa. Saaliit ovat vuosi vuodelta vähenty-
neet Merenkurkkuun laskevissa joissa. Syynä pide-
tään vesien saastumista ja patoja, jotka estävät nah-
kiaisia nousemasta kutupaikoilleen jokivarsiin.

Helsingin Sanomat 19.8.

Vanhoja konsteja uudessa pussissa

Maailman vanhimmat hoitokeinot, painaminen ja hie-
rominen, elävät uutta kukoistuskautta. Fysikaalisissa
hoitolaitoksissa on alettu uudelleen kunnioittaa käsi-
työtä, jota sähköhoidot tai laserit eivät pystyneet voit-
tamaan. Laitokset markkinoivat uusia, ns. vaihtoehtoi-
sia hoitoja kuten vyöhyketerapiaa tai lymfapumppaus,
mutta itse asiassa nekin ovat vanhoja konsteja uudel-
la nimellä.

Vaihtoehtoisia hoitoja kysytään stressisairauksien
hoitoon. Jos jossain niin fysikaalisissa hoitoloissa tie-
detään, mitä piilee ihmisten aineellisen hyvinvoinnin
kääntöpuolella. Epämääräinen pahoinvointi ja jännitys
lisääntyvät. Niistä johtuvien selkä- ja niskakipujen hoi-
toon tarvitaan kokonainen lääkintävoimistelijoiden ar-
meija.

Painaminen ja hierominen käyvät hyvin kaupaksi,
koska ihminen rakastaa mukavuutta. On ihanaa kun
joku hoitaa, hieroo ja lämmittää. Jos se joku oikein
riittävästi pyytää, kyllä siinä muutaman hoitavan liikkeen-
kin voi tehdä. Jo yhdestä käynnistä tulee hyvän olon
tunne. Ainakin hetkellisesti.

Kolmas syy fysikaalisten hoitojen suosioon on nuor-
ruuden, terveyden ja kauneuden ihannointi. Voi kau-
histus, jos ihmisen toimintakyky heikkenee kesken
säädetyn työajan ja -iän. Vanhanakaan ei sovi jäädä
makaamaan sänkyyn. Liikuntakykyisenä pysyminen
hautaan asti on miellyttävämpää ihmiselle itselleen ja
ennen kaikkea helpompaa hänen hoitajalleen.

Stressi ja jännitys ovat vakavia ongelmia niistä kärsiville. Fysikaalisilla hoidoilla autetaan toki muitakin »oikeasti» sairaita kuten reumaattisia, astmaattikkoja, CP-vammaisia ja leikkauksista toipuvia. Menetelmiä käytetään myös psykiatrian apuna.

Mutta niitä käytetään myös muodin vuoksi.

»Hoidon tarve on todella rajaton. Jokainenhan meistä kaipaisi niskahierontaa kerran päivässä», alan johtava fysiatri, professori Erkki J. Valtonen huomauttaa. Ehkä pian toteutuu vahna ennustus, jonka mukaan tulevaisuudessa puolet Suomen kansasta hoitaa toista puolta.

Jokaisessa kirkonkylässä ja korttelissa alkaa jo olla fysikaalinen hoitolaitos. 1981 niitä oli noin 500, kaksi vuotta myöhemmin jo kaksisataa enemmän. Viime keväänä jo pelkästään Uudenmaan läänissä oli lähes 500 hoitolaitosta, valtaosa Helsingin seudulla.

Kymmenet ja sadat laitokset elättää se, että julkisissa laitoksissa fysikaalisia hoitoja on vaikea saada esimerkiksi Helsingissä. Sairaaloissa ja terveystieteissä niitä annetaan, muttei tarpeeksi.

Vanhat konstit käytössä

Kun noidannuoli iski, lihaskouristus yritettiin ennen vanhaan poistaa kuumalla puurolla tai lämpöisellä hiekkapussilla. Samaa yritetään nytkin, mutta hienommilla vempaimilla. Lämmön ohella myös kylmä on yksi yksinkertaisimmista hoidoista. Sitä voi harrastaa kotonakin jääpalalla.

Hoitoaloissa on tarjolla sekä lämpö- että kylmäpa-

letteja. Myös vyöhyketerapia ja lymfapumppaus ovat vanhojen oppien sovellutuksia.

Lymfa kehitettiin 1930-luvulla ihmisen kudoksia uusimaan. Kevyellä käsipumppauksella nopeutetaan lymfa- eli imunesteiden kulkua ja poistetaan sidekudoksen turvotusta. Lisäksi se tasapainottaa hermostoa niin, että yöhermosto voimistuu. Se rauhoittaa kiireistä, stressattua ihmistä ja rentouttaa hänet.

Vyöhyketerapia pohjaa vanhaan intiaanien oppiin, jonka mukaan ihminen on jaettu päästä varpaisiin kulkeviin vyöhykkeisiin. Jokaisella elimellä on oma heijastusalueensa jalkapohjassa. Jos jokin elin tai toiminta häiriintyy, sen heijastusalueella alkaa kerääntyä kuona-aineita. Kun niitä painelee, sattuu. Samalla veri lähtee kiertämään elimistön siinä osassa, missä on ongelmia.

Monet vyöhykehoitajat ovat omasta mielestään saaneet hyviä tuloksia. Fysioterapian tuloksia on kuitenkin vaikea mitata tieteellisesti. Vanhat kokeneet jumpparit sanovat, että hoidoista ja paranemisista ainakin puolet johtuu psykososiaalisista tekijöistä. Meidän me siis muka hoidattamaan ruumistamme, mutta etsimmekin lohtua sielullemme. Ja usein saammekin terveystieteistä, uusista elämänohjeista ja mitä vain joskus jopa humppuukioppeja.

Yksi ammattikunnan suurimpia taitoja on saada ihminen rentoutumaan. Kaikilta se ei onnistu koskaan.

Tärkeintä on alkututkimus, jonka tekee ensin lääkäri, sitten lääkintävoimistelija. Olkapää voi olla kipeä useasta kymmenestä eri syystä. Hoitotapa valitaan

juuri syyn perusteella. Mm. sen vuoksi ammattikoulutuksen saaneet varoittavat puoskareista, joilla ei ole riittävästi tietoa ihmisen toiminnoista. He hallitsevat vain muutaman niksin, joita he käyttävät taudin syistä piittaamatta.

Edellisistä syistä fysioterapian tuloksia on vaikea mitata tieteellisesti. Tarkkaa tietoa hoitosarjojen tarpeellisista pituuksista ei ole, koska ihmiset ovat niin erilaisia ja heidän kiputuntemuksensa vaihtelevat.

Käytännön työssä hoitajat pohjaavat potilaan omiin toiveisiin ja tuntemuksiin. Annetaan sitä hoitoa mikä tuntuu hyvältä tai sitä, mitä serkkupoikakin sai viime vuonna ja parantui. Joskus vaikuttaa siltä, että kaikki perustuu pelkkiin uskomuksiin ja kantapäähän kautta saatuihin oppeihin.

Jos potilaasta tuntuu, että hoidot auttavat, siihen ei millään tohtorilla ole mitään sanomista. Sen myönsivät vanhat ja viisaat lääkärit itsekkin.

Helsingin Sanomat 11.8.-85

Valaanpyynti loppuu lähes kokonaan

Antti Autio

Kahden suurimman valaanpyyntimaan Japanin ja Neuvostoliiton ilmoitus kaupallisen valaanpyynnin lopettamisesta kahden vuoden kuluttua merkitsee suurta edistysaskelta valaiden säilymiselle.

Ainoaksi laajamittaiseksi valaanpyyntijäksi jää Norja. Se harjoittaa valaanpyyntiä pääasiassa omilla ran-

nikoillaan. Kaupallinen valaanpyynti on siis loppumassa esimerkiksi eteläisen pallonpuoliskon valtamerimiltei kokonaan, kun Japanin ja Neuvostoliiton valaanpyyntijäät jäävät kotiin kansainvälisen valaanpyyntikomission viime viikolla päättyneessä kokouksessa annettun lupauksen mukaan.

Valaanpyyntikomissio päätti jo vuonna 1982, että kaupallinen valaanpyynti päättyy vuonna 1986. Tuolloin Japani, Neuvostoliitto ja Norja sanoutuivat päätöksestä.

Seuraavaksi suurimmat valaanpyyntimaat, Etelä-Korea, Filippiinit, Brasilia ja Islanti yhtyivät valaanpyyntikomission kolmen vuoden takaiseen päätökseen.

Pyyntimenetelmät tehostuneet

Valaanpyynnin lopettamisen taustalla on valaiden määrän väheneminen, joka johtuu pyyntimenetelmien tehostumisesta. Japanilaiset ja neuvostoliittolaiset valaanpyyntilaivastot ovat ulottaneet pyyntialueensa kauaksi omista rannikoista aina eteläiselle Jäämerelle asti.

Varsinkin suurempien valaiden kannat ovat horjonneet jopa sukupuuton partaalla. Huolta on alettu kaataa myös pienimmistä, mutta tehokkaasti pyydytettävistä valaslajeista. Viikko sitten Bournemouthissa Englannissa päättynyt komission kokous päätti suojella laajaa valaan, joka on tällainen laji.

USA johti suojelijoita

Toisena syynä kaupallisen valaanpyynnin lopettamiselle on suojelua kannattavien valtioiden tiukat vaatimukset. Yhdysvaltain merkitys on ollut suurin, sillä varsinkin Japanin päätös valaanpyynnin lopettamisesta riippui Yhdysvaltain uhkauksesta sulkea talousvetensä japanilaisilta kalastajilta.

Muun muassa Suomi, Ruotsi ja Sveitsi liittyivät valaanpyyntikomissioon vahvistaakseen Yhdysvaltain johtamaa suojelijoiden rintamaa, vaikka ne eivät harasta valaanpyyntiä.

Kansainväliset luonnonsuojelujärjestöt, etunenässä Greenpeace, ovat myös mielenosoituksillaan ja boikottivaatimuksillaan vaikuttaneet asiaan.

Valaanpyyntikomissio ei tämänvuotisessa kokouksessaan jakanut enää valaanpyyntikiintiöitä, kuten vuonna 1982. Komissio päätti yksimielisesti rauhoittaa kaskelotin Tyynenmeren luoteisosassa vuodesta 1988 lähtien.

Riitaa tuli sen sijaan lahtivalaan rauhoittamisesta Atlantin koillisosassa eli Norjan rannikoiden tuntumassa. Norja yritti siirtää päätöstä, mutta turhaan. Norja kuitenkin pidättyi äänestyksestä yhdeksän muun maan kanssa. Islanti oli ainoa maa, joka äänesti vastaan.

Kiinanmeren lahti- ja brydenvalaskunnat julistettiin myös rauhoitetuiksi.

Kokouksessa keskusteltiin tieteellisiin tutkimustarkoituksiin tarkoitetusta pyynnistä. Huolena on se, että tieteen varjolla harjoitetaankin itse asiassa kaupallista

pyyntiä. Erityisesti Islannin ja Etelä-Korean »tutkimuspyynti» olivat esillä.

Kaupallisen pyynnin lopettamisen jälkeen ainoaksi sallituksi pyyntimuodoksi jää paikallisen väestön taustaksi tuleva pyynti. Grönlannin ja Alaskan eskimoiden sekä Neuvostoliiton tšuktšien sallitaan jatkaa valaanpyyntiä, sillä valaanpyynti kuuluu näiden kansojen elämäntapoihin.

Helsingin Sanomat 27.7.

Urheilu

Jokerit välttyy konkurssilta

SM-liigassa pelaava helsinkiläinen jääkiekkjoukkue Jokerit välttyy konkurssilta. Viimeisenä mahdollisen päivänä Uudenmaan lääninvirasto ja Jokeriklubin Tuusula ry pääsivät sopimukseen verovelkojen lyhentämiseksi. Jokerit onnistui järjestämään noin miljoonan markan pankkitakauksen ja verovirastoa tyydyttävän aineellisen kataulun verovelan lyhentämiseksi. Verovelkojen kokonaismäärää ei tiedetä, mutta summa nousee ainakin yli miljoonan markan.

Syiksi Jokereiden rahavaikeuksiin Jokeriklubin Tuusula ry:n puheenjohtaja Tapani Korpela sanoo liian kalliit peliaajat, rahan puute ja ammattitaidottomuus asioiden hoidossa. Seura oli kyllä pidättänyt ennakkoverot pelaajien palkkioista, mutta ei rahapulassaan tilittänyt niitä edelleen valtiolle niin kuin pitäisi. Puheenjohtaja Korpela uskoo nyt tehdyn sopimuksen jälkeen seuraavaksi selviävän vaikeuksistaan.

Helsingin Sanomat 21.8.

Kesäherkut kasvimaalta

Päivikki Saarilahti

Kesä kirkastaa meille yksinkertaisia, selkeitä asioita. Luonto on paras mestari, myös ruuanvalmistuksessa. Jos sinulla on kasvimaa saat sieltä herkut suoraan pöytään. Monet vihannekset, marjat ja hedelmät eivät kaipaa valmistusta. Ne voi syödä sellaisenaan.

Parsakaali eli broccoli on kukkakaalin sukuinen kasvi. Sitä saa näihin aikoihin kotimaisena, ja se sopii paistoksiin, keittoihin, salaatteihin sekä pakastettavaksi. Kuorrutettua parsakaalia voi tarjota aterian lisukkeena.

Munakas on helppoa ja nopeata kesäruokaa. Sen täytteeksi sopivat monet ruuanrippeet. Savukala on vain yksi vaihtoehto.

Kasvimaan terveiset

1 kerä salaattia

4-5 retiisiä

tilli-, persilja- ja ruhosipulisilppua

Kastike:

2 rkl öljyä

1 rkl viinietikkaa

yrttisuolaa

1. Huuhto salaatti ja revi se pieniksi paloiksi. Leikkaa huuhdotut retiisit ohuksi viipaleiksi. Leikkaa maustevihannekset silpuksi salaatin päälle.

2. Sekoita kastikeaineet ja kaada kastike valmiin salaatin päälle kulhoon.

Savukalamunakas

6 munaa

1 tl suolaa

4 rkl vettä tai kermaa

tillisilppua

Paistamiseen:

1-2 rkl voita tai margariinia

Täytteeksi:

perattua savukalaa, esimerkiksi silakkaa

1. Riko munat kulhoon ja vatkaa kunnes rakenne riittävästi koontuu. Lisää neste ja mausteet.

2. Sulata rasva pannulla. Kaada munakastaikina pannulle ja paista melko hyvällä lämmöllä. Ravistele pannua paistamisen aikana, jotta munakas ei tarttu pohjaan. Reunoja voit irrotella lastalla.

3. Munakas on kypsä, kun pohja on kullankeltainen ja pinta lähes kokonaan hyytynyt.

4. Kaada savukalapalat kypsän munakkaan toiselle puolelle. Nosta toinen puoli kanneksi ja kumoa munakas tarjoiluvadille.

KOTIRUOKAA

Maukasta murekettä

Mureke maistuu isoille ja varsinkin pienille. Se ei olosuhteista riippuen ole kovin pitkäikäinen, mutta se on erittäin maukasta. Tähdeviipaleista saa vaikkapa ruokaisempia hampurilaisia. Kesäaikaan kannattaa lisätä murekkeeseen sekasieniä.

Jos et halua sekoittaa sieniä mureketaikinaan, voit valmistaa tavallisen mureketaikinan ja täyttää sen sienillä.

Uudet perunat ja raikas salaatti tekevät aterialla täydellisen.

Sieni-lihamureke

5 dl puhdistettuja, paloitetuista sienistä

2 sipulia

puoli kiloa jauhelihaa

1 muna

1 dl kevytkermaa tai vettä

2 tl suolaa

valkopippuria

1. Puhdista ja paloittele sienet. Jos joukossa on ryöpättäviä sieniä, muista ryöpätä ne ennen ruuaksi valmistamista. Puhdista ja paloittele myös sipulit. Uusista sipuleista voit käyttää myös osan vihreistä varsista.

2. Hauduta sieniä ja sipuleita pannulla miedolla lämmöllä muutaman minuutin ajan. Sienistä irtoaa kosteutta, joten rasvaa ei juuri tarvita.

3. Sekoita kulhossa sieni-sipuliseos, jauheliha, muna, neste ja mausteet. Nosta valmis mureketaikina voideltuun, pitkään uunivuokaan. Paista murekettä 200 asteen uuninlämmössä noin tunnin ajan.