

**Joukkajulkaisu**

**KUULO- NÄKÖVAMMAISTEN LEHTI**  
**No 5/1978**



# **KUULO- NÄKÖVAMMAISTEN LEHTI**

**N:o 5/1978**

**4. vuosikerta**

**JULKAISIJA**

**Sokeain Keskusliitto ry**

**PÄÄTOIMITTAJA**

**Ulla Kiikka**

**TOIMITUKSEN OSOITE**

**Sokeain Keskusliitto ry**

**Mäkelänkatu 52 A**

**00510 Helsinki 51**

**SISÄLLYS**

<b>Hyvää alkusyksyä kaikille lukijoille .....</b>	<b>2</b>
<b>Kaijan palsta .....</b>	<b>2</b>
<b>Uutisia .....</b>	<b>4</b>
<b>Urheilua .....</b>	<b>8</b>
<b>Judoa kuurosokeille .....</b>	<b>11</b>

## HYVÄÄ ALKUSYKSYÄ KAIKILLE LUKIJOILLE

Tämän syksyn aikana Kuulo-näkövammaisten lehden ilmestyminen tulee muuttumaan. Siitä miten sen ilmestyminen muuttuu neuvotellaan vielä, joten tässä vaiheessa ei voida vielä enempää kertoa.

Suomen Lions-liiton piiri 107 N on luvannut taloudellista tukea uutislehden toimittamiseen. Tämä tuki on päätetty antaa Kuulo-näkövammaisten lehdelle. Luultavasti lehti tulee ilmestymään useammin.

Lions-järjestö on kansainvälinen avustus- ja palvelujärjestö. Lions-järjestöjä on lähes kaikissa maissa. Suomen keskusjärjestö on Suomen Lions-liitto, johon kuuluu useita Lions-piirejä l. klubeja. Näistä piireistä yksi on piiri 107 N, joka on luvannut tukea lehdelle.

Seuraavassa numerossa kerron lisää lehtiasiaa  
Ulla Kiikka

## KAIJAN PALSTA

Hei taas!

Kesän kurssit ja leirit ovat taas takanapäin. Kiitokset

teille kaikille, jotka olitte mukana. Opettelitte ahkerasti uusia asioita. Jatkakaa harjoituksia kotona, etteivät taidot unohdu.

Nyt suunnitellaan jo ensi vuoden ohjelmaa. Jos teillä on hyviä ehdotuksia, kirjoitelkaa. Vuoden vaihteessa julkaistaan taas tapahtumakalenteri (= luettelo kursseista, leireistä, matkoista ym. ohjelmasta).

Haluaisin muistuttaa taas eräästä tärkeästä asiasta. Kun olet ilmoittautunut mukaan johonkin ohjelmaan, muista peruuttaa mukaantulosi, jos sinulle tulee este. Sinun paikkasi voidaan silloin antaa jollekin toiselle. Tänäkin kesänä jäi muutama kurssipaikka täyttämättä, kun kaikki eivät ilmoittaneet peruutuksia. Toivotaan, ettei ensi vuonna käy tällä tavoin.

Muistattehan, että myyjäiset taas lähestyvät. Kaikki toiminta vaatii rahaa. Yksi keino sen hankkimiseksi on myyjäisten järjestäminen. Jokainen voi osallistua lähettämällä tänne jotakin myytävää. Pienet käsitöet kirpputoritavarat jne. ostetaan mieliihyvin Suomen Kuurosokeat ry:n tilille.

Tämä vuosihan on Sokeain Keskusliiton 50-vuotis juhlavuosi. Pääjuhla pidetään Helsingissä Finlandia talossa lokakuun 14 päivänä klo 14.00. Jos haluat tulla mukaan juhliin, ilmoita syyskuun 15 päivään

mennessä os. Sokeain Keskusliitto/Kaija Salekari, Mäkelänkatu 52 A, 00510 Helsinki 51. Järjestämme juhlaan opastuksen ja tulkkauksen. Yöpymismahdollisuus Lomakoti Onnelaan on myös järjestetty. Lähetetään joukolla juhlimaan 50-vuotiasta Keskusliittoa.

Hyvää syksyn alkua  
terveisin Kaija Salekari

## UUTISIA

Elokuussa aloitti 61000 ensiluokkalaista koulunkäynnin peruskouluissa. Tänä vuonna on peruskouluissa yhteensä 64400 oppilasta. Heitä on 16000 vähemmän kuin viime vuonna.

Viljan korjuu (= leikkuu) on kaksi viikkoa myöhässä. Osa viljasta on korjattu, mutta pellolla oleva vilja on vaarassa kypsyä liikaa. Sade on kaatanut viljan ja tähkät putoavat maahan. Sateet ovat muuttaneet pellot pehmeiksi ja viljankorjuu on tullut vaikeaksi.

Nyt tarvittaisiin poutaa että vilja saataisiin korjattua. Tämän vuoden satoa ei ole vielä arvioitu, mutta jos

ilmat eivät parane, pahalta näyttää, kerrotaan maaja metsätalousministeriön maatalousosastolta.

Tulli löysi n. 5 kg huumeita malesialaisen miehen matkalaukusta Helsinki-Vantaan lentokentällä. Heroiini-niminen huumausaine oli tarkoitus viedä myytäväksi Keski-Eurooppaan. Löydetyin huume-erän hinta on noin 5 milj. mk.

Kolme amerikkalaista, Ben Abruzzo, Maxie Anderson ja Larry Newman lensivät Atlantin yli ilmapallolla. Lento alkoi Presgue Islestä, Amerikan itärannikolta ja päättyi lähelle Pariisia.

Matkan pituus oli n. 5600 km ja se kesti viikon. Ilmapallo, jonka nimi on Kaksoiskotka II, on 11-kerroksisen talon korkuinen. Palloa voi ohjata vain korkeussuunnassa. Muuten sen lentäminen riippuu tuulesta. Pallo lensi 4900 m korkealla ja sen nopeus oli noin 56 km tunnissa. Aikaisemmin on yritetty ylittää Atlanti ilmapallolla 17 kertaa. Mutta ne ovat epäonnistuneet.

Nuori norjalainen keksijä Knut Möllerup on saanut Baselin kansainvälisessä näyttelyssä Grand Prix-pal-

kinnon ja palkinnon näyttelyyn parhaasta keksinnöstä.

Möllerupin keksintö auttaa sokeita ja kuurosokeita jalankulkijoita huomaamaan vihreän ja punaisen valon. Sokeain keppiin kiinnitetään magneettinen laite, jolloin keppiä ei voi liikuttaa niin kauan kuin punainen valo palaa.

Maidon, lihan, kananmunien ja viljan hinnat nousivat syksyn maatalousratkaisun vuoksi. Valtio ja maataloustuottajain neuvottelijat sopivat, että maatalouden hintoihin ja tukeen annetaan 335 milj. mk. Lisäksi maatalousyrittäjien lomakautta pidennettiin kahdella päivällä. Elinkeinohallitus päätti korottaa maidon hintaa 5-6 p/litra, voin hinta nousi 28 p, kananmunien hinta nousi 55 p kilolta.

Uusi kuluttajansuojalaki tuli voimaan 1. syyskuuta. Laki koskee kuluttajan (= ostajan) ja myyjän välisiä kauppia ja mainontaa. Kuluttajansuojalaki koskee kulutushyödykkeitä, joilla tarkoitetaan ostettuja tavaroita, jotka on tarkoitettu kuluttajan käytettäväksi. Se koskee myös palveluksia, joita ovat korjaukset, huollot, kuljetukset, matkailupalvelukset, hotelli- ja ravintolapalvelukset. Lain mukaan, jos ostaja ei ole

tyytyväinen tavarahan, se ei olekaan niin hyvä kuin on luvattu, voi ostaja valittaa. Ensimmäisenä voi neuvotella myyjän kanssa. Jos esim. kone menee ennen aikojaan rikki, vaikka käyttöohjetta on noudatettu, voi ostaja vaatia korvausta. Jos ostaja ja myyjä eivät sovi asiasta, voi myyjä tehdä virheilmoituksen. Kotikunnan kuluttajaneuvonta tai kuluttajavalituslautakunta (os. PL 45, 00531 Helsinki 53) neuvoo asiassa eteenpäin. Nämä antavat neuvoja myös muissa asioissa, jotka koskevat kuluttajan asemaa, tavaroiden hankkimista ja käyttöä (= kuluttajavalitus).

Roomalaiskatolisen kirkon johtaja Paavi Paavali VI on kuollut sydänkohtaukseen. Hautajaisten jälkeen kokoontui 3 roomalaiskatolisen kirkon kardinaalia (= piispaa) valitsemaan uutta paavia. Uusi paavi on Venetsian arkkipiispa Albino Luciani. Hän otti virkanimen Johannes Paavali. Paavi on lähes 700 miljoonan katolisen hengellinen johtaja sekä Vatikaanin valtion johtaja. Vatikaanin valtio on itsenäinen pieni valtio Roomassa. Siellä asuu n. 1000 ihmistä. Vatikaanissa on myös Pyhän Pietarin kirkko.

Kiinan kommunistisen puolueen puhemies, maan pääministeri Hua Kuo-Feng on vierailut Romaniassa

ja Jugoslaviassa. Ensi kerran yli 20 vuoteen Kiinan puoluejohtaja on käynyt Euroopassa. Hua jatkoi matkaansa Iraniin. Huan matkan tarkoituksena on on solmia läheisempiä suhteita niihin maihin, jotka ajattelevat samalla tavalla. Hua sanoi, että Kiina vastustaa sitä, että suurvallat puuttuvat toisten maiden sisäisiin asioihin ja loukkaavat näiden kunniaa. Neuvostoliitto on huolestunut Kiinan ulkopolitiikasta.

## URHEILUA

Näkövammaisten yleisurheilun SM-kilpailut pidettiin Otaniemiessä. Kalle Hautalahti voitti heikkonäköisten yleisen sarjan vauhdittoman pituuden, tulos oli 2,95 m ja uusi Suomen ennätys sekä vauhdillisen pituuden tuloksella 5,85 m (SE). Kalle saavutti toisen sijan vauhdittomassa 3-loikassa 8,30 m (voittajan tulos 8,45). Kuulan työnnössä 11,20 m ja keihäessä 43,50 (voittajan tulos 47,54). Korkeudessa hän oli kolmas tuloksella 135. Ahti Myyrä kilpaili samoissa kisoissa yli 40-vuotisten sokeiden sarjassa. Hän voitti vauhdittoman 3-loikan tuloksella 7,80 ja pituuden 2,71. 60 metriä hän juoksi aikaan 8,6 ja oli kolmas. Vauhdittomassa korkeushypyssä hän ylitti 125 ja oli neljäs. Onnittelut hyvistä saavutuksista.

Tämän kesän Ruotsi-Suomi maaottelussa Suomen kaikki joukkueet voittivat Ruotsin. Suurimman voiton sai miesten joukkue 72 pisteellä. Numerot olivat 240-168 Suomen hyväksi. Naisten joukkueen voitto oli 85-72, poikien 103-95 ja tyttöjen 79-78. Joitakin suomalaisvoittajia:

1500 m	Antti Loikkanen 3,40
10000 m	Martti Vainio 28.04,9
110 m aidat	Arto Bryggare 13,81
seiväs	Antti Kalliomäki 545
keihäs	Antero Puranen 87,36
kiekko	Juhani Tuomola 61,26

Yleisurheilun Euroopan-mestaruuskisat pidettiin Prahassa Tsekkoslovakiassa. Kisoihin osallistui 29 maata ja yhteensä yli 1000 kilpailijaa. Kisojen ensimmäisenä päivänä Suomen Martti Vainio voitti 10000 m ajalla 27.31,0. Aika on uusi EM-kisaennätys ja uusi Suomen ennätys. Antti Kalliomäki toi seipäessä hopeaa ylittäen 550 ja Rauli Pudas sai pronssia ylittäen 545. Mestaruuden voitti Neuvostoliiton Vladimir Trofimenko tuloksella 555.

Markku Tuokko sai hopeaa kiekossa tuloksella 64,90. Voittaja oli Wolfgang Schmidt, DDR ja tulos 66,82.

Arto Bryggare saavutti pronssimitalin 110 m:n aita-juoksussa uudella SE-tuloksella 13,56. Ismo Toukonen sai samoin pronssia 3000 m:n esteissä tuloksella 8.18,3. Voittaja oli Puolan Malinowski 8.15,1.

Eri lajien voittajia:

**K e i h ä s :** Michael Wessing, Länsi-Saksa 89,12 m. Suomen Sinersaari, Hovinen ja Puranen epäonnistuivat heitoissaan ja jäivät 12., 13. ja 14. sijalle.

**2 0 k m : n k ä v e l y :** Ronald Wieser DDR 1.23.11,5

**1 0 0 m :** Pietro Mennea, Italia 10,27

**200 m :** Pietro Mennea, Italia 20.16

**N a i s t e n 1 0 0 m :** Marlies Göhr, DDR 11.13

**N a i s t e n 3 0 0 0 m :** Svetlana Ulmasova, NL

**1 5 0 0 m :** Steven Oveti, Iso-Britannia 3.35,6

Antti Loikkanen oli viides.

**M a r a t o n i :** Leonid Moisejev, NL 2.11.57,6

**5 0 k m : n k ä v e l y :** Jorge Lopart, Espanja 3.53.29,9

**K o r k e u s :** Vladimir Jashtshenko, NL 230

**P i t u u s :** Jacques Rousseau, Ranska 818

**K o l m i l o i k k a :** Milos Srejovis, Jugoslavia 16,94

**5 0 0 0 m :** Venanzio Ortis, Italia 13.28,5

Martti Vainio oli kuudes

**K y m m e n o t t e l u :** Aleksander Grebenjuk, NL 8340 pistettä. Roger Kanerva oli kuudes ja Johannes Lahti seitsemäs.

**4 x 100 m v i e s t i :** Puola 38,58

**4 x 400 m v i e s t i :** Länsi-Saksa 3.02,0

**4 x 100 m n a i s e t :** Neuvostoliitto 42,54

**4 x 400 m n a i s e t :** DDR 3.21,2

Suomi saavutti kisoissa 6 mitalia ja neljä pistesijaa, yhteensä 35 pistettä. Neuvostoliitto sai kisoissa yhteensä 36 mitalia ja 243,5 pistettä. Toisena oli DDR, joka keräsi 31 mitalia ja 218 pistettä.

Imatran Palloveikot otti pesäpalloilun Suomen mestaruuden. Toisena on Jyväskylän Kiri ja Hyvinkään Tahko sai pronssia.

## JUDOJA KUUROSOKEILLE!

Judo on japania. Se merkitsee samaa kuin 'joustava tie'. Se tarkoittaa sitä, että judon harrastukseen liit-

tyy paljon muutakin kuin vastustajan heittelemistä kauluksesta lattiaan. Judon perimmäisenä tarkoituksena on kehittää judokasta (judon harrastajasta) henkisesti ja ruumiillisesti tasapainoinen ihminen.

Monen mielestä judo on vaarallista ja vaikeaa. Voin kertoa, että judossa loukkaantuu paljon harvemmin kuin monessa muussa tavallisessa urheilulajissa, esim. jalkapallossa. Vaikeusaste riippuu siitä, kuinka itse tavoitteesi asetat.

Toukokuussa kokoontui Suomen urheiluopistolle innokkaita urheilijoita. He olivat kuurosokeita. Uutena lajina heille esiteltiin judo. Eikä vain esitelty, vaan sitä myös opetettiin heille. Kaksi tuntia päivässä. Niin, ei judossa tarvitse välttämättä nähdä. Kuulolla ei ole mitään merkitystä judon harjoittelussa. Ja kuurosokeat olivat lajista innostuneita.

Judoharjoitukset alkavat »alkuhartaudella». Siinä judokat istuvat polviasennossa silmät kiinni ja keskittyvät edessä olevaan harjoitukseen. Silloin pitää kaikki muut arkiset ajatukset ja huolet unohtaa. Tällä tavalla mielesi on valmis oppimaan tehokkaasti opetukset. Harjoittelu alkaa aina hikijumpalla. Se on välttämätön ennen jokaista harjoitusta. Siinä voimistellaan kaikki lihasryhmät pehmeiksi. Näin loukkaantumisriski vältetään. Samalla jumpassa kasvate-

taan kuntoa. Punnerrukset ja venyttelyt, vaikka ovatkin alkuun raskaita, käyvät myöhemmin kuin itsestään.

Alkuvoimistelun jälkeen alkaa kaatumisharjoittelu. Jotta voisit harjoitella judoheittoja, sinun pitää osata kaatua oikealla tavalla. Kaatumista pitää harjoitella jatkuvasti, niin että siitä tulee vaistonvarainen. Vaikka putoaisit unissasi sängystä, on asennon oltava oikea. Tämän jälkeen voit sitten alkaa opetella heittoja, sidontoja, käsilukkoja ja kuristuksia jne. Ja muista, että judokäytös, toisen kunnioittaminen on kaiken oppimisen peruslähtökohta.

Judon opettaminen kuurosokeille ei ollut niin vaikeata kuin olin ajatellut. Vaikka opetus käy hitaasti, siksi, että jokainen liike ja asento pitää opettaa kädestä käteen, rinnasta rintaan ja varpaasta varpaaseen, oppiminen oli yllättävän nopeaa. Monet oppivat jo näiden muutaman harjoituskerran aikana kaatumisen taaksepäin, sivuille ja eteenpäin. Se on jo hyvä saavutus. Vaikeutena oli se, että ryhmä oli liian iso yhdelle ohjaajalle. Jotta opetus olisi tehokasta, voisi yksi ohjaaja opettaa kolmea oppilasta samanaikaisesti. Kuurojahan Suomessa on jo muutamia innostunut menemään judoseuroihin ja päässeet harjoittelussa jo varsin pitkälle. Koska seuroissa ei kui-



tenkaan ole viittomakielentaitoisia ohjaajia, olisivat judoa harrastavat kuurot kuurosokeiden parhaita mahdollisia ohjaajia. Tällainen yhteinen harrastus olisi varmasti tekijä, joka rikastuttaisi ystävysten elämää molemminpuolisesti suunnattomasti.

Judoseurat vastaanottavat judon periaatteiden mukaan mielellään myös kuurot ja kuurosokeat lajin harrastajat. Mahdollisuuksien mukaan heille myös varmasti järjestetään lisäohjausta. Joten rohkeasti pitää mennä vain kysymään oman paikkakunnan judoseuralta, milloin seuraava alkeiskurssi alkaa.

Jotta alkuun tässä judotoiminnassa kuurojen ja kuurosokeiden keskuudessa päästään, olisi sopeutumisvalmennuksena annetut lyhytaikaiset harjoituskurssit hyvin tarpeellisia.

Seppo Mertanen