

**KUULONÄKÖVAMMAISTEN LEHTI**  
**No 5/1979**



# KUULONÄKÖVAMMAISTEN LEHTI

Ilmestyy 22 kertaa vuodessa

N:o 5

15. pnä maaliskuuta 1979

5. vuosikerta

## JULKAISIJA

Sokeain Keskusliitto ry

## PÄÄTOIMITTAJA

Ulla Kiikka

## TOIMITUKSEN OSOITE

Sokeain Keskusliitto ry

Mäkelänkatu 52 A

00510 Helsinki 51

## SISÄLLYS

Uutisia . . . . .	1
Terveiset Utsjoelta . . . . .	3
Hoida oikein flunssasi . . . . .	5
Tietoja apuvälineistä . . . . .	7
Urheilua . . . . .	8
Puolueet esittelyssä . . . . .	12
Hoidatko kenkiäsi? . . . . .	12
Hyvät lukijat . . . . .	15
Kuulovammaisten opiskelumahdollisuuksista . . . . .	15
Pakastekalasta . . . . .	17

## UUTISIA

Maanjäristys säikäytti ihmiset Etelä-Pohjanmaalla. Lauantai-iltana 17.2, kaksi jyrisevää järistystä vavahdutti Vimpelin – Lappajärven seutua.

Ihmiset luulivat keskuslämmityskattiloiden räjähtäneen tai lentokoneen pudonneen.

Maanjäristys oli Suomen oloissa harvinaisen voimakas. Suuremman järistyksen voimakkuus oli 4,5 Richterin asteikkoa. Edellinen yhtä voimakas järistys oli Kuopion seudulla 60-luvun puolivälissä. Maanjäristyksen syynä on maakuoren kohoamista. Maan nousu oli aiheuttanut jännityksen, joka purkautui järistyksenä. Maanjäristys ei aiheuttanut suurempia vahinkoja talojen rakenteille.

Matkavaluutan yläraja nousee 5 000 markkaan. Ulkomaille matkustavat voivat ottaa mukaansa 5 000 mk rahaa ilman Suomen Pankin lupaa. Matkavaluutaa saa käyttää, päivittäisiin matkakuluihin. 500 mk:n setelin vienti Suomesta on kielletty. Satanen on suurin sallittu seteli, jonka saa viedä maasta tai tuoda maahan.

Työttömien määrä oli alkuvuodesta alentunut viidellä tuhannella. Työttömiä oli helmikuun puolivälissä 192 900. Suurin työn puute on edelleen Lapissa.

Uusi viisimarkkanen käyttöön huhtikuussa. Suomen rahapaja laskee liikkeeseen uuden viiden markan kolikon 9. huhtikuuta. Uusi kolikko on hieman paksumpi ja painavampi kuin vanha vuonna -72 painettu kolikko. Viiden markan numero ja vuosiluku ovat selvästi syvennyksissä, joten kolikko ei sekoitu 50-penniseen.

#### KIINAHYÖKKÄSI VIETNAMIIN

Kiinalaiset sotajoukot hyökkäsivät (17.2.) Vietnamiin maiden välisen 1200 km pitkän rajan koko leveydeltä. Kiinan hallitus ilmoitti, että sen joukot ovat aloittaneet taistelut puolustaakseen Kiinan raja-alueita vietnamilaisten jatkuvilta hyökkäyksiltä. Maiden välillä on ollut vuoden verran rajataisteluita. Vietnam on suuttanut Kiinan osallistumalla Kamputsean hallituksen kaatamiseen. Kiina tuki Kamputsean kukistettua hallitusta.

Taistelut ovat jatkuneet Vietnamin pohjoisosissa kii-

vaina useita päiviä.

Kaakkois-Aasian puolueettomat maat ovat vedonneet YK:n turvallisuusneuvostoon ja vaatineet taistelujen lopettamista Vietnamissa.

Lähi-idän rauhanneuvottelut alkoivat uudelleen Camp Davidissa Yhdysvalloissa. Isäntänä on ulkoministeri Curys Vance. Israelin edustajana neuvotteluissa on Moshe Dayan ja Egyptin Mustafa Khalil. Lähi-idän rauhanneuvottelut keskeytyivät viime joulukuussa.

#### TERVEISET UTSJOELTA

Tammikuun viimeisenä päivänä kiipesi aurinko ensikerran suurena punaisena kiekkona tunturin laelle. Kaamos oli meiltä ohi. Täällä lapin perukoilla se keskitalven pimeys on toisenlaista, kuin teillä siellä etelässä. Kahden kuukauden pimeyden jälkeen auringon ensi näkeminen on suuri kokemus. Auringon ensi punerrus värittää tunturintakaisen taivaan ja jo muutaman päivän kuluttua kiipeää itse aurinko –

viivähtää vain tuokion, vajaan tunnin, ja taivaalle jää punerrus. Meille on alkanut kevät. Kevät aurinkoisine päivineen ja valkoisine hankineen. Kevät on parasta lapissa. Haluaisin jakaa sen teidän kaikkien kanssa. Tulevaisuudessa rusketusretki lapin kevät-hangille olisi varmasti mukavaa vaihtelua.

Kaijan kanssa olemme suunnitelleet ruskaretkää syksyllä tänne Utsjoelle. Ruska on toinen niistä parhaisista ajoista lapissa. Odotan kovasti ruskaretken toteutumista.

Kevät tuo aina monia hyviä asioita tullessaan. Ihmiset heräävät kevään kanssa ja innostuvat monista uusista asioista. Eräänä päivänä ilmoitin pitäväni tiedotustilaisuuden Utsjoen koululla. Halusin välittää tietoa kuurosokeista ja teidän vaikeuksistanne meidän kuulevien yhteiskunnassa. Halusin puhua kuuroista ja viittomakielestä. Koululle saapui kymmenen tiedonhaluista henkilöä ja tilaisuuden jälkeen saatiin kokoon viittomakielen opiskelijoiden ryhmä. Olen tapahtuneesta hyvin iloinen. Meitä ihmisiä niin usein kiinnostaa enemmän minä itse ja se miten minulla menee. Lähimmäinen ja lähimmäisen ongelmat ovat meille liian usein toisarvoisia asioita.

Kevääni on täynnä »ilonpilkkuja» ja iloista odotusta. Odotan pääseväni mukaan seuraaville kuurosokeiden

kursseille. Ilonpilkkut taas johtuu monista kivoista tapahtumista, kuten meidän uusi viittomakielen ryhmä.

Lämpimiä kevätpäiviä ja niitä ilonpilkkuja teille jokaiselle.

Terveisin  
Pirjo Rissanen

## HOIDA OIKEIN »FLUNSSASI»

Kaija Salekari

»Flunssan» l. nuhakuumeen tavallisimpia oireita ovat yskä, nuha, päänsärky ja kuume. Usein myös esiintyy kurkkukipua ja lihassärkyä.

»Flunssan» hoidossa on tärkeintä lepo. Jos potilaalla on kuumetta, on vuodelepo välttämätön. Lääkkeillä voidaan lievittää (= vähentää) oireita. Esim. jos on kova yskä, voidaan käyttää yskänlääkettä. Särkyihin voidaan ottaa jotakin särkylääkettä, esim. Aspiriinia. On muistettava, että nämä lääkkeet eivät paranna »flunssaa». Lääkkeet vain tekevät potilaan olon hel-

pommaksi. Elimistömme omat puolustuskeinot parantavat »flunssan». Sen tähden on tärkeä levätä ja antaa parantumisen tapahtua rauhassa.

»Flunssan» aikana täytyy juoda runsaasti. Juoma voi olla mehua, teetä, vettä – mikä vain parhaiten maistuu. Ruuan tulisi olla kevyttä, monipuolista, runsaasti vitamiineja sisältävää. Erityisesti c-vitamiinia saamme kaikista tuoreista hedelmistä ja marjoista. Erittäin runsaasti sitä on mustaviinimarjassa, lakassa, appelsiinissa ja sitruunassa. Nuhakuume on yleensä vaaraton tauti, joka menee ohi muutamassa päivässä. Joskus se voi aiheuttaa jälkitauteja. Ne vaativat aina lääkärinhoitoa. Jälkitauteina voi esiintyä esim. poskiontelon-, keskikorvan tai keuhkoputken tulehdusta.

Oireina jälkitaudeista ovat uudelleen kohonnut kuume, yleinen sairaudentunne jne.

On tärkeä muistaa, että nuhakuume on ns. tarttuva tauti. Se leviää ihmisestä toiseen pienen nuhaviruksen mukana yskimisen ja aivastamisen yhteydessä. Tartunnan vaaraa voidaan vähentää siten, että aina yskimisen ja aivastamisen yhteydessä käytetään nenäliinaa. Paperinenäliinat ovat parhaita, koska ne on helppo hävittää heti käytön jälkeen. Kädet on myös muistettava pestä usein.

»Flunssaa» voimme ehkäistä myös sillä, että pidämme yleiskuntomme hyvänä. Syömme terveellistä, monipuolista ruokaa, lepäämme tarpeeksi ja ulkoilemme mahdollisuuksien mukaan. Kun yleiskuntomme on hyvä, emme sairastu kovin helpolla, vaikka saisimmekin tartunnan.

## TIETOJA APUVÄLINEISTÄ (jatkoa)

Kaija Salekari

Sokeain Keskusliitto myy apuvälineitä. Apuvälineistä on julkaistu luettelo, johon on merkitty myös hinnat. Luetteloä saa tilata Sokeain Keskusliitosta. Hinnat eivät aina ole aivan oikeat. Jos apuvälineen ostohinta Keskusliitolle nousee, täytyy myös myyntihinta tarkistaa. Näistä hintamuutoksista ilmoitetaan Airut-lehdessä. Myös uusista myyntiin tulevista apuvälineistä ilmoitetaan Airut-lehdessä.

Käytä tilausten yhteydessä samoja apuvälineiden nimiä kuin luettelossa. Maksu tapahtuu käteisellä. Jos apuvälineet lähetetään postitse tai rautateitse, maksu peritään postiennakona tai jälkivaatimuksena. Hintaan lisätään lähetyskulut.

## TAKUU

C-kasettinauhurilla, avokelanauhurilla ja tavallisella kirjoituskoneella on 1/2 vuoden takuu.

Arsa- ja Junghaus-kelloilla, Optacon laitteella, luku-televisiolla ja puhuvalla laskukoneella on 1 vuoden takuu.

Apuvälinetilaukset tehdään kirjeitse tai puhelimitse osoitteella: Sokeain Keskusliitto/Apuvälinemyynti, Mäkelänkatu 52 A, 00510 Helsinki 51, puhelin 90-718 622.

Pistekirjoituspaperit ja kirjekuoret tilataan myös apuvälinemyynnistä.

Muistathan, että valkoisen kepin saa nykyisin invalidihuoltona. Hakemus tehdään kotikunnan sosiaalitoimistoon. Samalla invalidihuoltopäätöksellä saa kaksi keppiä.

## URHEILUA

YLEISURHEILUN EM-HALLIKISAT WIENISSÄ  
23.-25.2.

Petri Kinnunen

Talviurheilukausi on vilkkaimmillaan. Kuitenkin

samaan aikaan käytiin hikistä kilpaa yleisurheilun Euroopan hallimestaruuksista. Tapahtumapaikkana oli Itävallan pääkaupunki Wien. Suomalaisia EM-hallikisoissa edustivat menestyksekkäimmin Reijo Ståhlberg (kuula), Antti Loikkanen (1500 m), ja Arto Bryggare (60 m:n aidat).

Reijo Ståhlberg uusi viime vuotisen Euroopan mestaruuden tiukan kuulakilpailun jälkeen tuloksella 20.47. Toiseksi tuli Englannin Gapes (20.23). Reijo suunnittelee parantavansa ensi kesänä Suomen ennätystä 21.50. Toivottavasti hän onnistuu. Lupaavasti kilpailussa työnsi myös Markku Tuokko, joka sijoitui neljänneksi.

Seiväshyppy oli suomalaisille pettymys. Tapani Haapakoski loukkaantui ja menetti odotetun mitallin. Voiton vei Puolan Kozakiewicz uudella EM-tuloksella 558. Vierumäen urheiluhallissa ahkerasti harjoitellut Antti Loikkanen pääsi vaikeuksien jälkeen lopukilpailuun. Hän sijoittui neljänneksi (aika 3.44.7). Voittajaksi tuli Irlannin Coghlan ajalla 3.41.8. 60 m:n aidoissa voitto meni DDR:n Munkeltille ajalla 7.59. Toiseksi tuli hyvin juossut Arto Bryggare ajalla 7.67.

Naisilla ei EM-hallikisat menneet yhtä hyvin kuin

miehillä. Leena Spoof jäi jatkosta, mutta paransi Suomen ennätystä 60 m:n aidoissa (aika 8.46). Helena Laihorinne teki myös omassa lajissaan, 60 m:llä uuden Suomen ennätyksen vaikkei päässytäkään loppukilpailuun.

Muita tuloksia. Voittajat: korkeus, Jashtsenko, N-liitto 226, 60 m Woronin, Puola 6.57; kolmiloikka Valjukevitch 17.02; 3000 m Ryffel, Sveitsi 7.44. 400 m Kolar T-slovakia 46.21, Pituus Tserlev N-liitto 7.88, 800 m Palz Espanja 1.47.4.

#### KOVA HIIHTOKILPA FALUNISSA

Samaan aikaan EM-hallikisojen kanssa hiihrettiin Ruotsin Falunissa. Suomalaisten mitallisaalis oli parempi kuin kolme viikkoa aikaisemmin Lake Placidin esiolympialaisissa. Pettymyksiä tuli ennen kaikkea hiihdossa. Parhaasta tuloksesta vastasi Pentti Kokkonen, joka mäenlaskussa sijoittui sekä isossa että pienessä mäessä toiseksi. 90 m:n mäkilivan voitti Norjan Sätre ja 70 m:n mäen Norjan Ruud. Hiihdossa suomalaisten suksi ei luistanut. Kisojen hiihtäjämestariksi nousi Ruotsin Lundbeck, joka voitti ylivoimaisesti 30 km:n hiihdon.

#### PM-AMPUMAHIIHTO SUOMESSA

Pohjoismaiden ampumahiihdon mestaruudet ratkottiin Säkylässä. Suomalaisten menestys oli hyvä. Ainoastaan viestihiihdon pieni takaisku osoittaa, että ampumahiihdon kärki ei ole tarpeeksi leveä. Suomi sai kolmoisvoiton 20 km:llä, 1. Ikola 2. Anttila 3. Saarela. 10 km:ä voitti Ikola, toisena Norjan Lirhus. Viestin voitti Norja. Suomi jäi toiseksi ja kolmanneksi tuli Ruotsi.

#### KEVÄÄN URHEILUKALENTERI

Seuraavat tärkeät hiihtokilpailut ovat maaliskuun alussa järjestettävät Salpausselän hiihdot. Maaliskuun puolessa välissä on Holmenkollenin hiihdot Norjassa.

- 15 – 18.3. MM-taitoluistelu (Itävalta, Wien)
- 17 – 18.3. SM-hiihdot (Kokkola)
- 24.3. Naisten judomaaottelu Suomi-Ruotsi (Helsinki)
- 1.4. Painonnoston SM-kisat
- 14.4. Alkavat Jääkiekon MM-kisat Moskovassa (Neuvostoliitto)

Tuloksiin yritämme palata seuraavissa numeroissa.

## PUOLUEET ESITTELYSSÄ

S u o m e n m a a s e u d u n p u o l u e haluaa turvata valtakuntamme itsenäisyyden ja vapauden terveenä kansanvaltaisena maana. Siksi se haluaa kehittää ja valmistaa kansalaisten henkistä, taloudellista ja uskonnollista vapautta. Perustuslakimme turvaa nämä kansalaisten perusoikeudet, mutta SMP näkee, että henkinen vapaus on edelleen kahlehdittu sanan ja rahan voimalla ja että maassamme on suvaitsemattomuutta sekä että tasa-arvoisuus lain edessä on puutteellista. Vääryyden ja erilaisen mielivaltaisuu- den estämiseksi SMP haluaa toteuttaa rehellisen, rakentavan hengen ja poistaa oman edun tavoittelun kansan kustannuksella ja huolehtii, että maamme poliittinen johto täyttää nämä vaatimukset. SMP vaatii, ettei ketään saa tuomita ilman selviä perusteita. Puolue haluaa taistella, että jokaisen kansalaisen oikeuksien puolustus on turvattu varallisuudesta riippumatta.

### HOIDATKO KENKIÄSI?

Keväinen sää on yllätyksellinen. Loska ja lika litisee jalkojen alla. Vaikea on selvittää kuivin jaloin. Nyt jos

koska pitäisi muistaa jalkineiden kunnollinen hoito. Ensimmäinen asia on valita oikea kenkä oikeaan paikkaan. Mehän teemme usein niin, että vanhat juh- lakengät otamme työkengiksi. Tämä on väärin. Yleisjalkinetta ei ole olemassa. Se mikä sopii tanssi- parketille, ei sovi lenkille tai ojankaivuun. Me suo- malaiset olemme tunnetusti huolimattomia ken- kiemme hoidossa. Kenkien hoito on aloitettava heti ostamisen jälkeen. Voitele uudet kengät ennen käyttöön ottoa sopivalla hoitoaineella, jonka hankit kenkien oston yhteydessä. Suojaamaton nahka imee kosteutta ja likaa kuin imupaperi, joten ennalta eh- käisevä hoito on tärkeä. Käytön jälkeen kengät pitäi- si muistaa heti puhdistaa, ettei lika imeydy nahan si- sään. Kuiva lika harjataan ja kostea lika pyyhitään kostealla pyyhkeellä reunoja unohtamatta. Pohjalli- set suojaavat kenkää sisäpuolelta. Ne on vaihdettava ja puhdistettava usein. Kostuneen kengän sisään voi- daan laittaa sanomalehteä. Teddyvuori pysyy kuoh- keana, kun se harjataan tai imuroidaan silloin täl- löin. Pesua on syytä välttää. Parasta kengän sisäpuo- len hoitoa on pitää sukat ja jalat puhtaina. Lämmin- vuoriset saappaat eivät ole mitkään sisäkengät. Ken- gät kuivatetaan lämpimässä, ilmavassa paikassa. Pat- terin vieressä on liian kuumaa. Kun kenkä on täysin kuivunut, se käsitellään hoitoaineella 1-2 kertaa vii-



kossa. On makuasia, missä muodossa hoitoaineen hankkii. Tärkeä on muistaa levittää hoitoaine aina puhtaaseen, kuivaan pintaan harjalla tai sienellä pienin pyöröliikkein. Sitten harjataan pehmeällä harjalla ja viimeistellään pehmeällä kankaalla. Urheilujalkineet suojataan erityisellä rasvaa ja lanoliinia sisältävällä voiteella. Nahkapohjaan sivellään anturaöljyä.

Mokkanahka tulisi käytön jälkeen puhdistaa superlonpalalla tai mokkaharjalla. Likaantuneet mokkajalkineet puhdistetaan mokkashampoolla, minkä jälkeen kuivataan ja harjataan. Kuluneet kengänkannat yms. korjaukset annamme suutarin hoitaa. Myös uudelleen maalaus voi tulla kysymykseen.

Hankkimalla kaksi kenkäparia niiden ikä kasvaa enemmän kuin kaksinkertaiseksi. Nahan tulisi saada välillä levätä.

Terveisin Sirkka

Reino Pääkkönen on lähettänyt nipun lehdistä leikkattuja pikkujuttuja. Yksi näistä ehkä sopii kylmään talveen: Tunnettu sääennustaja Mattilan vaari, jolla ei ollut hampaita, muisteli viime vuosien säätiloja.

– Kyllä ne olivat vuosisadan alun talvet niin kovia, että yhtenään hampaat kalisivat. Eipä ole enää viime vuosina kalissu . . .

### **HYVÄT LUKIJAT!**

Kiitos niistä kirjoituksista, jotka olen saanut julkaistavaksi lehdessämme. Taas kerran pyydän, että useammat teistä kirjoittaisitte minulle. Kertokaa mielipiteenne lehdestä, siitä mikä on hyvää, huonoa, mistä asioista haluaisitte kirjoitettavan. Kertokaa, mitä pidätte siitä, kun lehti ilmestyy nyt useammin kuin ennen. Ja lähettäkää myös omia kirjoituksianne julkaistavaksi. Toimituksen osoite on Sokeain Keskusliitto, Mäkelänkatu 52 A, 00510 Helsinki 51.

Terveisin Ulla Kiikka

### **KUULOVAMMAISTEN OPISELUMAHDOLLISUUKSISTA**

Helka Kähkönen

Ammatti on ihmisen yksi tärkeimpiä perustekijöitä, ei ainoastaan taloudellisista syistä vaan myös oman itsensä toteuttamista ja kehittämistä varten. Mikäli

ei kuulovammaisille tarjolla olevaa ammattivalikoi-  
maa ja ammatteihin valmistavaa koulutusta määräl-  
lisesti laajenneta, niin kuulovammaiselle ei voi mi-  
tenkään olla riittävästi hänen kykyjään ja taipumuk-  
siaan mahdollisimman hyvin vastaavaa työtä.

Tämä saattaa merkitä sitä, että peruskoulunsa päät-  
tävä nuori ei ehkä löydä kiinnostustensa kannalta  
soveltuvaa ammatillisen koulutuksen linjaa.

Aikaisemmin saattoi tämän ongelman ratkaista ha-  
keutumalla suoraan työhön ja oppimalla ammatin  
tällä tavoin.

Kun työhön sijoittuminen on käynyt yhä vaikeam-  
maksi, on koulutuksen valitseminen ainoa mielekäs  
vaihtoehto.

Onhan selvää, että mitä parempi koulutus kuulovam-  
maisella on, sitä paremmat mahdollisuudet hänellä  
on selviytyä oman minuuden kehittämisessä ja oman  
paikkansa löytämisessä. Itse olen kuulovammainen  
ja lähes 40 vuoden jälkeen joutunut uudelleen kou-  
lunpenkille uutta ammattia hankkiakseni.

Toivoisinkin, että me saisimme poistetuksi mahdolli-  
simman pian kaikki ne esteet ja ennakkoluulot, jot-  
ka kuulovammaisen opintiellä on.  
Tarvitsemme lisää kuulovammaisten kouluja sekä

niihin päteviä ja tukea antavia opettajavoimia. Myös  
toivoisin saavamme nykyiset oppilaitokset kunnoste-  
tuksi sellaisiksi, että niissä mahdollisimman moni  
kuulovammainen voisi opiskella.

## PAKASTEKALASTA

### K u o r r u t e t t u p a k a s t e k a l a

1 pak. (450 g) pakastekalaa

2 tl valkosipulisuolaa

1/2 tl maustepippuria

1 sitruunan mehu

1 rkl hienonnettua tilliä

1 pieni purjo tai tavallinen sipuli

1 muna

2 dl juustoraastetta

1 rkl voita

Leikkaa kala viipaleiksi ja pane viipaleet voideltuun  
vuokaan. Kaada sitruunan mehu kalapaloille ja ripot-  
tele mausteet päälle. Leikkaa purjo renkaiksi ja  
sekoita juustoraaste vatkatun munan joukkoon.  
Levitä purjorenkaat ja juustoraaste-munaseos kalavii-  
paleiden päälle. Paista uunissa 225 °C:ssa 25-30 min.  
ajan.