

# TUNTOSARVI

N:o 9 1981



## TUNTOSARVI

Kuulonäkövammaisten lehti  
ilmestyy 22 kertaa vuodessa

N:o 9

15. pnä toukokuuta 1981

7. vuosikerta

## JULKAISIJA

Näkövammaisten Keskusliitto ry.

Varat tämän lehden kustannuksiin on lahjoittanut  
Lions-piiri 107 N

## VT PÄÄTOIMITTAJA

Kai Leinonen

## TOIMITUKSEN OSOITE

Vähäheikkiläntie 50  
20810 Turku 81  
puh. 921-355 310

## SISÄLLYS

Ajankohtaista .....	1
Kissan harvinainen perhe .....	6
Avaruuslennoista .....	7
Keittiömestari .....	8
Jalkasieni eli jalkasilsa .....	10
Eläin- ja kasvitietoa .....	11
10 kysymystä .....	13
Urheilua .....	14
Runoja .....	16
Lukijat kirjoittavat .....	17

## HYVÄT SANAT

JA

## HYMY AURINKOINEN

## TUOVAT HYVÄÄ

## MIELTÄ

## AJANKOHTAISTA

Irlannin tasavaltalaisarmeijan (IRA) jäsen Bobby Sands, joka oli nälkälakossa 67 päivää, on kuollut. Hän oli 27 vuotias. Sands oli nälkälakossa, koska hänen mielestään IRA:n jäsenet, jotka ovat vankilassa, heille pitää antaa poliittisen vangin asema. Englannin hallitus ei tätä hyväksynyt. Kun Bobby Sands kuoli, alkoi Irlannissa paljon **★**mellakoita. Paljon ihmisiä on loukkaantunut ja viety sairaalaan. Irlannissa pelätään levottomuuksien lisääntyvän. Ihmiset rikkovat ikkunoita ja polttavat autoja. Monet poliisit ovat myös loukkaantuneet. Tilanne Irlannissa on vaarallinen. Monet vangit ovat alkaneet myös nälkälakon.

Francis Hughes (ikä 27 vuotta) on ollut jo nälkälakossa yli 50 päivää. Hänen terveytensä on huono. Kaksi muuta vankia on ollut nälkälakossa yli 40 päivää. 70 vankia on nyt myös aloittanut nälkälakon.

Saksassa Berliinin kaupungissa nuoret ovat alkaneet vastustaa vanhojen puutalojen purkamista. Nuoret ostavat näitä vanhoja puutaloja ja korjaavat niitä. Nuoret eivät halua, että vanhoja arvokkaita puutaloja puretaan ja tilalle rakennetaan uusia korkeita kerrostaloja. Nuoret ovat jo ostaneet yli 150 taloa. Nuoret lainaavat pankista rahaa ja sitten ostavat näitä taloja. Kun talot on korjattu, niin ne annetaan vuokralle.

Suomi on maailman 19. <sup>★</sup>vaurain maa Maailmanpankin julkaisemassa kansantulotilastossa vuodelta 1979. Suomen bruttokansantulo asukasta kohti oli 33 000 markkaa. Maailman rikkain valtio on edelleen Kuwait. Sen kansantulo asukasta kohti on noin 70 000 markkaa. Kuwaitissa on paljon öljyä, sen takia se on rikas maa. Köyhin maa on Intian ja Kiinan välissä oleva Bhutanin kuningaskunta.

Kuusi rikkainta maata

Kuwait

Qatar

Arabiemiirikuntien

liitto

Sveitsi

Luxemburg

Ruotsi

Kuusi köyhintä maata

Bhutan

Bangladesh

Nepal

Mali

Burma

Afganistan

Ranskassa valitaan taas uusi presidentti. Kilpailu on kovaa. Presidentinvaaleissa on ollut monta ehdokasta. Presidentinvaalissa on kaksi ehdokasta jäljellä. He ovat Valery Giscard d'Estaing, joka on ollut Ranskan presidenttinä vuodesta 1974 lähtien tähän saakka. Hänen kilpailijansa on Francois Mitterrand. Sunnuntaina 10.5. ratkeaa kumpi heistä on seuraava Ranskan presidentti.

Suomessa on tapahtunut tänä vuonna paljon suuria tulipaloja. Viimeisin tapahtui Laitilassa. SOK:n oma kauppa- ja varastorakennukset paloivat maan tasalle. Yksi palomies kuoli tulipalossa. Hän jäi talon keskelle ja tukehtui savuun. Palomiehellä oli happinaamari

mukana, mutta hän tukehtui kuitenkin. Poliisi tutkii asiaa. Tulipalon aiheuttamat rahavahingot ovat noin 7 miljoonaa markkaa. Tulipalon alkusyytä ei tiedetä.

Lapuanjoella tapahtui ikävä junaonnettomuus. Neljä poikaa oli mennyt kävelemään junankiskoille, eivätkä he kuulleet takaa tulevan junan ääntä ajoissa vaan jäivät junan alle. Yksi poika onnistui hyppäämään sivuun, mutta kolme muuta poikaa jäi junan alle ja he kuolivat heti.

Pohjanmaalla on taas tulvia. Lumi sulaa, niin vesi alkaa virrata. Kyrönjoki on taas tulvinut. Aurinko lämmittää ja sulattaa lumia metsissä ja varjopaikoilla. Yöllä sulaneet vedet valuvat jokiin, ja vedenpinta nousee. Nyt on Ilmajoen ja Seinäjoen alueella yli 2000 peltohehtaaria veden alla.

#### **POIS LIIKALIHAVUUS, RASVA, SOKERI JA SUOLA.**

Yli kaksi vuotta suomalaisten ruokatapoja tutkinut ravitsemustoimikunta on julkaissut tutkimuksensa

tuloksen. Toimikunta sanoo, että olisi hyvä vähentää rasvan, suolan ja sokerin kulutusta. Ylipainosta varoitetaan suomalaisia, koska lihavuus on osasyynä mm. sydän- ja verisuonitauteihin sekä tuki- ja liikuntaelinten kulumissairauksiin. Toimikunta suosittelee täysjyväviljatuotteiden, vihannesten, hedelmien ja marjojen syönnin lisäämistä.

#### **SUOMALAISTEN ALKOHOLINKÄYTTÖ LISÄÄNTYNYT**

Suomalaisten alkoholin juonti työpaikoilla on vaarallisesti lisääntynyt. On sattunut paljon työtapaturmia, kun ollaan humalassa työpaikalla. Ihmiset eivät hakeudu hoitoon helpolla. Jatkuva juominen päättyy yleensä potkuihin ja tätä kautta pahempaan juomiskierteeseen. Työpaikkojen hoitonojauksuosituksesta on tullut parempi tapa auttaa näitä ihmisiä. Tämä tarkoittaa sitä, että jos ihminen juo alkoholia työpaikalla, niin hänet ohjataan hoitoon. Myöhemmin hän voi tulla takaisin työhön, kun on lopettanut alkoholin juonnin.



## KISSAN HARVINAINEN PERHE

Tämä tapahtui Japanissa monta vuotta sitten. Eräällä japanilaisella miehellä oli kissa ja koira. Kerran kissa synnytti 2 pentua ja koira 3 pentua. Muutaman päivän kuluttua synnytyksestä koira kuoli. Mies antoi kissalle koiranpentut ja kissa alkoi imettää koiranpentuja ja omia pentujaan yhtäaikaan.

Miehen naapurissa oli kanitarha. Yhdelle kanille syntyi paljon poikasia. Mies otti yhden kaninpoikasen ja vei sen kissalle hoitoon. Kissa hyväksyi heti uuden kaninpoikasen ja nyt kaikki poikaset kilpailevat emokissan ★nisillä. Tämä on ihmeellistä, sillä kissa hoitaa nyt kissanpentuja, koiranpentuja ja kaninpoikasta. Kaikki tulevat hyvin toimeen keskenään. He elävät ★hyvässä sovussa.



## AVARUUSLENNOISTA

Huhtikuussa 1961 neuvostoliittolainen Juri Gagarin teki avaruuslennon maapallon ympäri. Tänä vuonna siitä tuli kuluneeksi 20 vuotta. Neuvostoliittolaiset ja amerikkalaiset ovat tehneet sen jälkeen paljon avaruuslentoja. Vuosina 1973 ja 1974 amerikkalaiset tekivät useita lentoja kuuhun miehitetyillä raketeilla. Tämän jälkeen amerikkalaiset alkoivat suunnittelemaan avaruussukkulaa. Neuvostoliittolaiset ovat lähettäneet kaksi-kolme kertaa vuodessa muutaman miehen maata kiertävään avaruusasemaansa. Avaruusasemalla miehet tekevät tutkimuksia.

Avaruussukkula on amerikkalaisten suunnittelema avaruusalus. Sen piti olla valmis vuonna 1978. Tänä vuonna sitä on yritetty ensimmäisen kerran lähettää avaruuteen. 10 päivänä huhtikuuta avaruussukkula piti laukaista, mutta 9 minuuttia ennen laukaisua avaruussukkulaan tuli vikaa ja lento oli pakko peruuttaa. Aikaisemmilla avaruusaluksilla voitiin tehdä vain yksi lento, mutta avaruussukkulalla voidaan tehdä monta lentoa. Amerikkalaiset suunnittelevat, että rakentavat avaruuteen suuren avaruusaseman. Avaruusaseman ja maapallon välillä lentäisi myöhemmin viisi avaruussukkulaa.

Noin miljoona ihmistä seurasi ensimmäistä avaruussukulan lentoa. Matka onnistui hyvin ja amerikkalaiset suunnittelevat nyt uutta lentoa maapallon ympäri.

Kirjoitti Lasse Hannula



## KEITTIÖMESTARI

### HELPPO PIIRAKKA

200 g margariinia tai voita

100 g sokeria

1 muna

1 tl leivinjauhetta

300 g vehnäjauhoja

täytteeksi omena tai punaherukatäytettä

Vaahdota sokeri ja margariini tai voi. Lisää joukkoon muna sekä vehnäjauhot, joihin leivinjauhe on sekoitettu. Painele taikina voideltuun uunivuokaan. Levitä päälle täytettä. Paista 300 asteessa. Täyte pysyy hyvin piirakan päällä.

### PORKKANAOHUKKAAT

4 porkkanaa

4 dl maitoa

2 muna

4 dl hiivaleipäjauhoja

1 1/2 tl suolaa

hienonnettua tai tuoretta ruohosipulia

1/4 tl valkopippuria

Paistamiseen voita tai margariinia

Raaputa ja raasta porkkanat hienoksi raasteeksi. Vatkaa sekaisin maito, munat ja jauhot. Anna nousta puoli tuntia. Lisää joukkoon porkkanaraaste ja mausta huolellisesti. Paista taikinasta paistinpannussa ohuita lettuja (ohukaisia).

### MEHEVÄ SILAKKALAATIKKO

10-12 perunaa

1 iso sipuli

700 g silakoita

1/4 tl maustepippuria

1 nippu tilliä

3-4 dl kermaa

2 rkl korppujauhoja

Kuori ja viipaloi perunat, silppua sipuli. Perkaa sila-

kat ja poista selkäruodot ja leikkaa fileet palasiksi. Laita perunaviipaleet, sipulisilppu ja silakkapalat uuniuokaan. Laita sekaan suolaa, mustapippuria sekä silputtu tilli. Kaada päälle puolet kermasta ja ripottele pinnalle korppujauhoa. Pane vuoka 200-asteeseen uuniin. Lisää paistumisen aikana loput kermasta ja vähennä lämpö 150-asteeseen. Paistoaika on noin 1 1/2-2 tuntia. Tarjoa silakkalaatikon kanssa lämmintä ruisleipää.



## JALKASIENI ELI JALKASILSA

Jalkasieni on yleisin ihon sienitauti. Tavallisesti se on varpaiden välissä ja jalkapohjissa. Jalkasieni alkaa usein niin, että ihminen ei huomaa sitä. Varvasväleihin tulee halkeamia, hiertymiä ja pieniä rakkuloita. Ensimmäinen oire on KUTINA. Jos ei heti hoida, niin tauti voi levitä kynsiin, jalkapohjiin ja kantapäihin.

Jalkasilsa on TARTTUVA sairaus. Tartuntapaikoja ovat esimerkiksi pesu- ja suihkuhuoneiden lattiat, saunat ja muutkin kosteat paikat.

Ennaltaehkäisy (tarkoittaa sitä, että kuinka en saa jalkasientä)

- Tärkeintä on olla puhdas
- Jalat pitää pestä joka ilta
- Jalkojen varvasvälit täytyy kuivata hyvin suihkun ja pesun jälkeen
- Sukat täytyy vaihtaa joka päivä
- Älä käytä hiostavia kenkiä koko päivää (esim. saappaat)
- Märät ja kosteat kengät pitää kuivattaa hyvin



## ELÄIN- JA KASVITIETOA

### LAULURASTAS

Laulurastas on väriltään ruskea ja vatsapuolella on mustia täpliä. Laulurastas esiintyy kaikkialla Suomessa. Lintu on arka ja sitä on vaikea lähestyä. Se lentää heti pakoon. Keväällä maaliskuusta huhtikuussa laulurastas muuttaa tänne Suomeen. Laulurastaan ääni on kaunis ja se osaa laulaa hyvin (visertää). Lintu tekee pesänsä yleensä kuuseen. Toukokuussa lintu tekee 3-6 tummatäpläistä munaa. Kahden viikon

hautomisen jälkeen poikaset kuoriutuvat munista. Kaksi viikkoa synnytyksestä poikaset lähtevät lentoon pois pesästä.

Laulurastas syö hyönteisiä, hämähäkkejä, matoja, marjoja ja hedelmiä.

Laulurastaat muuttavat pois Suomesta syys-lokuussa. Talvet linnut asuvat Länsi-Euroopassa.

## VALKOVUOKKO

Valkovuokko on kevätkasveistamme näkyvin. Sitä kasvaa kaikkialla. ✪Polulta on mahdotonta astua siivuun tallaamatta valkovuokkoja. Kukka kestää kolme viikkoa, sitten se lakastuu. Kukassa on kuusi kehälehteä. Kukka on avoinna vain valoisana aikana. Yöllä kehälehdet menevät suppuun ja koko kukka nuokkuu.

Valkovuokko kasvaa vain etelässä. Sen kasvuraja kulkee Porin-Tampere-Kouvolan alapuolella. Valkovuokko on myrkyllinen, eläimet eivät syö sitä. Juhannukseen asti valkovuokot kukkivat. Sen jälkeen ne alkavat odottaa uutta kevättä.



## 10 KYSYMYSTÄ

1. Minkä lajin Euroopan mestari on Pekka Korpi?
2. Mitä miehiä ovat John Young ja Robert Crippen?
3. Mikä on puro?
4. Mikä on maailman pienin oikea apina?
5. Milloin Presidentti Urho Kekkonen on syntynyt?
6. Mikä on maailman suurin saari?
7. Mitä on terrori?
8. Mikä on Suomen yleisin puu? Mitä puuta eniten?
9. Mistä viljasta makaroni on valmistettu (tehty)?
10. Mikä on Ruotsin pääkaupunki?

Oikeat vastaukset sivulla 19





## URHEILUA

Maastojuoksun Suomen mestaruuskilpailut pidettiin Joroisissa 9 päivänä toukokuuta. Kilpailupäivän ilma oli aurinkoinen ja kilpailut menivät hyvin. Yleisen sarjan voittaja Martti Vainio oli ylivoimainen. Viiden kilometrin matkan voitti Tommy Ekblom. Neljäntenä kilpailussa oli hiihtäjänä tunnettu Harri Kirvesniemi. Naisten kilpailun voitti Irene Lusikka.

### Tulokset: Yleinen 15 km

1. Martti Vainio, aika 42.26
2. Pertti Tiainen
3. Henrik Sandström

### Yleinen 5 km

1. Tommy Ekblom
2. Vesa Kähkölä
3. Antti Loikkanen
4. Harri Kirvesniemi

### Naiset 5 km

1. Irene Lusikka
2. Helena Heikkinen
3. Elina Pulkkinen

Nyrkkeilyn Euroopan mestaruuskilpailut pidettiin Suomessa Tampereella. Suomalaisten menestys oli kohtalainen. Jarmo Eskelinen ja Vesa Wiik toivat Suomelle pronssimitalit. Kilpailun pistelaskussa käytettiin uusia laskukoneita, jotka eivät toimineet hyvin. Koneet laskivat väärin pisteitä, mutta onneksi virhe huomattiin ajoissa, eikä suuria sekaannuksia tullut.

Yleisurheilussa on 12-vuotias tyttö juossut uuden Afrikan ennätyksen. Kenian juoksijalahjakkuus Justina Chepchirchir juoksi uuden Afrikan ennätyksen 3000 metrillä Japanissa Tokiossa. Tytön voittoaika oli 9.11,8. Justina, joka kilpaili ensimmäistä kertaa piikkarit jalassa, paransi entistä ennätystä yli neljällä sekunnilla.

Muistakaa jokainen, että ulkoilkaa riittävästi, sillä se on mielenvirikistystä ja samalla kunto paranee.

Hyvää ulkoilumieltä



Elämän kauniit hetket  
ovat kuin kukkaset  
ja ne tuhoutuvat  
kuin kukkaset,  
jotka ihminen katkaisee itselleen  
saadakseen muiston vihreiltä niityiltä.



## LUONTO

Luonto ihanainen,  
on minulle muisto ihanainen.  
Muistan kesät lämpimät,  
talvet kylmät lauhkeat.

Kesällä saa uida, temmeltää,  
oi muistan nuo vesisateet,  
nuo ilon pisarat monet.

Taas talvi tuo tullessaan ilot omat,  
Oi luonto ihanainen,  
tuo soma kaunokainen.



## LUKIJAT KIRJOITTAVAT

### MATKAKOKEMUKSISTANI

Näin vammaisten vuotena saan kai minäkin ilmaista itseni ja kohtalotovereitteni puolesta. Olin yhdellä matkalla ja tulin huomaamaan monia puutteita, joita tulisi korjata.

Oli lauantai-ilta ja oppaani oli saunassa. Muutamia kuuroja oli huoneessani ja kello lähestyi 19.00. Kaikki kuurot lähtivät alakertaan ja kysyin heiltä, voinko tulla mukaan. Minut otettiin mukaan, mutta alakerrassa minut laitettiin istumaan tuolille vastapäätä kirkkaita ikkunoita. Se häikäisi minut enkä tuntenut keitä ihmisiä oli huoneessa. Oppaani oli lähtenyt jonnekin. Oli surullista istua yksin.

Olisi hyvä, jos opas sanoo, keitä ihmisiä on lähellä. Silloin voisi keskustella heidän kanssaan. Me emme ole eristäytyneitä vaan meitä eristetään. Me haluamme samoja asioita kuin muutkin ihmiset. Samanlaisia tapauksia on tapahtunut myös aikaisemmin. Me vaadimme paljon parannusta ja tukihenkilöitä enemmän. Me emme tarvitse sääliä emmekä holhoojia vaan me tarvitsemme APUA, TUKEA JA OIKEUDENMUKAISUUTTA. Me haluamme olla

itsenäisiä. Enemmän parannuksia kuurosokeille. Minä toivon sitä kaikkien kuurosokeiden puolesta.

Toivossa on hyvä elää

### KUN SORMET KERTO VAT

Ei minun jalkani kannan,  
ei vie minua kesäiseen luontoon.  
Ei minun korvani kuule,  
lintujen suloista laulua.  
Ei silmäni etsi kauniita kukkia,  
joita vielä käsilläni voisin poimia.  
Otan kirjan esille ja olen taas  
mukana uudessa tarinassa, sillä sen  
sormeni voivat minulla kertoa.  
Sormeni kertovat ja antavat minulle kaiken,  
mitä ilman olen jäänyt.  
Näin tulen taas onnelliseksi, sillä elämhän minäkin,  
mutta vain omaa ja erilaista elämää,  
omien käsieni suojeluksessa.



### OIKEAT VASTAUKSET:

1. Raviohjastajien
2. Maailman ensimmäisen avaruussukkulan Columbian astronautteja
3. Pieni, pieni joki
4. Kääpiösilkkiapina
5. 3. 9. 1900
6. Grönland
7. Hirmuvalta, väkivalta
8. Mänty
9. Vehnä
10. Tukholma



miksi kaikki on aina  
vuoren takana  
niin monta jo olen kulkenut  
ylös ja alas

joka huipun takaa  
löytyy aina jotain hyvää  
elämisen arvoista

tiedän että edessäni  
 on vielä vuoria  
 minun täytyy jaksaa kavuta  
 minä en saa lannistua

(E. Salonen)



### MITÄ SANA TARKOITTAÄ

**mellakka** = mielenosoitus, vastustaa, yritetään saada huomiota

**vauras** = rikas, hyvin toimeen tuleva

**antaa potkut** = erottaa työstä, antaa lopputili

**nisä** = tissi, josta imetään maitoa

**hyvä sopu** = ei riitele, tulee hyvin toimeen kaikkien kanssa

**polku** = pieni kävelytie