

TUNTOSARVI

Nro 9 1986



TUNTOSARVI

Kuulonäkövammaisten lehti
ilmestyy 48 kertaa vuodessa, perjantaisin
Nro 9/86
12. vuosikerta

JULKAISIJA

Näkövammaisten Keskusliitto ry.

PÄÄTOIMITTAJA Orvokki Holopainen

TOIMITTAJA Timo Pietilä

TOIMITUKSEN OSOITE

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

SISÄLLYS

Hotelli Tallukka on vuosikokouspaikka	1
Selkokirja kuurona syntyneille lapsille	2
Ajankohtaista	4
Ilmoitukset	9
Kevyet jalat – kevyt mieli	10
Tietoa villasta	13
Viikon ruokavihje	15

TUNTOSARVI

28.2.1986

Hotelli Tallukka on vuosikokouspaikka

Suomen Kuurosokeat ry:n vuosikokous järjestetään tänä vuonna Hotelli Tallukassa niin kuin kaikki varmaan tietävät. Seuraavassa on hieman etukäteistietoa siitä millainen paikka tuo hotelli oikein on.

Hotelli Tallukka sijaitsee kauniilla paikalla. Se on rakennettu Päijänteen ja Vesijärven erottavan kannaksen päälle. Hotellin esitteessä kehutaan, että kaikista hotellihuoneista on kaunis maisema järvelle. Hotelli avattiin 1970, mutta sitä on laajennettu useaan otteeseen tuon jälkeen. Uusin laajennus valmistui 1983.

Hotelli sijaitsee 23 km Lahdesta pohjoiseen päin, Jyväskylään vievän E4-tien varrella. Helsingistä tulee matkaa 123 km, Hämeenlinnasta tasan sata ja Tampereelta 120.

Hotelli Tallukassa on hyvät ulkoilumahdollisuudet, uima-allas, sauna, ravintola, yökerho, ruletti jne. Hotellissa on kaikkiaan 144 huonetta ja vuodetilat 274 hengelle. Kaikissa huoneissa on suihku tai kylpyhuone, puhelin, radio, väritelevisio ja parveke.

Nimi Tallukka tarkoittaa perinteistä asikkalalaista jalkinetta. Tätä jalkinetta käytettiin esihistorilliselta

ajalta lähtien aina 1920-luvulle saakka. Tallukka tuli erityisen kuuluisaksi 1800-luvulla, jolloin Venäjän keisarinna Suomen kenraalikuvernöörin määräyksestä tuotiin höyrykattila Turusta Asikkalassa rakenettavaa sotalaivaa varten. Jokaisen matkan varrela olevan pitäjän miehet kuljettivat höyrykattilaa oman osuutensa. Historiankirjoissa mainitaan, että tästä tehtävästä saivat erityistä kiitosta Tammelan härät ja Asikkalan talukkajalat.

TP

Järjestöasiaa

Selkokirjoja kuuroina syntyneille lapsille

Tammelalainen luokanopettaja ja lastenkirjailija Laila Kohonen kirjoittaa parhaillaan selkokirjaa kuuroille. Selkokirja on sellainen kirja, joka on tehty helpoksi lukea: sanat ovat tuttuja ja lauseet lyhyitä. Selkokirjoja on tähän mennessä kirjoitettu ensimmäkseen niille nuorille, jotka kärsivät luku- ja kirjoitusvaikeuksista. Tämä nyt tekeillä oleva kirja on tarkoitettu syntymästään saakka kuuroille lapsille.

Laila Kohonen on ennen tätä kirjaa kirjoittanut viisi lasten- ja nuortenkirjaa. Kirjojen lisäksi Laila Kohonen on tehnyt nukketeatterinäytelmiä, lastennäytelmiä, kertomuksia ja satuja.

Ajatus kuuroille lapsille tarkoitetusta kirjasta tuli tammelalaiselta Tuula Saloselta. Hänellä on itsellään kuulovammainen tytär. Salosen perhe onkin auttanut kirjan tekijöitä. Erityisesti heistä on ollut apua viittomakielelle kääntämisessä eli viittomien piirtämisessä.

Kirjan tekemistä on avustanut myös valtio. Se myönsi 10.000 markan apurahan.

Kirjan kuvittajaksi Laila pyysi tyttärensä, graafikko Jaana Kohosen. Jaana on jo kuvittanut äitinsä kaksi edellistä kirjaa.

Laila Kohonen kertoo, että kuuroille lapsille tarkoitettuja kirjoja on van muutama. Kertomakirjoja on vain kaksi ja lisäksi muutama laulukirja. Tarvetta tällaisille kirjoille siis varmasti on.

Jaana Kohonen kertoo, että kirja on kolmiosainen. Aukeaman toisella sivulla on suomenkielinen käännös. Toisella puolella on tekstiin liityvä kuva. Viittomakielinen käännös on mukana tavallaan varmuuden vuoksi. Jos lukijalle tulee vastaan sana, jota hän ei ymmärrä, sen voi tarkistaa viittomista. Tällaista kirjaa voivat lukea myös sellaiset kuurot lapset, jotka eivät vielä pysty lukemaan suomen kieltä, mutta kylläkin viittomia, Laila Kohonen selittää.

Hämeen Sanomat 19.2.

AJANKOHTAISTA

Bensiinin hinta putoaa

Neste Oy ja neuvostoliittolainen osapuoli ovat sopineet öljyn uudesta hinnasta. Hintaa ei ole julkistettu, mutta sen arvioidaan olevan useita dollarieta entistä hintaa halvempi. Hinnan alentamiseen on johtanut öljyn hinnan lasku maailmanmarkkinoilla. Saudi-Arabian lisättyä tuntuvasti öljyntuotantoon, on raakaöljyn hinta romahtanut. Öljy maksaa nyt alle puolet siitä mitä se maksoi kymmenkunta vuotta sitten.

Mikäli uusi hinnanalennus siirrettäisiin suoraan kuluttajahintoihin, se merkitsisi esimerkiksi bensiinin hinnan laskua noin 20 penniä litralta. Suomen hallitus on kuitenkin yhdessä valtiovarainministeriön kanssa sitä mieltä, että näin suuri alennus olisi liian suuri. Se johtaisi nyt lähes olemattoman rahan arvon heikkenemisestä johtuvan inflaation eli hintojen nousun uuteen vauhtiin. Lisäksi valtion kassassa on rahapula. Siksi hallitus suunnittelee lisäävänsä öljyn verotusta ja paikkaavansa näin rahapulaansa. Päätöksiä verouudistuksesta ei kuitenkaan ole vielä tehty.

Jos valtio päättää lisätä polttoaineista perittävää veroa, eivät polttoaineiden hinnat laske niin paljon kuin muuten olisi mahdollista. Todennäköistä kuitenkin on, että lähiviikkoina polttoaineiden hinnat laskevat.

Vähemmistökommunistit perustavat vaalipuolueen

Taisto Sinisalon ja Jouko Kajanojan johtamat Suomen Kommunistisen puolueen (SKP) ns. vähemmistöön kuuluvat aikovat perustaa oman puolueen. Oma puolueen perustamiseen on johtanut SKP:n alulle panema jäsenkirjojen vaihto. Uuden jäsenkirjan voi saada vain enemmistöläisiin piirijärjestöihin kuuluvat kommunistit.

Sinisalo ja Kajanoja korostavat kuitenkin, että vähemmistöläiset perustavat uuden puolueen vain ensi vuoden eduskuntavaaleja varten. Muodostamalla puolueen vähemmistöläiset ehdokkaat voivat osallistua television ja radion järjestämiin vaalikeskusteluihin. Lisäksi mahdollisesti eduskuntaan valituksi tulevat kansanedustajat saavat puoluetukea, joka on kansanedustajan puolueelle valtion kassasta maksettavaa avustusta.

SKP:n pääsihteeri Esko Vainionpään mielestä vähemmistöläisten päätökset merkitsevät nyt uuden puolueen perustamista. Vähemmistöläiset jäivät päätöksellään SKP:n ulkopuolelle, he eivät voi kuulua kahteen puolueeseen yhtä aikaa, hän sanoo.

Helsingin Sanomat 19.2.

SAK suunnitelee kevääksi kolmivaiheista lakkoa

Tulopoliittiset neuvottelut eivät ole toistaiseksi johtaneet tuloksiin. Työnantajat ja työntekijät ovat neuvotteluissaan juuttuneet paikalleen eikä sopua ole näköpiirissä. Painostaakseen työnantajia myöntymään työajan lyhetämisvaatimukseen SAK on ilmoittanut järjestävänsä lakkoja. Suunnitelmien mukaan lakkosarja alkaisi 12. maaliskuuta kahden päivän työnseisauksella, johon osallistuisi suurin osa SAK:n yli miljoonasta jäsenestä. Tätä seuraisi koko järjestön voimin toteutettava yhden päivän yleislakko ja sen jälkeen vielä viiden päivän seisaus teollisuudessa. SAK uhkasi järjestää samanlaisen lakkosarjan myös kaksi vuotta sitten nykyistä tulo- ja elänerätkaisua koottaessa. Silloin lakko peruuntui viime hetkellä osapuolten sopimukseen työehdoista.

Perusvoima on uusi voimayhtiö

Maan kaksi ydinvoimalayhtiötä Imatran Voima (IVO) ja Teollisuuden Voima (TVO) perustivat yhdessä uuden yhtiön nimeltään Perusvoima Oy. IVO:n ja TVO:n puoleksi omistaman uuden yhtiön tavoitteena on viidennen ydinvoimalan rakentaminen Suomeen. Perusvoima Oy:n toimitusjohtajan Anders Palmgrenin arvon mukaan uusi voimala voisi olla valmiina alkuvuodesta 1993.

Luvan uuden ydinvoimalan rakentamiselle myöntää Kauppa- ja teollisuusministeriö, mutta myös hallituksella ja eduskunnalla on sanansa sanottavana asiassa. Eduskunnassa onkin odotettavissa vilkas väittely uuden ydinvoimalan tarpeellisuudesta. Hankkeen puolustajat ovat sitä mieltä, että ydinvoima on edullisin ja ympäristöystävällisin tapa tuottaa sähköä. Vastustajat puolestaan vetoavat ydinvoiman käyttöön liittyviin riskeihin sekä tuotannossa syntyvään erittäin vaaralliseen jätteeseen, jota ei pystytä hävittämään. Ydinvoimalan kannattajien mukaan taas tämä jäte ei ole ongelma, koska se voidaan varastoida turvallisesti vaikkapa kallioluolaan.

Helsingin Sanomat 15.2.

Ensimmäinen uusista paikallisradioista lopetti

Toijalan ja Valkeakosken paikallisradio 951 on lopettanut toimintansa. Lopettamisen syyksi ilmoitettiin taloudelliset vaikeudet. Mainosten myynti ei lähtenyt käyntiin, sanoo yhtiön toimitusjohtaja Jussi Syynimaa.

Yhtiön lähetyksen kuuluvuusalueella asuu 50.000 ihmistä. Yhtiöllä oli 110 mainostajaa, mutta mainoksista tuleet rahat eivät kuitenkaan riittäneet kattamaan menoja. Radio 951 osakkeista Toijalan ja Valkeakosken kaupungit omistivat puolet, neljännes on kaupunkien kahdella paikallislehdellä. Loput osakkeista jakautuvat useiden omistajien kesken.

Noin kahdestakymmenestä kokeiluluvan saaneesta radioyhtiöstä kaksi luopui hankkeesta jo ennen lähestymisen alkamista. Radio 951 ehti toimia viisi kuukautta.

Helsingin Sanomat 21.2.

Kaukopuhelut halpenevat lähivuosina

Kaukopuheluiden hinnat putoavat puoleen viidessä vuodessa. Näin lupaa Posti- ja telelaitoksen pääjohtaja Pekka Tarjanne. Hinnat halpenevat kymmenen prosentin vauhdilla vuodessa. Laitos aloitti hinnanalennukset viime marraskuussa alentamalla taksoja 15 prosenttia.

Helsingin Sanomat 22.2.

Suomen Pankin peruskorko laskee

Suomen Pankki päätti 21.2. laskea peruskorkoa puoli prosenttiyksikköä. Tämä merkitsee sitä, että myös tavallisille pankkitalletuksille maksettava korko putoaa puoli prosenttiyksikköä nykyisestä. Niin ikään lainojen korot laskevat saman verran.

Peruskoron alentamiseen on johtanut pienentynyt inflaatio. Hinnat nousevat nyt vain yhden tai kahden prosentin vuosivauhtia. Vielä viime vuonna hinnat kallistuivat keskimäärin 4,5 prosenttia.

Ilmoitukset

TYKSin piirin (Turun Yliopistollinen Keskussairaala) kuurosokeiden kerho kokoontuu 12.3. klo 12.00. Kokouspaikka on Turussa osoitteessa Humalistonkatu 16 B 72-73. Tulkaapa Turun ja lähikuntien kuurosokeat joukolla mukaan!

Kuopiossa ei ole toimistopäivää 3.3. ja 10.3.1986.

Joensuussa on toimistopäivä 14.3.1986 klo 9.00-11.00 ja 12.00-15.00

Joensuun kuulonäkövammaisten kerho kokoontuu 14.3.1986 klo 12.30. Kerhossa on mukana korvaylilääkäri Kivissari klo 15.00

Risto Manninen

Kevyet jalat – kevyt mieli

Jalkavaivat näkyvät ensimmäisenä kasvoista, sanoo vanha viisaus. Väitetään, että jalkamme ovat tulleet huonommiksi nyt kun ajellaan vain autoilla ja istutaan katsomassa televisiota. Puhutaan jopa jalkojen hätätilasta.

Jalkakivut tuntuvat kipuna myös monissa muissa ruumiinosissa. Selkäkipujen, säärissä ja nivelissä olevien vaivojen, väsymyksen ja hermostuneen ärtymyksen syy voi olla jaloissa. Useimmin esiintyviä ovat liikavarpaat, känsät, kovettumat ja päkiäiskivut. Naisia erityisesti kiusaa vaivaisenluu. Kaikki nämä vaivat syntyvät pääasiassa kengistä, väärin valituista kengistä. Monet naiset ovat valmiita käymään vaikka vaivaisenluuleikkausessa kahden vuoden välein ennemmin kuin siirtymään jaloille epäterveellisistä kengistä jaloille terveellisempien kenkien käyttöön. Naiset käyttävät liian kapeita ja korkeakorkoisia kenkiä. Kotona voidaan kuitenkin tehdä aika paljon jalkojen hyväksi, jotta ne kestävät sen päivittäisen pahoinpitelyn, mitä kenkämuoti vaatii.

Saippuapesua ei nykytiedon mukaan pidetä terveellisenä jokaiselle, sillä saippua ja muut pesuaineet hävittävät ihoa suojaavan happovaipan ja pehmittävät turhaan jalkojen ihoa. Iho on tällöin altis erilaisille mikrobeille, hiivoille ja bakteereille.

Jokaviikkoinen perusteellinen jalkakylpy ei liioin sovi jokaiselle. Jalkasilsaan taipuvaisen on turha liotella jalkojaan. Diabeetikolle ei myöskään ole terveellistä

jalkojen liottaminen. Liian kuuma vesi ei ole kenenkään jaloille terveellistä.

Väsyneille ja kylmille jaloille sopii vaihtokylpy, jossa vuoroin kastellaan jalkoja hyvin lämpimässä ja hyvin kylmässä vedessä. Sydänvikaiselle vaihtokylvyt eivät sovi.

Jalkakylvystä nauttivan pitäisi rajoittaa kylpynsä korkeintaan kymmenen minuuttia kestäväksi ja sen jälkeen kuivata ja rasvata ihonsa hyvin. Varsinkin suolakylvyt kuivattavat ihoa huomaamatta, joten rasvaaminen on tärkeätä.

Liikavarpaita, kovettumia ja karkeata ihoa voi pehmitellä erilaisilla rasvoilla. Rasvat ovat asiantuntijoiden mukaan parempi ratkaisu kuin raspilla tai muulla karkealla hankaaminen. Raspi jättää, varsinkin ilman huolellista rasvaamista, ihon karheaksi ja tilanne on entistä hullumpi, iho karkeutuu, halkeilee ja kipeytyy vielä nopeammin.

Jalan lihakset ja luut ovat tarkoitettut käyttöön. Ne jopa vaativat räsitusta pysyäkseen kunnossa. Jalkojen väsymys ja kipu voi olla harjoituksen puutetta, mutta se voi olla merkki myös liikaräsituksesta, rajaa on vaikea vetää. Pitkään, noin 10 tuntia kestävä vähäliikkeinen seisominen ilman taukoa on yllärasitusta jaloille. Sen sijaan yhtä pitkään kävelyyn jalat sopeutuvat. Tuntikausia kestävä seisominen saa aikaan lihasten väsymisen. Jalan muodon ylläpitäminen siirtyy nivelsiteille. Niiden venyminen aiheuttaa särkyä. Jos nivelsiteiden venyminen on toistuvaa, jalan joustavuus vähenee ja muoto muuttuu.

Jalan lihasten harjoittaminen auttaa jalkaa pysymään muodossaan. Kävely hyvillä kengillä on erinomaista harjoitusta. Mutta jopa TV:n ääressä voi tehdä yhtä ja toista pientä jalkojen hyväksi. Voimistellaan.

Voimisteluohjeita:

Nouse varpaillesi hitaasti ja palaa perusasentoon. Toista vähintään 10 kertaa. Vahvistaa jalka- ja sääri- lihaksia.

Kävele jalkojen ulkosyrjillä vaikkapa keittiöön hakemaan voileipää. Kävely vahvistaa ulkokaaren lihaksia ja heikentää sisäkaaren lihasjännitystä.

Istu mukavasti sohvaan tai lempituoliisi. Ojenna nilkka niin, että jalkapöytä on yhden suuntainen säären kanssa. Ojentele jalkojasi vähintään kymmenen kertaa. Aloita nilkan pyöritys. Piirrä isolla varpaalla mahdollisimman suurta ympyrää, vaihda pyöritys-suuntaa ja jalkaa.

Pudota kynä lattialle ja poimi se sitten kumartumatta – varpaillasi. Poimi kynää vuorotellen molemmilla jaloilla, yllätyt, mikä ero varpaillasi voi olla.

Eeva Leisti

Yhteishyvä 3/86

Tietoa villasta

Jos tänään kehitettäisiin synteettisesti villan kaltainen kuitu, se olisi aikamme tekstiilisensaatio.

Villalla onkin sellaisia ominaisuuksia, joita ei ole millään muulla kuidulla. Se ei ainoastaan pidätä lämpöä, vaan se pitää sekä kylmän että kuuman loitolla.

Lisäksi villa on ulkonäöltään houkutteleva: pehmeä, joustava ja pinnaltaan kaunis.

Villa on vanhimpia ihmisen käyttämiä tekstiilikuituja; ovathan sen hyvät ominaisuudet tunnettu jo vuosituhansia. Varhaisimmat lampaanhoidosta kertovat tiedot ovat noin 9000 eKr. Lounais-Aasiasta. Myös vanhimmat meiltä löydetyt vaatekappaleet ovat villakudosta.

Villa on lampaan karvaa

Villaksi kutsutaan lampaan karvaa. Lähes samantapaisia kuituja saadaan angora- ja kashmirvuohesta, kamelista, laamasta, alpakasta ja kanista, mutta tällöin puhutaan angorasta, kashmirvillasta, kamelinkarvasta...

Villakuidun tärkeimpiin ominaisuuksiin kuuluu sen kosteuden imemiskyky, mikä on suurempi kuin minään muun luonnon- tai tekokuidun. Villa pystyy imeämään kolmanneksen painostaan tuntumatta silti nihkeältä tai märältä. Eikä se ainoastaan ime ilmassa olevaa kosteutta, vaan tulee 2-3 astetta lämpimämmäksi.

Lampaita on maailmassa nykyään noin 1100 miljoonaa ja villaa tuotetaan noin 3000 miljoonaa kiloa. Villantuottajamaiden ehdoton ykkönen on Australia, jossa lammaslaumat tuovat maahan enemmän valuuttaa kuin mikään muu kauppatavara. Muita huomattavia villantuottajia ovat Neuvostoliitto, joka myös ostaa paljon villaa, Uusi-Seelanti ja Kiina, joka ei NL:n tavoin sekään myy villaa, sekä Argentiina.

Lampaat keritään kerran tai kahdesti vuodessa. Villa sisältää runsaasti rasvaa, ja niinpä se irtoaa eläimestä kokonaisuutena turkkina, jonka paino vaihtelee roidun mukaan 1-6 kg. Keritty villa lajitellaan eri luokkiin hienouden, piteuden, värin, kiharuuden ja puhtauden mukaan. Parhaimmat ja pisimmät kuidut kasvavat lampaan kyljissä ja selässä, heikommat jaloissa ja vatsan alla.

Lajittelun jälkeen villa pestään, jolloin siitä poistuvat hiki, lika ja tali. Sitten seuraavat kehräys, karstausta ja mahdollinen kampausta.

Valtaosa Suomessa käytettävästä villan raaka-aineesta tuodaan ulkomailta. Maassamme märehitii tällä hetkellä vain runsaat 100.000 lammasta – vielä 1950-luvulla niitä oli yli miljoona – ja vain kolme kehräämää enää toimii: Helsingin Kehräämö, Valvilla ja Hämeen Lanka.

Hoida hellävaroin

Pahin villakuidun vihollinen on höyryävän kuuma vesi. Myöskään vahvasti emäksisiä pesuaineita – pH yli 11 – ei pitäisi käyttää lainkaan eikä villaneuletta saa

ripustaa patterin päälle tai tulisijan viereen. Kuumassa villa haurastuu, kellastuu ja kutistuu, myös värit haalistuvat. Kutistumista ja vanumista aiheuttaa myös liian voimakas pesukäsittely ja vahvasti emäksinen pesuaine.

Kun neule silitetään, on väliliina aina tarpeen. Ilman sitä villa littaantuu ja tulee kiiltäväksi.

Pirkka 1/86

Viikon ruokaviihje

Anna -nimisessä naistenlehdessä oli kilpailu lukijoille parhaasta uudesta keiton ohjeesta. Kilpailun voitti Anneli Järvi Kurkkukeitollaan. Seuraavassa helppotekoisien voittajakeiton ohje Tuntosarven lukijoille.

Kurkkukeitto

Tarvitset:

3 rkl voita

1 sipuli

3-4 valkosipulin kynttä

1 pieni vihreä kurkku

2 etikkakurkkua

5-6 valkopippuria

1 rkl basilikaa

8 dl lihalientä

1 tk smetanaa

Tee näin:

Suikaloi sipuli ja kurkut. Sulata voi kattilassa. Keitä sipuleita, kurkkusuikaleita ja mausteita rasvassa kymmenisen minuuttia.

Kaada joukkoon lihaliemi ja annan keiton kiehua hiljalleen vielä kymmenisen minuuttia.

Lisää smetana ja keitto on valmis.

Toisena ruokavihjeenä samassa kilpailussa sijoittunut sosekeitto. Molemmat keitot ovat myös terveellisiä. Ja mikäpä maistuisi pakkaspäivänä paremmin kuin kuuma keitto.

Sosekeitto

Tarvitset:

6-7 perunaa

pala palsternakkaa

pala selleriä

2 sipulia tai purjon valkoinen osa

1 valkosipulin kynsi

2 rkl voita

1,2-1,5 l liha- tai kalalientä

kirveliä, rakuunaa, persiljasilppua

1 dl kermaa vaahdotettuna

Tee näin:

Kuori ja paloittele kasvikset. Sulata voi kattilassa ja keitä kasviksia hetkisen rasvassa.

Kaada joukkoon kuuma neste ja keitä, kunnes kasvikset ovat kypsiä.

Soseuta ja mausta keitto. Sekoita joukkoon kerma-vahto juuri ennen ruokailua. Tarjoa pehmeiden sämpylöiden kera.