



# TEEMA

## YHTEYSTIEDOT:

Hannu Lehto 020 750 4408 hannu.lehto@kpk.fi  
 Päivi Savela 020 750 4450 paivi.savela@kpk.fi  
 Riitta-Majja Sykkö 020 750 4418 riitta-majja.sykkö@kpk.fi

## Sienioppaita löytyy moneen tarpeeseen

Sienikausi on parhaimmillaan. Sieniopas on hyvä pitää mukana, oli sitten kokenut itiö-emänpöimijä tai vasta-alkaja.

Kirjakaupoissa on tarjolla ohkaisia oppaita, joissa esitellään herkullisimmat ruokasienet sekä tärkeimmät vältettävät myrkyksien. Kirjan on oltava hyvin kuvitettu ja pe-

rusteellinen sienien tuntomerkeissä.

Yksinkertaisen Sieniopas-sovelluksen voi ostaa älypuhelimelle.

Todellinen sieni-intoilija voi hankkia vaikka jämäkän Suomen Sieniopas -kirjan. Se esittelee 864 lajia väriväkin.

(STT)



LEHTIKUVA/JUSSI NUKARI

Kärsivällisyyttä vaativa tekniikkalaji kasvattaa suosiotaan

# Jousimetsästäjä vaanii ja naakii

Tanja Kopsa  
 HAAPAJÄRVI

Viime vuosina perinteisen jousimetsästyksen suosio on kasvanut Suomessa. Harrastajia on jo yli 10 000. Jousiammuntaa ja metsästystä vuosia harrastaneet **Jarmo Heinonen** ja **Pasi Laine** muistelevat rakennelleensa jousia jo pikkupoikina.

Miehet nauttivat haastavasta jousimetsästyksestä ruutiaseilla saalistamisen rinnalla. Tällä viikolla he aloittivat kanalintujen metsästyksen.

Jousimetsästyksen on rentouttava, keskittymiskykyä ja keuhkoja kehittävä leppoisaa harrastusta, jonka parissa niin itsensä kuin välineensä on tunnettu tasan tarkkaan. Tekniikan on oltava selkeä ja lihasmuistissa. Jousimetsästyksessä vaatii valtavasti harjoittelua. Jousen käytön pitää olla niin helppoa, ettei sitä tarvitse miettiä.

Jousiammunta on itsehillintää ja kärsivällisyyttä vaativa tekniikkalaji. Jonkin verran voimaa tarvitaan jäykkään jousen jännittämiseen.

## Tutkinto tarvitaan, aseenkantolupaa ei

Metsästyksessä on vanhimpiä ihmisen keksimiä laitteita. Suomessa metsästetään primitiivillä, perinne- ja taljajousilla. Varsijousella metsästyminen on kielletty.

Jousimetsästäjät suorittavat lain määräämän yleisen metsästäjäntutkinnon, mutta jouselle ei tarvitse aseenkantolupaa. Sen sijaan metsästyksellisen jousen minimi järeysvaatimus on 180 newtonia ampujan vetopituudella.

Miehet neuvovat ostamaan jousen ammattilaiselta, koska vetopituus ja jousen viritys eli oikea jäykkyys ja jännitys säädettävänä aina henkilökohtaisesti ampujan mukaan.

Laineella on käytössään jousista teknisin ja tarkin taljajousi, josta löytyy vakaajia ja tähtäimiä. Hänen taljajousensa tähtäimessä on valokuitujyvät, vatupas-



Jarmo Heinonen on perehtynyt vaistojousoilla ampumiseen. Pasi Laineella on käytössään jousista teknisin ja tarkin taljajousi, josta löytyy vakaajia ja tähtäimiä. TANJA KOPSA

si ja jänteellä erillinen takatähän. Tarkkuuden takaa myös laukaisulaite, jolla jousi laukaistaan liipaisinta painamalla. Taljajousen nuolen lähtönopeus on huomattavasti suurempi kuin muissa jousissa.

## Nuoliin vaihdetaan metsästyskärjet

Heinonen on ihastunut vaistojousoon, jossa ei ole tähtäimiä, vakaajia tai klikkeriä lisäämäs-

sä osumatarkkuutta, vaan ampuminen tapahtuu "vaistolla". Harrastusase muuntautuu metsästysaseeksi, kun nuoliin vaihdetaan metsästyskärjet. Jousella pyritään osumaan eläimen vitaleille eli keuhkoihin ja sydämeen, jolloin tataan kaadon nopeus ja kivuttomuus.

Lajin haasteellisuudesta kertoo, että siinä missä kiväärillä ammutaan noin 80 metrin pääs-

tä, niin jousen kanssa hiiviskellään 10-20 metrin päähän saaliista. Hiljaisen hiipimistaidon ja vakaan käden lisäksi jousimetsästäjällä pitää olla tietoa eläinten tavoista ja liikkeistä.

Metsästyksen menetelmiä ovat vaaniminen, naakiminen eli hiipiminen ja houkuttelu esimerkiksi ääntä ja kuvia käyttämällä. Ajokoiria tai lintukoira on kelpo kaveri, muuten jousimetsästäjä liikkuu yleensä yksin. Se on

ikään kuin vastakohta hirviporukassa metsästämiselle.

Jousiasetta saa käyttää villikanin, metsäjäniksen, rusakon, ketun, majavien, supikoiran, karpään, näädän, minkin, metsäkauriin ja riistaeläimiin kuuluvien lintujen metsästyksiin.

Tällä hetkellä metsäkaurin on suurin eläin, jota Suomessa saa metsästä jousella. Suomen Metsästäjäliitto, Suomen Jousi-

metsästäjän liitto ja Perinnejousimetsästäjien liitto ovat ehdottaneet lainsäätäjille, että metsäkauriin lisäksi jousella saisi metsästä myös muita hirveä pienempiä hirvieläimiä, eli peuroja ja saksanhirviä.

Maaillalla metsästyksessä kaikkein suurintakin riistaa. Todennäköisesti jousimetsästyksen suosio kasvaisi, jos jousella saisi pyytää myös peuroja, arvioivat jousimetsästäjät.

"Kuolemaan johtavista sairauksista mukavin hoitaa"

# Alkoholismi on itsensä kusettajien tauti

Mari Hautamäki  
 KOKKOLA (KP)

-Hei, olen Esa, raitis alkoholisti, **Esa Yli-Hallila** avaa Avominne-luennon sunnuntai-iltapäivänä Kokkolassa.

-Meille kossu ja diapami ovat sama asia. Ei meitä kiinnosta kuinka paljon tai kuinka usein juot, vaan mikä sulla on filis silloin kun henki ei haise, päihdeohjaaja **Esa Yli-Hallila** havainnollistaa.

Suomen lääkäriyhdistys Duodecim määrittelee alkoholismin krooniseksi ja uusiutuvaiksi aivosairauksiksi. Ensioireita alkoholiriippuvuudesta ovat kontrollin menetykset, tai se, että joutuu kontrolloimaan juomistaan.

Päihderiippuvaisen elämää pyörittää viina. Viikonloppu menee ryyppäessä, maanantai ja tiistai horteissa krapulassa, keskiviikko on niin sanottu normaali päivä ja torstaina aletaan jo suunnitella perjantain alkavaa juomista, valottaa viisi vuotta sitten raitistunut **Yli-Hallila** alkoholistin arkea.

-Tämä on itsensä kusettajien tauti, hän tiivistää.

## Älä ole mahdollistaja

Päihdeongelma tulee työterveysshuollossa esiin **Yli-Hallilan** mukaan 6-7 vuotta sen jälkeen kun riippuvuus on alkanut.

-Minäkin valitin lääkäriä monta kertaa unettomuutta, ahdistusta ja bemennusta, vaikka juomisen aiheutti nuo oireet. Suurin syy siihen, ettei

perusterveydenhuollossa puuttanut juomiseen, on varmasti lyhyt vastaanottoaika, **Yli-Hallila** arvelee.

Alkoholisti kokee itsensä uhrina ja tarvitsee lähelleen ymmärtäjän, joka mahdollistaa juomisen jatkumisen. Ymmärtäjä voi olla läheinen, työkaveri tai ammattilainen, jolla ei ole käsitystä sairauden luonteesta.

-Älä ole mahdollistaja. Jos jousi tatuoisin jotain käteeni, niin tatuoisin tuon, älä ole mahdollistaja, **Esa Yli-Hallila** painottaa.

Alkoholistiperheestä hoitoon hakeutuu yleensä ensin läheinen.

-Alkoholisti tulee hoitoon siinä vaiheessa, kun oma moraalinen ei enää kestä päihteiden tuomia toillaita, **Yli-Hallila** sanoo.

-Tuska, ahdistus, häpeä ja pelko, ne ovat niitä meidän morokkiksia. Pelkoa jopa siitä, että eikö tässä nyt voi enää yhtä saunakaljaa ottaa, jos raitistun. Mutta tämä on kuolemaan johtavista sairauksista kaikista mukavin hoitaa, sillä voi nauttia jokaisesta päivästä, **Esa Yli-Hallila** iloitsee.

## Alkoholismi on sairaus

Läheishoijaaja **Virpi Karhu** tietää omasta kokemuksestaan, milaista on läheisriippuvuuteen sairastuneen arki.

-Kaikki Avominnessä työskentelevät ovat itse hoidon läpikäyneitä. Lisäksi olemme kouluttaneet päihde- tai läheishoijaajiksi.

Avominne ajattelussa paino-



Päihdeohjaaja **Esa Yli-Hallila** (vas.) ja läheishoijaaja **Virpi Karhu** on molemmilla Avominne-hoitomuodosta omakohtainen kokemus. -Minulla ränni kesti 25 vuotta ja maksoi 300 000 euroa, sanoo viisi vuotta sitten raitistunut **Yli-Hallila**. KP/JUHA SALLINEN

tetaan, että päihderiippuvainen on sairas.

-Kemikaalein kyllästetty ihminen voi käyttäytyä kuin hullu, eikä hän näe sitä itse. Vaikka hoidamme potilasta eettisesti ja moraalisesti oikein, kemiallisen persoonan kohtaan olemme kohtuullisen jämäköitä. Yritämme raaputtaa kemiallisen pinnan alta esiin oikean persoonan, **Yli-Hallila** painottaa.

## Jousipyssy kuvaa hyvin

Päihderiippuvaiselle kuiva kesäloma tai tipaton tammikuu ovat todistelemisen aikaa.

-Jousipyssyllä ampuminen kuvastaa "kuivahumalaa" hyvin. Alkoholistin pinna venyy kuivalla kaudella, ja kun nuoli lopulta kimpoaa, se rätsähtää ja kuppi roiskuu rumasti ylikin, **Yli-Hallila** vertaa.

**Virpi Karhu** piirtää Vihan kolmion, sillä viha hallitsee alkoholistiperheen elämää.

-Kuivahumala-kaudella läheiset elävät pelossa, odottavat ja mukautuvat alkoholistin mielialoihin. Kun korkki taas aukeaa, läheiset huokaavat helpotuksesta, sillä nyt elämä on jälleen enustettavaa. Läheiset yrittävät

huolehtimalla pelastaa uhrin. He ajattelevat, että alkoholisti on uhri, sillä on jokin huonosti, sen voi puhua terveeksi, **Virpi Karhu** tietää.

Mutta kun ryyppyreissulta palataan kotiin, vastaanotto on vihainen ja riitaisa. Sen jälkeen tulee syytely, itsesyytökset, kunnes alkaa hyvittelyvaihe, jossa alkoholisti yrittää ottaa läheisilleen hyvää oloa.

-Ihminen on sairastunut läheisriippuvuuteen, kun hän alkaa kontrolloida ja kerätä läheisenä juomisen merkkejä. Hänen oma persoonansa häviää,

## ALKOHOLISMI LUKUINA

■ Suomessa on noin 400 000 työssäkäyvää alkoholista.

■ Joka 2.-4. mielenterveyspotilas on päihderiippuvainen.

■ Vain kolme prosenttia raitistuneista alkoholisteista on mielenterveysongelmaisia.

■ Alkoholismi aiheuttaa Suomessa vuosittain 6,8 miljardin euron kulut. Lukuun ei ole laskettu alkoholistien läheisten osuutta, kuten työpoissaoloja tai tapaturmia.

■ 65-70 prosenttia alkoholismista on geneettistä.

■ Tutkimukset, jotka johtivat alkoholismigeenien **Gabra2:n** ja **ADH4:n** löytymiseen, kestivät yli 10 vuotta, ja niihin osallistui yli 12 000 ihmistä.

■ Avominne päihderiippuvuushoito perustuu Minnesotan mallin filosofiaan ja 12 askeleeseen.

■ Avominne hoito on aina vuoden mittainen alkoholistille, neljä kuukautta läheiselle.

■ Alkoholistin Avominnehoito laitoksessa Avominnehoito 4000 euroa, avohoito noin 3000 euroa. Läheishoidon avohoito maksaa noin 1300 euroa.

■ Kokkolan kaupunki ei myönnä maksusitoumasta Avominnehoitoihin.

■ Avominnehoito on aina vuoden mittainen alkoholistille, neljä kuukautta läheiselle.

■ Alkoholistin Avominnehoito laitoksessa Avominnehoito 4000 euroa, avohoito noin 3000 euroa. Läheishoidon avohoito maksaa noin 1300 euroa.

■ Kokkolan kaupunki ei myönnä maksusitoumasta Avominnehoitoihin.

■ Avominnehoito on aina vuoden mittainen alkoholistille, neljä kuukautta läheiselle.

■ Alkoholistin Avominnehoito laitoksessa Avominnehoito 4000 euroa, avohoito noin 3000 euroa. Läheishoidon avohoito maksaa noin 1300 euroa.

■ Kokkolan kaupunki ei myönnä maksusitoumasta Avominnehoitoihin.

## VIIKON TÄRPIIT

### MAANANTAI 15.9. Valtiovarainministeriö kertoo, minne Suomen talous on menossa

Valtiovarainministeriö julkistaa uusimman talousennusteensa. Kesäkuussa ministeriö ennusti 0,2 prosentin kasvua tälle vuodelle, mitä on ihmetelty liian myönteiseksi. Pääministeri Alexander Stubb (kok.) arvioikin elokuussa, että tämän vuoden ennusteita joudutaan todennäköisesti alentamaan. Stubb mukaan syynä ovat muun muassa Ukrainan kriisi, talouspakotteet sekä Suomen rakenteelliset ongelmat.

Samana päivänä hallitus julkistaa budjettiesityksen ensi vuodelle.



LEHTIKUVA/ANTTI AIMO-KOIVISTO

### MAANANTAI 15.9. Ketkä Antskun ja Munamiehen tilalle?

Tänään paljastuu, ketkä ovat vihdeksarja Putouksen uudet näyttelijät ja juontaja. MTV:ltä kerrottiin jo keväällä, että kaikki vihdeksarjan viime kaudelta tutut näyttelijät jättävät ohjelman.

Sketsihahmot pysyvät kuitenkin yhtiön mukaan keskeisenä osana ohjelmaa. Uusi kausi alkaa MTV3-kanavalla 11. lokakuuta.



LEHTIKUVA/MIKKO STIG

### TIISTAI 16.9. Miten hyvin koululaisilta sujuvat kielet?

Opetushallitus on perannut vieraiden kielten ja A-ruotsin oppimistuloksia viime vuoden keväältä. Niistä selviää muun muassa, että peruskoulun päättävistä parhaiten englantia osaavat Etelä-Suomen oppilaat ja kaupunkilaiset. Opetushallitus julkistaa tulokset Kansallisen koulutuksen arviointikeskuksen kanssa.



LEHTIKUVA/SARI GUSTAFSSON

### TORSTAI 18.9. Skotlantilainen äänestää itsenäistymisestä

Skotlantilaiset päättävät kansanäänestyksessä, jatkaako maa osana Britanniaa. Äänestyspaikat aukeavat aamuseitsemältä ja sulkeutuvat ilta kymmeneltä paikallista aikaa.

Itsenäistymisen kannattajat ja vastustajat ovat olleet viime aikojen mielipidemittauksissa lähes tasoissa, kun vielä kuukausi sitten itsenäistymisen vastustajat johtivat selvästi.

Reilun viiden miljoonan asukkaan Skotlantia on ollut historian aikana itsenäisenä yli 840 vuotta. Nykyinen liitto Britannian kanssa on kestänyt yli 300 vuotta.

Mahdollinen ero voisi tulla voimaan keväällä 2016.



LEHTIKUVA/TIMO JAAKONAHO

### TORSTAI 18.9. HJK:n historiallinen Eurooppa-seikkailu starttaa

Eurooppa-liigan lohkovaiheeseen selviytyneen Helsingin Jalkapalloklubin taival B-lohkossa alkaa. Ensimmäisessä ottelussaan joukkue kohtaa tanskalaisen FC Kööpenhaminan.

Myöhemmin HJK ottelee belgialaista Club Bruggea ja italialaista Torinoa vastaan. Lohkon voittaja ja kakkonen jatkavat Eurooppa-liigan 32 parhaan joukkoon.