

kuuloköyvämmäisten lehti  
ilmoitetaan 22 kertaa vuodessa

# KUULONÄKÖVAMMAISTEN LEHTI

## No10/1980

Julkaisija  
Sokeain Keskusliitto ry

Lehti ilmestyy kahden kuukauden välein  
Kustannuspaikka: Helsinki, Keskusliiton kirjapaino

Paikalliset  
Sokeain Keskusliitto ry



SISÄLLYS

1	.....	Käsi ja kuulo
2	.....	Ilmoitukset
4	.....	Käsi- ja kuuloapuvälineet
6	.....	Uutiset
7	.....	Helena Kallio: Elämäni tarina
10	.....	Ajankokous
14	.....	Muutokset
18	.....	Kokousraportti

## KUULONÄKÖVAMMAISTEN LEHTI

Ilmestyy 22 kertaa vuodessa

N:o 10

31. pñä toukokuuta 1980

6. vuosikerta

### JULKAISIJA

Sokeain Keskusliitto ry

Varat tämän lehden kustannuksiin on lahjoittanut  
Lions-piiri 107 N

### PÄÄTOIMITTAJA

Pirjo Rissanen

### TOIMITUKSEN OSOITE

35400 Länkipohja  
puh. 935-31357

### SISÄLLYS

Kaijan palsta .....	1
Ilmoitukset .....	2
Käytä sosiaalipalvelua .....	4
Juhannus .....	6
Helen Keller: Elämäni tarina .....	7
Ajankohtaista .....	10
Mustalaiset .....	14
Kotitalouspalsta .....	18

## Kaijan palsta

Hei!

Lupasin lisätietoja Portugalin matkasta. Tässä niitä tulee:

**Matkakohde:** Portugali/Algarve, Albufeira

**Aika:** 23-30.10.80.

**Majoitus:** Hotelli Vila Recife, kodikas, pieni hotelli, jossa on siistit ja tilavat huoneet. Vila Recife sijaitsee lähellä kaupungin keskustaa. Uimarannalle on matkaa n. 300 m. Majoitus 2 hengen huoneissa, joissa suihku tai kylpy, wc.

**Hinta:** 1515 mk, johon tulee lisäksi 100 mk polttoainelisämaksu sekä 45 mk peruutusturvamaksu. Hintaan kuuluu aamukahvi, mutta ei ruokailuja.

Algarve on Portugalin eteläisin maakunta. Algarven rannikon keskellä sijaitsee Albufeiran kalastajakylä, joka on matkamme kohde. Ranta on puhdasta hiekkarantaa. Albufeira on kaunis ja siisti pieni kaupunki. Talot ovat valkoiseksi kalkitut, satamassa on paljon huolella hoidettuja, kauniita kalastajaveneitä.

Portugalin rahayksikkö on escudo. Se jakaantuu sataan sentavoon. Kurssi (syksyllä -79) 100 escudos = 8,20 mk. Portugalin hintataso on edullinen. Se on tällä hetkellä Euroopan halvimpia maita matkailijan kannalta. Portugaliin matkustaessasi tarvitset passin. Rokotukset eivät ole pakollisia. Polio- ja jäykkäkouristusrokotuksia suositellaan.

Ilmoittautumiset Kaija Salekarille heinäkuun loppuun mennessä. Muista, että ilmoitus on sitova (= matkan voi peruuttaa ainoastaan lääkärintodistuksen perusteella).

Olen lomalla kesäkuun 9 päivästä heinäkuun 15 päivään. Toivottavasti lumisade lakkaa siihen mennessä.

Hyvää kesää teille kaikille  
Terv. Kaija Salekari

## Ilmoitukset

Pohjoismainen nuorten leiri järjestetään Ruotsissa 18-23 elokuuta 1980. Leiripaikka sijaitsee Leksandissa. Suomesta voi osallistua leirille 3 kuurosokeaa

tulkkeineen (= tulkin kanssa). Leirimaksu on jokaiselta 500 Ruotsin kruunua. Jokainen joutuu myös maksamaan edestakaisen matkan Tukholmaan itse. Ilmoittautumiset heti Sokeain Keskusliittoon Kaija Salekarille.

Anna-Liisa ja Aimo Lehtomäen perheeseen on syntynyt tyttö. Tyttö painoi syntyessään 3,750 g, pituus oli 51,5 cm. Hän sai nimekseen Anna-Mari.

Onnittelumme!

Suomen Kuurosokeat ry:n uusi johtokunta piti ensimmäisen kokouksensa 21.5.80. Sosiaalihuolto on nimennyt edustajakseen esittelijä Marja-Liisa Heiskasena.

Kokous kutsui Suomen Kuurosokeat ry:n toiminnanjohtajaksi Inger Lindgrenin. Hän aloittaa työnsä syyskuun 1. päivä. Inger onkin meille useimmille tuttu. Hän on ensimmäinen Kuurosokeiden kuntoutussihteeri Suomessa. Nykyisin hän on ollut Sokeain Keskusliiton johtava kuntoutussihteeri.

Toivotamme kaikki Ingerin tervetulleeksi yhdistykseemme sekä onnea ja menestystä uudessa työssä.

## KAYTÄ SOSIAALIPALVELUA

### HUOLTOAPU

Apua saa henkilö, joka on työtön eikä saa mistään muualta rahaa tarpeellisiin menoihin. Rahattomuuteen voi olla syynä myös sairastuminen, perheen huoltajan kuolema tai eläke on jostain syystä lakautunut eikä uutta eläkepäättöstä ole tullut. Syitä voi olla monia muitakin. Tarpeellisiin menoihin katsotaan kuuluvaksi:

- riittävä ruoka
- kevät-, kesä-, syksy- ja talvivaatteet
- terveellinen asunto, valo ja lämpö
- puhtaus
- sairauden tai vamman vaatima hoito
- voidaan myöntää myös ennaltaehkäisevää apua. Se tarkoittaa esim. vähävaraiselle myönnetään sosiaaliloma. Loma perheestä voi olla mielenterveydelle hyväksi. Lomalla tapaa muita ihmisiä ja ihminen virkistyy ja jaksaa taas kotona hoitaa perhettä.

Huoltoapua haetaan kotipaikkakunnan sosiaalitoimistosta. Sosiaalivirkailija täyttää lomakkeen, missä kysytään hyvin tarkkaan henkilön kaikki tiedot. Lo-

makkeessa kysytään nimi, siviilisääty, osoite, ammatti kaikki tulot, velat, sukulaiset (selvitetään jos sukulainen sattuisikin olemaan huoltovelvollinen). Kaikki tarkka kysely tuntuu kiusalliselta. Kuitenkin sosiaalilautakunta tarvitsee tarkan tiedon kaikesta, että kokous voisi päättää korvauksen laadun ja määrän. Huoltoapua ei yleensä peritä takaisin. Jos huoltoapu peritään takaisin niin syynä on:

1. huoltoapua on myönnetty eläkettä vastaan tai työttömyyskorvausta vastaan,
2. Jos huoltoapua hakenut henkilö on antanut väärä tietoja sosiaalivirkailijalle.
3. Jos henkilö on ollut lakossa ja saanut huoltoapua. Näissäkin kolmessa tapauksessa sosiaalilautakunta tarkoin harkitsee voidaanko huoltoapua periä takaisin.

### ÄITIYSAVUSTUS

Äitiysavustus on kerta-avustus synnyttäjän ja vastasyntyneen vauvan tarpeisiin. Avustusta maksetaan jokaisesta lapsesta. Avustuksen voi saada pakkauksena tai rahana. Pakkaus sisältää vauvan vaatteita, vauvanhoitovälineitä (pesuvati, saippua, harja, tuttipullo ym.) Pakkauksessa on myös äidin käyttöön so-

pivia tarvikkeita. Pakkauslaatikkoa voi käyttää aluksi vauvan sänkynä. Pakkauksen rahallinen arvo on 325 markkaa.

Äitiysavustusta haetaan äidin asuinpaikkakunnan sosiaalilautakunnalta. Äidin pitää käydä tarkastuksessa ennen neljännen raskauskuukauden päättymistä. Jos äiti ei käy tarkastuksessa hän ei saa myöskään äitiysavustusta. On muistettava siis kolme asiaa:

1. Tarkastukseen ennen neljännen raskauskuukauden päättymistä äitiysneuvolaan, terveydenhoitajalle tai lääkärille.
2. Hakemus vietävä sosiaalilautakunnalle ennen synnytystä.
3. Avustuksen saa äitiyspakkauksena tai rahana.

## Juhannus

Keskikesä on kauneimmillaan. Kasvit ovat saavuttaneet täyteläisyytensä ja alkavat muodostaa hedelmää. Päivä on kirkas ja pitkä. Portaiden viereen haetaan juhannuskoivut. Maalla on myös ollut tapana

kerätä haavan ja pihlajan lehtiä. Tuoreet lehdet on levitetty huoneen lattialle. Tuoksuvia pihlajan oksia on sangossa keskellä lattiaa. Kukka- ja seppelkoristeita on seinillä. Juhannus on suomalaisten suvijuha. Illalla kokoonnutaan juhannuskokoille.

Ennenvanhaan juhannusyö on ollut myös lemmentaikojen yö. Juhannuskokoilta palatessa naimaikäiset tytöt vierittelivät itseään alastomina poikatalon ruispellossa. Siitä uskottiin lemmen nousevan myös poikiin. Jos alastomana kurkisti lähteeseen, niin näki vedessä sulhasensa kuvan. Juhannuspäivä on suomenlipun päivä ja liputuspäivä.

Helen Keller: ELÄMÄNI TARINA VI luku  
Ulla Tikkanen

Helen oli ihmeteltyt, kuinka normaalit lapset oppivat niin nopeasti uusia sanoja ilman erityisiä vaikeuksia. Kuurojen lapsien on aina opittava sanat hitaan ja usein hyvinkin vaivalloisen menetelmän avulla. Kuurot lapset joutuvat usein toistamaan samoja sanoja ennenkuin he oppivat käyttämään niitä. On sellaisia sanoja, joita ei jaksakaan aina muistaa, ne unoh-

tuvat nopeasti.

Kun Helen ja Anne menivät ulos kävelemään eräänä päivänä, Helen kyseli kaikkea mihin Annen piti vastata. Anne otti Helenin syliin ja sanoi Helenille, että hän rakastaa tätä. Helen kysyi, mitä rakkaus on? Annen oli taas vaikea vastata ja sanoi vain, että rakkaus asuu ihmisen sydämmessä. Helen painoi mieleen sen, että rakkaus asuu sydämmessä. Helen kysyi onko sekin rakkautta, kun aurinko antoi lämpöä. Anne vastasi, että ei ole, vaan aurinko antaa ihanuutta. Paljon myöhemmin Helen rohkeni osallistua oma-aloitteisesti keskusteluun ja senjälkeen Helen keskusteli paljon.

## VII luku

Lukutaidon oppiminen oli seuraava tärkeä vaihe Helenin elämässä. Heti, kun Helen oli oppinut tavaamaan muutamia sanoja, opettaja antoi Helenille pahvilevyjä, joille oli painettu sanoja korkokirjaimin. Helen käsitti pian, että jokainen sana merkitsi esinettä, toimintaa tai laatua. Helenillä oli kansio, johon voi rakentaa irrallisista sanoista lyhyitä lauseita. Ennen kuin Helen ryhtyi järjestämään lauseita kansioon, Helenillä oli tapana kiinnittää paperille painettuja sanoja niitä merkitseviin esineisiin. Helen haki käsiinsä paperilaput, joille oli painettu sanat

NUKKE, ON, VUOTEELLA. Sitten Helen nosti nukken vuoteelle ja järjesti nukken viereen nuo sanat. Niin Helen sai kokoon mainitun lauseen sekä sanoista että esineistä. Erillisistä sanalipuista oli vain askel painettuihin kirjoihin. Tällä tavalla Helen oppi lukemaan.

Helenin opettaja ei pitkään aikaan antanut Helenille säännöllisiä oppitunteja. Opettaja Sullivan liitti aina opetuksiinsa kauniin runon tai kertomuksen. Ehkä opettajan myötäelämisen kyky johtui siitä, että hän oli jo kauan ollut tekemisissä sokeiden kanssa. Tämän lisäksi hänellä oli suurenmoinen taito kuvailla ja kertoa. Opettajan onnistui esittää jokainen asia niin havainnollisesti, että Helenin oli suorastaan pakko muistaa, mitä hän Helenille opetti. Esineiden ja asioiden kauneudesta Helen oppi sen, mitä hyötyä niistä on. Tennessee-joen vanhalle sortuneelle puulaiturille Helen meni opettajan kanssa viettämään monta hauskaa hetkeä maantiedettä opiskellen. Helen rakensi pikku patoja kivistä, teki saaria, järviä ja kaivoi joenuomia. Helen teki tuon kaiken huvikseen, eikä osannut kuvitellakaan, että se olisi ollut opiskelua. Laskento näyttää olleen ainoa aine, josta Helen ei pitänyt. Numerotiede ei kiinnostanut Heleniä alun alkaenkaan. Opettaja Sullivan yritti opettaa Helenille laskentoa nauhaan pujotetuilla lasihelmillä. Yhtä huolettomasti Helen opiskeli myös

eläintiedettä ja kasvioppia. Helenin opettajan suuri ammattitaito, hänen herkkyytensä ja ymmärtävyytensä sekä hellyytensä ja hienotunteisuutensa tekivät Helenin ensimmäiset opiskeluvuodet onnellisiksi. (jatkuu . . .)

## Ajankohtaista

### K o t i m a a s t a

Asko-Upo Osakeyhtiön huonekalutehdas paloi Lahdessa. Tuli tuhosi myös yhden omakotitalon, joka oli tehtaan vieressä. Vahingot ovat kymmeniä miljoonia markkoja. Liekit nousivat kymmenien metrien korkeuteen. Savu näkyi 60 kilometrin päähän. Poliisi epäilee paloa tuhopoltoksi.

Lappeenrannan kaatopaikalla murtui lietealtaan maavalli. Jäteliettä ★purkautui maastoon. Satoja kaatopaikalle vietyjä vanhoja autonrenkaita kulkeutui lietteen mukana läheisiin metsiin ja pelloille. Onnettomuuspaikalla on kamala sotku. Liete uhkaa saastuttaa 15 kilometrin päässä olevan järven. Järven saastuminen yritetään estää rakentamalla patoja jo-

keen. Jäteliete peittää 10 hehtaarin alueen, rikospoliisi tutkii altaan murtumista.

Kaavin 163-vuotias hirsinen kirkko paloi maantasalle. Kirkossa oli mm. arvokas alttaritaulu. Lyhyen ajan kuluessa on Kuopion hiippakunnassa palanut jo kolme kirkkoa.

Brasilialainen laiva vaurioitui ja laivasta valui öljyä Helsingin satamaan. Laivan päällikkö antoi meriselvityksen Helsingin raastuvanoikeudelle. Laivan päällikkö syytti kaikista vahingoista Suomen valtiota. Englantilainen vakuutusyhtiö antoi kahdeksan miljoonan korvaustakuut Helsingin kaupungille. Öljyntorjuntalasku on ainakin neljä miljoonaa markkaa. Takuun jälkeen laiva sai luvan lähteä Helsingin satamasta.

Suomi ja Neuvostoliitto jatkoivat kalastussopimusta kymmenellä vuodella. Suomalaiset saavat kalastaa itäisellä Suomenlahdella Neuvostoliiton vyöhykkeellä. Suomalaiset pyydystävät pääasiallisesti silakkaa ja lohta.

Suomalaiset saivat 320 miljoonan markan rakennusurakan Irakista. Yleinen insinööritoimisto ja Vesi-Pekka oy rakentavat 70 hehtaarin suuruiselle saarelle virkistys- ja vapaa-ajan viettoalueen. Urakasta kilpailivat 11 maata.

Opaskoirayhdistyksen ehdotuksesta on tehty päätös, että opaskoiran saa viedä ruokakauppaan ja ravintolaan. Tavalliset kissat ja koirat eivät saa mennä. Päätös on voimassa kesäkuun alusta alkaen.

## Ulkomailla

Jugoslavian 87-vuotias presidentti TITO kuoli 4.5. Tito joutui sairaalaan jo tammikuussa. Häneltä amputoitiin toinen jalka. Helmikuun puolesta välistä lähtien Titon terveyden tila oli vakava. Tito haudattiin 8.5. juhlavasti. Kun Titon arkkua laskettiin haudata, niin tehtaiden pillit ja laivojen sireenit ulvoivat. Hautajaiset kestivät melkein neljä tuntia. Hautajaisissa olivat mukana 120 valtion viralliset edustajat. Suomesta oli hautajaisissa mm. presidentti Urho Kekkonen.

Ruotsin hallituksen vetoamus lopetti toista viikkoa jatkuneen Ruotsin historian suurimman työselkkauksen. Työselkkaus pysähdytti kokonaan Ruotsin ja Suomen välisen laivaliikenteen. Autokorjaimot olivat kiinni ja bensiini meinasi loppua. WC-paperia hamstrattiin. Hiiva ja jauhot loppuivat kauppoista. Tukholmassa kauppojen tyhjeneminen johti säännöstelyyn. Tornion ja Haaparannan välinen tulli oli tukossa. Lakon loputtua Tornion tulliin ahtautui 200 rekka-autoa. Ruotsi on palannut normaaliin elämään.

Lontoossa oleva Iranin suurlähetystön valtaus päättyi tulitaisteluun. Lähetystöstä jäi jäljelle vain murtuneet seinät. Englannin armeijan rynnäkössä pelastettiin 19 panttivankia, joista kaksi oli pahoin haavoittunut. Kaksi panttivankia ja neljä terroristia kuoli. Yksi terroristi vangittiin. Valtaus alkoi, kun terroristit surmasivat yhden panttivangin ja uhkasivat surmata kaikki jos heidän vaatimuksiinsa ei suostuta.



Floridassa rahtilaiva törmäsi maantiesiltaan. 300 metriä siltaa putosi mereen. Sillan mukana putosi linja-auto, jossa oli 23 ihmistä, kuorma-auto sekä kolme henkilöautoa. Ainakin 17 ihmistä sai surmansa. Tapahtumahetkellä oli ukkosmyrsky.

Maailman terveysjärjestö WHO julisti Genevessä maailman vapaaksi isorokosta. Viimeinen isorokkotapaus oli v. 1977 Somaliassa. Suomen lasten isorokkorokotukset lopetettiin tämän vuoden alussa. Suomessa lopetetaan kaikki isorokkorokotukset. Hallitus on antanut lakiesityksen asiasta.

## MUSTALAISET II osa

Vihkiminen avioliittoon on mustalaisille häpeällistä. Jotkut mustalaiset on vihitty avioliittoon. Suurin osa kuitenkin heistä elää avoliitossa. Mustalaisille on suku ja koko ★yhteisö tärkeämpi kuin yksi ihminen. Mustalaiset ovat sukulaisrakkaita. He rakastavat

omia lapsiaan. He rakastavat ja hellivät myös siskojensa ja serkkujensa lapsia. Serkku on yhtä rakas kuin sisko. Serkun kanssa naimisiin meno on ehdottomasti kielletty. Mustalaiset kunnioittavat vanhempia ihmisiä. Vanhemman sana on laki. Nuoremmat teitittelevät vanhempia ja lapset teitittelevät isää ja äitiä. Mustalaiselle ihminen on tärkeä, mutta yhteisö vielä tärkeämpi. Kun mustalaiset kokevat suomalaisväestön sortoa, he hakevat turvaa omasta heimosaan. Kun mustalaiset kokevat turvattomuutta tässä yhteiskunnassa, he saavat turvallisuuden tunnetta omalta suvultaan. Siksi yhteisö on yhtä ihmistä tärkeämpi.

Mustalaisten ammatit ovat ★perinteisiä. Ammatteihin on kuulunut hevosenvaihto, kauppaaminen, povaaminen, soittaminen ja laulaminen. Mustalaiset ovat aina joutuneet tekemään työtä, jota muut ihmiset eivät ole halunneet tehdä. Toisaalta mustalaisten perinteiset ammatit ovat vaatineet liikkumista paikasta toiseen. Haluavatko mustalaiset kiertää vai pakottaako ammatti heitä kiertämään? Siitä on erilaisia mielipiteitä. Nykyisin, kun koneet ovat tulleet hevosten tilalle, niin naiset pääasiallisesti hankkivat perheelle rahaa.

Mustalaisten elämä ja tavat ovat hyvin erilaiset

kuin valtaväestön. Mies ja vaimo eivät kutsu toisiaan koskaan aviovaimoksi tai aviomieheksi. He kutsuvat toisiaan etunimellä tai lempinimellä. Jos vanhempia ihmisiä on paikalla, niin mies ja vaimo eivät saa istua vierekkäin. Aviopuolisoiden ei sovi halata tai osoittaa muuten hellyyttä toisiaan kohtaan muiden nähdessä. Jos sukujen välille tulee riitaa, niin aviopuolisoiden pitää olla oman sukunsa puolella. Avioliittoa muiden kuin mustalaisten kanssa paheksutaan.

Mustalaisilla on oma kieli, mustalaistenkieli. Pukeutuminen on erilaista kuin suomalaisilla. Mustalaiset käyttävät kansallispukua joka päivä. Hame on pitkä ja tehty sametista. Pusero on silkkiä ja esiliina on tehty yleensä nailonista. Puvussa on paljon rimpuja ja pitsiä. Pukeutumiseen kuuluu myös kultaiset korut. Miesten pukeutuminen on vaatimatonta. Mustalaismies käyttää tummia pussihousuja, nahkasaappaita ja nahkatakia. Miehilläkin on paksu kultainen sormus. Perheen läsnäollessa ei koskaan olla alusvaatteisillaan. Mustalaislähetyksen perustettiin 1906. Se ei ollut mustalaisjärjestö, vaan mustalaislähetyksen yrittäjä helpottaa mustalaisten sopeutumista muuhun väestöön. 1967 mustalaiset perustivat oman järjestön, Suomen mustalaisyhdistys. Mustalaiset pelkäävät oman kielen häviämistä ja samalla mustalaisten

kulttuurin kuolemista. Suomen Mustalaisyhdistys vaatii kahta asiaa voimakkaasti. 1. sosiaalisten olojen parantaminen, 2. ★kulttuurin säilyttäminen. Valtion mustalaisasiain neuvottelukunta perustettiin 1969. 1975 tehtiin laki mustalaisten asumisesta. Kuntien piti avustaa lainan saamisessa tai tarjota vuokra-asuntoja. Suunnitelman mukaan vuonna 1980 kaikilla mustalaisilla tulisi olla pysyvä asunto. 1975 Kouluhallituksen työryhmä sai tehtäväkseen suunnitella opetuskirjoja. Saman työryhmän piti suunnitella aikuisten mustalaisten opettamista. Suunnitelmat eivät ole toteutuneet. Kaikki kunnat eivät halua tarjota mustalaisille asuntoa. Opetuskirjoja ei ole tehty. Aikuisille mustalaisille on pidetty vain kaksi lyhyttä kurssia.

Mustalaisten elämä nykyisin on helpompaa kuin ennen. Moni asia on kuitenkin vielä hoitamatta. Tärkeää on että suomalainen yhteiskunta hyväksyy mustalaiset ilman ennakkoluuloja tähän yhteiskuntaan

## KOTITALOUSPALSTA

Pohjois-Karjalassa on virinnyt kansanliike kohti terveyttä. Kaikki sai alkunsa 70-luvun alussa, kun Pohjois-Karjalassa saavutettiin maailmanennätys sydän- ja verisuonitautitilastoissa. Tämä järkytti ihmisiä niin paljon, että heidän omasta aloitteestaan saatiin käyntiin terveysohjelma eli Pohjois-Karjala -projekti. 10 000 alueen asukasta on tutkittu ja kiinnitetty huomiota heidän elintapoihinsa. Ruokailutottumukset ovat muuttuneet terveelliseen suuntaan, tupakointi on vähentynyt ja moni on päässyt eroon ylipainosta, kuolleisuus sydän- ja verisuonitauteihin on selvästi vähentynyt. On annettu selviä käytännön ohjeita ihmisille, miten vähennetään rasvan käyttöä. Pyritään tavoittamaan kaikki kansan kerrokset, vauvasta vaariin. Seuraavassa muutamia ohjeita:

- Ajattele. Syötkö ruokasi liian nopeasti?
- Muista. Veltto elämä lihottaa. Älä etsi lohtua ruuasta vaan liikunnasta ja muista harrastuksista.
- Syö vähemmän rasvaa ja sokeria, enemmän kasviksia, hedelmiä ja vähärasvaista lihaa ja kalaa.
- Vähennä suolan käyttöä. Suola kohottaa veren-

painetta. Käytä ruokajuomana rasvatonta maitoa tai piimää sekä vettä.

## KEVÄISEEN RUOKAPÖYTÄÄN

### Broilerisalaatti

- 1 kypsä broileri
- 100 g metwurstia
- 2 dl kypsää riisiä
- 1 kerä salaattia
- pala tuoretta kurkkua
- 1 paketti pakastevihanneksia

#### Kastike:

- 1 rkl etikkaa
- 3 rkl öljyä
- pippuria, suolaa

Irrota broileri luista ja paloittele liha. Lado salaattikulhoon kerroksittain liha, makkarakuutiot, pestyt, revityt salaatinlehdet, riisi, kurkkuviipaleet sekä kiehautetut, jäähdetyt kasvikset. Sekoita kastikeaineet ja kaada salaatin päälle juuri ennen ruokailua. Tarjoa salaatin kanssa leipää ja juotavaksi kivennäisvettä.

**Kala-juustotorttu**

pohjataikina:

- 100 g margariinia
- 3 dl vehnä jauhoja
- 1/2 dl kylmää vettä

Nypi rasva ja jauhot ryynimäiseksi, lisää vesi nopeasti sekoittaen, levitä taikina ohueksi levyksi vuoaan pohjalle. Nosta reunoille n. 2 cm. Paista pohjaa n. 10 min 250 asteen lämmössä.

Täyte:

- 2 dl sardiinia tai savusilakoita
- 2 munaa
- 2 dl kevytkermaa
- 4 dl juustoraastetta
- paprikaa, valkopippuria, tilliä

Levitä puolikypsälle taikinapohjalle kalafileet. Sekoita muut täyteaineet ja levitä seos kalojen päälle. Paista torttu kypsäksi 225 asteen lämmössä n. 25 min kunnes pinta hyytyy. Tarjoa lämpimänä esim. teen kanssa.

Kevätterveisin Sirkka

**MITÄ SANA TARKOITTA?**

Purkautui = tuli pois, kulkeutui, virtasi

Amputoida = lääkäri leikkaa käden tai jalan poikki

Työselkkaus = työntekijän ja työnantajan välinen riita palkoista

Hamstrata = ostaa varastoon

Säännöstellä = myydä tavaroita vain tietty määrä yhdelle henkilölle

Terroristi = henkilö, joka tekee pahoja tekoja

Yhteisö = ihmisryhmä

Perinteinen = vanha, isältä pojalle siirtynyt

Kulttuuri = tavat, sivistys, ihmisryhmän elintavat