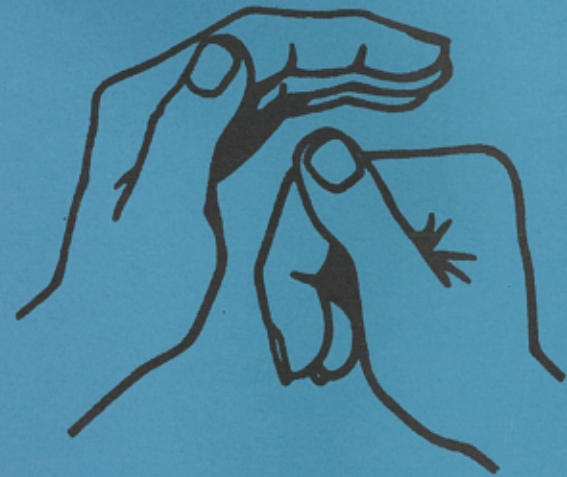


TUNTOSARVI

N:o 12 1983



TUNTOSARVI

Kuulonäkövammaisten lehti
ilmestyy 22 kertaa vuodessa
N:o 12/1983

ilmestyy 30. pnä kesäkuuta
9. vuosikerta

JULKAISIJA

Näkövammaisten Keskusliitto ry.

Varat tämän lehden kustannuksiin on lahjoittanut
Lions-piiri 107 N

PÄÄTOIMITTAJA

Orvokki Holopainen

TOIMITUKSEN OSOITE

Näkövammaisten Keskusliitto
Mäkelänkatu 50, 00510 Helsinki 51
puh. (90) 77041/227

SISÄLLYS

Hyvät lukijat	1
Näkövammaisten kirjaston palvelut paranevat	2
Invalidivähennys kunnallisverotukseen	6
Kevyitä kesäruokia	7
Matkakerho	10
Ilmoitus	11
Ajankohtaista	12
Hyvä olo jaloille	16
Suomi-juoksu	18
Ui – mutta älä törmäile	19

HYVÄT LUKIJAT

Tämä Tuntosarvi on viimeinen ennen kuukauden ilmestymistaukoa. Heinäkuussa ei siis lehtemme ilmesty, koska Keskusliiton kirjapaino viettää ansaitun kesälomansa. Seuraava Tuntosarvi ilmestyy elokuun puolivälissä. Silloin ovat lomat suureksi osaksi ohi tältä kesältä. Syksy tuo omat tunnelmansa ja alkavat kiireensä. Toivon, että jokainen lukija saa tilaisuuden nauttia kesästä oikealla tavalla. Jollekin se voi merkitä ulkomaan matkaa. Jotkut viettävät ehkä viikon tai kaksi leirillä tai jossakin kotimaan lomakohteessa. Kaikilla ei ole varaa tai muuten tilaisuutta matkustaa minnekään. Ei hätää. Suomen kesästä riittää iloa kotonan olijoillekin. Kaupungissa asuva voi ostaa tuokoksen mansikoita ja tuoksuvan kukkakimpun. Jokaisessa kaupungissa on lukuisia kohteita, joissa ei ole tullut käytyä koskaan. Kesällä kaupungit ovat hiljaisia, silloin on hyvä tilaisuus tutustua ystävän seurassa omaan kotikaupunkiin hiukan tarkemmin. Tutultakin tuntuvista kohteista voi saada uutta irti, kun niihin menee ilman kiirettä ja tungosta. Pelkästään kesäisellä torilla kävely aamusella on elämys. Tuoksuja, ääniä, tunnelmaa. Sitä on meidän kesämme. Maalla asuvia ei tarvitse kehottaa kesästä nauttimaan. Luonto tuhlaa antejaan. Mitäpä, jos tänä kesänä viettäisimme

muutaman päivän, joina ei ole ollenkaan ohjelmaa. Aamusta iltaan vain oleilua, kävelyä, istuskelua, tunnelmien maistelua. Siitä se kesä on tehty. Iloista ja rauhallista heinäkuuta koko lukijakunnalle.

Orvokki

Näkövammaisten kirjaston palvelut paranevat

Näkövammaisten kirjasto on vanha laitos. Oikeastaan sen juuret juontavat viime vuosisadan puolelle. Vuonna 1890 perustettiin yhdistys nimeltä Kirjoja sokeille. Yhdistyksen tarkoitus oli tehdä pistekirjoja, joita lainattiin sokeille. Tästä yhdistyksestä tuli myöhemmin nimeltään Näkövammaisten kirjastoyhdistys ry. Tämä yhdistys ylläpiti kauan Näkövammaisten kirjastoa. Pistekirjojen lisäksi 1950-luvun puolivälissä ruvettiin kirjoja äänittämään nauhoille. Aluksi käytettiin avokelanauhoja ja myöhemmin kasetteja.

Vuonna 1978 Näkövammaisten kirjasto siirtyi valtiolle. Nykyään se on siis valtion ylläpitämä erityiskirjasto. Näkövammaisten kirjaston asiakkaana voi olla jokainen, jolla on sellainen vamma, ettei hän pysty lukemaan painettua tekstiä. Myös muu kuin näkövamma voisi olla tällainen. Lainaajan täytyy esittää lääkärintodistus vammastaan. Myös laitokset voivat olla kirjaston asiakkaita. Kirjoja voi lainata joko postitse tai käymällä itse kirjastossa. Posti kuljettaa kirjat maksutta.

Mitä voi lainata?

Näkövammaisten kirjastossa on sekä pistekirjoja että äänikirjoja. Vuoden 1982 lopussa kirjastossa oli 5754 kpl pistekirjoja. Erilaisia nimikkeitä oli 3527, loput olivat kopioita samoista kirjoista. »Luetaan yhdessä»-kuvakirjoja oli samaan aikaan lainattavana 456 kpl. »Luetaan yhdessä»-kirjat ovat kuvakirjoja, joissa on kuvan ja tekstin päällä muovikelmulla pistetekstit. Isoja kasettikirjoja oli samana vuonna lainattavana 33 855 kirjaa. Näistä erinimisiä oli hivenen yli 3 000 kirjaa, loput olivat kopioita. C-kasettikirjoja kirjastossa on 5 549 kpl, niistä erinimisiä 1 390 kirjaa. Nuotteja kirjastossa on lainattavana noin 2 500.

Vuonna 1982 kirjastoa käytti 5 608 asiakasta. Laitoksia oli asiakkaina noin 200. Näkövammaisten kirjaston suurin ongelma tällä hetkellä on se, että lainattavia kirjoja on aivan liian vähän lainaajamäärään verrattuna.

Toimikunnan parannusehdotukset

Viimeksi kuluneen vuoden aikana on työskennelty toimikunta, joka mietti, miten Näkövammaisten kirjastoa pitäisi kehittää. Toimikunnan ehdotus on jätetty opetusministeriölle kesäkuussa. Toimikunnan tärkeimmät parannusehdotukset ovat seuraavat:

- Nykyään kirjaston suomenkieliset äänikirjat tehdään isoille nk. Clarke & Smit -kaseteille. Ne ovat käteviä, koska niille mahtuu 12 tuntia tekstiä. Kuitenkin olisi helpompi, jos äänikirjoja voisi

kuunnella tavallisella C-kasettinauhurilla. Silloin ei näkövammaisilla äänikirjojen kuuntelijoilla tarvitsisi olla kahta nauhuria. Siksi toimikunta esittää, että äänikirjat aletaan valmistaa C-kaseteille.

- Lainattavia kirjoja täytyy saada lisää. Toimikunta esittää, että 1/4 vuosittain ilmestyvistä kirjoista pitäisi saada kaseteille. Pidemmällä aikavälillä pyritään saamaan 1/2 kirjoista kaseteille. 1/4 vuosittain ilmestyvistä merkitsee noin 750 nimikettä. Tällä hetkellä uudistuotanto kasettikirjoista on vain noin 300 vuodessa.

Näkövammaisten kirjasto hankkii vuosittain myös noin 200-300 uutta pistekirjanimikettä. Näistä kuitenkin suurin osa on erilaisia oppikirjoja ja muuta oppimateriaalia. Tavallisista kirjaston kirjoista tehdään pisteille oikeastaan vain lasten kirjoja. Pistekirjojen vähäisyyteen on syynä niiden kalleus. Yhden pistekirjan hinnalla saadaan noin 10 äänikirjaa. Tämä ei kuitenkaan saa olla esteenä pistekirjojen tekemiselle. Kuurosokeat ovat yksi tärkeä pistekirjojen käyttäjäryhmä. Pistekirjojen tekeminen tulee lähitulevaisuudessa halvemmaksi. Tämä johtuu tuotannon siirtymisestä automaattiseen tietojenkäsittelyyn. Silloin ei enää tarvitse erikseen jäljentää jokaista pistekirjaa. Tällöin on toivoa, että käyttäjät saavat enemmän pistekirjoja luettavakseen. Ne voivat olla joko paperille painettuina kirjoina tai niitä voi lukea pistenauhurin avulla.

Toimikunta ehdottaa lisäksi, että näkövammaiset



Näkövammaisten kirjasto palvelee noin 6 000 lainaajaa. Toimikunta laski, että käyttäjiä voisi olla jopa 25 000, jos kaikki tietäisivät palveluista.

voisivat ostaa kirjaston tuottamia kasettikirjoja. Hinnan tulisi olla suunnilleen sama kuin mustapainetun kirjan hinta. Tämä toisi parannuksen siihen, ettei näkövammaisen tällä hetkellä voi omistaa kirjaa. Kuitenkin esim. kuurosokeat jäisivät edelleen samaan asemaan. Pistekirjojen myynnistä ei toimikunnan esityksessä puhuta mitään. Muutenkin on muistettava, että nämä ovat vasta esityksiä, jotka on tehty opetusministeriölle. Nähtäväksi jää, kuinka pian esitykset tuovat tuloksia.

INVALIDIVÄHENNYS KUNNALLISVEROTUKSEEN

Eläketulon invalidivähennys olisi hyväksyttävä myös kunnallisverotukseen. Invalidivähennyksiin pitäisi tehdä indeksitarkistukset. Tämä vammaisten verotukseen liittyvä uudistusesitys jätettiin valtiovarainministeri **Pekka Vennamolle** maanantaina 20.6. Kirjelmän valtiovarainministerille luovuttivat Invalidiliitto, Invalidisäätiö, Keuhkovammaliitto, Näkövammaisten Keskusliitto ja Sotainvalidien Veljesliitto.

Kirjelmän mukaan invalidivähennyksen palauttaminen valtionverotukseen ei riitä, vaan vähennys on ulotettava kiireellisesti myös kunnallisverotukseen. Nykyinen eläketulosvähennys turvaa esityksen mukaan vain kansaneläkkeen verottomuuden.

Invalidivähennyksen tarkoitus on korvata vammasta aiheutuvia kustannuksia ja ansaintikyvyn heikentymistä. Vamman aiheuttamat lisäkustannukset säilyvät eläkkeelle siirtymisen jälkeenkin. Toisaalta vammaisten työstä saadut eläkkeet ovat kirjelmän mukaan keskimääräistä alhaisemmat. Myös invalidirahan lakkaaminen eläkkeelle siirryttäessä heikentää eläkkeellä olevan vammaisen toimeentuloturva, vammaisjärjestöt sanovat.

Koska vuosien 1982 ja 1983 verotuksessa ei ole tehty invalidivähennyksen markkamääräistä tarkistusta, vammaisjärjestöt esittävät indeksitarkistuksen mukaan ottamista.

Ministeri Pekka Vennamo lupasi vammaisten

edustajille, että hän tulee tekemään kaikkensa uudistuksen läpimenemiseksi. Vennamo sanoi, että eniten invalidivähennyksen ottamista mukaan kunnallisverotukseen vastustavat kunnallisjärjestöt. Vennamo sanoi, että kuntien talous ei hänen mielestään saa olla kiinni vammaisten verotuksesta. Puuttuvat rahat kunnille täytyy löytyä muualta, hän sanoo.

Kevyitä ja helppoja kesäruokia

Makkarasalaatti

6 keitettyä perunaa

250 g makkaraa (balkan, metvursti, gotler)

2-3 tomaattia

nippu retiisejä

hienonnettua persiljaa

kerä rapeaa salaattia

n. 1 dl öljykastiketta

Kuutioi kuoritut, kylmät perunat ja makkara. Leikkaa tomaatit lohkoiksi, retiisit viipaleiksi. Hienonna joukkoon persilja ja lisää kastike. Anna salaatin maustua kylmässä ja lisää joukkoon paloitettu salaatti. Tarjoile tuoreen leivän kanssa.

Ihanat uudet perunat – tärkeä osa kesää

Seuraavat asiat on hyvä tietää näistä kesäherkuista

- Uudet perunat ovat parhaita tuoreina. Kuori on vielä niin ohut, että peruna säilyy hyvänmakuisena vain pari päivää.
- Peruna ei pidä valosta. Säilytä pimeässä. Jääkaappi on sopiva säilytyspaikka.
- Perunalajien väliset makuerot ovat suuret. Opettele tuntemaan oma suosikkisi nimeltä, jotta osaat etsiä omasi. Hyvänmakuinen varhaisperuna on mm. Siikli.
- Uuden perunan kohdalla pätee sääntö: hinta ja laatu kulkevat yhdessä. Kallis peruna on myös paremman makuinen.
- Älä osta pestyjä perunoita. Pesu heikentää perunan säilyvyyttä.
- Älä koskaan kuori uusia perunoita, vaan pese ne puhtaaksi. Ne voi syödä kuorineen. Kuoren alla on perunan ravintopitoisin osa.
- Kypsennä uudet perunat mieluiten höyrykattilassa. Jos käytät tavallista kattilaa, laita vettä vain vähän. Muista ripotella perunoille suolaa. Laita kattilaan tiivis kansi päälle. Lopeta keittäminen siinä vaiheessa, kun perunat ovat pikemminkin hiukan raakoja.
- Parhaiten uusia perunoita täydentää tuore silli. Muita kesäisiä lisäkkeitä ovat kukkakaali, tuo-

reet tomaatit ja vihersalaatti. Lomaoloissa helppo ruoka uusien perunoiden rinnalle on myös makkara.

Maustettu uunilenkki

makkaralенkki

- 1 sipuli
- 1 omena
- 2 ruokalusikallista ketsuppia
- 2 ruokalusikallista sinappia
- 3-4 ruokalusikallista tahkojuustoraastetta

Osta luonnonsuolessa oleva lenkkimakkara. Tee makkaraan syviä poikittaisia viiltoja. Sekoita ketsuppi ja sinappi keskenään ja voitele lenkki, myös poikittaisviillot. Laita viiltoihin vuorotellen omena- ja sipuliviipalet. Ripottele juustoraastetta pinnalle. Kuorruta uunissa noin 225 C asteessa 20 minuuttia. Voit kypsentää lenkin myös ulkogrillissä.

Perunoista, sillistä ja uunimakkarasta tulee jano. Seuraavassa raikas resepti kesäbooliksi.

Kesäbooli

- 2 litraa omenamehua
- 2 dl greippimehua
- 1-2 sitruunan mehu
- jääkuutioita
- mansikoita

Sekoita kaikki aineet keskenään. Tarjoa jääkylmänä.

Hyvää ruokahalua!

MATKAKERHO

Viime johtokunnan kokouksessa 6.6.83 herätettiin uudestaan keskustelu matkakerhon tarpeellisuudesta: Matkakerhoasia on aikaisemminkin ollut esillä johtokunnassa, mutta jäänyt kuitenkin pöydälle. Nyt vihdoin asia sai kannatusta taakseen, ja johtokunta valitsi Ulla Tikkasen ja minut Martti Avilan selvittämään matkakerhon tarpeellisuus ja tekemään asiasta esitys seuraavaan johtokunnan kokoukseen mennessä, joka pidetään elokuussa.

Matkakerhoa ovat toivoneet monet kuurosokeat ja kertoneet haluavansa liittyä myöskin jäseniksi matkakerhoon, mikäli sellainen saadaan aikaan.

Matkakerho tulee varmastikin olemaan tarpeellinen sillä matkakerhon tehtävänä tulisi olemaan tehokas matkojen suunnittelu ja järjestäminen. Lisäksi kuurosokeille tiedotetaan matkoista entistä paremmin.

Matkoja ei kuitenkaan voida järjestää kovin paljon, vaan 2-3 matkaa/vuodessa tulee olemaan sopiva, mutta vaihtoehtoja voitaisiin tarjota useampia ja sitten järjestettäisiin sellainen matka, jonne olisi eniten lähtijöitä. Tällaiselta kuulostaa tämä matkakerhoasia. Toivottavasti saamme teiltä kannustavia kirjeitä ja jos haluatte esittää omia toivomuksia matkakerhosta, niin kirjoittakaa rohkeasti vaan ja kirjeet voitte lähettää tänne yhdistyksen toimistoon.

Asia on siis esillä seuraavassa kokouksessa ja siellä lopullisesti päätetään ja toivottavasti myöskin hyväksytään. Mikäli asia hyväksytään niin syksyllä

kerromme Tuntosarvessa tarkemmin matkakerhon toiminnasta.

Martti Avila

ILMOITUS

RUSKALEIRI pidetään Seitarannassa 5.-9. syyskuuta. Seitaranta on Lapin Näkövammaisten lomakoti Rovaniemen maalaiskunnassa. Aikaisemmin ilmoittautuneille lähetetään lomake tulon varmistamista varten. Paikkoja on muutamia vielä vapaana. Jos et ole aikaisemmin ilmoittautunut, mutta haluaisit mukaan, lähetä ilmoittautumisesi Maija Haapalaiselle heinäkuun aikana. Osoite on Maakuntakatu 12 96100 Rovaniemi 10 (huomaa muuttunut osoite).

Leirillä voi käyttää tulkkia. Pyydä siis itsellesi tulkki leirin ajaksi, jos sellaista tarvitset. Matkat leiriläisille korvataan 70 markkaa ylittävältä osalta. Osallistumismaksu on 100 markkaa. Olen lomalla 4.-30.7. Toivotan siis kaikille lukijoille hyvää kesän jatkoa. Maija.

AJANKOHTAISTA

Helsingissä on pidetty naisten rauhanseminaari. Seminaarilaiset keskustelivat sodasta, asevarustelusta sekä siitä kuinka tärkeä asia rauha on. Naisten rauhanseminaariin osallistui edustajia sekä Neuvostoliitosta että Yhdysvalloista.

Pohjoismaiden neuvosto on tehnyt tutkimuksen laadusta Suomessa, Ruotsissa, Norjassa ja Tanskassa. Tutkimuksen mukaan Suomessa ovat asunnot pienempiä kuin muissa Pohjoismaissa. Suomalaiset käyttävät myös muita vähemmän rahaa esimerkiksi ruokaan, vaatteisiin ja huonekaluihin. Tutkimus kertoo myös että Suomessa naiset elävät kauemmin kuin miehet.

Suomalaisten matkailu Neuvostoliittoon on vähentynyt viime vuodesta. Matkustajamäärät ovat pudonneet jopa kolmanneksen. Tärkein syy matkailun vähenemiseen on matkojen kohonneet hinnat. Toinen matkailijoita vähentänyt tekijä on tiukentuneet tarkastustoimet Neuvostoliiton rajalla. Suomen kautta kulkee kuitenkin edelleen paljon turisteja Neuvostoliittoon. Suurin osa näistä turisteista tulee joko Ruotsista tai Saksan Liittotasavallasta.

Suomen presidentin vaaliin saattaa tulla muutoksia. Presidentin valitsemistapaa tutkinut valtion komitea on juuri saanut työnsä valmiiksi. Komitea ehdottaa sellaista vaalitapaa, jossa kansa saa äänestää sekä presidenttiä että presidentin valitsijamiehiä. Nykyisin kansan on mahdollista äänestää vain presidentin valitsijamiehiä. Jos presidentin vaalitapa uudistettaisiin, voisi suuren kannatuksen saanut presidenttiehdokas päästä suoraan presidentiksi. Komitea ehdottaa, että uusi vaalitapa otettaisiin käyttöön jo vuoden 1988 presidentinvaaleissa.

Suomen Tiina Lillak on heittänyt naisten keihäänheiton maailmanennätyksen. Lillakin keihäs lensi 74,76 metriä. Edellinen maailmanennätys oli yli puoli metriä heikompi.

Osuuskauppajärjestö SOK aikoo tehostaa toimintaansa. SOK tuotti viime vuonna noin 80 miljoonaa markkaa tappiota. Tehostaakseen toimintaansa SOK vähentää osuuskauppojen lukumäärää. Lisäksi osuuskauppojen työntekijöistä noin 5 000 irtisanoitaan. Tällä hetkellä SOK:lla on työssä 32 000 henkilöä.

Helsingin ratapihalla on tapahtunut junakolari. Moskovasta tullut pikajuna ja paikallisjuna törmäsivät toisiinsa. Kukaan ei loukkaantunut törmäyksessä. Onnettomuus hidastutti kuitenkin muuta junaliikennettä. Syyt junien törmäykseen ei vielä tiedetä.

Suomi osallistuu Ruotsalaiseen TV-satelliittihankkeeseen. Suomen hallitus on tehnyt asiasta päätöksen. Satelliitin kustannuksista joutuu Suomi maksamaan noin 40 miljoonaa markkaa. Ruotsalainen TV-satelliitti on vasta kokeilukappale. Sen avulla suomalaiset haluavat saada kokemuksia avaruustekniikasta.

Pankkien korot nousevat yhden prosenttiyksikön. Jos esimerkiksi lainan korko on aikaisemmin ollut 8,5 % on se nyt 9,5 %. Samalla tavalla nousevat myös säästöistä maksettavat korot. Päätöksen koron nostamisesta tekivät eduskunnan pankkivaltuusmiehet. Pankkikorkoa nostamalla on tarkoitus hidastaa rahan arvon alenemista eli inflaatiota.

Ihmisten suhtautuminen liikenteeseen on muuttunut varomattomaksi. Tästä syystä liikenneonnettomuudet ovat kasvaneet. Esimerkiksi liikenneonnettomuuksissa kuolleita on ollut tänä vuonna enemmän kuin aikaisemmin. Suurimmat syyt liikenneonnettomuuksiin ovat ylinopeudella ajaminen ja alkoholin käyttö liikenteessä. Jotta onnettomuuksien luku ei enää kasvaisi lisää poliisi liikenteen valvontaa. Lisäksi ihmisille muistutetaan siitä kuinka tärkeää on käyttäytyä oikein liikenteessä.

Sanomalehti Helsingin Sanomat on haastatellut presidentti Mauno Koivistoa. Presidentti Koivisto ei aio puuttua kovin paljon Suomen sisäisiin asioihin. Niiden

hoito kuuluu presidentin mukaan eduskunnalle ja hallitukselle. Suomen ulkopoliittikkaa presidentti Koiviston sijaan aikoo itse johtaa. Koiviston mielestä presidentin asiana on tarkkailla kaikkea mitä tapahtuu, jotta hän parhaiten voisi auttaa Suomea kehittymään.

Sosiaali- ja terveysministeriö harkitsee lasten sairaalamaksujen poistamista. Tällä tavoin voitaisiin tukea vammaisten ja pitkäaikaissairaiden lasten vanhempia. Myös muut lapsiperheet hyötyisivät maksujen poistamisesta. Jos lasten sairaalamaksut poistetaan on rahaa saatava jostain muualta tilalle. Yksi mahdollisuus on palauttaa terveyskeskusten käyntimaksu.

Näkövammaisten kirjastopalveluja tutkinut toimikunta on jättänyt mietintönsä. Toimikunnan mukaan kirjaston pitäisi siirtyä käyttämään pelkästään C-kasetteja äänikirjoissa. Nykyisen ison kahdentoista tunnin kasetin käyttö on hankalaa. Toimikunta esittää lisäksi että äänikirjoja voisi lainata tulevaisuudessa paikallisista kirjastoista. Yhä useampi kirja olisi toimikunnan mielestä myös luettava äänikirjaksi. Tällä hetkellä vain pieni osa tavallisista kirjoista voidaan lukea äänikirjaksi.

Eduskunnassa ovat hallitukseen kuulumattomat puolueet yrittäneet kaataa hallituksen. Hallitusta vastustaneiden puolueiden mielestä valtion taloutta ei ole hoidettu riittävän hyvin. Eduskunta kuitenkin hyväksyi hallituksen toimet. Hallitus sai puolelleen 119 kansa-

nedustajaa. Hallitusta vastaan äänesti 66 kansanedustajaa.

45 kansanedustajaa on päättänyt vastustaa uuden ydinvoimalan rakentamista Suomeen. He ovat jättäneet eduskunnan puhemiehelle kysymyksen asiasta. Kysymyksen avulla nämä 45 kansanedustajaa haluavat kertoa vastustavansa kaikkea ydinvoimaa. Alunperin kysymykseen piti saada yli sata allekirjoittajaa. Kaikki kansanedustajat eivät kuitenkaan uskaltaneet sanoa mielipidettään ydinvoima-asiasta.

HYVÄ OLO JALOILLE

Kesäkuumilla kaduilla ja maanteilla jalat väsyvät. Iltaisin niitä kuumottaa, särkeekin joskus. Jalkahieltä ei vältty kukaan. Usein jalat saattavat myös olla iltaisin turvonneet. Voit tehdä yhtä ja toista saadaksesi jaloille hyvän olon.

Voimisteluta jalkojasi. Jalkavoimistelu auttaa jalkoja pysymään terveinä. Se vahvistaa lihaksia ja voimistaa jalkojen kaaria. Jalkavoimistelun ei tarvitse viedä ylimääräistä aikaa, vaan sen voi yhdistää johonkin muuhun toimeen. Tässä muutama helppo liike.

- 1 Seiso jalat perusasennossa. Nouse hitaasti varpaillesi ja takaisin alas. Liike voimistaa sääri- ja jalkalihaksia.
- 2 pyörittele jalkojasi hitaasti nilkasta piirtäen ilmaan mahdollisimman isoja ympyröitä.
- 3 Poimi maasta varpaillesi vaikkapa kyniä.
- 4 Koukista varpaita alaspäin kohti jalkapohjia.

Kylvetä jalkojasi iltaisin lämpoisellä vedessä. Lisää veteen virkistävää kylpysuolaa. Se pehmentää kuolleen ihosolukon. Se on helppo poistaa raspilla kylvyn jälkeen. Raspin voit ostaa kemikaliosta. Kylpysuola lievittää särkyä ja tilapäistä turvotusta ja edistää verenkiertoa jaloissa. Kylpyvesi ei saa olla liian kuumaa. Kylvetä jalkoja 15 minuuttia kerrallaan. Älä huuhtelee jalkoja kylvyn jälkeen.

Jos kärsit kylmistä jaloista, auta verenkiertoa suihkuilla. Aloita suihkutuspöytä lämpimällä vedellä ja päätä se aina viileällä. Vaihtelee veden lämpötilaa 2-3 kertaa.

Väsyneet ja turvonneet jalat hikoilevat paljon. Hikoiluun auttaa jonkin verran jalkatalkki. Sitä voi ostaa kemikaliosta. Se myös ehkäisee kenkien hankaamista. Jos jalat hikoilevat hyvin paljon, niihin voi käyttää erityistä jalkavoidetta. Kaupasta saa myös erikseen deodoranttisuihkeita jalkoja varten. Jalkaraikaste ei korvaa pesua.

SUOMI-JUOKSU

Näkövammaisten Keskusliitto osallistuu tänä kesänä ensimmäisen kerran Suomi-juoksuun. Suomi-juoksussa on tarkoitus juosta koko Suomen halki Utsjoelta Helsinkiin. Juoksuun osallistutaan joukkueittain. Kaikkiaan sata erilaista joukkuetta aikoo yrittää Suomen halki juoksemista. Näkövammaisten Keskusliiton joukkueeseen kuuluu 14 henkilöä. Heistä 4 on sokeita. Heidän apunaan juoksevat näkevät oppaat. Loput joukkueesta ovat heikkonäköisiä.

Juoksu alkaa Utsjoelta lauantaina 9.7. klo 17.00. Maaliin tullaan Helsingissä 14.7. klo 19.00. Joukkueet juoksevat yötä päivää. Yksi juoksija juoksee aina kerrallaan muiden levätessä. Juoksuetapin pituus on keskimäärin 13 kilometriä. Koko matkan pituus on 1308 kilometriä.

Ui – mutta älä törmäile

VAMMAUTUMINEN UHKAA SUKELTAJAA

350 hukkuvan lisäksi vähintään kaksikymmentä suomalaista kuolee tai vammautuu vaikeasti sukellusonnettomuuksissa vuosittain. Jos sukeltaa oudoissa paikoissa näkymättömään kiveen, tai muuhun esteeseen tulee helposti murtuma niskanikamiin. Seurauksena voi olla pysyvä liikuntakyvyttömyys tai hengityslihasten halvauksesta johtuva kuolema.

Pääosa lähinnä pyörätuolilla liikkuvista selkäydinvammaisista on vammautunut liikenteessä, työtapa-turmista tai sairauksien seurauksena. Sukellusonnettomuuksien välttämiseksi Invalidiliitto antaa seuraavat ohjeet:

1. Älä sukella vieraaseen veteen. Veden pinnan alla etenkin oudossa paikassa voi olla kivi, uppotukki tai muu este.
2. Älä hypi juovuksissa veteen. Vammautumisen ja hukkumisen mahdollisuus viinan kanssa on moninkertainen.
3. Älä tönäise ketään väkisin veteen. Horjahtaminen veneen reunaan, laiturin portaisiin, toiseen uimariin tai muuhun esteeseen vedessä voi aiheuttaa ikävän yllätyksen.
4. Älä päästä pieniä lapsia yksin laiturille tai muuten veden ääreen. Esimerkiksi hyppääminen vedessä

olevaan veneeseen voi olla lapselle kohtalokas.

5. Opettele itse ja opeta lapsillesi hyvä uimataito. Uinti on mitä parhaita kuntoilua, virkistystä ja rentoutusta. Asevelvollisista 7 prosenttia on vielä uimataidottomia.

6. Noudata kaikkia muita vesillä liikkuvien turvallisuusohjeita.

