

TUNTOSARVI

N:o 14 • 1980



TUNTOSARVI

Kuulonäkövammaisten lehti

Ilmestyy 22 kertaa vuodessa

N:o 14

31. p:nä elokuuta 1980

6. vuosikerta

JULKAISIJA

Näkövammaisten Keskusliitto ry.

Varat tämän lehden kustannuksiin on lahjoittanut

Lions-piiri 107 N

PÄÄTOIMITTAJA

Pirjo Rissanen

TOIMITUKSEN OSOITE

35400 Länkipohja

puh. 935-31357

SISÄLLYS

Päätoimittajan kynästä	1
Tiedotuksia	2
Ajankohtaista	3
Eristetyt kuurot	4
Kuurosokeat Suomessa	5
Kaijan palsta	8
Käytä sosiaalipalvelua	10
Saamelaiset	11
Lukijan kirjeitä	15
Kasviston ravintoarvo ja käsittely	19

PÄÄTOIMITTAJAN KYNÄSTÄ

MITÄ KUUROSOKEA ODOTTAA HYVÄLTÄ TULKILTA?

Tulkin koulutuksessa puhutaan paljon millainen on hyvä tulkki. Asiaa on kysytty kuuroilta itseltään ja vastauksia ja toivomuksia on monenlaisia. Kuuron mielestä hyvä tulkki on asiallinen, rauhallinen, viittoo kaikki asiat mitä lääkäri tai muu kuuleva puhuu. Tulkki ei saa hävetä kuuroa. Tulkin pitää olla rohkea ja siististi pukeutunut. Tulkki ei saa koskaan kertoa kuuron asioista muille. Jos tulkki on käynyt kuuron kanssa lääkärissä, niin tulkki ei saa kertoa muille ihmisille miksi kuuro kävi lääkärissä. Tulkki on ehdottomasti vaitiolovelvollinen. Jos kuuro saa tietää, että tulkki on puhunut kuuron salaisia yksityisasiaita, niin kuuro voi ottaa yhteyttä kuurojentyöntekijään. Nyt Malminharjulla koulutetaan kuuroja tulkeiksi kuurosokeille. Olisi hyvä jos te kuurosokeat itse miettisitte millainen on hyvä tulkki teidän mielestä? Mitä sinä odotat tulkilta? Millaista tulkkia toivot itsellesi. Nyt kun alkaa taas pitkät ja pimeät syksyillat, niin kirjoittakaa minulle. Jos kuuro on sinulle tulkkina, niin mitä toivot kuuron tekevän? Jos saan teiltä omia ajatuksia hy-

vistä tulkeista, niin voisin kirjoittaa Kuurojen lehteen. Olisi mukava, kun kuurot saisivat lukea omasta lehdestään teidän kuurosokkeiden toivomuksia. Kirjoitelkaa muistakin asioista.

Pirjo

TIEDOTUKSIA

Toivoisin taas kerran, että alkaisitte tehdä tätä lehteä minun kanssani. Koko kesänä en ole saanut kuin yhden kirjeen. Aikaisemmin kurseilla on ollut joskus tietokilpailuja. Ajattelin jos joku innokas lehden lukija tekisi tietokilpailun lehteen. Kirjoita kysymykset ja vastaukset paperille ja lähetä minulle. Laitan tietokilpailun sitten seuraavaan lehteen.

Ajankohtaista

Poiminut Ulla Tikkanen

Vuosisadan pahin pyörremyrsky raivosi Karibianmerellä. Myrsky on vaatinut ainakin 20 ihmisen hengen ja aiheuttanut suurta tuhoa alueen maanviljelykselle. Myrskyn nimi on Allen. Myrsky kulkee 217-273 km tunnissa. Kun myrsky saapui Jamaikalle se katkaisi sähkön ja tietoliikenneyhteydet. Myrskyä seuraa rankkasade. Pyörremyrsky on riehunut Haitilla, Kuubassa, Ranskalle kuuluvassa saarella ja muilla Länsi-Intian saarilla. Kaakkois-Kuuba julistettiin hätätilaan. Ranskan saaren banaanisato tuhoutui melkein kokonaan. Sadat ihmiset ovat jääneet kodittomiksi.

Suolaton meijerivoi tulee markkinoille ensi syksynä. Nyt on myynnissä vain voimakassuolaista ja normaalisuolaista voita. Suolatonta voita käytetään ruoanlaittoon ja leivontaan. Muissa maissa se on jo käytössä. Suolatonta voi käyttää myös samalla tavalla kuin suolaista voita. Suolaton voi sopii hyvin sellaisille, jotka syövät vähäsuolaista ruokaa terveydellisistä syistä.

ERISTETYT KUUROT

Kuuroja on Suomessa n. 8 000 henkeä. On monenlaisia kuuroja. Toiset käyvät ansiotyössä, menevät naimisiin ja saavat lapsia. Monet kuurot ovat myös hyvin tarmokkaita ajamaan omia asioitaan. Kuuro voi olla ammattiyhdistyksen jäsen, kuulua kuurojen yhdistykseen tai muuhun kuurojen toimintaan aktiivisesti. He elävät normaalia elämää kuulevien yhteiskunnassa. Vaikeutena on kuulon puuttuminen ja he joutuvat käyttämään tulkkia, kun asioivat kuulevien kanssa. **M i l l a i n e n o n e r i s t e t t y k u u r o ?** Eristettyjä kuuroja on monenlaisia. Jokaisella on oma elämäntarina. Useimmiten kuitenkin eristetty kuuro on sellainen kuuro, jolla on hyvin paljon vaikeuksia. Kuurojen koulun jälkeen kuuro on palannut kotiinsa. Usein koti on maaseudulla. Kuuro ei ole saanut työtä tai vanhemmat eivät ole päästäneet kuuroa muuttamaan kotoa pois. Kuuro on työkyvyttömyyseläkkeellä. Hänellä on hyvin vähän ystäviä. Omaiset eivät osaa viittoja ja keskustelevat kuuron kanssa vähän. Toiset kuurot asuvat kaukana. Eristetty kuuro tapaa toisia kuuroja vain kursseilla ja leireillä. Kuuroilta alkaa unohtua viittomakieli. Hän

on ahdistunut ja joutuu käymään mielenterveystoimistossa. Joskus kuuron pitää olla mielisairaalassa hoidossa lyhyitä aikoja. Tulevaisuus näyttää mustalta. Kuurojen Liitto järjestää sopeutumisvalmennuskursseja eristetyille kuuroille. Sopeutumisvalmennuskursseilla kuuroja autetaan viittomakielen uudelleen oppimisessa. Kursseilla he saavat tavata muita kuuroja. Kursseilla myös pyritään virkistämään kuuroja sekä kuunnellaan heidän vaikeuksiaan. Kuurot ohjaajien kanssa yhdessä miettivät jatkokuntoutusmahdollisuuksia. Yritetään miettiä yhdessä miten tällaisten eristettyjen kuurojen elämään saataisiin valoa.

KUUROSOKEAT SUOMESSA

Henkilö on kuurosokea kun hänellä on vakava kuulovamma ja näkövamma. Kuurosokeat on jaettu neljään ryhmään.

Ensimmäinen ryhmä: **S y n t y m ä s t ä a s t i k u u r o s o k e a t.** Vauva syntyy kuurona ja sokeana. Kuurosokean vauvan on vaikeaa oppia erilaisia

asioita. Kouluikäisenä hänen on paljon vaikeampi olla koulussa kuin kuuron tai vain sokean.

Toinen ryhmä: **S y n t y m ä s t ä a s t i k u u r o t e l i s y n t y m ä k u u r o t.** Kuuroksi sanotaan myös sellaista lasta, joka on kuuroutunut alle kolme vuotiaana. Jos on kuuroutunut alle kolmivuotiaana, niin lapsi ei ole oppinut vielä puhumaan. Kun lapsi sitten kuuroutuu niin hänen on vaikea oppia suomenkieltä. Syntymäkuurolla ja alle kolme vuotiaana kuuroutuneella lapsella on ★kieli-invaliidit. Kuuron lapsen äidinkieli on viittomakieli ja hän ei ymmärrä hyvin suomenkieltä. Syntymäkuurolla joka myöhemmin tulee kuurosokeaksi on näkövamma. Näkövamma alkaa kehittyä huonommaksi toisilla kuusi vuotiaana ja toisilla vasta kouluikäisenä. Jos kuurolla on jatkuvasti huonontuva näkövamma niin häntä kutsutaan kuurosokeaksi.

Kolmas ryhmä: **S y n t y m ä s t ä a s t i s o k e a t.** Lapsi syntyy sokeana. Sokea lapsi käy sokeain koulua ja oppii puhumaan kuulonsa avulla. Myöhemmin hänen kuulonsa alkaa heikentyä ja lopulta sokea kuuroutuu täysin. Joskus sokealle voi jäädä vähän kuuloa, mutta hän ei kuitenkaan tule toimeen enää kuulonsa avulla. Tällainen kuurosokea joutuu opettelemaan viittomakielen. Sokeitten kuu-

rojen on vaikea ymmärtää kuurojen sokeitten viittomista. Oppiminen vaatii paljon harjoitusta. Olisi myös hyvä jos kuurot sokeat opettaisivat näitä henkilöitä viittomisessa.

Neljäs ryhmä: **A i k u i s e n a k u u r o u t u n e e t j a s o k e u t u n e e t.** Lapsi on syntynyt täysin terveenä. Hän on käynyt kouluja ja valmistunut ammattiin. Myöhemmin hänen kuulonsa alkaa heikentyä ja hänestä tulee kuurosokea. Näillä ihmisillä on myös hyvin vaikeaa. Pitää opetella pistekirjoitus, viittomakieli ja kaikki kuurosokeiden erityis- taidot alusta alkaen.

Kuurosokeitten kuntoutuskursseilla tapaa kolmen ryhmän ihmisiä. Lapsena kuuroutuneet ja myöhemmin sokeutuneet, lapsena sokeutuneet ja myöhemmin kuuroutuneet ja aikuisena kuuroutuneet ja sokeutuneet. Suomessa on hyvin vähän syntymästä asti kuurosokeita. Heitä ei myöskään ole kursseilla mukana. Useimmiten lapsesta asti kuurosokeat ovat laitoshoidossa.

Seuraavassa lehdessä kirjoitan mikä aiheuttaa kuurosokeutta.

Kaijan palsta

Hei!

Portugalin matkalla on vielä muutama paikka vapaina. Matkasta oli ilmoitus lehdessä no 10.

Matkan kohde on Portugalin eteläisin maakunta Algarve. Sanotaan, että tämä Portugalin etelärannikko muistuttaa enemmän Afrikkaa kuin Eurooppaa: kasvillisuus, kirkas heleä taivas, meri, tasankojen ja vuorten vaihtuva rytmi. Subtrooppinen (= lämmin ja kostea) ilmasto on tehnyt siitä erään maailman kauneimmista puutarhoista. Siellä kasvaa mm. puuvilla, sokeriruoko, banaani sekä tietysti kaikki eurooppalaiset hedelmäpuut. Algarven rannikon keskellä sijaitsee Albufeiran kaupunki, jossa ryhmämme asuu Vila Recife -nimisessä hotellissa. Albufeirassa on asukkaita n. 16 000. Atlantin ranta on Algarven kohdalla hienoa hiekkaa, jonka kallioiset niemet jakavat suojaisiksi poukamiksi. Albufeiran rantaa pidetään yhtenä parhaimmista. Se on leveä, puhdas, loivasti syvenevä ja vesi on kirkasta. Meriveden keskilämpötila lokakuussa on 18^o. Lokakuun korkein päivälämpötila on 22^o ja alhaisin yölämpötila on 15^o. Albufeiraa kuvataan rauhalliseksi ja leppoisak-

si kaupungiksi. Kadut ovat kapeita ja niiden varrella on paljon katukahviloita.

Pienellä torilla voi seurata värikkäitä markkinoita. Rannalla auringonpaisteessa voi ihailia huolella hoidettuja kauniisti koristeltuja kalastajaveneitä ja seurata kalastajien puuhia. Kaupunki on siisti ja hyvinhoidettu kuten koko Portugali. Portugalin hintataso on pysynyt melko alhaisena. Edullisia matkamuistoja ovat esim. posliini- ja kupariesineet.

Matka-aika: 23–30.10.1980

Matkan hinta: 1 515 mk + polttoainelisämaksu
100 mk + peruutusturvamaksu 45
mk. Yht. 1 660 mk

Jos olet kiinnostunut matkasta, ota heti yhteyttä Kaija Salekariin.

Hyvää syksyä teille kaikille!

Terveisin Kaija Salekari

KÄYTÄ SOSIAALIPALVELUA

Kodinhoitoapu

Jokaisessa kunnassa on kunnallisia kodinhoitajia ja kotiavustajia. Jos perheen äiti sairastuu eikä jaksaa hoitaa lapsia ja kotia, niin silloin perheen on mahdollista saada kodinhoitoapua. Kodinhoitoapua saa myös jos äiti menee laitokselle uutta vauvaa hakemaan tai jos äiti on kovin väsynyt ja tarvitsee itse lepoa ja virkistystä. Jos lapsi sairastuu ja äidin pitää mennä työhön, niin silloinkin äiti voi **★**anoa kodinhoitoapua. Vanhukset ja vammaiset sekä sairaat voivat myös saada kodinhoitoapua. Kodinhoitoapua anotaan oman kunnan sosiaalilautakunnalta. Korkein tuntimaksu on 4,50 mk, mutta jos perhe on köyhä niin kodinhoitoapu on ilmainen. Joissakin kaupungeissa on kodinhoitotoimisto ja sieltä pyydetään kodinhoitajaa tarvittaessa. Muutamilla paikkakunnilla on myös kotisairaanhoidokeskus. Jos sairas vanhus asuu yksin kotona ja tarvitsee sairaanhoitoa, niin kotisairaanhoidokeskuksesta voi pyytää sairaanhoitajan vanhusta katsomaan.

Maatalousyrittäjän sijaisapu

Jos olet maanviljelijä ja sinulla on lehmiä tai muita

kotieläimiä, niin sinä voit anoa kotiisi maatalouslomittajan. Maatalouslomittajan saa, jos sinä sairastut, menet synnyttämään tai jonkin muun tilapäisen avun vuoksi. Maatalouslomittajan saa vain jos **★**päätoimeentulo on maatalouden harjoittaminen. Tuntimaksu on sama kuin kodinhoitoavussa 4,50 mk. Kuitenkin maksusta päättää paikallinen toimisto. Jos olet köyhä niin voit saada apua ilmaiseksi. Kunnassa on yleensä lomalautakunta. Lautakunnalta anotaan maatalouslomittaja. Oman paikkakuntasi kunnantoimistosta saat lisätietoa asiasta.

SAAMELAISET

Historiallinen Lappi on 1500 km pitkä ja 300-400 km leveä. Historialliseen Lappiin kuului Ruotsin Lappi, Norjan Lappi, Suomen Lappi ja Neuvostoliiton Lappi. Lapissa asuvaa kansaa kutsutaan saamelaisiksi, toiselta nimeltä lappalaisiksi. Saamelaisilla on oma kieli ja oma kulttuuri. Saamelaiset ovat pienikokoisia ihmisiä ja ihon väri tumma. Tukka on musta ja silmät ruskeat. Pääelinkeino on aikaisemmin ollut poronhoito, metsästys ja kalastus. 500-1500 luvulla

saamelaisia on ollut metsästäjinä ja kalastajina ympäri Suomea. 1800 luvulta lähtien saamelaiset ovat asuneet Lapissa. Ennen saamelaiset palvoivat luonnon jumalia. Näitä luonnon jumalia saamelaiset saivat seidoiksi. Ukkonen oli ylijumala. Muita jumalia olivat auringon jumala, tuulenjumala ja veden jumala. Saamelaiset uhrasivat näille jumalille ja pyysivät turvaa sekä metsästys- ja kalastusonnea. Pyhiä paikkoja olivat jotkut isot tunturit. 1200 luvulla alettiin saamelaisia verottamaan. Verottaminen tapahtui ryöstämisenä. Suomalaiset tekivät ryöstöretkiä saamelaisten alueella. Ryöstösaaliista osa luovutettiin Ruotsin kruunulle ja osan saaliista ryöstäjät pitivät itse. Saamelaiset asuivat monen valtion sisällä ja ryöstöretkiä tekivät jopa kolmen eri valtion ihmiset. Suomessa levisi maanviljely suomalaisten keskuudessa. Saamelaiset alkoivat vetäytyä maanviljelijöitä ja ryöstäjiä pakoan Lappiin. Nyt Suomen saamelaiset asuvat Lapin läänin kolmessa pohjoisimmassa kunnassa, Enontekiöllä, Inarissa ja Utsjoella. Vuonna 1970 oli saamelaisia Suomessa 4 400 henkilöä. Utsjoen kunta on ainoa kunta missä on saamelaisia enemmän kuin suomalaisia. Saamenkieli jaetaan kolmeen eri ryhmään, pohjoissaame, inarinsaame ja kolttasaame. Kolttasaame on erilaista saamen-

kieltä kuin inarin saame ja pohjoissaame. Koltat ovat asuneet aikaisemmin Neuvostoliitossa Petsamon alueella. Sodan aikana koltat ★evakuoitiin ja tuotiin Inarin kuntaan Sevettijärvelle – Nellimön tien varteen. Myöhemmin uskonpuhdistus levisi Suomessa ja saamelaisia alettiin myös käännyttää. Nykyisin saamelaiset jakautuvat kahteen eri uskontoon, ortodokseihin ja luterilaisiin. Koltat ovat ortodokseja ja peräpohjolan saamelaiset luterilaisia. Pohjoislapissa on vaikuttanut hyvin voimakkaasti myös ★lestadiolaisuus.

Tänäänkin muutamien saamelaisten pääelinkeino on poronhoito. Porot elävät tuntureilla. Poronhoitoalueet on jaettu paliskuntiin. Jokaisessa paliskunnassa on oma poroerotusaita. Poroerotus on kaksi kertaa vuodessa. Talvella ja kesällä. Porot kootaan tuntureista ja ajetaan poroerotusaitaukseen. Aitauksessa jokainen poromies tunnistaa omat poronsa korva-merkin mukaan. Erotuksessa lasketaan vasat ja erotetaan teurasporot. Hyvin harvoilla saamelaisilla on pääelinkeinonaan metsästys ja kalastus. Lapin kehittymisen myötä on saamelaisten elämä muuttunut.

Saamenkieli on vaarassa hävitä ja saamelaisten oma kulttuuri samalla katoamassa. Ennen Lappi oli erämaata. Sinne ei ollut maantietä. Saamelaiset kul-

kivat jalkaisin pitkiä matkoja. Nyt Lappiin on rakennettu maantiet ja samalla suomalaisia on muuttanut Utsjoelle asti. Muuttoliikkeen seurauksena on Lapis-
 sa alkanut liikkua turisteja. Turistien myötä Lappiin on tullut myös kaupallisuus. Saamelaiset poromiehet ovat vähentyneet ja ihmiset muuttuneet kehityksen mukana. Vielä muutama vuosi sitten saamelaisten lasten oli pakko oppia ymmärtämään suomenkieltä ensimmäisestä luokasta alkaen. Lapsen kotikieli oli saame ja kun koulussa opettaja puhui vain suomenkieltä, niin saamelaisilla lapsilla oli hyvin vaikeaa oppia uusia asioita. Nykyisin saamelaisilla alueilla on kouluissa myöskin saamenkielen opetusta. Ensiluokkalaisille lapsille opetetaan saamenkieltä, jos lapsen kotikieli on saami. Nykyisin suomenkieli on levinnyt saamelaisiin perheisiin ja saamenkieli on vain harvoilla kotikielenä. 1956 perustettiin Pohjoismainen saamelaisneuvosto. 1973 aloitti saamelaisinstituutti Norjan Kautokeinos-
 sa toimintansa. 1973 valittiin Suomen saamelaisvaltuuskunta. Saamelaisneuvosto, saamelaisinstituutti ja saamelaisvaltuuskunta tekevät työtä saamelaisten olojen parantamiseksi. Eri neuvostoissa saamelaiset itse miettivät keinoja miten saamenkieli saataisiin säilymään ja samalla myös saamen kulttuuri. Saamenkielistä kirjallisuutta kehit-

tään ja julkaistaan. Eri neuvostot valvovat saamelais-
 ten oikeuksia ja antavat lausuntoja suomalaisille. Saamelaiset itse sanovat olevansa Suomen kansalaisia mutta eivät ole suomalaisia.

LUKIJAN KIRJEITÄ

KESÄ TAMPEREEN YLIOPISTOSSA

Tampereen kesäyliopistolla oli meidän ensimmäinen opiskeluaika kesäkuussa ja toinen oli heinäkuussa. Meitä oli Pirjo, Marja-Leena ja minä.

Oli kesäkuun 2. päivä. Me astuimme yliopiston ovelle klo 9.00. ★Luennot alkoivat heti. Opiskelimme sosiaalipsykologiaa. Meille ★luennoi ★professori Antti Eskola. Meitä jännitti, mutta Pirjo vain rohkeasti tulkitsi meille professorin puhetta. Ensimmäinen päivä oli vieras ja outo. Muutamassa päivässä to-
 tuimme kaikkeen ja opiskelu alkoi tuntua mukavalta. Kaikki mukana olevat olivat kuulevia opiskelijoita. Toiset opiskelijat auttoivat meitä kirjoittamalla professorin puheen muistiin. Pirjo itse ei voinut teh-

dä muistiinpanoja, koska hän viittoi meille. Luento kesti aina kolme tuntia joka aamu. Välillä oli pieni tauko ja kävimme kahvilla. Tauoilla keskustelimme kuulevien opiskelijoiden kanssa. Professori oli ystävällinen ihminen. Professori tuli aina luennon loputtua kysymään onko vaikeaa ja auttoi meitä. Kaksi viikkoa kävimme joka päivä luennolla. Viimeisenä päivänä meillä oli ★tentti. Kahdessa viikossa oli kuultu niin paljon uutta asiaa, että oli vaikea muistaa. Luimme kovasti ja aina illalla myöhään. Tentissä jännitti kovasti. Professori kirjoitti kysymykset taululle. Kysymyksiä oli kolme. Yritimme kovasti miettiä oikeaa vastausta. Onneksi kysymykset olivat helppoja. Saimme tentin läpi. Professori kutsui meidät seuraavana päivänä luokseen. Meillä oli opintokirjat mukana. Saimme kaikki tentistä hyvän numeron.

Seuraavana oli ryhmätyöt. Meitä oli ryhmässä viisi. Meidän lisäksi oli kaksi kuulevaa tyttöä. Tytöt olivat ystävällisiä ja mukavia ihmisiä. He kuuntelivat innokkaina Pirjon kertomuksia. Tytöt halusivat tietää miten me kuurosokeat elämme, miten me suhtaudumme vammaamme ja kuinka oikein tulemme toimeen kuulevien maailmassa. Ryhmätyö oli mielenkiintoista. Opimme paljon uutta ja ihmeellistä.

Jokainen meistä kirjoitti kymmenen sivun mittaisen kirjoituksen. Marja-Leena kirjoitti kuurojen lasten kasvatuksesta. Pirjo kirjoitti kuurojen vanhempien kuulevista lapsista ja minä kirjoitin kuurosokeat keskuudessamme. Professori halusi tietää millaista on olla kuurosokeana kuulevien keskuudessa. Kirjallisuustyöt valmistuivat ja menimme Tampereelle. Asuimme opiskelijoiden asuntolassa. Meillä oli joka ilta kokous. Kokouksessa keskusteltiin jokaisen omasta kirjallisuustyöstä. Ryhmätyö oli mukavaa. Keskustelimme sellaisista asioista, etten ollut koskaan aikaisemmin kuullut. Aika Tampereella kului nopeasti. Opiskelu loppui tenttikeskusteluun. Meidän ryhmän lisäksi keskustelussa oli mukana professori. Hän oli tyytyväinen meidän kirjoituksiin. Taas saimme ★loppumerkinnän.

Olemme hyvin tyytyväisiä opiskeluun. Saimme uutta tietoa ja iloa. Haluamme jatkaa ensi kesänä.

Ulla-Tikkanen

Kajaanin Mieslahden opistolla oli kuurosokeiden leiri viime maaliskuussa. Leirille saapui 12 henkilöä. Oli todella virkistävää olla sillä viisipäiväisellä leirillä

mukana. Kävelimme ulkona näkevien leirinjohtajien opastuksella. Opistosalissa oli ohjelmia ja puhetilaisuuksia. Kuuntelin kuulolaitteen avulla ja pääsin tietoiseksi asioista. Sihteerimme piti puheita ja lehtemme päätoimittaja. Sinne saapui lääkärikin. Lääkäri piti todella neuvokkaan puhetilaisuuden näkö- ja kuuloasiasta. Sitten oli linja-autolla järjestetty retki Kajaaniin. Siellä kävimme Kainuunsanomain lehtipainosalissa. Lehtipainosalissa piti puheen lehtipainon johtaja. Hän tarjosi meille virvokejuomia. Meille esiteltiin myös painokoneet. Suuri oli se paperirulla, josta lehtiä painetaan. Kävimme Kajaanin kirkossa. Kuuntelimme puheen kirkon historiasta. Tilaisuuden päätyttyä saimme käsin kosketella ja tunnustella alttaritaulun ja ehtoollispöydän. Oli todella virkistävä se leiri. Leiriä on hauska muistella vielä näin pitkän ajan kuluttuakin.

Terveiset

Leevi Haverinen

KASVISTEN RAVINTOARVO JA KÄSITTELY

Ulla Tikkanen

Kasvikset sisältävät yleensä runsaasti vettä, mutta vesipitoisuus alenee kasvin vanhetessa. Kasviksissa on paljon hiilihydraatteja ja kasvien rasvapitoisuus on hyvin pieni. Kasvien tärkeimpiä ravintoaineita ovat vitamiinit ja kivennäisaineet.

Eryteisesti C-vitamiinin saannin kannalta ruokavaliomme tulisi kuulua esimerkiksi kaaleja, lanttua, naurista, nokkosta, persiljaa ja tomaatteja. C-vitamiinipitoisten ruokien syöminen edistää myös toisen tärkeän ravintoaineen, raudan, imeytymistä elimistöön.

Syynä Suomessa esiintyvään anemiaan ei ole syynä yksin ravinnon vähäinen rautapitoisuus, vaan myös C-vitamiinin niukkuus.

Monet kasvikset sisältävät runsaasti myös A-vitamiinia, kuten porkkana ja lehtivihannekset. Palkokasvien siemenet ovat hyviä B-ryhmän vitamiinien antajia.

Kasviksia olisi käytettävä tuoreena niin paljon kuin mahdollista, koska C-vitamiini tuhoutuu herkästi ruoanvalmistuksessa.

Myös paloiteltaessa tai raastettaessa kasviksia C-vitamiinia tuhoutuu, samoin kuin säilytysvaiheessa ilman hapen vaikutuksesta. Paloitellessa ja raastettaessa käytetään ruostumattomia välineitä.

Paloittelu ja hienontaminen olisi tehtävä juuri ennen kasvien nauttimista tai ruoaksi valmistamista, jotta ne eivät joudu seisomaan pitkään.

Kasvikset on hyvä säilyttää kylmässä joko kannellisessa astiassa tai muovipussissa.

Kasviksia kuoritaan ohuesti.

Kasvikset pannaan suolalla maustettuun veteen silloin, kun vesi on kiehahtanut. Vettä tulee olla vain sen verran että kasvikset peittyvät.

Kattila peitetään kannella, ettei höyrystymisen aikana syntyisi C-vitamiinitappioita. Keitinliemi olisi syytä käyttää ravinnoksi. Kasvien paras kypsentämistapa on höyryssä keittäminen.

MITÄ SANA TARKOITTAÄ

Vaitiolovelvollinen = ei saa puhua toisten asioita

Luennot (luento) = oppitunti

Luennoi = opettaja puhuu

Professori = Yliopiston opettaja

Tentti = koe

Loppumerkintä = numero kokeesta

Anoa = pyytää

Päätoimeentulo = työ, jolla ihminen elättää itsensä

Evakuoitiin = ihmiset kerättiin sodan aikana sota-alueilta ja kuljetettiin turvalliseen paikkaan

Lestadiolaisuus = uskonlahko

Kieli-invalidi = osaa huonosti syntymämaansa äidinkieltä (suomenkieli)