

JOUKKOJULKAISU

1 KUULO- NÄKÖVAMMAISTEN LEHTI

N:o 1/1976



Sokeain Keskusliiton Offsetpaino
Helsinki 1976

KUULO- NÄKÖVAMMAISTEN LEHTI

N:o 1/76

2. vuosikerta

Julkaisija

Sokeain Keskusliitto ry

Päätoimittaja

Kaija Salekari

Toimituksen osoite

Sokeain Keskusliitto ry

Mäkelänkatu 52 A

00510 HELSINKI 51

Puhelin 90/718 622

S i s ä l l y s

Suunnitelmia alkaneelle
vuodelle 1-3

Kuurosokeiden kuudes
pohjoismainen konferenssi
Aulangolla 4-7

Invalidirahasta	7-9
Erikoistuneita puhe- terapeutteja kuulo- vammaisille	9-10
Pieniä uutisia kotimaasta	10-15
Ulkomaan uutisia	15-21
Jokamiehen ravinto-oppia	21-23
Ruokavihje	24-25
Muotia	25-26
Puhutaanpa finneistä	26-29
Asiaa kengistä	29-31
Sokean runo	32-33
Talviolympialaiset lähestyvät	33-34

SUUNNITELMIA ALKANEELLE VUODELLE

Vuoden ollessa jo näin hyvällä alulla lienee paikallaan selvittää lähiaikojen kurssi- ja matkasuunnitelmia.

Kursseja on suunniteltu tälle vuodelle 6. Luettelen tässä kurssi-ajat ja -paikat.

12-14.3.	Keuruu, Huttula
5- 9.4.	Keuruu, Huttula
31.5.-5.6.	Tornio, Peräpohjolan kansanopisto
19-24.7.	Keuruu, Huttula
27-31.7.	Pyhäsalmi, Vanha Kaht- torila
22-26.11.	Keuruu, Huttula

Tämän vuoden kurssit ovat siis kaikki Keski- ja Pohjois-Suomessa. Onhan se aivan oikein, koska asuunhan kuulo- näkövammaisistakin melkoinen osa näillä alueilla. Ei heitä voida aina velvoittaa matkustamaan Etelä-Suomeen.

Nämä kurssit ovat osanottajille ilmaisia. Niillä voi opiskella pistekirjoitusta, sormiaakkosia, viittomakieltä, kepinkäyttöä, myös talousopetusta, askartelua, terveydenhoitoa ja liikuntaa on useimpien kurssien ohjelmassa.

Voit itse anoa kurssille pääsyä kirjoittamalla siitä kuulo- näkövammaisten kuntoutussihteerille.

Näiden kurssien lisäksi meillä on hiihtoleiri 15-21.2. Huttulassa.

Ruotsin matka on 23-25.4. Laiya lähtee 23. päivä klo 18.00 Helsingistä. Lauantaiaamuna se on Tukholmassa ja lähtee takaisin lauantai-iltana. Matka tulee maksamaan n. 250 mk. Siihen sisältyy ruoka ja majoitus 2 hengen hytteissä. Jos aiot lähteä, ilmoitaudu mahdollisimman pian.

Ruskaretki Lappiin Karjalaliiton majalle tehdään 5-11 päivä syys-

kuuta. Tälle retkelle voi lähteä 10-15 kuulo- näkövammaista. Retki tulee maksamaan n. 550 mk. Siihen sisältyy matkat, majoitus, ruoka ja sauna uima-altaineen. Tälle retkelle osallistuminen vaatii melkoisen hyvää kuntoa, koska käveleminen tunturissa on raskasta. Ruskaretkelle pitäisi ilmoitautua nyt mahdollisimman pian, koska paikat Lapissa ovat siihen aikaan hyvin varattuja.

Myyjäiset kuulo- näkövammaisten hyväksi pidetään 20. pvä maaliskuuta Helsingissä Vanhankirkon seurakunnan seurakuntasalissa.

Olisi hauska, jos mahdollisimman monet kuulo- näkövammaiset voisivat osallistua myyjäisiin tekemällä sinne jotakin myytävää. Raaka-ainekuluissa voi kuurosokeiden yhdistys auttaa.

Mietipä, mikä kursseista ja matkoista sopii sinulle parhaiten ja kirjoittele.

Kaija Salekari

KUUROSOKEIDEN KUODES POHJOISMAI- NEN KONFERENSSI AULANGOLLA

Kuurosokea Allan Bernving joka on Ruotsin kuurosokeiden yhdistyksen puheenjohtaja on tehnyt seuraavan selostuksen.

Aulangolle oli kokoontunut noin neljäkymmentä henkilöä keskustelemaan kuurosokeiden ongelmista. Joukossa oli kuurosokeita joka pohjoismaasta tulkkeineen sekä avustajia että viranomaisien edustajia. Myöskin jokaisen pohjoismaan kuurosokeiden kuntoutussihteeri oli läsnä (=paikalla).

Kokoonnuimme Sokeain Keskusliitossa, Mäkelänkadulla Helsingissä. Sitten matkustimme linja-autolla Hämeenlinnaan. Siellä majoituimme (=asetuimme asumaan) hienoon hotelliin.

Antoisien keskustelujen lisäksi oli ohjelmassa runsaasti suomalaista saunaa, hyvää ruokaa ja

mukavaa yhdessäoloa.

Keskusteltiin monista tärkeistä kysymyksistä. Eräs ruotsalaisten mielestä tärkeä asia on erityisen kuurosokeiden kepin kehittäminen. Olisi saatava keppi josta selvästi käy ilmi, että käyttäjä on sekä kuuro että sokea. Konferenssiväki (=kokousihmiset) oli hyvin kiinnostuneita asiasta.

Koulutuskysymykset olivat myöskin paljon esillä ja todettiin että kuurosokeilla on samat oikeudet saada koulutusta kuin muillakin ihmisillä. - Informaatiota (=tietojen jakoa) sekä kuurosokeille että suurelle yleisölle tulisi lisätä. Kuurosokeat eivät voi saada tietoa normaaleja (=tavallisia) informaatiokanavia (se tapa jolla tietoa jaetaan) pitkin ja tästä syystä on heille myönnettävä rahaa kursseja ja kokoontumisia sekä omia lehtiä varten.

Myöskin tulkkikysymykseen kiinnitettiin huomiota. Kuurosokeita varten olisi koulutettava hyviä tulkkeja. Tulkeilla pitäisi olla paljon perustietoa (tietoa eri asioista) niin että heistä olisi mahdollisimman suuri hyöty kuurosokeille. Monelle kuurosokeallehan tulkin kautta saatu tieto saattaa olla (=voi olla) ainoa tieto jonka kuurosokea saa häntä ympäröivästä maailmasta.

Erityisen mukavaa oli osallistua aitoon suomalaiseen sauna-iltaan. Mahdollisuus aamu-uintiin oli myöskin joka aamu kello seitsemältä. Oli myöskin hauskaa että meille järjestettiin juhla-ilta hotellin yökerhossa.

Suomalaiset isäntämme Ossi Jalon ja Inger Lindgrenin johdolla olivat tehneet erinomaiset järjestelyt konferenssia varten. Koko konferenssi oli erittäin (=paljon) onnistunut ja ohjelma pysyi jopa aikataulussaan mikä yleensä

ei tahdo onnistua. Matkustimme mennen tullen laivalla. Tuntui haikealta (=surulliselta) jättää ystävät ja matkustaa kotiin mutta toivottavasti tapaamme heistä muutamia ensi vuonna Kööpenhaminassa jossa seuraava konferenssi järjestetään.

INVALIDIRAHASTA

Invalidirahan määrät vuonna 1976
ovat seuraavat

Täysimääräinen invalidiraha on 6.492 mk vuodessa, 541 mk kuukaudessa ja neljännesvuosin maksettavan erän suuruus on 1.623 mk.

2/3 invalidiraha on 4.512 mk vuodessa, 376 mk kuukaudessa ja 1.128 mk on maksuerän suuruus.

Alin invalidiraha 3.288 mk vuodessa, 274 mk kuukaudessa ja erän suuruus on 822 mk.

Invalidirahaa voi anoa ainoastaan sellainen henkilö joka tekee työtä. Työstä saatava palkka pitää nousta vähintään samaan summaan kuin invalidiraha on mikäli sen anomuksen jälkeen saa. Myös perheenemännän työ oikeuttaa invalidirahaan jos perheessä on lapsia tai jos myös aviopuoliso on vammainen.

Invalidiraha-asioista voi kysyä Sokeain Keskusliiton kuntoutus-sihteereiltä.

Kuurosokeiden oma kuntoutusih-
teeri on Kaija Salekari puh. 90/
718 622.

Eri puolilla maata on näkövam-
maisista varten kuntoutussih-
teerejä myös heiltä voi kysyä invali-
diraha-, eläke ym. asioista.

Martti Määttänen, Helsinki
puh. 779 191 maanantaisin

Ulla-Maija Saarinen, Kouvola
puh. 951/14 226 maanantaisin

Esko Liukko, Kuopio puh. 971/14515
maanantaisin

Taisto Lähteensuo, Oulu
puh. 981/342 689 maanantaisin

Helena Arvola, Rovaniemi
puh. 991/16024 maanantaisin

Lauri Luoma, Seinäjoki puh. 964/
21098 perjantaisin

Laila Salminen, Tampere, puh.
931/30893 maanantaisin.

ERIKOISTUNEITA PUHETERAPEUTTEJA KUULOVAMMAISILLE

Viime joulukuussa valmistuivat en-
simmäiset erikoispuheterapeutit
(=erikoispuheopettajat) kuulovam-
maisille. He tulevat työskentele-
mään keskussairaaloiden korvakli-
nikoilla, kuulokeskuksissa ja muis-
sa kuulovammaisten kuntoutuslaitok-
sissa ja heidän työkenttäänsä kuu-
luvat kaiken ikäiset kuulovammai-

set. Erikoispuheterapeutti voi antaa puhe-, kuulo- ja kommunikaatio-opetusta.

PIENIÄ UUTISIA KOTIMAASTA

Suomen Pankki uusii koko setelistönsä 500 markan seteliä lukuunottamatta. Uudet setelit tulevat olemaan saman kokoisia kuin nykyisetkin, ainoastaan niiden värit tulevat muuttumaan kirkkaammiksi.

Vanhat setelit ovat edelleen käyttökelpoisia.

Suomalaisten viime joulun arvioidaan maksaneen yli miljardin markan. Kinkkuja syötiin 600 000 kappaletta ja lipeäkalaa toista miljoonaa kiloa. Lahjapaketteihin käärittiin makeisia ja suklaata 80 miljoonan markan arvosta ja joulukuusia ostettiin 20 miljoonalla markalla.

Alkoholien kulutus väheni viime vuonna. Tähän arvellaan suurten hinnankorotusten lisäksi vaikuttaneen myös talouslaman (paljon työttömyyttä ihmisillä vähän rahaa).

Suomen väkiluku kasvoi viime vuonna 23 000 hengellä.

Helsingin väkiluku väheni 8 000 hengellä. Helsingissä asuu nyt 495 100 henkeä.

Vuonna 1976 on kaksi auringon ja kaksi kuun pimennystä. Ensimmäinen niistä on huhtikuun 29. päivänä ja se on renkaanmuotoinen auringonpimennys. Pimennys on suurimmillaan Helsingissä klo 12.54 sekä Oulussa ja Utsjoella klo 12.55. Kun pimennys on suurimmillaan, on auringon halkaisijasta 38 prosenttia peittyneenä. Parhaiten tämä näkyy Helsingissä.

Toinen pimennys on osittain kuunpimennys, joka sattuu toukokuun 13. päivälle. Kuu joutuu maan

kokovarjoon klo 21.16 ja on suurimmillaan klo 21.54.

Tätä pimennystä voidaan seurata koko Suomessa.

Vuoden kaksi muuta pimennystä eivät juuri näy Suomessa.

Tupakkakielto linja-autoihin Oulun seudulla

Linja-autoliitto ry:n Oulun osaston johtokunta on tehnyt päätöksen, jolla ensimmäisenä Suomessa kielletään tupakointi kokonaan linja-autoissa. Jos matkustaja ei noudata kieltoa, on kuljettajalla oikeus poistaa hänet autosta kesken matkan.

Jyväskylän seutu käy taisteluun tupakanpoltttoa vastaan. Kampanja alkaa maaliskuun puolessa välissä. Kohteena ovat koululaiset ja aikuisista erityisesti terveyden- ja kodinhoitajat sekä opettajat.

Presidentti Urho Kekkonen suunnittelee kalamatkaa Brasiliaan.

Matkan kohteena tulee todennäköisesti olemaan Amagon joen rauhalliset kalavedet. Aikaisemmin presidentti on käynyt kaksi kertaa kalassa Atlantin takana, Karibian merellä ja Bahamasaarilla.

Suomen Syöpäyhdistys kerää tänä vuonna varoja syöpätutkimuksen hyväksi.

Maaliskuussa järjestettävänä keräyksen aikana myydään pieniä puisia hiiriä sekä autoon tai laukkuun kiinnitettäviä tarroja.

Suomen ulkomainen velka kasvoi viime vuonna noin 20 miljardiin markkaan. Uutta velkaa ehdittiin viime vuoden aikana tehdä yli kahdeksan miljardia markkaa.

Lamakausi jatkuu edelleen Työttömien määrä kasvaa. Lähi-kuukausina ennustetaan työttömien määrän nousevan 90 000.

Valtion tämän vuoden budjetin (tulo- ja menoarvion) loppusumma nousee 29.2 miljardiin markkaan.

Vuosi on alkanut taas lukuisilla hinnankorotuksilla.

Posti- ja puhelinmaksut kohosivat tammikuun alusta. Postikortin lähettäminen maksaa nyt 70 penniä, kirjemaksu on 80 penniä ja alin pakettimaksu 4.50 markkaa.

Junalippujen hinnat nousivat 20-33 prosenttia, makuupaikan hinta kohosi kuusi tai neljä markkaa ja paikkaliput kallistuvat markan.

Tupakan hinta nousi 27 prosenttia. Savukeaskin hinta on keskimäärin nyt 4.20 markkaa.

Autoille säädettiin erityinen käyttömaksu. Sen suuruus on 50-300 markkaa auton suuruudesta riippuen.

Velkakirjojen leimaveroa korotettiin 50 prosenttia. Toimituskirjojen leimavero nousi 75 prosenttia. Tämän johdosta viiden vuoden passin hinta on nyt 105 markkaa.

Terveyskeskusten sairaansija maksu nousee 8 markasta 12 markkaan. Terveyskeskusten hammashoitomaksu kohoaa myös.

ULKOMAAN UUTISIA

Concore-yliäänikoneet (ääntä nopeampi) aloittivat tammikuussa säännölliset reittilentonsa. Concorde on englantilaisten ja ranskalaisten kehittämä lentokone, joka lentää ääntä nopeammin. Neuvostoliitolla on oma yliäänimatkustajakone - Tupolev 144. Concorde lentää Lontoosta Bahrainiin, joka sijaitsee Arabian niemimaalla, sekä Pariisista Rio de Janeiroon.

Koneen hinta on noin 300 miljoonaa markkaa. Sen neljä isoa suihkumoottoria syö viisi litraa polttoainetta sekunnissa. Monet ihmiset ovat huolestuneet yliäänikoneiden aiheuttamasta melusta, joka on paljon suurempi kuin tavallisten suihkukoneiden aiheuttama melu. Yliäänikoneiden on myös todettu tuhoavan ilmakehän otsonikerrosta. Otsonikerros ilmakehässä suojaa meitä liialta auringosta tulevalta ultraviolettisäteilyltä, joka voi aiheuttaa muun muassa ihosyöpää.

Tammikuun alussa riehui hirmumyrsky Länsi-Euroopassa. Englannissa ilmoitettiin parinkymmenen ihmisen saaneen surmansa myrskyn kourissal Myrsky katkoi puita ja voimalinjoja, vahingoitti rakennuksia ja sekoitti pahoin liikenteen.

Tanskassa jouduttiin evakuoimaan (=siirtämään pois) yli 20 000 ihmistä kahdesta kaupungista,

koska merivesi nousi myrskyn aikana kaupungissa niin korkealle että pelättiin patojen murtuvan. Myös Saksan rannikolla jouduttiin siirtämään ihmisiä turvaan myrskyn aiheuttaman tulvan tieltä.

Kymmenet laivat olivat merihädässä ja monet niistä upposivat ajettuaan karille.

Myrsky ohitti Suomen eteläpuolelta, joten Suomen säätilaan se ei vaikuttanut.

Norjalainen jättiläiskokoinen malmi- ja säiliöalus Berge Istra upposi läntisellä Tyynellä merellä 30.päivä joulukuuta. Laivalla kuului kolme räjähdystä ja laiva upposi minuutin kuluessa. Laivan miehistöstä pelastui 2. Heidät löydettiin kolmen viikon kuluttua laivan katoamisesta ajelehtimassa kumiveneellä.

Kiinan pääministeri Tshou En-lai kuoli 78 vuotiaana syöpään 8.

päivänä tammikuuta 1976.

Hänen kuolemansa johdosta Kiinassa oli viikon kestänyt surukausi. Pääministeri Tshou-En-lain tuhka siroteltiin hänen kotimaansa virtoihin ja maaperään vainajan viimeisen toiveen mukaisesti.

Kuusi etelä-molukkilaista terroristia kaappasi junan Pohjois-Hollannissa. Kaappaus sattui joulukuun lopussa. Terroristien pankkivangiksi joutui 23 matkustajaa. Kaappaajat surmasiva 3 panttivankia melkein kaksi viikkoa kestäneen kaappauksen aikana. Kova pakkanen sai viimein kaappaajat antautumaan poliiseille.

Samoihin aikoihin seitsemän muuta etelä-molukkilaista terroristia valtasi Indonesian konsulaatin Amsterdamissa Hollannissa. He pitivät 25 ihmistä panttivankeinaan usean päivän ajan.

Etelä-Molukkien saari on Tyynessä

valtamereessä. Se kuuluu tällä hetkellä Indoneesiaan. Kaappaajat kuuluvat järjestöön, joka vaatii, että Etelä-Molukkien saaresta olisi tehtävä itsenäinen valtio.

Kuusi terroristia valtasi joulukuussa Wienissä öljyä vievien maiden järjestön Opecan päämajan. He saivat panttivangeikseen 41 ihmistä, joukossa oli 11 maan öljyministerit. Hyökkäyksen aikana sai 4 ihmistä surmansa. Kaappaajat vaativat käyttöönsä lentokoneen ja lensivät panttivankeineen Algeriaan. Siellä he vapauttivat osan panttivangeista ja jatkoivat matkaansa Libyaan. Libyassa vapautettiin taas muutamia panttivankeja ja terroristit palasivat takaisin Algeriaan. 3 tunnin neuvottelujen jälkeen terroristit viimein antautuivat ja viimeisetkin panttivangit pääsivät vapaiksi.

Maaailman Pankki on kymmenen vuoden ajan tehnyt tilastoa eri maiden kansantuotteesta. Tilaston mukaan oli vuonna 1974 maailman rikkain maa Arabiemiirikuntien liitto, joka tuottaa öljyä. Toiseksi rikkain maa on toinen öljy- maa Kuwait, kolmanneksi rikkain on Ruotsi, sitten tulevat Sveitsi ja Yhdysvallat. Maailman Pankin raportti (selostus) osoittaa myös, että ero rikkaiden ja köyhien maiden välillä kasvaa vuosi vuodelta. Eurooppa, Pohjois-Amerikka, Neuvostoliitto, Japani, Israel, Kiina, Lähi-Idän öljyvaltiot ja Etelä-Korea ovat jatkuvasti rikastuvia maita. Köyhyys lisääntyy sen sijaan Etelä-Amerikassa, Aasiassa ja Afrikassa.

Nälkä on edelleen pahimpia ongelmia (=vaikeuksia) maapallolla. oin 500 miljoonaa ihmistä saa joka päivä tyytyä liian pieneen ruoka-annokseen ja kärsii jatku-

vaa nälkää.

Maailmassa on useita järjestöjä, jotka yrittävät löytää ratkaisuja nälkäongelmaan. Tärkein järjestöistä on YK:n (Yhdistyneiden Kansakuntien) elintarvike- ja maatalousjärjestö FAO. Sen toimintakeskus on Roomassa.

JOKAMIEHEN RAVINTO-OPPIA

Viime vuosina on yhä enemmän puhuttu ravinnon terveellisyydestä. On nimittäin saatu selville, että virheellinen ravinto on eräs syy kansamme suureen sairastavuuteen. Sen vuoksi meidän on opeteltava syömään oikein ja tiedettävä, mitä ruokamme sisältää.

Niitä aineita, joista ruokamme on valmistettu, nimitetään ruoka-aineiksi. Esim. liha, kala, maito, jauhot, kasvikset. Nämä ruoka-aineet sisältävät erilaisia ravintoaineita, joita ihminen joka

päivä tarvitsee sopivan määrän. Ruoka-aineet on jaettu kuuteen perusryhmään sen mukaan, mitä ne sisältävät.

Muista syödä joka päivä jokaisesta ryhmästä jotakin.

1. ryhmässä ovat maitovalmisteet (maito, piimä, viili, jogurtti, juusto, rahka, jäätelö).

Käytä näistä vähärasvaisia tuotteita.

2. Rasvat. (voi, margariini, kasvisöljyt).

Näitä tarvitaan vähän, mutta suomalaiset syövät aivan liian paljon rasvaa. Hyvin monet ruoka-aineet sisältävät ns. piilorasvaa. Liika rasva aiheuttaa lihomista ja edistää sydän- ja verisuonitautien syntyä.

3. ryhmä. viljavalmisteet.

Syö tummaa leipää ja kokojyväviljatuotteita. Ne sisältävät paljon vitamiineja ja muita suoja-

ravintoaineita.

Älä sen sijaan syö valkoista leipää ja pullaa!

4. ryhmä. peruna ja juurekset (porkkana, lanttu, selleri, palko, punajuurit).

Ne sisältävät vitamiineja ja kivennäisaineita ja ovat tärkeitä suoliston toiminnalle.

5. ryhmä

liha, kala, muna.

Syö vähärasvaista lihaa ja kalaa. Älä paista ruokaa runsaassa rasvassa, vaan mieluummin uunissa hauduttamalla ja keittämällä.

6. ryhmä. marjat, hedelmät ja vihannekset (salaatti, tomaatti, kurkku, retiisi, paprika, sipuli, kaali) ovat tärkeitä vitamiinien lähteitä ja keventävät ruokavaliota.

Seuraavalla kerralla puhumme eri ravintoaineista ja niiden tehtävistä.

Sirkka Saarinen

RUOKAVIHJE

Pizza

2 dl vehnäjauhoja
 2 1/2 dl grahamjauhoja
 2 tl leivinjauhetta
 1/2 tl suolaa
 50 g margariinia
 1 1/2 dl maitoa

Sekoita jauhot, leivinjauhe ja suola, lisää sulatettu margariini ja maito. Taputtele taikina pellille leivinpaperin päälle ohueksi levyksi.

Täytteen voit valmistaa esim. seuraavasti: Ruskista n. 200 g jauhelihaa ja hienonnettu sipuli. Mausta seos suolalla, valkopippurilla, paprikalla ja tomaattiseella. Levitä täyte taikinal levyille ja sirottele päälle runsaasti juustoraastetta. Paista kuumassa uunissa n. 20 min. Tarjoa kuumana esim. teen kanssa.

Täytteeksi voidaan jauhelihan asemesta käyttää vaikkapa sardiniä ja tomaattiviipaleita. Pizzaan kuuluu aina runsaasti juustoraastetta ja tomaattisosetta.

Sirkka Saarinen

MUOTIA

Kevätmuodissa näkyy taas paljon pitkiä housuja. Niissä on runsaasti eri malleja, on haalarihousuja, shortseja, ratsastushousuja ja pussimaisia haaremihousuja sekä housuhameita.

Kietaisumekot ja -hameet näyttävät myös olevan suosiossa.

Ennustellaan myös kapean hameen paluuta.

Kankaissa on paljon raitoja ja ruutuja. Valkoinen väri on suosittua.

Kesävaatteissa puuvilla on ehdot-

tomasti miellyttävin materiaali (raaka-aine). Puuvillaa käytetään eniten neuleissa.

Shaalit (suuret huivit) ovat nykyisin suosittuja. Nyt muodikas shaali on hyvin suuri, sellainen jonka voi kietaa (kääriä) ympärilleen. Lämpiminä kevät- ja kesäiltoina shaali korvaa päällystakin.

PUHUTAANPA VÄHÄN FINNEISTÄ

Finnit ovat tavallisia nuorilla tytöillä ja pojilla, mutta myös aikuisilla on finnejä. Jos todella kärsit finneistä ja mikään ei auta on syytä mennä k o s m e t o l o g i n (ihonhoitajan) luokse.

Vähän neuvoja finnejen hoidossa.

Pahoja finnejä kutsutaan a k n e k s i.

On tärkeätä puhdistaa finnistä

ihoa kunnolla aamulla ja illalla. Rasvaisessa ihossa on yleensä enemmän finnejä kun kuivassa ihossa. Siksi finnistä ihoa voi hyvin puhdistaa vaan lämpimällä vedellä. Voi myöskin ostaa puhdistusaineita, apteekista esimerkiksi L e m o s e p t i a tai P h i s o h e x i a. Muista että näitä aineita ei saa käyttää liian pitkän aikaa koska silloin iho kuivuu. Puhdistuksen jälkeen on hyvä käyttää kasvovettä. Apteekista saat myöskin hyviä kasvovesiä finnisen ihon puhdistamiseen. Tämän jälkeen kevyesti voidetta kasvoihin. Finnikohtiin voit pistää V a l c r e m a, tai apteekista ostettua G l o b e n i k o l i a tai hyvää ja halpaa K u m m e r f e l d i n vettä. Muista näitä aineita saa vaan laittaa finnikohtiin. Apteekista saat halvimmat aineet. Älä pelästy jos iho hoidon jälkeen tuntuu kirvelevän - se kuuluu

asiaan. Hoitoaineet haisevat usein pahalle, mutta lopputulos on todennäköisesti (luultavasti) sen arvoinen.

Jos iho näiden kotihoitojen jälkeen vielä on tulehtunut ja ärtynyt mene kosmetologin luokse. Jos tästäkään ei ole apua mene lääkärin luokse. Nykyään lääkäriellä on monet hyvät lääkkeet aknen parantamiseen.

Vielä vähän neuvoja finninaamoille

- puhtaus on tärkein - pese tukkasi usein, älä pidä otsatukkaa, älä nojaa likaisia käsiäsi kasvoihin - vaihda tyynyliinaa usein.
- nuku riittävästi
- syö kevyttä ruokaa - paljon vihanneksia ja hedelmiä (seuraa Sirkan terveellisiä ruokaohjeita)

Älä syö rasvaisia ja paljon maustettuja ruokia - muista että juusto ja suklaa useasti aiheuttavat finnejä.

- Älä polta tupakkaa !
- Älä juo alkoholia! Juo mieluummin lasillinen tuoremehua.
- Ole paljon ulkona raittiissa ilmassa - muista aurinko on finninaaman paras ystävä!
- Muista että ainoastaan lääkäri voi parantaa pahoja finnejä!

Nyt vaan finni-ihoa hoitamaan.
Lykkyä tyköön!

talviterveiset

Benita

ASIAA KENGISTÄ

Me suomalaiset olemme usein turhaimaisia kenkien ostajia. Ostamme epämurkavat kengät, jos vain ne

näyttävät sieviltä ja ovat muotia. Sanotaan, että yli puolet suomalaisista kävelee liian pienissä kengissä. Päivän aikana jalat väsyvät ja turpoavat. Tämän takia uudet kengät täytyisi ostaa aina iltapäivällä. Ostaessasi uusia kenkiä sovita aina molempia ja koeta miltä ne tuntuvat kävellessä. Kengässä täytyisi olla 1 - 1 1/2 senttiä tilaa varpaiden päässä. Kenkä ei koskaan veny pituutta. Leveyttä se voi venyä, mutta samalla se menettää muotonsa. Liian pieni kenkä aiheuttaa monenlaisia jalkavaivoja, (esim. vaivaisenluu, känsät ja kovetumat). Kenkien tulisi olla myös tarkoituksenmukaiset. Arkikengiksi on parasta ostaa tukevapohjaiset, ei liian korkeakorkoiset kengät. Koron korkeus on parhaimmillaan 3-5 sentin välillä. Juhlakenkä voi olla ohutpohjaisempi ja korkeakorkoisempi. Koska sen käyttö on yleensä lyhyt-

kaisempi.

Ulkokengät pitäisi muistaa sisällä vaihtaa aina toisiin jalkineisiin (=kenkiin).

Jos pidämme sisällä lämpimiä, ulkokäyttöön tarkoitettuja saappaita, jalka hikoaa ja kenkä kastuu. Tällainen hiellä kylästetty kenkä ei enää pidä kylmää.

Kenkiä ostaessa kannattaa ottaa tarkoin selvälle, mistä aineesta kengät on tehty. Paras kenkä on tehty nahkasta ja siinä on joko nahka- tai kangasvuori. Muovivuori on jalalle epäterveellinen. Se ei kengitä ja jalka on tällöin kuin tiukassa muovipussissa.

Nykyisessä kenkämuodissa on yleensä hyvä leveä ja tilava lesti, mutta korkeat korokepohjat ovat saaneet aikaan lukuisia nilkka-murtumia.

Mietipä siis tarkkaan kun hankit uusia kenkiä, mihin tarkoitukseen ne tarvitset. Ja ennenkaikkea, sovita ne huolella.

SOKEAN RUNO

En jaksaisi elää päivääkään
 ilman toivoa siitä
 että Jumalan luona ymmärretään
 miksi ihmisen näkö ei riitä.
 Kun ihminen sokeana vaeltelee
 hän kepillä tunnustelee tietä.
 On vaikeaa osata perille
 kun jokainen päivä on pimeää.
 Minä toivon että se ymmärretään
 jossakin korkeammalla
 ja että myös apua lähetetään
 kun joudumme polulta harhaan.
 Tarkoitustamme etsien
 minä kepillä tunnustelen maata.
 Minä toivon tieni löytyvän
 elämän valon tarhaan.
 Minä tunnustan todeksi tarinan
 tään,
 että lapsena uskoin kyllä
 että vielä minä sokeana vaeltelen
 ja kepillä tunnustelen tietä.
 Minä uskon Jumalan olevan
 ja ohjaavan sokean tiellä
 minä toivon todella saattajaa

ja myös rinnalle enkeleitä
 jotka sokean kulkua seuraavat
 voisivat tukea niitä
 joiden mieli on epäuskoinen
 ja joilla ei näköä riitä
 kulkemaan lävitse elämän
 Mitä Luoja silmille antaa.
 Oi Jumala olethan todellakin
 sitä uskoa tahdon kantaa.

Iivari Laukkonen

TALVIOLYMPIALAISET LÄHESTYVÄT

Innsbruckin kaupunki Itävallassa
 valmistautuu kovalla kiireellä
 talviolympialaisiin. Kisat pide-
 tään 4-15. pvä helmikuuta. Yli
 10 000 ihmistä tarvitaan pitämään
 huolta, että kisojen kaikki vai-
 heet sujuvat suunnitelmien mukaan.

Eri urheilukilpailujen toimihen-
 kilöitä tarvitaan 1 300.

Lisäksi tarvitaan 1 200 avustajaa,
 mm. 200 kisaemäntää.

Lehti- ja radiomiehiä odotetaan Innsbruckiin 1 750, Itävallan puolustuslaitos komentaa kisoihin 1 700 sotilasta, 2 500 poliisia huolehtii järjestyksestä. Innsbruckiin siirretään kisojen ajaksi 1 100 ylimääräistä postivirkailijaa. Saman verran lisäväkeä huolehtii kisajunien kulusta. Myös urheilijoiden sielunhoidosta pidetään huolta. Kisoissa toimii 30 ylimääräistä katolista ja evankelistä pappia. Suomesta lähetetään Innsbruckiin 81 hengen ryhmä. Heistä 50 on kilpailijoita ja 31 johtajia.