

TUNTOSARVI

N:o 1 1981



TUNTOSARVI

Kuulonäköammaisten lehti
ilmestyy 22 kertaa vuodessa

N:o 1

15. pnä tammikuuta 1981

7. vuosikerta

JULKAISIJA

Näköammaisten Keskusliitto ry.

Varat tämän lehden kustannuksiin on lahjoittanut
Lions-piiri 107 N

PÄÄTOIMITTAJA

Pirjo Rissanen

TOIMITUKSEN OSOITE

35400 Länkipohja
puh. 935-31357

SISÄLLYS

Ajankohtaista	1
Ilmoitus	5
Tapahtumakalenteri 1981	6
Puhutaan ihmisestä	8
Suomen lippu	9
Liputuspäivät	10
Pysy kunnossa, liiku	11
Joulutähti	13
Asiaa ruuasta	14
Kaijan palsta	17

Ajankohtaista

OTTEITA PRESIDENTIN UUDEN VUODEN PUHEESTA

Kekkonen puhui kansainvälisestä tilanteesta, rauhas-
ta ja turvallisuudesta. Vuosi 1980 alkoi kansainväli-
sesti epävarmuudessa. Tämä vuosi ei näytä yhtään
paremmalta. Suurvaltojen ★keskinäinen epäluuloi-
suus ja ★kyräily näyttävät jatkuvan. Samalla aseva-
rustelu kiihtyy, sanoi Kekkonen. Suursodasta on väl-
tytty jo 35 vuotta. Tänä aikana on kuitenkin ollut
yli sata erilaista aseellista ★selkkausta eri puolilla
maailmaa. Sodat ja selkkaukset on käyty kaukana
meiltä. Me suomalaiset olemme alkaneet kuvitella
olevamme turvassa. Viimeaikoina käyty selkkaus
Keski-Idässä vaikuttaa kuitenkin koko maailmaan.
Ydinaseet ovat uhkana koko ihmiskunnalle. Maail-
man asevarastoissa on 60 000 atomiasetta. Ydinso-
dan vaaroista on käyty vilkasta keskustelua varsinkin
Euroopassa. Kaikki mahdollisuudet yhteistyön lujit-
tamiseen ja sodan vaaran vähentämiseen on tehtävä,

sanoi Kekkonen. En halua teitä pelotella näillä synkeillä näkemyksillä. Haluan, että heräätte ajattelemaan. Vastuu rauhasta on meillä kaikilla, sanoi presidentti puheessaan. Suomen asema maailmassa on hyvä. Suomella on hyvät suhteet muihin maihin. Meidän kaikkien suomalaisten on yhteisvoimin tehtävä työtä, että tämä maa olisi entistä parempi paikka elää ja asua. Lopuksi presidentti kiitti kaikkia kansalaisia toivottaen menestystä ja rauhaa vuodelle 1981.

VAMMAISTEN VUOSI 1981

Tämä vuosi on julistettu koko maailmassa vammaisten vuodeksi. Maailmassa on n. 500 miljoonaa vammaista. Joka vuosi vammautuu 3 miljoonaa ihmistä lisää. Länsimaissa vammautumisen yleisimmät syyt ovat liikenneonnettomuudet ja työtapaturmat. Kehitysmaissa vammautumisen syyt ovat erilaiset sairaudet esim. tuberkuloosi, polio ja lepra. Kehitysmaissa ei ole yhteiskunnan apua vammaisille, eikä apuvälineitä. Kehitysmaissa ★raajarikot ryömivät kaduilla kuin eläimet. YK:n julistaman vammaistenvuoden

pääteemana on terveiden suhtautuminen vammaisiin. Lisäksi tutkitaan erilaisia mahdollisuuksia vammaisten uudelleen kouluttamiseksi. Keski-Suomalainen kirjoitti vammaisten vuodesta mm. näin: »Vammaisten vuosi on alkanut. Se on aikaa, jolloin kerrotaan entistä enemmän syntymässä tai onnettomuuksien kautta saaduista vammoista. Tänä vuonna kerrotaan sellaisten ihmisten elämästä, joille liikkuminen on vaikeaa. Se kertoo ehkä kuurosokeista, jotka kommunikoivat keskenään käsiään hyväksikäyttäen. Tämä vuosi voi opastaa ns. terveitä ihmisiä kärsivällisyyteen. Ainakin tämä vuosi auttaa ymmärtämään ettei elämä pysähdy vammaisuuteen.»

Vammaisten vuoden Euroopan kokous pidetään keväällä Helsingissä. Vammaisten vuoden konferenssi pidetään jossakin kehitysmaassa.

HINTAMUUTOKSIA

Jääkaappimargariini aleni neljä mk kilo. Korotuksen jälkeen erikoisjääkaappimargariini maksaa 7.51 mk/kg ja tavallinen jääkaappimargariini 6.90 mk/rasia. Muut margariinit kallistuivat:

yleismargariini	1.33 mk	uusi hinta on	17 mk/kg
pöytä margariini	1.48 mk	» » »	16.40 mk/kg
talousmargariini	1.16 mk	» » »	15.00 mk/kg
halvempi tal.			
margariini	0.72 mk	» » »	13.00 mk/kg

Öljyväkirehut kallistuivat 12 penniä kg. Lisäksi nousivat riisisuurimot, sillisäilykkeet, lääkärin palkkiot ja yksityisten röntgenlaitosten maksut.

TERVEYSKESKUKSEN 6 mk käyntimaksu on poistettu. Terveyskeskuslääkärillä käynti on nyt ilmainen. Terveyskeskuksen sairaalamaksu on 21 mk/vuorokausi. Yleissairaaloiden hoitomaksu on 24 mk/vuorokausi. Poliklinikkamaksu on korotuksen jälkeen 19 mk.

★ **Asevelvollisten** kotiuttamisraha nousee heinäkuun alusta 200 markkaan.

★ **Elastuslasi** nousee 25 mk ja on korotuksen jälkeen yksinhuoltajan lapsille 273 mk/kk ja muille lapsille 228 mk/kk.

Äitiysloma pitenee 24 arkipäivää eli on 258 päivää. Isä voi saada lomaa äidin synnytyksen aikana 12 arkipäivää ja päivärahaa hän voi anoa 48 arkipäivää.

Sairaana ja vammaisen hoitotuki nousee heinäkuun alusta ja on korotuksen jälkeen 400 mk/kk. Hoitotuki porrastetaan siten, että erityisen vaikeasti vammautunut lapsi voi saada hoitotukea 600 mk/kk. Työttömyyseläkettä ja sukupolvenvaihdoseläkettä voivat anoa vähintään 55-vuotiaat.

Tämän talven pakkasennätys on mitattu Utsjoella 5.1. Pakkasta oli -42 astetta.



ILMOITUS

Hiihtoleiri järjestetään yhteistyössä Näkövammaisten Keskusliiton kanssa Vierumäen Urheiluopistossa 1-6. päivä helmikuuta 1981.

Vierumäellä on hyvät mahdollisuudet harrastaa hiihdon lisäksi myös muita urheilulajeja, esim. uintia.

Majoitus on 2 hengen huoneissa. Osanottomaksu on 250 mk. Matkoista korvataan yli 50 mk menevä osa.

Ilmoittautumiset Kaija Salekarille tammikuun 25 päivään mennessä. Os. Mäkelänkatu 50, 00510 Helsinki 50 puh. 90-77041.



**TAPAHTUMAKALENTERI
VUODELLE 1981**

- 01.-06.02 HIIHTOLEIRI, Vierumäen Urheiluopisto
- 09-14.03 KOMMUNIKOINTIKURSSI, Kainuun opisto, Mieslahti
- 16-27.03 PERUSKURSSI, NKL:n Monitoimitalo, Helsinki
- 21-22.03 SUOMEN KUUROSOKEAT RY:N VUOSIKOKOUS
- 17-23.05 LIIKUNTA- JA URHEILUKURSSI, Pa-julahden Urheiluopisto, Nastola
- 25-30.05 LOMAVIIKKO, Lomakoti Koivuranta, Kuopio
- 08-12.06 PIENKURSSI (henk.koht. huolto), Korpelan talo, Suomusjärvi
- 22-27.06 RUOTSINKIELISTEN KUUROSOKEIDEN KURSSI (Yht.työssä Finl. svenska synskadad.)

- Kesäkuu SOP.VALM.KURSSI ESIKOULU- JA KOULUIKÄISILLE LAPSILLE JA HEIDÄN VANHEMMILLEEN, Näkövamm.koulu, Jyväskylä
- 21-31.07 PERUSKURSSI, NKL:n Monitoimitalo, Helsinki
- 27-31.07 KUUROSOKEIDEN PERHEIDEN LASTEN KURSSI, Lomakoti Koivuranta, Kuopio
- 03-08.08 PERHEKURSSI, Peräpohjolan Opisto, Tornio
- 16-21.08 VIRKISTYS- JA URHEILULEIRI, Seurakunnan leirikeskus, Pyhäjärvi
- Elo-syyskuu POHJOISMAINEN LEIRI JA KONFERENSSI, Helsinki
- Lisäksi pyritään järjestämään lomaviikko Lapissa sekä ulkomaanmatka.



PUHUTAAN IHMISESTÄ

Paavo Avila

Lehdet ja radiö puhuvat paljon sairaista ja vammaisista ihmisistä. Tiedotusvälineiden kautta saavat myös terveet ihmiset tietoa näistä tärkeistä asioista. Itse olen miettinyt, kuka sitten on terve ihminen? Ihmisen elimistö on hyvin hieno järjestelmä. Tämä järjestelmä toimii hyvissä olosuhteissa. Meidän elämämme olosuhteet eivät aina ole hyvät. Ihmisillä tuntuu olevan ainainen kiire ja erilaisia huolia ja murheita. Kiire ja murheet vaikuttavat meihin ihmisiin henkisesti. Olemme hermostuneita ja väsyneitä. Kaikesta voi olla seurauksena sairastuminen. Jos meitä terveitä ihmisiä alettaisiin tutkimaan niin hyvin monelta löytyisi jokin henkinen tai ruumiillinen muutos. On sellaisia vammoja, jotka toinen ihminen näkee ja sellaisia vammoja, jota ei näe. Tärkeintä kuitenkin olisi miettiä mikä tässä elämässä on tarpeellista ja pyrkiä muuttamaan elämänsä laatua. Se mitä itsessä ei voi muuttaa se pitäisi oppia hyväksymään, hyväksyä itsensä ihmisenä.



SUOMEN LIPPU

Pirjo Rissanen

Kansallisvaltioiden syntyminen 1700-1800 luvulla johti kansallislippujen käyttöönottamiseen. Laki Suomen lipusta säädettiin 29.5.1918. Suomi sai oman lippunsa siis vuonna 1918. Suomen lipun sini-valkoisia värejä ehdotti Zacharias Topelius jo 1800 luvulla. Topeliuksen mielestä lipun sininen ja valkoinen väri kuvaisi Suomen järviä ja hankia. Uusi laki Suomen lipusta annettiin vuonna 1978. Suomen lipuja on kolme päälajia: 1. **K a n s a l l i s l i p p u**; sininen risti valkoisella pohjalla. Tämä lippu on myös suomalaisilla laivoilla kansallisuustunnuksena. 2. **V a l t i o l i p p u**; siinä on lisäksi Suomen vaakuna. Kolmikielekkeinen valtionlippu, jota käyttää puolustusvoimat. 3. **T a s a v a l l a n p r e s i d e n t i n l i p p u**; kielekkeinen valtiolippu, jossa on lisäksi sinikeltainen vapauden risti.

Liputus alkaa kaikkina liputuspäivinä kello 8 ja päättyy auringon laskiessa kuitenkin viimeistään klo 21. Kaatuneitten muistopäivänä liput lasketaan puoleen tankoon eli suruliputukseen klo 10-14 väliseksi ajaksi. Suomen lipun päivän liputus alkaa jo juhan-

nusaattona klo 18 ja päättyy vasta juhannuspäivänä klo 21. Itsenäisyyspäivänä liput lasketaan klo 20.

Aikaisemmissa Tuntosarvissa on esitelty Suomen liputuspäivät. Liputuspäivät jakautuivat virallisiin liputuspäiviin ja yleisiin liputuspäiviin. Almanakkaan merkittyjen liputuspäivien lisäksi voidaan liputtaa viralliset tilaisuudet ja perhejuhlat.



LIPUTUSPÄIVÄT

Pirjo Rissanen

Tuntosarvessa on kirjoitettu kaikista almanakkaan merkityistä liputuspäivistä. Vanhoja lehtiä lukemalla saamme tietää milloin ja miksi liputetaan. Tuntosarvi ei ilmestynyt vähään aikaan joten vuoden kaksi viimeistä liputuspäivää jäi mainitsematta.

Marraskuun 6. päivä on ruotsalaisuuden päivä. Silloin kehoitetaan virallisia tahoja liputtamaan. Liputus riippuu kuulemma ruotsalaisten määrästä. Hel-

sinki on ainakin yksi sellainen paikka missä on tuona päivänä täysliputus. Liputus tapahtuu Kustaa II Adolfin kunniaksi. Hän kaatui kolmikymmen vuotisen sodan aikana 1632.

Itsenäisyyspäivä joulukuun 6. on koko maassa juhlaliputus. Suomi julistautui itsenäiseksi 6.12. 1917.



PYSY KUNNOSSA, LIIKU II osa

Martti Avila

1. Liikunnasta saatavat edut

Liikunnan ainut hyöty ei ole painon aleneminen eikä ruokailuun liittyvät ongelmat. Liikunta vaikuttaa myös lihaksiin. Veltot ja heikot lihakset muuttuvat voimakkaiksi ja kiinteytyvät. Haluttomuus ja väsymys häviävät. Ihminen saa liikunnalla virkeyttä ja tarmoa selviytyä tehtävistään. Ulkoilu ja liikunta

antavat myös syvän ja rauhallisen unen. Kaikki edellämainitut asiat muuttavat ihmistä henkisesti ja ruumiillisesti ryhdikkäämmäksi. Liikunta on hauskaa ja liikuntaharrastus voi tuoda jopa uusia ystäviä. Säännöllisesti liikuntaa harrastava ihminen pysyy henkisesti ja ruumiillisesti paremmassa kunnossa kauemmin. Liikunta ehkäisee keski- ja myöhäisiän rappeutuvia sairauksia, etenkin sydän- ja verisuonisairauksia.

2. Liikunta

Liikunnassa on pyrittävä säännölliseen toimintaan. Liikkeen pitää antaa työtä monille ruumiinosille. Liikkeen on oltava myös riittävän tehokas, että se rasittaa lihaksia ja antaa terveellisen väsymyksen tunteen. Liikunnan on oltava iän ja ruumiinkunnan mukainen. Sellainen ihminen, joka on liikkunut vähän aloittaa liikkumisen hyvin varovasti.

3. Säännöllinen liikuntaohjelma

Jokaisen pitäisi laatia huolellisesti liikuntaohjelma ja tehdä sen mukaisesti. Viitenä päivänä viikossa pitäisi varata liikkumiseen aikaa 30-60 minuuttia. Reipas kävely, hölkkä ja uinti vahvistavat sydäntä ja keuh-

koja. Liikunnalla tähdätään myös voiman, notkeuden, joustavuuden, tasapainon ja lihaskunnan parantamiseen.

Tee sinä itsellesi pysy kunnossa -ohjelma. Aloita kevyesti ja pidä kirjaa siitä mitä olet tehnyt ja montako kertaa. Lisää vähitellen liikunnan määrää kunnes löydät itsellesi sopivan tavan kuntoilla.



JOULUTÄHTI

Moni on saanut joulun aikaan joulutähden. Se on vihreä kukka, jossa on punainen tai valkoinen latva. Toisilla kukka kestää vuosia. Joidenkin kukka kuolee pian joulun jälkeen. Jos kukka kuolee, niin voi olla hoidossa vika. Joulutähti on hyvin arka kylmälle ja vedolle. Jos pidät kukkaa avattavan ikkunan lähellä, siirrä kukka pois tuuletuksen ajaksi. Joulutähti pitää huoneen lämmöstä. Mullan kosteus pitää tarkistaa päivittäin. Kukkaa kastellaan vasta, kun on vähän kuivahtanut. Liika kuivuus, liika märkyys ja ve-

to ovat syynä jos kukka pudottaa vihreät lehtensä. Joulutähti on kestävä kukka ja oikea hoito saa sen kukkimaan vielä pääsiäisenäkin.



ASIAA RUUASTA

Sirkka Saarinen

Joulun viettoon kuuluu hyvä ruoka. Kinkut, laatikot, tortut, kakut ja pullat maistuvat hyvältä. Ne ovat kuitenkin vaikeasti sulavaa, raskasta ruokaa. Tällainen ruoka sisältää myös paljon energiaa ja aiheuttaa helposti lihomista. Nyt olisi aika siirtyä vähän kevyempään ruokavalioon ja yrittää saada pois ne liikakilot, jotka ehkä joulun aikaan ovat kertyneet tuonne vatsan seuduille.

Kevyen ruokavalion toteuttamisessa on kiinnitettävä erityistä huomiota ruoan kypsentämistapaan.

Keittäminen, pariloiminen ja paahtaminen, uunissa hauduttaminen sekä paistokelmussa kypsentäminen ovat suositeltavia ruoan kypsentämistapoja, koska tällöin ei tarvitse käyttää rasvaa.

Kastikkeiden, muhennosten ja keittojen valmistamisessa on syytä välttää rasvan käyttöä. Sen sijasta soveltuu ns. nestesuurustus. Pieneen vesitilkkaan lisätyt jauhot sekoitetaan valmistettavaan ruokaan.

Keitot, muhennokset, pata- ja uuniruokat sopivat hyvin kevyeen ruokavalioon. Uuniruokat ovat helppoja valmistaa. Uunin käyttöä ruoanvalmistuksessa pitäisi lisätä. Rasvassa paistetut ruokat ja ruskistetut kastikkeet ovat kiellettyjä kevyessä ruokavaliossa. Ruokavalion tulisi sisältää paljon kasviksia, marjoja ja hedelmiä.

Laitan tähän lopuksi muutamia kevyitä ruokaohjeita.

K a s v i s p a t a

- 4 perunaa
- 1 purjo
- 2 porkkanaa
- 1/2 selleriä
- 1 palsternakka

pakastepapuja tai herneitä

3 dl vettä tai kasvislientä

suolaa, paprikaa, mustapippuria, tomaattia, persiljaa

Pese, kuori ja paloittele kasvikset. Kypsennä ne vähässä, suolalla maustetussa vedessä tai kasvisliemessä. Pataan voit vaihdella kasviksia mielesi mukaan. Samo in voit vaihdella mausteita.

Purjo-perunakeitto

5-6 perunaa

2 purjoa

1 1/4 l lihalientä

1 muna

1/2 dl kermaa

suolaa, valkopippuria, kirveliä, persiljaa

Kuori ja paloittele perunat. Halkaise ja huuhto purjot siihen. Lisää pinnalle hienonnettu persilja. Tarjoa keiton kanssa esim. lämpimiä juustovoileipiä. Samalla tavalla voidaan valmistaa sosekeitto porkkanoista, kukkakaalista tai selleristä.

Jälkiruoaksi tarjotaan hedelmiä tai pakastemarjoja.



Kaijan palsta

Kaija Salekari

Toivotan teille kaikille hyvää alkavaa vuotta. Tässä lehdessä on nyt tapahtumakalenteri tälle vuodelle. Nämä leirit ja kurssit ovat suunniteltu pidettäväksi tämän vuoden aikana. Lue suunnitelma tarkkaan ja katso, mihin haluaisit osallistua. Kaikista kurseista ja leireistä ilmoitetaan vielä tarkemmin lehdessä sitten kun ne ovat ajankohtaisia (= vähän ennen kurssin tai leirin alkamista). Jos haluat mukaan johonkin tapahtumaan, ilmoita hyvissä ajoin. Jokaisen ilmoituksen yhteydessä on ilmoittautumisaika ja -paikka.

Ensimmäinen tapahtuma tänä vuonna on hiihtoleiri, josta on ilmoitus tässä lehdessä. Seuraava on Mieslahden kurssi sekä kurssi Monitoimitalossa Helsingissä. Mieslahden kurssi on tarkoitettu lähinnä Kainuun alueen kuurosokeille. Jos paikkoja riittää, voi sinne päästä muualtakin.

Monitoimitalon kurssi on samantyyppinen (= samanlainen) kuin Tyyskylän kurssit aikaisemmin.

Jos olet kiinnostunut näistä kursseista, kirjoita Kaija Salekarille nyt mahdollisimman pian.

Toivon, että tapaisin teistä mahdollisimman monia tämän vuoden aikana leireillä ja kursseilla.

Lämpimin terveisin Kaija Salekari



Osoitteita:

Toiminnanjohtaja Inger Lindgren ja kuntoutussihteeri Kaija Salekari, Mäkelänkatu 50, 00510 Helsinki 51, puh. 90-77041

Lasten kuntoutussihteeri Marja-Leena Saarinen
Jyväskylän Näkövammaisten koulu
Kukkumäentie 27, 40600 Jyväskylä 60



MITÄ SANA TARKOITTA

keskinäinen = molempien osapuolten (esim. kaikkien maiden)

kyräily = vihamielinen tarkkailu

selkkaus = rüta, erimielisyys

raajarikot = liikuntavammaiset

asevelvollisen kotiuttamisraha = maksetaan sotamiehelle, joka palaa armeijasta kotiin

elätustuki = sosiaalilautakunta maksaa avioerolapselle tai avioliiton ulkopuolella syntyneelle lapselle elatusrahaa, jos lapsen isä tai äiti ei maksa elatusmaksuja.