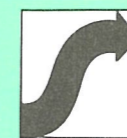


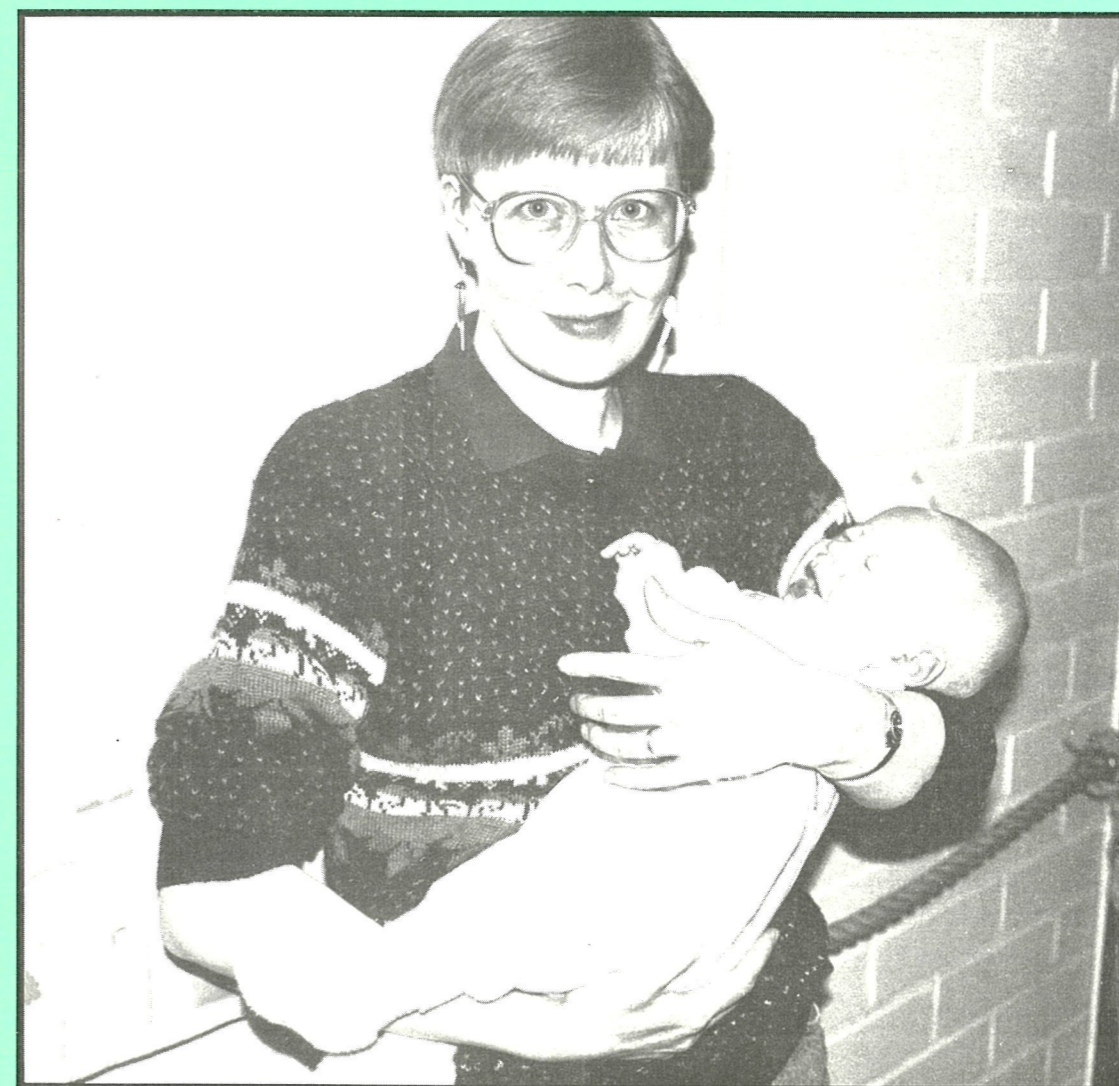
# TUNTOSARVI



tammikuu 1/1992



*Muistohetki yhdistyksen perustajan Inger Lindgrenin haudalla  
13. 12. 1991. Kaija Salekari, Pirkko Virtanen ja Dagi Ahvenainen.*



*Elina ja Pikku-Teemu.  
Vauvaperheen arjesta lisää sivulla 5.*





## TUNTOSARVI

Tammikuu n:o 1/1992  
18. vuosikerta

### Julkaisija

Suomen Kuurosokeat ry  
Ilmestyy 11 kertaa vuodessa  
iso- ja pistekirjoituksella  
sekä video- ja äänikasettina.

### Päätoimittaja

Leena Turunen

### Toimittaja

Raili Karisaari

### Toimitus, tilaukset ja osoitteenmuutokset

Mäkelänkatu 52 A  
00510 Helsinki  
Puhelin: 90-39604 674  
Tekstipuhelin: 90-39604 677

### Tilaushinta

Kuurosokeille lehti on maksuton.  
Muut: 150 mk/12 kk

### Sisällys

Näkökentältä .....	2
Kuurosokeustyön merkkipäivä ...	3
75-vuotias itsenäinen Suomi .....	4
Vauvaperheen arkea .....	5
Lapin kuurosokeat kurssilla .....	6
Kodinhoitaja-opiskelijat kuurosokei- den oppaina .....	7
Juhlavuoden päätapahtuma 20-vuotisjuhla Järvenpäässä .....	8
»Katselen elämää vammaisen sil- min» .....	10
»Kotini on linnani» .....	11
Hyvä olo alkaa kengistä .....	12
Utopiaa .....	13
Totuusleikissä Irja .....	14
Pikkulämpimiä pakkaspäiväksi ...	15

**Seuraava lehti ilmestyy 17.2.1991**

## Näkökentältä

Hyvää Uutta Vuotta!

Taas loppui vanha vuosi. Meillä oli mukava juhluvuosi. Minäkin totuin käymään yhteisissä juhlissa. Siellä tapasin aina tuttuja. Nyt toivon, että saan myös tänä vuonna tavata heitä.

Lumi on tullut. Olin juuri äsken ulkona ja arvatkaa, mitä siellä tein? Tein suuren lumiukon pihalle. Lumesta voi tehdä monenlaista. Vähän aikaa sitten näin kuvia viime vuoden lumiveistoskilpailusta. Ne olivat komeita veistoksia.

Talvella me voimme liikkua paljon ulkona. Siitä saamme iloa ja terveyttä. Ulkona voi tehdä myös komean lumiukon, jos sopiva paikka löytyy. Ja ellei voi hiihtää, niin potkukelkka on ihan mukava. Mutta sillä ei saa ajaa liian kovaa.

Toivotan kaikille oikein iloista talvea ja mukavaa uutta vuotta. □

**Hilkka Nieminen**

## Kuurosokeustyön merkkipäivä

# Suomen kuuro- sokeat ry 20 vuotias

Suomen kuurosokeat kokoontuivat ystävineen juhlimaan järjestönsä 20-vuotista merkkitaivalta 15.12. Järvenpää-talolle.

Iloon ja juhlaan on ollut aihetta: oma järjestö aloitti toimintansa 15.12.71.

Erityisesti sen viimeiset 10 vuotta ovat olleet mittavan kehityksen ja saavutusten aikaa: perustettiin Jyväskylään Lasten Kuntoutuskeskus ja Tampereelle Kuurosokeiden Palvelutalo. On luotu tehokas kuntoutussihteerien verkosto kattamaan koko Suomen.

### Peruskuntoutuksen pullonkaula

Alueelliset kuntoutussihteerit ovat alansa asiantuntijoita. He ovat kuurosokeiden etujen valvojia ja he suunnittelevat sekä järjestävät yksilöllistä kuntoutusta.

Asiantuntevasta henkilöstöstä huolimatta kuurosokeiden peruskuntoutus kangertelee. Järjestöltä puuttuvat kunnolliset kuntoutuspaikat.

Järjestö tarvitsee oman, vaikka pienenkin, mutta toimivan kuntoutuskeskuksen.

Kuurosokean peruskuntoutuksesi ei riitä 3–5 päivän kurssi. Kuntoutuminen on pitkä, vuosia kestävä työ. Esimerkiksi USA:ssa peruskuntoutukseen tullaan 1–3 vuoden jaksoille. Vasta silloin voidaan saavuttaa hyviä tuloksia päivittäistaitojen, liikkumisen tai kommunikointikeinojen oppimisessa.

### Yksin, ilman tietoa

Kun välitetään tietoa kuurosokeille, on käytettävä monenlaisia tapoja jotta viesti menee perille. Kuurosokeille on turvattava pistelehtien, hidasäänitteiden, hitaasti viitottujen videoitten ja selkokielisen isokirjoituksen mahdollisuudet.

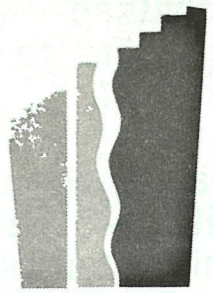
Jos näitä mahdollisuuksia ei ole, kuurosokea jää kaiken tiedon ulkopuolelle.

Kanssakäyminen on terveille ihmisille itsestään selvyys. Kuurosokean on anottava tätä perusoikeuttaan. Tulkki myönnetään hänelle tai sitten ei.

Lamaan vedoten ei saa viedä kuurosokealta puhumisen oikeutta. Eväämällä tulkkipalvelut evätään kuurosokealta hänen tärkeitä oikeuksiaan — oikeuksia inhimilliseen elämään. □

**Leena Turunen**





## 75-vuotias itsenäinen Suomi aloitti juhluvuoden

**Joulukuun 6. päivänä 1917 Suomesta tuli itsenäinen valtio. Tänä vuonna siitä on kulunut 75 vuotta. Suomi elää itsenäisyytensä juhluvuotta.**

Suomen hallitus on asettanut juhluvuoden toimikunnan. Sen tehtävä on ohjata juhluvuoden viettoa ja kertoa Suomesta sekä kotimaassa että ulkomailla. Kansainvälisyys ja itsenäisyys eivät ole ristiriidassa keskenään: vain itsenäinen valtio voi olla tasavertaisessa vuorovaikutuksessa muiden maiden kanssa.

Juhlavuosi ja itsenäisyys näkyvät jokaisen suomalaisen elämässä. On tärkeää, että osaamme olla ylpeitä suomalaisuudesta. Se on hyvä lääke lamaa vastaan. Se antaa uskoa tähän maahan ja omaan itseemme.

### 493 tapaa viettää juhluvuotta

Itsenäisyyden juhluvuosi sisältää 493 erilaista tapahtumaa. Suomessa on 207 tapahtumaa ja ulkomailla 249. Erilaisia julkaisuja tehdään yhteensä 37.

Uusi vuosi alkoi juhlavasti. Helmikuussa on Runebergin päivä ja Kalevala-juhlat, jotka ovat samalla suomalaisen kulttuurin juhlia. Huhtikuussa on valtakunnallinen veteraanipäivä ja toukokuun toisena sunnuntaina äitien päivä. Tänä vuonna äitejä juhlitaan näkyvämminkin kuin aikaisemmin.

Puolustusvoimien lippujuhla on kesäkuun 4. päivänä. Silloin juhlitaan Suomen marsalkka Mannerheimia, joka syntyi 125 vuotta sitten.

Suomen valtiomuoto vahvistettiin 17.7.1917. Tätä juhlitaan heinäkuussa Savonlinnassa. Helsingissä vietetään Taiteiden Yö-juhlaa 27. elokuuta. YK:n päivä on lokakuussa. Silloin järjestetään tilanne, jossa 5-vuotiaat lapset saavat äänestää.

Itsenäisyyden viikonloppu alkaa 4.12. Se huipentuu itsenäisyyden 75-vuotispäivään. Suuri kansalaisjuhla on Helsingissä. Sen aikana on juhlia nuorille ja vanhoille.

Itsenäisyys koskettaa meitä jokaista. Toivottavasti juhluvuosi näkyy myös yhdistyksemme työssä ja kerhojen ohjelmissa. Malja itsenäiselle Suomelle. □

Leena Turunen



Elina Lehtinen:

## Vauvaperheen arkea

**Kun kirjoitan tätä juttua, on lokakuun viimeinen viikko. Pian alkaa marraskuu. Poikamme on nyt viiden viikon ikäinen. Hän syntyi sateisena syysiltana Keski-Suomen Keskussairaalassa Jyväskylässä.**

**Synnytyksestä jäi mukava muisto. Vauvan isä oli koko ajan mukana synnytyksessä. Hän sai myös kylvettä vauvan heti syntymän jälkeen. Poikamme painoi syntyessään 3290 grammaa. Pituutta hänellä oli 49,5 senttiä.**

Olin sairaalassa vauvan kanssa neljä päivää. Harjoittelin hänen hoitamistaan lähes ympäri vuorokauden. Kun äidit hoitavat itse lapsensa synnytyssairaalassa, sitä sanotaan vierihoidoksi. Kätilöt ja lastenhoitajat auttavat ja neuvovat äitejä mielellään. Vaik-

ka sairaalassa oli hyvä olla, odotin kotiinpääsyä kovasti.

Vauvan hoitamisessa aika kuluu hyvin nopeasti. Työtä riittää aamusta iltaan. Itse asiassa työpäivä ei pääty kun käymme nukkuamaan. Vauvaa pitää syöttää yölläkin. Meidän vauva on nälkäinen kolmen, neljän tunnin välein.

Vauvaperheessä jokainen päivä on pyykkipäivä. Pieni lapsi kasotelee monet potkuhousut päivässä. Myös sideharsovaipoista tulee iso kasa pestävää. Myös vanhempien vaatteet likaantuvat herkästi. Vauva pulauttaa usein maitoa suustaan äidin tai isän vaatteille, kun hän röyhtäisee ruokailun jälkeen.

Vauvat tarvitsevat paljon raitista ilmaa. Ne nukkuvat mielellään ulkoilmassa. Myös me vanhemmat olemme ulkoilleet paljon vauvan kanssa.

On mielenkiintoista huomata, kuinka nopeasti lapsi kehittyy. Viiden viikon ikäinen vauva on jo aivan erilainen kuin vastasyntynyt. Nyt vauvamme katselee hyvin tarkkaavaisesti kasvojamme. Hän on kiinnostunut myös valoista ja tuijottaa niitä.

Vauva nauttii selvästi muiden ihmisten seurasta. Hän hymyilee meille iloisesti ja liikuttelee innokkaasti käsiään ja jalkojaan. Vauva pitää myös leluista. Hän nauttii selvästi, kun hän seurustelee suurisilmäisen nallekarhun kanssa. □





Alpo Ravelin ja Leena Arjatsalo.

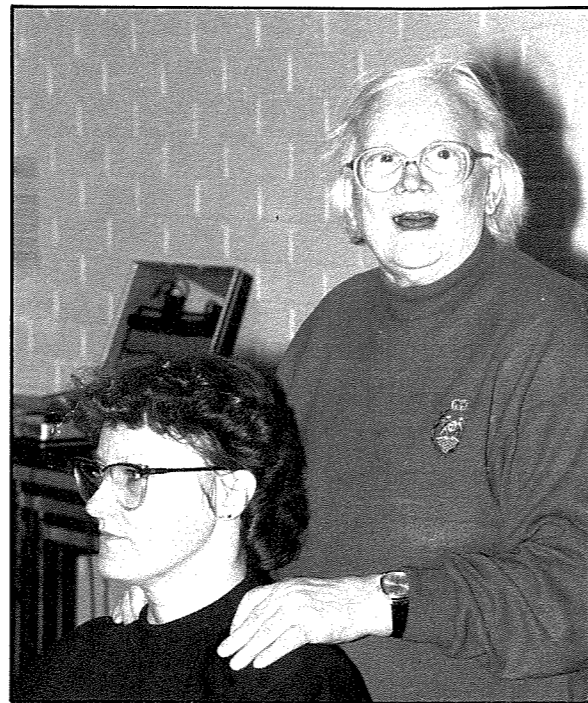
## Lapin kuurosokeat kurssilla

Lapin kuurosokeiden aluekurssi pidettiin Torniossa, Peräpohjan opistolla marraskuun loppupuolella.

Tornioon kokoontui 16 kuurosokeaa eri puolilta Lappia, kaukaisimmat tulivat Ivalosta. Joukkoon mahtui myös »etelän mies», Kari Tampereen palvelutalosta.

Kurssin aiheena eli teemana oli: minäkuva ja itsensä hoitaminen. Neljän päivän kurssiin mahtui paljon ohjelmaa. Kurssilaiset jaettiin ryhmiin ja jokainen pääsi opettelemaan niitä taitoja, joita eniten tarvitsi.

Pirjo Neuvosen ryhmässä keskityttiin liikuntaan, koskettamiseen ja kommunikointiin. Luettiin yhdessä sanomalehteä ja keskusteltiin ajankohtaisista tapahtumista. Kokeiltiin, mitä tun-



Marja Liljan hierottavana.

tuu, kun toinen hieroo hartioita. Välillä leikittiin palloleikkejä.

Leena Arjatsalo opetti pistekirjoitusta. Hänen ryhmässään oli kolme oppilasta yhdellä kertaa. – Suurempaa ryhmää on vaikea opastaa, Leena sanoo.

Sointu Koskinen opasti kurssilaisia käsien ja jalkojen hoidossa. – Kädet ovat meille tärkeitä. Niillä viitotaan, halataan ja tehdään töitä. Siksi niitä pitää hoitaa hyvin, Sointu kertoi.

Liikunnanohjaaja Esko Jutila näytti miten liikutaan kepin kanssa portaissa, käytävillä ja ulkona.

– Aluekurssilla opittiin monia arkielämään kuuluvia taitoja. Ne kaikki ovat tärkeitä. Mutta yhtä tärkeää on yhdessäolo, ryhmään kuuluminen. Yhteinen pikkujoulu jäi monelle kuurosokealle mieleen vuoden tärkeimpänä tapahtumana. – RK



Reeta Timonen

## Kodinhoitajaopiskelijat kuurosokeiden oppaina

Lapin aluekurssilaiset saivat vieraiseen opiskelijoita Kemin sosiaalialan oppilaitoksesta.

Kahden ja puolen vuoden opinnoista oli tässä vaiheessa jäljellä enää kolme viikkoa. Tytöt valmistuvat kodinhoitajiksi.

Kuulonäkövammaisen opastaminen oli monelle uusi asia. Jorma Säynäjäkangas ja Esko Jutila kävivät valmentamassa tyttöjä etukäteen. Näin heille jäi aikaa opetella sormiaakkoset ja muutamia yleisimpiä viittomia.

– Jännittävä ja mielenkiintoinen kokemus, vakuuttivat opiskelijat melkein yhteen ääneen.

## Sormiaakkoset apuna

Torniolainen Helinä Kinnunen oli Lilja Korteniemen avustaja.

– Ensin tuntui siltä, ettei löydy yhteistä kommunikointitapaa. Meitä auttoi paljon se, että saimme etukäteen tietoa kuurosokeudesta ja kommunikoinnista. Sormiaakkosilla selvisimme Liljan kanssa ihan kivasti.

Kodinhoitajan opiskeluun kuuluu jonkin verran vammaishoitoa, mutta näkö- tai kuulovammaisista minulla ei ole kokemusta.

– Tämä on hyvä kokemus tulevaa ammattia varten. Yhdessä päivässä ei ehdi oppia kovin paljon, mutta turhat pelot jäävät pois.

## Reetan jännä päivä

Reeta Timonen opasti Väinöä. – Olin melko jännittynyt, kun tulin tänne opistolle aamulla. Väinö on mukava ihminen. Olemme tulleet hyvin toimeen ja kommunikointi on toiminut, Reeta sanoo.

Reetaa huolestuttaa tulevaisuus valmistumisen jälkeen.

– Asunto- ja opintovelat painavat ja työllisyys näyttää heikolta. Kodinhoitajia tarvitaan vanhainkodeissa, päiväkodeissa ja muissa kunnallisissa laitoksissa. Mutta monet kunnat säästävät, eikä uusia työntekijöitä palkata. – Toistaiseksi täytyy vain toivoa, että asiat järjestyvät. – RK





*Pirkko Virtanen ja Kaija Salekari kättelivät jokaisen juhlavieraan. Kättelyvuorossa on 92-vuotias Antti Jäkälä ja vuoroaan odottamassa pääjohtaja Vappu Taipale.*



*Hilkka Lehtola (keskellä) on ollut mukana perustamassa yhdistystä. Muistoksi hän sai yhdistyksen viirin, jonka luovutti NKL:n toimitusjohtaja Pentti Lappalainen. Ensimmäisenä onnittelijana oli Pirkko.*



*Syyskokouksen ahkerin puheenvuorojen käyttäjä oli helsinkiläinen Uno Hyvönen.*



*Puheenjohtaja vuodelle 1992 on valittu. Pirkko Virtanen saa kukat ja lämpimän halauksen Kaija Salekarilta.*

## Juhlavuoden suur tapahtuma Järvenpäässä

»On tärkeää, että teillä on oma järjestö. Haluan rohkaista teitä ja yhdistystänne. Te olette voimavara meidän yhteisessä Suomessa. Teillä on annettavaa ja teidän vuorovaikutustanne tarvitaan.»

Pääjohtaja Vappu Taipale puhui rohkaisevasti kuurosokeille 20-vuotisjuhlassa Järvenpää-talossa. Juhlavuoden päätapahtumaa oli juhlimassa yli 200 vierasta.

Juhlan ohjelma koostui kuurosokeiden omista esityksistä. Lasse Hannula esitti pianolla Melartinin juhlamarssin.

Runonlausuntaa esittivät Vieno Hyttinen, Anja Lehtola ja Hilkka Nieminen. Kari Hyötylän ja Teatteri Törmäyksen esitykset kertoivat kuurosokean arkielämästä.

Juhlavuodesta jäi monia muistoja. Yhdistys sai oman viirin. Julkistettiin yhdistyksen toiminnasta kertova 20-vuotishistoriikki. Video kertoo kuulonäkövammaisuudesta päättäjille ja suurelle yleisölle.

– Tästä on hyvä jatkaa uudelle toiminnan vuosikymmenelle.

### Työ ennen juhlaa

Lauantaina, 20-vuotisjuhlan aattona yhdistyksen jäsenet kokoontuivat päättämään alkavan vuoden toiminnasta ja valitse-

maan puheenjohtajan ja uudet jäsenet hallitukseen. Tärkeitä asioita oli päättämässä 98 yhdistyksen jäsentä.

Kokous alkoi lauantaina kello 10. Jännitys huipentui iltapäivällä, kun vuorossa oli puheenjohtajan valinta alkavalle vuodelle.

Kokouksen puheenjohtaja Pentti Lappalainen pyysi ehdotuksia. Salissa oli hiljaista. Yhtään kättä ei noussut.

Kun puheenjohtajan nuija kolahatti pöytään, koko sali tuntui huokaisevan: – Pirkko jatkaa!

Erovuorossa olleet jäsenet: Lasse Hannula, Seija Troyano ja Marja-Liisa Avila valittiin uudeen hallitukseen.

– Onnea uudelle hallitukselle! □



*Pikkujoulussa, Hotelli Rivolisissa vieraili joulupukki. Hänellä oli mukanaan kaunis vanhan ajan posetiivi, jonka hän kertoi ostaneensa ulkomailta.*





**Mirjam Kälkäjä:**

## – Katselen elämää vammaisen silmin

**Kirjailija Mirjam Kälkäjä asuu valkoisessa omakotitalossa, keskellä Tornion kaupunkia. Talon ympärillä on avara piha. Aivan talon lähellä virtaa Tornion joki. – Suomalaisten unelmakoti, Mirjam naurahtaa: omakotitalo keskellä kaupunkia, veden äärellä. – Hyväntuulinen Mirjam ottaa minut vastaan.**

Mirjam Kälkäjä on kirjoittanut 10 kirjaa. Niiden lisäksi hän on kirjoittanut novelleja ja näytelmiä. Seitsemän näytelmää on esitetty teattereissa.

Tänä syksynä kirjakauppoihin ilmestyi Mirjam Kälkäjän uusi romaani Joen takana Petsamo.

Kirjassa hän palaa synnyinseuduilleen Petsamoon, joka sodassa menetettiin Neuvostoliitolle vuonna 1944. Useimmat Kälkäjän romaaneista ovat Petsamo-aiheisia. Tunnetuin niistä on vuonna 1986 ilmestynyt Tulijoki.

### Kuuroutuneen miehen tarina

Petsamo-aiheiden lisäksi Kälkäjä on kirjoittanut vammaisuudesta. Viime vuonna julkaistiin hänen romaaninsa »Käsillä toinen tarina». Se kertoo Hannusta, joka menetti kuulonsa aikuisena. Kirja kuvaa Hannun ja hänen läheistensä tuskallista kriisiä.

– Minä en itse valinnut tätä aihetta, vaan aihe valitsi minut, Mirjam kertoo. Sain valtavan määrän kuulovammaa käsittelevää aineistoa kirjaa varten. – Mietin, miten saan kontaktin kuulovammaiseen? Miten osaan kommunikoida?

Tapasin kaksi aikuisina kuuroutunutta henkilöä, joiden kanssa syntyi avoin ystävyys. Heidän kauttaan sain vahvan sisäisen kokemuksen tästä elämän alueesta.

– Kuulovamman ohella sain tietoa myös kuurosokeudesta, Mirjam kertoo.

Jotkut ovat ihmetelleet, miksi kirjoitan paljon vammaisista. – Katselen itse elämää vammaisen näkökulmasta, koska olen pitkään sairastanut nivereumaa.

### Torniosta on portti länteen

Mirjam Kälkäjä on asunut Torniossa yli kaksikymmentä vuotta. Torniossa on noin 22000 asukasta. Tornionjoen yli menevä silta yhdistää Suomen ja Ruotsin. Sillan toisella puolella on Haaparanta.

– Tämä on kaunis ja viihtyisä pikkukaupunki, sellainen läpikulupaikka, portti suoraan länteen, Mirjam kertoo kotikaupungistaan. – Ei missään ole niin kauniita auringonlaskuja, kuin kevättalvella Tornionlaaksossa. Se värien loisto on tosi upeaa katseltavaa. Minusta tuntuu, ettei sellaista ole missään muualla.

– Täällä asuu hyvin monenlaisia ihmisiä. Ahkeria, luovia, henkisesti vireitä. Mutta täällä on myös kateutta, ahdasmielisyyttä ja ennakkoluuloja. Uutta asukasta ei helposti hyväksytä joukkoon.

– Tornio ei ole kuollut paikka. Täällä on paljon erilaista harrastustoimintaa. Tällä voi harrastaa musiikkia tai mennä mukaan kirjoittajapiiriin.

– Toisaalta uskonnollisuus vaikuttaa täällä voimakkaasti ja se vähentää jonkin verran ihmisten kiinnostusta kulttuuritoimintaan. – RK



**Suoma sanoo:**

## »Kotini on linnani»

**Suoma Isometsä asuu Rajakylässä Oulun liepeillä yhdessä Olavin Eiran kanssa. Suoma on syntynyt kuurona. Näkö on ollut huono jo lapsesta asti ja 10-vuotiaana hän sai ensimmäiset silmälasit. Tällä hetkellä Suoma näkee sen verran, että hän voi liikkua kotona ja tehdä kotiaskareita.**

Suoma on kasvanut Kolarin Sieppijärvellä. Sen jälkeen hän on muuttanut monta kertaa; ensin Vaasaan, sitten Tampereelle. Tampereella hän tapasi elämäkumppaninsa Olavin. Se tapahtui Huttulassa kuurosokeiden leirillä vuonna -82. Yhdessä he muuttivat Ouluun ja perustivat sinne kodin.

Suoma pitää ruuanlaitosta. Avomien ovien päivänä Oulun toimistossa Suoma keitteli herkullista lohisoppaa.

– Minun kotikeittiössäni on kovin huono valaistus. Pitäisi laittaa lisää lamppuja työpöydän yläpuolelle.

Suoma käy ahkerasti Oulun kuurosokeiden kerhossa. – En ole koskaan jäänyt pois näistä kerhotilaisuuksista. ■



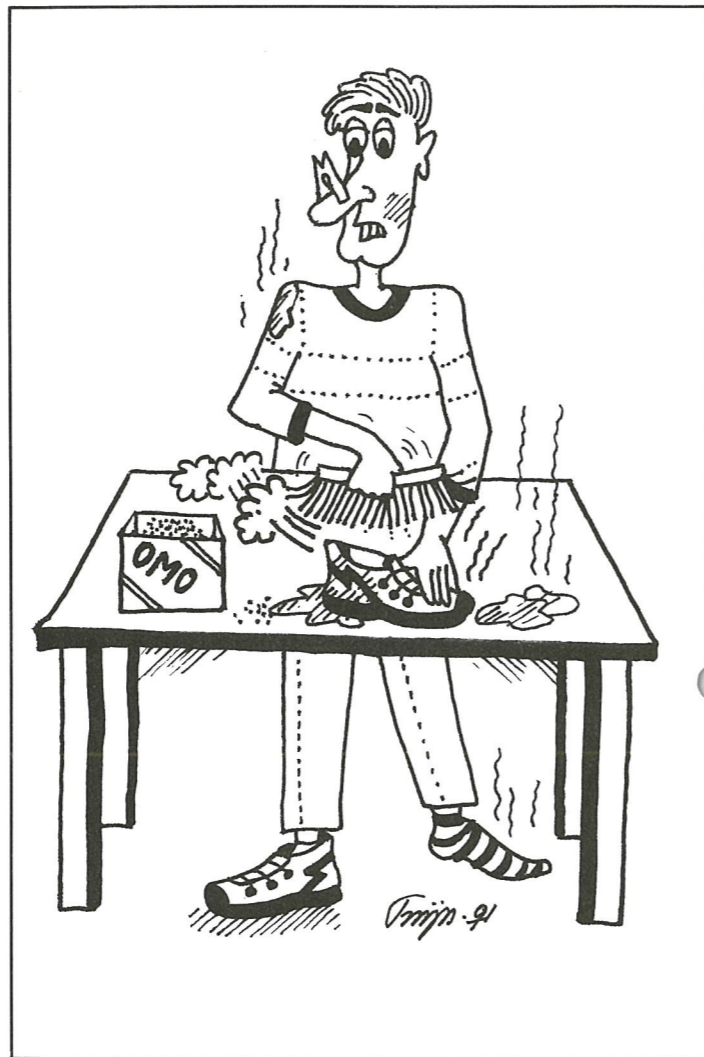
## Sointu Koskinen: Hyvä olo alkaa kengistä

Eräänä päivänä Leena näytti minulle tämän piirroksen ja sanoi kirjoita jalkojen hoidosta. Minun piti kertoa jaloista, mutta aloitan kengistä.

Uskon, että jalkavaivojen suurin syy ovat väärin valitut kengät. Kapeakärkiset kengät on tehty sellaisille jaloille, joita ei ole edes olemassa. Meidän isovarpaamme on jalan sisäreunassa, eikä keskellä. Jos kengät ovat liian ahtaat, varpaiden pitää olla koukussa tai toistensa päällä. Niin ne varvas-raukat etsivät tilaa itselleen.

Kummallista: vaikka kenkä on täynnä varpaita, niin jalka alkaa kasvattaa varpaita lisää. Ne ovat liikavarpaita, jotka ovat tavallisesti nivelien päällä. Liikavarpaan suojana on paksu nahka, jotta kenkä ei hankaisi. Liikavarpaan sisällä voi olla vielä kipeä »sydän». Kun sitä painaa, niin vihlaisu tuntuu ihan sydämessä asti.

Ole tarkka kenkäkaupassa. Valitse kengät, joissa varpailla on tilaa olla rinnakkain. Osta kengät mieluiten iltapäivällä. Päivän aikana jalat rasittuvat ja turpoavat jopa yhden numeron varran.



Nahkakengät ovat elävää ainetta. Hoida niitä ja anna kenkien myös levätä. Anna kenkien kuivua, mutta älä kuivata liian kuumassa paikassa. Jos omistat kahdet kengät, käytä niitä vuorotellen. Näin säästät yhden kenkäparin hinnan, väittävät viisaat.

Talvikengät on hyvä käsitellä suojavoiteella. Kengät eivät kastu ja ne pysyvät lämpiminä. Jos annat kenkien kastua läpimäriksi, ne eivät enää säilytä lämpöä yhtä hyvin kuin ennen. Käsittele kengät aina suojavoiteella, jos ne ovat kastuneet.

Talvikengät tai lenkkikengät eivät ole sisäjalkineita. Jaloille tulee kuuma. Hikiset kengät eivät ole kovin mukavat.

Ja joskus kengät on pakko rii-sua. Silloin kengistä tuleva tuoksu (niin sanottu sukkamehu) voi aiheuttaa ympäristöongelmia.

Puuvillaiset ja villaiset sukat ovat miellyttävät jalassa. Luonnon materiaalit hengittävät, eli hiki haihtuu sukan läpi. Tekokuitusukissa kosteus jää sisälle: jalat tuntuvat hikisiltä ja ulkona jalkoja palelee.

Usko tai älä – puhtaat sukat ovat lämpöisemmät kuin likaiset sukat.

– Älä unohda jalkojasi, ne ovat osa sinua. Kun jalat voivat hyvin, se näkyy koko olemuksessasi. □



Raija ja Eero jalkojen hoitoa opimassa.



## Utopiaa

*Yritin maalata pilvenhattaraa,  
sen kauniimpaan väriin  
kietaista.  
Ei siihen väriä millään saa,  
aurinko sen syrjään  
ehdi vetäistä.*

*Yritin peittää väreilläni,  
synkän sadepäivän.  
Jälleen aurinko kädestäni  
sivuun viskas  
jok' värin häivän.*

*Yritin lumen valkean  
maalata siniseksi.  
Aurinko heitti pois paletin,  
muutti hangen timanteiksi.*

*Yritin luoja värin  
muuttaa omin päin.  
Vaan aina luonnon lait,  
niissä ainoan totuuden näin!*

**Ritva Tiilikainen**





## Totuusleikissä Irja Rantatalo

Irja Rantatalo oli mukana Lapin aluekurssilla. Hän opiskeli piste-kirjoitusta. Kurssin jälkeen hän aikoo jatkaa pisteiden opiskelua. Leena Arjatsalo on hänen opettajansa.

Irjalla on ruskea tukka ja ruskeat silmät. Pituutta hänellä on 160 senttiä ja ikää 25 vuotta. Irja asuu Ylitorniolla. Hän on kolmen pienen lapsen kotiäiti. Vapaa-ajan ongelmia ei ole.

**Kerro, mikä on sinussa parasta?**  
– En keksi juuri nyt, mikä minussa olisi parasta.

**Mitkä ovat sinun huonot puolesi?**  
– Suutun nopeasti ja lepyn yhtä nopeasti.

**Mikä on mieliruokasi?**  
– Olen kaikkiruokainen.

### Mitä sinä harrastat?

– Lasten kanssa menee niin paljon aikaa, etten ehdi harrastaa paljon. Luen aika paljon ja kuden lapsille lämpimiä asusteita.

### Mikä tekee sinut onnelliseksi?

– En ole koskaan ajatellut, miksi olen onnellinen.

### Mikä tekee sinut surulliseksi?

– Tämä lama-aika tekee surulliseksi. Ei voi auttaa kuulonäkövammaisten asiaa. Ei voi tehdä kaikkea mitä haluaisi.

### Ketä julkisuuden henkilöä ihaillet?

– Matti ja Teppo Ruohosta, jotka laulavat kauniisti.

### Mitä pelkää?

– Joskus pelottaa ajatus, ettei meillä olisi aluesihteerä eikä viitotomakieltä.

### Mitä ominaisuuksia arvostat miehessä?

– Rehellisyyttä, sitä ennen kaikkea.

### Entä naisessa?

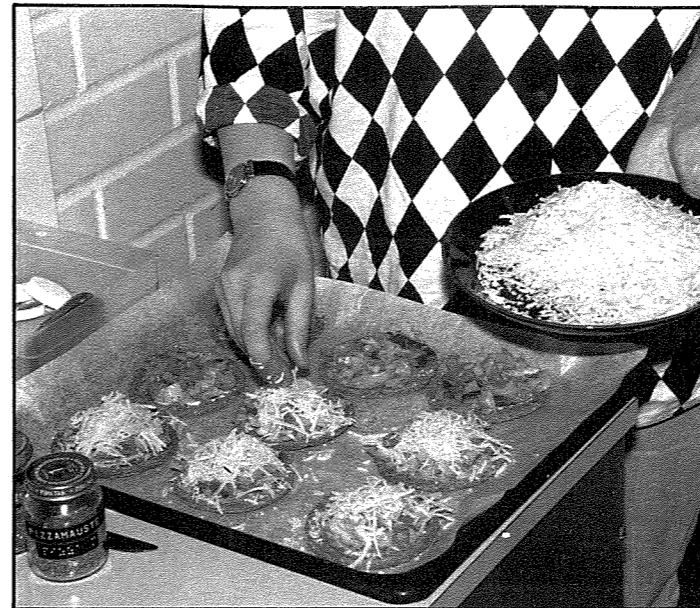
– Ystävällisyyttä.

### Kun tapaat uuden ihmisen, mihin kiinnität ensiksi huomiota?

– Puhetyyliin ja ääneen; onko ääni korkea vai matala.

### Kenet tai mitä ottaisit mukaan, jos joutuisit yksin autiolla saarelle?

– Perheen ottaisin mukaan. - RK



## Pikkulämpimiä pakkaspäiväksi

Kylmänä pakkaspäivänä maistuvat lämpimät pikkupizzat ja kuuma mustaviinimarja-glögi. Niitä voi tarjota ulkoilun jälkeen välipalaksi tai pikkulämpimäksi illan istujaisissa.

– Tuntosarven toimittaja seurasi Arlainstituutin opetuskeittiössä pikkupizzojen valmistamista.  
– Helppoa, nopeaa ja hyvää! Kokeilepa itsekkin.

### Helppotekoiset pikkupizzat

Revityt ruis- tai hiivaleivät ovat hyviä pizzapohjia. Erilaisilla täytteillä niistä saat nopeasti tarjottavaa ystävällesi. Tavallisen kinkku- tai tonnikalatäytteen sijasta voit tehdä kevyemmän kasvis-täytteen.

Pohja:  
Pieniä ruisleivän tai hiivaleivän viipaleita.

Täyte: 1 pussi (250 g) suikaloitua vihanneksia  
200 g juustoraastetta  
mausteet: basilikaa, oreganoa ja timjamia.

Hauduta kasvikset öljyssä tai voissa noin 5 minuuttia. Lisää mausteet ja tarkista maku. Voit lisätä täytteeseen pienen ripauksen suolaa.

Levitä täyte leivän viipaleille. Laita päällimmäiseksi juustoraastetta. Laita pizzat kuumaan uuniin noin 12 minuutiksi.

Lenkin jälkeen pizzojen kanssa sopii kuuma kaakao tai kahvi. Iltapalalla pizzan kanssa voi tarjota yrttiteetä tai mustaviinimarjaglögiä.

### Mustaviinimarja-glögi

1 litra vettä  
3 dl mustaviinimarjamehua  
sokeria  
Mausteeksi:  
6 neilikkaa  
2 kanelitankoa  
puolen sitruunan mehu

Kuumenna vesi ja mehu kattilassa. Lisää mausteet ja sokeri. Älä keitä glögiä, sillä keittäminen heikentää juoman makua. Siivilöi mausteet glögistä. Tarjoa glögi laseista, joiden pohjalla on rusinoita ja manteleita. – RK