

JOUKKOJULKAISU

KUULO- NÄKÖVAMMAISTEN LEHTI

N:o 2/1976



Sokeain Keskusliiton Offsetpaino
Helsinki 1976

KUULO- NÄKÖVAMMAISTEN LEHTI

N:o 2/76

2. vuosikerta

Julkaisija

Sokeain Keskusliitto ry

Päätoimittaja

Kaija Salekari

Toimituksen osoite

Sokeain Keskusliitto ry

Mäkelänkatu 52 A

00510 Helsinki 51

puh. 90/718622

S i s ä l l y s

Pohjoismaista yhteistyötä 1-3

Suomen Kuurosokeat ry:n vuosiko-
kous 3-5

Näkövammaisten matka-alennukset.....	5-6
Autoveron palautuksesta	7-9
Näkövammaisten pistelehdet	9-10
Lakkokevät	11-15
Uutiskierros	16-22
Keskioluesta muodostumassa ongelma monelle suomalaiselle	22-25
Jokamiehen ravinto-oppia.....	25-29
Tiedätkö tämän hampaistasi	30-33
Hammashoito-ohjeita	33-34
Lisätulojen ennakkopidätys nousee..	34-35
Perhepalsta	35-36
Helena Takalo voitti kultamitalin Innsbruckin olympialaisissa.....	36-39
Jääkiekon MM-kisat Katowicessa	39-40
Painonnoston tuloksia	40-41

POHJOISMAISTA YHTEISTYÖTÄ

Kevätterveiset Ruotsista! Osallistuimme Almåsassa 24.4.-2.5.-76 järjestettyyn pohjoismaiseen nuortenleiriin. Leiri oli tulos viime syksynä Aulangolla pohjoismaisen konferenssin yhteydessä käydyistä keskusteluista. Ruotsalaiset toimivat isäntinä nyt ensimmäisellä leirillä. Leiripaikka, Almåsa, sijaitsee n.30 km Tukholmasta etelään. Se on sokeain loma- ja kurssikeskus, aivan ihastuttava paikka meren rannalla. Meiltä Suomesta oli mukana Arja Ahola, Seppo Kamppinen, Ossi Jalo, Aili Magga, Anna-Liisa Puranen ja Kaija Salekari. Muut osanottajat olivat Tanskasta ja Ruotsista. Nor-

jalaiset eivät olleet mukana tällä kertaa.

Kaikki osanottajat osasivat viittomakieltä, joten kommunikointi tapahtui pääasiassa viittomalla. Leirin ohjelmassa oli hyvin paljon liikuntaa. Päivä aloitettiin aina kevyellä aamujumpalla. Uimahalli saunoineen oli hyvin ahkerassa käytössä. Olipa eräänä päivänä mahdollisuus kokeilla urheilusukellustakin. Hyvinhän se kävi, vaikka taisi siinä jokaisen sydän ensin vähän pompahtella, kun happilaitteita sovitteltiin. Meillä oli myös tilaisuus tutustua Tukholmassa sokeain järjestön uusiin toimitiloihin. Kokonaisuudessaan leiri oli onnistunut. Viihdyimme ja saimme uusia

ystäviä. Oli hyvin antoisaa keskustella muiden maiden edustajien kanssa yhteisistä ongelmista. Kaikkien yhteinen harras toivomus oli, että tällaista yhteistyötä voitaisiin jatkaa.

Kaija Salekari

SUOMEN KUUROSOKEAT RY:n VUOSIKOKOUS

Suomen Kuurosokeat ry:n vuosikokous pidettiin Keski-Suomen Sokeat ry:n omistamassa lomakodissa Keuruulla 13.3.1976.

Kokouksessa käsiteltiin sääntömääräiset asiat ja yhdistykselle valittiin johtokunta, jossa kaikki jäsenet ovat kuulo- näkövammaisia. Katsottiin, että Suomen Kuurosokeat ry

oli siinä vaiheessa, että kuulonäkövammaiset itse voivat ja haluavat kantaa vastuun yhdistyksensä toiminnasta.

Puheenjohtajaksi valittiin Ossi Jallo Raumalta, varapuheenjohtajaksi Paavo Korhonen Tampereelta sekä jäseniksi Olavi Eira Jyväskylästä ja Kalle Hautalahti Töysästä. Entisiä jäseniä ovat Kari Hyötylä Hämeenlinnasta ja Ritva Hallikainen Helsingistä. Varajäseniä ovat Viljo Kinnunen Hämeenlinnasta ja Ahti Myyrä Vihdistä.

Kaikki ehdotukset ja toivomukset yhdistykselle pitää lähettää Ossi Jalolle, osoite: Kinnonperko, 26840 Kortela.

Muistakaa, että kaikilla yhdistyksen jäsenillä on oikeus tehdä aloitteita johtokunnalle. Jos teillä on uusia ideoita, niin kirjoittakaa niistä Ossille.

Inger Lindgren

NÄKÖVAMMAISTEN MATKA-ALENNUKSET

Valtionrautatiet: Näkövammaisen, joka saa kansaneläkkeen perusosan lisäksi ainakin tukiosaa, saa ostaa asemilta I-kortin. Kun kortti ostetaan on esitettävä kansaneläkekirja. Kortilla saa junamatkoista 50 %:n alennuksen. I-korttia saa käyttää 12 kertaa vuodessa. Korttiin tarvitaan passikuva.

Jos näkövammaisen kuitenkin kansaneläkkeen perusosan lisäksi saa invalidirahaa, niin hän ei saa ostaa I-korttia.

Linja-autot: Linja-autoissa ei ole mitään sääntömääräistä alennusta vaan liikennöitsijä saa itse päättää antaako hän alennusta vai ei. Linja-auton kuljettajalta voi kysyä saako alennusta.

Lentokoneet: Näkövammaisen, jonka haitta-aste on vähintään 80%, saa kotimaan lentomatkoista 25%:n alennuksen. Tähän tarvitaan lääkärintodistus, jossa mainitaan prosenttiluku. Jos mukana matkalla on perheenjäsen, joka toimii oppaana niin hän saa 25%:n perhealennuksen.

Inger Lindgren

AUTOVERON PALAUTUKSESTA

Autoveron palautusta voi näkövammaisen henkilö anoa, jos hänen haitta-asteensa näkövamman osalta on 80 %.

Anomukset autoveron palauttamiseksi osoitetaan Helsingin piiritullikamarille. Saab -merkkisistä autoista osoitetaan anomus kuitenkin Turun liikevaihtoverotoimistoon. Kun anomus tehdään, on mukaan liitettävä lääkärintodistus, jossa mainitaan prosenttimäärä (vähintään 80%), virkatodistus, todistus siitä, että auto tulee invalidin omaan henkilökohtaiseen käyttöön, jäljennös sen henkilön ajokortista, joka tulee toimimaan kuljettajana

(mieluiten perheenjäsen), jäljennös auton rekisteriotteesta sekä jäljennös todistuksesta, josta näkyy kuinka suuri vero autosta on maksettu.

Muutoksia laissa vuoden 1976 alusta:

Aikaisemmin auton hinnalla oli yläraja. Nyt sitä ei enää ole vaan auto saa maksaa miten paljon hyvänsä. Korkein palautettava osuus autoverosta on kuitenkin 9.000 mk, jos auto on tullattu vuonna 1975. Jos auto on tullattu vuonna 1976, on korkein palautettava osuus 10.800 mk. Nämä summat ovat siis korkeimmat mahdolliset, jotka voi saada takaisin.

Aikaisemmin vaadittiin myöskin, että auton piti olla tarpeellinen invalidin ammatin harjoittamisessa. Oli siis todistettava, että autoa tarvitsi esimerkiksi tavaroiden kuljetukseen tms. Nyt riittää todistus siitä, että auto tulee näkövammaisen omaan henkilökohtaiseen käyttöön.

NÄKÖVAMMAISTEN PISTELEHDET

Näkövammaisia varten on olemassa 5 lehteä pistekirjoituksella. Sokeain Airut ilmestyy 3 kertaa kuukaudessa. Sen voi tilata Sokeain Keskusliitosta. Sokeain Airut on järjestölehti, jossa käsitellään näkövammaisten asioita. Lehti on ilmainen.

Pisteposti ilmestyy kuusi kertaa vuodessa. Lehti maksaa 15 markkaa ja lehden saa tilata Näkövammaisten Henkinen Työ ry:stä.

Tähti -lehti ilmestyy myös kuusi kertaa vuodessa. Se on ilmainen ja sen saa tilata Kirkon Diakoniatyön keskukselta.

Nyky aika ilmestyy neljä kertaa vuodessa. Se on adventistien julkaisema lehti. Lehti on ilmainen.

Tidning för Finlands Blinda on ruotsinkielinen järjestölehti, joka ilmestyy 22 kertaa vuodessa. Se on ilmainen.

Inger Lindgren

LAKKOKEVÄT 1976

Sana "lakko" merkitsee, että määrätty työntekijäryhmä yhteisesti päättää alkaa työtaistelun. He eivät lakkoaikana tee niitä töitä, joita he tavallisesti tekevät. Esimerkiksi, jos leipurit päättävät aloittaa lakon, niin kukaan ei saa tuoretta leipää, sillä kukaan leipuri ei leivo eikä myöskään kukaan muu saa mennä leipomoon leipomaan. Yleensä lakon aikana työpaikoilla on lakkovahti, joka vahtii ettei kukaan voi tehdä lakon alaista työtä. Jos joku kuitenkin tekee tätä kiellettyä = lakon alaista työtä, niin häntä sanotaan rikkuriksi ja lakkovahdit voivat poistaa hänet

työpaikalta. Joskus lakkovahtien ja rikkureiden välille syntyy riitoja ja poliisi joudutaan kutsumaan paikalle selvittelemään kuka on oikeassa ja kuka väärässä.

Tänä keväänä monet työntekijät ovat olleet lakossa. Syyt lakkoihin ovat eri työntekijöillä erilaisia. Tavallisia syitä ovat, että halutaan lisää palkkaa, alennettua eläkeikää, suurempia ylityökorvauksia ja parempia työolosuhteita.

Viime aikoina ovat lähes kaikki hinnat nousseet ja suomalaisten kukkarot ovat tyhjiä. Monen ihmisen palkka on niin pieni, ettei se tahdo riittää asumiseen ja ruokaan. Tässä on yksi syy siihen, että ke-

vät 1976 on ollut oikea lakkokevät. Tuntuu siltä, ettei suomalaisilla enää rahat riitä ja yleisesti ollaan sitä mieltä, että lähes kaikkien elintaso on laskenut.

Lakossa ovat olleet ensin poliisit. He olivat lakossa yli kaksi viikkoa. Isommissa kaupungeissa pelättiin, että rikollisuus kasvaisi poliisilakon aikana. Kaikki sujui kuitenkin rauhallisissa merkeissä.

Myös puhelin asentajat ovat olleet jo kauan lakossa. Puhelimia ei korjata eikä uusia asenneta.

Elintarviketyöntekijät (esim. leipurit, meijerityöntekijät, lihajalostustyöntekijät kuten makkaramestarit) olivat lakossa kaksi viikkoa

ennenkuin pääsivät sopimukseen työnantajien kanssa. Tänä aikana Helsingistä loppui maito ja leipä melkein heti. Pienet lapsetkaan eivät saaneet maitoa. Muualla maassa loppuivat viilit ja jugurtit ja loppupuolella makkarat.

Broilerikanoja jouduttiin teurastamaan suuria määriä, sillä niille ei saatu rehuja. Pelättiin, että broilerit ja siat kuolisivat nälkään, sillä kukaan ei olisi ehtinyt teurastaa niin paljon eläimiä lyhyessä ajassa. Nyt on kuitenkin tämä lakko ohi.

Uusia lakkoja ovat ahtaajien (ah-
taaja on henkilö, joka purkaa ja
lastaa laivoja), laivojen päällys-

tön ja jäänmurtajien lakko. Ahtaajien lakko vaikuttaa niin, että suomalaiset eivät esim. saa hedelmiä, aillä laivoja ei saa purkaa satamissa lakon aikana, koska laivojen päällystö on lakossa eivät laivat kulje ja jäänmurtajien lakko estää ulkomaalaisten laivojen kulkemisen, kun jäänmurtajat eivät pidä väyliä auki.

Lakot aiheuttavat aina maalle taloudellisia tappioita. Tällä hetkellä on voimassa hintasulku (hintoja ei saa korottaa), mutta kun hintasulku päättyy kesäkuun lopussa on varmaa, että palkkojen korotukset lakkojen kautta näkyvät hintojen nousuna.

Inger Lindgren

UUTISKIERROS

Hinnat ovat nousseet tämän vuoden aikan 4 1/2 %. Eniten ovat kallistuneet juomat, tupakka ja liikennemaksut.

Erilaisten lakkojen takia on Suomessa menetetty jo yli miljoona työpäivää tämän vuoden aikana.

Tukholmassa toimiva kansainvälinen rauhantutkimuslaitos SIPRI vaatii, että kaikkialla maailmassa kielletäisiin uudenaikaisten joukkotuhoaseiden käyttö. SIPRI:n tutkijat ovat todenneet, että maailmassa käytetään vuosittain 70 miljardia markkaa aseiden suunnitteluun.

Työttömyys on edelleen lisääntynyt. Työvoimaministeriön ilmoituksen mu-

kaan Suomessa oli huhtikuun puolivälissä 96 100 ihmistä ilman työtä.

Lääkintöhallitus ilmoittaa, että sairaalat supistavat taas toimintaansa kesän ajaksi. Henkilökunnan vuosilomien ajaksi joudutaan sairaalaoastoja sulkemaan ja myös poliklinikoille otetaan tavallista vähemmän potilaita. Lääkintöhallitus vakuuttaa, että kaikki kiireellistä hoitoa tarvitsevat saavat apua, mutta muiden tutkimusta ja hoitoa voidaan joutua siirtämään

Ilmatieteen laitoksesta kerrotaan, että vesipula uhkaa Etelä-Suomea ensi kesänä, ellei toukokuun aikana sada runsaasti. Pohjavedet ovat Etelä-Suomessa hyvin alhaalla, paikoin

jopa metrin alempana kuin normaalisti.

Suomen Linja-autoliitto on tehnyt päätöksen tupakoinnin kieltämisestä kaikissa linja-autoissa tilausajaja lukuunottamatta. Päätös tulee voimaan kesäkuun ensimmäisestä päivästä lähtien.

Voidaanko nainen vihkiä papiksi.

Asiaa on jälleen käsitelty kirkolliskokouksessa Turussa. Kirkolliskokous päätti kysyä ensin kirkkoneuvostojen mielipidettä ja vastausen jälkeen tehdä asiasta oman ratkaisunsa.

Norjassa nainen on voinut päästä papinvirkaan jo vuodesta 1938 lähtien, Tanskassa vuodesta 1947 ja

Ruotsissa vuodesta 1938 lähtien.

Neuvostoliiton puolustusministeri ja politbyroon jäsen marsalkka Andrei Gretshko kuoli 26. päivänä huhtikuuta. Gretshko komensi toisen maailmansodan aikana maailman suurinta armeijaa - 3,5 miljoonaa miestä. Hän johti myös Tsekkoslovakian miehitystä vuonna 1968. Marsalkka Gretshko haudattiin Kremlin muuriin.

Patruunatehdas räjähti Lapualla 13. päivänä huhtikuuta. Räjähdyksessä alkunsa tehtaan lataamosta, joka hajosi kokonaan. Räjähdyksessä kuoli 40 ihmistä, joista 35 oli naisia. Lisäksi loukkaantui kaikkiaan 59 ihmistä, joista 34 joutui jäämään sairaalaan. Kaksi lasta menetti

molemmat vanhempansa ja 64 lasta jäi puoliorvoiksi (=toinen vanhemmista kuoli).

Vainajat haudattiin 24. päivänä huhtikuuta. Valtio maksoi kaikki hautajaiskulut. Hautaan siunaaminen tapahtui Lapuan Tuomiokirkon eteläisessä kirkkopihassa. Siunauksen toimitti piispa Yrjö Sariola. Häntä avusti 20 pappia. Tasavallan Presidentti Urho Kekkonen osallistui hautajaisiin samoin kuin pääministeri Martti Miettunen ja puolustusvoimain komentaja Lauri Sutela.

Englannin Kuningatar Elisabeth II täytti 50 vuotta 21. päivänä huhtikuuta.

30 -vuotias englantilainen Christine Price on synnyttänyt kuutoset, 3 tyttöä ja 3 poikaa. Pienin lapsista painoi 567 grammaa ja suurin 992 grammaa.

Suomessa hukkuu joka vuosi noin 400 ihmistä. Hyvin usein on hukkumisen syynä se, ettei vedenvaraansa joutunut henkilö osaa uida. Arvellaan (=luullaan), että noin 30-40 % suomalaisista on uimataidottomia (=ei osaa uida). Moniin hukkumistapauksiin on osasyynä myös alkoholi. Kannattaa siis opetella uimaan ja muistaa, että vesillä liikuttaessa on parasta olla selvin päin.

Alkoholin myynti laski vuonna 1975 3,9 %. Alkoholin käyttö on 17 vuoden

ajan jatkuvasti lisääntynyt (kasvanut). Viime vuonna tapahtui siis ensimmäistä kertaa pitkiin aikoihin, että alkoholia myytiin vähemmän kuin edellisenä vuonna. 100 - prosenttiseksi alkoholiksi muutettuna oli kulutus (käyttö) asukasta kohti viime vuonna 6,2 litraa (=jos jokainen Suomen asukas käyttäisi alkoholia niin kaikki olisivat juoneet 6,2 litraa 100-prosenttista alkoholia). Suomalaisen kulutusmenoista (=ruoka, vaatteet ym.) on alkoholin osuus n. 7,5 %.

KESKIOLUESTA ON MUODOSTUMASSA ONGELMA MONELLE SUOMALAISELLE

Keskiolutta juodaan nykyisin pal-

jon Suomessa. Osittain tämä johtuu siitä, että keskiolutta saa ostaa lähes kaikista ruokatavarakaupoista sekä baareista. Valtion raittius- ja alkoholiasiain neuvottelukunta ehdotti viime vuoden lopulla, että keskioluen myynti siirrettäisiin takaisin Alkon myymälöihin. Sama neuvottelukunta kiinnitti huomiota keskioluen hintaan ja se ehdottikin, että keskioluen hintaa nostettaisiin. Maaliskuun alussa tuli voimaan eräitä määräyksiä ja rajoituksia, joiden tarkoituksena on keskiolutkaupan vähentäminen. Keskiolutta ei esimerkiksi enää saa ostaa velaksi tai tiiliin.

Suomessa, erityisesti Pohjanmaalla, on kiinnitetty huomiota kansan olu-

enjuontiin. Tällä alueella onkin viisi kuntaa, joissa keskioluen myynti baareissa ja kaupoissa on kielletty. Nämä kunnat ovat Kronoby, Luoto, Pietarsaaren maalaiskunta, Purmo ja Ähtävä. Lisäksi on olemassa 11 kuntaa, joissa keskiolutta ei myydä baareissa.

Keskiolut on alkoholijuoma siinä missä muutkin ja sen jatkuva runsas (paljon) käyttö on ihmisen elimistölle vaaraksi. Keskiolut saattaa aiheuttaa esimerkiksi maksasairauksia. On muuten olemassa myös alkoholiton olut, sen nimi on Trio Pils ja se on huomattavasti (=paljon) terveellisempi vaihtoehto. Jos kuitenkin käytät tavallista olutta niin muista kohtuus (=sopi-

va käyttö, ei liian paljon), onhan terveys ihmiselle tärkein asia ja siitä kannattaa pitää huolta.

JOKAMIEHEN RAVINTO-OPPIA

Kokemuksesta tiedämme, kun teemme raskasta työtä, meidän tulee nälkä. Ihminen siis tarvitsee energiaa (=polttoainetta) liikuntaan, työhön, eri elinten toimintaan ja ruumiin lämpötilan ylläpitämiseen. Mutta jos syömme enemmän kuin kulutamme, on seurauksena lihominen. Energiaa saamme ruoan sisältämistä ravintoaineista, eniten rasvoista ja hiilihydraateista. Me suomalaiset käytämme rasvoja liian paljon, varsinkin eläinrasvoja (=voita ja

sianrasvaa). Saamme rasvaa myös ns. piilorasvana hyvin monesta ruoka-aineesta (makkarosta, leivonnaisista). Liika rasvan syönte aiheuttaa lihomista ja ihminen sairastuu helpommin sydän- ja verisuonitauteihin. Osan eläinrasvoista voisimme korvata kasvisöljyllä. Öljy on terveyden kannalta parempi kuin kiinteät rasvat.

Hiilihydraatit ovat toinen ravintoaineryhmä, josta saamme paljon polttoainetta. Perunassa, viljatuotteissa ja sokerissa on paljon hiilihydraatteja. Myös kasvikset, marjat ja hedelmät sisältävät jonkin verran hiilihydraatteja, lisäksi tärkeitä vitamiineja.

Suomalainen syö hiilihydraatteja n. 1/2 kg vuorokaudessa ja tästä on 1/4 sokeria. Puhdas sokeri ei ole ihmiselle valttämätön, sen käyttö tulisi rajoittaa hyvin vähään. Sen sijaan käytä kasviksia ja viljatuotteita, hedelmiä ja marjoja. Lopuksi muutama sääntö laihduttamisesta.

1. Vähennä rasvan käyttöä, rasva lihoittaa eniten. Ei turhia kerma- ja voitilkkasia. Käytä muita ruoanvalmistusmenetelmiä kuin paistamista.
2. Säännöstele makeita mielitekojasi. Pois pullat, kakut, karkit ja makeat juomat. Kirjoita paperille, mitä syöt päivän mittaan.
3. Vähennä annoksiesi suuruutta.

Syö aamulla ja aamupäivällä eniten. Parempi syödä useammin ja vähän kerrallaan kuin harvoin ja paljon. Vatsan täytteenä voit syödä porkkanoita, omenoita, raasteita.

4. Laihduttaminen ei onnistu ilman liikuntaa.

Päivän ateriat voivat olla esim. seuraavat:

Aamupala: 3 dl minuuttivelliä, 1/2 greippiä, 1 hapankorppu, 3 pientä tomaattia, kahvia tai teetä ilman sokeria.

Lounas: 1 annos hiillostettua kalaa, 2 keitettyä perunaa, vihreää salaattia, lasillinen vettä. Jälkiruoaksi tuoreita marjoja tai hedelmiä.

Välipala: 2 voileipäkeksiä, 2 dl kevytviiliä tai kahvia, 2 Mariekeksiä.

Päivällinen: 1 annos kaalilaatikkoa survottuja puolukoita (makeuttamiseen esim. Hermesetas), 2 dl piimää

Iltapala: omena

Muista, että omenat ja päärynät on pestävä ennen syömistä kuumassa vedessä tai kuorittava. Hedelmät on käsitelty aineilla, jotka parantavat säilyvyyttä. Jos aiot käyttää citrus-hedelmien (=sitruuna, appelsiini ja crape) kuoria mausteeksi, on myöskin nämä hedelmät pestävä ensin huolellisesti.

Sirkka Saarinen

TIEDÄTKÖ TÄMÄN HAMPAISTASI

Hampaan kruunun ja juuren sisällä on hampaan elävä osa, jonka nimi on ydin tai pulpa. Jos hampaiden pinnalle (kruunuun) pääsee kerääntymään likaa, jota ei kunnolla puhdisteta pois harjalla, niin hampaisiin syntyy reikiä. Myös sokeri aiheuttaa reikiä. Reikä (=karies) alkaa hampaan pinnalta ja etenee (=kehittyy) kohti (=päin) hampaan ydintä. Jos karies kehittyy pitkälle, niin se lopulta aiheuttaa hampaan ytimessä tulehduksen, jonka seurauksena hampaaseen joudutaan tekemään juurihoito. Kun lääkäri joutuu tekemään juurihoidon, niin ennestään valkoinen hammas sättaa

muuttua tummaksi. Usein lääkäri joutuu ottamaan hampaista röntgenkuvia ennenkuin hän löytää karieksen. Jos kuulut niihin ihmisiin, jotka pelkäävät porauskipua, niin voit pyytää lääkäriä käyttämään paikallisuudutusta. Puudutus tekee hampaan tunnottomaksi (=kipua ei tunnu) ja se ei vahingoita hampaan ydintä. Hammaslääkärillä on käytävä säännöllisesti kerran vuodessa, vaikka ei itse huomaisikaan hampaissaan reikiä. Jos haluat säilyttää ehjät hampaat, niin yritä välttää sokeria. Sokeri nautittuna (=syötynä) aterian yhteydessä ei ole niin vaarallista hampaille kun jos syöt sokeripitoisia (=sokeria sisältäviä) välipaloja.

Erilaiset pastillit aiheuttavat monelle kariesta (=reikiä).

Omat hampaat ovat parhaat hampaat. Pureskelukyky tulee huonommaksi, jos joutuu hankkimaan proteesit (irtohampaat) ja näin ei voi syödä niin monipuolista ruokaa.

Jos hampaitten harjauksen yhteydessä tulee ikenistä verta, on parasta mennä hammaslääkärille. Verenvuoto ikenistä on yleensä oireena ientulehduksesta. Jos ientulehdus jää hoitamatta, niin saattaa vähitellen kehittyä sairaus nimeltä paradentoosi, tällöin hampaat ensin löystyvät ja myöhemmin ne voivat irrota kokonaan.

Muista aina, että paikkaamaton,

ehjä hammas on arvokkaampi kuin paikattu hammas, sillä paikan viereen tulee helpommin uusi reikä kuin terveeseen hampaaseen.

HAMMASHOITO-OHJEITA

- harjaa huolellisesti hampaittesi kaikki pinnat iltaisin ja aamuisin
 - käytä hammstikkuja hampaiden harjauksen yhteydessä iltaisin. Hammastikkujen pitää olla malliltaan kolmikulmaisia. Oikeita hammastikkuja saa ostaa apteekista, esim. Jordan-nimisiä
 - käytä fluoripitoista hammastahnaa
- Nyt on myöskin uutta xylitoli-Vademecum hammastahnaa, väitetään, että myöskin xylitoli ehkäisee rei-

kien syntymistä

- käytä monipuolista ja terveellistä ravintoa

- vältä sokeria! esim. pastillit ovat vaarallista syötävää hampaille. Kokeile xylitoli-pastilleja, mutta älä syö niitäkään jatkuvasti
- muista käydä hammaslääkärillä säännöllisesti

LISÄTULOJEN ENNAKKOPIDÄTYS NOUSEE

Sivu- lisä yms. tulojen ennakkopidätysprosentit nousevat. Jos varsinaisen palkan lisäksi saat palkkai- tai palkkiotuloja jostakin muusta työstä, niin joudut nyt maksamaan veroja seuraavasti:

20-200 mk veroa 30%, 200-500 mk veroa 40% ja palkasta tai palkkiosta joka nousee yli 500 mk joutuu veroa maksamaan 50%. Tämä ennakkopidätyksen nousu koskee myöskin lomaltapaluurahaa ja tämän uuden käytännön (tavan) mukaan joutuu lomaltapaluurahasta maksamaan 50% veroa ennakkopidätyksen yhteydessä. Jos verovelvollinen (veronmaksaja) katsoo, että pidätysprosentti on liian suuri lopulliseen veroon verrattuna, voi hän hakea verojohtajalta pidätysprosentin pienentämistä.

PERHEPALSTA

Pikkulinnut ovat laulelleet, että

Aili Magga Oulusta ja Ossi Jalo Raumalta ovat menneet kihloihin. Onnea!

Sydämelliset kiitokset muistamisistanne, hyvät ystävät!

Aili ja Ossi

HELENA TAKALO VOITTI KULTAMITALIN INNSBRUCKIN OLYMPIALAISISSA

Helena Takalo on ensimmäinen suomalainen hiihdon olympiavoittaja kahteentoista vuoteen. Edellinen kultamitalivoittaja hiihdossa oli Eero Mäntyranta vuonna 1964.

Helena Takalo on pieni 157-senttinen, siro nainen. Hänen miehensä

29-vuotias Teuvo Takalo toimii hänen treenaajanaan (treenata=harjoitella). Teuvo Takalo voiteli myös Helenan voittoiset sukset.

Voitto oli kovan työn takana, mutta myöskin sen jälkeinen aika tuli rasakaaksi. Suutelijointia ja onnittelijoita riitti. Tarjottiin shampanjaa. Sähkösanomia ja kukkia virtasi Helenalle. Myös tasavallan presidentti Urho Kekkonen lähetti sähkeen. Helena joutui vastaamaan lehtimiesten satoihin kysymyksiin ja joutui jopa illalla vielä tanssimaan.

Kisojen seuraajien (=katsojien) joukossa oli paljon suomalaisia. He kantoivat suurta julistetta, jossa luki: "Suomi on paras" monella kielellä.

Helena itse sanoi Apu-lehden toimittajien mukaan: "Kilpailun loppusuoralla, viimeisillä sadoilla metreillä olin kuulemma jäljessä Neuvostoliiton tyttöjä, mutta suomalaisten huutojoukkojen tuki oli ihmeellinen. Ihan kuin olisi saanut päälle uuden vaihteen. Sanokaa vaan suoraan terveiset ja kiitokset paikalla olleille. Tämä kultamitali ei ilmeisesti olisi tullut ilman heitä. Sellaista urheilua on." Tämän mitalin lisäksi Helena Takalo sai 10 km:n hiihdossa hopeamitalin.

Myös Heikki Ikola sai hopeaa ampumahiihdossa ja Arto Koivisto sai pronssia 15 km:n hiihdossa. Lisäk-

si molemmat viestijoukkueemme saivat mitalit, naiset hopeaa ja miehet kultaa. Ampumahiihdon viestikilvassa Suomi sijoittui kolmanneksi.

JÄÄKIEKON MM-KISAT KATOWICESSA

Suomalaisten mitalitoiveet romahtivat jo melko aikaisessa vaiheessa. Sen sijaan saimme jännätä loppuun saakka, säilyykö Suomi A-sarjassa vai putoaako B-sarjaan. Asia ratkesi vasta Suomen joukkueen viimeisessä ottelussa. Reilu voitto (9-3) DDR:stä varmisti Suomelle pysymisen A-sarjassa.