

JOUKKOJULKAISU

KUULO- NÄKÖVAMMAISTEN LEHTI

N:o 2/1977



Sokeain Keskusliiton Offsetpaino
Helsinki 1977

ISSN 0355-5631

KUULO- NÄKÖVAMMAISTEN LEHTI

N:o 2/1977

3. vuosikerta

Julkaisija

Sokeain Keskusliitto ry

Päätoimittaja

Ulla Kiikka

Toimituksen osoite

Sokeain Keskusliitto ry
Mäkelänkatu 52 A
00510 Helsinki 51

S i s ä l l y s

Lehtemme päätoimittaja vaihtuu	1- 2
Kesäkursseista	2- 3
Hallituksen vaihdos	4- 5
Valtiovierailuja	6- 8

Muita uutisia	8-17
Islanti	17-21
Hiukset kesäkuntoon	22-24
Ateriat kevyesti kesällä	24-31
Kahvi	31-34
Kenkien hankinnasta ja hoidosta	35-39
Henkilöasioita	39-40
Kirjoituskilpailu jatkuu	40-43

LEHTEMME PÄÄTOIMITTAJA VAIHTUU

Kaija Salekari luopuu päätoimittaja-tehtävistä. Hän pyysi minua ottamaan tehtävät vastaan. Sokeain Keskusliiton työvaliokunnan hyväksytyä vaihdoksen aloitan työn.

Monet teistä lukijoista olen tavannut. Toivottavasti tapaamme jälleen tämän kesän leireillä. Toivon, että tutustun myös teihin, joita en ole tavannut. Yhteistyö lehden toimituksen ja lukijoiden välillä varmasti jatkuu päätoimittajan vaihdoksesta huolimatta. Odotan, että te esitätte toivomuksenne ja mielipiteenne entiseen tapaan. Olen iloinen, kun lähetätte kirjoituksianne julkaistavaksi. Ne voitte lähettää minulle

suoraan osoitteella Rusthollinpolku
5 A 8, 00910 Helsinki 91 tai Kaijal-
le Sokeain Keskusliittoon.

Lehtemme ilmestyttyä kevät on vaihtunut kesäksi. Me jokainen toivomme tietysti lämmintä ja kaunista kesää. Näiden toivomusten myötä hyvää kesää teille kaikille.

Ulla Kiikka

KESÄKURSSEISTA

Hyvät lukijat,

Viime lehteen oli kursseista kertovaan kirjoitukseen päässyt pujahtamaan painovirhe.

Kesäkuussa ei ole kurssia. Tornion kurssi on heinäkuun 18.-23. päivinä.

Villingin ja Huttulan kurssit ovat sitten elokuussa.

Monet teistä ovat lähettäneet jo kurssitoivomukset. Saatte lähiaikoina kirjeen, jossa kerron tarkemmin kurssista.

Niinkuin huomasitte, lehden päätoimittaja on nyt vaihtunut. Monet teistä tuntevatkin Ullan. Hänhän oli viime kesänä ohjaajana Tornion kurssilla. Onnea Ullalle uudessa työssä. Voitte lähettää lehteen tarkoitetut kirjoitukset nyt suoraan Ullalle tai entiseen tapaan minulle Sokeain Keskusliittoon.

Minä olen kesälomalla kesäkuun 8. päivästä heinäkuun 9. päivään. Oikein hyvää kesää teille kaikille.

Terveisin Kaija Salekari

HALLITUKSEN VAIHDOS

Hallitus vaihtui toukokuun puolessa välissä. Martti Miettusen johtama keskiryhmien vähemmistöhallitus sai eron, Tilalle nimitettiin Kalevi Sorsan muodostama enemmistöhallitus. Uuden hallituksen voimasuhteet ovat 8-7 ei-sosialistien hyväksi. Hallituksen kokoonpano on seuraava:

Kalevi Sorsa (SDP) pääministeri
 Paavo Väyrynen (KEPU) ulkoasiainministeri
 Tuure Salo (LKP) oikeusministeri
 Eino Uusitalo (KEPU) sisäasiainministeri
 Paul Paavela (SDP) valtiovarainministeri
 Esko Rekola (sitoutumaton=ei kuulu

mihinkään puolueeseen) talousministeri
 Kristian Gestrin (RKP) opetusministeri
 Kalevi Kivistö (SKDL) 2. opetusministeri
 Johannes Virolainen (KEPU) maa- ja metsätalousministeri
 Veikko Saarto (SKDL) liikenneministeri
 Pirkko Työläjärvi (SDP) sosiaaliministeri
 Eero Rantala (SDP) kauppa- ja teollisuusministeri
 Olavi Martikainen (KEPU) 2. sosiaaliministeri
 Arvo Aalto (SKDL) työministeri
 Hallitus on järjestyksessä 60. itsenäisyyden ajan hallitus.

VALTIOVIERAILUJA

Kevään aikana on Suomessa vieraillut neljä valtion päämiestä. Itävallan liittopresidentti Kirschläger tutustui maahamme neljän päivän ajan. Turkin presidentti Korutürk kävi Suomessa huhtikuussa. Afrikkalainen vieras oli Mosambikin presidentti Machel.

Neuvostoliiton pääministeri Aleksei Kosygin teki Suomeen ystävyysvierailun maaliskuun lopulla. Kosygin seurueineen osallistui mm. Loviisan atomivoimalan ja Raahen Rautaruukin terästehtaan käyttöönottojuhllaisuuksiin. Presidentti Kekkonen ja pääministeri Kosygin keskustelivat myös Suomen ja Neuvostoliiton suhteista ja kansainvälisistä kysymyk-

sistä.

Presidentti Urho Kekkonen matkusti viralliselle valtiovierailulle Neuvostoliittoon 17.-24.5. Matka oli presidentin 31. käynti Neuvostoliitossa. Matkan aikana allekirjoitettiin Suomen ja Neuvostoliiton välillä pitkäaikainen taloudellista yhteistyötä koskeva sopimus. Matkan aikana todettiin maiden välisten suhteiden myönteinen kehitys. Vuosikausia neuvottelujen alaisena ollut Kostamus-sopimus allekirjoitettiin. Kostamuksen vuoriteollisuustuotantolaitosten rakentaminen on Suomen suurin vientikauppa. Sopimus antaa työpaikan n. 5000 suomalaiselle Kostamuksessa ja noin 10000:lle koti-

maassa.

MUITA UUTISIA

Suomen ensimmäinen ydinvoimala käynnistettiin maaliskuun 23. päivänä 1977. Loviisassa sijaitseva ydinvoimala on ensimmäinen Suomeen valmistettavista neljästä ydinvoimalasta. Ydinvoimalat tuottavat energiaa vapauttamalla sitä jostakin voima-aineesta. Loviisassa käytettävä voima-aine on uraania. Maailmassa on käytössä jo useita ydinvoimaloita.

Eduskunta juhli 70-vuotispäivää toukokuun 25. päivänä. Silloin oli kulunut 70 vuotta ensimmäisten yksika-

maristen valtiopäivien (=eduskunnan istuntokausi) avajaisista.

Huhtikuun alussa Suomen markka devalvoitiin 5,7 prosentilla. Devalvoinnilla tarkoitetaan markan arvon alentamista muiden maiden valuuttoihin verrattuna. Se merkitsee sitä, että rahan ulkomainen ostoarvo alenee, markalla saa vähemmän ulkomailta tuotavaa tavaraa. Tuontitavarat kallistuvat. Muut maat voivat ostaa devalvoijamaan tuotteita entistä halvemmalla.

Devalvointi tapahtuu, jos ulkomailta tuotavat tavarat ylittävät suuresti vietävien tavaroiden arvon.

Devalvoinnin vuoksi hinnat nousivat n. 1,6 %. Korotukset näkyvät hinnois-

sa vähitellen. Myös ulkomaan lennot kallistuivat 5-6 %.

Tänä vuonna Suomen Punainen Risti täyttää 100 vuotta. Sata vuotta sitten perustettiin maahamme "Suomen yhdistys" haavoitettujen ja sairasten sotilaiden hoitoa varten. Myöhemmin yhdistys sai nimen Suomen Punainen Risti. Se on ensiapujärjestö, joka toimii vapaaehtoisten avustusten turvin. Punainen Risti kouluttaa näillä rahoilla henkilöitä mm. lähetettäväksi katastrofialueille (=alue, jossa on tapahtunut suuri onnettomuus, esimerkiksi maanjäristys). Punainen Risti lähettää tällaisille alueille avustusta lääkkei-

tä, huopia, vaatteita. Suomen Punainen Risti hoitaa veripalvelua (=verenluovutus). Tänä vuonna Punainen Risti kerää varoja mm. myymällä muovista punaista ristiä.

Tämän kevään työmarkkinoita ovat hallinneet useat lakot. Lakko pysäytti työt mm. kenkä- ja nahkateollisuudessa, ravintola-alalla, Linja-autot jäivät talleille. Huomattavin lakoista oli teknisten toimihenkilöiden lakko. Se aiheutti sähkökatkoja ja jopa lomautuksia teollisuudessa. Myös laiva- ja lentoliikenne pysähtyi osittain lakon johdosta. Kevään kuluessa lakot saatiin päätökseen.

Kuluttajahinnat nousivat viime vuoden huhtikuusta tämän vuoden huhtikuuhun 12,1 %. Eniten nousi ruoan hinta. Hintojen nousuun ovat syynä valmistuskustannusten esim. palkkojen nousu sekä tuontihintojen nousu.

Kotimaan lennot kallistuivat huhtikuun alusta. Lippujen hintaan lisättiin 10 mk matkustajaverro ja näin saatua hintaa korotettiin 5 %:lla. Kuljetusmaksut lentoasemien ja lentotoimistojen välillä kallistuivat myös.

Tulva eristi taloja Pohjanmaalla. Vuosisadan pahin jäänlähtötulva runteli useita rakennuksia eri puolil-

la Pohjanmaata. Asukkaat joutuivat pakenemaan veden nopeaa nousua katoille, ullakoille ja naapureihin. Navetoista jouduttiin siirtämään eläimiä turvaan. Tulva peitti alleen useita tuhansia hehtaareja peltoa. Runsaat kevätsateet pahensivat tilannetta. Tulvat siirsivät kevätkylvöjen aloittamista jopa parilla viikolla.

Ilmailun tuhoisin lento-onnettomuus tapahtui maaliskuun 27. päivänä Kanarian saarilla. Kaksi jumbokonetta törmäsi yhteen Santa Cruzin lentokentällä. Yli 600 henkilöä kuoli onnettomuudessa. Viikkoa myöhemmin USA:ssa salama iski matkustajakoneen

siipeen. Kone yritti pakkolaskua, mutta epäonnistui. Kone syttyi palaamaan. Onnettomuudessa kuoli 72 ihmistä.

Öljy suihkusi 60 m korkeuteen ja levisi suureksi lautaksi Pohjanmerellä, kun öljynporauslautan poralaitteet menivät epäkuntoon. Öljyvuodon pysäyttäminen ja öljysaasteen poistaminen merestä vaativat useiden päivien työn.

Japanilainen rahtilaiva ajoi karille Suomenlahdella. Siitä valuva öljy levisi laajalle alueelle. Palokunnat ja sotilaat ryhtyivät torjuntatöihin saaristossa ja rannikolla saadakseen öljyn pois merestä.

Intian pääministeri Indira Gandhi erosi virastaan, kun hänen johtamansa kongressipuolue kärsi vaaleissa tappion. Intian uudeksi pääministeriksi valittiin Morarji Desai.

Yhdysvaltain presidentti Jimmy Carter on vierailut Euroopassa. Hän osallistui Lontoossa seitsemän johtavan teollisuusmaan (USA, Länsi-Saksa, Ranska, Kanada, Italia, Japani ja Englanti) päämiesten kokoukseen. Kokouksessa keskusteltiin mm. yhteisen rahaston perustamisesta kehitysmaiden auttamista varten. Carterin vierailua odotettiin jännittyneinä. Hän sai hyvin myönteisen vastaanoton.

Jääkiekkoilun MM-kisoissa Wienissä Tshekkoslovakia voitti mestaruuden. Kisojen yllätys oli Ruotsin joukkueen hopeamitali. Vahva mestariehdokas Neuvostoliitto sai tyytyä kolmanteen sijaan. Kanada oli neljäs ja Suomen joukkue saavutti viidennen sijan.

Eurovision laulukilpailuissa Lontoossa sai voiton Ranska. Ranskan laulu oli nimeltään "Lintu ja lapsi" suomennettuna. Toisena oli kilpailujen isäntämaa Englanti. Suomen laulu Lapponia, jonka tekijä on Aarno Raninen ja jonka lauloi Monica Aspelund, oli kymmenes.

Suomen pohjoisin kalliomaalaus on löydetty Suomussalmella. Iso-Somerojärven kallioseinämään on maalattu erilaisia kuvia. Ne on maalattu punamullalla kolmen metrin korkuiselle ja kahdentoista metrin pituiselle alalle. Maalaukset esittävät sarvipäisiä ihmisiä, hirviä, ahmoja, ilveksiä ja monia muita kuvioita. Kuvien arvioidaan olevan 2000-5000 vuotta vanhoja.

ISLANTI

Kaija Salekari

Islanti, Euroopan toiseksi suurin saari, sijaitsee Atlantin valtameressä. Sen lähin naapuri on Grönlan-

ti. Islannin pinta-ala on 103 km^2 . Aukkaita on noin 175000. Pääkaupunki on Reykjavik.

Islanti on suurten vastakohtien maa. Se sijaitsee napapiirin tuntumassa (=lähellä), mutta siitä huolimatta sen talvi on hyvin leuto. Tammikuun keskilämpö on etelässä $+1,2^\circ$ ja pohjoisessa $-3,5^\circ$. Tämä johtuu ympäröivästä merestä ja Golfvirran läheisyydestä. Kesät ovat viileät, heinäkuun keskilämpö on vain $10-11^\circ$. Sää on hyvin vaihtelevaa, usein on myrskyä ja sumua. Islanti on myös tulen ja jään maa. Siellä on paljon tulivuoria ja laajoja jäätiköitä. Tulivuorista tunnetuimmat ovat Hekla ja Askja. Tulivuoren huipulla olevaa aukkoa ni-

mitetään kraateriksi. Purkauksen sattuessa kraaterista syöksyy ulos hehkuvan kuumaa sulaa laavaa, kiviä sekä erilaisia kaasuja. Viimeisten vuosisatojen aikana Islannissa on ollut tulivuoren purkaus keskimäärin kerran viidessä vuodessa. Islannissa on myös n. 700 kuumaa lähdeettä. Niiden vesi voi olla aivan kiehuvan kuumaa. Tällainen kuuma lähde on nimeltään geysir. Kuumien lähteiden vettä voidaan käyttää mm. asuntojen lämmitykseen.

Islannista löytyy myös laajoja jäätiköitä. Siellä on Euroopan suurin jäätikkö, jonka nimi on Vatnajökull. Sen pinta-ala on 8400 km^2 ja suurin paksuus on 1000 m. Sen alla on useita tulivuoren kraatereita. Jään alla

syntyvä tulivuoren purkaus sulattaa jään ja lumen nopeasti. Tällöin vesivirrat voivat aiheuttaa tulvia ja vesivyöryjä. Ne syöksyvät alas merta kohti valtavalla voimalla ja vievät mukanaan kaiken, mikä sattuu niiden kohdalle.

Islannissa on n. 600 kasvilajia. Suojaisilla rannoilla kasvaa matalia koivuja ja pihlajia. Alangoilla kasvaa heinää, kanervaa, sammalta ja jäkälää. Laajat alueet sisämaassa voivat olla aivan kasvittomia. Maaeläimiä Islannissa on hyvin vähän. Norjasta tuotiin saarelle poroja 1700-luvulla. Nykyisin niitä elää luonnonvaraisena saaren sisäosissa. Ihmisen mukana ovat saarelle kulkeutuneet myös hiiret ja ro-

tat. Naali on ainoa petoeläin. Islannissa elää hyvin runsaasti lintuja. Siellä pesii useita lajeja, joita ei tavata missään muualla Euroopassa. Sellaisia ovat mm. Islannintelkkä ja Virta-alli.

Saaren rannikkovesissä on myös runsaasti eläimiä (hylkeitä, valaita, turskaa, silliä).

Ensimmäiset asukkaat Islantiin tulivat 800-luvulla Norjasta. Myöhemmin sinne muutti asukkaita myös Skotlannista ja Irlannista. Pääelinkeinoina ovat kalastus ja karjanhoito.

Hallitusmuodoltaan Islanti on tasavalta.

HIUKSET KESÄKUNTOON

Talvimyssyjen alta paljastuneet hiuksemme kaipaavat kohennusta. Hiusten kuntoon vaikuttavat huolellinen ja jatkuva hoito sekä nauttimamme ravinto. Sairaudet ja huono yleiskunto näkyvät myös hiuksissamme. Hiusten hoitoon kuuluu myös kunnollinen leikkaus. Se on kampauksen A ja O. Anna se ammattitaitoisen kampaajan huoleksi. Leikkaamalla saadaan kuivat ja kuolleet latvat pois ja hyvin leikatut hiukset asettuvat itsekseen. Nykyinen kampaustyyli suosii luonnollisuutta ja papiljotit ja tupeeraukset voimme unohtaa. Hiusten pesu on tärkeää! Hiukset voivat olla rasvaiset kuivat tai normaalit. Valitse sham-

poo sen mukaan. Pesitpä minkälaisella pesuaineella tahansa, on se aina laimennettava vedellä. Laimennus on paras tehdä suureen pulloon. Rasvoituvia hiuksia voi pestä pari kertaa viikossa. Vältä kuumaa vettä pesussa. Huuhtelee huolella.

Pesun jälkeen voit käyttää hoitoainetta, joka poistaa sähköisyyttä ja tekee hiukset helpommin kammattavaksi.

Kuiville hiuksille erilaiset öljyhoidot ovat hyväksi. Käsittelyn voi suorittaa ennen saunaan menoa.

Harjaa hiuksiasi päivittäin avonaisen ikkunan edessä tai ulkona pää alaspäin taivutettuna siten, että harja ei koske päänahkaa. Saat pölyn ja irtonaisen lian pois hiuksista ja

päänahka saa ilmaa. Luonnonkuituharja on parempi kuin teräväpiikkinen tekokuituharja.

Mikäli sinulla on hilsettä tai ihottumaa päänahassa tai voimakasta hiustenlähtöä, hae apua kampajalta tai lääkäriltä.

Ja lopuksi! Anna hiustesikin nauttia kesästä, mutta suojaa ne liialta auringolta, jotta ne olisivat kunnossa kesän jälkeenkin.

Iloista kesämieltä.

Sirkka Saarinen

ATERIAT KEVYESTI KESÄLLÄ

Kesä on lyhyt ja siitä on ehdittävä nauttia ruoanlaittajankin. Yksin-

kertaiset ateriat voi valmistaa yhteistuumin. Raskaat talviruoat voivat jäädä. Kasvisten käyttöä on syytä lisätä. Salaatteja voi valmistaa eri raaka-aineista. Tuore kurkku on raikas lisäke sallaisenaan, mutta vaihtelua siihen saat seuraavalla ohjeella: Leikkaa kurkku viipaleiksi ja pane tarjoiluastiaan. Sekoita 1 dl kermaviiliä, 1/2 sitruunan mehu, 1/2 tl suolaa, 1/4 tl valkopippuria, 2 rkl sokeria ja 2 tl hienonnettua tilliä keskenään. Kaada kastike kurkkuviipaleiden päälle.

Tomaatti-sipulisalaatti

4-5 tomaattia

1 sipuli tai 1/2 purjoa
tilliä, persiljaa

1/2 tl maustepippuria

Kastike:

1 dl öljyä

1/2 dl sitr. mehua tai viinietikkaa

1 tl suolaa

1/2 rkl sokeria

1/4 tl valkopippuria

sinappia

Viipaloi tomaatit ja sipuli. Pane ne kerroksittain mausteiden kanssa tarjoiluastiaan. Sekoita kastikkeen ainekset keskenään. Kaada kastike päälle.

Kalastus on monelle mieluisa harrastus kesällä. Ja mikäpä sen mukavampaa kuin saada saalista ruoaksi valmistettavaksikin. Ja jos ei satu kalaonnea, voi kalan ostaa kau-

pasta.

Uunikalaan tarvitset

n. 1 kg:n painoisen lahnan tai säyneen

2 tl suolaa

1/2 tl valkopippuria

1/4 tl muskottipähkinää

1 rkl korppujauhoja

1 rkl voita

1 dl vettä

1 dl kevytkermaa

Perkaa ja puhdista kala. Jätä kala kokonaiseksi ja pää paikoilleen. Ripottele mausteet kalan sisälle ja päälle. Pane kala voideltuun uuni-pannuun ja ripottele korppujauhot pinnalle. Kypsennä 200°C:ssa n. 40 min. Lisää vettä pannulle. kun kala on ollut uunissa n. 20 min. Valele

kalaa. Kaada kerma uunipannulle vähän ennen uunista ottamista. Helppoin tapa on kypsentää kala kelmu-pussissa tai alumiinifolioon käärittynä. Silloin kalaa ei tarvitse valella.

Uunikalan kanssa voit tarjota esim. tavallisen perunasoseen, jonka voit maustaa pinaatilla. Jos sinulla on tuoretta pinaattia, kiehauta se pienessä vesimäärässä. Hienonna ja lisää perunasoseen joukkoon.

Munakokkeli sopii paitsi kalaruokien kanssa myös voileipien päälle.

Sitä varten tarvitset

6 munaa

2 dl vettä

1 tl suolaa

1/4 tl valkopippuria

2 rkl hienonnettua tilliä, ruohosipulia tai persiljaa

1 rkl voita

Sulata voi kattilassa. Vatkaa munat vesi ja mausteet sekaisin. Kaada seos kattilaan. Sekoita hiljalleen kunnes seos alkaa hyytyä. Ripottele maustevihannekset hyytyneen seoksen päälle.

Raparperi on alkukesällä parhaimmillaan. Siitä voit valmistaa jälkiruoaksi kiisselin tai piirakan.

Raparperikiisseli

1 l vettä

3-4 dl raparperipaloja

1 dl sokeria

4-5 rkl perunajauhoja

Keitä raparperit pehmeiksi vedessä. Lisää sokeri. Sekoita perunajauhot pieneen vesimäärään (n. 1 1/2 dl). Kaada seos kattilaan koko ajan sekoittaen. Kiehauta kiisseli. Kaada tarjoiluastiaan ja ripottele sokeria päälle. Tarjoa maidon kanssa.

Piirakka

150 g margariiniä tai voita
 1/2 dl sokeria
 1 muna
 1/2 dl maitoa
 1 1/2 dl vehnä jauhoja ja 1 dl gra-
 hamjauhoja
 1 tl leivinjauhetta
 Päälle: 4 dl raparperipaloja tai
 marjoja
 Vatkaa rasva ja sokeri vaahdoksi.

Lisää maito ja muna. Sekoita jouk-
 koon jauhot, joihin leivinjauhe on
 sekoitettu. Painele taikina voidel-
 lun vuoan pohjalle. Kiehauta rapar-
 peripalat pienessä vesimäärässä.
 Kaada raparperipalat taikinan pääl-
 le. Paista 200°C:ssa n. 30 min. Tar-
 joa jäähtyneenä esim. kermamaidon
 tai jäätelön kanssa.

KAHVI

Kahvin hinta on noussut jo kolme
 kertaa tänä vuonna. Viimeinen koro-
 tus nosti sen lähes 50 mk kilolta.
 Suomalaiset ovat kahvinjuojakansaa.
 Me juomme kahvia toiseksi eniten
 maailmassa. Vain ruotsalaiset juo-

vat kahvia enemmän kuin suomalaiset.

Kahvi on kotoisin Etiopiasta Afrikasta. Tarina kertoo, että eräs paimen huomasi kahvin piristävän vaikutuksen. Hän pureskeli kahvipapuja, että pysyisi hereillä yöllä paimentaessa lampaitaan. Noin 500 vuotta sitten arabialaiset ovat tehneet kahvista nautintojuoman, jollaisena sen tunnemme. Suomalaiset tutustuivat kahviin 200-300 vuotta sitten.

Kahvi on kahvipuun siemen. Kahvipuu on aina vihreä. Se ei pudota lehtiään. Kahvipuun lehdet ovat soikeita ja kukat valkoisia. Vihreä kahvimarja muuttuu kypsänä punaiseksi. Samassa kahvipuussa voi olla

valkoisia kukkia, vihreitä ja punaisia kahvimarjoja samaan aikaan. Kahvimarjan siemeniä sanotaan pavuiksi. Maailmassa on 70 kahvin viljelymaata. Ne ovat Keski- ja Etelä-Amerikassa sekä Afrikassa ja Aasiassa. Kahvilaatuja on monia ja niiden maku vaihtelee riippuen lajikkeesta ja kasvupaikasta. Ammattimiehet tuntevat kahvilaadut ja valitsevat ne laadut, jotka oikeissa suhteissa sekoittamalla tyydyttävät meidän kahvimakuamme. Kahvin maku perustuu sekoitukseen, mutta maku- ja aromiaineet syntyvät paahtamisessa. Kahvi sisältää kofeiinia, joka virkistää. Hyvää kahvijuomaa voi valmistaa monella eri tavalla. Sen valmistamisessa on kuitenkin tärkeää, että

valmistusastiat ovat puhtaat. Pannu on pestävä joka käytön jälkeen. Kahvin valmistukseen käytetään kylmää raikasta vettä. Kahvijauhetta käytetään 1 1/2 dl litralle vettä. Yhdestä litrasta kahviuomaa tulee 8 kupillista. Jos käytetään kahvijauheen mittaamisessa kahvimittaa riittää 1 mitallinen kuppia kohden. Kahvia ei saa keittää, vain kiehauttaa. Kahvin maku liukenee jo +90° C:een veteen (vesi kiehuu +100° C:ssa). Kahviuomaa ei saa jättää porojen päälle. Kahvi on hyvä kaataa toiseen kannuun. Kahvijauhe säilyy kuivassa viileässä paikassa tiiviissä säilytysastiassa.

KENKIEN HANKINNASTA JA HOIDOSTA

Kesä saapuu ja tekee mieli heittää kengät pois. Aivan ilman kenkiä ei kesälläkään pärjää. Kengät ovat melko kalliita, siksi kannattaa ajatella tarkemmin niiden ostoa ja myös hoitoa.

Kenkien ostamisessa täytyy ajatella enemmän jalkaa kuin muotia. Usein ostamme liian pienet kengät, kun uskomme, että ne käytössä venyvät.

Kyllä ne venyvätkin, mutta myös kengän muoto tarveltyy ja jalan asento vääristyy. Jalkoihin tulee patteja ja kyhmyjä. Liian pienet kengät aukeavat helposti liitoksista. Kenkätehtaat eivät korvaa kenkiä, jos ne ovat menneet rikki sen takia, että

ovat liian pienet.

Kengän pituus täytyy olla 1/2 cm pitempi kuin jalan mitta, koska varpaat työntyvät eteenpäin kävellessä. Kengän sopiva leveys on yhtä tärkeä kuin pituus. Monet liika-varpaat ovat piikkikärkisten kenkien ansiota. Ne kun olivat muotia toistakymmentä vuotta sitten. Viime vuosina muodissa olleet liian korkeat korot aiheuttavat vääriä kävelyasentoja ja ne taas aiheuttavat selkä- ja lonkkavaivoja. Kenkäkauppojen suurista valikoimista jokainen meistä löytää varmasti sopivat kengät, sellaiset, joissa jalat viihtyvät.

Nahka on paras materiaali kengissä. Se on joustava, hengittävä ja ilma-

va. Muovi on helppohoitoinen, mutta hiostava ja kylmällä säällä kylmä kenkämateriaali. Kangaskenkä on miellyttävä ja kevyt kesällä. Tämän kesän muotia ovat narupohjaiset kangaskengät. Niiden ostamista kannattaa ajatella, koska narupohjat eivät kestä kauan. Varsinkin sateella ne aukeavat liimauksista. Vuoriton kenkä ei ole viileämpi kuin vuorillinen. Vuorittomassa kengässä saumat ja ompeleet hankaavat helposti jalkaa. Kenkien hoito pidentää niiden ikää, eikä se vie paljon aikaa. Kenkien hoito riippuu materiaalista. Sileäpintaiset nahkajalkineet voit pyyhkiä pölystä rievulla. Poista kura heti tuoreena kostealla rievulla. Älä unohda pyyhkiä kengän pohjaa ja

reunoja. Kuivata kengät ilmastossa paikassa, ei liian kuumassa. Kengät kaipaavat silloin tällöin kiillottamista. Kiillotukseen voit käyttää esim. väritöntä sekakiillotetta, jossa on vahaa, vettä ja liustetta. Hiero kiillote puhdistetun kengän pintaan rievulla ja hankaa pinta kiiltäväksi. Nukkapintaiset kengät (=mokka) pitävät siitä, että harjaat niitä usein. Likaisen morkkakengän ja kangaskengän voit pestä saippualla ja haalealla vedellä. Kuivata kenkä pesun jälkeen huolellisesti.

Irtopohjalliset säästävät kenkiä samoin kuin se, että huolehdi jalkojen ja sukkiensa puhtaudesta. Ja vielä lopuksi korjauta kenkään tul-

leet viat ajoissa.

HENKILÖASIOITA

Toukokuun 9. päivänä 1977 Eine Sofia Eira täytti 50 vuotta Jyväskylässä. Eienen osoite on Rajakatu 26 B 28, 40200 Jyväskylä 20.

Myöhästyneet onnittelumme.

Olen kuulo-näkövammaisen 30-vuotias poikamies. Etsin Sinua 25-32-vuotias normaali-, heikkonäköinen tai kuulovammaisen tyttö. Jos olet yksinäinen, kirjoita minulle osoitteella: Seppo Kamppinen, 61400 Ylistaro kk pt.

Sydämelliset kiitokset Sokeain Keskusliitolle, Keski-Suomen Sokeat ry:lle ja kaikille ystäville, jotka muistitte minua sähkein, kukkasin ja kortein täyttäessäni 50 vuotta.

Eine Eira

KIRJOITUSKILPAILU JATKUU

Muistattehan viime numerossa julkaistun kirjoituskilpailun, jonka aiheena on: "Mukava muisto". Kilpailuaika jatkuu. Voit osallistua vielä kilpailuun, Lähetä kirjoituksesi Ulla Kiikalle, osoite: Rusthollinpolku 5 A 8, 00910 Helsinki 91 tai Sokeain Keskusliittoon, osoite Mäkelänkatu 52, 00510 Helsinki 51.

Seuraavassa julkaisemme erään kilpailukirjoituksen.

Ääniä metsän hiljaisuudessa, muistelmia viime kesän kuntokävelymatkoilta metsäisellä järvenrantapolulla.

Oli aurinkoinen kevätpäivä, kun läksin tuota rantapolkua astelemaan itää kohti. Lintujen viserrys, joka niin kauniisti kuului metsän hiljaisuudessa. Käki, joka kukkuu ja ääni, joka metsän hiljaisuuteen hukkuu. Järven aallot, jotka hiljaisen loiskeen rantahiekassa antaa.

Sitten palaan tuota polkua ja jatkan matkaa länteen päin, kävelen jonkin aikaa. Aurinko kuumasti paistoi. Sitten mä palasin kotipihalle. Näke-

vät lähimmäiseni kertoivat ihmenäyn. Kolme hirveä ui tuosta niemestä yli meidän rannalle, oli vasa tuo kolmas. Minä olin aivan sattua vastakkain noiden hirvien kanssa. Oli todella kävelykeppini kalahdella noiden hirvien sarviin. Se oli paliskunta ja kävelivät tuon saman rantapolun poikki ja menivät saloseutuja metsän hiljaisuuteen.

Sitten kun kesä on syksyyn kulunut ja tulivat pimeät yöt, niin eläjännyt tuon puron varrella, joka on Särkipuro tämä järven lahdesta lähtee kilometrin päästä, niin karhu oli kävellä tallustellut aivan tuon naapuritalon näkyvillä. Meiltä on vain matkaa toista kilometriä. On todella harvinaista, että karhutkin

ovat ilmestyneet asutuille seuduille. On erilaisia liikehtijöitä metsän hiljaisuudessa. On ihana kävellä metsäpolulla, kun puitten oksat olkapäillä hyörii ja jaloissa kävyt ja havunneulat pyörivät. On mukava käydä ulkolenkillä, kun ei aina tarvitse istua tuvan penkillä.

Leevi Haverinen