

TUNTOSARVI

N:o 2 1983



TUNTOSARVI

Kuulonäkövammaisten lehti
ilmestyy 22 kertaa vuodessa

N:o 2/1983

Ilmestyy tammikuun 31. pnä
9. vuosikerta

JULKAISIJA

Näkövammaisten Keskusliitto ry.

Varat tämän lehden kustannuksiin on lahjoittanut
Lions-piiri 107 N

PÄÄTOIMITTAJA

Orvokki Holopainen

TOIMITUKSEN OSOITE

Näkövammaisten Keskusliitto ry.

Mäkelänkatu 50

00510 Helsinki 51

puh.90-77041/227

SISÄLLYS

Muuttunut kansaneläke	1
Sukunimilaki on vaikea kysymys	3
Uudet matkaesitteet ovat ilmestyneet	5
Ilmoitukset	8
Tapahtumakalenteri vuodelle 1983	9
Ajankohtaista	11
Liika suola pois	13
Lukijan palsta	14
Allergisen vaatteet	17
Uusia pistekirjoja	19

MUUTTUNUT KANSANELÄKE

Tämän vuoden alussa on varmaan moni kansaneläkettä saava huomannut, että eläkkeessä on tapahtunut muutoksia. Kotiin on ehkä tullut kirje, jossa on ollut uusi eläkepäätös.

Vuoden 1983 alussa on tapahtunut seuraavia muutoksia. Entinen perusosa on nyt nimeltään pohjaosa. pohjaosa on aikaisemman perusosan suuruinen. Entinen tukiosa ja tukilisä on yhdistetty. Siitä käytetään nyt nimitystä lisäosa. Kansaneläkelaitos voi maksaa edellä mainittujen osien lisäksi apulisää tai hoitolisää, puolisolisää, rintamalisää, lapsikorotusta ja asumistukea. Näihin eläkkeen osiin ei ole tullut muutoksia. Jos siis olet saanut vuonna 1982 jotakin näistä, saat niitä edelleenkin.

Vuoden 1982 lopussa on noin 650 000 eläkeläistä saanut uuden eläkepäätöksen. Heille Kansaneläkelaitos on tehnyt uutta eläkettä koskevat muutokset automaattisesti. Jos olet ennen saanut tukiosaa tai tukilisää taikka osia niistä, ei sinun tarvitse itse mennä Kansaneläkelaitoksen toimistoon tekemään uutta hakemusta. Olet saanut kotiisi valmiin uuden päätöksen viime vuoden lopussa.

Nyt tulleen kansaneläkeuudistuksen jälkeen omat tai aviopuolison työtulot eli palkka- tai yrittäjätulot ei-

vät pienennä kansaneläkettä. Siksi sellaisten kansaneläkkeen saajien, jotka ovat aikaisemmin omien tai puolison työtulojen vuoksi saaneet vain perusosan, kannattaa käydä Kansaneläkelaitoksen toimistossa. Siellä tarkistetaan, olisiko nyt mahdollista saada myös kansaneläkkeen lisäosaa. Vielä tämän vuoden aikana puolison eläketulot vaikuttavat lisäosan suuruuteen. Ensi vuonna ne eivät enää lisäosaan vaikuta. Kansaneläkkeen hakijan omat eläketulot voivat kuitenkin vaikuttaa lisäosaan. Yksityiskohtaisempia tietoja eläkkeen määrään vaikuttavista tuloista saa Kansaneläkelaitoksesta. Eläketulojen lisäksi hakijan tai hänen puolisonsa omaisuus voi vaikuttaa lisäosan suuruuteen. Omaisuuden vaikutus on tarkoitus poistaa kokonaan vuoden 1985 alussa.

Yksinäisen eläkkeensaajan täysi kansaneläke (pohjaosa + lisäosa) on nyt I kuntaryhmässä 1362 markkaa ja II kuntaryhmässä 1302 markkaa kuukaudessa. Jos molemmat aviopuolisot saavat täyden kansaneläkkeen, saa kumpikin I kuntaryhmässä 1139 markkaa ja II kuntaryhmässä 1091 markkaa kuukaudessa.

Puolison kuoleman vuoksi Kansaneläkelaitos voi maksaa myös perhe-eläkettä. Tähänkin tulee samanlainen muutos kuin kansaneläkkeeseen. Sekin sisältää nyt pohjaosan ja lisäosan.

Tekstissä on käytetty paljon sanaa kuntaryhmä. Tämä tarkoittaa sitä, että eläkkeen suuruuden mää-

räämiseksi kaikki Suomen kunnat on jaettu kahteen kalleusryhmään. Näistä käytetään nimitystä I kuntaryhmä ja II kuntaryhmä. Se kumpaan kuntaryhmään oma kotikuntasi kuuluu, riippuu siitä, kuinka kalliiksi siinä kunnassa asuminen on arvioitu.

Jos et ole varma siitä, onko eläkkeesi tällä hetkellä laskettu oikein, mene käymään Kansaneläkelaitoksen paikallistoimistossa omalla kotipaikkakunnallasi. Siellä on nimenomaan eläkeasioiden hoitamiseen koulutettua henkilökuntaa. He osaavat neuvoa ja selvittää sinulle eläkkeisiin liittyviä asioita.

Jatkossa lisää eläkkeiden verotuksesta

Maija Haapalainen

SUKUNIMILAKI ON VAIKEA KYSY-MYS

Eduskunnan alkaneen vuoden vaikein kysymys näyttää olevan uusi sukunimilaki. Sen ensimmäinen käsittely aiheutti kovan kiistan. Jos uusi sukunimilaki menee läpi, se merkitsee seuraavaa: Kun mies ja nainen menevät naimisiin, he saavat valita, mitä sukunimeä he alkavat käyttää. Molemmat voivat pitää entisen sukunimensä. He voivat ottaa molemmat miehen suku-

nimen. Yhtä hyvin molemmat voivat ottaa naisen sukunimen. Jos mies ja vaimo ottavat yhteisen sukunimen, heidän lapsensa saavat tämän saman nimen. Jos molemmat pitävät entisen nimensä, voi lapsi saada kumman tahansa sukunimen. Mutta jos lapsen nimestä tulee riitaa, äidin sukunimi voittaa ja lapsesta tulee äidin niminen. Näin siis, JOS uusi lakiesitys menee läpi eduskunnassa. Myös kaksiosaisia sukunimiä voidaan käyttää, eli laittaa peräkkäin oma ja aviopuolison nimi ja viiva väliin.

Eniten lakiuudistusta vastustaa puolueista Kristillinen liitto. Kristillinen liitto on sitä mieltä, että uusi laki aiheuttaisi perheriitoja. Kristilliset ovat sitä mieltä, että yhteinen nimi yhdistää miehen ja vaimon ja lapsen. Lain puolustajat ovat sitä mieltä, että muut asiat joko yhdistävät tai erottavat ihmisiä kuin nimi. Lain puolustajat sanovat, että uusi laki lisää naisen ja miehen tasa-arvoa. Heidän mielestään on väärin, että naisen pitää luopua omasta nimestään mennessään naimisiin. Lakiuudistuksen puolustajia on vasemmistopuolueissa, Keskustapuolueessa ja Kokoomuksessa. Keskustasta ja Kokoomuksesta löytyy myös paljon lain vastustajia.

Vuoden alussa tehtiin tutkimus siitä, mitä suomalaiset ajattelevat sukunimistä. Kahdeksan suomalaista kymmenestä ajattelee, että yhteinen nimi perheellä on paras. Monet ovat kuitenkin sitä mieltä, että on hyvä jos saa valita. Uusi laki antaisi hyvän mahdollisuuden

pitää koko perheellä yhteinen nimi. Laki ei siis pakottaisi ketään eri nimisiksi, mutta ei myöskään pakottaisi luopumaan omasta nimestä, niin kuin nykyään tapahtuu.

Saa nähdä, ratkeaako sukunimikiista ennen maaliskuun vaaleja.

Orvokki Holopainen, omaa sukua Kortelainen.

UUDET MATKAESITTEET OVAT ILMESTYNEET

Suomen talvi on tänä vuonna ikävä. Lunta ei ole ainaakaan Etelä-Suomessa oikeastaan ollenkaan. Melkein joka päivä sataa vettä ja hiihtäminen on lähes mahdotonta. Muukaan ulkoilu ei ole helppoa liukkaiden teiden vuoksi. Varmaan moni haluaisi edes hetkeksi pois Suomen mustasta talvesta. Ne, joilla siihen on varaa, matkustavat kenties ulkomaille. Vuoden alussa ilmestyvät aina matkatoimistojen uudet esitteet. Niissä mainostetaan ennen kaikkea kesän matkoja, mutta myös talveksi löytyy edullisia vaihtoehtoja. Seuraavassa esimerkkejä muutamista halvoista – tai ainakin melko halvoista – matkoista. Jos haluat pysyä Suomessa ja harrastaa matkasi aikana talviurheilua, Sinulla on monia mahdollisuuksia. Suosittu lomakes-

kus on esimerkiksi Tahkovuori. Se sijaitsee melko lähellä Kuopiota, Nilsiässä. Tahkovuoressa myöskin lumi riittää ulkoiluun.

Viikonloppupaketti ajalla 10.12.82 - 20.2.83 maksaa kahden hengen huoneessa yhdeltä henkilöltä 400 mk ja neljän hengen hirsihuvilassa 440 mk. Tämä hinta sisältää oleskelun perjantaista sunnuntaihin eli 2 vrk. Hintaan kuuluu puolihoito, saunominen ja aamu-uinnit.

Jos haluat viettää superloman, joka kestää kaksi vuorokautta keskiviikosta perjantaihin, se maksaa Tahkovuoressa kahden hengen huoneessa 340/mk henkilö. Tahkovuoreen voi soittaa puh. 971-431 595.

Ikaalisten Terveyskylpylä tarjoaa Virkistysviikon 6 vrk:n pakettina. Se alkaa sunnuntaina ja päättyy lauantaina. Virkistysviikkoon sisältyy runsaasti erilaisia hoitoja sekä ohjattua liikuntaa. Hintaan 1.428 mk (2 hengen huoneessa) sisältyy puolihoito, aamu- ja ilta-päiväsaunat sekä uinnit. Terveyskylpylässä on lisäksi edullisia viikonloppupaketteja. Ikaalisten Terveyskylpylän puhelin 933-60 451.

Jos haluat lähteä ulkomaille, monia edullisia tarjouksia on esimerkiksi Bulgariaan. Lomamatka tarjoaa kahden viikon matkan täysihoidolla hintaan 1.995 mk. Kohteita on mm. Drusba, Hissaria ja Darshets. Nämä kaikki matkat sisältävät erilaisia hoitoja. Lisätietoja antavat Lomamatkan toimistot, joita on useissa kaupungeissa.

Mallorca on suosittu lomakohde edelleen. Esimerkiksi maaliskuussa yhden viikon matka Mallorcalle hotelli Marassa maksaa halvimmillaan 1395 mk, silloin hintaan sisältyy tosin vain aamukahvi. Huhtikuussa vastaavan pituinen matka samaan hotelliin maksaa 200 mk enemmän. Puolihoito hotelli Marassa, Mallorcalla maksaa maaliskuussa viikon ajalta 1.545 mk ja huhtikuussa vastaavan matkan hinta on 1.745 mk. Nämä hintaesimerkit Mallorcalta ovat Matkareenkaan tarjouksia. Matkareenkaalla on ainakin toimistoja Helsingissä, Turussa, Tampereella, Lahdessa, Jyväskylässä ja Kouvolassa. Myös muut matkatoimistot välittävät Matkareenkaan matkoja.

Mikäli Sinulla ei ole varaa pitkään ulkomaanmatkaan, olet ehkä kiinnostunut Ruotsin matkasta. Viking Line tarjoaa eläkeläisristeilyjä halvalla. Säästöristeilyn hinta on vain 188 mk. Se sisältää matkalipun ja hytti-paikan mennen tullen, mutta ei ruokailuja. B-hytissä vastaava hinta 248 mk. Eläkeläisristeilyt lähtevät Turusta, Naantalista tai Helsingistä. Halvimmat hinnat koskevat Naantalin matkoja. Lisätietoja saa Viking Linen toimistoista tai matkatoimistoista. Eläkeläisristeilyihin liittyy ohjattu ostoskierros Tukholmassa ja laivalla ilta-päivätanssit.

Hyvää matkaa!

ILMOITUKSET

VIKKOKATSAUS – TELEVISION UUSI PALVELU KUULOVAMMAISILLE

Teksti-Tv ja TV I:n asiaohjelmat ovat aloittaneet uuden ohjelman kuuroille ja kuulovammaisille. Joka lauantai aamupäivä Kukkokiekuu-ohjelman jälkeen lähetetään VIKKOKATSAUS. Ensimmäinen Viikkokatsaus nähtiin lauantaina 22.1 kello 10.15.

Viikkokatsaus toimitetaan kunkin viikon Teksti-TV:n ohjelmien pohjalta. Ohjelma kestää noin kymmenen minuuttia. Sen aikana näytetään ensin tekstisivu ja sen jälkeen asia vielä viitotaan. Yhden ohjelman aikana ehditään tällä tavalla esittää noin kymmenen sivua ohjelmaa. Ääntä ei tässä ohjelmassa tarvita ollenkaan. Viikkokatsaus näkyy tavallisessa televisiossa, et siis tarvitse Teksti-TV:tä. Siis lauantaisin aamupäivällä Kukkokiekuu-ohjelman jälkeen TV I:ssä.

UUTTA TEKSTI-TV:N OMISTAJILLE

Vuoden alussa on Teksti-TV aloittanut suomenkielisten ohjelmien tekstityksen. Aluksi esitetään vain elokuvia, opetusohjelmia, lastenohjelmia tai vastaavia. Ajankohtaisohjelmia ei siis tekstitetä. Näin siksi, että tekstien tekeminen vie paljon aikaa. Uutiset olisivat jo

vanhoja kun tekstit saataisiin valmiiksi. Tavallisesti ehditään tekstittää noin yksi ohjelma viikossa. Suomenkielisten ohjelmien tekstitys näkyy vain Teksti-TV:ssä.

TAPAHTUMAKALENTERI VUODELLE 1983

- 30.01 - 04.02 Hiihtoleiri, Vierumäen Urheiluopisto,
Järjestäjä: Näkövammaisten Keskusliitto
Vetäjä: Pirjo Rissanen
- 07.03 - 11.03 Perhekurssi I, Kainuun Kansanopisto,
Mieslahti
Vetäjä: Maija Haapalainen
- 08.03 - 25.03 Peruskurssi, NKL:n kurssikeskus
Järjestäjä: NKL
- 19.03 - 20.03 Vuosikokous, Kierniemen kurssikeskus, Rautalampi
- 11.04 - 15.04 Kommunikointikurssi, Peräpohjolan
Opisto, Tornio
Vetäjä: Maija Haapalainen
- 22.05 - 27.05 Urheiluleiri, Vierumäen Urheiluopisto
Järjestäjä: NKL

- 06.06 -10.06 Luovan ilmaisun kurssi, Mukkulan kesähotelli, Lahti
Vetäjä: Kaija Salekari
- 13.06 - 17.06 Henk.kohtaisen huollon pienkurssi, Korpela, Suomusjärvi
Vetäjä: Kaija Salekari
- 04.07 - 08.07 Perheleiri, Lomakoti Huttula, Keuruu
Vetäjä: Sointu Koskinen
- 01.08 - 05.08 Järjestötoiminnan peruskurssi, Päivärannan kurssikeskus, Imatra
- 08.08 - 12.08 Perhekurssi II, Visulahti, Mikkeli
Vetäjä: Leena Hassinen
- 20.09 - 29.09 Sop.valm.kurssi kuulolaitteen käyttäjille, Kopolan kurssikeskus, Kuhmoinen
Järjestäjä: Kuulonhuoltoliitto
- 05.09 - 10.09 Ruskaleiri, Seitaranta, Rovaniemi
Vetäjä: Maija Haapalainen
- 10.10 - 14.10 Urheilukurssi, Kuortaneen Urheiluopisto
Vetäjä: Kaija Salekari
- Marraskuu Järjestöpäivä
Pikkujoulu
Maailmankonferenssi, Bahrain

AJANKOHTAISTA

Sosiaalidemokraattinen kansanedustaja Pirkko Työlä-järvi on valittu eduskunnan ensimmäiseksi varapuhemieheksi. Tähän saakka eduskunnan ensimmäinen varapuhemies on ollut Veikko Helle, mutta hänestä tuli nyt työvoimaministeri. Pirkko Työlä-järvi on ensimmäinen nainen, joka Suomessa on ollut eduskunnan ensimmäisenä varapuhemiehenä.

Oikeuskansleri Kai Korte teki päätöksen pitkäaikaisessa kansanedustajien päivärahakiistassa. Hän sanoi, että Paavo Väyrysellä, Lasse Lehtisellä ja Veikko Rytkösellä ei ole ollut oikeutta saamiinsa päivärahoihin. Päivärahaa maksetaan kansanedustajille, joiden kotipaikka on muualla kuin Helsingissä. Oikeuskanslerin mielestä nämä kolme kansanedustajaa ovat Helsingiläisiä, koska myös heidän perheensä asuvat vakituisesti Helsingissä. Väyrynen ja Lehtinen joutuvat maksamaan takaisin heille annettuja päivärahoja. Väyrynen joutuu maksamaan 30.000 mk ja Lehtinen 60.000 mk. Nyt on kuitenkin herännyt kysymys, voiko oikeuskansleri puuttua eduskunnan päätöksiin. Asiaa tutkitaan parhaillaan, ja Suomen oikeusoppineet ovat siitä eri mieltä.

Lapsilisät nousevat huhtikuun alussa. Tällä kertaa korotus on 15 %. Samaan aikaan nousevat työttömyyskorvaukset ja -avustukset noin 6 %.

Suomeen on tullut uusia venepakolaisia. Tällä kertaa maahamme tuli vajaat 50 vietnamilaista pakolaista. Yhteensä tammi - helmikuussa Suomeen tulee 126 pakolaista. Pakolaiset tulevat Malesiasta, Hong Kongista ja Thaimaasta. Osa pakolaisista tarvitsee tullessaan sairaanhoitoa. Ensin pakolaisista huolehtii Punainen Risti. Nuorin pakolainen on vain 1/2 vuoden ikäinen.

Suomalainen Matti Nykänen on johdossa mäenlaskun maailman cupin kilpailussa. Ylivoimaisin Matti Nykänen on yleensä niissä osakilpailuissa, jotka hypätään huonossa ja sumuisessa säässä. Tällä hetkellä on varmaa, että Nykänen voittaa maailman cupin ensimmäisen puoliskon.

Ministeri Marjatta Väänänen haluaa, että oluen mainonta lopetetaan. Tällä hetkellä saa mainostaa vain mietoa I-olutta. Ministeri Väänänen on kuitenkin sitä mieltä, että I-oluen mainokset salaa mainostavat vahvaakin olutta. Siksi hän haluaa, että myös I-oluen mainonta täytyy lopettaa.

LIIKA SUOLA POIS

Pirjo Nousiainen

Suomalaiset käyttävät tutkimuksen mukaan liian paljon suolaa. Runsas suolan käyttö on opittu tapa, joka voidaan muuttaa.

Liiallinen suola aiheuttaa verenpainetautia, joka Suomessa on yleinen sairaus. Verenpainetautia sairastaville suositellaan vähäsuolaista ruokaa. Ruoka itse sisältää suolaa. Tällaisia ruokia ovat kananmunat, maito, kasvikset, liha ja kala. Näitä ruokia verenpainepotilaan pitäisi syödä kohtuullisesti, koska ne itse sisältävät natriumia (suolan aineosa).

Suomalaisen suolan käytön tutkimukset kertovat, että maaseudulla syödään enemmän suolaa kuin kaupungeissa. Maalla suolataan sieniä ja kalaa, jota kaupungeissa ei yleensä tehdä paljon. Suomalaiset käyttävät enemmän suolaa päivässä kuin muissa teollisuusmaissa. Yli 20-vuotiaat suomalaiset miehet käyttävät keskimäärin 12 - 15 grammaa päivässä suolaa. Naisten päivittäinen suolan käyttö on 12 grammaa. Tutkimusten mukaan yli 15 grammaa suolaa käytti päivässä miehistä kolmasosa ja naisista 15 %.

Eniten suomalaiset saavat ruoan mukana suolaa leivässä ja makkarassa. Elintarvikkeita valmistava te-

ollisuus käyttää aivan liian paljon suolaa ruokiin. Siksi ihmisten tulisi vaatia, että he haluavat vähemmän suolaista ja terveellisempää ruokaa kaupoista.

Elinterviketeollisuus itse suosittelee suurempaa suolapitoisuutta kuin terve ruoka vaatisi. Suola on painavaa ja siksi on kannattavampaa myydä suolaisempaa kuin vähäsuolaista ruokaa. Suolan vähentäminen on terveydelle eduksi. Jotkut suosittelevat, ettei suolaa pitäisi lisätä lainkaan ruokaan, koska sitä saa niin paljon ruoan itsensä mukana. Kannattaa ainakin vähentää suolan määrää sitä ruokaan lisättäessä. Se on kaikkien terveydelle eduksi, ei vain verenpainetautia sairastavien.

LUKIJAN PALSTA

Terveiset Vääksystä kaikille. Olen monta vuotta ollut hiljaa kuin huopatossu, paitsi hanurin kanssa, ja kirjoitan nyt ensi kertaa kun näkee taas leikkauksen jälkeen paremmin. Olin viime vuonna kaihileikkauksessa ja se sujui hyvin. Niin on tämä alkanut vuosikin parempi seurata mukana. Täällä Vääksyssä on Päijänne sula, ei pääse pilkille. Näin ei ole ennen ollut vuosiin. Lunta kyllä on jonkin verran jos hiihtoa harrastaa. Nyt

alkoi ne reikäleivät ja härkäviikot. Se on vanha tapa sanoa näin, kun pyhät loppuivat ja vasta pääsiäisen aikoihin päättyvät nuo viikot. Jotta tästä vuodesta tulisi hyvä vuosi niin »älä kätke kynttilää vakan alle».

Tulipa mieleeni käydä kotikonnuilla Tampereella päin kesällä. Jos siellä päin asuu kuurosokeita, niin saako käydä tervehtimässä? Olisi mukavaa jos täällä Vääksyssäkin asuisi yhdistyksen jäseniä, niin että eiköhän oteta »neuvosta vaari» ja aletaan kyläilemään. Se on piristävää vaihtelua. Ei pitäisi olla kuin »mörkö» vaan ylös, ulos ja lenkille vaikka kylään.

Hyvää vuoden jatkoa
Ossi Rajala

KESÄMATKA

Lähes sattumalta pääsin mukaan Lapinmatkalle. Tarjoitus oli osallistua Ounasjoki-soutuun.

Jo menomatka pakettiautossa, jossa oli vene mukana ja siitä puolet ulkopuolella, olisi kertomisen arvoinen juttu. Muutama paikkakunta jää aina erityisesti mieleen. Unohtaa ei voi Kalajoen hiekkasärkkiä ja huikaisevaa valoa heinäkuisena poutapäivänä. Kaikki se valo, lämpö, hiekka ja meri vetää vertoja Etelän hiekkarannoille. Mielessä on vieläkin merisirrin huuto ja hiekalla kasvava rantavehna.

Mutta matkaa piti jatkaa Enontekiölle. Automatka

Hämeestä Lappiin kesti täsmälleen kaksi vuorokautta.

Lähtöhetkellä Saamelaismuseon rannassa oli veneitä vierivieressä. Kolmisenkymmentä venekuntaa lähti soutuun mukaan. Mukana oli myös kaksi intiaanikanoottia.

Soudun lähtöpäivänä oli helle ja myös soudun viimeisenä päivänä. Väliin mahtuu ukkosta, sadetta ja kylmää. Koskenlasku ei aluksi ottanut sujuakseen. Joessa oli tänä kesänä vähän vettä ja veneessä liikaa painoa. Niinpä ensimmäisenä päivänä venettä täytyi vetää koskissa kivien välistä. Veneen painoa saatiin vähennettyä, kun osa matkavarusteista laitettiin huoltoautoon. Kun perämieheksi saatiin poromies alkoi koskenlaskukin sujua.

Kaikilla koskilla ei ollut nimiä, nimesimme ne: Kivikoski, Kuivakoski ja Matalakoski. Ensimmäinen yöpymispaikka oli Ketomella ja seuraavat Raattama, Sirkka, Kittilä, Alakylä, Lohiniva ja Sinetta. Jokaisessa yöpymispaikassa oli ohjelmaa, esitelmiä poro- ja kalataloudesta, kahvinjuontia, uimista, saunomista ja tanssia.

Kittilän maatalousoppilaitoksessa tutustuimme energisen ja innokkaan rehtorin opastuksella koulun rakennuksiin, peltoihin ja karjaan. Kävimme myös Särestöniemellä.

Ounasjoen rantoja reunustavat vihreät rantaniityt ja tiheät pajukot. Pitkin matkaa rannoilla oli uittopuomia. Hiirihaukka äänteli.

Soutumatka päättyi Sinettaan, missä vietimme kotiseutujuhlaa. Oli aika nostaa vene autoon ja lähteä vierimään alas etelään. Kun myöhään illalla saavuimme Pälkäneelle oli matkaan kulunut yksitoista päivää. Sinettaan, missä vietimme kotiseutujuhlaa. Oli aika nostaa vene

Se on sellainen seutu
ja sellainen maa,
jota ei voi unhoittaa.

Pauli Klemola, NAK

ALLERGISEN VAATTEET

Allergiaan on monia syitä. Joku saa ihottumaa jostain ruoasta, toinen alkaa aivastella keväällä ja kesällä kasvien siitepölystä.

Yksi syy allergiaan ovat vaatteet. Vaatteiden valmistuksessa värjäys- ja viimeistelyvaiheet ovat allergiaa aiheuttavia. Vaatteiden värjäämiseen käytetään monenlaisia aineita. Samoin siliävyyden lisäämiseksi on aineita, jotka saattavat aiheuttaa allergiaa. Vaatteiden vetoketjun aineelle ovat monet allergisia. Vaattei-

den käsittelyyn käytetään nykyisin lukuisia aineita. Täysin käsittelemättömiä luonnonaineita (puuvilla, pellava, villa) ei enää ole.

OHJEITA ALLERGISILLE

- välttä tiukkoja ja hiostavia vaatteita
- tekokuidut ja tekonahat voivat olla luonnonmateriaaleja parempia
- allergisen vauvan vaate on väljä, pehmeä, ilmava ja helposti pestävä
- pese uusi vaate ennen käyttöä
- lika aiheuttaa allergiaärsytystä, muista pesuveden lämpötila on puuvillalle 60 astetta, mutta allergisille suositellaan vähintään 70 asteista pesuvettä
- huuhto vaatteet huolellisesti, älä käytä jatkuvasti huuhteluaineita
- säilytä vaatteita ilmastossa, hyvin tuuletetussa tilassa
- tuuleta vaatteita usein
- älä käytä untuvatuotteita
- älä käytä metallivetoketjuja, metallihakasia, metallisolkia ja metallinappeja ihoa vasten
- kumi suoraan ihoa vasten aiheuttaa allergista ihotumaa

PISTEKIRJOJA NÄKÖVAMMAISTEN

KIRJASTOSSA 5.3. – 9.7.1982

Pistekirjaosasto puh. 766 118

RAKKAUDEN LAHJA/tekstin koonnut Marion Stroud. 1 spir. – Rakkauden teemaan liittyviä runoja ja proosakelmia.

MÄÄTTÄ, Paula, Vammaiset – suuri vähemmistö: mitä on hyvä tietää vammaisuudesta. 12 spir. – Monipuolinen perusteos kaikesta vammaisuuteen liittyvästä.

DURRELL, Gerald, Eläimet ja muu kotiväkeni. 14 spir. – Kultaisen huumorin valaisema kertomus elämästä ihanalla Korfun saarella omaperäisten ihmisten ja mielenkiintoisten eläinten parissa. Maailmankuulun villieläinten ystävän riemukkaat poikavuodet.

HERVONEN, Antti, Anatomia 1. Tuki- ja liikuntaelimestö. 2. laajennettu p. 1979. 17 spir.

HYVÄRINEN, Lea, Silmät ja näkeminen. 5 spir. + kohokuvallite. – Kirjaan on koottu tavallisimpia näköön ja silmän sairauksiin liittyviä asioita sekä neuvoja apuvälineiden valinnasta ja käytöstä.

SAARIKOSKI, Seppo, Naistentaudit. 7 spir. – Kirja tuo keskitetysti esiin kehityksen työstä naiseksi, raskauden, eri naistentaudit, lapsettomuuden ja perhesuunnittelun.

KASVISRUOKIA. Julk. Helsingin kaupungin kotitalouslautakunta. 1 spir.

SCHNECK, Stephen, Pidä kissasi terveenä. 6 spir. – Aakkosellinen kissasairauksien ja -ongelmien opaskirja. Lopussa hakemisto sairauden nimen, sairaan ruumiinosan ja pääoireiden mukaan.

VAUVAN NEULEMALLEJA. 1 spir. – Myssy ja lapaset. Potkuhousut. Kaksi nuttua ja myssy.

KLEMETTI, Sirkka, Kuin puu minä kasvan: ajatelmia. 1 spir.

— Kainuulaisen runoilijan aforismiluonteisia runoja.

MANNERKORPI, Juha, Runot 1945-1954. 3 spir.

MERI, Veijo, Ylimpänä pieni höyhen: runoja. 1 spir.

PITÄISKÖ KIITTÄÄ? Nuorten omat runot. 3 spir. — Yleisradion järjestämän nuorten runokilpailun satoa.

ALDRIDGE, James, Viimeinen silmäys. 9 spir. — Romaani ystävyys- ja rakastuksen tulikokeesta päähenkilöinä Ernest Hemingway ja F.S. Fitzgerald.

BARNARD, Robert, Poikani poloinen. 10 spir. — Dekkari.

CATHER, Willa, Professorin talo. 10 spir. — Kiintoisa avioliitto- ja perheromaani Amerikasta.

KARILA, Anni, Soi jälleen satakieli. 9 spir. — Romaani naisesta joka joutuu ratkaisemaan ottaako ohjat omiin käsiinsä vai jatkaako väljähtänyttä avioliittoa.

KOTALAHTI, P., Seuramatkakaskut. 3 spir. — Isopistekoneella jäljennetty. Matkustavan suomalaisen kokemuksia ja näkemyksiä votkaturisteista ja uimarantamisesta tavallisiin ihmisiin.

LOVESEY, Peter, Käsi krokotiilialtaassa. 9 spir. — Dekkari.

MALPASS, Eric, Aamulla kello seitsemän. 8 spir. — Viehättävä perheromaani keskushenkilönä pieni, alati paikalla oleva, suorapuheinen poika.

MÄKILÄ, Kaarina, Sylvia: romaani. 8 spir. Lämmin lapsuudenkuvaus 1930-luvulta.

RAKASTAA — EI RAKASTA. 3 spir. — Avioliittoon, seurusteluun ja rakastumiseen liittyviä vitsejä ja kaskuja.