

Joukkojulkaisu

KUULO- NÄKÖVAMMAISTEN LEHTI
No 3/1978



KUULO- NÄKÖVAMMAISTEN LEHTI

N:o 3/1978

4. vuosikerta

JULKAISIJA

Sokeain Keskusliitto ry

PÄÄTOIMITTAJA

Ulla Kiikka

TOIMITUKSEN OSOITE

Sokeain Keskusliitto ry

Mäkelänkatu 52 A

00510 Helsinki 51

SISÄLLYS

Kesän kynnyksellä	3
Kaijan palsta	4
Uutisia	5
Rovaniemen vinkkelistä	9
Retkeile luonnossa	13

Vihjeitä kesäkeittiöön	15
Kun tekee mieli leipoa	17
Ravinnon kuitu	19
Uuden pakastuskauden alkaessa	20
Luonnonvaraisia kasveja ravinnoksi	22
Ikkunat kirkkaiksi	23
Kuurosokea	24
Kuulo-näkövammaisen matkustajana	26
Muistoja	29
Liikuntatapahtumia	30
Perinnekilpailu	32
Henkilökohtaista	37

KESÄN KYNNYKSELLÄ

»Niinkuin arat urvut, niinkuin lehdet hennot
toivo toisen jälkeen herää elämään,
sydän päivään avaa sadat sala-kennot,
pyytäin suven mettä pyhintään;

luottain elon isään, joka aina pitää
murheen vähimmästä matajasta maan,
jonka käden alla kaunihisti itää
jyvä pienin ylös piilostaan;

jonka kutsu johtaa elon vapahdusta
mullan raskaan alta, uumenista yön,
jonka joka katse hehkuu lupausta
hedelmistä nuoren luomistyön»

Kevät on vaihtumassa täyteen kesään. Luonto
on herännyt ja »Sadat Sala-kennot», elämän
ihmeet ovat avautuneet, niinkuin Juhani Siljo kuvaa
edellä olevassa runossaan.

Tämän runon kera, toivon teille kaikille
aurinkoista ja hyvää kesää

Ulla Kiikka

KAIJAN PALSTA

Hei!

Kesä on taas tullut. Joka vuosi se tuntuu yhtä suurelta ihmeeltä. Kirjoittelen tähän näitä kesätapahtumia. Jos löydät niistä jotakin, johon haluat tulla mukaan, ilmoita mahdollisimman pian.

Urheiluvalmennusleiri

16 – 18.06. Onnelassa. Leiri on tarkoitettu lähinnä kilpaurheilua harrastaville. Ilmoittaudu heti.

Nuorten leiri

15 – 24.07. Raumalla Ossi ja Rauli Jalon kesämökillä. Leirille ilmoittautumiset lähetetään suoraan Ossi Jalolle, os. Kinnonperko, 26840 Kortela, kesäkuun loppuun mennessä. Tornion ja Tyyskylän kursseista on ollut ilmoitukset jo aikaisemmin. Ellet ole jo ilmoittautunut, pidäpä kiirettä.

Ruotsin Kuurosokeiden yhdistys on lähettänyt kutsun **Almåsan kesäleirille**. He kutsuvat Almåsaan 17 päivä elokuuta alkavalle leirille yhden kuurosokean ja hänen oppaansa. Matka Almåsaan täytyy itse maksaa. Täysihoito perillä on ilmainen. Jos olet asiasta kiinnostunut, ota yhteyttä mahdollisimman pian.

Pohjoismaiselle nuorten leirille Tanskaan lähtevät Suomen edustajiksi Marja-Leena Mielityinen Haapajärveltä ja Paavo Korhonen Tampereelta. Heidän tulokseen lähtee Risto Liimatainen Haapajärveltä.

Ruskaretki

tehdään jälleen ensi syksynä, 27.8 – 2.9.78. Paikka on Karjalaliiton maja Yllästunturilla.

Retken hinta on 600 mk, joka sisältää täysihoidon ja kuljetuksen Helsingistä. Ilmoittautumiset kesäkuun loppuun mennessä.

Minä olen kesälomalla 26.6–22.7.

Oikein hyvää kesää teille kaikille. Toivotaan, että nämä lämpimät päivät jatkuvat mahdollisimman pitkälle.

Kesäterveisin Kaija Salekari

UUTISIA

Suomen ja Neuvostoliiton välinen ystävyys-, yhteistyö- ja avunantosopimus täytti 30 vuotta huhtikuun 6 päivänä. Sen johdosta pidettiin Finlandia-talossa pääjuhla, jossa puhuivat presidentti Kekkonen ja Neuvostoliiton ulkoministeri Gromyko. Hänen lisäk-

seen vieraili maassamme useita neuvostoliittolaisia valtuuskuntia. Yya-sopimuksen mukaisesti Suomi ja Neuvostoliitto pyrkivät kehittämään ystävällisiä suhteita talous- ja kulttuuriyhteistyötä sekä pyrkiä yhteistoimintaan rauhan ja turvallisuuden ylläpitämiseksi.

Israelin ulkoministeri Moshe Dayan kävi Suomessa Englantiin ja Pohjoismaihin suuntautuneen matkansa aikana. Dayan vietti Lapissa yhden lomavuorokauden. Senjälkeen hän selvitteli Israelin lähi-idän tilannetta.

Taloudellinen lama jatkuu Suomessa vielä tämän ja ensi vuoden, ennustaa Työväen taloudellinen tutkimuslaitos. Sen ennusteen mukaan työttömyys kasvaa edelleen. Joka viides alle 24-vuotias jää vaille työpaikkaa. Ensi vuonna on n. 230 000 työtöntä. TTT perustaa ennustuksensa viennin hitaaseen kasvuun ja sijoitusten vähenemiseen.

Keski-Suomen oikorata Jyväskylästä Jämsänkoskelle vihittiin käyttöön. Jyväskylästä pääsee Helsinkiin neljässä tunnissa. Rata on ollut vaikea rakentaa. Radalla on yli puolet Suomen rautatietunneleista yhteensä 9,5 km. Siltoja on tehty 48.

Kotimainen polttoaine autoon. Tärpätti-Saab tulee myyntiin ensi vuonna. Saab-Valmet on kehittänyt Saab 99:n moottorista muunnoksen, joka voi käyttää polttoaineena petroolia tai puunjalostusteollisuuden sivutuotteena syntyvää tärpättiä. Apupolttoaineena tarvitaan kuitenkin vielä bensiiniä. Auton koe-myynti alkaa jo v. 1979.

Merivesi on ennätysellisen alhaalla. Merentutkimuslaitoksen mukaan kuiva ilma ja korkeapaine on osaksi vaikuttanut siihen että meriveden pinta oli noin puoli metriä normaalia alempana toukokuussa. Etelä-Suomen sisävedet ovat myös normaalia alempana. Pohjanmaa on säilynyt ilman kevättulvia, koska talvi oli siellä vähäluminen. Lunta on sen sijaan ollut Lapissa, jossa odotetaan kevättulvia.

Italian kristillisdemokraattien puheenjohtaja Aldo Moro löydettiin tapettuna Roomassa. Sitä ennen hän oli kahdeksan viikkoa Punaisten prikaatien terrorijärjestön vankina. Terrorit surmasivat Moron kun Italian hallitus ei suostunut vapauttamaan heidän vaatimiaan vankeja. Useat poliittiset johtajat vaativat laajaa kansainvälistä yhteistyötä terrorismin vastustamiseksi.

Helsinkiläinen koripallojoukkue Torpan Pojat voitti koripalloilun Suomen mestaruuden.

Porin ässät on jääkiekkoilun Suomen mestari syrjäytettyään Tampereen Tapparan mestaruusottelussa.

Suomi säilytti paikkansa jääkiekkoilun A-ryhmässä. Prahan MM-kilpailujen ratkaisevassa putoamisottelussa Suomi voitti DDR:n (7-2). DDR putosi B-sarjaan, josta Puola nousi A-sarjaan. Suomen sijoitus MM-ottelussa oli seitsemäs. Neuvostoliitto on jääkiekkoilun maailman mestari kahden vuoden tauon jälkeen. Neuvostoliitto voitti Tsekkoslovakian ratkaisevassa ottelussa 3-1. Näin tsekit saivat tyytyä hopeaan. MM-pronssin vei Kanada, joka voitti Ruotsin päätösottelussa 3-2. Ruotsi saa tyytyä neljänteen sijaan.

TÄHTIÄ AHMIVA MUSTA AUKKO LÖYTYI!
Pasadena, Kalifornia (AP)

Kansainvälinen tähtitieteilijöiden ryhmä on löytänyt salaperäisen taivaankappaleen, jonka tutkijat uskovat olevan suunnaton musta aukko.

Musta aukko on löytynyt etäisen 87-linnunradan keskeltä; sen on laskettu olevan 5 miljardia kertaa omaa aurinkoamme suurempi.

Kalifornian teknisen tutkimuslaitoksen edustaja, tohtori Wallace Sargent toteaa: »Vastalöydetyn mustan aukon vetovoima on niin valtava, että kokonaisia tähtiä katoaa aukkoon.»

Linnunrata M 87 on noin 65 miljoonan valovuoden päässä Maasta. Muistatko, mikä on valon nopeus? — Se on 300 000 km/sek.

ROVANIEMEN VINKKELISTÄ (KULMALTA)

Vuoden tärkein tapahtuma napapiirin korkeudella on kesän tulo, sanovat paikkakunnalla ikänsä asuneet. Kevään merkkejä odotetaan muuallakin, mutta pohjoisen eläjä seuraa luonnon jokaista muutosta tavallista tarkemmin.

Ensin pihaan viipotti (lenti) västäräkki, sitten jokitörmälle lennähti kuovipariskunta. Vähän ajan kulluttua aiemmin tullee teki seuraa töyhtöhyppä ja sopulilauma otti suunnan pohjoiseen. Silloin rannan asukas jätti joen jään rauhaan ja kulki kiertotietä sillan kautta. Hän näet uskoo vanhan kansan sanontaan: kun sä kuulet kuovin äänen, ällös mene järven jälle.

Ja viisaastipa tuo tekikin. Päivää paria myöhemmin ensimmäiset jäälautat irtautuivat Kemijoen rannasta, lähtivät vähitellen lipumaan (uimaan) suurempia selkiä kohti Pohjanlahden perimmäiseen pohjukkaan.

Kaikki tuo tapahtui vähän vapun jälkeen, kun metsiä vielä peitti metrinvahvuinen lumikinos ja sunnuntaihiihtäjä painui iltaisin Ounasvaaran maastoon. Nyt — toukokuun seitsemäntenätoista — voi jo puhua kesäpäivästä. Tänäpäin paiste lämmitti Rovaniemen keskustassa kulkijaa ja aurinko riisui takin viluisimman-kin yltä. Päivä oli niitä vuoden tärkeimpiä.

Saako Ounasjoki virrata

Puhutaan pohjoisessa toki muustakin kuin säästä. Lappilaista huolettaa Ounasjoen kohtalo. Jokihan on maamme pisin vapaana virtaava uoma, jonka vapauden riistämiseksi on tehty suunnitelmia suunnitelmien perään.

Joki halutaan kahlita energian tuotantoon. Jos Ounasjoki rakennetaan latvasta tyveen asti sähkövoimaloita täyteen, menettää moni metsuri työpaikkansa ja usea maanviljelijä peltohehtaarin. Samalla katoaisi iso kimpale (pala) kauneinta luontoa. Päätöstä joen rakentamisesta ei ole tehty. Sen sijaan tutkimuksia ounasjoesta ja voimaloiden vaikutuksesta on kirjoitettu sivukaupalla. Kysymys on paljosta. Niin

paljosta, että päättäjätkin ovat kuulleet jokivarren asukkaita, kiertäneet kyläkokouksissa Kittilän kairassa.

Pulma on kiperä (vaikea). Eli kuten yksi päättäjistä totesi: »Kun yksi tahtoo kalastaa, toinen suojella, kolmas valjastaa ja neljäs uittaa, sovittelunhalua ja yhteistyötä tarvitaan.»

Voi virsua

Myös Lapin seutukaavaliiton luonnos virkistys- ja suojeluvaihekaavaksi — kotoisemmin Virsu — on saanut päätöksentekijät, paikalliset asukkaat ja luonnonsuojelijat napit vastakkain. Virsussa setvitään (selvitellään) Lapin suojelukohteita, luonnonpuistoja ja virkistysalueita. Mutta rajojen veto ei tyydytä kaikkia. Virsua on nyt kehitelty kutakuinkin puolitoista vuotta. Alustava suunnitelma on nähty joka kunnassa ja maanomistajat ovat jättäneet muutosehdotuksensa. Kuntakierrosten palautteena (tuloksena) syntyi uusi ja entistä ehompi Virsu, joka vuorostaan kiertää pohjoisen kuntia alkukesän. — Paikallisten asukkaiden etua ei ole unohdettu. Suojelualueille ei rajoiteta poronhoitoa eikä kielletä metsästystä eikä marjastusta, vakuuttavat Virsun laatijat.

Virsu ei saa lain voimaa aikoihin. Ehdotusta viimeistellään seutukaavaliitossa vielä ensi syksynä. Paina-

van sanansa sanovan ministeriön käsiin tuo vuoroin parjattu (moitittu), vuoroin rakastettu suunnitelma ehtinee vasta vuoden vaihteessa.

Lappi kiehtoo matkailijoita

Lappi on Suomen matkailun vetonaula, todistaa alan tuorein (uusin) tutkimus. Ja luonto on se, joka vetää.

Pohjoisessa jokainen matkaaja on voitto maakuntaan, koska etelän kulkija jättää jälkeensä kipeästi kaivattuja markkoja.

Matkailussa on kuitenkin yksi mutka. Tämän päivän turisti on tottunut niin helpolle, ettei hän enää tyydy ottamaan seudusta selvää omin päin, vaan kaipaa palveluja, suunniteltuja reittejä, ohjattua toimintaa.

Nyt pureudutaan matkailun kehittämiseen, havitellaan Lapin matkailuyhtiötä. Pohjoiseen tulevalle tarjotaan ulkoilupaketteja, vesiliikenne yritetään saada alkuun vilkkaimmilla paikkakunnilla. Matkailusta koetetaan irrottaa jokainen mahdollinen markka, sillä yksikin lääniin jäävä setelitukko hyödyttää lappilaista.

Matkaajat toivotetaan tervetulleiksi, mutta turismin ei haluta rönsyilevän täysin villinä. Siksi suunnitelmat ja ohjelmapalvelut ovat tuki tarpeen.

Tällaista kuuluu tänään napapiirille, jossa karhunkaatovimma on vallannut metsästäjät. Ohjausta tarvitsisivat näköjään hekin. Metsään menijöiltä unohdettiin säännöt kotiin, joten ensimmäisenä pyyntiviikkona kellistyi (kaatui) vain laittomia kontioita. Lihat ja taljat joutuivat huutokauppaan, eivät itseään urheana pitäneen metsästäjän konttiin.

Anna Maria Takolander

RETKEILE LUONNOSSA

Ympäristömme tarjoaa hyvän tilaisuuden retkeilyyn. Ei meidän kaikkien tarvitse välttämättä mennä Lappiin, vaan kotiseutu eri kohteineen antaa mahdollisuuden avartaa arkipäiväämme. Retkeilyn yleistyesä ei oppaan saaminen tuottane ylipääsemättömiä esteitä. Tarvitsemme vaan reipasta mieltä ja kiinnostusta luontoon. Monet järjestöt kotipaikallasi järjestävät retkiä.

Patikkaretken tärkeimmät varusteet ovat hyvät jalkineet. Niihin kannattaa uhrata rahaa ja sovittaa kunnolla. Tukevapohjaiset lenkkitossut ovat parhaat ja kumisaappaat, mikäli liikut märässä maastossa. Jalkaan housut, joissa on joustavuutta ja tilaa liikua. Puseroksi mielellään hengittävä puuvillapaita ja

päällimmäiseksi tuulen pitävä reilunkokoinen huppari. Pähän lippalakki, joka suojaa liialta auringolta. Mikäli kyseessä on pitempi retki, on varauduttava kylmän varalle, joten villapusero ja sadevarusteet on hyvä olla mukana.

Eväs- ja varustelaukuksi sopii selkäreppu. Jos yövyt ulkona tai teltassa, tarvitet kunnollisen tilavan makuupussin. Liian pieni pussi on kylmä. Makuupussi vaatii alleen solumuovialustan, joka eristää maasta hehkuvan kylmyyden.

Retkiruoan on oltava samantyyppistä kuin normaalistikin muuten vatsa joutuu liian lujille. Valmisruoat, perunamuusit, pussikeitot, kuiva leipä yms. ovat retkeilijän ruokaa. Ruoan tulee valmistua nopeasti ja helposti. Termosastioissa voit myös kuljettaa ruokaa joko kuumana tai kylmänä mutta harkitse tarkoin, ettet ota turhaa mukaan. Ruokailuvälineiksi sopivat pahvi- ja muoviastiat.

Jokaisen luonnossa liikkujan on muistettava että emme heitä roskia luontoon. Se on velvollisuutemme, jota emme saa laiminlyödä.

Rohkeasti vaan luontoon

- kalaretkelle
- patikoimaan
- sieneen
- marjaan jne.

Sirkka Saarinen

VIHJEITÄ KESÄKEITTIÖÖN

Kesällä haluaa ruoanlaittajakin päästä joskus helpolla. Silloin voimme käyttää valmiita ja puolivalmiita ruokia. Esim. pussikeitot, tölkkiruokat ja einekset ovat paikallaan.

Lämmitä valmiit vuokaruokat kuten laatikot näin:

— **vesihauteessa:** Kaada vettä laakean astian pohjalle, pane lämmitettävä vuoka veteen, joka ei saa nousta vuoan reunojen yli. Kansi päälle kattilaan ja ruoka lämpenee n. 10 minuutissa hiljalleen kiehuvaan vedessä

— **uunissa:** Pane vuoka sellaisenaan kuumaan uuniin tai kaada se uuninkestävään tarjoiluastiaan ja lisää samalla hiukan maitoa ja mausteita ruokaa mehevöittämään.

— **viipalelämmitys:** Leikkaa vuokaruoka viipaleiksi ja paista viipaleet nopeasti kuumassa pannussa.

Muista tuoreet lisäkkeet, salaattit, tomaatit ja kurkut jotka nyt ovat parhaimmillaan.

Säilykelihaa kannattaa pitää keittiössä yllätystilanteiden varalle. 400 g:n tölkistä saa lihakeiton, -kastikkeen, -laatikon tai -padan viidelle hengelle. Säilykeliha on valmista ja lisätään valmiiseen ruokaan.

Pussikeitot ovat hyviä sellaisenaan tai keiton ma-
kuun sopivia aineksia lisäämällä.

Kalasäilykkeitä voi käyttää voileipien päällä ja salaatteihin.

Kermaviili on kevyt ja maukas kastike salaatteihin. Mikäli säilytysolosuhteet ovat huonot, kannattaa suosia valmiita salaatinkastikkeita tai tuoremehuja.

Maitojauhe säilyy kesäolosuhteissa hyvin ja sopii maidonkorvikkeeksi. Kaupoissa on saatavana erikoiskäsiteltyä rasvatonta maitoa, joka säilyy useita viikkoja avaamattomana.

Yksinkertainenkin ateria luonnon helmassa nautittuna on juhlaa ja kokoaa perheen jäsenet yhteen. Varsinkin lapsille se tarjoaa uskomattoman elämyksen.

Hyvää kesää Teille kaikille
Sirkka

KUN TEKEE MIELI LEIPOA

Perunarieska

1/2 l perunasosetta

2 tl suolaa

2 muna

5 dl ohrajauhoja

Lisää kylmään perunasoseeseen muna, suola ja jauhot. Leivo taikinasta leivinpaperin päälle 4 ohutta rieskaa ja paista heti 15 min 275 °C:ssa. Tarjoa kuuman voin kanssa

Raparperipaistos

5-6 raparperinvartta

75 g sulatettua margariinia

1 dl sokeria

1 1/2 dl kaurahiutaleita

2 tl kanelia

Huuhdo ja kuori raparperit. Leikkaa ne 1 sentin palasiksi ja pane uunivuokaan. Sekoita muut ainekset ja ripottele seos raparperien päälle. Kypsennä 200 C:ssa 1/2 tuntia. Tarjoa paistos haaleana vaniljakastikkeen, maidon tai jäätelön kanssa.

Marjapiirakka

1 muna

1 1/2 dl sokeria

3 1/2 dl kermamaitoa

6 dl jauhoja (vehnä, graham tai hiivaleipä)

3 tl leivinjauhetta

100 g sulatettua margariinia

Sekoita muna ja sokeri, lisää kermamaito ja jauho-seos sekä rasva. Levitä taikina reunalliselle uunipannulle, levitä täyte päälle. Paista 200 °C:ssa 25 min.

Täytteitä:

- pieniä raparperinpalasia, sokeria
- mustikoita, sokeria
- viinimarjoja, sokeria

Pikapulla

1 1/2 dl sokeria

4 tl leivinjauhetta

2 tl suolaa

2 tl vaniljasokeria

2 dl rusinoita

8 dl jauhoja (vehnä-, graham- tai hiivaleipä-)

2 muna

1/2 l maitoa

2 dl sulatettua margariinia

Sekoita kuivat aineet kulhossa, lisää munat, maito ja rasva. Sekoita nopeasti. Levitä taikina uunipannulle. Paista heti 250 °C:ssa 30 min.

RAVINNON KUITU

Ulla Kiikka

Kuituaineet ovat kasvien ja hedelmien solujen rakennusaineita, sulamatonta hiilihydraattia. Kuitu ei sula eikä imeydy ruoansulatuskanavassa. Se ei tule juuri lainkaan hyväksikäytetyksi.

Kuitua on kaikissa viljavalmisteissa, mutta eniten kokojyvävalmisteissa. Kokojyvävalmisteissa on mukana jyvän kuorikerrokset. Juurekset, pavut ja herneet ovat myös tärkeitä kuidun saannin kannalta. Kuitua on myös lehtikasveissa ja hedelmissä.

Ravinnon sisältämää kuitua pidettiin kauan merkityksettömänä ihmisen terveydelle. Kuidun tehtävä on selvinnyt viime vuosina. Kuidun vähäisyydellä ravinnossa on todettu olevan osuutta moniin sairauksiin. Suolistosairaudet — ummetus, peräpukamat, paksunsuolen syöpä — ovat lisääntyneet samalla, kun ravinnon kuitupitoisuus on pienentynyt. Vuosien aikana ruokatottumukset ovat muuttuneet siten, että kuidun saantikin on vähentynyt. Kokojyvävalmisteiden käyttö on vähentynyt, sokerin ja rasvojen ja muiden vähän kuitua sisältävien ruoka-aineiden käyttö on lisääntynyt. Elintarvikkeiden (= ruoka-aineiden) valmistusmenetelmät ovat muuttuneet niin, että ruoassa on vähemmän kuitua kuin ennen.

Kuidun merkitys on suoliston toiminnan säätelyssä. Suolistossa ruokamassa kulkee nopeammin läpi kuidun ansiosta. Mahalaukussa kuitupitoinen ruoka viipyy kauemmin. Vatsa tuntuu olevan »täynnä» pidemmän aikaa.

Suomalaisen ruokavalion pahimmat virheet ovat kuitupitoisten kasvien liian vähäinen käyttö sekä rasvan ja sokerin liian runsas käyttö. Kasvien käyttöä tulisi lisätä. Päivittäin perusruokaan tulisi kuulua 3-5 perunaa, 100-150 g juureksia tai kaalia (esim. 2-3 porkkanaa). Lisäksi perusruokaa tulisi täydentää muilla kasviksilla sekä hedelmillä ja marjoilla.

UUDEN PAKASTUSKAUDEN ALKAESSA

A ja o on puhdas pakastin

Pakastin ei ole tarkoitettu samojen tuotteiden ikivarastoksi. Pakasteiden nopea kierto takaa maistuvimmat herkut. Tuotteiden maut eivät ehdi sekoittua eikä rakenne muuttua. Rasvattomia ruoka-aineita, esim. marjoja, voit säilyttää hyvällä omallatunnolla vuoden. Rasvaisimmille suositetaan lyhyitä, n. 3 kk:n säilytysaikoja. Ota vanhat pakasteet käyttöön. Pitkä säilytysaika nostaa turhaan niiden hintaa säilytyskustannuksilla.

Tyhjä pakastin on helppo puhdistaa. Ellet kuitenkaan saa kalustetta aivan tyhjäksi, jäädytä pakasteet 1 vrk:n aikana pakastuskytkennällä, pakkaa ne sanomalehdillä vuorattuun laatikkoon ja vie mahdollisimman kylmään puhdistuksen ajaksi. Pakastimen sulatus ei kestä kuin tunnin, kaksi. Sulatusta voi nopeuttaa panemalla pakastimeen astian, jossa on kuumaa vettä. Pakasteille ei ehdi tapahtua mitään pahaa sinä aikana.

Sulata pakastin käyttöohjeen sulatusohjeiden mukaan. Käytä puhdistukseen hajutonta pesuainetta, esim. pesusoodaa. Huuhtelee pesuaine pois ja kuivaa sekä tuuleta pakastin hyvin. Jäädytä pakastin pakastuskytkennällä kylmäksi ja lada vasta sitten entiset pakasteet paikoilleen.

Käsittele pakastettavat ruoka-aineet huolella ja nopeasti.

Alkukesän pakastettavia tuotteita on esim. raparperi. Se huuhdotaan ja paloitellaan. Palaset kiehauteaan vähässä vedessä. Pakataan muovirasiaan jäähtyneenä.

Ruohosipuli huuhdotaan ja leikataan nippuna pieniksi palasiksi. Palaset pakataan kerta-annoksina folioon ja folionyytit pannaan vielä muovipussiin. Samoin pakastetaan tilli ja persilja.

LUONNONVARAISIA KASVEJA RAVINNOKSI

N o k k o s i s t a voi olla hyötyäkin, sillä nokkonen on ravintopitoisempi kuin tavallisesti käyttämämme vihannekset.

Nokkosessa on C-vitamiinia 3-6 kertaa niin paljon kuin pinaatissa. Kalsiumia siinä on lähes 3 kertaa enemmän kuin pinaatissa. Nokkosessa ei ole oksaalihappoa kuten pinaatissa, joten elimistö pystyy käyttämään hyväkseen nokkosen kalsiumin. Pinaatissa oksaalihappo estää kalsiumin imeytymistä elimistöön. (Pinaatin kanssa on hyvä tarjota maitotuotteita, että saataisiin myös kalsiumia).

Nokkosessa on runsaasti muitakin vitamiineja ja kivennäisaineita sekä valkuaisaineita. Nokkosta käytetään pinaatin tavoin esim. keittoon: Sulata 2 rkl margariinia kattilassa, lisää 3 rkl vehnäjauhoja ja sekoita tasaiseksi. Lisää 1 l maitoa vähitellen hyvin vatkatun. Keitä n. 10 min. Lisää keittoon n. 1 l nokkosia. Huuhdo, kiehauta ja hienonna nokkoset ennen keittoon lisäämistä. Mausta keitto suolalla, valkopippurilla ja muskotilla.

V o i k u k k a a on käytetty vuosisatoja. Sen karvas maitoneste on terveellistä aineenvaihdunnalle. Voikukan lehdet ovat 3-5 kertaa ravintopitoisempia kuin salaatin lehdet. Voikukkaa kannattaa todella käyttää esim. salaattiaineena.

IKKUNAT KIRKKAIKSI

- Suojaa työalusta ja lämpöpatterit.
- Pyyhi puitteet siivousliinalla tai pehmeällä harjalla, pesuaineena voit käyttää tavallista astianpesuainetta. Huuhtelee ja kuivaa.
- Aloita ikkunoiden peseminen sisäikkunoista ja siirry sitten likaisempiin pintoihin. Pese lasit joko pelkällä vedellä tai hyvin miedolla pesuainevedellä. Aloita pesu lasin yläosasta. Käytä pesussa ikkunaliinaa, sientä tai pehmeää riepua.
- Kuivaa ikkunat lastalla tai ikkunaliinalla. Lasta liukuu ikkunan pinnassa parhaiten, kun lasi on hyvin märkä. Kuivaa välillä lasta. Tee työ mahdollisimman yhtäjaksoisesti. Lopuksi pyyhi lasin reunat sormen ympärille kietaistulla ikkunaliinalla tai säämiskällä.
- Älä pese ikkunoita auringon paistaessa niihin suoraan, sillä auringon lämpö kuivattaa pinnan liian nopeasti ja tuloksena on sateenkaaren kirjava pinta.
- Pyyhi ikkunapintaa toisinaan kuivalla pehmeällä paperilla tai pyyhkeellä. Näin pidennät varsinaisen pesun väliä.

KUUROSOKEA

Marja-Leena Mielityinen

Marki on pieni poika, joka on menettänyt sekä kuulonsa että näkönsä kohta syntymänsä jälkeen. Vanhemmat järkyttyivät suunnattomasti lapsensa vamman takia, mutta he alkoivat suhtautua nopeasti vammaan myönteisesti, sillä he rakastivat Markia. He yrittävät parhaansa mukaan kasvattaa poikaa käytännölliseksi ihmiseksi terveitten joukkoon.

Marki ei koskaan kuule, kun joku yrittää puhua hänelle. Hän ei tiedä, millaista melua ja millaisia ääniä maailmassa on. Hän ei näe milloinkaan, miltä maailma näyttää. Hän ei tiedä millaisia värejä ja millainen luonto maailmassa on. Lääkärit auttaisivat mielellään, mutta Markin vamma on pysyvä. Markilla on jäljellä tuntoaisti, jolla hän pystyy ottamaan tietoja maailmasta. Kun joku viittoo hänelle, hän ei näe, mutta hän panee kätensä toisen käteen, samalla syntyy käsien keskustelu.

Suomessa autetaan kuulovammaisten asemaa, mutta kuurosokeain asema on aika tuntematon. Terveet ihmiset ovat vieneet kuulovammaisten asioita eteenpäin ja levittäneet tietoa maailmalle heistä. Suomessa on aika pieni ryhmä kuurosokeita, siksi kukaan ei ole ottanut tätä ryhmää huomioon. Kuurosokeat eivät näy julkisissa paikoissa, vaan pysyvät aina piilossa.

Suomen Sokeain Keskusliitto on huomannut kuurosokeitten vaikeudet. Keskusliitto auttoi ja hankki kuurosokeille oman kuntoutussihteerin v. 1969. Kuntoutussihtööri on järjestänyt virkistysleirejä, erilaisia kursseja ja tutustumismatkoja maailman ympäri. Hän on vierailut kuurosokeittein omissa kodeissa ja hoitanut heidän asioitaan.

Kuurosokeilla on oma yhdistys. Se perustettiin v. 1970. Siinä on vielä vähän jäseniä, tarvittaisiin enemmän näkeviä tukijäseniä. Näin toiminta lisääntyisi ja asiat tulisivat järjestelmällisesti hoidetuiksi. Minun mielestäni asiat ovat nyt parempaan suuntaan menossa, mutta tarvitaan yhä enemmän toimintaa. Tulisi levittää tietoja televisioon, radioon ja lehtiin.

Kuurosokeat ovat yksinäisiä ihmisiä, jotka elävät hiljaisuudessa erillään muusta maailmasta. He tarvitsevat kontakteja ja kaipaavat ihmisiä seurakseen. He eivät kärsi vammastaan, mutta kontakti puuttuu. Toivon, että joku ymmärtäisi kuurosokean asemaa ja tulisi keskustelemaan hänen kanssaan, vaikka kirjoittamalla sormilla hänen käteensä. Sehän sujuu vaivattomasti. Kuurosokea tulee hyvin onnelliseksi, jos joku on häntälähellä ja käy juttelemassa hänen kanssaan. Terveiden ihmisten pitäisi huomata, että he olisivat mahdollisimman paljon vammaisten ihmisten kanssa yhteistyössä. Terveet ihmiset yrittäkää ymmärtää vammaisia ja oppikaa jakamaan heidän kanssaan iloa ja suruja!

KUULO-NÄKÖVAMMAINEN MATKUSTAJANA

Oli kesä, vuonna 1970, hieman ennen juhannusta lähdin kotoani Lapin Enontekiöltä morsiameni luo Haukivuorelle, joka on Itäsuomessa. Aamulla klo 8 nousin kotini lähellä linja-autoon. Matka kesti klo 16 saakka. Olin Rovaniemen asemalla ja minun piti mennä junaan. Odotin jonkin aikaa junan lähtöä. Kun se lähti, olin Oulussa muutaman tunnin kuluttua. Oulussa oli taas vaihdettava toiseen junaan. Kävin asemahuoneessa kysymässä Kontionmäelle lähtevää junaa. Kassaneiti ilmoitti, että huomenna aamupäivällä kymmeneltä. Minä näin siihen aikaan lukea ilmoituksia ja seurata kartasta. Oli lämmin kesä, en halunnut mennä kalliiseen ja kuumaan Hotelliin odottelemaan aamua, vaan kävelin Oulun katuja ajankuluksi. Aamuyöstä nukahdin Asemahuoneen ulkopuolella olevalle penkille, kun oli tilaa. Vain harvat olivat yöllä liikkeellä. Aamupäivällä sitten juna lähti Oulusta Itäsuomeen päin. Se pysähtyi joka paikkaan, missä näkyi ihminen. Minun piti vaihtaa junaa taas Kontionmäellä ja kysyin konduktööriltä: »Mihin aikaan ollaan Kontionmäellä?» Vastausta ei tullut. Katsoin tarkkaan joka asemalla, lukeeko siellä: Kontionmäki. Ei löydy sitä nimeä, katsoin kartasta ja huomasin meneväni oikeaan suuntaan. Sitten yritin kysyä uudelleen konduktööriltä ja kovemmalla äänellä. Vastaus tuli, mutta se oli hiljainen murina, jota en ymmärtänyt. Nyt lopetin kyselyt ja päätin

katsella asemilla olevia tauluja. Vielä pari asemaa ja sitten oli Vuokatti. Katsoin kartasta ja huomasin menneeni ohi Kontionmäen. Nousin kiireesti ja hypäsin jo liikkeelle lähtevästä junasta. Menin Vuokatin asemahuoneeseen kysymään linja-autoa. Koska tätä rautatietä ei pääse perille. Se oli kuin Y kirjain, enkä minä huomannut risteystä, jossa oli Kontionmäki. Minun oli pakko mennä Vuokatista linja-autoon. Kysyin Vuokatissa kahdelta keski-ikäiseltä naiselta: »Onko tämä Vuokatin linja-autoasema?» Toimen sanoi: »Kyllä sen tietää, kun tuolla on järvi ja juna pysähtyi lähelle ja linja-autoja kulkee». Minua nauratti, enkä viitsinyt kysellä. Kävelin vähän matkaa ja löysin Kajaaniin menevän linja-auton. Siinä matka kesti jonkin aikaa ja olin Kajaanissa. Nyt menin Kajaanin asemalle kysymään junaa, joka lähtee Helsinkiin päin. Sain kuulla, että juna lähti puoli tuntia sitten. Seuraava lähtee huomenna. Nyt minulla oli taas odotettava huomista päivää. Vietin taas yön ulkona, mutta kävin kahvilassa syömässä. Seuraavana aamupäivänä lähdin junalla koti etelää. Konduktööri tuli tarkastamaan matkalippuani, ja ilmoitti, ettei pikajuna pysähdy Haukivuorella. Sanoin: »Kun tullaan Haukivuoren kohdalle, jarruta pikkusen että voisin hypätä.» »Ei voi jarrutella», sanoi hän ja meni menojaan. Tiesin, että Mikkeliin on paras jäädä. Juna ajoikin kovaa vauhtia ohi Haukivuoren ja seuraava pysähtymispaikka oli Mikkeli. Siinä jäin pois ja odottelin taas jonkun tunnin, kunnes juna tu-

lee Helsingistä päin. Nyt en enää kysellyt mitään. Tiesin sen pysähtyvän Haukivuorelle, kun olin aikaisemminkin siinä matkustanut. Nyt nousin neljanteen junaan tämän matkan aikana. Olin ollut jo kahdessa linja-autossakin. Juna pysähtyi puolentunnin matkan jälkeen Haukivuorelle. Nyt olin jo saanut tarpeeksi kyytiä ja odottelua. En yrittänytkään enää kyytiin, vaan kävelin loput matkasta noin 2 kilometriä. Olin perillä, hieman yli vuorokauden matkastani myöhässä, joka johtui siitä, etten saanut Oulusta Kontionmäelle menevän junan konduktöörin suusta mitään selville, enkä osannut pyytää kirjoittamaan kynällä aikataulua. Sitten paluu kävi vuorokautta nopeammin. En ole sen jälkeen lähtenyt junamatkoille ilman aikataulua. Nyt kun olen oppinut matkustamaan, ei ole enää tärkeää aikataulu, enkä enää näe kartastakaan. Tämä oli minun harjoittelumatkani. Olin matkustanut vasta 4 kertaa junalla aikaisemmin Rovaniemen ja Helsingin väliä. Rovaniemeltä Helsinkiin on suora junayhteys eikä tarvitse vaihdella. Ei se kesäinen matka paha ole, vaikka vähän harhaan joutuukin kunhan vain näkee kulkea. Talvella se voi olla vaarallistakin. Nykyisin on kaikki junat ja linja-autot hieman muuttuneet. Linja-autoisakin saa kuljettajan puhumaan ja junissa on kovaääninen, joka ilmoittaa tulevan aseman nimen. Kaikki sitä ei voi kuulla, joten kuurojen on paras pitää aikataulu mukana.

Terveisin Olavi Eira

MUISTOJA

Muistot vain jäljellä on Tyyskylän kurssilta. Se oli kiva välipala taas yksinäisyyteen. Olimme Annin kanssa siellä. Hän tuli hakemaan minut sunnuntai-iltana luokseen. Siitä oli parempi aamulla alkaa matka. Jouduttiin lähtemään täältä Turusta jo 20 vaille seitsemän. Ei meitä montaa tullutkaan tällä kertaa, osa oli mennyt Espanjan aurinkoa ihailemaan.

Meillä oli oikein kiva kurssiviikko. Aina on joku uusikin mukana. Tällä kertaa oli Margit, Seija ja hänen oppaansa Leila ja Riitta. Hän oli kuin oma tyttöni, viihdyimme hyvin yhdessä. Hän oli kyllä jo kahden lapsen äiti.

Minä en ehtinyt nyt tällä kurssilla opetella viittomista, koska opettelin pistekirjoitusta. Se oli niin innostavaa ja kun opin systeemin, voin opetella lisää. Siellä oli kiva opettaja. Seppo oli hyvä ja kärsivällinen opettaja. Kiitos Seppo hienosta tyylistä opettaa meitä alkavia.

Koko ajan satoi lunta. Me emme paljon ulkoilleet Annin kanssa. Toiset menivät, meidänkin edestä. Meillä oli valtavan kivaa, iltaisin leikittiin ja kilpailtiin. Kyllä se viikko meni taas liian pian. Henkilökunta oli erilaista, mutta kaikki olivat miellyttäviä ja hauskoja ihmisiä. Yhtenä päivänä olimme Anni, Riit-

ta ja minä Pirjon koulussa. Me laitoimme itsellemme ruokaa ja kahvia: hyvää pinaattipannukakkua, paistettua sianlihaa ja kauraleipää. Pojat kävivät katso-massa ja saivat myös maistaa. Luulen, ettei Pirjo seu-raavana päivänä löytänyt enää palaakaan jääkaapista. Heikki höykytti meitä kuin kenraali sotaväessä: maa-han, ylös, maahan, ylös. Terhi järjesteli asioita par-haaseen kuntoon ja Tarja kutsui meidät kurssilaiset vuoronperään puhutteluun. Nyt tutustuin Seijaankin tällä kurssilla. Olen lukenut hänen kirjoituksiaan. Ja nyt me kaksi kynäilijää tavattiin. Terveisiä Sinulle ja Leilalle. Torstaina me kävimme Tyyskylän kylpyläs-sä. Se oli hieno paikka. En mennyt veteen, mutta saunassa oltiin. Lauantaina lähdimme kotiin. Kiitos Teille kaikille. Toivon että pian taas tavataan.

Aune Salminen

LIIKUNTATAPAHTUMIA

Kallen hölkkä oli Sokeain Keskusliiton juhluvuoden liikuntatempaus huhtikuun lopussa. Liitto pyrkii vuoden aikana innostamaan näkövammaisia liikun-nan harrastamiseen.

Näkövammaisen hölkkääjä erottuu siitä, että hänen rinnallaan, puoli askelta edellä, juoksee opas. Heidän välillään on narulenkki.

Kallen hölkan lisäksi järjestetään useita muita urhei-lutapahtumia. Päätapautuma on tänä vuonna viesti, joka tuodaan Rovaniemeltä kaikkien 11 aluejärjes-tön kautta Helsinkiin Sokeain yleisurheilun SM-ki-soihin, jotka pidetään 29.-30.7. Viestiä kuljetetaan juosten, hölkatien ja pyörällä. Viestisanomassa vaadi-taan vammaisten huomioon ottamista uutta liikunta-lakia valmisteltaessa. Sanoma luovutetaan opetusmi-nisterille.

Sitä ennen juhannuksen tienoilla pidetään Huttulas-sa valtakunnallinen juhluvuoden hölkkä. Syksyllä järjestetään samanlainen hölkkä Onnelassa.

Hölkät on tarkoitettu kaikille sekä kuntoilijoille että kilpailijoille.

PERINNEKILPAILU 15.4.—31.10.1978

Järjestäjät: Sokeain Keskusliitto ry ja Suomalaisen Kirjallisuuden Seura

NÄKÖVAMMAISIA KOSKEVA PERINNETIETO TALTEEN

Sokeiden asemesta puhumme mieluummin näkövammaisista. Käsite on laajempi ja tarkoittaa sekä sokeita että heikkonäköisiä.

Suomen ensimmäinen sokeainkoulu perustettiin Helsinkiin 1865. Kuopio sai oman koulunsa kuusi vuotta myöhemmin. Koulujen merkitys heijastui nopeasti henkisen vireyden kasvuna, samoin aineellisten elinolosuhteiden kohentumisena. Vuonna 1890 aloitti toimintansa Sokeain kirjasto ja pari vuotta myöhemmin sokeain naisten työkoulu.

Näkövammaisten järjestötoiminta virisi tämän vuosisadan alussa. Suomen Sokeain Liitto perustettiin 1907 ja alueellisia yhdistyksiä syntyi Tampereelle, Turkuun, Viipuriin, Helsinkiin, Vaasaan, Ouluun jne. Sokeain Keskusliitto ry, perustettiin vuonna 1928. Tarkoituksena oli näkövammaisten toimeentulokysymysten parantaminen. Tästä alusta on 50 vuoden aikana tullut laaja asiantuntija- ja painostusjärjestö. Nyt tavoitteena on näkövammaisten osallistuminen ympäristönsä toimintaan. Vamman rajoitukset eivät enää ole yhtä suuret kuin aikaisemmin.

Mutta osallistuttiinko ennen vanhaan?

Millainen näkövammaisen asema oli?

Näkövammaisten koulutuksen, ammattien, harrastusten ja järjestötoiminnan ympärille on kertynyt runsas ja monipuolinen perinneaineisto. Näkövammaisilla ja heidän toimintaansa seuranneilla näkevillä on suunnaton määrä tällaista aineistoa muistissaan. Tämä perinne on kerättävä talteen. Se on arvokasta aineistoa, kun Sokeain Keskusliiton historiaa kirjotetaan. Se on arvokas osa suomalaista kansanperinnettä.

Sokeain keskusliitto ja Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran kansanrunousarkisto järjestävät aineiston keräämiseksi perinnekilpailun, jonka tarkoituksena on tallentaa muistoja ja vaikutelmia näkövammaisista eli sokeista ja heikkonäköisistä.

MIKÄ TÄTÄ PERINNETTÄ ON

Aineistoa ovat kaikki jutut, tarinat, kaskut, muistelukset, sananparret, sanasto, laulut, arvoitukset ja uskomukset, esim. seuraavista aiheista:

- koulutus
- sisäoppilaitoselämä
- koulusta yhteiskuntaan
- opiskelu näkevien parissa
- ammatit ja toimeentulo

- uusia ammatteja valtaamassa
- sosiaaliturvaa parantamassa
- kaikenlaiset apuvälineet
- kun näkövammaisten järjestöä perustettiin
- järjestötoiminnan vaiheilta
- kun oli puheenjohtajana/johtokunnassa
- luottamustoimessa muualla kuin näkövammaisjärjestössä
- ympäristön suhtautuminen
- »kuudes aisti» ja muut uskomukset
- miten koin vammani
- millaista kuntoutusta sain
- suhtautumiseni näkevään ympäristöön
- kun äänikirjat tulivat
- jutut opaskoirista
- lomakodissa koettua
- näkövammaisena sota-aikaan
- matkalla koettua
- näkövammaisen ja alkoholi
- rakkauden pauloissa
- arkielämää
- sattui kerran kummellus
- näkövammaisena maaseudulla/kaupungissa
- erilaiset harrastukset
- miksi ihminen menettää näkönsä
- millaisia parannuskeinoja käytettiin

- tästä puhutaan vain näkövammaisten kesken
- kertomukset merkillisistä tai kuuluisista näkövammaisista ja näkövammaisten auttajista

Näistä ja muista näkövammaisiin liittyvistä aiheista toivomme saavamme aineistoa. Haluamme perinteen talteen elävänä ja väärentämättömänä. Aloita omista kokemuksistasi.

VASTAUSOHJEET

Kirjoita käsin tai koneella, mieluummin A4 kokoiselle paperille (tavallinen konekirjoitusarkki), vain paperin toiselle puolelle. Jätä vasempaan reunaan 4 cm tyhjää tilaa. Myös pistekirjoitus ja ääninauha hyväksytään.

Lyhyt kasku tai kertomus on yhtä tervetullut, kuin laaja aineisto. Haastattele näkövammaisia ja heidän parissaan työskennelleitä. Jos Sinulla ei ole sopivaa haastateltavaa tai haluat itse tulla haastatelluksi, ota yhteys Sokeain Keskusliittoon. Lähetä kuvia, piirroksia, vanhoja äänitteitä, pöytäkirjoja, lehtileikkeitä, muita asiakirjoja jne.

Merkitse vastauksesi alkuun nimi ja syntymäaika, ammatti, osoite, mistä ja keneltä olet kunkin tiedon saanut vai oletko itse kokenut kuvaamasi tapahtumat. Lähetä vastauksesi osoitteella: Sokeain Keskusliitto, Perinnekilpailu, Mäkelänkatu 52 A, 00510 Helsinki 51. Merkitse vielä kuoreen nimesi, ammatti-

si ja osoitteesi. Pistekirjoitus- ja ääninauhalähetykset ovat maksuttomia. Lähetysten päälle merkintä 'sokeainkirjoitusta'.

Lähempiä tietoja kilpailusta antavat opintosihteeri Teuvo Ruponen, puh. 90-718 622 (Sokeain Keskusliitto ry) tai tutkija Marjatta Jauhiainen, puh. 90-171 229 (Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran kansanrunousarkisto).

Kerätystä aineistosta on Sokeain Keskusliitolla ja kansanrunousarkistolla oikeus julkaista kokoomateos. Erillisiä tekijänpalkkioita ei makseta. Toimituskunta huolehtii aineiston muokkaamisesta ja julkaisemisesta. Jos mielestäsi jokin kuvaus ei sovi julkaitavaksi, tee siitä merkintä kirjoitukseesi tai mainitse asiasta nauhalle.

Kilpailuaika: Lähetä vastauksesi 15.4.—31.10.1978 välisenä aikana.

Palkinnot: I palkinto 1.500 mk
II palkinto 1.000 mk
III palkinto 500 mk

Kaikkien vastanneiden kesken arvotaan suomalaista saunaperinnettä sisältävä Sauna-kirja, johon tasavallan presidentti Urho Kekkonen on kirjoittanut nimensä, ja 20 kpl itsenäisyyslautasia sekä 20 kpl äänilevyjä.

PALKINTOLAUTAKUNTA

Vastaukset arvostele palkintolautakunta, johon kuuluvat professori Matti Kuusi puheenjohtajana, arkistonjohtaja Pekka Laaksonen, tutkija Marjatta Jauhiainen sihteerinä, puheenjohtaja Pekka Mäkelä, opintosihteeri Teuvo Ruponen, rovasti Tapio Tähtinen ja everstiluutnantti Jussi Jyrhämä.

HENKILÖKOHTAISTA

Olen päälle 40 oleva poikamies ja haluaisin löytää kirjeenvaihtoystäviä ympäri Suomea. Mustavalkoiset kirjeet pyydän kirjoittamaan tussilla tai muuten selvällä tekstillä, sillä olen vaikeasti heikkonäköinen. Pisteitä en ole kovin tottunut lukemaan.

Kalevi Kuikanmäki
Muittari
43240 LEHTOLA