

KK 7552645
SAL...
LEHTI

KUULONÄKÖVAMMAISTEN LEHTI

No 3/1979



KUULONÄKÖVAMMAISTEN LEHTI
Ilmestyy 22 kertaa vuodessa

N:o 3/79
15. pnä helmikuuta
5. vuosikerta

JULKAISIJA
Sokeain Keskusliitto ry

PÄÄTOIMITTAJA
Ulla Kiikka

TOIMITUKSEN OSOITE
Sokeain Keskusliitto ry
Mäkelänkatu 52 A
00510 Helsinki 51

SISÄLLYS

Yölintuja	3
Kurkistus kevään asusteisiin	5
Pakkaspäivän keittoruokia	6
Pysy leivässä	9

Suola rakkain mausteemme?	18
Lapsen vuoden leipä	21
Puolueet esittelyssä	22
Hiihtoleiri Vierumäellä	23
Lasten tapaturmat	24
Irlannin matka	27
Ilmoituksia	29
Runo	33

YÖLINTUJA

Pöllöt ja haukat ovat petolintuja. Se tarkoittaa sitä, että ne metsästävät eläviä pikkueläimiä ja syövät niitä. Ne pyydystävät saaliinsa voimakkaalla nokalla tai tarttuvat siihen vahvoilla kynsillä.

Kun haukka syöksyy saaliin kimppuun, sen siivet pitävät sirisevää ääntä. Pöllö syöksyy äänettömästi, koska sen siivissä on paksu untuvapeite, joka vaimentaa ääntä. Pöllö saalistaa yöllä. Pienet eläimet, jotka uskaltavat liikkua silloin, ovat vaarassa.

Pöllöjä on 133 eri lajia. Pöllö ei näytä linnulta istuessaan puun oksalla. Sillä on suurikokoinen pää, suuret silmät, lyhyt niska, tylppä nokka ja paksu tiivis höyhen-peite. Pöllöllä on hyvä näköaisti. Ne pystyvät pimeässä havaitsemaan pienetkin liikkeet. Vajaan puolen metrin mittaisella pöllöllä on yhtä suuret silmät kuin ihmisellä. Luullaan, että pöllöt näkevät yöllä hyvin ja päivällä niiden silmät ovat melkein sokeat. Jotkut pöllölajit näkevät päivällä yhtä hyvin kuin yöllä. Pöllöjen kuulo on myös niin herkkä, että ne pystyvät erottamaan äänen, jonka lintu aiheuttaa liikahtaessaan. Pöllöjen korvat ovat suuret, höyhenpeitteen alla piilossa. Pöllöjä on kaikkialla maailmassa paitsi Etelänapamantereella.

Yleisin pöllölaji on huuhkaja. Se on 35 cm:n pituinen. Huuhkaja näkyy valkoisena yötaivasta vasten lentäessään, koska sen koko vatsanpuolen höyhenistö on valkoinen. Selkäosa on hiekanvärinen ja siinä on ruskeita täpliä. Huuhkaja pesii ontoissa puissa ja hylätyissä haukanpesissä. Huuhkajan pesiä voi löytää myös vanhoista rakennuksista ja ladoista. Huuhkajaa näkee harvoin päivällä. Naaras munii 3-8 munaa, jotka kuoriutuvat eri aikoina.

Lapinpöllö on melkein valkoinen ja elää Lapissa. Sitä suojaa paksu höyhenpeite kylmyyttä vastaan. Lapinpöllö metsästää päiväsaikaan. Sen lempiruokaa ovat sopulit ja jänikset. Lapinpöllö on nopea lentäjä. Se ei rakenna pesää, vaan munii suoraan maahan.

Sarvipöllö on yleinen varsinkin Amerikassa. Se on yli 60 cm korkuinen ja on pöllöjen suvun suurimpia. Se pyydystää oravia ja kaniineja. Sarvipöllö on rohkea taistelija. Se voi häätää kotkankin pois pesästä. Sarvipöllö voi elää jopa 60-vuotiaaksi.

Harmaapöllö on toiseksi yleisin pöllölaji. Se pelkää ihmistä ja asettuu metsiin, jotka ovat kaukana asuista alueista. Se syö rottia, hiiriä ja kaniineja. Se ei pelkää vettä. Se voi syöksiä metsälampeen ja pyydystää kalan, joka ui lähellä pintaa.

Tarut pitävät pöllöjä viisaina lintuina, ehkä siksi, että ne istuvat paikoillaan liikkumatta ja tuijottavat eteensä suurilla silmillä. Tutkimukset ovat osoittaneet, etteivät pöllöt ole sen viisaampia – eivätkä tyhmempiäkään – kuin muut linnut. (Koottu eläinten ihmeellinen maailma -kirjasta).

KURKISTUS KEVÄÄN ASUSTEISIIN

Hameet ovat kapeita, suoralinjaisia, leveähelmaisia, pituus polven alapuolelle. Housut ovat lantiolta väljiä, lahkeet kapeita. Haalarit ovat suosittuja. Bleiserit kaikenpituisia, olkapäät korostettu toppauksin, vyöt leveitä. Uimapuvut yksiosaisia. T-paidat kaiken pituisia. Korut puuta tai nahkaa. Huivit isoja, puseroissa huivikauluksia. Neulevaatteet ovat suosittuja.

Värejä voit pukeutumisella yhdistää monin eri tavoin. Saman värin eri sävyjä eli tummuusasteita. Vaaleita sävyjä keskenään. Vältä kuitenkin liikaa kirjavuutta. Luonnonvalkoinen on kevään suosikkiväri.

Sirkka Saarinen

PAKKASPÄIVÄN KEITTORUOKIA

Kuumana höyryävä keitto sopii hyvin kylmän pakkaspäivän ruokapöytään. Sen tuoksukin jo lämmitää ja houkuttelee. Keitto on lisäksi hinnaltaan edullista ruokaa.

Peruna-purjokeitto

3 purjosipulia
4-5 perunaa
n. 1 l vettä
2 lihaliemi kuutiota
n. 1 dl kermaa
suolaa
mustapippuria

Kuori perunat, halkaise ja huuhto purjot. Leikkaa ne 2 cm paloiksi. Keitä purjot ja perunat lihaliemessä pehmeiksi. Vatkaa keittoa sähkö- tai käsivatkaimella, lisää mausteet ja kerma. Tarjoa kuumana esim. kuumien juustovoileipien kanssa tai kylmien makkaravoileipien kanssa.

Jauheliha keitto

1 l lihalientä

2 sipulia tai 1 purjosipuli
pala kukkakaalia
pala selleriä tai lanttua
2 porkkanaa
4-5 perunaa
10 maustepippuria
300 g jauhelihaa
persiljaa

Kuori ja paloittele kasvikset, lisää ne kiehuvaan lihaliemeen. Keitä kasvikset melkein kypsiksi, lisää jauheliha pieninä nokareina. Hienonna persiljaa valmiin keiton pinnalle.

Siskonmakkarakeitto

1 l lihalientä
1-2 sipulia
4-5 perunaa
250 g pakastevihanneksia
10 siskonmakkaraa
5-6 maustepippuria
(suolaa)
persiljaa

Pane kiehuvaan lihaliemeen perunalohkot ja vihannekset. Keitä ne pehmeiksi. Lisää siskonmakkarat pieninä paloina joukkoon. Keitä n. 5 min. ja tarkista maku.

TUNNETKO MAITORAHKAN?

Maitorahka on rasvattomasta maidosta valmistettu miedosti hapan piimävalmiste. Se sisältää kaikki muut maidon ravintoaineet paitsi rasvaa. Se on pakattu 250 g purkkiin, hinta n. 2 markkaa.

Maitorahka sopii käytettäväksi jälkiruokiin leivonnaisiin ja salaatin kastikkeisiin. Säilytä maitorahka jääkaapissa. Pakkauksissa on viimeinen myyntipäivä, jonka jälkeen maitorahka säilyy vielä n. viikon. Maitorahkan voit myös pakastaa omassa pakkauksessaan.

H e d e l m ä r a h k a

250 g maitorahkaa

1-2 dl kermamaitoa

3-4 dl hedelmäpaloja esim. omenaa, appelsiineja, ananasta.

sokeria maun mukaan

Sekoita kaikki aineet. Tarjoa kylmässä.

S a v u k a l a r a h k a

250 g maitorahkaa

1 dl kevytkermaa

250 g savukalaa esim. silakoita

1 raastettu omena

hiukan valkopippuria

Sekoita kaikki aineet. Seosta voit käyttää voileipien päällä.

PYSY LEIVÄSSÄ**MONIPUOLINEN RAVINTO**

Terveysten ja hyvinvoinnin perusta on ravitsemuksellisesti täysipainoinen ruokavalio. Päivittäin, mieluiten vielä jokaisella aterialla tulisi syödä jotain jokaisesta kuudesta ruoka-aineiden pääryhmästä. Ruoka-aineiden valinta tulisi suorittaa harkiten, jotta saataisiin myös tarvittavia suojaravinteita eikä pelkästään kaloreita. Ravitsemusasiantuntijoiden mukaan meidän olisikin lisättävä erityisesti vihannesten, marjojen, hedelmien ja täysjyvävalmisteiden osuutta ja vähennettävä ennen kaikkea rasvan ja sokerin käyttöä.

Leipä ja muut viljavalmisteet muodostavat ruoka-aineryhmän, jota ei voida muilla korvata. Leipä on merkittävä suojaravintoaineiden, siis proteiinien (val-

kuaisaineiden), vitamiinien ja kivennäisaineiden lähteenä. Asiantuntijat suosittelivatkin leivän, ennen kaikkea täysjyväleivän sekä ravintoarvoltaan usein samaa luokkaa olevien hiiva- ja sekaleipien käytön lisäämistä. Leivän käyttöä ei ainakaan saisi nykyisestäään vähentää.

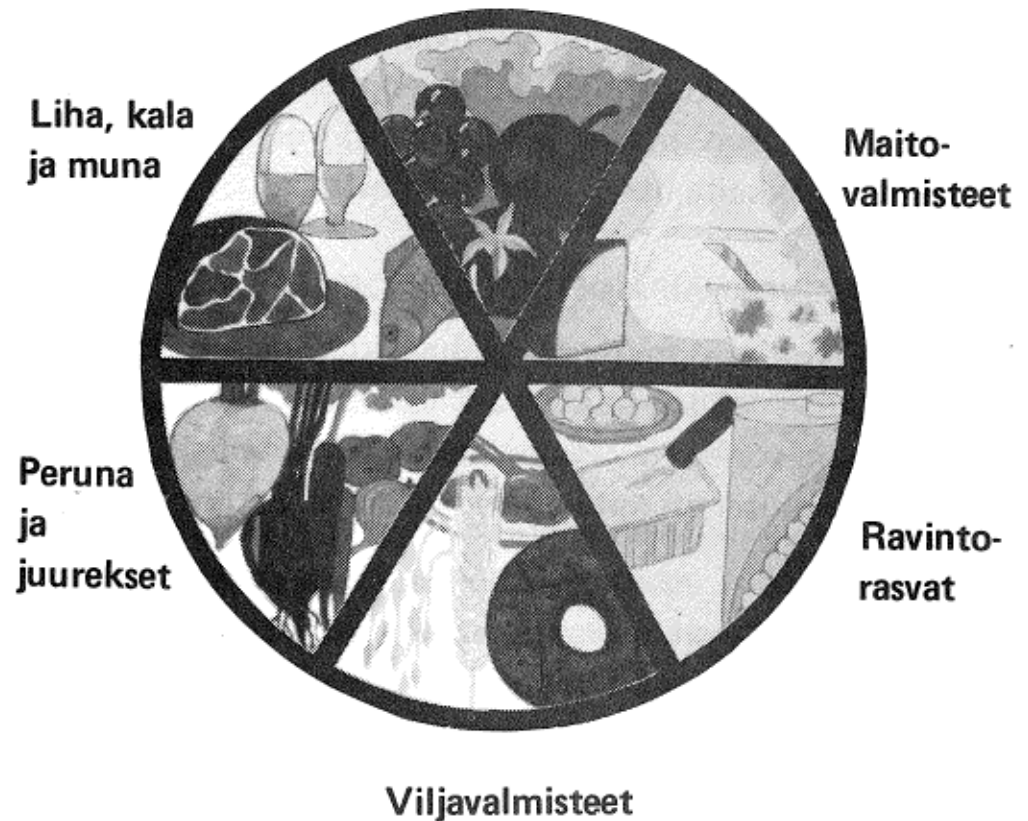
LEIPÄ PROTEIINIEN LÄHTEENÄ

Leipä on hyvä ja edullinen proteiinien lähde. Noin kolmannes ravintomme proteiineista on peräisin juuri leivästä ja muista viljavalmisteista.

Proteiineja tarvitaan ennen kaikkea kudosten rakentamiseen ja uusimiseen. Kasvavilla lapsilla niiden tarve on suuri. Proteiinit rakentuvat aminohapoista. Näistä kymmenkunta on ihmiselle välttämätöntä, ts. ne on saatava valmiina ravinnosta. Leivän proteiinit sisältävät kaikkia välttämättömiä aminohappoja, mutta paria niistä vain niukasti. Tämä vaje tulee helposti täydennetyksi, kun leipää nautitaan maidon, lihan tms. eläinkunnan tuotteen kera. YK:n alaisen Elintarvike- ja maatalousjärjestön (FAO) suositusten mukaan riittää, kun yksi kolmannes tarvitta-

vista proteiineista saadaan eläinkunnasta ja loput kaksi kolmannesta kasvikkunnasta.

Vihannekset, marjat ja hedelmät



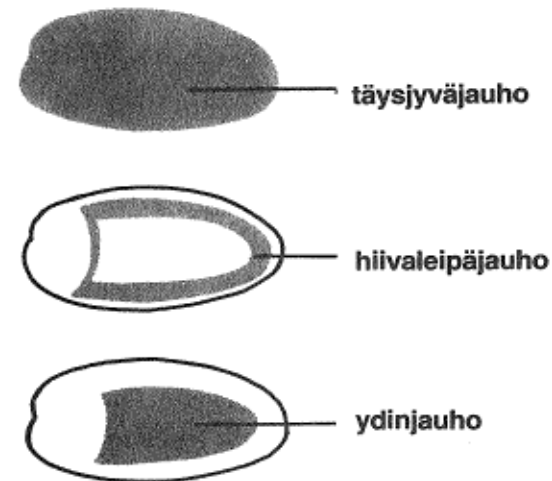
TYÖTÄ HAMPAILLE

Hampaat vaativat riittävästi työtä. Voimakas pureskelu edistää ikenien verenkiertoa ja lisää syljen eritystä. Sylki laimentaa suussa syntyviä, hammaskariesta = mätää aiheuttavia happoja. Leivän rakenteesta riippuu, antaako se hampaille riittävästi työtä. Kunnollista pureskelua vaativia leipälajeja on niin näkkileipien, korppujen kuin pehmeidenkin leipien joukossa, esim. monet jälkiuunileivät ovat maukkaita ja tehokkaita hampaiden kuntouttajia.

LEIPÄ KIVENNÄISAINIEN LÄHTEENÄ

Jyvät voidaan myllyssä jauhaa kokonaisuudessaan kuorineen tai käyttää jyvästä vain tietyt osat jauhojen valmistukseen. Jauhojen kivennäisainepitoisuus on sitä suurempi mitä enemmän niissä on jyvän kuorikerroksia.

Ruisjauhot ovat useimmiten täysjyväjauhoa. Niiden kivennäisainepitoisuus on 1,9-2,1 %. Täysjyvävehnä eli grahamjauhon kivennäisainepitoisuus on 1,8-2,0 %. Leipoutumisominaisuuksiltaan hyvät erikoisvehnäjauhot, jotka valmistetaan jyvän ytimestä, sisältävät kivennäisaineita yleensä noin 0,5 %, tavalliset puolikarkeat vehnäjauhot alle 0,7 %. Hiivaleipäjauhot valmistetaan vehnän jyvän kuoren ja ytimen välisestä osasta, joka erotetaan ydinjauhoja tuottaessa. Hii-



Piirros osoittaa, mistä jyvän osista erilaiset vehnäjauhot valmistetaan.

valeipäjauhojen kivennäisainepitoisuus onkin yli 1,2 % ja myös vitamiinipitoisuus on suuri.

Täysjyvävalmisteet ovat ratkaisevan tärkeitä monien kivennäis- ja hivenaineiden saannissa. Tällaisia hivenaineita ovat mm. rauta, magnesium, mangaani, kupari ja sinkki. Niiden riittävä saanti on jo nykyään epävarmaa johtuen osaltaan viime vuosikymmeninä tapahtuneesta täysjyvävalmisteiden kulutuksen vähenemisestä. Kaikkien hivenaineiden merkitystä elimistölle ei vielä täysin tunneta, mutta pidetään mahdollisena, että tiettyjen hivenaineiden puutteella olisi yhteyttä jopa sydän- ja verisuonitautien syntyyn.

VEHNÄJAUHOJEN TÄYDENTÄMINEN

Syksyllä 1974 aloitettiin maassamme valkeiden vehnäjauhojen täydentäminen raudalla ja tiamiinilla eli B₁-vitamiinilla. Sillä pyritään turvaamaan sellaisten ravintoaineiden saanti, joista muuten saattaisi syntyä puutetta. Jauhojen täydentäminen on eräs keino parantaa yleistä ravitsemustilannetta maassamme. Vehnän jyvässä on luonnostaan sekä rautaa että tiamiinia, mutta suuri osa poistuu valmistettaessa hyvin leipoutuvia, valkeita vehnäjauhoja.

Raudanpuutosanemia on Suomessa yleistä. Täydennetyt vehnäjauhot parantavat osaltaan raudan saantia, sillä uusimpien tutkimusten mukaan raudan imeytyminen ja hyväksikäyttö niistä on erinomaista.

KUITUAINEN MERKITYS

Leipä ja muut viljavalmisteet sisältävät myös sulamattomia kuituaineita, jotka on tarpeellista suoliston normaalille toiminnalle. Liian täydellisesti sulavan ruuan nauttiminen saattaa aiheuttaa ummetusta, joka nykyään vaivaa niin nuoria kuin vanhojakin. Täysjyvävalmisteiden ja kasvisten runsas käyttö on terveellinen ja halpa lääke tähän vaivaan.

Divertikuloosi on paksusuolen sairaus, joka on yleistynyt voimakkaasti viime vuosikymmeninä. Lä-

hes täydellisesti sulava, vähäkuituinen ruoka saattaa osaltaan vaikuttaa sen syntyyn.

LEIPÄÄ LAIHDUTTAJALLEKIN

Leipä ja peruna on viime vuosina virheellisesti leimattu laihduttajan pahimmiksi vihollisiksi sillä seurauksella, että niiden kulutus on jatkuvasti laskenut. Tosiasiassa leipä ei lihota sen enempää kuin mikä tahansa muu ruoka-aine, jos energiasisältö on sama. Niinpä reilusta ruisleipäviipaleesta saadaan vain saman verran kaloreita kuin esim. keskikokoisesta appelsiinista tai pienestä banaanista.

Suurin osa leivän sisältämistä hiilihydraateista on tärkkelystä. Juuri tässä muodossa hiilihydraattien määrää olisi lisättävä ravinnossa. Hiilihydraatteja tarvitaan aina, jotta elimistö pystyy toimimaan virheettömästi. Tarvittavasta energiasta tulisi n. 60 % saada hiilihydraateista, 10-20 % proteiineista ja 25-30 % rasvoista.

Lihominen on seurauksena, kun ihminen syö enemmän kuin hänen elimistönsä kuluttaa. Ainoa todella tehokas tapa laihduttaa on lisätä liikuntaa tai vähentää ruuan määrää. Laihduttajan on erityisesti huolehdittava siitä, että hän saa kevennetystä ruokavaliostaan riittävästi myös suojaravintoaineita, joiden

tarve ei suinkaan ole laskenut. Täysjyvävalmisteilla on tällöin tärkeä merkitys, sillä ne varmistavat momonien vitamiinien ja kivennäisaineiden riittävän saannin.

Eräät laihdustusohjeet kehottavat karttamaan hiilihydraatteja. Näiden ohjeiden noudattaminen saattaa aiheuttaa terveydellisiä häiriöitä.

PERUSRUOKA

Leipä, maito ja peruna muodostivat esi-isiemme ravinnon vankan perustan. Elintason noustessa ruokattumukset ovat vähitellen muuttuneet – ja tuntuvat muuttuvan edelleenkin – niin että nämä tärkeät ruoka-aineet usein korvataan ravintosisällöltään köyhemmillä ja hinnaltaan kalliimmilla elintarvikkeilla. Kuitenkin noilla ruoka-aineilla on kolme tärkeää ominaisuutta, joiden vuoksi niiden tulisi kuulua joka päivä ruokavalioomme. Ne ovat ravitsemuksellisesti monipuolisia, hinnaltaan edullisia eikä niihin kyllästy.

Leipä, maito ja peruna on uudelleen nostettu arvoonsa juuri yllämainituista syistä. Juuston ja ravintorasvojen kera niiden on todettu muodostavan ravintoainesisältöönään nähden edullisen perustan, josta jo saadaan huomattava osa tarvittavasta energiasta

ja suojaravinnosta. Ruokavaliota on lisäksi täydennettävä kasviksilla, lihalla, kalalla ym., jotta kaikkia elimistölle välttämättömiä ravintoaineita saadaan riittävästi.

Kevyttä työtä tekevän henkilön päivän perusruuaksi suositellaan seuraavia määriä (ks. kuvaa):

5-6 viipaletta leipää	6 dl kevytmaitoa
n. 1/2 dl suurimoita, tms.	2 viipaletta vähärasvasta juustoa
3 perunaa	30 g voita tai margariinia

ATERIOIDEN OIKEA RYTMITYS

Aterioiden jakaminen tasaisesti päivän mittaan on erittäin tärkeä niin työtehon kuin ravinnon hyväksikäytön kannalta. Jos aterioiden väli on pitkä, veren ravintopitoisuus laskee ja seurauksena on väsymys. Päivittäin tuisi syödä 5-6 ateriaa, joista 2-3 lämmintä ja saman verran pieniä välipaloja.

Leipä kuuluu olennaisesti joka aterialle, viljavalmis- teet täydentävät ja monipuolistavat ruokavaliota ja muodostavat hyvän ja taloudellisen pohjan ennen kaikkea aamuaterialle, eväsruille ja välipaloille. Leipä on valmista ruokaa, johon ei kyllästy. Leivästä



saa muiden ruoka-aineiden kanssa nopeasti ravitsevan aterian. Leivän, erityisesti täysjyväleivän sisällyttäminen ruokavalioon on aina mielekästä.

SUOLA RAKKAIN MAUSTEEMME?

Viime aikoina on yhä enemmän alettu puhua suolan epäterveellisyydestä. Suola on joutunut rasvan ja sokerin kanssa luetteloon jossa mainitaan (sanotaan) ne ruoka-aineet, jotka ovat terveydelle vaaralliset. Suolaakin saa syödä, mutta ei liikaa. Suomalainen käyttää päivittäin (joka päivä) noin 15 grammaa suolaa. Tutkimusten mukaan suolaa kuitenkin pitäisi käyttää korkeintaan (enintään) 3 grammaa päivässä. Sanotaan, että ihminen tarvitsee suolaa. Se onkin totta, mutta päivittäinen tarve on vain 1 gramma. Hyvin monet ihmiset lisäävät suolaa ruokaansa maistamatta aivan kuin varmuuden vuoksi. Myös elintarviketeollisuus käyttää useasti liikaa suolaa esimerkiksi valmisruokiin, makkaroihin ja pussikeittoihin. Tämä johtuu siitä, että suola on halpaa ja näin voidaan edullisesti (halvalla) lisätä tuotteen painoa.

Korkealla verenpaineella ja runsaalla (paljolla) suo-



lankäytöllä on selvä yhteys. Ruokasuola sitoo vettä. Suola ja vesi lisäävät veren määrää ja aiheuttavat, että verenpaine kohoaa. Kun suolaa ja vettä on liikaa nämä kertyvät (kokoontuvat) verisuonten seinämiin, silloin suonet pullistuvat ja verenpaine kohoaa.

Ruokasuolassa on natriumia ja klooria. Näistä natrium aiheuttaa verenpaineen kohoamisen (nousun). Natriumin käytön vähentäminen on eräs tapa hoitaa verenpainetauti. Jos tauti on lievä ei ehkä lainkaan tarvitse lääkettä, pelkkä natriumin (ruokasuolan) vähentäminen riittää. Kun joudutaan käyttämään lääkkeitä (diureettejä) poistamaan nestettä ja suolaa kehosta poistavat nämä samalla myös tarpeellisia kalium- ja magnesiumsuoloja. Kalium ja magnesium olisivat taas juuri tärkeitä sillä ne vaikuttavat verenpaineeseen alentavasti. Näiden kahden puute voi lisäksi aiheuttaa sydämen rytmihäiriöitä. (Rytmihäiriö = sydän ei lyö tasaisesti).

Apulaisprofessori Heikki Karppanen on tutkinut suolan aiheuttamia terveydellisiä haittoja. Hänen aloitteestaan on nyt kehitetty uusi suola. Tässä uudessa suolassa on osa natriumista korvattu kalium- ja magnesiumsuoloilla. Suolan maku ei ole muuttunut. Apulaisprofessori Karppanen toivoo, että uusi suola voisi vähentää sydämen rytmihäiriöiden aiheuttamia



kuolemantapauksia. Uutta suolaa valmistaa lääketehdas Salco ja sen hinta on 7,03 markkaa per puoli kiloa. Se on vanhaa suolaa kalliimpi vaihtoehto. Samoihin tuloksiin kun uuteen suolaan siirtymisellä pääsee, jos vähentää vanhan natriumpitoisen suolan käyttöä ja lisää kokojyviviljan, kasvisten, marjojen ja hedelmien käyttöä.

On selvää, ettei pelkkä suola tervettä ihmistä vie jaloiltaan, mutta kuinka usealla meistä on piilevää taipumusta saada esimerkiksi verenpainetautia. Ketään ei hyödytä liiallinen (liian paljon) suolan käyttö. Kaikkia hyödyttää sen vähentäminen.

Muista, jos käytät lihalientä tai maustesuoloja ruoanlaitossa, ei suolan lisääminen ole tarpeen. Myös aromi- ja makusuolat ovat ruokasuolaa. Merisuola ei myöskään ole tavallista ruokasuolaa terveellisempää. Kannattaa myös vähentää suolakurkkujen, sillin, suolasienten, suolaisten makkaroitten ja perunalastujen sekä suolatikkujen syöntiä. Suolan voi aivan hyvin korvata muilla mausteilla. Yritä ainakin opettaa lapsillesi hyvät suolatottumukset ja vähennä itse niin paljon kuin voit.

Inger Lindgren



LAPSEN VUODEN LEIPÄ

Mannerheimin Lastensuojeluliitto ja Suomen Lastenlääkäriyhdistys järjestävät »Lapsen vuoden leipä», -kampanjan. Tätä leipää voi ostaa lähes kaikilla paikkakunnilla vuoden 1979 aikana. Leipä sisältää vehnä- ja ruisjauhoja, maitojauhetta, voita, hiivaa, suolaa, sokeria ja vettä. Sen hinta on 2,90. Tästä hinnasta menee aina 10 penniä keräyksen hyväksi. Tarkoitus on kerätä 400 000 markkaa. Tällä rahalla kutsutaan 12 nuorta lastenlääkärinä kehitysmaista Suomeen tutustumaan meidän terveydenhuoltoomme. Näin halutaan lisätä näiden köyhien maiden lääkäreiden mahdollisuuksia auttaa oman maansa lapsia. Tiedämmehän, että kehitysmaiden lapset elävät huonoissa olosuhteissa. Monella ei ole riittävästi ruokaa, useat lastensairaudet ovat vielä voittamatta ja veden puutteesta johtuen on hygienian hoitaminenkin vaikeaa. Tavoitteen (päämäärän) saavuttamiseksi, niin että lääkärit voitaisiin kutsua Suomeen, olisi jokaisen suomalaisen perheen ostettava kolme Lapsen vuoden leipää vuoden 1979 aikana. Syödään leipää lapsen merkeissä!

Inger Lindgren

PUOLUEET ESITTELYSSÄ

Suomen Kristillinen Liitto SKL on poliittinen puolue, joka osallistuu sekä kunnalliseen että valtiolliseen toimintaan. Liitto tahtoo korostaa, että hengellisten, henkisten ja aineellisten arvojen tulee kulkea käsi kädessä. Tällöin yhteiskunta kehittyy sopusuhtaisesti. Suomen Kristillinen Liitto asettaa kristillisen elämänkokemuksen koko yhteiskunnallisen elämän perustaksi. Se merkitsee, että kristillisille kirkkokunnille ja yhteisöille annetaan tukea, koululaitos kehitetään sellaiseksi, että se voi kasvattaa nuoria kristillisen seurakunnan ja yhteiskunnan jäseneksi. Tieteellinen ja taiteellinen työ ohjataan palvelemaan kansamme kulttuuriarvoja korostavia ja kristillistä uskoa ja moraalialueita tukevia tarkoituksia. Sosiaalipolitiikan tavoitteena on luoda mahdollisuudet tasapainoiselle ja onnelliselle perhe-elämälle ja auttaa vaikeuksissa olevia lähimmäisiä.

Talouspolitiikan tarkoituksena on talouselämän kehittäminen sellaiseksi, että jokaisella on mahdollisuus saada työtä ja turvattu toimeentulo. SKL uskoo, että kristillisellä pohjalla voidaan saada aikaan yhteistyö eri ryhmien välillä koko kansan parhaaksi.

HIIHTOLEIRI VIERUMÄELLÄ

Kaija Salekari

Usean vuoden ajan olemme tottuneet kokoontumaan hiihtoleirille Huttulaan. Tänä vuonna osoite olikin vaihtunut – hiihtoleiri järjestettiin Vierumäen Urheiluopistossa. Vierumäen Urheiluopisto tarjoaa hyvin monipuoliset mahdollisuudet liikunnan harrastamiseen. Meitä oli yhteensä 24 reipasta liikkujaa. Aloitimme päivät puoli kahdeksalta hyvällä aamupäivällä. Sen jälkeen oli ohjelmassa hiihtoa, kävelyä, hölkkää, jumppaa, yleisurheilua sisähallissa, uintia jne. Illalla vielä keskustelimme monista tärkeistä asioista, jotka vaikuttavat meidän hyvinvointiimme. Puhuimme terveellisestä ruokavaliosta, tupakan ja alkoholin käytöstä, kuntourheilusta ym. Välillä kävimme vahvistamassa itseämme ruokasalissa. Illalla ei tarvinnut unta odotella. Viikko kului nopeasti. Uskon, että jokaisen kunto nousi melkoisesti tällaisen tehoviikon aikana. Toivottavasti muistamme jatkaa kuntoilua kotonamme, niillä keinoilla, mitä meillä siellä on käytettävissä. Kesällä taas kokoontaan leirille liikunnan merkeissä. Leiripaikkana on silloin Paimio.



LASTEN TAPATURMAT

Kaija Salekari

Lasten tapaturmista useimmat sattuvat kotona. Alle kouluikäisille lapsille sattuu onnettomuuksia kotona neljä kertaa enemmän kuin liikenteessä. Yleisimpiä lapsia uhkaavista onnettomuuksista ovat putoaminen, tukehtuminen, kaatuminen, myrkytys ja palovammat. Meidän kannattaa miettiä, onko kotimme, suunniteltu turvalliseksi. Kaikkia vaaroja ei tietystikään voida sulkea pois. Aika paljon voimme kuitenkin estää onnettomuuksia suunnittelemalla koti mahdollisimman turvalliseksi.

Tässä muutamia ohjeita, jotka on kerätty Kaks plus -lehdestä (n:o 1/79)

- Älä pidä pienen vauvan sängyssä pehmeätä tyynyä, irtonaisia muoveja tai särkyviä, teräväreunaisia leluja.
- Älä jätä lasta yksin hoitopöydälle tai sängylle, jossa ei ole laitoja.
- Tutki tarkkaan lelut. Niissä ei saa olla pieniä, irtoavia osia. Ne eivät myöskään saa olla myrkyllisiä tai muuten lapselle vaarallisia. Älä anna isompien lasten leluja vauvalle.



- Laske ammeeseen ensin kylmä, sitten kuuma vesi, ole tarkkana, jos peset lasta juoksevan veden alla.
- Hanki kodin pistorasioihin suojatulpat.
- Kuljeta lasta omassa kopassaan takapenkillä. Koppa on tuettava niin, ettei se pääse kaatumaan.
- Pidä huoli, ettei kissa tai muu eläin pääse vauvan vaunuihin tai sänkyyn.
- Älä jätä vaunuja sellaiseen paikkaan, että ne voivat kaatua tai lähteä vierimään.

Kun lapsi alkaa kontata, hän kohtaa uusia vaaroja.

- Älä päästä lasta yksin portaisiin. Hanki portaisiin varma veräjä.
- Keittiö voi olla vaarallinen paikka. Hanki liedelle suojuus, joka estää lapsen pääsyn kuumalle uuninreunalle tai keittolevylle. Tutki, onko liesi tukeva. Lapsi voi kaataa koko lieden päälle, jos pääsee istumaan uuninluukulle. Käännä kattiloiden ja pannujen kädensijat aina seinään päin. Pidä terävät keittiövälineet poissa lapsen ulottuvilta.
- Älä päästä lastasi kokeilemaan sähkölaitteita.

- Älä jätä lasta yksin avotulen kanssa, ei edes kynttilän kanssa lumileikkeihin.
- Pidä lääkkeet sekä puhdistusaineet lukkojen takana.
- Säilytä aineet niiden omassa pakkauksissa, ettei kukaan esim. juo myrkyllistä ainetta virvoitusjuomana.
- Tupakka on myrkkyyä. Lapsi voi sairastua vakavasti, jos pääsee pistämään tupakannatsoja suuhunsa. Pidä myös alkoholi poissa lasten ulottuvilta.
- Monet huonekasvit ovat syötyinä myrkyllisiä, esim. amaryllis, joulutähti, narsissit, muratti, kalla ja kielo.
- Pidä huoli, että lapsesi vaatteet ovat turvalliset sekä sisällä että ulkona. Suojapukujen koristerenkaat voivat olla vaarallisia, jos ne tarttuvat johonkin.
- Vältä irrallisia nauhoja, vöitä yms., joihin lapsi voi kietoutua.

Kun lapsi alkaa kävellä, häntä uhkaavat kaatuilu ja putoilu.

- Huolehdi, ettei kodissa ole vaarallisia kiipeilypaikkoja.

- Älä kiilloita kodin lattiaita liukkaiksi.
- Estä lapsen pääsy ikkunalaudalle. Katso, että ikkuna on suljettu niin, ettei lapsi saa sitä auki.
- Parvekkeen ovi ja parveke ovat myös vaarallisia kiipeilypaikkoja.

Kun järjestät kodin lapsen kannalta turvalliseksi, ei sinun tarvitse jatkuvasti olla kieltämässä lasta..

Muista, että lapset ovat hyvin kekseliäitä ja uteliaita.

IRLANNIN MATKA

Kaija Salekari

Lähdemme Irlantiin 30.6 – 7.7.79. Irlanti on suomalaisille vielä aika outo lomakohde. Se on hyvin mielenkiintoinen maa. Irlannin saarella on kaksi eri valtiota, Irlannin tasavalta ja Isoon Britanniaan kuuluva Pohjois-Irlanti. Pohjois-Irlanti on tällä hetkellä vähän levoton alue. Olet varmaan lukenut siellä tapahtuneista rauhattomuuksista. Meidän matkamme kohde on Irlannin tasavalta, joka on aivan rauhallinen alue. Se on Irlannin saaren eteläosassa. Sen pinta-ala on n. 70 000 km². Asukasluku on vähän yli 3 milj. Irlannin pääkaupunki on Dublin. Suurin osa irlantilaisista on uskonnoltaan roomalaiskatolisia. Ir-



Iannissa puhutaan englanninkieltä sekä iiriä. Irlannin raha on punta. Sen kurssi on sama kuin Englannin punnan.

Matkamme alkaa Helsingin lentoasemalta, josta lennämme Irlantiin. Sieltä saamme hevoset ja vankkurit. Yhteen vankkuriin mahtuu 4 henkeä. Vankkureissa on keittomahdollisuus ja makuutilat. Kierrämme viitoitettua reittiä 1 viikon ajan. Välillä pysähdymme syömään ja lepäämään. Hoidamme itse hevoset, ne ovat kuulema kilttejä ja rauhallisia. Viitoitetun reitin varrella on merkitty yöpymispaikat. Niissä on jonkinlaiset pesumahdollisuudet. Minä luin kyllä eräästä lehdestä, että läheskään kaikissa paikoissa ei tule vettä. Parasta on siis varautua siihen, että peseydymme vasta kotona. Silloin on varmaan jo kiire saunaan.

Irlannin matkaan on syytä varata mukaan reipas retkimieli.

Uskon, että se on hieno kokemus sellaiselle, joka pitää ulkoilmasta, luonnosta, retkeilystä eikä välttämättä vaadi kaikkia mukavuuksia.

Irlannin matkan hinta on 1095 mk. Lisäksi täytyy varata 200 – 300 mk ruokaa varten.

Ilmoittautumisen yhteydessä maksetaan 200 mk.



Ilmoittautumiset lähetetään maaliskuun 10 päivään mennessä Kaija Salekarille.

ILMOITUKSIA

Malminharju on varattu kuurosokeiden talviloman viettoon 11 – 16.3.

Hinnat:	täysihoito päärakennuksessa	280 mk
	täysihoito mökissä	230 mk

Lisäksi myönnetään perhealennus:

ensimmäinen perheenjäsen – täysi hinta

toinen perheenjäsen – 25 % alennus

Ilmoittautumiset suoraan Malminharjulle.

Puh. 910-845 196

Osoite: Malminharjun pj.

19210 Lusi

— — —



Jo kauan on toivottu kuurosokeille omaa verryttelypukua. Nyt voit tilata yhdistyksen oman verryttelypuvun ja T-paidan. Verryttelypukua saa sinisenä tai punaisena, T-paitaa tummansinisenä tai mustana. Verryttelypuvun puseron hihojen ja housun lahkeiden ulkosyrjässä on valkoiset raidat. Puseron ja T-paidan rintaan tulee yhdistyksen tunnus – sama merkki, joka on tämän lehden kannessa.

Verryttelypuku ja T-paita ovat hyvää materiaalia (= raaka-ainetta, kangasta).

Hinnat:

verryttelypuku	25 mk
T-paita	15 mk

Koot.

Lapsille. 110, 120, 130, 140, 150, 160

Aikuisille: XS, S, M, L, XL, XXL

Kokojen vertailutaulukko:

Naisille	XS	S	M	L	XL	XXL
	34-36	38-40	42	44	—	—
Miehille	—	46	48-50	52	54	56



Lähetä tilauksesi helmikuun loppuun mennessä os.

Kaija Salekari

Sokeain Keskusliitto ry

Mäkelänkatu 52, 00510 Helsinki 51.

Muista mainita tilauksesi koko ja väri.

— — —

Suomen Kuurosokeat ry:n sääntömääräinen vuosikokous pidetään Paimiossa, Motelli Valtatie 1, maaliskuun 17 päivänä kello 13.00. Kokouksessa käsitellään kaikki vuosikokoukselle määrättyt asiat. Lisäksi on esillä sääntömuutosehdotus.

Vuosikokouksen yhteydessä järjestetään viikonloppuleiri. Kokoonnumme Paimioon lauantaiamuna, 17. päivä. Leiri loppuu sunnuntaina, 18. päivä lounaan jälkeen, n. klo 14.00. Ohjelmassa on ulkoilua, uintia ja saunomista, tanssia jne. Samalla on mahdollisuus tavata ystäviä eri puolelta Suomea. Tule vaan rohkeasti mukaan.

Paimio sijaitsee lähellä Turkuja, Helsingin tien varressa. Sinne on hyvät bussiyhteydet sekä Turusta että Helsingistä. Pikavuorot pysähtyvät motellin kohdalla. Osallistumismaksu viikonloppuleirille on 100 mk. Siihen sisältyy majoitus ja täysihoito. Matkoista kor-



vataan yli 40 mk menevä osa. Jos osallistut ainoastaan vuosikokoukseen, maksat vain aterian hinnan. Jos aiot osallistua vuosikokoukseen ja viikonloppuleiriin, ilmoita Kaija Salekarille helmikuun loppuun mennessä.

Suomen Kuurosokeat ry.
Johtokunta

Aikataulut

Hki 8.30 9.15
Paimio n. 10.35 n. 11.20

Turku 9.00, 10.15, 11.15
Paimio n. 9.20, n. 10.35, n. 11.35



RUNO

Hyväily, kosketus, kuolema minut opetti tajuamaan sen uudelleen, uudella tavalla. Ja näin Me kuurosokeat hapuilemassa, pimeydessä, harmaudessa tunteittemme sekasorrossa.

Olemme kaikki näkövammaisia, vain suuri Luoja tietää, mitä kuurosokeutemme nimitys on? Me olemme armonajassa ja meillä on vielä mahdollisuus kaikkeen.

Antti