

TUNTOSARVI

N:o 4 1981



TUNTOSARVI

Kuulonäkövammaisten lehti
ilmestyy 22 kertaa vuodessa

N:o 4

28. pnä helmikuuta 1981

7. vuosikerta

JULKAISIJA

Näkövammaisten Keskusliitto ry.

Varat tämän lehden kustannuksiin on lahjoittanut
Lions-piiri 107 N

PÄÄTOIMITTAJA

Pirjo Rissanen

TOIMITUKSEN OSOITE

35400 Länkipohja
puh. 935-31357

SISÄLLYS

Päätoimittajan kynästä	1
Kriisi ja surutyö	2
Aikuinen — ota lapsi huomioon	7
Päiväkirja kuurosokeiden hiihtoleiriltä	8
Muistellaan pikkujoulua	10
Tiedätkö?	12
Urheilua	13
Hyvät pöytätavat	16
Keittiömestarina Puavo	18

PÄÄTOIMITTAJAN KYNÄSTÄ

Aivan tässä naapurissa asuu Katri-mummo. Katri on minun hyvä ystäväni. Aina kun minulla on aikaa käyn Häntä katsomassa. Katri täytti viime talvena jo 80 vuotta. Olen alkanut sanoa häntä omaksi mumokseni. Katrille on aina mukava [★]piipahtaa. Pilvisenäkin päivänä siellä on lämmintä ja »aurinkoista». Katri kertoo menneistä ajoista, nuoruudestaan ja sitä on mukava kuunnella. Katria kuunnellessa ja kahvia juodessa unohtaa omat kiireensä. Tänään Katri soitti ja pyysi tulemaan. Hänen luonaan oli Längelmäen eläkeläiset n. 24 mummoa ja pappaa. Juotiin kahvia, juteltiin ja laulettiin. Vanhukset keskustelivat kuinka mukavaa on kun voivat kokoontua yhteen. Leikinlaskua riitti ja nauru raikui. Katselin näitä iloisia vanhuksia. Heillä kaikilla oli pitkä ja rikas elämä takana. »Me olemme päiväntyömme tehneet», he sanoivat. Näki, että he olivat [★]irti kiireestä. Moni heistä olisi kovin yksinäinen jos ei voisi tulla mukaan vanhusten päiväpiiriin. Meidän nuorempien työt ja touhut vievät kaiken aikamme. Lapset käyvät harvoin. Ajattelin entisajan suurperheitä. Suurperheisähän oli mummut ja vaarit samassa talossa nuorem-

pien kanssa. Mummo hoivaili lastenlapsia ja kertoili omasta lapsuudestaan. Nämä mummut ja vaarit kertoilisivat vieläkin jos meillä olisi aikaa kuunnella. Meidän pitäisi enemmän lapsiamme opettaa kunnioittamaan vanhuksia. Minusta tuntui, että koko elämän viisaus, jota ei kirjoista saa, oli niissä vanhuk-sissa. Minkälaista elämä olisi jos me osaisimme kuun-nella vanhuksia, ottaa huomioon vammaiset, suvait-sisimme toinen toisiamme paremmin. Vanhuus on meitä jokaista yhtä lähellä.

KRIISI JA SURUTYÖ KUUROSOKEITA JA HEI-DÄN PERHEITÄÄN AJATELLEN

Inger Lindgren

Suomessa syntyy hyvin harvoin täysin kuurosokeita lapsia. Useimmiten lapset syntyvät kuulo- tai näkö-vammaisena. Tavallisin kuurosokeuden aiheuttaja meillä on Usherin syndrooma. Siitä on aikaisemmin kirjoitettu tässä lehdessä. Lapsi syntyy vaikeasti kuulovammaisena ja myöhemmin hänelle kehittyy myös näkövamma. Ensimmäiset ^{*}oireet ovat putki-

näkö ja hämäräsokeus. Hyvin monilla tämä putkinäkö säilyy vielä vanhanakin. Silloin kun ihmisellä on jo vaikea kuulovamma ja hän saa tietää, että hänellä on myös näkövamma, tämä on hänelle hyvin vaikea asia. Monet ihmiset torjuvat näkövamman, he eivät hyväksy sitä. He sanovat: »Kyllä minä näen». »En minä tarvitse kuurosokeiden kuntoutussihteerin apua.» »Minä en halua tavata kuurosokeita ihmisiä». Monta kertaa heidän perheenjäsenet huomaavat, että he tarvitsisivat apua, mutta hekin pelkäävät tätä uutta asiaa. Monen nuoren ihmisen kohdalla menee monta vuotta hukkaan kun he yrittävät pärjätä kuurona kuurojen joukossa. He saattavat oppia sellaisen am-matin, jossa tarvitaan tarkkaa näköä. Ja näin on suuri pettymys edessä, kun ei pystykään sellaiseen työhön, jonka juuri on koulussa oppinut. On ihan oi-kein, että yrittää selviytyä itse (tulla toimeen itse), mutta olisi hyvä jos myös oppisi ottamaan vastaan apua ja tukea silloin kun sitä tarvitsee. Useimmat kuurosokeat oppivat vähitellen hyväksymään itsensä vaikeasti kuulo- ja näkövammaisina ihmisinä. Surun jälkeen siirrytään uuteen elämään, halutaan oppia uusia asioita ja opitaan taas nauttimaan elämästä. Näitä uusia asioita voivat olla esimerkiksi valkoisen kepin käyttö, käteen viittominen, oppaan käyttö ja

niin edelleen. Kaikille on ensin vaikeaa alkaa käyttää valkoista keppiä. Jokainen yrittää selviytyä näkönsä käyttäen ja melkein jokainen joutuu joskus varaan siitä syystä, ettei käyttänyt keppiä. Sama koskee oppaan käyttöä. Melkein jokainen kuurosokea muistaa vaiheen, jolloin ei halunnut tarttua opasta käsivarresta, vaan halusi selvittää omaa näköä käyttäen, vaikka tiesikin ettei nähnyt riittävästi. Ihminen haluaa olla itsenäinen. Hän haluaa selviytyä ilman apua. Perheenjäsenet huomaavat tämän myös usein. He tarjoavat apuansa ja voi olla että saavat vihaisen vastauksen: »Kyllä minä selviän itse». Seurauksena voi olla, että omainen päättää, ettei hän tämän jälkeen apua tarjoakaan. Hän on loukkaantunut ja vihainen siitä, ettei hänen apunsa kelvannut. Olisi hyvin tärkeää, että sekä kuurosokea itse, että hänen omaisensa saisi tietää milloin apua pitäisi ottaa vastaan ja milloin apua pitäisi tarjota. Silloin kun ei näe riittävän hyvin on viisasta ottaa vastaan apua esimerkiksi liikenteessä. Toisaalta on omaisten tärkeää tietää, että kuurosokeat selviytyvät monista asioista aivan hyvin ilman apua.

Joskus on omaisten apu mennyt niin pitkälle, että he jopa syöttävät aikuisen kuurosokean ihmisen tai pukevat vaatteet hänen päälleen. On hyvin tär-

keää, että omaiset kriisiaikana saavat tietoa siitä miten kuurosokeat yleensä selviytyvät. Jos ajatellaan kuuroa ihmistä, joka aina on hoitanut kaikki asiansa itse tai jos ajatellaan ihmistä, joka aikaisemmin on ollut täysin näkevä ja kuuleva ja myöhemmin on tullut kuurosokeaksi, on aivan selvää, että hän masentuu jos kaikki tehdään hänen puolestaan. Silloin hän alkaa vähitellen itsekin uskoa, ettei hän enään pysty mihinkään. On myös tärkeää muistaa, että silloin kun yksi ihminen vammautuu perheessä tämä on vaikea asia koko perheelle. Kaikki surevat tapahtunutta. Kaikkien on käytävä läpi oma surutyönsä. Kaikki tarvitsevat jonkun, joka kuuntelee ja tukee ja auttaa. Monet kuurosokeat sanovat, että paras apu on tavata toisia kuurosokeita. Ihmisiä, jotka ovat käyneet läpi samat vaikeudet. On helpottavaa huomata, että toisetkin ovat surreet. Sama koskee myös omaisia. Heikin sanovat, että on tärkeää tavata toisia, jotka elävät samassa tilanteessa ja joilla on samanlaisia vaikeuksia. Tästä syystä olisi tärkeää saada ihmiset mukaan toimintaan mahdollisimman aikaisin. On ikävä ajatella niitä vaikeasti kuulo-näkövammaisia ihmisiä, jotka joutuvat kamppailemaan yksin vammansa kanssa. Toisaalta on aivan luonnollista, ettei hminen heti voi hyväksyä sitä että hänen minäkuvansa (ihmi-

sen käsitys hänestä itsestään) muuttuu. Meidän pitäisi jokaisen oppia auttamaan ihmisiä ympäristössämme silloin kun heillä on vaikeaa. On tärkeä muistaa, että me kaikki jonakin päivänä voimme joutua kriisitilanteeseen, voimme kohdata suuren surun ja silloin olemme kiitollisia siitä, että joku haluaa kuunnella ja tukea meitä. Toisen surua ei koskaan pitäisi vähätellä (= ei pitäisi sanoa esimerkiksi näin: »eihän tuo nyt mitään merkitse, että sinulla on näkövamma, kyllähän muutkin ihmiset tulevat toimeen vaikka eivät näe» tai »mitä tuo nyt on, että sinulla on sokeritauti, kyllähän sitä on muillakin»). On muistettava, että sillä hetkellä kun saa kuulla olevansa sairas tai että on saanut pysyvän vamman, ei ollenkaan auta vaikka saa kuulla, että toisilla on sama sairaus tai vamma. Sillä hetkellä tuntuu kuin koko maailma romahtaisi ja vasta jonkin ajan kuluttua osaa ajatella muita ihmisiä.

Jos sinulla on omia ajatuksia surusta, kriisistä tai siitä miltä tuntuu kun saa tietää vammasta, niin kirjoita siitä tänne Tuntosarveen. Voit myös kirjoittaa mielipiteitäsi siitä, miten toisia ihmisiä voisi parhaiten auttaa, tai tehdä kysymyksiä muille miten he ovat oppineet elämään vammansa kanssa. Olisi hyvin mielenkiintoista kuulla lukijoiden mielipiteitä tästä vakavasta ja tärkeästä asiasta.

AIKUINEN - OTA LAPSI HUOMIOON

Sirkka Saarinen

- Keskustele lapsen kanssa kaikista mahdollisista asioista.
- Älä vain sano asioiden ja esineiden nimiä, vaan kerro enemmän. Kerro miltä esineet näyttävät, miten eri esineet toimivat ja mitä niillä voidaan tehdä.
- Kerro lapsille aina syy, miksi teet tietyllä tavalla. Jos esim. kiellät lasta, niin kerro lapselle miksi kiellät häntä. Lapsi ymmärtää selityksesi paremmin kuin luuletkaan.
- Vastaa aina lapsen kysymyksiin totuudenmukaisesti, äläkä siirrä asiaa myöhemmäksi. Rohkaise lasta puhumaan.
- Vastaustesi perusteella lapsi muodostaa käsityksen elämästä.
- Ole kiinnostunut lapsen leikeistä. Huomaa lapsi. Ota lapsi mukaan omiin töihisi.
- Ole lapsen kanssa. Lapsi ei tunne kiirettä.
- Muista, että luottavaiset ihmissuhteet alkavat jo lapsuudesta.

PÄIVÄKIRJA KUUROSOKEIDEN HIIHTOLEIRILTÄ

Hilja Rantatalo

1.2. Näkövammaisten ammattikoululta lähdin Marja-Leenan kanssa klo 9.00 taksilla linja-autoasemalle. Meitä oli vastassa Kaija ja Inger. Ahti Myyrä ²⁸liittyi seuraamme. Linja-auto lähti Lahteen klo 10.00. Luin autossa lehtiä ja lukeminen väsytti. Lahdesta menimme taksilla Vierumäen urheiluopistolle. Minun alkoi särkeä silmiä ja menin tunniksi nukkumaan. Herättyäni oli parempi olo. Lounas oli klo 13.00. Söimme vatsamme täyteen. Syönnin jälkeen rentouduimme toistemme seurassa, juttelimme ja kävimme lenkillä. Iltakahvin jälkeen menimme vielä iltalenkille. Ulkona oli pimeää ja liukasta. Täytyi olla hyvin varovainen ettei kaatunut. Olimme kävelleet päivän aikana noin 14 kilometriä ja uni tuli heti kun meni sänkyyn.

2.2. Heräsin 6.30. Näin unta luistelusta. Aamupalan jälkeen osa meni hiihtämään ja loput kävelemään. Minä hiihdin Maijan kanssa. Maija oli minun oppaani ja hiihti edellä. Aamupäivän – ja iltapäivän aikana

hiihdimme yhteensä 14 kilometriä. Iltapäivällä olimme saunomassa ja uimassa. Illalla istuimme TV-huoneessa ²⁹lorpöttelemässä. Päivä oli mennyt pian.

3.2. Päivän ohjelma oli melkein sama kuin edellisellä päivänä. Hiihdon jälkeen voimistelimme ulkona ja päivällä menimme luistelemaan. Vierumäelle oli rakennettu iso jäähalli, jossa voi kesälläkin luistella. Sauna ja uinti teki taas hyvää.

4.2. Heti aamusta olimme taas hiihtokunnossa. Hiihdin 10 kilometriä. Yöllä oli satanut lunta. Lumikelkka ajoi kuitenkin ladut puhtaiksi ja oli hyvä hiihtää. Hiihtäessä vaatteet kastuivat ja oli pakko vaihtaa kuivaa päälle. Päivällä olimme taas luistele-massa. Olen ensimmäistä kertaa luistellut vasta vuosi sitten. En ole mikään hyvä luistelija. Seppo Kamppinen oli taitava luistelija. Rauli Jalo oli ensimmäistä kertaa luistimilla ja alkoi oppia. Monet muut luistelivat myös. Osa oli hiihtämässä. Illalla menimme kaikki Heinolaan tanssimaan.

5.2. Jokainen oli taas aamulla pirteänä lähtemässä ladulle. Toiset menivät kävelemään. Hiihdin taas 10 kilometriä. Minusta oli hauskaa hiihtää, luistella ja uida.

6.2. Heräsin klo 6.30 ja pakkasin. Leiri oli loppumassa. Aamupalan jälkeen monet lähtivät kotimat-kalle. Saara, Rauli, Pirjo ja minä jäimme viimeiseksi. Söimme vielä lounaan ja menimme taksilla suoraan Malminharjulle. Malminharjulla alkoi kuurosokeiden tulkkikurssi.

MUISTELLAAN PIKKUJOULUA

Seppo Kamppinen

Joulukuun kahdestoista päivä kokoontuimme Katajanokan satamaan. Meitä oli kuurosokeita ja tulkkiooppaita yhteensä n. 70. Kun ryhmä oli koossa menimme laivaan ja saimme jokainen hyttipaikat. Laivan nimi oli Viking Line. Laiva lähti Helsingin satamasta klo 18.00. Meidän lisäksi laiva oli täynnä muita matkustajia. Pirkko Leppänen oli matkan johtajana. Pirkko on Kuurojen Liiton sosiaaliohjaaja. Hytit olivat kahden hengen huoneita ja ne olivat seitsemäs-sä kerroksessa. Alimmassa kerroksessa oli sauna ja

pyöreä uimahalli. Ensimmäisenä iltana laivalla söimme ravintolassa illallisen. Sitten menimme kahville ylimpään kerrokseen. Myöhemmin väliseinä avattiin ja olimme yökerhossa. Tanssimme aamuyöhön asti. Tanssilattia oli pieni ja laiva keinui. Tanssiminen oli aika vaikeaa. Tönimme paljon toisiamme, kun tanssimme. Aamulla saavuimme Ruotsiin, Tukholman kaupunkiin. Ilma oli lämmin ja vettä satoi. Ruotsin satamassa meitä oli kaksi linja-autoa vastassa. Teimme kiertoajelun Tukholmassa ja jäimme sitten keski-kaupungilla pois. Kävelimme kolme tuntia kaupoi-sa. Ihmisiä oli paljon liikkeellä. Emme ostaneet pal-jon mitään. Jotkut ostivat pikkujoululahjan iltaa var-ten. Iltapäivällä vierailimme Tukholman näkövam-maisten keskusliitossa. Meidät otettiin hyvin vas-taan. Ruotsalaiset esittivät meille ohjelmaa. Valot sammutettiin ja esiintyjät kulkivat jonossa kynttilät päässä ja kädessä. He lauloivat meille ja viittoivat. Tukholman kuurosokeat tarjosivat meille kahvia ja voileipää ja muuta pientä. Illalla menimme taas lai-vaan. Lepäsimme hiukan ja jotkut kävivät saunassa. Illalla söimme jouluaterian ja meille järjestettiin pik-kujoulu. Joulupukkina oli Eero. Jokainen sai pukilta pienen paketin. Laivalla oli kova myrsky ja moni sai-rastui. Toiset istuivat vielä puoleen yöhön ja keskus-

telimme tai tanssimme. Meillä oli oikein hauskaa. Sunnuntaiaamuna olimme taas Suomessa ja vettä sa-
toi. Lumet olivat sulaneet Helsingistä, oli kevään
tuntu. Me olimme matkasta vähän väsyneitä.

TIEDÄTKÖ?

Laatinut Ossi Jalo

1. Kuka oli vuoden 1980 paras urheilija?
2. Mistä ihmisruumiissa löytyy mykiö?
3. Kumpi on pohjoisempana Kittilä vai Sodankylä?
4. Kuka oli Suomen neljäs presidentti?
5. Montako mitallia Suomi sai Moskovan olympia-
laisissa?
6. Minä vuonna Suomen Kuurosokeat ry on perus-
tettu?
7. Mikä on Iranin pääkaupunki?
8. Mikä on Suomen pohjoisin kunta?
9. Kuka on Kuurojen Liiton johtava sosiaaliohjaa-
ja?
10. Paljonko terveyskeskuskäynti maksaa?

Vastaukset on viimeisellä sivulla.

URHEILUA

Kari Ilmonen

HIIHTOLAJIT HALLITSEVIA URHEILUTAPAHTUMIA HELMIKUUSSA

Suomen sydäntalven urheilutapahtumia ovat hallin-
neet erilaiset hiihtolajit. Hiihdon SM-kisat hiihdet-
tiin Kajaanissa miesten 15 ja 50 kilometriä sekä nais-
ten 5 ja 20 kilometriä ja Tampereella miesten 30 ki-
lometriä ja naisten 10 kilometriä. Mäkihypyn pienen-
mäen sekä yhdistetyn SM-kisat pidettiin Kouvolassa.
Huomattavin tapahtuma oli Lahdessa pidetty ampu-
mahiihdon MM-kisat 10. -15. helmikuuta. Muina
merkittävinä urheilutapahtumina ovat olleet viestin-
hiihdon SM-kisat Tampereella, jääpalloilun MM-kisat
sekä jääkiekkomaatottelut Suomi-Ruotsi.

Päätaphtumana oli ampumahiihdon maailman-
mestaruuskilpailut Lahdessa. Ennakolta ei suomalais-
ilta ampumahiihtäjiltä paljoa osattu odottaa, olihan
laji suomalaisten osalta kokenut muutaman vuoden
laman. Edellisen kerran Suomi oli saanut mitalin
vuonna 1979, jolloin viestijoukkue sijoittui toiseksi.

Henkilökohtaisessa kilpailussa edellisen kerran Suomi sai mitalin vuonna 1977, jolloin Heikki Ikola sai kultamitalin 20 kilometrillä. Tähän saakka paras mitalisaalis Suomella on vuodelta 1974, jolloin Juhani Suutarinen toi kultamitalit sekä 10 että 20 kilometrin matkoilta ja viestissä saatiin tuolloin hopeaa.

Nyt hiihdetyt Lahden kisat alkoivat suomalaisittain loistavasti. Nuorten 15 kilometrillä maailmanmestaruuden voitti Suomen 17-vuotias koulupoika Harri Eloranta. Seuraavana päivänä hiihdetty miesten 20 kilometrin matka toi lisää iloa kotimaahan. Matkan maailmanmestariksi hiihti ja ampui Heikki Ikola ja kolmanneksi sijoittui Erkki Antila. Miesten 10 kilometrillä suomalaismenestyksestä vastasi Erkki Antila sijoittumalla toiseksi häviten DDR:n Frank Ullrichille vain 1.5 sekuntia. Nuorten 10 kilometrillä Harri Eloranta sijoittui kolmanneksi. Viestissä ei Suomen joukkueella ollut asiaa kärkeen. Voiton vei DDR:n joukkue. Suomi sijoittui kuudenneksi.

Kokonaisuutena kisat menivät Suomen osalta erittäin hyvin. Kokonaiskilpailussa voiton vei DDR Suomen ollessa toisena ja Norjan tullessa kolmanneksi. Ennakolta vahvaksi arvioitu Neuvostoliitto jäi neljänneksi.

Suomen mestaruuksista kilpailtiin useammalla

eri paikkakunnalla. Kajaanissa Suomen mestariksi hiihti naisten 5 kilometrillä ja myös 20 kilometrillä Hilikka Riihivuori ja molemmilla matkoilla sijoittui toiseksi Marja-Liisa Hämäläinen. Miesten 15 kilometrin voiton vei yllättäen Aki Karvonen ennen kokenutta Juha Mietoa. Miesten 50 kilometriä voitti Asko Autio ennen Pertti Teurajärveä ja kolmanneksi sijoittunutta Arto Koivistoa. Tampereella hiihdettiin miesten 30 kilometriä ja Suomen mestaruuden otti tällä matkalla Asko Autio. Naisten 10 kilometrin Suomen mestaruuden vei vuorostaan Marja-Liisa Hämäläinen voittaen Hilikka Riihivuoren ja kolmanneksi sijoittuneen Marja Auroman.

Viestinhiihdon Suomen mestaruuden miesten 4 x 10 kilometrillä voitti Mikkelin hiihtäjien ykkösjoukkue. Naisten mestaruuden 3 x 5 kilometrillä vei Simpeleen Urheilijat.

Jääpallon maailmanmestaruuden voitti Ruotsi katkaisten Neuvostoliiton 24 vuoden yhtäjaksoisen valtakauden. Kolmannen sijan Ruotsin ja Neuvostoliiton jälkeen saivat Suomen jääpallotilijat.

Jääkiekossa pelattiin maaottelut Suomen ja Ruotsin välillä ensiksi Helsingissä, jolloin Suomen voitonumerot olivat 4-1 ja seuraava ottelu Tampereella, jolloin Suomi oli Ruotsia parempi numeroin

5-1. Lupaavia numeroita ajatellen edessä olevia maailmanmestaruuskisoja, jotka pelataan tänä vuonna Ruotsissa.

Mäkihypyn ja yhdistetyn Suomen mestaruudet ratkottiin Kouvolassa. Pienessä mäessä voiton vei Jari Puikkonen. Toiseksi sijoittui Jouko Törmänen ja kolmanneksi Pentti Kokkonen. Yhdistetyn mestaruuden vei Jouko Karjalainen ennen Jorma Etelälahtea ja Rauno Miettistä.

HYVÄT TAVAT OPITAAN PARHAITEN KOTONA

PÖYTÄTAVAT

- Kauniit pöytätavat tekevät kaikkien aterioinnin miellyttäväksi. Nojaaminen kyynärpäitä myöten pöytään, ruuan äänekäs massuttaminen, juoman hörppääminen ja kurottautuminen pöydän yli ovat huonoa, joka voi viedä helposti pöytänaapureilta ruokahalun.

- Emäntä tarttuu ensin ruokailuvälineisiinsä tai pyytää vieraita aloittamaan aterioinnin.

- Lautasliina asetetaan polville aukikäännettynä, kaksinkerroin. Syömisen välillä sillä pyyhkäistään suu. Syömisen jälkeen se nostetaan lautasen viereen.
- Ruoka otetaan omalle lautaselle huolitellusti. On turha ottaa ruokia, joita ei aio syödä. Lautanen syödään mieluiten tyhjäksi. Allergisen tai omaa ruokavaliotaan noudattavan on kohteliasta etukäteen ilmoittaa toiveistaan.
- Leipälautasella valmiina olevaa ns. kateleipää ei ole pakko syödä. Leipä murretaan pieniksi suupaloiksi sitä mukaa, kun sitä sormin pistellään suuhun. Alkupalana tarjottava voileipä syödään haarukalla ja veitsellä. Coctailkutsujen leivän on oltava niin pieni, että sen voi syödä yhtenä suupalana, sormin tai tikusta.
- Pehmeät ruokalajit kuten munakas, laatikot, muhennokset, salaattit ja spaghetti syödään pelkästään haarukalla, jota pidetään oikeassa kädessä. Keski-eurooppalaisen tavan mukaan myös peruna paloitellaan aina haarukalla. Tärkeämpää kuin hermostunut haarukan vaihtaminen kädestä toiseen on kuitenkin ruokailuvälineiden luonteva ja varma käyttäminen.

- Salaatti syödään erilliseltä salaattilautaselta haarukalla joko liharuuan yhteydessä tai liharuuan jälkeen.
- Jos jälkiruokaa varten on katettu lusikka ja haarukka, niin lusikka pidetään oikeassa kädessä ja haarukka vasemmassa.
- Pöydästä nousee vasta, kun emäntä antaa merkin.

Ulla Tikkanen

KEITTIÖMESTARINA PUAVO

SAVOLAINEN KALAKUKKO

Kuori:

- 1 l vettä
- noin 1,5 kg ruisjauhoja, osa vehnäjauhoja
- 100 g sulatettua voita
- 1 rkl suolaa

Alusta taikina sitkeäksi ja kauli sen jälkeen soikeaksi,

noin 1,5 cm paksuiseksi levyksi. Ripottele ruisjauhoja keskiosalle, joka saa olla vähän paksumpi. Perkaa, huuho ja valuta kalat (muikut ja ahvenet). Viipaloi sianliha. Lado levyn keskelle kerroksittain kalat ja lihat. Ripottele väliin suolaa. Käänä levyn reunat täytteen päälle ja sulje kukko hyvin. Pane kukko paistumaan 250-275 asteen lämpöön tunniksi. Voitele kukkoa voisulalla. Kun kukko on saanut kauniin värin kääri se alumiinipaperiin ja hauduta kypsäksi 175 asteen lämmössä n. kolme tuntia.

Makkara-ateria uunissa:

- 1 lenkkimakkara
- 10-12 perunaa
- 1 iso purjo tai sipuli
- 3 dl vettä ja liemikuutio
- 2 omenaa
- sinappia
- juustoraastetta

Kuori ja viipaloi perunat sekä sipuli. Pane viipaleet voideltuun vuokaan. Kaada päälle lihaliemi ja kypsennä 200 asteen lämmössä n. 25 minuuttia. Kuori lenkki ja leikkaa se viipaleiksi niin, että viipaleet jäävät alareunasta toisiinsa kiinni. Voitele viipaleet sina-

pilla ja pane joka väliin ohut omenanviipale. Pane lenkki pannuun puolikypsien perunoiden päälle, ripottele pinnalle juustoraastetta. Kypsennä vielä n. 25 min. Tarjoa tuoreen salaatin tai raasteen kanssa.

Vastaukset:

1. Pertti Karppinen
2. silmästä
3. Kittilä
4. Kyösti Kallio
5. 3 kultaa, 1 hopean ja 4 pronssia
6. v. 1971
7. Teheran
8. Utsjoki
9. Marjaana Suosalmi
10. vuoden alusta lähtien terveyskeskuskäynti on ilmainen (ei maksa)

MITÄ SANA TARKOITTA

piipahtaa = käväistä

irti kiireestä = ei ole kiire

liittyi = tuli mukaan

lörpöttelemissä = rupattelemassa = puhua

oireet = ihmisruumiissa tapahtuvat muutokset
(esim. kuumeen noustessa palelee)