

TUNTOSARVI

Nro 6 1984



TUNTOSARVI

Kuulonäkövammaisten lehti
ilmestyy 22 kertaa vuodessa
N:o 6/84
Ilmestyy 31.pnä maaliskuuta

JULKAISIJA

Näkövammaisten Keskusliitto ry.

PÄÄTOIMITTAJA

Orvokki Holopainen

TOIMITUKSEN OSOITE

Näkövammaisten Keskusliitto
Mäkelänkatu 50
00510 Helsinki
puh. 90-77041/227

SISÄLLYS

Hyvät lukijat	1
Yhdistyksen kuulumisia	2
Ajankohtaista	4
Kolme tapaa laihduttaa	11
Terveystä ja sen hoidosta.....	13
Ulkoilijan ihon hoidosta.....	15
Ilmoitukset	16
Lukijan palsta.....	17
Suomen kuurosokeat ry.....	18

Hyvät lukijat

Kevät tulee tämänkin lumisen talven jälkeen. Mistäkö sen huomaa? Ainakin auringosta, joka paistaa yhä kirkkaammin. Aurinko paljastaa, miten likaiset ikkunat ovat talven jälkeen. Sohva on pölyinen, se suorastaan pöllähtää kun siihen istuu ja aurinko paistaa suoraan kohti. Ei auta muu kuin aloittaa kevätsiivous. Oikeastaan se on hauskaakin. Kantaa kaikki ulos jonakin kauniina päivänä, tomuttaa, harjata ja huiskuttaa. Antaa pesurätin heilua ja raikkaan tuoksun tulla huoneisiin. Ei tämä sitä tarkoita että koko talvi olisi kulunut siivoamatta. Vaikka joka viikko siivoaa niin kyllä kevätsiivous on tarpeen.

Kevään tulon huomaa siitäkin että kaikki lehdet ovat täynnä laihdutusohjeita. Näyttää siltä että – ainakin naisille – maailman tärkein asia on laihdutus ennen kesää ja lomaa. Ei sellaista varmaan kannata uskoa. Ei laihuus ja lihavuus voi olla elämän pääasia. Sitäpaitsi viimeisen tutkimuksen mukaan kauimmin elävät vähän liian lihavat ihmiset. Iloiset ja avoimet ihmiset, jotka eivät ajattele vain itseään ja kilojaan. Näin sanovat tamperelaiset vanhuuden tutkijat. Että siinä näette kaikki himolaihduttajat.

Mutta jos silti haluat pikkuisen pudottaa painoa, niin toisaalla tässä lehdessä on tiiviisti esitetty joitakin tavallisimpia laihdutustapoja. Pitäähän niitä olla meidän lehdessä kun kerran kaikissa muissakin.

Orvokki

YHDISTYKSEN KUULUMISIA

Inger Lindgren

Vuosikokous ja siihen liittyvä leiri pidettiin Helsingissä hotelli Aurorassa 24.-25.3. Yhdistyksen jäseniä oli paikalla yhteensä 52. Vuoden 1983 vuosikokouksessa oli vain 39 jäsentä. Tästä näemme, että Helsinki ilmeisesti on kokoontumispaikkana hyvä paikka. Yhdistyksen jäseniä oli tullut kokoukseen ympäri Suomea. Mukana kokouksessa oli myös yhdistyksen työntekijöitä ja useita tulkkeja.

Kokous sujui rauhallisesti. Toimintasuunnitelma ja tulo- ja menoarvio samoin kuin toimintakertomus ja yhdistyksen tilit hyväksyttiin ilman pidempiä keskusteluja. Asioista oli kuitenkin keskusteltu jo lauantaina jolloin yhdistyksen talousasioita käytiin läpi.

Äänestyksiä tarvittiin johtokunnan puheenjohtajaa valittaessa sekä uusia johtokunnan jäseniä valittaessa. Marja-Leena Avila, joka pitkään on toiminut yhdistyksen puheenjohtajana ilmoitti, ettei toistaiseksi voi jatkaa puheenjohtajan tehtävissä. Marja-Leena odottaa perheenisäystä ja tahtoo pitää välivuoden. Haikealta (surulliselta) tuntui Marja-Leenan poisjääminen. Jäsenten puolesta samoin kuin työntekijöidenkin puolesta hänelle annettiin ruusukimppu. Johtokunnan jäsen Hilikka Hyötylä toivoi, että Marja-Leena Avila pian palaisi (tulisi takaisin) johtokuntaan. Kaikki olemme varmasti samaa mieltä siitä, että Marja-Leena on ollut hyvä ja asiallinen puheenjohtaja viisi vuotta. Tänä aikana yhdistyksen toiminta on kehittynyt valtavasti.

Toivottavasti Marja-Leena kuitenkin jatkossakin ennättää olla mukana yhdistyksen toiminnassa ainakin kurssityössä jossa hän myös on toiminut tehokkaasti kommunikaatio-opettajana ja opetuksen kehittäjänä.

Uusi johtokunta on vuosikokouksen jälkeen tällainen:

Puheenjohtaja Ulla Tikkanen, varapuheenjohtaja Pentti Lappalainen, jäsenet: Martti Avila, Lasse Hannula, Hilikka Hyötylä, Anja Lehtola sekä asiantuntijajäsenet Jaana Aro ja Marja-Liisa Heiskanen. Varajäseninä toimivat Marja Heinonen ja Sirkka Saarinen. Sihteerinä toimii ainakin toistaiseksi Inger Lindgren. Seuraava johtokunnan kokous on 16.4. täällä Mäkeläncadulla. Kaikki jäsenet voivat tehdä omia esityksiään johtokunnalle. Esitykset pitäisi lähettää johtokunnan sihteerille hyvissä ajoin ennen kokousta.

Oletko sinä muuten jo yhdistyksen jäsen? Yhdistyksen jäseneksi kannattaa liittyä. Liittymismaksu on 30 mk ja se maksetaan vain kerran. Jäseneksi voivat liittyä kaikki vaikeasti kuulo-näkövammaiset eli kuurosokeat ihmiset. Jos haluat jäseneksi niin täytä jäsenanomuskaavake. Oma aluesihteerisi auttaa jos tarvitset apua. Jäsenanomuskaavakkeita voit tilata myös täältä toimistosta. Toimistosta voi tilata myös yhdistyksen kirjeensulkijamerkkejä ja avainrenkaita. Molemmissa on sormiaakkoset minikoossa. Niistä pitäisi maksaa toimitus- ym. kuluja 5 mk per avainrenkas ja kirjeensulkijamerkkiarkki.

Yhdistysterveisin, Inger

AJANKOHTAISTA

Metalliliitto pääsi ensimmäisenä sopimukseen seuraavan kaksivuotiskauden työehtosopimuksesta. Kun tämä suurin liitto oli tehnyt sopimuksen, alkoi muitakin sopimuksia syntyä. Heti Metallin jälkeen kirjoittivat STTK:laiset tekniset toimihenkilöt oman sopimuksensa. Kaikki eivät kuitenkaan ole sopimuksiin päässeet ja joillakin aloilla on yhä olemassa lakkouhka. Kaupan alan työntekijöiden lakko on luvassa huhtikuun 5. päivänä. Ensin kaupan lakko suuntautuu tukkukakauppaan. Jos se ei auta, lakko laajennetaan asteittain koskemaan koko kauppatoimintaa. Liikelitosta sanotaan että lakko on suunnattu työnantajaa eikä ostavaa yleisöä kohtaan. Liitosta luvataan että ettei hätää esim. ruoasta tule vaikka lakko laajenisi. Jotkut uhatut lakot ovat peruuntuneet. Niin on käynyt mm. näyttelijöiden ja professoreiden kohdalla. Lastentarhanopettajien lakkouhka on vielä voimassa.

Ulkoministeri Paavo Väyrynen on matkalla Aasiassa. Kyseessä on toinen Aasian-matka lyhyessä ajassa. Yleisen mielipiteen mukaan tämä ilmentää Aasian kasvanutta merkitystä Suomen kannalta. Tällä matkalla ulkoministeri käy Intiassa, Vietnamissa ja Malessiassa. Kasvanut kiinnostus näitä idän maita kohtaan johtuu ennenkaikkea liikemiesten tarpeista.

Intiassa Väyrynen tapasi Intian pääministeri Indira Gandhin. Tapaaminen kesti puoli tuntia. Intia on toiminut vuoden maailman sitoutumattomien maiden liikkeen johdossa. Intian matkaan sisältyi myös epävirallinen osuus. Väyrynen tutustui mm. maailmankuuluun Taj Mahaliin. Se sijaitsee Agran kaupungissa Intiassa.



Pääministeri Kalevi Sorsa tekee toukokuussa virallisen vierailun Ruotsiin. Sorsan matka liittyy 23. toukokuuta Visbyssä (Gotlannin saarella) pidettävään Eftamaiden kokoukseen.



Ympäristöministeri Matti Ahde on myös matkakiireissä. Ahde palaa lauantaina 24.3. Kanadasta ja lähtee seuraavana päivänä matkalle Neuvostoliittoon. Ulkomaankauppaministeri Jermu Laine on virallisella vierailulla Meksikossa. Hän keskustelee Meksikon ja Suomen välisen kauppavaihdon kehittämisestä.



Sisäministeri Matti Luttinen vierailee Neuvostoliitossa huhtikuussa. Matkan isäntänä toimii Neuvostoliiton sisäministeri .



Sosiaali- ja terveysministeri Eeva Kuuskoski-Vikamaa vierailee Itä-Saksassa huhtikuun lopulla.



Opetusministeri Kaarina Suonio matkustaa toukokuussa Maltalle.

Oikeusministeri on asettanut työryhmän selvittämään rattijuoppouden kehittymistä Suomessa. Työryhmä tulee tekemään ehdotuksia, miten rattijuoppoutta voitaisiin vähentää. Oikeusministerin luona kävi ryhmä rattijuoppouden uhreja: ihmisiä, jotka ovat joutuneet pyörätuoliin rattijuopon ajettua heidän päälleen tai menettäneet lähiomaisen rattijuopon aiheuttamassa onnettomuudessa. Ryhmän sanoma oli, että jokainen rattijuopon uhri on turha. Uudellamaalla kokeillaan parhaillaan tehostettua poliisivalvontaa rattijuoppojen kiinniottamiseksi. Kokeilu lähtee siitä, että kiinnijoutumisen pelko on ainoa asia, joka saattaa vähentää juopuneena ajamista.

Oulussa synnytti lapsen äiti, joka on ollut 10 viikkoa syvästi tajuttomana. Äiti oli myös hengityskoneessa. Tapaus on hyvin harvinainen. Vauva voi hyvin, vaikka se on pieni. Äiti kuoli pian synnytyksen jälkeen.

Suomessa on tehty tutkimus siitä, mikä aiheuttaa epämuodostuneen lapsen syntymisen. Suomessa syntyy vuodessa noin 63000 vauvaa. Niistä kaksi prosenttia (noin 1200 vauvaa) on jollakin tavoin epämuodostuneita. Keskenmenoja tapahtuu vuodessa noin 7000. Työterveyslaitoksen tutkimuksen mukaan noin 70 %:ssa epämuodostuman syytä ei tiedetä. Tunnettuja syitä ovat perinnölliset syyt ja ulkoiset tekijät. Ulkoisia tekijöitä voivat olla säteily, äidin tulehdukset ja kemikaalit. Tutkimus ei tue pelkoa, että tietokoneen näyttöpäätteen äärellä työskentely lisäisi epä-

muodostumavaaraa. Tällaisia pelkoja on ollut esillä viime aikoina. Yhä useammat ihmiset tekevät työtä näyttöpäätteiden lähellä. Tutkijat sanovat että väri-telvisio on yhtä vaarallinen tai vaaraton kuin näyttöpääte raskaana olevalle naiselle. Eli kummastakaan ei voida sanoa olevan vaaraa tulevalle vauvalle.

- Ruotsi houkuttelee suomalaisia lääkäreitä tulemaan Ruotsiin töihin. Etenkin Pohjois-Ruotsissa on puute lääkäreistä. Norrbottenin lääni suunnittelee oikein kampanjaa saadakseen Suomesta valmiita lääkäreitä. Ruotsissa lääkäreiden palkat ovat 20-30 prosenttia paremmat kuin Suomessa. Verotuksen jälkeen palkka on melken sama molemmissa maissa. Myös Pohjois-Norja kärsii lääkäripulasta. Suomessa ei uskota, että lääkärit ryntäävät Ruotsiin ja Norjaan.

Suomen Maaseudun puolueen Reijo Enävaarasta tulee Yleisradion aluetoiminnan johtaja. Kyseessä on puolueen ensimmäinen näkyvä virkapaikka. Enävaara on SMP:n äänenkannattajan, Suomen Uutisten päätoimittaja.

Helsingin entisen pormestarin Teuvo Auran vaimo rouva Sirkka Aura on tuomittu 10 kuukauden ehdotto-
maan vankilarangaistukseen. Syynä on jatkuva veronkavaltaminen ja törkeä veropetos. Tuomion antoi Helsingin hovioikeus. Aikaisemmin Helsingin raastuvanoikeus päätyi ehdolliseen tuomioon.

Suomen rajavartiolaitos tehostaa sukellusveneiden valvontaa. Sitä varten hankitaan viides vartiolaiva ja yksi raskas rannikkovartiolaiva. Asiasta kerrottiin kun rajavartiolaitos juhli 65-vuotispäiväänsä.

Ruotsi on jälleen ilmoittanut havainneensa vieraita sukellusveneitä vesialueellaan. Näitä ilmoituksia on tullut viime aikoina Ruotsista monia. Yhtään vierasta sukellusvenettä ruotsalaiset eivät kuitenkaan ole vielä saaneet kiinni.

Nato on pitänyt suuren sotaharjoituksen Pohjois-Norjassa. Nato on Pohjois-Atlantin puolustusliitto, jonka johtava maa on Yhdysvallat. Sotaharjoitukseen osallistui yli 40000 sotilasta, 150 sota-alusta ja 300 lentokonetta. Harjoitusta pidetään Naton varoituksena Neuvostoliitolle. Harjoituksia ei kuitenkaan pidetty Pohjois-Norjan Ruijan läänissä. Ruijan lääni on kiinni Neuvostoliiton rajassa. Harjoitusten yhteydessä Nato on julkistanut kartan. Kartassa Suomi on merkitty punaisella eli samalla värillä kuin sosialististen maiden puolustusliitto Varsovan liitto. Kuitenkin Suomi on puolueeton valtio.

Suomen Matti Nykänen on hypännyt epävirallisen niinkutsutun lentomäen maailmanennätyksen. Se tapahtui Länsi-Saksassa MM-kilpailujen harjoituksissa. Nykänen hyppäsi jo harjoituksissa yli 180 metriä ja itse kilpailussa ennätushypyn 185 metriä. Nykänen luultavasti kuitenkin häviää mäenlaskun maailman - cup kilpailussa Weisspflogille.

Suomeen suunnitellaan uutta kymmenen markan kolikkoa. Valtiovarainministeriö arvelee, että rahan arvon laskun myötä kolikko tulee tarpeelliseksi lähimmän kymmenen vuoden aikana. Ministeriön mukaan lähiaikoina joudutaan myös harkitsemaan viiden pennin rahan poistamista ja 20 pennin rahan valmistamista nykyistä halvemmasta aineesta. Nykyisin kaksikymmenpenninen tehdään alumiinipronssista.

Poliisi on paljastanut kiljun suurvalmistajan Helsingissä. Helsinkiläinen eläkeläinen on kaupannut vuosien mittaan yhteensä 10000 litraa kiljua. Mies myi kiljun litran erissä hintaan kymmenen markkaa litra. Suomessa on hyvin ankara lainsäädäntö alkoholin valmistuksesta. Silloin kun sitä valmistetaan niin paljon, että se katsotaan ammattimaiseksi, on vähin lain määräämä rangaistus kuusi kuukautta vankeutta. Alkoholilaki sallii oluen valmistuksen kotitarpeiksi maltaista ja muista viljatuotteista ja ainoastaan käymisen avulla. Viiniä saa kotitarpeiksi valmistaa tuoreista ja kuivaetuista hedelmistä, marjoista, raparperista ja rypäleistä. Viinikin täytyy valmistaa käymisen avulla. Sokeria ei saa käyttää suuria määriä nopeuttamaan käymistä.

Ruoka kallistuu huhtikuun alussa. Hintojen korotukset johtuvat mm. tämän kevään maataloustuloratkaisun palkkojen korotuksista. Maito kallistuu noin neljä penniä litralta. Voin ja juustojen hinta nousee noin 50 penniä kilolta. Jäätelö on huhtikuussa 7,5 prosenttia kalliimpaa kuin nyt. Lihan hinta nousee vajaat kaksi

prosenttia. Myös työpaikkaruokailu kallistuu. Korotukset tulevat voimaan huhtikuun puolivälissä. Hinnat työpaikkaruokaloissa nousevat noin neljä prosenttia.

Huhtikuun alusta lähtien eivät 16-vuotiaat enää saa työttömyyskorvausta. Ikäraja nousee 17 vuoteen. Asia perustuu työllisyyslain muutokseen. Muutos pohjautuu tämän vuoden valtion budjettiin. Hallituksen tarkoitus on vähitellen ohjata alle 18-vuotiaat työttömät enemmän ammatilliseen koulutukseen. Tällöin nuoret työttömät saavat koulutukseen liittyviä sosiaali-
 etuja eivätkä työttömyyskorvausta.

Presidentti on armahtanut Pertti Haaparannan joka on ollut vankilassa koska ei halua käydä aseellista varusmiespalvelusta. Haaparanta pääse ehdonalaiseen, sinä aikana hän suorittaa siviilipalveluksen paikassa, joka hänelle määrätään.

Paikallisradiokokeilut alkavat ensi syksynä. Liikenne-
 ministeriö antaa ensimmäisille asemille kokeiluluvat pian. Aluksi luvan saa noin 20 asemaa. Kaikki asemat eivät luultavasti tule saamaan mainostamisoikeutta. Paikallisradiolupia annetaan sekä kaupallisille yhtiöille että yleishyödyllisille järjestöille.

Suomen Keijo Rosberg on aloittanut hyvin tämän vuoden Formula 1 maailmanmestaruuskilpailut. Rosberg tuli ensimmäisessä osakilpailussa toiseksi. Tänä vuonna Rosberg ajaa ensimmäistä kertaa niin kutsutulla turbo-autolla.

Muistattehan että maaliskuun 25. vasten yöllä muutettiin kellot kesäaikaan. Se tarkoittaa että kelloja siirrettiin tunti eteenpäin. Näin voidaan käyttää paremmin hyväksi pitenevän päivän valoisa aika.

Kolme tapaa laihduttaa

Seuraavat laihdutustavat on otettu Jaana-lehdestä. Jokaisen dieetin jälkeen seuraa asiantuntijan mielipide siitä.

Vesipaasto

Vesipaastossa ainoa ravinto on puhdas vesi. Vesipaasto ei ole varsinainen laihdutuskeino. Paasto puhdistaa elimistön kuona-aineista. Vesipaastolle ei pidä ruveta omin päin. Jos haluat kokeilla pitempää vesipaastoa, on käännyttävä asiantuntijan puoleen. Vesipaasto esim. paastokursseilla kestää yhden tai kaksi viikkoa. Sitä voi kokeilla pitämällä vesipaaston yhden päivän viikossa. Näin vuoteen tulee 52 vesipaastopäivää. Jos et syö seuraavina päivinä normaalia enempää, yksi paastopäivä viikossa pudottaa painoa vuoden aikana noin 10-15 kg. Jos pidät yhden paastopäivän, vettä pitää juoda todella runsaasti, vaikka ei janotakaan. Juo kupillinen vettä tunnin, parin välein niin yhteensä juot vähintään kaksi litraa päivän aikana.

Asiantuntija: Kivennäisainetasapaino häiriintyy, jos vesipaasto kestää useita päiviä. Suolan puute heikottaa ja aiheuttaa ennen pitkää vaarallisen kuivumisen. Ei suositella yhtä päivää pidemmäksi ajaksi.

Tohtori Atkinsin dieetti

Amerikkalainen tri Atkins julkaisi noin kymmenen vuotta sitten laihdustusohjelmansa. Atkinsin dieetissä saa syödä niin paljon kuin haluaa lihaa, kalaa, munia, voita, kermaa ja muita rasvoja. Kiellettyä on syödä hiilihydraatteja ja sokeria sisältäviä ruokia. Atkinsin dieetissä ei saa siis syödä esim. mitään leipää, pulloa, puuroja, siis ei mitään viljatuotteita. Kiellettyjä ovat myös peruna, vihannekset, hedelmät ja salaattit. Tohtori Atkins on sitä mieltä että hänen dieetistään voi tulla elämäntapa.

Asiantuntija: Atkinsin dieetillä painon pudotus on lähinnä nestehukkaa. Atkinsin dieetti on vaarallinen niille, joilla on korkea veren kolesterolipitoisuus. Tällä dieetillä kolesterolin määrä veressä yhä nousee: Vaarallinen myös insuliinidiabeetikoille. Tämä dieetti rasittaa maksaa ja munuaisia.

Ruokailutapojen muutokset

★ Varmin tapa laihtua on muuttaa ruokailutavat terveellisemmiksi. Syötkö piilorasvoja? Niitä tulee jos syöt paljon makkaraa, panet paljon voita leivälle ja käristät lihat paljossa rasvassa. Onko iltapalasi perunalastut?

★ Onko ruuassasi piilosokeria? Rakastatko viinereitä,

suklaata ja karamellejä?

★ Meneekä aamupala huonosti alas. Lounaallakaan ei ole oikein nälkä. Mutta illalla ruoka maistaa. Olet iltasyöppö. Maistuuko alkoholi usein hyvältä?

Siis: vähennä rasvan ja sokerin käyttöä. Syö hyvin aamulla ja päivällä mutta illalla kevyesti. Jätä pois turhat makeat ja alkoholipitoiset juomat. Näin pystyt vähentämään huomattavasti kalorimäärääsi, mutta ruokasi on silti monipuolista ja hyvää.

Asiantuntija: Ruokailutapojen muutos on ainut keino saada laihdutuksessa pysyviä tuloksia. Painon lasku on tasaista ja turvallista.

TERVEYDESTÄ JA SEN HOIDOSTA

Hampaita täytyy hoitaa hyvin

Vain noin puolet Suomen aikuisista asukkaista käyvät säännöllisesti hammaslääkärissä. Se on vähän. Syitä siihen, etteivät useammat käy, on kivun pelko, kustannukset ja saamattomuus. Ei tule lähdettyä, vaikka pitäisi. Lasten kohdalla asia on paremmin. Alle 17-vuotiaille hampaiden hoito on ilmaista ja koulussa tarkastukset ovat säännöllisiä. Hampaiden hoidossa harjaus on tärkeintä. Paras tapa säästyä hammassai-

rauksilta on harjata hampaat hyvin aamuin illoin. Hammasharjan pitäisi olla pehmeä. Hammastahna saa mielellään olla sellaista, jossa on mukana fluoria. Harja ei mahdu kaikkiin hampaiden väleihin. Tarvi- taan vielä hammastikkuja tai hammaslankaa. Suo- messa ei olla vielä oikein totuttu käyttämään ham- maslankaa. Se on kätevä tapa puhdistaa hampaita. Jokainen tietää, että makeat välipalat ovat pahaksi hampaille. Hyvin järkevä käytäntö on syödä kerralla tarpeekseen makeaa eikä niin että karamelliä tai suk- laata mutustellaan joka aterian jälkeen.

Lentulehdukset tuntee siitä että ikenet kutiavat ja pahemmassa vaiheessa vuotavat verta. Lentulehduk- sen aikana hampaiden puhdistus saattaa tehdä hyvin kipeää. Ainoa tapa päästä tulehduksesta on kuitenkin jatkaa harjausta kivusta huolimatta, vieläpä erityisen huolellisesti. Jos ei tehokas puhdistus auta, on men- tävä hammaslääkärille.

Hampaiden paikat tehdään muovista tai metallista. Valkoinen muovipaikka pysyy vain etuhampaissa. Takahampaissa käytetään yleisimmin amlagaami-nimis- tä metallia. Jotkut voivat kustantaa itselleen myös kul- taiset hammaspaikat. Se on kestävä paikka-aine, mutta kallis.

Kuinka kallista hammaslääkärillä käynti sitten on. Taulukkoehdotusten mukaan tällä hetkellä maksaa

– perustarkastus (ei hoitotoimia)	60-70 mk
– hampaan poisto	noin 60 mk
– puudutus	noin 35 mk
– amalgaamipaikka (koosta riippuen)	80-150 mk

– hammaskiven poisto (hampaiden pinnalta hiotaan ruma kellertävä kottuma pois)	
15-20 minuuttia	120 mk
30-40 minuuttia	200 mk

Eivät hinnat nyt sentään ketään voi perikatoon viedä. Hankaluutena on se, ettei hammaslääkärikuluja saa takaisin sairausvakuutuksesta. Verotukseen ne voi liittää, mutta sielläkin yläraha on melko alhaalla. Kai- kesta huolimatta hampaat kannattaa hoitaa. Mitä use- ammin käyt tarkistuttamassa, sitä halvempia ovat hoi- dot.

ULKOILIJAN IHONHOITO

Ihana kevätaurinko houkuttelee ulos hangille ja käve- lyille. Muista, että kylmänä vuodenaikana iho on eri- tyisen herkkää. Se täytyy ottaa huomioon kun ulkoilee kevättalven loistavina päivinä. Kun auringonsäteet heijastuvat lumesta, niiden polttovoima on moninker- tainen. Aina kun oleskelet kauan kevätaurinkossa, iho on suojattava aurinkovoiteella. Levitä ulkoiluvoiden iholle vähintään puoli tuntia ennen ulosmenoa. Silloin se ehtii imeytyä kunnolla. Huuluet kannattaa suojata erityisen hyvin. Huulista puuttuu melamiini-niminen aine, joka muualla iholla aiheuttaa rusketuksen. Huu- lissa ei myöskään ole itsestään rasvoittavia talirauha- sia, joita ihmisen iholla muuten on. Lisäksi huulten iho

on erityisen ohut. Siksi huulet niin sanotusti rohtuvat helposti hoitamatta. Jos tavallinen huulirasva ei riitä, kemikaliokaupasta voi ostaa erikoistuotteita. Poista aina ulkoiluvoide sisään palattuasi. Se on liian raskas voide sisälle. Käytä puhdistusmaitoa ja levitä iholle sen jälkeen normaalia kosteusvoidetta.

ILMOITUKSET

Kuurosokeiden kommunikaatio/liikkumistekniikan kurssi pidetään kuulonäkövammaisten lasten kuntoutuskeskuksessa Kukkumäentie 27, Jyväskylä 14.5.-18.5.1984. Kurssilla opetetaan viittomakieltä, sormiaakkosia, pistekirjoitusta ja liikkumista valkoisen kepin avulla. Kurssille otetaan 20 henkilöä. Kurssi on ilmainen ja matkakustannukset korvataan halvimman kulkuneuvon mukaan. **Ilmoittautumiset 28.4.84 mennessä** omalle aluesihteerille tai kurssin vetäjä Pirjo Rissaselle osoitteella: Pirjo Rissanen, Aleksanterinkatu 29 B 22, 33100 Tampere, puh. (931) 147693 (sama numero myös tekstipuhelimeen).

Aluesihteerä Pirjo Rissanen on talvilomalla ajan 10.-19. huhtikuuta 1984.

LUKIJAN PALSTA

VUOSIKOKOUSVAIHEITA

Tulipa käytyä taas yhtenä edustajana ja vähän reporterimielessäkin seuraamassa vuosikokousta Hesasä. Hitaana hämäläisenä otin förskottia ja painelin jo pari päivää ennen pikavuorolla Helsinkiin. Siellä oli vastassa isäntäväkeni Kasurinen. Sain oikein lämpimän vastaanoton. Se lämmitti mieltä ja sydäntä. Oikein reilut kiitokseni siitä huolenpidosta. Olin perheessä, jossa vallitsee yhteenkuuluvuudentunne ja lämpimän kodin rauha ja hyvä tahto.

Itse kokous meni mukavasti. Tittelit menivät hyvin kaupaksi, ei siinä mitään. Meille esiteltiin se yhdistyksen varsinainen »kuohukerma». Näin huvinäköputkesta kestokatsottuna voi sanoa, että minun silmäni lepäsi. Oli komeeta ja oli nättiä. Hyvä maku on valitsijoilla ollut. Saatiin sitten yksi viittomamerkki lisää. »Tuikku», se sopii hienosti, mutta vissiin se on salaa harjoitellut sen jäniksen kanssa. Se loiva kaarre sopii ihan hyvin Nöpön korvan kaarteeseen, niin hienosti se meni.

Siinä loppuvaiheessa oli sitten liikuttava hetki, kun Marja-Leenalle ojennettiin kauniita ruusuja. Puheen piti varapuheenjohtaja. Se tuli aidosti sydämestä, se liikutti mieltä ja näin päättyi kokous. Hotelli Aurorankin

väki oli tyytyväinen, koskapa me saimme lasten herkua, jäätelöä, jälkiruuaksi. Minä siinä sitten aikani pyörittäni kapeaa polkua seuraavaan päivään, palailin hiljalleen pikavuorolla Vääksyyn. Ei siinä reissussa rähjäntynyt vaan virkistyi viisaasti.

Reissuterveisin, Ossi Rajala

SUOMEN KUUROSOKEAT RY. Finlands Dövblinda rf.

Mäkelänkatu 50, 00510 Helsinki
puh. (90) 77041/vaihde
toiminnanjohtaja Inger Lindgren
johtava aluesihteri Kaija Salekari
taloussihteri Tuija Pirhonen
toimistosihteri Dagi Ahvenainen

Aluesihterit

(Tavattavissa varmimmin maanantaisin klo 8.00-15.45)

Maija Haapalainen

Maakuntakatu 12
96100 Rovaniemi
puh. (991) 13589

Keskussairaalapiirit

Lappi, Länsipohja

Risto Manninen

Sairaalakatu 11
70100 Kuopio
puh. (971) 226941

Kuopio, Pohjois-Karjala,
Savonlinna

Heikki Paatelainen

Patruunankuja 7 C 24
08200 Lohja
puh. (912) 86971

HYKS Länsi-Uusimaa,
Kanta-Häme, TYKS

Terhi Pikkujämsä

puh. (90) 77041

HYKS Itä-Uusimaa,
Etelä-Saimaa, Kotka,
Mikkeli, Päijät-Häme

Pirjo Rissanen

Aleksanterinkatu 29 B 22
33100 Tampere
puh. (931) 147693

Etelä-Pohjanmaa, Keski-Suomi, Satakunta,
TAYKS, Vaasa

Hilkka Yli-Penttilä

Koskitie 19
90500 Oulu
puh. (981) 340442

Kainuu, Keski-Pohjanmaa, OYKS

**Kuulonäkövammaisten
lasten kuntoutus-
keskus**

Kukkumäentie 27
40600 Jyväskylä
puh. (941) 216798

Marja-Leena Saarinen
johtaja

Kuurosokeiden palvelutalo

Virtainpolku 2
33720 Tampere
puh. (931) 178039

Harri Haapasaari
johtaja

**Kuntoutusohjausta
keskussairaala-
piireittäin**

Helkki Pastelainen
Patrianankuja 7 C 24
08200 Lojja
puh. (912) 80971

Terhi Pikkulämä
puh. (90) 77041

Piirjo Riisänen
Aleksanterinkatu 29 B 22
33100 Tampere
puh. (931) 147893

Hilkka Yli-Penttilä
Koskia 19
90500 Oulu
puh. (981) 340442