

# TUNTOSARVI

N:o 8 1981



## TUNTOSARVI

Kuulonäkäkövammaisten lehti

ilmestyy 22 kertaa vuodessa

N:o 8

30. p:nä huhtikuuta 1981

7. vuosikerta

## JULKAISIJA

Näkövammaisten Keskusliitto ry.

Varat tämän lehden kustannuksiin on lahjoittanut

Lions-piiri 107 N

## VT PÄÄTOIMITTAJA

Kai Leinonen

## TOIMITUKSEN OSOITE

Vähäheikkiläntie 50

20810 Turku 81

puh. 921-355 310

## SISÄLLYS

VT Päätoimittajan palsta .....	1
Ajankohtaista .....	2
Liputuspäivät .....	4
Eläin- ja kasvitietoa .....	6
Keittiömestari .....	8
Tietokilpailu .....	10
Lukijan kirjeitä .....	11
Urheilu-uutiset .....	13
Ilmoituksia .....	15
Voimistellaan kotona .....	16
Järkeä laihtutuksiin .....	18

## VT PÄÄTOIMITTAJAN PALSTA

### Hei Kaikki Lukijat!

Olen Tuntosarvi-lehden väliaikainen päätoimittaja: Nimeni on Kai Leinonen ja monet teistä varmaan tuntevatkin minut. Mutta niille, jotka eivät vielä tunne minua, kerron muutaman sanan itsestäni. Asun Turussa, joka on 750 vuotta vanha kaupunki. Teen työtä Turun kuulovammaisten ammattikoulun asuntolassa. Lisäksi toimin mahdollisuuksien mukaan kuurojen ja kuurosokeiden tulkkina. Turussa on tällä hetkellä neljä kuurosokeaa.

Toivon ja haluan, että te kuurosokeat kirjoitatte omaan lehteenne kaikenlaisia kertomuksia ja myös sellaisista asioista, jotka ilahduttavat ja häiritsevät teitä. Lisäksi toivon, että lähettäisitte minulle tietoja millaisista asioista haluatte tietää. Yritetään yhdessä tehdä Tuntosarvesta monipuolinen lehti, josta kaikki pitävät.

Hyvää kevätmieltä kaikille

Kai

## AJANKOHTAISTA

Paavi Johannes Paavali II aloitti pääsiäisviikon juh-lamenot kiirastorstaina. Joka päivä paavi saarnasi seurakunnalle. Hän sanoi mm. että kaikkien kristit-tyjen täytyy olla valmiita palvelemaan kanssaihmi-siään ja ★tekemään uhrauksia yhteisen hyvän vuok-si. Paavi puhui myös maailmanrauhasta ja ★abort-tien lopettamisesta.

## PYÖRREMYRSKYJÄ: USA, INTIA

Pyörremyrsky riehui Yhdysvalloissa Oklahomassa. Viisi ihmistä kuoli ja 37 haavoittui. Lisäksi myrsky tuhosi paljon taloja. Yli 150 ihmistä kuoli Itä-Intias-sa. Myrsky tuhosi useita kyliä. Aikaisemmin vuonna 1978 pyörremyrsky surmasi 176 ihmistä samoilla seuduilla.

## SUKKULA: AMERIKKALAINEN AVARUUS-ALUS

Sukkula on pieni lentokone, joka laukaistaan ava-ruuteen. Avaruussukkulan lento maapallon ympäri

on suuri saavutus. Astronautti John Young on ollut aikaisemmin myös avaruudessa. Toinen astronautti oli Robert Crippen.

Avaruussukkulan nimi on Columbia. Lento kesti 54 tuntia 21 min. Columbialla lennetään vielä 3 ker-taa. 50 000 ihmistä oli tehnyt työtä 9 vuotta, kun-nes sukkula pääsi avaruuteen. Se tuli maksamaan 40 000 miljoonaa markkaa.

## KAADETUT HAUTAKIVET

Tuntemattomat ★ilkivallantekijät ovat jatkuvasti kaataneet ja rikkoneet hautakiviä eripuolilla Suo-mea. Törkeät teot ovat jatkuneet jo kauan aikaa. Nyt on Helsingissä Malmin hautausmaalla kaadettu 160 hautakiveä. Poliisi tutkii asiaa.

## TYÖTTÖMYYTTÄ

Viime vuonna työttömiä oli maassamme 113 000. Nykyiset tutkimukset osoittavat, että työttömien lu-kumäärä kasvaa 130 000:nteen.



## LIPUTUSPÄIVÄT

### VAPPU

Vappu on toukokuun ensimmäisenä päivänä. Vappu on työläisten sekä ylioppilaiden juhla. Kaikkialla ylioppilaat laittavat ylioppilaslakin päähänsä ja muistelevat entisiä kouluajoja. Kansanedustajat pitävät puheita eri puolilla Suomea.

Vappu on kevään merkki. Suuremmissa kaupungeissa on vappuna kirpputoreja. Kirpputoreilla myydään erilaista vanhaa tavaraa esimerkiksi vaatteita ja kenkiä sekä kirjoja.

Muuttolinnut saapuvat Suomeen ja aurinko paistaa, jolloin lumi sulaa ja syntyy **★**puroja.

Vappuna syödään tippaleipiä, munkkeja sekä juodaan simaa. Lapsille on myytävänä ilmapalloja, serpentiinejä sekä erilaisia vappunaamareita.

Erilaiset järjestöt ja yhdistykset myyvät myös vappumerkkejä saadakseen rahaa oman toimintansa tukemiseen.

### HYVÄÄ VAPPUA KAIKILLE

## ÄITIENPÄIVÄ

Äitienpäivä on toukokuun 10 päivänä. Silloin muistetaan kaikkia Suomen äitejä. Presidentti Kekkonen järjestää juhlat linnassaan ja jakaa mitaleja **★**ansioituneille äideille. On muistettava, että jokainen äiti on yhtä tärkeä ja arvokas. Äitienpäivänä keitetään äidille aamukahvit sekä annetaan kukkia. Muinakin päivinä kuin äitienpäivänä pitäisi ajatella kuinka tärkeä äiti on. Toivottavasti kaikki isät ja lapset muistavat äitiä edes äitienpäivänä.

### J.W. SNELLMANNIN PÄIVÄ

J.W. Snellmannin päivää vietetään toukokuun 12 päivänä. Snellman syntyi vuonna 1806 ja kuoli vuonna 1881. Hänen elämäntyönsä oli saada itsenäinen ja sivistykseltään yhtenäinen valtio. Snellmannin aikana ruotsin kieli oli ainoa oikea kieli, mutta Snellman alkoi vastustaa kaikkea ruotsalaisuutta. Hänen ansiostaan suomen kielestä tuli tasavertainen ruotsin kielen kanssa. Snellmannin toimesta Suomeen tuli vuonna 1865 ainoaksi maksuvälineeksi hopeamarkka. Suomen Pankki perustettiin myös vuonna 1868. Snellman toimitti myös sanomalehteä, jonka nimi

oli Maamiehen Ystävä. J.W. Snellman oli hyvin  
 ★isänmaallinen ihminen.



## ELÄIN- JA KASVITIETOA

### MAAKOTKA

Suomen suurin lintu on maakotka. Sen siipien väli on yli 2 metriä pitkä. Kotka asustelee autoilla seu-  
 duilla. Se tekee pesänsä korkealle puuhun. Aikaisem-  
 min lintua ammuttiin, mutta nyt se on rauhoitettu  
 (ei saa ampua). Kotka elää Etelä-Suomessa saaristos-  
 sa. Se synnyttää 2-4 poikasta. Maakotka syö myyriä,  
 hiiriä, käärmeitä ja jäniksiä.

### SINIVUOKKO

Sinivuokko on kevään tunnus ja yksi kauneimmista  
 kasveistamme. Se on liian kaunis, sillä sitä poimitaan  
 innokkaasti (paljon). Sen myyminen ja kaupittelu  
 on kielletty.

Lehtien väri on sininen tai punertava. Usein nä-  
 kee myös aivan punaisia. Se kasvaa parhaiten aurin-  
 koisilla rinteillä. Sinivuokko kasvaa Etelä-Suomessa.

Eniten sitä kasvaa Ahvenanmaalla. Sinivuokko on äi-  
 tienpäiväkukka.

### KÄÄPIÖSILKKIAPINA

Kääpiösilkkiapina on maailman pienin oikea apina.  
 Vastasyntyneenä se on 4,5 cm pitkä eli pienempi  
 kuin aikuisen ihmisen pikkusormi. Täysikasvuinen  
 kääpiösilkkiapina on 11 cm pitkä + häntä, joka on  
 melkein yhtä pitkä. Afrikassa, Amatzonin viidakois-  
 sa ovat kääpiösilkkiapinat yleisempiä kuin oravat  
 Suomessa, mutta eläintarhoissa ne ovat hyvin epäta-  
 vallisia. Ruotsissa, Skanssenilla on muutamia kääpiö-  
 silkkiapinoita ja ne ovat lisääntyneetkin siellä.

Identtiset kääpiösilkkiapinavauvat  
 painavat vuorokauden  
 ikäisinä vain 18 g.



## KEITTIÖMESTARI

### PIKAPATA

lenkkimakara

3 dl makaronia

8 dl lihalientä

yksi paketti pakastevihanneksia

sipuli

mausteeksi sinappia ja hienoksi hakattua persiljaa

Hakkaa sipuli pieneksi ja keitä sitä lihaliemessä yhdessä makaronien kanssa noin 10 min. Kuutioi makara ja lisää se yhdessä sekavihannesten kanssa kattilaan. Mausta sinapilla. Anna padan vielä kiehua n. 5 min. ja lisää suolaa jos tarvitaan. Laita päälle runsaasti hienoksi hakattua persiljaa.

### MAKSAMUREKE

250 g jauhelihaa

250 g jauhettua maksaa

1 dl kermaa

2 raastettua sipulia

hieman korppujauhoja

mausteeksi suolaa, valkopippuria ja meiramia

Anna korppujauhojen turvota kermatilkassa ja sekoita sitten yhden munan kanssa maksamureketaikina. Sipuleista tulee murekkeeseen voimakas maku, jos raastat ne hienoksi hakkaamisen sijasta. Murekkeen voit kypsentää joko kapeahkossa, voidellussa uunivuoassa tai sitten voit kääriä sen määrän voipaperin sisään. Tarjoa lisänä keitetyjä vihreitä papuja.

### IRLANTILAINEN KEITTO

250 g lampaan rintaa

250 g raavasta possua

perunoita

sipulia

porkkanoita

mausteeksi suolaa, laakerinlehteä ja valkopippuria

Paloittele lihat siisteiksi kuutioiksi ja aloita niiden keittäminen kylmästä vedestä. Heti kun vesi kiehuu, kuori vaahto pois. Leikkaa perunat ja sipuli lohkoiksi ja lisää kattilaan mausteitten kanssa. Porkkanalohkot voit lisätä myöhemmin.

Anna keiton kiehua niin kypsäksi, että perunat hajoavat liemeen ja samalla saostavat sen. Myös sipulit häviävät lähes olemattomiin.

Tarjoa keitto rouheleipäviipaleitten ja voimakaitten juustosiivujen kanssa.



## TIETOKILPAILU

### 10 KYSYMYSTÄ

1. KUINKA MONTA HAMMASTA ON IHMISELLÄ?
2. KUKA ON SUOMEN PÄÄMINISTERI?
3. MONTA KANSANEDUSTAJAA ON EDUSKUNNASSA?
4. ONKO SUUTARI a) kala b) lintu c) kasvi?
5. KUINKA MONTA IHMISTÄ ON SUOMESSA?
6. MIKÄ ON ENGLANNIN PÄÄKAUPUNKI?
7. KUINKA MONTA NISÄÄ ON SIALLA?
8. MIKÄ JOUKKUE VOITTI JÄÄKIEKON SUOMEN MESTARUUDEN?
9. MINKÄ LAJIN URHEILIJAJA ON JARI PULKKINEN?

## 10. SUOMI SIIRTYI KESÄAIKAAN. SIIRRETIINKÖ KELLOA ETEENPÄIN VAIKO TAAKSEPÄIN YKSI TUNTI?

Vastaukset sivulla 20



## LUKIJAN KIRJEITÄ

### OPETTELEN VIITTOMAAN

Kun tulin ensimmäisen kerran Huttulaan kuurosokeiden kurssille siellä oli hyvin hauskaa ja silloin en osannut ainoatakaan sanaa viittoa enkä tuntenut yhtään pistekirjoitusta. Nyt osaan kirjoittaa pisteitä ja lukea myös, mutta en kyllä sormillani vaan näillä heikoilla näönrippeilläni ja nyt minulla on hyvä viittomakielen opettaja.

Seppo Lukkari sai minut oppimaan pistekirjoituksen ja luulin, että ennemmin oppisin lentämään kuin lukemaan ja kirjoittamaan pisteitä. Samalla tavalla ajattelin, kun rupesin opettelemaan viittomaan. Se on vaikeaa, kun on vain kaksi kättä ja

kymmenen sormea ja minulla on niistäkin vielä yksi väärä ja niillä pitää sitten tehdä satoja ja taas satoja merkkejä.

Mutta minulla on nyt kiva opettaja. Olen saanut jo yli 30 tuntia opetusta. Opettajani on Kai Leinonen. Ensin hän opetti sormiaakkosia ja niitä käteen viittomaan. Piti pitää silmät kiinni, että ei nähnyt mitään. Mutta kyllä minä välillä tirkistelin. Opettaja yritti olla ankara, mutta ei pannut nurkkaan. Eihän silloin olisi voitu opetella mitään.

Nyt on harjoiteltu paljon sanoja sekä opeteltu muutamia lauluja. Mutta kestää kauan, ennenkuin oppii kunnolla. Olen innostunut opettelemaan, pelkään kuitenkin, että en saa riittävästi viittomakielen opetusta. En tiedä, kuinka kauan opettaja saa tulla opettamaan.

Iloiset kevätterveiset teille kurssitoverit  
Aune Valtonen

## TORNION MATKASTA

Olen ollut kaksi kertaa Tornion leirillä Aunen kanssa ja toivon mukaan taas ensi kesänä pääsemme myös.

Siellä on ollut mukavaa. Viime kesänä Hilikka opetti minua viittomaan laulun Taivas on sininen ja valkoinen ja yritin viittoa sen loppujuhlassa. Toiset lauloivat mukana. Matkan teko on meille niin kovin vaikeaa, kun olemme kuulo-näkövammaisia. Takaisin tulo oli viime kesänä hyvin surullinen. Aune itki, koska pelkäsi niin ilman opasta ja vaihdot kulkuneuvosta toiseen ovat hankalia. Lopulta koti sentään löytyi.

Jussi



## URHEILU-UUTISET

Suomen miehet ja naiset pelasivat hyvin pöytätenniksen MM-kilpailuissa. Miesten pelit eivät olleet oikein hyviä ja he olivat hermostuneita. Edellisissä MM-kilpailuissa Suomen miehet olivat 22. mutta nyt he olivat 25. Maita oli yhteensä kilpailuissa mukana 63.



Suomen naiset menestyivät hyvin. Naisia oli 3 mukana ja heidän nimensä ovat Sonja ja Monica Grefberg sekä Eva Malmberg. He ovat Suomen parhaimpia pelaajia. Koskaan aikaisemmin suomalaiset eivät ole menestyneet näin hyvin. He sijoittuivat 13. tilalle.

Suomen Rauno Aaltonen tuli kakkoseksi Keniasa järjestetyssä Safari-rallissa. Safari-ralli on 5000 km pitkä autokilpailu. Voittaja oli Kenian Sekhar Mehta, joka voitti nyt 4 kerran. Toinen suomalainen Timo Salonen sijoittui hyvin neljänneksi.

Talviurheilulajeissa Suomi menestyi mukavasti muunmuassa mäenlaskukilpailuissa. Jari Pulkkinen oli paras mäkihyppääjä. Kesäurheilulajit ovat alkaneet. Yleisurheilijat ovat jättäneet sisähallit ja siirtyneet ulkokentille harjoittelemaan. Jalkapalloilijat ja pesäpalloilijat ovat myös aloittaneet omat kilpailunsa.



## ILMOITUKSIA

Tule mukaan KUUROSOKEIDEN LOMAVIIKOLLE Lomakoti Koivurantaan. Lomaviikko järjestetään 25-31.5.81. Koivuranta on Savo-Karjalan Sokeat ry:n lomakoti. Lomakoti on Kuopion lähellä, hyvin kauniilla paikalla. Lomaviikon vetäjäksi on lupautunut Risto Huovinen. Risto on ollut mukana monilla kurseilla ja leireillä. Monet teistä tuntevatkin hänet ennestään. Risto on luvannut järjestää lomaviikon aikana myös jonkun verran ohjattua toimintaa. Voit ottaa mukaan lomaviikolle oman oppaan, esim. jonkun perheenjäsenistäsi.

Lomaviikko on sinulle ja oppaallasi maksuton. Myös matkat korvataan halvimman kulkuneuvon mukaan.

Ilmoittautumiset lähetetään kirjallisina (kirje tai postikortti) Kaija Salekarille os. Suomen Kuurosokeat ry, Mäkelänkatu 50, 00510 Helsinki 51. Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä, joten pidä kiirettä.



## VOIMISTELLAAN KOTONA

Risto Huovinen

Osa teistä haluaisi voimistella kotona, mutta ei tiedä mitä liikkeitä tekisi. Suunnittelin kaksi erilaista voimisteluohjelmaa. Toinen ohjelmista on huonokuntoisille ja toinen hyväkuntoisille. Mieti tarkkaan kumpi ohjelma on sinulle parempi. Tee oma ohjelmasi alusta loppuun ainakin kaksi kertaa viikossa.

### KEVYT HARJOITUSOHJELMA:

1. Seiso suorana ja kurkoita ylös vuorotellen kummallakin kädellä 10 kertaa.
2. Ota seinästä tukea ja nouse varpaille 15 kertaa.
3. Istu tuolilla ja nosta jalat irti maasta polvet suorina (tai polvet koukussa) ja laske hitaasti takaisin alas. Tee liike 10 kertaa
4. Istu tuolille selkä suorana. Nouse seisomaan, istuudu, seisomaan, istuudu . . . Tee liike 20 kertaa.
5. Istu tuolille. Nosta kädet ylös ja taivuta vartalo eteenpäin, jatka taivuttamista alaspäin. Nosta

vartalo hitaasti ylöspäin, suoristaudu. Tee liike 10 kertaa.

6. Istu tuolilla ja ojenna jalat eteenpäin. Pyörittele nilkkoja 1/2 minuuttia.
7. Istu tuolilla selkä suorana. Anna käsien roikkua sivuilla. Nosta olkapäät korviin ja pudota alas. Tee liike viisi kertaa.

### RASKASHARJOITUSOHJELMA:

1. Mene kyykkyyyn ja hyppää ylös. Tee liike 15 kertaa.
2. Mene lattialle selälleen. Nouse hitaasti istumaan ja laskeudu taas selinmakuulle. Pidä leuka rinnassa kiinni, että selkä pysyy hyvässä asennossa. Tee liike 15 kertaa.
3. Etunojapunnerruksia 10 kertaa. Mene lattialle vatsallesi. Laita kämmenet lattiaan olkapäiden kohdalle. Työnnä käsillä itsesi ylös vartalo suorana ja jalat lattiassa. Laskeudu takaisin lattiaan, punnerra ylös, lattiaan . . . Tee liike 5-20 kertaa, jokainen kuntonsa mukaan.
4. Nouse varpaille, laskeudu alas, varpaille, alas . . . Tee liike 20 kertaa.
5. Makaa lattialla vatsallesi. Nosta molemmat jalat irti lattiasta, kohota ylöspäin ja laske hitaasti

alas. Tee liike kahdeksan kertaa.

6. Tee etunojapunnerrus (katso kohta 3), nouse kyykkyyyn, kyykystä hyppy ylös. Aloita taas etunojapunnerruksesta, kyykkyyyn ja hyppy ylös. Tee liikesarja muutaman kerran.



## JÄRKEÄ LAIHDUTUKSEEN

Sirkka Saarinen

Lihavuutta tutkittaessa on tultu siihen tulokseen, että lihavuuteen vaikuttavia tekijöitä on useampia. Toisilla ihmisillä elimistö käyttää ravinnon hyödyksi paremmin kuin toisilla. Lihavuus voi olla myös perinnöllistä.

Sama ruokamäärä eri henkilöillä vaikuttaa eri tavoin. Jos meillä on suruja ja vastoinkäymisiä, niin monet syövät suruunsa. Jo vanhastaan on ollut tapana, kun surraan, kokoonnutaan yhteen. Kun iloitaan, kokoonnutaan ruokapatojen ääreen. Syöminen on yksi seurustelumuoto. Näitä tilaisuuksia on useimmilla paljon. Ei ihme, että monet meistä lihoavat syömällä liikaa ja liian energiapitoista ruokaa.

Syöminen suruun ja pahanolontunteeseen alkaa

usein lapsena. Äiti antaa lapselle aina ruokaa, kun lapsi itkee ja tästä tulee lapselle tapa. Totutuista tavoista on vaikea päästä eroon aikuisenakaan. Lihavalle lapselle muodostuu liian paljon rasvasoluja ja aikuisena hänen on vaikea laihtuttaa. Aikuisena kertyneestä ylipainosta on helpompi laihtuttaa. Uusia rasvasoluja ei enää aikuisena muodostu. Olemassa olevat rasvasolut vain laajenevat kun lihomme ja rasvasolut supistuvat kun laihdumme.

Naisten ylipainoisuus on yleisempää kuin miesten. Onkohan syy siinä, että naiset syövät useammin suruunsa kuin miehet. Miehet taas helpommin juovat suruunsa, tarttuvat viinapulloon.

Mitä haittaa on lihavuudesta? Lihavuus on myös kauneudellinen haitta. On vaikea löytää sopivia vaatteita ja liikkuminen on vaikeaa.



## VASTAUKSET KYSYMYKSIIN

1. 32
2. Mauno Koivisto
3. 200
4. a) kala
5. n. 4,7 miljoonaa
6. Lontoo
7. 10
8. Oulun Kärpät
9. mäkihyppääjä
10. eteenpäin

## RUUSUT

Sano se ruusuin  
kerro se ruusuin,  
keltainen ruusu  
minä rakastan sinua yli kaiken!  
punainen ruusu  
minä himoitsen sinua yli kaiken!  
pienen pienet punaiset ruusut  
kertovat elämän olevan täynnä suurta jännitystä.  
Kaikki nämä kertovat saajalleen kaiken kaiken  
tämän ruusuista kaunehimmista.

## MITÄ SANA TARKOITTAÄ

tehdä uhrauksia = luopua jostakin  
abortti = raskauden keskeyttäminen (vauvan ottami-  
nen vatsasta pois)  
ilkivallantekijä = pahantekijä, kiusaaja  
puro = pieni, pieni joki  
ansioituneet = tehnyt paljon hyvää, menestynyt elä-  
mässä  
isänmaallinen = kunnioittaa ja rakastaa omaa maa-  
taan, tekee parhaansa oman maansa hyväksi