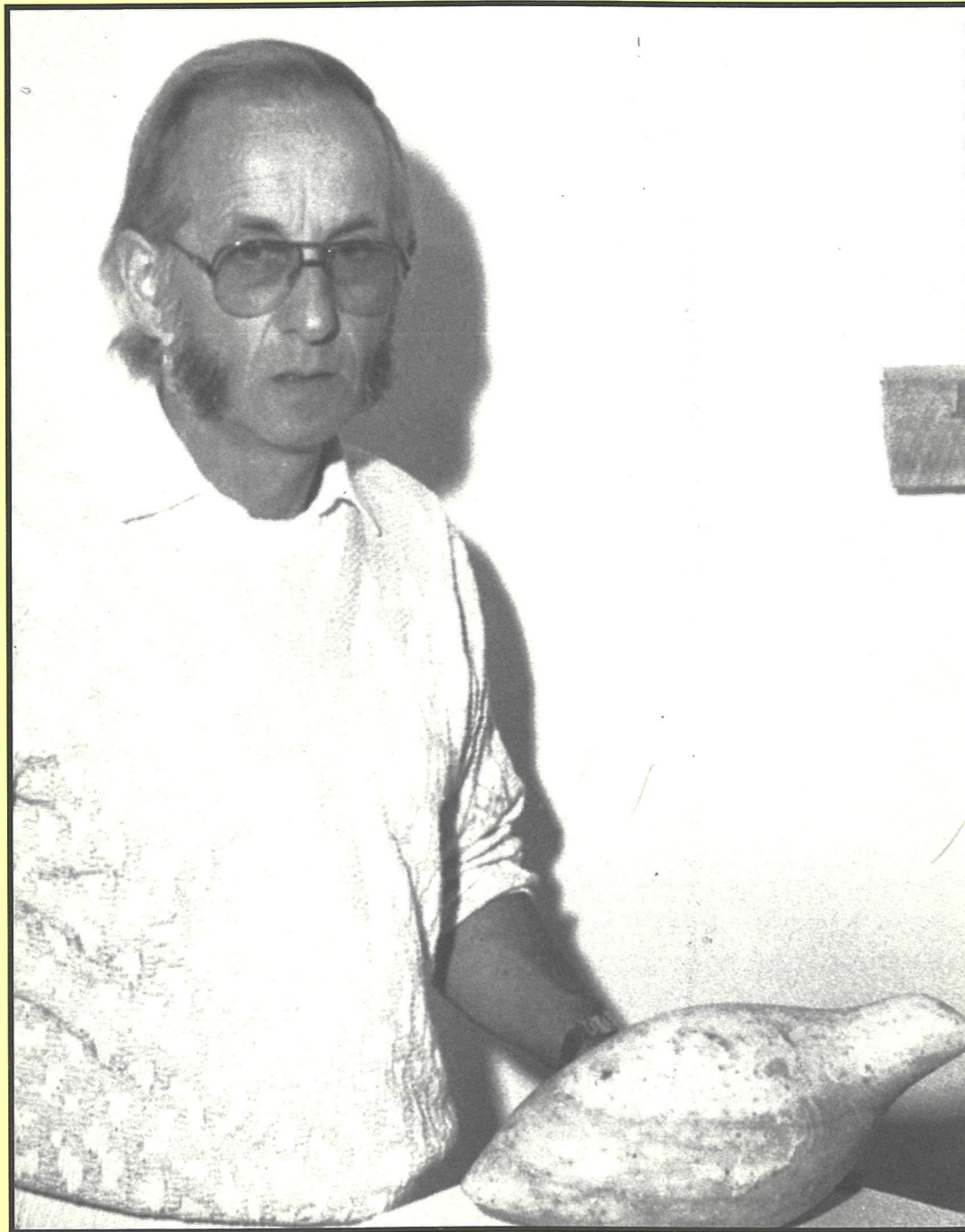


TUNTOSARVI

Selkolehti

•

Elokuu 8/1990



Juhani Saksa ja "Pakkaslintu".



*Ahti Myyrä täytti elokuun alussa 60 vuotta.
Kerromme hänestä lisää sivulla 10.*

TUNTOSARVI

Elokuu N:o 8/1990

16. vuosikerta

Julkaisija

Suomen Kuurosokeat ry
Ilmestyy 11 kertaa vuodessa
iso- ja pistekirjoituksella,
sekä ääni- ja videokasettina.

Päätoimittaja

Leena Turunen

Toimittaja

Raili Karisaari

Toimitus, tilaukset ja osoitteenmuutokset

Mäkelänkatu 52 A
00510 Helsinki
Puhelin: 90-39604 674
Tekstipuhelin: 90-39604 677
Pankki: KOP Keski-Töölö,
Helsinki 101210-168221

Tilaushinta

Kuurosokeille lehti on maksuton.
Muut: 150 mk 12 kk

Sisällys

Luonto on paras ystävämme..	2
Nuorille tulevaisuus.....	4
Vuoden veistos 1990.....	5
Juhani Saksa ja Pakkaslintu.	6
Nuorten leirillä puhuttiin seksiasioista.....	7
Ilot ja surut.....	8
29 kullan mies täytti 60 v....	10
Ehtoolliselle ennen konfirmaatiota.....	11
Lukijoilta	
Marjolan muhinat.....	12
Rakkaus.....	13
Ajatuksia elämästä, onnesta	14
Kirjekerho.....	14
Rannalla.....	14
Tee maukkaita tomaattisilakoita.....	15

Seuraava lehti ilmestyy 20.9.1990

PÄÄKIRJOITUS

Luonto on paras ystävämme

”Me olemme osa maata ja maa on osa meitä. Tuoksuvat kukat ovat sisariamme ja kauriit, hevonen ja suuri kotka ovat veljiämme. Kallioiset vuoret, mehukkaat ruohikot, ponin lämpö; ne kuuluvat kaikki samaan perheeseen.”

Nämä ovat suuren intiaanipäällikön, Seattlen ajatuksia yli sata vuotta sitten. Uskon, että myös monet esi-isämme siihen aikaan ajattelivat samalla tavalla. — Kuinka on nyt? Osaammeko me elää sopusoinnussa luonnon kanssa?

Useimmat suomalaiset sanovat pitävänsä luonnosta. Erityisesti kesällä liikutaan paljon ulkona. Perjantai-iltaisina tiet ovat täynnä maalle matkajia. Kaikki haluavat ulos luontoon. Kuitenkin tuntuu siltä, että monet nykyajan ihmiset ovat vierantuneet luonnosta. He haluavat muokata luonnon oman mielensä mukaisesti.



Tänä kesänä on tiedotusvälineissä ollut pelottavia kuvia luonnon tuhoutumisesta. Ihminen on omilla teoillaan vahingoittanut luontoa. Tehtaiden ja autojen aiheuttamat saasteet ovat aiheuttaneet suuria metsätuhoja ja vesien pilaantumista. Nämä ovat vakavia asioita. Kun ihminen tuhoaa luontoa, hän samalla tuhoaa omat elinmahdollisuutensa.

Onneksi näistä asioista on alettu puhua. Puhuminen ei yksin riitä. On myös tehtävä jotakin. Moniin maihin on syntynyt ympäristöliikkeitä, jotka tiedottavat ja vaativat asioihin parannuksia. Myöskin me jokainen voimme vaikuttaa ympäristömme tilaan jokapäiväisessä elämässämme.

Voimme tarkistaa elämäntapojamme siten, että ne ovat mahdollisimman luontoystävällisiä. Yhden ihmisen ratkaisut voivat tuntua pieniltä, mutta niillä on kuitenkin suuri merkitys.

Luonto on meille suuri voiman lähde. Luonnosta voi nauttia ihan sellaisenaan. Minulla oli tapana mökilläni tehdä joka päivä kierros puutarhassa. Tutkin ja tuoksutelen jokaisen pensaan ja kukkpuskan. Ne ovat elävää luontoa ja niiden hyvinvointi on minulle tärkeää.

Oikein hyvää loppukesää Sinulle, lukijani. Nauttikaamme luonnosta, mutta samalla pitäkäämme siitä huolta. ■

Kaija Salekari



Nuorten leiri pidettiin Marjolassa, Lappeenrannassa. Siellä nuoret tapasivat toisiaan ja saivat kysellä seurustelu- ja seksiasioista.

Nuorille tulevaisuus

Kesän vierailut leireillä ovat panneet ajattelemaan aihetta laajemminkin. Mielessäni pyörivät nuoret ja heidän paikkansa yhteiskunnassa ja yhdistyksessä.

Tosiasia on, että nuori kaipaa paljon tietoa ja vastauksia monenlaisiin kysymyksiin. Nuoren elämässä koulu, ammatti ja työnsaanti ovat perusasioita. Perhe ja ystävät ovat kaikille tärkeitä. Kuulonäkövammaisen nuoren mahdollisuudet vapaaseen liikkumiseen

ovat ehkä rajalliset. Tieto ei tavoita heitä samoin kuin kuulevaa ja näkevää nuorta.

Nuori kysyy, mitä tarkoittaa sana ehkäisyväline; mikä on abortti ja miksi sellainen tehdään? — Kysymyksessä on laajempi asia, kuin vastaus yhteen kysymykseen. On mietittävä asioiden tausta ja merkitys.

Kysymys on nuoren sosiaalisista suhteista; niiden laatu ja määrä, hänen tarpeensa tavata muita ja solmia ihmissuhteita. Näissä tulee eteen myös seksuaalisuuteen liittyvät tiedot ja taidot.

Nuorelle tieto antaa toimintavälineitä ja itseluottamusta. Voimme kysyä, miten hyvin nuoren lähiyhteisö — perhe, omat työntekijät ja muut kouluttajat — ottavat huomioon vamman aiheuttaman rajoituksen saada tietoa ja kokemuksia.

Yhdistyksessä tämä merkitsee nuorten oman äänen kuuntelemista. Nuorissa on voimaa ja taitoa auttaa toinen toistaan. Tämä nuorten oma toiminta on varmasti erilaista kuin missä me nyt olemme toimineet. On tuettava nuorten asiaa — heissä on tulevaisuus.

Haluan peräänkuuluttaa! — Nuoret, ottakaa yhteyksiä omiin työntekijöihin. Jutellaan siitä, millaista toimintaa te nuoret haluatte. Yhdistys voi auttaa teitä löytämään toisenne. Voimme toimia yhdessä teidän omilla ehdoillanne, teitä kiinnostavissa asioissa.

Pirkko



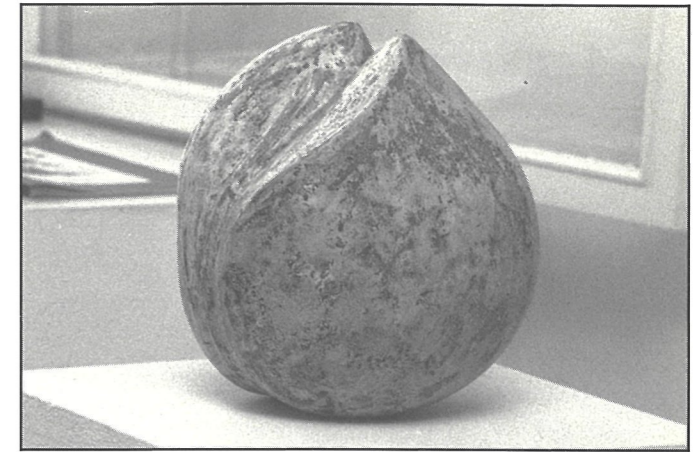
Tähän on tukeva nojata, tuumii Pirkko Virtanen "Tunturi"-veistoksesta.

Vuoden veistos 1990

Vuoden veistos 1990 on valittu. Voittajaksi selviytyi Juhani Saksan kalkkikiviveistos "Pakkaslintu".

Kilpailussa jaettiin myös kaksi kunniamainintaa. Ne annettiin kuvanveistäjä Heidi Limnellin veistokselle "Elämänpuun siemen" ja kuvanveistäjä Hannu Sirenin veistokselle "Tunturi".

"Vuoden veistos" -kilpailu järjestettiin jo toisen kerran. Järjestäjänä olivat Suomen Kuurosokeat ry ja Suomen Kuvanveistäjäliitto. Tämän vuotiseen kilpailuun osallistui 12 kuvanveistäjää. Kilpailun



Heidi Limnellin "Elämänpuun siemen".

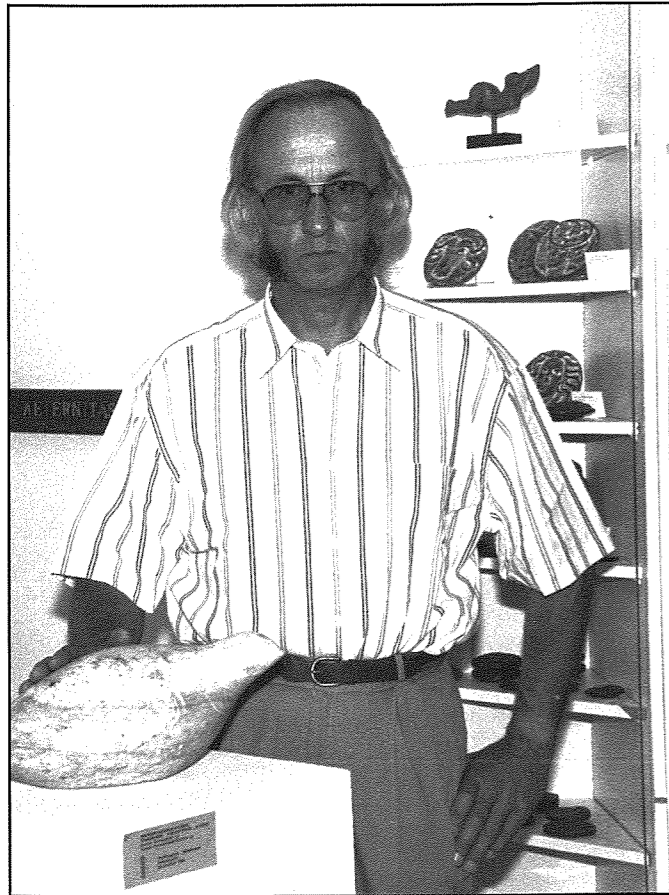
tuomaristona oli Suomen Kuurosokeat ry:n johtokunta. Vuoden veistos 1990 julkistettiin 13. elokuuta galleria Sculptorissa Helsingissä.

Töitä arvioidessa käsillä on suuri merkitys. Tuntu, tuoksu, pinnan pehmeys tai karheus, lämpö tai kylmyys — siinä muutamia arviointiperusteita. "Pakkaslintu" tuntui miellyttävän kaikkien käsiä.

Kaksi kunniamainintaa

Heidi Limnellin "Elämänpuun siemenen" sai kunniamaininnan. Veistoksen materiaalina on muovi. Arvostelijoiden mielestä veistoksen pinta on pehmeä ja lämmin. Siemenen muoto herätti lukuisia mielikuvia, joku oli tunnistavinaan siinä hevosen kavion, joku taas kaljun isoisan.

Myös Hannu Sirenin graniittiveistos "Tunturi" sai kunniamaininnan. Veistoksen muoto on selkeä ja jyrkä. Sileää pintaa oli miellyttävä kosketella. "Tunturi" herätti uteliaisuutta ja sille keksittiin jos jonkinlaista käyttöä. ■ -RK



Juhani Saksa ja Pakkaslintu

Kuvanveistäjä Juhani Saksan kalkkikivityö "Pakkaslintu" on valittu "Vuoden pienoisteistokseksi". Veistos on muodoiltaan selkeä. Se on helppo hahmottaa. Se on sileä ja miellyttävä koskettaa. Näin arvioivat valitsijat Saksan työtä.

Vuoden 1989 -kilpailussa Saksa sai kunniamaininnan lintuveistoksestaan "Pienet päiväunet".

Juhani Saksa tunnustautuu eläinten kuvaajaksi. Pääosa töistään on eläinaiheita. Teen työtäni rakkautta kiveen ja kunnioituksesta eläimiä kohtaan, Saksa tunnustaa.

Juhani Saksa haluaa töissään tuoda esille kuvattavansa olennaisen muodon. Toinen tärkeä asia on liike. Työtä katsellessa on oltava tunne kuin eläin juuri lähtisi liikkeelle, vaikka onkin paikallaan.

Saksan kivikausi

Juhani Saksa sai kipinän kuvaamataiteisiin jo lapsena. Mallit tulivat isältä, joka maalasi ja teki veistoksia. Materiaalinaan hän käytti mm. tervaleppää.

Juhani Saksan kuvanveistäjän ura alkoi v. 1966. Tervaleppä vaihtui saveksi, kipsiksi ja pronssiksi. Vuonna 1981 alkoi Saksan "kivikausi". Hän hankki perusopit Italian marmoristudiolta ja muotoili ensin marmoria ja sitten graniittia. Parin vuoden takainen löytö on Lohjan kalkkikivi.

— Kalkkikiven veistäminen vie kolme kertaa enemmän aikaa kuin graniitin. Sen työstö on vaikeaa, mutta sen kiteisyys ja värien vaihtelut viehättävät, Saksa kuvailee.

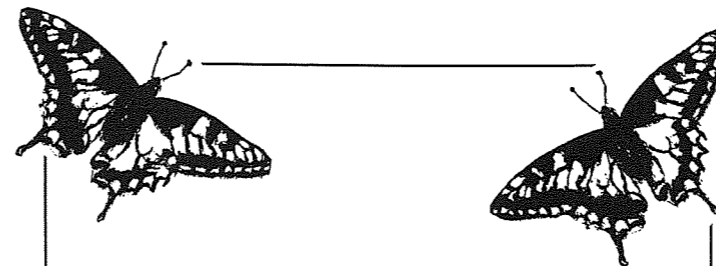
Myös tietoisuus siitä, että kivi on 2000 milj. vuotta vanhaa ja että se on nostettu syvältä maan uumenista, herättävät Saksassa vahvoja tunteita. Hän kertoo "Pakkaslinnun" kalkkikiven tulleen 350 metrin syvyydestä.

Kivi — elävä materiaali

— Kivi hengittää, väittää Juhani Saksa. — Ennen työstöä on saatava yhteys kiven sisimpään, sen kanssa on päästävä yksimielisyyteen. Jokaiseen työhön, oikean kiven löytymisen jälkeen, kuuluu lukuisia kahdenkeskisiä seurustelutuokioita, hän kertoo.

— Aika häviää. Aistini rekisteröivät vain valon vaihtelut ja kosketukseni työstettävänä olevaan kiveen. Jokaisen toimenpiteeni ja liikkeeni perustana on rakkauteni kiveä kohtaan. ■

-LT-

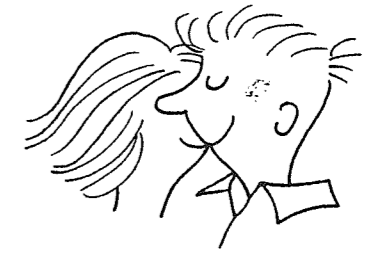


"Hiljaisuuden Lauluja"

Kuurosokeiden runoja isokirjoituksella sekä pisteillä.

Tilaukset:
Suomen Kuurosokeat ry.
Mäkelänkatu 52 A
00510 HELSINKI
puh. (90) 396 041
(Karisaari tai Turunen)

Nuorten leirillä puhuttiin seksiasioista



Kuurosokeiden nuorten leiri pidettiin Lappeenrannan Marjolasassa heinäkuun alussa.

Leirin pääteemana oli nuorten seksi- ja seurusteluasiat.

Leirillä tutustuttiin Kuurojen liiton tekemään opetusvideoon. Siinä kerrottiin, miten tytöstä tulee nainen ja miten poika muuttuu mieheksi. Lisäksi siinä esiteltiin ehkäisyvälineitä. Leiriläiset saivat myös omin käsin tunnustella eri ehkäisyvälineitä. Harvat tiesivät, millaisia ne ovat. Kysyttiin esimerkiksi: "Mitä tämä aine kondomin pinnassa on?"

Leirillä vieraili psykologi Sinikka Miettinen. Häneltä leiriläiset saivat kysellä asioita luottamuksellisesti.

Nuorten mielestä oli hyvä, että leirillä puhuttiin seksi- ja seurusteluasioista. Leirillä kuuli seuraavia kommentteja: "En ole ennen kuulut näistä asioista, oli hyvä saada tietoa!" tai "Näistä asioista pitää puhua enemmän ja riittävän ajoissa! ■



Päiväkahvilla Marjolan maisemissa Pirkko, Jutta, Hilikka ja Riitta.

Ilot ja surut

Seija Troyano

Lomaleirillä Marjolassa oli keskustelupiiri, jossa puhuimme monenlaisista asioista; tärkeitä ihmisistä elämässämme, mieleen jääneistä lapsuusmuistoista, kuinka piristämme ja lohdutamme ystävää, asioista jotka suututtavat ja naurattavat.

Keskustelupiiri oli antoisa ja avartava kokemus. Opimme tuntemaan toisemme erilaisesta näkökulmasta kuin tavallisessa keskustelussa.

Muistot ja tunteet ovat osa meitä itseämme, persoonallisuuttamme. Meillä kaikilla on muistoja lapsuudesta, nuoruudesta, elämässämme tapahtuneista asioista.

Jotkut muistot ovat iloisia, hyviä muistoja. Toiset taas ovat kipeitä ja surullisia muistoja. Me kaikki koemme iloa ja surua elämässämme. Tunne on kuin mittari, joka mittaa kuinka vahvasti koemme asioita. Joku saattaa esim. itkeä katsoessaan elokuvaa tai lukiesaan kirjaa, koska se koskettaa hänen tunnettaan hyvin vahvasti. Meitä suomalaisia sanotaan viileiksi ihmisiksi. Emme helposti näytä tunteitamme muille.

Mummo oli ollut monelle tärkeä ihminen lapsuudessa. Pienen po-



Hilikkaa janotti saunan jälkeen.

jan ensimmäinen kaupunkimatka höyrylaivalla on jäänyt jollekin lähtemättömästi mieleen. Entäs kun sai ensimmäisen kerran kokonaisen kupin kahvia, kuten aikuiset!

Suututtaa, kun puoliso on niin rauhallinen, ettei häntä saa edes suututamaan! Suututtaa kun kaapin ovet on jätetty auki ja pää kolahtaa taas. Suututtaa kun lomalla sataa vettä.

Nauratti . . . pieni kissanpoika, kun kengät hävisivät ja mistä ne sitten löytyivätkään . . . vitsi . . . Ystävää piristetään korteilla, kirjeillä, kukilla, halauksilla, käymällä hänen luonaan, antamalla aikaa, kuuntelemalla.

Näistä pienistä tapahtumista, elämän palapelin osista, kokoamme lopulta oman kuvamme. ■ Seija



Leirin ulkomaiset vieraat olivat Martha ja Albert Palmby Tanskasta.

Yläkuvassa iloinen ja ystävällinen Martha Palmby.

Alakuvassa vas. Seija, oikealla Albert sylissä skorpionin Hilikka.





29 kullan mies täytti 60 vuotta

Ahti Myyrän nimi on tuttu kaikille niille, jotka ovat seuranneet näkövammaisten urheilutoimintaa. Mies on osallistunut 15 kertaa näkövammaisten SM-kilpailuihin ja saanut yhteensä 29 kultamitalia, 29 hopeamitalia sekä 16 pronssia.

Vuonna 1987 Ahti Myyrä sai SM-kilpailujen parhaan kilpailijan palkinnon. Komea palkinto on Myyrän olohuoneen lipaston päällä.

Ahti kertoi elämästään ja harrastuksistaan, kun vierailin hänen luonaan 1.8. 90. Ahti Myyrä täytti silloin 60 vuotta.

5-ottelu kilpailulajina

Ahti Myyrä on monipuolinen urheilija. Sen vuoksi 5-ottelu on hänelle mieluisa kilpailulaji. 5-ottelun lajit ja Ahti Myyrän tulokset ovat tässä:

1. vauhditon pituushyppy
2 m 60 cm
2. 400 m juoksu
1 minuutti 18 sekuntia
3. 60 m juoksu
9 sekuntia
4. kuulantöntö
8 m 75 cm (tulos 3 vuotta sitten)
5. linkopallo
27.50 (tulos vuodelta 1989)

Kaikkiin 5-ottelun lajeihin voi osallistua myös yksittäisesti. Kaikki ihmiset eivät ole hyviä jokaisessa lajissa, mutta Ahti on menestynyt jokaisessa. Hän on kilpaillut myös korkeushypyssä ja kolmiloikassa. Menestyksestä kertoo suuri joukko mitaleja: 29 kultaa, 29 hopeaa ja 16 pronssimitalia.

40 vuotta saman katon alla

Ahti Myyrä on Karjalan poika. Vuonna 1948 hän muutti Vihdin Ojakkalaan, johon hän veljensä kanssa rakensi komean talon 1950. Poikamiehestä tuli ukkomies 1962. Taloon tuli nuori vaimo. Kuului muutama vuosi ja Ahti oli kahden tyttären isä. Nyt tyttäret ovat jo aikuisia.

Ahti asuu talossa yhdessä Irman kanssa ja hoitaa pihapiiriä. Nurmikko on hyvässä kunnossa.

Lenkille kerran viikossa

60 vuotta ei paina urheilumiehen jaloissa. Kerran viikossa Ahti lähtee lenkille yhdessä paikkakuntansa urheiluseuran ihmisen kanssa. Muutama kilometri mennään oikein vauhdilla. Ahtin kädessä on lenkki, toinen on kiinni hänen kaverissaan. Näin on turvallista juosta.

Ahti on käynyt myös hiihtämässä. Liikunta pitää terveenä.

Ahti toivoo liikunnan ohjaajaa

Kuurosokeat tarvitsevat oman liikunnan ohjaajan, Ahti sanoo. Hän kertoo tehneensä tästä asiasta ehdotuksia monta kertaa. -Kuurosokealta puuttuu monasti suunta-vaisto. Senvuoksi liikkumisen harastamisessa tarvitsemme asian tuntijaa, hän tuumii. ■ -LT

Kiitos!

Lämmin kiitos kaikille niille, jotka muistivat minua merkkipäivänäni.

Ystävällisin terveisin

*Ahti Myyrä
Ojakkala*

Ehtoolliselle jo ennen konfirmaatiota

Tuntosarven numerossa 6—7 kirjoitin konfirmaatiosta. Siinä jutussa sanoin, että konfirmation jälkeen nuori menee ensimmäisen kerran ehtoolliselle.

Asia ei ole ihan näin. Sain pastoriltamme Ari Suutarlalta hie-man tarkempia tietoja.

Kirkkolaki on muuttunut noin kymmenen vuotta sitten. Uudessa laissa sanotaan, että lapsetkin voivat nauttia ehtoollista. Asia on näin jos lapsi tulee ehtoolliselle yhdessä jonkun vanhemman henkilön kanssa: esimerkiksi omaisten tai kummien.

Pappi kysyy silloin vanhemmalta: siunataanko lapsi vai annetaanko ehtoollista. Useimmiten pappi panee kätensä lapsen päälle ja siunaa hänet.

Konfirmaatiossa nuori voi nauttia ehtoollista omasta vapaasta tahdostaan, ensimmäistä kertaa elämässään. ■ -LT



Marjolan muhinat

Risto Ruusunen

**Lomaleirillä Marjolan maisemis-
sa pyöri heinäkuussa noin 50
kuurosokeaa tulkkeineen. Poh-
joisin oli tullut Oulusta ja me
toiset Etelä-Suomesta. Kaukai-
simmat vieraamme olivat Mart-
ha ja Albert Tanskasta; oikein
mukavia ihmisiä.**

Leiriviikon ohjelma vaihteli päivit-
täin. Oli tiedotusta, jumppaa ja
niskahierontaa. Markun kanssa
kävimme torilla ja linnoituksessa;
ruokailimme ravintolassa. Kävim-
me kanavaristeilyllä erikoisen nä-
köisellä Camilla -laivalla.

Iltajuhla kuninkaallisten malliin

Iltajuhla pidettiin Irja-kuningatta-
ran merkkipäivänä Marjolan lin-
nansalissa. Ohjelmaa hoitelivat
hovirouva Sointu, hovipalvelijat
Sirpa ja Riitta, lady Hilikka ja lin-
nanhaltija Antti. Antilla oli puuken-
gät ja hirvannahkaiset yötossut.
Vartiopäällikkönä oli Raimo ja ho-
vina minä Risto.

Meillä kaikilla oli hienot juhla-asut
päällä.

Pantomiimia tanskalaisittain

Vieraat esittivät meille hauskan
pantomiimin. He päättivät lähteä
yhdessä kalastamaan. Martha
meni veneeseen ja Albert työnsi
veneeseen vesille ja he rupesivat
soutamaan. Nuorina ja kokemato-
mina he istuivat vastakkain ja
soutivat eri suuntiin. Eihän se ve-
ne minnekkään liikkunut. Sitten
Albert näytti peukalollaan taakse-
päin: ”Tuonne mennään. Sinä
Martha huopaat ja minä soudan.

Tultiin hyvälle kalapaikalle ja uis-
telu alkoi. Kesken kaiken Albertin
uistin tarttui Marthan hameen hel-
maan kiinni. Siinä uistinta irrot-
taessa Marthan sukatkin menivät
rikki ja Albert sai kovat nuhteet.

Kesken kaiken Martha kiljaisi. Ve-
neeseen tuli kylmää vettä ja Mart-
han varpaat kastuivat. Kekseliää-
nä miehenä Albert teki reiän ve-
neen pohjaan, että vesi pääsisi
pois.

Intiaanipäällikön vierailu

Illanviettoamme saapui seura-
maan myös suuri ja mahtava inti-
aanipäällikkö Kotkan sulka. Hän
ratsasti korskuvalla oriilla ja hoi-
teli myhällen pojantytärtään
Höyhensulkaa. Hänen poikansa
Nuori Kotka oli mennyt vaimoi-
neen Huhtiniemen telttakylään
noeuvoitelemaan kyläpäälliköiden
kanssa ja esittämään sade-
tanssia.

Höyhensulkaa kävi moni ihaile-
massa. Vaimoni Raija totesi: Oi-

kein hyvännäköinen vauva. Intiaan-
nipäällikkö nauroi, että parta tärisi
ja rauhanpiippu meinasi pudota
kädestä. Höyhensulka kihersi tyy-
tyväisenä ja heilutti tuttiaan.

Terveiset kaikille ja kiitokset vetä-
jille! ■



RAKKAUS

Iris Alkio

Mitä rakkaus oikein on?

**Minusta tuntuu, että monikaan
ei tiedä. Sanotaan, aivan kuin
mitä tahansa arkista asiaa: Mi-
nä rakastan Sinua.**

**Minä rakastan lapsiani. Uskon,
että se on rakkautta, kun ajat-
telen heidän hyvinvointiaan ja
menestymistään.**

**Mutta entä rakkaus mieheen, jo-
ka on ensin aivan vieras ihmi-
nen.**

Eiköhän rakkaus ole sitä, että pys-
tyy keskustelemaan ja tuntee hy-
väksyvänsä toisensa. Että tuntee
kaipaavansa tämän läheisyyttä ja
kokee hänet todella tärkeäksi.

Rakkaudessa tuntee myös myötä-
tuntoa toisen kivuissa ja vaikeuk-
sissa. Jos on välinpitämätön, niin
rakkaus ei ole oikea, vaan se on
pelkkä tapa.

Mistä johtuukin, kun tuntuu siltä,
että rakkaus olisi kadonnut. Jos
joku sen todella löytää, on se ar-
vokas lahja, jota pitää suojella. Pi-
tää antaa rakkaudelle mahdolli-
suus versoa eli laajentua; kasvaa
ja tuottaa hyvää satoa.

Kaksi onnellista yhdessä. Siitä
versoo koti, monenlaista suunni-
telmaa, huomioidaan kummankin
mielipiteet, pystytään keskuste-
lemaan ja tehdään päätökset yh-
dessä.

Rakkaus hyväksyy yhteisiä ratkai-
suja. Rakkaus on myös pitkämie-
lisyyttä, ymmärtämystä ja huolen-
pitoa. Nainen kaipaa miehen vas-
tuuntuntoa ja turvaa. Mies kaipaa
naisen helliä käsiä kaulallaan,
suudelmia ja kosketusta, kaunis-
ta keskustelua. Näitä samoja asi-
oita kaipaa kumpikin osapuoli.

Rakkaus! — Siihen sisältyy niin
paljon — siihen sisältyy kaikki. Se
ei ole pelkkä sana. Tämä on ai-
he, josta ei pysty kirjoittamaan kyl-
lin oikein, vaan sen täytyy tapah-
tua todellisuudessa, jokapäiväi-
sessä elämässä. ■

Piirros: Väestöliiton selkoesite

Ajatuksia elämästä, onnesta

Minulla ei ole olkaa, johon voisin painautua itkemään.

Mutta minulla on ystäväni, joka luottaa ja rakastaa. Hymyile, sillä hymyilevä ihminen

on kuin pieni aurinko. Se sulattaa ja rohkaisee kylmiä ja arkoja ihmisiä.

Ystävyyden kultaisia sääntöjä:

Älä levitä toisesta perättömiä juttuja.

Älä juorua salaisuuksia.

Älä hauku ystävääsi.

Älä peitä suruasi;

itke jos olet surullinen.

Älä peitä onniasi;

hymyile jos olet onnellinen.

Minusta on hauskaa, kun sinä olet niin iloinen ja hymyilet.

Se tekee toisetkin iloiseksi.

Maailma on kaunis, sillä siihen mahtuu kaikki.

Elämä on vielä kauniimpi, siihen mahtuu vielä enemmän.

Suuret sydämet ovat kuin valtameret.

Ne eivät koskaan jäädy.

Hyvää syksyä kaikille!

Eine Väisänen Jyväskylästä

Kirjekerho



Hei, olen Eino Kuusisto Tampereelta.

Haluaisin lähteä viikoksi viettämään lomaa vaikkapa Tampereen sokeain yhdistyksen lomaviettopaikkaan Koivupuistoon. Mutta yksin ei ole mukava lomailta. Löytyisikö Tuntosarven lukijoista miestä, joka keskustelee viittomalla ja olisi halukas lähtemään loman viettoon?

Olen kiinnostunut rottinkitöistä ja monista muista asioista. Yksin ei ole mukavaa lomailta. Jos olet kiinnostunut leppoisasta loman vietosta, niin ota yhteys.

Terveisin Eino Kuusisto
puh. 931-445508 (tekstipuhelin).



Rannalla

Rannan puissa soitteli tuuli huiluaan, kaislikossa kuiski ja hiipi nukkumaan.

Rannan kiviin liplatti laine kuulemaan mitä kertoisi tuuli kaukaa tultuaan.

Mutt' tuuli nukkuikin ja laine väsähti. Vain kuovi vihelsi ja lentoon pyrähti.

Lasse Hannula



Valmiit tomaattisilakat sekä valmistuksessa tarvittavia aineita.

Tee maukkaita tomaattisilakoita

Tomaattisilakat, eli rapusilakat on mukava syksyruoka. Se on niin helppo valmistaa, että jokainen osaa tehdä sen itse. Silakkafilletit voivat olla tuoreita tai pakastettuja. Nykyisin kaupoissa on myös irrallaan pakastettuja silakkafillettejä, joita myydään 300 gramman kote-loissa.

Hanki näitä tarvikkeita:

300 grammaa silakkafillettejä
vajaa 1/2 teelusikallista suolaa

riipaus valkopippuria

1 pieni tölkki tomaattisoseetta

1 dl kahvikermaa

1 nippu tilliä

Valmista silakat näin:

1. Pane fileet työlaudan päälle nahkapuoli alaspäin. Pane jokaisen fileen päälle vähän suolaa, pippuria ja tilliä.
2. Kääri fileet rullaksi ja pane ne uunin kestäväseen vuokaan.
3. Sekoita kerma ja tomaattisose keskenään ja kaada liemi kalojen päälle.
4. Silppua vielä lisää tilliä pinnalle.
5. Paista 200 asteisessa uunissa noin 15 minuuttia, tai pane ruoka mikroaaltouuniin. Mikrossa kalat kypsyvät noin 7 minuutissa.
6. Tarjoa kalan kanssa salaattia ja lämmintä ruisleipää.