

KUULONÄKÖVAMMAISTEN LEHTI
No15/1979



KUULONÄKÖVAMMAISTEN LEHTI

Ilmestyy 22 kertaa vuodessa

N:o 15/79

15. p:nä syyskuuta

5. vuosikerta

JULKAISIJA

Sokeain Keskusliitto ry

PÄÄTOIMITTAJA

Ulla Kiikka

TOIMITUKSEN OSOITE

Sokeain Keskusliitto ry

Mäkelänkatu 52 A

00510 Helsinki 51

SISÄLLYS

Uutisia	1
Syksystä ruokaa	12
Pakastusvihjeitä	15

Uutisia

HALLITUS TEKI 48,9 MILJARDIN BUDJETIN

Hallitus antaa eduskunnalle 14. syyskuuta vuoden 1980 valtion tulo- ja menoarvion, joka on 48,9 mrd markkaa. Kasvua tästä vuodesta on 13 %.

Hallitus ilmoittaa, että tärkein tavoite on työttömyyden vähentäminen nykyisestä 6,2 viiteen prosenttiin. Työttömyyden hoitoon liittyy ensi vuoden asuntopolitiikka. Hallitus on päättänyt, että ensi vuonna aloitetaan 52 000 uuden asunnon rakentaminen ja 7 800 asuntoa peruskorjataan. Energian säästäminen on yksi budjetin alue ja siksi hallitus esittää määrärahaa n. 200 000 asunnon lämpötaloudellisiin peruskorjauksiin.

Maataloustuotannon markkinointi maksaa 1 250 miljoonaa markkaa.

Teiden rakentamiseen ja kunnostamiseen kuluu 1 500 milj. mk.

Budjettiesitys sisältää myös joukon hintojen ja maksujen korotuksia. Ensi vuonna kallistuvat mm. viina ja tupakka, junaliput ja sairaalamaksut. Öljytuotteiden valmisteveroa korotetaan jo tämän vuoden

lopulla. Se korottaa mm. bensiinin hintaa. Hintojen korotuksen vastapainoksi palkansaajien verotusta tarkistetaan, verovähennysten määriä korotetaan. Veronpalautuksista, jotka piti maksaa ensi maaliskuussa, maksetaan osa jo tämän vuoden lopussa.

Lapsilisiä korotetaan ensi vuonna. Toukokuun alusta äitiysloma pitenee kuukauden. Lasten kotona hoitamisesta aloitetaan maksamaan korvausta.

Kansaneläkkeistä aiotaan poistaa kolmas kalleusluokka. Se merkitsee n. 200 000 ihmiselle eläkkeen korotusta muutamalla kympillä.

TAMPERE JUHLII 200 VUOTTAAN

Juhlavuoden suurin yleistapahtuma oli Tampereen stadionilla, jossa oli n. 7 000 tamperelaista mukana. Tampereen vuosipäivä on 1. lokakuuta, jolloin on juhlavuoden päätapahtuma.

Tammerkosken ympärille syntynyt Kosken kylä kehittyi huomattavaksi markkinapaikaksi. Jo 1600-luvulla Pietari Brahe suunnitteli kaupungin perustamista sinne. Mutta vasta 1779 Kustaa III allekirjoitti Tampereen kaupungin perustamisasiakirjan. Tampereen ensimmäiset vuodet olivat hitaan kasvun aikaa. Tampereen teollistuminen alkoi 1830-luvulla, jolloin

mm. James Finlayson perusti verkatehtaan kosken rannalle. Nopea kehityksen aika sattui 1890-luvulle. Tehtaita nousi toinen toisensa jälkeen. Suomen työväenliikkeen historiassa Tampereella on keskeinen sija.

Tampere on Suomen toiseksi suurin kaupunki asukasluvultaan 165 490 asukasta, pinta-ala on 187,3 km². Tampere on teollisuuskaupunki ja Pirkanmaan keskus. Tamperetta on sanottu pumpulityttöjen, jääkiekon ja mustan makkaran kaupungiksi. Yhtä merkittävää Tampereella on voimakas kulttuuri, kirjailijat ja teatteri.

KANSANELÄKKEIDEN KOROTUKSET

Kansaneläkelaitoksen maksamat eläkkeet nousevat ensi kuussa indeksitarkastuksen johdosta noin 3 prosenttia. Korotus koskee kansaneläkkeitä, perhe-eläkkeitä, rintamasotilaseläkkeitä sekä lapsen hoitotukia.

Yksinäisen, täyden tukilisän saajan, kansaneläke nousee 29 markalla syyskuusta eli 950 markkaa I kuntaryhmässä, II kuntaryhmässä vastaava eläke on 905 mk ja III:ssa 859 mk. Eläkkeensaaja-avioparin vastaava kansaneläke on kuntaryhmittäin 797 mk, 761 mk ja 725 mk kummallekin kuukaudessa. Täy-

den tukilisän saajia on 128 000 henkilöä kaikista 828 000 kansaneläkkeen saajista.

Kansaneläkkeen perusosa nousee 6 mk:lla ja on syyskuusta lähtien 188 mk. Kaikista kansaneläkkeensaajista saa vain perusosan 202 000 eläkkeensaajaa. Pelkkää perusosaa saavien määrä on noussut 7 prosenttia viime vuodesta.

Kansaneläkkeen tukiosaa saa suurin osa eläkkeensaajista eli 516 000 henkilöä. Kansaneläkkeen perusosa ja täysi tukiosa on ensi kuusta lähtien yksinäiselle I kuntaryhmässä 551 mk, II:ssa 506 mk ja III:ssa 460 mk kuukaudessa. Eläkkeensaaja-avioparille vastaava eläke on 478 mk, 442 mk ja 406 mk kummallekin puolisoista.

Perhe-eläkelain mukainen lesken alkueläke tulee olemaan kuntaryhmittäin I:ssä 551 mk, II:ssa 506 mk ja III:ssa 460 mk kuukaudessa. Puoli-orvon eläke on vastaavasti 110 mk, 101 mk ja 92 mk kuukaudessa, täysorvon eläke 220 mk, 202 mk ja 184 mk kuukaudessa.

Apulisän uusi määrä on 171 mk ja hoitolisän sekä lapsen hoitotuen 252 mk.

Rintamasotilaseläkelain mukainen täysi rintamasotilaseläke on korotuksen jälkeen I kuntaryhmässä 798 mk, II:ssa 752 mk ja III:ssa 705 mk kuukaudessa.

Jos rintamasotilaan puoliso on kansaneläkkeellä eläke on 638 mk, 601 mk ja 564 mk. Rintamalisä nousee 53 markkaan.

Rintamasotilaseläkettä saa 26 000 entistä rintamamiestä. Rintamalisää saa jo 189 000 kansaneläkkeellä olevaa rintamamiestä.

Kansaneläkelain mukainen hautausavustus on syyskuusta lähtien 1 875 mk.

Lentäminen on nopea ja mukava tapa matkustaa. Kotimaan reiteillä myönnetään seuraavanlaiset alennukset matkan hinnasta:

1. NUORISOALENNUS 50 %
Nuorisoalennus myönnetään kaikille
12–23-vuotiaille

2. ELÄKELÄISALENNUS 50 %
50 %:n eläkeläisalennuksen saavat kaikki
65 vuotta täyttäneet

3. PERHEALENNUS 25-100 %
Perheenpään mukana matkustava puoliso saa alennusta 25 %, 12–23-vuotiaat lapset 50 %, 4–11-vuotiaat 75 % ja alle 4-vuotiaat lentävät ilmaiseksi.

4. RYHMÄALENNUS 15-35 %

Kymmenen hengen ryhmälle myönnetään alennusta 15 %, yli 15 hengen ryhmälle 25 % ja yli 20 hengen ryhmälle 35 %.

Finnair on ensimmäinen eurooppalainen lentoyhtiö, joka saa suoran lehtoyhteyden Japaniin. Reitti kulkee Pohjoisnavan kautta ja Alaskan ylitse, kertoi liikenneministeri Saarto neuvottelujen jälkeen. Lennot alkavat parin vuoden kuluttua. Ennen sitä on Finnairin etsittävä sopiva konetyyppi. Nykyinen DC-10-kone ei sovi näin pitkän välilaskuttoman matkan lentoon.

Syyskuun alussa nousevat mm. jauhojen, kananmunien, naudan- ja lampaanlihan sekä lihajalosteiden hinnat 1-6 %. Hintojen korotus johtuu syksyn maataloustuloratkaisusta ja kaupan palkkioiden korotuksesta.

Sojuz -34, neuvostoliittolainen avaruusalus, päätti ennätyslentonsa ja laskeutui turvallisesti Keski-Aasiaan. Kosmonautit Ljanov ja Rjumin kiersivät

maata 175 vuorokautta. Matkaa kertyi 115 000 000 km. Entinen ennätys oli 139 vrk avaruudessa.

Yhdistyneiden Kansakuntien (YK) pääsihteeri Kurt Waldheim on vihkinyt uuden YK-keskuksen Wienissä, Itävallan pääkaupungissa. Wien on kolmas virallinen YK-kaupunki. Muut ovat New York ja Geneve. Itävalta on rakentanut YK:n käyttöön komean rakennusryhmän. Rakennuskustannukset ovat n. neljä miljardia markkaa (lähes saman verran kuin Suomen tämän vuoden budjetti). Rakennuksessa tulee työskentelemään 4 500 YK:n virkamiestä.

Yhdistyneet kansakunnat on itsenäisten valtioiden turvallisuus- ja yhteistyöjärjestö, joka perustettiin 1945. Nykyään YK:iin kuuluu toistasataa maata. Järjestön päämääränä on pitää yllä kansainvälistä rauhaa ja turvallisuutta, kehittää kansakuntien välillä ystävällisiä suhteita, saada aikaan yhteistyötä eri alueilla. Ihmisoikeuksien ja perusvapauksien kunnioittamisen edistäminen kuuluu YK:n tärkeimpiin päämääriin.

YK:lla on viisi toimintamuotoa

- 1 yleiskokous
- 2 turvallisuusneuvosto

- 3 talous- ja sosiaalineuvosto
- 4 kansainvälinen tuomioistuin
- 5 sihteeristö

Yleiskokous päättää asioista. Sillä on istuntokausi kerran vuodessa, se kestää noin kolme kuukautta. Yleiskokouksessa on jokaisella jäsenvaltiolla yksi ääni ja ne saavat lähettää kokoukseen viisi varsinaista edustajaa.

Turvallisuusneuvosto vastaa rauhasta. Siihen kuuluu viisi pysyvää jäsentä: Neuvostoliitto, USA, Iso-Britannia, Ranska ja Kiina. Muut 10 jäsenmaata valitaan kahdeksi vuodeksi kerrallaan.

Talous- ja sosiaalineuvoston tehtävänä on sosiaalisten olojen parantaminen ja elintason kohottaminen maailmassa.

YK:n erityisjärjestöillä on tärkeä tehtävä taloudellisella ja sosiaalisella alalla. Ne suorittavat käytännöllisen avustus- ja tutkimustyön.

Kansainvälinen tuomioistuin käsittelee valtioiden välisiä asioita.

YK:n sihteeristö huolehtii hallinnollisista tehtävistä. Sihteeristöä johtaa pääsihteerä, joka tällä hetkellä on Kurt Waldheim.

Suomi hyväksyttiin YK:n jäseneksi 1955. Sen jälkeen Suomi on osallistunut kaikkiin YK:n yleiskokouksiin ja useiden toimikuntien työhön. Suomella on YK:n päämajassa pysyvä edustusto. Keskeiseksi piirteeksi on muodostunut osallistuminen YK:n rauhanturvaamistoimintaan.

Me suomalaiset kulutimme viime vuonna ruokaan ja juomaan n. 5 000 mk henkeä kohti. Tästä ruoan osuus on 3570 mk, juomien 1430 mk. Ruoasta suurimman osan vei liha eli 996 mk, juomista alkoholi 933 mk. Hedelmien osuus on 182 mk, kalan 127 mk, kasvien osuus 118 mk. Makeisten osuus oli aika mahtava 251 mk. Ruokailutottumuksissa on varmaankin tarkistamista. Nämä tiedot ovat tilastokeskuksen keräämiä.

SUOMI VOITTI NELJÄ MAAOTTELUA

Suomi pystyi neljään maaotteluvoittoon yleisurheilun Ruotsi-ottelussa. Niukimman voiton ottivat tytöt pistein 79–78. Naisten ottelu päättyi luvuin 80–77. Voitto selvisi vasta 4 x 400 metrin viestissä, jonka Suomen joukkue voitti. Miesten ottelun loppupisteet olivat 214–194. Pojat ottelivat pisteet 108–93.

Keihäänheitossa suomalaiset ottivat kolmoisvoiton. Järjestys oli Pentti Sinersaari 89,70, Esa Utriainen ja Arto Härkönen. Kolmoisvoitto tuli myös moukarissa ja 10 000 metrillä.

Moukarin voitti Juha Tiainen 72,32, kymppitonin Martti Vainio.

Eri lajien voittajia:

100 m ja 200 m	Christer Garpenborg (R)	
Seiväs	Antti Kalliomäki (S)	535
Pituus	Arto Ikonen (S)	752
100 m 400 m:n		
aidat	Christer Gullstrand (R)	
800 m	Markku Laine (S)	1.49,0
Kiekko	Markku Tuokko (S)	63,32
5 000 m	Dan Glans (R)	13.45,4
1 500 m	Antti Loikkanen (S)	3.40,6
Korkeus	Matti Nieminen (S)	216

4 x 100 m ja 4 x 400 m:n viestin voitto meni Ruotsiin.

Suunnistuksen MM-kilpailut järjestettiin Ruovedellä. Naisten sarjassa suomalaiset saivat kaksoisvoiton. Outi Borgenström voitti ja Liisa Veijalainen oli toinen.

Miesten kilpailun voitto meni Norjaan. Paras suomalainen Risto Nuuros oli seitsemäs.

Suomen naisjoukkue, Leena Silvennoinen, Leena Salmenkylä ja Liisa Veijalainen, voitti viestimestaruuden ajalla 3.00,13. Ruotsi hävisi 1,25 minuuttia.

Ruotsi voitti miesten viestin ajalla 4.12.12. Kilpailuosuus on n. 10 km jokaisella joukkueen neljällä miehellä. Suomi oli toinen. Joukkueessa oli mukana Seppo Keskinarkaus, Hannu Kottonen, Risto Nuuros ja Ari Anjala.

Syksyistä ruokaa



Tarjoa miedonmakuista kukkakaalia sienimuhennoksella peitettyinä. Puhdista kukkakaalit ja keitä ne suolalla maustetussa vedessä 10–15 min. koosta riippuen, ei kuitenkaan liian pehmeiksi. Nosta ne valumaan. Hauduta puhdistetut sienet ja hienonnettu sipuli voissa paksupohjaisessa kattilassa n. 5 min. Lisää joukkoon vehnä- tai hiivaleipäjauhoja, sekoita

hyvin ja kaada joukkoon maitoa tai kermamaitoa. Anna muhennoksen kiehua vähintään 15 min. Mausta suolalla. Kaada kuuma muhennos kukkakaalin päälle ja tarjoa välittömästi.

Sieniä pidetään usein vähäarvoisena ravintona, mutta tosiasiasa niitä voidaan verrata lihaan ja kalaan. Pait-si arvokasta valkuaisainetta niissä on melkoisesti kivennäisaineita ja B-vitamiineja. Rasvapitoisuus on hyvin pieni. Sieniajan koittaessa ei kannata jättää hyvää tilaisuutta käyttämättä, kunhan jätämme sellaiset sienet poimimatta ja ainakin syömättä, joita emme varmasti tunne. Muista myös näin sieni- ja marja-aikana, että et kerää näitä luonnonantimia vilkasliikenteisten teitten läheltä, 50 m ainakin olisi pidettävä turvarajana – sitä lähempää ei sieniä tai marjoja saisi poimia. Sama koskee puistoalueita. Tämä kielto siitä syystä, että vilkasliikenteisten teitten lähellä kasvaneisiin marjoihin, vihanneksiin ja muihin viljelyskasveihin kerääntyy lyijyä ym. raskasmetalleja, joista on terveydelle haittaa.



SIPULI



Sipuli on oillut esi-isiemme ensimmäisiä yrttejä. Sitä on käytetty myös monien vaivojen lääkitykseen. Vanha lääke vilustumista vastaan on sipulimaito. Me käytämme sipulia tavallisimmin mausteena. Sen käyttöä voimme laajentaa jokapäiväiseksi kasvikseksi. Eri sipulilajeista tavallinen keltasipuli on yleisin. Jos haluat ruokaan vain miedon sipulin maun, hienonna tai raasta sipuli ruokaan jo kypsymisen alkuvaiheessa. Mitä kauimmin keität sipulia sen miedommaksi sen maku muuttuu. Valmista sipulikeittoa hauduttamalla sipulirenkaita voissa n. 1/2 t. Kaada kiehuva lihalientä sipulirenkaiden päälle ja mausta keitto yrttimausteella. Laita valmiin keiton pinnalle juustoraastetta. Sipulia voit käyttää raakana salaateissa ja voileivän päällä sekä haudutettuna liharuokien lisäkkeenä. Purjosipuli antaa keitoille hienon maun. Miedonmakuinen purjon tyviosa on keitettynä maistamisen arvoinen. Kiehauta sitä 10 min. vähässä vedessä ja tarjoa kuumana voisulan kanssa. Käytä purjoa salaatteihin, keittoihin, pataruokiin, voileipiä päälle..

Purjo ei säily kauan. Jonkin aikaa se säilyy jääkaapissa vihanneslokerossa. Jos saat edullisesti purjoa

syksyllä, pakasta sitä. Leikkaa hyvin huuhdeltu purjo ohuiksi renkaiksi ja pakkaa aromitiiviisiin pakkauksiin. Muovipussi ei sovi purjon pakastamiseen. Ruohosipuli eli ruoholaukka kasvaa luonnonvaraisena merenrannoilla. Sen maku on parhain keväällä. Sitä voit leikata voileipien ja salaattien päälle ja munakkaisiin ja kalan kastikkeeseen. Pehmeänmakuisen iltapalan voit valmistaa seuraavan ohjeen mukaan.

Sipulipiiras

Pohjataikina.

2 dl hiivaleipäjauhoja
1 dl vehnäjäuhoja
125 g voita tai margariinia
3 rkl kylmää vettä

Täyte:

6 suurta sipulia
50 g pekonia
2 muna
1 dl kevytkermaa
100 g juustoraastetta
1/2 tl suolaa
mustapippuria

Sekoita jauhot ja margariini. Lisää vesi nopeasti se-

koittaen. Siirrä taikina kylmään paikkaan. Valmista täyte: Leikkaa kuoritut sipulit renkaiksi, suikaloi pekoni ja nosta kylmälle paistinpannulle. Anna pannun kuumentua ja pekonin rasvan sulaa. Nosta pannulta ruskistuneet pekonisuikaleet ja hauduta sipulirenkaat rasvassa. Jäähdytä sipuli. Sekoita munat, kerma, juustoraaste, pekoni, sipuli ja mausteet täytteeksi. Levitä taikina vuolan pohjalle ja reunoille. Paista pohjataikinaa 225 ° uunissa n. 10 min. Kaada täyte vuokaan ja paista piirasta n. 30 min. 225 °. Tarjoa lämpimänä esim. teen kanssa.

Syysterveisin Sirkka

Pakastusvihjeitä

● Pakasta runsaasti tilliä ja persiljaa, vaikket muita vihanneksia säilöisikään. Silppua maustevihannekset ja pane ne muovi- tai vahatölkkeihin. Pakkaa melko tiiviisti. Tarvitessasi pakastettua maustevihannessilppua, raaputat sitten haarukalla sopivan määrän ruokaan ja panet purkin takaisin pakkaseen.

● Kuutioitu tai renkaiksi leikattu paprika pakastuu erinomaisesti. Pakkaa paprika kertaerissä tiiviisiin keittiöpusseihin.

● Pizzanystävien kannattaa pakastaa valmiiksi viipaloituja tomaatteja. Tomaatti pehmenee pakkasessa, mutta pehmeänä siitä on iloa ainakin pizzantekijöille. Viipaleet vuokaan tai rasiaan, kerrosten välille kelmu.

● Kukkakaali jaetaan pienempiin osasiin ja niitä keitetään 4–6 min. Jäähdytetään kylmällä vedellä ja valutetaan. Pakataan ja pakastetaan.

● Purjosipulit on parasta pakata muovirasioihin, etteivät päästä makua muihin tuotteisiin. Purjo pakastetaan joko renkaiksi leikattuna tai pätkinä, joita on esikiehaus 1–2 min. Joidenkin lajikkeiden vihreä osa voi tulla säilytyksen aikana kitkerän makuisiksi.

● Omenia on helppo pakastaa. Sose tehdään näin: lohko omenat ja pane ne kuumenemaan vesitiilikaan. Jatka kuumennusta sen verran, että omanalohkojen rakenne pehmiää. Jauha omenat soseeksi sosemyllyllä tai tehosekoittimessa. Sokeroi miedosti 2–3 rkl sokeria / 1 l sosetta. Jäähdytä ja pakkaa sopiviin koteloihin.

● Pakasta jälkiruokaomenat lohkoina tai kuutioina. Kiehauta kuutiot varovasti sokeriliemessä, jossa 3–4 rkl sokeria / 1 l vettä. Kun omenapalat ovat läpi-

kuultavia, ne ovat valmiita. Jäähdytä ja pakkaa.

● Kokeilu on osoittanut, että happamia omenia voi pakastaa myös raakoina lohkoina tai viipaleina. Väliin ripotetaan sokeria. Rakenne pehmiää jonkin verran pakastaessa ja näin käsitellyt omenat sopivatkin parhaiten leivontaan.

