

TUNTOSARVI

N:o 15-1980



TUNTOSARVI

Kuulonäkövammaisten lehti
ilmestyy 22 kertaa vuodessa

N:o 15

15. pnä syyskuuta 1980

6. 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
Käytä sosiaalipalvelua	3
Tiedotuksia	4
Ajankohtaista	5
Kuurosokeuden aiheuttajat	10
Lukijan kirjeitä	11
Kesän marjojen pakastaminen	14
Kasvisruokaohjeita	19

PÄÄTOIMITTAJAN KYNÄSTÄ

Kuurosokeat ovat eripuolilla keskustelleet oman yhdistyksen toiminnasta. On otettu kantaa lehden uuteen nimeen ja mielipiteitä on vaihdettu ulkomaanmatkoistakin. Kuortaneen leirillä arvosteltiin kovasti kuurosokeiden tekemiä ulkomaanmatkoja. Kysyttiin miksi ei kotimaassa tehdä matkoja? Kotimaan matkat tulisivat halvemmiksi. Kaikkien ei kannata lähteä ulkomaille. Monella on pieni eläke, rahat eivät riitä. Moitittiin, että kuurosokeille virkistyskäyttöön tarkoitetut rahat kuluvat ulkomaanmatkoilla oppaiden matkakustannuksiin. On hyvä, että asioista keskustellaan. On kuitenkin tarpeellista selvittää muutamia asioita. Kuurosokeat itse ovat hyvin innokkaita lähtemään ulkomaille. Matkat onkin järjestetty kuurosokeiden toivomuksesta. Matkan maksaa kuurosokea itse. Kun matka on varmistunut niin joiltakin järjestöiltä anotaan oppaiden matkaa varten rahaa. Lahjoittaja lahjoittaa rahan tiettyä tarkoitusta varten. Tässä tapauksessa ulkomaanmatkaa varten. Lahjoittajalle täytyy tehdä tarkka selvitys mihin lahjoitettu raha on käytetty. Jos raha on myönnetty kuurosokeiden virkistystoimintaan, niin sitä ei voida

käyttää ulkomaanmatkoihin. Virkistystoimintaan tarkoitettut rahat käytetään erilaiseen leiri- ja virkistystoimintaan. Rahojen käytöstä on aina tehtävä selvitys. Selvityksessä kerrotaan millaiseen leiritoimintaan tai virkistystoimintaan raha on käytetty. Rahojen lahjoittajat valvovat rahojen käyttöä. Konferenssimatkat ovat kuitenkin poikkeus. Konferenssimatkoja kuurosokea ei yleensä maksa itse. Matkan lahjoittaa joku säätiö, liike tai yhteisö. Tätäkään rahaa ei voi käyttää muuhun tarkoitukseen. Jos toivotte jotakin erityistä matkaa, niin tehkää toivomuksia. Jos kotimaan matkalle lähtiöitä on niin voimme järjestää matkan kotimaassa. Kotimaan matkaakin varten täytyy saada kokoon ryhmä. Voimme tehdä ainoastaan ryhmämatkoja. Toistaiseksi kesällä emme voi järjestää matkoja. Kesällä on paljon kurssitoimintaa ja kesälomat ovat myöskin esteenä.

Kuortaneella keskustelimme erilaisten yhdistysten tekemistä kotimaanmatkoista. Joku oli sitämielisiä, että alkaa matkustella jonkin muun yhdistyksen mukana, kun kuurosokeille ei mitään järjestetä kotimaassa. Jos teillä on mahdollisuus matkustella muidenkin yhdistysten järjestämällä matkoilla, niin matkustelkaa. Eivät kuurosokeat ole sidottu omaan yhdistykseensä. Muut yhdistykset pystyvät tarjoamaan erilaista toimintaa. Muilla yhdistyksillä on enemmän

jäseniä ja työntekijöitäkin. Olisi ihan mukava, jos kuurosokeatkin voisivat osallistua erilaiseen toimintaan omalla paikkakunnalla. Tulevaisuudessa on tulkkeja enemmän käytettävissä. Tulkin kanssa voisi lähteä kuulevienkin järjestämälle matkalle.

KÄYTÄ SOSIAALIPALVELUA

Invaliidirahaa voi saada vaikeavammaisen henkilö. Invaliidirahaa maksetaan työssäkäyvälle vammaiselle tai sellaiselle henkilölle, joka hoitaa perheen talouden. Tällainen henkilö on esimerkiksi perheen äiti. Perheessä täytyy silloin olla alle 16 vuotiaita lapsia, tai joku muu huollettava. Invaliidiraha myönnetään toistaiseksi tai pysyväksi. Jos invaliidiraha on myönnetty pysyväksi niin invaliidiraha lakkaa jos 1. henkilö jää eläkkeelle 2. kun henkilö täyttää 65 vuotta. Invaliidirahaa ja kansaneläkettä ei yleensä saa samanaikaisesti. Jos invaliidirahan saaja jää työttömäksi ja on työttömänä yli kuusi (6) kuukautta, hänen täytyy ilmoittaa siitä sosiaalitoimistoon. Sosiaalitoimis-

to on velvollinen ilmoittamaan asiasta sosiaalihuoltoon. Sosiaalihuollon harkinnan mukaan voi invaliidiraha lakata. Jos henkilö myöhemmin saa työtä hän voi anoa invaliidirahaa uudelleen. Invaliidiraha on tavallaan eräänlainen sisukkuusraha. Invaliidirahan suuruus määräytyy seuraavasti:

	vuodessa	1/4 vuodessa
– sokea, jolta puuttuu suuntausnäkö hänelle vieraassa paikassa maksetaan invaliidirahaa	9 348 mk	2 337 mk
– 66 % invaliidille maksetaan	6 504 mk	1 626 mk
– 50 % invaliidille maksetaan	4 728 mk	1 182 mk

Invaliidirahaa haetaan sosiaalihuoltokassalta. Hakemuslomakkeet saa sosiaalitoimistosta. Sosiaalitoimisto antaa lisäneuvoja ja ohjeita tarvittaessa. Hakemuslomake jätetään täytettynä sosiaalitoimistoon. Sosiaalitoimisto lähettää hakemuslomakkeen sosiaalihuoltokassalle.

TIEDOTUKSIA

Raha-automaattiyhdistys on antanut rahaa kuurosokeiden tukihenkilökoulutuskokeiluun. Tukihenkilö-

koulutus on tarkoitus aloittaa lokakuussa. Tukihenkilö tarkoittaa kuulevaa ja näkevää henkilöä, joka haluaisi auttaa kuurosokeita. Tukihenkilö hakisi kuurosokeaa kävelyille, kävisi katsomassa ja keskustelemassa kuurosokean kanssa. Tukihenkilö voisi poistaa omalla vierailullaan kuurosokean yksinäisyyttä. Jos tiedätte omalla paikkakunnallanne sellaisia henkilöitä, jotka haluaisivat koulutukseen, niin ilmoittakaa Kaijalle. Oma perheenjäsen ei voi tulla tukihenkilökoulutukseen. Kyselkähän kuulevilta ystäviltenne ovatko he halukkaita koulutukseen.

Jos tämä kokeilu onnistuu ja saamme rahaa lisää, niin tulevaisuudessa koulutamme lisää tukihenkilöitä. Jos haluat itsellesi tukihenkilön, niin kirjoita. Voimme silloin yhdessä etsiä koulutukseen halukkaita.

AJANKOHTAISTA

P u o l a

Lehdet, radio ja televisio ovat viime aikoina kertoneet Puolan työläisten lakoista. Puolan sisäistä tilannetta seurataan monissa maissa. Yhdysvallat varoitti Neuvostoliittoa puuttumasta Puolan sisäisiin asioi-

hin. Puolan lakkojen aikana on johtohenkilöitä vaihdettu. Neuvostoliitto on kirjoittanut lakoista omissa lehdissään. Miksi Puolan lakot ovat saaneet niin suurta huomiota? Puola on sosialistinen valtio. Yleensä sosialistisissa valtioissa ei työläiset lakkoile. Nyt Puolan työläiset vaativat vapaata ammattiyhdistystä. Lakkolaiset vaativat myös palkankorotusta, eläkkeiden korottamista, viikottaisen työajan lyhentämistä ja työläiset halusivat vapaat lauantait.

PUOLA sijaitsee Itämeren rannikolla Keski-Euroopan pohjoisosassa. Puolan pinta-ala on 312 677 km. (Puola on melkein Suomen kokoinen maa.) Puolan asukasluku on 35 miljoonaa ihmistä. Puolan pääkaupunki on Varsova. Naapurivaltiot ovat Neuvostoliitto, Tšekkoslovakia ja Saksan demokraattinen tasavalta. Puola on Euroopan vanhimpia valtioita. 900-luvulla Puolan ensimmäinen hallitsija oli herttua. Puolan historia on monivaiheinen. 1700-luvulla Puola jaettiin moneen osaan. Puolan jakaminen merkitsi Puolan olemassaolon loppumista. Ei ollut enää valtiota nimeltä Puola. 1. maailmansodan mukana Puolasta tuli jälleen itsenäinen valtio. Puolan rajat tehtiin uudestaan. Sodan aikana Puola kärsi suuria tuhoja. 1945 Puolasta tuli sosialistinen valtio. Po-

liittinen valta on kommunisteilla. Puolassa on suuri valta myös katolisella kirkolla. Kirkko ja valtio toimivat erillään, eikä kumpikaan puutu toistensa asioihin. Viime vuosina Puola on yrittänyt kehittää talouselämänsä voimakkaasti. Puola on saanut apua ja tukea Neuvostoliitolta. Puola käy kauppaa myös muiden maiden kanssa. Puolasta viedään ulkomaille koneita, laitteita, rautaa, terästä sekä vaateteollisuutta.

Ammattikasvatushallitus on järjestänyt Jyväskylässä mustalaiskielen kurssin. Kurssi on Suomessa ensimmäinen. Kurssi kesti kuusi viikkoa. Tarvittaisiin vielä 4-6 kuukauden kurssi. Kurssin opettajan mukaan kuudessa viikossa ei ehdi oppia kieltä kovin hyvin. Kurssilaiset tulevaisuudessa alkaisivat opettaa mustalaiskieltä muille.

Voi, maito, juusto ja kananmunat kallistuivat. Maidon hintaa nostettiin 11 penniä. Voin hinta nousi markan kilolta. Juustot kallistuivat 1,05-1,75 mk kilolta. Kananmunat kallistuivat 60-80 penniä kilolta.

Euran poliisille oli tehty ilmoitus, että 829 broileria kuoli. Kuoleman aiheutti suihkukone. Yksi puolustusvoimain suihkukone oli lentänyt kanalan yläpuolella. Kone oli lentänyt liian alhaalla ja voimakkaalla äänellä, että kanalan 30 000 broileria olivat pelästyneet. Pelästyksen johdosta oli 829 broileria kuollut.

Kuortaneen urheiluleirin tuloksia. Leiri pidettiin urheiluopistolla 1.-6.9. Perjantaina 5.9. pidettiin yleisurheilukilpailut. Palkintoja jaettiin jokaisessa lajissa monta. Tässä jokaisesta lajista ensimmäiset sijat.

60 metrin juoksu

Naiset yli 35 vuotiaat	Elsi Kauppinen	12.0
» alle »	Arja Ahola	12.1
Miehet yli 35 vuotiaat	Viljo Kinnunen	10.4
» alle »	Kari Hyötylä	9.2

400 metrin juoksu

Miehet yli 35 vuotiaat	Olavi Eira	1.26.7
» alle »	Ilkka Laitinen	1.09.7

Kuula

Naiset yli 35 vuotiaat	Eine Eira	5.54
» alle »	Arja Ahola	6.19
Miehet yli 35 vuotiaat	Oiva Maksimainen	8.51
» alle »	Kari Hyötylä	10.23

Korkeushyppy

Naiset yli 35 vuotiaat	Eine Eira	0.75
» alle »	Arja Ahola	0.85
Miehet yli 35 vuotiaat	Olavi Eira	1.00
» alle »	Kari Hyötylä	1.05

Pituushyppy

Naiset yli 35 vuotiaat	Eine Eira	1.35
» alle »	Marja-Leena Avila	1.62
Miehet yli 35 vuotiaat	Oiva Maksimainen	2.12
» alle »	Kari Hyötylä	2.32

Kurssilla oli kuurosokeita yhteensä 23. Kaikki ottivat osaa kilpailuihin. 67 vuotiaalle Reino Rummukselle annettiin tunnustuspalkinto. Reino juoksi 60 m aikaan 12.5. Osmo Perttula sai kannustuspalkinnon. Osmo näytti meille muille esimerkkiä miten paljon voi oppia uusia asioita jos vain kovasti haluaa.

KUUROSOKEUDEN AIHEUTTAJAT

1. **Syndrooma Usher** on perinnöllinen sairaus. Se aiheuttaa synnynnäisen kuulovamman ja näkövamma. Kuurolla lapsella voidaan todeta näkövamma jo 2-3 vuotiaana. Suomessa kuitenkin näkövamma usein huomataan vasta ylemmillä luokilla. Meillä ei ole ollut pikkulapsille tarkkaa näöntarkastusta ja siitä johtuu, että näkövamma huomataan vasta myöhemmin. Jos lapsi sairastaa syndrooma Usheria niin hänellä on seuraavanlaisia oireita:

- **alkaa selvästi esiintyä h ä m ä r ä s o k e u t t a.** Lapsen on vaikea liikkua hämärässä ja pimeässä. Huonot valot vaikeuttavat myöskin näkemistä.
- **l i i a n k i r k a s v a l o** saattaa häikäistä. Jos on valkoinen hanki ja aurinko paistaa kirkkaasti, niin lapsen on vaikea nähdä
- **p u t k i n ä k ö :** Näkökenttä kapenee ja henkilö näkee vain suoraan eteensä.
- **2. s y n d r o o m a R u b e o l a.** Jos äiti on sairastanut vihurirokon vauvan odotuksen ensimmäisinä kuukausina. Kun lapsi syntyy, hänellä voi olla synnynnäinen näkö-kuulovamma. Silmä-sairautta voi olla neljä erilaista:

1. harmaakaihi
2. silmänpainetauti
3. verkkokalvon tulehdus
4. pienisilmäisyys

Kirjoitan myöhemmin näistä silmä-sairauksista enemmän.

Lukijan kirjeitä

TERVEISIÄ JYVÄSKYLÄN KUUROSOKEILTA

Eine Eira

Meitä oli kolme kuurosokeaa, Eine Eira, Anja Lehtola ja Liisa Ruokonen. Oppaita oli myös kolme. Kuurojen sisar Aune Ihalainen, ja kaksi opiskelijaa Leena Hassinen ja Marja Haapamäki. Aune oli minun oppaana. Marja oli Liisan oppaana ja Leena Anjan oppaana. Meillä oli reput selässä. Repuissa meillä oli kahvia ja voileipiä. Kävelimme Laajavuoren kuntorataa ja kävimme hiihtohissillä mäkihyppytornissa. Tuomiojärven rannassa kävimme uimassa ja sauno-

massa. Päivän päätteeksi menimme baariin, söimme joimme ja keskustelimme. Kotona olimme vasta illalla kuuden jälkeen. Seuraavana päivänä lähdimme matkaan. Reput selässä ja oppaat kainalossa. Menimme taas Laajavuorelle. Kävelimme rallirataa n. 5 km. Istuimme metsässä ja joimme kahvia ja söimme eväitä. Keskustelimme ja nauroimme paljon. Meillä oli hyvin hauskaa. Rantasipi ravintolassa joimme kahvit. Hissillä kävimme näköalatornissa. Ihmettelin kuinka kauas näkyy kauniit maisemat. Myöhemmin istuimme piirissä ja keskustelimme. Aune kysyi minulta olenko nähnyt taivaan isää? Sanoin ettei taivaan isää eikä enkeleitä näy tornista. Retken päätimme uimalla ja saunomalla Vuorilammessa. Siellä oli kirkas vesi. Anja kertoi meille omasta elämästään. Aune alkoi tulkita viittomakielelle laulua ja me kaikki aloimme viittoa mukana. Mä olen niin pienoinen, pienoinen aivan. Sä suuri ja voimakas Isäni taivaan. En suotta saa peljätä, murhetta kantaa. Kun sen minkä tarvitseen Isäni antaa. Kun voimani uupuvat, käsilläsi kannat ja syntini armosta anteeksi annat. Oi johdata kulkuni totuuden teitä. Et Isäni armahin lastasi heittä.

SORSAN METSÄSTYS

Leevi Haverinen

Sorsan metsästys alkoi elokuun 20 päivä kello 12 päivällä. Olin ulkona, kun alkoi pauke kuulua. Miehet ampuivat kaksipiippuisella haulikolla ja pauke oli jatkuvaa. Tämän Särkijärven vesilinnut saivat varmasti kuolettavia laukauksia. Särkijärven rannat ovat heinikkoisia ja lahdet hyviä pesimipaikkoja linnuille. Lahtivesillä kasvaa korte- ja saraheinää. Elokuun alussa työskentelin tämän rantasaunan luona ja kuuntelin kun sorsat aivan lähellä ääntelivät. Naapurit ovat ahkerasti metsästäneet tältä järviolueelta. Lintulajia täällä on useampia. Sorsan lisäksi on haapana, tavi ja telkkä. Kaikki neljä ovat vesilintuja. Telkkä sukeltaa paljon enemmän kuin toiset vesilinnut. Minä metsästin paljon vesilintuja silloin, kun olin vielä näkevä. Saimme monta lintupaistia. Lintupaisti on maukasta syötävää.

KESÄN MARJOJEN PAKASTAMINEN

Marja-Leena Avila

Ihana säilöntäkausi on alkanut. Säilöminen on hauskaa. Kukin ratkaisee kohdallaan kuinka runsaasti ja mitä säilöä.

Ilman sokeria

Marjojen ja hedelmien pakastaminen ilman sokeria sopii kaikille marjoille ja hedelmille. Erikoisen hyvin se sopii puolukalle, karpalolle, lakalle, mustikalle ja raparperille. Säilytyksen aikana marjojen ja hedelmien oma, luonnollinen makeus kuitenkin vähenee niissä tapahtuvan entsyymitoiminnan vuoksi. Sokeroimattomat (ei sokeria) marjat ja hedelmät olisi parasta käyttää ensimmäiseksi. Koristeeksi tarkoitetut marjat voi pakastaa ensin tarjottimella tai lautasella ja pakata vasta sen jälkeen rasioihin.

Sokerin kanssa

1-2 dl sokeria tai
1/2-1 dl hedelmäsokeria
1 l marjoja

Ripottele sokeri kokonaisena tai viipaleina pakastettavien marjojen väliin.

1-2 dl sokeria tai
1/2-1 dl hedelmäsokeria
1 l survotut marjat, jne.

Sekoita sokeri survottujen, jauhettujen, tai soseutettujen marjojen tai hedelmien joukkoon.

Sokeriliemi

5-6 dl sokeria tai
2 1/2 - 3 dl hedelmäsokeria
1 l vettä

Keitä sokeriliemi. Jäähdytä liemi ennen säilykkeen = (marjojen) päälle kaatamista. Sopii hyvin kovakuorisille marjoille ja useimmille hedelmille.

Raparperi

Viipaleina ilman sokeria tai sokerin kanssa, soseksi kiehautettuna sokerin kanssa, viipaleina sokeriliemessä.

Mansikka

Sokerin kanssa kokonaisena, viipaleina tai survottu-

na (aromi säilyy parhaimpana) myös lingottuna mehuna.

M u s t i k k a

Sokerin kanssa tai ilman kokonaisena, survottuna, nektarina – jauha tai survo marjat ja makeuta sokerilla – tai lingottuna mehuna.

V a d e l m a

Sokerin kanssa kokonaisena tai survottuna, lingottuna mehuna.

P u n a h e r u k k a

Survottuna tai kokonaisena sokerin kanssa, kokonaisina terttuina koristeeksi, sokeriliemessä muiden marjojen kanssa jälkiruoaksi.

V a l k o h e r u k k a

Kuten punaherukka

M u s t a h e r u k k a

Survottuna tai jauhettuna sokerin kanssa, nektarina (soseuta marjat ja makeuta sokerilla, laimenna vedellä käyttäessäsi), myös kokonaisena.

L a k k a

Sokerin kanssa tai ilman

K a r v i a i n e n

Soseutettuna sokerin kanssa tai kokonaisena sokeriliemessä.

P u o l u k k a

Ilman sokeria tai sokerin kanssa kokonaisena tai survottuna.

K a r p a l o

Kuten puolukka

R u u s u n m a r j a

Soseena – halkaise marjat, kaiva siemenet pois lusikalla, keitä hedelmäliha vesitilkassa pehmeäksi, soseuta ja sokeroi.

P i h l a j a m a r j a

Soseena kuten ruusunmarjakin. Omena laimentaa pihlajanmarjan kirpeää makua.

L u u m u

Sokeriliemessä, puolikkaina, ilman luita. Pane leivinpaperinpala liemen pinnalle, niin hedelmät pysyvät liemessä ja säilyttävät värinsä.

K r i i k u n a

Kuten luumu

P ä ä r y n ä

Sokeriliemessä — kuori ja viipaloi kypsät päärynät, peitä sokeriliemellä tai kiehauta siinä muutaman minuutin ajan. Kanelitanko antaa mukavaa lisämakua. Poista tanko ennen pakastamista.

K i r s i k k a

Sokeriliemessä — leikkaa hedelmät puolikkaiksi, poista kivi, peitä sokeriliemellä. Voi pakastaa myös kokonaisena sokeriliemessä.

O m e n a

Soseena sokerin kanssa tai ilman. Keitä kuoritut omenalohkot pehmeiksi vesitilkassa ja soseuta. Raakana sokeriliemessä. Keitä sokeriliemi — 8 dl sokeria

/ litra vettä — jäähdytä ja sekoita siihen 1/2 tl askorbiinihappoa (c-vitamiinia). Kaada omenalohkojen tai raasteen päälle. Happo pitää ra'an omenan värin vaaleana.

Sokeriliemessä kiehautettuna 3 minuuttia riittää lohkoille ja 5 minuuttia puolikkaille.

Kasvisruokaohjeita**ENGLANTILAISET PORKKANAT**

1 kg porkkanoita (mieluiten uusia)

2 rkl voita

suolaa

pippuria

1 nippu persiljaa

1. Puhdista porkkanat:

- Jos ne ovat nuoria, riittää, kun huuhdot ne ja hankaat karkealla harjalla
- Jos ne ovat vanhoja, raaputa ne puhtaiksi kuorimatta, sillä kuoressa ovat vitamiinit ja makuaineet.

2. Viipaloi tai suikaloi porkkanat tasaisesti, pane kattilaan ja lisää niin paljon kiehuva vettä, että porkkanat peittyvät, suolaa ja pippuroi. Keitä miedolla lämmöllä noin 20 minuuttia. Tarkista

terävän veitsen kärjellä pistelemällä, ovatko porkkanat kypsät ja pehmeät.

3. Huuhto persilja, sillä aikaa kun porkkanat kypsyvät, ravistele kuivaksi ja silppua. Lämmitä tarjoiluvati.
4. Valuta kypsät porkkanat ja pane kuumalle vadille, pane voinokareita pinnalle, sirota persiljasilppua päälle. Tarjoa heti.

Huom! Keitinlientä voi käyttää keittoon tai kastikkeeseen, sillä liemessä on arvokkaita ravintoaineita.

LAIHDUTTAJAN KURKKUSALAATTI

1 keskikokoinen kurkku

1 dl laimennettua etikkaa

2 tl sokeria

1/4 tl valkopippuria

hienonnettua tilliä

1. Kuori kurkku ja leikkaa se ohuiksi viipaleiksi.
2. Sekoita etikka ja mausteet.
3. Ripottele hienonnettu tilli kurkulle ja kaada etikkaliemi päälle.
4. Anna seistä kylmässä maustumassa jonkin aikaa ennen tarjoilua
5. Tarjoa voileipäpöydässä tai liha- ja kalaruoan lisänä.

MITÄ SANA TARKOITTA?

monivaiheinen = tapahtunut paljon erilaisia asioita
 otettu kantaa = keskusteltu asioista
 arvosteltiin = sanoa omat mielipiteet
 broileria (broileri) = nuori kana