

TUNTOSARVI

Nro 15 1986



TUNTOSARVI

Kuulonäkövammaisten lehti
ilmestyy 48 kertaa vuodessa, perjantaisin
Nro 15/86
12. vuosikerta

JULKAISIJA

Näkövammaisten Keskusliitto ry.

PÄÄTOIMITTAJA Orvokki Holopainen

TOIMITTAJA Timo Pietilä

TOIMITUKSEN OSOITE

Näkövammaisten Keskusliitto
Mäkelänkatu 50, 00510 Helsinki
puh. (90) 77041/227

SISÄLLYS

Jos vain	1
Ajankohtaista	3
Poro käy kaupaksi	9
Lukijan palsta	11
On siman aika	12
Maistuva makaroni	13
Leipä ei lihota	15

TUNTOSARVI

11.4.1986

Jos vain

En välitä kauneudestasi enkä rikkaudestasi
enkä seikkailurikkaasta elämästäsi.
Olen pahoillani vain siitä, etten voi kuulla kuten sinä.
Olisi ihanaa jos saisin yhteyden kaikkiin
kuulisin ystävällisen sanan,
voisin laulaa mukana soittimen rytmissä,
kuunnella kirkossa messua ja papin saarnaa!

»Minulla ei ole aikaa» – »en tiedä miten sinun kans-
sasi puhutaan»...

en halua ylellisyyttä. En tahdo lisää rahaa.
En oikeastaan mitään.

Tahtoisin vain niin mielelläni kuulla, kuten sinä...

Oi, kuinka kärsin ja murehdin!

Olen kuin lintu jolla on kaikkea, mutta tunnen itseni
vangiksi ilman siipiä joilla lentää.

Haluan hymyillä, olen puhelias.

Vihaan yksinäisyyttä, sitä hiljaisuutta jossa elän.

Rakastan meteliä, yhdessä olemista.

Oi, kunpa voisın petkuttaa päivän pitkiä tunteja,
olisipa minulla työn ilo,

huvi jonka tuottaa tunne että olen hyödyllinen...

Voisin auttaa veljiäni
ja rakkaita veljenlapsiani
ja antaa heille kaikki lelut ja makeiset joita he toivovat.

Mutta... ei mitään. Edes sellaisia pikkuasioita en voi tehdä.

En voi tehdä työtä. Ajattele että kukaan toimistossa, tehtaassa, liikkeessä ei voisi puhua kanssani!

Entä jos en osaa huolehtia itsestäni.

Jos terveyteni on heikko vaikka näytän vahvalta.

Vain siksi kadehdin heitä jotka voivat kuulla.

Mutta silti kiitän Jumalaa,

sillä kaikesta huolimatta minulla on muistot.

Kun olen perheeni ja ystävieni kanssa

niin monia hienoja muistoja...

lukemisesta, vaeltelusta...

siitä kun tein asioita itse

silloin voin tuntea kiitollisuutta Jumalalle.

Tämän runon on kirjoittanut täysin kuurosokea Maria Francison de Silva. Sen on kääntänyt ensin espanjan kielestä englanniksi Nice Tonhozi de Sarava Loureiro, englannista ruotsiksi Kerstin Andersson ja sitten ruotsista suomeksi (vapaa käännös) O. H. Toivomuksen tämän runon julkaisemisesta Tuntosarvessa on toimitukselle esittänyt Ulla Kungas, jolle samalla tervehdys.

AJANKOHTAISTA

Virkamieslakko hankaloittaa liikennettä

Pääkaupunkiseudulla alkanut virkamieslakko on häntannut Helsingissä liikkuvien matkantekoa. Junat eivät kulje ja näin ollen matkustavaisten on käytettävä joko omaa autoa tai busseja. Teillä onkin lisääntyneen henkilöautomäärän vuoksi ollut tavallista enemmän ruuhkia. Myös linja-autot ovat olleet täynnä. Kaikki on kuitenkin sujunut toistaiseksi ennakoitua paremmin, mitään suuria ruuhkia ei ole päässyt syntymään.

Myös lentoliikenne on hankaloitunut. Helsinki-Vantaan lentoasemalta eivät matkustajakoneet lähde ollenkaan vaan kaikki lennot on siirretty vanhalle Malmin kentälle. Ulkomaanlentoja hoidetaan lisäksi Tampereen Pirkkalan ja Turun lentokentiltä. Näillä lentokentillä on ajoittain ollut ruuhkia, sillä niitä ei ole suunniteltu näin suurille matkustajamäärille. Näin ollen lennot ovat olleet jonkin verran aikataulusta myöhässä. Lisäksi kaikkia vuoroja ei ole voitu lentää lainkaan.

Rautateillä ovat eteläisimmät asemat lakon aikana Hämeenlinna ja Kouvola. Näiltä asemilta ja myös Tampereelta on junamatkustajia varten varattu bussikuljetus Helsinkiin. Esimerkiksi Tampereen rautatieasemalta lähti 2.4. aamulla 12 bussin kolonna kuljet-

tamaan pohjoisen yöpikajunan matkustajia Helsinkiin. Päivän kuluessa bussikuljetuksia kertyi parikymmentä.

Mikäli työntekijöitä edustava TVK ja valtio eivät pääse sopimukseen uusista palkoista, laajenee lakko koskemaan koko maan TVKlaisia virkamiehiä 17.4. Toistaiseksi neuvotteluissa ei ole edistytty. TVK vaatii jäsenilleen yli tuhannen markan palkankorotusta. Liiton mukaan sen jäsenet ovat jääneet palkkakehityksessä muista jälkeen.

Helsingin Sanomat 3.4.

Elintarviketyöntekijät ja automiehet uhkaavat lakolla – sähköasentajat aloittivat jo oman lakkonsa

Virkamiehet saattavat saada lakkoseuraa lähiaikoina useista SAKlaisista ammattiliitoista. Ne tavoittelevat tulopoliittista kokonaisratkaisua parempaa työehtosopimusta.

Elintarviketyöläisten liitto, jossa on noin 40.000 jäsentä on jättämässä lakkovaroituksen. Mikäli neuvotteluissa ei saavuteta tulosta, alkaa elintarviketyöläisten lakko 22.4. Jos lakko alkaa, kauppojen elintarviketalikoimat pinenevät ja monet tuotteet loppuvat lakkon pitkittyessä kokonaan.

Mahdollisen lakkon piiriin kuuluisivat meijerit, valta-

osa pehmeän leivän tuotannosta, kaikki TLK:n teurasamat, lihanjalostuslaitokset, einestehtaat, suuret elintarviketehtaat sekä kaikki panimot ja virvoitusjuomatehtaat. Ammattiliiton käsityksen mukaan alan suurten tehtaiden pysähtyminen ei aiheuttaisi elintarvikepulaa, koska pienet yriykset toimisivat.

Elintarviketyöläiset halusivat palkkoihinsa yli tuhannen markan korotusta kuukaudessa. Lisäksi erimielisyyttä työnantajien kanssa on syntynyt työajan lyhentämisestä.

Automiehetkin omille teilleen

Myös SAKlainen Auto- ja kuljetusalan työntekijäliitto AKT päätti hylätä SAK:n ja STK:n solmiman kokonaisratkaisun ja tavoitella parempia etuja omin voimin. AKT:ssa on noin 40.000 jäsentä.

Virkamieslakon aiheuttamat liikenneongelmat pahenevat huomattavasti, jos AKT päättyy lakkoon asti. Selkkaus pysäyttäisi ainakin osan niistä linja- ja kuorma-autoista, jotka nyt korvaavat junaliikennettä. Virallista lakkovaroitusta AKT ei ole kuitenkaan vielä jättänyt.

Sähköasentajat ovat jo lakossa

SAKlaisen Sähköalan työntekijäin liittoon kuuluva sähköasentajat menivät lakkoon kymmenessä kaupungissa perjantaina 4.4. Mm. rakennustöitä jarruttava lakko alkoi Harjavallassa, Helsingissä, Hyvinkäällä, Kotkassa, Kouvolassa, Kuopiossa, Lahdessa, Porissa, Tampereella ja Turussa. 21.4. lakko laajenee ko-

ko maahan jos sitä ennen ei saavuteta neuvotteluratkaisua.

Vastatoimena ovat työnantajat ilmoittaneet työsulusta, joka alkaisi jo 9.4. Työsulku lopettaisi palkanmaksun kaikille liittoon kuuluville sähköasentajille.

Helsingin Sanomat 3.-4.4.

Ensimmäiset kaikkiaan sadasta vietnamlaispakolaisesta tulivat

Huhtikuun ensimmäisenä päivänä saapui maahamme 24 vietnamlaista pakolaista. He ovat ensimmäisiä kaikkiaan 117 pakolaisesta, jotka Suomi on päättänyt tänä vuonna ottaa maahamme asumaan. Tänä vuonna maahan otetut pakolaiset on valittu samoin perustein kuin aikaisemmatkin. Suomeen on haluttu kokonaisia perheitä ja maassa jo asuvien vietnamlaisen sukulaisia. Suurin osa tulijoista on 20-35-vuotiaita aikuisia ja heidän lapsiaan. Alle kouluikäisiä saapuu 33.

Joukossa on pakolaisia sekä pohjoisesta että eteläisestä Vietnamista. Mukana on myös muutamia kiinalaisia. Tulijoista monet ovat käyneet lukion ja oppineet lisäksi englantia. Ammatit vaihtelevat kalastajista ja maanviljelijöistä käsityöläisiin.

Suomen hallitus on päättänyt ottaa ensi vuonnakin noin sata pakolaista, mutta pidemmälle ei suunnitelmia ole tehty. Vuosikymmenen lopussa Helsingissä voi olla noin 1.000 vietnamlaisen muodostama yhteisö.

Keskisestä Vietnamista lähtenyt Tran Van Thanh kuuli pääsevänsä Suomeen kaksi kuukautta sitten. Ainoa tieto uudesta kotimaasta oli sen kaukaisuus Vietnamista ja pakolaisleiristä Hongkongissa, jossa Tran Van perheineen oli. Syyt hänen pakolaisuuteensa ovat poliittiset kuten monien muidenkin. Myös hänen tavoitteensa Suomessa ovat samanlaiset kuin useimpien muidenkin pakolaisten. Ensin opiskellaan suomenkieli ja myöhemmin hankitaan töitä tutuilta aloilta parturina tii koneiden korjaajana. 25-vuotiaan perheensä mukana seurasivat vaimo ja vuoden ikäinen lapsi, joka syntyi leirillä Hongkongissa.

Helsingin Sanomat 4.4.

Saab-Valmet lisää taas tuotantoaan

Saab-Valmetin tehdas Uudessakaupungissa lisää jälleen tuotantoaan. Yhtiö aikoo valmistaa kymmenen Saab-merkkistä autoa enemmän kuin tähän asti päivässä. Tämän jälkeen Uudenkaupungin autotehtaalla tuotetaan 200 autoa päivässä. Tuotannon lisäys merkitsee sataa uutta työpaikkaa.

Tuotannon lisäys johtuu autojen lisääntyneestä kysynnästä. Eryityisesti Saabien kysyntä Yhdysvalloissa on kovasti lisääntynyt. Koska yhä useammat haluavat entistä runsaammin varustellun auton, tarvitaan tähän varustelutyöhön enemmän työntekijöitä.

Saab-Valmet nosti työntekijämääräänsä viimeksi

lokakuussa sadalla. Myös tuolloinen tuotannon lisäys johtui hyvästä kysynnästä USA:ssa. Saab-Valmetin 42.000 auton vuosituotannosta menee nyt 13.000 autoa yksistään Yhdysvaltoihin. Viime vuoden alusta lukien on Saab-Valmetin työntekijämäärä kasvanyt jo lähes 500 ihmisellä. Henkilökuntaa on nyt 2.150.

Helsingin Sanomat 3.4.

Uusi hakkuukausi alkoi ilman puusopimusta

Uuteen hakkuukauteen siirryttiin ilman uutta puun hintasopimusta. Teollisuuden Keskusliiton ja MTK:n välisissä neuvotteluissa ei ole päästy tulokseen. Avoimna ovat edelleen niin puun hinta, hankintakaupat kuin tukin laaturajatkin. Sekä Teollisuuden Puuyhdistyksestä että MTK:sta vakuutetaan, että sopuhalua on. Sopimuksetonta aikaa ei haluta käyttää riidan lietsomiseen.

Helsingin Sanomat 28.3.

Poro käy kaupaksi

Poronlihalla on hyvä maine. Se tiedetään terveelliseksi, vähärasvaiseksi ja maukkaaksi. Poronliha käy hyvin kaupaksi ulkomaillekin. Porolla itsellään on hankalampaa. Laidunmaat vähenevät hakkuiden, vesien säännöstelyn ja turistien jalkoihin.

Paliskuntien yhdistyksen toiminnanjohtaja Veikko Huttu-Hiltunen on mielissään, kun poronliha käy kaupaksi. »Nykyaikaiset teurastamot ovat parantaneet lihan laatua ja tehneet työolot paremmiksi. Meillä on jo kaksi korkeat laatuvaatimukset täyttävää teurastamo, KemoSompien Naltiossa ja Inarin Hirvensamenvaarassa. Kummassakin voidaan teurastaa 5.000-10.000 poroa vuodessa.»

Poron savupaisti on edelleen suosituin ja tuottavin jaloste. Sitä viedään Ruotsiin, Tanskaan, Itävaltaan, Sveitsiin, Ranskaan ja Italiaan. Myös fileet, kyljykset ja satulat ovat kysytyä herkkua ulkomaillekin.

»Ennen vanhaan poron savupaistia suolattiin kovasti säilyvyyden parantamiseksi, mutta nyt ovat pakastimet vähentäneet suolaamisen tarvetta,» Huttu-Hiltunen kertoo.

Tänä vuonna teurastetaan noin 100.000 poroa ja siitä saadaan 2,5 miljoonaa kiloa lihaa. Rahassa mitattuna lihan arvo on noin 75 miljoonaa markkaa. Poronhoitoalueen etelärajana ovat Kiiminkijoki, Puolangan-Hyrynsalmen maantien ja Kuhmon pohjoisraja.

Turistit syyttävät poroa tyhmäksi, kun se ei hevini

väistä autoa tyyttäilystä huolimatta. »Ei se pöljä ole, ittepäinen kylläkin,» vakuuttaa Palojärven paliskunnan nuori poroisäntä Kalevi Könänen. »Porohan on semmoinen, että kun sitä tässä ruokkii, niin vanhemmat vaamit eli yli kolmevuotiaat naaraat, tulevat itsekseen kotiin». Lisäksi porolla on muisti kuin hevosella. Se voi muistaa tarkalleen jopa vuoden takaisen kulkureitinsä jossakin kohdassa ja mennä täsmälleen samasta kohdasta.

Porojen keski-ikä on laskenut huimasti. Aikaisemmin saattoi olla jopa kolmekymppisiä vaatimia, mutta nyt ne elävät siinä kymmenvuotiaiksi, jos niiden annetaan elää. Jäkälän mentyä lyhyeksi, poro joutuu haukaamaan hiekkaa ja siinä kuluvat hampaat ja yleiskunto. Koska lisäravintona on melassia, pitäisi porolla olla oma hammasharja!

Jäkälästä on pulaa. Se kasvaa hitaasti, vain neljä, viisi millia vuodessa. Lisäksi laitumia ovat rajusti vähentäneet metsän hakkuut, vesien säännöstely ja turismikin. Osa jäkälästä tuotetaan nykyisin aina Kalajoelta saakka.

Aikaisemmin porot nousivat keväthangille, lähtivät kulkemaan puulta puulle ja söivät riippunaavaa eli luppoa, Veikko Huttu-Hiltunen muistelee. Nyt on luppometsiä enää kansallispuistoissa. Jotkut sanovat ilmansaasteiden lopetaneen riippunaavan, mutta kyllä kai suurin syy on metsät hakannut ihminen.

Porojen on kuitenkin talvellakin saatava monipuolista ravintoa. Kesällä valmistetaan heinästä, lehdeksistä ja kortteesta lisärehua, johon sekoitetaan melas-

sia. Poro on hyvin ahkera syöjä. Se kaivaa maata melkein kaiken aikaa saadakseen näkönsälle jäkälää, mutta kun sillä on vain yksi suu, se ei kerkiä aina syödä rittävästi. Keväällä on toisin. Toukokuussa poro saa hyvin valkuais- ja vitamiinipitoisia puiden silmuja ja muuta vihantaa. Kun koivun lehti rupeaa puhkeamaan, se on hyvinkin väkirehun veroista ja vitamiineiltaan jopa parempaa, kertoo Veikko Huttu-Hiltunen.

Kodin Kuvalehti 6/86

Lukijan palsta

Pulla

Pullat hyvät leivotaan, nytpä käyn mä neuvomaan Jauhot hyvät hankitaan kananmunat vatkataan, tehdään taikinaksi, oikein makoisaksi. Uunissa se paistetaan, maukkahalta maistuu. Mutta muista: milloinkaan ei saa syödä liikaa, vaan liian ahne palkan saa: vat saa polttaa, pakottaa. Syö myös perunoita sekä leipää, voita. Sitten vasta pulla saakin pieni tulla.

Eine V

On siman aika

Herätkääpä huomaamaan että pian on täysi kevät ja vappu ja silloin pitää tietysti olla kotitekoista simaa. Siman maku voittaa kaupan virvoitusjuomat ja mehut. Sokeria paljon sisältävänä sima ei varmaankaan ole kovin terveellistä mutta kestää sitä nyt aina keväisin maistella. Sima on parasta jääkylmänä ja tippaleipäpäiviä odotellessa sen kanssa maistuu vaikkapa munkki tai pulla.

Hunajasima

5 l vettä

500 g fariinisokeria

2 sitruunaa

1 dl hunajaa

nokare hiivaa

Pulloihin:

rusinoita

sokeria

Kiehauta vesi ja kaada se fariinisokerin ja hunajan päälle. Puserra sitruunoista mehu ja lisää mehu siimaan.

Kun sima on jäähtynyt käden lämpöiseksi, lisää nokare hiivaa. Pikkusormen pään kokoinen murunen on sopiva määrä. Peitä juoma-astia kevyesti ja jätä se päiväksi huoneen lämpöön.

Pullota juoma seuraavana päivänä. Laita jokaiseen pulloon muutama rusina sekä teelusikallinen sokeria. Sulje pullot korkilla kevyesti ja vie pullot viileään.

Jos käytät virvoitusjuomapulloja, älä kierrä korkkia turhan tiukasti. Siman käyminen saattaa aiheuttaa painetta ja poksauttaa ilmatiiviin pullon.

Sima on valmista muutaman päivän kuluttua, mutta parhaimmillaan se on 4-5 päivän päästä pullottamisesta.

Maistuva makaroni

Makaronin keittämistä pidetään asiantuntemusta vaativana tehtävänä. Makaroni kun pitäisi keittää aina juuri ja juuri kypsäksi. Makaronin eli pastan kotimaassa Italiassa pasta syödään melko kovana. Näin kypsennettynä makaronia täytyy purra reilusti, sillä se on vielä napakkaa.

Spagetti keitetään runsaassa suolalla maustetussa vedessä, jossa on tilkka öljyä tai nokare rasvaa. Näin makaronit eivät liisteröidy toisiinsa. Samasta syystä kypsä makaroni on syytä huuhdella lämpimällä vedellä. Sopivan kypsyysasteen löytää maistamalla spagettia kesken keittämisen.

Valmistusaineet vesi ja vehnä

Yksi syy mikseivät italialaiset kyllästy makaroniinsa on varmastikin se, että he voivat valita joka päivälle, jopa joka aterialle tuon ruoka-aineen eri näköisenä.

Vaikka meilläkin jo tuntuu kaupassa olevan tarjolla monenlaisia mnakaronilaatuja, ei kyseessä ole kuin pieni murto-osa. Italiassa makaronilajeja on niin monta, että tuskin niitä kaikkia edes oppisi vähällä vaivalla tuntemaan.

Italialaisen makaronin valmistukseen käytetään sikäläistä kovaa durum-vehnää, joka pysyy keitettäessä kiinteänä. Keitinvesi pysyy myös kirkkaana. Perinteisesti italialainen perheenemäntä on valmistanut pastansa aina itse. Nykyisin yhä suurempi osa pastasta on tehdasvalmisteista. Valmistusaineena on vehnä jauho, vesi, mahdollisesti myös kananmuna. Väriä ja makua pastataikinaan saa pinaatilla ja tomaatilla. Taikinaa ei nostateta eikä kypsennetä valmistusvaiheessa. Pastakoneella tehdään nauhat valmiiksi, minkä jälkeen ne kuivataan.

Terveellinen tumma makaroni

Suomalaisista makaroninvalmisteista kannattaa muistaa erityisesti tummat makaronit ja spagetti, jotka on valmistettu ravintorikkaista hiivaleipäjauhoista. Niissä on mukana kuorikerrosten sisältämät ravintoaineet. Tummien makaronien väri vaalenee keitettäessä.

Italiassa pastaruoka on vain osa ateriaa. Se tarjotaan väliruokana alkupalojen ja varsinaisen pääruoan välillä. Siten se yleensä on myös yksinkertaisempi kuin meillä tarjottava spagettiannos.

Kauppa ja koti

Leipä ei lihota

Enemmän lihottavaa on se, mitä laitat leivän päälle. Leipä sellaisenaan on varsin kevyttä ruokaa. Kalorimäärältään viipale leipää vastaa yhtä appelsiinia.

Leivässä on sinulle elintärkeitä hivenaineita, vitamiineja ja proteiineja.

Seleniä, rautaa, mangaania, sinkkiä, magnesiumia, B-vitamiinia, E:tä... Ruoassa, kun se on kunnollista, on yli 50 erilaista elintärkeää alkuainetta tai alkuaineiden yhdistettä. Leivässä on lähes kaikkia näitä.

Leivän ravintokuidut hoitavat elimistöäsi näin:

Kuitu edistää suolen toimintaa ja ehkäisee suolisto-sairauksien syntymistä. Kuitu alentaa veren rasvarvoja ja pienentää täten sydän- ja verisuonitautien riskiä. Leivän kuidut käytännössä täyttävät pitkään, sillä ne hidastavat sekä mahalaukun tyhjentyä etä verensokerin laskemista. Ravintokuitu on laihduttajalle ihanteellista, sillä se ei sisällä kaloreita.

Leipä tukee laihduttajaa oikein – leivässä on rittävästi kaikkea, eikä mitään liikaa.

Laihduittaessasi tarvitset tuekseen kaikki mahdolliset hivenaineet ja vitamiinit. Erityisen merkityksellistä on se, että ne ovat oikeassa suhteessa keskenään. Eri hivenaineiden tehtävät ovat erilaisia, mutta liittyvät usein toisiinsa. Siten jonkin hivenaineen epätasapainoinen, joko liian runsas tai vähäinen saanti aiheuttaa ääritapauksissa vakavia toimintahäiriöitä elimistön biokemiallisessa koneistossa. Leivässä hivenaineet ovat oikeassa suhteessa. Joka päivä. Jokaisessa pallassa.

6 palaa leipää kuuluu päivään.

Ravitsemusterapeutit ovat todeneet, että 6-9 palaa leipää on sopiva, aikuisen päivittäin tarvitsema leipämäärä. Syö esimerkiksi kolme palaa aamulla, kaksi päivällä ja yksi illalla. Kun on nälkä, syö leipää. Et liho.

Huumoria

»Herra tohtori, olkaa rehellinen ja kertokaa minulle, paljonko minulla oli kuumetta viime yönä.»

»Tarkasti sanottuna tasan 37 astetta.»

»Sehän nyt ei ole mitenkään edes mainitsemisen arvoista.»

»No enhän minä olisi maininnutkaan, ellette olisi kysynyt!»

Opettaja: »Voiko kukaan sanoa, miksi kurjella on niin pitkä kaula?»

Eki: »Kahdestakin syystä: Ensiksi, ettei se hukkuisi tulva-aikoina, ja toiseksi, että se ylettäisi nokkimaan maasta asti sammakoita.»