

KUULONÄKÖVAMMAISTEN LEHTI
No17/1979



KUULONÄKÖVAMMAISTEN LEHTI

ilmestyy 22 kertaa vuodessa

N:o 17/79

15. p:nä lokakuuta

5. vuosikerta

JULKAISIJA

Sokeain Keskusliitto ry

Varat tämän lehden kustannuksiin on lahjoittanut

Lions-piiri 107 N

PÄATOIMITTAJA

Ulla Kiikka

TOIMITUKSEN OSOITE

Sokeain Keskusliitto ry

Mäkelänkatu 52 A

00510 Helsinki 51

SISÄLLYS

Ilmoitukset	1
Uutiset	2
Sähkölamppu satavuotias	5
Maksaruokaa	7
Miksi hirvet lisääntyvät liikaa?	10
Ummetus - nykyajan ihmisten vaiva	13
Kylpyhuoneen ja wc:n puhdistus	15
Terveisiä Malminharjulta	16

ILMOITUKSET

Suomen Kuurosokeat ry:n pikkujoulutapahtuma järjestetään Kuopiossa motelli Iso-Valkeisessa 17-18 päivä marraskuuta.

Osallistumismaksu on 140 mk. Matkoista korvataan yli 40 mk menevä osuus.

Kokoonnumme motelliin lauantaina 17 päivä klo 12 jälkeen.

Majoittumisen jälkeen tarjotaan tulokahvit motellin Kafeteriassa. Iltapäivä on varattu yhdessäoloon, keskusteluun ja ulkoiluun. Klo 19.00 pikkujoulupäivälinen, sen jälkeen kuurosokeiden omaa ohjelmaa ja tanssia. Toivomme myös, että joulupukki vierailee juhlassamme.

Sunnuntaina menemme aamiaiselle klo 8.30. Klo 10.00-12.00 on uimahalli käytössämme. Muista ottaa uimapuku mukaan. Klo 13.00 tarjoillaan lounas ja sen jälkeen onkin aika suunnistaa kotiin päin.

Ilmoittautumiset Kaija Salekarille Sokeain Keskusliittoon marraskuun 5 päivään mennessä.

Lähde rohkeasti mukaan.

HUOM!

Myyjäiset järjestetään 11 päivä marraskuuta Sokeain Keskusliitossa. Päivä on siis muuttunut lauantaista sunnuntaihin. Myyjäiset alkavat klo 12 ja loppuvat klo 15.00.

UUTISET

Hallitus ja Suomen Pankki revalvoivat Suomen markan. Sen arvoa nostettiin muihin valuuttoihin nähden n. 2 %. Revalvaatio tehtiin inflaation, hintojen yleisen nousun, hidastamiseksi ja talouselämän tasoittamiseksi. Hallitus teki revalvaatioiskunsa yksimielisesti. Revalvoinnin johdosta tuontitavarat halpenevat ja viejät saavat vähemmän valuuttaa tuotteistaan. Ulkomaille matkustavalle revalvaatio merkitsee sitä, että matkavaluutta on vähän halvempaa kuin ennen revalvaatiota. Revalvaation vastakohta on devalvaatio, jolloin rahan arvoa alennetaan muihin valuuttoihin nähden.

Hallitus ja Suomen Pankki päätti myös nostaa korkoja 1,25 prosenttiyksikköä. Korotus tulee voimaan marraskuun alusta. Tällöin nousevat kaikkien lainojen ja talletustilien korot 1,25 %. Suomen Pankki kehotti pankkeja pidentämään asuntolainojen takaisinmaksuaikaa.

Viime vuoden veroista maksetaan osa veronpalautuksista jo joulukuussa. Jos palautettava määrä on enintään 607 markkaa, ne maksetaan kokonaan joulukuussa. Jos palautettava määrä on suurempi kuin 607 markkaa summasta maksetaan joulukuussa 300 markkaa ja 35 % 300 markkaa ylittävästä määrästä. Loput maksetaan maaliskuussa. Siitä maksetaan hyvityskorkoa 2 %.

Suomen tuonti nousi elokuussa ennätyslukemiin 3817 miljoonaa markkaan. Vienti oli 3 372 milj. markkaa. Vienti oli 445 miljoonaa markkaa pienempi. Se tarkoittaa, että kauppatase oli alijäämäinen. Vuoden kahdeksan ensimmäisen kuukauden kauppatase on kuitenkin 629 milj. markkaa ylijäämäinen (vientä tuontia suurempi). Tammi-elokuussa viennin arvo oli yht. 27 484 milj. markkaa. Elokuun

tuonti on kasvanut edellisen vuoden elokuun tuonnista yli puolella.

Loviisan atomivoimala saa jatkaa toimintaansa. Säteilyturvallisuuslaitos päätti, että tietokoneen paljastamat vaaramahdollisuudet eivät ole riittävä aihe voimalan pysäyttämiseen. Voimalan turvallisuutta tutkittiin pienoismallin avulla. Neuvostoliittolaiselta toimittajalta hankittiin lausunto. Toiminnan jatkaminen perustuu käytännön kokeisiin.

Ruotsin parlamenttivaaleissa porvarit saivat niukan voiton vasemmistosta 175-174 paikkaa. Suurin voittaja oli maltillinen kokoomus, joka sai 73 paikkaa. Lisäys oli 18 edustajaa. Keskustan paikkaluku väheni 22:lla. Sillä on nyt 64 edustajaa. Sosiaalidemokraatit on Ruotsin suurin puolue, edustajia 154. Tuloksen selvittyä pääministeri Ola Ullsten soitti kansanpuolueen vähemmistöhallitukseen eronpyynnön. Hän sai tehtäväksi neuvotella uudesta pääministeristä. Ullstenin mukaan hallitus on rakennettava porvarilliselle pohjalle.

Kahvin hinta nousee n. 7 markkaa kilolta, Elinkeino-

hallitus päätti hinnankorotuksesta, joka näkyy vähittäishinnoissa parin kuukauden kuluessa. Keskihintainen kahvi maksaa tällä hetkellä 28,50 markkaa. Korotuksen jälkeen hinta on 35,50 markkaa kilolta. Suurin osa kahveista myydään erikoistarjouksina, alle normaalihintojen.

Kullan hinta nousi Lontoon pörssissä ennätykseen 386 dollaria unssilta (= n. 31 grammaa). Hinta on kolminkertaistunut vajaan kahdessa vuodessa. Hinnankorotus aiheutti ostoryntäyksen. Sijoittajat haluavat kiinnittää rahansa arvometalliin. Suomessa kulta maksaa 52 000 markkaa kilo. Kultaharkkoja myyvät jotkut alan liikkeet. Tavallisin ostos on 100 gramman palanen. Suomessa kullan ostoa rajoittaa mm. kullan vähäisyys.

SÄHKÖLAMPPU SATAVUOTIAS

Tänä vuonna lokakuun 21. päivä on tärkeä merkkipäivä sähkönkäytön historiassa. Hehkulampun keksimisestä on kulunut sata vuotta.

Valon tuottaminen on askarruttanut ihmisiä jo vuosituhansia. Pimeyttä on yritetty poistaa kynttilöillä, öljyllä, kaasulla. Ihminen on aina toivonut tehokkaampaa valaistusta.

Thomas Edisonin keksintö, hehkulamppu, aloitti valaistuksen uuden aikakauden. Ennen häntä monet muut keksijät yrittivät keksiä »nokeamatonta lampua».

Edison kokeili monia eri materiaaleja. Hän kokeili mm. ompelulankaa lamppunsa henkulangaksi. Edison keksi lampun, jonka henkulanka oli tehty bambukuidusta (ruokokasvi). Edison aloitti hehkulamppujen valmistuksen v. 1880.

Aluksi sähkölamppujen hinta oli verraten korkea, mutta sähkölamppu voitti suosion helppohoitoisuuden ja varmuutensa ansiosta.

Sähkövalo tuli Suomeen ensimmäisenä Tampereelle. V. 1881 nuori tamperelainen insinööri asensi sähkövalaistuksen puuvillatehtaalle. Tampere sai myös ensimmäisen sähkölaitoksen Pohjoismaissa. Sähkön käyttö levisi aluksi kaupunkeihin. Maaseudun sähköistyminen tapahtui hitaammin. Toisen maailmansodan jälkeen maaseudusta oli noin puolet sähköistetty. Tällä hetkellä maassamme on vain n. 6000 taloutta, joissa ei ole sähkövaloa.

Vuonna 1921 perustettiin Suomen Lampputehdas, joka korjasi vanhoja lamppuja. Neljä vuotta

myöhemmin tehdas valmisti ensimmäiset kotimaiset hehkulamput. V. 1938 tehtaan nimi muutettiin Oy Airam Ab:ksi. Hehkulamppu on edelleen tärkeä ja valmistajat ovat jatkuvasti parantaneet sen ominaisuuksia.

MAKSARUOKAA

Sisäelimet ovat hinnaltaan edullisia. Ravinnollisesti ne ovat monipuolisia. Maksa, munuaiset ja veri sisältävät runsaasti rautaa, josta meillä suomalaisilla on usein puute. Käytöltään sisäelimet vastaavat lihaa. Sisäelimistä maksa on tutuin. Se kypsyy nopeasti. Maku kärsii liian pitkästä kypsymisajasta ja maksa tulee kumimaisen sitkeää. Naudan ja vasikan maksa sopivat miedomman makunsa vuoksi esim. pihveihin ja pataruokiin. Sian maksa on voimakkaamman makuisista, mutta sisältää enemmän rautaa ja A-vitamiinia. Sian maksa sopii laatikkoon, jauhemaksapihveihin, murekkeeseen.

Maksapihvit

400 g naudanmaksaa
 2 tl suolaa
 1 tl paprikaa
 1/2 tl meiramia
 2 rkl vehnäjauhoja
 2-3 sipulia
 2 dl vettä
 1/2 dl kermaa

Poista maksasta kalvo ja leikkaa viipaleiksi. Leikkaa kuoritut sipulit viipaleiksi. Sekoita jauhoihin mausteet. Kääntelee maksaviipaleet jauhoissa. Ruskista paistinpannussa. Lado maksa- ja sipuliviipaleet pataan kerroksittain. Lisää vesi paistinpannuun ja kaada huuhteliemi pataan. Anna kypsyä n. 15 min. Lisää kerma.

Tarjoa maksapihvit perunasoseen, puolukkahillon ja raakaraasteen esim. porkkanaraasteen kanssa.

Maksamureke

400 g jauhettua sian maksaa
 4-5 raakaa perunaa
 2 sipulia

2 munaa
 1/2 dl korppujauhoja
 1 dl kermaa
 1/2 dl voisulaa
 2 tl suolaa
 1/2 tl valkopippuria
 1/2 tl meiramia

Pane korppujauhot kermaan turpoamaan. Raasta kuoritut perunat ja sipulit. Lisää ne ja muut aineet joukkoon. Sekoita. Paista voidellussa uunivuoassa 200 °C:ssa n. 45 min.

Omenapais-tos on mukava syksyinen jälkiruoka. Siihen tarvitset 10 omenaa. Kuori ja paloittele ne. Pane omenapalat voideltuun vuokaan. Sulata 50 g voita, sekoita siihen 2 dl kaurahiutaleita, 1/2 dl sokeria ja 3 tl kanelia. Ripottele seos omenoiden päälle. Paista 200 °C:ssa 40 min. Tarjoa lämpimänä jäätelön tai vaniljakastikkeen kanssa.

Vaniljakastike

4 dl maitoa
 1 muna
 1 rkl sokeria

1/2 rkl perunajauhoja
1-2 tl vaniliinisokeria

Sekoita maito, muna, sokeri ja perunajauho kylmänä kattilassa. Kuumenna seos koko ajan sekoittaen, kunnes se sakenee. Lisää vaniliinisokeri vähän jäähtyneeseen kastikkeeseen. Jäähdytä kylmäksi.

Hyvää ruokahalua toivoo Ulla

MIKSI HIRVET LISÄÄNTYVÄT LIIKAA?

Hirvi on omassa ympäristössään, metsässä, kaunis, mutta maantielle ilmestyessään se on vaarallinen jopa vihattu vieras. Miten meille on päässyt syntymään »hiviongelma?»

Maamme hirvimäärä on n. 125 000 hirveä. Mukaan on laskettu viime keväänä syntyneet vasat. Ruotsissa on jo kauan ollut maailman tihein hirvikanta. Siellä arvioidaan olevan hirviä kaksi kertaa niin paljon kuin Suomessa. Tänä syksynä meillä pyritään vähentämään hirviä voimakkaasti. Metsästyskausi alkaa lokakuun puolivälissä. Kaatolupia on

myönnetty n. 50 000.

Asia ei ole ollut näin, sillä vuosisadan alussa hirvet ovat olleet harvinaisia. Tiedot monilta paik-



kakunnilta ovat kertoneet, ettei hirviä oltu nähty miesmuistiin. Vielä 1920-luvulla hirviä oli vain muutamia satoja. Hirviä metsästettiin innokkaasti, määrä ei päässyt kasvamaan. Vasta 1920-luvulla alkoi hirvien suojelu ja hirvien määrä alkoi kasvaa. Merkittävää oli myös hirvien lautumien paraneminen. Varsinkin talviravinto on hirville ratkaisevan tärkeä. Sitä hirvet saavat lehtipuuvesakoista, katajista ja männyntaimistoista. Niiden määrä on kasvanut. Karja ei enää laidunna metsissä kuten aikaisemmin. Viidessä vuosikymmenessä hirvien määrä on kasvanut nykyisiin lukemiin.

Tänä syksynä noin 30 000 hirvinaarasta hedelmöitty. Hirvinaaras synnyttää ensimmäisen vasansa n. 2 vuotiaana. Erään laskelman mukaan yksi hirvipariskunta tuottaa jälkeläisiä n. 13 kymmenessä vuodessa. Se edellyttää, ettei yksikään hirvistä kuole tuon kymmenen vuoden aikana.

Hirvien aiheuttamista ongelmista ovat liikenneonnettomuudet pahimmat. Niitä sattui viime vuonna yli 2 000. Kolareita on yritetty välttää. On annettu liikennekasvatusta, teiden varsille on rakennettu aitoja tai asennettu hirvipeilejä. Mutta kolarit eivät ole vähentyneet. Ruotsissa kolareita sattuu suhteellisesti vähemmän samoin kuin muita kolareita. Ajavatko ruotsalaiset varovaisemmin?

Hirvet aiheuttavat vahinkoa metsiemme mäntytaimistolle. Kesäisin hirvet käyvät viljapelloilla syömässä, mikä on yksi ongelma lisää.

Suuret hirvien kaatomäärät vähentävät hirvien aiheuttamia vahinkoja. Tulevaisuudessa olisi keksittävä muita keinoja. Silloin hirviä ei tarvitsisi pitää ihmisen vihollisena. Hirvi on metsiemme komein eläin. Sitäkään ei pidä unohtaa.

(Koottu Eläinmaailma -lehdestä)

UMMETUS – NYKYAJAN IHMISTEN VAIIVA

Kaija Salekari

Monia, varsinkin vanhempia ihmisiä kiusaa usein kova vatsa I. ummetus. Sen syyt voivat olla hyvin monenlaiset. Muutamat lääkeaineet, esim. yskänlääkkeet, särkylääkkeet, erilaiset vatsalääkkeet voivat aiheuttaa ummetusta. Joskus syynä voi olla jokin sairaus tai kasvain.

Kaikkein tavallisimmin syynä ovat kuitenkin meidän väärät elintapamme, kiire, liikunnanpuute ja väärä ruokavalio.

Ruokamme sisältää tavallisesti liian vähän sulaumatonta täyteainetta. Tämä täyteaine on suoliston

toiminnalle aivan välttämätöntä. Kasvikset, hedelmät ja kokojyvävilja sisältävät runsaasti täyteaineita (= kuituja). Pidä huolta, että syöt joka päivä näitä ruoka-aineita. Nauti myös riittävästi nestettä – mieluummin vettä kuin makeita virvoitusjuomia. Makeat virvoitusjuomat sisältävät runsaasti sokeria ja aiheuttavat helposti lihomista. Hyvä tapa on juoda aamulla lasillinen vettä tyhjään vatsaan. Sopiva liikunta edistää suolen toimintaa. Vatsalihakset täytyisi pitää hyvässä kunnossa voimistelun avulla.

On tärkeää totuttaa suoli säännöllisyyteen. Itse ulostamistoimitukseen on myös varattava riittävästi aikaa, koska kiire vain pahentaa asiaa. Ulostuslääkkeiden käyttöä olisi vältettävä. Suolisto tottuu niihin helposti jos niitä käytetään jatkuvasti.

Jokapäiväinen suolentoiminta ei ole välttämätöntä terveyden säilyttämiseksi. Eri ihmisillä tavaan suuriakin vaihteluja suolen toiminnassa. Jos vatsa toimii kahdestikin viikossa ja ulostus ei ole liian kovaa, ei voida puhua ummetuksesta.

KYLPYHUONEEN JA WC:N PUHDISTUS

Kylpyhuone peseytymispaikkana pitäisi olla itsessään puhdas. Se on tärkeää mukavuuden, mutta myös hygienian kannalta. Lämpimässä ja kosteassa viihtyvät bakteerit. Kylpyhuone on helppo pitää puhtaana kun muistaa tehdä sen säännöllisesti. Puh-
taanapitoa helpottaa, jos pikkutarvikkeille on riittävästi kaappitilaa. Jokainen käyttäjä puhdistaa ammeen ja altaan käytön jälkeen. Puhdistusvälineet on oltava helposti saatavissa.

Harjaa posliininen pesuallas talousjauheella, huuhto ja kuivaa. Muista puhdistaa allas alapäin ja veden ylimenoaukko. Hankaa ne kuivaksi ja kiiltäväksi esim. talouspaperilla.

Kylpyamme on tavallisesti emaloitua valurautaa. Vältä pyykin liottamista ammeessa, ettei pinta himmene. Vältä myös kaikkia naarmuttavia aineita ja hankausta. Pese amme saippuoidulla sienellä tai harjalla käytön jälkeen. Huuhto ja kuivaa. Pyyhi lattia kostealla pyyhkeellä. Muista pestä silloin tällöin lat-
tiakaivo. Pyyhi peili kostealla sieniliinalla ja kuivaa.

WC-allas on puhdistettava päivittäin. Harjaa WC-allas kunnollisesti WC-harjalla joka puolelta ja riittävän syvältä. Muista myös altaan yläreuna. Käytä tarvittaessa talouspesujauhetta. Pyyhi istuinreunus ja kansi molemmilta puolilta kostealla pyyhkeellä ja

kuivaa. Puhdista allas myös ulkopuolelta. Pinttyneen altaan puhdistukseen on saatavissa erikoisaineita. Ne ovat hyvin vahvoja ja on muistettava noudattaa käyttöohjeita. Muistathan käyntisi jälkeen huolehtia WC:n ja kylpyhuoneen viihtyisyydestä.

Terveisin Ulla

TERVEISIÄ MALMINHARJULTA

Kirjoitan Malminharjulta, jossa oli tulkkikurssi 25.–26.8. Siellä oli kuuroja ja kuurosokeita. Kuurot halusivat oppia auttamaan kuurosokeita. Kysyin kuuroilta, onko kuurosokeaa vaikea ymmärtää. He sanoivat, ettei ole vaikea vaan helppo ymmärtää kuurosokean viittomista. Sillä kuurot ja kuurosokeat käyttävät samanlaista viittomakieltä. He voivat keskustella keskenään viittomalla kädestä käteen. Pyyssin kuuroja, etteivät he unohtaisi kuurosokeita yksin vaan tulisivat rohkeasti keskustelemaan.

Malminharjulla oli hyvin mukava ja vapaa tunnelma. Pirjo Rissanen keksi meille hauskoja leikkejä ja kilpailuja. Uskon, että kuurot oppivat auttamaan kuurosokeita, kun niin hyvät opettajat, Pirjo Rissa-

nen ja Marjaana Suosalmi, ovat heitä opettaneet. Monet kuurot kertoivat, että he haluavat auttaa kuurosokeita ja saada heistä ystäviä.

Terveisin Hilikka Silonen