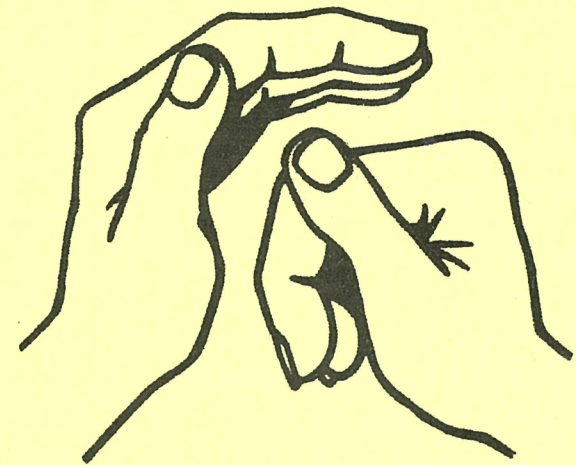


**KUULONÄKÖVAMMAISTEN LEHTI**  
**No 19/1979**



# KUULONÄKÖVAMMAISTEN LEHTI

Ilmestyy 22 kertaa vuodessa

N:o 19

15. p:nä marraskuuta 1979

5. vuosikerta

## JULKAISIJA

Sokeain Keskusliitto ry

Varat tämän lehden kustannuksiin on lahjoittanut  
Lions-piiri 107 N

## PÄÄTOIMITTAJA

Ulla Kiikka

## TOIMITUKSEN OSOITE

Sokeain Keskusliitto ry  
Mäkelänkatu 52 A  
00510 Helsinki 51

## SISÄLLYS

Ilmoitukset .....	1
Säilyvätkö Afrikan norsut hengissä .....	3
Peruna on perusruokaa .....	7
Joulu alkaa keittiöstä .....	10
Invalidihuoltolakeihin tuli maininta tulkkipalveluista .....	11
Kaijan palsta .....	12
Vuodeksi 1980 suunniteltu ohjelma kuurosokeille .....	14

## ILMOITUKSIA

Suomen Kuurosokeat ry:n johtokunta on päättänyt alentaa myynnissä olevien postikorttien hintaa 2 mk:sta 1 mk:aan. Tilitykset Suomen Kuurosokeat ry:n ps-tilille 26841-5 tai 157427-6 tämän vuoden loppuun mennessä. Otetaanpa loppukiri ja yritetään myydä kortit loppuun.

Kortteja saa tilata Kaija Salekarilta

---

Talletusten korot nousivat 0-1,75 prosenttia marraskuun alussa. Eniten nousivat pitkäaikaisten, kahden ja kolmen vuoden talletusten korot. Niiden korko nousi 9 prosenttiin. Tavallisille säästö- ja talletustileille maksetaan korkoa yksi prosenttiyksikkö enemmän. Uusi korko on 4,25 prosenttia. Shekkitilit pidetään edelleen korottomana.

---

Kotimaan lennot kallistuivat kuun alussa enintään 13 prosenttia. Hintojen korotus johtuu nousseista polttoainekustannuksista. Lentohinnat nousevat lyhyillä reittiväleillä keskimääräistä vähemmän. Korotuksen jälkeen lento Helsingistä Ouluun maksaa 247 markkaa, ennen korotusta 219 markkaa. Lento Helsingistä Tampereelle nousi 83 markasta 91 markkaan. Edellinen korotus oli huhtikuussa.

Finnairista kerrotaan, että polttoaineet ovat nousseet huhtikuusta yli puolella.

---

Valmetin tytäryhtiö Valtra aloitti toimintansa Imatralla Valcon tiloissa. Valtra valmistaa myyntiin television kuvaputkia. Valtra otti työhön n. 250 lomautettua Valcon työntekijää.

---

Työttömien määrä on pysynyt suunnilleen samana. Koko maassa oli työttömiä 126 000. Viime syksynä työttömiä oli ollut 40 000 enemmän.

---

Euroopan talousyhtiö EEC, on päättänyt lisätä Kamputsealle myöntämäänsä apua noin 140 miljoonalla markalla. EEC:n apu Kamputsealle on nyt 200 miljoonaa markkaa. EEC:n apu kattaa nyt puolet siitä määrästä, joka tarvitaan noin puolen vuoden avustusohjelmaan ja kahden ja puolen miljoonan kamputsealaisen auttamiseksi. Suomen Punaisen Ristin Kamputsea-keräys on tähän mennessä tuottanut 700 000 markkaa. Keräystä jatketaan marraskuun loppuun. Thaimaan viranomaiset ovat pyytäneet apua. Rajan yli tulleiden pakolaisien määrä on noussut viikon aikana 230 000:een. Thaimaassa on pakolaisleireillä nyt kaikkiaan 400 000 ihmistä.

---

## SÄILYVÄTKÖ AFRIKAN NORSUT HENGISSÄ

Vielä 1960-luvun loppupuolella oli norsuja liikaa Itä-Afrikassa. Kansallispuistot olivat norsuille hyvä elinalue ja norsut lisääntyivät voimakkaasti. Alettiin puhua norsujen säännöstelystä.

Kymmenessä vuodessa tilanne on muuttunut päinvastaiseksi. Nykyään Afrikan norsut ovat vaarassa. Asiantuntijat sanovat: »Viimeinen norsu on syntynyt.» Syyt on helppo luetella: norsujen kerääntyminen kansallispuistoihin, kuivuus ja norsujen salametsästys. Norsunluu on muodissa. Teollisuusvaltioissa norsunluun kysyntä on lisääntynyt. Afrikkalaisia norsuja metsästetään.

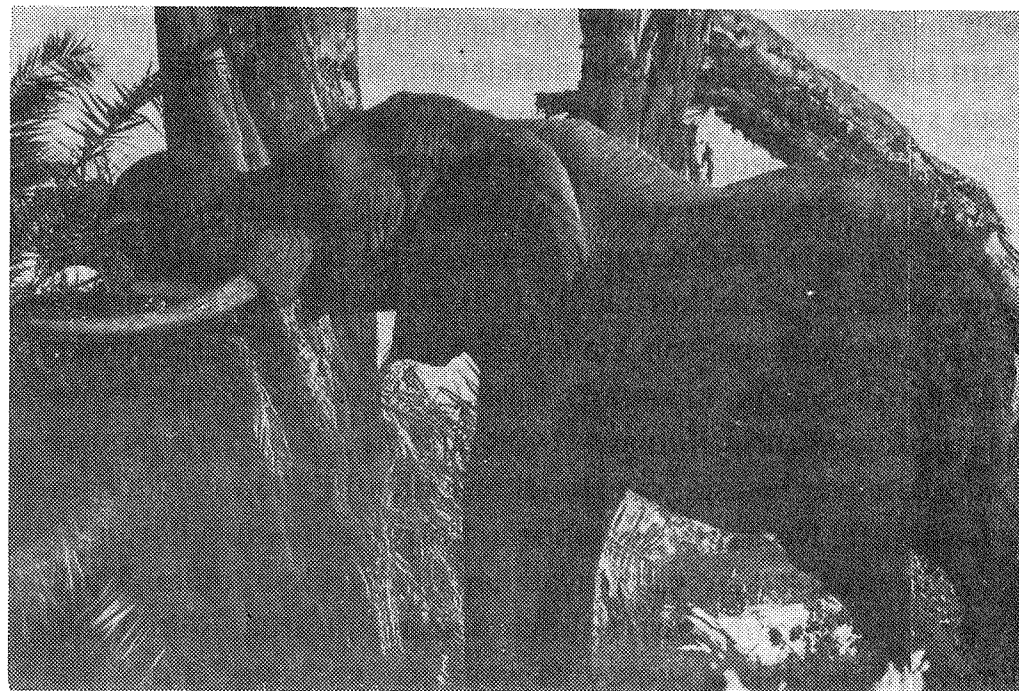
Norsujen erikoisasiantuntija Iain Douglas-Hamilton aloitti tutkimukset Manyaran kansallispuistossa Tansaniassa vuonna 1966. Silloin 80 neliökilometrin alueella eleli yli 400 norsua eli keskimäärin 5 norsua neliökilometriä kohti. Luultavasti suojelualan hyvät elinolot houkuttelivat norsuja. Norsut ja maanviljely eivät sovi yhteen. Maatilojen alueille ja viljelyksille tunkeutuneet norsut ammutaan armotta. Kaikki Itä-Afrikan kansallispuistot, myös Manyara, ovat viljelysmaiden keskellä. Kun norsut pääsevät kansallispuistoon, ne ovat turvassa.

Norsujen vaellettua kansallispuistoihin syntyi uusia ongelmia. Ne nimittäin söivät eräitten puiden kaarnaa. Erityisen

mielellään ne syövät sateenvarjoakaasioita ja apinanleipäpuita. Puunrunkojen jatkuva kalvaminen tuhoaa parhaankin metsän muutamassa vuodessa. Jos norsu ei kärsällään ja syökshampaillaan ylety puun latvuksiin, se kiskoo koko puun irti juurineen. Norsu syö päivässä n. 300 kiloa kasvisruokaa. Douglas-Hamilton arvelee, että vuoteen 1980 mennessä kaikki Manyaran kansallispuiston sateenvarjoakaasiat ovat tuhoutuneet. Puu on ollut hyvin yleinen alueella. Nyt koko alue uhkaa muuttua metsätyypistä pensas- ja ruohoaroksi. Ruohosavanni ei sovi norsujen elinympäristöksi.

Norsut eivät ole yksin syynä Itä-Afrikan kasvillisuustyypien muutoksiin. Puusavanni (kuivahko metsä, jossa kasvaa harvaksen puita korkean heinän seassa) muuttuu pensasaroksi (alue, jossa kasvaa ruohokasveja ja pensaita) ja sitten ruohoaroksi. Muutos on osa luonnollista kiertokulkua Itä-Afrikan luonnossa. Tulipalot tuhoavat pensasaroja laajoilta aloilta.

Kun puhutaan norsuista, täytyy mainita Tsavon kansallispuisto, joka on Kenian suurin. Vuoden 1965 tienoilla siellä oli 20 000 norsua. Tsavon alueella virtaa Galanajoki. Joki vetää norsuja puoleensa. Kolmetoista vuotta sitten vajaan 100 kilometrin alueella joen reunalla oli laumoittain norsuja. Vuonna 1977 samalla alueella lojui maassa valtavia norsujen luurankoja. Mitä oli tapahtunut? Vuoden 1972 jälkeen useat Itä-Afrikalle tärkeät sadekaudet jäivät tulematta. Silloin alue kuivui. Harvoissa kansallispuiston joissa ja lähteissä oli vettä. Galanajoessa vesi vielä virtasi ja norsut kerääntyivät rannoille. Ruoho ja pensaat kuivuivat pian. Norsut eivät jaksaneet läh-



teä etsimään ravintoa kauempaa ja heikkenivät. Kun sadetta vihdoin saatiin, monet norsut olivat kuolleet nälkään. Vielä vuonna 1972 laskennassa löydettiin 35 000 norsua, vuonna -76 niitä oli jäljellä noin 20 000. Aikaisemmin oli suunniteltu norsujen vähentämistä ampumalla, mikä oli jo osittain aloitettu. Nyt siitä ei puhuta mitään, luonto on auttanut itseään.

Samalla alkoi norsujen salametsästys liisääntyä. Norsuluun kysyntä (ostohalu) lisääntyi ja sen vuoksi norsuluun hinta on noussut huimaavasti. Yksinomaan Hongkongissa, maailman suurimmilla markkinoilla, myydään vuosittain yli

85 miljoonan markan arvosta norsunluuta. Afrikkalaisen norsun luu on kovempaa kuin aasialaisen, siksi afrikkalaisen norsun syöksyhampaat ovat kysytympiä.

Keniasta viedään vuosittain laillisesti yli 100 tonnia norsunluuta. Siihen tarvitaan 10 000-20 000 norsun syöksyhampaat. Vuonna 1976 Keniasta vietiin laittomasti yli 122 tonnia norsunluuta. Se tarkoittaa 12 000-24 000 norsun salametsästystä. Norsunmetsästys kiellettiin Keniassa 1977. Siitä lähtien salametsästys on kasvanut. Keskikokoisesta syöksyhammasparista maksetaan Keniassa 1400 markkaa. Kun norsunluu salakuljetetaan maasta, saa Hongkongissa yli 6500 markka hammasparilta. Norsunluusta tehdään koriste-esineitä ja koruja.

Salametsästäjät surmaavat norsut myrkkynuolilla. Myrky tappaa norsun vasta kolmen päivän kuluttua. Silloin salametsästäjä hakkaa syöksyhampaat irti kirveellä. Ruho jätetään maahan mätänemään. Nahka ja liha ei salametsästäjiä kiinnosta. Vuonna 1977 Kenian hallitus on saanut yli 100 salametsästäjää kiinni.

Keniassa on tällä hetkellä 55 000-75 000 norsua. Tämä määrä on noin puolet vuoden -70 norsukannasta. Ugandan kansallispuistot salametsästys on tyhjentänyt lähes kokonaan. Myös Tansanian norsukanta on vähentynyt salametsästyksen johdosta. Kuitenkin siellä vuonna -76 laskennassa todettiin norsuja vielä yli 300 000. Tansania onkin tärkeimpiä maita norsun säilymisen kannalta. Afrikan mantereella arvioidaan olevan 1,3 miljoonaa norsua. Pelkästään vuonna 1976 surmat-

tiin 100 000-400 000 norsua. Luvut ovat Douglas-Hamiltonin arvioita.

Yhdestä asiasta kaikki ovat yksimielisiä ilman salametsästystäkin suuret norsulaumat kuolisivat, jos suojelualueiden kokoa vieläkin pienennettäisiin. Siellä missä ihmiset laajentavat elinalueeltaan, norsujen täytyy väistyä.

Koottu Eläinmaailma-lehdestä

## PERUNA ON PERUSRUOKAA

Peruna on ravintosisällöltään monipuolinen ja hinnaltaan edullinen ruokavalion perusta. Siitä huolimatta sen käyttö on vähentynyt. Tällä hetkellä sen kulutus on vajaa 200 grammaa henkeä kohti päivässä. Käyttömääräksi suositellaan 200-300 grammaa (4-6 kpl). Perunaa on sanottu lihottavaksi, mutta perunoista saatava energiamäärä on vähäinen: 100 grammasta saadaan 78 kcal eli 326 kJ. Riisistä ja makaronista energiaa saadaan neljä kertaa enemmän. Perunarujoista saatavat energiamäärät riippuvat ruokiin käytetyn rasvan määrästä. Paistetuista perunoista saa puolitoista kertaa niin paljon energiaa kuin keitetyistä ja ranskalaisista perunoista saa kaksi kertaa

niin paljon kuin keitetyistä perunoista. Perunalastuista energiaa saa saman verran kuin suklaasta: 150 g:n pussillisesta 850 kcal (3600 kJ). Peruna on tärkeä C-vitamiinin lähde. Suurimmillaan C-vitamiinipitoisuus on syksyllä. Varastoinnin aikana sen määrä laskee. C-vitamiini liukenee mm. keitinvee-  
teen. Perunat olisi parasta keittää kuorineen vähässä vedessä tai höyryssä. Keittämisen jälkeen perunat tulisi syödä heti. Lämpimässä pitäminen heikentää perunan makua ja rakennetta sekä alentaa C-vitamiinin määrää. Perunasta saadaan jonkin verran B-ryhmän vitamiineja ja kivennäisaineita. Erityisen paljon perunasta saadaan kaliumia.

Usein perunan huono laatu on myös vaikuttanut perunan käytön vähenemiseen. Kaupoissa olevat perunat eivät ole parhaita mahdollisia. Perunan laatuun vaikuttavat esim. kasvuolosuhteet, lannoitteet, nosto ja varastointi. Paras säilytyslämpötila on 4-6 °C. Lämpimässä perunat nahistuvat ja alkavat itää. Liian kylmässä taas perunoiden tärkkelys alkaa hajota sokeriksi ja perunat maistuvat makeilta. Paras pakkaus perunoille on paperipussi: se hengittää ja suojaa valolta.

Ruoan lisäkkeeksi perunat voi vaihteeksi kypsentää uunissa. Pese tasakokoiset perunat hyvin. Pistele perunoihin reikiä. Paista uunissa 200 °C:ssa n. 1 tunti. Paistoaika lyhenee puolella, jos halkaiset perunat ennen kypsentämistä. Sivele halkaistulle pinnalle öljyä ja ripottele mausteiksi suolaa ja pippuria. Mausteiksi sopivat myös kumina ja yrttimausteet. Viipaleina kypsennettävien perunoiden joukkoon voit lisätä juustoraastetta ja kermaa.

**T o m a a t t i s i l a k a t** saat helposti pakastesilakoista. Ripottele sulaneille silakkafileille suolaa 1 tl, valkopippuria 1/4 tl, hienonnettua tilliä ja ruohosipulia. Kääri fileet rullalle ja lado voideltuun uunivuokaan. Kaada vuokaan 2 dl tomaattimehua tai kermaa, johon on sekoitettu 2 rkl tomaattisoseetta. Kypsennä 200 °C:ssa 30 min.

#### **J a u h e l i h a p e r u n a l a a t i k k o**

400 g jauhelihaa

7-8 perunaa

1 purjo tai tavallinen sipuli

1 tl jauhelihamauustetta

suolaa

2-3 dl lihalientä

1 dl juustoraastetta

Ruskista jauheliha. Leikkaa kuoritut perunat viipaleiksi ja purjo renkaiksi. Lado perunaviipaleet, purjorenkaat ja jauheliha voideltuun vuokaan. Kaada päälle maustettu lihaliemi. Ripottele pinnalle juustoraaste. Paista 200 °C:ssa 1-1 1/2 tuntia.

## JOULU ALKAA KEITTIÖSTÄ

On aika ajatella joululeivonnaisia. Joulun leivonnaiset on helppo valita, sillä piparkakut, tortut ja joulukakut kuuluvat joulupöytään. Piparkakut ja taatelikakut voi leipoa jo viikkoja ennen joulua.

**Paraiden piparkakut** on tuttu vanha pipariorhje

250 g voita  
 2 dl sokeria  
 1 muna  
 1 dl siirappia  
 1 tl kanelia  
 1 tl inkivääriä  
 1 tl neilikkaa  
 2 tl pomeranssinguorta  
 1/2 tl suolaa  
 4 1/2 dl vehnä jauhoja  
 2 tl soodaa

Kiehauta siirappi ja mausteet. Vatkaa margariini ja sokeri vaahdoksi. Lisää mausteseos ja muna hyvin vatkatun ja viimeksi vehnä jauhoseos. Anna taikinan kovettua seuraavaan päivään. Kauli taikina pienissä erissä levyksi ja ota muotilla piparkakkuja. Paista 175 °C:ssa 10-15 min.

**Taatelikakku** on maukas ja säilyy hyvin. Keitä 1 paketti (= 170 g) taatelia paloitetuna

3 dl vettä ja  
 2 dl sokeria soseeksi n. 15 min.

Anna sokerin vähän jäähtyä ja lisää

200 g voita  
 2 munaa sekä  
 3 1/2 dl vehnä jauhoja joihin on sekoitettu  
 2 tl vaniljasokeria  
 1 tl leivinjauhetta ja  
 1 tl soodaa

Kaada taikina voideltuun korppujauhotettuun vuokaan. Paista 175 °C:ssa 1 tunti.

## INVALIDIHUOLTOLAKEIHIN TULI MAININTA TULKKIPALVELUISTA

Invalidihuoltolakiin tuli heinäkuun alussa voimaan muutos, jonka mukaan kurolla henkilöllä on oikeus saada tulkkipalvelua.

Sosiaalhallitus tekee kunnille tarkat ohjeet siitä, milloin tulkkipalvelua voi saada sekä kuka kelpaa tulkkiksi. Tulkki-

apua voi anoa itselleen oman paikkakuntansa sosiaalitoimistosta. Aluksi tulkin voi saada avuksi kun hoitaa virallisia asioita esimerkiksi jos käy lääkärillä, jos hoitaa lapsensa kouluasioita, jos tarvitsee tuomarin palveluja ja niin edelleen. Myöhemmin ehkä tulkkipalveluja voi saada myös virkistykseen. Kuurosokealle tulkki toimii myös oppaana. Suomen kuurojen liitto suunnittelee parhaillaan tulkkien koulutusta. Koulutuksessa tullaan ottamaan huomioon myös kuurosokeiden tarpeet.

Tulkkipalvelusta kirjoitetaan tässä lehdessä enemmän heti kun saamme asiasta lisää tietoja.

Terveisin  
Inger

KAIJAN PALSTA

Hei!

Myyjäiset on nyt taas pidetty. Kiitokset teille kaikille, jotka olitte lähettäneet tänne myyjäistavaraa. Aika paljon niitä kertyikin. Oli kivoja käsitöitä – sukkaa, myssyjä, lapasia, liinoja, joulukoristeita, pieniä käsitöitä ja harjoja. Martti Rötökö lahjoitti arpajaisten päävoitoksi koripöydän. Monet lähettivät myös kirpputorille sopivaa tavaraa esim. käytettyjä vaatteita,

astioita, koruja, askartelutavaraa. Näkövammaisten ammattikoulun opetuskeittiössä oli talousopettajien opastuksella leivottu todella maukkaita pullia, piirakoita ja kakkuja. Saimme myös lahjoituksina leivonnaisia samoin kuin paljon muutakin tavaraa. Lahjoittajina olivat monet liikeyritykset sekä lukuisat yksityiset henkilöt. Saimme myös talkooapua täältä Sokeain Keskusliiton henkilökunnalta, Näkövammaisten ammattikoululta sekä monilta ystäviltä täällä Helsingissä. Olipa meillä yksi myyjä Hämeenlinnasta asti. Elsa Lerne tuli paketteineen aivan kuin joulupukki ja oli meitä auttamassa koko myyjäisajan.

Paljon oli puuhaa (= työtä) myyjäisten järjestämisessä, mutta hyvin se taas sujui. Nyt taas alamme kerätä uutta tavaraa seuraaviin myyjäisiin. Onhan se meidän kaikkien yhteinen yritys. Myyjäisistä saaduilla varoilla voidaan taas järjestää jotakin ohjelmaa ensi vuodelle. Kiitokset kaikille myyjäisavusta.

Terveisin Kaija

Myyjäisiä ovat tukeneet:

Kustaan Kartanon vanhainkoti, os. H 2:n henkilökunta

Martela Oy

OTK

Karl Fazer Oy

Työkeskus Sampola

Berner Oy

Raision tehtaat



SOK  
 Etola  
 Sokeva  
 Vaasan Höyrymylly  
 T:mi Deborex  
 T:mi Tertex  
 Lukuisat yksityiset henkilöt

#### VUODEKSI 1980 SUUNNITELTU OHJELMA KUUROSOKEILLE

08. -- 18.01.80 Kurssi, Tyyskylä  
 03. -- 09.02.80 Hiihtoleiri, Kuortaneen Urheiluopisto  
 11. -- 15.03.80 Kurssi, Mieslahden Kansanopisto  
 Maaliskuu Vuosikokous ja viikonloppuseminaari  
 02. -- 06.06.80 Kurssi, kuurosok. perheiden lapset,  
 Suomusjärvi, Korpelan talo  
 Kesäkuu Talouskurssi, NAK, Leppävaara (AKH)  
 09. -- 13.06.80 Kurssi, Lapin kansanopisto, Sodankylä  
 21. -- 25.07.80 Matka Hannoveriin Kuurosokeiden Maail-  
 mankonferenssiin  
 04. - 09.08.80 Perhekurssi, Tornio  
 01. - 06.09.80 Liikuntakurssi, Kuortaneen Urheiluopisto

Loka-marraskuu Kurssi, Tyyskylä  
 Lokakuu Ulkomaanmatka (Jugoslavia?)  
 Marraskuu Pikkujoulutapahtuma

Kesällä pyritään myös järjestämään 1 urheiluleiri. Edelleen on ohjelmassa kuurosokeiden lomaviikko Malminharjulla sekä Pohjoismainen nuorten leiri Ruotsissa.

Tällainen ohjelma pyritään toteuttamaan, jos saadaan rahoitus järjestymään.

Suomen Kuurosokeat ry:llä on myytävänä jouluaiheisia kirjeensulkijamerkkejä sekä pakettikortteja. Molempien hinta on 50 p./kpl. Merkeissä ja korteissa on painettu joulupukin kuva sekä kirjoitus: »Kuurosokeiden hyväksi».

Tilaukset Kaija Salekarilta Sokeain Keskusliitosta

Vuoden 1980 ensimmäinen kurssi on suunniteltu tammikuun 8 -18 päivä Tyyskylään.

Jos haluat mukaan, ota heti yhteyttä Kaija Salekariin.

Pieni määrä sinisiä T-paitoja sekä verryttelypukuja vielä varastossa. T-paitojen hinta yhdistyksen jäsenille 15 mk, ei jäsenille 20 mk.

Verryttelypukujen hinta 125 mk.

Tilaukset Kaija Salekarille.