

KUULONÄKÖVAMMAISTEN LEHTI
No20/1979



KUULONÄKÖVAMMAISTEN LEHTI

Ilmestyy 22 kertaa vuodessa

N:o 20

30. pnä 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

Uutisia	1
Maailman nälkä	3
Pesuohjeet	6
Mäyrä – öinen tallustelija	7
Jo tuoksuu pulla	11
Niksejä	16

UUTISIA

Kemijokivarren asukkaat lähettivät ryhmän miehiä Helsinkiin nopeuttamaan korvauspäätöstä, joka on viipynyt yli 30 vuotta. Lapin miesten mukaan Isohaaran voimalaitos on aiheuttanut 114 miljoonan markan vahingot kalataloudelle. Kemijoki padottiin yli 30 vuotta sitten, ja silloin rakennettiin Isohaaran voimalaitos. Se esti lohen ja arvokalan pääsyn vesistöön. Vesioikeus määräsi voimalaitoksen maksamaan kalaoikeuksien omistajalle korvauksia. Korvauksia ei ole maksettu, asiaa on käsitelty useasti oikeudessa. Tulosta ei ole ollut. Siksi Lapin miehet lähtivät asialle, hallituksen puheille. Hallitus esitti, että Kemijoen voimayhtiöiden on heti maksettava kalaoikeuksien omistajille 35 miljoonaa markkaa. Lähetystö ei ole tyytyväinen päätökseen ja vaati hallitusta heti maksaa koko korvaussumman yli 100 miljoonaa markkaa.

Maamme leipäviljasato (= ruis- ja vehnäsato) jäi 30 miljoonaa kiloa pienemmäksi kuin viime vuonna. Sato kohoaa 285,6 miljoonaan kiloon. Vehnän osuus

on yli 200 miljoonaa kiloa ja rukiin osuus 77,2 miljoonaa kiloa. Rehuvilja (= ohra ja kaura) sato oli 271 milj. kiloa suurempi kuin vuosi sitten. Rehuviljaa saatiin 2 972 milj. kg. Perunaa saatiin 674,1 milj. kg. Itä- ja Pohjois-Suomi olivat ilmojen suhteen paremmassa asemassa kuin Länsi- ja Lounais-Suomi. Länsi-Suomessa oli alkukesästä liian kuivaa ja myöhemmin taas satoi liikaa. Viljat ja heinäsato kärsivät.

Satolaskelmaa varten on tehty postitiedustelu viljelijöistä.

Lääkkeiden käyttö on lisääntynyt voimakkaasti viime vuosina liikenteessä. Jos lääkkeiden on todettu aiheuttavan haittaa liikenteessä, ne ovat alkoholiin verrattavia. Rangaistus voi olla vastaavanlainen. Tutkimuksen mukaan 10-20 sadasta autoilijasta on lääkettä veressä. Suurin osa lääkkeistä on mietoja. Lääkkeenkäyttäjät joutuvat 2-3 kertaa herkemmin onnettomuuteen.

Suomessa kulutettiin viime vuonna 5,3 miljardia markkaa alkoholiin. Siitä vain 10 miljoonaa markkaa käytetään valistustyöhön. Valistusta suorittavat Alko ja raittiusliikkeet. Raittiusjärjestöjen periaate on raittius. Alko opastaa tänä vuonna kohtuuteen

mm. jakamalla lehteä »Kohtuus on olemassa». Valistuksen vaikutusta Suomessa ei ole tutkittu. Ulkomaiset tutkimukset osoittavat, ettei valistuksella ole suurtakaan merkitystä kulutukseen.

Iranilaiset opiskelijat ovat vallanneet Yhdysvaltain Teheranin suurlähetystön. Valtaajat ovat pitäneet suurlähetystössä kaksi viikkoa noin sataa panttivankia. Opiskelijat vaativat Yhdysvaltoja luovuttamaan Yhdysvalloissa oleskelevan shaahi Mohammed Reza Pahlavin. Iranilaiset vaativat shaahille oikeudenkäyntiä. Iranin hallitus on sanonut irti yhteistyösopimuksen Yhdysvaltojen kanssa. Samoin Iranin öljytoimitukset Yhdysvaltoihin ovat poikki. Iranin vallankumousjohtaja Khomeini määräsi osan panttivangeista vapautettavaksi mm. naiset ja neekerit vapautettiin. Nyt Khomeini syyttää amerikkalaisia vakoilusta.

MAAILMAN NÄLKÄ

Maapallon maat jaetaan kehittyneisiin eli teollisuusmaihin ja kehitysmaihin. Kehitysmaissa kamppail-

laan jatkuvasti nälkää vastaan. Sen sijaan teollistuneissa maissa taistellaan liikalihavuutta ja sen mukanaan tuomia sairauksia vastaan. Ruoka ei jakaannu tasaisesti maailman neljän miljardin ihmisen kesken. Neljäsosa Afrikan ja Kaukoidän väestöstä kärsii nälkää. Teollistuneet maat, neljännes maailman väestöstä käyttää vuosittain 80 % maapallon elintarviketuotannosta.

Aliravitsemuksen syyt ovat moninaiset. Eräs syy on räjähdysmäinen väestönkasvu, esim. Etelä-Aasiassa. Afrikassa syynä on mm. viljelysmenetelmien alkeellisuus ja huonot elintarvikkeiden kuljetus- ja säilytysmahdollisuudet. Kaupunkien yhteydessä olevien slummialueiden ja pakolaisleirien eräs ongelma on aliravitseminen. Se tuo mukanaan sairauksia ja työkyvyn heikkenemistä. Aliravitsemuksessa on kyse samanaikaisesti monien ravintoaineiden puutteesta. Yleisintä on energian ja valkuaisaineiden puute. Lapset ovat kaikkein herkimpää ravinnonpuutteen seurauksille. Ensimmäiset elinkuukaudet lapsi tulee toimeen äidinmaidolla, josta hän saa tarvitsemansa ravintoaineet sopivassa suhteessa. Siirtyminen aikuisten yksipuoliseen ruokavalioon aiheuttaa aliravitsemustilan, joka yhdessä tulehdustautien kanssa aiheuttaa pikkulasten kuolleisuutta. Valkuaisaineiden puutteesta johtuvat vauriot lapsilla on mahdo-

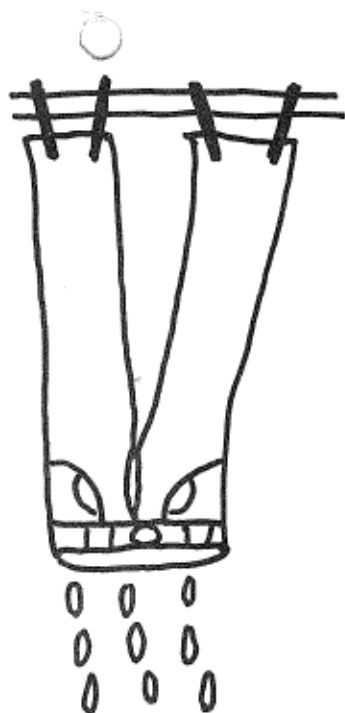
tonta korvata myöhemminkään.

Mitä sitten voidaan tehdä? Tarvitaan monenlaisia toimenpiteitä. Usein jo yhden sadon epäonnistuminen tietää nälkäkatastrofia, sillä elintarvikkeiden varmuusvarastoja ei ole. Tärkeä olisi elintarvikkeiden tuotannon tehostaminen, parempien viljely- ja varastointimenetelmien kehittäminen. Tuotannon lisäämisen esteinä voi olla alkeellinen maanviljelys ja viljelymaa käytetään muiden kuin ravintokasvien käyttöön esim. puuvilla, kahvi, sokeriruoko ja banaani menevät ulkomaan kauppaan eivätkä hyödytä oman maan kansalaisia. Ne viedään raaka-aineena jalostettavaksi teollisuusmaihin. YK:n erityisjärjestöt ovat toteuttaneet useita ravitsemusohjelmia ympäri maailmaa ja useita niistä on parhaillaan käynnissä. Myös Suomi osallistuu näihin antamalla taloudellista ja teknistä apua. Elintarvikeavuksi Suomi lähettää viljaa, juustoa ja maitojauhetta.

PESUOHJEET

SINISILLE FARKUILLE

1. Ennen pesua avaa vetoketju ja käännä nurin. Sulje vetoketju ennen pesukoneeseen panemista



2. Pese hienopesuohjelmalla koneessa korkeintaan + 40 °C lämpötilassa miedolla pesuaineella
3. Älä linkoa
4. Ripusta märkänä kuivumaan lahkeista ja oikease saumat.



5. Silitä nurjalta puolelta.

SAMETTIFARKUILLE

1. Vältä vahvoja pesuaineita. Mieto sopii samettifarkuille paremmin.
2. Avaa vetoketju ja käännä farkut nurinpäin. Sulje vetoketju ennen koneeseen panemista.
3. Pesukoneessa käytät + 40 °C pesua ja hienopesuohjelmaa
4. Älä linkoa
5. Ripusta kuivumaan lahkeista ja oikease saumat.
6. Silitä nurjalta puolelta 160-200 °C raudalla

Hoida näin sekä vanhoja että uusia farkkuja niin saat iloita niistä enemmän ja kauemmin.

MAYRÄ – ÖINEN TALLUSTELIJA
(Eläinmaailma -lehti)

Hyvin harvat ihmiset ovat nähneet mäyrän luonnossa, sillä se viettää kaksi kolmannesta elämästään



maanalaisessa pesässään. Yön tullessa se lähtee liikkeelle. Mäyrä eli metsäsika elää melkein koko Euroopassa ja Aasiassakin se on levinnyt Japaniin saakka. Vuoristossa sitä on tavattu yli 2000 metrin korkeudessa. Mäyrä on noin 60-80 senttiä pitkä. Sen häntä on 15-20 senttiä. Aikuinen mäyrä painaa noin 20 kg. Mäyrän yläosa on harmaankirjava, selkä vaalea kyljessä. Ala- ja vatsapuoli on melkein musta. Pää ja kaula ovat valkojuovaiset.

Mäyrä on kokoonsa nähden vahva. Se kaivaa syviä onkaloita. Kaivutyössä se käyttää pitkäkyntisiä

etutassujaan. Mäyrän luola saattaa ulottua jopa viiden metrin syvyyteen. Pesäonkalo on vuorattu lämpimäksi sammalella ja kuivilla lehdillä. Haarautuva luolajärjestelmä voi olla jopa 30 metriä halkaisijaltaan.

Mäyrä kulkee hitaasti. Usein kömpelönnäköistä mäyrää verrataan sikaan. Mäyrä äänтелеe sian tapaan röhkien. Niinpä se voi joutua suden, karhun, ilveksen tai kotkan saaliiksi. Hätätilanteessa mäyrä juoksee melko lujaa. Sen on varottava myös ihmisiä, sillä mäyrää metsästetään. Valtatiet ovat mäyrälle vaarallisia paikkoja. Mäyrä näet tallustelee vanhastaan tuttuja reittejä liikenteestä välittämättä. Niinpä se saattaa helposti jäädä auton alle. Öisin mäyrä tekee pitkiä retkiä. Tutkimuksissa on havaittu, että mäyrä voi mennä jopa kilometrin päähän pesästään..

Mäyrän ravinto on niin monipuolista, että sitä voi pitää kaikkiruokaisena. Se syö juuria, sieniä, marjoja, kukintoja ja tuoreita versoja. Erilaiset hyönteiset, etanat, madot ja sammakot maistuvat sille. Harvoin mäyrä käy kanojen kimppuun. Kanalinnut ja jäniksenpojat on harvinaista herkkua mäyrälle. Ruokaa hankkiessa mäyrä käyttää kuulo- ja hajuaistiaan.

Mäyrän poikaset syntyvät helmi-maaliskuulla. Ne ovat 12 cm pitkiä ja niillä on vain ohut karvoitus.

Neljän tai viiden viikon ikäisinä niiden silmät avautuvat. Puolentoista vuoden iässä mäyrät tulevat sukukypsiksi. Mäyrä elää n. 15 vuotta.

Mäyrä pysyttelee kylmien säiden ajan pesässään levossa ja kuluttaa kesällä ruumiiseensa varastoi- miansa rasvoja. Keväällä mäyrän poikaset tulevat pesän edustalle leikkimään. Mutta koskaan ne eivät mene kauas pesästä. Mäyräemo ei päästä niitä silmistään. Myöhään syksyllä nuoret mäyrät itsenäistyvät ja lähtevät etsimään omaa koloa.

Aikoinaan palvattu mäyränpaisti oli herkkua ja mäyränrasva oli tärkeä perusaine haavavoiteissa, mutta nyt mäyrää ei enää käytetä tällaisiin tarkoituksiin. Mäyrän turkilla ei ole suurta kysyntää. Mäyrää metsästetään nykyään vain metsästyksen vuoksi tai sen takia että se olisi riistalle (= metsälinnuille) haitallinen. Merkittävää haitaa mäyrästä kuitenkaan ei ole.

JO TUOKSUU PULLA

Kaikki joululeivonnaiset voi leipoa ajoissa, jos vain omistaa pakastimen ja siellä on tilaa. Piparit ja kuivat kakut säilyvät muutenkin.

J o u l u p u l l a

2 munaa
2 dl sokeria
1/2 l maitoa
1 paketti hiivaa
2 tl suolaa
1 rkl kardemummaa
13-14 dl vehnä jauhoja
200 g margariinia

1. Vatkaa kananmunat ja sokeri vaahdoksi. Lämmitä maito kädenlämpöiseksi ja liuota siihen hiiva ja suola. Lisää maito munavaahtoon ja mausta kardemummalla. Vatkaa taikinaan voimakkaasti sekoittaen vehnä jauhot vähän kerrallaan, kunnes taikina on sopivan kiinteää. Alusta taikina notkeaksi ja lisää loppuvaiheessa huoneenlämmössä pehmennyt rasva. Anna taikinan kohota liinalla peitettynä noin 1/2 tuntia.

2. Leivo taikinasta erilaisia leivonnaisia:

- pikkupullia, joiden päälle painetaan kolme mantelin puolikasta kukaksi
- manteliwienerereitä kaaviloimalla taikinasta ohut levy, jolle sivellään margariinia ja ripotellaan hienoksi hakattua mantelia tai pähkinää ja hiukan sokeria. Taita levy kaksinkerron, leikkaa noin 1 1/2 cm:n levyisiksi nauhoiksi ja kierrä nämä wienerkiekoiksi ja paina keskelle hasselpähkinä.
- leivo taikinasta pikkusormenpaksuisia tankoja ja muotoile näistä erimallisia joululeivonnaisia tai muotoile näistä erimallisia joululeivonnaisia tai rinkeleitä.



2 nauhaa



1 nauha



1 nauha



1 nauha



3 nauhaa

Koristele rusinoilla kohonneet leivonnaiset ja voitele kananmunalla. Paista 225 °C:ssa 10-12 min.

Joululimppu (4 kpl)

- 1 l piimää
- 2 pakettia hiivaa
- 2 tl pomeranssinkuorta
- 1 tl anista
- 1 1/2 rkl suolaa
- 3/4 dl siirappia
- 6 dl ruisjauhoja
- 6 dl hiivaleipäjauhoja
- n. 1 l vehnäjäuhoja

1. Lämmitä piimä kädenlämpöiseksi. Murena joukkoon hiiva, lisää mausteet, suola, siirappi ja ruis-

sekä hiivaleipäjauhot. Lisää vehnäjäuhot ja alusta taikina hyvin, anna sen kohota kaksinkertaiseksi.

2. Pyöritä taikinasta 4 pyöreää leipää. Kohota.

3. Paista leivät 200 C:ssa n. 40 min.

4. Leivän voi voidella paistamisen loppupuolella ja sen jälkeen siirappivedellä, jolloin leivän pinta tulee kiiltäväksi mutta tahmeaksi.

J o u l u t o r t u t

1 tölkki (250 g) maitorahkaa

250 g leivontamargariinia

1/4 tl suolaa

3/4 tl leivinjauhetta

4 dl puolikarkeita vehnäjäuhoja

täyte:

pussi kivettömiä luumuja

vettä, sokeria

kananmuna

1. Sekoita rahka ja huoneenlämmössä pehmennyt rasva. Sekoita kuivat aineet ja hiero seos nopeasti sormin nyppien tai kauhalla taikinaksi. Älä vaivaa taikinaa.

2. Peitä taikina muovilla ja anna kovettua viileässä.

Taikina säilyy muutaman päivän jääkaapissa, ellei kaikkea leivota kerralla. Keitä kivettömät luumut vesitilkassa pehmeiksi.

3. Taputtele taikina jauhotetulla pöydällä tasaiseksi levyksi ja kaaviloi ohueksi. Taita taikina sivuilta keskelle siten, että taikina on kolmin kerroin. Kaaviloi uudelleen noin 1/2 cm:n paksuiseksi levyksi.

4. Painele taikinasta pyöreitä levyjä torttumuoilla tai teekupilla. Jaa joka levyille luumua. Kostuta pyörylän reunat sormin kylmällä vedellä ja paina taikinal Levy puoliympyrän muotoiseksi tortuksi. Nipistä raunat kiinni. Sivele tortut kananmunalla ja paista 225-250 °C:n lämmössä 10-12 min.

L a n t t u l a a t i k o n voit hyvin valmistaa etukäteen ja pakastaa. Keitä kaksi keskikokoista lanttua viipaleina pehmeiksi. Survo lantut sähkövatkaimella tai survimella soseeksi. Lisää siihen 1 muna, 1 dl kermaa tai maitoa, 1/2 dl siirappia, 50 g sulatettua voita. Mausta suolalla ja muskottipähkinällä. Kaada seos voideltuun vuokaan ja paista 150 °C:ssa 1-2 tuntia.

