

Joukkajulkaisu

1645
1978

KUULO- NÄKÖVAMMAISTEN LEHTI
No 8/1978



KUULO- NÄKÖVAMMAISTEN LEHTI

N:o 8/78

4. vuosikerta

JULKAISIJA

Sokeain Keskusliitto ry

PÄÄTOIMITTAJA

Ulla Kiikka

TOIMITUKSEN OSOITE

Sokeain Keskusliitto ry

Mäkelänkatu 52 A

00510 Helsinki 51

SISÄLLYS

Tietoa kansaneläkkeestä	3
Uutisia Kuurojen Liitosta	5
Eduskuntavaalien lähestyessä.	6

Hampaiden hoito kannattaa.	11
Tiesitkö tämän tupakasta.	14
Jauhelihaa ja hirvenlihaa.	19
Rauman leiristä.	24
Lomamatka Tyyskylässä.	26
Tämän kesän marjasato.	28
Naisten muodista, syksy 1978.	29
Kuurosokeiden kuntoutuskurssi.	31

TIETOA KANSANELÄKKEESTÄ

Kaija Salekari

Kansaneläkelain mukaan pysyvästi sokea tai vaikeasti heikkonäköinen henkilö voi saada työkyvyttömyyseläkettä. Eläkehakemusten täyttämässä saa apua ja ohjeita Kansaneläkelaitoksen paikallistoimistoilta. Hakemusta varten tarvitaan lääkärintodistus. Kansaneläkelain mukainen työkyvyttömyyseläke voi muodostua useasta osasta. Näitä ovat:

P e r u s o s a, joka maksetaan kaikille eläkkeensaajille. Tällä hetkellä se on 175 mk/kk.

T u k i o s a riippuu henkilön ja hänen aviopuolisonsa tuloista, omaisuudesta ja kunnan kalleusluokasta.

T u k i l i s ä maksetaan henkilölle, jonka tulot ja omaisuus eivät ylitä määrättyjä vähimmäisrajoja.

A p u l i s ä ä maksetaan aina yli 80-vuotiaalle sekä sokealle, liikuntakyvyttömälle ja avuttomalle. Heikkonäköisen kohdalla riippuu lääkärin harkinnasta, saako hän apulisää. Apulisa on tällä hetkellä 159 mk/kk.

H o i t o l i s ä annetaan aina 85 vuotta täyttäneelle sekä henkilölle, joka on pysyvästi toisen henkilön yhtämittaisen (= jatkuvan) hoidon ja valvonnan tarpeessa. Hoitolisän määrä on tällä hetkellä 235 mk/kk.

A s u m i s t u k e a voidaan maksaa Kansaneläkelain mukaisen työkyvyttömyyseläkkeen saajalle, jolle erityinen tuki katsotaan tarpeelliseksi. Sitä ei makseta henkilölle, joka asuu suoraan ylenevässä (= äidin ja isän) tai alenevassa polvessa (= lasten) olevien sukulaisten luona tai joka saa lapsiperheiden asumistukea. Tukea voidaan maksaa vuokra-asunnossa, omakotitalossa, osakehuoneistoissa tai muussa omistusasunnossa asuville. Asumistuen määrä riippuu eläkkeensaajan huoneluvusta.

L a p s i k o r o t u s myönnetään kansaneläkkeen saajalle, jolla on alle 16 vuotias lapsi elätettävänä. Lapsikorotus on 86 mk – 102 mk/kk riippuen kunnan kalleusluokasta.

Kansaneläkettä voidaan hakea takautuvasti (= jälkikäteen) puolen vuoden ajalta. Eläkkeen määrä voidaan tarkistaa, jos eläkkeensaajan tuloissa tai omaisuudessa tapahtuu muutos.

UUTISIA KUUROJEN LIITOSTA:

Marjaana Suosalmi

KOLME UUTTA SOSIAALIOHJAAJAA ON SAATU LISÄÄ
Olemme hyvin iloisia täällä Kuurojen Liitossa, sillä syyskuun alusta meillä on sosiaaliohjaaja jokaisessa läänissä. Sehän ei tietystikään ole tarpeeksi, mutta eräs tavoitteemme on nyt saavutettu.

Kuurosokeat ovat jo varmasti tutustuneet sosiaaliohjaajiimme omalla paikkakunnallaan tai kursseilla. Koska kuurosokeiden oma kuntoutussihteeri ei voi auttaa kaikissa asioissa, ovat kuurojen sosiaaliohjaajat toimineet myös kuurosokeiden tulkkeina tai sosiaalisina neuvonantajina jo aikaisemminkin. Tätä toimintaa yritetään jatkuvasti parantaa. Myös muut kuurojentyöntekijät – sisaret, papit, sosiaalitarkkaajat – ovat kuurosokeiden käytettävissä.

Myöhemmin syksyllä julkaisemme tässä lehdessä luettelon kaikista sosiaaliohjaajista osoitteineen ja vastaanottoaikoineen.

Älkää epäröikö kääntyä sosiaaliohjaajan puoleen.

KUUROJEN YHDISTYKSISTÄ

Kuurojen yhdistys on kuurosokeallekin hyvä paikka, koska siellä kaikki viittovat. Yhdistyksillä on mo-

nenlaista toimintaa, kokoontumisia, retkiä jne.

Monet kuurosokeat eivät kuitenkaan ole tunteneet itseään oikein tervetulleeksi kuurojen yhdistykseen. Tähän on varmasti monia syitä. Mutta eräs on se, että kuuroille näkövamma on vieras asia. Ei oikein tiedetä, kuinka käteen viittominen onnistuu -- jotkut jopa luulevat, että kuurosokeilla on oma viittomakielensä. Oudolta saattaa tuntua se, että joku päiväsaikaan näkee aivan hyvin, mutta sitten yhtäkkiä ei näekään mitään -- monet eivät ole kuulleet mitään hämäräsokeudesta. Opastamistakin vierastetaan, kun ei oikein tiedä, mistä pitäisi ottaa kiinni.

Parhaat ihmiset näitä asioita opettamaan ovat kuurosokeat itse. Menkää rohkeasti kuurojen yhdistykseen, kertokaa, millaista on olla kuurosokea, minkälaista apua tarvitsette, millaisia ohjelmanumeroita teillä olisi juhlia varten jne. Neuvottelemalla ja keskustelemalla nämä asiat varmasti selviävät ja kaikki kuurot voivat viihtyä kuurojen yhdistyksessä -- myös kuurosokeat.

EDUSKUNTAVAALIEN LÄHESTYESSÄ

Yli kolmella ja puolella miljoonalla suomalaisella on

mahdollisuus äänestää ehdokkaita kansanedustajiksi seuraavissa eduskuntavaaleissa maaliskuun 18. ja 19. päivänä. Jokaiselle äänioikeutetulle (henkilö joka saa äänestää) lähetetään postissa ilmoituskortti josta selviää minkä kunnan vaaliluettelossa on merkitty. Äänioikeutettu on jokainen 18 vuotta täyttänyt Suomen kansalainen.

Kaikkien puolueiden ehdokkaat eivät ole vielä selvillä. Ensi helmikuussa ehdokaslistat hyväksytään ja julkaistaan.

Tavallisesti puolueet ovat syntyneet kun on yritetty poistaa kansalaisten sosiaalisia epäkohtia ja heitä koskevia puutteita. Puolueet ovat eri maissa erilaisia, ja siihen vaikuttavat monet tekijät. Suomessa on ns. monipuoluejärjestelmä. Tällä hetkellä Suomessa on kymmenen puoluetta. Tässä lehdessä alkaa eri puolueiden esittely. Esittelyjärjestys on arvottu.

RUOTSALAISEN KANSANPUOLUEENTEHTÄVÄNÄ on Suomen hallitusmuodon puitteissa vahvistaa maan itsenäisyyttä ja turvallisuutta, parantaa kansalaisten aineellisia ja henkisiä elinehtoja (oloja) sekä kehittää yhteiskuntaa suurempaan oikeudellisuuteen ja sisäiseen eheyteen.

RKP haluaa valvoa ruotsinkielisen väestön oikeuksia edistää sen kulttuuria (sivistys) -ja yhteiskuntaelämää ja turvata sen toimeentulon. Suomelle on tärkeää suojella maan toista kieltä, ruotsin kieltä ja ruotsinkielisen väestön asemaa. RKP korostaa suomen ja ruotsin kieltä puhuvien välisiä hyviä suhteita. Niitä on edistettävä kielitaidon parantamisella, asiallisella tiedotuksella ja sivistysyhteistyöllä. Ruotsalainen kansanpuolue tukee myös suomenkielisen kulttuurin edistämistä.

Suomen on osallistuttava enemmän kansainväliseen yhteistyöhön maailmanrauhan ja sosiaalisen tasauksen ja kulttuurin hyväksi. Puolue pitää yksityisten oikeudenkunnioittamista onnellisen yhteiskuntakehityksen perustana. Kansalaisten samanarvoisuutta lain edessä on noudatettava ja perustuslainmukaisia kansalaisoikeuksia on kunnioitettava. Kristinuskon ja humanismin (henkitieteet, tutkii asioita ihmisen kannalta) arvoja on kunnioitettava ja pidettävä voimassa. Uskonnonvapaus on oltava voimassa.

Ruotsalainen kansanpuolue tukee yrityksiä tuotannon lisäämiseksi, elintason kohottamiseksi ja kansalaisten taloudellisen turvallisuuden vahvistamiseksi. Vapaa elinkeinoelämä on näiden pyrkimysten perusta.

Yhteiskunnan toimenpiteiden on vähennettävä eri yhteiskuntaryhmien sekä maaseudun ja taajamien (tiheästi asuttujen keskusten) välisiä eroja asioissa, jotka koskevat toimeentuloa, koulutusta ja viihtyisyyttä. Valtion tehtävien laajentuminen ei saa vahingoittaa yksilön vapautta ja viihtyisyyttä.

RKP arvostaa ja tukee kansalaisten oikeutta ammatilliseen yhdistymiseen ja yhteisiin ammatillisiin toimenpiteisiin. Näiden ammattiyhdistysten, jotka valvovat työntekijöiden etua, on otettava huomioon koko yhteiskunta. Yhteiskunnan turvallisuutta vaarantavia toimenpiteitä ei hyväksytä.

KESKUSTAPUOLUE

Keskustapuolueen tarkoituksena on osallistua valtiolliseen toimintaan noudattaen sellaista Suomen etujen mukaista ulkopoliittikkaa, joka turvaa Suomen itsenäisyyden. Keskustapuolueen tavoitteena on toimia sisäpolitiikassa kansanvaltaisen yhteiskuntajärjestyksen kehittämiseksi, kansanvallan laajentamiseksi ja oikeudenmukaisuuden toteuttamiseksi. Keskustapuolueen tarkoituksena on herättää kansalaisissa yhteiskunnallisten ja valtiollisten asiain harastusta, kasvattaa heidän vastuuntuntoaan.

Keskustapuolue pyrkii parantamaan maaseudun ja väestökeskusten taloudellisia, sivistyksellisiä ja sosiaalisia oloja.

Keskustapuolue korostaa uskonnollisten arvojen ja ihmisoikeuksien kunnioituksen merkitystä.

SUOMEN SOSIALIDEMOKRAATTINEN PUOLUE

SDP pyrkii muuttamaan yhteiskunnan kaikkien jäsenten samanarvoisuuteen taloudellisten ja sosiaalisten uudistusten avulla. Ihmisen henkilökohtainen kyky, taito ja kunto on yhteiskunnallisen aseman perusta. Siksi kaikilla on oltava oikeus työn ja ammatin valintaan. Talouselämän uudistamista ja sosialisointia on toteutettava sitä mukaa kuin ne havaitaan tarpeelliseksi. Yrityksiä ja elinkeinoelämän aloja ja on siirrettävä yhteiskunnan omistukseen jos se on tarkoituksenmukaista.

Tärkeätä on myös vapaan yksilöllisen ja yhteiskunnallisen sivistyselämän laajentaminen SDP vaatii kansanvaltaa kaikessa politiikassa. SDP tukee kansainvälistä yhteistyötä ja kansainvälisten kiistojen ratkaisemista rauhanomaisilla keinoilla. Se haluaa luoda maailmaa, jossa ei määrää vahvemman voima,

vaan kansain oikeus. Suomen ulkopolitiikassa puolue pyrkii rakentamaan hyvät suhteet kaikkiin maihin ja kansoihin.

HAMPAIDEN HOITO KANNATTAA

Kaija Salekari

MEILLÄ ON KAKSI HAMPAISTOA

Lapsi syntyy maailmaan hampaattomana (= ilman hampaita). Hampaiden aiheet ovat olemassa ikenien sisällä jo syntymähetkellä. N. 1/2 vuoden iässä puhkeavat ensimmäiset hampaat. Niitä sanotaan maitohampaiksi. 2-3 vuotiaalla on tavallisesti jo kaikki 20 maitohammasta. 6-7 vuoden iässä maitohampaat irtoavat ja lapselle kehittyvät pysyvät hampaat. Pysyviä hampaita on 32.

HAMPAAN RAKENNE

Hampaan näkyvä osa on nimeltään **k r u u n u**. Kruunua peittää kova **k i i l l e**. Ikenien sisällä on hampaan **j u u r i**. **J u u r i k a l v o** kiinnittää hampaan leukaluuhun. Kovan kiilteen alla on pehmeä

h a m m a s l u u. Hammasluun sisällä on **y d i n - o n t e l o**, jossa on hermo- ja verisuonia.

HAMMASMÄTÄ

Tavallisin hampaita uhkaava sairaus on hammasmäätä. Se kehittyy sellaisiin paikkoihin, joihin kerääntyy ruoanjätteitä. Suussa on aina bakteereita. Kun bakteerit vaikuttavat ruoanjätteisiin, syntyy happoja. Nämä hapot voivat syövyttää reiän hammaskiilteeseen. Reikä näkyy ensin hampaan pinnalla pieneenä ruskeana tai vaaleana pilkkuna. Hammas oireilee kylmälle ja kuumalle, sitä viiltää. Jos hammasta ei paikata, reikä suurenee. Tulehdus leviää yläonteloon. Hammasta alkaa särkeä. Ellei hammasta vieläkään korjata, tulehdus voi levitä edelleen leukaluuhun asti. Tällöin poski turpoaa ja hampaassa on kova särky. Ydinontelosta bakteerit voivat verisuonia pitkin kulkea eri elimiin aiheuttamaan sairautta ja toiminnan häiriintymistä. Rikkinäinen hammas voi olla alkusyy hyvin moniin sairauksiin, esim. sydän- tai munuaistulehduksiin.

HAMMASMÄDÄN TORJUMINEN

Hampaiden kehittyminen alkaa jo ennen syntymää ja jatkuu ensimmäisten ikävuosien aikana. Oikealla

ruokavaliolla on merkitystä hammasmäädän torjumisessa. Hampaat sisältävät paljon fosforia ja kalsiumia. Niitä täytyisi ruoan sisältää runsaasti kasvuaikana. Paras kalsiumin lähde on maito ja maitotuotteet. Myös vihreät kasvit sekä munankeltuainen sisältävät kalsiumia. Fosforia saadaan esim. maitotuotteista ja lihasta. Tärkeää on syödä mahdollisimman monipuolista ruokaa. Hampaiden puhdistus on kuitenkin tärkein asia hammasmäädän torjumisessa. Hampaat on harjattava huolellisesti aamuin ja illoin. Hyvä harjaus kestää vähintään 2 minuuttia. Myös ikenet on muistettava puhdistaa. Nykyisin suositellaan ns. »nykytys» -harjausta. Siinä hampaita harjataan vaakasuoraan »nykyttämällä».

Hampaiden välit voidaan puhdistaa hammastikulla tai hammaslangalla. Hammasmäädän torjumisessa auttaa myös sokerin ja makeisten syönnin vähentäminen. Sokeri on hyvä elatusaine suubakteereille. Aina makeisten syömisen jälkeen täytyisi hampaat harjata huolellisesti.

IENTULEHDUS

Ientulehdus on myös hyvin yleinen sairaus. Suurin syy sen syntymiseen on huono hampaiden harjaus. Ientulehduksen oireita ovat pehmeät turvonneet ike-

net, verenvuoto ikenistä sekä kipu. Jos ientulehdusta ei hoideta, se vähitellen etenee yhä syvemmälle. Viimein se irroittaa hampaan kuopastaan. Paras keino ehkäistä ientulehdus on hampaiden huolellinen harjaus.

Hampailla on tärkeä tehtävä ruoansulatukssamme. Jos hampaat eivät ole kunnossa, emme pysty puremaan ruokaamme kunnolla. Tästä voi olla seurauksena vatsavaivoja.

Kannattaa käydä hammaslääkärissä 2 kertaa vuodessa. Tällöin ei ehdi syntyä pahoja reikiä hampaisiin.

TIESITKÖ TÄMÄN TUPAKASTA?

Vuonna 1977 myytiin Suomessa noin 6,6 miljardia savuketta. Tämän lisäksi myytiin vielä muita tupakatuotteita kuten piipputupakkaa ja sikareita. Tämä käy ilmi Raittiuskasvatusliiton julkaisusta.

Espanjalaiset toivat tupakan mukaansa Eurooppaan Amerikasta. Amerikassa intiaanit viljelivät tupakkaa jota käytettiin juhlien yhteydessä. Suomeen tupakka

ilmeisesti (luultavasti) tuli 1600-luvulla niiden sotilaiden mukana jotka tulivat 30-vuotisesta sodasta. Tupakkaa käytettiin Euroopassa aluksi lääkkeenä mutta ranskalainen lääkäri Jean Nicot löysi tupakassa olevan myrkyä joka sai nimensä lääkärin mukaan nikotiini.

Tupakassa on yli 1000 ainetta. Kun tupakkaa poltetaan syntyy tupakansavua ja savua hengittävän elimistöön (ruumiiseen) joutuu häkää eli hiilimonoksiidia. Lisäksi tupakansavua hengittävä saa sisäänsä nikotiinia ja terva-aineita.

Mitä häkä on? Se on väritön ja hajuton myrkkyykäsu jota syntyy palaessa. Yhdessä savukkeessa on häkää noin 15 mg. Häkä sitoutuu (yhtyy) vereen 200 kertaa herkemmin (helpommin) kuin happi. Kun vereen kiinnittyy häkää, se ei pysty kuljettamaan happea joka kuitenkin on ihmiselle elintärkeää. Kaikki ihmiselimet (osat) tarvitsevat happea. Häkä aiheuttaa huonovointisuutta, väsymystä ja kunnon heikentymistä. Häkä on se osa tupakanpoltosta joka aiheuttaa sydän- ja verisuonisairauksia. Häkä huonontaa esimerkiksi urheilijoiden suorituksia samoin kuin tavallisten kuntoilijoiden.

Mikä myrkky nikotiini on? Sekin on hajuton ja väritön. Nikotiini aiheuttaa sen, että tupakoitsija vähitellen tulee riippuvaiseksi tupakasta. Nikotiini supistaa (vetää kokoon) verisuonia, samalla valtimoiden verenpaine nousee ja sydän alkaa sykkiä (lyödä) nopeammin. Tästä syystä myös nikotiini huonontaa suorituskykyä. Tupakoivan iho saattaa muuttua huonoksi siitä syystä että verisuonet supistuneina eivät huolehdi hyvin ihon puhdistuksesta. Sormet ja varpaat ovat kylmät kun veri kiertää niissä huonosti. Yhdessä savukkeessa (tupakassa) on noin 1 mg nikotiinia. Tupakan syöminen on hyvin vaarallista. Pieni lapsi voi kuolla jos hän nielee vaikkapa vain puoli savuketta. Tupakat olisi aina laitettava pieniltä lapsilta piiloon.

Tupakan terva-aineet syntyvät kun tupakan kiinteät aineosat tiivistyvät. Yhdessä savukkeessa on terva-aineita noin 17 mg. Terva-aineet aiheuttavat tupakkayskän sillä ne ärsyttävät hengitysteitä. Yskiminen taas kuluttaa (rasittaa) keuhkoja ja keuhkojen hapenottopinta-ala pienenee. Terva-aineet voivat myös aiheuttaa syöpää eli ne vahingoittavat limakalvojen soluja niin että terve solu muuttuu syöpäsoluksi.

Hengitysteiden limakalvoilla on niin sanottuja väre-

karvoja. Niiden tehtävänä on epäpuhtauksien kuten pölyn poistaminen hengitysteistä. Tupakansavu laimauttaa (halvaannuttaa) värekarvojen toimintaa ja epäpuhtaudet jäävät hengitysteihin.

Eräät tupakansavun aineet ärsyttävät ja aiheuttavat että limaa alkaa muodostua enemmän. Tämä puolestaan häiritsee hengitysilman nopeata virtausta. Tupakoivien keuhkot pystyvät käsittelemään vähemmän ilmaa kuin tupakoimattomien.

Tupakoinnilla on myös eräitä pitkäaikaisvaikutuksia. Niistä tärkeimmät ovat sydän- ja verisuonisairaudet sekä hengityselinten sairaudet. Tupakointi edistää verisuonten kalkkiutumista. Näin sydämen sepelvaltimo saattaa muuttua ahtaammaksi ja seurauksena on sydänsairaus nimeltä angina pectoris. Angina pectoriksen huomaa usein siitä että rinnassa tuntuu kipua raskautilanteessa esimerkiksi siivouksen yhteydessä. Sepelvaltimotautiin kuolee useampi ihminen kuin keuhkosityöpään.

Tupakkayskä on oire kroonisesta (pysyvä) keuhkoputkentulehduksesta. Tämä vuorostaan johtaa usein keuhkojen laajentumaan. Keuhkojen laajentuma aiheuttaa hengenahdistusta (on vaikea hengittää). Tu-

pakka aiheuttaa myös keuhkosityöpää ja Suomessa tähän tautiin kuolee joka vuosi noin 1800 ihmistä.

Tutkimusten mukaan tupakka lyhentää myös elinikää. Tupakasta saattaa löytyä syy siihen että miesten elinikä yleensä on lyhyempi kuin naisten elinikä. Englannissa tehdyn tutkimuksen mukaan mahdollisuudet ennenaikaiseen kuolemaan ennen eläkeikää on tupakoimattomien kohdalla 15 % kun se tupakoivien kohdalla on 40 %.

Tupakointi on ensisijaisesti vaarallista ja epäterveellistä tupakoijalle itselleen. Tupakansavu leviää kuitenkin myös tupakoimattomien hengitettäväksi. Esimerkiksi lapsille, astmaa sairastaville, allergisille (yliherkkä), keuhko- ja sydänsairaille on toisten tupakansavun hengittäminen pahaksi. Monet terveet kärsivät lisäksi tupakansavusta ja tupakointi tupakoimattoman kodissa tai ruokapöydässä onkin epäkohdeltiasta.

Raittiuskasvatusliiton lehtisestä koonnut
Inger Lindgren

JAUHELIHAA JA HIRVENLIHAA

Tuore jauheliha on raikkaan hajuista. Jauheliha pilaantuu nopeasti. Se on parasta valmistaa ruoaksi mahdollisimman pian. Tavallinen jauheliha on jauhettu ruhon halvimmista osista (niska, kuve, kylki). Sitä voi käyttää pyöryköihin, laatikoihin.

Paistijauheliha on jauhettu naudan lihaisimmista osista (paistikappaleista, lavasta). Se sisältää melko vähän rasvaa ja sopii esim. pihveihin, murekeseokseen jne.

Sika-nautajauheliha sisältää 1/3 sikaa ja 2/3 nautaa. Se sopii esim. laatikkoruokiin ja muihin runsaasti jatkeaineita (muuta aineita) sisältäviin jauheliharuokiin.

Tavallisimpia jatkeaineita on korppujauhot ja valkea leipä. Niiden sijasta voi käyttää kasviksia sekä raakana että keitettynä sekä keitettyä riisiä tai makaronia.

Hapanmaitotuotteet esim. kermaviili ja raejuusto parantavat ravintopitoisuutta.

Jauhelihasta voit valmistaa esim.

Vitamiinikyljykset

Kuori ja raasta 2 porkkanaa, 1 omena ja 1 sipuli. Sekoita joukkoon 400 g jauhelihaa, 1 dl nestettä (kermaa tai vettä) 1 muna, 1 tl sinappia ja 1/2 tl paprikaa, 2 tl suolaa, 1/4 valkopippuria. Muodostele seoksesta soikeita pihvejä veteen kostutetuin käsin. Paista uunissa 225 °C:ssa n. 20 min.

Omenapaistos

on hyvän makuinen jälkiruoka ja helppo valmistaa. Pese 10 omenaa, paloittele ne voideltuun uunivuokaan. Sulata 50 g voita, sekoita siihen 2 dl kaurahiutaleita, 1 dl sokeria, 2-3 tl kanelia. Ripottele seos omenoiden päälle. Paista 200 °C:ssa n. 30 min. Tarjoa lämpimänä maidon tai jäätelön kanssa.

— — —

Parhaillaan on menossa hirven metsästysaika. Tänä vuonna on lupa kaataa 34000 hirveä. Hirvenlihaa käytetään kuten nautan lihaa. Mausteita ei saa käyttää liikaa ettei riistan hieno maku peity. Hirven liha on rasvatonta, ja kuivuu helposti ruoanvalmistuksessa. Siksi käytetään rasvaa, pekonia (sian kylkeä) tai öljyä. Hirven maksa on voimakkaan makuista. Maku mietonee kun maksaa kiehauttaa 2-3 min. Keitinvesi

heitetään pois. Tämän jälkeen maksaa voi käyttää erilaisiin maksaruokiin.

Hirvipataan käytetään

1 kg luista hirvenlihaa (lapaa, rintaa)

100 g siankylkeä

3 sipulia

3 porkkanaa

2 dl sieniä

lihalientä

suolaa

Leikkaa sian kylki kuutioiksi ja ruskista padassa, ruskista samassa padassa paloitettu hirven liha, sipulit ja porkkanat. Lisää lihalientä niin että pohja selvästi peittyy. Hauduta n. 1 t. Lisää kiehautetut, hienonnut sienet. Tarjoa keitetyn riisin kanssa.

Hirvenpaisti

Hiero paistin pintaan suolaa (1 rkl/1 kilo paistia) mustapippuria, murskattuja katajanmarjoja. Pane paisti paistopussiin ja kypsennä 180 °C:ssa n. 40 min. kiloa kohti. Valmista pussiin muodostuneesta liemestä kastike. Siivilöi liemi kattilaan ja lisää kermaa.

Hirvenlihaa voi pakastaa joko raakana tai valmiina ruokina.

— — —

Syksyllä lantut ovat parhaimmillaan, hyvän makuisia. Raasta lanttua ruoan lisäkkeeksi.

Lanttulaatikon voit valmistaa pakastimeen vaikkapa joulua varten. Kuori ja paloittele 2 lanttua. Keitä ne pehmeiksi suolalla maustetussa vedessä. Survo kypsät lantut soseeksi. Lisää 1 muna, 1 dl kermamaitoa (1/2 kermaa ja 1/2 maitoa) 1/2 dl siirappia, 50 g voita. Mausta seos suolalla ja muskottipähkinällä. Kaada voideltuun vuokaan, paista 150 °C:ssa n. 1 t.

Joulua varten voit leipoa myös hedelmäkukun. Se säilyy pakastettuna mutta myöskin ilman pakastamista muutaman viikon.

Vatkaa 200 g voita ja 2 dl sokeria vaahdoksi. Lisää joukkoon 3 munaa yksi kerrallaan ja hyvin vatkat. Sekoita vaahtoon 3 dl vehnä jauhoja, joihin on yhdistetty 2 tl vaniljasokeria ja 2 tl leivinjauhetta sekä 3-4 dl pieniksi palasiksi leikattuja kuivattuja hedelmiä (luumuja, aprikooseja, sekahedelmiä). Kaada taikina

voideltuun ja jauhotettuun vuokaan. Paista 150 °C:ssa n. 1 tunti.

Piparkakkupalloja varten varaa

250 g voita

2 dl fariinisokeria

1 rkl siirappia

1 muna

1 tl inkivääriä

1 tl kanelia

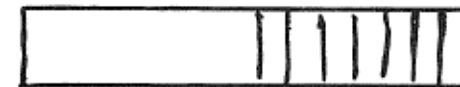
1 tl neilikkaa

1 tl kardemummaa

2 tl soodaa

4,5 dl vehnä jauhoja

Vatkaa voi, fariinisokeri ja siirappi vaahdoksi. Lisää muna ja vatkaa hyvin. Sekoita mausteet ja sooda vehnä jauhoihin. Lisää ne taikinaan. Leivo taikina tangoiksi ja leikkaa pieniksi paloiksi.



Pyöritä palloiksi.

Pyöritä pallot raesokerissa ja paista 175 °C:ssa 10 min.

Ruoanlaittoterveisin Ulla

RAUMAN LEIRISTÄ

Olavi Eira

Kuulo-näkövammaisten Virkistysleiri pidettiin 15-24.7.78. Lähdimme Kalevin kanssa Jyväskylästä lauantaiamuna klo 6.00. Suoraa junayhteyttä ei ole lauantaina, joten meidän oli vaihdettava Haapamäelä toiseen junaan. Tampereella tapasimme toisia samalle leirille meneviä. Tampereelta nousimme kolmanteen junaan ja vielä Peipohjassa neljänteen junaan. Vihdoin olimme Rauman asemalla. Siellä oli Ossin ja Raulin isä Voitto Jalo meitä vastassa. Voiton autolla menimme Rihtniemeen, jossa leiripaikka oli. Osa meistä pääsi Ossin vaimon, Ailin, autoon ja toiset ajoivat omilla autoillaan. Meitä oli noin parikymmentä leiriläistä. Meidät otti Rihtniemellä vastaan Lahja Jalo ja pojat. Muitakin oli auttamassa meidän alkujärjestystä – ja telttojen pystyttämisesä. Myös Raumalta oli tullut meitä auttamaan ja ohjaamaan monta hyvää ihmistä. Jo samanailtana lämpeäni sauna. Voitto lämmitti oikein kunnolla saunan ja löylyä riitti aina niin kauan kuin kylvettiin. Kylvimme hyvässä löylyssä ja uimme välillä vähän suolaisessa meressä. Joka ilta oli saunomista ja uimista. Vaikka oli parina päivänä kovat tuulet ja myrsky merellä

niin se ei estänyt meitä uimasta. Tämä on ihanaa virkistymistä, kun saa saunoa ja uida. Eräänä päivänä oli Ossin syntymäpäivä. Hän täytti 31 vuotta. Meille laitettiin oikein hienosti kahvipöytä ja monenlaisia herkkuja pöytään. Päivällä urheiltiin: nuolen heittoa, pituushyppyä, kuulantyöntöä ja tietokilpailua. Perjantaina kävimme retkellä vesibussilla. Lähdimme Rihtniemestä henkilöautoilla Rauman satamaan, jonne on noin parikymmentä kilometriä. Sieltä menimme vesibussiin. Siihen Ossi ja Rauli ovat verhoilleet kaikki penkit. Kyllä oli hieno vesibussi, myöskin rannatonta merta ja muuta. Voitto selitteli, mitä siellä näkyy. Sitten pysähdyimme Rauman majakalle, kävimme katsomassa lähemmin sitä. Majakassa on voimakkaat merkinantolaitteet, ohjaamassa merellä olevia laivoja. Palasimme takaisin vesibussiin, ja se vei meidät takaisin satamaan. Sitten taas automatka Rihtniemelle. Lahja Jalo laittoi ruokaa ja usein oli apuna Ilse Fäld ja Raija sekä Aili. Kyllä siellä ruoka maistui oikein hyvin, siellä oli »Suomen mestarikokkeja». Syönnin jälkeen tytöt pesivät astioita ja pojat laiskottelivat ja juttelivat. Iltaisin grillattiin kanaa ja makkaraa ja syötiin salaattia. Se oli herkullista. Usein myös tanssimme illalla. Aurinkoa ei juuri voitu ottaa kunnolla, kun leirin aikana oli kylmä pohjois-

tuuli. Vettä ei satanut kertaakaan, vaan eräänä aamuna huomasin, että teltan katto on märkä. Mikähän lieneekin teltassani vikaa, kun ei pidä vaikka on Nailonteltoa ja uusi. Niska kyttyrässä ryömimme Kallein kanssa telttaan, kun se on vain 80 senttiä korkea. Leveyttä oli mutta korkeutta ei. Olen hyvin tyytyväinen tähän Rauman leiriin, joka pidettiin Ossin kesämökillä. Toivon, että vieläkin voitaisiin järjestää Raumalle leiri. Varmasti jokainen oli tyytyväinen Rauman Rihtniemellä. Monet terveiset sinne Raumalle.

LOMAMATKA TYYSKYLÄSSÄ

Olimme jo toisen kerran tänä vuonna Tyyskylässä kurssilla Annin kanssa. Nyt oli vähän meitä oppilaita. Kaikki olivat tuttuja ennestään. Meillä oli oikein kiva leiri. Keskiviikko meni liian pian. Meitä oli vain Riitta, Seija, Aili ja Tuija. Tuija on Ailille ihana apulainen, tekee paljon työtä. Aamuisin hän keitti kahvit ja auttoi paljon äitiään, joka ei kuule mutta näkee vähän. Lisäksi oli Margit ja Senni. Paavo kävi opettamassa meille viittomakieltä. Opiskeltiin kahdessa ryhmässä. Heikki, talon vakituinen liikunnan ohjaaja opetti Annia, Riittaa, Seppoa, minua ja Paita. Seppo oli meidän pistekirjoitusopettaja varmasti

paras alallaan. Pai on hänen opaskoiransa ja se sai olla vapaana, kun meillä oli oppitunti.

Oli niin lämmintä, että me opiskelimme ulkona Tyyskylän terassilla. Opin taas paljon lisää viittomista. Yhtenä iltana meillä kävi vierailia Heinosen Marja ja Matti ja Oiva Maksimainen. Osasin heidän kanssaan keskustella.

Ehdimme me opiskelun välissä uimarannalle ja saunaan.

Ensimmäisen viikon lauantaina ajoimme Lohjan kaupunkiin Tarjan ja Tyyskylän autolla. Tarja on psykologi, joka hoitelee mielen terveyttä. Satoi, kun lähdimme, mutta ilma muuttui hyväksi. Vaeltelimme torilla ja kävimme munkkikahvilla Sokoksella. Tiistaina me pääsimme Helsinkiin Seurasaareen. Se on sellainen museoalue, jossa on vanhoja taloja. Kaija ruokki meitä ja osti kahvit ja jäätelöt. Mutta olipa kova nälkä kun päästiin Tyyskylään.

Askartelimme paljon. Minäkin tein 3 saunaharjaa, vyön ja helmet. Iltaisin oli kaikenlaisia kilpailuja. Minä olin leirin nälkäisin. Kun kilpailtiin pullansyönistä, minä tietenkin söin nopeimmin pullan narun päästä.

Suosituimmat asut ovat nyt blazeri (miesten puvun takin näköinen lyhyt takki) ja niin sanotut ukkohousut. Ukkohousut ovat ylhäältä tilavat mutta niiden lahkeet ovat kapeat. Muotiasu voi näyttää aivan siltä kun käyttäisimme isän vanhaa liian suurta pukua. Myös hengselit ja ohut solmio kuuluvat kuvaan. Paidat ovat väljiä (reilun kokoisia) ja niissä on hyvin pieni kaulus. Hameet ovat rypyttettyjä kellohameita ja niiden tavallisin pituus on puoleen sääreen eli pohkeeseen asti.

Erilaiset pitkät kaulaliinat ja lasten koululaukkua muistuttavat kankaiset olkalaukut täydentävät asua.

Juhlavaatteet ovat edelleen hyvinkin naiselliset. Niissä on usein runsaat röyhelöt tai kauniit nauhasomisteet (koristeet).

Arkivaatteet ovat tänä syksynä usein reilut ja urheilulliset. Kankaat ovat lämpimän pehmeät ja kestävät syksyn viimoja (tuulia) vastaan.

Monet muotivaatteet sopivat parhaiten teini-ikäisille mutta joukossa on myös vanhemmille sopivia asuja. Esimerkiksi yksinkertainen ruudullinen tweedblazeri yhdistettynä kauniin ruskeaan hameeseen sopii kaikenikäisille. Samoin reilut hupulliset syystakit sekä naiselliset pikku leningit.

Muodista on mukava poimia itselleen sopivia yksityiskohtia sillä eihän muodin muuttuessa joka kerta voi uusia kaikkia vaatteitaan. On ehkä hyvä muistaa että on tärkeintä valita sellaiset vaatteet joissa itse viihtyy. On kuitenkin hauskaa ja piristävää joskus seurata muotia edes vähän.

KUUROSOKEIDEN KUNTOUTUSKURSSI 31.7 – 5.8.78

Taaspa koitui kurssiaika,
ihan elokuun alkaessa
kurssilaiset oppainensa
tulivat oikein joukolla
Olis suurta, oli pientä
vanhaa sekä nuorta
iät puolentoista ja 74 väliltä
Hauskaa myös oli tavata
entisiä tuttuja.
Monia kyllä kaivattiin
joita muistamme terveisin.

Kaiken oppimisen välillä
retkeilimme Kukkolan koskella
Siellä paljon nähdä saimme

Siellä oli taas mukavaa, kiitos opettajille ja kurssitovereille.

Kurssiterveisin
Aune Salminen

TÄMÄN KESÄN MARJASATO

Heikompi on tänä kesänä mustikkasato Korpisalmen kylässä. Marjojen kukinta-aikana oli pakkasia ja saiteita vähän. Siksi ne kärsivät kuivuudesta. Hyvin sai säilöntämarjat kerättyä mutta kauppoihin myytäväksi ei marjoja liikene (riitä).

Lakkoja ei ollut ollenkaan näillä seuduilla. Lakan kukinta-aikana oli jääsade. Se varisteli (pudotti) kukat maahan. Jos ei jääsadetta olisi ollut niin yöpakkaset olisivat olleet vaarana.

Puutarhamansikat ovat menestyneet hyvin kastelun ja kylmältä suojelun vuoksi.

Leevi Haverinen

NAISTEN MUODISTA, SYKSY 1978

Inger Lindgren

Vaatteet ovat tänä syksynä väljät ja tilavat. Takeissa on usein napeilla kiinnitetty huppu ja niiden helmat ovat leveät. Muotikankaita ovat erilaiset villakankaat kuten kangas nimeltä tweed. Tweediä on paljon käytetty miesten vaatteissa ja siinä on usein niin sanottu kalanruotokuvio tai hillittyjä (= rauhallisen värisiä) ruutuja. Myös pehmeät untuvakankaat ovat nyt muotia. Aivan uusi materiaali teddykangas (= keino-turkis) ja sitä käytetään sekä vuorina että päällimateriaalina.

Syksyn värit ovat ruskean kaikki eri sävyt aivan vaalean hiekanruskeasta ruosteenruskeaan eli terrakottaan. Voidaan sanoa että syksyn kauniin ruskan eri värit ovat nyt muodissa. Päähineinä nähdään takkien huppujen lisäksi tweedkankaisia lippalakkeja ja herrain hattuja sekä kudottuja pieniä villamyssyjä.

Saappaat ovat edelleen muodissa. On sekä nilkkaan että polveen ulottuvia malleja. Korot ovat usein hyvin korkeat mutta myös urheilullisempia malleja löytyy.

miten siikoja lipottiin
 kuohujen keskeltä koukattiin,
 ja ihan tuoreet kalat
 vartailla hiilloksella paistettiin
 ja makoisina herkkuina maistettiin.
 Kahvitkin tietysti siellä juotiin
 ja tuoreet munkit eteemme tuotiin.

Oli vanhoja aittoja nähtävänä
 rannalta koskelle katseli
 patsas joka lauttamiestä esitti.
 Katse oli hieman haikea
 kun ei enää kuohuja lasketa lautalla
 tukit kun kulkevat nipuissa
 ja osa niistäkin irrallaan.

Käväisimme myös ulkomailla
 ihan pikavisiitillä – ostoksilla.
 Eipä sieltä paljon tuotukaan
 menimme vain naapureita katsomaan.

Torstai-iltana opiskelun jälkeen
 käytiin sitten saunassa
 illalla vietettiin takka-iltaa
 ja makkaroita paistettiin.

Lapsillakin oli niin hauska ilta
 kun saivat itse makkaransa »noeta».

Joka päivä kyllä jumpattiin,
 ja sitten vielä lenkkeiltiin
 viittominen oli ohjelma tärkeä
 kuten myös sormiaakkoset
 pistekirjoitus, ja askartelu
 sekä ryhmäkeskustelu
 paljon muuta touhuttiin
 ja ruokahalu mitä parhain

Joten meillä kaikilla oli niin mukavaa
 oi jospa oisit saanut olla mukana.

Kaikille tutuille leiriterveisin
 Opas