

**KUULONÄKÖVAMMAISTEN LEHTI**  
**No 2/1980**



# KUULONÄKÖVAMMAISTEN LEHTI

ilmestyy 22 kertaa vuodessa

N:o 2

31. p:nä tammikuuta 1980

6. 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

Hyvät ystävät! .....	1
Uutisia .....	1
Pattaya .....	4
Sinulle, joka haluat laihtua .....	8
Kirjeenvaihtoa .....	14
Riisitarinaa .....	15

Hyvät ystävät!

Lehden päätoimittaja vaihtuu. Jätän tehtäväni lehden päätoimittajana. Työtä jatkaa Pirjo Rissanen. Kiitän yhteistyöstä, toivon teille kaikille hyvää jatkoa. Toivon myös Pirjolle menestystä uudessa työssä

Terveisin Ulla Kiikka

## UUTISIA

YK:n yleiskokous tuomitsi Neuvostoliiton sotajoukkojen olon Afganistanissa ja vaati »kaikkia vieraita joukkoja poistumaan maasta.» Suomi ei äänestänyt puolueettomuuspolitiikkansa takia.

Presidentti Jimmy Carter ilmoitti että Yhdysvallat ei toimita perille 17 miljoonan tonnin viljaerää, jonka Neuvostoliitto on tilannut tältä vuodelta. Vilja on tarkoitus käyttää karjan rehuksi. Myös korkeatasoisen teknologian vienti keskeytetään Neuvostoliit-

toon. Vientisulku koskee tietokoneita ja öljynpo-  
rauskalustoa. Neuvostoliiton oikeutta kalastaa Yh-  
dysvaltain aluevesillä rajoitetaan.

Yhdysvaltain osallistuminen Moskovan olympia-  
lasiin on epävarmaa. USA:n olympiakomitea päät-  
tää asiasta myöhemmin.

Suuret viljantuottajat Kanada, Australia, Argen-  
tiina ja Euroopan talousyhteisö ovat luvanneet tukea  
Yhdysvaltojen toimenpiteitä mm. viljatoimitusten  
rajoittamisessa.

Afganistan on sisämaan valtio, jonka pinta-ala on  
657 500 neliökilometriä, lähes kaksi kertaa suurem-  
pi kuin Suomi. Afganistanin naapureina on pohjoi-  
sessa Neuvostoliitto, lännessä Iran, idässä ja etelässä  
Pakistan sekä koillisessa Kiina. Nykyiset rajat vahvis-  
tettiin 1895.

Afganistanissa on monia heimoja. Suurin on  
pashtujen ryhmä. Heitä on yli puolet väestöstä. Hei-  
tä on myös Pakistanissa Afganistanin rajan varrella.  
Näiden kahden valtion välillä on ollut vuosikausia  
kiista siitä että Afganistan vaatii Pakistanissa asuville  
pashtuille valtaa määrätä itse asioistaan. Afgaanit  
ovat itsenäistä vuoristokansaa. He eivät ole koskaan

suostuneet elämään kauan vieraan vallan alaisina.  
1700-luvulla afgaanit irtautui Persian valtakunnasta.  
He ovat taistelleet sekä Venäjää ja Isoa-Britanniaa  
vastaan.

Afganistanin kansa tunnustaa islamin uskontoa.  
YK:n tilastot kertovat, että Afganistan on yksi YK:n  
köyhimmistä jäsenistä. Yhdeksänkymmentä prosent-  
tia kansasta ei osaa lukea eikä kirjoittaa. Tulot hen-  
keä kohden olivat noin 360 markkaa viime vuonna.  
Keskimääräinen elinikä on vajaa 40 vuotta. Vain  
kahdeksan sadasta asukkaasta asuu kaupungeissa,  
muut ovat joko maanviljelijöitä tai paimentolaisia.  
Maassa on noin 15 000 kylää, joissa toisissa ei ole  
kymmentä taloutta enempää, toisissa on väkeä ehkä  
2 000 ihmistä. Jokaisessa kylässä on päällikkö, jon-  
ka kylän vanhimmat valitsevat. Suurin osa kansasta  
on hyvin vanhoillista ja syvästi uskovaista. Toisen  
maailmansodan jälkeen. Afganistanissa on tapahtu-  
nut vain vähän kehitystä. Vuonna 1953 Mohammed  
Daud tuli pääministeriksi. Maa sai taloudellista apua  
sekä Neuvostoliitosta että Yhdysvalloista. Daud syös-  
tiin vallasta 1978. Johtoon tuli kommunistijohtaja  
Taraki. Viime syyskuussa hänen pääministerinsä  
Hafizullah Amin otti vallan. Amin teloitettiin joulu-  
kuussa. Hänen tilalleen tuli Babrak Karmal. Hän

nousi valtaan Neuvostoliiton sotavoimien avulla.

Afganistanilla on yli 1900 kilometriä pitkä raja Neuvostoliiton kanssa. Maa on kiinnostanut Neuvostoliittoa jo kymmeniä vuosia. Kauppa maiden välillä on vilkasta. Afganistanin tiet on rakennettu suurelta osin Neuvostoliiton avulla. Neuvostoliiton rautateiden pääteasemat Kushka ja Termez ovat Afganistanin maantieverkoston avulla yhteydessä Pakistaniin joten Neuvostoliiton ja Keski-Aasian välillä on suora yhteys.

Yhdysvalloille ja muille Keski-Aasian maille Neuvostoliiton tulo Afganistaniin merkitsee vakavia ongelmia. Neuvostojoukot Afganistanissa ovat uhkana Pakistanille ja Iranille.

## P A T T A Y A

Useimmat meistä ovat unelmoineet ihanasta lomasta pitkällä valkoisella rantahietikolla huojuvien palmujen alla. Tämä ei ollut mikään unelma, vaan aurinkomatkojen Thaimaan rantalomakohde P a t t a y a,

jossa vietimme matkamme toisen viikon.

Itäisen pallonpuoliskon hienoimpiin rantalomakohteisiin kuuluva P a t t a y a sijaitsee Siaminlahden rannalla noin 150 kilometrin päässä Bangkokista.

Se on pieni kylä, jonka pääkadun varrelle kaikki keskittyy. Aikoinaan se on ollut kalastajakylä, jonne amerikkalaiset sotilaat tulivat viettämään lomaa, nauttimaan auringosta sekä rauhasta.

Alueelle on noussut hienoja hotelleja, ravintoloita ja huvipaikkoja.

Esim. hotelli, jossa asuimme on rakennettu vuonna 1974. Hotellin alue oli hyvin vartioitua aluetta, joten matkailijat saivat rauhassa nauttia lomastaan.

Hotellilla on oma yksityinen 400 metriä pitkä hiekkaranta. Hotelli sijaitsee mäen päällä ja rantaan mentäessä joudutaan laskeutumaan portaat alas.

Viikon aikana saatiin nauttia sinisen meren lämpimistä tyrskyistä, ja todella lämmintä merivesi oli, 25 °C, ja tietysti aurinkoisista, sekä todella lämpimistä päivistä, lämpötila oli varjossa jatkuvasti yli +30 °C.

Lisäksi nautimme hienosta hotellista korkealuokkaisine palveluineen. Hummereista, taskuravuis-

ta ja eksoottisista hedelmistä, kuten papaya, ananas, mango, pomelo.

Bangkokissa tehtiin ensimmäisen viikon aikana kovasti retkiä, eikä paljon laiskoteltu Pattayalla, retkiä tehtiin myös siellä, joista mm. seuraavat:

#### Elefanttikraali

Täällä voitiin tutustua aasialaiseen työelefanttiin. Noin 1 1/2 tuntisen esityksen aikana elefanttien koulutusta, elefantit työssä, juoksemassa kilpaa, aamupesulla. Lisäksi näimme Siamin Kuninkaiden taisteluelefantin täysissä sotavarusteissa.

#### Korallisaari =

Pattayan edustalla sijaitseva Koh Larnin saari. Tänne teimme leppoisan meriretken laivalla. Perille päästyämme saimme uida ja ottaa aurinkoa. Täällä hiekkaranta oli hohtavan valkoista, ja vesi kristallin kirkasta.

Kävimme ajelemassa merellä lasipohjaisella veneellä. Pohjan läpi voitiin tutustua värikkääseen meren elämään ja koralleihin.

Matkan aikana nautimme herkullisen kala- ja äyriäispitoisen lounaan, joka oli todella runsas.

#### Chianchai-ilta Asia Pattayassa

Asia Pattaya on hotelli, jossa asuimme, täällä vietimme eräänä iltana ns. Chianchai-illan. Illan aikana nautimme kevyen pohjois-thaimaalaisen aterian ja seurasimme chiangmailaisia kansantansseja. Illasta saimme muistoksi vaatteen, johon pukeuduimme Khan Toke huoneeseen mentäessä.

#### Kalareissu

Yhtenä päivänä olimme kalassa merellä, ja kalaa saatiinkin mukavasti, ja kivan kokoisiakin ne oli, ei yhtään liian pieniä. Olisihan siellä ollut haikalojakin, vaan ei sattunut tärppäämään.

Saamamme kalat tietysti söimme, kalat täytyi tietysti ensin puhdistaa ja paistaa, laivapojat hoitivat tämän puolen, me vain söimme, ja todella herkullista oli.

Todella hauskoja retkiä tehtiin, jokainen nautti lomasta niin hyvin kuin sen suinkin voi nauttia.

Martti Avila

## SINULLE, JOKA HALUAT LAIHTUA

### UUDET RUOKAILUTAVAT

- Ota aina sen verran ruokaa lautasellesi kun aiot syödä. Toisen annoksen ottaminen on usein turhaa.
- Älä korvaa pääateriaa kahvilla ja wienerleivällä, vaikka niiden kalorimäärät olisivatkin samat, sillä me tarvitsemme ruoasta muutakin kuin energiaa.
- Karta kaikkia välipaloja.
- Syö hitaasti ja pureskele ruokasi kunnolla, niin syöt vähemmän.
- Mikäli ennen ateriaa tunnet itsesi hyvin nälkäiseksi, niin juo lasi piimää tai syö appelsiini ennen ateriaa, niin pahin nälkäsi on tyydytetty ja syöt vähemmän aterian aikana.

## LIIKUNNASTA

- Liikkuminen auttaa nopeammin ja kauniimpaan lopputulokseen.
- Liikunta lisää energian kulutusta.
- Liikunta estää lihomista ja helpottaa lihavuuden hoitoa.
- Liikunta vähentää väsymystä.
- Liikunta tehostaa kudosten verenkiertoa ja kiinteyttää lihaksia.
- Liikunta lisää elämänhalua ja hyvinvointia, fyysisen (= ruumiillisen) lisäksi myös psyykkistä (= henkistä) hyvinvointia.

### AAMUPALAEHDOTUKSIA:

1. Herkkupuuro:
 

kaurapuuroa	1 1/2
puolukkasurvosta	1/2 dl

hiukan sokeria	
kevytmaidto	2 dl
kahvi tai tee	
2. keit. muna	1 kpl
hiivaleipä	1 viip.
voi tai marg.	1 tl
tuoremehu	1 dl
tomaatti	50 g
persilja	
kahvi tai tee	
3. viili	2 dl
ruisleipä	1 viip.
voi tai marg.	1 tl
maksapasteija	1 viip.
kahvi tai tee	
4. Munakas	2 munasta
hapankorppu	1 kpl
ruusunmarjatee	

## ILTAPALAEHDOTUKSET:

omäna	100 g
-------	-------

porkkana	120 g
lanttu	150 g
appelsiini	100 g
lasi piimää	
lasi kuorittua maidto	
jano- ja ruokajuomaksi vettä	
ja kivennäisvettä.	

## LOUNAAT:

Ma	Munavelli	2 dl
	tuoremehu	2 dl
	hapankorppu	1 kpl
	voijuustokolmio	1 kpl
Ti	Pariloitu maksapihvi	2 pientä
	keit. peruna	1 kpl
	punakaaliraaste	1 dl
	ananasrenkaat	2 kpl
	piimä	2 dl
Ke	Raejuusto	100 g
	suolaliha	1 viip.
	porkkanaraaste	1 dl
	sitr. mehua	1/4 dl

	ruisleipä	1 viip.
	voi tai marg.	1 tl
	appelsiini	1 kpl
To	Veripalttu	200 g
	puolukkasurovs	1 dl
	päärynä tai omena	1 kpl
Pe	Ruisrouhepuuro	2 dl
	voisilmä	1 tl
	kevytmaido	2 dl
	appelsiinituoremehu	1 dl
	kahvi tai tee	
La	Lihaliemi	2 dl
	hiivaleipä	1 viip.
	voi tai marg.	1 tl
	tahkojuusto	1 viip.
	paprikarengas	1 kpl
	persilja	
	omena	1 kpl
Su	Grillattu kanankoipi	1 kpl
	sekavihanneksia	1 dl
	kurkkua	n. 5 cm

lehtisalaatti  
juomana vippiä

## PÄIVÄLLISET:

Ma	Lihamureke	2 viip.
	keit. peruna	1 kpl
	porkkana-omenaraaste	1 1/2 dl
Ti	Janssonin kiusaus	1 1/2 dl
	lehtisalaatti	
	tomaatti	1 kpl
	tuoremehu	
Ke	Karjalanpaisti	1 dl
	lanttukuutiot	1 dl
	peruna	1 kpl
	puolukkasurvos	1/2 dl
To	Makkarapata	2 dl
	suolakurkku	n. 5 cm
	piimää	2 dl
Pe	Lihapyörökät	6 kpl
	valkokaali-appelsiini- salaatti	250 g



La	savusilakkasalaatti:	
	savusilakoita	4 kpl
	muna	1 kpl
	lehtisalaatti	
	tomaattia	1 kpl
	sitruunamehua	1/4 dl
	hapankorppu	1 kpl
	voi tai marg.	1 tl
Su	Teetä	
	juustoa	3-4 kpl
	hapankorppuja	3 kpl
	päärynä tai omena	1 kpl

### KIRJEENVAIHTOON HALUAA

Kuuro, näkövammainen, tupakoimaton 38 vuotias poikamies haluaa kirjeenvaihtoon kunnollisen ja luotettavan tytön kanssa. Ikä 25-35 vuotta, pit. mieluummin alle 165 cm.

Vastaukset osoitteella:

Oiva Maksimainen  
Pengerkatu 11 A 30  
00530 Helsinki 53

### RIISITARINAA

Riisillä on pitkä ja mielenkiintoinen matka idän riisipelloilta suomalaiseen keittiöön. Riisi on valloittanut koko maailman. Riisin tarjoilutavat vaihtelevat. Idän kansoille riisi on pyhä ruoka-aine. Kaikki nauru ja laulu on kielletty riisvainiolla, mutta sadonkorjuupäivien iltoina Aasian tyttäret koristautuvat riisin jumalattaren, Dewi Sriin kunniaksi. Idässä ihmisten päivittäinen riisiannos on 2 l keitettyä riisiä. He keittävät sen huolellisesti, nostavat riisikuppeihin ja nauttivat riisiannoksen vakavina ja juhlallisina.

Riisi on löytänyt tiensä myös suomalaiseen pöytään. Suomalainen keittää riisistä puuroa tai velliä. Mutta riisi on sopiva monien muidenkin ruokalajien valmistukseen.

Riisin keittäminen on helppoa. Lisäkkeenä tarjottavan riisin on oltava irrallista, kuohkeaa ja kuumaa. Yhden hengen annokseen tarvitaan 1/2 -3/4 dl riisiä. Riisi turpooa keitetäessä, jolloin annos on valmiina 2 dl. Riisi kaadetaan kiehuvaan suolalla maustettuun veteen. Sitä hämmennetään hiukan, jotta ei se tarttuisi pohjaan. Riisiä keitetään 15–20 min. Riisi kaadetaan lävikkään ja huuhdotaan kuumalla

vedellä ja valutetaan. Riisin makua voi muunnella monella tavalla. Veden asemasta voi käyttää liha- tai kanalientä. Mausteeksi sopivat hienonnetut yrtti-mausteet, tomaatinlohkot, voissa kiehautettu sipulisiilppu, paprikakuutiot, sienet jne.

### Riisi-kinkkusalaatti

4 dl keitettyä riisiä  
pala tuoretta kurkkua  
2-3 tomaattia  
150 g kinkkua

### Piparjuurikastike

1 dl kermaa  
2 rkl raast. piparjuurta, suolaa, mustapippuria, paprikaa

Sekoita riisin joukkoon suikaleiksi leikattua kurkkua, savukinkkua ja lohko joukkoon pieniä tomaatteja. Vatkaa kerma vaahdoksi. Mausta se voimakkaaksi raastetulla piparjuurella, suolalla, pippurilla ja paprikalla. Sekoita kastike salaattiaineiden joukkoon ja tarjoa kylmänä.

Risotto on italialainen riisiruoka. Siinä riisi lisätään kuumaan rasvaan, jossa on kiehautettu sipulia. Riisi muuttuu kuumassa rasvassa lasimaisen läpikuultavaksi. Risottoon käytetään riisin lisäksi lihaa, kalaa, kasviksia. Maustamismahdollisuuksia on vaikka kuinka paljon.

### Arkirisotto

300 g sianlihaa (esim. kassleria)  
2 sipulia  
1 purjo  
pala juuriselleriä  
3 dl Avorio-riisiä  
1 1/2 l lihalientä  
suolaa  
mustapippuria, paprikaa  
rosmariinia  
100 g juustoraastetta

Leikkaa liha kuutioiksi ja ruskista paksupohjaisessa padassa. Lisää joukkoon hienonnettu sipuli ja riisi. Lisää myös purjorenkaat ja kuutioitu selleri sekä lihaliemi ja mausteet. Anna ruoan hautua n. 30 min. Tarjoa juustoraasteen ja raakaraasteen kanssa.