

TOPAMIINI



**KESKI-SUOMEN PARKINSON -YHDISTYS RY:N JÄSENLEHTI NRO 2/2021
30.5.2021**



Hyvää Juhannusta ja kesäaikaa kaikille!

Kuva: Markku Terva-aho

Puheenjohtajan palsta

Kevätkauden kuulumisia

Alkanut vuosi on jo hyvässä vauhdissa. Toimintaa on leimannut koronan aiheuttamat vahvat rajoitteet. Kerhotapahtumat on peruttu, mutta tanssi- ja liikuntaharrastusta on osin aktiivisten harrastajien toimesta toteutettu. Sääntömääräiset kokoukset on pidetty pääosin ns. hybridikokouksina.

Vuosikokous 29.3.2021

Yhdistyksemme sääntömääräinen kevätkokous pidettiin etäkokouksena. Osa osallistujista oli Sepänkeskuksessa ja osa osallistui kotikoneiden kautta kokoukseen. Sääntömääräiset kokousasiat käsiteltiin kokouksen puheenjohtajana toimineen **Markku Tervas-ahon** johdolla mallikkaasti.

Puheenjohtaja- sihteerin päivän 10.4.2021terveiset

Osallistuimme 10.4.2021 sihteerimme **Ritva Roineen** kanssa Puheenjohtaja-sihteeripäivään ”asemavaltuutuksen” perusteella etänä, kuten tämän hetken ajankuvaan kuuluu. Aiheet ja keskustelut olivat mielenkiintoisia ja liittyivät hyvin ajankohtaisiin aiheisiin. Erityisesti minua kiinnosti kuulla osallistujien ajatuksia yhdistyksemme nykyisestä tilanteesta ja toimintamme kehittämisestä. Vilkasta keskustelua aiheutti myös Parkinsonliiton mahdollinen nimenmuutos. Työnimenä sillä on ”Liikehäiriöliitto”.

Parkinsonliiton vuosikokous 8.5.2021

Parkinsonliiton vuosikokous pidettiin myös etänä. Osallistuminen oli mahdollista teams-yhteyden kautta kotoa omilla

laitteilla tai osallistua paikallisesti Helsingissä, Kuopiossa, Tampereella, Oulussa ja Turussa. Yhdistyksemme edustajana Kuopiossa osallistui varapuheenjohtaja **Kari Asikaisen** ja sihteeri Ritva Roineen kanssa. Ritva Roine valittiin edelleen Parkinsonliiton hallitukseen. Onnitteluni ja voimia tärkeän tehtävän hoitamiseen. Varsin vilkasta keskustelua aiheutti Parkinsonliiton nimenmuutosasia. Nyt nimiehdotus tuotiin vain keskusteltavaksi ja mielipiteiden keräämistä varten. Päätösten aika on myöhemmin. Nimiehdotus on edelleen ”Liikehäiriöliitto”. Asia oli ollut esillä jo vuonna 2018. Muistan ensi ajatuksenani silloin: tuo nimi ei kuvaa ollenkaan liittoamme. Nyt asiaa oli selvitetty perusteellisesti ja esitettiin perusteet nimenmuutokselle. Kokouksessa osallistujat ehdottivat nimeksi mm. Liikesairauksien Liitto. Avaan Parkinsonliiton nimikeskustelun ja toivon, että esittäneitä ajatuksia liiton uudesta nimiehdotuksesta.



Siirrymme kesään ja syksyn toimintaan

Hallitus on pohtinut yhdistyksen tulevaa toimintaa. Uskomme, että kesään saamme jo yhteisen kesäretken Toimintakeskus Koulurantaan. Syksyn toiminnan suunnit-

telu on vauhdissa ja pandemian hellittäessä saamme useita yhteisiä aktiviteetteja käyntiin. Toivon, että mahdollisimman moni osallistuu tulevaan toimintaan – siitä saamme voimaa.

Talvi on taittunut. Nurmikot vihannoivat ja kevään ensi kukkasat kukoistavat. Multasormetkin ovat päässeet uurastamaan puutarhoihinsa. Aurinkoista ja virkistävää kesää kaikille – vaikka auringonkukkia kasvatellen!



*Vilho Riuttanen
puheenjohtaja*

Keski-Suomen Parkinson-yhdistys ry

Matarankatu 6 B 244a,
40100 Jyväskylä
www.ksparkkis.parkinson.fi

Vilho Riuttanen
Puheenjohtaja,
Puh. 040 532 2059
vilho.riuttanen@sci.fi

Kari Asikainen
Varapuheenjohtaja,
puh. 040 470 6002
kari.asikainen@me.com

Ritva Roine
Sihteeri,
puh. 045 131 4171
ritva.roine@elisanet.fi

Markku Terva-aho
Topamiini/toimitus
puh. 050 517 4868
markku.tervaaho@gmail.com

Markku Syrjälä
Kotisivujen ylläpito
Puh. 0400 542 723
markku.x.syrjala@gmail.com

Parkinsonliiton järjestösuunnittelija
Annukka Tuovinen,
puh. 0400 391 853

Parkinsonliitto ry
Suvituu, Suvilinnantie 2,
20900 Turku
puh. 02 274 0400
www.parkinson.fi

YHDISTYKSEN KERHOJEN YHTEYSHENKILÖT

Joutsan seutu
Tapio Lankia,
puh. 050 371 6771,
tapio.lankia@outlook.com
Jyväskylän seutu
Mirja Antikainen,
puh. 045 133 5035
jkl.parkkis@gmail.com

Viitasaaren seutu
Hilkka Jämsen,
puh. 0400 583 225,
hilkka.jamsen@gmail.com

Yhdistyksen pankkitili:
FI06 5290 0220 6727 43

Järjestö-Annukan terveiset

Kesä on jo ovella, tuomi kukkii, ruoho viheriöi, kesäkukat tulevat ulos nupuistaan ja attsshi... siitepöly leijaa ilmoilla. Nyt sitä onkin ollut ihan kiitettävästi, mutta onneksi myös sateet ovat huuhdelleet siitepölyt viemäreihin.

Onhan tämä kevät aivan mahtavaa aikaa kaikkine uusine alkuineen, mutta joillekin hankalaa siitepölynuhineen. Tämä on myös uusi alku sosiaalisiin kanssakäymisiin, pääsee ihmisjoukkoihin ja tapaa ystäviä ja läheisiä. Toivotaan yhdessä, kädet kyynärpäitä myöten ristissä, että koronakurimus hellittää ja elämä alkaa sujua jälleen.

Parkinsonliiton työt suuntaavatkin kovasti jo sinne syksyyn ja toiminnan käynnistämiseen uudelleen ja tietenkin entistä ehomminkin, jos näin voisi sanoa. Liiton uudet kotisivut (www.parkinson.fi) antavat virtaa kaikkeen toimintaan ja ilolla odotetaan jo syksyn nuumatusten kohtaamisia jäsenistön kanssa. Emme me työntekijäkään ole nähneet toisiamme yli vuoteen ihan livenä.

Kursseille ja tuetuille lomille kannattaa nyt hakea. Soita vaikka minulle, jos kiinnostuit. Nyt voisi jokainen laittaa eloa ihteessä ja lähteä liikenteeseen vai mitä? Esimerkiksi tällainen:

Voimavaroja arkeen, Mikkeli Anttonlanhovi

Kenelle: Omatoimiset liikehäiriösaivat ja läheiset

Ajalla: 25.8.-27.8.2021 Kurssinro: 2021 Haku 3.8.2021 mennessä. Voimavaroja arkeen -kurssilla pohditaan arjessa tarvittavia voimavaroja ja itsestä huolehtimista sekä suhdetta omaan elinympäristöön.

Kurssilla pyritään löytämään keinoja, jotka tukevat elämän ilon ja voimavarojen löytymistä sekä liikutaan. Kurssi sisältää ohjelman mukaiset ruokailut. Kurssilla voi yöpyä (omavastuu 60€) tai käydä päiväseltään, muuten kurssi on maksuton.

Lisätietoja Miia Kivipuro,
miia.kivipuro@parkinson.fi, p. 02 2740 418 ma-to klo 10-14.

Tai tällainen...

Elämyksiä luonnosta –loma

Paikka: Varkaus, kylpylähotelli Kuntoranta, Kuntorannantie 14

Haku: 11.7.2021 mennessä Ajalla:

11.10.-16.10.2021 Tuetut lomat ovat hinnaan edullisia Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n (MTLH) yhteistyössä Parkinsonliiton kanssa järjestämiä ja STEAn tukemia 5 vuorokauden mittaisia lomajaksoja. Lomat on suunnattu liikehäiriösaairauksia sairastaville ja heidän läheisilleen/perheille sekä omaishoitajille. Omavastuuosuus on 20,00 €/vrk/ osallistuja Hintaan sisältyy täysihoito, lomakohteiden tarjoama vapaa-ajan ohjelma ja kylpylän käyttö. Lomajaksolla yhteyshenkilönä toimii liiton perehdyttämä vertaisohjaaja.

Syksyllä viimeistään sitten kaikki

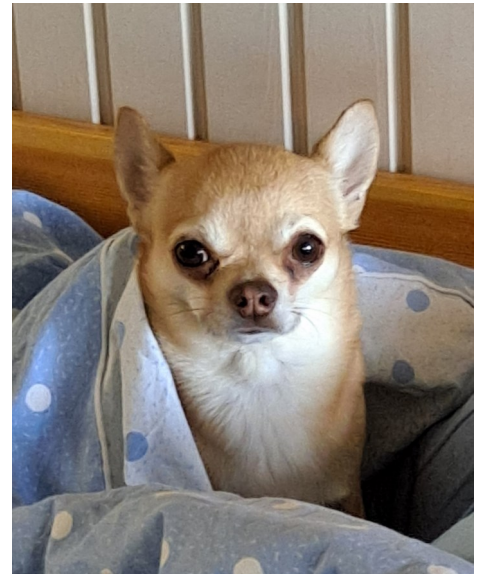
lähtevät ylös, ulos ja lenkille sekä vertaisryhmiin iloa hakemaan!!!

Toivotan kaikille aurinkoa kesään

...**JA NÄHDÄÄN** syksyllä!

Annukka 😊

p. 0400 391853



Ukolla on tällä kertaa unihiekkaa silmissä.



Kevätaurinko nousee Karstulan Enojärvellä (Kuva: Markku Terva-aho)

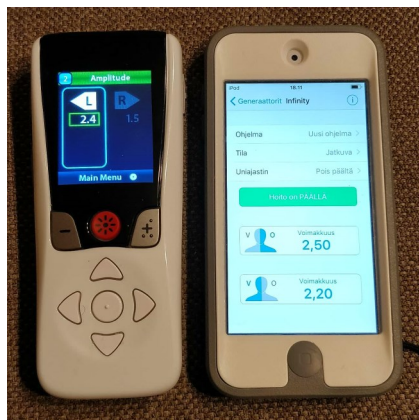
Kokemuksia DBS-aivostimulaattorista (osa II)

Lupasin Topamiini-lehdessä 1/2021 kirjoittaa tilannetiedotuksen, miten olen pärjännyt DBS-laitteen kanssa.

Laitteen asennukseen kuuluu oleellisena säädöt, ensinmäinen noin kuukauden kulu-
tua, toinen kolmen kuukauden ja kolmas
kuuden kuukauden sekä vielä vuositarkas-
tus. Kyseessä minulla oli nyt asennuksesta
kolmen kuukauden säädöt.

Helmikuun alussa olin Tampereella
säädettävänä, menin tiistaina illansyrjässä
potilashotelliin yöksi koska keskiviikkona
aamulla piti olla osastolla jo klo 07.30.

Potilashotellista on vain hyviä koke-
muksia, söin maittavan päivällisen, iltapa-
lapussi mukaan huoneeseen ja aamupala-
kin oli runsas. Hieman jännitystäkin tar-
joitiin, kun läheisellä rakennustyömaalla
suoritettiin räjäytystöitä. Kuulutettiin kaik-
kia ihmisiä pois ikkunoiden luota, mutta
varsinainen räjäytys oli vain pieni täräh-
dys. Tietysti piti räjäytystyömaalla ottaa
kaikki varman päälle.



*Potilassäädin, jonka saa sairaalasta mu-
kaansa. Säätimen avulla voi itse tarvittaessa
säädellä jonkin verran virran määrää.*

Potilashotellin hinta kuului osasto-
käyntiin.

Aamulla osastolla kirjauduin sisään ja
neurokirurgin vastaanotto oli ennen kah-
deksaa. Säätohjelma rakennettiin aivan
uudelta pohjalta, vaikka alkuperäisenkin
ohjelma tallennettiin, jotta siihen voitaisiin
palata, ellei uusi ohjelma toimi toivotulla
tavalla. Onneksi uusi säätö tuntui sopivan

minulle, neurokirurgi kävi tunnin välein
tarkistamassa tilannetta ja suoritti vielä
pieniä tarkennuksia. Varsinainen säätö
suoritettiin langattomasti läppärillä. Iltapäivällä tilanne oli niin hyvä, että minut
kotiutettiin. Menin paikallisbussilla rauta-
tieasemalle ja sieltä junalla Jyväskylään.
Loppuarvosanani käynnistäni Tays:ssa oli
kiitettävä ja jäihän minulla säätövaraa
omatoimiseen sähkönsäätöön aika tavalla.
Nyt reilun kahden kuukauden ajan kulut-
tua olotila on päivisin vähän väsynyt, mut-
ta kun ottaa huomioon kaikki pois jääneet
oireet, en missään tapauksessa luovu DBS-
laitteesta.

Tällä hetkellä levodopa-annos on
375mg/vrk, kun se ennen laitteen asennus-
ta oli 675mg/vrk ja sen huomaa pakkoliik-
keiden vähenemisenä sekä muutenkin pa-
remmasta olotilasta.

Voin vielä palata tälle palstalle seuraa-
van säädön jälkeen kertomaan tuntemuk-
sistani.

Terveisin Jussi Pollari

Päiväretki Koulurantaan 10.6.2021 – tule mukaan!



Lähdetään yhdessä viettämään kau-
nista kesäpäivää idylliseen Koutu-
rantaan Kangasniemelle! Monelle
paikka onkin jo tuttu syksyisten
eloleirien kautta. Jos et ole vielä
ollut mukana, niin nyt on oiva tilai-
suus tutustua paikkaan ja muka-
vaan Parkkis-porukkaan :) Läm-
mintä ja aurinkoista säätä on tilattu

koko päiväksi, josta
voimme nauttia eri-
laisten ulkopelien
merkeissä. Roh-
keimmat voivat pu-
lahtaa vaikka jär-
vessä välillä. Sateen
sattuessa tai jos
vaikka tarvitsee le-
pohetken, niin sisä-
tilat ovat toki käy-
tössämme.

Päiväretken hinta

**on 10 €/hlö ja se sisältää yhteis-
kuljetuksen, lounaan ja iltapäi-
väkahvin.**

**Huom! Maksu (10 €) kerätään
autossa, varaa sopiva raha.**

PÄIVÄN OHJELMA

Klo 9.30 Lähtö Harjun tilausajolai-

**turista (tilausliikenne Liukon bussi)
Perillä:**

Tutustumista, ohjelmaa, ulkopelejä

Klo 12.00 Lounas

Ohjelmaa, ulkopelejä

Klo 15.00 Iltapäiväkahvi

Klo 16.30 Kotiinlähtö

Huomioitavaa!

Bussi on tilava, voidaan istua väl-
jästi, kasvomaskisuositus bussissa.
Bussin sisääntulossa pari rappusta
noustava. Rollaattorit mahtuu kyy-
tiin hyvin.

**Ilmoittautumiset pe 4.6.2021
mennessä Mirja Antikainen puh.
045 133 5035 tai**

jkl.parkkis@gmail.com

Ilmoittautumisen yhteydessä kerro
mahdolliset ruokavaliot ja allergiat.

**Tule mukaan kivaan porukkaan,
läheiset myös ovat tervetulleita!**

Voikaa hyvin, nauttikaa elämästä

Aikaa on taas kulunut edellisestä Topamiinin julkaisusta. Markku antoi minulle jälleen luvan kirjoitella kuulumisia ja vähän niin kuin korona kuulumisiani. Mikä on ollut minun selviytymisstrategia koronan suhteen?

Vastaukseni tähän kysymykseen on, että olen ollut asian suhteen kuuliainen kansalainen eli olemme puolisoni ja minä kuuliaisesti noudattaneet yleisiä ns. koronaohjeita. Käsien pesu mennessä tullen on toteutunut, käsidesin ahkera käyttö on sujunut ja maskin ahkera käyttö on hoitunut ja turvavälit pidetty.

Olen käynyt harrastamassa normaalisti, eli italian tunneilla olen käynyt tiistaisin ja keskiviikkoisin kierrätysmateriaalikäsityökerhossa, jotka ovatkin pitäneet minut henkisesti terveitten kirjoissa. Täysi eristäytyminen ulkomaailmasta ei ole hyväksi ihmiselle. Lääke, liike, lepo ja lystin pito on parkin hoidon kulmakivet, eli sosiaalisuus on tärkeä osa parkkipotilaan hyvinvointia.

Yhdestä tärkeästä asiasta olen tinkinyt. Olen skipannut uimahallin väliin. Uimista jatkan pandemian väistyttyä. Rokotetta odottelen vielä. Toivottavasti saan sen jo kohta puoliin.

Summa summarum, annan itselleni melko hyvät pisteet koronan kanssa toimeen tulemisesta, koska olen ollut aikaisemmin melko paljon kotiäitinä ja työttömänä. Sosiaalinen verkostoni on ollut aika

pieni ja näin olen oppinut olemaan paljon yksin. Itseasiassa viihdyn myös hyvin yksin,

mutta tietenkin kohtuus kaikessa. Myös yksin olemisessa Korona saisi jo väistyä. Olisi jo aika päästä matkalle, joka on jo reilun vuoden siirtynyt.

Mutta tekemistä on ollut. Tässä juuri



Hanna Björkman



sain mattoprojektin päätökseen. Yhden ison maton tein kangaspuilla ja bambuisella virkkuukoukulla useammankin mattopyörylän piristämään lattiaa. Tämä matto-

projekti on innostanut minua myös raapustamaan runon ensiksi italiaksi ja sen sitten käänsin suomen kielelle. Haluan jakaa sen nyt kanssanne.

Il tappeto

*Mio tappeto e variopinto.
E la vita e anche variopinta, io penso.
Ce importante godere della vita.
La vita e breve.
La vita e il tappeto volante.
Mio tappeto ha color dii rosa, color di nero, color di giallo etc.
Mio tappeto e come la mia dolce vita.
Talvolta io sono triste, talvolta sola, talvolta allegra.
Ce la vie.*

Räsymatto

*Minun mattoni on värikäs.
Myös elämä on värikäs mielestäni.
On tärkeää nauttia elämästä.
Elämä on lyhyt.
Elämä on lentävä matto.
Minun mattoni on saanut punaista, mustaa ja keltaista värejä jne.
Minun mattoni on kuin minun ihana elämäni.
Silloin tällöin olen surullinen, silloin tällöin yksinäinen, silloin tällöin iloinen.
Sellaista on elämä.*

Kirjoitteli Hanna Björkman

K-kertomus Koronasta, kiusankappaleesta

Korona kulkeutui kaukaa Kiinasta 2020. Kun kuulin kerran kulkutauti koronasta, katsoin karsaasti koko kiusaajaa, kauhistutti.

Kieltoja, käskyjä, karanteeneja kaikkialla, kaikilla kielillä.

Kuuliaisuutta:

*Kasvot kiedotaan kääreisiin,
Käsienpesua korostetaan,
Karanteenia kannatetaan,
Kaupoissa käynneillä kiirehditään.*

Käsienpesua, käsienpesua, käsienpesua.

*Korvissa kaikuu: käsienpesua.
Kädet kuivuvat karheiksi,
käyvät kurttuiksi.*

*Kansaa kehotetaan kotiin,
kaivautumaan karanteeniin kokolaila kevyin kerroin.*

*Kavereilta kotiintulo kiellettiin,
kyläilyjä käskettiin karttamaan.
Kohta kangistutaan kokonaan!*

*Kaikkialla kaikuu Korona, Korona...
Kunhan kevät koittaa, kiiruhdamme kuusikkoon, kukkulalle,
kävelemme koivikkoon kuunnellen, katsellen,
kuinka kesää kohti käydään kiitollisena, koronaa kaihtaen.
Kumpi kerrankin koittaisi koronaton kesä!*

*Kaunista, kukkaista kesää kaikille!
Kaarina Kuukkanen Kisakadulta.*



Kaarina Kuukkanen

Ulkomaalaisena Brasiliassa

"Uunissa syntynyt kissa ei ole leipä!"

Pieni, vaaleaihoinen, -hiuksinen ja lettipäinen tyttö herätti kiinnostusta ja ihastusta eri väristen kanssakulkijoiden keskuudessa. Ei ollut ollenkaan epätavallista, jos joku vastaantulija tuli silittämään päätäni tai poskeani, sekä ihastelemaan muuten vain "ihanaa kävelevää nukkea tai enkeliä", kuten moni asian ilmaisi.

- Mistä olette kotoisin oli kysymys, jonka moni brasilialainen teki vanhemmil-



Lettipää-Helena sai huomiota osakseen.

leni. Se oli helppo tapa avata keskustelun, ja se madalsi myös kynnystä päästä kosketamaan hiuksiani tai poskea.

Tympääntyessäni silittelijöihin ja kyselejiin päätin, että isona värjäisin hiukseni mustaksi. Silloin saattaisin ehkä saada kulkea rauhassa niin, ettei kukaan tulisi silittämään tai kyselemään mitään. Olisin samanlainen kuin suurin osa tuosta kansasta.

Kertoessani tämän eräälle tutulle minua muistutettiin sillä tosiasialla, että "uunissa syntynyt kissa ei ole leipä". Tuo sanonta tuli eläväksi ja halu olla eri näköinen ei muuttunut mihinkään suuntaan. Se ei muuttanut sitä tosiasiaa, että olen vaaleaksi syntynyt, enkä olisi muuksi muuttanut, vaikka olisin sukeltanut maalitynnäriin!

Suomalainen vai brasilialainen?

Minulta on usein kysytty kummanko maan kansalainen koen olevani. Tuohon kysymykseen on vaikea antaa suoraa vastausta.



Koulussa asujen yhtenäisyys oli poikkeavaa suomalaisen kouluun verrattuna.

Suomalaiseen perheeseen syntyneenä olen automaattisesti perinyt Suomen kansalaisuuden, josta saan olla kiitollinen ja ylpeä - ovathan suomalaiset tunnetusti rehellisiä ja ahkeria kansalaisia.

Brasilian lainsäädännön mukaan pääsääntöisesti jokainen Brasiliassa syntynyt henkilö saa Brasilian kansalaisuuden syntymänsä jälkeen vanhempien asemasta riippumatta. Olenhan kasvanut, opiskellut ja pitkään siellä elänyt nauttien sen maan antimista, joista olen kiitollinen. Rakastan ystäviäni ja sukulaisiani, jotka siellä asuvat, mutta vaikea on sanoa, että olisin ylpeä Brasilian kansalaisuudestani lukiessani Corona-aikana nähtyjä ja kuultuja uutisia.

Kouluun

Kotona puhuttiin suomenkieltä. Lähestyessäni kouluikää vanhemmat kantoivat huolta kielitaidostani ja päättivät laittaa minut esikouluun, missä kävin myös ensimmäisen luokan. Se oli pieni yksityinen koulu noin reilun kilometrin päässä kotoa. Esikoulun opettaja oli ihana, hieman vanhempi opettaja nimeltään Alaide. Siirtyessäni ensimmäiselle luokalle sain opettajaksi vähemmän mukavan opettajan nimeltään Walmy, joka huusi ja räyhäsi jos luokka ei asettunut paikoilleen tai jos jonkun oppilaan tehtävissä oli virhe.

"Minä en tykkää sinusta, kun olet uskovanen", hän huusi kerran minulle tietäessä, että vanhempani olivat helluntailaisia. Olin aivan hämilläni! Kerroin asiasta

kotona ja vanhempani ottivat yhteyttä koulun johtajaan sillä seurauksella, että luokkaamme tuli muutaman päivän päästä uusi erittäin miellyttävä ja asiallinen opettaja - Lourdis.

Yksityinen vai valtion ylläpitämät koulut?

Yksityiskoulut olivat kalliita. Lukukausimaksujen lisäksi kaikki koulukirjat, vaatteet (univormut), sekä kaikki muut koulutarvikkeet oli vanhempien kustannettava. Sama sääntö koski myös valtion ylläpitämiä kouluja, joissa vain lukukausimaksuita oltiin vapaita. Yleisenä mielipiteenä oli myös se, että ne lapset, jotka eivät muuten pärjääsi koulussa, menivät yksityiskouluun - karrikoiden sanottuna, siinä maassa voi saada vaikkapa tohtorin paperit, jos rahaa on riittävästi riippumatta siitä, vaikka haki ja olisi osittain luku- ja kirjoitustaidoton.

Ruoka

Vaikeaa on puhua puhtaasti brasilialaisesta ruuasta, koska siellä ovat edustettuina lukuisat kansallisuudet, jotka ovat tuoneet mukanaan omia vivahteita sikkäläiseen keittiöön. Kun tässä mainitsen jotain brasilialaisesta keittiöstä, tarkoitan sillä nimenomaan tätä eri kansallisuuksien muokkaa-maa ruokakulttuuria.

Edustetut kansallisuudet

Noin puolen kilometrin säteellä kodistani

asui hyvin monen eri maan kansalaisia. Sieltä löytyivät mm. espanjalaiset, saksalaiset, japanilaiset, liettualaiset, portugalilaiset sekä italialaiset. Tuskin olen maininnut kaikkia, mutta näitten em. kanssa olen ainakin ollut jossain kanssakäymisessä.

Brasilialainen ruoka on hyvää. Se sopii hyvin suomalaiseen makuun. Toki suuressa maassa on monenlaisia ruokia,

Vieraanvaraisuus

Brasilialaiset ovat hyvin rentoja ja avoimia. Heihin on helppo tutustua ja ystävystyä. He mielellään kutsuvat koteihinsa ja jos ruoka-aikana on käymässä, kannattaa miettiä tarkkaan millä perustelee syömään kieltäytymisensä.

Äiti, tuossa lihassa on karvoja!



Brasilialaiset ovat iloisia ja vieraanvaraisia.

mutta keskityn tässä lähinnä etelä-brasilialaiseen ruokaan. Perinteinen ruoka on riisi ja papu. Käytetyimmät pavut ovat ruskeat, punaiset ja mustat. Valkoiset pavut kalpenevat em. lajikkeiden rinnalla. Naudan- ja sianlihat ovat paljon käytettyjä. Broileri ja kalkkuna ovat kuten Suomessa, paljon käytettyjä myös. Löytyyhän sieltä melkolailla kaikenlaisia lihoja, jos vain on valmis niistä maksamaan hieman "ekstraa". Eräässä tilaisuudessa kuulin kun siellä olleelta vieraalta kysyttiin halukkuutta päästä maistamaan grillattua koiran, sekä käärmeen lihaa! Tämä vieras jätti näitten maistamisen toiseen kertaan!

Vanhempani ovat kertoneet, kun aikaa ennen minua olivat tutustuneet tummaihoiseen sikäläiseen perheeseen. Nämmä ihmiset olivat köyhiä, mutta erittäin vieraanvaraisia. Ensivisiitti tuon perheen luona herätti ihmetystä suomalaisissa, kun asunnon seinät oli rakennettu laudasta, joitten rakosista saattoi paikoitellen taivas paistaa läpi. Siinä, missä talonväki tepasteli sinne tänne, samaa tekivät näitten ihmisten kanat.

Vieraanvaraisina he pyysivät vanhempiani, sekä veljiäni kotiinsa jouluaterialle. Pöytä oli komeasti katettu ja isolla tarjottimella oli pituussuunnassa leikattu ja grillattu puolikas sika. Markku-veljeni

tarkat silmät osuivat sian nahkaan ja kauhuissaan näkemästään, kertoi äidille, että siinä oli vielä karvoja. Veljeni pelkäsi joutuvansa syömään tuota karvaista lihaa, kunnes hänelle kerrottiin, että tuo nahka oli jätetty suojaamaan sianlihaa liialta kuumuudelta hiilloksen yläpuolella.

Ravintolahygienia saattaa Brasiliassa vieläkin olla hyvin erilainen verrattuna Suomeen ja siihen, mitä se oli ollessani lapsi. Tarkkana sai silloin olla ja uskon, ettei vieläkään siellä osata olla riittävän varovaisia etenkin matkan päällä ollessa.

Laitan tähän ruokaohjeen, jotta halukkaat voivat halutessaan valmistaa ja nauttia.

PAPUPATA

1. Liuota pavut yön yli runsaassa vedessä niin, että pavut ovat kunnolla uppeleuksissa.

2. Kaada liuotusvesi pois. Huuhdo pavut pari - kolme kertaa ja laita kiehumään runsaaseen veteen (pavut saavat olla kunnolla uppeleuksissa) noin 30 minuutiksi.

3. Sillä aikaa kun pavut kypsyvät, kuori keskikokoinen sipuli, sekä valkosipuli. Pieni ne pieniksi silpuksi ja kuullota ne pannulla.

4. Lisää sipuleiden joukkoon pieneksi pilkottua pekonia, makkaran palasia (niitä voi olla erilaisiakin). Kun tämä seos on kypsä, laita ne papujen joukkoon. Lisää hieman suolaa ja muutama ripaus pippuria (itse käytän chilipippuria).

5. Anna tuon seoksen hetken hautua ja papupata on valmis nautittavaksi pitkien riisien ja salaattien kanssa.

Riisejä

Keitä pitkiä riisejä sen mukaan kuin oletat olevan menekkiä ja nauti papujen kera.

Salaatteja

Lehti-, tomaatti-, sipulisalaatit sopivat hyvin yhteen maustettuina etikka- tai sitruunapohjaisella kastikkeella.

Bom apeteite!

Teksti Helena Liukko

SEURAAVA TOPAMIINI NRO 3/2021

Seuraava Topamiini nro 3/2021 ilmestyy elokuun lopulla. Siihen voit toimittaa kirjoituksia ja kuvia 15.8.2021 mennessä sähköpostitse (markku.tervaaho@gmail.com). Voit myös antaa juttuvinkkejä, mitä haluat lehdessä käsiteltävän.

Erityisen toivottavaa olisivat jutut kerhojen järjestämistä tapahtumista ja kokoontumisista, samoin kokemuksia selviytymisestä Parkinsonin kanssa. Nyt myös ajankohtaisesta koronaviruksen kanssa pärjäämisestä olisi mukava kuulla.

Kuten olet havainnut, jäsenten kirjoitukset ovatkin lisääntyneet lehdessämme ja saman suuntauksen toivomme jatkuvan. Kuvat elävöittävät aina myös juttujen sisältöä. Älä siis arkaile.

Aineistovaatimukset:

Kuvat: jpg (min. 1 Mt)

Teksti: esim. word (EI sähköpostin viestitextinä!)

Valmis aineisto (lähinnä mainokset): pdf-tiedosto

Kiinnostaako kirkkoretki Jyväskylästä Pihtiputaalle?

Viitaseudun Parkinson-kerho suunnittelee kirkkotapahtumaa Pihtiputaan seurakunnan kanssa sunnuntai 12.9.2021.

Musiikkipainotteinen ohjelma selviää myöhemmin. Matkalla on tarkoitus ruokailla myöhemmin sovittavassa paikassa. Hinta ja muut yksityiskohdat selviävät myöhemmin. Jos asia kiinnostaa, ilmoita p. 050 517 4868 tai markku.tervaaho@gmail.com

Kerhojen toimintaa

Seuraa yhdistyksen kotisivuja. Siellä ilmoitetaan mahdollisista rajoituksista ja niiden purkamisista. Kerhojen ja yhdistyksen toimijoilta voit kysellä lähemmin harrasteiden käynnistymisistä. Muista seurata yleisiä ohjeita ja varoituksia koronan vaikutusten minimoimiseksi ja taudin leviämisen estämiseksi. Pidetään toisistamme huolta.

Joutsan seudun Parkinson-kerho:

Lisätietoja ja tapaamisten varmistus: *TaPIO Lankia*, puh. 050 371 6771.

Jyväskylän seudun Parkinson-kerho:

Jyväskylän seudun Parkinson-kerhon syksyn 2021 kokoontumiset

6.9. ma klo 14.30-16.30

4.10. ma klo 14.30-16.30

1.11. ma klo 14.30-16.30

7.12. ti klo 14.30-17.00

Kerho kokoontuu Sepänkeskuksessa (Kyllikinkatu 1), tila Reaktori. Tervetuloa uudet ja vanhat kerholaiset, myös läheiset ovat tervetulleita. Yhteystiedot on *Mirja Antikainen*, puh. 045 133 5035 tai jkl.parkkis@gmail.com

Monnarin pallopelit jatkuvat syksyllä, samoin tanssiliikunta jatkuu ti 7.9. klo 14—15 Jyväskylän Tanssiopistolla. Lisätietoja *Kari Asikainen*, puh. 040 470 6002.

Liikunta-asioista lisätietoja *Raimo Kiili*, puh. 044 542 4082 tai *Matti Janhonen*, puh. 040 755 5335.

Viitasaaren seudun Parkinson-kerho:

12.9.2021 Kirkkotapahtuma

Kerhomme ja Neuroryhmä on suunnitellut

kirkkotapahtumaa Pihtiputaan seurakunnan kanssa. Kelloaika ja ohjelman sisältö selviää myöhemmin, kun koronan vaikutus tiedetään.

Lisätietoja *Hilkka Jämsen* 0400 583 225.

Muut alueet Keski-Suomessa

Jos sinua kiinnostaa toiminta omalla alueellasi, ota yhteys pj *Vilho Riutta-seen*, p. 040 532 2059 tai sihteeri *Ritva Roineeseen*, p. 045 131 4171. Voitte keskustella toimintojen käynnistämisestä paikkakunnallanne.

Ajankohtaisin tieto tapahtumista löytyy kotisivuiltamme:
www.ksparkkis.parkinson.fi