



PIHLAJAMÄEN RÄDYT RY:N JÄSENLEHTI – 1 / 2013 – 2. VUOSIKERTA



**Kutsu vuosi-
kokoukseen s. 5**

**Ehdotus sääntö-
muutoksiksi s. 6**

**Kenelle
ravintolisää? s. 7**

Muistitko maksaa kauden 2010–2013 jäsenmaksun?

Sukuseuran jäseneksi voidaan hyväksyä jokainen, joka polveutuu Pihlajamäen Rätyjen suvusta sekä hänen aviopuolisonsa ja lapsensa. Kantaisä on Lars Laurinpoika Räty (1675–1756). Uudeksi jäseneksi voitte liittyä ilmoittamalla siitä sukuneuvostolle, joka vahvistaa jäsenyytenne.

Monet teistä ovatkin jo maksaneet toimintakauden 2010–2013 jäsenmaksun ensimmäisessä sukulehdessä olleiden ohjeiden mukaisesti.

Mikäli et vielä ole maksanut jäsenmaksuasi:

Jäsenmaksu 30 €

Maksetaan: Sukuseura Pihlajamäen Rädylt ry:n tilille

Nordea 131130–101226 (FI39 1311 3000 1012 26).

Muista ilmoittaa jäsenmaksua maksaessasi: jäsenen nimi ja jäsenen osoite

RätyNews1 | 2013

Julkaisija

Sukuseura Pihlajamäen Rädylt

Päätoimittaja

Ritva-Liisa Pennanen

Ulkoasu ja taitto

Seppo Mahlman

Kuvat

Rätyjen arkisto

Kannen kuva

Laura Tuovisen tytär
Anna soolotanssissaan

ISSN

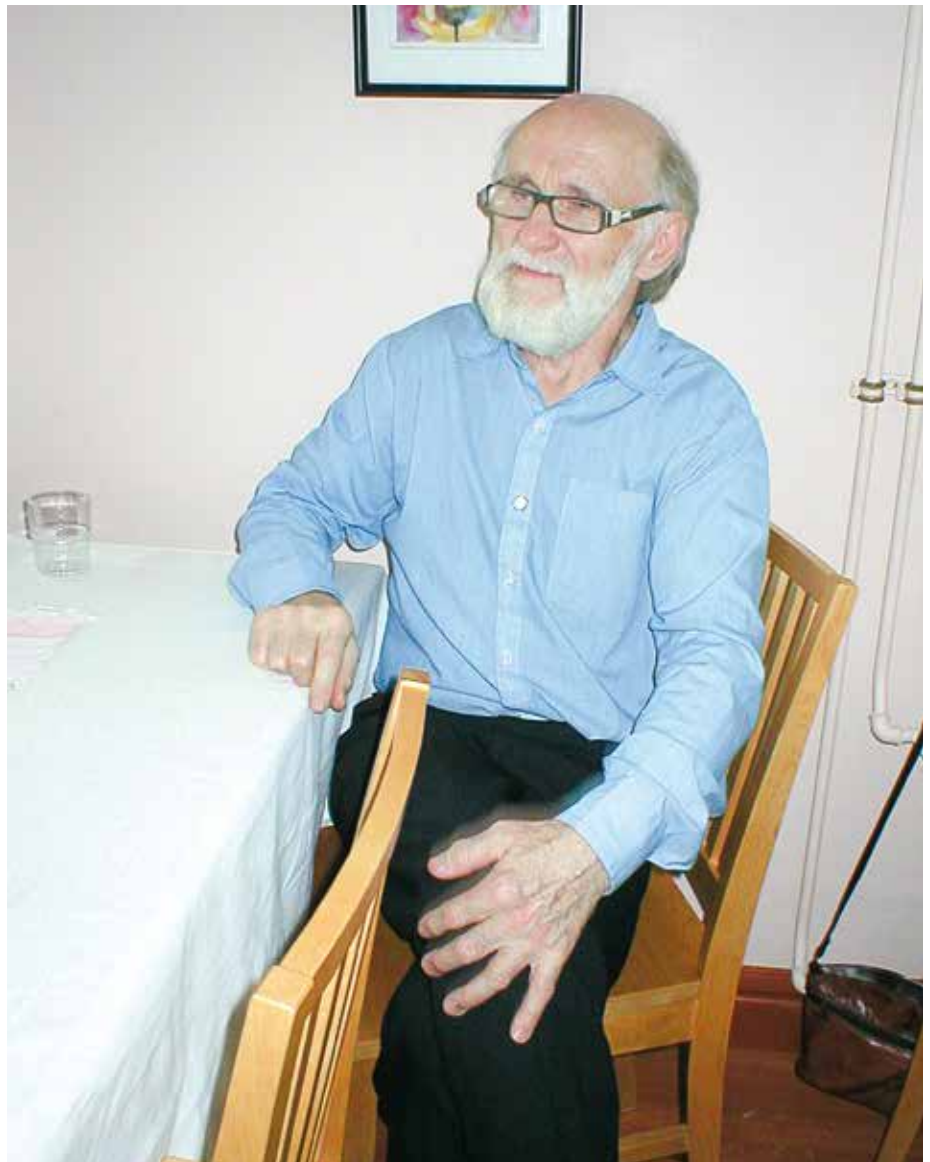
XX-XXXX-XXXX-XX



441

915

PAINOTUOTE



Rätyjen monivuotinen sukututkija Seppo Nummela Lapinlahdella v. 2010.

Hyvät sukulaiset

Lapinlahden 2010 sukutapaamisessa käytettiin puheenvuoroja, joissa toivottiin uudistuksia sukuseuran toiminnasta tiedottamiseen. Sukuneuvosto on ottanut haasteen vastaan ja panostanut sekä sähköisen että painetun tiedottamisen kehittämiseen.

Tässä Pihlajamäen Rädýt ry:n sukulehden toisessa numerossa löydät tietoa kahdennestatoista varsinaisesta sukukokouksesta ja sukutapaamisesta, joka pidetään Kiuruvedellä Hyvölänniemen leirikeskuksessa 28.7.2013 klo 12.00 alkaen. Lehden sivuilla palaamme vielä Lapinlahden 2010 sukutapaamisenkin tunnelmiin julkaisemalla Laura Tuovisen esitelmän.

Edellisen toimintakauden sukuneuvosto nosti Lapinlahdella 2010 keskusteluun sääntöjen muutostarpeen pykälien 5, 7, 9 ja 10 osalta. Nykyinen sukuneuvosto käynnisti sääntöjen muutostyön em. pykälien osalta. Muutostyön kuluessa kävi ilmi, että sääntöjä joudutaan tarkentamaan lisäksi pykälien 8 ja 11 osalta. Sukuneuvoston valmisteleva sääntömuutosesitys käsitellään 28.7.2013 Kiuruveden kahdennessatoista varsinaisessa sukukokouksessa.

Sukulehden ensimmäisessä numerossa oli sukuseuramme sukututkimuksesta vastaavan Seppo Nummela artikkeli 1500-luvun Rätöistä Karjalan voutintileissä. Tällä hetkellä Seppo Nummela selvittelee 1595 syntyneen Pekka Rädyn hänen pojakseen oletetun Lauri Rädyn vaiheita.

Sukuneuvosto pyysi sukulehden ensimmäisessä numerossa sukulaisilta henkilötarinoita ymv. tietoja menneistä polvista, jotta uuden sukujulkaisun suunnittelu voitaisiin käynnistää. Toistaiseksi emme ole saaneet uutta aineistoa sukujulkaisua varten. Sukuseuran sihteeri, sukuneuvoston jäsenet sekä Seppo Nummela ottavat tietoja edelleen mielellään vastaan.

Sukuneuvostossa on herännyt huoli sukuseuran jäsenmaksunsa maksavien jäsenten määrästä, joka on kääntynyt jyrkkään laskuun. Toivotamme sinut lämpimästi tervetulleeksi sukuseuran jäseneksi sekä omien voimavarojesi ja kiinnostuksesi mukaisesti mukaan sukuseuran toimintaan. Käsissäsi oleva sukulehden toinen numero postitetaan nyt myös jäseneksi vielä liittymättömille. Kaikille, joiden osoitetiedot ovat sukuseuran rekisterissä. Jatkossa sukulehti postitetaan kuitenkin vain jäsenmaksunsa maksaneille sukuseuran jäsenille.

Aktiivisimmat sukuseuran jäsenet ovat jo maksaneet kuluvan toimintakauden jäsenmaksunsa. Jos haluat nyt liittyä jäseneksi tai olet unohtanut maksaa jäsenmaksusi, löydät tämän sukulehden sivuilta tietoa sekä jäseneksi liittymisestä että jäsenmaksun maksamisesta.

Heinäkuun sukutapaaminen lähestyy. Olisipa ilo nähdä suuri joukko sukulaisia koolla – serkkuseurueita rupattele-massa ja viettämässä yhteistä viikonloppua. Kauniissa Hyvölänniemen ympäristössä on tilaa uida, ulkoilla, paistaa makkaraa nuotiolla tai vain nauttia luonnon rauhasta järven rannalla. Katso tarkemmat tiedot ilmoittautumisesta tämän lehden sivuilla.

Tule mukaan – tehdään yhdessä tästä tapaamisesta välitön ja iloinen yhdessäolohetki!

Kiuruvedellä 12. toukokuuta 2013

Ritva-Liisa Pennanen

Sukuseuran puheenjohtaja
ritva-liisa.pennanen@luukku.com





Kokouskutsu ja esityslista

Sukuseura Pihlajamäen Rädtyt ry:n kahdestoista **varsinainen sukkokous** pidetään sunnuntaina 28.7.2013 klo 12.00 alkaen (alkaa omakustanteisella ruokailulla klo 12.00) Kiuruveden ev.lut. seurakunnan leiri- ja kurssikeskuksessa Hyvölänniemessä, osoitteessa: Hyvölänniementie 107, 74700 Kiuruvesi.

(Ks. ajo-ohje osoitteessa: www.kiuruvedenseurakunta.fi/ toimitilat ja palvelut/ Hyvölänniemen leiri- ja kurssikeskus)

Kokouksessa käsitellään sääntöjen määräämät asiat sekä sukuseuran sääntöjen muuttaminen.

ESITYSLISTA

1. Kokouksen avaus
2. Kokouksen toimihenkilöiden valinta: puheenjohtaja, sihteeri sekä kaksi pöytäkirjan tarkastajaa, jotka toimivat tarvittaessa ääntenlaskijoina
3. Kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus
4. Esityslistan hyväksyminen kokouksen työjärjestykseksi
5. Edellisen kokouksen pöytäkirja
6. Vuosien 2010–2012 toimintakertomus
7. Tilinpäätös ja tilintarkastajien lausunto
8. Tili- ja vastuuvapauden myöntäminen sukuneuvostolle ja sukuseuran toimihenkilöille
9. Liittymis- ja jäsenmaksujen vahvistaminen alkavaa toimikautta varten
10. Sukuneuvoston valinta toimintakaudelle 2013–2017: puheenjohtaja, varapuheenjohtaja, sihteeri, 12 jäsentä ja 6 varajäsentä
11. Toiminnantarkastajien (2) ja varatoiminnantarkastajien (2) valinta alkavaa toimikautta varten
12. Toimintasuunnitelma seuraavalle toimintakaudelle
13. Talousarvio seuraavalle toimintakaudelle
14. Sukuseuran sääntöjen muuttaminen
15. Muut asiat
16. Seuraavan varsinaisen sukkokouksen ajankohta
17. Kokouksen päättäminen.

Tervetuloa!

Sukuneuvoston puolesta; Ritva-Liisa Pennanen, puheenjohtaja

21.4.2013 Sukuneuvoston kokous Kiuruvedellä Kolkassa Kokouksessa päätetyt sääntömuutosehdotukset:



5. §

Sukuseuraan pyrkivän on ilmoitettava siitä sukuseuran sukuneuvostolle, joka päättää jäseneksi ottamisesta. Jäsenen, joka haluaa erota sukuseurasta, on siitä kirjallisesti ilmoitettava sukuneuvostolle tai sen puheenjohtajalle tai suullisesti sukkokokoukselle pöytäkirjaan merkittäväksi.

Sukukokous voi sukuneuvoston esityksestä kutsua kunniajäseneksi seuran jäsenen, joka on erittäin ansiokkaasti toiminut sukuseuran ja suvun hyväksi.

Sukuneuvosto voi erottaa sukuseurasta sellaisen sukuseuran jäsenen, joka käyttäytymisellään sukuseurassa tai sen ulkopuolella on huomattavasti vaikeuttanut sukuseuran toimintaa, ja jäsenen, joka huomautuksen saatuaan ei ole maksanut kahtena peräkkäisenä kautena jäsenmaksuaan. Erottämispäätökseen voi asianomainen hakea muutosta sukuneuvostolle osoitetulla valituskirjelmällä 30 vuorokauden kuluessa erottämispäätöksen tiedoksisaannista jättämällä valituskirjelmä mainitussa ajassa sukuneuvostolle.

7. §

Sukuseuran hallituksena toimii sukuneuvosto, joka valitaan varsinaisessa sukkokokouksessa. Sukuneuvoston toimikausi on sukkokokousväli.

Varsinainen sukkokokous valitsee sukuneuvoston puheenjohtajan, varapuheenjohtajan ja sihteerin sekä 7 muuta jäsentä ja 2 varajäsentä, jotka valitsevat keskuudestaan tai ulkopuolelta, mutta mikäli mahdollista suvun ja sukuseuran jäsenistä jäsenihteerin, taloudenhoitajan, tiedottajan sekä muut seuralle tarpeelliset toimihenkilöt. Samalle henkilölle voidaan uskoa useampiakin toimia. Sukuneuvosto voi asettaa avukseen työvaliokuntia hoitamaan määrättyjä tai juoksevia asioita.

Sukuneuvosto ja sen työvaliokunnat kokoontuvat puheenjohtajan

tai hänen estyneenä olleessaan varapuheenjohtajan kutsusta ja ovat päätösvaltaisia kun vähintään puolet niiden jäsenistä, niihin luettuna myös läsnä oleva puheenjohtaja tai varapuheenjohtaja, on saapuvilla. Päätökset tehdään yksinkertaisin äänten enemmistön, ja niistä sekä keskustelluista asioista pidetään pöytäkirjaa. Vaalikelpoinen sukuneuvostoon on jokainen äänioikeutettu sukuseuran jäsen. Sukuneuvoston jäsen voi osallistua sukuneuvoston yksimielisellä päätöksellä sukuneuvoston kokoukseen sähköisesti.

8. §

Sukuseuran nimen taloudellisissa sitoumuksissa kirjoittaa sukuneuvoston puheenjohtaja ja taloudenhoitaja yhdessä tai jompikumpi yhdessä sihteerin kanssa. Muuten kirjoittaa sukuseuran nimen puheenjohtaja, varapuheenjohtaja, sihteeri tai taloudenhoitaja.

9. §

Sukuseuran tilit päätetään kalenterivuosittain ja ne on jätettävä toiminnantarkastajalle/ toiminnantarkastajille tarkistettavaksi viimeistään kaksi (2) kuukautta ennen varsinaista sukkokokousta. Toiminnantarkastajan/ toiminnantarkastajien lausunto tilien ja hallinnon tarkastuksesta sukuseurassa on jätettävä sukuneuvostolle viimeistään kaksi viikkoa ennen varsinaista sukkokokousta.

10. §

Yhdistyksen vuosikokous eli varsinainen sukkokokous pidetään sukuneuvoston kutsusta sen määräämässä paikassa ja aikana kesä – elokuun kuluessa vähintään viiden vuoden välein kuitenkin niin, että huomioidaan sukuseuran juhlat täysillä kymmenillä. Yhdistyksen vuosikokouksesta eli varsinaisesta sukkokokouksesta on ilmoitettava sukuseuran jäsenille vähintään 4 viikkoa aikaisemmin kut-

sulla, joka on ilmoitettu kirjallisesti tai sähköisesti.

Muihin sukkokokouksiin kutsutaan sukuseuran jäsenet sukuneuvoston toimesta kirjallisesti tai sähköisesti samassa ajassa.

11. §

Varsinaisen sukkokokouksen avaa sukuneuvoston puheenjohtaja tai hänen estyneenä ollessaan varapuheenjohtaja ja hänen on tällöin todettava, onko sukuseura sääntöjen määräämällä tavalla koolle kutsuttu sekä huolehdittava siitä, että kokoukselle valitaan puheenjohtaja ja sihteeri sekä kaksi pöytäkirjan tarkastajaa, jotka voivat toimia tarvittaessa ääntenlaskijoina. Kokouksessa on käsiteltävä seuraavat viralliset asiat:

1. Sukuneuvoston kertomus sukuseuran toiminnasta
2. Sukuseuran tilit varsinaisten sukkokokousten väliseltä ajalta ja toiminnantarkastajan/ toiminnantarkastajien lausunto
3. Kuluneen toimikauden tilinpäätösten vahvistaminen ja päätöksenteko tili- ja vastuuvapauden myöntämisestä sukuneuvostolle ja sukuseuran toimihenkilöille
4. Jäsenmaksun suuruuden ja kantotavan vahvistaminen alkavaa tilikautta varten
5. Alkavaa toimikautta varten valittavien sukuneuvoston jäsenten, yhden tai kahden toiminnantarkastajan ja yhden tai kahden varatoiminnantarkastajan vaalit.

Kokouksen muu ohjelma tulee mikäli mahdollista liittyä sukuseuran tarkoitusperiin.

Kenelle ravintolisää?

Paras vitamiinien ja hivenaineiden lähde on monipuolinen ja tasapainoinen ruoka. A, D, E ja K ovat rasvaliukoisia vitamiineja, joita elimistö voi varastoida. Muut vitamiinit ovat vesiliukoisia. Vitamiinien ja hivenaineiden tarvetta lisäävät mm. yksipuolinen ravinto, epäsäännölliset elämäntavat, tupakointi ja alkoholi. Saantitarve kasvaa myös sairauksien aikana, toipilaana, raskauden ja imeytyksen sekä laihdutuksen yhteydessä. Suomalaisilla tarvitaan yleisimmin ravintoa täydentämään D-vitamiini-, foolihappo- tai rautalisää (naiset).

Suomi vanhenee vauhdilla: väestöennusteen mukaan vuonna 2030 suomalaisista joka neljäs on yli 65-vuotias. Vanhusten ravitsemukseen vaikuttavat ikääntymisprosessin lisäksi monet fysiologiset, psykologiset, sosiaaliset ja taloudelliset tekijät sekä etenkin sairaudet. Hyvä ravitsemus on edellytys vanhusten toimintakyvylle, joka turvaa päivittäisen elämän sujumisen ja parantaa elämän laatua. Hyvällä ravitsemustilalla voidaan myös ehkäistä tai siirtää sairauksien puhkeamista, hidastaa sairauksien pahenemista ja edistää sairauksista toipumista. Myös lihaskuntoa ja tasapainoa on hyvä ylläpitää iän karttuessa. Jo pienellä, päivittäisellä liikuntaharjoituksella on merkitystä. Lisäksi esim. D-vitamiinin puute heikentää lihasten reaktionopeutta, jolloin tasapainon huonontuessa kaatumisia tapahtuu helpommin.

Hyvän ravitsemuksen tavoitteena on turvata riittävä energian ja ravintoaineiden saanti. Iäkkäiden ravinnon tarve ei juurikaan poikkea nuorempien ravinnon tarpeesta. Arvio energian tarpeesta on vanhuksilla kuitenkin selvästi pienempi työikäisiin verrattuna. Jos vanhuksen syöminen on niukkaa tai vanhus laihtuu, on tärkeää ensisijaisesti turvata energiantarve. Tämä tapahtuu lisäämällä helposti syötäviä (mieli)ruokia ruokavalioon, lisäämällä ruokavalion rasvapitoisuutta ja käyttämällä täydennysravintovalmisteita. Ruokava-

lion proteiinin riittävyys kannattaa samalla tarkistaa.

Tutkimusten mukaan Suomessa työikäiset saavat rasvaa ja proteiinia edelleen hieman suositeltua enemmän. Pehmeiden rasvojen käytön kasvusta huolimatta kovaa rasvaa saadaan etenkin piilorasvan muodossa. Tyypillisiä piilorasvan lähteitä ovat liharuoat, juustot, jäätelöt, jogurtit ja leivonnaiset. Hiilihydraattien ja kuidun saanti jää suositeltua niukemmaksi. Vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti on sen sijaan keskimäärin hyvällä tasolla. D-vitamiinin saantia, sekä naisilla raudan saantia, olisi kuitenkin hyvä lisätä.

Diabetes, allergiat ja ylipaino ovat lisääntyneet viime vuosina lapsiväestössä ja tuoneet uusia haasteita lasten ravitsemukseen. Ruokatottumusten perusta omaksutaan jo varhain. Perheen ruokavalinnat, ruokailutilanne, ruokapuheet ja asenteet vaikuttavat ruokatottumusten kehittymiseen. Ravitsemus heijastaa myös perheen elämäntilannetta. Kiire, työpaineet, elämän rytmittömyys, taloudellinen niukkuus ja kaupallinen ruokamainonta näkyvät paitsi lapsiperheiden elämäntavoissa, myös ravitsemuksessa.

A-vitamiinin tunnetuin vaikutus on sen merkitys näkökyvylle. Sillä on merkitystä myös ihon ja limakalvojen hyvinvoinnin edistäjänä. A-vitamiinin puutoksen oireita ovat hämäräsokeus sekä silmän sarveiskalvon ja ihon kuivuminen. Jodin puute voi vaikeuttaa beetakaroteenin, joka on A-vitamiinin tärkein esiaste, muuttamista elimistössä A-vitamiiniksi. A-vitamiinin tai beetakaroteenin lähteitä ovat mm. maksa, porkkana, munankeltuainen ja voi.

D-vitamiini (D3) on tärkeä etenkin luuston ja ihon kannalta. Suomessa auringon ultraviolettisäteilyn vaikutuksesta ihossa valmistuvan D-vitamiinin määrä on vähäinen, joten ravinnosta tai vitamiinivalmisteista saatavan D-vitamiinin merkitys on suuri. D-vitamiinin lähteitä ravinnossamme ovat rasvaiset kalat, mu-



nankeltuainen ja metsäsienet sekä vitaminoidut maitotuotteet.

E-vitamiinilla on tärkeä merkitys hapettumisen estäjänä eli antioksidanttina soluissa. Yleensä puutokseen liittyy E-vitamiinin imeytymishäiriö. C-vitamiini edistää E-vitamiinin toimivuutta. E-vitamiinia saamme mm. kokojyväviljasta, kylmäpuristamalla valmistetuista auringonkukka- ja rypsiöljyistä sekä pähkinöistä ja siemenistä.

K-vitamiinia tarvitaan veren normaaliin hyytymiseen ja mm. luun ja sidekudoksen muodostumiseen. Suoliston omat bakteerit tuottavat normaalisti suurimman osan elimistön tarvitsemasta K-vitamiinista. Tämän takia suolistosairaudet ja pitkäkestoiset antibioottihoidot voivat aiheuttaa puutosta ja lisäävät K-vitamiinin tarvetta ravinnosta. Sen saantilähteitä ovat vihreät kasvikset ja vehnäleseet.

B1-vitamiinia eli tiamiinia tarvitaan hiilihydraattien ja rasvahappojen aineenvaihdunnassa. Sillä on tärkeä merkitys myös hermoston toiminnassa. Aikuisilla vitamiinin puutetta esiintyy jos ravinto on pääasiassa valkoista leipää, pullaa, kahvia ja pitkälle jalostettuja elintarvikkeita. B1-vitamiinia saammekin kokojyvätuotteista, sianlihasta, kalasta ja maidosta.

B2-vitamiinia eli riboflaviinia tarvitaan soluissa aminohappojen ja proteiinien käsittelyssä. Vajaus voi aiheuttaa mm. suupielten rikkoutumista, suun tulehtumista ja kielen kirvelyä. Varsinainen B2-vitamiinin puutos, josta voi seurata esim. silmien valonarkuutta, on harvinaista ja liittyy usein joko imeytymishäiriöön

(esim. hoitamaton keliakia) tai alkoholin suurkulutukseen. Saantilähteitä ovat mm. maitotuotteet, leseet, sienet ja monet vihannekset.

B3-vitamiinia eli nikotiiniamidia (niasiinia) tarvitaan solujen hiilihydraatti- ja rasva-aineenvaihdunnassa. Sen puutosoireet ovat Suomessa harvinaisia. Saamme B3-vitamiinia mm. lihasta, kalasta, leseistä ja pähkinöistä. B5-vitamiini eli pantoteenihappo osallistuu lisäksi solujen proteiini-aineenvaihduntaan. B5-vitamiinin vajeesta ei ihmisellä ole osoitettu, koska saamme sitä lähes kaikesta ravinnosta.

B6-vitamiini eli pyridoksiini osallistuu proteiinien aineenvaihduntaan ja monien hermovälittäjäaineiden tuotantoon. Puutoksen seurauksena voi olla hilseilevä ihotulehdus tai limakalvomuutokset. Puutosta esiintyy lähinnä alkoholin suurkuluttajilla. Saamme B6-vitamiinia lihasta, munankeltuaisesta, maidosta ja kuorimattomista viljatuotteista.

B12-vitamiinilla eli syaanikobalamiinilla on keskeinen tehtävä verisolujen muodostuksessa ja punasolujen kehityksessä. Puutossairaus on pernisiöösianemia, johon voi liittyä hermoston oireita ja limakalvomuutoksia. Pernisiöösianemia johtuu siitä, että B12-vitamiini ei lainkaan imeydy. Toisaalta pelkän kasvisruoan pitkäaikainen syönti voi johtaa samaan puutostilaan, koska kasvikunnassa ei B12-vitamiinia ole. Saantilähteitä ovat kala ja liha.

Biotiinia tarvitaan energian vapauttamiseen hiilihydraateista, rasvoista ja proteiineista. Se on olennainen osa toiminnassa, joka vapauttaa varastoitua glukoosia maksasta elimistön käyttöön. Biotiinin puute voi ilmetä hiusten kiillottomuutena ja kynsien haurautena. Saamme biotiinia sisäelimistä, munankeltuaisesta, leseistä ja pähkinöistä.

C-vitamiini eli askorbiinihappo on keskeinen monissa elimistön tehtävissä. Se toimii antioksidanttina, ottaa osaa raudan imeytymiseen, ikenien, ihon ja verisuonten hyvinvointiin sekä haavojen paranemiseen. C-vitamiinin puutossairautta, keripukkia, esiintyy harvoin. Hyviä C-vitamiinin lähteitä ovat kotimai-

set marjat, monet vihannekset, kukkakaali ja peruna. Mitä ”raaempina” ne syödään sitä enemmän niistä C-vitamiinia saadaan.

Foolihapolla on tärkeä osuus mm. punaisten verisolujen lisääntymisessä, kasvussa ja suoliston hyvinvoinnissa. Raskauden aikana tarve kasvaa. Puute voi aiheuttaa makrosyyttisen anemian, johon raudan lisäys ei auta. Sen oireita ovat mm. kielen ja ruoansulatuskanavan limakalvon tulehdus ja ripuli. Puutos voi johtua imeytymishäiriöstä. Saamme foolihappoa vihreistä vihanneksista, paprikasta ja munankeltuaisesta.

Kalsium on kudostemme yleisin kivennäisaine. Se on välttämätön luuston rakentumisessa, hermoston toiminnassa ja veren hyytymisessä. Luuston rakentumisen kannalta kalsiumin saanti on erityisen tärkeää lapsuudesta aina noin 30-vuotiaaksi asti. D-vitamiini on välttämätön kalsiumin imeytymiselle ja sen siirtymiselle luustoon. Kalsiumin lähteenä ravinnossamme ovat erilaiset maitotaloustuotteet.

Magnesiumista suurin osa on luustossa ja lihaksissa. Sitä tarvitaan mm. hiilihydraatti-, proteiini- ja rasva-aineenvaihduntaan sekä useiden satojen entsyymien toimintaan. Lievä magnesiumin vaje voi ilmetä väsymyksenä ja lihaskramppeina. Mm. tyydyttyneet rasvat, sokeri ja alkoholi heikentävät magnesiumin imeytymistä. Saamme magnesiumia kokojyväviljatuotteista, siemenistä ja kalasta.

Rauta on keskeinen osa punasolujen hemoglobiinia. Sillä on ratkaiseva osuus hapen kuljetuksessa. Raudanpuutosanemian oireita ovat väsymys, heikotus, huimaus, ruokahaluttomuus ja kalpeus. Tarvetta lisäävät verenvuodot, runsaat kuukautiset, raskaus ja imetys. Kasvissyöjillä esiintyy usein raudanpuutetta, koska leivän, kananmunien ja vihannesten rauta imeytyy huonosti. Maitotuotteet heikentävät raudan imeytymistä. C-vitamiini taas on tärkeä raudan imeytymisen edistäjä. Liha- ja veriruokat, kala, kananmuna ja leseet sisältävät rautaa.

Rasva-aineilla on lukuisia tehtäviä elimistössä. Ne ovat osa solukal-

vojen rakennetta ja elimistön tärkeä energian varastomuoto. Kolesterolin kaltaiset rasva-aineet (hormonit) toimivat tärkeinä elintoimintojen säätelijöinä. Rasvan saanti turvaa elimistölle välttämättömien rasvahappojen ja rasvaliukoisten vitamiinien saannin. Onkin suositeltu, että rasvaa tulisi olla 30 % kokonaisenergiasta, kuitenkin vähintään 15-20 %.

Rasvahapot jaetaan tyydyttyneisiin ja tyydyttymättömiin rasvahappoihin. Lisäksi tyydyttymättömät rasvahapot jaetaan keratyydyttymättömiin ja monitydyttymättömiin. Tyydyttymättömiä rasvahappoja sisältävät öljyt ovat huoneenlämmössä nestemäisiä, ja niitä kutsutaan siten pehmeäksi rasvaksi. Runsaasti tyydyttyneitä rasvahappoja sisältävät rasvat ovat huoneenlämmössä kiinteitä, ja niitä kutsutaan kovaksi rasvaksi.

Rasvahappojen lajilla on olennainen merkitys terveyden kannalta. Merkityksellisintä on rasvahappojen vaikutus kolesteroliaineenvaihduntaan. Kovat rasvat suurentavat veren kolesterolipitoisuutta, mikä lisää yleisimmän sydäntautimme sepelvaltimotaudin riskiä. Pehmeillä rasvoilla ei tällaista haitallista vaikutusta ole. Niinpä kovien rasvojen runsaan käytön vaihtaminen pehmeisiin vähentää riskiä sairastua sepelvaltimotautiin.

Ravinnossa tyydyttymättömiä rasvahappoja on mm. rasvaisissa kaloissa sekä kasviöljyissä. Ravinnon rasvoissa on neljä erilaista tyydyttymättömien rasvahappojen rasvahappoperhettä: omega-3, -6, -7 ja -9. Elimistö ei pysty muodostamaan omega-3 ja omega-6 rasvahappoja. Nämä rasvahapot on saatava ravinnosta, minkä vuoksi niitä kutsutaan välttämättömiksi rasvahapoiksi. Niitä saadaan rasvaisesta kalasta, kasviöljyistä ja margariineista.

Lähteet:

THL 4-2011: www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/ravitsemus.

Tohtori 4-2011: www.tohtori.fi – ravintoklinikka

Vitamiini- ja hivenaineopas 02/2009, Ferrosan. www.multi-tabs.fi.



Sukuseura Pihlajamäen Rädylt ry:n kahdestoista varsinainen sukkokous ja sukujuhla pidetään: Kiuruvedellä, ev.lut. seurakunnan koulutus- ja leirikeskus Hyvölänniemessä, osoitteessa Hyvölänniementie 107, Kiuruvesi.

su 28. heinäkuuta 2013 klo 12.00 alkaen

Ks. www.kiuruvedenseurakunta.fi/toimitilat ja palvelut / Hyvölänniemen leiri- ja kurssikeskus.

OHJELMA

Klo 12.00 Lounas (Uunilohi, perunat, kasvisgratiini, salaatit sekä jälkiruoka)

Omakustanteinen: 11,90 € / hlö.

Sukuseura Pihlajamäen Rädylt ry:n kahdestoista varsinainen sukkokous ja sukujuhla:

- Varsinainen sukkokous (ks. esityslista): Sääntöjen määräämät asiat sekä sukuseuran sääntömuutos
- Vapaata yhdessäoloa ja sukulaisten esittämää ohjelmaa
- Sukuseuran tarjoama iltapäiväkahvi ja päätössanat.

MAJOITTAUTUMINEN

1. Hyvölänniemessä:

- Mökkimajoitus: 17,85 € / henkilö / yö
- Huonemajoitus (3-5 henkilöä/ huone): 57,75 € / huone
- Aamupala: 7,35 € / hlö
- Iltapala: 6,90 € / hlö
- Liinavaatteet: 12 € / hlö.

2. **Muut majoittautumisvaihtoehdot (tiedustelut ja varaukset suoraan ao. paikoista):**

- Hotelli-Ravintola Sininen Helmi, puh: 040 705 0428, Hankaniementie 110, Kiuruvesi
- Hotelli-Ravintola Peltohovi, puh: (017) 760 4600, Asematie 9, Kiuruvesi
- Gasthaus Palopaikka, puh. 0400 945 544, Teollisuustie 7, Kiuruvesi.

ILMOITTAUTUMINEN SEKÄ HYVÖLÄNNIEMEN MAJOITUS -, JA RUOKAILUVARAUKSET:

SU 14.7.2013 MENNESSÄ: Ritva-Liisa Pennanen, p. 040 825 7917 (mieluummin iltaisin 18.00–20.00).

Olette lämpimästi tervetulleita!

PS: Oheistapahtumia Kiuruvedellä (ks. www.kiuruvesi.fi) mm:

- Kiuruveden maalaiskaupunginteatteri: 27.7. klo 14.30 Häräntappoase, liput: 050 354 2023 tai seija.suhonen@maalaiskaupunginteatteri.fi
- Viljo -viljelijän konemessut (25.-27.7.)