

Etusivu

# *KANTEENMAAN*

## *NS. UUTISET*

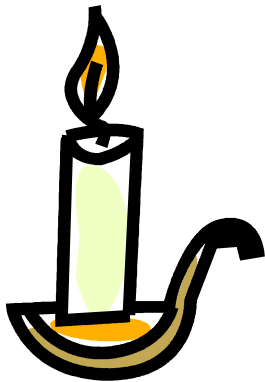
---

22. vuosikerta

Numero 1 2011

---

Rauhallista joulua!



Ja

Onnea vuodelle 2012

1.

## Puheenjohtajan joulutervehdys

Sää tiedotus lupaa koko Suomeen unelmi- en valkoista joulua. Puiden oksat roikku- vat valkoisina ja raskaina. Pakkas lumi narskuu kenkien alla. Puhtaan valkoinen lu- mipeite rauhoittaa maiseman, lopettaa kiireen ja an- taa joulun tulla kaikkien sydämiin. Kuulostaa siltä todelliselta joulu- unelmalta, mutta unelmat eivät aina täysin toteudu. Sää tiedotukset voivat olla lupaavia, ilmat vain usein sohlaavat...



Se on varmaa, että joulu tulee. Nykyaajan kiireiset ihmiset havahtu- vat siihen viimeistään joulukuun alussa. Tosin on myös todellisia jouluihmiä, jotka valmistautuvat hötkyilemättä suureen juhlaan. Hyvissä ajoin he tekevät jouluvalmistelut: hankkivat tykötärpeet, laittavat kortit postiin, tarkistavat jouluvalojen toimivuuden. Heillä tuntuu olevan joulu hanskassa.

Sitten on täydelliseen jouluun pyrkiviä puurtajia, ihmisiä jotka stres- saantuvat sitä enemmän, mitä lähemmäksi joulu tulee. Hyvissä ajoin sovitaan missä vaiheessa suku kokoontuu. Mitä, missä ja mil- loin syödään. Joulupöydässä nämä täydellisyyden tavoittelijat sitten saavatkin usein kehiteltyä aivan mitättömästä asiasta itselleen ns. jouluharmin ja sitten kauan odotettu joulu onkin pilalla.

Oma ryhmänsä ovat he, jotka lähtevät joulua pakoona maailman eri kolkkiin, rauhaa ja aikaa itselleen hakien. Kylpylät, maaseutumat- kailutilat ja laivayhtiöt tarjoavat myös mahdollisuutta joulun viettoon, enemmän tai vähemmän jouluista ohjelmaa tarjoten. Joulu on ko- rostetusti perheiden ja lasten juhlaa. Joulun normit vaihtelevat ja tärkeintä onkin toteuttaa omaa joulunviettoperinnettään. Tai sitten sitä, mikä tuntuu sopivan itselle juuri sillä hetkellä parhaiten.

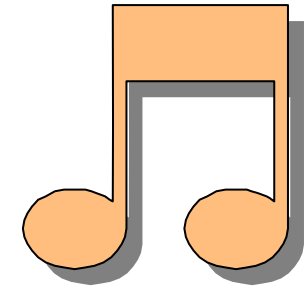
KIITÄN kaikkia jäseniä kuluneesta vuodesta, ja toivotan kaikille RAUHALLISTA JOULUA ja vielä parempaa UUTTA VUOTTA 2012

T: Juha

2.

\*\*\*\*\*

Kauneimmat  
Joululaulut  
Nuorisoseurantalolla  
12.12. klo 19.00!  
Tervetuloa!



\*\*\*\*\*

## Ristikko

	Vastaus						
kirjuri	X	X					
manu	X	X					X
kantri-	X					X	X
sihteeri	X	X				X	X
pyörittäjä					X	X	X
vpj	X						X
ravintola	X					X	X
kasvaa	X	X					X
pj	X					X	X
kielletty	X						
startti	X				X	X	X
säkä	X					X	X
-maa	X						

Heikki, Antti, puoti, Sari, Pekka, Jaakko, Nadja, Jähti, Kouvo,  
Tupakka, alkuj, tuuri, kanteen

3.

## Mihin voimme luottaa terveysasioissa?

Terveyden edistäminen on laaja käsite ja koskettaa meitä kaikkia. Joudumme päivittäin tekemään erilaisia valintapäätöksiä. Päätöksiamme ohjaa eri lähteistä saamamme tieto. Tämän takia on tärkeää, että asianmukaista ja luotettavaa tietoa on saatavilla. Terveysasioista on saatavilla paljon täysin ristiriitaisiakin tietoja. Mistä voimme tietää, mihin tietoon voi luottaa? Lähiaikoina hiilihydraattien välttäminen ruokavaliossa on muodostunut muoti-ilmiöksi. Karppeaminen on suosittua ja tiedotusvälineissä kerrotaan, kuinka tehokas laihdutusmenetelmänäkin vähähiilihydraattinen ruokavalio on. Tämä muistuttaa ns. Atkinsin diettiä. Sallittuja ruokia ovat valkuaispitoiset ja rasvaiset ruuat, jotka antavat pitkään kylläisyyden tunteen. Voita suositaan tässä ruokavaliossa ja vältetään kaikkia kevyt- tuotteita. Karppeamisessa kiellettyjen ruokien listalla on myös suomalaisten perusruoka-aine, peruna ja sen korvikkeet, pasta ja riisi. Näiden tilalla suositaan esim. naurista. Naurista on viljelty Suomessa jo esihistoriallisena aikana, jolloin se oli pääruokana ennen perunan Suomeen saapumista 1720-luvulla. Nauris ja muut juurekset ja kasvikset ovat toki hyvä pohja terveelliselle ravitsemukselle ja soke-ripitoisia tuotteita on kaikkien hyvä rajoittaa. Turvallisinta on luottaa virallisiin ravitsemussuosituksiin, jotka **Valtion ravitsemusneuvottelukunta** on laatinut ja jättää ns. ääridieetit tilapäisiksi kokeiluiksi.



**Lautasmalli** on hyvä ravitsemuksen ohjaajana. Mallin mukaan lautaselle kerätään puolet kasviksia ja vihanneksia, neljäsosa perunaa, riisiä, pastaa ja neljäsosa lihaa, kanaa tai kalaa. Näitä täydennetään täysjyväleivällä, kasvirasva-levitteellä ja marjoilla tai hedelmillä. Tämän mallin mukaan syömällä varmistetaan ruokavalion terveellisyys, riittävä monipuolisuus ja tasapainoisuus sekä sopiva annoskoko.

4.

Myös päivittäinen liikunta on terveyden edistämisen kannalta tärkeää. Liikunta auttaa ehkäisemään ylipainoa, tasapainottaa veren- sokeria ja on eduksi sydänterveydelle.

## Valtion ravitsemusneuvottelukunta: Suomalaiset ravitsemus- suositukset; -ravinto ja liikunta tasapainoon 2005

### Tee viisaita valintoja

1. Syö kasviksia, hedelmiä ja marjoja useita kertoja päivässä
2. Syö täysjyväleipää ja -puuroa
3. Käytä leivälle kasvirasvalevitettä ja suosi kasviöljyjä
4. Syö kalaa ainakin kahdesti viikossa
5. Nauti rasvatonta maitoa tai piimää päivittäin, mutta janoon vettä
6. Valitse vähäsuolaisia elintarvikkeita
7. Vältä puhdistettuja sokereita
8. Liiku päivittäin ainakin puoli tuntia
9. Suosi savuttomuutta ja pidä alkoholinkäyttö kohtuudessa

### Liikuntapiirakka: Ota ainakin puolet!



TK

## Runo

Ulkona vettä sataa,  
ai että taas tätä rataa.  
Onko tänä talvena kumisaapaskeli?  
ei oo reilu peli.

Joulumielen kuitenkin kohottaa,  
kun koti on siisti ja puhdas  
sekä kuusikin huonetta koristaa.  
Jouluruuat tietenkin sekä vatsan täyttää,  
että joulun jälkeen tien kuntosalille näyttää.

Ennen joulua kortit postitetaan,  
joulumieltä kaikille toivottamaan.  
Ne pitäisi muistaa lähettää,  
tänä vuonna 15. joulukuuta viimeistään.

Aattoiltana selviää, ollaanko oltu kilttejä.  
Toki taitaa tämä enemmän koskea pilttejä.  
Joulukirkkoon osalla käy tie,  
nykyään sinne auto vie.

Turku Joulurauhan julistaa,  
kaikkien pitäisi sitä kunnioittaa.  
Perhe ja läheiset yhteiseen pöytään,  
pois kiireen keskeltä kaikki syömään.

Jo eteisestä kuuluu kolinaa,  
taitaa pukki jo työnsä aloittaa.  
Paketit vaihtavat omistajaa,  
ihan kuin ei oltais koskaan tuhmia oltukaan.

Loppiaisena koristeet pois korjataan,  
uutta joulua odottamaan.  
Seuraavana vuorossa Uusi Vuosi,  
taas vaatteissa uusi kuosi.  
Raketteja ammutaan ja tinaa valetaan,  
onnea uudelle vuodelle toivotetaan.

Mari

## Toimintasuunnitelma vuodelle 2012

01. Arkiston hoitoa
02. Bingotoiminta 27 vuosi
03. Huomionosoitukset seuran jäsenille
04. Internet kotisivujen ylläpito
05. Jäsenhankinta ja jäsenrekisterin ylläpitäminen
06. Jäsentapahtumia vapaa-ajan kiinteistöllä
07. Jääkiekkokaukalon ylläpitäminen
08. Keskusseuran kokouksiin osallistuminen
09. Keskusseuran kusseille osallistuminen
10. Kesätapahtuma Särkipirtillä
11. Kuntojumpan järjestäminen sekä naisille että miehille
12. Lasten retken järjestäminen
13. Talvipäivän järjestäminen
14. Nuoriso- ja kerhotilojen ylläpitäminen
15. Oman seuralehden toimittaminen (23. vuosikerta)
16. Osallistuminen Huhdin-Salmen kalastuskuntien ja Valkaman tiekunnan kokouksiin
17. Osallistuminen Kanteenmaan kehittämiseen
18. Piha-alueiden kunnostaminen
19. Pöytäjuhlien järjestäminen helmikuussa
20. Stipendien myöntäminen kanteenmaalaisille koulunsa päättävälle
21. Särkipirtin ylläpito ja kunnostus
22. Sääntömääräiset seuran kokoukset
23. Talon huoltoa ja siivoustalkoita
24. Uusien kanteenmaalaisten muistaminen (syntyneet)
25. Yhteislauluilta (kauneimmat joululaulut)
26. Ns-kuntokiepin järjestäminen
27. ”Avoimien ovien” järjestäminen
28. Nuorten tapahtumien järjestäminen

## Kanteenmaan Nuorisoseuran yhteystietoja:

Puheenjohtaja  
Juha Kouvo  
puh. 0500-627 947

Sihteeri  
Sari Koivula  
puh. 040-865 1869

Taloudenhoitaja  
Jaakko Hannula  
puh. 0400-419 470

Emäntä  
Ritva Koivula  
puh. 050-532 8066

Kiinteistönhoitaja  
Antti Ollula  
puh. 050-308 9602

Kalevan Nuoret  
Mari Kurikka  
puh. 044-209 0180

Kanteenmaan Nuorisoseura r.y.  
Kanteenmaantie 1111  
31970 KANTEENMAA

puh. 050- 344 5952

[nuorisoseura@kanteenmaa.net](mailto:nuorisoseura@kanteenmaa.net)

[www.kanteenmaa.net](http://www.kanteenmaa.net)

.....

***KANTEENMAAN NS UUTISET***

KANTEENMAAN NUORISOSEURAN TIEDOTUSLEHTI

**ISSN 1458-5413**