

cotesry@gmail.com

**Puheenjohtaja**  
**Riitta Rosenberg**  
rosenbergriitta@gmail.com

**Taloudenhoitaja**  
**Tarja Valkosalo**  
tarja.valkosalo@gmail.com

**Sihteeri**  
**Marja Salmelin**  
marja.salmelin@live.fi

**Varapuheenjohtaja**  
**Brita-Liisa Joutsen**  
bjoutsen@hotmail.com  
gsm +358 4076 81263

**Some-koordinaattori**  
**Elisa Jalonen**  
elisa.k.jalonen@gmail.com

**Tiedottaja**  
**Sirpa Hara**  
sirpahelenahara@gmail.com

## **Puheenjohtajan tervehdys**

### Vastuullisuus lähiviikkoina

Koronakevään ja –kesän vaikutukset alkavat olla esitettävänä numeroina. **Outi Hohdin** elokuun twiittauksen mukaan tiettyjen tavaroiden kysyntä Prismoissa viikoilla 11-30 on kasvanut ja toisten vähentynyt. Näistä esimerkkinä kodin kunnostukseen liittyvät ostokset kasvoivat kolmekymmentä prosenttia kuten paistipannujen ja maalien hankinta. Pyörien ja perennojen hankinnat kasvoivat puolella verrattuna normaaliaikaan. Ehdottomasti suurin kasvu oli kuntoiluvälineissä, joita hankittiin kaksisataakahdeksankymmentäkertaisesti verrattuna normaaliaikaan. Lukuja on ilo katsella, sillä tämä kertoo ostajien ainakin aikovan liikkua enemmän kuin viime vuonna.



Ensimmäinen askel on siis otettu ja välineet on hankittu. Toinen askel onkin sitten jo vaativampi, sillä alkuinnostuksen jälkeen olisi hyvä myös jatkaa tätä hyvin alkanutta uutta harrastusta. Mistä saada motivaatiota, kun illat pimenevät syksyä kohti.

Monilla työpaikoilla on käynnissä hallittu töihin paluu. Ohjeita annetaan, mikä on suotavaa toimistossa ja kuikan usein on mahdollista työskennellä läsnä työssä työpaikalla. Lisäksi on annettu tarkat ohjeet siitä, kuinka monta henkilöä voi työskennellä samaan aikaan tietyssä avo- tai kokoustilassa. Siivousta on lisätty, luotetaan työntekijöiden omaan vastuuseen käsienspesusta ja ohjeistetaan kahvi- ja lounashetkien porrastamisesta.





## Vastuullisuusraportointi

Valtiokonttori julkaisi kesäkuun alussa muistion nimellä Vastuullisuus näkyväksi.

Tavoitteena on, että valtion vastuullisuusraportointi yhtenäistyy.

Suomessa hallitus on ensimmäisten EU-maiden joukossa ottanut vakavasti monet yhteiskuntaan ja ympäristöön liittyvät vastuullisuusteemat ja kansainväliset sitoumukset, kuten YK:n kestävä kehityksen tavoitteiden saavuttamisen. Tavoitteet hiilineutraalista yhteiskunnasta pyritään hallitusohjelman mukaan saavuttamaan vastuullisella toiminnalla.

Nyt tätä vastuullisuutta perään kuulutetaan myös yksittäisiltä kansalaisilta, jotta korona-aallon toinen vaihe saadaan mahdollisimman pieneksi. Työ- ja vapaa-ajan matkojen vähennyttä on tavallaan ilmaiseksi saatu myös liikenteen päästöjä vähennettyä. Jatkuuko sama suunta myös syksyllä, jää nähtäväksi. Kannustan kaikkia toimimaan vastuullisesti itseään ja muita kohtaan. Erityisesti kannan huolta Cotesin jäsenistä, joista osa kuuluu riskiryhmään. Pidetään turvavälit ja riittävä etäisyys sekä vältetään isoja kokoontumisia. Suositaan lähimatkailua ja yhteydenottoja ystäviin ja sukulaisiin puhelimitse tai muulla vastaavalla. Toivon lisäksi, että keväällä alkanut omatoiminen liikuntaharrastus jatkuu, sillä liikunnasta on iloa sekä mielelle että ruumiille.

Elämäntapamuutosta vauhdittamaan on Cotesin hallitus kutsunut **ti 25.8.** vuosikokoukseen **Mirja Ulmasen** pitämään esitystä, joka edistää ruokavalion ja elintapojen tasapainottamista. Löydät Mirjan kirjoituksen tästä jäsenkirjeestä. Lisäksi syksyn ohjelmatarjonnassa on myös tutustuminen Riilahden kartanon luomutilaan syyskuussa.

Syysterveisin *Riitta*

## Tutustumisretki Raaseporin Bromarviin Riilahden kartanon luomutilaan

**lauantaina 26. syyskuuta**

**Menemme aamupäivällä omilla autoilla**

**Cotes kustantaa kartanolounaan.**

**Ilmoittautumiset Marjalle 17.9. mennessä**

**marja.salmelin@live.fi tai puh. 0400 476269/Marja**



## Vuosikokouksen oheisohjelmassa **Syötö sinä** **"värikkäitä" riittävästi?**

### **Vihannesten, kasvien, marjojen ja hedelmien satokausi on parhaimmillaan!**

Suosituksissa määrä on puolesta kilosta kiloon.

Syömästäsi määrästä imeytyy jokin osa kehosi käyttöön.

Tarjoan Cotesin jäsenille nyt ensimmäistä kertaa mahdollisuutta mittaauttaa mikä määrä karotenoideja on imeytynyt ravinnostasi solukalvolle (tutuimpia lienevät betakaroteeni, luteeni, lykopeeni).

Mittaus tapahtuu sitä varten kehitetyllä mittauslaitteella nopeasti ja kivuttomasti.

Kerron mittausteknologiasta ja millaisia johtopäätöksiä mittauksesta

tehdä lyhyessä alustuksessa. Mittaus maksaa Cotesin jäsenille 10 € (norm. 25 €).

Terveisin

Mirja Ulmanen

Cotesin jäsenenä lähes 40 vuotta!

### **Oksidatiivinen stressi**

on tila, jossa elimistön vapaiden radikaalien ja antioksidanttien suhde on epätasapainossa



Vapaat radikaalit ovat elimistössä muodostuvia happi- tai typpi-atomeja tai -molekyylejä, jotka ovat äärimmäisen reaktioherkkiä, koska niillä on pariton elektronimäärä uloimmalla elektronikuorellaan. Antioksidantit ovat aineita, jotka viivyttävät, estävät tai poistavat vapaiden radikaalien aiheuttamia vaurioita. Ympäristön normaali taustasäteily hajottaa vesimolekyylejä hydroksyyli-radikaaleiksi ja elimistön metabolia tuottaa happi-radikaaleja. Vapaat radikaalit aiheuttavat DNA-vaurioita ja siten altistavat erilaisille syöville. Antioksidantit vähentävät happiradikaalien määrää ja ne ovat pieninä määrinä välttämättömiä. Lähtökohtana tulisi aina olla puutteellisen ravinnon korjaaminen. Ei siis suuria määriä vitamiineja purkista vaan ruoka-aineita, joissa on vitamiineja. Solujen antioksidanttisysteemi perustuu entsyymeihin, joita elimistö itse säätelee tarpeen mukaan. A-vitamiini, seleeni ja beetakaroteeni tulisi saada mieluiten ruoasta, jolloin myös antioksidanttien pitoisuudet pysyvät elimistölle normaalilla tasolla. Toki selvät vitamiinien puutokset tulee korjata ravintolisillä, jos se ei ravinnolla onnistu.

Terveydelle tärkeitä antioksidantteja turvallisesti

Vitamiini estää tyydyttämättömien rasvahappojen hapettumista, joten niistä saa suojaa sydämelle ja verisuonille.

**E-vitamiini** on täysjyväviljassa, pähkinöissä ja rasvaisissa hedelmissä, kuten avokadossa.

**A-vitamiini** esiasteet eli karotenoidit suojaavat kasvien ja ihmisten soluja ulkoisilta hyökkäyksiltä. Niitä on lehtivihanneksissa, oransseissa ja punaisissa kasviksissa sekä hedelmissä ja marjoissa.

**C-vitamiini** saa tuoreista vihanneksista ja hedelmistä. Hapetusstressiltä suojelun lisäksi yksi sen tärkeistä tehtävistä on varmistaa raudan imeytyminen elimistössä.

**Flavonoidit**, joita on paljon marjoissa, hedelmissä, manteleissa ja pähkinöissä, estävät ravinnon pilaantumista ja solujemme vanhenemista.

