PÄIVÄSTÄ TOISEEN

Ravinnon laatu on tärkeätä kaiken ikäisillä.
SUUNNITTELIJA SATU JYVÄKORPI, SUOMEN MUISTIASIANTUNTIJOIDEN YHDISTYS

Muisti huolettaa monia, mutta harva tekee mitään

Verkkokyselyn mukaan jopa kaksi kolmesta on havainnut itsellään muistiongelmia.

Tutkimuksen mukaan suomalaiset tietävät keinoista, joilla voi ehkäistä muistisairauksia ja muistioireita, mutta harva on tarttunut käytännön toimiin.

Muistisairauksiin sairastuu keskimäärin 36 suomalaista joka päivä eli noin 13 000 henkilöä vuodessa.

Noin 120 000 suomalaisella on diagnosoitu dementia, ja yhtä moni sairastaa lievempiä muistihäiriöitä.

”Alzheimerin tauti on muistisairauksia potevista noin 70 prosentilla”, sanoo asiantuntijalääkäri **Tiia Ngandu** Terveyden ja hyvinvoinnin laitokselta.

Muistisairauksien tärkeimpiä riskitekijöitä ovat iän ja suvussa kulkevan riskin lisäksi muun muassa kohonnut verenpaine, korkea kolesteroli, diabetes, vähäinen liikunta, B12-vitamiinin puutostilat ja stressi.

”Muistisairauksille altistava geeni on noin 25–30 prosentilla suomalaisista”, Ngandu mainitsee.

JAANA KANKAANPÄÄ

Kalaa kannattaa syödä pari kertaa viikossa kalalajia vaihdellen.

Muistisairauksilta suojaa varsinkin aktiivinen elämäntapa, johon kuuluu liikunnan ohella myös sosiaalinen aktiivisuus. Myös korkea koulutustaso, vähäinen alkoholinkulutus, antioksidantit, kala ja pehmeät rasvat on todettu muistisairauksilta suojaaviksi tekijöiksi.

Parhaillaan Suomessa on käynnissä laaja muistisairauksien riskitekijätutkimus Finger, josta odotetaan tuloksia vuonna 2014.

”Ehkä muistisairauksia ei voida ehkäistä kokonaan, mutta paljon voidaan tehdä”, Ngandu sanoo.

Ruokavalintoihin huoli ei vaikuta

Kesällä tehdyn kyselyn mukaan suomalaiset pelkäävät muistisairauksia kolmanneksi eniten syövän ja liikuntakykyä rajoittavan sairauden jälkeen.

Projektisuunnittelija **Heidi Härmä** Muistiliitosta kertoo, että suomalaisten ravintovalinnoissa muistioireiden ennaltaehkäisy ei näy.

”Kaikkein eniten ravintovalinnoissa vaikuttaa painonhallinta ja yleinen voinnin paraneminen.”

Liikuntatottumuksissakin muistioireiden ennaltaehkäisy on mielessä vain neljällä prosentilla kyselyyn vastanneista.

”Muistipoliklinikat ruuhkautuvat työikäisistä. Hyvin harvoin heillä kuitenkaan muistioireiden taustalla on etenevä muistisairaus, vaan oireet johtuvat muista syistä, kuten esimerkiksi uniongelmista, alkoholista ja stressistä”, Härmä muistuttaa.

Mitään poppakonsteja muistioireisiin ei Härmän mukaan ole, mutta se tiedetään, että rasvainen ja sokeripitoinen ruoka ja liian vähäinen veden juominen aiheuttaa muistin takkuamista.

Terveet elämäntavat kannattavat aina

Suunnittelija **Satu Jyväkorpi** Suomen muistiasiantuntijoiden yhdistyksestä sanoo, että aivoterveyden kannalta parasta on koko elämän jatkuva, jo lapsuudessa alkanut terveellisten elämäntapojen noudattaminen.

”Mutta myös keski-iässä voi vielä vaikuttaa ja ikääntyneenäkin on hyvä kiinnittää huomiota ravintoon. Ravinnon laatu on tärkeätä kaiken ikäisillä”, Jyväkorpi painottaa.

Runsas tyydyttyneen rasvan saanti heikentää tutkimusten mukaan muistia ja oppimista, kun taas säännöllinen kalan syönti pienentää muistisairauden riskiä ja hidastaa muistin ja oppimisen heikentymistä.

Mahdollisesti kyse ei ole vain kalan sisältämistä omega-3 rasvoista vaan myös kalan proteiineista.

Välimeren ruokavalio, johon kuuluu paljon kasviksia, hyvälaatuisia rasvahappoja, pähkinöitä, kalaa, ja täysviljatuotteita, näyttää tutkimusten mukaan suojaavan muistisairauksilta.

”Suomalaisittain on tehty Itämeren ruokavalio paikallisista täältä saatavista tuotteista. Suosisin kotimaista, sillä esimerkiksi kotimaisilla marjoilla on monessa suhteessa terveysvaikutuksia. Pääasia, että kasviksia syödään monipuolisesti ja värikkäästi.”

Yksi muistia heikentävistä tekijöistä on B12-vitamiinin puutos, joka iäkkäillä saattaa johtua sekä sairauksien että lääkkeiden aiheuttamista imeytymishäiriöistä.

”B12-vitamiinin pitkäaikainen puute voi aiheuttaa muistin ja oppimisen heikkenemistä, muistisairautta ja anemiaa.”

MAIKKI KULMALA

FAKTAT

Muistia on syytä tutkia, jos

Unohtelee asioita toistuvasti.
Unohtaa toistuvasti sovittuja tapaamisia.
Lompakko, avaimet ja muut tärkeät esineet hukkuvat usein.
Ei muista, miten on saapunut johonkin paikkaan.
Uusien asioiden opettelu tuntuu selkeästi vaikealta.
Autoillessa joutuu miettimään, minne on menossa.
Muistin ongelmia peitellään tai vähätellään.
Lähde: Muistiliitto

Myydään
maatalouskoneita

VAHVAT KOTIMAISET HYVÄKONEEN VALMISTAMAT CAMION TYÖVÄLINEET!
TEHTY KESTÄMÄÄN KOVAA KÄYTTÖÄ!
TAKUU 2 VUOTTA

CAMION SYYSTARJOUKSET

Traktorin kauhat Vakio -sovitteella
Vaippa + päädyt 5 mm Huuliterä 16x150 500 HB (HUOM!)
SK 1,2 m 520 € LK 2,0 m 755 €
SK 1,4 m 570 € LK 2,2 m 795 €
SK 1,6 m 615 € LK 2,4 m 875 €
SK 1,8 m 660 € LK 2,5 m 920 €

Ammattimallin kauhat Vakiona verkko yläreunassa.
2,2 m 1160 € 2,4 m 1250 € 2,5 m 1340 €

Kurottajan kauhat Vakio-sovitteella JCB, Manitou, Volvo
Vaippa + päädyt 6 mm, huuliterä 20x150 mm 500HB (HUOM!)
2,0 m 1920 € 2,4 m 2185 €
2,2 m 2085 € 2,5 m 2240 €

Kivitalikot
Piikin halk. 30 mm Imagron terästä. (vastaa takoterästä) Syvyys 100 cm, Korkeus 65 cm
Leveys: 140 cm 895 €, 170 cm 1090 €, 210 cm 1290 €

Paalipiikki 2 piikillä 91 cm 360 €
Suursäkkinostin 360 €
Paalipihti 1350 €
Rehupihti piikit 90 cm 140 cm 1290 € 180 cm 1390 €
Paalinsyöttöteline 890 €
- halk. 170 cm
- koko kork. 120 cm
- pohja maasta 20 cm
- syöttöaukko maasta 60 cm
- syöttöaukkoja 8 kpl
- pohjassa vesireiät

Toimiva ratkaisu ulkoruokintaan!

Trukkihaarukat 2,5 tn
taotut piikit 120 cm, jousilukitus piikille
kehikko 120 cm 590 € / kehikko 140 cm 640 €

VALIKOIMISTAMME!
Dneproshina, Speedways, Alliance, Mitas, Firestone ja TVS -renkaat
Katso kotisivuiltamme renkaiden hinnat ja saatavuus: tuotteet -> renkaat tai soita 0400 168 113 / Ismo
Hinnat sis. alv Toimituskulut lisätään hintoihin

HYVÄKONE
Teräskatu 2
61300 KURIKKA
Puh: 06 450 4560
Vesa-Matti 0400 172 005
Tuomo 040 590 2775
Kalle 044 350 4561
Sastamalan myyntipiste:
JATKONE OY / Jorma 0500 335 302
Tuomas 050 340 7376
Jälleenmyyjät:
Alavieska/Osmo Alahautala 040 546 3877, Sipoo/Paipis Centralbod Jan 0400 460 526, Lakkapää: Ylitornio 050 389 0820, Tornio 040 551 6273, Oulu 045 674 9626, Rovaniemi 040 821 9424, NHK Keskus: Ylivieska/Reijo 0400 386 712, Joensuu/Janne 043 211 3436, Kuopio/Pauli 045 124 9003 Jyväskylä/Markku 043 211 3292, Espoo/Antin Agrihuolto Oy 050 544 8430
Katso muut tuotteet: www.hyvakone.com

Ostetaan

Ost. kupari, messinki ja kirkas romu + kaikki kapelitavara ja jap. autot, myös ei kats. ja vialliset. Nouto, käteismaksu. Tarjoa! P. 046 8830072.

OSTETAAN VIIKKO-OSAKKEITA Asiakkaamme ostaa viikko-osakkeita käteisellä. Tarjoa 010 084555.

Peruna / porkkana n. 1 m³ LAATIKOITA. P. 041 4418025.

Ostetaan
koneita

OSTETAAN John Deere puimuri esim. 950-1065 **VARAOSIKSI. P. 050 5455499.**

LEIKKUUPUIMUREITA KUNNOSSA OLEVIA SEKÄ KORJATTAVAKSI MF, Claas, Fahr, John Deere, Volvo ja Sampo 500-680. p. 040 8765516.

Ostamme käteisellä: M-B, Man, Volvo, Scania, ym. k-autot ja moottorit. Euro-Teli Oy, Hki p. 0400-646200, 0500-659678

KOVA- JA PYÖRÖPAALAIMIA Claas, Welger, John Deere, International, MF, Rivierre Casalis. Myös korjattavaksi. P. 040 3739327.

Heti kät. Afrikan vientiin Hiace, Corolla, Hilux, Dyna ym. Myös ei kats. Kaikenk. huom. Käteism. Turvallinen kauppa, parempi hinta. Noud. 044 5876100. Ranjia Oy, Pori.

Traktorin nostolaitesovitteinen puutavarakuormaaja. P. 0400 373417.

PUTKILYPSYKONE, isolla teräsputkella. P. 0400 970971.

URSUS JA ZETOR TRAKTOREITA toimivia, korjattavaksi tai osiksi puretut. P. 040 8765516.

Kääntöaurat 3-4 siipiset. P. 044 9600251.

Kverneland 4x16 sarka-aurat. P. 050 5407809.

Ostetaan
maa- ja metsätaloustuotteita

Rehuviljaa kauraa, ohraa ja vehnää. Käy vähän huonompikin, makset. haettaessa. Myös pikkup. hevosen heinää. P. 0400 160937.

Ostetaan auringonkukansiemeniä Kymenlaakson seudulta. P. 044 5706567.

Ostetaan
kiintiöitä

Maitokiintiö, alue C1-C2, kaikenkokoiset huomioidaan. P. 040 5640879. TARJOA!

Näköislehti ja arkisto

Käytä etusi heti osoitteessa:
www.maaseuduntulevaisuus.fi/kirjaudu

Rivi-ilmoitus myös netin kautta: maaseuduntulevaisuus.fi
MAASEUDUN TULEVAISUUS

Koneet ja tarvikkeet

Myydään
traktoreita

Myyd. hyväk. NH T6070 Plus vm. 2008. Kone täydessä kunnossa, 50 laatikko, etup. jousitus, ym. Etuk. Trima 4.0P vm. 2010. Lisät. nettikone id 1090343

JOHN DEERE 6320 SE -05+MP-LIFT 3170h, todella hienossa kunnossa. Hinta 35.000 € + alv P. 0400 654249, Nurmijärvi.

Tehoa toistolla! Alennus -20 %
MAASEUDUN TULEVAISUUS

Kostean syksyn rehuviljasta apetta. Heti toimitukseen runsas valikoima käytettyjä seosrehuvaunuja!

TURKU/TARVASJOKI
puh. 0400 933 530 Haavisto
Seko Sam Self 20 m³ -99 Kunnostettu ajettava, 65.000 €
Seko Sam Self 15 m³ -98 Kunnostettu ajettava, 54.000 €
Tulossa Jeantil MVV 26 -10 Iso yhdistelmävaunu, 49.000 €
Lucas Spirmix Jet 140 -10 Yhdistelmävaunu, 39.000 €
Elho Dualmix 13 m³ -01/02 Paalikauha, 18.000 €
Eurocomp 20 m³ -07 Vaakaruuvivaunu, 14.800 €

YLIVIESKA
puh. 040 484 8192 Rajaniemi
Seko Sam Mobil 600/173 -01 Tehdaskunnostettu, 60.000 €
Kuhn Euromix 1 2580 -07 Sähköohjaus, 32.000 €
Seko Sam Mobil 450/70 -03 Tehdaskunnostettu, 29.500 €
Kuhn Euromix 1380 -06 Jatkokuljetin, 29.000 €
Seko SAM 450/90 -03 Sähkömoottori, 26.500 €
Kuhn Euromix II 1460 -01 Oma hydrauliikka, 23.250 €
Seko SAM 5 500/110 -99 Tehdaskunnostettu, 19.500 €

KOKKOLA
puh. 0500 561 265 Snellman
Seko Sam 5 500/150 -06 Huollettu, 2 purkua, 25.000 €

KOUVOLA
puh. 0400 997 188 Mairinoja
Seko Sam 4 500/153 -02 Paalikauha, 2 purkua, 18.450 €

Hinnat sis. alv. 23 %
Kysy kunnostamattomia Seko-vaunuja, hinnat 3000 - 5000 €
www.konefarmi.fi
KONEFARMI

HOMBURG holland
Salaojanhuuhtelu

- Ainutlaatuinen Homburg puhdistusmenetelmä
- Saatavilla monipuoliset kaivo- ja putkivarustukset
- Jäykkää ja kestävää Homburg huuhteluletkua.

Hyvä sato alkaa toimivista salaojista. Pienellä investoinnilla jopa 50 % sadon lisäys.
Vielä muutama HOMBURG Eco Syyshuuhteluun Varaa omasi ajoissa!
Katso lisää www.kjellman.fi
Kysy lisää 0424 720 600
kjellman.fi

HS-TARVIKE

SORAKAUHAT
1,2 m 375 € 2,0 m 565 €
1,5 m 425 € 2,2 m 645 €
1,8 m 475 € 2,4 m 755 €
ISOT YLEISKAUHAT
1,6 m 430 € 2,1 m 529 €
1,8 m 485 € 2,4 m 640 €
Lumijoentie 8, 90400 Oulu
Soita ja tilaa 044 744 6000
Löydät jälleenmyyjät osoitteesta www.hstarvike.fi