

	001	002	003	004	005	006	007	008	009	010	011	012	013	014	015	016	017	018	019	020	021	022	023	024	025	026	027	028	029	030	031	032	033	034	035	036	037	038	039	040	041	042	043	044	045	046	047	048	049	050	051	052	053	054	055	056	057	058	059	060	061	062	063	064	065	066	067	068	069	070	071	072	073	074	075	076	077	078	079	080	081	082	083	084	085	086	087	088	089	090	091	092	093	094	095	096	097	098	099	100
	001	002	003	004	005	006	007	008	009	010	011	012	013	014	015	016	017	018	019	020	021	022	023	024	025	026	027	028	029	030	031	032	033	034	035	036	037	038	039	040	041	042	043	044	045	046	047	048	049	050	051	052	053	054	055	056	057	058	059	060	061	062	063	064	065	066	067	068	069	070	071	072	073	074	075	076	077	078	079	080	081	082	083	084	085	086	087	088	089	090	091	092	093	094	095	096	097	098	099	100

20

MAASEUDUN TULEVAISUUS

Perjantaina 18. lokakuuta 2013

PÄIVÄSTÄ TOISEEN

Kalsiumin puute nakertaa monen suomalaisen luita

Noin 400 000 suomalaista sairastaa osteoporoosia eli luukatoa ja yhtä monella on sen esiaste.

.....

Merkittävä osa suomalaisista ei huolehdi elintavoillaan luustonsa kunnosta, käy ilmi Suomen Luustoliiton, entisen Suomen Osteoporoosiiton teettämästä kyselytutkimuksesta.

Lähes kolmannes työkäisistä saa luustolle tärkeää kalsiumia vähemmän kuin suositellut 800 milligrammaa vuorokaudessa. Tutkimukseen vastanneista ne, jotka saavat riittävästi kalsiumia, saavat sitä päivittäin maidosta ja juustosta.

Lähes puolet liian vähän kalsiumia saavista ei käytä kalsiumin imeytymiselle tarpeellista D-vitamiinia tai harrasta luustoa lujittavaa liikuntaa. ”Tulos on huolestuttava. Näyttää siltä, että tietty ihmisryhmä laiminlyö erityisesti kalsiumin saantia, mutta myös luustoterveydelle tärkeitä elintapoja”, sanoo Luustoliiton puheenjohtaja **Harri Sievänen**.

Luusto kuntoon pallopeleillä Luusto vahvistuu Sieväsen mukaan erityisesti pallopelejä pelaamalla, mutta hänen mukaansa myös hyppely ja lenkkeily vahvistavat luustoa. ”Seitsemän kymmenestä ei käytännössä tee luustoliikuntaa lainkaan. 20 hyppyä aamuin illoin 2–3 kertaa viikossa, jos ei ole nivelongelmia”, Sievänen suosittelee. ”Neljä tuntia rei-

pasta kävelyä viikossa puolittaa lonkkamurtumariskin.”

Tutkimuksessa ilmeni, että peräti 75 prosenttia tutkimukseen vastanneista piti kalsiumin saannin arviointia vaikeana. Monia myös huolestuttaa mahdollinen liiallinen kalsiumin saanti.

”Ruusta kalsiumia on mahdollonta saada liikaa. Ravintolisistä saatavan kalsiumin on ylitettävä 1500 milligrammaa päivässä ollakseen haitallista”, sanoo Mehiläisen osteoporoosiklinikan vastaava lääkäri **Ari Rosenvall**.

Tämänhetkiset kalsiumin saantisuositukset ovat hänen mukaansa hyvällä tasolla. ”Niitä noudattava ei saa minkäänlaisia terveysriskejä kalsiumin saannistaan. Kalsium on välttämätön luuston rakennusaine, ja sitä on saatava riittävä määrä joka päivä”, hän sanoo.

Hyviä kalsiumin lähteitä ovat maidon ohella juustot ja kalat.

Rosenvall muistuttaa, että luuston haurastuminen ei ole vain ”mummojen tauti”, vaan luuston lujuuteen kannattaa kiinnittää huomiota nuoresta alkaen.

”Osteoporoosi on koko luuston ongelma. Jos jo nuorena pitää huolta luustostaan, riittää luumassaa myös vanhuusiässä.”

MAIKKI KULMALA

Pallopelit vahvistavat luustoa erityisen tehokkaasti.



NIMITYKSET

Harvia Oy Toimitusjohtaja Risto Harvia jää eläkkeelle vuoden loppuun mennessä. Hänen tilalleen siirtynyt Pertti **Harvia**, joka on toiminut teknisenä johtajana 1970-luvun lopulta alkaen, Harvian saunatehtaan toimitusjohtajana vuodesta 1997 ja Harvian Kiinan-tehtaan toimitusjohtajana vuodesta 2004.

Helsingin yliopisto Dosentti **Kari Hyytiäinen** on aloittanut maatalous-metsätieteellisessä tiedekunnassa Itämeren suojelun ekonomian professorina lokakuun alussa.

Hoiva-alan Palveluntuottajat ry **Jaana Laitinen-Pesola** aloittaa uuden yhdistyksen toiminnan johtajana 1.11.

Jyväskylän yliopisto Rehtori Matti Manninen on nimenmnyt tekniikan lisensiaatti **Ari Muhosen** Jyväskylän yliopiston kirjaston johtajaksi 4.11. alkaen.

Lapin yliopisto Dosentti, oikeustieteen tohtori **Jukka Similä** on valittu luonnonvaraoikeuden tutkimusprofessorin määräaikaiseen tehtävään oikeustieteiden tiedekuntaan ajalle 1.11.2013–30.4.2015.

Metso Oy DI, KTM **Simo Sääsilahti** on nimetty strategijahtajaksi 1.11. alkaen. Hänestä tulee myös johtoryhmän jäsen.

Naisiasialiitto Unioni ry YTK **Milla Pyykkönen** on valittu pääsihteeriksi 2014 alusta alkaen.

Ramboll Finland Oy KTM **Tomi Tanninen** on aloittanut talousjohtajana ja johtoryhmän jäsenenä lokakuussa. Hän vastaa Rambollin talouden kokonaisvaltaisesta hallinnasta ja osallistuu yrityskauppojen valmisteluun.

Vapo Oy DI **Marika Ryyppö** on nimetty Clean Waters -projektin operatiiviseksi projektijohtajaksi.

FT **Merja Pulkkanen** on nimitetty projektiin mallintajaksi.



» She Loves You oli maan ehdoton ykköstimma. Ravi ei ole sujunut enää yhtä jouhevasti, ja Porin tiukoissa kaarteissa vaanii nyt laukkapeikko.

Porin lauantairavien ohjelmassa on kaksi suurkilpailua. Nelivuotiaiden suomenhevosten Satakunta-ajo käynnistää T75-kierroksen, ja päätöskohteena ajetaan lämminveristen St. Leger, jossa hyvitystä annetaan sekä iän että sukupuolen perusteella.

St. Legerissä on muutakin poikkeuksellista. Kilpaillumatka on 2600 metriä, ja hevoset laitetaan liikkeelle voltista.

Laukkoja nähdään enemmän kuin normaalisti lämminveristen arvokisoissa. Kilpailu suosii tammoja ja niistä etenkin nelivuotiaita, joille St. Leger onkin yksin syyskauden merkkipaaluista. Tämänkertaisen ikäluokan kärkitamma Venice on onnistuneen saatan vahva ehdokas 30 000 euron ykköspalkinnon ottajaksi.

Venicen epäonnistumiset ovat harvassa. Yksi niistä osui sen viimeisimpään kilpailuun Lappeenrannassa.

Villinmiehen Tammakilvan piti olla **Heikki Korhosen** suojatille lähes suupala, mutta se meni piloille jo lähtöauton takana.

Tammen vakiohastajasta **Mika Forss** oli kertonut auton siivekkeen osuneen Venicen turpaa, mikä selittäisi harvinaisen laukan täydellisesti.

Venice on esiintynyt kaiken kaikkiaan niin varmasti, ettei edes voltin vitospaikan pitäisi haitata sitä. Juoksunkulkuu on sen jälkeen vaikea ennustaa, mutta taktiset kuviot voi jättää huoletta Mika Forssin päänvai-

Kahden vuoden takainen voittaja She Loves You on tehtäillut ulkomaille kilpaillessaan huipputuloksia, mutta reilun kymppitonnin kausiansioita ei voi kehua, kun ajattelee, että puolitoista vuotta sitten She Loves You oli maan ehdoton ykköstimma. Ravi ei ole sujunut enää yhtä jouhevasti, ja Porin tiukoissa kaarteissa vaanii nyt laukkapeikko.

Satakunta-ajon karsinnat kertoivat tyyliä kieltä isoista tasoeroista.

Kriteriumissa menestyneet Suiketar ja Sisuvius ovat suosikkeja, mutta edeltä lähtevistä vastustajista Hissun Haaste on hyvä olla mukana kolmantena merkinä.

Viime lauantaina johtopaikalta toiseksi jäänyt Order By Koffe jatkaa puoli kierrosta lyhyemmällä matkalla suosikkina. Sillä on selkeä paikka painua taas keulaan, eikä voitto ole kaukana.

TERO SIPAKKO

Ostetaan

Ostamme kaiken sellaisen, joka maistuu metallille. Valtamerilaivat, junanvaunut, maatalouskoneet, kuorma-autot ja perävaunut. Myös kaikki jalometalli. Soita ja tarjoo Iki-Metalli Oy p. 045 1106695.

Nyt vintit tyhjiksi! Ostamme: sarjakuva- ym. lehtiä, koulun opetustauluja, äänilevyjä, julisteita ym.. Isojakin erää. Divari Kangas. P. 040 5925450.

Ostamme jatkuvasti metallia: autot, traktorit, maatalouskoneet ym. metalliromut. Ilmainen arviointi. P-Karjala. Ykköskieräytys Oy P. 044 3351254.

Ostetaan **kiintiöitä**

Ostetaan maitokiintiö C 2 -alueelta 110000 I. P.040 5946541.

Maitokiintiöitä 100000-150000 I, C2 -alueelta. P.040 5403447.

Ostetaan **koneita**

Ost. VARAOIKSI JOHN DEERE PUIMURI P. 0500 820404.

Heti kät. Afrikan vientiin Hiace, Co-rolia, Hilux, Dyna ym. Myös ei kats. Kaikenk. huom. Käteism. Turvallisen kauppa, parempi hinta. Noud. 044 5876100. Ranija Oy, Pori.

Ostan ilman vaihtoa: traktori New Holland 110-90 vm. 2000-2003. Puimuri Claas 68 S, Claas Dominator 130 ja 150 vm. 2000->. P. 0443 079970, Dilli, klo 8-22.

Hyväkuntoinen 05- tai 6000-sarjan Valmet etukuormaajalla. Hinta alle 20.000€. 050 5988409.

4-vetotraktoreita alle 4000 h kuormaimella tai ilman. Nopea käteiskaup. Tarjoal 0400 261843.

6-sylinterinen traktori omaan käyttöön. Hl. alle 20.000 € (Ei JD). Etelä-Suomesta. P.0400 455900.

4-veto Zetorit ja Ursukset, iso-kaan vika ei este. Max 6.000€. P. 040 5782792.

Toyota, M-B henkilö- ja pakettiautoja, myös vialliset. P. 050 3774551, autojani@hotmail.com.

KENTTÄSIRKKELI Laimet tai Kara, edullinen, yksinsahaus-varustein. P. 0400 988923.

Puusorvi ja oikotasohöyliä. Puh. 040 508 6808.

JUONTOKOURA. P. 050 5245216.

Ketjupurkukori ja korkea kippi-kauha. P. 0500 182281.

ULKOREHUUSILO 12-15 tn. P. 040 5403447.

Puutavarakuormaaja/perävaunu yhd. tai erikseen. P.0500 722205.

Ostetaan **kiinteistöjä**

Oletko luopumassa tilasta, jolle ei ole jatkajaa?

Nuoripari etsii omaa MAATILAA mahdollisine rakennuksineen ja peltoineen. Sekä suora kauppa että SPV ovat mahdollisia. 050-462 6319

Koneet ja tarvikkeet

Myydään **traktoreita**

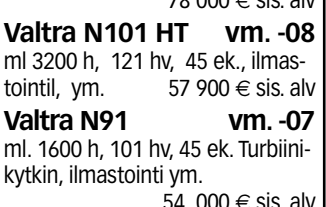


Valtra N111 HTT vm.-08 ml 1400 h, 133 hv, ek. 55, 50 km/h, automaatti-ilmastointi, sähköinen ek-hallinta ym. Siisti kone lähellä tunnelia. 64 000 € sis. alv

Valtra T-190 HTT vm.-06 ml 5100 h, 210 hv, Rote alaterä, ek 75 , etujousitus, ohjaamojousitus, ilmastointi, 50 km/h, ym. 78 000 € sis. alv

Valtra N101 HT vm.-08 ml 3200 h, 121 hv, 45 ek., ilmas-tointil, ym. 57 900 € sis. alv

Valtra N91 vm.-07 ml. 1600 h, 101 hv, 45 ek. Turbiini-kytkin, ilmastointi ym. 54 000 € sis. alv



Valtra 900-4 vm.-00 ml. 3046 h, 90 hv, ek Isme 140 L, ylivaihde, metsäohjaamo ym. Oi-kein siisti. 29 900 € sis. alv

Lamborghini Premium 1300 vm.-00 ml. 1200 h, 132 hv, Isme 1700 B ek. Järeä 6-kone lähellä tunnelia. 34 500 € sis. alv

Jyrki Akkanen AGCO Suomi Oy Kaupinkatu 26 Kouvola **P. 0400 649 678** Voit tiedustella myös illalla ja viikonloppuna **Edullinen Valtra-rahoitus jyrki.akkanen@valtra.com**

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

Uudehko tela-alustainen 12-18t kaivinkone. Puskulevy ja vähän ajettu. Soita 044 4841108.

Lapiorullaæs 3 m. Kverneland 3 siip. aut. Lou-Suomi 0400 533267.

Ostetaan Valmet 800 -pyörä-kuormaaja. P. 050 5525280.

Ost. hs-laite Simulta 3000 takapyöräkoneeseen. 045 1390384.

Ost. VOLVO 350 BOXER. Soita. Epäkuntoisistakin! 040 5218893.

Ostetaan **maa- ja metsätalous-tuotteita**

SIILKI perunaa, minimi 15 tn. Noudetaan koko Suomesta. Perunatukku Magnum P. 06 2222555.

Ostetaan hyvää pikkupaali heinää hevosille. Maksetaan haettaessa. P. 0400 160937.

Ostetaan rehuviljaa, kauraa, ohraa ja vehnää. Maksetaan haettaessa. P. 0400 160937.

Ostetaan kuivaa KOIVUKLAPIA isoja määriä. Alle 200 km Karkkilasta. P. 050 5546077.

Hyvälaatuisia suomalaisia luomu pellavaöljyn siemeniä. Sini-Pellava Oy. P. 040 5354663, Loimaa.

Ostan kauniita Omorica joulukuusia. Noin 70 kpl. P. 0400 705940.

Ostetaan **eläimiä**

Limousin siitossonni sekä edullisia emolehmiä. P. 050 5293196.

Ostetaan **kiinteistöjä**

Oletko luopumassa tilasta, jolle ei ole jatkajaa?

Nuoripari etsii omaa MAATILAA mahdollisine rakennuksineen ja peltoineen. Sekä suora kauppa että SPV ovat mahdollisia. 050-462 6319

Valtra N 123 H3

ek. Valtra 56, vm. 2013, 350 h, 72000 € alv. 0%. P. 0400 541445, Ranta.

Valtra N 121A

ek. 56, vm. -11, 5700 h h. 49000 € alv. 0%. P. 0400 541445, Ranta.

Case IH 5140 PRO vm. -97, 11000 h, etunostolaite, ilmaistu-in, ilmastointi, sähkönostolaite, 15.000€ + alv. Myös vaihto. P. 040 5903107, Kalajoki.

Case 5150 etukuormaajalla, uusi kauha ja renkaat, aj. 6000h, vm. -96, pumppu ja kytkin laitettu vuonna 2012, h. 18.500€ + alv. P. 0400 727534, Kirkkonummi.

MF 595-2, -76, 8.500€. Ford 6600-2, -76, 6.500€. Uusi lumi-linkko 225 nivelakselilla 1.900€. P. 0500 638909.

MF 165 S uudet renkaat, aj. 5000 h, jääketjut, lumilevyt. Pirkanmaa tied. p. 0400 622144.

Edullinen David Brown 990AS vm. -69, puolitelat, ohja.tehostin. P. 0400 773017.

International 745 XL vm. -83 Pehtoori 1500 etukuormain, 12.000 € sis. alv. P. 0400 450376.

Myydään **maataloustarvikkeita**

Käytetyt DeLaval lypsyrobotit

www.staldmaeglerne.dk

Yhteysthenkilö Suomessa: Jouko Pasi p.+358-40-7236010