

VIIKONVAIHDE

VIIKON ÄLÄHDYS



VIIKON PÄHKINÄ

Joulukorttisulkeiset

* Postin mukaan joulukortit ehtivät jouluksi perille mikäli ne on postitettu perjantaihin mennessä. Joulukortteja on lähes aina mukava eada. Oikeastaan on vain muutama sellainen henkilö, jolta et haluaisi joulukorttia saada. – Ketään näitä ei-niin-mieluisat joulukorttien lähettäjät ovat? Saat sen selville, kun etsit joulukorttien kirjoittajapart, jotka ovat tismalleen samanlaisia. Sijoita saamasi kirjin numeron osoittamaan ruutuun.

1 L 2 A 3
I 4 T 5
S 6 P 7 Q

Et halua saada joulukorttia sellaisilta henkilöiltä, jotka juuri

1	2	5	4	7	5	7	2	M	6	3	7	6				
							3	5	4	7	6	3	7	6	4	5

joulukortti

SUDOKU

Taso: **Helppo**

3				2			6
1			6		9		
7			5			9	2
		1		9	3		2
		2	9	7		6	4
		7		2	5		1
5		7			2		1
			3		8		5
2				6			9

Sudoku-tehtävän 409 ratkaisu. Tehtävä numero 410.

2	4	1	3	5	8	6	7	9
8	7	9	4	6	1	2	5	3
5	6	9	7	2	4	8	1	
5	1	2	6	3	7	9	4	8
7	9	3	1	8	4	5	2	6
4	6	8	2	9	5	1	3	7
6	3	5	7	4	9	8	1	2
1	8	7	5	2	6	3	9	4
9	2	4	8	1	3	7	6	5

Täytä ristikko siten, että jokaisella pysty- ja vaakarivillä (ja paksuilla viivoilla rajatuissa 3 x 3 laatikoissa) on jokainen luku yhdestä yhdekseen. Kerran ja vain kerran! Apua Sudokun ratkaisuun osoitteessa: www.sudoku.org.uk

EDELLISEN RISTIKON RATKAISU

L	I	K	I					T	A	I	T	A	M	A	T	T	O	M	A	T				
O	T	U	S					A	J	O	O	M	I	N	A	I	S	U	S					
A	K	I	T					L	A	N	N	O	I	T	U	S	K	O	N	E				
T	E	N	U					A	T	E	I	S	T	I	S	U	D	E	T					
V	N							A	S		T		R	O	A									
K	A	E	T					T	A	C	O		A	R	K	I	S	T	O	T				
O	T	S	O		I	H	R	A		K	O	F	F	A	I	T	I	K						
P	S		A	P	E	T		E	L	A	I	N		F	O	R	T	E						
P	O	U	T	T	U		U	K	K	I	V	E	T	E	L	Y	Y	S						
I	S	T	U	E	N		O	I	T	U		E	N	I	N		I	K	O	N	E			
I		S	T	E	V	E	N		U		N	E	L	S	O	N		A	D	I	K			
A	N	K	I		R	A	N	S	K	I	S		R	A	I	T	I	S		N	I	E	M	I
A	G	E	N	T	T	I		T	E	N	O	J	O	K	I		N	A	F	T	A	L	I	T
P	O	R	A		A	V	O	I	M	E	T		T	A	V	A	T	A		T	I	I	N	U
O	T	A	T	T	A		T	I	N	A	V	A	T	I		A	R	J	Y	N	N	A	T	

Koiratutkimuksella tietoa ihmisten sairauksista

Tutkija uskoo koiratutkimuksen valottavan myös ihmisten sairauksien syntyä. Koirat elävät samanlaisessa ympäristössä ja sairastavat samoja sairauksia kuin ihmiset.

”Monet tutkijaryhmästäme ovat muuttaneet omia ruokailutottumuksiaan tulostemme perusteella”, naurahtaa eläinlääketieteen tohtori **Anna Hielm-Björkman**. Erikoista on se, että tutkimustulokset koskevat koiria, eivät ihmisiä. Hielm-Björkmanin yli kymmenen hengen tutkijaryhmä kerää tietoja koirista, niiden ruuista, elinympäristöstä ja sairauksista. Niiden perusteella ryhmä tekee hypoteeseja eli oletuksia syy-yhteyksistä. Oletukset todistetaan tutkimuksella oikeiksi tai vääriksi.

Epilepsia, syöpä, allergiat ”Olen kiinnostunut koirien sairauksista, joita on myös ihmisillä”, Hielm-Björkman sanoo. Epilepsia, syöpä, nivelrikko, kilpirauhasen vajaatoiminta,

allergiat, iho-ongelmat ja diabetes, hän luettelee. ”Koiraa on ihanteellinen malli. Se asuu samoin kuin ihminen, syö samaan tapaan ja samoja ruokia sekä sairastaa samoja sairauksia kuin ihminen. Se vain elää nopeammin, jolloin sairaudetkin ilmenevät nopeammin.” ”Esimerkiksi laktoosin ja gluteenin käyttö saattavat olla ongelmia sekä koiralla että ihmisellä”, Hielm-Björkman mainitsee. ”Ja molemmilla on ruokavalio-suuntauksia. Ihmisillä karppausta ja koirilla barffausa.” Barffaus on suuntaus, jossa koirille annetaan kypsennätöntä ruokaa ja luuta.

Ruokavalio vaikuttaa ”On viitteitä siitä, että tiettyjen ruokavalioiden ja sairauksien

välillä on yhteyksiä”, Hielm-Björkman sanoo. Yksi mielenkiintoisista sairauksista on nivelrikko. Hielm-Björkman kertoo, että sitä on yritetty saada vähenemään koirilta yli 40 vuoden ajan karhimalla sairast koirat jalostuskäytöstä. Koirat sairastavat sitä kuitenkin melkein yhtä paljon kuin aiemmin. Tämä viittaa siihen, että sairauden tausta ei olisi-kaan ainoastaan perinnöllinen. Tutkijan ajatus on, että perimä altistaa sairaudelle, mutta ympäristötekijöillä on suuri merkitys sille, sairastuuko koiraa. ”Onko synnä koiran pentu-aikainen ravinto, heikko suolistomikrobisto vai vähäinen ulkoilu? Voisiko ihmisellä olla samantyyppisiä yhteyksiä?” Hielm-Björkman miettii. ”Ihmisellä nivelrikkoa pidetään joko mekaanisena tai tulehduksellisenä. Voisiko myös ravinnolla olla vaikutusta?” Hielm-Björkman kertoo, että ihmisen ja teollisella ruualla ruokitun koiran ruokakolmiot

ovat hyvin samanlaiset. 20 prosenttia ravinnosta on proteiinia, 70 prosenttia hiilihydraatteja ja 10 prosenttia rasvaa. ”On hyvin kiehtova ajatus, että ihmisten ja koirien ruokavaliossa olisi sama asia pielessä.”

Raakaruoka sopii koiralle Koiranomistajat ovat kertoneet kokemuksistaan raakaruokia valmistavan yhtiön sivuilla. Niistä koostettujen tulosten mukaan raakaruokaan siirtymisen vaikuttaa koiran terveyteen hyvin positiivisesti. Koiraa on parantunut tai sen terveys on ainakin kohentunut merkittävästi suurella osalla vastaajista. Iho-ongelmat ja vatsavaivat ovat parantuneet kokonaan tai osittain yli 90 prosentilla. Myös muita myönteisiä vaikutuksia oli: Koirien karva parani, ne käyttäytyivät aktiivisemmin ja vaikuttivat tyytyväisemmiltä. Hielm-Björkman huomauttaa, että koiranruokayhtiö ei valinnut tutkijoille välitettyjä kertomuksia, vaan ne saatiin

suoraan markkinointiyhtiöltä. ”Ja vaikka puolessa vastauksista olisi myönteistä vääristymää, tulokset ovat silti merkittäviä.” Hänen tutkijaryhmänsä on saanut tuloksia, joiden mukaan raakaruoka pentuna vähentää koirien lonkan nivelrikkoa. Kypsennätöntä lihaa, kalaa, ruhonosia ja luuta syöneillä koirilla esiintyi vähemmän nivelrikkoa kuin kypsennettyä ruokaa syöneillä. ”Näyttää siltä, että neljäsosa tai viidesosa raakaruokaa ruokavaliossa riittää ehkäisemään nivelrikkoa”, Hielm-Björkman sanoo. Hän varoittaa ruokkimasta koiria pelkällä raa’alla ruualla niin, ettei niille anneta luuta. ”Valmisruuat on tasapainotettu kalkin ja fosforin suhteen. Jos niitä ei käytetä, on kalkki saatava jostain, luista tai purkista.”

Eettisiä kysymyksiä Raakaruuassa on myös ongelmia, Hielm-Björkman muistuttaa. ”Etenkin ulkomaisessa ruu-

assa voi olla hygieniaongelmia. Lisäksi voidaan kysyä, onko eettistä, että koiraa syö lihaa, kun sitä ei riitä kaikille ihmisillekään? Se voisi syödä myös soijaproteiinia. Toisaalta, onko oikein ruokkia koiraa niin, että siitä tulee sairas?” Lisää tietoa saadaa tutkimusten edetessä. Jotain Hielm-Björkman suostuu jo antamaan neuvoksi koiranomistajille: ”Metsästäjä voi antaa luut ja teurasjätteet koiralle huoletta. Ja raatojen ja ulosteiden syöti on lähinnä terveellistä.” Kerättävä tietomäärä on valtava ja tutkimuksiin tarvitaan paljon koiria. Tutkittavia sairauksia on paljon, ja jokaista varten tarvitaan 1000 sairasta koiraa. Hielm-Björkman pyytää koiranomistajia vastaamaan kyselyyn verkossa. ”Paras joululahja itselle ja koiralle on täyttää lomake.” Erityisesti sairaista koirista kaivataan tietoja.

HANNA SALONEN
Kysely osoitteessa www.ruokinta-kysely.fi

Koirien iho- ja korvaoireet tuovat asiakkaita

JOENSUU (MT) Kutinaa, punoitusta ja erilaisia eritteitä – tyyppillisiä oireita, kun koiran iho tai korvat ovat ärtyneet. Kun oireet pitkistä lääkekuureista huolimatta jatkuvat, koiranomistajat tuskastuvat. ”Uudet raakaruokinnasta kiinnostuneet asiakkaat tulevat meille juuri koirien iho- ja korvaoireiden takia”, kertoo koiratuotteiden erikoisliikkeen Sohvin Valinnan yrittäjä, joensuulainen **Marika Heikkinen**. Liikkeessä on myynnissä kuuden eri valmistajan raakaruokatuotteita, sekä valmistaterioita että pussitettuja lihoja ja luuta.



Yhä useampi koiraa barffaa eli syö raakaruokaa.

iskostettu niin vahvasti erilaisia ennakkoluuloja ja virheellistä tietoa raa’an lihan vaaroista.” Paras suosittelija on tuttu koiranomistaja, jolla on hyviä kokemuksia barffauksesta, sanoo Heikkinen. Se madaltaa merkittävästi kynnystä aloittaa raakaruokinta.

Pure broileria Sohvin Valinnan myyvimmat tuotteet ovat erilaiset broilerin pureskeltavat osat, kuten siivet, kaula ja selkäranka. ”Lintujen luiden syöttäminen hirtvittää joitakin asiakkaita aluksi. Mutta silloin on hyvä muistuttaa, että luut muuttuvat vasta kypsennyksen jälkeen vaarallisiksi ja säröileviksi.”

Valmiit raakaruoka-ateriat, jotka sisältävät muun muassa lihoja, sisäelimiä ja kasviksia, ovat myös erittäin suosittuja. ”Perinteistä nautan ja sian jauhelihaa sekä sian pureskeltavia osia menee myös paljon.” Myytävistä tuotteista vain yksi tuoteryhmä raakaruoka-aterioita on alkuperältään ulkomaalainen. Loput lihat ja valmiit ateriat ovat kotimaisesta lihasta. ”Haluan suosia kotimaista. Tulevaisuuden haaveena on hankkia raaka-aine omasta maakunnasta ja pussittaa lihoja itse.”

Kohta vuoden Sohvin Valinta täyttää vuoden ensi vuoden maaliskuussa. En-



Marika Heikkinen myy kuuden eri valmistajan raakaruokatuotteita.

nen omaa liikettä Heikkinen ehti olla alan yrittäjä noin puoleltoista vuoden ajan. ”Myin koiratarvikkeita, kuivamuunioia ja raakaruokia oman kodin autotallista.”

Heikkinen kasvattaa pieni-muotoisesti labradorinnoutajia. Hän aloitti yritystoiminnan omaksi iloksi ja tarjotakseen harrastusvälineitä sekä ruokaa myyntiin kasvattien omistajille.

”Kun perhevapaiden jälkeen paluu hoitoalalle ei enää houkuttanut, piti päättää, laajennanko vai lopetanko yritystoiminnan.”

SARI PENTTINEN

EDENMENNEILLE ASETOVEREILLE...

PAMELA YLIN LUDUKKA SUOSITTU äkkiä EIVÄT TARKKOJA
HALPAKOR-KOISTA
VAARIT
TIETO
LOPPU-VÄRITON
RYH-TYVÄ KALLOILLA
HAA-MU SUOJA-PEITE LAA-KEITA TAPA-NINEN
EU-MAAN KES-KUS SIENI PSYK-KISIA
EU-MAAN KES-KUS MOIDEN TIETÄ-MÄTTÄ TÄHTER JAKAU-TOMISTA
PÄÄL-LYS-TAVIA
PÄÄL-LYS-TAVIA
KORIS-TOMMI 24.12. ESI-LINAT LAUHA VAN-HANEN
NÄL-LE ehta
IDEA

stop INTTI-PAIK-KA V- VÄHÄINEN
KOKEMAT OMAN MAK-SAMIA
PÄÄL-LE
HIOA MAKU
VIEH-KEÄ
ALUK-SI
PIENI KALA
KIRJAILIJA PENTTI
JUMA-LATAR
PRO-NO-MINI
LÄÄNI TONA-YAAN
KIER-TÄ-VIA
RUM-PALI
AN-SAI-TA
RAN-TA-NEN

www.sanaris.fi / laadinta Teemu Pallonen, ulkoasu P.A. Manninen