

Turpaduunari

Turpaduunari.fi – sensuroimatonta terveystietoa (kirjoitukset, luennot, konsultaatiot) / christer.sundqvist@ravintokirja.fi / 040-7529274 / Sivuston suunnittelussa avustaa Kiihdytin.fi / Domainin lahjoitti Domainkeskus.com



Pitkän iän korea salaisuus – 90,8 vuotta

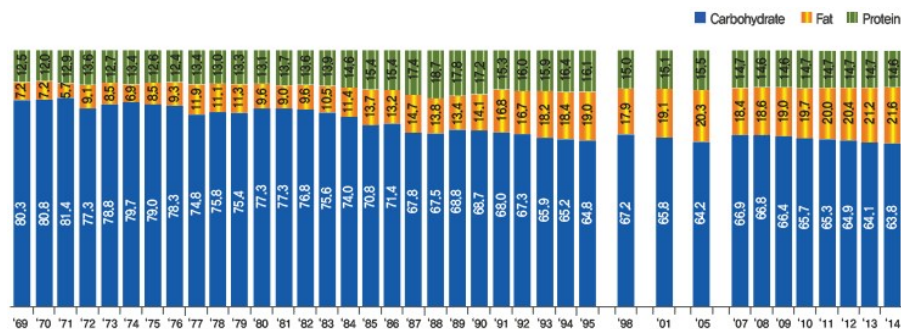
📅 4.3.2017 📁 Vieraskynä 📌 alkoholi, elinikä, Etelä-Korea, hedelmät, hiilihydraatit, kasvikset, liha, ravintokuidut, ruoka, Sami Virtanen, sokeri, suola, Suomi, täysjyvä

👍 32
👍 Lik
🔗 Share

Joku saattoi lukea uutisen tutkimuksesta, jonka mukaan Etelä-Koreassa naisten keskimääräinen elinikä voi nousta 90,8 vuoteen ensi vuosikymmenellä.

<http://yle.fi/uutiset/3-9472823>

Monille tietysti heräsi mielikuva siitä, mitä korealaiset syövät. Ajatellaan, että meidän suomalaisiin suosituksiin verrattuna hyvin samanlaiset. Kasviksia syödään paljon ja lihaa vähän. Se voidaan tästä kuvasta nopeasti päätellä.



https://knhanes.cdc.go.kr/knhanes/eng/sub01/sub01_05.do#s5_01_09

Terveysohjeet

Tee niin kuin Kirsi, Kari, Tiina, Reima, Merja, Virva, Mikko, Margit ja moni muu. Uudistat viikoittaisten terveysohjeitteni tilauksen vuodeksi 2017 tai tilaat ne eka kertaa. Jaossa on pitkän ja onnellisen elämän ohjeita jo vuodesta 2014 lähtien. Maksa 20 euroa tilille FI94 5723 3320 0772 65 (OKOYFIHH), Christerin Akatemia. Kirjoita viestikenttään sähköpostiosoitteesi. Saat silloin kerran viikossa uuden terveysohjeen sähköpostiisi ja halutessasi kaikki ilmestyneet terveysohjeet koosteena.

LUENTOJA JA LYHYTKURSSEJA

Turpaduunari tarjoaa terveysluentoja ja lyhytkursseja. Tilaa hänet paikalle heti. Yllätyt!

1) Onni, terveys ja äly – elämäsi melodia! Terveystietoinen ja viisaan onnellinen elämä rakentuu yksinkertaisista osatekijöistä. Tule kuuntelemaan turpaduunarin melodioita! Filosofian tohtori ja suosittu luennoitsija Christer Sundqvist on vauhdissa!

2) Oivaltavaa urheilua. Filosofian tohtori, ravinto- ja urheilualmentaja sekä suosittu luennoitsija Christer Sundqvist on useiden vuosien aikana kehittänyt kokonaisvaltaista urheilualmennusta. Hän kertoo käytännönläheisesti ja hauskaasti miten hänen urheilualmennuksestaan on ollut hyötyä sekä huippu-urheilijoille että liikunnallista elämäntapaa noudattaville. Luennolla tarkastellaan näiden osa-alueiden merkitystä urheilumenestykselle: yksilöllisesti määritelty harjoitusohjelma,

※ The percent of energy intake from protein : $\frac{\{(Protein\ intake)\times 4\}}{\{(Protein\ intake)\times 4 + (Fat\ intake)\times 9 + (Carbohydrate)\times 4\}}$, Aged 1 year and older

※ The percent of energy intake from fat and carbohydrate : The method of calculation is same as above.

※ In 1969~1995 : Calculated using mean intake of macronutrients because of absence of raw data, In 1998

~2014, Age-standardized rate using the 2005 population estimates

Yllä oleva kuva kyllä kertoo, että hiilihydraattien kulutus on suurta, vaikka ne koko ajan ovat laskussa. Mutta onko asia ihan niin yksiselitteinen? Jospa hieman avataan korealaista ruokakulttuuria ja sitä mitä siellä ihan oikeasti syödään.

Monelle ensimmäisenä varmasti tulee mieleen pieni lihan kulutus, ajatus siitä, että se olisi ehkä jossain 40-50 kg maastossa vuositasona. Jos kuitenkin teemme hyvin yksinkertaisen laskutoimituksen ja laskemme mitä se oikeasti on, niin huomaamme, että lihan kulutus on kovasti noussut viime vuosina ja on jo 72kg vuodessa. Suomessa taas syödään vajaat 80 kg vuodessa. Kulutus maiden välillä ei siis eroa hirveästiäkään. Kun on rahaa muuhunkin kuin riisiin, niin syödään muutakin.

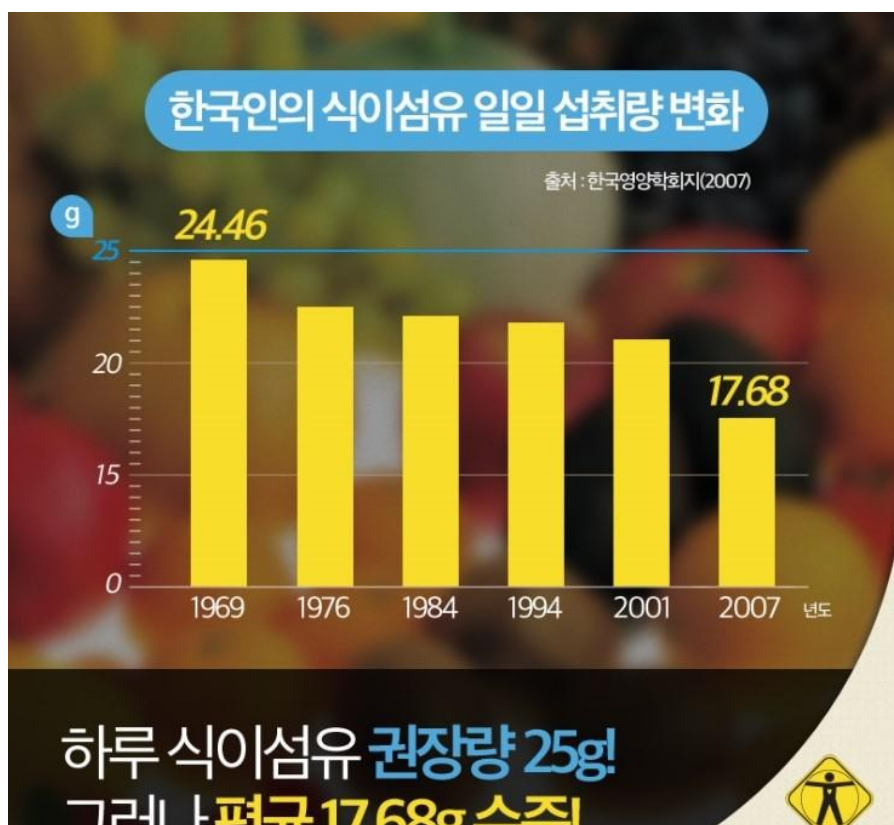
<https://apps.fas.usda.gov/psdonline/app/index.html#/app/advQuery>

Mielenkiintoisen eron lihan kulutuksessa on se, että siinä missä suomalaisen perusliharuoka on jauheliha ja usein vielä kuiva paisti, niin Koreassa enimmäkseen syödään kylkisiivuja ja vielä niin, että varataan annokseen 200g per henkilö. Koreassa ns. kylkisiivuravintoloita on hyvin vaikea välttää. Tällaisessa ravintolassa saa alle kymppillä syödä ja grillata niin paljoin kuin napa vetää. Joten ei ole ollenkaan väärin syödä tupla-annoksia. Kaveriksi siihen kuuluu, salaatinlehdet, hapatettua kimchiä, ns. chilitahnaa, valkosipulia, sieniä ja mahdollisesti muita rehuja, joissa voi olla tilkka sokeria mausteena.

Myös liha syödään päästä häntään ja luista tehdään luuliemikeittoa, joka meillä Suomessa alkaa olla varsin harvinaista. Meillä lähinnä kaupasta saa aromivahvennappeja. Luut kuluu Koreassa syödä hyvin puhtaaksi rustoja myöden.

Yllä olevasta lähteestä voimme myös huomata, että maito on lähes 99% täysmaitoa. Sitä juodaan vuodessa ehkä kolmannes siitä mitä meillä.

Jotta asia ei olisi ihan näin yksinkertainen, niin ehkä seuraavaksi on syytä tarkistella kuidun saantia. Tästä kuvasta voimme nähdä että saanti on ollut koko ajan laskussa:



ravitsemukselliset näkökulmat, unen ja levon merkitys, urheilijan rentoutuminen, elämän kokonaisrasitus, urheilijan henkiset voimavarat.

3) Vireä vanhuus. Biologi Christer Sundqvist kertoo meille menestysreseptinsä miten säilyttää hyvä vire ja terveys iäkkäänä. Tarjolla on runsaasti tietoa terveystietoisesta elämästä. Huumoria, iloista rentoutta ja oivaltavaa ideointia kannattaa tulla kuulemaan!

4) Terveys on aarre. Tällä lyhytkurssilla filosofian tohtori Christer Sundqvist monikymmenvuotisella kokemuksellaan haastaa meidät terveyden polulle kuudesta eri näkökulmasta: Liikunta, lepo, fyysinen ravinto, henkinen ravinto, rentoutuminen ja päivittäisten haasteiden hallinta.

5) Opi puhumaan paremmin. Ammattipuhuja Christer Sundqvist ohjaa meitä sujuvan puheen maailmaan. Samalla kun opit puhumaan paremmin, opit myös paremmin kuuntelemaan muiden luentoja. Tarjolla on runsaasti harjoituksia.

Arkistot

Valitse kuukausi

Turpaduunari

Missä mennään kilpirauhaskiihtassa?

Olet varmaan ihmetelty mistä kilpirauhaskiihtassa on kyse? Anna turpaduunarin kantaa oma kortensa kehoon seuraavalla koosteella siitä mitä on kirjoitettu kilpirauhaskiihtassa. Tämä oli lakkautetun Terveysblogini (Iltalehti) runsaasti luettu, kommentoitu ja viitattu kirjoitus. En ole vielä saanut pelastettua kaikkea sisältöä lakkautetussa terveystieteissäni, mm. kommentit on edelleen työn alla. Tässä tämän kilpirauhaskoosteen kommentit näkyvät (Google Drive-dokumenttina. Kiitos!). Päivityksiä on tulossa [...]

Väitteitä diabeteksestä

Radio Helmessä haastateltiin 6.2.2017 Diabetesliiton toiminnanjohtaja Janne Juvakkaa (JJ). Hänen tuli vastata muutamaan väitteeseen koskien diabetesta ja lähinnä oli kyse tyyppin 2 diabeteksestä (T2D). Minä, Lasse Nybergh (LN), haluan täydentää käsitystäni diabeteksestä omalla näkemykselläni onko JJ oikeassa vai väärässä. Mitä mieltä sinä olet? Väite 1: Diabetes (T2D) on itseaiheutettu sairaus. JJ vastaa: Väärin: yleensä on taustalla [...]

http://mblogthumb2.phinf.naver.net/20140910_45/lequiptalk_1410324951144FMFqN_JPEG/3.jpg?type=w2

Joku tietysti huomaa, että data on suhteellisen vanhentunutta. Ilmeisesti kuitu on korealaisille suhteellisen uusia asia ja sen kulutusta on vain vähän tutkittu. Tuore tutkimus kuitenkin näyttää paikkaavan asiaa. Sen mukaan kuitua saadaan 23.2g, joka on myös energiaan suhtautettuna lähellä totuutta.

Tutkimuksesta voidaan kuitenkin havaita hyvin mielenkiintoinen asia. Vain n. 5g kuitua saadaan viljasta.

Food group	Dietary fiber intake	
	g/day	% of total dietary fiber
Vegetables	7.64 ± 0.10 ¹⁾	32.9
Cereals	5.34 ± 0.10	23.0
Seasonings	2.69 ± 0.07	11.6
Fruits	2.55 ± 0.07	11.0
Legumes	2.14 ± 0.07	9.2
Seaweeds	0.86 ± 0.04	3.7
Potatoes & starches	0.79 ± 0.04	3.4
Seeds & nuts	0.47 ± 0.03	2.0
Mushrooms	0.25 ± 0.02	1.1
Non-alcoholic beverages	0.21 ± 0.01	0.9
Meat	0.13 ± 0.02	0.6
Sweets	0.05 ± 0.01	0.2
Others in plant foods	0.03 ± 0.01	0.1
Milk	0.03 ± 0.00	0.1
Oils in plant foods	0.01 ± 0.00	0.0
Fish & shell fish	0.01 ± 0.00	0.0
Alcoholic beverages	0.00	–
Eggs	0.00	–
Oils in animal foods	0.00	–
Others in animal foods	0.00	–
Total	23.20 ± 0.25	100.0

<https://synapse.koreamed.org/DOIx.php?id=10.5720/kjcn.2016.21.3.293>

Korealaisille siis täysjyvä on tuiki tuntematon asia. Siellä ei syödä ruisleipää, eikä juurikaan muuta vastaavaa. Leipää, tai viljaa ostaessasi et siis tiedä paljonko siinä on kuitua. Suomalainen on kuitenkin kuoleman partaalla ilman leivän kuituja. Älä siis muuta geeniesi kanssa itään.

Seuraavaksi voisimme tarkastella taulukkoa, jossa ihan todellisuudessa näemme täysjyväviljan kulutusta. Pitäisikö siitä olla jotenkin huolissaan? Täysjyvä on siis monelle vielä hyvin tuntematon asia. Tietysti länsimainen viesti, että täysjyvää pitää syödä näyttää ennen pitkää tarttuvan korealaisiin.

<표 7> Distribution of whole grain intake levels by age and education group

Whole grain intake (g/day)	Men(N=3,934)					P	Women(N=4,902)					P
	Age group						Age group					
	Total (N=3,934)	6-19years (N=1,339)	20-39years (N=1,058)	40-59years (N=986)	≥60years (N=551)		Total (N=4,902)	6-19years (N=1,248)	20-39years (N=1,609)	40-59years (N=1,368)	≥60years (N=677)	
0	2,404 (61.1)	657 (49.1)	724 (68.4)	633 (64.2)	390 (70.8)	2,885 (58.9)	617 (49.4)	960 (59.7)	807 (59.0)	501 (74.0)		
< 20	914 (23.2)	386 (28.8)	211 (19.9)	224 (22.7)	93 (16.9)	<.0001	1,302 (26.6)	400 (32.1)	435 (27.0)	354 (25.9)	113 (16.7)	<.0001

Paljon terveystalogoja

Julkaistu 18.1.2016 ja päivitetty 19.1., 20.1., 22.1., 28.1., 1.2., 5.2., 2.3., 9.3., 6.4., 27.4., 1.5., 4.5., 14.5., 2.6., 27.10., 15.2.2017, 20.2., 28.2., 9.3., 10.3., 13.3. TERVEYSBLOGEJA – HÄLSOBLOGGAR – HEALTH BLOGS Löydä terveystalogien kiehtova maailma! Blogien luokittelussa on käytetty huumoria. Puttuuko sinun blogisi listalta? Päiväkodissa on uusi bloggaaja: Pertti Mustajoki, sisätautien erikoislääkäri, professori, painonhallinnan asiantuntija, tieteen [...]

Supermarket Survival

Vuoden 2016 tärkein terveystalokuttaja, Olli Posti, on taustajoukkojensa kanssa kehittänyt mielenkiintoisen palvelun: Supermarket Survival. Tämä Lontoon murteella ilmaistu palvelu pyrkii opastamaan terveystalotaisia ihmisiä tekemään oikeita ruokavalintoja ruokamarketeissa. Kekseliällä tavalla verbaaliakrobaatti ja viidakkomies Posti selostaa sanoin, kuvin, puhe- ja videonäyttein miten selviytyä kauppareissusta. Viimeinkin sinun on mahdollista päästä eroon epäterveellisistä ruokatottumuksistasi. Turpaduunari lähti Ollin seikkailuun mukaan. Mitä [...]

Mikä tuplasi lonkkamurtumat 10 vuodessa? Osa 1

Lonkkamurtumien tuplaamiseen luultavasti liittyy useita asioita – syitä löytyy niin ruokavaliosta kuin myös lääkityksestä. Jopa suola voi olla väärinymmärrettyjen joukossa ja sen yhteydessä C-vitamiini. Ennenkuin mennään itse asiaan, muutama sana luiden heikkenemisestä, jota myös osteoporoosiksi kutsutaan. Osteoporoosi Luunmurtumista 25% sattuu miehille, 75% naisille. Osteoporoosia ei liene tarpeen sen paremmin kuvailla kuin mitä Wikipedia siitä tietää [...]

Olemme enemmän kuin vain kasa soluja ja biokemialia

Mitä kaikkea sinulle on elämässäsi tapahtunut? On paljon ihmisiä, jotka oireilevat lääkäreiden mielestä epämääräisesti ja heillä on monenlaista ”vikaa” terveydessä. Tällainen ihminen on kenties helpompi leimata siten, että vika on korvien välissä ja vaikka potilas on mennyt vastaanotolle valittamaan esimerkiksi kipuja ja uupumusta, poistuu vastaanotolta masennusresepti kourassa. Tätä tapahtuu paljon ja tämä on ihan puolivillaista [...]

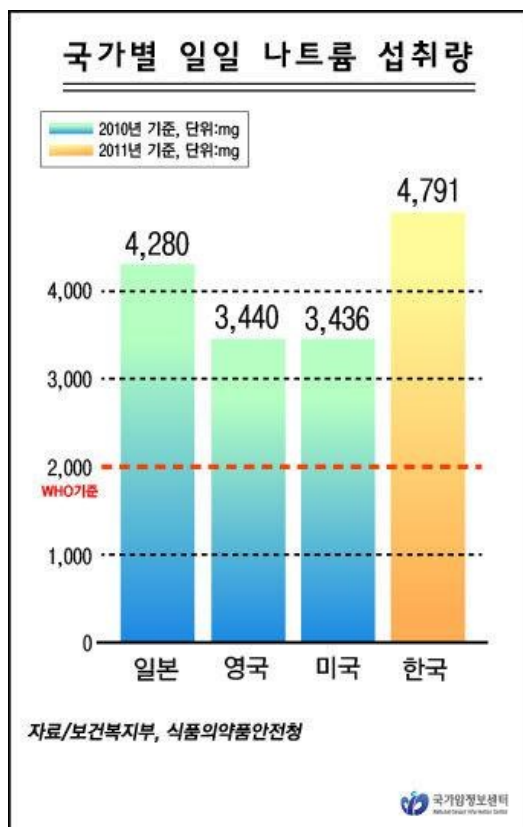
Pitkän iän korea salaisuus – 90,8 vuotta

Joku saattoi lukea uutisen tutkimuksesta, jonka mukaan Etelä-Koreassa naisten keskimääräinen elinikä voi nousta 90,8 vuoteen ensi vuosikymmenellä. <http://yle.fi/uutiset/3-9472823> Monille tietysti heräsi mielikuva siitä, mitä korealaiset syövät. Ajatellaan, että meidän suomalaisiin suosituksiin verrattuna hyvin

Whole grain intake (g/day)	Men (N=2,232, ≥ 20years)					P	Women (N=3,335, ≥ 20years)					P
	Education group						Education group					
	Total (N=2,232)	elementary school graduate (N=396)	middle school graduate (N=253)	high school graduate (N=860)	university graduate (N=723)		Total (N=3,335)	elementary school graduate (N=792)	middle school graduate (N=335)	high school graduate (N=1,250)	university graduate (N=958)	
≥ 20	616 (15.7)	296 (22.1)	123 (11.6)	129 (13.1)	68 (12.3)	715 (14.6)	231 (18.5)	214 (13.3)	207 (15.1)	63 (9.3)		
0	1,514 (67.8)	320 (80.8)	174 (68.8)	572 (66.5)	448 (62.0)	2,063 (61.9)	588 (74.2)	219 (65.4)	726 (58.1)	530 (55.3)		
< 20	446 (20.0)	47 (11.9)	51 (20.2)	184 (21.4)	164 (22.7)	822 (24.7)	137 (17.3)	71 (21.2)	343 (27.4)	271 (28.3)	<.0001	
≥ 20	272 (12.2)	29 (7.3)	28 (11.1)	104 (12.1)	111 (15.4)	450 (13.5)	67 (8.5)	45 (13.4)	181 (14.5)	157 (16.4)		

http://www.youlchon.org/download/?flag=RESE_BOARD&fn=%EC%9D%B4%EC%8A%B9%EB%AF%BC.pdf&idx=734

Seuraava mielenkiintoinen asia tutkittavaksi on suolan kulutus.



<http://cf202.uf.daum.net/image/207C513F50B43B2A04F864>

Tästä kuvasta näemme, että muihin maihin verrattuna (Japani, Englanti, Amerikka) kulutus on huomattavasti suurempi ja WHO:n suositukseen nähden yli 2(!) kertaa suurempi.

Kannattaako siis suolan saannista olla niin huolissaan? Varsinkin kun veden pitävää näyttöä suolan vaarallisuudesta ei ole.

Entä sitten sokerin kulutus? Huomaamme, että sen kulutus on kovassa nousussa. Erityisesti juomien myödessä nautittava sokeri on kasvussa. Sen näkee jo kovasti yleistyvistä kahviautomaateista. Seka kahviloista, jotka myyvät ala-arvoista kahvia hyvään hintaan, kera sokerin.



samanlaiset. Kasviksia syödään paljon ja lihaa vähän. Se voidaan tästä kuvasta nopeasti päätellä.

https://knhanes.cdc.gov/knhanes/eng/su/b01/sub01_05.do#s5_01_09 The percent of energy intake from protein : {(Protein [...])

Oikeassa sää oot Kari ollu, kaikki nämä vuodet

Tämä kirjoitettiin 23.2.2017 ja päivityksiä tehtiin 24.2.2017, 25.2., 27.2. ja 2.3. Haluamme kiittää teitä avusta kun yhdessä laadimme alla olevaa taulukkoa rasvainen versus rasvaton maito ja terveys. Tällä hetkellä rasvaiset maitovalmisteet ovat vankassa johdossa. Diplomi-insinööri Sami Uusitalo soitti edesmenneelle Kari Salmiselle ensimmäisen kerran vuonna 2008. Karihan kävi ”rasvasotaa” vuosikymmenet. Vastapuolina julkisessa väittelyssä olivat esim. professori Pekka [...]

Laittomat lääkkeet lisääntyvät

Turpauunarin lakitekninen osasto törmäsi eduskunnan kellarissa pykälään, mutta törmäyksen momentti oli mieluisa. Kyllä 2-tyypin diabeetikot ja verenpainepotilaat paranevat, kunhan lakeja ja asetuksia joku viitsisi vielä noudattaakin. Hämmästyttävä havainto iski tajuntaan hieman myöhään, mutta parempi jälkijunassa kuin ei silloinkaan. Huomion kohteena oleva lääkemääräysasetus ei ole historialtaan aivan uusi, vaikka uusimmasta versiosta vastaakin Perussuomalaisten oma nukutuslääkettä eli [...]

Insuliiniresistenssi – kaikkien elintasosairauksien äiti, osa 8

Ari Kaihola on ahkeroinut insuliiniresistenssin parissa. Aika monessa osakirjoituksessa Ari tutustuttaa meidät tähän kaikkien elintasosairauksien äitiin. Ensimmäisessä osassa selvitellään insuliiniresistenssiä koskevien tutkimusten historiaa ja nykypäivää. Toisessa osassa laudataan elintasosairauksien lähtölaukaus ja kolmannessa osassa sairauksien läpikäynti insuliiniresistenssin näkökulmasta varsinaisesti alkaa (kihti, tuki- ja liikuntaelinten sairaudet, hedelmättömyys, PCOS ja mielen terveyden häiriöt). Neljännessä osassa tarkastellaan kuolinsyytilastojen kärjessä olevia sairauksia (verenkiertoelinten sairaudet, syöpäsairaudet, [...])

Avainsanat

aivot Ari Kaihola Birdie **Christer**

Sundqvist diabetes elämä

hiilihydraatit hyvinvointi insuliini

karpkaus keskustelu kipu kirja-

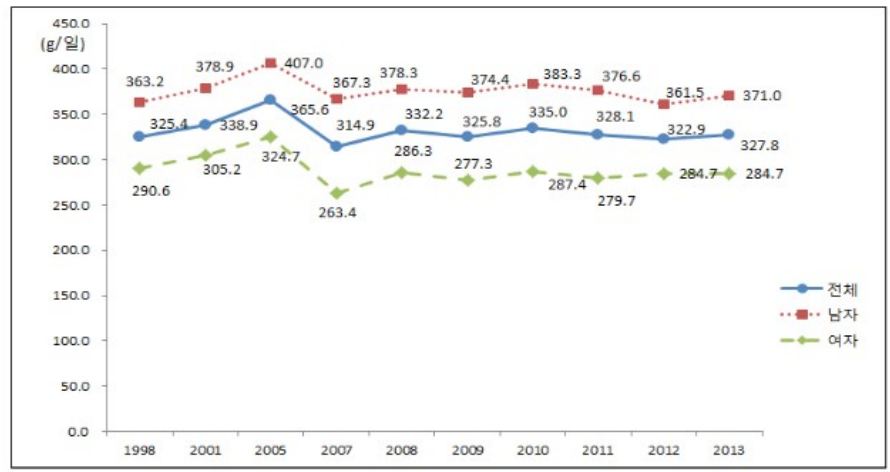


http://pds.joins.com/news/component/newsis/201604/07/NISI20160407_0011556121_web.jpg

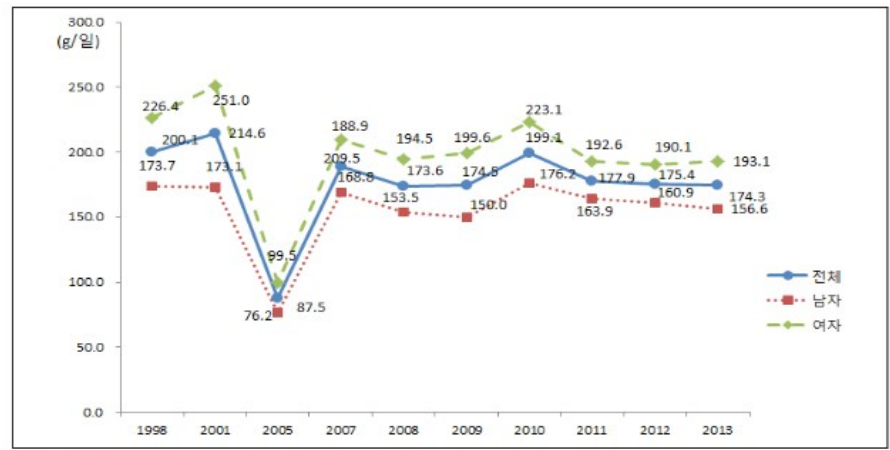
Ylemmästä näkee päiväkulutuksen eroteltuna (alempi) prosessoidun ruuan kanssa (pois lukien maito) Alemmassa kuvassa taas erotellaan vielä iän suhteen.

Tosin korealaiset ovat sentään edes vähän fiksumpia, kun julistivat sodan sokeria vastaan viime vuonna: <http://www.koreaherald.com/view.php?ud=20160407000722>

Joku saattaa myös olla kiinnostunut kasvien ja hedelmien kulutuksesta, joiden kulutustottumuksessa ei kovin suurta muutosta ole vuosien aikana tapahtunut. Silti kuitenkin elinikä vain jatkaa kasvamistaan.



자료: 보건복지부 & 질병관리본부, 국민건강영양조사
Kasvikset (sininen: yhteensä, punainen: miehet, vihreä: naiset)

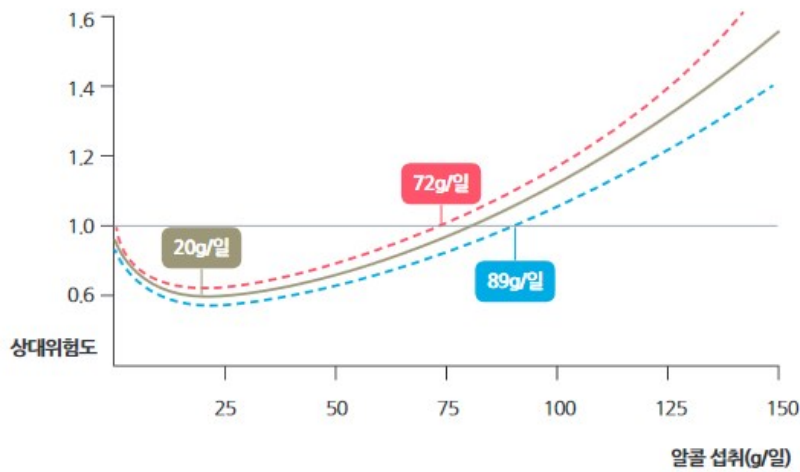


자료: 보건복지부 & 질병관리본부, 국민건강영양조사
Hedelmät (sininen: yhteensä, punainen: miehet, vihreä: naiset)

Vielä yksi mielenkiintoinen asia osui silmään lukiessani suosituksia ja se liittyi

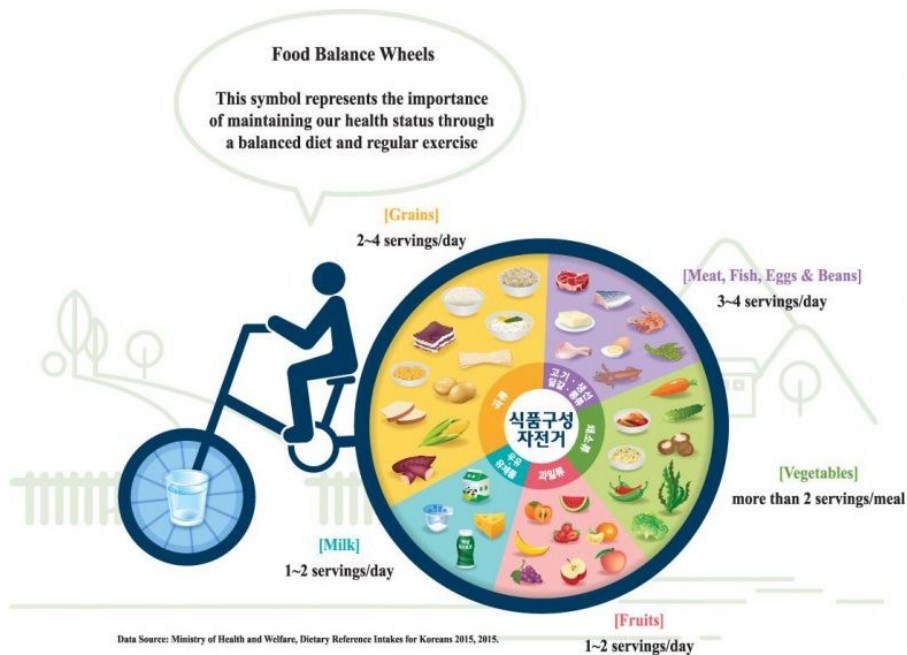
arvostelu kolesteroli liikunta
 lääketiede lääkkeet lääkäri maito
 masennus Pekka Puska Pike Hilakari potilas
 rakkaus rasva ravinto ravitsemus
 ravitsemussuosittukset ruoka ruokavalio
 sairaus sokeri statiinit stressi suolisto Suomi
 syöpä terveys
 terveystietoisuus THL tiede
 turpaduunari tutkimus tyyppin 2 diabetes
 vähähiilihydraattinen ruokavalio

alkoholiin. Kuva on suhteellisen vanha, enkä alkuperäistä enää löytänyt, mutta hieman yllätti ko. kuva.



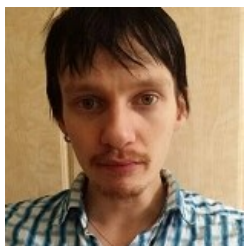
Kuva siis kertoo nautitun alkoholimäärän (g) ja vaikutuksen sepelvaltimotautiin. Kohtuus on vaikea mittayksikkö?

Lopuksi vielä korealaisille suunnattu ”ruokaympyrä” tai pyöräksikö he sitä kutsuvat:



http://www.kns.or.kr/FileRoom/FileRoom_view.asp?idx=78&BoardID=Kdr

Hedelmät pistävät silmään 1-2 annoksella, jossa 100g on yksi annos, eli puolikas omenaa. Hieman maltillisempaa tämän hedelmien suosittelu, kuin meillä! Mainittakoon vielä, jotta vältetään suurimmilta järkytyksiltä, niin lihan annoskoko on heillä noin 60g.



Sami Virtanen

Olen usein toisin ajatteleva maanläheinen ihminen.

4 vuotta olen ravintoon liittyen lukenut kirjallisuutta sekä englanniksi että suomeksi. Tosinaan saatan myös eksyä kuuntelemaan netistä löytyviä luentoja. Päivittäin seuraan uutisia maailmalla niin Ruotsista kuin muualtakin.



← Oikeassa sää oot Kari ollu, kaikki nämä vuodet

Olemme enemmän kuin vain kasa soluja ja biokemiaa →

2 Comments

Sort by Oldest ▼



Add a comment...



Mirka Majamäki · BA of Art Helsinki University East Asia Faculty

Itse olen seurailut Kiinan eri alueita ja Japania. Käteeni jäänyt, että ehkä sittenkään selitys terveyseroihin ei ole ruokavalion viimeaikaiset hituerot, vaan tasainen ruoan riittävyys, yleinen elintaso, ylisukupolvisesti:

Aliravitsemus odottavilla rottaemoilla vaikuttaa jo tyttösikiön munasarjojen geenitoteutumaaan mm. sokeriaineenvaihdunnan osalta. Brittitutkija osoitti, että Itäsuomalasten heikompi terveys tilastollisesti täysin korreloituu sv-uhriin äidin äiten!!! raskaudenaikaiseen aliravitsemukseen. Syys siis ei olisi ruokavalio vaan ihan yksinkertaisesti köyhyys ja aliravitsemus.

Like · Reply · 1 · Mar 4, 2017 11:40am · Edited



Sami Uusitalo · Tampere University of Technology

Korealaisen keskimääräinen energiantarve lienee pienempi kuin suomalaisella, koska ovat pienempiä ihmisiä. Näin ollen lihan kulutus on energiansaantiin suhteutettuna varsin samalla tasolla.

Mainio kirjoitus kokonaisuudessaan.

Sami Uusitalo
Dipl. ins. Espoo

Like · Reply · 2 · Mar 4, 2017 11:38am

Facebook Comments Plugin

Vastaa

Sähköpostiosoitettasi ei julkaista.

Kommentti

Nimi

Sähköpostiosoite

Kotisivu

Lähetä kommentti