PÄIVÄSTÄ TOISEEN

Jo aikaisemmin on osoitettu, että unen häiriöillä on yhteys sydän- ja verisuonisairauksiin. **TUTKIJA HANNA OLLILA**

Univaje altistaa sairauksille

Kunnon yöunet ovat kullanarvoiset ja pitävät yllä terveyttä jopa aiempaa tiedettyä enemmän.

MARKKU VUORIKARI

Uniongelmat ovat yleistyneet kaikissa länsimaissa. Ihmiset nukkuvat keskimäärin vähemmän kuin ennen.

Väitöstutkimuksen mukaan univaje käynnistää elimistön immuunipuolustuksen ja häiritsee rasva-aineenvaihduntaa, mikä voi altistaa sydän- ja verisuonisairauksille.

Hanna Ollilan tutkimuksessa havaittiin myös yhteys vuorokausirytmiä säätelevien ja kaksisuuntaiselle mielialahäiriölle altistavien geenien välillä.

Ollila tunnisti yleisiä unen pituuteen vaikuttavia geenimuotoja suomalaisessa väestössä ja havaitsi, että samat geenimuodot voivat vaikuttaa sekä unen pituuteen että aineenvaihduntaan ja immuunipuolustuksen käynnistymiseen.

Tutkimus osoitti myös, että väestössä lyhytunisilla oli korkeammat kolesteroliarvot.

”Jo aikaisemmin on osoitettu, että unen häiriöillä on yhteys sydän- ja verisuonisairauksiin. Tämä yhteys voi selittyä ainakin osaksi sillä, että uneen ja rasva-aineenvaihduntaan liittyy yhteisiä perintötekijöitä”, Ollila sanoo.

Univajeen seurauksena elimistössä käynnistyivät myös tulehdusreaktiot ja immuunipuolustus. Pitkittynyt tulehdusreaktio puolestaan on tunnettu sydän- ja verisuonitautien riskitekijä.

Ollila tutki myös unen laadun ja vuorokausirytmin yhteyttä mielialahäiriöihin.

Hän havaitsi, että jotkin kaksisuuntaiselle mielialahäiriölle altistavat geenimuodot ovat yhteydessä vuorokausi- ja vuosirytmin joustavuuteen sekä suoriutumiseen oppimistoimintoja mittaavissa testeissä.

”Yllättävää kyllä, kaksisuuntaiseen mielialahäiriöön liittyvät geenimuodot toisaalta paransivat kykyä suoriutua oppimistesteissä. Tämä voi selittää, miksi nämä geenimuodot ovat säilyneet väestössä aiheuttamastaan sairausriskistä huolimatta”, Ollila sanoo.

Uniongelmat ovat viime vuosien aikana yleistyneet Suomessa niin kuin muissakin länsimaissa. Ihmiset nukkuvat keskimäärin vähemmän kuin ennen.

Samaan aikaan ovat sydän- ja verisuonisairaudet, tyypin 2 diabetes ja mielialahäiriöt lisääntyneet.

”Unen kanssa yhteisvaikuttavien geenien toiminnan tunteminen auttaa ymmärtämään unen häiriöihin liittyvien sairauksien syntyä ja luo pohjaa uusien lääkemolekyylien kehittämiselle”, Ollila toteaa.

MAIKKI KULMALA

Oppilaat arvostavat koulussa yhteisöllisyyttä

Itä-Suomen yliopistossa tarkastettava väitöstutkimus osoittaa, että oppilaiden mielestä kouluhyvinvoinnin keskeisiä tekijöitä ovat turvallinen ilmapiiri ja koulun sisäiset ihmissuhteet.

Yhteisöllisyys ja kuuluminen joukkoon painottuivat tutkimukseen osallistuneiden oppilaiden näkemyksissä enemmän kuin koulutyön ulkoisiin järjestelyihin liittyvät tekijät.

Kasvatustieteiden maisteri **Kirsi-Marja Janhunen** käytti tutkimuksessaan oppilaitten kouluhyvinvoinnista kirjoittamia aineita.

Oppilaat painottivat kouluyhteisön sosiaalisia suhteita selvästi eniten. Yksinäisyys nähtiin korostetun kielteisenä, koska yksinäisyyden koettiin altistavan kiusaamiselle.

Oppilaiden mukaan koulukiusaaminen heikentää eniten yhteisöllisyyttä. Kannustavalla ja turvallisella ilmapiirillä oppilaat kokivat olevan olennainen vaikutus koulussa viihtymiseen ja koulunkäynnin motivaatioon.

Tutkimuksesta saatua tietoa voidaan hyödyntää koulun kasvatus- ja opetustyön suunnittelussa, järjestämisessä ja kehittämisessä sekä yhteiskunnallisessa päätöksenteossa.

MT

Farmarin mahtimarkkinat

Ostetaan

Ostetaan koneita

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.

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

KOVAPAALAIMIA: John Deere, Claas, Welger, International, MF, Rivierre Casalis. Myös korjattavaksi ja varaosiksi. P. 040 3739327.

Rautaromu, sekapelti ja autot. Noudetaan nopeasti nosturiautolla. Maksan reilusti käteisellä. Romuliike ostaa p. 045 6787936.

OSTET. ERI MERKKISIÄ JA KAIKEN KUNTOISET TRAKTORIT. P. 0400 385702, 040 7778667.

PUIMUREITA: John Deere, MF, Claas, Fahr, Volvo ja Sampo 580. Myös korjattavaksi. 040 8765516.

4-veto Valmet tai Valtra käänty-vällä istuimella. P. 050 5456241.

Vähän käyt. kylvökone Maestro 3 m, 2007-2012. P. 040 5946965.

Ostetaan hyvä 4-veto traktori. P. 040 8483524.

Ostetaan maa- ja metsätaloustuotteita

TEHDÄÄN RUOKAPERUNAN VILJELYSOPIMUKSIA. Satotaito Oy p. 0400 188038.

Ostamme rajoitetun määrän rehuvehnää Inkoon satamaan, toimitus talven aikana. Soita Avenalle p. 010 402 2520.

Rehuviljaa, ohraa, kauraa ja vehnää. Käy vähän alipainoinenkin. Maksetaan haettaessa. P. 0400 160937.

Ostetaan kiintiöitä

Maitokiintiö C1-C2 alueelta. P. 040 5073790.

RAHANARVOISET EDUT *kestotilaajalle!*

Maaseudun Tulevaisuuden kestotilaajaetuna saat:

- Täydellisen sääpalvelun
- Lukuoikeuden näköislehteen ja arkistoon
- Lukuoikeuden Kantri-kuukausiliitteen näköislehteen ja arkistoon

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

MAASEUDUN TULEVAISUUS

Koneet ja tarvikkeet

Myydään traktoreita

TRAKTORIT JA AUTOT MIKKELISTÄ

Katso vaihtokoneet www.konekinnari.fi
Katso vaihtoautot www.ajanvaunu.fi

Nopeasti vaihtuva valikoima kaikenlaisia koneita

Soita Raino Kinnunen 0440-321799
Eero Immonen 0440-321732
Pekka Piispa 0500-255151
Veijo Karjalainen 050-5906770

CASE IH AGRICULTURE · NEW HOLLAND AGRICULTURE · ŠKODA · MITSUBISHI MOTORS

TERVETULOA ONNISTUNEILLE KAUPOILLE MIKKELIIN

Case MXU 110 -04 Ek Trima 2800h VAIHTO P. 0500 255947.

Valmet 6900 vm. -97, MB Lift 255 aj. 6940 h. P. 040 8481850.

Valtra 8400 vm.-02+etuk., uudet renk., hyvät varust. 040 5862546.

Myydään puimureita

CLAAS MEDION 310, TAITTOPÖYTÄ 450, vm. -07 700h, 800/6R32, Hinta 106.000€ sis. alv. Konekesko Oy / Seinäjoki Peter Waxlax, 050 5762991.

Myydään maatalouskoneita

Nyt on aika tilata kevään muokkaimet!

3,0 m lautasmuokkain 5.990 € + ALV 24 %
- Hydr. työsyvyydensäätö
- Tukkeutumattomalla kumijyrällä
Hinattava 8.390 € + ALV 24 %

4,5 m hinattava 14 900 € + ALV24 %
- Tukeutumattomalla kumijyrällä
- Tieliikennevalot

Nyt myös hydraulihalkojat suoraan varastosta 1 350 € + ALV24%
Katso kaikki alkuvuoden tarjoukset! **www.kivilankone.fi**
Koneet Käyttöön Kohtuuhinnalla!
050-9100321/ Aki Laaksonen aki.laaksonen@kivilankone.fi
KIVILÄN KONE KY

Jeantil seosrehuvaunut

Jeantil pistää karjasi tuottamaan!

-Järeä, kestävä rakenne
-Nopea, tehokas turboruuvi
-Oikea hinta/laatusuhde
-Taloudellinen käyttää
-Runsas mallivalikoima
-Varaosapalvelu lähellä

Jeantil on seosrehuvaunujen kuninkaallinen!

www.kjellman.fi
Kysy lisää 0424 720600
kjellman.fi

Kääntöaura Kverneland EM85, 4-siipinen, vm. -99, höylä-äes VM 320, hyvä. P. 0400 895174.

Myydään työkoneita

Timberjack 810B siisti, hyväkuntoinen, uusi koura. Mahdollisuus työsopimukseen. P. 0400 163101.

Kaivinkoneen kanto/kiviharoja, routapiikit, piikkimateriaalit 400. P. 0500 269944, Jalasjärvi.

Myydään moottoriajoneuvoja

Nissan Atleon tyyppi 80190 -09 avo-/kapelli, aj. 39tkm, 1 om., täyd. huoltohist., 2 renk., lavanpit. 6500, k. 2300, lev. 2000. h. 24t€ +alv / vaihto. P. 0400 858771.

Myydään Mazda B2500 4-veto, pick-up. kats. ja huol. 2/2013, 6700€ sis.alv. P. 050 4499516.

P-auto Toyota Yaris Verso Diesel -04, huollettu. P. 0400 216403.

Myydään maataloustarvikkeita

www.kasvinsuojelu.fi

Tilaa edullisesti ennakkoon!

Voimassa 28.2. saakka.

Tilaa osoitteessa: **www.kasvinsuojelu.fi**

Suomen Kasvinsuojelukauppa
PL 12 20521 Turku Puh. 045 134 1524

Myydään varaosia ja tarvikkeita

Maanviljelijän tavaratalo

BELARUS varaosat

BELARUS

URSUS & ZETOR varaosat

Zetor

Tiistaisin klo 11:00-15:00 ostettujen tavaroiden lähettäminen ilmaiseksi.

www.mvtavaratalo.eu
Puh. +372 447 3799
Pärnu, Viro

KETJUJA

Traktoreihin. metsäkoneisiin ym.

TILAA KETJUT NYT.
Toimitukset rahtivapaasti koko maahan.
P. 0400-157701, 0400-895174
www.maatalouskoneet.fi

PURKUOSIA
yli 200:n eri traktorimalliin
Purkupojat Oy
045 1331221, 1331222 Pälkäne.

Käyt. trakt. paripyöriä: 710/70x42, 580/70x42, 650/65x42, 620/70x42, 2,8x42, 710/70x38, 580/70x38, 650/65x38, 20.8x38, 18.4x38, 16.9x38, 600/65x38, 520/70x38, 480/70x38. P. 06 4331950.

DEEREN VARAOSAT
Konehuolto T. Laukkanen Oy
02 4875965 - 0500 226028.
www.konehuoltolaukkanen.fi

Suomen halvimmat MOBIL voiteluaineet verkkokaupasta. Rahtivapaasti koko Suomeen. VARAOSA.FI

Traktorin PURKUOSIA + uudet DB-CASE osat. P. 06 4731844.

Kestotilaajan etuja:

Lukuoikeudet Maaseudun Tulevaisuuden ja Kantrin näköislehtiin sekä arkistoihin

Lukuoikeus internetin sääpalveluun

Suomalainen Maaseutu -lehti 12 x vuodessa

MAASEUDUN TULEVAISUUS

Kiinteistöt ja rakentaminen

Myydään rakennustarvikkeita

OVIA maatalouden rakentamiseen!

Saranapariovet, käyntiovet, väliovet

- Valmiita teräsrunkoisia ovielementtejä
- Pelti-, puu-, alumiini- ja RST-pinnoilla
- Polyuretaanieristyksellä tai ilman
- Erilaisilla lisävarusteilla

Pisari oy KYSY TARJOUS!
PL 28
68601 PIETARSAARI
Puh. 06-781 9000 www.pisari.fi

Lähes puoleen hintaan!
MONIKÄYTTÖTALLI
4.480€
(n. 7.900 €)

6x7m
Laaja valikoima alkaen 3.999 €.
Hyvä rahoitus! Rak.piir veloituksetta.
Uutuus: Talli + tupa. Katso lisää!
Tiedustelut/esitteet 02 2590 200
info@ultimatemarket.com
ultimatemarket.com

Energiansäästöratkaisuja!
www.biottori.fi P. 044 7168000.

KATTO- JA SEINÄPELLIT SEKÄ ALUMIINIPROFIILIT

VOLTIN PELTIKESKUS OY
020 7189 790 VOLTTI · 020 7189 795 RIIHIMÄKI
fax: 020 7189 794

- 2 tiilikuvio muotokatetta
- 10 eri suoraprofiilimallia
- useita eri sisäkattovaihtoehtoja
- nopeat toimitukset

VILLAELEMENTTEJÄ (pelti/kovavilla/pelti) 2-laatuna edullisesti. P. 0400 565 366, 045 859 3201.

NOSTO-OVET
asennettuina (myös moottorilla). Laadukkaat, toimivat, takuulla. Projektimyynti 044 9677078, Seinäjoki 0400 564282, Lahti också på svenska 040-564 2425
www.ovimestari.com

KUORMALAVAHYLLYÄ, Kasten, kork. 2.7-5.5m vaakapalkit 2.3-3.4 m. Kuljetus mahdollisuus koko maahan. P. 040 3704740.

Halutaan vuokrata

PELTOA Kymenlaaksosta tai Pyhtäältä. P. 040 7740238.

Netti palvelee myös *ilmoitusasioissa.*

Jätä rivi-ilmoitus helposti Online-lomakkeella: maaseuduntulevaisuus.fi

MAASEUDUN TULEVAISUUS

Muut tuotteet

MERIKONTTEJA eri satamissa ja Lahdessa 6-13,5 m, rahoitus ja kuljetukset. www.halerpalvelut.nettisivu.org P. 0440 490990 ja 045 2308270 myös ilt.

Myydään maa- ja metsätaloustuotteita

NURMI-, RAI- JA RUOKONADAN SIEMENTÄ ! Toimitukset kaikkialle Suomessa! 0400-882090

SINIMAILANEN kylvösiementä www.naturcom.fi 08 2707200, 02 7626200

MUSTAN KALKIN levitystä TELAKONEELLA koko Uudenmaan alueella. Markkinoiden järkevin vaihtoehto. Siuntionkoneasema. P. 0400 688780.

Timotei-nurminataheinää pikkupaaleissa. Koski Tl 0440 828552.

Myydään tavaraa

GENERAATTORI n. 800 kW, ei moott., h. 1€/kg+alv. 0400 556393

Myydään koiria

PYRENEITTENMASTIFFIN pentuja luovutusiässä. Rekisteröidyt, sirutetut ja el.lääk.tarkastamat. isä ja emä lonkat B/B kyynärät 0/0. P. 050 5972320.

ITÄLAIKAN PENTUJA s. 15.1.13. P. 0400 142938.

Myydään kiintiöitä

Maitokiintiö 173930 l, vapaana 106483 l, C1-C2- alue. Tarjousten perusteella. P. 040 5763189.

C1 alueen tukioikeuksia, 5,04 ha alalta. Tarjousten perusteella. Mikkeli, p. 050 4965495.

Maitokiintiö 40.000 l C1-C2 tälle kaudelle. P. 0400 294906.

Tarjotaan vuokralle maitokiintiötä 300000 l, alue C2. 050 3493278.

Tapahtumat

Robottipihaton
Avoimet ovet
Pe 22.2.2013 klo 10-15
Paula ja Seppo Kaleva
Kaskistentie 564, 64700 TEUVA

- Valoisa 140 lehmän pihatto sivuruokintakouruilla
- Mestarifarmin rakenneratkaisut
- Slalom kuilusto pumppauskaivolla
- Ruokintakourut elementteinä
- Ruokintaesteet elementteinä
- Arntjen luonnollinen ilmanvaihto
- GEA kalusteet ja parsipedit
- Katettu 2500 m3 lietesäiliö

Projektissa mukana:

NHK dairy · PELLON · KAUNAJOENRAKENNUSPOJAT · LVI-Kaleva · FarmLED · NIPERE · Farm Install Oy · Agria · Etelä-Pohjanmaa · RAISIO agro · AtriaNauta · MAITOSUOMI · faba · Nordea · SEMEX · MESTARI farmi

Tervetuloa!
Yhteystiedot:
Juhana Paavola, puh. 050 4395 299
www.mestarifarmi.fi

HELPPO HANKKIA I NOPEA RAKENTAA I KUSTANNUSTEHOKAS