

Lääkäriasema ALFA
Kansankatu 7,
15870 Hollola
www.laakariasemaalfa.fi

Tule kokeisiin!
Laaja labrapaketti
B12-vitamiini, eturauhassyöpäko, kolesteroolit (KOL, HDL, LDL, Trigly), sokeri, munuaisko, maksakoe, kalpirauhaskoe, kalium, natrium, pieni verenkuvä (Hb, Hkr, Eryt, MCV, MCH, MCHC), valkosolut ja verihiutaleet. Yhteensä 18 eri koetta. Lääkäri arvioi koetulokset.
Hinta 95€

Varaa aika
040 751 3774

Multaa - kuorikatetta - kiviaineksia
Suursäkeissä ja peräkärriyllä noudettuna
Tilaukset: www.vihanta.fi
tai puh. 044 762 9717 (klo 9-15)

Vihanta

ORIMATTILA - NASTOLA - VILLÄHDE - LAHTI - HOLLOLA

KAJALON SORA
Laadukkaat kiviainekset - Täsmälliset toimitukset

CE-KIVIAINEKSET
• Sorat ja murskeet • Laadukas puutarhamulta
• Kaivinkonetyöt

kajalonsora.fi 040 501 5771

Lahden Seudun Uutiset

16/2020

Viikko 34

ONNELLISEN ELÄMÄN KOTEJA.

Meiltä koti ilman vakuutta ja asut niin hauan kuin itse haluat.

Saat maksuttoman 25 M laajakaistan käyttösi.

Lemmikit ovat meille tervetulleita.

LAHDENTALOT
Tutustu koteihimme lahdentalot.fi

Tilaa kattopaketti suoraan uudelta kattopeltitehtaalamme kestopelti.fi

Asennamme saumattomat räystäskourut ja kattovarusteet!

Kattosillat - Seinätikkaat - Kattotikkaat
- Sadevesijärjestelmät - Lumiasteet

KYSY KATTO-ASENNUSTA

K Kourutuote Oy,
Kissamäenkatu 2, 15300 Lahti
puh. 040 756 5266 • www.kestopelti.fi

Tervetuloa pesettämään uudella autonpesukoneellamme

TEHOPESU
(norm. 24 eur)
Tarjous voimassa syyskuun loppuun asti.

12€

Teboil Saksala
Vanhanradankatu 4, puh. 010 7788 120
Avoimena: ma-pe 5.30 - 18, la 8-14
www.saksalanteboil.fi

TEBOIL
huolttaa autoja ja ihmisiä

HYDROS OY
Konekorjaamontie 3, 15550 Nastola
(03) 876 500
Päivystys 044 587 6500
www.hydros.fi

- Hydrauliiikka
- Pneumatiikka
- Letkut
- Asennus ja huolto
- Suunnittelu ja valmistus
- Kaasut ja hitsaustarvikkeet

Parker Store **WOIKOSKI**

KIINTEISTÖHUOLTO
VOLTTIHUOLTO OY
0400-769190



Tarjoamme kiinteistöhuolto palveluita Lahden talousalueella. Lisäksi suoritamme sammaleenpoistoa ja kantojyrsintää. Volttihuolto toimii myös konevuokraamona.

Vuokrattavana:

- Pienkuormaaja alk. 50€/vrk.
- Kaivuri alk. 120€/vrk.
- Maantiivistäjiä 90kg, 200kg, 500kg. alk.40€/vrk.

- Peräkärriä alk. 10€/vrk.
- Mönkijät alk. 60€/vrk.
- Oksasilppuri alk. 20€/vrk.
- Avant kuormaimiin runsaat lisävarusteet.

VOLTTIHUOLTO Oy

Mika Virtanen
Puh. 0500 769190

Hirsimetsäntie 22
15200 Lahti
www.volttihuolto.fi

SOL Pesula Lahti

SOL Pesula arkesi apuna

Tervetuloa Lahden ympäristöystävällisimpään täyden palvelun pesulaan!

Meillä pesetät vaivatta kodintekstiilit verhoista mattoihin, unohtamatta arki- ja juhla-vaatteita.



www.sol.fi

SOL Pesula Lahti
Vesijärvenkatu 22
p. 040 779 7256

HAMMASHOITO OY S. ALATUPA

Hammaslääkärit:

Seija Alatupa
Minna Fredriksson
Elena Gustafsson

Suuhygienisti:

Taru Tuomala

- Hammaskiven poisto eläkeläisille -10% suuhygienistillä!
- Särkypotilaat nopeasti
- Ilta- ja viikonloppuaikoja
- Myös proteesit



Vastaanotot katutasossa

Nastola: Timpurintie 2 Puh. 044 062 4270

Lahti: Yrjönkatu 1 Puh. 044 051 0805

PARTURI-KAMPAAMO
LEILA SALONENHiustenleikkaus
13 - 17 €Kanervakatu 2
15850 Lahti (Pirttiharju)Puh. 03-7531 511
GSM 0400-493 048TULE MUKAAN
MUKAVAN
HARRASTUKSEN PARIIN!Lisätietoja saat
nettisivuiltamme

www.orimattilanpedot.fi

Rakkaudesta
eläimiin!

Faunatar

Faunatar Lahti
Launen Prisma 2. krs
Puh. 040-1630 630
Ark. 10-20, la 10-18
www.faunatar.fi

Merkillisen reilu.

MEILTÄ LÖYDÄT

**merkillisen hyvät
autovaraosat, tarvikkeet ja
lisävarusteet kaikkiin
automerkkeihin ja malleihin!**

**Kiveriön
Auto-osa**

Hirsimetsäntie 7 • 15200 Lahti
puh. (03) 733 5440 • www.kiveriöauto-osa.fi
Avoimin: ma-pe 8-17

Korona kiinnostaa
Tiedottamisen sekoilu ylläpitää
ahdistusta

Koronaviruksen aiheuttama tartuntatauti on monille ihmisille vaarallinen, jopa tappava. Koronaepidemian kauhu tietävät kaikki, jotka ovat kärryillä maailman menosta.

Vavahduttavan totuuden varjoissa muhii myös virheellisiä käsityksiä: Se kauhea korona tappaa melkein kaikki... Harhaluulo johtuu siitä, että lieväoireisten sairastapausen enemmistö jää vaille huomiota. Tiedotusvälineissä ei julkaiseta tarinoita lukemattomista potilaista, joiden koronatartunta tuli ja meni, ja elämä jatkui normaalista.

Hyviäkin kohtaloita

Kyseessä on tavallinen suhteellisuudentajun hämartyminen. Kun uutisoidaan 30 tai 50 uudesta sairaustapauksesta Suomessa, jää kertomatta, että tällä viikolla 5 miljoonaa, 526 tuhatta ja 457 ihmistä ei sairastunut koronaan.

Olen tutuulta ja sukulaisilta kysellyt heidän henkilökohtaisista tutuistaan, jotka ovat sairastuneet. Kukaan ei tunne yhtään korona-potilasta. En tunne minäkään.

Vanhin sukulaiseni on 96-vuotias, ja hänen kotonaan trappannut epämääräisesti suojaautoneita hoitajia kolme kertaa päivässä.

Toinen, 91-vuotias sukulainen saa solumyrkkyjä verisyöpään ja isoja annoksia immunitettia heikentävää kortisonia. Hän autoilee, ja käy ostoksilla marketeissa maskivapaasti. Ei ole sairastunut.

Tieteellisen koulutuksen saaneena tiedän, että näiden negatiivisten (siis, ei-sairastuneiden) potilastapausten esittämällä ei ole todistusvoimaa! Mutta suhteellisuudentajun säilyttämiseksi on hyvä tietää, että tällaisia todellisia ihmisiä on olemassa. Heidän käyttäytymisensä on edesvastuutonta, paitsi, jos he ajattelevat että tätä elämää on jo kylliksi eletty. Tulokoon korona, ja kukaan pois.

Maskit tai maskeradi

Asiantuntijoita näyttää Suomessa olevan rajattomasti. Yhä uudelleen mediaan pulpahtaa uusi "asiantuntija" ties mistä instituutiosta kertomaan muuntuvaan totuutta



Kauppaan lähtijä harjoittelee hihaan yskimistä. Ei onnistu. Kulunut kaularanka ja kaksoisleuka kangistavat niin, että hihaan yskeminen ei suju. Hyvä juttu, sillä hihaan yskeminen tahrii vääjäämättä hihaa levittävän käden! Silloin käsi levittää pöpöt kaikkialle mihin koskee.

koronasta ja siltä suojaautumisesta.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, THL on antanut maskisuositukset. Etelä-Suomen Sanomien 16.8. uutisointi paljasti sekoilun huipentuman. Asiantuntija Eija Mäkelä suosituksista: Oletan, että oletuksena on nimenomaan se, että suu-nenä-suojuksia käytetään tällä tavalla terveydenhuollossa. Asiantuntija Ali Harlin: Samaa maskia ei kannata pitää 30 minuuttia pidempään. Eija Mäkelä: Rajoitus perustuu todennäköisesti siihen että kangasmaski kustu liikaa.

Olen toteuttanut hengittämällä altistumisen ehkäisemistä työterveyslääkärinä 20 vuotta ja tehnyt siitä koulutusaineistoja. Työturvallisuuskeskukselle tein koulutusvideon puutarha-alan työsuojelusta vuonna 1993. Kasvihuoneissa tuholaisten myrkyttämiseen käytettiin ilmaan levitettävää hermo- myrkyä, joka elävillä olennoilla, ihmisillä ja itikoilla, lamaannuttaa kaiken mikä liikkuu. Muutama henkäys

tappaa.

Jos tiloihin täytyy mennä ennen tuulettamista, mikään maski ei riitä suojaamaan. Hengitysilma saadaan letkuja pitkin kasvihuoneen ulkopuolelta täysin tiiviin suojapuvun sisälle.

Samaan tapaan hengitysilman puhkaus järjestetään asbestipölylle altistuville työntekijöille. Asbestilla ei ole pitoisuuksien raja-arvoja, tai on, se on nolla!

Televisiossa näin sairaalassa hoitajilla ja lääkäreillä tuollaisen sukelajan suojapuvun. Alitustumista ei tapahdu, mutta työskentely niissä vermeissä on hankalaa.

Kerron täydellisestä suojautumisesta, jotta havainnollistuu, että se ei onnistu nennälle laitettujen paperilappujen tai kangasliinojen avulla.

Johtaminen auttaisi

Epätietoisuus on pahimpia stressitekijöitä. Maskien suhteen sitä on ylläpidetty kuukausia. Sekoilu ja elämälle vieras suositteleminen jatkuu

yhä vaan.

Presidentti Niinistön esittämä johtoryhmä olisi ehkäissyt päättämisen ja tiedottamisen kaaosta. Annettiin Niinistön ehdottamalle johtoryhmälle epänsellinen nimi, Nyrkki. Sehän torjuttiin.

Onni koronasotkussa on siinä, että kyseessä ei ole tämän vakavampi asia. Ajatelkaa, jos näin johdetaan maata, joka joutuu aseelliseen selkkaukseen. Siinä ei auta lisävelan ottaminen. Ajattelemaan paras.

Tiedottamisen pitää olla selkeää, jopa yksitotista. Tiedottamista pitää johtaa, kuten muita laajoja, vaativia, mutkikkaita toimintoja. Mielenterveysjohtajana hoidin laajasti vaikuttaneen, traagisen tapauksen. Määräsin, että Mielenterveyskeskuksessa vain yksi henkilö antaa lausuntoja julkisuuteen ja vastaa tiedotusvälineille. Tiedottaminen sujui ilman sekoiluja. Sellaista on johtaminen.

Jyrki Joensuu

Lahden Seudun Uutiset

Postiosoite: Riihelänkätu 15, 15810 LAHTI

Toimitusjohtaja/päätoimittaja:

Raimo Jokinen

puh. 0400 816 340

raimo.jokinen@jns-mediajakelut.com

toimitus@jns-mediajakelut.com

Kustantaja: J.N.S. Company Oy,
Y-tunnus: 0665979-7Painopaikka: Lehtispäät Oy
Painos: 25 000 kpl

Ilmoitusmarkkinointi:

Niina Leskinen,

myyntipäällikkö, toimittaja

Puh. 041 5499 878

niina.leskinen@gmail.com

Vesa Kurjonen, ilmoitusmyyjä

Puh. 040 9328 113

printtimainos@gmail.com

Jorma Jokela, ilmoitusmyyjä

Puh. 040 0371 996

jojo.jokela@gmail.com

Ilmoitusaineisto-osoite:

ilmoitukset@jns-mediajakelut.com

Jakelualue:

Länsi-Lahden ja Hollolan kotitaloudet

Jakelutelinepaikat:

Lahti: ABC Renkomäki, ABC Holma, CM

Laune, CM Paavola, Novatolo Aleksi,

Sokos keskusta, S-Market Metsäkangas,

Sale Jalkaranta, S-Market Jalkaranta, ABC

Kivimaa, Neste Taukotuuli, Sale Kukilla,

S-Market Mikkola, K-Supermarket

Okeroinen, S-Market Solina, S-Market

Villähde, Sale Nastola, S-Market Nastola

ja K-Supermarket Nastola.

Hollola: K-Supermarket Hollola, S-Market

Hollola, Sale Hollola KK ja ST 1 Huoltamo

Kukkonkoivu.

Hämeenkoski: Koskikartano ja Sale

Hämeenkoski.

Järvelä: Neste oil Huoltamo,

Kauppahuone Pyrhönen ja S-Market

Järvelä.

Orimattila: S-Market, K-Supermarket ja

Orimattilan kehräamo.

Vääksy: Route 24 Vesivehmaa, S-Market

Vääksy ja K-Supermarket Vääksy.

Lehti ilmestyy

kahden viikon välein.

Lehti ei vastaa epäselvistä käsikirjoituksista tai puhelimesta sattuneista väärinkäsityksistä aiheutuneista virheistä. Lehtien vastuu virheellisistä ilmoituksista rajoittuu enintään ilmoituksen hintaan. Reklamaatiot kahdeksan (8) päivän kuluessa.

Ilmoitusten sisäänjätto keskiviikkona klo 12 mennessä.

ISSN 2490-1105 (painettu)

ISSN 2490-1113 (verkkopainettu)

Kuntokeskus Loisto
040-1402849
aerodiggarit.fi



**Kuntosali
Ryhmäliikunta
Fysioterapia
Hieronta
Personal Training
Footbalance
Painonhallinta
Solarium**

UUDEEN KOVIN TREENITARJOUS – NYT NOPEIMMILLE!

FITNESS* KUNTOSALI RYHMÄLIIKUNTA 12kk
(*sis.k-sali, ryhmäliikunta, hier.tuolin käyttö)

ETU 255€ ETU 193€ ETU 149€

- 2kk XTRA TREENIT
- KEHONKOOSTUMUSMITTAUS
- YKSILÖLLINEN KUNTO-OHJELMA**

**NYT KAUPAN
PÄÄLLE!**

**ALOITA VIIMEISTÄÄN 6.9.2020 MENNESSÄ &
saat fysioterapeutin laatiman treeniohjelman! (12kk kortit)

TAI 1kk XTRA TREENIT + KK-MITTAUS! ETU 74-105€! (6kk)
EI JÄSENNYYSMAKSUJA! HINNAT: aerodiggarit.fi
HUOM! TARJOUS VOIMASSA 11.9.2020 ASTI!



**RYHMÄLIIKUNTA 17.8.20 ALK. 14h/vko
– VIIKKO-OHJELMA:**

<http://tmijarik.simplesite.com/440099544>

TUTUSTUMISHIERONTA -20% (uusi asiakas)

**FYSIOTERAPIA / HIERONTA / FASKIAKÄSITTELY
4 + 1 hoito kaupan päälle! -20% (ETU 54-66€)**

Fysioterapiaa läheteellä tai ilman (lääkärin läheteellä Kela-korvaus)

FOOTBALANCE-pohjalliset -20% (Medical, Sport)

INTENSIIVIPUDOTUS 3-6kg/kk -30%

PT-SISÄLTÖ: <http://tmijarik.simplesite.com/417107298>



**Työfysioterapeutti - Kuntohoitaja - Ryhmäliikuntaohjaaja
- Personal Trainer - Jari Kotkansalo p. 041-5077919
KUNTOKESKUS LOISTO – aerodiggarit.fi (Hinnat, info, ym.)
Keskuskatu 4, Hollola**



Nosturin reseptiikan takana on Suomen ruokamaailman huipputekijöitä:
Hans Välimäki ja ravintolapäällikkö Juha Sinkkonen. Tarjoamme pika-
ruokaa valmistettuna laadukkaista ja harkituista raaka-aineista, suosim-
me suomalaista ja kokkaamme suurella sydämellä!

RAVINTOLA NOSTURI ON AVATTU!

**Tervetuloa Ravintola Nosturiin eli tuttavallisemmin
vain nosturiin. Tarjoamme monipuolista katuruokaa
ainutlaatuisella ravintolakonseptilla höystettynä.**

Tilaukset on mahdollista tehdä drive-in tyyliin niin veneellä kuin autollakin. Paikan päällä on upea tunnelma, ulkoterassi järvinäky-
mällä sekä anniskeluoikeudet. Tule herkuttelemaan!

Viikon lounas

Tarjoamme lounasta aina viikoittain vaihtuvilla annoksilla.
Lounasvaihtoehdot ovat tarjolla ma-pe klo 11-14.

Viikon pasta | 10,70€

Kermanen kantarellipasta: sitruunaa, selleriä, sipulia,
kantarelleja ja parmesaania.

Sis. lounaskahvin.

Viikon pizza | 10,70€

Dr Pepperoni: tomaattikastike, sipuli, chili, ricottajuustoa
ja pepperonimakkaraa.

Sis. lounaskahvin.

Katso koko menu: www.ravintolanosturi.fi

Nosturiin on helppo tulla

Paikanpäälle pääset kävellen, pyörällä, autolla tai vaikka veneellä.

Meidät löydät Teivaan satamasta osoitteesta:

Jalkarannantie 23, 15700 Lahti

Lahden kaupunginkirjaston syksyn tapahtumaesite on julkaistu

Monipuolinen tapahtumatarjotin on suunniteltu turvallisuuksikokumat huomioiden. Useita tapahtumia voi seurata etäyhteyden kautta.

Kevään kokemukset ovat vaikuttaneet monella tavalla alkavan syksyn tapahtumakokonaisuuden suunnitteluun: ostotapahtumia on vähemmän kuin aiempina syksyinä, tapahtumiin voidaan yleisesti ottaen ottaa vähemmän osallistujia, osa tapahtumista varaudutaan strimaamaan ja joihinkin tilaisuuksiin käytössä on ennakkoilmoittautuminen.

Kirjastossa seurataan tiiviisti viranomaisten ohjeita ja suosituksia ja reagoidaan muuttuviin tilanteisiin. Turvaohjeita noudattaen tapahtumia järjestetään henkilökunnan ja asiakkaiden turvallisuus edellä.

Kirjaston tapahtumatuotannon yhtenä tavoitteena on edistää kuntalaisten yhteisöllisyyttä ja tarjota elämyksiä. Tapahtumilla edistetään myös monilukutaitoa ja annetaan valmiuksia kulttuuriseen vuoropuheluun. Ennätysmäärä syyskaudella käynnistettyjä sanataideryhmiä luo yhteenkuuluvuuden tunnetta ja kasvattaa osallistujien rohkeutta kielelliseen ilmaisuun.

Teksti puhkeaa tekstistä -verkkotyöpaja on aivan uusi toimintamuoto ja se sopii kaikille kirjoittamisesta kiinnostuneille, jotka kaipaavat

uusia virikkeitä kirjoittamiseen. Paja on kaksiosainen ja toteutusalsustana toimii Teams-sovellus.

Luovan kirjoittamisen Sanoista kuvia -kirjoittajapiiri jatkaa toimintaansa, samoin nuorten kirjoittajaryhmä Salasanat sekä roolipelikerho. Tauolla ollut voimauttavan kirjoittamisen ryhmä Sanoista voimaa käynnistyy uudelleen.

Kevätkaudella kokeiluna alkanut Ensilukijat-palvelu jää pysyväksi osaksi kirjaston toimintaa. Tämä palvelu vastaa monen harrastajakirjoittajan toiveeseen saada pöytälaattakoteksteihin ulkopuolisen lukijan näkökulmaa. Lokakuussa järjestettävä lavarunouden open mic -ilta tarjoaa puolestaan mahdollisuuden vähän julkisempaan pöytälaattikon raottamiseen.

Henkilökohtaista opastusta digipulmiin voi saada jättämällä yhteydenottoyönnön pääkirjastolle numeroon 044 416 3517. Mediaohjaajat ottavat asiakkaaseen yhteyttä arkinen klo 10-15 välisenä aikana. Opastukseen kannattaa valmistautua huolella ja miettiä, mihin asiaan haluaa ratkaisun. Mikäli asia ei ratkea etäopastuksessa, lähiopastusta pystytään tarjoamaan pääkirjastossa turvallisuus huomioiden. Kertaluonteinen lähiopastus voi kestää maksimissaan 15 minuuttia.

Lahden kaupunki jakaa henkilökunnalleen kangasmaskit

Lahden kaupunki jakaa koko henkilökunnalleen kaksi kappaletta kangasmaskia. Maskijakelulla kaupunki työnantajana haluaa edistää henkilökunnan terveyttä, ehkäistä koronavirustartuntojen leviämistä ja muistuttaa maskin käytön hyödyistä erityisesti tungoksessa.

- Maskit ovat monelle uusi asia. Jaamme kaikille kaupungin työntekijöille kaksi kangasmaskia, koska kaikkien on hyvä totutella ja oppia maskien käyttöön tilanteissa, joissa ei ole mahdollista pitää turvaväliä, sanoo kaupunginjohtaja Pekka Timonen.

Kaupungin omassa toiminnassa, erityisesti asiakaspalvelutilanteissa työntekijät käyttävät jo nyt suositusten mukaisia varusteita ja toimintaohjeet on päivitetty.



Kaupunginjohtaja Pekka Timonen maski kasvoillaan bussipysäkillä. Kuva: Juha-Pekka Huotari

Maskien hankinnasta vapaa-ajan käyttöön ja työmatkoille jokainen vastaa itse. Ensisijaisen tärkeää on edelleen noudattaa 1-2 metrin turvaväliä aina kun mahdollista, pestä käsiä, yskiä hihaan tai kertakäyttö-

seen nenäliinaan sekä välttää kasvojen koskettelua.

- Tärkeintä on toimia kaikissa tilanteissa vastuullisesti. Ja tietenkin sairaana pitää jäädä kotiin, Timonen muistuttaa.

THL:n ohjeen mukaan

kangasmaski pestään 60 asteessa aina käytön jälkeen tai keitetään sitä viisi minuuttia vedessä, johon on lisätty hieman pesuainetta. Pesun jälkeen maski huuhdellaan ja kuivataan paikassa, jossa on raitis ilma.

Lahdessa havaittu poikkeuksellisen paljon rottia

Rotista on tullut tänä keväänä ja kesänä poikkeuksellisen paljon ilmoituksia Lahden ympäristöterveyteen. Ilmoituksia on tullut isännöitsijöiltä, asukkailta sekä kaupungin työntekijöiltä.

Lahden ympäristöterveyteen saapuneissa ilmoituksissa rottahavaintoja on tehty asuntojen pihalla tai jätekatosten läheisyydessä. Rottia

on nähty myös puistoalueilla. Rottailmoituksia on tullut mm. Ankkurin, Kariston ja Keski-Lahden alueelta.

Rotat voivat levittää tarttuvia tauteja ja aiheuttaa huomattavaa vahinkoa jyrsimällä rakenteita, kaapeleita, laitteita ja pakkauksia. Rotat voivat jyrjyä pehmeitä metalleja, puuta, muovaa ja jopa betonia sekä saastuttaa elintarvikkeita ja pintoja ulosteillaan. Rotat lisääntyvät erittäin nopeasti ja iso jyrjijäpopulaatio aiheuttaa suuria haittoja elinympäristössään.

Rottahavainnoista ilmoitettava kiinteistönomistajalle tai alueen haltijalle

Haittaeläinhavainnoista tulee ilmoittaa mahdollisimman nopeasti taloyhtiön isännöitsijälle osakeyhtiöasunnoissa. Omakotitaloissa torjunnasta vastaa kiinteistönomistaja

tai alueen haltija. Mikäli rottia havaitaan omakotitaloalueella, on suositeltavaa, että torjuntatoimenpiteisiin osallistuu myös naapurikiinteistö.

Torjuntatoimet onnistuvat paremmin ja ovat halvempia toteuttaa, kun ne aloitetaan mahdollisimman nopeasti haittaeläinhavaintojen ilmaantumisesta. Rottien torjunta onnistuu parhaiten ammattilaistulohajotus- ja erikoistuneiden yritysten toteuttamana. Käynnissä olevan myrkytyksen aikana kuolleita rottia voi löytyä ulko- ja piha-alueilta.

Ennaltaehkäisevillä toimenpiteillä estetään rottapopulaation muodostuminen

Jätehuollolla on oleellinen merkitys rotille. Avonaiset, ylitäytetyt ja rikkiäiset jäteastiat sekä epäsiistit pihat ja jätekatokset houkuttelevat

rottia. Rotat ovat kaikkiruokaisia, joten niille kelpaa mm. jyvät, omenat, liha ja ruuan tähteet. Huonosti hoidetut jätehuoltokotokset, kompostorit ja biojäteastiat ovat rotille otollisia ravinnonlähteitä. Puutteellisesta jätehuollosta kannattaa ilmoittaa viipymättä kiinteistöä hoitavalle taholle.

Väärin toteutettu lintujen ruokinta houkuttelee myös rottia. Lintuja ei tarvitse ruokkia kesällä ollenkaan, ne löytävät ravintonsa luonnosta. Talvinen lintujen ruokinta tulisi kohdistaa pikkulintuihin. Ruokinta-automaatin tai lintulaudan puhtaanapito on tärkeää. Maahan ruokkimista tulee välttää, maasta tulevat syömään myös hiiret, rotat, kesykyhykkyt ja varislinnut. Mikäli ne saavat helposti ja säännöllisesti ravintoa, ne alkavat pesimään ravintolähteen lähellä.

Rotat suosivat pesäpaikkoina pehmeitä ja kosteita maa-alueita, koska niiden on tällöin helppo kaivaa maanalaista käytäviä. Käytävien suuaukot kasvavat maanpinnalla koloina. Rotat suosivat myös romu- ja lehtikasoja, koska ne antavat hyvää suojaa ja piilopaikkoja rottapöikueille. Rotat voivat pyrkiä asuntoihin mm. viemäriverkoston kautta.

SILFVASTAS
Holiday Homes

silfvastasholidayhomes.fi

Hirsimökkejä vuokrataan lähellä Helsinkiä!

Vietä leppoisaa loma maalla Lapinjärven Pukaron kylässä Taasianjoen rannalla, valtaite 6:n läheisyydessä.

Vuokrattavina hyvin varustetut hirsimökit Villa Anne ja Villa Henna. Huippuvarvot asiakkailtamme!

Uusi, viihtyisä puulämmitteinen sauna on vieraiden käytettävissä.

Tule nauttimaan maaseudun rauhasta!

Ota yhteyttä!

SILFVASTAS HOLIDAY HOMES
0400 299 825
kajsilfvast@hotmail.com
Pukarontie 292, 07830 Pukaro
silfvastasholidayhomes.fi

MYYDÄÄN

koivu- ja sekaklapiä kotiinkuljetuksella

p. 040 520 0782 / Klapitalo Jokinen

Selvanäkijä
Stina Sahari
0700-9-3009
2,95€/min + pvm. p. 50 hki25

Lappilainen näkijä, parantaja
Katariina
jo kolmannessa polvessa
0700-512411
"Myös ihmishuuhdeksiit"
2,59€/min + pvm. roy. PL 62, Tre

Aito Varma Näkijä
Jenny
0700-51014
Myös luotettavat rakkaustulkinnat
2,59€/min + pvm

LIUKKUVA AUTOHUOLTO
- huollot - korjaukset - rengasmyynti
ja renkaanvaihdot - apuvaria - ym.

Rengasmyynti ja -vaihdot asiakkaan luona!

Autohuolto Janne A Tmi
VÄÄKSY (toimialueena Päijät-Häme)
www.autohuoltojanne.fi

p. 0400 467 595 24 h joka päivä!

LEIRINTÄALUE
MÖKKIVUOKRAUSTA

Rauhallinen perhepaikka

JOUTSA
TAMPINMYLLY

Kesän mökkiviikkoja vielä vapaana

Tampinmyllyntie 12, 19650 Joutsa
040-592 2517
www.tampinmylly.com

Muista maltti - maataloustyökoneet ovat liikenteessä

Maataloustyökoneet ja traktorit ilmestyvät sadonkorjuun myötä jälleen liikenteeseen. Puimurit ja traktorit liikkuvat useimmiten muuta liikennettä hitaammin, joten kanssa-kulkijoita tarvitaan malttia. Liikenneturva muistuttaa, että maataloustyökoneiden ohitustilanteissa turhaa riskinottoa on syytä välttää.

Loppukesä on maataloustyökoneiden ja traktoreiden sesonkiaikaa liikenteessä. Hitaammat ja leveät työkonet kulkevat muun liikenteen joukossa vain välttämättömimmät matkat, joten perässä ajajan ei kannata hermostua oman vauhdin hetkittäisestä hidastumisesta.

"Maataloustyökoneilla kuljettavat matkat eivät yleensä ole pitkiä, vaan ne ovat siirtymisiä seuraavaan työkohteeseen tai kotihalliin. Takana ajavan kannattaa miettiä ennen ohittamaan lähtemistä, kuinka tarpeellinen ohitus ylipäättään on. Maltti tekee tilanteesta turvallisemman kaikille", toteaa Liikenneturvan yhteyspäälikkö Ari-Pekka Lattu.

Ennakointi ja huolellisuus auttavat, mikäli työkonet kuitenkin pitää ohittaa. Ennen kaistan vaihtamista täytyy varmistaa, että tilanne on turvallinen.

"Omaa vauhtiaan kannattaa hidastaa jo ennen maataloustyökoneen ohitusta. Oma reagoituaikaa kasvaa, kun nopeusero edessä kulkevan ajoneuvon kanssa ei muodostu liian suureksi", evästää Lattu.



Loppukesällä liikenteessä liikkuu paljon maataloustyökoneita ja traktoreita. Perässä ajajan ei kannata hermostua oman vauhdin hetkittäisestä hidastumisesta. Kuva: Rodeo

Jätä tarpeeksi tilaa – helpotat kaikkien matkantekoa

Takana ajavan on syytä muistaa, että ison työkonen kuljettajan näköpiiriin jää kuoilleita kulkimia. Siksi on tärkeää, että kaikki pyrkivät viestimään omista aikeistaan ajoissa ja noudattavat yhteisiä sääntöjä.

Ajolinja kannattaa valita niin, että työkonen kuljettajalla on mahdollisuus havaita takana tuleva peilistä. Rasakan ajoneuvon kääntäminen vie tilaa, joten väliä on hyvä jättää.

"Jos loppukesän ilmat ovat kovin sateiset ja pellot pehmenevät, paripyörillä varustetut traktorit ovat yleinen näky. Niitä ohittaessa kannattaa ottaa käyttöön ylimääräinen annos rauha-

lisuutta, sillä varsinkin ka-peilla teillä tila ohitukselle on rajallinen. Pitää myös muistaa, että traktori ei anna suuntamerkeillään vinkkiä takana tulevalle ohitusta varten, vaan todennäköisesti edessä on liittymä, josta se haluaa kääntyä", Lattu varoittaa.

Vaaratilanteita syntyy erityisesti risteysalueilla, joissa työkonet on kääntymässä vasemmalle. Traktori saattaa myös kääntyä suoraan pelolle tai metsään paikoissa, joissa ei ole selkeää risteystä.

"Vuosittain tapahtuu yli 2 800 liikennevahinkoa*, joissa osallisena on ollut traktori. Ennakointia ja malttia voi jokainen tuoda itse liikenteeseen", kannustaa Liikenneturvan Ari-Pekka Lattu.

Näin ohitat traktorin tur-

vallisesti

- Alenna omaa ajonopeutasi ennen ohitusta, jotta nopeusero ohitettavan ajoneuvon kanssa ei ole liian suuri. Näin sinulla on enemmän aikaa reagoida.

- Älä aja liian lähelle edellä ajavaa traktoria, jotta näet paremmin traktorin eteen ja voit arvioida turvallisen ohituspaikan.

- Ennakoi traktorin kuljettajan aikeita seuraamalla traktorin vilkkuja, ajolinjan muutoksia sekä edessä olevaa liikennenympäristöä. Risteyksiä lähestyttäessä ei saa eikä kannata ohittaa.

- Siirry vastaantulevan kaistalle riittävän kaukana ohitettavasta traktorista. Näin ehdit tarvittaessa palata omalle kaistalle, jos vapaata ohitustilaa ei ole tarpeeksi.

Pyörän takavallo käyttöön nyt – valottomalle pyöräilijälle poliisi voi määrätä 40 euron virhemaksun

Uusi tieliikennelaki velvoittaa pyöräilijää käyttämään pimeällä takavalloa. Sen merkitys korostuu syksyllä iltojen pimetessä. Poliisi voi antaa valottomalla pyöräilijälle huomautuksen tai liikennevirhemaksun.

Uusi tieliikennelaki astui voimaan keskellä vuoden valoisinta aikaa, kesäkuun alussa. Yksi pyöräilijälle tulleista muutoksista on pakollinen punainen takavallo. Sitä tulee käyttää aina, kun ajaa pimeään tai hämärään aikaan tai kun näkyvyys on muuten huonontunut.

- Keskellä kesä pyörän valoja harvoin tarvitsee, joten muutos on voinut mennä monelta ohi. Nyt elokuussa iltojen pimetessä takavallo kannattaa viimeistään ottaa käyttöön, koska se auttaa välttämään onnettomuuksia. Huono näkyvyys on taustalla monessa pyöräilytapauksessa, sanoo korvausjohtaja Risto Rissanen LähiTapiola Savosta.

Polkupyörässä tulee lain mukaan olla taaksepäin punaista valoa näyttävän valaisimen lisäksi valkoinen tai keltainen etuvalo. Lisäksi erottuvuutta parantavat muut vaaditut varusteet, kuten etu- ja sivuvalojastimet sekä

soittokello.

Kun näyt, suojaat itseäsi ja muita

Yksi monen onnettomuuden taustatekijöistä on se, ettei henkilö havainnut toista tielläliikkuja tai huomasi tämän liian myöhään. Tällöin reagoimille jää liian vähän aikaa.

- Valoilla paitsi parannamme omaa näkyvyyttä, teemme myös itseämme toisille näkyväksi liikenteessä. Takavallo lisää pyöräilijän näkyvyyttä taaksepäin, mikä auttaa ehkäisemään niin autoilijan ja pyöräilijän kuin esimerkiksi kahden pyöräilijän välisiä törmäyksiä. Me liikumme tiellä eri nopeuksilla, joten hyvä havainnointi auttaa ennakoidaan esimerkiksi jarrutuksia ja pitämään riittävät etäisyydet ohituksista, sanoo Rissanen.

Alkusiiksy tuo liikenteeseen tuhannet koululaiset ja työmatkalaiset. Näkyvyys heikkenee ensin aamu- ja iltahämärissä.

- Joskus yllättävässä tilanteessa voi käydä niin, että autoilija ennättää väistää esimerkiksi pyöräilijää, mutta ajautuu itse pois tieltä.

Näkyvyys auttaa siis suojaamaan paitsi itseä, myös muita loukkaantumisilta.

Poliisi voi huomauttaa tai määrätä rapsut

Poliisi seuraa pyöräilijöiden valojen käyttöä muun liikennevalvonnan ohessa. Poliisitarkastaja Konsta Arvelin kertoo, että syksyn tullen ja uuden tieliikennelain myötä poliisi voi kiinnittää erityistä huomiota myös varusteiden käyttöön.

- Jos pyöräilijältä pimeässä puuttuu etu- tai takavallo, voi poliisi antaa huomautuksen. Tarvittaessa mahdollisuus on myös määrätä liikennevirhemaksu, joka pyöräilijöille on 40 euroa. Ei liikennesääntöjä tietyksi kannata noudattaa vain poliisin, vaan oman ja muiden turvallisuuden takia.

Takavallole ei laissa ole määrätty punaista väriä tarkempia vaatimuksia. Se voi siis olla kiinnitettyä pyörän ohella esimerkiksi kuljettajan kypärään tai reppuun. Halvimmat valot maksavat markkeissa muutaman euron.

- Tärkeintä on, että valo näkyy. Poliisi suositelee käyttämään kiinteää, ei vilkkuvaa valoa. Vilkkuvan valon muut

saattavat kaukaa sekoittaa esimerkiksi mainos- tai hälytysvaloihin, mutta tasaisesta takavallosta tietää, että kyseessä on toinen ajoneuvo, sanoo Arvelin.

Pyöräilijälle muutoksia uudessa laissa

- Uusi tieliikennelaki astui voimaan 1.6.2020. Pyöräilijän näkökulmasta se toi muutoksia paitsi takavallovaatimukseen myös esimerkiksi moottorin liikennemerkeihin.

- Uudet liikennemerkit osoittavat esimerkiksi pyöräkaistaa, pyöräkatua ja ns. pyöräsuojatietä (väistämismvöllisuus pyöräilijän tietyllä paikalla). Yksisuuntaisella tiellä voidaan lisäksi sallia pyöräily "vääriin suuntaan", jos se on osoitettu lisäkilvillä. Merkkien käytönnotossa on siirtymäaikoja.

- Polkupyörässä lain vaatimat varusteet ovat pimeässä etu- ja takavallo sekä jarrut, soittokello ja etu-, takaja- ja sivuvalojastimet. Kypärä ei ole pakollinen, mutta omalle päälle paras suoja.

Lähde: Finlex, Traficom, Pyöräliitto

PAAKKISEN AUTOMAALAAMO OY

- 65 vuoden kokemuksella automaalausalan töitä
- Muoviosien korjaukset
- Myös kolarityöt ja vahinkotarkastukset

Vanha Messiläntie 2, Hollola
p. (03) 780 1464
paakkisen.automaalaamo@phnet.fi

JUVITEK.fi

MAANSIIRTOA-MULTAA-SORAA
- PERUSTUS- JA PIHATYÖT, KIVETYKSET
- RAKENTAMINEN, PUUNKORJUU
- SALAOJITUKSET
- JÄTEVESIJÄRJESTELMÄT
KAIVURIT 1.7 tn, 5 tn +encon, 14 tn
Bobcat ja 4 wd tr. Myös vuokraus. **0400 127 127**



KESÄMÖKKI, Tuulos,
Puneriiväntie 7,
Tupa+k+puhk.+s+parvihuone
n. 51/67 m². Rak. 1983.
Puneriivän rannalla sijaitseva kelmomökki. Tontti yhteensä 4605 m². Oma rantaviiva n. 34 m. Mökin vesikatto uusittu v. 2004. Pihassa lisäksi grillikatos, varasto ja venesuoja. Tuulosen kaupakeskuksen palvelut n. 2,5 km päässä. Ei lain ed. e-tod. Hp: 117.000 €.

KESÄMÖKKI, Hauho,
Paavonmäentie 23,
Tupa+k+makuutila+oh+veranta 38/50 m². Rak. 1941.
Hauhon Kokkolan kylässä sijaitseva mummomökki. Mökissä iso veranta, joka laajennettu v. 1975. Tontti 1000 m². Pihassa

saunarakennus. Särkemän uimarantaan vain n. 300 m. Ei lain ed. e-tod. Hp: 42.000 €.

KESÄMÖKKI, Lammi,
Hortinlahdentie 151,
Tupak.+mh+puhk.+s 34/47 m². Rak. 1998. Nerosjärven rannalla sijaitseva kesämökki. Oma rantaviiva n. 50 m. Mökkiä on hyvin pidetty. Pihassa on lisäksi varastorakennus n. 20 m², jossa lisäksi kompostioiva pucee. Kesävesi pumpulla järvestä. Iso tontti 5020 m². Ei lain ed. e-tod. Hp: 125.000 €.

OKT, Lammi, Markontti
12, 5h+k+wc+khh+ps+h
124/138 m². Rak. 2012. Kaunis ja hyvin pidetty omakotitalo rahallisella paikalla, isolla 5230 m² tontilla. Pihassa lisäksi iso 70 m² autotalli/varasto/harrastetilarakennus. Hyvin hoidettu pihapiiri ja osa tontista metsää. Pääjärven uimarantaan n. 3 km ja Lammin keskusta n. 4 km. Ei lain ed. energiatodistusta. Hp 210.000 €.

Katso muutkin kohteet-
www.lamminkiinteistokeskus.fi

LAMMIN KIIINTEISTÖKESKUS [A]

Mommilantie 6, 16900 Lammi, Y 1022488-4
040 530 7584 / 0400 482 225
henri.vilen@lamminkiinteistokeskus.fi
erkki.vilen@lamminkiinteistokeskus.fi



ETSIMME ASIAKKAILLEMME RANTAHUVILAA/TALOA RANNALLA
Ympärivuotiseen asumiseen sekä vapaa-aikaan. Luotettavaa välitystä yli 30v. kokemuksella.

Tuomontupa Oy
Vihdintie 4, 00350 Helsinki
p.09- 2418498. www.tuomontupa.fi

KYSY TARJOUS UUSISTA RENKAISTA

Runsasti merkkejä/kokoja.

Renkaiden kausisäilytys. Renkaiden asennus ajanvarauksella /odottaessa.

RENGASTUONTI
Puh. 03-884 5151
Höyläajänkä 2, LAHTI
Avoimna: ark. 8-17, la 9-13

Painon- pudottaja, positiivisuutta ja iloa sinulle



Eija Mäkelä

Mietipä painonpudottaja, miksi teet painolukemastasi viha-rakkaus suhteen itsellesi? Ensin rakastat ruokaa ja sen jälkeen painolukemasi on sinulle painajainen. Annan sinulle hieman positiivisuutta ja ajattelemisen aihetta.

Kun sinä keskityt enemmän aterioiden valintoihin, niin et tuijota painolukemaasi aterioiden jälkeen.

Kun sinä valitset jo ostoksia tehdessäsi oikein, niin se on askel kohti kevyempää oloa.

Kun sinä valmistat ateriat monipuolisesti, niin se maistuu ja sinä nautit.

Kun sinä valitset herkkuja kaloreiden ja määrän mukaan, niin sinulla on lupa nauttia niitä.

Kun sinä juot riittävästi raikasta vettä, niin huomaat, että sinulla onkin jano eikä näikää.

Kun sinulla on mielitekoja ruokaan ja herkkuihin, niin mieti, mistä se mahtaa johtua.

Kun sinä liikut, niin nauti siitä, äläkä mieti, paljonko kaloreita kuluu.

Kun sinä ymmärrät, ettei joka kupista tarvitse kaapia, niin teet valintoja harkiten.

Kun sinä ymmärrät kulutuksesi vähyyden, niin an-noskokosi alkaa keventyä automaattisesti.

Kun sinä syöt salaa ja pimeässäkin, niin kaloreita on siltikin.

Kun sinä ajattelet, että vähempi on parempi, olet jo oikealla tiellä.

Minä luotan siihen, kun sinä luet tämän, niin näet painonpudotuksen positiivisena ja itsellesi sopivana mahdollisuutena voida hyvin.

Toivotankin sinulle hyvää loppukesää ja kevyempää syksyä.

Nähdään jälleen PainonPudottajissa.
Eija M.

Niinan niksit

Niina Ojansivu
Keittiöpäällikkö



Kaurainen omenapiirakka

Meillä on tänäkin vuonna runsas omenasato tulossa ja niitä on jo annettu eteenpäin, joku tekee makeaa hilloa ja joku toinen kuivattaa kauniita maistuvia omena renkaita. Joka syksy on kuitenkin tehtävä omenapiirakkaa, joka maistuu taivaallisella vaniljakastikkeella tai jäätelön kera. Nyt kannattaa kerätä metsän antimet talteen talvea varten, mustikka aika on vielä menossa, puolukka kypsyy justinsa ja aivan ihania sienä nousee kilvan pitkin poikin. Mukavia syksyisiä metsähetkiä.

Kaurainen omenapiirakka

100 g voita
3/3 dl sokeria
1 kanamuna
2 dl vehnäjauhoja
1 dl kaurahiutaleita
1 tl leivinjauhetta
Päälle:
Omena viipaleita
50 g voita
2 dl kaurahiutaleita
1/2 dl sokeria
1 tl kanelia

Sekoita pehmeä voi, sokeri ja kanamuna, yhdistä jauhot ja sekoita pohjan aineet keskenään. Taputtele taikina voideltuun piirakkavuokaan. Sulata voi kattilassa ja sekoita sekaan kaurahiutaleet, sokeri ja kaneli.

Leikkaa omenasta lohkoa ja asettele ne piirakkavuokaan taikinan päälle ja lisää kauraseos päällimmäiseksi. Paista 200 astetta n. 25 minuuttia. Tarjoa lämpöisenä jäätelön tai vaniljakastikkeen kanssa.



Onko sinulla joku mielihetki, jonka haluat jakaa lukijoille?

Lähetä se minulle, niin kokeilen sitä ja maukkaimmat niistä julkaistaan lehdessämme. s-posti: niina@jns-mediajakelut.com



Matit ja Maijat

Tanssittaa syyslukukaudella 2020
Harjoitukset Hollolan Uimahallin Monitoimisalissa,
Terveystie 8

Lasten ja nuorten ryhmät

Maanantaisin 24.8. alkaen *Taaperoiset n. 2-4 v.
*Pikkuruiset n. 5-7 v.
Ma ja to *Midit n. 8-13 v. *Juniorit 14 v.-
*Harha nuoret aikuiset,
sovitusti viikonloppuina

FolkJam - RIEMUKAS TANSSILIIKUNTAMUOTO

torstaisin klo 18.15-19.15 alkaen to 27.8.,
jolloin kaikille avoin tutustumiskerta

TULE HAUSKAAN, LUOVAAN
JA LIIKUNNALLISEEN HARRASTUKSEEN
Matit ja Maijat ry
*www.matitjamaijat.fi
*info@matitjamaijat.fi
*040 588 0058
*facebook.com/matitjamaijat/



Painon Pudottajat

Eija Mäkelä

Painonpudotusta arkiruokaalla!

Ti 10.00, Ke 11.00, To 16.00 ja La 10.00
To 18.00 Miesten ryhmä
Kauppakatu 2 A, LAHTI
puh. 044-515 4414, painonpudottajat.fi
posti@painonpudottajat.fi

www.lahdenseudunuutiset.fi

Monimuotoiset kurpitsat ovat vuoden 2021 vihanneksia

Monelle kurpitsasta tulee ensimmäisenä mieleen isot halloween kurpitsat, toisille puolestaan mehukkaat kesäkurpitsat. Teemavuonna tutustutaan ihan uusiin tyyppisiin, sillä Cucurbita-suvun kasvien ryhmä yllättää usein tottuneenkin kurpitsan syöjän monipuolisuudellaan. Niiden muodot, värit ja ruoanlaitto-ominaisuudet ovat vertaansa vailla. Pääsääntöisesti ne jaetaan syötäviin talvi- ja kesälajikkeisiin sekä ei-syötäviin koristekurpitsoihin.

Alun perin kurpitsat rantautuivat Eurooppaan Keski-Amerikasta samaan tapaan kuin monet muutkin pääravintokasvimme kuten perunat, maissit, tomaatit ja paprikat. Vuosisatojen jälkeen suomalaisten kiinnostus kurpitsoihin kasvaa niin kuluttajien kuin viljelijöidenkin parissa ennätysvauhtia. Vuonna 2019 kurpitsoja viljeltiin jo 2,2 miljoonaa kiloa puutarhavielijoilla. Suurin osa kypsyy satoikseen Varsinais-Suomessa, missä pitkä syksy lisää satomäärää. Myös yhä useamman harrastajan mielenkiinnon kohteena on onnistua kasvattamaan erityyppisiä kurpitsoja niin silmän kuin suun iloksi.

Tyyppejä jokaiselle

Talvikurpitsa on mielenkiintoisimmat viljelytyypit ovat komeat jättikurpitsat, pähkinäiset mayskurpitsat, kypsänä luskikoitavat spa-

gettikurpitsat ja värikkäät hokkaido-kurpitsat. Viherreän kesäkurpitsan lisäksi viljellään mielenkiintoisia värikkäitä ja raidallisia tyyppisiä, mutta myös makea, ufo-mainen 'Pettä Pan' on jo koristeellisuutensa puolesta hyvä valinta ruokapöytään. Koristelajikkeista löytyy puolestaan mitä erikoisempia turbaani- tai kivimallisia lajikkeita syysomistukseen.

Suomalaiset syövät vuosittain vain pari kiloa kurpitsaa, mutta kulutus on selvässä kasvussa. Myös kotimainen tarjonta on kolminkertaistunut viime vuosina. Tämän kasviryhmän käytön soisi lisääntyvän monestakin syystä, sillä kurpitsat ovat maukkaita, terveellisiä, monikäyttöisiä ja ne keventävät ruokavaliota. Eniten nautittu on kesäkurpitsa, jota löytyy usein ravintoloiden ja ruokalojen ruuista ja raastepöydistä. Kurpitsat sopivat hyvin esimerkiksi kasvisaterian pääraaka-aineeksi kuten keittojen tai laatikoiden pohjiksi tai monipuolistamaan esimerkiksi liha-aterioita. Paahtaminen uunissa lisää erityisesti talvikurpitsoiden täyteläistä makua. Kesäkurpitsat maistuvat puolestaan raakoina, grillattuina tai esimerkiksi keittojen ja vihaneshöystöjen osina.

Keventäjän kurpitsat

Herkullista kevennystä ruokaan saa esimerkiksi talvi-

kurpitsa, joiden energiapitoisuus on vain 18 kcal 100 grammaa kohden. Kurpitsat eivät sisällä rasvaa ja hiilihydraattienkin niissä on erityisen vähän. Sen sijaan ne sisältävät terveellisiä kuituja ja runsaasti K-, A-, B- ja C-vitamiineja tai niiden esiasteita. Mineraaleista kaliumia niissä on suhteellisesti eniten, mikä on tärkeää monien elintoimintojen ylläpitäjänä.

Kesäkurpitsat ovat mehukkaimmillaan pieninä. Ne tuottavat satoa jo varhain kesällä verrattuna talvikurpitsoihin, joiden täytyy kehittyä rauhassa kovakuorisiksi ennen kuin niitä kannattaa korjata ruoaksi. Kurpitsojen kuka saa valmistettua täytettyinä ja friteerattuna todellisia ruokapöydän herkkuja. Myös lehdistä voi valmistaa ravinteista ruokaa esimerkiksi kääryleitä, kun lehtien piikkikäärä osat poistetaan.

Talvikurpitsojen kuori on niin kovaa, minkä etuna on se, että ne säilyvät kuukausia viileässä. Ennen ruoanlaittoa ne kuoritaan terävällä veitsellä, mikä vaatii varovaisuutta. Tämän jälkeen hedelmälmalto sekä siemenet voidaan irrottaa veitsellä ja lusikalla ruoanlaittoon. Eri-tyisen terveelliset siemenet suosittaan kuivattaviksi ja paahtettaviksi uunissa ennen syöntiä.

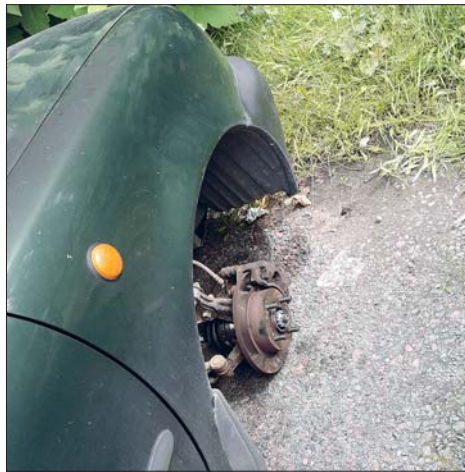
Kurpitsojen viljely on koh-taisen helppoa, kun niille va-

litaan lämmin ja ravinteikas kasvupaikka. Ne kylvetään joko suoraan avomaalle tai kasvihuoneeseen yölämpötilojen noustua noin kymmenen asteeseen. Kasvua voidaan joututtaa parilla viikolla esikasvattamalla taimet sisätiloissa. Silloin siemenet kylvetään toukokuun alussa ruukkuihin ja istutetaan ulos vasta sään lämmettyä pysyvämmin. Taimien alkutalvalta lämmittää hyvin myös päälle levitettävä harso.

Auton painoisia!?

Syksyn suosikkeja ovat erityiset, kaiverrettavat Halloween-kurpitsat, joiden syötävää sisusta ei kannata heittää pois. Kurpitsat ovat myös suosittuja jättikasvien kasvattajille. Euroopan suurin kurpitsa (C. maxima) on kasvatettu Belgiassa ja se painoi henkilöauton verran - lähes 1200 kiloa. Suomen suurin kurpitsa osallistui vuonna 2012 Jättikasviyhdistyksen kilpailuun ja voitti kansaskilpailijansa 716 kilon ylivoimalla.

Vuoden vihanneksen julkistavat Kotimaiset Kasvikset ry ja Puutarhaliitto ry. Tämä perinne on jatkunut jo vuosikymmeniä. Tavoitteena on lisätä teemavihanneksen viljelystä ja kulutusta sekä tutustuttaa suomalaisia uusiin kasviin ja makuun.



Varkailta on ilmeisesti ollut sopivat välineet auton tunkkaamiseen ja pulltien irrottamiseen.



Yksityinen pysäköinninvalvonta pitää ajoväylät vapaina sakan uhalla.

Varo varkaita!

Pimenevät illat ovat saaneet varkaat liikkeelle. Nastolan Niinietillä pitkäkyntiset varastivat parkkipaikalla seisonen auton alta renkaat.

Myös lukitusta pyörävarastosta on lähtenyt polkupyörä ja häkkivarastoja koluttu.

Monet nastolalaiset ovat huolissaan omaisuudestaan, sillä myös ilkeävaltaa on esiintynyt töhrimisinä ja särkemisenä.

Autoa ei välttämättä voi jättää silmän alle, sillä yksityinen pysäköinninvalvonta

sakottaa nopeasti, mikäli auto on pysäköity muualle kuin sille osoitetulle alueelle. Tämä on ymmärrettävää, sillä huolto- ja hälytysajoneuvojen on päästävä kulkemaan esteettömästi. Silti huoli omaisuuden turvaami-

sesta on aiheellinen, iltaisin pimeä ja valvoton iso parkkipaikka on varkaille ja ilkeävalteijille kuin buffet-pöytä.

Katja Tuominen

Lahden maastopolkuja merkitään harrastuskäyttöön

Lahden kaupunki toteuttaa eri pituisia polkureittejä maastopyöräilijöille, polkujuoksijoille ja kävelijöille.

Kaupunki tarkastelee syyskauden aikana ulkoilumetsien polkuverkostoa. Tavoitteena on toteuttaa Lahden alueelle yhteensä 4-5 merkittyä polkureittiä.

Uusiksi reiteiksi valitaan olemassa olevia metsäpolkuja. Salpausselän ulkoilueen maaston merkittävät monikäyttöreitit ovat eri pituisia ja ne on tarkoitettu mm. maastopyöräilyyn, polkujuoksuun ja muuhun metsässä ulkoiluun.

Selvitystyö hankitaan Tiirismaan Latu ry:ltä ja reittikoordinaattorina toimii pyöräilynohjaaja Tiina Riikonen. Riikonen on koulutukseltaan biologi ja luontomatkailun asiantuntija ja on toiminut maastopyöräilyn asiantuntijatehtävissä mm. valtakunnallisessa Pyörä-

Polku-hankkeessa ja useissa kansallispuistoissa. - Merkityistä polkureiteistä on huutava pula. Maastopyöräily on kasvanut voimakkaasti jo useita vuosia. Myös kävelyulkoilu on jatkuvasti lisääntynyt ja uudempana lajina polkujuoksu on noussut

viime vuosina suureen suosioon. Salpausselän maastot ovat ulkoiluun ihanteellisia ja alueella on rikas polkuverkosto. Vaikka metsäpolkuja voi maastopyöräillä, juosta ja kävellä jokamiehenoikeudella, silti tarvitaan myös merkittyjä polkuja, Riikonen kertoo.

Lähiulkoilu on ympäristöystävällistä liikuntaa

Polkuja käytäviltä harrastajilta kerätään ehdotuksia sopivista reiteistä ja valitaan muutama eri vaativuustason polku. Valituille polkureiteille suunnitellaan maastomerkinnät ja lähtöpisteisiin

infotaulut. Reiteistä tehdään myös reittikuvaukset.

- Maastoliikuntapolut ovat kaupungille hyvin edullisia liikuntapaikkoja. Kävelyn ja pyöräilyn edistämisen kaupungissa ei tarvitse päätyä asfaltin reunaan. Lähiulkoilu on asukkailla helppoa, edullista ja ympäristöystävällistä liikuntaa. Kaikki mahtuvat metsään, kun jokainen ottaa muutkin kulkijat huomioon, Riikonen sanoo.

Kaupunki valmistelee myös laajempaa, Lahden polut ja reitit kokoavaa ulkoilukarttaa. Kartta julkaistaan ensi vuonna.

UUDET KESÄRENKAAT alkaen

175/65 R14.....179€
195/65 R15.....199€
205/55 R16.....219€
205/60 R16.....249€
225/45 R17.....269€
225/40 R18.....315€

Hinta 4 kpl asennettuna
www.nastorengas.fi

MYÖS RENKAIDEN KAUSISÄILYTYS

NASTO-RENGAS

Tiilitie 2, Nastola.

Puh. (03) 7625 635

LAADUKASTA SIIRTONURMEA LAMMILTA!



www.lamminsiirtonurmi.fi • info@lamminsiirtonurmi.fi

Seuralaispalvelua



0700-416 060

sterc PL 169 TRE 10 2c/min



1.69 min.+pvm. ST EROTIC PL169 TRE 10



0600 551 555
Seksi & parisuhde
Luotettava apua seksi- ja parisuhdeasioissa.
2.21€ min+pvm

PALVELUHAKEEMISTO

Ilmalämpöpumppujen huoltoa

ILMALÄMPÖPUMPUN PESU JA HUOLTO VAIN 169€
kaikki merkit

Kylmä Hilden

050 306 3553
www.kylmahilden.fi

Automyyntiä

AUTOMYYNTI IMONE

n. 40 kpl hyväkuntoisia edullisia henkilöautoja
Kehräämön takapihan sisätiloissa.
www.nettiauto.com/yritys/autoimone/vaihtoaautot
044 239 2551 - Pakaantie 1 - Kehräämö (takapiha)

Kaihtimia

SÄLE-SUOJA

Vuorikatu 24 - 15110 Lahti
puh. 03 782 7783
salesuoja@saunalahti.fi

Ostetaan asuntoauto

Ostan asuntoauton. Vuosimallilla ei väliä, myös pikkuvikaiset.
Nopea haku, soitte ja tarjoa.
P. 0400 - 533 255

Metsänhoitoa & kotipalvelua

Metsänhoito & kotipalvelu

NIITTYLÄ

* siivoukset, kodinhoito
* puutarhatyöt
* mökkitalokkariintyöt
* metsänhoitopalvelut

Arja-Liisa p. 040 588 8003
Antti p. 0400 754 657

Polttoöljyä

POLTTOÖLJYT

edullisesti omalla autolla



Tilaa: 0400-123766
tai www.polttis.fi
NESTE OIL
Myrskylä - Pukaro

Öljysäiliöiden huoltoa

ÖLJYSÄILIÖIDEN TARKASTUKSET, KORJAUKSET, KÄYTÖSTÄPOISTO JA PURKUTYÖT

Myös iltaisin ja viikonloppuisin.

Turvatekniikan hyväksymä liike

SÄILIÖTARKASTUS JUSSI KOSKINEN
puh. 0400-650 775

**Pelti- ja tiilikattojen
pesut ja maalaukset**
**RAKENNUSAPU
MARTTINEN**
www.rakennusapumarttinen.fi
Puh. 0400-948 260

**TUO AUTOSI
MEILLE HUOLTOON!**

- *AUTOJEN KORJAUKSET JA HUOLLOT
- *PYÖRÄSUUNTAUKSET
- *PPG-MAALIT
- *RENKAAT
- *FORD-VARAOSAT
- *OBD-MITTAUKSET


LAAKSOTIE 55, HEINOLA
Puh. (03) 715 2800, 040-585 7431

 **BOSCH**
HINAUKSET

ROADMASTER
L. Keltunen
Amerikkalaisten autojen korjausta ja huoltoa

- Koneremontit: diesel ja bensa
- Perät, vaihteistot
- Jarru- ja sähkötyöt
- Ilmastoinnit, syöttöpumput
- Uudet sekä käytetyt osat

**Myös
muut
merkit**

0400 156 024
Paininpuuntie 5, 18100 Heinola
www.road-master.net

JÄRVELÄN ASENNUSPOJAT OY

- Nostopalvelua 22-34 tn
- Talopakettien kasausta
- Vesikattotyöt

0400-434 185
Metsäniityntie 14, 16600 JÄRVELÄ

HAUTAKIVET
SUORAAN VALMISTAJALTA

- kultaus ja kaiverrus
- uudelleen hionnat
- vanhojen kivien kunnostus
- pronssivalu tuotteet

Hautakiveistämö KIVIMYLLÄRI OY
p.0440496635/Laine · kivimyllari@hotmail.fi
Avoinn: Sopimalla. (myös ilta ja viikonloppuisin)
www.kivimyllari.fi

- Kylpyhuoneet & saunat
- Keittiöt & muut sisätilat
- Julkisivut & piharakennukset

*Remontit nopealla aikataululla
asiakkaan toiveiden mukaisesti!*

 **Maalaus & Rakennus Laukkanen Oy**
Puh. 044 500 6540, 044 500 6541
info@maalousrakennuslaukkanen.com
Lupiinitie 9, 15540 Villähde
www.maalousrakennuslaukkanen.com

**Kattojen
maalaukset / pesut**

**Vesikourujen
uusimiset,
kattoturvatuotteet
asennettuna**

**Tilaa meiltä ilmainen
arviointi kohteellesi!**

**SADEVESI- JA
SALAOJAREMONTIT**

Meiltä saat joustavan rahoituksen edullisella korolla!

050-2205
www.0502205.fi

**LAHDEN
SATAMAN YÖ**
28.-30.8.

Iloista menoa satamassa! Suomen Tivolin hurjia laitteita, värien ja valojen loistoa, ilotulitus lauantaina klo 21.55 Upea tunnelma myös sataman ravintoloissa. Nyt kaikki liput myös verkosta! Älä jonota suotta, mobiililipulla voit mennä suoraan laitteisiin! Katso tapahtuma tiedot ja ohjeet netistä.

**Tapahtuma koko perheelle,
tervetuloa!**

MEGA FLIP
RANNEKE 30 €

avoinna:
pe 16-24
la 14-24
su 12-19

WWW.SUOMENTIVOLI.FI

UUOKRATAAN
Nivelpuominostin

Pieni ja näppärä,
12metrinen

Hinta 99€/vuorokausi
tai vuokraa vaikka
koko viikoksi
hintaan 495€/vko
(hinnat sis. alv 24%).

Lisähintaan saatavilla:
-kuljetus kotipihaan
-työmiies

Varaukset ja lisätiedot
numerosta

050 575 0770

