

TUOMON HIERONTAPALVELU

- Urheiluhierontaa • Klassinen hieronta
- Kuumakivihieronta

P. 050 435 8370

tuomon.hierontapalvelu@gmail.com

Vuoripojank. 18 • www.hierojalahti.com

JÄRVELÄN ASENNUSPOJAT OY

- Nostopalvelua 22-34 tn
- Talopakettien kasausta
- Vesikattotyöt

0400-434 185

Metsäniityntie 14, 16600 JÄRVELÄ

Ruoat ja tarvikkeet
kaikille lemmikeille!

Faunatar
Faunatar Lahti
Launeen Prisma 2. krs
Puh. 040-1630 630
Ark. 9-19, la 9-17
www.faunatar.fi

Lahden Seudun Uutiset

6/2022

Viikko 12



Lahden Ykkösaiteekki on muuttanut Renkomäen ABC asemalla ja palvelee nyt samassa kiinteistössä heti pääovesta sisään tullessa.

Iloinen henkilökunta toivottaa uudet ja vanhat asiakkaat tervetulleiksi!

APTEEKKI
LAHDEN YKKÖSAITEEKKI

Avoimna: arkisin 9-18, lauantaina 10-15
p. 03-734 1188

12 PESULINJAA
24h
20 IMURIA JA
PAINELMA!

**PESETÄ
JA IMUROI
RAJATTOMASTI
19.90 €/KK***

Huom! Poikkeuksellisen helppo pesulinjoille ajo.

PESUPARKKI

*Lue lisää ja osta nyt:
www.pesuparkki.fi/lahti



Täyden palvelun hautaustoimisto Lahdessa
Toimisto avoinna ma-pe 9-17
Muina aikoina puhelimitse
Myös kotikäynnit

TORIN WANHA HAUTAUSTOIMISTO OY

Vapaudenkatu 2, Lahti Puh. 0440 77 11 22
www.hautaustoitolahti.fi

OSTETAAN HAITARI

Kaikki kiinnostaa, myös epäkuntoiset.

Soita 045 319 4480, Toni

PiippuMestari



*Kaikkien kotisi katolla
tehtävien töiden mestari*

- Katon- ja piipunkorjaustyöt
- Piipun hatut ja pellitykset
- Rännit ja kattoturvatuotteet
- Kattoremontit/pellinvaihdot
- Ulkivuoraukset

**SADEHATUT
ASENNETTUNA**
Päijät-Hämeessä ja
lähiympäristössä
**TARJOUSHINTAAN
ALK.**

Miika Niemikorpi
044 750 9441
miika@piippumestari.fi
Kivisojantie 18, Järvelä

PIIPPUMESTARI.FI



149€

Ovh. 180-250€

KYSY LISÄÄ

Aina herkullisen tuoreet makeat sekä
suolaiset leivonnaiset arkeen ja juhlaan!

Meiltä
löytyy jo 11
toimipistettä!

Tuulos
• Kauppakeskus Tuulonen

Sysmä
• S-market

Heinola
• Heinolan Heila
• Heinolan tori

Lahti
• Kärkkäinen
• Merrasjärven kahvila
• Lahden tori
• Kärpäsenmäen
leipomon myymälä
ja kahvila

Kuusankoski
• Kuusaantori

Nastola
• Rakokiven S-market

Orimattila
• S-market

**Mytjääisten
Kotileipomo**

www.leipomossa.fi

Elintarvikkeiden omavaraisuus

Elämme parhaillaan aika erikoisia aikoja. Euroopassa on täysi hulina päällä. On tehty esim. gallupkysely suomalaisille, että kuka pelkää sotaa? En ymmärrä, että miksi tällainen gallup tehdään? Jos et pelkää sotaa on jotain pahasti pielessä. Joten kysely on aiheeton ja typerä muuten kuin kyselyn tekijälle, hän laskuttaa hommasta tilaajaa.

Sitten siihen pääaiheeseen. Suomen omavaraisuus nykyisessä tilanteessa tai kriisitilanteessa? Olimme erittäin omavaraisia maatalouden suhteen vielä 1950 -luvulla ja siitä eteenpäinkin, kunnes sotakorvaukset oli maksettu. Maanviljelijät olivat silloin arvostettua yhteiskuntaluokkaa ja tulivat toimeen kohtalaisesti Kekkonen valtakaudella. Joka mökillä oli omaa metsää, mitkä olivat hyvänä hätävarana. Ei tehty avohakkuita, vaan harvennushakkuita, paris-

takin syystä, maataloilla tarvittiin rahaa, ja toisaalta ei ollut muitakaan hommia niin paljoa tarjolla, että lähdettiin metsätöihin talvisaikaankin.

Keväällä kylvettiin viljat, perunat ja muut maahan, metsärahoilla saatiin ostettua lannoitusaineet. Navetoissa oli karjaa, jopa sen verran, että karja-auto käväisi pihassa noutamassa teurastettavia eläimiä. Karja-auton kuljettaja sujautti emännän kouraan lenkkimakkaran mielen korvikkeeksi, olihan teurastamolle lähtevät eläimet aiemmin olleet joka aamuksia emännän ystäviä.

No, kuinkas ollakaan. Ajat ja tavat muuttuivat niiden myötä, ei tarvittu enää pikkutiloja, eikä keski-suuriakaan kovin paljon. Samassa rytäkässä rouhitettiin omatoimiset kaupat maanrakoon. tulevaisuudessa oli vain pari suurta jotka takovat tulosta jäljellejääneiden selkänahasta.

Paitsi onhan meillä joitain suurtilallisia, jotka ovat ottaneet tilanteesta kaiken hyödyn irti.

Nyt kun naapuri räihinöi Ukrainassa, ollaan täälläkin herätty. Mistä otetaan maataloustuotteet. Tavaraa riittää maailmalla, mutta millä hinnalla.

Olisikohan pellot avattava paketista ja taas kerran vedottava "tulkaa harmaakarhut pelastamaan." Ja olisikohan metsänhoito palautettava aikaisemmalle tasolle. Avohakkuut pois, koska nytkin riipaisee kun katselee entisiä metsiä, jotka on hakattu n.10 vuotta sitten, ei ole muuta kuin näivettyneitä siemenpuita ja rouhittua maata. Odottamassa uutta avohakkuuta. Paljon muutakin tuotantoa on siirrelty ulkomaille. Elämme ns. kertakulutussyhteiskunnassa ja sen seuraukset ovat jo näkyvissä.

Raimo Jokinen

Runonurkka

Vanhenin vuosia kuukausia.
Mistä sen saatan tietää?
Siitä että jo suuttumatta
Voin loukkauksia sietää.

Eino Leino runosta maininkeja



Kellohuolto ja -korjaamo KELLO-HARA

Kyntömiehentie 18, Orimattila
(Peltolan alue)
joka päivä 0440 111 889
verstas avoinna ma, ti, ke 10-17

Reipas palvelu,
tarvittaessa nouto ja palautus.
Takuutyö.

Perunkirjoitukset ammattitaidolla
ja kirjanpitäjän tarkkuudella

Perunkirjoitus Varpu Välimaa Oy

- perunkirjoitukset - testamentit
- edunvalvontavaltakirjat

Janne: 044 560 0004
janne.valimaa@perunkirjoitukset.fi

Varpu: 045 343 1888
varpu.valimaa@perunkirjoitukset.fi

Rauhankatu 17 B, 15110 Lahti
www.perunkirjoitukset.fi

Metsänhoito & kotipalvelu NIITTYLÄ

* siivoukset, kodinhoito
* puutarhatyöt
* mökkitalkkarit
* metsänhoitopalvelut

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

SAVIAHON MYYMÄLÄ HYVINKÄÄLLÄ

Hämeenkatu 37, p. 019-469 324

Avoinna: ark. 10 – 17, la 10 – 14

VANHAN TAVARAN KAUPPA



Lomonosovin eläimiä



Arabian kahvikuppeja



Valaisimia

ARABIAN ASTIOITA:

Valencia, Sointu, Krokus, Faenza, Kirsikka, Gardenia, Kastanja, Ali, Myrna, Signapore, Maisema, Kesäkukka, Suomenkukka, Kilta, Maire, Kultakoriste, Raija, Pitsi, Leena, Kimmel, Uhtua, Ruija, Kosmos, Pirtti, Otso, Meri, Saara, Kaira, Taika, Anemone, Airisto, Harlekin, 24H jne.! Maitokannuja, hillo- ja maustepurkkeja, voipyttyjä...! Seinälautoja: Kalevala, Tomula, Alariesto, Von Wright, Helja Liukko-Sundström, Vuosilautasia, Joululautasia, Romanttinen puutarha ym.

IITTALAN LASEJA:

Kekkerit, Niva, Festivo, Askla, Kalinka, Pisanrenngas, Jäänsärkijä, Helminauha, Vellamo, Tsaikka (kulta, lila), Kastehelmi, i-lasi, Pioni, Apila, Herttua ym.

PALJON VANHAA- JA KERÄILYTAVARAA:

Huonekaluja, Valaisimia, lampunkupuja, valaisinkristalleja, aterimia, avaimia, naulakoita, ryijyjä, Riihimäen lasin maljakkoita ja lasia, lasipurkkeja, Savitorppa, koulun opetustauluja, emaliastioita, patoja, peltikahvipurkkeja, kuparipannuja, mortteleita, Lomonosovin eläimiä. Ja paljon muuta!

TRIKOO MATONKUTEITA:

Värit: Valkoinen, musta, sininen, harmaa. 3 euroa/kg.

Ompelutarvikkeita: Nappeja, vetoketjuja, nauhoja, pitsejä, kankaita ym.

KAIKKI LOPUT KANKAAT 2 EUROA / METRI!

Puuaskartelutarvikkeita: Palloja, helmiä, pyöriä, tappeja ym.

OSTAMME KUOLINPESÄ JA MUUTTOIRTAINTA!



Riihimäen lasia



Arabian astioita



Arabian seinälautoja

OSTETAAN AUTO
saa olla pikkuvikoja
sekä vikalistalla
040 257 5483

MYYDÄÄN POLTTOPUUTA

Kuivurikuivattua koivuklapia. Myös tuoretta koivuklapia 6 irtokuution kuormissa.

Kysy lisää p. 040 5200 782

Klapitalo Jokinen – klapitalo.fi

Tule käymään!
Katsotaan yhdessä paras
laituri sinun rantaasi.

Kari Savolainen
Lip-Lap Lahti
040 589 6276

Suomen Koti & Mökkikeskus
Vipusenkatu 1, Lahti
kari.savolainen@kotijamokkikeskus.fi
www.kotijamokkikeskus.fi

lip-lap®
LAITURI

laiturit ° pylväs ° muoviponttoni ° betoniponttoni
raskasbetoniponttoni ° jetti ° mittailaus ° lisävarusteet ° tarvikkeet
www.lip-lap.fi

Lahden Seudun Uutiset

Postiosoite: Riihelänkatu 15, 15810 LAHTI

Ilmoitusmarkkinointi:

Toimitusjohtaja/päätoimittaja:
Raimo Jokinen
puh. 0400 816 340
raimo.jokinen@jns-mediajakelut.com

Niina Leskinen, myyntipäällikkö,
ilmoitusmyyjä, toimittaja
Puh. 041 5499 878
niina.a.leskinen@gmail.com

toimitus@jns-mediajakelut.com

Vesa Kurjonen, ilmoitusmyyjä
Puh. 040 9328 113
printtimainos@gmail.com

Kustantaja: J.N.S. Company Oy,
Y-tunnus: 0665979-7

Jorma Jokela, ilmoitusmyyjä
Puh. 040 0371 996
jojo.jokela@gmail.com

Painopaikka: Lehtisepät Oy
Painos: 25 000 kpl

Paula Kontio, ilmoitusmyyjä
045 77348 753
kontio.paula@gmail.com

Jakelualue:
Länsi-Lahden ja Hollolan kotitaloudet

Jakelutelinepaikat:
Lahti: ABC Renkomäki, ABC Holma, CM
Laune, CM Paavola, Novatalo Aleks, S
Sokos keskusta, S-Market Metsäkangas,
Sale Jalkaranta, S-Market Jalkaranta,
ABC Kivimaa, Neste Taikotuli,
Sale Kukkila, S-Market Mikkula,
K-Supermarket Okeroinen, S-Market

Villähde, Sale Nastola, S-Market Nastola
ja K-Supermarket Nastola.
Hollola: K-Supermarket Hollola, Sale
Hollola KK.
Hämeenkoski: Koskikartano ja Sale
Hämeenkoski.
Järvelä: Neste oil Huoltamo ja S-Market
Järvelä.
Orimattila: S-Market, K-Supermarket ja
Orimattilan kehäämö.
Vääksy: Route 24 Vesivehmaa, S-Market
Vääksy ja K-Supermarket Vääksy.

Lehti ilmestyy
kahden viikon välein.

Lehti ei vastaa epäselvistä
käsikirjoituksista tai puhelimessa
sattuneista väärinkäsityksistä
aiheutuneista virheistä.
Lehden 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 (verkkojulkaisu)

Hollolassa on tarjolla ryhmäliikuntaa – eri ikäisille ja jokaiseen makuun

Ryhmäliikunta on monipuolista kuntoliikuntaa, jossa harjoitellaan monipuolisesti fyysisen kunnon eri osa-alueita. Se myös vähentää tuki- ja liikuntaelinvaivoja sekä tuo jaksamista arkeen sekä työhön.

– Yleisesti voidaan sanoa, että ryhmäliikunnan tavoitteena on kaikkien kunto-ominaisuuksien harjoittaminen (lihaskunto- ja aerobinen kunto), virkistuminen, mielihyvän tuottaminen ja rentoutuminen. Ryhmäliikunta kehittää koordinaatiota, kiinteyttää, lisää kestävyyttä, vähentää stressiä, antaa haasteita ja hyvää oloa, joka tekee siitä kivaa, kiteyttää **Jari Kotkansalo** asian ytimekkäästi.

– Olemme panostaneet ryhmäliikuntaan uusin ide-

oin hankalan korona-ajan jälkeen. Tarjolla on monipuolisesti ryhmäliikuntaa – kaiken ikäisille ja moneen eri makuun. Uutuuksina meiltä löytyy mielenkiintoisia ”uusiuusia” maailmalta sekä myös tutumpia jumppia, joita ohjataan usean ammattitaitoisen ohjaajan voimin, kertoo Kotkansalo.

Jari Kotkansalo on koulutukseltaan työfysioterapeutti, kuntahoitaja ja personal trainer. Hän on ohjannut ja toiminut ryhmäliikuntaohjaajana jo vuodesta 1992 lähtien. Hänen monivuotinen liikunta- sekä ammatillinen koulutustausta on hyödyksi asiakkaiden ohjauksessa liikunnan ja terveellisten elämäntapojen parissa.



tmijarik.simplesite.com (ryhmäliikunta-ohjelma)

Ostamme kaikenlaiset/kuntoiset ajoneuvot koko Suomen alueelta. Myös vaunut ja asuntoautot ostetaan. Kaikenlaiset huomioidaan.

Jouni
045 221 0842

ad Ammattitaidolla kaikki huollot ja korjaustyöt autosi merkistä tai iästä riippumatta – ja takuu säilyy! Automaattivaihteiston öljynvaihdot ja huuhtelut.

AD-Autohuolto Make & Jani
Terveystie 16, 15860 Hollola
Puh. (03) 780 4844

SUPERHALVAT TREENIT & HOITOSARJAT!

- OLE NOPEA! EDUT VOIMASSA 17.4.2022 ASTI.

Meillä on Hollolan halvimmat treenikortit! Tarjolla kk- & myös määräkortteja - se mikä sinulle sopii parhaiten! Huom! Ei sitoutumispakkoa tai liittymismaksuja!!

KUNTOSALI / FITNESS 25x-kortit -20%**
KUNTOSALI 25 krt
TYÖSSÄKÄYVÄT = **NYT 120€!** (Normi 150€)
SENIORIT/TYÖTTÖMÄT = **NYT 100€** (Normi 125€)

FITNESS 25 krt (**kuntosali tai aerobic + hier.tuoli)
TYÖSSÄKÄYVÄT = **NYT 156€!** (Normi 195€)
SENIORIT/TYÖTTÖMÄT = **NYT 136€!** (Normi 170€)
Huom! 25x-kortit voimassa 6kk.

HIERONTA- SARJAKORTTI -25%
2,5h HIERONTAA (aika jaettava)
NYT 120€ (Normi 160€)

FYSIOTERAPIA -20%
(4+1 hoito, 60min)
KELA-korvaus jos lääkärin lähete. Hoitoon myös ilman lähetettä.
ETUSI 66€!

PERSONAL TRAINING -30%
INTENSIIVI-PAINONPUDOTUS 2-6kg/kk
SISÄLTÖ: tmijarik.simplesite.com/417107298

FOOTBALANCE-pohjalliset -20%
(Medical, Sport)

HYVINVOINTI & LIIKUNTAPÄIVÄT 1-2.4.2022 - ERIKOISOHJELMA! -> AERODIGGARIT FACEBOOK!
HUOM! SUPEREDUT TÄLLÄ ILMOITUKSELLA 17.4.22 ASTI & ILMAINEN TUTUSTUMINEN KUNTOSALIIN / JUMPPAAN!
(Ei Kangoo) Uusi asiakas 17.4.2022 asti.

VARAA AIKA HOITOON YM!
JARI KOTKANSALO p. 041 507 7919 Työfysioterapeutti • Kuntohoitaja • Personal Trainer

TOIMIPISTEET: Kuntokeskus Loisto, Keskuskatu 4, Hollola, www.aerodiggarit.fi
Hotelli Tallukka, Tallukantie 1, Vääksy, www.tmijarik.simplesite.com

Hyvinvointialue synnytysvalmennuksessa

Jos Päijät-Hämeen hyvinvointialuetta vertaa ihmisyksilöön, tällä hetkellä se kasvaa kohdussa. Yhdeksän kuukauden aikana se kehittyy reippaaksi vauveliksi.

Lahden Seudun Utisissa 5/22 kirjoitin, että aluevaltuusto valitsi minut 3. varapuheenjohtajaksi. Oikeasti olen 2. varapuheenjohtaja. Vaatimattomuus teettää virheitä. Pitää varoa.

Hallintosääntö – kuivakas, ja tärkeä

Eniten työtä on aluehallituskella, jonka puheenjohtaja on Kristiina Hämäläinen. Aluehallitus joutui heti alkuunsa uudestaan käsittelemään hallintosääntöä.

Se on laaja ohjeisto, kymmenien sääntöjen litania, jonka mukaan luottamushenkilöt ja virkahenkilöt toimivat. Poliittinen organisaatio ilman hallintosääntöä on kuin jääkiekkopeli, jossa kukaan ei noudata sääntöjä. Syntyy aikamoista mäiskettä, ja tulokset ovat mitä sattuu.

Hallintosääntö ei määrää hyvinvointialueen toimintojen sisältöä. Se kertoo vain miten toimitaan, jotta pysytään järjestyksessä. Hallintosääntö ei sano mitä tehdään. Tekojen isoimmat linjat päätetään strategiassa.

Hallintosääntöön eripurassa kysymys oli siitä, miten vahva on kansalaisten eli aluevaltuuston rooli ja kuinka paljon valtaa on virkahenkilöillä, joiden esitysten

pohjalta aluehallitus toimii. Tosiasiassa vallankäyttö ei jakaudu ihan näin. Paljon riippuu siitä, millaisten periaatteiden mukaan tärkeimmät päättäjät toimivat ja miten innokkaasti he ajavat omia näkemyksiään.

Strategia on kaiken perusta

Mistä sana strategia on peräisin? Sotatieteestä. Strategia on suunnitelma, jota noudattamalla voitetaan taistelu. Huonon strategian malli löytyy helposti. Venäjän strategia Ukrainan sodassa oli tällainen: Ajetaan Kiovan suuntaan. Kun bensa loppuu, pyssytään.

Hyvinvointialueen vihollisia ovat kärsimys, henkinen pahoinvointi, sairaudet ja kuolema. Toiminnan mielekkyyttä on tarkasteltava tällaisen strategian näkökulmasta.

Pelastusallalla vihollisia ovat tuli, onnettomuudet ja katastrofit. Hankala ongelma piilee siinä, että täytyy varautua sellaiseenkin turmaan, joka ei toivottavasti koskaan toteudu, esimerkiksi tulipalo kehätien tunnelissa.

Palataan lääketieteeseen. On tieteellisesti todistettu, että sairauksien ehkäisy on taloudellisesti ja inhimillisesti erinomaisen tehokasta toimintaa. Se pitää muistaa strategiaa laadittaessa.

Mutta kun tavallinen ihminen ihan henkilökohtaisesti sairastuu, hän kipeänä viis veisaa jostain helkkarin stra-

tegiasta. Hän suhtautuu tilanteeseen vain omaa etuaan ajatellen. Se on ymmärrettävää, inhimillistä. Oma tuska on lähinnä.

Päättämisen strategia
Poliittisilla päätöksentekijöillä on usein ristiriitaisia ratkaisuja tehtävänä. Mielenkiintoinen, pian päätettävä asia on omalääkärin tulevaisuus Päijät-Hämeessä. On puhuttu tiedolla johtamisesta.

Äskettäin on jälleen julkaistu tieteellisten tutkimusten tuloksia, jotka vahvistavat pitkien hoitosuhteiden hyödyn. Siinä toteutuvat potilaiden edut ja taloudelliset edut.

Usein on järkevämpää satsata hoidon laatuun sen sijaan, että ryhdytään kovasti säästämään. Hyvästoinen hoito ja varsinkin sairauksien ehkäisy tuovat ajan mittaan isoimmat säästöt.

Strateginen päätös on omalääkäri-toiminnan kehittäminen, ja silloin tavoitteena on ihan muuta kuin että jokainen saa äkkiä digiyhteyden johonkin, ja sitä kutsutaan vastaanotoksi.

Britanniassa juuri julkaistiin tutkimus, jossa todettiin, että pitkäjänteisyys hoidossa vähentää kuolleisuutta. Norjassa vakituisten hoitosuhteiden hyöty todettiin muun muassa niin, että kalliin erikoissairaanhoidon tarve väheni.

Harjun terveys Oy on suuri toimija hyvinvointialueella.



Tämä on todellista elämää. Ongelmien ehkäiseminen laiminlyötiin. Puutarhuri (nimeä ei julkaista, muuten suutun!) jätti nuorten omenapuiden rungot suojaamatta. Pupujuussit tulkitsivat asian niin, että he luulivat saavansa talviruokintaa, kuten linnut. Vastalahjaksi he antoivat papanoita.

Se hallinnoi itse itseään. Niinpä strategian valmistelussa siitä ei puhuttu.

Strateginen päätös koskee lähipalveluita, jotka ovat sydäntäni lähellä. Konsultin johdolla on poistettu lähipalveluita ja kaikkea mahdollista on keskitetty. Se oli kai hyvä ratkaisu pinnallisesti, ja numeroilla esitettynä, mutta huono linjaus, jos otetaan huomioon kaikki hyödyt ja haitat.

Osoptimointia varotaan

Strategian taidokkaassa laatimisessa ei harrasteta osoptimointia, joka on nykyään hy-

vin suosittua. Osoptimointi tarkoittaa sitä, että monimutkaisen asian perusteluissa otetaan huomioon vain osa vaikuttavista tekijöistä.

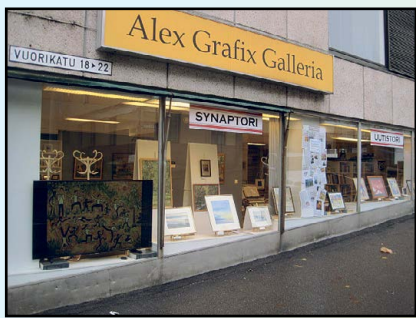
Otetaan tapaus terveyssektorin ulkopuolelta. Osoptimoinnin esimerkki, herkkupala on täyssähköauto. Sitä ihannoitetaan ja markkinoidaan niin kuin akkujen valmistuksesta tai sähkön tuotannosta ei syntyisi minkäänlaisia päästöjä. Sellaiseen monet uskovat ja tekevät ostopäätöksiä luulot-telun hurmaamina.

Terveydenhuollon lähipalveluiden heikentäminen on tyypillistä osoptimointia,

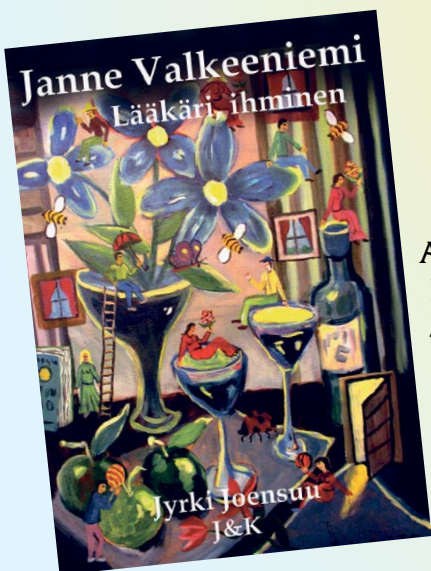
jossa unohdetaan ekologinen näkökulma. Liikkuminen lisääntyy, matkat ja päästöt kasvavat. Ja jätetään myös huomiotta palveluiden käyttäjien aika ja vaiva.

21.3.2022 Sibeliustalossa aluevaltuusto valmisti strategiaa järkipäätöksellä. Professori Pekka Mattila pehmensi huumorilla kovia analyyskejä. Hyvinvointialueen johtaja, Marina Erhola esitti strategialuonnoksessa hyvää asiaa. Kun realiteetit saadaan mukaan, hyvää tulee.

*Jyrki Joensuu
Yleislääketieteen ja psykiatrian erikoislääkäri*



Alex Grafix Galleria elää.
Monipuolisesti ja vahvasti.
Mariankatu 15,
Mariankadun ja
Vuorikadun kulma
Sulkuvuosi meni.
Avoinna taas,
TI - KE - TO klo 13 - 17



Ainutlaatuisen
kirjojen kauppa
Jyrki Joensuun
kuuluja
Janne
Valkeeniemi
-kirja,
vain 20 €



Vai että Lahden keskustan kivijalkaliikkeet ovat kuolleet? Näin eläväisiä vainajia ei ole! vakuuttaa AGG:n pääjohtaja Jyrki Joensuu



Synaptorin,
ilmaisen
nettilehden
syntytyslaitos

Vaihtuva
taidenäyttely

Uusi ja hurrrja satiiri
Johanneksen Porsaas.
25 €
Kansikuvassa
pääministeri
Sakari Johansson



Aleksi
Joensuun
kuvittama
Teneriffan
Kissat
30 €



Asikkala säästää sähköä uudella älyvalaistuksella

Asikkalan kunta on vuokrannut 10 vuodeksi älykkäällä ohjauksella toimivan valaistusjärjestelmän. Ulkoalueiden valaistuksen sähkölaskuun ennakoidaan jopa noin 70 prosentin säästöä, kun valot palavat jatkossa vain tarpeeseen.

Asikkalan kunta on hankkinut uuden älyvalaistuksen liikuntapaikoille, teille ja puistoihin.

Esimerkiksi Aurinkovuoren kuntoradalla valot kirkastuvat, kun tunnistimet havaitsevat liikettä.

Uusien valaisimien ja älykkään ohjauksen odotetaan tuovan noin 70 prosentin säästön ulkovalaistuksen sähkölaskuun.

Valaistusjärjestelmä maksaa 65 000 euroa vuodessa, mihin sisältyy rikkoutuvien

valaisimien vaihto koko ajaksi ja kokonaishuolto kahdelle ensimmäiselle vuodelle.

Kunta on vuokrannut järjestelmän kymmeneksi vuodeksi.

Lähde: lahti.fi

Päijät-hämeen pelastuslaitos lahjoittaa kaksi ambulanssia sekä suojavaarusteita Ukrainaan

Päijät-Hämeen pelastuslaitoksen kaksi juuri käytöstä poistettua ambulanssia on lähtenyt 10. maaliskuuta kohti Ukrainaa. Pelastuslaitos halusi lahjoittaa ambulanssit kollegoiden tueksi vaikeaan tilanteeseen, kun mahdollisuus tuli.

Pelastuslaitoksen yhdessä Päijät-Soten kanssa hankkima uusi ensihoitokalusto korvasi vanhat ambulanssit maaliskuun alussa, ja normaalityöntönsä käytöstä poistetut ambulanssit olisivat menneet myyntiin. Pelastuslaitoksella nähtiin kuitenkin mahdollisuus auttaa kollegoita Ukrainassa ja lahjoittaa ambulanssit Ukrainan tueksi. "Autot olivat vielä viikko sitten ajossa. Ne ovat olleet pelastuslaitoksen käytössä seitsemän vuotta, ja meiltä käytöstä poistettuja, mutta yhä käyttökunnossa", Päijät-Hämeen pelastuslaitoksen korjaamon esimies Kari Hietalahti sanoo.



Pelastuslaitoksen korjaamon esimies Kari Hietalahti lähdössä ajamaan Ukrainaan lähteviä ambulansseja kohti Helsinkiä 10.3. Kuva: Salla Virta

"Asia on erittäin tärkeä ja haluamme olla siinä tukena. Päijät-Hämeäisten avunsaantiin lahjoitus ei vaikuta", hän jatkaa.

Ambulanssien mukaan lähtee paareja ja kantotuoleja, Päijät-Hämeen sopimuspalokuntien lahjoittamia pelastustoimen varusteita sekä Lahden Ensihoitopalvelu Oy:n lahjoittamia ensihoitotarvikkeita.

Sisäministeriö koordinoi koko Suomen pelastuslaitosten materiaalilahjoitukset eteenpäin. Suomi on viemässä Ukrainaan yhteensä 15 ambulanssia, kaksi paloautoa ja 30 lavaa sammutustarvikkeita. Apu toimitetaan Ukrainaan EU:n pelastuspalvelumekanismin kautta.

Lähde: Päijät-Hämeen pelastuslaitos

ETSIMME ASIAKKAILLEMME
RANTAHUVILAA/TALOA RANNALTA
n. 150 km säteeltä H:gista
Asumiseen sekä vapaa-aikaan.
Luotettavaa välitystä yli 30v. kokemuksella.

Tuomontupa Oy

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

OSTETAAN

kaiken kuntoiset
ajoneuvot; uudet/vanhat.
Nopea nouto
ympäri Suomen.
Maksu käteinen/tilisiirto
Yhteydenotot ma-su
045 114 0058

HAUTAKIVET

SUORAAN VALMISTAJALTA



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

Hautakiveistämö KIVIMYLLÄRI OY

p.0440496635/Laine · kivimyllari@hotmail.fi
Avoinna: Sopimalla. (myös ilta ja viikonloppuisin)
www.kivimyllari.fi

POLTTOÖLJYT edullisesti omalla autolla



Tilaa: 0400-123766
tai www.polttis.fi

NESTE OIL
Myrskylä - Pukaro

URAKOINTI JUHA TÄHKÄNEN OY

LOUHINTATYÖT

- talojen pohjat ja viemäryöt
- yksityisteiden ja kivien louhinta

☎ 0400 938 151 • www.juhaurakoi.com

ELOKUUSTA
2022 ALKAEN
ANKKURIN
RANTAPUISTON
LEIKKIPAikka,
LAHTI

WWW.PUISTOTATI.FI

AUTOT

KESTÄVINKIN
KAIPAA HUOLTOA

Me tunnemme Toyotasi parhaiten.

Tarjoamme käyttöösi korkeatasoiset
huolto-, korjaamo- ja varaosapalvelut, esim:

- Kaikki korjauspalvelut
- Määräaikaishuollot
- Tuulilasin kiveniskemäkorjaukset
- Ilmastointilaitteen huolto
- Aidot Toyota-varaosat
- Katsastuspalvelu
- Rengasmau
- Kaikki rengastyöt
- Sijaisautopalvelu

Luotettavaa
autonhuoltoaTehtaankatu 6, Riihimäki. Puh. (019) 716 620 www.autosorsa.fi

Autokoulu Ajotapa

Autokouluopetusta laadukkaasti,
edullisin hinnoin Päijät-Hämeessä:

• Moottoripyöräkurssit alk. 360€

Mp-korotuskurssit
- suoritus toukokuussaKevät-
tarjous 298€

• Mopokurssit alk. 180€

• Henkilöautokurssit alk. 875€

• Riskientunnistamiskoulutus,
opetuslupalaisille alk. 275€UUTTA! Henkilöautokurssit
sähköautolla (paikkoja rajoitetusti)Kevät-
tarjous 740€Ilmoittautuminen ja teoriatunnit kätevästi
verkossa: www.autokouluajotapa.fi
Lisätietoja: p. 040-220 7188

Päijät-Hämeen Käyttöauto Oy

n. 40 kpl hyväkuntoisia edullisia henkilöautoja
Kehraamön takapihan sisätiloissa.
044 239 2551 - Pakaantie 1 - Kehraamö (takapiha)TUO AUTOSI
MEILLE HUOLTOON!

- | | |
|------------------------------------|----------------------------------|
| * AUTOJEN KORJAUKSET
JA HUOLLOT | * MAALAAMO |
| * PYÖRÄSUUNTAUKSET | * FORD-VARAOSAT |
| * PPG-MAALIT | * OBD-MITTAUKSET |
| * ILMASTOINTIHUOLLOT | * RENGASMYYNIT JA
-ASENNUKSET |



LAAKSOTIE 55, HEINOLA

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

LIIKKUVA AUTOHUOLTO
- huollot - korjaukset - rengasmau
ja renkaanvaihdot - apuvirtaa - ym.Rengasmau ja -vaihdot
asiakkaan luona!Autohuolto Janne A Tmi
VÄÄKSY (toimialueena Päijät-Häme)
www.autohuoltojanne.fi

p. 0400 467 595 24 h joka päivä!

UUDET
KESÄRENKAAT
alkaen

175/65 R14.....225€
195/65 R15.....239€
205/55 R16.....279€
205/60 R16.....299€
225/45 R17.....345€
225/40 R18.....415€

Hinta 4 kpl asennettuna
www.nastorengas.fiMYÖS RENKAIDEN
KAUSISÄILYTYS

NASTO-RENGAS

Tiilitie 2, Nastola.

Puh. (03) 7625 635

Puskuri rutussa, ruostetta lokareissa tai
rikkinäinen tuulilasi?POIKKEA MEILLE ILMAISEEN
VAHINKOTARKASTUKSEEN JA LASKETAAN
KORJAUSARVIO AJONEUVOLLESI TUOSSA
TUOKIOSSA.TEEMME YHTEISTYÖTÄ KAIKKIEN
VAKUUTUSYHTIÖIDEN KANSSA YLI 65 VUODEN
KOKEMUKSELLA.Vanha Messiläntie 2, 15860 Hollola
p. 0400 357 310
www.paakkisenautomaalaamo.comRUUTHIN PAJA OY
AUTOJEN HUOLLOT

- Määräaikaishuollot
- Öljynvaihdot
- Korjaukset
- Pesut
- Rengasmau
- myös raskaskalusto!

RUUTHIN PAJA OY

Oravatie 2, 19410 Kuortti
Puh. 0500 754 418
www.autofitkuortti.net

Korjaamomme on avoinna ma-pe klo 7.30-16.00

Jyrkänmäentie 4, 15880 Hollola
785 3313, 0500 955 614 www.express-service.org

-asuntoautojen huollot / korjaukset (Fiat-alustaiset)

- Henkilö- ja pakettiautojen määräaikaishuollot, korjaukset, katsastukset, tarkastukset
- Pakokaasupäästömittaukset (bensa- ja dieselautot)
- Jarrujenkorjaukset, rengastyöt
- Ym. alan palvelut
- Ilmastointihuollot R134

Tervetuloa pesettämään uudella autonpesukoneellamme

Tehopesu

(norm. 24 eur)
Tarjous voimassa
huhtikuun loppuun asti.

12€

Teboil Saksala

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

huoltaa autoja ja ihmisiä



Kilkkilän Farmi
VUOLENKOSKI - IITTI

Kotieläinpiha



70 vuotta!

Kotieläinpiha, lasten leikkikeskus, pomppulinna ja lypsettävä lehmä aktiviteettina. Farmipuodista oman tilan strutsin ja naudanlihaa, paistovalmiit pihvit, makkarat, farmiolutta sekä-siideriä ja paljon muuta! Farmille pääsee myös vesitse.

AVOINNA

Pääsiäisenä 15.-18.4. **11-17.00**

Vappuna 30.4.-1.5. **11-17.00**

Toukokuussa **La 10-16.00 Su 11-17.00**

Kesällä 31.5.-7.8. **ark. 11-17.00 La 10-16.00 Su 11-17.00 Ma suljettu**

Syksyllä 8.8.-25.9. **La 10-16.00 Su 11-17.00**

Farmin pääsymaksu **aik. 7€/5€ (1-14v.)**

Kausilippu **17€/12€**

www.kilkkilanfarmi.fi

Riitta 040 752 2207 - riitta@kilkkilanfarmi.fi f kilkkilanfarmi



Tervetuloa!



Myynti, - huollot - varaosat
- ilmastoinninhuollot - korjaukset

SUZUKI



Tehtaankatu 6, Riihimäki
Puh. (019) 716 620 tai (019) 268 0800
www.autosorsa.fi

PARTURI-KAMPAAMO LEILA SALONEN

Hiustenleikkaus 13 - 17 €

Kanervakatu 2
15850 Lahti (Pirttiharju)

Puh. 03-7531 511 GSM 0400-493 048



- Renkaat ja vanteet
- Rengastyöt
- Renkaiden kausisäilytys
- Auton huollot ja korjaukset
- Ilmastointihuollot



Mursketie 4, 15860 Hollola
p. 03-7804651, 0400 808120
www.hollolanrengasjaautokorjaamo.fi

NIINAN NIKSIT

Niina Ojansivu
Keittiöpäällikkö



Wieninleike

Eipä ole pitkään aikaan tullut tehtyä leikkeitä, mutta viikonvaihteessa tehtiinkin iso kasa, kun oli koko perhe koolla syömässä. Uunissa lohkoporunat valmistuivat samaan aikaan, kun leikkeet paistuivat pannulla. Yhdessä tekemällä hommat hoituu ja samalla kuunnella nuorison tarinointia ja ihania kuplivia naurun remahduksia. Etenkin nyt tässä maailmantilanteessa oma perhe tuntuu vieläkin arvokkaammalta ja yhdessä olemisesta saa taas energiaa suorittaa arjen touhuja. Nautitaan elämästä! Niin ja Itävallassa ei saa kutsua Wienin-leikkeeksi muita, kuin vasikanlihasta tehtyjä leikkeitä.

Wieninleike
600 g Porsaan tai vasikan ulkofileetä
grillimaustetta

leivitykseen:
1 dl vehnäjauhoja
1 tl suolaa
2 kananmunaa
1 dl korppujauhoja
Paistamiseen voita ja öljyä

Päälle:
Sitruuna viipale missä on anjovista ja kaprista.

1. Leikkaa fileet n. 1 cm:n paksuisiksi viipaleiksi.

Nuiji kevyesti kelmun alla ohuemmaksi. Mausta grillimausteella.
2. Laita yhdelle lautaselle vehnäjauhot, yhdelle munat ja yhdelle korppujauhot. Ripottele vehnäjauhojen sekaan 1 tl suolaa. Riko munien rakenne.
3. Kieritä leikkeet ensin vehnäjauhoissa, kasta sitten kananmunaan ja lopuksi korppujauhoihin.
4. Paista runsaassa voi-öljyssä molemmin puolin n. 3min, kunnes ovat rapeita ja kauniin ruskeita.
5. Tarjoile lohkoporunoiden tai muusin kanssa.



Onko sinulla joku mieliresepti, jonka haluat jakaa lukijoille? Lähetä se minulle, niin kokeilen sitä ja maukkaimmat niistä julkaistaan lehdessämme. s-posti: niina@jns-mediajakelut.com



Karjalasta tuodaan koivupuuta eri muodoissaan runsaasti Suomeen. Kuva: Lasse Koskinen.

Koskisen Oy lopettaa Sekeen sahan ja koivun tuonnin

Kärkölässä päätoimipaik-
kaansa pitävä Koskisen Oy
lopettaa Venäjän toimintonsa. Yhtiö sulkee Karjalan Se-
keessä sahan ja puun tuonti
loppuu Venäjältä. Sekeen
sahan toiminta loppuu maa-
liskuun loppuun mennessä.
Asian taustalla on PEFC- ja
FSC-järjestöjen puun luoki-
tussäännösten poistaminen
venäläiseltä puulta. Koskisen
Sekeen saha lopettaa, kun sa-
hakentällä oleva tukkivarasto
on sahattu puutavaraksi.
Suomen mittapuun mukaan
Sekeen saha on suhteellisen
pieni. Se tuottaa noin 10 000
kuutiometriä sahatavaraa
vuodessa.

Venäjä on pyrkinyt jar-
ruttamaan ulkomaisten yri-
tysten lähtöä maastaan Uk-

rainan sodan seurauksena.
Koskinen ilmoitti pyrkivän-
sä huomioimaan yrityksen
työntekijöiden aseman syn-
tyneessä tilanteessa.

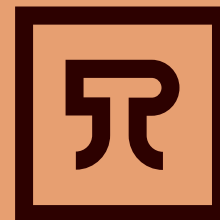
Karjalasta tuodaan Suo-
meen verrattain paljon pyö-
reää koivua, ja sen tulon
loppuminen saattaa tuottaa
Koskisen Oy:lle raaka-ai-
nevaikeuksia. Koskisen Oy
on tuonut koivua rajan tak-
kaa vanerin valmistukseen.
Raaka-ainetilanne vaikut-
tanee loppuvuoden vane-
rituotannon määrään. Vielä
on epävarmaa, kuinka suuri
koivutuonnin määrä voi-
daan korvata kotimaisella
koivulla.

Koskisen Oy:n tilanteesta
uutisoi Maaseudun Tulevai-
suus -lehti.

Listat myös asiakkaiden omista malleista!



Erikoishöyläys
Tukkien sahaus
Puutavaran myynti
Polttopuun myynti
Kutterinpurua



TunnePuu Oy
Tunnetta puusta

www.tunnepuu.fi
Kauppatie 5, Askola
Puh. 0400 792 902

Pekkalän Korjaamo Heavy Work

Pennala: Orimattila:
Kytöniityntie 4 Päärniläntie 180
044 976 4319 044 769 5055



Varaosat
040 525 3525



24/7 pesula
040 521 0094

www.pekkalankorjaamo.fi



Nyt myös Lahdessa - koirien
päivähoitopaikka! Löytyy
osoitteesta Apilakatu 3, Lahti.
Tutustu meihin osoitteessa
www.kirsunhoiva.fi tai soita 041
311 6859 ja tule paikan päälle
tutustumaan.

Meiltä saat koirallesi mm:
• hoidon päivän ajaksi tai
osaksi päivää
• turkin- ja
kynsienhoitopalvelut
• pentutreffit

Olemme avoinna ma-pe 7.00 - 18.00.

Tiedote väestönsuojista ja varautumisesta

Kansainvälisestä tilanteesta johtuen maan pelastuslaitoksille on tullut runsaasti tiedustelua koskien väestönsuojelua ja varautumista. Tällä hetkellä Suomeen ei kohdistu sellaista uhkaa, joka edellyttäisi väestönsuojien käyttöönottomääräysten antamista tai joditablettien käyttöä. Viranomaiset tiedottavat erikseen suojautumis- ja evakuointitarpeesta.

Väestönsuojat

Väestönsuojia on määrällisesti eniten kaupunkien keskustoissa, joihin asuinrakennukset ja työpaikkarakennukset, sekä muut julkiset rakennukset, kuten kauppa-keskukset, koulu-, päiväkot- ja monitoimirakennukset keskittyvät. Väestönsuojia on rakennettu määräysten mukaisesti 50-luvulta lähtien ja rakentamisen perusteet ovat liittyneet rakennuksen kokoon ja käyttötarkoitukseen.

Väestönsuojat suojaavat mm. räjähdys- ja sirpalevaikutuksilta, rakennussortumilta, paineaalloilta sekä säteilyltä ja terveydelle vaarallisilta aineilta. Vanhimmissa rakennuksissa sijaitsevilla nk. sirpalesuojissa ei ole vält-

tämättä toimivia ilmanvaihtolaitteistoja, mutta suojat soveltuvat lyhytaikaiseen suojautumiseen. Väestönsuojan kunnossapidosta vastaa aina rakennuksen omistaja. Rakennuksen omistajan tulee huolehtia, että väestönsuojalle tehdään tiiveyskoe 10 vuoden välein ja väestönsuoja tarkastetaan vuosittain. Vuositarkastuksessa varmistetaan, että koneet, laitteet ja varusteet ovat käyttökunnossa ja huollettu valmistajan ohjeen mukaisesti.

Väestönsuojien käyttäminen

Väestönsuojien käyttöönotto tapahtuu kansallisella ohjauksella ja käyttöönotosta ilmoitetaan viranomaismääräyksenä, jonka jälkeen väestönsuojan käyttökuntoon laittamiselle on 72 tuntia aikaa. Pelastusviranomainen ohjeistaa aina suojautumis- ja evakuointitilanteissa alueen asukkaita. Väestönsuojat on tarkoitettu ensisijaisesti tilapäiseen ja lyhytaikaiseen suojautumiseen aseellisilta vaikutuksilta.

Rakennuksen omistajan tulee huolehtia siitä, että

väestönsuoja osataan laittaa käyttökuntoon tarvittaessa. Yleensä tästä huolehtii rakennuksessa asuva tai työskentelevä henkilö, jonka rakennuksen omistaja on nimennyt ja kouluttanut väestönsuojanhoitajaksi.

Väestönsuojan käyttökuntoon laittamisesta on väestönsuojassa ohjeet.

Kaupunkialueella väestönsuojapaikkoja on riittävästi. Pientaloalueille ja maaseudulle väestönsuojia on rakennettu vähemmän. Poikkeusoloissa viranomaisten lisävaltuudet mahdollistavat rakennuksien väestönsuojien osoittamisen lähialueiden niille ihmisille, joiden talossa ei ole omaa väestönsuojaa. Tilanteesta riippuen on mahdollista osoittaa suojatiloiksi myös muitakin kuin varsinaisia väestönsuojia. Lahdessa ovat Päijät-Hämeen alueen yleiset väestönsuojat, joissa ei ole ennalta määriteltyjä paikkoja. Nämä suojat ovat kaikkien käytettävissä tilojen kapasiteetin puitteissa ja tarkoitettu mm. liikkuvalla väestölle.

Varautuminen

Yksi tärkeimmistä asioista yhteiskunnan häiriötilanteisiin, pitkiin sähkökatkoksiin, vedenjakelun häiriöihin tai maksuliikenteen häiriöihin varautumisessa, on riittävän kotivararan pitäminen. Lisäksi tulisi varautua esimerkiksi paristokäyttöisellä radiolla. Kotivarana on hyvä olla aina kolmeksi päiväksi ruokaa, juotavaa, kannellisia astioita veden säilyttämiseen, lääkkeitä, käteistä rahaa ynnä muuta omassa arjessa tarpeellista. Kotivaraa hyödynnetään myös mahdollisessa väestönsuojaan siirryttäessä, sillä asukkaiden on tuotava mukanaan mm. omat ruoat.

Säteilyvaaratilanne

Säteilyvaaratilanteessa ei tarvitse siirtyä väestönsuojiin, vaan normaalit sisätilat antavat riittävän suojan. Viranomaiset ohjeistavat kansalaisia; seuraa luotettavia medioita radiosta, televisiosta ja internetistä.

Lähde: Päijät-Hämeen pelastuslaitos



Painon Pudottajat

Eija Mäkelä

Painonpudotusta arkiruoalla!

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

Päijät-Hämeen Lokapalvelu Ky

puh. 0400 352 762



Sinulla on kamera, jolla voi puhua!

Meillä voit teettää kuvat!

Digikuvat jopa odottaessa

KUVAMESTARI

Lahti Trio, Aleksanterink. 18 ma-pe 9-18 la 9-16

Hollola, Kesikankaantie 1 ma-pe 10-17

- 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@maalauksrakennuslaukkanen.com
Lupiinitie 9, 15540 Villähde
www.maalauksrakennuslaukkanen.com

SISÄ-/ULKOMAALAUKSET

Tapetoinnit, Laminaattien asennukset, ym. kodin remontit. Ulkomaalaukset ja Sokkelien korjaukset.

041 728 1817

ENNUSTAJIA

Varma näkijä

0700 51040

Ei niin pientä tai suurta asiaa, etten voisi auttaa!

1,98 €/min.+pvm, roy, PL 52, Tre

★ Aito ★ Varma ★ Näkijä ★

Jenny

0700-51014

Myös luotettavat rakkaustulkinnat
2,59€/min+pvm

Selvänäkijä

Stiina Sahari

0700-9-3009

2,95€/min.+pvm. pl50 hki25

Lappilainen näkijä, parantaja

liris

jo kolmannessa polvessa

0700-512411

“Myös ihmissuhdekriisit”
2,59€/min+pvm, roy, PL 52, Tre

PALVELUHAKEMISTO

HIERONTAA

TUOMON HIERONTAPALVELU

- Urheiluhierontaa
- Klassinen hieronta
- Kuumakivihieronta

P. 050 435 8370
tuomon.hierontapalvelu@gmail.com
Vuoripojank. 18 · www.hierojalahti.com

AUTOHUOLTOJA

Palveleva paikallinen monimerkkiautohuolto Launeella Cittarin ja Prisman välissä

- määräaikaishuollot
- korjaukset
- Vianmääritykset
- ilmastointihuollot
- renkaat ja vanteet
- nelipyöräsuuntaukset

Ajokatu 65 Lahti
Avoimna 7.30–16.30
Puh. 050 549 9377
vadenautohuolto.com



OMPELUKONEMYYNTI JA -HUOLLOT

LAATUKONEET EDULLISESTI MYYNTI - HUOLTO - KORJAUS KAIKKI MERKIT



TORIN OMPELUKONE

www.torinompelukone.fi - p. 0400 769 632
Rauhankatu 18, Lahti
Av. ma, ti, to, pe 10-17, ke 9-18

TILITOIMISTOJA

TILITOIMISTO SALEJÄRVI KY

Puotikatu 7,
15700 Lahti
050 599 3283
www.salejarvi.fi

KASAUSMIES.FI

PUH: 041 3133 190 -hoitaa sen
tilaukset@kasausmies.fi

Kuka hoitaa huonekalujen, trampoliinien, grillien ym. kuljetuksen ja kasauksen?
Myös liukuovikomero!



AAA **TilaaJavastuu**

KATTOTYÖT

AMMATTITÄIDÖLLÄ 100% SUOMALAINEN

- Kattojen uudistukset
- Vartti- ja tiilikattojen pinnoitukset
- Peltikattojen maalaukset
- Kattojen pesut ja suojakäsittelyt
- Kattoturvaluotteet
- Vesikourujen uusiminen ja asennus
- Kattotyöt myös saaristossa kokonaisurakointina

ILMAINEN ARVIOINTI!
TOUSTAVA RAHOITUS!

0502205
www.katonmaalauslahti.fi
Y: 2016815-0

Lahden Seudun Uutiset

Suuri kesänumero ilmestyy 3.6.

Isompi painos. Varaa paikkasi mainoksellesi ajoissa!

Maaliskuun maistuvat!

Hyvä sikanauta-jauheliha
70%/30%, tuore, Suomi



6,50 /kg

Hyvät karjalanpaistilihat
kulmapaisti/kassler 50%/50%, tuore, Suomi



11,90 /kg

Maalaiskanmunat
isot XL, Suomi



3,50 /kg

Poron lapakärstys
Lumiporo, Suomi



34,90 /kg

A.O. Lihakauppa Vuorinen Oy

Kylmäsavuporoa, nautaa ja hevosta. Nastolan kotijuustoa. Vetikon tilan laidunlihaa.

Kauppahalli Lihaa -laatua -palvelua www.lihavuorinen.fi

Lahden Kauppahallista! **TERVETULOA!**
A.O. Vuorinen Oy p. 03-782 2414

SUOMEN TEATTERIOPISTO

PERUSLINJA | MUSIIKKITEATTERILINJA | JATKOLINJA

AMMATTIIN OHJAAVA KOULUTUS

HAKUAIKA ON ALKANUT!

HAE 31.5. MENNESSÄ!

TÄYTÄ HAKUKAAVAKE OSOITTEESSA
SUOMENTEATTERIOPISTO.FI

LISÄTIETOJA: TOIMISTO@SUOMENTEATTERIOPISTO.FI | 0407107410



