



**Juha Huovinen, LKV, LVV, KiAT**

Kiinteistövälitys, vuokravälitys, arviokirjat,  
kaupanvahvistukset

Puh. 050 438 3290

**nkn-YHTIÖT**

Lekatie 1, Nastola | [www.nkn-yhtiot.fi](http://www.nkn-yhtiot.fi)

## OSTETAAN KULTAA JA HOPEAA

Kullan ja hopean hinta on ennätyskorkealla.  
Ostamme alueellanne kultakoruja ja hopeaesineitä.  
Meille voi myydä esim. hopeisia aterimia, koruja,  
kynttilänjalkoja, mitaleita ym.  
Ota yhteyttä ja sovi arviointi puh. 041 3133 599

Lapinlahdenkatu 19, Helsinki  
ma-pe 10-16



**NETTI KULTA**  
[www.nettikulta.fi](http://www.nettikulta.fi)

## RÄYSTÄSKOURUA

**NOUTOHINTAAN alk. 2€/m.**

Palotikkaita alk. 75€/kpl

**AINOASTAAN TIISTAISIN KLO 10-18**

II-laatu räystäskourua alk. 1€/m.

Lumiesteitä, kattosilloja ja edullisia alastuloja!

**Hepolammintie 135, puh. 0400-452 187**

# Lahden Seudun Uutiset

13/2023

Viikko 31

**Lahden  
Seudun  
Uutiset**

**SEURAAVA  
NUMERO  
ILMESTYY  
VIIKOLLA 34.**

Varaa paikkasi  
mainoksellesi  
ajoissa!

**Meillä käy palvelusetelit**



**ATERIAT  
KOTIIN**

**OTA  
YHTEYTTÄ**  
p. 03 872 5133

**PALVELUMME SISÄLTÖ:**

- pääruoka  
(valittavana 2 eri vaihtoehtoa/pv)
- salaatti
- jälkiruoka
- ruokajuoma (maito, piimä tai mehu)

Ateriat toimitetaan arkisin  
ma-pe klo 9.30 – 13.00

**13,60 €/ateria**  
Lisäateria 12,50 €/ateria

*Harjulan palvelut*  
Harjulankatu 7, Lahti

**Mainosta sinäkin tässä!**  
[www.lahdenseudunuutiset.fi](http://www.lahdenseudunuutiset.fi)



LAKIASIAINTOIMISTO

**SARI KOLSI**

**Perunkirjoitukset**

**Perinnönjaot**

**Testamentit ~ Ositukset**

**Eduvalvontavaltakirjat**

Ota yhteyttä 044 777 2797

[lakiasiat@sarikolsi.fi](mailto:lakiasiat@sarikolsi.fi)

Vääksyntie 4 VÄÄKSY

Vapaudenkatu 8 LAHTI

[www.lakiasiat.sarikolsi.fi](http://www.lakiasiat.sarikolsi.fi)

## POWERTRUCK KOKOAA PERHEET JA AMMATTILAISET

**”Me ollaan menos.  
Tuuthan sinäkin.”**

**POWER TRUCK Show**

**11.-12.8.2023 POWERPARK HÄRMÄ**

**KULJETUSMESSUT / AUTONÄYTTELY  
DRIFTING / SM-TRACTOR JA TRUCK PULLING**

**FMX SHOW / MUSIIKKIA / RC-TYÖKONEET / PIENOISMALLIT / SUOMEN VAHVIN MIES JA NAINEN  
POWERPARK POWER NIGHT (K18) / VALOSHOW / TI-TI NALLET JA RIITTA / REKKA CONVOY**

YHTEISTYÖSSÄ



ENNAKKOLIPUT

[lippu.fi](http://lippu.fi)

MESSUALUE AVOINNA

Pe 10.00-18.00

La 10.00-18.00 ja valoshow 18.00-23.00

LISÄTIEDOT TAPAHTUMASTA »

[www.powertruckshow.fi](http://www.powertruckshow.fi)



/POWERTRUCKSHOW

PÄÄKIRJOITUS

Ilmastonmuutos koskee meitä jokaista

Elämme varsin outoja aikoja. Kun katsomme historiaa vain hiukan taaksepäin, maapallo kesti sodat, joiden piti opettaa meitä elämään ja olemaan tuhoamatta omaa ympäristöämme. Mutta kuinka sitten kävikään, eipä ole opittu mitään. Suomessa on vielä pääosin puhtaat sisävedet, jopa ravintokäyttöön, mutta kuinka kauan tätä herkkua riittää. Itämeri on jo miltei menetetty. Synnä saasteet ja välinpitämättömyys, koska voitontavoittelu menee kaiken edelle. Onneksi Suomessa on vielä puhkaita sisävesistöjä, mutta kuitenkin vähenevässä määrin. Olisikohan aihetta ottaa vakavasti nämä luonnonmuutokset, jot-

ka ovat jo selvästi havaittavissa. Suomi on poikkeuksellisen hyvä maa asua, mutta meidän näkyä nykyinen meno hintakehityksessä. Nimenomaan ruoan ja muiden perustarpeiden hinnat ovat karanneet tähtitieteellisiin lukuihin. Esim. Vesimelonin hinta nousi viikossa 120 prosenttia. Eikä se ole ainoa kallistunut terveellinen ja jopa ravitseva tuote, vaan lisäksi mansikan, herneen ynnä muiden terveellisten tuotteiden hinnat ovat pilvissä. Eli ei muuta kuin metsään keräämään luonnontuotteita, siellä tuotteet ovat ilmaisia ja siellä saa haistella Suomen toistaiseksi vielä puhdasta ilmaa ja nauttia puhtaasta luonnosta.

Luonnossa tapahtuvat ongelmat ovat suurelta osin ilmastonmuutoksesta aiheutuvia, eivätkä helposti ratkaistavissa. Ovat-han asiassa vastakkain talouspolitiikka ja ympäristönsuojelu. On saatu paljon ikäviä esimerkkejä jo keskieuropasta sekä myös muualta maailmasta, luonnonkatastrofit ovat jo miltei joka päiväisiä. Ne vaikuttavat meidänkin ruokahuoltoomme ja joka päiväiseen toimeentuloomme. Eikä tuo Putinin sotatoimikaan tilannetta helpota, vaan aiheuttaa lisäongelmia joka taholla, myös ilmaston suhteen.

Näin negatiivisesti kirjoitteli Raimo Jokinen

Kesäkuussa Lahden väkiluku oli 120 438

Tilastokeskuksen ennakotietojen mukaan Lahden väkiluku oli kesäkuun 2023 lopussa 120 438. Kaupungin väkiluku on kasvanut vuoden alusta 263 asukkaalla. Kesäkuussa väkiluku kasvoi peräti 94 asukkaalla. Tammi-kesäkuun aikana tulomuu-  
ttojia Lahteen muista kunnista oli 124 enemmän kuin lähtömuuttoja. Maahanmuuttoja oli 529 enemmän kuin maastamuuttoja. Ukrainalaiset ovat voineet anoa kotikuntaa 1.3.2023 alkaen, kun oleskelu Suomessa on

kestänyt 12 kuukautta. Tämän mukaan ukrainalaiset alkoivat näkyä enakkoväkiluvussa ja muuttotilastoissa maaliskuussa. Vuoden 2023 maalis-toukokuussa 171 ukrainalaista on saanut kotikunnakseen Lahden. Maahanmuuttoja oli tammi-kesäkuussa 307 enemmän ja maastamuuttoja (eli muuttovoitto muista kunnista) 66 enemmän kuin edellisvuoden tammi-kesäkuussa.

Lähde: Tilastokeskus

Uutta perunaa, porkkanaa, hernettä, sipulia, tilliä ja punajuurta satokauden alusta alkaen

SOKKA JORMA Vesivehmaantie 418, 17130 VESIVEHMAA p. 0400-943 174

Runonurkka

Punaiset tomaatit laulavat:  
on lihamme aurinko!  
Hedelmän juhla,  
kypsymisen huume.  
Elovalkeat leimuavat.

Katri Vala

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

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, Rajja, Pitsi, Leena, Kimmel, Uhtua, Ruija, Kosmos, Pirtti, Otso, Meri, Saara, Kaira, Taika, Anemone, Airisto, Harlekin, 24H jne.! Maitokannuja, hillo- ja maustepurkkeja, voipyttyjä...! Seinälautasia: Kalevala, Tomula, Alariesto, Von Wright, Heljä Liukko-Sundström, Vuosilautasia, Joululautasia, Romanttinen puutarha ym.

IITALAN LASEJA:

Kekkerit, Niva, Festivo, Asklak, Kalinka, Pisanrenngas, Jäänsärkijä, Helminauha, Vellamo, Tsaiikka ( kulta, lila), Kastehelmi, i-lasi, Pioni, Apila, Herrtua ym.

PALJON VANHAA- JA KERÄILYTAVARAA:

Huonekaluja, Valaisimia, lampunkupuja, valaisinkristalleja, aterimia, avaimia, naulakoita, ryijyjä, Riihimäen lasin maljakoita ja laseja, 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!

Puuskartelutarvikkeita: Palloja, helmiä, pyöriä, tappeja ym.

OSTAMME KUOLINPESIÄ JA MUUTTOIRTAINTA!



Riihimäen lasia



Arabian astioita



Arabian seinälautasia

Viemärisaneerausta omakotitaloihin ja taloyhtiöihin sukitusmenetelmällä

Nopeasti, luotettavasti ja asukasystävällisesti!

Tarjoamme myös muita viemäritöitä mm. kuntokartoituksia, kaivojen ohituksia, betonointia sekä alihankintapalveluita kumppanien urakoihin.



AMMATTITAIIDOLLA - PAIKALLISESTI

www.kymensukituspalvelu.fi  
044 238 7473 / Mika

Lahden Seudun Uutiset

Postiosoite: Mikontie 8, 16500 Herrala

Toimitusjohtaja: Niina Ojansivu  
puh. 040 7632 224  
niina.ojansivu@lahdenseudunuutiset.com

Päätoimittaja: Raimo Jokinen  
puh. 0400 816 340  
raimo.jokinen@lahdenseudunuutiset.com

toimitus@lahdenseudunuutiset.com

Laskutus  
niina.ojansivu@lahdenseudunuutiset.com

Kustantaja: Ojanni Oy,  
Y-tunnus: 3352639-1

Painopaikka: Lehtisepät Oy  
Painos: 25 000 kpl

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

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

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

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

Harri Leskinen, ilmoitusmyyjä  
harri.k.leskinen@gmail.com

Jakelualue:  
Lahden ja Hollolan alueilla kotilouksiin

Jakelutelinepaikat:  
Lahti: ABC Renkomäki, ABC Holma,  
CM Laune, CM Paavola, Novatalo Aleks,

Sokos keskusta, S-Market Metsäkangas,  
Sale Jalkaranta, S-Market Jalkaranta,  
ABC Kivimaa, Neste Taukotuuli,  
Sale Kukkila, S-Market Mukkula, S-Market  
Hennala, K-Supermarket Okeroinen,  
S-Market Villähde, Sale Nastola,  
S-Market Nastola, K-Supermarket Nastola,  
S-Market Kiveriö, Mytjäläisten kotileipomo  
(Merrasjärven kahvila), Kauppakeskus  
Karisma, K-Supermarket Ahtiala.

Hollola: Prisma 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 kehräämö.  
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.  
Lehden vastuu virheellisistä ilmoituksista  
rajoittuu enintään ilmoituksen hintaan.  
Reklamaatiot kahdeksan (8) päivän kuluessa.

Aineiston jättö  
maanantaina klo 18 mennessä  
aineisto@lahdenseudunuutiset.com

ISSN 2490-1105 (painettu)  
ISSN 2490-1113 (verkkójulkaisu)

# Ikiaikaiset Anianpellon markkinat

Ihanasti korvissani aina nimi Anjanpelto soi; sydämeni riutumaan sä saatat, Anjanpelto kaukana; siellä näin mä taivaan kauniin immen, mutta katosi hän ainiaaks.



Näin päättyy Aleksis Kiven runo, jossa hän kertoo matkastaan Anianpellon markkinoille 1860-luvun puolessavälissä. Aivan varmaa ei kansalliskirjailijamme vierailu Anianpellon markkinoilla 1860-luvun puolivälissä ole, mutta tunnettu markkinapaikka oli kuitenkin oiva kohde kuvata sen aikaista markkinahumua ja pauhua.

Anianpelto tunnetaan vanhana markkinapaikkana, sillä niitä järjestettiin 1700 luvun alkupuolelta lähtien talvisin ja syksyisin Asikkalan Anianpellon kylässä, joka sijaitsi hyvällä markkinapaikalla Päijänteen ja Vesijärven välisellä kannaksella joustavien kulkureittien varrella. Markkinat loppuivat 1900-luvun alussa, erityisesti valtiovalta perusteli päätöstään järjestyshäiriöillä,

joita mm runsas viinankäyttö aiheutti.

Lions club Asikkala herätti markkinat henkiin uudelleen vuonna 1970 ja näin Asikkalan kuntaan syntyi suuri kansan-, matkailu-, kauppa- ja kotiseututapahtuma. Näin saatiin myös varoja hyväntekeväisyyteen, joihin markkinatuotto kohdistetaan. Tapahtuma-alue tosin siirtyi vanhasta Anjanpellon kyläkeskuksesta Kalmarinrantaan Vesijärven pohjoisrantaan. Päätös oli onnistunut, sillä kanavan seudulla pidetään yhtenä kauneimpana markkinapaikkana.

Tänä vuonna järjestettävät Anianpellon Markkinat to-

teutetaan teemalla ”Aleksis Kivi” palaa markkinoille. Näin halutaan kunnioittaa kansalliskirjailijamme merkitystä markkinapaikan, olihan Anjanpelto on yksi niistä paikannimistä, jotka Kivi on kirjoittanut suomalaisten mentaaliseen maailmaan ja kulttuurihistoriaan.

Asikkalan sivistys- ja kulttuuritoimi on vahvasti mukana

yhteistyössä tämän kulttuuri-teeman toteutuksessa rakentamalla mm runopolun markkinakentälle. Asikkalalainen näyttelijä Heikki Rantanen on markkinoilla Aleksis Kiven roolissa, esittäen laulaen ja lausuen kirjallisia näytteitä. Lausuja Sisko Ojanperää kuullaan myös esiintymislavalla.

Kaiken ohjelman ruunaa Anianneidon valinta, joka

vuodesta 1972 lähtien on valittu yleisöäänestyksellä. ”silloin näin mä ihanaisen immen, Nuoren Hämeen tyttären” (Aleksis Kivi) Eli Kivi jo kiinnitti tuolloin huomiota hämeen kauniisiin neitisiin ja tätä perinnettä markkinoilla vaalitaan!

Anianpellon Markkinat perinnetapahtuma raken-

tavat yhteenkuuluvuutta ja yhteisöllisyyttä. Myyjät esittelevät tuotteitaan, osa omatekemiä ja arvostus heidän työtään kohtaan osoitetaan katselemalla tai ostamalla. Kaikilla on jotakin tuotettavaa tai annettavaa. Tervetuloa Aleksis Kiven tavoin Anianpellon Markkinoille 11. tai 12.08. Vääksyyn!

## UUEN KUVIMMAT TREENITARJOUKSET - OLE NOPEA! (EI LIITTYMISMAKSUA - TREENAA JOKA PÄIVÄ 4-24)

**KUNTOKESKUS LOISTO**  
040-1402849  
AERODIGGARIT.FI



**KUNTOSALI**  
**RYHMÄLIKUNTA**  
**FYSIOTERAPIA**  
**HIERONTA**  
**PERSONAL TRAINING**  
**FOOTBALANCE**  
**PAINONHALLINTA**  
**SOLARIUM**

**TARJOUS 1. TREENIPAKETTI - ETUSI JOPA 207€!**  
KUNTOSALI alk. **29/30€/KK** - RYHMÄLIKUNTA **38/40€/KK** - FITNESS (yhdist.) **51/58€/KK**  
**KORTTEIHIN NYT KAUPAN PÄÄLLE (12KK)**  
- 1kk XTRA-treenit, - kehonkoostumusmittaus, - hieronta 30 min  
HUOM! FITNESS-korttiin **LISÄKSI** fysioterapeutin / personal trainerin laatima **YKSILÖLLINEN KUNTO-OHJELMA** (ETU 70€).

**TARJOUS 2. TREENIPAKETTI - ETUSI JOPA 105€!**  
KUNTOSALI **31/32€/KK** - RYHMÄLIKUNTA **49/54€/KK** - FITNESS (yhdist.) **61/68€/KK**  
**KORTTEIHIN NYT KAUPAN PÄÄLLE (6KK)**  
- 1kk XTRA-treenit, - kehonkoostumusmittaus

**TARJOUS 3. PERSONAL TRAINING -25% / -30%**  
PERSONAL TRAINING- kunnonkohotus & intensiivi-ohjelma - pudota 2-6kg/kk.  
**-25%** yksilö 315€ **-30%** duo 294€ (Normi 420€). SISÄLTÖ: <https://www.tmijarik.simplesite.com/417107298>

**RYHMÄLIKUNTA 1.8.ALK.-14H/VKO:** [tmijarik.simplesite.com](https://www.tmijarik.simplesite.com)



**TSEKKAA SUPEREDULLISET HINNAT & TARJOUKSET:**  
<http://aerodiggart.fi/iske-kiinni-nyt/> UUSIA KUNTOLAITTEITA TULLUT KESKUKSEEN 14kpl (8 asennettu)  
HUOM! SUPEREDUT VOIMASSA VAIN RAJOITETUN AJAN!

KUNTOKESKUS LOISTO - Keskuskatu 4, Hollola. 040-1402849 Kuntokeskus - [aerodiggart.fi](http://aerodiggart.fi)  
041-5077919 Jari Kotkansalo - [tmijarik.simplesite.com](https://www.tmijarik.simplesite.com) (hoidot, personal training)  
Työfysioterapeutti-Kuntohoitaja-Personal Trainer

## TULE HOITOON - SUPEREDUT! TARJOUKSET VOIMASSA VAIN RAJOITETUN AJAN!

**HIERONTASARJA-KORTTI ..... -25%**  
**NYT 168€** (Normi 224€)  
(KLASSINEN / MOBILISOIVA) -sis.3,5h hierontaa -voi jakaa osiin.

**FYSIOTERAPIA ..... -20%**  
4 + 5.HOITO KAUPAN PÄÄLLE!

**PERSONAL TRAINING ..... -25%**  
KUNNONKOHOTUS & INTENSIIVI-PAINONPUDOTUS - PUDOTA 2-6kg/kk

**FOOTBALANCE-POHJALLISET .. -15%**  
(Medical, Sport)

**UUSIA HOITOJA TARJOLLA**  
**HIERONTA & KUIVAKUPPAUS/... -20%**  
**KUUMAKIVIHIERONTA** - 3 x 60min hoitosarja

**FASKIAKÄSITTELY ..... -20%**  
(raudoilla, käsin)

**KAIKKI YO. HOIDOT**  
**NYT VAIN 168€** (Normi 210€)

**AMMATTILAINEN PALVELUKSESSASI!**  
**Tmi Jari Kotkansalo p. 041 507 7919**  
Työfysioterapeutti - Kuntohoitaja - Personal Trainer  
**PALVELUT, INFO, HINNAT:** [tmijarik.simplesite.com](https://www.tmijarik.simplesite.com)

**HUOM! OSOITE MUUTTUNUT! UUSI TOIMIPAikka!**  
HOTELLI TALLUKKA, Tallukantie 1, VÄÄKSY.  
KUNTOKESKUS LOISTO, Keskuskatu 4, HOLLOLA.



Meillä käy hieronta- ja liikuntaraha:  
Smartum  
Epassi  
EazyBreak  
Edenred

# Hämeenlinnassa sijaitseva Hotelli Vanajanlinna on palkittu ja arvostettu kokous-, tapahtuma ja juhlapaikka



Vanajanlinna on korkeatasoinen kokouspaikka ja lisäksi myös erilaisten juhlien ja yksittäisten matkailijoiden kohde. Tilaisuudet onnistuvat tutkitusti Vanajanlinnassa ja onnistunut tilaisuus onkin vanajanlinnalle kunnia-asia.

Vanajanlinnassa järjestät tapahtumat aina kokouksesta konferenssiin tai saunaillasta sukujuhliin. Olit sitten järjestämässä 2 hengen romanttista viikonloppua, 10 hengen kokousta, 100 hengen tapahtumaa tai 1000 hengen henkilöstöpäiviä. Idyllinen linnamiljöö on kuin toinen todellisuus, jossa vieraat viihtyvät. Henkilökunta huolehtii sinusta ja vierastasi, jotta voit itse keskittyä olennaiseen!

Tärkein vahvuus ja menestyksen avaintekijä on ammattitaitoinen ja iloinen henkilökunta, joka on sisäistänyt palvelun korkean laadun tärkeyden. Jokainen tilaisuus ja tapahtuma on



aina järjestäjänsä näköinen. Monipuoliset tilat ja keittiön herkut mukautuvat kaikkiin elämäsi tilaisuuksiin.

Vanajanlinnan pihapiirissä sijaitsee myös Suomen kirkikastiin lukeutuva Linna Golfin golfkenttä, joka on Suomen ainoa European Tour Courses -kenttä. Linna Golf ja klubiravintola Slotte ovat molemmat rankattu useasti Suomen parhaiksi.

Tervetuloa Vanajanlinnaan. [www.vanajanlinna.fi](http://www.vanajanlinna.fi)

**PARTURI-KAMPAAMO**  
**LEILA SALONEN**

**Hiustenleikkaus**  
**13 - 17 €**  
Kanervakatu 2  
15850 Lahti (Pirttiharju)

**Sim**  
SENSITIVE

**Puh. 03-7531 511**  
**GSM 0400-493 048**

**M-Lasi**

**Kun autosi tuulilasi pitää uusia, käänny puoleemme.**  
**Myös muut lasitustyöt, ikkunan-**  
**korjaukset ja lasinleikkaukset**  
**Kirjavakatu 2 • Puh. 0400 836213**

**KOKONAISVALTAISTA**  
**KIINTEISTÖHUOLTOA**  
**MYÖS KAIVUUTYÖT!**

**040 504 3124 24h**  
**040 962 4893**  
**Kiinteistöhuolto**  
**RANTANEN OY**  
toimisto@kiinteistohuoltarantanen.fi  
[www.kiinteistohuoltarantanen.fi](http://www.kiinteistohuoltarantanen.fi)

**HAUTAKIVET**  
SUORAAN VALMISTAJALTA



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

**Hautakiviveistämö KIVIMYLLÄRI OY**  
p.0440496635/Laine • [kivimyllari@hotmail.fi](mailto:kivimyllari@hotmail.fi)  
Avoimna: Sopimalla. (myös ilta ja viikonloppuisin)  
[www.kivimyllari.fi](http://www.kivimyllari.fi)

**LIKKUVA AUTOHUOLTO**  
- huollot - korjaukset - rengasmyynti  
ja renkaanvaihdot - apuvirtaa - ym.

**Rengasmyynti ja -vaihdot**  
**asiakkaan luona!**

**Autohuolto Janne A Tmi**  
**VÄÄKSY (toimialueena Päijät-Häme)**  
[www.autohuoltojanne.fi](http://www.autohuoltojanne.fi)  
**p. 0400 467 595 24 h joka päivä!**

**Sinulla on kamera, jolle voi puhua!**  
**Meillä voit teettää kuvat!**  
**Digikuvat jopa odottaessa**  
**KUVAMESTARI**  
Lahti Trio, Aleksanterink. 18 ma-pe 9-18 la 9-16  
Hollola, Keskikankaantie 1 ma-pe 10-17

**Ostetaan henkilöautot tai asuntovaunut joista haluat luopua!**  
Kaiken kuntoiset, kunnostettavat, ehjät ja vähän ajetut verovelalliset myös huomioidaan  
**046 547 2330**

# Kissatkin voivat kärsiä nivelrikosta - muutos kissan käyttäytymisessä voi olla merkki kivusta



Kissat voivat koirien tavoin kärsiä nivelsairauksista, kuten nivelrikosta. Vaikka nivelrikko on todennäköisesti yleinen, jää moni kissan nivelsairaus diagnosoimatta ja hoitamatta. Kissat ovat mestareita piilottamaan kipua ja epämukavuutta. Sairauden oireiden havaitseminen vaatii usein kissanomistajalta tarkkaavaisuutta. Agria Eläinvakuutus kertoo, mikä voi olla merkki kissan kivusta.

Rappeumasairaudet, kuten nivelrikko tai spondyloosi, heikentävät kissan nivelten ja selkänikamien toimintaa. Nivelissä rusto kuluu ja niveleen kohdistuu epänormaaleja kuormituksia. Spondyloosissa kissan selkärangan nikamien väliin muodostuu rusto- ja luusiltoja. Molemmat tilat johtavat usein kivuliaaseen tulehdukseen, joka aiheuttaa jäykkyyttä ja toimintakyvyn menetystä.

Kissan kipua voi olla vaikea tunnistaa, sillä kissat ovat mestareita piilottamaan kipua ja epämukavuutta. Ne ovat myös erittäin taitavia mukauttamaan toimintansa tasoa, tekemisiään ja tapojaan, jolloin oireilu saattaa helposti jäädä omistajalta huomaamatta.

- ”Kissan ontumista ei ole aina helppo tunnistaa. Mikäli kissa on haluton hyppäämään ylös paikkoihin, joissa se on aiemmin viettänyt mielellään aikaa, on syytä tarkkailla kissan vointia tarkemmin. Myös tutun nukkumapaikan vaihtaminen uuteen voi olla merkki kivusta. Joskus kipua voi ilmetä myös liiallisena nuolemisenä ja pesemisenä”, kertoo pieneläinsairauksien erikoiseläinlääkäri **Seppo Juntunen**.

Kissoille nivelrikko kehittyy useimmiten iän myötä, aivan kuten koirille ja ihmisillekin. Epänormaali kuormitus, kuten kissan yli-paino, voi luonnollisesti pahentaa tilaa ja nopeuttaa nivelten kulumista. Nivelrikko voi saada alkunsa myös tapaturmasta tai vika voi olla synnynnäinen.

## Miten kissan kivun voi tunnistaa?

Koska kissojen ontumista tai kivun merkkejä on vaikea havaita, on tärkeää kiinnittää huomiota käyttäytymismuutoksiin. Tutkituta kissasi eläinlääkärillä, jos huomaat joitakin seuraavista muutoksista:

- Kissa liikkuu entistä vähemmän. Tämä voi ilmetä jäykkyytenä, haluttomuutena hypätä tai vaikeutena kiivetä portaita.
- Aktiivisuuden ja leikkimisen väheneminen, lisääntynyt nukkuminen, kissan vetäytyminen omiin oloihinsa.
- Kissa pesee itseään harvemmin ja turkin kunto muuttuu.
- Kissa pesee itseään jatkuvasti, mahdollisesti vain yhdestä ja samasta kohdasta.
- Ylikasvaneet kynnet – kynsien teroittaminen ja raapiminen voi olla kissalle hankalaa kivun vuoksi.
- Muutokset käyttäytymisessä, kuten ärtyneisyys ja yllättäen alkavat hankaluudet kissan käsitteilyssä.
- Erityisesti iäkkään kissan omistajan tulee olla erityisen tarkkaavainen ja tutkituttaa kissansa säännöllisesti.

## Kissan nivelrikkoon ei ole parannuskeinoa

Mikäli kissalla diagnosoidaan nivelrikko, voi kissanomistaja pyrkiä auttamaan kissansa eri tavoin. Kissan oloa voi pyrkiä helpottamaan kotona järjestelemällä kissan elinympäristö sellaiseksi, että kissan on helppo liikkua ja päästä mielipaikoilleen.

Ylipainoisen kissan painonpudotus on ensisijaisen tärkeää, jotta nivelten kuormitus vähenee. Myös oikeanlaisella ruokavaliolla ja lisäravinteilla voi pyrkiä tukemaan nivelten toimintaa. Tarvittaessa eläinlääkäri voi määrätä kissalle myös kipulääkityksen.

**AUTOMAALAAMO**  
**VÄRIPINTA**  
Maalaukset 20 v kokemuksella

- Vakuutusyhtiöiden hyväksymä kolarikorjaamo
- Vahinkotarkastukset
- Vauriokorjaukset
- Puskurikorjaukset
- Lasinvaihdot ja -korjaukset

**Vähälakkaalantie 5, Vääksy**  
**Marko Mulari**  
**p. 040 729 3228**  
[www.varipinta.net](http://www.varipinta.net)

**TRAKTOREITA**

**Huom!**  
**Kaikenkuntoiset**  
**myös muut koneet**  
**ja laitteet**

**p. 040 507 6406**

**PERHEKIRPPIS**  
**LANTTILA**

**Kierrätä kanssamme. Se on järkevää. Muuta ylimääräinen tavarasasi rahaksi ja näin suot muille edullisen ostomahdollisuuden.**  
**Netistä 33 € / 6 pv**  
**Varaa heti oma myyntipöytäsi.**

**Meillä kauppa käy!**  
**Meillä kauppa käy!**

**Ahtialantie 37, 15170 Lahti**  
[www.lanttila.fi](http://www.lanttila.fi)



# Heinolan Kauppahallit.fi

SUOMEN SUURIN

ERILAINEN

## KIRPPIS OUTLET



**TALON OMA KAHVI  
TARJOUS 2,90 €/PKT  
MAX 4 PKT/TALOUS**



**ERÄ SÄHKÖPOTKU-  
LAUTOJA POISTO-  
HINTAAN 890€!**

SISUSTUS  
HUONEKALUT  
TAULUT  
VALAISIMET  
ANTIIKKI  
VINTAGE  
MUSIIKKI  
SARJAKUVAT  
KIRJAT  
LELUT

KODINKONEET  
ELEKTRONIIKKA  
TYÖKALUT  
TYÖVAATTEET  
PUUTARHA  
VENEILY  
KALASTUS  
GRILLAUS  
TALOUSTAVARAT

SPORTTI-KIRPPIS  
KULJETUSPALVELU  
VAPAA-AIKA  
ULKOILUVÄLINEET  
ULKOILUASUT  
KIRPPISVAATTEET  
MEHUT  
VIRVOITUSJUOMAT  
MAKEISET

## ELOKUUN HUIPPUTARJOUKSET



9,90€/KPL

**TAKKEJA**



9,90€/KPL

**HUPPAREITA**



8,95€/KPL

**DISNEY -VAATTEET**



13,90€/KPL

**FORTNITE -VAATTEET**



3,50€/KPL

**HIUSSHAMPOO**



2,50€/KPL

**SUIHKU GEL**



2,90€/KPL

**KASVO-, KÄSI- &  
JALKAVOITEET**



3,90€/KPL

**HIUSVÄRIT**



2,90€/KPL

**PUHDISTUSAINHEET**



5,99€/KPL

**RÄSYMATOT  
50X80CM**



3,00€/PARI

**MUOVIÄMPÄRI  
& -KAUHA**



9,90€/KPL

**EMALOITU GRILLI-  
RITILÄ 45,5X29,5 CM**

**PESIEN TYHJENNYKSET - OSTAMME TAVARAERIÄ**

**Avoinna Ma-Pe 10-17 & La-Su 10-15**

Kausantie 1, 18600 Heinola - Myllyoja

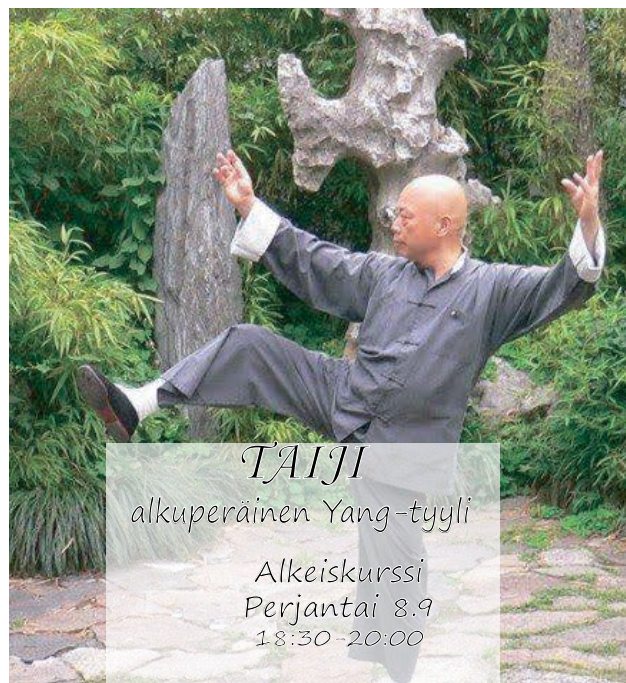
**[www.heinolanakauppahallit.fi](http://www.heinolanakauppahallit.fi)**

## HARRASTE



**Taatusti Lahen paras valikoima kiekkoja!**

[www.fribastore.fi](http://www.fribastore.fi)  
**FRIBASTORE**  
 Hirsimetsäntie 17, 15200 Lahti



**TAIJI**  
 alkuperäinen Yang-tyyli

Alkeiskurssi  
 Perjantai 8.9  
 18:30-20:00

Kristillinenkoulu liikuntasali  
 Teinintie 4

Tule kokeilemaan  
 maksuttomalle kokeilukerralle!

lahti@itcc.fi | puh. 040 75 99983 | www.taiji.fi/lahti/

## Kalevan kisat kilpailtiin tänä vuonna Lahdessa



**Matit ja Maijat**  
 kutsuu tanssimaan  
 Tule hauskaan, luovaan ja liikunnalliseen harrastukseen!

**TOIMINTAKALENTERI**

|                                |                |
|--------------------------------|----------------|
| <b>Taaperoiset s. -8/21-20</b> | ma 16.45-17.15 |
| <b>Pikkuruiset s. -19-18</b>   | ma 17.15-18    |
| <b>Lilleroiset s. -17-14</b>   | ma 18-19       |
|                                | to 16.45-18.15 |
| <b>Midit s. -13-08</b>         | ma 19-20.15    |
|                                | to 19.15-20.30 |

**FOLKJAM – tanssiliikunta kaikenikäisille!**  
 to 18.15-19.15

📍 Hollolan Uimahallin Monitoimitali, Terveystie 8

**Harha - nuoret aikuiset ti 18.30-20**  
 + sovittuina vkl.

📍 Salpakankaan päiväkodin liikuntasali, Koulurinteentie 9

📧 info@matitjamaijat.fi • ☎ 040 588 0058  
 Matit ja Maijat ry • www.facebook.com/matitjamaijat/



Kalevan kisat on vuosittain järjestettävä yleisurheilun suomenmestaruuskilpailu, jonka pitopaikkakunta vaihtelee. Tänä vuonna ne sijoituivat Lahteen heinäkuun viimeisenä viikonloppuna. Ensimmäiset yleisurheilun SM-kilpailut pidettiin Tampereella vuonna 1907. Naiset saivat omat viralliset SM-kilpailunsa vuonna 1945, vaikka olivat jo vuosina 1913-1923 kilpailleet 100 metrillä ja 4×100 metrin viestissä. Aluksi naiset kilpailivat eri aikaan kuin miehet, mutta vuodesta 1959 lähtien naiset ja miehet ovat kilpailleet samoissa Kalevan kisoissa. Tämän vuoden Kalevan kisoissa Lahdessa yleisöä tuli paikalle neljän päivän aikana hienosti noin 20 000, vaikka sää ei oikein suosinutkaan. Monella varmasti mielenkiinnon kohteina olivat mm.

seiväshypyn kiistaton Suomen ykkösnimi Wilma Murto, pika-aituri Reetta Hurske, keskimatkojen juoksija Joonas Rinne, kolmiloikkaajat sekä tietysti oman kaupungin eli Lahden Ahkeran edustajat. Neljän päivän aikana Lahden urheilustadionilla nähtiin onnistumisia, pettymyksiä, auringonpaistetta ja rankkasateita. Vuonna 1909 Henkivakuutusyhtiö Kalevan henkilökunta lahjoitti kisoihin kiertopalkinnon, Kalevan maljan. Maljasta kilpailevat yleisurheiluseurat ja Kalevan kisoissa parhaiten menestynyt yleisurheiluseura saa sen vuodeksi omakseen. Lahden Ahkera on Kalevan kisojen jälkeen johdossa. Kalevan malja annetaan voittajalle syyskuussa.

Teksti ja kuva:  
 Niina Leskinen

### Nyrkkeilyn erikoisseura Vuodesta 1968

LAHDEN LAAKI r.y:n NYRKKELIYHARJOITUKSET

**Kilpa- ja harrastenykkeily** (12-16-vuotiaat pojat ja tytöt) maanantai, keskiviikko ja perjantai klo 18.00, tiedustelut 044 551 7446.

**Kuntonyrkkeily** maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 19.30-20.30, tiedustelut 040 545 0823.

**Tule harrastamaan, kuntoilemaan tai kilpailemaan! Ilmainen tutustuminen!**  
 Paikka: Mustakallion tunnelin liikuntatila



<http://lahdenlaaki.sporttisaitti.com>



# Yli 130-vuotias Viipurin Reipas porskuttaa eteenpäin

Viipurin Reipas perustettiin vuonna 1891 Viipurissa voimisteluseuraksi. Sotavuosien aikana seura siirtyi evakoiden mukana Helsingin kautta Lahteen. Seura laajeni nopeasti usean lajin seuraksi. Seuran toiminta oli menestyksestä urheilijoiden yltäessä eri lajien Suomen mestaruuksiin ja olympiamitaleihin asti. Eri lajien jaostot ovat erkaantuneet omilleen ja vuosituhaneet vaihteesta seura on toiminut taas voimistelun erikoisseurana. 2010-luvulla seura kasvoi ammattimaistumisen myötä nopeasti muutamasta sadasta yli 700 harrastajaan. Lahdessa Reippaan jälkeläisiä ovat mm. pääsarjatason joukkueet Pelicans ja FC Lahti. Tällä hetkellä harjoituspaikat löytyvät Mustankallion tunnelin väestönsuojan voimistelusalista ja Nastolassa Pajulahdesta.

- Seura uudisti harrastajan polun ja uudella mallilla aloitetaan syyskuussa. Uudistuksen myötä pyritään vastaamaan jäsenten toiveisiin selkeämmällä ja asiakasystävällisemmällä jatkumolla.

Koronanotkahduksen jälkeen jäsenmäärä on lähtenyt taas nousuun ja monet ryhmät täyttyvät hetkessä. Jäsenmäärän kasvattamisen esteenä on tilan puute. Mustankallion voimistelusalili on lähes taukoamatta käytössä. Vain aikaiset aamun tunnit ovat vapaina. Seura etsiikin lisää toimitilaa Lahdesta. Useampia paikkoja on käyty katsomassa mutta riittävän korkeaa ja kiinteille voimistelutelineille sopivaa ei ole löytynyt, kertoo harrastustoiminnan vastaava ja valmentajien lähesihenkilö **Terhi Kuusisto-Jokinen**.

Harrastepainotteisessa seurassa on harrastajia alle vuoden ikäisistä yli 80-vuotiaisiin. 500 jäsenestä valtaosa on harrastetoimintaan osallistuvia lapsia ja noin viidesosa kilpavoimistelijoina.

Poikien määrä on laskenut viime vuosina. Nyt uusilla



Volttikouluilla pyritään lisäämään tarjontaa erityisesti pojille.

- Poikien kilpatoiminta on vaarassa loppua vähäisen kiinnostuksen vuoksi. Poikien harrastetoiminnan kasvattamisen myötä toivotaan innokkaiden löytävän myös kilpapuolelle, Kuusisto-Jokinen toivoo.

Seuralla on laaja valikoima erilaisia ryhmiä, jokaiselle löytyy jotain.

- Kaikki harrasteryhmät hyödyntävät telinevoimistelun ja TeamGymmin telineitä monipuolisesti.

Harrastetoiminta alkaa perheliikunnasta, jossa 1-6

-vuotiaat lapset ja aikuiset liikkuvat yhdessä. Lasten omat ryhmät alkavat neljävuotiaiden Kuperkeikka-kouluista. Perhevoimistelu sopii myös erityisen tuen lapsille ja huoltajille. Perheliikunnan tavoitteena on lisätä perheiden yhteisiä liikuntahetkiä ja samalla kehittää lapsen motorisia perustaitoja. Syksyllä alkaa toivottu nuorten ryhmä Voimaa ja voltteja on 15-25 -vuotiaille, jossa yhdistyy sekä voimaharjoittelu että temppuiliu rennolla meiningillä. Myös aikuisille ja senioreille on vastaavia ryhmiä. Syksyllä uutuutena alkavat Volttikoulut tarjoavat erityisen hauskan harrastuksen keuhonhallinnan kehittämiseen ja hauskanpitoon. Kerran viikossa kokoontuvat Volttikoulut sopivat monipuolisuutensa vuoksi mainiosti myös oheisharjoitteluksi toisten lajien rinnalle, Kuusisto-Jokinen jatkaa.

Seura on saavuttanut lähivuotina mm. TeamGymmin SM-mitaleja ja seuran kasvattaja on kilpaillut TeamGymmin EM-kilpailuissa. Miesten telinevoimistelussa on ylletty

SM-finaaleihin asti. Viime kevään kilpailukaudelta seuran voimistelijat nappasivat kymmeniä mitaleja naisten ja miesten telinevoimistelussa sekä TeamGymmissä. Innostumisen myötä voi hakeutua kilpavoimisteluun. Seuralla on kilpatoimintaa sekä naisten ja miesten telinevoimistelussa että TeamGymmissä.

- Selkeä tavoitteemme on kirkastaa voimistelun kärsintä imagoa. Perinteiset mielikuvat tiukasta harjoituskulttuurista tulee jättää taakse. Harjoituksissa pidetään hauskaa ja jokainen saa olla oma itsensä. Voimistelu on mitä mahtavin harrastus ihan kenelle tahansa. Alkeistunteja tarjotaan kaiken ikäisille. Myös aikuiset voivat tulla mukaan ensikertalaisina. Oman keuhonhallinnan haastaminen ja uusien temppujen oppiminen kannustavassa ilmapiirissä ovat harrastustoiminnan ydin.

Voimistelu on superlaji, joka sopii kaikille, Kuusisto-Jokinen tiivistää.

*Teksti: Niina Leskinen  
Kuvat: Viipurin Reipas*

## Mailapelaajien tyypilliset vammat myös padel-pelaajien vaivana – Aloittelijalla riski monenlaisille vaivoille kasvaa

Padel on aloittelijaystävällinen laji, joka on kasvattanut suosiota viime vuosina räjähdysmäisesti. Koulutettava laji saattaa erityisesti alkuinnostuksen huumassa altistaa rasitus- ja kuormitusperäisille vaivoille. ”Tyypillisesti vastaanotoilla näkyy kyynärvarren ongelmia, pohkeen venähdyksiä tai revähdyksiä sekä nilkan, polven ja jalkaterän alueen vaivoja”, kertoo Fysios Mehiläisen fysioterapeutti **Niko Puhakka**.

Padel on aloittelijaystävällinen palloilulaji, joka sopii kaiken ikäisille ja tasoisille pelaajille. Rennon letkeästä maineestaan huolimatta laji voi olla myös nopeaa ja intensiivistä. Jos harrastusta aloiteltaessa on takana pidempi liikkumaton ajanjakso, riski monenlaisille vaivoille kasvaa.

- Tyypillisimmät vastaanotolla näkyvät mailapelaajien vaivat ovat kyynärvarren ongelmat eli niin sanottu tenniskyynärpää, alaraajoissa pohkeen venähdykset tai revähdykset sekä nilkan, polven ja jalkaterän alueen vaivat. Myös olkapään kiertäjäkalvosimeen liittyviä ongelmia voi tulla rasitukseen liittyen, Fysios Mehiläisen fysioterapeutti ja sertifioitu MDT-terapeutti Niko Puhakka listaa.

### Varaa aikaa lämmittelylle

Vaivojen ennaltaehkäisyssä on kyse helposti unohtuvista perusasioista: harjoitusmäärän rauhallisen kasvattamisen ja palautumisen huomioimisen lisäksi, on ratkaisevan tärkeää riittävä lämmittely ennen peliä.

- Usein käy niin, että täyteen varatulle padel-kentälle tullaan viime tingassa pelivuoron alkaessa, ja hetki lätkitään palloa ennen pelin alkua. Lämmittelylle olisi kuitenkin tärkeä varata aikaa noin kymmenisen minuuttia, Puhakka ohjeistaa.

Jos kentälle on varattu erillinen tila lämmittelylle kuntoilulaitteineen, se kannattaa ehdottomasti hyödyntää. Omakin keuhon paino kuitenkin mahdollistaa tärkeimpien lihasten ja liikelaajuuksien läpikäynnin. Lyhyt dynaaminen eli pumpaava venyttely on myös hyvä tehdä ennen harjoittelua.

- Itselläni on aina pelikassissa mukana vastuskuminauha, jolla voi lämmitellä yläraajoja, jos ei muita lämmittelymahdollisuuksia ole.

Treenin lopuksi noin 30 sekunnin lyhyet venyttelyt

lihasryhmää kohden ovat riittävät. Mikäli haluaa tehdä pitempiä lihas- ja nivelliikkuvuutta lisääviä staattisia venytyksiä, ne voi tehdä pari tuntia treenin jälkeen. Tärkeää urheiluvammojen ehkäisyssä on myös ottaa huomioon mahdolliset aiemmat vammat.

### Maltilla nousujohteiseen treeniin

Jos säännöllinen liikuntaharrastus on ollut pidempään tauolla, kannattaa muistaa, että kudokset heikkenevät jo muutamassa kuukaudessa, eivätkä kestä nopeasti kasvavaa kuormitusta. Mikä tahansa uusi liikuntalaji tulee aina aloittaa maltillisesti, harjoitusmäärää progressiivisesti kasvattaen.

- Se mikä on kenellekin kevyttä treeniä, riippuu toki lähtökuntotasosta. Ainakin muutama viikko kannattaa alkuun ottaa kevyemmin, fysioterapeutti Puhakka ohjeistaa.

Sopiva nyrkkisääntö lajia aloittelevalle on parin-kolmen päivän palautuminen treenikertojen välillä.

- Kun kunto kohenee ja kudokset ja jänteet vahvistuvat, voi tempoa ja harjoitusmääriä nousujohteisesti lisätä. Kuntosaliharjoittelusta on myös hyötyä urheiluvammojen ennaltaehkäisyssä, Puhakka muistuttaa.

### Milloin hoitoon?

Mikäli urheillessa ilmenee rasitusperäistä kipua, on oire hyvä käydä tarkistuttamassa ammattilaisella. Monet rasitusvammat on hankalampi hoitaa, mitä pidempään niitä on ollut.

- Jos pelatessa alkaa tuntua rasitusperäistä kipua, se ei todennäköisesti pelaamalla poistu, vaan tarvitaan vahvistavaa harjoittelua sekä muutoksia kuormitukseen, Niko Puhakka sanoo.

Kun kierre saadaan katkaistua, harrastus voi yleensä jatkua.

- Varhainen puuttuminen tuo todennäköisesti lisää pelaikaikaa, mutta kroonistuminen voi lopettaa pelaamisen kokonaan, Puhakka muistuttaa.

Urheiluun liittyvissä vaikeissa ammattiapua saa niin fysioterapeuteilta kuin lääkäreiltäkin. Kuormitus- ja rasitusperäisten vaivojen kanssa ajan voi varata yleensä suoraan fysioterapeutille. Mikäli vamma syntyy äkillisesti, kuten esimerkiksi voimakas nilkan nyrjähdys tai polven vääntäminen, on järkevää käydä lääkärin vastaanotolla, sillä kuvantamistutkimukset saattavat olla tarpeen.



**OSTAMME PUUTA**

- Nuoren metsän kunnostukset
- Harvennukset
- Päätehakkuut

**LISÄKSI SUORITAMME ERIKOISHAKKUITA**

- Teollisuuskohteet
- Pellonreunat
- Tienvarret yms.

**KYSY TARJOUS**

**Tuomo Oksanen**  
p. 044 077 8877  
tuomo.oksanen@hakevuori.fi



**www.hakevuori.fi**

**Mittatilauksena valmistetulla takkasydämellä lisää lämmitystehoa**

Takkasydämen kiertoilmalämmitys muuttaa avotakan tehokkaaksi lämmityslaitteeksi

**Katso lisää kuvia kotisivuiltamme**



**100% kotimaista työtä.**

Ammattitaidolla vuodesta 1989

**www.HORMIC.fi**

Meiltä myös:

- Savupiippujen kunnostukset
- Hormikuvaukset ja kartoitukset
- Piipunhatut - Tikkaat

email: **hormic@hormic.fi**

puh: **0400-885055**

**Seuraava  
Lahden Seudun Uutiset  
ilmestyy viikolla 34.**

# Mielen terveyttä kirjoista



Hyvä lukija! Mielenterveyden ongelmat ratkaistaan näppärästi. Lykätään potilaalle kasa kirjoja, ja sanotaan: Luepa nämä. Jos tilanteesi ei helpotu, tule uudestaan. Meillä näitä riittää. Tämä on vitsi. Nykyään potilaita neuvotaan ottamaan yhteys digiklinikkaan.

## Osaaminen helpottaa elämää

Jos ihmisen osaaminen ja tietämys on monipuolista, elämä on helpompaa kuin sellaisella, joka ei tiedä mistään mitään. Viisas ei kompastu ongelmiin, joihin tyhmä kaatuu. Tietävä ei tieltä eksy.

Tien tunteva ihminen pääsee sinne minne haluaa. Laajemmin voidaan puhua elämänpolusta. Viisas tietää päämäärän ja keinot, joilla hän sen saavuttaa.

Arvomaailma on kuin henkinen kartta ja kompassi. Se auttaa etenemään oikealla tiellä. ”Arvoton” ihminen eksyy jatkuvasti, eksyy, ahdistuu ja masentuu. Se on muotia nyt.

Mielenterveyden ongelmat ovat lisääntyneet. Niiden hoitamiseen eivät kohta mitkään resurssit riitä. Ongelmat eivät synny tyhjästä, vaan nykyihmisen elämässä on paljon perustavaa vikaa.

Vuonna 2012 alkoi yksinäisyyden kokeminen nuorilla lisääntyä yli 30 länsimaassa. Miksi yksinäisyys-epidemia alkoi? Vuoteen 2012 yhdistyy yksi ilmiö, älykännyköiden leviäminen laajaan käyttöön. Se epidemia jatkuu ja loppua ei näy. Jos yksinäisyyden kokemuksen tausta on näin todellinen, miksi asialle ei tehdä mitään? Yksinkertainen selitys on raha. Kännyköihin liittyy miljardien bisnes.

Paha vika on henkistä pärjäämistä tukevien korkeiden arvojen hylkäämisessä. Siitä kovin vähän puhutaan, kun rajoitutaan ihmettelemään mielen terveyden heikentymistä.

## Lääkäri kuin sieni

Kirjassani Janne Valkeeniemi kuvasin päähenkilön sieneksi. Hän oli kuin perinteinen taulusieni kouluissa. Tauluja pyyhittäessä sieneen imeytyivät kaikki taululle piirretyt tiedot.

Sieni-ihmiselle Valkeeniemelle maailma on valtava taulu, johon tutustumalla hän omaksuu kaiken mahdollisen.

Jokainen meistä valitsee suhtautumisensa osaamiseen. Haluaako sitä hankkia lisää vai ei? Asioiden henkilökohtainen merkitys ratkaisee, mihin keskittyy ja mikä jää muistiin. Se mikä tietoa lisää, se elämää pärjäämistä vahvistaa.

Onneksi ihmisyyksilön ei tarvitse kaikkia asioita kokea itse, omakohtaisesti. Hän voi oman kokemisen korvata lukemalla. Myös lukiessaan hän valikoi kirjoitukset, jotka kiinnostavat - ja viisastuttavat! Sama teksti on hauskaa ja opettavaista!

Ostin ensimmäisen lääketieteen oppikirjani 9-vuotiaana. Kirja oli Sherlock Holmesin seikkailut, jonka tarinoita kirjoitti lääkäri Conan Doyle 1800-luvun lopulla. Salapoliisikirjan nimeksi olisi myös sopinut ”Päättelemisen taito”.

## Filosofi opetti

Aktiiviselle lukijalle kaikki aineisto kelpaa iloksi ja hyödyksi. Kirjojen valikoima on valtava. Vain ajatuksella lukeminen on vaikeuttavaa. Kun ennen vanhaan joku työskenteli huonosti, tulos oli ”kuin juosten kustu”. On mahdollista hutiloida myös lukiessa, ja silloin hukkaan menee parhainkin teksti.

Kertaus voi tehdä terää. Janne Valkeeniemi-kirjan lukija: ”Kolmas lukukerta oli paras. Silloin huomasin kaikki vitsit.”

Valtakunnanfilosofi Matti Nykänen säväytti mietelauseillaan 1990-luvulla. Ostin hänen aforismikirjansa itselle ja sukulaisille.

Monen masennuspotilaan hoidon aloitin kysymällä: - Tunnetko lauseen Elämä on laiffi? Kaikki ovat tienneet.

Piirsin paperille vaakatasoon aaltoviivan.

– Noin se on. Elämä on laiffi.

Sitten tarkastelimme potilaan elämän nousu ja lasuja. Siitä pääsimme hänen nykyisen notkokohtansa käsittelyyn.

## Viisautta kaikkialla

Kaikki viisautta ei asu oppikirjoissa. Viisautta löytyy mistä tahansa. Saduissa on monen tärkeän totuuden ydin. Siksi satuja on kerrottu tuhansia vuosia.

Stressinhallintaa olen kouluttanut 1980-luvulta. Tärkein stressinhallinnan ohje on Tyyneen rukous.

Psykoterapiaa opiskellessa tutustuin kreikkalaiseen filosofin 2000 vuoden takaa. Epictetus: ”Eivät asiat aina vaikeita ole. Ongelma johtuu siitä miten asioihin suhtautuu.” – Totta? Kuinka usein olet suhtautunut tyhmästi?

Ikävää asiaa ei aina pysty poistamaan. Mutta siihen ehkä onnistuu suhtautumaan siihen niin että merkitys vähenee.

## Taitoja tai tietoja

Henkisen jaksamisen kirjoja eväitä tarjoillaan kirjoissa. Esimerkiksi Mark Manso- nin Kuinka olla piittaamatta paskaakaan.

Erich Frommin kirjan Rakastamisen taito keskeinen opetus on itsensä rakastaminen. Se ei ole narsistin oppikirja. Päinvastoin.

Maailman eniten myytyjä kirjoja on Carnegien Miten saan ystäviä, menestystä ja vaikutusvaltaa. Kirjan nimi on kaamea, mutta kansien välissä on hyviä neuvoja. Esimerkiksi, sovittelu on parempaa tulokseen kuin riitelemällä.

Colemanin menestysteos Tunneäly on muuttanut yleis- tä käsitystä älykkyydestä.

## Romaanit, runot, näytelmät

Ankeiden tarinoiden lukeminen viisastuttaa... Oppii

varomaan joutumasta pulaan, tai oma kohtalo tuntuu kevyemmältä, tai kirjasta saa selviytymisen vinkin.

Uusi Testamentti on terapeuttinen teos. Esimerkki: paholainen houkuttelee kumartamaan itseään. Vallan ja menestyksen tavoittelu pilaa oman elämän.

Vuorisaarnassa muutamat leivät ja kalat ravitsevat valtavan joukon. On hoksattava vertaus. Leipä on hyvyys, ja kalat kirkkaassa vedessä ovat totuus. Ne eivät jakamalla vähene, vaan lisääntyvät.

Seitsemän veljestä ja Täällä pohjantähden alla kuvaavat on persoonallisuuskien monimuotoisuutta. Shakespearin näytelmän ovat psykologian opetusaineistoa.

Mistä muistuttaa Saarikosken runo?

Katson kiikarilla kuun kuivia meriä.

Laiturin alta lähtee kala, ja ui kaislikkoon.

Kun keskittyy elottomaan kaukaisuuteen, todellinen elämä loittonee...

## Lohtua

Joskus on hyvä poistua liian raskaaksi koetusta todellisuudesta. Siitä vaan kirjan maailmaan. Ei viihtymises- säkään vikaa ole.

Huumori tekee elämän nautittavammaksi. Huumori viisastuttaa, kun huomaa että asialla on toinen, yllättävä puolensa.

Huumori lievittää yksioi- koista ajattelua: asiat eivät ole joko-tai vaan sekä-että.

## Muutamia kirjoja

- Conan Doyle: Sherlock Holmesin seikkailut
- Viktor Frankl: Olemisen tarkoitus
- Lin Jutang: Maallinen onni
- Erno Paasilinna: Yksinäisyys ja uhma
- Erasmus Rotterdamilainen: Tyhmyyden ylistys
- Jyrki Joensuu: Janne Valkeeniemi, Lääkäri, ihminen
- ja noin 5000 muuta...

Jyrki Joensuu

# VANAJANLINNAN Viini Juhlat

## Viini valloittaa Vanajanlinnan 25.-26.8.2023

**PERJANTAINA 25.8. KLO 16-04**

Viinin kanssa  
**BUFFET DE JOUR**

Isäntänä  
**SAMI KURONEN**

**Soundit**  
**REINO NORDIN**  
**DIANDRA**  
**JIMMY COLA**

## LAUANTAINA 26.8. KLO 16-04

**Viinin kanssa**  
**BUFFET DE JOUR**

Isäntänä  
**SAMI KURONEN**

Soundit  
**RESSU REDFORD**  
**YOUNGHEARTED**  
**OLLI HALONEN**

**Liput 58,- / hlö/ ilta**  
**Sisäänpääsy**

**Buffetliput 95,- / hlö / ilta • Viinip**  
Sis. ohjelma, ruoka, tervetulomalia + eteispalvelu

**Viinipaketit alk. á 35,-**

**Majoitus alk. 90,- • Exclusive VIP 295,- / hlö**  
(Lippupaketin kanssa alk. 185,-/hlö)

**Lipunmyynti osoitteessa <https://vanajanlinnanviinijuhlat.fi> • Myyntipalvelu 0300 870 577 (0,8€/min + pvm+mpm)**  
**Kysy yritykselle räätälöityjä paketteja! Lippuja on rajoitettu määrä!**



# Korkki pysyy kiinni yhä useammassa juomapakkauksessa – sääntelyn tuomat muutokset näkyvät pakkauksissa ja lajittelussa

Juomatuotteita ostava voi yllättyä, kun korkki ei enää irtokaan kokonaan purkista tai pullosta. Syynä on pakka-uksiin liittyvät uudistusvaatimukset, jotka näkyvät nyt suomalaisten arjessa. Samaan aikaan jätelain muutokset mahdollistavat jätteiden monipuolisemman lajittelun yhä useammalle. Ensimmäiset juomapakkausten muutokset on jo aloitettu K-ryhmässä ja sanalliset lajitteluohjeet pakkauksissa puolestaan helpottavat lajittelua kotona.

Uudet juomapakkauksen muoviset korkit, jotka eivät irtoa pakkauksestaan, voivat yllättää. Kyse on EU:n kertakäyttömuovidirektiivin vaikutuksesta. Direktiivin vaatimusten myötä muovista valmistetun korkin on pysyttävä kiinni tietyissä juomapakkauksissa niiden käytön aikana.

K-ryhmässä on valmistauttu direktiivin vaikutuksiin ja ensimmäiset uudistetut tuotteet ovat jo kaupoissa. Tällä hetkellä pakkauksessa kiinni pysyviä korkeja näkyy yksittäisissä tuotteissa. Uudenlaiset korkit tulevat yleistymään ensi vuonna, sillä muutos pakkauksiin tulee olla tehtynä heinäkuuhun 2024 mennessä.

”Uudenlaisten korkkien päivittäminen Pirkka-tuotteiden pakkauksiin on jo aloitettu. Osasta omien merkkiemme tuotteista, kuten esimerkiksi K-Menu sokeritomasta sekajuomasta, kiinni pysyvä korkki on löytynyt jo pitkään. Uudenlaiset korkit näkyvät kaupoissa yhä enenevissä määrin”, kertoo Keskon omista merkeistä vastaava johtaja **Tuuli Luoma**.

## Yhä useampi kotitalous laajemman lajittelun piiriin

Moni kuluttaja pohtii tyhjän pakkauksen edessä, mihin eri jätekeräysastioista se kuuluu. Heinäkuun alusta alkaen vähintään viiden huoneiston asuinkiinteistöissä tulee olla taajamissa pakkausjätteen ja pienmetallijätteen erillis-keräys uudistuneen jätelain myötä. Helpotusta aikaisempaa monipuolisempaan lajitteluun tuovat selkeät, sanalliset lajitteluohjeet, jotka on lisätty jo satoihin Pirkka, Pirkka Parhaat ja K-Menu-tuotteiden nakkauksiin.

”Moni kokee sanalliset lajitteluohjeet ymmärrettävämmiksi kuin kuvalliset tunnuksset. Siksi jo sadoista

tuotepakkauksistamme löytyy vihreä- tai mustareunainen laatikko, jossa kerrotaan sanallisesti, miten pakkaus ja sen osat lajitellaan”, Keskon päivittäistavarakaupan vastuullisuusjohtaja **Timo Jäske** kertoo.

Ohjeesta näkee nopeasti ja selkeästi tuleeko kyseinen pakkaus lajitella kartonkiin, muoviin, metalliin vai lasiin. Mikäli pakkaus koostuu useista eri materiaaleista, esimerkiksi jos muovipurkissa on alumiinikansi, ohjeistetaan molempien materiaalien lajittelu erikseen.

Erityisesti muovipakkaus-  
ten kierrätys voi olla osalle  
muutoksen piirissä olevista  
kotitalouksista uusi asia.

”Muovinkeräykseen voi laittaa tuotteiden pakkaamiseen käytetyn muovin. Tällaista keräykseen sopivaa muovia ovat esimerkiksi elintarvikkeiden, pesuainesten, lelujen ja työkalujen muovipakkaukset. Myös erilaiset muoviset pakkaustäytteet, kuten styroxin, voi lajitella muovinkeräykseen. Pakkausten tulee olla tyhjiä, mahdollisimman kuivia eikä eri muoveja sisältäviä pakkauksia tule laittaa sisäkkäin. Pakkaukset voi kuitenkin litistää, jotta

## Aikuislukio – sinulle!

- Vahvista osaamista aikuisten perusopetuksessa.
- Valmentaudu toisen asteen opintoihin.
- Suorita aikuisten lukiokoulutus ja ylioppilastutkinto.
- Lisää sivistystä ylioppilastutkinnolla.
- Harrasta ja opi uutta.
- Korota tarvittaessa arvosanoja.
- Vahvista osaamista korkeaa-asteen opintoihin.

Aikuislukiossa on mahdollista opiskella lähi- tai etäopetuksessa. Opetusta on neljänä päivänä viikossa, maanantaista torstaihin. Opetus on maksutonta, jos ei opiskele samaan aikaan muussa toisen asteen oppilaitoksessa.

**Aikuislukion opetus alkaa 21.8.2023.**

Ilmoittautu opiskelijaksi toimistossa tai sähköisesti verkossa [www.lyk.fi/lomakkeet](http://www.lyk.fi/lomakkeet).  
Varaa ohjausaika, niin tehdään sinulle sopiva opiskelusuunnitelma.  
Lue koulutuksistamme lisää: [www.lyk.fi/aikuislukio](http://www.lyk.fi/aikuislukio)

**Lahden yhteiskoulun aikuislukio, Kirkkokatu 2, puh. 03 876 9050, aikuislukio@lyk.fi**  
**Toimisto avoinna: ma-to 8-15.30, pe 8-15.00.**

jäteastian mahtuu mahdollisimman paljon jätettä”, Suomen Pakkauskierrätys RINKI Oy:n asiakaspalvelupäällikkö **Maija Peltola** kuvailee.

Mikäli oma taloyhtiö ei kuulu lajitteluvaatimuksen piiriin, jätteet voi lajitella ja tuoda Rinki-ekopisteelle, joista moni sijaitsee K-ruokakauppojen yhteydessä. Rinki-ekopisteiden verkostoon on lisäksi hiljattain 300 uutta muovipakkausten keräyspistettä.

## Kolme kysymystä ja vastausta uusista korkeista

Suomen Pakkauskierrätys  
RINKI Oy:n Peltola avaa  
syitä korkkiuudistuksen ta-  
kana.

## Miksi korkkeja pitää muuttaa?

”EU:n kertakäyttömuovidi-  
rektiivin eli SUP-direktiivin  
tavoitteena on vähentää ros-  
kaantumista ympäristössä.  
Yksi direktiivin vaatimuksista  
on, että muovია sisältävän  
juomapakkauksen muovinen  
korkki pysyy kiinni pakkauk-  
sessa sen käytön ajan. Vaikka  
uudet korkit voivat alkuun  
tuntua erikoisilta, vaatimuk-  
sella edistetään sitä, että myös  
korkki päättyy juomapakkauk-  
sen mukana keräysastiaan eikä  
jää roskaamaan ympäristöä.”

## Miksi vain osassa pakkauksissa on uudenlainen korkki?

**”Korkkivaatimus koskee SUP-direktiivin piiriin kuuluvien muovia sisältävien alle kolmelitraisten juoma-**

pakkausten muovikorkkeja. Tällaisia juomapakkauksia ovat esimerkiksi korkilliset nestekartonkitölkit, kuten maitotölkki ja virvoitusjuomien muovipullot. SUP-direktiivin korkkivaatimus tulee voimaan heinäkuussa 2024, mutta juomapakkaajat ovat jo alkaneet ottaa niitä käyttöönsä siksi korkkeja näkyvässä osassa pakkauksista.<sup>27</sup>

## Jos muovinen korkki ei enää irtoa, miten lajittelen pakkauksen kierrätykseen?

”Juomapakkaukset, joissa on pakkauksessa avaamisen jälkeen kiinni pysyvä korkki, lajitellaan korkkia irrottamatta samaan astiaan. Esimerkiksi maitotölkkiä ja siinä kiinni pysyviä muovikorkki laitetaan kartonkipakkausten keräykseen.”



# Ironman 70.3-kilpailu käytiin sateisessa säässä

Lahden ja Hollolan maise-  
missa kilpailtiin heinäkuun  
alussa Ironman 70.3 -tri-  
athlonkilpailu. Kilpailu jär-  
jestettiin nyt viidettä kertaa  
Lahdessa.

Kilpailussa oli edustajia  
yhteensä 41 maasta. Kilpai-  
lijoita oli noin tuhat, joista  
noin 700 oli miehiä. Sää ei  
tällä kerralla suosinut kilpai-  
lijoita, sillä ilma oli sateinen  
ja tuulinen. Monet triathlo-  
nistit tavoittelivat paikkaa  
elokuun lopun Ironmanin  
70.3 MM-kilpailuihin, jotka  
järjestetään myös Lahdessa.

Kilpailijat starttasivat  
ensin 1,9 kilometrin uin-

tiosuudelle Lahden satamas-  
ta. Tämän jälkeen koitti 90  
kilometrin pyöräily Lahden  
ja Hollolan maastoissa ja  
lopuksi puolimaraton eli 21,2  
kilometrin juoksu.

Voiton vei viime vuoden  
tapaan Viron **Timmo Jeret**.  
Voittoaika oli alle 4 tuntia,  
tarkalleen 3:56,25. Toiseksi  
sijoittui **Asla Suutari-Jääs-  
kö**, jonka aika oli 4:10,25.

Naisissa voiton nappa-  
si **Henna Junnila** ajalla  
4:35,47. Viron **Helen Liis** oli  
toinen.

Teksti ja kuva:  
Niina Leskinen

- vesikourut • tikkaat
- pesu • kattoremontit
- kattoturvatuotteet
- maalaukset

**KOURUWEB KY**  
Puh. 044 551 1477  
kouruwebky@gmail.com



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.



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

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

**Parker Store** **WOIKOSKI**

## NIINAN NIKSIT

### Toscanalainen kana

Kesä on mennyt grillaillen ja uusia pottuja syöden. Nyt kun sateet alkoivat, siirryttiin sisälle tekemään ruokaa ja kaivoin vanhoja reseptivihkoja esiin. Minulla ja äidilläni on edelleen tapana leikellä hyviä reseptejä eri lehdistä talteen ja kaivella niitä sitten tarpeen tullen. Sadepäivinä on muutoinkin kiva lueskella keittokirjoja ja suunnitella uusia ruokia tuleviin päiviin.

**Toscanalainen kana**  
4 kpl kanan filepihvejä  
1 pieni prk aurinkokuivattuja tomaatteja  
n. 10 oliivia tai maun mukaan  
1 kanaliemikuutio  
2,5 dl vettä  
2 dl kermaa  
3 valkosipulin kynttä rosmariinia  
0,5 rkl maizena  
riipaus mustapippuria  
n. rkl sitruunanmehua  
tuoretta pinaattia pinnalle

Paista kanoja pannulla molemmin puolin kauniin ruskeaksi ja lisää pannulle hienonnettu valkosipuli, aurinkokuivatut tomaatit, oliivit ja rosmariinin oksa. Pyöräytä muutaman kerran ja lisää kanaliemikuutio ja vesi mihin on sekoitettu maizena. sekoita ja lisää kerma. Anna kiehahtaa niin että kastike saostuu ja lisää pinnalle pinaatti. Maista ja lisää tarpeen mukaan suolaa. Kanaliemestä tulee jo aika paljon suolaa, että välttämättä ei tarvitse erikseen lisätä.



**Niina Ojansivu**  
Keittiöpäällikkö



Onko sinulla joku mieliresepti, jonka haluat jakaa lukijoille? Lähetä se minulle, niin kokeilen sitä ja maukkaimmat niistä julkaistaan lehdessämme. s-posti: [niina.ojansivu@lahdenseurunuutiset.com](mailto:niina.ojansivu@lahdenseurunuutiset.com)

## Tosielämän Barbie – täydellinen minä

Ikinuori, yli 60-vuotias Barbie-nukke on edelleen siloposkinen ja ryhdikäs. Toisin on tosielämän Barbiella, jonka naamassa ja kehossa näkyvät ikääntyminen ja elämä.

Jos nukke Barbie edustaa toisen mielestä täydellistä kauneutta, ei se välttämättä miellytä kaikkia. Joku ei pidä silmistä, hymystä, hampaista, hiuksista, reisistä tai nilkoista. Täydellinen kauneus on usein mielikuva yksityiskohdista, joita pitää olla, jotta on kaunis. Sanonta – kauneus on jokaisen katsojan silmässä tarkoittaa paljon enemmän kuin kiinnittämällä katse pelkästään yksityiskohtiin.

Kauneus on katsojan silmässä – sanonta tarkoittaa sitä, että silmät näkevät, tunteet säätelevät ja aivot ajattelevat. Havainnot vaihtelevat sen mukaan, mitä toisessa ihmisessä halutaan nähdä, kasvot ja ilmeet, keho ja sen liikkeet ja persoonalliset yksityiskohdat. Oma peilikuvaa katsotaan yleensä paljon kriittisemmin. Oikeassa ihmisessä nähdään kokonaisuus, ei niinkään yksittäisiä kohtia. Koska Barbie-nukke ei ole oikea ihminen, huomio kiinnitetään pelkästään nukun ulkonäköön. Nukella ei ole muita ominaisuuksia, joita voisi arvioida. Se liikkuu, kun sitä liikutella. Se puhuu, jos sille antaa äänen. Nukun ulkonäköä on siten helppoa arvostella, koska sillä ei ole tunteita. Siksi erikoista Barbie-ilmiössä on mielestäni se, miten suuri vaikutus sillä on ollut ja vaikuttaa olevan edelleen käsitykseen naisen kauneudesta.

Tosielämässä kaikki ihmiset ovat barbeja ja kenejä.

Kauniita ja komeita, kukin omalla tavallaan. Kauneus on jokaisella ihmisellä olemassa sellaisena kuin se on, erityisenä ulkonäkönä, ilmeinä, eleinä ja ominaisuuksina. Mielipiteet ihmisen kauneudesta vaihtelevat sen mukaan, mitä kukin itse arvostaa tai ihailee. Ja kun itselleen on rehellinen, kauneusihanteet vaikuttavat jossain määrin myös omiin mielipiteisiin. Käsitys kauneudesta syntyy asenne- ja arvomaailmasta ja tavastamme ymmärtää muita ihmisiä sekä siitä toimintaympäristöstä ja kulttuurista, jossa elämme. Internet, sosiaalinen media ja kosmetiikkateollisuus luovat tehokkaasti melko samantyyppistä Barbie-nukun kaltaista ysi-puolista kauneusihannetta.

Nuorekkuus on avainsana nykypäivän kauneusmarkkinoilla. Siksi kait Barbie-nukke näyttää yli kuusikymppi-senä edelleen yhtä nuorelta kuin aina ennenkin. Kuvittele nukke, jonka ulkonäössä ja vartalossa näkyisi ikääntymisen. Ei seniori-Barbieta tai Keniä varmasti luoda koskaan. Tosielämässä on luonnollista, että ihmisen ulkonäkö muuttuu, kun ikää tulee lisää. Nuorekkuutta on mahdotonta saada säilymään hyvilläkään hoidoilla, kosmetiikalla, eikä millään vippaskonsteilla. Ei edes pinkillä värillä!

Nuoruutta hehkutetaan ja sen varjolla markkinoidaan tuotteita ja palveluita. Luulen, että kovin moni ei kuitenkaan aidosti uskoo siihen, että niillä voisi ehkäistä ihoa vanhenemiselta. Mainonnassa käytetyt kuvat ja kieli eivät kerro totuutta, vaan niillä yritetään luoda mielikuvia, joiden varjolla tuote tai palvelu saadaan myytyä. Mielikuvat vaikuttavat ostopäätökseen. Kautis purkki, ihana väri, hyvä tuoksu ja täyteläinen koostumus tuovat mielihyvää ja antavat mielikuvaa sen hyvää tekemästä vaikutuksesta. Kosmetiikalla ja meikeillä voi korostaa piirteitä, saada ihon näyttämään sileämmältä, olla huolitellumman näköinen. Tuotteiden ja palveluiden markkinointi luo nuoruuden illuusiota, jota ei ole mahdollista kenenkään ylläpitää koko tosielämän ajan.

Joskus kauneuden tavoittelu voi mennä liiallisuuteen, jopa överiksi, varsinkin, jos vanhenemista aletaan pelätä. Keneltäkään ei varmasti ole jäänyt huomaamatta, että voidemainoksissa käytetään yhä useammin nuorehkoja ihmisiä. Niin naiset kuin miehetkin pelkäävät vanhenemista ja sen myötä ulkonäön muuttumista. Mainosten mukaan vanhenemista pitäisi estää mahdollisimman varhain. Juuri tällä tavalla mainoksissa ruokitaan pelkoa vanhenemisesta.

Kun minä katson omaa 60+-peilikuvaani, näen juonteita, ryppyjä, pigmenttimuutoksia, kuivuutta, epätasaisuutta tms. Oma vanheneva iho ei herätä tyytyväisyyden tunteita ja ajatus kauneudesta on hyvin kaukana. Joskus nuorempana yritin kuvitella, miltä näytän vanhana. Oli luonnollista, että vertasin itseäni omaan äitiini. Ajattelin, että jos näytän vanhana samanlaiselta kuin äiti, ei hätää. Ryppyjä on, mutta ne eivät häiritse. Todellisuudessa en nähnyt

äidissäni ryppyjä, vaan näin rakkaan ihmisen. Positiiviset tunteet silottivat rypyt ja juonteet.

Ihmismieli on jännä. Kun ikää tulee lisää, käsitys itsestä ei muutu samassa tahdissa kuin oma naama ja keho. Sekin on jännä, että muut näyttävät ikääntyvän selvästi dramaattisemmin, kuin itse. Viimeistään nuoruudessa otetut valokuvat palauttavat mielen taas hyvin maan pinnalle, kun kuvat nuoresta ja vanhasta minästä ovat konkreettisesti esillä rinnakkain. Satumailmassa on erilaiset pelisäännöt kuin tosielämässä. Siksi Barbie-nukkekaan ei vanhene koskaan.

Tämän tosielämän Barbien peilikuva kertoo, että ryppyjä on tullut. Iho on ohuempi ja epätasaisempi. Ilmeet eivät ole enää niin selkeät. Kehon ei ole enää niin sopusuhtainen. Ne suorastaan vaativat enemmän ja kokonaisvaltaisempaa huolenpitoa. Auttaisikohan, jos laitattaisiin vähän irtoa tuohon, täytettä tähän tai kiristäisiin tuolta. Voisin varmaan hetkellisesti näyttää paremmalta.

Kun silitin äitini rypyistä posken ihoa, tunteet näkivät enemmän kuin silmät. Näin äitini kauniina ja se mielikuva on ikuisesti muistoissani. Kauneus on jokaisen katsojan silmässä ja mielessä. Mikään tai kukaan ei voi määritellä kauneutta. Olisikohan nyt jo vihdoinkin aika minunkin oppia hyväksymään itseni sellaisena kuin olen, kauniina tosielämän Barbiena, täydellisenä minänä.

Riitta Yrjänä



# Uusia ammattikalastajia saatu alalle perinteisin keinoin

Miten saada houkutelua lisää uusia osaavia ammattikalastajia alalle? Kalastajien keski-ikä lähentelee jo eläkeikää. Samalla alan oppilaitoksiin ei ole riittävästi hakijoita, eikä valmistuneet opiskelijat siirry kentälle harjoittamaan perinteistä ammattia. Sisä-Suomen Kalaleaderin Mestari-Kisällä -hankkeella tähän ongelmaan on pyritty löytämään ratkaisua.

Mestari-Kimmo ja Kisäli-Sami laskevat muikkutroolin pyyntiin aurinkoisena kesäamuna Keiteleellä. Mestari opastaa kisäliään, kuinka pyyntiväline laiteaan pyyntiin oikeaoppisesti ja selittää, miksi juuri tältä apajalta saalista pitäisi tulla. Homma alkaa olla jo tuttua ja yhteistyö sujuu saumattomasti, sillä harjoittelutunteja on ehtinyt kertyä runsaasti kevään ja kesän aikana.

”Keväällä muikkua haettiin talvikuukaudella, nyt troolaa-malla”, tiivistää kisäli **Sami Lehmonen**, joka on tulo mukaan hankkeeseen tämän vuoden maaliskuussa. Kalastus on kiinnostanut Samia jo pienestä pitäen ja hankkeen avulla unelma-ammattiin saadaan alku sýsýs. Mestarina toimivalla **Kimmo Liimataisella** on monen vuoden kokemus kalastuksesta, joten paljon tietoa ja taitoja riittää siirrettäväksi nuoremmille. Sami suorittaa hankkeen ohella myös kalatalouden opintoja oppisopimuskoulutuksella koulutuskeskus Salpauksessa.

Sisä-Suomen Kalaleaderin hankkeen tarkoituksena on etsiä ammattikalastuksesta kiinnostuneita kisäliä, jotka saatetaan yhteen sopivien kokeneiden kalastajien kanssa. Malli on tuttu jo useamman vuoden takaa, käynnissä oleva hanke on jatkoa viime vuonna päättyneelle hankkeelle, jonka myötä Kalaleaderin alueelle saatiinkin useampi uusi kaupallinen kalastaja.

”Kaikki edellisen hankkeen mestarikalastajat ovat

olleet valmiita ottamaan uusia kisäliä opastettavakseen myös tällä kaudella. Kokeneet kalastajat toivovat uusia kalastajia jatkamaan hienoa ammattiaan”, kertoo hankkeen koordinaattori **Janne Niemimäki**, Sisä-Suomen Kalaleaderista.

Hankkeessa kisäli saa tarvittavat kalastajan taidot yhteensä puoli vuotta kestävien harjoittelujaksojen aikana. Harjoittelun ohella kisäli käy tarvittavat kurssit ja koulutukset, kuten ensiapukurssin ja hygieniapassin. Lisäksi kisäli voi suorittaa opintoja Salpauksessa, kuten Samin tapauksessa. Kisäli voi olla myös työtön tai vaikkapa aloitteleva kalastusyrittäjä. Sekä kisäliille että mestarille maksetaan hankkeen puitteissa korvaus suoritetuista harjoittelujaksoista. Hankkeessa toimiminen on pyritty järjestämään mahdollisimman käytännön läheiseksi. ”On huomattu, että koulun penkillä istuminen ei kiinnosta kalastajaksi haluavia”, mainitsee Niemimäki.

Keiteleellä muutaman tunnin kalastuksen jälkeen troolia aletaan kelaamaan veneen kyytiin. ”Kaikuluotaimessa ei paljon parvia näkynyt, mutta kyllähän täältä jotain tulee”, sanoo positiivisesti yllättynyt mestari-Kimmo, kun trooliin perältä löytyy useampi sata kilo hyvän-kokoista muikkua. Saalis saadaan paljuihin ukonilman jyristessä, varoittaen lähestyvistä rajuilmaista. Matka kohti satamaa alkaa kuitenkin hyvän sään aikana ja pahemilta sateiltakin välttyään.

Tummat pilvet varjostavat samalla tavalla koko kotimaista kalatalousalaa kuin maisemaakin. Uusien kalastajien saaminen vesille on ongelma, mutta muitakin haasteita riittää. Kuluttajille kalan hinnan kova nousu on näkynyt viime vuosina. Alkutuottajalle maksettava hinta kalasta ei kuitenkaan ole noussut samalla tavalla, vaikka kalastajien kustan-



nukset ovat polttoaineiden ja tarvikkeiden kovien hintojen myötä kasvaneet huomasti.

Myös kotimaisen kalan menekki, etenkin muikun osalta, harmittaa kalastajaa. ”Muikkukannat kestävät huomattavasti kovempaa kalastuspainetta monessa järven, mutta kalastajan saama hinta ei houkuttele sitä kalastamaan”, linjaa Janne Niemimäki. ”Kalaa voitaisiin pyytää enemmänkin, jos ostajia löytyy”, jatkaa **Kimmo Liimatainen**.

Kimmo ja Sami tuovat saaliin rantaan, jossa edellisestä hankkeesta tuttu kisäli Markus Liimatainen odottaa muikkuerää. Kimmo ja Markus ovat kehittäneet toimintaansa edellisen hankkeen aikana ja sen jälkeen. Muikkuja jalostetaan itse pidemmälle savustamalla ja myymällä sitä paikallisiin marketteihin. Moni kalastaja onkin panostanut jalostukseen, jolloin tuottaja saa paremman hinnan saaliilleen. Nykyään myös kuluttajat vaativat pidemmälle jalostettuja kalatuotteita, harva haluaa perata muikkunsa käsin omassa keittiössä.

”Usko kotimaiseen kalatalouteen ja järvikalaan täytyy säilyttää, kotimaisen kalan edistämishankkeen tavoitteisiin ei muuten päästä”, painottaa Niemimäki. Uusi hallitus jatkaa edellisen hallituksen laatimaa kotimaisen kalan edistämishanketta, jonka tavoitteena on saada suomalaiset syömään keskimäärin 2,5 kala-annosta viikossa vuoteen 2035 men-

nessä. Ohjelman tavoite on kova, mutta toteutettavissa, jos kotimaisen kalan kysyntä saadaan nousemaan ja uusia kalastajia saadaan vesille pyytämään terveellistä ja ekologista raaka-ainetta. Mestari-Kisällä -hankkeen kaltaisten projektien myötä toivoo kotimaiselle kalataloudelle on. Myös lähellä tuotetun ruoan, omavaraisuuden ja huoltovarmuuden korostuminen edesauttaa asiaa.

Tällä hetkellä hankkeessa on mukana 3 kisäliä, yksi on jo suorittanut harjoittelunsa ja jatkaa kalastusta myös hankkeen jälkeen. ”Lisäksi useampi on kiinnostunut lähentämään kisäliksi, todennäköisesti syksyllä ainakin pari uutta aloittaa hankkeessa”, kertoo Niemimäki iloisena. Kisäliksi ehtii vielä hyvin, hanke kestää vuoden 2025 loppuun, jonka aikana yhteensä 10 kisäliä on tarkoitus ottaa mukaan. Hankkeet ovat näkyneet myös alan oppilaitoksessa, koulutuskeskus Salpauksessa. Oppilaitokseen on ollut parina viime vuonna enemmän hakijoita, ja heistä yhä useampi on valinnut linjakseen ammattikalastuksen.

Kalastuksen Mestari-Kisällä 2 -hanke on saanut rahoitusta Euroopan meri-, kalatalous- ja vesiviljelyrahastolta, Suomen valtiolta sekä alueen kunnilta. Hankkeen toiminta-alueena kattaa Päijät-Hämeen, Keski-Suomen maakunnat sekä Kuhmoisten, Kouvolan ja Pertunmaan kunnat.

## PALVELUHAKEMISTO

### TUOMON HIERONTAPALVELU

• Urheiluhierontaa • Klassinen hieronta  
• Kuumakivihieronta  
P. 050 435 8370  
tuomon.hierontapalvelu@gmail.com  
Vuoripojank. 18 • www.hierojalahti.com

### 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

### 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



### KAIKKI KATTOVARUSTEET!

Asennettuna ja tarvikkeena

**WWW.KATTOVARUSTE.FI**

- saumattomat sadevesijärjestelmät
- kattosillat
- tikkaat
- lumiesteet

Kourutuote Oy  
0400 498 184, 040 865 1147



TALO / MÖKKI MAALTA  
Ympäri vuotiseen lomakäyttöön.  
Sopivasta kaupasta heti.

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

### KOULUN LUOKKINA TOIMINEITA TYÖMAAKOPPEJA

- lämpimiä, uretaanieristettyjä
- 3- ja 4-seinäisiä, yhdistettävissä
- 9 m x 3,3 m • hinta alkaen 4200 € + alv.
- myös pukukopillisia ja ilmanvaihdollisia malleja
- osassa wc ja suihku
- myös nosto-ovellisia autotalleja • kuvia tori.fi

Donali Oy, Mustapuronkatu 11, Lahti. p. 0400 490 990

### Romut ja risut pois pihoilta!

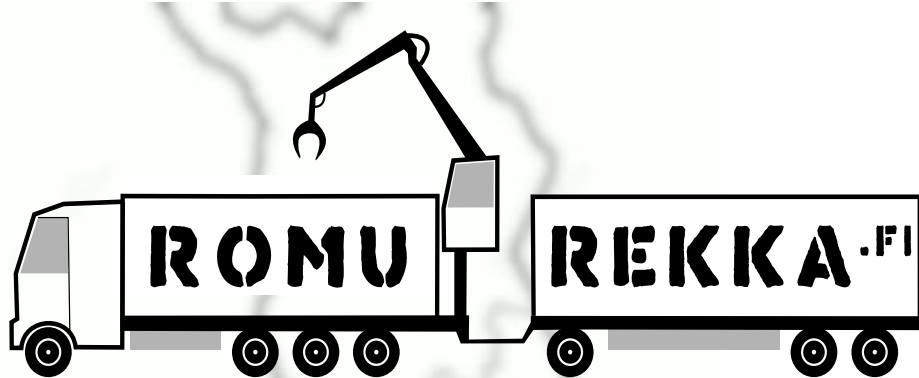
Kuorman koko kasvanut uuden auton myötä!  
- kouraleve 30 m³ / 10t  
- soraleve 15t (myös koneiden kuljetukset)

Roska- ja lajittelulavat  
Muuttolaatikkovuokraus  
Tilaus- ja pikakuljetukset

KULJETUSPALVELUA  
**MIKA KORKEAMÄKI**  
P. 0400 490 581  
www.mikakorkeamaki.fi



Se tehdään mitä on sovittu!



0400 322 922

Autonromut  
sekä muut metalliromut  
(min 500kg)  
noudetaan veloituksetta!

-Uusimaa  
-Kymenlaakso  
-Päijät-Häme  
-Kanta-häme  
-Osa Pirkanmaasta

Kysy myös talon, ladon, navetan tai  
muun ulkorakennusten tms purkutarjousta  
romurekka@gmail.com

Purku-urakat myös laajemmalla alueella

## Voimistelua kaikille!

Viipurin Reippaan voimisteluryhmät  
perheille lapsille nuorille  
aikuisille senioreille



Milla Vahtila

## VIIPURIN REIPAS RY

Telinevoimistelu ja TeamGym

Tutustu tarjontaamme osoitteessa viipurinreipas.fi ja ilmoittaudu  
mukaan! Harjoitustilamme sijaitsevat Lahden keskustassa,  
Mustankallion tunnelissa.

www.viipurinreipas.fi

viipurin.reipas@gmail.com

Facebook/Instagram @viipurinreipas



## Nastolan Kiinteistönotariaatti Oy

Lekatie 1 - 15550 Nastola

KIINTEISTÖNVÄLITYS | VUOKRAVÄLITYS | ARVIOKIRJAT | ISÄNNÖINTI

### LAHDEN KAUPUNKISEUDUN JA PÄIJÄT-HÄMEEN ASIAANTUNTEMUSTA SEKÄ OSAAMISTA JO 39 VUOTTA

Olemme keskittäneet osaamisemme Päijät-Hämeen ympäristössä maatalojen, omakotitalojen, asunto-osakkeiden, teollisuus- ja liiketilojen, sekä vapaa-ajan asuntojen välitykseen, vuokraukseen ja arviokirjojen laatimiseen.

Olemme vastanneet vuodesta 1985 lähtien kiinteistö- ja asunto-osakeyhtiöiden isännöinnistä Lahdessa, Nastolassa, Asikkalassa ja Kouvolassa. Lisäksi hoidamme puolestanne kaikki notariaattipalvelut, perunkirjoitukset ja testamentit



Petter Kulhua  
LKV, LVV



Juha Huovinen  
LKV, LVV, KiAT  
Julkinen kaupanvahvistaja



Tiina Vatanen  
Vuokravälitys



Harri Vinkka  
IAT, IEAT, HHJ  
isännöitsijä



Antti Karkkonen  
IAT  
Isännöitsijä



Kristiina Knuutila  
Kiinteistösihteeri



Sirpa Laine  
Kirjanpito



Eeva Hagberg  
Kirjanpito



Roope Hanén  
Kirjanpito



Jessica Eskelinen  
Asiakaspalvelu



toimisto@nkn-yhtiot.fi



www.nkn-yhtiot.fi



03 873 910



NKN-Yhtiöt



nkn\_yhtiot