

Parturi-Kampaamo

Leila Salonen

Hiustenleikkaus

13 - 17 €

Kanervakatu 2

15850 Lahti (Pirttiharju)

Sim

SENSITIVE

Puh. 03-7531 511

GSM 0400-493 048

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

RÄYSTÄSKOURUA

NOUTOHINTAAN ALK.3€/m

Palotikkaita alk. 75€/kpl

AINOASTAAN TIISTAISIN KLO 10 - 18

II-laatu räystäskourua alk. 2€/m

Lumiesteitä, kattosiltoja ja edullisia alastuloja!

Hepolammintie 135, puh. 0400-452 187

Lahden Seudun Uutiset

13/2024

Viikko 26

AGATHA CHRISTIE

ODOTTA-
MATON
VIERAS

ÖLJYMÄEN
KESÄTEATTERISSA

ÖLJYMÄENKUJA 1, OHKOLA

suomenruusu
PETRA LAHDE

ohjaus
SAMULI HEINÄNEN

musiikki
IVO JOHANSSON

pe 12.7. klo 18

to 18.7. klo 19

su 28.7. klo 16

su 11.8. klo 16

ke 21.8. klo 19

su 14.7. klo 16

la 20.7. klo 16

ke 31.7. klo 19

ke 14.8. klo 19

pe 23.8. klo 21

ke 17.7. klo 19

ke 24.7. klo 19

pe 9.8. klo 19

la 17.8. klo 16 & 21

la 24.8. klo 16

LIPUT ohkolanteatteri@gmail.com / 050 435 6330

OHKOLANNUORISOSEURA.FI

The Unexpected Guest © 1950 Agatha Christie Limited. All rights reserved.

AGATHA CHRISTIE is a registered trademark of Agatha Christie Ltd in the UK and elsewhere. All rights reserved.

Villa Haikari

Kesäolohuone

Villa Haikari on Lohjanjärven rannalla sijaitseva kesäravintola, jossa tarjolla suomalaisista raaka-aineista valmistettuja ruokia, rakkaita juomia, pienpanimotuotteita, livemusaa, taidetta ja skumppajumppaa. Villa Haikariin pääset julkisilla, autolla, veneellä tai jopa vesitasolla!

1.6.-10.8.2024 olemme avoinna päivittäin. Villan yrittäjä Ulla Härmä on kotoisin Lahesta.

Lämpimästi tervetuloa!

www.villahaikari.fi

Haikarinkatu 19, 08100 LOHJA

villahaikari1@gmail.com

KANTAMATKOJA LAHDESTA

24 H RISTEILYT HKI-TALLINNA

Lähdöt 4.9. | 2.10. | 23.10. | 30.10.
Laiva: Victoria
Hyttiluokat ja -hinnat:
B1 - 110€, B2 - 100€, B3 - 95€, B4 - 90€
A1 - 135€, A2 - 115€, A3 - 110€, A4 - 105€
Hintaan sisältyy bussikuljetukset, risteily valitussa hyttiluokassa sekä laivayhtiön asettamat polttoaineliset. Laivaruokailut lisämaksusta. Bussi mukana Tallinnassa, ostoskäynti Alkossa 9.40 - 11.00

KYLYPLÄMATKAT PÄRNUUN

1.-4.8. Mini-spamatka 4 pv
Tervis superiorhuone (ph) 475€/hlö
11.-15.8. Mini-spamatka, 5 pv
Viking Spa standardhuone (ph) ... 375€/hlö
Hintaan sisältyy bussikuljetukset, laivamatkat kansipaikoin HEL-TAL-HEL, majoitus 2 hh sekä virkistyspaketti (2 hoitoa/pv)
18.-24.8. ja 25.-31.8.
Viking superior-huone (ph) 550€/hlö
Tervis Paradis (ph) 850€/hlö
Tervis standard (ph) 595€/hlö
Puistotalo (ph) 525€/hlö
Emmi (th) 475€/hlö
Hintaan sisältyy bussikuljetukset, laivamatkat kansipaikoin HEL-TAL-HEL, majoitus valitussa kylpylässä 2hh, valitut ruokailut, kylpyläpaketti (lääk. tark. ja 2-3 hoitoa per pv) + muut kylpylän palvelut.

KESÄN RIIAN/BALTIAN MATKAT

1.-4.8. hotellimatka Riikaan 4 pv 325€/hlö
10.-14.7. pieni Baltian kierros (Riika-Tartto) 5 pv 375 €/hlö
18.-24.8. isompi Baltian kierros (Riika-Vilna), 7 pv

PÄRNUN HOTELLIMATKAT

4.-7.7. Puistotalo..... 495€/hlö
1.-4.8. Koidula Park..... 475€/hlö

HOTELLIMATKAT TALLINAAN

Lähdöt 25.-27.8. | 22.-24.9. | 4.-6.10. | 20.-22.10. | 30.10. - 2.11.
195/225€/hlö hotellista riippuen.
Hintaan sisältyy bussikuljetus, reittimatkat kansipaikoin HEL-TAL-HEL pika-laivoilla, hotellimajoitus 2hh aamiaisella.

OHJELMASSAMME MYÖS MM.

Opastettu Saarenmaan retki 495 €/hlö
12.-15.7. Majoitus Asa Spa puolihoitoidalla Mukana suomea puhuva opas.

Katso kaikki lähdöt www.kantamatkat.fi

Ilmoitetut hinnat sisältävät koko matkapaketin, ei piilomaksuja

Sujuvat liittymäkuljetukset Kantamatkojen omalla bussilla.
Lahdessa bussinnousupaikka Renkomäki ABC, ryhmille pysäkit toiveiden mukaan
Varaukset ja lisätiedot:
info@kantamatkat.fi
p. 045 123 6946
WWW.KANTAMATKAT.FI

Lounais-Hämeen Pirtti

KAUKOLA

KESÄPÖYTÄ

TI-LA 12-16

SAARENKANSANPUISTO

TAMMELA

28€

10€ 5-14V

PÄÄKIRJOITUS

Terveydenhuolto on keskittymässä yksityiselle puolelle

Yksityinen terveydenhuolto valtaa alaa yhä enemmän. Terveydenhuolto tulee vastaisuudessa keskittymään yhä enemmän julkiselta puolelta yksityiseen omistukseen ja hallintaan. KKV:n (Kilpailu ja kuluttajaviraston) tekemien laskelmien mukaan vuonna 2000 oli suurten yksityisten ketjujen hallinnassa 30% työkykyisistä lääkäreistä. Vastaava luku oli vuonna 2020 jo 65%, eli melkoinen kasvu ja markkinavaltaus. Nyt kun pienempien terveysalan yritysten ostaminen on yksityiselle terveydenhuollolle edullista, niin kauppa käy. Omistajan vaihdon yhteydessä myös hintoja tarkastellaan, eikä tämä ole mitään halpaa puuhaa, kuluttaja joutuu tutkimusten mukaan maksamaan 10–20% enemmän

palveluistaan kuin aikaisemmin. Julkinen puoli kamppailee niin lääkärin palveluista kuin hoitajien palveluista, mihin hittoon ovat hautautuneet ne suunnitelmat, että hoitajat saisivat lisäkoulutusta vastaan tehdä juuri niitä töitä, jotka katsotaan sopivaksi hoitajalle. Tai sitten omalääkäri keskustelu, jota käytiin erittäin vilkkaasti aikaisemmin. Olisi yksinkertaisesti halvempaa ja tuottavampaa, kun olisi sama lääkäri, joka hoitaa potilaan, joka on jo ennestään tuttu, kuin että lääkäri joutuu tutustumaan potilaan historiaan ison osan ajastaan. No eihän se näin toimi koska lääkärin juoksevat yksityisen ja julkisen väliä. Kysymys on rahasta ja kärsijänä on potilas. Ammattitaitoinen hoitaja joutuu tuhlaamaan

aikaansa jatkuviin aikojen muuttamisiin ja hoitojen uudelleen suunnitteluun. Ja tämän sotkun vastuhenkilöt löytyvät meidän poliitikoistamme ja virkamiehistä, kummatkin pomputtelevat toisiaan ja siihen se energia tuhlataan.

Raimo Jokinen



Kirkolliset ilmoitukset

Hollola

Kastetut Minea Aino Anniina Rintala, Lukas Jasper Juhola, Savu Arvi Edvard Saxlin, Tomas Samuel Vaipuro
Avoliittoon vihityt Mikko Kristian Airaksinen ja Jenni Johanna Pulkkinen, Esko Juhani Riikonen ja Anne Pauliina Niemi, Niko Oskari Vähäaho ja Regina Eleonoora Suontama
Kuolleet Leila Marjatta Katila 86 v, Olavi Kalervo Mattila 80 v

Hämeenkoski

Avoliittoon vihityt Miikka Valtteri Lönnqvist ja Anniina Amanda Sofia Horto

Kärkölä

Kuolleet Esko Henrik Salonen 66 v

TALO / MÖKKI MAALTA
Ympärivuotiseen lomakäyttöön.
Sopivasta kaupasta heti.

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

Varma näkijä
0700 512626

Ei niin pientä tai suurta asiaa, etten voisi auttaa!
2,59 €/min.+pvm, roy, Tre

Ostetaan
asuntoautoja/vaunuja.
Voi tarjota kaiken kuntoisia ja ikäisiä.
Yhteydenotot numeroon
+358 404 453 625 Risto

Mainosta sinäkin meillä

Lahden Seudun Uutiset

**LEIRINTÄALUE
MÖKKIVUOKRAUSTA**

Rauhallinen paikka
**JOUTSA
TAMPINMYLLY**
**MAHDOLLISUUS YÖPYÄ
PUUMAJASSA**
Tampinmyllyntie 12, 19650 Joutsa
040-592 2517
www.tampinmylly.com

**OSTETAAN
TRAKTOREITA**

Huom!
Kaikenkuntoiset
myös muut koneet
ja laitteet

p. 040 507 6406

*Hautausseimistö
Kukkahuone*

*Heikki Mäkinen
Keskuskatu 6
Hollola*

*p. 0407668788
kukkahuonepalvelut@gmail.com*

HAUTAKIVET
SUORAAN VALMISTAJALTA



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

Hautakiviveistämö KIVIMYLLÄRI OY

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

Valokuvien teettäminen digikuvista on helppoa ja nopeaa

SÄHKÖISET PASSIKUVAT SUORAAN POLIISILLE Ajokorttikuvat Viisumikuvat jne.

KUVAMESTARI

Lahti Trio, Aleksanterink. 18 ma-pe 9-19 la 10-17
Hollola, Keskikankaantie 1 ma-pe 10-17

M-Lasi

Kun autosi tuulilasi pitää uusia, käänny puoleemme. Myös muut lasitustyöt, ikkunan- korjaukset ja lasinleikkaukset

Kytölänkatu 13 15230 Lahti
044 277 4872

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

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

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

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

Anne Ali-Hokka, ilmoitusmyyjä
045 111 4406
anne.alihokka@gmail.com

Jakelualue:
Lahden ja Hollolan alueilla kotitalouksiin

Jakelutelinepaikat:
Lahti: ABC Renkomäki, S-Market Ahtiala, CM Laune, CM Paavola, S-Market Tonttila, Sokos keskusta, S-Market Mascot, S-Market Metsäkangas, S-Market Jalkaranta, Sale Kukkila, S-Market Hennala, K-Supermarket Okeroinen, S-Market Villähde, Sale Nastola, K-Market Kivistönmäki, Kauppahalli, S-Market Nastola, K-Supermarket Nastola, S-Market Kiveriö, Mytjäisten kotileipomo (metsäkangas), Kauppakeskus Karisma, K-Supermarket Ahtiala.
Hollola: Prisma Hollola, K-Supermarket Hollola, Sale Hollola KK, Kuvamestarit, Messilä Camping, K-Market Soramäki.
Hämeenkoski: Koskikartano ja Sale Hämeenkoski.
Järvelä: Neste oil Huoltamo ja S-Market Järvelä.
Orimattila: S-Market, K-Supermarket ja

Orimattilan kehräämö.
Vääksy: S-Market Vääksy ja K-Supermarket Vääksy, Viipurilainen Kotileipomo.

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 (verkkojulkaisu)

Lahden Seudun Uutisten Kesägallup 2024

Kysymykset

Mitä kesällä pitää ehdottomasti tehdä? Mikä on parasta Päijät-Hämeessä? Mihin suuntaat kesällä kotimaassa?



Leena ja Ismo

Leena ja Ismo olivat viettämässä Lahden satamassa leppoisaa kesäpäivää: Leenan mielestä kesällä pitää käydä satamassa ja Ismon kesään taas kuuluu ehdottomasti Suvivirren laulaminen. Parasta heidän mielestään on käydä kauniissa paikoissa, joita Päijät-Hämeessä riittää mm. Pulkkilan harju ja kukkakedon istuttaminen pörräisille kuuluu kesään. Muutoin kesä menee filiksien mukaan, aamulla suunnitellaan mihin tänään matka vie.



Sari ja Jussi-koira

Sari nauttii ulkoilusta ja suomen luonnosta. Tyttären Jussi-koira on mainiota seuraa ulkoiluun. Parasta Päijät-Hämeessä on vesistö, mukavat ihmiset ja luonto. Tällä hetkellä Sari on Messilässä mökkeilemässä ja muita suunnitelmia ei kesään tällä hetkellä ole.



Verneri

Verneri oli lenkkeilemässä ja malttoi pysähtyä vastaamaan kysymyksiin. Kesään kuuluu mökkeily ja kavereiden kanssa veneily. Satama on paikka missä on aina tekemistä ja tuttuja. Kesällä suunnitelmassa on vielä golf-reissu kavereiden kanssa Vuokattiin.

Kesägallupin toteutti tänäkin vuonna lehden Niinat, syksyllä uusiksi uusilla kysymyksillä.

"Ilman pölyttäjiä emme pärjää"

Pölyttäjien määrä on laskenut hälyttävästi Euroopassa. Lahti haluaa näyttää esimerkkiä teoilla, joilla kaupungista saadaan parempi paikka pölyttäjille. Lahti aloittaa kampanjan jakamalla 10 000 niittysiemmenten pussia kaupunkilaisille.

Pölyttäjät ovat tärkeä osa ekosysteemiamme, ja tarvitsemme niitä ruoantuotantoon ja ylipäätään kasvien lisääntymiseen. Pölyttäjien määrä on kuitenkin laskenut Euroopassa viime vuosikymmenten aikana*. Lahden kaupunki on päättänyt vastata haasteeseen "Ilman pölyttäjiä emme pärjää" -nimisellä kampanjallaan.

Siemenpusseja jakamalla Lahti kannustaa asukkaita kasvattamaan pihoilleen niittyalueita, jotka toimivat pölyttäjille tärkeänä elinympäristönä ja ruoan lähteenä.

"Pussit sisältävät suomalaisten niittykukkien, kuten valkoapilan, siiankärsämön ja ruiskaunokin, siemeniä. Mukaan valittiin pölyttäjien kotimaisia suosikkeja, jotka kukkivat hieman eri vaiheissa kesää", Lahden kaupungin Luontopositiivinen elämä -projektin päällikkö Hanna Mattila kertoo.

"Laskimme, että 10 000 siemenpussilla voisi kasvat-
taa 50 000 neliometriä eli
seitsemän jalkapallokentän
kokoisen alueen niittyjä ympäri
Lahtea. Sillä olisi merkittävä
vaikutus pölyttäjien olosuhteisiin",
Mattila sanoo.

Lahtelaispariskunta kasvatti pölyttäjien keitaan

Lahden Kilpiäisissä asuvien Fagerlundien pihalla pörrää pölyttäjiä. Pariskunta halusi

tehdä pihastaan viihtyisämmän paitsi itselleen, myös pölyttäjille.

"Olimme haaveilleet sellaisesta Viiru ja Pesonen -tyylisestä pihasta, missä on paljon vihreyttä. Kun luonto on omalla takapihalla, se on eräänlainen keidas", Siiri Fagerlund kertoo.

Fagerlundien pölyttäjäsytävällisen puutarhan kasvattaminen alkoi istutuslaatikoiden ruohosipuleista, joista kimalaiset pitivät. Nyt he ovat laskeneet, että pihalta löytyy noin 50 erilaista kasvia.

Hyvät kokemukset ovat ruokkineet halua kokeilla lisää. Siksi Siri Fagerlund pitää Lahden siemenpussien jakoa hienona asiana.

"Tällainen niittykukkien siemenpussi on tosi hyvä alku. Luonto on meidän kaikkien yhteinen asia, ja sen eteen kannattaa tehdä pieniä tekoja", hän sanoo.

Myös Lahti kannustaa asukkaitaan ja työntekijöitään raportoimaan Sykelle havainnoistaan. Kaupunkilaisten havaintoja tarvitaan, jotta kaupungin pölyttäjäkannasta saadaan mahdollisimman kattava tilannekuva.

Lahden pölyttäjäsytävällinen kampanja tuo mukanaan myös muita tekoja. Lahti muun muassa rakentaa pölyttäjien pesäpaikoiksi design-asuntoja, asentaa pölyttäjäsytävällistä katuvalaistusta ja järjestää Pölyttäjien yön, joka kannustaa asukkaita sulkemaan illaksi ja yöksi ei-välttämättömät ulkovalonsa.

"Haluamme näyttää, kuinka paljon kaupungeissa voi tehdä erilaisia asioita pölyttäjien hyväksi. Toivottavasti innostamme samalla muita kaupunkia", Mattila sanoo.

Kuva: Jukka Raittila



RAKKAUDELLA ITALIASTA
JYRKI ANTTILA
La strada
ANU KOSONEN -PIANO
PETRI IKKELÄ - HARMONIKKA
HOPEINEN KUU, LA STRADA, POIKA VARJOISILTA KUJILTA,
MAMMA, FUNICULI, LA DONNA E MOBILE...

ORIMATTILA, JÄTINPESÄ KESÄTEATTERI
LA 27.7.2024 KLO 15
LIPUT 38,50€ / ELÄKELÄINEN 31,00€ / RYHMÄT 30,00€

lippu.fi **R kiosk** **OPERA**
RYHMÄT MIN. 10 HLÖÄ ALKAEN 30,00€ | TUOTTAJA@OPERART.FI, PUH. 044 980 1167

Kullan hinta ennätyslukemissa!

Koronapandemia ja Venäjän hyökkäyssota Ukrainaan olivat suuria vaikuttajia kullan hinnan nousuun. Hinta on noussut vuosituhaten alusta lähes 600 %.

"Tämä on ennennäkemätöntä" toteaa Sebastian Rasimus, Suomen Kultareservin toimitusjohtaja.

Missä hinnannousun huomaa parhaiten?

Hyvä esimerkki tästä on, kun meillä kävi asiakas, joka ei ottanut meidän mainosbonusta mukaan, sillä ei kuvitellut saavansa yli 100 € esineistensä. Hän olikin tippua tuoliltaan, kun kuuli, että tienaa näistä 1500 €.

Muuten näin yleisesti meillä sen on huomannut mm. siitä, kun vain muutamia vuosia sitten keskimääräinen asiakasmaksu oli noin 500 € ja tänä päivänä se on lähes 1000 €. Käytännössä joka toinen asiakas tienaa yli 1000 €, vaikka eivät itse sitä uskokaan, jatkaa Rasimus.

Meillä Suomen Kultareservillä arviointi esineille on maksuton, joten paikan päälle voi saapua pelkästään tarkistamaan kultansa arvon, tai halutessaan muuttaa nämä rahaksi. Maksun ja kuitin saatte aina heti paikan päällä.

Tarjoamme kahvit sillä välin, kun arvioimme esineesi, lämpimästi tervetuloa!

Lahti, tiistai 2.7. Hotel GreenStar,
Vesijärvenkatu 1, palvelemme klo 10-17.

Tällä mainoksella 10 € bonus yli 100 € myynnistä



Kihti – yleistyvä ongelma

Vuosisatojen ajan kihdillä on ollut maine tulehdustautina, joka iskee herkuttelevien herrojen isovarpaan tyviniveleen.

Englannin kuningas Henrik VIII kittasi portviiniä, kärsi kihdistä ja oli niin pahalla päällä, että mestautti kaksi vaimoaan. Toinen kuuluisa kihtipotilas oli Martti Luther, suuri oluen ystävä. Wormsissa 502 vuotta sitten hänen varpaansa oli niin hirveän kipeä, että hän ei kyennyt kävelemään. Historiaan jäivät Lutherin kuuluisat sanat: Tässä seison enkä muuta voi.

Luther oli kuin nykyaikainen kihtipotilas, ylipainoinen, keski-ian ohittanut mies, jolla on huonot elintavat. Kihti on yleistynyt länsimaissa lihomisen ja nesteenpoistolääkkeiden käytön myötä.

Helppo diagnnoosi

Ensimmäinen kihtikohtaus järkyttää uhriaan. Yhtäkkiä nivel kipeytyy – anteeksi ruma sana, aivan helvetisti! Tyypillinen kihdin kohde-elin on isovarpaan tyvinivel, mutta voi se oireilla muissakin rasittuvissa nivelissä.

Jos polvi tai ranne tai muu nivel kipeytyy ilman vammaa, ja kihti ei ole tiedossa, diagnnoosi voi olla vaikea. Jos äkilliselle nivelkivulle ei löydy järkevää syytä, on epäiltävä kihtiä.

Tulehtunut nivel punottaa, turpooa ja on totta vie kipeä! Kihdin aiheuttaa ihmisen elimistön oma luonnontuote, virtsahappo, uraatti. Se on tärkeiden kemiallisten aineiden, puriinien lopputuote. Virtsahappo sinänsä on harmiton jäte, joka poistuu virtsan mukana. Jos virtsahappoa kertyy liikaa, se kiteytyy niveleen ja muodostaa mikroskooppisia sirpaleita. Nivel kaippaa voitelua, ei kiteitä. Laboratoriotutkimuksissa todetaan kohonnut uraatti, S-urat. Olen tavannut myös kihtipotilaita, joiden uraatti oli normaalialueella.

Kihtikiteitä löytyy nivel-

nesteestä, mutta harvoin niitä etsitään.

Joskus tiedot potilaan nautinnoista johdattelevat oikeaan diagnnoosiin. ”Tuli popsituksi muikkuja pari pannullista päivässä olutta meni korillinen. Yhtenä yönä alkoi hirveä kipu.”

Tärkeää on selvittää nesteenpoistolääkkeen käyttö, koska se altistaa kihdille. Myös kuumuus ja nivelen rasittaminen ärsyttää niveltä, esimerkiksi helteellä kävely pienissä jalkineissa.

Hoito

Kihtikohtauksessa kannattaa ottaa tulehduskipulääkettä sen verran kuin mahalaukku ja muu elimistö sietää. Ykkösongelma on tulehdus, ja kipu on sen seuraus. Tästä syystä parasetamoli ei auta. Se ei vähennä tulehdusta.

Vaikeissa tilanteissa nivel-tulehdus rauhoitetaan suun kautta otettavalla kortisonilla. Ei pidä kauhistua ”kortisonia”. Lyhyt kuuri isolla annoksella kortisonia ei aiheuta haittoja. Mieliala voi vaihdella: Joku vaipuu alakuloon, toinen muuttuu riehakkaaksi kortisonikuurin aikana.

Tärkein, pitkäjänteinen hoito saadaan kaupasta. Siellä oluet ja muut alkoholit jätetään hyllyille, jotta muutkin ihmiset saavat mahdollisuuden tutustua kihtiin. Joskus tuore kihtipotilas on parkunut ruokavaliosta kuullessaan: ”Kauheaa! Elämässä ei ole enää yhtään kivaa, kun en saa syödä mitään hyvää.” Höpön höpö. Rajoitukset koskevat pientä osaa elintarvikkeita, joiden valikoima on valtava. Esimerkiksi maitotuotteita ja useimpia kasviksia saa nauttia vapaasti.

Ohjeita riittää

Kihti voi kroonistua. Sopimattomien ruoka-aineksien listaan kannattaa suhtautua vakavasti. Helpointa on jättää pahimmat kihdin aiheuttajat pois. Ne ovat kalojen ja eläinten nahat sekä alkoholi.

Pienten kalojen ongelma johtuu siitä, että niissä nahan osuus on suuri! Missään muussa ravintoaineessa ei ole niin paljon puriineja, virtsahapon aineksia kuin silakan nahassa. Kyllä lohestakin uraattia saa, ja saman verran kuin lihasta, kunhan nahan voi jättää syömättä.

Koska ihmisestä uraatti poistuu munuaisten kautta, kannattaa virtsata paljon. Se onnistuu parhaiten, kun juo vettä pari litraa päivässä.

En sano, että ”pitää nauttia paljon nesteitä”. Mistä tietää, miten kukin ”nesteet” tulkitsee. Vaikkapa olutta? Jos nesteet ovat makeita virvokkeita, kihdin merkittävä aiheuttaja, lihavuus sen kuin pahenee.

Erikoisuuksia kihdistä

Kihtipotilaan ruokavalio-ohjeita saa netistä ja terveystasemilta. Tsekkasin verkosta vältettävien ravintojen listoja, ja ihan asiallisia ne olivat. Vain yhdessä ohjeessa mainittiin hedelmäsokeri, fruktoosi.

Siitä minulla on omakoh- taista kokemusta.

Minulla on ollut vuosikau- det kihti, joka pysyy ruoka- ja juomavaliolla oireettomana. Olutta en juo ollenkaan, ja maksalaatikkaa vältän. Tykkään omenoista. Eräänä keväänä lounaan sijaan rous- kuttelin 4-5 omenaa päivässä. Jopas kihti ilmestyi pitkän oireettoman kauden jälkeen.

Syy lienee omenoiden fruktoosissa, joka estää uraa- tin poistumista. On hyvä tietää, että fruktoosia on

myös hedelmistä tehdyissä täysmehuissa.

Paasto ja nestevajaus voi- vat laukaista akuutin kih- din. Tästäkin on kokemusta. Vietin syksyllä 2023 kolme vuorokautta tajuttomana te- ho-osastolla. Elimistöni kui- vui, kun sain liian vähän nes- teitä ja ravintoa en ollenkaan.

Raju kihtitulehdus putkahti molempiin nilkkoihin ja mui- hin niveliin. Sain antibioottia suoneen, kun lääkäri luuli sitä bakteeritaudiksi. Hurjista hoidoista toivuttuani en ole kihdistä kärsinyt enkä siihen mitään lääkkeitä tarvinnut.

Kihdin hoidossa on oman- laisiaan kompastuksia. Lääk- keillä voidaan vähentää uraa- tin muodostumista, mutta hoidon alkuvaiheissa kihti- kohtaukset voivat lisääntyä. Potilas tietenkin päättelee saavansa väärää hoitoa.

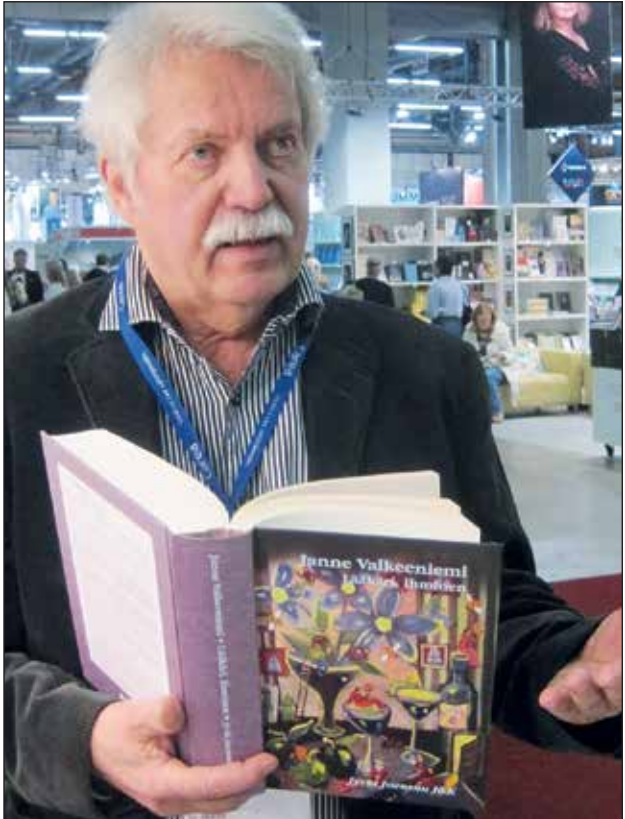
Kihdin paras hoito, elin- tapojen muutos, on muu- tenkin terveydelle hyväksi. Keskeistä on... se vaikea, vaikea laihduttaminen. Kih- tipotilailla on usein korkea kolesterolitaso, liikaa veren- painetta ja diabetes. Kaikkiin näihin laihdutus vaikuttaa myönteisesti.

Kihtipotilaalle television katselu on vaarallista, koska sieltä tulee jatkuvalla syö- töllä herkullisia mainoksia. Herkkämielinen kihtipotilas ryntää keittiöön niiden hou- kuttamana.

Jyrki Joensuu
Yleislääketieteen ja psykiat- rian erikoislääkäri
Suosii hoitomenetelminä tiukkaa asiaa mutta myös huumoria



Kirjoittajan jalka sairaalahoidosta tullessa. Raju kihti turvotti jalkaterän.



Jyrki Joensuu on 75-vuotias yleislääketieteen ja psykiatrian erikoislääkäri. Hoitajana ja lääkärinä kokemusta 1969-2022. Jättänyt kaikki luottamustehtävät. Kirjoittaa ja pitää taidegalleriaa.

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

P. 0400 467 595 24 h joka päivä

MÄNTYHARJUN KESÄTEATTERISSA

RUSETTEJA VANHASTA MUISTISTA

Käsikirjoitus Marko Laihin
Ohjaus Sami Sivonen

Nettiliput: aikuiset 22 € / lapset (7-12 v.) 10 €
Porttilta: aikuiset 25 € / lapset (7-12 v.) 12 €
lapset 0-6v. ilmaiseksi

nettilippu.fi

Ryhmävaraukset ja tiedustelut
040 777 9868

ESITYKSET 2024

Su 30.6.	klo 14	Su 7.7.	klo 14
Ma 1.7.	klo 19	Ma 8.7.	klo 19
Ti 2.7.	klo 19	Ti 9.7.	klo 19
Ke 3.7.	klo 19	Ke 10.7.	klo 19
To 4.7.	klo 19	To 11.7.	klo 19
La 6.7.	klo 14	La 13.7.	klo 14

1.7. ja 8.7. näytöksiin 2 € alennus 5-etukortilla

Yönäytös
17.8. klo 22

Päijät-Hämeen

Venemoottoripurkamo

PERÄMOOTTOREIDEN KÄYTETTY VARAOSAT

UUDET VARAOSAT JA POTKURIT

Kylmänen 105, 17110 Kalliola • www.venemoottoripurkamo.fi
Suti, p. 0400 490 303 • suti@venemoottoripurkamo.fi
Stefa, p. 0400 606 239 • stefa@venemoottoripurkamo.fi

PIRTTIKOSKEN KESÄTEATTERISSA

Laidassa maanfien

KÄSIKIRJOITUS JA OHJAUS: MARTTI KUURILA

NAURETTAVA MUSIKAALI

Näytökset:

30.6.	klo 19	14.7.	klo 19
2.7.	klo 19	23.7.	klo 19
4.7.	klo 19	25.7.	klo 19
6.7.	klo 15	27.7.	klo 15
7.7.	klo 19	28.7.	klo 19
9.7.	klo 19	30.7.	klo 19
11.7.	klo 19	1.8.	klo 19

LIPUT: AIKUISET 22 €
ELÄKELÄISET 20 €
LAPSET ALLE 12 V. 10 €

Tiedustelut: 045 120 9437
teatteri.info@gmail.com
RIMMILÄNTIE 2148,
14500 IITTALA

VÄLIAJALLA KAHVILASTA HERKKUJA!

KAIKKI KATTOVARUSTEET!

Asennettuna ja tarvikkeena

WWW.KATTOVARUSTE.FI

- saumattomat sadevesijärjestelmät
- kattosillat
- tikkaat
- lumiesteet

Kourutuote Oy
0400 498 184, 040 865 1147

Löydät meidät myös:

Näköislehti: www.lahdenseudunuutiset.fi

lahdenseudunuutiset

Lahden Seudun Uutiset

Runonurkka

Koska ihana elämän nälkä!
Elämä on kuin laulu.
Laulu iloista, onnen hetkistä pienistä.
Laulu suruista, menetyksen tunteista isoista.
Lauluissa voi elämä ja maailma loistaa.
Tai ihminen hajota, kun murheet painaa.

Mut, joo, päivää vaan!
Ja pian joku onnellinen mua pussata saa.
Koska mulla on välillä kauhea elämän nälkä.
Mitään en pelkää, koska tiedän, että sä tuut vielä vastaan.
Hyökyaaltoina halla ja etelätuuli tuodittavat vuorollaan lastaan.
Tää onko alku ihastuksen, vai pelkkää päiväunta, elämän janoa.
Uskaltaako tästä enää muuta sanoa.
Koska jännää on välillä tämä elämän ihana nälkä!

Usko sinäkin lauluihin.
Rakasta ja ymmärrä. Elä sille.
Anna aikaa ja tilaa unelmille.
Valokin alkaa paistaa silloin asioille isoimmille.

Laulut voivat tehdä meistä hullun riehujan.
Kosketuksesta haaveilijan.
Hekkuvan antautujan.
Hetkeksi unohtajan.

Lauluissa peilataan omaa elämää leikillään tai tosissaan.
Heittäydytään mukaan musiikin ihmeelliseen maailmaan.
Laulujen myötä eletään elämän nälkää ihanaa.
Vedetään verhot sivuun ja annetaan palaa.
Herätään uusiin aamuihin.
Koetaan onnen hetkiä iltoihin.
On kiva olla välillä keijukainen, menninkäinen tai toisille vaiva.
Säilytetään usko ihmeisiin, sillä niin säilyy se elämän taika.
Maailma on kaunis kuin taulu, koska elämä on kuin laulu!

Rakastan elämää, koska minulla on tämä ihana, elämän nälkä!
Riitta Yrjänä

Kosken VPK:n Kesäjuhlat



19.-21.7.2024

Turvallisesti yhdessä !

128 v.

PERJANTAI 19.7.

18.00 Letkupubi aukeaa, liput 20 €
Tommi Läntinen
DJ. 9viis, Disco hitit 80- 90´s
01.00 Letkupubi sulkeutuu

LAUANTAI 20.7.

9.00 Letkupubi aukeaa
9.00 - 15.00 Markkinat
Lähiuutetori
VPK:n Loimulohta
Lettuja
Lastenpiste
Turvallisuusviestintää
9.00 - 11.00 MM-Sormikoukku cup karsinnat
13.00 MM- Sormikoukku cup finaali
15.00 Hämeen-Kosken Nuorisoseuran näytelmä
SAITURI, sovitus ja ohjaus Anna Pitkämäki, liput 15 €
18.00 Letkupubin musiikillinen ilta, liput 25 €
Velleri
Puolustusvoimien varusmiessoittokunnan showbändi
01.00 Letkupubi sulkeutuu

SUNNUNTAI 21.7.

12.00 Palokunnan marssi
Lipunnosto Seuran pihalla
Juhlapuhe, Kirkkoherra Riikka Reina
Palvelusmerkkien jako ja vuoden VPK-nuoren julkistaminen
13.30 - 15.30 Tivolipelit
16.00 Näytös
16.30 Tivolipelien palkintojen jako
17.00 VPK:n viihdeorkesterin konsertti
18.00 Alue sulkeutuu

Koko viikonlopun on avoinna VPK:n Letkupubi sekä palokuntanaisten kahvila ja ravintola.

Tervetuloa !

Kesäjuhlien tuottoa käytetään turvallisuusviestintään, koulutuksen ja kaluston hankintaan.
Löydät meidät Facebookista "Kosken VPK:n Kesäjuhlat"- sivuilta

SUBARUSI MYY JA HUOLTAA AUTO SORSA

HUOLLOT, VARAOSAT, ILMASTOINTIHUOLLOT JA KORIKORJAUKSET



Subaru myynti, huolto ja varaosat

Tehtaankatu 6, 11710 Riihimäki
puh. (019) 268 0800, (019) 716 620

www.autosorsa.fi



SUBARU

Nauti puhdasta vettä puhtaasta porakaivosta!

Puhdistamme porakaivosi ainutlaatuisella tekniikalla. Samalla varmistetaan porakaivon toiminta- varmuus, pumput ja tarvikkeet aina kyydissä.

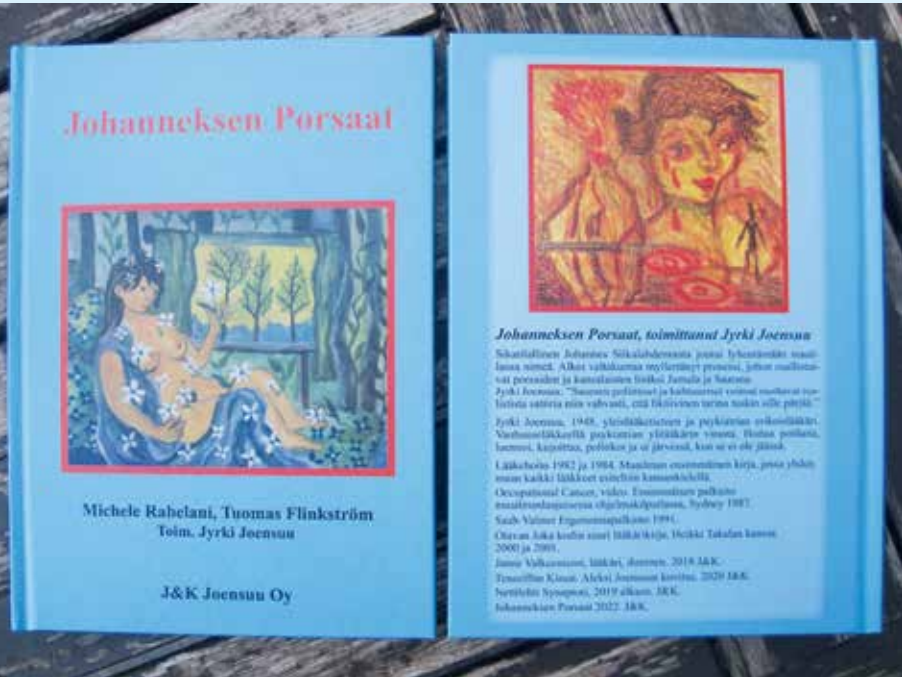


Ota yhteyttä
Puh. 0400 155 511
www.porakaivohuolto.net



Suomenkielinen kirjallisuus syntyi 1800-luvulla.
Kirjailijat olivat humoristeja.
Maailmankuulu filosofi Lin Jutang:
Huumori on älykkyyden korkein muoto.

Ollaan sitten fiksuja. Annetaan huumorin kukoistaa! Nauru pidentää ikää.



2000-luvun hurjin suomalainen satiiri.
Mikään puolue, instituutio tai organisaatio ei vältty naurettavaksi joutumiselta.
Sidottu, 156 sivua. 20 euroa, postitse 30.

Tietokonenurkka Hämeenkatu 3, Lahti
Alex Grafix Galleria, Hämeenkoski.
Postimyynti Tilaukset@jkjoensuu.fi

RUUHIJÄRVI

19TH

Rockabilly Hop

13.7.2024

KLO 18.00
KORKEENTIE 792,
RUUHIJÄRVI

LIPUT 25€
LAPSET ALLE
13V 12,50€

FREE CAMPING!

MARKSMEN

THE TOREADORS

AT'S ROOTS & RAMBLIN'

THE HORRIBLY ONES

PÄÄESIINTYJÄT

DJ LA LUNATICA

RUUHIJÄRVI

Rockabilly Hop



f 19TH RUUHIJÄRVI ROCKABILLY HOP 2024

Jyrki Joensuu

Yleislääketieteen ja
psykiatrian erikoislääkäri

Hoitaja ja lääkäri
1969 – 2022

Kirjailija, taidegalleristi

**Alex Grafix Galleria
Hämeenkoski**

Sopivat kirjat Sinulle, lue ja nauti!

Tee ensin persoonallisuustesti.

Näin selvität, ovatko Jyrki Joensuun kirjat Sinulle sopivaa luettavaa
Vastaa rehellisesti! Mikä sopii Sinuun?

1. Olen lukutaidoton ja käyn festareilla. 0 pistettä.
2. Olen nätti, komea, ja tyhmä. 2 pistettä.
3. Olen älykäs omasta mielestäni. 1 pistettä.
4. Olen älykäs muiden mielestä. 6 pistettä.
5. Niuhotan kaikesta. 1 piste (säälipiste).
6. Olen mies tai nainen. 7 pistettä
7. Tykkään Kari Suomalaisen huumorista. 9 pistettä.
8. Olen paljasjalkainen lahtelainen. 1 piste ja sukat.
9. Olen yksiaivoinen ja moniarvoinen. 5 pistettä.
10. En löydä laskinta. 2 pistettä yrityksestä.

Laske pisteet yhteen.

0-5 pistettä. Ei kommentteja.

6-10 p. Osta harkiten.

Yli 11 p. Osta rennosti Jyrkin kirjoja. Luet ja nautit!

**Seikkaile Hämeenkoskelle
kuvataitee ja kirjojen maailmaan!**

Lahdessa Mariankadun ja Vuorikadun kulmassa,
torilta 400 metriä,
oli Alex Grafix Galleria kuuden vuoden ajan.
Tuttujen kesken AGG.
Nyt Lahdessa on vain Malva.

Hämeenkoskella on kaksi Alex Grafix Galleriaa,
kuvataiteilija Aleksi Joensuun näyttelytilaa.
Molemmissa gallerioissa ovat
Jyrki Joensuun kaikki kirjat myytävänä.



AGG Keskuspankki
Keskustie 25
Avoinna ti-la 14-17
Aleksi Joensuun 40 teosta
eri tekniikoilla



AGG Tuulensuu
Ajomäentie 18
Avoinna joka päivä klo 10-20
Kolmessa näyttelytilassa
Aleksi Joensuun 90 teosta

Kilkkilän Farmi
VUOLENKOSKI - IITTI

Kotieläinpiha, grillikahvila, 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,
Tervetuloa!

Avoinna

Kesällä 1.6.–4.8.

ark. 11-17

La 10-16

Su 11-17

Ma sulj.

Syksyllä 5.8.–1.9.

La 10-16

Su 11-17

Farmin pääsymaksu: 7€/alle 1v ilmaiseksi

Ojassuontie 68, 19160 Huutotöyry

www.kilkkilanfarmi.fi

Riitta 040 752 2207 riitta@kilkkilanfarmi.fi



Vasemmalla Kaisun äiti (Berit Mäkinen) oikealla Kaisu (Annamaria Karhulahti).

Kesäteatterikausi alkaa, Pesäkalliolla rakastutaan

Pesäkallion kesäteatteri tarjoaa tänä vuonna klassikko näytelmän Liian paksu perhoseksi (alkuperäiskirjoitus Sisko Istanmäki, sovitus Jukka Keinonen).

Pääsin katsomaan pieniä maistiaisnäytelmistä ja tulossa on taas taattua Pesislaatua.

Näytepalat lehdistölle olivat täynnä musiikin riemua, mehukkaiden hahmojen esittelyä sekä pientä jännitystäkin.

Näytelmä sijoittuu 60-70-luvulle, mutta peilaa myös tämänhetkistä maailmankuvaa. Somessa vellovat keskustelut kehonkuvasta ja kehorauhasista puhuttavat etenkin nuoria ja siihenkin tämä näytelmä osuu yllättävän hyvin.

Ohjaaja Satu Säävälä kertoi jo pitkään pyörilleensä tätä nimenomaista näytelmätehtäviä mielessään ja nyt siihen tarjoutui tilaisuus tulla. Säävälä kuvaa näytelmän huokuvan nostalgian, jonka puitteissa täysin erilaiset ihmiset sattuman kautta löytävät toisensa ja yhteisen elämän. Onnen eteen on tehtävä kovaa työtä ja yhteisellä päätöksellä mennään eteenpäin. Näytelmässä käsitellään raskaitakin asioita, kuten lapsettomuus ja kuolema, mutta pohjavire kaikelle on kuitenkin toivo, sisukkuus ja tietenkin rakkaus.

Pesikselle kuuluu perinteisesti musiikki ja livebändi. Tänä vuonna kuullaan pää-

osin Vesterisen tuotantoa, osin kesäteatteriin uudestaan sovitettuna.

Lavastuksen teossa on ollut mukana Salpauksen tarpeistonvalmistuslinja, jonka oppilaat ovat loihdineet kauppaan hurmaavan rekvisiitan. Pesäkalliolla panostetaan kierrätykseen ja lavasteita taiotaankin mm.vanhoista materiaaleista. Talkoohenki on toiminnassa avainsana ja rikkaus.

Yhteinen tekemisen ilo ja ammattimainen ote näkyy laadukkaana ja varmana otteenä näyttämöllä niin näyttelijöissä, ohjauksellisissa asioissa, musiikissa, puvutuksessa kuin lavastuksessa. Tästä ei voi kuin tykätä! "Minä tykkään sinusta, niinkun kuurassa oleva seinä paistaa ja lämmittää" -Erni-

LIIAN PAKSU PERHOSEKSI
Alkuperäisteos Sisko Istanmäki
Näyttämösovitus Jukka Keinonen

Rooleissa:

Annamaria Karhulahti:
Kaisu (kauppa-apulainen)
Kalle Sulalampi:
Erni (kauppias)
Mirva Myllynen: Ellida (Ernin äiti) + emäntä Hilma
Julia Karppinen: Viivi (Ernin sisko) + emäntä Vilma
Berit Mäkinen: Kaisun äiti + emäntä Selma

Astrid Blomqvist: Anna (opettajan rouva) + emäntä Ilmari Myllynen: Lauri (Kaisun veli) + isäntä / kosketinsoittimet + haitari Einari Toiviainen: Lihamestari + isäntä Nieminen / kitara Aapo Ravantti: Isäntä Järvinen / basso Veeti Heikkilä: Isäntä / rummut

Ohjaus Satu Säävälä
Tuottaja Jenni Saario
Lavastus, puvustus ja tarpeisto Minna Lavaste
Toteutus Minna Lavaste ja Elina Mäkelä
Lavasterakennus Kalle Sulalampi, Anu Rajaniemi, Jarttu Mustonen, Eppu Gustafsson ja Aapo Ravantti
Kyläkaupan tuotteet Koulutuskeskus Salpauksen tarpeistonvalmistuksen oppilastyönä: Hilla Jääskeläinen ja Senja Paljärvi
Äänisuunnittelu ja -ajo Erkka Helenius
Musiikin sovitus Ilmari Myllynen / Annamaria Karhulahti
Keittiövastaava Tanja Salminen

Ensi-ilta torstaina 27.6.2024 klo 18.00.
Muut esityspäivät ja lipunmyyntitiedot www.pesakallionkesateatteri.fi

Teksi ja kuvat: Niina Ojansivu



vasemmalla Anna (Astrid Blomqvist) ja oikealla Erni (Kalle Sulalampi).



Orimattilan Taidemuseo
Orimattila Art Museum



Jenni Hiltunen
SUMMER ON PAPER

Ilmaishjelmaa heinäkuussa:
3.7. klo 11 työpaja & klo 15 opastus
4.7. klo 13-15 Nyplätään yhdessä
10.7. Jenni Hiltunen tavattavissa

Orimattilan Taidemuseo
Lahdentie 65 | Avoinna ke-su 10-16
www.orimattilantaidemuseo.fi



KATTOTYÖT

AMMATTITÄIDOLLÄ
100% SUOMALAINEN

KATTOJEN

- pesut
- maalaukset
- pinnoitukset
- remontoinnit

vartti-, pelti- ja tiilikatot
(myös pienemmät kohteet)

Kattoturvatuotteet
ja vesikourujen
asennukset

JOUSTAVA RAHOITUS!
040 6633 377

katonmaalauslahti.fi
Y: 2016815-0

Hyvää kesää

Toivottaa
Lahden Seudun
Uutiset

Seuraava lehti ilmestyy
9.8.2024

Remppaa, Rakenna & Rakennustarvikkeita
www.jofix.fi/uutiset

OnceWall - Talon ulkoverhous energiapaneeli
Ruotsalainen huippumenestys jo 15 vuoden ajan!
Aloita säästäminen vain klikkaamalla
Suomen lippua  osoitteessa oncwall.se
UUTUUSESITTELYT sopimuksen mukaan.
Sovitaan esittelyaika puh. 045 126 0712 /
WhatsApp / Olli
    OnceWall.se



KATTOMAALAUKSET

Pelti-, tiili- ja mineriittikat-
ten pesu ja maalaus,
45 vuoden kokemuksella,
vielä kotitalousvähennys.

Pyydä ilmainen tarjous!

0400 620 640
Viljanen
info@solwo.com



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

- Hydraulikka
- Pneumatiikka
- Letkut
- Asennus ja huolto

- Suunnittelu ja valmistus
- Kaasut ja hitsaustarvikkeet



METALLIROMUT

NOUDAN!

Kaikki metallit, autot, maatalouskoneet, työlaitteet sekä isot koneet. Myös purkutyöt, niin isot kuin pienet.

Metallin kierrättäjä
Kuhmoisissa ja lähialueilla!



Otto Haggren,
Jämsä
p.0400 457341

LAPPEENRANNAN KESÄTEATTERI

27.6. - 3.8.2024

LÄHTISITKÖ

-MUSIIKKIKOMEDIA

Lappeenrannan kesäteatteri

ROOLEISSA:

VUOKKO HOVATTA • JANI KARVINEN

HEIKKI RANTA • SOFIA ARASOLA

VILLE PUSA • AINO SIRJE

OHJAUS: MARIKA VAPAAVUORI

MUSIIKKI: PAVE MAIJANEN

TUOTANTO: PINKY PONY PRODUCTIONS

LIPUT: LIPPU.FI

lippu.fi

Lahden Seudun Uutiset jalkautuu heinäkuussa Lahden markkinoille 3.7.2024. Tulehan tervehtimään!

Heinäkuussa huippukisat Nastolassa

EuroChallenge'24 kokoaa Rakokiven stadionille mittavan joukon kansainvälisiä 10- ja 7-ottelijoita. Mukana on jo nyt 12 kansalaisuutta ja lisää luvassa. Kisan promoottori **Mika Järvinen**: "Kun Olympia-ranking umpeutuu 30.6. niin Olympialaisen ottelun ulkopuolelle jää paljon kovia ottelijoita, niin 10-ottelussa kuin myös naisten 7-ottelussa, se tietää EuroChallenge -kisaan lisää mukaan pyrkijöitä. Saa nähdä kuinka monta uutta kisaajaa mukaan voidaan ottaa."

EuroChallenge'24 kamppaillaan 24.-25.7.2024 ja päivien aikana Nastolassa urheilukeskuksessa tarjolla myös mielenkiintoisia muita lajeja, tutustu Sporttipäivien tarjontaan: www.nextstars.info

EuroChallenge'24 ja Sporttipäivät tarjoavat nähtävää ja koettavaa heinäkuun lomapäiviksi ja keskelle viikkoa, Rakokivessä tapahtuu keskiviikkona klo 14-20 ja torstaina klo 13-20.

EuroChallenge'24 kisan kaukaisimmat vieraat ovat Etelä-Afrikasta, Kuubasta ja Singaporesta. Miesten sarjasta löytyy yli 8000 pisteen ottelijaa ja naisten kisaan tulossa yli 6000 pisteen ottelijaa. 10-ottelussa tullaan näkemään useita nuorten 22- ja 19-vuotiaiden arvokisamenestyjiä. Odotettavissa on kovia henkilökohtaisia

ennätysparannuksia, jopa maiden ennätyksiä. Yksi mielenkiintoinen ottelija on Lahden Ahkeran Tomas Järvinen: "Alkukesä on ollut kyllä positiivinen, erityisesti muutama päivä sitten juoksemani 110m aitojen aika 13,61, joka on jopa 19-vuotiaiden MM-kisarajan alle ja Maailman tilaston 3.aika tässä vaiheessa kautta. Nastolassa tavoite on tehdä ehjä ottelusarja ja kasata alkuvuoden onnistumiset pariin päivään.", Tomas kasaili

ajatuksiaan kohti heinäkuun huippuottelua ja takoi: "Niin ja tervetuloa kaikki katsomaan, kisaan vapaa pääsy ja ihan suorituspaikkojen lähelle pääsee katsomaan."



"Lahden Ahkeran Tomas Järvinen hakee Nastolasta huipputulosta ja kannustusta myös korkeushypyistä". Kuva: Marko Hänninen

Valitse kotiisi vapaampi kaista

Valitsemalla Valokuitusen saat kotiisi:

- Vapauden vaihtaa nettiliittymän toimittajaa ja valita sinulle sopivat palvelut
- Nopean ja vakaan yhteyden vain omaan käyttöösi
- Kiinteän hinnan ja avaimet käteen -palvelun, jätämme myös pihan siistiksi
- Luotettavan toimituksen, rakennamme yli 90 % myyntialueistamme
- Ympäristöä säästävän yhteyden: kuitu käyttää sähköä vain tuhannesosan mobiiliverkon kulutuksesta



Heräsikö kysyttävää?
Ota yhteyttä myyntiimme:
puh. 094 255 2298 (mpm/pvm),
ma-pe 9-17 ja la 12-16.

Tarkista saatavuus ja tee tilaus valokuitunen.fi



Kesäjuhlat jälleen heinäkuussa

Hämeenkoskella vietetään Kosken VPK:n kesäjuhlia jälleen 19. – 21. heinäkuuta. Juhlat noudattelevat tuttua ohjelmarunkoa, mutta saadun palautteen perusteella aikatauluun on tehty pieniä viilauksia. Varsinkin lauantain aikataulua on pyritty tekemään yleisön näkökulmasta väljemmäksi. Sormikoukkukilpailu ja näytelmä on siirretty aikaisemmin alkaviksi, jotta näytelmä ei ole päällekkäin illan musiikkiesitysten kanssa. Aikataulun väljentäminen sujuvoittaa myös illan järjestelyitä.

Ennen vanhaan perjantai-iltaisina oli nuorille disco Seuralassa ja silloiset kävijät ovat toivoneet discoa uudelleen. Tänä kesänä VPK toteuttaa toiveen Letkupubissa. DJ 9viis tahdittaa bilekansaa 80-90 -lukujen discohittien tahtiin. Teeman mukaan saa halutessaan pukeutua.

Viime juhlissa suuren suosion saanut Puolustusvoimien varusmiessoittokunnan showband tekee paluun juhlille lauantai-iltana. Letkusählyä ei järjestetä tänä kesänä. Markkina-aikaan on mahdollisuus kokeilla Hollolan

nuorisopalveluiden sumopainipukuja ja tavata Sipi-pelle. Hämeenkosken nuorisoseura esittää Moliéren Saituri-näytelmän, jonka on sovittanut ja ohjannut Anna Pitkämäki. Kallion seurakunnan kirkkoherra, kesäkoskelainen, Riikka Reina pitää sunnuntaina juhlapuheen osana perinteisiä juhlallisuuksia Seuralan pihalla. Hernekeittolounaan jälkeen yleisöllä on mahdollisuus pelata vanhan ajan tivolipelejä, joilla kerätään varoja palokuntanuorten hyväksi. Juhlat päättyvät VPK:n viihdeorkesterin konserttiin sunnuntai-iltana.



Puolustusvoimien showbändi juhlille tänä vuonna uudestaan yleisön pyynnöstä.

Tarinoiden ystävä! Tähtiluokan kirjat saat edullisesti ja helposti

Tarkasti valitut ravintolat saavat Michelin-tähtiä korkeasta laadusta. Jyrki Joensuun kirjat myydään vain tarkasti valituissa paikoissa.

Tietokonenurkka
Hämeenkatu 3, Lahti
Alex Grafex Galleria,
Hämeenkoski.



Postimyynti Tilaukset@jkjoensuu.fi
Verkkomaksut ovat... hm... vaikeita.
Meillä maksat kirjan kätevästi:
Saat pankkisiirtolapun.

Myyntipaikoissa 20 euroa, postimyynnissä 30 euroa.

”Paras lukemani kirja!” ”Nauroin! Olin tuolilta pudota!” ”Kolmannella lukukerralla hoksasin kaikki vitsit”

Kirja on vakava, traaginen, ja hulvattoman hauska.
Lääketieteellisesti se on aitoa, täyttä asiaa.

SUOMEN SUURIN KOKO PERHEEN PULLING TAPAHTUMA. TULE JA KOE!

KOUVOLA **POWER** PULLING

29.6.2024 klo 9.00

Tykkimäen moottorirata (Alue aukeaa klo 8.30)

Järj: 
**KYMIJOEN
TAKAVETO**

**VÄLIAIKAOHJELMANA
CRAZY DRIVERS
STUNTSHOW**

RUOKAA

JUOMAA

PUUHAA

ESITTELIJÖITÄ

MYYJIÄ

VOIMAA



Liput 25e alle 12v. ilmaiseksi

www.kymijointakaveto.fi

Lahti





KANSAINVÄLINEN MONIOTTELUKILPAILU

24.-25.7.2024 - NASTOLA

WWW.NEXTSTARS.INFO



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

ÖLJYSÄILIÖIDEN TARKASTUKSET, KORJAUKSET, KÄYTÖSTÄPOISTO JA PURKUTYÖT

Turvatekniikan hyväksymä liike

SÄILIÖTARKASTUS JUSSI KOSKINEN

puh. 0400-650 775

NIINAN NIKSIT

Niina Ojansivu
Keittiöpäällikkö



Kesä on grillauksen aikaa

Kesä on grillauksen aikaa ja joskus tekee mieli oikein kunnon lihaisaa pihviä. Pihvin kypsytys jakaa mielipiteitä, ja jokaisen täytyy löytää oma mieltymyksensä. Ei ole olemassa yhtä ainoaa oikeaa vaihtoehtoa. Jotkut pitävät täysin kypsästä, kun taas itse valitsen mediumin tai jopa medium miinuksen. Pidän siitä, että liha on sisältä punaista ja mureaa. Niin tai näin, myös lisäkkeet kannattaa valita huolella. Jos on iso pihvi, niin mainiosti riittää hyvä tuoresalaatti ja vaikka uudet perunat. Lihastiskiltä ostettaessa saa kyllä mainiot ohjeet mukaan.

Grillattu entrecôte (medium)
1 kpl/ henkilö

n. 250–300 g entrecotepihvi
grillausmaustetta tai kuiva
rub-mausteseosta
suolaa tai sormisuolaa

Ota liha huoneenlämpöön vähintään ½ tuntia ennen grillausta.

Hiero mausteita lihan pintaan.

Grillaa liha n. 2,5 minuuttia/puoli (jos haluat täysin kypsän, jatka grillaamista 3–3,5 minuuttia / puoli)

Ripoittele suolaa pihvin pinnalle.

Laita liha vetäytymään hetkeksi folioon ja nauti.



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

Alansa Osaajat

Hieronta

TUOMON HIERONTAPALVELU

· Urheiluhierontaa · Klassinen hieronta · Kuumakivihieronta

P. 050 435 8370

tuomon.hierontapalvelu@gmail.com

Vuoripojank. 18 · www.hierojalahti.com

Muuttoja



EDULLISET MUUTOT JA KODIN PALVELUT

ALLWORKS.COM

PUH. 03-734 5008

Rakennusala



MAANRAKENNUS JA NOSTOPALVELUT

Teemu Siren 040 750 5922 | www.tempotec.fi



Acustico

kuulopalvelut

- Kuulontutkimukset
- Kuulokojeet ja tarvikkeet
- Kuulon apuvälineet
- Kuulonsuojaimet

Aleksanterinkatu 34 Lahti

0503540014

www.acustico.fi

Seuraava lehti ilmestyy

9.8.2024

Varaa paikkasi ajoissa



Rakennuspeltityöt • Sadevesijärjestelmät • Kattoturvatuotteet • Konesaumakatot • Mittojen mukaan valmistetut peltilistat • Kaiken kattavat kattoremontit

RVP NISKANEN OY

PELTISEPÄNLIKE

VUODESTA 1980

Ränni- ja Vesipeltiasennus Niskanen Oy

Janne 044 5511 917 • janne@rvpniskanen.fi

Toimisto 03 7877 283 • posti@rvpniskanen.fi

Tikkakalliontie 30, 15820 Lahti • www.rvpniskanen.fi

Meiltä löytyy erilaisia paikkavaihtoehtoja, myyntijaksot 7pv.

KIRPPUTORI

VINKSIN VONKSIIN

Avoinna
Ti-Pe 10-18
La-Su 11-16
Ma Sulj.

TERVETULOA

 Hämeenkatu 9, LAHTI, P. 0451951189 

Alansa osaaja

Palvelisiko tämä juuri sinun yrityksesi tarpeita ja näkyvyyttä.

Tämän ilmoituksen koko on 82 mm x 50 mm
hinta 40,00€ / ilmoitus
minimi ilmoitusjakso 3 kuukautta.

Otathan yhteyttä

Niina Ojansivu 040-763 2224

niina.ojansivu@lahdenseudunuutiset.com

VESIKATTO- JA ULKOVERHOUSTYÖT, IKKUNA- ja OVIASENNUKSET ammattitaidolla.

Hyödynnä kotitalousvähennys. Ilmainen arviointi. Soita ja kysy lisää.

HONKA-TEK KY

Markku Honkanen p. 040 742 0449

honkatek@gmail.com

Kesäntuntu kuljettaa Jenni Hiltusen sivellintä

Jenni Hiltusen (s. 1981 Holola) näyttely Summer on Paper valloittaa Orimattilan Taidemuseon kesän. Näyttely maala vahvoja ja jännitteisiä näkymiä rakastetuimmasta vuodenajasta valoineen ja varjoineen. Kokonaisuus keskittyy paperipohjaisiin öljymaalauksiin viime vuosilta aina tähän päivään saakka. Summer on Paper on kansainvälisen taiteilijan ensimmäinen yksityisnäyttely Päijät-Hämeessä.

Hiltusen työskentelylle pohjavireen antaa eletty ja koettu. Hän käsittelee taiteessaan kokemuksiaan

lapsuudesta ja nuoruudesta 1990-luvulla: tyttöyttä, ulkopuolisuutta ja identiteetin etsimistä. Teosten väreissä hehkuu puolestaan kesän raikkaus. Värimaailmaan taiteilija on saanut vaikutteita matkoilta ja Etelä-Euroopan valosta. "Maalauksissani on aina kesä", Hiltunen kertoo.

Kesän keveyteen yhdistyy paperille työskentely, jota taiteilija kuvaa helpoksi, huolettomaksi ja välittömäksi. Maalaamisen nautinto piirtyykin esiin Hiltusen virtuoosisuudessa ja tunnekylläisessä jäljessä. Hän tunnustaa maalaamisen tärkeimmäksi

välineekseen. "Maalaus on tapa elää. Ihan kuin maalaamiseen sisältyisi jokin arvoitus, jonka ratkaiseminen on avain kaikkien elämässä. Maalaaminen on voima, joka pitää minut käynnissä ja kiinnostuneena. Etsin, tavoittelen, ajattelen maalauksen kautta", Hiltunen kuvaa.

Jenni Hiltusen Summer on Paper on esillä Orimattilan Taidemuseolla 25.8. saakka. Taiteilija on tavattavissa ja kertomassa näyttelystään Suomen kuvataiteen päivänä 10.7.



Kuva: Paavo Lehtonen

HEI VAKI-, KESÄ- TAI MONIPAIKKA-ASUKAS!

Tilaatko tuotteita kotiinkuljetuksella tai noudettavaksi?



Keräämme tietoa pakettipalveluista ja niiden toimivuudesta Kärkölästä, Padasjoelta ja Sysmästä. Mielenpitesee on meille tärkeä, sillä kokoamme kyselyn pohjalta päijäthämäläisille kuntapäätäjille ja aluekehittäjille tilannekuvan sekä tuemme yrityksiä kehittämään palvelutarjontaansa asiakaslähtöisesti.



Osallistu verkkokyselyyn ja vaikuta alueesi pakettipalveluihin 13.8.2024 asti: webropol.com/s/pakettikysely2024

KIITOS, ETTÄ KEHITÄT KANSSAMME ARJEN PALVELUITA ALUEELLASI!

LAB-ammattikorkeakoulu ja Lahden kaupunki toteuttavat alueellasi EU-rahoitteista Kestävän liikenteen pilotit Päijät-Hämeessä (KELPO) -hanketta (EAKR). Lisätietoa hankkeesta löydät verkkosivuillamme www.lab.fi/kelpo.



Visit
Porvoo.fi

HAUSKAA OHJELMAA
ELÄVÄÄ MUSIIKKIA
RUOKAKOJUJA

MARKKINATUNNELMAA
ULKOILMAELOKUVIA
UPEA VESITEOS

PORVOON

jokikarnevaalit

ALEKSINPUISTOSSA JA TAIDETEHTAAN
RANTAKADUN NURMIKENTÄLLÄ KLO 12–23

Upea vesishow
Porvoonjoella

Fillari-
pianisti

Ulkoilmaelokuvia ja
elävää musiikkia

Lue lisää:
visitporvoo.fi/
porvoo-jokikarnevaalit



Työväen MUSIIKKI- TAPAHTUMA

VALKEAKOSKI • 25.-28.7.2024

ARPPA • KOTITEOLLISUUS • EMMA & MATILDA • SAIMAA • BEE • EINI LEAVINGS & TIMO RAUTIAINEN • ISAC ELLIOT • SEXMANE • ATOMIROTTA ROAMIN' STREET BAND • ALIISA SYRJÄ • ORFFIT • INGINMAA/HYPNOMEN LENNI-KALLE TAIPALE & OSMO IKONEN • KOLMAS NAINEN • PAPERI T JONNA TERVOMAA • LAULU OTTAA KANTAA -KLUBI • SALLA FLINKMAN TOMMI VÄNNI • MARY ANN HAWKINS • KAARLE VIKATE JA NETTA SKOG ILJA TEPPÖ • VIMMA • IDA PAUL & KALLE LINDROTH • SUISTAMON SÄHKÖ REBEKKA HOLI • COITUS INT 50 REVIVAL • ILMAKITARANSOITON SM-KISAT KAJ CHYDENIUksen LAULUJA - MINJA KOSKI, MIKAEL SAARI VALKEAKOSKI BIG BAND - ULTRA BRAN SÄVELIN

TAPAHTUMARANNEKE 3 PV

 **tiketti**

*HINTA VOIMASSA 15.7. SAAKKA. ALLE 7-VUOTIAAT LAPSET JA YLI 80-VUOTIAAT ILMAISEKSI. KATSO LISÄ-TIEDOT JA LIITTOALENNUKSET: MUSARIT.FI

109€*



UUSI
TYÖVÄEN-
LAULU

Sanoitus- ja sävellys-
kilpailun klubi

TAPAHTUMATOIMISTO / LIPUNMYNTI: AVOINNA MA-TO KLO 9-16.30
TEHTAANKATU 5 A 1 • PUH. 040 525 7177



Järvisen



Liikenne



Palvelevin pyörin
Vuodesta 1932

www.jarvisenliikenne.fi

Minibussista aina 66-paikkaiseen asti

(03) 7172 651

jarvisen.liikenne@saunalahti.fi

Sisustajan kesäale alkoi meillä!



**Alennukset
jopa -50 %**

Tule tekemään
edullisia löytöjä!

|mattokymppi

LAHTI - KAUPPAKESKUS VALO
WWW.MATTOKYMPPI.FI



LAITURI

SUOMALAISTA ELÄMÄÄ
KESTÄVIÄ LAITUREITA JO
VUODESTA 1965.



LIP-LAP LAITURIT RANTAASI TOIMITTAA:

KOTI- JA MÖKKIKESKUS
Vipusenkatu 1,15230 Lahti
050 575 0770
info@kotijamokkikeskus.fi
www.kotijamokkikeskus.fi



**KOTI &
MÖKKI**
KESKUS