

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



AAA

NETTI KULTA
www.nettikulta.fi

TUOMON HIERONTAPALVELU

· Urheiluhierontaa · Klassinen hieronta
· Kuumakivihieronta

P. 050 435 8370

tuomon.hierontapalvelu@gmail.com

Vuoripojank. 18 · www.hierojalahti.com

TAIVASKULTA
REILUA KULTAKAUPPAA

OSTAMME KULTAA

KUOLINPESÄT + ARVOTAVARAT + HOPEAT
KYSY MEIDÄT KOTIKÄYNNILLE!

+358 45 804 7300
www.taivaskulta.fi
info@taivaskulta.fi

Liiketila: Ajanvarauksella
Vapaudenkatu 2, Lahti

Huom! Soita ja sovi aika!

Lahden Seudun Uutiset

4/2025

Viikko 10



LAKIASIAINTOIMISTO

SARI KOLSI

Perunkirjoitukset
Perinnönjaot
Testamentit ~ Ositukset
Edunvalvontavaltakirjat

Ota yhteyttä **044 777 2797**
lakiasiat@sarikolsi.fi

Vääksyntie 4 VÄÄKSY
Vapaudenkatu 8 LAHTI

www.lakiasiat.sarikolsi.fi

*Minä laulan
sun iltasi tähtiin*

SUOMEN MIESKUOROLIITON
80-VUOTISJUHLAKONSERTTI

8.3.2025 KELLO 17:00-19:30
SIBELIUSTALO, LAHTI
LIPUT 28 €
(+tilausmaksu alk. 1,50 €/tilaus)

SUOMEN MIESKUOROLIITTO
80 VUOTTA

www.mieskuoro.fi - www.sibeliustalo.fi
ticketmaster

SDP

**PEKKA
KOMU**

Haluan, että menestymme ja kasvamme. Meidän on tehtävä asioita reilummin ja rohkeammin. Peruspalveluihin, varhaiskasvatukseen ja kouluihin on panostettava. LUT-yliopistoa on tuettava. Siksi olen ehdolla sekä aluevaaleissa Päijät-Hämeessä että kuntavaaleissa Lahdessa.

Yhteistyöllä ja asialinjalla.

Lue lisää:
www.pekkakomu.fi

SDP

**Kaiken
voi tehdä
reilummin**

**Olen
ehdolla**

Kunta- ja aluevaalit 2025

Lahti
Päijät-Häme

Saija Granlund

Sairaanhoitaja amk, HHJ
Aluevaltuutettu
Lahti varavaltuutettu

<https://www.facebook.com/granlundsaija>
granlund.saija@gmail.com

MAKSAJA: saija granlund

PiippuMestari

*Kaikkien kotisi katolla
tehtävien töiden mestari*

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

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

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

149€
Ovh. 180-250€
KYSY LISÄÄ

PIIPPUMESTARI.FI

PÄÄKIRJOITUS

Odottamattomien tilanteiden hoito verkkomaailmassa

Viime kuukausina olen joutunut hoitamaan monia asioita läheisten menetyksiin liittyen. Kaiken kiireen ja paperisodan keskellä olo on ollut ajoittain epätodellinen.

Erityisesti pankkiasioiden hoitaminen on osoittautunut yllättävän hankalaksi, vaikka kyse olisi täysin selkeistä asioista. Soita keskukseen, valitse numeroita ja palveluita yksi toisensa perään. Lopulta pääset jonoon, jossa odotus kestää – ilman liioittelua – aina vähintään 15–30 minuuttia. Ja mikä on lopputulos? Sinut ohjataan hoitamaan asia verkkopalvelussa. Tai parhaassa tapauksessa sinut siirretään asiantuntijalta toiselle, ja jokaisen välissä odotat taas sen 15 minuuttia.

Työni puolesta käytän paljon erilaisia ohjelmia ja täytän lomakkeita, mutta tällaisissa tilanteissa asiat eivät olekaan yhtä suora-

viivaisia. Moni asia olisi huomattavasti helpompaa hoitaa kasvatusten oikean ihmisen kanssa. Tämä byrokratian koukerointi ei tosin koske pelkästään pankkeja – samaa se on joka paikassa. Esimerkiksi asiakirjoja joutuu odottamaan viikkokaupalla, ja lopulta soitat perään vain saadaksesi selville, ettei niitä ole edes vielä aloitettu käsitellä. Hautauslupa, joka on täysin olennainen, viipyi niin pitkään, että hautauspäivä jo lähestyi. Kun lopulta sain yhteyden, minulle kerrottiin, ettei sitä ollut edes tehty. Olin odottanut jo kaksi ja puoli viikkoa. Lopulta ilmoitin, että haen sen itse – älkää lähettäkö postissa.

Tässä kaikessa olen miettinyt, miten nämä asiat voi ylipäättään hoitaa, jos oma työ ei mahdollista jatkuvaa puhelimesta jonottamista. Itse pystyn hoitamaan puhelut työpöydän ääressä samalla kun teen töitä, mut-

ta entä ne, joiden työ ei salli puhelimen käyttöä työaika- na? Entä ikääntyneet, joilla ei ole ketään auttamassa, ja joille tietokone on vieras – puhumattakaan robottichateista ja automaattisista valikoista?

Tällaisissa tilanteissa väkisinkin muuttuu käsitys siitä, miten palveluiden pitäisi toimia. Kaiken keske- lä on ollut yksi poikkeus: hautausoimisto. Siellä ei ollut kiirettä, asiat hoidettiin rauhassa, kasvatusten ja inhimillisesti. Se on todellista asiakaspalvelua.

Niina Ojansivu
päätoimittaja



Kirkolliset ilmoitukset

Hollola

Kastetut Unto Johannes Koskela, Daniel Matias Ossian Pieskä, Vilma Eveliina Sampo, Leevi Eemeli Lantta, Aada Irene Viuhti Myy Peranto, Konsta Eino Viljami Ylinen

Kuolleet Eila Ester Kurvinen 85 v, Pertti Juhani Sidoroff 73 v, Ritva Kaarina Mäkelä 72 v, Jukka Jaakko Ojanperä 67 v, Pirkko Ritva Johanna Sipilä 89 v, Margit Julia Lehtikangas 79 v, Marja Helena Siikanen 78 v

Hämeenkoski

Kastetut Vanessa Marjaana Ilomäki

Kuolleet Eero Juhani Niemi 90 v

Kärkölä

Kastetut Vilma Ida Emilia Ropilo

Kuolleet Sirpa Marita Pautamo 66 v

Tautitehdas toimii

Professori **Samuli Saarni** on laaja-alaisesti perehtynyt Suomen sairaanhoitojärjestelmiin. Hänen omakohtainen kokemuksensa lienee monipuolisempi kuin kenenkään muun. Joulukuussa 2024 hän kirjoitti Mediuutisten kolumnissa ”Onko sote enää kenenkään hallinnassa?”

Samassa Mediuutisten numerossa oli otsikko ”Laki torppaa ennakoivaa hoitoa” ikään kuin laki olisi terveydelle haitta. Harjun terveyden toimitusjohtaja **Petja Orre** valitti tekoälyn käyttöönoton takkuamista ennaltaehkäisevässä terveydenhoidossa. ”Korjattavaa löytyy sekä lain tulkinnasta että kirjaimesta”.

Mehiläinen on keksinyt uuden rahastuskeinoon digitaalisuutta hyödyntämällä. Harjun terveyden mukaan Mehiläisen menetelmä Aino säästäisi Päijät-Hämeessä 2,5 miljoonaa euroa. Laskelmat

ovat hihasta vedettyjä kuin koko sote aikoinaan, kun sen väitettiin säästävän miljardea. Kuka muistaa?

”Onko sote kenenkään hallinnassa?” Ei todellakaan. Missä tahansa hyvinvointialueella voidaan esittää mitä tahansa. Mehiläisen uusi Aino-idea ei ole tuore.

Harjun terveyden kehumaa ennakoivaa hoitoa on harastettu Suomessa vuosikymmenet. Kolesterolin ja verenpaineen alentaminen ovat kuuluneet keskeisiin ehkäisevän terveydenhuollon aiheisiin 1960-70-luvulta asti. Terveystoimijat ja sairaanhoitajat kuten myös lääkärit ovat seuranneet potilaiden laboratoriotuloksia ja saarnanneet huonoista lukemista iät ajat. Sen ohessa he ovat hoitaneet heidät.

Mistä nyt on kysymys? Kyseessä on inhimillisen kanssakäymisen välttäminen.

Terveydenhuollosta tehdään teollisuutta. Bisnes pyöri paremmin kun kone hoitaa hoitamiset ja kassakone las-kuttaa.

Henkilökohtaisen neuvonnan vaikuttavuus on ehdottomasti suurempi kuin se että kone lähettää ihmiselle numeron. Huvittavaa on järjestää tekoäly seuraamaan ihmisen ylipainoa. Saman asian ihminen saa selville vilkaisemalla peiliin. Lihavuus on suurin terveyshaitta nykyisin!

Tietosuoja on aina potilastietojen hajaannuttamisessa iso ongelma. Petja Orren mukaan ”pallo on nyt ministeriöllä”. Maallikot eivät tule ajatteleeksi, kuinka arkaluonteisia potilastiedot ovat. Laki ei oikeasti ”torppaa ennakoivaa hoitoa”, jota voidaan tuloksellisesti tarjota nyt ilman uusia järjestelmiä. Laki varjelee kansalaisia heidän tietojensa levittämiseltä minne

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

TALO / MÖKKI MAALTA
Ympärivuotiseen lomakäyttöön.
Sopivasta kaupasta heti.

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

VAALIT
2025

VARAA PAIKKASI
NYT JA VARMISTA,
ETTÄ ÄÄNESTÄJÄT
MUISTAVAT SINUT
VAALIPÄIVÄNÄ!

OTA YHTEYTTÄ:
TOIMITUS@
LAHDENSEUDUN
UUTISET.COM

NÄY SUURESTI TAI
PIENESTI –
RÄÄTÄLÖIMME
MAINOKSEN
BUDJETTISI
MUKAAN!

Ostan auton
040 523 0105



HOLLOLAN

VANHIN HAUTAUSTOIMISTO

Hautausjärjestelyjä yli 40 vuoden kokemuksella

HOLLOLA · KÄRKÖLÄ · HÄMEENKOSKI · LAHTI
ORIMATTILA · NASTOLA

Kaikki hautaukseen liittyvät järjestelyt henkilökohtaisesti ja ammattitaidolla.

Meiltä saat perunkirjoituksen ja hautakiven suunnittelun yksilöllisesti



SUOMEN HAUTAUSTOIMISTOJEN LIITON-JÄSENLIIKE

Hollolan kukka ja hautauspalvelu
ma-pe 9–18 • la-su 9–17
hollolankukka.fi • (03) 780 2701
KESKUSKATU 8



Kellohuolto ja -korjaamo

KELLO-HARA

Kyntömiehentie 18, Orimattila
(Peltolan alue)

joka päivä 0440 111 889
verstaas avoinna ma, ti, ke 10-17

Reipas palvelu,
tarvittaessa nouto ja palautus.
Takuutyö.

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

Löydät meidät myös:
Näköislehti: www.lahdenseurunuutiset.fi



lahdenseurunuutiset



Lahden Seudun Uutiset

ANTTI KUUSINEN SDP

Ehdolla Lahden kuntavaaleissa
varavaltuutettu
anttikuusinen@dnainternet.net



Kristiina Joensuu
Lääketieteen tohtori,
patologian erikoislääkäri
Hämeenkoski

Lahtelaiset arvostavat puhdasta juomavettä ja ulkoilureittejä – yhä useampi suosittelisi kaupunkia asuinpaikkana

Lahtelaiset ovat tuoreen kyselyn mukaan tyytyväisimpiä juomaveden laatuun, kuntoratoihin ja ulkoilureitteihin sekä luonto- ja retkeilyreitteihin. Vastaajista 54 prosenttia suosittelisi Lahtea asuinpaikkana tuttavilleen. Suositelluprosentti on parantunut vuoden 2020 kyselystä yhdeksän prosenttiyksikköä. Kaksi kävelijää terveystieteen pitkospuilla

Tyytyväisyys on kyselyn mukaan vähäisintä kunnan omien luottamushenkilöiden toimintaan, kuntalaisten vaikuttamisen mahdollisuuksiin kaupungin kehittämisessä sekä katujen ja teiden hoitoon. Asukkaiden tyytyväisyyttä palveluihin selvitettiin Kaupunki- ja kuntapalvelut-kyselyllä.

Vuoden 2020 kyselyyn verrattuna tyytyväisyys on kasvanut eniten museoihin ja taidenäyttelyihin, asuntojen, työpaikkojen ja palveluiden

sijoitteluun sekä ympäristön siisteyteen. Tyytyväisyys on vähentynyt eniten urheilu- ja pelikenttiin sekä uimarantoihin ja maauimalaan. Kaupungin palvelujen kokonaisarvosana asteikolla 4–10 oli keskimäärin 7,33.

Ilmastonmuutos ja lähiluonnon häviäminen huolestuttavat

Vastaajista yli 85 prosenttia on huolestunut ilmastonmuutoksesta yleisesti sekä lähiluonnon häviämisestä tai yksipuolistumisesta. Myös lumettomien ja pimeiden talvien yleistymisestä sekä liikenteen haitoista oli yli 80 prosenttia vastaajista huolestuneita.

Kaupungin toiminnan riittävyyttä ilmastonmuutoksen suhteen piti 43 prosenttia vastaajista sopivina, 23 prosenttia liian vähäisinä ja 7 prosenttia liian suurina. 27 prosenttia ei osannut ottaa

kantaa toimien riittävyyteen.

Kaupunki- ja kuntapalvelut kyselyn avulla tietoa asukkaiden mielipiteistä

Kaupunki- ja kuntapalvelut-kysely toteutettiin loka-marraskuussa 2024. Kysely lähetettiin 2 200:lle satunnaisesti valitulle 18–79 -vuotiaalle lahtelaiselle ja siihen vastasi yhteensä 568 henkilöä, vastausprosentti oli 25,8 prosenttia. Lahtelaisista vastaajista puolet oli yli 65-vuotiaita. Kyselyn toteutti FCG Finnish Consulting Group Oy. Kyselytutkimuksen avulla kaupunki saa tietoa ja palautetta kaupungin palveluista. Samalla kaupunki pystyy suuntaamaan toimintaansa vastaamaan entistä paremmin asukkaiden tarpeita ja kokemuksia.

Kyselytutkimusten lisäksi kaupunki kerää asukastytyväisyyttä tietoa palvelutapahtumissa sekä verkkokyselyin.



Kun yksi sairastuu, monen elämä muuttuu

Mikä tahansa yksilön sairaus vaikuttaa todennäköisesti hänen lähipiiriinsä. Erityisen voimakas vaikutus on pitkäaikaisilla sairauksilla, joihin kuuluvat myös mielenterveyden haasteet ja erilaiset riippuvuussairaudet.

Yhteiskunnassamme puhutaan tällä hetkellä vahvojen sanoin mielenterveyskriisistä. Yhä useampi, erityisesti nuori, kärsii jonkinlaisista mielenterveyttä kuormittavista oireista. Myös aikuisten mieli on koetuksella monista eri syistä. Aikuisiällä vakaviin psykoosisairauksiin sairastuu n. 3–4 % väestöstä (Duodecim, 2015). Kaikilla oirehtivilla tai sai-

rastuneilla on todennäköisesti perheissä vähintään 2–5 läheistä ihmistä - vanhempi, puoliso, sisarus, lapsi tai isovanhempi. Heidän lisäksi tilanne saattaa vaikuttaa perheen ulkopuolella ystäviin ja työkavereihin. Heidän arkensa rakentuu huolesta, monesti epätietoisuudesta ja erilaisten tunteiden kirjosta, jotka aiheuttavat merkittävää henkistä kuormitusta. Silti näiden läheisten ihmisten asemasta puhutaan harvemmin.

Päijät-Hämeen mielenterveysomaiset- FinFami ry on tukenut jo yli 30 vuotta omia erilaisissa elämäntilanteissa. Avun ja tuen muotoja ovat

tarjottavat omaisneuvonnan yksilökeskustelut, vahvat vertaistukiryhmät sekä tiedolliset ja omaisen hyvinvointia tukevat tapahtumat.

Jos tunnistat olevasi tilanteessa, jossa jonkun läheisen ihmisen mielenterveyden tai päihiteidenkäytön haasteet kuormittavat omaa vointiasi, älä jää yksin!

Erään omaisen palautteen sanoin: *"Tunnelin päässä on nyt valoa, että mahdollisesti minäkin voin selviytyä tästä tilanteesta eteenpäin."*

Teksti: Päivi Kirjavainen FinFami

Asikkalan kunnan elinvoimajohtajaksi on valittu Tarja Parviainen

Asikkalan kunnassa on ollut elinvoimajohtajan virka haettavana joulukuussa 2024. Asikkalan kunnanhallitus valitsi 3.3.2025 pidetyssä kokouksessaan elinvoimajohtajan virkaan **Tarja Parviaisen**. Parviaisen todettiin omaavan hakijoista parhaimmat edellytykset viran menestykselliseen hoitamiseen koulutuksensa, aikaisemman työkokemuksensa, soveltuvuutensa ja johtamistaitojensa ansiosta. Elinvoimajohtajan virka tuli avoimeksi Asikkalan kunnan organisaatiouudistuksen myötä. Organisaatiouudis-

tuksen yhtenä tarkoituksena oli saada lisäresurssia elinvoimatyön toteuttamiseen ja kehittämiseen.

"Kiitän Asikkalan kunnanhallitusta luottamuksesta! Asikkalan kunta uskaltaa uudistua ja katsoa tulevaan. Se luo vahvan perustan uuden elinvoiman palvelualueen rakentamiselle ja johtamiselle. Elinvoimajohtajana tavoitteeni on olla innovatiivinen ja helposti lähestyttävä sekä rakentaa aktiivista vuoropuhelua alueen yritysten ja erisidosryhmien kanssa.", toteaa toukokuussa Asikkalan kun-

nan elinvoimajohtajan virassa aloittava Parviainen.

Tarja Parviainen siirtyi Asikkalan kunnan palvelukseen Päijät-Hämeen liiton kuntayhteistyöpäällikön tehtävästä.



**ANGELIKA KLAS
HANNU LEHTONEN
SEPPO HOVI**

Lauluviikteen juhlaa

30.3. klo 15.00
Lahden Konserttitalo
Felix Krohn-sali

Monipuolisuudestaan tunnetut ja karismaattiset tähtiesiintyjät **Angelika Klas, Seppo Hovi ja Hannu Lehtonen** tarjoavat unohtumattoman konsertin lauluviikteen kultaisten klassikkosävelmien parissa.

Musiikkia siivittävät Seppo Hovin polveilevat ja värikkäät tarinat. Nämä valovoimaiset taiteilijat juhlistavat tällä erityisellä konsertilla niin upeasti virtaavia melodioita ja tarinoita, kuin pitkään kestänyttä hienoa yhteistyötään. Ohjelmassa kuullaan mm. tunnetuimpia operetin ja musiikkiteatterin klassikoita sekä ikivihreitä suosikkilauluja Suomesta ja maailmalta insruumentaalmusiikkia unohtamatta.

Liput: 30-35€ lippu.fi
ryhmät: korhonen.piiu@gmail.com

Teatteri

Onnekkaat – Pikkuporvarillista perhe-elämää

"Onnekkaat" on **Tuomo Rämön** käsikirjoittama ja ohjaama sukellus 1980–90-luvun keskiluokkaisen perheen arvomaailmaan – aikaan, jolloin raha ja sen tuoma valta alkoivat määrittää menestyksen mittareita.

Tarinan alussa sisarukset kohtaavat hautausmaalla, mistä lähdemme heidän mukanaan matkalle lapsuudenkotiin, jossa tärkeintä oli vauraus ja vaikutusvalta.

Kiireiset vanhemmat ostivat lastensa ajan tavaroilla ja rahalla, sillä kokoukset, Lions Club ja Rotary-illat täyttivät kalenterin. Yhteiseen aikaan ei jäänyt tilaa, mutta ulkoiset puitteet oli pidettävä kunnossa: Oiva Toikan lintukoelma, Aalto-maljakkoo ja raclettepannu olivat statussymboleja – aivan kuten ne monelle ovat yhä. Matkustelu ja taidehankinnat kuuluivat asiaan, sillä edustusperheessä ne olivat suorastaan velvollisuuksia.

Sisarusten välinen side on näytelmän sydän. Isoveli johdattaa nuoremman seikkailuihin, ja teini-ikässä vanhempien toiveiden mukaiset "kunnan opinnot" astuvat kuvaan – halusi nuori niitä tai ei. Elämän realiteetit

kuitenkin kolkuttavat ovella, ja perheen kulissien takana muhivat käsittelemättömät tunteet ja odottamattomat vastoinkäymiset.

Näyttelijäsuoritukset tekivät vaikutuksen. **Nenna Tyni** (Sanna) ja **Markus Järvenpää** (Mika) kantoivat roolinsa intensiivisesti läpi koko esityksen. Heittäytyminen oli kiitettävää – Tynin Sannan kireys kasvoi erityisesti loppupuolella vaikuttavaksi, kun taas Järvenpään Mikan elastisuus toi rooliin luonnollista dynamiikkaa. **Lumikki Väinämöinen** (Tuula, äiti) ja **Mikko Jurkka** (Markku, isä) rakensivat roolinsa hillitysti, mutta heidän hahmonsa syvenivät loppua kohden, mikä toi lisämielenkiintoa heidän ta-

rinaansa. **Tuomas Korkia-Aho** ansaitsee erityismaininnan suoritusestaan: hän vaihtoi roolia peräti yhdeksän kertaa ja toi huumoria mukaan juuri sopivasti.

Kaiken kaikkiaan Onnekkaat oli onnistunut ja kantoi hyvin loppuun asti. Teema olisi ehkä voinut syventyä vielä enemmän, mutta näytelmä tarjosi mielenkiintoisen katsauksen pikkuporvarilliseen perhe-elämään ja sen varjoihin.

Esitys nähtiin Lahden kaupunginteatterin pienellä Näyttämöllä.

*Teksti: Niina Ojansivu
Kuva: Tommi Mattila*



Pikkaraista reseptiä

Miksi stressi on olemassa?

Olen joutunut pohtimaan stressin merkitystä ihmisille viimeisimpinä viikkoina. Elämässä on ajankohtia, jolloin on joko runsaasti mieltä painavia asioita tai sitten vain liian paljon asioita samaan aikaan. Tuntuu, etteivät voimavarat riitä.

Ei stressiä tarvitse välttää

Stressi on elimistön luonnollinen tapa reagoida uuteen tai sopeutumista vaativaan tilanteeseen. Se tuntuu epämiellyttävältä ja jopa ahdistaa. Keho virittyy uhaan. Akuutissa stressissä adrenerginen järjestelmä aktivoituu: kädet hikoavat, sydän hakkaa, tekee mieli juosta. Ihminen valmistautuu pakenemaan. Stressi itsessään lyhytaikaisesti ei ole haitallista. Suoriutumisen parane, aistit ja ajattelu terävöityvät.

Ihmiset kuitenkin reagoivat hyvin erilaisesti stressiin ja osa ei kykene käsittelemään sitä. Pitkäaikaisessa stressissä, joka kertyy, alkaa tulemaan muitakin oireita: infektioherkkyyttä, univaikeuksia, mielialaongelmia, kipuja, muistiongelmia, ärtyisyyttä. Tunnistan nuo kaikki. Mikäli tilannetta ei kyetä tällöin katkaisemaan, voi seurauksena olla sairauksia, mm. työuupumus tai masennus.

Stressinhallintaa voi harjoitella

Samanaikaisesti voi olla

vaikkapa kolumnin jättöpäivä, kaksien vaalien vaalilistojen jättöpäivä, virkatyö, tehtävä esitys aluevaltuustoon ja ylimääräisenä vielä henkisesti vaativa kurssi suoritettavana. Vaalikoneetkin täyttämättä. Lähisukulaisella on hätää monesta asiasta. Vaimo pitää huomioida ja nuorimmainen haluaa pelata loputtomasti Monopolia ja painia. Toiselle lapselle pitäisi opettaa liikennesääntöjä mopokortin myötä ja harjoitella vielä ajoakin. Ja sitten ulko-oven kahva hajoaa kotona ja pyykinpesukoneessa on vika-koodi. Joskus on vain liikaa. Samaan aikaan minun pitää kuitenkin kiittää, että minulla on lämmin koti, ruokaa syötäväksi ja työpaikka. Ja perhe tukemassa. Yksi stressinhallinnan keino on luetella 3 hyvää asiaa: 3 hyvää asiaa tänään, 3 hyvää asiaa elämässä.

Muita stressinhallinnan keinoja levon lisäksi on tehdä jotain aivan muuta. Pelaa sitä Monopolia, katso elokuvaa, käy koiran kanssa lenkillä. Vaikka oli mitä kiireisin aika, kävin kesäpaikassa Turun saaristossa poikien kanssa hiihtoloman aluksi. Olimme siellä 2 päivää, kuuntelimme lintujen kevätlauluja ja katsoimme, kun jäät sulivat. Vesitynnyrit paikalleen, hiukan halonhakuuta, saunan lämmitys, Nalle Puhin luku lapselle. Erittäin pitkät yönät. Irti

kaikesta. Kotiin palatessa töitä oli entistä enemmän jonossa, mutta aivot olivat irti pari vuorokautta ja ei ehtinyt kyynisyys tarttua. Uusin voimin hommiin.

Alkoholilla ei kannata stressiä hoitaa. Tulee vain lisää ongelmia. Liikunta auttaa useita stressinhallinnassa: kävele, käy uimassa. Jotkut käyvät joogassa tai harastavat meditaatiota. Jaa murheet ja tehtävät! Yksin vatvomisella asiat suurenevät. Ainakin omassa elämässäni huumori on tärkeä keino vaikuttaa ilmapiiriin ja stressiin.

On tärkeitä ja vähemmän tärkeitä asioita

Kun asioita on liikaa, pitää ne panna ensinnäkin tärkeysjärjestykseen. Sitten pohdita, ehdinkö oikeasti kaikkea? Levätäkin pitää - myös aivojen. Uni on tärkeintä stressinhallintaa. Mikäli uni menetetään, menee muutenkin yli. Etenkin silloin pitää pohtia: Voiko joku muu tehdä jonkin asian? Voisiko jonkin asian jättää kokonaan tekemättä? Edes itseltään ei voi vaatia enempää kuin todellisesti kykenee. Julmasti vaan listalta asioita yli tai siirto hamaan tulevaisuuteen. Olin ennen muistilistantekijä. Huomasin kuitenkin, että asiat vanhenevat tai asia onkin jo hoitunut. Ei ehkä täydellisesti (tai ainakaan niin kuin sinä koet sen täydelliseksi).

Nykyään kirjoitan ylös vain hyvin tärkeitä asioita, jotka pitää hoitaa varsin nopeasti ja silloinkin vain muistin tueksi. En ikuisiksi muistutukseksi ja itsepainostukseksi. Kesäpaikassa edelleen hommalistoja teen, mutta siellä kyseinen lista onkin nykyään vain yleinen nauruskelun aihe: nämä tulee suoritettua 2080-luvulla. Itseironia auttaa.

Dalai Lama on sanonut: ”Jos haluat olla onnellinen, kehittä myötätuntoa”. Se tarkoittaa, että kun on empaattinen muita kohtaan ja auttaa muita, tuo se myös itselle mielihyvää. Saat merkityksellisyyttä, myönteistä palautetta itsellesi muilta ja itseltäsi. Kuulostaa huomattavasti mielekkäämmältä kuin olla vihainen muille.



Harri Pikkaraainen ihmisistä ja politiikasta kiinnostunut lahtelainen lääkäri

Runonurkka

MENETTÄMISEN PELKO.

Miten olla positiivinen,
kun pelko ottaa vallan.

Kaikista peloista huolimatta,
tänäänkään en ole yksin.

Ystävä, joka ei aina läsnä olekaan,
jaksaa kannustaa,
eteenpäin,
kohti uutta ja tuntematonta.

Luotto rakkauteen poistaa pelot, avaa tien
positiivisuuteen.

- Ave -

Kieli bussin alla

Heitä se bussin alle! Miten häikäilemätön ja epämiellyttävä, uusi ilmaus, joita nyky-aika näyttää tuovan jatkuvasti esiin. Järjetön sanonta, jossa ei tunnu olevan päättäjää eikä häntä.

Vaikka ennenkin osattiin käyttää sanan säilää, sanonnat olivat kuitenkin melko maltillisia verrattuna nykypäivän ilmaisuihin. Ilmaus, heitetään se bussin alle, tarkoittaa sanataarkasti hyvin äärimmäistä keinoa saada jokin häviämään kerta heitolla. Pois silmistä, pois mielestä. Se on raakaa peliä se!

Kyllä kielellä ja sillä, miten asioista puhutaan, on voimaa. Sanonnalla, heitetään se bussin alle, on leikki kaukana. Sitä ei pitäisi sanoa toiselle edes leikillään tai kuten nykykielellä sanotaan, edes läpällä.

Sanonta tarkoittaa hyvin peruuttamatonta keinoa päästä jostain asiasta kerralla eroon. Asiaan ei voida palata myöhemmin. Asiaa ei voida selvittää tai ratkaista edes kuuluisilla nahkurin orsilla. Kiusallinen asia halutaan hävittää kokonaan pois.

Kielikuva bussin alle heittämisestä on puistattava. Se ei anna mahdollisuutta selvittää tai pyytää anteeksi. Siitä vaan heitettäisiin pyörien alle, ilman tunteita. Jäätäisiin katsomaan ja naurettaisiin kylmäverisesti päälle. Paha saakoon palkkansa, ansionsa mukaan.

Kiristääkö pipo ja murehdin-ko turhaan? Ehkä niin, mutta en yksinkertaisesti voi olla kauhistelematta sitä, miten kielenkäyttö on muuttunut aina vain väkivaltaisemmaksi ja epäsovinnaisemmaksi kuin ennen.

Ei ehkä kannattaisi olla niin sanatarkka tai tiukkapiipo, mutta on vaikea sulkea korviaan, kun kuulee, miten lapset ja nuoret puhuvat toisilleen tyyliin, että mä tapan sut.

Vaikka murehtisin kuinka, en minä, eikä ehkä kukaan muukaan pysty pysäyttämään tätä täysin kauhealta kuulostavaa

nykykielen ilmiötä.

Ihmisten välinen dialogi on todella köyhää, jos keskustelu on pelkkää toisen solvaamista, nimittelyä ja haistattelua. Valitettavasti kielen köyhyys on pesiytynyt niin aikuisten kuin lastenkin suuhun.

Tuntuu siltä, että mitä ilkeämmän tai järjettömämmän hokeman, sanonnan tai ilmauksen joku keksii, niin sitä enemmän sitä käytetään.

Kun uusi ilmaus poikkeaa normaalista merkityksestään, sen kiinnostavampi ja houkuttelevampi se on. Niin sanonta jää elämään. Hokemaa hoetaan jonkun aikaa, kunnes sen käyttö laantuu tai sen syrjäyttää taas uusi, yleensä vielä entistäkin älyttömämpi hokema.

Olen huolissani suomen kielen köyhtymisestä. Mitä enemmän erikoisia ilmauksia käytetään, sitä enemmän niihin totutaan ja turrutaan. Näin on käynyt mm. v-alkuiselle sanalle, jota kaikenikäiset tuntuvat hokevan koko ajan. Siitä on tullut arkipuheeseen hyvin tavallinen täytesana, jota puhuja itsekin ei edes huomaa käyttävänsä.

Mitään lisävoimaa tuon sanan viljeleminen ei kuitenkaan puheeseen tuo, päinvastoin. Seuraavan kerran, kun kuulen jonkun sitä v-alkuisia hokevan, voisinkin sanoa hänelle, että sinun kieli on jäänyt kyllä nyt pahasti bussin alle. Mutta älä huoli, kyllä se kieli siitä toipuu ja opit puhumaan vielä ihan uudella tavalla, jos vain annat sille mahdollisuuden.

Riitta Yrjänä





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

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

Parker Store **WOIKOSKI**

Ostetaan traktorit!
Kaikenkuntoiset / -merkkiset!
Myös maanrakennus- / maatalouskoneet / kuorma-autot
p. 040 507 6406

Varma näkijä
0700-510 10
hinta 2,23€ /min +pvm



Ostetaan henkilö- ja paketti- autoja - tarjoa omaasi, myös loppuvelan lunastus.

Luotettavaa ajoneuvojen myyntiä, ostoa ja vaihtokauppaa vuosien kokemuksella.

Aijälänkatu 3, Lahti, 040 7000 059, autosihlman@gmail.com

Seuraava numero 21.3.2025



- myynti - huollot - varaosat
- ilmastoinninhuollot - kolarikorjaukset **ISUZU**



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

AUTOHUOLTO express SERVICE OY

Ajoneuvojen huollot ja korjaukset yli 35 vuoden kokemuksella!

Henkilö-, paketti- ja asuntoautojen:

- Huollot sekä korjaukset
- Katsastuspalvelut
- Päästömittaukset
- Ilmastointihuollot
- Rengastyöt
- Auraskulmien säädöt
- Automaattivaihteiston öljynvaihdot
- Ym. alan palvelut

express-service.fi
Kukkonkoivun teollisuusalue
Jyrkänmäentie 4 15880 Hollola
0500 955614 tai 03-7853313
Info@express-service.fi



Periaatteita ja tärkeitä lauseita

Elämä on hyvin rasittavaa, jos jokaista ratkaisua pitää miettiä perin pohjin. Monet päätökset syntyvät helposti ja oikein, kun noudattaa periaatteita. Minulla on erilaisten tilanteiden varalle kymmeniä ”lauseita” muistissa. Otan jonkin lauseen käyttöön, kun sopiva tilanne sattuu kohdalle.

Viisas lause, viisas ajatus

Yksi suosikkini, melkein joka päivä käyttökelpoinen lause: Erehtyminen on inhimillistä, Errare humanum est. Se lohduttaa ja keventää virheen tekemisen kuormaa. Antiikin roomalaiset olivat mestareita viisaiden lauseiden keksimisessä, ja he onnistuivat tiivistämään ison merkityksen pariin sanaan. Periaatteiksi nimittämäni lauseet voivat kuvata arkisia menettelytapoja, joista ihminen on tehnyt itseä koskevan pitävän päätöksen. Otan yhden periaatteellisen lauseen esimerkiksi: En ikinä ota pikavippejä. Melkein samaa tarkoittaa: Varon tekemästä hankintoja osamaksuilla.

Viisaus kateissa

Yli varojensa elämistä ovat harrastaneet Suomen val-

tio ja kansalaiset. Valtion velkaantumisen pakollinen loppu tulee olemaan kaikille kamalaa. Nyt vaalit ovat tulossa, ja jotkut puolueet houkuttelevat äänestäjiä kannattamaan velkaantumisen lisäämistä. Kamalaa. Maksuhäiriöitä eli maksujensa laiminlyöntejä on 370 000 suomalaisella. Vähiten maksuhäiriöisiä on Ahvenanmaalla ja eniten – ikävä sanoa – Päijät-Hämeessä. Lahden Seudun Uutiset ei ainakaan ole lisännyt maksuhäiriöisten lukumäärää maakunnassa. Maksuhäiriöt rekisteröidään ja niillä on ihmisen elämään laaja-alaisia kielteisiä vaikutuksia. Luottokortin menetyksen hankaloittaa elämää, kun rahan käyttäminen maksuvälineenä vähenee. Vuokra-asunnon saaminen tyssä luottotietojen selvitykseen. Ja niin edelleen!

Henkistä haistaa

Lääkärinä olen hoitanut useita epätoivoisia ihmisiä, jotka eivät aikoinaan ymmärtäneet maksuhäiriön vaikutuksia. Televisiomainoksia katsoessa ihan oksettaa, kun ihmisille tyrkytetään ihanaa lomamatkaa, joka maksetaan luotolla. Aurinko paistaa, ja

hauskaa on. Sitten on pitkälti ikävyyttä edessä. Pahimpia ovat syöksykierreet, joihin ihminen joutuu kun maksaa vippejä uusilla vipeillä.

Lääkereseptin kirjoittamisen sijaan olen koettanut keskustella potilaan mahdollisista keinoista elämänhallinnan palauttamiseksi. Lääkärin ei pidä moittia potilasta, mutta mielessäni olen ajatellut, että kyllä on turhaan ihminen saattanut itsensä näin pahaan jamaan. Tyhmää!

Jos ette kerro kenellekään, paljastan, että jonkun kerran olen rahattomalle potilaalle antanut rahaa bussimatkaan tai muuhun ihan välttämättömään. Näin lääkäri ei saa tehdä.

Periaatelauseita riittää

Omia, minulle neuvoa antavia lauseita on paljon. Elämän varrella kymmeniä lauseita on kertynyt viisauksien varastooni. Toivon itse kunkin keräävän omia hyviä lauseita, joista saa apua. Tässä muutamia lauseitani, jotka ovat kenen tahansa napattavissa.

Hyvät asiat ovat olemassa,

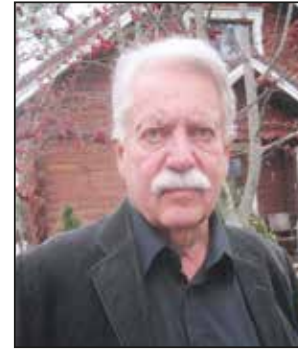
vain, jos ne huomaa. Käyttö: Tuntuu, että on ainoastaan huonoja asioita.

Mikä tahansa on enemmän kuin ei mitään. Käyttö: Tuntuu, että mää en pysty mihkään.

Otetaan aikalisä. Käyttö: Kaikki on solmussa, ja pitää pysähtyä ajattelemaan.

Äly on hyvä ominaisuus, jos sitä käyttää. Käyttö: On sulla älliä. Käytä sitä nyssitte!

*Jyrki Joensuu
Vanhuspsykiatrian
ylilääkäri emeritus*



Lahden kumppanuuspöytiin haetaan asukkaita ja eri yhteisöjen edustajia uudelle toimintakaudelle

Lahti hakee kumppaneiksi yhteistyökykyisiä lahtelaisia, jotka ovat kiinnostuneita kehittämään kaupunkia ja omaa asuinalueitaan sekä vahvistamaan paikallistoimintaa, yhdessä tekemistä ja vaikuttamista.

Lahden kaupunki perusti vuonna 2021 neljä alueellista, toiminnallista kumppanuuspöytä vahvistamaan alueellista yhteistyötä ja yhteisöllisyyttä sekä edistämään asukkaiden vaikuttamismahdollisuuksia ja osallistumista kaupungin kehittämiseen. Kumppanuuspöytien alueisiin voi tutustua kaupungin karttapalvelussa.

Jäsenhaku seuraavalle kaksivuotiskaudelle (1.6.2025–31.5.2027) on käynnistynyt ja päättyy 31. maaliskuuta. Hakulomake on avoimena hakuajana kaupungin verk-

kosivulla lahti.fi/kumppanuuspoydat.

Kumppanuuspöytien jäseniksi etsitään yli 13-vuotiaita kaupunkilaisia, jotka haluavat tehdä yhdessä asukkaidensa näköistä kaupunkia. Pöytiin haetaan jäseniä myös lahtelaisten oppilaitosten, yhdistysten, seurakuntien, yritysten ja yhteisöjen edustajista sekä nuorisovaltuustosta. Jäsenpaikat ovat henkilökohtaisia huolimatta siitä edustaako jäsen jotain yhteisöä. Yhteisöjen ja toimijoiden edustajat voivat hakea pöytänsä, jonka alueella yhteisö pääsääntöisesti toimii. Idearikasta asennetta ja halua sitoutua toimintaan

Kuhunkin kumppanuuspöytään valitaan 20 jäsentä. Jäsenistöjen valinnoissa huomioidaan asuinalueiden edustus, yhteisöjen edustus-

sellisuus, ikä- ja sukupuolijakauma, jäsenistön monipuolisuus sekä hakijan perustelut. Kaupunginhallitus päättää jäsenistöistä kesäkuussa.

Kumppanuuspöydät edistävät paikallista toimintaa esimerkiksi tukemalla alueensa tapahtumia ja yhteisöjen tempauksia, lisäämällä vuoropuhelua Kerro Pois! -keskusteluilla sekä vaikuttavat alueidensa kehittämiseen. Ne voivat antaa lausuntoja ja kannanottoja omaa aluettaan koskevasta merkittävistä suunnitelmista, tehdä esityksiä oman alueensa palveluiden kehittämiseksi sekä ottaa kantaa palveluiden toimivuuteen. Kumppanuuspöydät tukevat alueen yhteisöllisyyttä ja viihtyisyyttä järjestämällä tapahtumia myös itse tai yhteistyössä alueen muiden toimijoiden kanssa.

Asukkaiden lähivaikuttamisen vuosi 2024

Kumppanuuspöydät toimivat viime vuonna aktiivisesti alueilla ja osallistuivat eri tavoin kaupungin kehittämiseen.

- 33 järjestettyä tapahtumaa eri puolilla kaupunkia
- noin 5700 osallistujaa tapahtumissa
- 10 järjestettyä Kerro Pois! -tilaisuutta
- 18 annettua lausuntoa tai kannanottoa

Alueet ja pöydät ovat erilaisia, joten painopisteet ja tarpeet ovat erilaisia. Yhteistä kaikille kumppanuuspöydille on halu vahvistaa lahtelaisten mahdollisuuksia vaikuttaa sekä edistää vuoropuhelua, yhteisöllisyyttä ja hyvinvointia. Yhteisiä tempauksia ja tapahtumia olivat muun muassa Lahen synttärät, Älä ragee -nuorisotapahtuma, alueellinen haaste pyöräilyn Kilo-metrikisassa sekä perheiden puistoruokailujen ja Lahen lavalla lauletaan -tapahtumien tukeminen.

Kysy kumppanuuspöydistä

Kiinnostaako paikallistoiminta ja vaikuttaminen? -verkkoinfo kumppanuuspöydistä järjestetään keskiviikkona 12.3. klo 17.00–17.45 (Teams). Tilaisuudessa voi tulla kysymään kumppanuuspöydistä ja tutustumaan toimintaan. Teams-linkki tilaisuuteen on osoitteessa OmaLahti.fi. Mukana tilaisuudessa on kumppanuuspöytien koordinaattoreita ja kumppanuuspöytien nykyisiä jäseniä.



Ensimmäisenä ja ainoana Suomessa
Lantionpohjan kipujen ja erektiohäiriöiden hoitoklinikka

- Hoitoprotokolla suunnitellaan yksilöllisesti
- Hoitometelminä solutason uudisrakentavat ja kipua lievittävät teknologiat
- Focus Shockwave (ESWT)
- Magnetolith (EMTT)

VARAA ROHKEASTI
OMA AIKASI 040 418 4132
WWW.KRANIOFYSIO.COM

KranioFysio
Vapaudenkatu 4 A 1, LAHTI

Palvelut

- Siivous • Ikkunanpesu • Ruoanlaittaminen
- Piha- ja puutarhatyöt
- Lumen kolaus ja hiekoitus • Asiointiapu
- Suihkussa ja saunomisessa avustaminen

Hinta on **38€/tunti** ja sisältää alv.

Yhteystiedot ja ajanvaraukset:
044 246 5506 tai
sipeliuskotipalvelu@gmail.com

Ammatitaidolla 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

VARAA OMA VAALI-ILMOITUS

Lahden Seudun Uutisista

Vaalilehdet ilmestyvät 7.3, 21.3 ja 4.4.2025
Varaa oma paikkasi ajoissa!
lisätietoja
niina.ojansivu@lahdenseudun uutiset.com

Hehkua ja Herkuja – Naistenpäivä Hämeenkoskella

Hämeenkosken 18 yrittäjänaista ovat jälleen yhdistyneet voimansa, ja viikonloppuna järjestetään jo kolmas Naistenpäivän tapahtuma. Pääsin mukaan kokoukseen aistimaan tunnelmaa – ja kylällä siellä riitti intoa ja ideoita! Koskikartanon yläkerran täytti iloinen puheensorina ja käsinkosketeltava innostus.

Tapahtuman idean synnyttivät aikanaan ajatukset siitä, että kylälle pitää saada jotain kaunista ja kivaa. Sen taustalla ovat Hollolan vuoden nuori yrittäjä Sini Anttila (Sinis Hius) ja Heli Jokivuori (Heliä Kukka- ja Hautauspalvelu), jotka halusivat luoda tapahtuman, jossa on kauniita kukkia ja upeita kampauksia – ja jossa yhteisöllisyys, hyvinvointi ja elämykset yhdistyvät.

Mitä tänä vuonna on luvassa?

Tapahtumassa pääsee herkuttelemaan runsaalla kakubuffetilla, joka tarjoaa makuelämyksiä moneen makuun. Kakkubuffetin toteuttaa Kosken Seurala, ja

se on jaettu kahteen kattaukseen: klo 12–14 ja 14–16. Erityisruokavaliot on myös huomioitu.

Ohjelmassa on lisäksi kevään muotinäytös, jossa Hämeenkosken VPK:n upeat naismallit esittelevät tulevan sesongin trendejä. Musiikista vastaa Stefan Andersén, ja paikalliset yrittäjät esittelevät inspiroivia tuotteitaan.

Tarjolla on laaja kattaus vaatteita, kenkiä, laukkuja, kukkia, kampauksia, kalevalaista jäsenkorjausta ja hyvinvointipalveluja. Lisäksi voit hemmotella itseäsi esimerkiksi lempeällä hieronnalla. Tunnelmaa lisää mystinen Las Vegas -onnenpyörä, jonka salaisuudet paljastuvat vasta paikan päällä – luvassa on kuitenkin upeita palkintoja ja jotain täysin odottamatonta.

Tapahtuman ytimessä on yhteisöllisyys ja toistensa tukeminen – yhdessä saa enemmän, sekä kokemuksia että voimaa!

Teksti ja kuva: Niina Ojansivu

NIINAN NIKSIT

Niina Ojansivu
Keittiöpäällikkö



Uunimunakas kylmäsavulohesta

Aamiainen kaipaa silloin tällöin vaihtelua. Vaikka puuro onkin kovin hyvää, välillä – etenkin viikonloppuisin – tekee mieli jotakin muuta ja hieman arjesta poikkeavaa. Myöhäisempään aamuun tai kevyeksi lounaaksi munakas on oiva valinta: se on täyttävä ja proteiinipitoinen, joten sillä jaksaa pitkälle päivään.

Uunimunakas kylmäsavulohesta

8 kananmunaa
2 dl ruokakerma
1/2 tl suolaa
1/2 tl mustapippuria
150 g kylmäsavulohta
100 g juustoraastetta
100 g kirsikkatomaatteja

Voitele uunivuoka (20 x 20 cm) tai neljä pienempää uuninkestävää annoskulloa. Laita kylmäsavulohti, juustoraaste ja halkaistut kirsikkatomaatit voideltuun uunivuokaan. Kaada päälle kananmuna-kermaseos.

Vatkaa kananmunien rakenne rikki kulhossa ja lisää joukkoon ruokakerma. Mausta seos suolalla ja mustapippurilla.

Paista uunimunakasta 200-asteisessa uunissa noin 30 minuuttia.



Focus shockwave (ESWT) ja Magnetolith (EMTT) hyödyntävät solutasolla aktivoivaa hoitoteknologiaa

Olen Johanna Lindqvist fysioterapeutti ja eläinlääkintähoitaja. Solutason teknologioihin olen tutustunut ensimmäisenä Focus Shockwave iskuaaliteknoologiaan ja viimeisempänä Magnetolith magneettikenttähoitolaitteen sähköiseen energiiteknoologiaan. Klinikani on Suomessa ensimmäinen ja ainoa, joka tarjoaa edellä mainituilla teknologioilla monimuotoista solutasolla aktivoivaa kudosten uudisrakennuksen apua niin ihmisille kuin eläimillekin. Klinikani sijaitsee Lahden keskustassa.

ESWT teknologia toimii korkealla energialla iskuäänialalla, joka lävistää kudokset tehokkaasti ja pehmeästi. Hoito ei aiheuta kudosvaurioita. Tämä energia-aalto kulkee ääntä nopeammin. Iskuri on hyvin tarkkarajainen ja iskee keskitetysti, jopa 12,5 cm syvyyteen asti sa-

vuttaen turvallisesti syväinkin kudoksia. Hoitoon ei liity haittavaikutuksia. Hoito ei kuumenna kudoksia, eikä hoidossa ole mitään tekemistä sähköisen energian kanssa. Korkeaenerginen ääniaalto tuottaa solukalvoille biologisia ja kemiallisia prosesseja, jossa solut muuttavat ääniaallon energian ja ärsykkeet sähköisiksi tai kemiallisiksi signaaleiksi. Tapahtumaa voidaan kutsua myös solufysiologian aktivaatioksi, joka aktivoi mm. kantasolujen tuotantoa ja vaikuttaa siten kudosten uudisrakennukseen solutasolta käsin. Hoitomenetelmä laskee kudosten tulehdustekijöitä ja toimii siten tulehduksia lievittävänä pitkäaikaisena hoitomuotona.

ESWT:n ääniaallon korkean energian energia-aalto parantaa solujen hapensaantia ja verenkiertoa hoitoalueella. Hoidolla on välittömästi kipua lievittäviä vaikutuksia.

Hoitomenetelmä häiritsee kipusignaaleja niiden matkalla aivoihin, mikä johtaa vähentyneeseen kiputunteeseen ja vähentyneeseen hermokudoksessa tapahtuvaan ärsytykseen.

Magnetolith eli EMTT (kehonulkoinen magnetotransduktioterapia) teknologia perustuu sähköiseen korkeataajuisen magneettikentän (100-300kHz) energiaan, joka kohdennetaan laajalle hoitoalueelle ulottuen aina 18,5 cm syvyyteen asti. Sähkömagneettiset pulssit kehittäävät kudoksiin heikon sähkövirran, joka vaikuttaa solutason, hermoston, aineenvaihdunnan ja verenkierron aktivoitumiseen. Tämä solutason teknologia vaikuttaa samoin kuin ESWT teknologia. EMTT aktivoi kudosten uudisrakennusta ja se voidaan antaa kivuttomasti sekä voi olla vaihtoehtoinen menetelmä kirurgiselle operatiol-

le tai operaation jälkeiseen kuntoutukseen. EMTT solutason teknologia vaikuttaa laajemmalle ja syvemmälle hoidettavalle alueelle kuin ESWT teknologia.

EMTT teknologian vaikutus on tehokas kroonisissa oireistoissa. Hyviä tuloksia on tullut mm. nivelten, jänteiden, luuston ja lihasten hoidoissa. Hoidot lievittävät eritoten hermoperäisiä ja luuperäisiä kiputiloja. Korkeataajuisen magneettikenttä hoitaa tehokkaasti uudisrakentaa kudoksia ja aktivoi kantasolutuotantoa. Hoitomenetelmä ei kuumenna kudoksia ja toimii ilman sivuvaikutuksia. ESWT ja EMTT solutason hoitomenetelmät tukevat ja tehostavat vahvasti toistensa samankaltaisia hoitovaikutuksia.

Fysioterapeutti ja Eläinlääkintähoitaja Johanna Lindqvist



Vasemmalla Magnetolith (EMTT) ja oikealla Focus Shockwave (ESWT) hoitolaiteiden hoitoa antavat hoitopäät.



kuvassa hoidetaan Magnetolith (EMTT) hoitolaiteella. Hoito soveltuu hyvin myös koiralle nivelrikkokipujen lievitykseen, luummurtumien luutumisen tehostamiseen, lihasvähädyksen tai jännevammojen tehostettuun hoitoon.



PARTURI-KAMPAAMO LEILA SALONEN
Hiustenleikkaus 15-20 €
Kanervakatu 2, 15850 Lahti (Pirttiharju)
Puh. 03-7531 511, GSM 0400-493 048
Sim SENSITIVE

FALCK SERVICE OY AB
LOVIISA OSTETAAN HAKEPUUTA
www.falckservice.fi
040 029 7778 Patrik Falck
ENERGIAPUUKAUPPA 20 vuotta

SUBARUSI MYY JA HUOLTAAN AUTO SORSA
HUOLLOT, VARAOSAT, ILMASTOINTIHUOLLOT JA KORIKORJAUKSET
Subaru myynti, huolto ja varaosat
Tehtaankatu 6, 11710 Riihimäki
puh. (019) 268 0800
Automyynti ma-pe klo 9-17, la 10-14
Huolto ja varaosat ma-pe klo 8-17
www.autosorsa.fi



Nyt ensimmäisen
kuukauden vastike

0€

*Etu koskee 17.2.-31.3.2025 aikana
heti vapaaseen asokotiin tehtyä
uutta asumisoikeussopimusta.
Käyttökorvaukset kuten vesi- ja
autopaikkamaksut maksetaan
normaalisti.

Etsitkö uutta kotia?

Säästä asumiskustannuksissa ja hyödynnä kampanjaetumme: tarjoamme nyt kaikkiin heti vapaisiin asumisoikeuskoteihin ensimmäisen kuukauden vastikkeen veloituksetta*.

► **Katso asunnot:** asuntosaitio.fi/heti-vapaa

Onnella on osoite.  **asuntosaitio**

**Suuri vaalilehti 4.4.2025
vaaliehdokas varaa paikkasi viimeistään nyt!**

Alansa Osaajat

Apteekki

Tervetuloa!

**APIILA
APTEEKKI**

Apila Apteekki, Prisma Laune

Palvelemme ma-pe 8.30-19.00, la 8.30-16.00 su 12.00-16.00

Puh. 03 876 220 www.apilaapteekki.fi

Kotityöpalvelu

Alina

Kotisiivoukset
laatutakuulla!

40€/h

🏠 Tilaa ilmainen kartoituskäynti!

☎️ 044 455 6930

Meiltä saat
kotitalousvähennyksen -35%.

Muuttopalvelu

ALLWORKS

EDULLISET MUUTOT JA
KODIN PALVELUT

ALLWORKS.COM

PUH. 03-734 5008

Autoala

Vetokoukku Lahti

www.vetokoukku.fi

puh. 044 248 7929

Kuulohuolto

Acustico

kuulopalvelut

- Kuulontutkimukset
- Kuulokojeet ja tarvikkeet
- Kuulon apuvälineet
- Kuulonsuojaimet

Aleksanterinkatu 34 Lahti
0503540014
www.acustico.fi

Ompelukoneita

**LAATUKONEET EDULLISESTI
MYynti - HUOLTO - KORJAUS
KAIKKI MERKIT**

PFAFF SINGER
Husqvarna JUKI baby lock
BERNINA brother elna

TORIN OMPELUKONE

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

Hieronta

Tervetuloa hierontaan!

Vaivaako selkä-niska-hartiaseudun kivut?

Hannu Toivakka

0400 842 607

- hieronta
- osteopaattinen mobilisointi
- hermoratahieronta
- tutkiminen ja testaus

Rautatienkatu 19 B, 3. krs, huone 35, 15110 Lahti

**Seuraava lehti ilmestyy
viikolla 12
21.3.2025
Varaa paikkasi ajoissa**

Parturi-Kampaamo

Parturi-kampaamo - enemmän kuin hiustenleikkaus!

Kuitu- ja aitohiusperuukit (myös maksusitoumuksella), lisäkkeet
Hiusjuuritutkimukset ja hiuspohjanhoidot
Bemer-hoidot ja Bemer SLT-valoterapia

Varaa aikasi timma ajanvaraksella
tai soita **03-7818177**
Rautatienkatu 14, Lahti
www.lahdenhiusklinikka.fi

 **Lahden
hiusklinikka**

Hyvinvointi

**HYVINVOINTIA JA
RYHMÄLIHUNTAA
VILLÄHTEELLÄ.**

ENERGIACLINIKKA.FI

Hyvinvointia kehoosi tuoksi

- KLASSINEN HIERONTA
- ENERGIAHOIDOT
- HEMMOTTELUHOIDOT
- RYHMÄLIHUNTATUNNIT
- BEMER & NEUROSONIC

p. 045 7838 6654
YRITYSKESKUS KORI




Leipomo



Leipomo Metsäkukka

Leipomo Metsäkukka
Mestarinkatu 10
15800 Lahti
p. 040 55 33 270
leipomo@metsakukka.fi

Noutomyymälä avoinna ke-pe 7-11, la 8-10.
Mestarinkatu 10, 15800 Lahti. Tervetuloa!
Tuotteet saatavilla myös lahden alueen K kauppoista.

Rakennusala

 **Tempotec Oy**

**MAANRAKENNUS JA
NOSTOPALVELUT**

Teemu Siren 040 750 5922 | www.tempotec.fi

