

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



TORIN WANHA HAUTAUSTOIMISTO
Vapaudenkatu 2, Lahti
Puh. 0440 77 11 22

OSTAMME KULTAA & HOPEAA

- VAIHDA KULTA RAHAKSI HETI
- TEE KORUTILAUKSET & TEETÄ CUSTOM-TYÖT
- VINTAGE KORU LÖYDÖT
- TIMANTTI HAMPAASEEN 045 804 7300
- SIJOITUSHARKOT
- SOVI TAPAAMINEN LAHTEN VAPARI 2 LH39



TAIVASKULTA
PELICANSIEN VIRALLINEN YHTEISTYÖ KUMPPANI
REILUA KULTAKAUPPAA

Lahden Seudun Uutiset

4 / 2026
Viikko 10

Paikallisesti sinun. Joka toinen viikko. Hämeenkoski, Heinola, Hollola, Kärkölä, Lahti, Nastola, Orimattila ja Vääksy.

COMPANÍA
KAARI & RONI
MARTIN

Lavalla: Pekko Käppi
Roni Martin
Kaari Martin
Ali Saad

goes
ROOTS

saapuu Lahden Pikkuteatteriin!

12.3.2026 klo 18.30
Pikkuteatteri, Lahti

Liput: lippu.fi tai
ovelta 20 / 15 / 5 €

Lue lisää ja katso muut
esityspaikkakunnat:
compania.fi/roots

Tule kokemaan *Compañía Kaari & Roni Martin goes Roots*, jossa eri musiikkiperinteet ja -tyylit kohtaavat suomalaisen jouhikon ja flamencon rytmit!





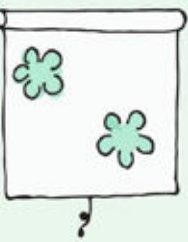
liukuovien aatelia
STIRPE
www.stirpe.com

KEITTIÖASIAANTUNTIJASI
SOITA HETI! JUSSI MELKKO
040 541 1070
www.jussi-melkko.com
ILMAINEN
SUUNNITTELUPALVELU!!!
MUISTA KOTITALOUSVÄHENNYS



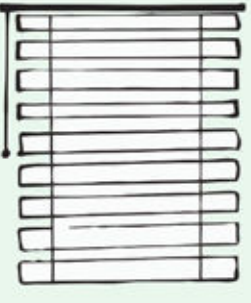
HOLLOLAN
VANHIN HAUTAUSTOIMISTO
Hautausjärjestelyjä yli 40 vuoden kokemuksella
HOLLOLA · KÄRKÖLÄ · HÄMEENKOSKI · LAHTI
ORIMATTILA · NASTOLA
Kaikki hautaukseen liittyvät järjestelyt henkilökohtaisesti ja ammattitaidolla.
Meiltä saat perunkirjoituksen ja hautakiven suunnittelun yksilöllisesti
KIVILÄHDE
1989
SUOMEN HAUTAUSTOIMISTOJEN LIITON-JÄSENLIIKE
Hollolan kukka ja hautauspalvelu
ma-pe 9-18 • la-su 9-17
hollolankukka.fi • (03) 780 2701
KESKUSKATU 8





Kaihdin ja Palvelu
0400 624 533 03 7511 781
Vesijärvenkatu 17, 15140 Lahti

Sälekaihtimet
Rullaverhot
Lamelliverhot
Markiisit
Visor vekkiiverhot



Korjaus / varaosat
Myynti
Asennus
Mittaus



HUOMIO

Ostamme,
myymme ja
vaihdamme
viikko-osakkeita ja
villas-osakkeita!

Soita:
045 720 0860

Tai jätä yhteydenotto-
pyyntö nettisivuillamme

LOMA-SUOMI OY
www.loma-suomi.fi

PÄÄKIRJOITUS

Kohti kevättä

Ensimmäiset kevätkylvöt on taas laitettu ikkunalle itämään. Chiliä ja kukkia nyt, myöhemmin tomaattia, kurkkua ja lisää kukkia. Joka vuosi tähän hurauttaa. Ikkunalaudat ja lipaston päälliset täyttyvät pienistä purkeista, ja innolla käy katsomassa, miten hennot alut vahvistuvat ja kasvavat kohti valoa. Joskus eivät kasva, ja silloin turvautaan ammattilaisten taimiin. Sitähän kevät on, uuden alkua ja yritystä, vaikka kaikki ei aina onnistuisikaan.

Taimissa on jotain lohdulista. Ne eivät kiirehdi. Ne kasvavat omaa tahtiaan ja kurkottavat valoa kohti. Ehkä mekin voisimme ottaa niistä mallia. Kaiken ei tarvitse tapahtua heti. Välillä riittää, että juurtuu rauhassa.

Viime viikolla saatiin kunnon muistutus sään voimasta. Ensin parikymmentä senttiä lunta kerralla, sitten vesisade, joka viimeisteli liukkauden teille. Pienessä kylässä oppii, ettei tie aina ole parhaassa kunnossa. Kun ajaa pelijäistä tietä liki kymmenen kilometriä lihakset jännittyneinä, ehtii miettiä, onko ihan pakko lähteä mihinkään. Keskustelupalstoilla tois-

tui sama sävy, ei aurata tarpeeksi nopeasti, bussit eivät kulje, tätäkö ne säästöt ovat. Silti uskon, että kaikki mahdollinen kalusto oli liikkeellä ympäri vuorokauden. Aamulla aurattu tie oli iltapäivällä taas tukossa. Meillä kaikilla on kiire, ja juuri se oma tie tuntuu aina olevan se viimeinen.

Ehkä kevät voisi tuoda mukanaan myös hitusen armollisuutta. Kaikkea ei tarvitse ehtiä. Töihin ja kouluun on mentävä, mutta voisiko yhden harrastuskerran jättää väliin, jos keli on oikeasti vaarallinen. Voisiko joskus hyväksyä, että luonto määrää tahdin.

Samaan aikaan toisaalla maailmassa, New Yorkissa, iloittiin runsaasta lumisateesta. Central Park täyttyi ihmisistä, jotka rakensivat lumiukkoja ja lasivat makeä hymy kasvoiltaan. Siellä lumi pysäyttää arjen, sulkee koulut ja tuo varotoimia. Meillä se on osa talvea. Silti voisimme joskus katsoa sitä lapsen silmin ja nähdä hetken seikkailuna, emme vain vaivana.

Nyt kevät tekee tuloaan. Aurinko lämmittää ja räys-

täistä tippuu vesi. Sulava lumi tekee puroja, aivan kuten lapsuudessa. Muis-tatteko, kun kevätvedet juoksivat ojissa ja niihin laitettiin kaarnanpaloja matkaan. Äiti käski pitää saappaat jalassa, mutta tennarit sujahtivat salaa jalkoihin. Kura roiskui, varpaat kastuivat ja joskus vilustuttiinkin. Silti se oli kevään merkki, ensimmäi-nen vapauden tunne pitkän talven jälkeen.

Nykyään tennareilla kuljetaan ympäri vuoden, mutta kevään valo tekee silti saman kuin ennenkin. Se herättää. Se saa avaamaan ikkunan, pyyhkimään pölyt terassikalusteista ja suunnittelemaan tulevaa. Piha-piirissä huomaa ensimmäiset lintujen äänet, ja mieli kevenee huomaamatta.

Ensi viikonloppuna yksi kevään merkeistä kokoaa väkeä yhteen, kun Salpaus-selän kisat tuo tunnelman Lahteen. Lippuja ei ehkä ole vielä hankittu, mutta jo ajatus stadionin äänistä, suksien suhahduksesta ja yhteisestä kannustuksesta lämmittää. Kisamakkara kädessä ja höyryävä kahvi toisessa on osa perinnettä. Nuorena stadionilla seurattu ampumahiihto on jäänyt

mieleen erityisesti. Toivotaan, että vielä joskus nekin kisat palaavat Lahteen. Kevät on myös yhteisöllisyyttä. Sitä, että istutaan puistonpenkille voileivän ja termarikahvin kanssa. Vaihdetaan pari sanaa tutun tai tuntemattoman kanssa. Laitetaan kuva someen, ei näyttämisen vuoksi, vaan muistutukseksi itselle, että tässä hetkessä on jotain hyvää.

Voimmeko me ihmisetkin syntyä keväisin uudestaan. Ravistella talven pimeyden niskasta ja jättää turhan nurinan. Ehkä voimme. Ainakin voimme yrittää, aivan kuten ne pienet taimet ikkunalaudalla.

Päätoimittaja
Niina Ojansivu



Lauantain toivotut 90 vuotta – Seppo Hovi, Mari Palo ja Hannu Lehtonen juhlistavat rakastettua radioperinnettä

Seppo Hovi on suomalainen pianisti, kapellimestari, televisiojuontaja ja musiikkineuvos, joka on tehnyt pitkän ja monipuolisen uran musiikin parissa. Nyt hän on mukana juhlistamassa Lauantain toivottujen 90-vuotista taivalta pianistina ja tarinankertojana.

Lauantain toivotut on Suomen pitkäikäisin yhtäjaksoisesti lähetetty musiikkiohjelma. Se on kulkenut mukana suomalaistekniikassa jo vuodesta 1935 lähtien ja koonnut sukupolvia radion äärelle. – Olen syntynyt vuonna 1946 ja muistan jo 1950-luvun alusta, kuinka radio oli aina päällä, kun Lauantain toivotut tuli. Se oli koko kansan ohjelma. Kaikki ikäluokat ja sosiaaliluokat kuuntelivat sitä yhdessä, Hovi kertoo. Monille ohjelma rytmitti lauantaita: siivous, leipominen ja saunominen ajoitettiin niin, ettei yksikään minuutti mennyt ohi. – Ohjelman kaari oli hieno: kevyestä klassisesta ja isänmaallisista sävelmistä mentiin operetin ja elokuväsävelmien kautta iskelmiin. Lisäksi mukana oli tietokilpailu, jossa koko Suomi oli mukana.

Formaatti on säilynyt – ja juuri siksi se toimii

Hovin mukaan Lauantain

toivotut on yksi Yleisradion onnistuneimmista ohjelmista. – Se ei ole oikeastaan muuttunut. Marraskuusta 1935 lähtien on menty samalla kaavalla, eikä siihen ole tehty suuria muutoksia. Se kertoo paljon.

Ohjelma on hänen mukaansa suunnattu kaikille, jotka pitävät hyvästä melodiasta ja tarinasta. – Kevyestä klassisesta mennään vähitellen kansanomaisempaan ja hieman nuorisomusiikin suuntaan. Mutta ydin pysyy: hyvät sävelmät ja vahvat tarinat.

Ikivihreät
kestävät aikaa

Hovi uskoo, että ohjelman tulevaisuus on turvattu, kun musiikkivalinnat pysyvät laadukkaina. – Kappaleiden täytyy olla ikivihreitä. Sellaisia, jotka uusi sukupolvi löytää uudelleen. Se on tavaltaan pääsykoe ohjelmaan.

Hän vertaa nykypäivän musiikkiteollisuutta kodinkoneisiin. – Nykyään ei aina haluta, että musiikki kestää vuosikymmeniä. Tehdään sellaista, että pitää pian hankkia uutta. Lauantain toivotuissa kuunnellaan samaa tarvittaessa koko elämän ajan.

Konsertissa laulavat
Mari Palo
ja Hannu Lehtonen

Juhlavuoden konsertissa kuullaan sopraano Mari Palon ja tenori Hannu Lehtonen tulkintoja eri vuosikymmenten rakastetuimmista sävelmistä. Pianistina toimii Seppo Hovi. – Valitaan lauluja, jotka sopivat juuri näille laulajille, heidän äänelleen ja persoonalleen. Mutta myös sellaisia, joissa he voivat näyttää monipuolisuutensa. Siksi he ovat mukana – he pystyvät liikkumaan oopperasta iskelmään ja nuorisomusiikkiin asti, Hovi kertoo.



Seppo Hovi.

80 vuotta täynnä – työ jatkuu

Tänä vuonna Hovi juhlii myös omaa merkkipaaluaan täyttäessään 80 vuotta. Hän suhtautuu siihen kiittollisuudella. – Koko elämä on ollut yhtä juhlaa. Olen kiittollinen, että tässä iässä on vielä täysi työllisyys. En tee tätä yksin, vaan yhdessä solistien kanssa. Lopuksi Hovi lähettää kutsun kaikille musiikin ystäville: – Jos viihdytte hyvän melodian, hyvän tarinan ja soivan äänen kanssa, tervetuloa. Meillä on silloin yhteiset päämäärät.

Niina Ojansivu

Lahden väkiluku tammikuun 2026 lopussa 121 992

Tilastokeskuksen ennakkotietojen mukaan Lahden kaupungin väkiluku oli tammikuun 2026 lopussa 121 992. Kaupungin väkiluku kasvoi tammikuussa 102 asukkaalla ja on kasvanut vuoden takaisesta 658 asukkaalla. Lahden väkiluvusta vieraskielisiä oli 13 652 eli noin 11,1 % väkiluvusta. Vieraskielisten määrä kasvoi tammikuussa 2026 yhteensä 125 vieraskielisellä ja suomenkielisten määrä lahdessa väheni 23 asukkaalla. Kuntien välisessä nettomuutossa Lahti oli suurista kaupungeista toiseksi paras vuoden 2026 alussa heti Helsingin jälkeen. Tulo-muuttoja muista kunnista oli 78 enemmän kuin lähtömuuttoja muihin kuntiin. Tammikuun aikana tulomuuttoja Lahteen muista kunnista oli 416 ja lähtömuuttoja Lahdesta oli 338. Viime vuoden tammikuuhun verrattuna tulomuuttoa Lahteen oli 13 enemmän ja lähtömuuttoa Lahdesta oli 67 vähemmän. Kuntien välisessä nettomuutossa tammikuussa 2026 kotimaista kielistä puhuvia oli 49 (62,8 %) ja vieraskielisiä oli 29 (37,2 %). Tammikuussa Lahti sai eniten muuttovoittoa Jyväskylästä (+13), Espoosta (+11), Joutsasta (+11), Heinolasta (+9) ja Lappeenrannasta (+7). Vastaavasti muut-

totappiota Lahti kärsi eniten Helsinkiin (-10), Kouvolaan (-8), Tampereelle (-6) sekä Hollolaan (-5) ja Iittiin (-5). Maahanmuuttoja oli tammikuussa 70 enemmän kuin maastamuuttoja. Tammikuun ennakkotilaston mukaan ulkomailta muutti Lahteen 100 henkeä ja Lahdesta muutti ulkomaille 30 henkeä. Maahanmuuttoja oli 4 enemmän ja maastamuuttoja 16 enemmän kuin edellisvuoden tammikuussa. Vuoden 2026 alusta 27 ukrainalaista pakolaista on saanut kotikunnakseen Lahden. Syntyneitä oli tammikuussa 34 vähemmän kuin kuolleita. Tammikuun 2026 aikana syntyi 88 lasta eli 28 lasta enemmän kuin vastaavana aikana vuonna 2025. Kuolleiden määrä oli 122, mikä on 12 vähemmän kuin vuotta aiemmin. Tarkasteltaessa muuttoliikettä pääasiallisen toiminnan mukaan Lahti sai eniten muuttovoittoa vuoden 2025 tammi-lokakuussa eläkeläisistä (+144), 0-14 -vuotiaista (+64) ja työttömistä (+56) ja menetti eniten työllisiä (-31). Ikäryhmittäin tarkasteltuna Lahti sai vuoden 2025 tammi-lokakuussa eniten muuttovoittoa 0-17-vuotiaista (+125), 65-74-vuotiaista (+89), 45-54-vuotiaista (+61) ja 55-64-vuotiaista (+59) ja kärsi selvästi eniten muuttotappiota 18-24-vuotiaista (-165).

Lähde: Tilastokeskus, Väestötilastopalvelu.



Kirkolliset ilmoitukset

Hollola

Kuolleet Raili Sinikka Hietala 87 v, Irja Maria Sassi 95 v, Terttu Annikki Tuominen 91 v, Irma Anneli Willman 89 v, Terttu Anneli Pekurinen 86 v, Simo Jakob Salmijärvi 86 v, Harri Tapio Ruotsalainen 74 v, Vilho Ilmari Vartiainen 68 v

Hämeenkoski

Kuolleet Liisa Maija Nousjoki 86 v, Irma Maria Laakso 92 v

Kärkölä

Kastetut Liisa Elviira Ollila

Kuolleet Riku Aleksis Järvinen 32 v, Jarmo Hannes Jumppanen 67 v

TÄYDELLINEN KOPIOPALVELU

Skannaukset, tulosteet, canvastaulut, suurtulosteet, kulkulupakortit, paita- ja mukipainatukset omilla kuvilla yms.

KUVA MESTARIT
LAHTI HOLLOLA

Mari Palo - sopraano
Hannu Lehtonen - laulu ja saksofonit
Seppo Hovi - piano ja tarinat

Lauantain toivotut 90 vuotta

Su 29.3.2026 klo 15

Lahden Konserttitalo | Felix Krohn-sali

Liput 30-35 € ennakkoon lippu.fi ja ryhmät korhonen.piiu@gmail.com ja tuntia ennen ovelta

UUTTA ENERGIAA - MAALISKUUN TARJOUKSET!

Tarjoukset voimassa 1.–31.3.2026.

Yrtti.
soppi

OSTA KAKSI
Puhdistamon
120 kapselin
tuotetta, saat
Super D-vitamiini
100ug 60kaps
KAUPAN PÄÄLLE.
(arvo 14,95€)



37⁹⁰
(44,90)



**BIOTEEKKI
OMEGA-3 DUO**

120 kaps
Vahva kalaöljy ylläpitää aivotoimin-
taa, näkökykyä ja sydänterveyttä.

OSTA KAKSI
Bioteekin
Super-sarjan
tuotetta, saat
edullisemmasta
-40%



74⁹⁰
(89,90)



Bio-Qinon Q10 Gold 100 mg
150 + 30 kaps
Energiaa ja pitkäikäisyyttä ubikinonilla.

21⁹⁰
(29,90)

39⁹⁰
(54,90)

HUIPPU-
HINTA!

60 kaps 120 kaps

**Karpalact
Strong**

Karpalon teho-
aineet + maito-
happobakteeri
– virtsateiden hyvinvointiin.



Pohjois-
maalainen
ravintolisäsarja
Nordbo -tutustu
ja osta nyt
-15%

UUTUUS!



Terveystenhoitaja mittaa

**perjantaina 6.3.2026
klo 10 - 17**

Varaa aika etukäteen!

Erittelevä kolesterolitesti 20 €

(ravintoa 8 tuntia ennen mittausta, mutta ei yli 12 tuntia)

Kokonaiskolesterolitesti 10 €

Herkkä CRP 15 €

Verensokeri 5 €

Hemoglobiini 7 €

Verenpaine ilmainen

Yrttisoppi Lahti Karisma

Leikkaa mukaan!

Yrtti.
soppi

Kuukauden tarjous
**-20% yhdestä
normaali-
hintaista
tuotteesta**

Voimassa 30.3.2026.

19⁹⁰
(22,90)

32⁹⁰
(39,90)

**NIVEL-
TEHO
voide**
120 ml

120 +
60 kaps



**Kahden tuotteen ostajalle
otsalampuu kaupan päälle.**

22⁹⁰
(26,90)

**HARMONIA
TriGUT**

60 kaps
Maitohappobakteeri -
jonka tehon tuntee!



19⁹⁵

**VITACELL
Ginkgo Biloba**

60 kaps
Porilainen silmälääkäri suosittelee tätä
tuotetta silmien hyvinvointiin, glaukoo-
ma eli silmänpainetaudin tukihoitoon.



Marina's Lab
vartalokuorinta
+ saippua
hemmottelupaketti
iholle - OSTA KAKSI
tuotetta saa
-20%



Yrttisoppi Karisma Kauppiainkatu 2, 15160 Lahti · ma-pe 10-20, la 10-18, su 12-18 · puh. 044-7651100 · lahti@yrttisoppi.fi · Yrttisoppi.fi



Lääkäri määrää – potilas päättää

Järkevä ihminen hankkii tie-
toa ja apua asiantuntijalta,
kun oma osaaminen ei riitä.
Olen perheessä tehnyt ruokia
yli 50 vuotta. Kotikokin urani
alkuaikoina osaaminen ei
aina riittänyt ja soitin äidilleni
neuvoa pyytäen.

Äitini on kuollut, mutta
hänen asiantuntemuksensa
on jäänyt muistiini. Niin
taidot siirtyvät sukupolvelta
toiselle.

Maalaiskylässä Hämeen-
koskella ihmiset ovat aina
saaneet apua toisiltaan. Neu-
von pyytäminen naapurilta
on ollut helppoa, ja usein se
asiantuntija iloitsi tietäväisen
roolistaan.

Itsehoitoa on myös tieto

Kirjoitin Hyvä Terveys-leh-
teen useita vuosia palstaa
itsehoidosta. Lahden Seudun
Uutisten lukijat ovat huo-
manneet saman pyrkimykseni
tässä lehdessä. Jos sairaan-
hoidon voimavaroja ylei-
sesti ajatellaan, itsehoidon
kehittämisessä on rajattomat
mahdollisuudet.

Itsehoitoon sisältyy myös
kyky suhtautua tilanteeseensa
kun joutuu potilaaksi. Perin-
teisesti käytetään sanontaa
”lääkäri määrää.” Tarkasti
ottaen lääkäri ei määrää mi-
tään, hän ehdottaa vain. Jär-
kevä potilas itse päättää mihin
suostuu. Mutta hän tarvitsee
lääketieteellistä tietämystä
osataksaan ottaa kantaa. Val-
lalla on linja, jonka mukaan
kaikkea pitää hoitaa. Se ei
välttämättä ole potilaan edun

mukaista.

Oikea diagnoosi on perusta

Suuri osa potilaan hoidoista
on yksinkertaisia päätettä-
viä. Jos streptokokkibakteeri
aiheuttaa anginan, ilman
muuta kannattaa saada peni-
silliinikuri. Mutta jos nielu-
tulehdus johtuu viruksesta,
antibiootista ei ole hyötyä.

Tutkimusten ja toimenpi-
teiden hyödyt ja haitat eivät
ole itsestään selviä. Usein on
järkevämpää jättää tutkimus
tekemättä ja hoito antamatta.
Silloin on tärkeää, että lääkäri
tekee oikean diagnoosin ja
osaa selvittää tilanteen ym-
märettävästi potilaalle.

Minua hirvittää nykyinen
käytäntö, joka mukaan pitää
päästä aina äkkiä lääkäriin.
Voi olla potilaan edun mu-
kaista päästä rauhallisesti
huolelliseen tutkimukseen
ja harkittuun hoitoon. Tähän
tähdätään omalääkärijär-
jestelmällä sen lisäksi, että
hoidoista tulisi pitkäjänteisiä.
Päijät-Hämeessä suosiossa
näyttää olevan digittäminen
ja pinnalliset käväisy jollain
hoitohenkilöllä.

Solunsalpaajat – ottaako vai ei

Kun olen julkisesti kertonut,
että sairastan laajalle levin-
nyttä syöpää, olen samalla
päättänyt käyttää tapaustani
syöpäsairauden havainnol-
listamiseen. Pääasia jutussa
en ole minä, vaan toivon

tarjoavani mielenkiintoista
tietoa syöpää sairastaville ja
heidän läheisilleen. Omasta
sairaudesta en ole vaitio-
velvollinen niin kuin potilaita
hoitaessani.

Eturauhasesta alkunsa saa-
nut syöpäni levisi luustossa
ympäriinsä ennen kuin pai-
kallisia oireita ilmaantui.
Voidaan puhua monesta sa-
lamasta kirkkaalta taivaalta.
Etäpesäkkeitä, metastaaseja
on selkärangassa, ristiselässä,
kylkiluissa, lantiossa.

Olen vitsailnut, että ainoa
metastaasivapaa alue minus-
sa on aivot. Käytän niitä sen
kuin kerkeän, esimerkiksi
tämän jutun kirjoittamiseen.

Tavanomaiset hormonihoi-
dot ovat pysäyttäneet syövän
nopean leviämisen. Sivuvai-
kutukset ovat lieviä. Kuuluu
laboratoriotutkimus PSA,
syövän kasvua kuvaavan
prostata spesifisen antigeenin
lukema on pienentynyt. Vä-
symys nivelrikot poislukien
olen aika hyväkuntoinen.

Nyt ollaan mielenkiin-
toisen kysymyksen edessä:
Aloitetaanko solunsalpaajahoi-
dot (”solumyrkyt”) vai
ei? Onkologi, syöpälääkäri
kertasi tutkimustulokseni ja
esitteli mahdollisten hoitojen
vaihtoehtot. Hän ymmärsi
olla tyrmäyttänyt päätöstä
puolestani. Lääkärinä minun
pitää osata päättää.

Hoidon vaihtoehtot

Kun yksinkertaistan syö-
päni hoitoasetelman, se on
tällainen.

Jos aloitetaan lääkkeeksi
solunsalpaajat, syövän kas-
vu pysähtyy, ja elinaikani
pitenee. Haittapuolella ovat
vaivalloiset hoidot ja runsaat,
vakavat sivuvaikutukset.

Jos jatketaan nykyisellä ke-
vyellä hoitolinjalla, lähiaikoi-
na oloni pysyy parempana,
mutta etäpesäkkeet elimistös-
sä kasvavat, ja näköpiirissä
ovat vaikeat oireet. Kuolen
aikaisemmin.

Tein oman päätökseni,
mutta en siitä kerro, koska
en halua vaikuttaa muiden,
samantapaisessa tilanteessa
olevien syöpäpotilaiden rat-
kaisuihin.

Elämän laatu koostuu mo-
nista tekijöistä. Joiden merki-
tys on äärimmäisen yksilöl-
linen. Tietysti loppuvaiheen
tuskat ovat persoonallisu-
udesta riippumattomia. Kun
1970-luvulla sisätaudeilla
hoidin kuolevia potilaita,
ei kukaan joutunut kivusta
kärsimään.

Jyrki Joensuu
Yleislääketieteen ja
psykiatrian erikoislääkäri
Hämeenkoski



Hollolan OSBU on edennyt äänestysvaiheeseen

Kuntalaiset voivat äänestää
60 000 euron määrärahan
käyttökohteista maaliskuun aikana.

Osallistuvan budjetoinnin
ideointivaihe 8.12.2025-
31.1.2026 keräsi Hollolas-
sa yhteensä 73 ehdotusta
kulttuuri-, liikunta- ja il-
mastotekojen toteuttami-
seksi 60 000 euron mää-
rärähdellä. Valmistelutyöryhmä on ar-
vioinut ja valmistellut hel-
mikuun aikana annetuista
ideoista 21 toimenpide-esi-
tystä äänestysvaiheeseen
yhteistyössä nuorisoval-
tuuston kanssa.

Osallistuva budjetointi on
toimintatapa, jossa kunnan
asukkaat pääsevät ideoi-
maan ja äänestämään mää-
rärahan käyttökohteista
yhdestä.

- Ilksemme suurin syy ide-
oiden karsintaperusteeksi
oli se, että ehdotus oli kun-
nan muussa toiminnassa jo
toteutuksessa, eikä näin ol-
len ollut arviointikriteerin
mukainen. Esimerkiksi ul-
kokuntosali kuntakeskuk-
seen on erittäin odotettu,
valmistelutyöryhmän kool-
le kutsumisesta vastannut
osallisuuskoordinaattori
Hanna Ruokamo kertoo.

Äänensä Hollolan osallis-

tuvaan budjetointiin voi antaa
rekisteröitymällä äänestäjäksi
OSBU-sivuston sähköisen
lomakkeen avulla. Rekisteröi-
tymisen jälkeen rekisteröitynyt
sivuston käyttäjä saa omaan
sähköpostiinsa äänestyslinkin.
Äänestää voi yhtä tai useam-
paa ehdotusta. Eniten ääniä
saaneet ehdotukset toteutetaan
vuoden 2026 aikana ja niiden
etenemistä voi seurata kunnan
verkkosivuilla ja sosiaalisissa
mediassa.

Osallistu ja äänestä:

<https://hollola.powerappsportals.com/osallistuva-budjetointi/>



Äänestä 1.3. - 31.3.2026

Runonurkka

ÄLÄ ELÄMÄÄ PELKÄÄ

Älä elämää pelkää,
älä sen kauneutta kiellä.
Suo sen tupaasi tulla
tai jos liettä ei sulla,
sitä vastaan käy tiellä,
älä käännä sille selkää.
Älä haudoille elämää lymyyn kulje:
Ei kuolema sinulta oveaan sulje.
Kuin lintu lennä,
älä viipyen menneen rauniolla
nykyhetkeä häädä.
Suo jääneen jäädä,
suo olleen haudassa olla,
tulevaa koe vastaan mennä.
Ole vapaa, kahleeton tuulen tavoin:
On kuoleman portti aina avoin.
Älä koskaan sano:
"Tämä on iäti minun."
Elon maljasta juovu,
taas siitä, jos tarpeen, kivutta luovu.
On maailman rikkaus sinun,
kun mitään et omakses ano.
Elä pelotta varassa yhden kortin:
Näet aina avoinna kuoleman portin.

Kaarlo Sarkia
(1902-1945)

POLTETTU KUUSSA

Keramiiikkataiteen näyttely
23.1.-15.3.2026



Kuratoiut: Jari Vesterinen

Orimattilan Taidemuseo

Lahdentie 65, Kulttuuritalon 2. krs | Avoinna ke-su 10-16
www.orimattilantaidemuseo.fi

Esillä kotimaista laadukasta taidetta, tunnetut taiteilijat, 500 kohdetta, myös taidelasia, esim. H.Tynell, N. Still, Arabia ym.

JOKIMAAN TAIDETALO

AVOINNA , LA-SU ja TO klo 12 - 17
p. 040 541 6974

Äijälänkatu 3, Lahti, Haltonin risteys

TERVETULOA TINKIMÄÄN!

Lahden Seudun Uutiset
Seuraava numero
viikolla 12/ 2026

Pikkaraista reseptiä

Joko olisi aika myöntää virheet työllisyyden hoidossa?

Kirjoitin 1,5 vuotta sitten kolumnin otsikolla ”Hyvät ja pahat lääkkeet työllisyyteen”. Miten tilanne on muuttunut? Avoimia työpaikkoja oli -24 syksyllä 47 000 ja työttömiä oli 306 000. Vuoden 2025 viimeisellä neljänneksellä avoimia työpaikkoja oli enää noin 22 700. Työttömien määrä oli jopa 346 000 ja työttömyysaste 10,4 %, jolla olemme saaneet EU:n kärkipaikan työttömyydessä. Lääkkeenä työllisyyden korjaamiseen oli tuolloin mm. leikkaukset työttömyys- ja toimeentuloturvaan. Samaan aikaan yritysten toimintaedellytyksiä on heikennetty mm. arvonnalisäveroa suurentamalla. Ei toiminut tuo resepti. Miksi sitten samaa kaavaa toistetaan, vaikka se on ajanut meitä syvemmälle suohon? Eikö ihmisen kuuluisi oppia virheistään?

Tilastoilla homma kuntoon?

Tuntuu, että tämänhetkinen poliittinen johto käyttää kaiken energiansa löytääkseen sen yhden lähteen, jonka luvut voidaan manipuloida näyttämään itselle sopivaa totuutta, sen sijaan, että yrittäisiin korjata tilannetta. Sanotaan, että työlliset ovat lisääntyneet tai että nousukausi on ihan ovella tai kikkaillaan tilastoilla. Mutta tilastotkin näyttävät selvästi, että myös työllisten määrä

on vähentynyt: työllisyysasteen trendiluku on heikentynyt v. -22 lopun huipusta 78,5%:sta v.-26 tammikuun 75,7 %:iin. Tämä vastaa n. 150 000 ihmistä. Kohdistuuko työllisyys tasapuolisesti? Ei. Miesten työttömyys lisääntyy enemmän. Erityisen huolestuttavaa on kuitenkin se, että 15–24-vuotiaiden työttömyys oli tammikuussa jo 23,7 %. Meillä on lisääntyvästi turhautuneita ja syrjäytyneitä nuoria miehiä. Se on aina tiennyt yhteiskunnallisia ongelmia.

Onko jokin asia muuttunut?

Avoimia työpaikkoja on vähemmän kuin 10 vuoteen. Työttömyys suurinta sitten vuoden 2009. Työllisyys pienintä viiteen vuoteen. Määräaikaisten työpaikojen osuus sen sijaan on kasvanut selvästi ja viime vuonna 43 prosenttia avoimista työpaikoista oli määräaikaisia. Eli se vaikutus työelämäheikennyksillä on ollut, ettei enää palkata pysyviä työntekijöitä? Työelämän repaleisuus ja epävarmuus lisääntyvät.

Suomessa eniten työttömiä on Päijät-Hämeessä: 15,7 prosenttia. Valtio rankaisee työttömistä. Mitä pidempään ihminen on ollut työttömänä, sitä enemmän kunta joutuu maksamaan

sakkomaksuja valtiolle. Jo pelkästään Lahti tulee käyttämään useamman kymmenen miljoonaa tähän.

Työttömällä on velvollisuus hakea työpaikkaa 4 kertaa kuussa, tai taas valtio rankaisee ”laiskuudesta” leikkamalla tukia. Mihin tämä on johtanut? Työttömiä on 15 kertaa enemmän kuin työpaikkoja. Jokainen avoin työpaikka johtaa ylettömään määrään hakemuksia ja yritykset eivät voi enää panna työpaikkoja julkiseen hakuun, koska hakemusten käsittely tukkii toiminnan.

Korjaavatko nämä toimet työllisyyden? Eivät tietenkään. Näin romutetaan ihmisten talouden lisäksi kuntien ja yritysten toimintakyky. Voitaitsiinko siis jo lopettaa ideologinen ihmisten nöyryyttäminen? Sanonnan mukaan kuolleen hevosen piiskaaminen ei saa hevosta juoksemaan nopeammin.

Mitä voisimme tehdä?

Tilannetta ei selitä maailmantilanne. Olemme EU:ssa varsin samassa tilanteessa muiden maiden kanssa, mutta kaikilla muilla sekä kansantalous että työllisyys kohentuvat. Matalasuhdanne ja työttömyys on kotimaisen politiikan tuotosta. Söisikö se niin paljon hallituksen itsetuntoa myöntää, että

oman ideologian mukainen politiikka ei toimi ja yritettäisiinkö yhdessä korjata tilanne?

Ihmettelen myös ekonomisteja, jotka toistuvasti povaavat nousukauden alkua. Ei asiat toivomalla korjaannu. Jopa neljannes työntekijöistä on vaarassa uupua. Toistan puolentoista vuoden takaisia reseptejäni. Ihmisille pitää palauttaa usko tulevaisuuteen. Tehdään työelämästä parempi. Luovutaan kilpailuyhteiskunnan äärivaatimuksista. Kohdellaan myös työntekijöitä arvostaen. Viljellään myönteistä mielikuvaa ihmisistä: kun työ on mielekästä, on työntekijäkin hyvä. Työstä saa palkan vastuun mukaan ja palkka yksinään riittää normaaliin elämiseen. Ja etenkin: nuoret pääsevät jo varhaisessa vaiheessa mukaan työelämään -kaikin keinoin.



Harri Pikkarainen ihmistä ja politiikasta kiinnostunut lahtelainen lääkäri

Toni Nieminen oli mäkihypyn tähdenlento

Albertvillen olympiakisoissa tuli mitalisade

MÄKIHYPYPY. Toni Nieminen oli 13-vuotias ja 150 senttinen kiivetessään Lahden suurimpaan hyppymäkeen vuoden 1989 MM-kilpailuissa. Hän ponnisti tuolloin 114 metriä. Se oli puoli metriä pidemmälle kuin kilpailun sen jälkeen voittanut Suomen ja Lahden Jari Puikkonen. Tosin Nieminen lähti hyppäysnä ylemmältä lähtölavalta kuin kisahyppääjät.

MM-kisoja varten hän oli saanut viikon ylimääräisen hiihtoloman. Normaali talviloma oli vielä seuraavalla viikolla. Niemisen perhe asui tuolloin vuoden 1978 MM-hiihtojen kisakylässä Lahden Riuhelässä.

Monipuolista urheilua

Tonilla oli kaksi veljeä ja sisko. Perhe oli urheilullinen. Tonin isä oli harrastanut ampumahiihtoa ja äiti yleisurheilua. Kesät kuuluivat urheilukentällä. Ikäkausikisoissa Toni osallistui useisiin eri lajeihin. Yleisurheilussa Tonin mielihajeja olivat aitajuoksu ja kolmiloikka. Hiihdoissa oli talvella taloyhtiön kisoja ja Osuuspankin menekine-distämistarkoituksessa järjestettyjä Hippo-hiihtoja.

Uusilla mäkihyppäyksillään Toni lähti ensimmäisiin kisoihin Herttoniemen mäkeen Helsinkiin. Jaloissa hänellä oli tavalliset hiihtokengät ja hyppyasuna verryttelypuku.

Kypärä oli, mutta Herttoniemen kisojen jälkeen piti äidin ja isän ostaa hyppyhaalari ja hyppykengät.

V-tyyli kuukaudessa

Toni oli selvästi lahjakkuus, vaikka jäikin Herttoniemessä toiseksi Tiia Turkin jälkeen. Turkista tuli myöhemmin useasti naisten epävirallinen Suomen mestari. Mäkihyppy ei ollut vielä tuolloin virallinen naisten laji. MM-kilpailuissa naisten mäkihyppy tuli mukaan ensimmäisen kerran vuonna 2009 ja olympialajiksi vuonna 2014.

Toni hioutui olympiakisojen osanottajaksi Ranskan Albertvillen kisoja edeltävänä kesänä 1991. Silloin hän vaihtoi tyyliinsä V-tyyliin

ja oppi sen kuukaudessa. Rukan leiriltä ja katsastuskilpailuista marraskuussa 1991 avautui tie ensimmäiseen maailmancupin kisaan Thunder Bayhyn Kanadaan. Siellä tuli voitto. Albertvillen esikisoissa Tonin hyppy oli kateissa.

Mäkihiikko pohjusti

Vuodenvaihteessa 1991-1992 Toni Nieminen osallistui Keski-Euroopan mäkihiikolle. Siellä hän voitti Oberstdorfin osakilpailun. Garmisch-Partenkirchenissä hän oli toinen ja voitti jälleen Innsbruckin ja Bischofshofenin kilpailut. Tämän jälkeen Toni oli valmiina olympialiitoihin. Kolmeen osakilpailun voittoon oli

ennen häntä onnistunut vain Matti Nykänen.

Ranskan Albertvillessä helmikuussa 1992 järjestetyissä talviolympialaisissa Toni Nieminen voitti kultaa suomaässä ja Suomen joukkueen jäsenenä joukkuekilpailussa. Pronssimitali ripustettiin kaulaan normaaliin kilpailussa. Näin Toni Niemisen nimi tuli jatkeeksi menestyneiden suomalaisten mäkihyppääjien joukkoon. Ari Pusa on tietokirjailija ja toimittaja. Hän kirjoitti kirjan suomalaisista olympiasankareista. Toni Nieminen on yksi heistä.

Ari Pusa: Voittajat – olympiasankarit kertovat, Tammi 2026.

Lasse Koskinen



Toni Nieminen ja Marja-Liisa Kirvesniemi ovat kumpikin olympiavoittajia. Kuva: Lasse Koskinen.

Teatteri Vanha Juko I Love Nelly

Kantaesitys 18.2.2026, Lahti Teatteri Vanhan Jukon kantaesityksessä kuljetaan kahdessa ajassa yhtä aikaa. Keskiössä on lahtelaistaustainen näyttelijä ja runonlausunnan tähti Nelly Lovén (1936–2003), mutta samalla näyttämöllä eletään tämän päivän taiteilijaelämää – epävarmuutta, rahoituspaineita ja sitkeää uskoa omaan työhön.

Runonlausujasta maailmalle

1950-luvulla runonlausunta oli arvostettu taidemuoto. Kilpailuja käytiin, juhlista lausuttiin ja parhaat nimet tunnettiin. Nelly Lovén oli yksi heistä – palkittu, karismaattinen ja määrätietoinen. Vain 16-vuotiaana hän nousi julkisuuteen elokuvasta Neiti talonmies. Hänen edessään oli ratkaiseva risteys: näyttelijäopinnot vai ura Max Factorilla. Hän valitsi meikki-taiteilijan tien ja teki pitkän, kansainvälisesti arvostetun uran.

Elämään mahtui myös varjoja. Sensaatiohakuinen lehtikirjoittelu, myöhemmät pettymykset ja Suomeen paluun jälkeen alkoholi, joka alkoi säädellä arkea. Kuhmossa Nelly oli tunnettu hahmo – erityisesti paikallisessa baarissa. Kaikki tunsivat Nellyn, ja Nelly tunsikin kaikki. Loistokkaan julkikuvan rinnalle piirtyy inhimillinen, hauras ihminen.

Punainen huutomerkki ja hengästyttävä liike

Lavastus rakentuu vahvasti punaisen varaan – Nellyn lempiväri hallitsee näyttämöä kuin iso huutomerkki. Kaitafilmikatkelmat tuovat menneisyyden konkreettisesti tähän hetkeen.

Esityksen tempo on hengästyttävä. Suvi ja Ola Blick vaihtavat rooleja sekunneissa, liikkuvat fyysisesti tarkasti ja muuntautuvat hetkessä toisiksi ihmisiksi. Vauhti tuntuu

katsojassa asti. Energia ei laske missään vaiheessa.

Silti pieni toive jää ilmaan: Nellyn sisäiseen maailmaan olisi voinut sukeltaa vielä syvemmälle. Hänestä saadaan vahva kuva määrätietoisena, itsenäisenä ja aikaansa edellä olleena naisena, mutta kaikkein henkilökoh- taisimmat sävyt vilahtavat nopeasti ohi. Yksi lisäker- ros olisi tehnyt kokonaisuudesta vielä painavamman.

Fiktion ja todellisuuden häilyvä raja

Esityksen toinen taso seuraa fiktiivistä Suvia ja Olaa – taiteilijapariskuntaa, joka kamppailee rahoituksen, opintovelkojen ja epävarman työn keskellä. Tässä kohtaa hienoinen hiuksen- hieno ero alkaa hämärtyä.

Missä kulkee raja näyttämöllä nähtävän fiktiivisen pariskunnan ja todellisen taiteilijapariskunnan välillä? Nimet ovat samat, tausta sama, kipupisteet samat. Katsoja ei voi olla miettimättä, kuinka paljon lavalla nähdystä on fiktiota ja kuinka paljon omaa kokemusta.

Tämä häilyvyys tekee esi- tyksestä erityisen kiinnostavan – ja rohkean.

Kannanotto tähän aikaan

Teos on selvästi poliittinen.



Ola Blick ja Suvi Blick Kuva: Niina Ojansivu

Se ottaa kantaa kulttuuri- rahoituksen leikkauksiin ja taiteilijoiden epävarmaan asemaan. Näyttämöllä puhutaan siitä, miten koulutetut, ammattitaitoiset ihmiset joutu- vat jatkuvasti perustele- maan työnsä arvoa.

Kysymys tiivistyy yhteen lauseeseen: Taide selviää – mutta selviävätkö taiteen- tekijät?

Näyttelijäsuoritukset ovat huikeat. Intensiteetti, fyy- sinen taituruus ja roolin- vaihdosten tarkkuus tekevät vaikutuksen. Huumori ja va- kavuus kulkevat rinnakkain.

I Love Nelly on energinen, ajankohtainen ja paikoin ki- peä kunnianosoitus vahvalle naiselle – ja samalla suora puheenvuoro tämän ajan kulttuuripoliittikkaan.

Taide elää. Mutta annamme- ko myös taiteilijoiden elää.

Näyttämöllä: Ola Blick ja Suvi Blick
Käsikirjoitus: Suvi Blick
Lavastus: Ola Blick
Valo- ja videosuunnittelu: Antti Haiko
Äänisuunnittelu: Janne Louhelainen
Dramaturgi: Anna Jaanisoo
Pukusuunnittelu: Suvi Blick
Lavastuksen toteutus: Ola Blick ja Matti Pajulahti

Niina Ojansivu

Harjulan palvelut

Isot tilat lähellä keskustaa

Jätä juhlien järjestäminen meille ja nauti itse juhlista!

harjulan.fi

OTA YHTEYTTÄ
p. 03 872 5130



Harjulankatu 7, Lahti

Telineestä otettu lehti, on luettu lehti

Lahden Seudun Uutiset löytyy sieltä, missä ihmiset liikkuvat – kaupoista, kahviloista ja kohtaamispaikoista ympäri seutua.

Kun lukija ottaa lehden telineestä mukaansa, hän myös lukee sen.
Kotona ajan kanssa. Kahvipöydässä. Tauolla työpaikalla.
Me emme jää postilaatikkoon avaamatta.
Meidät valitaan itse.

Lahden Seudun Uutiset
Paikallisesti sinun.

Kuivasilmäisyys ei ole enää vain ikääntyvien vaiva – talvi kurittaa silmiä entisestään

Talvipakkaset, tehokas läm- mitys ja kuiva huoneilma ovat usein silmille yllättävän kova yhdistelmä. Polttelu, kirvely ja roskan tunne silmissä li- sääntyvät usein juuri talvikau- della – eikä kyse ole enää vain ikääntyvien vaivasta.

Perinteisesti ikäihmisten on- gelmana pidetty kuivasil- mäisyys on viime vuosina yleistynyt selvästi myös nuor- ten aikuisten keskuudessa. Instrumentariumin kuivasil- mäklinikoilla nuoret ovat tällä hetkellä nopeimmin kasvava asiakasryhmä.

”Kuivasilmäisyys on uusi kansantauti, joka yleistyy koko ajan nuorempien ih- misten keskuudessa. Nuorten kuivasilmäisyyttä on lisän- nyt etenkin runsas ruutujen katsominen, silmämeikin ja kosmetiikan käyttö sekä runsaasti prosessoitua ruokaa sisältävä ruokavalio”, kertoo kuivasilmäiasiantuntija Aija Hirsimäki, Instru Optiikalta.

Kuivasilmäisyyden oireet voivat yllättää

Kuivasilmäisyys ei tarkoita vain kuivaa tunnetta. Tyypil- lisiä oireita ovat polttelu, kir- vely, punoitus ja tunne kuin silmässä olisi roska. Myös silmien väsymys, liiallinen vuotaminen sekä näön su- mentuminen päivän mittaan voivat olla merkkejä kuiva- silmäisyydestä.

Oireet voivat pahentua eri- tyisesti talvella, kun sisäilma kuivuu lämmityksen vuoksi. Myös ympäristötekijät vai- kuttavat: puhaltaako auton lämmitin suoraan silmiin, onko harrastusten halliolo-

suhteet kuivat tai onko kotona riittävästi kosteutta ilmassa.

Kotona olosuhteisiin voi- daan vaikuttaa esimerkiksi säättämällä ilmanvaihtoa tai käyttämällä ilmankostutinta. Työpaikalla tai muuten lii- kenteessä laukussa voi olla apuna silmätipat.

”Tipat voivat lievittää oireita, mutta tärkeintä olisi selvittää niiden todellinen syy. Esi- merkiksi kuivasilmäisyyttä aiheuttavien talipunkkien liikakasvuun tipat eivät auta, vaikka oireet tuntuisivatkin samankaltaisilta kuin muilla kuivasilmäisillä”, asiantunti- ja muistuttaa.

Hoito räätälöidään syyn mukaan

Kuivasilmäisyyden ensisijai- nen hoito on yleensä säilön- täaineettomat kostutustipat. Lisäksi voidaan suositella luomenreunojen puhdistusta, kotona tehtävää lämpöhoitoa, tauottamista näyttöpääte- työssä, räpyttelemistä sekä riittävää vedenjuontia.

Jos kotikonstit eivät riitä, apua voidaan hakea myös

Kuivasilmäklinikoiden kli- nikkahoidoista. Yksi uu- simmista ja tehokkaaksi to- detuista hoitomuodoista on IPL-valoimpulssihoito.

”Noin 85 prosenttia kuiva- silmäisyyden oireista johtuu öljyä tuottavien Meibomin rauhas- ten toimintahäiriöstä. IPL-hoito parantaa kyynel- nesteen laatua ja rauhas- ten toimintaa sekä vähentää tulehdusta ja punoitusta”, Hirsimäki kertoo.

Hoito toteutetaan yleensä neljän kerran sarjana.

Kuusi tapaa ehkäistä kuivasilmäisyyttä

- Juo riittävästi vettä
- Syö monipuolisesti ja suosi pehmeitä rasvoja
- Vähennä älylaitteiden käyt- töä
- Pidä taukoja näyttöpääte- työssä ja räpyttele silmiä säännöllisesti
- Puhdista luomen reunat ja ripsentyvet huolellisesti
- Käytä kostutustippoja sään- nöllisesti, ota käyttöön ilman- kostutin

Instrumentarium



Kuva: Sinikka Neuvonen.



Kettulan kylässä tapahtuu! -Uimahallissa

Sanelma ja Rannan Maija olivat lähteneet virkistäytymään Kettulan kylän uimahalliin. Sillä Fox -urheiluseura oli järjestänyt kuukausi kampanjan "Vedestä voimaa" -teeman uimisesta kiinnostuneille.

Pukuhuoneessa oli kuhinaa kuin kalasatamassa kalastajia, siltä se ainakin Sanelmas-tuntui. Sillä hän poukkoili edestakaisin uimalelunsa kanssa ja etsi aurinkolasejaan pukukopistaan.

-Jestas sentään, johan kaikki kassit käänsin, huokasi hän harmistuneena ja oli talloa naapurinsa varpaat korkea korkoisillaan..

-Katso eteesi, sinä holtiton nainen, huudahti tiukkaan jumpperiinsa pukeutunut rouva harmistuneena.

Onneksi ohi kävelevä Rannan Maija huomasi kadonneet aurinkolasit pukuhuoneen penkin alta. Päivä oli siltä osin pelastettu.

-Pyh mokomakin! Kaikenlaisia ihmisiä se maa päällään kantaa, tuhahti Sanelma valittavalle naiselle ja tyytyväisenä aarteensa löytymisestä kohautti olkapäitään..

Rannan Maija lähti edeltä uimaan, jättäen Sanelman täyttämään drinkkilasiaan omatekoisella mehullaan. Kupliva juoma oikein sihahteli iloisesti lasissa. Saavutuaan uima-altaiden luokse Sanelma vilkuili turkoosirillien takaa ympärilleen ja

huomasi Maijan uimassa. Korkokengät kopisivat kaa-kelien päällä, kun tarkkasilmäinen uimavalvoja pysäytti Sanelman.

-Hyvä rouva, TÄMÄ EI OLE MIKÄÄN RANTA-BAARI! huudahti valvoja, vaikka äänessä olikin hivenen ihailun makua.

-Höpsistä sanon minä, Kreikassa ja Espanjassa tämä on ihan normaalia, joten et-hän anna sen häiritä työtäsi, vastasi Sanelma ja istahti altaan reunalle heiluttamaan väsyneitä jalkojaan.

Valvontatyötään tekevä mies jäi seuraamaan Sanelman touhuja ja pudisteli päätään, mutta Sanelma viis veisasi tämän komistuksen katseista.

-Jaahas mitenkä tämä uimahevonen toimii vedessä, aprikoi Sanelma roikkui Rannan Maijan käden varassa. Koko uimahallin väki oli säikähtänyt räjähdystä ja hallissa vallitsi hetken aikaa kuoleman hiljaisuus. Sanelma aukaisi silmänsä ja huokaisi.

-Maija, sattuisitko vielä löytämään ne Kreikasta ostetut aurinkolasit ?

Kuvataiteilija
Tuulia Marjanen

Suunnitteletko kirjan tekemistä? Onko pöytälaatikossa käsikirjoitus joka tarvitsee toteuttajan? Täyden palvelun kirjaosaajat käytössäsi aina kirjan ulkoasun suunnittelusta ja taitosta lähtien kirjan painatukseen ja toimitukseen asti avaimet käteen -periaatteella.

Omakustannekirjat, sukuhistoriat, tietoteokset, suuret ja pienet painokset meiltä yli 30 vuoden kokemuksella. Palvelun tuottaa yhteistyössä HookBook, Jussi Koukku ja Lahden Seudun Uutiset, Niina Ojansivu

jussi.koukku@gmail.com puhelin 0400 494 626

HOOKBOOK

NIINAN NIKSIT

Lihapiirakat uunissa

Tämä resepti on ollut kokeilun alla jo muutaman vuoden, ja nyt tuli vihdoinkin oikea hetki tarttua toimeen. Uunissa valmistetut lihapiirakat ovat mukavan kevyitä verrattuna rasvassa paistettuihin, mutta maku ja rakenne eivät häviä yhtään. Taikina oli napakkaa ja helppo työstää, mikä teki leipomisesta sujuvaa ja jopa vähän terapeutista. Nämä sopivat mainiosti keittolounaan kylkeen tai iltapalaksi sellaisenaan – ja makupariksi toimii tietenkin kunnon sinappi ja ketsuppi.

Lihapiirakat
16 kpl

Taikina:
3 dl maitoa
25 g hiivaa
1/2 dl rypsiöljyä
1 rkl sokeria
1 tl suolaa
7 - 8 dl hiivaleipäjauhoja

Täyte:
1 dl puuroriisiä
1 kpl sipuli
1 kpl valkosipulinkynsi
400 g naudan jauhelihaa
1 tl paprikajauhetta
1/2 tl suolaa
1/2 tl mustapippuria
rouhittuna
1 tl rypsiöljyä paistamiseen
50 g voita sulatettuna

Lämmitä maito kädenlämpöiseksi ja liuota siihen hiiva. Lisää öljy, sokeri ja suola. Lisää jauhot vähitellen ja vaivaa taikina kimmoisaksi. Anna kohota peitettyinä noin

45 minuuttia.

Valmista täyte. Kypsennä riisi suolalla maustetussa vedessä pakkauksen ohjeen mukaan. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipuli. Ruskista jauheliha öljyssä pannulla. Lisää sipulit ruskistuksen loppuvaiheessa. Mausta paprikajauheella, suolalla ja pippurilla. Sekoita kypsä riisi joukkoon.

Jaa taikina 16 osaan. Pyöritä ne kevyesti palloiksi ja litistä kädellä. Kauli pallot noin 12 x 18 cm:n kokoisiksi soikioiksi. Lisää 2–3 rkl täytettä, voitele reuna vedellä ja käännä täyttämätön puoli kanneksi. Painele reuna kiinni haarukalla. Anna kohota peitettyinä noin 15 minuuttia. Voitele lihapiirakat voisulalla.

Paista 225 asteessa noin 15 minuuttia. Voitele piirakat voilla myös paiston jälkeen.



Lahdesta diplomaatiksi Moskovaan

Antti Helanterä muistelee uravalintaansa

DIPLOMAATTI. Antti Helanterä syntyi Lahdessa vuonna 1971, ja kävi koulunsa Lahdessa ja pelasi jalkapalloa Reippaassa. Hän tiesi, että seura oli perustettu Viipurissa vuonna 1891 ja että Lahdessa oli ja on yrityksiä, joiden juuret ovat Viipurissa. Helanterä kertoo muistelmissaan, miten koulun oppikirjassa parikymmentä sivua oli omistettu Neuvostoliiton kuvaamiseen. Lahden tavarataloissa liikkui neuvostoturisteja, jotka tunnustettiin pukeutumisestaan.

Toinen Lahden jalkapalloseuroista Kuusysi pudotti vuonna 1986 Leningradin Zenitin Eurooppa-cupista. Antti Helanterä oli otellua katsomassa isänsä kanssa. Tuo Zenitin häviö nimettiin vielä vuonna 2000 Venäjän Sport-Express -lehdessä joukkueen häpeälliseksi tappioksi maan jalkapallohistoriassa.

Opettaja ja kielivalinta

Peruskoulun yhdeksännellä luokalla Antti Helanterälle ja hänen luokkatovereilleen tuli eteen lukion opintovalinnat. Helanterä valitsi lyhyen matematiikan, mikä edellytti neljännen vieraan kielen valintaa opintoihin. Saksankielen opinnot hän oli jo aloittanut. Sen jälkeen piti valita ranskan ja venäjänkielen välillä. Englantia opettanut opettaja oli mieleinen, ja hän opetti myös venäjää, joten Helanterä päätti valita lukio-opintojen neljänneksi kieleksi venäjänkielen.

Lukion venäjän opiskelijat piipahtivat Leningradis-

sa parin kertaa opettajan johdolla. Siellä näytettiin, mitä ulkomaalaisille haluttiin näyttää. Hotellin ympärillä pääsi tutustumaan mustan pörssin kauppiaisiin, jotka ostelivat matkustajilta länsimaisia farmarihousuja ja myivät milloin mitäänkin.

Ankea kaupunki

Talvella 1989 lehti-ilmoituksella etsittiin lähtijöitä nuorisovaltuuskuntaan, joka oli päätetty lähettää Lahden ystävyyskaupunkiin Zaporožjeen, eli nykyiseen Ukrainan Zaporizsaan. Helanterä ilmoittautui mukaan. Ukraina ei alueena eikä kielenä tullut matkalla mitenkään esiin.

Viimeisen matkansa silloin

vielä pystyssä olleeseen Neuvostoliittoon Helanterä teki ystävänsä kanssa juuri ennen asepalveluksen aloittamista. Moskova näytti ankealta, pimeältä ja kylmältä. Ruokakauppojen tarjonta oli niukkaa.

Lähettiläänä Moskovassa

Asepalveluksensa Antti Helanterä suoritti Savon Prikaatissa ja palasi Reserviupseerikoulusta elokuukuun alussa 1991 taikaisin prikaatiinsa kotelaskouluttajana. Elokuun 19. päivän aamuna komppanian keskusradiosta tuli radioutiset. Neuvostoliitossa oli käynnistynyt vallankaappaus. Komppanian päällikkö kokosi upseerioppilaat

päiväohjelman käsittelyyn. Tilanne oli jännittynyt.

Näistä asetelmista Antti Helanterä lähti yliopisto-opintojen jälkeen diplomaattiuralle ja päätyi Suomen Moskovan suurlähettilääksi syyskuusta 2020 elokuuhun 2024. Hän on nyt ulkoministeriön strategiajohtaja, ja muistelee Moskovan vuosiaan uudessa kirjassaan. Nykyisessä tehtävässään hän on seurannut Vladimir Putinin johtaman valtakunnan nykytilaa ja sodankäyntiä Ukrainassa.

*Antti Helanterä:
Muistiinmerkitöjä
Moskovasta, Siltala 2026.*

Lasse Koskinen



Venäjän varaulkoministeri Vladimir Titov vastaanottamassa suurlähettiläs Antti Helanterän valtuuskirjaa 10. syyskuuta 2020 Moskovassa. Kuva: Suomen ulkoministeriö.

Mielipide

Voiko Lahti olla ympäristökaupunki ilman ympäristöosaajia?

Lahti markkinoi itseään kansainvälisenä ympäristötyön edelläkävijänä ja nojaa yhä Euroopan ympäristöpääkaupunki 2021 -titteliin. Tämä Euroopan komission myöntämä titteli perustui Lahden kaupungin pitkäjänteiseen työhön ympäristöasioiden edistämiseksi, kuten hiilineutraaliustavoitteisiin, kiertotalouteen ja vesistöjen suojeluun. Nyt kaupunki on kuitenkin ryhtynyt tekemään päätöksiä, jotka rapauttavat juuri sen asiantuntemuksen, jolla ympäristömaine on alun perin rakennettu. Tämä ristiriita ei ole enää selitettävissä – se on poliittinen valinta.

Yhteistoimintaneuvottelujensa seurauksena Lahden kaupunki jättää täyttämättä vesiensuojelupäällikön viran sekä irtisanoo luonnonsuojeluvalvojan, metsäasiantuntijan ja Vesijärven hoitokalastuksesta vastanneen työntekijän. Käytännössä kaupunki on siis päättänyt, että vesiensuojelu, luonnonsuojelu ja kaupunkimetsien kestävä hoito eivät ole riittävän tärkeitä asioita vaatimaan asiantuntemusta. Ympäristöpalkinnot eivät hoida Vesijärveä

Vesiensuojelua ei hoideta ilman vesiensuojelun asiantuntijaa. Luonnonsuojelua ei valvota ilman luonnonsuojelun osaajaa. Kaupunkimetsiäkään ei hoideta kestävästi ilman erityistä asiantuntemusta. Ajatus siitä, että nämä tehtävät voidaan hoitaa "sivutoimisesti" tai hajauttaa muiden töiden joukkoon, on vastuuton ja osoittaa syvää ymmärtämättömyyttä ympäristötyön luonteesta.

Erityisen huolestuttavaa on Vesijärveen kohdistuva osaa-misen purkaminen. Vesijärven kunnostus on Lahden ympäristömaineen kulmakivi – ja samalla konkreettinen esimerkki siitä, miten pitkäjänteinen asiantuntijatyö tuottaa tuloksia. Nyt kaupunki näyttää olevan valmis vaarantamaan tämän työn jatkuvuuden lyhytnäköisten säästöjen vuoksi.

Ympäristötyö ei saa olla vain imagohanke, jota voidaan ajaa alas talouspaineiden kasvaessa ja nostaa esiin taas juhlapuheissa. Ilman osaajia ympäristöstrategiat ovat paperia, lupaukset tyhjiä ja ympäristöpalkinnot menneisyyden muistoesineitä.

Kansainvälisestikin tällainrirtiita huomataan yllättävän nopeasti.

Ympäristökaupunki ilman ympäristöosaamista on pelkkä kuliissi

Jos Lahti jatkaa tällä linjalla, sen asema ympäristökaupunkina muuttuu nopeasti uskottavasta suunnannäyttäjästä surulliseksi esimerkiksi viherpesusta: puhetta kestävytyden puolesta, tekoja sitä vastaan. Tämä on vaarallinen suunta kaupungille, joka rakentaa vetovoimaansa puhtaalle ympäristölle, lähiluonnolle ja Vesijärvelle.

Lahden on tehtävä valinta. Joko ympäristöosaaminen nähdään jatkossakin investointina kaupungin tulevaisuuteen – tai ympäristöpääkaupunki jää markkinointisloganiksi vailla todellista sisältöä. Nykyiset päätökset ovat viemässä Lahtea jälkimmäiseen suuntaan.

*Lahden seudun Vasemmiston ympäristötyöryhmä
Tuisku Laukka
Sanna-Mari Heinonen
Esko Sutela*

Nieminen: Sovittelulle vahvempi asema rikosprosessissa – rakenteellinen uudistus oikeaan suuntaan

Eduskunta käsittelee hallituksen esitystä, jossa rikos- ja riita-asioiden sovittelupalvelut siirretään sosiaali- ja terveysministeriön hallinnonalalta oikeusministeriön alaisuuteen. Järjestämisvastuu keskittään 1.1.2027 alkaen Oikeuspalveluvirastolle.

Poliisitaustainen kansanedustaja Nieminen pitää uudistusta perusteltuna. – Sovittelu on kiinteä osa rikosprosessijärjestelmää. On luontevaa, että sen ohjaus kuuluu oikeushallinnon kokonaisuuteen. Siirron myötä sovittelu saa selkeämmän valtiollisen ja painavamman aseman osana rikosprosessia, Nieminen toteaa. Rikos- ja riita-asioiden sovittelu on maksuton ja vapaaehtoinen menettely, jossa rikoksesta epäilty ja uhri

voivat kohdata koulutetun sovittelijan tuella. Vuonna 2024 sovitteluun ohjatuista asioista noin 96 prosenttia oli rikosasioita. Yleisimpiä olivat väkivaltarikokset, anastukset ja omaisuuden vahingoittamiset.

Suomessa toimii 17 sovittelu-toimistoa, joissa työskentelee noin 90 työntekijää ja noin 1 200–1 500 vapaaehtoista sovittelijaa. Toiminnan vuositainen valtionrahoitus on noin 7,6 miljoonaa euroa. – Kyse ei ole suuresta kustannuserästä, mutta vaikutus rikosprosessin sujuvuuteen ja uusintarikollisuuden ehkäisyyn voi olla merkittävä. Jokainen onnistunut sovittelu keventää poliisin, syyttäjien ja tuomioistuinten työkuormaa ja vapauttaa resursseja vakavampien rikosten käsitelyyn, Nieminen sanoo.

Nieminen korostaa kuitenkin, että sovittelu on toiminut pitkään niukoilla resursseilla. – Rakenteellinen aseman vahvistaminen on tärkeä askel, mutta jos tavoitteena on sovittelun käytön lisääminen ja valtakunnallinen yhdenvertaisuus, myös resursointiin on jatkossa kiinnitettävä huomiota.

Vuoden 2025 alusta sovittelun rajausta tiukennettiin siten, että väkivaltaa sisältäviä rikoksia läheissuhteissa ei lähtökohtaisesti enää sovitella.

– Uhrin turvallisuus on aina ensisijainen. Samalla on varmistettava, että uhrin saavat riittävästi tukea ja palveluita myös rikosprosessin ulkopuolella. Pelkkä kieltö ei yksin ratkaise ongelmia, Nieminen muistuttaa. Niemisen mukaan sovittelu



Henkilö-/pakettiautojen KATSASTUS + päästömittaus

65€

Huomaavaista katsastusta!

NOSI OY

Keskikankaantie 4H5, Hollola
Avoinna ma-pe 8-16.00
Ajanvaraus:
P. 041 313 7670
www.nosioy.fi

TALO / MÖKKI MAALTA

Ympäri vuotiseen lomakäyttöön.
Sopivasta kaupasta heti.



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

Ostetaan moottoriajoneuvoja

OSTETAAN TRAKTOREITA

KAIKENKUNTOISET / -MERKKISET MYÖS MAATALOUSKONEET / KUORMA-AUTOT

040 507 6406

Ostetaan auto !!

Kaikenkuntoiset / pikkuvikaiset katsastamaton kaikkimerkit käy myös asuntovaunu käteisellä / tilisiirto

puh 045 2657161 T. Marko

Ostetaan

Autot, veneet, ajettavat ruohonleikkurit. Autotallin tyhjennykset ja romunoudot. Koneet ja moottoripyörät ja mopot

P. 040 - 7256 789

Ostetaan henkilöautot/ pakettiautot/ asunto-autot/vaunut. Myös vialliset/katsastamattomat kiinnostaa tarjoo rohkeasti soittamalla tai txt n. 040 6743 411 Uusimäki

Ostetaan henkilö- ja pakettiautot kaikenkuntoiset 0 - 5000€, myös katsastamattomat vialliset, kolaroidut, kaikki käy soita ja tarjoo 0400 906 711

OSTAMME TRAKTOREITA, KUORMA-AUTOJA, TYÖKONEITA ym. Myös kuolinpesät. Lopeettavat yritykset yms. Kerralla koko kalusto. Nouto ja käteismaksu. Myös vialliset TARJOA 044 9759896 / myös whatsapp

Ostetaan kaiken kuntoiset autot. Myös katsastamattomat ja verovelkaiset käyvät. Ota rohkeasti yhteyttä! puh. 044 9577 185

Myydään

Koivurankaa poltopuuksi 12 - tai 24 p-m³ erissä. Kotiin toimitettuna. www.haveforest.fi p. 040 7087 366

Työsuorituksia

Suoritan huoneistojen maalaus- ja tapetointitöitä. Ilmainen kartoituskäynti.

040 6771 306 / Niina



Tiekuntien asiantuntijapalvelut niilahti@outlook.com puh. 044 285 3360

Ostetaan

Ostan ja tyhjennän k-pesät ym. myös kaatiskamat. Tmi Pauli Kantonen 0400 768 454

Ostetaan kalastustarvikkeita. Vaaput, kela ym. puh: 040 9684 709

Ostetaan moottoriajoneuvoja

Ostetaan autoja. Ehjät /romut. Kaikenlaiset käy. Nopea nouto. ADM Autopalvelu 040 6304 046

Ostetaan autoja, asuntoautoja ja -vaunuja. Myös vialliset ja katsastamattomat. Pikainen nouto ja maksu! 0458813223 / Jari

Ajanvietepalvelut



Varma nälkijä 0700 51040
Ei niin pienä tai suurta asiaa, etten voisi auttaa!
2 €/min. + pvm. toj, PL 52, Tre

SEURALAISPALVELUA



KAHDEN KESKEN 0700-416 060
st ero PL 169 TRE 102,62€/ min



ÄLÄ OLE YKSIN! SEURAA TARJOLLA! 0700 41909
2,23 €/min. +pvm. ST. EROTIC PL169 TRE 10



0600 551 555 Julita
Seksi & parisuhde. Luotetavaa apua seksi- ja parisuhdeasioissa. 2,42 €/min +pvm

Lahden Seudun Uutiset

Postiosoite: Mikontie 8, 16500 Herrala

Päätoimittaja, toimitusjohtaja:

Niina Ojansivu
puh. 040 7632 224
niina.ojansivu@lahdenseudun uutiset.com
toimitus@lahdenseudun uutiset.com
Laskutus
niina.ojansivu@lahdenseudun uutiset.com

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

Painopaikka: Lehtisepät Oy
Lukija määrä 50 000
Taitto: Ojanni Oy

Ilmoitusmarkkinointi:

Niina Leskinen, myyntipäällikkö, ilmoitusmyyjä, toimittaja
Puh. 041 5499 878
niina.a.leskinen@gmail.com
Vesa Kurjonen, ilmoitusmyyjä
Puh. 040 9328 113
vkurjonen@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

Jakelutelinepaikat:

Lahti: ABC Renkomäki, S-Market Ahtiala, CM Paavola, S-Market Tonttila, Sokos keskusta, S-Market Mascot, S-Market Metsäkangas, S-Market Jalkaranta, S-Market Hennala, K-Supermarket Okeroinen, S-Market Villähde, Sale Nastola, K-Market Kivistönmäki, S-Market Nastola, K-Supermarket Nastola, S-Market Kiveriö, K-Market Möysä Mytjäisten kotileipomo (metsäkangas), R-Market, Kauppakeskus Karisma, K-Supermarket Ahtiala, Lahden Matkakeskus, Takatasku, Kärkkäinen

Telineestä otettu lehti on luettu lehti

Hollola: Prisma Hollola, K-Supermarket Hollola, Sale Hollola KK, Sale Kukkila, Kuvamestarit, Messilä Camping, K-Market Soramäki, kirpputori Walkkari, Matkakeidas

Hämeenkoski: Koskikartano ja Sale

Järvelä: S-Market Järvelä, Fotoline

Orimattila: K-Supermarket, Prisma

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

Heinola: CM-Heinola, Heinolan kauppahalli, Matkakeidas Vierumäki

Lehti ilmestyy kahden viikon välein.

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

Aineiston jättö perjantaina klo 18 mennessä
aineisto@lahdenseudun uutiset.com

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

