

11

# Munkki

## -niemi -vuori

2013

TALINRANTA • NIEMENMÄKI  
KUUSISAARI • LEHTISAARI

**Dome Karukoski ja  
Leijonasydän s. 8**



**Puistotielle lisää  
erikoisliikkeitä s. 11**

## Munkkiniemen Yhteiskoulu täyttää 75-vuotta s. 3



Suunnitteluajan  
varanneelle  
yllätyslajia! koodilla: MN/10



OVH. 3000  
KEITTIÖN  
OSTAJALLE  
ASTIANPESUKONE  
KAUPAN  
PÄÄLLE!

KEITTIÖN  
OSTAJALLE  
RUNGOT  
-20%

KEITTIÖN  
OSTAJALLE  
RUNKOJEN  
KASAUS  
-50%

Tarjouksia ei voi yhdistää.  
Kysy lisää myymälästä.  
Tarjoukset voimassa  
31.10.2013

KEITTIÖT • KYLPYHUONEET • LIUKUOVET

# KEITTIÖ.net

HELSINKI, Töölö • ESPOO, Muurla  
VANTAA, Porttipuisto • VANTAA, Varisto

**WEYERGANS**  
future health

*"Tähtiolo kun vain paras kelpaa"*

Lahjoita itsellesi Day Spa elämys ja tule Hoitola Tähtioloon!

- ★ Relax-kasvohoito 45 min sekä kookosöljy kokovartalohieronta 60 min yhteishintaan **100 €** (norm 140€)
- ★ Kokeilutarjous lymfapukuhierontaan **35 €** /0,5 h (norm 60€/0,5 h) Parantaa aineenvaihduntaa ja poistaa turvotusta.

High Care Center *Hoitola Tähtiolo* Munkkiniemen puistotie  
2 p.050-5503775 | [www.hoitolatahtiolo.fi](http://www.hoitolatahtiolo.fi) | facebook

*Meiltä myös lahjakortit!*



# Taikurin hattu on tyhjä

Kun ihminen sairastuu, häntä sanotaan sairaaksi. Sen sijaan kun ihminen luonnollisella tavalla vanhenee, häntä ei rohjeta sanoa vanhaksi. Sitä kunniallisempaa onkin, että lakiin kirjoitettu järjestäytyminen vanhojen ihmisen elämän turvaamiseksi ja mielen virkistämiseksi, on selväpiirteisesti vanhusneuvosto. Sellaisia on suurissa kaupungeissa mutta myös Kauniaisissa sellainen on ollut jo vuosituhannen alusta alkaen.

Virallisesti Espoossa ei ole seniorilautakuntaa, ei Helsingin ikäihmisten palvelulautakuntaa eikä Vantaan harmaita pantteireita. Eikä monta vuosikymmentä mene siihenkään kun palveluja myös vanhuksille, ei pelkästään koululaisille, tarjotaan myös somaliaksi ja arabiaksi.

Vanhusneuvostot ovat yleensä kaupunkien hallitusten nimittämiä ja niitä johtaa joku näkyvä kansanedustaja, kuten Helsingissä Sirpa Asko-Seljavaara. Neuvostojen huolena on esimerkiksi palvelutalojen tarjonnasta huolehtiminen ja edunvalvonta monella sektorilla. Pääkaupunkiseudun niin sanotun metropolialueen neuvostot pyrkivät saamaan puoli-ilmaisia lippuja julkisiin kulkuneuvoihin niinä kellonaikoina kun ruuhkia ei ole. Helsingissä päätös on jo tehty, Vantaalla, Espoossa ja Kauniaisissa niitä valmistellaan.

Vireillä on myös kavereiden taloudellinen tukeminen sellaisten henkilöiden avustamiseen, joilla yksin ei ole mahdollisuutta mennä teatteriin, elokuviin, kirjastoihin tai urheilukilpailuihin. Avustettavien joukossa on virkeitä vanhuksia siinä missä elämäänsä sisältää kaipaavia invalidejakin.

Kirkkonummelaiselta Riitta Jaloselta kuulin ideasta, joka toteutuessaan raken-

taa siltaa yli sukupolvien. Eläkeläiset ja vanhukset tarjoavat auttavat kätensä alakoululaisille. Vastavuoroisesti lapset tuovat uutta iloa vanhusten elämään.

Kuntien päätöksen tekijät ovat näissä asioissa heikoin lenkki. Enemmistön muodostaa suurten ikäpolvien jälkeinen ikäpolvi, joka ei ole kokenut eikä nähnyt sodan jälkeisen ajan vaikeuksia, Kaikki eivät ole niistä edes kuulleet. Niinpä työelämästä poistuneitten kansalaisten on otettava ohjat omiin käsiin.

Eläkkeitä alettiin aikanaan maksaa suunnilleen saman ikäisille kuin tänään, vaikka noina vuosikymmeninä elinikä oli keskimäärin kymmenen vuotta eläkeikää alempi. Nyt on päinvastoin eikä edes yhdeksänkymmenen elinvuoden ylittäminen ole ihme.

Huoltosuhde ei aiheuttanut päänvavaa, mutta vielä seitsemän vuotta sitten pääministeri Matti Vanhasen Rukan hangilla saama pähänpisto eläkeiän nostamisesta herätti Eduskunnassa enemmän hymyilyä kuin muistutti vakavasta asiasta.

Onneksi tänään sentään ymmärretään muissakin kuin vanhusten piirissä se, että eläkkeitä ei siepata taikurin tyhjistä hatusta.

MARTTI HUHTAMÄKI



## EK



JÄ VAIKKA OLI TÄLLAINEN 'HANDS FREE' TOIMINTO..

### Letterbox Mediat

Puh. 09 - 260 0107, info@letterbox.fi

### Ilmoitusmyynti

**Minna Hartonen**  
Puh. 045 865 3130  
minna.hartonen@letterbox.fi

**Max Malinen**  
Puh. 050-3306230  
max.malinen@letterbox.fi

**Nina Palomäki**  
puh. 045-1644314  
nina.palomaki@letterbox.fi

**Pentti Sirviö**  
Puh. 045 261 0260  
pentti.sirvio@letterbox.fi

### Toimitus

Puh. 041-7540305

**Aineistojen toimitusaika**  
Työstettävä aineisto viimeistään ilmestymisviikon tiistaina klo 12. Sovittu valmisaineisto viimeistään tiistaina klo 16. Riippumaton kaupunginosalehti. Jaetaan kotitalouksiin, liiketiloihin ja konttoreihin.

### Jakelu

Letterbox p. 050 408 2082

**Letterbox**  
THE POST DELIVERY COMPANY



Kuvasatoa upeasta syksyn ruskasta



## Ostamme KAIKKEA KODINTAVARAA

mm. taide- ja käyttölasia, keramiikkaa, posliinia, astioita, tauluja, kirjoja, kokoelmia, soittimia, musiikki-instrumentteja, harrastevälineitä, levyjä, huonekaluja, valaisimia, työkaluja, koruja, ym. ym.

### KUOLINPESÄT, MUUTTOJÄÄMÄT

Nopea nouto, maksu heti käteisellä.

Seppo ja Sari 0400 218 225

## LOMAN TARPEESSA?

Kaipaatko hetken hengähdystaukoa? Tule nauttimaan talvisen luonnon rauhasta.

Lomakoti Kotoranta Nurmijärvellä tarjoaa täysihoidtoa ja virkistytymistä vain kivenheiton päässä Helsingistä. Tuetulle lomalle on mahdollisuus päästä sosiaalisiin, taloudellisiin ja terveydellisiin perusteisiin.

Syksyn lomajaksot  
ma-la 21.-26.10.

Iloa arkeen  
- elämä hemmottelee  
ma-la 18.-23.11.

Voimahelmiä  
- omaishoitajien loma  
su-pe 24.-29.11.

ma-la 9.-14.12.

Löydä joulun tunnelma  
ma-la 16.-21.12

Löydä joulun tunnelma  
su-pe 22.-27.12.

Lisätietoja ja hakemuksia voi tiedustella:  
Lomakoti Kotoranta  
Kotorannantie 74,  
05250 Kiljava  
Puh. 010 387 5800  
lomakoti@kotoranta.fi  
www.kotoranta.fi



**Lomakoti  
Kotoranta**  
Kotorannantie 74  
05250 KILJAVA

HYVIN-  
VOINTI-  
LOMAT

# Historian siipien havinaa Munkassa

Tänä syksynä koetaan historiallisia hetkiä Munkkiniemen yhteiskoulussa, kun ”Munkka” täyttää 75 vuotta. Koulun juhluvuoden kunniaksi tapahtumia riittää kakkukilpailusta il-tajuhliin.

Munkkiniemen yhteiskoulussa on pitkstä toiminta-ajastaan huolimatta ollut vain neljä rehtoria, joiden työsuhteet ovat kestäneet yhdestätoista kahteenkymmeneenkuuteen vuoteen. Nykyinen rehtori, **Aki Holopainen**, on itsekin entinen munkkalainen, ja on ollut koulun johdossa vuodesta 1998.

–Päädyn rehtoriksi oikeastaan sattumalta. Olin koulussa kiinnostunut historiasta, liikunnasta ja ystävistä. Yksikään ihminen ei todennäköisesti ikimaailmassa olisi voinut kuvitella, että istuisin tässä paikassa, jossa nyt olen, toteaa Holopainen pilke silmäkulmassaan.

Koulun jälkeen hakeuduin opiskelemaan historiaa ja päädyin Munkkaan satumalta historianopettajani sijaiseksi. Tapsin tämän opettajan, Else Oksalan, raitiovaunussa matkalla keskustasta Munkkiniemeen ja hän kysyi, olisinko kiinnostunut opettajan sijaisuudesta.

Holopainen oli. Niinpä sijaisuus muuttui matkan varrella ensin sivutoimiseksi tuntiopettajaksi, sitten tuntiopettajaksi, lehtoriksi, apulaisrehtoriksi ja lopulta rehtoriksi. Opetustyön Holopainen kokee merkitykselliseksi ja on identiteetiltään ylpeästi ja vahvasti ”Munkan miehiä”.

–Hyvä koulu ja merkityksellinen työ. Voiko ihminen parempaa toivoa?



Munkan oppilas Ella Kare

Munkkiniemen koulu on yksityinen oppilaitos, joka on kehittynyt muiden koulujen tavoin oppikoulusta keskikouluksi sekä edelleen peruskouluksi ja lukioksi vuosien aikana. Kurinpito- ja opetusmenetelmät ovat aikojen saatossa muuttuneet, kuten ajat ja tavat muutenkin. Holopaisen mielipide koulun kehityksestä tämän omilta oppilasajoiltaan tähän päivään on selkeä.

–Koulu on muuttunut paljon. Kouluun on tullut uusia varusteita, se on laajentunut, remonttia on tehty ja opetussuunnitelmat ovat muuttuneet. Ihmiset eivät kuitenkaan ole muuttuneet mihinkään. He kohtaavat toisiaan aivan samalla tavalla, inhimillinen vuorovaikutus on tärkeintä.

Munkassa tulee tapahtumaan paljon tulevan juhla viikon aikana. Munkan historiasta kertovan teoksen ympärille kootaan näyttely jossa on muun muassa erilaisia esineitä ja valokuvia. Lisäksi julkaistaan erilaisia teoksia Munkan historiasta Munkan Juhlaviesti 2013-julkaisuun ja oppilasmatrikkeliin, järjestetään kakkukilpailu, seniorit vierailevat koululla ja loppuhuipennukseksi vietetään kahta pääjuhlaa, joista molemmat ovat jo loppuunmyytyjä.

Myös oppilailla on omia kokemuksiaan Munkasta. Lukion ekaluokkalaistyttö kuvailee Munkkaa viihtyisäksi paikaksi, jossa on mukavia ihmisiä. Abiturientti Ella Kare taas kehuu opettajia.

–He ovat kiinnostuneita oppilaiden elämästä ja muutenkin päteviä tyyppejä. He ovat omalla opetuksellaan saaneet minut kiinnostumaan sellaisistakin aineista joista en ehkä muuten olisi kiinnostunut.

**Pidämme toki asuntojen esittelemisestä, mutta kaikkein parasta on niiden myyminen! Tästä syystä asiakkaamme kutsuvatkin meitä asuntokaupan myyntitykeiksi.**

**Soita 0800 155 155 ja pyydä meidät veloitusettomalle arviokäynnille, 31.10.2013 mennessä solmituissa toimeksiannoissa lahjoitamme sinulle herkkukorin.**



Kirsti Soilampi  
Konttorinjohtaja LKV  
044 444 0410



Jukka Ämmälä  
Myyntipäällikkö KIAT  
044 444 0424



Tiina Hautala  
Kiinteistönvälittäjä LKV  
044 444 0444



Hermann Grün  
Kiinteistönvälittäjä LKV  
044 444 0462



Liisa Vilkulppi  
Kiinteistönvälittäjä LKV  
044 444 0426



Janne Sarmisto  
Kiinteistönvälittäjä LKV  
044 444 0418



Pekka Laakso  
Kiinteistönvälittäjä LKV  
044 444 0441



Sanna-Leena Peltonen  
Kiinteistönvälittäjä LKV  
044 444 0416



Kirsi Mäntymäki  
Kiinteistönvälittäjä LKV  
044 444 0464



Mika Utria  
Kiinteistönvälittäjä LKV  
044 444 0430



Kirsi Salo  
Kiinteistönvälittäjä LKV  
044 444 0420



Jan Vanhanen  
Asuntomyyjä KIAT  
044 444 0423



Tiina Puhakka  
Asuntomyyjä KIAT  
044 444 0466



Kari Raisaari  
Asuntomyyjä KIAT  
044 444 0414



Petri Wasenius  
Asuntomyyjä KIAT  
044 444 0484



Pia Lundenberg  
Asuntomyyjä KED  
044 444 0434



Minna Vilpponen  
Asuntomyyjä  
044 444 0445



Paco Grundström  
Asuntomyyjä  
044 444 0421



Jussi-Pekka Kajaala  
Asuntomyyjä  
044 444 0422



Kari Laukkarinen  
Asuntomyyjä  
044 444 0412



Seppo Suomalainen  
Asuntomyyjä  
044 444 0448



Timo Laitinen  
Asuntomyyjä  
044 444 0433



Kimmo Kontuniemi  
Asuntomyyjä  
044 444 0431



Airi Haapanen  
Asuntomyyjä  
044 444 0465



Timo Kanerva  
Asuntomyyjä  
044 444 0425



Aleksis Honkonen  
Asuntomyyjä  
044 444 0442



Heikki Salo  
Asuntomyyjä  
044 444 0435



Simo Päiviö  
Asuntomyyjä  
0500 413 791



Anne Bergman  
Asuntomyyjä  
044 444 0461



Ilona Huuhtanen  
Asuntomyyjä  
044 444 0443



Toni Saarela  
Asuntomyyjä  
044 444 0413



Tytti-Susanna Toivanen  
Asuntomyyjä  
044 444 0432



Harriet Rönqvist  
Asuntomyyjä  
044 444 0449



JYA Housing LKV, Pakilantie 71, 00660 Helsinki

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

# Veneilykausi päättyy - pakkaa pursi talviteiloille



Kesän leppeä merituuli on enää muis-to vain ja on jälleen aika vetää venho maihin ja valmistaa se talvea varten. Pursi on hyvä hoitaa jäiden alta pois hyvissä ajoihin, jotta vaurioilta vältytään. Nosto kannattaa suunnitella hyvin ja nosturi varata ajoissa.

Veneen saa varmimmin ajokelvottomaan kuntoon jättämällä sen jäiden armoille. Nosto-operaatio kannattaa aloittaa veneen pesulla ja siivouksella. Irtotavarat ja veneen pohjalle jäänyt vesi siivotaan pois ja pursi valmistellaan talvisäilytystilaan.

Veneen saa helposti pois vedestä traileerilla, joka peruutetaan veteen. Vene vinsataan trailerin päälle ja kiinnitetään huolellisesti. Keulaköyden pituus kannattaa varmistaa ennen projektin aloittamista. Liian lyhyt köysi vaikeuttaa veneen ohjailua noston aikana.

Useimmiten veneet kuljetetaan talvisäilytyspaikkaan joko trailerin tai pukkien päälle. Tärkeintä on kuitenkin peittää vene hyvälaatuisella ja kestäväällä pressulla, joka suojaaa alusta talven myrskyiltä ja lumelta.

Myös veneen moottori ja tankki kannattaa huoltaa seuraavan kesän käyttöä varten.

Säiden viilentyessä on aika laittaa pyörä talvikuntoon. Noin 15 prosenttia työssä käyvistä taittaa työmatkansa useimmiten polkupyörällä. Kesän väistyminen saa monet vaihtamaan polkupyörän autoon tai julkisiin kulkuvälineisiin. Oikealla varustuksella pyöräily kuitenkin onnistuu hyvin kesän jälkeenkin.

- Pimeänä vuodenaikana pyöräillessä on tärkeää käyttää valoja sekä heijastimia tai heijastinliiviä. Myös pyörän talvirenkasiin kannattaa satsata. Talvirenkaiden vaihtamisen pyörään pitäisi olla yhtä itsestään selvää kuin auton renkaiden vaihto, tiedottaja Mari Hätinen If Vahinkovakuutusyhtiöstä

Noin 15 prosenttia työssä käyvistä taittaa työmatkansa useimmiten polkupyörällä. Työmatkapyöräily on yleisintä lyhyillä, 5-15 minuutin mittaisilla työmatkoilla. Laiskimpia työmatkapyöräilijöitä ovat pääkaupunkiseudulla asuvat\*.

Työmatkatapaturmista reilu viidennes sattuu pyöräilijöille. Useimmiten tapaturma sattuu talvella\*\*. Liukkaalla säällä pyöräilijän kannattaa olla erityisen varovainen silloilla sekä avoimien vesialueiden läheisyydessä kulkevilla teillä, jotka voivat olla petollisen liukkaaita. Jos mahdollista, lumisena aikana työmatka kannattaa ajoittaa siten, että pyörätiet on ehditty aurata.

\* Lähde: Ifin teettämä kyselytutkimus, johon vastasi 1094 työssäkäyvää suomalaista syyskuussa 2012. Kyselyn toteutti Ifin toimaksiannosta YouGov Finland.

\*\* Lähde: Tapaturmavakuutuslaitosten liitto

## Tuunaa pyörä ajoissa talvikuntoon



### Talvipyöräilijän muistilista

1. Pyörässä on oltava valot. Etuvalon lisäksi suositeltava hankinta on punainen valo taakse. Myös otsalamppu voi olla kätevä lisä.
2. Pyöräilykypärän merkitys korostuu entisestään liukkaalla säällä. Säädä kypärä siten, että sen alle mahtuu tuulelta suojaava pipo.
3. Varusta pyörä heijastimilla. Pyörän pinoihin laitettavat heijastimet auttavat autoilijaa hahmottamaan hämärässä, että liikut pyörällä.
4. Käytä myös itse heijastinliiviä tai heijastinta. Heijastinliivi on paras keino erottua hämärässä.
5. Hanki pyörääsi nastarenkaat.
6. Pitkät ja leveät lokasuojat suojaavat loskalta ja lialta – tosin ne myös keräävät lunta renkaan ja lokasuojan väliin.
7. Hanki satulalaukku tai etukori. Reppua on hankala kantaa, kun päällä on paljon vaatteita.
8. Satulasuoja suojaaa lumelta ja loskalta sekä auttaa sinua pysymään lämpimänä.
9. Hanki paksut, tuulelta suojaavat käsineet, joilla saat tukevan otteen tangosta. Esimerkiksi karvavuuriset nahkarukukset sopivat tarkoitukseen hyvin.
10. Panosta laadukkaaseen aluskerrastoon, joka eristää kylmyyden mutta pitää ihon kuivana. Pue päällimmäiseksi tuulelta suojaavat kuoritakki ja -housut. Pitäväpohjaiset lämpimät kengät ovat talvipyöräilyssä tärkeitä. Kunnon pohjat pitävät jalat tukevasti polkimilla, vaikka polkimiin kasaantuisi lunta.
11. Huollata pyörä ennen talven tuloa. Tuolloin pyöräliikkeissä on vähemmän ruuhkaa kuin keväänä. Tee huolto ajoissa, sillä talven tulo yllättää joka vuosi.

## Helppo aamiaissmoothie ja herkullinen iltapalapuuro

Minttuinen mustikkasmoothie (1 iso tai 2 pientä annosta)

2 viikunaa liotettuna  
muutama oksa tuoretta minttua  
1/2 ruukkua tammenlehväsalaattia  
reilu viipale vesimelonia  
200 g pakastemustikoita  
1 rkl happuproteiinijauhetta  
1 rkl chia-siemeniä  
1 rkl kylmäpuristettua kookosöljyä  
1,5 – 2 dl vettä



Tehosekoita tasaiseksi. Lisää vettä tarvittaessa.

Resepti: Outi Rinne

## Banaani-aprikoosipuuro (1 reilu tai 2 pientä annosta)

1 dl hirssi- tai tattarisuurimoita, liotettuna  
2-3 kuivattua aprikoosia, liotettuna  
3 rkl hampunsiemeniä  
1 kypsä banaani  
1,5 dl vettä  
hiukan luomuhunajaa tai agavesiirappia tarvittaessa 1 tl raastettua luomusitruunan kuorta TAI jauhattua luonnon vaniljaa



Tarjoiluun: marjoja ja manteli- tai jotain muuta mieleistäsi maitoa

Huuhtelee hirssi tai tattari hyvin, mielellään useammassa vedessä. Laita kulhoon ja liota vähintään 8 tuntia. Laita toiseen astiaan aprikoosit ja 1,5 dl vettä. Liota samoin n. 8 tuntia. Siivilöi lionneet suurimot. Siirrä sauvasekoittimen kulhoon tai tehosekoittimeen. Kaada joukkoon aprikoosit ja niiden liotusvesi. Paloittele joukkoon banaani ja lisää hampunsiemenet. Mausta raastetulla sitruunan kuorella tai vaniljalla. Soseuta kuohkeaksi puuroksi. Tarkista maku ja lisää tarvittaessa hunajaa tai agavesiirappia makeutukseksi. Tarjoa marjojen ja manteli- tai jonkin muun maidon kanssa. Resepti: Outi Rinne

# Näin taistelet syysväsymystä vastaan

Lähes puolet suomalaisista kärsii jonkinasteisesta syysväsymyksestä. Syysväsymykseen on yksinkertainen: valon väheneminen. Syysväsymystä voi taltuttaa elämänrytmiä muuttamalla, oikea-aikaisella liikunnalla sekä vireyttä edistävällä ravinnolla.

Syysväsymyksen syynä on se, että elimistön sisäinen kello alkaa jätättää. Tämä johtuu siitä, että aamut pimenevät ja valo on vähän.

- Syksyllä ja talvella ihmiset ovat enemmän iltaihmiisiä eli nukkumaanmeno-aika siirtyy myöhemmäksi iltaan. Jos aamuhämmäiset ovat kuitenkin aina samaan aikaan, uni jää liian lyhyeksi, sanoo tutkimusprofessori **Timo Partonen** Terveyden ja hyvinvoinnin laitokselta.

Vaikka onnistuikin pitämään yönensä yhtä pitkänä kuin valoisampaan aikaan, muuttuu yöuni syksyisin ja talvisin katkonaisemmaksi ja kevyemmäksi.

- Tietenkään mikä tahansa väsymys syksyllä ei tarkoita syysväsymystä. Vasta kun väsymys on aina syksyisin toistuvaa, voidaan puhua syysväsymyksestä, Partonen sanoo.

Syksyisin toistuva väsymys eli kaamosoireilu on yleistä. Noin 40 prosenttia yli 30-vuotiaista suomalaisista aikuisista kokee väsymyksen syksyisin kiusallisena.

Syksyisin kannattaa muuttaa elämänrytmiään aamupainotteiseksi

Partonen suosittelee katsomaan kalenteriaan niin, ettei kasaa liikaa iltapainotteisia

menoja iltojen pimetessä. Myös säännöllinen liikunta iltapäivästä auttaa väsymykseen. Liikuntaa tulee kuitenkin harrastaa 3-4 tuntia ennen nukkumaanmenoa, muuten virkistyy liikaa.

- Aamuisin kannattaa oleskella valossa, sillä se auttaa pitämään sisäisen kellon säännöllisessä tahdissa.

CocoVin asiantuntija Sami Sundvik muistuttaa, että vähenevää valon määrää voi helpottaa kirkasvalolampulla. Myös ruoka-ainevalinnoilla voi vaikuttaa vireystasoon.

- Yön aikana kroppa kuivuu, joten aamu kannattaa aloittaa muutamalla lasillisella raikasta vettä. Kahvi kohtuudella on ihan hyvä piristys. Kahvia ei kuitenkaan kannata juoda yli neljää kuppia päivässä, koska se kuluttaa elimistön hivenaineväaroja, Sundvik linjaa.

Aamulla voi aamupuuron sijaan suosia proteiineja ja hyvien rasvojen lähteitä, joiden vaikutuksesta aivojen vireystaso pysyy hyvänä. Esimerkiksi raikas smoothie kotimaisista marjoista on loistava aamun aloitus. Proteiinia smoothieeseen saa lisäämällä joukkoon hera- tai riisiproteiinia ja vastavasti hyviä rasvoja lisäämällä kookosöljyä.

Illalla taas on syytä välttää syömistä juuri ennen nukkumaan menoa.

- Tuntia paria ennen nukkumaanmenoa voi syödä kevyen iltapalan, joka sisältää hiilihydraatteja. Hiilihydraatit väsyttävät ja rentouttavat, CocoVin **Sami Sundvik** neuvoo.

## Kaassa avataan uusi Musti ja Mirri -myymälä! Avajaistarjoukset 17.–20.10.

Hirvi-puruluu 15 cm  
norm. 9,99 €



6,90 €

Little & Bigger -isot apinalelut  
useita värejä



33 cm

3,90 €

43 cm

4,90 €

Brit Care -koiranruoka  
1 kg (5 €/kg), norm. 7,90 € (7,90 €/kg)



1 kg  
5 €

Brit Care -kissanruoka  
400 g (7,5 €/kg), norm. 4,95 € (12,38 €/kg)



400 g  
3 €

Kaikki Natures:menu-tuotteet  
esim. kissanruoka 3 x 100 g yht. 1,98 €  
(6,60 €/kg), norm. yht. 2,97 € (9,90 €/kg)



Ota 3  
maksu 2  
tarjoamme  
edullisimman.

Poronkorva  
norm. 55,90 €/kg



44,90 €  
/kg

All for Paws -eläinpallolelut  
norm. pieni 6,90 €, norm. iso 9,90 €



pieni

4,90 €

iso

6,90 €

All for Paws Big Squaker -lintulelut  
38 cm, norm. 9,90 €



4,90 €



Paljon  
huippu-  
tarjouksia  
myymälässä!



**Musti ja Mirri**

MUSTI JA MIRRI KANNELMÄKI  
Kantelettarentie 1 (Kauppakeskus Kaari)  
puh. 044 469 0107  
www.mustijamirri.fi  
avoinna: ark. 9–21, la 9–18, su 12–18

Edut voimassa Kannelmäen Musti ja Mirri -myymälässä 17.–20.10.2013 niin kauan kuin tavaraa riittää. Edut vain normaalihintaisista tuotteista.

Kuva Nico Backström



## ANU SINISALO kannustaa nauttimaan kulttuuriannista

Anu Sinisalo on pitkän linjan näyttelijä, joka ihailee mielellään luontoa ja puhuu vahvasti kulttuurin puolesta. Otimme yhteyttä Anuun kysyäksemme hänen kuulumisiaan.

–Tänään kuuluu hyvää! Olen juuri lähdössä Turkuun Linnateatteriin. Olen mukana kolmen hengen komediassa nimeltä Rempallaan. Esityksen ensi-ilta oli viime keväänä ja esityksiä jatketaan nyt syksyllä.

Näyttelijällä on vahvat mielipiteet kulttuuritarjonnasta, sekä lähialueiden suhteen että yleisesti.

–Mahdollisimman lähellä oleva kulttuuritarjonta on erittäin tärkeää. Kulttuurin ja taiteen merkitys on muutenkin äärettömän suuri. On mielestäni järjetöntä, että kulttuuria karsitaan esimerkiksi koulussa annettavasta opetuksesta. On tärkeää antaa kulttuurikasvatusta myös nuorille ja lapsille.

Taide voi monille ihmisille olla vieras tai pelottava asia. Jotkut eivät välttämättä tiedä, mitä fiksuja eksentrisen näköisestä maalauksesta tai päällekkäin kasatuista tulitikkurasioista pitäisi sanoa tai onko katsojassa jotakin vikana, jos ei ymmärrä maalausten nyansseja.

–Taidetta ei aina tarvitse ymmärtääkään eikä sitä pitäisi pelätä. Lapsiakin pitäisi uskaltaa tutustuttaa teatteriin, he ymmärtävät

loppujen lopuksi teatterista paljon ja heitä ei koskaan pitäisi aliarvioida, vaikka tietenkään ei myöskään saa pelotella. Nuorten pitäisi mielestäni myös käydä rohkeasti vaikkapa Kiasmassa tai katsomassa klassikoita. Kokeellisempakaan taidetta ei pidä vältellä, kaikesta kulttuurista jää aina jotain mieleen ja se kuuluu myös yleissivistykseen.

### Faktaa Anu Sinisalosta:

–Syntynyt Helsingissä 3.3.1966

–Valmistui teatteritaiteen maisteriksi Teatterikorkeakoulusta vuonna 1995

–Näytellyt siitä lähtien teatterissa, draamasarjoissa ja elokuvissa

– Voitti parhaan naisnäyttelijän Venla-palkinnon vuonna 2010 televisiosarjasta Helppo elämä

– Näyttelee naispääosaa vuonna 2014 valmistuvassa elokuvassa Ei kiitos, joka on tehty Anna-Leena Härkösen samannimisen, kohutun kirjan pohjalta.

**PIZZA VERKKO.FI**  
Suomen suurin pizzaverkosto

**Tilaa pizzasi kätevästi verkossa suoraan kotiisi.**

Mukana mm:

**Saat jopa 15% alennusta**

**Menestykseen tarvitaan avointa ja kestäväää tilitoimistosuhdetta.**

**Onko sinulla turvallinen tunne kirjanpidostasi?**

Tarjoamme kokonaisvaltaista taloushallinnon palvelua kaikenkokoisille yrityksille. Toteutamme palvelut joustavasti ja laadukkaasti ystävällisellä otteella. Solmimme pitkäaikaisia ja luottamukseen perustuvia kumppanuussuhteita. Toimistomme sijaitsevat Louhelassa ja Malmilla.

Ota yhteyttä, niin suunnittelemme yhdessä yrityksellesi parhaan palvelukokonaisuuden. Tarjoamme myös kattavat sähköiset palvelut.

Avustamme sinua yrityksesi talouteen liittyvissä asioissa.

**ACC ORLANDO**

tilitoimisto ACC Orlando Oy  
puh. 010 239 0590  
**www.orlando.fi**

Auktorisoitu  
Taloushallintoliiton jäsen

## Suomen Turvatunniste

Suojaa omaisuutesi. Nyt.

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

# Katsojatkin kuntoon

Kun seinäjokelainen moukarinheittäjä, vain maaotteluissa kunnostautunut Olli-Pekka Karjalainen valittiin pari vuotta sitten Helsingin parhaaksi urheilijaksi, havahduin arvioimaan pääkaupungin huippu-urheilun tasoa.

Nyt tilanne on hiukan parempi, mutta edelleenkin suomalainen urheilumenesitys on muiden kaupunkien ja maaseudun varassa. Helsingin ja Espoon rajalla Lauttasaarassa maailman huippua edustaa lainelautailija Tuuli Petäjä-Sirén ja Espoon rajojen sisäpuolella parhaimmillaan muodostelmaluistelijat.

Suuria joukkueurheilulajeja on vaikea ottaa huomioon, sillä kaupunkien mainetta puolustavat pääasiassa vierasmaalaiset potkijat tai mailojen heiluttelijat. Omiin voimiin turvautuvaa salibandyä pelataan tosimelellä vain neljässä maassa.

Tapion Hongan paluu koripalloilussa miesten pääsarjaan on iloinen yllätys, jolle toivottavasta kaksi hyvää EM-kisoissa pelattua ottelua (Venäjä, Kreikka) antaa varmaankin lisävirikettä.

\*\*\*

Mitenkä urheilua, jonka puitteitten rakentamiseen Helsingissäkin on käytetty kymmeniä miljoonia euroja, voitaisiin hyödyttää myös muiden kuin muutamien kymmenien palkkatyöläisten hyväksi?

Vastauksia on useita. Palkkaa nauttivat urheilijat olisi syytä jalkauttaa vapaa-aikoina nuorten ja lasten innostajiksi. Tietenkin poikkeuksia jo on, mut-

ta kyllä vapaa-aika kuluu enimmäkseen kahviloissa istuskeluun ja videopelejä pelatessa.

Olin aikanaan tuomassa ulkomaisia koripalloilijoita Suomeen Koripalloliiton puheenjohtajana. Yksi sai riittävä joukkuetta kohden. Sopimukseen kuului vähintään neljän tunnin viikoittaiset harjoitukset seuran junioreille. Espoon Honka oli muuten ensimmäinen mustan miehen tänne Yhdysvalloista hankkinut seura. Ilta-Sanomien urheilutoimittaja otsikoi tapahtuman otsikolla: Kuuden jalan neekeri Espooseen.

Ei ihme, että ensimmäisessä ottelussa Tapiolan halli pullisteli, vaikka jalkoja oli vain kaksi, mutta pituutta senttään kuusi ja puoli jalkaa eli 198 senttiä.

Omien ja myös muitten parissa lasten illasta iltaan kunniakkaasti toimivien vanhempien roolia voisi niin ikään kohentaa. Seisokelu kaukaloitten ja kenttien laidoilla olisi vaihdettavissa yhteisiin omiin lenkkeihin lähimaastossa, tietotekniikan opiskeluun kahvilassa tai mihin tahansa sellaiseen toimintaan, joka ei häiritse valmentamista, mutta kohentaisi myös vanhempien kuntoa ja tietotaitoa. Edes tietokilpailut sisätiloissa eivät ole huono idea. Seurojen vastuuhenkilöt voisivat ottaa asiakseen myös vanhempien eli maksajien palvelemisen.

Hyviä olosuhteita on kaikkialla ja erityisesti kotinurkillamme.

MARTTI HUHTAMÄKI



## TULE JAKAMAAN PAIKALLISLEHTIÄ

Etsimme palvelukseemme luotettavia henkilöitä jakamaan kaupunkilehtiä ja mainoksia.

Työtä teet yhtenä päivänä viikossa sopimasi määrän.  
Työ sopii kaiken ikäisille ja kokoisille!

Käy kotisivuillamme [www.letterbox.fi](http://www.letterbox.fi)



# Letterbox

Puhelin 0504-082082 Arkisin 10-16

"ÄÄRIMMÄISEN VIIHDYTTÄVÄ SHOW!"

Varietee  
**MAGICA**



Helsingissä useita SHOW&DINNER-iltoja marras-joulukuussa  
Hilton KALASTAJATORPALLA sekä MARINA Congress Centerissä

Varietee MAGICA Show myös ALEKSANTERIN TEATTERISSA  
su 24.11. • to 28.11. • pe 29.11. • la 30.11. • su 1.12. • su 8.12.

NYT ON TARJOLLA LOISTAVA TILAISUUS  
YKSITYISILLE JA JO PARIN HENKILÖN RYHMISTÄ AINA SUUREMMILLE  
HARVINAISTA HERKKUA HENKILÖSTÖLLE SEKÄ VAATIVILLE ASIAKKAILLE

KOE UPEA SHOW SEKÄ LAADUKAS SHOW&DINNER  
PARHAAT ILLAT OVAT NYT VARATTAVISSA

kysy lisää : [colmann@kolumbus.fi](mailto:colmann@kolumbus.fi) p. 010 3222 950  
tai hanki liput Lippupisteiden myyntipisteistä

**WWW.UPEASHOW.FI**

0600 900 900 + [lippu.fi](http://lippu.fi) + 0600 900 911  
1,98 €/MIN. + PVM + 3,56 €/MIN. + PVM

# Dome Karukoski: Nimmareiden jakoa tohvelit jalassa!

**Dome Karukoski on kansainvälisesti menestynyt elokuvaohjaaja, joka ei lepää laakereillaan.**

–Nyt on kiireisempää kuin arvasinkaan että olisi. Teen nyt Mielensäpahoittaja- elokuvan valmisteluja ja käsikirjoitusta ennen lokakuun lopussa alkavia kuvauksia ja tietenkin Leijonasydän-elokuvan markkinointia.

Työpäiviä on ollut viikossa seitsemän pituusiltaan 12-16 tuntia parin kuukauden ajalta, mutta mitä Karukoski tekee vapaa-ajallaan?

–Nykypäivänä mieluisin harrastukseni on ehdottomasti sukeltaminen. Hurahdin siihen pari vuotta sitten ja käyn ulkomaila sukeltamassa aina, kun mahdollista. Sukeltamalla pääsen ainoaan paikkaan, jossa pystyn tyhjentämään aivoni hetkeksi kaikesta niistä ajatuksista joita siellä pyörii.

Leijonasydän-elokuva tulee Suomessa ensi-iltaan 18.10. Karukosken ohjaustyön vastaanotto ulkomailla on ollut jälleen kerran hyvä.

– Napapiirin sankarit sai jo todella hienon vastaanoton, mutta kyllä nyt Leijonasydämen kohdalla on jotain erikoista. L.A. Timesin, Indiewiren ja Montreal Gazetteen arvostelut ovat jääneet tosi hienosti mieleen. Isot agentuurit ja tuotantoyhtiöt

ovat ottaneet yhteyttä ja kyselleet: ”What’s next? (=Mitä seuraavaksi?). Elokuvan teemat koskettavat näköjään ihmisiä ympäri maailmaa.

Elämässä sattuu ja tapahtuu, eikä työelämä ole poikkeus.

–Parhaita juttuja on ollut kun olemme tehneet kepposia kuvauksissa. Yksi pahimmista oli kun kuvasimme Leijonasydäntä: ensin minulta varastettiin hotellihuoneesta kaikki kenkäni samalla kun olin huoneessani. En vielä tiedä miten se edes tapahtui! Sen jälkeen minulle tuotiin ”sattumalta” päivän lehti, josta sain lukea seuraavallaisen ilmoituksen: ”Dome Karukoski jakaa nimmareita karaokebaarissa klo 20”. Tuloksena oli se, että jouduin lähtemään sinne hotelliin tohvelit jalassa.

Karukoski ei tästä kuitenkaan pahastunut eikä haudo kostoja – ainakaan pahanlaatuisia.

–Hyvät kepposet yhdistävät ja tekevät vahvan joukkuehengen!

Menestyksestä huolimatta laakereilla ei suinkaan lepäillä. Tulevia projekteja on tekeillä kaksi: Mielensäpahoittaja-hahmosta kertovan elokuvan esivalmistelut ja Tom of Finland-elokuvan kehittäminen.



## Faktaa Domesta:

– Syntynyt 29.12.1976  
Kyproksen Nikosialla

– Tuli julkisuuteen ohjaajana vuonna 2005  
Tyttö sinä olet tähti- elokuvan myötä. Sama elokuva oli Karukosken lopputyö Taideteollisessa korkeakoulussa

– On kertonut avoimesti 11 muun julkisuuden henkilön ohella taustastaan koulukiusattuna Aino Kuutamouusitorpan kirjassa Sä et tiedä miltä musta tuntuu (WSOY 2011)

– Voittanut monien elokuva-alan palkintojen ohella muun muassa Jussi-gaalassa parhaan ohjauksen palkinnon vuosina 2009 ja 2011.

## Leffa- arvostelu

## Leijonasydän pistää miettimään rakkautta ja aatemaailmaa

Kumpi on tärkeämpää; uusnatsijengin johtajuus ja tutuksi tullut aatemaailma vai rakkaus? Tätä

pohditaan Dome Karukosken ja Aleksis Bardyn uusimmassa tuotannossa, Leijonasydän-elokuvassa joka saa ensi-iltansa 18.10.

Elokuvassa uusnatsien johtaja Teppo (Peter Franzén) rakastuu topakkaan ja suorasukaiseen yksinhuoltajaäitiin, Sariin (Laura Birn). Yllätyksiä on kuitenkin

luvassa molemmiin puolin: Tepon johtamassa aaterijengissä ei siedetä ulkomaalaisia, mutta Sariin, johon Teppo on ihastunut, on tummaihoisen poika Rhamadhani ”Ramu” (Yusufa Sidibeh). Tästä seuraa Tepolle valinnan paikka: rakkaus vai ryhmän tuki? Tepon vihainen ja aggressiivinen velipuoli Harri (Jasper Pääkkönen), joka on vahvasti uusnatsiaatteen kannalla, ei ainakaan tee valintaa yhtään helpommaksi.

Asetelma kuulostaa jo kuvauksen perusteella raa’alta ja veriseltä koska uusnatsit eivät kaihdakaan keinoja tehdes-

sään mielipiteitään tiettäväksi. Tepon tasapainoilu kahden erilaisen maailman välillä onkin mielenkiintoista ja saa katsojan jännittämään sitä, mihin valintoihin elokuvassa päädytään ja etenkin sitä mitä seuraamuksia niillä on. Leijonasydän on dynamiittia ilman tietoa sytytyslangan pituudesta tai räjähteen määrästä ja käsinkosketeltava, tummanpuhuva tunnelma pitää katsojaa jännityksessä.

Ennen Tepon lopullista valintaa kahden maailman välillä ehtii tapahtua kaikenlaista: tehdään konkreettista

rotuerottelua, myrkytetään, hakataan ja tuhotaan – monillakin tapaa. Leijonasydän osoittaa, että yhteiskunnallinen asema, luonne tai teot eivät ole rodusta kiinni, vaan ihmisestä itsestään. Vastakkainasetteluun tulee mustan ja valkoisen tilalle yhä enemmän ja enemmän värejä elokuvan edetessä. Leijonasydämessä pohditaan vahvalla ja ironisellakin tavalla sitä, onko yksilön todellista kasvua aatteidensa takana seisominen vai rakastuminen – sen lukuisine lieveilmiöineen.

IIDA REKUNEN

## LOPPUIKO TULOSTIMESTA

# VÄRI!

Tuo tulostimesi kasetit meille täytettäväksi! (Myydän edullisesti myös uusia kasetteja!)

# mustekolmio

Kauppakartanonkatu 26, 00930 Helsinki  
P. 044 355 5590, 040 411 1715  
Avoimena: ma-pe 9-17

muste- & lasertäyttöpalvelut

www.mustekolmio.fi • mustekolmio.hki@gmail.com

## Seuraava lehti ilmestyy 21.11.

Varaa oma ilmoitustilasi:  
[myynti@letterbox.fi](mailto:myynti@letterbox.fi)



# ÄÄRIMMÄISEN VIIHDYTTÄVÄ SHOW

Varietee MAGICA tuottaa jälleen nähtäviksi upean ja viihdyttävän shown, jota muutoin ei ole Suomessa tarjolla. Viimevuotinen kansainvälinen estradishow sai upeat arvostelut kaikkialla. "Äärimmäisen viihdyttävä Show. Tiivis ja oikeanpituinen paketti", totesi näyttelijä Jukka Puotila nähtyään viimevuotisen shown Aleksanterin Teatterissa. Tämänvuotiset Helsingin esitykset pidetään marras-joulukuussa taas Aleksanterin Teatterissa ja Hilton Kalastajatorpalla, jossa on tarjolla herkullinen pöytiintarjoiltu kolmen ruokalajin illallinen täysverisen Show&Dinnerin tapaan. Nämä illallisshowt soveltuvat mainiosti muutaman henkilön ryhmistä aina suuremmillekin, tarjoten korkeatasoisen kokonaisuuden jolla voi arvokkaasti muistaa henkilöstöä sekä asiakas- ja sidosryhmiä. Show rakentuu huumoria, komiikkaa ja taidokkaita esityksnumeroita sulavasti yhdistäen ja tällä kertaa tähtiesiintyjänä mukana ovat mm. visuaalista komiikkaa tarjoava yli 20 vuotta Las Vegasin kasinoilla hauskuuttanut herrasmies Mike Goudeau. Vertaansa vailla oleva visuaalinen koomikko, joka

myös käsikirjoittaa Las Vegasin ja Broadwayn tuotantoihin. Kovan luokan illusionistipariskunta Enchanting Magic & Illusion of Michael & Melanie Giles puolestaan hämmästyttää ällistyttävien ja käsittämättömien illusioiden kera hienoihin musiikkikappaleisiin tyylikkäästi istutettuina.

Estradilla on luvassa myös uskomattoman taitavaa sensuellia käsi- ja jalka-akrobatian taidetta nuoren ja kauniin argentiinattaren Elayne Kramerin toimesta, joka saapuu Suomen esityksiin suoraan Kiinan suuresta varietee- ja estraditapahtumasta. Varietee MAGICA on jo usean vuoden ajan tuottanut Suomeen nähtäväksi korkean tason estradiviihdettä, joka on Keski-Euroopassa erittäin suosittua niin yksityisten kuin yritysryhmienkin keskuudessa, Suomessakin esitykset ovat viime vuosien aikana saaneet jo sadat yritykset lumoutumaan tämän upean shown lumoon. Show juontaa tuttuun tapaan Timo Kulmakko uusien Stand-Up magioidensa myötävaikutuksella.

Lisätietoja esityksestä: [www.upeashow.fi](http://www.upeashow.fi)



*Yksi tämänvuotisen shown tähtiesiintyjistä on argentiinalainen Elayne Kramer.*



## TERVETULOA UUDEN LÄHILEHDEN LUKIJAKSI

Pitelet kädessäsi alueemme uutta lähilehteä. Tavoitteenamme on tehdä yhdessä kanssasi kerran kuussa painettuna ilmestyvää lähilehteä, sekä netissä tiheämmin päivittyvää sähköistä lehteä.

Julkaisemme mielellämme tietoja alueemme tapahtumista ja mielenkiintoisista huomioistasi. Toimituksemme sähköposti on [toimitus@letterbox.fi](mailto:toimitus@letterbox.fi) ja puhelinnumero 041-7540305.

## YRITTÄJÄ ILMOITA PAIKALLISESSA

Haluat varmasti alueemme asukkaiden suosivan paikallista yritystäsi. Me toivomme tietysti samaa sinulta. Yhdessä alueellamme viestien saamme perheet valitsemaan lähipalvelut.

Varaa ilmoituksesi seuraavaan perjantaina 22.11. ilmestyvään lehteen jo tänään.

Soita

Sarille 045-1654240 tai Ninalle 045-1644314

tai lähetä sähköpostia [myynti@letterbox.fi](mailto:myynti@letterbox.fi)

# Kuka vei kesän?

Se alkoi varovasti muuttolintujen palatessa pohjoiseen. Pian ilmestyivät lehdet puiden oksille. Toukokuussa vapun tietämällä tuli tunne, että, jos tässä päivä kerralla mennään, niin kesähän on ikuinen, tai ainakin hurjan pitkä. Kesällä ehtisi rakentaa grillikatoksen, tehdä kunnon kasvimaan, remontoimaan mökin keittiön ja laajentaa laituria. Nämä nyt päällimmäisenä. Ja aikaakin olisi, kun tänä vuonna oli meininki pitää kesälomaa ruhtinaalliset yhdeksän viikkoa.

Yllämainituista töistä jäi kaikki odotamaan inspiraatiota ja oikeata säätä, tai mitä milloinkin. Ei ole hyvä asia. Mökin ulkovooraus sentään tuli tehtyä, mutta sillä ei vielä suuria rehenellä. Oikeastaan meikäläisen pitäisi tehdä talvella tehtävissä olevat kesähommat, niin ei pääsisi helle keskeyttämään hyvin aloitettua työn suunnittelua. Ei ole hyvä asia tämäkään. Tunnustan olevani kesäihminen. Syksy ja keskitalvi ovat jotenkin masentavia aikoja, kun aurinkoa ei juuri näy ja vaatteita pitää pukea päälle monessa kerroksessa. Auto pitää aamulla kaivaa lumen alta ja muistaa irrottaa lohkolämmittimen johto. Ei ole hyvä asia lähteä ajamaan johto autossa kiinni, ja ihmetellä moottoritietä, että mikä se siellä auton pohjassa kolisee.

Ei ole hyvä asia, että päivät lyhenevät ja pimeä aika valtaa alaa, mutta näin on meille tänne pohjolaan määrätty olevaksi ja sillä mennään. Ei ole ketään kenelle voisi asiasta valittaa. Tahikka kirjallisesti reklamoida. On talvessa sentään jotain hyvää. Vaimolle pystyy paremmin telemaan, että nyt tarvitsemme nelivetoisen auton. Syksyn tullen on nelivetokuu kasvanut, mikä ei ole hyvä asia Rouvan mielestä.

Koetetaan kuitenkin nauttia kaikista vuodenajoista ja kukaties talvella löytyisi uusi harrastus. Ihan mikä hyvänsä talviliikuntamuoto. Se olisi hyvä asia.

Ensi kesää odotellessa.  
Kalle Maurola

## PELIKAANI-PALKINTORISTIKKO

**VOITA 50 EUROA PUHTAANA KÄTEEN!** Etsi ristikon numeroiduista ruuduista 1-7 avainsana, jolla osallistut arvontaan ja lähetä vastauksesi tekstiviestillä tai postikortilla ennen seuraavan lehden ilmestymistä. Lähetä tekstiviesti PK AVAINSANA NIMESI numeroon 169000. Palvelun hinta on 1 euro ja se toimii ainakin seuraavilla operaattoreilla: Sonera, Elisa, DNA, Kolombus, Saunalahti, Tele Finland, TDC ja Ainacom. Postiosoite on PELIKAANI, PL 90, 00701 HKI. Merkitse korttiin avainsana, nimesi ja puhelinnumerosi. Pelikaanin toimituksesta soitetaan voittajalle.

Tämä ristikko on helpohko. Samantasoisia tehtäviä löydät Mustasta Pelikaanista, jonka voit tilata tarjoushintaan 6 numeroa 16,65 euroa. Tekstaa nimi- ja osoitetietosi Pelikaanin palvelunumeroon 0400-505055 tai soita siihen. Voit myös tilata Mustan tai muita erilaisia Pelikaaneja osoitteesta [www.pelikaaniristikot.fi](http://www.pelikaaniristikot.fi). Sieltä löytyy lisäksi tietoa kaikista Pelikaani-lehdistä ja paljon muuta kiinnostavaa ristikkoharrastajille. Tämän ristikon laati Erkki Vuokila ja piirsi Heli Kärkkäinen.



kapea KIRJAN- PIDON LASKELMA		VIIPURIN YMPÄ- RISTÖ		PIHLA hylätty AHO		NALLE	
VAA- ROJA		ERI- KOIS- ALA		MOUNT- LÄH- TÖJÄ		2	
herkkä		YÖPÄK- KASIA		LIIKA- NEN		3	
MATKALTA KOTIIN		RAVINTO- LOISSA JOSKUS LEKKERI		MIKKO		4	
EPA- SELVÄ SAAT!		HARD- WICK		AJAN- KULU KOTONA VILLA		EDEL- LE- MENO	
5		NEUMO		SIIP- VILA		JUURI	
porras		6		SII- VILA		JOUWI- SIA PYHIA	
LAI- LAJA- TAR		DIANA		7		JOIL- LAKIN	

# Uudet kaupat ilahduttavat Puistotiellä

Vuosikymmenen jatkunut vähittäiskauppojen väheneminen Puistotiellä on saanut uuden ilahduttavan käänteen, kun pankkien ja kiinteistövälittäjien valtaamia liiketiloja on palautunut pienyrittäjien käyttöön.

”Ihanaa kun saimme takaisin oman leipämyymälän Puistotielle,” sanoo Puistotiellä ikänsä asunut rouva, ”ensinhän tästä katosivat Fazer ja Pullapuoti ja sitten vielä Primulakin. Nyt Kanniston leipomo on tuonut hartaasti kaivatun tuoreen leivän tuoksun takaisin Munkkaan.”

Entisiin Säästöpankin/Aktian tiloihin Puistotie 3:een on puolestaan auennut eläintarvikeliike, josta löytää nyt kätevästi niin koiranruuat kuin kissanhiekatkin. Eläintarvi-

kekauppaa ei taida Munkinseudulla aiemmin ollutkaan?

Talouskaupastakin muistetun Puistotien ja Solnantien kulmataloon on avautunut uusi apteekki. Munkkiniemen apteekin muutto Puistotien päästä lähemmäksi Palvelutaloa oli aikanaan monen, etenkin nelosen raitiovaunulla liikkuvan, mielestä virhe. Nyt apteekkipalveluja on taas saatavana myös Puistotieltä.

Kalakauppaa tai Kirjakauppaa tuskin alueellemme enää saadaan, mutta asiansa osaaaville erikoisliikkeille on varmasti kysyntää. Mitä palveluja sinä kaipaisit Munkinseudulle? Kirjoita ja kommentoi meille osoitteeseen [toimitus@munkki-lehti.net](mailto:toimitus@munkki-lehti.net) tai vieraile lehtemme kotisivuilla osoitteessa [www.munkki-lehti.net](http://www.munkki-lehti.net)



Kanniston leipomonmyymälä Munkkiniemen Puistotie 1:ssä



Apteekki Munkkiniemen Puistotien ja Solnantien kulmassa.

alepa.fi

## AAMUVARHAISESTA ILTAMYÖHÄÄN!

Alepat Munkkiniemi ja Munkkiniemen Puistotie

MA-LA 7-23  
SU 10-23

**alepa**



HOK-ELANTO

Alepat:  
Munkkiniemi, Solnantie 35 ja  
Munkkiniemen Puistotie, Munkkiniemen Puistotie 20

NAAPURI, JONKA  
TUNNET NIMESTÄ.

BONUS JOPA 5 %

MAKSA S-ETUKORTILLA, SAAT MAKSUTAPAETUA 0,5 %

HOK-ELANTO.FI

- kaivattu tekonurmikenttä tulee vihdoin!

# Munkkiniemen urheilukentällä täysi myllerrys

Etenkin jääkiekkokauden aikana kovassa käytössä ollut nk. Saharan kenttä MYK:n ja IBM:n välissä on monien ohikulkeneiden hämmästykseksi saanut ikuisen hiekkansa päälle uudet matalat rakennukset. Urheilukentistä ylempi on otettu uuteen käyttöön ja piakkoin valmistuvat uudet väestönsuojatilat Munkkiniemen molempien koulujen tarpeisiin. Alakenttä lähempänä Huopalahdentietä jää urheilukäyttöön.

## Palokunnan kenttää siirretään neljä metriä

Palokunnan kenttänä paremmin tunnetun Munkkiniemen kentän peruskorjauksella pyritään parantamaan perinteikkään kentän urheilumahdollisuuksia, säilyttämään 1940-luvulta peräisin oleva ”eleettö-

män sommitelman perushahmo”. Vanha kenttä puretaan kokonaan ja uusi kenttä rakennetaan neljä metriä nykyisestä koilliseen. Siirto tehdään maisemallisista ja toiminnallisista syistä sekä Kadetintien puurivin kasvuedellytysten parantamiseksi. Urheilukentälle asennetaan pitkään kaivattu tekonurmi jota kiertämään tulee kaksi 280 metriä pitkää juoksurataa, joka pinnoitetaan joustavalla kestopäällysteellä.

## Koriskentän viereen lähiliikuntapaikka

Uusittavan koripallokentän viereen rakennetaan tekonurmipintainen lähiliikuntapaikka. Koko alue aidataan ja valaistus uusitaan.

Munkkiniemenkenttä sijaitsee Vanhan Munkkiniemen puutarhamaissa kaupunginosassa. 1940-luvun lopulla rakentunut urheilukenttä on säilynyt lähes alkuperäisessä asussa. Alueen perushahmon muodostavat Kadetintien vaahterarivi, pelikenttä sekä sitä kiertävä juoksurata ja Laajalahdentien varren leikattu orapihlaja-aita. Nykyisellään kenttä on kovassa käytössä ja paikoitellen pahasti kulunut. Alueen peruskorjauksen suunnittelun pohjaksi laadittiin alueen historiaselvitys, jossa annettiin kehittämistavoitteet kentän kunnostamiselle. Peruskorjauksen päätavoitteina ovat säilyttää 1940-luvun eleettömän sommitelman perushahmo sekä parantaa kentän urheilumahdollisuuksia. Nykyinen urheilukenttä puretaan ja uusi urheilukenttä rakennetaan noin 4 metriä siitä koilliseen. Siirto tehdään maisemallisista ja toiminnallisista syistä sekä Kadetintien puurivin kasvuedellytysten parantamiseksi. Urheilukentälle asennetaan tekonurmi ja kiertävä juoksurata (280m, 2 rataa) pinnoitetaan joustavalla kestopäällysteellä. Neljän radan juoksusuora sijoittuu Kadetintien suuntaisesti. Uusittavan koripallokentän koillispuolelle perustetaan uusi tekonurmipintainen lähiliikuntapaikka. Kentän reunalle asennetaan uusi vesiposti. Pukusuojarakennuksen ympäristöä siistitään. Koko alue aidataan ja aidan ulkopuolelle asennetaan kiinteät pyörätelineet. Kenttävalaistus uusitaan ja uusi lähiliikuntapaikka valaistetaan.



## TULE JAKAMAAN PAIKALLISLEHTIÄ

Etsimme palvelukseemme luotettavia henkilöitä jakamaan kaupunkilehtiä ja mainoksia.

Työtä teet yhtenä päivänä viikossa sopimasi määrän.  
Työ sopii kaiken ikäisille ja kokoisille!

Käy kotisivuillamme [www.letterbox.fi](http://www.letterbox.fi)

Laurie

Strech Magic ”taikahousut”  
Mahtava istuvuus  
Hoikentava malli  
3 mallia, 3 pituutta, 5 väriä  
Myös talvilaatu

Tervetuloa  
kokeilemaan & yllättymään!

Boutique Marinetta

Munkkiniemen puistotie 2, 00330 Hki  
09-485951, ma 10-18, ti-pe 10-17, la 10-14



Munkkiniemen  
**Apteekki**  
Munsnäs Apotek

**Devisol 20 mikrog, 230 tab.**  
nyt kaikille asiakkaille  
AVAINASIAKASHINTAAN

**16€**

Munkkiniemen Apteekki, Professorinaukio 2, 00330 Helsinki  
Palvelemme teitä: ark. 8.30 - 18.30, la 10.00 - 15.00  
Puhelin (09) 477 0100 | Faksi (09) 241 0441 | [info@munkkiniemenapteekki.fi](mailto:info@munkkiniemenapteekki.fi)

## SOKKI TARJOUS!

SILMÄLASIEN OSTAJALLE:

TOINEN  
LINSSI **5€**



OPTIKON JA SILMÄLÄÄKÄRIN PALVELU

**TERVETULO!**

**MUNKKINIEMEN OPTIIKKA**

LAAJALAHDENTE 16, 00330 HELSINKI  
Avoimna: Ark. 10-17 • Puh. 09-458 2323