



PUDASJÄRVI

-lehti nro 23 2009

*Liikuntatapahtuman
tunnelmia s. 3
Tienvarsiopasteet
uusitaan s. 4
Wilson Kirwa vieraili
Pudasjärvellä s. 5*

PUDASJÄRVEN ASIOISTA KERTOVA, PUOLUEISTA RIIPPUMATON, PAIKKAKUNNAN OMA KAUPUNKILEHTI 23.9.2009

PUDASJÄRVI -lehden toimiston **AVAJAISET** perjantaina 25.9. klo 10-15

Toritie 2, Pudasjärvi (käynti pihan puolelta)



Kahvitarjoilu!

Tervetuloa!

Arpajaiset!
Palkintona: herkkukori, kahvia,
suklaakonvehteja!



ISO-SYÖTE
HOTELLI ISO-SYÖTE & SAFARI

Isosyöteentte
93280 Syöte
p.0201 476 400
www.syote.fi

**SNAPSI-
BAARISSA
DJ KLO 22
ALKAEN**



PANORAAMA-RAVINTOLASSA

Pe 25.9. Tanssiorkesteri Ässät
La 26.9. Tanssiorkesteri Frisco

TERVETULOA!

Lue uusin **PUDASJÄRVI** -lehti **netistä**
www.pudasjarvi-lehti.fi

Hyvänlaatuista PORONJÄKÄLÄÄ VAALASTA

verkkopusseissa:
perunasäkki 4€, sipulisäkki 2,5€
(isommille erille kuljetus) **HUOM!** Myös itse keräten!

Mertrade Oy puh. **0400-137 759**

Pudasjärven Saparo

- lihan paloittelu - vakuumiin pakkaus
- kylmä- ja lämminsavustus - purkittaminen

- **OSTETAAN JA MYYDÄÄN MARJOJA**

Puh. 0400 515 737, 0400 120 891

MITTATILAUSTYÖNÄ KAAPIT KOTIISI!



- keittiöt, khh, mh ja wc -kaapit
- erikoiskaapit toiveiden mukaan
- laminaatti, puu ja kivitasot
- liukuovet ja tilanjakajat
- säätöhyllijärjestelmät (esim. varastot ja vaatehuoneet)
- valaistus
- valmistus, mittaus, asennus ja rahoitus

KAAPPI- JA LEVYPALVELU RAUTIO KY

Teollisuustie 12, 93100 Pudasjärvi
puh. 050 501 9090 www.rautioky.fi
Avoinna ma-to klo 9-17, pe 9-14, muulloin sop. mukaan

KELOSYÖTE PAULIN MÖKIT

Vuokrattavana ympäri vuoden
korkeatasoisia mökkejä
kauniissa Kelosyöteen maisemissa.
Varaukset numerosta **08 - 838 105**
Katso kotisivuiltamme lisää
www.paulinmokit.com

PASCOE Tarjous!

Emäsjauhe **22,95** (25,50)

Emäsjaueen ostajalle
Pascoe kivennäisaine
tablettipaketti
(20 kpl) veloitusetta!

Emäsjaue saatavilla
myös kätevässä
tablettipakkauksena
(100 kpl)

Vahvista vastustuskykyäsi!

Immolina spiruliinautekapseli
(yksi päivässä riittää)
Tutkimusten mukaan immolina on
- 20x vahvempaa kuin aloe vera
- 25x vahvempaa kuin tavallinen
spiruliina
- 40x vahvempaa kuin auringon-
hattu-uute

**Veloituksetta pH-testiliuskat
sekä infopaketti!**



Puistotie 2, Pudasjärvi • www.luontais-pilvi.net
Avoinna ma-pe 9-16.45, la 10-14

LVI-CENTER OY

LVI-alan palvelut Pudasjärven keskustassa

Meiltä saat

- tunnetut tuotteet
- suunnittelun
- asennuksen
- huollon
- rahoituksen

TARJOUS!



Nordic Duo 2300
wc-istuin

209€

- 2toiminen 3/6 l piiloviemäri

oras Safira hanat

**Kysy
TARJOUS!**



www.lvi-center.fi

Avoinna ma-pe 9.00-17.00

Pudasjärvi Kauppatie 1 (KÄYNTIVARSITIE PUOLELTA) p. 040 350 8905
Oulu Moreenikuja 3 p. (08) 8150 500, p. 0400 954 628

KANGAS- JA KUDEAUTO

Taivalkosken tori
torstaina 24.9.

Pudasjärven tori
perjantaina 25.9.

Palatalo puhelin
0500 285 040

ESKOLAN LOMAMAJAT

Vuokrattavana
hyvätasoisia mökkejä
ympäri vuoden,
"Oikotie Lappiin"-tien
varrella

Puolangantie 3389
Jaurakkajärvi

varaukset numerosta
040 504 5941

PALVELEMME PE- JA LA-ÖISIN KLO 04.00 SAAKKA!



PIZZAT alk. 6€

Normaali 6€ • Erikoispizzat 7€
Perhepizzat 12€ • Lastenpizzat 5€

LOUNASTARJOUS 6€

ark. 11-14.00 sis. norm. pizzan, limsan, salaatin, kahvin

KEBAB-ANNOKSET 7€

Riisillä/ranskalaisilla/lohkoperunoilla/salaatilla tai
Iskender, rullakebab, pitakebab, kanarulla

SALAATTIANNOKSET + LEIPÄ 6€

Tonnikalasalaatti, katkarapusalaatti, kreikkalainen salaatti,
kanasalaatti

Meiltä myös kotipakettiin!

Maksuvälineinä käteinen, pankkikortti, lounasseteli

PUDIS PIZZA&KEBAB

Oikopolku 2C, Pudasjärvi, puh. **08-823 327**
Avoinna ma-to 11.00-21.00, pe 11.00-04.00,
la 12.00-04.00, su 12.00-21.00

HUOM!
Aukioloajat!

TERVETULOA!



Sosiaalisten tilanteiden pelko yleistä

Sosiaalisten tilanteiden pelko on useissa tutkimuksissa todettu yleisimmäksi ahdistuneisuussairaudeksi, lähes 10% ihmisistä kärsii siitä jossakin elämän vaiheessa.

Sosiaalisten tilanteiden pelkoa kokee henkilö, jolla on voimakas ja jatkuva pelko sellaisia tilanteita kohtaan, joissa hän joutuu kohtaamaan vieraita ihmisiä tai joutuu arvostelun kohteeksi. Hän pelkää ahdistuneisuutensa näkymistä tai tekevänsä jotain hävettävää. Yleensä henkilö ymmärtää pelkonsa olevan aiheutonta, mutta siitä huolimatta hän pyrkii välttelemään pelkäämiään tilanteita tai menee niihin väkisin kokien voimakasta ahdistusta ja kärsimystä.

Itensä esittely uusille ihmisille, oleminen muiden huomion kohteena, muiden viatonkin kiusoittelu tai kritiikki, arvovaltaisten henkilöiden kohtaaminen, kevyt jutustelu (esim. kutsuilla) kiertävä puheenvuoro jos-

sain tilaisuudessa, julkinen esiintyminen, nimen kirjoittaminen muiden katsellessa, asioiden hoito puhelimesta vieraiden ihmisten kanssa ja ruokailu muiden kanssa, "kahvikuppineuroosi" ovat esimerkkejä tilanteista, joissa sosiaalisten tilanteiden pelko esiintyy.

Ujous ei ole sosiaalisten tilanteiden pelon kriteeri eikä sosiaalisten tilanteiden pelkoa pidä sekoittaa myöskään paniikkihäiriöön.

Laaja-alainen sosiaalisten tilanteiden pelko haittaa lähes kaikkia ihmissuhteita ja hoitamattomana voi johtaa syvään masennukseen, päihdeongelmiin tai jopa itsemurhaan. Tällaisten pelkotiilojen hoitamiseen saa apua mm. mielenterveysasiantuntijoiden järjestämien

yksilö- tai ryhmäterapioiden kautta sekä lääkärin määräämien lääkkeiden kautta.

Koulujen, kerhojen, harjastuspiirien, harjoittelu- paikkojen, töiden ja muun ryhmiin osallistumisen myötä kaikkiin ikäryhmiin kuuluvat ihmiset joutuvat kohtaamaan taas sosiaaliin tilanteisiin osallistumista. Kun ryhmien opettajat ja ohjaajat tiedostavat mitä sosiaalisten tilanteiden pelko joillekin osallistujalle voi merkitä, saattaa oikeanlainen suhtautuminen "esiintymiskielteiseen" osallistujan olla ymmärtävämpää ja parhaimmillaan henkilöä auttavaa.

Sointu Veivo
Kasvatustieteen kandidaatti
Sosionomi

Elämän hallinta - mitä se on?

Minulla oli etuoikeus olla kuuntelemassa Pudasjärven ammattikoululla 17. syyskuuta luentoa, jonka piti Markku Tuppurainen Seinäjoelta.

Tuppurainen itse on alkoholistikodista ja oppimistaan asioista hän halusi valaa nuoriin luottamusta itseensä. Markulla on kavereita, jotka ovat kuuden L:n ylioppilaita, mutta ovat olleet koko lähes ikänsä vankilassa. "Tartu hetkeen, päivät jotka tulivat ja menivät, miksi kukaan ei kertonut, että se oli elämä", Carpe Diem, ajatus röp-laulusta.

Markku Tuppuraisella on paljon kavereita, jotka eivät nuorena tietenkään toivoneet huonoa elämän menoa.

"Kannattaa kuunnella, mitä kokeneemmat neuvovat. Äiti kielsi meitä pienenä panemasta kieltä rautaan pakkasella. Monien on kuitenkin pitänyt siitä siitä huolimatta kokeilla. Sellaisia ovat lapset ja nuoret, Tuppurainen painotti huumorillakin höystettynä



Markku Tuppurainen luennoi 17.9. Pudasjärven ammattikoululla.
-Kannattaa kuunnella, mitä kokeneemmat neuvovat, painotti Tuppurainen huumorillakin höystettynä.

-Älä pidä läheisiä itseltään selvyttenä, vaikka he eivät aina ymmärtäisikään.

Markku Tuppurainen kertoi itse ajatuneensa kadulle, kun ei ollut hänestä välittäviä läheisiä.

-Myönteisyys on elämäntapa. Olet viesti, sillä jokainen viestitämme jostain. Esimerkiksi työpaikan hakemistilanteessa kannattaa viestiä, että on paikasta kiinnostunut.

-Ei se mitä teet, vaan mitä olet. Meistä jokainen on ainutlaatuinen. Jokainen tarvitsee haaveita ja unelmia. Ellei niitä ole, ala niitä hankkia. Laulussa sanotaan; "Haaveet kaatuu, niitä nousemaan et saa", elikkä meidän jokapäiväisillä valinnoilla on merkitystä.

Markku Tuppurainen oli ollut 25 -vuotiaana jo seitsemän vuotta vankilassa. Kun hän kuuli Jeesuksesta nuorelta tytöltä, hän kuuli samalla äänen, älä kuule anna elämäsi Jeesukselle, sulla pienenee ympyrät. Todellisuudessa ne ovat suurentuneet. Markku on nähnyt paljon maailmaa, vierailee kouluissa ja vankiloissa ympäri Suomea ja on kotikaupungissaan Seinäjoella kaupunginvaltuutettu jne. Valintamme vaikuttavat myös lapsiemme elämään. Markulla on vaimo ja lapsia ja hän on ikionnellinen, että saa olla pastori ja ohjata nuoria ihmisiä. Markun tausta on varoittava esimerkki. Siitä hän haluaa varjella muita ihmisiä.

Tuula Suomi

PUDASJÄRVI

-lehti 23/2009

Toritie 2
(käynti sisäpihan puolelta)
93100 Pudasjärvi
Avoimena:
arkisin klo 9-16, varmimmin
ma ja ti klo 10-16 sekä
pe klo 10-16. Muina aikoina
sopimuksen mukaan.
p. (08) 334 166
fax /08) 334 167
www.pudasjarvi-lehti.fi
lehti@pudasjarvi-lehti.fi

Julkaisija:
Pudasjärvi-lehti Oy
Päätoimittaja:
Heimo Turunen
0400 385 281
Ilmoitusmarkkinointi:
Pauli Tiiri
045 110 9012
Sirkka-Liisa Tuomaala
040 195 1732
toimisto@pudasjarvi-lehti.fi
Toimittajat:
Rauni Räisänen
050 382 6585
rauni@mail.com
Sivunvalmistus:
VKK-Media Oy/
Eliisa Niskanen
Painopaikka:
Suomalainen Lehtipaino Oy
Kajaani

Ilmoitushinnasto:
Etusivu 1,20 e/pmm.
Takasivu 1,00 e/pmm.
Sisäsivut 0,90/pmm.
Hintoihin
lisätään alv 22%.

**Lehden sivulla
on 6-palsta**

Palstakoot:
1 p 40 mm
2p 83 mm
3p 127 mm
4 p 170 mm
5 p 214 mm
6p 257 mm
1 sivu 257x360 mm

Puhelimitse annettujen ilmoitusten virheistä lehti ei vastaa. Lehden vastuu ilmoituksen poisjäämisestä tai julkaisemisesta sattuneesta virheestä rajoittuu enintään ilmoituksesta maksetun maksun määrän palauttamiseen. Muistutus virheellisestä ilmoituksesta on tehtävä lehdeksi 8 vrk:n kuluessa ilmestymispäivästä.

Pudasjärvi-lehti ilmestyy joka viikko keskiviikkoisin. Aineiston toivotaan olevan toimituksessa mielellään perjantai-iltaan mennessä.

Jakelu:
Taloudet ja yritykset Pudasjärven alueella

**PUDASJÄRVI-
Lehdessä on ilmoitustilaa!
Yrittäjä!
Ota yhteyttä ja kysy tarjousta ilmoittelusta.
Pudasjärvi-lehti jaetaan viikottain joka talouteen ja yritykseen Pudasjärvellä.**



KIITOS muistamisesta

Pudasjärven rukouspiirille, Pudasjärvi-lehdelle ja kaikille, jotka muistivat vanhenemistani lahjoin ja kukkasin.

Tuula Suomi



Kirkolliset ilmoitukset Pudasjärvi

Messu
su 27.9. klo 10.00 seurakuntakodissa, toimittaa Jaakko Sääsilahti, avustaa Juha Kukkuriainen, kanttori Keijo Piirainen, Vox Margaritakuoro.

Jumalanpalvelus
Puhoksella Möykkälässä su 27.9. klo 13. Toimittaa Jaakko Sääsilahti, kanttori Keijo Piirainen.

Lähetystalkooilta
Lakarin koulun käsityösalon yläkerroksessa ma 28.9. klo 18.

Ystävänkammari
ti 29.9. klo 12-14 seurakuntakodissa.

Kuorot
Nuorisokuoro to 24.9. ja to 1.10. klo 16.30, kirkkokuoro to 24.9. ja to 1.10. klo 18.00, Vox Margarita ke 30.9. klo 18.00, lapsikuoro to 24.9.

ja to 1.10. klo 17.00, Sarakylän kappelikuoro to 24.9. klo 18.45.

Varhaisnuorten telttaleiri
"Hänen Majesteettinsa salaisessa palveluksessa II" 3.-6. luokkalaissille 2.- 4.10.2009 Kangasjärvellä (Pintamo). Sitovat ilmoittautumiset to 24.9. mennessä kirkkoherran virastoon 08 8823 100. Leirin hinta 10€. Lisätietoja: tiina.inkeroinen@evl.fi / 040 571 4636 tai marko.vayrynen@evl.fi / 040752 4387

Pudasjärven seurakunnan varhaisnuorten kerhot syksyllä 2009

Maanantai puuhakerho 10-12v. seurakuntatalo, Rönö klo 17-18.30
Tiistai puuhakerho 6-9v. seurakuntatalo, Rönö klo 17-18.30
Keskiviikko kokkikerho 7-9v. seurakuntatalo, kirpputori klo 17.30-19
Torstai kokkikerho 10-12v. seurakuntatalo, kirpputori klo 17-18.30
Kaikki kerhot ovat ilmaisia. Kokkikerhoihin on ilmoittautuminen. Kokkikerhoihin mahtuu kuhunkin 10 ensimmäiseksi ilmoittautunutta. Kerhot alkavat viikolla 39. Ilmoittautumiset ja lisätietoja: Tiina Inkeroinen 040 571 4636/ tiina.inkeroinen@evl.fi.

Lapsiparkki
ke 30.9. klo 11-15 seurakuntakodissa. Lapsiparkki kokoontuu 7.10.

alkaan edelleen joka viikko, mutta vain kolmen tunnin ajan klo 10-13. Ennakkoan ilmoittautuneita otetaan kymmenen ja loput viisi jätetään akuuttitilannetta varten. Lapsille laitetaan kotoa välipala mukaan.

Perhekerho
to 24.9. to 1.10. ja ma 28.9. klo 10-13 seurakuntakodissa ja ke 30.9. klo 10-13 Petäjärvi kylätalolla

Muskari
to 24.9. klo 16-17 Sarakylän koululla.

Rauhanyhdistykset
Seurat Kollajalla Pauli Pähtilällä su 27.9. klo 13., Pentti Kopperoinen, Matti Lääkkö. Lauluseurat Kurenalan ry:llä su 27.9. klo 17. Syysmyyjäiset Sarakylän koululla pe 25.9. klo 19.

Kastettu
Pieta-Linda Valpuri Lasanen, Tilda Josefiina Oinas-Panuma.

Avioliittoon vihitty
Ari Ensio Koivula ja Hilka Marja Haanela, Sulo Soronen ja Paula Kaarina Kukanaho, Jukka Tapio Särkelä ja Katja Sinikka Törmänen.

Kuollut
Karoliina Rieki 87, Kaisa Margareeta Kariniemi 85, Kauko Alania Laakko 89.



Pudasjärven Seurakunta muistaa 70 vuotta täyttäviä seurakuntalaisia yhteisellä syntymäpäiväjuhalla ja lahjoittamalla heille virsikirjan. Kirkkoherra Oskari Holmström luovutti kirjan Liisa Putulalle Kotipellossa syntymäpäiväjuhlan yhteydessä.

Levillä nautiskellen

26. Ruskamaraton järjestettiin 5.9.2009 Levillä. Juoksijoita oli kaikkiaan eri matkoilla ja eri sarjoissa yhteensä yli 2000. Pudasjärveläisiä juoksun ystäviä oli Levillä mukana toistakymmentä. Run Fun Team:n naisista oli tällä kertaa lähtenyt matkaan viisi. Harmittavaa oli, kun Syötehölkkä osui samalle viikonlopulle Levin tapahtuman kanssa ja Syötteellä juokseminen jäi tänä vuonna väliin. Syötehölkkä maastoineen ja järjestelyineen on juoksijalle upea kokemus.

Ajelimme perjantai-iltana Leville ja tulomatalla kauhistelimme juoksureittiiä, että miten me selviämme noista nousuista. Reitti oli tuttu jo aiemmilta vuosilta, mutta nousut vaikuttivat suurilta auton kyydissä istuessa. Veimme tavarat Alppi-mökkiin ja kävimme "paitapussit" kisakansliasta. Ruokailimme Teemu Selänteen ravintolassa, jossa ruoka oli erittäin hyvää. Tähän mennessä olimme parantaneet jo kummasti maailmaa ja vatsalihakset olivat jo hieman kipeänä nauramisesta. Suosittelen Airille uutta ammattia naurujoogan vetäjänä. Tässä muutama sivuhuomautus naurusta. "Nauru käy myös liikunnasta, kunnon kahden minuutin nauru vastaa 45 minuutin

rentoutumista. Nauru on sisäistä hölkkää! Nauru lisää kehon hyvinolontunnetta ja poistaa stressiä. Ei siis ole ihme, että naurun sanotaan lisäävän ikää." (Baruch Spinoza).

Lauantai-aamu valkeni Levillä hieman ankeissa tunnelmissa, koska vettä satoi kuin aisia. Nautimme aamupalan ja teimme muutaman mielikuvaharjoituksen. Lähdimme haistelemaan kisa-ilmaa ja samalla mietimme, että mitä puetaan päälle. Meillä naisilla aina sama ongelma, oli lähtö mihin tahansa. Puolelta päivin lähtivät matkaan maratonin juoksijat ja sää oli edelleen sateinen. "Aina on hyvä sää juosta maraton", ja niinhän se oli nytkin, lämmin ja hapekas.

Kello 14.00 oli puolimaratonille lähtijöiden vuoro. Mekin olimme päässeet vaateasiassa niin pitkälle, että kaikilla näkyi olevan vaatteet päällä. Lähtöpäikällä katselimme toisten vaatetusta, osalla oli tuulipuku ja osa juoksijoista oli pukeutunut shortseihin ja hihattomaan paitaan. Vesisade jatkui edelleen.

Juoksemaan lähdettiin Hotelli Levitunturin edestä ja maaliin saavuttiin samaan paikkaan. Aluksi maratonreitti kierteli Levin matkailualueella, josta se pujahti kahden tunturin, Levin ja Kätkän välistä kohti Kittilää. Puolimaratonin käänköpaikka sijaitsee Sätkenässä, josta palattiin samaa reittiä takaisin. Matkan varrella Immeljärvi tunturimaise-



Kuvassa juoksun jälkeen vasemmalta Anne Kellolampi, Airi Kokko, Jaana Nyman, Anneli Ojala ja Inkeri Vähäkuopus.

mineen jäi kauniina kuvana juoksijoiden mieleen.

Juoksimme puolimaratonin läpi porukalla "yhdistuimme". Sää oli aluksi sateinen, mutta se ei haitannut menoja ja pukeutuminen oli onnistunut meiltä kaikilta hyvin. Välillä satoi vettä ja välillä näkyi aurinko. Puolimatkan jälkeen vesisade loppui kokonaan ja aurinko paistoi lämpimästi. Tavoitteenamme oli, että saisimme itsellemme mahdollisimman

miellyttävän juoksu kokemuksen. Tässä onnistuimme täydellisesti, kenenkään anaerobinen kynnyks ei ylittynyt missään vaiheessa matkaa ja hiilihydraattivarastot eivät tyhjentyneet ja pystyimme kiristämään vauhtia koko ajan loppua kohti. Nousutkaan eivät tuntuneet niin rankoilta, mitä etukäteen pelkäsimme. Juomapaikkoja reitin varrella oli viisi ja ne toimivat hyvin. Tankkausjuomana oli Squeezy. Juoma

ei maistunut hyvälle, mutta vatsat tykkäsivät siitä tällä kertaa.

Tämä juoksu tuntui pitkältä hyvältä harjoituslenkiltä, vasta lopussa juoksu tuntui hieman rasittavalta niin kuin sen pitääkin. Aikamme oli kahden ja puolen tunnin molemmin puoli, neljä meistä tuli maaliin yhtä aikaa. Sijoituksella ei ole merkitystä. Tärkeintä on itsensä voittaminen. Olemme taas yhtä myönteistä kokemusta rikkaampia. Tästä juoksusta saimme taas itselle paljon hyvää oloa moneksi päiväksi eteenpäin.

Kun liikunta ja sen tuoma hyvä olo on itselle tärkeä, sitä toivoisi, että mahdollisimman moni löytäisi liikkumisen ilon. Tällainen toimiva kuntoilukuvio on hyvä kannustin ja antaa niin fyysistä kuin henkistäkin energiaa pitkäjänteiseen harrastamiseen. Nyt syksyllä mekin "tyttöjen" kanssa taas "päivitämme" harrastuksemme ja saamme uusia kivoja asioita mukaan tähän yhteiseen juttuumme. Hienoa syksyä kaikille ja pidetään huolta itsestä ja toisista.

Run Fun Team:stä Anneli

Liikuntatapahtumaan osallistui noin sata henkilöä



Paavo Pikkuaho laittoi pinssin marssilla olleen Ville Virrankarin rintaan. Pinssejä oli Pikkuahon kanssa jakamassa Antti Pesälä.

Liikuntahallilta puolelta päivin alkanut koko kansan liikuntatapahtuma Rauhanmarssi sai liikkeelle varsinkin veteraaneja ja eläkeläisiä. Kansalaisopiston puhallinorkesterin vaskiryhmän ka-jauttaman Jaakonmarssin jälkeen puhunut Pudasjärven Sotaveteraanien puheenjohtaja Paavo Pikkuaho mainitsi tapahtumalla halutun nostaa esille rauhan merkitys kansainvälisen rauhanpäivän aikoihin. Tapahtuman suo-

elijana oli rauhannobelisti Martti Ahtisaari.

Toinen tämä tapahtuman tarkoitus on saada ihmisiä liikkumaan ja pitämään huolta kunnostaan. Sotien veteraanit jos kutka tietävät sen, mitä tarkoittaa hyvä ruumiinkunto. He ovat jo pelkästään työllä eli niin sanotulla hyötyliikunnalla pitäneet kuntoaan ja toimintaansa yllä.

Ruumiinkunnolla on tärkeä merkitys varsinkin

elämän ehtoolla, minkä veteraanit ovat oivaltaneet. He tietävät myös, että fyysinen ja psyykinen kunto kulkevat aika pitkälle käsi kädessä. Sen takia kuntolun merkitys on tavattoman tärkeä, Pikkuaho mainitsi tapahtuman avauspuheessaan.

Muistoja Pohjolasta-marssin jälkeen noin sata henkilöä lähti liikunnanohjaaja Sampo Laakkosen pitämän alkuverryttelyn jälkeen lenkille. Puhallinorkesterin vaskiryhmää johti Tuomo Honkanen. Hänen lisäksi ryhmässä soittivat Sauli Kortetjärvi, Matti Hiltunen, Timo Vuorma ja Timo Ahonen.

Kaunis sää suosi tapahtumaa

Sunnuntainen liikuntatapahtuma saatiin viettää kauniissa säässä. Pirkko Polvi oli tullut kävelytapahtumaan mukaan Hilimojen ja Senioriopettajien edustajana.

-Tällainen kävelytapahtuma on hyvä asia. Mukana voisin olla useamminkin, koska harrastan kuntoliikuntaa, Pirkko Polvi sanoi osallistumisestaan tapahtumaan.

Matti Kokko oli tullut seuraamaan tapahtumaa liikuntahallin pihalle joka-aamuisen kuntolenkkinsä jälkeen, joten varsinaisen marssin hän jätti tällä kertaa väliin.

Tulin mielenkiinnosta katsomaan tapahtumaa, sillä olen itsekin kova kuntoilemaan. Tämöisiä tapahtumia kannattaa kyllä järjestää, sillä kuntoilua tulisi kaikkien harrastaa, Kokko tuumi ennen lähtöä.

Eräs nainen oli tullut mukaan, koska hänellä on veteraani-ikäinen isä. Kuntoileminen on hänelle joka-viikkoinen asia. Vastaavia tapahtumia voisi olla useamminkin, ja hän voisi olla niissä mukana.

Jopa kolme, neljä kertaa viikossa teen tunnin verran reipasta sauvakävelyä, eräs naishenkilö sanoi ja lähti kävelijöiden matkaan. Kävelytapahtuman päätteeksi osallistujat saivat Paavo

Pikkuaholta ja Sotainvalidien veljesliiton Pudasjärven osaston puheenjohtaja Antti Pesälältä muistoksi Veterans Walk for Peace - pinssin, ja sen jälkeen kävelijät pääsivät Pudasjärven maanpuolustusnaisten järjestämälle pullakahville. Puheenjohtaja Mervi Sammelvuon kertoi naisten varautuneen kahvittamaan 200 henkilöä. Pihamaalla oli mahdollisuus ostaa Pudasjärven Reserviläisten puheenjohtaja Kalle Tihisen paistamia grillimakaroita veteraanijärjestöjen toiminnan tukemiseksi.

Rauni Räisänen



Sunnuntainen liikuntatapahtuma vietettiin kauniissa säässä. Sampo Laakkonen pitämän alkuverryttelyn jälkeen lähdettiin kävelemään.

Liisa Putula 70 vuotta

Syntymäpäiväjuhlaa vietettiin Kotipellossa

Vierivä kivi ei sammaloidu -lausahdus sopii 70-vuotisjuhlaansa viettäneeseen Liisa Putulaan. Viime lauantaina Kotipellon talo täyttyi ääriään myöten, kun sukulaiset, ystävät ja naapurit saapuivat onnittelemaan monissa kunnan, seurakunnan ja yhdistysten yhteisissä asioissa mukana olevaa Liisaa.

Korpisen kyläläisillä on paljon kiittämistä Liisa Putulalle, joka on yksi aktiivisimmista kyläläisistä. Hän on saanut paljon aikaan olemalla toimijana ja vastuunkantajana mukana lähes kaikissa kylällä toimivissa yhdistyksissä ja tapahtumissa. Liisalla on ollut "pannu kuumana" aina kun on tarvittu tarjoilupöydän järjestäjää. Hän on ollut valmis antamaan aikaansa ja työpanostaan kyläyhteisön hyväksi asiassa kuin asiassa. Eikä hänen ole kuultu sanovan "en jouda" tai "mitäpä se hyveää".

Liisa Putulan ansiolistaa voisi jatkaa vaikka kuinka

pitkälle, sillä hänen avuliaisuudestaan ja ystävällisyydestään ovat saaneet nauttia monet kunnalliset, seutu- ja piirikunnalliset järjestöt ja yhteistyötahot. Joskus tuntuu siltä, että päivänsankarin kellossa on enemmän tunteja ja kuukaudessa enemmän päiviä kuin muilla ihmisillä.

Yhteisen hyvän eteen tehty työ ei ole vienyt kuitenkaan kaikkea aikaa, vaan Liisalla ovat tulleet kotityöt tehtyä, lapset kasvatettua ja suhteet sukulaisiin ja ystäviin hoidettua. Hänellä on riittänyt aikaa aviopuolison Aarnen kanssa yhteisiin



Liisa Putula on ollut luottamustehtävien hoitamisessa mukana 18-vuotiaasta lähtien. Hänen hyväntuulisuutensa ja iloisuutensa on tarttuvaa.

harrastuksiinkin, kuten matkusteluun ja lomailuun. Myös lähellä ja kaukana asuvat lapset ja lastenlapsetkin ovat saaneet kokea äidin ja mummun rakkautta ja huolenpitoa.

Kotipellon talossa vallitsi Liisa Putulan juhlapäivänä kodikas ja lämmin tunnelma. Juhla alkoi ruokailulla ja jatkui kotiseuroilla. Kirkkoherra Oskari Holmström toi juhlaan seurakunnan tervehdyksen ja luovutti seurakunnan lahjoittaman virsikirjan päivänsankarille, joka on ollut vuosikymmenien ajan aktiivinen seurakuntatapahtumien järjestäjä niin kotonaan kuin Korpisen kylätalolla.

Liisan veli, eläkkeellä oleva Keravan kappalainen Esko Väyrynen esitti sisarustensa ja sukunsa kiitokset sisarelleen Liisalle, joka aina ottanut avosylin vastaan Korpiselle sukuloimaan tulleet vierailijat. Liisan syntymäkoti sijaitsee Puolangan

Pahkavaaralla Näreikön talossa, josta hänen tiensä johti enonsa Hannes Kemppaisen kotiin Korpiselle, jonne Liisa juurtui ja kotiutui.

Ruoka- ja kahvipöytä notkui monenlaisista herkuista ja leivonnaisista, jotka kaikki Liisa oli ehtinyt leipoa ja valmistaa. Lapset ja miniät auttoivat ruokailun ja kahvin tarjoilemisessa. Iloinen puheensorina ja kuulumisten vaihtaminen jatkui pitkälle lauantai-iltaan, ja osa onnittelijoista kävi vielä sunnuntaina ja maanantainakin tapaamassa Liisaa, jonka nauru ja iloisuus on tarttuvaa.

Olen nöyrästi kiitollinen terveydestäni ja toivon, että terveyttä ja voimia riittäisi vielä alkaneella vuosikymmenelläkin.

Rauni Räisänen

Tienvarsiopasteet uusitaan

Tienvarsiopastesuunnitelman esittelytilaisuus jäi elokuussa useilta yrittäjiltä huomioimatta, jonka vuoksi uusi tilaisuus pidettiin kaupungintalolla keskiviikkona 16.9. Edellisessä tilaisuudessa väkeä oli ollut kourallinen, nyt paikalla oli 16 edustajaa eri yrityksistä ja kaupungintalolta. Syötteen alueen vastaava opastesuunnitelma on valmistunut jo syksyllä 2008.

Suunnitelmaa olivat esittelemässä Romboll Finland Oy:stä konsultit Jani Karjalainen ja Virve Merisalo. Tilaisuutta johti kaupungin tekninen johtaja Ritva Kinnula. Jani Karjalainen kertoi, että Koillismaan palvelukohteiden opastussuunnitelman on tarkoitus valmistua loka-kuussa 2009.

Palvelut, joita suunnitelmassa käydään läpi, ovat

muun muassa kahvilat, ravintolat, majoituskohteet, leirintäalueet sekä nähtävyydet ja maaseutuyritykset. Suunnitelmassa käydään läpi nykyiset opasteet ja katsotaan mitkä uusista kohteista ovat viitoituskelpoisia.

Suunnittelijat noudattavat työssään kohteiden viitoituskelpoisuuden, -tapojen ja etäisyyksien osalta valtakunnallisia ohjeita ja

opastusperiaatteita, huomioiden kuitenkin paikalliset olosuhteet.

Maanteiden lähellä olevat kohteet tullaan opastamaan ns. tienvarsiopasteina ja etäämpänä olevat kohteet viitoitetaan, mikäli niillä on todellista tarvetta vapaa-ajan matkailijoille. Taajama-alueen palveluita ei pääsääntöisesti viitoiteta, ja tämä aihe nostattikin eniten kysymyk-



Ritva Kinnula, Virve Merisalo ja Jani Karjalainen selostivat tienvarsiopastesuunnitelmaa paikalla olleille yrittäjille.

siä. Ritva Kinnula muistutti kuulijoita tulevasta Meidän City -hankkeesta, jossa on tarkoitus käydä läpi myös opastusasioita keskustassa.

Opastussuunnitelma astuu voimaan vuoden 2013 vuoden lopussa ja 2014 vuoden alussa kaikki suunnitelman vastaiset opasteet tullaan

poistamaan. Alustavaan opastussuunnitelmaan voi käydä tutustumassa Paimion palvelu Puurussa sekä Pohjantähden aulassa. (ah)



Yrittäjiä kiinnosti, miten Pudasjärvellä järjestetään tulevaisuudessa tienvarsiopasteet. Kuvassa Kauko Seppänen, Mikko Filppula, Pertti Kuusisto, Oskari Holmström, Martti Haapala ja Jari Jussila.



Useat yrittäjät kokoontuivat kuulemaan tienvarsiopastesuunnitelmaa. Vasemmalla oikealle eturivissä: Tiina Salonpää, Liisa Korva, Seija Herukka, Sinikka Blomster, Vesa Ervasti, Juhani Mattila. Takarivi vasemmalla oikealle: Eila Puurunen ja Aila Helve

PUDASJÄRVI-lehden toimiston avajaiset pe 25.9. klo 10-15 osoitteessa Torikatu 2 (käynti sisäpihan puolelta) **Tervetuloa!**

PUDASTORI

Ilmoita Pudastorilla
ilmaiseksi!

Myytäväinä

Nobel-kirjasarja. 30 kirjaa.
25€. P. 0400 584 184.

Painepesuri CLEN 1800.
Maksimipaine 130 bar. Vä-
hän käytetty - uuden ve-
roinen. Tee tarjous. (Uusi
maksaa n. 199€) P. 0400 584
184.

Saumuri. Uutta vastaava.
Lisätietoja p. 040 709 4583.

Pudastorilla voi yksityiset henkilöt ilmoittaa ilmaiseksi.

Teksti on toimitettava sähköpostilla: lehti@pudasjarvi-lehti.fi, faksilla: 08-334 167 tai paperille selkeästi kirjoitettuna ositteeseen: Toritie 2, 93100 Pudasjärvi. Puhelimitse (040 195 1732) soitetuista maksu on 15 euroa +alv (18,30 e).



Wilson Kirwa ja Maria Karppinen jututtamassa Sointu Veivoa ja Raija Jokikokkoa ennen tapahtuman alkua.

Wilson Kirwa vieraili Kurenalla

Taiteiden yötä edeltänyttä päivää vietettiin kansainvälisellä tunnelmapalalla. Satusedän tehtävissä vierailut Wilson Kipchumba Kirwa viihdytti tarinoillaan pudasjärveläisiä viime perjantaina, jolloin hän puhui Kurenalustan koululla ja kaupunginvirastolle järjestetyssä yleisötapahtumassa.

- Kun saavuin Keniasta Suomeen kymmenen vuotta sitten, en tiennyt koko maasta mitään. Olin tullut kaukaa Afrikasta ja luulin, että pohjoisessa sijaitseva Suomi on viimeinen maa maailmassa. Kuvittelin maan olevan kokonaan jään peitossa ja ihmisten kulkevan koiravaljakoilla, Wilson Kirwa kertoi hausalla tavalla tulostaan Suomeen. Tarinointinsa välillä hän aina toetsi "voi ei". Kaupungintalolle järjestetty Kirwan vierailu kiinnosti noin 30 henkilöä. Heidän joukossaan oli muun muassa Eero Luoma, joka kiinnostui tulemaan paikalle katsomaan urheilusta ja tanssimisesta tutuksi tullutta Wilsonia.

Olen vierailut tässä lähiseudulla muillakin paikkakunnilla, kuten Kempeleessä ja Muhoksella. Olen vierailut paljon kouluilla. Erään kerran olin mukana Tyrnävän pottumarkkinoilla, joissa tutustuin lavatansseihin. Koskaan aikaisemmin en ole ollut sellaisessa mukana, joten en tiennyt mitään tanssimisesta. Voi ei! Olin ainoa nuori mies siellä, Wilson Kirwa kertoi ensimmäisestä tanssikokemuksestaan.

Tapahtumassa mukana ollut Sointu Veivo kertoi tul-

leensa mukaan mielenkiinnosta ja oppimaan uutta sekä hakemaan kokemuksia.

-Täytyihän minun nähdä hänet, Sointu Veivo kertoi ja hänen sanoihinsa yhtyi myös Raija Jokikokko.

Positiivinen esimerkki

Turvapaikanhakijan polku Pudasjärvellä -hankkeen projektipäällikkö Maria Karppisen mukaan Wilson Kirwan Pudasjärven vierailu on osa projektia.

Wilson on kutsuttu antamaan positiivista esimerkkiä ja kertomaan kokemuksiaan suomalaisuudesta sekä antamaan ohjeita turvapaikanhakijoille. Tavoitteena on myös paikkakuntalaisten asenteisiin vaikuttaminen eli erilaisuuden hyväksyminen, Karppinen kertoi tapahtuman tavoitteista.

Wilson Kirwa on kenialaisyntyinen. Hän on saanut suomen kansalaisuuden 2004. Hän on ainut mies, joka on voittanut samoissa SM-kisoissa 400, 800 ja 1 500 metrin juoksun. Sen lisäksi hänellä on useita Suomen mestaruuksia viestijuoksussa. SM-mitaleja hänellä on yhteensä 27. Vuonna 2008 Kirwa valittiin vuoden positiivisimmaksi suoma-

laiseksi.

Wilson Kirwa kertoi vierailleen Keniassa kolmisen viikkoa sitten. Hän kertoi värikkäästi synnyinmaastaan, elämisestä ja asumisesta siellä.

Afrikassa olin köyhä poika. Asuin lapsena savimajassa ja kuljin paljain jaloin. Nuorena miehenä elin kulurin elämää. Kävelin savimajasta savimajaan. Sain yö-sijan sieltä täältä ja toisinaan hieman ruokaa. Kun tulin Suomeen, minulla ei ollut lainkaan rahaa. Kassissani oli vain kolme t-paitaa. Voi ei, Kirwa huudahti muistellessaan menneisyyttä.

Nyt Wilson Kirwalla on talo, auto, vaimo, koira ja paljon ystäviä. Suomalaiset ovat hänen mukaansa luotettavia, mutta ehkä hieman kauteellinen kansa. Hän haluaisi myös, että suomalaiset eivät eristäisi lapsia ja vanhuksia toisistaan, vaan sukupolvet asuisivat yhteydessä toisiinsa.

Meidän pitää hyväksyä toisemme sellaisina kuin Jumala on meidät luonut, useita satukirjoja kirjoittanut Wilson Kirwa kiteytti suhtautumisensa toisiin ihmisiin jakaessaan nimikirjoituksia ja halauksia tilaisuuden lopussa.(rr)

RANUA-SHOP

Tervetuloa!
Fazerintie 2, p. 040-7225569 Avoinna ma-pe klo 8-17

JAHTIKAUSI ALKAA ...

Riistan käsittelyyn

- kertakäyttökäsineet
- lihankäsittely/veitset
- suojaesiliinat

SEKÄ JAHTIKAVERILLE JAHTI&VAHTI KOIRANRUUAT

Ingman Ranua-Shop Fazerintie 2 Ranua

Kynttilätalolla avajaiset muuton jälkeen

Kynttilätalo on muuttanut keskustaan torin laidalle Koillisportin takaa. Viime perjantaina vietettiin uuden toimipaikan avajaisia kahvittelun merkeissä. Torin laidalla olevassa kiinteistössä on hyvät tilat sekä myymälälle että kynttiläpajalle.



Sinikka Blomster opasti avajaisvieraita kastamaan kynttilöitä siniseen väriaineeseen.

Yrittäjät Sinikka Blomster ja Seija Herukka ovat kehittäneet Kynttilätalo-yritystään myönteiseen suuntaan. Tuotevalikoima on laajentunut vuosittain uusilla kynttilämalleilla, joiden suunnittelu on pääasiassa Sinikan designia.

Kaikki kynttilämme ovat käsintehtyjä ja tarkoitettu poltettaviksi. Ennen joulua on tulossa markkinoille uusi tervantuoksuinen kynttilämalli, paljasti Sinikka Blomster mallistoon tulevasta uutuudesta.

Lisäksi on suunnitelmassa

jotain muutakin, josta emme vielä kovin paljon halua kertoa.

Yrittäjien mukaan uusi liiketila mahdollistaa pitää esillä kaikki jälleenmyyjille valmistetut mallit sekä omat myymälämallit. Liikkeen mallistosta löytyy jokaiseen juhlapäivään ja perhejuhlaan sopiva kynttilämalli. Jos sattuu käymään niin, ettei sopivan väristä löydy, sellaisen saa tilaamalla.

Uudessa liikkeessämme on nyt paljon enemmän esittelytilaa kynttilöille ja muillekin lahjatuotteille. Myös pajapuolen tilat ovat suuremmat kuin edellisessä paikassa, iloitsi myymälän puolella asiakkaita avajaispäivänä palvellut Seija sekä pajapuolella touhunnut Sinikka.

Pajan puolella kahvia olivat tarjoilemassa Sinikan lisäksi yrittäjien äiti Inkeri Blomster.

Kaikki avajaiskahveilla käyneet saavat kokeilla kynttilän kastamista siniseen parafiiniin. Kynttilän pintaan ilmaantuu hetkessä lumihuutalemainen kuvio, esitteli Sinikka pajapuolella kynttilän värjäämistä.

Pidämme nyt avajaispäivänä liikkeemme auki Taiteiden yön merkeissä ainakin puolelle öin. Kaikki pääsevät kokeilemaan kynttilän kastamista, Sinikka Blomster kertoi ja mainitsi Kynttilätalon tuotteita menevän myyntiin myös ulkomaille muun muassa Saksaan. (rr)



Seija Herukan mukaan torin reunalla sijaitsevassa Kynttilätalossa on avaruutta ja myyntitilaa enemmän kuin ABC:n takana sijainneessa liikkeessä.

Mitä tehdä? Minne mennä?

Vihreä Valo -näyttely 14.9.-4.10.2009 Taidehuone Pudi-kissa.

Tanssiorkesteri Naseva 26.9. Hotelli-Ravintola Kurenkoskessa klo 21.30 - 02.00

Tanssiorkesteri Ässät 25.9. klo 21 alkaen Hotelli Iso-Syöte&Safarilla.

Tanssiorkesteri Frisco Hotelli Iso-Syöte&Safarilla 26.9. klo 21 alkaen.

Maahanmuuttajien kotouttamiseminaari Pudasjärven

kaupungin valtuustosalissa 28.9. klo 9.30-16.

Kirkkomusiikkiviikko 25.10.2009 - 1.11.2009 Seurakuntakeskuksessa ja kirkossa. Lisätiedot Jukka Jaakkola ja Keijo Piirainen

etunimi.sukunimi@evl.fi
040 5519528, 040 5216769

Maanpuolustusnaisten ja veteraanien kirkkopyhä 15.11.2009 klo 10-12 Seurakuntakodilla.

Suurin osa tämän palstan tapahtumista on otettu Pudasjärven kaupungin internet-sivujen tapahtumista. Tapahtumista voi myös ilmoittaa Pudasjärvi-lehden toimitukseen sähköpostilla lehti@pudasjarvi-lehti.fi Mitä tehdä? Minne mennä? -palstalla tapahtumista ilmoittaminen on maksutonta. Kysy myös edullista maksullista ilmoitustilaa!

Holapan sukuseura suunnittelee muistokiven paljastamista

Holapan sukuseuran hallitus suhtautui myönteisesti Heikki Gullstenin muistokiven pystytykseen Piippolan hautausmaalle. Muistokivi paljastetaan ensi kesänä Piippolassa järjestettävän sukujuhlan yhteydessä.

Holapan sukuseuran hallitus kokoontui syyskokouksensa skype-internet - tekniikan avulla 15. syyskuuta. Koska hallituksen jäsenet ovat eri puolilta Suomea, nykyajan tekniikka sopii hyvin kokousapuvälineeksi pitkien

etäisyyksien vuoksi.

Kyseessä oleva muistokivi tulee vuosina 1799 - 1840 lukkarina toimineelle Jöran Henrik Gullstenille, joka syntyi 28.11.1766 Utajärven Ahmaksella Kukkolan talossa. Hän kuoli 10.2.1844 Piippolassa. Hänen vaimonsa Anna Jääskö oli syntynyt 8.3.1773 Hailuodossa ja hänkin kuoli Piippolassa 12.2.1846. Kivi tullaan sijoittamaan perimätiedon mukaiselle sukuhaudalle.

Sukuseura lähettää asi-

asta lupahakemuksen piippolalaiselle puuhämiehelle Pentti Anttilalle, joka toimittaa sukuseuran puolesta hakemuspaperin muistokiven pystyttämistä Siikalatvan kirkkoneuvostolle.

Lukkari Gullstenista tuli Anttilan talon isäntä 1823, ja hän toimi myös lautamiehenä. Lukkari Henrikin isä oli Jacob Holappa myöhemmin Kukkonen. Hän oli syntynyt 14.3.1732 Utajärven Niskan- kylän Kokossa. Henrikin ja Anna Gullstenin jälkeläisiä

Piippolassa ovat muun muassa Piipot ja Anttilat.

Seuraava sukujuhla tullaan myös järjestämään alustavien päätösten mukaan Piippolassa sunnuntaina 18.7.2010, jolloin ohjelmassa on muun muassa kyseisen muistokiven paljastus.

Sukuseuran sääntömääräinen vuosikokous pidetään Puolangan Osuuspankin tiloissa sunnuntaina 14.3.2010. Vuosikokoukseen voivat osallistua kaikki sukuseuran jäsenet.(rr)

Ässät

Hotelli

Isosyöte&Safarilla

Jorma Siltala, sähköbasso, kontrabasso, kitara ja laulu.

"Tanssimuusikon urani alkoi veljeni Benin bändissä 1973. Olen yhtyeemme toinen solisti. Minun kynästäni on lähtöisin lähes kaikki Ässien levyttämät kappaleet. Nimeni löytyy myös mm. Lea Lavenin, Juhamatin ja Marita Taavitsaisen levyiltä."

Lauri Siltala, rummut ja laulu.

"Olen Ässien toinen perustajajäsen. Urani on ollutkin tähän päivään asti pelkkää Ässää ja jatkunee hamaan tulevaisuuteen."

Kari Värri, koskettimet ja laulu.

Kari on soittanut mm. Jamppa Tuomisen Zamboo-yhtyeessä. Kari tuo lisää lauluvoimaa Ässiin ja häneltä löytyy myös soolosoituksia.

Jaana aloitti työt Puikkarin kahviossa

Jaana Taskila aloitti 21.9 uutena työntekijänä Pudasjärven Työttömien Yhdistyksen ylläpitämässä Puikkarin kahviossa. Hän toimii parin kuukauden ajan Heli Käsmän sijaisena. Jaanalla on ravintolapäällikön ja kahvilavastaavan työkokemusta sekä on toiminut aikanaan myös itsenäisenä yrittäjänä. (ht)



Jaana Taskila aloitti uutena työt Puikkarin kahviossa. Kuvassa hän kuuntelee ohjeistusta uusiin työtehtäviin. Kuva Annika Heikkinen.



Mursunsaarella lennellyt amiraaliperhonen nautti auringosta ja samettiruusuista.

Etelätuulet toivat amiraalit

Pari viikkoa sitten puhaltaneet lämpimät lounastuulet toivat amiraaliperhoset pihapiireihin. Amiraali on suhteellisen harvinainen perhosmaailman kaunotar, joka ihastuttaa kauneudellaan. Viime viikolla niitä lenteli useita kappaleita Mursunsaarella kukasta toiseen mettä etsimässä niin vilkkaasti, että kuvan ottaminen vaati hieman kärsivällisyyttä.

Amiraaliperhoset kuuluvat eittämättä kauneimpiin päiväperhosiin, jotka syyskesän lämpiminä päivinä vierailevat mieluusti kukkivissa kasvustoissa. Ne kuuluvat siihen perhosryhmään, jota vaeltaa pitkiä matkoja paikasta toiseen. Ensimmäiset saapuvat Suomeen jo varhain keväällä toukokuussa. Tuolloin saapuvat perhokset eivät juuri loista väreillään, sillä pitkän matkan rasitukset näkyvät niillä usein rispautuneina siipinä ja haaleina väreinä.

Perhosen talvehtimisesta Suomessa ei ole varmoja havaintoja. Niiden varsinaiset lisääntymisaluet ovat Afrikan pohjoisosissa sekä Etelä-Euroopassa, jossa perhos-sukupolvia kehittyi useita lisääntymiskauden aikana. Amiraalien vaellusvietti käynnistyy jostakin syystä loppukesästä, ja ne lähtevät suurin joukoin vaeltamaan. Sen seurauksena niitä saattaa tavata hyvinkin kaukana varsinaisilta lisääntymis- ja esiintymisalueilta. (rr)

Ravintolisät hyväksi elimistölle

Tunnetko olosi väsyneeksi ja voimattomaksi ja tunnistatko kalpean ihon ja lohkeilevat kynnet, elottomat hiukset, väsymyksen ja innottomuuden, toistuvat lihaskrampit ja suonenvedon, stressin sekä keskittymisvaikeudet. Oireet voivat olla merkki happo-emästasyntäapainon horjumisesta.

Et ole sairas, mutta et myöskään voi hyvin. Happo-emästasyntäapaino on edellytys aineenvaihdunnan tehokkaalle toiminnalle. Herkkä pH-tasapaino horjuu helposti.

Liikahappamuus on yleinen ongelma, joka johtuu epätasapainoisesta ruokavaliosta, stressistä, tupakoinnista ja/tai alkoholin käytöstä sekä liikunnan puutteesta. Kun happoylimäärä säilyy elimistössä pitkään, se vaikeuttaa elimistömme

normaalista toimintaa. Happamuus varastoituu sidekudoksiin, mikä heikentää niiden toimintaa, aiheuttaa kudosten veltostumista ja selluliitin kertymistä sekä kipuja.

Korkealaatuiset Pascoe ravintolisät sisältävät ihanteellisen yhdistelmän emäksisiä kivennäisaineita, jotka auttavat palauttamaan elimistösi normaalin pH-arvon. Niitä päivittäin nautittuasi huomaat, kuinka aineenvaihduntasi tehostuu,



vatsan toiminta paranee ja kuona-aineet poistuvat kehostasi. Jos ravintolisät ovat osaksi monipuolista ruokavaliota, pysyt tasapainossa. Happamat aineet ovat kertyneet kehoosi vuosien mittaan, joten niiden poistuminen kehosta vaatii aikaa.

Johanna Malinen

VAIHTOAUTOJAMME

Hyundai i30 1.6CRDi uusi ajamaton	-09 19900 €	Ford Focus 1.6i aj.155tkm ilmast.	-02 5800 €	Lada 112 1.5i	-02 1450 €
Skoda Octavia 2.0TDi farm ilmast.	-07 15500 €	Volvo S40 1.9TDi ilmast.	-00 5800 €	Citroen Jumper 2.2Hdi	
Citroen C5 2.0Hdi farm	-07 14400 €	Opel Astra 1.6i aj.180tkm	-00 5500 €	aj.151tkm ilmast.webast. sis.alv	-05 11900 €
Citroen C4 1.6i 5-ov aj.33tkm ilmast.	-06 13900 €	Opel Astra 2.0TDi farm paku	-00 4900 €	VW Transporter 1.9TDi	-01 8300 €
Citroen C4 1.6Hdi 5-ov aj.94tkm ilmast.	-05 13500 €	Citroen C5 1.8i ilmast.	-02 4800 €	Toyota Hiace 2.4D	-94 4900 €
BMW 320i coupe ilmast.	-99 11900 €	Toyota Yaris 1.0 VVT-i	-99 4800 €	Nissan Vanette 2.3D	-99 3500 €
Opel Vectra 2.2i autom.		Opel Vectra 2.5CDX farm ilmast.	-98 4800 €		
aj.165tkm ilmast.	-03 10900 €	Daewoo Matiz 1.0i aj.130tkm ilmast.	-04 4500 €		
Audi A4 2.4i farm ilmast.	-99 8300 €	Peugeot 406 2.0i farm aj.185tkm ilmast.	-98 4450 €		
VW Golf 1.9TDi farm aj.198tkm	-01 7900 €	Nissan Almera 1.4LX HB aj.150tkm	-99 4400 €		
Opel Vectra 2.2TDi ilmast.	-02 7900 €	VW Polo 1.9SDi	-01 4450 €		
Fiat Stilo 115JTD		Toyota Corolla 1.6 LB ilmast.	-98 3900 €		
aj.127tkm ilmast.webasto	-03 7500 €	Saab 900 2.0i aj.198tkm	-96 3900 €		
Volvo S80 2.5TDi ilmast.	-01 7300 €	Seat Cordoba 1.6i aj.168tkm	-00 3800 €		
Hyundai Elantra 2.0CRDi		Ford Ka 1.3i aj.120tkm	-99 3800 €		
aj.190tkm ilmast.	-02 6900 €	Peugeot 406 1.9TD farm paku	-99 3500 €		
Nissan Primera 1.6i aj.94tkm	-00 6900 €	Renault Megane 1.6i farm ilmast.	-00 3300 €		
Toyota Corolla 1.6 LB VVT-i aj.150tkm	-00 6800 €	Skoda Felicia 1.3i aj.130tkm farm	-00 2990 €		
Seat Cordoba 1.4i aj.140tkm	-02 6400 €	Opel Astra 2.0TD	-98 2900 €		
Toyota Avensis 1.6LB ilmast.	-99 6250 €	Seat Toledo 1.6i	-98 2850 €		
Renault Megane 1.9TDi		Peugeot 406 1.8i	-96 2450 €		
aj.120tkm ilmast.	-00 5900 €	BMW 320i	-91 2150 €		
Toyota Yaris 1.4D4D	-02 5900 €	Mazda 626 1.8i	-93 1450 €		

Autopörssi

Oulun Autopörssi Oy
Veistämötie 16, Oulu
Ark. 9-17, La 10-14
0400 430 910
0400 680 670
(08) 344 134
www.oulnunautoporssi.fi



Koillis-Golfin Viikkokisan 2009 tulokset

Koko kesän on Koillis-Golfin pyörinyt "viikkokisa". Kisaan on voinut ilmoittautua ennen kilpailukierrosta ilmoittamalla pelaavansa viikkokisakierroksen ja maksamalla kilpailumaksun. Kierroksen jälkeen tulos on kirjattu listalle. Kauden lopussa eli sunnuntaina tarkastettiin kesän tulokset ja otettiin kultakin pelaajalta kolme (3) parasta kierrosta. Näin saatiin pelaajat järjestykseen sarjoittain. Parhaasta tuloksesta vastasi Pekka Kinnunen yhteistuloksella 180 (58, 61, 61). Samaan tulokseen 180 pääsi myös Jari Jussila (59, 60, 61) mutta Pekka Kinnusella oli parempi paras kierros. Kilpailukierroksia pelattiin yhteensä 76 kpl.

Tulokset:

Nuoret ja naiset:

1) Janne Iinattiniemi 233 lyöntiä, 2) Maija-Liisa Lehto 237, 3) Päivi Liikanen 267.

Miehet:

1) Matti Kukka 185, 2) Vesa Jurnu 194, 3) Markku Kempainen, 4) Pauli Jussila 227.

Seniorit 55v.

1) Pekka Kinnunen 180, 2) Jari Jussila 180, 3) Seppo Goman 208, 4) Pauli Rinne 247.

Seniorit 65v.

1) Tauno Kujala 195, 2) Pentti Jänkälä 244, 3) Veikko Kokko 250.

PUDASJÄRVEN KAUPUNKI TIEDOTTAA

OlenNainen

Vertaistukiryhmä naisille, joiden miehillä on päihdeongelma alkaen 5.10.09 klo 15 Liepeen pappilassa.

Sinulle Nainen, joka haluat tukea jaksamiseen ja naisena olemiseen

Eri asiantuntijat luennoivat erilaisista aiheista, mm:

- Tunteiden tunnistaminen, ilmaisu ja käsittely
- Omat rajat ja voimavarat, naisen oikeudet
- Elämäntapa- ja elämäntilanteiden muuttaminen
- Hengellisyys
- Seksuaalisuus
- Virkistäytyminen ja hemmottelu, rentoutuminen



Ilmoittautuminen:

Teija Pohjolainen (sosiaalityöntekijä) p. 040 757 1483 (klo 12-13) tai Mervi Pihlaja (päihdetyöntekijä) p. 040 826 6592 (klo 8-9)

Järjestää

Pudasjärven kaupungin perhepalvelut ja Pudasjärven seurakunta

Ensi viikolla alkavia koulutuksia

Office 2007 -paketin uudet ominaisuudet

- Word ma 28.9. ja ke 30.9.2009 klo 13.30 - 16.45
- Excel ma 5.10. ja ke 7.10.2009 klo 13.30 - 16.45
- PowerPoint ma 12.10.2009 klo 13.30 - 16.45
Hinta: Kaikki kolme osaa 103 €. Yksittäiset osat: Word 42 €, Excel 42 €, PowerPoint 21 €.
Tarkoitettu henkilöille, joilla on perusteet hallussa.

Excelin tehokäyttö (Excel 2003)

Ti ja to 29.9. - 8.10.2009 klo 12.30 - 15.45.
Hinta: 84 €.
Tarkoitettu henkilöille, joilla on perusteet hallussa.

Internetin ja sähköpostin perusteet

Ti ja to 29.9. - 13.10.2009 klo 17.30 - 20.45
Hinta: 103 €.
Osallistujan ei tarvitse osata mitään etukäteen.

Ilmoittautumiset viim. 2 arkipäivää ennen koulutuksen alkua: Jenny Kangas, 040 537 2852.

KOHTI SÄHKÖISTÄ LIIKETOIMINTAA
Kehittämiskeskus Pohjantähti



KARHUPAJA - nuorten hyvinvoinnin hyväksi

Tarvitsetko tukea koulutus- ja työelämän löytämiseen, elämäntaitojen ja oman motivaation vahvistamiseen tai mielekästä tekemistä määrääjäksi?

Pajalla teet työtä omien edellytysten mukaan tavoitteena työvalmiuksien ja elämäntaitojen parantaminen.

JOS KIINNOSTUIT, SOITA TAI TULE KÄYMÄÄN:

Työvalmentaja

Vuokko Nyman
040 592 4716
vuokko.nyman@pudasjarvi.fi

Käynti- ja postiosoite

Karhupaja
Teollisuustie 12
93100 Pudasjärvi

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vigevuorissa
EU:lta



PÖLKKY METSÄ OY

Pölkky Metsä hankkii vuosittain yli 650 000 m³ sahapuuta Pölkky Oy:n Kuusamon ja Taivalkosken sahoilta.

Pölkky Metsä, Kuusamo
Puh. 020 764 0253, fax 020 764 0250

Pölkky Metsä, Pudasjärvi
Puh. 040 822 5321, fax (08) 824 216

Pölkky Metsä, Rovaniemi
Puh. 040 510 4847, fax (016) 366 011

Pölkky Metsä, Salla
Puh. 0400 178 677

Pölkky Metsä, Suomussalmi
Puh. 040 5159 779

Sähköposti: etunimi.sukunimi@polkky.fi

STRONG WOOD

www.polkky.fi

MAAHANMUUTTAJIEN KOTOUTTAMIS -SEMINAARI

ma 28.9.2009 klo 9.30-16

Pudasjärven kaupungintalon valtuustosalissa

Päivän puheenjohtajana toimii kehittämispäällikkö Mikko Kälkäjä

- 09.30 Kahvi
- 10.00 Avaus,
Kaupunginhallituksen puheenjohtaja Vesa Riekkö
- 10.15 Maria Karppinen, Nuoren turvapaikanhakijan polku Pudasjärvellä -hanke
- 11.00 Tatiana Golub, Juuret ja Siivet -hanke / MLL.
Maahanmuuttajat aktiiviseksi osaksi Kainuulaista yhteiskuntaa
- 11.45 Ruokailu Rimminkankaalla (omakustanteinen)
- 12.45 Hanna Määttä, Työ- ja elinkeinotoimisto
- 13.30 Kahvi
- 13.45 Shahnaz Mikkonen, toiminnanohjaaja Kansainvälinen toimintakeskus, Oulu
- 14.30 Ryhmätyöt kyselyjen aineiston pohjalta
- 15.30 Päivän yhteenveto
kaupunginjohtaja Kaarina Daavittila

Tilaisuuteen ovat tervetulleita mm. yhdistysten, järjestöjen ja projektien edustajat, maahanmuuttaja-asioiden kanssa työskentelevät, edustajat, luottamushenkilöt sekä kaikki muut asiasta kiinnostuneet.

Tervetuloa!

Ilmoittautuminen Birgitta Ojalalle 21.9.2009 mennessä tarjoilujen vuoksi (ilmoita myös erityisruokavaliot) birgitta.ojala@pudasjarvi.fi tai 040-8266 495. Mikäli haluat ruokailu Rimminkankaalla ilmoitathan myös sen (omakustanteinen).

Järjestää

Pudasjärven kaupunki, Perhepalvelut, Karhupaja ja Iiris-hanke



VKK-Media Oy

- Tabloid-lehdet
- Erilaiset julkaisut ja esitteet
- Käyntikortit, tarrat
- Valokuvauspalvelu

Metsätie 10, Oulu
p. (08) 334 166,
Heimo 0400 385 281
fax 344 167
vkkmedia@vkkmedia.fi,
www.vkkmedia.fi

Lue uusin
PUDASJÄRVI -lehti
netistä
www.pudasjarvi-lehti.fi

PUDASJÄRVI

Valtuuston kokous pidetään kaupungintalolla valtuuston istuntosalissa (Otava) **tiistaina 29. päivänä syyskuuta 2009 alkaen klo 17.00.**

Luettelo kokouksessa käsiteltävistä asioista on nähtävänä kaupungin ilmoitustaululla. Kokouksen tarkastettu pöytäkirja pidetään nähtävänä keskus-toimistossa perjantaina 2.10.2009 klo 12.00-15.00.

Pudasjärvi 17.9.2009
Eero Oinas-Panuma, Valtuuston puheenjohtaja

KUULUTUS

Yleis- ja asemakaavan voimaantulo

Valtuusto on kokouksessaan 30.6. hyväksynyt Syötteen yleiskaavan osittain muutoksen sekä Iso-Syötteen asemakaavan muutoksen ja laajennuksen. Asemakaavan muutos koskee kortteleita 37-40 sekä niihin liittyviä liikenne-, retkeily- ja virkistysalueita. Asemakaavan muutoksella muodostuvat korttelit 37-40, 76-94 sekä niihin liittyvät liikenne-, retkeily- ja virkistysalueet. Asemakaavan laajennuksella muodostetaan korttelit 95-97 sekä niihin liittyvät liikenne-, retkeily- ja virkistysalueet.

Päätös on nähtävillä asiakirjoineen kaupungin kaavoitus- ja mittaustoimessa sekä internetissä osoitteessa www.pudasjarvi.fi



Pudasjärvi 23.9.2009
KAUPUNGINHALLITUS



Pohjois-Pohjanmaan ympäristökeskus selvittää vesistöjen tilaa

Ympäristökeskus on kiinnostunut yksityisten ihmisten ja yhdistysten tekemistä vesistöjen kunnostusaloitteista. Niiden selvittämiseksi keskus suhtautuu vakavasti. Ympäristöhoitoryhmän insinööri Jorma Kauppinen teki pari viikkoa sitten tarkastuskäyntejä Pudasjärven järvien tilan selvittämiseksi.

Yksityisten henkilöiden ja yhdistysten tekemiä aloitteita ja yhteydenottoja tulee vuosittain noin 20 -30 kappaletta. Niihin suhtaudutaan Ympäristökeskuksessa ihan tosissaan ja asiat pyritään selvittämään, insinööri Kauppinen mainitsi tarkastuskäyntiensä syistä.

Kauppiselle ovat Pudasjärven vesistöt ennestään tuttuja, sillä hän on liikkunut Koillismaalla muun muassa uittosääntöjen lakkauttamisiin liittyvissä jokien ja järvien koskien kunnostusasioissa.

Jorma Kauppinen oli kiertänyt maantietä pitkin Korpisenjärven yläpäähän saakka ja tehnyt havaintoja näkemästään.

Korpisenjärven tila ei ole mitenkään huolestuttava, vaikka kortetta ja muuta kasvillisuutta on kasvanut jonkin verran ja sitä pistää

Vesistöjen tila huolettaa yksityisiä henkilöitä ja yhdistyksiä. He voivat kirjelmöidä huolestaan ympäristökeskukselle. Asia käsitellään ympäristökeskuksessa eri alojen asiantuntijoista kootussa kunnostushanketyöryhmässä. Tarvittaessa joku ryhmän jäsenistä käy myös tutustumassa asiaan maastossa.

aika pitkälle niemien nokista. Jotkut matalat järvet ovat kokonaan kasvillisuuden vallassa, Kauppinen vertaili järvien tilannetta.

Yksi merkittävä syy järvien rehevöitymiseen on Kauppisen mukaan metsäojitus, mitä nykyisin ei enää tehdä siinä määrin kuin vaikkapa 70-luvulla. Myös ihmisten tekemien vedenpintojen alentamiset vaikuttavat kasvillisuusalojen laajentumiseen.

Ojien pituuskaltevuuteen kannattaa ennen kaikkea kiinnittää huomiota. Mitä jyrkempi oja, sitä enemmän vesi syövyttää maata, joka menee veden mukana alapuoliseen vesistöön. Ojat kannattaisi tehdä poikkirinteeseen, jotta ojan pituuskaltevuus saataisiin maalajiin nähden sopivaksi.

Niittäminen hillitsee kasvillisuutta

Ympäristökeskuksella on Jorma Kauppisen mukaan vesikasvillisuuden niittämistä varten niittokone, jota ympäristökeskuksen väki käyttää järvien kunnostamisessa harkintansa mukaan. Niittämisalotteita on tullut enemmän kuin niittoja ehditään tehdä, joten kohteet joudutaan priorisoimaan.

Niittäminen auttaa selvästi kasvillisuuden kasvamiseen hillitsevästi. Itsellänikin on kokemuksia mökkipaikaltani, jossa olen niittänyt kasvillisuutta ihan tavallisella viikatteella. Niitetty kasvillisuus pitää haravoida vedestä pois maalle, jolloin niitetty kasvillisuus ei jää ravinteeksi veteen, Kauppinen neuvoi.

Matalat ranta-alueet kannattaa niittää jo alkukesällä vedenpinnan laskeutumisen mukana, koska käsin niittäminen on helpompaa vedessä kuin vesijättöalueella. Muutoinkin niittäminen pitäisi aloittaa heinäkuun alkupuolella ennen kuin kasvit ehtivät siementää tai kasvattaa uutta juuristoa.

Monet mökkiläiset huolehtivat itse rantapaikastaan.

Niin tekee Kauppinenkin.

Itse olen aloittanut kasvillisuuden niittämisen heti keväällä tulvan jonkin verran laskeuduttua ja edennyt sitä mukaan kuin vesi laskeutuu elokuun loppuun saakka. Jos niittää parina, kolmena kesänä peräkkäin, tilanne paranee huomattavasti. Sen jälkeen niittämistä tarvitsee tehdä 3 - 5 vuoden välein. Toinen vaihtoehto on

pohjan syventäminen ruoppaamalla, mutta yleensä luonnonpohja on rannan käytettävyyteen sopivampi tila, Kauppinen sanoi ja toivoi kyläläisten aktivoituvan mm. kotijärviensä hoitamiseksi kasvillisuudesta vapaaksi. Ruohikot ovat mm. vähempiarvoisten kalojen, kuten särkien kutupaikkoja. (rr)



Taustalla näkyvään Holapanlahteen Jorma Kauppinen suositteli kortteen ja vesikasvillisuuden niittämistä.

K- SUPERMARKETIN SYYSMARKKINAT:

TORSTAINA 24.9.

Serla- auto klo 10-18

Serla
toilet 40 rll keltainen ja talouspyyhe 20 rll

18,90 / erä

Serla
liina 80 kpl **2,50** / 2 pkt



Kellokanervat
10,- / 5 pkt

PERJANTAINA 25.9.

Kala Pekan päivä klo 10-17

- paistettua muikkua ja loimutettua lohta

KÄSINE- JA PIPOKAUPPIAS
- myös laukkuja ja lompakot



PLUSSA PLUSSATARJOUKSET:

HK
Kariniemen kananpojan fileesuikaleet 250-300g



3,50 / 2 rs
Ilman korttia **6,18/** 2rs
yks. 3,09 pkt

-43%
Etu K-Plussa-kortilla 24.-30.9.2009

Arla
Kermajuusto 17% 1 kg



4,99 / pkt
Ilman korttia **7,19/** pkt

-30%
Etu K-Plussa-kortilla 24.-30.9.2009

HK
Sininen lenkki 500-580g



3,00 / 2 pkt
Ilman korttia **4,78/** 2pkt
yks. 2,39 pkt

-37%
Etu K-Plussa-kortilla 30.9.2009 asti

Saarioinen
Isot karjalanpiirakat 9kpl/585-630g



1,99 / ps
Ilman korttia **2,69/** ps

-26%
Etu K-Plussa-kortilla 30.9.2009 asti

Danone
Hedelmäjogurtit 175g



2,00 / 5 prk
Ilman korttia **2,45/** 5 prk
yks. 0,49 prk

-18%
Etu K-Plussa-kortilla 30.9.2009 asti

Valio
Oivariini 600g



2,99 / rs
Ilman korttia **3,75/** rs

-20%
Etu K-Plussa-kortilla 30.9.2009 asti

K SUPERMARKET

Tavallista parempi Ruokakauppa

PUDASJÄRVI

Sähkötie 1, puh. 0207 890 450
ark. 8-21, la 8-18