

CHRYSLER
NISSAN **DODGE** **Jeep**

Merkkihuolto

myös muut automerkit

- Huollot • varaosat • lisävarusteet
- ilmastointihuollot • 4-pyörä suuntauokset
- katsastuspalvelu
- pakokaasumittaukset (ei diesel)

Hyvä valikoima Varta-akkuja moniin merkkeihin.

HYVÄNTUULEN AUTO

Puh. (05) 228 2384, fax (05) 228 2414
 gsm 0440-887753, Hakamaentie 9, Sutela
 email: hyvantuulenauto@kympp.net
 www.hyvantuulenauto.fi

Niska-selkäongelmia?

Sami Liukkonen
 Kiropraktikko D.C.

Kolmikulman Fysioterapia
 Karhulantie 21, 48600 Kotka
 Puh. 044 3346200

Lumenpudotukset katoilta
 • Myös hallien kator

MIKKO HANSKA
050 364 7537

Tilaukset

KLVOY
 Kotkan Lämpö- ja Vesityö Oy

- Ivi-urakointi
- Ivi-remontit
- öljypoltin- sekä maakaasupoltin-korjaukset ja asennustyöt
- lämpöpumppuasennukset
- viemärikuvaukset ja -tarkastukset

Pulttikatu 1, 48770 Kotka, (05) 266 562
 Avoimena: Arkisin 7-16 www.klv.fi

Kotkan Autoklinikka

HUOLLOT • KORJAUKSET • PELTITYÖT

• PAKOKAASUMITTAUKSET

OHJAUSKULMIEN SÄÄDÖT • KATSASTUSPALVELUT

• ILMASTOINTIHUOLLOT

HENKILÖ-, PAKETTI-, KEVYT KUORMA-AUTOT

P. (05) 340 0100



Keltakallio, Ruuvikatu 7, Karhula
 www.kotkanautoklinikka.fi

Tarjous koskee kaikkia kupongin kanssa tehtyjä uusia tilauksia.
 Tarjous voimassa maaliskuun 2010.

15% KUPONKI 15%
kaikista palveluistamme

Matot ja muut tekstiilit

Myös kemiallinen pesu

www.kotkanpesula.com

Takapellontie 10, Kotka. Avoimena ark. 10-17. Puh. (05) 2282 670

Liljankukka aloitti hierontapalveluilla

- Jo kauan halusin työskennellä hierojana, ja nyt olen päässyt toteuttamaan unelmani, kertoo **Anastasia Starodubtseva** (32), joka perusti vuoden alusta **Hieron-
 tapalvelu Liljankukan**.

- Samalla koko elämäntapani on muuttunut, hän kertoo siniseksi peruskorjatussa omakotitalossa Ratakatu 15:ssä. Hoituhuoneessa soi rentouttava musiikki ja linnunlaulu.

Anastasia on ensimmäiseltä ammatiltaan venäläinen ranskan ja englannin kielten opettaja, mutta entiseen työhönsä hän ei kaipaa.

- Menin neljä vuotta sitten naimisiin Suomen kansalaisuuden jo aiemmin saaneen venäläisen kanssa, eikä hän halunnut muuttaa Kotkasta takaisin Venäjälle. Niin asuimme Karhulaan, ja viisi-vuotias tyttäreni kasvaa suomenkieliseksi päiväkodissa. Hän osaa jo suomen kielen paremmin kuin äitinsä, ja kotona puhumme hänen kanssaan venäjää, Anastasia kertoo.

Anastasia puhuu suomea sujuvasti alettuana opiskella sitä heti Suomeen muuttuaan. Viime vuonna hän suoritti kielitutkinnon.
 - Suomessa on hyvä maahanmuuttajien kotouttamissysteemi. Minulla oli tosi hyvät opettajat ja ohjaajat niin kielipinnoissa kuin Cur-



Anastasian työhuone huokuu rauhaa ja linnunlaulua. Liljankukka puolestaan tunnetaan alalla suojelevana ja menestyä tuottavana symbolina.

mentorin kanssa.
 - Haluan myös suomalaisen hierojan tutkinnon, ja muutoinkin työ on jatkuvaa itsensä kehittämistä joka päivä. Haluan tuottaa terveyttä, iloa ja hyvää oloa ihmisille. Hierojan ammatti on lopulta tosi vaativa. Jokainen ihminen on yksilöllinen, erityinen, ja jokainen asiakas arvokas.

Hierojan tutkinnon Anastasia suoritti Pietarissa viime vuonna, ja parhaillaan hänellä on menossa oppisopimuksen teko kotkalaisen

mentorin kanssa.
 - Haluan myös suomalaisen hierojan tutkinnon, ja muutoinkin työ on jatkuvaa itsensä kehittämistä joka päivä. Haluan tuottaa terveyttä, iloa ja hyvää oloa ihmisille. Hierojan ammatti on lopulta tosi vaativa. Jokainen ihminen on yksilöllinen, erityinen, ja jokainen asiakas arvokas.

Tyytyväinen asiakas on paras palkinto hierojan työstä.

Eroavtko venäläinen ja suomalainen hieronta sitten toisistaan?

- Kyllä. Venäläinen on kovempaa, syvempää, sanoisinko lääkärihierontaa, jonka tavoitteena on parantaa tehokkaasti. Suomalainen tyyli on rentouttavampaa.

- Suomalaiset sekä venäläiset pitävät hemmotteluhoidoista, ja siksi minulla on mielenkiintoisia suunnitelmia yrityksen kehittämiseksi, mutta... en taida voida vielä kertoa.

Anastasian ammatin-vaihdukseen liittyi täydellisen elämäntavan muutos.

- Ei enää tupakkaa, ei juurikaan alkoholia, ja unta tarpeeksi! Työ on fyysisesti raskas. Täytyy pitää itsensä niin hyvässä kunnossa, että kolmen tunnin hieronnan jälkeen riittää viidentoista minuutin lepo ennen seuraavaa kolmen tunnin rupeamaa.

- Jokainen hieronta alkaa itsensä valmistamisella tehtävään, käsiympäällä ja keskittymällä tulevaan asiakkaaseen.

Pohjajuntoa Anastasia pitää yllä kävelemällä paljon ulkona, jumppaamalla ja joogaamalla.

Timpan tallista itämaisten lajien perusta

Kun aika moni on pyytänyt, niin **Timo Sunila** pitää tänä keväänä tajiin ja chi kungin peruskurssin Timpan tallissa, omalla pihallaan Koukkukatu 14 Rauhahalsassa. Täällä on tilaa silloinkin, kun isommat salit ovat käytössä.

Karhulan Veikkojen puheenjohtaja vuosilta 1974-84 ja 1988-89 pitää huolta omasta kunnostaan muun muassa vesijuoksulla.

Rauhahallisten itämaisten lajien tajiin ja chi kungin ryhmiä hän on ohjannut Kotkan, Haminan ja Kouvolan opistoissa; sadat ihmiset ovat käyneet läpi jonkin hänen kurssinsa. Omalla Timpan tallillaan hän veti 1990-luvulla

kurseja viitisen vuotta.

- Vaikka nyt ensi maanantaina aloitan perusteista, mukaan sopii tulla aikaisemmin harrastaneitakin, Timo sanoo.

- Tähän talliin mahtuu kymmenkunta kerrallaan. Jos on halukkaita enemmän, jaetaan ryhmä pienemmäksi sisältö- ja tyyli-erojen tai edistymistason mukaan, Sunila juttulee.

Timppa lupaa rentouttavaa, hyvinvointia edistävää liikuntaa, seisoimis- ja rentoutusharjoituksia sekä toisistaan huolehtimista taji-hieronalla.

Peruskurssi kokoontuu viitenä maanantaina ja keskiviikkona – tai sellaisina aikoina kuin harrastajaryh-



Timo Sunila on kunnostanut pienen tunnelmallisen liikuntasalin vanhaan navetankivijalkaan omalle pihalleen. Siellä hän pitää taji- ja chi kung -kurssejaan.

mille sopii.

Timppa rohkaisee mukaan kaiken ikäisiä:

- Jokaisen lapsen pitäisi oppisi ajoissa liikunnan perustaidot, esimerkiksi juoksemaan ja hiihtämään tai luistelemaan hyvin. Tasapainoinen vartalon hallinta ja käyttö ven lisäksi on pitkän terveyden edellytys, ja tasapainoa ja koordinaatio nämä

itämaiset lajit kehittävätkin, kaiken ikäisille.

- Työstä vapauduttua vasta alkaa uusi elämä! Miksi ihmiset itkevät yksinäisyyttään? Ei pidä antaa valtaa sellaiselle ajatukselle, että eläkökelle päästyä leimaudutaan heti mummoihin ja ukkoihin eikä muka voida jatkaa melkein mitä vain!

Ruokia ja leivonnaisia arkeen ja juhlaan

POTUKKA

Jylpyntie 7, Kotka

Tuija Kerminen 044 378 3015

(05) 2266 940



Pienkone- ja autojenkorjausta!

- Suoritetaan
- diesel ja bensakäyttöisten moottorien korjaukset
- autojen ruostekorjaukset
- katsastusremontit
- moottorisahojen, ruohonleikkurien ym. huollot

Pienkorjaus Mika Vesanto Tmi

Puhelin: 044 2767 111
 email: mikavesanto@suomi24.fi
 Iltaisin ja viikonloppuisin

Liikekeskuksen
HAMMASLÄÄKÄRIT
 Puh. (05) 219 7600

Myös särkypäivystys. Ajanvaraus ma-to 8-16, pe 8-15
 Hammaslääkärit: Marko Alenius, Elna Heino, Mervi Palmu, Arto Rajala. Suuhygienisti: Katri Turoma
Kauppa- ja Keskus Pasaati, Keskuskatu 10 C 4. krs