

LAINATTUA JA SAKSITTUA

MODA-LEHTI NRO 1/98 tekee yhdistystämme tunnetuksi palstallaan. Hyvä, että yhdistyksemme tulee tietoon! Seuraava kaavoja koskeva huomautus kannattaa lainata tälle palstallemme erityisesti itse ompelevia jäseniä varten:

"Monet lukijamme ovat ottaneet ilolla vastaan MODA-lehden pienen koon ja suuren koon kaavat. Olettehan huomanneet, että joka toinen numeromme painottaa pieniä kokoja (32/34-44) ja joka toinen suuria kokoja (koko 50 asti)! Jokaisesta lehdestä löytyy kaavoja kokoihin 36-44."

Kotitalouden ammatti- ja järjestölehti KOTI, NRO 4/98 sisältää mm. hyvän ja perusteellisen artikkelin "Hyvä kenkä vähentää jalkakipuja". Tätä nroa 4/98 on saatavana jonkin verran yksittäiskappaleena 20mk. Voit myös tilata lehden vuosikerran määräaikaistilauksena hintaan 200mk/12kk tai kestotilauksena 160mk/12kk puh. 09-41740412. (KOTI-lehti mainosti Pieni- ja Isokenkäiset ry:tä em. numerossa, kiitos!)

AAMULEHTI kirjoitti 30.3.98:

Jopa puolet tuontivaatteista sisältää ruotsalaistutkimusten mukaan ympäristölle ja terveydelle vaarallisia aineita. Suurin osa näistä aineista on löydetty Kaukoidästä tuoduista vaatteista.

Kuitu- ja polymeeriteknologian instituutti on mitannut Ruotsiin tuoduista vaatteista vaatteista useita raskasmetalleja kuten nikkeliä, kromia ja kobolttia. Vaatteissa on ollut myös atsovärejä, jotka voivat tunkeutua ihon läpi ja muuttua syöpää aiheuttaviksi arylamineiksi.

Suomessa tullilaboratorio tutkii ainoastaan tekstiilien formaldehydipitoisuuden. Se ei tutki syöpää aiheuttavia aineita kuten atsovärejä, todettiin Kestävä Suomi 98-messuilla Hyvinkäällä."

SEURAAVA JUMPPAVINKKI ON HELSINGIN SANOMISTA (Risto Forss):

Selkä on tosi tärkeä

Ihmissen tärkein ruumiinosia työtä tehtäessä tai vapaa-aikana on selkä. Miksi selkä on silti kovin usein arka: siihen koskee, on vaikea nostaa mitään etteikö selässä tuntuisi kipua tai vihlaisu, kipeytynyt selkä aiheuttaa askeleeseen varovaisuutta ja se tuo usein myös unettomia öitä.

Selkää kannattaa hoitaa ja pitää se hyvässä kunnossa. Kävellessäsi ota kädelläsi selän takaa ote vapaasta käsivarresta, ryhdistä ylävartaloasi ryhti ja jatka matkaasi.

Oheisen kävelyvinkin ohella esitämme kaksi liikesarjaa, jotka auttavat unohduksiin jääneen selän kuntouttamisessa. Asetu seinää, ovenkamanaa tai vaikkapa raitiovaunun tukipylvästä vastaan ja tee seuraavasti: Pidä jalkaterät hiukan painopisteen edessä ja notkista polviasia lievästi. Purista ristiselkäsi kiinni ovenkamanaa vasten ja kallista ylävartaloasi eteen/alaspäin. Suorista selkä hitaasti ristiselästä alkaen pystyseisemään vasten nivel niveleltä, nosta pääsi selän tavoin suoraan, ojenna olkavartesi ja nytkäytä itsesi seisomaan jalat suoristaen.

Liikesarja saattaa tuntua aluksi vaikealta, mutta se sujuu muutaman harjoituskerran jälkeen vaivatta. Voit tehdä sen oikeastaan missä hyvänsä kun sinulla on hetkinen aikaa selällesi.

Toinen liike, joka sekä tehdään ilman lisävarusteita: Seiso jalat harallaan ja polvet lievästi koukistettuna, kädet niskan takana sivulle levitettyinä. Taivuta ylävartaloasi eteenpäin siten, että ristiselästä alkaen selkäsi on kaarelle ojennettuna. Pidä kätesi sivulle käännettyinä ja katso eteenpäin. Jatka taivutusta vaakatasoon saakka katse edelleen eteenpäin ja suorista sen jälkeen selkäsi hitaasti takaisin pystyasentoon.

Toista liike ensiksi kerran, kaksi kertaa, sitten kolme, sen jälkeen neljä kertaa. Se tuntuu työlää aluksi, mutta antaa myöhemmin makoisan hyvän olon tunteen.

RISTO FORSS

NAINEN AKTIIVISENA JOKA PÄIVÄ!

Varmuutta arvostava nainen tarvitsee vain muutamat suojaipikkuhousut voidakseen viettää aktiivista elämää kaikkina päivinä. Epäsäännölliset tai runsaat kuukautiset ja inkontinenssi ovat ongelma esimerkiksi palveluammateissa tai harrastusten parissa. Ikäviä yllätyksiä ei tule, kun alat käyttää tanskalaisia **Netti**-suojaipikkuhousuja, joiden sisäännomeltu suojaikalvo viimeistään pysäyttää kaikenlaiset vuodot.

Suojaipikkuhousut eivät korvaa vaan täydentävät kuukautissuojaa, mutta niiden kanssa sopivat käytettäväksi kaikki erilaiset siteet ja suojat aina tarpeen mukaan. **Netti**-mallistoa saa nyt myös Suomesta kolmea eri pitsisomisteista mallia ja viittä kokoa (S-XXL). Puuvillasta, tactel/polyamidista, välikalvosta ja lycrasta koostuvat housut eivät ole kertakäyttötavaraa vaan kestävät 60°C vedellä pestyinä jopa kaksi vuotta. Niiden ulkonäkö vastaa muita pitsihousumalleja, joten kukaan ei kiinnitä niihin erityistä huomiota.



80 % puuvilla
11 % tactelpolyamidi
2 % kalvo
7 % lycra



85 % puuvilla
6 % tactelpolyamidi
2 % kalvo
7 % lycra



27 % puuvilla
55 % tactelpolyamidi
2 % kalvo
7 % lycra

VÄHITTÄISMYynti:

- Instrumentarium Oy, Mikonkatu, HELSINKI, p. 09-2705631,
- Instrumentarium Oy, TAMPERE, p. 03-2225161
- Terveystuotteiden Palvelukeskus, Mannerheimintie 69, HELSINKI, p. 09-2410435.

MAHANTUOJA:

- Kokkolan Insider Ltd, Auringonkierros 28, 67400 KOKKOLA, p. 0500-264299 ja 049-264299, puhelin/fax 06-8225852.



JUMPPAVINKKI

Selkä suoraksi

Liike 1
Ristiselkä painetaan oven karmia vasten. Polvet ovat hieman koukussa ja jalat ovat vähän harallaan. Selkä rullataan nivel niveleltä karmia vasten suoraksi. Olkapäät vedetään taakse ja takaraiho karmiin kiinni. Pidetään asento hetken aikaa.



Liike 2
Seisotaan lievässä haara-asennossa selkä suorana. Polvet joustavat. Ylävartaloa lasketaan alaspäin, kunnes vartalo on lähes yhdeksänkymmenen asteen kulmassa. Selkä pysyy suorana ja polvet joustavina.



Suutari Ipi



Uralantie 22
31760 Ujala
(03) 546 6388

Mittatilaus jalkineet
Ortopediset työt

Asiakasautomme palvelee!
Tulemme mittoinemme luoksesi, asuitpa missäpäin
Suomea tahansa.