

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/alas päin. 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

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.



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.

MAAHANTUOJA:

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



Suutari Ipi



Uralantie 22
31760 Urala
(03) 546 6388

Mittatilaus jalkineet
Ortopediset työt

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

PIKKUILMOITUKSIA

TIEDOKSI: Vuosina 1996 ja 1997 kerätyt tiedot ostopaikoista, suutareista, posti-myyneistä yms. on saatavilla koosteena hintaan 60 mk/kpl. Tilaa Maijulta 06-5661867, 040-5910552.



"KENKÄKORUA" VOI JATKUVASTI TILATA ITSELLE TAI LAHJAKSI. Koru on tilattavissa riipuksena, rintaneulana tai riipus-rintaneulakiinnityksellä. Se on suunniteltu yhdistyksellemme seuraavina vaihtoehtoin:

1. Käsintehty, hopeaa, design Marja Viitanen, hopeapit. 825, "kengännauhat" kultaa 14 kar, patinoituna tai ilman patinoitua.
 2. Käsintehty, pronssia, "kengännauhat" hopeaa, patinoituna tai ilman patinoitua.
- HINNAT:** hopeakoru 160 mk, pronssikoru 120 mk. Lisäksi postikulut + postiennakko-maksu 20,-. Soita tilauksesi 06-5661867 tai 040-5910552.

HARALDIN KENKÄ, Liisankatu 9, Helsinki, puh. 09-2781210. Jalkineiden ja laukkujen valmistusta (myös juhlapuku-kangasmateriaalista/-koristeena). Lemmikeille mittavaljaita ym.

KESPORT MYYRMANNI, Myyrmäki, Vantaa: saatavana NIKE-lenkkareita kokoja 49½ ja 50½.

KIPILIINIT KY, Marita Laine. Varastokatu 3, III krs, Tampere, puh. 03-2140074. Tilavalestistä, tossumaista kenkää kokonahkaisena eri väreissä, käsityönä, koot 30-47.

"Älähän hättäile, kysy Matilta, Matti oli messuilla": **MATSHOE OY, MATTI SALMINEN,** urheilukenkiä ja -tossuja. Soita puh. 019-6630112. 040-5067455.

HEIMOMEN KENKÄ, Kauppalankatu 14, Kouvola, puh. 05-3121455. Naisten kenkiä, koot 34-43, miesten kenkiä koot 41-50.

POLTTAVA KYSYMYS: Mistä saisi ostaa tai tilata aerobic-kengät kokoa 33? Nimim. "Minijalka". Kiitos avusta jo etukäteen! Sinä, joka tiedät, soita Maijulle 06-5661867.

ATELJEE-KAHVILA METTALEENU, Hallituskatu 17 A, Hämeenlinna, puh. 03-6335393. Vaatteita pienille ja isoille naisille. Talonpoikaishavila. (Tämä yritys mainosti lehdessä 1/1998 sivulla 31.)

Osoitteenmuutos: KAAVAPALVELU SCALA OY/ INDIVIDUAL LADY, Pohj. Makasiinik. 4, 00130 HELSINKI, puh. 09-6231012, GSM 040-5100011, fax 09-6231014, E-mail: nieminen@scala.inet.fi. Terveisin Meeri Nieminen.

MYYYDÄÄN 6 paria mustia, nahkaisia juhla-kenkiä, käyttämättömiä. Nahkapohjat neulottu kiinni, ei liimattu. Hyvä laatu. Koot 46-49. Tied. puh. 016-481603, Reino Kotiranta, Tornio.

SÄHKÖPOSTIOSOITTEITA:

(e-mail:)

ARJA PARTANEN:
arja.partanen@slh.intermin.fi

ANU-MARIA KÄRNÄ:
anukarna@k.pohjankartano.edu.ouka.fi

EIJA ISAKSSON:
eija.isaksson@tele.fi

PÄIVI YLI-VINKKA:
pepake@tpu.fi



"VATEVAN" MITTATAULUKOT UUSIKSI!

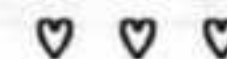
Alkaako vihdoinkin tapahtua? Vaatealalla työskentelevä ja mittataulukkoasiansa tarttuva **Juhani Brander** on lähettänyt yhdistykselle seuraavat kolme sivua mittausmateriaalia. Jäsenten, sekä miesten että naisten, tulisi nyt mitata (ehkä jonkun lähimmäisen avustuksella) omat mittansa ja merkitä ne huolellisesti ohessa annettuihin taulukoihin. **HUOM! Etsi taulukoista itsellesi lähinnä sopivat vaihtoehdot ja ympyröi ne.** Merkitse sen lisäksi omat **täsmälliset** mittasi mittataulukossa oikealla alhaalla oleviin ruudukoihin. Oheisesta kaaviopiirroksesta löydät mitattavat kohdat numeroituna, esim. rinnan (isompi) ympärysmitta on nro 7. Älä unohda merkitä pituuttasi xxx cm (sivun vasemmalla aivan ylhäällä).

Runsas materiaali auttaa oikean tuloksen saamisessa. Lähetä sitten vastauksesi osoitteella: Pieni- ja Isokenkäiset ry, Itäsaarentie 450, 62600 LAPPAJÄRVI.

Jotta asioihin saataisiin vauhtia, voisitko tehdä mittauksesi heti lehden saatua ja lähettää mitat kesäkuun aikana? Jos on kysyttävää mittataulukkoasiasta, soita Maijulle puh. 06-5661867.

Kiitos reippaasta toimeliaisuudestanne, hyvät jäsenet!

MITTATAULUKKOASIA ON TÄRKEÄ!



JÄSENREKISTERIN TARKENTAMINEN

Keltakantisessa lehdessämme KENGÄN KOPUTUKSIA NRO 1/1998 oli keskiaukeamalla jäseneksi-liittymiskaavake, joka palautuisi täytettynä samassa kuussa vaatemitataulukoiden kanssa yhdistykselle, ellet ole sitä vielä lähettänyt. **HUOMIO!** Jäseneksi liittymiskaavake EI OLE TARKOITETTU pelkäksi osoitteenmuutokseksi yhdistykselle. Osoitteenmuutoksen voi jokainen muuttaessaan tehdä postista saatavalla ilmaisella muutuskortilla! **TARKOITUS ON, ETTÄ VUOSINA 1995, 1996 JA 1997 LIITTYNEET JÄSENET ANTAVAT TARKAT HENKILÖ- JA MITTATIEDONSÄ YHDISTYKSEN KORTISTOA VARTEN.** Kohdassa "Äärikokoisten jäsenten tilastotiedot" ensimmäinen rivi on tarkoitettu varsinaisen jäsenen omia numerotietoja varten.

Kortistoa käsittelevät puheenjohtaja Maiju Havinen ja jäsenrekisterin hoitaja Elise Salonen odottavat puuttuvia tarkennettuja tietojanne. Kiitos vaivannäöstänne yhteisen asian eteen!

PIENI- JA ISOKENKÄISET RY

TOUKOKUU 1998