## 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 (kokoon 50 asti)! Jokaisesta lehdestä löytyy kaavoja kokoihin 36-44."

Kotitalouden ammatti- ja järjestõlehti KOTI, NRO 4/98 sisältää mm. hyvän ja perusteellisen artikkelin "Hyvä kenkä vähentää jalkakipuja". Tätä nroa 4/98 on saatavana jonkin verran yksittäiskappaleena à 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!)

**JUMPPAVINKKI** 

Lilke 2

Seisotaan lievässä haara-

asennossa selkä suorana. Polvet

Ylävartaloa lasketaan alaspäin, kunnes

vartalo on lähes yhdeksänkymme

nen asteen kulmassa. Selkä pysyy

suorana ja polvet Joustavina.

Selkä suoraksi

Ristiselkā painetaan oven karmia

vasten. Polvet ovat hieman kou-

Selkå rullataan nivel niveleltå kar-

mia vasten suoraksi. Olkapäät ve-

detään taakse ja takaraivo kar-

miin kiinni. Pidetään asento het-

kussa ja jalat ovat vähän haral-

Liike 1

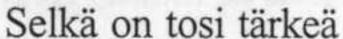
ken alkaa.

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.

tekstiileiden formaldehydipitoisuuden. Se ei tutki syöpää aiheuttavia aineita kuten atsovärejä, todettiin Kestävä Suomi 98-messuilla Hyvinkäällä."

SEURAAVA JUMPPAVINKKI ON HELSIN-GIN SANOMISTA (Risto Forss):



Ihmisen tärkein ruumiinosa työtä tehtäessä tai vapaa-aikana

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

vat unohduksiin jääneen selän kuntouttamisessa.

Asetu seinää, ovenkamanaa tai vaikkapa raitiovaunun tukipylvästä vastaan ja tee seuraavasti: Pidä jalkaterät hiukan painopisteen edessä ja notkista polviasi lievāsti. Purista ristiselkāsi kiinni ovenkamanaa vasten ja kallista ylävartalosi eteen/alaspäin. Suorista selkä hitaasti ristiselästä alkaen pystyseinämää vasten nivel niveleltä, nosta pääsi selän tavoin suoraan, ojenna olkavartesi ja nytkäytä itsesi seisomaan

Liikesarja saattaa tuntua aluksi vaikealta, mutta se sujuu muutaman harjoituskerran jälkeen vaivatta.

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

Se tuntuu työltä aluksi, mutta antaa myöhemmin makoisan hyvän

RISTO FORSS

## AAMULEHTI kirjoitti 30.3.98:

Suomessa tullilaboratorio tutkii ainoastaan

Miksi selkä on silti kovin usein arka: siihen koskee, on vaikea nostaa mitään etteikö selässä tuntuisi kipua tai vihlaisua, kipeytynyt selkä aiheuttaa askeleeseen varovaisuutta ja se tuo usein myös unettomia

Oheisen kävelyvinkin ohella esitämme kaksi liikesarjaa, jotka autta-

kaa selällesi.

Toista liike ensiksi kerran, kaksi kertaa, sitten kolme, sen jälkeen

## NAINEN AKTIIVISENA JOKA PÄIVÄ!

Varmuutta arvostava nainen tarvitsee vain muutamat suojapikkuhousut 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-suojapikkuhousuja, joiden sisäänommeltu suojakalvo viimeistään pysäyttää kaikenlaiset vuodot.

Suojapikkuhousut eivät korvaa vaan täydentävät kuukautissuojaa, mutta niiden kanssa sopivat käytettäviksi 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

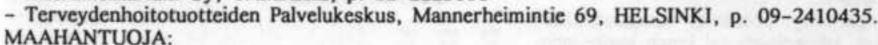


27 % puuvilla 55 % tactelpolyamidi 2 % kalvo

### VÄHITTÄISMYYNTI:

- Instrumentarium Oy, Mikonkatu, HELSINKI, p. 09-2705631,

- Instrumentarium Oy, TAMPERE, p. 03-2225161



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

# Suutari Ipi



Urjalantie 22 31760 Uriala (03) 546 6388

Mittatilaus jalkineet Ortopediset työt

Asiakasautomme palvelee! Tulemme milloinemme luoksesi, asuilpa missäpäin Suomea lahansa.