

Terveys

Spina Balans - säädettävä selkätuki.

Sopii niin työtuoliin kuin auton istuimeen. Ehkäisee selän väsymistä ja kiputiloja. H. 23,50 € + postikulut.

Liiketehostin – apu istumiseen. Moninkertaistaa istujan jokaisen liihakduksen ja siten auttaa alaselän verenkiertoa, selkäytimen laskimot tyhjenevät sutjakaasti eikä istumisesta usein aiheutuva jäykkyys tai jomotus vaivaa. H. 80 € + postikulut.

Ryhti ja liike. Havainnollisia ohjeita kotona, salilla tai matkoilla toteutettavaan omaehtoiseen lihaskunto- ja liikkuvuus-harjoitteluun. H. 28 € + postikulut

Yllä mainitut tuotteet tilattavissa:
Suomen Selkäliitto ry,
(09) 605 918,
selkaliitto@selkaliitto.fi

Jalkojen mittaus ja terveydentilan selvitys 19.10. – 30.11. 2002. Kohteena erityisesti isojaikaiset henkilöt. Yhteistyössä: Jalkinealan opiskelija Hanna Partala, Spesiaali Koot A ja O Oy, Pieni – ja Iso-kenkäiset ry.

Kuluttaja

Monot ja suksisiteet

Maastohiihtoon tarkoitetut suksisiteet voidaan jakaa tyyliuuntauksen mukaan perinteisen ja vapaan tyylin siteisiin.

Perinteisen tyylin siteet voidaan lisäksi jakaa kahteen tyyppiin. Molemmat tyypit ovat ns. kärkisiteitä, joissa kenkä kiinnittyy kärjessä olevasta koukusta siteeseen. Sidetyypit nimetään kirjainyhdistelmillä SNS ja NNN. Jotta hiihtojalkine voidaan kiinnittää suksisiteeseen, molempien pitää olla samaa tyyppiä. Kiinnittäminen ei onnistu, jos yrittää tunkea esimerkiksi SNS-profiiliin monoa NNN-siteeseen. Yleisempi on ranskalaisen Salomonin kehittelemä yksikiskoinen SNS-side. Tähän siteeseen käyvät ainakin Salomonin, Fischerin ja Jalaksen uudet hiihtokengät. Vähän harvinaisempi on kaksikiskoinen NNN-side (rottefella), joka sopii ainakin Rossignolin nykytuotantoon. Salomonin yksiharjaisessa SNS-siteessä on keskellä leveä ura, NNN-siteessä on kaksi kapeata uraa.

Standardin puuttuminen tekee yksinkertaisesta asiasta ongelmallisen, joten Lappiin ehtinyt hiihdonharrastelija saat- ta joutua perillä yllätyksekseen tote- maan uusien siteiden ja monojen hylki- vän toisiaan.

Tukityyny selälle, tukee lanneselkää esim. bussin ja junan istuimissa, 62,80 €. Jälleenmyyjä Top-Cousins (09) 5617 770. Liiketehostin – istuinalusta, (80 €) **Maxform Oy,** p. (09)7553 900.

”British Medical Journalissa perjantaina julkaistussa artikkelissa selvitetään selän ja hartiaseudun kipuja 12-18 –vuotiailla nuorilla. Tutkijat nostavat tietokoneet ja videopelit yhdeksi selkäongelmien synty- pukiksi. Tutkimusprofessori Matti Rimpe- lä Stakesista on aiemmin arvellut myös koulujen huonoja pultteja yhdeksi syyksi selkäkipuihin. Liikunnan vähen- minen ja ylipaino altistavat koululaisia selkäkipuille. Kipujen syistä on käynnissä useita tutkimuksia. Tampereella tutkitaan pulttien vaikutusta, ja muissa tutki- muksissa selvitetään tietotekniikan ja matkapuhelimien osuutta selkäkipui- hin.”

HS. 5.10.2002

Elokuva-arvostelu

Jättini

My Giant, USA 1998
Ohjaaja Michael Lechmann
Pääosissa: Billy Crystal, Kathleen Quin- lan, **Gheorghe Museran,** Joanna Pacula ja Zane Carney

Uudenvuodenyönä MTV 3 lähetti eloku- van joka pitäisi jokaisen, mutta etenkin jokaisen päättäjän, katsoa.

Billy Crystal esittää näyttelijöiden agent- tia joka kuvausmatkalla Romaniassa sat- tuman kaupalla törmää ”jättiläiseen” Maximuksen (n. 220 cm) joka sopii kuin nakutettu kuvattavan filmin ”pahiksek- si”(!). Maxin vanhemmat olivat jättäneet poikansa luostariin, koska kyläläiset kul- kivat hänen perässään, heittelivät kivillä ja kutsuivat häntä nimellä ”diavol gro- tesc” (helvetin kummajainen).

Paluu ulkomaailmaan ei ole kivutonta. Jätin odotetaan olevan vain tyhmä ja vaarallinen. Viittä kieltä puhuvan, Shea- spearea siteeraavan ja sympaattisen Maxin on vaikea yrittää sopia kuvaan.

Kuvauspalkkiolla Max agentteineen mat- kustavat Amerikkaan etsimään Maxin nuoruudenrakastettua jolle tämä on lä- hettänyt yli tuhat kirjettä. ”Newyorkilai- set ovat tottuneet kaikkeen, he eivät edes huomaa sinua”, Crystal kertoo hei- dän kävellessään kadulla Nykyssä. Tieten-

”Perus- ja keskiasteen oppilaiden oikeus oppilashuoltoon tulisi kirjata koululakei- hin. Oppilashuoltoon kuuluvat kouluter- veydenhuolto sekä koulupsykologin ja koulukuraattorin palvelut. Nykyään oppi- lashuolto taataan koululaeissa vain vam- maisille tai muuten erityistä tukea tarvit- seville lapsille.”

Korkeussäädettävä WC-istuin ja pe- suallas. WC-istuin käyttää hyväkseen vesijohtoverkoston painetta, mitään erili- siä nostimia tai sähköasennuksia ei tar- vita. Sääto 40-65 cm välillä. Pesualtaan säätöelementti toimii kaasujousen avulla. Lisätiedot:
EN – Apuvälineet p. (019) 469 312.

Jalkapumppu ehkäisee heikosta laski- moverenkierrosta aiheutuvia vaivoja. Pal- kittu tuote, ainoa laatuaan maailmassa. Laite maksaa n. 3000 € + alv. Lisätiedot: **Elcos Medical** p. (09) 7002 6630.

kin ihmiset heidän takanaan törmäilevät toisiinsa.

Pahimmillaan Max halutaan paholaispai- nijaksi kummajaispainiin vastassaan seit- semän enkeleiksi puettua kääpiötä. Amerikoissa lääkärintodistuksen saami- nen pakollista työntekijän vakuuttamista varten ei myöskään ole yksinkertaista ”ylikokoiselle”.

Agentti haluaa hänet Steven Segallin uu- den filmin roistoksi(!) ja raahaa Maxin mukanaan Las Vegasiin. Segallin kom- mentti on ”liian pitkä, en näytä hyvältä”. Stevenhän on kohtuullisen pitkä itsekin. ”Mitä suurempi roisto, sitä urheammalta sankari näyttää kukistaessaan tämän”, vastaa Crystal.

Olen yrittänyt jättää kertomatta mahdol- lisimman paljon juonesta jotta en pilaisi katsomisnautintoa. Itselle vaikkakin vain pitkäkkönä elokuvan katsominen oli melko tuskallinen kokemus. Filmi on hyvä ja Maxia käsitellään hyvin sympaattis- tisesti, mutta hänen tuskansa tuntuu lii- an tutulta. Lihavuudestaan ei saa pil- kata yhtä avoimesti kuin pituudesta. Ja pituuteen liitetään yhä avoimesti käsitys tyhmyydestä ja hitaudesta. Hyvää on se, ettei Maxista sentään tehty missään vä- lissä ammattikoripalloilijaa.

Ari-Jukka