

VIIKONVAIHDE TEE ITSE

HENGÄHDYSPAIKKA

Kristoduli
Nunna



Ei ole sattumaa

Kun alkaa tuntua, että elämä on tylsää eikä mitään koskaan tapahdu – kuten lapsena oli tapana sanoa – kannattaa pitää pieni pohtimistauko.

Kun ajattelemme sekä menneitä että nykyistä elämäämme, mitä näemmekään: suuria ihmeitä! Ensinnäkin, kuinka monta kertaa olemme olleet hengenvaarassa kuka milläkin tavoin, ja kaikista Herra on meidät pelastanut, kuten raamatussa sanotaan.

Joka ainoalla ihmisellä on omat ihmeensä. Itse esimerkiksi olin jo vastasyntyneenä jäädä lastenvaunuissa lumivyöryn alle.

Jumala ei vain varjele vaa-roista vaan tahtoo myös, että elämässämme olisi iloa.

Mitähän mukavaa Jumalalla on tänään minulle antaa? Monesti meistä saattaa tuntua, että elämä on yhtä yksitoikkoista puurtamista. Aamulla herätessämme olemme jo valmiiksi ottaneet marttyyrin osan.

Ikävyyksien hautominen olisi syytä kääntää kysymykseksi:

Mitähän mukavaa Jumalalla on tänään minulle antaa? Hän lähettää tiellemme ystävällisiä ihmisiä tai ehkäpä jonkun, josta tulee tukijamme ja tukijamme loppuiksi.

Hän johdattelee eteemme jonkin kirjan, joka muuttaa elämäämme tai ohjaa meidät vaikkapa kirkkoon, niin kuin itselleni tapahtui aivan nuorena.

Tarkoitukseni oli vain tehdä pieni kävelylenkki, mutta sen sijaan löysin itseni kotikaupunkini ortodoksisesta kirkosta ja myöhemmin lähes 30 vuoden ajaksi kreikkalaisesta luostarista! Ihmeelliset ovat Herran tiet.

Jos katselemme elämäämme tältä näkökannalta, näemme, että sattumaa ei ole. Asiat, joita alussa harmittelimme, saattavatkin osoittautua suureksi siunaukseksi. Jotkut pienet jutut, joihin ei aluksi kiinnittänyt huomiota, ovat iloisten ja kauniiden asioiden alkua.

Joka ainoa meistä on Jumalalle kallisarvoinen.

TIESITKÖ

Mehiläisen pisto voi viedä hengen

PIIA MATIKAINEN

Noin kaksi prosenttia suomalaisista kärsii pistiäisallergiasta. Mehiläisen tai ampiaisen pisto aiheuttaa kaikille myrkyreaktiona kutisevan paukaman, mutta allergiselle pisto voi olla hengenvaarallinen.

"Allergisella pistoksen aiheuttama paukama kasvaa nopeasti ja turvotus on laaja-alaista. Useille tulee nokkosihottumaa, ja osalle kehittyy vakava allerginen reaktio", Allergia- ja astmaliiton neuvoja **Marjo Tähtinen** kertoo.

Jokaisella pistiäisallergisella pitäisi olla oma, lääkärin määräämä adrenaliini-injektori.

"Pistiäisallergiassa reaktion voimakkuus vaihtelee. Injektori pitää hankkia, vaikka aiempi allergiareaktio olisi ollut lievä", Tähtinen opastaa.

Allergia- ja astmaliitto kehottaa allergikkoja varmistamaan, että ensiapuna käytettävän adrenaliini-injektorin käyttöaika on voimassa.



Uusi ilme tuolille

Uudella tuolinpäällisellä saa helposti uutta ilmettä sisustukseen. Verhoilu ei vaadi erityistaitoja.

TEKSTI: **ELINA MÄÄTTÄNEN JA ANU KAARINA HÄMÄLÄINEN**
KUVAT: **KARI SALONEN**

Nopein ja helpoin tapa muuttaa tuolien ilmettä sisustuksen mukaan on verhoilu.

Uuden päällisen voi kiinnittää edellisten kerrosten päälle ohjeessa kuvatulla tavalla niin, että kankaan reuna kiinnitetään edellisiä verhoiluja ja pidemmälle istuinlevyn pohjassa. Näin kangas voidaan myös poistaa vanhoja kerroksia vahingoittamatta.

Edellisistä kerroksista voi päätellä huonekalun ikää. Näissä 1940-luvun tuoleissa oli käytetty jacquard-kudottua kangasta. Entisöidessä kannattaa käyttää samantyyppistä kangasta.

Kun huonekalujen verhoiluista



on kadonnut jämäkkyys tai muoto, verhoilu on uusittava pehmusteita myöten.

Matalissa istuintyynyissä sopii käytettäväksi verhoilu- tai harmaavanu, mutta ohut vaahtomuovikin käy. Muhkeissa muodoissa käytetään

jousituksia, meriheinä, kierrätystekstiilikuitua eli flokkia sekä käsin ommeltuja tukirakenteita.

Vaativat verhoilut uusii osaava verhoilija, mutta kansalaisopistot järjestävät amatööreille kursseja, joista saa ohjausta ja tarvittavia työvälineitä käyttöönsä.

Verhoilukangasta valittaessa on huomioitava hankauksenkesto ja nyppyyntyminen, joista osaava kangasmyyjä voi kertoa. Sisustuskan-kaissa käytetään myös palonsuojausta. Kannattaa kuitenkin miettiä, ovatko kemikaalit keittiön tuoleissa tarpeen.

Tuolin istuinlevyn kaltaisissa helposti uusittavissa verhoiluissa voi käyttää kierrätettyjä kankaita tai jämäpaloja.

Kangas joutuu eniten koetukselle istuinosan etukulmista: näppärä edellinen omistaja olikin kiinnittänyt esimerkiksi tuolien etukulmiin vahvikankaat.

Lapsiperheessä vanhan verhoilun päälle voi kiinnittää ohuen pinnoitetun kankaan, joka kestää käytössä pahimpien sotkuvuosiensa yli.

Näin verhoilet vanhan istuimen

Tuoli rakentuu puurungosta ja istuinlevystä, jonka mukavuutta lisää napakka pehmuste.

Tarvikkeet: Ruuvimeisseli ja pihdit, vasara, niittipyssy ja sakset. Materiaaleiksi valittiin verhoiluvanu

ja kaksi puuvillakangasta: toinen aluskankaaksi ja toinen verhoiluun. Leikkaa aluskangas ja verhoilukangas riittävän suuriksi, jotta pystyt kiristämään kankaita ja kiinnittämään kulmat hyvin. Istuimiin

sopii tiivis, paksuhko puuvilla tai sekoitekangas. Tuolien mustavalkoinen kangas on suunnitellija Marianne Valolan Naisten päivä -puuvillakangasta, joka on kaunis vastalause rumille sanoille ja asenteille.



1. Vanhaa verhoilukangasta tai pehmusteita ei tarvitse irrottaa, jos ne ovat kunnossa ja hyvin kiinnitettyt. Nämä tuolit olivat kärsineet kosteudesta, joten riuusuminen oli tarpeen. Irrota verhoilukangas talttapaisella ruuvimeisselillä ja pihdeillä. Jotta uuteen kankaaseen ei tulisi rispaantumia, on puuhun jumiutuneiden niittien jalat koputeltava vasaralla sisään.

2. Tässä tuolissa oli käytetty harmaavanun kaltaista kierrätyskuitulevyä. Tämän tuolin pehmusteen ei kuulu ulottua reunojen yli, sillä istuinlevy ei enää mahtuisi paikoilleen. Leikkaa verhoiluvanusta kaksi palaa, joista toinen on istuinlevyä pari senttiä pienempi ja toinen ulottuu reunoille.

3. Aluskangas pitää pehmusteet paikallaan. Kiinnitä se ensin etureunasta muutamalla niitillä ja vedä kämmenellä istuinta pitkin tiiviiksi pehmusteen päälle. Niittaa takareuna muutamalla niitillä kiristäen kangas napakaksi. Kiinnitä ensimmäiset niitit kallelle siten, että toinen niitin jalka jää hieman näkyviin. Näin saat niitit irti, jos kangasta pitääkin kiristää. Kiinnitä ensin etu- ja takareunat, sitten sivut. Jätä kulmiin työskentelyvaraa.

4. Tasaisen kulman saat, kun leikkaat kankaaseen halkiot kohtisuoraan kulmista. Kiristä kumpaakin lievetä erikseen ja kiinnitä yhdellä niitillä niin, että tuolin keskikohta kohti tulee laskos. Niittaa jono kulman ympäri. Kiinnitä verhoilukangas aluskankaan päälle samaan tapaan. Leikkaa ylimääräinen kangas noin sentin päästä niiteistä. Jos pelkää kankaan liestymistä, levitä yleisliimaa kankaaseen niittirivin kohdalle, anna kuivua ja leikkaa ylimääräinen kangas pois. Kiinnitä istuin tuoliin. Näissä tuoleissa istuinlevyt kiinnitetään ruuveilla etu- ja takareunojen listoihin.