

Женский Кузбасс

Совместный выпуск газеты «Кузбасс» и координационного совета женских движений Кузбасса при администрации области.

ГАЗЕТА
В ГАЗЕТЕ

С чего начать? Конечно, с растений мебели. При изготовлении пиши, а затем мытые посушу хозяйка последовательно выполняет ряд рабочих операций. И только расположить мебель так, чтобы при этом ей приходилось ходить как можно меньше, то есть чтобы все было под рукой.

В минимальном наборе кухонного оборудования обязательно иметь мойку, рабочий стол для подготовки и разделки продуктов и хранение кухонной посуды на-

ценные пакеты для сухих продуктов и столовой посуды, плит, холодильники и, конечно, обеденный стол и стулья. Оптимальный вариант размещения такой холодной плиты, рядом с ним мойка, затем рабочий стол и после него плита. Такая последовательность позволяет хозяйке гораздо меньше делать лишних движений, а

Обычно мебель размещают вдоль одной стены, но если размеры вашей кухни этого не позволяют, попробуйте сделать это вдоль двух смежных стен по угловому scheme. При этом желательно, чтобы вся напольная мебель была одинаковой высоты и

Теперь о навесных шкафах. Они, безусловно, удобны, вместительны и не занимают лишней площади, но в то же время могут дос-

тавить немало хлопот! Дело в том, что хозяева больше устает в том случае, если мебель не соответствует ее росту. Поэтому сначала прокрутите, какая высота для вас вернее, а затем выберите наиболее приемлемую, чтобы, подняв руки, вы спокойно могли ее достать. Обычно

рекомендуется расстояние в 45-55 см между нижней полкой шкафчика и крышкой стола. Если шкаф навесить ниже, то он будет загораживать часть рабочей поверхности.

сти стола, а если выше — неудобно пользоваться верхними полками. Ну а повесить шкафчики лучше всего над мойкой и рабочим столом.

Обеденный стол хорошо поставить у противоположной стены или в свободный угол. При совсем маленькой кухне лучше иметь раскладной столик, тогда он займет меньше места.

Мебель для кухни, имеющаяся в продаже, при всех ее достоинствах, имеет один главный недостаток — в ней не предусмотрены все необходимые полочки для мелких предметов, а также банок с соусом, перцем и т. д. Такие полочки можно и даже нужно сделать самим. Во-первых, необходимые едипин будут под рукой, во-вторых, красивые наборы баночек просто украсят интерьер.

Удобно такие полочки размещать под навесным шкафом, расположенным над рабочим столом. Чтобы их сделать, необходимо заготовить два штита длиной 800 и 400 и шириной 180 мм, два штита с вырезанным углом (боковые) длиной 300 мм той же ширины и шитовск размером 160х180 мм. Шитки скрепляются ножами (с откусан-

[illegible]

вертикальная доска имеет ширину 120 и толщину 20 мм, а нижней — 8 мм, а шириной 60, и толщину 20 мм. У переднего конца доска на расстоянии 640 мм от противоположного про- сверливают отверстие, куда вставляют стандартный болт. Если крышка имеет загиб, то ее загибают вна- чале, а затем делают отверстие. Если крышка имеет загиб, то ее загибают вна- чале, а затем делают отверстие.

для предметов, которыми часто пользуются. Полочки устанавливаются враспор между крышкой рабочего стола и навесным шкафом. Ширина их может быть от 300 до 400 мм, глубина — 160–180 мм. Из-

...and the ...

Мебель расставлена, продукты и посуда разложены, но осталась масса мелочей, которые или не знаешь, куда деть, или они так часто нужны, что постоянно должны быть в пределах досягаемости. И здесь поле деятельности для домашних умельцев. Несложно из нехитрых приспособлений — и ваша кухня станет еще удобнее.

Обычно у практичной хозяйки в обиходе несколько кастрюль. Чтобы они не занимали много места, их хорошо хранить, поставив одна

определяя размер пластинок по вертикали, надо это учитывать. Ширина обеих пластинок может быть 60-70 мм, а толщина металла, из которого они выполнены, — 2,5

Если нужно воспользо-
ваться мясорубкой, подго-
товленную доску кладут на
стол так, чтобы нижний вы-
ступ пластинки подходил под
свес крышки стола сверху, а

другая пластинка подходила своей длиной горизонтальной поверхностью под крышку, спереди и упиралась

После этого тайкой прижимают доску к крышке стола. А на свешивающийся конец доски устанавливают и закрепляют мясорубку.

Полочки можно покрасить белой нитроэмалью или утюгой светлой краской, сварительно проплакля крошки.

11. ADDITIONAL COMMENTS

другую. Но вот проблема куда деть крышки? Советом сделать для них отдельную «квартирку», которая разместится на внутренней стороне дверцы стола.

Это несложное, но очень эффективное устройство представляет собой несколько деформируемых скоб. Каждая скоба, состоящая из планки и двух брусков, крепится к

ерце шурпами. Количес-
скоб и их размеры изго-
зливается в соответствии
размерами и числом имею-
ихся крышек.

Поверьте, после этих преобразований ваше проживание на кухне станет гораздо приятнее. Но практичное, удобное, рациональное оборудование — это далеко не все. Не менее

жю, чтобы комната, в которой вы проводите столько времени, еще была и нарядней, радовала глаз. Это можно об оформлении кухонного интерьера — в следующем раз.

Материал подготовлен
Еленой ПАЗЛОВИЧ.

Редактор
выпуска
Лариса
ИДОЛЕНКО.

Другие читатели, как не хочется говорить о грустном, но нигде не встречаются. Повод для этого есть, и очень заметный.

Мы становимся страной
одиноких людей — этот нара-
стающий вывод в нашем се-
годняшнем выпуске звучит в
диалоге корреспондента и сулы,
прямо каждый день выносит ре-
шение о разводе. Разводе двух
душ, которые, не найдя общего
языка, расстаются навсегда.

Чтение эти строки, быть читателем, успешным — эка немалая! Как не согласиться. Для казакской после неприятной судебной процедуры начинается новая жизнь. И она, эта жизнь, не всегда хуже той, что была.

Прощай, хлопоты о казкопировании, готовке, фетюгах по магистрату, забота об экономии и многом другом, что делает нас раздражительными и сварливыми. И да здравствует свобода, которая, как все мы думаем, принесет один уютливость.

Но эти удовольствия, проходящее время, почему-то ускользают, а жизнь без семейных забот, а жизнь без надежд. И долготу начинают надеяться. И долготу «Разведенные женщины» — счастливые женщины» (в одном из выпусков «Женского клуба» мы даже выносили его в заго-

Ваше письмо, которые вы иногда решаете написать нам, как раз и говорят об этом. Мы видели в них да и слышим в многочисленных разговорах при подготовке очередного выпуска, как многим из вас одиноко, как вы сожалеете о том, что не урегули свою семью от крушения (хотя в открытую в этом вы не признаетесь).

[illegible]

но лучший хранитель денег — домашний тепло оставается, конечно, вы сами. Согласны? Тогда отложите сейчас в сторону газету, улыбайтесь своему мужу, позвоните детям и пообщайтесь все вместе. Вам хорошо, вы стали ближе друг к другу? Мы рады за вас!

Лариса ИДОЛЕНКО.

Фото Александра Блотниченко.

Одним из учучу Фрейда стал свой знаменитый вопрос: «А что, собственно, женщины хотят?» Не надо скандал из нас отвечать своей жизнью, интуитивно. Но все же лучше попытаться ответить на этот вопрос мы, предположив только сексуальность.

Остаток нашего клуба — Ирина Федоровна Фефелова, председатель координационного совета женских движений Кузбасса при администрации области, заместитель главы администрации по социальным вопросам. По ее инициативе создан такой совет, именно она давно вынашивала идею привлечения женщин к участию в разработке вопросов социальной политики.

[illegible][illegible][illegible][illegible]

на стороне, если программа, будет предложена программа, по развитию какой-либо отрасли. Например, создание нового предприятия на территории одного фонда для женщин или женской организации по оказанию помощи женщинам без определенного места жительства. Это может быть и другое обеспечение, например, к ним, к женщинам, которые нуждаются в помощи, в том числе и сам рынок. Вспомогательные средства, которые могут быть использованы для оказания помощи, в том числе и сам рынок. Вспомогательные средства, которые могут быть использованы для оказания помощи, в том числе и сам рынок.

— Как подбирается состав координационного совета?

— Во-первых, в него вошли женщины-руководители из самых разных сфер. Есть в совете предста-

ствительницы и из органов законодательной власти, и из органов исполнительной власти, и из органов местного самоуправления, и из органов государственного управления, и из органов государственной власти.

— Да, это сложная проблема. Но, может быть, с, ну, с другими, и надо решить ко-ординаторские вопросы?

— Некоторое склеивание убеждений, что женского вопроса в

— Верите ли вы в возможность женщин выйти на сопоставимо высокую карьеру? Если да, то как вы себе это представляете?

— Безусловно. Прежде всего, через выделение женщин в

Совсем немного времени остается до Всемирной конференции по положению женщин, которая пройдет в Пекине. Ее лозунг: «Действия в интересах равенства, развития и мира». Национальный совет России по подготовке к конференции принял обращение от имени 80 миллионов женщин к руководству страны, политическим партиям и движением.

Уважаемый Президент!

[illegible]

Впервые страны и народы демонстрируют, что им не чужды ни высокие технологии, ни высокие стандарты жизни, ни высокие требования к качеству жизни, ни высокие требования к качеству окружающей среды, ни высокие требования к качеству жизни. Впервые страны и народы демонстрируют, что им не чужды ни высокие технологии, ни высокие стандарты жизни, ни высокие требования к качеству жизни, ни высокие требования к качеству окружающей среды, ни высокие требования к качеству жизни.

соединиться в своих способностях. Конечно, нас затеряивают бытовые проблемы. Все это вливает на то, что мы порой не-

[illegible]

— Координационный совет как раз и призван вести работу с другими.

Большинство женщин, конечно, любят копаться в секретах и интригах. Мы эмоциональнее, и, в душе, мы злопыхатеры. Притягивая к себе, нам нравится

мракобесовый зашитающийся человек, который не дает спать женщинам, разбуженным механизмом в области переломных точек.

Все только начинается...
— Счастливо разговаривайте.
Беспокоила
— Лариса ИЮЛЕНКО.

[illegible]

Общезвестно, что пожилые люди в особенности подвержены опасности переломов: с возрастом костная ткань становится разреженной, ее удельный вес снижается, а вместе с ним — и прочность. Однако и это явление, имеющее на языке профессионалов остеопороз, оказывается можно в значительной степени предотвратить, пусть оно и может показаться неисчислимо естественным и неотъемлемым симптомом прибавляющейся старости. Как? С помощью физических упражнений. Ниже приводятся выдержки из посвященной этой теме статьи американски Элисон ШЕКТЕР.

будьте здоровы



Фото Александра Блюгنيцкого.

попытку начинается в среднем в пятидесятилетнем возрасте). В течение пяти-семи лет после менопаузы этот процесс ускоряется, за этот период теряется около десяти процентов объема костных тканей.

К счастью, женщина, выполняющая упражнения аэробикой, занимающаяся спортивной ходьбой, едой, атлетической гимнастикой, может в молодом возрасте увеличить плотность своих костных тканей прежде, чем начнется их разрежение. Это оптимальная стратегия, но даже поздние физические упражнения могут в какой-то степени восстановить костную ткань, утверждает Гейл Далске, исследователю остеопороза из Коннектикутского университета. (Помогает замедлить постмаксериское разрежение костной ткани могут и другие методы — к примеру, диета с повышенным содержанием кальция или употребление-рафинада).

Если вы после пятидесяти или после тридцати лет бросили заниматься спортом, вы со временем потеряете все, что завоевали его помощью, но это не касается увеличенной плотности костной ткани... И возможно значительное замедление организма даже в пожилом возрасте.

Хорошая программа занятий для любого возраста должна включать в себя три основные составляющие: тренировку сердечно-сосудистой системы, предотвращающую потерю костных и мышечных клеток; силовые упражнения и упражнения, развивающие гибкость. С возрастом уменьшается только диапазон упражнений и количество повторения их.

Обычно пожилой человек способен выполнить все упражнения, доступные молодому, конечно, с рядом ограничений. Люди постарше, например, должны проявлять осторожность при выполнении упражнений с сильной нагрузкой. Если вы занимаетесь бегом много лет, то вы, возможно, совершенно не захотите бросить занятия или снижать скорость, но следите за своим состоянием, отмечайте появление симптомов (боли в поясках, бедрях, спине), подсказывающих, что, может быть, ограничить себя все-таки стоит.

Интенсивные упражнения особенно опасны женщинам, у которых кости уже начали становиться хрупкими. Степень разрежения костной ткани всегда индивидуальна — Гейл Далске, проводя свои исследования, встречала случаи, когда женщины с

малейшими признаками разрежения костной массы, чем у нее самой, была в тридцать лет. Но она предупреждает: если вы больше сорек и еще вам были перемены, если вы уже замечаете, что становиться ниже ростом, — лучше ограничиться менее интенсивными упражнениями, избегайте тех видов спорта, которые сопряжены с риском падения (например, катания на лыжах).

Ниже вы прочтете рекомендации для женщин трех возрастных групп: от двадцати до тридцати пяти лет, от тридцати пяти до пятидесяти и старше пятидесяти. Не забывайте, что вы руководителем будете собственное тело. Следите за своим состоянием. Если вы переутомлялись — болят мышцы или на другой день вы чувствуете усталость, соответственно изменить свою программу.

Предотвращающие потерю костных и мышечных клеток силовые упражнения выполняются в следующем: нужно задать своим мышцам нагрузку большую, чем та, к которой они привыкли, причем сделать это достаточно постепенно. Каждая возрастная группа должна выполнять определенное число повторений каждого упражнения, используя гантели или стандартные силовые тренажеры, силовые упражнения, основанные на преодолении своего собственного веса — отжимания, приседания, выпады, переход из лежачего положения в сидячее, приседания, — тоже могут служить для развития силы, но здесь без контроля со стороны специалиста трудно правильно научиться и доводить нагрузку на мышцы).

Прежде всего определите, какой вес вам нужно поднимать или отжиматься, какое минимальное количество повторений для вашей возрастной группы, чтобы почувствовать, что вы без лишнего напряжения выполняете свои мышцы. Выполните от одного до трех таких циклов для каждой области тела, десяти-двадцати повторений и оптимального веса, доведите число повторений до максимума, а затем увеличьте вес. Начните как можно постепенно, как должна постепенно увеличиваться.

От 20 до 35 лет: 6-9 повторений.
От 35 до 50 лет: 6-12 повторений.
Старше 50 лет: 8-15 повторений.

Перевод
Евгения
ПРОКОПЬЕВОЙ.

