

С МАМОЙ ИЛИ БЕЗ?

Е. ДУВАНИДИ

На днях руководство Минздравсоцразвития пообещало внести в Госдуму многострадальный проект закона «Об основах охраны здоровья граждан». Предположительно он вступит в силу уже в 2012 году. Верится с трудом. За полгода, прошедшие со дня появления проекта, чиновникам Минздрава пришлось переписывать его уже дважды. Однако последнюю версию совершенной тоже не назовешь.



Прейскурант для мамочки

Краеугольным камнем документа стали нормы, посвященные порядку нахождения детей в медицинских стационарах. В соответствии с нынешними правилами родители по своему желанию могут находиться с ребенком в больнице круглосуточно вне зависимости от его возраста – до 18 лет. «Безусловно, и раньше

бывало, что врачи захлопывали двери отделения перед носом мамы, – рассуждает Павел Парфентьев, руководитель общественной организации «За права семьи». – Но закон все равно был на стороне родителей». Авторам свежего законопроекта эта норма показалась ненужной. В первой редакции документа появилась статья, гласящая, что «право

на маму» в больнице имеют только малыши до трех лет. К остальным детям родителей собирались пускать только по «медицинским основаниям». Правозащитные организации немедленно подняли шум. Появилась новая версия: мама может быть рядом с ребенком любого возраста, но после трех лет – за плату.

«Эту норму иначе как социально опасной не назовешь! – убежден Борис Альтшулер, член Общественной палаты, руководитель межрегиональной общественной организации «Право ребенка». – Во-первых, под удар попадают дети из малообеспеченных семей, которые лишаются права на полноценное лечение. Во-вторых, установить определенную таксу за пребывание невозможно. Все будет решать главврач, аппетиты которого ничем не ограничены. Двери для коррупции открыты!» По словам ответственного секретаря Общества защиты прав пациентов Алексея Старченко, попытки ввести плату незаконны и с юридической точки зрения. В одной из статей законопроекта «Об основах...» зафиксировано право на свободный доступ в стационар адвоката или законного представителя гражданина для его защиты. Для ребенка таким представителем является родитель. Поэтому круглосуточное присутствие мамы закононо, и ограничивать его введением платного доступа нельзя.

КВАРТИРА И ЗЕМЛЯ

Постановка придомовой территории на кадастровый учет, а также приватизация участка станут проще. Соответствующий законопроект рассмотрен Госдумой в первом чтении.

Сейчас собственник квартиры, который имеет право на оформление части придомовой территории, не может провести приватизацию без решения общего собрания

собственников дома. Как показывает практика, получить это разрешение в большинстве случаев было сложно. Теперь решение о формировании участка и приватизации можно будет принять самостоятельно. Права возразить у соседей не будет. Кроме того, документ устанавливает срок для органов власти, в течение которого придомовая территория должна быть поставлена на кадастровый учет. Он составляет не более одного месяца со дня подачи документов.



ЕГЭ ПО НОВЫМ ПРАВИЛАМ

РОСПОТРЕБНАДЗОР ОПУБЛИКОВАЛ ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ ЕГЭ В 2010/2011 УЧЕБНОМ ГОДУ. ОТНЫНЕ В ПУНКТАХ ПРИЕМА ЭКЗАМЕНА ПОЯВЯТСЯ ОБЩЕСТВЕННЫЕ НАБЛЮДАТЕЛИ. МОБИЛЬНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ ОФИЦИАЛЬНО ЗАПРЕЩЕНЫ, А ЛЬГОТЫ ОЛИМПИАДНИКОВ СУЩЕСТВЕННО УРЕЗАНЫ.

Согласно документу, общественным наблюдателем во время проведения Единого экзамена может стать любой желающий, чью кандидатуру одобрит местное Управление образования. Единственное условие: наблюдатель не должен приходиться родственником учащемуся, который проходит тестирование в данном пункте. Запрет на использование мобильных телефонов теперь закреплен специальным федеральным законом. За нарушение предусматриваются солидные штрафы – до 5 тыс. руб. с ученика, до 40 тыс. руб. – с организатора. Неприятное новшество ожидает тех, кто надеется использовать для поступления олимпиадную льготу. Начиная с этого года победители олимпиад могут претендовать на льготный порядок приема только в одном вузе, куда необходимо предоставить оригиналы аттестата и сертификатов ЕГЭ (документы, напомним, разрешено подавать в пять институтов).



С ТОЧНОСТЬЮ ДО ДНЯ

В Минздравсоцразвития подготовили приказ, уточняющий порядок получения россиянами медицинской помощи за рубе-

жом за счет средств госбюджета. Такое право имеют пациенты, которым необходимая помощь не может быть оказана в России.

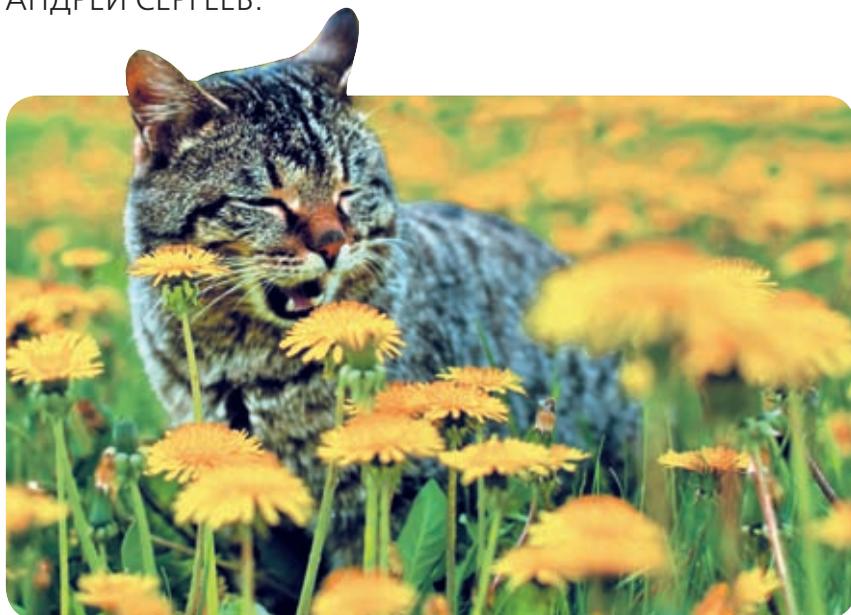
В отличие от предыдущей версии документ устанавливает четкие сроки для каждого этапа оформления «медицинской» поездки за рубеж. Например, на полную подготовку пакета документов отводится 5 дней. При этом на согласование бумаг в различных инстанциях Минздравсоцразвития должно уйти не более двух дней. В течение пяти дней Минздрав обязан перечислить на счет пациента денежную компенсацию для оплаты лечения за границей. При этом у пациента появляется ответное обязательство – в течение двух недель после возвращения предоставить документы, подтверждающие целевое расходование полученных средств.



АТАКУЕТ... ПЫЛЬЦА

А. БОРИСОВ

АЛЛЕРГИЯ НА ПЫЛЬЦУ ЦВЕТУЩИХ РАСТЕНИЙ НЕ УХОДИТ С ПЕРВОЙ ЗЕЛЕНЬЮ. В ИЮНЕ ЗАЦВЕТАЮТ ЗЛАКОВЫЕ ТРАВЫ: ТИМОФЕЕВКА, ЕЖА, ОВСЯНИЦА, РЕЙГРАС. А В ИЮЛЕ «БОЙ ДАЮТ» СЛОЖНОЦВЕТНЫЕ. О ТОМ, НА ЧТО ДОЛЖНЫ ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ АЛЛЕРГИКИ, РАССКАЗЫВАЕТ НАУЧНЫЙ СОТРУДНИК ЛАБОРАТОРИИ КЛИНИЧЕСКОЙ АЛЛЕРГОЛОГИИ ГУ НИИ ВАКЦИН И СЫВОРОТОК ИМ. И. И. МЕЧНИКОВА РАМН АНДРЕЙ СЕРГЕЕВ.



Проявления поллиноза, вызванного пыльцой деревьев, ничем не отличаются от поллиноза «травяного». Тот же самый аллергический риноконъюнктивит, реже – приступы бронхиальной астмы. И средства борьбы те же самые. Только не все их знают.

Если уехать от пыльцы подальше невозможно и время для интенсивного курса лечения пропущено, остается один путь – неспецифическая терапия. Говоря проще, снятие симптомов лекарствами. И тут, как на былинном распутье, у аллергика, страдающего риноконъюнктивитом, есть три пути: антигистаминные препараты, кромоны и гормональные средства. Что избрать и в какой последовательности?

Антигистаминные препараты

Выпускаются в таблетках, сиропах и в различных формах для местного применения: спреи, капли в нос и глаза, назальные гели. Стоят относительно дешево, действуют быстро. Продолжительность действия от нескольких часов до одних суток. Важно помнить, что некоторые препараты местного действия содержат вещества, вызывающие сужение сосудов слизистой носа и устраняющие отек, поэтому не стоит чрезмерно увлекаться их применением.

Кромоны, или стабилизаторы мембран тучных клеток. При попадании аллергенов в организм они высвобождают различные биологически активные

вещества, в первую очередь гистамины, вызывающие отек, слезо- и «соплетечение». Выпускаются лекарственные формы для ингаляционного применения и в виде капель в нос и глаза. Курс лечения кромонами под контролем врача, бывает, длится до полугода. Побочных эффектов практически нет. Но и эффективность невелика. В день приходится их принимать 3–4 раза.

Гормональные препараты

Выпускаются в виде назальных спреев для местного применения. Они очень эффективны, подавляют аллергическое воспаление, действуют быстро, долго. Но и стоят довольно дорого. Но не из-за цены желающие добра своим пациентам врачи настороженно относятся к ним. Хотя и считается, что гормоны, вводимые в полость носа, практически не проникают в кровь, не влияют на обмен веществ, не вызывают остеопороз, их тем не менее не следует назначать всем подряд.

С какого же препарата начать, стоит ли тратить время и деньги на слабые средства? Стоит. Очень может быть, что сильное не потребуется, а жизнь впереди еще долгая. Врачи в большинстве случаев начинают лечение с кромонов и антигистаминных препаратов. Гормоны лучше прибегать как тяжелой артиллерии.

Средство спецназначения

И все же одно из лучших средств лечения поллиноза – специфическая иммунотерапия. Она заключается в длительном курсе введения пыльцевых аллергенов в возрастающей дозе. Как правило, проводят подкожные инъекции препарата, но существуют еще подъязычные и интраназальные формы аллергенов. Решение вопроса о возможности назначения такого курса лечения и его схеме принимает аллерголог.

ТАБЛЕТКИ ОТ ТОСКИ

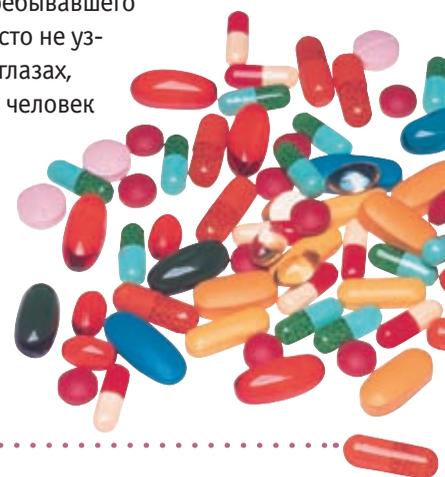
Е. ЧИКИРИС

Антидепрессанты считают величайшим открытием XX века, более важным, чем теория относительности, полет в космос и Интернет. Ведь с их помощью удалось победить сильнейшую из болей – боль души.

Благодаря антидепрессантам к нормальной жизни возвращаются миллионы людей, чьим уделом еще недавно были тоска, пессимизм, неверие в себя, уход от реальной жизни. Антидепрессанты помогли многим больным с так называемыми маскированными депрессиями, когда депрессия принимает вид другого заболевания, например бронхиальной астмы, язвы желудка, нервной анорексии. Нередко люди, страдающие такой формой депрессии, годами ходят по врачам, которые не находят у них никакой болезни. По данным статистики, проходит от полутора до семи лет, прежде чем страдающие маскированной депрессией попадут к психиатру и начнут лечение антидепрессантами. Сегодня существует 16 групп препаратов для лечения неврозов, депрессий и других нервно-психических расстройств. Самые востребованные из них – антидепрессанты.

К сожалению, некоторые считают, что прием антидепрессантов – это проявление слабости характера, а человеку,

который страдает депрессией, надо просто «взять себя в руки». Такие «советчики» не считают зазорным принимать лекарства от гипертонии, мигрени или простуды. Не слушайте их, если врач выписал вам антидепрессанты. Депрессия – точно такое же заболевание, как и все остальные, а антидепрессанты помогут уменьшить боль, только не физическую, а душевную. Не вызывают антидепрессанты и привыкания, даже если лечиться ими долго. Эффект от лечения наступает не сразу, а через 2–3 недели, причем иногда, если врачу не сразу удалось подобрать подходящий препарат, приходится ждать и дольше. Но уж если препарат начал действовать, человека, еще недавно пребывавшего в унынии, становится просто не узнать. Появляется блеск в глазах, улучшается осанка. Такой человек излучает оптимизм и хорошее настроение, он полон идей и планов и с надеждой смотрит в будущее. Вернуться к себе, настоящему, ему помогло гениальное изобретение XX века – антидепрессанты.



ТИРЕОТОКСИЧЕСКИЙ КРИЗ

Д. КОВАЛЕВ, ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК

Летом из-за большого количества солнца щитовидная железа увеличивает гормональную активность. Иногда до такой степени, что просто не может вовремя остановиться. Особенно если человек едет к морю, где много ультрафиолета и йода, способствующих выработке ее гормонов.

Между тем, как считают медики, при пониженной деятельности щитовидной железы и, соответственно, недостаточной выработке гормона тиротоксина пациент отправиться на курорт вполне может. Особенно если при палящем солнце носить головной убор, загорать с умом и после полудня пребывать в тени. Однако страдающим тиреотоксикозом, когда функция щитовидной железы повышена и диагностируется высокий уровень тиротоксина, отпуск на жарком солнце не рекомендуется. По статистике, наиболее частая причина тиреотоксикоза – психи-

ческая травма, «наложившаяся» на неблагоприятную наследственность. Заболевание часто проследживается в ряде поколений (преимущественно по женской линии) либо сразу у нескольких членов семьи. Есть и исключительно дамские физиологические состояния, располагающие к тиреотоксикозу: беременность, роды, кормление грудью, климакс.

В числе провоцирующих факторов, актуальных для представителей обоих полов, – различные инфекции, черепно-мозговая травма, общее перегревание организма, прямые солнечные лучи, неуме-

ренный загар. Толчком к обострению болезни может послужить даже просто резкая перемена климата и смена часовых поясов. Тиреотоксический криз разыгрывается неожиданно, как гром среди ясного летнего неба. Его симптомы:

- Раскалывается голова, стучит в висках.
- Колет, теснит, давит в груди, загнанно бьется сердце (пульс – до 150 уд. мин. и выше); кровяное давление повышается до 150/90–180/110 мм рт. ст.
- Не хватает воздуха – каждый вдох дается с трудом.
- Лицо резко бледнеет, руки-ноги – немеют.
- Знобит, тело покрывается «гусиной кожей», температура повышается до 40 градусов, все время хочется в туалет.
- Охватывает жуткий страх смерти.

ОХ УЖ ЭТИ ГЕЛЬМИНТЫ!

Т. ПОПОВА

МЕДИКИ НЕ ПЕРЕСТАЮТ УДИВЛЯТЬСЯ ИСКАЖЕННЫМ ПРЕДСТАВЛЕНИЯМ О ГЕЛЬМИНТАХ (ИНАЧЕ ГОВОРЯ – ГЛИСТАХ) У ПАЦИЕНТОВ. ВО ВРЕМЯ КОНСУЛЬТАЦИЙ ВРАЧАМ ПРИХОДИТСЯ ОПРОВЕРГАТЬ МНОЖЕСТВО НЕЛЕПЫХ СЛУХОВ И ЗАБЛУЖДЕНИЙ. МЕЖДУ ТЕМ НАСТУПАЕТ ВРЕМЯ МАССОВОГО ДАЧНОГО СЕЗОНА И ЛЕТНИХ ОТПУСКОВ, ПОЭТОМУ ПРАВДА О ПАРАЗИТАХ ОЧЕНЬ АКТУАЛЬНА.

Александр Бронштейн, профессор, доктор медицинских наук, заведующий отделом современных методов лечения Института медицинской паразитологии и тропической медицины, считает, что большинство его пациентов – жертвы и кишечных паразитарных инфекций, и собственного невежества. Вот самые распространенные мифы, с которыми сталкиваются врачи.

Контактировать с зараженным человеком небезопасно, потому что паразиты легко меняют своих хозяев. Это так, если речь об энтеробиозе (острицах) – одном из самых распространенных видов гельминтозов среди жителей средней полосы России. Избежать заражения им практически невозможно.

Чаще всего гельминтозами заражаются от собак и кошек. Отчасти это действительно правильно. Например, от домашних животных, особенно собак, можно заполучить эхинококкоз. Его личинка «образует» гигантские капсулы в печени и легких человека, иногда вызывая летальный исход.

И все же главный источник заражения гельминтозами – не прошедшие достаточную термическую обработку мясо и рыба, а также плохо вымытые овощи и зелень. Из-за распространения в южных регионах (откуда, собственно, травы

появляются на рынках) метода поливать огороды разведенным соевым выгребным ям существует серьезный шанс проглотить вместе с травой и паразита. Так что зелень следует не просто промывать, а замочить хотя бы на некоторое время в воде, чтобы яйца глистов «отклеились». И только потом, еще раз промыв каждый листочек, добавлять в салаты.

Гельминтами заражаются только от речной рыбы, в морской рыбе их нет. Еще как есть! Особенно если до продажи рыба не прошла правильной обработки. Чем раньше после отлова ее выпотрошили и отправили в холодильники, тем меньше вероятность заражения. В противном случае паразиты (анизакиды) из кишечника рыбы могут «перекочевать» в мышцы. Где они плохо уничтожаются даже длительной термической обработкой.

Анализ крови – самый актуальный вид диагностики гельминтозов. Исследование фекалий – вчерашний день. Это не так. Все зависит от того, где локализуется

паразит. Если в мочевом пузыре, необходимо сдать анализ мочи, в мышцах – сделать рентген мышц, в печени – УЗИ, а если в кишечнике, без известного анализа на яйца глист не обойтись. Исследование крови в подавляющем большинстве случаев только вспомогательное. Диагностика гельминтозов вообще задача довольно сложная. Дело в том, что многие глистные инвазии протекают бессимптомно, маскируясь под различные болезни.

Чеснок прогоняет глистов. При слове «чеснок» врачам-паразитологам становится не по себе. Специалисты к народным средствам лечения гельминтозов относятся скептически. Ни чесноком, ни водкой, ни медом, ни перцем, ни домашними настойками, ни клизмами паразитов не одолеть.

Лучший способ профилактики гельминтозов – регулярно принимать противопаразитарные препараты. Зачем же так над собой издеваться? Если и мучают сомнения, сдайте назначенные анализы в специализированной клинике. При положительном результате двух мнений быть не может:

непрощенных гостей нужно из организма немедленно выгонять.

Но только после обследования и теми препаратами, которые рекомендует врач.



В СЕЗОН ЯРКИХ КРАСОК



Все чаще ослепляет нас яркое солнышко. В коробки возвращаются меховые сапоги, а на верхние полки отправляются теплые свитера и пуховые куртки. Итак, весной пришла пора обновить гардероб. Но что модно, что следует приобрести в первую очередь?

Сейчас на витринах появляются воздушные юбочки, симпатичные туфельки и пестрые стеганные пальто. В этом сезоне особенно актуален смелый и непредсказуемый стиль. Однако самым выигрышным вариантом стали вещи в стиле 1960-х годов: серебристые и золотистые ткани, коротенькие юбочки, необычные платья-трапеции, жакеты из букле, велюровые платья с волнистым жабо. Особенно актуальны гобеленовые узоры на пальто, бархат в радужных пайетках. Будто в противовес этой женственности в моде вновь «мужские» вещи. И эта старинная игра в переодевание становится все интереснее.

Чтобы подчеркнуть силуэт, не забывайте о смокингах и фраках с глубоким декольте. И помните важное правило: никаких блузочек и кофточек, строгие костюмы на голое тело – самый настоящий шик. Интригу придадут волнующие шелковые шарфики, нежно обвивающие шею, или шляпки-котелки, кокетливо прикрывающие глаза. Классическая белая рубашка теперь должна напоминать «рабочую» блузу художника.

Удачным к ней дополнением станет галстук или легкомысленная бабочка. Поднимут настроение модницам складочки на платьях и юбках, а также куртки-болеро с причудливыми пуговицами. В коллекциях нового сезона преобладают вещи более объемные, нежели прежде, но вместе с тем у них строгий крой. Фигурные юбки-тюльпаны и шифоновые плиссированные платья являются беспрюжинным вариантом праздничного наряда. Весна и лето – сезон ярких красок, поэтому стоит обратить внимание на пестрые туфли на платформе, многослойные бусы, металлизированную кожу и очки-стрекозы. Наиболее популярным цветом стал ультрафиолет. Приветствуются также этнические мотивы и кружева, полочка и горошек.

ШАРФИК – ЭТО МОДНО!

Им дополняют пальто или костюм, носят вместо головного убора. Единственное условие: шарф должен быть не просто красивым сам по себе, но и гармонировать с нарядом. Оригинальность ткани и рисунка тоже приветствуется. Способов завязать шарф – множество. Остановимся на самых популярных.



Длинный шарф сложите пополам, накиньте на шею, свободные края проденьте в образовавшуюся петлю. Не забудьте расправить складки. Один конец шарфа разместите на груди, другой оберните вокруг шеи и пропустите снизу через образовавшееся кольцо. Возьмите шарф потоньше и закиньте назад, концы закрутите и узлом завяжите спереди.



Забросьте концы шарфа назад, закрутите их и завяжите сбоку. Лучше, если один конец будет длиннее. Накиньте шарф на шею, один конец пропустите сверху вниз в образовавшееся вокруг шеи кольцо, узел сделайте сбоку. Не бойтесь экспериментировать, ведь только так можно найти свой стиль. А весна – отличный повод для перемен.

«ПОСТАВЬТЕ» ТАЛИЮ НА МЕСТО!

ХОРОШО БЫЛО НАШИМ ПРАБАБУШКАМ! РЕЗКИЙ ВДОХ, КОРСЕТ, ШНУРОВКА – ГЛЯДИШЬ, И ТАЛИЯ «ВСТАЛА» НА МЕСТО...

Впрочем, сегодня в корсете особой нужды нет. Современное нижнее белье прекрасно позволяет подчеркнуть достоинства фигуры и запрячь поглубже недостатки.

Бесшовное боди, например, совершенно неразлично даже через тончайший шелк блузки и при этом утягивает всякие проблемные места почти по корсетному принципу. А плотные эластичные вставки на трусиках великолепно подтянут живот, однако покупайте их по размеру, а не на размер меньше, ибо чрезмерное утягивание может вам навредить и даже вызвать боли. Дамам с крупным бюстом стоит обратить внимание на уже традиционный крой бюстгалтера, «Анжелику». Этот открытый бюстгалтер обычно снабжен «косточками», к тому же у него, как правило, съемные бретельки, что также удобно. Такой тип «бюстика» поможет вам «поиграть» с высотой груди, зрительно увеличить размер с помощью поролоновых вставок, а также разнообразить гардероб изделиями с рискованными вырезами и откровенными декольте. В еще более современных моделях у чашечек имеется несколько выточек. Они расположены лучеобразно и позволяют сделать форму



груди идеальной. Однако учтите, что через обтягивающие водолазки швы могут быть заметны. Поэтому, если вы любите плотно прилегающие к телу вещицы, рассмотрите варианты с бесшовными чашечками! Материя, из которой они сделаны, проходит специаль-

ную обработку, и чашечка принимает форму груди. Если же вы собираетесь отправиться куда-либо в платье со сверх откровенным декольте и обнаженной спиной, поищите супермодный вариант – бюстгалтер-аппликатор.

Он не нуждается в бретельках, застежках и прочих необходимых для классического «бюстика» аксессуарах. Чашечки-новинки прикрепляются к груди специальной гипоаллергенной пленкой. Поэтому не так важно, есть у вашего платья верх, рукава, какова ширина его бретелей, потому что «бюстика» вроде как и нет, хотя он есть! Такой вот обман...

Не полнитесь, выберите для гардероба подходящее по цвету белье. Сегодня в изобилии можно встретить как классические черно-бело-телесные варианты, так и серебристые, золотистые, синие и красные изделия. Идеальны модели из атласа: ткань верхней одежды скользит по ним без зацепок.



ПОХОДНЫЙ ХОЛОДИЛЬНИК

Отправляясь летом за город на лоно природы, мы берем с собой бутерброды да термос с горячим чаем. Можно было бы взять и что-нибудь посущественней, да только как все сохранить без холодильника? Изготовить походный холодильник можно своими руками.



Имея использованные фабричные поддоны из папье-маше для укладки яиц (пластмассовые не годятся), газеты, журналы, упаковочную бумагу, обойный клей и полоски поролона, за 3–4 вечера вполне можно смастерить термоконтейнер полезным объемом 17 литров. По форме он представляет собой

куб с наружной гранью 360 и внутренней – 260 мм. Приступим к делу. Обклейте 4 поддона с двух сторон бумагой так, чтобы она выступала за края на 50–100 мм. Нанесите клей не только на бумагу, но и на верхушки «пирамидок» поддона. Перед сушкой на поверхность положите фанеру и прижмите грузом.

Сложите из поддонов квадрат и склейте внахлест выступающие внутренние листы бумаги, разрезав их по углам. Когда все просохнет, сложите из поддонов квадратную трубу, подобрав их так, чтобы крайние «пирамидки» вошли в углубления соседних. Со стороны крышки между бумагой и поддоном тщательно проклейте кусочки поролона и пенопласта так, чтобы загерметизировать полости.

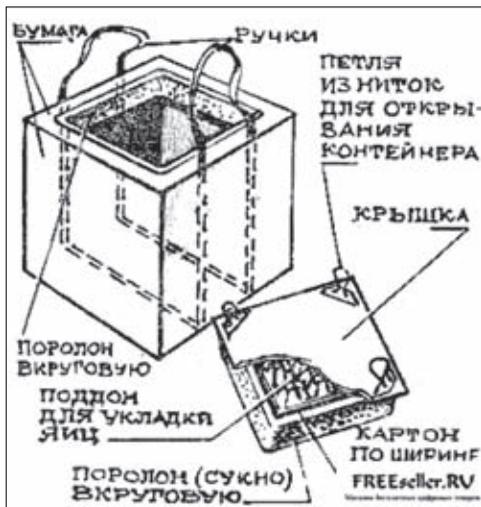
Верх контейнера заложите

плотными валиками из газеты и склейте листы внахлест. Особенно важно проклеить пустоты, а также стыки, чтобы не было щелей. По граням контейнера можно наклеить бумажные валики.

По кромке изнутри контейнера наклейте или пришейте нитками к корпусу полоску поролона либо сукна шириной 50–60 мм.

На полоску картона шириной 150 мм наклейте или пришейте ленту поролона или сукна такой же ширины, что и на корпусе, и вложите в контейнер. Смажьте стыки картона и поролона клеем внахлест, прижмите их к корпусу с помощью распорок и полосок фанеры. Суконную полоску пришейте встык, без зазора. Когда клей высохнет, снимите распорки и с небольшим усилием вставьте в поддон рамку из картона, обрезав при необходимости его края. Подклейте валики из газеты и обклейте снаружи и изнутри бумагой, подворачивая края рамки на внешнюю сторону.

Дождитесь, когда клей высохнет, и вытолкните крышку из корпуса, предварительно наметив ее положение. Прошейте ее по углам большой иглой с толстой ниткой и сделайте с наружной стороны петли. Они понадобятся для извлечения крышки. Под нитку наклейте квадратики из плотного картона, чтобы она не резала картон при открывании. Края поролона у крышки подклейте с одной стороны внутрь, а у корпуса – наружу для удобства монтажа. Установите поддон на дно контейнера и внахлест заклейте бумагой, проклеив щели. Валики из бумаги подклейте в пустоты и внахлест заклейте наружными листами бумаги. Походный холодильник готов! Можете отправляться в поход.



Походный холодильник своими руками

ЕСЛИ ГОСТИ У КАЛИТКИ...

ПРОДУМАЙТЕ ЗАРАНЕЕ МЕНЮ, ЗАПОЛНИТЕ ХОЛОДИЛЬНИК ПРОДУКТАМИ ИЗ БЛИЖАЙШЕГО МАГАЗИНЧИКА, ПРОЙДИТЕСЬ ПО ОГОРОДУ, И, ГЛЯДИШЬ, ДАЧНОЕ ЗАСТОЛЬЕ НЕ СТАНЕТ ДЛЯ ВАС СТИХИЙНЫМ БЕДСТВОМ.

Овощной супчик

1 л кефира, 3 ст. л. холодной кипяченой воды, 2 вареные свеклы и свежих огурца, 1 луковица, 4 вареных яйца, зелень петрушки и укропа, соль.

Свеклу очистите и нарежьте соломкой, огурцы – ломтиками, лук нашинкуйте, 3 яйца порубите и разотрите с солью. Все перемешайте и залейте охлажденным кефиром, чуть разбавленным водой.

В тарелки положите кружочки вареного яйца и налейте суп.



ной свинины, 5 помидоров, пучок зеленого салата, 1 стакан мелких пшеничных сухариков, легкий майонез, соль.

Грудки сварите до готовности, охладите и разберите на филе.

Свинину мелко нарежьте и чуть обжарьте.

Охлажденное мясо смешайте с курицей.

Помидоры нарежьте, салат нарвите

полосками и все смешайте.

Салат чуть подсолите и заправьте майонезом.

Переложите в салатник и густо посыпьте сухариками.

и разомните деревянной ложкой или толкушкой. Измельченный лук чуть спассеруйте, добавьте к нему нарезанный полосками перец и немного потушите овощи. Добавьте в баклажановую мякоть нарезанный чеснок, зелень, посолите, поперчите и доведите икру до готовности. Подавайте как в горячем, так и в холодном виде.

Начинка: 200–250 г зернистого творога, пучок укропа или кинзы,



Закусочный батон

1 багет, 4 сосиски, по 100 г плавленого сыра и сливочного масла, 2–3 маринованных огурчика, 3 сладких перца, петрушка.

Батон разрежьте вдоль, извлеките мякиш. Огурцы и перец нарежьте кубиками.

Сосиски отварите и нарежьте кружочками. Взбейте сыр и масло, смешайте с овощами и зеленью. Этой начинкой наполните обе половинки багета, уложите кусочки сосисок и соедините батон. На 30–40 минут положите закуску в холодильник, после чего нарежьте на порции. Гарнируйте свежими овощами и зеленью.



Салат сытный

3 куриные грудки, 150 г постной копче-

Рыба на углях

Стейки форели или лосося, лимонный сок, приправа для рыбы, свежие укроп, мята. Рыбные стейки сбрызните лимонным соком, посыпьте готовой приправой для рыбы и нарезанной зеленью. Каждый стейк заверните в кусок пищевой фольги и уложите на хорошо прогоревшие угли. Жарьте, переворачивая, по 10–15 минут с каждой стороны.

Овощная икра

2–3 молодых кабачка, баклажана и сладких перца, репчатая луковица, молотая паприка, чеснок, соль, оливковое масло.

Баклажаны, не очищая, испеките в духовке или на плите (под крышкой). Чуть остудите, снимите шкурки

4–5 долек чеснока, соль, молотая паприка, легкий майонез; по 2–3 помидора, сладких перца и свежих огурчика.

Творог разомните вилкой, заправьте измельченной зеленью и пропущенным через пресс чесноком, посолите, поперчите, смешайте с майонезом и немного взбейте. Овощи нарежьте: помидоры – кружочками, перец – лепестками, огурцы – овалчиками. На большом блюде разложите, чередуя, овощи, каждый ломтик обильно смажьте начинкой и посыпьте зеленью.

Шашлык быстрый

Куриное филе, репчатый лук, свежая зелень, соль, молотая паприка. Подготовленное куриное филе

нарежьте кусочками (по 50–60 г), посолите и поперчите и с усилием перемешайте (руками). Нанизывайте кусочки на шампур и жарьте над углями, периодически переворачивая. Лук нарежьте полукольцами и залейте смесью пищевого уксуса с водой (1:1).

Когда шашлык будет готов, гарнируйте его маринованным луком и нарезанной зеленью.

Печеный фаршированный картофель

10 крупных картофелин, 3 ст. л. оливкового масла. Начинка грибная: 100 г шампиньонов, зубчик чеснока, сметана, натертый сыр, растительное масло, пучок петрушки.

Начинка овощная: помидор, огурец, сладкий перец, укроп и петрушка, соль и перец, сметана.

Картофель тщательно промойте, но не чистите. Каждую картофелину смажьте рас-



тительным маслом, заверните в фольгу и запекайте в углях или на гриле до готовности. Фольгу аккуратно разверните, картофелины надрежьте острым ножом крест-накрест, чуть надавите и сделайте в центре углубления.

Приготовьте начинки

Овощи и зелень мелко нарежьте, посолите, поперчите, заправьте сметаной и перемешайте. Грибы и петрушку нарежьте, чеснок очистите и пропустите через пресс. На растительном масле обжарьте грибы и чеснок, добавьте измельченную зелень, соль, перец и сметану. Посыпьте тертым сыром, перемешайте и чуть потушите.

Готовыми начинками нафаршируйте картофель, снова прикройте его фольгой и чуть прогрейте на углях. Подавайте в фольге.

Фрукты со сливками

5–6 яблок или груш, 0,5 стакана

сливок или сметаны, сахарная пудра, орехи, лимонная кислота.

Очищенные от кожицы яблоки или груши разрежьте пополам и, удалив сердцевину, сварите в чуть подкисленной воде до готовности и охладите. Разложите фрукты в креманки. Сливки взбейте с сахарной пудрой, смешайте с измельченными и поджаренными орехами. Эту массу кулинарным шприцем выдавите на фрукты и обильно посыпьте орешками.



Дачные ватрушки

250 г творога, 2 ст. ложки сахарной пудры и пшеничной муки, яйцо, соль.

Пшеничный батон нарежьте ломтиками. Приготовьте начинку: тщательно разотрите творог с яйцом, пудрой и щепоткой соли. Каждый ломтик хлеба обильно смажьте творожной массой, уложите на разогретую со сливочным маслом сковороду, подрумяньте, переверните и подержите на огне еще несколько минут. Переложите ватрушки на блюдо и гарнируйте их свежими ягодами и ломтиками фруктов.

СОВЕТЫ

Чтобы сушеные грибы имели вкус свежих, их нужно подержать в слегка подсоленном молоке. Хлеб дольше останется свежим, если в хлебницу положить кусочек яблока. Хлеб и булочки можно долго сохранить свежими, если хранить их в морозилке, а перед употреблением разморозить в разогретой духовке.

Крупы и крахмал лучше хранить в герметично закрывающихся банках, положив на дно марлевые пакетики с солью, чтобы не завелись жуки.

Чай (заварка) хорошо сохраняется в посуде из фарфора или стекла.

Чтобы чай был ароматнее, положите в коробку, в которой он хранится, корочку лимона или апельсина.

В отсыревшую соль можно добавить немного картофельного крахмала, тогда она останется сухой при любой влажности воздуха.

При этом крахмал не изменит вкуса и цвета соли.

Чтобы в муке не заводились жучки, в мешочек или банку, где она хранится, нужно положить несколько зубчиков чеснока, не очищая его от шелухи.