



ПЕРСПЕКТИВА

Проект дороги делает «ВестЛайн»

Ведется разработка проектно-сметной документации для реконструкции 15 км автомобильной дороги, ведущей от трассы «Новая Игирма - Рудногорск» в поселок Янгель. В документации будут отражены виды, сроки и объемы ремонта. Напомним, подрядчик для ее изготовления определился в ходе тендера в августе прошлого года – это ООО «Центр проектно-изыскательских и строительно-реконструктивных работ «ВестЛайн». Стоимость его услуг по контракту составляет сумму 8 млн рублей, документация будет готова весной этого года. Далее предстоит конкурс на освоение областных средств, в котором определится подрядчик для проведения реконструкции.

За решение этой проблемы депутат Законодательного собрания Иркутской области Эдуард Дикунов взялся вскоре после того, как приступил к своей работе в областном парламенте. Вопрос о необходимости реконструировать дорогу депутат поставил в Министерстве строительства, дорожного хозяйства Иркутской области, а также с ОГКУ «Дирекция по строительству и эксплуатации автомобильных дорог Иркутской области». В ходе дальнейших переговоров с ведомствами были обеспечены дальнейшие подвижки в решении проблемы.

Состояние полотна давно требует внимания. Часть проезда от трассы до поселка приходится на гравийную часть дороги. Покрытие постоянно разрушается от движения большегрузной техники, но до сих пор там проводился только ямочный ремонт.

Для ремонта дорог внутри населенного пункта есть возможности в привлечении средств муниципального дорожного фонда. Что касается содержания дорог, то в распоряжении Янгеля есть больше возможностей, чем у многих других территорий. Предприятие «Янгелевский ГОК» приобрело за свой счет грейдер. Он без всякой оплаты из местного бюджета используется для нужд поселка как летом, так и зимой. Большинство сельских населенных пунктов если и планируют такую дорогостоящую покупку, как грейдер, то только вскладчину с соседями – например, за счет «Народных инициатив». В Янгеле соответствующие возможности можно использовать для решения других проблем территории.

Марина РОЩИНА



ИНВЕСТИЦИИ

В ногу со временем

Большая стройка, чтобы все песчинки – как на подбор! Реализация инвестиционного проекта «Янгелевского горно-обогатительного комбината» «Строительство производственного комплекса по производству сухого классифицированного песка» продолжается. Напомним, первая производственная линия – цех по производству сухого песка мощностью 40 тонн в час – введена в эксплуатацию в прошлом году. Это стало важным этапом в истории «Янгелевского ГОК».

Степан РЕМИЗОВ

В недрах Игирменского месторождения природа запасла десятую часть всего кварцевого песка, который есть в России. Причем этот песок очень качественный и соответствует уровню многих передовых технологий, которые используются в литейном, строительном, стекольном и других производствах, в машиностроительной отрасли. Неудивительно, что продукция «Янгелевского ГОК» пользуется спросом среди многих предприятий Сибири и Дальнего Востока, а также за рубежом.

Но время идет вперед, и предприятие должно двигаться с ним в ногу. В 2011 году была разработана программа модернизации и реконструкции производства, рассчитанная на период до 2016 года. В частности, для расширения географии поставок продукции, поиска новых рынков и потребителей решено было воплотить инвестиционный проект сушки и классификации песка.

Как отметил исполняющий обязанности генерального директора ОАО «Янгелевский ГОК» Сергей Федоров, необходимость такой реакции на изменения спроса настоятельная. В частности, сегодня многие предприятия отказываются от содержания собственных комплексов сушки песка, а также мест его хранения, где нужно поддерживать определенные условия температуры и влажности. Выбравшие такой путь производители стали предъявлять другие требования к продукции, которым надо соответствовать. Им нужен песок «под ключ», который можно использовать сразу и для любой своей технологии. Также более «привлекательными» к размеру песчинок стали многие представители металлургической отрасли, которые, в свою очередь, хотят удовлетворить требовательный к уровню качества современный спрос, в том числе и зарубежный.

В соответствии с новыми условиями рынка запланирован целый комплекс перемен на «Янгелевском ГОК», часть из которых уже стала реальностью: песок надо по-новому сушить и просеивать, оставляя



Строительство цеха сушки песка.

«экземпляры» песчинок только строго определенного размера (1,25 на 1,25 мм), по-новому паковать и по-новому грузить для дальнейшей транспортировки. Для всех этих операций нужны новая техника, новые здания. Только на оборудование при реализации первого пускового комплекса было направлено несколько десятков миллионов рублей. Например, из возможных технологий сушки выбрали наиболее эффективную – на основе так называемого виброкипящего слоя. Это – одно из перспективных направлений в совершенствовании сушильного оборудования. Сущность процесса такой обработки состоит в том, что при продувании размещенного на газораспределительной решетке слоя влажного песка горячим воздухом он переходит в



Один из этапов работ - изготовление металлоконструкций для стройки.



Биг-бэги позволяют довести продукцию до потребителя в идеальном состоянии.

полувзвешанное состояние и приобретает свойства текучести. В этом состоянии слой разрыхляется и интенсивно перемешивается, благодаря чему все частицы материала равномерно омываются воздухом. Эффективность сушки, а также характеристики обработанного песка получаются значительно выше, чем в традиционно используемых сушилах. Так что затраты оправданные – прогрессивная технология дает еще одно конкурентное преимущество. Как ожидается, общая сумма затрат окупится за 5-6 лет.

Для монтажа оборудования и других требующих специфической подготовки этапов работы привлекали подрядчиков из Братска и Усть-Илимска, которые располагают большим опытом выполнения аналогичных заказов крупных заводов. А для дальнейшей работы цеха появились новые рабочие места для местных жителей.

Дальнейшие планы руководства «Янгелевского ГОК» – второй пусковой комплекс проекта, а также модернизация системы погрузки продукции для поставки по железной дороге.

С уверенностью можно сказать: после воплощения этих планов предприятие выйдет на новый уровень развития. Сегодня это требование времени.



Изготовление бокса под машину, которая загружает продукцию в биг-бэги.



НАГРАЖДЕННЫ ПОБЕДИТЕЛИ КОНКУРСА «Не курить – вот это тема!»

Награждение победителей конкурса Нижнеилимского района «Не курить – вот это тема!», организованного депутатом Законодательного собрания Иркутской области Эдуардом ДИКУНОВЫМ, состоялось в Железногорске-Илимском. Это событие включили в программу планерного совещания с руководителями структурных подразделений администрации, с главами и председателями дум городских и сельских поселений Нижнеилимского района.

Макар ГРОМОВ

На конкурс, рассчитанный для детей, подростков и молодежи до 25 лет, прислали более 200 творческих работ разных жанров.

Перед жюри, в которое вошли представители депутата, а также средств массовой информации, встал сложная задача выбора. Но в любом конкурсе должны быть победители! Специальные призы за участие получили: ученик 6-го класса Янгелевской средней школы Никита ПОДШИВАЛОВ (директор школы Фаина Федоровна БОЛЬШЕДВОРОВА), ученица 8 «А» Железногорской средней общеобразовательной школы № 5 им. А.Н. Радищева Анна ДЕДЮК (директор школы Татьяна Александровна ДЕМЬЯНОВА) и ученица 5 «А» класса Железногорской средней школы № 4 Александра БЕЛОУСОВА (директор школы Екатерина Ивановна КОРОБЕЙНИКОВА). Эти ребята – авторы литературных сочинений в свободном жанре (главным было, чтобы работа полностью соответствовала задачам конкурса и была интересной, убедительной, яркой). Номинация «Сочинение» – самая сложная из всех, а потому здесь реше-

но было вручить и специальные призы. Перечисленные авторы получили сертификаты в спортивные магазины по 5 тысяч рублей каждый.

Ну и, наконец, победители в номинациях. В номинации «Плакат или рисунок» лучшей признана работа Алексея ЖОГОЛЯ, ученика 8«Б» класса, в номинации «Лучшая фотография» победительницей стала Карина ИГАШЕВА, ученица 7«А» класса. Им вручили сертификаты в спортивные магазины на 10 тыс. рублей каждый.

Ну а главным героем – победителем в номинации «Лучшее литературное сочинение» – стал Кутманбек РЫСКУЛОВ, ученик 6«А» класса, приславший на конкурс убедительное воззвание к ровесникам в стиле рэп. Ему в торжественной обстановке вручили айфон. По условиям, главный приз за победу в этой номинации

на сумму 30 тыс. рублей он выбирал сам из нескольких вариантов.

Мы не случайно не назвали школу каждого из трех победителей. Ведь выяснилось, что все трое ребят, Алексей Жоголь, Карина Игашева и Кутманбек Рыскулов, представляют одно и то же образовательное учреждение. Успехи школьников – это заслуга учителей! Поэтому директору Новоигирменской средней школы №3 Елене Колесниковой вручили специальный приз – чешский чайный сервиз на 12 персон.

Эдуард Дикунцов обратился в департамент образования администрации Нижнеилимского района с ходатайством о награждении школ, чьи ученики активно участвовали в конкурсе, Почетными грамотами. Относительно Новоигирменской средней школы №3 ходатайство поступило в Министерство образования Иркутской области.

Работы всех перечисленных победителей будут размещены в печатной продукции, пропагандирующей ценности здорового образа жизни. Эти баннеры и плакаты можно будет увидеть в школах Нижнеилимского района и на улицах г. Железногорска-Илимского.

На конкурс «Не курить – вот это тема!» было представлено множество работ. Кроме тех, что признаны лучшими, оргкомитет отметил и ряд других, которые тоже выделяются яркостью и оригинальностью исполнения, креативностью авторов. Жаль, что нельзя наградить всех! Этих конкурсантов, а также их педагогов также благодарят за талант, участие и активную позицию организаторы конкурса:

Шестаковская средняя школа (директор Ольга Георгиевна Кремнева): Захарова Кристина, Игошкина Снежана, Кипецкая Татьяна, Мыслина Ирина, Солодкова Екатерина, Анчина Анастасия, Дулько Ульяна, Петровская Ксения, Розин Кирилл, Рябко-Виталий, Фарахутдинова Ирина.

Железногорская средняя школа № 5 им. А.Н. Радищева (директор Татьяна Александровна Демьянова): Непомнящих Слава, Чепрасов Кирилл, Храпенкова Анастасия, Сушицкая Дарья, Калашников Евгений, Абулманов Андрей, Константинова Лиза, Мамцев Евгений, Нецветаева Юлия, Кондакова Анна, Кукин Роман, волонтерская группа «Друзья».

Железногорская средняя школа № 1 (директор Татьяна Викторовна Расимавичене): Дмитрий Вологжин.

Игирменская основная школа (директор Марина Евгеньевна Россова): Баранчиков Василий, Садриева Ангелина, Сидорова Елена, Романова Ксения, Козырева София, Бубнова Валерия, Баранчикова Елена, Василишин Иван. Им помогли педагоги Анна Валентиновна Россова, Оксана Сергеевна Козырева, Татьяна Александровна Баранчикова.

Новоилимская средняя школа им. Н.И. Черных (директор Наталья Анатольевна Погодаева): Рузавина Леокадия, Серебрянникова Диана, Цыретарова Олеся. Им помогла педагог Ирина Витальевна Цыретарова.

Рудногорская средняя школа (директор Ирина Андреевна Чибывшева): Виноградский Иван, Демидов Никита, Бекеева Дарья. В организации работы участвовала педагог Лариса Васильевна Карташова.

Детско-юношеская медиа-студия «ЕЩЁ!» Центра развития творчества детей и юношества имени Г.И. Замаратского: Елена Трухан (руководитель студии Светлана Васильевна Дорош).

Хребтовская средняя школа (директор Наталья Васильевна Степанова): Морозов Макар, Шепелева Татьяна, Шепелев Артем, Сажаева Алина, Паленов Сергей, Полоскина Алена, 5 класс

под руководством Ларисы Петровны Павлютенковой и 7 класс под руководством социального педагога Ирины Дмитриевны Сало. Также ребятам помогали педагоги Елена Анатольевна Раззепина, Людмила Вячеславовна Шепелева, Валентина Петровна Маргания.

Железногорская средняя школа № 4 (директор Екатерина Ивановна Коробейникова): отряд волонтеров «Да» 5-6 классов под руководством Натальи Геннадьевны Кобзевой и Людмилы Павловны Копыловой.

Янгелевская средняя школа (директор Фаина Федоровна Большедворова): Альшевский Дмитрий, Гладких Алексей, Рудагина Наталья, Воронина Анна, Максименко Наталья, Барауля Светлана, Попова Жанна. Педагоги - Ольга Павловна Кузнецова и Сергей Михайлович Альшевский.

Новоигирменская средняя школа №3 (директор Елена Ивановна Колесникова): Сафонов Глеб, Непомнящих Слава, Воднева Анастасия, Никулина Мария, Диана Комарова, Щетинина Александра, Фефелов Сергей, Юдаева Ксения, Захаров Никита, Галактионов Алексей, Шевцов Дмитрий.

Железногорская средняя школа № 2 (директор Ольга Павловна Русанова): Балабанова София, Волкова Елена.

Новоигирменская средняя школа №2 (директор Марина Александровна Маскаленко): Колеснева Татьяна.

Соцгородская средняя школа (директор Елена Александровна Кашина): Новожилова Нина. Ей помогла педагог Елена Егоровна Новожилова.

На конкурс также были представлены работы молодежи. Среди них наиболее ярким и творческим является литературное сочинение Романа Александровича ДМИТРИЧКОВА, сотрудника «Коршуновского ГОК».

Оргкомитет благодарит всех участников конкурса! Будут новые победы!



Слева направо: Карина Игашева, Анна Дедюк, Кутманбек Рыскулов, Никита Подшивалов, директор Новоигирменской средней школы №3 Елена Ивановна Колесникова, Александра Белоусова.

«Не курить – вот это тема!»

Не курить - вот это тема!
Если ты не веришь - это покажет время!
Не тянись к этой вредной привычке,
А то пройдет время, и ты будешь в больнице!
Курение – это смерть, смерть – это курение!
Не попади в ее страшные владения!

Давайте вместе избавляться от вредной привычки!
Не тянись к сигарете, не тянись к спичке!
Ты пожайлей своих будущих детей,
Ведь твой ребенок может стать одним из великих людей!
Я понимаю, тяжело, но борись с собой,
Поверь в себя, ведь в душе каждого живет герой.

Вот представь: сигарета овладела тобой,
И ты бежишь в магазин, нервный и злой
За новой порцией этого смертельного яда.
Но ты пойми, тебе этого в жизни не надо.
Ты посмотри на здоровых людей,
Как они радуются каждому моменту жизни.

И посмотри на себя теперь,
Твои глаза налились никотином, ты - «зверь».
Представь, что пройдет несколько лет,
От тебя останется один скелет.
Ты поймешь, что хорошо жить на этом свете.
Ты поймешь, что хорошо, когда радуют дети.

Не будет ничего дороже солнечных лучей,
Не будет ничего роднее маминых очей,
Когда ты будешь умирать на глазах у людей.
По всему миру разлетелась эта проблема.
Не курить – вот это тема!
Не курить – вот это тема!

В душе каждого курильщика живет демон.
Он убивает тебя с каждым затягом,
А ты все больше чувствуешь к сигарете тягу.
И по венам он пускает тебе жуткий дым,
А ты все куришь и считаешь себя крутым.
Ты владеешь сигаретой? Нет, наоборот.

Ты вдыхаешь, выдыхаешь – вот такой круговорот!
Сигарета держит тебя в плену.
Твои легкие кричат:
«Я больше не могу!»...
Во всем мире стоит глобальная проблема...
Не курить – вот это тема!
Не курить – вот это тема!



Работа победителя конкурса 2014 года Кутманбека Рыскулова, ученика 6 «А» класса Новоигирменской средней общеобразовательной школы №3



Работа победителя конкурса в 2014 году Карины Игашевой, ученицы 7 «А» класса Новоигирменской средней школы №3. Карина - автор идеи. Фотограф - Анна Максимова.

Работа победителя конкурса 2014 года Алексея Жоголя, ученика 8 «Б» класса Новоигирменской средней общеобразовательной школы №3

Сотрудничество как принцип работы

Социальная ответственность бизнеса – не просто понятие на слуху, а один из факторов решения многих проблем территории. Если градообразующее предприятие настроено на сотрудничество – то становятся возможными многие проекты. Вот лишь некоторые примеры таких проектов, реализованных в прошлом году при поддержке «Янгелевского ГОК», заметных как на уровне поселка, так и всего Нижнеилимского района.

Владимир ЛЕНСКИЙ



Районные лыжные соревнования прошлого года стали возможными благодаря прокладке лыжной трассы.

Все – на лыжи!

Массовым лыжным забегом закончили март 2014-го спортсмены-любители Нижнеилимского района. Соревнования состоялись в поселке Янгель. Лыжники разных возрастных групп боролись за победы в четырех забегах, по итогам соревнований было вручено 45 кубков, грамоты и призы. Состоялся и VIP-забег – на лыжи встали представители руководства местных предприятий и чиновники, чтобы на личном опыте оценить достоинства новой трассы.

Этот праздник районного уровня в Янгеле стал возможным благодаря воплощению одного из проектов развития спортивной инфраструктуры. Зимой прошлого года здесь открыли два объекта. Двухкилометровую лыжную трассу проложили по лесу, используя бульдозеры и грейдер. Приобрели снегоход и резак для прокладывания лыжни для классического и конькового лыжных ходов. Школьный стадион, на который замыкается трасса, осветили для занятий в темное время суток. Возможность кататься в любое время появилась и у местных любителей коньков – к их услугам новый корт (и лыжи, и коньки всех детских и взрослых размеров можно было взять в прокате). Для воплощения задумки понадобились не только финансовая поддержка, но и организационная составляющая, инициатива.

Также в прошлом году в Янгеле тренажерами оснастили школьный спортивный зал, начали организацию работы фитнес-клуба для молодых мам (на работу принят хореограф).



Комплекс «Джунгли» делали в Перми, по специальному заказу.

Подарки детям

В прошлом году к Дню защиты детей подарки получили юные жители Янгеля – это два игровых комплекса, установленные в одном из дворов и в детском саду населенного пункта.

Детский игровой комплекс-лабиринт «Джунгли» появился в детском саду. Новинку делали в Перми, по специальному заказу – перед его оформлением рассмотрели пожелания администрации и коллектива учреждения. «Джунгли» – двухуровневый комплекс, аналоги которого обычно устанавливаются в крупных торговых центрах. Как рассказала заведующая детским садом Галина Багрецова, в лабиринте, который почти полностью занимает один из залов детского сада, – сухой бассейн с 800 шариками, куда дети попадают прямо из горки, тоннель, большая полоса препятствий, крутящиеся горизонтальные валы, мягкий конструктор и другие занимательные элементы. На полу комплекса уложены мягкие маты, пространство ограничено сетками, что обеспечивает безопасность даже для самых маленьких воспитанников «Золушки».

Комплекс, установленный на открытом воздухе, – единая конструкция, совмещающая горку, башенки, лесенки, тоннель, различные приспособления для лазания. Его установили после обращения к депутату Эдуарду Дикуну от недавно созданной общественной организации – местного клуба молодых семей. Общим пунктом большинства его инициатив являются меры для развития детей.

Еще один подарок в прошлом году получила средняя школа п. Янгель – по врученному подарочному сертификату сюда приобрели теннисный стол. Также в прошлом году были организованы акции с поздравлениями и подарками ребятам к праздникам, в том числе к балу выпускников и Дню матери.



Игровой комплекс «Джунгли» в детском саду Янгеля подобен тем, что устанавливают в крупных торговых центрах городов.

Летний спортивный праздник

Традиционные IV летние спортивные игры Нижнеилимского района, посвященные грядущему 70-летию Великой Победы, прошли в Янгеле. Значительная доля финансирования была привлечена за счет спонсорской помощи.

В соревнованиях приняли участие сборные 14 городских и сельских поселений Нижнеилимского района – свыше 400 спортсменов, организаторов и гостей. В течение трех дней длился праздник, активными участниками которого стали и жители поселка. В программе игр были состязания по легкой атлетике – прыжки в длину, бег на 60 метров, метание ядра, эстафета, а также волейбол, мини-футбол, гиревой и городошный спорт, перетягивание каната, прыжки через скакалку. Соревнования, по отзывам участников, проведены на хорошем уровне – благодаря усилиям многих людей. На церемонии закрытия благодарность им выразил мэр Нижнеилимского района Николай Тютчев.



Игровой комплекс в одном из дворов поселка установили в прошлом году после обращения местного клуба молодых семей.

Празднование юбилея поселка

Названный в честь знаменитого академика Михаила Янгеля, уроженца Нижнеилимского района, поселок Янгель в прошлом году отметил юбилей. Одним из подарков стал детский надувной батут.

Еще более запоминающимся и ярким событием сделала красочная социальная реклама – шесть баннеров на темы спорта, семьи и юбилея поселка разместили в разных точках населенного пункта.

Также в этом году состоялось значительное событие – установлен памятник нашему земляку, легендарному конструктору ракетных систем. Идея возвести стелу возникла в 2011 году, когда праздновался 100-летний юбилей известного конструктора.

Памятник планировали установить в 2012 году, но возведение было отложено из-за проблем с финансированием. В прошлом году часть средств выделили «Янгелевский ГОК» и «Коршуновский ГОК», также привлекли возможности региональной программы «Народные инициативы». Памятник изготовлен из черного мрамора. За основу был взят проект художника Бориса Глушкова.

Работа продолжается

Даже в объективно сложных экономических условиях работа продолжается, и в этом году будет реализован план социально-экономического развития территории. В частности, будет сделан вклад в уже традиционные поздравления с Днем Победы, Днем пожилых людей, Днем учителя и с другими праздниками, а также к различным датам. Намечен ряд социально значимых проектов, в том числе и в сфере развития инфраструктуры (в прошлом году было организовано финансирование проектно-сметной документации на строительство новой котельной).



Памятник легендарному конструктору ракетных систем Михаилу Янгелю запланировали в 2011 году, а воплощение стало возможным во многом благодаря социально-экономическому сотрудничеству.

ЗДОРОВЬЕ ТРЕБУЕТ ВНИМАНИЯ СОЧЕТАНИЕ ПРЕПАРАТОВ МОЖЕТ БЫТЬ ОПАСНЫМ

Любой человек периодически пьет лекарства и витамины, дает их своим детям. Постоянно принимают разные препараты многие люди старшего возраста. Казалось бы, чего сложного - проглотил и все! Но на самом деле все не так просто. Неграмотное сочетание лекарств друг с другом и с едой может или снизить ожидаемый эффект, или вообще навредить здоровью.

- После приема сердечных лекарств нельзя есть жирную пищу хотя бы в течение часа, также лучше отказаться и от грибов, любой высококалорийной пищи.

- Нельзя разжевывать и разделять таблетки в оболочках или лекарства в капсулах, иначе они растворятся раньше времени и не дадут эффекта. Лекарства в желатиновых капсулах нужно запивать достаточным количеством воды, иначе капсула может как бы приклеиться к стенке пищевода и вызвать эрозию или язву.

- Не отказывайтесь от лечения на полпути. Особенно это касается антибиотиков. Иначе возможны осложнения и переход болезни в разряд хронической. В дальнейшем потребуются ле-

чение уже более сильнодействующими препаратами.

- Очень важно время приема. Поступившая в желудок пища может сильно изменить эффект. «Натощак» значит - через 4 часа после еды и за час до еды, так принимают дибазол, курантил, линкомицин, олететрин, папаверин, папазол, тетрациклин. Если лекарство написано выпить «до еды», то принимать его следует за 30-40 минут до принятия пищи, например, альмагель, бисакодил. За 20-30 минут принимают анаприлин, сульфаниламидные препараты, препараты бес- смертника, желчегонный сбор. Иногда в инструкции может быть указано и 15 минут. Такой период нужен для аминалона, атропина, валокордина, корва-

лола, пирасетама, рибоксина, теофедрина.

Во время еды обычно принимают желудочные лекарства и препараты, способствующие перевариванию пищи. Если указано «после еды» - значит, прием должен быть не раньше, чем через два часа. Если вдруг в инструкции на лекарство нет данных о приеме, пить его лучше за 30 минут до еды.

- Если в режиме приема медикамента указано «три раза в день», вам нужно выпивать это лекарство каждые 8 часов. Смысл такого приема в том, что в организме должен постоянно, в том числе и ночью, поддерживаться нужный уровень концентрации лекарства.

Ведь те же бактерии по ночам не спят...



ЗАПИВАТЬ БОЛЬШУЮ ЧАСТЬ ПРЕПАРАТОВ ЛУЧШЕ КИПЯЧЕНОЙ ВОДОЙ КОМНАТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ, ПРИМЕРНО 150 МЛ (ЕСЛИ НЕТ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ РЕКОМЕНДАЦИЙ)

АСПИРИН лучше принимать после еды либо запивать его чем-нибудь слизистым (например, рисовым отваром или киселем). Таким образом «бронейная» кислота не нанесет удар по слизистой желудка. А вот молоко может снизить не только вредное, но и полезное действие аспирина.

АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА, рибофлавин, препараты железа, препараты наперстянки (например, сердечный ДИГОКСИН) плохо сочетаются с мясными, растительными и молочными белками. Дело в том, что в организме за «транспортировку» пищевых белков и этих лекарств отвечает один и тот же механизм. И,

если вы уже съели кусок мяса или тушеную фасоль, аскорбинке придется «стоять на остановке». Так что лучше всего пить эти препараты до еды.

АНТИБИОТИКИ - одни из самых конфликтных препаратов, многие из них не «любят» не только молочное, но и кислое - фрукты, соки, газировки, сухое вино и любые блюда, приготовленные с уксусом.

СУЛЬФАНИЛАМИДНЫЕ ПРЕПАРАТЫ следует запивать минералкой. В кислой и нейтральной среде продукты распада, к примеру, сульфадимезина образуют камни, а щелочная минеральная вода их растворяет и выводит из организма.

Если вам выписали **ЭРИТРО-**

МИЦИН (СУМАМЕД, РУЛИД, ЛИНКОМИЦИН, ДАЛАЦИН), не поддавайтесь соблазну выпить фанты или пепси-колы. Они мешают выводу из организма этих лекарств.

Тем, кто принимает **АНТИДЕПРЕССАНТЫ, ПСИХОСТИМУЛЯТОРЫ**, противопоказана пища, содержащая тирамин и серотонин: может резко подскочить давление, что опасно даже гипертоническим кризом. Так что откажитесь на время приема от всех видов сыра, копченой и маринованной сельди, мясных и рыбных консервов, кофе, шоколада, пива, бананов, фиников, цитрусовых, винограда, красной смородины.



КОВАРНЫЕ СОЧЕТАНИЯ ПРЕПАРАТОВ

Подсчитано, что риск развития побочных реакций в 15-25% случаев возникает после приема сразу трех препаратов. Если же за раз принять 5-6 препаратов, то побочные реакции могут возникнуть примерно в 50% случаев. Конечно, просчитывать риски должен врач. Но некоторые правила сочетания лекарств должен помнить любой человек.

Так, строжайшие ограничения установлены к приему **антибиотиков**. Это группа препаратов с серьезными побочными эффектами. Их нельзя совмещать с такими же сильными средствами - например супрастином от аллергии или мощным успокаивающим - феназепамом.

Осторожно подходите к приему **сердечно-сосудистых препаратов**. Взаимодействие их с мочегонными при определенных условиях может вывести из строя почки.

Антациды, активированный уголь или другие адсорбенты сильно снижают эффект лекарств. Их следует принимать в интервале хотя бы плюс-минус 1-2 часа.

Обезболивающие и жаропонижающие - аспирин, ибупрофен - вступают в конкуренцию с противодиабетическими средствами. Это может вызвать потерю сознания.

Снотворные усиливают действие противоаллергических, нейролептических препаратов, анальгетиков, большинства противовоспалительных. Также их нельзя ни в коем случае совмещать со стимуляторами нервной системы.

Одновременный прием **антидепрессантов и противогрибковых средств** (кодапрекс, терафлю, ринза) может привести к усилению действия первых, значительному повышению артериального давления, температуры.

Негативно сказывается на работе почек прием **парацетамола совместно с аспирином**, противосудорожными препаратами, средствами от желудка.

Комбинация **аспирин + варфарин** (препарат, разжижающий кровь), т.е. двух лекарств, препятствующих свертыванию крови, опасна кровоизлияниями.

Некоторые противогрибковые средства могут повысить риск побочных эффектов от лекарств для снижения уровня холестерина.

С антибиотиками не рекомендуется принимать витамины - происходит их нейтрализация.

Настой зверобоя может снизить до нуля эффект гормональных препаратов.

! «НЕСГОВОРЧИВЫЕ» С ЛЕКАРСТВАМИ

ГРЕЙПФРУТОВЫЙ СОК

Грейпфрутовый сок резко увеличивает всасывание многих лекарств. Даже при обычной дозе приема он может вызвать передозировку лекарств для лечения болезней сердца и гипертонии, антибиотиков, гормонов и многих других препаратов. Соответственно - лучше вообще не сочетать его с лечением.

Большую известность в медицинском мире приобрела история мужчины, погибшего от передозировки липримара, средства для снижения холестерина. До этого пациент успешно им лечился. Но он пристрастился к свежесжатым грейпфрутовому соку и в итоге... скончался от вызванной передозировкой почечной недостаточности.

ЧАЙ И КОФЕ

При заживании чаем антидепрессанты приводят к перевозбуждению. **Нельзя запивать чаем (и черным, и зеленым):** неврологические препараты, антибиотики, сердечно-сосудистые средства, лекарства для активизации пищеварения и лечения язвы желудка, а также азотсодержащие средства (зуфиллин, кофеин, амидопирин). Нельзя запивать чаем лекарства, содержащие алкалоиды (папаверин, платифиллин, кодеин). Чай образует с ними невосстанавливаемый комплекс, что может серьезно навредить здоровью.

Кофе быстро выводит из организма антибиотиков, при этом эффект действия лекарства непредсказуем. При заживании кофе болеутоляющих средств (аспирин, цитрамон, парацетамол) может сильно пострадать печень. Вообще не сочетаются с кофе успокоительные препараты.

СОКИ И «ГАЗИРОВКА»

Фруктовые кислоты разрушают структуру медпрепаратов. **Соками нельзя запивать лекарства, которые понижают кислотность желудка, сульфаниламиды (сульфален, стрептоцид), сердечные гликозиды и препараты для понижения давления.**

Соки замедляют действие антибиотиков, препятствуют всасыванию амидопирин, а действие аспирина усиливают так, что возможно отравление. Клюква и ее сок не совместимы с антикоагулянтами, принимаемыми для разжижения крови (такие лекарства прописывают, например, при некоторых болезнях сердца и варикозном расширении вен, для мозгового кровообращения), так как их сочетание может привести к внутреннему кровотечению.

Все цитрусовые соки нельзя употреблять с аспирином, так как это вызывает сильнейшее раздражение слизистой желудка. Ну, а про грейпфрутовый сок сказано выше...

МОЛОКО

Молоком еще в древности спасали от отравления. Но так же оно снижает и действие лекарств. Совершенно не сочетается с молоком антибиотиком тетрациклинового ряда (эффективность лекарства снижается на 70-80%). В рационе при таком лечении должны присутствовать только кисломолочные продукты, но и то не в момент приема.

Молоко снижает кислотность желудочного сока и препятствует всасыванию ферментов для улучшения пищеварения.

Нестероидные противовоспалительные средства (индометацин, реопирин, бутадон, вольтарен), резерпин, гормональные препараты (преднизолон, дексаметазон) с молочными продуктами дружат. Принимать их лучше за полчаса-час до еды и запивать молоком.

АЛКОГОЛЬ

В числе самых опасных «коктейлей» - парацетамол и алкоголь. Не редки случаи, когда через час-полтора после дозы алкоголя чуть превышенная доза парацетамола, который входит, кстати, во многие популярные средства от простуды (терафлю, колдрекс, фервекс), приводила к необратимому поражению печени.

Хорошо известно, что алкоголь существенно усиливает действие таких лекарственных препаратов, как клофелин (резко падает артериальное давление). Такое же влияние спиртные напитки оказывают и при совместном приеме с такими распространенными лекарствами, как бета-адреноблокаторы (анаприлин). Алкогольные напитки еще больше снижают свертываемость крови при их приеме с веществами с антикоагуляционной активностью (то есть разжижающими кровь). Последствия - кровотечения.