

5 РЕКОМЕНДАЦИЙ, КАК ЛЕГКО И БЫСТРО ВЫЛЕЧИТЬ ПРОСТУДУ

Консультирует доктор Агус

СЕЙЧАС свирепствует сезон простуд и инфекционных заболеваний, которые массово укладывают в постель семьи, выводят из строя рабочие коллективы, где инфекции распространяются молниеносно.



Чтобы как можно быстрее восстановиться и встать в строй, медики дают рекомендации – простые и вполне выполнимые.

Для того чтобы выжить в окружении бесконечно кашляющих и чихающих людей, следует выполнять рекомендации, данные специалистом в области медицины, врачом Дэвидом АГУСОМ.

Согласитесь: когда мы простужены, то стараемся укрыться под тремя одеялами в затемненной спальне. Но доктор говорит, что **идея лежать целый день в постели при простуде – не самая лучшая**. Стоит знать, что лимфатическая система играет

серьезную роль в борьбе с инфекциями, но она никак не сможет послать свои «антимикробные войска» по обездвиженному телу. Поэтому постарайтесь хоть немного гулять на улице, если, конечно, погода позволяет. А, в общем, стремитесь соблюдать обычный для вас режим: ешьте, вставайте и ложитесь в то же время, что и всегда. В таком случае организму будет легче справиться с болезнью.

Второй совет: как только вы начали чувствовать, что болезнь подступает – появляется тяжесть в голове, першение в горле и заложен нос, начинайте сосать

таблетки с цинком (лучше – с ацетатом цинка). Именно цинк, а не эхинацея или витамин С, как это принято считать, помогает быстрее побороть простуду. Обратите внимание: если разжевать или проглотить таблетку, то пользы от такой таблетки не будет. Она должна растаять – цинк должен впитаться в кровеносные сосуды рта. Оптимальная доза – 75 мг в день (это одна таблетка каждые несколько часов).

Третий совет: пейте как можно больше теплой (почти горячей) воды с медом и лимоном. Дело в том, что сладость и кислота стимулируют слюноотделение, а это отлично помогает очистить горло и носовые пазухи. А еще напиток уменьшает раздражение слизистых, а значит, облегчает насморк.

Четвертый совет от доктора Агуса – особенно часто мойте руки в сезон простуд. Люди, которые проделывают этот несложный моцион чаще пяти раз в день, простужаются на 35% реже, чем те, кто этого не делает. И еще совет – не увлекайтесь антибактериальным мылом, остановите свой выбор на обычном мыле, а еще лучше пусть оно будет незастетичным хозяйственным.

Пятый совет – не трогайте свое лицо руками! Да, да, да – в период разгула эпидемий, чтобы снизить вероятность подхватить инфекцию, нужно по минимуму трогать лицо руками и обязательно пользоваться столовыми приборами во время еды.

По инф. СМИ

ГИБДД предостерегает

ВОДИТЕЛИ, БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!

С 4 ПО 10 января на территории Нижнетуринского городского округа сотрудниками ОГИБД МО МВД России «Качканарский» выявлен 41 водитель, управляющий ТС с поддельным полисом ОСАГО.

За данное административное правонарушение по ст. 12. 37 КоАП РФ предусмотрен административный штраф в размере 800 рублей.

Также следует отметить, что при использовании фальшивого полиса автоводители лишаются страховой защиты в случае ДТП, им самостоятельно придется возместить ущерб, причиненный автомобилю потерпевшего, и возмещения от страховой компании они не получат.

Как распознать фальшивку?

Количество фальшивых, качественных подделок увеличивается ежегодно. Многие автоводители не всегда оказываются в курсе, что их полис ОСАГО ненастоящий. Как отличить фальсификат от подлинника? Чаще всего подделывают следующие варианты ОСАГО:

- полис, в который вносятся изменения, например, по срокам его действия;
- полис-двойник, когда один реальный полис может быть у двух разных автоводителей;
- полис, проданный дважды. Например, его могут оформить после его окончания в совершенно другом регионе.

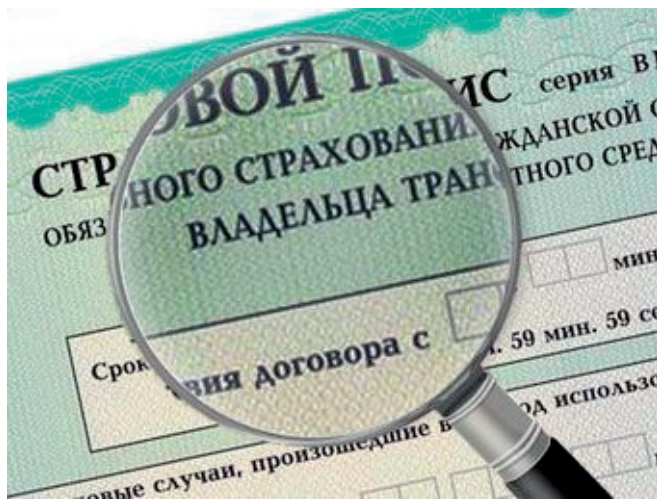
- полис на поддельном бланке. Бланк ненастоящий, а вот номер полиса может иметь вполне реальное воплощение.

Из всех этих фальшивых бумаг невооруженным взглядом можно узнать подделку только в первом варианте. Все остальные подделки обладают необходи-

мым набором реквизитов, которые даже в системе РСА (Российский союз автостраховщиков) могут выдавать положительную проверку на качество и подлинность. Проблемы возникнут, когда произойдет дорожно-транспортное происшествие и начнется процесс по требованию страховой выплаты.

Следует запомнить следующее:

- страховая организация должна иметь лицензию на право осуществления ОСАГО (если лицензия приостановлена или отозвана, страховщик не имеет права заключать договоры страхования);
- проверить наличие лицензии у страховой организации можно на сайте Банка России;
- полис ОСАГО нужно оформлять в официальных офисах продаж страховых организаций или у уполномоченных представителей;



- представители страховых организаций (страховые агенты или брокеры) должны иметь соответствующие полномочия на право реализации полисов ОСАГО, проверить которые можно на сайтах страховых компаний;
- проверить информацию о принадлежности полиса ОСАГО к страховой организации и его статусе можно на сайте Российского союза автостраховщиков (РСА).

Уважаемые автоводители, будьте внимательны при оформлении полисов ОСАГО!

Также ОГИБДД напоминает, что с 1 января вступил в силу федеральный закон, предусматривающий скидку в 50% по штрафам за большинство нарушений ПДД. Всего лишь половину суммы административного штрафа водители смогут заплатить в том случае, если сделают это в течение 20 дней с момента вынесения административного постановления.

Скидки по штрафам за грубые нарушения ПДД, например, такие, как управление ТС в состоянии опьянения или отказ от прохождения медицинского освидетельствования, предоставляться не будут. В то же время в некоторых случаях скидки дадут только при оплате первого нарушения. Например, при повторном в течение года превышении скорости на 40 и более км/ч, проезде на красный сигнал светофора и других, дважды совершенных нарушениях, водители должны будут уплатить предусмотренный штраф в полном объеме.

Каждый автовладелец, получивший штраф, будет информирован о возможности оплатить его в течение 20 дней со скидкой – это будет указываться в самом постановлении об административном правонарушении.

Льготный период будет исчисляться со дня, следующего за тем, когда инспектор ДПС выписал постановление. Поэтому ГИБДД советует автомобилистам пользоваться порталом госуслуг, поскольку сервис позволяет более оперативно получать информацию о вынесенных постановлениях. При этом по почте штраф, выписанный на основании фотовидеозаписи нарушения, может идти достаточно долго, и автовладелец рискует получить его уже по окончании льготного периода.

Н. ЦЫБРОВА, инспектор по пропаганде ОГИБДД МО МВД России «Качканарский»

Не пропустите!

«НОВОГОДНИЙ СНЕГОХОД»

Чудеса от Деда Мороза не закончились...

СПЕШИМ порадовать всех, кто дружит со спортом, любит экстрим, предпочитает здоровый образ жизни, прогулки на свежем воздухе просиживанию за компьютером.

В субботу 16 января на знаменитом Красном Угоре состоится «Новогодний снегоход»!



В программе:

- с 10.00 до 11.30 – регистрация участников заездов по снежной трассе на квадроциклах, мотоциклах, багги и автомобилях объемом 4х4. Уже заявлены к участию в «Новогоднем снегоходе» участники из городов: Нижняя Тура, Лесной, Качканар, Красноуральск, Нижний Тагил, Екатеринбург;
- с 11.00 до 12.30 Дед Мороз катает детишек в нартах за снегоходом;
- с 11.30 до 12.30 – пробные заезды;
- с 12.45 – официальное открытие;
- в 13.00 стартуем!

Для участников и гостей соревнований будут предложены горячий чай, выпечка от кафе «Разминка».

По окончании соревнований (ориентировочно в 16.00) – подведение итогов, награждение победителей и новогодний салют. Ждем всех неравнодушных, и поболеть, и поучаствовать!

Т. УФИМЦЕВА, главный специалист комитета по КФКС и СП администрации НТГО

P.S. От лица всех «молодежных» Дедов Морозов, и тех, кто развозил подарки под Новый год (Я. Альберт), и тех, кто катал ребятшек на главной площади Нижней Туры на снегоходе (Ю. Колотов), и тех, кто будет ждать детей и подростков 16 января на Красном Угоре, еще раз хочется поздравить нижнетуринцев и лесничан с наступившим новым годом, Рождеством Христовым, пожелать вам здоровья, бодрости духа, мира и добра!

Милосердие

ЧУЖИХ ДЕТЕЙ НЕ БЫВАЕТ!

СОТРУДНИКИ Отдела полиции № 31 не оставили без внимания в праздничные дни нового года детей, находящихся в Нижнетуринском детском доме. В рамках акции «Полицейский Дед Мороз» поздравили их с Новым годом и Рождеством Христовым!



Инф. ОП № 31
Фото из архива отдела



ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ

газет «Радар» и «Резонанс»: Нижняя Тура: офис ИД «Резонанс», Свердловца, 135.
8 (34342) 2-46-84; 8 (909) 012-27-49
Электронная почта: rek@rezonans92.ru

РЕЗОНАНС

№ 2 | 1240



Общественно-политическая газета зарегистрирована в Уральском региональном управлении Роскомпечати. Регистрационное свидетельство № Е-0065 от 26.06.96 г.

Учредитель, главный редактор — В.М. Овинов
Издатель — ИД «Резонанс»

Адрес издателя и редакции:
624220, Свердловская область, г. Нижняя Тура, ул. Свердлова, 135 (район центральной вахты)

Мнения авторов публикуемых материалов не всегда совпадают с позицией редакции. За содержание рекламы и объявлений редакция ответственности не несет.

Материалы, отмеченные знаком ©, публикуются на правах рекламы.

Номер отпечатан: «Политграфическое объединение «Север», Нижнетуринский цех, г. Нижняя Тура, ул. Скорынина, 17.

Время подписания в печать по графику – 20:00, фактически – 20:00. Заказ 22. Тираж 6000 экз.

Главный редактор
Исполнительный директор
Корреспонденты
Дизайнеры
Отдел рекламы и объявлений

8 (34342) 9-81-04
8 (34342) 9-93-50
8 (34342) 9-81-05
8 (34342) 9-81-06
8 (34342) 2-46-84
8 (909) 012-27-49

Факс:
8 (34342) 2-46-84
Электронная почта:
rezonans92@mail.ru
Сайт:
www.rezonans92.ru

