

ПЕТЕРБУРГСКИЙ
ДНЕВНИК
ПОДЧЕРКИВАЯ ГЛАВНОЕ



ФОТО: Р. ПИМЕНОВ

ИЗДАНИЕ ПРАВИТЕЛЬСТВА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА • SPBDNEVNIK.RU • VK.COM/SPBDNEVNIK • TWITTER.COM/DNEVNIKSPB • FACEBOOK.COM/SPBDNEV • INSTAGRAM.COM/DNEVNIK.SPB • OK.RU/DNEVNIKSPB

☁️ t°C +8...+10 ветер 4-5 м/с, э **16+**



ФОТО: А. ГЛУЗ

**ВКЛЮЧИТЕ
ВИДЕО**



1. Установите приложение GlazzAR из App Store или Play Market.

2. Наведите камеру смартфона на изображение.

3. Дождитесь окончания загрузки. Изображение должно полностью отображаться на экране.

Гиревой рекорд

Курсанты Военной академии связи установили мировой рекорд, выполнив массовый подъем гирь общим весом миллион килограммов. → **стр. 5**

ВЛАСТЬ

**ДЕПУТАТЫ
УТВЕРДИЛИ
КОМАНДУ
ГУБЕРНАТОРА**

→ **стр. 4**

ГОРОДОВОЙ

**В ПЕТЕРБУРГЕ
ПРЕОБРАЗЯТ
ЕЩЕ ОДИН
ПАРК**

→ **стр. 6-7**

ПРОИСШЕСТВИЯ

**СТРАЖА
ПОРЯДКА
ПОЙМАЛИ
НА ОБМАНЕ**

→ **стр. 13**

СПОРТ

**АРМЕЙЦЫ
С НЕВЫ ИДУТ
В ЧИСЛЕ
ЛИДЕРОВ**

→ **стр. 14**

Батареи просят воды

МАРИНА БОЙЦОВА /marina.boitsova@spbnevnik.ru/

Как с приходом осенних холодов сделать свой дом безопасным для здоровья и почему температура воздуха в спальне влияет на климат в семье?

ОБ ЭТОМ рассказывает врач по гигиеническому воспитанию Городского центра медицинской профилактики Наталья Сиренек.

«Пониженной считается температура воздуха ниже 15 градусов Цельсия. При падении температуры ниже, особенно в сочетании с ветром и высокой влажностью, потери тепла у организма возрастают. До некоторого предела это неблагоприятное воздействие среды компенсируется за счет механизмов терморегуляции, но при значительном понижении температуры наступает охлаждение организма, — объясняет доктор. — Помогут закаливание, оптимальный микроклимат в помещениях, адекватное питание и питьевой режим».

В жилых помещениях комфортной считается температура плюс 18-20 градусов. Если температура неблагоприятна, организм использует больше энергии, чтобы к ней приспособиться.

Например, в спальне должно быть плюс 18 градусов, отклонение от этой нормы приводит к тому,



ФОТО: А. ГЛУЗ

45-30%

— такая влажность воздуха считается оптимальной для жилых помещений. Верхний порог допустимости — не более 60%.

что сон становится беспокойным. «Неоднократные пробуждения и усталость днем могут быть следствием неподходящей температуры в спальне. Когда она слиш-

ком низкая, повышается кровяное давление, так как тело защищает себя от холода», — подчеркивает доктор центра медпрофилактики.

Неблагоприятное влияние сухого воздуха отмечается при влажности воздуха ниже 20%. В домах с центральным отоплением влажность воздуха снижается. «Появляется ощущение сухости, першения в горле, могут возникать носовые кровотечения», — замечает Наталья Сиренек.

Для повышения влажности воздуха можно использовать специальные керамические сосуды — испарители, которые навешиваются на батареи и наполняются водой. В сутки должно испаряться не менее одного литра. Подойдут и стеклянные банки, которые нужно поставить около батареи. Также способствует увлажнению воздуха разведение цветов: вода для полива испаряется в воздух комнаты.

Врачи спасли малышку из Дагестана

МАРИНА БОЙЦОВА /marina.boitsova@spbnevnik.ru/

В ПЕТЕРБУРГЕ спасли месячную малышку из Дагестана с редкой опухолью. Сложнейшая операция длилась более 2,5 часа. Вчера днем маленькую Сепият в сопровождении мамы и папы выписали из клиники Педиатрического университета.

Напомним, что месяц назад бортом МЧС новорожденную Сепият и еще четырех малышей доставили в Петербург с Северного Кавказа. У Сепият еще в конце беременности ее мамы диагностировали редкое новообразование, вызывающее дыхательную недостаточность.

В нашем городе путем сложных манипуляций через 3 крошечных прокола в грудной клетке бронхогенную кисту, мешавшую девочке дышать, удалили. Врачи надеются, что проблем со здоровьем у девочки больше не будет.

Пила старая. Жизнь новая

БОРИС БАУМАН /info@spbnevnik.ru/

КАКУТВЕРЖДАЮТ специалисты, осень — самая подходящая пора для того, чтобы починить электро- и бензоинструмент. «С этим делом важно не затягивать. О том, чтобы все было готово к весне, следует позаботиться заранее», — рекомендуют эксперты.

По словам специалистов, у домашнего электро- и бензоинструмента чаще всего выходят из строя движущие детали. Заниматься «самодеятельностью» и играть в «очень умелые ручки» эксперты не советуют. Ведь так можно не только окончательно «добить» инструмент, но и получить серьезную травму.

Между тем для опытного мастера починить такую неисправность труда не составит. Главное, чтобы он был квалифицированным, а также мог подтвердить свои навыки и умения соответствующими лицензиями.

Давайте помогать людям вместе



НУЖНА ПОМОЩЬ:
Родионова Елена
Григорьевна, 57 лет

Требуются:
лекарственные препараты для восстановления после инсульта и инфаркта.

Стоимость: 69 690 руб.

Собрано: 0 руб.

Надо собрать: 69 690 руб.

Последние 9 лет **ЕЛЕНА ГРИГОРЬЕВНА** борется с последствиями инсульта и инфаркта: ищет квалифицированных врачей, занимается на курсах по тренировке памяти, пытается найти средства на лекарства. После окончания техникума она работала на заводе, потом училась в Ленинградском университете, работала в библиотеке. После рождения дочки пошла воспитателем в детсад. В перестройку стала торговым представителем фирмы, продающей медоборудование, потом работала промоутером у производителя косметики. В 2005 году у нее диагностировали прединсультное состояние. В 2011 году случился тяжелейший инсульт, а после — инфаркт. «После больницы пришлось собирать себя по частям, — рассказывает пенсионерка. — Я не знала, смогу ли полноценно ходить и говорить. Что уж говорить о работе». Сейчас Елена Григорьевна живет на пенсию в 11 тысяч рублей. Вернуться к работе сил и здоровья не хватает. Траты на продукты и ЖКХ взяла на себя дочь. Бесплатные лекарства удается получить не всегда. Недавно врачи назначили усиленный курс лечения, на который денег у семьи нет. Елена Григорьевна очень рассчитывает на помощь неравнодушных людей.

НАПРАВЬТЕ ПОЖЕРТВОВАНИЕ:



- SMS-пожертвование на номер 3116 с текстом: happy (пробел) сумма (для операторов МТС, «Билайн»), TELE2, «Мегафон»
- через сайт фонда: <https://happylong.ru/wards/165/>
- через банкоматы и интернет-банкинг Сбербанка: выбрать опцию «Платежи и переводы», установить регион: Санкт-Петербург, в поле «Поиск организации» ввести название фонда «Долго и счастливо»
- через терминалы QiWi: выбрать опции «Оплата услуг»/«Другие услуги»/ «Фонды помощи», в поле поиска ввести название фонда «Долго и счастливо»



ОКАЗАНА ПОМОЩЬ

Попова Нина Николаевна
Друзья, от всей души благодарим вас за участие и поддержку, благодаря которой мы смогли передать Нине Николаевне комплект современных слуховых аппаратов. Она говорит спасибо каждому человеку, который не остался равнодушным к ее просьбе, и желает здоровья, счастья и удачи.

СОРОКИН ДЕНИС НИКОЛАЕВИЧ /директор ООО «Ленремонт»/

ЛЕНРЕМОНТ

ГДЕ НЕДОРОГО ОТРЕМОНТИРОВАТЬ БЕНЗОИНСТРУМЕНТЫ, ЭЛЕКТРОИНСТРУМЕНТЫ, САДОВУЮ ТЕХНИКУ? Конечно, в «Ленремонте»! Звоните — консультация бесплатно с экспертом по ремонту бензопил, газонокосилок, перфораторов, сварочных аппаратов и т. д. Успейте заказать профилактику Ваших инструментов, заточку и натяжение цепей! Скидки пенсионерам.* **Гарантия 2 года!**

*Все условия акции и адреса по тел.: **(812) 344-44-44** реклама

Ванная комната «под ключ»

Стены + потолок из панелей ПВХ **15 000 руб.**

Все р-ны, область. Без выходных
* подробности акции по телефону.
ООО «МСС», ОГРН 1127847428895
СПб, ул. К. Томчака, 24-2. Реклама
www.ceiling-pro.ru
716-18-42, 8 (911) 957-26-18

Коллекционер-М
Antique shop www.antik-m.ru

ПОКУПАЕТ И ПРОДАЕТ живопись иконы награды монеты ювелирные изделия старинное оружие

Тел. **(812) 717 10 26**
Лиговский пр., 47
Реклама