



# Солнечные часы

Муниципальное образование п. Солнечное

**В этом выпуске:** **День семьи, любви и верности**

*К юбилею Солнечного:  
история поселка*

*стр. 2*

*Итоги работы  
петербургского  
парламента*

*стр. 4 - 5*

*Готовимся к новому  
учебному году*

*стр. 6 - 7*

*Как не заблудиться  
в лесу и что делать,  
если это случилось?*

*стр. 9*

В поселке Солнечное освятили храм и открыли памятник Петру и Февронии



Фото: mosolnchene.org

**8** июля в поселке Солнечное Патриарх Московский и всея Руси Кирилл совершил малое освящение нового храма святых Петра и Февронии. И освящение первого городского памятника святым.

Он передал в дар новому храму Образ святителя Николая. И признался, что всякий раз, когда наступали летние каникулы, он проживал здесь, неподалеку от Солнечного. Тогда, вспомнил Патриарх, все скрутились, что до ближайшего храма нужно было ехать в Шувалово.

Помимо городских властей, под дождем с зонтиками в Солнечном на церемонии стояли и Дмитрий Медведев со Светланой Медведевой. Дмитрий Медведев подарил храму икону Божией Матери «Нечаянная Радость».

Также были глава города Александр Беглов, местный житель — спикер ЗакСа Александр Бельский, другой местный житель — депутат Госдумы, спикер ЗС 2011-2021 годов Вячеслав Макаров, а также именитые почетные гости такие как Алексей Миллер и Вадим Густов. Их присутствие не случайно. Ведь и храм, и памятник возводились на спонсорские средства руководителей газовых компаний, а также судостроительной корпорации и многих других меценатов.

Поэтому, как сообщает Санкт-Петербургская митрополия РПЦ, за помощь в строительстве храма были награждены: Алексей Миллер — орденом преподобного Сергия Радонежского III степени, Сергей Густов — орденом святого Александра Невского III степени, глава муниципального образования поселок Солнечное

*Продолжение на стр. 3*

## 75-летие поселка Солнечное

### Прошлое деревни Оллила

История Оллила — Солнечное неотделима от истории Карельского перешейка. За минувшие столетия жизнь коренного населения настолько изменилась из-за многочисленных войн и межеваний, что людям, жившим на этой земле, приходилось менять не только религию, но и язык.

Несмотря на все превратности судьбы, каждый народ, приходивший на эту землю, сохранял свою культуру, традиции и оставил нам, ныне живущим на этой территории, прекрасные памятники природы, первозданные леса, деревянную архитектуру.

Строительство железной дороги, которая связала финский город Риихиля с Санкт-Петербургом, круто изменило эти земли. С 1868 по 1870 годы на работах было занято около 12 тысяч финнов. Проект разработали и осуществили финские инженеры и архитекторы. Финское правительство финансировало все строительство.

В 1889 году в Куоккале построили железнодорожную платформу. В расписании поездов Финляндской железной дороги за 1901-1902 гг. упоминается платформа Оллила, названная в честь финского подданного, богатого корабельного промышленника Олафа Ульберга, жившего в Санкт-Петербурге. Все строительство и содержание платформы производилось на его деньги. Недалеко (в районе современной улицы Мира и Среднего переулка) на большом участке земли О.Ульберг построил собственную дачу. Этот факт был одним из мотивов такого щедрого меценатства.

Поселок расположен в 40 км от Санкт-Петербурга восточнее пос. Репино. Первоначально территория поселка входила в состав дер. Куоккала (ныне пос. Репино) и называлась Перя-Куоккала (Дальняя Куоккала). Второе название местности — Курносово или, по-фински, Курнойнен. Дано, вероятно, по фамилии землевладельца.

Современное наименование поселка Солнечное присвоено в 1948 г. Связано с тем, что он располагается в «самом южном и высоком» месте Курортного района.

### Как это было (военные действия)

На земле есть немало мест, где в течение прошедшего тысячелетия постоянно проходили военные набеги, сражения, передел границ

Карельский перешеек, лежащий между



суроюй Ладогой и Финским заливом, является тому ярким примером. В далекие времена главными транспортными путями были реки, озера, Финский залив. Через Карельский перешеек проходил знаменитый путь «из варяг в греки» — от викингов через Великий Новгород и далее в Константинополь.

Издревле на западе Карельского перешейка жили племена суоми (Сумь), Хямэ (Емъ), соседями которых были шведы, на востоке карелы соседствовали с новгородцами.

Швеция и Великий Новгород постоянно боролись за свое господство на Карельском перешейке. История войн на этой территории отражена в народном эпосе «Калевала».

За последние семь веков государственные границы на этой земле менялись в среднем один раз в столетие.

Две церкви — римско-католическая и православная — боролись за свое влияние. Для Новгорода — это была еще борьба за торговые пути.

В течение двадцатого столетия Оллила, как и весь Карельский перешеек, пережили три войны, и все они оставили в той или иной мере свой трагический след.

Первая мировая война не затронула финские земли, но так или иначе оказала влияние на эту страну, население получило много работы по строительству оборонных сооружений.

В 1932 году между СССР и Финляндией был заключен пакт о ненападении, который в 1934 году был продлен на 10 лет. Однако этот документ был денонсирован советским правительством 28 ноября 1939 года.

Военные события Зимней войны 1939-40

годов оставили почти без разрушения поселок Оллила. Финская армия отступала, почти не ввязываясь в бои.

Весной и летом 1940 года Финляндия была в тисках между Советским Союзом и Германией. Она развивала торговые отношения с Германией, которая к тому времени предложила ей военное сотрудничество на случай войны с Россией. В ответ на бомбардировку немецкими летчиками русских городов 22 июня 1941 года, советские самолеты бомбили 25 июня финские города. После этого Финляндия объявила войну России.

31 августа 1941 года финские войска достигли старой границы и к осени продвинулись на 15 километров, остановившись перед мощными укреплениями КАУРА (Карельский укрепленный район) 6 сентября 1941 года линия фронта на Карельском перешейке стабилизировалась и до лета 1944 года активных боев на этом фронте не велось.

К маю 1944 года на Карельский перешеек вернулось более 210000 финнов. Население верило, что отъезда не будет, и планы повторной эвакуации составлялись на всякий случай. Стояла прекрасная погода, посевы хорошо всходили. Прорыв русских на Белоостровском направлении был неожиданностью для населения.

Финны запросили мира. 4 сентября 1944 года было заключено соглашение о прекращении военных действий. Финны должны были выплачивать в течение 6 лет по 300 млн. долларов США в год. Это составляло одну треть всего национального продукта 1938 года. Условия мира были суровы, но независимость была сохранена.

В результате двух последних войн коренное население исчезло с Карельского перешейка.

### Дачная традиция

Дача — часть нашего быта и нашей культуры. До начала 20 века дачная жизнь считалась роскошью, которую могли позволить только знатные и богатые люди. Владельцы первых дач были преимущественно зажиточными людьми. Они строили себе великолепные здания с



Дорогие друзья!

От всего сердца поздравляю вас с Днём нашего замечательного посёлка Солнечное! Здесь есть всё, чем славятся петербургские пригороды: красавица природа, золотые линии песчаных пляжей, сосны и неповторимая дачная атмосфера.

День посёлка всегда семейный праздник. Жители Солнечного создают уютное и комфортное пространство, здесь хочется трудиться, отдыхать и развиваться. Желаю всем крепкого здоровья, счастья, любви и процветания! Пусть в посёлке царят радость и мир! С праздником!

Председатель Законодательного  
Собрания Санкт-Петербурга

Александр Бельский

Продолжение на стр. 3

## Продолжение. Начало на стр. 1

Михаил Сафонов — орденом преподобного Серафима Саровского III степени и архитектор Жанна Приходько — орденом преподобной Евфросинии Московской III степени.

### История храма и памятника

В селе Оллила, ранее известном как Солнечное, находилась каменная Смоленская церковь, построенная в 1911 году. Однако в 1925 году она была закрыта и разрушена. В наши дни решили восстановить церковь, но уже в деревянном стиле.

В 2016 году власти предоставили земельный участок для строительства религиозных объектов. Документы на землю были оформлены в 2019 году, а разрешение на строительство получено в 2021 году.

Архитектор Жанна Приходько к 2017 году разработала проект храма в стиле северного позднего русского модерна. 31 июля 2021 года на строительной площадке была заложена новая церковь вместо утраченной после революции.

Во время церемонии закладки первого камня протоиерей Владимир Боднарчук совершил первую молитву перед иконой Петра и Февронии. Эта икона с частичками мощей святых была привезена из Мурома.

3 января 2023 года Александр Беглов и спикер городского Заксобрания Александр Бельский осмотрели построенный каркас здания, проверили установку куполов и электронного звонаря, проведение газа и подключение электроэнергии.

Тогда члены попечительского совета храма Сергей Густов и Борис Цейтлин предложили установить памятник Петру и Февронии на небольшой площадке около церкви. «В Петербурге еще нет такого памятника», —



Фото: mosolennichnoe.ru

отметил тогда Александр Беглов и сам выбрал для него место.

Памятник разработали Виктор Морин и Александр Арефкин. Скульптуру Петра и Февронии в человеческий рост, стоящих в ладье, отлили из бронзы. В основу композиции положен эпизод из «Повести о Петре и Февронии»: после того как княгиня-крестьянка была отвергнута муромскими боярами, князь Петр, не желая оставлять жену, вместе с ней покидает город, и они плывут в ладье по Оке.

Сразу после открытия памятника дождь закончился, выплынуло солнце, а к новому

монументу приехали первые молодожены — капитан 3-го ранга Виталий Зайцев и его супруга, тоже военнослужащая, старший лейтенант Юлия. Александр Беглов и Светлана Медведева их поздравили.

Это третий монумент, посвященный Петру и Февронии в Петербурге, но первая городская, а не ведомственная скульптура. В 2016 году небольшая композиция появилась на улице Чайковского у «Дворца обручальных колец». В том же году памятник был открыт во дворе Политеха.

## Продолжение. Начало на стр. 2

чудными парками вокруг.

Уже в первое десятилетие 20 века летний выезд на дачу приобретал массовый характер. В марте в газетах появлялись объявления, приглашения на дачную жизнь. Для петербуржца считалось обязательным выехать с семьей из душного и пыльного казенного Петербурга. Это была настоящая «дачемания», которую современники называли ежегодным «великим дачным переселением».

Одной из старейших русских дач в Оллиле была дача Николая Бренева. Он жил здесь с 1909 по 1939 год.

### Творческая Оллила

Вслед за состоятельными дачниками в поселок в начале 20 века пришла русская интеллигенция. Около десяти лет прожил на границе Оллилы и Куоккалы известный литературный критик, любимый поэт детворы Корней Иванович Чуковский. В. В. Маяковский был частым гостем в доме у К. И. Чуковского.

В начале 20 века в дачные сезоны в зеленые хвойные леса и на взморье устремились многочисленные театральные группы.

В апреле 1907 года на перешейке появился

уже известный и скандально-модный театральный режиссер Всеволод Эмильевич Мейерхольд.

Театр в Оллиле, аналогичный Куоккальскому, только с пристроенным еще балконом-навесом и «раковиной», для оркестра, был расположен в прекрасном месте, почти на самом берегу моря, менее чем за километр от «Пенатов», примерно, против того места, где сейчас остановка автобуса «Солнечное — Ленинградская». Народный дом «Прометей», как называли театр, был вскоре куплен Репиным на имя Натальи Борисовны. В театре читали лекции Чуковский, Морозов и те ученые, с которыми был дружен Репин.

Одним из знаменитых дачников Солнечного был Л. Н. Гумилев, проживавший после войны в обычном дачном домике. Артистка театра и кино Нина Ургант постоянно снимала дачу №100 по 1-й Зеленои улице, знаменитый оперный певец Борис Штоколов проживал в Солнечном долгие годы, с 1970 года.

В поселке Оллила народная школа открылась в 1895 году. Школы давали семилетнее образование. Созданные молодежные общества помогали развитию

библиотечного дела. Библиотеки комплектовались на деньги жителей общин.

После Второй мировой войны в бывшем Молельном доме открыли кинотеатр, библиотеку. Там ежедневно до конца 70-х годов крутили фильмы, в сборных концертах выступали артисты театра и кино.

Здание постройки начала 20 в. сохранено, сейчас в нем находятся библиотека — филиал №4 ЦБС Курортного района и Муниципальный Совет пос. Солнечное.

21 августа 1946 года на карте Ленинграда появился Курортный район, куда вошел поселок Солнечное. С каждым годом все больше людей приезжало из разоренных войной мест.

В 1950 году на железнодорожной станции «Солнечное» построили павильон. Пошли электрички. 12 мая 1959 года Курортный район был упразднен, пос. Солнечное отошел к г. Сестрорецку. В 1997 году после выборов Муниципального Совета поселок стал самостоятельной административной единицей в рамках Муниципального объединения Курортного района города Санкт-Петербурга.



## Итоги работы петербургского парламента за прошедший год



**З**аксобрание Петербурга 28 июня провело последнее заседание весенней сессии и объявило перерыв в работе до 7 сентября. За парламентский год — с сентября 2022-го — депутаты приняли более 450 нормативно-правовых актов.

«Наверное, не ошибусь, если скажу, что это был один из самых сложных периодов в работе не только петербургского парламента, но и всей нашей страны», — отметил спикер городского парламента Александр Бельский.

### Перспективное законотворчество

Среди 450 принятых документов более 150 — законы, около 300 — постановления и решения. Многие из них связаны с поддержкой семей и участников СВО. Кроме того, в течение года требовалось постоянно работать в связке с бюджетом — и сохранить, как отметил Александр Бельский, темп экономической, инфраструктурной и социальной трансформации Петербурга.

Перед началом последнего в сессии заседания в Мариинском дворце приехал губернатор Петербурга Александр Беглов и члены городского правительства. С Бельским они подписали план законопроектной работы на следующий парламентский год — и многие документы из него будут прорабатывать как раз во время перерыва.

Александр Беглов напомнил: «Петербург в полной мере взял на себя ответственность за выполнение решений президента России Владимира Путина. В мае прошлого года были внесены изменения в Социальный кодекс города, и правительству предоставили полномочия по принятию мер поддержки участникам СВО и членам семей».

Новый план включает 54 законопроекта, из которых 17 — по предложениям губернатора. Бельский пояснил, что среди них документы о противодействии коррупции, развитии вузовского образования, поддержке детей-сирот и развитии студотрядов.

### Последний аккорд

На заключительном заседании депутаты приняли законы, которые начнут действовать в ближайшее время. Например, закон о такси,

который вступит в силу с 1 сентября 2023 года. Главная новация — единый цвет: он будет бело-желтым, как и в Ленобласти. Переходный период будет действовать до окончания срока лицензий таксистов — она выдается на пять лет.

Также в этот день Законодательное Собрание сразу в трех чтениях утвердило введение в городе сбора с туристов — по 100 рублей в сутки. Чтобы ускорить процесс, после окончания основного заседания было проведено еще одно, внеочередное.

При этом нужно отметить, что хотя сбор будет введен после того, как соответствующий закон подпишет губернатор (в том, что это произойдет, особых оснований сомневаться нет), до 31 марта 2024 года его величина будет составлять 0 рублей (но его формальное наличие позволит подготовить инфраструктуру и отработать процесс). Зато с 1 апреля будущего года с туристов будут собирать по 100 рублей с человека в сутки. Авторы законопроекта полагают, что таким способом получится выручить в 2024 году до 310 миллионов рублей — правда, согласно пояснительной записке, более 60 миллионов рублей в год нужно будет и потратить на организацию администрирования курортного сбора.

При этом, как говорится в сопроводительных документах (и федеральном законе «О проведении эксперимента по развитию курортной инфраструктуры», который, собственно, и дал петербургским властям возможность ввести такую меру), от уплаты освобождаются некоторые категории граждан. В их числе — ветераны Великой Отечественной войны, инвалиды, многодетные семьи.

Величина курортного сбора, подлежащая уплате, исчисляется по количеству дней — за исключением дня заезда. Если уже оплативший человек уедет раньше — лишнюю сумму ему должны вернуть. Исчислением и взиманием курортного сбора будет заниматься соответствующий оператор, который пока не определен. Деньги поступят в бюджет Петербурга и будут направлены на развитие курортной и туристической инфраструктуры посредством специального фонда, который будет утверждаться в рамках бюджета

как отдельная статья.

Для многодетных семей приняли еще один закон — о ежегодных выплатах на детей, которые получают среднее профессиональное образование в техникумах и колледжах.



## 49 депутатов

В новом парламентском году в ЗС не вернется депутат Алексей Далматов — он покидает представительный орган по собственному желанию. Заявление о досрочном сложении полномочий он подал сам, назвав причиной семейные обстоятельства. 47 его коллег одобрили его просьбу, один высказался против, один воздержался.

«За прошедшие два года было сделано немало: в мой адрес поступило 1457 обращений, на приемах побывало 1786 человек. Около 70% вопросов мы смогли решить положительно, получили множество позитивных откликов от жителей Санкт-Петербурга. Я желаю вам плодотворной работы на благо жителей нашего великого города», — сказал сам депутат, выступая в последний раз с трибуны 28 июня.

Далматов представлял в городском парламенте «Единую Россию», избравшись впервые на выборах осенью 2021 года. Он занимал должности заместителя председателя постоянной комиссии по городскому хозяйству, градостроительству и имущественным вопросам, а также заместителя председателя комиссии по транспорту и развитию транспортной инфраструктуры. Теперь в одномандатном округе №18, по которому он выдвинулся (округ находится на стыке Кировского и Красносельского районов), будут проведены довыборы (скорее всего — в единый день голосования, в сентябре).

Напомним, что с 90-х годов на этой территории депутатом избирался один из «долгожителей» петербургского парламента — Сергей Никешин, но в 2021 году он не прошел регистрацию из-за предельного количества брака в подписях, собранных в его поддержку.

## Отдых, но не бездействие

То, что не проводится пленарных заседаний, отнюдь не означает, что депутаты ушли на покой, до сентября остановился весь нормотворческий процесс, а тем более — работа с гражданами. Например, уже 10 июля состоялось совещание рабочей группы по разработке предложений по изменению законодательства, касающегося комплексного развития территорий. Началась работа над изменением региональных нормативных документов, регулирующих КРТ.

«Цель нашей работы — сформировать пакет инициатив по изменению регионального закона. Каждый может высказать свои предложения. Также мы используем идеи горожан, которые они выдвинули на встречах в районах. Все эти предложения войдут в протокол, который станет основой для повестки следующего заседания рабочей группы. Оно состоится в ближайшие недели», — отметил руководитель группы Денис Четырбок.

А 17 июля в Мариинском дворце состоялось расширенное

совещание по вопросу совершенствования правового регулирования в сфере защиты имущественных интересов граждан от недобросовестных продавцов жилых помещений. Депутаты Наталья Астахова, Павел Крупник и Денис Четырбок вместе с представителями исполнительных органов власти Петербурга, регионального управления Росреестра и адвокатского сообщества рассмотрели проекты законодательных инициатив, подготовленные по результатам общественных обсуждений по проблеме продажи долей в многокомнатных квартирах под видом «квартир-студий».

Первая законодательная инициатива должна позволить внести изменения в Кодекс РФ об административных правонарушениях, увеличив размер штрафов за самовольное переустройство или перепланировку помещения. Вторая касается корректировки федерального закона «О государственной регистрации недвижимости»: предлагается прилагать к заявлению о государственной регистрации прав в общей долевой собственности в многоквартирном доме технический паспорт жилого помещения или квартиры со сведениями об их обследовании, выданный не ранее чем за 30 календарных дней до подачи заявления. Сделано это потому, что в данный момент в законодательстве не прописана необходимость при продаже доли предоставлять документы, подтверждающие отсутствие у собственника жилого помещения несогласованной перепланировки, из-за чего, по мнению авторов, практически невозможно отследить ее наличие на этапе сделки.

Кроме того, в стенах петербургского парламента открываются выставки, гостят делегации из других регионов и стран. Тем более, что до сентября, когда Большой зал Мариинского дворца снова примет парламентариев и гостей, на самом деле не так много времени.



Летом и без того широкий круг деятельности депутатов Заксобрания Санкт-Петербурга становится еще больше. Так, например, Александр Ходосок несколько раз посетил оздоровительный лагерь «Дружных» в поселке Молодежное. В течение всего лета в несколько смен там отдыхают дети из нашего побратима — города Мариуполя. Юные мариупольцы восстанавливают силы в Курортном районе второе лето подряд, приезжая к нам на отдых в сопровождении петербургских педагогов и учителей из родного города.

Вместе с коллегой — депутатом Юрием Гладуновым — Александр Ходосок пообщался с ребятами, узнал, как проходит их отдых в оздоровительном лагере, что им особенно нравится, удалось ли подружиться: «Рад, что нам тоже удалось порадовать юных гостей полезным подарком — спелыми арбузами и дынями», — поделился Александр Ходосок. Ребята, которые также посещали городские экскурсии, очень довольны знакомством с Северной столицей и новым интересным встречам.

Александра Медведева, Илья Снопченко  
Фото пресс-службы ЗС



## Готовимся к новому учебному году выгодно



**С**боры ребенка в школу — процесс нелегкий, требующий больших затрат сил, времени и, конечно, финансов. Причем с каждым годом суммы становятся все серьезнее. В 2022 году, по данным Росстата, собрать первый класс мальчика стоило 22 300 рублей, а девочку — 26 800 рублей. Стоит отметить, что в сравнении с 2021 годом цены довольно существенно выросли. Согласно данным все того же Росстата, в позапрошлом году для того, чтобы собрать первоклассника, родителям приходилось потратить чуть менее 20 000 рублей, на первоклассницу нужно было потратить около 24 000 рублей. Конечно, это лишь примерные суммы, причем заниженные, так как считается стоимость минимального набора вещей. Ежегодно цены растут, а это означает, что в нынешнем году родителям придется потратить еще больше денег для того, чтобы собрать детей в школу. Мы же решили, насколько это возможно, помочь мамам и папам школьников сэкономить и заранее подготовить материал о том, как потратить меньше денег на все необходимое к новому учебному году.

### Покупаем одежду с умом

Перед тем, как отправляться за покупками новых вещей, хорошо было бы провести тщательный аудит канцелярских принадлежностей и предметов одежды, которые сохранились в хорошем состоянии и послужат вашему ребенку в новом учебном году. Те вещи, которые не пришли в негодность, но стали малы, можно отдать знакомым, а выгоднее — продать через приложения вроде «Авито» или «Юлы». Заработанные деньги можно потратить на обновки для ребенка.

Далее советуем составить график и список покупок. Распределить траты на несколько месяцев, ориентируясь на

сезонные распродажи. К тому же, такой подход поможет избежать импульсивных покупок и спешки. Продажи школьных товаров традиционно стартуют в начале августа, но некоторые магазины открывают специализированные витрины уже в середине лета. И они пользуются спросом у многих родителей, ведь те понимают, что ближе к сентябрю будет ажиотаж, и цены могут вырасти.

Существует также подход, при котором родители приобретают к 1 сентября минимальный пакет необходимого для школы, а затем докупают остальное уже во время учебного года, опять же ориентируясь на распродажи и скидки. Впрочем, множество магазинов заманивает привлекательными ценниками уже в начале сезона, но это касается товаров из прошлых коллекций.

А еще не стоит забывать про сезонные скидки. Так, теплые куртки, ботинки и другие зимние вещи летом можно купить со скидкой до 80 процентов. В сезон цена на все это максимальна. Хорошие скидки на зимнюю одежду также бывают в начале весны.

Необходимо мониторить сайты и соцсети магазинов и производителей детской одежды, чтобы следить за акциями и выгодными предложениями. Можно подписаться на полезные рассылки, добавить нужные страницы в избранное или закладки на компьютере. Не стоит забывать и о крупных онлайн-площадках, на которых можно заняться шоппингом выгодно. Например, на крупнейших российских маркетплейсах Ozon и Wildberries с легкостью можно наткнуться на высокие скидки и очень выгодные предложения.

### Не забываем о мелочах

Помимо стандартного набора школьной формы: рубашек,



брюк, юбок и рюкзака, а также канцтоваров, существует еще несколько полезных мелочей, о которых не следует забывать родителям, совершая покупки в преддверии нового учебного года. К полезным мелочам как раз можно отнести маленький рюкзачок для сменной обуви, часто они продаются в комплекте с обычным ранцем и имеют такой же рисунок. Понадобится и сумочка для мелких вещей: антисептика, кошелька, телефона, а также ланч-бокс и другие вещи, которые могут пригодиться ребенку. Отдельно следует упомянуть зонт, дождевик и резиновые сапоги. Для петербургских школьников это скорее необходимость, чем полезное дополнение.

Что касается рюкзака, то следует отметить, что обычный мягкий рюкзак или сумку через плечо можно покупать ребенку с 12 лет. Об этом говорят медицинские специалисты. Ученикам младшего возраста нужен ранец или рюкзак с анатомической спинкой. Он каркасный, жесткий, и нагрузка распределяется равномерно на всю спину, что важно для здоровья позвоночника. Выбирайте для первоклассника самую легкую модель, чтобы с книжками и тетрадками ранец весил не больше 1,5 килограммов. Существуют также специальные ортопедические ранцы, но они значительно дороже обычных.

## Гаджеты на страже успеваемости

Важной темой в вопросе сбора ребенка в школу являются гаджеты. Самые популярные комплекты электронной техники у современных школьников — телефон и планшет, либо телефон плюс ноутбук. Мобильный — для связи, планшет — для чтения книг и развлечений, ноутбук — для учебы дома. Но не всегда у родителей есть возможность иметь все и сразу, так как хорошая техника стоит дорого. Однако в этом вопросе лучше не экономить и купить меньше устройств высокого качества подороже, чем больше по количеству, но дешевых. Не стоит также забывать о том, что в школах с техникой может быть строго.

Еще одна полюбившаяся как родителями, так и школьниками вещь, это электронные «умные» часы. Для детей младших и средних классов они даже могут заменить смартфон — есть модели, которые не нужно подключать к телефону. Такой девайс обычно не только показывает время, но и имеет функцию звонка, кнопки SOS, игры, GPS-отслеживание, датчики снятия часов с руки и выхода из обозначенной зоны.



А еще часто в них встроен шагомер и счетчик калорий, которые могут заинтересовать ребенка в физической активности.

## Советы от эксперта

Вот еще несколько лайфхаков для родителей, которые хотят сэкономить на покупках для своих чад перед началом нового учебного года. Ими с нами поделился эксперт Тимофей Башлыков, кандидат социологических наук, доцент кафедры «Менеджмента и общегуманитарных дисциплин» Липецкого филиала Финансового университета при Правительстве РФ.

*«Действительно, расходы на покупку формы и канцтоваров для школы могут стать очень заметной статьей расходов в бюджете семьи. Однако существуют некоторые лайфхаки, которые помогут оптимизировать эти затраты:*

- Часто магазины делают скидки на школьную форму после завершения учебного года. Поэтому имеет смысл проверить цены и скидки вне сезона и приобрести форму заранее.
- Используйте онлайн-ресурсы: в интернете можно найти много магазинов, которые предлагают школьную форму и канцтовары по более низким ценам. Сравните цены и выберите оптимальное предложение.
- Воспользуйтесь программами лояльности и акциями. Многие магазины предлагают своим постоянным клиентам скидки, бонусную программу или акции. Используйте эти возможности, чтобы сэкономить на покупках.
- Покупайте оптом: в случае с канцтоварами и некоторыми элементами школьной формы покупка оптом может быть выгодной. Изучите возможность совместных покупок с другими родителями или обратитесь в специализированные оптовые магазины.
- Уходите от брендов: вместо покупки товаров с известными брендами, обратите внимание на бюджетные аналоги. Они могут выполнять ту же функцию, но стоить гораздо меньше.

Эти рекомендации помогут вам сэкономить на расходах на школьную форму и канцтовары. Однако, не забывайте, что главное — это обеспечить своему ребенку качественное образование и заботу.



Роман Деренский  
Фото: Ирина Мотина



## Готовим летние блюда и напитки для всей семьи

**Лето — прекрасное время для того, чтобы внести разнообразие в свой рацион. В этом время фрукты и овощи доступнее, чем когда-либо. Кроме того, некоторые блюда и напитки помогают проще переносить жару. Подборку именно таких рецептов мы подготовили для вас.**

### Суп гаспacho

Одна из главных прелестей этого супа — быстрота приготовления. Вам хватит около получаса активной готовки.

#### Ингредиенты (на 6 порций):

- Помидоры (450 г);
- Репчатый лук (1 головка);
- Консервированный перец (1 шт.);
- Огурцы (1 шт.);
- Томатный сок (3 ст.);
- Кинза (35 г);
- Красный винный уксус (1 ч.л.);
- Оливковое масло ( $\frac{1}{4}$  ст.);
- Соус табаско (по вкусу).



Фото: tortic84 / фотобанк Pixabay.com

Нарежьте небольшими кусочками половину помидоров, огурца и лука и поместите их в комбайн. Добавьте красный перец и измельчите до состояния пюре. Переложите в миску. Добавьте томатный сок, нарезанную кинзу, уксус, оливковое масло и несколько капель табаско. Хорошо перемешайте. Из оставшихся помидоров извлеките семена, нарежьте овощи небольшими кубиками. Измельчите аналогичным образом огурец и лук. Добавьте все в суп. Посолите, поперчите и поставьте в холодильник.

### Кабачковая запеканка

Блюдо сделает обеды или ужины в вашем доме разнообразнее. Основной ингредиент — молодые кабачки.

#### Ингредиенты (на 6 порций):

- Молоко (150 мл);
- Молодые кабачки (2 шт.);
- Куриное яйцо (3 шт.);
- Сыр пармезан (50 г);
- Пшеничная мука (6 ст.л.);
- Петрушка (половина пучка);
- Соль (по вкусу);
- Молотый черный перец (по вкусу);
- Сушеный базилик (по вкусу);
- Оливковое масло (6 ст.л.).

Разогрейте духовку до 200 градусов. Небольшую форму для запекания смажьте оливковым маслом. Кабачки нарежьте небольшими кубиками и поместите в форму. В небольшой миске с широкими краями слегка взбейте яйца вилкой, добавьте молоко, мелко нарезанную петрушку, сушеный базилик

фото: filule6211 / фотобанк Pixabay.com



и хорошо перемешайте. Пармезан натрите на мелкой терке и добавьте в яично-молочную смесь. Посолите и поперчите, добавьте муку и оставшееся оливковое масло, перемешайте. Тесто, которое получилось, залейте в форму, куда ранее вы поместили кабачки. Запекайте в духовке 40-45 минут. Когда поверхность запеканки хорошо подрумянится, вынимайте ее из духовки и немного остудите. Запеканку можно подавать на стол прямо в форме, чтобы она дольше оставалась горячей и ароматной.

### Нут с баклажаном

Это блюдо обладает отличными питательными свойствами, хоть и не содержит мяса. А еще оно быстро готовится — получаса вашего драгоценного времени будет достаточно!

#### Ингредиенты (на 2 порции):

- Нут (100 г);
- Баклажаны (2 шт.);
- Оливковое масло (4 ст.л.);
- Кинза (1 пучок);
- Петрушка (4 стебля);
- Чеснок (2 зубчика);
- Лимонный сок (2 ст.л.);
- Белый винный уксус (1 ст.л.);
- Семена зиры ( $\frac{1}{2}$  ч.л.);
- Молотая паприка ( $\frac{1}{2}$  ч.л.);
- Морская соль (по вкусу).

Первый этап — подготовка нута. Крупу нужно замочить на ночь (или хотя бы на 4-6 часов). Затем слейте воду, отварите до готовности в свежей немножко подсоленной воде на протяжении 60-90 минут (следите, чтобы не переварить). После потребуется порезать баклажаны на крупные кубики,



фото: comp�oriphotos / фотобанк Pixabay.com

обжарить на оливковом масле со всех сторон до румяной корочки, посолить и тушить до мягкости. Затем — остудить их. Зелень и чеснок измельчите, добавьте паприку, зиру, оливковое масло, уксус и лимонный сок. Получившуюся заправку смешайте с нутом и баклажанами, посолите. Дайте блюду настояться в холодильнике пару часов.

### Свекольник на кефире

Отличный вариант холодного супа. Освежающий, легкий и быстрый в приготовлении — чего еще хотеть от летнего обеда??!

#### Ингредиенты (на 4 порции):

- Кефир (1,2 л);
- Свекла отварная, очищенная (300 г);
- Огурцы (180 г);
- Лук зеленый (50 г);
- Яйцо куриное (3 шт.);
- Укроп (15 г);
- Молоко (200 мл);
- Сахар (ч.л. с небольшой горкой);
- Соль (половты ч.л.);
- Сок лимонный (ст.л.).

Натрите свеклу и огурцы на крупной терке. Отварите вкрутую яйца и нарежьте их кубиками. Промойте и мелко порубите зеленый лук и укроп. Все ингредиенты поместите в кастрюлю и залейте кефиром. Чтобы свекольник не



получился слишком густым, добавляется молоко, оно придаст супу более нежный вкус. Можно просто взять на 200 мл больше кефира. Добавьте сок лимона, сахар, соль и хорошо перемешайте. Поместите суп в холодильник на 10 минут, чтобы он настоялся.

Софья Шашлова

## Как не заблудиться в лесу, и что делать, если это все-таки произошло

**В** летне-осенний период в лесах Ленобласти практически каждый день теряются люди. Мы подготовили для вас инструкцию о правилах поведения в лесу.

### Я собираюсь идти за грибами. Как подготовиться?

Прежде всего известите родственников, друзей или соседей о том, куда вы идете, и когда планируете вернуться. Если до назначенного времени вы не объявитесь, они смогут оповестить спасательные службы о вашей пропаже. Одеваться стоит не в камуфляж, а, наоборот, — в яркую одежду, чтобы вас заметили, если вы, например, потеряете сознание. Если вы идете в «сезон» клещей, опрыскивайтесь инсектицидами. Не стоит употреблять спиртное до или во время похода в лес.

### Что брать с собой?

Самое главное — заряженный мобильный телефон. В большинстве случаев спасатели находят потерявшихся именно по нему, даже если он выключен. Не лишним будет портативный аккумулятор или запасной телефон. Если вы постоянно принимаете лекарства, возьмите с собой и их. Даже если вы уверены, что идете на пару часов, вы не застрахованы от того, чтобы остаться в лесу на гораздо более длительный срок. Обязательно возьмите бутылку питьевой воды, шоколадку. Рекомендуется положить в рюкзак несколько зажигалок или коробков со спичками. Не лишним будет компас, но только в том случае, если вы умеете им правильно пользоваться и определять азимут.

### Я в лесу. Как не потеряться?

Обратите внимание на ориентиры — вышки, автомобильная дорога, которую слышно. Старайтесь не покидать зоны видимости этих ориентиров. Не стоит забывать о своем уровне компетентности: если вы отдаляетесь от знакомых мест, вернитесь обратно. Не нужно надеяться, что вы легко найдете дорогу домой, если отойдете на километр. Существуют и другие ориентиры: например, если вы знаете, что недалеко находится аэропорт, следите за направлением самолетов.

### Я не понимаю, где я. Что делать?

Прежде всего звонить в спасательные службы по телефонам 101 или 112. Если связи нет, попробуйте походить, найти возвышенности, но в целом старайтесь не покидать места, на котором вы находитесь. Если вы потерялись в светлое время суток, попробуйте развести дымный костер, если в темное — яркий. Дальше остается только ждать, когда вас найдут.

Меня в школе учили, как ориентироваться по мху и муравьям,

а еще я смотрел передачи про выживание в дикой природе. Я справлюсь без МЧС!

Вряд ли вы сможете ориентироваться по мху: он растет со всех сторон дерева. Да и вероятность того, что вы найдете дорогу обратно, ориентируясь только на стороны света, довольно мала. Не стоит геройствовать и пытаться строить хижины из веток, лучше сразу обратиться к спасателям.

### А какие грибы и ягоды можно есть, чтобы не умереть от голода?

Лучше никаких. Человек не умрет от голода, даже если не будет есть в течение двух недель, а вас наверняка отыщут раньше, если будете соблюдать нормы безопасности. Поэтому лучше не рисковать, если вы не специалист-ботаник с докторской о лесных ягодах.

### Ладно. А если закончится вода, мне искать водоем?

Не стоит. Никто не гарантирует вам чистоту воды в лужах и водоемах, поэтому, опять же, рисковать не нужно. Пить можно, разве что, росу и дождовую воду — они будут относительно чистыми и не принесут вам серьезного вреда.

### А что с дикими животными? Как от них укрыться?

Дикие животные сами бегут от человека и не будут подходить к вам и пытаться причинить вам вред просто так. Если вы сами не проявляете агрессию, никакие кабаны и лоси за вами гоняться не будут. Вас даже гадюка просто так не укусит — только если вы на нее сядете или попытаетесь схватить. А если вдруг такое произойдет, не пытайтесь наложить жгут, прижечь место укуса или высосать яд. Обратитесь при первой возможности в больницу, где вам пропишут антигистаминный препарат — супрастин или кларитин.

### Если я иду в поход с туристической группой на несколько дней, есть ли какие-то нюансы?

Да. Необязательно, но желательно сообщить о походе по телефону 579-99-99. У вас запросят информацию о количестве, возрасте путешественников, дополнительно прооконсультируют о том, что необходимо с собой взять, поставят вашу группу на учет и будут поддерживать с вами связь: два раза в сутки вы сможете «отчитываться», что с вами все в порядке, а МЧС будет контролировать ваше передвижение. В случае, например, чрезвычайных погодных явлений до вас оперативно донесут информацию и дадут необходимые рекомендации.

Дарья Тюрина



## *В суд направлены уголовные дела по мошенничествам при получении выплат по сертификатам «Земельный капитал» и «Материнский капитал»*

**П**рокуратура Курортного района утвердила обвинительные заключения по уголовным делам по обвинению Зои Зелениной, Галины Ростовой и Хуснии Салимовой в совершении каждой преступления, предусмотренного ч. 3 ст.159.2 УК РФ (мошенничество при получении выплат, то есть хищение денежных средств при получении иных социальных выплат, установленных законами и иными нормативными правовыми актами, путем предоставления заведомо ложных сведений, совершенное группой лиц по предварительному сговору в крупном размере).

В ходе следствия установлено, что обвиняемые, вступив в сговор с неустановленным лицом, уголовное дело в отношении которого выделено в отдельное производство, заключили с последним договор купли-продажи земельных участков с указанием ложных сведений в части завышения цен земельных участков. После чего, произведя государственную регистрацию права собственности на земельные участки, предоставили юридически-значимые документы в МФЦ Курортного района г. Санкт-Петербурга и получили возмещение по социальной выплате в счет сертификатов «Земельный капитал» и «Материнский капитал».

Действиями Зои Зелениной ущерб бюджету г. Санкт-Петербурга причинен на сумму 497 976 рублей 17 копеек, действиями Галины



Иллюстрация: ru.freepik.com

Ростовой — на сумму 538 281 рубль 60 копеек, действиями Хуснии Салимовой — на сумму 353 476 рублей 31 копейка.

Прокуратурой района по всем трем уголовным делам заявлены исковые требования о взыскании указанных денежных сумм.

В случае признания судом виновными Зои Зелениной, Галины Ростовой и Хуснии Салимовой в совершении указанных преступлений, им грозит наказание вплоть до лишения свободы сроком до 6 лет.

## *Сестрорецкий районный суд Санкт-Петербурга приговорил к лишению свободы виновного в совершении преступлений в сфере незаконного оборота наркотических средств.*

**П**риговором Сестрорецкого районного суда г. Санкт-Петербурга от 11.07.2023 Павлов Василий-Жерар признан виновным в совершении преступления, предусмотренного, ч. 1 ст. 228 УК РФ (хранение наркотических средств в значительном размере).

В ходе следствия установлено, что ранее судимый Павлов Василий-Жерар в период времени с 00 часов 01 минуты 04.11.2022 по 23 часа 50 минут 04.11.2022 незаконно хранил при себе без цели сбыта для личного употребления наркотическое средство массой 0, 39 гр.

Подсудимый вину в совершении преступлений признал.

С учетом позиции прокуратуры Курортного района

Сестрорецкий районный суд г. Санкт-Петербурга признал Павлова Василия-Жерара виновным в совершении инкриминируемого ему преступления, и, отменив условное осуждение по двум приговорам Фрунзенского районного суда г.Санкт-Петербурга, приговорил к основному наказанию в виде лишения свободы сроком на 3 года 6 месяцев с отбыванием наказания в колонии общего режима, с присоединением неотбытой части дополнительного наказания в виде лишения права заниматься деятельностью по управлению транспортными средствами на срок 5 месяцев 28 дней (с исчислением дополнительного наказания после отбытия основного).

Приговор в законную силу не вступил.

## *Расследование уголовного дела по факту травмирования ребенка в результате нападения собаки поставлено на контроль прокуратуры Курортного района.*

**П**рокуратура Курортного района г. Санкт-Петербурга поставила на контроль ход и результаты расследования уголовного дела, возбужденного по ч. 2 ст. 213 УК РФ (хулиганство), по факту травмирования малолетнего ребенка в результате нападения собаки.

Установлено, что 12 июля 2023 года владелец собаки породы бурбуль, находясь на территории не огороженного забором

садового дома, расположенного на улице Спортивной в г. Зеленогорске, отпустил животное без специальных средств, ограничивающих его движение, в результате чего оно напало на несовершеннолетнего и, повалив ребенка на землю, покусало его.

В настоящее время проводится комплекс мероприятий, направленных на выяснение всех обстоятельств произошедшего.



## *Правила поведения при сильной жаре*

**С**ильная жара характеризуется превышением среднеплюсовой температуры окружающего воздуха на 10 и более градусов в течение нескольких дней.

Опасность заключается в тепловом перегревании человека, т.е. угрозе повышения температуры его тела выше 37,1°C или теплонарушении – приближении температуры тела к 38,8°C . Тепловое критическое состояние наступает при длительном и (или) сильном перегревании, способном привести к тепловому удару или нарушению сердечной деятельности. Симптомами перегревания являются: покраснения кожи, сухость слизистых оболочек, сильная жажда. В дальнейшем возможна потеря сознания, остановка сердца и дыхания.

### **Правила поведения при сильной жаре:**

- Одевайся правильно: носите светлую воздухопроницаемую одежду из хлопка с головным убором.
- Избегайте физических нагрузок, двигайтесь не спеша, экономьте силы и чаще находитесь в тени.
- Воздержитесь от алкоголя, употребляйте больше жидкости, пейте минеральную воду без газа.
- Будьте бдительны: помните, что во время жары возрастает

вероятность пожаров.

### **Как подготовится к сильной жаре:**

- Запаситесь дополнительными емкостями и при необходимости заранее заполните их водой.
- Подготовьте электробытовые приборы: вентиляторы, кондиционеры.
- Если Вы находитесь в сельской местности, то оборудуйте навесы, беседки, колодцы, а также ставни (плотные шторы) для окон.

### **При тепловом поражении:**

- Немедленно перейдите в тень, на ветер или примите душ.
- Медленно выпейте много воды.
- Постарайтесь охладить свое тело, чтобы избежать теплового удара.

### **КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПОСЛЕ ЗАСУХИ (СИЛЬНОЙ ЖАРЫ)**

Свяжитесь с местными органами власти для получения информации о стихийном бедствии и об оказываемой населению помощи. Будьте готовы к тому, что бедствие может повториться

## *В Петербурге продолжает действовать особый противопожарный режим*

**П**равительством Санкт-Петербурга до 1 августа 2023 года продлено действие особого противопожарного режима на всей территории Северной столицы. В постановление правительства Санкт-Петербурга от 14 июня 2023 № 585 «Об установлении на территории Санкт-Петербурга особого противопожарного режима» внесены соответствующие изменения.

В период действия особого противопожарного режима запрещено разведение огня, сжигание мусора, сухой растительности, проведение всех видов пожароопасных работ на территориях зеленых насаждений общего пользования, городских лесов и на особо охраняемых природных территориях.

Кроме того, запрещен въезд транспортных средств на территории городских лесов и особо охраняемые природные территории (кроме дорог общего пользования). Стоянка транспортных средств разрешается только на специально оборудованных и обозначенных соответствующими знаками местах.

Также напоминаем, что в соответствии с требованиями «Правил противопожарного режима в Российской Федерации» на территориях частных домовладений, расположенных на территориях населенных пунктов, запрещается использовать открытый огонь для приготовления пищи вне специально

отведенных и оборудованных для этого мест, а также сжигать мусор, траву, листву и иные отходы, материалы или изделия.

Владельцы частных домов должны обеспечивать очистку приусадебного участка от горючих отходов, мусора, тары и сухой растительности. При разведении костра зона очистки от сухой травы, веток, других горючих материалов и сухостойных деревьев вокруг костра должны составлять не менее 2-х метров. Не допускается разводить открытый огонь (костры) на расстоянии менее 50 метров от строений. После завершения мероприятия или при усилении ветра костер или кострище необходимо залить водой или засыпать песком (землей) до полного прекращения тления углей.

Нарушение требований пожарной безопасности может повлечь за собой наложение административного штрафа на граждан в размере от пяти тысяч до пятнадцати тысяч рублей.

Обращаем внимание, что если требования пожарной безопасности нарушены в условиях особого противопожарного режима, то штраф для граждан составит от десяти тысяч до двадцати тысяч рублей.

В условиях установившейся сухой жаркой погоды просим соблюдать особую осторожность при посещении городских лесов и во время отдыха на природе, быть бдительными и помнить о мерах безопасности.



## Витаминная азбука: в каких продуктах искать витамины

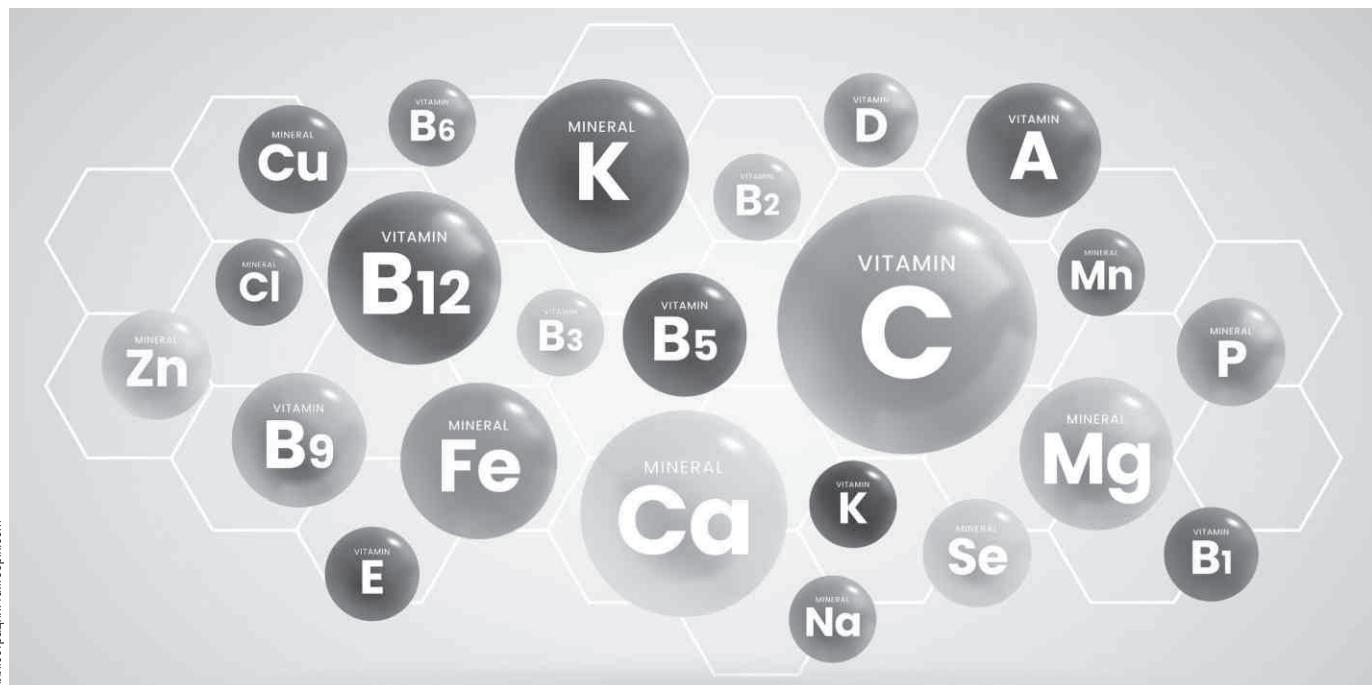


Иллюстрация: ru.freepik.com

Иллюстрация: ru.freepik.com

**Ч**то такое витамины? Группа химических соединений, не имеющих энергетической ценности, но участвующих в регуляции процессов обмена веществ.

К витаминам относят множество различных соединений, однако все они обладают рядом схожих свойств:

- жизненно необходимы в метаболических реакциях;
- не образуются в организме и поэтому должны поступать с пищей;
- их необходимое количество достаточно мало и измеряется в миллиграммах и микрограммах;
- их недостаточность влияет на организм.

Витамины разделяют на две большие группы в зависимости от способности растворяться:

- Водорастворимые – витамины группы В, витамин С, биофлавоноиды, фолацин, пантотеновая кислота, биотин;
- Жирорастворимые – витамины Е, Д, К, А и каротиноиды.

### Витамины в продуктах питания

**Витамин С** (аскорбиновая кислота) повышает устойчивость организма к внешним воздействиям и инфекциям, поддерживает прочность кровеносных сосудов, положительно влияет на функции нервной и эндокринной систем, печени, регулирует обмен холестерина, способствует усвоению организмом белков, железа, ряда витаминов. Он должен поступать ежедневно, так как его запасы в организме малы, а расход для жизнедеятельности непрерывен.

Главные источники витамина С – овощи, фрукты и ягоды, особенно свежие. Все остальные продукты (кроме С-витаминизированных) бедны или не содержат его. Витамин С легко разрушается при нагревании, воздействии кислорода воздуха и солнечного света, длительном хранении. Даже при правильной варке пищи его теряется 50-60%, при приготовлении овощных пюре, запеканок, котлет – 75-90%, а при нарушении правил кулинарной обработки продуктов он почти полностью разрушается

(например, при повторных нагревах заготовленных впрок блюд, варке с открытой крышкой, опускании овощей для варки в холодную, а не кипящую воду, при их переваривании). В 100 г молодого картофеля 20 мг витамина С, а через шесть месяцев хранения – 8-10 мг. Хранение овощей и фруктов в тепле и на свету, в воде после очистки ускоряет потери витамина С. Он сохраняется неплохо в некоторых консервах (перец фаршированный, зеленый горошек, икра кабачковая), лучше – в цитрусовых плодах. Суточная потребность в витамине С составляет 60-90 мг. Она резко возрастает (до 150–200 мг и более) при многих заболеваниях пищеварительной и сердечно-сосудистой систем, почек, ревматизме, инфекциях, анемии и других заболеваниях.

**Витамин В1** (тиамин) регулирует обмен: углеводов, аминокислот, жирных кислот, разносторонне влияет на функции сердечно-сосудистой, пищеварительной, эндокринной, центральной и периферической нервной системы. Богаты им овсяная и гречневая крупы, пшено, бобовые, свинина, печень, хлеб из муки грубого помола. Продукты из муки высших сортов, молочные продукты, овощи, фрукты, кондитерские изделия бедны этим витамином. Суточная потребность в тиамине – 1,5-2 мг, увеличивается при болезнях желудочно-кишечного тракта, острых и хронических инфекциях, недостаточности кровообращения, сахарном диабете, лечении некоторыми антибиотиками.

**Витамин В2** (рибофлавин) регулирует важнейшие этапы обмена веществ. Он улучшает остроту зрения на свет и цвет, положительно влияет на состояние нервной системы, кожи и слизистых оболочек, функцию печени, кроветворение. Особенno им богаты печень, яйца, сыр, творог, другие молочные продукты, мясо, рыба, гречневая крупа, бобовые. Бедны – рис, пшено, манная крупа, макаронные изделия, хлеб из муки высших сортов, большинство овощей, фруктов и ягод. Суточная потребность в витамине В2 – 2-2,5 мг, возрастает при гастрите с пониженной секрецией желудка,

## Продолжение. Начало на стр. 12

хроническом энтерите и панкреатите, гепатите и циррозе печени, некоторых болезнях глаз и кожи, анемии.

**Витамин PP** (ниацин) входит в состав важнейших ферментов организма, участвует в клеточном дыхании, обмене белков и углеводов. Он регулирующее воздействует на высшую нервную деятельность, функции органов пищеварения, обмен холестерина, влияет на сердечно-сосудистую систему, в частности расширяет мелкие сосуды. Больше его в мясных продуктах, меньше – в рыбе. Много ниацина в крупах, бобовых, орехах, но из этих продуктов он плохо усваивается. Бедны им овощи, фрукты, ягоды. В молочных продуктах и яйцах витамина PP мало, но много аминокислоты триптофана, из которой в организме может образоваться ниацин. Суточная потребность в нем – 15-25 мг. Она возрастает при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, особенно с поносами, болезнях печени и желчных путей, атеросклерозе и ишемической болезни сердца, сахарном диабете, приеме противотуберкулезных и других лекарств.

**Витамин B6** (пиридоксин) участвует в обмене белков, жиров, холестерина и углеводов, нормализующе влияет на функции печени. Он необходим для усвоения организмом аминокислот и незаменимых жирных кислот. Его много в мясе, печени, некоторых видах рыбы, яйцах, крупах, бобовых, картофеле, мало в молочных продуктах, овощах, фруктах, ягодах. Суточная потребность в витамине B6 – 2-2,5 мг. Чем больше поступает с пищей белков, тем больше требуется витамина B6. Потребность повышается при гастрите с пониженной секрецией желудка, болезнях тонкой кишки (энтериты) и печени, атеросклерозе, недостаточности кровообращения, туберкулезе и других инфекциях, токсикозе беременных, анемии, приеме антибиотиков.

**Фолацин** (фолиевая кислота) необходим для нормального кроветворения. Он играет важную роль в обмене белков, положительно влияет на жировой обмен в печени. Им особенно богата печень, его много в овощах (капуста, укроп, зелень петрушки, шпинат), бобовых, крупах, твороге, сыре, яйцах. Реальным источником фолацина являются свежие овощи, так как при их варке теряется его до 90%. При варке животных продуктов он сохраняется лучше. Суточная потребность в фолацине – 0,2 мг. Она возрастает при хроническом энтероколите, после резекции желудка, гепатите и циррозе печени, приеме антибиотиков.

**Витамин B12** (cobаламин) необходим для нормального кроветворения, он участвует в жировом обмене и усвоении аминокислот. Его действие тесно связано с фолацином. Источником витамина B12 являются животные продукты, особенно печень, мясо, рыба, желток яиц. Дефицит витамина B12 в организме возможен при длительном строго вегетарианском (без молока, яиц, мяса, рыбы) питании и нарушении усвоения витамина при гастрите с резко сниженной секрецией желудка, после резекции желудка или кишок, при тяжелых энтероколитах, глистных заболеваниях (широкий лентец и др.). При указанных заболеваниях потребность в витамине B12 (0,003 мг в сутки) возрастает.

**Витамин A** (ретинол) регулирует состояние мембран клеток и обменные процессы, в частности в коже, слизистых оболочках глаз, дыхательных путях; повышает сопротивляемость организма к инфекциям; обеспечивает сумеречное зрение и ощущение цвета. Он поступает с пищей в виде собственного витамина А и каротина, который в организме превращается в витамин А.

Ретинол содержится в животных продуктах, особенно его много в печени животных и рыб, меньше – в молочных жирах, яйцах, икре. Каротин содержится в растительных продуктах, им богаты морковь, перец сладкий, шпинат, щавель, лук зеленый, салат, томаты, тыква, абрикосы, облепиха. Меньше каротина в других овощах, фруктах и ягодах, а также в печени, сливочном масле, сыре. Измельчение продуктов, их варка, приготовление пюре с добавлением жиров повышают всасывание каротина. Из крупно измельченной моркови усваивается 5% каротина, из мелкочopped 20%, а при добавлении к ней растительного масла или сметаны – около 50%; из морковного пюре с молоком – 60%. Суточная потребность – 1 мг витамина А (ретинола) или 6 мг каротина. Активность каротина и его всасывание из кишечника меньше, чем витамина А/ Потребность в витамине А возрастает при заболеваниях, нарушающих его усвоение (болезни кишечника, поджелудочной железы, печени и желчных путей), а также при некоторых заболеваниях глаз, кожи, органов дыхания, туберкулезе и других хронических инфекциях, мочекаменной болезни, плохо заживающих ранах.

**Витамин D** регулирует обмен кальция и фосфора, способствуя их всасыванию из кишечника и отложению в костях. Он образуется из провитамина в коже под действием солнечных лучей и поступает с животными продуктами: печень рыб, жирные рыбы, яйца, источники молочных жиров. У взрослых людей дефицит витамина возникает редко, в основном при питании только за счет зерновых (крупы, хлеб) и других растительных продуктов. Суточная потребность – 100 МЕ (0,0025 мг). Она увеличивается при некоторых заболеваниях костей, их переломах, туберкулезе.

**Витамин Е** (токоферол) предохраняет от окисления жирные кислоты мембран клеток, стимулирует деятельность мышц, влияет на функцию половых желез. Им богаты растительные масла, значительно меньше его в крупах, бобовых, шпинате, луке зеленом, яйцах, печени. Остальные продукты бедны витамином Е. Суточная потребность – 12-15 мг. Она возрастает при нарушении его усвоения при заболеваниях печени (гепатиты, циррозы), поджелудочной железы, тонкой кишки, а также при атеросклерозе и ишемической болезни сердца, в климактерическом периоде. Витамин Е разрушается при прогоркании жиров и под действием солнечных лучей, что следует учитывать при хранении растительных масел.

При недостаточном поступлении витаминов с пищей могут развиваться нарушения пищевого статуса и патологические состояния – гиповитаминозы и авитаминозы. Причинами развития подобных состояний могут быть:

Низкое содержание витаминов в пище, в том числе при разрушении витаминов в продуктах питания при кулинарной обработке и хранении.

Повышенная потребность в витаминах, обусловленная их дополнительным использованием в защитно-адаптационных механизмах в условиях чужеродной нагрузки (экологического или производственного характера), при беременности, лактации, ряде заболеваний.

Нарушение всасывания и метаболизма витаминов, при различных заболеваниях пищеварительной системы или из-за присутствия в желудочно-кишечном тракте витамин-конкурирующих веществ, природных сорбентов, пищевых волокон.



## Военная служба по контракту

НАША ПРОФЕССИЯ -  
РОДИНУ ЗАЩИЩАТЬ

**ВОЕННАЯ  
СЛУЖБА  
ПО КОНТРАКТУ**

ТРЕБОВАНИЯ

Заработная плата от **204 тыс. руб.** ежемесячно, гарантированная единовременная федеральная выплата в размере **195 тыс. руб.** и выплата **500 тыс. руб.** от Санкт-Петербурга, льготы и социальные гарантии для Вас, Ваших родных и близких

**18+**

**ПО ВОЗРАСТУ**  
ОТ 18 ЛЕТ

**ПО ОБРАЗОВАНИЮ**  
НЕ НИЖЕ ОСНОВНОГО  
ОБЩЕГО (9 КЛАССОВ)

**ПО ЗДОРОВЬЮ**  
КАТЕГОРИЯ ГОДНОСТИ  
"А" ИЛИ "Б"

**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПУНКТ**  
по организации мероприятий по отбору граждан для поступления на военную службу по контракту

Режим работы:

понедельник – суббота с 9:00 до 18:00,  
обед с 13:00 до 13:45



ЗВОНИТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ:  
**(812) 246-92-26**

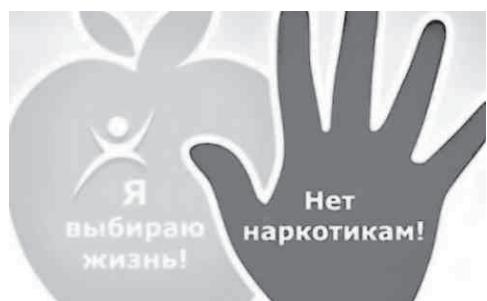
ПО ВСЕМ ВОПРОСАМ ОБРАЩАТЬСЯ ПО АДРЕСУ:  
**Сестрорецк, ул. Володарского, д. 1**

## ОБЪЯВЛЕНИЕ

УВАЖАЕМЫЕ ГРАЖДАНЕ!

О ФАКТАХ КОРРУПЦИОННОГО ПОВЕДЕНИЯ И КОРРУПЦИОННЫХ ПРОЯВЛЕНИЯХ  
В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РАБОТНИКОВ  
ГОСУДАРСТВЕННЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ  
КУРОРТНОГО РАЙОНА ВЫ МОЖЕТЕ СООБЩИТЬ:

- в администрацию Курортного района на почтовый адрес: 197706, г. Сестрорецк, пл. Свободы, д.1, администрация Курортного района Санкт-Петербурга, по электронному адресу: tukur@gov.spb.ru
- в прокуратуру Курортного района Санкт-Петербурга на почтовый адрес: 197706, г. Сестрорецк, Приморское ш., д.280
- в отдел внутренних дел МВД России по Курортному району Санкт-Петербурга на почтовый адрес: 197706, г. Сестрорецк, ул. Володарского 7/9, по телефону доверия: 573-18-18 – на специальную линию «Нет коррупции!» на официальном сайте администрации Санкт-Петербурга в сети Интернет [http://www.zakon.gov.spb.ru/hot\\_line](http://www.zakon.gov.spb.ru/hot_line)
- в Муниципальное образование пос. Солнечное на почтовый адрес: 197739, г.Санкт-Петербург, п. Солнечное, ул. Вокзальная, д. 15, лит. А; тел./факс: +7(812)432-95-69, e-mail: ma.info@mosun.ru



Изображение с сайта www.p4.spb.ru

### Наркологическая помощь

Если у Вас или Вашего близкого появилась проблема с наркотиками, алкоголем и токсическими веществами, не пытайтесь справиться с бедой сами, обратитесь за помощью к специалистам в Наркологический кабинет Курортного района.

Адрес: г. Сестрорецк, ул. Токарева, д.15.  
Телефон регистратуры: 437-41-38.

Часы работы: по рабочим дням – пн., среда, пятница с 9.00 до 16.00, вт., чт. с 13.00 до 20.00

## День семьи, любви и верности в Солнечном

**В** поселке Солнечное прошел праздник, посвященный любви и верности. 8 июля жители поселка традиционно собрались вместе на детской площадке на Пионерской, 10б.

Для всех желающих работали интерактивные площадки в формате народных забав:

- Бег в лаптях с коромыслами;
- «Тантамарески» для потешной фотографии ;
- Игра «Ходилка» 6х3 метра – «Любимый питомец»;
- «Раскраска» - картина;

- «Бой подушками»;
- «Хождение по бревну»;
- «Кикер».

Дети активно участвовали в мастер-классах по изготовлению кокошников и росписи пряников, а родители соревновались в конкурсах «Самый сильный пapa» и «Самая танцующая мама»

Но главным подарком для жителей стал праздничный концерт с участием танцевального коллектива «Гардарика» и фольклорного ансамбля «Колесо».



Фото: mosolnichnoe.ru

### С Днем рождения! В августе мы поздравляем:

#### 1 августа

60-летие отмечает Митюков Юрий Алексеевич

#### 4 августа

63-летие отмечает Зибарева Лариса Евгеньевна

#### 6 августа

73-летие отмечает Мельяненко Маргарита Игоревна

#### 7 августа

65-летие отмечает Карташов Павел Борисович

#### 9 августа

66-летие отмечает Ефремов Сергей Игоревич

#### 12 августа

67-летие отмечает Боженко Сергей Николаевич  
64-летие отмечает Малевинская Ольга Петровна

#### 20 августа

63-летие отмечает Елистратова Лолита Анатольевна

#### 25 августа

54-летие отмечает Стриженов Максим Олегович

#### 26 августа

27 августа  
86-летие отмечает Платонова Людмила Сергеевна

# Праздники и памятные даты в августе 2023 года



Иллюстрация: ru.freepik.com

**1 августа**

День памяти российских воинов, погибших в Первой мировой войне 1914-1918 годов

**2 августа**

День Воздушно-десантных войск России

**5 августа**

Международный день светофора

Отмечается с 1914 года, в этот день в Кливленде появился первый электрический светофор, предшественник современных устройств

**6 августа**

День Железнодорожных войск России

**7 августа**

День железнодорожника

**8 августа**

Всемирный день кошек

**9 августа**

День победы русского флота под командованием Петра I над шведами у мыса Гангут, 1714 год

**12 августа**

День Военно-воздушных сил России

**14 августа**

День строителя

**19 августа**

Всемирный день фотографии

**20 августа**

День Воздушного Флота России

**22 августа**

День Государственного флага России  
Учрежден указом Президента РФ в 1994 году

**23 августа**

День разгрома советскими войсками  
фашистских войск в Курской битве, 1943 год

**25 августа**

85 лет со дня рождения советского поэта, актера театра и кино,  
автора-исполнителя песен Владимира Семеновича Высоцкого

**27 августа**

День российского кино

**31 августа**

День ветеринарного работника России

## Солнечные часы

197739, поселок Солнечное, Ул. Вокзальная, д. 15

Тел/факс 432-94-67

Учредитель: Муниципальный Совет

МО поселок Солнечное

Редакционная коллегия:

Медведева А.А. Барашкова В.А.

Тираж номера 150 экз.

Номер отпечатан в типографии Эклипс Принт

Подписано в печать: 24.07.2023 г.

Распространяется бесплатно

Ответственный за выпуск: Козлов К.В.

