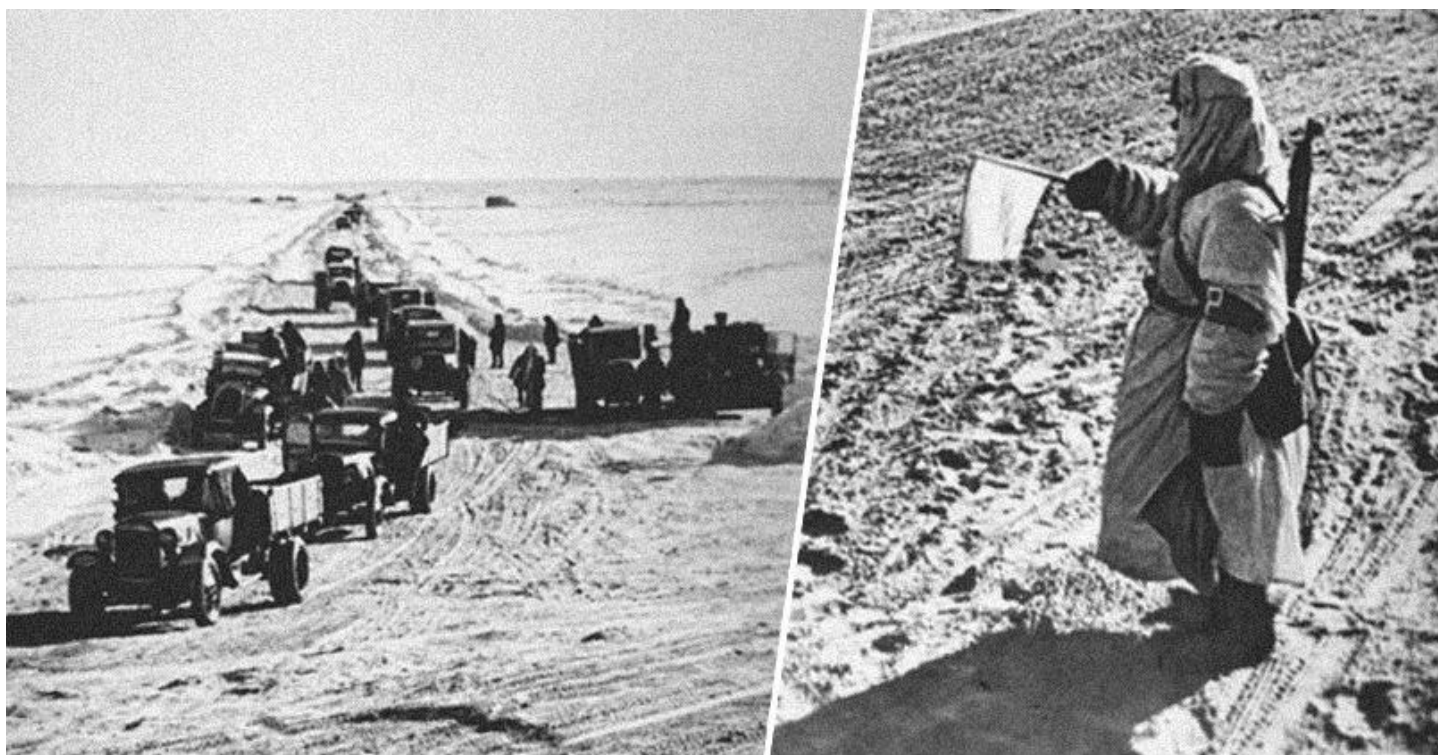




Наиболее серьезным подспорьем по оказанию помощи Ленинграду оставался труд женщин торфяников. На торфяных полях вокруг поселка Всеволожский - в Блудном, на Дунае, в Ириновке, Янине - всюду вершился трудовой подвиг торфяников, как их ласково называли - "торфушек".



На территории Всеволожского района Ленинградской области находится множество ДОТов (долговременных огневых точек), которые являются частью Карельского укрепрайона (КАУР).

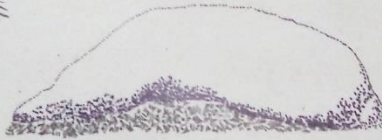


Через Всеволожский район, единственный в области не захваченный врагом, проходила легендарная Дорога жизни — ниточка, связавшая Ленинград со всей страной. Но хоть немецкие войска и не смогли занять весь Всеволожский район, бои в окрестностях и на его территории велись. Длина сухопутного участка Дороги жизни составила 46 км.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ВИТАМИННОГО НАПИТКА ИЗ ХВОИ

1. ЗАГОТОВКА И ХРАНЕНИЕ ХВОИ

Для приготовления хвойных настоев с высоким содержанием витамина С лучше всего заготавливать молодую хвою. Чтобы избежать потерь витамина, надо тотчас же готовить из нее настой. Но можно заготовить хвою и впрок. Хранить ее следует только на холоду или в нучах под снегом. В домашних условиях ветки с хвоей можно хранить несколько дней в банках с водой (как цветы).



2. ОЩИПЫВАНИЕ И РАСТИРАНИЕ ХВОИ

Нащипать руками 35—50 граммов (для одного человека) хвойных иголок, обмыть их кипяченой холодной водой, а затем растереть или растолочь в деревянной (фарфоровой) посуде или просто на доске. Для обработки хвои нельзя применять железные, медные предметы (ножи, ножницы, мясорубки и т. д.) и металлическую посуду. Металлы быстро разрушают витамин С.



3. НАСТАИВАНИЕ ХВОИ

Для настаивания хвои употребляют стеклянную или фарфоровую посуду. Растертую хвою кладут в посуду, сразу же заливают одним стаканом теплой кипяченой воды и плотно прикрывают крышкой. В целях ускорения выделения витамина С из хвои в настой, воду подкисляют (на стакан воды берут половину чайной ложки одной из следующих кислот: лимонной, виннокаменной и соляной (аптечной) или две чайных ложки уксуса). Настой выдерживают в течение 2—3 часов в прохладном, затемненном месте.



4. ПРОЦЕЖИВАНИЕ НАСТОЯ

После этого настой процеживают через вату или марлю и хвою отжимают. Напиток по вкусу сдобривают сахаром или сахарином, и он готов к употреблению.



5. ХРАНЕНИЕ НАСТОЯ

Хранить витаминный напиток дольше двух суток не рекомендуется. Температура хранения не должна превышать +10°.

6. ЗНАЧЕНИЕ ВИТАМИНА С

Витамины — необходимые вещества для жизни человека. Отсутствие их в пище приводит к тяжелым заболеваниям. Так отсутствие в пище витамина С ведет к заболеванию цингой. Ежедневная профилактическая (предупреждающая заболевание) человек-доза витамина С определяется в 50 миллиграммов (для больных доза увеличивается).

Иголки сосны, ели и других хвойных деревьев содержат зимой витамина С больше, чем многие овощи, плоды и ягоды. Например, в лимоне витамина С содержится в пять раз меньше, чем в хвое. В 100 граммах хвои содержится 150—250 миллиграммов витамина С.

Приготовление хвойного витаминного напитка просто и доступно каждому.

Все должны научиться готовить и пить в зимне-весеннее время хвойный напиток, содержащий витамин С!

Составил В. С. Савилов. Редактор М. М. Алакицкий.
Художник М. Р. Губа

• ЛЕНИНДАТ—1943 •

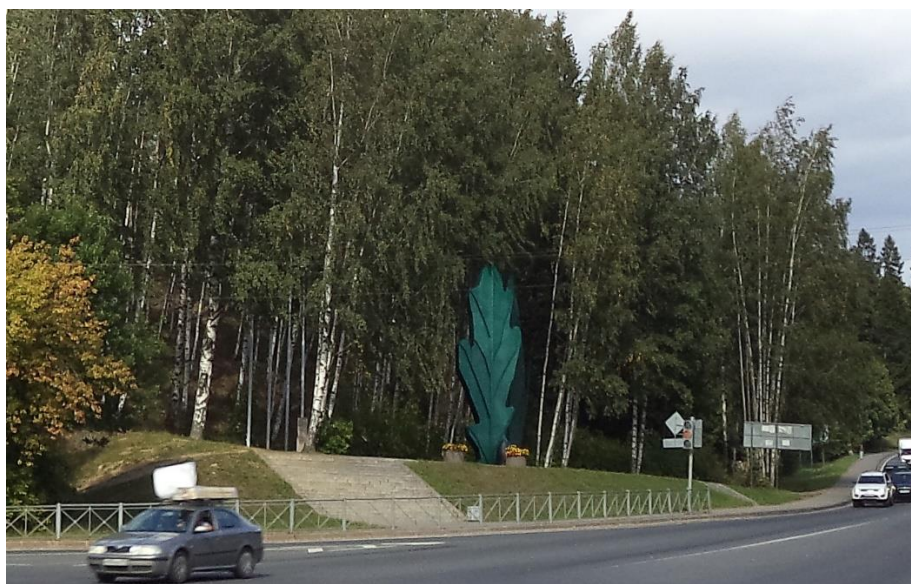
М. 0223. Подготовлено к печати 13/11-1943 г. Цена 1 рубль.
Заказ 143 ЛТ УНФ.

Информационный плакат 1943 года, музей "Кобона"

В центре Всеволоджска находился витаминный цех по производству концентрата из хвойных иголок, который обычно использовали для больных цингой, этот концентрат отправляли в Ленинград.



Перекресток Дороги жизни во Всеволожске. 1967 год. В 1968 году на этом месте будет стоять Лавровый лист. Затем установят и Дубовый лист с желудем.





В годы ВОВ в здании Института имени П.Ф. Лесгафта расположился штаб партизанского движения, а в Кавголово был организован центр по подготовке партизан.

Партизанский отряд преподавателя Д.Ф. Косицына считался самым неуловимым. Враги называли его участников «белыми призраками».



Ленинградский фронт, аэродром Касимово, Всеволожский район, Ленинградская область, июль 1944 года. Фотоархив РККА

Всеволожский район в годы ВОВ
стал аэродромной площадкой.
Здесь были размещены 19
аэродромов.



Монумент у ж/д ст. Лемболово:
памятник летчикам 44 полка
(Героям Советского Союза
капитану С. М. Алёшину,
старшему лейтенанту В. А.
Гончаруку и старшему сержанту
Н. А. Боброву), совершившим
огненный таран 11 июля 1942
года.



Мемориальный комплекс «Лемболовская твердыня»

Мемориал, входящий в Зеленый пояс Славы. Находится в д. Керро на рубеже, где в сентябре 1941 года части 23-й армии остановили наступление финских войск, здесь проходил рубеж обороны в 1941—1944 годы.



9 августа - День окончания Ленинградской битвы. Именно в этот день официально завершилась Ленинградская битва, которая длилась с 10 июля 1941 года по 9 августа 1944 года и стала самой продолжительной в Великой Отечественной войне - 1127 дней. Одна из самых жестоких ее страниц - блокада Ленинграда.