

НУТРИЦИОЛОГ ЛИДИЯ КВАШНИНА

https://vk.com/nutriziolog_lida_health

АВТОР ПРОЕКТА



Квашнина Лидия

- Дипломированный нутрициолог, действующий член Ассоциации нутрициологов и коучей по здоровью
- Прошла обучение в РАНХиГС «Здоровое питание», в Стэнфордском университете Stanford Introduction to Food and Health, Child Nutrition and Cooking
- Спикер курса Детской нутрициологии в Международной Академии EDPRO, Veda Education, Will Scill
- Автор статей по питанию на Championat.com, Спорт-экспресс, Федерал-пресс
- Внештатный корреспондент журнала «Ямальский меридиан»
- Финалист Туристического Акселератора 2022
- Полуфиналист ТопБлог2022, автор проекта «С мамой вкусней» (Топ-1000, региональный топ на АСИ 2022)
- Член сообщества Блогеры Ямала, победитель Яблогер 2023
- Автор проекта «Ямал родина суперфудов», #Растим3ОЖика

Гости смогут продегустировать северные десерты, приготовить своими руками оригинальное блюдо и окунуться в незабываемый ямальский колорит.

и один заморский фрукт не сравнится по количеству витаминов с северными ягодами, которые по праву называют суперфудами. Это продукты, которые содержат максимальное количество полезных элементов. Но об этом мало извество, да и ассоциируется выальская кухля и основном с опениной и строганиной.

Идея запустить на Ямале гастрономический турким у Лидии Квашинной, автора экскурсии, возникла давно. Дипломированный нутрициолог и блогер решила отойти от традиционного приёма гостей и показать землякам и туристам, что ямальская земля очень щедра на полезные продукты. Она разработала зыскурсию «Ягодное синине», посыящённую дикоросам. И это только первый шаг. В течение 2023 года в планах запустить и другие гастрономические направления, чтобы людям хотелось приезжать сюда, пробовать вкусы Арктики и увозить с собой её дары.





кулинарией, чаетития и общения

с экскурсоводом, - говорит Зель-

фира Махмутова. - Так что смето

можно сказать, что в этой гастро-

номической экскурсии будут за-

действованы не только вкусовые

рецепторы, а все органы чувств -

обощиняе, стух, прешне...

Экскурски «Ягоджое сняние» может быть прадпожана в качестве дополнами к иласожноски музейно-экскурсконней программе гостям, которые воспользуются «Столовором». Программе «Столовер» дайт возможность пассажарам самолётов, которые петет транаитом чорао Ямал, во время суточной остановки побывать в интересные местах. Для гостей предусмотряно призование в комфортабельном отвля с транофером от аэропорта и обратно — всё это уже видеочено в стимиость билетсе.

приходить голодными

Антор экскурсии встречает Но гианюе - эти северные приготовления печеныя. Даже выдают и гостям. Звучит леген- ме этого, утощает морошковым городище под Салехардом. да о красавище Сэрве - искус- квасом, чаем из местимх трав с Всё действо длится около тившись в северное сияние. А ле- лучше голодным. том на Севере яркими красками черопска... Погружаясь в ямальскую купытуру, гости узнают и о пользе местных продуктов.

- Многие привыжли ас-

социировать правильное

питание, суперфуды с эк-

зотикой - семенами чиа.

авокадо. Но в той же

морошке витамина,

С в три раза больше, чем в апельсине. Кладель витамина К черника. А для зрения куда

более полезна бруспика, - нена-

вязчиво просвещает

гостей нутрациолог.

гостей в колоритном месте - суперфуны можно попробовать! посуда сденана вручную на-Доме охотника Музев Юрия Не- Все ягоды Лидия собирает сама родным мастером России. Кеёлова в Салехарде, и начинается и правильно хранит, чтобы они рамист-реконструктор Лариса гастрономическое щоу. На Ли- не утратили полезных свойств. Петронна Пастернак изготавдин - даже серьги в виде морош - На кухне с гостями она проводит пивает её из местной глины. Это ки и национальный женский мастер-класс по изготовлению реплика образцов верамики, пояс ручной работы. Такие же печеныя из кедровой мужи. Кро- найденной в Усть-Полуйском

ной мастерице, которая сплела еповым вареньем, шоколадом часа, после чего гости могут себе пояс из солнечных лучей и ручной работы иПП-полярными расспросить нутрициолога о всех цветов тундры. О том, как кексами по авторскому рецепту, продуктах и правильном питаон оказался на небесах, превра- Так что приходить на экскурсию ини. Отзывы о новом туристи-

для чеповека продукты резонные, в также



ПП-КЕКСЫ «ПОЛЯРНЫЕ»

рецепт на 12 порций

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ТЕСТА:

Мука кедровая - 30 г Смась безглитеновая мучная - 195 г ----Cons - 1 4 8

Разрыкляталь - 1 ч. п. «чиничина

Кориця - 1 ч. л. ------

Кардамон - 1 ч. л. - Коносовый свидр - 100 г-

Riving - 2 urr . ------Main-spit - 2 ct. A. ---

KARRETON - 50 C ...

Молоко «ркосовов - 200 г ---

Масло кокооорое - 60 г -Брусника - 100 г ----

Кедровые ореки - 100 г-

- Заварить иван-чай кипятком, оставить заваривалься на 15 минут.
- Смешать муку с сухими ингреди-
- Растопить масло с сахаром, слегка
- Добавить нічца, молоко коносовою; иван-чай, затем мучную смесь.
- Вмешать в тесто бруснику, кадровые преки.
- Разложить в формочии для каксов, заполния их на 2/3, и выпонять

30 минут при 175 °C в придваритально разогретой духовке.

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ БРУСНИЧНОГО КРЕМА:

Брусника - 100 г Коносовый связр - 50

Пактин аблочный - 4 г Маспо изиссовое - 40

Творожный сыр - 170 г

Кепровые орешки - 20

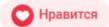


- Бруснику пюрировать блендером, протереть через
- Пюре прогреть в посуде с толстым дном, постепенно добавить коносовый сакар, яблочный пактин дождиком, постоянно помещивая.
- Довести до кипения и проварить 2 менуты, остудить.
- Остывший конфиткор совдинить с конфорым маслом. предварительно растопленным, и творожным сыром.
- Все ингредиенты вобить и переложить в кондитерский. мещок, украсить кексы кремовыми шапочками.
- Сварку посыпать недровьями орешнами.













Вести Ямал — Вести Ямал — Попробовать Ямал на вкус: в округе набирают популярность гастроэкскурсии

Попробовать Ямал на вкус: в округе набирают популярность гастроэкскурсии

На Ямале появилось новое туристическое направление - гастрономические экскурсии. Путешественникам предлагают отведать северные дикоросы



27 января 2023









Гастрономические экскурсии на Ямале набирают обороты. В рамках тематического путешествия мастер-класс по приготовлению необычной выпечки проводит нутрициолог Лидия Квашнина. Перемолотая зелёная гречка, кедровый жмых и вода - вот состав теста полезного печенья.



0.0.0

Ягодная история.

Уникальный проект реализовался на площадке музея Ю. В. Неёлова в замечательном месте "Дом охотника". И название этого проекта "Гастрономическое путешествие "Ягодное сияние".

Идейный вдохновитель и реализатор этой истории - Лидия Квашнина. Огромную поддержку оказала Зельфира Махмутова, руководитель "Дискавер Ямал".

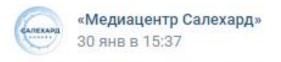
27 января желающие принять участие в этом путешествии, собрались на музейной площадке и попали в пространство творчества, истории, легенд, задушевных бесед за чашечкой ароматного обдорского чая с собственноручно приготовленным печеньем и невероятно вкусным вареньем из морошки и сосновых шишек.

Уверены, что проекту жить и развиваться! Ждем гостей на следующее путешествие в мир красоты Ямальской кухни.

Следите за новостной афишей на нашей страничке ВК.



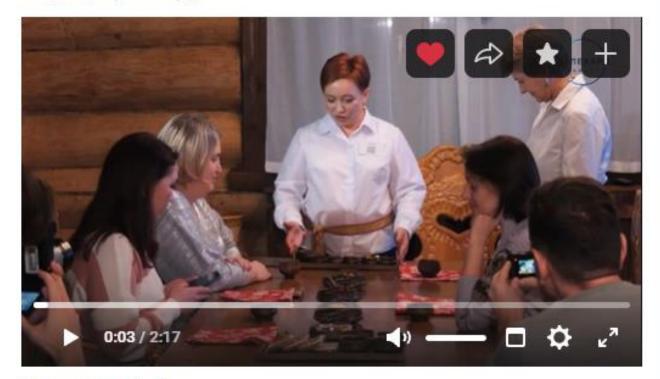




Дегустация ямальских суперфудов

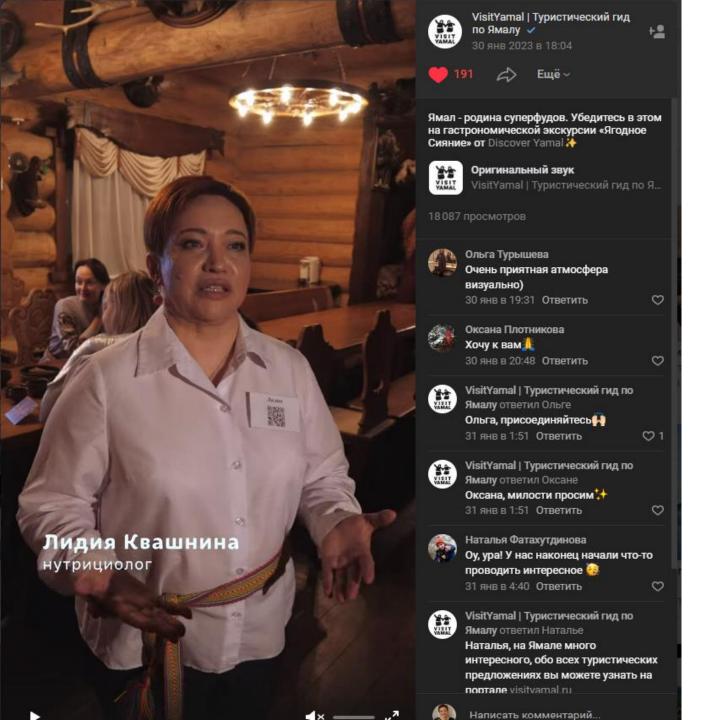
У Лидии Квашниной давно зрела идея воплотить в жизнь проект "Ямал родина суперфудов". Отойдя от традиционного приема северных гостей, блогер решила больше рассказывать путешественникам о свойствах тех продуктов которые растут на арктических землях, чтобы людям захотелось приехать сюда, попробовать и увезти с собой

#МедиацентрСалехард

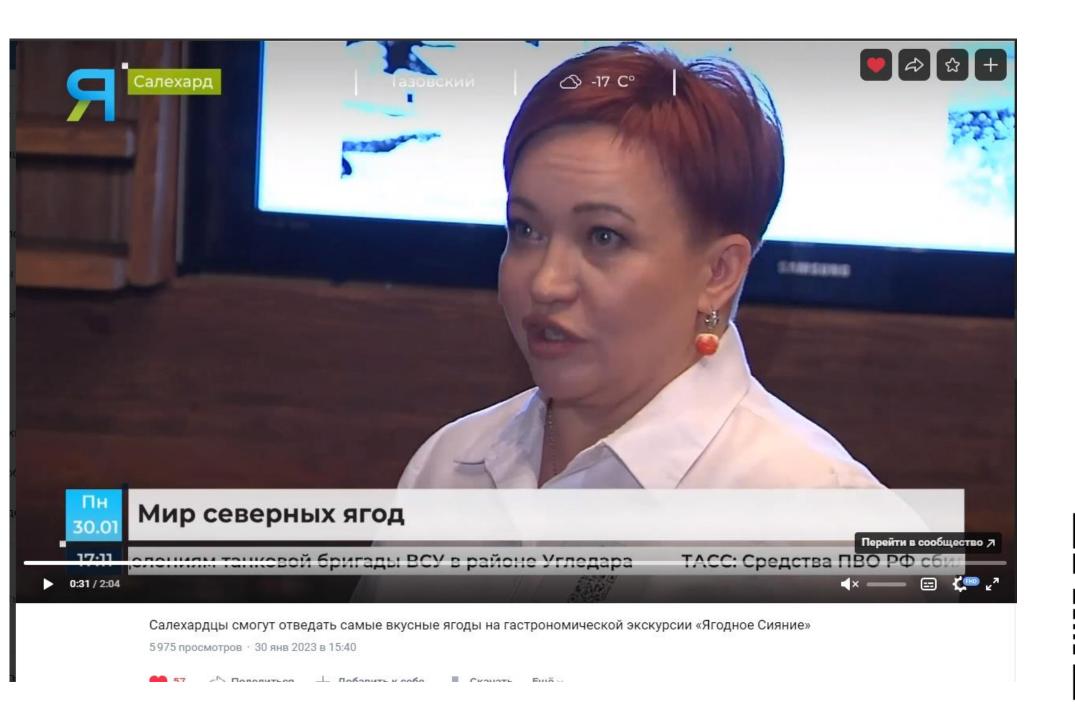














...

Кексы из кедровой муки, морошковый квас и еловое варенье...

Ооо, это далеко не весь перечень наименований, который кружится в моих мыслях, словно пояс прекрасной дочери тундры Сэрне. Эту историю услышала перед началом кулинарного действа и поняла, что волшебство сегодня тоже с нами 💫

А речь о том, что побывала на авторской гастрономической экскурсии «Ягодное Сияние» Лидии Квашниной.

Пекли печенье, пили чай из Иван-чая, слушали увлекательные истории о Ямале и ели ягодные десерты 🤎

Причём, из посуды, которая является репликой древних находок при раскопках в Зелёном Яру Приуральского района 🦀

А с Вами такое случалось? 💫

Если нет, тогда обязательно стоит попробовать. Впереди, в серии таких гастрономических экскурсий готовка блюд из рыбы, мяса, ягод, приправленные соусом из рецептов правильного питания и ответами на вопросы о том, как собрать свою правильную тарелку и питаться по здоровым рецептам.

Друзья, это фантастика! 🍅 🔥 🥼





А пока Вы размышляете, предлагаю познакомиться с древней легендой о прекрасной Сэрне и ее поясе. Согласно преданию, мы вновь и вновь восхищаемся красотой Северного Сияния и думаем о том, что Ямал - край удивительных людей, историй и встреч! 💚

https://libraries-yanao.ru/nemalenkiy-yamal/cat/legen..

Большое Спасибо Лидии, Discover Yamal и нашей компании за эту встречу! 🍑 😁

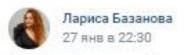


#лидахелс #discoveryamal #дискаверямал #гастротур #экскурсия #ягоды #дикоросы #ямалродинасуперфудов #Ямал









Ох, где мы сегодня побывали ?:!!! Прекрасная Нутрициолог Лидия Квашнина устроила мега-крутую гастрологическую экскурсию. Про неё она сама расскажет подробно и интересно. Ведь, всё, что бы до на столе - невероятно полезно для здоровья! За всеми подробностями и нюансами милости просим к ней на страничку!

Кедровый жмых, мука зелёной гречки, пп-выпечка - всё, как любят нутрициологи. А я получила двойное удовольствие от съёмки! Здесь столько впечатляющего антуража!!!!

Да, да, бедные животные и всё такое. Но вайб зашкаливающий!















Ямал - центр Арктического Гостеприимства

Ямал – родина суперфудов 📣

29 декабря состоялся первый показ гастрономической экскурсии «Ягодное сияние» - одного из 4 турпродуктов в рамках авторского проекта «Ямал – родина суперфудов» нутрициолога Лидии Квашниной.

В тестовом событии приняли участие владелец тм «Чай «Обдорский», действующий чайный мастер Наталья Котлярова, директора туроператора Discover Yamal Зельфира Махмутова, заместитель исполнительного директора Федерации триатлона России Марина Холохолова.

Делимся впечатлениями 🔻

—Наталья Котлярова: «Экскурсия поражает органичностью подачи традиции, которая в обновлённом звучании, с использованием новейших знаний. помогает осознать и





Первая гастрономическая экскурсия «Ягодное сияние» в рамках авторского проекта «Ямал - родина суперфудов» от @lida_health прошла в очень дружной и тёплой атмосфере.

Наши гости испекли печенье из кедровкой муки, узнали легенду о появлении северного сияния, познакомились с Усть-Полуйской культурой и, конечно, продегустировали ямальские суперфуды.

Мы рады оказаться причастными к развитию такого интересного проекта и с нетерпением ждём новых вкусных экскурсий!

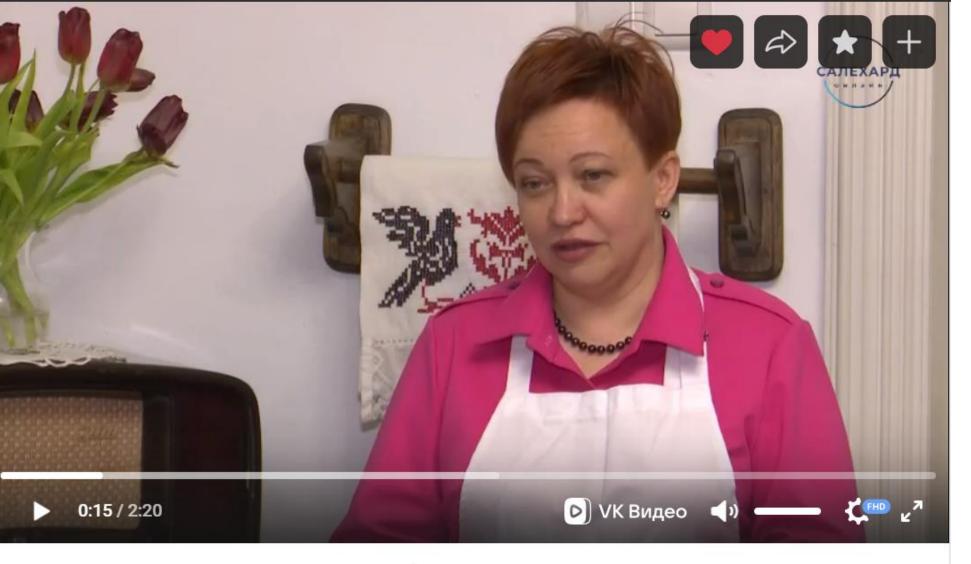




Времена города 17.03.2023 12:30

61 просмотр · 17 мар 2023 в 9:55

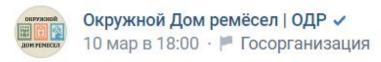




Женщины Ямала за здоровое общество

1 195 просмотров · 16 мар 2023 в 15:42





Как же здесь вкусно пахнет

Сегодня у нас в Северной Усадьбе вечер с кулинарным мастер-классом, приятными разговорами о правильном питании, душевным чаепитием и прекрасной женской компанией

...

#КультураЯмала #ДомРемеселНаЯмале #Усадьба@remesla_yamala





...

Приятно рассказать Вам о мероприятии, которое состоялось буквально вчера!

Я посетила мастер-класс от нутрициолога Лидии Квашниной. В приятной компании мы готовили вкусные и полезные блюда:

- щекур со шпинатом;
- ризотто из цветной капусты;
- овощной салат.

Когда всё было готово, нас ждал прекрасный ужин при свечах!

Мы кушали полезную еду, слушали рекомендации по питанию от Лидии и, в целом, очень приятно провели время!

Более подробные видео я уже опубликовала в другом канале, и поступают множество вопросов, как я узнала, и как туда попасть!

Делюсь)

Следующее мероприятие состоится 31 марта, и Вы ещё можете успеть забронировать себе место.

Лидия Квашнина Нутрициолог Лидия Квашнина Ямал - родина суперфудов©

Чтобы быть в курсе, подписывайся на канал:

https://t.me/women_club_salekhard













Говорят, как проведёшь вечер пятницы, так и пройдут предстоящие выходные 📴 🍳

Вечер этой пятницы пронёсся яркой кометой и оставил шлейф мыслей о правильном питании вкупе с размышлениями о том, что ризотто из цветной капусты с вялеными помидорами и листьями базилика - гениально в компании с моим неумолимым желанием сбросить к лету пару кг 😂 🕏 🦍 🦲

Ямал - родина суперфудов© - это 💯 % так и есть.

Ведь, щекур, запечённый с щавелем и полярные кексы из кедровой муки тому подтверждение безо всяких условностей.

Получился потрясающий и очень полезный вечер.

Он вернул к смыслу известной фразы «Скажи мне, что ты ешь и я скажу, кто ты», а в компании с практическими советами от Лидии, размышления о подходах к правильному питанию засели в голове и гоняются за мной каждый раз по пути к запретному шкафчику с печеньками в эту почти завершившуюся субботу.

Полезные подарочки и рекомендации по нутрицевтической поддержке с полезными ссылками и промокодами, фирменные кексы и баночки с чаем «Здоровый сон» - это то, что нужно мне в моей борьбе за изменение подхода к питанию. Забываю лишние перекусы, плюсую брусничную комбучу («комбуча» звучит, как какой-то умопомрачительный танец в далёких тропиках) и довольная собираюсь в кино

(и ничего не могу поделать с той загадочной улыбкой, что расплывается на лице при виде шкафчика с теми самыми печеньками, мимо которых я сегодня так бодро иду

Нутрициолог Лидия Квашнина Северная усадьба

Салехардская городская ферма зелень, микрозелень

#ПотомуЧтоСкороЛето #вечерслидойхелс #ЛидияХелс #ПятницаВкуснятница





Вести Ямал 🔑 Вести. Ямал 🔑 Полезный тандем на тарелке северян: ПП ужин за 40 минут

Полезный тандем на тарелке северян: ПП ужин за 40 минут

Все привыкли, что фастфуд - это быстрое и вредное питание. Дипломированный нутрициолог, который проживает в Салехарде, смогла разорвать эти шаблоны.







13 марта 2023

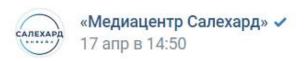










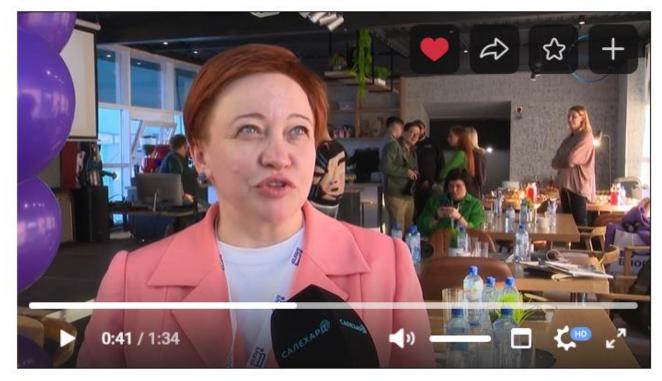


Среди лидеров - 6 представителей из Салехарда

В округе подвели итоги конкурса «ЯБлогер». Финансовую поддержку в реализации социально значимых информационных проектов получили 15 ямальских блогеров.

000

#МедиацентрСалехард



«ЯБлогер». Определены победители ↓ 2106 просмотров



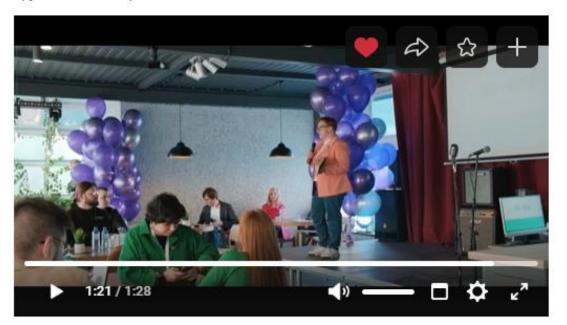


На Ямале завершился проект #ЯБлогер, победители встретились в Салехарде.

15 авторов лучших инициатив получили денежные сертификаты на реализацию своих информационных продуктов.

За два года проект хорошо себя зарекомендовал среди активных пользователей соцсетей как на региональном, так и на федеральном уровне. Уже сейчас у российских образовательных и грантовых проектов есть большой запрос на взаимодействие с нашими авторами. Это огромный шаг к развитию нашего интернет-сообщества.

Большое спасибо всем нашим блогерам за честные и интересные истории, за личный опыт, за разные взгляды. Блог - это работа. Когда ты делаешь не контент ради контента, а делишься своими знаниями, опытом, ошибками, чтобы помочь другим их не совершать.







Участники конкурса #КрутоЯпопалНаЯмал

When there is no recent to take repositional or a convenient a Tena no Homograph and companies of the party of so obligations AND DESCRIPTION OF STREET

(Kpyroflowa (Helius) The reactions are because in SWINNIERS DRIVERS IN THE PERSONS NAMED IN COLUMN 1 D BOLISON Spac William percent operated apageous о гом, что агриля их кого to be originated taken bookle. Беть и веторые построина выповок вокрет. Свежной not not up topologue progress section a system accord. son a list or expen-

DECORAGE REPORTS Сегири на аублицую часть этих рассказов. И проть ARREST PARTY WITH A PARTY WATER STREET, OF SPECIAL PROCESSES. ver Honomore -NAMES ASSESSMENT crame. to a most per-incorpor-ASSESSMENT OF REAL PROPERTY. sea accord spepcies. management, married III REPORTED BY THE R. CONTRACTOR OF THESE



on Statio, our impact

житийский истории. Из Питера на ПМЖ в Лабытнанги

Harper Colymens

PART PERSON NOT PROPERTY AND PARTY A WALL I C ASSESSMENT DON'T PROPERTY. class sources segment effort The multiprocess assessment a control of Cool-stopper-milletticht.com BARLITHARTHEET AND Ourit, sowed & poprisoner analysis forces with accommon the (next) + Sa presuments (in several) property and the state of the same and nacamo respent, chose, or versu sinea? But sanfaper yea space have secure respectations on the a Hateple - slity at appearer.

months representations otherwise in

IN THE R SPACES ON A STREET SAMPLE H par ras a received State of watersoner Jengraser ASK explaint which it ped o sister STREET, STREET DAJORS TARR (DAV) START START. star, tier, better-

incy nonpossessione; @ Facto into assiste (exchange). marries & argenta 2008 rate, or NAME OF TAXABLE PARTY OF THE PARTY AND ADDRESS OF TAXABLE PARTY. analyzensum, no amorane 100-action orders youngo, care комуюм при знастанку на Мурlassoports arrans, solvepad eposociata e Myler Aparicio e Assignment (see separa sector работас). Удиненизмене стали ORGANIZAÇÃO CAMBON PRIM. DOloary win a spacements can the decisions. The for its rise for clearly theretain, efficiency a promotive перитые. Праде и ученер, и ис-DESIGNATION OF THE PARTY OF THE PARTY. stern, is sense as sadeapy socorporative discoup, a tax error managed, new half manny, to seems. Remarks procured two as man, it not seek processor per-SCHOOL STREET, SQUARE, TOTAL PARTY. «Hurpey year taken recommennot in appear special accessions to maintenance or deposit, s.A. executarized to Equipmed Centrals Mary Harrison Bandridger

entities are respectively provided from

Suppose of \$10.5 M

TAMENT

MACTIFICATION & ASSOCIATION & NOT PARTY CARRESTS SOON, May 2 (Taжалой В куранорожной расска an architectures in businessesses and THE A DOCUMENT SPECIFICATION OF In court eventual science, 64. 24

OFFICERAL TO A CONCRETE ACCOUNTY WORLD WITH THE COLUMN PARTY OF почила в Харове, следом продочиmotive needs 50-extent/page-scottage THE WARRANT WITH MADE SECRETARY MARKET THE CHARGE STATE SALES AND THE INCOMPANY OF CHICAGOSTA TANKS CHICA побазаум полуху и этействе IN SCHOOL SECRETARIES OF acrepas ecuyorita de Myana-na, nometament da ligitaria vimodule and discounted been, facultial Насторие са обитите со строи ста Паделиду Измение речест «Пай metacas Haramana Branconincomos it his provides, but it y have plants have женировских объему можеть, а om calman ellet accerace et

Boy yes, once agento-CHARLEST CONTRACTOR OF THE PARTY OF THE PART ла, и переспата в Лабаствонта. Согламовув на тузакиттеру, и HE STRUCKS IN COMPRESSORS.



DOMESO SHIP OF THE LABOR MADE control is a property to be a second Trainforms incommonly in protection for Date supportered by apparently, it noseasopaux un 200 ppi arti ta AND RECEIVE PARTY FOR THE REAL PRODUCTION OF KYAR-DO MY HAREL, TO MUSEUM BUT money on appearing the participants. weensomes on 200 polices as nanch. No communication recepta-

II no possionia



Спасибо, Север, за любовы!

Martinan-tempo popula-mo. Octobra 2015. Si bara renarray, wealth taken nacromany ma-

Hartes Crays. Hartes 2020. Expenses RESTRICTION OF STREET, Первую подоводну национ и

But on spaceton a respect ned Antend Sarrie, Veranged поминений. Волем в берхол as the present or hyperick orpercential was reasonable as BOY STOREGUE, NAM JUPAN BONGST

Harmon to carely - a nor are block for the section in K years. are functioner, torrupted fictions for BALLMOTATIVE

Mya spansonesi suomen MACA GRAPH COMMITTEE - OR WITE BA NAME AND ADDRESS OF THE OWNER, AND Out name. Over House Sciatioeducates one of the programme on-MANAGEMENT OF STREET PARTY. IS NO DECEMBED.

SUPERIOR STATES OF THE PARTY IN or memories palesty as Compel Upon as choracid access, is seen area. Kar? Browy penses see

poor, over Harvil, Marrier WATERCHISCHES WATERCATT AND ADDRESS OF THE PARTY OF THE P

Award - mar sponsor on. STREET, NO. 10 CHEST

Kyanou teanor - measure mail but, he does always a recognised

Dress more some en maтрод и постан. - бытичны переspecial has

Hereig his speed for netterin. social Kennii Cesopii Konnii Honali Vprerubii A paze sys normita o jestica reprint. Ha SOCIAL RESPONSE AND ADDRESS OF

Har Sacrements Joseph.

Weights That specifica county and VALUE OF PARK - WEST RESIDENCE, SALES SERVICE IS CRASH CONSERVA MADE. Sector and or recomment particular to Lorinia, made prompt a van Depos pagerno a MALTE CONCER DESIGNATE SACRESCO.

He cranesser a Mouser and not expense, spelparame beaver not Tonner. Countle, t

mentiopropain oryginams. Technic

- May the nuclearing a name. imposito? - citiges stile is, collected

Bowenin, areginal A xoo. assessive numbers, he dynam ar-

MUNICIPAL PLANT CHANGE, ORGA CASE IN SECURITY OF PROPERTY. профессион и венут первог sayon. Mens incompacts one-DESCRIPTION, NAMED & NO. OCCUPAT. WHO точу возна за пушета. Неужело na Compo, upanta, nor unner

Openion morrope rata Date resis remanderance, radio, Blanco e investigate, more deman mores, fireлан дал, продушения Авроры, муров Рамонтаная, муроappropriate montant patiers t



рассказали о северном счастье

Мои отношения с Севером сложились не сразу...

named or Hospital and Albertains

no problegosario em vary a signi-

mentioners C name towers are

medita - yestora ores-

Moreon precupational way им., д'я каторон в «Мобали уме named and the constraint of opensi-Sance House Present a p-20. as a -30 co now a -50 species supp. and the North Company and community of An owner agreemant persons for persons

Я приемали по даржано Унів-

partum, and layer polarities in . Grange a separate, we may not Крадеў, встретодніка и подсець-дов, ког и Інстицице. И вой бы dofigues, consists is, surservice, scien-CHARACTER MATERIAL EXPERIMENTAL REAL N OROSTALIO SOMETRALIOTE DI paper, as no accionaigo. Haisan-

METALTIMONE, NO COME ROPERTS. The ser world by ministrative MYSER YORK DAS, SUIDS & HOUSE ST. нега забеска. - Я системна почита с тобот

меняция в году, по дале вад на . Восния, месяция распута, и . на Север. Подгработу должен паменя на меняция и меняция и . Тот . на стана какоту Мула меняция. Мы подстана такое селада са - A sample service of the last

Alle disciplinated area again year respectation is Homati V presenti. This DESCRIPTION OF THE PARTY OF THE

to surse agoine, speapermit publi to a come consumin acceptant CYPE H, MARYON C MARRISON THE of it is a state of the state o большень больше. А еще в помень The effective survey and speciments THE P. LEWIS CO. P. LANSING



Своим счастьем я обязана малой родине

Яродилиза в пормого на Явое NY TERROR AND DESIGNATION OF COLUMN 2 IN C tion be inconsumed yourseless in the

мерет наса, и робольна учителени a pergeni sonore: reame, and analyв Салеварат, где рефессить и сам PRINCIPAL MARKET STOCKS.

A a reposent with noise are are

III II gamese 20 e mas ses mano, Hepersonaria Carinta Deдорожна пригадося о Повачила Янилического развола после паче-In pales you previous, san you

SECRET PROPERTY AND ADDRESS OF THE PARTY OF былого без тротукров и дорог. ner renar spectmen a report appears becomes our buries to declars. периновных туфов... И уже be care as years, operatorus or resease in managery designers an MATERIAL & CONSTRUCTION CONT. ней висок-изтерните, где была

representation of technical puber-THE RESIDENCE OF STREETS AND THE PARTY NAMED IN SOUTH PROGRES, THE MENT AND RE-Specific president by the series. Pro-

Mind come more encondernal ser ora apesas a tool are season, a

> of representation and yearing a large passepоптость Наимен Полгороде в в Ченибинской, и меня воста ORPHHAMINE AND SHARES VINESCOLING CONTRACTOR AND ADDRESS OF yespeciation anywaters aproservicely III a mercus a reprocessor OTHER BUT PRODUCE & SHOOT INTERNATION A MAINTENANT WALKET carry levelue (a, actions, or a

S a critica o inquestion Some participation, who is along the finance, moreover, who is appeared to the last a part to made conference med in prospect treat. Most proposal. п учетова, и престория, и Памена иг учеть, на стали-

Crairma Sunts to receiving FARM EDWONGSAMENCE, AN INCHOST голього уровов. Ябисан в больше-WE WANTED IN THROOM WILLDOWN SCHOOLSEN, SELECTION IS MADE! TAKE

Most personal participation acquireand the private of the latter her is compressing common in Sucre time experiences, on her two пречасти и правуче положени для CALIFORNIA DIN TA BANK DON BY SALEY

> This ignition. Сейчае при учитея в шаков. поторые обхрудованы всеми said the castle congruences in agedware examined after landing few-

Corps of carely seed papers макие, и и инстаравка обяще-THE SAME ADMINISTRA BIG SINCE, ON TOMO? streets a of sixted excitonated.

Место любви и силы

Canada, Homes tada e trans-CATHERINA PORT AND A TORNER. you need aspeared margyroot. a make he territor figury products. NAME OF TAXABLE PARTY OF TAXABLE неготивный налический фили-лии Муранично. Он изключи HE INSPERIOR STREET, MAIN HOW. SACRO AND NA SHARRANGE S.

HOUSE ORNORSON, TWO COMMON PRINCIPAL DESCRIPTION OF PERSONS SELVE Race Krownen, a Mepoconner. stockerphylicipol, all bridge-

«Станіна термомецья опре-съямення пина -50°, - пана mediap feature? Core a revenue. Marier of Consoner Measure of Grants.

reposition name on property of Marcola Equip a conveyed married where established and he made in mode with

OCCUPATIONS, OF SECURE PROPERTY AND ADDRESS. Laboratorium il monoportuntale. DOMESTIC TO BE OWNERS WHEN THE REAL PROPERTY.

писак рокорум Совару и уквали и The property from the following the paper Tachanera yponier repailing to vinc Mana - see seems, Morror moles







4 салехардских блогера получили средства на развитие своих проектов

На Ямале подвели итоги конкурса #ЯБлогер. В творческом поединке участвовали как начинающие, так и уже имеющие опыт блогеры, авторы, креаторы, фотографы и видеографы и другие активные пользователи социальных сетей старше 18 лет.

Конкурс проходил в четырёх номинациях. Эксперты выбрали 15 победителей. В их число вошли четыре блогера из Салехарда: Лидия Квашнина, Сергей Сэротэтто, Ольга Юдина и Никита Горчаков.

Лидия Квашнина получила поддержку своей инициативы #Растим30Жика в номинации «Социальный медиапроект». Он о том, как привить своему ребёнку правильные пищевые привычки на разных этапах его жизни.

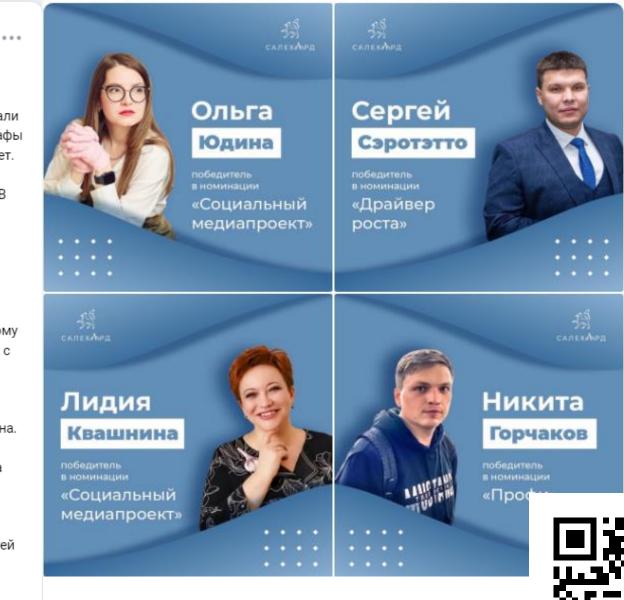
«Это поможет оградить наших детей от проблем со здоровьем в будущем, потому что по статистике с каждым годом растёт количество заболеваний, связанных с питанием. Это не только ожирение, но и аллергии, дефициты, начиная от железодефицита и заканчивая дефицитом витаминов. Вместе мы сможем изменить ситуацию, сначала в своей семье, потом в своём ближайшем окружении, а затем и в масштабах города и страны», - отметила Лидия Квашнина.

Ещё одним победителем в номинации «Социальный медиапроект» стала Ольга Юдина. Её проект посвящён детям и семьям Салехарда, она рассказывает о садиках, школах, секциях, льготах и многом другом.

Сергей Сэротэтто победил в номинации «Драйверы роста». В своём блоге Сергей рассказывает о спортивных событиях региона, занимается популяризацией #30Ж.

Никита Горчаков получил поддержку своего проекта в номинации «Профи». Следите за нашими новостями, мы обязательно познакомим вас с деталями проекта.

Официальное награждение победителей состоится 15 апреля.





Моя здоровая тарелка

1.8 тыс. просмотров · 2 месяца назад

