

СПРАВЕДЛИВАЯ POGG

15 июль

2016 года

ЗАКОН

Признать детей войны



В ГЛУБИНКЕ

стр. 3

Помощь селянам



ПРОЕКТ

Красота без





Ольга Епифанова выдвинута кандидатом в Госдуму

В Москве прошел VIII съезд партии «СПРАВЕД-ЛИВАЯ РОССИЯ». Делегаты второй части Съезда приняли Предвыборную программу партии «25 справедливых законов».

мы – введение прогрессивной милиции. шкалы полохолного налога. введение минимальной почасовой оплаты труда, облегчение налогового бремени для предпринимателей, решение проблемы капитального ремонта многоквартирных домов, отказ от повышения пенсионного вопроса, перевод ЕГЭ на добровольную основу, запрет на продажу долгов коллекторам, отмена транспортного налога, освобождение от налога владельцев участков земли до 8 соток, возвращение прямых выборов мэров городов, избрание членов Совета Федерации прямым голосованием, отмена «муниципального фильтра» на выборах губернаторов, отмена льгот для депутатов Госдумы и членов

Ключевые пункты програм- СФ, создание муниципальной

двинул более 400 кандидатов на выборы в Государственную Думу 7 созыва по 50 региональным группам.

Архангельская область представлена в 8 территориальной группе совместно с Республикой Коми, Ямало-Ненецким автономным округом и Ненецким автономным округом.

Первым номером в списке идет действующий депутат Госдумы, председатель Комитета по вопросам семьи, женщин и детей Ольга Епифанова. Далее идут: Ирина Чиркова (Архангельская область, действующий депутат Государственной Думы); Татьяна Саладина (Республика Коми,

депутат Государственного Совета РК, председатель комиссии по ЖКХ); Валерий Степанченко (ЯНАО, депутат законодательного Собрания ЯНАО); Лариса Прялухина (НАО, Секретарь Бюро Совета регионального отделения СР в НАО); Виктор Поляхов (Республика Коми, депутат Государственного Совета РК); Андрей Рулев (Архангельская область, председатель Городской Думы города Коряжма); Юлия Жданова (Архангельская область, член Центрального Совета партии СР).

Также утверждены кандидаты на выборы в Государственную Думу по одномандатным округам. Кандидатом от партии «СПРАВЕДЛИВАЯ РОС-СИЯ» по 72 округу утверждена Ольга Епифанова, по 73 округу – Ирина Чиркова.

На конференции выступила председатель Комитета Госдумы по вопросам семьи, женщин и детей Ольга Епифанова. Депутат отметила, что Партия

СР на выборах в Госдуму в 2011 году имела четкую программу действий, выполнение которой было разбито на несколько этапов - «Пять шагов к справед-

«Сегодня можно сказать, что многие из заявленных целей достигнуты. Например, в сфере семейной политики мы обещали добиться принятия Концепции государственной семейной политики Российской Федерации до 2025 года. И этот важнейший документ принят». По словам депутата, одной из главных целей СР в социальной сфере является всесторонняя поддержка и защита семьи как фундаментальной основы российского общества.

«Нам нужно завершить системное обобщение поправок в Семейный кодекс, продолжить законолательную поллержку молодых и многодетных семей и расширить цели использования материнского капитала», отметила она.

ДЕПУТАТСКАЯ РАБОТА

Ольга Епифанова: Зачем мы идем против рыбацкого сообщества?

Депутат Ольга Епифанова («СР») прогнозирует прекращение рыболовства в прибрежной зоне. Причиной может послужить «неожиданная поправка», которая фактически лишает рыбаков возможности доставки прибрежных уловов в замороженном виде.

«Росрыболовство хочет стимулировать доставку уловов в охлажденном виде, вводя повышающий коэффициент, то есть если доставишь улов в замороженном виде не видать тебе этого коэффициента. Вы представляете, что будет? А будет вот что: рыболовство в прибрежной зоне Севера прекратится. Коллеги, внесенная с голоса поправка – это дубина, дубина по головам тысяч простых тружеников, живущих тяжело и очень скудно. Ну почему, почему, скажите мне, эти люди должны постоянно получать от власти тумаки? Как только власть начинает что-то улучшать, сразу жди беды», - сказала она.

Тем не менее, проект федерального закона «О внесении изменений в ФЗ «О рыболовстве и сохранении водных биоресурсов» и отдельные законодательные акты РФ в части совершенствования распределения квот добычи (вылова) водных биоресурсов» принят на пленарном заседании ГД сразу в двух чтениях. Во втором чтении «за» проголосовало 238 депутатов, против -140, в третьем чтении «за» было отдано 236 голосов, против - 185, один парламентарий воздержался. Об этом сообщает Fishnews.

На заседании было предложено еще раз обсудить поправки, хотя профильный комитет ранее одобрил возможность заморозки рыбы. Глава Росрыболовства Илья Шестаков предложил вернуться к правительственному тексту законопроекта, который стимулирует поставки водных биоресурсов в живом, свежем или охлажденном виде. Председатель Комитета ГД по природным ресурсам, природопользованию и экологии Владимир Кашин выступил против, сказав, что данные поправки нарушают созданный в шестом созыве «прекрасно работающий механизм прибрежного рыболовства, который сегодня поддерживается всеми рыбаками и губернаторами прибрежных территорий».

Ольга Епифанова обратилась к коллегам из «Единой России» с призывом опомниться: «Зачем мы идем против рыбацкого сообщества?».

Однако поправки, позволяющие осуществлять заморозку при прибрежном рыболовстве, в итоге отклонили. В поддержку этого решения высказывались депутаты от «ЕР», назвав их «полностью отвечающим поручениям президента по итогам президиума Госсовета». Отметим, что многие участники заседания такие параллели предпочли не проводить.

Ольга Епифанова заявила о неприятии законопроекта рыбаками не только Архангельской, но и Мурманской области, другими регионами. Качество неожиданно внесенных поправок вызывает серьезные вопросы, отметила депутат. У авторов даже не нашлось времени прочитать написанное. Такая спешка может дорого стоить, сказала парламентарий.

Признать «Детей войны» – наш долг

В Архангельске за круглым столом встретились активисты региональной общественной организации «Дети войны», депутаты разных уровней, представители правительства области и общественники.

По инициативе общественной организации «Дети войны», при поддержке фракции «СПРАВЕД-ЛИВАЯ РОССИЯ» в Архангельском областном Собрании депутатов прошел круглый стол, посвященный мерам социальной поддержки граждан, родившихся в период с 23 июня 1928 по 3 сентября 1945 года, иначе говоря «детей войны».

В мероприятии приняли участие активисты региональной общественной организации «Дети войны», депутаты регионального парламента от фракции «СПРА-ВЕДЛИВАЯ РОССИЯ», представители правительства области, общественники и сами Дети войны.

Главной темой обсуждения стала проблема принятия федерального и регионального закона о статусе детей войны. Напомним, фракция «СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ» в Государственной Думе и в областном Собрании уже не один раз вносила такие законопроекты. Но и в Москве, и в Архангельске эти социально значимые инициативы всегда наталкивались на непонятную критику со стороны партии власти, которая за них не голосовала.

Приветственное слово участникам круглого стола направила председатель Комитета Госдумы по вопросам семьи, женщин и детей Ольга Епифанова.

«За 5 лет работы Госдумы этого созыва было внесено 29 законопроектов, утверждающих статус



Детей войны, но все они не были приняты. Последний законопроект, соавтором которого я являюсь, был внесен нашей фракцией «СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ» 20 апреля текущего года. Согласно закону предполагается не только ввести статус «Дети войны» для 11 миллионов российских граждан, но и дать им ежемесячное пособие в размере 1 тысячи рублей» — обратилась депутат от Архангельской области Ольга Епифанова.

Представительница региона в Госдуме также передала избирателям, что «СР» предлагает закрепить ежемесячную выплату за тружениками тыла в размере 2316 рублей. И установить для детей войны и тружеников тыла право на компенсацию расходов за оплатужилых помещений и коммунальных услуг в размере 25%, а также право на внеочередное оказание медицинской помощи в рамках программы государственных гарантий бесплатного оказания

медицинской помощи. В свою очередь граждане смогут воспользоваться этим набором льгот при условии, что они не пользуются иными аналогичными мерами социальной поддержки, предусмотренными федеральным и региональным законодательством.

Реальность такова, что сегодня партия власти в Госдуме голосует только за те законы, которые одобрены Правительством России, которое возглавляет их партийный лидер Медведев. И Правительство подобные законы не поддерживает до той поры, пока они не вызовут большого резонанса в обществе, пока люди не обратят внимания на эту проблему. А проблема действительно есть! считает Ольга Епифанова, – Дети войны - это те, кто восстанавливал страну после Великой Отечественной. У них не было детства, они не видели отцов, жили в холоде и голоде. Давайте признаем их статус, давайте отблагодарим их

за подвиг труда и воли! Ведь они никогда не ходили с протянутой рукой. И сейчас Дети войны не просят денег, они просят статус и медаль. Реликвию, которую они смогут передать своим семьям.

Епифанова отметила, что Дети войны — это последние свидетели того страшного времени, и долг поколения современного — признать их вклад в послевоенное восстановление Родины.

На днях Архангельское областное Собрание депутатов по инициативе фракции «СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ» большинством голосов поддержало обращение к Государственной Думе с предложением принять в кратчайшие сроки закон о «детях войны».

Ольга Епифанова выразила надежду, что все регионы России, где подобный статус до сих пор не закреплен, последуют этому примеру.

«Красота без границ» открывает новые горизонты

В Архангельске состоялись презентация альбома и открытие выставки проекта «Красота без границ». Героями фотосессий стали люди с ограниченными возможностями здоровья, но безграничного таланта и любовью к жизни.

Фотоальбом проекта «Красота без границ» вышел в свет, на его страницах работы участников из Архангельска и Северодвинска — все, чем жил проект целых три года.

Проект - это работы десятка фотографов, стилистов, визажистов. Презентация в одном из торговых комплексов Архангельска прошла красочно и необычно. Выставку посетили участники проекта - особенные люди, преодолевшие свои недуги и сумевшие доказать себе и окружающим - их возможности безграничны.

Проект активно поддержала Ольга Епифанова, председатель Комитета по вопросам семьи, женщин и детей Государственной Думы РФ.

«Маленькая мечта трех девушек фактически создала прекрасный социальный проект, где объединились сотни людей. Пока проект затронул только Архангельск и Северодвинск. У нас же область большая, я просто мечтаю, что в 2017 году в рамках празднования юбилея нашей области смогут собраться на гала-концерт участники дефиле со всего нашего региона. Мы

с вами можем гордиться, ведь регионального опыта такого характера нет нигде! Поэтому можно сказать, что мы создали визитную карточку Архангельской области. Для кого-то этот альбом — память, для кого-то стимул появиться в этом проекте. А когда мы все делаем хотя бы небольшое хорошее дело, то наш мир становится краше, лучше и чуть-чуть добрее!», - рассказала депутат.

А в июле по инициативе Ольги Епифановой несколько буклетов отправятся в Республику Коми, и «Красота без границ» начнет свой путь уже за пределами Архангельской области.

Как родился проект?

Кристально чистая идея, минимальный бюджет и теперь уже миссия - открывать красоту. 4 года назад Юля Богинская даже не думала, что ее эксперимент воодушевит еще несколько сотен человек. Ее инвалидность не стала препятствием к сложному проекту. А началось все с мечты. В точку взлета превратилось интервью с

модельером, который шьет одежду для людей с ограниченными возможностями. И вот уже несколько лет «Красота без границ» - эксклюзивный архангельский проект, собравший десятки неравнодушных и тех, кто, несмотря на свой недуг, готов стремиться, побеждать, достигать. И сегодня все, кто прикоснулся к «Красоте без границ», уверены - это проект для людей с неограниченными возможностями.

Юлия Богинская, автор идеи проекта «Красота без границ», г.

Архангельск:

- Когда какое-то доброе дело ты начинаешь, тогда это находит отклик у многих людей, фантастически просто. Некоторые настолько вдохновлялись, что у кого-то рождались дети, кто-то замуж выходил, кто-то стихи начинал сочинять, одна из девушек хочет попасть в Олимпийскую сборную. Свобода, принятие, понимание и любовь все это и есть «Красота без границ»: невероятные фотографии красивых, ярких, счастливых людей.



Социальное предпринимательство по закону

Председатель Комитета Госдумы по вопросам семьи, женщин и детей, депутат фракции СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ Ольга Епифанова 15 июня выступила на презентации книги «Международный опыт поддержки социального предпринимательства».

Депутат отметила, что опыт социального предпринимательства в нашей стране необходимо перенимать: «Несколько лет назад я была просто поражена тем, как реализуются социальные бизнес-кейсы в Республике Корея. Например, корейские семьи, проживающие в сельской местности, выращивают урожай не только для себя, но и для продажи. Они формируют продуктовые «корзины» и передают в поселенческие логистические центры для дальнейшей реализации.

Кроме того, на этикетках упаковок содержится контактная информация о производителе, то есть семье. Кстати сказать, доход семьи имеют очень хороший», — рассказала Ольга Епифанова.

Она подчеркнула, что Архангельской области эта бизнес-модель идеально бы полошла:

«Только в моей родной области проживает более 140 000 дачников и огородников. Весь урожай они убирают в погреба, а могли бы излишек выращенных овощей и ягод передавать в продажу и получать доход», — отметила депутат.

Владимир Вайнер, международный эксперт по социальной рекламе и работе НКО, рассказал, что в перспективе такой вид предпринимательства крайне актуальный:

«Во всем мире социальные предприниматели получают поддержку от

правительства, некоммерческих организаций, частных лиц и различных фондов», — рассказал Вайнер

— рассказал Вайнер.
В свою очередь, Ольга Епифанова отметила, что в России уже есть социальные предприниматели.

Региональные министерства экономического развития даже проводят конкурсы по субсидированию социальных проектов на суммы до 500 000 рублей.

Но закон, определяющий статус социального предпринимательства, пока не принят.

«Я один из соавторов законопроекта, который впервые вводит в российскую практику определение социального предпринимательства, а также уравнивает в правах такие предприятия с субъектами малого и среднего предпринимательства, позволяет претендовать на государственную поддержку.

Пока законопроект «застрял» в Госдуме, его не поддерживает правительство РФ. Но интерес к законопроекту огромный, ведь социальное предпринимательство может эффективно решать вопросы занятости населения в условиях экономического кризиса. Особенно в целях обеспечения занятости инвалидов, многодетных матерей и других социально уязвимых категорий граждан.

Поэтому я убеждена, что в Госдуме 7 созыва законопроект о статусе социального предпринимательства будет принят», — заключила Епифанова.

На фото: Ольга Епифанова и Роман Вайнер На фото2: Гость из Кореи на презентации книги по социальному предпринимательству





помощь глубинке

30 местных жителей подписались под обращением к депутату Госдумы Ольге Епифановой, в котором говорится о проблеме с размещением остановочных пунктов на межмуниципальном маршруте «Коряжма – деревня Свердомково».

Дачники пояснили, что раньше остановки располагались в непосредственной близости от отворотки на СНТ «Первые Садоводы» с шоссе г. Котлас — с. Ильинско-Подомское.

«Предыстория этой проблемы такова. В 2014 году началась реализация государственного контракта по капитальному ремонту вышеназванного шоссе от Коряжмы до деревни Нырма. Осенью 2015 года ремонтные работы этого шоссе были закончены, и оказалось, что ряд остановочных пунктов межмуниципальных маршрутов №363, 364 были произвольно, без учета

мнения дачников, ликвидированы. Взамен этого появился остановочный пункт, который удален до одного километра от традиционных мест посадки-высадки дачников», — говорится в обращении.

В результате, пояснили дачники, людям приходится преодолевать расстояние по проезжей части без тротуаров и обочин, где постоянно ходят лесовозы и транзитные фуры на Сыктывкар.

Как отметила Ольга Епифанова, такая ситуация может создавать опасность для жизни людей, поэтому требует вмешательства местных властей:

«Мной были подготовлены обращения в дорожное агентство Архангельской области, которое занималось разработкой плана по размещению остановок и в министерство транспорта Архангельской области. Специалисты ответили, что займутся решением

этого вопроса. Надеюсь, здравый смысл победит, и люди снова смогут спокойно добираться до своих дачных участков и обратно», — заявила Ольга Епифанова.

Вода для жителей Черевково

Жители дома 33 по улице Первомайской в селе Черевково Красноборского района Архангельской области обратились к депутату районного Совета от партии «СПРА-ВЕДЛИВАЯ РОССИЯ» Наталье Обориной с просьбой помочь в восстановлении источника воды.

Парламентарий отправилась на место и выяснила, что уже больше года хозяева 4 квартир пытаются добиться от местной администрации помощи в ремонте старого полуразвалившегося колодца. Но, по словам депутата Обориной, местная администрация

не стала разбираться в проблемах людей и попросту засыпала колодец мусором и строительным песком.

В решении проблемы согласилась помочь председатель Комитета Госдумы по вопросам семьи, женщин и детей Ольга Епифанова. Она оплатила часть стоимости бурения новой скважины у этого дома. Работы уже завершились, и люди получили свободный доступ к водному источнику.

— Печально, что местные власти отвернулись от проблем обычных людей. Тем более от пожилых. Предоставить гражданам доступ к питьевой воде — обязанность любого социально ориентированного государства. В Красноборском районе почему-то решили просто оставить людей наедине со своими проблемами. Но скоро люди обустроят скважину с водой, — заявила депутат Госдумы от Архангельской области Ольга Епифанова



ОЛЬГА ЕПИФАНОВА ПРИНЯЛА В ГОСДУМЕ СТУДЕНТОВ-АКТИВИСТОВ

14 июня депутат фракции «СР» в Госдуме, председатель Комитета ГД по вопросам семьи, женщин и детей Ольга Епифанова приняла в Государственной Думе студентов-активистов из Архангельска.

Ольга Епифанова пообщалась с активистами:

«В Архангельске мы с вами часто встречаемся и обсуждаем общественные и благотворительные проекты. Хочу отметить вашу активность, особенно при участии в акции

«Бесплатные лекарства для детей», где людям сообщалось, что детям до трех лет полагаются бесплатные лекарства по списку правительства. Выражаю вам благодарность за поддержку наших ветеранов в День Победы, за помощь в проведении конкурса «Красота без границ». У вас, как и у меня, важнейшая ценность – это ценность развития, поэтому я решила внести больше ясности в ваше представление об огромном механизме под названием Государственная Дума и выполнила свое обещание», - обратилась

депутат к ребятам. Этот день Ольга Епифанова решила сделать для ребят максимально насыщенным

Утром у молодых людей состоялось посещение парламентской библиотеки, после этого они направились на выставку «Россия-Индия: шаги дружбы», где присутствовали Посол Индии в России и депутаты Госдумы. Ребята встретили лидера партии «СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ» Сергея Миронова и сфотографировались

с ним, после чего смогли увидеть, как работают депутаты на пленарных заседаниях.

«После сегодняшнего дня стало понятно: несмотря на все стереотипы в обществе, в своем большинстве депутаты – простые люди и с ними можно спокойно пообщаться», отметил Максим Марченков.

Во второй половине дня ребята посетили Успенский собор на территории Московского Кремля и выставку минералов, которую Сергей Миронов передал в дар музею геологии им. Вернадского.





Где нет родительского контроля – должен быть контроль государства!

Ольга Епифанова провела заседание возглавляемого ею Комитета Госдумы по вопросам семьи женщин и детей. Одним из основных вопросов повестки стало обсуждение трагической гибели детей в Карелии.

Ирина Петеляева, представляющая в Государственной Думе Республику Карелия, назвала гибель детей на Сямозере позором для России. По её словам, проблема является системной и стала стоять особенно остро после так называемой оптимизации отрасли.

«Ответственность за проведение летнего отдыха забрали у Министерства образования и отдали Министерству социальной защиты населения», — отметила она.

По словам депутата, у ведомства так и не появились соответствующие специалисты, которые могли бы нести ответственность за здоровье и безопасность детей.

«Первое, что мы сегодня должны сделать - организовать расследование о том, как расходуются целевые средства на детский отдых», — заявила она.

Парламентарий обратила внимание на специфику проведения тендеров на детский отдых, которая провоцирует массу вопросов об их законности. Она также рассказала, что в день заезда детей в лагерь 3 июня стало известно о том, что разрешение на проведение мероприятий по экстремальному туризму данному учреждению не выдается.

«Я знаю, что проходили обыски в Департаменте соцразвития города Москвы и, возможно, стало известно о том, как проводились данные тендеры, - сказала она. – Надо заканчивать с бизнесом в такой отрасли, как защита летства»

В своем выступлении Ольга Епифанова отметила, что туристический бизнес в ряде случаев имеет контролирующую функцию в области оценки качества детских лагерей, но это имеет место лишь тогда, когла речь илет о лагерях для летей, чьи родители имеют возможность платить за летний отдых. В случае же с лагерем в Карелии речь идет о сиротах и детях из малообеспеченных семей.

«Проблема появилась там, где нет

родительского контроля, где не участвует туристический бизнес региона», - подчеркнула Ольга Епифанова. Она отметила, что в задачу Комитета входит не только анализ соответствующих законопроектов в сфере детского отдыха, но и нормативных актов исполнительной власти.

Кроме того, она заявила о создании рабочей группы по анализу обстоятельств, которые привели к трагедии.

В рамках работы группы планируется проанализировать нормативные документы в сфере детского туризма, в том числе и законодательные акты исполнительной власти. Для этого в срочном порядке будут привлечены эксперты, отмети-

«Первоочередной у нас стала цена, но она не означает качество, - подчеркнула депутат. – У нас появилось множество поставщиков, которые добиваются победы в тендере только снижением стоимости».

«Создана рабочая группа, все запросы в соответствующие ведомства отправлены, мы ждем поступления информации, после чего Комитет соберется вновь, заявила Ольга Епифанова, подводя итоги заседания. - Кроме того, мы в срочном порядке привлекли наших экспертов по анализу федерального законодательства и нормативных актов исполни-

По ее словам, в течение недели после июля булет провелено рабочее совещание по анализу причин трагедии и совершенствованию законодательства в сфере детского отдыха, куда будут приглашены представители профильных ведомств, органов исполнительной и законодательной власти.

«Необходимость принятия закона о детском отдыхе назрела очень давно», - за-

Из трагедии в Красноборском районе нужно извлечь уроки

После ужасной трагедии в Карелии произошло еще одно страшное происшествие в Архангельской области.

По информации следственного комитета, днем 21 июня 2016 года воспитанники детского дома в составе группы из 9 человек в сопровождении инструктора по труду прибыли в лес для заготовки



танников пошли купаться в реке и на- но извлечь уроки для всей страны» чали тонуть. Местным жителям удалось спасти одного ребенка. Тела двоих братьев 12 и 14 лет были обнаружены в ходе поисковых работ.

Председатель Комитета Госдумы по вопросам семьи, женщин и детей Ольга Епифанова направила депутатские запросы губернатору Архангельской области и в прокуратуру региона с требованием подвергнуть трагедию в Красноборском районе всестороннему анализу и наказать виновных по всей строгости закона.

«Пока рано говорить о конкретных виновных и причинах того, почему дети остались без присмотра, этим занимается следствие. Однако, понятно, что корень здесь – банальная халатность. Следственные органы и региональные власти должны провести максимально подробный анализ этой трагедии, для того чтобы

березовых веников. По недосмотру сотрудника детского дома, трое из воспитратедии в Красноборском районе нужявила Ольга Епифанова.

Также глава думского комитета по вопросам семьи, женщин и детей считает, что контролирующие органы должны проверить обеспечение безопасности содержания всех мест пребывания несовершеннолетних: будь то оздоровительные лагеря или летские лома.

Страну захлестнула черная полоса детских смертей.

Гибель ребенка – самое страшное, что может произойти в жизни семьи и всего общества. Я выражаю глубокие соболезнования родным и близким погибших в этих ужасных происшествиях, - заявила Ольга Епифанова. – И призываю власти всех уровней, каждого жителя страны сделать все для недопущения подобных трагедий в будущем, проявлять бдительность.

Верю в собственные силы

Иванова Татьяна Петровна родилась в городе Онега Архангельской области 4 сентября 1970 года. В 1988 году окончила среднюю школу № 1.

С 1 июля 1988 года началась медицинский колледж. трудовая деятельность в сфере культуры: работала в Онежской детской библиотеке библиотекарем, затем окончила Архангельское областное училище культуры по специальности организатор культурно-просветительной работы. Имеет диплом Санкт-Петербургского государственного университета культуры и искусств по специальности «Культурология».

Работала в Ломоносовском Доме культуры города Архангельска

Сейчас Татьяна Иванова занимает должность заведующей отделом по работе с детьми в Онежском межпоселенческом культурном центре. Также она преподает в Онежском индустриальном техникуме.

Татьяна Иванова имеет дочь, та окончила Архангельский

«Любимоё занятие – это моя работа, также одновременно это досуг и хобби, образ жизни. В свободное время люблю читать. В партию меня привёл лидер отделения «Справедливой России» в Онежском районе Сергей Горбунов. Считаю, что умею общаться с людьми, срабатываюсь со всеми», - отметила Татьяна Иванова.

«Что для меня слово «Справедливость»? Это значит - всё по закону. Что бы стать успешным политиком необходимо быть открытым человеком, с безупречной репутацией и трудоголиком в самом лучшем смысле этого слова»

Жизненный девиз, состояние духа: «Я верю в собственные силы, приложив усилия можно добиться всего, чего хочешь!».



ЧЕЛОВЕК ИЗ НАРОДА

Карнюшкин Виктор Иванович родился в городе Вельске Архангельской области 25 марта 1957 года в рабочей семье. Женат, имеет двоих взрослых детей.

Окончил среднюю школу, затем служил в армии в Москве. Учился в Лимендском речном училище города Котлас, окончил его в 1980 году по специальности «техник водных путей».

Работал в Сыктывкарском хозучастке помощником командира и механика на земснаряде. После жил в селе Лешуконское, там работал инженером по снабжению. В 1982 году вернулся в Вельск, где 12 лет проработал рабочим, затем водителем.

Сейчас работает инженером аварийно-ремнонтной службы «Архангельскоблгаз».

Участвовал от Партии «Справедливая Россия» в выборах главы муниципального образования «Пакшеньгское».

«Я – человек из народа, и работать буду только в интересах народа, для народа. Всем нам известны проблемы области. Это лефицитный бюлжет, плохие лороги, износ коммунальных сетей и некачественная связь. Пришло время менять свою жизнь к лучшему, необходимо быть активным и верить в свои силы», - рассказал Виктор Карнюшкин.



Этот мир мы делаем сами, мы обязаны работать!

Вьюхин Дмитрий Леонидович родился в городе Котласе Архангельской области 5 марта 1976 года в семье рабочих. Мать - Вьюхина Клавдия Николаевна, отец - Вьюхин Леонид Николаевич в данное находятся на заслуженном отдыхе.

Работает в МП «Горводоканал» начальником участка ДОК (водоснабжение, водоотведение). Учился в Котласе в школе № 17. после окончил «Лименлское командное речное училище» по специальности «Эксплуатация электрооборудования и автоматики судов», служил в армии на Дальнем Востоке, в войсках ПВО в Хабаровске.

За годы работы в «Горводоканале» разработал и добился внедрения новых систем водоподготовки, которые дают возможность поставлять населению качественную питьевую воду и надёжную работу станции. Женат. Жена Вьюхина Наталья Викторовна работает в налоговой инспекции Котласа, дочь Вьюхина Екатерина учится в школе, победительница различных музыкальных конкурсов и фестивалей, участница закрытия «Зимних Олимпийских игр» 2012 года в составе сводного детского коллектива.

«Являюсь членом партии СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ с 2008 года. Понимая ситуацию в стране, решил, что принесу пользу в общественно-политической жизни своего города. На выборах в 2013 выдвинут кандидатом в депутаты Горсовета избирательным объединением «Региональное объединение Политической партии СПРА-ВЕДЛИВАЯ РОССИЯ в Архангельской области». В 2009 был выбран в Собрание Депутатов четвёртого созыва городско собрания МО «Котлас» на округ» № 1. За этот период много было сделано, основное это - восстановление стадиона «ТРУД», ремонт детских садов и школы, газификация микрорайонов Болтинка и ДОК», - рассказал Дмитрий Вьюхин.

Отмечен Почетной грамотой областного Собрания депутатов,



благодарностями, грамотами городского и областного уровня за активную жизненную позицию, профессиональную, общественно-политическую и спортивную деятельность. Дмитрий занимается плаванием, любит рыбалку и автомобили. Создал местную Общественную Организацию «Клуб любителей спортивного плавания «Дельфин»», который объединяет более 50 спортсменов ветеранов в г.Котласе.

«Этот мир мы делаем сами,

мы обязаны работать, любой человек способен повлиять на благополучие всего общества, политик в большей степени. Настоящий политик, конечно, должен иметь хорошие знания, чтобы шагать в ногу со временем, жесткий внутренний стержень, чтобы не сойти с выбранного пути.

Справедливость для всех людей - это зашита и оберегание их госуларством во всех отношениях, будь это падение или взлёт», - поделился мыслями Дмитрий Вьюхин.

ЧУВСТВО СПРАВЕДЛИВОСТИ – МОЯ ГЛАВНАЯ ЧЕРТА!

Родилась Елена Степановна в селе Спиченцы Винницкой области на Украине. После окончания Винницкого технологического техникума ее направили на работу технологом в Ярославскую область на Большесельский сырзавод.

«Там я встретила своего мужа Соплякова Геннадия Александровича, который проходил преддипломную практику. Мы поженились, и я как декабристка уехала с ним в Архангельск», — вспоминает Елена Степановна.

После окончания АЛТИ мужа направили на работу в Холмогоры.

Елена Степановна уехала вместе с ним и устроилась на холмогорский молкомбинат. Сначала технологом, потом директором Матигорского молочного завода, входящего в состав холмогорского молкомбината.

«У меня были замечательные наставники: директор молкомбината Угрюмов Петр Афанасьевич и директор автобазы Хомутов Владимир Павлович. Они очень помогли в становлении меня как личности, как руководителя. Светлая им память», — рассказала Елена Соплякова.

В 1978 году ей предложили возглавить Карпогорский маслодельный завод. И с 1978 года по 1994 год Елена Степановна работала директором, а потом и генеральным директором АО «Карпогоры-Молоко». За этот период окончила заочно Московский сельскохозяйственный университет.

«В 1994 году я ушла с должности и стала заниматься правозащитной деятельностью: входила в состав комиссии по правам человека, которую возглавляла Людмила Алексеева. В 2005 году меня выбрали депутатом районного Собрания депутатов и его председателем. Сейчас я возглавляю две комиссии: планово-бюлжетную и

комиссию по этике, регламенту и правовым вопросам. Кроме того, являюсь председателем жилищной и административной комиссий села Карпогоры. Оказываю информационно-консультативные услуги населению, веду их дела, защищаю их интересы в судах и в других органах», — отметила Елена Степановна.

Семья у Елены небольшая, но дружная. Муж Геннадий Александрович, две дочери Александра и Наташа, внук и внучка. Внук Денис окончил школу и учится в Московской финансово-юридической академии. Внучка Полина учится в девятом классе третьей гимназии в городе Архангельске. Кроме работы и семьи у Елены Сопляковой есть увлечение: «Я – крестьянка по натуре, хотя и выросла в рабочей семье. Люблю выращивать овощи, цветы, коих v меня неимоверное количество. Например, цветет три куста изумительных роз».

Поделилась Елена Степановна своими идеалами и идеей о счастье: «Я соглашусь с выражением из известного фильма «Доживем до понедельника»: «Счастье — это когда тебя понимают». Ну и, конечно, счастье — это здоровые, успешные дети и внуки».

В партию СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ Елена Соплякова вступила в 2006 году. Вот как она характеризует свое понимание слова «справедливость»:

«Чувство справедливости — это моя главная черта... Из-за этого меня и ругали, и предавали, и на-казывали... Но я не огорчаюсь. Самый главный судья — это время. И

оно рассудит, кто прав, а кто нет. Но мне не стыдно за себя и за свои

поступки. Самое главное, мне не стыдно перед своей семьей, чьим мнением я бесконечно дорожу», – поделилась Елена Степановна.

Она признается, что больше всего ценит в людях честность, открытость

«Не люблю подковерных игр, не терплю людей-интриганов. Главное — это порядочность, тогда и отношения выстраиваются хорошие», — отметила Елена Соплякова.

Высказалась Елена Степановна и о своем видении политических процессов:

«Современный политик может повлиять на многое, если он не одинок, поскольку политики принимают законы и диктуют условия, по которым мы живем. Народ реагирует на выборы плохо. Это показывает явка на выборах. Ходят в основном пенсионеры, используется административный ресурс. И это очень плохо. Когда убрали графу «Против всех», народ потерял веру в честные выборы. Если человек хочет стать успешным политиком, он должен быть настойчивым, честным, не лгать и не изворачиваться.

Это как у Киплинга: «Владей собой среди толпы смятенной, тебя клянущей за смятенье всех, верь сам в себя наперекор (...) Вселенной и маловерным отпусти их грех.

Пусть час не пробил - жди не уставая, пусть лгут лжецы - не снисходи до них, умей прощать и не кажись, прощая, великодушней и мудрей других.

Останься прост, беседуя с царями, останься честен, говоря с толпой. Будь прям и тверд с врагами и друзьями, пусть все в свой час, считаются с тобой».



Соплякова Елена Степановна

В политику должен идти тот, кто оправдает надежды людей

Николай Петрович Пуляев родился в Устьянском районе на станции Илеза в 1954 году.

Но жизненный путь связал не только с Устьянским краем. Николай Петрович работал в городе Королев электромонтером, затем служил в погранвойсках. После службы решил заняться образованием — закончил сначала Новомосковский техникум, потом Вологодский Педуниверситет, а также Современный гуманитарный университет Москвы по специальности «юриспруденция».

Работал учителем Илезской средней школы, а через некоторое время был назначен ее директором. Затем устроился в Устьянскую районную администрацию и там стал председателем по защите прав потребителей, после этого пять лет работал арбитражным управляющим.

«Удалось поработать в строительной компании в городе Череповце, но все равно судьба вернула меня в Устьяны, где я стал начальником цеха деревообработки, а затем и гендиректором фирмы «ООО Березник», кем и являюсь по сей день», рассказал Николай Пуляев.

Николай Петрович признался, что столь разносторонняя деятельность помогла ему стать образованнее и научила держать удар. Эти качества он считает главными в себе. «Но, конечно, важнее всего оставаться добрым, а счастье не только в карьере. Счастье — это когда

ты воспитываешь добрых детей, которые будут помогать обществу», - подчеркнул Николай Петрович.

Сам Николай Пуляев вырастил двоих детей – дочь Аллу и сына Валерия.

«Сейчас они уже взрослые, но я счастлив, что мы с женой смогли их достойно воспитать».

Кроме работы Николай Петрович любит спорт. Больше всего по душе баскетбол. В составе команды Николай Пуляев — неоднократный победитель области. Любит он и лыжи — на 13-х Беломорских играх стал призером, а на марафоне в Малиновке Устьянского района - победителем.

В партии «СПРАВЕДЛИВАЯ РОС-СИЯ» Николай Петрович оказался неслучайно: «Для меня символично само слово «справедливость». Это понятие не абстрактное, а конкретное. Это помощь слабому и нуждающемуся. Справедливый - это равный среди равных, а вместе мы — сила», - поделился своим мнением Николай Пуляев.

Рассказал Николай Петрович и своих представлениях о современной власти:

«В политику должен идти тот, кто оправдает надежды людей. Если ты пошел в политику, то должен делать, а не болтать! Народ будет верить в выборы, когда есть сильные личности. Главное — порядочность, уверенность, четкое выражение мысли и умение сплотить единомышленников!».





АКТИВНАЯ ЖИЗНЕННАЯ ПОЗИЦИЯ ПРИВЕЛА В ПОЛИТИКУ

Келарева Светлана Сергеевна родилась 12 марта 1986 г. в городе Онега Архангельской области.

Окончила «Поморский государственный университет имени М.В. Ломоносова» в 2009 году, присуждена квалификация — Филолог. Преподаватель по специальности: «Филология». С 2004 года работает воспитателем в детском саде «Улыбка».

Замужем с 2009 года, двое детей. Дочь Ульяна — 5 лет, сын Владимир — 2 года. Муж Илья работает в ОМВД России по Архангельской области в Онежском районе, участковым уполномоченным полиции.

В мае 2015 год Келаревы победили в районном конкурсе «Лучшая семья Онежского района».

«Рецепт нашего семейного счастья: главное, наверное, идти друг другу на уступки, разговаривать, любить друг друга и детишек. Ведь именно в них наше будущее, они частичка нас самих», - рассказала Светлана.

С 18 лет является членом Политической партии СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ. Постоянно участвует во всех мероприятиях партии, проводимых в Онеге.

В мае 2016 года прошла обучение в Ленинградской области по программе «Молодёжный кадровый резерв СПРАВЕДЛИВОЙ РОССИИ».

Также Светлана является внештатным корреспондентом газеты «Онега», пишет статьи о мероприятиях и праздниках. Является членом Совета по делам молодёжи при председателе Собрания депутатов — руководителе Онежского муниципального района, ведет активную, общественную деятельность. Провела огромное количество мероприятий: акции памяти, праздники для детей, спортивные и профилактические мероприятия.

Является членом Онежской участковой избирательной комис-

«Активная жизненная позиция привела меня в политику. Хочу продолжить реализовывать себя в общественно-политической деятельности и помогать людям», - отметила Светлана Келарева.



СПРАВЕДЛИВОСТЬ НУЖНА НАМ КАК ХЛЕБ!

Хандрикова Ирина Владимировна родилась в многодетной семье в небольшом лесном поселке Волошка Каргопольского района Архангельской области.

Родители в те времена работали в военной организации 441 ЛПК. В поселке стояла военная часть, все там работали на министерство обороны. В поселке строились дома, была школа восьмилетка.

«Детство было самым замечательным периодом. В 1983 году переехали в Няндому, так как школа в поселке закрылась, а ездить за 40 км в Каргополь родители не хотели. Вот так мы и оказались в новой среде», - вспоминает Ирина.

В 1998 году вышла замуж, стала работать. На тот период в стране был кризис 90-х. Ирина стала индивидуальным предпринимателем. Открыла свой небольшой магазинчик и ездила за товаром в Москву.

В 2010 году стала руководителем филиала компании «Роснефть» в Няндоме. У Ирины имеется педагогическое образование, она также окончила Поморский государственный университет по специальности «менеджмент организации».

«В 2013 году я решила кардинально поменять жизнь и пошла на выборы главы района. Понятно, что женщине сложнее победить, но каждый опыт ценен по-своему, и уже много раз история доказывала, что женщина – лучший управленец. Но победа ушла другому кандидату, хотя я для себя сделала нужные выводы и поняла, что все равно способна занять управленческую должность», - рассказала Ирина Хандрикова.

Она серьезно изучила принципы работы ТСЖ. Стала председателем в своем доме.

«Но не все так безоблачно, как кажется на первый взгляд. Предыдущая управляющая компания не хотела передавать нам дом, и полгода судебных мытарств дали свой результат. За это время мы также подготовили документы для включения нашего дома в программу капитального ремонта при поддержке Фонда реформирования и ЖКХ. Я привлекла федеральные, региональные средства, средства местного бюджета, а также софинансирование жителей дома. Нашему дому в 119

квартир выделено более 8 млн бюджетных денег, а жителям на проведение комплексного ремонта собрать надо всего 1,5 млн. Но дом будет отремонтирован не 2038 году, а этим летом, подрядчик уже работает. А как же это важно для жителей, чтобы крыша была над головой, в доме было тепло и сухо!», - отметила Ирина Владимировна.

Политикой, как признается Ирина Хандрикова, заставила заниматься жизнь:

«У нас все решается через органы власти, а власть у нас сейчас вся пронизана политическим мотивами. Без политики никуда. Любое решение надо протаскивать через органы власти, а, если ты не акула, то съедят тебя. Вот и пришлось изучать законы. Самая большая беда населения - это незнание законов, которые написаны для людей, а пользуются ими не все. Хотя считаю, что главное для политика и человека - порядочность. Помимо этого, больше всего ценю в людях преданность, в том числе и своим принципам, верность своему слову, способность к поступкам, человечность и доброту, что так редко встречается в наше время. Вроде, смотришь на людей и видишь, что пришел-наобещал человек людям, по сути, ввел в заблуждение, а сам ушел и забыл про них. А они ждут, что поможет.

Для многих не секрет, что современный политик сочетает в себе как природный дар, личную харизму, так и элементы политического ритуала, профессиональные технологии. Если ты порядочный человек, то ты будешь помогать людям и делать людям во благо, а не во вред. Справедливость -такой же необхолимый лля жизни пролукт, как хлеб!

Неоходимый для жизни продукт, как хлео:
Но к сожалению, в нашей жизни она встречается довольно редко. Отталкиваюсь от понятий «справедливость» и «праведность»: «По совести», «По делам их судите их», «На равных условиях», «В соответствии с законом»/ «по правилам»/ «перед законом все равны». Хочу, чтобы это было правдой, а не пустыми словами. А то у нас, кто то пашет, а кто то пенки снимает.

Не по своести это! Поэтому людям нужно помогать!», -поделилась мнением Ирина.



Официальное печатное издание Политической партии СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ в Архангельской области газета «Справедливость и власть»

Главный редактор – Вершинина. Т.А. Периодичность: выходит раз в месяц. №15 Тираж 200 000 экз. Учредитель и издатель: Региональное отделение политической партии СПРАВЕДЛИ-ВАЯ РОССИЯ в Архангельской области.

Адрес редакции и издателя: 163000,г. Архангельск, Наб. Северной Двины, д.95, корп.2, тел/факс (8182) 20-02-58. Отпечатано в ООО «Типография

«Правда Севера»». 163002, Архангельская область, г. Архангельск, пр. Новгородский, 32. Заказ № 5453 Подписано в печать 01.07.2016. Время подписания в печать: по графику 13.00, фактически 13.00. Дата выхода в свет: 01.07.2016. Газета зарегистрирована 9 июля 2013 года Управ-

лением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Архангельской области и Ненецко-

му автономному округу Свидетельство о регистрации СМИ ПИ №ТУ29-00454. Газета распространяется бесплатно.



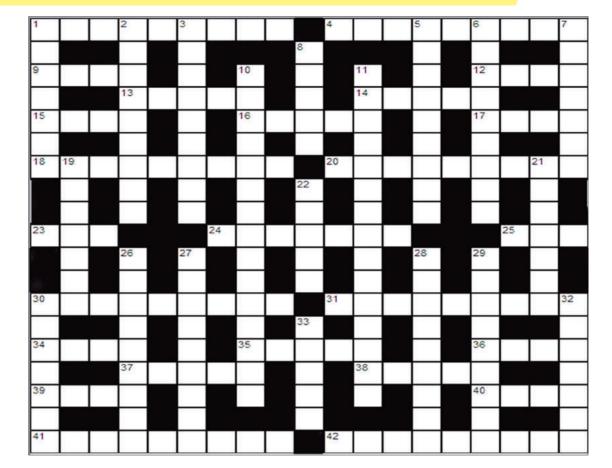
По горизонтали: 1. Высший орган международной организации. 4. «Специалист по торговле». 9. Денежная единица ЮАР. 12. Контактный переключатель. 13. Извещение о денежной операции. 14. Добыча дичи. 15. Пряность, богатая эфирными маслами. 16. Река в Африке. 17. Химический элемент, инертный газ. 18. Смелость, готовность принять и осуществить свое решение. 20. Врач, лечащий животных. 23. Посадка зерновых культур. 24. Австралийское млекопитающее с ценным мехом. 25. Женское имя (др.евр. украшение). 30. Спортивная игра с мячом. 31. Противокомариный препарат. 34. Советский кинорежиссер, к/ф «Девять дней одного года». 35. Ансамбль из 8 исполнителей. 36. Засеянное поле. 37. Искусственная насыпь из пустых пород. 38. Сторона прямоугольного треугольника. 39. В греческой мифологии жрец Диониса, муж Ариадны. 40. Восточная мелкая серебряная монета, распространенная в старину на Кавказе. 41. Титул некоторых монархов. 42. Старинная небольшая пушка.

По вертикали: 1.Приспособление в точных приборах. 2. Умеренный темп в музыке. 3. Море на севере Тихого океана. 5. Гармоника с фортепьянной клавиатурой. 6. Сторожиха. 7. Английский врач, основоположник оспопрививания. 8. Снежная буря. 10. Столица Византии. 11. Сотрудница редакции газеты, журнала. 19. Коренная жительница Израиля. 21. Герой сказок «Тысяча и одной ночи». 22. Зерновая культура. 26. Изгиб морского берега. 27. Впадина на земной поверхности. 28. То же, что изменник. 29. Итальянский киноактер, эстрадный певец, режиссер. 30. Минеральная лечебная вода. 32. Перевозка груза без перегрузки на промежуточных станциях, 33. В древнегреческом эпосе родина и царство Одиссея.

ОТВЕТЫ

По вертикали: 1. Арретир. 2. Андантино. 3. Берингово. 5. Аккордеон. 6. Охранница. 7. Дженнер. 8. Вьюга. 10. Константинополь. 11. Корреспондентка. 19. Еврейка. 21. Алладин. 22. Просо. 26. Лукоморье. 27. Котловиня. 28. Предатель. 29. Челентано. 30. Боржоми. 32. Транзит. 33. Итака.

По горизонтали: 1. Ассамблея. 4. Товаровед. 9. Рэнд. 12. Реле. 13. Ави-30. 14. Охота. 15. Тмин. 16. Нигер. 17. Неон. 18. Решимость. 20. Ветеринар. 23. Сев. 24. Утконос. 25. Ада. 30. Баскетбол. 31. Репеллент. 34. Ромм. 35. Октет. 36. Нива. 37. Отвал. 38. Катет. 39. Онар. 40. Абаз. 41. Император. 42. Фальконет.



5 ДОСТУПНЫХ ПРОДУКТОВ ПРОТИВ СТАРЕНИЯ

Одна из актуальных проблем современности — лишний вес. Мы начали забывать о том, что еда — это не только калории, белки, жиры и углеводы.

Все клетки в теле постоянно меняются. Регенерация происходит без перерыва. Если верить исследователям, то каждые семь лет все наши клетки полностью обновляются. То есть теоретически мы можем жить вечно, оставаясь молодыми.

Заманчиво, но верится в это с трудом. А всё потому, что мы не лежим сутками в инкубаторах, а активно разрушаем своё тело. Как? Дышим неправильным воздухом, едим неправильную еду, которую и едой-то считать не стоит (я про полуфабрикаты и химически обработанную пищу). А ещё мы активно мажемся разными суперкремами, пьём алкоголь, курим...

Стоп. Хватит пессимизма. Идеальных условий не будет. Мы все живём на одной планете,

где качество воздуха варьируется незначительно. Мы все так или иначе хотим иногда пропустить по бокальчику красного, и полностью избежать бытовой и другой химии в современном мире не удастся, как ни пытайся. Если только уехать жить на дикий остров в племя дурумба.

Для всех, кто решил не расставаться с цивилизацией, предлагаю другой выход: давайте обратим свой взор на положительные стороны жизни, а именно на то, что мы можем сделать сами, чтобы нейтрализовать вредное влияние на организм и продлить нашу жизнь и молодость. Самое простое — это включить в свой рацион максимально полезные продукты, которые нас защищают, борются с вредными веществами и ускоряют регенерацию. Предлагаю вашему вниманию 10 таких суперпродуктов.

1. Стебли сельдерея

Чем богаты: витамины A, B1, B2, B6, B9, C, магний, железо, фосфор, фенолокислоты и аминокислоты.

Чем хороши: сельдерей — один из самых полезных овощей. Он очищает и выводит лишнюю жидкость из организма. Сок стеблей сельдерея ощелачивает и обладает противовоспалительным эффектом. Кроме этого, сельдерей предотвращает и помогает в лечении таких заболеваний, как повышенное артериальное давление, нарушения сна и даже рак.

дополнительный бонус: относится к афродизиакам, поэтому повышает либидо у обоих

Дозировка: 400—500 мл сока два раза в неделю или чаще. Кроме этого, сельдерей отлично подходит для салатов и горячего.

2. Шпинат

Чем богат: фолиевая кислота, витамин С, железо, каротиноиды.

Чем хорош: содержит массу антиоксидантов, которые предотвращают появление морщин. Каротиноиды защищают кожу и поддерживают её красоту.

Дозировка: 200—300 г шпината три раза в неделю. Подходит для салатов и смузи.

лю. 110дходит, **3. Зелёный чай**

Чем богат: полифенолы и катехины.

Чем хорош: суперантиоксидант, защищает кожу от вредных воздействий окружающей среды. Оказывает положительный эффект на артериальное давление и помогает противостоять стрессу. Положительные эффекты зелёного чая обеспечивают полифенолы и катехины, которые могут «общаться» с нашими генами и заставляют наше тело противостоять стрессу и вредному воздействию табака и других загрязнений, поступающих из воздуха. Если пить зелёный чай регулярно, то он может вылечивать уже появившиеся повреждения (морщины, нарушения кожи, полученные от солнечных лучей, и расширенные капилляры на коже).

Дозировка: две чашки зелёного чая в день. Выбирайте сорта, которые содержат меньше кофениа или совсем без него (например, «Молочный улун» или «Глаза Феникса»).

4. Гранат

Чем богат: витамин С, калий, витамин В5, еллагитаннин, катехины, антоцианы.

Чем хорош: один из самых мощных антиоксидантов среди продуктов питания. Защищает кожу от свободных радикалов и окислительного стресса. Предотвращает рак, болезни сердца и воспалительные процессы в теле.

Дозировка: один стакан зёрен граната три раза в неделю или 50 мл сока без добавления сахара ежедневно. Зёрна можно использовать как топпинг в салатах и десертах. Лучше всего есть зёрна целиком, так как сам сок содержит слишком много сахара.

Дополнительный бонус: косточки чистят кишечник.

Идея: держите зёрна граната в пластиковом закрытом мешке в холодильнике, тогда они всегда будут под рукой.

гоудут по **5. Арбуз**

Чем богат: ликопин, бетакаротин, еллацин, масса разных витаминов и минералов, вода.

Чем хорош: насыщает тело жидкостью. Каротиноиды защищают нашу кожу, а витамины С и В2 борются со свободными радикалами. Арбуз помогает при отёках и выводит шлаки и токсины из организма. Семечки богаты белком, минералами и полезными жирными кислотами.

Дозировка: по желанию. Ешьте арбуз в сезон, особенно когда жарко.

Источник: lifehacker.ru

Картинка: Creatarka/Shutterstock.com

Общественная приёмная депутата Госдумы Епифановой О.Н. в г. Архангельске

Адрес: 163000, г. Архангельск, ул. Выучейского, д. 18, каб.310; Почтовый адрес для корреспонденции – 163004, г. Архангельск, пр. Троицкий, дом 49, почтовый ящик 38 E-mail: priemnaia-oe@mail.ru

Тел.: 8(8182) 651486; 8-921-077-0090

Вторник 14.00 - 18.00 Четверг 10.00 - 14.00
Прозорова Галина Александровна

РЕГИОНАЛЬНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ ПАРТИИ В АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ:

Адрес: 163000, г. Архангельск, Набережная Северной Двины, д.95, корп.2 (вход со стороны стеллы «Вечный огонь»). E-mail: spravedlivo29@gmail.com. Тел.: (8182) 20-02-58

СТРАНИЦЫ В СОЦСЕТЯХ:

https://ok.ru/spravoross



https://www.facebook.com/ o.epifanova



https://vk.com/spravedlivo_arh https://vk.com/o.epifanova

