

## ET VERBUM CARO FACTUM EST...



ИЗДАНИЕ ОРЕНБУРГСКОГО ИНСТИТУТА (ФИЛИАЛА) ФГБОУ ВО «МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ О.Е. КУТАФИНА (МГЮА)»

№4 (265) май 2019 год

ОСНОВАНО В ЯНВАРЕ 1995 ГОДА

распространяется бесплатно распространяется бесплатно распространяется бесплатно



*А ты готов к сессии?*

## Чтим подвиги героев

8 мая 2019 года накануне Дня Победы в Оренбурге состоялось торжественное мероприятие с возложением цветов к мемориалам с участием руководителей Оренбургской области и города Оренбурга, воинов-интернационалистов, ветеранов-фронтовиков, представителей духовенства, руководителей предприятий и организаций, учебных заведений города, молодежи и общественности.

В мероприятии приняли участие и почтили память павших в войне директор института Александр Федорович Колотов и его заместитель по внеучебной и воспитательной работе Павел Иванович Жилияев, а также студенты института.

Пресс-служба.



## День Победы

9 мая 2019 года студенты и преподаватели института приняли участие в праздновании Дня Великой Победы.

На пересечении проспекта Победы и улицы Степана Разина была организована творческая площадка, которая ярко и красочно представляла наше учебное заведение.

Концертная программа площадки предполагала выступление творческих коллективов ВУЗов города.

Студенты подготовили для жителей Оренбурга музыкальные и танцевальные поздравления. На протяжении целого дня звучали песни военных лет, не прекращались музыка и танцевальные номера.

В честь памяти своих родных и близких - участников Великой Отечественной войны, студенты и преподаватели института приняли участие в 45-тысячном шествии колонны «Бессмертного пол-

ка».

Администрация института выражает искреннюю благодарность всем преподавателям, сотрудникам и студентам за участие в подготовке и проведении праздничных мероприятий, посвященных Дню Победы в Великой Отечественной войне.

Пресс-служба.

## Неофициальный праздник для юристов?

**День российской адвокатуры** – праздник, который отмечается с большим размахом. Несмотря на наличие официального Дня юриста, который празднуется в декабре, правительство постановило выделить защитникам отдельный профессиональный праздник.

Адвокатура – важная и нужная профессия. В этой работе ценится честность, неподкупность и принципиальность, а также эрудированность и высокий уровень интеллекта.

С 2005 года день адвокатуры отмечается ежегодно 31 мая. На данный момент он не имеет статуса официального праздника (в отличие, например, от Дня прокурора или Дня судебного пристава), но о памятной дате знают все правозащитники. Последний день весны – прекрасный повод вспомнить о том, как важна справедливость в современном правовом государстве.

Традиционно в этот праздник по всей России проходят:

- церемонии награждения лучших в профессии;
- конференции и форумы, посвященные важным профессиональным вопросам;
- круглые столы и мастер-классы лучших в своей

профессии;

- праздничные мероприятия в клубах и дворцах культуры по инициативе местных властей.

### История праздника

В 2002 году Владимир Владимирович Путин принял закон, регламентирующий деятельность российской адвокатуры. Через три года, чтобы увековечить эту памятную дату, на Втором Всероссийском Съезде правозащитников было принято решение об учреждении дополнительного профессионального праздника.

Самые известные адвокаты России и мира, произносившие такие речи, которые вызывают восхищение:

- Федор Никифорович Плевако;
- Анатолий Федорович Кони;
- Генри Резник;
- Джозеф Джемейл;
- Алан Дершовиц.

Официальные профессиональные праздники, как правило, устанавливаются и отмечаются для духовно-эмоционального единения профессионалов, для поддержания авторитета профессии. В России существует праздник, «День юриста» - общий празд-

ник всех юристов страны, а помимо него, есть несколько узкопрофессиональных праздников. Однако, «изюминка» России, в отличие от других стран, состоит в том, что официальный статус среди этих праздников имеют только праздники юристов служащих фискальной системе: День работника прокуратуры Российской Федерации, День работников уголовного розыска России, День работника следственных органов и т. д. Правозащитные и социальные институты (вроде адвокатуры и нотариата) отмечают свои праздники, такие как «День российской адвокатуры» и «День нотариата», исключительно на общественных началах

### CONGRADULATIONS!

Профессорско-преподавательский коллектив, сотрудники и студенты поздравляют именинников мая - Сиваракша Инну Владимировну, Ильитюк Светлану Вячеславовну, Попова Евгения Борисовича, Генишер Елену Сергеевну, Жеребятъева Игоря Владимировича, Усанову Людмилу Евгеньевну, Демина Юрия Алексеевича, Гребенникову Любовь Васильевну, Харину Людмилу Евгеньевну, Величко Викторю Витаутовну и Буланова Владимира Викторовича желают счастья, здоровья и всех жизненных благ!

### Ближайшие мероприятия в июне:

- 12 июня - празднование Дня России;
- 22 июня - участие в шествии, приуроченному Дню памяти и скорби.

## Моя профессия «Юрист»

**Адвокат** (от лат. *advocatio* — призывать на помощь) — специалист по юридической защите граждан или организаций. В частности, в суде. Это самый независимый из всех участников судебного процесса.

Главный долг адвоката — служить идее справедливости, защищая законные интересы своих клиентов. Справедливость, законность и защита — вот основа работы адвоката.

Говоря сухим языком, адвокат — это консультант, специализирующийся на оказании юридической помощи. В частности, адвокат отстаивает интересы своих клиентов в суде.

Адвокат — независимый профессиональный помощник по правовым вопросам. Он относится к людям «свободной профессии», но может зарабатывать только как юрист, а также занимаясь научной, преподавательской и творческой деятельностью.

Коммерция другого рода или работа во властных структурах с адвокатским статусом несовместимы. Почему? Потому что адвокат должен зависеть только от закона, а не от личных интересов. А, скажем, работа в чиновничьем аппарате Правительства неизбежно ведёт к конфликту интересов и потере независимости. Такой адвокат не сможет достойно защитить простого человека от произвола власти.

Адвокат может специализироваться на уголовных, гражданских либо арбитражных делах. Но и внутри этих направлений есть своя специализация. Например, адвокат по уголовным делам может специализироваться на делах об убийствах, кражах, экономических преступлениях, ДТП и т.п. Он может также сосредоточиться на борьбе с фальсификациями, т.е. на делах, где вину подзащитного пытаются доказать с помощью лжесвидетельств и подложных улик. Уголовную специализацию можно совершенно точно назвать самой ответственной, т.к. она, как ни какая другая, влияет на человеческие судьбы.

В современной России существует суд присяжных. И задача адвоката в суде — не только доказать судье с помощью фактов невиновность своего подзащитного, обосновать его право на снисхождение, но и убедить в этом присяжных. Присяжные — не юристы. Они руководствуются жизненным опытом и здравым смыслом. Их участие в суде вынуждает обвинителей тщательнее собирать доказа-

тельства и превращает процесс в настоящее состязание.

Дела, рассматриваемые в суде, могут длиться довольно долго. Но адвокат подключается к процессу ещё до того, как дело поступает в суд, т.е. во время предварительного следствия. Этот этап занимает несколько месяцев, а работа в суде по уголовному или гражданскому делу может затянуться даже годы. Всё это время добросовестный адвокат держит руку на пульсе, поддерживая своего клиента.

Вы, конечно, знаете о громких делах, когда подзащитный, даже находясь в тюрьме по приговору, продолжает настаивать на своей невиновности. И адвокат помогает ему отстоять своё право на справедливость. Это требует от адвоката мужества, особенно если речь идёт не о судебной ошибке, а о заведомо сфабрикованном деле. Когда даже судья понимает, что подсудимый невиновен, но принимает несправедливое решение.

За свою работу адвокат получает гонорар от клиента. Но если у человека нет денег на адвоката. Если же адвокат назначается подследственному для бесплатной защиты, его труд оплачивается из средств федерального бюджета.

Только присвоение статуса адвоката даёт право осуществлять адвокатскую деятельность. Решение о присвоении статуса адвоката принимает квалификационная комиссия при адвокатской палате субъекта Российской Федерации.

Получить статус можно, только имея высшее юридическое образование либо учёную степень по юридической специальности. Кроме того, необходимо иметь стаж работы по юридической специальности не меньше двух лет или пройти стажировку в адвокатском образовании (бюро) в не меньше одного года.

Профессия адвокат предполагает превосходный интеллект, высокое чувство ответственности, интерес к общественной жизни, презентабельная внешность, быстрая реакция, красноречие.

Адвокат может работать в адвокатском бюро или даже возглавлять его. Но при условии, что эти адвокатские бюро имеют статус адвокатского образования (входят в реестр Адвокатской палаты региона).

**Редактор.**

## Сессия близко!

Перед вами – 6 действенных советов на тему подготовки к сессии. Если уж вам пришлось стать главным героем фильма ужасов под названием «Сессия близко», не выбирайте роль жертвы. Не бойтесь сессии, пусть сессия боится вас!

### **Совет 1. Не впадайте в панику**

Честное слово, ну не так уж страшна сессия, как её малюют! Что страшит больше всего? Психологи утверждают: 1) неизвестность; 2) невозможность повлиять на ситуацию.

Неизвестность – это фактор, который заставляет ребёнка бояться темноты, а студента-первокурсника – трепетать перед сессией. Как справиться с этой проблемой? (Не с темнотой, а с сессией). Выяснить как можно больше о том, что вас ждёт:

Узнать, что и когда нужно сдавать (зачёты, экзамены), составить график – это поможет распределить силы. Забить график в компьютер и смартфон, чтобы всегда был под рукой. Для наглядности его можно даже распечатать на листе А3 и повесить на стену.

Выяснить условия допуска к каждому испытанию. Записать условия прямо в графике, под конкретным экзаменом или зачётом. Например: зачёту к белой магии надо сдать для допуска реферат, к зачёту чёрной – отработать все пропущенные лекции и семинары, к экзамену спецкурсу по метанию файерболов – сдать коллоквиум, к экзамену по приготовлению волшебных зелий – не забыть про три лабораторные, а то эта ведьма сожрёт с потрохами. Примерно так

С помощью старшекурсников и других источников информации (см. 80 советов первокурсникам) собрать информацию о том, как проходит сдача того или иного зачёта, экзамена, составить психологические портреты преподавателей.

Узнать у старших братьев по разуму, а также у самих преподавателей, какими источниками (лекциями, учебниками, статьями, монографиями) лучше пользоваться для подготовки к экзаменам.

Точно узнать о том, как сдавать «хвосты», сколько можно «завалить» экзаменов и когда будет дополнительная сессия. Будем надеяться, что эта информация вам не понадобится, но обладание ею снизит чувство тревожности. Ведь если знаешь, как сдать «хвосты», ужасная неизвестность (что будет, если я не сдам?!!) превращается в запасной план действий (не сдал? Переходим от плана А к плану Б).

Второй фактор страха – ощущение, что ты не контролируешь ситуацию. Этот фактор, кстати, лежит в основе аэрофобии. Человеку трудно понять, как эта многотонная фиговина держится в воздухе, его мучает ощущение, что он полностью зависим от пилотов и вообще от воздушной стихии, а сам ничего сделать не

может. Поэтому один из способов лечения аэрофобии – детальное разъяснение принципов работы самолёта и основ аэродинамики. А уж если человека пустить в кабину «порулить» или посадить рядом с пилотом в небольшом самолёте или вертолёте, он в большинстве случаев перестаёт бояться полёта, так как чувствует себя примерно так же, как рядом с водителем автомобиля.

Понимаете, в чём дело? Нужно обрести контроль над ситуацией. Понять, что и как. Именно отсутствие контроля над ситуацией вызывает страх перед сессией не только у первокурсников, но и у матерых студенток, имевших негативный опыт «зачистки хвостов». Следовательно, для борьбы с растерянностью перед сессией после этапа сбора информации необходимо продумать свои дальнейшие действия:

Что мне надо сделать, чтобы подготовиться к сессии?

Где взять нужные учебные материалы?

Как лучше готовиться к сессии, чтобы всё успеть, какие методы подготовки применять?

Ответы должны носить конкретный, конструктивный характер!

### **Совет 2. Кромсайте слона, он слишком большой**

Итак, в целом с паникой справились. Есть готовность к конструктивному решению стоящих задач. Но как, как одолеть эту громаду конспектов, учебников, научных журналов, многотонных собраний сочинений?! Вы собрали информацию о сессии, преодолев неизвестность, но глыба кажется неподъёмной.

Что делать? Брать в руки бензопилу!

Один из основных принципов тайм-менеджмента гласит: чтобы съезить слона, надо приготовить из него груды бифштеков.

Во-первых, сразу приступить к поеданию такой громадины настолько страшно, что хочется отложить это занятие на потом. Задача кажется нереальной (ты же лопнешь, деточка).

Во-вторых, откусывая то от хобота, то от левой ноги, то от правой, то от области в районе хвоста, вы теряете логику работы. Ешьте бифштеки один за другим, то есть делите работу на конкретные задачи и подзадачи.

В-третьих, «кусочничая» и надгрызая слона с разных сторон, вы даже при плотно набитом животе будете видеть перед собой почти не уменьшившуюся громадину. Разделение туши на бифштеки позволяет оценить объём проделанной работы.

В общем, составляйте максимально конкретный, разбитый на задачи и подзадачи, план подготовки и сдачи сессии. И – приятного аппетита!

(продолжение на следующей странице)

**Совет 3. Расставляем приоритеты, делегируем задачи**

А теперь представьте себя Президентом. Ну, или хотя бы директором крупного предприятия. Если сроки поджимают, гора бифштексов до сих пор нетронута, а преподаватели уже намекают на свободную жизнь вне вузовских стен – вообразите себя антикризисным менеджером.

Выберите оптимальную стратегию подготовки к каждому из экзаменов и зачётов.

Выявите приоритеты (самые сложные для вас предметы и темы; зачёты и экзамены самых строгих преподавателей; самые срочные и важные доклады-рефераты). Проведите ранжирование задач по значимости. Нет смысла посвящать львиную долю зачёту у препода, который всем поставит росписи в зачётке, не вслушиваясь в ответы, в ущерб подготовке к сложному экзамену.

Наладьте поставки. Выясните, у кого можно взять конспекты, можно ли скачать нужные книги в интернете, сколько будет стоить заказ контрольной или шпаргалок у студлансеров (если потребуется).

Делегируйте часть задач тем, кто может вам помочь. Например, студлансерам. Они с удовольствием помогут вам сгрызть не то что слона, а целого бронтозавра.

Велите переговоры, налаживайте связи. Выходите на контакт с преподавателями. Значительную часть проблем с недопусками можно решить путём переговоров.

Заведите отчётность. Не только планируйте подготовку к сессии, но и отмечайте пройденные этапы пути.

Кстати, эти навыки пригодятся вам в профессиональной жизни!

Впрочем, многим студентам, готовящимся к сессии, нравится другая роль – роль полководца. Это уже вопрос вкуса и темперамента. Рассматривайте зачёты и экзамены как бои и военные кампании, разрабатывайте личную стратегию и тактику победоносной войны. Решайте, куда бросить основные силы, где наметить прорыв блокады, а где привлечь ресурсы союзников. Студлансеры по ленд-лизу тушёнку не высылают, зато снабжают шпаргалками, докладами, контрольными, лабораторными и рефератами.

**Совет 4. Мотивация**

Поработайте над мотивацией. Чем сильнее мотивация – тем проще подготовиться к сессии. Определите для себя цели этой подготовки. Напишите, нарисуйте, распечатайте мотиваторы. Развесьте по стенам, вложите в тетради и учебники.

Учтите, что такие цели, как «Не вылететь из вуза», «Не загреметь в армию», «Не получить нагоняй от предков» и даже «Получить стипендию» работают плохо. Выработайте мотивацию, затрагивающую аспекты самореализации, будущих профессиональных достижений. Ну, что-то вроде «Я готовлюсь к сессии, чтобы через десять лет стать классным спецом и купить виллу в Сорренто».

Да, кстати: не начинайте мотиваторы с отрицания. Забудьте о частице «не». Мотиваторы должны быть положительными, утвердительными. Даже примитивное «Остаться в вузе» мотивирует подсознание лучше чем «Не вылететь из вуза», а простое «Сдать сессию» – лучше, чем «Не завалить сессию».

Ещё одна фишка: установите награды. И промежуточные, и глобальную. Это усиливает мотивацию.

Чувствуете, что, несмотря на все мотиваторы, вас затягивает болото скуки? Относитесь к сессии, как к игре. Вас ведь не надо мотивировать на любимые танчики или космолёты, или во что вы там любите играть? Вот и сессия может стать увлекательным квестом – всё зависит от вашего отношения!

**Совет 5. Не тяните вольну**

Включайтесь в эту игру пораньше! Особенно если в вашем вузе действует балльно-рейтинговая система допусков или попросту преподы очень пристально следят за вашими успехами в течение семестра.

Даже если вы поклонник спринтерской стратегии подготовки к экзаменам (попросту говоря, готовы выучить китайский за ночь), план боёв надо составить заранее. Ведь, помимо подготовки к зачётам и экзаменам, сессия включает ещё множество других моментов. И порой получение допусков ко всем этим экзаменам и зачётам – задача более сложная, чем подготовка ответов.

Недооценка этих моментов нередко приводит к катастрофе очень умных ребят, которые с лёгкостью могут ответить на любой вопрос экзаменатора... И самоуверенно являются на экзамен, не учтя того, что допуска у них нет. Особо опасны для таких студентов преподы-бюрократы, зарывшиеся в груды докладов-рефератов. Ещё опасней преподы-нарциссы, балдеющие от собственных лекций. И, само собой, считающие, что этот восторг должно разделять и всё остальное человечество, а кто прогуливает лекции – враг народа и кандидат на отчисление.

**Совет 6. Не драматизируйте**

Вы справитесь! Как уже говорилось в начале статьи, не так страшна сессия, особенно если вы вооружены бензопилой, мотиваторами и хорошо работающим мозгом. Одна из проблем, мешающих подготовиться к сессии – драматизация ситуации. Помните, каким страшным казался зверушкам Тараканище из сказки Чуковского?

Он рычит, и кричит,

И усами шевелит:

«Погодите, не спешите,

Я вас мигом проглочу!

Проглочу, проглочу, не помилую».

Звери задрожали,

В обморок упали...

Не падайте оборок, не преувеличивайте масштабность стоящих перед вами задач. Это всего лишь сессия – одна из многих. Нормально всё будет. Прорвётесь!

## Худеем к лету!

Через месяц лето, а ты не влезаешь в свои старые джинсы?

Так могла начинаться статья о Правильном Питании, Здоровом Образе Жизни, но...я не мотиватор и не убийца надежды, чтобы напоминать тебе о твоих джинсах, а просто человек, который взял себя в руки и похудел на 17 кг за 9 месяцев. Я могла бы расписать, как долго и усердно я к этому шла, как часто меня караулили крылышки из KFC, но мне сказали: «Настя. Напиши статью на 2 страницы. И давай без пафоса!»

### Мотивация. Так ли она нужна?

Миф о том, что нужна мотивация, типа «Скоро лето, а я не готова к пляжному сезону! Надо срочно идти в зал!» (этот вариант, согласись, повторяется из года в год) — всего лишь миф.

Так вот. Мотивация не нужна — все это выдумки, чтобы вы прятались за картонной стеной со словами «У меня НЕТ мотивации» или «У меня ПРОПАЛА мотивация»

Просто, скажу по секрету, в один момент внутри тебя что-то щелкает, а на следующее утро ты встаешь и пробегаешь минуты 3, а потом падаешь на диван со словами «Я больше не пойду бегать», а на следующее утро ты встаешь, снова надеваешь свои кроссовки и бежишь — потому что тебе надоело.

Надоело видеть себя такой в зеркале, надоело подниматься на 5 этаж и чувствовать одышку, надоело, что сотрудники макдональдса тебя узнают и спрашивают «Вам как обычно?»

И как только тебе что-то надоест, ты встаешь и меняешь свою жизнь как тебе нужно.

И тогда тебе мотивация не понадобится.

### С чего начать?

Я бы сказала тебе просто отказаться от еды, но это чревато последствиям. У тебя начнут ломаться ногти, выпадать волосы, ты будешь просто феерически уставать и весь этот шикарный букет может довести тебя не только до проблем с желудком, но и с нервами, увы, тоже. Нравится? Думаю, что нет. Раз ты это читаешь, то ты хочешь именно попасть в клуб «Здоровых людей», а не «Помогите, у меня выпали ногти и волосы»

Для начала, установи любое приложение счетчика калорий. (у меня FatSecret, например) И вноси туда все, что ты ешь. Вплоть до кофе. Там есть такая штука, (не в кофе — в приложении), как РСК (Рекомендуемое Суточное Количество) Там вам нужно будет указать сколько вы сейчас весите, ваш образ жизни, и рост. Приложение подберет вам рекомендуемое количество калорий для потребления и вы будете ему следовать.

### А сейчас мое любимое! БЖУ!

Б— Белки – по сути, это строительный материал для клеток организма.

Ж— Жиры – они не только необходимы для формирования запаса энергии, но и оказывают влияние на обмен веществ.

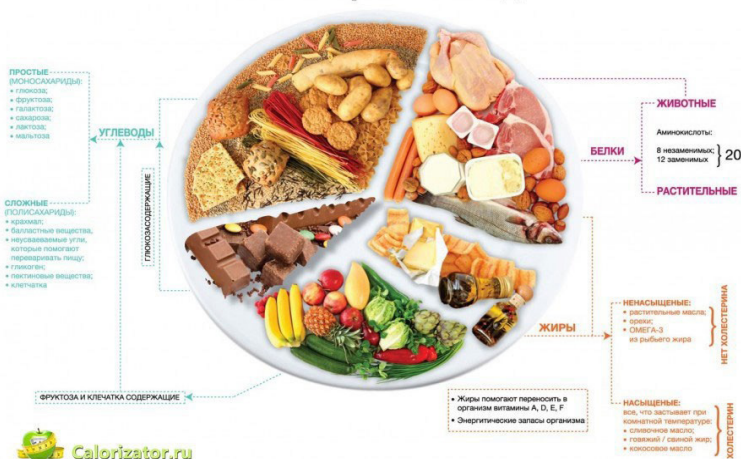
У— Углеводы – необходимы для жизнедеятельности организма, оказывают стимулирующее воздействие на умственную и физическую деятельность.

Кстати, чтобы похудеть, тебе нужно питаться в точности наоборот, если судить по этой схеме. (то есть, не БЖУ, а УЖБ) Почему? Потому, что до 12 дня все калории, которые поступают в наш организм быстро усваиваются (за день точно усвоятся) и фактически, к концу дня то, что мы съели утром - «пропадает». Так что утром едим углеводы!

На обед у нас жиры. Они участвуют в строительстве новых клеток, выработке гормонов, водном обмене и транспортировке витаминов. Жирные кислоты делятся на две группы: насыщенные и ненасыщенные. Первые вредны для здоровья, так как оседают на стенках сосудов и повышают уровень «плохого» холестерина.

Ненасыщенные жирные кислоты выполняют те полезные функции, о которых говорилось выше. При этом некоторые жирные кислоты, например омега-3, не синтезируются организмом и могут поступать в него только с пищей. Поэтому нужно стараться, чтобы в ежедневный рацион входили именно полезные жиры. Такие содержатся в авокадо, маслинах, оливковом масле, орехах, морской рыбе и других продуктах.

### Белки Жиры Углеводы



(продолжение на следующей странице)

А на ужин — белок. Белки бывают животными и растительными. Считается, что две трети суточной нормы белков должны поступать в организм с животной пищей (постное мясо, рыба, яйца, молочные продукты), остальное — с растительной (фасоль, бобы, орехи, семена, овощи).

### Советую отказаться

Сладкие газированные напитки. Они не утоляют жажду, а что еще хуже — содержат УЖАСНОЕ количество сахара. 20 гр в маленькой 0,5 бутылки. Вспоминай о бедном своем желудке, когда снова захочешь выпить (вставить подходящий бренд).

Еда, жаренная во фритюре. Картошка фри, чипсы, сухарики и все, что жарится в большом количестве масла, должно быть вычеркнуто из рациона. Шутки ради открой как-нибудь фритюрницу и посмотри, как булькает жирок, в котором жарится твоя картоха.

Бургеры, хот-доги. (И даже шаверма) Все подобные блюда содержат смесь из белого хлеба (который, как я писала, надо исключить) жирных соусов, непонятного происхождения мяса (а вдруг сказки про то, что пирожки вокзальные делают из собак - не сказки?), разжигающих аппетит приправ и большого количества соли. (если вы не будете потреблять соль в течении 2 недель, вы удивитесь, как изменяться ваши вкусовые рецепторы).

Энергетические напитки. Содержат ударную дозу кофеина в сочетании с сахаром и повышенной кислотностью, плюс консерванты, красители и много других компонентов, которых стоит избегать.

Лапша, пюре и аналогичные смеси, которые достаточно залить кипятком, вместо питательных веществ содержат большое количество углеводов, соли, специй, усилителей вкуса и других химических добавок.

Мучное. Проблема не только в большой калорийности: сочетание мучного, сладкого и жирного умножает вред в несколько раз и мгновенно сказывается на фигуре.

Пакетированные соки. Витамины и другие полезные вещества практически полностью исчезают в процессе обработки. Какая польза может быть от концентрата, разведенного водой и сдобренного изрядным количеством сахара?

### Кушай, пожалуйста.

злаки, в виде каш и мюсли, богатые медленными углеводами, которые обеспечат наш организм энергией (лучше всего питаться ими утром, тк за день кол-во набранных калорий сойдет на «нет») свежие овощи (капуста, морковь) обеспечивают организм пищевыми волокнами – клетчаткой (время для потребления — день)

бобовые – богатый источник растительного белка, особенно необходим тем, кто редко или вообще не употребляет мясо (вариант для веганов)

орехи, особенно грецкий и миндаль, благотворно влияют на весь организм и являются источником полиненасыщенных жирных кислот омега-6 и омега-3, микроэлементов (лайфхак: 9-10 шт. Миндаля в день способствуют похудению) (но не забывайте, что там много жиров)

кисломолочные продукты: натуральные йогурты (без добавления сахара), кефир, обезжиренный творог обеспечивают кальцием и улучшают работу ЖКТ (и выбрось те йогурты, которые идут «с добавлением злаков» или «клубники»)

морская рыба содержит белок и незаменимые жирные кислоты омега-3 (+ много белка)

фрукты и ягоды – кладезь витаминов, оздорав-



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

ливают кожу и защищают организм от заболеваний (Лучше всего потреблять днем)

нежирное мясо – куриная грудка, крольчатина, говядина – источник белка. (В 100 гр мяса 25гр белка)

И запомните Вы — то, что едите. Не делайте из своего организма помойку.

*Буфина Анастасия.*

Газета издается при поддержке администрации Оренбургского института (филиала) Университета им. О.Е. Кутафина (МГЮА)	Редактор Д. Лавренова	Адрес: 460000, Оренбург, Комсомольская, 50, кабинет 909; в интернете - <a href="http://www.oimsla.edu.ru/gazeta">www.oimsla.edu.ru/gazeta</a> ; электронный - <a href="mailto:oimguy@gmail.com">oimguy@gmail.com</a>	Номер отпечатан в редакционно-издательском отделе Оренбургского института (филиала) Университета им. О.Е. Кутафина (МГЮА)
---	--------------------------	--	---