

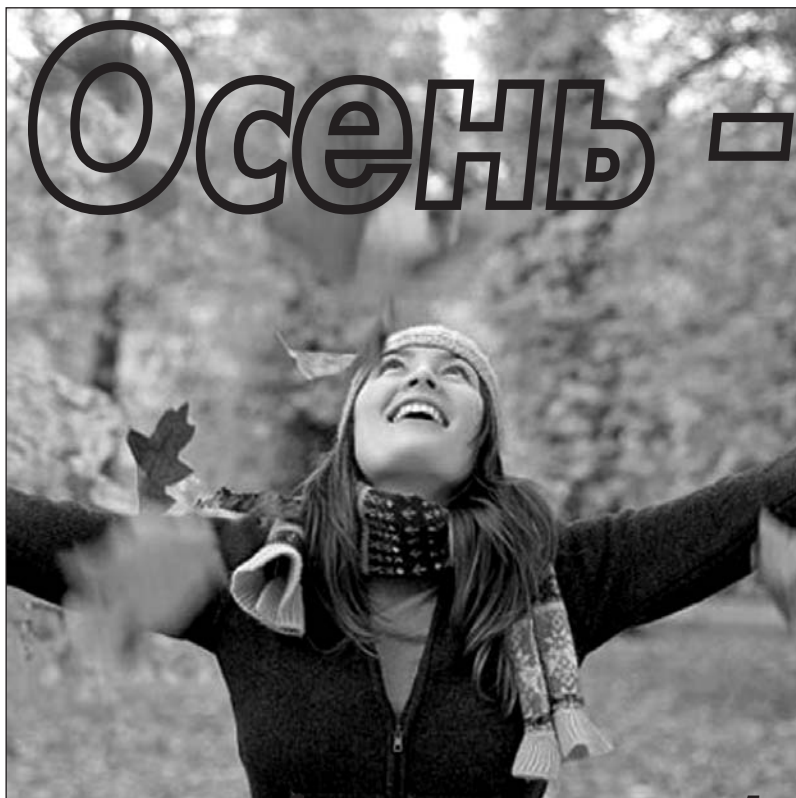
Психология

Цветики-семицветики

ПО ДАННЫМ Всемирной организации здравоохранения, от сезонной депрессии страдает каждый пятый житель планеты. Причем женщины более подвержены осенней хандре, чем мужчины. И, словно защищаясь от нежелательного состояния, прекрасная половина человечества (чисто на интуитивном уровне), стараясь не уступать природе в яркости осенних красок, облачается в огненно-красные пальто, небесно-голубые плащи, нежно-зеленые куртки и набрасывает на плечи солнечно-желтые шарфики. Женщины все делают правильно. Как утверждают цветотерапевты – красный цвет повышает активность и инициативность, желтый дарит надежду на лучшее будущее, зеленый настраивает на достижение целей, а голубой успокаивает нервную систему.

Оказывается, все довольно просто, и побороть депрессию легко, наполнив свою жизнь колоритными красками, а еще яркими событиями и позитивными эмоциями.

Хотя, по заявлениям психологов, для человека несвойственно находиться все время в приподнятом настроении. Ведь своеобразная игра наших внутренних сил – смена состояния эйфории на некоторое уныние – это абсолютно естественно, и нормальная психика так и должна работать.



Осень - время баловать себя

На улице дождь и слякоть, краски и тепло уходят, а вместе с ними - и настроение. Попробуем его вернуть.

И пусть депрессия может быть полезна, погружаться в нее надолго не стоит. Поэтому, как только почувствуете, что осенняя меланхолия становится привычной, срочно принимайте меры.

Устрой себе лето

Памтуйа о том, что хандра - редкая спутница людей, которые действительно заняты и увлечены, найдите дело по душе или просто займитесь собой. Очень важно создать вокруг себя осо-

бую атмосферу радости – ее может навеять все, что напомнит о лете, солнце, приятных событиях. Например, цветы. Кому-то будет достаточно букета срезанных цветов, кто-то предпочтет растение в горшке. Во втором случае предпочтительно, чтобы растение цвело в осенне-зимний период. Можно посадить в конце лета или осенью луковичцы гиацинтов или тюльпанов, тогда, по идее, они должны зацвести примерно к Новому году.

Свежие фрукты – основной источник витаминов, минеральных веществ, антиоксидантов и жидкости (не секрет, что осенью и зимой наш организм обезвоживается даже быстрее, чем летом). Яркие краски радуют глаз, аромат будит воображение. Постарайтесь, чтобы в поле вашего зрения все время была тарелка с фруктами, и не забывайте, что она стоит на столе не только для красоты.

Не экономьте на освещении! Ученые доказали, что одной из физиологических причин осенней депрессии является недостаток солнечного света. Электрический свет, конечно, суррогат, но в какой-то степени помогает обмануть организм.

Новые впечатления

Запишитесь в школу танцев или займитесь спортом. Душа радуется музыке, измученное сидением в офисе тело – красивым движением. Если нет возможности посещать студию, просто включите любимую песню и потанцуйте перед зеркалом. Прекрасный рецепт от хандры - смена имиджа и шопинг. Традиционно этот совет обычно дают прекрасной половине человечества. Однако, думается, другой, не менее прекрасной, он также придется кстати. Новая прическа или смена гардероба заставляют измениться и наши мысли.

Освойте высокую кухню. Сейчас это модно и доступно. Новое увлечение позволит вам не только баловать себя вкусеньким, но и проявить творчество и обогатить жизнь новыми впечатлениями – от знакомства с новыми вкусами и продуктами.

Такое замечательное лекарство, как флирт, требует особо точной дозировки. В противном случае вам придется либо запрашивать инструкцию "Как из-

бежать развода и сохранить семью". Куда проще действовать одному. Для остальных самый полезный и безопасный флирт – с собственным избранником или избранницей. Не скупитесь на ласковые слова, улыбки, объятия и поцелуи. Даже маленький знак внимания может совершить большое чудо.

Вспомните, что совсем скоро Новый год. Ожидание праздника – уже праздник. Подумайте, кому и какие подарки будете дарить. Как украсите свой дом? Помечтайте, что сами бы хотели получить в подарок. И непременно напишите письмо Деду Морозу.

Осень – любимое время поэтов и художников. Она помогает нам оценить уют домашнего тепла, общение с близкими и простые радости, коими могут стать хороший фильм, интересная книга. "Унылая пора, очей очарованье. Приятна мне твоя прощальная краса..." У Пушкина есть ответы на все вопросы.

Кстати

Астрологи утверждают, что для людей разных знаков Зодиака существуют свои методы борьбы с сезонной хандрой. Так, людям, родившимся под покровительством **стихий Огня (Овны, Львы и Стрельцы)**, помогают обновление гардероба и смена одежды мрачных оттенков на более яркие – красный, белый, оранжевый, желтый, золотой. **Знакам Земли (Тельцы, Девы и Козероги)** следует поменять прическу и почаще принимать ароматные ванны. Прекрасно расслабит и успокоит после трудового дня ванна с каплей масла лаванды, розы, жасмина, апельсина или лимона. Особам, появившимся на свет **под знаками Близнецов, Весов или Водолея**, не рекомендуется сидеть дома. Пешие прогулки, встречи с друзьями, выезд на природу надолго поднимут настроение. **А знакам Воды (Скорпион, Рак и Рыбы)** лучше не перетруждаться. Выспаться всласть, посидеть с любимой книжкой или просмотреть хороший фильм – вот оно счастье!

Подготовила Ольга АПРЕЛЬСКАЯ.



Настой "Настроение"

Этот настой очень полезен в осенне-зимний период. Смешивают в равных частях траву пустырника, цветки боярышника и цветки ромашки. Две столовые ложки смеси заливают 500 мл кипятка, настаивают до охлаждения и принимают по половине стакана трижды в день. Хорошо добавить в напиток мед и корицу.



Ульяновский госуниверситет

Отдел по социальной работе информирует
Внимание студентов УлГУ!

ООО "Межрегиональный лазерный центр" приглашает к сотрудничеству для проведения бесплатной диагностики зрения (ограничения по возрасту - от 18 до 30 лет). Запись на прием по телефону 42-31-37.

ООО "Межрегиональный лазерный центр" занимается эксимер-лазерной коррекцией аномалий рефракции (близорукость, дальнозоркость, астигматизм), используя новейшие методы и самое современное оборудование.

За дополнительной информацией обращаться в отдел по социальной работе (каб.48, тел. 41-27-68).

Внимание студентов, проживающих в Заволжском районе

Открыт автобусный маршрут из Заволжья: Новый город-Набережная р.Свияги (пр-т Др.народов; пр-т Созидателей; пр-т Филатова; пр-т Л.комсомола; пр-т Туполева; ул.Вр.Михайлова; ул.Димитрова; Димитровградское шоссе; ул.Краснопролетарская; Димитровградское шоссе; мост через р.Волга; ул.Минаева; Московское шоссе; ул.Хлебозаводская; Наб.р.Свияги и обратно тем же маршрутом). Автобус типа ПАЗ с логотипом УлГУ на лобовом стекле начинает движение от пр-та Др.народов в 6.45; 8.45; 13.00; 17.00. Отправление от Набережной р.Свияги в 7.50; 11.10; 14.50; 18.10.

Посадка студентов производится при наличии студенческого билета; стоимость проезда – 15 руб.

Количество рейсов и время отправления можно согласовывать непосредственно с водителем автобуса или по телефону 70-02-39.

Внимание!

Уважаемые преподаватели и сотрудники университета!

Городская поликлиника №2 (ул.К.Либкнехта, 17) приглашает на прививку от гриппа вакциной "Гриппол" в кабинет №9 с 8.00 до 12.00. (кроме субботы и воскресенья). При себе необходимо иметь медицинский страховой полис.

За дополнительной информацией следует обращаться в отдел по социальной работе (каб.49) по тел. 41-27-68.



Внимание!

Студенты УлГУ!

Здравпункт УлГУ и студенческая поликлиника приглашают сделать прививку от гриппа вакциной "Гриппол" в здравпункте университета (Наб.р.Свияга, корпус №1, каб.105,) с 10.00 до 15.00 или в студенческой поликлинике с 9.00 до 16.00. При себе необходимо иметь медицинский страховой полис.

За дополнительной информацией обращаться в здравпункт УлГУ по тел. 32-00-17.

Институт международных отношений

приглашает всех желающих и студентов на дополнительные образовательные программы по направлениям:

"Перевод и переводоведение" (на базе первого высшего образования и для студентов, обучающихся на III-V курсах в вузах Ульяновска)

язык – английский; по окончании выдается диплом бакалавра по направлению "Лингвистика" государственного образца. "Переводчик в сфере профессиональной коммуникации" (для студентов, обучающихся на I-V курсах в вузах Ульяновска)

язык – английский; по окончании выдается диплом (специалиста) государственного образца. Бакалавриат по направлению "Лингвистика" (на базе первого высшего образования и для студентов, обучающихся на III-V курсах в вузах Ульяновска)

язык – английский, немецкий; по окончании выдается диплом о дополнительном (к высшему) образовании с присвоением дополнительной квалификации "Переводчик".

По всем направлениям обучение платное. Обращаться по адресам: 2-й корпус УлГУ, Наб.р.Свияги, ауд.32д., 1-й корпус УлГУ, Наб.р.Свияги, ауд.506. Тел. 30-05-56.



Приглашает всех желающих усовершенствовать навыки работы на компьютере. **Общеобразовательные программы:**

- Компьютерная графика (80 часов)
- Офисные технологии (60 часов)
- Компьютерная школа (96 часов)
- Программирование (Delphi, Visual C++) (60 часов)

Программы мастер-классов:

- Web-мастер (80 часов)
- Программирование (Delphi, Visual C++) (100 часов)
- Flash-анимация (60 часов)
- 1С: Предприятие (30 часов)

По окончании обучения выдается сертификат УлГУ.

Адрес: 432063, г. Ульяновск, ул. 12 Сентября, д. 9а, каб. № 208. Телефон/факс: (8422) 32-84-66. E-mail: cio@ulsu.ru.

Учебный центр проекта "Твой курс" при Ульяновском государственном университете приглашает пройти тестирование.

Желающие освоить офисные программы, а также проверить навыки работы на компьютере и получить сертификат программы "Твой курс": повышение компьютерной грамотности" приглашаются в Центр Интернет-образования УлГУ по адресу:

ул. 12 Сентября, д. 9а, к. 208. Понедельник: с 10.00 до 14.00, четверг: с 13.00 до 16.00. Тел./факс: (8422) 32-84-66.