Семь шагов навстречу весне

Весна – пора обновления и расцвета надежд. Всё вокруг хочется освежить, изменить и раскрасить в яркие цвета. Кажется, что чудо уже не за горами. И это – абсолютная правда. При условии, что вы правильно подготовитесь к встрече с ним.

Шаг 1

Прежде всего, обратите внимание на себя. Очень хорошо, если вы любите себя такой, какая есть. Однако после "зимней спячки" вашего организма, который в холодное время автоматически настраивается на сохранение необходимой энергии и лишних калорий, придется взглянуть на свою фигуру более пристально, прислушаться к самочувствию и продумать программу весенней реабилитации. Именно свою - подружкины рецепты могут хорошо работать в случае с ее проблемами, но не обязательно подойдут вам. Возможно, с учетом ваших задач, вы облюбуете плавание, витамины и кефирную диету. Но это может быть и фитнес с диетой из яблок плюс комплекс омолаживающих процедур и антицеллюлитный массаж. Главное, чтобы сочетание всех этих замечательных мероприятий способствовало хорошей форме, повышению иммунитета и улучшало настроение.

Шаг 2

Не менее важно обновить и расцветить свой прекрасный, но слегка поблекший в холоде внешний облик. Именно сейчас решите, какой вы хотели бы стать нынешним летом: блондинкой, брюнеткой, рыжей или все же предпочтете альтернативно сочетать разные оттенки? И немедленно – в парикмахерскую! Может, вы хотите сделать необыкновенно интересный аквариумный дизайн на ногтях? Все в ваших силах. Как и посещение студии загара или косметического салона. Лучшего времени для самых смелых экспериментов, чем начало весны, и придумать нельзя!

Шаг 3

Обновление гардероба при смене сезонов в любом случае потребует некоторых затрат с вашей стороны. Почему бы не сделать это с учетом главных тенденций сезона и не дать разгуляться фантазии? Тем более что удачный шопинг – один из надежных способов поднять настроение и убежать от стресса. Исследуйте глубины своего платяного шкафа. Всю ненужную и надоевшую одежду – прочь! Освободите пространство для новинок, а попутно сделайте влажную уборку многочисленных полочек и вешалочек. Чистота – символ весны.

Шаг 4

Чтобы отметить начало весны, а с ней и начало новой жизни, стоит придумать какой-то ритуал. В идеале – взять в это время небольшой отпуск, да и укатить куда-нибудь в теплые страны на недельку. Однако если такой вариант по разным причинам не для вас, не расстраивайтесь! Устроить себе небольшую передышку можно даже не выезжая за пределы своего города. Вечеринка с друзьями в стиле "Весна идет, весне – дорогу" также вполне подойдет. Главное, чтобы вокруг собрались люди, которые не боятся мечтать, строить интересные планы и загадывать самые фантастические желания. Даже если зима измотала вас настолько, что на душе скребут кошки, атмосферой общего оптимизма нельзя не заразиться.

Шаг 5

Оглянитесь вокруг. Не кажется ли вам, что привычному интерьеру вашей квартиры не хватает света и ярких красок? Самое время подумать о благополучии ваших окон, а также о соответствии обстановки дома ожиданиям нового и прекрасного. И речь совсем необязательно идет о дорогостоящем полномасштабном ремонте. Прикиньте, а не слишком ли мрачный настрой создают ваши тяжелые зимние гардины? Может, пора отправить их на "заслуженный отдых", оставив на окнах лишь легкие шторы или вовсе ограничиться тюлевыми занавесками?

Вы и представить себе не можете, сколько удовольствия способна доставить обыкновенная перестановка. Попробуйте поменять местами пару шкафчиков. А привычный интерьер зала разбавить ширмой, которую до этого использовали в спальне.

Шаг 6

Полноценная весна с солнцем и яркой зеленью, а тем более лето, придут еще нескоро. Но "поиграть" в них можно. Посещение фрукто-во-овощного отдела на рынке или в супермаркете поможет перенестись если не в тропики, то на любимую дачу в разгар сезона точно. Благо сегодня любые дары природы продаются круглогодично. Ваза с яркими апельсинами посреди кухни и пучок салата в тарелке поднимут настроение, да и витаминами зарядят.

Шаг 7

По дороге домой купите яркий глянцевый журнал. Перед сном устройте спа-салон в ванной. Освойте приготовление нового интересного блюда. Отправьтесь в книжный магазин и приобретите модный роман, о котором давно слышали. Забегите в кафе и помечтайте за чашкой вкусного кофе. Радуйте себя приятными мелочами, именно в них таится спусковой механизм хорошего настроения.

Подготовила
Ольга АПРЕЛЬСКАЯ.

Весенние тенденции

• Одежда

Основные тренды сезона не сильно изменятся. В моде останутся платья, геометричный крой и пастельные тона. Войдут в моду асимметрия, разнообразие и смешение материалов, черный цвет и фантастические объемы. Очень популярен стиль 40-х, прежде всего милитари.

• Обувь

Самой актуальной тенденцией весеннего сезона стала классика. Отправляясь на поиски модной обуви, обращаем внимание на изящные модели с круглым носочком на массивном каблуке.
Туфли без каблука - еще одна фишка весны-лета. Стоит обратить внимание на украшения в виде ремешков и пряжек, шнуровка и ленточки также приветствуются.

• Прически

Не стоит "заморачиваться" над слишком экстравагантными вариантами укладки волос. Пусть ваша прическа будет максимально простой и естественной. Самая модная стрижка – паж. Выходят из моды челки, актуален открытый лоб.

• Сумки

Хит – саквояж. Объемные сумки-портфели будут выглядеть не только солидно, но и супермодно. Особенно шикарно будет смотреться портфель из крокодиловой кожи. Классические маленькие сумочки через плечо никогда не утратят актуальность, весной популярны подобные женственные модели с ремешком или на цепочке. Среди фаворитов - мягкие сумки, напоминающие по форме мешок.

Ульяновский госуниверситет

Поздравляем

с юбилеем
доцента кафедры бухгалтерского учета и аудита факультета финансов и учета
Ольгу Алексеевну ЗАББАРОВУ.
Желаем благополучия, крепкого здоровья и исполнения всех желаний.

Ректорат, ученый совет, профком УлГУ.

с днем рождения
главного бухгалтера управления бухгалтерского учета и контроля
Татьяну Алексеевну ЛАПШИНУ.
Желаем крепкого здоровья, счастья и отличного настроения!
Ректорат, ученый совет, профком УлГУ, сотрудники управления бухгалтерского учета и контроля.

с юбилеем
доктора юридических наук, профессора, заведующего кафедрой теории и истории государства и права
Николая Николаевича АРЗАМАСКИНА.
Желаем счастья, исполнения всех желаний, здоровья и благополучия.

Коллектив юридического факультета УлГУ.

с днем рождения
генерального директора "Ксения-мебель" г.Москва
Виталия Львовича ОБРУЧЕВА,
генерального директора ООО "Силен"
Анатолия Максимовича ШМЕЛЕВА.
Желаем крепкого здоровья, благополучия и успехов.
Ректорат, Попечительский совет УлГУ.

Утерянный

сертификат на имя **Оксаны Владимировны Курамышевой** № 3300195 "Сестринское дело в стоматологии" считать недействительным.

ШМ ШКОЛА МУЛЬТИМЕДИА-ТЕХНОЛОГИЙ

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.