



Осень вступила в свои права, и многие женщины жалуются на сильную сухость кожи, шелушение, стянутость.

КРАСОТКЕ НА ЗАМЕТКУ

Если ваш крем недостаточно увлажняет кожу, заведите себе «ночного сторожа». В таком качестве может выступить собственноручно приготовленный крем-сыворотка на основе увлажняющего молочка. Возьмите две трети вашего обычного крема и добавьте одну треть очень жирных сливок, тщательно перемешайте и вотрите в кожу. Такой крем

можно использовать и для лица, и для тела. Содержащиеся в сливках жирные кислоты отлично питают кожу и помогут ей сохранить влагу в течение всего следующего дня. Только не забудьте утром смыть крем водой!

Для очищения кожи от омертвевших клеток и чешуек можно использовать «Геркулес». Оказывающаяся, овсяную кашу полезно не только есть на завтрак. Она — основа прекрасного скраба для тела. «Геркулес» измель-

чите в кофемолке, добавьте жидкий мед и тщательно перемешайте. Пользуйтесь этим скрабом после ванны.

Не допускайте обезвоживания кожи. Делайте увлажняющие маски не реже двух-трех раз в неделю. Пейте больше жидкости, орошайте кожу спреями с фильтрованной или минеральной водой и следите за тем, чтобы воздух в помещении, где вы находитесь, был влажным.

Выбирайте кремы с основой

из соевого, кукурузного, оливкового, миндального масла, масла дерева ши, персиковых косточек, авокадо.

Вы, наверное, замечали, что иногда при расчесывании волос электризуются и становятся дыбом. Это связано с материалом, из которого сделана расческа. Специалисты установили, что расчески из искусственных материалов не просто вредны — опасны. При расчесывании они создают высокое напряжение, которое влияет на кожу головы, корни волос и даже мозг. Так что, красотки, если вы хотите сохранить свои волосы здоровыми, следуйте рекомендациям специалистов и приобретайте расчески из натуральных материалов: кости, рога, а лучше — из дерева.

Марьяна МИЩЕНКО.

СЛАДКИЙ ПЛОД

Многие из нас с нетерпением ожидают того времени, когда на прилавках начинают появляться сочные, вкусные дыни. Но дыня — это не только очень вкусно, но и невероятно полезно. Не зря в старинных медицинских трактатах ее называли «плодом рая, делающим волосы блестящими, кожу персиковой, глаза молодыми, а желание сильным». Полностью согласны с древними целителями и современные диетологи.

ОСТОРОЖНО: ДЫНЯ!

Нужно помнить, что разовое употребление большого количества дыни нежелательно, это может привести к «перегрузке» кишечника и спровоцировать кишечную колику. Кроме того, наслаждаться дыней можно строго спустя 2 — 3 часа после еды, так как она ни с чем не совместима. Особенно не дружит дыня с молоком, кисломолочными продуктами, яйцами. Если вы съели дыню, то откажитесь в этот день от указанных продуктов. Также не стоит после приема дыни пить холодную воду или алкогольные напитки — это чревато расстройством кишечника.

САМАЯ ВКУСНАЯ ДИЕТА

К началу осени можно приурочить и одну из самых вкусных диет — дынную, она поможет похудеть и очистить организм от шлаков. Для этого достаточно в течение недели съедать по 2 кг мякоти в сутки, разделив массу на 5—7 приемов.

Особенность этой диеты состоит в том, что не нужно отказываться от обычного рациона питания. Дыню следует есть через два-три часа после еды, дополняя трапезу половиной стакана сока из дынных корок, которые нужно брать обязательно с кожурой, так как именно в жестком верхнем слое содержится больше всего ценных минеральных веществ. Пропустите через соковыжималку корки вместе с кожурой — и вы получите эликсир молодости и здоровья.



Марьяна МИЩЕНКО.

МУЖЧИНА, ЖЕНЩИНА И... ИНТЕРЬЕР

О разнице психологии мужчин и женщин нам приходилось слышать не раз. Взгляды женщин и мужчин на обстановку в доме порой диаметрально противоположны. Чем же отличаются «интерьерные» пристрастия у представителей сильной и слабой половин человечества и как можно решить возможные проблемы?

Женщины как существа утонченные всегда тянулись к нежным, пастельным оттенкам. Розовый, голубой, бледно-фиолетовый, дымчатые прелестные нюансы способны передать ту неповторимую атмосферу легкости и таинственности, царящую в комнате женщины. Мужчинам же такие цвета редко импонируют. Как правило, они придерживаются «строгости» разделения на функции цветов: исходя из «настроения» будущей комнаты они могут выбрать синий, оранжевый, желтый — в «энергичную» комнату, белый — в «спокойную», коричневый — в «загадочную».

Мужчины имеют свойство спорить с женщинами о стиле будущей комнаты. По большей части они либо консерваторы, либо — другая крайность — «модернисты-неформалы», отдающие свои голоса за авторскую мебель, «чтобы было не как у всех», поэтому женщинам зачастую приходится их осаживать, спускать с небес на землю. В отношении стиля помещения женщина может дать более ценный совет, так как ее богатая фантазия позволяет видеть, как говорится, всю картину целиком.

Вот наконец мужчина и женщина подошли к выбору мебели для нового интерьера. Он принес свое любимое кресло-качалку, с которым не может расстаться, а она купила белый диван простой формы, о котором мечтала несколько лет. Выходом из этого сложного «мебельного» конфликта будут современный торшер возле кресла, в тон дивану, и уютный цветастый плед под стать старому креслу. Подобный компромиссный вариант смотрится даже выигрышно.



Неумной страсти женщин к рюшечкам, бантикам и статуэткам может противостоять только практичный мужской взгляд на вещи: «А куда ты это поставишь?», «А зачем нам еще три разноцветные подушки на диван?» Поэтому на поиски аксессуаров в свою новую комнату отправляйтесь с мужчиной — он вовремя охладит ваш пыл и даст ценный совет.

Вы наблюдали когда-нибудь за тем, как супружеские пары выбирают продукты на рынке? Возле одного лотка стоит жена и говорит, что тут дешевле, муж стоит возле другого и говорит, что там качествен-

нее, а в итоге они отовариваются у третьего, где и качество приемлемое, и цена подходящая. Приблизительно так же ведут себя мужчина и женщина в мебельных магазинах, на рынках стройматериалов, магазинах обоев. Поэтому лучший вариант — пойти за «интерьерными» покупками вместе, поскольку живое женское воображение рисует прекрасные идеи для новой обстановки, а мужской здравый смысл находит им достойное применение.

Марьяна МИЩЕНКО.

ТЕСТ

РЕВНИВЦАМ ТЯЖКО ЖИТЬ НА СВЕТЕ...

Искренне ответьте на вопросы «да» и «нет». За каждый положительный ответ вы получите 1 очко, за отрицательный — 0 баллов. Может, в своей попытке приревновать партнера вы переходите всякие границы, и вам стоит подумать над своим поведением?

- Относились ли вы когда-либо к своим друзьям как к личной собственности?
- Огорчаетесь ли вы, если кто-то из друзей устраивает вечеринку, а вас не приглашает?
- Возникали ли у вас в детстве мысли, что брата или сестру родители любят больше, чем вас?
- Злило ли вас в школе, что в игру приглашали вашу подругу, а не вас?
- Испытываете ли вы неприятное чувство, если ваш щенок ластится к чужому человеку?

- Вы с неохотой одалживаете друзьям свои ценные вещи?
- Если ваш мужчина признается, что был неверен, придете ли вы в ярость?
- Вам обидно, если ваш муж (друг) говорит комплименты другим женщинам?
- Вы ревнуете, если встречаете бывшую пассию своего любимого?
- Вы расстроитесь, если ваш мужчина предложит провести отпуск раздельно?
- Если ваш любимый после работы идет куда-нибудь с коллегами, а вас не приглашает — вы почувствуете обиду?

- Портится ли у вас настроение, если комплимент делают не вам, а вашему спутнику?
- Согласны ли вы, что все прощать могут только дураки?
- Испытываете ли вы неприятные чувства, если узнаете, что бывший двоюродник из вашего класса стал преуспевающим бизнесменом? Жалели ли вы когда-либо о том, что родились не в богатой и известной семье?
- Ваш сосед выиграл машину в лотерею. Вас огорчит это известие?
- Вам кажется, что коллеги получают больше внимания и похвал, чем вы?
- Расстроитесь ли вы, если узнаете, что красивая девушка выходит замуж за старика?

Подсчитайте набранные очки.

4 и меньше. Вы очень рассудительны и уравновешенны. А может быть, дело в том, что вы были не очень искренни?

5—11. Ревность — не ваша проблема. Ее редкие уколы не причиняют вам сильных страданий.

12—17. Вы не столько ревнивы, сколько самолюбивы. Особенно задевает вас, когда кто-то более удачлив. Наверняка вы часто думаете о том, что жизнь к вам несправедлива. На самом же деле все в ваших руках.

18. Вы очень ревнивы. И это мешает вам жить. Может быть, поэтому мир иногда кажется вам таким мрачным. Велика опасность, что ревность разрушит ваше счастье.