

Что? Зачем? Почему?



Для
Девочек
все о красоте,
СТИЛЕ
и секретах общения



УДК 087.5
ББК 92.0
С28

Селедкова, А. И.
С28 Что? Зачем? Почему? Для девочек. Всё о красоте, стиле и секретах общения / А. И. Селедкова. — Минск : Харвест, 2010. — 256 с. : ил.

ISBN 978-985-16-8796-7.

Ты растешь, становишься взрослее, и с каждым днем у тебя появляется все больше вопросов, на которые родители и учителя не всегда могут дать ответ. Настоящее издание поведает тебе о секретах красоты, здорового образа жизни, подскажет, как держать себя в отличной форме, даст советы по кулинарии. Кроме того, ты узнаешь, как построить взаимоотношения с представителями противоположного пола, о правилах поведения в обществе, а также о том, какие бывают диеты и чем опасно курение. Эта книга откроет для тебя много нового и интересного и станет настоящим другом и советчиком.

УДК 087.5
ББК 92.0

ISBN 978-985-16-8796-7

© Подготовка, оформление.
ООО «Харвест», 2010



Содержание

Секреты здорового образа жизни

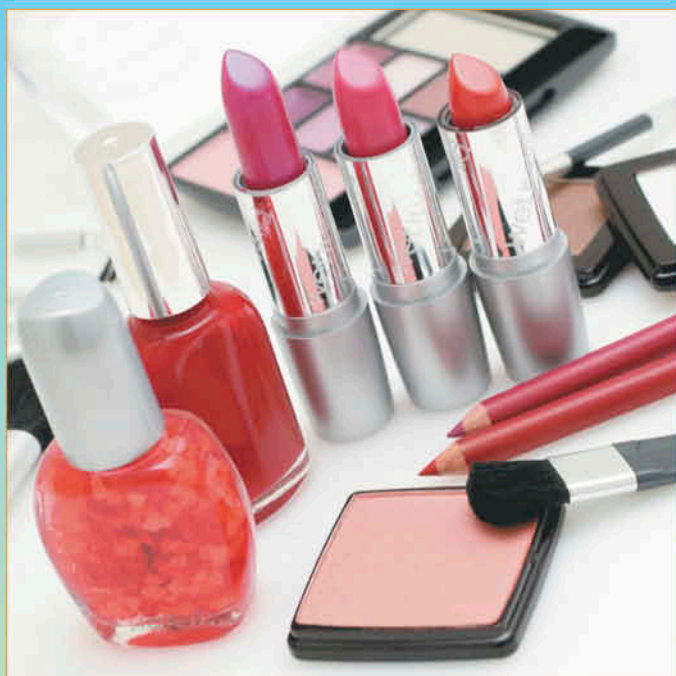
Полезен ли хлеб	3
В чем секрет зеленого чая	4
Пить или не пить молоко...	6
Чем полезны лимоны	7
Зачем нужна физическая нагрузка	8
Как сохранить зрение, сидя за компьютером	9
Упражнения за компьютером	9
Когда нужно ложиться спать	10
Как избавиться от бессонницы	11
Чем опасно курение	12
Минусы и плюсы солнечного воздействия на организм человека	13
Как защитить волосы от солнца	14
Что необходимо сделать перед солярием	15
9 «нет» при уходе за волосами	15
Если хочешь быстро отрастить волосы...	17
Как баня влияет на наш организм	18

Почему полезно плавать	19
Как сохранить зубы здоровыми	20
Что делать, если болят зубы	21
Чем чистили зубы в древности	21
Как ухаживать за кожей зимой	22
Что поможет сухой коже	22
Маски для жирной кожи	23
Как лечить ангину	24
Почему болит голова и как с этим бороться	25

Что такое красота и как ее подчеркнуть

Где появилось первое зеркало	26
Из чего раньше делали зеркала	26
Обычное зеркало дороже шедевра Рафаэля	27
Кто первым начал красить ногти	27
Как в домашних условиях сделать идеальный маникюр	28
Как правильно накрасить ногти	29
Самые дорогие тушь для ресниц и блеск для губ	31
Какая бывает тушь	31
Как правильно красить ресницы	32
Как долго хранится тушь	33
Помада — выдумка мужчин	34
Помада может изменить форму губ	35
Какой срок годности у помады	35
Как правильно наносить пудру и румяна	36
Как выбрать татуировку	37
У каких известных личностей были татуировки	38
Бывают ли временные татуировки?	38
Кто раньше прокалывал уши?	39
На каких частях тела делают пирсинг	40
Как ухаживать за пирсингом и какие могут быть последствия	41





Как скорректировать лицо с помощью макияжа	42
Как замаскировать шрамы и веснушки	43
Как сделать внешность идеальной	44

Точеная фигурка, или Как привести себя в форму 46

Что необходимо делать во время фитнеса	46
Секреты правильной осанки	47
Какие бывают диеты	47
Чем коварны диеты	48
В чем заключается малосолевая диета	49
Что рекомендуется есть при восточной диете	49
Что такое шейпинг	50
Что делать, если слишком худые бедра	50
Что делать, если слишком худые икры	50
Как сделать талию тоньше	51
Диета для талии	52
Дело в самооценке или в килограммах?	53
В чем прелесть животика	54
Если хочешь иметь красивую грудь	54
Как устранить боль после тренировок	55
Ошибки в твоём питании	56
Как избавиться от ошибок в питании	57
Что такое разнообразное питание	58
Быть пышкой или худышкой?	58
Как набрать вес	59

Несколько слов о женских «штучках» 62

Зачем мужчинам понадобились каблуки	62
Кто придумал шпильку	62
Чем опасна шпилька	63
Как правильно выбрать обувь	64
Что надо знать, если возникла потребность вернуть обувь	65
Сумка появилась из кармана	65
Как сочетать сумку с одеждой, обувью, аксессуарами	66
Сумка в форме машины и самолета — фантастика или реальность?	67
Как определить характер по сумочке	67
За провоз шляпки — отдельная плата	68
Зонтики — не только защита от дождя	69
Носильщики зонтов	69
Корсет — орудие пытки или обольщения?	70
Каким должно быть нижнее белье	71
Цвет одежды может лечить	72
Как подобрать цвет одежды под цвет лица	73
Как сочетать разные цвета в одежде	74
Как скорректировать фигуру при помощи одежды	75
Где появились первые духи	75
Как появились духи «Шанель № 5»	76
Зачем нужны солнечные очки	77
Как выбрать хорошие очки	77
Какие солнечные очки подойдут тебе	78
Как найти свой стиль	79



Правила поведения для юных леди 80

Что такое ЭТИКЕТ	80
КАКАЯ СТРАНА ЯВЛЯЕТСЯ РОДИНОЙ ЭТИКЕТА	80
КАКОВА ОСНОВА ЭТИКЕТА	81
КАК ПОЯВИЛИСЬ НЕКОТОРЫЕ ПРАВИЛА ЭТИКЕТА	82
КАК ВЕСТИ СЕБЯ ЗА СТОЛОМ	83
КАК ВЕСТИ СЕБЯ В КИНО	83
Если ты идешь в ТЕАТР...	84
КАК НАЙТИ СВОЕ МЕСТО В ТЕАТРЕ	85
Что такое ВЕРНИСАЖ	86
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЛОЖКОЙ, ВИЛКОЙ И НОЖОМ	87
КАК ПРАВИЛЬНО ПИТЬ ЧАЙ, КОФЕ	88
ЭТИКЕТ ПРИ ЗНАКОМСТВЕ	88
КАК ВЕСТИ СЕБЯ В ШКОЛЕ	89
Ты ПОПАЛА НА ФУТБОЛ	90
КАК ДАРИТЬ ПОДАРКИ	91
КАКИЕ ПОДАРКИ НЕЛЬЗЯ ДАРИТЬ	92
В ПРИЛИЧНОМ ОБЩЕСТВЕ НЕ СЛЕДУЕТ...	93
ОБЩЕСТВЕННЫЙ ТРАНСПОРТ И ТЫ	93
КАК НАВЕЩАТЬ БОЛЬНЫХ	94
СТРАНА САМОГО СЛОЖНОГО ЭТИКЕТА	95
КАК ПРАВИЛЬНО ОБРАЩАТЬСЯ С КИТАЙСКИМИ ПАЛОЧКАМИ	96

Панки, готы, битники, растаманы... Кто это? 97

Что такое СУБКУЛЬТУРА	97
КАКИЕ БЫВАЮТ СУБКУЛЬТУРЫ	97
Почему ПОДРОСТКИ ПОДВЕРЖЕНЫ влиянию СУБКУЛЬТУР	99
НЕужели ЭМО смеются	100
КТО Пишет на стенах СЛОВО «ANTIFA»	101
Чем удивляют ФРИКИ	101
ГОТЫ — на ногах КОЛГОТЫ	102
ДЕТИ ЦВЕТОВ	103
КТО ПОДАРИЛ НАМ МОДУ 50-х?	104
ГЛАМУР — стиль жизни или СУБКУЛЬТУРА?	105
Во что играют РОЛЕВИКИ	106
КТО РОДОМ ИЗ МУЛЬТФИЛЬМОВ	106
КТО РАЗГОВАРИВАЕТ СТИХАМИ	107

Чем заняться в свободное время 108

ГАДАНИЕ НА КОФЕЙНОЙ ГУЩЕ	108
КАК УЗНАТЬ БУДУЩЕЕ	109
СКОЛЬКО ЛЕТ ГАДАНИЮ НА КАРТАХ	110



КАРТЫ ТАРО	110
ИКЕБАНА	111
Что ОТГОНЯЕТ злых духов	112
БЕССМЕРТНЫЕ ЦВЕТЫ	113
ГРАФИТИ — ВАНДАЛИЗМ или ЖИВОПИСЬ?	114
СДЕЛАЙ СВОИМИ РУКАМИ ФЕНЕЧКУ	115
Чем ПОЛЕЗЕН ТАНЕЦ ЖИВОТА	116

Между нами, девочками 117

ПРАЗДНИК В ЧЕСТЬ ХРИСТИАНИНА ВАЛЕНТИНА	117
КАК ПРАЗДНУЮТ День святого ВАЛЕНТИНА	118
Где ЗАПРЕЩЕН День влюбленных	118
Любовный «ШПИОНАЖ»	119
Что НАДО ДЕЛАТЬ до знакомства	119
Почему НЕ ЗАВЯЗЫВАЮТСЯ отношения с ПРОТИВОПОЛОЖНЫМ ПОЛОМ	120
КАК ПОБОРОТЬ СТРАХ ПЕРЕД знакомством	121
Пять ВАРИАНТОВ знакомства	122
КАК ПЕРЕЖИТЬ РАССТАВАНИЕ	123
Умеют ли ЦВЕТЫ РАЗГОВАРИВАТЬ	125
КАК ПОСТРОИТЬ ХОРОШИЕ ВЗАИМОотношения с РОДИТЕЛЯМИ	126
Начало полового созревания	127
КАК СЛЕДИТЬ за менструальным циклом	127
Что НЕОБХОДИМО ДЕЛАТЬ во время МЕНСТРУАЦИИ	128
Когда можно начинать сексуальную жизнь	129
КАК ИЗБЕЖАТЬ НЕЖЕЛАТЕЛЬНОЙ БЕРЕМЕННОСТИ	130

Юной помощнице повара 131 Домашние хлопоты 158

Существует ли мода на еду	131
Откуда к нам пришла пицца	132
Где можно попробовать настоящую пиццу	133
«Маргарита» и «Маринара»	133
Может ли пицца быть «живой»	134
Готовим пиццу	135
Первые суши были без риса	136
Виды суши	137
Ролл «Краб Хаус»	138
Кое-что о рисе	139
Когда надо солить	140
Сколько надо соли	141
Зачем добавлять в пищу пряности	141
Как быстро приготовить полноценный обед	142
Когда приходят гости в дом	143
Какая еда полезнее	144
Почему надо есть каши	145
Откуда к нам пришел картофель	146
Что такое батат	147
Кто придумал чипсы	148
Полезно ли есть мясо	149
Чем хороша капуста	150
Как на наш стол попали помидоры	151
Сколько в мире сортов сыра	152
Кто изобрел сгущенное молоко	153

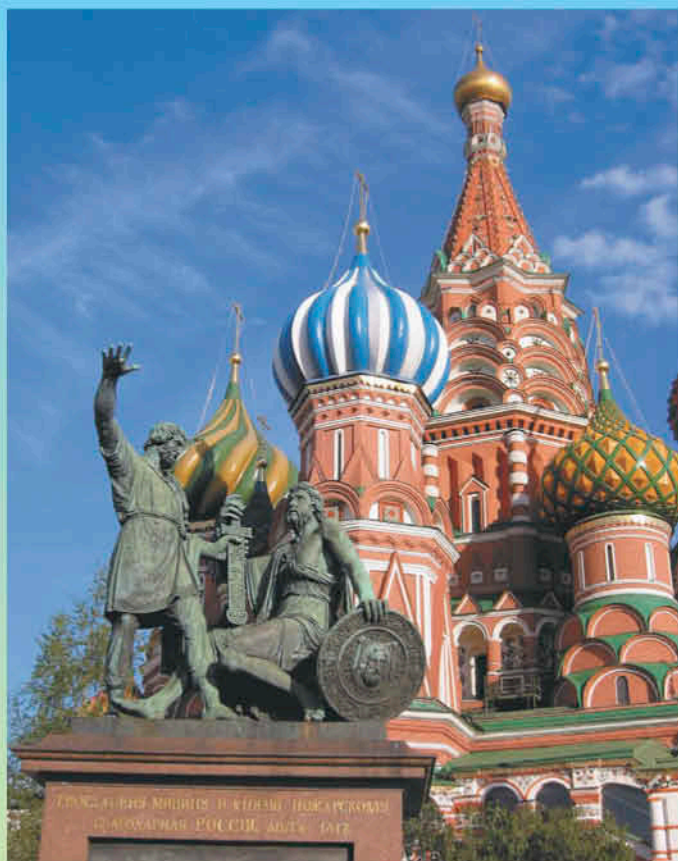
Какая собачка самая маленькая	158
Карманные собачки	159
Собака помогает справиться с застенчивостью	161
Почему раньше кошкам отрезали хвосты	162
Как ухаживать за котенком	163
Чистим ушки на макушке	164
Рыбки не только часть декора	164
Как чистить аквариум	165
Как научить попугая говорить	166
Ты хочешь завести черепашку	167
Поддаются ли черепахи дрессировке	168
Выбор места для домашнего цветка	169
Как размножают кактусы	170
Почему кактусы могут долго обходиться без воды	170
Чего ты еще не знаешь о кактусах	171
Как ухаживать за золотыми изделиями	172
Как следить за порядком	173
Пятна от косметики	174
Пятна от шоколада, кофе, чая, фруктов	175
Электрические помощники на кухне	175
Какими были первые утюги	176

Всякая всячина, или Немного истории 177

Как выглядела Вавилонская башня	177
На чем стоит Венеция	178
Как раньше назывался Стамбул	180
Какая башня все время падает	182
Почему известные часы в Лондоне называются Биг Бен	183
Какой мост называют «визиткой Лондона»	185
Какое сооружение называют «жемчужиной готической архитектуры»	186
Когда был построен храм Василия Блаженного	187
Как строился Кремль	189
Где находится город фонтанов	190
Что такое Ангкор Ват	193
Какой дворец самый известный во Франции	194
Гора, остров или крепость?	195
Какой замок самый сказочный	196
Какое сооружение самое известное в Барселоне	198
Какую скульптуру называют «символом Америки»	199
Кто построил Эйфелеву башню	200
Какое здание является символом Австралии	201
Какой мост самый широкий в мире	202
Мост-небоскреб	203



Откуда к нам пришел шоколад	154
Как приготовить мороженое	155
Как приготовить фруктовый коктейль	156
Как приготовить фруктовый салат	157



Какие здания самые высокие в мире	204
Какими будут небоскребы в будущем	206
Что считать «чудесами света»	207
Какое чудо света самое древнее	207
Как выглядели Висячие Сады Семирамиды	208
Кто разрушил храм греческой богини Артемиды	209
Из чего была сделана статуя Зевса Олимпийского	210
Откуда произошло название «мавзолей»	211
Где стоял Колосс Родосский	211
Какое чудо света давало свет	213
Где проходит Великая Китайская стена	214
Что известно о городе Петре в Иордании	215
Какой памятник называют символом Бразилии	216
Какой город называют «городом в небесах»	217
О чем сообщает Пернатый Змей в древнем городе майя	218
Где в Древнем Риме сражались гладиаторы	219
Какое самое известное здание в Индии	221
Как развивалась письменность	223
Откуда появилась бумага	224
Когда и где было показано первое кино	225
Кто придумал телевидение	225

Кто придумал телефон	226
Когда и где прозвучал первый звонок с мобильного телефона	227
Что такое вакцинация	228
Кто такой донор и что такое «группа крови»	228
Где было построено первое в мире метро	229
Когда появились первые шариковые ручки	230
Кто придумал термос	231
Кто и когда придумал компьютер	232
Из чего состоит современный компьютер	233

Праздники в нашей жизни 235

Как к нам пришел обычай праздновать Новый год	235
Откуда приходят Деда Морозы	236
Какой праздник называют самым вежливым	237
Какой праздник отмечают 25 января	238
Когда отмечают День Матери	239
Когда поздравить папу	239
Когда и где празднуют День бабушек и День дедушек	240
Как провожают Зиму и встречают Весну	241
Есть ли праздник у кошек	242
Что празднуют математики	243
В какой день можно обманывать	243
Какой праздник 1 мая	244
Когда отмечается День защиты детей	244
В какую ночь нельзя спать	245
Как празднуют День Нептуна	246
Какой самый веселый осенний праздник	247
Что подарить учителю	248
Где проходит «Томатный фестиваль»	248
Весело или страшно	249



Секреты здорового образа жизни

ПОЛЕЗЕН ЛИ ХЛЕБ

С древнейших времен хлеб — главный продукт на столе. Для многих народов он был символом жизни. В его честь слагали гимны, песни, легенды. Хлеб сравнивали с солнцем, поэтому первоначально он был круглым.

Во многих странах есть музеи хлеба, в некоторых из них находятся редчайшие экспонаты: в музее Нью-Йорка можно увидеть калач, которому 3400 лет, а в Цюрихе хранится хлеб, возраст которого 6 тыс. лет.



▲ Производство хлеба.

Уважительное отношение к хлебу сохранилось и в наши дни. И это не случайно. Природа наделила пшеничные и ржаные зерна, из которых делают хлеб, всеми жизненно необходимыми пищевыми веществами:

белками, углеводами, жирами, витаминами, минеральными соединениями. А человек, вводя в хлеб различные пищевые добавки, делает его еще более полезным. Хлебобулочные изделия с повышенным содержанием пищевых волокон — природных адсорбентов, способствуют выведению из организма нежелательных компонентов, которые могут попасть из загрязненной окружающей среды. Употребление хлеба с соответствующими пищевыми добавками рекомендуется для нормализации артериального давления, при ожирении, сердечно-сосудистых и других заболеваниях. Так что не стоит отказывать себе в столь полезном продукте.

В ЧЕМ СЕКРЕТ ЗЕЛЕННОГО ЧАЯ

Задумывалась ли ты когда-нибудь, почему японки очень долго выглядят молодо и остаются изящными даже в достаточно серьезном возрасте? Секрет



Современная японская чайная церемония — это особое действо, ритуал, не имеющий аналогов ни в одной другой стране. Чайная церемония представляет собой как бы высший символ эстетического воспитания в Японии.

Чай — средство признания того, что каждый человеческий контакт уникален и не может повториться вновь в том же виде.

их вечной молодости кроется в зеленом чае, который они всю жизнь пьют и даже едят.



Чашка зеленого чая (отя) в Японии — символ человеческого общения. На его долю приходится 80% всего потребляемого чая в стране.

Да-да, не удивляйся, именно едят, они принимают его в виде прессованных таблеток. Если ты не любишь пить зеленый чай, то можешь принимать таблетки или съедать остатки заварки от зеленого чая — это будет оптимальным вариантом. И если ты хочешь сохранить молодость и красоту — запомни, чем полезен зеленый чай.



В листьях зеленого чая содержатся биологически активные ферменты, которые частично блокируют работу амилазы — фермента, расщепляющего крахмал, который выводится из организма в переваренном виде. Это подобно действию низкоуглеводной диеты. Но не подумай, что теперь ты можешь есть все что угодно и в огромном количестве. Булочки, жареную картошку, продукты, бо-

гатые тяжелыми углеводами, лучше ограничить. Но при этом теперь можешь не голодать. Ведь голодание — это огромный стресс для организма. Тем более, что отказ от пищи не все могут выдержать и вновь набирают вес. А это еще один стресс — психологический. Такие стрессы не под силу твоему растущему организму, а вот японский зеленый чай оградит тебя от них.



Пить или не пить молоко...

Молоко — очень важный и, главное, полезный продукт. Первое, что ты попробовала в своей жизни, — материнское молоко. Оно подарило тебе здоровье и иммунитет на всю жизнь. Но, как известно, здоровье необходимо поддерживать, и молоко здесь — самый лучший помощник, если, конечно, у тебя нет проблем с пищеварением, так как коровье молоко усваивается желудочно-кишечным трактом довольно тяжело. Ты смело можешь выпивать один-два стакана молока каждый день, если у тебя нет аллергии на молочные продукты.



С незапамятных времен женщины использовали молоко для сохранения красоты. Царица Клеопатра, например, принимала молочные ванны.



Молоком лечатся во время простуды. Коровье молоко содержит более 20 витаминов. Больше всего в нем дефицитного витамина B₂, который превращает жиры и углеводы в энергию, а также улучшает состояние кожи. Содержащиеся в молоке аминокислоты триптофан и фенилаланин обладают успокаивающим действием на нервную систему и легким снотворным эффектом. Поэтому выпивай один стакан молока за час до сна.



ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ ЛИМОНЫ



Лимон обладает широким спектром оздоравливающего воздействия на организм.

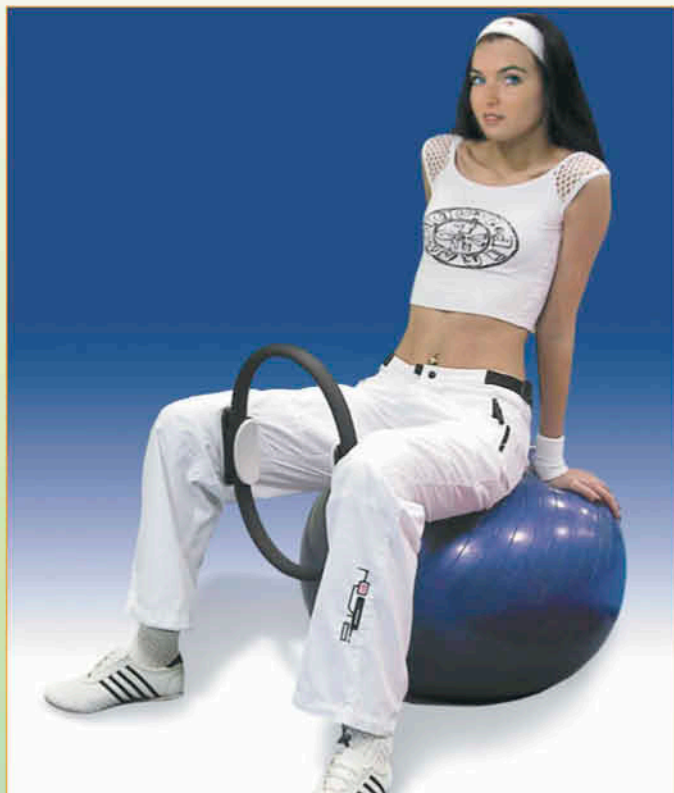
Еще издревле люди знали о целебных свойствах лимона и активно употребляли его для лечения многих заболеваний. Верили, что он спасает даже от чумы. Чудодейственную силу лимона доказали и современные ученые. Он укрепляет иммунную и кровеносную системы, активизирует обмен веществ и поступление кальция в кости и зубы, стимулирует выработку желудочной кислоты и способствует перевариванию пищи, улучшает состояние волос и ногтей, омолаживает организм, высвобождая жиры, помогает бороться с избыточным весом.

Примочки из лимонного сока применяются при грибковых поражениях кожи и экземах, хроническом геморрое, гангрене. Лимон быстро восстанавливает силы после больших физических нагрузок.

Приготовь себе напиток для восстановления сил сразу после тренировки. Сок из трех лимонов смешай с тремя столовыми ложками меда и выпей залпом.



ЗАЧЕМ НУЖНА ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА



Обычная прогулка быстрым шагом вернет подвижность мышцам и суставам, которые так устали от многочасового сидения.



Если ты не любишь спорт и фитнес, а на уроках физкультуры лениво подаешь мяч и еле-еле двигаешься, то ты обязательно должна знать, насколько полезны физические упражнения. Они эффективно укрепляют здоровье, положительно влияют на нервную систему, повышают выносливость всего организма, усиливают творческую активность. Кроме того, занятия спортом помогают обрести бодрость и хорошее настроение.



Тренировки благотворно действуют на сердце, повышают работоспособность, делают дыхание глубже и полнее, укрепляют мышцы суставов и кости, усиливают обмен веществ, улучшают пищеварение, повышают сопротивляемость организма болезням. Но самое главное, появляется ощущение радости жизни.

КАК СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ, СИДЯ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

Глаза — один из главнейших органов восприятия. Благодаря им ты можешь любоваться закатами и рассветами, наблюдать за тем, как распускаются почки на деревьях, видеть радугу в небе. Но если ты уже не так четко различаешь цвета, то стоит забить тревогу — у тебя садится зрение. Причины могут быть разными, самая распространенная из них — ты часами сидишь за компьютером.

Прежде всего, ты должна ограничить время общения с компьютером. Каждые 20—30 мин нужно отдыхать, отвернувшись от монитора.

Еще ты должна соблюдать следующие правила. Компьютер расположи так, чтобы расстояние от монитора до глаз составляло 70 см. На экране не должно быть бликов от настольной лампы. Регулярно вытирай отпечатки пальцев и пыль с монитора. Сиди за рабочим столом ровно, опираясь на спинку стула, плечи расслабь, а шею не вытягивай вперед. Если мышцы напряжены, то глаза быстрее устают и начинают болеть, так что береги их, ведь они тебе еще пригодятся.

Специалисты НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков считают, что ученикам 1-го класса можно находиться за компьютером не более 10 мин, 2-го — 5-го классов — 15 мин, 6-го и 7-го — 20 мин, 8-го и 9-го классов — 25 мин, старшеклассникам — не более 30 мин.



УПРАЖНЕНИЯ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

1. Сделай несколько наклонов корпусом вперед, посмотри вдаль (расстояние не менее 3 м).

2. Закрой глаза, положи на них ладони, расслабься и дождись ощущения полной темноты. Чем сильнее темнота, тем больше ты расслабляешься.

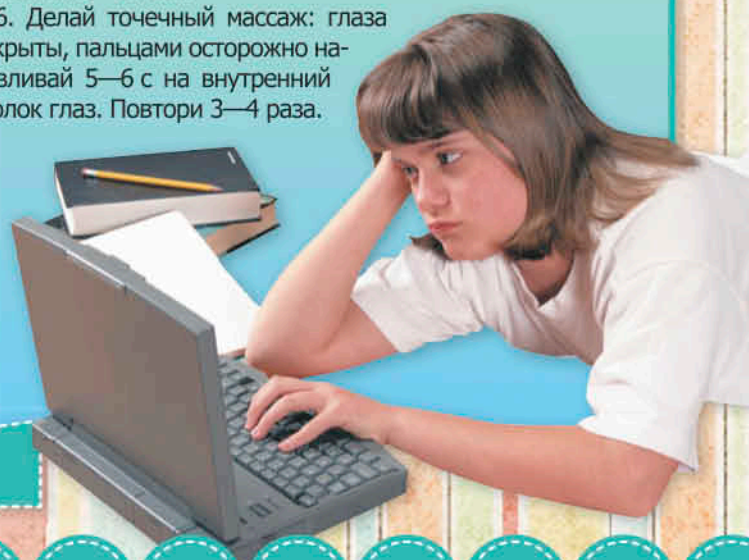
3. Делай глазами круговые движения по часовой стрелке, затем — против часовой. Повтори 5—6 раз. Опиши глазами «восьмерку» или знак «бесконечность» 5—6 раз. Двигай глазами вправо, влево, вверх, вниз. Повтори 5—6 раз.

4. Смотри прямо перед собой на дальний предмет 2—3 с, переведи взгляд на кончик носа и смотри на него 3—5 с. Повтори 6—8 раз.

5. Часто моргай в течение 30 с. Прими «позу кучера»: откинься на спинку стула, закрой глаза, расслабь мышцы

шеи, плечевого пояса, ног. Сиди в таком положении 5—6 мин.

6. Делай точечный массаж: глаза закрыты, пальцами осторожно надавливай 5—6 с на внутренний уголок глаз. Повтори 3—4 раза.



Когда нужно ложиться спать

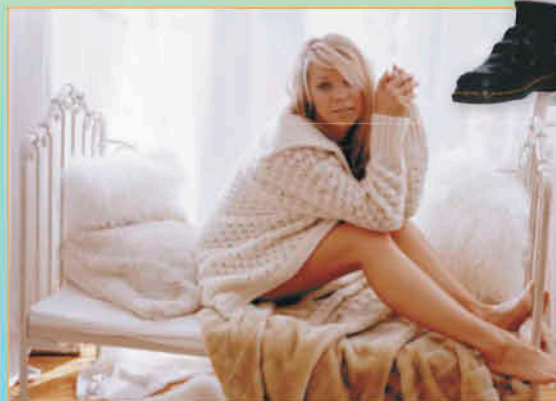
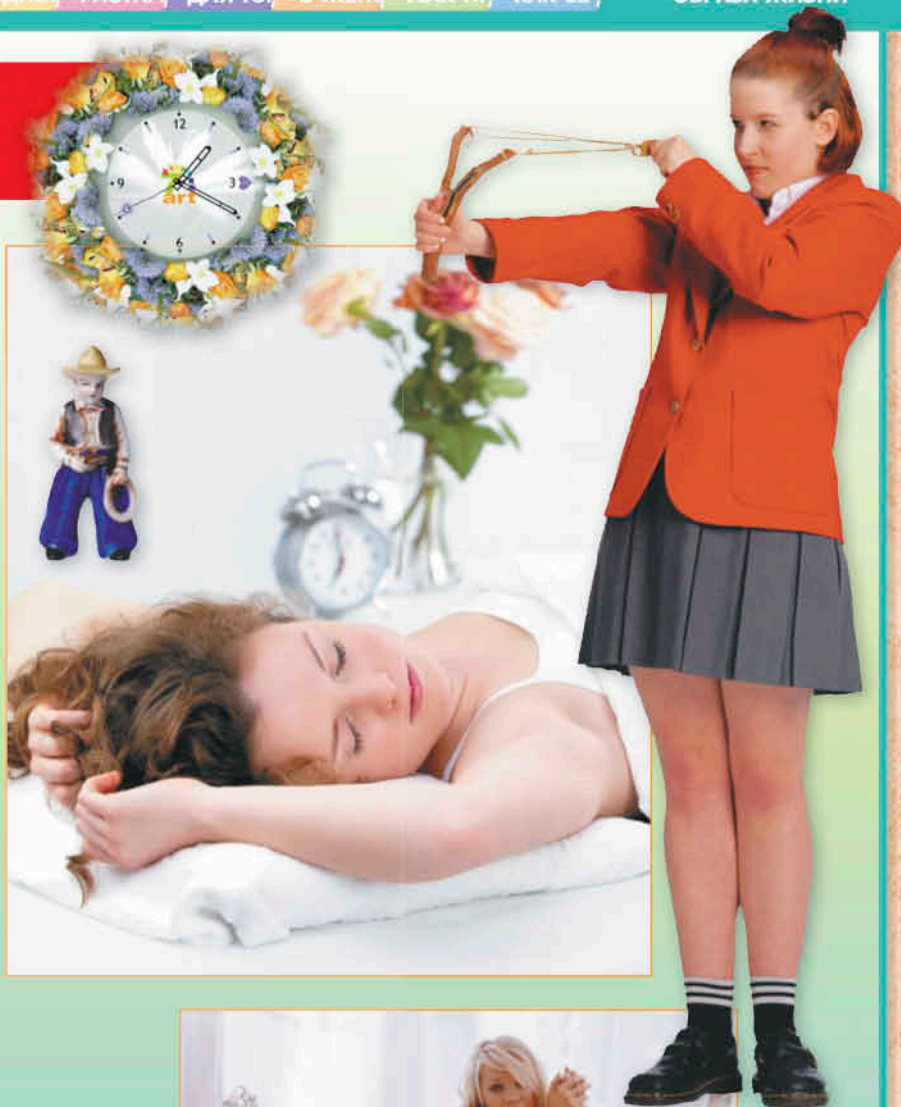
Чтобы не заснуть на уроке за партой, нужно вовремя ложиться спать — не позднее 22 ч. В твоём возрасте необходимо спать не менее десяти часов. Ведь недосыпание является причиной плохого самочувствия, раздражительности и невнимательности, оно сказывается и на внешнем виде: нездоровый цвет лица, мешки под глазами.

Если поздним вечером тебе хочется, например, досмотреть любимый сериал, почитать интересный журнал, поболтать с подругой или другом, посидеть в Интернете — знай, что утром тебя ожидает плохое настроение и ты весь день будешь рассеянной и потерянной. А все из-за того, что ты попросту вовремя не легла спать.



КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БЕССОННИЦЫ

Если ты, вместо того чтобы уснуть, пересчитываешь всех овец и слонов, считаешь до ста, переворачиваешься с боку на бок, читаешь скучную книгу, то у тебя бессонница. И с ней надо бороться. Ведь здоровый и крепкий сон — основа хорошего самочувствия и залог бодрого настроения. Существует много причин, вызывающих бессонницу: переутомление, неприятности в школе, сильные переживания, отсутствие режима, шум на улице, непроветренная комната, слишком поздний обильный ужин, неудобная постель и т. д.



Есть несколько способов, которые помогут тебе уснуть. Можно, например, полежать перед сном в теплой ванне 10—15 мин, или послушать негромкую и спокойную музыку, или выпить теплого молока с медом. Способствует засыпанию и ритмично повторяющийся звук, например тиканье часов.

ЧЕМ ОПАСНО КУРЕНИЕ

Курение — одна из самых пагубных привычек. Многие девочки, подражая старшим, начинают курить, совершенно не задумываясь о последствиях. Жажда подражать, следовать моде, быть «крутой» и не такой, как все, — вот что движет юными и хрупкими созданиями. Если ты уже «преуспела» в этом опасном деле, то знай, что может тебя ожидать в будущем.

У курильщиков нарушаются обменные процессы в организме, утрачивается способность усваивать аскорбиновую кислоту, поэтому наступает быстрая утомляемость, теряется интерес к жизни, мучает бессонница.



Ученые провели эксперимент: на курильщиков со стажем посадили пиявок, которые, насосавшись их крови, погибли в страшных судорогах от отравления. Но это еще не все, канцерогенным воздействием обладают найденные в сигаретах окисел азота и сильная кислота. Постоянно воздействуя на гортань



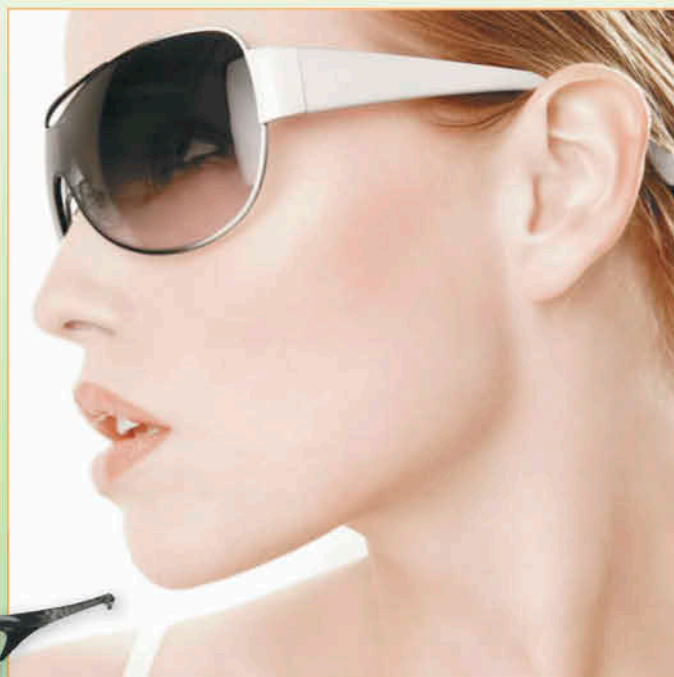
и трахеобронхолегочную систему, эти вещества часто вызывают необратимое воспаление слизистых оболочек. В результате — хронический бронхит и далее рак, например, носоглотки, гортани или пищевода.

В табачном дыме обнаружена трехокись мышьяка, которым, как известно, травят грызунов. Но ты же не грызун и не вредитель, так что задумайся, стоит ли тебе продолжать медленное самоубийство.



МИНУСЫ И ПЛЮСЫ СОЛНЕЧНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Солнечный, природный, ультрафиолет по длине волны подразделяется на три группы: УФ-А, УФ-В и УФ-С. Основной причиной солнечных ожогов и старения кожи являются лучи типа В, которые глубоко проникают в кожу и разрушают коллагеновый слой, ответственный за поддержание упругости и гладкости кожи. Лучи же типа С вообще не доходят до поверхности Земли — их удерживает озоновый слой в атмосфере. Правда, озоновый слой с каждым годом становится все тоньше, и страны, столкнувшиеся с проблемой «озоновой дыры», как, например, Австралия, переживают небывалый рост числа раковых заболеваний.



◀ Существуют специальные кремы, защищающие человека от вредного воздействия солнца.



▲ Очки защитят твои глаза от солнца.



По данным Всемирной организации здравоохранения, количество самоубийств в странах, расположенных близко к Полярному кругу, например в Исландии, Скандинавских странах, резко возрастает в холодное время года.

Это минусы воздействия солнца, но есть и плюсы. Под влиянием ультрафиолетовых лучей в человеческом организме вырабатываются эндорфины — химические вещества, вызывающие чувство удовольствия. Нехватка эндорфинов приводит к тяжелой депрессии. Поэтому необходимо как можно больше времени проводить на свежем воздухе под воздействием дневного света.

КАК ЗАЩИТИТЬ ВОЛОСЫ ОТ СОЛНЦА



Твои волосы постоянно страдают от внешнего воздействия. Их нужно защищать. Летом, в жару и при палящем солнце, старайся постоянно использовать средства с УФ-фильтрами. После мытья головы обязательно пользуйся бальзамом, если его не нанести, то чешуйки волос останутся открытыми и тогда в волосы могут проникать грязь и вредные УФ-лучи. Не забывай носить головной убор.



Сейчас можно спокойно окрашивать и укладывать волосы. Современные средства включают необходимые компоненты по уходу за волосами. Они питают, восстанавливают, защищают. Если ты хочешь подлечить свои волосы, то можешь обрабатывать их один-два раза в неделю репейным или касторовым маслом, делая обертывания на 2—3 ч. После этого маску необходимо тщательно смыть теплой водой. Запомни: под воздействием натуральных масел краска с волос смывается быстрее, чем обычно.

ЧТО НЕОБХОДИМО СДЕЛАТЬ ПЕРЕД СОЛЯРИЕМ

Если ты собралась понежить свою кожу под «искусственным солнцем», то перед самым посещением солярия тебе необходимо прислушаться к некоторым полезным советам. Обязательно защити глаза темными очками, если ты носишь контактные линзы — перед солярием сними их! На голову надень шапочку, чтобы не пересушить волосы. Нанеси на тело специальное средство для загара (средства защиты кожи от солнца для солярия не подходят!). Удали макияж, сними украшения. Не пользуйся парфюмерными средствами.



Внутренние поверхности рук и ног загорают не так интенсивно, как другие части тела, потому что кожа в этих местах содержит меньше пигментообразующих клеток.

9 «НЕТ» ПРИ УХОДЕ ЗА ВОЛОСАМИ

Ты мечтаешь о красивых и здоровых волосах, делаешь маски, вроде бы правильно ухаживаешь, но все равно они постоянно секутся, выпадают и выглядят безжизненными? Тогда запомни 9 «нет», которые помогут решить твои проблемы.

- Нет старым расческам! Они могут занести бактерии, травмировать кожу. Чаще мой расческу с мылом. Выбирая расческу, обрати внимание, из какого материала она сделана, самым лучшим будет натуральная щетина.
- Нет отсутствию головного убора зимой! Из-за холода может повредиться волосяная луковица, что приведет





- Нет частому использованию масок и сывороток для ухода за волосами! Если ты ежедневно пользуешься масками или сыворотками, пытаешься вернуть волосам былую красоту и здоровье, то рискуешь получить обратный эффект: волосы станут жирными и тяжелыми. Маски и сыворотки используй один-два раза в неделю.

- Нет использованию большого количества шампуня! Ограничь себя в количестве, ведь много еще не значит хорошо. Для одного мытья волос тебе хватит 4—5 мл шампуня (это примерно 1 чайная ложка).

- Нет использованию средств, не соответствующих типу волос! У тебя жирные волосы, а ты пользуешься шампунем для сухих, тогда твои волосы будут выглядеть невымытыми. Узнай, какой у тебя тип волос, и тогда подбирай соответствующий шампунь. По возможности используй все средства одной марки.

к выпадению волос или прекращению их роста. Поэтому всегда носи головной убор, а в помещении снимай его, чтобы кожа головы дышала.

- Нет шампуням «2 в 1»! Такой шампунь утяжеляет волосы, они быстрее становятся жирными. Используй его только в экстренных случаях.

- Нет расчесыванию влажных волос! Это повредит волосы, они станут ломкими. Также не заплетай мокрые волосы в косу, не накручивай на бигуди и не выходи на улицу с мокрыми волосами.

- Нет фенам! Постоянное использование фена вредит твоим волосам. Из-за горячего воздуха испаряется 10—15 % влаги, содержащейся в волосах, и от этого волосы становятся сухими, ломкими, а в результате секутся.

- Нет неправильному применению средств по уходу за волосами! Как ты наносишь шампунь — вначале на голову, а потом растираешь руками? Так знай, что вначале шампунь нужно растереть в ладонях, а потом уже наносить на волосы. Маску и бальзам на волосах необходимо держать строго по времени — ровно столько, сколько указано в инструкции.



Если хочешь быстро отрастить волосы...

Если твои волосы очень медленно растут, то за ними необходим правильный уход, а если они у тебя вдобавок еще и окрашены, то они нуждаются в особом увлажнении. Обычных бальзамов и кондиционеров не хватит для достижения нужного эффекта. Стоит воспользоваться профессиональной косметикой — увлажняющими эмульсиями, кремами, стимуляторами роста. Однако, остановив свой выбор на столь радикальных средствах, проконсультируйся у специалиста в салоне.



Попробуй применять укрепляющие средства один-два раза в неделю. Это могут быть маски, предназначенные для ломких волос. Но не пользуйся ими часто. Не исполь-

зуй фен, плойку, бигуди постоянно — это негативно сказывается на структуре волос и способствует их выпадению.



Как ни странно, волосы необходимо регулярно стричь. Достаточно на несколько миллиметров укорачивать волосы, чтобы они не секлись. Тогда, вот увидишь, твои волосы будут расти быстрее и приобретут здоровый вид.

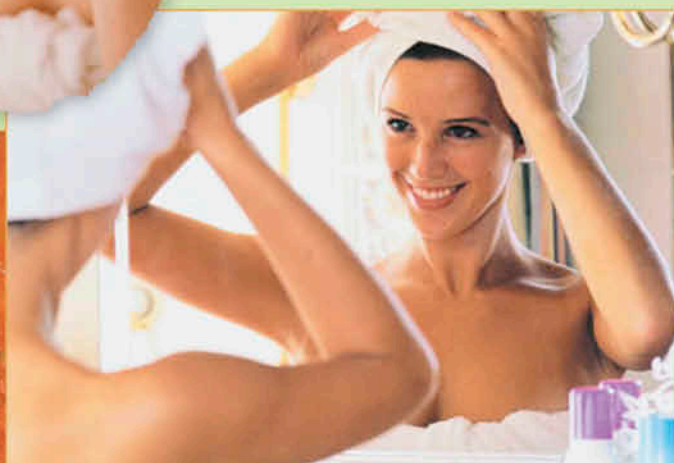


По старому поверью, чтобы волосы хорошо росли, их надо подстригать на растущую Луну.

КАК БАНЯ ВЛИЯЕТ НА НАШ ОРГАНИЗМ

Баня — чудесный целитель и панацея от многих бед. В бане благодаря одновременному воздействию воды разной температуры, пара, горячего воздуха улучшаются кровообращение, потоотделение, нормализуется обмен веществ. В парной происходит очищение организма: вместе с потом выходят шлаки — конечные продукты обмена, вредные вещества: хлорид, мочеви́на и ви-

новница мышечных болей — молочная кислота. Для лучшего распаривания и массажа применяется веник, чаще всего березовый. В бане можно проводить ингаляции, используя ароматические масла. Постоянные походы в баню повышают иммуни-



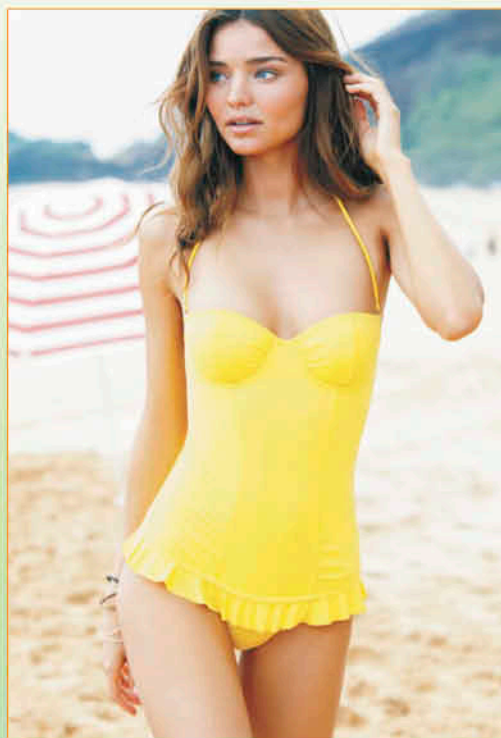
Нельзя париться натощак или после обильного обеда.



тет, снимают напряжение, поднимают настроение.

Но от бани придется отказаться, если у тебя: повышенная температура, месячные или какое-то хроническое заболевание. Если же со здоровьем нет никаких проблем, то с легким паром!

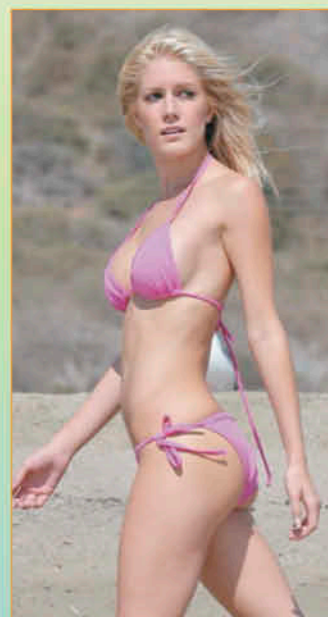
ПОЧЕМУ ПОЛЕЗНО ПЛАВАТЬ



Море, озеро, речка, пруд, бассейн... Не важно, где ты плаваешь, важно заниматься этим регулярно, ведь плавание благотворно влияет на рост, вес, укрепляет сердечно-сосудистую систему, развивает дыхательный аппарат, содействует росту и укреплению костной ткани, укрепляет мышцы. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на позвоночник, благодаря чему он



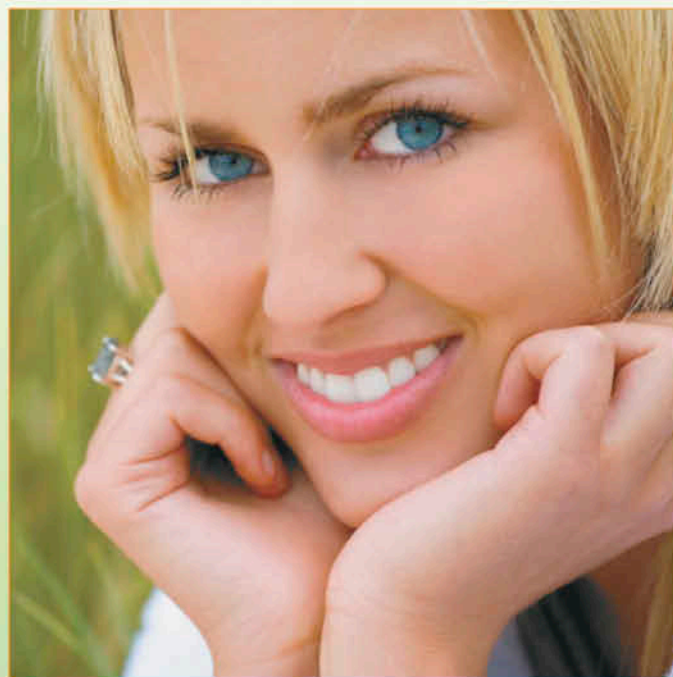
правильно формируется, и вырабатывается хорошая осанка. Активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы и предупреждает развитие плоскостопия. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.



Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие, но и на формирование личности. Развиваются целеустремленность, настойчивость, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе. Так что срочно приобретай купальник и вперед — в бассейн или на озеро, реку и т. п.

КАК СОХРАНИТЬ ЗУБЫ ЗДОРОВЫМИ

Свежее дыхание облегчает понимание, но для того чтобы дыхание было свежим, одних жвачек недостаточно, необходимо постоянно следить за своими зубами, ежедневно чистить их утром и вечером. Для этого лучше использовать щетку с маленькой головкой и не очень жесткой щетиной. Начинать чистку следует с передних зубов: их лучше всего чистить сухой щеткой. Затем на щетку следует выдавить небольшое количество пасты — величиной с горошину — и чистить жевательные поверхности. После этого приступить к чистке внутренней и внешней стороны зубов. Чистить зубы надо не более 2 мин.



Сохранение здоровья зубов напрямую зависит от правильного питания. В рацион должны входить молочные продукты, сырые овощи и фрукты, продукты, содержащие кальций и фосфор. Отсутствие этих продуктов приведет к развитию распространенного заболевания зубов — кариеса. И не употребляй много сладостей, которые вымывают из организма кальций, необходимый для твоих зубов.

Язык нуждается в чистке, так как он является местом, где свободно живут и размножаются бактерии, вызывающие неприятный запах изо рта.

