

Tél végén, tavasz elején fokozottabban, gondosabban kell védeni, ápolni bőrünket. Mert ugye ^{egyszer} a szél is próbára teszi arc bőrünket, nem is beszélve a környezetszennyeződésről! A megfelelő védekezésről az alábbiakban ^{beszélünk} ^{kosmetikusnál kérjen}.

SZÁRAZ A BŐR

Ilyenkor az a leggyakoribb panasz, hogy még a zsirosabb bőr is száraz lesz. Ez többnyire a munkahely és a lakás alacsony páratartalmú levegőjének következménye. **Vízhiányos** lesz a bőr, ám hogy ezt megelőzzük, növelni kell ezekben a helyiségekben a levegő nedvességét, mégpedig úgy, hogy a fűtőtestek fölött vagy környékén néhány liter vizet párologtatunk.

Közismert dolog, hogy télen is igényli a bőr a vitamindús táplálkozást. Figyeljünk arra, hogy minél több nyers zöldséget és gyümölcsöt fogyaszszunk. És mivel a téli hónapokban kevesebbet mozgunk, ezért ajánlják a szakemberek a keringésjavító csalánteát, amely jó hatással van a bőrre. Minden ellenkező híreszteléssel szemben ugyancsak jótékony hatású a szolárium is, ha mértékletesen, hetente kétszer félórát vesszük igénybe.

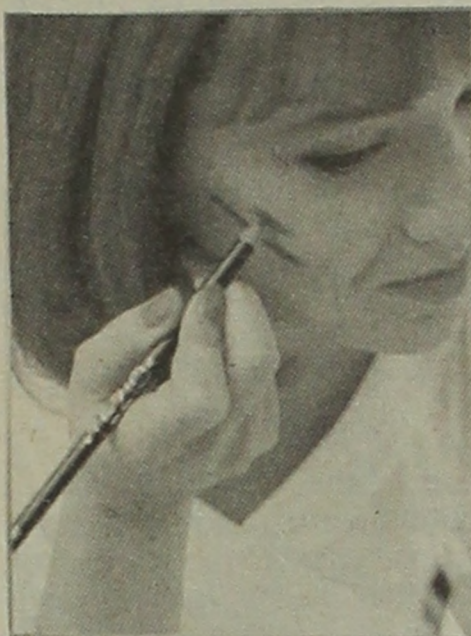
Ami a konkrét bőrápolást illeti, nagyon komolyan kell venni, különösen a külső hatások okozta ártalmakat, mert leginkább ezek öregítik a bőrt. Ma már klinikailag kimutatott tény, hogy ha bura alatt élnénk, csak a jelenleginek 20 százalékát öregedne a bőrünk!

REGGEL:

Ne lépünk az utcára anélkül, hogy bőrünket védenénk valamivel. Legcélszerűbb egy langyos vizes öblítés után a bőrtípusnak megfelelő **tonikkal és krémmel** bekenni az arcot, majd ilyen előkészület után jöhet a smink, ami remek védelmet nyújthat.

ESTE:

A szappannal, lemosókrémmel vagy arckrémmel letisztított bőrünket bő vízzel öblítsük le. De miután ezek elvonják a vizet a bőrből, célszerű utána tonikkal áttörölni. Éjszakai kré-



met is használhatunk, ennek nincs akadálya.

PAKOLÁS

Mivel ebben az időszakban több krém és smink kerül az arcra, hasznos hetente legalább egyszer leradírozni arc bőrünket, és vérbőségfokozó pakolást is feltenni. Az alábbi pakolás minden bőrtípusra jó, csak az arányokat beszéljék meg kozmetikussal a különböző bőrtípusúak.

Normál bőrre: 1 dkg élesztő, két kávéskanál joghurt, 4 csepp olaj, 4 csepp citromlé. Az így készült pakolást 10–15 percig hagyd az arcon, majd bő vízzel mosd le. Ezután töröld át az arcodat tonikkal, és krémezd be. Aki nem szeret otthon pepecselni, az hetente

radírozást, iontoforézist és masszázst.

A szájpakolásról se feledkeztek meg! Erre nemcsak a szőlőszír használható, hanem kitűnő minőségű szájpótló rúzsok kaphatók, amelyek nemcsak védelmet nyújtanak, hanem a hajszálredőket is javítják.



A kéz is jócskán ki van szolgáltatva a zord időjárásnak. A száraz kezet este egy kis citromlével, majd egy evőkanálnyi langyosglicerinnel dörzsöljétek át. Húzzatok rá cernakesztyűt, és egy félórán át hagyjátok rajta ezt a pakolást. Tévénezés alatt ez bizonyára megoldható. Utána a simogatás is kellemesebb vele...

KMV KRÓNIKA

A KÉPES IFJÚSÁG SZERKESZTŐSÉGE PLAKÁTTERVEZÉSI PÁLYÁZATOT HIRDET!

A pályázaton kizárólag középiskolások vehetnek részt önálló plakáttervekkel. A pályamunkák beküldési határideje április 1. A pályázóknak személyi adataik feltüntetésével (név, lakcím, középiskola, osztály, helység) szerkesztőségünk címére kell eljuttatniuk a plakátterveket. A legjobb alkotás lesz az idel vetélkedő döntőjének a plakátja.

A plakát következő szövege: Középiskolások 25. Művészeti Vetélkedője

Becse

1991. április 19-én 14 órától: beszédművészeti vetélkedő;
április 20-án 9 órától: irodalmi vetélkedő;
április 21-én 9 órától: ünneplő műsor, díjkiosztás a művelődési házban.

Várjuk plakátterveiteket a következő címre: Képes Ifjúság szerkesztősége – Plakátpályázat, 21000 Novi Sad, Vojvoda Mišić u. 1.

A legjobb plakáttervek készítői jutalomban részesülnek.

