

СОНЦЕ, ПОВІТРЯ І ВОДА —

ТВОЇ НАЙКРАЩІ ДРУЗІ

БЕЗЦІННИЙ ДАР

Наше здоров'я — це найбезцінніший дар природи! Тому його треба берегти і цінувати змалечку. Можливо, ти презирливо пирхнеш у відповідь. Мовляв, це нотації, які щодня читає тобі матуся. Набридло! А дарма. Повір мені, багато хто з жінок, переступивши ...дцятирічний рубіж, подивиться на твоє рум'яне, свіженьке обличчя, струнку постать і зітхне: *«Чому ж я не дбала про своє здоров'я раніше?»* Не думай, що ти завжди будеш юною і чудово почуватимешся. Та все в твоїх руках, якщо захочеш якнайдовше зберегти свою свіжість і вроду. На жаль, трапляється, що людина починає піклуватися про своє здоров'я, лише коли починає хворіти. Як зберегти своє здоров'я? Все залежить лише від тебе. Не від лікаря, не від учителя, не від батьків. Збереження здоров'я — це теж праця. По-перше, слід негайно подолати в собі найстрашнішу хворобу — її величність Лінь. А все інше — справа звички! Адже звички можуть бути не лише шкідливими.

НЕХАЙ ПІКЛУВАННЯ ПРО
ЗДОРОВ'Я СТАНЕ ТВОЄЮ НАЙ-
КРАЩОЮ, НАЙКОРИСНІШОЮ
ЗВИЧКОЮ! З ЧОГО РОЗПОЧАТИ?
ЗАРАЗ ДІЗНАЄМОСЯ.

ТВІЙ РОЗПОРЯДОК ДНЯ

Ось дзеленчить невгамовний будильник. Маша ледве сповзає з ліжка. Тому що вчора вона читала до півночі. Книжка дуже цікава! Залпом випила чашку вже холодного чаю, на льоту застібає пальто, вискакує з дому. Потім у школі — шість уроків! Додому прибігла — відразу за домашнє завдання. Який там обід? Немає часу! Подруга зателефонувала. Коли гуляти? Ніколи! Справ багато! «Ой, — зовсім забула Маша, — сьогодні ще англійська! А потім — ліпший друг — комп'ютер!» Очі червоні, у голові паморочиться! Та ще трішки, поки батьків немає... А там глядь — і знову вечір. І книжку треба дочитати, щоб завтра в бібліотеку віддати. Ох! Непросте життя у школярки Маші. Оце так режим дня! А наступного ранку —

та ж самісінька картина! «Ні, ця казка не про мене», — скажеш ти. У мене завжди правильний розпорядок дня. Я своєчасно встаю та лягаю спати, в мене повноцінний сніданок, обід та вечеря. Я багато часу проводжу на свіжому повітрі! Не сиджу годинами перед телевизором чи комп'ютером.

А ще двічі на тиждень ходжу на волейбол. Звісно, життя за розкладом та дзвінком — надзвичайна нудота! Але деяких золотих правил ти все ж таки дотримуєшся. Молодець!

«СОВИ» ТА «ЖАЙВОРОНКИ»

Ти, напевно, чула, що всі люди діляться на «сов» і «жайворонків». «Сови» пізно



лягають спати. Мабуть, полюбляють лічити зірки. Зате вранці сплять так, що третіх півнів не чують. А ось «жайворонки» — навпаки: рано встають та рано лягають. Так уже створений організм людини. Протягом дня активність, працездатність і настрої кожної людини може змінюватися тричі. А ти яка пташка? Та знаєш, більшість людей все ж таки належить до «жайворонків». Рано-вранці батьки поспішають на роботу, ти — до школи. Хочеш не хочеш, а станеш вранішньою пташкою! Хоча у вихідні приємно перетворитися на «сову». «Жайворонкам» найкраще працюється о 9—10-й годині ранку та о 16—17-й вечора. «Сови» хапають все на льоту з 11-ї до 12-ї в першій половині дня та з 18-ї до 20-ї вечора. Крім сов та жайворонків, є ще одна залітна пташка — «голуб». Такі люди не люблять прокидатися рано, але й у ліжко вкладаються не дуже пізно. Їхня працездатність має два піки: 10—12-та години ранку та 15—18-та години вечора.

Як швидко прокинутися, та ще й у гарному настрої?

Чи для тебе ці речі — несумісні? Є один чудовий спосіб. Очі злипаються, хочеться додивитися солодкий сон... і десь далеко-далеко чується матусин голос: «Час прокидатися, соню!» Спробуй виконати таку просту вправу. Потрібно 1—2 хвилини лежачи енергійно покрутити кистями рук, стискаючи та розтискаючи пальці. А перед тим, як піднятися, зробити глибокий вдих-видих. Ще можна добре потерти пальцями свої рідненькі вуха. Рухи пальців активізують твою нервову систему, а коли ти робиш глибокий вдих, твої м'язи та мозок збагачуються киснем. Саме він і розганяє твій сон.

СПИ НЕ МЕНШ НІЖ ВІСІМ ГОДИН НА ДОБУ.

Уяви собі на хвилинку: ти спиш, а твій організм виконує дуже важливу роботу. Він росте! Якщо ти лягаєш спати невчасно, це може зашкодити твоєму здоров'ю. Ти можеш стати неуважною,



стомленою, навіть зервованою. Крім це ось що:

- Не наїдайся на ніч. Якщо вже дуже хочеться їсти, випий склянку кефіру або молока, але не чай чи каву.
- Прокидайся та лягай приблизно в один і той самий час щодня.
- Перед сном краще не заводити галасливих ігор. «Бойовик» чи фільм жахів теж не сприятимуть засинанню. Краще послухай заспокійливу музику.
- Не забудь про свіже повітря в кімнаті та водні процедури перед сном.

ЯКЩО ХОЧЕШ БУТИ ЗДОРОВОЮ — ЗАГАРТОВУЙСЯ!

Колись давно жив такий народ — скіфи. Вони дуже любили загартовувати своїх дітей від самого малечку: і в снігу качали, і в річку занурювали, і під дощем купали. Ти, напевно, подумаєш: «Ой, як добре, що я не донька стародавніх скіфів!»

Найкращі способи загартовувати свій організм — це обливання холодною водою та перебування на свіжому повітрі. Перш ніж пірнути в ополонку разом із моржами, спробуй спочатку хоча б мити ноги прохолодною водою. А ще можна завершувати приймання душу прохолодним струменем.

РУХ — ЦЕ ЖИТТЯ

Ти — учениця! Не позаздриш своєму ритму життя. За самими книжками стільки часу треба провести! Так хочеться іноді відпочити, тобто в ліжку повалитися з пультом від телевізора. Але не забувай і про рух! Однією з найголовніших проблем сучасної людини є проблема гіпо-

динамії. Гіподинамія — це обмеженість руху тіла людини. Це хвороба цивілізації. Людина обирає ліфт, автомобіль, трамвай, таксі. Звичайно, так зручно, швидко, комфортно! А що вибираєш ти? Спробуй-но підійматися сходами кожного дня. Ще й наспівуючи пісеньку! Все ж веселіше, ніж у тісному та задушливому ліфті. А ще ти можеш пройти пішки одну-дві тролейбусні зупинки. Тільки слід поквапитися зранку та вийти до школи на десять хвилин раніше! Ось тобі й рух!

Рух — а це може бути заняття спортом, біг, прогулянки пішки, садіння квітів на шкільній клупбі — повинен займати не менше двох годин протягом дня.

Будь-яка фізична активність посилює кровообіг у твоєму тілі. А це означає, що кисень і всі поживні речовини, такі необхідні для твого здорового розвитку, своєчасно потрапляють до кожної клітинки твого тіла.

У ЗГОДІ З ПРИРОДОЮ

КОРИСТУЙСЯ БУДЬ-ЯКОЮ НАГОДОЮ ПОБУТИ В ЛІСІ, ПАРКУ, БІЛЯ РІЧКИ, В ГОРАХ, НА МОРІ, У БАБУСИНОМУ САДКУ.

Якомога більше ходи босоніж! Знімай із себе зайвий одяг. Нехай сонечко зігріє твоє обличчя, руки, все тіло. Відчуй подих свіжого вітерцю, не бійся промочити ноги. Навчись цінувати будь-яку погоду! І тоді в тобі буде все: і сонячний промінчик, і краплі літнього дощу, і шматочок блакитного неба. Тільки-но уяви собі:



ти — частина чудового навколишнього світу. Довіряй йому!

ХАЙ СЛАВИТЬСЯ

МИЛО ДУХМ'ЯНЕ!

«НАЙЧИСТИША» З НАУК

Ми вже знаємо, що здоров'я — це і в'сянка на сніданок, і ранкова гімнастика, ігри на свіжому повітрі та відпочинок із книжкою в руках. Але треба згадати про ще одну дуже важливу річ: здоров'я — це ще й чистота твого тіла. Є одна наука, «найчистіша» з усіх, — це гігієна. У перекладі з грецької «гігієнос» означає цілющий, оздоровчий. Гігієна вивчає здоров'я людини і способи його збереження. Про головні принципи цієї науки і йтиметься далі.

«КОРОЛЕВА ВОДА»

Основна зброя гігієни — це її величність Вода! Як би ти подивилася у мікроскоп на поверхні своїх долонь після прогулянки, то охнула б від здивування: скільки там усіляких мікробів живе! Пил, бруд, мертві частинки верхнього шару шкіри — дуже сприятливі умови для розмноження різноманітних мікроорганізмів. І ніякі дезодоранти й антиперспіранти тут не зарадять. Лише вода врятує тебе від бруду.

Основне правило догляду за тілом: треба обов'язково користуватися душем. Його слід приймати двічі на день — вранці і ввечері. Якщо ти відвідуєш спортивну секцію, то користуйся душем додатково — після кожного тренування. Зовнішні статеві органи і пахви слід мити теплою водою з милом або

гелем. Щонайменше один раз на тиждень треба приймати ванну. Краще користуватися жорсткою мочалкою з натуральних волокон, аніж синтетичною губкою. Використовуй ліпше спеціальні гелі замість мила, оскільки воно сушить шкіру. **І не забувай, що предмети особистої гігієни — мочалка, рушник, зубна щітка — мають бути лише твоїми!**

СПІДНЯ БІЛИЗНА

Обов'язково слідкуй за її чистотою! Трусики потрібно змінювати щодня. Бюстгальтери, майки чи футболки — два-три рази на тиждень. Якщо ти сильно пітнієш, то частіше. Носи білизну, вироблену з натуральних матеріалів (бавовна, льон), а головне — зручну, котра не натирає і не стискає область статевих органів та молочних залоз.

ДЕЩО ПРО СОНЯЧНІ ВАННИ

Можна прийняти ванну вдома, з піною на голові та молочним коктейлем у руці. А можна прийняти її й на пляжі. Хто ж не любить підсмажитись у гарячому піску під пекучим сонцем? Ой, я, мабуть, щось не те сказала. Приємно поніжитися під ласкавим та милосердним до твоєї шкіри сонечком. Людина, як і все живе на землі, не може жити без сонця. Сонячне світло дуже корисне для росту та розвитку твого організму. Але воно може стати й ворогом для тебе! А як же модна засмага? Проте надмірне ультрафіолетове сонячне проміння зневоднює шкіру. Тоді вона втрачає свою гладкість та пружність. «Ластовинки» прилетять і сядуть на твій гарненький носик, якщо будеш затято підставляти сонцю обличчя. А ще від надмірних «со-

нячних ванн» шкіра може почервоніти, навіть бувають й опіки. Як цього уникнути? Дуже просто. Зараз вибір косметики для захисту шкіри під час засмагання дуже великий. Підбирай захисні засоби із відповідним до твого типу шкіри коефіцієнтом захисту (SPF).

шкідливі поради: ●●●●●

- Лежи на сонці доти, доки не схопиш сонячного удару.
- Ні в якому разі не вдягай капелюшка та сонячних окулярів, не накидай на плечі парео, не надягай футболку.
- Найкращий час для засмаги — гарячий полудень.
- Не користуйся ніякими захисними кремами.
- Якщо вже отримала сонячний опік, бажано провести всі наступні дні відпочинку під палючим сонцем.

КРАСИВІ РУКИ,

ОХАЙНІ НІГТІ

ДОГЛЯД ЗА РУКАМИ

Кажуть, вік жінки легко визначити з вигляду її рук та шиї. Рукам слід приділяти увагу з юних років. Те, що вони завжди мають бути чистими, ти вже за своєїла майже з пелюшок. Але тверда вода і мило можуть зробити шкіру на руках грубою, тому змачуй її на ніч

живильним кремом для рук або звичайним дитячим кремом. Шкідливий вплив справляють на руки мороз і холодна вода — можуть з'явитися болючі тріщинки. Живильний крем у цих випадках теж допомагає. І пам'ятай про теплі рукавиці взимку і гумові рукавички під час миття посуду.

Меню для здорових нігтів. Вигляд нігтів, як і шкіри та волосся, є своєрідним тестом-перевіркою на стан (здоровий чи не дуже) людського організму. Поглянь на свої нігті: відшаровуються, ламкі, м'які, із задирками, цяточками? Якщо вони справді мають такий непривбливий вигляд, переглянь своє меню і «підживи» їх: вітаміном А (яйця, шпинат, морква), вітаміном В (печінка, гречана каша, горіхи, насіння соняшнику), кальцієм (молочні продукти, насіння кунжуту), магнієм (картопля, помідори, банани), цинком (риба і морепродукти), залізом (яєчні жовтки, печінка, бобові, гранати, зелень петрушки).

Естетичний вигляд. Бруд під нігтями не додасть тобі здоров'я (важко навіть уявити, скільки там мікробів та бактерій!). Та й чарівності теж. Можна за ними не стежити взагалі та приховувати в кишені від сторонніх очей... Але це не наш метод. Гарне обличчя, зачіска, модний одяг і... недоглянуті нігті. Якась невдала комбінація.

**ЖОДНА КРАСА ТА ЧАРІВНІСТЬ
НЕ ЗАТЪМАРИТЬ СОБОЮ
НЕОХАЙНОСТІ!**

ПРАВИЛЬНИЙ ДОГЛЯД

Крім смачного меню, нігті ще люблять, щоб за ними доглядали як слід. Як це робити? Можна ходити на «екскур-

сію» в косметичний салон і подивитися, як майстер робить справжній манікюр. Але деякі речі ти можеш робити цілком самостійно:

Завжди знімай залишки старого лаку. Між іншим, ходити з облущеним лаком — поганий тон!

Обрізати нігті слід маленькими ножицями із закругленими кінцями. Робити це можна раз на один-два тижні. Але не зрізай «під корінь», та й надто довгими їх теж не варто залишати — тоді вони часто ламаються.

За допомогою пилочки можна надавати нігтям потрібної форми.

УВАГА! НЕ ПІДРІЗАЙ ТА НЕ ПІДПИЛЮЙ ВОЛОГІ НІГТІ, ЦЕ МОЖЕ ПРИЗВЕСТИ ДО ЇХ РОЗШАРОВУВАННЯ.

Підпилювати нігті рекомендують в одному напрямку або від країв до центру. Що грубіша пилочка, то більше вона може травмувати нігті. Найбезпечнішими є скляні пилочки.

І ще: пилочка — це засіб особистої гігієни. Ні десяток подружок, ні навіть одна, найближча, не повинні користуватися твоєю пилочкою!

Перед обробкою кутикули (тонкої шкірочки навколо нігтя) необхідно зробити теплу ванночку приблизно на 5 хвилин та змастити руки і нігті живильним кремом. Не обов'язково обрізати розм'якшену кутикулу. При необережному рухові легко травмувати тонку шкіру, що може призвести до задирок. У крайньому випадку можна попросити



маму. А можна відсунути кутикулу спеціальною лопаткою або скористатися рідиною для догляду за кутикулою. На «десерт» можна змастити нігті спеціальною рідиною для їх укріплення, скористатися прозорим лаком-блиском або звичайним лаком світлих відтінків.

ПОГАНА ЗВИЧКА

Власні нігті на сніданок та обід — не дуже апетитне меню! А проте це поширена звичка серед багатьох дівчат та хлопців. Навіть серед дорослих! Гризіння нігтів — це не просто ознака невихованості й негігієнічне заняття. Ця погана звичка свідчить про те, що людина нервується, нудьгує й абсолютно себе не контролює.

Що робити? Насамперед усунути причину смутку чи хвилювання. Певна річ, можна спробувати переключати свою увагу з нігтів на холодильник. Але тоді доведеться замикати холодильник. Набагато краще зайнятися чимось цікавим. Непогано також вводити штрафні за кожне гризіння. Наприклад, куснув ніготь: упав — віджався! А ще можна змастити пальці гірчицею...

ЯК ПОЗБУТИСЯ ЗАДИРОК?

Для того, щоб вони не з'являлися взагалі, необхідно, по-перше, правильно харчуватися. По-друге, правильно доглядати за кутикулою. А якщо вони вже з'явилися, то краще для їх знищення використовувати кусачки, ніж власні зуби. Можна попросити допомоги у мами: дуже вже тонка ця справа. Місця зрізів треба обробити спиртом. Непогано б спочатку зробити теплу ванночку для рук (на 15–20 хвилин), в яку додати кілька крапель рослинної олії або рідкого мила. Корисним для їх лікування буде також крем для рук з екстрактом чайного дерева.

ПОДБАЙ ПРО ЧИСТОТУ СВОЇХ НІГ

Безперечно, мити їх необхідно щодня, а влітку — кілька разів на день. Обов'язково витирай ноги насухо, особливо між пальцями, щоб не до-

пустити заправання. Вельми важливо правильно підбирати взуття. По-перше, воно має відповідати розміру ноги, щоб не деформувати твою стопу, яка росте. По-друге, взуття має бути зробленим із натуральних матеріалів. У взутті зі штучних матеріалів шкіра не дихає, дуже пітніє. Це може призвести до заправань і грибкових захворювань. Не забувай змінювати носки, гольфи та колготки. Роби це щодня.

Гігієнічний педікюр рекомендується робити раз на два тижні. Обрізати нігті на ногах слід рівно, не зрізаючи куточків, щоб ніготь не вrostав у шкіру. Якщо на п'ятах загрубіла шкіра, слід розпарити ноги в теплій воді, потім потерти п'яти спеціальною лопаткою або шматочком пемзи. Витерти, намастити кремом.

РОЗКІШНЕ ВОЛОССЯ

ПРИРОДНА ПРИКРАСА

Чи не є блискуче здорове волосся заповітною мрією кожної дівчинки? Певно, що так. З давніх-давен волосся вважалося природною прикрасою жінки. Ще в Стародавній Греції представниці прекрасної статі мили, намащували волосся олією, розчісували спеці-





альними гребінцями, оберігали від сонячного проміння. А що робити сучасній дівчинці зі своїм волоссям? Секретів тут немає: наслідуй приклад давньогрецьких красунь.

Декілька корисних порад.

- ♣ Мий голову в міру забруднення. Однак, якщо це можливо, краще за все — один-два рази на тиждень, але не рідше.
- ♣ Використовуй шампуні, що відповідають твоєму типові волосся (нормальне, жирне, сухе). Якщо є лупа, користуйся спеціальними шампунями проти лупи, які можна придбати в аптеці.
- ♣ Після миття волосся використовуй кондиționери-ополіскувачі. Це надасть блиску і гладкості твоєму волосся. І розчісувати його буде легше.
- ♣ Частіше розчісуй волосся. Це корисно як для нього (з нього вивірюється пил), так і для шкіри голови. Вибирай щітки (краще гребінь) для волосся з натуральних матеріалів, слідкуй за їхньою чистотою і «купай» їх періодично. Міняй гребінець щонайменше раз на рік, інакше в ньому оселяться грибки, що спричиняють появу лупи. Знай, що від металевих щіток волосся січеться.
- ♣ Не забувай про масаж для голови. Легкими і повільними круговими рухами пальців пройди від потилиці до лоба й навпаки. Нехай це стане для тебе звичкою.
- ♣ Сушити волосся краще за кімнатної температури. Спочатку необхідно витерти його сухим і м'яким рушником. Можна просушити і феном.

♣ Пам'ятай, що струмінь повітря з фена не повинен бути гарячим — це зробить твоє волосся сухим і ламким.

ЯКИЙ У ТЕБЕ ТИП ВОЛОССЯ?

Нормальне волосся — гладке, еластичне, з блиском, однакової товщини по всій довжині. Не січеться, добре укладається. Словом, здорове волосся. Жирне волосся — з жирним блиском (через шкірний жир). Часто таке волосся здається недоглянутим, злипається у пасма навіть на 2—3-й день після миття. Сухе волосся — крихке, ламке, без блиску. Воно здебільшого січеться, погано росте, на ньому частіше з'являється лупа.

Що є шкідливим для волосся? Вітер, холод, прямі сонячні промені, сушіння гарячим феном, туге стягування резинкою, часте фарбування і хімічні завивки, необережне розчісування грубою щіткою, забруднене доквілля. Ох, несолодке життя у волосся...

МАЙ НА УВАЗІ

Тебе турбує стан твого волосся? Причина найчастіше криється в іншому — у способі твого життя! І насамперед варто звернути увагу на своє харчування.

Щоб твоє волосся сяяло здоров'ям, вживай такі продукти: нежирний сир, яловичину, печінку, нежирну свинину, яйця, червону рибу (лосось, сьомга) і, певна річ, побільше овочів (помідори, огірки, зелень, буряк, капуста) та фруктів (яблука, виноград, апельсини, ананаси).

ЯКЩО СТАН ВОЛОССЯ СИЛЬНО НЕПОКОІТЬ, ЗВЕРНИСЬ ЗА ДОПОМОГОЮ ДО ЛІКАРЯ-КОСМЕТОЛОГА.

Ласункам слід замислитись: цукор, борошняні вироби й шоколад у великій кількості краси твоєму волоссю аж ніяк не додають. До речі, шкірі теж.

ТВОЯ ПОСМІШКА



ЗДОРОВІ ЗУБИ

Чомусь, коли йдеться про зуби, одразу уявляється страшний лікар, який тримає в руках таку жахливу штуку, що моторошно дзижчить. А цьому ж можна запобігти різними способами.

До цього ж страшного лікаря, який зветься стоматологом, двічі на рік приходиш і просто показуєш йому зуби. Це називається профілакти-

кою. Легше і безболісніше запломбувати маленьку дірочку, ніж величезне «дупло» на півзуба.

- Їж менше солодощів. Правду кажуть дорослі: солодке псує не лише фігуру, а й зуби! Вживай грубу їжу (гризи яблука, моркву) — це сповільнює процес утворення зубного каменю.
- Міняй зубну щітку кожні 3—4 місяці.
- Не запивай холодне морозиво (і взагалі холодні страви) гарячим чаєм і навпаки.
- Дотримуйся правил догляду за своїми зубами.

ЯК, КОЛИ І ЧИМ ЧИСТИТИ ЗУБИ?

Чистять зуби спочатку зверху вниз, а потім — легкими круговими рухами. Не забувай про внутрішню поверхню зубів та ясна. Прополощи рот. Уся процедура повинна тривати дві-три хвилини. Чистять зуби двічі на день — зранку і ввечері. Нині у продажу є величезний вибір зубних паст. Яку ж обрати? Паста має бути ніжною, без крупинок. Не варто користуватися пастами з відбілювальним ефектом — вони пошкоджують зубну емаль. Зверни увагу на її склад. Приміром, фтор запобігає карієсу, кальцій зміцнює зуби, триклозан зменшує кількість бактерій. Можеш проконсультуватися зі стоматологом, яку пасту вибрати.

Вигадки та дивацтва зубної краси.

Всі ми звикли до норми: зуби мають бути білими. Чорні зуби, за нашими уявленнями, нездорові. Та не завжди так було. Ось у Японії в давнину жінки фарбували зуби чорним лаком. У деяких літніх мешканок В'єтнаму і в наші



дні можна побачити такі «гарні» зуби. Але навіщо далеко ходити? Навіть на Русі, аж до середини XIX сторіччя, був поширений звичай серед жінок чорнити зуби вугіллям. Спитаєш, навіщо вони це робили? У такий оригінальний спосіб вони демонстрували свою належність до вищого кола суспільства — знаті. Ще у деяких народів чорні зуби жінки означають те, що вона заміжня.

БРЕКЕТИ

«Неслухняні» зуби. На жаль, природа інколи підносить не дуже приємні сюрпризи. Взяти хоча б зуби, котрі ніяк не хочуть рости рівно та струнко в ряд, а все силкуються зайняти своє місце якось боком, під кутом або «лежачи». Іноді взагалі ростуть у два ряди, наче у хижої акули. Це вже більше, ніж неприємність. І справа тут не лише в естетичному вигляді. Адже криві зуби формують неправильний прикус, що може призвести до захворювань зубів, порожнини рота та розладів травлення.

Як з цим боротися? Можна ніколи не посміхатися, прикривати рота рукою, говорити крізь зуби або ж взагалі мовчати. А можна піти іншим шляхом: звернутися по допомогу до лікаря-спеціаліста. Ще сто років тому один американець на ім'я Едвард Енглв винайшов чудовий засіб, котрий може виправити цю ваду. Мова йде про брекети (з англ. bracket — скоба). Саме ця металева штуківина вирівнює зуби і надає всі шанси стати володаркою славнозвісної американської посмішки.

Деякі незручності. Відчуття дискомфорту (заважає розмовляти, жувати). Це цілком зрозуміло, адже в роті

з'являється сторонній предмет. Та вже через декілька днів відчуття незручності зникає.

Необхідний більш ретельний догляд за зубами, оскільки навколо брекетів збирається чимала компанія мікробів.

Доведеться відмовитися від жувальної гумки, тягучих цукерок. А ще від перекусів чипсами та булочками, тому що після кожного прийому їжі обов'язково треба почистити зуби.

Втішливі новини. Брекети — не привід для смутку, збентеження чи трагедії. Між іншим, сьогодні вони перетворилися на модну фішку. Чи не кожен третій підліток носить цю блискучу штучку з гордо піднятою головою. І прикольно, і необхідно! Ще важливо знати, що «залізяка» у роті — це не вирок на все життя. Врешті-решт, краще декілька місяців потерпіти сторонній предмет на зубах, ніж все життя прикривати посмішку рукою. І ще: накладати брекети ніколи не пізно. Та все ж таки краще не відтягувати цю процедуру до пенсії і зробити її у підлітковому віці. Сяючої тобі посмішки!

ТИ РОСТЕШ,

ТИ ЗМІНЮЄШСЯ

ЗІ МНОЮ ЩОСЬ ВІДБУВАЄТЬСЯ...

Після семи років з дівчинкою починають відбуватися дивні речі. Інакше кажучи, з цього віку ти з дитини починаєш поступово перетворюватися на майбутню жінку. Саме тіло тобі підкаже, що відбувається: кістки таза стають ширшими, округлюються сідниці і плечі, починають повільно рости груди. Це поступо-

вий і довгий процес. Можливо, ти вже спостерігаєш за подібними змінами у своєму тілі. Якщо ж ні, то будь готова до цього. Фігура в тебе невдовзі почне змінюватися. І внутрішньо ти міняєшся. Відчуваєш, мабуть? На хлопців іноді зацікавлено поглянеш, перед дзеркалом частіше зупиняєшся, настрої іноді не дуже... Адже так? Твоя мама дивується? Мовляв, моя весела, мила донечка втрачає впевненість у собі, часто-густо плаче через дрібниці, нервується, замикається в собі. Так, це симптоми того самого, славнозвісного «перехідного віку». З деякими дівчатками це відбувається плавно і поступово, з іншими — різким ривком. Як же тобі потрібні в цей час увага, турбота, схвалення! Але зараз мова піде не лише про твій психічний стан, а й про ті надзвичайні зміни в твоєму організмі, котрі, можливо, ти вже спостерігаєш у собі або які на тебе чекають у найближчому майбутньому.

СТРИБОК ЗРОСТУ

Період статевого дозрівання дівчинки починається, як правило, з різкого стрибка зросту. **Це 10 сантиметрів на рік!** Дівчатка розвиваються раніше за хлопчиків. Ось і виходить, що більшість їх зазвичай майже на голову вищі від хлопчиків у своєму класі. Але перед останніми шкільними роками і ті, й інші «вирівнюються» в зрості. Цей різкий стрибок у зрості може надати незграбності твоєму тілу. Але не хвилюйся! Із гидкого каченяти виросте прекрасний лебідь. Ось побачиш: усе зміниться! Така незграбність пов'язана з тим, що твої кістки ростуть із різною швидкістю. **Спочатку виростають кістки кистей**

і стіп, лицьові кістки черепа, а в останню чергу — тулуба. Незграбність, незугарність, а можливо, й повнота — це явища тимчасові.

КОМПЛЕКСИ З ПРИВОДУ ЗРОСТУ

Може, до тебе приклеїлось прізвисько «дилда» або «каланча»? І ти ледь не підпираєш головою стелю. Намагаєшся бути подалі від хлопців, котрі на голову від тебе нижче. Сутулишся, хочеш здаватися меншою? Не панікуй! Поглянь на справу з іншого боку. Сотні, тисячі, мільйони дівчат мріють про такий «модельний» зріст! А може навпаки: тебе дразнять «карликом» або «ліліпуткою»? Спокійно! Ну то й що, як ноги в тебе ростуть не «від шиї»? Є така чудова приказка: «На кожного купця — свій товар!» Між іншим, багатьом хлопцям подобаються маленькі, тендітні, дівчата. Отже, мораль нашої байки така: найідеальнішим зростом є саме твій зріст! До того ж він ще не остаточний, бо ти продовжуєш тягнутися до сонця. Врешті-решт твоя чарівність та посмішка не виміряться в сантиметрах...

РЯТУЙТЕ: ПРИЩІ!

НЕПРОХАНІ «ГОСТІ»

Що може зіпсувати тобі настрої? Погана погода, незадовільна оцінка, сварка з подругою... Стоп! А прищі, ці споконвічні супутники тінейджерів? Хоча деяким підліткам щастить, і ця напасть оминає їх.

Дивишся на себе в дзеркало і тяжко зітхаєш? Не зітхай! Знаєш, життя часом підкидає й більші неприємності. Якийсь



там прищик на носі можна пережити. Тим більше це не назавжди. Адже підлітковий період колись закінчується. Скажу тобі по секрету: цього прищика, крім тебе самої, ніхто й не помітив!

Таємниця «народження» прища. 13—14 років — період гормональної «революції», коли в твоєму організмі все стає з ніг на голову. Гормони сприяють посиленому виробленню шкірного сала, котре разом з відмерлими частинками шкіри закупорює сальні залози. Й усе, що виробляє залоза, не має змоги вивратися назовні... Результат невтішливий: прищ!

«Руки геть від обличчя!» Нерідко доводиться чути таку фразу підліткам від дорослих. І останні мають рацію. Давити прищі не можна. По-перше, можна занести інфекцію, і тоді маленький небезпечний прищик може перетворитися на величезний «пагорб». По-друге, від регулярних процедур «придушення ворогів» можуть залишитися рубці та шрами. Якщо вже хочеш оголосити прищам війну — шукай ефективніші засоби. Поговоримо про них детальніше.

ДОГЛЯД ЗА ОБЛИЧЧЯМ

Його ніхто не скасовував, а в підлітковому віці він має бути особливо ретельним. Бажано замість води з милом користуватися тоніком, також застосовувати лосьйони, креми, мазі від юнацьких прищів. У будь-якій аптеці ти можеш придбати лікувальну і профілактичну косметику для підлітків.

Скажи — «ні!» Прищі — це лише зовнішній прояв, так би мовити верхівка айсберга. Причина їх виникнення лежить значно глибше, в таємних куточках тво-

го організму. І йому в цей час потрібна всіляка допомога. Як ти можеш допомогти?

Скажи «ні» газованим напоям, чипсам, солоним горішкам, сухарикам. А ще доведеться обмежити себе в солодощах (особливо — в тістечках і цукерках), гострій, жирній та копченій їжі.

Скажи «так!» свіжому повітрю, активному способу життя, здоровому сну і збалансованому харчуванню! Дай зелене світло гарному настрою! Стреси та хвилювання досить часто провокують появу прищів та вугрового висипу.

Помічники. Дуже важливими для здорової та сяючої шкіри є вітамін А (риб'ячий жир, печінка, вершкове масло, яєчні жовтки) та вітаміни групи В (м'ясо, натуральні молочні продукти, злаки). Допомагають боротися з прищами і пивні дріжджі — натуральне джерело мінералів, вітамінів та амінокислот.

Що таке акне? Акне, або юнацькі вугри, — це запалення сальних залоз. Розвиваються вони в період статевого розвитку. Погане харчування, спадковість, стреси, менструації — все це може вплинути на появу та загострення акне.

Важливо знати

Якщо прищі чи вугровий висип тебе сильно непокоять, довго не минають, варто звернутися до дерматолога — спеціаліста зі шкірних захворювань.

Причини проблем зі шкірою можуть бути різні, наприклад, живий кліщ (демодекс) або вірусна інфекція. Важливо правильно встановити діагноз, а вже потім лікувати. Не самотужки, а за допомогою професіонала.