# ЮМĂҪ ЯРАР-И?

**Ҫĕнĕ ҫул е Кивĕ ҫĕнĕ ҫул каҫĕсенче юмăҫ яни пуласлăха пĕлме пулать теççĕ.**

Эсир Ҫĕнĕ ҫул каҫ Кремель сехечĕсем чан ҫапнă хушăра хăвăн ĕмĕте хут ҫине ҫырса, пĕрле ҫисе ярса, пылак шывпа сысна ҫăтса ярсан, сирĕн ĕмĕт ҫитес ҫул пурнăҫланать. Ку анлă сарăлнă юмăҫ пăхнисенчен пĕри.

Калайкасси тăрăхĕнче тата ҫакăн пек юмăҫ ямаллисем сарăлнă.

***Икерчĕсемпе юмăҫ ярасси.*** Кун вали икерчĕ пĕçерсе икĕ енне купаласа хурмалла. Пĕрне пылпа ҫупа сĕрмелле, теприне нимĕнпе те сĕрмелле мар. Ҫиеле иккĕшне те пĕр пек сĕрмен икерчĕ хурмалла. Сирĕн килти ҫын пĕрремĕш хăшне илет, семьере пурнăҫ ҫавăн пек пулать (е пыл-ҫу пулĕ, е йывăрлăхсем пулĕҫ).

***Кивĕ ҫĕнĕ ҫул каҫĕнче сирĕн тăварлă ҫимелле.*** Кайран пĕр-пĕр тимĕрпе ҫăла е колонкăна «питĕрмелле». «Эпĕ ҫак ҫăла питĕретĕп, уççи манн патра пулать,» — тесе ҫăл йĕри тавра 3 хут хĕвеле май ҫаврăнса 3 хут каламалла. Кайран «ҫăрана» (тимĕре) ҫытар айне хурса ҫывăрмалла. Тĕлĕкре сире шыв ĕçтерме кам килĕ-вăл турă пўрни пулĕ.

Ачасем, сирĕн патра юмăҫ мĕнле яраççĕ, пуласине мĕнле пĕлеççĕ. Кивĕ ҫĕнĕ ҫул ҫитиччен вăхăт нумай юлмарĕ, ҫырса пĕлтерĕр.

**Юмăҫсен секречĕсемпе Алина кăсăкланнă**

# КОСМЕТИКА СУЙЛАМА ПĔЛМЕЛЛЕ

***Хаклă та маркăллă кремсем усă куратăн, ўт хыççăн сăнатăн та тĕрлĕ глянец журналсенчи тата хĕр тантăшсен канашĕсене шута илетĕн... Анчах та... Ҫапла, усси ҫук, тăрăшни харама. Мĕн пулса иртет-ха?***

Сирĕн проблемăсем дерматолог-специалистсем «кремсем пĕр-пĕринпе шайлашăнманни» е «вĕсене тĕрĕс усă курманни» текен хутлăхран тухма пултараççĕ. Хĕр арăмсем косметикăна суйланă чухне чи малтан ҫав продуктăн престижлăхĕ е ячĕ паллă пулни ҫине, кайран тĕрки ҫине, юлашкинчен вăл мĕнле компонентсенчен тăни ҫине пăхаççĕ. 3 процент хĕр арăм кăна хайĕн ўтне мĕн сĕрнипе кăсăкланать тесе калаççĕ. Ыттисем маркăна шанаççĕ.

Хăйне хисеплекен фирмăсем паян питпе кĕлетке валли тулли косметика линисене сĕнеççĕ, вĕсене туллин усă курма ыйтаççĕ. Паллах, пирĕнтен нумайăшĕ ҫавăн пек каланине реклама трюкĕ тесе шутлать. Анчах та ахалех иккен. Косметика усăллăхĕ, эффектлăхĕ ҫак линири пайсем пĕр-пĕрне тулли тума пултарнинче. Енчен те, калăпăр, расна фирма туса кăларнă тоникпа пите тасатакан молочкона хутăштарсан, ўт кĕҫетме, шатраланма е аллерги пулма пултарать. Мĕншĕн тесен, косметикăри консервантсемпе курăк экстракчĕсем пĕр-пĕринпе шайлашăнмасан та пултараççĕ. Косметикăна туяниччен чи малтан упаковка ҫинчи этикеткăна тимлĕн вуламалла. Эсир туянакан крем ингридиенчĕсем ытти эсир усă куракан косметика хатĕрĕсемпе тен шайлашăнмасть. Тĕслĕхрен, А тата С витаминсем пĕр-пĕрне килĕштермеççĕ. Ҫав витаминсемлĕ косметика хатĕрĕсене темле майлă ылмаштарса усă курсан та усси пулмасть. Косметика лабораторийĕсем ҫак витаминсене ўт валли ҫитерес тесе ятарлă формулăсем хатĕрлеççĕ, ҫак «индивидуалистсене» вырăс матрешки майлă енчĕсене пытараççĕ. Ҫавăн пек схемăпа Vichy лаборатори Reti-с ирхи тата каҫхи кремсене хатĕрленĕ.

- Улма-ҫырла кислотиллĕ космети-ка тинĕс тăварне хутăштарнă кос-метикăпа шайлашăнмасть.
- Органика веществин /белок, витамин/ никĕсĕ ҫинче тунă косметика таса С витамин хутăштарнă косметикăран «хăрать». Ҫакăн чухне крем пахалăхĕ улшăнать, вăл ўте сĕрнĕ чухне хытать.
- Ҫу никĕсĕ ҫинче хатĕрленĕ нумай липидлă тутлăхлантаракан кремсене ҫăмăл гель ҫине сĕрме каламаççĕ. Ҫакăн чухне пулакан ҫурхах ўте «выҫă» хăварать.
- Ватăлакан ўте валли хатĕрленĕ сывороткăсем /стреса хирĕҫ, ўсĕме хирĕҫ.../ лайăх «ĕҫлеччĕр» тесен ăна кремăн ҫўхе сийĕпе ҫирĕплетмелле тата хўтĕлемелле.
- Тутлăлантаракан кремсемпе ҫусем пĕр-пĕринпе шайлашăнмаççĕ. Ҫакăн пек тандем ўте сывлама чарать.

## ХĂРУШЛĂХСĂР ВАЛЛИ

- Раздражениепе аллерги реакцийĕ ан пултăр тесен пĕр лини косметикине усă курмалла. Унăн база компоненчĕпе активлă веществойĕсем пĕр-пĕрин сĕмне вăйлатаççĕ.
- Ҫут ҫанталăк компонентлă косметикăпа синтетика косметикине усă курнă чухне аллерги пуласси 100 процента ҫывхарать.
- Паллă фирмăн кремĕпе /тестланă тата гипоалергенлă/ раздражени пуҫлансан унăн хутăшĕ сирĕн ўтĕн ферменчĕсене килĕшменнине пĕлтерет.
- Ҫăмăл текстурăллă крема хĕлле, тачă текстурăллине ҫулла усă курсан раздражени пулма пултарать.
- Спиртлă е улма-ҫырла кислотиллĕ косметика сĕрнĕ ўт ҫине хĕвел пайăркисем лексен аллерги пуҫланать.
- Клетка косметикине усă курнă чухне тимлĕ пулмалла. Унăн хутăшне эмбрион тĕртĕмĕ, гормон тата ытти веществосем кĕреççĕ. Вĕсен реакцийĕ паллă мар пулнипе ҫамрăк ўт те ватăлма пултарать.

## КАШНИН ХĂЙĔН ВĂХĂЧĔ

Сирĕн проблемăллă ўт пулсан, сире сахалтан та сывлăхпа илем кўрекен 2 средство кирлĕ. Вĕсене мĕнле черетпе усă курни питĕ пĕлтерĕшлĕ. Калăпăр, сире яр уççăн курăнакан пит абрисĕпе яка ўт кирлĕ. Ўте тутлăхлантармасăр ăна туртăнтарма май ҫук. Ҫавăнпа та чи малтан ўт ҫине тутлăхлантаракан крем, кайран лифтинг кремне сĕрмелле. Ўт пĕрмекĕсемпе кĕрешсен ăна малтан нўретмелле. Ирхине нўретекен крем, каç кўлĕм ўте туртăнтаракан косметика усă курмалла. Ҫакна та манмалла мар. Сыворотка /ятарлă веществосем пулăшнипе ўте тарăна кĕрекен активлă ингридиентсен концетрачĕ/ ўт ҫинче кремсăр нихăҫан та ĕҫлемест. Крем вара сыворотка лининченех пулмалла.

**Алла ВАСИЛЬЕВА, косметолог-врач.**