

Делаем маникюр правильно



Уход за ногтями, хотя и трудоемок, но доставляет огромное удовольствие при достижении безукоризненной их формы и блеска, украшающих ваши нежные пальчики.

Мы поделимся с вами маленькими секретами безукоризненного маникюра.

Выбор пилки

Для начала очень важно правильно подобрать пилки. Если у вас крепкие ногти, то смело можете воспользоваться инструментом песочного или сапфирового видов. Если вы не можете похвастаться такими ногтями, предпочтите мелкозернистые пилки полукруглой формы с буферной зоной, которые отшлифуют ноготь и сохранят его структуру. Сразу же откажитесь от железных инструментов - это вчерашний день. Основа для пилки должна быть резиновой или картонной.

Уход за ногтями

Подпиливать стоит только сухие ногти, влажные могут начать расслаиваться. Сами движения должны осуществляться в одном направлении - от кончика ногтя к его лунке. Форма будет зависеть от состояния ногтя и от формы пальцев. Квадратные ногти украшают только длинные и тонкие пальцы. В остальных случаях лучше подойдет классическая овальная форма.

Зеркальный блеск ногти получают при помощи полировщика, который имеет четыре рабочие поверхности с нанесенными цифрами, указывающими на последовательность полировки.

Следующий этап - удаление кутикулы, в идеале, необрезным способом. Для этого на кутикулу нанесите специальную жидкость, которая бережно размягчит кожу вокруг ногтя и будет препятствовать ее дальнейшему росту. Затем палочкой с «копытцем» из мягкой резины аккуратно сдвиньте кожу вокруг ногтя назад.

Для удаления заусенец нужно хорошо распарить руки в теплой ванночке с чайной ложкой глицерина или щепоткой соли, а затем вытереть их насухо чистым полотенцем. Специальными щипчиками для удаления заусенец, которые имеют трехгранные кончики, осторожно соскребите заусенец, располагая щипчики почти перпендикулярно к коже. Не забудьте перед процедурой продезинфицировать щипчики в спиртовом растворе. Мелкие порезы и ранки также обработайте любым дезинфицирующим средством.

Нанесение лака

И, наконец, нанесение лака. Сначала используется лак-основа - благодаря ему главный цвет получится более глубоким и ровным. Он должен подсохнуть в течение нескольких минут. Затем накладывают лак выбранного цвета. Пузырек встряхните, обмакните в него кисточку и обтерев ее о край, избавьтесь от излишков лака, а заодно и от пузырькового эффекта на поверхности ногтя.

Способ нанесения лака прост, но хороший эффект наблюдается только при четком соблюдении последовательности в работе. Сначала кисточкой касаются середины ногтя и лишь потом мягко продвигают ее к краю. Не отрывая кисти от ногтя, ведут ее вверх к кончику с легким нажимом. Оставшимся лаком аккуратно закрашивают боковые стороны ногтя. Таким же образом наносится и второй слой. Для более быстрого высыхания ногти можно подержать под струей холодной воды. Излишки лака с кутикулы уберите обыкновенной ватной палочкой, смоченной жидкостью для снятия лака.

Лак выбирают с учетом оттенка кожи и формы ногтей. Женщинам летнего или зимнего типа подойдут все лаки с голубой ноткой. При желтоватом оттенке кожи хороши теплые тона - классический красный или розовый. Без сомнения, длинные миндалевидные ногти украсят любые интенсивные оттенки, темные, благородно-матовые цвета. Ногти, поверхность которых имеет бороздки или неровности, не стоит покрывать перламутровым лаком, так как дефекты станут еще заметнее. Зрительно удлинить короткие ногти возможно при помощи светлых и перламутровых лаков, нанесенных так, чтобы края ногтя оставались незакрашенными.

Соблюдая эти нехитрые условия, при постоянном уходе, вы всегда будете иметь красивые, аккуратные и здоровые ногти.

Салат «Звездочка»

Ингредиенты: 250 г вареного куриного филе, 2 яблока, 200 г сыра, 3 ст.л. майонеза, 100 г красной икры (можно белковой).

Приготовление:

1. Куриное филе порезать соломкой. Яблоки нарезать маленькими кубиками. Сыр потереть на терке.
2. Выложить салат слоями: куриное филе, майонез, яблоки, майонез, сыр, майонез, красная икра. Можно украсить нашу звезду белком и маслинами.



Салат «Змейка»

Ингредиенты: 4 средние картофелины, 1-2 баночки горбуши, 4 яйца, 2 плавленных сырка 'Дружба', 1 зубчик чеснока, майонез, маринованные огурчики и листья салата для украшения.

Приготовление:

Подготовим все продукты. Все продукты натереть на терке, выложить в салатник. Рыбу измельчить, чеснок пропустить через пресс и все добавить в салат, заправить майонезом, посолить и поперчить по вкусу, перемешать. На тарелку выложить листья салата. Салат еще раз перемешать и выложить на листья в виде змеи. Огурчики нарезать кружочками и выложить по всей поверхности узор, глазки сделать из черного перца горошком и вырезать язык или из помидорки или из сладкого перца.



Приятного аппетита!

Наши дети

Как выбрать обувь для ребенка

Казалось бы, чего проще - покупаем яркие ботиночки или сандалии с красивой застежкой и - беги, малыш!

Но эстетические требования к детской обуви не должны заслонять собой рациональные критерии ее оценки. Родители, обращающие внимание лишь на внешнюю привлекательность башмачков, рискуют наградить своего ребенка не одним десятком проблем в дальнейшей жизни. В первые годы жизни кости и связки еще очень непрочны и легко деформируются от неверно подобранной обуви или отсутствия необходимых упражнений.



Почти все дети рождаются на свет со здоровыми ножками. Задача родителей - не допустить, чтобы в будущем из-за неграмотного ухода за малышом или неправильно подобранной обуви у ребенка появились проблемы с ногами. Для этого необходимо понимать закономерности детского развития.

Примерно в 6-9 месяцев происходит резкий скачок в развитии ребенка: он начинает осваивать движения в вертикальном положении. Движения эти очень важны, т.к. они способствуют развитию понимания речи и активной речи самого ребенка, а также тренируют ориентировку в окружающем мире.

К 8-му месяцу у ребенка обычно появляются переходные движения к самостоятельной ходьбе: малыш встает, садится, сидит, переворачивается, переступает с ноги на ногу.

Затем к 10-ти месяцам он осваивает движение вперед с опорой (лучше, если это будут мамы руки, а не искусственные приспособления типа «ходунки»), а в 11 месяцев нормальный ребенок делает первые самостоятельные шаги.

В свой первый год рождения ребенок должен уметь пройти 3-5 метров без опоры, преодолевая небольшие препятствия в виде разбросанных игрушек, и т.п.

Говоря о нормальном развитии, следует иметь в виду, что в норме у 25 % детей ходьба начинается слишком рано, а у 20 % - происходит задержка. И все же, если ребенок слишком рано начал ходить, что часто бывает при повышенной двигательной возбудимости, или не передвигается самостоятельно к 12-ти месяцам, и при этом достаточно флегматичен и имеет повышенную массу тела, следует проконсультироваться с педиатром.

Важными условиями для нормального развития ходьбы являются:

- Создание соответствующей окружающей среды: наличие в пространстве множества точек опоры; возможность двигаться без риска повредить дорожку полировку или любимую мамину вазу; присутствие предметов, стимулирующих интерес к ходьбе, например, движущихся игрушек и др.

- Твердая поверхность для ходьбы (это не должен быть ковер или матрас).

- Ежедневный комплекс гимнастики и массажа перед ночным купанием.

- Активное участие в обучении ходьбе рук взрослого человека. Любому навыку (сидению, стоянию, топтанию) необходимо терпеливо учить, тратя порой массу сил и времени. И, все-таки, помните, что тепло руки не просто помогает научиться чему-то, но и способствует формированию здоровой психики маленького человека и нежной привязанности к родителям.

- Умение ребенка стоять, опираясь на всю стопу без опоры, причем стопы должны быть параллельны друг другу; умение ходить вперед на всей стопе и понимание ребенком слов «иди» и «сиди», что достигается частым повторением.

- Еще одним важным условием развития ходьбы является обувь.

Она должна охранять ногу от механических повреждений, обеспечивать благоприятный микроклимат для стопы, соответствовать анатомическим и физиологическим особенностям стопы ребенка.

Подшва должна быть эластичной и гибкой для того, чтобы стопа могла совершать те же движения, что и при ходьбе босиком. Вообще, очень полезно давать ребенку бегать босиком, укрепляя таким образом связки и мышцы маленькой ножки.

Не надевайте обувь детям раньше, чем начнете выходить на прогулки. В дальнейшем для правильной постановки стопы следует выбирать ботиночки с крепким задником, плотно удерживающим пятку и предохраняющим ее от скольжения и выворачивания вбок.

Оптимальная высота каблука для дошкольника - 5-10 мм. Каблук искусственно повышает свод стопы, а, значит, увеличивает его рессорные свойства; к тому же он защищает пятку от ушибов о почву и повышает износоустойчивость обуви.

Носочная часть башмачка обязательно должна быть шире, чем пяточная, т.е. в области пальцев обувь должна быть просторной. Узкая обувь может привести к деформации стопы, к нарушению кровообращения в этой области.

Выбирая размер обуви, следует также помнить о том, что слишком просторная обувь часто служит причиной образования потертостей на коже ноги.

Обязательно обратите внимание на наличие в обуви супинатора.

Основной показатель размера - длина стопы, которая определяется расстоянием между наиболее выступающей точкой пятки и концом самого длинного пальца. Единица измерения - 1 мм. Разница между номерами - 5 мм. Правилами предусматривается выпуск детской обуви трех видов полноты в пределах каждого размера.

Также не рекомендуется брать обувь «в упор».

Легкая и мягкая, обувь должна хорошо крепиться к ноге с помощью всевозможных застежек, ремешков, шнурков, позволяющих регулировать подъем башмачка. Лучше, если они выполнены из натуральных материалов, обеспечивающих лучшие показатели воздухопроницаемости и вентилируемости внутриобувного пространства.

Итак, выбирая обувь для ребенка, необходимо:

- отдавать предпочтение кожаной обуви с широкой носовой частью, регулируемые застежками и маленьким каблучком; «обращать внимание на полноту и размер обуви (между большим пальцем ноги и носком туфли должен оставаться зазор около 1 см);

- примерять обувь следует стоя на обеих ногах.

- Измерять длину стопы ребенка необходимо по крайней мере раз в три месяца.

Все эти родительские заботы будут вознаграждены здоровой костно-мышечной системой ребенка.

Для тех детей, у кого уже есть проблемы со стопой, мы рекомендуем использовать корригирующие анатомические стельки и комплекс специальной гимнастики. Чем раньше такое лечение будет начато, тем выше вероятность хорошего результата. Важно только правильно выбрать врача и строго следовать его рекомендациям.

Пусть нашим детям будет легко входить в жизнь!