

Hyvät NAISET

Tuore tutkimus

Miesten elämä pitenee

MIEHET voivat piakkoin elää yhtä pitkään kuin naiset. Elinajanodotteet tasaantuvat Iso-Britanniassa vuoteen 2030 mennessä.

Tilastotieteen professori Les Mayhew'n mukaan sekä naisten että miesten elinajanodote on silloin 87 vuotta.

Suurin syy tasoittumiseen ovat todennäköisesti parantuneet elinolot. Miesten tupakointi on vähentynyt, eivätkä he tee yhtä vaarallisia töitä kuin ennen. Myös sydänvikoja hoidetaan aiempaa paremmin, mikä lisää miesten elin-vuosia.

Naiset puolestaan ovat omaksuneet tupakoimisen ja muita epäterveellisiä tapoja, mikä lyhentää elinajanodotetta. Tutkimuksesta uutisoi BBC.

MUODISSA mukana

Muotitoimittaja ja stylisti **Susanne Salo** neuvoa, miten selviät alati vaihtuvien trendien maailmassa.



Bleiserin paluu

KYLLÄ, uskottava se on, bleiseri on täällä taas. Edellinen bleiserin kultakausi oli 80-luvulla. Silloin tämän tuttuakin tuntuu vaatekappale valtasi muodissa pääosan ladonovien levyisine hartialinjoihin ja rullattuine hihansuihin. Nyt bleiseri tekee hieman hillitymmän paluun päivitettyjen materiaalien ja linjojen kera.

KLASSINEN ja aina toimiva kokonaisuus toimistossa ja sen ulkopuolella muodostuu tummasta, kepeälinjaisesta bleiseristä, valkoisesta tai vaaleasta kauluspaidasta ja tummansinisistä farkuista. Talvella pitkät saappaat ja kesällä matalat nahka-avokkaat pitävät tyylin semimuodollisena. Kesällä voit kokeilla tumman jakun kanssa valkoisia pillifarkkuja, värikkäitä ballerinoja ja panamahattua.

Pehmeä ja mukava trikoojakku on helppo vaate arkena. Se ei rypisty helposti ja on usein konepestävä. Värejä löytyy sähkönsinisestä kirkaankeltaiseen, mutta jakkua saa myös raidallisenä ja kullalsena. Pue trikoojakun alle tyköistuva t-paita ja jalkaan värikkäät chinos-housut, joiden lahkeet voit kääristä rennosti. Ballerinat tai tennarit sopivat parhaiten tämän asukokonaisuuden kanssa.

JAKKU KÄY myös mainiosti juhlaan. Raakasikista tai ohuesta villasta valmistettu tyköistuva jakku käy hyvin cocktailmekon tai puolihameen kanssa. Kokeile kolmeneljasasihojen pituutta juhlavammassa jakussa. Monikerroksinen kaulakoru tai näyttävä silkkikukka kauluksessa viimeistelee juhlatyylin.

Lue Susanne Salon muotivinkkejä netistä: www.iltasanomat.fi

Istu. Löhöä. Nuku.

2-istuttava vuodesohva
BEAT futon
499 €
KARUP
www.mulperipuu.fi

MULPERIPUU
LUONNOLLINEN OLOTILA

HELSENKI
Freda 51-53, p. 075 757 0880
HÄMEENLINNA
Kauppakeskus Tavastila

Säihkettä

Meikkitaiteilija Raili Hulkkonen antaa parhaat vinkkinsä silmälasimeikin tekemiseen.

SILMÄLASEJA käyttävä joutuu usein pätkäilemään meikin kanssa. Pluslasit suurentavat silmiä ja paljastavat armotta juonteet ja tummat silmänaluset. Miinuslasit puolestaan pienentävät silmiä.

Pluslaseja pitävän kannattaa panostaa silmänympärysihon hoitamiseen. Meikatessa on hyvä pyrkiä silmiä pienentävään, pehmeään meikkiin.

Väreiksi kannattaa valita pehmeitä harmaaan-lilaa, siniharmaan ja oliivinvihreän sävyjä. Liian vaaleita ja helmiäissävyjä on hyvä välttää. Rajaus tehdään luomiväriä aavistuksen tummammalla luomiväriällä aivan silmäripsien tyveen, ylös ja alas, **Raili Hulkkonen** neuvoa.

RAJAUKSET ovat miinuslasien silmämeikin juju, mutta vähintään yhtä tärkeää on huolellinen luomen pohjustus. Tehokkaat rajaukset ja huolellinen pohjustus tuovat silmät esille.

- Luomen pohjustus onnistuu helposti, kun taputtele luomivärin pohjustusainetta yläluomelle vähän yli puolivälin ja häivyttävät kevyesti kohti kulmakarvoja. Kevyt puuterointi ja luomiväri päälle, Raili Hulkkonen opastaa.

VALOKYNÄ kätkee tummat silmänaluset ja väsymyksen merkit, mutta silmien alle riittää hyvin ohut meikki. Silmien alle ei tarvita puuteria, sillä se korostaa juonteita ja rypyyttä.

- Tummempia luomivärejä käytettäessä on hyvä tehdä silmämeikki ensin ja vasta sen jälkeen levittää meikkivoide ja valokynä. Näin luomiväri ei sotke silmänalusta.

Kulmakarvojen nyppiminen on hyvä muistaa myös silmälasien kanssa. Huolitellut kulmakarvat kehystävät kasvoja.

- Jos kulmakarvojen nyppiminen tai meikkaaminen tuottavat vaikeuksia, suurentava meikkipeili ja valolla varustetut pinsetit ovat hyvä apu.

RIIKKA HOLLO



Mallina: Miia Hakkarainen / Studio Mitro.
Meikki: Raili Hulkkonen / Joe Blasco -tuottein
Meikkivärit: Meikkipohjana Special Lite Olive 2, raikas poskipuna on pinkkisävyinen Puff.
Rajaus tehtiin voidemaisella Uitamatte-rajausvärillä ja siihen kuuluvalla napakalla siveltimellä, sävy Midnight Brown. Luomivärin sävy Plumone, jolla tehtiin rajaus myös pluslasien meikkiin.
Huultenrajaus Clay Lip Pencil -rajauskynällä. Roosansävyinen huulipuna, sävy Bella.



"Thana nainen on itsevarma ja kantaa kauniisti itsensä. Hänestä huokuu hyvä olo."

Jääkiekkoilija Ilari Filppula Cosmopolitanissa

silmälasien alle



PLUSLASIEN MEIKKI:

1. Rajaa silmät aivan ripsien tyvestä tummahkolla luomiväriellä. Luomiväriajaus onnistuu tukevalla, "lyhytkarvaisella" siveltimellä.
2. Levitä luomiväri yläluomelle suurella, pullealla siveltimellä ripsien tyvestä ylöspäin häivyttämällä. Laita luomiväriä kevyesti myös alaluomelle, aivan ripsien tyveen.
3. Levitä valokynä maltilla silmänalusten tummiin kohtiin ja juonteisiin, mutta ei aivan silmien alle! Häivyttävä kevyesti sormin.
4. Kulmakarvat saavat näkyä silmälasien yläpuolelta. Täytä kulmakarvojen tyhjät kohdat harmaannuskealla kulmakynällä tai luomiväriellä kasvun suuntaisesti. Älä paina, niin kulmista ei tule liian tummia ja piirretyn näköisiä.



MIINUSLASIEN MEIKKI:

1. Rajaa yläluomi rajauskynällä aivan ripsien tyvestä silmän ulkonurkkaa kohti leventäen.
2. Anna alarajauksen mennä reilusti silmän ulkonurkan yli niin, että rajaus yhdistyy ylärajaukseen. Näin silmät "suurenevät".
3. Levitä luomiväriä luomen liikkuvalle osalle. Häivyttävä rajat kulmaluuta kohti.
4. Ripsiväri viimeistelee silmämeikin. Voit laittaa ripsiväriä myös alaripsiin.



Nyt allergiaoireisiin.

APTEEKISTA

Var 02.14.78
Histec®
10 mg
Cetirizini. Dihydrokloridi.
30 tablettia / tabletti

Histec auttaa allergiaoireisiin nopeasti ja pitkään:

- Kausiluonteinen allerginen nuha
- Ympärivuotinen allerginen nuha
- Allergiset silmä- ja iho-oireet

Annostus: Aikuiset ja yli 12-vuotiaat: 1 tabletti kerran vuorokaudessa.
6-12 vuotiaat ½ tablettiä 2 kertaa vuorokaudessa. Kysy Histecin käytöstä lääkäritäsi, jos sinulla on munuaissairaus tai olet raskaana tai imetät. Tutustu huolella pakkausselosteeseen.
Lisätiedot: itsehoitoapteekki.fi ja arkisin 8-16 puh. 010 426 2928.

ORION PHARMA
Hyvinvointia rakentamassa

Histec
SETIRITSINI