

Dziedātāja **Vineta Elksne** skaistumkopšanā vadās pēc sena adigiešu sakāmvārda: «Kas dvēselei tīkams, to acs par skaistumu uzskata.» Jaunā māksliniece ir pārliecināta, ka ārējam izskatam ir jābūt harmonijā ar iekšējo pasauli, tieši tāpēc visas skaistās lietas Vinetas dzīvē ir tās, kas viņu spēj darīt laimīgu.

Labi izskatīties ne tikai uz skatuves

Stiprini savu imunitāti!
 Aizsarglīdzeklis ar antioksidatīvu iedarbību!



Produkts ar vispievilcīgāko cenu!

Par visefektīvāko veidu, kā likt sejas ādai izskatīties labi un organismam atpūsties, Vineta uzskata veselīga miega paradumus. «Cenšos izgulēties, jo pirmais, kas ārēji cieš no miega trūkuma, ir tieši seja. Tad jau ir vienalga, ko tu klāj uz sejas, ja acis nestaro. Un to ir grūti noslēpt,» atzīst Vineta. Viņa arī domā, ka kā skatuves māksliniecei ir nepieciešams labi izskatīties. Tiesa gan, visskaitākais, pēc Vinetas domām, ir dabiskais. «Man nekad nav bijusi vēlēšanās, piemēram, veikt kādu plastiskās ķirurģijas operāciju. Tas nenožīmē, ka esmu ideāla. Neesmu. Bet, kaut ko mākslīgi sevi izlabojot, pēc laika atradīsies kas cits, ko uzlabot. Un pēc tam vēl un vēl. Tās

ir kā apburtais loks. Svarīgāk, manuprāt, ir atrisināt diskomfortu sevī un saprast, ka cilvēki mīl tevi tādu, kāds esi, ar tādu izskatu, kāds tev ir. Liela daļa cilvēku, apslēpjot savas iekšējās problēmas, meklē cēloņus ārējā izskatā. Bet problēmas taču ir jārisina, nevis no tām jābēg,» ir pārliecināta Vineta.

Ikdienas skaistumkopšanā Vineta regulāri cenšas parūpēties par matiem, jo tieši tie, kāpjot uz skatuves, tiek pakļauti dažādām elektroierīcēm, kas tos var viegli sabojāt. Reizi mēnesī

Vineta dodas pie friziera, lai atjaunotu matu griezumam un krāsu, bet ikdienā lieto eļļu matu stiprināšanai. «Es saprotu tās sievietes, kurām patīk apmeklēt skaistumkopšanas salonus. Arī es esmu viena no viņām un varu atzīties, ka divas stundas, ko pavadu friziera krēslā, mani patīkami uzlādē un dod enerģijas pieplūdumu. Tās ir laiks, ko patiešām varu veltīt tikai sev,» atzīst talantīgā dziedātāja.

Vineta ir pārliecināta, ka skaistumkopšanā viens no galvenajiem priekšnoteikumiem ir atrast tās lietas, kas vislabāk derēs tieši konkrētajai sievietei. Ne vienmēr tas, ko rāda krāšņākās reklāmas, tiešām ir vislabākais. Skatuves māksliniece atzīst, ka cenai un zīmolam nav lielākā nozīme, vissvarīgākais ir kvalitāte. «Izvēloties dekoratīvo kosmētiku, man ir svarīgi, lai tā ne tikai labi izskatās uz sejas, bet ir arī noturīga. Pārsvārā izvēlos tādu dekoratīvo kosmētiku, kas man noderētu ne vien ikdienā, bet arī skatuves gaismās. Protams, tā kā skatuves grimam bieži vien jābūt īpaši izteiksmīgam, ir arī tādi kosmētiskie līdzekļi,

PRINCESES LOMĀ. Dziedātāja, vokālā trio *Lady's Sweet* dalībniece Vineta Elksne atzīst, ka laimīgu viņu spēj padarīt skaistās lietas, kas ir visapkārt. Šajā Ziemassvētku gaidīšanas laikā talantīgajai māksliniecei ir īpaša iespēja iejusties katras meitenes sapņu tēla – princeses – lomā topošajā izrādē «Princesu stāsts», kas tapusi pēc Oskara Vailda pasakas «Laimīgais princis» motīviem un no 19. decembra tiks izrādīta Dailes teātrī

kurus iegādājos speciāli koncertiem,» stāsta Vineta.

Kad visapkārt plosās dažādi vīrusi, Vineta par visefektīvāko veidu cīņā ar saslimšanu min pozitīvas domas, regulāru atpūtu, kas ļauj organismam atžirgt. «Šajā laikā liela nozīme, protams, ir veselīgam dzīvesveidam. Man nesanāk regulāri apmeklēt sporta klubu, bet es smejos, ka sportoju koncertos uz skatuves, kad izkustos un dziedu. Manuprāt, pie veselīga dzīvesveida pieder arī veselīgas attiecības ar cilvēkiem. Tā teikt – svarīgi būt harmonijā ar sevi un citiem, un tad viss izdosies. To novēlu arī citiem,» teic Vineta. ■



NODERĪGI!

Vineta Elksnes skaistumkopšanas padomi lasītājiem

- **No rītiem paņem sasaldētus kumelīšu novārījuma ledus gabaliņus** un ierīvēt sejas ādu – tas ne tikai pamodinās un atdzīvinās sejas ādu, bet arī tonizēs to.
- **Ja sejas āda ir ļoti nogurusi**, lieliski noderēs skābs krējums, kas jāuzklāj uz sejas.
- **Ādas mitrināšanai, pilnvērtīgai barošanai un mirdzumam lielisks palīgs būs medus.** To var pievienot vannai vai ierīvēt uz ādas, pēc tam noskalot.
- **Labi izgulēties** – tas atstās pozitīvu iespaidu gan uz veselību kopumā, gan uz sejas ādu.
- **Regulāri rīkot «meiteņu vakarus» ar tuvākajām draudzenēm**, kuros brīvā atmosfērā, jautri čalojot, tiek veikts manikīrs, vakācija un citas skaistumkopšanas procedūras.
- **Smaidīt** – tā ir skaistākā rota un kosmētika jebkurai sejai.