

Գիրքը լուսապատճենահանվել է
"Համահայկական Էլ. Գրադարան"

կայքի՝ www.freebooks.do.am

կողմից և ներկայացվում է իր
այցելուների ուշադրությանը:

The book created by "PanArmenian E. Library"



Գիրքը կարող է
օգտագործվել միայն ընթերցանության համար...

For more info: www.freebooks.do.am

ՊՆԻՔ ԱՌԻՅՆՈՒԹԱ ԿԱՐՈՂ ԵՔ ՁՅԸ ՆՈՐԿՈՒՄՆԸ ՈՒՆԵԱՆԱԸ, ՀԱՅԱՍՏԱՆ
ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՏԱՐԱԾՈՒՄԸ ԳՈՐԾՈՒՄ ԵՎ ԻՆՏԵՐՆԱԿ
ԼՈՒՄՄԱՍՅԱՑՔԵՆԱԶԱՆԵԸ ԳՐՔԵՐ:

ԹԿՈՅՈՒՆ ԳՐՔԵՐԻ ՄՏԵՂՈՒՄԱՆ ՄԱՆՐԱՄԱՍՆԵՐԸ ԿԱՐՈՂ ԵՔ
ԻՄԱՆԱԸ "ՀԱՄԱՀԱՅԿԱԿԱՆ ԷԼԵԿՏՐՈՆԱՅԻՆ ԳՐԱԿՈՐՄԱՆ" ԿՈՅՔԻՆ՝

www.freebooks.am

ԸՆԴՈՂՆԱԿԱԸ ԵՒՔ, ՈՐ ՕԳՏՎՈՒՄ ԵՔ ՄԵՂ ԿՈՅՔԻՆ:
ՑԱՆԿԱԿՈՒՄ ԵՒՔ ՀԱՃԵԼԻ ԸՆԹԵՐՑԱԼՈՒԹՅՈՒՆ:



ԳՐԵՔ ՄԵՁ՝ freebooks@rambler.ru



ՄԱՐԳՈ

ԻՆՉՊԵՍ
ՎԵՐԱԿԱՆԳՆԵԼ
ԵՎ ՊԱՀՊԱՆԵԼ
ՄԱԶԵՐԸ



Մ Ա Ր Գ Ո

ԻՆՉՊԵՍ ՎԵՐԱԿԱՆԳՆԵԼ
ԵՎ ՊԱՀՊԱՆԵԼ ՄԱԶԵՐԸ

«ԶԱՐԹՈՆԻՔ — 90»
1993 թ.

ԳՄԴ 58 . 59
Մ 350

Թարգմանված է հայերեն, Լ. Չիֆուգարյան

Մարզո

Ինչպես վերականգնել և պահպանել մազերը: / Թարգմ.՝
Լ. Չիլինգարյան. — Եր.: Ջարթոնք—90, 1993. — 56 էջ:

Մ $\frac{4108020000}{794 (01) - 93}$ —93

ԳՄԴ 58 . 59

ISBN 5—3079—0810—4

© Մարզո

ԾԱՂԱՏՈՒԹՅԱՆԸ — ՎԵՐՋ

Առանց վերապահության, ես կարող եմ երաշխավորել մազերի նուրբացման փուլում գտնվող ցանկացած մարդու, որ նա կարող է վերջ դնել այդ երևույթին և հետշուռ սույ այդ պրոցեսը, եթե հետևի իմ «խորհուրդներին», — այսպես է հաստատում ամերիկացի մասնագետ, մազերի նոր աճի վերականգնման և պահպանման ցնցող (սենսացիոն) մեթոդիկայի հեղինակը: Ցնցող ամեն ինչով. իր պարզությամբ, արդյունավետությամբ և, վերջապես, այն անձնավորությունների վկայությամբ, որոնք եղել են այդ մասնագետի այցելուների թվում: Դրանք ամերիկյան կինոյի, հեռուստատեսության, սպորտի և այլ բնագավառների աստղեր են՝ հոկեիստ Ֆիլ Էսպոզիտոն, հեռուստավարող Ֆիլ Դոնախյուն և այլք:

Մեթոդիկան, ինչպես պնդում է հեղինակը, հնարավորություն է տալիս 5—10 րոպե ամենօրյա գործողությունների 6 ամսվա ընթացքում, ոչ լրիվ ճաղատության դեպքում, սկիզբ դնել նոր մազերի աճին:

Մեթոդիկան, չի պահանջում ոչ դեղորայք և ոչ էլ բժշկական հսկողություն:

Չի բացառվում, որ մեթոդի երկարատև օգտագործման դեպքում մազերի աճը հնարավոր լինի անգամ բոլորովին ճաղատ (մերկ) գլխի համար:

ԱИФ № 9

Ն Ե Ր Ա Ծ Ո Ւ Թ Յ Ո Ւ Ն

Եթե գնել էք այս գիրքը կամ որոշել էք թերթել այն, ապա ամենայն հավանականությամբ, դուք ԱՄՆ-ի բնակչության 20—25 միլիոն մարդ ընդգրկող այն հատվածին էք պատկանում, որն այս կամ այն չափով տառապում է ցայտուն արտահայտված մազաթափումից կամ ճաղատացումից: Ավելին՝ երևի թե, արդեն հոգնել էք ոմանց տարածած կեղծ խոստումներից և կորցրել էք ոչ միայն մազածածկույթը վերականգնելու, այլև եղած մազերն էլ պահպանելու բոլոր հույսերը: Ամենին բացառված չէ նաև, որ դուք, սիրելի ընթերցող այդպիսի մի տղամարդու մայրը, կինը, քույրը, դուստրը կամ պարզապես ընկերուհին էք:

Ուզում եմ ուրախացնել ձեզ: Ես գտել եմ ձեզ հուզող հարցի պարզ պատասխանը: Հավատացնում եմ ձեզ, որ բացի այս գրքի բովանդակած արժեքավոր տեղեկություններից, մազաթափումը կանխելու կամ մազերը վերականգնելու համար դուք ուրիշ ոչնչի կարիք չեք ունենա (նկատի ունեմ ծախսերը):

Խրթին հնարքների նկարագրությամբ ձեզ վհատությամբ պարուրելու փոխարեն, ուզում եմ ուսուցանել ձեզ բնությանը միասնականապես արվեստը, և թող բնությունն իր վրա վերցնի մնացած հոգսերը:

Խնդրանքս ընդամենը հետևյալն է՝ ուշադիր կարդալ ձեզ ներկայացվող շարադրանքս և ձեր կյանքի վեց ամիսներից ինձ հատկացնել 6—12 ժամ, ասել է թե՛ օրական 2—4 րոպե տրամադրել իմ համակարգին: Եթե ամեն օր ճշտորեն կիրառենք մազեր անեցնելու իմ «տեխնիկան», դարձյալ հավատացնում եմ՝ կստանաք դրա արդյունավետության այնպիսի ապացույցներ, որ դա ամենօրյա արարողություն կդառնա ձեզ համար: Այդ մեթոդի շնորհիվ ակնբախորեն կտեսնեք, ի հեճուկս, այսպես կոչված, մասնագետների պնդումների, որ կարող էք պահպանել ու վերականգնել ձեր մազերը՝ անձամբ, սե-

փական ուժերով, առանց ինչ-ինչ անպարարությունների և միանգամայն օգնել հազարավոր տղամարդկանց՝ իմ վարսավիրանոցի մշտական այցելուներին: Դա է պատճառը, որ իմ հայրենի Բոստոն քաղաքում հայտնի եմ, որպես «մազերի հետ հրաշքներ գործող Վարպետ «Մարգո»:

Վարսավիրների քոլեջն ավարտելուց հետո, 13 տարի բախվեցի տղամարդ-այցելուներին անվստահությանը, երբ բացատրում էի նրանց, թե ինչու են իբեճք ճաղատանում: Ես որոշակի հետաքրքրություն եմ տաժում տղամարդկանց նկատմամբ, այդ պատճառով էլ ընտրել եմ վարսավիրների դպրոցը: Այն ժամանակ թափվում էին ընկերոջս մազերը և, անկեղծ սասած, նա վախենում էր կորցնել տղամարդկային գրավչությունը: Հետևաբար, առաջին հարցը, որ տվել եմ ուսուցչիս՝ Ջոզեֆ Կորիդոյին, հետևյալն էր. «Որո՞նք են ճաղատացման պատճառները և հնարավո՞ր է արդյոք որևէ ձևով պայքարել դրա դեմ»: Երա պատասխանը ստուգել եմ այնքան անգամ, որ հաշիվն իսկ կորցրել եմ: Եվ այժմ դուզն-իսկ կասկած չունեմ, որ նա ճիշտ էր: Դեռ այն օրերին, առանց ժամանակ կորցնելու որոշեցի նրա խորհուրդներն անմիջապես կիրառել երկու համակարգերին՝ իսկ վրա, և արդյունքներն այնպիսին էին, որ վերջինները գրեցին իմ ավարտական վկայականի վրա. «Հաջողություն քեզ, մազեր անեցնող Մարգո»: Ջոյի սասածն այնչափ ակնհայտ էր, որ ընդունեցի որպես անառարկելի փաստ: Սակայն, հետագայում հասկացա, որ մարդկանց մեծամասնությունը ոչ միայն չգիտի այդ չափազանց պարզ ճշմարտությունը՝ մազաթափության և մազերի վերականգնման մասին, այլև քմծիծաղով է վերաբերվում ու փորձում է հերքել դրանք: Մինևույն ժամանակ նրանք շարունակում են հսկայական գումարներ ծախսել՝ գնելով հաճախ վտանգավոր «դեղեր՝ առաջարկված կասկածելի ազդագրերում և հանձնարարված «մասնագետների» կողմից:

Առաջին անգամ ինձ այցելած հաճախորդներին բացատրում եմ, թե որոնք են այն պարզ գործողությունները, որ նրանք պետք է կանոնավոր կերպով կատարեն՝ խնամելու համար գլխի մաշկն ու մազերը: Այդ տղամարդկանցից շատերն անվստահությամբ նայում են ինձ ու հարցնում. «Միայն այդքա՞նը պիտի անեմ, որ վերականգնեմ մազերս»: Իսկ ես միշտ կրկնում եմ նույն պատասխանը. «Դուք երևի կգերադասեիք, որ առաջարկեի 50 դոլարով գնել ցույի գեղձի լուծամզուք և քսել գլխի մաշկին: Իսկ ես գերադասում եմ դրամաշորթու-



Նկ. 1. Մագերը հնուց ի վեր զուգորդվում են տղամարդու սեռական հասունության և արիության հետ:

թյամբ զբաղվելու փոխարեն սովորեցնել, թե ինչպես պետք է ինքնուրույն խնամել մազերը»: Ես երբեք ոչինչ չեմ վաճառել հաճախորդներին, որովհետև նպատակս մշտական հաճախորդների շրջանակ ունենալն է: Տղաւարդկանցից ոմանք 10 տարուց ավելի մնացել են իմ հրահրողության տակ, և ոչ մեկի (իմ խորհուրդներին հետևածներից) մազածածկույթը չի նոսրացել:

Վարսավիրների քոլեջում ստացածս մասնագիտությունը կոչվում է արիստոլոգիա: Դա մազերն ու դրանց հիվանդություններն ուսումնասիրող գիտություն է: Մասնագիտությանս բերումով օրական 8 ժամ գնեմ եմ այցելուներին գլխի մաշկն ու մազերի վիճակը: Տալիս եմ հանձնարարականներ՝ ինչպես խնամել ու բուժել մազերը, ինչպես կարել, ինչպիսի սանրվածք կրել: Երկար տարիներ հաճախորդներիս թվում են եղել հանրահայտ հեռուստալրագրողներ, մարզիկներ և հասարակական գործիչներ (բոլորը Ս.Մ.Ն-ից): Նրանց թվում են՝ ԲՈՒԲ Կոնրադը, Գեյբ Կապլանը, Ռոբերթ Քենեդին, Ֆիլ Էսպոզիտոն և շատ ուրիշներ: Վերջինիս մազածածկույթի նոսրացած մասերում աճեցին խիտ ու գանգուր նոր մազեր: Պատկերացրեք նրա ցնծությունը: Ես նորաձև սանրվածքներ եմ արել «Սելթիքի» այնքան խաղացողների, որ «Բոսթոն Գլոուբը» մի անգամ գրել էր, թե կարող եմ համարվել այդ թիմի մարզիչը: Հանրահայտ մարդկանց օրինակը միշտ էլ լինում է նախընտրելի, որովհետև շատ-շատերը հարգում և աստվածացնում են նրանց, ընդօրինակում են նրանց ապրելակերպը, նաև՝ սանրվածքներն ու մազերի խնամքի մեթոդները: Դա էր պատճառը, որ ես որոշեցի (1966 թվականին էր) «Ռեդ Սոքսի» աստղ Քեն Գարլսընի սանրվածքում, հեռուստատեսությամբ ցուցադրվող մի խաղից առաջ, օգտագործել երկար մազեր: Դրանից հետո ամբողջ երկրում տղամարդիկ սկսեցին երկար մազեր կրել: Այդ նորաձևությունը փոխեց տղամարդկանց վերաբերմունքը սեփական մազերի նկատմամբ: Ուրվագծվեց, կարելի է ասել, ազգային մի միտում, որն, ըստ իս, կրճատելու է ճաղատ մարդկանց թիվը: Ինչո՞ւ եմ այդպես կարծում: Որովհետև լավ խնամված ու սանրված մազերի գլխի վրա մնալու հեռանկարն ավելի մեծ է:

Մազերը կորցնելու վախից մարդկանց ազատելու իմ ջանքերը մի քանի անգամ վրիպել են՝ ինքնակոչ մասնագետների սխալ պնդումների հետևանքով: Դիտարկենք հետևյալ խորհուրդը (բացահայտ հիմարություն), որը մի քանի տարի առաջ տպագրվել էր բոլոր կիրակնօրյա թերթերում և որը հաճախ են մեջբերում այս հարցով զբաղվող լրագրողները:

Ահա թե ինչ են առաջարկում:

ԻՆՉՊԵՍ ԽՆԱՄԵԼ ՄԱԶԵՐԸ: Եթե ոգում եք պահպանել ձեր մազերը, մի մերսեք գլխի մաշկը, չափից ավելի հաճախ մի սանրեք մազերը խոզանակով կամ սանրով:

Ահա մեկ այլ խորհուրդ.

Ամերիկայի բժիշկների ասոցիացիայի դեղագործության բաժանմունքի բժիշկ Ջոզեֆ Վ. Ջերոմի նախագուշացումը. «Յնառահեղուկով գլուխը լվանալիս ու մազերը չորացնելիս խուսափեք կոպիտ շարժումներից: Մի մերսեք գանգամաշկը»:

Ոչ գանգամաշկը, ոչ մազարմատները,— պնդում է բժիշկ Ջերոմը, մերսման կարիք չունեն: Գլխի մերսումը հանգեցնում է մազերի մեխանիկական վնասմանը: Մերսելիս, օճառահեղուկով գլուխը լվանալիս, մազերը չորացնելիս կամ սանրելիս եռանդուն ու կոպիտ շարժումները հանգեցնում են մազերի մեխանիկական կոտրվածքի և, հետևաբար, հարուցում արհեստական ճաղատացում:

Սեփական փորձով այնքան վատան էի, որ դա միանգամայն սխալ խորհուրդ է և, չխնայելով ժամանակս, հաղթահարելով մի շարք արգելքներ, պարզեցի, թե ով է այդ բժիշկ Ջերոմը և ինչ փաստացի ապացույցներ ունի: Պարզվեց, որ նա բժիշկ չէ, այլ դեղագործ: Նրա մասնագիտությունը դեղ պատրաստելն է, սակայն սեփական կարծիքի իրավունք, անշուշտ, նա ունի: Այդուհանդերձ պարտքս էմ համարում նախագուշացնելու նրա խորհուրդներին հետևելու հակված տղամարդկանց, որ այդ դեպքում նրանք հիմնալի հնարավորություն կունենան արագորեն ճաղատանալու:

Արդեն ասել եմ, որ ես էլ բժիշկ չեմ և հպարտ եմ, որ վարսավիր եմ, որովհետև իմ մասնագիտության հարուստ պատմությունը սերտորեն կապված է բժշկելու արվեստի հետ: Ի վերջո, վարսավիր-վիրաբույժներն են միջին դարերում դրել ժամանակակից առամնաբուժության և վիրաբուժության հիմքերը: Նրանք բժշկության ասպարեզում պատմական նշանակություն ունեցող բազմաթիվ հայտնագործությունների հեղինակներն էին և որպես կանոն, առաջին հերթին իրենց օրգանիզմի վրա էին կատարում փորձերը: Ես հետևել եմ այդ ավանդույթին: Մեթոդս մշակելիս՝ փորձարկել եմ ինձ վրա: Ունեմ միայն մեկ առավելություն. կարողացել եմ արվեստս ցուցադրել ավելի քան

10000 տղամարդկանց վրա: Չեմ կարծում, թե կգտնվի մեկ ուրիշը, որ տարիների ընթացքում կատարած լինի տղամարդու և նրա մազերի նման մանրամասն կլինիկական հետազոտություն, ինչպիսին կատարել են ես:

Եվ հետո, ես սիրում եմ միշտ լինել տղամարդկանց շրջապատում. դա ինձ հնարավորություն է տալիս ստիպել, որ նրանք հետևեն իրենց արտաքինին ու իրենց լավ զգան: Երբևէն այնպիսի զգացում եմ ունենում, թե ես տղամարդկային «ես»-ի ազատարարն եմ: Իմ մասնագիտությունը տղամարդու արտաքինը փոխելն է, նրա ինքնափստահությունը վերականգնելը: Եվ գիտեմ, որ ամեն ինչ սկսվում է մազերից, բրոնք նրանց տղամարդկայնության խորհրդանիշն են:

Նպատակս «տղամարդկանց ճաղատացման մոդելին» վերջ տալն է, և սեփական փորձից գիտեմ, որ դա հնարավոր է: Ժամանակին, ուսուցչիս խորհրդի շնորհիվ կարողացա պահպանել ընկերներիցս մեկի մազերը, և համոզված եմ, որ ձեզ նույնպես կարող եմ օգնել: Ջո Կորիդոն գիտեր տղամարդկանց ճաղատացման հիմնահարցի լուծումը և ինձ է փոխանցել իր փորձը: Իսկ այժմ ես ուզում եմ կիսվել ձեզ հետ:



Նկ 2. Մազերի շերտի նոր գծի առաջացումը ուղղանկյուն գոլիկի շնորհիվ:

1. ԻՆՉՊԵՍ ԵՆ ԱՃՈՒՄ ԵՎ ԻՆՉՈՒ ԵՆ ԹԱՓՎՈՒՄ ՄԱԶԵՐԸ

Չնայած արդեն թափվող մազերը պահպանելու հսկայական ցանկությանը, տղամարդկանց մեծամասնությունը բոլորովին տեղյակ չէ, թե ինչպես պետք է դրանք խնամել: Եվ, որ ավելի վատ է, նրանց մեծամասնությունը միանգամայն սխալ տեղեկություններ ունի մազերը խնամելու մեթոդների վերաբերյալ: Ծաղատացման հիմնահարցի ակունքը գիտելիքների անբավարարությունն է, մինչդեռ ճաղատացումը համաճարակի չափերի է հասել՝ ազդելով միլիոնավոր տղամարդկանց բարեկեցության և գործունեության արդյունավետության (եթե կարելի է այդպես արտահայտվել) վրա: Ծաղատացման մասին ունեցած սխալ պատկերացումը միայն խորացնում է նրանց տառապանքը:

Մեր երեխաներին պետք է ճիշտ տեղեկություններ տանք, որպեսզի ամենավաղ տարիքից նրանց մոտ ձևավորենք մազերը խնամելու ճիշտ սովորություններ: Եթե դա հաջողվի, նրանք երբեք չեն տառապի մագաթափումից: Սակայն տղամարդկանց մեծամասնությունը միանգամայն բնական է համարում մազերի փարթամ աճը ծննդյան օրվանից մինչև այն պահը, երբ, մոտենալով հայելուն, հայտնաբերում են, որ իրենց մազաձածկույթը նկատելիորեն նոսրացել է: Խուճապահար ու անօգնական՝ նրանք դառնում են «հրաշք-դեղամիջոցներ» վաճառող հեքիմների հեշտ ախարը:

Սկզբում, երբ նոր էի ընդունվել վարսավիճիկների քոլեջ, գործնականորեն ոչինչ չգիտեի այն մասին, թե ինչպես են աճում ու սնվում մազերը: Հարցրի ուսուցչիս: Զո Կորիդիոյի պատասխանը առանձնահատուկ գաղտնիք չէր պարունակում: Նա պարզապես ծանոթացրեց ինձ մազերի աճին վերաբերող փաստերին: Իսկ վերջիներս ինքնին պերճախոս եմ:

Այն, ինչ շարադրելու եմ այս գրքում, կարող է հաստատել բարձր որակավորում ունեցող ցանկացած վարսավիճիկ: Նույնը կարող է անել նաև ցանկացած բժիշկ: Այդ փաստերն անվիճելի են, և իմ մեթոդը հիմնված է հենց դրանց վրա:

Եվ այսպես, ինչո՞ւ վարաավիրներն իրենց հաճախորդներին չեն սովորեցնում այն տեխնիկան, որը առաջարկում են ես: Չեմ բացառում, զուցե ոմանք սովորեցնում են: Սակայն նրանց մեծամասնությունը, իմ բոլոր համակուրսեցիների պես հետաքրքրվում է գլխավորապես մազերը կտրելու ու հարդարելու տեխնիկայով: Ծանոթ էին, որ 13 տարի նվիրեցին տեսական հետազոտություններին և մագաժածկույթի վերականգնման մեթոդի արդյունավետությանն ապացույցներ հավաքելուն: Ինչ վերաբերում է ինձ, ապա չափազանց ուժեղ էր իմ անձնական շահագրգռվածությունը (հիշո՞ւմ եք...) մազերի պահպանման ու վերականգնման մեթոդի ուսումնասիրման գործում:

Փորհիրում էի ճաղատացման ու դրա կանխմանը վերաբերող ամեն ինչ, քանի որ դա անմիջականորեն առնչվում էր ինձ:

Բժիշկների մասին խոսակցությունն այլ է: Նրանք ուսումնասիրում են նույն փաստերը, ինչ մենք՝ վարաավիրների դպրոցում, և ճաղատացման բուժման որևէ առանձին տեսակով անձնապես չշահագրգռված շատ բժիշկներ պատրաստակամորեն ընդունում են, որ իմ փաստերն ու եզրակացությունները ճիշտ են: Սակայն, որպես «գիտնականներ», բժիշկները սիրում են այնպիսի եզրեր, ինչպիսիք են օբյեկտիվ հետազոտություն, ներկայացված նմուշներ, ակնառու տարբերություններ, կրկնական փորձեր և, հատկապես սիրում են թվեր: Օրինակ՝ քանի մազ է աճել այն մասում, ուր մինչև բուժումը չկար ոչ մի մազ, քանի միլիմետր են աճել, քանի օր, ժամ ու րոպե է պահանջվել դրա համար, և այլն:

Այս բոլոր հարցերը շատ կարևոր են: Ինքս էլ մտադիր եմ կատարել նման հետազոտություն: Դրա համար կպահանջվի մի քանի տարի և երբ ժամանակս ների, անպայման զբաղվելու եմ դրանով: Ինչպես ասացի, 13 տարի նվիրել եմ կլինիկական հետազոտություններին և այդ ընթացքում բազում շնորհակալական նամակներ են ստացել հաճախորդներիցս, որոնք հաստատում են ստացածս արդյունքները: Նրանց մեջ կան հարուստներ ու աղքատներ (մազերը պահպանելու համար պարտադիր չէ հարուստ լինել), բժիշկներ և իրավաբաններ, համալսարանների պրոֆեսորներ և ուսանողներ, գրողներ, մարզիկներ և գործարար մարդիկ:

Մ ե ջ բ եր ե մ մ ի ք ա ն ի ս ը:

ՄԱՐԳՈ: «Միայն տղամարդկանց համար»: Բուտոն, Մասաչուսեթս նահանգ:

Սիրելի Մարգո,

Վերջին ութ ամիսների ընթացքում ամեն օր կիրառել եմ մազերի վերականգնման Ձեր մեթոդը: Արդյունքներն անհավատալի են, նոր մազեր են աճում այն տեղերում, ուր մի քանի տարի է, ոչ մի մազ չկար:

Պարզվում է, ինչ արագ ենք մոռանում միանգամայն առողջ մըտքերի ու դատողությունների վրա հիմնված այն մեթոդներն ու սկզբունքները, որ ուսումնասիրել էինք բժշկական բուհում: Երախտապարտ եմ Ձեզ, որ հիշեցրիք դրանց մասին:

**Անկեղծորեն Ձեր,
Լորենս Հ. Միլեր, բժշկական գիտությունների դոկտոր: Վեսթլեն, Մասաչուսեթս:**

Յոթ տարի առաջ, երբ առաջին անգամ եկա Ձեզ մոտ, չէի կարծում, թե երկար եմ օգտվելու Ձեր ծառայություններից, քանի որ անընդհատ կտրելուց սկսել էի կորցնել մազերս: Ես համարում էի, որ գնալու եմ հորս հետքերով. նա ճաղատացել էր երիտասարդ տարիքում:

Սակայն Դուք լուսաբանեցիք ինձ համար ճշմարիտ իրավիճակը մազերի աճի գործում ու ես որոշեցի հետևել Ձեր խորհրդին: Ընդամենը մի քանի ամսում հասա սպշեցուցիչ արդյունքների: Մազերս սկսեցին աճել: Ճաղատա անհետացավ: Պարզապես չէի կարողանում հավատալ, որ այդքան պարզ մեթոդը կարող է հանգեցնել նման արդյունքների, այն դեպքում, երբ մարդիկ հարյուրավոր դոլարներ են վճարում ամենևին ոչ հաճելի բուժման համար, որն աննշան արդյունք է տալիս (եթե, ընդհանրապես տալիս է):

Գլխիս մազերը Ձեր հանճարեղության ստեղծագործության է: Ժամանակ առ ժամանակ ահաբեկվում եմ, լսելով, թե ինչպես են այսպես կոչված մասնագետները պնդում, որ իբր գոյություն չունեն մազաթափումը արգելակող միջոցներ: Դուք պետք է դաս տաք նրանց:

**Թեդ Զոնթոս:
Փլիմութ, Մասաչուսեթս:**

Ես 30 տարեկան էի, երբ ինձ խորհուրդ տվեցին դիմել Ձեզ: Անցած հինգ տարիների ընթացքում մազածածկույթիս սահմանը ոչ միայն դադարեց դանդաղորեն նահանջելուց, սովելի՛ն՝ մազերս այնքան

խտացան, որ 35 տարեկանում ավելի շատ են, քան 10 տարի առաջ: Ըստ շնորհակալ եմ Ձեր պարզ, բայց հիանալի ներգործող տեսության համար:

Անկեղծորեն Ձեր՝
Լորենս Ա. Մաքսեն, Աթոնի:
Բոսթըն, Մասաչուսեթս:

Պետք է ասեմ. «Շնորհակալություն»: Մեկ տարի Ձեր մեթոդը կիրառելուց հետո, գազաթիս ճաղատը ծածկվեց մազերով: Բացի դրանից, մազածածկույթի սահմանը ոչ միայն դադարեց նահանջելուց, այլև մի փոքր էլ առաջ շարժվեց: Արդյունքն այնքան ապշեցուցիչ է, որ հրաշք է հիշեցնում: Կարծես երկրորդ անգամ ծնվեցի: Նոր անած մազերը փոխել են անգամ բնավորությունս: Կրկին շնորհակալ եմ: Հուսով եմ, նամակս կկարդան Ձեր թերահավատ հաճախորդները:

Միշտ Ձեր՝
Ջիմ Ռոուզ:
Վելեյի, Մասաչուսեթս:

Ձեր շնորհիվ վերագտա մազերս ու անձնական արժանապատվության զգացումս: Աշխարհի ցանկացած անկյունում ապրող ամեն մի տղամարդ պետք է իմանա Ձեր ու Ձեր ծրագրի մասին: Չափից ավելի են բազմացել այն գործարար-դրամաշորթները, որոնք հայտարարում են, թե կարող են կանգնեցնել մազաթափումը: Նրանց առաջարկած բուժման կուրսը դրամատանը մեծ հաշիվ ունեցողների համար է: Իսկ Ձեր դեպքում, վճարելով ցամքոցի արժեքը, կարելի է պահպանել և վերականգնել մազերը: Սրան դժվար է հավատալ, սակայն ես գիտեմ, որ այդպես է: Շնորհակալություն:

Անկեղծորեն Ձեր՝
Ջոն Դ. Պլովիակ: Աշլենդ,
Մասաչուսեթս:

Բժիշկներին, սակայն, չեն բավարարում առանձին մարդկանց վկայությունները: Նրանց վիճակագրություն է հարկավոր, քանակ: Իսկ հաճախորդները ուզում են իրենց գլխին մազեր ունենալ և վճարում են ինձ այն քանի համար, որ օգնում եմ նրանց: Եվ ես շարունակում եմ քրտնաջան աշխատել, իսկ հովանավորչալներս՝ շնորհակալական նամակներ են գրել:

Բացի գուտ գիտական զգուշավորությունից, բժիշկներն այլ պատ-
ասաներ էլ ունեն իմ պնդումները մերժելու համար: Դիտարկենք դրանք:
Նախ, պետք է հաշվի առնել, որ ես կին եմ: Երկրորդ՝ վարսավիր եմ,
իսկ բժիշկ-վիրաբույժների ու վարսավիրների մրցակցությունը դարա-
վոր ավանդույթներ ունի: Միջին դարերում վարսավիրներն էին վի-
րահատում ու խնամում հիվանդներին: Երբ գիտելքները բժշկության
բնագավառում խորացան և վիրաբուծությունը դարձավ նեղ մասնա-
գիտական գիտություն, բժիշկներն ու վիրաբույժները հասան այն բա-
նին, որ վարսավիրները զրկվեցին վիրահատելու իրավունքից (բացի
ատամներ հեռացնելուց), միաժամանակ վիրաբույժներին արգելվեց
«վարսավիրություն անել» (եթե կարելի է այսպես արտահայտվել) ու
ուսիրել: Արդյունքը եղավ այն, որ բժիշկները սկսեցին համարել, թե
մազերի ու գլխամաշկի հարցերը չափազանց երկրային են իրենց հա-
մար: Այսօր բժիշկները գերադասում են, որ մարդիկ վարսավիրներին
ուսմարեն «դիմահարդարներ», իսկ իրենց՝ «ապաքինողներ»: Նման
բաժանման մասին սկսեցին ավելի շատ խոսել հիսունական թվական-
ների կեսերից, երբ տարածվեց մազերի փոխպատվաստումը: Պաշտ-
պանելով այդ բաժանումը, բժիշկները մեծ նշանակություն են տալիս
այն փաստին, որ մազերի փոխպատվաստում կատարելու համար պետք
է ստանալ հատուկ (բժշկական) արտոնագիր:

Կորչեն անձնական շահն ու նախապաշարմունքը: Փաստերը մնում
են փաստեր: Ես միշտ պարզ ու ստողջ եմ դատել և գործի հանդեպ,
մոտեցումս էլ այդպիսին է: Իմ կարծիքով, ես կարողացել եմ վեր հանել
որոշ փաստեր, ուսումնասիրեք այդ փաստերը և ինքներդ արեք եզ-
րակացությունները

ՓԱՍՏ ԱՌԱՋԻՆ

Մեր մարմինը ծածկված է մազերով, որոնց մեծ մասը անտեսա-
նելի է անզեն աչքի համար, սակայն այն, թե ինչպես ենք մենք խնա-
մում երևացող մազերը, պատկերացում են տալիս մեր անձի մասին
(իմիջի):

Մարդու մարմինը, ներառյալ այտերն ու ճակատը, ծածկված է
բարակ մազիկներով, որոնք կոչվում են **աղվամազ**: Դրանք մի քանի
միլիմետր երկարություն ունեն և այնքան բարակ, որ գրեթե անտեսա-
նելի են: Աղվամազից գերծ ու իսկապես մերկ կարելի է անվանել միայն
ձեռքի ափերը, ոտնաթաթի ներքանները, շուրթերը, կոպերը, կրծքի

պտուկները և գենիտալիաների որոշ մասերը: Ոչ ոք հստակ չգիտի, թե ինչու է աճում աղվամազը և որն է դրա նշանակությունը, թեև ենթադրում են, թե այն նպաստում է քրտինքի գոլորշիացմանը:

Մեր ունքերի վրա աճող մազերն ու թերթերունքերը կարճ են ու կոշտ: Գտնում են, որ դրանք պաշտպանում են աչքերը քրտինքից, փոշուց ու վառ լույսից: Նմանապես ընդունված է համարել, որ քթանցքերում և արտաքին ականջանցքերում աճող կարճ մազերը յուրատեսակ ֆիլտր են միջատների, փոշու և այլ գրգռիչների թափանցման դեմ:

Տղամարդկանց դեմքին նույնպես աճում են փափուկ մազեր: Այդ մազերը նման են գլխի աճող մազերին այն առումով, որ չկտրելու դեպքում շատ են երկարում:

Ամենատեղապար մազերը աճում են գլխի վրա: Դրանք պաշտպանում են գլուխը վնասվածքներից ու արևի ճառագայթներից, սակայն, երևի թե ավելի կարևոր է այն փաստը, որ գլխի մազերը գեղեցկացնում, զարդարում են մարդուն:

ՓԱՍՏ ԵՐԿՐՈՐԴ

Տղամարդկանց մազերն ավելի շատ են, քան կանանց

Կենդանական աշխարհում (ցանկացած կենդանի), արուն միշտ էլ ավելի վառ ու առատ բուրդ ունի, քան էգը: Դա բացատրվում է նրանով, որ նման «արդուզարդն» օգնում է արտին հաղթել մրցակիցներին էգի համար մղվող պայքարում: Թեև, եթե վերցնենք մարդկային հասարակությունը, մազերը խնամելու և դրանց արտաքին տեսքը հոգալու ավանդույթները կանանց շրջանում շատ ավելի խորն ավանդույթներ ունեն, քան տղամարդկանց: Տղամարդիկ ավելի շատ մազ ունեն դեմքին, փորին, կրծքին, մեջքին, ինչպես նաև ոտքերին ու ձեռքերին: Մազերի նման տեղաբաշխումը սեռական հորմոնների ազդեցության հետևանքն է և քանի որ այդ մազերի աճը կապված է սեռական հասունացման հետ, ապա մազերը տղամարդկության խորհրդանիշ են դարձել մարդկության պատմության բոլոր ժամանակներում, անշուշտ, նաև մեր ժամանակաշրջանում:

ՓԱՍՏ ԵՐՐՈՐԴ

**Մարդու գլխի աճող ամեն մի մազը մաշկի տակից հեռացվող մե-
նած նյութ է: Մազերը վերևից որևէ սնունդ չեն ստանում, սնվում են
միայն ներքևից:**

Մազերը «բանեցրած» նյութ են՝ կազմված հիմնականում կերաստին
կոչվող պրոտեինից: Մազի կոթունը որպես այդպիսին, չունի արյան
մատակարարում, ոչ էլ որևէ նյարդային ապահովվածություն:

Յուրաքանչյուր մազ կազմված է **արմատից** (գտնվում է գլխի
մաշկի տակ) և **կոթունից** (գտնվում է գանգամաշկից դուրս): Յուրա-
քանչյուր մազ կազմված է երեք շերտ բջիջներից:

Կուտիկուլայի շերտը ամենավերինն է և կազմված է ձկան թե-
փուկների պես միմյանց վրա բարձրացող բջիջներից, որոնք ուղղված
են գլխից դեպի մազերի ծայրը: Որոշ քիմիական լուծույթների ազդե-
ցությամբ այդ թեփուկները բարձրանում են և հեղուկը թափանցում է
մազի կոթունի մեջ: Հենց այս երևույթն է տեղի ունենում մազերը ներ-
կելիս, գունազրկելիս, ուղղացնելիս կամ գանգրացնելիս: Երբ ասում
են, թե մազը «երկփեղկվում է» կամ վնասվում է մեխանիկորեն, նշա-
նակում է քայքայվել է կուտիկուլայի շերտը:

Կեղևը կամ **կեղևային շերտը** մազի նյութն է և նրա միջանկյալ
(միջին) շերտը: Այն կազմված է ձգված բջիջներից, որոնք ամրություն
ու առաձգականություն են տալիս մազերին: Կեղևային շերտը բովան-
դակում է նաև մելանին՝ այն պիգմենտը, որի քանակը պայմանավո-
րում է մազերի գույնը:

Մազի ամենաներքին՝ **ուղեղային շերտը** կազմված է կլոր բջիջնե-
րից: Դա մազի միջուկն է, որը երբեմն բացակայում է, եթե մազերը
չափից ավելի բարակ են:

ՓԱՍՏ ՉՈՐՐՈՐԴ

**Մեր մազերը տեղադրված են փոքրիկ պարկիկներում, որոնք կոչ-
վում են պատճուկներ (ֆոլիկուլ):**

Մարմնի վրա աճող յուրաքանչյուր մազ սկիզբ է առնում **պատ-
ճուկից**: Պատճուկը ծղոտանման անցք է մաշկի վրա, որի միջով դուրս
է գալիս մազը: Պատճուկի չափը, ձևը և աճի ուղղությունը պայմանա-
վորում են նրանից աճող մազի չափը, ձևը և աճի ուղղությունը: Եթե

պատճույնի դիրքը գլխի մաշկում ուղղահասակ է, ապա մազերն, ամենայն հավանականությամբ ուղիղ կաննեն: Եթե պատճույնները ծուռ են, ապա դրանցից աճող մազերը գանգոյր կամ ալիքաձև կլինեն: Գլխի մաշկի ու դեմքի պատճույններն ամենախոշորն են: Համապատասխանաբար, գլխի ու դեմքի վրա աճող մազերն ամենահաստն ու ամենաերկարն են մարմնի վրա աճող մյուս մասերի վրա աճող մազերի համեմատությամբ:

Այսպիսով, ամեն մի պատճույնում մազ կա, սակայն պատճույնը մազ չի արտադրում և չի ամրացնում այն: Պատճույնը ծառայում է որպես մազի պաշտպանական թաղանթ:

ՓԱՍՏ ՀԻՆԳԵՐՈՐԴ

Յուրաքանչյուր պատճույնին ամրացված են մեկ կամ մի քանի ճարպագեղձ և մեկ ինքնաբերական մկան:

Ճարպագեղձերը պատճույնին ամրացված պարկիկներ են, որոնց արտադրած մաշկային ճարպը կոչվում է ճարպագեղձերի արտազատուկ (**սիրամ**): Վերջինս ճարպագեղձերի ծորաններով հոսում է դեպի պատճույնը՝ փայլ, գեղեցկություն, փափկություն տալով մազի կոթունին: Սիրամը նաև փափկություն ու առաձգականություն է տալիս մաշկին:

Ճարպագեղձերից սիրամի (մաշկային ճարպի) առատ արտազատումը նպաստում է յուղոտ թեփի առաջացմանը կամ մաշկի վերին շերտի թեփոտմանը (էպիդերմիս): Եթե սիրամը (մաշկային ճարպը) արտադրվում է չափից ավելի և փակում է դեմքի մաշկի ծակոտիները, առաջանում են բշտիկներ ու պզուկներ:

Յուրաքանչյուր պատճույնի ստորին մասին ամրացված է փոքր ինքնաբերական մկան, որը հայտնի է որպես **մազերը բարձրացնող մկան**: Երբ վախի կամ ցրտի զգացումից այդ մկանը սեղմվում է, մազերը «բիզ-բիզ են կանգնում» կամ «մաշկը փշաքաղվում է»: Այդ մկանը կարող է սեղմվել նաև զգացմունքային ստրեսի հետևանքով:

ՓԱՍՏ ՎԵՑԵՐՈՐԴ

Եթե պատճույնն այն տեղն է, ուր արտադրվում է մազը, ապա մազի պտուկը նրա «հայրն է»:

Յուրաքանչյուր պատճույթի հիմքի մոտ կա հյուսվածքի յուրատեսակ ելուստ, որը կոչվում է պտուկ: Պտուկը ձգվում է պատճույթի կենտրոնից դեպի մազի ստորին մասը: Վերջինս շրջանաձև գրկում է պտուկը՝ կազմելով մազե սոխուկ: Գավազանաձև այդ մազե սոխուկը մազարմատի ստորին մասն է:

Պտուկն է արտադրում մազի բջիջները: Այն պրոտեին է սինթեզում, որով սնում է իրենում իսկ ծնվող մազի բջիջները: Մազե սոխուկի ստորոտում առաջացած նոր բջիջները վեր են հրում հներին, որոնք, բարձրանալով, տարբերակվում են մազի կոթունը կազմող երեք տիպի բջիջների:

Ազդակելիս (ստիմուլյացիա)՝ պտուկը լցվում է արյունով: Այդ դեպքում այն կենսունակ է: Մազերն աճում են այն ժամանակ, երբ պտուկը գործում է: Առանց պտուկի անհնար է մազի նոր բջիջների առաջացումը: Սնուցումը մազե սոխուկին հասնում է միայն պտուկի միջոցով:

ՓԱՍՏ ՅՈՒԹԵՐՈՐԴ

Երբ մազը բնականորեն ընկնում է, պտուկը սկսում է նոր մազ արտադրել: Մազերը թափվելու և դրանք նորերով փոխարինելու երկվույթը տեղի է ունենում ամեն օր: Դա «մազերի կյանքի ցիկլն է»:

Բոլոր կենդանիների պես, մարդիկ էլ ենթակա են բնական մազաթափմանը: Մարդկանց մեծամասնության գլխի մազերի թիվը տատանվում է 90000-ից (շիկահերներինը) մինչև 140000 (խարտիշահերներինը): Միջին ցուցանիշը դիտվում է սևահերների մոտ: Սակայն ի տարբերություն կենդանիների, որոնց մազաթափումը սեզոնային բնույթ է կրում, մենք որոշակի քանակությամբ մազեր կորցնում ենք ամեն օր: Մեր պատճույթները միաժամանակ չեն ազատվում մազերից: Ամեն օր մոտավորապես կորցնում ենք 50—100 մազ: Դրանք այն մազերն են, որոնք գտնում եք բարձի վրա, լոգարանում, խոզանակի կամ սանրի ատամների արանքում: Այդպիսի մազաթափումը մեզ չպետք է անհանգստացնի: Հակառակը, եթե ձեր մազերը ամեն օր չեն թափվում, ուրեմն կան բոլոր նախադրյալները, որ շուտով ունենալու եք լուրջ պրոբլեմներ:

Մազերն աճում են սահմանված ցիկլով: Գլխի յուրաքանչյուր մազն ամսական աճում է մոտ կես մատնաչափ (1—1,5 սմ) 2—6 տարվա ընթացքում (միջինը 4 տարի): Դրանից հետո մազերը յուրատեսակ

դադարի վիճակ են ապրում ու չեն փոփոխվում 3 ամսվա ընթացքում, որից հետո դուրս են հրվում պատճուկներից ու փոխարինվում նորերով: Բոլոր դեպքերում գլխի վրա աճող մազերի քանակն ավելի շատ է, քան դադարի վիճակում գտնվող կամ թափվող մազերինը:

Երբ մազն ընկնում է, նրա սոխուկը թուլանում ու առանձնանում է պտուկից, որի շուրջը սկսվում է ձևավորվել նորը: Այսպես է հին մազը փոխարինվում նորով: Եթե դուք ընդհանրապես մազ չեք կորցնում, նշանակում է, ձեր պտուկները նոր մազեր չեն արտադրում:

Երբ մազերն, այսպես սասած «նոսրանում են», դրա պատճառը հետևյալն է. երկար մազերը թափվում են, սակայն նոր մազերի փոխարեն աճում է աղվամազ: Պտուկն այլևս համարժեք նոր մազ չի արտադրում: «Նոսրացումը» նկատելի է դառնում, երբ առանց համարժեք փոխարինման թափվում է նախնական (եթե կարելի է այդպես ասել) մազերի 40 տոկոսը:

Ինչու է պտուկը կորցնում նոր մազ արտադրելու կարողությունը: Այս հարցին պատասխանելու համար պետք է դիմենք 8-րդ փաստի դիտարկմանը:

ՓԱՍՏ ՈՒԹԵՐՈՐԴ

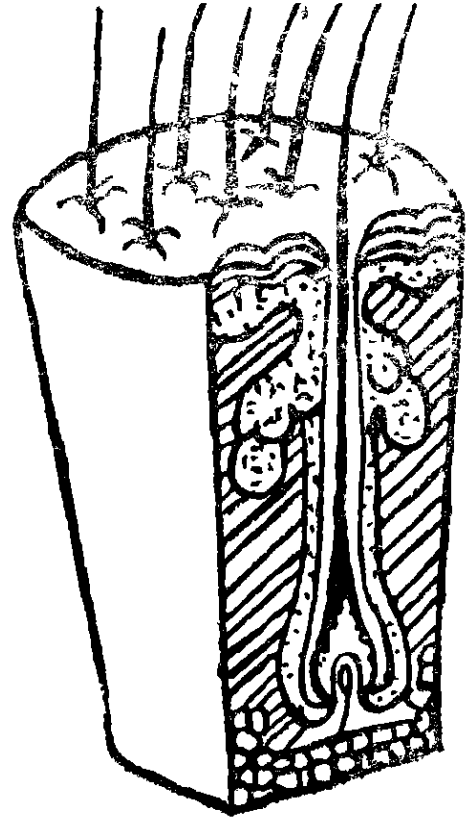
Մազին կյանք է տալիս պտուկը, իսկ պտուկի կյանքը, իր հերթին, կախված է արյան սնուցումից:

Թեև մաշկը մարմնի կարևոր մասերից մեկն է միայն, այն պահանջում է արյան հսկայական ծավալներ. օրգանիզմի արյան ամբողջ քանակի 1/2-ից մինչև 2/3-ը: Ավելին, գլխի մաշկը, այսինքն գանգամաշկը օրգանիզմում ունի ամենաճուղախորված արյունատար անոթների ցանցը: Ասել է թե, մարմնի մյուս մասերի համեմատությամբ գլխի մաշկը ունի արյան ավելի մեծ պահանջ:

Պտուկը մարմնի այն օրգաններից է, ուր մետաբոլիզացիայի (նյութափոխանակման) գործունեացն առավել ակտիվ է: Նյութափոխանակությունը տեղի է ունենում շատ մեծ արագությամբ և, հետևաբար, պետք է ապահովվի սննդարար նյութերի ու թթվածնի մեծ քանակությամբ: Սնուցումը կատարվում է մազանոթների խիտ ցանցի միջոցով:

Պտուկները, եթե ուզում են նոր կյանքի սկիզբ դառնալ, արտադրել մազերի աճի ու լրացման համար անհրաժեշտ նոր բջիջներ, պետք է արյամբ լեցուն լինեն: Եթե պտուկներն արյամբ սնուցող մա-

գանութները նեղանում են կամ որևէ այլ սրտոճատով խախտվում է արյան շրջանառությունը, ապա դրանք չեն կարող արտադրել լիարժեք մազեր: Թերսնուցման հետևանքով հյուժված պտուկներն արդեն անկարող են թափված մազերը փոխարինել նորերով: Դրա փոխարեն պտուկներն ապաճում են՝ արտադրելով դեղձի խավ հիշեցնող աղվամազ:



Նկ. 3 Գանգամաշկի հյուսվածքի կտրվածքը: Ուշադրություն դարձրեք պտուկի առկայությանը:

Մազի բջիջների կազմավորումն ու աճը կախված են պտուկի ճիշտ սնուցումից, իսկ պտուկի կենսունակությունն իր հերթին կախված է արյան մատակարարումից:

Իմ անցկացրած հետազոտությունը ցույց է տվել, որ պտուկները կենսունակ են և այնքան էլ հեշտ չեն մահանում: Ապաճած ու չգործող պտուկը կարելի է ակտիվացնել ու վերադարձնել նորմալ վիճակի՝ ենթարկելով ճիշտ խթանման (ստիմուլյացիայի):

Իմ այն հարցին, թե ինչով է պայմանավորված խիտ ու առողջ մազերի առկայությունը, և ինչպես կարելի է կանխել մազաթափումը, Զո Կորիդինն պատասխանել էր մեկ բառով. «Արյունը»: Այն ժամանակ ինձ անհայտ էին վերը թվարկված փաստերը և «արյուն» բառը կապեցի սակավարյունության (անեմիա) հետ: Հետևաբար հարցրի. «Նկատի ունե՞ք երկաթ պարունակող հա՞բերը»:

«Ոչ,— ասաց նա:— Մազերը սնվում են գլխի մաշկին մատակարարվող արյամբ: Գլխի գազաթը մարմնի նույնպիսի վերջավորու-

թյուն է, ինչպես ձեռքի կամ ոտքերի մատների ծայրերը: Դա, իսկապես, մարմնի այն մասն է, ուր արյունն ամենից դժվարությամբ է հասնում: Այդ պատճառով էլ տղամարդկանց մեծամասնության մազերը սկսում են թափվել հենց գագաթից: Սա բացահայտ դրսևորումն է այն փաստի, որ մազաթափումը արյան սնուցման խախտման արդյունք է: Գլխի մյուս մասերում, ուր արյունը շարունակում է մատակարարվել, մազերն աճում են»:

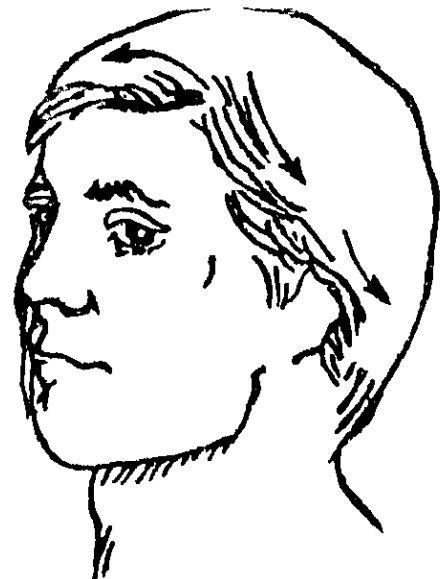
Այսքանով Ջո Կորիդիոն ավարտեց իր խոսքը: Հետո փոխեց խոսակցության նյութը՝ եզրակացությունները թողնելով ինձ:

Հիմա արդեն ես գիտեմ, թե ինչպես կարելի է ուժեղացնել արյան շրջանառությունը գանգամաշկում և վերականգնել պտուկների արտադրողականությունը: Իսկ եթե պտուկն ընդհանրապես չի գործում, արդյո՞ք հնարավոր է վերակենդանացնել այն՝ վերականգնելով անհրաժեշտ սննդարար նյութերի մատակարարումը:

Հիշեցի, որ Անգլիայում եղածս ժամանակ, երբ ցրտից սառչում էին ձեռքերիս կամ ոտքերիս մատները, տաքացնում էի դրանք՝ ուժեղացնելով արյան հոսքը: Եվ ամենաարդյունավետ ձևը մինչև թեթև կարմրության ի հայտ գալը մատների շփելն էր:

Մի՞թե ամեն ինչ այսքան պարզ է: Որոշեցի փորձել: Հրավիրեցի դասընկերներիցս երկուսին, որոնց մազերը սկսել էին նստանալ: Ամեն օր մի քանի թուպե եռանդուն մերսում էի նրանց գլուխները: Եվ 4 ամիս անց հառանք ապեշեցուցիչ արդյունքի «փորձակենդանիներիս» գլուխներին երևացին նոր մազեր աճելու առաջին նշանները:

Փորձը հաջողվեց, և ես սկսեցի իմ գործունեությունը:



Նկ. 4. Մազերը չորացրեք՝ սանրելով ձեր սանրվածքի հակառակ ուղղությամբ:

2. ՄԱԶԵՐԸ ԵՎ ՏՂԱՄԱՐԴԿԱՅԻՆ «ԵՍ»-Ը

Աշխատանքիս ընթացքում եկել եմ այն համոզման, որ մազերի հարցը խորր հոգեբանական նշանակություն ունի և որ մազաթափումը լուրջ ազդեցություն է գործում տղամարդկանց մեծամասնության վրա: Ավելին, ես կասեի, որ մազաթափման հետևանքով տղամարդկանց մոտ առաջանում է նույնպիսի բարդույթ, ինչպիսին այն կանանց մոտ, որոնց կործքը հեռացված է: Ես ճանաչել եմ բազմաթիվ տղամարդկանց, սկսած պրոֆեսիոնալ բուժքրմարտիկներից ու հանցագործ խլմբավորումների պարագլուխներից մինչև ուսանողներ ու արվեստի մարդիկ, որոնց վրա այդ փաստը խիստ ճնշող ազդեցություն է թողել:

Այսօր, հաճախորդներին հետ շփվելով, անընդհատ տեսնում եմ դա, իսկ ստաջին անգամ զգացել եմ շատ վաղուց, մինչև վարսավիր դառնալս: Հիշում եմ ամուսնուս ընկերներից մեկին, հաղթահասակ, պլացիկ կազմվածքով մի մղամարդու, որն իր զգացմունքներն ի ցույց դնողներից չէր: Նրա մազերը թափվում էին, շատ վատ էր տանում դա և աներևակալելի ջանքեր էր թափում բուժման որևէ միջոց գտնելու համար: Մի անգամ նա ինձ ասաց, որ մեծահասակ դառնալուց հետո երբեք լաց չի եղել (այն ժամանակներում տղամարդիկ իրենց թույլ չէին տալիս արտասվել), քանի դեռ չէին սկսել թափվել մազերը: Դա ուղղակի տակնուվրա էր արել նրան: Ինձ խոստովանեց, որ շատ արցունք է թափել մազերը կորցնելու պատճառով, և ես համոզված եմ, որ այսօր էլ միլիոնավոր տղամարդիկ այդ պատճառով լալիս են (անթաքույց կամ թաքուն):

Այս գիրքը նվիրել եմ 15 տարեկանում քաղցկեղից մահացած զարմիկիս հիշատակին: Դաժան տանջանքներ կրած այդ սիրունատես պատանին (ոտքի անդամահատություն, քիմիաթերապիա, հոր մահը) երբեք չէր բողոքել ու լաց չէր եղել, քանի դեռ բուժման հետևանքով չէին սկսել թափվել նրա մազերը: Դա վերջնականապես կոտրեց նրան: Արցունքների միջից հարցնում էր ինձ, արդյոք երբևէ նորից կաճեն իր մազերը: Վստահեցրի, թե կաճեն, իսկ մինչև այդ նրան տարաճարածս ամենատերկար կեղծամբ:

(Այս մասին գրուցել եմ հաճախորդներիցս մեկի հետ, որը դասավանդում է Թաֆթի բժշկական կենտրոնում: Նա ուսուցանում է

քիմիաթերապիայի հետ առնչվող երիտասարդ բժիշկներին: Աշխատանքում նա շեշտը դնում է այն բանի վրա, որ ուսանողները կարողանան հստակ բացատրել հիվանդներին, որ բուժման ավարտից հետո նրանց մազերը նորից աճելու են: Պետք չէ թերագնահատել կամ մատների արանքով նայել սրան:

Մազաթափումը կարող է սկսվել սեռական հասունացմանը զուգընթաց: Յուրաքանչյուր հիգգերորդ տղամարդու մազերը սկսում են նուսրանալ 5-ամյա տարիքից, և 30 տարեկանում նրանք լրիվ ճաղատանում են: Որքան շուտ է սկսվում այդ երևույթը, այնքան դժվար է այն կարգավորելը Հաճախորդներիցս մեկն այսպես է նկարագրել իր զգացմունքները. «Դժվար է խոսքերով արտահայտել այդ զգացողությունը: Ես 20 տարեկան էի և վախենում էի դուրս գալ տնից: Ո՞ր աղջիկը կժամադրվեր ճաղատ գլխով տղայի հետ: Տրամադրությունս սուկալի էր: Ինչո՞ւ հենց ես: Ինչո՞ւ ընդամենը 20 տարեկանում: Ինչո՞ւ գոնե ոչ 30-ում: Այդ տարիքում, հավանաբար, արդեն կին, երեխաներ ու լավ աշխատանք կունենայի և, թերևս, այսքան չտատապեի»:

Համոզված եմ, որ մազաթափումն է եղել հորս կրած հոգեբանական ստրեսի պատճառը: Նա շատ գեղեցիկ, նուրբ դիմագծերով տղամարդ էր, որին աստված ոչնչից չէր զրկել. արտաքին, խելք, հիանալի տոհմաձառ, սիրելի ընտանիք, լավ աշխատանք, շրջապատի հարգանք ու հեղինակություն: Բայց հայրս էլ ճաղատ էր, և դա շատ էր վշտացնում նրան: Ես երկար եմ մտածել այդ մասին ու համոզվել եմ, որ ճաղատի պատճառով վստահությունը կորցնելու հետևանքով էր նա ժամանակ առ ժամանակ հարբում:

Քանի որ ես հետաքրքրասեր մարդ եմ ու ամաչկոտներից էլ չեմ, հաճախորդներինս ուսումնասիրել եմ և որպես անհատներ, և որպես արական սեռ՝ ընդհանուր առմամբ: Կարծում եմ, որոշակի իմաստով, ես տղամարդկանց ավելի լավ եմ ճանաչում, քան ցանկացած այլ կին: Հաճախորդներիցս շատերը, ում հետ մտերմացել էի, ինձ հետ կիսում էին իրենց ամենանվիրական զգացմունքները, մտավախություններն ու երազանքները: Նրանք վստահում էին ինձ: Իմ այն հարցին, թե ամենից ավելի ինչից են վախենում և որն է մղձավանջերից ամենատուկալին, նրանց մեծամասնությունը խոստովանել է, որ ամենից ավելի վախենում են մազերը կորցնելուց: Ավելի, քան սեռական ընդունակությունը կորցնելուց: Ինչո՞ւ: Որովհետև սեռական ընդունակության կորուստը կարելի է թաքցնել, իսկ մազերինը՝ ոչ:

Հոգեբանական կապը, որ տեսնում ենք մազերի և տղամարդկայնության, սեռական հասունության և ուժի միջև, համընդհանուր է:

Այստեղ ոչ միայն սնափառությունն է խոսում: Հարցը շատ ավելի խորն է: Ես դա կոչում եմ Սեմփարնի սինդրոմ և խորհուրդ եմ տալիս աշխատանքում ինձ օգնող հոգեբույժներին ու հոգեբաններին՝ ուշադրությամբ հետևել այդ սինդրոմի դրսևորումներին՝ երբ գործ են ունենում ճաղատացող հիվանդների հետ: Եթե վերջիններին հնարավորություն տրվի նկարագրելու իրենց զգացմունքները՝ կապված մազաթափման հետ, բուժումն ավելի արագ ու հեշտ կընթանա:

Սեմփարնի սինդրոմի էությունն այն է, որ մարմնի ու դեմքի վրայի մազերի անը սեռական հասունացման ավարտն ուղեկցող երկրորդական հայտանշաններ են: Հոգեբանության մեջ գոյություն ունի «փոխադրում» եզրը: Այսպես, մենք ենթագիտակցաբար գլխի մազերը կապում ենք (փոխադրում ենք շեշտը) սեռական կարողության և, փաստորեն, սեռական օրգանների հետ: Գլխի մազերը վաղուց ի վեր՝ մարդկային ցեղի առաջացման ժամանակներից սկսած խորհրդանշել են սեռական օրգանը: Մազերի այս խորհրդանշական դերը ճաղատացման նկատմամբ տղամարդկանց վախի պատճառներից մեկն է: Հոգեբանական տեսանկյունից ճաղատությունը ցածր սեռական կարողության խորհրդանշան է:

Մազերը սեռական հատկանիշներից միակն են, որ կարող ենք ցուցադրել բացեիքաց: Սանրվածքը ցույց է տալիս մեր սեռական ազատամտության (կամ ճնշվածության) աստիճանը: Դա է պատճառը, որ բանակը և բռնակալական պետությունները ստիպում են կրել կարճ սանրվածք, իսկ բանտարկյալների գլխի մազերը սափրում են: Սափրած գլուխը ամորձատման և սեռական կարողությունից հարկադրաբար զրկելու խորհրդանշան է:

Մազաթափումը մեզ կանգնեցնում է ծերության ու մահվան հարցի առջև: Հատկապես մեր հասարակությունում, ուր ջերմորեն խրախուսվում է երիտասարդությունը, մոտեցող ծերության և աշխատունակության անկման վախը ավելի է սաստկացնում ինքնավստահության կորուստը: Մազաթափումը կարող է խիստ ամաչկոտ դարձնել մարդուն՝ ազդելով նրա ինքնագզացողության, վարքի, հագուստի ընտրության վրա: Այն կարող է հանգեցնել սեփական իմիջի խաթարմանը: Այդ հարցով ինձ դիմող 10 տղամարդկանցից ինը չափազանց զգայուն են իրենց ճաղատի նկատմամբ և չեն ուզում խոսել այդ մասին՝ գերադասելով մտածել, թե ոչ ոք չի նկատում իրենց ճաղատը: Երբ ասում եմ, թե կտրելու եմ իրենց մազերը, նրանց մեծ մասը կոպտորեն ընդհատում է ինձ. «Չէ որ գիտեք, որ առանց այդ էլ քիչ են»: Ծաղատացումը կարող է իր ազդեցությունն ունենալ նրանց կենսական նպա-

տակների, ընտանեկան փոխհարաբերությունների, ընկերական հարաբերությունների, գործարար կապերի վրա: Վաղաժամ մազաթափմանը չհարմարված տղամարդիկ անխուսափելիորեն հանգում են այն զգացողությանը, որ իրենք տգեղ են: Եվ այդ զգացողությունից նրանք իսկապես տգեղանում են՝ հիմար վախը վերածելով ինքնհրականացող մարգարեության:

Այդ վախն, իրոք, հիմար ու անմիտ է: Կենսաբանորեն ճաղատանալը բացարձակապես չի ազդում տղամարդու սեռական կարողության վրա: Բայց այդ վախն ինքնին կարող է հսկայական վնաս հասցնել: Դերասաններ՝ Յուլ Բրունների և Թելլի Սափալասի օրինակը ցույց է տալիս, որ ճաղատը կարող է գեղեցիկ ու սեռականորեն հրապուրիչ լինել: Գլխավորը եղած մազերը սեփական արտաքինի համար լավագույնս օգտագործել կարողանալն է և կորցրած մազերը վերականգնել սովորելը: Եվ բազմաթիվ այլ միջոցներ էլ կան արտաքինը բարելավելու և ինքնավստահությունը վերականգնելու համար:

Հիմնավորված թե անհիմն՝ այդ վախն իրողությունն է, և ճաղատացող տղամարդկանցից ոմանց համար ամենևին հեշտ չէ այն հաղթահարելը: Այն կարող է ներգործել անգամ կյանքում ցնցող հաջողությունների հասած տղամարդկանց մտածելակերպի ու ինքնաընկալման վրա: Ասում են, Հուլիոս Կեսարը դափնեպսակը բարձր էր գնահատում իր բոլոր մյուս պարգևներից միայն նրա համար, որ այն ծածկում էր իր ճաղատը: Նապոլեոնի սենեկապետը մեզ է հասցրել այն պատմությունը, որ իր տիրոջ՝ Ֆրանսիայի կայսրի և Ռուսաստանի ցարի՝ Ալեքսանդրի՝ Եվրոպայի ապագա ճակատագրի քննարկմանը նվիրված հանդիպումն ավարտվել է ճաղատացման դեմ դեղամիջոցների մասին զրույցով: Ակնհայտ է, որ ճաղատացումը մեկն է այն խոչընդոտներից, որոնք տղամարդը պետք է հաղթահարի՝ իր ցանկություններին հագուրդ տալու համար: Այսպիսով, ճաղատացումը զգալիորեն բարդացնում է տղամարդկանց կյանքը:

Մազերի ունեցած հոգեբանական նշանակության շնորհիվ, դրանց ձեռքով հպվելը յուրատեսակ սեռական ակտ է: Դա սեփական ցանկության բավարարումն է, որ հաճույք է պատճառում, և հաջորդ էջերում խորհուրդ են տալու. ամեն օր եռանդուն շփեք ձեր մազերն ու զանգամաշկը: Միանգամայն հնարավոր է, որ որոշ «փորձագետներ» նախազգուշացնեն ձեզ, իբր հաճախակի ու եռանդուն շփումներից մազերը կոտրվում են ու կորչում անվերադարձ: Մի հավատացեք դրան: Մի վախեցեք և մերսեք ձեր զանգամաշկը. սա է ձեր որոնած պատասխանը: Յուրացրեք այն և հաճույք պատճառեք ինքների ձեզ:

Յ. «ՏՂԱՄԱՐԴԿԱՆՅ ՃԱՂԱՏԱՑՄԱՆ ՄՈԴԵԼԻ» ՎԵՐՋԸ

Իմ փորձը հաստատում է այն հանրահայտ ճշմարտությունը, որ ճաղատը կառչում է մազերից ճիշտ այնպես, ինչպես խեղդվողը՝ ծղոտից: Նաև եկել եմ այն եզրակացության, որ երբեմն լրջմիտ ու կյանք տեսած մարդիկ անգամ պատրաստ են հավատալու ցանկացած, նույնիսկ ամենաանհեթեթ մտքին, եթե դրանում մազերը վերականգնելու հեռանկարի չնշին ակնարկ կա: Ծարպիկ առևտրականները դարեր շարունակ հարստացել են «հրաշք-դեղամիջոցներ» վաճառելով: Այսօր նման միջոցների արտադրությունը լայն թափ է ստացել, սակայն դրանց տեսականին նույնն է մնացել: Չէ որ այդ որոնումների պատմությունը մարդկության հասակակիցն է:

Կարող եմ, օրինակ, առաջարկել ձեզ յուղի մեջ եփած շան թաթերից, արմավից ու էջի սմբակներից պատրաստված քսահեղուկ (գաղտնի բերվել է Եգիպտոսից, և հեղինակը հին աշխարհի տիրակալներից մեկն է): Լիուլի քսեք գլխներիդ, ու ամենապսպղան ճաղատն անգամ կծածկվի խիտ մազերով: Կամ չամանի ու աղավնու ծրոտի բաղարջուկ (հեղինակը ոչ այլ ոք է, քան ինքը՝ Հիպոկրատը): Կամ արջի յուղ՝ հին հոռմեացիների սիրած միջոցը (հրաշագործ ազդեցություն է ունեցել Կեսարի վրա): Վերջապես կարելի է դիմել մարդու կղկղանքին («վառած ու մեղրի հետ խառնած»):

Զվարճալի՞ է: Անկասկած: Ապշո՞ւմ եք, որ կարելի է հավատալ այս ամենին: Լավ է, ուրեմն դեռ դրան չենք հասել:

Իսկ ո՞ւր ենք հասել: Մի քանի տարի առաջ ՅուՓԻ-ն («Յունայթրդ Փրես Ինթընեշընլ» լրատվական գործակալությունը հաղորդեց, որ բրիտանացի մի ֆերմեր հիանալի արդյունքների է հասել՝ գլխին քսելով ճտերի ծերտը: Իսկ վերջերս մի կին, որին հրավիրել էի իմ վարած ռադիոհաղորդմանը, հայտարարեց, որ իր որդու գլխի մազերն աճել են ձիու քակորի կիրառման շնորհիվ:

Անկեղծ ասած, չեմ գարմանա, եթե այս դեղատոմսերից մեկը կամ մի քանիսն արդյունավետ գտնվեն: Սակայն հիշեք. ոչ թե դրանց բաղադրիչների, այլ գլխի մաշկին **քսելու գործողության** շնորհիվ է: Մազ անեցնելու համար պարարտանյութ պետք չէ, արյուն է պետք: Եռանդուն շփումը արյունը ձեր անգործության մատնված պտուկներին հասցնելու միակ միջոցն է:

Որքանո՞վ են ժամանակակից դեղամիջոցները տարբերվում հարյուր կամ հազար տարի առաջ կիրառվողներից:

Նորաձևության վերջին ճիչն այս բնագավառում համարվում է յո-յո-բայ-ից (արտասանվում է jo-josa) ստացվող յուղը: ԱՄՆ-ի հարավ-արևմուտքում ու Մեքսիկայում աճող մշտադալար թփուտներից ստացվող յո-յո-բայ յուղը խառնում են քսան տեսակի դեղաբույսերի հետ, երեք ամսվա ընթացքում ենթարկում են խմորման, այնուհետև թորում են՝ ստանալով «խթանող նյութը»: Օգտագործելով օճառահեղուկի փոխարեն, «խթանող նյութը» հարկ է **խոզանակով ու ձեռքերով եռանդուն քսել գլխի մաշկին**: Այս գործողությունը պետք է կատարել ամեն օր ինը ամսից մինչև երեք տարվա ընթացքում: Հեղինակները հայտարարում են, որ իրենց հանձնարարականների համաձայն կիրառելու դեպքում, այն նպաստում է մազերի աճի վերականգնմանը, «եթե գլխի մաշկում կան ակտիվ մազաբջիջներ»: Ասում են, թե այս դեղամիջոցը գործում է պատճուկից մաշկային ճարպը հեռացնելու շնորհիվ, քանի որ վերջինիս ավելցուկը խցանում է պատճուկը՝ դրանով իսկ քայքայելով մազարմատը:

Դուք արդեն գիտեք, որ մաշկային ճարպը ճարպագեղձերի արտադրած այն արտազատուկն է, որով օժվում է պատճուկի միջով աճող մազի կոթունը: Այն ընդհանուր ոչինչ չունի պտուկի գործառնության հետ, որն արտադրում է նոր մազաբջիջներ և սնում է կոթունը: Երբ դեմքի պատճուկներում առաջանում է ճարպի ավելցուկ, առաջանում են պզուկներ ու բշտիկներ, բայց դա ոչ մի դեպքում չի հանգեցնում դեմքի մազաձածկույթի աճի կանգնեցմանը: (Իսկ ինչո՞ւ պետք է հանգեցնի, չէ՞ որ պտուկին ոչ մի վնաս չի հասցնում) Մի՞թե «յո-յո-բայական» տեսությունն իր էությունը ուզում է հավատացնել մեզ, որ գլխի մաշկի վրայի բշտիկները (ես որ այդպիսիք չեմ տեսել, իսկ դո՞ւք) դառնում են մազաթափման պատճառ: Այս տեսությունն ապշեցնում է ինձ իր բացարձակ անհեթեթությանը: Եվ այն փաստը, որ ես հազարավոր տղամարդկանց գլուխներին մազեր եմ անեցրել առանց

այդ յուղի, վկայում է, որ կարող էք նույն հաջողությամբ դիմել արջի ճարպին: Եթե ճիշտ քեք այն, կարիք չի լինի ինը ամիս սպասել՝ արդյունքները տեսնելու համար:

Բացի դրանից, գոյություն ունեն բիոտին պարունակող բազմատեսակ օճառահեղուկներ ու մածուկներ: «Ներծորաբանների (էնդոկրինոլոգների) դարակազմիկ հայտնագործությունը»՝ բիոտինը, ներկայացվում է որպես «մազերի աճն ու մազաթափումը կարգավորելու գործում սնուցման» կենսականորեն անհրաժեշտ գործոն»: Եվ այսպես, ի՞նչ է բիոտինը: Դա վիտամին «Բ»-ն է: Գոյություն ունե՞ն արդյոք ակնառու ապացույցներ, որ այս կամ ցանկացած այլ վիտամին նպաստում է մազերի աճին: Ոչ: Նույն հաջողությամբ կարելի է որոնել ատամների աճին նպաստող վիտամին:

Բիոտին պարունակող օճառահեղուկների մեծամասնությունը ներառում է նաև «մազերի աճի ու դրանց վերականգնման համար կենսականորեն կարևոր այլ տարրեր (ԴՆԹ)», ինչպիսիք են ռուբինուլիլեինաթթուն (ՌՆԹ) և դեզոկսիրիբոնուլիլեինաթթուն, ցիստին ամինաթթուն, կարետին պրոտեինը, «Ա» և «Դ» վիտամինները: Ստում են, որ ՌՆԹ-ն և ԴՆԹ-ն մտնում են այդ դեղամիջոցների բաղադրության մեջ այն պատճառով, որ այն ամենը, «ի՞նչ օգնում է մազի պատճուկում նուկլեինաթթվի գործունեությանը, նպաստում է մազերի աճին»:

Սակայն ես գիտեմ, որ «նուկլեինաթթվի գործունեությունը մազի պատճուկում» ոչ մի առնչություն չունի մազերի աճի հետ: Նույն կարծիքին է նաև բժիշկ Էլիոթ Էլփերթը Մասաչուսեթսի հիվանդանոցից, որի հետ արդեն 13 տարուց ավելի է համագործակցում եմ: Մազի «արտադրությունը» տեղի է ունենում պտուկում, իսկ պտուկները սրգվում են բացառապես մազանոթներով մատակարարվող արյամբ: Դա չի նշանակում, թե ամեն օր այդ դեղամիջոցները գլխին քսելուց նոր մազեր չեն առաջանա: Մերսելիս ջանք մի խնայեք, և դրանք անպայման կառաջանան:

Գիտականորեն ապացուցված է, որ գոյություն չունեն այնպիսի օճառահեղուկներ ու մածուկներ, որոնց բաղադրիչները, մազերին ու զանգամաշկին քսելիս, կարող են թափանցել մաշկի մեջ, հասնել պատճուկին ու ներծծվել պտուկի մեջ: Նույնը կարելի է ասել նաև մազերը վերականգնող քուրքների ու դոնդողների, բիոտինային քուրքների, հակահորմոնալ միջոցների մասին (եթե անգամ դրանք ներմուծ-

վում են Եվրոպայից): Մաշկը հենց պաշտպանական դեր է կատարում՝ չթողնելով, որ ներուճակ վնասակար գյուղերը ներս թափանցեն: Եվ պետք է ասել, որ լավ է կատարում: Մաշկի սուկ վերին շերտն է ներծծում չնչին քանակության լանոլին կամ ճարպ: Հակառակ դեպքում գանգամաշկի փոխարեն սպունգ կկրեինք գլխներիս:

Հիշեք նաև, որ մազերի կոթունները մեռած գյուղից են: Նրանք չեն «սնվում» և չեն ազդում մազերի վերականգնման ու աճի վրա: Այո, կոթունները ծակոտկեն են ու ներծծում են այնպիսի քիմիական լուծույթներ, ինչպիսիք են ներկերը, գունազրկող, գանգրացնող կամ ուղղող գյուղերը: Կարելի է նաև մազերին պրոտեին քսել՝ խնամված տեսք տալու համար: Սակայն գոյություն չունի որևէ վկայություն, որ մազերի կոթունին (կամ գանգամաշկին) քսվածը կարող է հասնել պտուկներին ու խթանել նոր մազերի աճը: Պտուկներն անհնար է սնուցել դրսից: Պարարտանյութերի կիրառումը կարող է օգնել նոր մազերի աճին, սակայն միայն այն դեպքում, եթե եռանդուն մերսեր դրանք գանգամաշկի մեջ՝ մինչև թեթև ցավ զգալը:

Բարի, այդ դեպքում ինչո՞ւ հավելյալ սնունդ չտալ մազերին: Եկեք պտուկները սնուցենք մազերի արտադրության համար անհրաժեշտ քիմիական գյուղերով (պրոտեին ու վիտամիններ պարունակող հաբեր ընդունենք): Հետաքրքիր և, պետք է ասել, ժողովրդականություն վայելող գաղափար է, բայց կուզենայի իմանալ, թե ինչպես են այդ գյուղերը հասնելու նշանակման վայրը, եթե դրանց պահանջը զգացող **պտուկների** չգործելու պատճառը **չրջանառության համակարգի միջոցով մատակարարվող արյան պակասն է**: Ոչ, ոչ ներսից, ոչ էլ դրսից անհնար է ուժեղացնել պտուկների սնուցումը: Հույս կապել, թե մազերն աճելու են ինչ-որ հրաշքով, նույնպես չարժե: Պտուկներին հարկավոր է կայուն **սնուցում** նորմալ գործառնության համար անհրաժեշտ **բոլոր** սննդարար գյուղերով, և ոչ միայն նրանցով, որոնք մըրտնելու են ապագա մազերի բաղադրության մեջ: Պտուկներին հարկավոր է արյուն, և ոչ թե մազերի աճին նպաստող ինչ-ինչ հատուկ սննդարար գյուղեր: Գոյություն չունեն ակնառու ապացույցներ, թե ինչ-որ վիտամիններ, հանքային կամ այլ սննդարար գյուղեր կարող են կենդանացնել պտուկներն ու սկիզբ դնել նոր մազերի աճին:

Ես զայրանում եմ, որ միլիոնավոր տղամարդիկ ամեն տարի տասնյակ միլիոնավոր դոլար են ծախսում ժամանակակից «հրաշք-դեղամիջոցների» վրա: Իսկ այն, ինչից բուժվելու համար ծախսում են

այդ դրամը, պաշտոնական բժկության հայտարարությամբ, միանգամայն **անբուժելի է**: Դա կոչվում է «տղամարդկանց ճաղատացման մոդել» կամ **ՏՃՄ**:

Ի՞նչ է **ՏՃՄ**-ն: Մի եզր, որ գործածվում է նկարագրելու համար ճաղատացող տղամարդկանց մեծամասնությանը բնորոշ մագաթափման զարգացման երևույթը: Թեև չկա երկու տղամարդ, որոնց մագաթափումը միատեսակ ընթացք ունենա, այդուհանդերձ, կարելի է առանձնացնել ճաղատացման այդ տեսակը (որը կազմում է ճաղատացողների ընդհանուր քանակի մոտ 95 տոկոսը) մյուսներից տարբերակող ընդհանուր հատկանիշները: Այդ մյուս տեսակների թվում են **բնային ճաղատացումը**, երբ մագերն անապասելիորեն ու շատ արագ թափվում են տեղ-տեղ միայն, մի քանի այլ տեսակներ, երբ որոշակի հիվանդությունների ու որոշ դեղերի ներգործության հետևանքով տեղի է ունենում ժամանակավոր մագաթափում:

Բնային ճաղատացման պատճառն անհայտ է, թեև համարում են, թե այն կապված է զգացմունքային ստրեսի հետ: Գլխի վրա առաջանում է մեկ կամ մի քանի մագազուրկ կղզյակ: Սակայն մի քանի շաբաթ անց, երբ վերանում կամ մեղմանում է զգացմունքային ստրեսի պատճառը, մագածածկույթը վերականգնվում է: Ես համարում եմ, որ ստրեսի ժամանակ կրճատվում է մազը բարձրացնող մկանը, որի հետևանքով պակասում է պտուկը սնուցող արյան հոսքը: Հետո մկանը կրկին թուլանում է, և նորմալ սնուցում առացող պտուկը վերականգնում է մազի աճը: Ժամանակավոր մագաթափման մյուս պատճառներից են բարձր ջերմությամբ ընթացող ծանր հիվանդությունները, հեռոճննդաբերական բարդությունները, քիմիաթերապիան, ռենտգենաթերապիան և այլն:

Փաստորեն ընդհանուր պատճառը արյան բաղադրության և նորմալ շրջանառության վատթարացումն է: Սովորաբար, այդ պատճառը վերացնելուց հետո մագերը վերականգնվում են ինքնաբերաբար:

ՏՃՄ-ի դեպքում ընթացքը բոլորովին այլ է: Մագաթափումը տեղի է ունենում աստիճանաբար՝ մագածածկույթի սահմաններից ու գագաթից : Ընդ որում, մագերն այլևս չեն վերականգնվում: Հակառակը, գնալով ավելի ու ավելի շատ մազ է թափվում, մինչև, ի վերջո ականջներից վեր մնում է պայտանման մի շերտ ծոծրակի ուղղությամբ, այդ «պայտը» ցած է իջնում ու բարակում:

Արդեն ասել եմ, որ յուրաքանչյուր մազ աճում է սովորաբար 2—6 տարի, որից հետո աճը երեք ամսով դադարում է, մինչև նոր մազը

հնին դուրս չի հրում պատճուկից: Տղամարդկանց ճաղատացման մոդելի դեպքում մագերի աճի ժամանակաշրջանը ավելի ու ավելի է կարճանում, իսկ պտուկից (արդեն ոչ միշտ) դուրս եկողները այլևս նախկինների երկարության չեն: Դուք նկատում եք, որ ձեր գազաթի մագերեն արդեն նախկինի պես երկար ու խիտ չեն: Վերջում նմանվում են դեղձի կեղևի խավին:

Ծաղատացման տղամարդկային տեսակի դեպքում «ճաղատ» պատճուկները փոքրանում են՝ մագերի աճի ամեն մի ցիկլից հետո: Աստիճանաբար փոքրանում են նաև պտուկները: Այն փաստը, որ նրանք շարունակում են արտադրել մանրիկ, խավանման մագեր, վկայում է, որ պտուկները այնուամենայնիվ, դեռ չեն մահացել: Նույնիսկ 10, 20 և ավելի «տարեկան» ամենաճաղատ գլխի վրա կարելի է տեսնել այդ հազիվ տեսանելի մագերը: Դա հուսադրող փաստ է: Միայն ամենավերջին ցիկլի ավարտից հետո որոշ պատճուկներ կարող են անհետանալ:

Որքան ժամանակ են տղամարդիկ պայքարում ճաղատացման դեմ: Քարանձավային նկարները վկայում են՝ նախապատմական ժամանակներից: Ծաղատացման պատճառները միշտ վեճեր են հարուցել: Այսպես, հույն փիլիսոփա Արիստոտելը համարում էր, որ տղամարդկանց ճաղատացումը սեռական հարաբերությունների արդյունք է: (Կարող էք թեթևացած շունչ առնել. ավելի մեծ սխալ նա չէր կարող թույլ տալ): Ըստ ժամանակակից բժշկության տեսության, ճաղատացման տղամարդկային տեսակը կապված է տղամարդկանց սեռական հորմոնների, անդրոգենների հետ: Դա նշված և մյուս տեսությունների միակ տարբերությունը չէ, թեև նույնպես սխալ է: Ահա ասածս հաստատող ապացույցները:

Մենք տեսնում ենք, որ կանաչք հազվադեպ են ճաղատանում և գիտենք, որ Հիպոկրատն առաջինն էր, որ 2500 տարի առաջ ուշադրություն դարձրեց այն բանին, որ ներքինիները՝ ամորձատված տղամարդիկ, երբեք չեն ճաղատանում: Իսկ ներքինիներն ու կանաչք տղամարդկանցից տարբերվում են նրանով, որ վերջիններիս արյունը պարունակում է անդրոգեններ: Ավելին, պարզվել է, որ եթե ներքինիներին ներարկվեն անդրոգեններ կամ եթե կանաչք դրանք ընդունեն որպես հակաբեղմնավորական հաբեր, ապա հնարավոր է, որ նրանց

մագերն էլ անսպասելիորեն սկսեն թափվել: Բացի դրանից, մակերկամային գեղձի վրա (այս գեղձը նպաստում է տղամարդկային սեռական հորմոնների արտադրությանը) որոշակի տեսակի ուռուցք ունեցող կանայք նույնպես կարող են անսպասելիորեն ճաղատանալ: Ավելացնեմ նաև, որ դաշտանադադարի շրջանում, երբ փոխվում է հորմոնալ հաշվեկշիռը և գերակշռում են տղամարդկային հորմոնները, որոշ կանայք դարձյալ սկսում են կորցնել մագերը:

Սակայն, ամենուր նկատում ենք, որ «ճաղատացումն ընդգրկում է ամբողջ ընտանիքներ»: Գիտենք նաև, որ ճաղատացող տղամարդկանց արյան մեջ անդրոգենների քանակը նորմայից ավելի չէ, այսինքն նույնքան է, որքան ոչ ճաղատ տղամարդկանց արյան մեջ: Նմանապես, անդրոգեններ ներարկված ներքինիներից ոմանք սկսեցին կորցնել մագերը, իսկ մյուսները՝ ոչ: Այստեղից մենք պետք է եզրակացնենք, թե գոյություն ունի մի գործոն, որը որոշ տղամարդկանց ավելի զգայուն է դարձնում անդրոգենների մագաթափում հարուցող ներգործության նկատմամբ: Ասում են, թե գոյություն ունեն ծնողներից կամ նրանցից մեկից ժառանգվող «ճաղատացման գեներ»: Եթե տղամարդն ունի այդպիսի գոնե մեկ գեն, ապա բավական մեծ է նրա ճաղատանալու հավանականությունը:

Եվ վերջապես, նկատում ենք, որ որքան ավելի տարեց են մարդիկ, այնքան ավելի շատ են թափվում նրանց մագերը: Տղամարդկանց մեծամասնությունը՝ յուրաքանչյուր 5-ից 3-ը, սկսում է արագորեն ճաղատանալ 50 տարեկանից հետո: Այսպիսով, թվում է, թե «տարիքի գործոնն» էլ պետք է հաշվի առնել:

Ես, իհարկե, համաձայն չեմ այս տեսությանը: Չեմ հավատում, թե տղամարդկային հորմոնները կարող են մագաթափում հարուցել կամ գոյություն ունի ճաղատացման ինչ-որ «գեն», որը նախանշում է, թե որոշակի տարիքում տղամարդը ճաղատանալու է: Երկարամյա կլինիկական հետազոտություններս հակասում են այս պնդումներին: Տղամարդկանց ճաղատացման մոդելի տեսությունը փորձում է ապացուցել, իբր տղամարդու ճաղատանալը ճակատագրով նախանշված է նրա ծննդյան պահից, ինչպես նաև կանխորոշված է այն պարզ փաստով, որ նա տղամարդ է: Այդ դեպքում ինչպե՞ս է, որ իմ հաճախորդ-

տղամարդկանց հաջողվում է վերականգնել մազերի աճը՝ անկախ նրանից՝ ճաղատ են եղել նրանց հայրերը, պապերը կամ քեռիները, թե ոչ: Իմ փորձը վկայում է, որ տվյալ տղամարդու ազգականների կամ նախնիների գլխի մազածածկույթի բացակայությունը ոչ մի նշանակություն չունի: Ավելին, քանի որ ես փոփոխության չեմ ենթարկել հաճախորդներինս հորմոնների հարաբերակցությունը, ուրեմն գոյություն ունի մազերի աճի վերականգնման վրա ազդող մեկ ուրիշ գործոն, որն, ըստ տրամաբանության, նաև մազաթափման պատճառն է: Երբ իմ հազարավոր հաճախորդներին հաջողվում է աճեցնել նոր մազեր, ապա հորմոններն ու գեները չեն կարող ճաղատացման սկզբնապատճառ հանդիսանալ:

Ես տղամարդկային ճաղատացման տեսությունն ընդունում եմ ոչ ավելի, քան Արիստոտելինը: Տարօրինակ չէ՞, արդյոք, որ տղամարդու մարմնի վրա մազերի աճ հարուցող միևնույն հորմոնները սեռական հասունացման հետ հանկարծ փոխվում են՝ հարուցելով **մազաթափում**, այն էլ **բացառապես** քունքերի ու գագաթոսկրի շրջանում: Այստեղ առաջանում են մի քանի այլ կարևոր հարցեր, որոնց տղամարդկային ճաղատացման տեսությունն անկարող է պատասխանել: Ինչո՞ւ անգամ ցայտուն արտահայտված մազաթափման դեպքում մազերը շարունակում են աճել գլխի որոշ մասերում (սկանջներից վեր ու ծոծրակի շրջանում): Ինչո՞ւ մեծ մասամբ ճաղատ ընտանիքների որոշ անդամներ չեն ճաղատանում, իսկ մյուսների, որոնց ընտանիքներում ճաղատներ չկան, ճաղատանում են: Բացի դրանից, ինչո՞ւ և ինչպե՞ս է ծերանալը **նպաստում** մազաթափման ուժեղացմանը:

Պաշտոնական բժշկությունն անկարող է ընդունելի պատասխաններ տալ այս հարցերին: Բժիշկներից ոմանք ասում են, իբր գագաթի պատճուկներն «ավելի զգայուն են» անդրոգենների ներգործության նկատմամբ, մինչդեռ մյուս մասերի պատճուկները (քունքերի, ծոծրակի) ավելի «կայուն են», և իբր դրա հավանական պատճառը «գեներում թաքնված գաղտնիքն է»: Բժիշկ Վալտեր Ունգերը «Տղամարդկանց մազերի փոխպատվաստման ձեռնարկ» գրքում փորձում է նույն (ճաղատանալու հակում ունեցող) ընտանիքում երկու եղբայրներից միայն մեկի ճաղատանալը բացատրել «անկայուն դրսևորում» եզրով: «Անկայուն դրսևորումն այն է, որ տղամարդկային ճաղատացման մոդելի գեները որոշ մարդկանց վրա ավելի մեծ ներգործություն են ունենում, քան մյուսների: Այս երևույթի պատճառները բազմաթիվ են, որոնցից մի քանիսը հայտնի են, մյուսները՝ ոչ»,— գրում է նա: Այլ կերպ ասած, խոստովանում է նա, որ այդ երևույթը չի կարելի բա-

ցատրել: «Եթե դուք առաջին ճաղատն եք ընտանիքում, ապա պատճառը մնում է մեկը՝ մազերի աճի ու մազաթափմանն առնչվող բազմաթիվ անլուծելի հանելուկներից», — եզրափակում է Ունգերը: Ինչ վերաբերում է այն բանին, թե ինչու է «ծերացող պատճուկը» թույլ տալիս, որ իր կոթունը թռչնի, ապա ոչ ոք դեռևս չի տվել դրա պատասխանը:

Ես հանգել եմ ուրիշ տեսության, որով բացատրում եմ, թե ինչու են տղամարդիկ ավելի հաճախ ճաղատանում, քան կանայք: Այն ինձ հնարավորություն է տալիս պատասխանելու վաղուց առաջադրված, բայց այդպես էլ պատասխան չտացած հարցերին: Ավելին, այդ տեսության շնորհիվ ձևավորվել է բուժման գրեթե անփոփոխ հաջողությանը պակասվող մեթոդ: Եվ այսպես.

Ճաղատացման պատճառը արյան վատ շրջանառությունն է: Գլխի մաշկում է գտնվում օրգանիզմի մազանոթների բարդագույն ցանցը, որը մեծ քանակության արյան պահանջ ունի: Դրա հետ մեկտեղ, քունքերը, ճակատը և գագաթուկըրը գանգի՝ արյան համար ամենադժվար մատչելի մասերն են, քանի որ այստեղ հասնելու համար արյունը պետք է հաղթահարի մեծ ձգողականության ուժը: Արյան անբավարար հոսքը թուլացնում է պտուկները, որն իր հերթին հանգեցնում է վերջիններիս կրճատմանը, անկենսունակ վիճակին, նոր մազեր արտադրելու կարողության կորստին:

Այժմ թույլ տվեք ցույց տալ, թե իմ տեսությունը ինչպես է պատասխանում առաջադրված վերոգրյալ բոլոր հարցերին:

Ականջներից վեր և ծոծրակին մազերը պահպանվում են միայն այն պատճառով, որ արյունն այդտեղ համեմատաբար հեշտ է հասնում: Բացի դրանից, նշված տեղերում կան մկանների ու ճարպի բարակ շերտեր, որոնք բարձիկի դեր են կատարում արյունատար անոթների համար՝ թույլ չտալով, որ դրանք սեղմվեն: Քունքերը, ճակատն ու գագաթուկը բացարձակապես գուրկ են մկանային հյուսվածքից և ունեն սուկ շատ բարակ ճարպային շերտ: Որքան ձիգ է գլխի մաշկը (գանգամաշկը), (պլաստիկ վիրահասության, լարման կամ ստրեսի հետևանքով), այնքան նեղանում են արյունատար անոթները և, հետևաբար, ավելի քիչ արյուն է հասնում պտուկներին: Արդյունքը մազաթափման սաստկացումն է: Ստրեսային վիճակի կամ ժամանակակից կյանքի լարվածության հետևանքով գանգամաշկի մազանոթների նեղացումն է, որ հանգեցնում է ճաղատացման:

Ճաղատությունը կարող է դառնալ «ընտանեկան ավանդույթ», քանի որ մազերի խնամքի սխալ մեթոդները կարող են փոխանցվել սերնդեսերունդ:

Կանայք տղամարդկանցից հազվադեպ են ճաղատանում, քանի որ «օրական հարյուր անգամ ուղղում են սանրվածքը»: Անընդհատ քաշում, սանրով կամ խոզանակով սանրում, մերսում են մազերն ու գանգամաշկը: Այս ամենը խթանման (ստիմուլյացիայի) էնթարկում գանգամաշկը, ինչն իր հերթին լավ պայմաններ է ստեղծում արյան շրջանառության համար: Արյան լավ շրջանառությունը սնում և պարբերաբար համալրում է կանանց մազերը: Միայն վերջերս տղամարդիկ իրենց թույլ տվեցին ուշադրություն դարձնել սեփական մազերի տեսքին: Իսկ մինչ այդ նրանք շատ քիչ ուշադրություն էին հատկացնում մազերի ու գանգամաշկի վիճակին: Եվ արդյունքն այն էր, որ գանգամաշկում արյան շրջանառության խախտման հետևանքով մազաթափումը գնալով ուժեղանում էր:

Չեմ կարծում, թե ձեր ծանոթների թվում շատ են ներքինիները (եսօրինակ, ոչ մի այդպիսի ծանոթ չունեմ), սակայն վստահ կարող եմ ասել, որ նրանք կանացիակերպ են: Բոլոր ժամանակներում փորձել են ներքինիներին ապաստնականացնել, որպեսզի նրանք կարողանային ապրել (որպես ծառաներ կամ վերակացուներ) կանանց հարևանությամբ և որ տերերը վստահեին նրանց... Ապրելով կանանց միջավայրերում ներքինիները սկսում էին նմանակել նրանց սովորություններն ու ապրելակերպը: Եվ փարթամ մազերն էլ կանանց ապրելակերպը նմանակելու հետևանքն էր, այլ ոչ թե արյան մեջ ինչ-որ նյութի առկայության:

Ինչո՞ւ որոշ ներքինիները սկսում են կորցնել մազերը, անդրոգենների պատկառելի դեղաչափերի ներարկումներից հետո: Չգիտեմ: Բայց եթե դուք էլ ստանաք նույն ներարկումները, ձեր մազերն էլ կարող են թափվել: Բոլոր հորմոնալ ներարկումները ցնցակաթված են (շոկ) օրգանիզմի համար: Արդեն գիտենք, որ որոշ դեղերի ներարկումը հանգեցնում է բնային կամ տեղային ճաղատացման: Ծաղատացումն այս դեպքում կարող է տարբերվել տղամարդկային ճաղատացման մոդելից: Տղամարդկային հորմոնները կարող են **կապ ունենալ** ճաղատացման հետ (ինչպես տղամարդկանց, այնպես էլ կանանց), սակայն սրանից չի հետևում, թե տղամարդկային հորմոնները **հարուցում են** ճաղատացման տղամարդկային մոդելը:

Նույնը կարելի է ասել հակաբեղմնավորման համար հաբեր ընդունող կանանց մասին: Տղամարդկային հորմոններ պարունակող այդ հաբերը որոշ կանանց մոտ հարուցում են արյան մակարդում և բացասաբար են ազդում արյան շրջանառության համակարգի վրա: Հնարավոր է, որ նրանց մազաթափումը արյան շրջանառության համա-

կարգում տեղի ունեցած փոփոխությունների անուղղակի հետևանքն է: Մազաթափումն այս դեպքում կարող է արտահայտվել նույն բնային ճաղատացման ձևով:

Որոշ կանանց մոտ մազաթափումն սկսվում է դաշտանադադարի ժամանակաշրջանում, քանի որ փոխվում է նրանց հոգեբանությունը, խախտվում սեփական անձի մասին ունեցած նրանց պատկերացումը և նրանք դադարում են հետևել իրենց: Հետևանքը լինում է այն, որ վատանում է գանգամաշկում արյան շրջանառությունը:

Այո՛, որոշ կանայք անսպասելիորեն սկսում են ճաղատանալ մակերիկամային գեղձի վրա գոյացած ուռուցքի պատճառով, սակայն այս փաստը ոչինչ չի ասում: Ուռուցքը հեռացնելուց հետո մազերը կրկին սկսում են աճել:

Տղամարդիկ տարիների հետ ավելի ու ավելի շատ մազեր են կորցնում այն պարզ պատճառով, որ նրանց գանգամաշկը կանոնավոր կերպով չի մերսվում, և հետևաբար արյան շրջանառությունը գնալով ավելի է վատանում: Եկեք անկեղծ լինենք. 35 տարեկանում ձեր արյան շրջանառության համակարգն այլևս նույնը չէ, ինչ 18 կամ 19 տարեկանում, երբ մարզվում ու զբաղվում էին սպորտով: Ավելին, գիտնականները հայտնաբերել են, որ տարիների ընթացքում կրճատվում է գլխի մաշկի մազանոթների թիվը: Որքան քիչ են մազանոթները, այնքան քիչ արյուն է հասնում պտուկներին: Որքան քիչ է արյունը, այնքան ավելի շատ են թափվում մազերը:

Ինչո՞ւ որոշ մարդիկ չեն ճաղատանում, թեև նրանց ընտանիքներում կա այդ հակումը: Այս հարցի պատասխանը գիտեն սեփական փորձից: Հայրս լրիվ ճաղատ էր, ընդ որում ճաղատությունը բնորոշ էր նրա ինչպես մայրական, այնպես էլ հայրական կողմին: Նրա մազերը սկսեցին թափվել պատանեկությունից երիտասարդությանն անցնելու շրջանում: Իսկ հորեղբորս մազերը չթափվեցին: Ինչո՞ւ: Որովհետև հայրս երկար տարիներ կրել է կարճ սանրվածք և, փաստորեն չի խնամել ոչ մազերը, ոչ էլ գլխի մաշկը: Իսկ նրա եղբայրը ամենահրաշալի տարիքում՝ 15 տարեկանում, իր Ջո մորեղբոր խորհրդով (յոթ մորեղբայրներից միակը, որը պահպանել էր մազերը) կռանում էր, գլուխն իջեցնելով մինչև ծնկները, ամեն օր շփում էր գլուխը: Եվ պահպանեց մազերը: Հայրս չհետևեց այդ խորհրդին և շուտով սկսեց կորցնել մազերը: Ըհշտ է, հետագայում նա սկսեց խնամել դրանք ու պահպանեց մնացած մազերը: Ամենօրյա կանոնավոր խնամքը, ճիշտ մոտեցումը կարող են շոկել նույնիսկ խաթարված վիճակը:

Ուստի ճաղատության հակում չունեցող ընտանիքի անդամներից մեկի մազաթափումը մազերի սիւսլ խնամքի, այսինքն արչան վաս շրջանատության հետևանք է:

Եվ, ինչ էք կարծում ներկայացված երկու տեսությունների տարբերությունը մի՞թե զուտ մտահայեցական բնույթ է կրում: Ո՛չ, ոչ մի դեպքում: Տղամարդկային ճաղատացման մոդելի տեսության և արչան շրջանատության իմ տեսության ամենամեծ տարբերությունը գործնական եզրակացություններն են, որոնք թողնում են ձեզ: Տղամարդկային ճաղատացման մոդելի տեսությունն իր հետ բերում է անելյանելիության գոչացում: «Տղամարդկային ճաղատացման մոդել» բառակապակցության մեջ այն շեշտում է «մոդել» բառը, դրանով իսկ մարմնավորելով նաև պարտվողականությամբ բարդեցված անհուսության մոդելը: Նկատելով մազաթափման առաջին իսկ նշանները, դուք հաշտվում էք այդ մտքի հետ, համարելով, որ այն ժառանգել են հորից, մորեղբորից կամ մեկ այլ ազգականից: Ընդ որում, դուք փաստորեն հրաժարվում էք պայքարից, կամ միանգամայն դադարելով խնամել դրանք (լավագույն դեպքում շարունակում էք խնամել հին ձևով և միայն արագացնում էք մազաթափման պրոցեսը): Տղամարդկային ճաղատացման մոդելի տեսությունը պահանջում է, որ հաշտվեք այն մտքի հետ, թե ձեզ կառավարում են ինչ-որ հզոր և խորհրդավոր ուժեր: «Ամենակարևորը,— խորհուրդ է տալիս բժիշկ Ունգերը,— հասկանալն է, որ առնվազն 99,99 տոկոսանոց համոզվածությամբ կարելի է ասել, որ ձեր ճաղատանալը պայմանավորված է այնպիսի գործոններով, որոնց կառավարումն անհնար է»: Միակ այլընտրանքը բժշկությանն ու օխտությանը սպավիհելն է, որոնք առաջարկում են երեք ուղի. հնազանդվել ճակատագրին, կեղծամ գնել կամ կատարել մազերի փոխպատվաստում:

Եթե ընդունում էք տղամարդկային ճաղատացման մոդելի այս տեսությունը, ապա չեք հավատա այն արդյունքներին, որոնց հասել են հաճախորդներին հետ միասին, և ինձ պետք է համարեք հերիմ կամ խաբեքս:

Ուզում էք հավատացեք, ուզում էք՝ ոչ, սակայն, ի տարբերություն տղամարդկային ճաղատացման մոդելի տեսության, իմ տեսության շնորհիվ մշակել են գլխի մաշկի (գանգամաշկի) խնամքի մի մեթոդ, որն ապահովում է նոր մազերի աճը: Այն պարզ է և գործնական: Նրա արդյունավետությունը բազմիցս ստուգված է և չի պահանջում, որ ամորձատեք ձեզ: Եթե լսեք ինձ, կիրառեք իմ մեթոդը, դուք կարող եք սեփական ուժերով ոչ միայն կանգնեցնել մազաթափումը, այլև անեցնել խիտ, փարթամ մազեր:

4. ՈՐՏԵՂ ՄԱԶԵՐ, ԱՅՆՏԵՂ՝ ՀՈՒՅՍ

Պատկերացրեք, որ առաջին անգամ եք եկել ինձ մոտ: Եկել եք բարեկամներից կամ ծանոթներից մեկի խորհրդով, բայց այդուհանդերձ դեռևս թերահավատորեն եք տրամադրված: Սակայն ձեր գալու փաստն արդեն վկայում է, որ մտածում եք ձեր արտաքին տեսքի մասին և ուզում եք հնարավորին չափ լավ ինքնագզացողություն ունենալ: Մազաթափումը վշտացնում է ձեզ: Տարիքը ոչ մի նշանակություն չունի: Մազերի նոսրացումը կարող է սկսվել նույնքան վաղ, որքան սևուկան հասունացումը, և 18 տարեկանում գլխի առջևի մասում կարող է մնալ մազերի սոսկ փոքրիկ կղզյակ:

Դուք վախեցած եք, քանի որ ես պատրաստվում եմ կտրել ձեր մազերը, ներառյալ նաև «նաղատը», այն մազափնջերը, որոնք երկարացրել եք և որոնցով քողարկում եք գլխի բացված մասերը: Մազաթափման հետևանքով կորցրած որևէ կերպ փոխհատուցելու համար, դուք փորձում եք առավելագույնս օգտագործել մնացած մազերը, դրանով իսկ անբնական բնույթ տալով սեփական արտաքինին: Մազաթափման նկատմամբ ձեր վերաբերմունքի առաջին դրսևորումը, ամենայն հավանականությամբ, սանրվածքի փոփոխությունն է և, թերևս, գլխարկ կրելու սովորությունը:

Հնարավոր է նաև, որ չունենաք գլխի նոսրացած մազերով՝ մերկ մասերը քողարկելու ցանկություն: Կարող եք դյուրությամբ հարմարվել և չամաչել նաղատ լինելու համար: Անառարկելի է միայն այն, որ մազաթափման ուժեղացման հետ դուք սկսում եք խուսափել մազերին ու գլխին դիպչելուց, վախենալով, թե ցանկացած մեխանիկական գործողություն ավի կնոսրացնի մազածածկույթը: Մազերը սանրելիս այնքան զգույշ եք, որ սանրը կամ խոզանակը չեն դիպչում մաշկին, չեն ձգում մազերը: Ահա թե ինչու եք սարսափում, երբ ես սրբիչով այնպես եմ զերր: Ահա թե ինչու եք սարսափում, երբ ես սրբիչով այնպես եմ շփում ձեր գլուխը, ինչպես երբևէ ինքնելով չեք շփել: Սկսնակների հա-

մար սա քաղական անսովոր գործողությունն է: Եվ քանի որ այսպես կոչված մասնագետներն արդեն համոզել են ձեզ, թե էլք չկա, ահաբեկված մտածում եք. «Տեր աստված, նա կպոկի գլխիս մնացած մի քանի մազն էլ»: Այս միտքը դրոշմված է լինում ձեր սարսափահար աչքերում:

Ես փորձում եմ հանգստացնել ձեզ, ասելով այն նախադասությունը, որը իրավամբ դարձել է իմ այցեքարտը՝ համոզելով, որ միայն փորձը հնարավորություն կտա հասկանալու և ստուգելու ասածիս արդյունավետությունը: Լսեք ինձ.

Շփումից զանգամաշկի մազածածկույթը ոչ թե պակասում, այլ ավելանում է»:

Ինքների մտածեք: Մի՞թե շփումը կամ մերսումը արյան հոսքի մեծացնելու լավագույն միջոցը չէ: Եթե մազաթափումը զանգամաշկում գտնվող պտուկներում արյան շրջանառության նվազման արդյունքն է, մի՞թե տրամաբանորեն չի հետևում, որ արյան շրջանառությունը վերականգնելու համար հարկավոր է մերսել գլուխը: Առավել ևս՝ նորացած մազածածկույթով մասերը: Արյան հոսքն այստեղ աստիճանաբար նվազում է, բայց երբեք բոլորովին չի դադարում: Արյան քանակությունը դեռևս բավարար է ննջող պտուկը սնելու համար: Ահա թե ինչու եմ ասում, որ ուր մազեր կան (նույնիսկ թափվող), այնտեղ նաև հույս կա:

Ամենադժվար խնդիրը, անկասկած, ձեզ համոզելն է, որ խոզանակով գլխի նորացած մազածածկույթով մասերը շփելն անհրաժեշտությունն է, քանի որ շատ եք վախենում մնացած մազերն էլ կորցնելուց: Ամենավատն այն է, որ «բժշկագետներն» անընդհատ թարմացնում են ձեր վախը՝ համոզելով, որ իբր գլխի մերսումը հանգեցնում է մազերի «մեխանիկական վնասմանը»: Ուզում եմ, որ իմանաք. 13 տարվա աշխատանքիս ընթացքում ոչ մի անգամ չեմ բախվել նման երևույթի հետ: Մազի կոթունի վիճակը ոչ մի ձևով չի ազդում նրա աճի վրա: Մազերի աճն ու վերականգնումն ամբողջովին կախված են արյան շրջանառության համակարգի միջոցով պտուկներից հասնող սննդարար նյութերից: Վերը հիշատակված «մասնագետի» խորհուրդն ավելի քան անհեթեթ է՝ հետևելով դրան, անպայման կճաղատանաք:

Եթե մարմնի մերսման բուժական նշանակությունը ոչ ոք չի վիճարկում, ապա ինչո՞ւ պետք է գլխի դեպքում մոտեցումն այլ լինի:

Կանանց մազերը չեն նոսրանում միայն այն պատճառով, որ նրանք անհիշելի ժամանակներից ի վեր ամեն օր խնամում, խոզանակով մերսում ու սանրում են դրանք: Կանանց փարթամ մազերը վկայում են, որ գերուշադրությամբ չի կարելի վնաս հասցնել դրանց: Քանի որ մազերի վիճակը ոչ մի կերպ կախված չէ սեռից: Ինձ ապշեցնում է այն պնդման անհեթեթությունը, թե նույն խնամքը, որը նպաստում է կնոջ մազերի փարթամ աճին, նոսրացնում է տղամարդու գլխի մազածածկույթը:

Ես բազմաթիվ ակնառու վկայություններ ունեմ, որ սրբիչով գլուխը եռանդուն շփելու հմ մեթոդը հանգեցնում է նոր մազերի աճին: Սակայն՝ ոչ միանգամից: Վերջապես, ճաղատ Լ1 միանգամից չեք դարձել. դա տարիներ է տևել: Մազերի վերականգնումն էլ ժամանակ է պահանջում, ես խոստանում եմ. գինվեք համբերությամբ և կարող եք նոր կյանք տալ ձեր մազերին: Ուզում եմ մեջբերել հաճախորդներիցս մեկի նամակը:

Գլխիս շփումներն սկսեցի ձեզ առաջին անգամ այցելելուց հետո: Ծփում էի ամեն օր: Կասկածներ, չեմ թաքցնում, ունեի, այդուհանդերձ շարունակում էի: Սպասելը դժվար է, բայց դուք հավատ էիք ներշնչել ինձ: Ամեն օր ցնցուղից հետո կոպիտ սրբիչով եռանդուն շփում էի գլուխս, սկսած ծոծրակից մինչև ճակատս: Ծփում էի այնքան ժամանակ, քանի դեռ չէի զգում արյան հոսքը: Սովորաբար դա տևում էր երկուսից չորս բուպե:

Երեքուկես ամիս անց գլխիս վրա ինչ-որ գրգռող անհարթություն զգացի: Սրբիչը կառչում էր՝ դժվարացնելով շփելը: Երբ վերջապես հասկացա, որ սրբիչս նոր մազերից է կառչում, ուրախությանս չափ չկար: Մի շաբաթ շնորհավորանքներ էի ընդունում, անդադար գննելով նոր մազերս, ու պատմելով բոլոր ծանոթներիս: Դրանց երկարությունն արդեն հասել է մեկ մատնաչափի, և կարող եմ ասել, որ սանրում եմ: Մազածածկույթիս սահմանն առաջ է շարժվել, ճաղատս ծածկվում է նոր մազերով: Ես հպարտ եմ, որ սեփական ուժերով եմ հասել դրան: Առանց ինչ-որ հաբերի ու ժամանակակից «բժշկության» խորհուրդների:

ՄԱՐԳՈՅԻ ՄԾԱԿԱԾ ՍՐԲԻՉԻ ՄԵԹՈԴԸ

Գլխի շփումից առավելագույն օգուտ քաղելու համար խորհուրդ եմ տալիս օգտագործել բաղնիքի սրբիչ: Այն փափուկ ու խավոտ է, միաժամանակ՝ հարմար է շփելու համար: Նախ փորձեք մարմնի վրա:

Մտրիչով շփեք այնքան, մինչև մաշկը շահագունի արյան հոսքից: Նույնը տեղի է ունենում նաև գանգամաշկում:

Ծփեք այն մասերը, ուր ձեր մազերը նոսրացել են և ուր կուզենալիք ավելացնել դրանց քանակը: Ծփեք նաև գանգամաշկի մերկացած մասերը, քայց հատուկ ուշադրություն դարձրեք այն տեղերին, ուր դեռ մնացել են մազեր, թեկուզ մեկը: Չափազանց երկար ու չափազանց ուժեղ շփել միանգամայն մազազուրկ մաշկը): Ծփման նպատակը մազանոթային ցանցի սնուցման աստիճանական վերականգնումն է: Որոշ ժամանակ հետո կնկատեք, որ ձեր գլխի գագաթն աստիճանաբար ծածկվում է մազերով: Առաջ է շարժվում մազածածկույթի սահմանը, նոսրացած մասերում մազածածկույթն ավելի ու ավելի է խտանում:

Ծփումներն սկսելուց մինչև առաջին նոր մազերի հայտնվելն, անցնում է 3—4 ամիս: Ավելի ստույգ դժվար է ասել, քանի որ ժամկետն, ամենայն հավանականությամբ, կախված է արյան շրջանառության համակարգի վիճակից: Սկզբնական շրջանում նոր մազերը թե տեսքով, թե մարդու զգացողությամբ կարճ սանրվածք են հիշեցնում:

Նոր մազերի աճի համար պահանջվող ժամանակն ամենայն հավանականությամբ, հաստատում է մազերի աճի ցիկլի մասին մեր իմացածը: Հիշո՞ւմ եք, «դադարի փուլը», «երբ մազերը դադարում են աճել, տևում է երեք ամիս: Այդ ընթացքում, հավանաբար, պտուկում տեղի են ունենում որոշակի պրոցեսներ, որոնք նախապատրաստում են նոր մազի երևան գալը: Դադարի փուլից հետո է, որ նոր մազը պատճուկից դուրս է հրում հնին: Ծփումը, մեծացնելով գանգամաշկում արյան շրջանառությունը, հավանաբար վերակենդանացած պտուկին դնում է դադարի փուլում, որի ընթացքում վերջինս կուտակում է նոր մազի ստեղծման համար անհրաժեշտ տարրերը: Մազի նոր կոթունը սկսում է աճել երեք ամիս անց: Դրանից էլ մեկ ամիս կամ քիչ ավելի արդեն կարելի է նկատել կես մատնաչափ երկարությամբ նոր մազը:

Ծփման ժամանակ թափվող մազերը բնականորեն թափվող մազերն են: Մյուս մազերն ամենատեսակի շփումից անգամ չեն թափվի: Մազերի աճի ու փոխարինման սովորական գործընթացի դեպքում յուրաքանչյուր կորցրած մազի փոխարեն աճում է նորը: Իսկ երբ շփում եք գլուխը, մեկ կորցրածի փոխարեն աճում են երկուսը: Երեք ամիս անց վերակենդանացած պտուկները դուրս են հրում մազերի կոթունները: Դա ավելի նկատելի է, երբ մազերը մոզ են և կոշտ: Բաց գույնի և բարակ մազերն աճում են նույն արագությամբ, պարզապես այդ պրոցեսը նկատելն է ավելի դժվար:



Նկ. 5. Բաղնիքի սրբիչով եռանդագին շիեք գլուխը, որպեսզի մազապտուկները
լցվեն արյունով:

Մազերը թափվում են ամեն օր: Եթե դուք ճաղատանում եք, ապա արյան շրջանառության վատացման և, հետևաբար, պտուկների գործունեության խախտման պատճառով, մազաթափման ընթացքը դադարում է: Եթե այդպես ձեր վիճակը նախանձելի չէ: Հաշի առնենք, որ ձեր ճաղատը ծածկող մազերը վաղուց ծերացել են: Երբ սկսում եք շիել գլուխը, ինչն ապահովում է պտուկների լրացուցիչ սնուցումը, այդ մազերը թափվում են: Միանգամից ասեմ, որ ձեր ճաղատն աստիճանաբար կվերանա, սակայն նոր մազերի աճի համար հենց թափվելը պարզապես անհրաժեշտություն է: Արիացեք:

Հենց որ սկսենք գլխի շփումները, կնկատենք, որ մազերն ավելի շատ են թափվում: Չդադարեցնեք շփումները: Հին մազերը կորցնում եք աչն պատճառով, որ վերականգնում եք պտուկների վերարտադրա-

կան գործառնությունը: Հին մազերը դուրս հրող նորերը կարճ են և հազիվ տեսանելի: Ժամանակի ընթացքում դրանք կանեն՝ հասնելով նորմալ երկարության:

Նոր մազերի անը պարբերաբար կակտիվանա երեքամսյա ընդ-
միջումից հետո: Ենթադրենք այսօր ունեն ընդամենը 10 մազ: Երեք
ամիս անց դրանց քանակը կկրկնապատկվի, և երեք ամիս՝ նորից
կկրկնապատկվի և այլն: Տեսանելի արդյունքի հասնելու համար պետք
է առնվազն վեց-տասներկու ամիս:

Համարեք, որ շփումներն սկսելու պահից կանգնեցրել եք մազա-
թափումը և սկսել դրանց վերականգնումը: Յուրաքանչյուր ընկած
մազի փոխարեն աճելու են երկուսը և այդպես շարունակ, մինչև գա-
գաթի մազերը դառնան նույնքան խիտ, որքան չնոսրացած տեղերում:
Մազերի լրիվ վերականգնման համար կպահանջվի մեկից հինգ տարի՝
կախված նոսրացման աստիճանից: Սովորաբար մազերի լրիվ վերա-
կանգնումը տևում է նույնքան, որքան տևել է դրանց կորուստը: Ուրեմն,
ոչ մի դեպքում չթուլացնեք ձեր ջանքերը, հատկապես երբ նկատում եք
նոր մազերի հայտնվելը քանի որ դրանց անընդհատ սնուցում է
հարկավոր:

Երբեմն հարցնում են. հարկ կա՞ արդյոք գլխիվայր կանգնելու:
Ոչ, քանի որ այդ դիրքը չի ավելացնում արյան հոսքը դեպի գագաթը:
Ընդհակառակը՝ այդ դիրքում մազանոթները նեղանում են, սահմանա-
փակելով արյան հոսքը Եթե ուզում եք հասկանալ, թե ինչու է այդպես
տեղի ունենում, բթամատի բարձիկը սեղմեք գրքին և որոշ ժամանակ
անց զննեք այն: Ծառագունելու փոխարեն, ինչը կվկայի արյան հոսքի
ուժեղացման մասին, բարձիկը գունաթափվում ու գորշանում է արյան
պակասից: Իսկ ահա գլխի մերսումը կուսցած դիրքում կարող է օգ-
տակար լինել, քանի որ այդ դիրքը հեշտացնում է արյան հոսքը դեպի
գլուխը, թեև միշտ չէ որ այդպես է:

Կարելի՞ է արդյոք նոր մազեր աճեցնել միանգամայն ճաղատ գլխի
վրա: Չէի ուզե՞նա սին հույսեր ներշնչել, սակայն տեսականորեն այդ
հարցին կարելի է դրական պատասխան տալ այն դեպքում, եթե լրիվ
շարքից դուրս չի եկել և հնարավոր է վերականգնել գանգամաշկի մա-
զանոթների ցանցը, և հույս կա վերակենդանացնելու «ննջող» պտուկ-
ները: Հաճախորդներիցս ոմանք կարողացել են հասնել արդյունքի,
սակայն բացառապես բազմամյա կանոնավոր շփումներից հետո: Ան-
կախ մազածածկույթի խտությունից, շփումն ու մերսումը միանգամայն

անվճար են, եթե չասենք օգտակար: Չեմ կարող խոստանալ, թե նոր մազեր կանեցնեք լրիվ մերկ գանգամաշկի վրա, բայց մազերի նոսրացման փուլն ապրող յուրաքանչյուր մարդու, առանց որևէ վերապահման, կարող եմ երաշխավորել, որ կկանգնեցնի ու հետադարձ ուղղություն կտա այդ գործընթացին, եթե հետևի իմ խորհրդին ու սկսի շփել գլուխը:

Որտե՞ղ շփել: Որտեղ ուզում եք: Որքան ժամանակ: Մինչև գլխի մաշկի շառագունելն ու թեթև ցավ զգալը (քոր, ծակոցներ, ինչպես տեղի է ունենում թմրած ծայրանդամները շփելիս): Այստեղ է, որ դրսևորվում է ժառանգականությունը, որովհետև համեմատաբար լավ արյան շրջանառություն ունեցողներին պահանջվում է տասից երեսուն վայրկյան, իսկ մյուսներին, ում գանգամաշկը ձիգ է կամ մազանոթները խիստ նեղացած են, պահանջվում է երեքից հինգ րոպե: Ինչպես ցանկացած ֆիզիկական վարժության դեպքում, որքան ավելի շատ (հաճախ) կատարեք շփումները, այնքան ավելի շատ կլինի արյան հոսքը և քիչ ժամանակ կպահանջվի մազերը վերականգնելու համար: Բացի դրանից, որոշ ժամանակ անց կհայտնաբերեք, որ ձեր գլխի մաշկի զգայունությունը նվազել է և շփումներն արդեն ցավոտ չեն: Պարզապես հիշեք, որ հնարավոր չէ չափից ավելի շփում կատարել: Ամենագլխավորը՝ յուրացրեք, որ գլուխը հարկավոր է շփել ամեն օր՝ ողջ կյանքի ընթացքում:

Ե՞րբ պետք է շփել գլուխը: Քանի որ անկարելի է «գերսնուցել» կամ «պոկել» նոր աճած մազերը գանգամաշկից, շփումների տևողությունն ու հաճախականությունն օրվա ընթացքում թողնում եմ ձեր հայեցողությանը: Անձամբ ես խորհուրդ եմ տալիս մազերին հատկացնել օրական առնվազն երկու րոպե՝ շփումը դարձնելով օճառահեղուկով մազերը լվանալու բաղկացուցիչ մասը: Դուք, բնականաբար, ամեն օր լվանում եք ձեր գլուխը մազերն ազատելով կեղտից ու նարպի մնացորդներից: Գլխի մաշկի միաժամանակյա շփումը կվերականգնի արյան սնուցումը, կնպաստի մազերի վերականգնմանն ու աճին: Մազերի ու գլխի մաշկի խնամքի այս եղանակը ձեզ գերժ կպահի դրանց հետ կապված բազմաթիվ հնարավոր բարդություններից:

Վախենո՞ւմ եք գլուխն ամեն օր լվանալուց: Անհեթեթություն: Ձեր մազերին ոչինչ չի պատահի: Մի՞թե ամեն օր լվանալուց թափվում են ձեր մարմնի մյուս մասերի մազերը (ասենք, թերթերունքները կամ մորուքը):

Որոշ մասնագետներ գտնում են թե գլխիս ամեն օր լվանալը չորացնում է մազերը, հեռացնում բնական ճարպերը: Եվս մեկ անհեթեթություն: Ծարպերի հեռացումը ոչ միայն վնասակար չէ, այլև օգտակար է: Գլուխը հարկավոր է ամեն օր լվանալ ճարպաթաղանթն ու դրան կպած կեղտը հեռացնելու համար:

Լվանալիս և չորացնելիս՝ եռանդուն շփեր ձեր գլուխը: Ծիույնը ոչ միայն ճարպագերծ չի անում գլխի մաշկը, այլև խթանելով ճարպալեղձերը, նպաստում է ճարպի նոր պաշարների արտադրությանը: Ընդատացման ժամանակ ճարպալեղձերն ավելի վառ են գործում, քան եռփկինում, որի հետևանքով նոսրացող մազերը չորսնում են ու դուրսոթյալ կորսվում: Քանի որ շփումը բարեկալում է ճարպալեղձերի գործունեությունը, ձեր նոր անցքած մազերը փայլուն փափուկ ու հնազանդ կլինեն:

Մազերն ու մաշկի բջիջները մահանում են ամեն օր: Դա բնական է: Գլխի մաշկի ամենօրյա լվացումն ու մերսումը հեռացնում են մեռած բջիջների շերտը և նպաստում նորերի գոյացմանը: Սա վերաբերում է մարմնի մազածածկույթ ունեցող բոլոր մասերին:

Գլուխը լվանալիս՝ նախ մազերը լավ թրջեք ցնցուղի ջրով: Օճառահեղուկը լցրեք ափի մեջ ու շփեք մազերը: Եռանդուն շփելուց հետո տաք կամ սառը ջրով (ինչպես ուզում եք) խնամքով գլխից ու մազերից հեռացրեք օճառահեղուկի մնացորդները:

Եվ այսպես, օճառահեղուկով ամեն օր գլուխը լվանալը պարտադիր է: Օճառահեղուկն ընտրելիս հաշվի առեք հետևյալ պահանջները. այն պետք է լավ մաքրի մազերը և «չաչրի» գլխի մաշկը (սրա հետեվանքը գլխի մաշկի թեփոտումն է): Ընտրեք նորը, մաքրի բոլոր մասերի համար անվնաս օճառահեղուկ: Այն չպետք է գրգռի աչքերը կամ գլխի մաշկը: Խուսափեք սպիրտ պարունակող էծանաօին օճառահեղուկներից: Դրանք այրում են գլխի մաշկը:

Ես այնքան էլ բարձր կարծիք չունեմ ներկայումս շուկան ողողած օճառահեղուկների շատ տեսակների մասին: Նկատի ունեմ այսպես կոչված մանկական օճառահեղուկները, ինչպես նաև «բուժիչ», «պրոտեկնով հարստացված», չոր կամ ճարպոտ մազերի համար «հատուկ մշակված» օճառահեղուկները: Այդ «դեղամիջոցներով» օճառահեղուկները հաճախ գրգռում են գլխի մաշկը: Ծարպոտ մազերի համար նախատեսված օճառահեղուկներն էլ հաճախ ընդունելի չեն, քանի որ այնքան են ճարպագրկում գլխի մաշկը որ ճարպալեղձերը ստիպված վերարտադրում են՝ կորուստը փոխհատուցելու նպատակով: Չոր մա-

զերի համար նախատեսված օճառահեղուկները ճարպը թողնում են մազերի վրա, դրանով իսկ իջեցնելով ճարպագեղձերի ակտիվությունը:

Եթե ամեն օր ձեր գլուխը լվանաք նուրբ օճառահեղուկով և սրբիչով շփեք այն, ձեր մազերը լրացուցիչ որևէ խնամքի կարիք չեն զգա: Եթե ձեր մազերը չունեն այսպես կոչված «մեխանիկական վնասվածքներ», հատուկ միջոցներ կամ քսուքներ պետք չեն: Մազը համարվում է մեխանիկորեն վնասված, եթե նրա կոթունի բջիջների արտաքին շերտը (կուտիկուլը) պոկվում է գալարատաշտի պես, կամ ճաքնքում է: Դրա պատճառը կարող են լինել քիմիական նյութերը, որոնք օգտագործվում են մազերը գանգրացնելիս, ուղղելիս կամ գունազրկելիս վատ օճառահեղուկները, լողավազանների ջրին ավելացվող քլորը: Բացի դրանից, մազերի ծալերը կարող են երկփեղկվել, եթե դրանք կտրվել են անձելով կամ փոքր մկրատով: Վնասված մազերն անհնազանդ են ու փայլատ: Մազերի խնամքի համար նախատեսված միջոցները հնազանդեցնում ու փայլ են տալիս նրանց, սակայն միևնույն է, դրանց կիրառումը պետք է ուղեկցվի շփումով կամ մերսումով:

Չոր մազերը կարելի է փափկեցնել կանոնավոր շփումների օգնությամբ: Մի գործածեք հատուկ չոր մազերի համար նախատեսված օճառահեղուկներ: Գործածեք շատ փափուկ օճառահեղուկ և կատարեք գլխի շփումներ, որպեսզի ակտիվացնեք ճարպագեղձերն ու վերականգնեք նրանց նորմալ գործառնությունը:

Պնդում են թե ճարպոտ մազեր ունեցողներն իրականում ունեն նուրբ մանկական մազեր ու ճարպոտ մաշկ: Քանի որ մազերը շատ նուրբ են, նրանց վրա է հավաքվում գլխի ճարպը: Ես խորհուրդ չեմ տալիս օգտագործել հատկապես ճարպոտ մազերի համար նախատեսված օճառահեղուկներ: Ավելի լավ է գլուխը փափուկ օճառահեղուկով լվանալ օրական երկու անգամ՝ առավոտյան և երեկոյան: Նման մազեր ունեցող հաճախորդներիցս շատերին խորհուրդ եմ տվել մազերը լվանալ հասարակության աչքին երևալուց երկու ժամ առաջ, որպեսզի դրանք օղեղեն, փարթամ ու փայլուն մնան: Մարզիկներին սովորեցրել եմ գլուխները լվանալ խաղից առաջ, որպեսզի քրտինքից քոր չառաջանա: Խորհրդիս շնորհիվ նրանք միշտ էլ հիանալի տեսք ունեն (նաև, ի դեպ, հիանալի խաղ են ցուցադրում):

Չեզ հոգո՞ւմ է թեփի հարցը: Եթե այդ ապա որքան էլ ծանր լինի ձեզ համար, պետք է իմանաք, որ աշխարհում գոյություն չունի որևէ օճառահեղուկ թեփի դեմ: Ըստ էության, թեփը պոկված էպիդերմիսն է (մաշկի մեռած բջիջների ամենավերին շերտը): Քանի որ այդ բջիջ-

Ուրիշ մասնակցներն են ամեն օր, ապա թեկի հեռացմանը օգնում է ցանկացած օճառահեղուկ: Գլուխը ամեն օր լվանալու ու եռանդուն շփելու դեպքում, թեկը կանհետանա: Իհարկե, այն պայմանով որ օճառահեղուկն այնքան փափուկ լինի, որ չչորացնի մազերն ու գլխի մաշկը՝ նարուցելով թեփոտում:

Մուգների վիճակն արտացոլում են ամբողջ օրգանիզմի ընդհանուր վիճակը: Սնվեք բազմազան ու սննդակազմի առումով հաշվեկշռված, օրգանիզմը գերծ պսիեք առօգուտ նյութերից ու յուղոտ մսից, որոնք խոլեստերինով խցանում են արյան շրջանառության համակարգը: Միաժամանակ հիշեք, որ վիտամիններից կարող են աճել ձեր ատամները, բայց ոչ մազերը: Առաջին տեղում պետք է լինեն շփումները:

Հանրահայտ է, որ նիկոտինը քայքայում է մազանոթները և որ ծխելը պակասեցնում է սրտից հեռու գտնվող մարմնի մասերի արյան սնուցումը: Այդ պատճառով էլ ծխելը նպաստում է ճաղատացմանը: Որեւէն թողեք ծխելը (դրանից կշահի նաև ձեր սեռական կյանքը), ծխախոտին տրվելիք դրամը ծախսեք սեփական արտաքինը բարելավելու վրա:

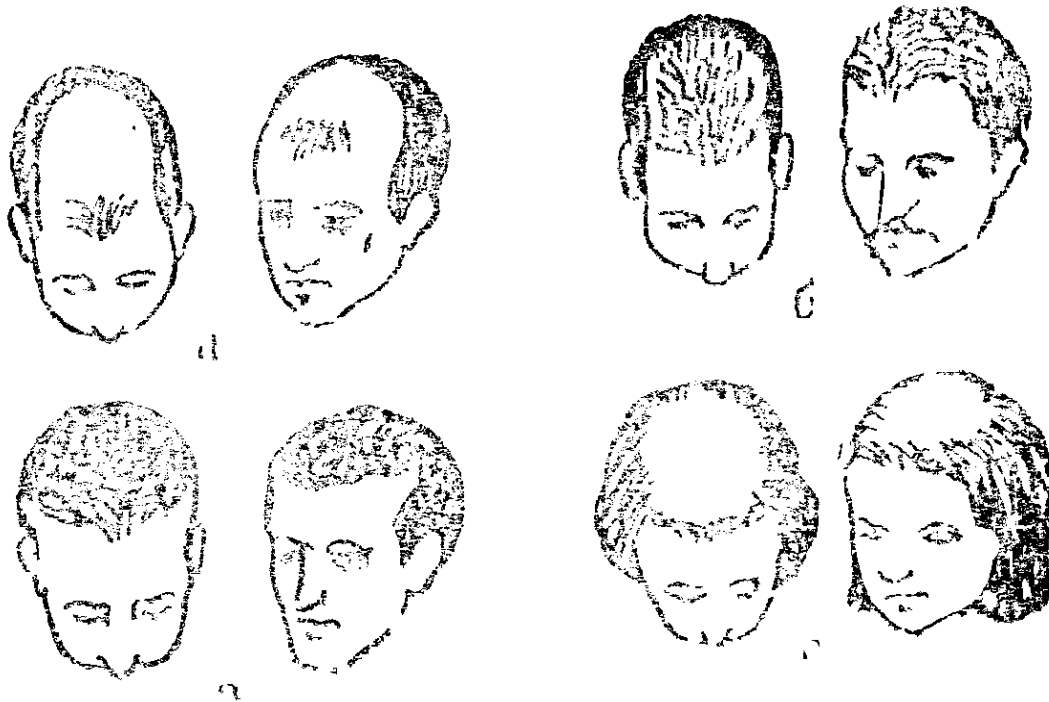
Որքան ավելի առողջ ևք ֆիզիկապես, այնքան ավելի արդյունավետ է ձեր արյան շրջանառությունը և այնքան ավելի շատ սնուցում են ստանում պտուկները: Արյան բախարար հոսքը պահպանելու համար ֆիզիկական վարժություններ կատարեք: Ճաղատանում են ինչպես նիհար, այնպես էլ գեր տղամարդիկ: Սակայն հիշեցեք՝ ձեր փրկությունը ոչ թե դանդաղ վազքն է, այլ գլխի շփումը:

Մազերի համար օգտակար է նաև ժամանակ առ ժամանակ որևէ ոգևորիչ խմիչքի օգտագործումը, քանի որ վերջինս լայնացնում է գլխի մաշկի մազանոթները:

Սեռական ակտիվ կյանքն էլ մազերի օգտին է: Սեռական հարաբերությունը հանում է լարվածությունը, իսկ այն ամենը, ինչ թուլացնում է նեղացած արյունատար անոթները (անոթների նեղացումը լարվածության հետևանք է), օգտակար է պտուկների համար: Վերջին հետազոտությունները ցույց են տվել, որ ակտիվ սեռական կյանքը (փրակահացված նույնիսկ երևակայության մեջ) կարող է արագացնել գլխի և դեմքի վրայի մազերի աճը: Այնպես որ, մի երկչեք, տղամարդիկ, ցույց տվեք ձեզ:

Եվ այսպես, աչտորվանից սկսեք շփումները, և չորս ամիս հետո, մոտենալով հայելուն, կտեսնեք նոր անձ մազերը և, ձեր ուրախությանն անասանման կլինի, ինչպես նախկին հաճախորդներին: Եվ այն ժամանակ կհավատաք իմ խոսքին:

Ծփումից գանգամաշի մազաձածկույթը ոչ թե պակասում, այլ ավելանում է»:



Նկ. 6. Ճաղատացման 4 տարբերակները. ա) ճակատի կենտրոնում մնում է փոքրիկ մազափունջ (կղզյակ), բ) մազաձածկույթի նորացում, այսինքն ճաղատ զլուխը ծածկվում է նոր մազերով, գ) մազաթափ ճակատի աջ ու ձախ կողմերից (թերակղզի), դ) «Կանանց ճաղատացման մոդելը» մազաձածկույթի նեղ օղակը երիզում է նոր մազերով ծածկված գագաթը:

ՄԻ ՔԱՆԻ ԽՈՐՀՈՒՐԴ ԵՐԻՏԱՍԱՐԴՈՒԹՅՈՒՆԸ ՊԱՀՊԱՆԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ

Որքան ավելի խորն են ճանաչում տղամարդկանց, ջանում են ավելի օգտակար լինել նրանց համար: Դա հատկապես վերաբերում է այն տղամարդկանց, որոնք ստիպված են ապրել առանց սիրող կնոջ խորհուրդների, թեև հաճախ խորհրդի կարիք ունեն նաև ամուսնացած տղամարդիկ: Տարիների փորձի հիման վրա հանգել են այն եզրակացությանը, որ տղամարդկանց մեծամասնությունն ուզում է երիտասարդ երևալ, սակայն այդ ցանկությունը գրեթե միշտ ուղեկցվում է գործնական փորձի բացակայությամբ: Այլ կերպ ասած, նկատել են, որ տղամարդկանց մեծամասնությանն անհանգստացնում է իրենց ծերանալու փաստը, քայց նրանք ոչինչ չեն ձեռնարկում: Եվ ամենից ավելի հենց այդ անհանգստությունն է ծերացնում նրանց:

Այսպես, ուրեմն, ինչպես պահպանել երիտասարդությունն ու գրավչությունը:

Նախ և առաջ խորհուրդ են տալիս սահմանել որոշակի ռեժիմ, որը լավ ելակետ կդառնա մաշկն ու մարմինը առողջ վիճակում պահպանելու համար: Ամեն առավոտ կպահանջվի մոտ 20 րոպե, որը, կարծում են, ավելի չէ, քան այժմ տրամադրում եք առավոտյան հարդարանքին: Ենթադրում են, որ ցնցուղն արդեն պարտադիր է ձեզ համար, սակայն առայժմ միայն վերջնականապես արթնանալու ու ձեզ առույգ զգալու նպատակով: Մյուս նպատակն այսուհետև պետք է դառնա գլուխը լվանալով, գիշերվա ընթացքում հավաքված ճարպը մազերից հեռացնելը. մաքուր մազերն ավելի հնազանդ են ու հեշտ են սանրվում: Սա վերաբերում է բոլորին, հատկապես նրանց, ում մազերը քարակ են:

Լողանալուց առաջ ուզում են, որ ձևոքի տակ ունենաք բուսական լող: Վերջինս հիգիենայի պարտադիր տարրերից է: Այն մտնում է փափուկ յուղերի խմբի մեջ և, ի հակադրություն սպիրտ պարունակող

նյութերի, չունի գրգռիչ հատկանիշներ, բույրեր: Ինձ դուր են գալիս նուրբ մաշկով տղամարդիկ, այնպես որ լավ կանեք, եթե բուսական յուղով շփեք ձեր ամբողջ մարմինը հատկապես մաշկի կոպտացած մասերը (արմուկներն ու կրունկները): Յուղը կփափկեցնի կզակը սափրվելուց առաջ: Օճատով լողանալիս այն կպաշտպանի ձեր մաշկը հնարավոր գրգռումներից: Եվ վերջապես, այն փափուկ ու հարթ կդարձնի ձեր մաշկը:

Եթե տառապում եք պսորիազիով կամ էկզեմայով՝ լողանալուց առաջ յուղով շփեք գլխի մաշկի կարծրացած մասերը, սակայն հետևեք, որ աշխատեն ոչ թե եղունգներն, այլ մատների ծայրերը: Մերանք գլխի մաշկը՝ արյան հոսքն ավելացնելու և ճարպագեղձերի աշխատանքն ակտիվացնելու համար: Բուսական յուղի ընտրությունը հիմնված է առողջ դատողության վրա, այն է. **փափկեցնել մաշկի չոր հատվածները և չորացնել ճարպուտները:**

Եթե ճարպուտ մաշկ ունեք, չափավորեք օգտագործվող յուղի քանակը: Աներկյուղ կարող եք այն կիրառել միայն աչքերի տակի մաշկը շփելիս, քանի որ այդտեղ ճարպագեղձերն այնքան էլ ակտիվ չեն և կա կնճիռներ առաջանալու միտում:

Լոզուսքի սեղյակում պարտադիր է ունենալ նաև խմելու սոդա՝ իմ իմացած դեզոդորատորներից լավագույնը: Եթե ուզում եք, որ ձեր մաշկը թարմ ու բնական բուրմունք ունենա, խմելու սոդայի փոշին քսեք մարմնի մազածածկույթ ունեցող մասերին (հատկապես թևատակերին): Թևատակի մազերը շաքարներով պահում են հոտը, չունեն ոչ մի օգտակար գործառնություն: Այդ պատճառով էլ ես հաճախորդներիս համոզում եմ սափրել դրանք՝ հնարավոր անախորժություններից ազատելով ինչպես իրենց, այնպես էլ մյուսներիս: Դա դժվար չէ: Ծաքաթական ընդամենը երկու շարժում՝ ածելիով: Անսովոր է: Նույնն ասում էին տղամարդկանց երկար, գանգրացված մազերի մասին, այն «խորամանկ արտաքինի» մասին, (տե՛ս ստորև): Համոզված եմ, որ դա միայն ժամանակի հարց է:

Մինչ մեկ կամ երկու բույե յուղը ներծծվում է, մաքրեք ատամները: Որպես ատամի փոշի կարող եք օգտագործել խմելու սոդան. այն միանգամայն պիտանի է դրա համար և թանկ չէ:

Ցնցուղի տակ մտնելուց առաջ կարգավորեք ջրի ջերմաստիճանն ըստ ճաշակի: Որոշ մարդկանց տաք ցնցուղն է դուր գալիս, մյուսներին՝ սառը: Ջուրն, անկախ ջերմաստիճանից, առույգացնում է և միանգամայն անվնաս է:

Օգտագործէք փափուկ օճառներ: Խուսափէք բուրմամալէտ օճառներից, դրանք կարող են գրգռել մաշկը՝ առաջացնելով կարմրություն կամ թեփոտում: Մաշկի մազաձածկույթ ունեցող հատվածներն ավելի լավ է լվանալ փափուկ օճառահեղուկով:

Լողանալիս, հիանալի հնարավորություն ունեք գլխի մաշկին հատկացնելու ևս մեկ րոպե: Օճառահեղուկով գլուխը լվանալիս, եռանդուն շփեք սյն, հետո ջրով հեռացրէք օճառահեղուկի մնացորդները:

Այժմ, մարմինը երիտասարդ պահպանելու համար, խոզանակով մերսեք ձեր մաշկը: Լողասենյակում պետք է ունենալ միջին կոշտության, բռնակով (մեջքի մաշկը մերսելու համար) խոզանակ: Խոզանակի մազերը կարող են լինել արհեստական կամ բնական: Երջանաձև շարժումներով եռանդուն մերսեք մաշկը՝ մինչև շառագունելն ու թույլ ծածկոցներ զգալը: Բացի մաշկի կենդանի բջիջների սնուցման համար անհրաժեշտ արյան մատակարարումից, մերսումը նպաստում է նաև արդեն մեռած բջիջները մաշկի վերին շերտից հեռացնելուն: Մերսումը նաև բացում է մաշկի ծակոտիները:

Խոզանակով մերսումը մաշկը մաքրելու այնքան պարզ ու արդյունավետ մեթոդ է, որ նույնը պետք է առաջարկեմ նաև նրանց, ում մաշկը ծածկված է պզուկներով: Մերսումը հեռացնում է մաշկի վերին շերտը և ապահովում նոր շերտերի սնուցման համար անհրաժեշտ արյունը: Եթե պզուկներ ունեք, առանց դրանց վրա ուշադրություն դարձնելու շարունակեք մերսումը: Պզուկները կբացվեն, երբ հասնեն: Բացված պզուկի վրա դեք սպիրտով ներծծված տամպոն կամ կաղնեճու (պնդուկ) տերև: Պզուկներն աստիճանաբար կանհետանան: Խոզանակով ամենօրյա մերսումը հիանալի արդյունք է տալիս:

Այս ամենը ես գիտեմ սեփական փորձից: Մի քանի տարի առաջ ինքս էլ տատապում էի պզուկների պատճառով: Ամաշում էի դրանց առկայության համար, ճիշտ այնպես, ինչպես տղամարդիկ են ամաշում նոսրացած մազերի համար: Երբ ամուսնացա, սրտկերուց առաջ շփարվում էի: Ահավոր հուզվում էի մարդկանց հետ զրուցելիս: Կորցնում էի խոսակցության թելը, քանի որ ինձ թվում էր, թե զրուցակիցս նայում է դեմքիս պզուկներին: Բժիշկներից մեկը դիևտա մշակակեց, մյուսը՝ դեղաբույսեր ու աղիքների լվացում, երրորդը՝ ուլտրամանիշուկագույն ճառագայթներ և ասեղնաբուժություն: Նիհարեցի, որի հետևվանքով պզուկներն ավելի մեծ էին թվում: Ի վերջո, հայտնաբերեցի խոզանակով մերսումը և մի քանի ամիս անց բոլորովին ուրիշ մարդ դարձա: Եթե ես իմանալի այն պարզ ճշմարտությունը, որ հոգեկան

լարումից գեղձերս չափից ավելի շատ նարայ են արտադրում և այդ պատճառով առաջացնում էին պզուկներ, կագրավի տարիներ տևած տառապանքից:

Դուրս գալով ցնցուղի տակից, բաղնիքի սրբիչով եռանդուն շփեք ամբողջ մարմինը: Դա թարմացնում է մաշկը, այնպես որ, մի ծուլացեք: Հնարավոր է, որ շփելիս թմրություն զգաք: Այդ դեպքում կատարեք մի քանի պարզ ֆիզիկական վարժություն:

Անկախ նրանից, գանգոյր թե ուղիղ են ձեր մազերը, նախ պետք է լավ չորացնեք սրբիչով, իսկ դա գլխի մաշկը շփելու հիանալի հնարավորություն է: Ընդ որում, հաշվի առեք, որ սրբիչով դուք շատ ավելի լավ կշփեք, քան մատներով: Չորացնելուց բացի, դուք նաև փայլ եք տալիս ձեր մազերին:

Եթե գանգոյր մազեր ունեք, ապա սրբիչով չորացնելիս մատները շարժեք դեպի առաջ, որպեսզի այդ ուղղությամբ էլ մազերը (դեպի դեմքը) չորանան: Ուղիղ մազերը նույնպես հարկ է խոզանակով սանրել դեպի դեմքը և այդպես չորացնել: Այդպես չորացված մազերը շատ ավելի հնազանդ են լինում: Սրբիչով չորացնելուց հետո մազերը սանրեք ձեր սովորական սանրվածքին հակառակ ուղղությամբ և միայն լրիվ չորացնելուց հետո սանրեք ինչպես հարկն է: Այլ կերպ ասած, մազերը պետք է չորացնել սանրվածքին հակառակ ուղղությամբ:



Նկ. 7. Չորացման ընթացքում ուղիղ մազերը սանրել դեպի առաջ:

Սանրելու համար ես գերադասում եմ սինթետիկ խոզանակները: Դրանց ներկայացվող միակ պահանջն այն է, որ ամուր լինեն և սուր առամներ չունենան (սուր առամները կարող են վնասել գլխի մաշկը):

Սափրվելուց հետո մի գործածեք սպիրտային օժանելիքներ: Պար -
զապես լվացվեք սառը ջրով՝ փակելու համար մաշկի ծակոտիները, իսկ
օժանելիքը պահեք մարմնի մյուս մազածածկ մասերի համար:

Եթե ձեզ տհաճություն են պատճառում աչքերի տակի պարկերը,
ցից ականջները կամ ծուռ քիթը, իմ խորհուրդը հետևյալն է. վերջա -
պես, կարգի բերեք դրանք: Դիմեք որևէ լավ գեղարար (կոսմետոլոգ)
—վիրաբույժի: Նման վիրահատությունը 10—20 տարով կջահեղացնի
ձեզ: Տարիներ առաջ քիթս կոտրվել ու ծովել էր: Ես այնքան էի ամա -
չում, որ երբեք թույլ չէի տալիս, լուսանկարել ինձ: Իսկ այսօր վար -
սավիրանոցիս պատերը ծածկված են հարչուրավոր լուսանկարներով,
որոնցում ես եմ՝ նշանավոր հաճախորդներիս հետ: Այդ պարզ վիրա -
հատությունն այնքան մեծացրեց վստահությունս սեփական արտաքի -
նիս նկատմամբ, որ շոշափելիորեն փոխեց ապրելակերպս:

Տղամարդիկ շատ են նեղվում ցից ականջներից (Եկար մազերի
առավելություններից մեկն այն է, որ դրանք քողարկում են դրանց) ։
Դրանցից նույնպես կարելի է ազատվել պարզ վիրահատության օգ -
նությամբ, և ավելի լավ է որ դա (խոսքս ուղղում եմ մայրերին) կու -
տարել մանկական հասակում:

Ես գիտեմ, որ ձեզանից շատերը բացասաբար են վերաբերվում
նման վիրահատություններին: Մեր Հասարակության մեջ ընդունված
չէ, որ տղամարդը հոգատարություն ցուցաբերի սեփական արտաքինի
նկատմամբ, այդ պատճառով էլ դուք ամաչում եք դրսևորել ձեր փա -
ռասիրությունը և անգամ մտածել նման վիրահատության մասին: Իսկ
իմ խորհուրդն այսպիսին է՝ փառասեր եղեք: Դուք արժանի եք դրան ։

Մի՞թե կարծում եք, թե Թոմի Գեյսընի, Դերեք Սանդերսընի և Բեն
Կարսընի համար հեշտ էր առաջին անգամ խաղաղաշտ դուրս գալ
կրկար մազերով: Նրանց ակումբների ղեկավարներն այն ժամանակ
խիստ զայրացել էին ինձ վրա (այսօր մենք միասին ծիծաղում ենք՝
սիլշելով դա): Փառասիրությունը խիզախություն, ինքնավստահություն և
կամքի ուժ է պահանջում:

Միակ բանը, որ **խորհուրդ չեմ տալիս**, սպիտակած մազերի գույնը
փոխելն է: Ներկելու փոխարեն խորհուրդ եմ տալիս ամեն օր լվանա -
լուց հետո մազերը մշակել դեղաբույսերից ստացված հատուկ լուծույ -
թով, որը կանխում է դեղնության առաջացումը: Ինչո՞ւ: Որովհետև ար -
ծայթագույնը մազերի ամենալավ գույնն է: Այն ընդգծում է ձեր դեմքի
գույնն ու մաշկի թարմությունը, աղոտացնում է կնճիռները, մի խոսքով,
ավելի կրիտասարդ է դարձնում ձեզ: Բացի դրանից արծայթագույնը

սեռականորեն հրապուրիչ է: Ես դա անվանել եմ «խորամանկ արտաքին»: Անհեթեթ է սպիտակ մազերը ծերության հետ կապելը: Մազերը սպիտակելու հետևանքով իմիջի փոփոխության վրա աշխատել եմ ավելի քան ութ տարի, որից հետո Բոստոնում հայտարարեցի, խորամանկ արտաքինի ստեղծման մասին: Ինձ շատ օգնեց այն, որ նախ Զոնի Կարսընը, ապա Փոլ Նյումենը, Ռոբերթ Ռեդֆորդը, Փիթըր Լուսֆորդը Քերի Գրանտը, Ֆիլ Դոնրհյուն և շատ ուրիշ հանրահայտ մարդիկ ավելի բնական տեսք ստացան իմ շնորհիվ: Քանի որ առաջինը Զոնին էր, ես նրան անվանեցի «տարվա ամենախորամանկ տղամարդը», որովհետև նա կարողացավ քառասունին հետևած տարիների դարձնել տղամարդկային հմայքի ծաղկման լավագույն տարիներ:

Կարծում եմ, դուք էլ դա գիտեք: Ես համարում եմ, որ տղամարդը 40, 50, 60 և անգամ 70 տարեկանում ուժերի ծաղկման շրջանում է, դա նրա կյանքի լավագույն տարիներն են: Տարիքը չպետք է անհանգրստացնի նրանց, հակառակը՝ նրանք վստահությամբ պետք է նայեն ապագային: Խորհուրդներովս չեմ ուզում ապացուցել, թե պարտադիր չէ, որ արտաքինը ծերացնի ձեզ: Անկախ նրանից, թե ինչ եք անում, արտաքնապես կլինեք այնպիսին, ինչպիսին հոգում եք: Վճռորոշը ձեր վերաբերմունքն է սեփական արտաքինի նկատմամբ, ուրեմն աշխատեք, որ այն (վերաբերմունքը) միշտ դրական լինի:

Հաճախ եմ լսել, թե ինչպես են տղամարդիկ բողոքում, որ իզուր են անցկացրել երիտասարդ տարիները: Չեմ կարող համաձայնել: Ինքնուրույն կյանքի սկզբում ձեզ հանդիպած ցավերը, բարդություններն ու հիասթափությունները հաղթահարելու համար, պետք էր երիտասարդ լինել, այլապես չէիք հաղթահարի դրանք:

Եթե պատանեկությունը մարդու կյանքում զվարճությունների ու արկածների շրջանն է, ապա երեսունից հետո եկող տարիները, թերևս, ամենադժվարն են: Ես այդ տարիները անվանում եմ կյանքի «էմբրիոնային» փուլ, այսինքն անցել են պատանեկության ու երիտասարդության դժվար տարիները, սակայն դեռ չեք գտել սեփական «ես»-ը: Այս տարիքում տղամարդուց դեռևս շատ ջանքեր են պահանջվում «կյանքի մանրուքները հաղթահարելու» աշխատանքային և անձնական կյանքի չլուծված խնդիրները լուծելու համար:

Սակայն քառասունից հետո այդ ջանքերը փոխհատուցվում են: Նրանք սկսում են հաճույք ստանալ կյանքից՝ օգտակար լինելով և ուրախություն պատճառելով նաև ուրիշներին: Նա ինքնավստահ է,

վորձառու և հրապուրիչ: Նա կարող է անել ամեն ինչ, ինչ անում էր քսան կամ երեսուն տարեկանում, միայն՝ ավելի լավ: Դա է սլատճառը, որ երիտասարդ կանայք հրապուրվում են տարիքով իրենցից մեծ տղամարդկանցով:

Մի անհանգստացեք, թե ծերանում եք: Երիտասարդության պահպանման բանաձևը հետևյալն է. ճիշտ խնամեք ձեր մարմինը, զարգացրեք սեփական «ես»-ը, լիցքավորվեք դրական տրամադրվածությամբ:

Եվ վերջապես, հիշեք.

«Եթե կան գործեր, որոնց համար դեռ երիտասարդ եք, նպա չկան այնպիսիք, որոնց համար արդեն ծեր եք»:

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

- Ներածություն
1. Ինչպես են աճում և ինչու են թափվում մազերը .
 2. Մազերը և տղամարդկային «Ես»-ը
 3. «Տղամարդկանց ճաղատացման մոդելի» վերջը . . .
 4. Որտեղ մազեր, այնտեղ՝ հույս
 5. Մի քանի խորհուրդ երիտասարդությունը պահպանելու

ԳԻՆԸ՝ ՊԱՅՄԱՆԱԳՐԱՑԻՆ:

Պատվեր՝ 414

ՀՀ կառավարությանն առընթեր հրատարակչական
№ 8 տպարան, Երևան, Մելիք-Ադամյ

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն	8
1. Ինչպես են աճում և ինչու են թափվում մազերը	10
2. Մազերը և տղամարդկային «Ես»-ը	22
3. «Տղամարդկանց ճաղատացման մոդելի» վերջը	26
4. Որտեղ մազեր, այնտեղ՝ հույս	38
5. Մի քանի խորհուրդ երիտասարդությունը պահպանելու համար	40

ԳԻՆԸ՝ ՊԱՅՄԱՆԱԳՐԱՑԻՆ:

Պատվեր՝ 414

Տպաքանակ՝ 10 000

ՀՀ կառավարությանն առընթեր հրատարակչական գործի վարչության
№ 3 տպարան, Երևան, Մելիք-Ադամյան, 1:

