

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

Library

ՊՆԻՔ ԱՌԻՅԱԿԵԱՅ ԿԱՐՈՂ ԵՔ ՁՅԸ ՆՈՐԱԿՈՒՄՆԸ ՈՒՆԵԱԼ, ՀԱՅԱՍՏԱՌ
ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՏԱՐԱԾՄԱՆ ԳՈՐԾՈՒՄ ԵՎ ԻՆՏԵՐՆ
ԼՈՒՄՄԱՍՅԱՑՔԵՆԱԶԱՆԵԸ ԳՐՔԵՐ:

ԹԿՈՅՔՆ ԳՐՔԵՐԻ ՄՏԵՂԾՄԱՆ ՄԱՆՐԱՍՄԱՆԵՐԸ ԿԱՐՈՂ ԵՔ
ԻՄԱՆԱԼ "ՀԱՄԱՀԱՅՐԱԿԱՆ ԷԼԵԿՏՐՈՆԱՅՔԻ ԳՐԱԿՈՐՄԱՆ" ԿՈՅՔԻՑ՝

www.freebooks.am

ԸՆԴՈՂՆԱԿԱԼ ԵՒՔ, ՈՐ ՕԳՏՎՈՒՄ ԵՔ ՄԵՂ ԿՈՅՔԻՑ:
ՑԱՆՎԱԼՈՒՄ ԵՒՔ ՀԱՃԵԼԻ ԸՆԹԵՐՑԱԼՈՒԹՅՈՒՆ:



ԳՐԵՔ ՄԵՁ՝ freebooks@rambler.ru



Պրոֆեսոր

Կ.Բազրառյան

ԳԻՄԱՀԱՐԴԱՐԱՆՔԻ
ԸՆՏՐԱՆԻ



Երևան, 1993

Պրոֆեսոր Կ.Բազրառյան

**ԴԻՄԱՀԱՐԴԱՐԱՆՔԻ
ԸՆՏՐԱՆԻ**

Երևան, 1993

«Հույս» հրատարակչություն
Երևան, 1993. Գ-ստիջ՝ 730.

Խմբագիր՝ Ն. Մելիքյան
Նկարիչ՝ Կ. Արզարյան

**Շարվածքը, էջադրումը և ձևավորումը «ԱՌԵՐԵՄՈՒՄ» - ԱՆԻ հրատարակչական համալիրի
Տպագրված է «Լուսինե-89» տպագրական-արտատրական կոոպերատիվում**

Տպարանակը՝ 10.000
Գինը՝ պայմանագրային

ՏՊԵՂ ԿԱՆԱՅՐ ՉԿԱՆ,
ԿԱ ՉՆԿԱՍՏՎԱԾ ՉԵՂԵՑԿՈՒԹՅՈՒՆ,
ԿԱՆ ԻՐԱՆՅ ՉՏԵՏԵՎՈՂ ԿԱՆԱՅՐ,
ՈՐ ԿՈՐՅՆՈՒՄ ԵՆ ՉԵՂԵՑԿՈՒԹՅՈՒՆՆ
ՈՒ ՏՐԱՊՈՒՅՐԸ

ԻՆՉՊԵՍ ԴԱՌՆԱԼ ՀՄԱՅԻՉ

Ժպտա: Ճիշն ու չարությունը ոչնչացնում են վեղեցկությունը: Քո հմայքի երաշխիքը հանգիստ, բարյալկան հարաբերություններն են շրջապատողների հետ:

Շաքայթական մեկ օր կան երեկո նվիրիր քեզ. գնա վարսահարդարի կամ դիմահարդարի մոտ, ի վերջո սնուցող դիմակ դիր դեմքիդ ու պարանոցիդ: Մարմնիդ նկատմամբ խնամք տաձելու սովորություն մշակիր պատանեկան տարիներից: Այդժամ ցանկացած տարիքում հմայիչ կլինես:

Տնային հագուստիդ ոճը կոնկրետությունն է ու հարմարավետությունը: Այդ դեպքում մերձավորներդ կգնահատեն քո հիանալի տեսքը, իսկ դրանից էլ կբխի քո լավ արամադությունը:

Նմտորեն օգտվիր դիմահարդարանքից: Ոչ մի կին իրեն թույլ չպիտի տա սոնից դուրս գալ առանց դիմահարդարանքի: Բայց աստված մի արասցե, որ այն «ձչա»: Ցերեկը գունահարդարանքը պետք է լինի թեթև, բաց երանգներով, այսպես տարիքիցդ մեծ կերևաս: Նետևիր այս սկզբունքին. դեմքիդ վրա միաժամանակ ցայտունորեն մի ընդգծիր աչքերդ ու շուրթերդ: Շեշտը դիր մեկնումեկի վրա:

Նաշողությանդ կեսը սանրվածքդ է: Լինում է տարի, երբ նորաձև են համարվում թեթևակի ալիքավոր, բաց գույն մազերը, բայց չարժե կտրորեն հետևել նորաձևությանը: Սանրվածքդ պետք է համահունչ լինի դիմահարդարանքիդ, հագուստիդ, արտաքին տեսքիդ: ԵՎ մի բան էլ. հարկ է սքողել թերությունները և ընդգծել ամենայն լավը: Մի զլանա դրամ ծախսել վարսահարդարման համար. եթե մազերդ լավ են կտրված, ապա ամբողջ ամիս տեսքդ լավ կլինի:

Նետևիր մարմնիդ քաշին, զբոսնիր, մարմնամարզություն արա: Դա ձանձրալի է հնչում, բայց ի՞նչ անես. միայն ջանադրությամբ է հնարավոր ձեռք բերել թեթև քայլվածք ու վայելչագեղ կազմվածք:

Ավելի լավ է ուտես քիչ-քիչ, օրական հինգ անգամ. քան շատ՝ երեք անգամ: Քո գեղեցկության թշնամիներն են շաքարը, աղը, սուր համեմունքները, ոգելից խմիչքը: Բարեկամների թվում են բանջարեղենն ու միրգը, ամեն տեսակ կաթնամթերքը:

Ծրագրի վաղվա օրը. Դա կազատի ավելորդ հույզերից ու հոգսերից: Յերեկը ժամանակ գտիր 15 րոպե պառկելու կամ գոնե թուլացնելու մկաններդ՝ ընկողմանեքով բազկաթռչի մեջ:

Տնային գործերի մեջ ներգրավիր ամուսնուդ և երեխաներիդ: Միասին կատարած աշխատանքը կմսերմացնի ձեզ, և դու էլ չես հոգնի:

Մի մտածիր անհաջողություններիդ մասին: Դրանք ընդունիր հանգիստ ու հավատա, որ դրանք շոտով կփոխարինվեն հաջողություններով: Անձնատուր մի եղիր մեղսմաղձության: Կա աշուպխա կատակախորք. «Եթե տրամադրությունդ վատ է, քեզ համար նոր զգեստ կադիր, վախատեղի բնակարանիդ կսևալքը կամ էլ գոնե սանրվածքդ փոխիր»:

Այդ հմայիչ եղիր:

ՌԻԹՄԻԿ ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՉՈՒԹՅՈՒՆ

Իսկ ինչ բան է ռիթմիկ մարմնամարզությունը:

Դա վարժությունների համակարգ է, որի դեպքում մարմնամարզական վարժությունները ռիթմիկ երաժշտությամբ անընդմեջ հաջորդում են միմյանց զուգակցվելով առանձին պարային բաղադրատարրերի հետ:

Շատերը, նայելով հեռուստացույցի էկրանին, կարծում են, թե դա ոչ միայն գեղեցիկ է, այլև դյուրին ու հասարակ: Մինչդեռ իրականում դա ֆիզիկական մեծ բեռնվածություն է: Իսկ ֆիզիկական մեծ բեռնվածությունները ավելի հեշտ են հաղթահարվում երաժշտության ներքո, բայց միայն հոգեբանորեն: Այդ պատճառով էլ առանձնակի զգուշություն է անհրաժեշտ: Նախքան ռիթմիկ մարմնամարզությամբ զբաղվելը անհրաժեշտ է խորհրդակցել բժշկի հետ: Շարժումներն էլ, ինչպես որ դեղը, հարկավոր է չափավորել:

Իսկ ինչպե՞ն գտնել այդ չափը:

— Սկզբում պետք է պարապել 20—30 րոպե և միայն առաժանաբար, մի քանի ամիս անց՝ 40—60 րոպե: Վարժությունների ցանկացած հասնվի պետք է կատարվի աշխատանքից հետո՝ դարձյալ նույն այդ ֆիզիկական լարվածության պատճառով: Բայց վարժությունների մի մասը կարելի է կատարել որպես առավոտյան մարմնամարզություն՝ ամեն օր 10—15 րոպե: Եվ երբեք չձգտեք միանգամից անցնել արագ



ժիթմի: Երաժշտությունը կարող է յուրօրինակ համանվագ լինել, և ամենևին էլ պարտադիր չէ ամեն մի սակաւ ուղեկցել շարժումով. չէ որ դուք դանդաղ պար եք կատարում արագ երաժշտության ներքո: Գտեք ձեզ մասշտիբի ու հարմար ընթացք:

— Ձեր հնարանվորությունները ոչ մի պարագայում չգերազանցելու համար մշտապես հետևելք ձեր գարկերակին: Ձեզ թույլատրելի երակազարկը կարող եք հաշվարկել հետևյալ բանաձևով. 200-ից հանած տարիքը: Օրինակ, եթե դուք 40 տարեկան եք, ապա թույլատրելի սահմանն է՝ $200 - 40 = 160$:

Բայց խոսքը վերջնաուսինս մասին է, այլ ոչ թե նորմալի: Առաջին շաբաթներին պարապունքներից հետո ձեր երակազարկը չպետք է մեկ յուպնում գերազանցի 120–130 գարկից. Ահա թե ինչու է անհրաժեշտ բժշկի հետ խորհրդակցելը պարապունքներին ձեռնամուխ լինելուց առաջ: Ձեր սրտի վիճակն ինչպիսին է: Կոլիմանա՞, արդյոք, լարվածությունը:

Իսկ հակացուցումներ կան

— Այն էլ ոչ թիչ: Դրանք գանազան հիվանդություններն են սրված վիճակում (մրսածություն, գրիպ, անգինա), սուրական հիվանդությունների (լեղապարկի բորբոքում, հաստ ազու բորբոքում, սուսնոքաբորբ, նշկաբորբ) սրումները, սրտաթոքային անբավարարությունը, սակավարյունությունը սրման աստիճանում, երիկամների սուրական հիվանդությունը և այլն:

Ի՞նչ գգևոտ հազնել պարապունքների ժամանակ:

— Նարմար է մարմնամարզական լողազգեստը կամ թեթև մարզագգեստը: Նաև հյուսեր բրդյա գանկապաններ, դրանք կօգնեն պահպանելու սրնքամկանները:

Ո՞ր տարիքից կարելի է գրազվել ժիթմիկ մարմնամարզությամբ: Ո՞վ կարող է վարել պարապունքները, և դրա համար ի՞նչ է հարկավոր.

— Կանխել է սկսել դպրոցական կրասեր տարիքից: Բայց ծանրաբեռնվածությունը, իհարկե, պետք է խիստ չափավորված լինի և ժամանակի, և շարժումների առումով: Որպեսզի պարապելը օգուտ սուս, անհրաժեշտ են և սուղ, և երաժշտական նվագակցություն: Վարժությունները կարելի է կատարել նաև հաշվումով, առանց երաժշտության, բայց դա անհետաքրքիր է ու, անհուզական:

Ամենալավ տարբերակն այն է, երբ խոսքը մարմնակրթանքի ու մարզույթի մասնագետ է ղեկավարում: Բայց պարապունքները կարող են անցկացնել նաև մասնագիտական պատրաստություն անցած մարզիկն ու մշակույթի աշխատողը:

Շատ երիտասարդներ են որոշել ժիթմիկ մարմնամարզությամբ պարապել, այն դիտելով

հեռուստատեսությամբ, բայց շուտով թողել են: Ինչպես որ ամեն մի գործ, ամեն տեսակ մարզանք, շիթմիկ մարմնամարզությունը եւ պահանջում է համբերություն:

Վարժությունները կատարելու համար հարմար է ցանկացած շիթմիկ երաժշտությունը: Եթե որոշել եք ինքնուրույն կազմել վարժությունների շարք, ապա հետևեք այսպիսի ուրվագծի.

1. Վարժություններ՝ ճիշտ կեցվածք ձևավորելու համար: Ուշադրություն դարձրեք գլխի, ուսերի, ձեռքերի պահվածքին ու դիրքին: Լավ է, եթե վարժությունները կատարվեն հայելու առջև:

2. Նստարակ վարժություններ՝ մկանների մեծ խմբերի համար (կռահող, ելման դիրք, ըայր, կրահատում, շրջադարձ և այլն) :

3. Վարժություններ՝ մկանների տարբեր խմբերի համար՝ մարմնի տարբեր մասերի մառնակցությամբ (ձեռքերի, մեջքի, որովայնի ճնշամկանների, ոտքերի):

4. Վազք, ցատկեր, պարաքայլեր:

5. Կարելի է կրկնել 3–րդ խմբի վարժությունները, բայց ավելի արագ տեմպով կամ բարդացնել դրանք:

6. Վազք, ցատկեր, պարաքայլեր (այլիներ՝ կրկնել):

7. Անենարարդ վարժությունները, այդ թվում՝ հաստակին նստած կամ պառկած վիճակում:

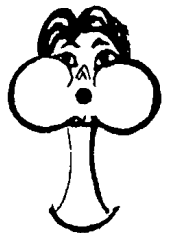
8. Վազք, ցատկեր, պարաքայլեր:

9. Մկանները թուլացնելու վարժություններ, շնչառական վարժություններ, կեցվածքի վարժություններ: Ռիթմիկ մարմնամարզությունը գեղեցիկ է, բայց և դժվար է: Ինչպես որ ամեն մի լուրջ գործում, այստեղ եւ մի վարձեր առաջ ընկնել:

ՄԱՐԶԱՆՔ ԴԵՄՔԻ ՀԱՄԱՐ

Մարզունքից առաջ լվացվեք օճառով կամ դեմքի մաշկը մաքրեք օծաթուրսով /լուխոն/ : Ոչ մի դեպքում ըստը / կրեմ / չօգտագործեք : Դա արվում է պարապմունքից ու կրկնակի լվայվելուց հետո, 5–7 թույլով սնուցիչ ըստը եւն ըստում խոնավ մաշկին: Ավելորդ խոնավությունը հանում եւն խավածով/անձեռացիկով/:

Բազկաթռում կամ այրոռին նստած հանգիստ, թուլացած դիրք ընդունեք: Նազուսաղ պետք է լինի ազատ, չկաշկանդի շարժումները: Սկզբնական շրջանում վարժությունները



կատարեր հայերու առջև, որը կօգնի ձեզ ավելի լավ յուրացնելու դրանք:

1. Տանգիստ և խորը ներշնչեր քթով, ռեզարթերը լսարվում են: Դանդաղ, համաչափ, բայց մինչև վերջ արտաշնչեր բերանով 2–3 անգամ՝ 3–4 վայրկյան միջնադադարով:

2. Խորը ներշնչեր քթով: Շունչը սրտեք, դեմքի ներքին մկանները լսարվում են, այլուցը հորդում է դեպի դեմքը: Չարտաշնչելով, փակ շուրթերով ուռեցրեք այտերը: 2–3 վայրկյան անց ուժգին ու լարուն արտաձողումներով օդը բաց թողեք բերանով: Դա կրկներ 2–3 անգամ:

3. Խորը ներշնչեր քթով, միաժամանակ ներս քաշելով այտերը: Մի փոքր՝ վայրկենաչափ պահելով շունչը, արտաշնչեր բերանով / դանդաղ, միաչափ / թեթևակի փակված շուրթերով, այտերը ուռցրած: Վարժությունն անրացնում է վերին շրթունքի մկանները, ինչն օգնում է հարթելու քթից դեպի շրթունքների անկյունները գնացող կնճիռները: 2 անգամ:

4. Աչքերի համար վարժություններն ավելի լավ է թողնել երեկոյան, երբ պետք է վերացնել հոգնածությունը: Մարմնամարզությունից 10 րոպե առաջ հանգստանալիս փակեք աչքերը: Կուպերին բորայթսփի մեկ սովորանոց լուծույթի, երիցուլի կամ սամիթի թուրմով սառը թրջոց դրեք: Այնուհետև անցեք վարժություններից: Գլուխը պահել անշարժ, իսկ աչքերով բոլորածն / պտտում / շարժումներ անել: Աչքերը վեր բարձրացնել և ուղղել աջ՝ դեպի վերին աջ անկյունը: Ապա իջեցնել դեպի ներքևի աջ անկյունը և դանդաղ սեղափոխել վերին ձախ անկյուն: Ապա նայել ուղիղ: Նորից բարձրացնել աչքերը մինչև վերջ՝ դեպի ձախ, և շարժումները կրկնել հակառակ կարգով: Աչքերը բարձրացնել վեր մինչև վերջ, ապա իջեցնել ներքև: Կրկնել 10 անգամ: Վերջում նայել՝ դեպի ձախ, ապա՝ աջ և նեկ անգամ էլ կրկնել աչքերով պտտաշարժումները:

5. Ձախ ձեռքով աջ այտը բռնեք այնպես, որ բթամատը հպվի այտի ներքին մասին՝ բերանի ներսից, իսկ մնացածները ընդգրկեն քթի թեղից դեպի շրթունքների անկյունները գնացող մաշկը: Ներշնչելով քթով, փորձեք ժպտալ: Այտի մկանները կտեղսվեն, իսկ ձեռքի մատները կխոչընդոտեն դրանց: Տանգուտի պահին մատները բաց են թողնվում: Վարժությունը հասկապես հանձնարարվում է նրանց, ում այտերի մկանները թորչում են, կախված և քթաշրթնային խոր կնճիռ ունեն: Օրական 2 անգամ աջ և ձախ կողմի համար:

6. Քթով ներշնչելիս լեզուն ուժեղ սեղաներ ստորին ծնոտին, աստանաշարից զգալիորեն ներքև, որից կրարվեն կզակի շրջանի ու պարանոցի մկանները: Արտաշնչել, մկանները թուրսնում են:

7. Ներշնչել քթով, փորձեք շուրթերն առաջ ձգել խողովակաձև: Երեքական մատներով բռնեք բերանի անկյունները: Տանգիստ արտաշնչեր բերանով: 4 անգամ:

8. Աջ ձեռքի մեջ առեք պարանոցի ձախ կեսը: Ձախ ձեռքի երեք մատը պահեք բերանի աջ անկյունում: Ներշնչեք բերանով: Սեղմված մկանները ներքև են ձգում բերանի ձախ անկյունը, այն դեպքում, երբ ձեռքը այն պահում է սեղում: Արտաշնչելիս մկանները թուլանում են, հանգիստ: Վարժությունը նպաստում է այտերի ու պարանոցի մկանների ամրացմանը: Նույն շարժումները անում են նաև դեմքի նյութ կեսի համար:

9. Կտրուկ ետ գցել գլուխը, թուլացնել ստորին ծնոսը, կիսաբացել բերանը, Պրկել ծնոսի շրջանի մկանները, ստորին ծնոսը դանդաղ, բայց ուժով բարձրացնել դեպի վերինը այնպես, որ ստորին շրթունքը ծածկի վերինը: Այս շարժումը կրկնեք այնքան, մինչև որ ցավ զգաք կզակի մկաններում: Շարժումների թիվն աստիճանաբար ավելացրեք, որպեսզի հետո անավստյան և երեկոյան դրանք կատարեք 5–6 րոպե:

10. Ցուցամատերով սեղմեք հոնքավերքի աղեղները: Չանացեք կծկել ճակատային մկանը, բարձրացնել հոնքերը, թեև մատները դրանք պահում են սեղում: 4 անգամ:

11. Երկու ձեռքի երեքական մատներ այնպես դրեք փակած կուպրի վրա, որ ցուցամատերը պահեն աչքերի արտաքին անկյունները, մատնենատները՝ աչքերի ներքին անկյունները, իսկ միջնամատները՝ հոնքերի մեջտեղը: Սատները պահելով նույն դիրքում, շանացեք կկոցել փակ աչքերը: 4 անգամ:

Մարզանքը եզրավակեք առաջին վարժությամբ:

ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ՇՐԹՈՒՆՔՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

Ահա շրթունքներով վարժությունների փոքր համալիր, որն ուղեկցվում է սովորական շնչառությամբ: Դրանց օգտակարությունը կզգաք անմիջապես:

1. Պինդ սեղմեք շրթունքները, փոքր–ինչ կտրացնելով դրանք խողովակաձև / առեւ դրանցով մատիտ եք պահում /: 1–2 րոպե դրանք սեղմեք առջևի ստամների, հասկապես ստորին շրթունքը: Դրանից հետո շրթունքները մի քանի վայրկյան թուլացրեք և նորից սեղմեք:

Սեղմելով շրթունքները, անմիջապես կզգաք, որ շնչելը դուրսացել է, օդն ավելի ազատ է անցնում քթով, իսկ շնչառությունը դառնում է ավելի խոր ու համաշափ:

Մրտային սակավարյունության / իշեմիկ / հիվանդությամբ, կրծքահեղձակով / ստենոկարդիա / տառապողների կարծիքով այս վարժությունը խիստ բարեխար է անդրադառնում իրենց վիճակի վրա՝ հեշտացնելով ֆիզիկական բեռնվածությունները



սանդուղքով կամ սարը բարձրանալիս, արագ քայլքը, վազքը:

2. Ձեռքի ավել սեղմեր կրծքին անրակից փոքր—ինչ ներքև և ձգեք ներքև: Շրթունքները սեղմեր ալնպես, ինչպես որ 1—ին վարժությունում: Շրթունքները սեղմելու պահին ենթանալիս մկանը կտրուկ կկծկվի և, բարձրանալով դեպի ստորին ծնոտը, հարկադրված կլինի հաղթահարել ավի դիմադրությունը, որն այն ձգում է ներքև: Այդ դիրքը պահպանեք 3—5 վայրկյան, ապա թուլացեք: Նորից սեղմեք շրթունքները:

Այս վարժությունը զգալիորեն բարձրացնում է նախորդի արդյունավետությունը, ամրապնդում պայտանոցի ենթանալիս մկանը, ուժեղացնում բրոնխների ուրդման /խոնավության հեռացման / գործառնությունը: Այն թույլ կտա պահպանել կրծքի, պարանոցի, դեմքի ստորին մասի մաշկաձածկույթների ձգությունը և դրանք պահպանել թորշոմելուց:

Վարժահանալիքը ձեզ կօգնի վերականգնելու թթով շնչելը: Իսկ դա շնչառական սուր վիրուսային վարակի հոտալի կանխարգելումն է:

Յուրաքանչյուր վարժություն օրվա ընթացքում կրկնել բազմիցս՝ 10—20 անգամ:

Նույնով են, որ գործի միջնադարների պահերին կատարվող մարզումները ձեզ կօգնեն:

ՄԱՐՉԱՆԵ ՊԱՐԱՆՈՅԻ ԵՒ ԿՉԱԿԻ ՀԱՄԱՐ



1. Մասներով իրար կցված ձեռքերը դնել ծոծրակին և գլուխը հետ գցել, այն պահելով ձեռքերով:

2. Ձեռքերը դնել կզակի սակ և իջեցնել գլուխը, պահելով ձեռքերով:

3. Փորի վրա պառկած, գլուխը հետ գցել հնարավորին չափ շատ և հետադարձել:

4. Ուսերը շարժելով, գլուխը դանդաղ շրջել աջ ու ձախ՝ 10 անգամ, հետո հնարավորին չափ հետ գցել և առաջ բերել, իջեցնել, նորից աջ ու ձախ, ապա գլուխը թափ տալ / ցնցել /:

5. Նստել ուղիղ, շտկելով ուսերը և բարձրացնելով գլուխը: Չանացեք կզակը հնարավորին չափ առաջ ցցել, այնպես, որ ստորին շրթունքը բառացիորեն ծածկի վերինը: Այդ դիրքում գլուխը 10—15 անգամ դանդաղ շրջել աջ—առաջ և ձախ—ետ:

Վարժությունները կարելի է կատարել աշխատավայրում, փողոցում, զբոսանքի

պահին:

Տենց որ սնաք սիայնակ, սի րանի անգամ անընդմեջ ուտերը բարձրացրեք սինչև ականջները և իջեցրեք: Ապա սաւերը հետ գցեք և հնարավորին չափ բարձրացրեք ծնուտը:

Մեր պարանոցին կենճիւներ հայտնվելու համար հաճախ սեղաւոր եւք ինքներս, ավելի ճիշտ՝ սեր կեցվածքը, չափից ավելի փափակ ու բարձր բարձի վրա ընելու, կզակը բռնեցրների վրա հենելու սովորությունը: Դրանում եւն յարեւում նաև կրկնակզակի առաջացման պատճառները: Ձանաւցեք, որ աշխատելիս, ըայելիս, կարգալիս կզակը և պարանոցը սղիղ ունկյուն կզգմեն: Գլուխը սիշտ պահեք ուղիղ, շատ հետ չգցելով: Խորիուրդ եւք սաղիս նաև կանոնաւոր կերպով կատարել ոչ բարդ վարժութիւններ, նման նրանց, որանց սիջացով ազատվեցինք արտանոցի կենճիւներից:

1. Գլուխը եռանդուն շրջել աջ, ապա ձախ, 10 անգամ:

2. Ստորին շրթունքով ծածկել վերինը, գլուխը ետ գցել հնարավորին չափ շատ և այդ դիրքում սնայ 10 վայրկյան, որից հետո վերադառնալ ելման դիրք, թուրացնելով սկանները, 5 անգամ:

3. Նստել ուղիղ, նայելով ուղիղ դիմացը: Ռոժգին պրկելով կզակի սկանները և, չնայած դիմադրութիւնը, փորձել գլուխը հնարավորին չափ հետ գցել 15-20 վայրկյանով: Տանգստանալ, սուպ կրկնել սի րանի անգամ:

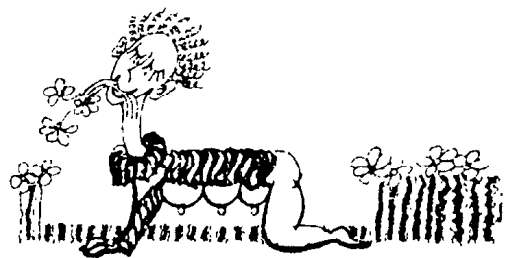
Առաջարկում եւք ոչ բարդ սերտում երկու ձեռքի սնանների ծայրերը հպեք այտուսերերին, ականջների սնա, իսկ բթանաւամբ կարճ շարժումներով սի րանի թուպե լավ սերտեք կզակի սնաչը սնչստեղից դեպի ականջները:

Տիշեր, պարանոցը սովորաբար չեն շփում, չեն սրորում, այլ սիայն նրբորեն ու խնամքով շոյում եւն՝ շանարով չձգել սնաչը, ընդ որում դա սնում եւն վերից վար: Եղբան եւն ետից ու կողերից, սկսած սնազերի գծից դեպի ցած՝ ուստիողը: Առջեից պարանոցը շոյում եւն փոխնիվախ երկու ձեռքով՝ բարձր պահած կզակից դեպի կուրծքը:

Մերումից հետո դեմքը և պարանոցը լեյլեակի լվանալ առը ջրով և աւնպայման սնաչին սնուցիչ ըստը ըսել, այն գգուշորեն սնանախարեով սնանների ծայրերով:

ՎԻՏԱՄԻՆՆԵՐ

Բնութիւն սնչ կենսաբանորեն ակտիւ նյութերի սի ստվար



զանգված այս կամ այն կերպ ներգործում է օրգանիզմի վրա:

Բնությանը այդ բանկարժեր արգասիքների գանձարան է: Գրանց հնուտ կիրառման դեպքում շատ բանի կարելի է հասնել:

Նախ և առաջ անհրաժեշտ է խնամալ որ վիտամինները կենսաբանորեն սկսիվ նյութեր են, որոնք մասնակցում են օրգանիզմի փոխանակային շատ հարընթացների, և դրանց պակասն օրգանիզմում կարող է հանգեցնել բազմապիսի կերպով խտրությունների:

Օրգանիզմում այս կամ այն վիտամինի բացակայությունը՝ ամփոփում է ինչպես նաև այդ վիտամինների պակասը՝ հիպովիտամինոզը, կարող են լուրջ հիվանդությունների պատճառ համդրանալ: Բայց և վիտամինով կամ վիտամիններով օրգանիզմի շտիկի ավելի հագեցումն էլ կարող է զանազան ավստրանակաճ փոփոխությունների պատճառ լինել:

Անեն դեպքում օրգանիզմի մաշկածածկույթների վիճակը, այլ գործոններից բացի, մեծապես կախված է ընդհանրապես օրգանիզմում և մասնավորապես մաշկածածկույթներում վիտամինային ճիշտ փոխանակությունից:

Ա ՎԻՏԱՄԻՆԸ հայտնի է **ԿԱՐՈՏԻՆ** անվանը:

Այս վիտամինը կանխապահպանում է ակնացանցեղու / աչքի զանցաթաղանթի / հիվանդությունից, կանոնավորում մարտդական օրգանների գործողությունը, հաշտագատման հարընթացներն ու մաշկի եղջրագոյացումը, բարերար ազդեցություն ունենում մաշկի վերականգնման վրա:

Օրգանիզմում այդ վիտամինի պակասի դեպքում նկատվում է մաշկի չորություն ու թեփստում, մազերը կորցնում են փայլն ու դառնում ջարդվող, եղունկները՝ փափուկ, վերքերը դժվար են ապաքինվում:

Ա վիտամին են պարունակում գազարը, թլիկը, ձվի դեղնուցը, կարագը, սուսլարի ու խոզի ըստը, ձկան յուղը, պանիրը, կաթը, ունը, յոթին, կանաչ դոթը, բալը, նարինջը, ծիրանը:

Ե խմբի վիտամինները կանխապահովան են նյարդային հյուծվածությունից, մկանների թորացումից, այտուցների գորացումից, մաշկի կարմրելուց ու թեփոսելուց, բեթանի անկյուններում ճաքեր առաջանալուց, սնգարից / միգրեն /, ընկճվածությունից, հոգնածությունից, մագաթափությունից: Այդ վիտամինների պակասի դեպքում մարդը կորցնում է անորժակը, առաջանում են սրտի, ըստրի սնական հիվանդություններ, զանազան նյարդախանգարումներ / ներուզներ /, մաշկային հիվանդություններ, սակավարյունություն:

Ե վիտամին են պարունակում խմորիչները, սարեկանի հացը, վարսակի խշուկները, կարտոֆիլը, կանաչ դոթը, յոթին, սև սաթրաչիրը, ընկույզը, կաթը, գունավոր կաղամբը, ձկան յուղը, խոզի միսը, թլիկը,

լարող:

D խմբի վիտամինները նախապահպանում են մազաթափությանից, ատամները թափվելուց, ատամնարձնի / ատամների էմալի / քայքայումից: Այդ խմբի վիտամիններ են պարունակում կաթնամթերքները, ձվի սպիտակուցը, խմորիչները, ձուկն ու ձկնաչուղը:

E վիտամինը մասնակցում է սեռական համակարգի գործունեության և դաշտանային գործառնության կարգավորմանը: Օրգանիզմում E վիտամինի պակասը մաշկի ծերացման պատճառ է դառնում, նվազեցնում մտավոր ու ֆիզիկական աշխատունակությունը:

Այդ վիտամինը պարունակվում է կաղամբի, կաթի, ցորենի հացի, գետնընկույզի /արախիս/, պատիճավոր սաքոդեղի, ձվի դեղնուցի մեջ:

ԱՌՈՂՋԱՊԱՏԱԿԱՆ ԵՎ ԿԱԶՊՈՒՐԻՉ ԼՈՓԱՆՔՆԵՐ

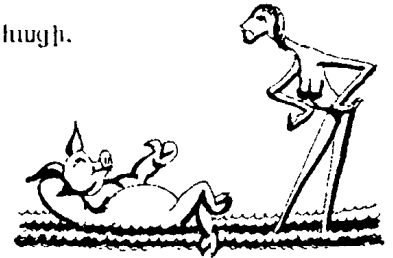
Ժամանակակից բժշկության մեջ լայնորեն է կիրառվում ջրաբուժությունը. Տարբերում են զանազան աղախառնուրդներ պարունակող սովորական ջրով լոգանքներ, զազալոգանքներ, հանքազազային, ծովային, փշատերևով լոգանքներ և ցեխալոգանքներ: Օգտակար են սառբեր խոտաբույսերով լոգանքները:

Խառնուրդալոգանքները լինում են բուժական և առողջապահական (հիգիենիկ), կազդուրիչ: Վերջիններս նախատեսվում են նյութափոխանակության բարելավման, օրգանիզմի ընդհանուր կորսվի բարձրացման համար և ցուցված են առողջ մարդկանց:

Ջանազանում են խոտաբույսերով սառը /20 աստիճանից ցածր/ , հով /20–30%, գոլ/32–38°/ և սաք լոգանքներ:

Բուժարարողության ակտիվությունը չպետք է գերազանցի 20–25 րոպեից: Դրանից հետո մարմնին կպած խոտաբույսերի մասնիկները կարելի է լվանալ ցեցուղով: Կազդուրիչ լոգանքներից հետո օձառ չպետք է օգտագործել:

Խոտալոգանքի նախապատրաստվելիս անհրաժեշտ է հաշվի առնել, որ խոտաբույսերի օգտագործման չափաբաժինը մոտավորապես հետևյալն է. 2.5–3 կգ թարմ կամ 500–600 գրամ չորացրած ու մանրացրած հումք: Ընդ որում օգտագործում են բույսի բոլոր, այդ թվում և կոշտ, ոչ պիտանի մասերը: Կարելի է օգտագործել ճյուղիկներն ու ոստիկները, մատղաշ բները, կեպուր և արմատները այն թիփերի ու ծառերի.



որոնք կիրառվում են բժշկության մեջ (փշարմավ, ուեեցի, բռնչի, մորի, մասրեցի, կեչի, հաղարջ և այլն):

Բույսը կարելի է մանրացնել, լցնել լոգարանի մեջ և վրան ջուր լցնել: Կարելի է եփուկ պատրաստել մանրացված չոր կամ թարմ խոտաբույսի վրա 8–10 փար ջուր լցնել և մարմանը կրակի վրա հասցնել եռման, թրմել մոտ մեկ ժամ, քամել, լցնել լոգարանի մեջ և ջուրն ավելացնել:

Առողջապահական ու կազդուրիչ ներգործություն են ունենում ջրի մեջ ավելացվող տարբեր նյութերը: Նախքան որոշելը, թե ձեզ ինչն է հարմար, օգտակար է փորձել տարբեր միջոցներ, անհրաժեշտության դեպքում նախապես խորհրդակցելով բժկի հետ:

Բավական է ունենալ ընդամենը մի քանի տեսակի բույսերի՝ երիցուկի, ձիաձեստի, եղնչի, ճնճղապաշարի / մատիտեղ /, կատվալեզվի համեստ պաշար: Բայց եթե հնարավորություն կա, ապա կարելի է կազմել նաև հատուկ, այսպես ասած, անհատական բուսախառնուրդներ:

Բերենք մի քանի փորձված դեղատոմս:

Ա/ Խնկածաղիկ սովորական /խոտաբույսը/ 1 մաս, եղինջ երկտուն /տերևներն ու ցողունը/ 5 մաս, երիցուկ հոսավետ / խոտաբույսը / 3 մաս, սև հաղարջ / ճյուղիկները, տերևները / 2 մաս, ուրց / խոտաբույսը / 2 մաս, կատվալեզու / խոտաբույսը / 5 մաս:

Բ/ Կեչի / ուտիկները, տերևները / 4, երեքնուկ մարգագետնային / վերգետնյա մասը / 4, երիցուկ դեղագործական / խոտաբույսը / 4, մորի / ուտիկները, տերևները / 4, անանուխ դաշտային կամ պղպեղադաղձ / խոտաբույսը / 5 մաս:

Գ/ Կեչի / ճյուղերը, տերևները / 3, խնկածաղիկ սովորական / խոտաբույսը / 5, մատուցի / խոտաբույսը / 5, կատվալեզու եռատերև / խոտաբույսը / 5 մաս:

Դ/ Սեզ սողացող / վերնամասը և խոտաբույսը / 5, երիցուկ հոսավետ / խոտաբույսը / 6, սև հաղարջ / ուտիկներն ու տերևները / 5, ուրց / խոտաբույսը / 2 մաս:

Ե/ Խնկածաղիկ սովորական / խոտաբույսը / 2, եղինջ երկտուն / տերևները / 5, երիցուկ հոսավետ / խոտաբույսը / 4, ճնճղապաշար / մատիտեղ՝ խոտաբույսը / 3, ձիաձեստ, դաշտային / խոտաբույսը / 4, ուրց / խոտաբույսը / 4, կատվալեզու / խոտաբույսը / 4 մաս:

Չ/ Երիցուկ հոսավետ / խոտաբույսը / 4, փշարմավ / ճյուղերը, տերևները / 5, բռնչի / ճյուղերը / 3, ճնճղապաշար / մատիտեղ, խոտաբույսը / 3, ձիաձեստ դաշտային / խոտաբույսը / 3, մայրի, եղևնի, կվեցի կամ սոճի / փշատերևը, փոքր ճյուղաթաթերը / 12 մաս:

Է/ Խնկածաղիկ սովորական / խոտաբույսը / 3, եղինջ երկտուն / խոտաբույսը / 4, առյուծագի

/ խոտաբույսը / ` 5. երիցուկ հոտավետ / խոտաբույսը / ` 5. ճնճղապաշար / մասիտեղ՝ խոտաբույսը / ` 5, գայլուկ սովորական / կոները / ` 4 մաս:

Կան նաև ավելի պարզ դեղատոմսեր, որոնց դեպքում բոլոր բույսերից վերցնում են հավասար չափով: Ահա դրանցից երկուսը.

ա/ Կեչի / ճյուղիկները, տերևները /, եղինջ երկտուն / խոտաբույսը /, կուստուկ մեծ / վերնամասը, մատղաշ տերևները/. վարսակ / ծաղկած բույսը/. խատուտիկ / ամբողջ բույսը /. կատվալեզու / խոտաբույսը /, խնկածաղիկ / խոտաբույսը /:

բ/ Սեզ սողացող / վերնարմասը /, երիցուկ հոտավետ / խոտաբույսը /. առյուծազի / խոտաբույսը /, ուրց / խոտաբույսը /:

Կարելի է վերցնել նաև պարզապես մի փունջ խոտ ու դրանով հիանալի լողաչուր պատրաստել ու լոզանք ընդունել:

Աղաշրով լոզանքը / 250—500 գ ծովային աղ կամ 500 գ սեղանի աղ / հանգստացնում է նյարդային համակարգը, մաշկը դարձնում առածական. խթանող ու կազդուրող ազդեցություն ունենում:

Սոճու հյութահանուկով / հյութանզված / լոզանքն ամրապնդում է նյարդային համակարգը. ոչ միայն վերացնում է հոգնածությունը, այլև նպաստում օրգանիզմի վերականգնմանը լարված մտավոր աշխատանքից հետո: Առավել օգտակար է եթե լողաչրի ջերմությունը 35 աստիճան է:

Ցորենի թեփով կամ վարսակի ձավարով լոզանքը վերացնում է մաշկի գրգռվելը, թեփոսելն ու կարմրելը: Այն պատրաստելու համար վերցրեք 250 գ ցորենի թեփ կամ վարսակի ձավար, լցրեք թանգիՖե սոսյրակի՝ մեջ ու կախեք ծորակի տակ այնպես, որ ջուրը անցնի այդ սոսյրակի միջով: Նման բուժալոզանքն ընդունում են մոտ 10—15 րոպե: Ջուրը շատ տաք չպետք է լինի: Այդ լոզանքից հետո խորհուրդ չի սրվում լվանալ մաշկը. պետք է սպասել. մինչև որ մարմինը չորանա: Չմոռալու համար պետք է լինել տաք սենյակում:

Քացախի խառնուրդով լոզանքը օգտակար է մաշկի վրա ունեցած հիանալի ազդեցությամբ, նեղացնում է լայնացած ծակոտիները: Մեկ լոզանքի համար վերցվում է մեկ լիտր քացախ:

Որոշ մասնագետների կարծիքով մեկ լոզանքի համար բավական է 250 գ խոտաբույսը: Ավելի լավ է թունդ եփուկ պատրաստել իսկ հետո լցնել ջրի մեջ:

Երիցուկը դադարեցնում է շղակծկումները, նպաստում բորբոքիչ երևույթների վերացմանը: Այն լավ է ազդում մաշկի զանազան ցաների դեպքում: Երիցուկի թունդ լուծույթը վերացնում է քորը, հանգստացնում ցավը:

Նագրելվարողը / խնկունի / աշխուժացնում է սրտի գործունեությունն ու արյան շրջանառույ՝ նը, ոչնչացնում նյութափոխանակության արգասիքները: Նագրելվարողի լուծույթով դեմքը լվանալիս կենտրոնները հարթվում են:

Նագրաբաստերուկը ուժեղացնում է արնաշրջանառությունը, լավացնում սրտի աշխատանքը:

Անանուխը օգնում է ստամոքսի և լեղապարկի կծկանքների դեպքում: Նրա սուր հոտը գրգռիչ ներգործություն է ունենում:

Եղեսպակը նեղացնում է ծակոտիները: Եթե տառապում եք ծակոտիների լայնացումով, ապա օգտակար է շաբաթական երկու-երեք անգամ լոզանք ընդունել եղեսպակի եփուկով:

Սառը լոզանքը / ջրի ջերմաստիճանը 25-30 / հյուսվածքները դարձնում է ավելի առաձգական: Բավական է նման լոզաջրում պահել 2-3 թուպե, որից հետո լավ է կանգնել ուժեղ ցնցուղի տակ: Եթե մարմինը շատ է տաք, լոզանքից առաջ պետք է մի քիչ պաղեցնել այն: Բայց նախքան նման լոզանք ընդունելը անհրաժեշտ է խորհրդակցել բժշկի հետ, քանի որ այն հակացուցված է շատ հիվանդությունների դեպքում:

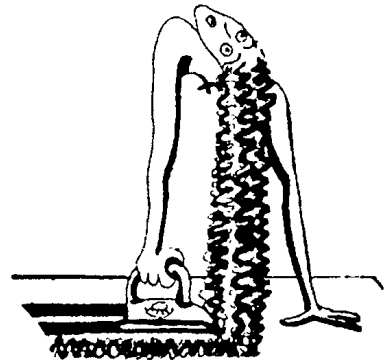
Գլիցերինով լոզանքը փափկացնում է չափից ավելի չոր մաշկը, կենդանացնում հյուսվածքները: Մեկ լոզանքի համար պետք է վերցնել 0.5 լ գլիցերին: Ջրի ջերմությունը պետք է լինի 37 աստիճան:

Անհրաժեշտ է նկատի առնել հետևյալ հանգամանքը: Նախ, չի կարելի մոռանալ, որ եթե դուք ամբողջությամբ պոկեք ձեզ հարկավոր խոտաբույսը, ապա այն կվերականգնվի սուկ մի քանի տարի հետո, և այն էլ, եթե այդ տեղը չգբաղեցնեն որիշ բույսեր:

Նարկ է հիշել, որ բուսախառնուրդով լողաշրերի բաղադրության մեջ դեղաբույսեր են մտնում: Ու յեւեւ սվյալ դեպքում դրանք չեն անցնում օրգանիզմ, այդուհանդերձ, ինչ որ-չափով ունենում են իրենց ազդեցությունը: Այդ իսկ պատճառով հարկ է զգուշորեն վերաբերվել անգամ նման լոզանքներին, վերլուծել դրանց ազդեցությունը:

ՄԱՋԵՐԻ ԽՆԱՄԲԸ

Խիտ, փսրթամ ու փափուկ, հաճելի երանգով փայլող վարսերը ամեն
• մի կնոջ երազանքն են: Գեղեցիկ մազերն, անշուշտ, ամենից առաջ լավ



առողջության, լիարժեք սննդի, չափավոր ապրելակերպի արդյունք են, բայց և ճիշտ խնամքն էլ վերջին դերը չի խաղում: Եվ դրա շնորհիվ կարելի է շատ բանի հասնել:

Մազերի խնամքի առաջին պայմանը մաքրությունն է: Թե ի՞նչ հաճախակցությամբ է պետք լվանալ գլուխը, կախված է մազերի տեսակից, տարվա եղանակից, աշխատանքի պայմաններից: Մի խոսքով, մազերը պետք է լվանալ ոչ թե յոթ կամ տաս օրը մեկ, այլ հենց որ սկսվում են կեղտոտվել:

Մազերը լվանալուց առաջ ասնրեք խոզանակով: Մեր սուսերը մազերը լավ լվանալու համար սովորաբար օգտագործում էին անձրևի կամ ձյան ջուրը: Բնապահպանական աղետների մեր ժամանակներում դա չպետք է անել: Ավելի լավ է ջրմուղի կոշտ ջրին փափկացնելու համար ավելացնել մի քիչ բորակ կամ խմելու սոդա / մեկ լիտր ջրին մոտավորապես մեկ թեյի գդալ / : Ջուրը պետք է սոսք լինի: Սկզբում պարզապես պետք է թրջել գլուխը: Օձառահեղուկը / շամպունը / բացել ջրով, քսել մազերին և գլխամաշկը սոսքերը մերսման շարժումներով, քիչ-քիչ ջուր ավելացրեք, մինչև փրփրելը: Եթե մազերը շատ կեղտոտ չեն, ապա երկրորդ անգամ օձառահեղուկ քսելու կարիք չկա: Նստո մազերը խնամքով պարզաջրում են և ցուղաքսուք շաղ սուպիս: 2-3 րոպե անց այն լվանում են: Վերջին պարզաջրման համար խորհուրդ ենք տալիս օգտագործել սառը ջուր:

Եթե ձեռքի սակ ցողաքսուք չկա, ապա ջրի մեջ ավելացնում են մեկ կիտրոնի հյութ կամ մեկ ճաշի գդալ քացախ մեկ լիտր ջրին: Մազերը պարզաջրելու / ողողելու / համար կարելի է օգտագործել նաև կեռու տերևներով կամ երիցուկի ծաղիկներով պատրաստված թրմեր, մեկ ճաշի գդալ մանրացված չոր հումքի վրա լցնում են 1 բաժակ եռման ջուր, թրմում մինչև հովանալը, իսկ ապա քսում: Ովքեր սառապում են մաշկի բարձր ճարպագատմամբ, նրանք պետք է լվանալուց հետո մազերը ողողեն ձիաձետի, անանուխի, կաղնու կեղևի թրմով:

Մազերը լվանալուց հետո խնամքով ցամաքեցնում են խավոտ սրբիչով և չորացնում բաց օդում:

Չոր մազերը կամ սխալ խնամքի հետևանքով գերչորացած մազերը առանձնահատուկ մաքրություն են պահանջում: Լավ արդյունք են տալիս բուսական բուժախառնուրդներով ներմերսումներն ու սնուցիչ թրջոցները:

Մազերը լավ է ամրացնում և դրանց աճը բարելավում հետևյալ բուսախառնուրդի թուրմը, հավասար մասերով իրար խառնեք եզան լեզվի, երիցուկի, եղեսպակի, եղնջի, խնկածաղկի փշրվածքը: Մեկ ճաշի գդալ բուսախառնուրդի վրա լցրեք մի բաժակ եռման ջուր, թրմեք մեկ ժամ և քսեք: Թրմին ավելացրեք սարեկանի / աշորայի / հացի միջուկ, մինչև որ այն վերածվի խյուսի: Տաք խառնուրդը ներմերսում են

զվսի մաշկի մեջ, գլուխը ծածկում պողիէթիլենե գլխարկով և այդպէս թողնում են մեկ-երկու ժամ: Ապա մազերը ողողում են սուք ջրով՝ առանց օձառի, և չորացնում բաց օդում:

Մազերի ամրացման համար կարելի է խառնուրդ պատրաստել կաղնու կեղևի և գլուխ սոխի կճեպի հավասար մասերից: Մի բաժակ խառնուրդի վրա լցնում են մեկ լիտր եռման ջուր և պահում մարմանդ կրակի վրա: Տաք եփուկը ներմերսում են գլխի մաշկի մեջ:

Շատ արդյունավետ են հետևյալ բուսականները.

ա / 1 մաս խնկեղեգի վերնարմատ, 1 մաս կռասուկի վերնարմատ կամ տերևներ, 4 մաս գայլուկի կոճեր, 6 ճաշի գդալ խառնուրդը եփում են մեկ լիտր ջրում.

բ / ուռենու կեղևը և կռասուկի արմատները իրար են խառնում հավասար համամասնությամբ, 4 ճաշի գդալ խառնուրդը եփում են մեկ լիտր ջրում.

գ / 2 մաս ցախի խոտաբույս, 2 մաս եղևնջ, 2 մաս կռասուկ և 1 մաս գայլուկի կոճեր, 7 ճաշի գդալ խառնուրդը եփում են մեկ լիտր ջրում.

դ / եղևնջի և սուսարակի տերևների հավասար չափով խառնուրդից վերցնում են 6 ճաշի գդալ և եփում մեկ լիտր ջրում.

ե / 4:4:3 հարաբերությամբ վերցնում են կռասուկի, նարգիզի և գայլուկի 5 ճաշի գդալ խառնուրդ և եփում մեկ լիտր ջրում:

Այդ եփուկները պետք է գլխի մաշկի մեջ ներմերսել շաբաթական 2-3 անգամ:

Մազաթափությունը կանխում է կեղծ դանձլամերի / ջրքի / օծաթուրմը / լուխոնը /, որը պատրաստում են այսպես, բույսի 100 գ արմատը եփում են կես լիտր քացախի մեջ այնքան, մինչև որ մնա ծավալի կեսը: Պաղած եփուկը քանում են: Մեկ ժամ սառը ջրում պահում են սուղտի արմատները / 50 գ արմատ 1/2 բաժակ ջրին /: Ապա սուղտի թուրմը քանում են, երկու հեղուկները խառնում են իրար: Մասցված օծաթուրմը առավոտյան ու երեկոյան գլխի մաշկի մեջ են մերսում, մեկ ամիս շարունակ:

Մազերի աճը խթանում է բաղեղի տերևների եփուկը: Այն պատրաստելու համար կարտված տերևներից մի ճաշի գդալ պետք է 10 թուփե եփել կես լիտր ջրում: Պաղած եփուկը քանել: Դրանով ամեն երեկո թրջել գլուխը, մեկ ամիս շարունակ:

Չոր, փշրվող մազերի դեպքում բուժական լավ արդյունք է տալիս հնդկուսենի, եղևնջի տերևների և մատնուճու արմատների թուրմի օգտագործումը, 100 գ լավ մանրացված հնդկուսենի տերևները խառնել 100 գ եղևնջի մանրացված տերևների հետ և ավերացնել մատնուճու 10 գ ծեծված արմատ: Խառնուրդի վրա

լցնում են կես լիտր օդի և թրմում 15 օր. օրական մի քանի անգամ թափահարելով: Գլուխը լվանալուց հետո քանձված թուրմը ներմերսում են սնաչկի մեջ:

Լավ բուժամիջոց է երիժնակի եփուկը. 20 գ կտրտված երիժնակը 5 րոպե եփում են կես լիտր ջրում: Պաղեցված ու քանձված եփուկով մերսում են գլխասնաչկը, ապա մազերը ողողում սովորական ջրով: Խորհուրդ է տրվում եփուկով մերսումներ անել շաբաթական երեք անգամ, երկու ամիս շարունակ:

Չոր և փշրվող մազերի դեպքում խորհուրդ է տրվում ամիսը մեկ գեյթոնի ձեթով մերսաթրջոց դնել: Դրա համար փաթեթ պղնձի մեջ մի քիչ ձեթ են լցնում և այն դնում տաք ջրով մեծ թասի մեջ: Լավ է մեկ թեյի գդալ կիտրոնի հյութ լցնել ձեթի վրա: Մինչև Ֆեյսիասի 40—50 աստիճան տաքացրած ձեթը մերսում են գլխի սնաչկի մեջ. գլուխը ծածկում յուրազիտով և փաթաթում տաք, խափափոր սրբիչով: Թրջոցը պահել 1—2 ժամ: Օգտակար է նաև մեկ ճաշի գդալ գերչակի ձեթով լավ հարված ձվի դեղնուցով թրջոցը: Այդ սիջոցն արդյունավետ է նաև գլխի թեփառության դեմ: Մերսաթրջոցը կարելի է պատրաստել գերչակի և գեյթոնի ձեթի և օճառահեղուկի / շամպուն / խառնուրդից: Վերցնում են ձեթի յուրաքանչյուր տեսակից երկուական մաս և մեկ մաս օճառահեղուկ: Մերսաթրջոցը թողնել կես ժամից մինչև մեկ ժամ: Պակաս արդյունավետ չէ նաև խոտաբույսերի ձեթախառնուրդը: Մի բուռ չորացած կամ մանրացված թարմ դեղաբույսերի վրա սպիտակ երեքնուկի, երիցուկի, հնդկալենի, սրսիակնդի · արևբուրիկ / ծաղիկներ, եղնջի ու կեչու տերևներ · լցրել կես բաժակ ցանկացած ձեթ: Խառնուրդը թրմել լավ փակված ապակե ամանում մեկ շաբաթ: Օգտագործելուց առաջ քանել, մի քիչ տաքացրել և քսել մազերին լվանալուց առջև կես ժամ առաջ:

Մազերի բնական փայլը, առանձականությանը կարող է վերականգնել հետևյալ բաղադրությամբ խառնուրդը. 1/2 բաժակ ձեթ, 1/2 թեյի գդալ բրդաճարպ / լանոլին /, 1 թեյի գդալ երիցուկի ծաղիկներ, 1 գդալ եղնջի տերև, 1 գդալ կեչու տերև, 1 գդալ մանուշակ եռագույն / հիթ, գառ—մանուշակ /, 1 ձվի դեղնուց և 1 թեյի գդալ կիտրոնահյութ: Ձեթը բրդաճարպի հետ սաքացրել գոլորշիով, ավելացրել մանրացված բուսախառնուրդը և եռացրել 30 րոպե: Ապա խառնուրդը քանել, թեթևակի պաղեցրել, խառնել հարված դեղնուցի և կիտրոնահյութի հետ: Տաք սնուցիչ խառնուրդը լվանալուց մեկ ժամ առաջ քսել մազերին, հատկապես ծայրերին:

Մազերը պետք է ամեն օր սանրել հասուկ խոզանակով: Ինչքան հաճախ և շատ սանրել ձեթ մազերը, այնքան դա բարենպաստ կանդրադառնա ոչ միայն սանրվածքի, այլև մազերի ամրոջ կառուցվածքի ընդհանուր վիճակի վրա:

Եթե մազերը շատ չոր են, ապա լվանալուց առաջ դրանց պետք է քսել 6–8 կաթիլ գերչակի ձեթի ու սի թեյի գդալ ռամի հետ հարված մեկ ձվի դեղնուց: Այդ խառնուրդը պետք է մերսել մազարմատներին: Ապա պետք է գլուխը կապել գլխաշորով և երկու ժամ անց լվանալ փոքր–ինչ տաք ջրով՝ օձառահեղուկով:

Եթե խառնուրդ՝ պատրաստելու համար քիչ ժամանակ ունեք, ապա այն կարելի է փոխարինել պարզապես ձվի դեղնուցով: Երկու դեղնուցը բավական է գլուխը այնպես լավ լվանալու համար, ինչպես ասենարավ օձառով կամ օձառաշրով: Չվի դեղնուցը հիսանալի « սևուկ » է գլխամաշկի ու մազերի համար և դրանք չի չորացնում:

Գլուխը լվանալուց հետո շատ օգտակար է մազերը ողողել խոտաբույսերի եփուկով, որը պետք է պատրաստել նախօրոք: Դրա համար վերցրեք սի–սի պտղունց եղինջ, գայլուկի կոն, երխցուկ, հազարատերևուկ, սրտիկուկ / արևբուրիկ /, դրանց վրա լցրեք մեկ լիտր եռացրած ջուր և հասցրեք եռման: Կրակի վրայից վերցնելով, պահեցրեք: Մազերը ողողեք խոտաբույսերի այդ եփուկով և սի սրբեք, այլ սրբիչը զցեք ձեր ուսերին և թողեք, որ մազերն իրենք իրենց չորանան: Եթե շտապում եք, մազերը կարող եք չորացնել ֆենով:

Անկախ այն բանից, ձեր մաշկը չոր է, թե ճարպոտ, ամեն երեկո գլխի չոր մերսում արեք մատների ծայրերով շարժելով մաշկը, բայց չքրտելով ու չքրծելով այն եղունգներով: Մերսումից հետո խոզանակով մազերը տանրեք բոլոր ուղղություններով, գլուխը հակելով ներքև: Գլխի մերսումը և մազերը սանրելը բարելավում են արյան շրջանառությունը, կարգավորում ճարպագեղձերի գործառնությունը և դրանով իսկ առողջացնում մազերը:

Եթե մազերի մեջ թեփ է երևացել և մազերը ճարպոտ են, մաշկին ու մազերին քսում են հետևյալ խառնուրդը, սի պճեղ սխտորի հյութ, մեկ ձվի դեղնուց, կես թեյի գդալ մայրենեզ, երկու ճաշի գդալ մուգ թեյ: Այդ ամենը լավ խառնում են ու արորելով մերսում գլխին: Պահում են 20 րոպե, ապա խնամքով լվանում են գլուխն օձառով ու ողողում կաղնու կեղևի կամ սոխի կճեպի թունդ լուծույթով / մեկ ճաշի գդալ կաղնու կեղև՝ մեկ լիտր ջրին, եռացնել 30 րոպե կամ երկու բուռ սոխի կճեպ՝ մեկ լիտր ջրին, եռացնելով նույնքան ժամանակ /:

Նիշեք, որ կաղնու կեղևը և սոխի կճեպը փոխում են մազերի գույնը, ուստի եփուկները, կիրառելի են միայն մուգ մազերի համար:

Եթե մազերը բարակ են ու բեկուն, ապա լվանալուց 30–40 րոպե առաջ պետք է գլխամաշկի մեջ ներմերսել թարմ կաղամբի հյութ, կիտրոնի կամ սպանախի հյութ: Դա ամրացնում է մազերը և առողջ

փայլ ստալիս դրանց:

Նույնպիսի արդյունք է ստալիս նաև մազարմատները վարունգի: ու կաղամբի կամ գազարի ու կիսրոնի հյութախառնուրդներով սերսելը:

Մազաթափության դեպքում հանձնարարվում է մազարմատներին ներմերսել հազվեի հյութ: Վերջինս օժտված է կենսածին ազդակի հատկությամբ:

Կարելի է օգտվել սեկ այլ դեղատոմսից. դրա համար պետք է դեղնուց, կիսրոնահյութ և նշի կամ երիժնակի ձեթ: Երկու դեղնուցը խառնել կես կիսրոնից քանոսը հյութի հետ, ավերացնել սի քանի կաթիլ նշի կամ երիժնակի ձեթ: Այդ բուժախառնուրդը քսել գլխին և խողնել 20—30 րոպե, որ ներծծվի. հետո խնամքով ողողել սաք ջրով (ավերացրած կիսրոնահյութ կամ քացախ): Բուժարարողությունը կատարել 8 օրը սեկ:

Եղնջապակով ներմերսումը նույնպես անրացնում է մազերը, ուժեղացնում դրանց աճը և կանխապահում թևիտոմսից. 500 գ դարս եղնջի վրա լցնել 0.5 լ եռացրած ջուր, եռացնել, պաղեցնել, իսկ հետո քանել:

ԱՆՔՐԱԺԵՆՏ ՓՈՐՐԻԿ «ՄԱՆՐՈՒՆԵՆԵՐ»

Պեպեցները անենից հաճախ բերոշ են երիտառարդներին և, ինչպես հաճախացնում են շատերը, դա նրանց զարգարում է: Այդուհանդերձ, շատերը ձգտում են ազատվել պեպեցներից: Այդ խնդիրը շատ դժվար է, քանի որ պյն գունակը (պիգմենտ), որի կուտակումը պեպեցներ է գոյացնում, շատ խորն է մաշկի սակ: Ուստի և ավելի հեշտ է ինչ—որ չափով կանխել պեպեցների գոյացումը, անհրաժեշտ է դեմքը պահպանել զարնանային արևի չափից ավելի ազդեցությունից, փնտրվար անսից պետք է կանոնավոր կերպով սնուցիչ քուրք / կրեմ / քսել դեմքին և օգտագործել C վիտամին, ինչպես նաև այդ վիտամինը պարունակող սնունդ:

Գունապտերը հանվում են նույն միջոցներով, ինչ—որ պեպեցները: Մակայն այդ պտերը ավելի լավ է հանել այսպես, ջրսեռքով գերչակի ձեթը հասցնել բարձր ջերմության, դրանով սոզորել 3—4 սակ ծալած թանգիՖը,



դնել մաշկի համապատասխան

հատվածին և փաթաթել յուրաթողով ու այսպես պահել 40 րոպե: Նման մակաթաթուղիկ պետք է դնել մեկ ամիս շարունակ:

Շրթունքները կարող են թառամել, ճարճքել: Վերջինիս դեպքում դրանց քսեք մեղր, կակաոյի յուղ, վազելին, գերչակի ձեթ, փշարնովի / չիչխան / կամ մառուրի ձեթ:

Շրթունքները կղառնան հյուսեղ, եթե եռացրած տաք ջրի մեջ թայթախված ատամի խոզանակով մի րոպեի շարժ սրորեք դրանք, ապա քսեք սնուցիչ քսուք կամ կարագ: Դրանից հետո գգուշորեն, թեթևակի պրկեք ճաքակեղևը:

Աչքերն արտացոլում են մարդու ներքնաշխարհը: Փայլատ, հոգնած, պղտոր հայացքը գրիմով չես վերացնի: Աչքերի ջահել փայլը պահպանելու կօգնի աչքերի մարգանքն առավոտյան: Նամանման արդյունք են ունենում մուգ թեյի, երիցուկի կամ անանուխի / դադձի / թուրմի մեջ թայթախված խժուժով աչքերին թրջոցներ դնելը:

Կարելի է հավանգի մեջ ձեռել տերեփուկի ծաղկազյխիկներ, դրանց վրա լցնել կես լիտր վարդաջուր և մեկ ժամ եռացնել մարմանդ կրակի վրա: Կայսալիկը վերցնելուց անմիջապես հետո մեջը կաթեցնել տաք կաթիլ բորաթթու: Եփուկը քոսնել և լցնել շշի մեջ: Եթե օրական այդ բաղադրությունից 3–5 կաթիլ կաթեցվի աչքերի մեջ, դրանք կվերատանան երբեմնի փայլը:

Աչքերի տակի պարկիկները միշտ չէ, որ կիրանդության արգասիք են: Ուտի դրանց առաջանալու դեպքում անհրաժեշտ է դիմել բժշկի: Այդ պարկիկները կարող են գոյանալ ֆիզիկական ու հոգեկան լարվածությունից հետո: Այդ իսկ պատճառով նախ անհրաժեշտ է կարգավորել կենսակարգը:

Գարկիկները կվերանան, եթե դրանց վրա դնեք թանգիֆե անձեռոցիկի մեջ փաթաթած քերած կարտոֆիլ կամ վարունգ: Կարելի է սառը կայծով թրջոցներ դնել: Կարելի է նաև թանգիֆե փոքր սուպրակներով վարդի, մառենու չորացած ծաղկաթերթերի, սամիթի կամ մաղաղանուի տերեուկների պաշար տեսնել: Նարկեղած պահին տոպրակները ընկղմել սաք ջրի մեջ և ապա, տանելիորեն, սաք տոպրակը դնել աչքերին:

Թարթիչները խիտ ու երկար կղառնան, եթե ամեն երեկո մի քանի անգամ թեթևակի դրանց գերչակի ձեթ քսեք վրձնիկով: Լավ արդյունք կարելի է ստանալ նույն արարողությունն անելով տաք գրամ վազելին, յոթ գրամ գերչակի ձեթ և 0.2 գրամ աղաղ / տանին / պարունակող խառնուրդով:

Կնոջ պարանոցը միշտ իր վրա կրում է ապրած սարիների դրոշմը: Անհրաժեշտ է ավելի հստակ թեթևակի սնուցիչ քսուքով մերսել այն:

Մի բուռ թարմ բույսերի՝ մաղաղանուի, ավելուկի, թարխունի, հագրեվարդի / խնկունու / վրա եռացող

կաթ լցնել: Մի որոշ ժամանակ անց կայծով սոզորված բուսախառնուրդը սեղավորել խիտ գործվածքի վրա, որպեսզի կայծով ներծծված բույսերը թրջոցուկ դառնան 10—15 բույս: Այնուհետև օղալոգանք անել: Պարանոցը լվանալ չի կարելի: Պարանոցը պատել սնուցիչ քսուրով / կրեմով / :

Բուսաթրջոցներ կարելի է անել վարունգի կեղևով, որը դնում են պարանոցի երկարությամբ և փայթաթում խիտ կտավով:

Կնոջ ձեռքերը նրա ոչ միայն սպրած տարիների կնիքն են կրում, այլև սնտեստիու աշխատանքի հետքերը: Խաշած կրպած կարսոֆիլը սրտրել կաթի մեջ և այդ շիպյանման զանգվածի վրա ավելացնել 10 կաթիլ գերչակի ձեթ: Այդ խյուսը քսել կտորին և սառնելի տաք վիճակում փայթաթել ձեռքերին ու պահել մինչև դրա պաղելը:

Եթե ձեռքերը կարմրում են, ապա արդյունավետ միջոց են ծովային աղով տաք լոգանքները: Լոգանքից հետո ձեռքերին բրդաճարպ / լանոլին / են քսում:

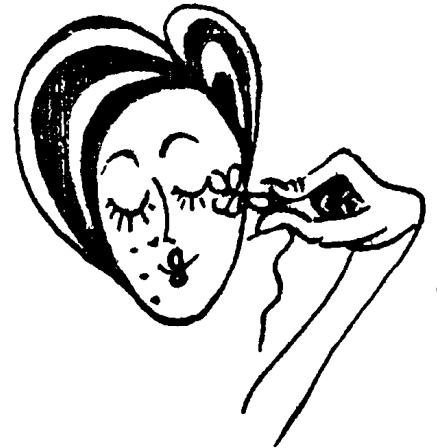
Արմուկները կարող են եղջրանալ: Նման դեպքում պետք է երկու ամսանի մեջ լցնել ջրանեղով սաքսցրած ձեթ և 10—20 բույս յարմունկները ընկզմել դրանց մեջ:

ԻՆՉՊԵՍ ԱՋԱՏՎԵԼ ՊՉՈՒԿՆԵՐԻՑ

Դա լուրջ հիվանդություն է, որի բուժումը պետք է իրականացնել բժշկի ցուցումով, քանի որ պզուկներին (շիտ, շտիկ, սալորիկ, պալարիկ, ուաիլ) անգիստրեն դիպչելը և դրանք եղունգներով սեղմելը կարող են վարակի ներթափանցման և բշտիկների ավելացման պատճառ հանդիսանալ: Եթե հիվանդությունը թեթև բնույթ ունի, կարելի է դիմել դիմահարդարի:

Մերսման՝ որպես պզուկների դեմ պայքարի եղանակի հարցում մասնագետները՝ տարակարծիք են: Ոմանք դա ազդու միջոց են համարում, մյուսներն ընդհակառակն՝ վնասակար:

Որոշակիորեն պարզված է, որ սնուղն պատասնեկան տարիքում պզուկների առաջացման պատճառ չի հանդիսանում: Բայց, այդուհանդերձ, այդ հիվանդության դեպքում խորհուրդ է տրվում խուսափել պահածոներից, ճարպերով ու ածխաջրատներով հարուստ սնունդից, ինչպես նաև շոկոլադից:



սրճից ու ծխախոտից:

Բուժման եղանակները

Խմորիչներ: Սա աղստոված մաշկի դեմ պայքարելու հիմն. տնական միջոց է: Օրական երկու անգամ, ամենից լավ է առավոտյան ու երեկոյան, պեսք է ուտել մի կտոր խմորիչ՝ պնդուկի մեծությամբ: Բացի այդ, շաքարակաճ երկու անգամ անհրաժեշտ է խմորիչով դիմակ դնել: Բուժման տևողությունը պեսք է լինի անընկալ 4–6 շաբաթ:

Խմորիչով դիմակ: Փափկացնել 20 գ խմորիչ և խառնել մի քիչ կաթի հետ մինչև թթվաքաղցր խտության: Ստացված զանգվածը քսել դեմքին: Չորանալուց հետո մաքրել մատների ծայրերով՝ բոլորածն շարժումներով, որից հետո դեմքը լվանալ նախ սաք, ապա սառը ջրով և լավ սրբել: Այս դիմակի կառուցվածք օգտագործման դեպքում մաշկը մաքրվում է ու դառնում կաթնագույն:

Մորի / իմամորի, վայրի ելակ / : Պզուկները վերացնելու նպատակով մորին կարող են օգտագործել նրանք, ովքեր գերծ են արգիլայից: Թարմ հաստապտուղների հյութը քսում են դեմքին հինգ–վեց անգամ: Դա անում են հետևյալ կերպ, առաջին անգամ քսում են դեմքին ու թողնում չորանալ, դրանից հետո քսում են երկրորդ շերտը և շարունակում նույն կերպ: Դիմակը պահել 40 րոպե, որից հետո լվանալ հաջորդաբար սաք ու սառը ջրով:

Մորու հաստապտուղների սրորվածքը քսել դեմքին ու պահել 20–25 րոպե, որից հետո լվանալ նույն եղանակով:

Մորու սերունների ու ծաղիկների եփուկը / մի բուռ ծաղիկների կամ սերունների վրա լցնում են մեկ բաժակ եռման ջուր ու թրմում / կիրառվում է սաք թրջոցների ձևով, որոնք դեմքին պահում են մինչև պաղելը:

Սեխի պտղամասի եփուկ: Նինգ րոպե եփած և սրորված սեխի փափկամասը քսում են ու ստացված հեղուկ զանգվածը սաք վիճակում դնում դեմքին թրջոցի ձևով, թողնում 10–15 րոպե, որից հետո մաշկը սրբում են բամբակի խճուճով:

Նարգիզի թուրմ սպիրտով: Երկու ճաշի գդալ նարգիզի ծաղկի, թարմ բույսի հյութի վրա ավելացնել 50 գ սպիրտ, 4 գ ջուր և 5 գ օդեկոլոն: Այդ ամենը խառնել և թրմել երկու օր սաք տեղում: Այնուհետև ավելացնել հինգստոկոսանոց 5 գ բորաթուր և 3 գ գլիցերին: Այդ խառնուրդով կարելի է դեմքը մաքրել

պզուկներից՝ օրական երկու անգամ քսելով մաշկին և պահպանելով վերը նշված բուժամուսնով:

ԴԵՄԻ ԽՆԱՄԸԸ

Դա կենց գլխավոր հոգսն է: Նրա թարմության ու զեղեցկության պահպանման առաջին պայմանը մաշկը կանոնավորապես մաքրելն է: Ջանացեք երբեք չքնել ամեն դեմքը մաքրելու: Բայց նախ որոշեք ձեր մաշկի տեսակը: Դրանք ընդամենը չորսն են:

ՉՈՐ մաշկը. բարակ է. նուրբ. ձգված և գրեթե թափանցիկ: Այն վատ է տանում ջուրը. թեփոսում է. նրա վրա կնճիռներ են գոյանում:

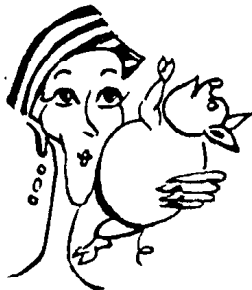
ՆՈՐՄԱԼ մաշկ:

ՃԱՐՊՈՏ մաշկ. յու. նրա ծակոսիները լայնացած են. նրա վրա հաճախ են պզուկներ ու բշտիկներ գոյանում.

ԽԱՌՆԱՄԱՇԿ. ինչպես անվանումից էլ է երևում. այն դեպքն է. երբ դեմքի մի մասը /քթի մասի. կզակի և ճակատի մաշկահատվածները/ ճարպոտ է. իսկ մնացածը /աչքերի մոտ ու այտերինը/ չոր:



ՉՈՐ ՄԱՇԿԻ ԽՆԱՄԸԸ



Այդպիսի մաշկը ճարպ գրեթե չի արտազատում: Այդ իսկ պատճառով պետք է խուսափել այն ամենից, ինչը կարող է էլ ավելի չորացնել այն՝ ջրից, օձառից, ցրտից ու շոգից:

Չոր մաշկը ամենից լավ է մաքել այսպես. այն պատեր ճարպոտ քսուքով. որը մի քանի րոպե անց հաներ խոնավածուծ անձեռոցիկով:

Իսկ եթե չեք կարող յուրա գնալ առանց ջրի. լվացվեք թեփաթուրմով կամ վարսակաձավարի թուրմով:

Թեփաթուրմով լվացվելը: Նացաբույսի մեկ ճաշի գդալ թեփի վրա լցրեք 500 գ եռման ջուր. թրմեք 10 րոպե. ավելացրեք մեկ ճաշի գդալ կայծ և այդ խառնուրդը քսեք

դեմքին: Տիեզ թույն անց այդ մաքրիչ դիմակը լվանալ փոխնիփոխ սառը և սուր ջրով. սնուցիչ քսուք քսել և թրմել երեսուն թույն: Երբ ձավարն սկսի ուռչել, ստացված գանգվածով լավ տրորել մաշկը: Օգտակար է այն մի քանի թույն պահել դեմքի վրա, ապա լվանալ զով ջրով և սպառել մինչև դեմքը չորանա: Դա շատ լավ է ազդում մաշկի վրա, հարթեցնում է այն ու դարձնում թափշյա:

Չվի դեղնուց: Այն անշափ օգտակար է իր պարունակած լիցեալինի շնորհիվ: Եթե մաշկն ամեն օր մաքրեք դրանով, ապա այն միշտ թարմ ու հարթ կլինի: Դեղնուցը արժեքավոր է նաև նրանով, որ հարմար է ցանկացած մաշկի համար:

Եթե մաշկը չոր է, ապա մեկ դեղնուցին կարելի է ավելացնել մեկ թեյի գդալ երիժնակի կամ վեյթունի / ձիթապտղի / ձեթ: Ստացված խառնուրդը քսել դեմքին ու պարանոցին, իսկ ապա 6—7 թույն անց լվանալ սենյակի ջերմության ջրով: Մնացած խառնուրդը կարելի է պահել սառնարանում:

Բրդաճարպի / լանոլին / խառնուրդներ: Ջրեքով սաքացրած մեկ թեյի գդալ բրդաճարպը տրորել 2—3 ճաշի գդալ կիտրոնի կամ ելակի հաստապտղի հյութով: Խառնուրդը քսել դեմքին և թողնել 30 թույն, իսկ հետո մնացորդները հանել ձմանով:

Ելակե դիմակ: Նարյուր գրամ ելակը լավ տրորել, ավելացնել մի պտղունց կերակրի սաղա, մի քանի կաթիլ ապիրա, օդի կամ գինի և լավ խառնել: Դրանից հետո ավելացնել քառորդ բաժակ կաթ: Այդ խառնուրդը օրական մեկ-երկու անգամ քսել դեմքին և այդպես թողնել 15—20—ական թույն: Այնուհետև լվանալ սենյակի ջերմության ջրով:

Մաղադանու / ազատրեղ, կարոս / : Նանձնարարվում է մաշկը առանձգական, թարմ ու հարթ դարձնելու համար: Մաղադանուի, թարխունի, հազրեվարդի և ավելուկի տերևներով թուրմ է պատրաստվում հետևյալ կերպ. վերոհիշյալ բույսերի հավասար քանակությամբ տերևների / ընդամենը երկու ճաշի գդալ խառնուրդ / վրա լցնել կես բաժակ սաք կաթ: Թրմել՝ փայտաթելով սաք շորով: Ապա քսել,՝ ավելացնել երկու ճաշի գդալ հացահատիկի թեփ և ստացված խյուսը քսել դեմքին: Այսպես թողնել սաքը թույն:

✓ **Խաշած կարտոֆիլ:** Կաթի ու ձվի դեղնուցի հետ խառնած այն լայնորեն է կիրառվում դիմահարդարման մեջ որպես դեմքի մաշկը սնուցող դիմակ: Նշված հավելուկներով կարտոֆիլի սաք խյուսը քսում են դեմքին և թողնում 15—20 թույն: Ապա լվանում են փոխնիփոխ նախ սաք, ապա սաքը ջրով:

Տաք թթոցներ: Կիրառում են դեմքի ու պարանոցի մաշկի թորշումածության դեպքում: Դրա համար օգտագործում են հավասար քանակությամբ գայլուկի կոների, եղեսպակի տերևների, լորենու,՝ երիցուկի և

հազարատերևուկի ծաղիկների թուփները: Այդ խառնուրդից վերցնում են մի ճաշի գդալ, վրան լցնում մեկ բաժակ եռման ջուր, ավերացնելով էլեռտերակոկի, ժենշենի մեկ թեյի գդալ մեկտակոսանոց՝ թուրմ կամ բեկտենու եփուկ: Դեմքին ու պարանոցին նախապես սնուցիչ քսուք են քսում, ապա ութ տակ ծալած թանգիֆե անձեռացիկ դնում վրան՝ նախապես թրջելով սաք թուրմով: Այդպես պետք է պահել մինչև լրիվ պաղելը, ապա անձեռացիկը հանել և դեմքն ու պարանոցը կրկին պատել սնուցիչ քսուքով:

Դեմքի ու պարանոցի թառամող մաշկի դեպքում լավ է նաև սաք ձիթաթրջոցներից օգտվելը՝ դրանց վրա ավերացնելով ձեռքի տակ եղած միստոմիկներ: Թրջոց դնելու եղանակը նույնն է, ինչ-որ վերը նշված բուսաթուրմերինը:

Մեխի կամ ձմերուկի միջուկը: Մեխի կամ ձմերուկի ծեծված բարակ շերտը դնում են դեմքին ու պարանոցին և պահում 10–15 րոպե, որից հետո դիմակը չի լվացվում, այլ սնոքովում է բամբակի խժուժով, ապա սնուցիչ քսուք քսում: Նման դիմակը մաշկը դարձնում է վարդագույն, վիսվոկ ու առաձգական:

Մորի / իծամորի, ելակ վայրի /: Տերևներից, ծաղիկներից դիմակներ են սարքում դեմքի մաշկի ծերանալու դեպքում: Դրա համար տերևների ու ծաղիկների վրա / մեկ թեյի գդալ խառնուրդ / քառորդ բաժակ եռման ջուր են լցնում և թրմում քսան րոպե: Այնուհետև ավերացնում են մեկ թեյի գդալ մորու սյորոված հասապատու, մեկ ձվի դեղնուց և մեկ թեյի գդալ մեղր: Այդ ամենը խառնում են՝ վերամշելով միատեղ զանգվածի և քսում դեմքին ու պարանոցին, թողնելով 20–30 րոպե: Դրանից հետո դիմակը լվանում են և երեսին սնուցիչ քսուք քսում:

Մորու դիմակները հակացուցված են հղի կանանց և նրանց, ովքեր հակված են ալերգիկ հակազդեցության:

Եթե ձեր ձեռքի տակ դեղաբույսերի թուրմերով սնուցիչ քսուք չուներ, մի վշտացեք: Ցանկացած միստոմիկացված քսուքի / կրեմի / մեջ ավերացրեք եզան լեզվի / ջղախտի / 20 կաթիլ, կամ հալվեի / 12 կաթիլ /, կամ ոսկե արմատի / 5–6 կաթիլ /, կամ էլ էլեռտերակոկի / 10 կաթիլ / հյութ և բուսական սնուցիչ քսուքը պատրաստ է:

Զննանը առանձնապես լավ են ներգործում խոնավացնող դիմակները՝ քերված խնձորը, ձգմված բանանի, ձվի դեղնուցի, կաթնաշաքի խյուսը: Շատ օգտակար է նարինջը կտրել բարակ շերտիկներով ու դնել ճակատին և այտերին: Օգտակար է նաև խնձորը քիչ քանակությամբ կաթի մեջ լավ եփելուց ու պաղեցնելուց հետո դեմքին դնելը:

Դիմակ վուշի / կտավատի / սերմով: Զննանը չոր ու բարակ մաշկը արագ է բորբոքվում: Դա

կարելի է կանխել: Երկու գոյալ վառասերմի վրա լցնում են երկու բաժակ ջուր և լավ եփում. սինչի որ այն խյուսի վերածվի: Ստացված խյուսը սաք վիճակում / այնքան, որ դիմանալ հնարավոր լինի / ըսում են դեմքին: Առնվազն 20 րոպե անց այն լվանում են փոխնիփոխ սաք ու սաքը ջրով: Լայնացած անոթների դեպքում դեմքին պետք է հով դիմակ դնել և այն լվանալ նույնպես սաքը ջրով: Դիմակը սնուցիչ ներգործություն է ունենում, կանխապահպանում կենճիռներից ու խորշումներից:

Դիմակ ձվի դեղնուցով: Մեկ դեղնուցը խառնել մի կիտրոնի ճզմվածքից ըստված հյութի ու մի թելի գոյալ գեյթունի ձեթի հետ: Դիմակը դնում են 20 րոպեով, որից հետո այն սրբում են բամբակի խճուճով՝ թաթախելով սենյակի ջերմության կաթի մեջ: Դիմակը սնուցիչ ու հարթեցնող ազդեցություն է ունենում: Այն շատ լավ միջոց է դեմքի կենճիռների ու խորշումների դեմ:

Թարմացնող դիմակներ / պիտանի են մաշկի բոլոր տեսակների համար : Դրանք միանվազ օգտագործման համար են՝ տեսակցության, ժամադրության, հյութ կամ թաստում գնալիս: Նախքան թարմացնող դիմակ դնելը, անհրաժեշտ է դեմքի ու պարանոցի մաշկը մաքրել վերը նշված եղանակներից որևէ մեկով:

Վարունգի դիմակներ:

ա / Բերիչով թերթը մաքրաշ վարունգներ, ավելացրեք մի ըանի կաթիլ կիտրոնահյութ, և այդ խյուսը ըսեք դեմքին: Այդպես պահեք 20 րոպե, որից հետո դիմակը պետք է մաքրել և փոխարինել սնուցիչ ըսուքով:

բ / Վերցրեք մեկ ճաշի գոյալ վարունգի հյութ, խառնեք մեկ ճաշի գոյալ սաք կաթի ու մեկ ձվի դեղնուցի հետ, որը պետք է փրփրելու առտիճան հարված լինի: Աստիճանաբար ավելացրեք 25 կաթիլ վարդի կամ մաքրի ծաղկաթերթերի հյութանուր:

Խմորիչով դիմակ: Մի փոքր կտոր խմորիչին ավելացրեք մեկ ձվի դեղնուց, լավ սրորեք, ավելացրեք մեկ թելի գոյալ ձիթապսղի / գեյթունի / ձեթ և մեկ ճաշի գոյալ թթվասեր: Դեմքին դիմակ դրեք և թողեք մնա 25–30 րոպե:

Մրգի–վարսակաձավարի դիմակ: Երեկոյան սաքը ջուր լցրեք վարսակաձավարի / հերկուլես / վրա: Առավոտյան եռացրեք, մի թիչ պահեցրեք և սաք եփուկի մեջ լցրեք որևէ մրգահյութ: Կարելի է ավելացնել A վիտամին:

Կիտրոնախոտաբույսե դիմակ: Եռման ջրում եփեք հետևյալ բույսերի՝ երիցուկի, սրտունդի / արևըրիկի / , հազարատերևուկի, գայլուկի կոնի, մոշի և մոյու տերևների խառնուրդը / սմեն բույսից մեկական թելի գոյալ / և բոլորը խառնեք՝ վերածելով միասեռ զանգվածի: Վերցրեք մեկ ճաշի գոյալ խառնուրդ, վրան լցրեք

կես բաժակ եռնան ջուր, թրմեք, ապա քանեք և տաք թրմի մեջ ավելացրեք երկու ձվի դեղնուց, մեկ թեչի գդալ մեղր և մեկ կիսարանի հյութ: Այդ բոլորը խնամքով խառնեք և քսեք ձեր դեմքին: Բայց ավելի լավ է ստացված խոտաի մեջ թայթախել թանգիֆե դիմակը, նախապես անցրեք բացելով աչքերի, քթի ու բերանի համար, և դնել դեմքին: Պահեք 25—30 րոպե, որից հետո մաքրել փոխնիփոխ՝ տաք ու սառը ջրով:

Մաշկը լավ է թարմացնում և աշխուժացնում բուժիչ բույսերի՝ սորո, երակի, վարունգի / կեղև / , մագդաղանուսի / տերևներ և ձմերուկի / միջուկ / սառեցված հյութերի համակցված ձևը: Վերցրեք նշված բույսերի հյութի մեկուկես մաս, եղեսպակի տերևների թուրմ և ժենշենի կամ էլուտերոկոկի մեկտոկուսանոց թուրմ կամ հյութահանուկ էքստրակտ : Այդ բոլորը խառնեք, վերցրեք երկու ճաշի գդալ խառնուրդ, վրան լցրեք մեկ բաժակ եռնան ջուր և հասցրեք եռնան: Մեկ ժամ թրմեք, քսեք և լցրեք կրթ հաստակով քլորիֆիլի փոքրիկ ստափիկների մեջ: Տոփիկները գրեք սառնակսցիլը և սառեցրեք, Ստացված ձվածն եզբերով սառցակսորներին օգտագործեք մաշկը շփելու համար:

Առավել օգտագործվող դիմահարդարման միջոցներից մեկը **բրդաճարպի / լանոլին / քսուրն** է, որը կարող էք պատրաստել ինքներդ:

Դրա համար վերցրեք 50 գ բրդաճարպ, 35 գ գեյթունի ձեթ և 50 գ վարդաջուր: Բրդաճարպը / լանոլին / հալեք ջրեղքով և կաթիչներով ավելացրեք գեյթունի ձեթ, ապա նույն կերպ ավելացրեք վարդաջուրը: Եթե ունեք յուղավիտամիններ, ավելացրեք դրանցից և խառնուրդը արագ հալեք: Այդ դեպքում քսուրն / կրեմը / փոքր կլինի:

Չոր մաշկի դիմակների մի քանի բաղադրատոմս:

Արճաղացով աղացած մի ճաշի գդալ վարսակաձավարը կամ բրինձը խառնեք մի ճաշի գդալ ցանկացած ձեթի հետ և ավելացրեք կեչու, մասուղաշ եղնջի կամ սորո տերևների մի ճաշի գդալ թարմ քամված հյութ: Կարելի է վերցնել այդ բուսախառնուրդի հյութը:

Դալուկ, սակավարյուն մաշկի համար հանձնարարելի է խասուտիկի, ծառայաշարի / հովվամախաղ / և սզնիի / ալոճնու / ծաղիկների թրմերով կաթնաշոռի դիմակ: Մեկ ճաշի գդալ կաթնաշոռին ավելացրեք հավատար քանակությամբ վերոհիշյալ բույսերի մի ճաշի գդալ թուրմ: Դիմակները քսում են որպես կանոն 15—20 րոպեով, իսկ հետո վաճառում տաք ջրով:

Կուպերի այսուցների դեպքում լավ են օգնում կեչու տերևների թրմով թրջուցուկները:

ՆՈՐՄԱԼ ԿՄԱՆԿԻ ԽՆԱՄԱՐԸ

Եթե դուք պատկանում եք նման հարստություն ունեցող սակավաթիվ երջանիկների թվին, ապա պահպանեք այն: Որպեսզի նորմալ մաշկը երկար պահպանի գեղեցկությունն ու թարմությունը, անհրաժեշտ է նույնպես խնամք, ինչպես որ ամեն մի այլ դեպքում, այսինքն՝ անպայման պետք է ժամանակ առ ժամանակ այն մաքրել: Եթե ձեր ժամանակը սող է կամ հնարավորություն չունեք այցելելու դիմահարդարի, դյուրությամբ կարող եք դա անել ինքնուրույն:



Չափազանց զգայուն մաշկի, դեմքի անոթների լայնացման դեպքում, ինչպես նաև մի շարք այլ դեպքերում շոգելոզանքները հակացուցված են:

Շոգելոզանք: Եռացող ջրով թասի մեջ զցել մի պտղունց երիցուկ ու լորենու ծաղիկներ և վերցրեք կրակի վրայից: Լվացեք դեմքը, այն պատեր ջուրով, գլուխն ու թասը ծածկեք խավարտ սրբիչով և դեմքը պահեք գոլորշու վրա այնքան, մինչև քրտնելը: Դրանից հետո վերցրեք երկու բանբակյա խճուճ, դրանցով մաքրեք ճակատը, ճեղգաքարթները: Այդ արարողությունից առաջ խճուճների վրա աղ ու սոդա ցանեք:

Նույնպես շոգելոզանք են օգտագործում բշտիկավոր /պզուկոս/, ճարպոտ

մաշկը մաքրելիս:

Չոր և նորմալ մաշկի համար օգտագործում են գործարանային արտադրության հետևյալ օժայտորմերը (լախոնները)՝ «Առանա», որի բաղադրության մեջ կան նվեճու ձեթ և մեխակի էլյուսանգուր, «Բերյոզովայա վոդա»՝ կեչու բողբոջների /պտուկների/ թուրմը, «Բալզամ»՝ եզան լեզվի /ջղախոտի/ թուրմը, սուլուանյան բալզամի և բենզոլայսեժի լուծույթներ, «Ռոսմաշկա»՝ երիցուկի և նարգիզի /վաղենակի/ թուրմ «Նորան»՝ նարգիզի և կիսահագեցած ճարպաթթուների թուրմ, «Ֆլորա»՝ բուլղարական արտադրության մաշկաթուրմը, որի բաղադրության մեջ մտնում են սրտխուճոյի /արեքուրիկի/, եգիպտացորենի թելավեջի, խնկածաղկի /սովորական/ ծաղկավառիկների էլյուսանգուրներ:

Դեղարույտերի հիմքի վրա չոր ու նորմալ մաշկի համար ստեղծվել են քսուրներ, որոնք հիանալի աշխուժացնում են մաշկը, առաձգականություն հաղորդում նրան, պահպանում ջրազրկվելուց, բարելավում նյութափոխանակման հարընթացները մաշկի մեջ:

Դրանցից յուրաքանչյուրը ներգործում է յուրովի: «Ալոնուշկան» պարունակում է ձիաձեփի,

հազարատերևուկի, երիցուկի ծաղիկների հյութամզուրներ, «Վեշերը»՝ մաղաղանուսի հյութամզուրը, «Էքսուրելը»՝ էլեուտերոակոկի արմատներ:

Չոր մաշկի համար օժայթուրմ պատրաստելու համար վերցրեք 50 գրամ օդի, 50 գրամ եռացրած ջուր և մի թելի գդալ լորենու ծաղիկի թուրմ, կամ խասուտիկի արմատի եփուկ, կամ էլ սոճու ասեղնատերևների /պատրաստում են նույն կերպ, ինչպես որ կռատուկի արմատից/: Առավոտյան և երեկոյան դեմքը մաքրում որևէ օժամաշկայութրմերով:

ՃԱՐՊՈՏ ՄԱՇԿԻ ԽՆԱՄԲԸ

Ճարպոտ մաշկը ավելի արագ ու ավելի շուտ է կեղտոտվում, քան չորը: Ուստի այն ավելի խնամքով մաքրվելու կարիք ունի: Ճարպոտ մաշկը սովորաբար ավելի լավ է տանում ջուրն ու օճաքը:

Ճարպոտ մաշկը մաքրելու ամենապարզ բաղադրությունը դուք կարող եք պատրաստել քաֆուրի / կամֆորայի / սպիրտի և թորած կամ պարզապես եռացրած ջրի հավասար մասերով:

Վարունգի քսուք. Երկարությամբ կտրեք մի քանի շատ հասուն վարունգ և, գդալով հավաքելով կորիզներն ու հյութը, փափկամասն անցկացրեք մտաղացով, ապա իրար խաղճեք ստացված խյուսն ու հյութը սերմերի հետ: Չանգվածը լցրեք մի մեծ ապակե անոթի մեջ, վրան ավելացրեք սպիրտ կամ օդի /կես լիտր քանկայով խյուսին, 600 գրամ սպիրտ կամ օդի/: Ամանի բերանը լավ փակեք ու երեք շաբաթ դրեք արևի տակ: Նախապես անօթը տարողության երկու երրորդի չափով պետք է լցված լինի պատրաստված խառնուրդով: Արևի տակ պահելիս խառնուրդի զանգվածը /ծավալը/ կավելանա մնացած մեկ երրորդի չափով: Պատրաստի քսուքը լցրեք սրվակների մեջ: Մեկը թողեք օգտագործելու համար, մնացածը դրեք սառնարանը: Ամեն առավոտ, բամբակը թրջելով այդ քսուքով, սրբեք դեմքն ու պարանոցը:

Կաթ. Մաշկը մաքրելու հիանալի միջոց է, որը խորհուրդ են տալիս օգտագործել առավոտները: Մաշկը մաքրում են կաթի մեջ թայթախված բամբակի խճուճով:

Վիտամինադիմակ. Մի քիչ խմորիչ բացեք բանջարեղենի կամ մրգի թայրմ հյութով: Ստացված խյուսը քսեք դեմքի մաշկին և թողեք 20-30 րոպե: Դրանից հետո մաքրեք փոխնիփոխ տաք ու սառը ջրով:



Թրու կազամբ. Այն մանրացնում են, բարակ շերտով դնում դեմքին և ծածկում անձեռոցիով: Դիմակը պահում են 20–30 րոպե, որից հետո լվացվում են սառը ջրով և դեմքին սնուցիչ քսուք քսում: Վանձնարարվում է նման դիմակ դնել շաբաթը մեկ:

Մազադանոսի տերևներ. Օգտագործում են եփուկ պատրաստելու համար /մի փունջ մազադանոս՝ մեկ բաժակ եռման ջրին/: Բանած եփուկի մեջ ավելացնում են երեք ճաշի գդալ հացահատիկի թեփ, խառնում, և այդ բաղադրությունը սառը վիճակում քսում դեմքին: Պահում են 10–15 րոպե, որից հետո լվանում են սենյակի ջերմության ջրով:

Ռուպեղի մաշկը ձիգ լինի, առաձգական ու թարմ, առաջարկվում է օգտվել մազադանոսի, թարխունի, հազբելարդի և ավելուկի կաթնաթորմից:

Նոյվուդյան դիմակ. Երկու ճաշի գդալ վարսակի կամ եգիպտացորենի ալյուրը խառնել մեկ ձվի դեղնուցի հետ, հարել փրփրելու աստիճան: Գոյացած մածուկով պատել դեմքը, թողնել 15–20 րոպե: Չորացած դիմակը մաքրել թաշկինակով, դեմքը ողողել նախ սառ, ապա սառը ջրով: Այս դիմակը մաքրում ու ամրացնում է մաշկը, ճարպոտ մաշկը դարձնում կաթնագույն:

Սպիտակուցը կարելի է քսել դեմքին ձուն շարդելուց անմիջապես հետո: Կարելի է այն հարել փրփրելու աստիճան և դեմքին քսել սափրվելու վրձնով: Մի քանի րոպեից սպիտակուցը չորանում է և ձգում մաշկը: Եթե դա տեղի ունենա, այն մաքրեք կիտրոնահյութ ավելացրած գոլ ջրի մեջ թաթախված բամբակով: Սպիտակուցային դիմակը կենսունակությունը բարձրացնող ու ձգող ազդեցություն է ունենում, այն հիանալի միջոց է թորշոմած մաշկի և լայնացած ծակոտիների դեպքում: Բայց դրանից չպետք է հաճախակի օգտվել:

Մոմադիմակ. Մեկ դիմակի համար պահանջվում է մոտ 35 գրամ պարաֆին: Վերջինս պետք է ջրիկացնել գոլորշիով և բարակ շերտով հնարավորին չափ արագ քսել դեմքին հարթ վրձնով: Նեղ որ առաջին շերտը չորանա, մեկ անգամ էլ քսեք: Մոտավորապես 20 րոպեից ծակոտիները լայնանում են և մաքրվում: Դիմակը հանելուց հետո դեմքը պետք է սրբել կիտրոնահյութախառը ջրի մեջ թաթախված բամբակով, իսկ հետո լավ պարզաջրել սառը ջրով:

Զգույշ եղե՛ք: Պարաֆինը շատ չտաքացնեք, որ այրվածքներ չառաջանան:

Նոսմեական դիմակ. Կանաչ ոլոռի երկու ճաշի գդալ ալյուրը պետք է խառնել երկու գդալ կաթի յիճուկի հետ: Ստացված դիմակախյուղը քսել դեմքին ու թողնել, մինչև որ լրիվ չորանա: Ապա մաքրել դեմքից մատների ծայրերի բոլորածև շարժումներով դեմքը փոխնիփոխ շփելով տաք ու սառը ջրով: Այս դիմակը մաքրում ու հարթեցնում է մաշկը և ճարպոտ մաշկը կաթնագույն դարձնում:

Ճարպոտ մաշկի համար, Նանձնարարվում են հետևյալ օձաթուրմերը /լոսիոնները/. «Ապետիճոմփի»՝ նրա բաղադրության մեջ, նարնջի հյութից բացի, մտնում են հազարստերոսկի, գայլուկի կոնների, երիցուկի ծաղիկների ոգեթրմեր, «Օգուրեշնի»՝ վարունգի հյութից բացի, այն պարունակում է երիցուկի և նարգիզի /վաղեմակի/ ծաղիկների ոգեթրմեր, «Ֆլորա»՝ սրտուկի /արևաքարիկի/, եզան լեզվի և հազարստերոսկի թուրմ, «ԲԻՕ-4»՝ գայլուկի, եղնջի, տատրակի տերեւների, կռատուկի արմատի թուրմ, «Տոնոա»՝ չինական լիմոնաթփի /շիպանդրայի/ թուրմ:

Ճարպոտ մաշկի համար օգտագործում են հետևյալ քսուքները /կրեմները/. «Ասոթ»՝ գազարի սերմերի հյութահանուկ, «Լիմոննի»՝ զեյթունի և կիարոնի ձեթի, կակաոյի յուղի, նվեճու սերունների թուրմի բաղադրությամբ խառնուրդ, «Տյուպան»՝ դաշտային ձիաձետի և իսպի դեղի /բույս է/ խոտաբույսերի թուրմ, «Կուրեմիշնի»՝ ելակի հյութով, «Մարիա»՝ չինական լիմոնաթփի /շիպանդրայի/ թուրմ, «Պամանելիս»՝ համսմեղի /համսմեղիս, հնգոր/ հյութահանուկ և դաշտային ձիաձետի թուրմ, «Ֆլորա»՝ գայլուկի կոնի հյութահանուկ:

Պարնանը և վաղ ամռանը լավ կիրնի, որ բոլորն էլ, թե աղջիկները և թե հասուն կանայք, հոգ տանեն դեմքի մաշկի մասին:

Եթե ձեր մաշկը ճարպոտ է, ծակոտակեն, ապա չեք կարող յուր գնայ առանց ճարպանվազեցնող և թեթևակի չորացնող ներգործությամբ օժտված դիմաուարդարման միջոցների: Ի՞նչո՞ւ ձեզ չվշտացնի, որ դրանք հաճախ խանութներում չկան: Ինքներդ պատրաստեք քսուքներ ու մաշկախոտեր: Առավել ևս այն ժամանակ, երբ դաշտերում, բանջարսնոցներում,՝ անստեղծներում հայտնվում են առաջին բույսերը՝ կանաչ վիտամինների անսպառ աղբյուրը:

Ճարպոտ մաշկը լավ է մաքրել եղնջատերեի թուրմով /2 ճուշի զոլալ մանրացրած տերեւների վրա լցնել 2 բաժակ կռատուկի արմատի եփուկ/ մեկ ճուշի զոլալ մատղաշ արմատը՝ եփել 10 րոպե, պաղեցնել և քանել/: Առավոտյան դեմքը մաքրել եղնջի թուրմով, երեկոյան՝ կռատուկի արմատի եփուկով: Եվ այդպես երկու ամիս շարունակ: Արդյունքն ավելի քան շոշափելի կլինի, եթե այդ թուրմն ու եփուկը միաժամանակ ընկեր օրական չորս անգամ կեսական բաժակ:

Ահա և տնային օձաթուրմի բաղադրատոմս, 100 գրամ օղու վրա ավելացնել եզան լեզվի, եղնջի տերեւների հյութ կամ կռատուկի արմատի եփուկ:

Ավելի լավ է դեմքը դրանով շփել օրական երկու անգամ՝ առավոտյան և երեկոյան, առնվազն մեկ ամիս: Կարելի է հաջորդաբար շփել օձաթուրմով և թուրմով: Օրինակ, մի շաբաթ առավոտյան եղնջով կամ եզան լեզվով պատրաստ օձաթուրմ /լոսիոն/, երեկոյան՝ կռատուկի արմատի եփուկ: Նախորդ շաբաթ՝ առավոտյան

եփուկ, երեկոյան՝ օծաթուրմ: Ամեն դեպքում երեկոյան, երբ ճարպագատումն ուժեղանում է, գերադասելի է կշռասուկից պատրաստված դիմահարդարման միջոցը:

Չորդ դիմակ ճարպոտ մաշկի համար. Նարած սպիտակուցը խառնել մի ճաշի գդալ լվացած ու մանր կտրատած ավելուկի սերնետի հետ: Դիմակախյուսը քսել դեմքին, 15—20 րոպե հետո մաքրել սաք ջրով:

Նակարորբորից դիմակ ճարպոտ մաշկի համար. Մեկ ճաշի գդալ խյուսին, որ պատրաստվում է մատղաշ եղնջի, դաշտային ձիաձետի և եզան լեզվի սերնետից, ավելացրել մեկ ճաշի գդալ կլիտրոնակայա: Այնուհետև խյուսի պաղեցրած կյաթով սուզորված թանգիֆե թրջոց դրեք նախապես օծաթուրմով /լախոնով/ կամ խոտարուչի եփուկով մաքրված դեմքին 20 րոպեով: Լվացեք սաք ջրով:

ՆԱՄԱԳԻՏԱՆԻ ԴԻՄԱԿՆԵՐ

Դիմակ վարնակաձավարով. Երկու գդալ վարնակաձավարի վրա լցնել չորս գդալ սերուցք կամ կաթ: Երբ ձավարն ուռչի, սառցված գանգվածը քսել դեմքին և թողնել 20 րոպե: Մաշկահարդարման արարողությունից հետո խյուսը մաքրել վոխնիվոխ սաք և սաք ջրով:

Դիմակ խոզի աղեճարպով. Խոզի թարմ աղեճարպ(սնուկ) դիմահարդարման համար պիտանի միջոց է: Այն քսում են դեմքի մաշկին և դիմակը թողնում 20 րոպե: Դրա մի քանի գրամը բավական է մաշկը նուրբ ու առաձգական դարձնելու համար:

Շվեդական դիմակ կաթնաշոռով. Երեք թեյի գդալ թարմ կաթնաշոռ սրորել մի գդալ մեղրի հետ, ուղ սնենը հարել կրեմի նման և քսել դեմքին: Նստկապես ջանադրաբար քսել աչքերին մոտ սեղերն ու բերանի շուրջը: 20 րոպե հետո դիմախյուսը խնամքով սրբել կաթի մեջ թաթախված բամբակով:

Կաթնաշոռի դիմախյուսը թարմացնող է, սնուցում և մաքրում է մաշկը: Այն կարելի է կիրառել բուսականից հաճախ:

Դիմակ գազարով. Քերիչով քերել երկու թարմ գազար և խառնել երկու գդալ կարտոֆիլի ալյուրի և մեկ ձվի դեղնուցի հետ: Սառցված խյուսը քսել խնամքով մաքրված դեմքի մաշկին: 20 րոպե անց դիմախյուսը մաքրել նախ սաք, ապա սաք ջրով: Այս դիմակը սնուցում, թարմացնում և հարթում է ցանկացած մաշկ: Այն կարելի է օգտագործել համենամտաբար հաճախ:

Դիմակ վարունգի կեղևով. Վարունգը կրպեուց անմիջապես հետո նրա կեղևը խնամքով դրեք լավ լվացված դեմքին: Կեղևը լավ կպահվի, եթե այն սեղմեք ինչ—որ բանով, օրինակ, դեմքը պատեք թանգիֆի

խանավ շերտով: Դիմակը դեմքին թողեք առնվազն 20 րոպե, բայց հետո մի վրացեք, քանի որ վարունգի հյութը գգալիտեն ավելի լավ է ցանկացած ջրից: Այն սնուցիչ, բարնուցնող ու հարթեցնող ազդեցություն է ունենում:

Մեղրադիմակներ.

ա) Երկու գդալ մեղր խառնել երկու գդալ ալյուրի և մի ձվի սպիտակուցի հետ. խլուրը քսել դեմքին: Թողնել այնքան, մինչև որ չորանա 20–30 րոպե: Կրտսից հետո վրանալ փոխնխոխ սոսք ու սառը ջրով: Այս դիմակը սնուցիչ ու գրգռիչ ազդեցություն է ունենում: Աչքերի շուրջը եղած կեճվ ձևերը՝ «խավածանկերը» այս հարգարտաբանից անհետանում են գոնե առժամանակ: Մեղրադիմակը չարժե շատ հաճախ կիրառել:

բ) Երկու գդալ մեղրը խառնել մեկ գդալ շատ թանձր թեյի և երկու գդալ վարսակաձավարի հետ, ավելացնել մի թիչ չոր՝ անկրաժեշտ բաղադրություն ստանալու համար, ստացված զանգվածը թեյիսովի ստարացնել գոլորշիով: Տաք զանգվածը քսել հաստ շերտով, դեմքը ծածկել թղթե անձեռոցիկով, վրայից՝ սրբիչով և պահել 20 րոպե: Ապա մաքրել հաջողությամբ սոսք ու սառը ջրով:

ՃԵՐՄԱԿԱՅՆՈՂ ՄԻՋՈՅՆԵՐ

Կիտրոնի և վարունգի հյութ. Մաքուր դեմքին քսում են հյութի մի քանի շերտ և թողնում 40–50 րոպե, ապա մաքրում քուրքով: Այս արտադրությունը անց է կացվում գարնանը՝ 20 օր անընդմեջ:

Դիմակներ կանաչ մաղաղամուտով.



ա) Մի փունջ մանր կտրատված մաղաղամուտը խառնել մի բաժակ մածնի հետ, թրմել 2–3 ժամ: Խլուրը քսել դեմքին օրը 2–3 անգամ:

բ) Եռման չոր լցնել մանր կտրատած կանաչ մաղաղամուտի վրա, թրմել, ապա պաղեցրած ու քսմամ թարմով թրջել դեմքը:

Սեխի միջուկի եփուկ. Մաշկը ձերմակացնելու համար այն կիրառում են նույն կերպ, ինչպես պոլկներն ու բշտիկները բուժելիս /սես համապատասխան բաժինը:

Գազարի հյութ. Երկու գդալ գազարի հյութին ավելացրեք 20 կաթիլ կիտրոնահյութ: Այս բաղադրությամբ կարելի է մաշկը սուգորել օրական երկու-երեք անգամ, դիմակը պահել 20–30 – ական լուպե և ապա դեմքը պատել սնուցիչ քուրքով:

Նարգիզի /վազենակի/ թարմ տերևների էյոթ. Դրանով սրբորում են դեմքը պեպեմեները վերացնելու, ինչպես նաև մաշկը յարմուցնելու և հաճելի ձերմակապալան հազարգելու համար:

Լոլիկի քոթ. Մեկ լոլիկի էյոթը խառնել մեկ բեյի գոյոլ գլիցերինի հետ: Այդ հեղուկը թուեք դեմքին օրական աեմվագն մեկ անգամ սասը թուվեով, սույո լիացելը: Շաստ չոր մաշկը նախասկես շիեք սեուցիլի քասթով: Լոլիկի շրի սեուական օգտադործումիլլ հետո մաշկի վրա եղած բծերն ու պեպեմեները գունասովան են և կարող է լիովիեն աեհեոսանան:

Սև հաղարթի խակ պատողներ. Մի թիլ հասոսթոթող ձգմեք պասոսթարթով և խառնելք մի գոյոլ մեղրի հետ: Ստացված խթուը թուեք դեմքին, հասկասկես պեպեմենտ տեղերին: 30 թուվե անց անբողշը մասրեք ջրով նուրուցված կիսրոնահյոթով:

Խասոսթրիկի ծաղիկներ. Մի մեծ բուե խասոսթրիկի ծաղիկների վրա մեկ բաժակ եեման ջուր լցրելք: Երբ հեղուկը պաղի, թամեք ու լցրեք շի մեշ: Աեոսթոյան և երեկոյան այն թուեք պեպեմեներին:

Բաղկ և լոլիկ. Մասրած և սեուցիլի քասթով պասոսթ դեմքին լոլիկի կան թողիլի բարակ շերտեր գրեք 30 թուվե անց դեմքը շփելով Բարթերք:

Կիսրոնահյոթով կարթի շիճուկ. Այս խառնուրդը թավ է ձերմակացնում մաշկը, ելլե նրանով կանոնավոր կերպով մասրեք դեմքը: Բալլ այն թույրասրելի է ձարպատ կան նորմոլ մաշկի դեպքում:

Պեպեմեների դեպքում դիմելով գանազան տնական միջոցների, գրանցիլլ պեար է գգուչոբեն օգտվել, թանի որ գրանք կարող են գրգզել մաշկը, հասկասկես, ելլե այն չոր է:

ՁԵՐ ԳՈՌՆԱՇՊԱՐԻ ԵՐԱՆԳԱՊՆԱԿՐ

Գեմքի գեղահարդարանքի, ինչպես որ հագուստի ընարոթյանը լարշ խնդիր է: Չարժե օգտվել սեուշին ակ պասանած դիմահարդարման միջոցներիլլ, Ջանացելք ձեզ համար փնակ—գանել հենց այն, ինչը ձեզ սագում է:

Գունահարդարանքի համար պահանջվում է ունենալ խոնավացնող քասթ /կրեմ/, շպար /դիմավուշի/ սեուլլը կարմրաներկ, ալլոսաներկ/, կոպերի ստվերակներ, ծարիր սեաներկ՝ սուշ/ թերթերուեքների համար.

շորթերի ու հոնքերի համար մատիտներ, շրթներկ, մի քանի թղթե անձեռոցիկ: Պետք կզան նաև թերթերունքների սանրիկ, ծարիրի խոզանակիկ, հոնքերը շակելու նրբունելի /պինցետ և դեմքին դիմակ քսելու վրձնիկներ, որոնք պետք է շատ փոփոխ և սիաժամանակ պիտի լինեն:

Գունահարդարանքի համար հարմար է օգտվել դեմքի գեղատարդարման պատրաստի կավաքածուներից, որոնք ի դեպ, պսօր չէ որ հայտնվել են: Դիմահարդարանքի կավաքածուների նպատակահարմարությունը առաջին անգամ գնահատել են Նիժնի Նովգորոդի սոնավաճառում ավելի քան հարյուր տարի առաջ բացված «Բրուքար և Ընկ. » ռուսական դիմահարդարանքի ֆիրմայի խանութի այցելուները: Խանութի բացման պակից մի քանի ժամվա ընթացքում վաճառվել էր երկու հազար գեղեցիկ սուպիկ: Նավաքածուի մեջ մտնում էին շրթներկ, շպար, օդեկոլոն, դուխի, օճառ՝ ընդամենը 10 առարկա:

ՇՊԱՐ ԵՎ ԳՈՒՆԱԲՍՈՒԹՆԵՐ

Դիմահարդարանքը պետք է սկսել շպարից /դիմափոշուց/: Շպարը լավ է ըողարկում մաշկի մանր թերությունները, կաճելի երանգ ապիս նրան, վերացնում ավելորդ փայլը: Դա ոչ միայն գեղատարդար, այլև առողջապահական միջոց է, քանի որ մաշկը պաշտպանում է մթնոլորտային ազդեցություններից ու փոշուց: Նախքան դեմքը շպարելը, ցերեկային խոնավացնող քսուք քսելը մաշկին: Շպարին ներկայացնող հիմնական պահանջները պետք է ախպիսին լինեն, այն պետք է մաշկը պատի թափանցիկ հավասար շերտով, երկար դիմանա դեմքին, չթափվի, ներծծի մաշկի արտազատումները:



Շպարաքսուքը /կրեմ—պուդրա՝ կամ երփնաքսուքը գուզակցում է ցերեկային պաշտպանական քսուքի և շպարի հասակությունները: Չոր ու նորմալ մաշկի համար կանննարարվում է ճարպային հիմքի վրա պատրաստված շպարաքսուքը: Ճարպոտ մաշկի դեպքում ավելի լավ է օգտվել չոր դիմափոշուց:

Շպարի /դիմափոշու/ երանգը պետք է ընտրել մաշկի բնական գույնին համեմատ: Բաց գույնի մաշկի դեպքում շպարն էլ նույն երանգի պետք է լինի: Դեղնահողազույն մաշկը կարելի է աշխուժացնել վարդագույն երանգի, շպարով, իսկ շատ գունատը՝ ծիրանի կամ դեղձի երանգի: Դեմքի կարմրությունն ու լայնացած արյունատար անոթները լավ է ըողարկում մարմնագույն /բաց դարչնագույն/ երանգի դիմափոշին: Շպարի միջոցով կարելի է ոչ միայն թաքցնել մաշկի մանր-մունր թերությունները, այլև

«Գտկեր» դեմքի ձևը: Ընդ որում, կանոնն այստեղ այսպիսին է. դեմքի այն մասերը, որոնք հարկ է ընդգծել, խոշորացնել, պատեր թաց գուներանգով, իսկ այն մասերը, որոնք ուզում եք տեսողականորեն նվազեցնել՝ մուգ երանգով: Շպարաքստքի ավելորդ շերտը հանեք՝ դեմքը չորացնելով թղթե ծծան-անձեռոցիկով:

ԱՋՔԵՐԻ ԱՏՎԵՐԱՆԵՐԿԵՐ ԵՎ ՄԱՏԻՏ



Կուպերի սովերաներկերը (ծձիմ), ծարիրն շուններկ, տուշ՝ ու մատիսը ձեզ կօգնեն աչքերն ավելի արտահայտիչ դարձնելու:

Եթե ցանկանում եք ընդդժել լուրջ /բաց կապույտ՝ աչքերը, վերցրեք նարնջագույն և դարչնագույն սովերաներկեր: Կանաչապուն—շագանակագույն աչքերին ավելի կսազեն վարդագույն, ֆուքսիայի գույնի և եղրեանու /շտամանի՝ գույնի, իսկ մանր ոսկեպեծ ընկույզի գույնի աչքերին՝ մանուշակագույն երանգների սովերաներկերը: Եթե աչքերը խառը՝ գորշա-երկնա-կանաչապուն են, ապա կանաչ երանգները աչքերն ավելի են կապտացնում, իսկ երկնագույն երանգները՝ ընդհակառակն, ընդգծում են գորշականաչապուն երանգը:

Ընդհանուր կանոնն այսպիսին է. «սառը» գույները /գորշ, եղրեպանու, կապույտ, երկնագույն/ խոր հայացքի տեսարան գգացողություն են ստեղծում. «սառը» գույները /դարչնագույն, կանաչ, կարմրանարնջագույն/ ընդհակառակն՝ ցայտունության, ուռուցիկության գգացողություն:

Սովերաներկը ըստմ են վրձնիլով, նախ վերին կողմ՝ աչքի ներքին անկյունից դեպի արտաքինը, և ապա ներքի կողմ, թերթեխանքների սակ՝ աչքի արտաքին անկյունից դեպի ներքինը:

Խորանիստ աչքերի դեպքում առաջարկում ենք օգտվել բաց երանգների սովերաներկերից, դրանցով պատելով ամբողջ վերին կողմը:

Կրթ, դուրս պրծած աչքերին նշաձևություն հաղորդելու համար, որը դատական է համարվում, վերին կողմի եզրով ուրվագիծ են քաշում ընդհուպ մինչև աչքի ներքին անկյունից դուրս, իսկ արտաքին ակնանկյան մոտ գիծը լայնացնում են. Ընդ որում ավելի բավ է ամբողջ վերին կողմն մուգ վալյան սովերաներկեր քսել, վերին կողմի ծայրին՝ բաց երանգի:

Այսպես կոչված «կախ աչքերի» «շտկման» համար, որի արտաքին անկյունը ցածր է հորիզոնական գծից, որ պայմանականորեն անց է կացվում նրա ներքին անկյունից, ցանկալի է օգտագործել մուգ սովերաներկեր ու մատիս: Ուրվագիծը պետք է քսել՝ հասցնելով աչքի արտաքին անկյունից դուրս, գիծը

յայնացնելով ու բարձրացնելով դեպի ջուհրք, իսկ մուգ սավերաներկերով կուզը պատում են աչքի ծխածանաթաղանթի արտաքին եզրի մակարդակին և սավերազմում դեպի ջուհրք:

Թարթիչները ներկելիս ծարիրը 'սևաներկը' մի շարաշահեք և հետևեք, որ մազիկները չսուսնալեն իրար:

Եթե հոներքի ձեռք չի ներդաշնակում դեմքի ձևին, այն կարելի է փոխել, նրբունելիով հեռացնելով սավերոզ մազիկները, նախապես ճարպարտոր քսելով հանուպատախան տեղին: Մի ձեռքով պահեք մաշկը, իսկ մյուս ձեռքով բեռած նրբունելիով զգալորեն, սրպետի չքերծեք մաշկը, մազիկները պակեք դրանց աճի ուղղությամբ: Մազիկները պակելուց հետո մի քանի րոպե կազնու կեղևի կամ երիցուկի եփուկով սառը թրջոց գրեք հոներքին, իսկ դրանից հետո կոպերի քսուք կլուսն քսեք:

Չվաճն դեմքի դեպքում գեղատեսիլ են հոներքի սահուն գծերը, կրթ դեմքի դեպքում՝ փոքր ինչ բարձրացված, ծայրերում թևթևակի կորացված գծերը, եռանկյունաձև դեմքի դեպքում՝ բարձրացված, ոչ շատ երկար հոներքները, քառակուսակերպ դեմքի դեպքում հոներքը պետք է բավականին երկար լինեն և կոկիկ ազելի ձև ունենան:

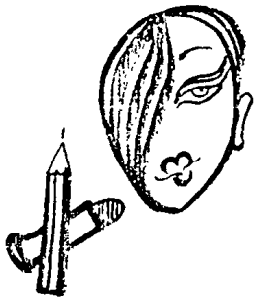
Նոներքի ձեռք շտկելիս օգտագործում են հաստեկ փափուկ մատիաներ: Ավելի լավ է օգտվել ոչ բև սև, այլ դարձնագույն մատիանից: Այդպիսի մատիանով աչքերի գունահարդարման ժամանակ երբեմն այսպես կոչված ներքին ուրվագիծ են անում՝ արտասնունքների երկայնքով մուգ գիծ կոպերի վրա, Գա արտահայտիչ է դարձնում աչքերը, տեսողականորեն խոշորացնելով դրանք, բայց եթե աչքերը խորն են ընկած, նման գծի կարիք չկա:

ՄԱՏԻՏ ԵՎ ՇՐԹՆԵՐԿ

Շրթներկի գույնի ընտրությունը խիստ անհատական է՝ կապված աչքերի, մազերի, մաշկի գույնի հետ:

Շրթանքների ուրվամատիան, շրթներկի և փոքր վրձնիկի միջոցով դժվար չէ փոխել շուրթերի ձեռք, դրանք դարձնել ավելի արտահայտիչ:

Շրթանքների բնական ուրվագիծը փոխելիս /եթե ուզում եք մեծացնել կամ փոքրացնել բերանը/ դրանից հեռացնել ոչ ավելի, քան մեկ միլիմետր այս կամ այն կողմ: Եթե շտկման կարիք չի գգացվում, ապա բավական է մատիանով կոկիկ գիծ քաշել, ընդգծելով բնական ուրվագիծը: Այն պետք է շրթներկից ավելի



նուզ լինի:

Եթե դուք ցանկանում եք տեսողականորեն նեմացնել բերանը, օգտվեք բաց գույնի շրթներից, իսկ որպեսզի շարթերն ավելի լիքը թվան, նորակերպ է համարվում քրտնազտ սաղաթապույն շրթների կամ շրթնափայլ օգտագործելը:

Եթե ձեր բերանը սևահամաձուլներն ունի է, ապա շրթունքները մի ներկեր վառ սաղաթապույն շրթներով և ուրվագծերը մի հապրեր մինչև բերանի անկյունները:

Եթե բերանի անկյունները կախված են, ապա մատիտի միջոցով բարձրացրեք այն: Բերանի բարձրացված անկյունները երիտասարդացնում են դեմքը: Չվաճել դեմքով կանանց առաջարկվում է սրահասակ շրթունքների բնական ձևը, կարելի է միայն բնական կրթացնել ստորին գիծը, Կտր երես ունեցողները չպետք է ավելորդ սևոզը կրթացնեն վերին շրթունքը: Բառակուսի դեմքի դեպքում շրթունքների ուրվագծերը պետք է սահուն լինեն, իսկ բերանը՝ փոքր:

ՍՆԳՈՒՅՐ

Սնգույրը /կարմրանների այտերի համար՝ թարմ տեսք է հաղորդում մաշկին և հեղափոխություն առկա «շտկեր» դեմքի ձևը:

Սնգույրը քսում են լայն ու փայտակ վրձնիկով այտակների դուրս ցցված մասին, իսկ ապա սավերասփռում հաշվի առնելով դեմքի յուրօրինակ ձվաձևությունը: Եթե դեմքը ձվաձև է, ապա սնգույրը պետք է քսել այտերի կենտրոնական մասին: Կտր դեմքի դեպքում՝ այտակներին եռանկյունաձև, որոնք ձգված լինեն դեպի բերանի անկյունները, իսկ քառակուսի ձևի դեպքում՝ նույնպես այտակներին, բայց դեպի քունքերը ձգվող եռանկյունիների ձևով: Երկար դեմքը շտկելու համար սնգույրը պետք է քսել այտակների առջևի մասին՝ ձվաձև, և սավերասփռել հորիզոնականորեն: Եռանկյունաձև դեմքը «շտկելու» համար պետք է սնգույրով պատել այտերի առջևի մակերեսը շեղանկյունաձև:

Դեմքի շեղանկյունաձև զմայաակները մեղմացնելու համար այտակների կողային մակերեսը հանձնարարվում է շպարել նուզ դիմափառով, իսկ սնգույրը քսել այտակների առջևի մակերեսին՝ եռանկյունաձև և սավերասփռել դեպի աչքերի ներքևի անկյունը:

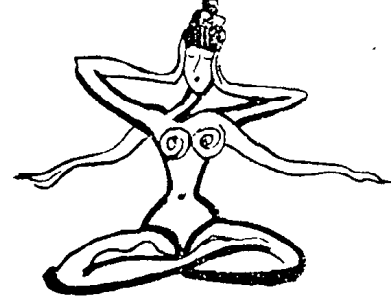


ԱՆԱ ԹԵ ԻՆՉ Է ԱՌԱՋԱՐԿՈՒՄ ՀՆԴԱԿԱՆ ԴԻՄԱԿԱՐԴԱՐՈՒՄԸ

Արեգակնային ճառագայթունը, օդի ջերմությունը, խոնավությունը, ձեր սնունդը՝ այս բոլոր գործոնները ազդում են մաշկի վիճակի վրա:

Որպեսզի մաշկը առողջ ու գեղեցիկ սենք ունենա, անհրաժեշտ է մշտապես ու պատշաճ կերպով խնամել այն: Ահա հենդիկ դիմաևարդարների խորհուրդներից մի քանիսը:

Չոր մաշկի համար առանձնապես վնասակար է ցուրտը, Աշունը և ձմեռը դեմքը պաշտպանելը գերաառելուց, այսպես սրդեն երխոստարդ սարխոսն կարող են կենտրոններ առաջանալ: Ջուր մաշկի համար լավ անդմացնող միջոց կարող է ծառայել մի պտղունց աղի հետ խառնած մի ճաշի գդալ կաթը: Լվացվելուց առաջ այդ խառնուրդով մաքրելը դեմքը:



Քնելուց առաջ օգտակար է դեմքի մաշկին մի քանի կաթիլ քլորի և ձիթի լուծույթով պատահել շարժումներով ձեռք սրբորեք-ներմերսեր մաշկի մեջ:

Վերցրել երեք մատ վարդաշուր և մեկ մատ գլիցերին ու լավ խառնել: Խառնուրդը լցրել շի մեջ: Այդ խառնուրդն օգտագործել ձմեռը երկար ժամանակ բաց օդում գտնվելուց հետո:

Ահա ես մի բաղադրաստուն չոր մաշկի համար. նգներ մի հասուն բանան, սովեյացրեր երկու ճաշի գդալ կաթ կամ սերույք, լավ խառնելը, մինչև որ վերածվի միասեռ սածուկի: Խառնուրդը քսելը մաշկադիմակի ձեռով

հինգ րոպեով: Լվացելը հանելը սաք ջրով:

Ամենատարածված հոգսերից մեկը մուգ գունաքծերի հայանվելն է դեմքին: Դրանք կարելի է ազոտացնել մերթ քնդ մերթ սյորելով կխարոնահյութով: Գունաքծերի առաջացման պատճառ կարող է լինել նաև ջրի պակասը մաշկի մեջ. Ուստի հարկավոր է մաշկը կանոնավոր կերպով խոնավացնել: Խոնավացնող լավ մաշկադիմակ կարելի է պատրաստել՝ ծովային ջրիմուռները խառնելով ձեթի ու կաթի հետ:

Գունաքծերով պատվելու եղթակա մարդկանց համար սարվա ամենավստանգավոր եղանակը գարնան ու ամռան ամիսներն են: Այդ ընթացքում մաշկը կանխապահպանելը արեից պաշտպանող քսուքներով:

Իսկ անհա մի միջոց, որն առավել մասշեղի է սեր կանանց, բայց և շատ արդյունավետ, մեկ թեյի գդալ մեղրը, մեկ թեյի գդալ կեֆիրը, ձվի դեղնուցն ու հացահատիկի թեփը լավ խառնելը ու հարեք, մինչև որ սածուկ գոյանա: Եթե ամեն օր այդ խառնուրդով մաշկադիմակ դրվի, ապա մաշկը զգալիորեն կբարելավվի:

Այսօր Ննդկաստանում, ինչպես որ ամբողջ աշխարհում, շատ կանայք վերադառնում են գիմնասրբարանն Բնական միջոցներին: Սուս դեմքի մաշկի խնամքը համար հնդկուհիների շրջանում տարածված միջոցների մի քանի բաղադրատան: Վերադառնալով հայրենի գետինը, կարելի է օգտագործել հայրենի միջոցները:

Այնքան մի հնդկուհի մեծ նշանակություն է ստանում մաշկի միջոցներին հասկանալու, եթե նրա մաշկը ճարպատ է, ծակոտկեն: Իսկ դա հազվադեպ երևույթ չէ շոգ եղանակի դեպքում:

ճարպատ մաշկի խնամքի համար հարձակ միջոց է կիրառել: Վերջերս մեկ ճաշի գոյա կիրառանախոս է նույնքան կաթնաշառ, լավ խառնելու ու քսելու մաշկին պրոնակի ձևով: Դիմակը մաքրելու տար ջրով:

Մաշկը հիանալի է մաքրում ու ձգում ձվի սպիտակուցը: Երեսին սպիտակուց քսել և թողնել 15 րոպե: Այդ յուրօրինակ գիմնակը մաքրում են կիրառանախոս խառնած ջրով:

Չոր մաշկի համար հիանալի մաքրիչ և մաշկի և նարգիզի թարմ ծաղկաթերթերը: Այն պատրաստելու համար պետք է վերցնել 100սլ կաթի շինուկ, 50 գրամ մաքրիչ կամ նարգիզի թարմ ծաղկաթերթեր: Շինուկը լցրել կաթնաջրի մեջ, ծաղկաթերթիկները զցել մեջը և մարմանը կրակի վրա եռացրել 30 րոպե: Ապա կրակի վրայից վերցրել, պաղեցրել և թրմել մի քանի ժամ: Խառնուրդը դեմքին են քսում մի քանի րոպեով և մաքրում ջրով:

Իսկառնուհեղից ու նրգից պատրաստվող սնուցիչ գիմնակները դեմքի լավ խնամքի անհրաժեշտ միջոցներից են: Դրանք կարող են լինել բազմատեսակ: Փորձել հետևյալները.

1. Մանրացված լոլիկները, վարունգներն ու դդուռը լավ խառնել ու խառնուրդը քսել դեմքին, թողնելով 10 րոպե, սուս լվացվել պող ջրով:

2. Սաքրը կամ ծիրանը լավ մանրացրել և խառնել քսել դեմքին, թողնելով 10 րոպե: Մաշկադիմակը մաքրելու տար ջրով:

✓ Ննդկաստանում բայնուրեն է կիրառվում նաև դեղնուցով գիմնակը դեղնուցը մաշկի համար օգտակար պրոտեին է պարունակում: Դեղնուցին մի քիչ ճեղքով սովորաբար և գիմնակ դրել 20 րոպեով: Մաքրելու գոյ ջրով:

Եթե ձեր աչքերը հոգնել են և ուռել, կօզնի հետևյալ միջոցը, վերջերս միակալ /բարակ, փափուկ գոյրծվածք/, յուրաքանչյուրի մեջ փաթեթեր մի--մի կտոր սառույց ու վարունգ: Այդ թրջոցուկը մի քանի րոպեով դրել աչքերին: Ապա լվացվել սառը ջրով:

