

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, ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ
ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՏԱՐԱԾՈՒՄԸ ԳՈՐԾՈՒՄ ԵՎ ԻՆՏԵՐՆԱԿ
ԼՈՒՄՄԱՍՅԱՑՔԵՆԱԶԱՆՆԵԸ ԳՐՔԵՐ:

ԹԿՈՅՈՒՆ ԳՐՔԵՐԻ ՄՏԵՂՈՒՄԱՆ ՄԱՆՐԱՍՏԱՆՆԵՐԸ ԿԱՐՈՂ ԵՔ
ԻՄԱՆԱԸ "ՀԱՄԱՀԱՅՐԱԿԱՆ ԷԼԵԿՏՐՈՆԱԿԻՆ ԳՐԱԿՈՐՄԱՆ" ԿՈՅՔԻՆ՝

www.freebooks.am

ԸՆԴՐՉԱԿԱԼ ԵՒՔ, ՈՐ ՕԳՏՎՈՒՄ ԵՔ ՄԵՂ ԿՈՅՔԻՆ:
ՑԱՆԿԱԿՈՒՄ ԵՒՔ ՀԱՃԵԼԻ ԸՆԹԵՐՑԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆ:



ԳՐՔԻՔ ՄԵՁ՝ freebooks@rambler.ru



ԲՈՒՍԱԿԱՆ
ԿՈՍՄԵՏԻԿԱ



ԵՐԵՎԱՆ 1991

ԲՈՒՍԱԿԱՆ
ԿՈՍՄԵՏՈԿԱ

ԵՐԵՎԱՆ—1991

ՎԵՐՋԱԲԱՆ

Անթառամ գեղեցկության ամենամեծ «գաղտնիքը» առողջ կենսակերպի պահպանումն է: Գեղեցկության ամենադաժան թշնամիները ծխախոտն ու ոգելից խմիչքներն են: Ջեր տրամադրությունն ու հոգեվիճակը ամեն կերպ ազդում են ձեր արտաքինի վրա, իսկ ներքին հակասությունները շուտափույթ ծերամալու պատճառ են դառնում: Ամեն առափոտ ու երեկո 10—15 րոպե ժամանակ գտեք ամենապարզ կուռեռնիկայի ու մարմնամարզության համար: Հայելու մեջ նայեք ու ժպտացեք ձեր արտացոլմանը: Եղեք քնքուշ և հմայիչ երկար-երկար տարիներ:

**Ինչ հարուստ է քուսական
աշխարհը, և որքան վառ ենք
մենք այն օգտագործում:**

Ակադեմիկոս Ն. Ի. ՎԱՎԻՆՈՎ

ԱՇԽԱՐՀԻ ՉԱՓ ՀԻՆ ՄԻ ԱՐՎԵՍՏ

Գեղեցիկ լինելու և դուր գալու ձգտումը մարդուն ներհատուկ է ամենավաղնջական ժամանակներից: Մարդկությունը դեռևս չգիտեր, թե ինչ է հացը, բայց արդեն լայնորեն օգտագործվում էին մաշկի թարմացման և մազերը ներկելու միջոցները:

Գեղեցիկ լինելու ձգտումը ուղեկցում է կնոջը ողջ կյանքի ընթացքում: Այդ գեղեցկությունն ինքների կարող էք արտել, եթե ունեք անհրաժեշտ գիտելիքներ և ցանկանում էք գեղեցիկ լինել: Օգտագործեք բնական միջոցները, որոնք բնությունն ինքն է ընձեռում: Երբեք ուշ չէ. միշտ էլ կարող եք գեղեցիկ լինել ու մնալ այդպիսին:

«Յուրաքանչյուրն է ցանկանում երկար ապրել, բայց ոչ ոք չի ուզում ծերանալ»: Ուրեմն, ժամանակից շուտ չծերանանք, ուշադիր լինենք մեր հանդեպ, օգտվենք այն խորհուրդներից, որ մեզ համար պահպանել է ժողովրդական կուսմետիկան, ինչպես և հանձնարարականներից, որ ամբողջ են ժամանակակից հայկական, ուսական, բուլղարական և լեհական կուսմետիկական գիտությունից:

ՄԱՋԵՐԸ ԿՆՈՋ ԼԱՎԱԳՈՒՅՆ ԶԱՐԴԱՐԱՆՔՆԵՆ

Մազերի վիճակը մեծապես կախված է գլխի մաշկի խնամքից, որանդ գտնվում են մազարմատները:

ՄԱՋԵՐԻ ԼՎԱՑՈՒՄԸ: Գլուխը պետք է լվանալ փափուկ (անձրևի, ձյան կամ եռացած) ջրով: Կոշտ ջուրը փափկացնելու համար ջրով լի թասի մեջ լցրեք 1 թեյի գդալ կերակրի սոդա կամ անուշադրի սպիրտ: Այդպիսի ջուրը շատ լավ ճարպագերծում է մազերը: Եթե մազերը կանոնավոր կերպով լվանաք փափուկ ջրով, դրանք չեն փշրվի, ու գլխի մաշկը չի գրգռվի:

Գլուխը փափուկ ջրով կարող եք լվանալ նաև քիմիական գանգրացումից հետո, իսկ լվանա-

լուց հետո ողողեք կեչու կամ եղինջի թուրմով:

Թասի մեջ դրեք նախապես տաք ջրով թրջած կեչու ավել և վրան եռջուր լցրեք: Լողանալու ընթացքում կեչու ճյուղերից ու տերևներից կանաչանա բուրավետ թուրմ: Դրանով ցողեք ձեր մազերը: Սա հատկապես օգտակար է ~~գլխուց~~ նր, երբ ճյուղերի վրա բողբոջներ են լինում: Կեչու թուրմից մազերը փափկում են, դառնում բամբականման:

Չափազանց օգտակար է գլուխը լվանալ եղինջի թուրմով: Դրա համար անհրաժեշտ է թարմ եղինջը լցնել թասի մեջ և եռջուր ավելացնել. կես ժամից թուրմը պատրաստ է: Գլուխը եղինջի թուրմով լվանալու դեպքում օճառ չեն օգտագործում:

ՄԱԶԵՐԻ ԹԵՓԻ ԱՌԱՋԱՑՄԱՆ ԴԵՊՔՈՒՄ
լվանալուց 1 ժամ սուաջ գլխներիդ շաղգամի յուղ (կամ արևածաղկի ձեթ) քսեք: Լավ կլինի, եթե ցայելու համար նախատեսված ջրին լորենու թուրմ ավելացնեք: Եթե թեփն անհանգրատացնում է, կարող եք մազերը լվանալ հինգայի շամպունով: Կարող եք նաև գլխի մաշկը շփել հետևյալ խոտերի տաք թուրմով.

1. Եղինջի տերևներ՝ 1 բաժին, կոստուկի արմտիք և ցողուն՝ 1 բաժին, գայլուկի կոներ՝

1 բաժին, ձիաձետի դաշտախոտ՝ 1 բաժին, հազարտերևիկ՝ 1 բաժին: Այդ խառնուրդից 1 ճաշի գդալից ավելացնել 1 թեյի բաժակ ջուր ու եռացնել:

2. Տրոփեք մեղվամուշկի ծաղիկներն ու ցողունը (400 միլիլիտր ջրին՝ 1 թեյի գդալ խոտ), թրմեք 1,5՝ ժամից ոչ պակաս, քամեք և ցողեք մազերը օրումեջ:

ՄԱԶԵՐԸ ԹԱՓՎԵԼՈՒ ԴԵՊՔՈՒՄ առաջարկում ենք հետևյալ դեղատոմսը. 1 թեյի գդալ մեղր, 1 թեյի գդալ շաղգամի յուղ, 1 թեյի գդալ հեղուկ օճառ և գլուխ սոխի հյութ: Ստացված խառնուրդն օգտագործվում է որպես թրջոց: Տևողությունը՝ 1,5—2 ժամ:

ՄԱԶԵՐՆ ԱՄՐԱՑՆԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ լայնորեն օգտագործվում է բուժախոտների կուսմետիկան: Բարերար սաղեցությունն են թողնում հետևյալ խառնուրդների եփուկները.

1. 15 գրամ գալունի կոներ, 10 գրամ վաղեմակի ծաղիկներ և 20 գրամ նույն բույսի մանրած արմտիք (այս խառնուրդի 1 ճաշի գդալը եփել 2—3 բաժակ ջրում): Եփուկը քամեք ու մազերը դրանով ցողեք կամ քսեք գլխին շաքարը 2 անգամ, 1—2 ամսվա ընթացքում:

2. Հավասարաչափ խառնեք եզան լեզուն, երիցուկը, եղինջը, եղեսպակը և սուսամբարը: Այդ խառնուրդից 1 ճաշի գդալ եփեք 1 բաժակ

ջրում, 1 ժամ թրմեք ու քամեք: Թորմի մեջ ավելացրեք սև (աշորայի) հացի փափուկ մասից, որպեսզի խյուս դառնա: Այդ խառնուրդը տաք-տաք քսեք մազարմատներից, գլխաշորով կապեք ու թողեք 2 ժամ: Ապա գլուխը լվացեք տաք ջրով, առանց օճառի ու մազերը չորացրեք բաց օդում:

Մազերի ամրացման և աճի համար օգտակար են խոտերի հետևյալ հավաքածուները.

Հավաքածու № 1. Կոստուկի ցողուն և արմտիք՝ 4 բաժին, վաղենակի ծաղիկներ՝ 4 բաժին, գալունի կոներ՝ 3 բաժին: Խառնուրդի 55 գրամը եփել 1 լիտր ջրում: Գլուխը լվանալ շաբաթը 1—2 անգամ:

Հավաքածու № 2. Կոստուկի ցողուն և արմտիք՝ 1 բաժին, գալունի կոներ՝ 4 բաժին, ճահճային խնկեղեգի կոճղարմատ՝ 1 բաժին:

Խառնուրդից 6 ճաշի գդալ եփել 1 լիտր ջրում: Գլուխը լվանալ շաբաթը 3 անգամ:

Հավաքածու № 3. Ուռեճու կեղև՝ 1 բաժին, կոստուկի կոճղարմատ և արմտիք՝ 1 բաժին:

Խառնուրդից 4 ճաշի գդալ եփել 1 լիտր ջրում: Գլուխը լվանալ 3 անգամ:

Հավաքածու № 4. Եղինջի տերևներ՝ 3 բաժին, տատրակի տերևներ՝ 3 բաժին:

Խառնուրդից 6 ճաշի գդալ եփել 1 լիտր ջրում: Գլուխը կարելի է լվանալ շաբաթը 3 ան-

գամ: Եփուկը հանգստացնում է գլխի քորը և պակասեցնում թեփը:

ՔՍՈՒՔՆԵՐ ՄԱՋԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

Քսուքների շնորհիվ բուժիչ նյութերը ներծծվում են մաշկի մեջ և բարելավում մազերի անն ու ամրությունը: Եթե մազերը չոր են, ջարդվող ու քայքայած, խորհուրդ է տրվում 1 ձվի դեղնուցից և 1 ճաշի գդալ գերչակի յուղից պատրաստված քսուքը մազերի վրա պահել 3 ժամ, այնուհետև լվանալ չեզոք օճառով: Քսուքն օգնում է նաև թեփի վերացմանը:

Ահա մեկ այլ քսուք. 20 գրամ գերչակի յուղի, 20 գրամ ձիթայուղի և 10 գրամ շամպունի խառնուրդը բամբակով քսեք գլխին: 2 բույե մազերը սանդեք տաքեր ուղղություններով: Այնուհետև գլուխը կապեք պոլիէթիլենե թաղանթով ու սրբիչով, որպեսզի տաք մնա: 30—60 րոպեից գլուխը լավ լվացեք:

ՄԱՋԵՐԻ ՆԵՐԿՈՒՄ

1. Նրիցուկի թուրմը մազերին տալիս է վառ ոսկեգույն երանգ, թարմացնում, քողարկում է թեթև ճերմակությունը: Թուրմը պատրաստելու համար 1 լիտր ջրում 5 բույե եռացրեք 2 ճաշի

գոյալ երիցուկ, ապա քամեք ու հովացրեք: Եթե ուզում եք գույնն ավելի մուգ լինի, եփեք 15 րոպե, 300 սիլիլիտր ջրում: Սկզբում փորձեք ապակեցների հետևի մազափնջերի վրա, հետո միայն թուրմը քսեք ամբողջ մազածածկույթին և պահեք 15—30 րոպե՝ կախված անհրաժեշտ երանգից:

2. Մուգ գույնի մազերը, մանավանդ եթե թեթևակի ճերմակել են, լվանալուց հետո շորջեք ալոեի կամ թելի թուրմով:

ԳԵՄՔԻ ՄԱՇԿԸ

**Գեղեցիկ կնոջ մաշկից
նուրբ, շքեղ ու գեղեցիկ հյուս-
վածք չկա:**

ԱՆԱՏՈՒ ԾՐԱՆՍ

Մաշկն արտացոլում է մարդու ներաշխարհը
և առողջական վիճակը: Ուստի, մաշկին պիտի
հետևեք ոչ միայն գրավիչ երևալու, այլև, ամե-
նագլխավորը, ձեր առողջությունը պահպանե-
լու համար:

ՄԵՐ ՆԱԽԱՏԱՏԵՐԻ ԼՈՍՑՈՆՆԵՐԸ

Մեր նախատառերի ժամանակներում հա-
մարյա յուրաքանչյուր կին ինքն իր կոսմետո-
լոգն էր: Նրանք գիտեին՝ ինչպես օգտվել դաշ-
տի, անտառի, ծաղկուն մարգագետնի շնորհնե-
րից, որպեսզի պահպանեն իրենց գեղեցկությու-
նը: Մաշկի վրա բարենպաստ ազդեցություն են

ունենում տնական լույրնները, որոնք կանայք
օգտագործել են տասնամյակներ առաջ:

ԾԱՐՊՈՏ ՄԱՇԿԻ ՀԱՄԱՐ

1. 1 ձվի հարած սպիտակուցին կաթիլ-կաթիլ
ավելացրեք կես բաժակ օդեկոլոն և 1 ճաշի
գդալ արոս (խուրմա, սերկևիլ, կիտրոն): Այդ
խյուսով դեմքը տրորում են երեկոյան, բայց ժա-
մանակ առ ժամանակ ճարպոտ մաշկը կարող եք
մաքրել նաև վարունգի թթվաջրով, հացի կվա-
սով, թթված կեչու հյութով:

2. Սրոհունդը, տատրակը, հազարատերևի-
կը և եղեսպակը խառնեք հաճախար բաժիննե-
րով: Այդ խառնուրդից 1 ճաշի գդալ եռացրեք 1
թեյի բաժակ ջրում (ապակե կամ ջնարակած ա-
մանում), պինդ փակեք, շորով փաթաթեք ու
թողեք մնա ամբողջ գիշեր: Հաջորդ օրը քամեք
ու թուրմին ավելացրեք 50 գրամ օդեկոլոն:

3. Կաղնու և ուռենու կեղևի թուրմին (1 թե-
յի գդալին՝ 200 գրամ ջուր) խառնեք 1 ճաշի
գդալ քացախ ու բացեք ջրով՝ 1:10 հարաբերու-
թյամբ: Դեմքը կարող եք շփել այդ թուրմով,
իսկ շոգ եղանակին՝ նույնիսկ լվանալ:

4. Կես լիտր ձիթապտղի յուղին ավելացրեք
150 գրամ շուշանի ծաղիկներ ու մատողաշ տերև-
ներ (յուրաքանչյուրից կես բաժին): Թրմեք ա-

պակե ամանի մեջ 1 ամիս (պարբերաբար թափահարելով): Եթե լողանալուց հետո այդ թուրմով շփեք մաշկը, այն կլինի մետաքսանման ու հարթ (շատ ճարպոտ մաշկի համար է):

5. Երիցուկի թուրմին (1 ճաշի գդալ երիցուկին՝ 250 գրամ ջուր) ավելացրեք կիտրոնի հյութ, 30 գրամ քաֆուրի սպիրտ, 2-ական գրամ բորաթթու և բորակ: Այս խառնուրդով տրոբեք դեմքը առավոտյան լվացվելուց հետո (նորմալ և ճարպոտ մաշկի համար):

6. Զիաձետի, եռագույն մանուշակի, վաղեմակի, երիցուկի և կաղնու (կամ ուռեճու) մանրած կեղևի հավասար մասերից խառնուրդի 1 լիքը ճաշի գդալին ավելացրեք 1 թեյի բաժակ եռջուր, տաքացրեք 10—15 րոպե, թողեք թրմվի ու քամեք: Այդպիսի եփուկով կարող եք շփել ցանկացած նոր առաջացող կնճիռ: Եթե եփուկին օղի ավելացնել (1:1), կատացվի լույնն ճարպոտ և նորմալ մաշկի համար:

7. Կիտրոնի կաթ (ցանկացած մաշկի համար). ապակե ամանի մեջ 1 ձվի դեղնուցը լավ հարեք, կաթիլ-կաթիլ ավելացրեք 1 մեծ կիտրոնի հյութը, ապա հարեք 100 գրամ կաթի սերուցք և նույնքան էլ սպիրտ (օդեկոլոն, օղի): Խառնուրդը երկար ժամանակ կարող եք պահել մութ տեղում: Դեմքը շփում են առավոտյան և երեկոյան:

ԱԼՈՆՆ ԵՎ ԿԼԵՈՊԱՏՐԱՅԻ ԽՈՐՀՈՒՐԴԸ

Կլեոպատրայի կոսմետիկական դեղատոմսերը մեծ ճանաչում ունեին թիկն հոռմետոսիների շրջանում: Գեղեցկության գաղտնիքը ալոնեից պատրաստված քուրքն էր: Մինչև օրս էլ Հյուսիսային Աֆրիկայի և Սիցիլիա կղզու բնակչուհիները կոսմետիկայի համար օգտագործում են այդ բույսի մսոտ մասերը: Ժամանակակից գիտությունը պնդում է, որ ալոնե բնական կոսմետիկական միջոց է, որը մաքրում է մաշկը՝ թեթևակի նեղացնելով ծակոտիները: Ալոնեի քուրքը կազդուրիչ և հանգստացնող ազդեցություն է ունենում: Կլեոպատրայի քուրք պատրաստելու համար 5 գրամ ալոնեի փոշին զգուշորեն բացեք 40 միլիլիտր թորած ջրում, ավելացրեք 20 միլիլիտր վարդաջուր և 10 գրամ մեղր: Խառնուրդով ամանը դրեք ջրային բաղնիքում, ավելացրեք 100 գրամ խոզի թարմ, հալած ճարպ ու տաքացրեք՝ հետևելով, որ խյուրը շատ չտաքանա: Պատրաստի քուրքը, որ ալոնեի բույր է ունենում, լցրեք բանկայի մեջ ու պահեք սառնարանում, օրը 1 անգամ քսեք դեմքին ու պարանոցին:

Ալոնեի հյութն անփոխարինելի է չափազանց ճարպոտ մաշկի դեպքում, դրանից սրված շրջոցները վերացնում են մաշկի գրգռվածությունը, բորբոքումները և պզուկները: Ալոնեի հյութը դեմքը պահպանում է թոշնելուց:

ՕՃԱՌԻ ՓՈՒՆԱՐԵՆ

Չոր, շուտ բորբոքվող մաշկի համար օգտագործում են ցորենի թեփը: Այդ թեփից մի գդալ լցնում են ձեռքի խոնավ ափին, տրորում ու շփում դեմքը: Երբ մաշկը մի փոքր վարդագունում է, այն ողողում են գոլ ջրով ու զգուշորեն սրբում փափուկ սրբիչով: Այդպիսի մի քանի լվացումներից հետո (1 անգամ՝ առավոտյան կամ երեկոյան) մաշկը դառնում է հարթ ու փայլատ: Եթե թեփ չկա, կարող եք օգտագործել մանրած գարու թեփուկները կամ ցորենի խաշուկը. 1 բաժակ ցորենի հատիկների վրա լցնում եք 2 լիտր ջուր ու եռացնում այնքան, որ հեղուկը կիսով չափ պակասի: Եփուկը քանում եք ու դնում սառը տեղ: 3—4 բուռ գարու թեփուկի խաշուկը կփոխարինի օճառին նաև լոգանք ընդունելիս: Լողանալուց մի քանի ժամ առաջ թեփուկներին 1,5—2 լիտր ջուր ավելացրեք, ապա նույնքան էլ ավելացնելով, եռացրեք, քամեք ու եփուկը լցրեք լոգնոցը:

Չափազանց նորբ ու հեշտ գրգռվող մաշկի դեպքում 1 ճաշի գդալ եզան լեզվի, երիցուկի, դաղձի խառնուրդը եփում եք 1 բաժակ ջրում, ծածկում ու թրմում 10 րոպե, ապա խառնելով ավելացնում 1 գդալ կարտոֆիլի օսլա: Դեմքին քսել լվացվելուց կես ժամ առաջ, այնուհետև մաքրել եռջրով կամ սառը թուրմով:

ԵՐԲ ԱՐԵՎԸ ՇԱՏ ՈՒԺԵՂ Է

1. Եթե մաշկը զգայուն է ու նուրբ, գարնանը ջրով լվացվելու փոխարեն տրորեք սկն երիցուկի կամ լոթեճու ծաղկի թուրմով:

2. Կեչու բողբոջների թուրմով ճարպոտ մաշկը շփեք օրը 2—3 անգամ: Թուրմը՝ 1 ճաշի գդալ կեչու բողբոջներ, 5 թեյի գդալ ջուր, 2 ճաշի գդալ կեչու տերևների թուրմ:

3. Բնելուց առաջ օգտակար է ճարպոտ մաշկը շփել ձիաձեռի եփուկով: Եփուկը՝ 1 ճաշի գդալ ձիաձեռի վրա լցնել 1 թեյի բաժակ ջուր, եռացնել 20 րոպե ու քամել:

4. Քամահարված, տաքացած դեմքը հովանալուց հետո շփեք սենյակային ջերմաստիճանի թելով:

5. Եթե դեմքն անընդհատ քրտնում է, լավ է մաշկը տրորել սրոհունդի թուրմով, խոտի 1 ճաշի գդալին՝ 1 բաժակ եռջուր:

ՊԵՊԵՆՆԵՐԸ ԵՎ ԲԾԵՐԸ

Ժողովրդական բժշկությունը մաշկը ներմակացնելու համար առաջարկում է մաղադանոսի հյութը: Մանր կտրատած մաղադանոսի վրա եռջուր լցրեք, թողեք 20—30 րոպե, քամեք ու դրանով դեմքը տրորեք օրը 2—3 անգամ:

Խատուտիկի հյութը նույնպես ժողովրդական դեղամիջոց է: Մայիսից մինչև օգոստոս դրանով կարող եք շաքաթը մի քանի անգամ շփել ցանկացած պեպեն ու պիզմենտային բիծ: Երբ հյութը չորանա, դեմքը կարող եք շփել թթված կաթով կամ շիճուկով: Կարող եք օգտագործել նաև խատուտիկի մատուցած ծաղիկները. 2 ճաշի գդալը 30 բույե եռացրեք կես լիտր ջրում, քամեք ու դրանով դեմքը շփեք առավոտյան և երեկոյան:

Հեղինեի խոտ. 1 թելի գդալ մանր կտրատած արմտիքի և տերևների վրա 1 բաժակ սառը ջուր լցրեք: Խառնուրդը թողեք 1 ժամ, ապա 10 բույե եռացրեք, քամեք և քսեք պեպեններից ու բծերին օրը 2 անգամ, մինչև դրանք անհետանան:

Պեպեններն ու բծերը կգունաթափվեն, եթե ամեն օր, նախքան լվացվելը, դեմքին քսեք ու 5 բույե թողեք տարբեր հյութեր ու քսուքներ՝ կաթի շիճուկ, հացի կվաս, վարունգի հյութ (չոր մաշկի դեպքում):

Եթե մաշկը ոչ միայն պատած է պեպեններով ու բծերով, այլև գունատ է, կարող եք դիմակ պատրաստել ճակնդեղի հյութից: Դրա համար պետք է դեմքի մաշկը մաքրել ու տրորել ճակնդեղի շերտիկով: Եթե մաշկը չորանա, քրտեք բարակ շերտով քսուք:

ԾԱՂԻԿՆԵՐԸ ԿՈՍՄԵՏՈՒԿՎՅՈՒՄ

Ծաղիկները, որոնց գեղեցկությունն աչք է շոյում, կարող են օգտագործվել կոսմետիկայում: Դրա համար պիտի ընտրեք թարմ ծաղիկները կամ էլ ստվերում չորացրածները: Թարմ ծաղկաթերթերը մանրում են մսաղացով, չորերը՝ սրճաղացով: Ծաղիկները քաղում են վաղ առավոտյան կամ արևը մաքր մտնելուց հետո: Թուրմի համար անհրաժեշտ է 1 բաժին ծաղիկ և 10 բաժին ջուր: Մանրած հումքը լցնում են թերմոսի մեջ, ավելացնում եռման ջուր, կափարիչը փակում, կես ժամից թուրմը պատրաստ է: Այն հովացրեք մինչև սենյակային ջերմաստիճան ու քամեք: Ջուրը կարելի է փոխարինել կաթով: Թուրմը կարող էք պահել սառնարանում մինչև 3 օր: Թուրմեր պատրաստելու համար հաճախ օգտագործում են ձեթ: Բույսերը լցնում են թասի մեջ, վրան ավելացնում ձեթ (եգիպտացորենի, արևածաղկի, ձիթապտղի), թասը տեղավորում սառը ջրով լի կաթասի մեջ ու դնում մարմանդ կրակի վրա: Ջուրը եռալուց հետո, ձեթը ևս 30 րոպե շոգեհարում են, ապա ամուր փակում ու թողնում մութ ու սառը տեղում: 1 շաբաթ անց քամում են. յուղային թուրմը կարելի է պահել պաղ ու մութ տեղում մինչև 1 ամիս:

Թուրմերն օգտագործում են մաշկը լվանալու, շփելու, թրջոցների և դիմակների համար: Ջրային թուրմից կարելի է սառցե խորանարդիկներ պատրաստել: Կուստուդոզները խորհուրդ են տալիս առավոտյան, լոգանք ընդունելուց հետո, դրանցով շփել դեմքի, պարանոցի, կրծքի մաշկը: Դա նպաստում է կնճիռների հարթմանը:

Կապույտ տերեփուկը (ծաղկաթերթերը) օգտագործվում է ծակոտիների և ոտքերի երակների լայնացման դեպքում, կուպերը և աչքերը շրջապատող մաշկը խնամելու համար, մազերի թեփակալման և թափվելու դեպքում:

Եթե ծակոտիները լայնացած են, օրը 2—3 անգամ դեմքը շփում են ջրային թուրմով, կամ ավելի լավ է, դրանից պատրաստված սառցե խորանարդիկներով: Երակների լայնացման դեպքում դնում են սենյակադիմ ջերմաստիճանի թրջոցներ: Կուպերի բորբոքման դեպքում տերեփուկի յուղային թուրմի մեջ թրջած տամպոնները դնում են փակ աչքերին ու պահում 10—15 րոպե, ապա մաքրում են ջրային թուրմի մեջ թրջած տամպոնով:

Վաղեճակը օգտագործում են ճարպոտ մաշկի և ճարպակետիկների դեպքում: Լույոնը՝ 3 թարմ ծաղիկների վրա լցրեք 100 միլիլիտր սալիցիլային սպիրտ, ապա 1 օրից քամեք: 1 քաժակ եռջրի մեջ լցրեք 1 ճաշի գդալ թուրմ ու

խառնեք: Ծարպակետիկներին տաք լուծույթը քսեք առավուտյան ու երեկոյան:

Երիցուկը հակաբորբոքային, հանգստացնող և հականեխիչ հատկություն ունի: Այն կարելի է օգտագործել ճարպակետիկների և թարախապալարների դեմ: Ընդունված են թոջոցները, բարերար ազդեցություն է ունենում նաև թուրմի գոլորշին: 1 ճաշի գդալ երիցուկը կես լիտր ջրում եռացրեք 20 րոպե, դեմքը պահեք գոլորշու վրա՝ գլուխը սրբիչով ծածկելով: Դրանից հետո դեմքի մաշկը շիեք սպիրտով (օղիով):

Չափազանց չոր, գրգռվող մաշկի վրա բարերար ազդեցություն են ունենում երիցուկի յուղային, ինչպես և կաթով պատրաստված թուրմերը: 10 տակ ծալված թանգիֆի մեջ քթի համար անցք անելով՝ դիմակ պատրաստեք, թըրջեք 36 աստիճանի թուրմով, մի փոքր քամեք և դրեք դեմքին ու պարանոցին: 20 րոպեից դիմակը հանեք, դեմքը մաքրեք թուրմով, ապա՝ սառցե խորանարդիկով:

ԿՈՍՄԵՏԻԿԱ ՄԱՐԳԻՑ

Ամուսնը կարող էք օգտագործել ոչ միայն ծաղիկներ, այլև բազմատեսակ հատապտուղներ, մրգեր ու բանջարեղեն:

Հատապտուղների, մրգերի և բանջարեղենի

դիմակները հրաշալի մաքրում, սնուցում ու փափկացնում են մաշկը, խթանում նյութափոխանակությունը, դեմքը թարմ է մնում, հարթվում են կնճիռները:

Եթե դիմակն առաջին անգամ եք օգտագործում, փորձեք՝ ձեր մաշկը որքան է զգայուն դրա հանդեպ: Դրա համար նախ բարակ շերտով հատապտղի խյուս քսեք դեմքին: Ավելի լավ է դիմակը դնել պատկած, հանգիստ վիճակում: Դրանից առաջ պետք է դեմքը լավ լվանալ: Իմանկը պահեք 20 րոպե, ապա տառեպոններով մաքրեք, լվացեք ջրով, զգուշորեն չորացրեք սրբիչով և աչքերի շուրջը սնուցող քրտուք քսեք:

Աչքերի և քթի համար կտրվածք ունեցող թանգիֆի կտորը թաթախեք հատապտուղների հյութի կամ խյուսի մեջ, մի քիչ քամեք (հյութը չպիտի լցվի աչքերը) և դրեք դեմքին ու պարանոցին:

ՀԱՏԱՊՏՈՒՂՆԵՐԻ ԴԻՄԱԿՆԵՐ

Մորին ունիվերսալ կոսմետիկական միջոց է: Նորմալ մաշկի դեպքում մորու հյութից դիմակներ կարելի է դնել շաբաթը 2—3 անգամ: Ծարպոտ ու լայնացած ծակոտիներով մաշկի համար խյուսը պատրաստում են մորու, տրո-

րած պտուղներից ու ձվի հարած ապիտակուցից: Եթե մաշկը չոր է, մորուսն ավելացնում են մեղր կամ կաթի սերուցք:

Քեոննաեյակը մաքրում է մաշկը, խոնավացնում և սնուցում է այն:

Ելակը և **կարմիր հաղարջը** օգտագործվում են մաշկը ճերմակացնելու և պիգմենտային բծերն ու պեպեմենտը գունաթափելու համար:

ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆԻ ԴԻՄԱԿՆԵՐ

Վարունգի դիմակն օգտակար է մաշկի բուրոր տեսակների և բոլոր տարիքների համար: Դրանից հետո պետք չէ դեմքը լվանալ: Կարելի է վարունգի կեղևը մաքրել ու շերտը քսել դեմքին: Կարելի է քերիչով քերել վարունգը և 1 ձվի ապիտակուցը խառնել երկու գդալ վարունգի հյութի հետ:

Գազարի դիմակ: 2 գազարը լավ լվացեք, քերեք ու խառնեք 1 ձվի ապիտակուցի, 1 գդալ ձիթապտղի յուղի կամ կաթի ու մի քիչ օսլայի հետ: 20 րոպեից դիմակը մաքրեք սառը ջրով: Գազարի դիմակն օգտակար է ճարպոտ ու ճարպակետիկներով, ինչպես և գունատ ու թոշնած մաշկի համար:

Լոլիկի դիմակ: 1—2 թարմ լոլիկ օղակաձև կտրատեք, շերտերը կպցրեք դեմքին ու պարա-

նոցին և ծածկեք թանգիֆով: 20 բույեից դեմ-
քը լվացեք նախ տաք, ապա սառը ջրով:

Կանաչ սպաթի դիմակներն օգտագործվում
են չոր մաշկի դեպքում: Մանր կորստած սա-
լաթի տերևների վրա ձիթապտղի յուղ ու մի
քանի կաթիլ կիտրոնի հյութ լցրեք: Դիմակը հա-
նելուց հետո դեմքը լվացեք նախ տաք, ապա
սառը ջրով:

ՄՐԳԵՐԻ ԴԻՄԱԿՆԵՐ

Խնձորի կեղևը մաքրեք (1—2 հատ), քերեք
քերիչով: Եթե մաշկը չոր է, խնձորի խյուսին 1
ճաշի գդալ ձիթապտղի յուղ ավելացրեք կամ էլ
կաթի սերուցք, իսկ ճարպոտ մաշկի դեպքում՝
1 ձվի սպիտակուց: Դիմակը դեմքին ու պարա-
նոցին պահեք 15—20 բույե:

Դեղձը հարթեցնում ու փափկացնում է մաշ-
կը (մեկ ճաշի գդալ գարու ալյուրին՝ 1 դեղձի
հյութ և հում կաթ): 20 բույե պահելուց հետո
դիմակը լվանալ սառը ջրով:

Դեղին կեռասն օգտագործվում է սովորա-
կան չոր մաշկի դեպքում: Խյուսը խառնում են
արևածաղկի ձեթի հետ: Կնճիռների և լայնա-
ցած ծակոտիների դեպքում դիմակ պատրաս-
տելու համար վերցնում են կես քաժակ կեռա-

սի խոս, 1-ական թելի գդազ մեղրաջուր և կիտրոնի հյութ:

Բալի հյութն օգտագործվում է ճարպոտ մաշկը խնամելու համար:

ԱՋՔԵՐԻ ԽՆԱՄՔԸ

Պայծառ, շողշողուն աչքերը զարդարում են նույնիսկ ամենասովորական դեմքը: Խորհուրդ ենք տալիս աչքերն ամեն օր լվանալ թելի թուրմով: Դա հանում է աչքերի հոգնածությունը և թույլ չի տալիս, որ կարսիեն: Լորենու ծաղիկը և երիցուկը (1-ական ճաշի գդազ՝ 1 բաժակ ջրում եռացրած) օգնում են պահպանելու աչքերի փայլը: Բարեբար ազդեցություն են ունենում կաթի թրջոցները, որոնք վերացնում են բորբոքվածությունը. թանգիֆի կտորը թաթախում եք կաթի մեջ և 4—5 րոպե պահում աչքերի վրա, սպնուհետև աչքերը ցողում եք սառը ջրով ու չորացնում: Աչքերի շուրջը ճարպոտ քսուք եք քսում:

Աչքատակերի պարկերն ու զանազան ուռուցքները կարող են տարբեր ներքին հիվանդությունների հետևանք լինել: Բայց հաճախ դրանք պարզապես հոգնածության արդյունք են: Այդ դեպքում չափազանց օգտակար են եղեսպակի թրջոցները. 1 թելի գդազ եղեսպակը եռացրեք 100 միլիլիտր ջրում ու փակած վիճա-

կում պահեք 10 րոպե: Թուրմի մի մասը պահեք սառնարանում, իսկ մյուսը թեթևակի տաքացրեք: Բամբակի կտորը թրջեք տաք թուրմով ու դրեք աչքերին: 10 րոպեից սառը թրջոց դրեք: Յուրաքանչյուր 15 րոպեին մեկ հաջորդաբար փոխեք տաք ու սառը թրջոցները: Ավելի լավ է թրջոցները դնել քնելուց առաջ:

Լավ արդյունք են տալիս նաև մաղադանոսի ու կարտոֆիլի դիմակները: Մաղադանոսի թարմ կանաչ տերևները մանր կտրատեք ու դրեք աչքատակերի պարկերի կամ ուռած կոպերի վրա, ծածկեք բամբակով ու թողեք 10—15 րոպե:

Կարտոֆիլը լավ քերեք ու դրեք աչքերին: Կարող եք նաև 2 թեյի գդալ քերած, հում կարտոֆիլը խառնել 2-ական թեյի գդալ ալյուրի և կաթի հետ, դնել աչքերին և պահել 10—15 րոպե:

Արյան շրջանառությունը բարելավում է հեռույալ դիմակը. մաղադանոսի մանր կտրատած տերևներն ու ցողունը (1 թեյի գդալ) խառնեք թթվաառի հետ, (2 թեյի գդալ), խոսքը 20—30 րոպե դրեք ուռած կոպերին ու աչքատակի պարկերի վրա, այնուհետև դեմքը ցողեք սառը ջրով ու քսոք քսեք:

ՄԻ ՄՈՌԱՑԵՔ ՊԱՐԱՆՈՑԻ ՄԱՍԻՆ

Դեմքի խնամքը կգակով չի սահմանափակվում: Նույնքան խնամք են պահանջում պարանոցը, լանջամասը և կուրծքը:

Կտավատի սերմերից պատրաստված դիմակը մաշկը դարձնում է նուրբ ու հարթ: Կտավատի սերմերը (2 ճաշի գդալը՝ 2 բաժակ ջրին) եփեք մինչև խյուս դառնալը, դրանով տրորեք դեմքը և ծածկեք յուղաթղթով ու խավոտ սրբիչով, այնուհետև լվացեք ջրով ու քսուք քսեք:

Բարերար ազդեցություն են ունենում թանջարեղենի դիմակները. 4 ճաշի գդալ թարմ, մանր կտրատած մադաղանոսի վրա լցրեք 250 գրամ տաք կաթ: Ստացված խյուսը քսեք շորի կտորին ու դրեք պարանոցին ու կրծքի վերին մասին: Շորի մյուս կտորը թրջեք կաթով, դրեք վրան, փաթաթեք խավոտ սրբիչով ու թողեք 20 րոպե: Մաշկը լվանալու կարիք չկա. չորանալուց հետո վրան բարակ շերտով սնուցող քսուք քսեք:

Տաք, տրորած կարտոֆիլը մաքրում ու թարմացնում է մաշկի վերին մասը՝ էպիդերմիսը, դարձնում այն հարթ և պիղկ:

Հում կարտոֆիլի դիմակը նրբացնում, խոնավացնում ու հարթեցնում է հատկապես չոր ու թեփոտ, գրգռվելու և բորբոքվելու հակված մաշկը:

Եթե դեմքի այրված մասին անմիջապես դնեք քերած կարտոֆիլ, դա ոչ միայն կթեթևացնի ցավը, այլև կկանխի ուռուցքների առաջացումը:

Լորու դիմակը հարմար է մաշկի բոլոր տեսակներին. մի բաժակ լորին եփեք, տաք վիճակում լավ տրորեք ու անցկացրեք մաղով, վրան ավելացրեք 1-ական ճաշի գդալ որևէ ձեթ ու կիտրոնի հյութ: Դիմակը մաշկի վրա պահեք 20 րոպե, այնուհետև լվացեք նախ տաք, ապա՝ սառը ջրով: Դիմակը ներմակացնում, թարմացնում է մաշկը, կանխում վաղաժամ ծերացումը: Խորհուրդ ենք տալիս դեմքը լվանալ լորաջրով, եթե մաշկը զգայուն է ու չոր: Ջրին մի քիչ ձեթ ավելացրեք:

ԳԵՂԵՑԻԿ ՁԵՄՔԵՐ

Բոլոր ձեռքերը չէ, որ կատարյալ ձև ունեն, բայց մաշկի տեսակը և եղունգների գեղեցկությունը լիովին կախված են կնոջ ցանկությունից ու ջանքերից:

Մի քանի օգուակար խորհուրդներ.

1. Եթե ձեր ձեռքերի մաշկը չափազանց չոր է, կոշտացած ու թեփոտ, ամեն անգամ լվացվելուց հետո այն շիտք վաթուցով, այնուհետև տրորեք գլիցերինի ու կիտրոնի խառնուրդով:

2. Խորհուրդ է տրվում ձեռքերը լվանալ խաշած կարտոֆիլի ջրով:

3. Ծաբաֆոր 1—2 անգամ պարտադիր են յուղային բաղնիքները. ձեռքերը 10—15 րոպե պահեք արևածաղկի տաք ձեթի մեջ: Եթե եղունգները շուտ կոտրվող են, ձեթին 4—5 կաթիլ յոդ ավելացրեք:

4. Մաշկը ճաքճքելու և կոշտանալու դեպքում օգտակար է ձեռքերը հում կաթով թրջելը:

5. Ձեռքերի քսուք, որը կարող էք ինքներդ պատրաստել. տերևների խառնուրդը (վաղենակ, խատուտիկ, եզան լեզու, եղինջ) եռացրեք (1 ճաշի գդալին՝ 1 բաժակ ջուր), 2 ճաշի գդալ այդպիսի խառնուրդին ավելացրեք խոզի (հավի) փոփի ճարպ, 1 ճաշի գդալ մեղր և 2 ճաշի գդալ գերչակի յուղ:

Եթե ձեռքերի մաշկը կարմրել է՝

1. Ձեռքերը 1,5 ժամ պահեք գեփուրի թուրմի մեջ:

2. Ձեռքերի հեթոսփոխվող լոզանքներ արեք՝ մեկ տաք, մեկ սառը: Ձեռքերի խնամքը ձեր ու ձեր շրջապատի մարդկանց հանդեպ ունեցած հարգանքի արտահայտությունն է, այն վկայում է մարդու բարեվայելչության ու մաքրասիրության մասին:

ԵՂՈՒՆԳՆԵՐԻ ՄԱՍԻՆ

Եղունգները կազմված են եղջերաթաղանթից: Օրգանիզմի ամենատարբեր հիվանդությունների հետևանքով կարող է դանդաղել եղունգների աճը, դրանք կարող են բարակել ու հեշտությամբ ջարդվել: Պատճառը հիմնականում նյութափոխանակության զանազան խանգարումներն են և սննդի մեջ կալցիումի ու վիտամինների անբավարարությունը: Որպեսզի եղունգներն առողջ մնան, անհրաժեշտ է մշտական խնամք:

Չափազանց բարակ ու շուտ ջարդվող եղունգների վրա պետք է ամեն օր մի քանի կաթիլ Ա վիտամին (յուղային) ու կիտրոնի հյութ կաթեցնել: Կաթիլը տրորեք այնպես, որ անցնի եղունգաթաղանթի ու եղունգի տակ:

Խորհուրդ է տրվում նաև ամեն օր մատները 10—15 րոպե արևածաղկի տաք ձեթի մեջ պահել, ապա տրորել տաճիկի 5 տոկոսանոց շաղախով:

Եթե ձեռքերը շատ են քրտնում, օգտագործեք հետևյալ միջոցը. 1 թեյի գդալ կաղնու կեղևի և 1 թեյի գդալ սրճիուկի վրա 2 բաժակ եռջուր լցրեք: Խառնուրդը 10 րոպե եռացրեք մարմանդ կրակի վրա, անմիջապես քամեք ու 2—3 թեյի գդալ քացախ ավելացրեք: Այնուհետև ձեռքերը մոցրեք տաք եփուկի մեջ:

ԲՈՒԺԻՉ ԽՈՏԵՐԸ ՄԻԿՈԶՆԵՐԻ ԴԵՄ (Մաշկի սնկիկային հիվանդություններ)

Դեղաբուծությանը զուգահեռ, մաշկաբանին խորհուրդ ենք տալիս օգտագործել այնպիսի բուսական բուժամիջոցներ, որոնք հակաբորբոքային և հանգստացնող հատկություններ ունեն:

Ամեն պրոցեդուրայից հետո ձեռքերն անհրաժեշտ է օճառով լավ լվանալ: Եփուկներն ու թուրմերը կարելի է օգտագործել մոտ 37 աստիճանում:

ՇԱՄԲՈՒԿ: Շամբուկի թուրմն օգտագործվում է լոգանքների համար: 2 ճաշի գդալ չորացած ու մանրած արմտիքը 10 թուփե եռացրեք 800 միլիլիտր ջրում ու բացեք 2 շիտր ջրով: Լոգանքի տևողությունը 10 թուփե է: Այնուհետև ձեռքերն ու ոտքերը չորացնել՝ առանց թուրմի շերտը սրբելու ու մաքրելու: Բուժման կուրսը՝ օրը 1 լոգանք մի քանի օր անընդմեջ:

ԿԱՂՆՆԻ ԿԵՂԵՎ: Եփուկ թրջոցների համար. 500 միլիլիտր ջրի մեջ լցրեք 2 ճաշի գդալ մանրած կաղնու կեղև ու 20 թուփե եփեք, հովացրեք ու քամեք: Բուժման կուրսը՝ 5—7 օր:

ՎԱՅՐԻ ԴԱՂԶ: Թրջոցների համար. թարմ դաղձի մի քանի ճյուղ լավ մանրեք ու տրորեք փայտե հավանգի մեջ, ավելացրեք քիչ ջուր: Ստացված խյուսը քսեք մաշկին: 10—15 թուփեից

թրջոցը անձեռոցիկով մաքրեք ու թողեք մաշկը չորանա: Քորի ու գրգռման դեպքում կարող եք լվանալ սառը ջրով:

Հակասնկիկային ազդեցություն ունեն բանջարեղենի որոշ տեսակներ: Վարունգի, սև բողկի, գլուխ սոխի թարմ հյութը քսեք մաշկին ու թողեք չորանա (օգտագործեք առանձին-առանձին): Մաշկը վերքեր ու ճաքեր չպիտի ունենա: Սնկիկային հիվանդությունների դեպքում կարող եք խմել բանջարեղենի զանազան հյութեր:

ԿՈՇՏՈՒԿՆԵՐ

Կոշտուկները տգեղ ու ցավոտ գոյացություններ են, որ առաջանում են մաշկի երկարասև տրորվելու հետևանքով: Այս կուսմետիկական շեղումը վերացնելու համար լանորեն օգտագործվում են զանազան բուսական միջոցներ: Մաշկի կոշտացած մասերը բուժելու համար խորհուրդ ենք տալիս օգտագործել 20 րոպեանոց տաք լոզանք՝ օճառի փրփուրով: Կոշտուկի փափկած եղջերաթաղանթը զգուշությամբ քերեք, մաշկը չորացրեք, վրան քսեք կարագ կամ քսուք: Կարող եք օգտագործել նաև հետևյալ խոտաբույսերը.

Պատուտակ. 1—2 ճաշի գդալ թարմ կամ 7—10 ճաշի գդալ չորացրած պատուտակը լցրեք

կես լիար ջրի մեջ ու եռացրեք 10 բուսե: Քամեպուց հետո տաք տերևները դրեք կոշտացած մասին: 20—30 բուսեից տերևները վերցրեք ու փափկած մաշկին քսեք ձիթապտղի, արևածաղկի ձեթ կամ կարագ:

Խատուտիկ. ամեն օր կոշտուկին քսեք խատուտիկի թարմ հյութ, մինչև լիովին անհետանա: Հյութը կարող եք առանգալ ինչպես խատուտիկի տերևներից, այնպես էլ արմտիքից:

Գլուխ սսխ. կոշտուկը տրորեք խորոված սոխի շերտերով կամ կանաչ սոխի տերևների տաք խյուսով: Շրջակա առողջ մաշկին փաթաթան դրեք՝ այրվածքներից պաշտպանելու համար: Մի քանի ժամից տաք ջրի մեջ կոշտուկից քերեք փափկած եղջերաթաղանթը: Գործողությունը կրկնեք օրը 2 անգամ, մինչև կոշտուկը լրիվ անհետանա:

Սխտար. մի պճեղ սխտորը մանրեք, տրորեք նույնքան խոզանարպի հետ ու քսեք կոշտուկին: Գործողությունը կրկնեք մինչև կոշտուկի վերանալը:

Լալիկ. կոշտուկի եղջերային մասը տրորեք լոլիկի շերտով կամ մածուկ քսեք վրան: Լոլիկի հյութը բուծում է նաև ոտքերի սնկիկային հիվանդությունը:

Թուրիճի կեղևով կամ շերտատած գլուխ սսխով կարող եք տրորել սրմունկների, ծնկն

րի ու ձեռնափերի կոշտացած մասերը: Այնուհետև կեղևը թողեք մաշկի վրա և ամրացրեք լեյկոսպեղանիով: 20 րոպեից փափկած մաշկը շփեք պեմզայով, տաք ջրով լվացեք, քսեք ձիթապտղի, արևածաղկի ձեթ կամ կարագ:

ՋՐԱՅԻՆ ՊՐՈՑԵԴՈՒՐԱՆԵՐ

Թրջոցների օգտագործում են այն դեպքում, երբ անհրաժեշտ է թարմացնել շոր, ծերացող մաշկը: Տաք թրջոցները բարելավում են արյան շրջանառությունը, թարմացնում մաշկը, լայնացնում ծակոտիները, լավացնում դեմքի գույնը:

Թրջոցների համար նախապատրաստում է՞ք բուժիչ դեղաբույսերի թուրմ (2 տրցակ խոտիճ՝ 2 լիտր եռջուր): Թուրմը պետք է ծածկել կափարիչով ու թողնել 10 րոպե: Ապա քամեք, լցրեք ամանի մեջ, որը պիտի տեղավորեք տաք ջրով թասում: Անհրաժեշտ է սառը ջրով մի աման ևս: Թրջոցները դրեք դեմքը դիմափարդարման կաթով լվանալուց հետո, հանգիստ վիճակում, թուլանալով, նույնիսկ ոտքերը փոքրիկից քարձր պահած: Թավշի կտորը կամ շերտ-շերտ ծալած թանգիֆը թրջեք տաք թուրմի մեջ, մզեք ու դրեք ճակատին, կզակին, այտերին և պարանոցին: 10 րոպեից թրջոցը հանեք ու դեմ-

քին դրեք նախապես սառը ջրով թրջած խավոտ հաստ սրբիչ:

Այս գործողությունը կրկնեք 3—4 անգամ, մինչև զգաք, որ ձեր դեմքն ու մարմինը լիովին հանգստացել են:

Տաք թրջոցները հակացուցված են թարախաբշտիկների, էկզեմիայի, լայնացած մաշկային մազանոթների, բարձր զարկերակային ճնշման դեպքում:

Լորենու, սամիթի, երիցուկի թուրմերը հանգրստացնող ազդեցություն ունեն, վարդի թուրմ առաջարկվում է լայնացած ծակոտիների դեպքում:

Նորմալ մաշկի դեպքում խորհուրդ ենք տալիս հաջորդաբար օգտագործել տաք ու սառը թրջոցներ: Չոր ու ճարպակետիկներով մաշկի դեպքում՝ նույնպես, բայց նախապես ջրի մեջ անհրաժեշտ է ավելացնել խմելու սոդա (1 ճաշի գդալը՝ 1 բաժակ սառը ջրին): Թոշնած ու թույլ մաշկի դեպքում օգտագործեք կամ տաք, կամ սառը թրջոցներ:

ՇՈՔԵՀԱՐՈՒՄ

Շոգեհարումը խորհուրդ է տրվում ճարպոտ ու կուպիտ (սև կամ սպիտակ կետերով) պատանեկան պզուկներով մաշկի դեպքում, առաջարկ-

վում է նաև աղտոտված միջավայրում աշխատող կանանց: Շոգեհարման համար առավել հաճախ օգտագործում են երիցուկը, կարելի է նաև դաղձը, եթե մաշկը կարմրում է, կամ էլ տուղտը, եթե մաշկը չոր է ու թոշնելու հակում ունի:

Օջիները բարելավում է մաշկի արյան շրջանառությունը և թարմացնում այն, օգտագործվում է կնճիռների դեմ:

Սպիտակ հագաթթերթիկն օգտագործվում է չոր և թարշամող մաշկի դեպքում, բարելավում է արյան շրջանառությունը:

Քաղուկը բարելավում է էպիթելացումը, օգտագործվում է կարմրությունների և նյարդային ծագում ունեցող ցանի դեպքում:

Շոգեհարվելու համար 1 տրցակ խոտը պետք է լցնել 1 լիտր եռջրի մեջ, գլուխը հալել ամանի վրա ու ծածկել սրբիչով:

Անհրաժեշտ է իմանալ հետևյալը.

1. Եթե մաշկը չոր է, շոգեհարվելուց առաջ պետք է քսել յուղոտ քսուք:

2. Շոգեհարման տևողությունը կախված է մաշկի տեսակից.

ՆՈՐՄԱԼ մաշկ. 5 րոպե՝ տաք գոլորշու վրա:

ԶՈՐ մաշկ. 2—3 րոպե՝ ոչ այնքան տաք գոլորշու վրա:

ՃԱՐՊՈՏ կամ ՇԱՏ ԿԵՂՏՈՏ մաշկ. 8—10
րոպե՝ տաք գոլորշու վրա:

Շոգեհարվելուց հետո դեմքն անհրաժեշտ է
հովացնել սառը ջրով:

ԼՈԳԱՆՔՆԵՐ ԲՈՒԺԻՉ ԽՈՏԵՐՈՎ

«Բուժիչ է ջրի շիթը, այն մեղմում է տեղ-
դաջեղը. այն բոլոր հիվանդություններն է բու-
ժում»,— գրված է հին հնդկական մի տրակ-
տատում: Ջուրը, բարելավելով արյան շրջանա-
ռությունը և լայնացնել ծակոտիները, նպաս-
տում է դեղաբույսերի բուժական ներգործու-
թյան ուժեղացմանը: Տնային պայմաններում
բուժական խոտաբույսերի եփուկները պատ-
րաստվում են հետևյալ կերպ. 1 կգ թափոմ, կըրու-
րատած ու մանրած խոտին ավելացնում եք 3—
4 լիտր սառը ջուր ու թողնում 5—10 րոպե, ա-
պա 5 րոպե եռացնում և փակած վիճակում
թրմում 30 րոպե: Քամած եփուկը լցնում եք
ջրի մեջ լոգանքից անմիջապես առաջ: Խոր-
հուրդ ենք տալիս լոգանք ընդունել շաբաթը 1
անգամ, ընթրիքից 2 ժամ հետո, քնելուց 1—1,5
ժամ առաջ: Ջրի ջերմաստիճանը պիտի լինի
36—37 աստիճան, լոգանքի տևողությունը՝ 20—
30 րոպե: Գլուխն ու կրծքի հատվածը պիտի
ջրից դուրս լինեն:

Լոգանք ընդունելուց առաջ մարմինը հարկավոր է օճառով լավ լվանալ, որպեսզի պաշտպանական-ճարպաթթվային թաղանթը հանվի ու հեշտանա բուժանյութի ներթափանցումը ծակոտիներով: Լոգանքից հետո մարմինը մետք չէ ցայեղ ջրով:

Լորենու ծաղիկը ուժեղացնում է քրոնոարտադրությունը, հանգստացնում է նյարդային համակարգը և կամխում անքնությունը:

Հազարավարդը և օշինդրը բարելավում են արյան շրջանառությունը, թարմացնում և առույգացնում արագ հոգնող մարդկանց նյարդային համակարգը, օգտակար են նաև կնճռապատ մաշկի դեպքում:

Երիցուկը և գալլուկը հակաբորբոքային ազդեցություն ունեն, բարելավում են մաշկի էպիթելացումը, դրանց թուրմով լոգանքները օգտակար են բորբոքված, չոր ու ճաքճքող մաշկի դեպքում:

Եղեսպակը և կաղնու կեղևը նեղացնում են ծակոտիները, օգտագործվում են ճաքպոտ և շատ քրտնող մաշկի դեպքում:

Դաղձը և հաղարջենու տերևները մրսածության դեմ պայքարելու ամենաարդյունավետ միջոցն են, բացի այդ, դաղձը հանգստացնում է գրգռված մաշկը և վերացնում քորը:

Վաղենակը (նարգիզ) արագացնում է վեր-

քերի սպիացումը, առույգացում, բարեգլավում է մաշկի էպիթելացումը:

Ցորենի, գարու, եգիպտացորենի թեփուկները հանգստացնում են բորբոքված մաշկը, փափկացնում այն և վերացնում քորը: Լոգանքի ջուրը պատրաստվում է հետևյալ կերպ. վերցրեք թանգիֆե մի փոքրիկ պարկ, մեջը լցրեք այդ թեփուկներից երկու բուն ու պարկը լոգնոցի վերևում ծորակից կախեք այնպես, որ հոսող տաք ջուրն անցնի միջով: Լոգանքից հետո պետք չէ սրբվել:

Խառը խոտերը թարմացնող ներգործությունն են ունենում. երիցուկի, եղեսպակի, հազարավար դի, հազարաթերթիկի, լորենու ծաղկի, դաղձի խառնուրդից 250 գրամին ավելացրեք կես լիտր եռջուր, ծածկած վիճակում թրմեք 30 րոպե, ապա լցրեք լոգնոցը:

Մի քանի խորհուրդ նրանց, ովքեր կայցելեն «Կանաչ դեղատուն»:

Անհրաժեշտ է հիշել, որ բուժական նյութերի պարունակությունը խոտաբույսերի մեջ օրվա ընթացքում փոփոխվում է: Ուստի, ավելի լավ է դրանց վերգետնյա մասը (տերևները, ցողունը, ծաղիկները և այլն) հավաքել օրվա առաջին կեսին, ցողը չորանալուց անմիջապես հետո: Ամպաված օրերին բուժական նյութերի պարունակությունը նվազում է: Արմատները և

Կոճղարմատները կարող եք հավաքել ցանկացած եղանակին, քայց միայն աշնանը, երբ վերգետնյա մասը թոշնում է: Բողբոջները հարուստ են խեժանյութերով, երբ արդեն ուռած են լինում, իսկ տերևներից պիտանի են անհրաժեշտ հասանություն ունեցողները: Կեղևը հավաքելու լավագույն ժամանակը հյութաշարժության շրջանն է:

Չի կարելի բուժախոտեր հավաքել ճակիեզրերից, քաղաքի տարածքում, քանի որ բույսերը ներծծում են ավտոմեքենաների արտանետած գազերը և զանազան այլ թունավոր նյութեր:

Բույսերը պետք է կտրել դանակով կամ հատիչով, չի կարելի արմատահան անել: Տերևները կարող եք հավաքել կոթերով կամ առանց կոթերի: Մանրատերև որոշ բուժաոտեսակներ կարող եք ամբողջական վիճակում հատել, իսկ ծաղիկներն ու կոկոնները պիտի պոկեք ձեռքով կամ հատեք:

Պտուղներ և ուերմեր. հյութեղ պտուղները պիտի հավաքեք ձեռքով՝ աշխատելով չճնել դրանք, իսկ չորացած պտուղները պոկեք բույսի հետ միասին և լրիվ չորացնելուց հետո անջատեք անհրաժեշտ մասերը:

Արմտիքը և կոճղարմատը լվացեք, մաքրեք

վրան եղած հողը, անջատեք ցողունը և փտած մասերը:

Կեղևը հավաքելու համար մատուցե՛ր ձեր վրա կիսաշրջանաձև կտրվածքներ արե՛ք՝ մեկը մյուսից 25—30 սմ հեռավորությամբ, ապա դրանք երկայնակի կտրվածքներով միացրե՛ք իրար: Ելուղի այդ շերտերը պոկե՛ք, բաց անմիջապես մի պոկե՛ք, այլ թողե՛ք թառամեն:

Բուսատեսակները չորացրե՛ք ծածկի տակ կամ լավ օդափոխվող շինության մեջ: Եթե շիվերը չեն ճկվում, լավ ջարդվում են, ուրեմն արդեն կարող եք պահել: Ցանկալի է, որ բույսերը պահե՛ք ապակե ամանների մեջ, հով տեղում:

ԲՈՒՍԱԿԱՆ ՀՈՒՄՔԻՑ ՄՋՈՒԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՄԱՆ ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

Թորմերը և եփուկները պետք է պատրաստել ջնարակած ամաններում: Թորմերը եռացրե՛ք 15, իսկ եփուկները՝ 30 րոպե, հովացրե՛ք սենյակային ջերմաստիճանում. թորմերը՝ 45, եփուկը՝ 15 րոպե:

Թորմերը պատրաստում են բույսերի փափուկ մասերից՝ տերևներից ու ծաղիկներից, ինչպես և խոտաբույսերից, իսկ եփուկները՝ պինդ մասերից՝ արմտիքից, կոճղարմատից, կեղևից, հատիկներից:

Մզուկները կարող եք օգտագործել թարմ վիճակում կամ պահել սառնարանում 2 օր:

ԳԵՂԵՑԿՈՒԹՅԱՆ ՍՆՆԴԱԿԱՐԳԵՐԸ

Նա, ով մտահոգվում է իր արտաքինի համար և ցանկանում էրիտասարդ երևալ, պիտի հիշի հինավուրց ասացվածքը. «Մենք այն ենք, ինչ ուտում ենք»: Օրգանիզմին անհրաժեշտ վիտամինների քանակը պիտի համապատասխանի օրվա ընթացքում ծախսվող էներգիայի քանակին: Մասնագետները գտնում են, որ մրգեղենի սալաթից ու խոտերով թրմված թելից կազմված նախաճաշը օրգանիզմին ապահովում է գեղեցկության համար անհրաժեշտ բոլոր վիտամիններով: Այդպիսի սալաթի համար պետք է ունենալ հերկուլես կամ սպիտակաձավար, մեղր, ընկույզ, մրգեր կամ հատապտուղներ:

1. 2 ճաշի գդալ հերկուլեսը թրջեք 4 ճաշի գդալ եռացած ու սառեցրած ջրում: 5—10 րոպեից ավելացրեք 1 ճաշի գդալ մեղր, 200 գրամ թարմ հատապտուղների (մորի, ելակ, հաղարջ, բալ, սալոր և այլն) խյուս և 2 ճաշի գդալ մանրած ընկույզ:

2. 2 ճաշի գդալ հերկուլեսին ավելացրեք 4 ճաշի գդալ ջուր, 2 քերած խնձոր, 1-ական ճաշի գդալ մեղր և սերուցք:

3. 2 ճաշի գդալ սպիտակաձավարը թրջեք
4 ճաշի գդալ եռացրած ու սառեցրած ջրում:
5—10 բոպեից ավելացրեք 2 քերած խնձոր, 2
ճաշի գդալ մորու կամ հաղարջի (կիտրոնի, նա-
րընջի, թուրիճի) հյութ, 2-սմբան ճաշի գդալ
մանրած ընկույզ և խտացրած կաթ:

Առույգացնող ըմպելիքը պատրաստում են սև
թեյից և հավասար քանակի բուժիչ խտտաբույ-
սերից: Ըմպելիքը եփում և օգտագործում են
թեյի պես:

1. Հավասար բաժիններով արոսեճու պտուղ
և մասուր.

2. 1 բաժին արոսեճու պտուղ և 3 բաժին ե-
ղիճջ.

3. 1 բաժին սև հաղարջեճու տերեւներ, 1 բա-
ժին մասուր, 3 բաժին գազարի սերմ, 3 բաժին
եղիճջ.

4. հավասար բաժիններով մոշ, մորի, գետ-
նաելակ, սև հաղարջ, ուրց, արոհունդ և շու-
շանի թերթիկներ:

Չորացրած բույսերը մանրեք արճաղացով,
խառնեք, լցրեք ապակե բանկայի մեջ ու դրեք
մութ տեղ: Ըմպելիքը պատրաստելու համար
անհրաժեշտ է 1 թեյի գդալ այդ խառնուրդից և
1 թեյի գդալ թեյ՝ 1 բաժակ եռման ջրի համար:
Արդեն 1 ամսից դուք կզգաք այդպիսի նախա-
ճաշի երիտասարդացնող ազդեցությունը:

ԺԱՇԻՑ ԱՌԱՋ

Ծաշելուց 15—20 րոպե առաջ պետք է խմել 1 քաժակ հանքային ջուր: Ծաշը պետք է սկսել կանաչեղենի սաղարթից, որին կարող էք ավելացնել ձեթ կամ մայրնեզ:

1. Մաքրեք հում ճակնդեղը, քերեք, ավելացրեք տրորած սխտոր և մայրնեզ:

2. Եղինջի մատղաշ տերևները լվացեք նախ եռման, ապա սառը ջրով, մանր կտրատեք, աղ արեք, ավելացրեք վարունգ ու թթվասեր:

3. Եղինջի ու խատուտիկի մատղաշ տերևները նախնական մշակումից հետո մանր կտրատեք, ավելացրեք լոռամրգու կամ խնձորի հյութ (1 գդսպ) և 1 գդսպ էլ աղաջուր, եթե ըզգաք, որ աղը պակաս է:

Ծաշելիս ձեզ համար գլխավոր կանոնը թող լինի հետևյալը. այլևս մի կերեք, երբ զգում էք, որ կարելի էր էլի ուտել:

Աշխատանքային օրվա վերջում կարող էք խմել թարմացնող կոկտեյլներ՝ մրգերից ու քանջարեղենից:

1. Խառնեք 2-ական ճաշի գդսպ նեխուրի, մաղադանուսի ցողունի և կիտրոնի հյութ:

2. Հավասար քաժիճներով խառնեք գազարի և նարնջի հյութ ու մեղր ավելացրեք:

3. Դաղձի 3 ցողուն մանրեք ու խառնեք 2

ճաշի գոյալ մեղրի հետ, ապա ավելացրեք կես քաժակ սոճու և կես քաժակ կիտրոնի հյութ:

ԸՆԹՐԻՔ

Մրգի սալաթ (հում ճակնդեղ, խնձոր, տանձ, կիտրոնի կամ հատապտուղների հյութ, մեղր) և վիտամինային թեյ: Կարող եք ավելացնել 100 գրամ ոչ յուղոտ կաթնաշոռ կամ 100 գրամ տավարի խաշած միս: Այսպիսի սննդակարգը կարող է տևել 2—3 օր կամ 2—3 շաբաթ: Եթե ավանդական սննդակարգի մեջ մտցնենք այս հյութերից կամ սալաթներից թեկուզև մեկը, արդյունքներն ակնատու կլինեն արդեն 2—3 ամսից:

Մաշկի թաքմությունը պահպանելու հրաշալի միջոց է անոթի խոնած 1 քաժակ ջուրը (որի մեջ եփել եք բանջարեղեն):

ՄԵՂՐԸ ԵՎ ԿՈՍՄԵՏԻԿԱՆ

Օրգանիզմը հեշտությամբ ու ամբողջապես է յուրացնում մեղրը ինչպես ուտելիս, այնպես էլ մաշկին քսելու դեպքում: Մեղրը մոտ 60 անուն զանազան նյութեր է պարունակում: Մեղրի բոլոր տեսակների գլխավոր բաղադրամասը ածխաջրերն են՝ գլյուկոզա (խաղողաշաքար) և ֆրուկ-

տողա (մրգաշաքար): Բացի այդ, մեղրը պարունակում է նաև այլ արժեքավոր նյութեր, ֆերմենտներ՝ կալիումի, կալցիումի, նատրիումի աղեր, մագնեզիում, երկաթ, ֆոսֆոր, յոդ, օրգանական թթուներ, վիտամիններ, կենսաագեներտիկ խթանիչներ: Հանքային աղերի պարունակությամբ մեղրը համարժեք է արյանը:

Մեղրն ունի հակամանրէական (վարակազերծող) հատկություններ, որոնք նկատի են առնվում հնուց ի վեր՝ սննդատեղերքի պահածոյոցման համար: Նույն այդ հատկության վրա է հիմնված նաև մեղրի բուժական կիրառությունը՝ հատկապես վերքերն ու խոցերը բուժելիս: Մեղրի լուծույթով բերանը ողողելիս ոնչանում են բերանի խոռոչի մանրէները, դրա համար էլ այդպիսի բորբոքումների դեմ օգտագործվող եղեսպակի թուրմից մի քիչ մեղր են ավելացնում: Թարախապապարների վրա դնում են ալյուրով շաղախված մեղր: Այն մտնում է հակակնճիռային և դեմքի մաշկը թարմացնող դիմակների բաղադրակազմի մեջ:

1. 100 գրամ մեղրը շաղախեք կիտրոնի հյութով: Ստացված զանգվածը բարակ շերտով քրտեք դեմքին ու թողեք 10—15 րոպե, հետո լվացեք սառը ջրով (չոր ու նորմալ մաշկի համար):

2. 2 ճաշի գդալ ալյուրը շաղախեք 1 ձվի հարած սպիտակուցով և ավելացրեք 1 թեյի գդալ

մեղր: Ստացված խմորանման զանգվածը քսեք
նախապես մաքրած դեմքին ու թողեք 10—15
րոպե, ապա լվացեք սովորական ջրով: Այս
դիմակն առաջարկում ենք չոր ու նորմալ մաշ-
կին՝ կնճիռների առաջացումը կանխելու հա-
մար:

3. Խառնեք 50 միլիլիտր օղի (40 գրամ ըս-
պիրտ) և 100 գրամ թեթևակի տաքացրած մե-
ղր, շաղախեք այնքան, որ միատարր զանգ-
ված ստացվի: Դիմակը դեմքին պահեք 10—12
րոպե: Այն մաքրում ու փափկացնում է մաշկը
և ունի մանրէազերծող ազդեցություն:

Դեմքի մաշկի վրա խիստ բարերար ազդե-
ցություն է ունենում մեղրաջուրը (1 ճաշի գդալ
մեղրին՝ 2 բաժակ տաք ջուր): Խորհուրդ ենք
տալիս քնելուց առաջ դրանով 5—7 րոպե լվա-
նալ դեմքը, հետո ցողել տաք ջրով (ստանց օ-
ճառի): Մեղրաջուրը սնուցում է մաշկը, այն
դարձնում թավշանման, հարթում կնճիռները:

Ձեռքերի մաշկի չորությունն ու թեփոտու-
թյունը վերացնելու համար կարող եք օգտա-
գործել հետևյալ դեղատոմսը. 3 ճաշի գդալ գի-
ցերին, 1 թեյի գդալ անուշադրի սպիրտ, քիչ
(մատի ծայրով) բորակ, 1 թեյի գդալ մեղր: Այս
ամենը շաղախել, իսկ օգտագործելուց առաջ ան-
պայման շափահարելով խառնել:

ՃԱՆԿ

Աշխարհի շափ հին մի արվեստ	3
Մազերը կնոջ լավագույն զարդարանքն են	4
Քսուքներ մազերի համար	8
Մազերի ներկում	8
Դեմքի մաշկը	10
Մեր նախատատաների լոսյանները	10
Ճարպոտ մաշկի համար	11
Ալտեն և Կլեոպատրայի խորհուրդը	13
Օճառի փոխարեն	14
Նրբ արևը շատ ուժեղ է	15
Պեպեճները և բծերը	15
Մազիկները կոսմետիկայում	17
Կոսմետիկա մարզից	19
Հասապատուղների դիմակներ	20
Բանջարեղենի դիմակներ	21
Մրգերի դիմակներ	22
Աշների խնամքը	23
Մի մոռացե՛ք պարանոցի մասին	25
Կեղեցիկ ձեռքեր	26
Նզունգների մասին	38
Բուժիչ խոտերը միկոզների դեմ	29
Կոշտուկներ	30
Ջրային պրոցեզուրաներ	32
Նոզեմարում	33
Լոգանքներ բուժիչ խոտերով	35
Բուսական հումքից մզուկների պատրաստման կա- նոնները	39
Դեղեցկուպյան սննդակարգերը	40
Ճաշից առաջ	42
Ընթրիք	43
Սնդրը և կոսմետիկան	43
Վերջաբան	46

Թարգմանիչ և կազմող՝ ՆԵՐՍԵՍ ԱԹԱԲԵԿՅԱՆ

Խմբագիր՝ Օ. Դ. Միքայելյան
Նկարիչ՝ Հ. Մ. Մակարյան
Տեխ. խմբագիր՝ Ռ. Մ. Գողոսյան
Սրբագրիչ՝ Ա. Ս. Ասաարյան

«ԳԻՏԵԼԻՔ»

«ԱՆԱՀԻՏ—2» գրաֆրատարակչական կոոպերատիվ:

Պատվեր՝ 405: Ֆորմատ՝ $60 \times 84^{1/32}$: Տառատեսակը՝ «Նորք»: Տպաքանակը՝ 5 000: Գինը՝ պայմանագրային:

Տպագրված է ՀՀ Նախարարների խորհրդի «Պարբերական» հրատարակչության տպարանում:

Երևան—23, Արշակունյաց պող., 2:

