

«Գյումրու թիվ 4 արհեստագործական պետական ուսումնարան»

ՊՈԱԿ

Մասնագիտությունը

«Վարսավիրական արվեստ և զարդարային դիմահարդարում»

Մոդուլի անվանումը՝

«Մազերի խնամք և նախապատրաստում »

Արդյունք 1. Գլխամաշկի և մազերի առանձնահատկությունները

Թեմա 1.1 Գլխամաշկի կառուցվածքը

Մազերի կառուցվածքով զբաղվում է մազաբանությունը /տրիխոլոգիան/: Այն լուսաբանում է մազի կազմաբանության, աճի, որակի, ժառանգականության գործոնի հետ կապված բազմաթիվ հարցեր և մատնանշում այն միջոցներն ու ուղիները, որոնք նպաստում են դրանք խնամելու և վնասակար ազդեցություններից պաշտպանելու համար: Մազը վերնամաշկի բջիջներից առաջացած եղջերացած, ամուր, ճկուն, առաձիգ թելանման գոյացություն է: Ինչպես մաշկն ու եղունգը, այնպես էլ մազը պարունակում է մեծ քանակությամբ սպիտակուցային մոլեկուլից ստացված կոշտ կերատին՝ մոտ 80-95 %, բայց նրա բաղկացուցիչ մասերից են նաև ջուրը, պիգմենտները և այլ միկրոէլեմենտներ: Մազերը ծածկում են մարդու ողջ մարմինը և իրա կանացնում են հետևյալ ֆունկցիաները՝

z պաշտպանական (պաշտպանում են օրգանիզմը շրջակա միջավայրի վնասակար և մեխանիկական ազդեցություններից):

z ջերմակարգավորող (պահպանում են օրգանիզմը ջերմային հաշվեկշիռը):

z շոշափող (շրջապատված են շատ բարակ նյարդային վերջավորու- թյուններով):

Խոշորացուցով դիտելիս մազի արտաքին շերտը նմանվում է ձկան թե- փուկների:

Մազերը կարող են լինել տարբեր հաստության, կառուցվածքի և նշանա- կության: Մարդկանց ամենախիտ մազերը գտնվում են գլխի վրա, որտեղ դրանց թիվը հասնում է 100000-ի: Մազերի երկարությունը տատանվում է մի քանի միլիմետրից մինչև 1,5 մ, հաստությունը՝ 0, 005-0,6 մմ:

Մազերը լինում են 3 տեսակի՝

1. ծածկամազ/աղվամազ/

2. խոզանակերպ

3. երկար:

Ծածկամազով ծածկված է մարդու ողջ մարմինը՝ բացառությամբ ձեռքի արմատի, ոտնաթաթի ներքնային և շուրթերի կարմիր երիզի: Դրանք շատ փափուկ և հիմնականում գունանյութ չպարունակող մազեր են: Մազածածկույթը հիմնականում կատարում է պաշտպանիչ ֆունկցիա:

Խոզանակերպ: Մարմնի որոշ հատվածներ ծածկված են այս տեսակի

մազերով, որոնք կարճ են /0,5-2 սմ/: Օրինակ՝ հոնքերի ու թարթիչների, քթի և ականջի մազերը:

Երկար՝ գլխի, կզակի, անութափոսերի և ցայլքի հաստ մազեր են:

Մազերն աճում են անհավասարաչափ: Դրանց զարգացման փուլերը 3-ն են՝

1. անազեն /աճի/

2. կատոզեն /անցումային/

3. տելոգոն /հանգստի/

1-ին փուլ /5-6 տարի/. մազն ակտիվ աճում է: Մեկ ամսվա ընթացքում մոտավորապես 1 սմ: Աճի արագությունը կախված է նաև տարվա եղանակից և օրվա պահերից /մազերը գարնանն ու ամռանն ավելի արագ են աճում, քան ձմռանն ու աշնանը, իսկ օրվա ընթացքում մազերի աճն ավելի ինտենսիվ է ցերեկը, քան գիշերը/: Տարիքի հետ մազերի աճը դանդաղում է, որակը՝ վատանում:

2-րդ փուլ / 2-4 շաբաթ/. մազարմատը պտկիկից սնունդ չի ստանում և ֆոլիկուլը զարգացում չի ապրում, և աճը նվազում է:

3-րդ փուլ /3-6 ամիս/. աճը կանգ է առնում և սկսվում է մազաթափությունը. մազերը դառնում են անկենդան: Այս փուլին բնորոշ է օրական 80-100 մազերի թափումը: Մա նորմալ գործընթաց է՝ ի տարբերություն ճաղատության, որի ժամանակ մազերը թափվում են ինտենսիվորեն կախված տարբեր պատճառներից: Այնուհետև մազի ֆոլիկուլը կրկին ակտիվանում է. հին մազերը փոխա-րինվում են նորերով: Մազերի 85%-ը գտնվում է աճի 1-ին փուլում, 14%-ը՝ 2-րդ և ընդամենը 1%-ը՝ 3-րդ փուլում: Առողջ օրգանիզմում մազերն այս փուլերն անցնում են տարբեր ժամանակահատվածներում, և

մագախափութունն ակներն չէ:Տարբեր մարդկանց, ինչպես նաև տարբեր ազգությունների մագերն ունեն տարբեր հաստություն: Ասիական և արևելյան ժողովուրդներն ունեն հաստ մագեր՝ ի տարբերություն եվրոպական ժողովուրդների:Մագերը կարող են լինել հաստ, բարակ, յուղոտ, չոր կամ փափուկ:

Հարցեր

Ի՞նչ է մագը:

Քանի՞ տեսակի մագեր կան:

Որո՞նք են մագերի զարգացման փուլերը:

Թեմա 1.2Մագերի կառուցվածքը

Մագերը մաշկի էպիթելային ածանցյալներ են: Մաշկի մակերեսից դուրս գցված ազատ, թելանման մասը՝ մագի առանցքն է (ցողունը), իսկ նրա հիմքային մասը, որը գտնվում է վերնամաշկի հաստուկ փոսի մեջ է, մագի արմատն է:

Լայնակի կտրված մագի ցողունը կազմված է երեք հիմնական մասերից՝ կուտիկուլայից, կեղևային և միջուկային նյութերից:

Կուտիկուլան արտաքին մասն է, նրա տակ գտնվում է կեղևային նյութը, իսկ նրա տակ՝ միջուկային նյութը: Մագի մակերեսն աստիճանաձև է և հիշեցնում է կղմինդրե տանիք: Այս ձևը պահպանվում է մագի ողջ երկայնությամբ: Կուտիկուլան պաշտպանում է կեղևային նյութը խոնավության կորստից և մեխանիկական ազդեցություններից՝ սանրման և հարդարման ժամանակ, ուստի, կուտիկուլայի վնասումն անթույլատրելի է:

Կուտիկուլան, բացի պաշտպանական դերից, առողջ մագերին հաղորդում է նաև փայլ՝ դարձնելով դրանք առավել գրավիչ:

Կեղևային նյութը գտնվում է կուտիկուլայի ներսում և կազմված է կերատինի երկար թելիկներից: Այն մագի առանցքի հիմնական մասն է, որից կախված է մագի գույնը, որակը, առաձգականությունը:

Միջուկային նյութը գտնվում է կեղևային նյութի ներսում: Մակայն այն ոչ բոլոր մագերում կա և մագի որակի վրա քիչ ազդեցություն ունի:

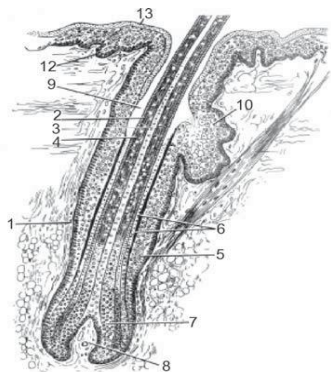
Երկար և խոզանակավոր մագերի արմատը կազմված է կեղևային, միջուկային նյութերից և կուտիկուլայից, իսկ աղվամագերը՝ կեղևային նյութից և կուտիկուլայից:

Մագի արմատի շուրջը էպիթելային և շարակցական հյուսվածքներից ձևավորվում է բավականին բարդ մագային պատյան, որը կազմված է վեր նամաշկի ածանցյալը հանդիսացող մագարմատային բունոցից և մաշկ-կահիմքի

ածանցյալ մագապարկից: Մագի արմատը տեղադրված է մագարմատային բունոցում կամ ֆոլիկուլում, որի պատը կազմված է ներքին և արտաքին էպիթելային /արմատային/ բունոցներից: Ֆոլիկուլը շրջապատված է մաշկահիմքի շարակցահյուսվածքային բունոցով՝ մագապարկով:

Մագարմատն իր հիմքում հաստանում է, որը կոչվում է մագի կոճղեզներ:

Նրա հետ միաձուլվում են ֆոլիկուլի երկու էպիթելային բունոցները:



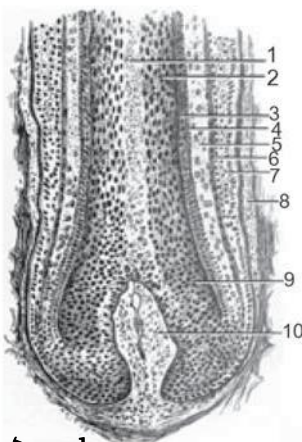
Մագի կառուցվածքը

1. մագապարկ
2. կեղևային նյութ
3. միջուկային նյութ
4. կուտիկուլա
5. արտաքին էպիթելային բունոց

6. ներքին էպիթելային բունոցի երկու շերտ
7. մազի կոճղեզ
8. մազի պտկիկ
9. մազի գագաթ
10. ճարպագեղձ
11. մազը բարձրացնող մկան
12. էպիդերմիսի աճող շերտ
13. էպիդերմիսի եղջերաշերտ:

Մազի ցողունի հիմքային մասը՝ մազի արմատն է, որը վերնամաշկի հատուկ փուսի մեջ է:

Մազարմատի ստորին մասի կառուցվածքը ներկայացնում ենք ստորև՝



1. մազի միջուկային նյութ
2. մազի կեղևային նյութ
3. մազի կուտիկուլա /երիզ/
4. ներքին էպիթելային բունոցի կուտիկուլա
5. ներքին էպիթելային բունոցի Հեքսլեի շերտ,
6. ներքին էպիթելային բունոցի Հենլեի շերտ,
7. արտաքին էպիթելային բունոց
8. մազապարկ
9. մազի կոճղեզ
10. մազի պտկիկ:

Հարցեր

Ինչպիսի կառուցվածք ունի մազը:

Ինչի՞ց է կախված մազի գույնը, որակը, առաձգականությունը:

Թեմա 1.3 Մազերի տեսակները

Մազերի տեսակների /բարակ, միջին, հաստ/ վերաբերյալ ճշգրտված գիտելիքները կօգնեն վարսահարդարին ճիշտ կազմակերպելու իր ծառայությունները: Սովորաբար վարսավիրը հաճախորդի մազերի տեսակը որոշում է կա՛մ հպման, կա՛մ զննման միջոցով: Մազերի ցողունի հաստության կամ բարակության աստիճանը մազի տեքստուրան է: Հաստ մազերի տեքստուրան նման է բրդի, միջին մազերինը՝ բամբակի, բարակ մազերինը՝ մետաքսի: Օգտագործվում են նաև մազերը բնորոշող այլ հատկանիշներ՝ փշփշոտ, մետաղալարի նմանվող, փափուկ և այլն: Ճիշտ որակելով մազի առկա վիճակը՝ վարսահարդարը այդ մազերի լվացման միջոցների հարցում արագ կկողմնորոշվի:

Վնասված մազերը լինում են խամրած և անխնամ տեսք են ունենում: Որոշելու համար մազերը վնասված են, թե ոչ, հարկավոր է մազափունջն անցկացնել երկու մատների արանքով՝ մազերի աճին հակառակ ուղղությամբ:

«արգելք» շատ ենք զգում, այնքան մազերը վնասված են:

Որպես լրացուցիչ զննում կարող է ծառայել նաև մազերի խտության որոշումը /քառ. սմ-ի վրա մազաթելերի ակտիվ ֆոֆիկուլների քանակով/:

Օրինակ՝ հաստ մազեր ունեցող մարդն ունենում է մազաթելերի ավելի շատ ակտիվ ֆոլիկուլներ, քան բարակ մազեր ունեցողը: Խտությունը լինում է 3 տեսակ՝ ցածր, միջին, բարձր:

Մազերի քանակը պայմանավորված է նաև դրանց խտությամբ: Որքան մազերը խիտ են, մազափնջերն այնքան քիչ մասերի է հարկավոր բաժանել՝ նպաստելով հարդարման միջոցների լավ ներծծմանը: Իսկ եթե վարսափաթաթուկի վրա վարսահարդարը շատ քանակով մազափունջ վերցնի, ապա խոպոպը թույլ կլինի և երկար չի պահպանվի:

Մազը հետաքրքիր է իրեն հատուկ գույնով: Գիտենք, որ բույսի կանաչ լինելը պայմանավորված է նրանում եղած քլորոֆիլի քանակով: Իսկ ինչո՞վ է պայմանավորված մազի գույնը: Մազերին և մաշկին գույն է հաղորդում դրանց բաղադրության մեջ գտնվող հատուկ նյութը՝ մելանինը: Այն գլխավորապես տեղակայված է մազարմատներում, իսկ որպես երկրորդ շերտ՝ նաև մազի թելանման հյուսվածքներում: Մարդու ժառանգականության գործոնն է որոշում մազում արտադրած մելանոցիդների քանակը և դրանով պայմանավորված մելանինի տեսակը: Մելանինն առաջանում է տարբեր մելանոցիդներից, որոնք մելանոս ստանալու համար իրար կապվում են բազմաթիվ կամրջակներով: Գոյություն ունի 2 տեսակի մելանին, որոնցով էլ պայմանավորված է մազերի գույների բազմազանությունը: Դրանք են՝ էվմենալին և ֆեոմելանին /շագանակագույն էվմելանին և կարմիր ֆեոմելանին/: Այս երկուսի բաշխումից է կախված մազերի գույնը: Եթե ֆեոմելանինի կոնցենտրացիան բարձր է, և այն գտնվում է կուտիկուլայի շերտին մոտ, ապա մազերի գույնը կլինի կարմրին մոտ: Երբ մաշկում կամ մազերում նկատվում է մելանին-պիգմենտի անբավարար քանակ, ապա այդ վիճակը որակվում է որպես «ալբինիզմ», իսկ տվյալ մարդուն անվանում են «ալբինոս»:

Ճերմակ մազերը այդ գունային պիգմենտի քանակի կրճատման արդյունք են: Մարդկանց ծերացումը բերում է նրանց մազերի սպիտակեցմանը: Սակայն մի շարք լուրջ հիվանդություններ և հուզական սթրեսային վիճակներ ևս կարող են

հանգեցնել մազերի վաղաժամ ճերմակության: Իհարկե, ժառանգականության գործոնից կախված էլ մազերը կարող են ժամանակից շուտ սպիտակել: Սա սովորաբար մազերի պիգմենտի կառուցվածքի հետ կապված դեֆեկտ է:

Հարցեր

Մազերի ինչպիսի՞ տեսակներ կան:

Ի՞նչ նպատակ ունի մազերի տեսակի որոշումը:

Ինչո՞վ է պայմանավորված մազերի որակը, գույնը

Թեմա 1.4 Գլխամաշկի և մազերի խնդիրները

Մազաթափության պատճառները

Նշենք մի քանի շատ տարածված պատճառներ, որոնք առաջ են բերում մազաթափություն՝

- ժառանգականության գործոնը.
- հորմոնալ փոփոխություններն օրգանիզմում /մի շարք կանանց մոտ այն պայմանավորված է նաև կլիմակտերիկ շրջանում օրգանիզմում կատարվող հորմոնալ փոփոխությունների հետ/.
- հղիությունը, որի ընթացքում մազաթափությունը պայմանավորված է մետաբոլիզմ խանգարումներով: Այս ժամանակ օրգանիզմը նորովի է բաշխում իր ուժերը՝ համատեղելով երեխայի սնվելը ապագա մայրիկի նորմալ կենսագործունեության պահպանման հետ: Հաճախ մետաբոլիզմ խանգարումները հղիների մոտ հանգեցնում են նաև օրգանիզմում

կալցիումի պակասին: Սակայն, որպես կանոն, մազաթափությունը դադարում է երեխայի ծնվելուց հետո՝ մի երկու ամսվա ընթացքում:

- սթրես. սա ամենատարածված պատճառներից մեկն է.
- դիետաները, սով պահելը. որոշ կանայք պահում են տարբեր դիետաներ՝ կարճ ժամանակում ավելորդ քաշից ազատվելու համար, որն էլ հանգեցնում է մազաթափության: Պետք չէ մոռանալ, որ սնունդով է պայմանավորված մազերի աճը.
- օրգանիզմում երկաթի պակասը. սա արտահայտվում է մաշկի գունատությամբ, թուլությամբ, քնկոտությամբ.
- որոշ դեղամիջոցների ազդեցությամբ. դեղորայքն ընդունելուց առաջ խորհրդակցեք բժշկի հետ.
- մազերի հետ ոչ խնամքով վարվելը. ձիգ հավաքելը, վարսահարդարիչի շատ օգտագործումը, քիմիական գանգրացումը և այլն:

Ինչպե՞ս կանխել մազաթափությունը

- Բացառել այն բոլոր գործոնները, որոնք նպաստում են մազաթափությանը: Խիստ ուշադիր լինել սննդակարգի նկատմամբ: Օգտագործել գլխամաշկի վիճակը բարելավող և մազերն ամրացնող հաստուկ փրփրօճառներ և բալզամներ:
- Պարզաջրելուց հետո խորհուրդ է տրվում թաց մազերին քսել բուժիչ դիմակներ:
- Փրփրօճառը և բալզամը քսել մազերին մերսող շարժումներով՝ ճնշում չգործադրելով գլխամաշկի վրա և չվնասելով այն եղունգներով: Սա շատ դրական է անդրադառնում գլխամաշկի վրա՝ ամրացնելով մազերը և լավացնելով արյան շրջանառությունը:

Կարելի է օգտագործել նաև ինչպես դեղորայքային պատրաստուկներ, այնպես էլ տնային պայմաններում պատրաստված քուրքներ /ցնցուղ ըն- դունելուց մի քանի րոպե առաջ/:

Ինչպե՞ս նպաստել մազերի արագ աճին

Մազերի դանդաղ աճի հիմնական պատճառներից մեկն օրգանիզմի կողմից գլխամաշկն անհրաժեշտ սնուցող նյութերով չապահովելն է: Այդ նյութերը խիստ անհրաժեշտ են մազերի նորմալ աճի համար: Դրանց բացակայության ժամանակ ֆոլիկուլները դառնում են պասիվ, կարծես «հանգստանում են»՝ պահպանելով իրենց ֆունկցիաները: Երբ ֆոլիկուլները ստանում են անհրաժեշտ սնուցող նյութեր, ապա սկսվում է նոր մազերի աճ: Արդյունավետ է մազերը սնուցել նաև ներարկումներով՝ ստանալով վիտամիններ և սննդարար հավելիչներ անմիջապես արյան միջոցով: Մազերի նորմալ և արագ աճի համար անհրաժեշտ են այնպիսի հանքանյութեր, ինչպիսիք են կալցիումը, քրոմը, պղինձը, յոդը, երկաթը, մագնիս, մարգանք, կալիումը, ցինկը և այլն:

Շատ արդյունավետ են մազերի աճի համար տարբեր յուղերը, որոնք պարունակում են օրգանիզմի համար օգտակար մեծ քանակությամբ յուղաթթուներ: Յուղը ներծծվում է գլխամաշկի մեջ, վերականգնում է մազարմատները, լավացնում է արյան շրջանառությունը՝ խթանելով մազերի աճը: Շատ ժամանակ մազերի դանդաղ աճը պայմանավորված է վատ խնամքով, վատ /թույլ/ արյան շրջանառությամբ և ոչ ճիշտ կոսմետիկ միջոցների ընտրությամբ: Մազերը պետք է ստանան վիտամինների և ամինաթթուների անհրաժեշտ քանակություն:

Ռոզմարինը մազերի կառուցվածքը լավացնող կարևոր բաղադրիչ է: Այն խառնում ենք ջրի հետ հավասար քանակներով /մեկ բաժակ ռոզմարին և մեկ բաժակ ջուր/: Ստացված լուծույթը խառնում ենք փրփրօճառի հետ՝ 2:1 հարաբերությամբ և դրանով լվանում մազերը: Ռոզմարինն օգնում է գլխամաշկի խցանված ծակոտիները բացվելուն, ինչն էլ արագացնում է մազերի աճը: Ռոզմարինով թեյը բարձրացնում է օրգանիզմի ընդհանուր կենսագործունեության աստիճանը /տոնուսը/, լավացնում է արյան շրջանառությունը՝ նպաստելով նաև մազերի աճին: Գլխամաշկի արյան շրջանառությունը լավացնում է նաև մերսումը: Այն ակտիվացնում է ֆոլիկուլներին, որոնք էլ արագացնում են մազերի աճը: Հարկավոր է գլխի մերսմանն օրական հատկացնել ամենաքիչը 10 րոպե. որոշ ժամանակ անց արդյունքը հաճելիորեն կգարմացնի:

Մազերի արագ աճի համար հիանալի միջոց կարող են ծառայել նաև դիմակները:

Յուղոտ մագերի խնամքը

Յուղոտ մագերը սովորաբար լինում են խամրած, ունենում են տհաճ հոտ և արտաքինից այք չեն շոյում: Նույնիսկ գլուխը լվանալուց որոշ ժամանակ անց դրանք դառնում են կաշուն, և թվում է՝ մագերը կեղտոտ են, չհարդարված: Հատկապես այս տեսակի մագերն են ինտենսիվորեն թափվում: Մագերի յուղոտությունը պայմանավորված է յուղոտ մաշկով, որն էլ ճարպագեղձերի հիպերակտիվ աշխատանքի արդյունք է /արտադրում է նորմայից շատ ճարպ, քան բնականում անհրաժեշտ է մագերի յուղայնությունն ապահովելու համար/: Մի շարք օրգանների ֆունկցիոնալ փոփոխությունները ևս հանգեցնում են մագերի յուղոտության: Այս դեպքում մագերը հաճախ ծածկվում են թեփով:

Մագերի յուղայնությունը կարող է լինել նաև ոչ ճիշտ խնամքի հետևանք: Օրինակ՝ երբ մեծ քանակությամբ յուղեր պարունակող քսուքներ են օգտա- գործում: Յուղոտ մագերը հարկավոր է լվանալ ամեն օր, քանի որ յուղն ինքը կլանում է շատ կեղտ և փոշի: Այս մագերի խնամքի համար խորհուրդ է տրվում օգտագործել այնպիսի միջոցներ, որոնք քչացնում են մաշկի յուղարտա դրությունը: Հարկավոր է ամենօրյա օգտագործման փափուկ փրփրօճառին /եթե փրփրօճառը քիչ է փրփրում, ուրեմն այն փափուկ է/ զուգահեռ օգտագործել նաև յուղոտ մագերի համար նախատեսված փրփրօճառ:

Երբ յուղոտ մագերը լվանում են սովորական փրփրօճառով, ապա խախտվում է մաշկի թթվային բնական պաշտպանական շերտը:

Ճարպագեղձերը փորձում են ճարպի պակասը հավասարակշռել և սկսում են այն ավելի ինտենսիվորեն արտադրել:

Յուղոտ մագերի համար նախատեսվում են հետևյալ բաղադրությամբ փրփրօճառներ՝ եղինջի, եղեսպակի, ծովային ջրիմուռների՝ հագեցած պրոտեինով, A, C, K վիտամիններով, ցինկի միկրոէլեմենտներով, ինչպես նաև հատուկ բուժական փրփրօճառներ:

Ողողման կամ ցողման ժամանակը պետք է հինգ անգամ գերազանցի լվանալու ժամանակը: Եթե մագերն ունեն բարձր յուղայնություն, ապա գլխի մերսումն ու հաճախակի սանրվելը հակացուցված է: Սանրերի ընտրության հարցում էլ հարկավոր է ուշադիր լինել. սանրերը պետք է լինեն բնական նյութից՝ ատամների կլորավուն եզրերով, որպեսզի ավելորդ անգամ չնպաստեն

յուղարտադրությանը: Սանրերը միշտ պետք է լինեն իդեալական մաքուր վիճակում: Հակառակ դեպքում սանրվելիս կեղտն ու յուղը կրկին կանցնեն մաքուր մագերին:

Ցանկալի չէ յուղոտ մագերը երկարացնել և հարդարել վարսահարդարիչով. դրանք ևս նպաստում են յուղի արտադրմանը: Վերջինս քչացնելու տարբերակներից մեկն էլ քիմիական գանգրացումն է, քանի որ գանգրացման համար նախատեսված քիմիական նյութերը կլանում են գլխի մաշկի և մագերի խոնավությունը՝ դրանք դարձնելով չոր, իսկ չոր մագերը շատ յուղ են ներծծում:

Յուղոտ մագերը խորհուրդ է տրվում լվանալ 2-3 օրը մեկ անգամ, ոչ շատ տաք ջրով /տաք ջուրն ակտիվացնում է յուղարտադրությունը/: Չի թույլատրվում նաև մագերը չորացնել տաք օդով /չնայած սա հակացուցված է ցանկացած տեսակի մագերին/:

Մագերի խնդիրները

1. Կոտրված մագեր: Այսպիսի խնդրի հետ բախվում են այն մարդիկ, ովքեր իրենց մագերը միշտ պահում են ձգված կամ խիստ ձիգ հավաքված վիճակում: Մագերի այդպիսի վիճակ է արձանագրվում նաև հաճախակի քիմիական ազդեցությունների ենթարկվելու, շատ արևի տակ լինելու, քլորի որոշակի քանակ պարու-նակող ջուր օգտագործելու դեպքերում: Գիտական եզրույթով այդ մագերը բնութագրվում են որպես վնասված մագեր:

2. Ճյուղավորված մագեր: Մագերի ճյուղավորումն սկսվում է կուտիկուլայի ճեղքերից, որոնք խորանում են կեղևում: Վերջիվերջո մագը վերջնականապես կիսվում է: Խորհուրդ է տրվում ճյուղավորված մագերը կտրել և դրանք ամրացնել կոնդիցիոնների օգնությամբ՝ կանխելով նոր կտրված մագերի ճյուղավորումը:

3. Խճճված մագեր: Խճճվելու աստիճանը բարձր է, երբ մագաթելերի զանգվածը շատ է: Դրանք խառնվում են՝ առաջացնելով կծիկներ, որոնք դժվար է լինում առանձնացնել: Միակ միջոցը մկրատի օգնությամբ դիմելն է: Պատճառը մի շարք դեպքերում մագերի հաճախակի քիմիական միջամտություններն են կամ դրանք չափից ավելի տրորելը:

4. Հանգուցված / թնջուկավոր/ մագեր: Մագերը հանգուցներով են լինում, գոյացությունների նման կամ մագերի առանցքի երկայնքով լինում են խորդուրորդություններ: Դրանք մագերի առանցքի վրա կոտրված և կամ մասնակի կոտրված մագերի ելունդներ են: Առաջանում են ոչ ճիշտ քիական պրոցեդուրաներից, մեխանիկական ազդեցություններից, ունելիների գործածությունից կամ մագերի կառուցվածքում կերատինային սպիտակուցների պակասի դեպքում՝ կապված ժառանգականության գործոնի հետ:

5. Սպիտակում: Մրանք սպիտակ կամ սպիտակ գույն ունեցող մազերն են: Սա կապված է ծերացման հետ, սակայն հանդիպում է նաև երիտասարդների մոտ՝ կապված ժառանգականության գործոնի հետ:

6. Փետրավոր մազեր: Երբ սպիտակ և մուգ մազերն իրար հերթագայում են իրար:

Մազերը և ճիշտ սննդակարգը

Մազերն օրգանիզմի հայելին են: Եթե դրանք լավ տեսք ունեն /փայլուն են, փարթամ/, ապա օրգանիզմն առողջ է: Մազերը սնվում են ոչ միայն ներքին պաշարների հաշվին: Մեծ նշանակություն ունի նաև մարդու ամենօրյա սննդակարգը, քանի որ մազերը սնվում են օրգանիզմի ներքին պաշարների հաշվին: Մնունդը պետք է ընդգրկի բազմազան մթերքներ, որպեսզի մազերը

հնարավորություն ունենան ստանալու անհրաժեշտ վիտամիններ և սնուցող նյութեր /հանքային նյութեր, պրոտեին, ածխաջրեր, միկրոէլեմենտներ և այլն/:

Իսկ որպեսզի մազերը առողջ լինեն, հարկավոր է հետևել մի շարք կանոններին.

- Օգտագործել թեթև, բազմազան սնունդ. ձեր մազերին անհրաժեշտ են վիտամիններ և հանքային նյութեր:
- Օգտակար են նաև հատիկավոր կուլտուրաները՝ ձուկ, բանան, դդմի և արևածաղկի սերմեր, ընկույզ, բուսական յուղ, ծովային մթերք, թթվակաթնային սննդամթերք /հատկապես յոգուրտ/, վարսակ, սևա- ձավար, մրգեր, բանջարեղեն, մեղր:
- Խմել ք 2 լիտրից ոչ պակաս աղբյուրի ջուր կամ հանքային ջուր /եթե խնդիր չունենք երիկամների հետ/: Հեղուկը օրգանիզմից հեռացնում է թունավոր նյութերը:
- Օգտակար է նաև հալեցրած ջուրը /այն այլ կառուցվածք ունի/: Սառեց- րե՛ք ջուրը սառնարանում: Հալեցնելուց հետո օգտագործե՛ք: Մի՛ եռաց- րե՛ք և խմե՛ք ուտելու միջև ընկած ժամանակահատվածներում:
- Ուտելուց անմիջապես հետո զսպեք ձեր ջուր խմելու ցանկությունը: Այդպիսով դուք ստամոքսահյուսի խտությունը կնվազեցնեք: Եթե սո- վորություն ունեք սննդի հետ միաժամանակ ջուր ընդունել, ապա սա մտածելու տեղիք է տալիս. գուցե օրգանիզմը հեղուկի պակաս ունի, և չի արտադրվում անհրաժեշտ քանակությամբ թուր:
- Օրական ջրի ընդունման քանակը այնպես բաշխեք, որ 2/3 մասն ըն- դունեք օրվա առաջին կեսում: Գիշերը մի խմեք կես բաժակից ավելի հեղուկ, հակառակ դեպքում առավոտյան աչքերի տակ կունենաք «սուպրակներ»: Խմեք դանդաղ, փոքրիկ կումերով և հաճույքով՝ մեկ բաժակ ջուր խմելը 10 րոպեի ընթացքում: Եթե սովոր եք «անապատային» ռեժիմին, ապա միանգամից մի փորձեք օրգանիզմում ստեղծել ջրային նորմալ հաշվեկշիռ: Դա արեք աստիճանաբար:
- Հրաժարվե՛ք սուրճից, թունդ թեյից, ակոհոլից, չիփսերից, լիմոնադից, պահածոներից, պակասեցրեք շաքարի քանակը և սահմանափակեք քաղցրավենիքի օգտագործումը: Մի՛ ծխեք:
- Եթե դիետա եք պահպանում, ապա աշխատեք չկորցնել շաքարում 1կգ-ից ավելի: Քաշի արագ իջեցումը բերում է մկանների տոնուսի կորստի, որն էլ անդրադառնում է մազերի վրա:
- Քնելուց մի քանի ժամ առաջ սնունդ մի ընդունեք, խմեք միայն մեկ բաժակ կաթ կամ հյութ:
- Տարին երկու անգամ հարկավոր է ընդունել վիտամինային կուրս՝ մազերի ամրության համար: Մազերի փարթամությանը նպաստում են նաև ցինկով և կալցիումով հարուստ սննդային հավելումները:

Հարցեր

Մազաթափություն, ի՞նչ գիտեք դրա մասին:

Նշե՛ք մի քանի շատ տարածված պատճառներ, որոնք առաջ են բերում մազաթափություն:

Ինչպե՞ս խնամել յուղոտ մազերը:

Ի՞նչ գիտեք մազերի ճիշտ սննդակարգի մասին:

Ինչպե՞ս նպաստել մազերի արագ աճին:

Արդյունք 2 Խնամքի միջոցների տեսակների տարբերակում

Թեմա 2.1 Մազերը լվացող նյութերի նշանակությունը

Մա կարևոր հիգիենիկ արարողակարգ է: Բոլոր վարսավիրական գործողությունները, բացառությամբ մազերի ներկման, կատարվում են մաքուր լվացված մազերի միջոցով, քանի որ խոնավ մազերն առավել էլաստիկ են, ձգվող և հեշտությամբ են ընդունում այս կամ այն ձևը: Բացի դրանից, մազերի լվացումը վերացնում է գլխամաշկի՝ ճարպային գեղձերի կողմից արտադրված ճարպը: Եթե մաքող գլուխը կանոնավոր չլվանա, ապա արտազատվող քրտինքն ու ճարպը, խառնվելով մաշկի թեփուկների և կեղտի հետ, կառաջացնեն բարենպաստ պայմաններ վարակածին մանրէների համար, որոնք էլ իրենց հերթին կառաջացնեն մաշկային տարբեր հիվանդություններ:

Խորհուրդ չի տրվում ներկման ենթակա մազերը լվալ՝ գլխամաշկն ու մազերը պահպանող ճարպային շերտը չվնասելու նպատակով: Իսկ մազերից նախորդ հարդարումից մնացած լաքի կամ մուսի մնացորդները հեռացնելու համար հարկավոր է դրանք խոզանակով լավ սանրել, իսկ բնական կեղտը /ճարպագեղձեր, քրտնագեղձեր/ չի խանգարում մազերը որակով ներկելուն:

Գլխի լվացումը ունի 3 նպատակ՝

1. հիգիենիկ /հեռացվում է կեղտը/.
2. ձևախախտող /նախորդ սանրվածքի հետքերն է վերացնում/.
3. նախապատրաստող/փափկեցվում է մազի արտաքին շերտը/:

Գոյություն ունի գլխի լվացման 3 տեսակ՝

1. հիգիենիկ /սովորական փրփրոճառի օգտագործմամբ/.
2. բուժական /բուժական միջոցների օգտագործմամբ/.
3. չոր /չոր փրփրոճառի օգտագործմամբ՝ արտադրված աերոզոլների կամ սպիրտի ձևով:

Հաճախակի կիրառվում է հիգիենիկ լվացումը, որի լավ արդյունքը մեծապես կախված է ջրի նախապատրաստումից և փրփրոճառի ճիշտ ընտրությունից:

Հարցեր

Ի՞նչ տեսակի արարողակարգ է գլխի լվացումը:

Ի՞նչ նպատակ ունի գլխի լվացումը:

Թեմա 2.2 Լվացող միջոցների տարբերակում

Ջրի նախապատրաստումը:

Ջուրն ունի մաքրող հատկություն: Հիգիենիկ լվացման դեպքում փրփրոճառն անհրաժեշտ է միայն լվանալու արդյունավետությունը բարձրացնելու համար /մաշկային ճարպերը ջրում չեն լուծվում, սակայն փրփրոճառի ազդեցությամբ դրանք վերածվում են մանր կաթիլների և հեշտությամբ լվացվում/: Կախված ոչ օրգանական միացությունների տեսակից և կառուցվածքից՝ ջուրը լինում է փափուկ և կոշտ: Փափուկ ջուրը պարունակում է քիչ քանակությամբ ոչ օրգանական միացություններ, որոնք նպաստում են փրփրոճառի լավ լուծվելուն: Իսկ կոշտ ջրում, ընդհակառակը, շատ են ոչ օրգանական միացությունները, որոնք նվազեցնում են փրփրոճառին բնորոշ հատկությունը:

Փրփրոճառի ընտրությունը:

Փրփրոճառների և պարզաջրիչ այլ կոսմետիկ միջոցների ընտրությունը առաջին հերթին պայմանավորված է մազերի տեսակով (յուղոտ, չոր, նոթմալ):

Մազարմատը պարունակում է որոշակի քանակի ճարպագեղձեր, որոնք մշտապես արտադրում են մաշկային յուղ: Մանրելիս այդ յուղը հավասարաչափ բաշխվում է մազերի երկայնքով՝ դրանց հաղորդելով առաձգականություն, ճկունություն և փայլ: Եթե ճարպագեղձերն արտադրում են ոչ բավարար քանակի ճարպ, ապա մազերը լինում են չոր, չեն փայլում և դուրաբեկ են, իսկ շատ ճարպ արտադրելու պարագայում դրանք դառնում են յուղոտ:

Այն սխալ կարծիքը կա, որ մազերի հաճախակի լվացումը ավելացնում է ճարպի արտադրությունը՝ դրանք դարձնելով յուղոտ: Սակայն դա այդպես չէ: Ճարպոտ մազերը կարելի է լվանալ նույնիսկ ամեն օր: Ուղղակի հարկավոր է ճիշտ փրփրոճառ ընտրել: Օրինակ՝ չոր մազերի համար նախատեսված կոսմետիկ միջոցները պարունակում են այնպիսի բաղադրիչներ, օրինակ՝ հարթեցնող պոլիմերներ, որոնք մազերի համար ապահովում են բնականին մոտ յուղայնություն: Այդ յուղիչ միջոցները երկու անգամ քիչ են պարունակվում նոթմալ մազերի խնամքի համար նախատեսված միջոցներում, իսկ յուղոտ մազերի դեպքում դրանք իսպառ բացա-կայում են: Յուղոտ մազերի համար նախատեսված փրփրոճառների պատրաստ-ման հիմքում հիմնականում ընկած են չորացնող տենզիդները և պնդացնող միջոցները, որոնք մազերի արտաքին շերտին հաղորդում են թեթև չորություն և չեն թողնում, որ սանրվածքները շուտ քանդվեն:

Իհարկե, փրփրոճառների միջոցով չենք կարող ազդել յուղարտադրության վրա: Սակայն տարիքի հետ ճարպագեղձերի աշխատանքը պասիվանում է՝ փոխելով մազերի բնույթը:

Հարցեր

Ի՞նչ սկզբունքով է հարկավոր կատարել փրփրոճառների և պարզաջրիչ այլ կոսմետիկ միջոցների ընտրությունը:

Գործնական աշխատանք

Տարբերակել մազերը լվացող միջոցները ըստ մազերի տեսակների:

Թեմա 2.3 Բուժիչ-կանխարգելիչ միջոցների նշանակությունը և տեսակները

Բուժիչ-կանճարգելիչ միջոցները նախատեսված են մազերը խնամելու, բու-ժելու, վնասված մասերը պաշտպանելու հետագա ազդեցություններից /հարդարանք, մազերի ներկում, քիմիական գանգրացում և այլն/: Եթե առկա են գլխամաշկի հիվանդություններ, ապա նախ և առաջ հարկավոր է վերացնել այն, հետո նոր անցնել մազերի խնամքին: Կախված մազերի տեսակից, կա-տարվելիք գործողություններից, ընտրվում է այն միջոցը, որը անհրաժեշտ է տվյալ տեսակի մազերի համար:

Բուժիչ-կանճարգելիչ միջոցների տեսակներից են մազերի և գլխամաշկի համար նախատեսված դիմակները, մերսումը, ճիխտ շամպունների, բալզամների և կոնդիցիոներների ընտրությունը: Յուրաքանչյուր մազի տեսակի համար օգտագործվում է համապատասխան տեսակի դիմակներ:

Գլխի լվացման նախապատրաստական աշխատանքներ:

Մինչև հաճախորդի գլուխը լվանալը վարսավիրը կատարում է հետևյալը՝

- նախապատրաստում է աշխատանքի տեղը. մաքրում է բազկաթոռը և անպայման լվանում լվացարանակոնքը. .
- աշխատատեղից հեռացնում է կեղտոտ սպիտակեղենը
- հաճախորդի ներկայությամբ լվանում է ձեռքերը.
- մանրազերծող սարքից հանում է ախտահանված գործիքները.

/ընդհանրապես վարսավիրն իր ձեռքի տակ պետք է ունենա վարսավիրական գործիքների երեք հավաքածու. մեկով աշխատում է, մյուսն ախտահանվում է, իսկ երրորդը՝ պահուստային/.

- հաճախորդին հրավիրում է դեպի բազկաթոռը՝ պտտելով այն դեպի հաճախորդը, և կանգնում է նրա աջ կողմում.
- հաճախորդին ծածկում է թիկնոցով,
- չափաբաժակի մեջ լցնում է անհրաժեշտ քանակությամբ փրփրօճառ.
- կարգավորում է ջրի ջերմաստիճանը /37° -40° C/
- հաճախորդի հետ զրույց է վարում՝ պարզելու, թե ի՞նչ ծառայություններ են հաճախորդին հետաքրքրում.
- անհրաժեշտության դեպքում առաջարկում է նաև լրացուցիչ ծառայություններ.
- տեղեկացնում վարձավճարի մասին:

Այնուհետև մազերի ախտորոշման նպատակով վարսահարդարը մանրակրկիտ սանրում է հաճախորդի մազերը: Այդ ընթացքում վարպետը հնարավորություն է ունենում պարզելու հաճախորդի մազերի որակը և դրանց աճման ուղղությունը: Եթե վարսահարդարը հայտնաբերում է որևէ վարակիչ հիվանդություն, ապա քաղաքավարի ձևով կարող է հրաժարվել հաճախորդին սպասարկելուց:

Եթե այս խնդիրը չկա, ապա վարսահարդարը սկսում է իր ծառայությունները մատուցել:

Նախապատրաստական աշխատանքները վերջանում են գլուխը լվանալուց հետո:

Հարցեր

Ո՞րն է բուժիչ-կանխարգելիչ միջոցների նշանակությունը:

Ինչով է ^օ պայմանավորված բուժիչ-կանխարգելիչ միջոցների տեսակների ընտրությունը:

Արդյունք3.Հաճախորդի մազերի նախապատրաստում

Թեմա3.1Մազերի պատրաստման անվտանգության տեխնիկայի կանոնները

Մազերը պատրաստման դեպքում անվտանգության տեխնիկայի կանոնները պահպանվում է հաճախորդի մազերի նախապատրաստման գործ-ընթացի լավ և անվնաս արդյունք ստանալու համար: Դիմակի օգտագործման դեպքում հաշվի է առնվում նյութը, որից պատրաստված են օգտագործ-վող վրցինը և պնակը:Պահպանվում է դիմակի տարածման կանոնները, օգտագործելով պոլիէթիլենային ուսածածկոց, ձեռնոցներ, բամբակ:Գլխի լվացման ժամանակ փրփրօճառի ընտրության և պատրաստման դեպքում պահպանվում է օճառի, բալզամի կամ կոնդիցիոնների տարածման կանոնները:

Թեմա 3.2Մազերը լվացող նյութերըԳործնական աշխատանք

Կատարել մազերը լվացող նյութերի ընտրություն՝ ըստ հրահանգի:

Թեմա 3.3 Բուժիչ-կանխարգելիչ միջոցների ճիշտ ընտրություն՝ գնահատելով գլխամաշկի և մազերի խնդիրները

Բուժիչ-կանխարգելիչ միջոցների ընտրություն կատարելիս հարկավոր է ճիշտ կատարել մազերի գնահատում և գլխամաշկի խնդիրների բացահայտում՝ որոշելով հետագա օգտագործվող միջոցները: Բացի դրանից հաշվի է առնվում մազերի տեսակները, վիճակը/ճյուղավորված, յուղոտ կամ չոր /:

- Մազերի և գլխամաշկի գնահատում,
- Փրփրօճառի ընտրություն՝ ըստ մազերի տեսակի
- Բուժիչ-կանխարգելիչ միջոցների ընտրություն՝ կախված գոյություն ունեցող խնդիրներից:

Եթե գոյություն ունի գլխամաշկի խնդիր ,ապա այն պետք է վերացվի դիմակի ճիշտ ընտրությամբ: Մակայն կան այնպիսի խնդիրներ, որոնք իրենցից ներկայացնում են տարածվող հիվանդության վտանգ: Այս դեպքերում չի կարելի սպասարկել հաճախորդին՝ օգտվելով քաղաքվարության կանոն-ներից:

Մազերի խնդիրները վերացնելու համար ընտրվում է ճիշտ դիմակ և կատարվում բուժիչ-կանխարգելիչ միջոցառումը:

Կախված մազերի տեսակներից՝ հարկավոր է ընտրել համապատասխան փրփրօճառի տեսակը /յուղոտ, չոր, նորմալ /:

Հարցեր

Ներկայացնել բուժիչ-կանխարգելիչ միջոցների ընտրությունը՝ հաշվի առնելով գլխամաշկի և մազերի խնդիրները:

Թեմա 3.4 Դիմակների տարածումը գլխամաշկի և մազերի վրա՝ ըստ դիմակի կիրառման հրահանգերի

Գործնական աշխատանք

Պատրաստել դիմակներ հետևյալ բաղադրություններով և ցույց տալ դրանք գլխամաշկի վրա տարածելու տեխնոլոգիան:

Մազերի արագ աճի համար հիանալի միջոց են հետևյալ բաղադրությամբ դիմակները.

1. զեյթունի ձեթը, կոկոսի և գերչակի յուղերը խառնել և ստացված խյուսը տաքացնել: Այնուհետև քսել գլխամաշկին և թեթևակի մերսել:
2. Հազարաթերթիկը խառնել զեյթունի ձեթի հետ 1:4 հարաբերությամբ և դրանով տրորել գլխամաշկը:
3. Խառնել 1 բաժակ ջրիկ կավ, 1 ճաշի գդալ քացախ և 1/2 թեյի գդալ արնիկի թուրմ: Գլուխը լվանալ այդ խառնուրդով և պարզաջրել:
4. 30-50 գ սոխի կճեպները եռացնել 1 բաժակ ջրով 15-20 րոպե: 30 րոպե մնալուց հետո թողնել սառչի: Այս խառնուրդով թրջել չոր մազերը, չարբել և թողնել ինքնուրույն չորանա:

Իսկ որպես ընդհանուր խորհուրդ՝ հարկավոր է խմել շատ կաթ, ուտել բրյուսեյան կաղամբ, մրգեր ու բանջարեղեն. առողջ սնունդը ոչ միայն կն- պաստի մազերի արագ աճին, այլև կպահպանի ձեր օրգանիզմի առողջու- թյունը:

Թեմա 3.5 Գլխի մերսում

Սա ևս կարևոր արարողակարգ է և գլխի խնամքի կարևոր մասն է կազմում: Մերսումը լավացնում է արյան շրջանառությունը, նորմալացնում է նյութափոխանակությունը, հեշտացնում ճարպագեղձերի աշխատանքը՝ մաշկն ազատելով եղջերաշերտի մահացած բջիջներից: Սրանք իրենց հերթին խթանում են մազերի աճը և ամրացնում դրանք:

Ամենահասարակ մերսումը մազերի սովորական սանրումն է. հարկավոր է մազերը հաճախ սանրել խոզանակով: Կարելի է նաև այդ գործողությունը հերթագայել /հատկապես երկար մազերի համար/՝ սկզբում խոշոր ու նոսր ատամներով սանրով, հետո խոզանակով, և այսպես մի

քանի անգամ: Կարելի է մազերը սանրել բազմոցին կամ թախտին պատկած՝ գլուխը թեթևակի կախած:

Մազերի սանրումը հնարավորություն է տալիս ճարպը հավասարաչափ բաշխելու արմատներին, որն էլ մազերին հաղորդում է փայլ և առաձգակա- նություն: Մազերն անհրաժեշտ է սանրել ամեն օր՝ 2 անգամից ոչ պակաս՝ առավոտյան և երեկոյան:

Օգտակար է նաև մազերն ուղղակի ձեռքերով փարթամացնելը: Բիարկե, այս ձևով կարող ենք սանրվածքը փչացնել, սակայն հարմար առիթը չպետք է բաց թողնել դա կատարելու համար, հատկապես բաց օդում՝ արևի տակ:

Մերսման ժամանակ հագուստը չպետք է խանգարի, օձիքը հարկավոր է ազատ թողնել:

Մերսուժն իրականացնել գլխի գազաթային մասից դեպի ներքև՝ մազերի բնական աճի ուղղությամբ՝ դանդաղ, ռիթմիկ շարժումներով, 10-15 րոպե տևողությամբ:

Մերսման ձևը պետք է որոշել՝ ելնելով հաճախորդի անհատական կա- րիքներից /ակտիվացնող կամ հանգստացնող/: Մերսումը կարող է հակա- ցուցված լինել տվյալ հաճախորդին՝ մաշկային հիվանդությունների կամ արյան ճնշման հետ կապված: Սա հարկավոր է պարզել մերսուժն սկսելուց առաջ:

Բարձր արդյունավետության հասնելու համար խորհուրդ է տրվում նաև օգ- տագործել էֆիրային յուղեր /կոկոսի, քունջութի/: Բացի բուրաթերապևտիկ արդյունքից, դրանք օգտակար են նաև մաշկի համար, քանի որ խթանում են մազերի աճը, ամրացնում դրանց կառուցվածքը և վերացնում թեփը:

Մերսուժն իրականացվում է միայն մաքուր մազերի պարագայում՝ ան- պայման օգտագործելով բուժական կանխարգելիչ պատրաստուկներ:

Մերսման շնորհիվ հնարավոր է փոխել մազարմատի աճման ուղղությունը: Սա հատկապես կիրառվում է այն մարդկանց պարագայում, որոնք երկար ժամանակ նույն սանրվածքն են ունեցել:

Մերսման աշխատանքները ցանկալի է ավարտել՝ մազերը Մերսման աշխատանքները ցանկալի է ավարտել մազերը սառը ջրով ողողելով: Մերսումը ցուց-ված է այն մարդկանց, որոնց ճարպագեղձերը վատ են աշխատում և հիպո-տոնիկ են/արյան ցածր ճնշում/: Մերսումը նաև լավագույն միջոց է մազաթա-փության դեմ:

Մերսումը հակացուցված է տարբեր մաշկային հիվանդությունների, խիստ մազաթափության, հիպերտոնիայի /արյան բարձր ճնշում/, նյարդային հիվան-դությունների և գլխի վնասվածքների դեպքերում:

Մերսման տեխնոլոգիան: Մերսումը կատարվում է միևնույն ռիթմի շարժման երեք ձևերով՝ շրջանաձև, հրող և շոյող: Բոլոր շարժումները ժամացույցի սլաքի ուղղությամբ են կատարվում, սկսվում են մազերի աճման եզրագծից և ավարտվում են գլխի գազաթային կետում՝ ժամացույցի սլաքի ուղղությամբ: Մերսման կուրսը 15-20 սեանս է, որը անց է կացվում երկու օրը մեկ կամ շա- բաթը երկու անգամ:

1-ին շարժում

z Միջնամասի և ցուցամասի օգնությամբ ընդհատումներով տրորել հոնքերի վերին աղեղները՝ կատարելով 8 թեթև սեղմումներ՝ սկսած միջհոնքային հատվածից մինչև քունքային փոսիկները:

Կրկնել երեք անգամ:

2-րդ շարժում

z Չընդհատվող շարժումներով պարուրաձև տրորել քունքային մկանները՝ ավարտելով դրանք ծոծրակի մոտ: Աշխատում ենք 4 մատներով:

Կրկնել երեք անգամ:

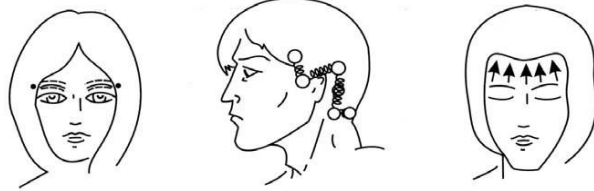
3-րդ շարժում

z Շոյող, ընդհատվող շարժումներով մերսել ճակատային մկանները՝ սկսած հոնքերից դեպի ճակատային մազերի աճման եզրագիծը:

z Միջհոնքային հատվածից մինչև հոնքի կետը:

z Աչքի եզրի անկյունից մինչև ականջախեցին:

Կրկնել երեք անգամ:



2

3

1

4-րդ շարժում

z Ճակատային և քունքային մկանների հատվածներում ուղղահայաց շոյող շարժումներ, որոնք սկսվում են ներքևից վերև՝ սկսած հոնքերի աղեղներից դեպի ճակատային մազերի աճման եզրագիծը՝ հերթազայելով երկու ձեռքերը. ճակատի մեջտեղից սկզբում դեպի ձախ, հետո դեպի աջ: Երրորդ անգամ, հասնելով ճակատի մեջտեղը, ձեռքերն ուղղում են դեպի քունքային փոսիկներ, որտեղ շարժումներն ավարտվում են թեթևակի ֆիքսումով:

Կրկնել երեք անգամ:

5-րդ շարժում

z Ճակատի երկայնքով ալիքաձև, շոյող շարժումներով մերսել ճակատային մկանները՝ սկսած աջ քունքային փոսիկից դեպի ձախ քունքը, այնուհետև կրկնել:

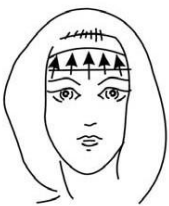
z Նույն գործողությունը հակառակ ուղղությամբ՝ վերջացնելով այն ճակատի մեջտեղից դեպի քունքերը գնացող շարժման ավարտմամբ:

Գործողությունը կատարել երկու ձեռքերի հերթազայմամբ:

Կրկնել երեք անգամ:

6-րդ շարժում

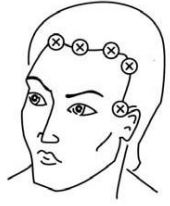
z Երկու ձեռքերով միաժամանակ ճակատային և քունքային հատվածների մկանների տրորում՝ սկսած քունքային փոսիկից դեպի ճակատային կենտրոն՝ մազերի աճման եզրագծի երեք ուղղություններով. երկայնակի, լայնակի և շրջանաձև: Կրկնել երեք անգամ:



4



5



6

7-րդ շարժում

z Մազարմատների մակերեսային տրորում՝ շառավղային բաժուկների եզրակետերից դեպի գլխի զագաթային կետը: Գլխի աջ հատվածը մերսել աջ ձեռքով, իսկ ձախը՝ ձախով: Այդ պահին ազատ ձեռքով պահում ենք գլուխը:

Կրկնել երեք անգամ:

8-րդ շարժում

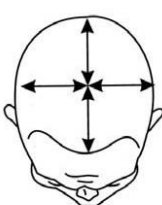
z Մազարմատների մակերեսային խորը տրորում: Լայն բացված մատներով ձեռքերը դնել ականջախեցիներից վերև՝ գլխին: Գլխամաշկը տեղաշարժել աջ ու ձախ: Այնուհետև կատարել տրորող շարժումներ՝ ճակատից դեպի ծոծրակը և հակառակը: Կրկնել երեք անգամ:

9-րդ շարժում

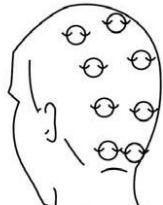
z Շրջանաձև տրորող շարժումներով մերսել ճակատային և ծոծրակային մկանները: Գործողությունը կատարել երկու ձեռքով միաժամանակ՝ բութ մատը ֆիքսելով ծոծրակի վրա: Գործողությունները կատարել ժամացույցի սլաքի ուղղությամբ: Կրկնել երեք անգամ:



7



8



9

10-րդ շարժում

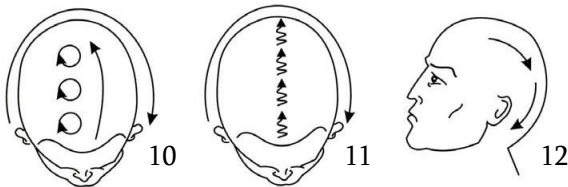
z Գլխամաշկի շրջանաձև մակերեսային տրորում շառավղային բաժուկներով՝ դաստակների և մատների ծայրերի հերթագայությամբ:Գլխի աջ հատվածը մերսել աջ ձեռքով, իսկ ձախը՝ ձախով: Այդ պահին ազատ ձեռքով պահում ենք գլուխը:Կրկնել երեք անգամ:

11-րդ շարժում

z Գլխամաշկը մատների ծայրերով թեթևակի թրթռացնել:

12-րդ շարժում

z Լայն բացված մատների միջոցով կատարել շոյող շարժումներ:



Գործնական աշխատանք

Կատարել գլխի մերսում:

Թեմա 3.6 Գլխի լվացում

Մազերը լվանում են կա՛մ գլուխը ներքև կախած, կա՛մ հետ գցած: Առա- ջինի դեպքում հարկավոր է հաճախորդին առաջարկել ախտահանված ան- ձեռոցիկ՝ դեմքը ծածկելու համար:

Գլուխը լվանալու քայլաշարը հետևյալն է՝

z մազերը խնամքով թրջել:

z խորհուրդ է տրվում անհրաժեշտ քանակությամբ փրփրոճառը նախ լցնել ափի մեջ՝ այն տաքացնելու համար, հետո նոր մազերին բաշ- խել:

z փրփրոճառը հավասարաչափ բաշխել մազերին՝ սկսելով մազար- մատներից:

z փրփրոճառը տարածել շրջանաձև շարժումներով, մատների փափուկ բարձիկներով շարժվել մազերի ծայրերից մինչև գլխի վերին գագա- թը:

z փրփրոճառը լվալ:

z երկու անգամ կատարել գլխի հիգիենիկ լվացում:

Ավարտական աշխատանքներ:

Այս փուլում անհրաժեշտ է՝

z թեթև շարժումներով, սրբելով չորացնել մազերը:

z սանրել մազերը՝ սկսելով ծայրերից:

z առաջարկել լրացուցիչ ծառայություններ /չորացում, հարդարում, կտրվածք և այլն/:

z հանել վարսավիրական սպիտակեղենը:

z ներկայացնել մատուցած ծառայությունների գումարի ստացականը:

Գործնական աշխատանք

Կատարել գլխի լվացում:

Արդյունք 4Հաճախորդի մազերի սանրում

Թեմա 4.1Սանրման անվտանգության տեխնիկայի կանոնները

Մազերի սանրման անվտանգության կանոններից ելնելով անհրաժեշտ է հաշվի առնել հետևյալը:

- Սանրերը պետք է փոխել յուրաքանչյուր հաճախորդից հետո

- Ստուգել սանրի անվնաս և համապատասխան նյութից լինելը/սանրը չպետք է լինի սուր ծայրերով,վնասված կամ պոկված ատամներով,օգտագործվելիք գործիքը լինի համապատասխան նյութից պատրաստված՝պլաստմասից,փայտից,սիլիկոնից, և այլն/
- Օգտագործել համապատասխան սանրը՝ըստ կատարվելիք աշխատանքի /չորացման,սանրման,հարդարման/

Հարցեր

Թվարկել սանրման անվտանգության տեխնիկայի կանոնները:

Թեմա 4.2Սանրի ընտրություն

Գործնական աշխատանք

Ընտրել սանր՝ըստ հրահանգի

Թեմա 4.3Մազերի սանրում

Գործնական աշխատանք

Կատարել մազերի սանրում՝ըստ հրահանգի

Արդյունք5. Մազերի չորացում

Թեմա 5.1Չորացնող միջոցների ընտրություն

Մազերը լվանալուց հետո խորհուրդ չի տրվում անմիջապես դրանք սանրել: Անհրաժեշտ է թողնել, որ մազերը չորանան բնական ճանապարհով /այդ նպատակով կարելի է օգտագործել նաև տաք սրբիչը/:

Կիրառել շատ տաք վարսահարդարիչ՝ թաց մազերը հարդարելու համար, ևս խորհուրդ չի տրվում:

Սրբիչով չորացնելիս պետք չէ մազերը ուժեղ տրորել. լվացված մազերը հար-կավոր է հավաքել սրբիչի մեջ, նուրբ շարժումներով չորացնել,այնուհետև սրբիչը հանել: Վարսահարդարիչով հարդարելու ժամանակ հարկավոր է այն գլխին շատ մոտ չպահել և հարդարել թեթև չորացրած մազերը:

Վարսահարդարիչով հարդարելուց հետևել այս կանոններին՝

- մազերը չորացնել արմատներից.
- վարսահարդարիչը նույն տեղում երկար ժամանակ չպահել: Եթե ինչ-որ մաս դեռ չի չորացել, դրան կարելի է նորից անդրադառնալ.
- վարսահարդարիչը պահել 15 սմ-ից ոչ պակաս հեռավորության վրա. եթե հաճախորդը վարսահարդարիչով հարդարվում է շաբաթական 2 անգամ /հատկապես, եթե միաժամանակ օգտագործում է լաք և փաթաթուկ /պոուսի/, ապա ամիսը մեկ անգամ անհրաժեշտ է օգտագործել մազերի խնամքի համար նախատեսված միջոցներ:

Գործնական աշխատանք

Ընտրել չորացնող միջոցները՝ըստ հրահանգի:

Թեմա 5.2 Էլեկտրական սարքավորումների աշխատանքային ռեժիմի ընտրությունը և կարգավորումը

Գործնական աշխատանք

Ընտրել և կարգավորել էլեկտրական սարքավորումների աշխատանքային ռեժիմը՝ըստ հրահանգի:

Թեմա 5.3Մազերի չորացում:Անվտանգության տեխնիկայի կանոններ

Գործնական աշխատանք

Կատարել մազերի չորացում՝պահպանելով անվտանգության տեխնիկայի կանոնները: