

ს. დენსინა

კოსმევიკა, ასაკი და
წელიწადის დრო



გამომცემლობა „საბჭოთა საქართველო“
თბილისი — 1987

კოსმეტოლოგ ლენსინას წიგნი მკითხველებს აცნობს კოსმეტიკის ისტორიას. იგი შეიცავს სახის კანის მოვლის პრაქტიკულ რეკომენდაციებს, რომლებიც უშუალო კავშირშია სახის კანის სახეობასა და მდგომარეობასთან, ასაკთან, ჯანმრთელობასა და წელიწადის დროსთან. წიგნის ცალკე განყოფილება ახალგაზრდობისთვისაა განკუთვნილი.

წიგნი უხვადაა ილუსტრირებული. იგი გათვალისწინებულია მკითხველთა ფართო წრისათვის.

თ ა რ გ მ ნ ა ლ ა შ რ ა კ ა ლ ა ნ დ ა ძ ე მ

София Николаевна Ленсина
КОСМЕТИКА, ВОЗРАСТ И ВРЕМЯ ГОДА
(На грузинском языке)

Издательство «Сაბჭოთა საქართველო»
Тбилиси, Марджანიშვილი 5.
1987

412800000—191

Л ————— 118—87

М 601 (СЗ)—87

წინასიტყვაობა

ჩვენი ქვეყნის მოსახლეობის მატერიალური და კულტურული დონის ზრდასთან ერთად, განსაკუთრებით ბოლო 10—20 წელს, მკვეთრად გაიზარდა მოსახლეობის მოთხოვნილება კოსმეტოლოგიურ დახმარებაზე. ამიტომ, ამჟამად, თითქმის ორჯერ იმატა სპეციალიზებული დაწესებულებების ქსელმა.

გამოქვეყნდა ახალი, თანამედროვე მოთხოვნილებების შესაბამისი შრომები ადამიანის ახალგაზრდული იერის შენარჩუნებისა და გარკვეულწილად აღდგენის საშუალებებზე, განსაკუთრებით სახის და ყელის ადრეული დაბერების თავიდან აცილების შესაძლებლობებზე.

კანონზომიერია, რომ ჩატარებული სამკურნალო და პროფილაქტიკური ღონისძიებები მიზნად ისახავდნენ არა მარტო ადგილობრივ მოქმედებას სახესა და ყელზე, არამედ ძირითადად მთელ ორგანიზმზე, ნერვულ-ფსიქიკური ფაქტორებისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის წამყვანი როლის გათვალისწინებით.

ამიტომ, მედიცინის ამ დარგის მნიშვნელოვანი ასპექტებისადმი მიძღვნილი მეცნიერულად დასაბუთებული და პრაქტიკულად მნიშვნელოვანი სახელმძღვანელოების, მონოგრაფიების, ცნობარების, სტატიების გარდა, საჭიროა ნაშრომები, რომლებიც შეიცავენ პრაქტიკულ რჩევებს სხვადასხვა კოსმეტიკური პროცედურების ინდივიდუალური, დამოუკიდებელი გამოყენებისათვის.

ს. ნ. ლენსინას შრომა „კოსმეტიკა. ასაკი და წელიწადის დრო“ მიძღვნილია კოსმეტოლოგიის სწორედ ამ სერიოზული და საჭირო განყოფილებისადმი.

მნიშვნელოვანია ავტორის სურვილი მისცეს თითოეულ ქალს პრაქტიკული რჩევები მათი ინდივიდუალურად და დამოუკიდებლად ხმარებისათვის არა მარტო ასაკის, არამედ წლის დროის გათვალისწინებითაც.

კოსმეტიკურ კაბინეტებში მუშაობის მრავალწლიანმა გამოცდილებამ ავტორს საშუალება მისცა დაეგროვებინა ცნობები სახის და ყელის კანის ადრეული დაბერების თავიდან ასაცილებლად, მათთვის ახალგაზრდული თვისებების დასაბრუნებლად და ქალის გარეგნული იერის შესაცვლელად.

ავტორი სამართლიანად მიუთითებს, რომ სახის კანის და ყელის ყოველდღიური და სწორი მოვლა, სხვადასხვა კოსმეტიკური პროცედურების და საშუალებების რაციონალური გამოყენება ქალს უფრო მე-

ტად მიმზიდველს და საინტერესოს გახდის, თავიდან ააცილებს კანის ადრეულ დაბერებას.

ბუნებრივია, რომ წიგნს არა აქვს პრეტენზია მთლიანად ამოწუროს ცნობები ყოველგვარი პროცედურის და ჩვევის პრაქტიკულად გამოსაყენებლად. მასში პოპულარულ ფორმაშია წარმოდგენილი მხოლოდ ყველაზე აუცილებელი ცნობები, რომელთა გაცნობა ძალზე სასარგებლოა მკითხველთა ფართო წრისათვის.

მედიცინის მეცნ. დოქტორი
პროფესორი ბ. ზ. სტონიანოვი

ა ვ ტ ო რ ი ს ა ბ ა ნ

კოსმეტიკურ კაბინეტში მუშაობისას ხშირად მომმართავდნენ კითხვებით და თხოვნით, რომლებიც ეხებოდა სხეულის კანის და განსაკუთრებით სახის კოსმეტიკურ მოვლას.

ამასთან, მუშაობისას არა მარტო ჩთვლია, არამედ უბრალოდ შეუძლებელია თითოეულს ცალ-ცალკე აუხსნა და უჩვენო თვით ყველაზე ელემენტარული და აუცილებელი ინდივიდუალური ხერხები და პროცედურები, რომლებიც კოსმეტიკური მიზნით გამოიყენება.

მე არაერთხელ მთხოვდნენ გამომეჩვენებინა თუნდაც მოკლე სახელმძღვანელო სახის მოვლის ძირითად წესებზე, განმეზოგადებინა გამოცდილება და ცოდნა, რომლებიც ქიმიურ წარმოებასა და კოსმეტიკურ კაბინეტში 40 წლის მუშაობის მანძილზე დამიგროვდა.

წარმოდგენილ წიგნში მოცემულია თითოეული ქალისათვის აუცილებელი ცნობები, მისი ჯანმრთელობის, ასაკის და გარეგნობის მდგომარეობისაგან დამოუკიდებლად. პროცედურების ჩატარების თანამიმდევრობაზე, სახის მოვლის ძირითად ხერხებზე, ძირითად კოსმეტიკურ საშუალებებსა და მათ გონივრულად გამოყენებაზე. გარდა ამისა, წიგნში დეტალურადაა (შეცდომების თავიდან აცილების მიზნით) ახსნილი, როგორ უნდა ჩატარდეს სახის კანის რაციონალური მოვლა ორგანიზმის ინდივიდუალური თავისებურებების, კანის ტიპისა და მდგომარეობის გათვალისწინებით. განხილულია აგრეთვე კანზე ასაკის, ჯანმრთელობის საერთო მდგომარეობის და წლის დროის გავლენის საკითხი, რასაც ქალები, როგორც წესი, ნაკლებ ყურადღებას აქცევენ. ასეთი მოვლის გარეშე შეუძლებელია შეინარჩუნო და გაახანგრძლივო სახის კანის ახალგაზრდობა და სიჭორფე.

მოკლედია გადმოცემული აგრეთვე ყველაზე გავრცელებული კანის პათოლოგია, და მითითებულია კანის მოვლისას ქალების მიერ ჩადენილი შეცდომები. პრაქტიკაში არაერთხელ შემოწმებული ყველა რჩევა და რეკომენდაცია მოცემულია კოსმეტიკასა და კოსმეტიკურ ქიმიას შორის უწყვეტი კავშირის გათვალისწინებით, რომელიც ყოველწელს უფრო დიდ როლს ასრულებს სახის მოვლის საქმეში. სხვაგვარად რომ ვთქვათ. ამ ნაშრომში შევეცადეთ გვეაქსუხა პრაქტიკული კოსმეტოლოგიის ზოგიერთ საკითხზე, რომელიც ძალზე აღელვებს და აწუხებს ყველა ასაკის ქალთა უმრავლესობას.

ჩვენს ქვეყანაში კოსმეტიკური კაბინეტების სამსახური, კოსმეტი-

კური საშუალებები ყველასათვის მისაწვდომია. კოსმეტიკა ჩვენში მასიური მოვლენაა და არა ფუფუნების საგანი, როგორც კაპიტალისტურ ქვეყნებში, სადაც სხვადასხვა კოსმეტიკური საშუალებების რეკლამა ხშირად არასწორ ინფორმაციას აწვდის მომხმარებელს. ყველა კოსმეტიკური პრეპარატი, რომლებსაც საბჭოთა მრეწველობა უშვებს, აბსოლუტურად უვნებელია და იყიდება, მხოლოდ კომპეტენტური სახელმწიფო დაწესებულებების ნებართვით, მათი წინასწარი კლინიკური-ბიოლოგიური შემოწმების შემდეგ.

საბჭოთა ხალხის კულტურის და კეთილდღეობის დონის უწყვეტი ამაღლება. ახალი კოსმეტიკური დაწესებულებების გახსნა, კოსმეტიკური საშუალებების გამოშვების გადიდება და ასორტიმენტის გაფართოება. გამოსაყენებელი მეთოდების სრულყოფა-ყველაფერი ეს ზრდის ფართო მასების ინტერესს კოსმეტიკისა და მისი სწორად გამოყენებისადმი. ეს ინტერესი სავსებით დასაბუთებულია. პრაქტიკამ გვიჩვენა, რომ სახის და ყელის კანის სისტემატური და სწორი მოვლა, კოსმეტიკური მასაჟის დროული კურსები, ფიზკულტურასა და სპორტთან შეთანხმებით, სიმწნევის, ჭანჭრთელობის, ახალგაზრდობისა და სილამაზის საფუძველია. თუ 20-დან 60 წლამდე ასაკის ქალები შეძლებენ ამ წიგნში ნახონ საჭირო პრაქტიკული რეკომენდაციები, რომლებიც დაეხმარება მათ თავიდან აიცილონ კანის მდგომარეობის გაუარესება ან მიაღწიონ სასურველ შედეგებს, მაშინ წიგნი თავის მიზანს მიაღწევს. მკითხველთა ყველა კრიტიკულ შენიშვნას და წინადადებას ავტორი მადლიერებით მიიღებს და თხოვს გამოაგზავნონ ისინი შემდეგი მისამართით: ქ. ტალინი, პიარნუსკოს გზატკეცილი, 10, გამომცემლობა „ვალგუსი“, ავტორს.

რამდენიმე სიტყვა მეორე გამოცემისათვის

რედაქციაში საბჭოთა კავშირის სხვადასხვა ქალაქიდან და რაიონიდან შემოსული მრავალრიცხოვანი წერილები მოწმობენ, რომ ჩვენი ქალები სერიოზულად ეკიდებიან თავიანთ გარეგნობას და დიდ ინტერესს იჩენენ წიგნში შესული რეკომენდაციებისადმი.

წიგნის მეორე გამოცემა გადამუშავებული და გაფართოებულია, ამან მომცა საშუალება დამემატებინა და დამეზუსტებინა ზოგიერთი რეკომენდაცია, დამემატებინა სურათები, სასარგებლო ნიღბის რეცეპტები და შემეტანა ახალგაზრდობისადმი მიძღვნილი ახალი განყოფილება. ჩვენი კანის უსაზღვრო შესაძლებლობების გათვალისწინებით, რომელსაც ხშირად უწოდებენ „ბიოლოგიურ სასწაულს“, მნიშვნელოვნად გაიზარდა და შეიცვალა სახის კანისათვის რეკომენდებული სამკურნალო ბალახების ასორტიმენტი.

კოსმეტოლოგიაში მკითხველთა ცოდნის გასაღრმავებლად ვცდილობდი მათ გაცნობას ძირითად მოთხოვნებთან, რომელთა შესრულებით საბჭოთა ქალები შეძლებენ თვითონ „შექმნან“ თავიანთი სილამაზე. ჩვენს ქვეყანაში ყველა შესაძლებლობა არსებობს ამისთვის. „ახალგაზრდობის საიდუმლოებები“, რომლებზეც ვწერ, სათავეს იღებენ ჭანმრთელი ადამიანის მხნე თვითშეგრძნებიდან. ეს უნდა გახდეს ჩვენი ქალების ღვიზი.

ა ბ ტ რ ი

კოსმეტიკის ისტორიიდან

გალამაზების ხელოვნება თავისი ფესვებით შორეულ წარსულში მიდის. მთელი რიგი არქეოლოგიური და ეთნოგრაფიული ძეგლები მოწმობენ, რომ ეგვიპტეში კოსმეტიკა ცნობილი იყო უკვე ჩვენს ერამდე 2 000 წლამდე. ეგვიპტელები ხმარობდნენ კოსმეტიკურ საშუალებებს და მაშინდელი მოდის მოთხოვნებით თავს ილამაზებდნენ არა მარტო სახის და ტანის მოხატვით, არამედ ხელოვნურად ცვლიდნენ ფორმებს: იფართოებდნენ ტუჩებს, იგრძელებდნენ ყურებს და ა. შ. ცნობილია აგრეთვე, რომ ძველი ეგვიპტელები იღებავდნენ ტუჩებს, იწითლებდნენ ლოყებს, თმებზე ისვამდნენ სხვადასხვა კეთილსურნელოვან ზეთებს. ამრიგად, თანამედროვე კოსმეტიკოლოგია — მეცნიერება ხელოვნებაზე ჯანმრთელი და ლამაზი გახადოს ადამიანის სხეული და სახე, გარკვეული ინდივიდუალურად გამოყენებული საშუალებების დახმარებით — თავის საწყისს იღებს ეგვიპტური კულტურიდან. იმ შორეულ დროს კოსმეტიკას აწარმოებდნენ ექიმბაშები, ქურუმები, შამანები, რომლებიც ამა თუ იმ დონით ფლობდნენ ყოველგვარი კოსმეტიკური საშუალების დამზადების ხელოვნებას. ძირითადად ეს იყო დეკორატიული კოსმეტიკა, რომლის დახმარებით ნიღბავდნენ კანის დეფექტებს ან არსებულ ნაკლოვანებებს, სახეს და ტანს იკაზმავდნენ, საღებავებისა და ფერ-უმარილისგან ამზადებდნენ ნარევეს სპეციალურად მორთულ პლიცებზე. თმების შეღებვის ერთი უძველესი რეცეპტი ეკუთვნის მე-18 დინასტიის (დაახლოებით ჩვ. წ. ა. 1580 წ.) ეგვიპტელი ფარაონის მეფულეს.

ძველ სპარსეთში მზადდებოდა მრავალგვარი კოსმეტიკური საშუალება: კეთილსურნელოვანი ზეთები, პუდრები, საღებავები და ა. შ. უკვე იმ დროს დიდი მნიშვნელობა ენიჭებოდა არა მარტო სახის კანის, არამედ მთელი სხეულის კანის მოვლას. პრივილეგირებული ფენის ქალებს 6 და მეტი თვის მანძილზე უტარდებოდათ ნელსაცხებლების და ბალზამის შეზელა და განბანა არომატული ნივთიერებებით. იმ დროს ფართოდ იყო გავრცელებული რძით დაბანა. ეგვიპტის დედოფალი კლეოპატრა და ცნობილი რომაელი მზეთუნახაჯი პოპეა, რომელიც გახდა იმპერატორ ნერონის მეორე ცოლი, სისტემატურად იღებდნენ ვირის რძის აბაზანებს. მოგზაურობის დროს პოპეას თან ახლდა 500 ვირიანი ალალი. როგორც ჩანს ნატურალურ რძეში შემავალი ცილოვანი ნივთიერებები კანისათვის შეუცვლელია. პოპეა — ისტორიაში კოსმეტიკური რეცეპტების პირველი ქალი ავტორია.

კოსმეტიკა ვითარდებოდა ძირითადად სამხრეთის ქვეყნებში — ინდოეთში, სპარსეთში, არაბეთში, სამხრეთ ამერიკაში, სადაც ცხელი კლიმატის პირობებში ხალხი ცდილობდა დაეცვა თავი მზისაგან. შესაძლებელია, მათ უკვე იცოდნენ, რომ სხეულის დახეულა სხვადასხვა ეთერის ზეთებით ეხმარება კანს მზის სხივების არეკვლაში, იცავს მას დამწვრობისაგან, მწერების კბენისაგან, აგრეთვე ხელს უწყობს ლაძახ მუქ და თანაბარ გარეუჯვას.

ამრიგად, უკვე გამოყენების დასაწყისში კოსმეტიკის მიზანია ადამიანის სახის და ტანის გალამაზება, აგრეთვე თმების და კანის დაცვა ქარის, მწერების, მზის სხივების გამაღიზიანებელი გავლენისაგან. მოგვიანებით სულ უფრო ფართოდ დაიწყეს ყველანაირი ეთერის ზეთების გამოყენება და შეზღუდა (თავისი მოქმედებით კანზე იგი მასაჟს ემსგავსება), აგრეთვე სამკურნალო აბაზანები. სხვადასხვაგვარი კოსმეტიკური საშუალებები მოიხსენიება ბევრ ძველ ბერძნულ ძეგლებში, მათ შორის პომპროსის „ოლისეაში“. უურადსაღებ ცნობებს ქალის სილამაზის საიდუმლოებაზე გვამცნობს მელიციონის მამა — ჰიპოკრატე. საბერძნეთში სხეულის აღნაგობა და სახის კანის სილამაზე კულტამდე იყო აყვანილი, ამიტომ მათ მოვლას განსაკუთრებით დიდი ყურადღება ექცეოდა. თვით სიტყვა „კოსმეტიკა“ ბერძნული წარმოშობისაა და ნიშნავს „მორთვის ხელოვნებას“. ძველ რომში მონა ქალებს, რომლებიც რთავდნენ ქალის სხეულს და ტანს, უწოდებდნენ „კოსმეტებს“.

უძველეს დროს კოსმეტიკა ყველაზე მეტ აღმავლობას განიცდიდა რომში, სადაც ის მჭიდროდ იყო დაკავშირებული მთელი სხეულის ჰიგიენასთან. ფართოდაა ცნობილი გრანდიოზული რომაული აბანოები, აგრეთვე სოლიარები. კოსმეტიკური რეცეპტები, რომლებშიც ჭერ კიდევ მაშინ ფიგურირებდა როგორც კრემის მნიშვნელოვანი შემადგენელი ნაწილი — ლანოლინი, გვაცვიფრებენ თავისი მიზანდასახულობით. ცნობილი რომელი ექიმი გალენი თვლიდა, რომ კოსმეტიკაში საჭიროა ბუნებრივი ფაქტორების გამოყენება. რომის იმპერიის დაცემასთან ერთად მიივიწყეს კოსმეტიკაც.

ბევრს ვერაფერს ვიტყვით შუა საუკუნეების კოსმეტიკაზე.

ეკლესია ადამიანის სხეულს ცოდვილად თვლიდა და მასზე ყოველგვარი ზრუნვა ცოდვად ითვლებოდა. გარდა ამისა, ომების დროს სხეულის განსაკუთრებული მოვლა თვით შეძლებულ ხალხში მიივიწყებული იქნა. ყვილაფერი რასაც კოსმეტიკა ეწოდებოდა, მხოლოდ აბანოში გამოიყენებოდა. მხოლოდ შუა საუკუნეების ბოლოს კოსმეტიკამ კვლავ დაიბრუნა არსებობის უფლება. სწორედ ამ დროს იტალიელმა ფარინიმ აღმოაჩინა ოდეკოლონის დამზადების მეთოდი.

კოსმეტიკის ფართოდ გავრცელება აღორძინების ეპოქას მიეკუთვნება. ეგვიპტის და აღმოსავლეთის სხვა ქვეყნებიდან კოსმეტიკის ხელოვნება შეიჭრა ჭერ საფრანგეთში. შემდეგ სხვა ევროპულ ქვეყნებში, აგრეთვე რუსეთში. თავიდან, როგორც ზემოთ ითქვა. ეს იყო დეკორატიული კოსმეტიკა, რომლის მიზანი ძირითადად სახის ნაკლოვანებების დაფარვა იყო (მაგალითად, იმ დროს ძალზე გავრცელებული ყვავილის ნაკვალევი).

კოსმეტიკის ხელოვნებამ თავის აყვავებას მიაღწია მე-17 საუკუნის საფრანგეთში, სადაც კეთილსურნელოვან ზეთებს და სუნამოს ფართოდ იყენებდნენ როგორც ქალები, ისე მამაკაცები. ჩვენამდე მოღწეული ცნობებით, ლუდოვიკო XIV სარდლები მიემგზავრებოდნენ სალამქროდ სურნელოვანი ესენციებით და კოსმეტიკური საშუალებებით დატვირთული ოთხთვალის თანსლებით. დადგა ხალების, პარიკების და შინიონების დრო. სილამაზის ამ კულტს ბოლო მყოფო საფრანგეთის ბურჟუაზიულმა რევოლუციამ. მოგვიანებით მოდა იცვლება, სულ უფრო იგრძნობა გაუბრალოების ტენდენცია. დგება დრო, როცა ქალის სილამაზის იდეალი უკავშირდება ჯანმრთელობის და სინორჩის იდეალს.

წარსული საუკუნის 60-იან წლებში კოსმეტიკა იძენს მყარ საფუძველს ჰიგიენის მოთხოვნებში და იწყებს განვითარებას როგორც მეცნიერება. მე-19 საუკუნის ბოლოს რუსეთში საფუძველი ეყრება საპარფიუმერო წარმოებას, მოგვიანებით იხსნება კოსმეტიკური კაბინეტები და ინსტიტუტები, შემდეგ კი კოსმეტიკური სამკურნალოები.

კოსმეტოლოგია

კოსმეტიკამ (ბერძნული სიტყვიდან Kosmetiké — მორთვის ხელოვნება) განვითარების გრძელი გზა გაიარა, ვიდრე საბოლოოდ არ დადგა მტკიცე მეცნიერულ საფუძველზე. თანამედროვე კოსმეტოლოგია შედიცინის ერთ-ერთი დარგთაგანია და ფართოდ იყენებს მეცნიერულ ცოდნას და ფიზიოლოგიის, ბიოლოგიის, ჰიგიენის, ბიოქიმიის, ფარმაცოლოგიის, ქირურგიის, ფიზიოთერაპიის და სხვა სამედიცინო და სამედიცინო-ბიოლოგიური დისციპლინების მიღწევებს.

კანის სილამაზის და ჯანმრთელობის შესანარჩუნებლად ჩვენი თანამედროვე კოსმეტიკა ფლობს სხვადასხვა წამლისეულ პრეპარატებს, რომელთაც ფასეული თვისება გააჩნიათ: ისინი უვნებელნი არიან ორგანიზმისათვის, მაგრამ მათი დახმარებით შეიძლება მიაღწიო სასურველ შედეგს.

კოსმეტოლოგია გვასწავლის და გვიმტკიცებს, რომ მხოლოდ მაშინ, როდესაც შევიცნობთ ჩვენი გარეგნული იერის მჭიდრო კავშირს ჯანმრთელობის ზოგად მდგომარეობასთან, აგრეთვე, დროულად და ყოველდღიურად გამოვიყენებთ საშუალებებს და კოსმეტიკური მკურნალობის მეთოდებს, შევძლებთ შევინარჩუნოთ ჩვენი სხეულის და კონკრეტულად კანის სილამაზე და სინორჩე.

კოსმეტოლოგიაში მიღებულია გამოყვით:

— ჰიგიენური ან პროფილაქტიკური კოსმეტიკა, რომლის სისტემატური გამოყენების მიზანია, თავიდან ავიცილოთ კანის კოსმეტიკური ნაკლოვანებები.

— საექიმო ან სპეციალური კოსმეტიკა, რომე-

ლიც უკვე არსებულ სახის და სხეულის კოსმეტიკურ ნაკლოვანებებს მკურნალობს.

— ქირურგიული ანუ პლასტიკური კოსმეტიკა. იგი აცილებს და ასწორებს დეფექტებს, რომლებიც არ ემორჩილებიან საექიმო კოსმეტიკას.

— დეკორატიული კოსმეტიკა, რომლის მიზანია სხვადასხვა უვნებელი კოსმეტიკური საშუალებების დახმარებით შეუძინებელი გახადოს სახის კანის ნაკლოვანებები, აგრეთვე გამოკვეთოს სახის ზოგიერთი ნაკვთი, გახადოს იგი უფრო ლამაზი, შთამბეჭდავი, დეკორატიულ კოსმეტიკაში შედის საყოფაცხოვრებო და თეატრალური გრომი.

ყოფითი გრიმი შეიცავს შემნილბავ (საგრიმიორო) საშუალებათა ჯგუფს. რომლის დანიშნულებაა ერთი მხრივ — სახის ბუნებრივი საღებავების იმიტაცია, მეორე მხრივ — დამალოს სახის ესა თუ ის ნაკლი ან გააუმჯობესოს სახის საერთო იერი.

თეატრალურ გრიმს მიეკუთვნება საგრიმიორო საღებავები, რომლებიც სტენის მსახიობის სახის ტონალური მოდელირების შესაძლებლობას იძლევა.

კოსმეტოლოგიაში, როგორც პრაქტიკა გვიჩვენებს, დიდ როლს თამაშობს პიგიენტური კოსმეტიკა.

ხელმისაწვდომია თითოეული ქალისათვის

იყო ლამაზი — ქალის თანდაყოლილი სწრაფვაა. იგი ცდილობს იყოს უფრო მეტად მიზიდველი და ამასთან განიცდის კმაყოფილებას. თუ ქალი კარგად გამოიყურება, მაშინ მისი ხასიათიც უმჯობესდება, რაც კეთილისმყოფელ გავლენას ახდენს ნერვულ სისტემაზე და ორჯანიზმის საერთო მდგომარეობაზე, აქედან გამომდინარეობს — კარგი საერთო თვითშეგრძნება, სიფხიზლე, თვითღარწმუნება, გაწონასწორებული ურთიერთობა ადამიანებთან. გამოცდილება გვიჩვენებს, რომ ქალი ლამაზი შეიძლება იყოს ყველა ასაკში. იმ პირობით, რომ არა მარტო სახე, არამედ ყველაფერი ლამაზი იქნება. მაგრამ მოცემულ ნაშრომში ლაპარაკი იქნება მხოლოდ სახის კანის მოვლაზე, რადგან ამ სფეროშია განსაკუთრებით აუცილებელი სასარგებლო და დროული რჩევები. ძველი ფრანგული ჰეშმარიტება ლაღადებს: „არ არსებობს ულამაზო ქალი, არიან მხოლოდ ქალები ცუდი სახის კანით“. ჩვენ ვიცით, რომ კოსმეტოლოგია — მედიცინის დარგია, ეს კი ნიშნავს, რომ კანის მოვლა აუცილებლად უნდა მივუდგეთ თანამედროვე სამედიცინო და ბიოლოგიური ცოდნით შეიარაღებული, ვითვალისწინებთ რა ამასთან საკუთარ ნაკლოვანებებს და მივუდგებით რა ამ ნაკლს კრიტიკულად.

კოსმეტიკას უნდა მიმართოს ყველამ, ვისაც სურს რაც შეიძლება დიდხანს შეინარჩუნოს ჯანმრთელი, კარგი კანი.

თუ თითოეულ ქალს ეცოდინება, როგორია კანის მოვლის ძირითადი მოთხოვნები, როგორ უნდა იხმაროს ესა თუ ის კოსმეტიკური პრეპარატი, როგორია კლიმატური თავისებურებების გავლენა კანზე, მაშინ შემოთავაზებული მეთოდების და ღონისძიებების აუცილებლობა მისთვის ნათელი გახდება. ძალიან ხშირად სვამენ კითხვას: რომელი ასაკიდანაა საჭირო კოსმეტიკური საშუალებების გამოყენება და კოსმეტიკურ კაბინეტში სიარული? რასაკვირველია, ეს დამოკიდებულია სახის კანის და ჯანმრთელობის საერთო მდგომარეობაზე. ამ საკითხების დამოუკიდებლად გადაწყვეტა რეკომენდებული არ არის. უმრავლეს შემთხვევაში კეთილსასურველ შედეგს იძლევა სპეციალისტ-კოსმეტოლოგის ან დერმატოლოგის ყველაზე ელემენტარული მითითება და მისი ზუსტად შესრულება.

სახის კანის ჰიგიენურად სწორი მოვლა აუცილებელია ადრეული წლებიდან. მოზარდმა უკვე უნდა იცოდეს, როგორ და როდის დაიბანოს პირი, როგორ უნდა გაიმშრლოს, როდის და რატომ არ შეიძლება საპნის გამოყენება და ა. შ. ყველაფერი ამის ცოდნა ისევე აუცილებელია, როგორც კბილების, ხელების კანის სწორი, ყოველდღიური მოვლა. ითვლება, რომ 30 წლისათვის კანის ელასტიურობა უქვეითდება, — ზოგს ადრე, ზოგს გვიან, მეტ-ნაკლები ხარისხით. ამასთან ელასტიურობის ხარისხი დამოკიდებულია ორგანიზმის საერთო მდგომარეობაზე, მის რეაქტიულობაზე, კლიმატზე. კანის ადრეული დაქვანობის თავიდან ასაცილებლად აუცილებელია წინასწარ, სანამ არ გაჩენილა ნაოჭები და სახის სხვა დეფექტები, ვიხმართ მასაჟი და სხვა პროცედურები, რომლებსაც გვირჩევენ სპეციალისტები.

მრავალი წლის მანძილზე ექიმ-კოსმეტოლოგები, დერმატოლოგები, ქირურგები და კოსმეტიკური კაბინეტის სხვა სპეციალისტები ყოველმხრივ დახმარებას უწევენ ქალებს კოსმეტოლოგიის ყველა სფეროში. ეს იმაზე მეტყველებს, თუ რა დიდი მნიშვნელობა აქვს სახის კანის მოვლას. ამასთან რა ხშირად გვიხდება სიამაყით ნათქვამი წინადადებების გაგონება: „მაღე 40 წლის ვავხდები, და ჯერ არ მიხმარია არავითარი საშუალება, პირს ვიბან ჩვეულებრივი საპნიანი წყლით“, ან „დედაჩემი სახეზე არასოდეს არაფერს არ ისვამს და მეც ასევე მეშინია სახის კანის გაფუჭების“. ამ დროს მოლაპარაკის სახის კანი ხშირად მოკლებულია არა მარტო სიჭორფეს და მიმზიდველობას, არამედ შესახედავაც უხეშია და ნაოჭებით დაფარულია.

რაოდენ საოცარიც არ უნდა იყოს, ზოგიერთი ქალი ვერ ამჩნევს კანის გაუარესებას და თუ მაინც ამჩნევს, მას აუცილებლად ასაკობრივად თვლის და არ ცდილობს გააუმჯობესოს თავისი გარეგნული იერი. ეს ახასიათებს არა მარტო ხანშესულ, არამედ საშუალო ასაკის ქალებსაც.

არსებობს ქალების გარკვეული კატეგორია, რომლებიც თვლიან, რომ კოსმეტიკა საერთოდ არ არის საჭირო და ამიტომ ხმარებიდან გა-

მორიცხავენ ყველა კოსმეტიკურ საშუალებას, ჰიგიენური პუდრის ან ტუჩის საცხის ჩათვლით. ბევრი კოსმეტიკურ კაბინეტში საპენსიო ასაკში მოდის. აი, ახლა, როგორც იქნა, სახის კანის მოვლის დრო დადგა. რასაკვირველია, სწორედ ქალებს აქვთ ცოტა თავისუფალი დრო, მაგრამ 5—6 წუთის გამოყოფა სახის კანის მოვლისათვის დილით და საღამოს, უეჭველია, ყოველ ქალს შეუძლია. გარკვეული წესისა და რეჟიმის შეჩვევის შემდეგ ძნელი იქნება დასაძინებლად დაწვე, ისე, რომ არ გაიწმინდო სახის კანი და არ წაისვა შესაბამისი კრემი, ან შესაბამისად არ მოამზადო სახის კანი დილით, სანამ სახლიდან გახვიდოდე.

ხშირია შემთხვევები, როცა ქალები, რომელთაც უსუფთაო და მშრალი, ნაოჭიანი ან ლაქიანი სახის კანი აქვთ, სრულებით არ უვლიან სახეს, „დროის უქონლობის გამო“, თუმცა თმის ვარცხნილობას, მანიკიურს და პედიკიურს, რომელსაც გაცილებთ მეტი დრო მიჰქვს, რეგულარულად იკეთებენ.

ხდება, რომ ქალი ზედმეტად ჩქარობს და წყვეტს სახის კანის მოვლას, რადგან ვერ ხედავს მის კეთილმოყოფელ შედეგებს. ელვისებურ წარმატებას რასაკვირველია ვერავინ შეეგპირდებათ, მაგრამ ვერავინ უარყოფს სახის კანის სწორი და სისტემატური მოვლის სარგებლიანობას.

ხშირად სახის კანი ზიანდება კოსმეტიკური პრეპარატების ზედმეტი და არაგონივრული გამოყენების შედეგად. ეს პრეპარატები ადვილი შესაძენია, ხშირად მათ ფართო ასორტიმენტით ლამაზი ქილებისა და სასიამოვნო სუნის გამო შეიძენენ, ან როგორც სიახლეს, ან უბრალოდ იმიტომ, რომ „ყველა“ ყიდულობს. და ამ „ასორტის“ ხმარობენ რეკომენდაციების გარეშე, მითითებებისაგან დამოუკიდებლად. კოსმეტიკური პრეპარატების ყიდვისას უნდა ვიცოდეთ: რა საშუალებაა ეს? რისთვისაა დანიშნული? მჭირდება თუ არა მე? ხდება რომ კრემს ყიდულობენ კოსმეტიკური კაბინეტის რეკომენდაციებით, მაგრამ ის სწორედ მოცემულ შემთხვევაში არ გამოდგება, რადგან ცალკეულ პირობებში იწვევს ანთებით რეაქციას ან ხელს უწყობს ალერგიულ დავადებას. ცნობილია, რომ ალერგიული რეაქციები შეიძლება ყოველგვარი კოსმეტიკური პრეპარატის ხმარებისას წარმოქმნას—ეს არ უნდა დავივიწყოთ. ხანდახან არ ატარებენ აუცილებელ ზღაპრს—ერთი მხრივ სამკურნალო და ჰიგიენური იმ კოსმეტიკური საშუალებების ხმარებასა, რომლებიც ნამდვილად ხელს უწყობს სახის და სხეულის კანის ნაკლოვანებების თავიდან აცილებასა, და მეორე მხრივ, ხელოვნური მღებავი გრიმის ყოველდღიურ წასმას შორის, რომელიც ზოგიერთ შემთხვევაში აუცილებელ ზიანს აყენებს კანს. ქალები, რომლებიც მრავალფეროვან სამუშაოს ასრულებენ წარმოებაში ან ყოფით ცხოვრებაში, სხვადასხვა დოზით ექცევიან მტერის ან სხვა მავნე ნივთიერებების ზემოქმედების ქვეშ. ასეთ შემთხვევებში მათ პერიოდულად უნდა მიმართონ გარდა ყოველდღიური გაწმენდისა, კანის ღრმა წმენდას, აუცილებლად დაიცვან, განსაკუთრებით გულდასმით კვებონ იგი და არ დაუცადონ ღეფექტების გაჩენას. ქალები, რომლებსაც შე-

უძლიათ სახის კანის სწორი გაწმენდა, კვება და სხვადასხვა გამლიზიანებლებისაგან დაცვა, ისინი, ვინც სპორტს მისდევენ, სწორად უხამებენ მუშაობას დასვენებას, რაციონალურად იკვებებიან და შეძლებისდაგვარად სარგებლობენ ექიმ-კოსმეტოლოგების რჩევით, ინარჩუნებენ ჯანმრთელობას, ახალგაზრდობას და სილამაზეს. ყველაფერი ეს ხელმისაწვდომია ყოველი ქალისათვის.

კანის აბეზულება

კანი რთული აგებულების ორგანოა. მისი მოცულობა მოზრდილ ადამიანში 1,5-დან 2 მ² მერყეობს. სხეულის სხვადასხვა უბანზე მას სხვადასხვა სისქე აქვს — 0.1-დან 4 მმ-მდე. ზურგის, თავის ქალის, თეძოს, ხელისგულის და ტერფის დამფარავ კანს უფრო მეტი სისქე აქვს (4 მმ-მდე), ხოლო ქუთუთოების კანი 10-ჯერ თხელია (0.4 მმ).

ანსხვავებენ 3 ძირითად ფენას: კანზედას, ანუ ეპიდერმისს. საკუთრივ კანს, ანუ დერმას, და კანქვეშა ცხიმოვან უჯრედს, ანუ ჰიპოდერმას.

კანზედას რქოვანა ფენა ყველაზე ზედაპირულია და შედგება თხელი რქოვანი უჯრედებისაგან, რომელიც ფარავს კანის მთელ ზედაპირს. ამ ფენის უჯრედები მუდმივად იქერცლება და ცვივა. მკვდარი უჯრედების ფიზიოლოგიური მოცილების პროცესი ხდება კანის დაბანის ან გაწმენდის დროს. იგი ნელა მიმდინარეობს და ჯანმრთელ ადამიანს თითქმის არც ემჩნევა. ახალი უჯრედების ზრდა ხდება შიდა, ეპიდერმისის ახალ ფენაში.

თვით კანი შედგება თხელი ქსოვილშემაერთებელი და განსაკუთრებით ელასტიკური ბოჭკოებისაგან, რომლებიც განაპირობებენ მის ელასტიკურობას და მოქნილობას. კერძოდ, კანის ბოჭკოვანი სტრუქტურების შენებაში ნათლად აისახება ასაკობრივი ცვლილებები ადამიანის ორგანიზმში.

კანქვეშა ცხიმოვანი უჯრედი საკუთრივ კანს ქვემდებარე ორგანოებთან აკავშირებს.

ცნობილია თუ არა თქვენთვის კანის ძირითადი ფუნქციები?

კანის ძირითადი ფუნქციები და მდგომარეობა დამოკიდებულია შინაგანი და გარეჯანი გარემოს ბევრ ფაქტორზე. კანი მჭიდროდაა დაკავშირებული ორგანიზმთან ნერვული, სისხლძარღვოვანი და ლიმფატური სისტემების მეშვეობით. ამიტომ მასზე მოქმედებს შინაგანი ორგანოების, ნერვული სისტემის და სხვა ყოველგვარი დაავადება.

ამავე დროს კანის დაზიანებამ შეიძლება გამოიწვიოს საპასუხო

ცვლილებები ორგანოებსა და სისტემებში. კანს ახასიათებს მრავალფეროვანი ფუნქციები — დაცვითი, თბორეგულირებადი, სეკრეტორული, სასუნთქი, ცვლადი და სხვა. განვიხილოთ მათგან ძირითადი.

კანი, როგორც დაცვითი ორგანო. კანის ეპიდერმიული ფენა იცავს ნერვებს. სისხლძარღვებს და მათქვეშ განლაგებულ ქსოვილებს გარემოს მავნე ზემოქმედებისაგან: მექანიკური ტრავმებისა, თერმული, ქიმიური, სინათლის და ელექტრული ზეგავლენისაგან, დაჰუჰყიანებისა, მიკროორგანიზმების (ბაქტერიები, განსხვავებული ინფექციური დაავადებების გამომწვევებისაგან), წყლის და ა. შ. შეღწევისაგან.

პიგმენტის გამომუშავებით, კანი იცავს ორგანიზმს მზის სხივების გადაქარბებული გავლენისაგან.

კანის ცნიმი, რომელიც თხლად ფარავს კანის და თმების ზედაპირს. იცავს მათ წყლის, ოფლის და სხვადასხვა ქიმიური შენაერთების, მკვავებისა და სოდის მავნე ზემოქმედებისაგან, რასაც ვეხებით ყოველდღიურ ცხოვრებაში. ადამიანის კანში 300 000-მდე ცნიმოვანი ჯირკვალაა. ყველაზე მეტად ისინი განლაგებულია არიან თავის თმთან ნაწილზე, სახეზე, ზურგზე და მკერდზე. ნორმალურად მოქმედი ცნიმოვანი ჯირკვლები გამოყოფენ კვირის მანძილზე 100-დან 200 გრ-მდე კანის ცნიმს.

კანი, როგორც გამწმენდი ორგანო. კანი ოფლის გამოყოფით ანთაისუფლებს ორგანიზმს მისთვის მავნებელი მთელი რიგი ნივთიერებათა ცვლის პროდუქტებისაგან. რომლებიც გროვდება სისხლსა და ქსოვილებში (შარდი, ამიაკი და სხვა). ოფლთან ერთად აგრეთვე გამოყოფა სხვადასხვა შხამიანი ნივთიერება. რომელიც გარედან ხვდება ორგანიზმში საკვებთან ან წამლებთან ერთად (ვერცხლისწყლის ან დარიშხანის ნაერთები და ა. შ.).

ადამიანის კანი შეიცავს 2 მილიონზე მეტ საოფლე ჯირკვალს, რომლებიც განლაგებულია სხეულზე არათანაბრად. ჩვეულებრივ ჯანმრთელი ადამიანი დღეში გამოჰყოფს 0.4 და 2 ლ ოფლს.

კანი, როგორც მარეგულირებელი ორგანო. კანი აქტიურად მონაწილეობს ორგანიზმის თერმორეგულაციაში და უზრუნველყოფს სხეულის მუდმივ ტემპერატურას როგორც ზაფხულში, აგრეთვე ზამთარში. გარემოს მომატებული ტემპერატურის დროს კანის კუნთები სუსტდება. სისხლძარღვები ფართოვდება. იზრდება სისხლის მიწოდება და სხეულის მიერ სითბოს გაცემა: ხდება ოფლის ჰარბი გამოყოფა.

დაბალი ტემპერატურისას კანის სისხლძარღვები ვიწროვდება, სისხლის მიწოდება და სითბოს გაცემა მკვეთრად მცირდება. აუცილებელია აგრეთვე აღინიშნოს, რომ როგორც ოფლის გამოყოფა, ასევე სითბოს რეგულაცია ხორციელდება ცენტრალური ნერვული სისტემის მუდმივი კონტროლის ქვეშ.

ადამიანისათვის უფრო მეტად კეთილსასურველია გარემოს ტემპერატურა იყოს 18—20°.

კანის თერმოსარეგულაციო ფუნქციების დარღვევა აისახება მთელი ორგანიზმის მდგომარეობაზე.

კანი, როგორც კვების ორგანო. კოსმეტიკისათვის დიდი მნიშვნელობა აქვს კანის უნარს შეიწოვოს ზოგიერთი ნივთიერება. თუმცა ნივთიერებების უმეტესობა ჩერდება კანის ზედაპირზე. ზოგიერთი მათგანი. როგორიცაა მაგ.; სპირტი, ეთერი, ვერცხლისწყალი და სხვა. აღწევს სიღრმეში.

ორგანიზმის მიერ კანში შეიწოვება ცხოველური და მცენარეული ცხიმები და სხვა. ეს თვისება გათვალისწინებულია კოსმეტიკაში სხვადასხვა ხსნარების და კრემების (ხსნარების) მომზადებისას, რომელთა შემადგენლობაში შედის წამლეული ნივთიერებები, ვიტამინები, ჰორმონები და სხვა კანში შეღწევადი საშუალებები.

კანი, როგორც სუნთქვის ორგანო. კანის სუნთქვითი ფუნქცია მდგომარეობს გაზების ცვლაში. კანიდან გამოიყოფა დაახლოებით 2% ნახშირწყლოვანი გაზი, რომელიც გამოიყოფა ფილტვებით, ხოლო შთაინთქმება მთელი შესასუნთქი ჟანგბადის დაახლოებით 1%. გარდა ამისა, კანი დღეში გამოჰყოფს 800 გ-მდე წყლოვან გაზებს. რომელიც ამ მიმართულებით 2-ჯერ აჭარბებს ფილტვების მუშაობას.

კანის მრავალფეროვანი ფუნქციები საზღვრავს მის მნიშვნელოვან როლს ორგანიზმის ცხოველყოფელობაში.

კანი — ჯანმრთელობის სარკეა

თუ ამბობენ, რომ თვალი სულის სარკეაო, მაშინ კანი — ჯანმრთელობის სარკეა.

ეს ფრანგული გამონათქვამი ზუსტად ახასიათებს და ამტკიცებს მკიდრო კავშირს კანისა და მთელი ორგანიზმის საერთო მდგომარეობას შორის. როგორც ზემოთ ითქვა, კანი არა მარტო ადამიანის მთელი სხეულის გარეგნული საფარია, არამედ მნიშვნელოვანი ორგანოც, რომელიც ასრულებს ორგანიზმის, მისი ორგანოების და ქსოვილების სხვადასხვა და რთულ ფუნქციებს. ეს ფუნქციები ხორციელდება ცენტრალური ნერვული სისტემის მეშვეობით. თითოეულ ჩვენთაგანს ყოველდღიურ ცხოვრებაში არაერთხელ შეუნიშნავს, რომ სხვადასხვა ემოციები, განსაკუთრებით უარყოფითი გაღიზიანება, ცუდი ჯანმრთელობა და ა. შ. ძალზე სწრაფად აისახება ადამიანის გარეგნულ იერზე და პირველ რიგში სახის კანზე. ხანდახან ასეთი არაკეთილსასურველი ფაქტორები აისახება სხეულის კანზეც. მაგ.; ოფლიანობა, ქავილი, შეიძლება წარმოიქმნას ნერვულ-ფსიქიკური ზემოქმედების შედეგად. ამიტომ ღრმად მცდარია აზრი, თითქოს მხოლოდ კოსმეტიკური საშუალებების ხმარებით შეიძლება აღმოვფხვრათ კანის დეფექტები, ისე რომ არ გავითვალისწინოთ ორგანიზმის და კერძოდ ნერვული სისტემის საერთო მდგომარეობა.

ყველაზე მეტად გავრცელებულ დაავადებებს, რომლებიც გვხვდება სხვადასხვა ასაკის ქალებში და რომლებიც უარყოფითად მოქმედებ-

ბენ გარეგნობაზე, განეკუთვნება შემდეგი: კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის დაავადებები (შეკრულობა), შიდა სეკრეციის ჭირკვალთა ფუნქციების დარღვევა (მენსტრუალური ციკლის დარღვევა, ფარისებური ჭირკვლის დაავადება); ავიტამინოზი (ორგანიზმში ვიტამინების უქონლობა ან ძალზე არასაკმარისი რაოდენობით მოხვედრა) და ა. შ. ვიტამინური ბალანსის დარღვევა ორგანიზმში, რომელიც უშუალოდ მოქმედებს კანის მდგომარეობაზე, გარდა ამისა, აისახება ორგანიზმის საერთო მდგომარეობაზე, რაც იწვევს, ნაწილობრივ დათრგუნულ ხასიათს, მომეტებულ გაღიზიანებას, შრომისუნარის დაქვეითებას.

ამგვარად, არ შეიძლება დავივიწყოთ ცენტრალური ნერვული სისტემის, შინაგანი ორგანოების და კანის ურთიერთკავშირი. ჩვენი კანი როგორც ყველაზე ფაქიზი ბარომეტრი, ასახავს ჩვენს კარგ და ცუდ ჯანმრთელობას. შრომისა და დასვენების სწორი რეჟიმი, სრულფასოვანი და რეგულარული კვება, სპორტი, კარგი ჯანმრთელობის შენარჩუნება, კეთილსასურველად აისახება ადამიანის გარეგნობაზე. და პირიქით — კვების უქმარისობა (გახდომის სურვილით გათვალისწინებული) იწვევს დაავადებების განვითარებას, რაც აუცილებლად აუარესებს კანის მდგომარეობას — იწვევს მის აქერცვლას, გაღიზიანებას, სიმშრალეს და ა. შ.

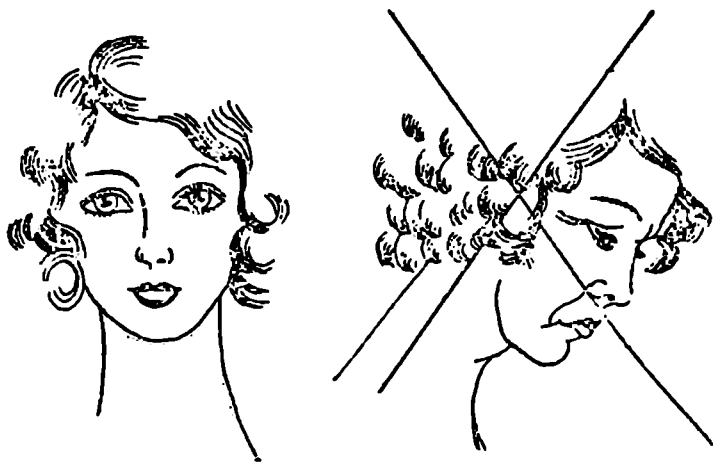
ამავე დროს კანს სწორი და რეგულარული მოვლა, კოსმეტიკური მასაჟის კურსები, მკვებავი ნიღბები და კრემები თანდათან ამაგრებს სახის კანს, ამალვებს მის წინააღმდეგობის უნარს სხვადასხვა გამღიზიანებლებისადმი და დაავადებებისადმი, აგრეთვე ამცირებს ან მთლიანად აღკვეთს სახის კანზე ორგანიზმში მიმდინარე ავადმყოფური მოვლენების გამოსახვას. თუ სისტემატურ მოვლამდე მეტეოროლოგიური ფაქტორები (ქარი, სიცივე, მზე) უარყოფითად მოქმედებენ კანზე, იწვევენ გაღიზიანებას, აქერცვლას და ა. შ. სისტემატური მოვლის შედეგად კანი მდგრადი ხდება ყოველგვარი არაკეთილსასურველი მოქმედებებისადმი.

ახალგაზრდობის საიდუმლო

ავტორი არაერთხელ დაფიქრებულა იმაზე, რით გვხიბლავს ხანდახან ძალზე ულამაზო და არცთუ ახალგაზრდა ქალის სახე. ჩვენი აზრით, ეს ახასიათებს მეტწილად სიცოცხლისმოყვარე, მზიარულ და კეთილმოსურნე ქალებს, რომელთაც თავისი ხასიათის წყალობით შეუძლიათ საკუთარი თავის ფლობა და წყენის დამალვა, რითაც იძენენ ჩვევას დაიმორჩილონ სახის კუნთები, რაც, რასაკვირველია, აისახება მათ ხასიათზეც. როგორც დაკვირვება გვიჩვენებს, ასეთ ხალხს ჩვეულებრივ კარგი კანი, ლამაზი, ახალგაზრდული სიბერე აქვთ. მათ შეუძლიათ ხუმრობით თქვან: ახალგაზრდობის საიდუმლო ჩემს ხელშია. ამასთან ამ სიტყვებში ღრმა აზრია ჩაქსოვილ

ერთ-ერთი ყველაზე გამოჩენილი საბჭოთა დერმატოლოგი ნ. ვ. ნიკოლსკი წერს: „როგორც ცნობილია, სახის და სხეულის კანის მდგომარეობა უპირველეს ყოვლისა დამოკიდებულია ნერვული სისტემის მდგომარეობაზე. ამიტომ დაკმაყოფილების გრძნობა და კარგი ხასიათი ბუნებრივია დაკავშირებულია სისხლისმიმოქცევის გაუმჯობესებასთან და კანის ყველა ნაწილის ფუნქციების გაძლიერებასთან.“

და პირიქით — სევდის, ნალველის, გალიზიანების, ცუდი ხასიათის, მოთენთილობის დროს კანის შემადგენელი ნაწილები არ იღებს ნერვული სისტემიდან გამამხნეველ იმპულსებს, ხოლო სისხლიდან—



სურ. 1.

სისხლმტარებელი ძარღვების სპაზმების შედეგად საკვების საკმაო რაოდენობას. ცხიმოვანი და ოფლის ჭირკვლები ამასთან წყვეტენ ფუნქციონირებას. კანი ხდება მშრალი და ქერცვლიანი“.

ყოველგვარი ემოციები მეტი ან ნაკლები ხარისხით აისახება ჩვენს სახეზე. როგორც უსიამოვნების, ასევე სიამოვნებისას ტვინის ნერვული იმპულსებით შეუგნებლად იკუმშება და დუნდება არა მარტო ოფლის და ცხიმოვანი ჭირკვლები, არამედ სახის კუნთების სხვადასხვა ჯგუფები, და სახეს აძლევს ტანჯულ-გულგრილ ან გამოცოცხლებულ გამოსახულებას.

კოსმეტიკურ კაბინეტში მუშაობისას ჩვენ ხშირად შეგვიძინეია. რა ცუდად მოქმედებს ქალის გარეგნობაზე დათრგუნული სულიერი მდგომარეობა. არაერთხელ შევხვედრივართ პაციენტებს. რომელთა სახეზე ცუდი გუნება-განწყობა იმ ხარისხით გამოისახებოდა. რომ ვერავითარი კოსმეტიკური პროცედურები და საშუალებები ვერ გვაძლევდა დადებით შედეგს (განსაკუთრებით სახის მასაჟისას). როცა აუცი-

ლებლობის გამო პაციენტ ქალს წინასწარ გავეხუმრებოდით და ძალ-დატანებით გავალიმებდით, იცვლებოდა სასიათი და მუშაობაც ნორმალურად მიმდინარეობდა, უნებლიეთ გაგონდება, როგორ ეუბნებიან ბავშვებს ჩვეულებრივ: „შეწყვიტე ტირილი, გაიღიმე“ — და ცრემლები სწრაფად შრება, ბავშვი იღიმება. ამას მიაღწევს ყოველი ქალი. ვინც ჭერ თავის თავს სარკეში დააკვირდება და 8—10-ჯერ გაღიმებით და ნებისყოფის დაძაბვით შეეცდება ჩაახშოს უარყოფითი ემოციების გარეგნული გამოვლინებები. ვითვალისწინებთ რა გამამხნევებელი იმპულსების დიდ მნიშვნელობას როგორც ჩვენ საერთო მდგომარეობაზე, ასევე გარეგნულ იერზე, გვინდა ვურჩიოთ თითოეულ ქალიშვილს და ქალს, შეძლებისდაგვარად შეეცადოს, რომ მისი სახის გამომეტყველება იყოს სასიამოვნო.

საკუთარი სახის დაუფლების ცოდნა და სულიერი წონასწორობის თავისდროული აღდგენა თქვენ მოგენმარებათ შეინარჩუნოთ და გაიხანგრძლივოთ ახალგაზრდობა. დიდი ხანია ცნობილია რომ ადამიანები, ვისაც იუმორის გრძნობა გააჩნიათ და სიცილი შეუძლიათ, როგორც წესი ახალგაზრდულად გამოიყურებიან.

როგორ უნდა განვსაზღვროთ სახის კანის ტიპი და მდგომარეობა?

სახის სწორი და მიზანდასახული მოვლისათვის აუცილებელია ვიცოდეთ სახის საკუთარი ინდივიდუალური ტიპი. ანსხვავებენ კანის 3 ძირითად ტიპს: ნორმალურს, მშრალს და ცხიმოვანს. არანაკლებ მნიშვნელოვანია იმის დადგენა, რა მდგომარეობაშია სახის კანი. ყველაზე კარგად ამას თქვენ თვითონ გააკეთებთ, მაგრამ შეიძლება ვისარგებლოთ კოსმეტიკური კაბინეტებითაც. მხოლოდ ამის შემდეგ იწყებენ საჭირო კოსმეტიკური საშუალებების შერჩევას.

თუ დასაწყისში კანის მდგომარეობის განსაზღვრა ძნელად მოგვეჩვენება, შემდეგში, მივეჩვიებთ რა სახეზე დაკვირვებას, შეგვიძლია ყოველთვის სწორად შევფასოთ იგი. რაც უფრო ჭანმრთელია ორგანიზმი და სწორად ვუვლით სახის კანს. მით ნაკლებად ვყოყმანობთ მის მდგომარეობაზე. რაც უფრო მგრძნობიარეა კანი, მით მნიშვნელოვნად და ხშირად იცვლება იგი. მაგრამ თვით ძალზე ნორმალური სახის კანი წლითიწლობით იცვლება ორგანიზმში რეაქტიულობის ცვლასთან კავშირში: ქალების 90%-ს ცხოვრების მოწიფულ ასაკში აღენიშნება ტენდენცია კანის სიმშრალისაკენ. ცნობილია, აგრეთვე, რომ ქერა ქალებს ჩვეულებრივ უფრო მშრალი კანი აქვთ. ვერც შევევრებანებს. თუმცა ყველაზე მეტად კანს ცხიმი ეცვლება არასწორი ჰიგიენური მოვლის შედეგად. ამიტომ, სასურველი შედეგის მისაღწევად, აუცილებელია ყველა წვრილმანის დაცვა: სახე ხშირად არ უნდა დავიბანოთ საპნით, დაბანის შედეგად სახე არასაკმარისად გულდასმით გავიშროთ და ა. შ.

კანში არ არის მუდმივი წყლის რაოდენობა: იგი დამოკიდებულია ასაკზე, ორგანიზმის საერთო მდგომარეობაზე, მეცადინეობების სახეობებზე და სხვა. ამასთან, კანის ცხიმის და ოფლის გამოყოფაზე მოქმედებს ნერვული სისტემის და ორგანიზმის საერთო მდგომარეობა, მათ შორის გადაღლა, და უძილობა.

სახის კანის მდგომარეობა იცვლება აგრეთვე როგორც წლის სხვადასხვა დროს სხვადასხვა მიტეოროლოგიური ფაქტორების მოქმედებით, ასევე ყოველგვარ ასაკში ჯანმრთელობის შერყევის, განსაკუთრებით ასაკობრივი ცვლილებების, და ნაწილობრივ კლიმაქტერიულ პერიოდში. მკაცრი ზამთრის პირობებში ნორმალური კანიც შეიძლება გამოშრეს, ზაფხულში ცხელი კლიმატის დროს კი — გაცხიმიანდეს.

ხშირად ისიც ხდება, რომ კანი ერთ ნაწილში მშრალია, სხვა ნაწილში კი — ცხიმიანი. ხანდახან ცხიმიანი ნაწილი დროის განმავლობაში შრება. კანის ტიპის განსაზღვრა არ უნდა ხდებოდეს ცხვირის კანის მიხედვით, რომელიც ხშირად პრიალებს მექანიკური გაღიზიანების შედეგად და არ პრიალებს როგორც გამონაკლისი მხოლოდ ხნიერ ასაკში. ხშირად ქალები მხოლოდ „ცხვირის პრიალის“ გამო აუცხიმივნებენ სახის კანს, თვლიან რა, რომ მათ ცხიმიანი კანი აქვთ.

და მართლაც, როცა არ იციან საკუთარი კანის ტიპი, ძნელი დასადგენია. მოვლის როგორი წესია უფრო მეტად ეფექტური. ამიტომ სწორი პასუხი შეკითხვაზე, როგორი კანი გაქვთ, ძალზე მნიშვნელოვანია. რადგან სწორედ ეს განაპირობებს მოვლის წარმატებას. რაც უფრო სწორად ისწავლით განსაზღვროთ საკუთარი კანის მდგომარეობა და ტიპი, მით უკეთესია. ამის სწავლა არასოდეს და არავისთვის არ არის გვიანი. თქვენი დაკვირვებები და ალლო დაგეხმარებათ ამაში და გიკარნახებთ ყველაზე სწორ პასუხს.

ნორმალური კანი

ნორმალურ კანს პრაქტიკულად თვით ახალგაზრდა ქალებში იშვიათად შეხვდებით. უფროს ასაკში ნორმალური, ჯანმრთელი კანი კარგი ჯანმრთელობის მქონე ქალებს აქვთ. ხშირად აქ არანაკლებ როლს თამაშობს ორგანიზმის მემკვიდრეობითი ან კონსტიტუციური თავისებურებები: რბილი, ელასტიური, ნორჩი, დახვეწილი შესახედავად და შეხებით არც ცხიმიანი და არც მშრალი — ასეთია ნორმალური კანი. მასზე არ ჩანს გაფართოებული ფორები, შავი ან თეთრი წერტილები, წითელი ლაქა და ჩირქგროვები. იგი კარგად იტანს ჩვეულებრივ კოსმეტიკურ საშუალებებს, მისი დაბანა შეიძლება საპნიანი წყლით და ამასთან დაჭიმულობის გრძნობა არ გაჩნდება. მასზე არ მოქმედებს გამღიზიანებლები: არც ქარი, არც სიცხე, არც სიცივე, ყველაფერი ეს ნორმალურ კანიან ქალს აძლევს საფუძველს ჩათვალოს, რომ სახის კოსმეტიკური მოვლა, მათ შორის მისი ელემენტალური წესების გაცხენა, არ სჭირდება. ხშირად მოგვიანებით ასეთი ქალები მწარედ ნანობენ თავიანთი დაუფიქრებელი საქციელის გამო.

ნორმალურ კანიანი ქალები ხშირად ივიწყებენ, რომ ასაკთან ერთად როგორც აღნიშნეთ, კანის ცხიმის გამოყოფა მცირდება. თუ ყოველდღიური კანის მოვლა ხელს არ უწყობს კანის რესურსების შევსებას, მაშინ მისი გარეგნული იერა. მისი მდგომარეობა, თანდათან იზრება ნორმიდან, უარესდება, ხოლო მისი წინააღმდეგობის უნარი ტემპერატურის მკვეთრი მერყეობისადმი ქვეითდება, რაც უარყოფითად მოქმედებს კანის ცხიმის გამოყოფაზე. პრაქტიკულად თვით ახალგაზრდა ქალებს ხშირად არა აქვთ ნორმალური, ხოლო შესაბამისად ჯანმრთელი კანი. უკეთეს შემთხვევაში იგი 34—45 წლამდე ძლებს. საბის კანი რომ ჯანმრთელი და ელასტიური იყოს, უფრო ხანგრძლივი პერიოდის მანძილზე, ჯანმრთელობის ყოველგვარ მდგომარეობაში აუცილებელია კანის სისტემატური შესაბამისი მოვლა.

მშრალი კანი

კოსმეტიკურ კაბინეტში მუშაობისას, ჩვენ მივედი იმ დასკვნამდე, რომ მშრალი კანი ხშირად გვხვდება არა მარტო ქერა ან საშუალო ასაკის ქალებში, არამედ 17—19 წლის ქალიშვილებში.

ახალგაზრდა ქალებში კანის სიმშრალე ერთი შეხედვით თითქოს შეუმჩნეველია. კანი ლამაზია, მკვრივია, არ იქერცლება. მაგრამ იგი მოკლებულია ბზინვარებას, ხოლო ბზინვარების უქონლობა უკვე კანის სიმშრალის, ხოლო შემდეგ კი სიბერის ნიშანია. მსუბუქი სიმშრალე უკვე კანთან შეხებისას იგრძნობა და სპეციალისტი მთლად გამოავლენს მას. თუ კანს სწორ მოვლას მოუაკლებთ, იგი სწრაფად იცვლება: ზედაპირული წვრილი ნაოქები გაღრმავებას იწყებენ, დროთა განმავლობაში ტურგორი და ელასტიურობა სუსტდება და ადგილს უთმობს მოდუნებას. შემდეგ კანი ღიზიანდება, იფარება წითელი ლაქებით, იწყებს აქერცვლას ჯერ ცალკეულ ნაწილებზე, შემდეგ მთელ სახეზე და ა. შ.

ჩვეულებრივ, ქალის საკუთარი შეგრძნებები უფრო ადრე იძლევა სიგნალს კანის სიმშრალეზე, ვიდრე ეს გარეგნული იერით აღმოჩნდებოდეს.

როგორც ცნობილია, კანის სიმშრალე ვითარდება ცხიმის გამოყოფის შემცირების შედეგად. ცხიმოვანი ჯირკვლების გამონაჟონი კანს ელასტიურობას აძლევს, იცავს მას გამოშრობისაგან, გარეგნული გამღიზიანებლისაგან და ინფექციებისაგან, რადგან კანის ბუნებრივი ზედაპირული საცხის მქაური რეაქცია (რისი შეცვლაც რაიმე ტოლფასოვნით შეუძლებელია) ხელს უშლის მათე მიკრობების ზრდას და გამრავლებას. მათი ცხოველმყოფელობისათვის საჭიროა სოდიანი გარემო, რომელიც თითქმის ყოველთვის ახასიათებს მშრალ კანს. ცხიმის გამოყოფის შემცირება შეიძლება იყოს თანდაყოლილი და შეძენილი. ცხიმიანი ჯირკვლების მოქმედების დაქვეითება დამოკიდებულია სხვადასხვა დაავადებაზე, მაგალითად ენდოკრინული ჯირკვლების ფუნქციე-

ზის დარღვევაზე და ა. შ. ანდა, რაც ხშირად შეინიშნება არა სწორი კოსმექტიკური საშუალებების გამოყენებაზე (ტუალეტის წყალი, სპირტი. 70%-იანი ოდეკოლონი და სხვ.), მაგრამ ყველაზე მეტად კანის სიმშრალე ვითარდება არასწორი მოვლის შედეგად, რაც ხელს უწყობს კანის გაუცხიმოვნებას. ერთი ასეთი მავნე პროცედურა, რომელიც ჩვენი კლიმატის პირობებში ჭანმრთელ და ნორმალურ კანს აფუჭებს — ეს პირის ხშირი დაბანაა ხისტი ცივი წყლით და საპნით (განსაკუთრებით ზამთარში დილით ქუჩაში გამოსვლისას). არანაკლებ საზიანოა თვალების ყოველდღიური დაბანა წყლით და საპნის ქაფით, რომ ქუთუთებიდან სწრაფად მოიცილონ გრიმი და წამწამებიდან ტუში.

ტემპერატურის მკვეთრი ცვლილებების ხანგრძლივი ზემოქმედება (ცხელი ქურა, სიცოცხე, მზე, მკვეთრი ქარი) აგრეთვე ამცირებს ცხიმის გამოყოფას. იწვევს კანის მსუბუქ ანთებას, დაჭიმულობის არასასიამოვნო შეგრძნებას და ქაეილსაც. რადგან კანის სიმშრალე სხვადასხვა წარმოშობისაა, მისი გარეგნული გამოვლინება ყოველთვის ერთნაირი არ არის: იგი მოთენთილი, ფერმკრთალი, ქერცვლადი, არამიმზიდველია, ხანდახან იგი კრიალაა, მაგრამ უმრავლეს შემთხვევაში დაფარულია ნაოკების თხელი ქსელით. რომელიც შეუიარაღებელი თვალისათვის თითქმის შეუმჩნეველია. კრემწაფსმელ კანზე ხშირი და არასწორი პუდრის წასმა, ე. ი. პუდრის ხმარება (განსაკუთრებით კომპაქტური პუდრის) მხოლოდ აძლიერებს კანის სიმშრალეს, რადგან მას აცლის ცხიმის ნაწილს. ასეთი კანი ძალიან მგრძობიარეა არა მარტო მეტეოროლოგიური ფაქტორებისადმი, არამედ კოსმექტიკური საშუალებებისადმი.

მშრალი კანი განსაკუთრებით ზედმიწევნით ითხოვს სისტემატურ მოვლას და მუდმივ ყურადღებას.

ცხიმიანი კანი

ცხიმიანი კანი ცხიმოვანი ჯირკვლების გაძლიერებული მოქმედების შედეგია. ცხოვრების სხვადასხვა პერიოდში ცხიმიანი ჯირკვლების აქტიურობა დამოკიდებულია შინაგანი სეკრეციის ჯირკვლების ფუნქციებზე. უფრო ხშირად კანი ცხიმოვანია ახალგაზრდა ასაკში სქესობრივი მომწიფების პერიოდში. კანის ცხიმის გაძლიერებული გამოყოფა ვანპირობებულა აგრეთვე სქესობრივი ჯირკვლების ფუნქციების დარღვევით სქესობრივი მომწიფების პერიოდში, ორსულობის დროს. შინაგანი სეკრეციის ჯირკვლების დაავადებისას გაძლიერებული ცხიმის გამოყოფა შეინიშნება. გარდა ამისა ნერვული სისტემის დარღვევისას, კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის ქრონიკული დარღვევისას (განსაკუთრებით შეკრულობისას), ღვიძლის, ფარისებრი ჯირკვლის, გინეკოლოგიური დაავადებებისას ცხიმის გამოყოფა შეიძლება გაიზარდოს ან შემცირდეს. ასეთივე გავლენას ახდენს ცვლილებები კვების რაციონში. ცხიმოვანი ჯირკვლების მოქმედება ყველაზე მეტად ძლიერდება მწარე, ცხიმიანი, ნახშირწყლებიანი საჭმლის, სპირტიანი სასმელების ხმარებისას და მცირდება რძე-მცენარეული საკვების მიღებისას და რეგულარული კვებისას. სხეულის მასის გადიდება შეიძლება გამოიწვიოს კა-

ნის ცხიმის გაძლიერებული გამოყოფა. კანი შეიძლება ცხიმიანი ვახდეს ცხიმიანი კრემების, სხვადასხვა კოსმეტიკური ზეთების და ემულსიების ბოროტად გამოყენებისას.

იმათთვის, ვისაც დარღვეული აქვს კუჭ-ნაწლავის ფუნქციები, ურჩევნ შემდეგი შემადგენლობის გამხსნელ ჩაის: 6 წილი კრუშინის ქერქი. 2 წილი ტრიფოლიატის ფოთოლი, 2 წილი მელაკუდა. 1 წილი კვლიაის ნაყოფი (თესლები). 1 სუფრის კოვზ ჩაის დაასხამენ 1 ჭიქა მღელარე წყალს. მარლაში გაწურული ჩაი უნდა მიიღოთ ნახევარი ჭიქა 2-ჯერ დღეში ან ძილის წინ 1 ჭიქა.

თითოეული ქალი თავის კანის ტიპის განსაზღვრისას არ უნდა ივიწყებდეს. რომ ცხიმოვანი ჯირკვლების მოქმედება მჭიდროდაა დაკავშირებული ნერვული სისტემის მდგომარეობასთან, რომელიც არეგულირებს კანის ცხიმის გამომუშავებას.

ცხიმიან კანს ახასიათებს გაფართოებული ფორები. შესაბამისი მოვლის უქონლობის დროს იგი სწრაფად ქუჭყიანდება, ჩნდება ანთებითი რეაქცია. ქავილი, ფერისმკჷამელება.

ცხიმოვანი ჯირკვლების მომეტებული მოქმედების შედეგად სახე არა მარტო ცხიმიანი. პრიალა, არამედ უხეში და თვით ქერცვლადიც ზდება. ცხიმოვანი ჯირკვლების გამოსასვლელი სადინარების სათავეები გაფართოვდება და უფრო მეტად შესამჩნევი გახდება (განსაკუთრებით ცხვირის. შუბლის და ნიკაპის მიდამოებში, რომლებიც გაძლიერებული ცხიმის გამოყოფის ადგილებია).

კანის ცხიმი. რომელიც უერთდება მტვერს და ძრომად ქერქოვან უჯრედებს, ქმნის საცომ-ფერიმკჷამელებს. რომლებიც ხურავენ ჯირკვლების სადინარებს. ცხიმიანი კანის მკურნალობა ალბათ ყველაზე რთული და ხანგრძლივი პროცესია. ცხიმიანი კანი თხოვლობს სპეციალურ ხანგრძლივ მოვლას ერთდროულად შესაბამისი მკურნალობის გამოყენებით და კვების გარკვეული რეჟიმის დაცვით. მხოლოდ გარეგნული მოვლა ნაკლებად ცვლის კანის მდგომარეობას. რადგან ძლიერი გამაუცხიმოვნებელი საშუალებების გამოყენება იწვევს გაუარესებას, გალიზიანებას და მკურნალობის გართულებას.

განსაზღვრო კანი ცხიმიანია თუ არა, არ არის რთული, მით უმეტეს. რომ კანი ისე გამოიყურება. თითქოს გაქონილია, ხოლო დადგენა მიზეზისა, რომელიც იწვევს ცხიმიანი ჯირკვლების გალიზიანებას და გაქუჭყიანებას, არც ისე მარტივია. თითოეულმა ქალმა აუცილებლად უნდა იფიქროს ამაზე და თავი შეიმოწმოს დასაწყისისათვის ზემოთქმულის გათვალისწინებით მაინც.

შერეული კანი

ძალზე ხშირად, როცა კოსმეტიკურ კაბინეტში ქალის სახეს ვათვალიერებთ, შეიძლება აღმოვაჩინოთ შემდეგი: კანის სიმშრალე შეინიშნება თვალზეთან. დაწვებთან და ლოყებთან (ხანდახან ლოყები ცოტათი იქერცლებიან კიდეც), მაშინ როცა ცხვირი, შუბლი და ნიკაპი

ძალზე პრიალებს ან დაფარულია უხვი ცხიმოვანი ფენით. ასეთი სურათი დამახასიათებელია შერეული ანუ კომბინირებული კანისათვის და ხასიათდება ცხიმის არათანაბარი განაწილებით სახის კანის სხვადასხვა უბანზე. ამასთან ცხვირი შეიძლება პრიალედეს რამდენადმე ძლიერ, ვიდრე ნიკაპი ან შუბლი, რადგან აქ განლაგებულია ცხიმოვანი ჭირკვლების უმრავლესობა, რომლებიც ამასთან ერთად ადვილად ღრზანდება. კანის შერეული ტიპი ხშირად შეინიშნება 25—35 წლამდე. მოგვიანებით მშრალი ხდება კანის ყველა უბანი, გარდა ცხვირისა.

ძალზე მკვეთრი კონტრასტები შერეული კანის სხვადასხვა მონაკვეთებს შორის, როგორც წესი განპირობებულია სახის კანის არასწორი მოვლით. ბევრი ქალი დილა-სალამოს ცხიმიან ან დღის კრემს ისევამს მხოლოდ ცხვირზე, ნიკაპზე და შუბლზე, ლოყებზე, თვალბქვეშ, ლაწვებზე კრემი თითქმის არ ხდება. ზოგს ეშინია ამ უბნებზე კანის გაჭიმვისა, სხვები კი უბრალოდ მიჩვეულები არ არიან.

რამდენადმე უკან დავიხევთ გადმოცემის თანამიმდევრობისაგან და შევნიშნავთ: როცა სალამოს სახეზე ვისვამთ მკვებავს (განსაკუთრებით ცხიმიან ან ფორიან კანზე), ცხვირზე და ნიკაპზე (თუ არ გვექრცლება) წასმა არ არის საჭირო, რადგან სწორედ კანის ამ უბნებზე ოფლის და ცხიმიანი ჭირკვლების ხარჯზე ბუნებრივი კება საკმარისია და კრემის დამატება მიზანშეუწონელია.

შერეული კანის დროს უნდა ვიხმაროთ ვიტამინიზებული არა-ცხიმოვანი კრემი, ამასთან იგი უნდა წავისვამთ ძალზე ზედაპირულად, შეხელების გარეშე, მსუბუქი სრიალა მოძრაობებით. დილით კრემით იფარება ძირითადად სახის გამოწეული უბნები, ე. ი. ცხვირის წვერი და ზურგი, შუბლის და ნიკაპის გამოწეული ნაწილი, ლაწვები და ლოყები.

ამრიგად, ჩვენ განვიხილეთ შერეული კანის ცალკეულ უბნებს შორის მკვეთრი სხვაობის პირველი მიზეზი.

მეორე მიზეზი — ეს არის სახის ყოველდღიური უხვი დაფარვა თხელი კრემით დილა-სალამოს ხშირი პუდრის მიფრქვევით განსაკუთრებით ცხვირზე, შუბლსა და ნიკაპზე. ასე იპუდრება ქალების უმრავლესობა. სახის პრიალი რომ აიცილონ. მათ ძალზე ღრმად შეჰყავთ პუდრი კანში, რითაც კიდევ უფრო აღიზიანებენ და ხურავენ ცხიმოვანი ჭირკვლების სადინარებს. ზოგიერთი ქალი პუდრს ხმარობს არანაკლებ 10—15-ჯერ დღეში, და გარდა ამისა, დღის განმავლობაში 1—2-ჯერ იწმენდს ცხვირის კანს, შუბლს და ნიკაპს ოდეკოლონით, რაც ყოველგვარი კანისათვის საზიანოა და ბოლოს სალამოს, რათა მოიცილოს ცხიმი და პუდრი სახის შუაგულიდან, უხვად იბანს ცხელი საპნიანი წყლით, შემდეგ ხელახლა შეიზღოს თხელ კრემს, რითაც თავიდან იცილებს სახის კანის დაჭიმულობას დაბანის შემდეგ.

მსგავსი არასწორი მოვლა სახის კანზე კონტრასტებს ქმნის. ასეთ შემთხვევაში, რომ გააუმჯობესო კანის მდგომარეობა, ჯერ საჭიროა ვურჩიოთ მოვლის დიფერენცირებული მეთოდები: კანის ცხიმიანი უბნებისათვის ერთი მეთოდი, მშრალისათვის — სხვა. მაგრამ უპირვე-

ლეს ყოვლისა აუცილებელია აღმოვფხვრათ სახის კანის გალიზიანების მიზეზები. როგორც კი შეიმჩნევა გაუმჯობესება, შეიძლება გადავიდეთ კანის ჩვეულებრივ ზოგად მოვლაზე და გავითვალისწინოთ მითითებები, რომლებიც გადმოცემულია შესაბამის განყოფილებებში:

რადგანაც ცხიმი კანის სხვადასხვა უბნებზე განაწილებულია უთანაბროდ, განსაკუთრებით ახალგაზრდა ქალებში, არ უნდა შევადგაოთ კანის მდგომარეობა თხელი ქალაღის ფურცლით, როგორც ამას ხშირად აკეთებენ (პირის დაბანიდან 30—50 წუთის შემდეგ სახეზე იდებენ ქალაღის ფურცელს: თუ ცხიმიანი კვალი რჩება, ითვლება, რომ სახის კანი ცხიმიანია).

კანის გაუცხიმოვნება არ ითხოვს დიდ შრომას, მაშინ როცა მისთვის ნორმალური მდგომარეობის დაბრუნება ძალზე რთულია. ამიტომ არ უნდა ვიჩქაროთ ნაჩქარევი დასკვნების გამოტანაში კანის მდგომარეობაზე. საეჭვო შემთხვევაში თქვენ დაგეხმარებათ ექიმი-კოსმეტოლოგი ან დერმატოლოგი.

როგორი წყლით უნდა დავიბანოთ?

ამ კითხვაზე პასუხის გაცემით ჩვენ პასუხს გავცემთ ერთ ძირითად საკითხს, რომელიც დაკავშირებულია სახის კანის მოვლასთან. ყველასათვის ცნობილია რომ კანის სისუფთავის შენარჩუნებისათვის ყველაზე ჩვეულებრივი საშუალებაა წყალი. მაგრამ ყველამ არ იცის, რომ კანზე წყლის მოქმედება დამოკიდებულია როგორც წყლის ტემპერატურასა და ქიმიურ შედგენილობაზე, ასევე თვით კანის მდგომარეობაზე.

სახის კანი განუწყვეტლივ განიცდის გარემო სამყაროს სხვადასხვა გამლიზიანებლების გავლენას. ნორმალური კანისგან გარეგანი გამლიზიანებლების აღქმის სხვადასხვა ხარისხი დამოკიდებულია ორგანიზმის ზოგადი მდგომარეობისაგან, ნერვული სისტემისგან და ა. შ. ამით აიხსნება, მაგალითად ის, რომ ხანდახან კანი დროებით ვერ იტანს წყალს, საპონს და სხვა ჰიგიენურ საშუალებებს. ამიტომ სახის კანის მოვლის ცალკეული ხერხები უნდა იცვლებოდეს მოცემულ მომენტში მისი მდგომარეობის შესაბამისად.

როგორც პრაქტიკა გვიჩვენებს, წყალი კანისათვის არ შეიძლება ჩაითვალოს არაგამალიზიანებელ საშუალებად. წყალი, რომელიც მნიშვნელოვანი რაოდენობით შეიცავს კალციუმის, მაგნიუმის და სხვა მინერალების მარილებს, ე. წ. ხისტი წყალი, საზიანოა არა მარტო სახისათვის, არამედ ბელებისთვისაც. ხანგრძლივი ხმარებისას იგი ანმოზს კანს; განსაკუთრებით მშრალ, ფაქიზსა და მგრძობიარეს ხდის ქერცვლადს, აუხეშებს მას და ხშირად იწვევს ანთებას. ხისტი წყლის გამლიზიანებელი მოქმედება რომ თავიდან ავიცილოთ, იგი აუცილებელია დავარბილოთ. ხისტი წყლის დარბილება შეიძლება 1 ლ წყალზე ზე-

ნათ ჩამოთვლილი შემდეგი საშუალებებიდან ერთ-ერთის დამატებით: 1) 1/4 ჩაის კოვზი სასმელი სოდა, 2) 1/2 ჩაის კოვზი ბორის მქაფა 3) 1 სუფრის კოვზი გლიცერინი (ცხმიანი კანისათვის). უკეთესია ვისარგებლოთ წვიმის ან თოვლის წყლით, რომელშიც არ არის გამლიზიანებული ნივთიერებები — ეგვრეთ წოდებული რბილი წყლით, რომლის ხმარობის შემდეგ იგრძნობა კანის განსაკუთრებული ხვერდოვნება.

წყლისადმი კანის მომეტებული მგრძობიარობის დროს უნდა ვისარგებლოთ ანადულარი წყლით, რომელსაც სანახევროდ შერეული აქვს რქე (ტემპერატურა 24—23°).

გალიზიანებული, ანთებითი ან ქერცვლადი კანი ძალზე ხშირად ვერ იტანს წყალს, ასეთ შემთხვევაში დროებით საჭიროა სრულებით შეწყდეს წყლით დაბანა. განსაკუთრებით დილით, ქუჩაში გასვლის წინ, საღამოს კი გამოიყენოთ სპეციალური ლოსიონი ან თბილი მცენარეული ზეთი, რომელიც უნდა ჩამოიბანოთ ჩაის ხსნარით. დილით, ქუჩაში გამოსვლამდე 30—40 წუთით ადრე საჭიროა კანის გააცოცხლება თბელი ემულსიით ან ცხმიანი კრემით, რომლითაც დავასველებთ ბამბის ტამპონს. მგრძობიარე კანის გაჯანსაღების ასეთი მეთოდი სწრაფად უბრუნებს მას ელასტიურობას.

რასაკვირველია, ამასთან აუცილებელია გავითვალისწინოთ კანის ინდივიდუალური თავისებურებები.

განსაკუთრებით დიდ როლს თამაშობს წყლის ტემპერატურა სახის დაბანისას. ეს საკითხი იმდენად მნიშვნელოვანია, რომ გარდა ზოგადი დებულებისა, რომლებიც მოყვანილია ამ განყოფილებაში, ცხელი და ცივი წყლის ზემოქმედებას სახის კანზე ეძღვნება ორი შემდგომი განყოფილება.

ცივი წყლის მუდმივი ხმარება, განსაკუთრებით ცივ ამინდში, აუარესებს კანის კვებას, იწვევს სისხლძარღვთა დროებით შევიწროებას და ამცირებს სისხლით მომარაგებას. ისე როგორც ცხელი წყალი ხშირი ხმარებისას იწვევს კანის ზედაპირული ძარღვების მდგრად გაფართოებას და ასუსტებს მის კედლებს, რაც კანის ელასტიურობის დაკარგვის მიზეზია.

ზირი უნდა დავიბანოთ არც ცხელი და არც ცივი წყლით. არამედ ოთახის ტემპერატურის წყლით (24—25°). (თუ 2—3-ჯერ გავზომავთ წყლის ტემპერატურას სიცხის საზომით, შემდგომში სახის კანი თვითონ გიკარნახებთ თქვენთვის საჭირო ტემპერატურას).

სახის დაბანა ოთახის ტემპერატურის წყლით შეუძლია ყველა ქალს, ასაკისაგან, კანის თვისებებისაგან და წლის დროისაგან დამოუკიდებლად. ასეთი წყალი ძალიან სასიამოვნოა კანისათვის და თვით უხვი დაბანაც ასეთი წყლით არ იწვევს მკვეთრი შეციებისას უსიამოვნო გრძობას, რასაც იწვევს ცივი წყლით დაბანა. ოთახის ტემპერატურის წყალი იწვევს სისხლძარღვების ხანმოკლე შევიწროებას. რასაც მოყვება მათი ხანგრძლივი გაფართოება. ეს ხელს უწყობს სისხლის მიწოდებას კანზე. სწორედ იმას, რაც საჭირო და აუცილებელია მისი კვების გაუმჯობესებისათვის.

დილით არ გირჩევთ „ფაცხა-ფუცხით“ პირის დაბანას; სისტემატური პირის ბანა ზუსტად ქუჩაში გასვლისას აგრეთვე ხელს უწყობს კახის სიმშრალის წარმოშობას.

სასარგებლოა ხანდახან გრილი და თბილი წყლის მონაცვლეობით პირის ბანა, რაც იწვევს კონტრასტულ გაღიზიანებას, ტემპერატურის სწრაფი ცვა კეთილსასურველად მოქმედებს სისხლის მიმოქცევაზე, კანის ნერვულ დაბოლოებებზე და სისხლძარღვებისათვის თავისებური ვარჯიშიცაა, რომელიც უზრუნველყოფს კანის კარგ კვებას. რაც მჭიდროა კანი და რაც უფრო ღრძადაა მასში განლაგებული სისხლძარღვები, მით უფრო ხშირად შეიძლება გამოვიყენოთ კონტრასტული ტემპერატურის წყლით პირის ბანა. ამასთან პროცედურა უნდა დავამთავროთ ოთახის ტემპერატურის წყლით, გრილით ან ცივით.

ამგვარად, ყველაზე გონივრულია — ოთახის ტემპერატურის, რბილი (წვიმის, თოვლის), ახადულარი ან სოლიანი დარბილებული წყლით პირის ბანა.

ცივი წყლის მოქმედება სახის კანზე

აი რას წერს პროფ. მ. ა. როზენტალი კანზე ცივი წყლის მუდმივი მოქმედებით გამოწვეული ეფექტის შესახებ:

„ცივი წყლის მოქმედება კანზე იწვევს ზედა ძარღვებიდან სისხლის დაწრეტას და კანის გაფერმკრთალებას, მისი ძარღვების შევიწროებას. ეს უკანასკნელი, თავის მხრივ, იწვევს ოფლის და ცხიმის ჭირკვლების მოქმედების შემცირებას და კანის ზედაპირზე ცხიმის და ოფლის გამოყოფის შეჩერებას, იწვევს აძით კანის ელასტიურობის დაკარგვას. სიმშრალეს და კანის საფარველის მოღუწებას.“

მეცნიერ-დერმატოლოგის ეს შეხედულება პრაქტიკული დაკვირვებით შტკიცდება. თუ მუდმივად, დილა-საღამოს, კანს დავიბანთ ცივი წყლით. პირველ რიგში ვითარდება მისი სიფერმკრთალე, შემდეგ მისი სიმშრალე. მოღუწება და ბოლოს ნაოკები. ქალები ამას ძალზე გვიან ამჩნევენ:

სწრაფვა კანის გაკაეებისაკენ და მისი სხეულის კანთან ყოველმხრივი შედარება არ აოის გამართლებული. სახე ხომ ამის გარემეც განიცდის გარე სამყაროს და მისი კონტრასტების გავლენას. ცივი წყალი აკაეებს სხეულს და მთელ ჩვენ ორგანიზმს, თუმცა სახის კანზე მუდმივი მოქმედებისას ხშირად ზიანს აყენებს მას, ხელს უწყობს მის ადრეულ დაბერებას.

მშრალი კანისას, როცა ცხიმის გამოყოფა ჭირკვლების მიერ ისედაც შეზღუდულია, ცივი წყლის გამოყენება, უსაპნოდაც კი, კიდევ უფრო უწლის ხელს ცხიმის გამოყოფას. სიმშრალისაკეხ მიდრეკილი კანი ვერ იტანს ცივი წყლით ხანგრძლივად ბანას და უკვე ახალგაზრობისას იწყებს აქერცვლას.

მონათხრობიდან ვასაგები ხდება, რატომაა არამიზანშეწონილი ზამთარ-ზაფხულს ყოველდღიურად სახის დაბანა დილით ცივი წყლით.

ეს ეხება არა მარტო მშრალ ან მგრძობიარე კანს, არამედ ნორმალურ-საც, ქარი და ჰაერის დაბალი ტემპერატურა ქუჩაში აციებს და აშრობს კანს, ამიტომ მისი გადაცივების გაძლიერება, რომელიც იწვევს გაღიზიანებას ან მოყინვას, არ არის საჭირო. სხვათა შორის, სახის ცოტად-დენ მოყინვას, განსაკუთრებით ცხვირის წვერის და ლოყებისა, — 15—20% -ში ქალები იშვიათად ამჩნევენ და ეს მელანდნება გვიან, კოსმეტიკურ კაბინეტში. ამის შედეგად, მოცემულ საკითხზე დასავლეთ ევროპულ სპეციალისტთა რჩევები ჩვენი კლიმატისათვის მიუღებელია. საბჭოთა კოსმეტოლოგები შემთხვევით არ გვირჩევენ ზამთარში წყალ-შემცველი კრემის ხმარებას. ქუჩაში გამოსვლამდე სახეზე 30—40 წუთით ადრე თხელ ფენად წასმას, რათა თავიდან აიცილონ კანის სწრაფი გადაცივება, რაც იწვევს სიმშრალეს.

წლის ცივ დროს სახის კანის გამოსაცოცხლებლად დილით, ქუჩაში გამოსვლამდე, უნდა ვიხმაროთ ოთახის ტემპერატურის წყალი. სახეზე და ყელზე წყლის შესხმა და შემდგომ ცხიმიანი კრემის წასმა სველ სახეზე უნდა ჩატარდეს ქუჩაში გამოსვლამდე 40 წუთით ადრე (სახიდან სისველის და კრემის ზედმეტი ნარჩენების მოცილების მომენტისადაც). თუ ქუჩაში, სიცოცხლეში გამოსვლამდე თქვენ არანაკლებ საათ-ნახევარი — ორი საათი დრო გაქვთ, მაშინ გავიძიების შემდეგ მაშინვე შეიძლება სახეზე და ყელზე შეისხათ ცივი წყალი, რომელიც სასარგებლოა ყოველგვარი სახისათვის, განსაკუთრებით მოდუნებული და მშრალი კანისათვის. თუ თქვენ არა გაქვთ წვიმის წყალი ან გამდნარი თოვლი (აერომარილებით სავსე). მაშინ ნორმალურ და მშრალ კანზე უმჯობესია წინასწარ წაისვათ მცენარეული ზეთი ან არაყანი. სიწითლისა და გაფართოებული კაპილარებისას ამის შემდეგ შეიძლება დაწებებზე, თვალბუბზე, შუბლზე, აგრეთვე სახის და ყელის კონტურებზე ცივ წყალში დასველებული ხელების შეხება. წყლის შესხმის და ლოსიონით გაწმენდის შემდეგ სველ კანს უსვამენ კრემს. მშრალი და დუნე კანისათვის მიზანშეწონილია თვითმასაჟი.

სწორი მოვლის წყალობით, რომელიც ხელს უწყობს სახის კანის ელასტიურობის ამაღლებას, იზრდება მისი შელწევადობის უნარი მეტიორლოგიური ზემოქმედების ყოველგვარი ფაქტორებისადმი. ასეთი მოვლისას კანის აქერცვლა სავსებით გამორიცხულია და მნიშვნელოვნად მცირდება კანის სიმშრალე.

წლის თბილ დროს ან თბილი კლიმატის რაიონებში დილაობით ცივი წყლის გამოყენება (შეიძლება მასში ნატეხი ყინულის დამატებაც) აცოცხლებს და ამაგრებს ყოველგვარ კანს, რადგანაც თბილი ჰაერის ზემოქმედებით დაბანის შემდეგ სწრაფად იზრდება სისხლის მიწოლა.

ცივი წყლით დაბანა ან ყინულის გამოყენება საღამოს ძილის წინ არ არის რეკომენდებული, რადგან ამან შეიძლება გამოიწვიოს არასასურველი აღგზნება და ძილის დარღვევა. ამავე მიზეზით კონტრასტული პირის ბანა, უკეთესია დილისათვის გადავიტანოთ.

ცხელი წყლის მოქმედება სახის კანზე

ცნობილია, რომ წყალი რამდენადმე აუცხიმოვნებს და ამრობს კანს. ეს მოქმედება ძლიერდება სახის კანის ცხელი წყლით დაბანის დროს.

ასეთ შემთხვევაში, როგორც ჩანს, ცხიმიანი კანის დროს დასაბანად უნდა ვინმართო ცხელი წყალი (განსაკუთრებით საპნით). რადგან იგი კარგად წმენდს სახეს, აცლის რა ზედაპირიდან ცხიმოვან ნარჩენებს მასზე მოხვედრილ მტერის ნაწილებთან ერთად. თუმცა ცხელი წყლით ყოველდღიური დაბანა იწვევს ზედაპირული სისხლძარღვების გაფართოებას. სისხლის დაგუბებას კანში, რაც თავის მხრივ იწვევს ცხვირის, ლოყების და ა. შ. კანის გაწითლებას. გარდა ამისა, ცხელი წყალი ხელს უწყობს ზედაპირული კანის კუნთების მოღუნებას. რაც შემდგომში განაპირობებს კანის მომჩვარვას და ნაოქების გაჩენას. ცხელი წყალი არა მარტო მექანიკურად აცოლებს ჭუჭყს, არამედ ამასთან ერთად აფართოებს ფორებს, აქვეითებს კანის წინააღმდეგობის უნარს. ამიტომ ყოველგვარი ტაპის კანის დროს სავსებით საკმარისია კვირაში ერთხელ, საღამოს, პირის ცხელი წყლით დაბანა, რის შემდეგაც აუცილებლად უნდა შეისხათ გრილი წყალი.

პრაქტიკა გვიჩვენებს, რომ ცხიმიან კანზე კარგად მოქმედებს სპეციალური საღამოს დაბანა. ამასთან საჭიროა ვისარგებლოთ ანადულარი თბილი წყლით (არაუმეტეს 30°) და ნეიტრალური საპნით. უფრო შესაფერისი ამ შემთხვევაში საპარსი საპნის კრემია. სახის დაბანის შემდეგ სახეზე ისხამენ მომჟავო ან ოღნავ მარილიან ცივ ან ოთახის ტემპერატურის წყალს. შეიძლება აგრეთვე ჩატარდეს კონტრასტული პირის ბანა, ე. ი. რამდენჯერმე თბილი წყლის მონაცვლეობა გრილთან, ოღონდ უნდა დავიწყოთ და დავამთავროთ ეს პროცედურა ყოველთვის გრილი წყლით.

თუ კანი ძალზე ცხიმიანია, უხეში, დიდი ფორებით, მაშინ კონტრასტული დაბანის ხანგრძლივობა უნდა გავზარდოთ გრილი წლის ხმარებზე ხარჯზე, მაგრამ ეს უნდა გაკეთდეს თანდათან, რომ ეს სასიამოვნო იყოს კანისათვის. ეს პროცედურა შეიძლება გამოყენებულ იქნას არა მარტო როგორც კანის გამწმენდი საშუალება, არამედ სამკურნალოდაც. ბოლოს ასეთი პირის ბანა წარმოებს 10—15 დღის განმავლობაში, სასურველია დილით ან დაძინებამდე საათნახევარ-ორი საათით ადრე. პროცედურა კარგად აკეთებს კანს, რის გამოც მას ვურჩევთ სპორტსმენებსაც.

ცხელი წყლით პირის ბანა წინააღმდეგნაჩვენებია მათთვის, ვისაც სახის კანზე გაფართოებული კაპილარები აქვთ. ეს ეხება მკვეთრ კონტრასტულ დაბანასაც.

გადმოცემულიდან ნათელია, რომ ცხელი წყლის, ისევე როგორც ცივი წყლის სისტემატური ხმარება კანისათვის საზიანოა. ასევე, მაგ.; ცხიმიანი კანი შეიძლება ცხელი წყლით დავიზანოთ რამდენჯერმე კვირაში არა უმეტეს 1—2 თვისა. შემდეგ ცხელ წყლის მაგივრად ვურ-

ჩვეთ თბილ წყალს (ტემპერატურა არა უმეტეს 35°), შემდეგ კი გრილ წყალს.

თბილი წყლით ბანა (35°) ამშვიდებს ნერვულ სისტემას, ამცირებს კანის კუნთების დაძაბულობას, კარგად უწყობს ხელს ძილს, მაგრამ ამასთან არ უნდა დაგვავიწყდეს, რომ მხოლოდ თბილი წყლის ხანგრძლივ ხმარებას არავის არ ვუოჩიევთ, ხოლო მშრალი კანისათვის საერთოდ აკრძალულია.

სახის კანის ზოგადი მოვლა

ჯანმრთელი სახის კანის ბუნებრივი სილამაზე — ყველა ასაკის ქალისათვის ძვირფასი განძია. კანის მოვლის ყველაზე ელემენტარულ, ადვილად ხელმისაწვდომი ხერხების დაცვა შესაძლებლობას იძლევა შევინარჩუნოთ იგი კარგ მდგომარეობაში.

არ უნდა ვიცადოთ, რომ ასაკთან ერთად კანი დაკარგავს თავის ბუნებრივ ელასტიურობას და გახდება მშრალი, ფორიანი, მოღუნებული და ნაოჭებიანი. უმჯობესია დეფექტების თავიდან აცილება, ვიდრე მათი მერე მოშორება ანდა კანის ადრეულ დაბერებასთან შერიგება. ამასთან, ზოგიერთი ქალი სულაც არ უვლის თავის სახეს და არც იცის რომ კანის პიგმენტაცია აქვს, ანდა გაფართოებული კაპილარები, გაფართოებული ფორები და ა. შ. ახალგაზრდა ქალებმა და ქალიშვილებმა აუცილებლად უნდა იცოდნენ, როგორ მოქმედებს კანზე ცივი და ცხელი წყალი, მზის სხივები, სიცივე და ა. შ. ხანდახან, თავიდან თავიდან შეუმჩნეველი კოსმეტიკური ნაკლი აშკარად გამომჟღავნდება სქესობრივი სიმწიფის პერიოდში. თუმცა ეს მოვლენებიც შეიძლება თავიდან იქნეს აცილებული და მოშორებული სახის კანის თავისდროული კომპლექსური მოვლით.

არა მარტო ხნიერი, არამედ საშუალო ასაკის ზოგიერთი ქალი თვლის, რომ უკვე გვიანია კოსმეტიკური საშუალებების გამოყენება. ეს ძალზე მცდარი შეხედულებაა: სახის კანის მოფიქრებული და მიზანდასახული მოვლა დადებით შედეგებს იძლევა ყველა ასაკში.

მშრალ ქალებს კითხულობენ როგორ უნდა მოუარონ სახის კანს 60 წლის შემდეგ. ძირითადად, 60 წლის შემდეგ ყველაფერი ისევ ისე რჩება, როგორც 60 წლის ასაკში. ხდება და არც ისე იშვიათად, რომ ჯანმრთელ ქალს 60 წლის ასაკშიც შეუძლია შევინარჩუნოს ახალგაზრდული იერი და კარგი კანი, და თან არ იხმაროს ისეთი კრემები, როგორიცაა „გამანოტივებელი“ ბიოკრემები და სხვა, ეს მაშინ როცა სხეები მათ უკვე 50 წლის და უფრო ადრეულ ასაკშიაც ხმარობენ. სახის კანზე მუდმივად მოქმედებს გარემოს სხვადასხვა გამლიზიანებლები. ამიტომ სახის კანის მოვლის ცალკეული მეთოდები უნდა იცვლებოდეს მისი მდგომარეობის შესაბამისად მოცემულ მომენტში, აგრეთვე ასაკის და წლის დროის გათვალისწინებით.

დიდი ექიმი ჰიპოკრატე წერდა: „ვინც მოინდომებს გამოიკვლიოს

სამედიცინო ხელოვნება სწორი გზით, მან უპირველეს ყოვლისა უნდა განიხილოს წლის დრო“. ტრაქტატში „ცხოვრების ჯანსაღი იერი“ პირობათუ გვიჩვენებს წლის დროების ცვლასთან ერთად შევცვალოთ საკვები, აგრეთვე გასაქონების ხასიათი და ტემპი. მისი აზრით, ზამთარში უნდა ვისეირნოთ ჩქარა. ზაფხულში — ნელა. მსუქნებმა უნდა იარონ ჩქარა. გამხდრებმა — ნელა. აბაზანები უფრო ხშირად ზაფხულში უნდა მივიღოთ, ვიდრე ზამთარში. ძველ დროს მედიკოსები უპირველეს ყოვლისა ითვალისწინებდნენ წლის დროის აგრეთვე ადამიანის ასაკის და კლიმატის გავლენას მის ჯანმრთელობაზე.

თანამედროვე მედიცინა, მათ შორის კოსმეტოლოგიაც, არ უარყოფს ამ მტკიცებებს. იგი ღრმად სწავლობს ადამიანის ორგანიზმზე და სახელდობრ სახის კანზე, ამინდის მერყეობის გავლენას დროისა და კლიმატური პირობების. აგრეთვე ატმოსფერული წნევის, წვიმების, მზის რადიაციის და ა. შ. გათვალისწინებით.

სახის კანის მოვლაზე ზრუნვა სრულებითაც არ ნიშნავს ყოველგვარი კოსმეტიკური საშუალებების უსისტემო და უხეხ ხმარებას. რაც უფრო სწორად და რაც უფრო თავისდროულად დაიწყებთ მათ ხმარებას. მით უფრო სასარგებლო, ეფექტური და ადვილი იქნება კანის მოვლა.

სახის კანის კოსმეტიკური ნაკლოვანებები უფრო ხშირად შეიმჩნევა მშრალი ან ცხიმოვანი კანის დროს. ისინი თითოეულ ადამიანს თავისებურად და სხვადასხვა ხარისხით გამოაჩნდება, ამიტომ არ არსებობს ყველა ადამიანისათვის უნივერსალური კანის მოვლის ხერხი. რათა თავიდან ავიცილოთ ამ დეფექტების წარმოშობა და მოვსპოთ ისინი, აუცილებელია სახის კანის ინდივიდუალური, სისტემატური მოვლა, მუდმივი და ყურადღებიანი დაკვირვება მის ცვლილებებზე. ლაპარაკია უმარტივეს წესებზე, რომლებზედაც, სამწუხაროდ, ქალები ცოტას ფიქრობენ.

ხანდახან გვესმის სკეპტიკური შენიშვნები, თითქოს კოსმეტიკა დროებით ეფექტს იძლევა. მაგრამ რამდენჯერ შევხვედრივართ სახის კანის სწორი მოვლის შედეგებს ქალებში. რომელთაც ჯანმრთელობის არც თუ ისე სახარობილო ზოგადი მდგომარეობა აქვთ. ამასთან კარგ შედეგებს ვალწვევდით არა რალაც გარკვეული პერიოდით — კოსმეტიკური დეფექტები მთლიანად ისპობოდა. იყო შემთხვევები, როცა გვეჩვენებოდა, რომ მთლიანი განკურნება შეუძლებელი იყო. ვცდილობდით მხოლოდ იმას. რომ არ დაგვეშვა კანის მდგომარეობაში შემდგომი გაუარესება. მაგრამ სწორი. წლობით, მოთმინებით და სისტემატური მოვლის შედეგად ვიღებდით განსაცვიფრებლად მყარ შედეგებს.

კოსმეტიკური პროცედურების შესრულებისას უნდა გვახსოვდეს, რომ მათ შედეგი მოაქვთ მხოლოდ იმ შემთხვევაში, როცა მათ სწორად, კანის ანატომიური აგებულების, ნაწილობრივ აგრეთ წოდებული კანის ხაზების მიმართულებას გათვალისწინებით ვიყენებთ. ეს ცნობა თითოეულმა ქალმა უნდა იცოდეს და მუდმივად ხელმძღვანელობდეს მით. მიღებულია რომ კანის ხაზები უწოდონ კანის უმცირესი გაწევის ხა-

ზებს, ყველა კოსმეტიკური პროცედურა — სახის კანის და კისრის გაწმენდა, კრემის, პულრის, ნილაბის დადება, თვითმასაჟი, ნილბის, კრემის მოვლა და ა. შ. — ტარდება ზუსტად კანის უმცირესი გაჭიმვის ხაზების გასწვრივ, ქვევიდან ზემოთ (ნახ. 2).

კანის ხაზები შემდეგი მიმართულებით მიდიან: ქვედა ყბაზე — ნი-



სურ. 2. სახის და ყელის კანის გაწმენდა ნაკლები დაჭიმვის კანის ხაზების მხედვით.

თი უკეთესად დამახსოვრებისათვის, თავდაპირველად საჭიროა შევასრულოთ ეს პროცედურები სარკესთან და წინ დავიდოთ ნახატებიანი წიგნი.

არასოდეს, არც ერთი, არა მარტო კოსმეტიკური, არამედ ჰიგიენური პროცედურის დროს (აბანოში, აბაზანაში) დაუშვებელია სახის და კისრის კანზე უხეშად მოქცევა და ძალდატანება. კატეგორიულად იკრძალება სახის კანის დაბანისას უხეში ნეჭით. ჯავრისით, სამეურნეო საპნით დაბანა, რომელსაც ხანდახან ხმარობენ სხეულის და თავის თმიანი ნაწილის დასაბანად. ხელის მტევნებიც კი არ უნდა დაიბანოთ ამგვარად. არ შეიძლება აგრეთვე დაბანის შემდეგ პირის გასაშრალეზლად უხეში პირსახოცი ინმართო, რადგან ეს კი არ ამაჯარებს მას, როგორც ბევრი ფიქრობს, არამედ ძალიან ჭიმავს და აღიზიანებს კანს.

კანის შლაკულოდან ყურის ბიბილოებისაკენ; ლოყებზე — პირის კუთხიდან სმენითი გასასვლელისაკენ. ზედა ტუჩის შუაგულიდან და ცხვირის გვერდითი ზედაპირიდან ყურის ნიჟარის ზემო ნაწილისაკენ; თვალების ირგვლივ — შიდა კოთიდან ზემო ქუთუთოს თვალის გარეთა კუთხისაკენ, შემდეგ ქვემო ქუთუთოდან ცხვირისკენ; შუბლზე — შუბლის შუაგულიდან ღაწვებისაკენ. შუბლზე კანის ხაზები შეესაბამება თმის ზრდის მიმართულებას წარბებზე. ცხვირზე ისინი მიემართებიან ცხვირის ფუძიდან მის დაბოლოებამდე, ცხვირის ზურგიდან მის გვერდით ზედაპირებზე.

კოსმეტიკური პროცედურების გამოყენებისას აუცილებელია შევეჩვიოთ სწორ მოძრაობებს და მივდიოთ მიმართულებებს, რომლებიც ნაჩვენებია ნახატზე. მა-

თუ შევადარებთ სახის კანს ყვავილს, მაშინ ნათელი გახდება, რომ უხეში და დაუდევარი მოპყრობისას ჩქარა ჭკნება ყვავილიც, კახიც. არცერთი კოსმეტიკური საშუალება არ მოგვეცემს სასურველ შედეგს, თუ ამ წესებს არ გავითვალისწინებთ.

არ უნდა დაგვაიწყდეს, რომ კანის სისქე სხეულის ცალკეულ უბნებზე სხვადასხვაა. შემთხვევითი არ არის, რომ პრეპარატების მომზადებისას სახის კანისათვის გამოიყენება სპეციალურად გაწმენდილი, ან როგორც ამას უწოდებენ, კოსმეტიკური ნედლეული. სახის კანი გაცილები ნაზია, თხელი და მნიშვნელოვნად განსხვავდება სხეულის სხვა ნაწილების კანისაგან. ამავე მიზეზით სახის და ყელის კანის მასაჟი განსხვავდება სხეულის მასაჟისაგან და ატარებს კოსმეტიკური მასაჟის სახელს. სხეულის მასაჟის ჩამტარებელი ქალი, არ შეიძლება ერთდროულად იყოს კოსმეტოლოგიც, რომელიც სახის კანის მასაჟს აკეთებს, რადგან მისი ხელები მიეჩვენა გამოიყენოს ძალა ზურგის, ხელების, ფეხების მასაჟისას, სახის და ყელის მასაჟის დროს ძალის გამოყენება დაუშვებელია.

რიგ შემთხვევაში სახის კანის დეფექტებისას უნდა ვურჩიოთ ჭაგრისით დაბანა (ხახ. 5). ეს პროცედურა ტარდება კანის გაწმენდის და გამაგრების მიზნით და თავისი მოქმედებით ატარებს სხვა ხასიათს, ვიდრე აბანოში დაბანა ჭაგრისით ან უხეში ნეჭით და ა. შ. ყელი შეიძლება დაიბანო ჭაგრისით, მაგრამ ყელის კუნთების გამაგრებისათვის ამ შემთხვევაში კარგ შედეგს მხოლოდ იმ პირობით მიიღწევენ, თუ ეს პროცედურა სისტემატურად ჩატარდება და თანაც 25 წლამდე.

ამრიგად, სახის კანის სწორი მოვლა — თქვენს ხელთაა. კანის მოვლის ყველაზე ელემენტარული. ფართოდ ხელმისაწვდომი ხერხების დაცვა შესაძლებლობას მოგცემთ შეინახოთ იგი კარგ მდგომარეობაში. ამისათვის თქვენ დაგჭირდებათ ყოველდღიურად არაუმეტეს 5—10 წუთისა დილით და საღამოს. თუმცა არ შეიძლება იმის დავიწყება, თუ რა დიდი ადგილი უკავია აქ სრომისა და დასვენების სწორ რეჟიმს, რაციონალურ კვებას, ფიზკულტურასა და სპორტს, რომლებსაც აუცილებლად უნდა შევუთანხმოთ სახის, ყელის და ა. შ. ვარჯიშები.

კანის მოვლაში იგულისხმება მისი გაწმენდა, კვება და დაცვა გარემო გამაღიზიანებელი ფაქტორებისაგან. ქვემოთ მოცემულია დეტალური მითითებები კოსმეტიკური პროცედურების ჩატარების თაობაზე.

სახის კანის გაწმენდა

თანამედროვე კოსმეტიკაში მთავარი ადგილი უკავია კანის, კერძოდ კი სახის კანის მოვლის ჰიგიენურ ღონისძიებებს.

ასეთ ღონისძიებებს პირველ რიგში ეკუთვნის კანის სისუფთავის დაცვა, რაც მიიღწევა ღამით მისი გაწმენდის გზით. დაჯთმობთ რა რამდენიმე წუთს საკუთარ სახეს, განსაკუთრებით საღამოს. თქვენ უზრუნველყოფთ ჰიგიენის მნიშვნელოვანი მოთხოვნების შესრულებას —

კანის მუდმივი სისუფთავის დაცვას. ზემოთ საუბარი იყო იმაზე, თუ რა რთულ და მრავალფეროვან ფუნქციებს ასრულებს კანი. აუცილებელია დავუმატოთ, რომ ეს ეხება მხოლოდ სუფთა, ჯანმრთელ, ნორჩ და მკვირივ კანს. როგორც ცნობილია, კანის ბაქტერიოციდული თვისებები მით უფრო მეტია, რაც უფრო სუფთაა კანი.

ფრანგი კოსმეტიკოლოგი გვიჩვენებს სახის და ყელის კანის გაწმენდას და კვებას დღეში 3-ჯერ — დილით, დღისით და საღამოს. ჩვენი აზრით, ეს მიზანშეწონილია დღიური შეღებვის განახლების ან საღამოს გრიმისათვის სახის მომზადების აუცილებლობის დროს: ძალიან მავნებელია სახის კანისათვის გრიმის დადება რამდენიმე ფენად. ჩვენს კლიმატურ პირობებში სულაც არ არის აუცილებელი დღისით სახის კანის გაწმენდა. და პირიქით—სამხრეთში დასვენებისას კი დღის გაწმენდა და სახის გადახალისება აუცილებელია.

სახის კანის ძირითადი გაწმენდა უნდა ჩატარდეს ყოველდღიურად და აუცილებლად საღამოს და არა დილით. ეს იმით აიხსნება, რომ დღის განმავლობაში კანის ზედაპირი თანდათან ჭუჭყიანდება, იქმნება ფენა. რომელიც შედგება ეპიდერმისის ჩქოვანი ფენის მკვდარი უჯრედებისაგან. საოფლე და ცხიმოვანი ჭირკვლების მიკროტიისაგან. გარდა ამისა, კანზე ილექება მტვრი, ქვრტილი, რომლებიც გროვდებიან ფორებში, არღვევენ და აძნელებენ კანის ჩვეულებრივ ფიზიოლოგიურ ფუნქციას და ხელს უშლიან კანის ცხიმის ბუნებრივ გამოყოფას.

გაჭუჭყიანების ქიმიური შემადგენლობის ანალიზი გვიჩვენებს, რომ ის სახის კანისათვის მავნეა, იწვევს გაღიზიანებას, აღუწებს მას და ქმნის კეთილსასურველ პირობებს მიკრობების განვითარებისა და გამრავლებისათვის. სახის კანის გაწმენდა დღისით დაგროვილი ჭუჭყისაგან საჭიროა დაძინებამდე საათ-საათნახევრით ადრე. ეს მოთხოვნა აუცილებლად უნდა დავიცვათ კანის მდგომარეობისაგან და გამოყენებული კოსმეტიკური საშუალებებისაგან დამოუკიდებლად.

ღამით კანის სისუფთავის და განახლების შეგრძნება განსაკუთრებით სასიამოვნოა, ამიტომ ქალები სწრაფად და ხალისით ეჩვენებენ ამ პროცედურას.

თუ კანის საღამოს გაწმენდა საკმაოდ საფუძვლიანი იყო და კანი კარგად მოამზადა მკვებავი კრემის წასასმელად, მაშინ დილით რჩება მხოლოდ კანის მსუბუქად გახალისება.

კანის გაწმენდა ტარდება სხვადასხვა საშუალებებით. ბავშვობიდან გვაჩვენებს, რომ ყოველდღიურად დილით დავიბანოთ პირი ტუალეტის საპნით, თუმცა დადგენილია, ყველა ქალს, იმათაც კი, ვისაც — ნორმალური კანი აქვს. კარგად ვერ გადააქვს ეს უბრალო პროცედორა. მგრძობობა და მარალი კანის მქონე ქალებში ცივი წყლით დაბანა იწვევს დაქიშლობას. წლის და კანის გაღიზიანების უსიამოვნო მგრძობას. საღამოს დაბანა შეიძლება წარმოატარებოთ შეიკვლის ერთი გემოთ მოყვანილი კანის გაწმენდას ფარმაკით (ავ. 52).

თითოეულ ქალს შეუძლია აღმოიხსნას თავისთვის უფრო შესაფერისი ხერხები და საშუალებები. ამასთან უნდა გვახსოვდეს, რომ სახის

კანის გაწმენდის ყველა დღის და საღამოს პროცედურები აუცილებელია გავრცელდეს ყელის კანზეც.

ვიწყებთ რა სახის გაწმენდას, საჭიროა წინასწარ გავიწმინდოთ კისერი.

ყოველგვარი საღამოს გაწმენდის შემდეგ სანამ კანი კიდევ სველია, სასარგებლოა კანი კი არ გავიწმინდოთ პირსახოცით, არამედ უბრალოდ მსუბუქად მივირტყათ ერთდროულად ორივე ხელის გული მთელ სახეზე და ყელზე. მორიგეობით ვიბრაციული მოძრაობებით მივირტყათ ხელი 2, 3, 4, 5 თითებით ქვემოდან ზევით — ნიკაპიდან ღაწვებისაკენ, შუბლის შუაგულიდან გამლითი მოძრაობებით ღაწვებისაკენ, ვაფიქსირებთ რა კანს ღაწვებთან მსუბუქი დაწოლით. 1—2 წუთის შემდეგ ჯერ კიდევ სველ სახის კანზე შეიძლება თვითმასაჟის მოძრაობით წავისვავთ კრემი.

თუ კანი ცხიმიანია ან ფორიანი, მას წინასწარ აშრობენ, სასურველია ტილოს ან ქალაღის ხელსახოცით. გაფართოებული ფორები ცხვირზე, ნიკაპზე, შუბლის შუაგულზე, შავი წერტილები — კანის ცხიმის უხვი გამოყოფის ადგილები — კრემის ან ტალკის დაღების წინ ან თვითმასაჟის შემდეგ საჭიროა დაღეზინფიცირდეს (ლოსიონით, ლიმონის წვენი). თუ აქერცვლას არა აქვს ადგილი, ცხვირის კანს ღამით კრემს არ უსვამენ. სახის მაიონეზით ან არაჟანით (კვერცხის გულით), კრემით, მცენარეული ზეთით და ა. შ. გაწმენდისას სასარგებლოა მათი კანზე დატოვება 3—5—10 წუთით, იმისდა მიხედვით, რამდენი თავისუფალი დრო გაქვთ.

თუ სახის გაწმენდისას ვურჩევთ წყლის ხმარებას, ეს იმას ნიშნავს რომ უნდა გამოვიყენოთ: 1) წვიმის ან თოვლის წყალი 2) ანადულარი ან შერბილებული წყალი. ხისტმა წყალმა რომ არ გააღიზიანოს კანი, 1 ლ წყალზე უნდა დაუჟმატოთ 1/2 ჩ. კოვზი ბორის მყავა ან 1/4 ჩ/კ საკმელი სოდა.

თუ სახეზე მარილიანი წყლის ვადავლებას გვირჩევენ. მაშინ 1/2 ლიტრა ანადულარ წყალს ვუმატებთ 1 ჩ/კ სუფრის მარილს (კრისტალურს). ერთ გადავლებასზე იხარჯება 1/2 ლ. წყალი (სუფთა კანზე).

თუ გვირჩევენ მომკვავო წყალს. მაშინ 1/2 ლიტრზე ვიღებთ 1—2 ჩ. კოვზ ლიმონის წვენს ან ცოტა ლიმონის მყავას (დანის წვერზე) ან 1—2 ჩ. კ. ვარდის ფურცლების ძლიან ნაყენს.

ცხიმიანი კანის დროს მარილი და მყავა უფრო ძლიერი უნდა იყოს, ვიდრე ნორმალური ან მშრალი კანის დროს. დაბანამდე მარილიან მომკვავო წყალს უნდა გაუსინჯოთ გემო. წყალი ზომიერად მარილიანი ან მყავე უნდა იყოს.

ზაფხულში წყლის შისხმა შეიძლება შევცვალოთ დახეხილი კიტრით. ან მწიფე ტომატს. საზამთროს წვენი და ა. შ. გაწმენდით.

ყოველგვარი კანის დროს სახის გასაწმენდად უნდა ვიხმაროთ ოდეკოლონი, რომელიც შეიცავს 3-დან 5%-მდე კანის გამაღიზიანებელ ეთერულ ზეთებს: მშრალი კანის დროს არ იხმარება აგრეთვე სხივ-შემცველი პროპარატები და ტალკის წყალი; ისინი აშრობენ კანს და

ხშირად ხელს უწყობენ მის პიგმენტაციას, განსაკუთრებით ზაფხულში ხმარებისას. როცა მისი შემცველი ეფიროლი ზეთები (სხვადასხვა მედიკამენტების ბაზაზე) მზის სხივების მოქმედებით ამუქებენ კანს.

სახის კანის საღამოს გაწმენდის ხერხები

1. გაწმენდა მცენარეული ზეთით. ძალიან სასარგებლო, მარტივ და გავრცელებულ საშუალებად ყოველგვარი ტიპის სახის კანის და ყელის გასაწმენდად საღამოთი ითვლება მცენარეული (სიმინდის, ზეთუნის, სელის, ნუშის, არარაფინირებული მზესუმზირის) ან კურკოვანი ზეთი (ატმის, კაკლის და სხვა).

1—2 ჩაის კოვზ ზეთს 1—2 წუთით ტოვებენ ფაიფურის სირჩაში ან ქილაში ცხელ წყალში ან ასხამენ ცხელ კოვზზე. მსუბუქად დასველებული ბამბის ტამპონით იწმინდება მთელი კანი. ამის შემდეგ ზეთს ისვამენ უკვე უხვად დასველებული ბამბით, ზეალმავალი მოძრაობებს იწყებენ კისრიდან, შემდეგ ნიკაპიდან და პირიდან დაწვებისაკენ, ცხვირის ბოლოდან შუბლისკენ და თვალების ირგვლივ: ცხვირიდან ზედა ქუთუთოს გავლით დაწვებისკენ და ქვედა ქუთუთოზე უკანსვლით. ამასთან იწმინდება აგრეთვე ტუჩები და წარბები. 2—3 წუთის შემდეგ ზეთს საბოლოოდ იწმენდენ ბამბით, რომელიც თავიდან ცოტათი დასველებული ლოსიონით, ჩაით ან ტუალეტის წყლით. ტუალეტის წყალი შეიძლება შეიცვალოს ანადულარი წყლით, რომელიც შერეულია ხილის წვენთან (ლიმონის, ფორთოხლის, ვაშლის და ა. შ.). ამგვარად პირველ და მეორე დღეს ბამბა ოდნავ სველდება (ასე იოლია მოიწმინდოს ცხიმიანი ფენა), შემდგომი ბამბები შეიძლება უხვად დასველდეს.

სუფთა კანის დროს (გამონაყარისა და ფერისმკვამელებს გარდა) სახის გასაწმენდად შეიძლება ვინმართ უბრალო საშუალება, რომელიც არ აღიზიანებს და არ აშრობს კანს, რომელიც ყოველთვის ხელთ გვაქვს და რომელიც რალაციტო მინც მკვებავია — ახალი კარაჭი.

2. მუავე რძით გაწმენდა. თუ მცენარეული ზეთით გაწმენდა ზამთრისა და შემოდგომისათვისაა მიზანშეწონილი, მუავე რძის გამოყენება შეიძლება მთელი წელი, ყველა ტიპის კანისათვის, დროის ყოველ მონაკვეთში. განსაკუთრებით რეკომენდებულია გაწმენდის ისეთი მეთოდი გაზაფხულზე და ზაფხულში, როცა ჩნდება ჭორფლი. მუავე რძისაგან ისინი რამდენადმე ფერმკრთალდებიან, კანი ხდება უფრო დახვეწილი და ნაზი. მუავე რძის ნაცვლად შეიძლება ინმართ კეფირი, ახალი არაჟანი იმ პირობით. რომ ისინი გადაამუავებული არ იყოს. გადაამუავება განსაკუთრებით მავნეა მშრალი კანისათვის, რადგან რძისმუავეს შემადგენლობის გაზრდამ შეიძლება გამოიწვიოს კანის გაღიზიანება. ცხიმიანი კანისათვის უნდა ვინმართ, უფრო მუავე პროდუქტები. სახის გაწმენდა (კანის გაწმენდის შემდეგ) რძის შრატით, რომელსაც იღებენ ხაჭოს ან რძისმუავეს მომზადებისას, კეთილსასურ-

ველ მოქმედებას ახდენს ნორმალურ და განსაკუთრებით ცხიმიაჲ კანზე. სასარგებლოა იგი აგრეთვე მშრალი კანისათვის (რომელსაც არა აქვს მიდრეკილება აქერცვლისადმი). რძის სოკოს გამოყენება რძის დასამკვებლად ოჯახურ პირობებში საშუალებას იძლევა წარმატებით (ვიარეგულირთ) მოვაწესრიგოთ მკვავას საჭირო კონცენტრაცია. რომელიც ყოველთვის ნაჩვენებია როგორც ნიღბის დადებისას, ისე სახის კანის გაწმენდისას.

მშრალი ბამბის ტამპონით აიღებენ ჭერ მკვავე რძის ან კეფირის მცირე რაოდენობას და იწმინდება სახის კანი. ყოველი შემდგომი ტამპონი უფრო უხვად სველდება. ნახმარი ტამპონების რაოდენობა დამოკიდებულია კანის მდგომარეობასა და დაჭუჭყიანების ხარისხზე. უკანასკნელი გაწურული ტამპონით იცლება რძის ან კეფირის ნარჩენები და ჭერ კიდევ სველ სახეზე ვისვამთ მკვებავს, რომელიც სწრაფად ხსნის წვის მსუბუქ შეგრძნებას და რომელიც ხანდახან წარმოიქმნება მკვავე ვარემოსაგან. მკვავე რძით გაწმენდის შემდეგ შეიძლება სახის კანის გაწმენდა ლოსიონში დასველებული ბამბით, ან კრემის წასმამდე სახეზე ოთახის ტემპერატურის ანადუღარი წყლის შესხმით. ცხიმოვანი კანისას ურჩევნ ოდნავ შესამჩნევი რძისმკვავის ფენის დილამდე დატოვებას. იმისათვის რომ სახის კანს მიეცეს შესაძლებლობა დამოუკიდებლად გამოშრეს და დაიჭიმოს. მკვებავი კრემი მარტო თვალებქვეშ ისმება, რიქტუსის ხაზების და ყელის კანის გასწვრივ, ანალოგიურად იწმინდება ყელის კანი.

სახის მკვავე რძით გაწმენდისას გრიმი წარბებიდან და ტუჩებიდან წინასწარ უნდა მოვიცილოთ.

თუ გაწმენდის შემდეგ სახის კანი გაღიზიანებული და გაწითლებულია, მაშინვე საჭიროა მისი გაწმენდა 1—2-ჯერ ჩაიში ან ახალი რძით დასველებული ბამბით, და მხოლოდ ამის შემდეგ წავისვათ მკვებავი კრემი. შემდგომში, მესამე-მეოთხე დღეს, მკვავე რძისაგან მსუბუქი გაღიზიანება თანდათან მცირდება და მალე სულ ქრება.

3. ლოსიონით და თხევადი ემულსიური კრემით გაწმენდა. იმ შემთხვევაში, როცა წყლით და საპნით დაბანა კანს აღიზიანებს, იხმარება გამწმენდი ლოსიონები და რბილი ემულსიები. ასე მაგალითად, ცხიმოვანი კანისათვის არჩევნ შემდეგ ლოსიონებს: „კემერი“, „რომაშკა“, „არქტიკა“, „სტარტი“, „ფლორა“. მშრალი და ნორმალური კანისათვის შემარბილებელ ემულსიურ თხევად კრემებს: „ნუშის რძე“, „განთიადი“, „ლანოლინის რძე“, „კრისტალი“. „სუვენირი“, „გამატენიანებელი“ (უკანასკნელი განსაკუთრებით საჭიროა მშრალი და მოდუნებული კანისათვის). მათი ხმარება შეიძლება წლის ყოველ დროს, როგორც ცხელ. ისე ცივ ამინდში.

ლოსიონით გაწმენდამ წარმატებით შეიძლება შეცვალოს როგორც დილის, ასე საღამოს პირის ბანა. ამისათვის საკმარისია ცხიმოვანი კანი გავიწმინდოთ ერთ-ერთ ლოსიონში დასველებული 2—3 ტამპონით. ლოსიონების, როგორც კანის გამწმენდი საშუალებების გამოყენება ძალზე მოსახერხებელია გზაში, ექსკურსიაზე ან ავადმყოფის მოვ-

ლოსას. რომელიც წოლით რევიმშია. სახის და კისრის კანის გარდა ამით შეიძლება გაიწმინდონ ხელები და სხეული, რადგან ისინი კარგად აცილებენ ოფლს. კანის ცხიმს, მტვერს და ეპიდერმისის მკვდარ უჯრედებს და იწვევენ სინორჩის სასიამოვნო შეგრძნებას.

თხევადი კრემი უნდა ავილოთ მცირე რაოდენობით 2—3 ბამბაზე და მსუბუქი. მოსრიალე მოძრაობებით სწრაფად გავწმინდოთ სახის კანი. სახის და კისრის კანის გულდასმითი გაწმენდის შემდეგ შეიძლება უფრო უხვად წავისვათ თხევადი კრემი. ამრიგად ვალწვეთ ძალზე კეთილსასურველ შედეგს მშრალი და მოდუნებული კანის დროს რომელაზეც ღორები შეუმჩნეველია: ნორმალური ტიპის კანზე თხევადი კრემით ზედაპირული გაწმენდისას შეიძლება შევისხათ წყალი ან გავიწმინდოთ მატონიზირებელი ლოსიონით. ფორიანი კანის გასაწმენდად უკეთესია ვიხმაროთ წყალშეუცველი მკავე რძე. ან საპნიანი კრემი.

მშრალ და ნორმალურ კანზე გაწმენდის შემდეგ მკვებავ კრემს ისევამენ.

4. სპეციალური ცხიმიანი კრემით გაწმენდა. კანის გაწმენდისას საუკეთესო ეფექტი მიიღწევა სპეციალური კრემის „გამწმენდის“ დახმარებით. რომელსაც ვხმარობთ საპნის შეცვლის აუცილებლობისას. ეს უწყლო კრემია. რომელიც ადვილად რბილდება სხეულის ტემპერატურაზე და ვერ აღწევს ფორებში, ადვილად წმენდს კანს ყოველგვარი დამკლავიანებლებისაგან, არბილებს კანის ზედაპირს და ხვევრდოვანს ხდის მას. ეს კრემი არ აღწევს ფორებში, რადგან არ შეიცავს წყალს და ყოველგვარი ტიპის კანს უხდება. იგი მზადდება ადვილად, მისი შემადგენელი ნაწილების: 45.0 გ მცენარეული ზეთის, 25.0 გ ვაზელინის ზეთის, 15.0 გ პარაფინის, 15.0 გ კაკაოს კარაქის, წყლის აბაზანაში გადნობით.

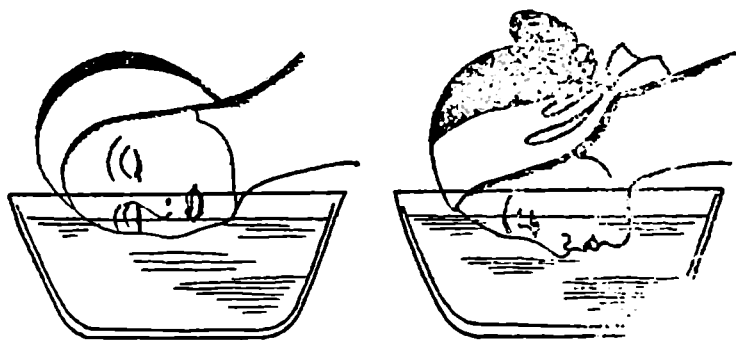
კანის გამწმენდ კრემებში მინერალური პროდუქტების (ვაზელინის ზეთი. პარაფინი) შეყვანა აუცილებელია, რადგან ეს ცხიმისმსგავსი ნივთიერებები, რომლებიც კარგად ხსნიან ზედაპირულ გაჭუჭყიანებას. ვერ აღწევენ კანში. გარდა ამისა, ამ შემთხვევაში კრემი უკეთესად ინახება.

შეიძლება აკრეთვე გამოვიყენოთ თანაბარი რაოდენობით ალბუმი-ლი ცხიმოვანი კრემი („სპერმაცეტის“, „რომაშკა“ „მოსკოვური“ და სხვ.) და მცენარეული ზეთი. კრემს გამოვჰყლიტავთ ტუბიდან ქილაში და მას თანდათან გულდასმით შეურევთ მცენარეული ზეთის თანაბარ რაოდენობას. დიდი რაოდენობით წყალშემცველი კრემები (პიდრატირებული, თხევადი) ამ მიზნით არ გამოიყენება.

ყოველი გამწმენდი კრემი სახის და კისრის კანზე ისმება ხელის მტეხნის პოთებით. მცირე რაოდენობით (მშრალი კანისათვის 3—5 წუთით) და მოცილება გამოწურული ბამბით, რომელიც წინასწარ ოდნავ სველობა ჩაიში. მკავე წყალში ან სპეციალურ ლოსიონში. ამის შემდგომ სველ სახეზე ისევამენ მკვებავ კრემს.

5. რძით დაბანა. კოსმეტიკაში რძით დაბანას მრავალსაუკუნოვანი ტრადიციები აქვს. რძე კანზე დამამშვიდებლად მოქმედებს, ამიტომ მით სარგებლობენ მშრალ მშრალი და გასაკუთრებით მომეტებული მგრძნობიარობის მქონე კანისათვის. ეს პროცედურა სრულდება კანის

გაწმენდის შემდეგ. თან რძე ნახევრად შერეულია ცხელ წყალთან (ანაღ-
 მოწველილი რძის ტემპერატურამდე). წინასწარ კანი მოუხდელი რიით
 ან მცენარეული ზეთით დასველებული 2—3 ბამბით იწმინდება, რათა
 კანს უკეთესად მოსცილდეს კუჭყი და მხოლოდ ამის შემდეგ უხვად
 სველდება წყალგარეული რძით. სახე შეიძლება დაიბანოს განჯავებული
 რძეში დასველებული ბამბით ან აბაზანაში ჩასხმულ რძეში სახის ხან ერ-
 თი. ხან მეორე მხარის, შემდეგ შუბლის და ნიკაპის მორიგეობით ჩაყო-
 ფით (სურ. 3). დაბანის შემდეგ სახეს მსუბუქად ვიშრობთ ბამბის ნაჭრით
 (დაწოლითი ნოძარობებით). ცხვირის და ნიკაპის დეზინფიცირება ლოსი-
 ონით შეიძლება. შემდგომ, ჯერ კიდევ სველ კანზე უნდა წავისვათ მკვე-
 ბაღი კრემი. თუ სახის კანი გაღიზიანებულია ან იქერცლება, მაშინ ცხე-
 ლი წყლის მაგიურად რძეს ემატება გვირილას ან ცაცხვის მაგარი ჩაი.



სურ. 3. სახის დაბანა განჯავებული რძით.

რძით დაბანა შეიძლება მხოლოდ მაშინ, როცა არ გაქვთ კანის და-
 ეუეილობა, ჩირქროვა ან ანთებითი რეაქციები.

6. კვერცხის გულით გაწმენდა. სასარგებლოა დროდადრო ყოველ-
 გვარი სახის კანის გაწმენდა კვერცხის გულით, რომელიც შემდეგნაი-
 რად იზრდება:

მცირე ქილაში ათავსებენ 1 კვერცხის გულს, თანდათან და მონაც-
 ვლეობით ამატებენ 1—2 ჩაის კოვზ მცენარეულ ზეთს და 1—2 ჩაის
 კოვზ სილის ან ბოსტნეულის წვეს ან ძმრის ხსნარიან ლოსიონს. როცა
 მასა კარგად აირევა, ნაწილს სტოვებენ გასაწმენდად, დანარჩენს კი
 ათავსებენ გრილ ადგილზე, რადგან ეს პორცია გათვალისწინებულია
 არანაკლებ 2—3 ჯერისა.

ბამბის ტამპონს მსუბუქად ასველებენ კვერცხისგულიან ნარევაში
 და სწრაფად იწმენდენ კანის ზედაპირს, რათა მასამ არ შეაღწიოს გა-
 უწმენდავ კანში. ეს პროცედურა მეორდება 2—3-ჯერ, კვერცხის გუ-
 ლის რაოდენობა იზრდება და იგივე შეზღვევისას კანზე მსუბუქ ქათად

რჩება. როცა იგი სახის და კისრის კანზე კარგადაა წასმული, მასას ტოვებენ სახეზე 2—3 წუთით, შემდეგ წყლით იბანენ ან სველი ბამბის ტამპონით იცილებენ. ყოველივე ამის შემდეგ მსუბუქად დასველებულ კანზე ისვამენ მკვებავს.

კანის გასაქმნელ მაიონეზი წარმოადგენს თანაბარი რაოდენობით აღებულ ახალი კვერცხის გულზე, მცენარეული ზეთის, ნაღების ან არაყის კარგად აზელილ ნარევს. სასურველია ეს ნარევი მომზადდეს ერთ ჭერზე. მისთვის მაკონსერვებელი საშუალებების (ბენზონის ან სალიცილმჟავას) დამატება მიუღებელია მშრალი და ნორმალური კანისათვისაც კი. მაიონეზის ისევე როგორც ყველა გამწმენდი საშუალებების ხმარება შეიძლება წლის ყოველ დროს 2—3 კვირის შესვენებით.

7. **გაწმენდა ქატოთი ან შავი პურის გულით.** ამ ხერხისათვის გამოიყენება ხორბლის, ქერის, ბრინჯის, ნუშის ქატო ან ცხელ წყალში დასველებული შავი პურის გული, რომელიც შეიცავს ბევრ ქატოს.

მოკვყავს ქატოს გამოყენების ერთი ყველაზე მეტად გავრცელებული ხერხი.

1 ჭიქა ქერის ფანტელებს („ჰერკულესი“) ატარებენ ხორცის მანქანაში: 25 წლამდე პირებისათვის უმატებენ 1 ჩაის კოვზ სასმელ სოდას და ბორის მჟავას. ნარევი კარგად აირევა და ინახება მინის ქილაში კოვზთან ერთად. ნარევი წარმატებით იხმარება (ფერისმკამელები — კომედონები) გაჭუჭყიანებულ ფორებიანი ცხიმიანი კანის გასაწმენდად. სოდის დაუმატებლად სასარგებლოა ყველა სახის კანისათვის.

გაწმენდა შემდეგნაირად ხდება: მთელი სახის კანზე ისვამენ წყალს, შემდეგ მარცხენა ხელისგულზე იღებენ 1 ჩაის კოვზ დაფქვილ ქერის ფანტელებს, რომელსაც ურევენ წყალს ფაფისმაგვარი მასის მიღებამდე. მარჯვენა ხელით ფაფას თანდათან ისვამენ სახის კანზე. ამასთან მსუბუქად შეიზღუნ ნიკაპზე, ცხვირზე, შუბლზე და ლოყებზე (ნახ. 4). როცა მარცხენა ხელი თავისუფლდება, ისიც იღებს მონაწილეობას სახის კანის და ყელის გაწმენდაში. როგორც კი წარმოიქმნება შეგრძნება, რომ მთელი მასა თავისუფლად მოძრაობს კანზე, აუცილებლად, მაშინვე გულდასმით უნდა მოიბანონ წყლით.

ანალოგიურად გამოიყენება შავი პურის გული. ამ პროცედურების შემდეგ ჩნდება სისუფთავის და კანის სირბილის განსაკუთრებით სასიამოვნო შეგრძნება.

განსაკუთრებით კარგ ეფექტს იძლევა ცხიმიანი კანის ქატოთი დაბანა. განსაკუთრებით თუ მათ მოიბანთ 35° ტემპერატურის წყლით და შემდეგ სახეზე შეისხამთ ოთახის ტემპერატურის მარილიან წყალს.

სახის კანის გაწმენდის ეს პროცედურა ტარდება ყოველდღიურად საღამომობით. ერთი თვის მანძილზე. ცხიმიანი კანისათვის შეიძლება მისი განმეორება 2—3 კვირის შემდეგ, ხოლო შუალედში მკავე რძის, კვერცხის გულის ან საპნიანი კრემის გამოყენება.

8. **გაწმენდა საპნიანი კრემით.** ამ პროცედურას ძირითადად გაფართოებულ ფორებიანი ცხიმიანი კანის მქონეთ ვურჩევთ, აგრეთვე

კანის სეკრეციის შერეული ფორმისას. მისი გამოყენება შეიძლება აგრეთვე ყოველგვარი კანისათვის, თუ ცხვირზე და ნიკაპზე შავი წერტილებია, მაგრამ გარკვეული სიფრთხილით, პროცედურა ტარდება საღამომობით მხოლოდ კანის დაზიანებული ნაწილებისათვის, სახის ზოგადი გაწმენდის წინ.

ბამბის ტამპონი სველდება 3% წყალბადის ზეჟანგში, შემდგომ მას უსვამენ ცოტა კამფორიან საპნიან კრემს ან საპარს კრემს ან ტუ-



სურ. 4. სახის კანის გაწმენდა ქატოთ.

ალეგის საპნით დასველებულ ტამპონს. კრემის ან საპნის შეზეღვისას, ტამპონით იწმენდენ დაზიანებულ ნაწილებს (ცხვირი, ნიკაპი, შუბლი). შეზეღვა ხდება წრიული მოძრაობებით საპნის ქაფის წარმოქმნამდე, განსაკუთრებით იმ ნაწილზე, სადაც განლაგებულია ყველაზე მეტი შავი წერტილები. საპნიანმა ქაფმა რომ გაალოს დაქუჩუყიანებული დაცობილი ფორები და გააუფერულოს შავი წერტილები, იგი აუცილებელია კანზე დატოვო 3—5 წუთი. ამის შემდეგ ქაფი გულდასმით იხსნება სუფთა ბამბით. რომელიც თბილ წყალშია დასველებული. განსაკუთრებით მგრძობიარე კანისას საპნიანი ქაფის დატოვება 1—2 წუთზე მეტხანს არ შეიძლება. და თანდათან ვადიდებთ დროს. როცა სახის კანი მიეჩვევა ამ პროცედურას, კურსი გრძელდება ჯერ ყოველდღიურად 1—2 თვის მანძილზე, შემდეგ 1 და 3-ჯერ კვირაში გაუმჯობესებამდე.

2—3 კვირიანი შესვენების შემდეგ კურსი შეიძლება განმეორდეს. თუ ამასთან კანზე წარმოიქმნება სულ მცირე მსუბუქი გაღიზიანება ან სიწითლე, მაშინ პროცედურა შეიძლება შეამციროთ დროის მიხედვით და იგი იშვიათად გამოიყენოთ ე. ი. 1—2—3 დღის შემდეგ, მაგრამ არა უმცირეს 2-ჯერ კვირაში. ამასთან აუცილებელია თვალყუ-

რი ვადევნოთ. რომ ქათვი არ მოხვდეს სახის კანის სხვა ნაწილებზე. განსაკუთრებით თვალების ირგვლივ კანზე. თუ კანი მშრალია ან მგრძობილია, მაშინ ეს პროცედურა ხდება მხოლოდ ცხვირის ნესტოებისა და ნიკაპის შუაგულისათვის. ცხიმოვანი და გაჭუჭყიანებული კანისას საპნითაა ზამბახე დებენ წერტილ მარილს და შეხელა გრძელდება უკვე მარილიან ერთად. დასაწყისისათვის უნდა შევიზილოთ ერთი წუთის განმავლობაში, შემდეგ თანდათან ვზარდოთ შეხელის ხანგრძლიობა 2—3 წუთამდე და გავაძლიეროთ დაწოლა.

კანის დაზიანებული ნაწილების საპნიანი მარილიანი კრემით გაწმენდა შეიძლება ჩატარდეს სახის და კისრის კანის ყოველგვარი წმენდის წინ.

9. სახის გაწმენდა წყლით და საპნით. სახის საპნიანი წყლით დაბანა — კანის გაწმენდის ყველაზე უბრალო და გავრცელებული ხერხია. მაგრამ ამ პროცედურას სწორად იშვიათად თუ ვინმე ასრულებს. წყალი თვითონვე რამდენადმე აუცხიმოვნებს და ამრობს კანს: მისი მოქმედება კიდევ უფრო ძლიერდება საპნით სარგებლობისას.

საპნით პირის დაბანის შემდეგ არანაკლებ 5 საათია საჭირო იმისათვის, რომ კანმა ხელახლა შეიძინოს თავისი ჩვეულებრივი მდგომარეობა: ე. ი. დაიფაროს ბუნებრივი საცხით, რომელიც მკავე რეაქციით გამოიჩევა და შეუძლია შეასრულოს თავისი ბაქტერიოციდული ფუნქცია.

არც ერთ შემთხვევაში არ შეიძლება სამეურნეო საპნით დაბანა, რადგან იგი ჰარბი რაოდენობით შეიცავს სოდას: იგი, მართალია, კარგად წმენდს კანს. მაგრამ ამასთან ზედმეტად არბილებს რქოვან ფენას და შეიძლება გამოიწვიოს კანის ანთება და აქერცვლა, განსაკუთრებით მისი მომატებული მგრძობიარობისას, ხელს უწყობს რა კანის ელასტიურობის დაკარგვას და ადრეულ დაბერებას.

საპონში შემავალი სოდა (თვით უმნიშვნელო რაოდენობისა) ცვლის კანის მკავე რეაქციას, რომელიც განსაკუთრებით მნიშვნელოვანი ფაქტორია მიკრობებისაგან თავდასაცავად. და ამით ხელს უწყობს მის სრულყოფას, ელასტიურობის დაკარგვას და ადრეულ დაბერებას: წყლით და სოდიანი საპნით დაბანისას თვით დღეში ერთხელ სახის კანი დიდი ხნით კარგავს თავის ჩვეულებრივ დაცვით ცხიმოვან საცხს. საპნით პირის დაბანა ცხიმოვანი კანის დროს, შეიძლება დღეში ერთხელ — საღამოს, დაძინებამდე საათ-საათნახევრით ადრე.

სამამულო წარმოება უშვებს ჰარბცხიმოვან ტუალეტის საპნებს, რომლებიც შეიცავენ ბევრ თავისუფალ ცხიმს. ისინი იცავენ კანს გაუცხიმოვნებისა და სოდის მკავე მოქმედებისაგან. ამ ჩგუფიდან განსაკუთრებით ვურჩევთ საპნებს: „კოსმეტიკური“, რომელიც ემულსიონის სახით შეიცავს მკავებავს. „ლანოლინური“, „სპერმაცეტული“. „საბავჯი“. რომელთა შემადგენლობაში შედის ლანოლინი და ბორის მკავე. ამ უკანასკნელს კარგად იტანენ მგრძობიარე სახის კანის მკონე ადამიანები რომელთათვისაც ეთირის ხეთობისა და სურნელოვანი ნივთიერებების ნარევებიანი სურნელოვანი საპნები ჩვეულებრივ წინააღ-

მდეგნაჩვენებია. ცნობილია, რომ საპნის ხშირი ხმარება საზიანოა ნორ-
მალური და განსაკუთრებით მშრალი კანისათვის. თუმცა ცხიმოვან კან-
საც არ შეიძლება სავსებით მოვაშოროთ კანის ცხიმი. რადგან მისი
რქოვანი ფენა ნაკლებ მდგრადია გარემო გამლბობიანებლებისაგმი. აკ-
რითვე მიკრობებისადმი, რომლებიც კანზე ხვდება გარემოდან. ცხიმ-
გამოკლილი კანი აძლიერებს ოფლის გამოყოფას, რაც კიდევ უფრო
აშრობს მას და ხელს უწყობს ანთების განვითარებას. ამგვარად წარმო-
იქმნება კანის სიწითლე და აქერცვლა. რომლის დროს საპნის, ზა-
გიერთ შემთხვევაში კი — წყლის ხმარება წინააღმდეგნაჩვენებია.
მგრძნობიარე კანზე. ცივი წყლის უკეთესად გადასატანად. მიზანწი-
წონილია დაბანის წინ კრემის, არაენის ან მცენარეული ზეთის წასმა.
რომლებიც გარეული იქნებიან კვერცხის გულის და რძის ნარეოთან.

პირის ბანას რომ დაიწყებთ. დაისველეთ სახე წყლით, საპნი წა-
ისვით ნიკაპზე. შემდეგ გადადით ცხვირისკენ (არავითარ შემთხვევა-
ში საპნი არ წაისვათ თვალებზე!), გაისაბნეთ შუბლის შუაგული. ყუ-
რის ნიჟარები, ლოყების გვერდითი მხარეები და კისერი. საპნის ქაფი
სახეზე არ გაიჟროთ და იმავე წამს დაიბანეთ წყლის უხვი რაოდენო-
ბით. საპნით დაბანისას ყველაზე მთავარია — კანიდან მოვიშროთ
საპნის ქაფი და ამით თავიდან ავიცილოთ სოდის რეაქცია. რომელიც
წარმოიშობა საპნის გაკლენით.

სახეზე წყლის შესხურების შემდეგი პროცედურა — კანის გულ-
დასმით გაშრობაა (განსაკუთრებით თუ თქვენ არ აპირებთ სახეზე და-
მარბილებელი კრემის წასმას). საერთოდ სახის დაბანის შემდეგ ჭერ
კიდევ სველ კანზე სასურველია წავისვათ მკვებავი კრემი და შემდეგ
გავიშვრალთ (განსაკუთრებით ამის შესახებ პაერზე ხისტი წყლით
დაბანის დროს, ქუჩაში გამოსვლის წინ უნდა გვახსოვდეს). კანის ზე-
დაპირზე დარჩენილი ტენი. აორთქლება და იწვევს გადაციებას სისხლ-
ძარღვების შემდგომი შევიწროებით, რის შედეგადაც მცირდება ცხი-
შიანი ნივთიერების ჭირკვლების გამონაყოფი. ეს იწვევს კანის სიმშრა-
ლეს. აქერცვლას. მის განთილებას და ქვეილოს წარმოქმნას.

კრემისაშული სველი სახე. 3—5 წუთის შემდეგ იშმინდება კრემის
ზედმეტი რაოდენობისაგან ქალაღდის პირსახოცით ან ქალაღდის სპე-
ციალური ხელსახოცით.

წყლით და საპნით დაბანა ყველა კანისათვის და წლის ყოველ
დროს შეიძლება შეიცვალოს თხევადი კრემების გაწმენდით.

10. საპნიანი კრემით და ჭაგრისით გაწმენდა. საპნიანი კრემით და
ჭაგრისით სახის კანის გაწმენდა — ბროსაჟი — მოგვავონებს ჭაგრი-
სით მასაჟს. აღნიშნული ხერხით ერთდროულად იწმინდება და მაგრ-
დება კანი და თანდათან სწორდება მისი ზედაპირი. ამ პროცედურას
პირველ რიგში ფორიანი, უხეში ცხიმოვან კანის დროს და გამოხატულად
გაშუქუიანებული ფორებისას ხმარობენ. მიუღებელია კანის სიწითლის,
ჩირქროვების ან დაბეჟილობისას, აგრეთვე მშრალი კანისას.

ზამთარში და გაზაფხულზე ამ პროცედურის გამოყენება კვირაში
1—2-ჯერ შეიძლება. სხვა დროს — ყოველ მეორე დღეს. კურსის ხანგ-

რძლივობა სამიდან ოთხ კვირამდეა. მისი გამეორება ერთი თვის ინტერვალებით შეიძლება.

სახის კანის ამ საშუალებით გაწმენდა რბილი თმისანი ჯაგრისით (შეიძლება კბილის ჯაგრისიც), კამფორული ელეთი ან პირის საპარსი საპნიანი კრემით შეიძლება. სახის კანის დასველების, ჯაგრისის კი 3% წყალბადის ზეჟანგით დასველების შემდეგ. ჯაგრისზე საკმაო რაოდენობის ელეთი ან კრემი დაიტანეთ და ნიკაპიდან დაწყებული, ცხვირზე და სხვა დაწითლებულ ადგილებზე, ყველაზე ნაკლები დაჭიმვის ხაზების გასწვრივ წრიული ძალდაუტანებელი მოძრაობებით დაიზილეთ სახის კანი (ნახ. 5). დასაწყისში სიფრთხილეა საჭირო, ყოველი მომდევნო მოძრაობისას ჯაგრისის დაჭერის გაძლიერებით და მასაჟის დროს 1—3 წუთამდე გაზრდით. თუ კანი გადამეტებით ცხიმისანი და გაჭუჭყიანებულია, ჯაგრისით მასაჟის შემდეგ შეიძლება 2—3 წუთით შევიჩეროთ სახეზე ქაფი. თუ არა და, თბილი წყლით მაშინვე ჩამოიბანოთ. შემდეგ გამჟავებული ან გამარილიანებული ცივი წყალი შევიშხაპუნოთ.



სურ. 5. სახის კანის გაწმენდა საპნიანი კრემით და ფუნჯით.

ვაწიოლება კანის ზოგიერთ ადგილზე მიგვანიშნებს, რომ ჯაგრისი ამ ადგილებზე ზედმეტად და დიდხანს დავიჭირეთ და რომ შემდგომში უფრო ფრთხილად უნდა მოვიქცეთ. ქაფურის საპნიანი კრემი. თუ სახეზე ცხიმისანი კანი და შავი წერტილები გვაქვს, საპნიანი კრემის მაკივრად ქაფურის საპნიანი კრემი გამოიყენება. მის შემადგენლობაში შედის: ტუალეტის საპონი „კოსმეტიკური“ — ერთი ნაჭერი, გლიცერინის 50 გრ, 25 გრ. საპნის სპირტი, 50 გრ, ქაფურის სპირტი, 30%-იანი წყალბადის ზეჟანგი 20 გრ. წყალი 250 გრ.

კრემის მოსამზადებლად საპნის ნაჭერს წვრილად ხეხავენ. ასხანენ ცხელ წყალს და 15 წუთით ათავსებენ ცხელ წყალში. შემდეგ აარჯად მოურევენ და ამატებენ დანარჩენ შემადგენელ ნაწილებს. სულ ბოლოს მცირე პორციით ემატება კამფორის სპირტი და წყალბადის ზეჟანგი.

შემდგომ დღეს აუცილებელია მთელი მასა კარგად აირიოს. კრემი უნდა ინახებოდეს მჭიდროდ თავდახურულ ქილაში. ზაფხულობით არასასურველია კრემის ხმარება, რადგან იგი სახის კანს ზედმეტ ბზინვარებას ანიჭებს.

საპნაიანი კრემი. დაქუქუიანებული და ადვილად გალიზიანებული კანის გაწმენდისას ტუალეტის საპონს ცვლიან საპნაიანი კრემით. რომელიც კარგად მოქმედებს ცხიმიან და ნორმალურ კანზე. იგი შემდეგი ნაწილებისგან შედგება: 1 ნაჭერი ტუალეტის საპონი „კოსმეტიკური“, 1/2 ჩაის კოვზი ბორაჯი, 1 ჩ/კ ბორის მჟავა, 1 სუფრის კოვზი წყალბადის ზეენაგის 3% ხსნარი, 1 სუფრის კოვზი კამფორის ზეთი, 2.5 კი-ქა წყალი.

შზადდება ისევე, როგორც ქაფურის სპირტი. მას შემდეგ რაც მასა გააგრილდება, ამატებენ ქაფურის ზეთს და თქვეფავენ სანამ მასა არ გასქელდება.

ლოსიონები

ლოსიონები, ანუ ტუალეტის წყლები, ერთ-ერთი ყველაზე გავრცელებული გამწმენდი საშუალებათაგანია. ლოსიონი სხვადასხვა მადეზინფიცირებელი, გამამაგრებელი და აღმგზნები ნივთიერებების სპირტწყლიანი ხსნარია. გარდა სამკურნალო სამკურნალწამლო საშუალებებისა (კამფორა, ბორის მჟავა და სხვა), ყველა ლოსიონი, როგორც წესი, შეიცავს გლიცერინს ან სორბიტს, აგრეთვე სპირტს. დანიშნულების მიხედვით ლოსიონებს სხვადასხვა შემადგენლობა აქვთ.

ამჟამად ტუტოვანი ლოსიონები კოსმეტიკურ პრაქტიკაში თითქმის არ იხმარება, რადგან მათ შეუძლიათ კანის ჩვეულებრივი მჟავე გარემო სოლიანად გარდაქმნან; მათი ხანგრძლივი ხმარებისას იცვლება კანის დაცვითი საცხიცი. კანის მდგომარეობის გასაუმჯობესებლად, მის გასაწმენდად და მის მიერ დაცვითი თვისებების შესანარჩუნებლად არსებობს უფლებებს იძენენ და კოსმეტიკური საშუალებების ასორტიმენტში მტკიცედ იკიდებენ ფეხს მჟავა ლოსიონები.

მჟავა ლოსიონების ხმარება შეიძლება ყოველგვარი ტიპის კანისას. თავიანთი მატონიზირებელი მოქმედების წყალობით ისინი განსაკუთრებით სასარგებლოა ცხიმიანი, ფორიანი და მოღუწებული კანის დროს.

თუ კანი ცხიმიანი და გაქუქუიანებულია, მჟავა ლოსიონების ხმარება უმჯობესია დაბანისა და გამშრალების შემდეგ, სუფთა კანზე წასმით. ამასთან ლოსიონში დასველებული ბამბის ტამპონით, ნელ-ნელა, წრიული მოძრაობებით იწმენდენ მთელ სახეს ან დაზიანებულ ადგილებს (შერეული ტიპის კანისას).

„დილა“ — შეიცავს ბორის, ლიმონის მჟავას და გლიცერინს, ურჩევნ ნორმალური და ცხიმიანი კანისას.

„სტარტი“ — გამოიყენება ცხიმიანი კანის დროს. იგი ხელს უწყობს კანის გაფართოებული ფორების შემცირებას და იცავს ფერის-მკამელებისაგან. ლოსიონი შეიცავს კამფორას როგორც მადეზინფიცირებელ საშუალებას, აგრეთვე ლიმონმჟავას, გლიცერინს და სპირტს, რომელიც აწყნარებს და წმენდს კანს.

„ვარდისფერი წყალი“ — სახის და სხეულის კანის დასარბილებ-

ლად და გასაწმენდად. აქვს სასიამოვნო სუნი, რადგან შეიცავს ნატურალურ ვარდის ზეთს. ლოსიონი მცირე რაოდენობით შეიცავს მჟავას და გლიცერინს. „ფლორა“ და „კიტრის“ — აგრეთვე შეიცავს სასარგებლო ნივთიერებებს, რომლებიც ხელს უწყობენ ზედმეტი ცხიმოვანობის მოშორებას და თავიდან იცილებენ მუწუკოვანი გამონაყარის განვითარებას. ამიტომ მშრალი კანისას მათ ისეთი წარმატება არ აქვთ, როგორც ცხიმოვანისას.

ლოსიონები უნდა ვიხმაროთ მკაცრად კანის მდგომარეობის შესაბამისად.

მშრალი კანისას სპირტიანი ლოსიონების გამოყენება ექიმის დანიშნულების გარეშე არ შეიძლება, რადგან სპირტი კიდევ უფრო ამრობს კანს და შეიძლება მისი ანთებაც გამოიწვიოს. ნაკლებად სპირტიანი ხსნარები კი გლიცერინთან ერთად ხანდახან აღიზიანებენ კანს, განსაკუთრებით მგრძობიარეს. ამიტომ მშრალი, მოღუნებული, მგრძობიარე კანისას და განსაკუთრებით ნაოჭების დროს კარგი საშუალებაა ე. წ. მატონიზირებელი ხსნარები, რომელთა შემადგენლობაში შედის არა სპირტი, არამედ დავარგებული მშრალი ნატურალური ღვინო.

ლოსიონები, რომლებიც შეიცავენ ღვინოზე დაყენებულ წამლეული ბალახების ნაყენს ან ექსტრაქტებს, კარგია ყოველგვარი კანისათვის და ავლენენ დადებით ზემოქმედებას. მათ აზავებენ გამოხდილი წყლით (ნახევარ ჭიქა წყალზე 1 სუფრის კოვზი ღვინის ნაყენი ან 1 ჩ/კოვზი სპირტიანი ხსნარი, კანის მდგომარეობის გათვალისწინებით). ისინი იხმარებიან როგორც გამწმენდი ლოსიონები. იძლევიან დადებით ეფექტს აგრეთვე გაფართოებულ კაპილარებიანი კანისათვის, რომელიც მგრძობიარეა წყლით დაბანისადმი და მიდრეკილება აქვს შეშუპებისადმი.

როგორც უკვე აღვნიშნეთ, გლიცერინი ამრობს კანს. ამიტომ გლიცერინის ნაცვლად კანის დასარბილებლად შეიძლება დაუშვატოთ სორბიტი ან 1/4 ჩაის კოვზი თაფლი ნახევარ ჭიქაზე (100 გ). ეს ლოსიონები ინახება გრილ ადგილებში.

მცენარეული ექსტრაქტის ან ხსნარის შემცველი ტუალიტის წყლები ცნობილია უძველესი დროიდან. აღმოსავლეთის ქვეყნებში მათ ამზადებდნენ სხვადასხვა არომატული ყვავილებისაგან. ამაჟამად გამოიყენება ექსტრაქტები სხვადასხვა მცენარეების, ნაყოფებისა და ყვავილებისაგან (ალოე, გვირილა, ასკილი და სხვა), ამზადებენ კალენდელს. გამაშუქლის ხსნარებს და სხვა.

ბალნურ სამკურნალო საშუალებად სხვადასხვა წამლეული მცენარეების, ჰინჯრის, პიტნის, ლავანდის, ვარდის ფურცლის ნაყენი და ნახარში გამოიყენება.

ლოსიონები, რომლებიც შეიცავენ მცენარეულ ექსტრაქტებს, არა მარტო წმენდენ ყოველგვარ კანს, არამედ აუმჯობესებენ ატონიზირებენ მის მდგომარეობას, ძალიან სასარგებლოა მცენარეული ხსნარებს კომპრესები ან დაბანა (2—3—5 წუთის განმავლობაში).

გათვართობულ-კაპილარებიანი, მგრძობიარე ან გალიზიანებული კანისათვის: 1 სუფრის კოვზი დაკუწული ნიახურის ან კამის და 1 სუფრის კოვზ ვარდის ან შალფეის გამხმარ ფურცლებს ასხამენ 2 ჭიქა მდლურად, აყენებენ ახალმოწველილი რძის ტემპერატურამდე და იყენებენ, როგორც ზემოთ იყო აღნიშნული. ცხიმოვანი და დაჭუჭყიანებული კანისათვის: 1 სუფრის კოვზ შვიტას, 1 სუფრ. კოვზ ცაცხვის და 1 სუფრ. კოვზ ფარსმანდუს ასხამენ 2—3 ჭიქა მდლურად წყალს და აყენებენ ნახარშს 35—36° ტემპერატურამდე, ნახევარ ნახარშს აციებენ 24—25°-მდე. განმენდა წარმოებს მორიგეობით ცხელი ჩაით და გრილი კომპრესით, რომლებიც შეენაცვლებიან ერთმანეთს 2—3-ჯერ.

ნაოჭებიანი მოდუნებული კანისათვის: 1 სუფ. კოვზი დაკუწული კამის ან ოხრახუშის, 1 ჩაის კოვზი დაკუწული მუხის ქერქი ან შალფეი და 1 სუფრის კოვზი ცაცხვის ყვავილები.

დამზადების და გამოყენების ხერხი იგივეა, რაც ცხიმოვანი გაჭუჭყიანებული კანისას.

თხევადი ემულსიური კრემები

თხევადი ემულსიური კრემები ძირითადად გათვალისწინებულია მშრალი, გალიზიანებული და ნორმალური კანისათვის და წარმოადგენს არახშირ (ნაზ დისპერსიულ) ცხიმოვანი ნივთიერებების (ლანოლინი, სპერმაცეტი, მცენარეული ზეთი) ემულსიას წყალში. მის შემადგენლობაში შედის სხვა კომპონენტებიც. როგორცაა, მაგალითად, ფუტკრის ცვილი და ბიოლოგიურად განსხვავებული აქტიური ნივთიერებები. პირველ რიგში ვიტამინები. წამლეული ბალახების ექსტრაქტები. ცხიმოვანი ნაწილაკების ძალზე შესამჩნევი დაპატარავების და მაღალი წყალშემცველობის წყალობით ეს კოსმეტიკური საშუალებები კანში ჩქარა შეიწოვება, ისე რომ ცხიმოვან ბზინვარებას არ ტოვებს.

კრემები არბილებენ კანს, ინარჩუნებენ მის ელასტიურობას, იცავენ გამოშრობის. აქერცვლის და პათოლოგიური გარქოვანებისაგან. მათი დახმარებით თავისუფლად შეიძლება კანის გაწმენდა მტვრის, კანის ცხიმის, კოსმეტიკის ნარჩენებისაგან (პულდრები, გრიმი, ტუში. ფერი) და ა. შ. ეს ემულსიები ხშირად ცვლის საპნიანი წყლით დაბანას. მათ დიდი უპირატესობა აქვთ ხშირი კონსისტენციის კრემებთან შედარებით — კანზე მათი წასმა შეიძლება ყოველგვარი ძალდატანებისა და შეზღვევის გარეშე. ფარავენ რა კანს ცხიმის თხელი ფენით, ისინი აგრილებენ (აოროქლების შედეგად) და აახლებენ კანს.

თითოეულ თხევად კრემს თავისებურებები გააჩნია და ამიტომ ისინი ისმარებიან როგორც განწმენდი, მკვებავი, დამამშვიდებელი. აგრეთვე პუდრქვეშ.

„ბარხატნი“. მის შემადგენლობაში შედის ნიშადურის სპირტი, ლანოლინი, მენტოლი, ა და დ ვიტამინები. ურჩევან ნორმალური

კანისათვის, აგრეთვე ყოველგვარი კანისთვის მზის აბაზანების შემდეგ.

„ლი უ ბ ა ვ ა“ — ყველაზე ცხიმიანი და მკვებავი კრემი ა, ე ვიტამინთა და ფუტკრის რძით. არბილებს კანს, აძლიერებს ზედაპირულ სისხლისმიმოქცევას. თავიდან იცილებს აქერცვლას. რეკომენდებულია მშრალი და ნორმალური კანისათვის.

„მ ა ლ ი შ ი“ — შეიცავს აზულენს (ნივთიერება გვირილას ყვავილისგან და ზოგიერთი სხვა მცენარისგან) და ევკალიპტის ზეთს. ეს კრემი ანთების საწინააღმდეგოა, მატონიზირებელი და ანტიალერგიული მოქმედებისაა. მას ხმარობენ ყველა ასაკის ბავშვთა კანის მოსავლელად. რეკომენდებულია მშრალი და მგრძნობიარე კანის ადამიანებისათვის. რომლებშიც სხვა კრემები გალიზიანებას იწვევენ.

„ა ტ მ ი ს“ (ა ვიტამინით) — ეფექტური საშუალებაა ხელის კანის დასარბილებლად, განსაკუთრებით გამხსნელებით. სხვადასხვა ზეთებთან და სარეცხ ფხვნილებთან მუშაობის შემდეგ.

„დამატენიანებელი“ (კრაზანასა და ცირკველის ექსტრაქტებთან ერთად) — განსაკუთრებით სასარგებლოა მშრალი და ნორმალური. მაგრამ კანობამეპარული კანისათვის. რეგულარული ხმარებისას ხანგრძლივად სწევს უკან ღრმა ნაოჭების გაჩენას, რადგან აჩერებს კანში წყლის საჭირო რაოდენობას.

„დი ლ ა“ — ერთ-ერთი პოპულარული კრემია ა ვიტამინთან ერთად. ყოველგვარი კანისათვის გამოსადეგია. კარგად წმენდს მას. არბილებს და ხვერდოვნებას ანიჭებს. მოსახერხებელია აგრეთვე მისი პულრქვეშ ხმარება.

„ფ ლ ო რ ა“ (კრაზანას, ფარსმანდუკის, და მრავალძარღვას ექსტრაქტებთან ერთად) — გამოიყენება ყოველგვარი სახის კანისათვის. კანის საკვებად კრემს ისეაქმენ დაბანილ სახეზე. 2—3 წუთის შემდეგ შეიძლება პულრის წასმა.

მზის და ზღვის აბაზანების შემდეგ კრემს ისეაქმენ ხელისგულზე და ისეაქმენ მთელ სხეულზე.

მშრალი კანის მქონე მამაკაცებს ვურჩევთ თხევადი კრემების ხმარებას გაპარსვის შემდეგ.

ქუსლები და მუხლები უნდა გავიწმინდოთ ემულსიური თხევადი კრემით ორჯერ დღეში — დილით და საღამოს (ბამბის ტამპონით ან უბრალოდ ხელისგულით). ეს ხელს უშლის გარქოვანებას.

თხევადი კრემები უნდა ინახებოდეს არა ნაკლებ +3° ტემპერატურაზე, მზისაგან დაცულ ადგილას. ხმარებამდე, თუ ემულსია ცოტა განშრევდა, უნდა შეევანჯლოთ ერთგვაროვანი მასის აღდგენამდე.

თუ რომელიმე თხევადი კრემის ხმარების შემდეგ ჩნდება კანის ქავილი ან ინტენსიური სიწითლე, უნდა ავირჩიოთ სხვა კრემი.

კანის გაწმენდა მხოლოდ მომზადებაა მეორე ეტაპისადმი — კანის კვებისადმი, რომლის მიზანია ბრძოლა კანის აღრეულ დაბერებასთან და ცდილობს შეინახოს და შეინარჩუნოს მისი ელასტიურობა და ხელი შეუშალოს ნაოკების გაჩენას.

ამჟამად, როგორც ჩვენთან, ისე საზღვარგარეთ მზადდება სხვადასხვა კოსმეტიკური საშუალებების უზარმაზარი რაოდენობა, რომელიც ეთვალისწინებულია კანის საკვებად. ამიტომ მათი შერჩევისას აუცილებელია ვიცოდეთ თითოეული მათგანის მოქმედება ამა თუ იმ ტიპის და შემადგენლობის კანზე. ამ მიზნით ყველა რეკომენდებულ პრეპარატს თან ახლავს შესაბამისი ინსტრუქცია, რომელშიც მითითებულია, როგორ და რა სიხშირით უნდა ვიხმაროთ ესა თუ ის საშუალება. განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია მკაცრად შევასრულოთ ეს მითითებები ჰორმონული პლაცენტარული კრემების ხმარებისას.

თანამედროვე კოსმეტოლოგია არ ეყრდნობა კანის მოვლის ერთიან სისტემას. ეს გასაგებია. რადგან მრავალრიცხოვანი კოსმეტიკური საშუალებები განსხვავებულია თავისი შემადგენლობით და მოქმედებით, ხოლო მათი შერჩევა დამოკიდებულია ორგანიზმის ასაკობრივ თავისებურებებზე, ტიპზე და კანის მდგომარეობაზე, წლის დროზე და ა. შ.

როცა დაადგენენ კანის ტიპს და იციან, როგორ უნდა გაწმინდო იგი, საჭიროა ზუსტი განსაზღვრა, რა ეფექტის მიღწევა გინდათ, მაგალითად თავიდან აიცილოთ კანის დაჭიმვა, გაღიზიანება, აქერცვლა თუ ნაოკების გაჩენა. მხოლოდ ამის შემდეგ ზუსტდება შესაბამისი საშუალებების არჩევანი. კანს კვებავენ სხვადასხვა კრემების დახმარებით. ყველაზე უბრალო და ფართოდ გავრცელებული კოსმეტიკური საშუალებაა ცხიმოვანი არაემულსირებული კრემი, ან როგორც მას ეძახიან. ღამის მკვებავი.

მისი მოქმედება კანზე ძირითადად დამოკიდებულია მაღალ თვისობრივ ცხიმების ნარევის მოქმედებაზე, რომლებიც მეტ-ნაკლები ხარისხით კეთილსასურველად მოქმედებენ როგორც ნორმალურ, მშრალ აქერცვლად კანზე, ასევე ცხიმიანზე (სებორეული). ვიტამინ-შემცველ მკვებავ კრემებს ვიტამინიზირებულს უწოდებენ.

ჩვეულებრივ კანი კარგად იწოვს კოსმეტიკური პრეპარატების შემადგენლობაში შემავალ ცხიმებს და ზეთებს, რომლებიც ამცირებენ კანის შიერ წყლის გაცემას და ამით იცავენ მას გამოშრობისაგან, აგრეთვე ხელს უშლიან მიკრობების შეღწევას და კანს გარემო სამყაროს სხვა გამაღიზიანებელი ფაქტორებისაგან იცავენ. ცხიმოვანი არაემულსიური (არამატენიანებელი) კრემების ხმარება უმჯობესია დილით და საღამოს. ზამთარ-შემოდგომისას. განსაკუთრებით მშრალი ნორმალური კანისათვის, გარემო ფაქტორებისაგან (სიცივე, ქარი, თოვლი) დასაცავად.

კრემები, რომლებიც შეიცავენ ცხოველურ და მცენარეულ ცხი-

მებს (სპერმატოციტი, ლანოლინი, ცვილი და სხვა), რომლებიც უფრო ახლოსაა თავისი სტრუქტურით კანის ფიზიოლოგიურ აღნაგობასთან, ამიტომ ისინი უფრო კარგად იხმარება, ვიდრე მინერალურ ნივთიერებებზემცველი კრემები (ვაზელინი, პარაფინი).

სხვა ინგრედიენტებთან ერთად, ყველა მკვებავ კრემში შედის წყლის ესა თუ ის რაოდენობა (არაუმცვირავს 25%). მისი რაოდენობისგან დამოკიდებულებით კრემს სხვადასხვა ხარისხით შეუძლია გააგრილოს კანი. ეს თვისებები უნდა იქნეს გათვალისწინებული კრემის შერჩევისას. მაგალითად როცა კრემს ვხმარობთ პუდრის ქვეშ ზამთარში (დამატენიანებელი და თხევადი კრემების ხმარება სასურველი არ არის).

ცნობილია, რომ თხევადი ემულსიური კრემები, რომლებიც გათვალისწინებულია საწმენდად („ტუალეტის რძე“), უფრო მეტად, ვიდრე ჩვეულებრივი კრემები, ფლობენ უნარს გააგრილონ კანი, რადგან მათში ბევრი რაოდენობითაა წყალი: ისინი სწრაფად და უდრე შეიწოვება, მაშინაც კი როცა კანზე ფორები შეუმჩნეველია, ამიტომ ასეთი ტიპის კრემებს სპეციალური დანამატებით თხევად მკვებავს უწოდებენ. ისინი კარგია მშრალი და განსაკუთრებით აქერცვლადი და ჭკნობადი კანის დროს. ნორმალური კანისათვის მათ იშვიათად ხმარობენ და ინაცვლებენ სხვა კრემებთან. კვირაში 2—3ჯერ მათ ყელის კანისათვისაც იყენებენ.

თუ მკვებავ კრემებში შედის ბიოგენური პრეპარატები, ჰორმონები, მცენარეების ექსტრაქტები და წვენები, უჯრედის ცხოველმყოლობისათვის აუცილებელი მარილები, მაშინ ამ კრემებს გააჩნიათ მასტიმულირებელი მოქმედება.

მკვებავი და განსაკუთრებით მასტიმულირებელი კრემები, რომელთა შემადგენლობაში შეიძლება შევიდეს მცენარეული და ცხოველური ნივთიერებების ნაყური, სპეციალურ შენახვას თხოვლობენ. ისინი უნდა შევიხანხოთ მშრალ ადგილას, +8-დან +10°-მდე ტემპერატურაზე. ბევრი კრემი მზის სხივების გავლენით იშლება და უარყოფით თვისებებს იძენს. თუ კრემს სითბოში ან გასათბობი ხელსაწყოების გვერდით მოვათავსებთ, იგი აგრეთვე სწრაფად კარგავს თავის მკვებავ და მასტიმულირებელ თვისებებს და იძენს თვისებებს, რომლებიც იწვევს კანის გალიზიანებას.

თანამედროვე კოსმეტოლოგები თვლიან, რომ ახალგაზრდა. ჯანსაღი 20—25 წლის ქალის კანი ჩვეულებრივ არ საჭიროებს დამატებით კვებას. კვებითი ცხიმოვანი კრემები ამ ასაკში მიზანშეწონილია გამოვიყენოთ კანის მომეტებული მგრძნობელობის დროს ულტრა-იისფერი სხივების ან სხვა მეტეოროლოგიური ფაქტორების მიმართ და კანის სიმშრალის პირველი ნიშნებისთანავე. ძალზე მნიშვნელოვანია მათი თავისდროული გამოყენება.

ქალები, განსაკუთრებით ახალგაზრდები, ჩვეულებრივ არასაკმარის ყურადღებას აქცევენ კანის იმ უბნების მიმართ. რომლებიც ნაწილობრივ თვალის შიდა კუთხეების, ტუჩის და შუბლის კუთხეების

ადრეული დაქვანობისადმი უფრო მეტად მიდრეკილებას იჩენენ. სწორედ აქ ჩნდება პირველი ნაკეციები, ნაოჭები („ბატის თათები“ თვალბთან, რიქტუსი, ან „ღარღის ხაზი“, ტუჩის კუთხეებთან). ბევრი ამ ცვლილებას მაშინ ამჩნევს, როცა ნაოჭები უკვე ძალზე ღრმა ხდება.

ამასთან კანის ეს უბნები თხოულობს განსაკუთრებულ გულდასმით მოვლას და კრემით კვებას არა მარტო საშუალო, არამედ ახალგაზრდა ასაკში, როცა სახის კუნთების აქტიური მიმიკა ხშირად იწვევს მის დაძაბვას. თუმცა საჭიროა გვახსოვდეს, რომ ყოველგვარი სახის კანი, თვით ნორმალური, შეიძლება სხვადასხვანაირად რეაგირებდეს კრემის თუნდაც მინიმალური დროით გამოყენებაზე, რომ აღარა ვთქვათ მომეტებული დოზების ან კომპლექსური გამოყენების ხმარებაზე. ამასთან დაკავშირებით აუცილებელია მუდმივად ვადევნოთ თვალყური კანის მიერ ახალი პრეპარატების ატანას: ჩვეულებრივ, ეს ადვილი შესამჩნევია მათი გამოყენებიდან 2—3 დღის შემდეგ. მკვებავი კრემების გამოყენებას თან არ უნდა სდევდეს უარყოფითი მოქმედება (სიწითლე, გაღიზიანება და სხვ.). დაწყება ყოველთვის საჭიროა უფრო მეტად მარტივი საშუალებებით. „თუ ბუზის მოკვლა გინდა, რიყის ქვა არ უნდა აიღო“, — სამართლიანად აღნიშნავენ ამ მიმართებით ფრანგები. საერთოდ 30—35 წლამდე საჭირო არ არის გამოიყენოთ მკვეთრად გამოსაშრობი და მასტიმულირებელი საშუალებები. მათთვის, ვისაც საერთოდ არ უხმარია კოსმეტიკური საშუალებები, შეიძლება ვურჩიოთ ცხიმიანი კრემები: „ლანოლინის“, „სპერმაცეტის“, „ბერიოზკა“, რომლებიც აახლებენ, კვებავენ და იცავენ სახის კანს, ანელებენ ჭკნობის პროცესებს, სახის კანს უფრო გლუვს და მკვრივს ხდიან, ენარჩუნებენ ელასტიურობას.

ხშირად ახალგაზრდა ქალები და ქალიშვილები 19—25 წლის ასაკში იყენებენ კოსმეტიკურ პრეპარატებს, რომლებიც გამოსადეგია მხოლოდ 45—50 წლის ქალებისათვის, რომელთაც უკვე შეენიშნებათ კანის ჭკნობა. პირველ რიგში ეს ეხება იმპორტულ კოსმეტიკურ საშუალებებს, ეფექტური გარეგანი შეფუთულობით. ასეთი საშუალებების, ნაწილობრივ ისეთის, როგორცაა „პლაცენტანი“. ან „პლაცენტარული“ გამოყენებამ, რომლებიც შეიცავენ ბიოგენურ სტიმულატორებს, კანზე შეიძლება წარმოქმნას უსიამოვნო გართულებები.

ამასთან უნდა გვახსოვდეს, რომ გამოყენებული კოსმეტიკური საშუალებები თავის მიზნად ისახავენ კანის მდგომარეობის გარეგნული იერის გაუმჯობესებას, და სულაც არ გულისხმობენ კანის დაავადების მკურნალობას.

სახის კანის მოვლა იძლევა სრულფასოვან შედეგს შემდეგი პირობების დაცვისას:

1) არ შეიძლება დავეყრდნოთ მხოლოდ კოსმეტიკურ საშუალებებს. აუცილებელია გავითვალისწინოთ ორგანიზმის ზოგადი მდგომარეობაც, რისთვისაც მნიშვნელოვანია რაციონალური კვება, შრომის და დასვენების სრულფასოვანი, სწორი რეჟიმი, ძილი არანაკლებ

7—8 საათისა დღე-ღამეში (უძილობის საათები აუცილებელია ავინაზლაურით მოგვიანებით). გადაღლა, უძილობა, გახდომის მიზნით კვების მკვეთრი შეზღუდვა, ჩვეულებრივ, არ იძლევა შედეგს სახის კანის კოსმეტიკური მოვლისას.

2. მკვებავს კარგად ითვისებს და ჯანმრთელ იერს იძენს ის კანი, რომელიც საღამოობით გულდასმით გაწმენდილია და მომზადებულია ამ პროცესისათვის.

3. მკვებავი კრემები გამოიყენება საღამოობით დაძინებამდე საათნახევრით ან არანაკლებ 30 წუთისა და დილით 30—40 წუთით ადრე ქუჩაში გამოსვლამდე.

მიზანშეწონილი არ არის უშუალოდ ძილის წინ სახეზე წასმა, რადგან კრემი ვერ ასწრებს კანში შეწოვას და რჩება ბალიშზე. უნდა გავითვალისწინოთ, რომ კრემის არასწორი ხმარებისას არა მარტო ვერ მიიღწევა კეთილსასურველი ეფექტი, არამედ შესაძლებელია გაუარესებაც.

4. იმისათვის, რომ მკვებავი კრემის მოქმედება უფრო მეტად ეფექტური იყოს და იგი უკეთესად შეიწოვებოდეს კანში, კრემი წაისვით საღამოს დასველებულ სახეზე გაწმენდისთანავე ან გრილი ტამპონების გამოყენების შემდეგ, რადგან წყალი ხელს უწყობს კრემის კანში სწრაფ შეღწევას.

5. სახის კანის მოვლა მისი ანატომიური აგებულების გათვალისწინებით, იცავს კანს დაჰიმვისაგან.

6. კრემი თვითმასაჟის სპეციალური მოძრაობებით უნდა წაისვათ. კანის ხაზის მიმართულების შესაბამისად 3—5 წუთის განმავლობაში (ნახ. 6).

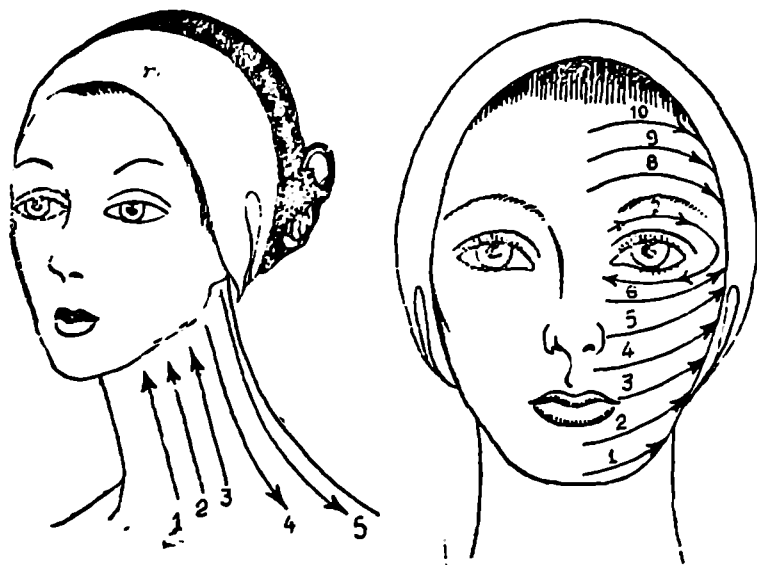
თვითმასაჟით კრემის წასმის სწორი ტექნიკა უზრუნველყოფს სისხლის მიწოდებას კანის ზედაპირულ და ღრმა ქსოვილებამდე, რაც აუმჯობესებს მათ კვებას და კანს აძლევს კარგ გარეგნულ იერს. ამისათვის აუცილებელია ერთად შეერთებული მე-2, მე-3, მე-4 თითების ბოლოების მსუბუქი დარტყმითი მოძრაობები შეეფარწყათ ხშირ და ნელ დაწოლით მოძრაობებით. თვითმასაჟი კარგია დამთავრდეს მსუბუქი და მწყობრი ვიბრაციული მოძრაობებით — თითების შხაპით. მშრალ ან ნოჰებიან კანს კრემი უნდა წავუსვათ სველი ტამპონით, რის შედეგად შევუდგებით თვითმასაჟს.

7. კანის მდგომარეობისაგან დამოუკიდებლად კრემს ვისვამთ ყოველთვის იმ რაოდენობით, რომელიც აუცილებელია მხოლოდ სახეზე მსუბუქი თანაბარი წასმისათვის.

მცდარია შეხედულება, თითქოს რაც უფრო მშრალი და თხელია კანი, მით უფრო დიდი რაოდენობის მკვებავი კრემია მისთვის საჭირო. სახის კანზე მკვებავის წასმა სქელ ფენად არ შეიძლება არც საღამოს, არც დილით, არც დღისით. ეს განსაკუთრებით მავნებელია იმ ქალებისათვის, რომლებსაც პერიოდულად შეემჩნევათ სახის შეშუპება, ტომრები თვალბეჭეშ, ქუთუთოების შესიება, მიდრეკილება სა-

ხის კანის გალიზიანებისკენ, აგრეთვე სახის კანის კაპილარების გაფართოებისაკენ.

ასეთი მოვლენების დროს და აგრეთვე ცხიმიანი კანის დროს აუცილებელია საღამოს კრემის დადებიდან 20—30 წუთის შემდეგ მოვიცილოთ კრემი სველი ბამბის ტამპონით, რომელიც დასველებული იქნება მატონიზირებელი ლოსიონით ან ჩაით, რაც ხელს უწყობს



სურ. 6. სახის და ყელის კანის მკირე დაკვივის ხაზები.

ძარღვების შევიწროებას. ქვემოთ დაწვრილებითაა მითითებული როგორ ხორციელდება ეს პროცედურა.

საერთოდ მკვებავი კრემები, განსაკუთრებით ღამისა, უნდა წავისვით სახის კანზე თხელ ფენად, რაც აუცილებელია მისი კანში ადვილი შეწოვისათვის. წინააღმდეგ შემთხვევაში კრემში შემავალი წყალი ღამით ორთქლდება, და კრემს გარდაქმნის საცხად, რომელსაც შეუძლია გამოიწვიოს ძარღვების ხანგრძლივი გაფართოება და ათბობს რა კანს, იწვევს გაწითლებას და აქერცვლას. შედეგად კანი მოღუნებული და მოშვებულია.

8. ნუ წაისვამთ კრემს კანზე პირდაპირ ტუბიდან ან ქილიდან. სქელი ან გაგრილებული კრემი გარდა წვის უსიამოვნო შეგრძნებისა, ამ პროცედურის დროს ძარღვების არასასურველ შევიწროებას იწვევს, რომელიც ასუსტებს კრემის მოქმედებას.

9. კრემის სახეზე წასმამდე გაიგლისეთ იგი ორივე ხელის თი-

თებშუა. სხეულის ტემპერატურისაგან კრემი კანზე სწრაფად რბილდება. რაც ხელს უწყობს მის წარმატებით და ნორმალურ წასმას სახეზე. ნარჩენების გარეშე. ამგვარადვე, ე. ი. წინასწარ დარბილებულს, უსვამენ კრემს სველ ტამპონებზეც.

10. არ არის სასურველი კანზე სწრაფად წაისვით კრემის დიდი პორცია. ეს ხელს უშლის კოსმეტიკური მიზნით კანზე ნორმალური წასმის წესებს.

11. ყოველგვარი კრემის. განსაკუთრებით მკვებავი კრემის სახეზე წასმისას სავსებით დაუშვებელია ძალის გამოყენება.

12. ქალებმა, რომელთაც ზედა ტუჩზე ან ნიკაპზე ეზრდებათ უხეში თმები, მკვებავი კრემები ამ უბნებზე არ უნდა წაისვან.

კორმონალური კრემების ხმარება, რომლებიც აძლიერებენ თმის ზრდას. აღნიშნულ შემთხვევაში საერთოდ აკრძალულია.

13. არ დაგავიწყდეთ კრემის წასმა ცხიმს თითქმის სავსებით მოკლებული ქუთუთოების კანზე.

14. მშრალი კანისათვის, რომელიც ძლიერ კვებას თხოულობს, მისი დაავადების შემდეგ ან კრემის ხმარებისგან შესვენების შემდეგ. 2—3-ჯერ დღეში გამოიყენება ვიტამინიზებული კრემი, თუ კრემის პირველი წასმიდან 20—30 წუთის შემდეგ (მინიმალური ვადა კრემის შეწოვისათვის და კანზე მოქმედებისთვის) თქვენი შეამჩნევთ, რომ იგი სრულიად შეიწოვა და კანზე მისი ნაკვალევი თითქმის არ ჩანს, შეიძლება ამ პროცედურის გამეორება, მაგრამ კრემი უკვე მხოლოდ ნაოქებზე უნდა წაისვით („ბატის თათები“, რიქტუსი, ნიკაპი, შუბლი და ა. შ.).

კრემები, რომლებიც ბევრ წყალს შეიცავენ, ადვილად იწოვება კანში და მასზე კვალს თითქმის არ ტოვებს. ასეთი კრემი უმჯობესია გამოიყენონ მკვრივი კანის მქონე ქალებმა. კრემი, რომელშიც წყლის პროცენტი ნორმალურია, კანის ზედაპირზე ტოვებს მსუბუქ ცხიმიან კვალს. ეს კრემი გათვალისწინებულია სპეციალურად იმისათვის, რომ ელასტიურობა მიანიჭონ კანს, რომელსაც ასაკთან ერთად აკლდება ბუნებრივი კეება და საცხი.

კრემის წასმიდან 30—40 წუთის შემდეგ მას იცილებენ ბამბის ტამპონით, რომელიც ზომიერადაა დასველებული ლოსიონით, მარილიანი ან მჟავე წყლით, ან ჩაით. მშრალი და მოღუნებული კანისათვის რეკომენდებულია „რასვეტი“, „ლანოლინის რძე“. ერთი ან ორი ტამპონი იტყაპუნეთ სახეზე 1—2 წუთი, კრემი ისე შეგვყავს კანში, რომ შხეფები ცვიოდეს. განსაკუთრებული ყურადღება უნდა დაუთმოთ კანის ნაოჭიან უბნებს. ამრიგად სველდება სახის კანი, იჭიმება ფორები, ვიწროვდება კაპილარები.

სახის კანის მსუბუქი ტამპონირების შემდეგ გამოწურეთ ბამბის ტამპონი, გაასწორეთ და მსუბუქი, წყვეტილი, დაწოლითი მოძრაობებით მოიცილეთ კრემი და ტენიანობა, განსაკუთრებით გამოზურკუნი ადვილებიდან: ნიკაპის წვერიდან სახის ოვალის გასწვრივ (ორივე მხარეს), ლაწვებიდან (ცხვირის კანზე მკვებავს არ ისვამენ), შუბ-

ლის გამოხატული ნაწილიდან, საფეთქლებიდან და კისრის გვერდითი მხარეებიდან (ყურის ნიჟარებიდან მოსრიალე მოძრაობებით ქვემოთ, შემდეგ ზემოთ კისრის კანის, ნიკაპის მიმართულებით, და მეორე ყურის ნიჟარასთან დამთავრებით). ამ პროცედურის ჩატარების შემდეგ გულდასმით გაიმშრალეთ სახის კანი, მიიღეთ მასზე ხელისგულები (დაწოლითი მოძრაობები თვითმასაჟს წააგავს). ცხიმიანი კანისას უმჯობესია იხმართო გამოწურული ბამბა. რომელიც დასველებულია სპეციალურ ლოსიონში. თბილი ხელების მიკარებით და გარემო ჰაერის ზემოქმედებით სახე სწრაფად თბება.

15. ნაოჭებიანი მშრალი კანისას მისი მეტად დატენიანებისა და აფიქტური კვებისათვის რეკომენდებულია ვიტამინიზებული (ცხიმიანი კრემის ხმარება სველი ბამბის ტამპონზე. ზომიერად მარილიან წყალში დასველებულ და ცოტათი ხელში შემთბარ ტამპონზე აიღებთ კრემის მცირე რაოდენობას („ოცნება“, „ალოე“, „ლუქსი“, „ვოსტორგი“, „მკვებავი“) და სახის კონტურიდან, მსუბუქი, წყვეტილი. დაწოლითი რიტმული მოძრაობებით, თანდათან იწყებთ ზემოთ მთელ სახეზე თანაბრად, ნარჩენის გარეშე სახეზე კრემის წასმას. კრემი წაისმება უხვად იმ ადგილებზე, სადაც ნაოჭებია. კრემის საკმარისი რაზერვისას შეიძლება ერთდროულად წაისვათ ორი სველი ტამპონით უმცირესი გაწევის ხაზებზე. კრემის წასმის შემდეგ გაიკეთეთ თვითმასაჟი. დასახელებული პროცედურა განსაკუთრებით სასარგებლოა როგორც მშრალი, ისე ნორმალური კანისათვის და ტარდება 2—3-ჯერ კვირაში. კრემის წასმისას სველი ბამბის ტამპონების გამოყენება თავიდან შეიძლება მოგეჩვენოთ რამდენადმე რთულ პროცედურად, თუმცა 2—3 ჯერის შემდეგ მას იოლად აითვისებთ.

16. ცხიმიანი, ფორიანი ან გალიზიანებისაკენ მიდრეკილი კანისას ვიტამინიზებულ კრემის წასმამდე გაწმენილი კანი გულდასმით უნდა გასუფთავდეს მინდვრის შვიტის ან შალფეის ნაყენით, უნდა მიიღეთ გაშრობის საშუალება და მცირე რაოდენობით წაისვათ ვიტამინიზებული კრემი „ნეესკი“ ან „კალენდულა“. 20—30 წუთის შემდეგ იგი უნდა მოცილოთ სველი. ერთ-ერთი ზემოთ დასახელებული ნაყენის სველი ტამპონით, მარილიანი წყლით ან მატონიზირებული ლოსიონით. რომელიც ჰიშავს ფორებს და ხსნის გალიზიანებას.

17. გარემოებისაგან დამოუკიდებლად. არ არის რეკომენდებული ღამით დაიტოვოთ კრემის ზედმეტი ნარჩენები, ნიღაბი ან შეხვეული სახე — ყველაფერი ეს იწვევს ძარღვების ხანგრძლივ გაფართოებას და ათბობს რა კანს, აუარესებს მის მდგომარეობას. კანი კარგავს სიმკვრივეს, ხდება მოღუნებული. მკვებავი კრემი, უნარჩენოდ წასმული, შეიძლება მთელი ღამით დაიტოვოთ საესებით ჯანმრთელ კანზე. არ არის რეკომენდებული კრემის სახეზე მთელი ღლით დატოვება. თუ არ არის ამის შესაძლებლობა, 30 წუთის შემდეგ უნდა მოცილოთ კანიდან კრემი ბამბიანი ტამპონებით. საჭიროა სახეზე რამდენჯერმე მიიჭიროთ ორივე ხელისგული და ასე მოცილოთ კრემი.

მის ნაკვალევი, შეიმშრალებთ რა ხელისგულს სახსრის ზურგიან მხარეზე.

18. თუ შემთხვევა მოგეცემათ დღის განმავლობაში იყოთ შინ, წარსვით სასტუმრო მკვებავი დილით, დღისით და საღამოს საათნახვერის განმავლობაში. ყოველ ჯერზე მოიცილეთ იგი ცივი მუყავე რძით ან ლოსიონით. გაიმშრალებთ რა სახეს, რამდენიმე ხნის შემდეგ წარსვით ცოტა კრემი თვალბეჭევემ, დაწვებზე, შუბლზე და კისერზე, საღამოთი კი ძილის წინ მოიცილეთ იგი სველი ტამპონით.

19. დროდადრო იცვალეთ კრემები. ამასთან აუცილებელია გაითვალისწინოთ წლის დრო, მზის ინსოლაცია, აგრეთვე კრემის ვიტამინური შემადგენლობა.

20. თუ კანს ვერ გადააქვს ცალკეული ნივთიერებები, რომლებსაც შეიცავს კრემი (თაფლი, სვია, ალოე, ჰორმონები, ვიტამინი „ა“ და სხვა), რაც ხშირად შეიმჩნევა გაზაფხულზე და ზაფხულში, და თუ კანზე რეაგირებს ანთებითი რეაქციით, დაუყოვნებლივ შეწყვიტეთ მათი გამოყენება.

21. მშრალი და ნორმალური კანის ქალებს ურჩევენ შემდეგ კრემებს: სამამულოებიდან — „ლუქსი“, „გრიოზი“, „მკვებავი“, „ვოსტორგი“, „ალოე“, „ძინდარსი“, „ვიტამინური“, „ლატა“. „პლაცენტული“, „ვეჩერი“ (გაფართოებულ კაპილარებიანი კანისათვის). იმპორტულიდან — „უელე როიალი“ (უნგრეთის სახალხო რესპუბლიკა), „ჩერეპახოვი“, „ემბრიო რადიკალი“, „პოლენა“ (პოლონეთის სახალხო რესპუბლიკა). მშრალი კანისას შეიძლება აგრეთვე ვიზმაროთ თხევადი კრემები „ბარზატნი“, „კრისტალი“, „სუვენირი“, „დამატენიანებელი“, „რასსვეტი“, „უტრო“. კანის გამოხატული ჰქნობისას სავსებით გამართლებულია ბიოგენური სტიმულატორების შემცველი კრემების და ჰორმონების, მაგალითად „პლაცენტარულის“ ან „პლაცენტანას“, „ბიოკრემის“ ხმარება; მათ ვურჩევთ ქალებს არა უადრეს 45—50 წლისას, თუ ისინი სახის ოფლიანობას არ იწყებენ.

22. კანის მომეტებული მგრძობიარობას ჩვეულებრივი გამლიზიანებლებისადმი (წყალი, საპონი, სიცივე, მზე, ქარი და ა. შ.). კანის სიმშრალისას ან აქერცვლისას ურჩევენ ორგანიზმში მიიღონ პოლივიტამინები, ვიტამინ A-ს სიჭარბით (მხოლოდ ექიმთან კონსულტაციის შემდეგ).

სახის კანის ღაცვა და დღის კრემების გავლენა

კანის კვების გარდა არანაკლები მნიშვნელობა ენიჭება მის ღაცვას. ამიტომ ასეთი დიდი ყურადღება ექცევა კოსმეტიკაში კანის კვებისა და ღაცვის საშუალებებს.

ჩვენი სახის კანის არცერთი უბანი ისე არ განიცდის გარე სამყაროს განუწყვეტელ ზემოქმედებას, როგორც სახის, ყელის და სახ-

სრების კანი. სწორედ ეს უწყობს ხელს მის სწრაფ ჰქნობას და ნაოქების წარმოშობას. ყველასათვის კარგადაა ცნობილი, რომ სხეულის კანი, რომელიც მუდმივად დახურულია ტანსაცმლით, მნიშვნელოვნად ხანგრძლივად ინარჩუნებს სიმკვრივეს, ელასტიურობას, სიქორფეს, ვიდრე კანი სხეულის ღია ნაწილებზე — სახეზე, კისერსა და მტკენებზე. აქედან გამომდინარეობს აუცილებლობა არა მარტო კანის კვებისა, არამედ მისი გარემო სამყაროს გამლიზიანებელი მოქმედებისაგან დაცვისა, რათა თავიდან ავიცილოთ სიმშრალე და შევინარჩუნოთ ელასტიურობა. გარკვეულ მნიშვნელობას ამ მიმართულებით იძენს დამცველი კრემები, რომლებიც გამოიყენება ისეთი სპეციალობის მუშაკთათვის, რომლებიც ექვემდებარებიან ხანგრძლივი დროით მეტეოროლოგიური ფაქტორების ზემოქმედებას, განსაკუთრებით სიცივის და ქარის, ქიმიური ნივთიერებების და გარე სამყაროს სხვა გამლიზიანებლების ზემოქმედებას, რადგანაც ისინი უარყოფითად მოქმედებენ კანის მდგომარეობაზე.

ქალების უმეტესობა არ აფასებს დამცველი კრემების მნიშვნელობას და იშვიათად ხმარობს მათ, კანის დაცვას კოსმეტიკაში ზედმეტ პროცედურად თვლის.

ამასთან ერთად დაცვითი კრემების უქონლობა გარესამყაროს კომპონენტების მოქმედებისას იწვევს კანის სიმშრალის განვითარებას, იგი სწრაფად ხდება მოღუნებული, ნაოქებიანი და მოშვებული. წლის დროის შესაბამისად შერჩეული დაცვის საშუალებების სწორი გამოყენება კანს პროფესიული და საყოფაცხოვრებო გამლიზიანებლებისაგან იცავს, ხელს უწყობს მისი კარგი მდგომარეობის შენარჩუნებას.

ზემოთ ვისაუბრეთ ცხიმოვანი კრემებზე. რომლებსაც იყენებენ უმეტესად საღამოს კანის კვებისათვის. დღის კრემები — უცხიმო, ნახევრად ცხიმოვანი და სპეციალური დამცველი — გათვალისწინებულია კანის დასაცავად გარემოს არაკეთილსასურველი ბუნებრივი ზემოქმედებისაგან და ასე იმიტომ ეწოდებათ, რომ მათ ხმარობენ ძირითად დილით და არ იცილებენ დღის განმავლობაში. ცხიმოვანი მკვებავი კრემებისგან განსხვავებით ისინი კანში ღრმად არ იჭრებიან, მხოლოდ არბილებენ კანის ზედაპირულ ფენებს, იცავენ მას ტენიანობისგან, აგრეთვე მტვრისა და ჭუჭყისაგან, ხელს უშლიან მათ კანთან უშუალო შეხებას და მის გამოშრობას.

მსუბუქად შეწოვილი დღის კრემები კანს სასიამოვნო მკრთალ ელფერს აძლევს, აცლის კანს ბზინვარებას და კარგი საყრდენია პუდრქვეშ. ისინი ძირითადად მშრალ, ქარიან, ცხელ ან გრილ ამინდში. სახლიდან გამოსვლისას გამოიყენება. ამასთან ყინვასა და სიცივეში პუდრქვეშ ცხიმოვანი კანისათვის ურჩევენ ნაკლებცხიმოვან დღის კრემს, ხოლო მშრალი და ნორმალური კანისათვის — ცხიმოვანი კრემს. აუცილებელია მოგაგონოთ, რომ ბევრი ჰიდრატირებული და თხევადი. წყალზემცველი კრემების ცივ და ცხელ ამინდში ხმარება პუდრქვეშ არასასურველია.

დღის და ცხიმიანი კრემები წაისმება პულრქვეშ უმნიშვნელო რაოდენობით ქუჩაში გამოსვლამდე 30—40 წუთით ადრე. თუ პულრის წასმამდე აღმოჩნდება, რომ კრემი წასმულია მეტი ოდენობით, ვიდრე საჭიროა, მაშინ იგი უნდა მოიწმინდოს მშრალი ქაღალდის ხელსახოცით ან თუ კანი მშრალია. ორივე ხელისგულის მიდებით სახეზე.

იმისათვის რომ პულრი უკეთესად შერჩეს სახეზე და დაფაროს კანის ბზინვარება ხანგრძლივი დროით, მკაცრად დაიცავით კრემის წასმის ხეობები. ცხიმიანი კანის და დიდი ფორებისას კრემის წასმის შემდეგ სახე დაისველეთ ჩაით ან მარილიანი ლოსიონით გაუღენთილი ბამბის ტამპონით, ტამპონი ამასთან ოდნავ გაწურეთ და მსუბუქი მოძრაობებით გაიტანეთ მთელ სახეზე, ნიკაპიდან დაწყებული და ცხვირის წვერით დამთავრებული. 1—2 წუთის შემდეგ, როცა წარმოიშვება კანის გაციება და მსუბუქი დაჭიმულობის შეგრძნება, რასაც წყლის აორთქლება იწვევს. შეიძლება პულრის წასმა.

კრემის და პულრის ფენა წარმოქმნის უთხელეს ფირფიტას (ფენას) რომელიც იცავს კანს, განსაკუთრებით ყინვაში, რის მიმართაც კანი ძალზე მგრძობიარეა.

ჩვეულებრივ პულრის ქვეშ გამოყენებული დღის კრემების წასმა წინასწარ გაწმენილ და მშრალი სახის კანზეა მოსახერხებელი. კრემი მარჯვენა ხელის თითების დაბოლოებების მსუბუქი, მოსრიალე მოძრაობებით სახის გამოწვეულ უბნებზე: ნიკაპზე, ლოყებზე, ლაწვებებზე. ცხვირის წვერსა და ზურგზე (ცხვირის წვერზე კრემის წასმა, მით უფრო მისი შეხელვა აუცილებელი არ არის), შუბლის წარბზე და შუბლის ბორცვებზე წაისმება.

ამასთან მარცხენა ხელის შიგა მხარე თითქოსდა პალიტრაა, რომელზედაც თავსდება კრემის აუცილებელი პორცია (ნახ. 7). მისი წასმა უმჯობესია მცირე რაოდენობით, რათა სახის კანი კრემის თხელი ფენით დაიფაროს.

თუ უცხიმო ან დაცვითი კრემის წასმამდე სახეზე გვესვა მკვებავი. მაშინ იგი გულდასმით უნდა მოვიწმინდოთ ხელსახოცით და მხოლოდ თვალბქვეშ და ქუთუთოებზე დავიტოვოთ მცირე რაოდენობით.

თუ დილით სახეზე წავისვამთ მხოლოდ დღის კრემს, განსაკუთრებით უცხიმოს, მაშინ პულრის დადებამდე 20—30 წუთით ადრე კანზე უნდა წავისვათ მკვებავი თვალბქვეშ და ქუთუთოებზე.

ზაფხულში, როცა სახეს მკრთალი ელფერი გვინდა მივცეთ, პულრქვეშ შეიძლება აგრეთვე ვიხმაროთ სპეციალური პულრისფერი თხელადი კრემები, რადგანაც ისინი კანს მჭრქალ ელფერს აძლევენ. მას შემდეგ სახეზე პულრს არ ისვამენ.

თუ კრემი არასაკმარისად თხელია, მის წასმამდე სახე ოდნავ უნდა დაისველოთ ლოსიონიანი ან ჩაიანი ბამბით. ხანდახან კრემი ძალზე თხელი კონსისტენციისაა. ასეთ შემთხვევაში იგი სწრაფად უნდა წავისვათ სახეზე ორივე ხელის თითებით, და არ დაუშვათ, რომ

ემულსია სახიდან ნალვენთად ჩამოდიოდეს ან სახის კანზე ზოლებს ტოვებდეს. ემულსიის შესრუტვის დაჩქარებისათვის ურჩევენ რამდენჯერმე შეიზილონ სახეზე ორივე ხელის მტევნის თითებით, რათა კრემი თანაბრად განაწილდეს კანზე. შემდეგ, თუ ამინდი მოითხოვს, სახეზე შეიძლება წავისვათ იმავე ფერის პულარი. როგორც ემულსიაა, მსუბუქად და კანზე დაწოლის გარეშე.

ს პ ე ც ი ა ლ უ რ ი ე მ უ ლ ს ი ე ბ ი, რომლებსაც პულარქვეშ



სურ. 7. სახეზე დღის კრემის წასმა.

ისვამენ ან პულარის შემცველები არსებითად უცხიმო კრემებს მიეკუთვნება. ისინი შეიცავენ წყალს და განსაკუთრებულ ნივთიერებებს, რომლებიც გამშრობი მოქმედებით გამოირჩევიან. ამიტომ არ ურჩევენ ამ ემულსიების კრემწასმულ კანზე ყოველდღიურად ხმარებას, განსაკუთრებით თუ კანი მშრალია.

დღის უცხიმო კრემები

დღის უცხიმო (სტეარატულ) კრემებს, რომლებიც იხმარება ცხიმიანი და ნორმალური კანისათვის. განეკუთვნებიან შემდეგი კრემები: „ს ნ ე უ ი ნ კ ა“ — ურჩევენ პულარქვეშ ცხიმიანი კანისათვის. აქრობს ბზინვარებას და კანს სინაზეს და სიფერმკრთალეს აძლევს.

„რ ო ს ი ნ კ ა“ — ურჩევენ გასახალისებლად პულარქვეშ ნორმალური და ცხიმიანი კანის დროს. დამზადებულია ბალახების ნაყენზე და აწესრიგებს ცხიმიანი ჭირკვლების ფუნქციას.

„ლ ი უ ბ ი მ ი“ — დეკორაციული საშუალებაა. ყვითელი ლაქების, კორფლის და სხვ. დასაფარავად. აგრეთვე რამდენადმე ხელს უშლის კანში ულტრაიისფერი მზის სხივების შეღწევას.

-კალენდულა“ გათვალისწინებულია ცხიმიანი და მუწუქიანი აგრეთვე, გალიზიანებული და ანთებითი კანის მოსაგლეჯად.

„ლიმონი“—ურჩევენ ცხიმიანი და ნორმალური კანისათვის. შეუძლია პროფილაქტიკური ზემოქმედება, როცა კანს მიღრეკილება აქვს მუწუქიანი გამოჩაყარისავენ. „ლოტოსი“ (არ შეიცავს) — ცხიმიანი და ნორმალური კანისათვისაა სასარგებლო მომატებული მგრძნობელობისას.

„ბელოსნეენი“—ურჩევენ ცხიმიანი და ნორმალური კანისათვის. არბილებს კანს, ანიჭებს მას სითეთრეს და რამდენადმე ირეკლავს მზის სხივებს.

„მასკა“ — შეიცავს გოგირდს, ბორის მჟავას და ფურაცლინს. ურჩევენ ცხიმიანი კანისათვის, რომელსაც მუწუქებისადმი აქვს მიღრეკილება. კრემი უნდა წავისვათ დღე-საღამოს კარგად გაწმენდილ და გამშრალ კანზე.

„ნევსკი“ გათვალისწინებულია ცხიმიანი და ნორმალური კანისათვის. შეიცავს A, E და F ვიტამინებს, რომლებიც აწესრიგებენ კანის ქსოვილების ცხოველყოფელობის პროცესებს. გამოიყენება დღისით და საღამოს.

დღის ნახევრადცხიმიანი კრემები

დღის ნახევრადცხიმიან კრემებს ხმარობენ მშრალი და ნორმალური კანისათვის პულრქვეშ.

ქვემოთ მოგვყავს სია ნახევრადცხიმიანი კრემებისა, რომლებიც კარგად შეიწოვება კანში და აახალგაზრდავებს, კვებავს, არბილებს მას და იმავე დროს იცავს სეზონური ხასიათის კლიმატური ფაქტორებისაგან.

„კლუბნიჩი“ — დამზადებულია ნატურალურ მარწყვის წვენიზე, იცავს კანს სიმშრალისაგან და ელასტიურობის დაკარგვისაგან. გამოიყენება მშრალი და ნორმალური კანისათვის.

„ლიუბიმი“ — კანის დეფექტების შესანიღობი საშუალებაა, არბილებს და კანს აძლევს გრილ, სასიამოვნო იერს.

„სპერმაცეტი“ — ნაზი კონსისტენციის კრემია, აქვს კარგი დამარბილებელი ეფექტი. გამოიყენება ყოველგვარი კანისათვის.

„დღისა“ — ყოველგვარი კანისათვის შეიძლება გამოიყენოთ: მშრალი, ნორმალური და ცხიმიანისათვის. ურჩევენ პულრქვეშ, კერძოდ დეკორატიულ კოსმეტიკაშია სახმარად.

„ატლასნი“ — შეიცავს ვიტამინ A-ს, კანს სიმშრალისაგან, ელასტიურობის დაკარგვისა და ნაოქების გაჩენისაგან იცავს. ურჩევენ მშრალი კანისას საღამოს და დღისით.

„იდეალი“ შეიცავს ვიტამინებს A და F-ს. კრემი ნაზი შედგენილობისაა, ხელს უწყობს კანის ნორმალურ ფუნქციონირებას, ხელს უშლის ნაოქების გაჩენას. კარგად შეიწოვება, არ ტოვებს ცხიმიან ბზინვარებას. ურჩევენ გამოიყენონ დღისით და საღამოს ცხიმი-

ანი და ნორმალური კანისათვის. იდეალურია კანისათვის როგორც დამცავი კრემი.

შენიშვნა: დღისით, ზაფხულის სიცხეებში არ არის სასურველი გამოვიყენოთ ყოველგვარი კრემები, რომლებიც შეიცავენ ვიტამინებს და ჰორმონებს.

დღის დამცავი კრემები

სპეციალური დანიშნულების ან დამცავი კრემები. ეს კრემები ფართოდ გავრცელებულ კოსმეტიკურ საშუალებებს მიეკუთვნება. დამცავ კრემებად ხშირად გამოიყენება ცინკის კრემები, ე. ი. ცხიმთან საფუძველზე ცინკის სტეარატის ან უანგის გარკვეული პროცენტის შენარევით (2-დან 10%-მდე და მეტი).

ეს კრემები გამოიყენება დღისით კანის დასაცავად ცივი ან ცხელი ჰაერის, მკვეთრი ქარის, მზის სხივების გამლიზიანებელი მოქმედებისგან, თუ ეს კრემები გარკვეული რაოდენობით ცინკის უანგს (10%-ზე მეტი) შეიცავს, მაშინ მათ გააჩნიათ ქავილის და ანთების საწინააღმდეგო მოქმედება, იცავენ კანს მზის ულტრაიისფერი გამოსხივებისაგან. ამრიგად, გარდა დამცავი მოქმედებისა, ცინკის კრემებს ამავე დროს სამკურნალო თვისებაც გააჩნია.

იმ შემთხვევაში, როცა მოგიწევთ ხანგრძლივი დროით ჰაერზე ყოფნა ცივ ამინდში ან ძლიერი ყინვისას (გასეირნებისას, თხილამურებით მოგზაურობა და ა. შ.), ხოლო წინასწარ არა გაქვთ შეძენილი კოსმეტიკური საშუალებები, შეგიძლიათ მოამზადოთ შემდეგი შემადგენლობის სპეციალური დამცავი კრემი: 1 ნაწილი ცხიმოვანი კრემისა (ამასთან არ შეიძლება გამოვიყენოთ არც მასტიმულირებელი, არც ჰიდრატირებელი, არც თხევადი კრემი) ავურიოთ ბატის ან ღორის ცხიმის ან მცენარეული ზეთის თანაბარ რაოდენობასთან.

შეიძლება წინასწარ თვითონვე შეადგინოთ სხვა დამცავი კრემიც. რომელიც კარგად ინახება, მაგალითად, ასეთი შემადგენლობის: თანაბარი რაოდენობით ავურიოთ ცინკის უანგი, მცენარეული ზეთი, შემდეგ მსუბუქი მორევით დავუმატოთ სპერმაცეტის ან ლანილინის კრემის თანაბარი რაოდენობა.

დამცავი კრემი №1 მშრალი კანისათვის: 2 ჩაის კოვზი ლანოლინის კრემი, 1 ჩაის კოვზი ცინკის საცხი, 1 ჩაის კოვზი ღორის ცხიმი (აფთიაქის).

დამცავი კრემი №2 ნორმალური კანისათვის: 1 წილი სპერმაცეტის კრემი, 1 წილი ცინკის საცხი, 1 წილი მცენარეული ზეთი.

დამცავი კრემი №3 ცხიმოვანი კანისათვის: 1 წილი ცინკის საცხი, 1 წილი მცენარეული ზეთი.

ბოლო ორი აღწერილი კრემების ხმარება შეიძლება მზის სხივებისაგან დასაცავად. მგზავრობისას სახეზე კარგად უნდა წავისვათ (განსაკუთრებით გამოწეულ ნაწილებზე) ერთ-ერთი დამცავი კრემი, შემდეგ მშრალი ბამბის ტამპონით (წინასწარ წავისვათ იგი მეორე

მტკვნის ხელისგულზე, რომ ბამბის ფთილები ჩამოშორდეს), მოვიცი-
ლოთ კრემის ზედმეტი ნაწილი მთელი სახის თანაბარი ტამპონირე-
ბით. ამის შემდეგ შეიძლება სახეზე პუდრის წასმა, მაგრამ არა მოს-
რიალე მოძრაობებით, არამედ პუდრიანი ბამბის ტამპონის მსუბუქი
მიღებით.

გაფართოებული სისხლძარღვების ან კანის მომეტებული მგრძნო-
ბიარობისას მთელი სახის კანზე მსუბუქად უნდა წავისვით დამცავი
კრემი.

ხანდახან, განსაკუთრებით თბილ და ცხელ ამინდში, ზოგიერთი
დღის კრემების ხმარებისას კანის ზედაპირზე წარმოიქმნება ოფლის
წვეთები. ეს იმას მოწმობს, რომ კრემი ბლომდაა წასმული ან იგი არ
გამოდგება თქვენის კანისათვის. ამ შემთხვევაში ფრთხილად უნდა
ამოვიშროთ ოფლი ქაღალდის ხელსახოცით, ისე რომ არ გავაღიზიან-
ოთ და არ გავიხეხოთ სახის კანი. კანის გამოხატული ოფლიანობი-
სა და ბზინვარებისას უფრო მეტად პრაქტიკული და მოსახერხებელია
ვიხმაროთ „პუდრის ფურცლები“.

ცხიმიანი კანის მოვლა

როგორც ზემოთ აღვნიშნეთ, კანი სარკეა, რომელიც გამოხატავს
ორგანიზმის სიცოცხლეს მთელი თავისი სირთულეებით. ამის გათვა-
ლისწინება განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ცხიმიანი კანის მოვლი-
ნას.

1. ცხიმიანი კანის მოვლა ძირითადად გულისხმობს არა მის გა-
უცხიბოვნებას, არამედ სისტემატურ გაწმენდას (გაღიზიანების გარე-
შე) და დეზინფიცირებას.

2. ცხიმიანი კანისათვის ურჩევნ კვების შემდეგ რეჟიმს: კვება
უნდა იყოს რეგულარული, ოთხჯერადი, სანელებლების, ცომის, ცხი-
მების და სპირტიანი სასმელების შეზღუდვით. ორგანიზმის გაღიზიან-
ებით ისინი ხელს უწყობენ ცხიმიანი ჭირკვლების მოქმედების გაძ-
ლიერებას. რეკომენდებულია ბოსტნეული, ხილი, ჭვავის პური, რძე-
მეყავა პროდუქტები, ხილის წვენები. მოხარული არაა ცხიმიანი სორ-
ცი. ფრინველი და თევზი. საჭიროა საჭმლის კარგად დალეკვა და სი-
თხის ზომიერად მიღება. გახაფხულ-ზამთარში აუცილებელია გამოი-
ყნოთ ბევრი ვიტამინი. თან ამასთან უნდა მივმართოთ ექიმს.

3. არ არის რეკომენდებული კანის მოსავლელად თვეზე მეტი ვიხ-
მაროთ ერთი და იგივე პრეპარატები. ეს განსაკუთრებით ძლიერმოქ-
მედ პრეპარატებს ეხება. კოსმეტოლოგის ან დერმატოლოგის კონ-
სულტაციის გარეშე არაა რეკომენდებული ვიხმაროთ 30% მეტი
სპირტაქემცველი გამაუცხიბოვნებელი საშუალებები.

4. კანის გაუცხიბოვნების შემდეგ უნდა ვერიდოთ მის სიმშრე-
ლეს. ამიტომ კანის მოვლა აუცილებელია მოცემულ მომენტში მისი
მდგომარეობისგან დამოკიდებულებით.

5. იმ უბნების გასაუცხიმოვნებლად, რომლებიც შეიცავენ კანის ცხიმის დიდ რაოდენობას (ცხვირის ფრთა, ნიკაპის შუაგული, ცხვირის ფუძე), კანის გაწმენდის შემდეგ პერიოდულად შეიძლება ვიზმაროთ ბორის ან კამფორის სპირტი (ზაფხულში ამ უკანასკნელს არ ვუპრჩევთ და ვცვლით 2%-იანი სალიცილინის სპირტით).

6. ცხიმიანი კანის დროს სახე შეიძლება დაიბანოთ კვირაში ერთხელ ცხელი წყლით ($37-38^{\circ}$), ორჯერ ცივით, სხვა დღეებში ოთახის ტემპერატურის წყლით ($24-25^{\circ}$), ამ დროს უნდა ვიზმაროთ სპარსი კრემი ან გოგირდის საპონი. საღამოს ცხელი წყლით დაბანის შემდეგ აუცილებელია სახეზე ცივი წყალი შევისხათ.

7. ცხიმიანი კანის ნაკლი ხშირად ზედმეტი სოდიანობაა, ამიტომაც ძირითადი მოთხოვნა კანის მოვლის დროს — გასაწმენდად მკავე პროდუქტების მუდმივი ხმარებაა, რომლებიც გალიზიანებას ამცირებენ.

8. რძემკავე პროდუქტებით გაყვნილი 2—3 ბამბის ტამპონით კანის გაწმენდის შემდეგ, ყოველ საღამოს უნდა წავისვათ ისინი კანზე და დავიტოვოთ 3—5 წუთი, შემდეგ, გაშრობის მერე, წავისვათ კრემი.

9. დილით, რბილი წყლით დაბანის შემდეგ, გამშრალი კანი გავიწმინდოთ მსუბუქი შემეავებული, ნაკლებად სპირტშემცველი (10%) ლოსიონით. როცა კანი გაშრება, წავისვათ შესაბამისი კრემი და პუდრი.

10. ნიღბები სულ სხვადასხვაგვარი უნდა გავიკეთოთ. უფრო მეტად კი ცილოვანი. არ შეიძლება დავივიწყოთ მარილიანი წყლით დაბანა და კანის გასაწმენდად მარილიანი პროცედურების ჩატარება.

11. განსაკუთრებით ფრთხილად უნდა მოვეუაროთ კანს თვალების ირგვლივ, რომლის გაუცხიმოვნებაც არ შეიძლება; ნიღბის დაღების წინ ამ უბნებზე აუცილებელია წავისვათ ვიტამინიზებული კრემი.

12. ცხიმიანი კანი ისევე უნდა ვკვებოთ, როგორც ყველა სხვა. სავსებით გაუმართლებელია აზრი, თითქოს ცხიმიან კანს არ სჭირდებოდეს მკვებავი და ვიტამინიზებული კრემები. მკვებავი კრემის დადებამდე, დაბანის შემდეგ, კანზე უნდა წავისვათ მარილიანი ლოსიონი ან მარილიანი წყალი. კრემს 20—30 წუთით ტოვებენ გამშრალ კანზე. მარილიანი ლოსიონი. რომელიც 30% სპირტს შეიცავს, უმჯობესია ვიზმაროთ კანის გაწმენდის შემდეგ მხოლოდ დაზიანებულ ადგილებზე (უკვე გაწმენდილი ფორების დასაჭიმად).

13. ფორების დასაჭიმად უფრო რაციონალურია ვიზმაროთ ბუნებრივი მკავე (ლომონის წვენი. მოცხარი. მკავე კომპოსტო, ტომატი და ა. შ.), რომელთაც გააჩნიათ ბუნებრივი მატონიზირებელი მოქმედება.

14. მომეტებული ცხიმგამოყოფისას, გაფართოებული ფორების დროს, თავიდან რომ ავიცილოთ მუწუქიანი გამონაყარი, რეკომენდებულია სახის გაწმენდა 2—3-ჯერ დღეში 0,5%-იანი მარილმკავეს ხსნარით, რომელიც ზრდის კანის ზედა ფენების მკავე რეაქციას. ან

5%-იანი ნიშადუროს სპირტის ხსნარით, რომელიც აუციბომვენებს და დეზინფექციას უკეთებს კანს (5—6 ღლის განმავლობაში). 25—50%-იანი კალენდულის ნაყენის ხსნარის გამოყენებამ შეიძლება მოგვეცეს კარგი შედეგები ისეთი კანის გაწმენდისას, რომელიც მიდრეკილია მუწუკებისადმი, ან ამ ხსნარიანი საფენების გამოყენებით კანის დაზიანებულ ნაწილებზე.

შემკვრელ და მიკროსაწინააღმდეგო საშუალებებს განეკუთვნება: — კალენდულის ნაყენი: 1 სუფრის კოვზზე 1/2 ჭიქა დისტილირებული წყალი.

— ლოსიონი ცხიმიანი კანის გასაწმენდად: 1/2 ჩაის კოვზი ბურა, 2 ჩ/კოვზი გლიცერინი, 1 სუფრის კოვზი 3% წყალბადის ზეჟანგი, 1/2 ჭიქა გამოხდილი წყალი (უნდა შეინახოთ მუქ ბოთლში, ხმარების ვადაა 4—5 დღე).

15. შალფეის ნაყენის საფენი გვირილასთან და პიტნასთან ერთად, შემკვრელ და დამამშვიდებელ მოქმედებას ახდენს ფორიან კანზე. მინდვრის შეიტას და ცაცხვის ნაყენი კარგად წმენდს და არბილებს კანს. ნაყენით ჭერ (2—3 ბამბის ტამპონი) კანს წმენდენ, შემდეგ სახეზე 8—10 წუთით იღებენ ამ ნაყენში დასველებულ მარლას, ამის შემდეგ სახეზე ხელების მიტყაპუნებით იმშრალავენ კანს და იღებენ მშრალ ნიღაბს.

16. კარგად მოქმედებს ცხიმიან კანზე, განსაკუთრებით გამწმენდი საშუალებების კურსების შემდეგ (მარილის პროცედურები, სანის კრემი ფუნჯით და სხვა) მკავე ღვინის ნაყენი, რომლის გამოყენება უნდა მოხდეს ერთი თვის მანძილზე. მათ უნიშნავენ გაუზავებული სახით ღამით, სუფთა სველ სახეზე კრემის წასმის წინ, ხოლო დილით სახის კანის გამოცოცხლებისას მკავე ღვინოს ნახევრად ურევინ გამოხდილ წყალს. ამასთან აუცილებელია გვახსოვდეს, რომ კანის ძლიერმა გაუცხიმოვნებამ შეიძლება გამოიწვიოს ცხიმიანი ჩირკვლების გაღიზიანება. ამიტომ, თუ კანი ნაკლებ ცხიმიანია, ხსნარების დოზა თვითონ უნდა შეარჩიოთ.

17. ცხიმიანი კანისათვის კარგ შედეგს იძლევა აგრეთვე სახის კოსმეტიკური მასაჟის რამდენიმე კურსის ჩატარება (მხოლოდ ექიმ-კოსმეტოლოგის ან დერმატოლოგის დანიშნულებით).

18. სახის ცხიმიანი კანისას არ შეიძლება მასაჟის ან თვითმასაჟის ჩატარება ცხიმიანი და დამარბილებელი კრემების გამოყენებით. ამ მიზნით შეიძლება გამოვიყენოთ გაწმენდილი ტალკი ან სუფთა მცენარეული ზეთი.

19. ცხიმიანი კანის მკურნალობისას მნიშვნელოვან როლს თამაშობს მკავე და მცენარეული ლოსიონები (ბალახების ნახარშებით და ნაყენებით), რომლებიც არა მარტო ხელს უწყობენ ყოველგვარი კანის გაწმენდას. არამედ აღმჭობებენ მის ფუნქციებს და კარგ გარეგნულ ეფექტს იძლევიან.

მოგვეყავს სხვადასხვა ხსნარის სია, რომლებითაც სარგებლობენ კანის მდგომარეობისგან დამოკიდებულებით.

ფორიანი ცხიმოვანი კანის ლოსიონი გამოცოცხლების, დაბანის და ნიღბის მოხსნის შემდეგ (ლოსიონი № 1): 30 გ ლიმონის წვენი, 30 გ ახალი კიტრის წვენი, 60 გ ვარდის ფურცლების ნახარში, 30—40 გ არაყი, 10 გ გლიცერინი.

1 სუფრის კოვზ ვარდის ფურცლებს დაესხმება 1 ჰიქა მდულარე. ნაერთს ადუღებენ და ვაციების შემდეგ ბამბით ფილტრავენ.

ცხიმოვანი ანთებითი კანის გასაწმენდი ლოსიონი (ლოსიონი № 2): ხომალხულანა (გვირილას ექსტრაქტი) 30 გ კრაზანას და ვარდის ფურცლების ნაყენი 120 გ, 30 გ არაყი, 10 გ გლიცერინი. ეს შემადგენლობა გამოირჩევა ანთების საწინააღმდეგო და დამამშვიდებელი მოქმედებით.

ცხიმოვანი კანის გასაწმენდი მჟავე ლოსიონი (ლოსიონი № 3): 2 გ ბორისმჟავე, 0.5 გ ლიმონჟავე, 0.5 გ რძემჟავე, 0,5 გ სალიცილის მჟავე, 20—30 გ არაყი. 100 გ გამოხდილი წყალი, 10 გ გლიცერინი.

მჟავე ტუალეტის წყლები კარგია გამოიყენოთ საღამოობით მჟავე რძით სახის გაწმენდის ან დაბანის შემდეგ, აგრეთვე მშრალ კანზე დილის გამოსაცოცხლებელი პროცედურის შემდეგ. ეს აუმჯობესებს კანის არა მარტო სხვა ფუნქციებს, არამედ სისხლში მოქცევას და ამაღლებს ტონუსს. ჩვეულებრივ სველი ტამპონებს დახმარებით წრიული მოძრაობით მჟავე ტუალეტის წყლებით წმენდენ სუფთა მშრალ სახეს, რის შემდეგ გამომშრალ კანზე შესაბამის კრემს იღებენ. ცხიმოვანი კანისათვის გამოიყენება ლოსიონები „კემერი“, „რომაშკა“, „უტრო“, „სტარტი“.

მათი ხმარებისას უნდა გავითვალისწინოთ სუბიექტური შეგრძნებები, თუ ლოსიონის კონცენტრაცია ძლიერ მაგარია, იგი უნდა განზავდეს ადუღებული წყლით სანახევროდ ან სხვა შეფარდებით, კანის მდგომარეობისგან დამოკიდებულებით. ლოსიონი „დილა“, რომლის შემადგენლობაში შედის ბორი და ლიმონმჟავე, (შემჟავებული) გლიცერინი, სპირტი. იხმარება ცხიმოვანი ტიპის კანისათვის.

ლოსიონი „სტარტი“ იხმარება ცხიმოვანი კანის დროს. იგი ხელს უწყობს კანის გაფართოებული ფორების შევიწროებას და ხელს უშლის გამონაყარის გაჩენა-განვითარებას. ლოსიონი შეიცავს კამფორას, როგორც მადეზინფიცირებულ საშუალებას, ლიმონმჟავას, გლიცერინს და სპირტს.

20. სახის მოვლა უფრო შედეგიანი გახდება. თუ ამავე დროს თქვენი ნერვული სისტემის გამაგრებას შეეცდებით.

მშრალი კანის მოვლა

იმისათვის, რომ რაციონალურად და საქმიანად გამოვიყენოთ სახის კანის მოვლის რჩევები. უპირველეს ყოვლისა უნდა გავეცნოთ წიგნის შემდეგ განყოფილებებს: „სახის კანის გაწმენდა“, „სახის კანის დაცვა“, „სახის კანის კვება“, „ნაოქები“.

1. სახის კანის სრულყოფილი მოვლა პირველ რიგში კანის სიმშრალის და ნაოჭების წარმოშობის თავიდან აცილების ერთ-ერთი საშუალებაა.

როგორც ცნობილია მშრალ კანს უფრო მეტი მიდრეკილება აქვს ნაოჭების გაჩენისაკენ, ვიდრე ცხიმიანს, რის გამოც მას სჭირდება სპეციალური სისტემატური მოვლა.

2. კანის სიმშრალე ვითარდება ცხიმიანი ჭირკვლების არასაკმარისი მოქმედებისას, რომელიც შეიძლება იყოს როგორც თანდაყოლილი, ასევე ასაკობრივი ან სხვა მიზეზებით გამოწვეული.

3. რადგანაც კანის ფიზიოლოგიური ფუნქციები ხორციელდება სხვადასხვანაირად, ასაკისაგან, წლის დროისგან, მეტეოროლოგიური ფაქტორებისაგან, შრომისა და ყოფის პირობებისაგან. კვების, აგრეთვე ორგანიზმის ზოგადი მდგომარეობისგან დამოკიდებულებით, მაშინ კანის მოვლაც დიფერენცირებული უნდა იყოს.

4. მშრალ კანზე კეთილმოყოფელ გავლენას ახდენს უპირველეს ყოვლისა და განსაკუთრებით, ქალიშვილების ორგანიზმის გამაგრება. ზოგიერთ შემთხვევაში, როცა კანის სიმშრალე და მისი აქერცვლა გაპირობებულია ავიტამინოზით ან ორგანიზმში ვიტამინ A-სა და C-ს უკმარისობით, კანის ცხიმის გამოყოფა შეიძლება გაიზარდოს ამ ვიტამინების შემცველი პროდუქტების: რძის, კარაქის, თევზის ქონის, კვერცხის გულის, ღვიძლის, სტაფილოს, სალათის, მწვანე ხახვის, პამიდორის და სხვათა საშუალებით. აგრეთვე ვიტამინ A-ს კონცენტრატის გამოყენებით (5 წვეთი 3-ჯერ დღეში 2—3 კვირის მანძილზე).

5. სახის კანის მოვლა არ შეიძლება ერთნაირი იყოს 20, 30 და 45 წლის ასაკში. ცხიმიანი ჭირკვლების მოქმედების ასაკობრივი ქრობა თანდათან იწვევს კანის სიმშრალეს, რასაც თან ახლავს ჭკნობა. იმ შემთხვევაში, როცა კანის სიმშრალე დაკავშირებულია ასაკობრივ ცვლილებებთან, გარდა კოსმეტიკური საშუალებებისა, რომელიც კანის ცხიმის ნაკლოვანებას ავსებს, უნდა გამოვიყენოთ აგრეთვე საშუალებები, რომლებიც ავსებენ ნესტის უკმარისობას არა მარტო კანში, არამედ მთელ ორგანიზმში. ამ მიზნით ურჩივენ შეინარჩუნონ სითხის გამოყენების ყოველდღიური ნორმა (5—6 ჭიქა დღეში), თუ ექიმი არ გინიშნავთ სპეციალურ რაოდენობას. შეიძლება აგრეთვე გამოვიყენოთ ჰიდრატირებული კრემი, რომელიც ხელს უწყობს კანში წყლის აუცილებელი რაოდენობის შენარჩუნებას.

6. მშრალი კანის ჭკნობა შეიძლება ადრეულად დაიწყოს. სახის კანის სრულყოფილი მოვლისას შესაძლებელია არა მარტო გავახანგრძლივოთ ჭკნობა, არამედ კანი ნორმალურ მდგომარეობაშიც კი დავაყენოთ.

7. მშრალი კანისათვის განსაკუთრებით საზიანოა ტემპერატურის მკვეთრი ცვლილება, თუმცა მათი უარყოფითი მოქმედება იმავე წუთს არ გამოჟღავნდება, ამიტომ ქუჩაში გამოსვლის წინ, სახის კანი აუცილებლად უნდა მოვამზადოთ, ე. ი. დაიცვათ იგი, თუნდაც პირი არ დაგებანოთ (სულ ერთია პირს დაიბანთ თუ არა).

რასაკვირველია, ერთნაირად არ შეიძლება მოვეუაროთ სახის კანს ზამთარში, — 15° ტემპერატურის დროს და ზაფხულში, როცა ტემპერატურა +20°. ჰაერის ტემპერატურის მერყეობა აისახება ზოგადად ორგანიზმზე და ნაწილობრივ სახის კანზე.

8. როგორც უკვე აღინიშნა, წლებთან ერთად თითქმის ყველა ქალის სახის კანი მშრალი ხდება, ამიტომ საჭირო არაა ამას წინასწარ თვითონვე შევეწყოთ ხელი არაშესაფერისი პროცესებით და პრეპარატებით. კოსმეტიკური საშუალებების გამოყენებისას უნდა გვახსოვდეს, რომ სპირტის, გლიცერინის, თეთრ ვერცხლისწყალის და სხვათა შემცველ პრეპარატებს გააჩნიათ გამომშრობი ეფექტი. ისინი ხელს უწყობენ კანის ანთებას და გაღიზიანებას. მშრალი კანისათვის მათი ხმარება შეიძლება მხოლოდ კოსმეტოლოგის ან დერმატოლოგის დანიშნულებით.

9. სახის კანის მოვლის საშუალებები და ხერხები აუცილებელია შეიცვალოს, თუ შევამჩნევთ კანის აქერცვლას, ანთებას და გაღიზიანებას, რის გამოც კანი თითქოს ეურჩება არასასურველ მოვლას, კვებას ან გარემოს (თუ მსგავსი ეფექტი გამოწვეული არაა დროებითი სპეციალური მკურნალობით).

10. შეიძლება კანის, თუნდაც თანდაყოლილი სიმშრალის თავიდან აცილება. ამისათვის აუცილებელია არა მარტო სურვილი, არამედ მოთმინება, ამტანიანობა და თვითდისციპლინა.

11. კოსმეტიკური მასაჟის კურსები (2—3 კურსი წელიწადში) აჩქარებს ამ პროცესს და უზრუნველყოფს წარმატებას. მკვებავი, ვიტამინიზებული ბიოკრემები ზრდიან კანის ელასტიურობას, აწესრიგებენ ცხიმიანი ჯირკვლების მოქმედებას, იცავენ სახის კანს გარესამყაროს გამღიზიანებლებისაგან, ამაღლებენ მის წინააღმდეგობის უნარს. მათ იყენებენ დილით (გარდა ზაფხულის პერიოდისა) და საღამოს სახის და ყელის კანზე. მშრალი კანის კვების შესანიშნავი საშუალებაა თხევადი კრემი „ლუბავა“; მშრალი და მოღუებულები კანის საკვებად — „დამატენიანებელი“.

12. რეკომენდებულია აგრეთვე სახის პერიოდულად დაბანა ცივი და ცხელი მარილიანი წყლის მონაცვლეობით. ეს თავისებური ვარჯიში სახის სისხლძარღვებისათვის უზრუნველყოფს კანის კარგ კვებას, დაბანამდე 10—15 წუთით ადრე სახეზე უნდა წაისვათ მცენარეული ზეთი ან თხევადი კრემი.

კონტრასტული დაბანის შემდეგ ცხვირის, ნიკაპის და წარბების კანს უსვამენ ქალაღლის ხელსახოცს და ჯერ კიდევ სველ კანზე თვითმასაჟის მოძრაობით ისვამენ ვიტამინიზებულ ან ბიოკრემს.

13. მშრალი კანის გასაწმენდად შეუდარებელი საშუალებაა თხევადი კრემები „უტრო“, „ლანოლინის რბე“, „ბარხატინი“. მნიშვნელოვან როლს მშრალი კანის გაწმენდისას თამაშობს ყოველდღიური რაციონალური ცივი წყლით და დაბანა. მშრალი კანისათვის განსაკუთრებით მავნეა ცხელი წყლით მუღმივი ბანვა.

14. წლის ცივი დროს, ჩვენს კლიმატურ პირობებში, მშრალი კა-

ნი უნდა დავიბანოთ ოთახის ტემპერატურის წყლით, ხოლო წლის თბილ დროს გრილი წყლით, სახეზე კი წინასწარ უნდა წავისვათ მცენარეული ზეთი ან არაუანხი. მშრალი კანის საპნით დაბანა უნდა გამოირიცხოს ან უკიდურეს შემთხვევაში საპნის ნაცვლად უნდა ვიხმაროთ საპარსი საპნის კრემი. მშრალ კანს თითქმის ყოველთვის გააჩნია ტუტოვანი რეაქცია, ამიტომ მიზანშეწონილია წყლით დაბანის წინ წინასწარ გაიფინდოს კანი საპნის ნაცვლად ერთ-ერთი რძემყავა პროდუქტებით — კეფირით, არაუანით, აცედოფილინით, ჩუმა — მაწონით და ისინი უხვად წაისვან კანზე. კანის ზედაპირის მკაფური ბარიერის გაზრდით, ეს პროდუქტები ერთდროულად აცხიმოვნებენ, აბილებენ და წმენდენ მას.

15. მშრალი კანის სალამოს გასაწმენდად და ზამთარში გაფართოებული კაპილარებისას შეიძლება გამოიყენოთ მსუბუქად შემთბარი მცენარეული ზეთი, გამწმენდი კრემები, ახალი კვერცხის გულის მაიონეზი, კეფირი, არაუანხი, ბალახების ნაყენი და ა. შ. შემდეგ მშრალ კანზე წაისვამენ ერთ-ერთ ვიტამინიზებულ კრემებს.

ზედმეტად მშრალი კანისას როცა კანი მგრძობიარეა სიცივე — ქარისადმი. გაწმენდა ხორციელდება ტუალეტის რძით, კვებისათვის გამოიყენება თხევადი კრემები „ლუბავა“ და „გამატენიანებელი“.

16. დილაობით სალამოს გულდასმითი გაწმენდის შემდეგ საკმარისია სახის და ყელის კანის გახალისება მატონიზირებელი ლოსიონით, რომელიც არ შეიცავს სპირტს, ან თხევადი კრემით, მარილიანი წყლით ჩაით და სხვ. (2—3 ბამბით), შემდეგ კი მშრალ სახეზე ცოტა ცხიმოვანი კრემი უნდა წავისვათ.

17. კარგ შედეგს იძლევა მშრალი კანის დაბანა ბალახების ნაყენით (ცაცხვის ყვავილის ან კამის თესლების ნაყენი შალფეის თანაბარ რაოდენობასთან ერთად). დილით ტარდება ოთახის ტემპერატურის ნაყენით დაბანა ან გაწმენდილი სახის კანის კონსტრასტული დაბანა. სალამოს ასევე იწმინდება სახის კანი, შემდეგ კი ნაყენში დასველებული ბამბით წაისვამენ კრემს. მგრძობიარე, მშრალი და გალიზიანებული კანისას ნაყენს ხსნიან თანაბარი რაოდენობის რძეში ან სახის კანზე ისვამენ თხევად კრემს „მალიშს“ ან „რომაშკოვის“, რის შემდეგაც კანზე მკვებავს ისვამენ.

18. ზამთარში ზედმეტი კრემის სახიდან მოცილება არასასურველია, რადგან კანიდან იწმინდება იმაზე უფრო მეტი კრემი, ვიდრე საჭიროა. საუკეთესოა ამის გაკეთება ორივე ხელისგულის სახეზე მიდებით.

19. მშრალი კანის მოვლისას არ უნდა დაგვავიწყდეს არც დილით, არც სალამოს კრემის წასმა ქუთუთოებზე, რომლებიც სავსებით მოკლებულია ცხიმოვან ჭირკვლებს, და აგრეთვე მათი წასმა ტუჩებზე.

20. არ არის რეკომენდებული მყარი პუდრის, მშრალი ფერუმარლის ხმარება და სახის ხშირი შეკუდრვა.

21. მშრალი კანის მქონე ქალებისათვის, რომლებსაც აღრეული

ქენობის ნიშნები შეემჩნევათ, მიზანშეწონილია ჩაუტარდეს კოსმეტიკური მასაჟის კურსები 15—20 პროცედურისაგან, რომელთა შორის შუალედი არა უმეტეს 2—3 დღეა. რამდენიმე თვის შემდეგ კურსის გამეორება შეიძლება, მასაჟის დროს ძლიერდება ქსოვილებისადმი ეანგბადის და მკვებავი ნივთიერებების მიწოლა, რის გამოც კანი უფრო ელასტიური და მკვრივი ხდება, მცირდება შემუშავება და უმჯობესდება სახის ფერი: კლიმაქსის წინა და კლიმაქსის პერიოდში, აგრეთვე არტერიული წნევის მომატებისას, კოსმეტიკური მასაჟი, გარდა დადებითი მოქმედებისა სახის კანზე, ხელს უწყობს თვითშეგარძნების გაუმჯობესებას.

ნ ა ო ჟ ე ბ ი

საკითხი იმის შესახებ, როგორ ავიცილოთ თავიდან ნაოკები და როგორ ვებრძოლოთ მათ, საინტერესოა ყოველი ასაკის ქალისათვის.

მიმიკური ნაამცავის ტიპის ნაოკები

ცნობილია, რომ წლებთან ერთად კანის თვისებები და სახის გარეგნული იერი იცვლება მიმიკური კუნთების მოღუნების შედეგად, რომლებიც სახეს გამომსახველობას და სისხარტეს ანიჭებს. ამ მოვლენის მიზეზები შეიძლება სხვადასხვანაირი იყოს.

ხშირად პირველი ოდნავ შესამჩნევი ნაოკები შეიძლება გამოჩნდეს უკვე ახალგაზრდა, 10—20 წლის ასაკში. ეს არის ეგრეთწოდებული მიმიკური ნაოკები, რომლებიც წარმოიქმნება ძალზე მოძრავი სახის მქონე ქალებში კუნთების ზედმეტად ხშირი შეკუმშვის შედეგად.

მიმიკური გრიმასები საუბრის, სიცილის დროს და განსაკუთრებით ცუდი ჩვევა: ცხვირის შეკუმშვნა. ან წარბების აწევა, რომლითაც გამოიხატება უკმაყოფილება ან გაკვირვება ნერვულ აღამიანებში, იწვევს თავიდან ნაკეცების — ვერტიკალურის და ჰორიზონტალურის — გაჩენას შუბლსა და ცხვირის ფუძეზე, შემდგომ კი ნაოკებისა, რომლებიც ეშვება ცხვირის ფუძიდან მის ორივე მხარე ლოყებისაკენ. არაბუნებრივი დაძაბული სიცილი იწვევს: სახის ყველა კუნთის მკვეთრ შეკუმშვას, რაც აგრეთვე აჩენს ნაოკებს სახეზე და განსაკუთრებით ლოყებზე. მოგვიანებით, 30 წლის ასაკში, ჩნდება ნაოკები თვალის შიგა კუთხეებთან ე. წ. „ბატის თათები“. ანდა სხივები. ისინი ჩქარა უვითარდებათ ქალებს, რომელთაც თვალების ჭუტვის ცუდი ჩვევა აქვთ, აგრეთვე ახლომხედველებს. რომლებიც სათვალეს არ ატარებენ. ცდილობენ რა შორ მანძილზე დაინახონ საგანი, ისინი ძაბავენ თვალების კუნთებს, ავიწროებენ თვალებს და თანდათან თვალთან ნაოკების ქსელი გადადის „ბატის თათებში“, ახლომხედველები, რომლებიც არ ატარებენ სათვალეებს, მაგრამ დაჟინებით ვარჯიშობენ და აღწევენ „ხედვის თავისუფლებას“, „ბატის თათები“ შე-

ძალემა არც ჰქონდეთ. თუმცა ამისათვის საჭიროა დრო და საკმაო ნებისყოფა.

ყველაზე მეტად სახეს აფუჭებს მკვეთრი ნაკეცები, რომლებიც იწყებიან ცხვირის ფრთებიდან და მიემართებიან პირის კუთხეებისაკენ — ე. წ. რიქტუსი ანდა „ტანჯვის ხაზები“. ტანჯვის ხაზების გამწვანება აბერებს ქალს ყველა ასაკში, აძლევს მის სახეს ნაღვლიან, უკმაყოფილო. ბებრულ იერს. გზად შევნიშნავთ, რომ „ტანჯვის ხაზის“ თავიდან აცილების მარტივი ხერხია, შეძლებისდაგვარად ყბა გვექონდეს განხნილი (კითხვისას, სიარულისას და ა. შ.), შემდგომ ძლიერდება ნაოქები თვალების ირგვლივ, ცხვირის ფუძესთან ახლოს, ზემო ტუჩზე და ა. შ.

თუმცა ზემოთქმული როდი ნიშნავს, რომ ადამიანმა არ უნდა გაციინოს ან რომ აუცილებელია სახის სრული უმოძრაობის შენარჩუნება. პირობით, სიცილი აახალგაზრდავებს და ალამაზებს სახეს, მაგრამ მხოლოდ ბუნებრივი, ძალდაუტანებელი სიცილი. ღრმა ვერტიკალური ნაკეცები ლოყებზე, როგორც იარები და ნაკეცები სახის კონტურის მიხედვით, რომლებიც ჩვეულებრივ შეინიშნება ღრმა სიბერის დროს, უჩინდებთ უკვე ახალგაზრდა ასაკში ნერვულ ქალებს, რომლებიც არაბუნებრივად და ბევრს იცინიან.

სახეზე უნდა აისახოს ადამიანის ემოციები, განცდები, ხასიათი. მაგრამ ამ დროს სახის გამომეტყველება უნდა იყოს ბუნებრივი, მშვიდი, ზედმეტი დაძაბულობისა და სახის კუნთების მუდმივი მოძრაობის გარეშე. ბევრი ქალი არც კი ამჩნევს თავის მიმიკებს, ზოგიერთები შეცდომით თვლიან მათ „მგრძობიარე, ემოციური ნატურის დადებით ნიშნად“.

მოჭარბებული მიმიკების ჩვევასთან ბრძოლა არასოდეს არ არის გვიან. და რაც უფრო ადრე დავიწყებთ ამ ბრძოლას, მით უფრო ეფექტური იქნება შედეგი. წარმატების მისაღწევად, აუცილებელია ნებისყოფა და მისწრაფება, თავიდან აიცილოს მავნე ჩვევა. უპირველეს ყოვლისა ყურადღებით შეისწავლეთ თქვენი სახე და მონახეთ სწორი გადაწყვეტილება, როგორ მოიცილოთ ნაკლი. თუ თქვენ დაღლილი ხართ და დაკარგული გაქვთ კონტროლი სახეზე, სთხოვეთ ამხანაგს ან ვინმე შინაურს ხანდახან მაინც შევახსენოთ მიმიკების თავიდან აცილების აუცილებლობაზე. სასარგებლოა, აგრეთვე, დაიმასხოვროთ ის კუნთური შეგრძნება, რომელიც ჩნდება ზედმეტი მიმიკის გარეშე ლაპარაკისა და სიცილის დროს.

თავის თავზე სისტემატური მუშაობისას უკვე ერთი თვის შემდეგ გარშემომყოფნი ამჩნევენ გაუმჯობესებას. 2—3 კვირის განმავლობაშიც კი შეიძლება გასწორდეს, მაგალითად, შუბლი — არა მარტო თავიდან აიცილონ მისი შეჭმუხვნის ჩვევა. არამედ აღმოფხვრას კიდევ „წვრილნაკეცა, დაპლისული“ ნაკეცები, რაც მაშინვე თითქოს ზრდის შუბლს და აახალგაზრდავებს სახეს.

მნიშვნელოვანია უკვე ადრეულ ასაკში მოზარდი გადააჩიონ მიმიკებს, ტუჩების დაბერვით სიარულს, მუდამ უნდა მოვავაონოთ მას

ამის შესახებ ან ვაჩვენოთ მისი სახე იმ მომენტში, რადგან ხშირად ასაკოვანი ხალხიც ვერც ამჩნევს თავის მიმიკებს.

ხშირად საინტერესო, მომზიბლავი ქალი გოაცებს თავისი არასა-სიამოვნო, არამიმზიდველი სახით, როცა ის არავის არ მიმართავს, მა-გალითად, ზის ტრამვაიში ან ელოდება თავის რიგს ექიმთან. ეს ნიშ-ნავს. რომ იგი ვერ ფლობს თავის სახეს ან უბრალოდ არ იცის რომ იმ წუთებში სახე მას არ ემორჩილება. ამ დროს კი სახე, ისე როგორც ყველა ჩვენს მოძრაობა და მანერა, უნდა ყოველთვის გვემორჩილე-ბოდეს, იყოს ბუნებრივი, ლამაზი. იმისაგან დამოუკიდებლად, გვხე-დავს ვინმე ჩვენ იმ წუთას, თუ არა.

თუ ასაკობრივი ხასიათის ნაოქების ასაცილებლად საუკეთესო სა-შუალებაა კანის სწორი მოვლა და ცხოვრების ჯანსაღი სახე, მაშინ მიმიკურ ნაოქებთან ბრძოლაში აუცილებელია მხოლოდ თვითდისციპ-ლინა. ნებისყოფა. საკუთარი თავის დამორჩილება. ზემოჩამოთვლილი წესების შეგნებულად გამოყენებით. თუ სურვილი გვაქვს, შეიძლება ავიცილოთ სახით ბევრი ესთეტიკური ნაკლი.

ძალზე სასარგებლოა გვახსოვდეს შემდეგი:

ქუჩაში გამოსვლის წინ, განსაკუთრებით გაზაფხულზე, პირ-ველ მზიან დღეებში ან ძლიერი ქარის და უამინდობის დროს, უპირველეს ყოვლისა შეამოწმეთ თავი: ხომ არ კმუხნით სახეს? თავდაპირველად, თუ ვერ შეძლებთ ამის გაკეთებას, ჯიბეში ან ჩანთაში იქონიეთ სარკე. მოგვიანებით იგი ალარ დაგვირდებათ.

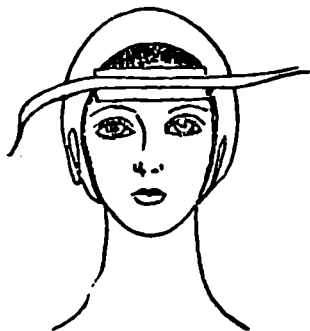
უცქირეთ გამვლელებს სახეში, ძირითადად ქალებს, რად-გან მიმიკები უმთავრესად მათ ახასიათებთ. ძალზე შექმუხნილ სახეს რომ შენიშნავთ, საკუთარი თავით დარჩებით კმაყოფილი. შემხვედრთა სახეების ცქერისას. უნდა მიეჩვიოთ შეამოწმეთ საკუთარი თავი მანამ, სანამ საესებით არ გადაეჩვევით სახის კმუხნვას ყოველგვარი უსიამოვნების დროს.

დღეში 2—4-ჯერ აუცილებელია მუშაობის დროსაც შეი-მოწმეთ თავი, ამას სჭირდება არა უმეტეს 1—2 წამისა. ქალები მუშაობისას დროდადრო წინ იღებენ პატარა სარკეს, რომელიც მათ ეხმარება დაუყოვნებლივ გაისწორონ ნაოქები შუბლზე, ან მოხსნან სახის დაძაბულობა, გარკვეული პერიოდის შემდეგ ისინი ამას ალარ სჭირებენ. აუცილებლად სჭირთა თავის კონ-ტროლი სახლშიც.

თავიდან ასეთი მუღმივი კონტროლის განხორციელება ძნელი მო-გეჩვენებათ, მაგრამ მოგვიანებით გამომუშავდება ჩვევა და თქვენ ამას თქვენთვის შეუმიჩნევლად გააკეთებთ ქუჩაში გასვლის წინ, სამუშაო-ზეც და სახლშიც. ასე. დღიდან დღემდე. კვირიდან კვირამდე, წლიდან წლამდე გამომუშავდება თვითკონტროლი. ნაკეციები ამასთან საბოლო-ოდ არ აღმოიფხვრება, მაგრამ ისინი, უდაოა, რამდენადმე გასწორ-დებიან და ალარ მოიმატებენ და ალარ გაღრმავდებიან. თუ სახის ასეთ კონტროლს დაიწყებთ ახალგაზრდა ასაკში, მიაღწევთ სრულ ეფექტს.

ამრიგად, იმ ფაქტზე დაყრდნობით, რომ სახის მიმიკური კუნთები ემორჩილება ჩვენს ნებისყოფას, ჩვენ უნდა ვიცოდეთ მათი მარვა. კერძოდ, არ უნდა მივეჩვიოთ შუბლის შეკუმშვის მავნე ჩვევას. ძირითადად შუბლის ნაოჭებს უნდა ვებრძოლოთ მექანიკურად, ე. ი. მუდმივად და ყოველგვარი საშუალებებით. სურვილი და სპეციალური ვარჯიში შეიძლება დაგვეხმაროს თავიდან ავიცილოთ ჩვევა შევიკუმშნოთ შუბლი იმ შემთხვევაშიც კი, როცა გვეჩვენება. რომ შუბლის ნაკეცების მართვა უკვე ჩვენს ძალას აღემატება: დაკარგავენ რა თავიანთ ელასტიურობას, ისინი აღარ გვემორჩილებიან.

თუ სახლში დილით ან საღამოს რჩება ცოტა თავისუფალი დრო, მაგალითად, როცა უყურებთ ტელევიზორს, ქსოვთ, კითხულობთ ან



სურ. 8. შუბლის ახვევი.

ალაგებთ. აიღეთ თხელი ქაღალდის ზოლი (მისი მომზადება შეიძლება წინასწარ. აუცილებლად მთლად სწორი, მაგრამ არ უნდა ჰქონდეს დაკეცვის კვალი და ნაწიბური). ეს შეიძლება იყოს კალკაც, ცელოფანიც და თხელი პერგამენტიც და უბრალოდ სწორი ქაღალდი. უმჯობესია თხელი. რომ ადვილად მიედოს კანს. მიიზომეთ საკუთარ შუბლზე, უხვად წაისვით მკვებავი კრემი („ლუქსი“, „გრონი“ „ვოსტორგი“, „სპერმაცეტის“ „ლანოლის“) ან რაც ყველაზე უკეთესია, ერთ-ერთი პოლენური ემბრიონალური კრემი, მჭიდროდ მიიღეთ შუბლის შუაგულზე, ნაოჭები წინასწარ გაასწორეთ ხელით და ამას-

თან დავუშვათ თვალების მძიმე ქუთუთოები. ქაღალდი თავისი ზომით შუბლზე ვიწრო უნდა იყოს, რომ იგი არ ეხებოდეს წარბებს და თმის ძირებს. ზემოდან შევიხვიოთ არც მაგრად და არც სუსტად ელასტიური ბინტით, მარლით ან უფრო ვიწრო ლენტით, ვიდრე მიღებული ქაღალდის ზოლია (ნახ. 8), წინააღინ 15—20 წუთით, შემდეგ 5—6-ჯერ უფრო ხანგრძლივად.

ქაღალდის ზედა და ქვედა კიდე თავისუფალი რჩება, რომ ისინი არ შეიკუმშნონ შუბლის გამოწეულ ნაწილზე ნაკეცებად და არ დატოვონ კანზე ნაკვალევი: ამავ ემიზებით ქაღალდი უნდა იყოს სწორი. შესაძლებელია, რომ შუბლზე ნაოჭების გასწორების პირველი ცდები ეფექტური არ აღმოჩნდეს. მაგრამ უნდა გვახსოვდეს, რომ ყოველი საქმის დაწყება ძნელია. აი რატომაა, რომ სანამ ამ პროცედურას შევუდგებოდეთ. ურჩევნ 2—3 კვირის მანძილზე თვალების ვარჯიშს შუბლის შეუკუმშნავად.

პირველ ხანებში სახვევი თითქოს გიშლის და გლოსი, მაგრამ 8—10 დღის შემდეგ მას ველარ ამჩნევენ. სახვევის გამოყენებას ურჩევენ ყოველდღე, ხოლო შეძლებისდაგვარად 2-ჯერ დღეში.

დადებული სახვევი არ იძლევა შუბლის შეკუმხვნის საშუალებას და ნაკვთები თანდათან ეჩვევა მშვიდ მდგომარეობას. მისი მოხსნის შემდეგ ცოტახნით გრძელდება შეგრძნება. თითქოს შუბლი შეკრულია და თქვენ უბრალოდ არ შეგიძლიათ მისი შეკუმხვნა, რაც მოწმობს იმას, რომ პროცედურა იწყებს ეფექტის მოცემას. ერთს ეს მომენტი სწრაფად უდგება, სხვებზე ნელა. სახვევით სარგებლობა საკურორა იმ დრომდე, სანამ არ წარმოიქმნება შეგრძნება, თითქოს ნაოქები შუბლზე მეტი აღარ გაჩნდება. ამრიგად, დაეუმორჩილებთ რა კუნთებს საკუთარ ნებისყოფას, მივალწევთ შუბლის ნაკეცების გასწორებას. დროთა განმავლობაში შუბლზე მიდებული ქალაღლი სახვევის გარეშეც გაჩერდება.

ამგვარად საკუთარი მიმიკური კუნთების გავარჯიშებით და მათი ვარჯიშით და თვითმასაჟით გამაგრებით (ან პარათინის სახვევით), შესაძლებელი ხდება შუბლის შეკუმხვნის მავნე ჩვევის თავიდან აცილება.

უკვე 15—20 დღის შემდეგ შუბლის მიდამოში „დაპლისული“ ნაკეცების დიდი ნაწილი კარგავს თავის ამოხნეკილობას. ხდება, რომ ქალები შუბლის შეკუმხვნას თავს ანებებენ სახვევების გარეშეც: ისინი ამას აღწევენ იმით, რომ კუნთებს უმორჩილებენ თავიანთ ნებისყოფას და დროდადრო შუბლზე ხელს მიიღებენ, რათა შეამოწმონ და დარწმუნდნენ რომ იგი ნამდვილად არ არის შეკუმხნული.

35 წელს გადაცილებულმა ქალებმა ქალაღლის სახვევის შემდეგ უნდა იხმარონ პარათინის სახვევი. ამას ურჩევენ იმისთვის, რომ ქალაღლის სახვევის გამოყენება უკვე მოგეცემს გარკვეულ შედეგებს.

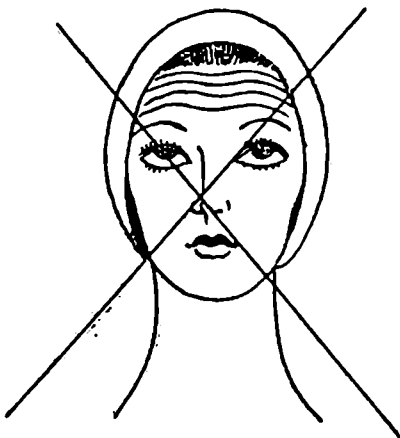
პარათინის სახვევიანი პროცედურების კურსი უნდა ჩატარდეს 1—2-ჯერ წელში, უმჯობესია გაზაფხულზე და შემოდგომაზე, იმათკი, ვისაც ნაკეცი ღრმა აქვს, 2—3-ჯერ წელიწადში.

გარდა ამისა, ჩვენ შეგვიძლია ვუროჩიოთ ჩვენს მკითხველებს:

1) განსაკუთრებული ყურადღება მიაქციონ წარბების მოძრაობას. სწორედ ისინი ძირითადში ქმნიან ნაოქებს შუბლზე. ეცადეთ არ ამოძრავოთ წარბები.

2) შუბლის კუნთების გასამაგრებლად ჩატარდეს შემდეგი ვარჯიში: დაუშვით თვალები ქვემოთ და შემდეგ ასწიეთ ზემოთ. შუბლის შეუკუმხნავად. ჩაატარეთ ეს ვარჯიში ყოველდღიურად 2-ჯერ დღეში, თანდათან გადადით 1—2 წუთიან ვარჯიშზე. ვარჯიშის მეტი ეფექტურობისათვის მიიღეთ ხელი ნაოქებზე და გეკავოთ ისინი თვალების მოძრაობის დროს (ნახ. 9). ამის შესრულება თქვენთვის თანდათან ადვილი გახდება.

შუბლის შეკუმხვნის ცუდი ჩვევა წლებთან ერთად პროგრესირებს. ქირურგიული ჩარევა ამ შემთხვევაში, როგორც წესი, მხოლოდ დროებით გვეხმარება. რჩება ერთი საშუალება — ფიზიკური დის-



ციპლინა, სისტემატური ვარჯიშები. რომლებიც რეკომენდებულია ჩატარდეს კომპლექსურად, როგორც მკურნალობის კურსი.

ადრეული ნაოჯები

ადრეული ნაოჯების გაჩენა შეიძლება რამდენადმე გაპირობებულ იყოს თანდაყოლილი მიდრეკილებით, შიდა სეკრეციის ჭირკვლების არასწორი მოქმედებით, ორგანიზმის საერთო მდგომარეობით, გარკვეული გარე ფაქტორებით და სხვა მიზეზებით.

ქალების უმრავლესობა თვლის, რომ ნაოჯების თავიდან ასაცილებლად სავსებით საკმარისია სისტემატურად წავისვათ სახეზე ვიტამინიზებული ან დამატენიანებელი კრემი. თუმცა ეს სულაც არ არის ასე. ჩვენი ექიმ-კოსმოტოლოგები და საექიმო კოსმეტიკის ფილიალების მუშაკები დიდ ყურადღებას უთმობენ სახის კანის პროფილაქტიკური მოვლის საკითხებს, ამ მიზნით გამოიყენება როგორც საექიმო კოსმეტიკის სხვადასხვა საშუალებები, სამკურნალო მასაჯის სახეობები, ასევე ფიზიოთერაპევტული პროცედურები, ნიღბები სახისათვის (პარაფინის, ვიტამინიზებული, ბიოგენური სტიმულატორებით) და გასამაგრებელი საშუალებები.

როგორც პრაქტიკა გვიჩვენებს, ნაოჯების ადრეულ გაჩენას ხშირად ხელს უწყობს თვითონ ქალები. მნიშვნელოვანი ცვლილება წონაში, როგორცაა, მაგალითად, მკვეთრი გახდომა ან ზედმეტი სიმსუქნე, აგრეთვე გადაღლა. არასაკმარისი ძილი ან კბილების უქონლობა. რაც იწვევს ლოყების ჩაფარდნას — ყველაფერი ეს შეიძლება გახდეს ნაოჯების გაჩენის მიზეზი.

ალკოჰოლის ხმარება, თამბაქოს წევა, ფიზიკური ვარჯიშის უქონლობა, აგრეთვე აჩქარებს მათ გაჩენას, აღარ ვლაპარაკობთ ავადმყოფობაზე და სულიერ განცდებზე.

ახალგაზრდა გოგონებს ნაოჯები შეიძლება გაუჩნდეთ გრიმის არასწორი დადებისა და მოხსნისას. განსაკუთრებულ საფრთხეში ამ დროს ქუთუთოების კანია და კანი თვალების ირგვლივ — სახის კანის ყველაზე ნაზი და თხელი ნაწილი.

ნაოჯების გაჩენის ერთი მიზეზთაგანია არაშესაფერისი კოსმეტიკური საშუალებების ხმარება. ეს ენება უპირველეს ყოვლისა გამათეთრებელ პრეპარატებს, რომლებიც იწვევენ კანის აქერცვლას, რაც დაკავშირებულია მის ძლიერ გამოშრობასთან. ამის შედეგად კანი კარგავს ელასტიურობას. კანის ჰკნობას იწვევს ყველაზე ჩვეულებრივი კოსმეტიკური საშუალებების არასწორი ხმარება, მაგალითად მშრალი კანისა და გამაუცხიმოვნებელი კრემების ხმარება, რომლებიც უკეთეს შემთხვევაში უნდა გამოიყენონ ნორმალური კანის მქონე ახალგაზრდა ქალებმა. ამათვე განეკუთვნება სპირტიანი ლოსიონები, რომლებსაც

ხმარობენ სახის გასაწმენდად, სახის დაბანა საპნით ორჯერ დღეში, ზედმეტი პუდრის წასმა (განსაკუთრებით ქვა-პუდრისა), თვითნაკეთი (არაყხე) კიტრის ნაყენით სახის გაწმენდა. ნაზი კანის მქონე ქალებმა, რომელთაც არ უყვართ კოსმეტიკური პატენტური საშუალებების შეძენა და სარგებლობენ საკუთარი დამზადების საშუალებებით, უნდა იცოდნენ, რომ თვითნებურად სახის გასაწმენდი საშუალებების გამოყენებაც კი არ შეიძლება, მოგვიანებით უსიამოვნო შედეგებს იწვევს.

ადრეული ნაოჭები მით უფრო სწრაფად ჩნდება, რაც უფრო ლუსტია სახის კუნთები, რაც უფრო ადრე გადაგვარდება კუნთები, მით უფრო ღრმაა ნაოჭები.

მკვებავი კრემების გამოყენებისას თავისთავად წარმოიშევა თვითმასაჟის ჩატარების აუცილებლობა. ამით აიხსნება კოსმეტიკური მასაჟის კოსმეტიკურ კაბინეტში ჩატარებული კურსების საოგებლიანობა და მნიშვნელობა (2—3-ჯერ კვირაში, სულ 12—15 სესიი, არანაკლებ ორი კურსისა წელიწადში). ისინი ხელს უწყობენ მთელი სახის კუნთების კვებას და გამაგრებას. რასაც ვერ აღწევენ 4—5 მასაჟით, განსაკუთრებით 35—40 წლის ქალებში, ან უნდა გააკეთონ მასაჟი ერთხელ კვირაში ან ერთხელ თვეში ხანგრძლივი დროის მანძილზე.

მაგრამ მხოლოდ კოსმეტიკური მასაჟის კურსების იმედზე ყოფნა არ შეიძლება. უპირველეს ყოვლისა უნდა ვეწეოდეთ აქტიურ ცხოვრებას. ვზრუნავდეთ კანის სისუფთავეზე, მის რეგულარულ კვება-გამაგრებაზე.

ამრიგად, აუცილებელია გონივრული დღის რეჟიმი, სრულფასოვანი ძილი, ზომიერი გონებრივი და ფიზიკური დატვირთვა, სისუფთავე. კანის დაცვა და კვება, ფიზიკულტურა და სპორტი.

ბევრი არასწორად თვლის, რომ კანის მოვლა 30 წლის შემდეგ უნდა დაეიწყოს. როცა ჩნდება ნაოჭები, მეორე ნიკაპი, კანის სიმშრალე და ა. შ. კანის კარგი ტონუსის შენარჩუნებაზე ადრე უნდა დაეიწყოს ზრუნვა. უკვე 19—20 წლის ასაკში უნდა იცოდეს ქალიშვილმა, რა ფაქტორები უწყობს ხელს ნაოჭების გაჩენას, როგორ ავაცილოთ ნაოჭები და შევიწინარწინოთ ახალგაზრდა სახე, ნაზი, გლუვი. გადატკეცილი კანი, როგორ უნდა მოუაროს სახის და ტანის კანს, სწორად და შეგნებულად.

ასაკობრივი ნაოჭები

ხანშესულ ასაკში ნაოჭების გაჩენა — საცხებით ბუნებრივი მოვლენაა. თუმცა კანის სწორი და სისტემატური მოვლა ნებას იძლევა გადავიწიოთ ნაოჭების გაჩენა უფრო ხანშესულ ასაკისაკენ უკანასკნელ წლებშიც უფრო ხშირად ვხვდებით ე. წ. „უასაკო ქალებს“, რომლებმაც შეძლეს ხანგრძლივად შეინარჩუნებინათ გადატკეცილი, ელასტიური და მკვრივი სახის კანი.

რ ა უ ნ და ა ხ ს ო ვ დ ე თ ხ ა ნ შ ე ს უ ლ ქ ა ლ ე ბ ს ?

წლების განმავლობაში კანი კარგავს თავის ბუნებრივ ცხიმოვან საფარველს, ამიტომ არ შეიძლება იგი კიდევ უფრო მეტად გავაუცხიმოვნოთ და გამოვავროთ.

კანის გამოშრობა შეიძლება განაპირობოს მთელმა რიგმა მიზეზებმა. კერძოდ, ზოგიერთი ქალი, რომელსაც გასუქების ეშინია, ხმარობს ძალზე ცოტა სითხეს, რაც გარკვეულად უწყობს ხელს კანის სიმშრალეს.

ასაკთან ერთად იცვლება კანქვეშა ცხიმის განაწილება, რომელიც ნაწილობრივ დამოკიდებულია კვების რეჟიმისგანაც. ქალების უმრავლესობა არ ითვალისწინებს, რომ საჭიროა იკვებოს ცოტა და ხშირად.

ასაკობრივ ნაოჭებთან ბრძოლაში ერთნაირად მნიშვნელოვანია ვიტამინიზებული კრემი, წყალი და კუნთოვანი აპარატის გამაგრება. სახის კანის რაციონალური მოვლა უნდა ერწყმოდეს საშუალებებს, რომლებიც ჩვენი ორგანიზმის ნერვულ-კუნთოვან აპარატს და კერძოდ სახეს.

ბ რ ძ ო ლ ა ა ს ა კ ო ბ რ ი ვ ნ ა ო ჯ ა მ თ ა ნ

ნაოჭების თავიდან ასაცილებლად არ არის საკმარისი მხოლოდ სახის კანის მოვლა. უნდა ვიმოქმედოთ იმ ქსოვილებზე, რომლებიც კანით ფარავს მთელ ორგანიზმს.

ქალების სახის კანის მკრთალი და ყვითელი ფერი უკმარისი სისხლისმიმოქცევის შედეგია. რაც აისახება სხვადასხვა ორგანოების და ქსოვილების კვებაზე: ასეთ შემთხვევაში სასარგებლოა — ფიზკულტურა, სუფთა ჰაერზე ყოფნა.

ვიტამინიზებული და სხვა კრემებისა და ნიღბების გამოყენებისას. მუდმივად უნდა ვიზრუნოთ კანის უფრო ღრმა ფენებზე. უნდა გვახსოვდეს: მაგარი კუნთები — ელასტიური კანია. ყოველდღიურად, დილით და საღამოს, აუცილებელია მოძრაობაში მოვიყვანოთ სახის კუნთები სპეციალური ვარჯიშით, გავაძლიეროთ სისხლის მოძრაობა ზოგადი ვარჯიშით და თვითმასაჟით.

აუცილებელია გავითვალისწინოთ, რომ წლის დროისა და ასაკისაგან დამოკიდებულებით სახის კანის მოვლის ძირითადი ხერხები იცვლება. თუ 25—35 წლამდე ქალს ჯერ კიდევ შეუძლია განსაკუთრებული ყურადღება არ მიაქციოს თავის კანს. შემდეგ, ასაკთან ერთად ეს საკითხები არსებით მნიშვნელობას იძენენ.

სახის კანის დამოუკიდებელი კოსმეტიკური მოვლისას, ყველა მისი ფენის კვებისა და გამაგრებისას, შეიძლება წარმატებით გამოიყენო შემდეგი:

ვიტამინიზებული და მკვებავი კრემები (წასმიდან თვითმასაჟის მოძრაობებით), კანის საკვები სპეციალური საშუალებები, კონტრასტული დაბანა, მარილიანი წყლით დაბანა, გამამაგრებელი ანუ მატო-

ნიხირებელი საშუალებები ცხელი მარილიანი კომპრესები შემდგომი პროცედურებით და ნიღბებით. ბიომასტიმულირებელი საშუალებები, სპეციალური განივი ჩქმეტები ნაოკებზე, სახის ვარჯიში.

ვიტამინიზებული და მკვებავი კრემები. მშრალი და ნაოკიანი კანისათვის ვიტამინიზებული ცხიმიანი კრემებია „ვოსტორგი“, „ი-ტატალი“, „ვიტამინის“, „ლუქსი“, „მედოკი“.

აგრეთვე წარმატებით გამოიყენება მკვებავი კრემები: „კოსმეტიკური“, „ლანოლინი“, „სპერმაცეტი“, „იანტარი“. კრემს უმატებენ 1 ჩაის კოვზ მცენარეულ ზეთს, ვიტამინ C-20 წვეთი ზეთში, 15 წვეთი ვიტამინი E; 7 წვეთი ვიტამინი D. სასარგებლოა მასტიმულირებელი კრემები „უვლაქნაიუში“, „ბიოკრემი“, „გრიოზი“, „სეობოდა“. ისინი შეიცავენ ბიოლოგიურად აქტიურ ნივთიერებებს, რომლებიც ამაგრებენ რა კუნთურ ქსოვილებს, ააქტიურებენ ნივთიერებათა ცვლის პროცესებს კანში და კანის ქსოვილების ცხოველყოფილობაში ტონუსის ასამაღლებელი მასტიმულირებელი საშუალებაა.

სპეციალური საშუალებები კანის კვებისათვის. კარგ ზემოქმედებას ახდენს ნატურალური ნუშის რძე: 25 გ გაწმენდილი ტკბილი ნუში დაემატოს სანაყით ან დავფქვათ პილბლის საფქვავეში, დავასხათ 1/2 ჭიქა თბილი ანადულარი წყალი, კარგად ავურიოთ ან შევანჯღრიოთ (ბოთლში), მივუმატოთ მარილი (დანის წვერზე), გავკრათ მარლაში. შევინახოთ ცივ ადგილას. ხმარებამდე, დილით და საღამოს სითხე შევანჯღრიოთ, ავიღოთ ხელისგულზე 1—2 ჩაის კოვზი და კრემის დადებამდე კარგად წავისვათ სახეზე და ყელზე, თითებით შევიზილოთ სახეზე. დიდი და გაფართოებული კაპილარების მქონე ან მოღუნებული კანისას ამ პროცესს (100 გ) მარილის ნაცვლად შეიძლება დავუმატოთ 0,5—1,0 გ ტანინი (დანის წვერზე), წინასწარ გავსნით რა მას 1 ჩაის კოვზ თბილ წყალში.

მშრალი კანის კვებისა და გამაგრების პროცედურა. თუ კანზე არ არის მუწუკები ან რაიმე გამონაყარი, დილაობით ლოსონის წასმის შემდეგ სასურველია დღეგამოშვებით თბილი კომპრესების დადება ან სახის დაბანა შემდეგი შემადგენლობის ბამბის ტამპონით: 1—2 კოვზი ცაცხვის ყვავილები მოხნარშოთ 1—2 ჭიქა რძეში და მიღებული ნაყენი 20—25 წუთი მოვათავსოთ ცხელ წყალში.

დაბანის შემდეგ სველ, თბილ სახეზე თვითმასაყის მოძრაობებით წავისვათ ვიტამინიზებული კრემი. 15—20 წუთის შემდეგ კრემის დადებიდან დავისველოთ იმავე რძიანი ცივი ხსნარით ცხიმიანი სახე და კისერი, ფრთხილად, მსუბუქი მოძრაობებით ბამბის ტამპონის სახეზე მიღებით. შემდეგ გაწურული ბამბით (დამწოლი მოძრაობებით) გავიწმინდოთ სახე და ყელი და მუბუქად ვიტყაპუნოთ თითები კანზე გამზობამდე.

თუ კანი მგრძნობიარე და თხელია, გაფართოებული სისხლძარღვებით ან ფორებით, მაშინ ცაცხვის ყვავილის მაგივრად იღებენ წითელი ვარდის ან შალფეის მშრალ ფურცლებს, მოხარშავენ (4 სუფ-

რის კოვზი შალფეი 1 ჰიქა წყალზე), უმატებენ ცივი რძის თანაბარ რაოდენობას. მიღებული ხსნარით გულდასმით წმენდენ კანს, მსუბუქად წაისვამენ მას და 20—30 წუთის შემდეგ 20—25° ტემპერატურის დარჩენილ ხსნარს შეისხამენ სახეზე. ვარდის ფურცლების ან შალფეის ნაცვლად შეიძლება 1 ჰიქა წყალზე 1/4 ჩ. კ. ტანიინის ფხვნილის აღება.

კონტრასტული დაბანა. სისხლის მიმოქცევის გამაუმჯობესებელ გარეგან საშუალებათაგან პირველი ადგილი უკავია სითბოს. კუნთების დაკიმვას და სისხლის მიმოქცევის გააქტიურებას ხელს უწყობს ცივი წყალიც. კონტრასტული დაბანა მოცემულ შემთხვევაში უფრო მეტად მიზანშეწონილი პროცედურაა (იმ შემთხვევაში, თუ არ არის უპუჩვენება).

მარილიანი გასამაგრებელი დაბანა. კარგად მოქმედებს სახის სუსტ კუნთებზე, დილით, 20—25 წუთის შემდეგ კანზე კრემის წასმიდან სახე დაიბანეთ გრილი მარილიანი ხსნარით (1 ჰიქა წყალზე 1 ჩ. კ. მარილი), ურჩევნია ამ პროცედურის 15—20-ჯერ თანმიყოლებით გამოყენებას ცივ ღრთს. განმეორებითი კურსი 2—3 კვირის შემდეგ ტარდება, გასამაგრებელი, ან მატონიზირებელი საშუალებები შესანიშნავად წმენდს კანს, ახალისებს მას, ამალღებს ტონუსს, უფრო ელასტიურს ხდის. მათ ამზადებენ ბალახებისაგან და ისინი განსაკუთრებით მშრალი კანისთვისაა სასარგებლო. ამ ხსნარების შემადგენლობაში შედის არა სპირტი, არამედ შენახული, კარგი ხარისხის მშრალი (მეავე) ღვინო. ისინი მაცივარში უნდა შევიწახოთ.

მოვიყვანოთ რამდენიმე მაგალითს სხვადასხვა შემადგენლობის საშუალებებისა, რომლებსაც ვურჩევთ სახის კანისათვის.

1. თუ კანი მიდრეკილია შეშუპებისადმი ან აღინიშნება მისი მოღუნება, ნაოჭები, ფორები, სიყვითლე, ქორფლი, უნდა ავილოთ 2 ჩაის კოვზი კრაზანას, 1 ჩაის კოვზი სვიას კენკრა, 2 ჩაის კოვზი წითელი ვარდის ან შალფეის მშრალი ფოთლები, 1 ჩ. კოვზი პიტნა და 5—6 გ სალიცილის მეავე, ყველაფერს დავასხათ 2 ჰიქა მშრალი მეავე ღვინო, ნაყენი დავდგათ ორი კვირით ბნელ გრილ ადგილზე. ზანდაზან მოვუკრიოთ. შემდეგ გავცრათ და მიღებული ნაყენი ვიხმაროთ საჭირების მიხედვით, თან გავხსნათ ნახევრად გამოხდილ წყალში. საღამოს თითებით მსუბუქად შევიზილოთ სუფთა, ჭერ კიდევ ნამიან სახეზე და ყელზე 1 ჩაის კოვზის რაოდენობით, სველ სახეზე წავისვათ ვიტამინიზებული კრემი. ეს ნარევი კარგია ვიხმაროთ ყოველ დღე 20—25 დღის მანძილზე. შემდეგ სხვა ნარევით შევცვალოთ და ერთი თვის თავზე ხელახლა გავიმეოროთ კურსი.

2. 1 ჰიქა თბილ ანადუღარ წყალზე 1 ჩაის კოვზი თაფლი: მორევისა და გაციების შემდეგ ემატება ნახევარი ლიმონის წვენი. ეს სითხე თავისი შემადგენლობით უხდება ყოველგვარი ტიპის სახეს, როგორც მკვებავი და მატონიზირებელი ხსნარი. საღამოს, ყოველდღიურად, სახე კრემის დადებამდე დაიბანეთ.

3. გამახალისებელი, შემარბილებელი და დამამშვიდებელი მოქ-

მედება გააჩნია ვარდის ფურცლების და ანწლის ან კრაზანას და გვირილას ფურცლების ნაყენს (1 ჭიქა ანადუღარი წყალი 2 ჩაის კოვზ თითოეულ ბალახზე). კანის გასაწმენდად 1 ჭიქა ჩაის უმატებენ 1 სუფრის კოვზ ღვინოზე დაყენებულ გაუხსნელ ნაყენს.

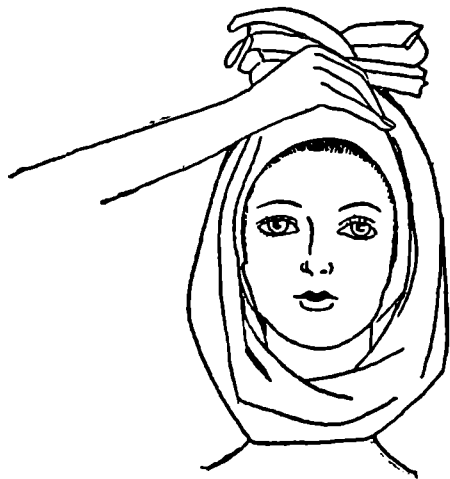
მშრალი კანის დროს, ცივ ამინდში, დილის პირის დაბანა მატონიზირებელი ხსნარებით, ხდება სახეზე ცხიმის წასმის შემდეგ.

როგორც დილით, ასევე საღამოს გაწმენდილ და გახალისებულ კანზე აუცილებელია წავისვათ კრემი.

4. თუ კანზე ნამზებურის ან სიყვითლის კვალი გაქვთ, მაშინ კანის ფერის გასახალისებლად, მისი კვებისა და გამაგრებისათვის ურჩევნ: წვრილ სახეზე გაიხეზოს ნახევარი კიტრი, დაეუმატოთ 1 ჩაის კოვზი ღვინოზე დაყენებული ხსნარი, კარგად ავურიოთ და მიღებული ნაყენით 2-ჯერ დღეში წავისვათ სახეზე. 1—2 წუთის შემდეგ სველ სახეზე წავისვათ ვიტამინიზებული კრემი („ვიტამინნი“, „ლუქსი“, „ვისტორგი“) ფორიანი, არაგლუვი კანისას შეიძლება 10—

15 წუთით კრემზე მარლა დავდოთ, რომელიც გაელენთილია დარჩენილი მასით. შემდეგ მარლა მოვიხსნათ, კანი მსუბუქად გავიწმინდოთ ბამბით, რის შემდეგაც ორივე ხელის გულით ჩავატაროთ თვითმასაჟის მოძრაობები (დამწოლი და სახის მომცველი), რის შედეგადაც მცირდება სახის ტენიანობა.

ცხელი მარილიანი კომპრესები. ავადმყოფობის ან უძილობის შემდეგ თუ დაღლილ სახე გაქვთ, თუ ცუდად გამოიყურებით, განსაკუთრებით სასარგებლოა თბილი მარილიანი სველი საფენები სახეზე და კისერზე, რომლებზეც წინასწარ წასმულია ვიტამინიზებული კრემი. ხსნარში (1 ლ



სურ. 10. სახეზე ცხელ მარილიან წყალში დასველებული საოიანი პირსახოცის დადება.

ადუღებულ წყალში 2 სუფრის კოვზი მარილი) დავასველოთ პირსახოცის შუა ნაწილი, დავიკავოთ იგი მშრალი ბოლოთი და მსუბუქად გავწუროთ. ფრთხილად გავასწოროთ. მივიდოთ იგი ნიკაპზე. შემდეგ კისერზე, თავზე დაუჭიმავედ შევიკრათ მისი ბოლოები (სურ. 10). სასიამოვნო სითბოს შევგრძნობისას, სახე დავიორთქლოთ. ასეთი პროცედურის შემდეგ შევანიშნავ ეფექტს მივალწევთ კვერცხის ან საფუარის მკვებავი ნიღბით. ნიღბის მობანა ცხელი საფენის შემდეგ სასარგებლოა წინაღობით შავ პურზე დასხმული

გრილი წყლით. შემდეგ სახე ცხიმისანი კრემით დასველებულ ხელის-
გულეებით დაეფაროთ (თვითმასაყის მოძრაობა). ეს პროცედურა ყუ-
რადლებას იმსახურებს, მაგრამ მისი ხშირად გამეორება არ არის სა-
ჭირო. დაწყება უმჯობესია მსუბუქად მოქმედი საშუალებებით, უფ-
რო ძლიერი და ვენერგიული საშუალებები მომავალი კრიტიკული მო-
მენტებისათვის შევინახოთ. ეს რჩევა განსაკუთრებით მნიშვნელოვან-
ია ახალგაზრდა ქალებისათვის, რადგან ისინი ხშირად იყენებენ ისეთ
კოსმეტიკურ საშუალებებს, რომლებიც ასაკის მიხედვით მათ ჭერ
კიდევ არ სჭირდებათ.

ბიომასტიმულირებელი საშუალებები. ალოეს წვენი, რომელსაც
წინასწარ 14 დღის მანძილზე გავაჩერებთ სიბნელეში არა უმეტეს 0°
ტემპერატურაზე (უმჯობესია ფესვზე), კარგად მოქმედებს როგორც
ბიომასტიმულირებელი საშუალება. წარმატებით გამოიყენება ყოველ-
გვარი, მათ შორის გაფართოებულ სისხლძარღვებიანი კანის დროს.
სალამოს ან დილით, მშრალი, ჩაის ხსნარით კარგად გაწმენდილ სახის
და კისრის კანზე ისვამენ ალოეს წვენს ან ნატებს, რომელსაც გაცლი-
ლი აქვს მაგარი კანი. მოსრიალე მოძრაობებით გავისვით ნაოქებზე,
მთელი სახის და კისრის კანზე და კარგად გავვლინოთ იგი. როცა
ამგვარად მთელი წვენი დაიხარჯება, 1—2 წუთის მანძილზე კანზე
შევიზილოთ კარგად, შემდეგ კი ჭერ კიდევ სველ კანზე მკვებავი წავის-
ვით. ამის შედეგად წარმოიშვება წვის ან მსუბუქი ჩქმეტის შეგრძნე-
ბა. რომელიც 2—3 პროცედურის შემდეგ გაივლის. ეს პროცედურა
უნდა გაიმეოროთ 10—12-ჯერ დღე ან ორ დღეგამომშვებით. მკვება-
ვის ხმარებამდე, აღნიშნული კურსის ნაცვლად, შეიძლება გამოვიწუ-
როთ ალოეს წვენის 8—10 წვეთი (ერთჯერადი პორცია) და თითე-
ბით წავისვით სახესა და ყელზე. ერთი თვის შემდეგ კურსი უნდა გა-
ვიმეოროთ. განსაკუთრებით კარგ შედეგებს იძლევა ალოეს წვენის გა-
მოყენების კურსი, როცა სახის კანი გაწითლებულა და გაფართოებულ
სისხლძარღვებიანია.

სახის ვარჯიში

გიმნასტიკური ვარჯიშები აძლიერებს ქსოვილებში სისხლმიმოქ-
ცევას, ხელს უწყობს კანის, და კერძოდ კანის ჭირკვლების სწორ
ფუნქციონირებას და რაც მთავარია, აჩერებს კუნთების გადაგვარე-
ბის პროცესს. ზოგადი გიმნასტიკური ვარჯიშები სხეულის გასაძვარ-
ჯიშებლად. უდავოდ სასარგებლოა სახის კუნთებისათვისაც.

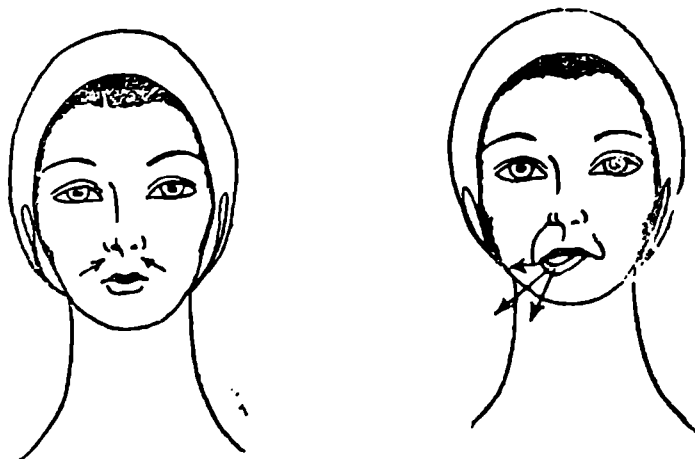
სისტემატური კუნთური ვარჯიშების უქონლობა იწვევს კუნთუ-
რი ტონუსის დაქვეითებას, ხოლო ელასტიური ბოქკოების კუმშვადო-
ბის შესუსტებას თან სდევს ნაოქების (ნაკეცების) გაჩენა.

სახის კუნთების მოღუნება და შესუსტება აისხლის მოძრაობას
აძლიერებს.

სახის კანის ძალზე გულდასმით მოვლითაც კი არ შეიძლება ისე-
თი ხარისხით მივაღწიოთ კუნთური ქსოვილის ფუნქციონალური მოქ-
6. ს. ლენსინა

მედების და კანის ტონუსის ამაღლებას, როგორც სახის კუნთების სისტემატური ვარჯიშით.

სპეციალური გიმნასტიკური ვარჯიშები, რომლებიც სახის ცალკეული უბნებისათვის გამოიყენება, არა მარტო აუმჯობესებს სახის კანის და კუნთების კვებას. არამედ ამაღლებს მათ ელასტიურობას. სახის კანის კარგად შენარჩუნებისათვის აუცილებელია სახის კუნთების ყოველდღიური ვარჯიში და რაც ძალიან მნიშვნელოვანია, სახის კუნთების მოდუნების კონტროლირება. იმისათვის, რომ მსუბუქად და ადვილად შევასრულოთ ვარჯიშები. უნდა დავჯდეთ სკამზე და მივიყრდნოთ საზურგეს. ვარჯიშის ჩატარებამდე სახეზე კრემის წასმა არ არის საჭირო. სახის მშრალ კანზე მსუბუქად წავისვით არაჟანი, ხოლო ცხიმოვანი გავიწმინდოთ მჟავე ხილის წვენი. ვარჯიშის შემდეგ სახეზე შევისხათ ოთახის ტემპერატურის წყალი და წავისვით კრემი. ვარჯიშის ჩატარების ხანგრძლიობა დამოკიდებულია ორგანიზმის ზოგად მდგომარეობაზე. ტანსაცმელი არ უნდა აფერხებდეს ყელსა და მკერდს. ამასთან საჭიროა აღინიშნოს, რომ კუნთების ხელოვნური შეკუმშვა ელექტროაპარატის დახმარებით, ვერ შეცვლის აქტიურ თავისუფალ მოძრაობებს და ვერ მოგვიტანს სრულ წარმატებას. სახის ვარჯიშის დანიშნულებაა — კუნთების შესუსტებული ტონუსის გაძლიერება და კანის კოსმეტიკური ნაკლოვანებების — მოდუნების, ნაოჭების — აღმოფხვრა. პირველი მოძრაობები ითვალისწინებს თვალის ვარჯიშებს, რომლებიც ამაგრებენ თვალის კუნთებს, ამცირებენ შეშუპებას თვალბეჭვეშ, ატონიზირებენ კანს, ხელს უშლიან ნაოჭების გაჩენას. დისციპლინირებული ხანშესული პაციენტები, რომლებიც



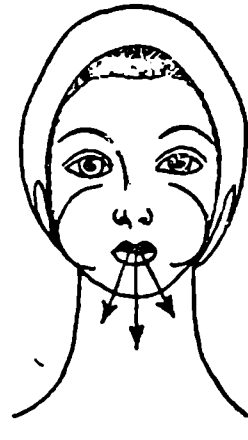
სურ. 11. შესუნთქვა ცხვირიდან — ამოსუნთქვა ტუჩის კუთხიდან.

ბიკ ყოველდღიურად ასრულებდნენ თვალების ვარჯიშს, 3—4 თვის შემდეგ ამტკიცებდნენ, რომ მათ გაუუმჯობესდათ მხედველობა, ზოგიერთებმა სათვალეებიც კი მოიხსნეს. თვალებისა და სახის ვარჯიშს ისინი ატარებდნენ მჯდომარენი, მსუბუქი ზოგადი ვარჯიშის შემდეგ.

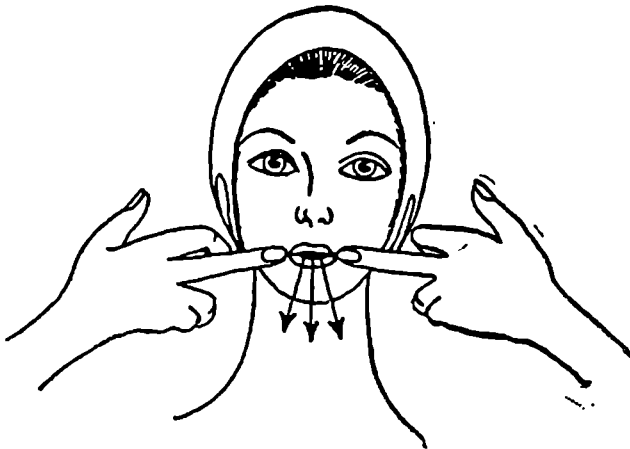
თვალების ვარჯიშის შემდეგ საჭიროა გადასვლა ყელის ვარჯიშებზე და სახის ვარჯიშში უნდა დასრულდეს მოძრაობებით, რომლებიც დამყარებულია სახის მიმოკური კუნთების შეკუმშვის უკუქმედების პრინციპებზე, რაც იწვევს მათი ტონუსის ამაღლებას.

1. ღრმად ჩაისუნთქეთ ცხვირიდან, დაბერეთ ცხვირის ნესტოები, შემდეგ ძლიერად, წყვეტილად ამოისუნთქეთ პირის მარჯვენა კუთხიდან, ისე რომ ამასთან მარცხენა კუთხე მოჭიმოს. შემდეგი ამოსუნთქვა — პირის მარცხენა კუთხიდან, მარჯვენის დაჭიმვით (სურ. 11).

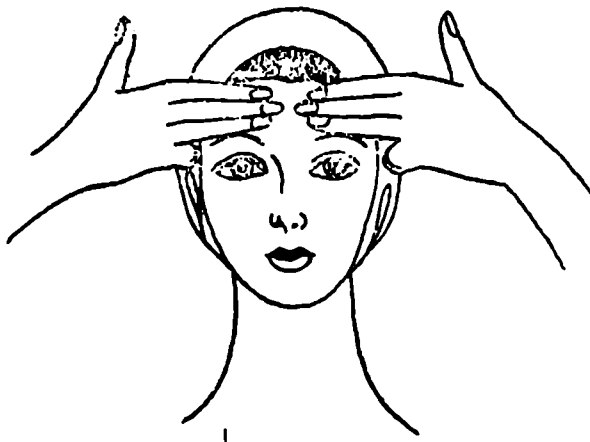
2. ნელა, ცხვირიდან ღრმად ჩასუნთქვით, შეიკავეთ სუნთქვა 3—4 წამით. შემდეგ, ლოყების გაბერვით, ტოჩიბ-მოკუმულებმა, ძალდატანებით და ბიძგებით ამოისუნთქეთ ჰაერი პირიდან (სურ. 12).



სურ. 12. ძლიერი ამოსუნთქვა ტუჩის მოკუმვით.



სურ. 13. თითოთი ვიკავეთ ტუჩის კუთხეებს.



ნახ. 14. მეოთხე თითის დადება წარბზედა ხაზზე ხელს უშლის წარბების მოძრაობას.

3. ცხვირიდან ჩასუნთქვის დროს ენა ძალით მიაკირეთ ქვედა ყბას (ქვედა კბილებზე გაცილებით დაბლა). ამოსუნთქვის დროს — შეისვენეთ, კუნთები დუნდება.



ნახ. 15. სამი წერტილის მე-4, მე-3, მე-2 თითებით დაფიქსირებისას. შპიდროდ ვხეუკავთ თვალებს.

4. ჩაისუნთქეთ ცხვირიდან და შეიკავეთ სუნთქვა 4—5 წამით. პირიდან ამოსუნთქვის დროს შეეცადეთ მილისებურად გამოსწიოთ ტუჩები, შუათანა (მესამე) თითით ადგილზე გააჩეროთ პირის კუთხეები (ნახ. 13).

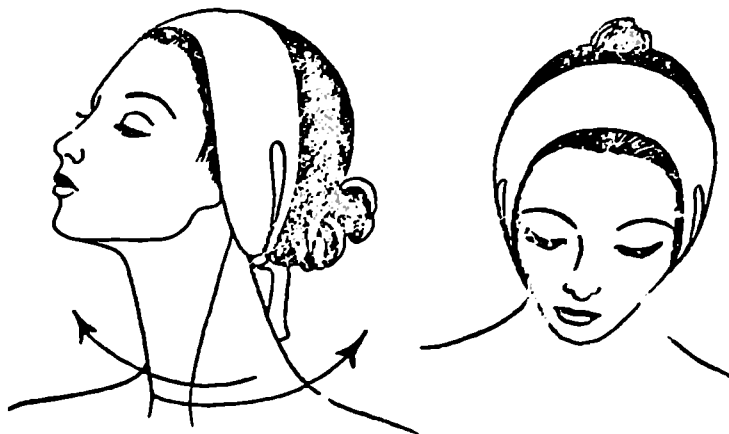
5. დაიდეთ შუბლზე ორივე ხელის 2, 3, 4 თითები, თითქოს დააფიქსირებთ მათ შუბლის ძვალზე, ამასთან მე-4 თითი მსუბუქად ფარავს წარბზედა რკალს. შეეცადეთ თვალები და წარბები ასწიოთ ზევით და გადალაზოთ თითების წინააღმდეგობა (ნახ. 14).

6. ორივე ხელის სამი თითი თვალებზე ისე მიიფარეთ, რომ მე-4 თითები აფიქსირებდნენ (დაწოლით)

თვალის შიდა კუთხეს (ცხვირის ფუძესთან ახლოს). მე-3 თითი — წარბების შუაგულს, მე-2 კი თვალის შიდა კუთხეებს (ნახ. 15). თი-

თების წინააღმდეგობის მიუხედავად, შეეცადეთ თვალები, რაც შეიძლება, მკიდროდ დახუჭოთ.

7. სახის ვარჯიშს ვამთავრებთ ვარჯიშით, რომელიც იწვევს სისხლის მოწოლას სახეზე. თავისუფალი, ნარნარი (მოხდენილი) მოძრაობით მაქსიმალურად ვაბრუნებთ თავს მარცხენა მხარეს (ჩასუნთქვა), მეორე თვლაზე მსუბუქად ვაბრუნებთ თავს მარჯვენა მხარეს ისევ მაქ-



ნახ. 16. თავის თავისუფალი მობრუნება მარცხნიდან მარჯვნივ და მარჯვნიდან მარცხნივ. შეაღებებში თავის დახრით.

სიმალურად და მესამე თვლაზე თავს მკერდზე ვხრით. ამას მოსდევს ძლიერი ამოსუნთქვა. ვარჯიშს 2—3-ჯერ ვიმეორებთ (ნახ. 16). თავიდან სახის ვარჯიშის ყველა მოძრაობა მეორდება 2—3-ჯერ, თანდათან გამეორება 5—6 ჯერამდე აგვყავს.

როგორ შევინარჩუნოთ ლამაზი ყელი?

ყელი ისე ვერ ინახავს ჩვენი წლოვანების საიდუმლოს, როგორც ამას სახე ინახავს. ამიტომ ყელს სკირდება თავისდროული და სისტემატური მოვლა, რომელიც მაშინ კი არ უნდა დავიწყოთ. როცა ყელის კანი უკვე დაკარგავს თავის ელასტიურობას, სიმკვრივეს, გაჩნდება ნაოჭები, ნაკეციები, წარმოიქმნება ორმაგი ნიკაპი. არამედ გაცილებით ადრე. ადვილია თავიდან აცილოთ დეფექტების განვითარების აღმოფხვრა, ვიდრე შემდეგ მათი თავიდან მოშორება — ეს პრინციპი კოსმეტიკას წითელ ხაზად გასდევს.

ადამიანის ყელი, სახესთან შედარებით ადრე ბერდება. იგი ყოველთვის მოძრაობაშია. ყელზე აისახება ყოველგვარი ცვლილება ნერვიულ სისტემაში. ნერვიულობის, განცდების დროს ყელის კანი ხშირად იფარება წითელი ლაქებით და ა. შ. და მაინც ხშირად ქალები, რომლებიც გულდასმით უფლიან სახის კანს, სავსებით არ აქცევენ ყურადღებას ყელს. ამასთან ყველა პროცედურა, კანისა და მისი მდგომარეობისგან დამოუკიდებლად, აუცილებლად უნდა გავრცელდეს ყელის კანზეც. და თუ კრემების ეტიკეტებზე არ არის სპეციალური მითითებები „სახისა და ყელისათვის“, მხოლოდ იმიტომ, რომ ეს თავისთავად იგულისხმება.

ცნობილია, რომ განსაკუთრებული კოსმეტიკური დეფექტების უქონლობისას სახის კანის სისტემატური მოვლა უნდა დაიწყოს 25 წლის ასაკიდან. ამავე პერიოდიდან, თუ ადრე არა, იწყება ყელის მოვლაც. 30 წლის შემდეგ კანი სხვადასხვა ხარისხით, მაგრამ ყოველთვის საჭიროებს სპეციალურ მოვლას. უკანასკნელ წლებში, ცხოვრების დონის ამაღლებასთან ერთად და აგრეთვე კოსმეტიკური კაბინეტების ქსელის გაფართოებასთან ერთად, ქალებმა უფრო მეტად დაიწყეს ზრუნვა საკუთარ თავზე, მოუვლელობით გამოწვეული ყელის კანის დეფექტები უფრო თვალში საცემია მოვლილი სახის კანის ფონზე.

უპირველეს ყოვლის ეს ეხება ნიკაპქვეშ მიდამოს (ყელის შუაგულის ზედა ნაწილს), სადაც კანი თხელი, ნაზი და მშრალია. აქ ყველაზე მეტად წარმოიქმნება ცხიმოვანი გროვები, აქ ასაკთან ერთად ქსოვილების მიერ სიმკვრივის დაკარგვა ყველაზე ადრე არღვევს სახის სწორ ოვალს. ეს შეინიშნება განდომის დროსაც და ზედმეტი სიმსუქნის დროსაც. მოქმედებს ისიც, რომ მუშაობის დროს ქალს თავი ხშირად ქვევით აქვს დაშვებული. ცუდი შესახედავი ყელი საკუთარი უყურადღებობის და მავნე ჩვევების შედეგია. ასეთ შემთხვევაში თვით ყელის სწორი მოვლაც არ იძლევა რაიმე შესამჩნევ წარმატებას და ქალი თავის ასაკთან შედარებით უფროსად გამოიყურება. ზოგიერთი ქალი, იმის მაგიერად რომ მიიღოს ეფექტური ზომები, რომლებიც დაეხმარებოდნენ მდგომარეობის გამოსწორებაში, არჩევს დაიფაროს ყელი თავსაკრავით, შარფებით ან მაღალი საყელოთი.

აი, იმ არასწორი მოქმედებების, მდგომარეობების და ჩვევების სია, რომლებიც იწვევენ კანის ადრეულ კენობას, ნაოჭების, ნაკეცების და ორმაგი ნიკაპის გაჩენას ყელზე. ეს უნდა იცოდეს თითოეულმა ქალმა, რათა ისწრაფოდეს მათ აღმოსაფხვრელად ან თუნდაც მათი მავნე მოქმედების თავიდან ასაცილებლად:

თავის ზედმეტად ჩქარი მოძრაობა,

მუშაობის დროს მოხრილ მდგომარეობაში ყოფნის ჩვევა, კისრის კუნთების მუდმივად შეკუმშვა — თავის არა საჭირო გადახრა ან დახრა.

არასწორი მდგომარეობა ძილის დროს (მაღალ ბალიშზე) და დაწოლილი კითხვა (ორივე შემთხვევაში ნიკაპი ძლიერ ებჯინება

მკერდს, რაც იწვევს მეორე ნიკაპის და ნაოქების გაჩენას და გაზრდას კისერზე).

თავის მკერდზე დახრა სიარულის, კითხვის, ქსოვის, თეატრში, კონცერტზე ყოფნის დროს და ა. შ.

იმისათვის, რომ თავიდან ავიცილოთ მოდუნება და შევიწინარწინოთ ყელი კარგ მდგომარეობაში, აუცილებელია უპირველეს ყოვლისა ვისწავლოთ თავის სწორი დაჭერა. ამას დიდი მნიშვნელობა აქვს არა მარტო ესთეტიკური თვალსაზრისით, არამედ ორგანიზმში ფიზიოლოგიური პროცესების სწორი მიმდინარეობისათვის. წინ დახრილი თავის, მოდუნებული გულმკერდისა და მოხრილი მხრებისას ძნელდება სუნთქვა. კისრის წინა კუნთები. შესუსტებისას, თანდათან მოდუნებული ხდება, კანი ჩამოეკიდება, ჩნდება ნაოქები. თავი ყოველთვის სწორად უნდა გეჭიროთ. მკერდი წინ გამოწეული. ხოლო მხრები გასწორებული. თავის სწორი მდებარეობა ხელს უწყობს, რომ ქალი ახალგაზრდად გამოიყურებოდეს. თავის სწორი დაჭერისას. აუცილებელია კისერი ოდნავ გამოეწიოს. რამდენადმე აწეოთ ნიკაპი. ამას ჩვეულებრივ ყურადღებას აქცევენ გამოცდილი ფოტოგრაფები: გადაღების დროს ისინი ოდნავ წინ წამოწევენ კლიენტის ნიკაპს.

ყელის ვარჯიშის სპეციალურ კომპლექსში ყურადღება უნდა მიექცეს ვარჯიშს. რომელიც ცნობილია „ჟირაფის“ სახელწოდებით, იგი შეიძლება განსაკუთრებული ძალდატანების გარეშე შესრულდეს დღის ყველა დროს, სამუშაოსა და სახლში.

თითოეულმა ქალმა ახალგაზრდობიდან უნდა შეითვისოს ეს უბრალო წესები. იმ შემთხვევაში. თუ ისინი სრულდება. თავი თვითნებურად, ოდნავ უკან გადაიწევა. მიიღებს თავის ბუნებრივ სწორ მდგომარეობას, ყელის კუნთები ამ დროს მაგრდება.

ყელის კანის მოვლის წესი

1. ყელის კანის ელასტიურობის შესანარჩუნებლად საჭიროა ვიზმაროთ კრემები, რომლებიც დიდი რაოდენობით შეიცავენ წყალს. ასაკთან ერთად მათ უერთდებათ პირველ რიგში ვიტამინიზებული და ბიოკრემები, რომლებიც აჩქარებენ ეპიდერმისის უჯრედების განახლებას და კრემებს, რომლებსაც გააჩნიათ დამატენიანებელი ეფექტი (მაგალითად. კრემი „სვობოდა“).

2. კანის კვებისა და გამაგრებისათვის ურჩევენ იხმარონ ნიღბები. რომლებიც შეიცავენ ბიოლოგიურ ექსტრაქტებს. მცენარეულ ნივთიერებებს, ბოსტნეულისა და ხილის ნიღბებს (ლიმონის, ფორთოხლის. გრეიფრუტის და ა. შ. წვენებს). სასურველია აგრეთვე ნიღბები მარილის დამატებით.

3. იმისათვის, რომ თავიდან ავიცილოთ ორმაგი ნიკაპი. საჭიროა ყოველდღიური სპეციალური ვარჯიში, რის შემდეგაც რამდენიმე ხნით

კისერზე ცივ წყალში დასველებულ ხელსახოცს მივირტყამთ (უკეთესია მარილიანი).

4. ყელის კუნთების გასამაგრებლად (ყელზე ნაოკებისა და ნაკეცების დროს) ვიტამინიზებული კრემის დადებამდე ნაოკების გასწვრივ ვჩქმეტთ მშრალ კანზე 1—2 წუთის განმავლობაში (ნახ. 22).

5. მშრალი, ჰკნობადი კანისათვის ტარდება მცენარეული ზეთის თბილი კომპრესების, კურსი კონტრასტულ დაბანასთან მონაცვლეობით. დღეგამოშვებით (10—12-ჯერ), რის შემდეგაც რეკომენდებულია მკვებავი ნიღბები.

6. თუ ცხიმოვანი დანალექი (ფენები) ნიკაპქვეშ მნიშვნელოვანია, უნდა ჩავატაროთ დარსონვალის ელექტრომასაჟის კურსი, შემდგომ პარაფინის ნიღაბშესაკრავის დადებით. მას დიდი სამკურნალო მნიშვნელობა აქვს, რადგან იგი ააქტიურებს ოფლისა და ცხიმოვანი ჯირკვლების მუშაობას, აძლიერებს ნივთიერებათა ცვლას კანში. მთლიანად კურსი მოიცავს 10—12 ნიღაბ-შესაკრავს, რომელიც კვირაში 2—3-ჯერ ტარდება, უმჯობესია გაზაფხულსა და შემოდგომაზე,

სახლში ყოფნისას, შეიძლება ორმაგ ნიკაპზე დროდადრო დაიდოთ 1,5—2 სმ სივანის 3—4 ჯერად დაკეცილი მარლის საკრავი, რომელიც დასველებულია შუაგულში ლიმონის წვენი. ამ ბინტით არც თუ მჭიდროდ 20—30 წუთით იკრავენ ნიკაპის მხოლოდ ძალზე გ.წოწეულ ნაწილს. საკრავის მოხსნის შემდეგ ისვამენ ცხიმიან მკვებავ კრემს. 30—40 წუთის შემდეგ იგივე საკრავს, ოღონდ ცივ წყალში დასველებულს, მეორედ იკრავენ. ასეთ პატარა მარტივ საფენს, დასველებულს ლიმონის წვენში (უმჯობესია ტილოსი), ურჩევენ დაიდონ ღამით ერთი თვის მანძილზე.

კანი რომ არ გადაშრეს, საჭიროა არა მარტო დილა-სალამოს, არამედ დღისითაც ეს უბანი ცხიმიანი კრემით დაიფაროს.

ყელის კანის გაწმენდა და კვება

სალამოს, ყოველგვარი ტიპის კანის გაწმენდისას, უნდა ვიხმაროთ ლოსიონები მშრალი კანისათვის ან ზეთი. ასეთ შემთხვევაში საპნის ხმარება არ არის საჭირო.

მკვებავი კრემი უნდა წავისვათ თვითმასაჟის მოძრაობებით აუცილებლად სველი, მარილიანი წყლით დასველებული ბამბის ტამპონით ყელის კანზე (გაწმენდის შემდეგ).

1. ორივე ხელისგული მსუბუქად დაისველეთ კრემით. გადასწიეთ თავი ოდნავ უკან. წაისვით კრემი ყელის კანზე თითოეული ხელის მონაცვლეობით (ჯვარედინად): მარჯვენა ხელით ყელის მარცხენა მხარეს, შემდეგ მარცხენა ხელით მარჯვენა მხარეს. ეს მოძრაობები ხორციელდება ნახევრადმოხრილი ოთხი თითის ხელისგულლებით (დიდი თითის გარეშე) ქვემოდად ზემოთ. თითოეული ხელის მტევნით კრემს ისვამენ შესაბამის მხარეს, იწყებენ ყელის გვერდითი ზედაპი-

რის შუაგულიდან. ძირითადად, პროცედურა სრულდება მიტყაპუნებით ვერტიკალურად. მსუბუქი დაწოლით, რიტმულად. თითოეული ხელი, ყელის გვერდით ნაწილზე, ასრულებს დაახლოებით 3—5 ზესვლას (სურ. 17).

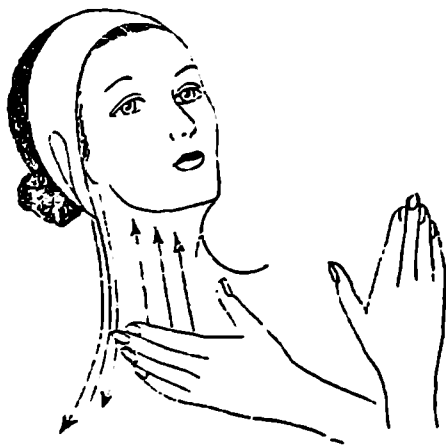
2. ყურის ბიბილოდან დაწყებული ჩაატარეთ ხელის გადამის მსგავსი მოძრაობები, 3—4-ჯერ ზედიზედ ზემოდან ქვემოთ, დაწყებული ყურიდან და მხრისაკენ დაქანებული (ნახ. 18). ეს პროცედურა მეორდება 2—3-ჯერ.

3. შემდეგ გადადით მესამე მოქმედებაზე: ხელისგული მსუბუქად შემოაქდეთ ყელის გვერდით ნაწილს (მარჯვენა და მარცხენა ხელის გული მორიგეობით, ჯვარედინად), ცერი ამ დროს დევს ყელის მეორე მხარეს. მსუბუქი დამწოლი მოძრაობები, რომლებიც იცვლება მოდუნებით. მიემართებიან ჰემოდან ზემო ყურის მხარეს და თავდება ხელის სმით ზემოდან ქვემოთ ყურიდან მხრისკენ (სურ. 18, 19).

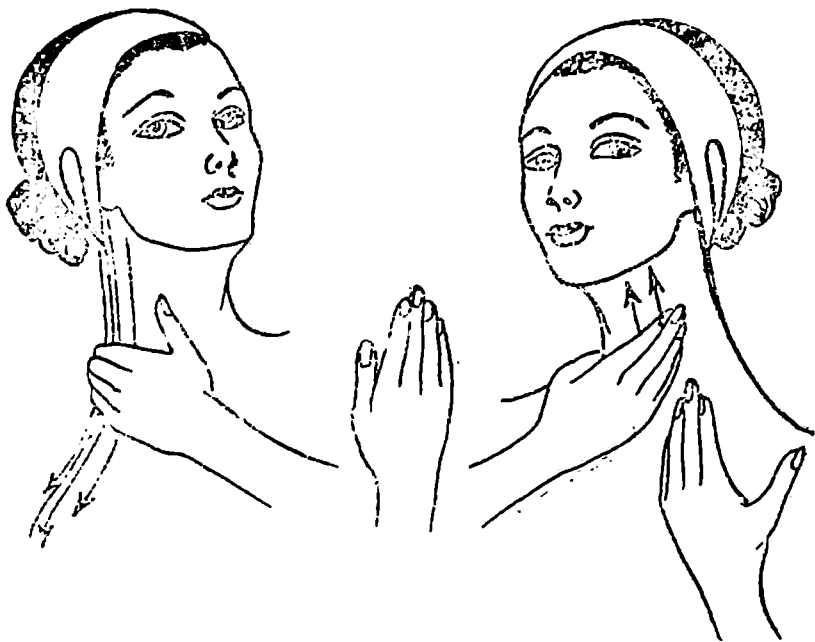
4. ყელის კანზე კრემის წასმისას და აგრეთვე ამ მიდამოში ყველა მანიპულაციის ჩატარებისას, უნდა დავიცვათ სიფრთხილე, რადგან ფარისებრი ჯირკვალი მეტად მგრძნობიარეა და იგი არ უნდა გავალიზიანოთ ძალიან ენერგიული მოძრაობებით.

5. კრემის წასმის შემდეგ კუნთური სტრუქტურის გასამაგრებლად რეკომენდებულია არამკვეთრი მოძრაობები (ტყაპუნა) ყელის ნიკაპქეშა მიდამოში. რომელსაც ახორციელებს ორივე ხელის ზურგისმიერი მხარე — ნელა და რიტმულ თვლაზე ერთი-ორი-სამი-ოთხი და ა. შ. ნიკაპის შუახაზიდან ყურებისაკენ (ნახ. 20). ამასთან თითები მსუბუქად მიაჭირეთ ნიკაპის შუაგულს. სადაც ცხმი ჩვეულებრივ მეტად გროვდება. ეს მოძრაობები ეფექტურია არა მარტო სახის მთელი კონტურის გასამაგრებლად. არამედ ყელის ნიკაპქეშა ადგილისთვისაც. ყოველ საღამოს ურჩევენ 50 ასეთი მოძრაობის ჩატარებას. შეიძლება მათი შერწყმა კრემის წასმასთან ყელისა და სახის კანზე და თვითმასაჟის ჩატარებასთან. რაც მოითხოვს დამატებით არა უმეტეს 2 წუთისა.

6. კიდევ უფრო უკეთესია ამ მოძრაობის ზონაცვლეობა სხვა მოძრაობასთან, ხელის ბრუნვით მოძრაობასთან, რომლის დრო-

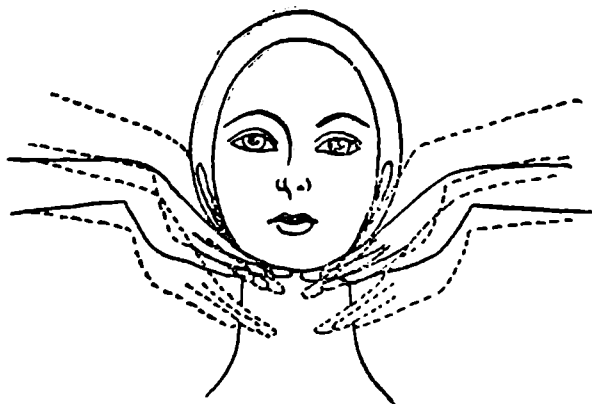


სურ. 17. ყელის გვერდით ზედაპირზე კრემის წასმა ორივე ხელის მონაცვლეობით მოძრაობით.



ნახ. 18. მონაცვლეობითი ხელის
სმა ყელის გვერდით ზედაპირზე
ორივე ხელის მტეხვით.

ნახ. 19. ყელზე ხელების
მოხვევა.



ნახ. 20. ერთდროული ტყაპენი ნიკაპის შუაგული-
დან ყურებისაკენ.

საც ისინი ნიკაპს მორიგეობით ეხებიან თითების ზურგით. მოძრაობა სრულდება მარჯვნიდან მარცხნივ და უკუ მიმართულებით. ისინი უნდა იყოს რიტმული, არამკვეთრი, თანაბარი. მოძრაობას ჰქვია წისქვილი და განსაკუთრებულ ყურადღებას მოითხოვს, რადგან მის დროს ხდება სახის ყველა კუნთის ვიბრაცია, სახის კონტურის მიხედვით, რაც ხელს უწყობს მათ გაელასტიურებას და გამაგრებას. საერთაობაში ასეთი მოძრაობები 50-ჯერ უნდა ჩატარდეს (ნახ. 21).

7. 35—40 წლის ქალებმა, რომელთაც ეწყებათ კისერზე ნაკეც-



ნ.ხ. 21. ვარჯიში „წისქვილი“.

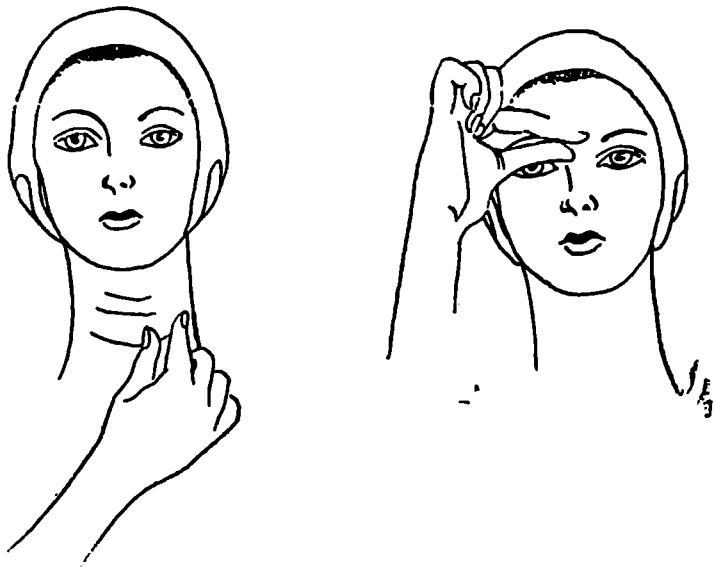
ზის განვითარება და ცხიმის დაგროვება. ცხიმიანი კრემის წასმამდე 1—2 წუთის მანძილზე უნდა ჩატაონ გასწვრივი ჩქმეტები. ისინი ხორციელდება ერთდროულად ორივე ხელის ცერით და საჩვენებელი თითებით მშრალ კანზე, დაწყებული ყელის ნაკეციდან ან ქვედა ნაოკიდან (შუაგულიდან გვერდებზე) (ნახ. 22). ამასთან კანს ეხებიან მსუბუქად დამწოლი ჩქმეტებით თითქოს ცდილობენ შეეხონ კანის ღრმა ფენებს. თუმცა ჩქმეტები ზედაპირული, არახანგრძლივი, არამკვეთრი და წყვეტილი (კანის გაუწყველად. თითქოს შლიდნენ ნაკეცებს) უნდა იყოს.

მათი ჩატარებისას უნდა წარმოიშვას სასიამოვნო და არა ტკივილის შეგრძნება. კანის სიწითლე მოწმობს იმას, რომ მიღწეულია დადებითი შედეგი, რადგან სისხლი აწევა ზედაპირულ ქსოვილებს.

უნდა გვახსოვდეს, რომ ნაოკებისა და მათ შორის კანის უბნების აყოლებით, სახის კონტურის გასწვრივ ჩქმეტები თანდათან უნდა გავაძლიეროთ, რადგან ნიკაპქვეშა მიდამოს ქსოვილი უფრო მკიდრობა ვიდრე ყელისა. ქალი რაც უფრო ასაკოვანია და რაც უფრო მეტია

მის ყელზე ნაკეცი ან ცხიმოვანი გროვები, მით უფრო ხანგრძლივი უნდა იყოს გამწვლევი ჩქმეტები. ამ პროცედურის დამთავრებისას ყელის კანზე ისვამენ კრემს.

გასწვრივი ჩქმეტები სასარგებლოა, თუ ნაკეცი შუბლზე გვაქვს, რიქტუსის მიხედვით, ცხვირის ფუძეზე და ზედა ტუჩზე (ნახ. 22).

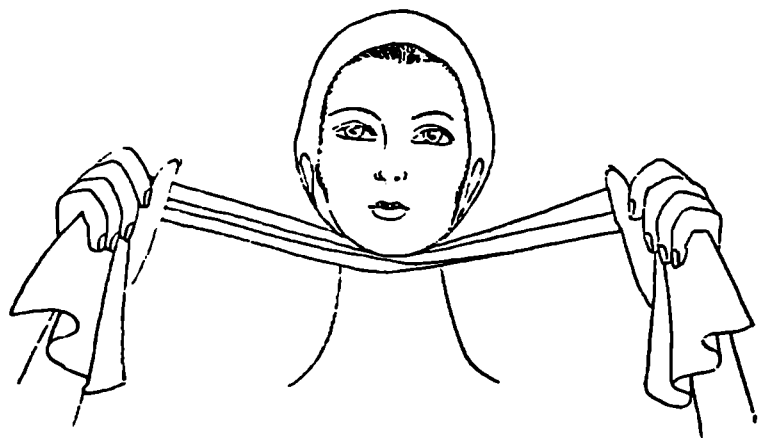
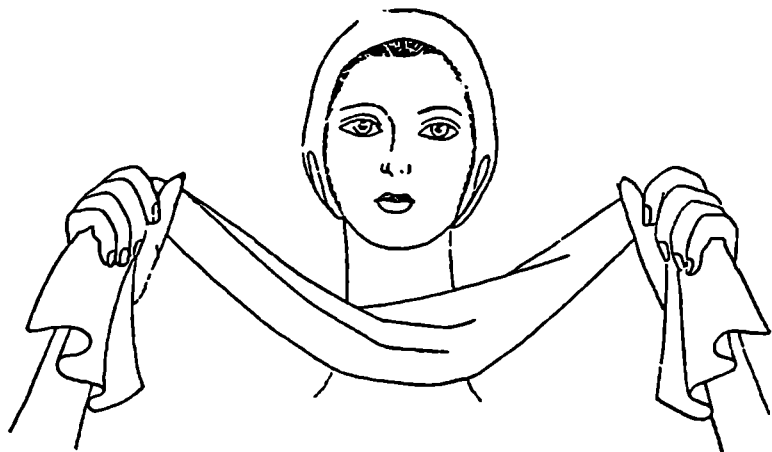


ნახ. 22. გასწვრივი ჩქმეტები.

დილით, ყელის კანის მშრალ ჯბნებს მცენარეული ზეთით ან არაენით მსუბუქად დარბილების შემდეგ იწყებენ ვარჯიშს. ვარჯიშის შემდეგ ყელის კანი უნდა დავასველოთ ოთახის ტემპერატურის, ზაფხულში — ცივი წყლით. ყელის გაწმენდა შეიძლება აგრეთვე მატონიზირებელი ლოსიონით, რომელშიც დავასველებთ ბამბის დიდ ნაჭერს. ლოსიონის ხმარების შემდეგ რჩება სიხალისის შეგრძნება.

დილის ტუალეტის შემდეგ 25 წლის ასაკიდან ქალებისათვის; ყოველდღიურად ან დღეგამოშვებით რეკომენდებულია კისრის შუაგულში ცივი მარილიან წყალში (ნახევარ ლიტრა წყალზე 2 ჩაის კოვზი სუფრის მარილი) დასველებული ხაოიანი პირსახოცის მირტყმა. პირსახოცის დაკეცილი ბოლოების გაწვევით ნიკაპქვეშ, მსუბუქად ირტყამენ სახის კონტურის გასწვრივ. ამის შემდეგ პირსახოცის სველ ნაწილს 3—4-ჯერ მიიღებენ ყელზე. კანის ასეთი გამოცოცხლება ძილისა და ვარჯიშის შემდეგ რეკომენდებულია ყელის კუნთებისა და ნიკაპქვეშა მიდამოსათვის (ნახ. 23).

კვირაში ერთხელ მაინც ურჩევენ ყელისათვის უფრო საფუძვლიანი პროცედურის ჩატარებას. კანის ტუალეტის წყლით (ლოსიონით) ან ტუალეტის რძით გაწმენდის შემდეგ აკეთებენ რამდენიმე



სურ. 23. ნიკაქვეშ ცივმარილიან წყალში დასველებული პირსახოცის ტყაპუნი.

კონტრასტულ კომპრესს და კანზე ადებენ მკვებავ—ვიტამინიზებულ ნიღბებს. კომპრესს ცივი წყლის 3—4 წსმით იწყებენ, შემდეგ ცხელი კომპრესის წყალში (38—40°), ამატებენ მარილს (1/2 ლიტრა წყალზე — 2-3 ჩაის კოვზი), ასველებენ მასში ხაოიან პირსახოცს და შემოიხვევენ ყელზე. ტოვებენ ასეთ მდგომარეობაში 1—2 წუთს.

ცივ კომპრესს ადებენ მხოლოდ ყელის წინა და გვერდით ნაწილებზე, თუ ყელის კანი ცხიმოვანია, ხმარობენ მხოლოდ ცივ კომპრესს, ისე-მენ კრემს და იდებენ ნიღბს (ცილა, ლიმონი, თაფლი).

35 წლიდან დაწყებული მშრალ კანზე უნდა დაიდონ მცენარეუ-ლი ზეთის თბილი კომპრესები. მათი კეთილისმყოფელი მოქმედება ძლიერდება, თუ კომპრესს შხაპის, აბაზანის ან ჩქმეტიით მასაჟის შემდეგ დაიდებენ. კომპრესს ზემოდან აფარებენ პერგამენტის ქაღალდს. შემდეგ ბამბას (ლივინის) და მსუბუქად შეიხვევენ. ასეთი კომპრესი ყელზე რჩება 15 წუთი. შემდეგ ყელს მსუბუქად შეიხვევენ, ქაღალდის ხელსახოცს ზედმეტ ზეთს ხელით მოაცილიან და იდებენ იმავე მკვებავს, როგორცაც სახეზე.

თუ კანი ძალიან მშრალი არაა, მაშინ მას დაარბილებს ერთი ზეთიანი კომპრესი, უნიღბოდ. კომპრესები უნდა განმეორდეს 8—10-ჯერ 2—3 დღის გამოტოვებით. სახისა და ყელის მკვებავი და გამამაგრებელი ნიღბების კურსები კვირაში (10—12-ჯერ) უნდა ჩატარდეს 2 პროცედურად. უკიდურეს შემთხვევაში ერთ პროცედურად კვირაში. ესეც დადებით შედეგს იძლევა (იხ. განყოფილება „ნიღბები“).

ნიღბების ნებისმიერი კურსის ჩატარების შემდეგ ყელის კანი უფრო გლუვი, დაჰიმული და ელასტიური ხდება. ურჩევნია ნიღბებისა სამი სხვადასხვა კურსის თანმიმდევრობითი ჩატარებას.

ყელზე ნიღბის დადებისას, აუცილებელია დავწვეთ მოხერხებულად, მოშვებულად, თავის ოდნავ უკან გადაწვეით. ძალიან მოდუნებული, დაკეცილი კანის დროს, როცა მნიშვნელოვნადაა დარღვეული სახის ოვალი, ჩვენს მიერ ნარჩევ პრაქტიკულ ღონისძიებებს წარმატება არ მოაქვთ. ასეთ შემთხვევაში საჭირო ხდება კოსმეტიკური (პლასტიკური) ოპერაცია.

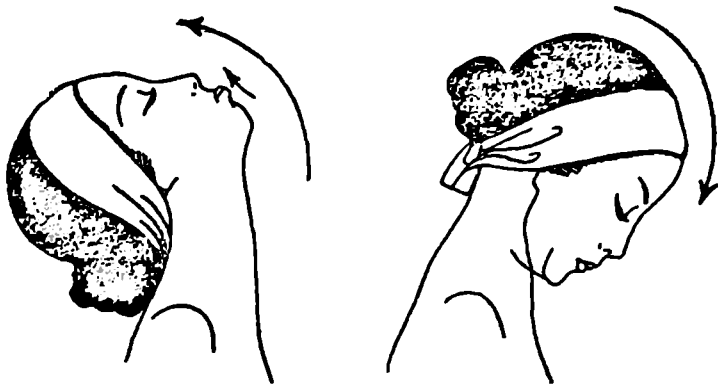
ყელის ვარჯიში

ყელის კანის კარგი მდგომარეობა რომ შევინარჩუნოთ, და ნიკაპქვეშა მიდამო გავამაგროთ (რაც ხელს უშლის მეორე ნიკაპის წარმოშობას), აუცილებელია დილაობით ყელის ვარჯიში სპეციალურად ან ზოგად ვარჯიშთან ერთად. ყელის ვარჯიში, ორგანიზმის ზოგადი მდგომარეობისგან გათვალისწინებით შეიძლება სხვადასხვა ხანგრძლივობის იყოს. იგი უნდა დავიწყოთ თანდათან და თითოეული ვარჯიში 2—3-ჯერ შევასრულოთ. თავისუფალ დროს შეიძლება მისი დღისითაც ჩატარება.

გემნასტიკური ვარჯიშების კომპლექსი ასეთია:

1. თავისუფალი მოძრაობით თავი გადაიქნით უკან, გადაქნევის დროს ქვედა ბაგით შეძლებისდაგვარად მაქსიმალურად დაფარეთ ზედა, დათვალეთ 5-მდე, დამძიმებული თავის მკერდზე გადმოქნევი-

სას მოადუნეთ ქვედა ყბა, დახურეთ პირი. ტუჩები მოკუმეთ ნორმალურ მდგომარეობაში (ნახ. 24).



ნახ. 24. თავის გადაქნევით, ქვედა ბაგით ვფარავთ ზედას. დამძიმებული თავის მკერდზე გადმოქნევით ვასუსტებთ დაძაბულობას და ვკუმავთ ბაგეებს.

ეს ვარჯიშები ჯერ 3—4-ჯერ მეორდება, შემდეგ თანდათან 10—12-მდე იზრდება.

2. ყელი ოდნავ ზევითაა აწეული, თავი ნორმალურ მდგომარეობაშია. მარჯვენა ხელისგულის ზურგის მიერ მხრით მსუბუქად შეეხეთ ნიკაპქვეშა მიდამოს, ამასთან გახსენით პირი და რაც შეიძლება მეტად გამოყავით ენა (ნახ. 25). დაითვალეთ 6—7-მდე. შემდეგ, მოადუნეთ დაძაბულობა, დახურეთ პირი, დაუშვით თავი და ხელი, ამ მოძრაობის დახმარებით მავრდება და მკიდროვდება ნიკაპქვეშა პიდამოს კუნთები. მათი სწორი შესრულებისას მარჯვენა მტევნის ზურგისმიერი მხარე ყოველჯერზე მკაფიოდ შეიგრძნობა ნიკაპქვეშა მიდამოს დაძაბულობას და მოდუნებას.

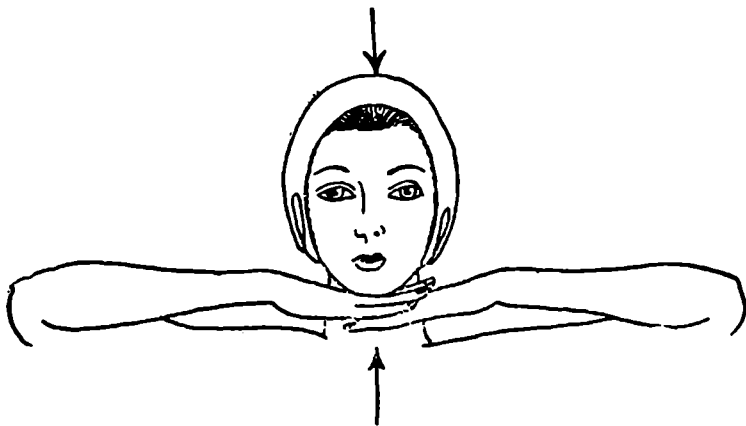


ნახ. 25. თითები აკონტროლებენ ნიკაპქვეშა კუნთების დაძაბულობას ენის გამოყოფისას.

3. ვარჯიში სრულდება ფეხზე დგომელა. დაადეთ მარცხენა-

ზე მარჯვენა ხელის მტევანი, ზურგისმიერი მხრით ნიკაპქვეშ ამოიღეთ და ეცადეთ თავის უკან გადაქნევას, თავი ეწინააღმდეგება ამ მოძრაობას (სურ. 26). წარმოიშვება კისრის ნიკაპქვეშა კუნთების ძლიერი დაძაბულობა. თავი ინარჩუნებს თავის პირველსაწყის მდგომარეობას, დაითვალეთ 6—7-მდე და კუნთების სრული მოღუნებისას მსუბუქი მოძრაობით დაუშვით თავი ქვევით. ვარჯიში მეორდება 4—5-ჯერ. მისი ხანგრძლივობა თანდათან იზრდება (ეთვლით 10—12-მდე და მეტსაც).

4. ხელები თავისუფლად დაშვებული, მხრები გასწორებულია, მძიმე თავი ეცემა მკერდზე, გადაიტანეთ იგი მარცხენა მხარეს, მობრუ-

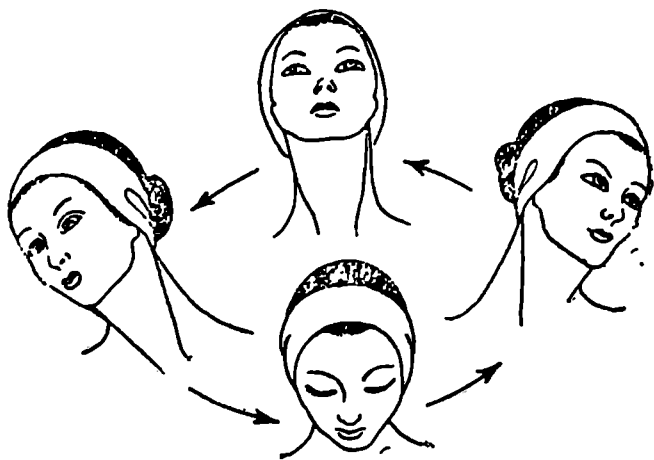


სურ. 26. თავი ეწინააღმდეგება ხელების მოძრაობას.

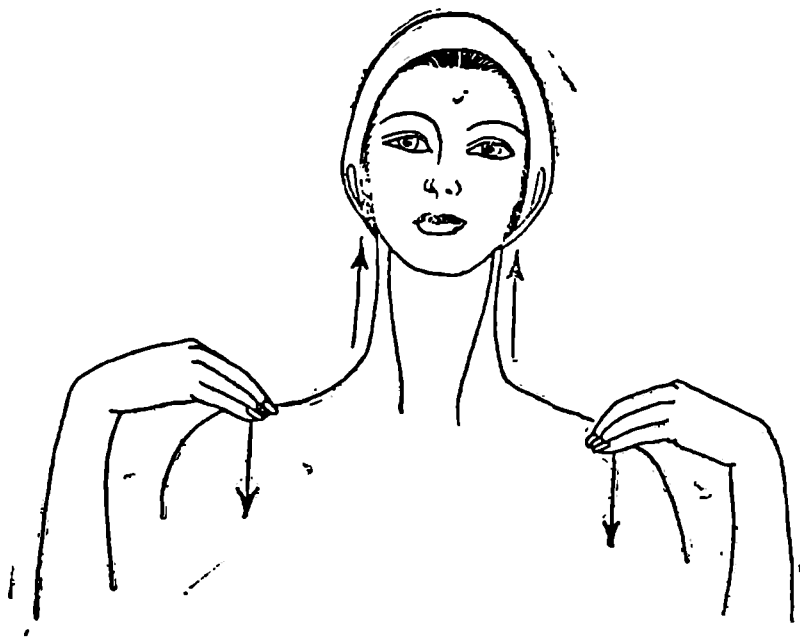
ნებისას შეისვენეთ. შემდეგ თავი გადააქნიეთ უკან—შეისვენეთ. მარჯვენა მხარეს — პაუზა, კვლავ მკერდზე (სურ. 27). შემდეგი მოძრაობა: თავი გადაიტანეთ მარჯვენა მხარეს და გაიმეორეთ ყველაფერი იმავე წესით. ვარჯიში სრულდება 4-ჯერ: 2-ჯერ მარცხენა მხარეს, 2-ჯერ — მარჯვენა მხარეს. მოძრაობის დაწყებისას ჩავისუნთქავთ, დაუშვებთ თავს — ამოვისუნთქავთ. სურვილის მიხედვით შეიძლება გავაკეთოთ 2 წრე მარჯვნიდან მარცხნივ და შემდეგ 2 წრე მარცხნიდან მარჯვნივ (ამ დროს უმჯობესია თვალები დახუჭოთ).

5. ვარჯიში „ჭირათი“. იგი უნდა ჩავატაროთ დღის განმავლობაში და მუშაობის დროს, უმჯობესია მდგომარეობაში.

გულმკერდის გასწორებით, დაიღეთ ხელები მხრიბზე და შეეცადეთ რაც შეიძლება, ძლიერ გამოსწიოთ ყელი ზემოთ. დაწყებით მხრიბს. მხრები არ უნდა ასწიოთ (ნახ. 28). ჩაისუნთქეთ, დაითვალეთ 10-მდე, ამოისუნთქეთ, შემდეგ სრული მოღუნება, ვიმეორებთ 5—6-ჯერ.



სურ. 27. დამძიმებული თავის ტრიალი.



სურ. 28. ვარჯიში „ქვირაფი“.

6. იდაყვები დააყრდენით და ნიკაპი დააყრდენით ხელებზე, რომლებიც ერთიმეორეზე დევს. ნიკაპი ხელებით თანდათან ზემოთ ასწიეთ და გადალახეთ თავის წინააღმდეგობა. შ.მ. დღე. ნიკაპის დაბჯენით, დაუშვით ხელები ქვევით. ამასთან მათი წინააღმდეგობა უფრო ძლიერი უნდა იყოს, ვიდრე ნიკაპისა. მოაღუნეთ კუნთები, ამოისუნთქეთ. ვარჯიში გააკეთეთ 5—6-ჯერ.



სურ. 29. ვარჯიში ნიკაპქვეშა კუნთების გასამაგრებლად.

7. მოხარეთ ხელი იდაყვში, მიიღეთ მტევანი ყელზე უჩნიდან. ამ ხელს დააყრდნობთ თავი. მეორე ხელია მტევანი ამოიღეთ ნიკაპქვეშ. როგორც საყრდენი. თავი ოდნავ წინ დახარეთ, ჩაისუნთქეთ და სუნთქვას შეაკავებით, ხელის მტევნით თავი ნელა ასწიეთ და გადააქნიეთ. გამოსწიეთ ნიკაპი წინ (წინა ყბის გამოწვევით), ამოისუნთქეთ (ნახ. 29). ნი-

კაპზე მიბჯენილი ხელი თავის ნელა დაშვებისას. ამუბრუტყებს მის მოძრაობას. ხანგრძლივად ამოისუნთქეთ. შემდეგ მოაღუნეთ კუნთები და ხელებს ადგილი უცვალეთ. გაიმეორეთ 5—6-ჯერ (ვარჯიში 6 და 7 შეიძლება შესრულდეს დგომელა. დაუხრელად).

თ ვ ი თ მ ა ს ა შ ი

თვითმასაყი კარგ ზემოქმედებას ახდენს კანზე, ძარღვებზე და სახის კუნთებზე და ხელს უწყობს მისი კარგი მდგომარეობის შენარჩუნებას. თვითმასაყის წყალობით კანი ღდება უფრო გლუვი, ელასტიური, უმჯობესდება მისი ტურგორი, ქრება შემუშუება.

თვითმასაყი ვერ შეიძლება მთლიანად შეცვალოს კოსმეტიკური მასაყი (ტარდება მხოლოდ კოსმეტიკურ კაბინეტში) და მაინც მისი სისტემატური გამოყენება იძლევა შესამჩნევ და მყარ შედეგებს. კოსმეტიკური მასაყისგან იგი იმით განსხვავდება, რომ მისი მოძრაობები უფრო ნელა, აგრეთვე ნაკლებ ღრმად და ხანგრძლივად ტარდება. თვითმასაყი უნდა გაკეთდეს ყოველდღამე, ხოლო თუ თავისუფალი დრო

გვაქვს, დილითაც. სახის კანის ასეთი მოვლა განაპირობებს მის სუ-
ქორფეს და ახალგაზრდობას.

ყოველდღიური თვითმასაჯის დახმარებით კრემი არა მარტო სწო-
რად ესმება კანს, არამედ შლის წვრილ ნაოქებს და ხელს უშლის უფ-
რო ღრმა ნაოქების გაჩენას. თვითმასაჯის ეს თვისება ძალზე მნიშვნე-
ლოვანია და ვერავითარი სხვა გზით, დამოუკიდებლად, ასეთ ეფექტს
ვერ მიუღწევთ.

თუ კოსმეტიკური მასაჯის კურსების ჩატარება მიზანშეწონილია
კანის და ზოგადი თვითშეკრძნების მდგომარეობის გათვალისწინებით.
თვითმასაჯის გამოყენება მიზანშეწონილია აკრძალვის არქონების
შემთხვევაში ყოველი ქალისთვის 25 წლიდან და აღრეც (ისეთი პრო-
ცედურების დროს, როგორცაა წვენის წაცხება, სახის ნაყენი და
ბანის შემდეგ და ა. შ.). თვითმასაჯი არაა მიზანშეწონილი კანის სხვა-
დასხვა დაავადების დროს, განსაკუთრებით ჩირქოვანი გამონაყარის
დროს. გაჯართოებული კაპილარების დროს მასაჯს აკეთებენ რბილად,
ნელი მოსრილად მოძრაობებით.

როგორც ცნობილია, სახის კანს აქვს გაჭიმვის უნარი, მაგრამ
არა ერთნაირად ყველა მიმართულებით. ყველაზე ნაკლებად იგი კა-
ნის იმ საზღვრის მიმართულებით იჭიმება, რომელიც ნაჩვევია ნახ.
6-ზე. ამიტომ თვითმასაჯის ჩატარებისას აუცილებელია მკაცრად და-
ვიცვათ სწორად ეს მიმართულებები. თვითმასაჯის ჩატარებას გულ-
დასმით გაწმენდილ სველ კანზე ურჩევნ. იგი ყოველთვის მკვებავი
კრემის წასმას ერწყმის, რადგან ხელს უწყობს მის შესრუტვას. ამ
პროცედურის ხანგრძლივობა 3—6 წუთია. თვითმასაჯის დაწყებამდე
მიიღეთ მოხერხებული პოზა, გაითავისუფლეთ ყელი (პირველ რიჯ-
ში ტარდება ყელის კანის თვითმასაჯი) და მთლიანად მოადუნეთ სახის
და ყელის კუნთები. სასურველია ამის გაკეთება სარკის წინ (დასაწ-
ყისში მინც). სახის, შუბლის, ქუთუთოების, ნიკაპის, ყელის თვით-
მასაჯის ყველა მოძრაობა ტარდება მოდუნებულ და თავისუფალი თი-
თებით. მსუბუქი მოძრაობებით, ძალდაუტანებლად და დაუჭიმავედ ეს
პროცედურა ძალზე მსუბუქი, ნაზი და სასიამოვნო უნდა იყოს.

თვითმასაჯის ერთი მნიშვნელოვან წესი: ყოველი მოძრაობა
შემდეგ, მის განმეორებამდე ან კანის შემდგომ უბანზე გადასვლამდე,
თითები ღრმა დაწოლით წუთით უნდა შეჩერდეს სახის იმ ნაწილზე,
სადაც თავდება ბოლო მოძრაობა.

იმ ქალებს, რომლებიც ამ საკითხებში გაუთვითცნობიერებულნი
არიან და არც აღრე არ იტარებდნენ ამ მანიპულაციებს, თვითმასაჯი
თავიდან შეიძლება სასაცილოდ მოეჩვენოთ, მაგრამ ჩქარა დარ-
წმუნდებიან რომ ეს ასე არაა. თითოეული ქალი უნდა ფლობდეს
სახეზე კრემის სწორად წასმის წესებს — ამას გვასწავლის თვითმასა-
ჯის მოძრაობები. იმათ, ვინც მდგომარე მიეჩვია თვითმასაჯის ჩატარე-
ბას და ამას მოსახერხებლად თვლის, ან უნდა უღალატონ ამ ჩვევებს,
სანამ არ დაიმასხვოვრებენ თვითმასაჯის ყველა მოძრაობას. ისინი
უკეთესია ჩატარონ წიგნში მოყვანილი სქემის მიხედვით. კრემის თა-

თებზე წასმით და მათი თითებშუა გაქნის შემდეგ (ეს პროცედურა საჭიროების მიხედვით შემდგომშიც მეორდება) შეიძლება შევუდგეთ თვითმასაყს.

თვითმასაყის ყველა მოძრაობა სამ წრედ ტარდება. პირველი წრეა ერთად აღებული, მე-2, მე-3 და მე-4 თითების ბოლოებით მსუბუქი კაკუნი. მეორე წრე — დამწოლი. ჩამკყლეტი მირტყმები. მესამე წრე — ვიბრაციული მოქმედება ე. წ. თითების შხაპი. ამ მოძრაობათა ტექნიკა ძალზე უბრალოა.

თვითმასაყის დაწყებიდან ბოლომდე უნდა მივეჩვიოთ თვლას გუნებაში: ერთი-ორი-სამი-ოთხი, ერთი-ორი-სამი-ოთხი და ა. შ. ამის წყალობით შენარჩუნებულია თითების დარტყმის რიტმი, რაც აძლიერებს თვითმასაყის მოქმედებას.

თვითმასაყი (იხ. ქვემოთ მოძრაობები 1—13) ტარდება შემდეგნაირად:

1) თვითმასაყის პირველ წრეში (მსუბუქი დარტყმითი მოძრაობები 1—13 მეორდება 2—3-ჯერ.

2) მეორე წრეში (დამწოლი მირტყმები) — 1-ჯერ.

3) მესამე წრეში (თითის შხაპი — უფრო მსუბუქი მოძრაობა), — თუ გეჭნებათ სურვილი და დრო შეიძლება განმეორდეს 3-მდე.

თუ დროის უქონლობის გამო თქვენ არ შეგიძლიათ გაიმეოროთ პირველი წრის მოძრაობა 2—3-ჯერ, მაშინ სასარგებლოა ყველა სამი წრის მოძრაობა ჩატარდეს ერთხელ.

თვალეების მიდამოში და მის ირგვლივ ტარდება მსუბუქი და ცვლადი დარტყმითი მოძრაობები მე-2 და მე-3 თითებით, შემდეგ ხდება სუსტი დაწოლა მორიგეობით ორივე თითით ისე, რომ დარტყმები თითების წვერებით. მოსდევდნენ ერთიმეორეს (შენელებული ვიბრაცია). თვითმასაყი თვალეების ირგვლივ მთავრდება თითის შხაპით.

თვითმასაყის ჩატარების დაწყებამდე და მთელი მისი მსვლელობის დროს ყბები გაშლილი უნდა იყოს.

თვითმასაყის გამოყენებისას, უნდა ვიცოდეთ მოძრაობის სანიმუშო სქემა. აღნიშნული მოძრაობების ჩატარება საჭიროა შემდეგი მიმდევრობით (აუცილებელია ყველა მოძრაობის შესრულება) და ყველა მოძრაობის სამჯერადი თვლით.

1. ნიკაპის შუა ქვედა წერტილიდან სახის კონტურის მიხედვით და დამთავრებული ყურის ბიბილოს ქვეშ (ნახ. 30).

2. ნიკაპქვეშა ჩაღრმავებიდან (ქვედა ტუჩის ქვემოთ) ყურის ბიბილომდე (ნახ. 31).

3. პირის კუთხიდან ყურისკენ (პირის კუთხეებზე მოდის მე-4 თითები), (ნახ. 32).

4. სანამ გადავალთ ზედა ტუჩის შუაგულიდან ლოყებისაკენ და ყურის ნიჟარისაკენ, უნდა გავაკეთოთ 10—15 დარტყმა მე-2 და მე-3



ნახ. 30. ნიკაპის შუაგულიდან სახის კონტურის
მისედვით ყურის ბიბილოებისაკენ.



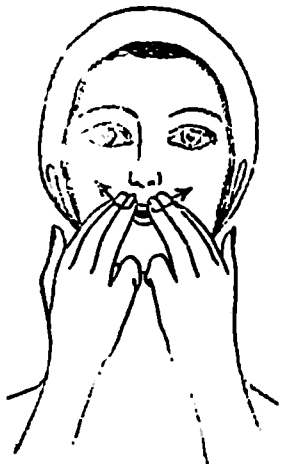
ნახ. 31. ნიკაპქვეშა ჩაღრმავებიდან
ყურის ბიბილოებისაკენ.



ნახ. 32. პირის კუთხეებიდან
ყურისაკენ.

თითებით ზედა ტუჩზე. ცხვირის ქვეშ (თითქმის ერთ ადგილზე) (ნახ. 33).

5. ცხვირის ნესტოების დაბოლოებასთან ტარდება ძალიან ძლიერი დაწოლა მე-4 თითებით და შემდეგ გადადიან ლაწვის მიდამოში საფეთქლის მიმართულებით, სადაც ეს მოძრაობები უფრო მსუბუქად ტარდება მე-2, მე-3 და მე-4 თითებით (ნახ. 34).



ნ. ხ. 33. დარტყმები ზედა ტუჩზე მე-2 და მე-3 თითებით.

6. საფეთქლის მიდამოში („ბატის თათების“ მიდამო) უნდა გააჩერონ და ჩაატარონ 20—30 მირტყმა მე-2 და მე-3 თითებით ზემოთ და ქვემოთ (ნახ. 35). ეს მოძრაობა შეიძლება ჩატარდეს რამდენადმე ძლიერად. ვიდრე ლოყებსა და ლაწვებსზე.

7. თვალების ირგვლივ ყველა მოძრაობა ტარდება მსუბუქად მე-2 და მე-3 თითების ბალიშებით: საფეთქლიდან ქველა ქუთუთოსზე (თვალის ქვეშ ნაოკების ზონის საწინააღმდეგოდ) ცხვირის ფუთისაკენ და თვალშიდა კუთხიდან წარბის მიმართულებით. საფეთქლისაკენ (ნახ. 36). მოძრაობა თვალის

შიდა კუთხიდან ქველა ქუთუთოსკენ სამკერ მეორდება.



ნ. ხ. 34. ძლიერი დაწოლა ცხვირის დაბოლოებიდან საფეთქლებისკენ და ლაწვებისაკენ.

8. ცხვირის ფუძის მიდამოში მოძრაობების დამთავრების შემდეგ გადავდივართ შუბლისაკენ. შუბლის კანის ხაზები შეესაბამება



ნ.ხ. 35. მონაცვლეობით დარტყმები საფეთქლი მიღ შიში.



ნ.ხ. 36. მკუბუქი დარტყმები თვლების ირგვლივ, დაწყებული საფეთქლიდან.

თხრების ზრდის მიმართულებას დაწვებზე. ამ მოძრაობის თანაიმდეგრძობა ასეთია:

ა) ცხვირის ფუძის შუაგულიდან წაობების ხაზების მიმართულებით დაწვევისაკენ.

ბ) შუბლის შუაგულიდან წარბს-ღა მიმართულებით საფეთქლისაკენ.

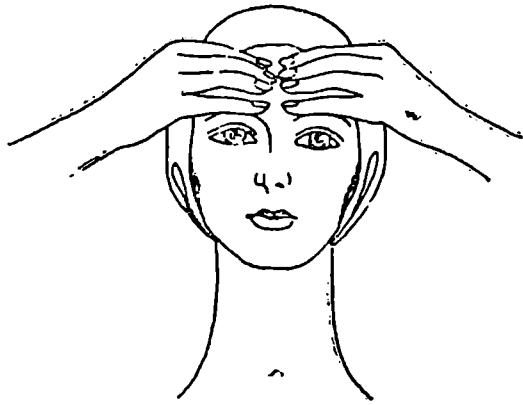
გ) შუბლის შუაგულიდან წაობების ხაზების პარალელურად საფეთქლისაკენ.

ამსათან უნდა გვახსოვდეს, რომ თითოეული მოძრაობის დამთავრებისას აუცილებელია საკმაოდ ძლიერი დაწოლა.

9. შუბლის მიდამოში ნაოჭების არსებობისას აუცილებელია გამწვანებული მოძრაობები: მე-2, მე-3 და მე-4 თითების ბოლოებს ნაოჭების გასწვრივ ვათავსებთ (ნახ. 37) და შუბლის შუაგულიდან, ძლიერ დაჭკერით ნაოჭებზე, ნელ-ნელა ვეშვებით საფეთქლებისაკენ. სადაც ეს მოძრაობები ხორციელდება მე-3 და მე-4 თითებით (დამწვლი მოძრაობა „ბატის თათების“ ადვილზე).

10. ორივე ხელის ყველა თითით თანდათან. მსუბუქად ვუსვამთ ხელს შუბლის შუაგულს ცხვირის ფუძიდან ზემოთ თმების ძირებამდე და ისე, რომ არ ვწყვეტთ მოძრაობას, ვიმეორებთ მას წარბებიდან (ნახ. 38).

11. მე-2, მე-3 და მე-4 თითებით ვატარებთ დამწვლი მოძრაობებს ქვედა ყბის ბოლოდან (მე-3 თითები დევს „ტანჯვის ხაზზე“—



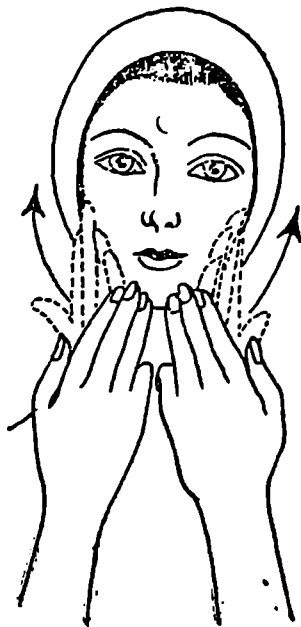
ნახ. 37. შუბლის ნაოქების მორიგეობითი გაშლა.



ნახ. 38. მორიგეობითი ხელის სმა შუბლზე.

რიქტუსზე) პირის კუთხეებისა და ცხვირის ნესტოებისაკენ (სურ. 39) თვლა 3—4 მეორდება სამჯერ.

12. ეს მოძრაობები გადადის ხელისგულებით სახეზე შემოხვევაში: ხელისგულის სახეზე მიკერით, ვაწარმოებთ ნელ მოძრაობებს ლაწ-



ნახ. 39. დამწოლი მოძრაობები სახის კონტურიდან.



ნახ. 40. სახეზე ხელების შემოხვევა.

ვებისაკენ და შემდეგ საფეთქლებისაკენ. ხელისგულების და თითების მთელი ზედაპირის შეხება სახის კართან ნაზი და რბილი უნდა იყოს და სასიამოვნო შეგრძნებას უნდა იწვევდეს. ამ მოძრაობებს ვიმეორებთ სამჯერ. სახეს ოდნავ ვჭიმავთ. ამასთან ხელების მტევნები მოდუნებულია, არაა დაძაბული, ხოლო მოძრაობები მსუბუქია (სურ. 40).

13. შუბლის და წარბების მასაჟი ხორციელდება ოდნავ მოხრილი ხელისგულებით: მსუბუქი მოსრიალე მოძრაობებით წარბებიდან თმების ძირამდე ტარდება შუბლისა და წარბების მორიგეობითი შეკუმშვა.

სრულფასოვანი თვითმასაჟის ჩატარებისათვის, ყველა მოძრაობა (დაწყებული ყელიდან) 2—3-ჯერ გამეორებით სრულდება. ყველაზე

აქტიური და ღრმა, როგორც კოსმეტიკური მასაჟის დროს. ისინი მეორე წრეში უნდა იყოს. ხოლო თვითმასაჟის დასაწყისსა და ბოლოს უფრო მსუბუქი თვითმასაჟის მოქმედების გაძლიერებისათვის მშრალ კანზე სასურველია გამოვიყენოთ სველი სითბო, ცხელი კომპრესი, თბილი უაო. რაც იწვევს სისხლის მიწროლას სახისკენ და კანს აზადებს კრემის უფრო სწრაფი შეწოვისათვის.

რა უნდა ვიცოდეთ ორთქლის აბაზანაზე

ორთქლის აბაზანა კოსმეტიკური კაბინეტის ერთი ძირითადი პროცედურაა. იგი სასარგებლოა როგორც ცხიმიანი, ისე გაუხეშებული, ფოთებდაცული კანისათვის. პირველი ორთქლის აბაზანის შემდეგ კანი შემდგომ დამუშავებას — წმენდას, მასაჟს, ნიღბის დადებას—ადვილად ემორჩილება.

ორთქლას აბაზანას წარმატებით ხმარობენ ისეთი კანისათვის, რომელსაც ქარბად აქვს შავი წერტილები ან მუწუკები. ორთქლის მოქმედებით კანის ქერცლის დარბილება ხდება. კანი მტკიცესაგან, აგრეთვე ცხიმის და ოფლის გამონაყოფისაგან იწმინდება. რომლებიც ამასთან ერთად იხსნებიან. ორთქლის აბაზანის შემდეგ სახის კანი უფრო სუფთა და გლუვი ხდება. გარდა ამისა, ორთქლის აბაზანა ხელს უწყობს სახის კანზე გამაგრების და ანთებითი რეაქციების განწოვას.

კოსმეტიკურ კაბინეტში ამ პროცედურას ხშირად ცხიმიანი კანის დროს ხმარობენ. რომ თავიდან აიცილონ საცობები, რომლებიც თავიანთ ცხიმიანი ჭირკვლების სადინარებს. ორთქლის გავლენით ისინი რბილდებიან და ადვილად სცილდებიან კანს.

თუმცა ორთქლის აბაზანის ზედმეტად ხმარებაც არ შეიძლება. არ ურჩევენ ორთქლის აბაზანის ხმარებას მთელ სასუნე. თუ კანი ცხინიანი არ არის და მხოლოდ და მხოლოდ 6—8 დაკუმპიანებული ფორი და ცხვირის ფრთებზე ძლივს შესამჩნევი შავი წერტილები აქვს. მათი კარგად დამუშავება კოსმეტიკურ კაბინეტში კოსმეტიკური მასაჟის წინ შეიძლება. რის შემდეგაც ისინი ადვილად სცილდებიან, რადგან მასაჟი ადვილად ფორების გაწმენდას. თუ მათ ლიკვიდაციას პირველ ჯერზე ვერ აღწევენ, ჯობია კიდევ ერთი-ორჯერ გაიმეორონ აღნიშნული პროცედურა, ვიდრე მთელი სახე ორთქლის აბაზანით დაიმუშაონ.

მშრალი კანისათვის ორთქლის აბაზანა მხოლოდ მკვეთრი გაჭუყიანებისას გამოიყენება. კანზე წინასწარ უნდა წავისვათ ცხიმიანი კრემი და მსუბუქად შევიზილოთ დაზიანებულ ადგილზე. მშრალი კანის დროს ორთქლის აბაზანა საკმარისია ვინმაროთ 3—4 თვეში ერთხელ, სასურველია ცივ ამინდში. მხოლოდ არა ზამთარში.

იმ შემთხვევაშიც კი, როცა კანის სიმშრალე უმნიშვნელოდ გამო-
ნახტება, ორთქლის აბაზანა ძალზე იშვიათად უნდა ვიხმაროთ. ცხიმი-
ანი დაჭუჭყიანებული კანის დროს ორთქლის აბაზანა გამოიყენება არა
უხშირეს 1—2 ჯერისა კვირანო.

გაფართოებულ ფორებიანი, ვარდისფერი მუწუკიანი მოღუენბუ-
ლი ორთქლის აბაზანები უკუნაჩვენებია. ისინი უკუნაჩვენებია აგრეთ-
ვე პირებისათვის. რომელთაც მომატებული წნევა, ბრონქიალური ას-
თმა და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის სხვა დაავადებები აქვთ. თუ ქა-
ლის ლოყებზე თითქმის უმნიშვნელოდაც კი გამოიხატება სისხლძარ-
ღების გაფართოება, მაშინ ორთქლის აბაზანის წინ ლოყებზე მსებუ-
ქად უნდა წაისვან ცხიმიანი კრემი. აბაზანის ხანგრძლივობა არ უნდა
აღმატებოდეს 5—6 წუთს. მსგავს შემთხვევაში არ ურჩევენ სახის
წმენდის ჩატარებას ზამთრის პერიოდში.

თვეში ორზე მეტჯერ ორთქლის აბაზანის ხმარება საერთოდ არ
შეიძლება. თვით ცხვირის ფრთებზე ნორმალური კანის დროსაც. უმ-
ნიშვნელო შავი წერტილებიანი ნორმალური კანის დროსაც. ორთქლის
აბაზანები უნდა დაინიშნოს სიფრთხილით, რადგან ისინი იწვევენ კა-
ნის დარღვივებას. ხელს უწყობენ სისხლძარღვთა გაფართოებას. აე-
რთვეთ ამცირებენ კანის კუნთების ტონუსს. ეს განსაკუთრებით 30
წელზე მეტი ხნის ქალებმა უნდა გაითვალისწინონ. რადგან ამ პერიო-
დიდან შეინიშნება კანის ელასტიურობის ფიზიოლოგიური ასაკობ-
რივი მოღუენება.

ორთქლის აბაზანის ხანგრძლივობა დამოკიდებულია კანის ხასი-
ათსა და მდგომარეობაზე: მშრალი კანისას 5—7 წუთი, მშრალ და
ძალზე დაჭუჭყიანებული კანისას 7—10 წუთი, ნორმალური კანისას
10—12 წუთი, მხოლოდ იშვიათ შემთხვევაში. განსაკუთრებით უხეში
და ცხიმიანი კანისას, ძლიერ დაჭუჭყიანებული ფორებით. ანთებითი
მოვლენებით და გამაგრებით. პროცედურა შეიძლება. როგორც გა-
მონკლისი, გავრძელდეს 15 წუთამდე. ეს კანისათვის ორთქლის აბა-
ზანის სტერული ხანგრძლივობაა. მსგავსა ორთქლის აბაზანის გამოყუ-
ნება შეიძლება კვირაში ერთხელ და არა უმეტეს 3—4 ჯერისა ზედი-
ზედ. არავითარ შემთხვევაში არ შეიძლება კოსმეტიკური კაბინეტე-
ბის მუშაკებისაგან მოვითხოვოთ დაჭუჭყიანებული კანის გაწმენ-
და ერთ ან ორ სეანსში. ვინმე კიდევ რომ შეეცადოს ამის გაკეთებას,
შედეგი იქნება სიწითლე და სახის კანის შესუვება. ფორების წმენდა
ხომ ვარკვეულ ხარისხში აოიანებს კანს და ყველა ერთნაირად ვარ-
იტანს მოცემულ პროცედურას. ეს უნდა მივიღოთ მხედველობაში
მაშინვე, როცა სახეს სახლის პირობებში ვწმენდთ.

კოსმეტიკური კაბინეტის თითოეულმა პაციენტმა უნდა გაიგოს.
რამდენიმე წუთი უნდა მიიღოს ორთქლის აბაზანა და ამ ვადას არ
გადააჭარბოს. უნდა გვახსოვდეს. რომ ზედმეტი წუთები ორთქლის
აბაზანის ქვეშ — ეს არის კანის ცხიმის დაკარგვა. სისხლძარღვე-
ბის და ფორების გაფართოება და არაკეთილსამსურველი მოქმედება
კანის კუნთების ტონუსზე. ორთქლის აბაზანის დროს ტემპერატურა

50°-მდე უნდა იყოს. თუ ძალიან დაცხა, შეიძლება გადასაფარებელი ოდნავ წამოეწიოთ. კარგია თუ ორთქლის აბაზანაში ლურჯი სინათლეა: ამის წყალობით სისხლი ზომიერად პულსირებს, პროცედურა ხდება უფრო სასიამოვნო და მსუბუქი.

ორთქლი კანზე სხვადასხვანაირად მოქმედებს. უპირველეს ყოვლისა იგი ზემოქმედებს მრავალრიცხოვან ნერვულ დაბოლოებებზე, რომლებიც განლაგებულია სახის კანში და ამით რეფლექტორულად მოქმედებს ცენტრალური ნერვული სისტემიდან კანზე. კანის სისხლძარღვები ორთქლის მოქმედებით მკვეთრად ფართოვდება, კანის სისხლმომარაგება უმჯობესდება, იგი წითლდება, მისი ტემპერატურა იწვევს, ფორები ფართოვდება, სახე ოფლიანდება.

მშრალი და ნორმალური კანის დროს პიგიენტური პროცედურა შავ და თეთრ წერტილებიანი სახის წმენდა — ტარდება პარაფინის ან ზეთის საღებავის დადების შემდეგ. სახეზე წინასწარ ცხიმიანი კრემის ან ზეთის წასმის შემდეგ ნიღაბს იყენებენ მხოლოდ დაზიანებულ ნაწილებზე. პარაფინის ან ზეთის ნიღაბი, ისევე როგორც ორთქლის აბაზანა იწვევს კანის დასივებას, ცხიმიანი საცობების დარბილებას, ზომიერად ფართოვდება ცხიმიანი ჯირკვლების სადინარები და მსუბუქად შორდება ცხიმიანი საცობები — კომედონები. პარაფინის ან ზეთის ნიღაბს მოცემულ შემთხვევაში სახეზე აჩერებენ 15—20 წუთს, კარგად დაფარებენ მას ბამბას ან ქაღალდის ხელსახოცს, ზევიდან კი ზაოიან პირსახოცს.

ზამთარში, — 15, 17° ყინვისას, ორქლის აბაზანა უნდა შეიცვალოს პარაფინის ან ზეთის ნიღბით, ხოლო ფორების შესაკუმშად მშრალ ნიღაბს ხმარობენ. სხვაგვარად რომ ვთქვათ, ცივ პერიოდში უნდა ჩატარდეს სახის მშრალი წმენდა. ქუჩაში გამოსვლა პარაფინის მოხსნიდან შეიძლება არა უადრეს 20—30 წუთისა.

ეს განყოფილება ძირითადად სუფთა სახის იმ ქალებს ეძღვნება, რომლებიც კოსმეტიკურ კაბინეტში ორთქლის აბაზანის ჩატარებას მოითხოვენ, და ანგარიშს არ უწევენ იმას, თუ რას წარმოადგენს ეს პროცედურა. საჭიროა და ნაჩვენებია თუ არა იგი მათთვის. ბევრი თვლის. რომ ორთქლის აბაზანის მიღება — ეს უბრალო პროცედურაა, რომელიც არ თხოულობს ექიმ-კოსმეტოლოგის ან დერმატოლოგის სპეციალურ კონსულტაციას. უფრო მეტიც, რადგან უშუალოდ ორთქლის აბაზანის შემდეგ სახე გამოიყოფა გახალისებულად, ზოგიერთი პაციენტი ცდილობს გაახანგრძლივოს პროცედურა და გაიმეოროს იგი კოსმეტიკურ კაბინეტში ყოველი მისვლის დროს.

თითოეული ქალი სერიოზულად უნდა ეკიდებოდეს ამ პროცედურას და არ გამოიყენოს იგი საკუთარი შეხედულებისამებრ.

დასასრულ შეიძლება ითქვას: ნორმალური და მშრალი კანის დროს ორთქლის აბაზანა უნდა გავიკეთოთ (თუ ეს აუცილებელია) ორჯერ წელიწადში, ცხიმიანი კანისას — ერთხელ თვეში, შემდგომ, იმ შემთხვევაში თუ საჭიროა ფორების გაწმენდა — ერთხელ ორ თვეში.

ნიღბები სახის კანისათვის

ზოგიერთი ქალი თვლის, რომ სახეზე ნიღბების დადება ის პროცედურაა, რომელიც არ იმსახურებს განსაკუთრებულ ყურადღებას. ამასთან კოსმეტიკაში უძველესი დროიდან დიდი ყურადღება ეთმობა ნიღბების გამოყენებას ყველა ასაკის ქალისათვის. სწორი ჩატარებისას ეს პროცედურა ყოველთვის იძლევა დადებით შედეგებს.

არსებობს ბევრი სხვადასხვა სახის ნიღბი, მაგრამ მათი ძირითადი მიზანი ერთია — სისხლის მიმოქცევის აჩქარება და კანის კვების გაუმჯობესება. ნიღბების ეს ეფექტი მით უფრო მნიშვნელოვანია, რაც უფრო უკეთესია კანის ზოგადი მოვლა. ბევრ ნიღბს სამკურნალო თვისებები გააჩნია. ავიწროებენ ფორებს, ხსნიან გაღიზიანებას და ანთებას, ათეთრებენ და წმენდენ კანს.

ბოლო წლებში სახის ნიღბებს ფართოდ ხმარობენ, განსაკუთრებით ბინის პირობებში. დიდი პოპულარობით სარგებლობს ნიღბები ახალი წვენიდან. სხვადასხვა ბალახების ნაყენებიდან და ხსნარებიდან, ხილ-ბოსტნეულიდან, რომელთა მომზადება მარტივი და ყოველთვის შესაძლებელია.

ასეთი ნიღბების კეთილსასურველი მოქმედება აიხსნება მის შემადგენლობაში ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებების არსებობით: ვიტამინებით, ფიტონციდებით და ა. შ., რომლებიც აძლიერებენ ნივთიერებათა ცვლის პროცესებს კანის უჯრედებში. მინერალური მარილები და ვიტამინები ბოსტნეულის ნიღბებში კარგად ასტიმულირებენ. არბილებენ და ახალისებენ კანს, ეხმარებიან დაღლილობის მოხსნასა და სახის ჭანსალი ფერის შენარჩუნებაში.

ნიღბების სპეციალური და ორგანიზებული გამოყენებით და მათი განმეორებით კეთილსასურველი შედეგები მიიღწევა: იწოთობა სახის კანის მგრძობიანობა და ჩნდება ქსოვილების სიმკვრივე. სახის კანის რეგულარულ მოვლას ნიღბი ვერ შეძლებს, ნიღბი მხოლოდ კანის მოვლის დამატებითი საშუალებაა.

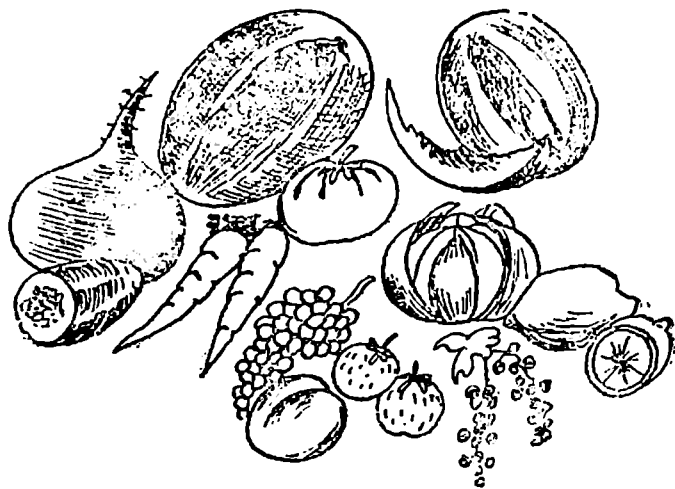
კანი ნიღბებს განსაკუთრებით კარგად მასაჟის, თბილი კომპრესების ან დარსონვალისაყიის შემდეგ ითვისებს. ამიტომ სახის მასაჟი მიზანშეწონილია დამთავრდეს მოცემული კანისათვის შესაფერისი ნიღბით.

ნიღბები უნდა მომზადდეს უშუალოდ მათ დადებამდე. თითქმის ყოველი ნიღბი შედგება ძირითადი და დამატებითი მკვებავი და სამკურნალო საშუალებებისაგან.

ძირითადია: კვერცხის გული. ცილა, სახამებელი — ბრინჯი, ან სიმინდის, შერიის ღერლილი, საფუარი, ცხიმები და ა. შ. გვაქვს აგრეთვე სხვადასხვა ძირითადი საშუალებები, რომლებსაც სამკურნალოს გარდა წმინდა გარეგნული ეფექტი აქვთ. მათ განეკუთვნებათ, კერძოდ, საფუძველი. მომზადებული თეთრი თიხის სხვა ფხვნილის-მიერ ნივთიერებასთან შერევით.

მისი გამოყენება შეიძლება ზაფხულში და საღამოსაც გარმის

წინ. როცა აუცილებელია სახეს მიეცეს ნაზი. ფერმკრთალი ივრი, მსუბუქი სითეთრე. დაფაროს დეფექტები, გალიზიანება ან გაწითლება ეს საფუძვლები იხმარება ნორმალური და ცხიმიანი კანისათვის ფორების შესაკუმშად და კანის ზედმეტი ბზინვარების მოსაცილებ-



სურ. 41. ნიღბების მოსამზადებელი ხილ-ბოსტნეული.

ლად. ხშირად მათ იყენებენ ყოველგვარი დანამატების გარეშე. მათ ხსნიან ხილბოსტნეულის წვენიში, ლოსიონში, რძეში, ბალანების ნაყენსა და ნახარშიში. რომლის მასა არაეანისმავგარია.

ნორმალური კანის ნიღბის საფუძველი (№ 1) თეთრი თიხა 3 წილი, ბრინჯის ან სიმინდის სახამებელი 1 1/2 ნაწილი, გაწმენდილი ტალკი ან შვრიის ღერძილი 1 1/2 ნაწილი, შაბის ფხვნილი დანის წვერზე. ნარევი შეინახეთ მინის ჭურჭელში.

ცხიმიანი კანის ნიღბის საფუძველი (№ 2). თეთრი თიხა 3 წილი, ბრინჯის ან სიმინდის სახამებელი 1 წილი, ცინკის ქანგი 1/2 წილი, მაგნეზია — 2 წილი. გაწმენდილი ტალკი ან კბილის ფხვნილი 2 წილი, შაბის ფხვნილი 1/5 წილი.

როცა ვამზადებთ ორ ზემოთ დასახელებულ შემადგენლობის საფუძველზე დამზადებულ ნიღბს, აუცილებელია უკვე მზა ნიღბში დაუშვათ გაწმენდილი გლიცერინის 6—8 წვეთი. მსგავსი ნიღბები არ შეიძლება გავაჩეროთ 15 წუთზე მეტხანს. მათ გამოყენებამდე სახეზე ცხიმიანი კრემი, მხოლოდ მსუბუქად, თვალზეტყევმ უნდა წავისვათ. მკვებავი კრემები სასურველია სისტემატურად კურსებით გამოვიყენოთ. კვირაში 2—3 ნიღბი შეიძლება გაკეთდეს, სულ მცირე 1, მთლიანად კურსზე 12—15 ნიღბი.

როგორც წესი. მშრალ და ნორმალურ კანზე ნიღბები დაიდება წინასწარ კრემწასმულ გაწმენდილ სახეზე და კისერზე. ცხიმიანი კანის მქონე ქალებმა ნიღბის დადებამდე სახე უნდა გაიწმინდონ ლოსიონით, უფროსი ასაკის ქალებმა კანი უნდა გაიწმინდონ ლვინოზე განზავებული ხსნარით. ბოსტნეულის ან ხილის წვენიც. თბილი ვანზავებული რძით. ბალანსების თბილი ნაყენით ან დაიბანონ ცხელი მარალიანი წყლით. უფრო უკეთესია სახეზე თბილი კომპრესი დაიდონ ან შეიცვალონ იგი ბალანსების თბილი ნაყენის პულვერისაგან (ცაცეცი, პატნა, გვირილა. კრანხა. ასკილი). ყველა ეს საშუალება ძალზე კარგად წმენდს და ასტიმოვლოებს კანს.

სქელი ნიღბები შპატელით. თითო. თუნჯით, თბეჯით — ვაკონთილი მარლით ან ბამბით (შეიძლება მთელი ან ცალკეული ნაჭრებით, რომელსაც სახის ფორმა უნდა ევალდებისათვის. ცაცეცისა და პირისათვის დატოვებული ჰქონდეთ). ქეოთთობზე იდგენ ცივ კომპრესს ჩაის ან გვირილას ნაყენისაგან.

ნიღბებს იდებენ 15—20 წუთით ქვიშოდან ზამთრ. კანის ხაზების მძიმართლებით. წინასწარ მოწმენდილ სახის კანზე. დადებული ნიღბისას ლამარაკი არ შეიძლება.

ნიღბის მოხსნისას, მიუხედავად კანის სახეობისა. არ არის რეკომენდებული სუფთა, მით უმეტეს ნისტი წყლის გამოყენება, ცხიმიანი ნიღბის მოსაძსნელად იხმარება თბილი წყალი. შემდეგ კი ცივი. ნიღბის მოხსნისას ცხიმიანი კანიდან წყალი უნდა შერბილდეს ბორის მჟავათი, შეიძლება მისი გამჟავება ლიმონით, ფორთხლის წვენიც. შტომით. ტუალეტის ძმრით, წითელი მოცარის წვენიც. ყველა შემთხვევაში ნიღბი სცილდება რამდენიმე სველი ბამბის ტამპონის დახმარებით.

ნორმალური და მშრალი კანის ქალები იცილებენ ნიღბებს ბალანსების ნაყენით, საშუალო სიმაჯრის ჩაით. რომელიც განზავებულია ლოსიონით, ასკილის ჩაით, მარალიანი ცივი წყლით, თუ ნიღბი სახეზე გაშრა, უმჯობესია მისი მოხსნა 2—3 ბამბის ტამპონით. რომელიც დასველებულია ერთ-ერთ ამ შემადგენლობაში. თუ ნიღბი სქელია, წინასწარ მას ხსნიან შპატელით ან დანის ბლაგვი ძმრით და შემდეგ 1—2-ჯერ წმენდენ სახეს ბამბის ტამპონით. არამიზანშეწონილია ნიღბის შემდეგ სახის უხვად დაბანა, რითაც სახეს საკევი ეცლება.

თუ მშრალი კანისას, დილით დაბანის ან ნიღბის მოხსნის შემდეგ არ არის აუცილებელი კანი მაშინვე გავიშროთ ხაოიანი პირსახოცი (ქუჩაში გამოვლამდე), მაშინ კანში სისველის შეზღუდა თითით და მსუბუქი ტყაპუნით შეიძლება. ეს პროცესი სახეზე ხელისგულების შემოხვევით და ამრიგად სისხლის მოწოლით მთავრდება. ამის შემდეგ სველ კანზე მსუბუქად უნდა წაისვან მცირე რაოდენობით ცხიმიანი კრემი ორივე ხელის მსუბუქი დარტყმით. ვიბრაციასთან მონაცვლეობით სახეს და ყელს კრემის ზომიერი წამისათვის ვამზადებთ.

ცხიმიანი კანი ხაოიანი პირსახოცი გაშრობის შემდეგ უნდა გაიწმინდოს იმ ლოსიონში დასველებული ბამბის ნაჭრით, რომელსაც

აქვს უნარი მოქიშოს ფორები, რამდენადმე აღაგზნოს და დეზინფექცია გაუკეთოს კანს. იმის შემდეგ, რაც კანი გაშრება, შეიძლება მასზე კრემის წასმა („იდეალი“, „ნეესკი“, „სნეიხიკა“).

აუცილებელია შემდეგი მნიშვნელოვანი პირობის გათვალისწინება: ნიღბები სახეზე ზედმეტ ხანს არ უნდა გავიჩეროთ, განსაკუთრებით ისეთების, რომლებიც გაშრობისას მტკიცე ან, ხისტ ფენად გადაიქცევიან. გამონაკლისია ზეთოვან-პარაფინის ნიღბი და ბოლიაგის ნიღბი, ანუ როგორც მას უწოდებენ, შავი ნიღბი. თუ ნიღბს 20 წუთზე მეტხანს აჩერებენ, მას შეუძლია გაქიშოს კანი, დალალოს სახის კუნთები, რითაც ახორციელებს სასურველის საწინააღმდეგო მოქმედებას და გამოიწვევს დაღლილობის უსიამოვნო შეგრძნებას. ზედმეტ ხანს გაჩერებული ნიღბი სახის კანისათვის საზიანოა.

წლის ყოველი დროისათვის, ისე როგორც ყოველი ასაკისა და კანის მდგომარეობისათვის, გამოიყენება სხვადასხვა ნიღბი. ცნობები მათზე მოყვანილია ქვემოთ. იმისაგან დამოკიდებულებით, თუ კანზე რა ზემოქმედებას გვინდა მივალწიოთ, ხდება ნიღბის შერჩევაც — მკვებავი, მატონიზირებელი, გამაუცხიმოვნებელი, დამარბილებელი, დამშვიდებელი და ა. შ.

ნიღბები მშრალი და ნორმალური კანისათვის

1. კვერცხის გული — თაფლის მკვებავი ნიღბი. კვერცხის გული შეგუროთ 2 ჩაის კოვზ მცენარეულ ზეთთან, 1/2 ჩაის კოვზ თაფლთან ან მკვებავ კრემთან, დავუმატებთ მათ თანდათან და მორიგეობით. ნიღბს იღებენ ორჯერად ცაცხვის თბილი ნაყენით დაბანილ კანზე მარჯვენა ხელის თითებით მსუბუქი შემზელი მოძრაობებით, 5—7 წუთის ინტერვალით. იხსნება ნიღბი ცაცხვის ცივ ხსნარში დასველებული ბამბით.

2. მკვებავი, გამამაგრებელი ნიღბი, საფუძველი ხაჭოა. 2 კოვზი ცხიმინი ხაჭო ავუროთ 1 კოვზ თბილ რძეში ან ნაღებში, დავუმატოთ დანის წვერით მარილი და 1 კოვზი თბილი მცენარეული ზეთი. ავუროთ ეს ყველაფერი ერთგვაროვანი მზრწყინავი მასის მიღებამდე.

ნიღბი კერ შპატელით, შემდეგ კი დასველებული ბამბის ტამპონით იხსნება.

3. საფუარის მკვებავი ნიღბი. 2 ჩაის კოვზი საფუარი გავხსნათ თანაბარი რაოდენობის თბილ რძესთან ან არაყანთან, დავუმატოთ 1/4 ჩ. კ. თაფლი და 1/2 ჩ. კ. ვიტამინიზებული თევზის ქონი ან სელის ზეთი. არომატისათვის შეიძლება დავუმატოთ ლიმონის ან ფორთოხლის ცედრა. ნარევი თავსდება ცხელ წყალში, დუდილის შემჩნევისთანავე აირევა და თბილივე სახეზე თანდათანობით დაიდება, რომელზეც წინასწარ (20 წუთით ადრე) მსუბუქად არის წასმული კრემი.

4. ვიტამინიზებული. ანუ მასტიმულირებელი ნიღბი. 2 ჩ. კ. თხევადი კრემი („უტრო“ ან „რასვეტი“) შევუროთ კვერცხის გულის

თანაბარ რაოდენობას, დანის წვერით დავუმატოთ მარილი. არევის შემდეგ მივუმატოთ 15—20 წვეთი ვიტამინ A-ს კონცენტრატი ზეთში, 15—20 წვეთი ვიტამინი E-ზეთში და 8—10 წვეთი ვიტამინი D დაიღება მშრალ კანზე ცხელი მარილიანი კომპრესის შემდეგ. იხსნება ცა-ვი ჩაით.

5. ნიღაბი კვერცხის გულიდან. კვერცხის გულს უმატებენ 1 ჩ. კ. ენკროვან, ხილის ან ბოსტნეულის წვეწვ (ყოლო, მარწყვი, საზამთრო, კიტრი, ყურძენი და ა. შ.), 1 ჩ. კ. მცენარეულ ზეთს და 1 ჩ. კ. რაჟანს. ყველაფერს თანდათან აურევენ. (არაჟანს ბოლოს უმატებენ), ისქისათვის შეიძლება დავუმატოთ შავი პური, ქერის ფქვილი.

ნიღაბი მშრალი კანისათვის

ნიღაბი მშრალი და გაღიზიანებული კანისათვის

1. ხაჭო-ხილის ნიღაბი. ეს ნიღაბი კვებას და მნიშვნელოვნად არბილებს მშრალ კანს, ხდის მას ელასტიურს. 2 ჩაის კოვზი ცხიმინი ხაჭო ავურიოთ 1,2—1 ჩ. კ. ყოველგვარ ხილის წვეწვან, დავუმატოთ 1/2 კვერცხის გული და 1 ჩ. კ. საფუარის ზეთი, ყველაფერი იარგად ავურიოთ. 15 წუთის შემდეგ ნიღაბი გულდასმით მოვიხსნათ მპატელით, სახეზე შევისხათ გვირილას ან ჩაის ნაყენი და ხელებით მევიზილოთ კანში თხევადი კრემი „ლუბავა“ ან „დამატენიანებელი“.

2. დამარბილებელი და დამამშვიდებელი ნიღაბი მშრალი ბალახებისაგან. 2 ჩაის კოვზი დაფქვილი ცაცხვის ყვავილს და 2 ჩაის კოვზ სალბს დავასხათ ჭიქა რძე, 5—7 წუთით დავადგათ ნელ ცეცხლზე და ადუღებამდე მივიყვანოთ. ნაყენი დგას დახურულ ჭურჭელში. კანი მბილი ხსნარით დავისველოთ (მოტყაპუნე მოძრაობებით), მსუბუქად წავისვათ თხევადი კრემი და ზემოდან დავიდოთ ყვავილების თბილი ჰასა (შეიძლება მარლის მეშვეობითაც). ნიღაბს დავაფაროთ კომპრესის ქაღალდი და ხაოიანი პირსახოცი. 15—20 წუთის შემდეგ ნიღაბი უნდა მოიხსნას მშრალი ბამბით და წაისვას მკვებავი. ასეთი ნიღაბი არბილებს, ამშვიდებს და კვებას სახის კანს.

დამარბილებელი ნიღაბი მშრალი, გაღიზიანებული ან მოღუწილი კანისათვის

ამ ნიღაბს კანში შეაქვს მკვებავი ნივთიერებები, ხდის მას ელასტიკურს, რბილს და გლუვს. 1 ს. კ. სელის თესლს 18—15 წუთით დავასხათ წყალი. შემდეგ დავადგათ ნელ ცეცხლზე და ვურიოთ სქელი მასის წარმოქმნამდე, როცა ნაყენი სასიამოვნოდ თბილი გახდება, წავისვათ იგი სახეზე მსუბუქი შეხებით. 20 წუთის შემდეგ მოვიხსნათ ნიღაბი თბილი ჩაის ხსნარით, შემდეგ სახეზე შევისხათ
). ს. ლინსინა

ცივი რძე და გავიწროთ თითებით. თუ აღმოჩნდება, რომ ნიღბის კონსისტენცია ძალზე თხელია სახეზე წასასმელად, მაშინ სისქისათვის შეიძლება დაემატოს კიდევ ცოტა სელის თესლი.

ნიღვაბი გაფართოებალკაპილარაგიაანი შხალე კანისათვის

1. კვერცხისგულ-გვირილოვანი ნიღაბი. კვერცხის გული გულდასმით გაქენით 1 ჩ. კ. მცენარეულ ზეთთან. თანდათან დაუმატეთ 1 ჩ. კ. გვირილას ექსტრაქტი („რომაზულინი“). ნიღაბს კანზე თხელ ფენად დავიდებთ და 10—15 წუთის შემდეგ მოვიხსნით ოთახის ტემპერატურის ჩაის ნაყენით. გამშრალ კანზე წავისვამთ კრემს „მალიში“.

2. ხაქოს ვიტამინიზებული ნიღაბი. 2 ჩაის კოვზი გაუცხიმოვნებული ხაქო ავურიოთ 1 ჩ. კ. ოხრახუშის წვენთან. მაგარ ჩაისთან და და დავუმატოთ 1/2 ჩ. კ. ვიტამინიზებული თევზის ქონი ან 1 ჩ. კ. სელის ზეთი. აგრეთვე ლიმონის ან ფორთოხლის ცედრა, რომლის შეცვლა შეიძლება ნებისმიერი კვებითი ესენციით. 10—14 წუთის შემდეგ ოხრახუშის ცივი ნაყენით მოვიხსნათ ნიღაბი და გამშრალ კანზე წავისვათ კრემი „ვეჩერი“ ან „მალიში“.

ნიღვაბი შხალე, ნაოხიანი და მოღუნებული კანისათვის

1. ლიმონის ცხიმოვანი ნიღაბი. ვიტამინით მდიდარი ლიმონის წვენი წმენდს და ამაგრებს კანს, ავიწროებს გაფართოებულ ფორებს. 6—7 გ ცხიმოვან კრემს ვუერთებთ თითო წვეთობით 1/2 ჩ. კ. ლიმონის წვენს და 1/2 ჩ. კ. არაყანს ან მაიონეზს. მიღებულ მასას 20—25 წუთით წავისვამთ კანზე, მოვიხსნით შპატელით, შემდეგ კი დასველებული (კარგია ღვინოზე) ტონიზირებული ლოსიონით.

2. ალოეს წვენის ნიღაბი. 5—10 გ ლანოლინის კრემი უერთდება 5—7 გ. შენახულ ალოეს წვენს და 5—10 გ მცენარეულ ზეთს. ყველაფერს კარგად ავურევთ.

თბილ ნიღაბს წავისვამთ მსუბუქი მოძრაობებით, წინასწარ ცხელი მარლიანი კომპრესიით დასველებულ სახესა და ყელზე. 10—15 წუთის შემდეგ ნიღაბს მოვიხსნით შპატელით და ზემოდან წავისვამთ ცილას ნიღაბს (2 კოვზი ცილა ავურიოთ 1/4 კოვზ წვრილ მარლითან). 10 წუთის შემდეგ კანს გავიწმენდთ კრაზანას ან შალფეის ნაყენში დასველებული ბამბით და შემდეგ იგივე ნაყენით ამ სახეს კარგად დავსველებთ. დასასრულ მთელ სახესა და ყელზე შეიძლება წაისვას თევზადი კრემი „რასსვეტი“. „ლუბავა“ ან „ფლორა“.

შენახული ალოეს მომზადება. ალოეს მთელი ფოთლები სასურველად თესვიანად გავახვიოთ შავი ფერის ქაღალდში (გამჭოლი ბოლოებიანი მილის ფორმით) და შევიწახოთ მაცივარში ქვედა თაროზე +2° +3° ტემპერატურისას. 12—14 დღის განმავლობაში.

1. დამამშვიდებელი, დამარბილებელი, ფორების დამხურავი ნიღაზი. 2 ჩ. კ. სანაყში დანაყილი ან წვრილად დაჭრილი საღბის მშრალ ფოთლებს, 1 ჩ. კ. ასკილის და 1,2 ჩ. კ. პიტნას ესხმება 1 1/2 ჰიქა მდლარე და 30 წუთით ვათესებთ ცხელ წყალში, ივილირე დასუ-რულ ჭურჭელში. თბილი ნაყენით მსუბუქი დარტყმით მოარბილებით კარგად სველდება მთელი სახის კანი. მომზადებულ დოღბანდხე, რომელსაც დატოვებული აქვს ხვრელები თვალებისა და პირისათვის, წაისმება ხშირი მასა და შემდეგ დაადება სახეზე (მარლა ზემოდან დარჩება), სახეზე დავითაროთ ხაოიანი პირსახოცი 20 წუთის შემდეგ ნიღაზი მოვიცილოთ. 3—5 წუთის შემდეგ გამშრალ კანზე წავისვით კრემი „ნეესკი“, „იდეალი“ ან „ლიმონის“.

2. კვრცხის გულ-ლიმონიანი მატონიზირებელი ნიღაზი. 2 ჩ. კ. კვრცხის გული ავურიოთ 1/2—1 ჩ. კ. ლიმონის ან შტოშის წვენი-თან და 1—2 ჩ. კ. კოვზ არაქანთან. ნიღაზის ჩამოსხნის შემდეგ გაეუ-კეთოთ ჩაის კომპოკის და კანი თითებით გავიშროთ.

3. საფუარის ვიტამინიზებული მატონიზირებელი ნიღაზი. 2 ჩ. კ. საფუარი ავურიოთ 2 ჩ. კ. ახალ ან მუყეუ კომპოსტის წვენიან. ნიღ-ბის დადებამდე სახე 2-ჯერ გაიწმინდეთ ამ წვენი. მასა გავხადოთ არაქანის სისქის და ჩავდგათ ცხელ წყალში. აღუღებისთანავე ავუ-რიოთ. მიუღმატოთ ვიტამინ A-ს 20 წვეთი ზეთი, ვიტამინ D-ს 20 წვეთი და ქაფურის ზეთის 25 წვეთი. ნიღაზი თანდათან წავისვით მთელი სახის კანზე. 15—20 წუთის შემდეგ ნიღაზის შპატელით ჩამოსხ-ნიდან სახე ხელახლა გავიწმინდოთ კომპოსტის წვენიში დასველებული ტამპონით და კანი გავიშროლოთ.

4. რძემუავა გამამარბებელი ნიღაზი. 2 ჩ. კ. ხაჭო კარგად ავურიო-ოთ ხილის ან ბოსტნეულის წვენის თანაბარ რაოდენობასთან, დაეუ-მატოთ 1/4 ჩ. კ. მარილი, ავურიოთ და წავისვით კანზე. 5—6 წუთის შემდეგ ნიღაზი მეორედ დავიდოთ და 15 წუთის შემდეგ მოვიხსნათ შპატელით. შემდეგ მარილიანი წყლით. კანი გამოვიშროთ თითებით, შემდეგ წავისვით კრემი „ნეესკი“.

5. ცილა — ლიმონის ნიღაზი გაფართოებულფორებიანი კანისათ-ვის. 2 ჩ. კ. ცილა ვურიოთ ბუშტუკების წარმომობამდე და თანდათან დაეუმატოთ 1/2 ჩ. კ. ლიმონის ან შტოშის წვენი. ნიღაზი დავიდოთ 2—3-ჯერ ყოველ 4—5 წუთის შემდეგ. მოვიხსნათ ჩაიში დასველებუ-ლი 2—3 ბამბის ტამპონით.

6. სამკურნალო ბაბუაწვერას ახალგაზრდა ფოთლებისაგან დამზა-დებული ნიღაზი. გამოიყენება, როგორც ნიღაზი მუყუნას ფოთლებისა-გან. ქორფლისას, ნაღვლის ბუშტის ლაქებისას, შავი წერტილებისას და ცხიმიანი კანისას. ორივე ეს მცენარე შიციავს ასკობინის მუყავს დიდ პროცენტს. ვიტამინ K-ს, კაროტინს, რუტინს, რკინას და სხვ., გააჩნია სამკურნალო თვისებები და ანტიბაქტერიული აქტიურობა.

ბაბუაწვერას 5—8 ფოთოლი დავჭრათ წვრილ ფურცლებად.

ხის კოვზით გავექნათ და შევეურიოთ 2 ჩ. კ. ცხიმგაცილილ ხაჭოს. ნიღბის წინ კანის დაზიანებული უბნები დაიფარება წვენით. 15—20 წუთის შემდეგ ნიღბი მოვსსნათ შპატელით და კანი გავწმინდოთ მჟავე რძით. მშრალი კანის დროს ბაბუაწვერას ფოთლები, ისე როგორც მჟაუნასი, ერევა ხაჭოს, ხოლო ცხიმიანი კანის დროს — ცილას.

7. ახალ ძირებიანი მჟაუნას ფოთლების ნიღბი — 6—8 ფოთოლი დავექრათ წვრილ ნაჭრებად, ხის კოვზით გავექნათ და გულდაგულ შევეურიოთ 2 ჩ. კ. ცილას. ნიღბის დადებამდე დაზიანებული უბნები იფარება ფოთლების წვენით. 10—15 წუთის მანძილზე ნიღბი დავიდოთ 2—3-ჯერ, დავიბანოთ ჩაის ხსნარით.

8. საფუარის ნიღბი. კანს წმენდს, აფერმკრთალებს შავ წერტილებს, მსუბუქად ხსნის მათ. განსაკუთრებით კარგად მოქმედებს ცხიმიან კანზე. 2 ჩ. კ. საცხობი საფუარი შევეურიოთ 3%-იან წყალბადის ზეუხანგს არაუანისმაგვარი მასის წარმოქმნამდე. ნიღბი დავიდოთ მომზადებისთანავე და მარჯვენა ხელის მე-2, მე-3 თითებით მსუბუქად შევიზილოთ კანის დაზიანებულ ნაწილებში. 10—15 წუთის შემდეგ ჩაის ხსნარით მოვიბანოთ. გაწმენდის შემდეგ 2—3 წუთით კარგია მატონიზირებელი ლოსიონიდან დამზადებული ცივი კომპრესის დადება.

ნიღბი სახის შეშუპებისას

2 სუფრის კოვზი წვრილად დაჭრილი გოგრა დავდგათ სუსტ ცეცხლზე მცირე რაოდენობის წყალში დარბილებამდე, შევეურიოთ 1/2 ჩ. კ. თაფლი. გაქნილი მასა მარლაზე იდება და სუფთა მშრალ სახეზე თბილი სახით დაიდება. მარლა გარედან რჩება, იგი 20 წუთით კომპრესის ქალღმერთი უნდა დაფაროთ. ნიღბის შპატელით მოხსნის შემდეგ სახის კანზე 30 წუთით უსვამენ მკვებავს, რომელსაც შემდგომ იცილებენ ღვინოზე ან მინდვრის შვიტაზე დაყენებულ მატონიზირებელ ლოსიონში დასველებული ტამპონით. ნიღბი დავიდოთ დღეგამოშვებით 3—4-ჯერ, დილით ან საღამოს. ერთდროულად ქუთუთოებზე დავიდოთ შემდეგი სალბუნნი: 1/4 ანადუღარი წყალი, 15—20 წვეთი არნიკის ნაყენი, რომელიც მოქმედებს ქუთუთოების შეშუპებაზე. ეს ხსნარი გამოიყენება ნიღბის შემდეგ კრემის მოსაცილებლად.

მათეთრებელი ნიღბები

ეს ნიღბები გამოიყენება მზედაკრული სახის, ჰორფლის და პიგმენტური ლაქების დროს. იმისათვის რომ დადებითი შედეგი მიიღონ, აუცილებელია მათი გამოყენება შემდეგი კურსებით: 8—10 ნიღბი ყოველი 2—5 დღის შემდეგ, კვირის გასვლის შემდეგ სხვა ნიღბი 6—8-ჯერ. მშრალი კანისას ნიღბები რეკომენდებულია 2-ჯერ კვირაში. ეს

ნიღბები ახალისებს სახეს და რამდენადმე კვებავს კიდეც მას. საფუარის ნიღბები შეიცავს B ჯგუფის ვიტამინებს და კარგად მოქმედებს ყოველგვარი ტიპის კანზე.

1. საფუარის ნიღაბი წვენით ყოველგვარი ტიპის კანისათვის. 15—20 გ საცხობ საფუარს გულდასმით ვურევთ 1—1 1/2 ჩ. კ. ლიმონის წვენთან, წითელი მოცხარის ან გრეიფრუტის წვენთან, რის შემდეგ ნიღბიანი ჭურჭელი 2—3 წუთით იდგმება ცხელ წყალში. 15—20 წუთის შემდეგ ნიღაბი მოვიხსნათ ჩაის ხსნარით, რის შედეგადაც სახე შრება და მახე მსუბუქად ისვამენ კრემს.

2. ცილოვან-პერეპიდროლის ნიღაბი ნორმალური და მშრალი კანისათვის. 2—3 ჩაის კოვზ ცილას ავთქვიფავთ და დავუმატებთ 1 ჩ. კ. 3% წყალბადის ზეჟანგს. კარგად ავურევთ და დავუმატებთ 1/2—1 ჩაის კოვზ ხაჭოს. ცხიმიან და ფორიან კანზე ნიღაბს წაისვამენ ხაჭოს გარეშე, ამის შემდეგ სახეზე იდებენ მატონიზირებელი ლოსიონიდან დამზადებულ ცივ კომპრესს.

3. ბორის მუავიანი კიტრის ნიღაბი ცხიმიანი კანისათვის.

1 კანიანად გახეხილ კიტრს ავურევთ ჰიქაში 1/4—1/2 ჩ. კ. ბორის მუავასთან. ნარევის 2—3 წუთით სწრაფად ათავსებენ მღულარეში.

თბილ წვეს ისვამენ სახის კანზე. შემდეგ მარლაზე დადებული ნიღაბი სახეზე იდება 10—15 წუთით. ნიღბის მოხსნის შემდეგ აბალი კიტრის წვენით წაისმება დამარბილებელი კრემი.

მშრალი ნიღაბები

1. ნიღაბი ცხიმიანი კანისათვის 1 ჩ. კ. თეთრი თიხა, 3/4 ჩ. კ. ნახშირმჟავა მაგნეზია. 1/2 ჩაის კოვზი გაწმენდილი ტალკი, 1/4 ჩ. კ. ბურა. ეს ნარევი გავხსნათ 3%-იან წყალბადის ზეჟანგში არაყანის სისქის მასის მიღებამდე. ნიღაბს იდებენ სუფთა კანზე. 10—15 წუთის შემდეგ მოვიხსნათ მშრალი ბამბის ტამპონით. ნიღაბი კარგად მოქმედებს ბალახების საფენების შემდეგ.

2. ნიღაბი ნორმალური კანისათვის. 1 ჩ. კოვზი კბილის ფხვნილი „ოსობი“ შევურიოთ 1/2 ჩ. კ. თეთრ თიხას. 1/2 ჩ. კ. შვრიის ღერლილს და დანის წვერზე ალებულ შაბს. გაიხსნას მატონიზირებელი ლოსიონით ან ხილის წვენით (ვაშლს, ყურძნის და ა. შ.) არაყანის სისქის მასამდე.

3. ნიღაბი ცხიმიანი, ფორებიანი, მუწუკებიანი კანისათვის. 1 სუფ. კოვზი ტალკი, 5 სუფ. კ. ნახშირმჟავა მაგნეზია, 1 1/2 ჩ. კოვზი ბრინჯის ან სიმინდის სახამებელი, 1 1/2 ჩ. კოვზი თეთრი თიხა 1/2 ჩ. კ. ბორისმჟავას ფხვნილი, 1/2 ჩ. კ. შაბი.

ფაიფურის ჰიქაში 2 ჩ. კ. ნარევის ვხსნით ბორის მუავას 2% ხსნარში ან წყალბადის ზეჟანგის 3%-იან ხსნარში არაყანისმავგარ მასის მიღებამდე. 10—15 წუთის შემდეგ ნარევის ვწმენდთ ჯერ მშრალი, შემდეგ სველი ბამბის ტამპონით.

სალამოს ნიღბები

მურალი და ნორმალური კანისათვის

1. მკვებავი მატონიზირებელი ნიღბი. 1 ჰ. კ. მაიონეზი აეურიოთ მკვებავი ან ვიტამინიზირებული კრემის თახაბარ რაოდენობასთან. თახაბთან დავუმატოთ დაახლოებით 1/2 ჰ. კ. მაგარი ჩაი. ნახევრად წყალთან განზავებული ნიღბი იღება სახესა და ყელზე, რომლებიც თბილი რძითა დაბანლი. ნიღბის პირველი ფენა კანზე ისმება მსუბუქი წრიული მოძრაობებით. 2—3 წუთის შემდეგ ისმება ნიღბის მეორე ფენა. ძირითადად ნაოქებზე. ნიღბი 10—15 წუთის შემდეგ, დარჩენილი ხსნარით მოვიცილოთ.

2. მკვებავი გამამაგრებელი ნიღბი. 3 ჰ. კ. კვერცხის გული ავეურიოთ 1 ჰ. კ. მცენარეულ ზეთთან და 1/2 ჰ. კ. კონცენტრირებულ მარილიან წყალთან. მათი მცირე და თანდათანობით მატებით მიღებულ ნარეგს კურავთ 1 ჰ. კ. მკვებავ კრემ „რასვეტს“, „ლიუბკას“ ან „ტროს“. ნიღბი ისმება სახეზე ორჯერ 5—6 წუთის ინტერვალით. 15—20 წუთის შემდეგ იხსნება ჩაის ცივი სუსტი ხსნარით.

3. გამაგრილებელი ნიღბი. გახეხილ ვაშლს (1/2 კიტრი ან გოგრის ნაჭერი) ასხამენ რძის ცოტა რაოდენობას და დარბილებამდე იდგმება სუსტ ცეცხლზე (უკეთესია ორთქლის აბაზანაში). დანაწილაკების შემდეგ გადააქვთ ქილაში და აირევა № 1 ძირითად ფუძეში. ნიღბი იმავე წუთს წაესმება სახეზე. 10—15 წუთის შემდეგ მოიბანება ხილის წვენიანადამატებული წყლით ან ძმრის ნაყენზე დაყენებული ლოსიონით.

თუ არ არის ამ ნიღბის შესაბამისი ინგრედიენტები, მაშინ ფუძე № 1 აირევა რძესთან, წვენთან ან ლოსიონთან არაყნის სისქის მასის მიღებამდე.

ნიღბავი ნორმალური და ცხიმოვანი კანისათვის

1. დამარილებული ნიღბი. 2 ჰ. კ. მაიონეზი შეეურიოთ არაყნის თანაბარ რაოდენობას. ეს მასა ლოსიონით მოწმენდილ სახეზე წავისვით 2-ჯერადად, 10—20 წუთით. მოვიბანოთ ნახევრად ლოსიონშერეული ცივი წყლით.

2. გამახალისებელი ნიღბი (აცილებს კანს ბზინვარებას). ხილის ან ბოსტნეულის წვენით ან მაგარი შემქვავებული 2 ჰ. კ. ჩაით გავხსნათ ფუძე № 2 არაყნის სისქის მასად. სახე წინასწარ გავიწმინდოთ შემარილებული წყლით და ნიღბი 10—15 წუთით დავიდოთ სახეზე. ნიღბი მოვიხსნათ თბილი. შემდეგ ცივი წყლით.

3. მატონიზირებელი ნიღბი (ცხიმოვანი კანისათვის). გავხსნათ 1/2 ცილა (ქილაში ან კიქაში), დავუმატოთ 10—15 წვეთი ლიმონის წვენი. მზა ფუძე № 2 სისქისათვის და 5—6 წვეთი კალენდულა. ნიღბს

იღებენ სახეზე 10—15 წუთით და უხვად იბანენ საშუალო სიმაგრის ცივი ჩაით.

სანამ ცხიმთან კანზე საღამოს ნიღაბს დაიდებენ, იგი წინასწარ გულდაგულ უნდა გაიწმინდოს თბილი მკავე რძით, შეისხან სახეზე თბილი ან მარილიანი წყალი. შეიძლება აგრეთვე კანის გაწმენდა მატონიზირებელი ლოსიონით ან ჩაით. არ არის რეკომენდებული ქუჩაში გამოსვლამდე სახის საპნით ან ცხელი წყლით დაბანა. რადგან სახის კანი საღამოს ძალიან იბრწყინებს.

პარაფინის ნიღაბი

პარაფინის ნიღაბებს წარმატებით იყენებენ სახის გაწმენდის წინ ცხიმოვან-რქოვანი საცობების დასარბილებლად, მოღუწებულობის, სფეროვანთალის, კანის სიმშრალის, ნაოჭების, ორმაგი ნიკაპის დროს. უკუნაჩვენებია პარაფინის ნიღაბი სახის სიწითლის, ვარდისფერი გამონაყარის, ტელეანგიექტაზიების, ჩირქოვანი დაავადებისას. მისი ხმარება არ შეიძლება პიპერტონიული დაავადების, სტენოკარდიის, ბრონქიალური ასთმის დროს.

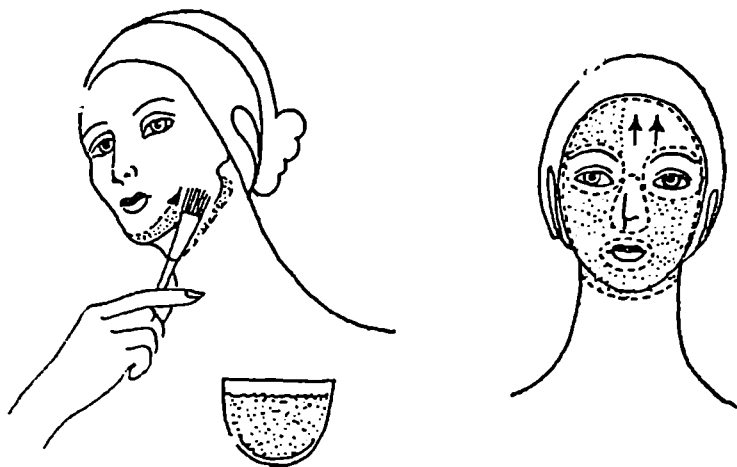
კოსმეტოლოგი მიზნით გაწმენდილ პარაფინს იყენებენ, რომელსაც ძალადი ელასტიური თვისებები გააჩნია. ნიღბის დადების წინ პარაფინს ალღობენ წყლის აბაზანაში აბსოლუტურად მშრალ ჭურჭელში. ლღობის ტემპერატურა არ უნდა აღემატებოდეს 48°. ნიღბის გამოყენებისას წყალმა ჭურჭელში შეიძლება კანის დამწვრობა გამოიწვიოს. ამავდროულად მიზეზით პარაფინის გამოყენებამდე კანი გულდასმით უნდა გამოაშროთ. ამისათვის ნიღბის დადებამდე 10—15 წუთით ადრე კანზე უნდა წავისვათ ცხიმოვანი კრემი, ხოლო ცხიმოვანი კანისას იგი წინასწარ ეთერის და სპირტის შენარევით გაწმინდოთ. შემდეგ სწორი ფუნჯით ან ბამბის ტამპონით დაიდოთ 2—3 ფენა პარაფინი სახეზე, ისე რომ, პირი, ცხვირი და თვალები თავისუფალი დარჩეს. პარაფინი ადებენ ქვემოდან ზევით პირობითი სამასაჟო ხაზების მიხედვით, ნიკაპიდან დაწყებული. ნაოჭების (შუბლი, საფეთქლები, ზემო ტუჩი, რიქტური) სრული გასწორებისთვის პარაფინს გასწვრივად უსკამენ (ნახ. 42).

პარაფინის დადების შემდეგ სითბოს შესანარჩუნებლად სახეს იფარავენ ხაოიანი პირსახოცით. პროცედურამ რომ არ დაგღალოთ, უკეთესია ნახევრადმწოლიარე მდგომარეობა მიიღოთ და მოადუნოთ სახის და სხეულის კუნთები.

პარაფინის ნიღაბის ხანგრძლიობა — 15—20 წუთია. ხმარობენ მათ ორჯერ კვირაში. სულ 8—10—12 ნიღაბს კურსზე. ნიღბის მოხსნის შემდეგ ცხიმოვანი კანი მეორედ უნდა გამოაშროთ 15—20 %-იანი კალენდულის ნაყენის ხსნარით (1,4 ჭიქაზე 1 ჩ. კ.)

მშრალი კანისათვის ამზადებენ სპეციალურ პარაფინიან მინარევს: 50 გ პარაფინი, 5 გ ფუტკრის ცვილი, 5 გ კაკაოს ზეთი, 5 გ მცენარე-

ული ზეთი. მუღმევი მორევით ნარევი გავადნოთ წყლის აბაზანაში და იმავე წუთს წავისვათ სახეზე. ნიღბის მოხსნის შემდეგ გამშრალი კან-გავიწმინდოთ ლოსიონით ან ჩაის ნაყენით და მსუბუქად გავშალოთ თვითმასაჯის მოძრაობებით. ზამთარში პარაფინის ნიღბის შემდეგ გაციების თავიდან ასაცილებლად არ ურჩევენ ქუჩაში გამოსვლას ნიღბის



ნახ. 42. პარაფინის ნიღაბი.

მიღებიდან 20—25 წუთზე ადრე. განმეორებით პარაფინის ნიღაბს არ ხმარობენ.

პარაფინის ნიღაბ-სახვევები შუბლისა და ნიკაპის კანზე. პარაფინის ნიღაბი შუასაღებებით ხანგრძლივად ინარჩუნებს სითბოს და კარგ ელასტიკურ მოქმედებას (დაწოლას) ახდენს. დადებითი შედეგის მისაღებად პარაფინის სახვევს შუბლზე ან ნიკაპზე კვირაში 2—3-ჯერ ხმარობენ, სულ არაუმცირეს 12-ჯერ. ამ მიზნით ავიღოთ დოღბანდის ორი ფენა და მათ შორის ჩავდოთ ბამბის თხელი ფენა. შუბლზე ან ნიკაპზე წავისვათ ცხიმი, შემდეგ გამდნარი პარაფინი. პარაფინით გავე-ლინთოთ ბამბიანი დოღბანდის შუაგული, ჩავუშვათ სახვევი გაღლო-ბილ პარაფინში, მსუბუქად გავწუროთ და სახვევი დავიდოთ შუბლის ან ნიკაპის კანზე, ზემოდან დავიფაროთ კომპრესის ქაღალდი და ხაო-იანი პირსახოცი.

პარაფინის ნიღბის ან სახვევის შემდეგ ნაღების გარდიგარდმო (იხ. ნახ. 22) ურჩევენ ჩქმეტით მასაჯს.

სახის კანის მოვლა და ზედიზედის დრო

თვით ნორმალური კანის მქონე ადამიანებს კანი ყოველთვის ერთნაირ მდგომარეობაში არა აქვთ, განსაკუთრებით სხეულის ღია ნაწილებზე — სახეზე, ყელზე, ხელის მტევნებზე, რომლებიც მუდმივად გარესამყაროს ფაქტორების ზემოქმედების ქვეშ არიან. ამიტომ უნდა იცოდეთ, როგორ უნდა მოუპოვოთ სახის კანს წლის დროისგან დამოკიდებულებით — ცხელი ზაფხულის დღეებში და ყინვაში, თბილ გაზაფხულის დღეს და შემოდგომის ცუდ ამინდში.

ზამთარსა და ზემოდგომაზე

ცივ ამინდში — გვიან შემოდგომასა და ზამთარში — კანს განსაკუთრებული მოვლა სჭირდება, რადგან ის უფრო მეტად მგრძობიარეა სიცივისადმი, ვიდრე სითბოსადმი. კანის ერთ კვადრატულ სანტიმეტრზე საშუალოდ სიცივის აღმქმელი 6-დან 23-მდე რეცეპტორი ბოლს, მაშინ როცა სითბური რეცეპტორი — მხოლოდ სამია.

თუ ძლიერი ყინვები არაა, კანის სიმშრალეს იწვევს ცივი ქარი. ამიტომ წლის დროისგან დამოკიდებულებით, განსაკუთრებით ზამთარსა და შემოდგომაზე, აუცილებელია არა მარტო კანის კარგად დაცვა, არამედ მისი კვებაც. დადგენილია, რომ თვით კლინიკურად ჭანმრთელ ადამიანებზე ჰაერის დაბალი ტემპერატურის, ქარის და თოვლის მუდმივი მოქმედება სხეულის ღია ნაწილებზე იწვევს კანის სწრაფ ჭკნობას. სპეციალისტებმა, კოსმეტოლოგებმა გამოიკვლიეს სხვადასხვა კლიმატური ზონის მცხოვრებთა კანის მდგომარეობა. მათ დაადგინეს, რომ იმ რაიონებში, სადაც შეინიშნება ტემპერატურის მკვეთრი ცვალებადობა, 20—29 წლის ასაკში სახის კანის ჭკნობის ხარისხი უფრო მაღალი აქვთ, ვიდრე საბჭოთა კავშირის შუა ზოლში მცხოვრები იმავე ასაკის მცხოვრებლებს. რით აიხსნება ეს? ზომიერ სიცივეზე სისხლძარღვები გაფართოებით რეაგირებენ და სახე წითლდება. ძლიერი ყინვის და ყინვაში ხანგრძლივი ყოფნისას სისხლძარღვები ვიწროვდება და კანი ფერმკრთალდება. შედეგად სისხლძარღვთა სპაზმები უარესდება. ქვეითდება ნივთიერებათა ცვლა, ირღვევა კანის კვება. იგი მკრთალი, მოღუწებული, მშრალი ხდება. შემდეგ იქერცლება ან ღიზიანდება და ა. შ. ამას თავიდან ავიცილებთ. თუ სისტემატურად და სწორად მოვეუვლით სახის კანს.

ზამთარში სახე ითხოვს შესაბამისი კოსმეტიკური საშუალებების მუდმივ გამოყენებას და უწყვეტ მოვლას, რათა თავიდან ავიცილოთ კანის სიმშრალე და მოყინვა.

ღილით, უშუალოდ ქუჩაში გამოსვლამდე არ არის საჭირო პირის დაბანა ან სახეზე კრემის წასმა, რადგან კრემი, თვით ძალზე ცხიმოვანი, შეიცავს წყალს (არანაკლებ 25%). ნესტის აორთქლებისას წარმოიშვება კანის სიმშრალე და გადაციება, მშრალი კანისას და საღამოს

სახის გასახალისებლად უკეთესია გამოიყენოთ არაყანი, მყავე რძე, კარაქი ან მცენარეული ზეთი.

მკვებავი კრემები მშრალი კანისათვის შეუცვლელია იმ პერიოდში. როგორც საღამოს, ისე დღისით.

ზამთარსა და შემოდგომაზე სახის მოვლას ავსებს ნიღბები, რომლებიც ისევე იცვლებიან, როგორც მათი საფუძველი: მათში ძირითადად ცხიმები, კვერცხის გული, ხაჭო, ვიტამინები შედის. არ შეიძლება ამ დროს დავივიწყოთ კანქვეშ მათი ძირითადი გამტარი — სითხე. კოსმეტიკური საშუალებების ასორტიმენტში სუფთა წყალი საერთოდ არ არის, მით უმეტეს ნიღბში. მშრალი კანისათვის ნიღბების გამტარი შეიძლება იყოს ჩაის ხსნარი, წვენები, შემარილებული წყალი, რძე და ა. შ.

შემოდგომასა და ზამთარში ცხიმიანი კანისათვის ნიღბები ისევე აუცილებელია, როგორც საერთოდ კანის მოვლა. ცხიმიან კანზე კარგად მოქმედებს შემყავებული. მატონიზირებელი და დამარბილებელი ნიღბები.

მოთხილამურეებს, ტურისტებს, სპორტსმენებს, მეთევზეებს და პირებს, რომლებიც ღია ჰაერზე მუშაობენ, ყინვების დროს ურჩევენ წაისვან სახეზე ნარევი. რომელიც არ შეიცავს წყალს, ან რაც უფრო მარტივია, ბატის ქონი ან ღორის მუცლის ქონი. ამისათვის ბატის ან ღორის მუცლის ქონს წვრილ ნაჭრებად დაჭრიან, აღნობენ წყლის აბაზანაში, გაატარებენ მარლაში და შეინახავენ გრილ ადგილას. ცხიმი უკეთესად შეინახება, თუ მას დავუმატებთ ქონის წონის 1/4 ცინკის საცხს.

ხდება. რომ სუსტი ყინვის დროსაც კი კანის რომელიმე უბნები კარგავს მგრძობიარობას და თეთრდება. აუცილებლად საჭიროა მათი არა თოვლით, როგორც ამას ბევრი აკეთებს და ამით აზიანებს კანს, არამედ რბილი ხელთათმანით ან შარფით გახეხვა. სახლში დაზიანებულ უბანზე უნდა წავისვათ ქაფურის სპირტი ან მცენარეული ზეთი. თუ კანზე სიწითლე ან ჩაღრმავებებია, უმჯობესია ვიტამინიზებული თევზის ქონის წასმა.

გაზაფხულსა და ზაფხულში

გაზაფხულის მზე და ქარი დასაწყისიდანვე აისახება როგორც ზოგად თვითშეგრძნებაზე, ისევე სახის კანის მდგომარეობაზე. ამ დროს აუცილებელია გაძლიერებული კვება, ვიტამინების (C₁, A₁, PP და სხვ.) გამოყენება, აგრეთვე სახის საგულდაგულო მოვლა. მგრძობიარე და მშრალი კანის მქონე ბევრი ქალი, რომლებშიც გაზაფხულის სხივები სიმშრალეს ან სახის გაღიზიანებას იწვევს, სწრაფად უნდა გადაერთონ დამზოგავ რეჟიმზე, რალაც პერიოდის მანძილზე სახეს, წყლით დაბანის და გაწმენდის ნაცვლად, ვიწმინდავთ გვირილას ან გვირილას ცაცხვის ყვავილის ნახარშით. აუცილებელია დამკველი

კრემების გამოყენების დაწყება და სახის შეპურება. თუ კანზე გალიზიანებული უბნებია, მაშინ საღამოს და დილით შეიძლება მსუბუქად წავისვით ჰიდროკორტიზონის საცხი.

ქალებს, რომლებიც გაზაფხულზე ხანგრძლივად იმყოფებიან პანერზე, სახეზე სიმშრალის გაჩენისას ურჩევენ გაწმენდილ კანზე გამხმარი ბალახების ნახარშში დასველებული მარლის საფენების დადებას. მის მოსამზადებლად საჭიროა 3 წილი ცაცხვის, 2 წილი გვირილას. 1 წილი ვარდის ფურცლების, 1/2 წილი პიტნის ფოთლები. 2 სუფრის კოვზ ნარევეს დავასხათ 1 ჭიქა მდუღარე.

დაქარული. ცხელი, ოფლიანი სახე საჭიროებს გახალისებას, მაგრამ არ შეიძლება მაშინვე მისი ცივი წყლით დაბანა. თავიდან საჭიროა გულდასმით, 1/2-ჯერ მისი არაენით ან მკავე რძით გაწმენდა, 10—15 წუთის შემდეგ ოთახის ტემპერატურის ჩაით ან საღბის ნაყენით დაბანა. მსუბუქად სახეშემშრალელებული, ჭერკიდევ სველ, ნორმალურ ტიპის კანზე წავისვით კრემი „იდეალი“ ან „ბერიოზკა“, ცხიმიან კანზე — კრემი „ლოსიონი“, „სნეჟინკა“, მშრალ კანზე — „სკერმაკტი“, „ბერიოზკა“, „ალენუშკა“.

მკვეთრად გამოხატული სახის ოფლიანობისას კეთილსასურველ შედეგს იძლევა კრაზანას ბალახის ნაყენი (1 სუფრის კოვზი 1 ჭიქა მდუღარეზე), რომელიც შეიცავს 10% მთრიმლავ ნივთიერებებს, ეთერის ზეთს, ვიტამინ C-ს და კაროტინს. კრაზანას ბალახს აქვს შემკრავი, ანთების საწინააღმდეგო და კანის გამამაგრებელი მოქმედება. ზაფხულში სახის გასახალისებლად და გასაწმენდად შეიძლება წარმატებით ვინმართთ ახალი წვენები — ტომატის, კიტრის. ყურძნის, საზამთროს და ა. შ.

შემკვრელი ლოსიონი, რომელსაც ურჩევენ სახის ოფლიანობისას, ადვილი დასამზადებელია. მშრალი და ნორმალური კანისათვის გამოსადეგია შემდეგი შემადგენლობის ლოსიონი (ლოსიონი № 1): შაბი 2,0 გ; გამონდილი წყალი 70,0 გ, გლიცერინი ან სორბიტი 5,0 გ; ახალი კიტრის წვენი 30,0 გ.

ცხიმიანი და ნორმალური კანისათვის ურჩევენ ლოსიონს, რომელიც შედგება: ტანინის ან ბორის მკავესაგან — 0,5 გვ, სალიცილის მკავესაგან — 5,0 გ, არყისაგან — 20,0 გ (ლოსიონი № 2).

ცხიმიანი კანის და გამოხატული ოფლიანობისას. გარდა კრაზანას ბალახის ნაყენისა, აუცილებელია გამოვიყენოთ მატონიზირებელი ლოსიონები, რომლებიც შეიცავენ სპირტს (არა უმეტეს 30%). საერთოდ, როცა გამოხატულია მიდრეკილება ოფლის გამოყოფისადმი, ურჩევენ გამოიყენონ „ტუალეტის ძმარი“ და „არომატული ტუალეტის ძმარი“, რომლებიც შეიცავენ ძმარმკავეს და კეთილსურნელოვანი ზეთების ნაყენს. ისინი წარმატებით გამოიყენება სახისა და ყელის გასაწმენდად ნორმალური და ცხიმიანი კანისას, ლოსიონებისაგან განსხვავებით. ორივე ტუალეტის ძმარი გამოიყენება მხოლოდ გახსნილი სახით: 1 წილი ძმარი, 4—5 წილ ოთახის ტემპერატურის ანადუღარ წყალზე.

ბევრი ქალი თვლის, რომ ცხელი ზაფხულის დღეებში არ უნდა

გამოიყენოთ კრემები, რადგან კანი ამის გარეშეც ოფლიანდება და ბრწყინავს. ეს აზრი მცდარია. ეპიდერმისი და კერძოდ მისი რქოვანი ფენები, რომელთაც კანის ცხიმი აკლიათ, ნაკლებად მდგრადნი არიან გარესამყაროს ბევრი ფაქტორისადმი (მზის სხივები, სიცივე, ქარი და ა. შ.). ცხიმგაცლილი კანი ცხელ დღეებში ძლიერ აორთქლებს ოფლს, რაც იწვევს მის კიდევ უფრო მეტ გამოშრობას. სახის ოფლიანობისას არ შეიძლება გაწმენდა და კანის გალიზიანება ცხვირსახოცით. ყველაზე სწორია — თხელი შეწოვანი ქაღალდის ფურცლებად სახეზე პუდრის დადება („პუდრა-ფურცლები“) ან უბრალოდ ქაღალდის პუდრანი ხელსახოცებისა.

ხშირად სახის ოფლიანობას განაპირობებს ის, რომ ზაფხულში დღის კრემის ნაცვლად იხმარება საღამოსი ან დღის კრემი მეტადაა ნახშირი. ვიდრე საჭიროა. სახის ოფლიანობის მიზეზი დღის კრემის არასწორი არჩევანიცაა. ძირითადად ასეთ ეფექტს იძლევა დამატენიანებელი კრემები და სხვადასხვა ბიოკრემები: ახალგაზრდა ქალებში ისინი ხშირად იწვევენ სახის ოფლიანობას ყოველნაირი ტემპერატურისას. უფროსი ასაკის ქალებში ან ძალზე მშრალი კანისას ეს კრემები არაერთად ოფლიანობას არ იწვევენ. უნდა ითქვას, რომ ზემოდასახელებული კრემები უნდა წაისვან აბსოლუტურად სუფთა და მშრალ კანზე, რაც უზრუნველყოფს მათ შეწოვადობას.

ზაფხულში თითოეულმა ქალმა უნდა შეიჩინოს შესაფერისი დღის კრემი, განსაკუთრებით მშრალი კანის დროს („ბერიოზკა“, „სპერმაცეტის“, „ატლასნი“). იგი ძალზე მცირე რაოდენობით ისმება სახეზე, რომ ფენა მინიმალური იყოს და არ ამუხრუჭებდეს სახის კანის თერმორეგულაციას. ზაფხულში არაერთადი პუდრის ხმარება არ არის საჭირო, მით უმეტეს ცხიმიან კანზე.

ბალახების ნაყენით (შვიტა, მრავალძარღვა, კრაზანა, მკაუნა და სხვა) პირის დაბანა დილით და საღამოს მნიშვნელოვან სამკურნალო მატონიზირებელ მოქმედებას ახდენს ცხიმიან კანზე (დაბანის შემდეგ სახე თითოებით მშრალდება).

ზაფხულში ყოველგვარი ტიპის კანს ამავრებს ცივი წყლით დღის პირის ბანა, რომლისადმისაც კანი წინასწარ მომზადებული უნდა იყოს. ამ მიზნით ძილის შემდეგ სახის და ყელის კანზე ისეამენ ახალი ბოსტნეულის ან ნაყოფის წვეცნს (საკმარისია ერთი-ორი კენკრა ან ნაყოფის ნაჭერი). შემდეგ კი მშრალ ან გალიზიანებულ კანზე წაისმება ან არაჟანი ან მცენარეული ზეთი. 5—10 წუთის შემდეგ შეიძლება ცივი წყლით პირის დაბანა. ხოლო ცხიმიანი გაწმენდილი კანი სუფთადდება ძალზე მსუბუქად, სწრაფად და ძალდაუტანებლად, აუცილებლად პირსახოცში შეხვეული ყინულის ნაჭერით. მომეტებული მგრძობიანობისას ან გაფართოებული სისხლძარღვებისას ყინულის ხმარება არ შეიძლება. მშრალ კანზე დაბანის შემდეგ წაისვით ცხიმიანი კრემი („ბერიოზკა“, „ლანოლინის“, „ალენუშკა“). ყინულით გაციების შემდეგ ცხიმიან კანზე წაისვით მატონიზირებელი ლოსიონი. შემდეგ გამშრალ კანზე დაიდეთ უცხიმო კრემი.

ცხმიანი კანის გამაგრებას ხელს უწყობს ზღვის აბაზანები და მზის ინსოლაცია. მშრალ კანზე კეთილსასურველად მოქმედებს ნესტიანი ჰაერი. ზღვის აბაზანები და მზის ინსოლაცია მისთვის ნაჩვენებია ზომიერად. საჭიროა სწორად და თავისდროულად გამოიყენოთ ახალი ხილი, ბოსტნეული და წვენები, არა მარტო კვებით რაციონში მათი ჩართვით, არამედ კოსმეტიკური მიზნითაც. მშრალი და ცხმიანი კანის მოვლისას შეუტყველია ხილ-ბოსტნეულის ნიღბები, რომელთა გაკეთება შეიძლება ყოველდღედ.

ხილის და ბოსტნეულის ნიღბები, რომლებიც მომზადებულია ნატურალური წვენის ან ფაფისაგან, სუფთა სახით ან ნარევეში, მათში ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებების შემადგენლობასთან ერთად, ხასიათდებიან გამახალისებელი მოქმედებით და წმენდენ კანს ქუჭკუისაგან.

ნიღბისათვის იხმარება უფრო მეტად ახალი ხილი და ბოსტნეული, რომლისგანაც ფაფა ან წვენი მზადდება ერთხელ უშუალოდ ნიღბის დადების წინ. თითოეულმა ქალმა უნდა იცოდეს, როგორი ნიღბი უხდება მის კანს, ხანდახან მათ შეუძლიათ გამოიწვიონ კანის გაღიზიანება. არ არის რეკომენდებული გავიკეთოთ ნიღბი ტყის მარწყვისაგან.

ხილის ან ბოსტნეულის ფაფა ან ყოველგვარი წვენი შემდეგნაირად გამოიყენება: მშრალი და ნორმალური კანი წინასწარ კარგად უნდა გაიწმინდოს, 2—3-ჯერ უნდა წაისვათ წვენი მსუბუქი, შემხელი წრიული მოძრაობებით (უმჯობესია ამის გაკეთება თითების დაბოლოებებით) და ჯერ კიდევ სველ სახეზე დაიდოთ მკვებავი კრემი. განსაკუთრებული ყურადღება მიაქციეთ ნაოქებიან ადგილებს. ამის შემდეგ დაიფინეთ მარილის ნაჭერზე წვენი ან ფაფა და სახეზე დავიდოთ 10—15 წუთით.

წვენი ან ფაფა შეიძლება შეერიოს კვერცხის გულს, შვრიის ღერილს, არაჟანს, ხაჭოს.

ცხმიან კანზე ხილის წვენის წასმის და გამოშრობის შემდეგ იდება ნაღბი წვენისაგან ან ხილის ფაფისაგან, რომელიც არეულია კვერცხის ცილასთან. შეიძლება გამოვიყენოთ მარწყვის, ყოლოს, გარგარის, საზამთროს, ტომატის, ყურძნის, ატმის. გახეხილი სტაფილოს კიტრის, ოხრაბუშის და ა. შ. ფაფა, ცილასთან წინასწარი შერევით. ძალზე მოსახერხებელია ნიღბისათვის გამოვიყენოთ დოლბანდი, რომელსაც დატოვებული აქვს ხვრელები თვალების და ცხვირისათვის.

ყოველგვარი ნიღბის მოხსნის შემდეგ არ არის საჭირო სახის წყლით უხვად დასველება, საკმარისია მისი გაწმენდა 2—3 ბამბის ტამპონით, რომელიც დასველებულია ჩაით. ლოსიონით ან ახალი კიტრის წვენით. ხილის ვიტამინიზებული ნიღბები სასარგებლოა კანის მდგომარეობისგან დამოუკიდებლად და განსაკუთრებით მიზანშეწონილია მშრალი და მოღუწებული კანისას. ყელის კანიც გაწმენდილი, გლუვი, ნორჩი და ელასტიური უნდა იყოს, ამიტომ ნიღბებს ხმარობენ ყელზეც.

გარგარი, ყურძენი, ნესვი, ქლიავი. სტაფილოს წვენი, გახეხილი ბანანის ფაფა და ა. შ. წარმატებით გამოიყენება მშრალი კანისათვის (კანის მსუბუქი შეღებვა სტაფილოთი ჩქარა ქრება). ოხრახუშის წვენი ან მისი წვრილად დაქრილი ფოთლების და ფესვების ნახარში— შეუცვლელი საშუალებაა გაღიზიანებული ან გაფართოებულკაპილარებიანი კანისათვის. ტომატის, კიტრის, მარწყვის, საზამთროს, თორთოხლის წვენი უდგება ყველანაირ კანს, წითელი მოცხარის, კომპოს-ტოს. წითელი მოცვის, შტომის წვენი—ცხიმიანი და ფორებიანი კანისათვის.

შემოდგომაზე მშრალი კანისას, განსაკუთრებით ბუნებრივი ფაქტორების (ულტრაიისფერი სხივები, ჰაერის, წყლის და ა. შ.) — კეთილსასურველი ზემოქმედების შემდეგ ნაჩვენებია პარაფინ-ზეთოვანი ნიღბების კურსის გამოყენება. სახეზე და ყელზე წინასწარ ესმება ვიტამინიზებული კრემი („ლუქსი“: „პიტატელნი“). ნიღბები გამოიყენება 2-ჯერ კვირამი (სულ 8—10 პროცედურა კურსზე). მშრალი და მოღუ-ნებული კანისას ეს ნიღბების კურსი კარგია ზამთრისთვის.

ზაფხულში მათი გამოყენება არ არის რეკომენდებული. გაზაფხულზე, კანის სიმშრალისა და მოღუუნებისას, შეიძლება განმეორდეს პარაფინ-ზეთოვანი ნიღბების კურსები. მაგრამ ამასთან აუცილებლად უნდა წაისვან კანზე ვიტამინიზებული კრემი.

შემოდგომაზე შეიძლება დამზადდეს ზოგიერთი ნაყენი, რომლისგანაც მოგვიანებით აკეთებენ ლოსიონს ნორმალური და ცხიმიანი კანის გასაწმენდად. მათ განეკუთვნება საკვებ ძმარზე დაყენებული ნაყენი (ნაყენი № 1) და კიტრის ლოსიონი ცხიმიანი კანისათვის (ნაყენი № 2): საკვებ ძმარზე დაყენებული ნაყენი (ნაყენი № 1) მზადდება შემდეგნაირად: ვიღებთ 2 ჩ. კ. წითელი ვარდის გამხმარ ფურცლებს და კრახანას ყვავილებს. ვასხამთ 100 გ 3%-იან საკვებ ძმარს. 10—12 დღის განმავლობაში დავდგათ ბნელ ადგილას, ხანდახან მოვუროთ, ორმაჯად დოლბანდში გათიქვარის შემდეგ. ნაყენი შეიძლება დიდხანს შეინახოს. გამოიყენება შემდეგნაირად: ნორმალური კანისას 100 გ გამოხდილ წყალზე ვიღებთ 1 ჩ. კ. ნაყენს და 5 გ სორბიტს. ცხიმიანი კანისათვის — 1—2 ჩ. კ. ნაყენს და 1—2 ჩ. კ. გლიცერინს.

კიტრის ლოსიონი ცხიმიანი კანისათვის (ნაყენი № 2) შეიძლება დამზადდეს შემდეგნაირად: ჰურჭლის 1/5 ნაწილი დაიფაროს არყით, დანარჩენი 4/5—ახალი კიტრის ფაფით. ახალი კიტრი დახეხილია სახეზე მწვანე კანთან ერთად. 8—9 დღის გრილ ადგილას დების შემდეგ თხევად მასას ფილტრავენ ორმაჯ დოლბანდში ფაფის გამოუწურავად. 100 გ ლოსიონს ემატება 1 დესერტის კოვზი გლიცერინი. კანის მდგომარეობისაგან დამოუკიდებლად ნაყენი შეიძლება განზავოთ წყლით.

მზე — სიხარულის, ძალის, ენერჯის და ჯანმრთელობის წყაროა. აქედან გამომდინარე ახალგაზრდობისა და სილამაზისაც. ულტრაიისფერი სხივების ზომიერი მოქმედებით ძლიერდება კანი უჭრედოვანი ელემენტების ცხოველყოფილობის პროცესები. კანი ამასთან მნიშვნელოვნად უმჯობესდება და იძენს განსაკუთრებულ სიმშენიერებს. მაგრამ თითოეულმა ადამიანმა უნდა იცოდეს, რა ზომით და როგორ გამოიყენოს მზის სხივები, რომ ამან მოიტანოს სარგებლობა და არა ის ეფექტი, რომელიც მათ სურვილს ეწინააღმდეგება. ახალგაზრდა ასაკში ბევრი ქალი ცდილობს, რომ გასაფხულსა და ზაფხულში სახე ნამზეური ჰქონდეს. თვლიან რომ ამაში იმალება რალაც თავისებური სილამაზე, თუმცა ნამზეური აბერებს, ხოლო 25—26 წლის შემდეგ კანის სიმშრალეს იწვევს. ეს კარგად იციან იმ ქალებმა, რომლებიც სოფლის მეურნეობას მისდივენ და მთელი დღეობით იძულებულნი არიან მზის სხივების ზემოქმედების ქვეშ იმყოფებოდნენ.

არ არის შემთხვევითი, რომ კოსმეტიკური პრეპარატების შენაგელობაში შედის დიდი რაოდენობა კრემებისა, რომელთაც იყენებენ მზის სხივებისაგან დასაცავად და გარდა ამისა, ანიჰებენ კანს სთეთრებს („ლუჩი“, „შჩიტა“, „ვესნა“, „მელანი“, „ახრომინი“, „მოლონი“, „ვესენნი“ და სხვა). ნორმალური სახის კანის მქონე ქალებს ურჩევენ კრემებს „ლუჩი“, „შჩიტა“, „ოვერიჩნი“, „რდეალი“ და სხვა.

მზის სხივების მოქმედებით ქალები ხშირად ივიწყებენ განსხვავებას სახესა და სხეულზე მზის სხივების მოქმედებებს შორის. სხეულის კანი მნიშვნელოვნად იშვიათად განიცდის მზის მოქმედებას. მაშინ როცა სახის კანი მუდამ ღიაა. ამასთან სახის კანი უფრო ნაზია, ვიდრე სხეულისა.

უძველესი, რომ თეთრი სახე, განსაკუთრებით ზაფხულში, უსიამოვნო შთაბეჭდილებას სტოვებს. თუმცა იმისათვის, რომ სახეს ჯანმრთელი, სასიამოვნო ფერი ჰქონდეს. არ არის აუცილებელი სპეციალურად მისი მზის სხივებით დამუქება. გაზაფხულსა და ზაფხულში, სუფთა ჰაერზე ყოფნისას, ჩრდილიც კი სახე დიდი რაოდენობით იღებს ულტრაიისფერ სხივებს. შავგვრემანების კანი უფრო პიკემენტირებულია და ისინი სწრაფად მუქდებიან. ქერა ნაღბი, განსაკუთრებით ნაზი თეთრი კანით ან სავსებით არ იღებენ მზეს (კანი მზის სხივების მოქმედებით წითლდება, შემდეგ კი შრება), ან ძალზე ნელა და უმნიშვნელო რაოდენობით.

მათთვის, ვინც ცუდად იღებს მზის სხივებს, მაგრამ სურთ გამოიყურობოდნენ ნამზეურად, არ არის აუცილებელი მზის ინსოლაციას ექვემდებაროს, მსგავს შემთხვევაში დილით კანი უნდა გაიწმინდოს სტაფილოს წვენი (ეს აძლევს მას ლამაზ ტონს). შემდეგ შეუნაცვლონ დილით ჩაით დაბანას. ცეილონის ჩაი ამ შემთხვევაში უფრო სწრაფ შედეგს იძლევა. დილის ჩაით დაბანის მონაცვლეობა სტაფილოს წვენთან იმისთვისაცაა საჭირო, რომ ხანგრძლივად შეინარჩუნოს ბუ-

ნებრივი ნამზეურობა (იგი უხდება ახალგაზრდებს — ღია ფერის თმებს. ღია ტანსაცმელს).

მშრალ სახეზე პულრქვეშ გამოიყენება დამცავი კრემი. მას შეიძლება, საკუთარი შეხედულებით დაემატოს ცოტა მუქი ან ვარდისფერი პულერი (იმისდა მიხედვით, როგორი ტონი გვინდა), შემდეგ კრემი სანახევროდ გავსნათ ლოსიონ „ბარხატინში“. კარგად არეულ თხევად კრემს წავისვამთ სახეზე 5—10 წუთის შემდეგ, თუ სპეციალური დაცვის აუცილებლობა წარმოიშობა, სახეზე მსუბუქად წაისმება მუქი პულერი.

შეებულების პერიოდში, განსაკუთრებით პლაჯზე წასვლამდე, დილაობით მიზანშეწონილია კანზე მსუბუქად კაკაოს ზეთიანი ნაჭრის წასმა, რომელსაც წინასწარ თითებს შორის გავათბობთ, იგი ძალზე კარგად არბილებს კანს და 10—12 დღის განმავლობაში ხელს უწყობს მზის თანაბრად დაკვრას.

თუ სახის კანზე მზის სხივებს სპეციალურად ვამოქმედებთ, მაშინ უმეტეს შემთხვევაში წარმოიქმნება არა მარტო ნამზეური, არამედ კანის სიმშრალეც, ხოლო 30 წელზე მეტი ხნის ქალებში — ნაოკები, ალარაფერს ვამბობთ პიგმენტური ლაქების წარმოშობაზე, რომლებიც ხშირად ზედმეტი ნამზეურის და ა. შ. თანამგზავრია.

ბევრი ნამზეურობის მოყვარული თვლის, რომ სახის კანზე ერთხელ კარაქის ან კრემის წასმით, ისინი საიმედოდ იცავენ თავს ულტრაიისფერი სხივების გამღიზიანებელი მოქმედებისაგან და შეუძლიათ საათობით წყნარად იწვნენ ან ისხდნენ მზეზე. ეს რომ ასე არ არის, ამაში ქალები, სამწუხაროდ რწმუნდებიან მხოლოდ მაშინ, როცა კანზე წარმოიშვება უსიამოვნო მოვლენები დამწვრობამდეც კი, ჩნდება ნაოკები ან მუქი ლაქები.

ამის თავიდან ასაცილებლად უნდა გვახსოვდეს შემდეგი:

1. სახისა და სხეულის კანის ყველა უბანი ერთნაირად მგრძნობიარე არ არის მზის სხივებისადმი, ე. ი. ისინი სხვადასხვანაირად იღებენ მზეს. სახეზე უფრო სწრაფად ექცევა მზის გავლენის ქვეშ — ცხვირი (ზუსტად ცხვირის ზურგი), შუბლი (განსაკუთრებით შუბლის გორაკები), ნიკაპი, ქუთუთოები, საფეთქლები, ლაწვები.

2. მზე უკეთესად ეკიდება კანს, როცა აღამიანი მოძრაობს. ამიტომ არავითარი აუცილებლობა არაა მზეზე ხანგრძლივი, საათობით ერთი და იგივე მდგომარეობაში ყოფნა.

3. ცნობილია, რომ გაზაფხულზე მზის სხივების ულტრაიისფერი რადიაცია უფრო ინტენსიურია. ვიდრე ზაფხულში. ამიტომ მგრძნობიარე კანის მქონე ყველა ქალმა მარტიდან უნდა დაიწყოს დამცავი კრემების ხმარება სახეზე, და არა მარტო იმათ, ვისაც ქორფლი და პიგმენტური ლაქები აქვთ.

4. კანი მზეზე იკიდებს სხვადასხვანაირად და გარკვეულ ზღვრამდე. ეს დამოკიდებულია უპირველეს ყოვლისა კანის სისქეზე და ეპიდერმისის უჯრედების უნარზე გამოიმუშავოს პიგმენტი.

5. მზეზე ხანგრძლივი ყოფნისას კანის ვარდისფერი ფენა სქელ-

დება, ამიტომ „ბრინჯაოსებური“ კანი უფრო მკრთალი ჩანს, თითქოს ქუქყიანი ზედნადები ქონდეს, ხელის შეხებით კი გასქელებული და ხორკლიანია, ასეთი კანის მიმზიდველობა ძალზე საეჭვოა, მას უფრო ბებრულს დაუძახებ, ვიდრე ლამაზს.

6. ზამთრის პერიოდში დაკარგული ნამზეური, ე. ი. პიკმენტი, რომელიც დამცველი ბარიერია მზის სხივების მოქმედებისაგან, თანდათან აღდგება. ცნობილია, რომ ინტენსიური და ხანგრძლივი ინსოლაცია ზამთრის პერიოდის შემდეგ იწვევს დამწვრობას.

აი რატომ ხდება, რომ თანაბარი ნამზეურის მისაღებად მზის სხივების მიღება უნდა დაიწყოს მცირე დოზებით, რომლებიც თანდათან გაიზრდება.

7. მუქი, განსაკუთრებით დიდი ზომის სათვალეები აუცილებელია არამარტო თვალების მზის სხივებისაგან დასაცავად. ისინი იცავენ კანს, აგრეთვე თვალების ირგვლივ ნაოქების გაჩენისაგან. თუმცა სათვალეებში მზის მოკიდებას არ ურჩევენ, რადგან ისინი თვალების ირგვლივ კანის ნაწილებს ტოვებენ მზის მოქმედების გარეშე. უმჯობესია ქუთუთოს კანზე კრემით დააწებოთ ერთი-მეორეზე მწვანე ფურცლები.

8. როცა მზის მოკიდება გინდათ, ნუ მიბრუნდებით მზისკენ სახით პირდაპირ, არამედ მხოლოდ პროფილში, სახის ხან ერთი, ხან მეორე მხრის მონაცვლეობით, რომ ცხვირი და შუბლი არ დაიწვას და ნამზეური თანაბარი იყოს, როგორც დაწვეების და საფეთქლების მიდამოში, ასევე ყელზე. არ დაივიწყოთ აგრეთვე ყელის კანი ნიკაპქვეშ.

9. მზის ინსოლაციის წინ სახის დაბანა, განსაკუთრებით საპნით, არ შეიძლება, რადგან ამ დროს ირღვევა კანის ბუნებრივი მკაური გარეშე და იშლება სახის კანის ცხიმოვანი ფენა, და ამით იზრდება დერმატიტის ან დამწვრობის განვითარების საშიშროება.

10. არ შეიძლება ნამზეურისათვის გამოიყენოთ ჰიდრატირებული ან ვიტამინიზებული კრემი, მით უმეტეს ჰორმონუმცველი კრემი. ისინი აგრეთვე ხელს უწყობენ დერმატიტის ან დამწვრობის განვითარებას, რადგან ისინი მზის სხივების ზემოქმედების ქვეშ ფუჭლებიან და იწვევენ კანის ოფლიანობას.

11. ნამზეურის წინ სახეზე უნდა წაისვათ შემდეგ საშუალებათაგან ერთი: მცენარეული ზეთი, ზეთი ნამზეურისათვის, კაკაოს ზეთი, კრემი „ლუჩი“ ან „შიტი“, ცინკის საცხი, რომელიც თანაბარი რაოდენობითაა შერეული მცენარეულ ზეთთან.

12. ნამზეურის მიღების წინ არ შეიზილოთ და არ წაისვათ ძალზე ბევრი რაოდენობის კარაქი ან კრემი, რადგან ამ შემთხვევაში მზის სხივების ზემოქმედებით შეიძლება გაჩნდეს სახის კანის სიწითლე და წვა. უმჯობესია საჭიროების მიხედვით გაიმეოროთ ეს პროცედურა, რომ თირფიტამ არ გააძნელოს სითბოს ვაცემა.

13. მზეზე ყოფნის შემდეგ კრემი ან კარაქი საჭიროა იქვე მოიხსნათ, იმისათვის, რომ გაიწმინდოთ და გაახალინოთ სახის კანი, აგრეთვე შეპულდრვის წინ ისევამენ კრემს „კიტრი“-ს, „იდეალს“, მშრალ

კანზე კი — „ბარხატნის“ და სხვა. ზაფხულში, იმათ, ვისაც მზის მოკიდება უნდათ, შეუძლიათ გამოიყენონ კრემი, რომელიც შერეული იქნება მუქ პულრთან.

14. პირის დაბანა მაშინ, როცა სახე გახურებულია მზისგან, არ შეიძლება, განსაკუთრებით ცივი წყლით.

15. ნურასოდეს ნუ გაიწმინდავთ სახის კანს ოდეკოლონით, რადგან ეს ხელს უწყობს კანის მიმღებუნარიანობის ამალღებას მზის სხივებისადმი და შეიძლება კანი გალიზიანდეს და მასზე პიგმენტური ლაქები გაჩნდეს.

16. ზაფხულში ტუჩის პომადა სასურველია ავირჩიოთ ღია ან ფორთოხლისფერი. წითელი ფერები მკვეთრი მზის სხივებისას ალიზიანებს ტუჩების წითელ არშიას, იწვევს მის სიმშრალეს და ბზარების გაჩენას.

17. როცა სახეზე ჩირქოვანი გამონაყარი, ფერისმკვამელები და ცხიმოვანი კანი გვაქვს, დიდი სიფრთხილით უნდა მოვეკიდოთ მზის სხივებს. დღეგამოშვებით დავიწყოთ 2—3 წუთიდან 15 წუთამდე. შემდეგ სეანსების ხანგრძლივობა თანდათან მცირდება (12, 10, 7 წუთი და ა. შ.). სახე მზეს უნდა ვუჩვენოთ ხან ერთი, ხან მეორე მხრიდან. ყველა აღნიშნულ შემთხვევაში მზის სხივების მოქმედებაზე უნდა მოვეთათბიროთ სპეციალისტებს.

18. მზის დერმატიტს და დამწვრობას თან ახლავს არა მარტო წვა და ტკივილი, რომელსაც იწვევს მზის სხივების არარაციონალური გამოყენება, არამედ პიგმენტური ლაქების გაჩენაც, რისგანაც თავის დახსნა ძნელია.

19. ზღვის წყალში ბანაობის შემდეგ მგრძნობიარე კანისას სახეზე უნდა შეისხათ მტკნარი წყალი ან ხილის წვენი, რძე და ა. შ.

20. ნესტმა, რომელიც ორთქლდება არასაკმარისად გაშრობის შემდეგ, შეიძლება გამოიწვიოს კანის გადაციება და გააძლიეროს სიმშრალე, ამიტომ სახის კანი მაშინვე უნდა დარბილდეს კარაქით ან კრემით. კრემის სველ სახეზე წასმის შემდეგ ნარჩენებს ვიცილებთ ქალღლის ხელსახოცით.

21. კანის ელასტიურობის შესანარჩუნებლად დაბანის წინ სახეზე წაისვით მცენარეული ან სიმინდის ზეთი სუფთა სახით, ცინკის საცხთან ან ცხიმოვან კრემთან თანაბრად შერეული. ამრიგად ვალწევთ სახის კანის დაცვას მარილიანი ან ქლორირებული წყლით გალიზიანებისაგან, განსაკუთრებით, თუ მას მზის სხივები, ქარი და სიცხე ემატება.

22. მზის მოკიდებისათვის უმჯობესია დილის საათები, 11-დან 15 საათამდე ნამზეური არ უნდა მივიღოთ, რადგან ამ დროს მოქმედებს არა მარტო ორგანიზმისათვის სასარგებლო ულტრაიისფერი სხივები, არამედ თბური სხივებიც.

23. მზის სხივებისაგან შეიძლება თავი დაიფაროთ ქოლგით, ფართოფარფლებიანი ქუდით და ა. შ. უკეთესია ვიხმაროთ ცინკის საცხ-

ზე, კარტოფილის ფქვილსა და მცენარეულ ზეთზე დამზადებული დამცავი ნიღბები.

ნორმალური კანის დროს მზისაგან დასაცავად შეიძლება ვიხმაროთ სიმინდის სახამებელი, ცხიმოვანი კანისათვის—პარაამინობენზონის მკაეას 10%-იანი ხსნარი 60°-იან სპირტში, მშრალი კანისათვის — 10% საცხი, რომელიც შეიცავს მცენარეულ ზეთს და ტალქს, და რომლის საფუძველია ლანოლინი და ცვილი.

ნამზეურის წინააღმდეგ გამოიყენება აგრეთვე პუდრი, რომელიც შედგება შემდეგი კომპონენტებისაგან: ხინინი 3,0 გ, თეთრი თიხა 27,0 გ, ტალკი 70,0 გ. ნამზეურობის მისაღებად, საჭიროა დავეუმატოთ მუქი პუდრი.

ჭ ო რ ფ ლ ი

ჭორფლი — წვრილი პეგმენტური ლაქები — ხშირად ოჯახური წარმოშობისაა. ისინი ჩნდებიან ადრე, ჩვეულებრივ, 4—6 წლის ასაკში. მოგვიანებით მათი გაჩენა და შეფერილობის გაძლიერება ხდება მზის დასხივებით. შეემჩნევათ იგი პირებს, რომლებსაც ნაზი, თხელი კანი აქვთ, განსაკუთრებით ქერა და წითურთმიან ხალხს, ადრეული ასაკიდან. ჭორფლი ჩვეულებრივ ჩნდება გაზაფხულ-ზაფხულში. შემოდგომასა და ზამთარში ხშირად ფერმკრთალდებიან ან სრულებით ქრებიან. ისინი, როგორც წესი, ვითარდებიან სახის კანის გამოწვეულ უბნებზე, რომლებიც მზის სხივების ზემოქმედების ქვეშ ექცევიან: ცხვირზე, საფეთქლებზე, შუბლზე, ლაწვებზე, ქუთუთოებზე. ჭორფლის უფრო მეტად ინტენსიური შეფერილობა შეინიშნება 20—25 წლამდე. 30 წლამდე ჭორფლის რაოდენობა შეიძლება გადიდდეს. მოგვიანებით, ხანშესულ ასაკში, ჭორფლი თანდათან ნაკლებ შესამჩნევი ხდება, მცირდება თავისი რაოდენობით, ან რაც ძალზე იშვიათად ხდება, სავესებით ქრება.

ჭორფლის შეფერვის ფერი და ინტენსიურობა ძირითადად თმების და კანის შეფერილობისაგან. აგრეთვე სახის კანის მზის სხივებით დაშუქების ძალისა და ხანგრძლივობისაგანაა დამოკიდებული. ჭორფლის არსებობისას აუცილებელია სპეციალური მუდმივი მოვლა მართიდან სექტემბრამდე. გაზაფხულის მზის პირველი სხივები იწვევენ სახეზე ჭორფლის უფრო ინტენსიურ გამოჩენას. ამიტომ მათი პროფილაქტიკური მკურნალობა უნდა დაიწყოს ადრეულ გაზაფხულზე. უფრო ინტენსიური შეფერილობის გამოჩენამდე ან მანამ, სანამ ისინი შესამჩნევი გახდებიან სახეზე. არ არის საჭირო მკურნალობის დასაწყისში გამოვიყენოთ ძლიერ მოქმედი საშუალებები. რადგან მოგვიანებით, უფრო სუსტი პრეპარატები, აუცილებელ მოქმედებას ვერ მოახდენენ კანზე. თუ ახალგაზრდობიდან მივეჩვევით რაციონალურ რეჟიმს, თვით ყველაზე ელემენტარულს (მზეზე ყოფნისას, სახეზე ოდნავ წავისვათ

ცინკის საცხი. ტანის გამიშვლებიას სახე დავიცვათ; გამოვიყენოთ დამცველი კრემები, ლიმონის წვენი, განსაკუთრებით გაზაფხულზე), მაშინ შეიძლება მივალწიოთ ჭორფლის პროგრესირების შეჩერებას და მათ გაუფერულებას ძლიერმოქმედი პირეპარატების და საშუალებების გამოყენების გარეშეც, რომლებიც იწვევს კანის გამოშრობას და აქერცვლას. ამის შედეგად ქალი ადვილად აღწევს სასურველ მიზანს ყველაზე სუსტი მათეთრებლის და დამცავი კრემის გამოყენებით.

ბევრი ახალგაზრდა ქალი და ქალიშვილი, რომლებიც მშობლებმა ბავშვობიდან დაარწმუნეს, რომ აუცილებელი მოვლის პირობებში ჭორფლი უარყოფითად არ მოქმედებს გარეგნულ იერზე, ამაში ვერავითარ ტრაგედიას ვერ ხედავს. უნდა აღინიშნოს, რომ ზოგიერთ ქალს, ჭორფლი, ისე როგორც წითური თმები, უხდება კიდეც.

თუ ჭორფლის შემდგომი გავრცელების და გამუქების საწინააღმდეგო პროფილაქტიკური საშუალებების გამოყენებას თავისდროულად არ დაიწყებთ, მაშინ ისინი უფრო ინტენსიურად გამოვლინდება. ქალები ხშირად მხოლოდ მაშინ იწყებენ ძლიერმოქმედი გამათეთრებელი საშუალებების გამოყენებას და ამით ჩაშლიან სახის კანის რაციონალური პროფილაქტიკური მოვლის ღონისძიებებს.

ძლიერმოქმედ საშუალებებს კანის გაღიზიანებით შეუძლიათ გამოიწვიონ უფრო მყარი პიგმენტაცია, რომელიც რთულად და ძნელად ემორჩილება მკურნალობას. ასეთ შემთხვევაში ჭორფლი ხანდახან ღრმა სიბერემდე რჩება. ეს საშუალებები აგრეთვე მწვავე დერმატიტს (კანის მწვავე ანთებას), სიწითლეს და ბუშტუკებს იწვევს, შემდგომი ქერქებისა და ანაქერცლების გაჩენით.

უნდა გვახსოვდეს, რომ ძლიერმოქმედი საშუალებების გამოყენება საზიანოა არამარტო კანისათვის, არამედ სახიფათოა საერთოდ ორგანიზმისთვისაც.

აი, რატომაა დაუშვებელი კანის პიგმენტაციის დროს მათეთრებელ კრემებზე რაიმეს დამატება მათი მოქმედების გაძლიერების მიზნით.

გაზაფხულიდან ღრმა შემოდგომამდე, ქალებს, რომელთაც პიგმენტური ლაქები და მათ შორის ჭორფლიც აქვს, ურჩევენ სახე გულდასმით დაიცვან მზის სხივების გამაღიზიანებელი მოქმედებისაგან. ეს განსაკუთრებით იმათ ეხება, ვისაც ჭორფლი აქვს ან ვინც ჭორფლის საწინააღმდეგო მათეთრებელ საშუალებებს ხმარობდა. ქალაქგარეთ გასვლისას სახის კანის მზის სხივებისაგან დასაცავად უნდა ატაროთ კეპი ან ფართოფარფლიანი ქუდი, ქოლგა, ფოტოდამცავი ვეშალები (ყავისფერი, მწვანე ან წითელი ფერის).

ამასთან, ქალების უმრავლესობა ჩვეულებრივ დღეებში სახის კანზე ისვამს გამათეთრებელ კრემებს, ხოლო გამოსასვლელ დღეებში მზემოკიდებულ ცხვირის ზურგს ქალაღდის ნაჭრით იფარავს, რომ საბოლოოდ, როგორც მათ ჰგონიათ, დაფარონ ოდნავ შესამჩნევი ჭორფლი ნამზუურის მეშვეობით. ამის შედეგად კიდეც უფრო მეტი ჭორფლი ჩნდება, ვიდრე მკურნალობამდე და წარმოიშობა კანის

სიმშრალე. კანის მოვლის ყველაზე ელემენტარული წესების დარღვევით, ისინი ნამზუჯრით იფუჭებენ სახეს, შემდეგ კი იძულებულნი არიან გაიარონ შესაბამისი გაძლიერებული მკურნალობა, რომელიც ხშირად იწვევს კანის აღრეულ სიმშრალეს.

ქალების მხოლოდ მცირე რაოდენობა მიმართავს დროულად კონსულტაციას. იცავს კოსმეტიკური კაბინეტის მუშაკების ყველა რჩევას, და თანდათან აღწევს იმას, რომ კანმა შეიძინოს ბუნებრივი ფერი, ელასტიურობა და სიჭორფე, ხოლო ჭორფლი გაბაცდეს. ამასთან, თუ უფრო მუქი ტონის პუდრს ვიხმართ, მაშინ ჭორფლი სულ შეუმჩნეველი გახდება.

არის ქალების ისეთი კატეგორია (საბედნიეროდ, მათი რიცხვი ძალზე ცოტაა), რომლებიც დაჟინებით იყენებენ ძლიერმოქმედ მათთერებელ საშუალებებს და დადიან სავსებით თეთრი, თითქოს ცარცის ნიღბებში მოქცეული სახეებით, რაც გარშემომყოფთა არა მარტო გაკვირვებას. (განსაკუთრებით ზაფხულში), არამედ უსიამოვნო გრძნობასაც იწვევს. ასეთი ქალები მხოლოდ ასაკთან ერთად გაიგებენ, თუ რა „მოიგეს ამ“ სითერთით.

ქალებს, რომელთაც ჭორფლი და კანის პიგმენტაცია აქვთ, უნდა ახსოვდეთ, რომ გაზაფხულის მზის პირველი დასხივების პერიოდში (მარტი, აპრილი) პიგმენტური მასაჟის კურსების ჩატარება მიზანშეწონილი არ არის.

ჭორფლის თავიდან ასაცილებელი ღონისძიებები

თავიდანვე უნდა ვთქვათ, რომ ამ ნაკლთან ბრძოლა იძლევა მხოლოდ დროებით გაუმჯობესებას, ამიტომ განსაკუთრებული ყურადღება პროფილაქტიკურ ღონისძიებებს უნდა მიექცეს.

ჭორფლის მოცილების საუკეთესო საშუალებაა — მზის სხივების საგან, მით უმეტეს ნამზუჯრისაგან სახის დაცვა.

გაზაფხულის მზის პირველი სხივებისთანავე (თებერვლის ბოლო — მარტის დასაწყისი), თანდათან, სხვადასხვა ხარისხის და სხვადასხვა ინტენსიურობის შეფერილობის ჭორფლი ჩნდება. ბევრ ქალს, რომელსაც ჭორფლი აქვს, უნდა მათი სწრაფი და აუცილებელი მოშორება. სხვები ამას მშვიდად, მაგრამ არა გულგრილად ხედებიან. ქალებმა, რომლებიც მიდრეკილნი არიან ჭორფლის და პიგმენტაციისაკენ, თავის დროზე კანის მოვლის სპეციალური ღონისძიებები ჭორფლის ან პიგმენტაციის წარმოშობამდე უნდა ჩაატარონ. ამ მიზნით რეკომენდებულია საყოველთაოდ მიღებული დოზებით მიიღონ ასკორბინის და ნიკოტინის მჟავა. ეს უკანასკნელი ფლობს უნარს შეასუსტოს კანის მგრძობიარობა მზის სხივებისადმი. ასკორბინის მჟავა, ან ვიტამინი C. თუ არ არის მისი საკმაო რაოდენობით ნატურალური სახით საკვებთან ერთად მიღების შესაძლებლობა. უნდა მიიღონ 1,0 — 1,5 გ 3-ჯერ დღეში, ჭამამდე, ყოველდღიურად 2—3 კვირის მანძილზე,

ხოლო ნიკოტინის მკვავა (ვიტამინი PP)—0,01 3-ჯერ დღეში, ჭამის შემდეგ, 2—3 კვირის მანძილზე. თითოეული კურსის შემდეგ ერთ კვირას ისვენებენ. სულ ტარდება 2—3 კურსი.

წლის ბოლოს უნდა იხმარონ საკვები, რომელიც შეიცავს ვიტამინ C-ს: მკვავე კომბოსტო, ასკილის ჩაი, ვაშლი, ლიმონი, ფორთოხალი. მწვანე ხახვი, შავი და წითელი მოცხარის წვენი და ა. შ.

პროფილაქტიკური მოვლა დაიწყება სახის და ყელის კანის გაწმენდით.

ცხიმიანი, მშრალი და ნორმალური კანი აუცილებელია მუდმივად ვიწმინდოთ მკვავე რძით. ძალიან კარგად მოქმედებს აგრეთვე რძის სოკოს პრეპარატები, რომლებიც დიდი კონცენტრაციით შეიცავენ რძის მკვავას. სწორედ რძის მკვავა იძლევა დასაწყისში, ჯერ კიდევ სუსტად გამოხატულ ჰორფლისას, კარგ ეფექტს: მას აქვს თვისება გაათეთროს კანი. მოქმედებს საიმედოდ და ნაზად. იგი შეიძლება შეიცვალოს 2—3%-იანი ლიმონის მკვავათი (ნახევარ ჭიქა გამოხდილ წყალზე 2—3 გ ლიმონის მკვავა).

სახის კანის გაწმენდის შემდეგ იგი იმ უზნებზე, სადაც ჰორფლია, შეიძლება გამოვიყენოთ ხაქოსთან შერეული მკვავე რძის ნილაბი, 10—15 წუთით. ცხიმიან კანზე ამის წინ აუცილებელია წარსვან ლიმონის წვენი ან განზავებული 3%-იანი ლიმონის მკვავა. შემდეგ ნილაბი იხსნება შპატელით და სველი ბამბის ტამპონით (დასველებული კეფირით ან ჩუმა-მაწონით) და ჯერ კიდევ სველ კანზე წარსმება მკვებავი კრემი. რძემკვავა პროდუქტების ასეთი ნიღბები სასარგებლოა ყველა ტიპის კანისათვის, ყოველდღიურად 15—20 დღის მანძილზე. ყოველთვის უნდა დავიწყოთ სუსტი კონცენტრაციით, თანდათან გავზარდოთ იგი, რადგან ძლიერმა კონცენტრაციამ შეიძლება გამოიწვიოს მგრძობიარე კანის სწრაფი და მსუბუქი გაღიზიანება. ყოველგვარი კანის (მშრალი — იშვიათად) კარგია მკვებავის წასმამდე საღამოს და დილით (აგრეთვე ჰორფლიან ადგილებზე) დაიფაროს ლიმონის წვენი: იგი უხსოვარი დროიდან ითვლებოდა კანის გათეთრების საუკეთესო ხალხურ საშუალებად. ამასთან არ არის საჭირო ძლიერ გავაღიზიანოთ კანი და წავისვათ მასზე ლიმონის ნაჭერი ან სველი ბამბის ტამპონი. საესებით საკმარისია, ხელში დავიკავოთ პატარა ნაჭერი ლიმონი, მსუბუქად შევიზილოთ წვენი თითოთ კანში, რომელიც დაფარულია ჰორფლით. მშრალი კანისას იფარება მხოლოდ ჰორფლი (წყვეტილი მოძრაობებით).

გარდა ლიმონის წვენისა, შეიძლება აგრეთვე ვიხმაროთ ერთ-ერთი აქ ჩამოთვლილი საშუალებათაგანი: გრეიფრუტის წვენი (კანისათვის ყველაზე სასარგებლოდ ითვლება), ხახვის წვენი, მკვავე კომბოსტოს წვენი: პირშუშხას ნაყენი სუფრის ძმარზე (საკვებში გამოყენებული ძმრის კონცენტრაცია): ძმრის, ლიმონის წვენის და წყლის ნარევი თანაბარი რაოდენობით.

შემდეგ ჯერ კიდევ სველ სახეზე თხელ ფენად, ისე რომ. შემდეგ

არ მოიხსნას, დაიდება მკვებავი. ეს პროცედურები მეორდება ყოველდღე, დადებითი ეფექტის მიღებამდე.

ღილით, თუ საჭიროა ხანგრძლივი დროით პაერზე ყოფნა, განსაკუთრებით მზიან დღეს, პირი არ უნდა დაიბანოთ წყლით. სავსებით საკმარისია სახეზე წაისვათ მარილიანი, ან რაც კიდეც უფრო უკეთესია მაწვნიდან მორჩენილი წყლით.

მზიანი დღეების დადგომასთან ერთად, ქუჩაში გამოსვლამდე, ოდნავ შესამჩნევი კორფლზე უნდა წაისვან თხელ ფენად ფოტოლამცე-



სურ. 43. მათეთრებელი ნიღბების მოსამზადებელი პროდუქტები

ლი კრემები: „მოლოდოსტი“, „აერორა“, „ზემლიანიჩნი“, „ბერეზოვი“, „მჩიტი“ ან „ლუჩი“ (ორი უკანასკნელი ითვლება საუკეთესო დამცველ კრემებად). ამის გაკეთება შეიძლება ყოველგვარი კანისას. კრემის დადებიდან 15—20 წუთის შემდეგ სახეზე ისვამენ დამცველ მუქ პუდრს („რაშელი“, ნამზუურის ფერის პუდრები „იუჟენაია“ და „კურორტნაია“, „სპეციალური პუდრები, რომლებიც იცავენ ულტრა-იისფერი დასხივებისაგან). დამცველი პუდრი შეიძლება მომზადდეს. თუ ჩვეულებრივ პუდრს დავუმატებთ ცოტა 3—9%-იან გოგირდმჟავა ქინინს. თავიდან 30 გ მუქ პუდრზე აიღება 1 გ ქინინი და ეს ყველაფერი კარგად აირევა სანაყში. დროთა განმავლობაში, თუ გაღიზიანებას ადგილი არ ექნება, ქინინის დოზა შეიძლება გაიზარდოს 2—3 გ-მდე. პუდრი რომ უფრო მუქი იყოს. შეიძლება დაეუმატოთ ცოტა ჟანგმიწა. ასეთი პუდრი პიგმენტაციის დროს ნაწილობრივ ეწინააღმდეგება მზის სხივების შეღწევას კანში.

დამცველი კრემები უნდა შეიცვალოს. ამიტომ ხანდახან შეიძლება მათეთრებელი ნიღბების მოსამზადებელი პროდუქტები დამზადდეს. კანის მდგომარეობისგან დამოკიდებულებით, უფრო შესაფერისი ქვემოთმოყვანილი უბრალო ნარევი.

ნორმალური, მშრალი და ღია კანისათვის: ამიდოპირინი 6,0 გ, გამობდილი წყალი 30,0 გ, უწყლო ლანოლინი 30,0 გ, უწყლო ლანოლინი 30,0 გ. ბორის ვაზელინი 30,0 გ. ამიდოპირინი გავხსნათ წყალში, გულდასმით აეურიოთ ლანოლინს და მიეუმატოთ ვაზელინი.

უელე ცხიმოვანი და ნორმალური კანისათვის: რძის ან ლიმონის მკა-ვა 3.4 გ. გლიცერინი 10,0 გ, სახამებელი (სიმინდის, კარტოფილის, ხორბლის) 10,0 გ, წყალი 80,0 გ.

ამ უელე სახეზე ისვამენ 1—2-ჯერ დღეში, ტოვებენ კანზე და და გაუწმენდავად აძლევენ გამოშრობის საშუალებას.

გახაფხულის პერიოდში დამცავი კრემების გამოყენება იცავს მზის პირველი სხივებიდან ყოველგვარი ტიპის კანს (მხედველობაში მიიღება ის ქალები, რომლებსაც ცუდად გადააქვთ გახაფხულის მზე და არა აქვთ პიგმენტაცია). გვიან, როცა კანს უკვე მოხვდა მზის პირველი სხივები, მას უკეთ გადააქვს სხვადასხვა კრემები.

დამცველი კრემის უთხელესი ფენა და სპეციალური პუდრები იცავენ მას მზის სხივების მოქმედებისაგან 3—4 საათის განმავლობა-ში. თუ მზეზე დიდხანს ყოფნა გვიხდება, ეს უნდა გავითვალისწინოთ და გავიმეოროთ კანის დაცვის პროცედურა. წინასწარ სცილდება კრემის და პუდრის წინა ფენა.

სახის კანის დაცვა წარმატებული იქნება მხოლოდ იმ შემთხვევა-ში. თუ დავიცავთ წესს — ავიცილოთ ულტრაიისფერი დასხივების უშუალო მოქმედება. თუ სახის კანზე მოგვხვდება მზის სხივები. უმ-ჯობესია ჩრდილში ან ქუჩის ჩრდილოვან ნაწილში გადასვლა. ბევრი ქალი თვლის, რომ თუ ისინი იყენებენ დამცველ კრემებს და პუდრებს, მაშინ მზის სხივები მასზე უარყოფითად უკვე ვერ იმოქმედებს. ზო-გიერთ ქალს, რომელსაც აქვს ჭორფლი და იყენებს ფოტოდამცველ კრემებს, ეშინია, რომ სხვებისაგან გამოირჩევიან თავიანთი კანის სი-თეთრით და იმიტომ დადიან მზიან მხარეს, მზეს უშვერენ სახეს. რომ გაშავდნენ. თუმცა უნდა გავითვალისწინოთ, რომ ულტრაიისფერი სხივები მოქმედებენ ჩრდილში, ხელს უწყობენ ჭორფლის და პიგმენ-ტური ლაქების გაჩენას, თუმცა არც ისე აქტიურად, როგორც უშუა-ლოდ მზის დასხივება.

ზემთ დასახელებული ღონისძიებები და ხერხები — მხოლოდ პროფილაქტიკური მოვლის პირველი ნაბიჯებია. აქედან უნდა დაიწყოთ, კოსმეტიკური საშუალებების ხმარების ზოგად წესზე დაყ-რდნობით — ნაკლებ სუსტიდან უფრო ძლიერამდე.

როცა მიეჩვევით ძლიერ საშუალებებს, რომლებიც ძალზე აშ-რობენ კანს, იგი თითქმის წყვეტს რეაგირებას ნაკლებად სუსტ საშუ-ალებებზე. ამასთან უნდა გავითვალისწინოთ, რომ ღრმა აქერცვლა (ორჯერადი) რადიკალურად ჭორფლს ვერ კურნავს, კანის სიმშრალე კი იწვევს დანაოკებას.

მზის ულტრაიისფერი რეაქციის გაძლიერებისთანავე (მარტის ბო-ლო — აპრილის დასაწყისი) ჭორფლის რაოდენობა შეიძლება გაძ-ლიერდეს, პიგმენტური შეფერილობა უფრო გამუქდეს. ამ შემთხვე-

ვაში გამათეთრებელ კრემებს, სითხეებს და ნიღბებს უკვე თერაპევტული მიზნით იყენებენ.

მკურნალობის საშუალებების არჩევანი დამოკიდებულია პიგმენტური ლაქების და ჭორფლის ხასიათზე, მათი გაჩენის ხანგრძლივობაზე, კანის ტიპსა და მდგომარეობაზე ანდა ორგანიზმის რეაქციებზე, სამკურნალო საშუალებების მიმართ. არიან პიროვნებები, რომელთა ორგანიზმი ვერ იტანს რაიმე ნივთიერებას. მხედველობაში მიიღება კანის აგების თავისებურება (მშრალი, ნორმალური, ცხმიანი, ფორიან ან მჭიდრო). ყველა ქალს ერთნაირად ვერ გადააქვს გამათეთრებელი საშუალებები და კრემები. რომლებიც შეიცავენ თეთრ დანალექ ვერცხლისწყალს, რაც ბოლო ხანებში ხშირად გამოიყენება კოსმეტიკურ პრაქტიკაში.

შინაურ პირობებში ჭორფლის მოსაცილებლად შეიძლება ვისარგებლოთ გამათეთრებელი კრემებით, რომლებსაც უშვებს ადგილობრივი მრეწველობა: „მეტამორფოზა“, „ჩისტოტელი“, რომელიც შეიცავს 30% თეთრ დანალექ ვერცხლისწყალს, „ვესენა“ — 5%. კრემები „მელანი“, „აზრომინი“ და „მოლოჩაი“ აგრეთვე გამათეთრებლებს მიეკუთვნებიან.

ვერცხლისწყლიანი კრემების გამოყენების წინ წინასწარ უნდა განვსაზღვროთ, კანი მათ როგორ გადაიტანს. ამისათვის კრემი მსუბუქად წაისვით ყურის უკან და 24 საათის შემდეგ შეამოწმეთ კანის მდგომარეობა. თუ წარმოიშვება სიწითლე, ბუშტუკები და გამონაყარის სხვა ელემენტები. აგრეთვე ქავილი, ე. ი. კანი ვერ იტანს ვერცხლისწყლის პრეპარატებს და მათი გამოყენება არ შეიძლება.

ხანგრძლივი დროით მათეთრებელი და მქერცილი ვერცხლისწყლის შემცველი კრემების გამოყენება არ არის რეკომენდებული, რადგან ისინი იწვევენ არა მარტო კანის გაღიზიანებას, არამედ მთელი ორგანიზმის ინტოქსიკაციას. ამის გათვალისწინებით პირები, რომლებსაც დაავადებულნი აქვთ თირკმლები, ღრძილები, ღვიძლი, აგრეთვე ორსულებსათვის, მექოქური დედებისათვის და ამ ნივთიერებებისადმი მომერებული მგრძობიარობის კანის მქონე პირებისათვის, ვერცხლისწყლის შემცველი კრემების და საცხების ხმარება არ არის რეკომენდებული. ასეთ შემთხვევაში უნდა ვისარგებლოთ კრემით „ვესნა“. დამცველი ნივთიერების სახით ამ კრემში შეტანილია ლავანდის ზეთი. კრემი „ვესნა“ ხელს უწყობს ჭორფლის და პიგმენტური ლაქების გაფერმკრთალებას.

კრემის გამოყენების მეთოდისათვის ასეთია: საღამოს, დაძინებამდე ერთი საათით, არანაკლებ 40 წუთით ადრე წინასწარ დაბანილ სახის კანზე ისევამენ კრემის მცირე რაოდენობას. დილით, კანის მდგომარეობის მიხედვით, სახის გაწმენდა შეიძლება ლოსიონით (ერთი ბამბის ტამპონით, თუ ხანგრძლივად გვიხდება მზეზე ყოფნა) და ქუჩაში გამოსვლამდე, განსაკუთრებით მზიან დღეებში, წავისვით კრემი „ლუჩი“ ან „შჩიტა“.

პირებს, რომლებსაც ვერ გადააქვთ ვერცხლისწყლიანი პრეპარატები. შეიძლება ვურჩიოთ საცხები და კრემები, რომლებიც შეიცავს წყალბადის ზეჟანგს, რიძს ან ლიმონის მჟავას. ეს მასალა აბალი უდა ვიხმაროთ, რადგან 6—8 დღის შემდეგ ისინი კარგავენ აუცილებელი მოქმედების უნარს. განსაკუთრებით ეს ეხება წყალბადის ზეჟანგის შემცველ პრეპარატებს. ლიმონის ან რძის მჟავიანი (3—5%) საცხები უფრო მდგრადია.

თავიდან, როცა მათეთრებელ კრემებს პირველად იყენებენ, ისინი დილით უნდა ვიხმაროთ, საღამოს კი — მკვებავი კრემები, მოგვიანებით. როცა კანი მას ეჩვევა, შეიძლება მათეთრებელი კრემები ვიხმაროთ საღამომობით, დილით კი დამცავი კრემი.

ჩვენ გვქონდა ვერცხლისწყლიანი მათეთრებლით მოწამვლის შემთხვევა, თუ ის მომზადებული იყო მკვებავი კრემის საფუძველზე, რაშია მიზეზი? მკვებავი შეიცავს დიდი რაოდენობით წყალს. აქედან გამომდინარე, ხსნადი მათეთრებლები კანის უფრო ღრმა ფენებში იჭრებიან. ამის შედეგად სახის კანი შეშუპდება, ღრძილებიდან იწყება სისხლისდენა, თვალები ცრემლიანდება და ა. შ.. წარმოიშობა მძიმე გართულება. ასეთი მოვლენები არ უნდა დაეუშვათ. მათეთრებლის კრემის საფუძველში წყალი არ უნდა ერიოს, რადგან წყალი ორგანიზმში პრეპარატების კარგი გამტარია.

მათეთრებელი საცხებისათვის უფრო მეტად რაციონალური საფუძველია — ცხიმიანი კრემი, რომლებიც არ შეიცავს წყალს და ამიტომ ვერ იქნება ორგანიზმში ტოქსიკური ნივთიერებების შექრის მიზეზი.

ძალზე ხშირად, განსაკუთრებით დასაწყისში, როგორც კი იწყებენ სხვა პრეპარატებთან ერთად ვერცხლისწყლიანი მათეთრებელი კრემების გამოყენებას, ეს უკანასკნელი იწვევენ კანის სიმშრალის განვითარებას და იწვევენ მის მსუბუქ გაღიზიანებას. ამის მიზეზი კრემის ძალზე ხშირი ან არასწორი ხმარებაა. პირველი 10—12 დღის მანძილზე გამათეთრებელი კრემების გამოყენებისას ყოველგვარ კანზე არ ურჩევენ წყლით დაბანას არც დილით, არც საღამოს, რადგან პირის ბანა, კრემის მოქმედების გაძლიერებით და აქერცვლის დაჩქარებით. იმავე დროს იწვევენ კანის ძლიერ გაღიზიანებას. საღამოს სახის კანი იწმინდება ლოსიონებით „მალინი“, „უტრო“, „ბარხატინი“, ცხიმიანი კანისას — მჟავე რძით.

დილით სახე უნდა გაიხალისოთ გაწურული ბამბით და კარგად გაიშროთ. თვალეჭკვეშ და ქუთუთოებზე წაისვით მკვებავი. ქუჩაში გამოსვლამდე 20—25 წუთით ადრე სახის გამოწეულ კორფლიან უბნებზე. წაისმება მათეთრებელი კრემი.

პუდრის დადების წინ სახე უნდა გაიმშრალოთ ქალაღლის ხელსახოცით.

უკვე 10—12 დღის შემდეგ კანი თანდათან ეჩვევა, მისი მგრძობიარობა ქვეითდება. ახლა შეიძლება გადავიდეთ წყლით დაბანაზე და საღამოს მათეთრებლის, ხოლო დილით — დამცველი კრემის წასმაზე.

თუ პირველ დღეებში მათეთრებელი კრემი თხელ ფენად წაესმება, მაშინ 10 — 15 დღის შემდეგ საღამოს უკვე შეიძლება მისი დიდი რაოდენობით წასმა (კრემის მსუბუქად შეხელებით კანზე, რომელსაც ძლიერი პიგმენტაცია აქვს), მისი მკვებაჲ კრემთან მონაცვლეობით.

ამრიგად მომზადებული და გამტკიცებულ კანს კარგად გადააქვს ეს საშუალება, ჩქარდება ეპითელიუმის რქოვანი ფენის მოცილება და შესამჩნევად ძლიერდება ჭორფლის გაუფერულება.

ერთ-ერთი ყველაზე უბრალო, მისაწვდომი და პოპულარული პროცედურაა კანზე საღამოს (გამათეთრებელ კრემამდე) და დილით (დამცველ კრემამდე) 3%-იანი წყალბადის ზეჟანგის წასმა. თუ კანი ცხიმიანია, ეს პროცედურა უნდა გამოიყენოთ 12—15 დღის განმავლობაში, შემდეგ გავიშვოთ 5—7 დღის შემდეგ.

როცა ნორმალურ და ცხიმიან კანზე ჭორფლი და პიგმენტური ლაქებია, ძალზე კარგი მათეთრებელი საშუალებაა 2%-იანი სალიცილის სპირტი, პირები, რომლებიც ვერ იტანენ ვერცხლისწყლიან საცხებს; აღწევდნენ დამკვამყოფილებელ ეფექტს, როცა საღამოს მკვებაჲ კრემამდე 2%-იან სალიცილის სპირტს იყენებდნენ, ხოლო დილით დამცველ კრემებს „ლუჩ“-ს ან „შიტი“-ს. ნორმალურ კანის ლოსიონ „სტარტი“ ან „რომაშკათი“ ჭორფლიანი ადგილების გაწმენდის შემდეგ, ბამბის ტამპონით ისვამენ 2%-იან სალიცილის სპირტს.

ცხიმიანი და მკვრივი კანისას სახის საპნით დაბანის შემდეგ სველ სახეზე ისვამენ 2%-იან სალიცილის სპირტს (ხელის მტევნით); სახის შეშრობის შემდეგ მსუბუქი, თხელ ფენად ესმება ჭორფლის საწინააღმდეგო კრემი „იდეალი“ და „ნევსკი“.

სალიცილის სპირტის გამოყენება შეიძლება ყოველდღე 1—15 დღის განმავლობაში, შემდეგ 3—4 დღით იგი უნდა შეიცვალოს მჟავე რძის ან წვენიტ დაბანით და კრემით. როგორც ზემოთაა აღნიშნული. შემდეგ ისევ გამოიყენება საღამოობით სალიცილის სპირტი, დილით კი დამცველი კრემი.

ჭორფლის მკურნალობისას ყველა პროცედურა მოთმინებით რეგულარულად და გულდასმით უნდა ჩავატაროთ. უფრო მეტად დროს უნდა დავეყრდნოთ, ვიდრე პრეპარატების თერაპიულ ეფექტურობას და მათი მოქმედების სისწრაფეს.

კოსმეტიკაში ჭორფლის და პიგმენტური ლაქების მოსაცილებლად ფართოდ გამოიყენება აგრეთვე ეპიდერმისის (აქერცვლის) ღრმა განშრევების მეთოდი. უმჯობესია, თუ მას მივმართავთ შემოდგომაზე. გაზაფხულზე ან ზაფხულში ახალგაზრდა. სახის ნაზი კანი, ჭორფლის მოცილების შემდეგ უფრო მგრძობიარე ხდება მზის სხივების მოქმედებისადმი, და გამოყენებული პროცედურის ეფექტი ხშირად იკარგება (იშვიათი გამონაკლისის გარდა). სახის კანის რაციონალური მოვლა ყოველ წელს ამსუბუქებს მკურნალობას: ჭორფლი სულ უფრო უფერულდება, მცირდება მათი რაოდენობა და ნელდება განვითარე-

ბა. ამიტომ მნიშვნელოვნად მცირდება აუცილებელი პრეპარატების გამოყენებაც.

ხშირად იმ პირებს, ვინც წლის მანძილზე ატარებდა ჰიგიენური მასაჟის ორ კურსს და ხმარობდა ვიტამინიზებულ ნიღბებს (შემოდგომასა და ზამთარში), ჭორფლისაგან მკურნალობა უფრო კეთილსასურველ ეფექტს იძლეოდა, ხოლო კანი უფრო ელასტიური ხდებოდა და არ ღიზინდებოდა.

ნიღბები ბოსტნეულისგან, კენკრისგან და ხილისაგან ძალიან კარგად კვებავენ, ათეთრებენ და ამაგრებენ კანს. ბოსტნეულიდან პირველ ადგილზეა ახალი კიტრი, რომლის წვენმაც შეიძლება ყოველგვარი ლოსიონი შეცვალოს. ჭორფლისა და პიგმენტური ლაქებისას კარგად მოქმედებს ბორის მჟავიანი კიტრის ნიღაბი. 6—8 ნიღაბი დღე აა ორი დღის გამოშვებით იძლევა შესამჩნევ სითეთრეს.

ყველაზე მეტად რაციონალური და ეფექტური ნიღაბი, რომელიც გამოიყენება სახის კანის გასათეთრებლად, ყოველგვარი ტიპის კანისას, არის საფუარის ნიღაბი.

შეგვიძლია აგრეთვე ვურჩიოთ წითელი მოცხარის წვენის გამოყენება. რომელიც სავსებით ცვლის ლიმონის წვენს.

მშრალი კანისას სახეზე 1—2-ჯერ უნდა წავისვათ წითელი მოცხარის წვენი, ზემოდან კი დავიდოთ არაჟანი.

ნიღბის მოხსნის შემდეგ, მათეთრებელი კრემის ხმარებას მაშინვე არ ვურჩევთ. თუ მისი გამოყენების შედეგად განვითარდა კანის გაღიზინება, არავითარ შემთხვევაში არ შეიძლება დაბანა და საერთოდ პირის წყლით დასველება, განსაკუთრებით თუ წარმოიშობა წვის ან ტკივილის გრძნობა. უნდა გავიწმინდოთ სახე თბილი მცენარეული ზეთით, ფრთხილად და გულდასმით გავიმშრალოთ ტილოს ხელსაწოცით და 1—2-ჯერ მივიყაროთ პუდრისებურად დაფქვილი ამილოპირინი. 10 წუთის შემდეგ ხელახლა მივიყაროთ ბრინჯის პუდრი ან კარტოფილის ფქვილი.

მსგავსი შეპუდრვა უნდა გავიმეოროთ 6—7-ჯერ 1 საათის განმავლობაში. თუ არ არის სუბიექტური შეგრძნებები (წვა ან ტკივილი), ამილოპირინის აბები არ იხმარება.

ჭორფლის და პიგმენტური ლაქების მკურნალობისას განსაკუთრებით თვალებს უნდა გავუფრთხილდეთ. არ შეიძლება ქუთუთოებზე და თვალის ირგვლივ კანზე არც მათეთრებელი, არც დამცველი კრემების წასმა, რადგან ამით გამოვიწვევთ ანთებით რეაქციას. სანამ სახეზე წავისვამდეთ ჭორფლის საწინააღმდეგო კრემს (დილით ან საღამოს), ურჩევნ თვალბეჭვეშ და ქუთუთოების კანზე წაისვან მკვებავი კრემი.

ვერცხლისწყლის პრეპარატიანი მათეთრებელი კრემები არ უნდა ვინმართ გაცხელებულ სახეზე ან სველ კანზე (აბაზანის, სარეცხის, თავის ბანის შემდეგ).

პიგმენტური ლაქები — ქლოაზმა

სხვადასხვა ზომის და ფორმის ლაქები. ღია ყვითლიდან მუქ-ყავისფერ ან წაბლისფერ ლაქებამდე (ქლოაზმა), უჩნდებათ სახის კანზე თითქმის ყველა ასაკის ქალებს და სულ სხვადასხვა მიზეზებით.

პიგმენტური ლაქები სახეზე ჩნდება ორსულობის ყველა პერიოდში, ვიტამინური უკმარისობისას განსაკუთრებით გაზაფხულსა და ზაფხულში. პიგმენტური ლაქები სხვადასხვა დაავადებების დროსაც წარმოიშობა: ქალური დაავადებები, კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის, ღვიძლის დაავადებები და ა. შ.

მაგრამ ყველაზე მეტად, კოსმეტიკურ კაბინეტებში საქმე გვაქვს ლაქებთან, რომლებიც მზის დამწვრობის ან ხანგრძლივი არარაციონალური დასხივების შედეგია.

ქლოაზმა განსაკუთრებით ემჩნევათ შავკვრემანებს და მუქი ფერის მქონე ქალებს. მათ იგი უფრო ღიბხანს უნარჩუნდებათ და ძნელად ემორჩილება მკურნალობას.

მყარი, მნიშვნელოვნად გამუქებული პიგმენტური ლაქები სახის კანზე შეიძლება გამაღიზიანებელი საცხების და კრემების გამოყენების შედეგი იყოს. ქალები ხომ მათ თავიანთი შეხედულების მიხედვით იყენებენ. ისინი კრემში ხანდახან იოდის ნაყენსაც კი ურევენ. ასეთი ლაქების მოცილება ძალზე ძნელია, თანაც შემდეგში ისინი ხშირად ისევ ჩნდებიან.

ეს ლაქები, გარდა ამისა, ადვილად ჩნდებიან ვერცხლისწყლის ან გოგირდშემცველი ან გოგირდ და ბისმუტშემცველი კრემების და საცხების ერთდროული ან თანმიმდევრობითი გამოყენებისას. ხშირად კანის პიგმენტაცია იმ შემთხვევაში წარმოიქმნება, თუ ვერცხლისწყლიანი გოგირდის გამოყენების შემდეგ (ის სითხის შემადგენლობაშიც კი, რომელიც თმების ფერს აღადგენს), სახეზე ისვამენ კრემ „ვენსენის“ ან სარგებლობენ ერთდროულად ვერცხლისწყლიანი და გოგირდის საცხით.

ხანდახან შეიძლება კანის მომეტებული მგრძობიარობა ჩვეულებრივი, ერთი შეხედვით უვნებელი კოსმეტიკური საშუალებებისადმი და მსუბუქი პროცედურებისადმი. ეს გამომჟღავნდება სახის მთელი კანის გამუქებაში (კანი იღებს ჭუჭყის ფერს) ან პიგმენტურ ხაზებში. ასე, ამრიგად ხალხს, რომლებსაც მომეტებული მგრძობიარობა აქვთ მზის სხივებისადმი და ოდევკოლონით სახის გაწმენდის მოყვარულებს, საპარტიუპერიო სითხეებით ან სუნამოთი ასეთი გაწმენდის შემდეგ, ცხელ, მზიან ამინდში შეიძლება გამოაჩნდეთ მყარი ყავისფერი პიგმენტაცია. საქმე იმაშია, რომ სუნამოები ან ოდევკოლონები, რომლებიც შეიცავენ, მაგ., ბერგამოტის ზეთს, ლინალილაცეტატის ციტრალს, ვანილინს და ა. შ., ზრდიან კანის მგრძობიარობას მზის სხივებისადმი და შეუძლიათ გამოიწვიონ პიგმენტის ძლიერი განფენოვნება და კანის სწრაფი გამუქება.

ამიტომ საჭირო არ არის (განსაკუთრებით შევებულების პერიოდ-

ში. როცა ბევრი დროა ყოველგვარი ექსპერიმენტებისათვის) სხვადასხვა კოსმეტიკური პრეპარატებით გატაცება, მით უმეტეს მათი პლაჟზე გამოყენება, ნამზეურობის და მის შემდეგ ზოგიერთი ქალი კიდევ უფრო არაგონივრულად იქცევა, ყველა პროცედურას დღეში რამდენჯერმე იმეორებს (ნამზეურობამდე სახის კანის გაწმენდა. კრემის წასმა, შემდეგ გაკრილება, ცხიმის მოხსნა და ა. შ.) და ამასთან სხვადასხვა ტუალეტის წყლებს, ოდეკოლონებს, ემულსიებს ან კრემებს ხმარობს. მზის დამწვრობის თავიდან აცილების მიზნით უფრო რაციონალურია დამცველი კრემების: „შიტიის“, „ლუჩის“ და „ვესნას“ გამოყენება. მათი შეცვლა შეიძლება ცინკის საცხით, მცენარეული ან კაკაოს ზეთით (ეს უკანასკნელი სახეს ნამზეურობის ფერს ანიჭებს). სითხეებიდან ყოველთვის კარგია ახალი კიტრის, ტომატის, საზამთროს ან მკავე რძის წვენი.

კიდევ ერთი პრაქტიკული დაკვირვება. ხდება რომ ახალგაზრდა ქალებს, აგრეთვე ქალების უმრავლესობას კლიმაქსის პერიოდში, რომელთაც ადრე არასოდეს არ შეემჩნეოდათ პიგმენტაცია, სახის კანი თანდათან უმუქდებათ ან სწრაფად უჩნდებათ პიგმენტური ლაქები ყურის ბიბილოდან დაწყებული ყელის გვერდითი ზედაპირის გაყოფებით, რომლებზეც, ჩვეულებრივ: ქალები წლიდან წლამდე სუნამოს და ოდეკოლონს ისვამენ.

თუ უარს ვიტყვით ძალზე ნაზი, ღია ფერის კანის ამ უბნებზე ოდეკოლონის ან სუნამოს წასმაზე, და ამის მაგივრად სისტემატურად გამოვიყენებთ ლიმონის წვეს და დამცველ და მათეთრებელ კრემებს, მაშინ, ხანდახან, გამუქება და პიგმენტაცია სავესებით გაივლის ან უფერულდება.

ოდეკოლონი და სუნამოები ჩვენს ქვეყანაში ფუფუნების საგანი არ არის, ხელმისაწვდომია ყველასთვის და გამოიყენება ძალზე ფართოდ. ხშირად ქალები მათ ერთმანეთში ურევვენ, რომ მიიღონ „თავიანთი“ დღის, საღამოს და ა. შ. სურნელი. ოღონდ სუნამოებით და ოდეკოლონით უნდა ვისარგებლოთ ზომიერად, გემოვნებით და მიზანდასახულად.

ამიტომ, სუნამოთი უნდა დავინამოთ დაწვები, ყურის მიმართულებით თმიანი ნაწილი, სადაც კანი უფრო უხეშია, ვიდრე ყელის მიდამოში. სუნამოები აგრეთვე შეიძლება წაისვან იდაყვის შიდა მოსახრელში. რომელსაც ადვილად დავიცავთ მზის დასხივებისაგან. ადგილობრივი ოდეკოლონები შეიცავს 2,5—5% ეთერის ზეთებს, სუნამოები — 5-დან 50%-მდე (მაგალითად „ვეჩერი“). ეს სახის კანისათვის საკმაოდ კონცენტრირებული საშუალებებია, ამიტომ სახის გახალისება ოდეკოლონით წლის ყოველ დროს არ არის სასურველი. ოდეკოლონით შეიძლება დავნამოთ ყელის და მხრების კეფისეული ნაწილები: ამ უბნებზე კანი ხშირად ოფლიანდება და მნიშვნელოვნად მკვრივი და უხეშია, ვიდრე ყელის გვერდით ზედაპირზე, სადაც კანი ჩვეულებრივ თხელია, მგრძნობიარე და ასაკთან ერთად გამუქების მიდრეკილებას იძენს.

პიგმენტური ლაქების მოვლა

ასეთი სერიოზული კოსმეტიკური ნაკლის დროს უპირველეს ყოვლისა აუცილებელია ექიმთან — კოსმეტოლოგთან ან დერმატოლოგთან — მოთათბირება, რომელიც დაადგენს ლაქების წარმოშობის მიზეზს. წინააღმდეგ შემთხვევაში კანის გამოსატლეს აქერცვლასაც შეიძლება ჰქონდეს მხოლოდ ხანმოკლე შედეგი ან სულაც არ მოგვეცეს ეფექტი. ხდება რომ მეორადი აქერცვლის შემდეგ მზის დასხივებისას მკურნალობის ეფექტი ქვეითდება და ლაქები ისევ ჩნდება;

რომ ვივარაუდოთ კიდევ, რომ ლაქების გამოჩენა დაკავშირებულია მზის სხივების მოჭარბებულ მოქმედებასთან, ექიმი მაინც ნიშნავს ანტიპისტამინური პრეპარატების და დესენსიბილიზებული ხასიათის სხვა საშუალებების შინაგან მიღებას.

სახის კანზე პიგმენტური ლაქების გაჩენისას, პირველად საჭირო არ არის საკუთარი შეხედულებით გამოიყენოთ ვერცხლისწყლიანი მათეთრებელი საცხი თქვენთვის უცნობი რეცეპტით, რომელიც „ვილაცია დაეხმარა“. სწორედ ღონისძიებები აჩქარებენ წარმატებას ლაქების ლაქების გაჩენის დასაწყისში და უზრუნველყოფენ მკურნალობას.

თუ სახეს ულტრაიისფერი სხივებისაგან არ დავიცავთ, მაშინ პიგმენტური ლაქებისას შეინიშნება იგივე სურათი, რაც კორფლისას. ცოტა არ იყო შემთხვევა, როცა წარმატებითი მკურნალობის შემდეგ ქალები ისევ შავდებოდნენ მზეზე, და ამით 2—3-ჯერ უფრო ძლიერ პიგმენტაციას იწვევდნენ, რომელიც გამუქების შემდეგ ძალზე ნელა და მძიმედ იკურნება. ამიტომ უპირველესი პირობაა: მკურნალობისას და მის შემდეგ აუცილებელია სახის დაცვა პირდაპირი მზის სხივებისაგან — შეძლებისდაგვარად ატარონ ქოლგა, ფართოფარფლიანი ქუდი ან კეპი (გარდა დამცველი კრემის გამოყენებისა).

ხშირად ქალები საჭირო ყურადღებას არ აქცევენ სახის კანის პირველსაწყის მსუბუქ პიგმენტაციას, არამედ ელიან, როდის გაუთანაბრდება იგი ძლიერ ნამზეურს. აი აქ ხდება არასასურველი რამ: მზის დასხივებისას შეუშინეველი ლაქებიც მნიშვნელოვნად მუქდება, ჩნდება ახალი ლაქები, რომლებიც ბევრად ართულებენ შემდგომ მკურნალობას.

თუ მზიან დღეს ძალზე დიდხანს ვართ ჰაერზე, მაშინ ლაქებს 3—4-ჯერ (2—3 საათის შემდეგ) უსვამენ ფოტოდამცველ კრემს და ფარავენ სპეციალური პულრით. პულრისაგან სახის გაწმენდა იმავე ფოტოდამცველი კრემითაცაა საჭირო („ახრომინი“. „ლუჩი“. „ბერეზოვი“, „შიტიტი“ ან ცინკის საცხი). მზის დასხივების პერიოდში ლაქებზე კარგად მოქმედებს პირმუშას ან სუფრის ძმარზე დაყენებული ლავანდის ყვავილების ნაყენის წასმა დღეში 1—2-ჯერ. ამ საშუალებას ხმარობენ ცხიმისანი ან ნორმალური კანის მქონე ქალები. წარმატებით გამოიყენება აგრეთვე წინასწარ წყლით დასველებულ ლაქებზე ლიმონის ნაჭრის 5—6 წუთით წასმა. 10—15 წუთით ბამბის თხელი ფენა (ლაქის ზომის მიხედვით), რომელიც დასველებულია 50 გ 3% წყალ-

ბადის ზეჟანგსა და 2 გ ნიშადურის სპირტში, გამათეთრებელ მოქმედებას ახდენს. მათეთრებელი კრემი („მეტამორფოზა“, „ვესენნი“ — 2,5—30% ვერცხლის შემცველობით) უნდა მსუბუქად შეიზილოთ და დაიტოვოთ სახეზე არა ნაკლებ ნახევარი საათისა. მათეთრებლის დადებამდე ლაქებზე წყალბადის ზეჟანგის და ნიშადურის სპირტის წასმა აძლიერებს კრემის მოქმედებას. 2%-იანი სალიცილის სპირტის წასმამ შეიძლება გამოიწვიოს ლაქების მსუბუქი ქერცვლა. მათეთრებელი კრემები ლაქების დროს იმავე სისტემით იხმარება, რაც კორფლისაა. მისაღებია აგრეთვე დანარჩენი რჩევები, რომლებიც მოყვანილია განყოფილებაში „კორფლი“.

ორსულობასთან დაბავშირებული ლაქები სახის კანზე

ყველა ქალს უკლებლივ, ორსულობის და ძუძუს წოვების პერიოდში, ეკრძალებათ ვერცხლისწყლიანი კოსმეტიკური საშუალებების და პრეპარატების ხმარება, თვით მცირე რაოდენობითაც კი. ურჩევნ იხმარონ მათეთრებელი კრემები, რომლებიც არ შეიცავენ ვერცხლისწყალს („ვესენა“, „მელანი“, „ახრომინი“), აგრეთვე სხვა კრემები, რომელთა შემადგენლობაში შედის რძის ან ლიმონის მჟავა ან 5—10%-იანი წყალბადი ზეჟანგიანი საცხები. ეს კრემები თხელ ფენად უნდა წაისვათ მხოლოდ პიგმენტურ ლაქებზე ორსულობის 6 თვემდე, რის შემდეგაც შეიძლება ლაქებზე დილით ფოტოდამცველი, საღამოს კი ვიტამინიზებული კრემი წაისვათ.

სახის კანზე მკავე კომპოსტოს წვენის წასმა ვიტამინიზებული კრემის დადებამდე ამაგრებს, კვებავს და ოდნავ ათეთრებს პიგმენტირებულ კანს. თუ კანი ძალზე მშრალია, ადვილად ღიზიანდება ან იქერცლება, უნდა მიიღოთ ვიტამინები, წინდაწინ ექიმთან მოთათბირებით, ანდა სისტემატურად მივილოთ A და C ვიტამინებით მდიდარი ისეთი პროდუქტები, როგორიცაა გარგარი, სტაფილო, ტომატი, მკაუნა, ისპანახი, სალათი, მწვანე ხახვი და სხვა, იმიტომ რომ ხშირად ორსულობის დროს აღინიშნება ვიტამინ A-ს უკმარისობა, რაც კანის სიმშრალეზე მოქმედებს. კარგ გამათეთრებელ მოქმედებას მშრალი და ნორმალური კანისას ახდენს კრემები „ახრომინი“ და „მოლოჩაი“.

პიგმენტური ლაქები მშრალ კანზე სპეციალურ მოვლას ითხოვს.

1. დასაბანი წყალი უნდა შეიცვალოს მკავე რძით ან რძის შრატით.

2. ვიტამინიზებული კრემის წასმამდე კანი უნდა გაიწმინდოს (მსუბუქად შეხელოთ) ოხრაბუშის წვენი ან მისი ფოთლების და ფესვების ნაყენით, რომელსაც შეერევა ლიმონის, ფორთოხლის, წითელი მოცხარის წვენი.

3. მათეთრებელი კრემის ხმარებამდე სახეზე შეიზილოთ სუფთა მცენარეული ზეთი, რომელსაც თანაბარი რაოდენობით შეერევა ვიტა-

მინიზებული კრემი. 10—15 წუთის შემდეგ დაიდეთ მათეთრებელი კრემი.

4. აუცილებელია ხილისა და ბოსტნეულის ნიღბების დადება: გარგარის, მარწყვის, კიტრის და ა. შ. (ყოველგვარ კანზე). პიგმენტრებულ კანზე განსაკუთრებით კარგად მოქმედებს ნიღბები, რადგან ისინი მატონიზირებელი, მათეთრებელი და დამარბილებელი საშუალებაა.

ნიღბისათვის ნაყოფი კარგად უნდა დავეკულიტოთ ან დავხეხოთ. სუფთა სახის კანი 1—2-ჯერ წვენიტ დავფაროთ, შემდეგ კანის მშრალ ჯბნებზე თხელ ფენად წავისვათ მკვებავი, ისე რომ, აო მევეხოთ კანის პიგმენტრებულ ნაწილს და მხოლოდ 15—20 წუთით დავიდოთ ბამბის თხელი ნაჭრები, რომლებიც დაფარულია ხილ-ბოსტნეულის ფაფით. ბამბის სველი ნაჭრების მოხსნის შემდეგ, შეიძლება ნაჭრები მივიტყაპუნოთ სახეზე, თითქოს კანში წვენი შეგვყავს, შემდეგ გავწუროთ, გავიწმინდოთ სახე და ჯერ კიდევ სველ კანზე წავისვათ ვიტამინიზებული კრემი. თუ კანი გაღიზიანებულია, კრემის წასმამდე გავწმინდეთ იგი სუსტ ჩაიში დასველებული 2—3 ბამბით. სახის ბანა წყლით, ხილ-ბოსტნეულის ან კენკრის ნიღბით სასურველია არა უმცირეს 30—40 წუთისა. ბამბის ზოლების ნაცვლად შეიძლება დაიდოს, მაგალითად, გაჰყლელი მარწყვი, რომელიც შერეულია ცილასთან ანდა ქერის ფქვილთან ან შვრის ღერლიტან დაახლოებით თანაბარი რაოდენობით, წითელი მოცხარის ფაფას ან ლიმონის წვენს კარგად აურევენ კარტოფილის ფქვილთან (თანაბარ დოზებში).

პიგმენტური ლაქების გაჩენის პროფილაქტიკისთვის, აგრეთვე მათი მოცილების შემდეგ, დიდი მნიშვნელობა აქვს მასაჟის ჩატარებას და მკვებავი ნიღბების გამოყენებას, რომლებიც კარგად ამაგრებენ კანს და აწესრიგებენ მის მდგომარეობას.

5. პიგმენტურ ლაქებზე მშრალი კანისას ისევე აგრეთვე 3%-იან წყალბადის ზეჟანგს (ნიშადურის სპირტის გარეშე), რომლის გამოყენების შემდეგ კანზე წაისმება მცენარეული ზეთი, შემდეგ კი მათეთრებელი კრემი, როგორც ყოველგვარი სხვა მათეთრებელი წვენის ან ნაყენის გამოყენების შემდეგ.

თუ მკურნალობის პროცესში ლაქა საესეებით არ ქრება, დამცველ ან მათეთრებელ კრემში შეიძლება დაემატოს ცოტა პულერი ან შესაფერისი ფერის გრიმი, რომ კრემს მისცე კანის შეფერილობა, როცა საჭირო კრემი შერჩეულია, მსუბუქად შეიზილეთ იგი კანის გამუქებულ უბნებში და 5—6 წუთის შემდეგ შეიპულრეთ სახე მუქი პულრით: კანი დაყოლი იქნება და ლაქები თითქმის არ ჩანს.

ზოგირთი ალერგიული რეაქცია სახის კანზე და კოსმეტიკა

ალერგია ეწოდება ორგანიზმის რეაქტიულობის შეცვლის სხვადასხვა მდგომარეობებს გარე და შინაგანი გარემო ფაქტორებისადმი.

იგი ხშირად გამოიხატება გამონაყარით ორგანიზმის მომეტებული მგრძობილობის კანზე, ლორწოვან გარსზე, სხვა ქსოვილებსა და ორგანოებზე.

გამოვლინებები კანზე შეიძლება იყოს სხვადასხვანაირი: ჭინჭრის ციების, დერმატიტების, შეშუპებისა და ა. შ. სახით. ერთ შემთხვევაში კანის ალერგიული რეაქციები ჩქარა გამოქვლიანდება, სხვა შემთხვევაში თანდათან.

ალერგიული რეაქციის მოსაცილებლად უპირველეს ყოვლისა აუცილებელია დადგინდეს ალერგენი — ნივთიერება, რომელსაც უნარი აქვს გამოიწვიოს ორგანიზმის, განსაკუთრებით კანის ცვლადი რეაქტიულობა.

სწრაფად განსაზღვრა იმისა, რისგან იყო ალერგია, ხშირად რთულია, განსაკუთრებით იმ შემთხვევაში, როცა ადამიანის კვებით რაციონში და ყოფაში თითქოს არაფერი შეცვლილა.

მოცემულ შემთხვევაში დიდ როლს თამაშობს პირადი დაკვირვებები, განსაკუთრებით დიდ როლს თამაშობს პირადი დაკვირვებები. თუ ადამიანს რაიმე წარმოდგენა აქვს ალერგენებზე და ორგანიზმის ალერგიულ რეაქტიულობაზე.

როცა შესაძლებელი ხდებოდა ალერგენთან კონტაქტის გაწყვეტა, როგორც იყო, მაგალითად შეუთავსებელი წამლის მცირე დოზა და შემოთავაზებული ელემენტარული რჩევებისათვის ანგარიშის გაწევა, მაშინ სახეზე უსიამოვნო მოვლენები სამკურნალო საშუალებების გამოყენების გარეშეც სწრაფად და ადვილად ქრებოდა.

თუმცა ყოველთვის ვერ ადგენენ მიზეზს, რომელიც იწვევს მაგალითად, სახის კანის, ტუჩების, ყურის ნიჟარების მწვავე შეშუპებას ძლიერ ქავილს და ა. შ. ამ შემთხვევაში აუცილებელია სასწრაფოდ მივმართოთ ექიმს. არსებობს სპეციალური დაწესებულებები — ალერგიული კაბინეტები, სადაც ტარდება გამოკვლევები ალერგენის გამოსავლინებლად.

ალერგიული გამოვლინებები სახის კანზე შეიძლება მივაკუთვნოთ კვებას, მედიკამენტოზურ, მცენარეულ და სხვ. ალერგიებს. იმისათვის, რომ მკითხველს მინიმალური წარმოდგენა შევეუქმნათ, აუცილებელია აქ ჩამოვთვალოთ რამდენიმე მცენარე, პროდუქტი. კოსმეტიკური და სხვა ნივთიერება, რომლებსაც ჩვენ ვეხებით ყოველდღიურ პრაქტიკაში და რომლებიც უფრო ხშირად იწვევს სახისა და ხელის ალერგიულ რეაქტიულობას.

ოთახის მცენარეები და ყვავილები: პრიმულა, გერანი, სურნელოვანი თამბაქო, ვარდი, ტიტა, ნარცისი, ქრიზანთემა, ასტრა,

კატულის ზოგიერთი სახეობა, რომელიც იწვევს სახის კანის გაღიზიანებას და სხვა.

ყოფითი დანიშნულების ქიმიური საშუალებები: სარეცხი ფხვნილები, სინთეტიკური სარეცხი საშუალება, მათეორებელი ფხვნილები, ზეთოვანი საღებავები, რომლებსაც იყენებენ ბინის რემონტის დროს, სამეურნეო საპონი, აცეტატური გამხსნელები და სხვა.

კვების პროდუქტები: სხვადასხვა წვეთები, კერძოდ ბენზონის, მწარე ნუშის ნატურალური ესენცია, ბერგამოტის ზეთი, დეკორატიული კოსმეტიკის საღებავები.

სამკურნალო საშუალო ნივთიერებები: ანტიბიოტიკები, სულფანილამიდური პრეპარატები, იოდის პრეპარატები, ბრომიდები და სხვა.

არსებობს სხვა მედიკამენტები და ნივთიერებები, რომელთაც უნარი აქვთ გამოიწვიონ სახის კანის ალერგიული რეაქტიულობა, კერძოდ კოსმეტიკური კრემები, რომელთა შემადგენლობაში შედის, მაგალითად, ვიტამინი A, ვერცხლისწყალი, სვია, ალუე, თაფლი და ა. შ. კრემში შემავალი მედიკამენტების ან შემადგენელი ნაწილების ყველაზე სრული კომპლექსი სწორედ ამ მოცემული ნივთიერებებისადმი შეიძლება მიუღებელი აღმოჩნდეს მგრძობიარე კანის მქონე პირთათვის.

იმ პირებს, ვისთვისაც მსგავსი კრემები ალერგენებია, შეიძლება სახის კანზე, ყელზე და ხელებზეც კი გამოაჩნდეთ ყოველგვარი გამოწყობი, რომლებსაც თან ახლავს ქავილი და წვა. ყველაზე ხშირად ეს გამოჩნდება მეორე-მესამე დღეს, იშვიათად მე-6, მე-7 დღეს. როცა თანდათან კანის ადგილობრივი (ლოკალიზებული) გამოწყობი წარმოიშობა, რომელიც ძლიერდება კრემის შემდგომი ხმარებისას. აი, რატომაა მნიშვნელოვანი, იმავე წუთს შეწყვიტოთ კრემის ან სხვა კოსმეტიკური პრეპარატის გამოყენება, რომელიც თქვენს კანს არ უხდება.

გაუთვითონობიერებელი ქალები ექიმთან მიმართვამდე თავისი შეხედულებით ხშირად იყენებენ დაუშვებელ პროცედურებს, როგორცაა ცივი ან ცხელი წყლით დაბანა, ხანდახან საპნით, ოდეკოლონით, ლოსიონით და ა. შ. გაწმენდა, რაც მნიშვნელოვნად ზრდის სახის კანის გაღიზიანებას და ანთებას. ხანდახან ეს მოვლენა ექიმის სპეციალური მეთვალყურეობით მკურნალობის დროსაც ძალზე დიდხანს გრძელდება.

მომეტებელი მგრძობიარეობა შეენიშნებათ ტუჩის საღებავების, წამწამების და წარბების ტუშის ხმარებისას, იმ საღებავებისა და ეთერის ზეთებისაგან დამოკიდებულებით, რომლებიც მათ შემადგენლობაში შედის. ალერგიული მოვლენა იწყება ტუჩებზე და ქუთუთოებზე სიმშრალის შეგრძნებით, შემდეგ გაღიზიანება ძლიერდება და წვის შეგრძნებაში გადადის. ტუჩების წითელი არშია, ქუთუთოები ოდნავ შესიებულია, გაწითლებული, იგრძნობა ქავილი და წვა, რაც უფრო ადრე შევწყვეტთ კოსმეტიკური საშუალებების ხმარებას, მით უფრო სწრაფად ქრებიან ისინი. ცდა იმისა, რომ ხელახლა გამოიყენონ მოცე-

მული საშუალებები, მაშინაც არ არის რეკომენდებული, თუ შემდგომი 3—4 დღის განმავლობაში ისინი არ იწვევენ გალიზიანებას.

ხანდახან ხდება, როცა კვებითი ან მედიკამენტური ალერგია გამოყვანილია მთელ სხეულზე გამოხატული რეაქციებით და სავსებით არ ჩანს სახეზე. ეს ახასიათებს იმ ქალებს, რომლებიც მუდმივად და სწორად უვლიან სახის კანს, ყოველწლიურად იყენებენ სახის კოსმეტიკური მასაჟის კურსებს.

ალერგიული რეაქტიულობის ნიშნების გამოყვანილების ხარისხი კანის მომატებული მგრძობელობისას, ზემოხსენებული ნივთიერებებისადმი და პროდუქტებისადმი ისევე, როგორც მისი ხანგრძლივობა, ძალზე ინდივიდუალურია.

ცნობილია, რომ გაზაფხული ალერგიული რეაქციების ხშირი გამწვავების პერიოდია. ეს ბევრ ფაქტორთანაა დაკავშირებული. დიდი მნიშვნელობა ენიჭება ავიტამინოზის განვითარებას, რომელიც აქვეითებს გაზაფხულზე ორგანიზმის საერთო წინააღმდეგობისუნარიანობას. გაძლიერებული ულტრაიისფერი გამოსხივება ხელს უწყობს აგრეთვე, განსაკუთრებით მშრალი, მგრძობიარე კანისას, მომატებულ გალიზიანებას. ზემოქმედებენ ცვლილებები ენდოკრინულ სისტემაში. გარდა ამისა, ხეების (ცაცხვი, არყის ხე და სხვა), ბალახების (ტიმოფეევკა, ამბროზია და სხვა.) ყვავილობისას წარმოიშობა პირის ღრუს და თვალების ლორწოვანი გარსის ალერგიული დაავადებები.

კოსმეტიკურ კაბინეტში არაერთხელ შეგვინიშნავს სახის კანის ალერგიული რეაქციები მეტწილად გაზაფხულსა და ზაფხულის პერიოდში. გაზაფხულის პერიოდში იზრდებოდა შეუთავსებლობა კოსმეტიკური პრეპარატებისადმი. ზაფხულის პერიოდში სახის კანზე ხშირად, ვიდრე წლის სხვა დროს, უფრო მკვეთრი ფორმით მქლავნდებოდა კვებითი ალერგია, განსაკუთრებით კენკრისაგან. ამასთან ორგანიზმის მიერ კენკრის მიღების უკვე შემდგომ დღეს სახეზე წითელი ლაქები, ჭინჭრის ცალკეული ბუშტუკები ჩნდება, რომელსაც თან ახლავს ქავილი. ბევრ შემთხვევაში, განმეორებითი მოვლენებისას, ქალებს შეუძლიათ უკვე თვითონ გამოამქლავონ ალერგენები, რომლებიც მათში ცვლად რეაქტიულობას იწვევს და თავიდან იცილებენ გამწვავებას. სახის კანის შესაბამისი მოვლის პირობებში, ანტიალერგიული პრეპარატები სახის კანის ალერგიული დაავადებების მკურნალობისას, შეიძლება გამოვიყენოთ მხოლოდ ექიმის დანიშნულებით.

პრაქტიკული რჩევები სახის კანის ალერგიული რეაქტიულობისას (ექიმთან მიმართვაში)

იმ შემთხვევაში, (როცა სახის კანზე წარმოიქმნება ალერგიული რეაქცია (ეს ძალიან ხშირად უცბად ხდება), ხოლო მისი განვითარების მიზეზის დადგენა ან ექიმთან მიმართვა ჯერ კიდევ არ მოხერხდა, გარკვეული შეღავათი თვით დაზიანებულმა შეიძლება აღმოუჩინოს თავის თავს, სწორი და გადაუღებელი მოვლით.

პირველ რიგში უნდა გააკეთო შემდეგი:

1. გაიწმინდეთ სახის კანი არც ისე მკაფი რძეში, კეფირში ან წყალგარეულ არაქაწში დასველებული 2—3 ბამბით.

2. უხვად დასველებული სახე მოიბანეთ გამოხდილ ან ანადუღარ, ოღნავ თბილი ან ოთახის ტემპერატურის წყლით, უსაპნოდ და სხვა გამწმენდი ან დამარბილებელი საშუალებებით.

3. შემდეგ კანი მსუბუქად გაწმინდეთ გაწურული ბამბით და დაზიანებულ ადგილებზე დაიდეთ სველი დოლბანდი, რომელიც დასველებულია ბორის მკაფას სუსტი ხსნარით (1/2 ჩ. კ. 1 ჭიქა გამოხდილ წყალზე) ან გვირილას, ორკბილას, ან საშუალო სიმაგრის საღბის ნაყენით (2 ჩ. კ. დავასხათ 1 ჩიქა მდუღარე). ზემოდასახელებული საშუალებების უქონლობისას, შეიძლება გამოიყენოთ ჩაის სუსტი ხსნარი. დოლბანდს ცვლიან 2—3—5 წუთის შემდეგ, შემდეგ ისინი ყოველთვის ხელახლა დაასველეთ და მსუბუქად გაწურეთ და გააჩერეთ სახეზე 10—15—20 წუთის მანძილზე.

4. დოლბანდის დადების ან ზემოდასახელებული საშუალებებით დაბანის შემდეგ, სახე უნდა გამშრალდეს ტილოს პირსახოცის დადებით და 5—10 წუთის შემდეგ, როცა კანზე სისველე აორთქლდება, მარტივ დამამშვიდებელ საშუალებად ხმარობენ ბრინჯის ან კარტოფილის სახამებლის მიფრქვევას. მიფრქვევის გამეორება (საკმაოდ უხვად და მსუბუქად) საჭიროა ერთი საათის განმავლობაში 5—6-ჯერ მსუბუქი მოძრაობით, რათა არ გააღიზიანონ კანი. შეიძლება აგრეთვე 2—3-ჯერ, 10 წუთის ინტერვალით, დავიდოთ სელის თესლის ლორწოვანი დოლბანდი. ერთი ჩაის კოვზ სელის თესლს დავასხამთ 25—30 ჩაის კოვზ ცხელ წყალს, შემდეგ ვანჯღრევთ 10—15 წუთს.

აფთიაქებში თავისუფალ გაყიდვაშია პიდროკორტიზონის ან პრედნიზოლონის საცხი, რომლებსაც ალერგიული რეაქციებისას კარგი სამკურნალო ეფექტი აქვთ, თუმცა მათი ხმარება შეიძლება მხოლოდ ექიმის დანიშნულებით.

ანტიალერგიული საცხები უნდა იხმაროთ 2-ჯერ დღეში. მსუბუქად წაისვით დაზიანებულ ადგილებზე. ამასთან არ არის რეკომენდებული ვიხმაროთ რომელიმე სხვა კრემი, ლოსიონები, საცხები — არაფერი, გარდა გამოხდილი ან ანადუღარი წყლისა დილით და საღამოს. აღარაფერს ვამბობთ საპნით დაბანაზე, რომელმაც შეიძლება ხელი შეუწყოს ანთებით რეაქციას და გააძლიეროს სახის კანის ალერგია.

აღნიშნული გარეგანი საშუალებების სამკურნალო ეფექტი ალერგიული გამოვლინებებისას სახის კანზე ძლიერდება შინაგანად კალციუმის პრეპარატების აბების ან 10%-იანი ხსნარის ერთდროული შინაგანი მიღებისას, აგრეთვე სუპრასტინის, დიმედროლის, სხვა ანტიჰისტამინური პრეპარატების გამოყენებისას.

სახის კანის მომეტებული მგრძობიარობისას კოსმეტიკური პრეპარატებიდან კარგად მოქმედებს კრემი „რომაშკოვი“. იგი შეიცავს მაღალეფექტურ აზულენის ექსტრაქტს, რომელსაც იღებენ სამკურნალო გვირილიდან. აზულენის ანთების საწინააღმდეგო და მალეზინიფი-

ცირებელი თვისებები გააჩნია, რაც მისი გამოყენების ნებას იძლევა მოცემულ შემთხვევაში. კრემი ამცირებს კანის ანთებას მზისა და სხვა მსუბუქი დამწვრობისას.

კრემის საფუძველია მცენარეული და ცხოველური წარმოშობის ნატურალური პროდუქტები. კრემს შეიზღვევენ სახის და ყელის მშრალ კანზე თითებით მცირე რაოდენობით, კანზე დარტყმისა და დაწოლის გარეშე. 20—40 წუთის შემდეგ კრემის ნამატი ფრთხილად მოიხსნება ქალაღდის ხელსახოცით.

მშრალი და მგრძნობიარე კანისათვის კარგია ვინმაროთ თხევადი კრემი „მალიში“, რომელსაც ანთებსაწინააღმდეგო, მატონიზირებელი და ანტიალერგიული მოქმედება გააჩნია.

ორგანიზმის ალერგიული რეაქტიულობის ყველა შემთხვევაში უნდა მიემართოთ სპეციალისტს, ექიმ დერმატოლოგს ან ალერგოლოგს. აქ აუცილებელია დავეუმატოთ, რომ სახის კანზე ნებისმიერი ალერგიული რეაქციისას, არ ურჩევენ ამ პერიოდში აბანოში წასვლას ან ცხე-ლი აბაზანის მიღებას. როგორც ზედმეტი სითბო, ასე სახის კანის ცხვ-რძლივი გადაცივება ქარსა ან ყინვაში, ისევე როგორც მზის სხივები არ-თულებს და აძლიერებს კანის ალერგიულ რეაქციას.

ხანგრძლივი ძილი, სუფთა ჰაერი, ზომიერი კვება სპირტიანი სას-მელების და ცხარე კერძების გარეშე, სახის კანის სწრაფი გაჯანსაღე-ბის საუკეთესო ღონისძიებებია.

ჰირპესი, ანუ ჩვეულბერიპი ბუშტუკოვანი ლიქენი

(„ციება“ ტუჩებზე)

ორგანიზმის დასუსტებისას, გადაცივებისას, გრიპის დროს, კუჭ-ნაწლავის ფუნქციის დარღვევების და სხვა დაავადებებისას ზოგიერთ ადამიანს ტუჩებზე უჩნდება ვირუსული ინფექციური დაავადება — ჰირპესი ან ბუშტუკოვანი ლიქენი. ეს დაავადება ხასიათდება წვრილი. თხევადი შედგენილობის ბუშტუკების ჯგუფების გაჩენით, რომლებიც განლაგებულნი არიან გაწითლებული კანის უბნებზე. თავიდან წარმო-იშვება სიცხის შეგრძნება, ჩნდება გაწითლება და იწყება ქავილი. ბუშ-ტუკების შემადგენლობა სწრაფად შრება ქერქებად, რომელთა მოცი-ლების შემდეგ კვალი არ რჩება, რადგან ბუშტუკები გახსნისას ქმნიან ზედაპირულ ეროზიას პოლიციკლური კიდეებით.

გამონაყარი უპირველეს ყოვლისა ჩნდება ტუჩების და კანის წი-თელი ვარაყის საზღვარზე, მაგრამ შეიძლება გამოჩნდეს აგრეთვე სა-ხის კანზე, პირის ღრუს ლორწოვან გარსსა და სხვა უბნებზე. ქალები ამ გამონაყარს, განსაკუთრებით ხშირი გამწვავებისას, უწოდებენ ციე-ბას და თვლიან ამას უსიამოვნო კოსმეტიკურ ნაკლად. უნდა აღინიშ-

ნოს, რომ არავითარ შემთხვევაში არ შეიძლება ბუშტუკების შემადგენლობის გამოდენა (სწორედ ასე იქცევიან გაუთვითცნობიერებელი ქალები) ან მათზე თავისი შეხედულებით ოდეკოლონის, პუდრის, კრემის და ა. შ. წასმა, რადგან ამან შეიძლება გამოიწვიოს გართულება და გააჰიანუროს ანთებითი პროცესი.

ექიმ-სპეციალისტთან მიმართვამდე დაზიანებული ადგილი ფრთხილად უნდა გაიწმინდოს ბორის სპირტით ან 0,5%-იანი 70° სალიცილის სპირტით, დაზიანების კერებზე უნდა წაისვან ლასარის პასტა ან 1%-იანი ბრილიანტის მწვანეს სპირტიანი ხსნარი. პრედნიზოლონის ან ჰიდროკორტიზონის საცხის ხმარება რეკომენდებული არ არის.

ხშირი განმეორებებით, ჰერპესი ერთი და იგივე ადგილს აზიანებს — ეს ეგრეთ წოდებული მორეციდივირე ჰერპესია.

თუ ჰერპესი ტუჩების წითელ ვარაყზე გაჩნდება, მაშინ ტუჩის პომადის ხმარება აკრძალულია. ამასთან საჭიროა შეძლებისდაგვარად ვეცადოთ ავირიდოთ მისი დასველება, არ უნდა მოვკიდოთ ხელები და არ მოვაცილოთ მშრალი ქერქი: ამის შემდეგ კანზე კიდევ დიდხანს რჩება კვალი და შეიძლება გამოვიდეს სისხლი. რაც ხელს უშლის შეხორცებას.

თუ მორეციდივირე ჰერპესი ნელა მიმდინარეობს და ხშირად მეორდება, უნდა მივმართოთ ექიმ-დერმატოლოგს. რომელიც დანიშნავს შესაბამის მკურნალობას. ბუშტუკოვანი ლიქენია დროს არ უნდა ვიმართოთ კოსმეტიკური პროცედურები. უკუნაჩვენებია კოსმეტიკური მასაჟი, ორთქლის აბაზანა, ნიღბები, თვითმასაჟი და ა. შ., რადგან ისინი აძლიერებენ გაღიზიანებას და იწვევენ პროცესის გამწვავებას.

ტუჩების წითელი ვარაყის მოვლა

როგორც სახის კანი, ისევე ტუჩები. ხშირად ასახავს ჯანმრთელობის ზოგად მდგომარეობას, ტუჩების წითელი. სწორი ვარაყი მოწმობს ჯანმრთელობას. მოლურჯო ელფერი ხშირად გულ-სისხლძარღვთა სისტემის, ფილტვების დაავადების ნიშანია. სიმშრალე და ნასკდომები ხშირად მოწმობს წითელი ვარაყის ანთებას, ვიტამინების, კერძოდ ვიტამინი B₂-ის უქმარისობას.

თავიდან კი ხშირად უბრალო არაქიმიური პომადაც კი იწვევს ტუჩების წითელი ვარაყის სიმშრალეს. შემდეგ ანთებით რეაქციას, მკვეთრად გამოხატულ გაღიზიანებას, რომელიც უშუალოდ კონტაქტის საზღვრებს სცილდება. თუ პირველ შემთხვევაში ვითარდება ე. წ. კონტაქტური ანთების მოვლენები, მაშინ მეორე შემთხვევაში აღინიშნება მომეტებული მგრძობელობის განვითარება და ალერგიული რეაქცია.

ცხადია, პომადის შემადგენელმა საღებავმა ან მისმა საფუძველმა (ცალკეულ შემთხვევაში ეს შეიძლება იყოს ჩამოსახსნელი კბილის პროთეზების პლასტმასა, კბილის პასტები, ტუჩებით ყვავილების შე-

ხებამ — (გერანის, პრიმულას, ბიას და ა. შ.) შეიძლება ცალკეულ პირში გამოიწვიოს ალერგიული ანთება. ანთების განვითარებისას აუცილებელია იქვე მოვიცილოთ ტუჩის პომადის ნარჩენები და დღეში 2—3-ჯერ წითელ ვარაყზე ფტოროკორტი, სინოლარი, ფლუცინარი ან სხვა კორტიკოსტეროიდული საცხი წავისვათ.

თუ ანთება გრძელდება, დამით რეკომენდებულია ტუჩების გაწმენდა მცენარეული ზეთით და ძილის წინ გვირილას ნაყენის სალბუნების გამოყენება, ტუჩებზე ამ ნაყენში დასველებული ბამბის მიღებით.

თუ გავითვალისწინებთ, რომ ტუჩები მუდმივ ქარის, მზის, სიციხის, სიცივის და სხვა გარემო ფაქტორების ზემოქმედებას განიცდის, მუდმივად სტაბილურად უნდა გამოვიყენოთ მათი პროფილაქტიკური მოვლის ღონისძიებები.

ტუჩების ლოკის მავნე ჩვევა, მათი კვნეტა, ნაზი წითელი ვარაყის დაზიანება, ხშირად სიმშრალის განვითარების და ინფექციის გამომწვევებისათვის მკვებავ გარემოს ქმნის. სიცივეში ხანგრძლივად ყოფნისას ლორწოვანი გარსის და ტუჩების წითელი ვარაყის სისხლძარღვები ვიწროვდება, სისხლით მომარაგება უარესდება, ჩნდება სიმშრალე, ხშირად აქერცვლა და წვრილი ნასკდომები. ენით ტუჩების მოლოკვა აღრმავებს ამ პროცესს, ამიტომ უპირველეს ყოვლისა აუცილებელია გადავეჩვიოთ მავნე ჩვევას.

წითელ ვარაყზე მუდმივად უნდა წავისვათ ცხიმი, უკეთესია მცენარეული ზეთი, კაკაოს ზეთი ან კრემი („სპერმაცეტოვი“, „ლანოლინოვი“). შეიძლება აგრეთვე ჰიგიენური უფერული ტუჩის პომადის გამოყენება. ყველა ეს საშუალება არა მარტო თავიდან იცალებს ანთების განვითარებას, არამედ არბილებს და იცავს წითელ ვარაყს, ხელს უწყობს უკვე განვითარებული ანთების დამთავრებას. არავითარ შემთხვევაში არ შეიძლება ტუჩებზე გლიცერინის წასმა (ჯანმრთელ ტუჩებზეც), რადგან იგი იწვევს ან აძლიერებს ტუჩების და წითელი ვარაყის სიმშრალეს.

ხშირად ტუჩების წითელი ვარაყის ანთებითი რეაქცია ცალკეულ პირებში წარმოიშვება მზის სხივებისადმი მომეტებული მგრძობიარობის შედეგად. ამ შემთხვევაში პროფილაქტიკური დამცველი მოქმედება გააჩნია ფოტოდამცველ კრემებს „ლუჩს“ და „შიტს“, რომელსაც ისვამენ ტუჩის წითელ ვარაყზე ქუჩაში გამოსვლამდე. ტუჩების დაავადებას იწვევს ორგანიზმში ვიტამინების უკმარისობა, თამბაქოს წევა, პირის ღრუს ცუდი მოვლა და სხვა მიზეზები.

თუ დროულად არ მივიღებთ გადამჭრელ ზომებს, ტუჩების კანის და წითელი ვარაყის სიმშრალე და აქერცვლა გადადის ანთებაში და ხანდახან ქრონიკული მიმდინარეობა აქვს. ტუჩების წითელი ვარაყის მიდამოში ანთებითი პროცესის განვითარებისას ან სიმშრალის წარმოშობისას არ შეიძლება ვისარგებლოთ ტუჩის პომადით. განსაკუთრებით ნახევრადქიმიურით ან ქიმიურით. უპირველეს ყოვლისა უნდა მივმართოთ სპეციალისტს-დერმატოლოგს ან კოსმეტოლოგს. — და მხო-

ლოდ უკიდურეს შემთხვევაში ექიმთან მისვლამდე ვისარგებლოთ ჰიგიენური უფერული ფანჯრით.

ხშირად შეიძლება აღმოჩნდეს, რომ იმ ქალებს, რომლებიც პომადით არ სარგებლობენ, ტუჩების წითელი ვარაყი ნაოჭიანი და მშრალი აქვთ (განსაკუთრებით თუ ქალები ეწვევიან). ტუჩის პომადა არბილებს მას და იცავს წლის ყველა დროს მეტეოროლოგიური ფაქტორებისაგან.

ძილის წინ სახის კანის გაწმენდისას ტუჩის პომადაც აუცილებელია მოიწმინდოს მცენარეული ზეთით ან მკვებავი კრემით. იმათ, ვისაც შეენიშნება ტუჩების წითელი ვარაყის სიმშრალე, პომადის წასმამდე ტუჩები უნდა შეიღებონ ჰიგიენური ფანჯრით ან მკვებავი კრემით. ეს შეიძლება ვურჩიოთ ქალებს, რომლებიც სულ არ ხმარობენ პომადას.

მოგვყავს ტუჩების წითელი ვარაყისათვის შემარბილებელი საცხის შემადგენლობა, რომლებიც არა მარტო კარგი დამცველია. არამედ ბზინვარებასაც იძლევა: ბორის ვაზელინი 1 ჩ. კ., 3/4 ჩ. კ. აბუსალათინის ზეთი.

ეს საცხი უნდა წაისვან ტუჩების წითელ ვარაყზე 2—3-ჯერ დღეში ჭამის შემდეგ, ქუჩაში გამოსვლამდე, ან წაისვან მისი ძალზე თხელი ფენა ტუჩზე პომადის დადებამდე.

მკვებავის სახეზე წასმისას აუცილებელია ტუჩების წითელი ვარაყის გაცხიმიანება, ორივე ხელის თითების მსუბუქი ტყაპუნით ჭერ მონაცვლეობით, შემდეგ ერთდროულად, თითქოს კრემს იზელდეთ, სანამ ტუჩების წითელი ვარაყი ცხიმიან ბზინვარებას არ მიიღებს.

ტუჩების წითელი ვარაყის მიდამოში სიმშრალეს და ქერქების დროს რეკომენდებულია შემდეგი შემადგენლობის საცხი: კაკაოს ზეთი 7 გ, ფუტკრის ცვილი 3 გ და მცენარეული ზეთი 10 გ.

ტუჩის პომადის სწორი ხმარება ტუჩების სილამაჟია

სწორად წასმული ტუჩის პომადა მთელ სახეს აძლევს გამომსახველობას. იგი ახალისებს და ალამაზებს ყველას უკლებლივ, მაგრამ სხვადასხვა ხარისხით, იმისაგან დამოკიდებულებით, როგორ მოხერხებულად იყენებს მას ქალი.

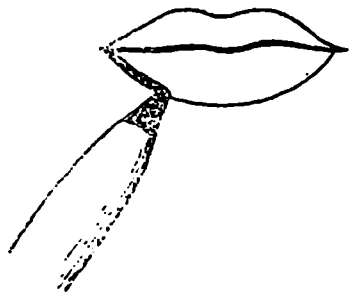
ლამაზ ტუჩებად ითვლება არც ძალიან მსხვილი და არც ძალიან წვრილი, სწორი ფორმის და მკაფიოდ გამოხატული კონტური. ტუჩების შეღებვისას ყველაზე მნიშვნელოვანია სწორედ მათი კონტურის ხაზგასმა: ეს მათ დასრულებულ გამომხატველობას ანიჭებს.

განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ზედა ტუჩის კონტური. რომელიც გულდასმით გატარებული თხელი ხაზით უნდა იყოს შემოსაზღვრული: თუ ტუჩის ფორმა იდეალური არ არის, აუცილებელია ჩატარდეს მცირეოდენი შესწორებები, რათა შენიღბოს ბუნებრივი არა-

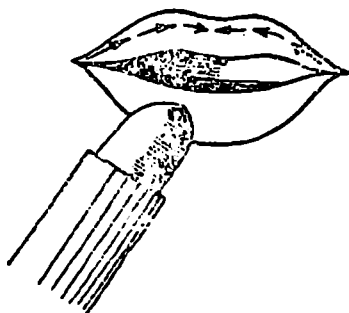
სწორი კონტური, ამისთვის იყენებენ თხევად და მშრალ პუდრს, აგრეთვე სპეციალურ კანისფერ ან უფერულ ფანქრებს, შემდეგ, წითელი თხელი ფანქრით შემოსაზღვრავენ ტუჩების საჭირო კონტურს. ეს უნდა გაკეთდეს ფრთხილად და საქმის ცოდნით, რომ ტუჩებს ბუნებრივი იერიც ჰქონდეს და ლამაზი ფერიც (სურ. 44).

გატარებული ხაზი არ უნდა იყოს ძალიან მკაფიო და შესამჩნევი. ფანქრით შემოსაზვა შეიძლება იმ შემთხვევაშიც, როცა ტუჩების ფორმა არ იცვლება.

ტუჩების კონტურის გაფორმება შეიძლება აგრეთვე იმავე წუთს, ტუჩის პომადის გულდასმითი დადებით. ორივე შემთხვევაში, პირის



სურ. 44. — შემოვხაზავთ ტუჩების კონტურს.



სურ. 45. ტუჩის საცხის დადების სწორი ხერხი.

კუთხიდან დაწყებული მსუბუქი შტრიხით ფანქრით ტარდება ერთი ხაზი ზედა ტუჩის შუაგულამდე ერთი მხრიდან და ასეთივე ხაზი, მეორე მხრიდან. ქვედა ტუჩის კონტური ფორმდება პირის ერთი კუთხიდან მეორისაკენ ერთი ხაზით. მისი ცალკეულ უბნებზე წყვეტა აი არის საჭირო, თუმცა სწორედ ასე იქცევიან ხანდახან ქალები, როცა ტუჩების ოდნავ შეღებვა სურთ (სურ. 45).

ამასთან ასეთი მსუბუქი შეღებვისათვის საკმარისია გააკეთოთ შემდეგი: ორი სწორი ხაზით (წინასწარ კონტურის შემოუწყობლად) დაიღეთ პომადის ფენა ზედა ტუჩზე, მიეციტ მას საჭირო ფორმა, შემდეგ შეაერთეთ ტუჩები და ოდნავ მიადეთ ერთმანეთს. ტუჩებისათვის უფრო მკაფიო კონტურის მისაცემად, შეიძლება ისინი სპეციალური ფანქრით ზემოდან ოდნავ შეასწოროთ. ტუჩების მკვეთრად შესაღებად, საჭიროა მათი შეღებვა მაშინვე, კონტურის მოხაზვის შემდეგ.

ქალები ხშირად სვამენ კითხვას, ზემოთა თუ ქვემოთა ტუჩი უნდა შეიღებონ უფრო მკაფიოდ. რეკომენდებულია რამდენადმე მკვეთრად ზედა ტუჩის შეღებვა, იმ პირობით, თუ იგი წინ არ აიის გამოწეული.

ამაში მდგომარეობს ტუჩების წითელი ვარაყის შეღებვის სწორი

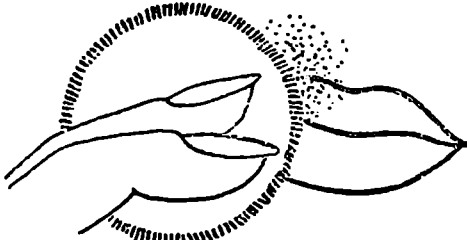
ხერხები. არავითარ შემთხვევაში არ შეიძლება პომადა სქელ ფენად წაისვათ, შემდეგ კი ზედმეტი საღებავის მოსაშორებლად. ტუჩებს შორის სუფთა ქაღალდის ფურცლის ჩადება. ეს ხერხი აქრობს ახალგაზრდულ ბზინვარებას, ამაზინჯებს ბუნებრივ ელფერს, აცილებს ტუჩებს ცხიმს, ელასტიურობას. იგი შეიძლება გამოიყენონ მაშინ, როცა გეშინიათ კვალის დატოვებისა ქუოჭელზე. რომლიდანაც სვამთ. პომადის დადებამდე რეკომენდებულია ტუჩების შეღებვა უფერული ცხიმოვანი ჰიგიენური ფანქრით. ეს შეიძლება გამოიყენოს ყველა ქალმა იმისდა მიუხედავად, იღებავს თუ არა იგი ტუჩებს.

როგორ უნდა შევარჩიოთ ტუჩის პომადის ყველაზე შესაფერისი ელფერი? აქ უნდა გავითვალისწინოთ კანის, თმის ფერი, ასაკი, დღის დრო და სეზონი, აგრეთვე ტანსაცმლის ფერი, ფრჩხილების ლაქი და სამკაულებიც კი. თითოეულ ქალს უნდა ჰქონდეს არანაკლებ ორი ფანქარი ტუჩის; დღის (ღია ტონი) და საღამოს (მომუქო, მაგრამ არა მუქი). როგორც ცნობილია, ღია ფერის პომადა ახალგაზრდაებს, მუქი აბერებს, ისევე როგორც მთლიანად მუქი გრძობს. სახეს ძალზე უხდება და მას ქალურს და მომხიბვლელს ხდის. საშუალო ბუნებრივი რბილი ტონი. იგი არც წითელია, არც ლილისფერი, არც ყვითელი. იგი უფრო რაღაც საშუალო ვარდისფერ მარჯანსა და ალუბლისფერს შორისაა. ქალები ხანდახან თავისთვის ირჩევენ შესაბამის ტონს, ერთდროულად ორი პომადის ერთდროული ხმარებით. უნდა ვეცადოთ სხვადასხვა ფერი შევეურწყათ ერთმანეთს იმის გათვალისწინებით, თუ რომელი მათგანია თქვენთვის უფრო ხელსაყრელი მოცემულ მომენტში.

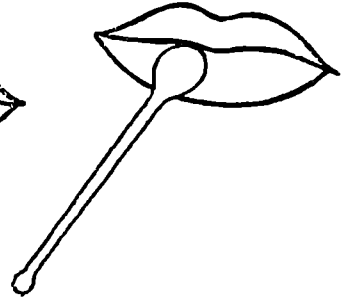
როგორც წესი, ღია ფერი (მარჯნისფერი) ქერა ქალებს უხდება, წაბლისფერთმიანებს — შუალედური, შავგვრემანებს — უფრო მუქი ფერის. ყოლოს ფერი ტუჩის პომადა (ციკლამენი). თუ თქვენ ღია თმები და სახის კარგი ფერი გაქვთ, მაშინ მკვეთრი და მუქი პომადები არ უნდა იხმაროთ. მუქი ფერის თმისა და მკრთალი ფერის სახისას ღია პომადა სახეს ავადმყოფურ იერს აძლევს, მას ნაკლებად მიმზიდველს ხდის, განსაკუთრებით, 35 წელზე მეტი ხნის ქალებში. თუმცა უკანასკნელი წლების მოდამ გვიჩვენა, რომ დღისით ტუჩის პომადის და ტანსაცმლის უფრო ღია ტონები უხდება თითქმის ყველას, ასაკისაგან და სეზონისაგან დამოუკიდებლად. საღამოს ელექტრო განათების დროს ტონები რამდენადმე მუქი უნდა იყოს, მაგრამ არა სასუნთქით მუქი, რადგან ტუჩის პომადის მუქი ტონები აბერებს თითქმის ყველა შემთხვევაში. ზოგიერთ ქალს, განსაკუთრებით ხანშესულებს. აქამდე შემორჩათ მუქი პომადის დღისით გამოყენების ჩვევა. თუმცა არასოდეს არაა გვიან თანდათან შეცვალონ იგი რბილი, საშუალო ტონის პომადით. უნდა ვიფიქროთ კანის ფერზეც (ყავისფერ, მწვანე კანს — მარჯნისფერი პომადა უხდება. შავ და ლურჯ კანს — ყოლოსფერი).

ამ შემთხვევაში, როცა ტუჩები სველია (მაგალითად, ჭამის შემ-

დევ და წინანდელმა საცხმა ტუჩებზე მკრთალი, არასასიამოვნო ფერა დატოვა, პომადის მეორედ წასმის წინ ტუჩები მსუბუქად უნდა შეიპულდროთ (ნახ. 46). თუ ტუჩების კონტურის მოსახაზი ფანქარი სავესებით არ უხდება თქვენი ტუჩის პომადის ფერს, შეიძლება იხმაროთ თვალის სტერილური მინის წკირი. წკირის ბოლოთი აიღებენ ცოტა პო-



ნახ. 46. ტუჩების წითელი ყაიძის შეპულდრვა.



ნახ. 47. ტუჩის პომადის მინის წკირით დაღება.

მადას და საჭირო ხაზზე შემოიხაზება ტუჩების კონტური, შემდეგ კი იგივე წკირით პომადა წაიციხება (სურ. 47). ამ დროს მინის წკირი შეუცვლელია — იგი შესანიშნავად ასრულებს თავის ამოცანას. ამასთან წკირით წასმული პომადა უფრო მეტად ბზინავს. თითო ტუჩის პომადის წასმა საჭირო არ არის.

ცნობილია, რომ ტუჩის პომადა არის ქიმიური, ნახევრადქიმიური და არაქიმიური. ქიმიური პომადები ნერწყვთან ურთერთქმედების შედეგად სწრაფად იცვლიან თავის ფერს, მაგრამ ამასთან ისინი ძალზე მყარნი არიან. მათ ჩვეულებრივ იყენებენ, თუ სტუმრად ვახშამზე ან სადილზე მიდიან, ე. ი. იმ შემთხვევაში, როცა საჭიროა უფრო ხანგრძლივი და მყარი შენახვა ტუჩების შეღებვისა. ქიმიური პომადა შეიძლება იყოს ნახევრადგამჭვირვალე, ღია ან ყვითელი („ქამელეონი“). მაგრამ შეღებვისას იგი ჯერ ვარდისფერ ტონს იღებს. შემდეგ მკვეთრად მუქდება. იგი ყოველდღიურად არ უნდა იხმარონ.

ნახევრადქიმიური პომადები ნაკლებად იცვლიან თავიანთ ფერს. მაგრამ მაინც შედარებით მყარი არიან. ყველა ქიმიური პომადა და ნახევრადქიმიურიც კი ტუჩებს აშრობს და ბევრი ქალი მათ სულ ვერ ხმარობს. რბილი, ცხმიანი არაქიმიური პომადები, რომლებიც შეიცავენ მაღალხარისხიან ცხიმებს, უვნებელნი არიან. ისინი კარგად ღებავენ ტუჩების წითელ არშიას და ფერს თითქმის სავესებით არ იცვლიან.

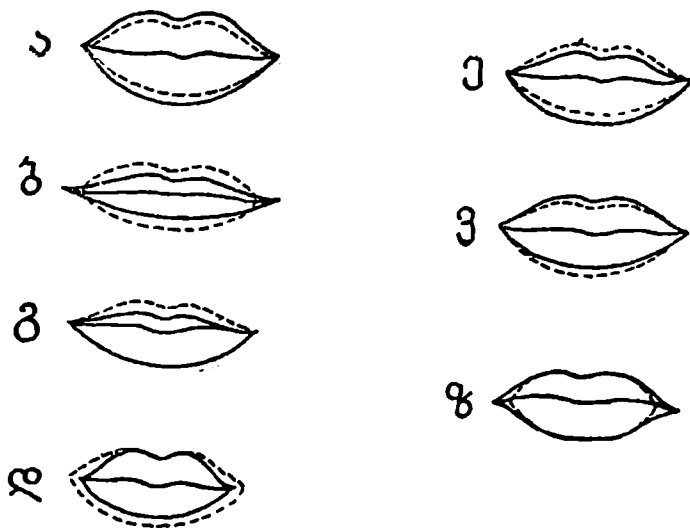
ამრიგად, თითოეულმა ქალმა, რომელმაც იცის ზემოთ აღნიშნული მოთხოვნები და ხერხები, უნდა მოძებნოს თავისი ფერის პომადა

და თავისი ხაზი, რომელიც მას ყველაზე მეტად უხდება. მაგრამ ყოველთვის უნდა გვახსოვდეს, ზემოთა ტუჩი არ შეიძლება შეიღებოს სწორ ხაზად, აუცილებლად უნდა გაიხაზოს ტუჩის შუაგულის ლამაზად ღუნი, და მოიხაზოს საჭირო კონტური.

ზემოთა ტუჩი მთავარ როლს თამაშობს. ამიტომ თუ ის ნაკლებ შესამჩნევია, უნდა მოიხაზოს კონტური ბუნებრივი ხაზის ცოტა ზემოთ და შემდეგ შეიღებოს. წინააღმდეგ შემთხვევაში ტუჩის წითელი ვარაყის შეღებვა სასურველ ეფექტს არ იძლევა.

ზემოთქმულთან დაკავშირებით, ამ თავის დამთავრებისას, შეიძლება ვურჩიოთ შემდეგი:

თუ ტუჩები სქელია, აუცილებელია პასტელის ტონების პომადა, რადგან მუქი ფერისაგან ტუჩები უფრო სქელი ჩანს. კონტურისათვის



სურ. 48. ტუჩების წითელი ვარაყის ფორმის შეცვლა.

ფანქრით ტუჩების ხაზს შემოვავლებთ და მნიშვნელოვნად მცირეს ვხდით მათ ბუნებრივ ფორმებთან შედარებით (ნახ. 48 ა). შეღებვის წინ კიდევები აუცილებლად უნდა დაითაროს თხევადი პულდრით ან ქვაპულდრით. ტუჩის პომადა თანაბრად უნდა წავისვიათ ტუჩების კონტურების მიხედვით.

გრძელი ბრტყელი პირი სახეს მკაცრ იერს აძლევს. იგი თხოვლობს კონტურის შეცვლას და მსუბუქი ტონების პომადას. თხევადი ან მშრალი პულდრით უხვად ჯერ პირის კიდევები, ზედა და ქვედა ხაზები იპულდება, შემდეგ კონტურული ფანქრით ვავიწროებთ პირის კუთხე-

ბებს და ტუჩებს. მათ ბუნებრივ კონტურთან შედარებით ფართოდ ვილდებავთ (ნახ. 48 ბ).

ზედა ტუჩის სწორი, ბრტყელი ზედაპირი ითხოვს საშუალო ტონის პომადას. პუდრს ტუჩის ზედა ნაწილს ვაყრით, ზემოდან ვხატავთ კონტურს და შუაში ვაკეთებთ ნალუნს — ეს ალამაზებს პირს (ნახ. 48 გ).

პატარა პირი: უფრო მუქი პომადით ვაგრძელებთ პირის კუთხეებს და ტუჩებს ბუნებრივ ფორმასთან შედარებით ფართოდ ვილდებავთ (ნახ. 48 დ).

წინწამოწეული ქვედა ტუჩი სახეს ბოროტ ან კაპრიზულ გამომეტყველებას აძლევს. ამიტომ იგი უნდა შეიღებოს მცირე ზომის კონტურის მიხედვით, ზედა ტუჩი შევლებოთ ფართოდ, ე. ი. მოვხატოთ იგი საშუალო ტონის ტუჩის პომადით ბუნებრივ კონტურზე მაღლა (ნახ. 48 ე).

წინწამოწეული ზემოთა ტუჩი სახეს უსიამოვნო შესახედავს ხდის. ასეთ შემთხვევაში ზედა ტუჩი მის ბუნებრივ ზომაზე ნაკლებად უნდა შეიღებონ, უფრო მუქი ტონით, ვიდრე ზედა. წინასწარ იგი თხევადი პუდრით ან ქვაპუდრით დაფაროთ. ქვემოთა ტუჩი ამ შემთხვევაში უნდა შეიღებოს ბუნებრივ ზომაზე მეტად (ნახ. 48 ვ).

პირის ჩამოშვებული კუთხეები სახეს უსიამოვნო ან გაცუბუნებულ იერს აძლევს. ამ ნაკლის დასაფარავად, ტუჩის პომადის წასმის წინ ისინი უნდა შევიპუდროთ ისე, რომ ბოლომდე არ შევიღებოთ. გავხზოთ ტუჩების ნორმალური კონტური ბუნებრივზე ცოტათი ნაკლებად. საშუალო ტონალობის ფერით (ნახ. 48 ი).

თვალების მოვლა

თვალები ადამიანის შინაგან სამყაროს ასახავს. შემთხვევით არ ამბობენ ხალხში, რომ თვალები — სულის სარკეა.

ლამაზი თვალები ალამაზებს ადამიანს, თუმცა ლამაზი მხოლოდ ჯანსაღი თვალები შეიძლება იყოს.

მას შემდეგ, რაც ქალებმა მოდის მიხედვით თვალებზე გრიმის გაძლიერებული ხმარება დაიწყეს, ეს სწრაფად აისახა მათ ჯანმრთელობაზეც. ხშირი მოვლენა გახდა, განსაკუთრებით, ზემო ქუთუთოს კანის ალერგიული გაღიზიანებები, რადგან აქ ყველაზე მეტად იხმარება საღებავები. ამიტომ ყოველგვარი თვალის გრიმი ფრთხილად უნდა გამოვიყენოთ.

თვალებისათვის გრიმის და წამწამებისათვის საღებავის გამოყენებაც კი უპირველეს ყოვლისა, საღამომობით ყოველდღიურ და საგულდაგულო გაწმენდას (უსაპნოდ) ითხოვს. თვალების კანის სისტემატური და სწორი გაწმენდა იცავს მათ დაავადებების, სიმშრალის და გაღიზიანებების ალერგიული რეაქციებისგან. ქუთუთოს კანის ოდ-

ნავი გალიზიანების დროსაც კი უარი უნდა თქვათ დეკორატიული კოსმეტიკის გამოყენებაზე: გრიძი მხოლოდ ჭანმრთელ თვალებზე უნდა წაისვათ.

ი თვალეზის სპეციალური მოვლა

ქუთუთოების გალიზიანების და გაწითლების მოხსნის ყველაზე მარტივი საშუალებაა — მაგარი ჩაის საფენები, ოდნავ თბილი 1—2%-იანი ბორიანი წყლით ან გვირილას ნაყენით, რომელიც 3—5 წუთით იდება (სურ. 49). არის აგრეთვე მთელი რიგი აქტიური თერაპევტული მნიშვნელობის საშუალებები, რომლებიც იძლევიან კეთილსასურველ ეფექტს, კერძოდ 0,5%-იანი ჰიდროკორტიზონის საცხი. გაწითლება და მსუბუქი ანთება შეიძლება განპირობებული იყოს ცუდი კვებით, უძილობით ან უფრო სერიოზული მიზეზებით, რომელთა აღმოსაფხვრელად ექიმს უნდა მივმართოთ.

ქალები ხშირად კითხულობენ, სასარგებლოა თუ არა თვალების გამობანა. დიახ, თვალების გამობანა სასარგებლოა. იგი ხსნის დალღობას, თვალის ჭრის გრძობას, აქრობს სხვა უსიამოვნო მოვლენებსაც. თვალების გამობანისთვის უნდა ისარგებლოთ სუფთა, უმჟობესია ოთახის ტემპერატურის ანადუღარი წყლით, ჩაის და ბორის მკაფას (1/2 ჩ. კ. ბორის მკაფა 1 ჰიქა წყალზე) დამატებით, დამამშვიდებლად მოქმედებს თვალების თბილი და გრილი წყლით დაბანა და ბალახების ნაყენის საფენების: ცაცხვის ყვავილის. ანწლის, გვირილის (1 სუფრის კოვზ ყვავილს ესხმება 1 ჩ. ჰ. მდღუღარე, რომელსაც შემდგომ აცივებენ ოთახის ტემპერატურამდე). დადება. ოხრახუმის ან კამის ნაყენი თვალბეჭვეშ შეშუპებას აქრობს, ამასთან გამოიყენება სპეციალური აბაზანა (იხ. ნახ. 62). გამობანის შემდეგ იდება საფენი.

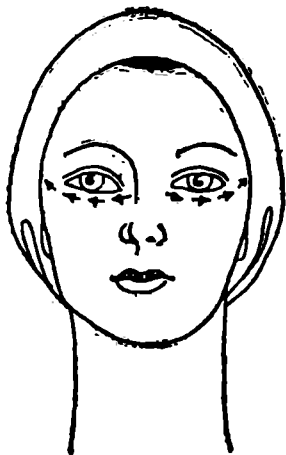
ხდება, რომ ხანგრძლივი დაძაბული მუშაობის შემდეგ ჭანმრთელ ადამიანს თვალბეჭვეშ უჩნდება მცირეოდენი შეშუპება. ამ შემთხვევაში 1—3 დღის განმავლობაში თვალების მიღამოში თვითმასაჯი კი არ ჩაიტაროთ, არამედ თვალების ვარჯიში უნდა ჩაიტაროთ დღეში 2—3-ჯერ. ვარჯიშის შემდეგ სასურველია არნიკის სალბუნის (1/4 ჰიქა წყალზე, 10—15 წვეთი ნაყენი), გვირილას თბილი ნაყენის ან ოხრახუმის ხსნარის დადება 5—10 წუთით დილა-საღამოს და თვალებისთვის სრული თავისუფლების მიცემა.

თუ თვალების დაღლას ორგანიზმის საერთო გადაღლა ემატება, მაშინ თვალბეჭვეშ შეიძლება წარმოიქმნას შესახედავად უსიამოვნო წაგრძელებული ტომრები. მათი მოშორება ადვილად შეიძლება. თუ ისინი დაკავშირებული არ არიან შინაგანი ორგანოების რაიმე დაავადებასთან. საგრძნობ შედეგებს იძლევა თვალების სრული თავისუფლება, კარგი ძილი, დროებითი განთავისუფლება ფიზიკური და გონებრივი სამუშაოდან, ზომიერი კვება და სასმელი. თვალბეჭვეშ შეშუპების მოხსნას აჩქარებს უმი, გახეხილი კარტოფილის ნიღბები დილით და საღამოს. ამისათვის კარტოფილი გულდასმით უნდა გაიწმინ-



სურ. 49. თვლების საფენი.

ლოს ცხელ წყალში, გაშრეს, გაიხეხოს წვრილ ემალირებულ ან პლასტმასის სახეხზე, 2 სუფრის კოვზის რაოდენობით და იმავე წამს და-



სურ. 50. შეშუპებისას ყველა მოძრაობა ტარდება ცხვირის ფუძიდან საფეთქლებისაკენ.

ილოს თვალის ქვედა ნაწილზე (ტომრებზე) ადრე მოძზადებული დოლბანდის ნაჭრები ისე, რომ დოლბანდი კარტოფილის ზემოთ რჩებოდეს. გავაჩეროთ 10—15 წუთი, კარტოფილის ნიღბის მოხსნის შემდეგ წავისვავთ კრემი „ბერიოზკა“ ან A და E ვიტამინიანი კრემი, კანზე ოდნავი შეხებით თვალის შიდა კრისის მიმართულებით ცხვირის ძირიდან ქვედა ქუთუთოებიდან, საფეთქლებისაკენ. 15—20 წუთის შემდეგ ნიღბის კრემის კვალი ცივ ჩაიში დასველებული ბამბით მოვხსნათ აღნიშნული მიმართულებით მსუბუქი დაწოლითი მოძრაობებით (სურ. 50).

თვალის მომატებული მგრძობელობა ხანდახან მსუბუქ გალიზიანებას იწვევს, რომელსაც თან ახლავს თვალის სიმძიმის, გადაღლის გრძობა (კინოს ან ტელევიზორის ყურების, ხან-

გრძლივი კითხვის შემდეგ; ასეთ შემთხვევებში საკმარისია გამოიყენოთ შემდეგი პროცედურა; მოვამზადოთ მარილის წყლიანი ორი ჭამი (1 ჰიქა წყალზე 1/2 ჩ. კ. მარილი) — ერთი ცივი, მეორე ცხელი წყლით.

შემდეგ, ხელების მორიგეობითი დასველებით ცივ და ცხელ წყალში, მივიდნოთ ისინი დახუჭულ თვალებზე ხელისგულის გამოწვეული ნაწილით და ოდნავ გავაჩეროთ თვალებზე დაწოლის გარეშე ნახ. 52).

მუშაობის დროს თვალებისათვის დასვენების უმარტივესი მეთოდია ხელისგულის გამოწვეული ნაწილების მიღება დახუჭულ თვალებზე, ძალდაუტანებლად, 10—15-ის დათვლამდე (ნახ. 52). შემდეგ მორიგადად ხელისგულები, გააღეთ თვალები და გაიმეორეთ კიდევ 3—4-ჯერ. უმჯობესია ამის ცივ წყალში დასველებული ხელებით გაკეთება, რის შემდეგაც 2—3 წუთით თვალები დახუჭული უნდა გვექონდეს.

მომეტებული მგრძობიარობისას თვალები უნდა დავიცვათ მუქი ფერის სათვალეებით. სათვალეები სულ კი არ უნდა ვატაროთ, არამედ შესვენებით, მხოლოდ ძლიერი ქარის, ძლიერი მზის ან ყინლისას. განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია თვალების დაცვა იმ შემთხვევაში, თუ მზის სინათლე გაძლიერებულია ანარეკლებით დიდი სიბრტყეებიდან — ზოვიდან. თოვლიდან და ა. შ. ცუდი განათებისას ან მწოლიარე მდგომარეობაში კითხვა მავნებელია, რადგან ეს ისევე ღლის თვალებს, როგორც დიდი დატვირთვა.

ხანდახან ქალებს აწუხებს თვალებზე მუქი წრეების გაჩენა ან ქუთუთოების ჩალურჯება. ხშირად ამის მიზეზი მოცემულ გარემოში კანქვეშა ცხიმის გაქრობა, ძლიერი გადაღლა. ნერვიულ ადამიანებს, რომელთა სისხლძარღვები ადვილად ვიწროვდება და ფართოვდება, აგრეთვე წარმოექმნებათ ჩრდილები თვალებზე. მსგავსი მოვლენა შეენიშნებათ ადამიანებს, რომელთაც თვალების ირგვლივ ძალზე თხელი კანი აქვთ.

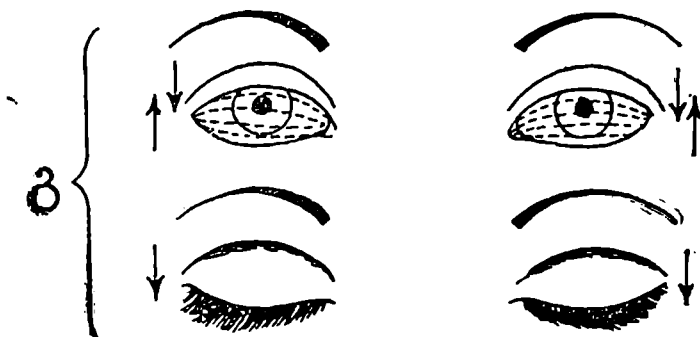
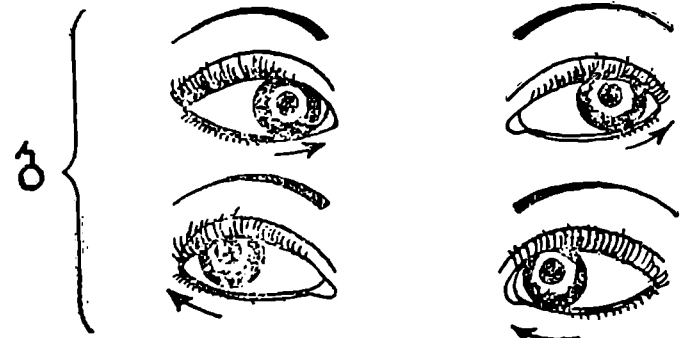
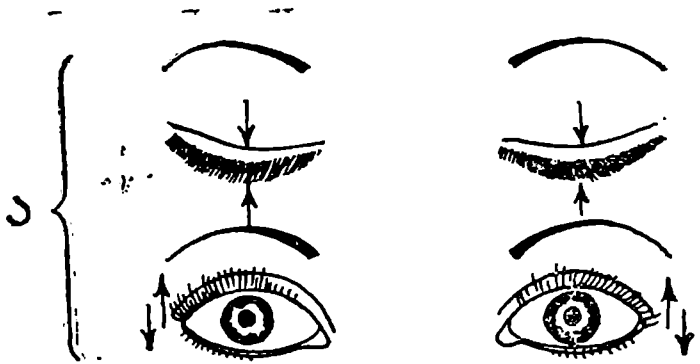
თვალების ვარჯიში

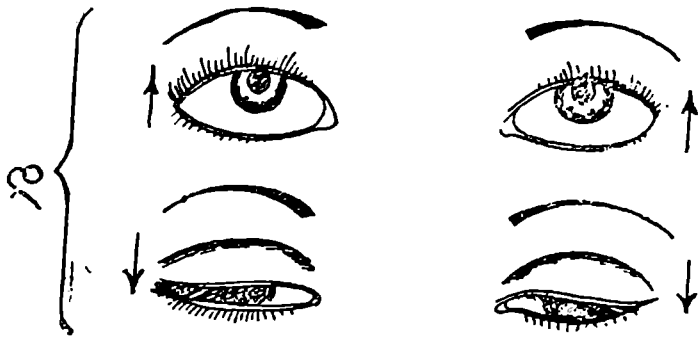
თვალების სილამაზესა და ჯანმრთელობაზე ზრუნვისას, საჭიროა ეცადოთ გააუმჯობესოთ ამ მიდამოს ცხიმოვანი და შემავრთებელი ქსოვილების სისხლმომარაგება. ამისათვის, და აგრეთვე თვალების კუნთების და ნერვების გამაჯრებისათვის, საუკეთესო საშუალებაა თვალების ვარჯიში. ეს ვარჯიშები არ წარმოადგენს არავითარ სიძნელეს, შეიძლება ღლის ყოველ დროს, ბევრჯერ შესრულდეს.

1. თვალების დაღლას ადვილად ხსნის უბრალო, მაგრამ მეტად ეფექტური ვარჯიში: მუშაობისას და სიარულისას დროდადრო ყურადღებით დააკვირდით რომელიმე შორეულ წერტილს (სასურველია უყუროთ მწვანე ფერს), შემდეგ მზერა სწრაფად გადაიტანეთ ახალ საგანზე. გაიმეორეთ 3—4-ჯერ.

შემდგომი ვარჯიშები მკდომარემ უნდა შეასრულოთ. ამ დროს თავი პირდაპირ. მოუბრუნებლად უნდა დაიქიროთ, ნიკაპი ოდნავ წამოწიეთ: ეს ვარჯიშები ხელს უწყობს თვალის შინაგანი კუნთების გამაგრებას.

2. თვალები რაც შეიძლება მკიდროდ დახუჭეთ, დაითვალეთ ხუთამდე, შემდეგ ფართოდ გაახილეთ თვალები და ხელახლა დაითვა-





სურ. 51. თვალების ვარჯიში.

ლეთ ხუთამდე (ნახ. 51 ა). მოადუნეთ კუნთები, ისე რომ არ შეიკუმხნოთ შუბლი. საჩვენებელი თითები წარბზედა ხაზზე უნდა დაიდოთ, გაიმეორეთ ეს 3—5—10-ჯერ.

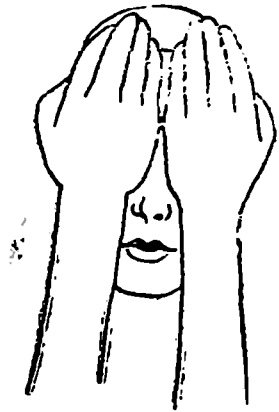
3. ნელ-ნელა, თავის მოუბრუნებლად, თვალები მარცხნივ გადაწიეთ, დაითვალეთ სამამდე — ხუთამდე. იგივე გაიმეორეთ მარჯვნივ (ნახ. 51 ბ). თვალები უბრუნდება საწყის მდგომარეობას, შემდეგ თვალები 1—2 წამით დახუჭეთ, შეისვენეთ.

4. ორივე თვალი რაც შეიძლება სწრაფად ახამხამეთ (დაითვალეთ ათამდე). ბოლო თვლაზე თვალები მაგრად დახუჭეთ, შეისვენეთ 2—3 წამით, გაახილეთ თვალები (ნახ. 51 გ), ეს 4—5-ჯერ გაიმეორეთ.

5. თვალები ასწიეთ მაღლა (საჩვენებელი თითები წარბზედა ხაზზე), დაითვალეთ სამამდე, შემდეგ თვალები დახარეთ — დაითვალეთ სამამდე (ნახ. 51 დ). დახუჭეთ თვალები. პაუზა 1—2 წამი. გაიმეორეთ 3—4-ჯერ.

6. თვალებით ნელი წრიული მოძრაობები ჩაატარეთ: მარცხნიდან მარჯვნივ 2-ჯერ, მარჯვნიდან მარცხნივ 2-ჯერ. პაუზა. გაიმეორეთ 2—3—4-ჯერ.

მოძრაობა 3, 5, 6 შეიძლება შეიცვალოს შემდეგი ვარჯიშებით: მცირე მრგვალი საგანი დავიჭიროთ თვალების დონეზე, დაახლოებით 25—30 სმ-ის დაშორებით, ნელა გადაადგილეთ იგი ჯერ მარცხნივ, შემდეგ მარჯვნივ და თავის მიუბრუნებლად, გააყოლეთ მათ თვალები.



სურ. 52. თვალების დასვენება

ამრიგად, თითოეული მოძრაობის გამეორებით, 2-დან 3-ჯერ ხან-მოკლე შესვენებით, ვაკეთებთ რიგ-რიგობით ყველა ზემოთაღნიშნულ ვარჯიშებს, საგნის მოძრაობის მიმართულებით შეცვლით, ყოველ-ჯერზე თვალების ვარჯიში სულ უფრო იოლი ხდება, რადგან თვალის კუნთები თანდათან მაგრდება.

თვალის ზელება

როგორც დღის, ისე ღამის შეღებვის ერთ-ერთ უმნიშვნელოვანეს პროცედურას თვალებზე გრიმის დადება მიეკუთვნება. ამასთან უნდა გვახსოვდეს, რომ დეკორატიული კოსმეტიკა მხოლოდ მაშინაა კარგი, როცა იგი სახეს სჭირდება. ახალგაზრდა გოგონებს უმეტეს შემთხვევაში ვურჩევთ თვალების შეღებვას, რადგან ახალგაზრდა სახეს გრიმი ხშირად უკარგავს ხაზების სირბილეს და ბუნებრიობას. არ შეიძლება დავივიწყოთ: ყველაფერს თავისი დრო აქვს და ის, რაც უხდება ხან-შესულ ქალს. არ უხდება ქალიშვილს. შუა ხნის ქალს სწორი შედეგა თვალებს უდიდებს და ულამაზებს.

თვალების შეღებვის გადაწყვეტილების მიღებით აუცილებელია გულდასმით შემოწმდეს, გიხდებათ თუ არა შერჩეული გრიმი. ამ შემთხვევაში არსებობს — მეტად საჭირო, მეგობრული რჩევა და დახმარება სპეციალისტის მხრიდან. გრიმის თანამედროვე ფერები ყოველთვის და ყველას არ უხდება. გრიმი მხოლოდ მაშინაა იდეალური, როცა უფრო მეტად უსვამს ხაზს სახისათვის დამახასიათებელ თავისებურებებს, უზომოდ და უგემოვნოდ შეღებილმა თვალებმა შეიძლება გააუხეშოს, ვულგარული და თოჯინასავით არაბუნებრივი გახადოს სასიამოვნო ახალგაზრდა სახეც კი.

თვალების შეღებვა მთელ სახეზე პუდრის წასმის შემდეგ ხდება შემდეგი თანამიმდევრობით:

- 1) ვიღებავთ თვალების ჭრილს
- 2) ვიღებავთ ქუთუთოებს
- 3) ტუშით ვიღებავთ წამწამებს
- 4) წამწამებს ვიპრეხავთ
- 5) ვიღებავთ წარბებს
- 6) თვალებს გამომსახველობას ვაძლევთ პატარა წერტილით, რომელსაც თვალების შიდა მხარეს ვსვამთ (ცხვირის ფუძის ახლოს) კონტურული ფანქრით ან ფუნჯით.

იმისათვის, რომ გამოვყოთ თვალების ჭრილი, ზედა ქუთუთოზე წამწამების დაბოლოებასთან წაისმება საღებავის თხელი და სწორი ხაზი, რომელიც იწყება თვალის შიდა კუთხიდან და მთავრდება თხელი ხაზით საფეთქლის მიმართულებით. თუ საჭიროა, მაშინ საღებავს ქვედა ქუთუთოზეც ისვამენ. ქვედა წამწამების ხაზი გარე კუთხიდან დაახლოებით ქუთუთოს შუაგულამდე მიდის და თავდება თხელი ხაზით, რომელიც ცხვირის ფუძესთან თითქმის ქრება. იგი გრძელ მძიმეს მოგვგონებს. საღებავს სპეციალური თხელი ფუნჯით ან კარგად გათლი-

ლი რბილი ფანქრით ისვამენ. წინასწარ საკიროა ფანქრის წვერს შევახლოთ სველი ბამბა, რაც მნიშვნელოვნად აადვილებს ქუთუთოზე ხახვის გატარებას.

თანამედროვე დეკორატიულ კოსმეტიკაში შავი ფერი თითქმის არ იხმარება (ძალზე იშვიათად წამწამებისათვის). შავი საღებავის უხეში, მკვეთრი ტონი ნაკლებად უხდება ვინმეს და უძეტეს შემთხვევაში თითქმის აქრობს სახის ქალღურობას. უმჯობესია თვალების კრილი ყავისფერი ან ძალზე გავრცელებული მოშავო-მოყავისფრო ფერით გავიმუქოთ. შეიძლება გამოვიყენოთ აგრეთვე მუქი-რუხი, მწვანე ან ლურჯი ფერები. ბოლო დროს ამ ფერის ტუშმა და ფანქარმა სახეებით განდევნა შავი ფერი.

დღისით თვალების კრილის შეღებვას ერიდებიან. ეს ხშირად აბერებს სახეს, განსაკუთრებით წამწამების დაბოლოებების ადგილზე ქვედა ქუთუთოზე არასწორად გასმული შავი ხაზი.

ქუთუთოები იღებება სპეციალური შესაღები ფანქრებით, ქვებით, ხშირი პასტებით. უპირატესობა ენიჭება პერლამუტრის პრეპარატის მინარევიან საშუალებებს, რომლებიც, როგორც ბზინვარე ტუჩები, აახალგაზრდავენ და ალამაზებს სახეს. მათი გამოყენება შეიძლება ყოველ დროს — დღისით და საღამოს. ყოველგვარი შესაღები კრემის წასმისას, ქუთუთო ცხიმიანი არ უნდა იყოს, რადგან 3—5 წუთის შემდეგ კრემი კარგავს ზედაპირის სიგლუვებს.

ბზინვარების გასაძლიერებლად და შეფერილობის გასამაგრებლად ქუთუთოს კანი ოდნავ უნდა შევიპუდროთ ტალკით (მაგრამ არა ჰუდროით), რომელიც ხელს უწყობს საღებავის უფრო თანაბარ განაწილებას, თუ გასამუქებელი საღებავი ქუთუთოზე არ იხმარება, მაშინ დილით ქუთუთოს კანზე ოდნავ უნდა წავისვათ ცხიმიანი კრემი. აუცილებელია გვეთვალისწინოთ, რომ ნორმალური კანისას, ახალგაზრდა ასაკში, ქუთუთოს თავისი ბუნებრივი საცხი და ბზინვარება გააჩნია.

ქველ დაპრესილი შესაღები კრემი ან საღებავი წაისმება სპეციალური ჩხირით, ბრტყელი ჩხირით ან თითით, იგი ძირითადად ზედა ქუთუთოს ქვედა ნაწილზე ნაწილდება და თავდება წარბქვეშ — საფეთქლის მხარეს. საღებავი ყველაზე უხვად წამწამების დაბოლოებასთან უნდა იყოს წასმული. ზედა ქუთუთო თვალების ან ტანსაცმლის ფერთან შეხამებით შეიძლება შეიღებოს. რუხი ან ნაცრისფერი თვალები იღებება მწვანე ფერით, მორუხო-ცისფრად ან ლილისფრად. მორუხო-ცისფერი (ვერცხლისფერი) უხდება ყველანაირ თვალებს.

ღრმად ჩამჯდარი თვალების დროს საღებავი ღია უნდა იყოს. იგი ფანქრით წაესმება ქუთუთოს ყველაზე ქვედა ნაწილს ან ძირითადად ზედა ქუთუთოს გარეთა ნაწილს, თვალების კრილის ხაზს გარეთ გამოსვლით. ამ დროს ქუთუთოს ბოლოს ვუსვამთ თეთრი ფერის გრიმს იმისთვის, რომ გავაძლიეროთ ფერთა ეფექტი.

წინ წამოწეული თვალებისას ქუთუთოს მთელ გამოწეულ ნაწილზე აუცილებელია უფრო მუქი ფერი წავისვათ.

გრიმის ზოგიერთი მოყვარული საღებავს თვალების ირგვლივ,

ქვედა ქუთუთოზეც ისვამს. მსგავსი გრიმი სახისათვის არ გამოდგება, იგი აშრობს კანის ყველაზე ნაზ უბანს, სადაც ნაოჭების გაჩენა იწყება.

წამწამების შეღებვა. წამწამები არა მარტო ალამაზებს სახეს, არამედ თვლების ბუნებრივი დაცვის მნიშვნელოვან ფუნქციას ასრულებს და იცავს მას გარესამყაროს არასასურველი მოვლენებისაგან. წამწამების სიციცხლის ხანგრძლიობა 150—200 დღეა. ისინი მუდმივად ცვივიან და მათ ადგილებზე ახლები იზრდებიან. ქუთუთოების ხანგრძლივი გაღიზიანებისას წამწამები ტყდება და ცვივა. ამიტომ ქუთუთოების კანის გაღიზიანებისა და მსუბუქი გაწითლებისას, მაშინვე უნდა მიიღოთ ზომები, რომლებიც თავიდან აგაცილებთ ამ პროცესს.

წამწამებისათვის წყალში გახსნილი ტუშის გამოყენება. ტუში წამწამებს აგრძელებს, აღიდებს და ზომაზე ამუქებს, აგრეთვე აძლევს თვალებს მიმზიდველობას. განსაკუთრებით თუ ეს გულდასმით და საქმის ცოდნით კეთდება; იქმნება შთაბეჭდილება, თითქოს წამწამი ძლიერ გამოკვეთილია, ამ დროს ტუში მასზე შემდეგნაირად უნდა იყოს გამოყენებული. ამას რომ მიიღწიო, საჭიროა ტუშის გაშრობის შემდეგ დაივარცხნოთ წამწამები სპეციალური მრგვალი ჯაგრისით ან სავარცხლით განაცალკევო ისინი ერთმანეთისაგან.

პირველ რიგში საჭიროა შეიღებოს წამწამების უფერული დაბოლოებები, რითაც მათ დაიგრძელებთ. შემდეგ, თუ ეს სახეს უხდება შეიძლება გაზარდოთ წამწამების სიგრძე, ჯაგრისი გაატაროთ წამწამების დაბოლოებებიდან თვალის შიდა კუთხისაკენ (საფეთქლისაკენ). მეტად უნდა შეიღებოს დაბოლოებები — ეს თითქოს ზრდის წამწამების სიხშირეს, აგრეთვე ხაზს უსვამს და აგრძელებს თვლების კრილს.

ტუშის დადების შემდეგ წამწამების სიხშირის და სიგრძის გაზრდა შეპულდრვის დახმარებით არ არის რეკომენდებული. ეს ძალზე აუხეშებს და ამახინჯებს ყოველგვარ სახეს. ამასთან სქელი და უხეში წამწამების სიმძიმისაგან თვალები დროის მოკლე ვადაში არაჩანსალ იერს იღებს.

წამწამების შეღებვა ქვა-ტუშით ძალზე გავრცელებულია. იგი პასტასთან ან თხევად, სწრაფად შრობად ტუშთან შედარებით ძალზე უვნებელია. მიუხედავად ამისა, წამწამები ყოველ საღამოს, ძილის წინ უნდა გაიწმინდოთ.

წყალში — ხსნადი სწრაფად შრობადი პასტის და თხევადი ტუშის გამოყენება. წამწამების და ქუთუთოების შეღებვა სწრაფად შრობადი პასტით და თხევადი ტუშით სრულიად უვნებელი არ არის. მათი ხშირი ხმარების შემდეგ წამწამები იწყებს შრობას, მტვრევას და გამეჩხერებას.

ამიტომ არ შეიძლება დეკორატიული კოსმეტიკის პრეპარატების ზედმეტად ხმარება, განსაკუთრებით ახალგაზრდობაში. მათი გამოყენება შეიძლება არა უხშირეს ერთისა 8—10 დღეში.

ყოველ საღამოს სახის გაწმენდის წინ აუცილებელია გულდასმით

და ფრთხილად მოიხსნათ საღებავი ქუთუთოებიდან და წამწამებიდან. ამისათვის თავდაპირველად მათზე მცენარეული ზეთი ან კრემი უნდა წაისვათ და შემდეგ მოიხსნათ საღებავი წამწამებზეც ჩაიში ან წყალში ოდნავ დასველებული და გაწურული ბამბით. კანი თითების მსუბუქი მოძრაობებით ისე უნდა გაიწმინდოს, რომ კანი ქუთუთოებზე არ მოძრაობდეს, შემდეგ წაისვიტ კრემი (მოძრაობები ცხვირის ფუძიდან წრიულად). თვალებზე ყოველგვარი პროცედურისას სიფრთხილ უნდა დავიცვათ. რომ მასში არ მოხვდეს არც გრიმი, არც ზეთი, არც კრემი, რადგან ეს იწვევს გაღიზიანებას, ხოლო საღებავი — თვით ანთებასაც კი.

იმათვის, ვინც დეკორატიულ კოსმეტიკას ყოველდღიურად ხმარობს, რეკომენდებულია შესვენებების გაკეთება კვირაში თუნდაც 2—3 დღით, საღამოს ჯაგრისით წამწამებზე და წარბებზე სასაქმებელი ზეთი წაისვით. ეს მათ გამოშრობისაგან იცავს და შეიძლება მათი ზრდაც გააძლიეროს.

წამწამების და განსაკუთრებით ქვედა წამწამების შეღებვა, ისე როგორც წარბებისა, ყველას არ უხდება. ხშირად იგი სახეს ინდივიდუალობას და მიზიდველობას უქარგავს. თუ შეღებვის ხაზი უხეში და შესამჩნევია, სახე თითქოს ძალზე შეღებილია, რაც საერთოდ აქვეითებს შეღებვის ეფექტს. სახეს უხეშ იერს აძლევს აგრეთვე ტუში, რომელიც უხვად ესმება შეპულრულ წამწამებს. ფაქიზი გემოვნების ქალებმა კარგად იციან, რა უხდებათ მათ და რა არა.

ჯანმრთელი თვალებისას წამწამების შეღებვა სპეციალური გაუხსნელი საღებავით ხდება არაუხშირეს ერთისა 15—20 დღეში. ზამთარში ერთხელ თვეში. საღებავი წამწამებზე არ უნდა გავიჩიროთ. 5—6 წუთზე უფრო ხანგრძლივი ხმარებისას იღებება აგრეთვე კანი, ხოლო შეღებვის შემდეგ წყლით უხვად დაბანა და საპნის სპირტი ქუთუთოს კანის დაზელა აშრობს და ჰიმაეს თვალების ირგვლივ თხელ და ნაზ კანს, რომელიც მიდრეკილია ნაოჭების გაჩენისაკენ. ზაფხულში უხსნადი საღებავით წამწამების და წარბების შეღებვა ტუშით შეღებვისთან შედარებით ძალზე მოსახერხებელია.

წამწამების აპრეხვა ტარდება სპეციალური მაშებით, ტუშის წასმის შემდეგ. მის სრულ გაშრობამდე, ფრთხილი და არც ისე ძლიერი მოძრაობებით. ამასთან მაშები ხმარების შემდეგ გულდასმით უნდა გაიწმინდოს. აპრეხილი წამწამები ქალთა უმრავლესობას უხდება. მაგრამ არის სახის თავისებური ტიპი პირდაპირი წამწამით, რომელთა შეხება არ შეიძლება, რადგან მათ თავიანთი მომხიბვლელი აქეთ და სახეს საკუთარ სტილს აძლევენ.

ხელოვნური წამწამები კარგია მხოლოდ საღამოს. სანამ მათ დაიწებებდეთ, უნდა მოვიზომოთ, უხდება თუ არა მათი სიგრძე თვალბის ჰორიზს, ე. ი. ზედა ქუთუთოს. თუ არა, ისინი უნდა დაამოკლოთ. წამწამების ბოლოები თვალბის გარე კიდესთან (საფეთქლებსაკენ) უფრო ხშირად უნდა შევიჭრათ, ვიდრე ის წამწამები, რომელიც ცხვირის ფუძისთანაა და ოდნავ დაეამრგვალოთ. წინააღმდეგ შემთხვე-

ვაში დახამხამებისას. წამწამები წარბზედა ძვალთან შეხებით შეიძლება დაცვივდეს. ეს ხშირად ღრმად ჩამჯდარი თვალებისა ან მათი მცირე კრილისას ხდება. რადგან ხელოვნური წამწამები მხოლოდ საღამოს განათების დროს გამოიყენება, ისინი მუქი, ან თუ თმა ძალზე თხელია, შავი ფერის უნდა იყოს.

ხელოვნური წამწამები აუცილებელია ღამით მოიხსნათ და ამის შემდეგ ქუთუთოები კარგად გაიწმინდოთ. წამწამების მისაწებებელი ზოლი თითქმის ყოველთვის აცეტონით უნდა გაიწმინდოს ან 2—3 წუთით ჩაიშვას ავიაბენზინში, ხელოვნური წამწამების შეღებვას არ ურჩევენ, რადგან ამის დროს თვალები ძლიერ იღლება. გარდა ამისა, შეღებილი ხელოვნური წამწამები სახეს აუხეშებს.

წარბების მოვლა

ქალის სახის მიმზიდველობა, მისი გამომსახველობა, სწორი პროპორციები ბევრ რამეში წარბების ფერსა და ფორმაზეა დამოკიდებული. სამწუხაროდ, ქალები ამას იშვიათად ანიჭებენ მნიშვნელობას. წარბების, ისე როგორც თმების, მოვლას თავისი ისტორია აქვს.

უძველესი დროიდან ქალები იღებავდნენ წარბებს და აძლევდნენ მათ ამა თუ იმ ფორმას, რითაც სახის გალამაზებას ცდილობდნენ. ამას ახლაც აკეთებენ, მაგრამ უნდა გამოვტყდეთ, რომ წარმატებას მხოლოდ ერთეულები აღწევენ.



სურ. 53. წარბების შეღებვა.

წარბებს უპირველეს ყოვლისა სისტემატური მოვლა სჭირდება. სალამოს სახის გაწმენდისას, არ დაგავიწყდეთ წარბების გაწმენდაც, რადგან მათზე თავს იყრის მტერის დიდი ნაწილი. წარბებზე ვიტამინიზებული კრემის წასმას ურჩევენ, რომელიც შეიცავს თმის ზრდის, გამძლიერებელ სხვადასხვა მკვებავ ნივთიერებებს (ნახ. 53).

წარბების ზრდის გასაძლიერებლად მათზე, სპეციალურად, დილით და სალამოს შემდეგი ნარევის წასმა შეიძლება: ერთ ტუბ ლანოლინის კრემზე 30 წვეთი ვიტამინ A-ს კონცენტრატი ზეთზე, ვიტამინ E 15 წვეთი ზეთზე, 1 ჩ. კ. მცენარეული ზეთი და 1 ჩ. კ. სასაქმებელი ზეთი. ეს ნარევი რეგულარულად უნდა იხმაროთ 2—3 თვის მანძილზე, განსაკუთრებით იმათ, ვისაც წარბები ხშირი არა აქვს. ძილის წინ წამწამებზეც შეიძლება ფუნჯით მსუბუქად წაეისვათ საცხი.

წარბების შეღებვა

ბევრი ქალი წარბებს შავად იღებავს და ყურადღებას არ აქცევს მათ ბუნებრივ ფერსა და ფორმებს, არ ითვალისწინებს კანისა და თმების ფერს, არ ფიქრდებათ საერთოდ უხდებათ თუ არა მათ შავი წარბები, განსაკუთრებით ქალარა და ღია ფერის თმებისას. ხშირად საღებავს სქელ ფენად იღებენ და ამასთან დიდხანს იჩერებენ (წარბებზე საღებავი საჭიროა 5—6 წუთს გაიჩერონ), რის შედეგად შავ ფერად იღებება წარბების კანიც. სახე ამასთან იცვლება, იკარგება ქალურობა და მომხიბვლელობა, სახე ხდება ბოროტი ან მკაცრი და თითქმის ყოველთვის უხეში, ასეთი სურათია არა ნაკლებ 3—5 დღის განმავლობაში, სანამ შეღებვის ინტენსიურობა დაქვეითებას არ დაიწყებს. ყოველ შემთხვევაში, ასეთი მოქცევით, ქალები ანგარიშს არ უწევენ იმას, რომ წარბების არასწორი მოვლა და მათი უხვად შეღებვა შემდგომი დაბანით, დროთა განმავლობაში აუარესებს წარბების მდგომარეობას და ფორმას.

ამასთან სავსებით სხვა შთაბეჭდილება იქმნება, თუ შევგვრემანი ან ქერა ქალი წარბებს ყავისფერად იღებავს. ეს ძალზე იშვიათად ხდება და ამას აკეთებენ, როგორც წესი, ქალები, რომელთაც კარგი გემოვნება აქვთ.

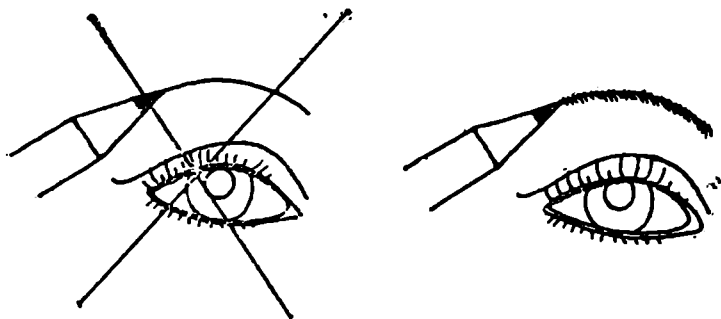
ბევრი სამუალო და ხნიერი ასაკის ქალი ყურადღებას არ აქცევს თავის ქალარა და უფერულ წარბებს, რომლებიც წლების განმავლობაში თხელდება, ეს მაშინ, როცა უფერული წარბები ლამაზ სახესაც კი აკარგვინებს გამომსახველობას. ამის თავიდან ასაცილებლად, საჭიროა მათი ოღნაჟ შეღებვა ყავისფერი, რუხი ფერით ან ერთ-ერთი ამ ფერის შერწყმა შავთან.

სამამულო მრეწველობა წამწამებისთვის და წარბებისათვის კარგ, უვნებელ ყავისფერ და შავ საღებავს უშვებს ტუბებში. ყველა ქალს შეუძლია თვითონ შეიღებოს წარბები 5—6 წუთში, თუ შხა საღებავს 3%-იანი წყალბადის ზეჟანგის რამდენიმე წვეთს დაუმატებთ. მუქი

წამწამების შესაღებად 1/3 შავი და 2/3 ყავისფერი საღებავების შე-
რევას ურჩევენ. საინტერესო შედეგებს იღებდნენ, როცა თმის შე-
ღებვისას წარბებს ოდნავ იღებავდნენ იწით. მუქი წარბები იძენდნენ
სიასამურის ბეწვის ფერს, სახე იმავ წამს იცვლებოდა, ცოცხლებო-
და, ნაზი. ლამაზი ხდებოდა.

წარბების ფანქრით ან ტუშით შეღებვისას, უნდა დავიცვათ შემ-
დეგი წესები:

1. წარბების შეღებვისას არ შევეხოთ სახის კანს.
2. წარბების კონტურზე ფანქრით ერთი სწორი ხაზი არ გავე-
ლოთ (ნახ. 54).
3. წარბები შეძლებისდაგვარად, თმის ზრდის საწინააღმდეგო მი-
მართულებით შევიღებოთ.
4. თხელი წარბები შევიღებოთ ტუშით თმის ზრდის მიმართულე-



სურ. 54. წარბების შეღება

ბით ან კარგად წათლილი ფანქრით თმების მსგავსი მსუბუქი შტრიხება
დავიღოთ.

წარბების ფორმა

წარბების ფორმის შეცვლისას ყოველთვის აუცილებელია გავი-
თვალისწინოთ სახის ინდივიდუალური თავისებურებები და ასაკი.

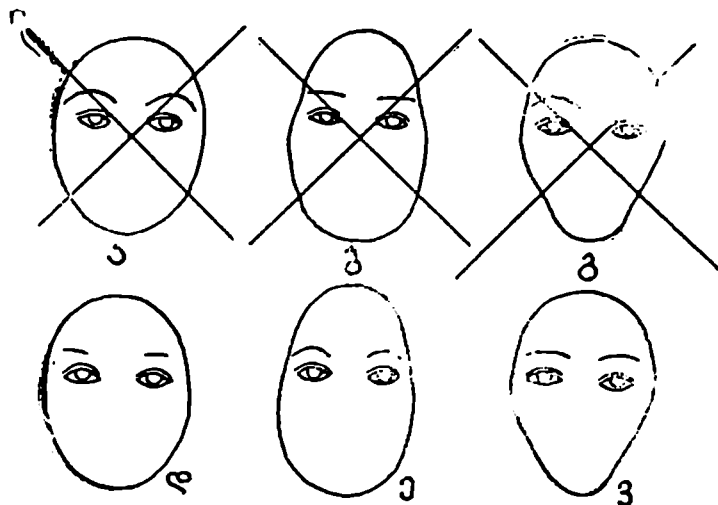
წარბების რკალისებური ფორმა აბერებს ქალს, ხოლო ფართო,
გამოწეულ ყვრიმალებიან სახეს მრგვალს ან მთვარისებურს ხლის (ნახ.
55 ა).

სწორი პირდაპირი წარბები თითქოსდა თვალებს აწვება და ავიწ-
როებს მათ, ეს კი იშვიათად უხდება ვინმეს (ნახ. 55 ბ).

გრძელი წარბები, დაშვებული ბოლოებით, ასევე ცოტას უხდება
55 გ).

მოკლე წარბები, აწეული ბოლოებით ფართო მოკლე სახეს ავრძელებს (ნახ. 55 დ).

ოდნავ დამოკლებული წარბები (ცხვირის ფუძიდან ან ბოლოდან) სახის ზოგიერთი ფორმისას, ალამაზებს და აახალგაზრდავენ სახეს.



სურ. 55. წარბების ფორმა.

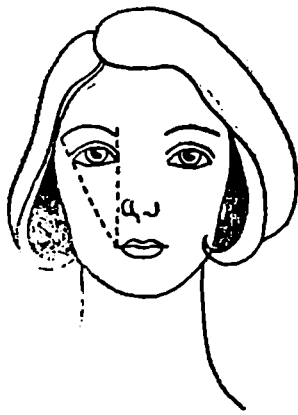
ა) თუ სახის ზედა ნაწილი ქვედაზე ვიწროა, მაშინ წარბების დამოკლება ცხვირის ფუძის მხრიდან უნდა ხდებოდეს (ნახ. 55 ე).

ბ) თუ ყვრიმალეები ფართოა, ხოლო სახის ქვედა ნაწილი ვიწრო. მაშინ წარბები უნდა დამოკლდეს საფეთქლების მხრიდან — ეს ავრძელებს სახეს და მის ზედა ნაწილს თითქოს ავიწროებს (ნახ. 55 ვ).

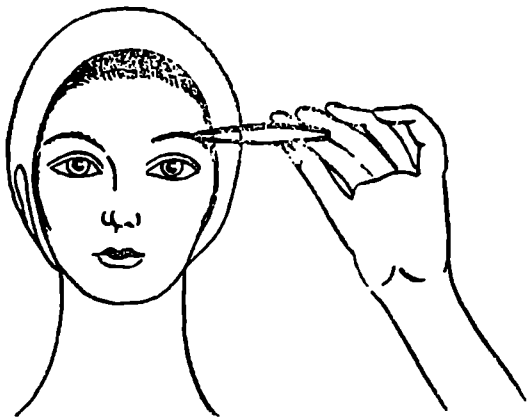
ყველაზე უფრო ლამაზი, არც გრძელი და არც მოკლე წარბებია (ნახ. 56).

წარბებისათვის საჭირო ფორმის მიცემა პუდრის წასმის და შემდეგ დავარცხნის დროს შეიძლება. წარბების დავარცხნა აუცილებელია მისი ბოლოების გაშვებისათვის. თუ წარბების ფორმა უნდა შეიცვალოს, მაშინ ზედმეტი თმები სპეციალური ბრტყელი პინცეტით იძრობა (ნახ. 57). ბევრი ქალი ამჯობინებს საპარსს, რადგან პინცეტით თმის მოცილებას მტკივნეული პროცედურად თვლის. იმისათვის, რომ პინცეტით თმების ამოჭნისას ტკივილი არ იგრძნობოდეს, შეიძლება ვურჩიოთ კანის წინასწარი შეთბობა: პროცედურამდე 5—7 წუთით ადრე წარბზე 2—3-ჯერ ცხელ წყალში დასველებული ბამბა დავიდოთ. თვით პროცედურის დროს (უმჯობესია თუ მას ატარებს ვინმე სხვა) უნდა ისუნთქოთ თანაბრად, ღრმად და ყურადღება მიაქციოთ რეგუ-

ლარულ ამოსუნთქვა-ჩასუნთქვას. დასამუშავებელი უბანის კანი ოდნავ უნდა დაეჭიმოთ. შემდეგ აუცილებელია კანის დეზინფიცირება, ხოლო კანის სიწითლის დროს ცივ წყალში დასველებული ბამბის 1—2 წუთით დადება. თუ თმებს საპარსით იცლიან, მაშინ ის უნდა გაა-



სურ. 56. ასე დგინდება წარბების იდეალური სიგრძე.



სურ. 57. წარბებს იქნინ თმის ზრდის მიმართულებით.

კეთოთ ყოველ 8—10 დღეში და უფრო ხშირადაც. დეზინფიცირებისათვის ბორის ან კამფორის სპირტი გამოიყენება.

ზოგიერთი ქალი თვლის, რომ რაც უფრო ხშირად იქნის წარბებს, ისინი მით უფრო სწრაფად იზრდებიან. ეს მცდარი აზრია. თმის პინცეტით მოცლიდან დაახლოებით 20 დღის შემდეგ ამოდის თხელი, ბოლოწაწვრილებული, კანთან მჭიდროდ მიკრული ნაკლებშესამჩნევი თმა.

არ ურჩევენ წარბებზედა ხაზზე უმნიშვნელო მოპარსვას ან პინცეტით მოცლას, რადგან ამის შედეგად წარბების ხაზი დაბლა იწევს და მცირდება მანძილი თვალსა და წარბს შორის, ირღვევა სახის ბუნებრივი პროპორციები. უნდა გვახსოვდეს, რაც უფრო მაღლაა აწეული წარბების ხაზი, მით უფრო დიდი ჩანს თვალები, მით უფრო ლამაზია სახე საერთო ჯამში. ამიტომ ზედა ხაზი არ უნდა მოვხსნათ მაშინაც კი, როცა მოდაში თხელი წარბებია და რომლებიც უნაკლო ფორმებს თხოულობენ. აღვნიშნავთ იმასაც, რომ თხელი წარბები ყველა ქალს არ უხდება.

ყველაზე გონივრულია — წარბების შეღებვა და მათთვის აუცილებელი ფორმის მიცემა კოსმეტიკურ კაბინეტში ან თუნდაც თავიდან. სპეციალისტის შესაბამისი რჩევის მიღება.

დეკორატიული კოსმეტიკა და მისი გამოყენების ზოგადი წესები

ყოფითი დეკორატიული კოსმეტიკა ისევე როგორც სახის და ყელის კანის ჰიგიენური მოვლა სულ უფრო მეტად ინერგება ჩვენი ქალების ყოველდღიურ ცხოვრებაში.

ამასთან ბევრი ქალი დეკორატიულ კოსმეტიკას თავს არიდებს. ერთნი, რომლებმაც სახის ჩვეულებრივი გრიმირების ნიუანსები არ იციან — და არც ცდილობენ გაიგონ ისინი, იფარგლებიან ტუჩის საცხის ან პუდრის ზოგადი გამოყენებით. სხვები შეცდომით თვლიან. თითქოს არ შეუძლიათ გამოიყენონ არავითარი დეკორატიული კოსმეტიკა, სამსახურებრივი მდგომარეობის გამო. მესამენი აცხადებენ. რომ არა აქვთ დრო სისტემატურად მოუარონ სახეს, თუ არ ჩავთვლოთ. რაიმე განსაკუთრებულ შემთხვევას. მაგრამ ქალი ხომ მუდამ ლამაზი უნდა იყოს!

სამწუხაროდ არიან ახალგაზრდა ქალები და ქალიშვილები, რომლებიც საწინააღმდეგო უკიდურესობაში ვარდებიან: ისინი ბრმად მისდევენ მოდას და იღებენ სახეს ისე, რომ არ ითვალისწინებენ არც გრიმირების წესებს, არც თავიანთ გარეგნობას. ეს მათ ძალზე ვულგარულ იერს ანიჭებს. ხშირად განცვიფრებულნი რჩები. როგორ ხდება. რომ ერთი მკვეთრი ხაზით, რომელსაც ზედა ქუთუთოზე ან თვალბქვეშ გავიტარებთ, ქრება სახის მთელი ქალღურობა, თვალების სილამაზე და ბუნების მთელი ყველაზე ძვირფასი განძი ახალგაზრდობა და სინორჩე. ეს მაშინ როცა სწორად გრიმირებაა მოწოდებული მათ გამოსაჩენად.

ბევრი ქალი ვერ ანსხვავებს დღის და საღამოს გრიმს. მაშინ როცა ეს ორი სხვადასხვა სტილია. (ისე როგორც ჩაცმულობაში). საღამოს გრიმი დღისით ძალზე არამიმზიდველია და პირიქით. სახის სილამაზეზე ზრუნვა, ისე როგორც კანის ყოველდღიური მოვლა, არავითარ შემთხვევაში არ ნიშნავს დეკორატიული საშუალებების და კოსმეტიკური პრეპარატების უსისტემო და უაზრო ხმარებას. ყველაზე მარტივ ხერხებსაც კი — პუდრის და პომადის წასმას — თავის კანონები აქვს. შეგეძლოს „შეღებვა“ — ეს თავისებური ხელოვნებაა. ამასთან თითოეულმა ქალმა უნდა გაითვალისწინოს წლის დრო, ასაკი, და თავისი გარეგნული იერი მოცემულ მომენტში. ცუდი გარეგნული იერის და თვითშეგრძნების, უძილობის დროს არ უნდა გაეაძლიეროთ საღებავის ტონალობა. პირიქით, უნდა შევამციროთ იგი, რომ გრიმმა ხაზი არ გაუსვას თქვენს მდგომარეობას. გრიმის დადების მიმდევრობა და ძირითადი წესები ყოველთვის უცვლელი რჩება.

გამოცდილებმა გვიჩვენებს, რომ ყოველი ქალის სახე საჭიროებს გრიმს ამა თუ იმ ზომით, რაც უფრო გულდასმით, თხლად და ბუნებრივად იგი ნახმარი, მით მეტია ეფექტი. ყველაზე უბრალო გრიმიც კი. თუ იგი სწორადაა ნახმარი, ხაზს უსვამს სახის ბუნებრივ სილამაზე და მაღავს მის დეფექტებს. რასაკვირველია, გონივრულია, თუ ეს შე-

საძლებელია, საერთოდ მოვიცილოთ დეფექტები (მხედველობაში გვაქვს პიგმენტური ლაქები, ძარღვების ზედაპირული გაფართოება, ტელეანგიექტაზიები, ყვავილის დასხვანაკვალევები და ა. შ.), ვიდრე მუდმივად დავიფაროთ იგი გრიმით.

იმ შემთხვევაში, თუ ჩვეულებრივი გრიმის სწორი დადებით მო-
ვახერხებთ სახის ნაკლოვანებების დაფარვას და გამოყოფთ იმას, რაც
სახის ინდივიდუალობას წარმოადგენს, შეიძლება ითქვას, რომ გრიმი-
რების მიზანი მიღწეულია. რამდენიმე სწორი ხაზი საკმარისია, რომ სა-
ხე უფრო მიმზიდველი გახდეს. მაგრამ უნდა გვახსოვდეს სხვა რამ:
მცირე შეცდომა, არასწორი მიდგომა — და ყველაფერი გაფუჭებუ-
ლია. ზუსტად უნდა ვიცოდეთ, როგორ და რა უნდა გავაკეთოთ და რა
არ უნდა გავაკეთოთ. თითოეულმა ქალმა უნდა განივითაროს თავის
ოჯჯოში ესთეტიკური გემოვნება ამ დარგში, ისარგებლოს თუნდაც კოს-
მეტიკურ კაბინეტში მიღებული რჩევებით და კონსულტაციებით. ყო-
ველ მოდას კრიტიკულად უნდა მივუდგეთ. გავითვალისწინოთ საკუთარ-
ი ინდივიდუალობები, მით უმეტეს, როცა ეს დეკორატიულ კოსმე-
ტიკას ეხება.

დოქტორი მიკა კლიმოვა — ფიუგნეროვა თავის „წიგნში ქალე-
ბისთვის“ წერს: „შეღებვა შეიძლება, მაგრამ ერთი პირობით: თუ
გყავთ კარგი და ჭკვიანი ამხანაგი, რომელიც იმ შემთხვევაში, თუ
თქვენ ბოროტად გამოიყენებთ საღებავებს და გახდებით სასაცილო,
პირდაპირ გეტყვით ამის შესახებ“. ასეთი ამხანაგის ყოლა ცუდი არ
არის, მაგრამ უმჯობესია თვითონ გაივარჯიშოთ თვალი და გრიმი ძირი-
თადად ისე გამოიყენოთ, რომ ამის შესახებ არავინ, არც გარეულმა —
არც შინაურმა არ იცოდეს და ვერც ხედავდეს გრიმირების პროცესს,
რადგან ისინი დაინახავენ რომ თქვენი სილამაზე არაბუნებრივია და
იმედგაცრუებულნი დარჩებიან თქვენი გარეგნობით.

გრიმის წასმისას უნდა გახსოვდეთ ერთი საერთო წესი.

გრიმი თითქმის შეუმჩნეველი უნდა იყოს, და თუ ცოტათი მაინც
შეიმჩნევა, უნდა შეესაბამებოდეს თქვენი კანის ტონს, თვალების და
თმების ფერს.

ხაზი უნდა გავუსვათ კიდევ ერთ მნიშვნელოვან დეტალს. გრიმი-
რებასთან დაკავშირებული ყველა პროცედურა უნდა შესრულდეს
გულდასმით და აკურატულად, იმისაგან დამოუკიდებლად, ლაპარაკი
წარბების, ტუჩების, თუ სახის კანის და ა. შ. გრიმირებაზე. ზოგიერთმა
დაუდევრობამ ტანსაცმელსა და თმის ვარცხნილობაში შეიძლება არ
მიიქციოს ყურადღება, მაგრამ სახეზე იგი დაუშვებელია: ამ შემთხვე-
ვაში გრიმი იძლევა სასურველის საწინააღმდეგო ეფექტს და ქალი სა-
საცილო შეიძლება გამოჩნდეს. თუ დრო არა გაქვთ, უკეთესია გრიმს
საერთოდ არ მიმართოთ.

ამრიგად, გრიმის დადებისას მხედველობაში უპირველეს ყოვლისა
უნდა მიიღოთ შემდეგი:

— იცოდეთ შენი სახე — მისი მომგებიანი ნაწილები და
ნაკლიც.

— გრიმი ისე წაისვით, რომ საუკეთესო შედეგს მიაღწიო.

— გქონდეს მის მისაღწევად საშუალებათა აუცილებელი კომპლექსი.

— განივითარო გემოვნება და უნარი თვითკრიტიკულად შეაფასო შენი შედეგები, ყური დაუგლო სხვების შენიშვნებს. თითოეული ქალის სილამაზე, მისი მომხიბვლელობა ღრმად ინდივიდუალურია და არ ეგუება შაბლონს. ბუნებრივობა — სილამაზის აუცილებელი პირობაა. იგი ხელს არ უშლის ორიგინალობას და ინდივიდუალობის შენარჩუნებას.

სანამ სახის გრიმირებას დაიწყებდეთ, უნდა გაეცნო შესაბამის ლიტერატურას. რამდენჯერმე გამოიცვალოთ ტუჩის პოზადა, ტუში. პუდრი და ა. შ., სანამ არ მიიღებთ გარკვეულ გადაწყვეტილებას — რა უფრო უხდება და ალამაზებს თქვენს სახეს. არავითარ შემთხვევაში არ შეიძლება სხვისი მიბაძვა, ვინმეს მიმსგავსება. დეკორატიული კოსმეტიკის სწორედ ის საშუალებები და ხერხები უნდა ამოარჩიო, რომლებიც ყველაზე მეტად შეესაბამება თქვენს ინდივიდუალობას. თქვენს ტიპს, თქვენს სტილს და სახის წყობას.

ნებისმიერი გრიმი მხოლოდ სახის კანის გაწმენდის შემდეგ უნდა გამოიყენოთ. გრიმის შესასწორებლად და გასაახლებლად საჭიროა თავიდან მთლიანად გაიწმინდოთ სახის კანი და ხელახლა გაიმეოროთ გრიმის წასმის მთელი პროცედურა.

არაჯანსაღი კანისას დეკორატიული კოსმეტიკის დამოუკიდებლად გამოყენება არ შეიძლება.

თუ ქალმა აითვისა დეკორატიული კოსმეტიკის აუცილებელი ხერხები და იცის, რა სიფრთხილეა აქ საჭირო, იგი შეცდომებს არ დაუშვებს.

იმედი გვირდა ვიქონიოთ, რომ ჩვენი დაწვრილებითი განმარტებები და რჩევები შეცვლიან „კვიან ამხანაგებს“ და დაენმარებათ ქალებს სწორად „გალამაზებაში“.

დღის გრიმი

დღის გრიმი დიდი ხანია ფართოდაა გავრცელებული ქალებში. გონიერების ფარგლებში წასმული დღის გრიმი არავითარ შემთხვევაში არაა ქალის არასერიოზულობის ან სიმსუბუქის ნიშანი.

1. დღის გრიმი უნდა გამოიყენოს ყველა ქალმა (თავისი ინდივიდუალურობის გათვალისწინებით) 25-დან და განსაკუთრებით 30 წლის ასაკიდან და არ უნდა დაივიწყოს, რომ ყოველ ასაკს სჭირდება თავისი სილამაზე.

2. როცა დღის გრიმის გამოყენებას დაიწყებთ, გამოიყენეთ იგი სისტემატურად, ყოველდღიურად, სხვა სიტყვებით, ეს თქვენი სახის შექმნილი ბუნებრივი, ყოველდღიური სილამაზეა, რომელიც აუცილებელია მუდმივად შეინარჩუნოთ.

3. სანამ გრიმის გამოყენებას დავიწყებდეთ, აუცილებელია ზუსტად განსაზღვროთ სახის ფორმა, დააზუსტოთ მისი გამოწეული და შეწეული ნაწილები და ა. შ. (ნახ. 58). ზოგადი საღამოს და ღლის გრიმირების ძირითადი წესია: ყველა ჩავარდნილი ადგილები (ღრმულები) იფარება ღია გრიმით და ღია პუდრით, სახის გამოწეული ნაწილები (ცხვირი, ლოყები, ყვრიმალეები, ნიკაპი და სხვა), აგრეთვე მისი დეფექტები — მუქი გრიმით (ან მსუბუქი ფერ-უმარილით) და მუქი პუდრით, რაც თითქოს „აგდებს“ და ფარავს მათ ღია პუდრის ფონზე.

4. თუ თქვენ სახის კარგი ფერი გაქვთ, სწორად შერჩეული პუდრი და ტუჩის პომადა მას უფრო ალამაზებს და აახალგაზრდავებს.

5. ღლის გრიმი ღლის შუქზე უნდა წაისვათ. თუ სამთარში სახლიდან აღრე გაღიხართ, ელექტროგანათებისას, მაშინ თვით მინიმალური გრიმის დადებისას, შუქი მკვეთრი უნდა იყოს. მოგვიანებით: ღლის შუქზე გრიმის დადების ხარისხი უნდა შევამოწმოთ.

6. ღლის გრიმი საღამოსაგან განსხვავებით, მსუბუქი, შეუმინეველი და შეძლებისდაგვარად ტანსაცმელთან პარმონირებული უნდა იყოს. მაგალითად. თუ თქვენი კაბა ყოლოსფერია, მაშინ მოყვითალო ტონის ტუჩის პომადა და ვარდისფერი პუდრი არ გამოდგება.

7. გრიმის გამოყენებისას, განსაკუთრებით თვალებისთვის ან წამწამების ტუშისათვის, უმჯობესია გამოიყენოთ ხელის ნაკლებად გამაღიანებელი სარკე იმისათვის, რომ ბევრი გრიმი არ დავიდოთ და არ გავატაროთ ზედმეტი ხაზები.

ღლის გრიმის დაღების თანამიმდევრობა

1. გრიმირების ყოველი პროცედურის დაწყებამდე, სახის კანის გაწმენდის შემდეგ, კრემი ისმება პუდრქვეშ, სახის კანის მდგომარეობის, ტიპის და წლის დროისაგან დამოკიდებულებით. მშრალი კანისას გამოიყენება ნახევრადცხმიანი და ცხმიანი კრემი, ცხმიანი კანისას — უცხიმი ან ნახევრადცხმიანი. კრემი (თუ ის ნახევრადსქელია) კანზე მინიმალური რაოდენობით მე-2, მე-3 და მე-4 თითებით მსუბუქად შეხელით წაისმება. ტონალური თხევადი კრემი ან პასტა წაისმება (დასველებული ღლის კრემი) თანაბრად, მარჯვენა მტევნი მე-2 და მე-3 თითებით. პუდრის წასმამდე კრემის ზედმეტი ნაწილი შეიძლება მოსცილდეს ქაღალდის ხელსახოცით, მისი კანთან ფრთხილი და მსუბუქი შეხებით.

2. ფერ-უმარილის წასმა ყველაზე მნიშვნელოვანი და იმავე დროს დიდი სიფრთხილით ჩასატარებელი პროცედურაა. მთავარია — არ არის საჭირო ვატაცება ზედმეტი „ეფექტურობით“. ყოველთვის უმჯობესია ნაკლები ფერ-უმარილის წასმა, ვიდრე მეტის. ბევრისათვის ეს პროცედურა შეუძველებელია, განსაკუთრებით ფერმკრთალი ქალებისათვის ან ძალზე მრგვალი სახისა და გამოწეული ლოყებისათვის.

ფერ-უმარილი შეიძლება იყოს ცხიმიანი, თხევადი, მშრალი (ქვად) და პასტის სახით ტუბებში. პრაქტიკა უპირატესობას ცხიმიან და პასტისმაგვარ ფერ-უმარილს ანი-

ქებს. უმჯობესია მისი წასმა მარჯვენა მტევნის მე-2 თითით. წინასწარ საღებავი მარცხენა მტევნის ქვედა ნაწილზე გავისვათ, რომ სახეზე საკიროზე მეტი ფერ-უმარილი ერთჯერადად არ წავისვათ. მარცხენა ხელისგული თითქოს პალიტრაა.

ზოგიერთი ქალი თხევად ფერ-უმარილს არჩევს, რომლებსაც ცხიმინი ფერ-უმარილივით პუდრის წასმამდე ხმარობენ. მშრალი ფერ-უმარილი უკეთესად და თანაბრად წინასწარ პულერმეფრქვეულ სახის კანზე წაისმება.

ფერ-უმარილის შემდეგ სახეს ისევ იპულრავენ.

ეს პროცედურა დიდ გულმოდგინეობას მოითხოვს. განსაკუთრებით ზამთარში, როცა სახის კანი ფერმკრთალია, ზაფხულის პერიოდში მზედაკრულ სახეზე შეიძლება იხმარონ ბევრი ფერ-უმარილი, თორემ ის შეუმჩნეველი იქნება.

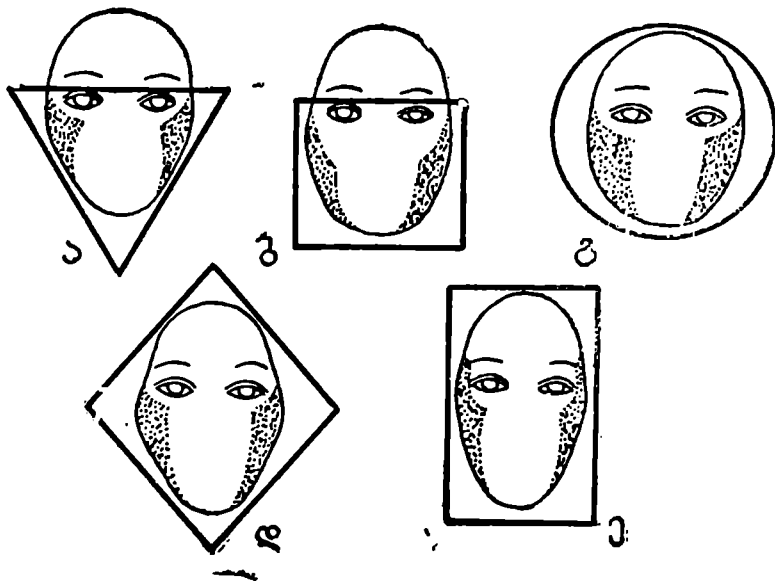
რაც შეეხება საღებავის შეფერილობას, იგი უნდა შეარჩიონ მზანიმუშებისაგან ან თვითონ დაამზადონ, 2—3 ფერი ფერ-უმარილის შერევით. რჩევის მიღება კოსმეტიკურ კაბინეტში შეიძლება, მაგრამ სწორი და დახვეწილი გემოვნების ქალი ამ საკითხს თვითონ გადაწყვეტს. ფერ-უმარილის შერჩევა დამოკიდებულია სახის ტიპზე, ასაკზე, კანის ფერზე და რასაკვირველია ტანსაცმელზე. შავ ან ლურჯ ტანსაცმელს არ უხდება მოყვითალო ფერის ფერ-უმარილი (ისე როგორც ტუჩის პომადა და პუდრი). ისინი უფრო ერწყმიან ყავისფერ ტუალეტს. ახალგაზრდა ქალებს ურჩევენ ღია ფერის ტონებს, უფრო ასაკოვან ქალებს — უფრო მუქ ფერ-უმარილს, მაგრამ არა მთლად მუქს, და არა ყვითელს, რომლებიც აბერებს და იშვიათად თუ ვინმეს უხდება. უფრო ბუნებრივია მუქი ყოლოსფერი ფერ-უმარილი. თუ ფერ-უმარილი ზედმეტადაა ნახმარი, მაშინ მშრალი ზამბით ან პუდრინი ფუნჯით ფრთხილად, წრიული მოძრაობებით მოცილებთ ისინი. კრემ-პუდრის ხმარებისას) ფერ-უმარილი (შეიძლება ცხიმინი ან მშრალი. მაგრამ არა თხევადი) უკეთესად ესმება შუპულდრვის შემდეგ. ქვაკომპაქტური პუდრის გამოყენებისას ფერ-უმარილი (გარდა თხევადისა) წაისმება პუდრის პირველ და მეორე ფენას შორის. თხევად პუდრზე უკეთესია წავუსვათ ფუნჯით მშრალი ფერ-უმარილი (ქვა).

ფერ-უმარილი, როგორც წესი არ წაისმება ერთ დიდ ლაქად უშუალოდ ლოყის შუაგულში. ფერ-უმარილი რომ ბუნებრივი ჩანდეს, მოხერხებულად უნდა გააფორმოთ მისი საზღვრები, თანდათანობით გაქრობამდე. გარდა ამისა, ფერ-უმარილის დადებისას უნდა გავითვალისწინოთ სახის ოვალი. ფერ-უმარილის ყველაზე მუქი წერტილი სახის ყველაზე გამოწეულ ნაწილზე მოდის.

ფართო ყვრიმალეები და ვიწრო ნიკაპი. ფერ-უმარილის გამოყენებისას ის გამოწეული ყვრიმალეების ზედანაწილზე უნდა წავისვათ, შემდეგ ლოყაზე სოლისებურად გადავიდეთ (სურ. 58 ა), როცა მუქი პასტა არ ვეპქვს, ფერ-უმარილი ოდნავ ნიკაპის წვერზეც შეიძლება წავისვათ. შემდეგ სახის ქვედა ნაწილი იფარება ღია პუდრით, ხოლო შუბლი, საფეთქლები, ლაწვები (სახის ზედა ნაწილი) და თვით ნიკაპის

დაბოლოება — მუქი პუდრით. წარბებს შორის მანძილს ვამცირებთ, წარბების საფეთქლიდან დამოკლებით. პირის ფორმა ოდნავ გაფართოებულია ქვედა ტუჩის ხარჯზე.

ოთხკუთხოვანი ფორმის სახე. გრიმის გამოყენებისას, ფერ-უმარილი სახის ქვედა ნაწილზე და ლოყის შუაგულზე უნდა დაიდოს. (სურ. 58 ბ). ღია პუდრი სახის შუაგულზე იხმარება, ხოლო კანის გვერდითი უბანი, ყურიდან ნიკაპამდე, მუქი პუდრით იფარება.



სურ. 58. სწორად დადებული გრიმი ფარავს სახის ნაკლს.

მრგვალი სახე. ლოყების გვერდით ნაწილზე ფერ-უმარილის და და მუქი პუდრის დადებით სახის ფორმის გაგრძელება ხდება (სურ. 58 გ). რაც უფრო მაღლაა წარბები, მით უფრო ძლიერ სწორდება სახის ხაზები. საფეთქლებთან წარბები ოდნავ უნდა დავამოკლოთ. პირის ფორმა შევიწროებულია. სახის შუაგულზე და განსაკუთრებით ნიკაპზე უმჯობესია უფრო ღია პუდრი შეიფრქვიოთ.

ლოყები საფეთქლებზე ფართოა. ფერ-უმარილს ლოყების გამოწვეულ ნაწილზე იღებენ, მისგან ქვემოთ ყურისაკენ (სურ. 58 დ). ღია პუდრი იხმარება შუბლზე, საფეთქლებზე და სახის შუაგულში, მუქი ლოყებზე, საფეთქლებიდან ცოტა ქვემოთ. წარბებს შორის მანძილს ცხვირის ფუძეზე ვადიდებთ.

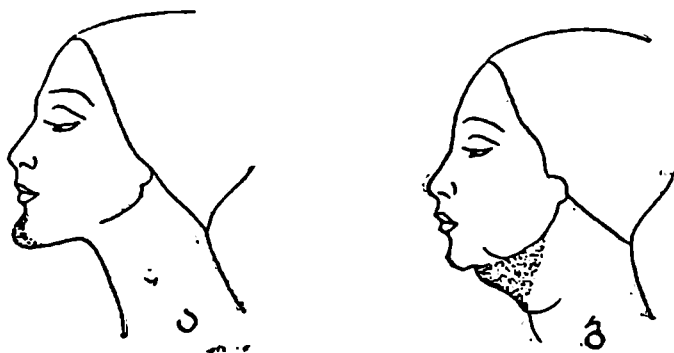
ვიწრო და მოგრძო სახე. ფერ-უმარილს თითქმის გვერდზე ისვამენ, საფეთქლიდან დაწყებული ლაწვის ზემო ნაწილის გაყოლებით

ლოყის ღრმულამდე. წინიდან ფერ-უმარილის დადების ფართობს თითქოს მოღუნული ფორმა აქვს (სურ. 58 ე). სახეზე ისმება ღია პუდრი, ნიკაპზე და სახის ქვედა ნაწილზე უსუსქვედა ტუჩის წითელი ვარაყი ზედანთან შედარებით ცოტა ფართოდ იღებება, ამასთან პირის ფორმა ოდნავ გრძელდება. წარბებს შორის მანძილს ცხვირის ფუძეზე ვზრდით, წარბების ბოლოები ოდნავ მომრგვალებულია.

გრძელი ნიკაპი. გრძელი ნიკაპის გამოწვეულ ნაწილზე ისმება მუქი პასტა, შემდეგ უფრო მუქი პუდრი (სურ. 59 ა).

მეორე ნიკაპი (სახის კონტურის ქვეშ) მუქი პასტის შემდეგ იპუდრება უფრო მუქი პუდრით, ხოლო ნიკაპის ბოლო და მისი მომრგვალებული ნაწილი — უფრო ღია პუდრით (სურ. 59 ბ).

გრძელი ცხვირი. ცხვირის ბოლო და მის ნაწილს ცხვირის ფუძის ქვემოთ, აგრეთვე კანის ნაწილს ნესტოებს შორის. ვფარავთ მუქი



სურ. 59. გრიმი ფარავს გრძელი და ორმაგი ნიკაპის გამოწვეულობას.

პასტით და ზევიდან მუქ პუდრს ვუსვამთ. მუქი ლაქა, რომელიც ცხვირის ბოლოზეა დადებული, მას ვიზუალურად ამოკლებს (სურ. 60 ა).

ღიდი ცხვირი. ცხვირის წვერზე და მის ორივე მხარეს ისმება მუქი პუდრით. ცხვირის გასწვრივ ზემოდან ქვემოთ ღია პუდრით გატარებული თხელი ღია ხაზი. ცხვირს უფრო ვიწროს ხდის (სურ. 60 ბ).

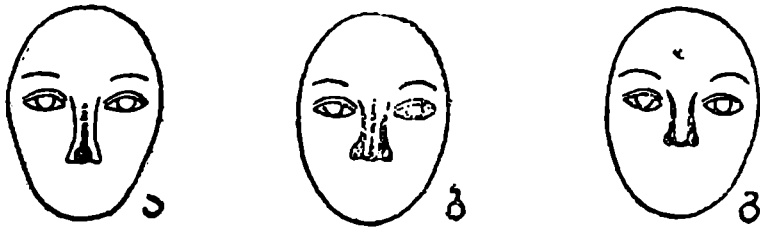
მოკლე ცხვირი. ცხვირის ზურგის სიგრძეზე ვადებთ ღია პასტას და მასზე ღია პუდრს. ცხვირის ორივე მხარეს მუქ პასტას და მუქ პუდრს ვუსვამთ (სურ. 60 გ). ასეთივე გზით ვნიღბავთ სქელ ცხვირს.

იმის შემდეგ რაც ფერ-უმარილი დადებულია და პასტის, კრემის ან ფანქრის დახმარებით სახის დეფექტები გასწორებულია, სახეზე პუდრი უნდა წავისვათ.

არსებობს სამი სახის პუდრი: ფხვნილი პუდრი, თხევადი პუდრი — კრემი, ქვა-კომპაქტური პუდრი. დღის გრიმისათვის და საერ-

თოდ ყოველდღიური ხმარებისათვის უფრო გამოსადგეია ფხვნილი პულრა, რომელიც არ კრავს ფორებს და არ აშრობს კანს (ასეთი მოქმედება გამოწვეულია პულრის და კომპაქტური პულრის ხანგრძლივი ხმარებით).

ყოველთვის უნდა გვახსოვდეს, რომ ნებისმიერი კოსმეტიკური საშუალებების, მათ შორის თვით ყველაზე მარტივი ჰიგიენური (პულ-



სურ. 60. გრიმის დაღება ცხვირზე.

რი ფხვნილად) შერჩევისას, აუცილებელია ვინელმძღვანელოთ კანის მდგომარეობით. თხევადი პულრის ხმარება შეიძლება მშრალი და ნორმალური კანისას. დიდ ფორებიანს. ცხიმიანი კანისას კრემ-პულრა არ იხმარება, რადგან იგი მეკვეთრად ავლენს კანის ნაკლს. ნაკეცებიანი და მოღუნებული კანისას ცხიმიანი პულრა-კრემის ხმარებაა კარგი.

პულრის და მისი შეფერილობის არჩევისას ძირითადად სახის კანის ფერით უნდა ვინელმძღვანელოთ. პულრის არჩევანი დამოკიდებულია აგრეთვე წლის დროზე, ქალის პირად გემოვნებაზე, ხშირად ურევენ ორი-სამი ხარისხის პულრს ან ერთდროულად იყენებენ ორი სხვადასხვა ფერის დაწნეხილ ქვას. სახისთვის არ იხმაროთ თეთრი პულრი, მას მხოლოდ საჭიროებისას ურევენ. მაგალითად, მუქი და ვარდისფერი პულრისგან ამზადებენ ღია ფერის რაშელს, რომლითაც ჩვეულებრივ ზამთარში სარგებლობენ. ზაფხულში მას უმატებენ სახის კანის შესაბამისად, მუქ პულრს. პულრის მუქი ფერები ხშირად აბერებს ქალებს, განსაკუთრებით 45 წლის შემდეგ.

ღია კანს შემდეგი ფერები უხდება: ნატურალური (ვარდისფერი პულრი შერეული ღია რაშელთან), ვარდისფერი და სხვა. მუქი კანისათვის ამ ტონებს თითქმის ყოველთვის ცოტა მუქ პულრს უმატებენ.

შეპულრვა არა მარტო ცხვირს და ნიკაპს სჭირდება, როგორც ამას ბევრი ქალი აკეთებს, არამედ მთელ სახეს და ოდნავ ყელს და ყურებსაც ისე, რომ განსხვავება არ ჩანდეს, განსაკუთრებით თუ პულრი კანის ტონზე მუქია. სახე ბამბის დიდი ნაჭრით იპულრება, რომელზეც დადებული პულრი ბლომდაა. პულრს მსუბუქი მოძრაობებით ისვამენ ყელიდან და ნიკაპიდან დაწყებული (შემდეგ ადვილია ზედმეტის მოცილება) ლოყებზე, ცხვირზე, შუბლზე და სახის მთელ კონტურზე.

მთელი სახის თანაბრად შეპულრვის შემდეგ, ზედმეტი ნარჩენი აუცილებლად უნდა მოიხსნას რბილი ჯავრისით ან ბამბის ტამპონით.

არსებობს პულრის წასმის გარკვეული კანონზომიერება: პირველ რიგში, სახის შეპულრვა ღია პულრით უნდა დავიწყოთ და მხოლოდ ამის შემდეგ წავისვათ სახის საჭირო უბნებზე მუქი ფერის პულრი. პულრის წასმის სხვა რიგი არც შეიძლება იყოს; ნებისმიერ შემთხვევაში, ღლის ან სალამოს შეღებვისას, და ტონებზე უსვამენ უფრო მუქს.

უნდა შეგეძლოთ სწორად გამოიყენოთ ორი ფერისაგან შემდგარი ქვა — პულრი, რომელიც გაყოფილია მუქ და შეღარებით ღია ნახევრებად, ამ ყუთში არის ფუნჯი, რომლის ერთ ნახევარს მუქი ფერს პულრის დასადებად იყენებენ. ორი ფერის კომპაქტური პულრის ერთ მოწყობილობად გამოყენება ძალზე მოსახერხებელია სახის კანზე გრიმის სწორი დაღებისათვის.

ოფლიანი სახის შეპულრვა საჭირო არ არის. უკიდურეს შემთხვევაში. იგი წინასწარ აუცილებლად უნდა გამოვამროთ ქალაღლის ხელსახოცით, რომელიც აკარგად იწოვს ოფლს და პულრს არ ერევა. შეიძლება ისარგებლოთ აგრეთვე „პულრ-ფურცლებით“. ისინი ძალზე მოსახერხებელია, მარტივია სახმარად და ჰიგიენურიცაა. სახის კანი იყენებება მოხეული შეპულრული ქალაღლის ფურცლით, რომელიც ერთდროულად აშრობს სახეს და პულრის კვალს გაუღიზიანებლად სტოვებს. აუცილებლობის შემთხვევაში ასეთი ფურცლები შეიძლება თვითონ დავამზადოთ შეპულრული ქალაღლის ხელსახოცებისაგან.

ყოველ 2—3 დღეს ბამბის ტამპონი აუცილებლად იცვლება. არაჯანსაღი კანი ყოველ ჯერზე სუფთა ტამპონით უნდა შევიპულროთ. ბამბის ეკონომიას არ გვირჩევენ, რადგან 2—3 ჯერადი ხმარების შემდეგ იგი საკმაოდ ჭუჭყიანდება და ღიდი რაოდენობით მიკრობებს შეიცავს.

ჩვენი კლიმატის პირობებში ჯანმრთელი სახის შეპულრვა შეიძლება ნოემბრის დასაწყისიდან აპრილის ბოლომდე, რადგან პულრი იცავს კანს ატმოსფერული მოვლენებისაგან როგორც ზამთარში, ისე გაზაფხულზე. მათ, ვისაც ჭორფლი ან პიკემენტური ლაქები აქვს სახეზე, სახის შეპულრვას აგვისტომდე და განსაკუთრებით, მზიანი გაზაფხულის დღეებში ურჩევენ.

სახის კანის შეპულრვის შემდეგ შეიძლება თვალების შეღებვა;

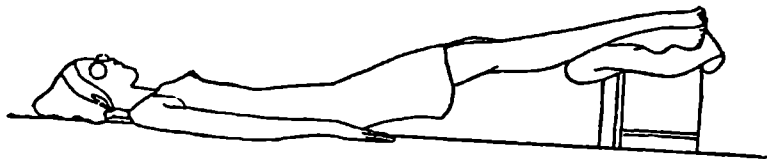
სალამოს გრიმი

სალამოს გრიმი ღლის გრიმისაგან უფრო მოჭარბებული ფერებით განსხვავდება. ამიტომ, იცვლება დეკორატიული კოსმეტიკის ასორტიმენტიც. სალამოს გრიმირებისას გათვალისწინებულია ხელოვნური განათების ხასიათი და ხარისხი, რომლის დროსაც ყველა ფერი ღიაა, ხოლო ბუნებრივი ტონები. სავსებით ქრება.

სალამოს გრიმი, ღლის გრიმთან შედარებით ეფექტურია და მისი

წასმა რამდენადმე რთულია. იგი არა მარტო ნაკლს ფარავს, არამედ დღესთან შედარებით, ხაზს უსვამს სახის სახასიათო ნაკვთებს. ხელოვნური განათების დიდი როლის გათვალისწინებით, საღამოს გრიძს ისვამენ დაახლოებით ისეთი განათებისას, რომელიც მთელი საღამოს განმავლობაში უნდა იყოს. გარდა ამისა, ითვალისწინებენ წლის დროს, ტანსაცმლის სტილს და ა. შ. ამასთან სულ ერთი როდია სად წახვალთ — თეატრში, მეჯლისზე, ვახშამზე და წლის რომელ დროს — ზამთარსა და ზაფხულში და ა. შ.

გრიმი დამოკიდებული უნდა იყოს აგრეთვე ტანსაცმლის ფერზე: კაბის წითელი ფერი შესაბამის ტონს აძლევს ძალზე მსუბუქ გრიმს,



სურ. 61. დასვენება ნიღბით და საფენით თვალებზე.

მწვანე აუფერულებს, ამიტომ სახე ითხოვს რბილ, სავსე ტონებს, ხოლო პუდრი ოდნავ მუქი უნდა იყოს. შავი ფერი, რომელიც ყველაფერს ხაზს უსვამს, პირიქით თხოულობს მკაცრ გრიმს თმის, კანის და თვალის ფერთან შესაბამისად.

სახის გრიმის გამოყენების ძირითადი წესები ყოველთვის უცვლელია.

სარკე, რომლის წინაც წაისმება საღამოს გრიმი, ზემოდან უნდა ნათლებოდეს და თუ ამაში სპეციალური საჭიროება არ არის, არა ლუმიწინესცენტური ლამპით, რადგან იგი ძლიერ ცვლის გრიმის ტონს.

გრიმის ხმარების წარმატება დამოკიდებულია სახის კანის მდგომარეობაზე. კარგად მომზადებული კანი აუცილებელი პირობაა იმისა, რომ სახე ლამაზი გახდეს, მით უმეტეს საღამოს განათებისას. რაც უფრო კარგია და ელასტიური კანი, მით უფრო სწორად, მსუბუქად და ლამაზად ესმება ყოველგვარი გრიმი, მშრალი და თხევადი, აგრეთვე პუდრი. გრიმის დადების წინ სახის კანი აუცილებლად წინასწარ უნდა გაიწმინდოს, და მომზადდეს შემდგომი პროცედურისათვის. ყოველი ქალი ახალგაზრდად და ლამაზად გამოიყურება, თუ იგი მუდმივად უვლის თავის სახეს. მით უფრო დიდი მნიშვნელობა ენიჭება ამას საღამოს გამოსვლის წინ, როცა საჭიროა ხაზი გაესვას სახის მიმზიდველ ნაკვთებს და ჭანმრთელი კანის ბუნებრივ სილამაზეს.

უფრო კეთილსასურველი ეფექტისათვის აუცილებელია „სწრაფი ნიღბის“ გაკეთება, რომელიც მუდამ ხელქვეშ გვაქვს. თუ დრო ამის

საშუალებას იძლევა, შეიძლება ჩატარდეს სპეციალური მომზადება, თუ არა, მაშინ ვინმართ მხოლოდ ნილაბი და თვალის საფენი. სახეზე ნილბით და საფენით ვიწვეთ ზურგზე 15—20 წუთი. სასურველია ბნელ ოთახში. თავი დაბალ ბალიშზე გვედოს, ფეხები ოდნავ თავს ზემოთ მოვათავსოთ და ხელები ტანის გასწვრივ გავიწვდინოთ ან თეძოებზე დავილაგოთ (ნახ. 61).

ნილბის პირველად დადება საღამოს, გასვლის წინ. რაოდენ მარტივი ნილაბიც არ უნდა იყოს, მიზანშეწონილია. სახეზე ნილბის დადება აუცილებლად წინასწარ უნდა გამოიკადოს, დადგინდეს კომპონენტების ზუსტი დოზირება. ამოირჩეს, რომელი ნილაბი უფრო უხდება თქვენს კანს, რამდენი ხანი უნდა გავაჩეროთ იგი, რომ მოვამზადოთ სახე საღამოს გრიმისთვის — ყველაფერი ეს მნიშვნელოვანი და ძალზე ინდივიდუალურია.

ახლა სახეს დასრულებული ფორმა მივცეთ — ტუჩების იდეალური კონტური მოვზაზოთ, დავიგროვოთ წამწამები, მივცეთ სწორი ფორმა წარბებს და ა. შ. თვალებისათვის ტუჩის წითელი ვარაყის მონაზვისა და სხვა პროცედურებისას გრიმის გამოყენებისას უნდა ვისარგებლოთ ძლიერ გამადიდებელი ხელის სარკით. რაც საშუალებას მოგვცემს სასურველ შედეგს მივალწიოთ.

საპიალური მონაზვა საღამოსათვის

საღამოობით რომ კარგად გამოიყურებოდეთ — თეატრში, მიღებებზე და ა. შ., ამისათვის დროულად უნდა იზრუნოთ.

იმავე დღეს პირველი შესაძლებლობისთანვე უნდა გაიწმინდოთ სახის კანი, მოიხსნათ გრიმი თვალებიდან (ან საერთოდ არ უნდა დაიღო). სახე დაასვენოთ და კანზე ოდნავ წაისკვათ მკვებავი კრემი. ზოგადი დაღლილობის მოსახსნელად გამოსვლის წინ უნდა გაისეირნოთ სუფთა ჰაერზე და გამოიყენოთ სუნთქვის ორი ძირითადი მეთოდიკა: რიტმული და ცხვირის. ასეთი სუნთქვის დახმარებით ადვილია საკუთარი ემოციების კონტროლი და ზოგადი მაღალი ტონუსის მიღწევა.

რიტმული, ღრმა სუნთქვა მნიშვნელოვნად ამშვიდებს, ხსნის დაძაბულობას. ამცირებს თავის ტკივილს და ამით კარგ ხასიათს უზრუნველყოფს.

გასეირნებიდან სახლში დაბრუნებისას რამდენიმე უბრალო გიმნასტიკური ვარჯიში უნდა ჩაატაროთ, მოძრაობები შეიძლება სპონტანური იყოს, მაგრამ ამასთან აუცილებლად რიტმული. რიტმული ნელი ჩასუნთქვა და ამოსუნთქვა სუნთქვის შეკავებით ხსნის დაღლილობას და მოთენთილობას. აუცილებელია გვახსოვდეს, რომ რაც უფრო ნელია ამოსუნთქვა და ჩასუნთქვა, მით ეფექტურია ვარჯიში. ჩასუნთ-

ქვის დროს ნელა უნდა დაითვალო 6—7-მდე, ამოსუნთქვისას, რომელიც ჩასუნთქვაზე ხანგრძლივი უნდა იყოს, 10—12-მდე. ბოლოს სრულდება მოძრაობები ხელების, მხრის სარტყლის და მთელი სხეულის სრულ მოღუნებად.

შემდეგ თვალები უნდა მომზადდეს. ეს განსაკუთრებით იმათ ეხება, ვინც მთელი დღე ძალიან დაძაბული და გადაღლილი იყო. ცდებს, გარეგნული იერის გასაუმჯობესებლად, არ ექნება სრული წარმატება, თვალებს დღიური დაძაბულობისგან თუ არ დავასვენებთ. დაღლილმა თვალებმა შეიძლება გააქროს ლამაზი, თვით ახალგაზრდა სახის მომხიბვლელობაც კი და პირიქით — ელვარე, ნათელი, ღია გამოხედვა ამშვენებს ყველაზე ჩვეულებრივ სახესაც კი. თვალების სრულიად უბრალო ვარჯიში ამცირებს მათ დაღლილობას, აძლიერებს სისხლის მიწოლას. ვარჯიშის დაწყებისას, მოადუნეთ მთელი სხეულის კუნთები. სკამზე პირდაპირ ზიხართ თვალდახუჭული, თავის მოუბრუნებლად უნდა ჩაატაროთ წრიული მოძრაობები მარჯვნიდან მარცხნივ და მარცხნიდან მარჯვნივ. თვალების გახელის შემდეგ ვიყურებით ზემოთ, შემდეგ ქვემოთ, მკერდისკენ, თავი ამ დროს უძრავად რჩება. ეს ვარჯიშები მეორდება 5—6-ჯერ. შემდეგ დასვენება: თვალებზე ხელები დაიფარეთ და დაითვალოთ 15—20-მდე. აუცილებელია დავუმატოთ, რომ საუკეთესო ბუნებრივი დასვენება თვალებისათვის ძილია, რომლის ხანგრძლივობა შეადგენს არა უმცირეს 7—8 საათისა დღეში.

ყველა ამ მცირეხნიანი გიმნასტიკური ვარჯიშების შემდეგ სასურველია მიიღოთ გამახალისებელი აბაზანა და სახისა და ყელის კანი მატონიზირებელი ლოსიონით გაიწმინდოთ. შემდეგ ურჩევნია თვალეში 2% -იანი ბორის მყავას ან არნიკის ნაყენის ხსნარის გამოვლებას (1/2 ჭიქა ანალღარ წყალზე 10—15 წვეთი არნიკა, იგი თვალეებს ელვარებას ანიჭებს (ამ დროს ვახელო და ვახუჭავთ თვალეებს) (სურ. 62), ფრთხილად ვიშრობთ კანს ხელსახოცით, თვალეების ირგვლივ, ქუთუთოებსა და თვალეებქვეშა კანზე მკვებავს ვისვამთ (თვალეების გავლებისას თითოეული თვალისათვის ვიღებთ ახალ წყალს). ახლა მოვიდა დრო დავლიოთ პირველი ჭიქა თბილი, ტკბილი ლიმონიანი ჩაი (მოქმედებს დამამშვიდებლად). ჩაი შეიძლება მაგარიც იყოს. მთელ სახეზე და ყელზე თვითმასაჟის მოძრაობებით ოდნავ ვისვამთ კრემს („პიტატელნი“, „ვოსტორჯი“, „გრიოზი“ და ა. შ.), ხოლო 15—20 წუთის შემდეგ ვიღებთ ნიღაბს.

თუ დრო გაქვთ, კრემის დაღების წინ. დაიდეთ ცხელი მარილიანი კომპრესი ან ჩაიტარეთ ცხელი წყლით დაბანა, კომპრესის ნაცვლად სახეზე და ყელზე უხვად უნდა წაისვათ თბილი ხილის წვენი (მანგო, ყურძნის, ვაშლის ან ფორთოხლის). მსუბუქი ტყაპუნით სახეზე წვენი შეიზღუნოთ კანში, რის შემდეგაც მასზე მკვებავ კრემს ისვამენ.

შემდეგ დაიდება ნიღაბი ან სახეზე 20 წუთის შემდეგ შეისხამენ ცივ სუსტ ჩაის ხსნარს. პროკედურის დამთავრების შემდეგ ნიღაბი უნდა დაიდონ არა მარტო სახეზე, არამედ ყელზეც, ქუთუთოებზე სა-

სურველია დაიდო არნიკის ხსნარის კომპრესი (1/2 ჭიქა ანაღულარ წყალზე 10—15 წვეთი) ან სუსტი ჩაი.

თუ თვალები ძალზე დაღლილია, ბამბა უნდა დასველონ ოთახის ტემპერატურის ხსნარში 2—3-ჯერ იმ დროის მანძილზე, სანამ ნიღაბი სახეზეა, ე. ი. 15—20 წუთი. ნიღბით ბნელ ოთახში ზურგზე წოლას ურჩევენ, ფეხები ოდნავ მაღლა აწეული. ნიღბის მოხსნის და სახის ხაოიანი პირსახოცით ძირითადი გამოშრობის შემდეგ, იმ წუთას



სურ. 62. თვალების გამორეცხვა

უნდა დაიდოთ შესაბამისი კრემი პულრქვეშ, კანის ხასიათისაგან დამოკიდებულებით, როგორც საფუძველი, რაზედაც ვისვამთ გრიმს. ყოველი კანისათვის პულრქვეშ შეიძლება კრემი „ღნეწოი“ გამოვიყენოთ.

ძალზე კარგი შედეგი მოაქვს რელაქსს — კუნთების ხანმოკლე დასვენებას ნერვების სრული მოდუნებისას და რიტმული ღრმა სუნთქვისას. რელაქსი უნდა შევუტრწყათ ნიღბის გამოყენებას.

სალამოს გრიმისთვის კრემის ნაცვლად პულრქვეშ არასოდეს არ უნდა გამოიყენოთ ცხიმიანი კრემი. ცხიმიანი კანი უმჯობესია გაიწმინ-

დღით მკავე რძით, და არავითარ შემთხვევაში არ შეიძლება სახის დაბანა ცხელი წყლით და საპნით, რადგან კანი საღამოს ძლიერ ბზინვას დაიწყებს. სახე გაიწმინდეთ ცივი ხილის წვენი ან 0,5% მარილმკავეს ხსნარით და დაიდეთ ნიღაბი №2. თუ ნიღბის დადების დრო არ არის, თბილი დაბანის შემდეგ ტარდება ცივი დაბანა ნახევრად ჩაიანი წყლით. კანის გაშრობის შემდეგ, გავიწმინდეთ იგი მატონიზირებელი ლოსიონით და პულრქვეშ კრემი წავისვით. მშრალი კანისათვის გამოიყენება ნახევრადცხიმოვანი კრემები „ბერიოზკა“, „მოსკოვსკი“ და ცხიმოვანი კრემ-პულრა, ცხიმოვანი კანისათვის — კრემები „ლიმონნი“, „სნეჟინკა“ და სხვა. იმის შემდეგ რაც პულრქვეშ საფუძველი დადებულია, სახის კანზე ოდნავ მივიტყაპუნოთ ხელები, რომ კრემი თანაბრად და უკეთესად შეიწოვოს. ანალოგიური პროცედურა ტარდება ყელის კანისათვის.

პულრი უმჯობესია წავისვით არა იმავე წუთს, არამედ ცოტა ხნის შემდეგ, კანის გახალისების და ქალაღლის ხელსახოცი გაშრობის შემდეგ. მოცემულ შემთხვევაში პულრს ძალზე სერიოზული მნიშვნელობა აქვს, ამიტომ არ უნდა დავიშუროთ არც პულრი, არც ბამბა. პულრი სახეზე უნდა წავისვით, მაგრამ მსუბუქად. შემდეგ მისი ნარჩენი მოვიშროთ რბილი ჯაგრისით ან სუფთა ბამბით. ცხვირის შეპულრვა ძალიან არ შეიძლება (განსაკუთრებით ღია პულრით), რომ იგი არ გამოირჩეოდეს სახის საერთო ფონზე. ამიტომ პირველ რიგში უნდა შევიპულროთ ყელის კანი, ხოლო ცხვირი ბოლოს და უფრო მუქი პულრით. კარგი იქნება თუ პულრიან ბამბას ცხვირის ფრთებზე მივიჭერთ, რომ პულრი მათზე უკეთესად გაჩერდეს. იმის შემდეგ, რაც ღია პულრის ზედმეტ ნარჩენს მოვიცილებთ, სახის გამოწეულ ნაწილებზე ზომიერად წავისვამთ უფრო მუქი შეფერილობის პულრს, სასურველია რბილი ფუნჯით. ამის შემდეგ შეიძლება დავლიოთ მეორე ჭიქა ჩაი ლიმონით და წავისვით ტუჩის პომადა.

საღამოს განათებისას (განსაკუთრებით მკაფიო განათებისას) დასაშვებია არაჩვეულებრივი საშუალებებიც: საღამოობით მუქ-წამწამებს უნდა ლურჯი ტუში, ნაცრისფერ თვალებს — მწვანე (თუ ტანსაცმელს ერწყმის). ქუთუთოების შეღებვისას უნდა გვანსოვდეს, რომ ვერცხლისფერი და ოქროსფერი ტონები და ბზინვარე პულრი არ უნდა წინწამოწეულ თვალებს და საერთოდაც ცოტას თუ უნდა. დეკორატიული კოსმეტიკის გამოყენებისას უნდა მოვიქცეთ გონივრულად და არ გავვიტაცოს ზედმეტმა სილამაზემ. სიფრთხილე არასოდეს შეგვიშლის ხელს, ხოლო მორიდება მხოლოდ დაგვამშვენებს. საკუთარი გარეგნობის ნაკლის შეგნება და დეკორატიული კოსმეტიკის საშუალებებით მისი დაფარვის ცოდნა — ეს უკვე სილამაზისაკენ გადაღმული ნაბიჯია.

როგორ შევინარჩუნოთ ახალგაზრდობა?

ეს მნიშვნელოვანი საკითხი დიდი ხანია აინტერესებს ახალგაზრდა მკითხველებს. ამიტომ, მოცემულ განყოფილებაში საუბარი უპირველეს ყოვლისა იმაზე გვექნება, თუ რა მოთხოვნები უნდა გაითვალისწინონ სახის კანის მოვლისას, მომავლისათვის ჯანმრთელი და მკაფიო საფუძვლის მოსამზადებლად. კოსმეტიკური პრეპარატების გამოყენება ამ დროს სულაც არ არის აუცილებელი. მათ შედარებით წარმატებით ცვლის მარტივი საშუალებები.

ასაკი 15-დან 25 წლამდე — ეს ახალგაზრდა ქალის ფიზიკური და სულიერი ძალების აყვავების ხანაა. ამას უნდა შეესაბამებოდეს მისი გარეგნობაც. თუმცა ბოლო წლებში კოსმეტიკურ კაბინეტებში სულ უფრო ხშირად მოდიან ცუდი სახის კანის მქონე ახალგაზრდა გოგონები. რასაკვირველია, მიზეზების დადგენა მაშინვე არ ხდება, მაგრამ საბოლოო ჯამში აღმოჩნდება, რომ უმრავლეს შემთხვევაში მიზეზები მსგავსია და კანის მოვლის საკითხში პაციენტთა შეცდომები ტიპიური ხასიათისაა.

ამ პერიოდში სახის და სხეულის კანზე, თვით პრაქტიკულად ჯანმრთელ ქალიშვილებს და ახალგაზრდა ქალებსაც შეეინიშნებათ ორგანიზმში სასქესო ჰორმონების გავლენით მიმდინარე ცვლილებებთან დაკავშირებული სხვადასხვა ცვლილებები. კანი ცხიმიანდება, ფორები ფართოვდება, ჩნდება ახალგაზრდული გამონაყარი. ბუნებრივია, რომ თითოეული ქალიშვილს სურს ლამაზი იყოს და ცდილობს შეძლებისდაგვარად გააუმჯობესოს თავისი გარეგნობა. სამწუხაროდ, ამ ასაკის ქალიშვილებს ახასიათებთ მისწრაფება მიბაძონ უფროსებს და ხშირად ეს გამოიხატება კოსმეტიკის გამოყენებით, რაზედაც ისინი დიდ იმედებს ამყარებენ. აი, აქ ხდება, რომ სახის კანის მდგომარეობის გაუარესება ხშირად თვით ახალგაზრდა ქალების და ქალიშვილების ბრალია. ისინი ივიწყებენ, რომ მათ ასაკში არ არის აუცილებელი კოსმეტიკური პრეპარატების და პროცედურების გამოყენება. ბევრი მათგანი უკვე იყენებს ლეკორატიულ კოსმეტიკას, მაგრამ იშვიათად იციან და ესმით, რომ სილამაზე დამოკიდებულია უპირველეს ყოვლისა ორგანიზმის საერთო მდგომარეობაზე. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, სილამაზე თითქოს შიგნიდან მოდის.

ვერ გავჩუმდებით ისეთ უარყოფით ფაქტორზე, როგორცაა თამბაქოს მოწევა. ახალგაზრდა ქალიშვილი იწყებს მოწევას „უბრალოდ“, გასასინჯად. შემდეგ თამბაქოს შეუმჩნეველად ეჩვევიან. ახალგაზრდები ანგარიშს არ უწევენ, რომ თამბაქოს მოწევა — მათი სილამაზის მტერია. ამ საეჭვო სიამოვნების შედეგად ფორები ქუჭკვიანდება, სახის ქვედა ნაწილი ყვითლდება, კანი არაბუნებრივად ფერმკრთალდება, უკვე აღარას ვამბობთ მთელი ორგანიზმის სერიოზულ დაზიანებაზე.

სახის კანის მდგომარეობაზე მოქმედი ფაქტორები

უპირველეს ყოვლისა. აუცილებელია მოგაგონოთ ის უდავო მტკიცება, რის შესახებაც ვლაპარაკობთ განყოფილებაში „კანი ჭანმრთელობის სარკვეა“, თითქმის ყველა შინაგანი ორგანოს დაავადება მოქმედებს კანის მდგომარეობაზე.

ახალგაზრდებს შორის უფრო მეტად გავრცელებულ დაავადებათა შორის, რომლებიც უარყოფითად მოქმედებს მათ გარეგნულ იერზე, გამოირჩევა ავითამინოზი და კუქ-ნაწლავის ტრაქტის დაავადებები.

ხშირად გვიხდება თვალყურით ვადევნოთ, როგორ უარესდება სახის კანის მდგომარეობა შეკრულობის დროს. ამასთან, თავიდან შეიძინევა კანის ცხიმის გამოყოფის პერიოდული გაზრდა, რომელიც შემდგომ მუდმივში გადადის. ეს, თავის მხრივ იწვევს კანის გაჭუჭყიანებას, შავი წერტილების (წერტილოვანი ფერისმქამელები) გაჩენას. შემდეგ წარმოიშევა ანთებითი, საყმანვილო ფერისმქამელები, — ერთერთი მეტად ხშირად გავრცელებული ასაკობრივი ხასიათის კანის დაავადება ქალიშვილებსა და ახალგაზრდა ქალებში.

უარყოფითად მოქმედებს კანის მდგომარეობაზე აგრეთვე ვიტამინების უკმარისობა ან ნაკლებობა, რომელიც აისახება ეპიდერმისსა და დერმაზე. მაგალითად, ორგანიზმში C ვიტამინის ნაკლებობა იწვევს კანის სიმშრალეს და სიფერმკრთალეს. კოსმეტოკურ კაბინეტში არაერთხელ გვიხდება შეხვედრა ახალგაზრდა ქალიშვილებსა და ქალებთან, რომლებიც „ლერწმის ტანის“ სურვილით არაფერს ჭამდნენ და არ იცავდნენ გვების რეჟიმს. შედეგი ავითამინოზი, რომელიც აისახება როგორც გარეგნულ იერზე, ასევე საერთო მდგომარეობაზე და იწვევს დათრგუნულ ხასიათს, ცუდ თვითშეგრძნებას. მომატებულ გამლიზიანებლობას, აგრეთვე დალილობას, გადაქანცვას. და შრომის ნაყოფიერების დაქვეითებას. ამასთან კანი ხდება მგრძობიარე. ადვილად გალიზიანებული, ჩნდება ადგილობრივი წითელი ლაქები, სიმშრალე და ბოლოს აქერცვლა.

შინაგანი სეკრეციის ჭირკვლების ფუნქციებთან დაკავშირებული დაავადებებისას, სახეზე ჩნდება სხვადასხვანაირი გამონაყარი. მენსტრუალური ციკლის დარღვევაც განაპირობებს კანის მდგომარეობის გაუარესებას და იწვევს ხშირად ანთებით პროცესს. მოცემულ შემთხვევაში საჭიროა ექიმის ჩარევა.

ძალზე ხშირად კოსმეტოკურ კაბინეტს დასახმარებლად მიმართავენ ქალიშვილები მოდუნებული, მკრთალი, მშრალი რუხი ფერის, თეთრ ფერისმქამელებიანი ან შავწერტილებიანი ცხიმიანი კანით. ისინი თავს ამსოლუტურად ჭანმრთელად თვლიან და სხვათა შორის არ იციან, რომ ზედმეტი ოფლიანობა, ცივი ხელები და ფეხები, შეკრულობა თავისით მოწმობს, რომ ორგანიზმის სწორი მოქმედება დარღვეულია. ხშირად ეს მოვლენები განპირობებულია იმით, რომ ქალიშვი-

ლები ცოტა ხნით არიან სუფთა ჰაერზე, გვიან წვებიან დასაძინებლად. სისტემატურად არ იკვებებიან ნორმალურად.

ნათქვამიდან ცხადად ჩანს, რომ სახის მოვლა არ შეიძლება იყოს იზოლირებული. იგი მხოლოდ ავსებს იმ საშუალებებს და ძალებს, რომლებიც აუცილებელია ორგანიზმში ამა თუ იმ გადახრების აშკარა შინაგანი მიზეზების სალიკვიდაციოდ. ახალგაზრდა ქალების და ქალიშვილების მთავარი საზრუნავია საკუთარი ორგანიზმის გამაგრება, რომლის ნორმალური ფუნქციონირებისაგანაა დამოკიდებული მათი გარეგანი იერიც, მათ შორის სახის კანის მდგომარეობა. იგი ძალზე ნაზი და მგრძობიარეა ამ ასაკში. დღის და კვების სწორი რეჟიმის დაცვა, სხეულის რაციონალური ზოგადი ჰიგიენა, სპორტით და ვარჯიშით სისტემატური დაკავება. ყველაფერ ამის შერწყმა კანის ინდივიდუალურ მოვლასთან, გვებმარება შევინარჩუნოთ ჯანმრთელი ახალგაზრდობა და ე. ი. სილამაზეც.

კვება და ძილი

საკვები სხვადასხვანაირი უნდა იყოს, ვიკვებოთ რეგულარულად. 3—4-ჯერ დღეში (სასურველია ერთი და იმავე დროს) და კარგად დავლექოთ. საჭმლის მონელების გასაუმჯობესებლად სწორედ ამ ასაკშია აუცილებელი კვებით რაციონში ჩავრთოთ წვნიანი კერძები, შავი პური (თეთრის ნაცვლად), მცენარეული ზეთი და კარაქი, ბოსტნეული (განსაკუთრებით სანელებლებიანი-ნიახური. პრასა, პირშუშხა, ოხრახუში და სხვა). მშრალი ან ახალი ტკბილეული და შაქარი შევცვალოთ ჯემით, ხილფაფით, სხვადასხვა წვენებით, აუცილებლად ვიხმაროთ ხახვი, ნიორი და პირშუხხა და რასაკვირველია. რძეშავა პროდუქტები. სანელებლიანი ბოსტნეული არა მარტო აუმჯობესებს მომზადებული კერძების საგემოვნო თვისებებს, არამედ ვიტამინების და მინერალური ნივთიერებების წყაროცაა.

კანის მდგომარეობაზე ცუდად მოქმედებს როგორც კვების ნაკლებობა, ასევე გადაჭარბებული კვება. რომელიც აქვეითებს ორგანიზმის წინააღმდეგობის უნარიანობას სხვადასხვა დაავადებებისადმი. ცხიმიანი, ცხარე საკვების (წიწკასთან, ძმართან და მდოგვთან), ცომეულის, ტკბილეულის, შაშხეულისა და აღმგზნები სასმელების (ალკოჰოლი, ყავა და ა. შ.) ხშირი ხმარება. უარყოფითად მოქმედებს როგორც საჭმლის მომნელებელ სისტემებზე, ასე კანის მდგომარეობაზე. კვების ელემენტარული წესების დაცვის გარდა, შეკრულობის დროს უნდა მივიღოთ შესაბამისი ღონისძიებები: დავლიოთ კრუშონის ჩაი, ყოველდღე უნდა შევქვათ 12—15 ცალი მდულარე წყალში მოხარშული მშრალი ჭერამი. დილით უხმოზე ან საღამოს შევქვათ ნედლი რევანდი ან დავლიოთ მისი წვენი. ცუდი არ არის საღამოს შევქვათ 1—2 ცალი ნიორი პურთან, და დავაყოლოთ 1/2 ჭიქა ჩაი. არ უნდა დავივიწყოთ დილის ვარჯიში და სხეულის დაზელა.

ორგანიზმზე კეთილსასურველ მოქმედებას ახდენს ნორმალური ძილი 8—9 საათის მანძილზე, სისტემატური უძილობა ნახევრად აქვე-

ითებს ყველა გამაჯანსაღებელი ღონისძიების ეფექტს და ანელებს მათ მოქმედებას. აზრი არა აქვს ვილაპარაკოთ სიტუაციებზე, სიცოცხლის სიყვარულსა და კარგ ხასიათზე, თუ გამოუძინებელი ხართ. ამასთან რაც უფრო ზუსტად დაიცავთ ძილის დროს, მით უფრო მყარი და სასარგებლო იქნება ძილი, რომელიც ამ ასაკში განსაკუთრებით უწყობს ხელს სილამაზეს და სიახალგაზრდავეს.

ფიზკულტურა და სპორტი

მეცნიერებას გააჩნია უდავო მონაცემები ფიზიკური ვარჯიშების როლზე ადამიანის ჯანმრთელობის გამაგრების საქმეში. სპორტი, ტურნიზმი, რეგულარული ვარჯიში ხელს უწყობს ნივთიერებათა ცვლის პროცესების გაუმჯობესებას, ამაგრებს ნერვულ სისტემას, ზრდის ორგანიზმის დამკველ თვისებებს, აძლევს ენერჯიას, რაც უზრუნველ-



სურ. 63. სანელებლიანი ბოსტნეული

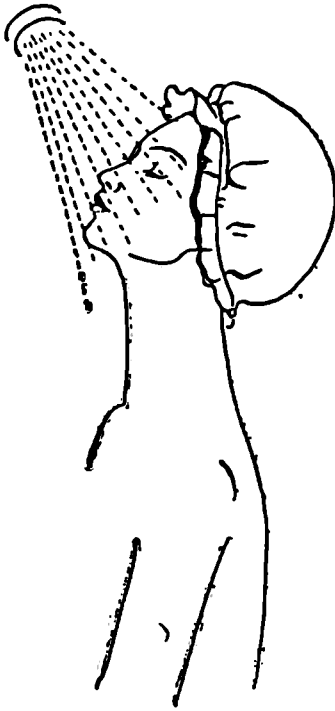
ყოფს კარგ ხასიათს. სახის კანი ამასთან, ასახავს რა ჩვენს ზოგად მდგომარეობას, ხდება ჯანმრთელი, ელასტიური, მკვრივი, მისი სახეობის და ასაკიდან დამოუკიდებლად. ამიტომ, ზემოთქმულის გათვალისწინებით, არც შეიძლება არ შევადგასოთ ისეთი უბრალო საშუალება, როგორცაა დილის ვარჯიში კარგად განიავებულ შენობაში ან ღია თანჯარასთან. სისტემატური ვარჯიში 8—10 წუთის მანძილზე სხეულის შემდგომი დაზღვევით იძლევა სიხალისის, სიმსუბუქის და ძალის მნიშვნელოვან შეგრძნებას.

სხეულის საერთო ჰიგიენა

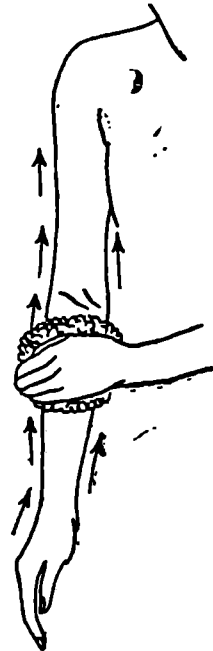
ახალგაზრდა ასაკში დიდი მნიშვნელობა აქვს სხეულის ზოგად ჰიგიენას. ამ პერიოდს ახასიათებს მომეტებული ოფლიანობა და კანის ცხიმის გაძლიერებული გამოყოფა. რის გამოც აუცილებელია სხეულის და სახის კანის გულდასმითი გაწმენდა. უნდა გვახსოვდეს, რომ რაც უფრო სუფთაა კანი, მით უკეთ იბრძვის ის მიკრობებთან. ჰიგიენა

ნური მიზნით უნდა გამოვიყენოთ თბილი წყალი, ხოლო გაკაყებისათვის — ცივი. თუ მუშაობის არაკეთილსასურველი პირობებია, აბაზანაში ან აბანოში დაბანა საკმარისია კვირაში ერთხელ, 36—38° ტემპერატურის წყლით, ცხელი წყალი იწვევს ძარღვების ვაფართოებას და აუმჯობესებს სისხლისმიმოქცევას. ცხელი წყლის პროცედურები სასარგებლოა მხოლოდ, 10—15 წუთით, შემდეგ საჭიროა უფრო გრილი წყლის ერთჯერადი გადავლება. მისი ტემპერატურა თანდათან უნდა დაქვეითდეს ოთახის ტემპერატურამდე (20—25°).

ჰიგიენური თვალსაზრისით უფრო სწორია მიიღოთ შხაპი. მაშინ შეიძლება კანის თბილი წყლით გაწმენდის შემდეგ გამოვიყენოთ ცივი და ცხელი წყლის სწრაფი ცვლა, რაც განსაკუთრებით სასარგებლოა გასაკაყებლად. ზამთრის პერიოდში კარგია კვირაში ერთხელ მიიღოთ ცხელი აბაზანა, თბილ დროს კი 2—3-ჯერ კვირაში ჰიგიენური შხაპი ცივი და ცხელი წყლის მონაცვლეობით. ამ პროცედურის დამთავრე-



სურ. 64. შხაპი კარგად მოქმედებს სახეზე.



სურ. 65. გაწმენდას იწყებენ ხელების მტევნიდან ილაყვისაკენ.

ბისას (ამთავრებენ ყოველთვის ცივი წყლით) საჭიროა ინტენსიური დაზელა უხეში ხაოიანი პირსახოცით. შემდეგ სწრაფად უნდა ჩაიცვათ და გააკეთოთ რამდენიმე გამთბობი ვარჯიში.

არა ნაკლებ სასარგებლოა ძალზე გავრცელებული გაკაეების მარტივი საშუალება — სხეულის ყოველდღიური დაზელა ხრალით (ღრუბლით, ხელით ან უხეში ხელთათმანით), რომელიც დასველებულია თბილ მარილიან წყალში (1 სადესერტო კოვზი სუფრის მარილისა 1 ლიტრ წყალზე) ან ზღვის წყალში. ამ პროცედურას იწყებენ გაზაფხულიდან. წყლის ტემპერატურა დასაწყისისათვის შეადგენს 36—38°, შემდეგ მას თანდათან აქვეითებენ ოდნავ შეგრილებამდე (28—31°) და ბოლოს ოთახის ტემპერატურამდე (20—25)°. ჭერ (თვის მანძილზე) იწყება ადგილობრივი დაზელა, შემდეგ მთელი სხეულის დაზელა, რომელიც საკმაოდ სწრაფად მიმდინარეობს.



სურ. 66. გაწმენდის მეორე მოძრაობა — ყელიდან მხრისაკენ.

დაზელა ხდება შემდეგი წესით: ჭერ ხელის მტევნიდან ზემოთ (ნახ. 65), შემდეგ ზემოდან ყელის ქვევით (ნახ. 66). ზურგის, შემდეგ მკერდის და მუცლისა, საათის ისრის მიმართულებით, დუნდულოებისა — წრიულად და ბოლოს. ქვემოდან ზემოთ — ფეხებისა (სურ. 67). ამის შემდეგ სხეულს გულდასმით ვიზელთ ხაოიანი პირსახოცით იგივე წესით და მიმართულებით კანის შეთბობამდე. უფრო გამოწართობილები დაზელას ცვლიან გრილი შხაპით.

კუნთების ჭგუფებს (ფეხებზე, თეძოებზე, ხელებზე) ცალ-ცალკე ზელენ და წმენდენ (წინა, უკანა, შემდეგ გარეთა — გვერდითი).

დაზელა შეძლებისდაგვარად ენაცვლება ხელის სმას. რაღაც ხარისხით ეს სხეულის თვითმასაჟიცაა, რომელიც სასარგებლოა მთელი ორგანიზმისათვის. გაწმენდა განსაკუთრებით აუცილებელია მათთვის, ვისაც ცუდი სისხლის მიმოქცევა აქვს (ცივი ფეხები, ხელები, შიგინევა საერთო მოდუნება, სიცხის შიში, ზედმეტი ოფლიანობა, სახის ცუდი ფერი და ა. შ.).

ამის შემდეგ რეკომენდებულია ჩავატაროთ თავიდან მსუბუქი (3—5 წუთით) დაზელა ორი უხეში ჯაგრისით. პირველი 3—4 პროცედურა კანისათვის ძლიერ მგრძობიარე და უჩვეულო გვეჩვენება. მოგ-



სურ. 67. გაწმენდის ბოლო მოძრაობა — ფეხის გულიდან ზემოთ.

ვიანებით ისინი გამოიწვევენ სიმსუბუქისა და სითბოს განსაკუთრებით სასიამოვნო შეგრძნებას.

გაწმენდის დამთავრების შემდეგ სწრაფად უნდა ჩავიცვათ და ჩავატაროთ რამდენიმე თავისუფალი სუნთქვითი ვარჯიშები.

ამრიგად, ზემოთ ნათქვამი პროცედურებისას ყველა მოძრაობა — ხელის სმა, გაწმენდა და დაზელა — ხდება ძალზე მოდუნებული კუნთებისას და მიმართული უნდა იყოს პერიფერიიდან ცენტრისაკენ. მათი ჩატარება საჭიროა ყოველდღიურად ვარჯიშის შემდეგ, ასევე იმ შემთხვევაშიც, როცა რაიმე მიზეზით თქვენ მასზე უარი თქვით.

ყველა წყლის პროცედურა — მონაცვლეობითი შხაპი, ცურვა აუზში, სხეულის დაზელა — არა მარტო ინარჩუნებს სხეულის სილამაზეს, არამედ ამაგრებს და წვრთნის ჩვენს ორგანიზმს. ამაღლებს მის საერთო ტონუსს, უზრუნველყოფს კარგ თვითშეგარანებას მთელი დღის მანძილზე, რაც თავისთავად ჩვენი გარეგნული იერის გაუმჯობესებს საფუძველია.

სახის მოვლა კანის ზედმეტი ცხიმის გამოყოფის დროს

კანის ცხიმის მნიშვნელობა

კანის ცხიმს, როგორც სახის ბუნებრივ საცხს დიდი ჰიგიენურა კოსმეტიკური მნიშვნელობა აქვს. თავისი ქიმიური შემადგენლობით (67% წყალი, 33% ორგანული ნივთიერებები — ნეიტრალური ცხიმები. უმალლესი ცხიმმჟავები, ცილები და სხვა) ჯანმრთელი კანისას ნატურალურ კანის ცხიმს ვერავითარი ძვირფასი კრემი ვერ შეცვლის.

კანის ცხიმის, ისე როგორც ოფლის გამოყოფა, დამოკიდებულია ნერვული სისტემის მოქმედებაზე, შინაგანი სეკრეციის ჯირკვლებზე, საკვების შემადგენლობაზე და სხვა. კანის ნორმალური საცხი რომ შეინარჩუნოთ, უპირველეს ყოვლისა უნდა გაიმაგროთ ორგანიზმი და ამაღლოთ მისი წინააღმდეგობის უნარი. კანის ცხიმის მნიშვნელობას არა მარტო კანის დარბილება შეადგენს, არამედ, იგი როგორც ცხობილია, ასრულებს მის მნიშვნელოვან დაცვით ფუნქციას. კანის ზედაპირის თხელი ფენით დაფარვით, კანის ცხიმი იცავს კანს წყლის დაკარგვისაგან. გამოშრობისაგან. ანიჭებს მას სირბილეს და ელასტიურობას და აცილებს კანს მავნე სითბურ, ქიმიურ და ბაქტერიულ გამლიზიანებლებს. ამიტომ კანი, როცა ცხიმიანი ჯირკვლები ცუდად ფუნქციონირებს, მშრალია, ადვილად ღიზიანდება და სწრაფად კარგავს სიმკვრივეს. რის შედეგადაც ადრე იქერცლება. ასეთ კანს არ შეუძლია წინააღმდეგობა გაუწიოს ბევრ გარეგან არასასურველ ფაქტორს (სიცივე, სიცხე, ქარი, მავნე მიკროორგანიზმები).

საერთოდ, სახის ბუნებრივი კრიალი — ეს ახალგაზრდობის ნიშანია. იგი მოწმობს ახალგაზრდა კანის ნორმალურ მდგომარეობას. კანის ბუნებრივი კრიალი არაეის არ ამახინჯებს და ბევრს ძალიანაც „უნდება“. როგორც დღისით, ისე საღამოს განათებისას, იგი სახეს ახალგაზრდულ იერს აძლევს და უხდება ყველა ასაკს. არ არის შემთხვევითი, რომ ამჟამად კრიალა სახე მოდაშია.

კანის ცხიმის ზედმეტი გამოყოფა და სახის კანის მოვლა

ახალგაზრდა ასაკში შეუფერებელი საკმლისაგან, ნერვული აგზნებისა და ან სხვა მიზეზებისგან ნორმალური კანის მქონე პირებსაც კი, კანის ცხიმი შეიძლება ჩვეულებრივთან შედარებით უხვად გამოეყოს. ამის შედეგადაც სახე ძალიან კრიალებს. ფორები ჭუჭყიანდება. როგორც წესი, ქალიშვილები და ახალგაზრდა ქალები, ასეთ შემთხვევაში უშვებენ ერთი და იგივე შეცდომას: კანს ილიზიანებენ და აშრობენ ხშირად საპნიანი წყლით ბანით. დილით და საღამოს ხმარობენ ქვაპუდრს, ლოსიონებს, კრემებს და ა. შ. ასე კანის ცხიმის ზედმეტი გამოყოფის აღმოფხვრა შეუძლებელია.

პირველ რიგში ყურადღება უნდა მიექცეს დღის რეჟიმს, კვების ხარისხს, კუჭ-ნაწლავის მუშაობას, ხოლო სახის მოვლა ჩვეულებრივ გულისხმობს მსუბუქი მატონიზირებელი ხსნარების ან ლოსიონების დამატებას. საღამოს, სახის ქატიოთი გაწმენდის შემდეგ შეიძლება მარილიანი წყლის ნაცვლად, სახეზე პერიოდულად ბალახების თბილი ნაყენი შეისხუროთ (იხ. ქვემოთ) ან 2—3 ფუნად დაკეცილი დოლბანდის გამოყენებით მათი კომპრესი დაიდოთ. ეს კანზე შესანიშნავ სამკურნალო მოქმედებას ახდენს. კომპრესის ან დასველების შემდეგ (1—2 ჰიქის რაოდენობით) სახეს არ იშპრალებენ, არამედ სითხეს კანში იზელენ და კანის სრულ გამოშრობამდე თითების შხაპს იყენებენ (თვითმასაჟის მოძრაობებით). საღამოს რეკომენდებულია თბილი წყლის შესხმა, დილით ცივის. სახეზე ბალახების ნაყენის შესხურება ან კომპრესის გამოყენება ცხიმოვანი (და თვით გალიზიანებული) კანის დროს შესამჩნევ შედეგს იძლევა უკვე 2 კვირის შემდეგ. ამასთან კანი მაგრდება და მისი მდგომარეობა მოწესრიგებას იწყებს.

ქვემოთ მოგვყავს ზოგიერთი ნაყენის დამზადების ხერხები (გამოყენება ახალმოწველილ რძის ტემპერატურისას).

1) 2 ს. კ. საღბის (შვირჯა) ან კრაზნასს) დავაახამთ 2 ჰიქა მდულარეს, რეკომენდებულია ამ ბალახების დროდადრო მონაცვლეობა.

2) 1/2 ს. კ. დაქუცმაცებულ მრავალძარღვას დიდ ფურცლებს — (გამშრალი ან ახალი და 1/2 ს. კ. პიტნას ვადულებთ 2 ჰიქა მდულარეში და ვდგამთ ცხელ წყალში 2—3 საათს. კიდევ უფრო უკეთესად მოქმედებს ახალი მრავალძარღვას წვენი (იყიდება აფთიაქში). ამას დილა-საღამოს გაწმენდილ სახეზე ისვამენ. იგი კარგად კრავს ფორებს, ხსნის ანთებას. რეკომენდებულია აგრეთვე როგორც წყლულის მომაშუშებელი საშუალება.

3) 2 ს. კ. დაქუცმაცებული ახალი მყაუნა ქერქებით იხარშება 2 ჰიქა წყალში და იდგმება ემალის ქვაბით სუსტ ცეცხლზე, ადულებენ 2—3 წუთს. კანის ზედმეტი ცხიმის მოსაცილებელ საშუალებად და სახის წარმატებით გასაწმენდად გამოიყენება შემდეგი მატონიზირებელი ლოსიონები:

1) 1—2 ჰიქა გამოხდილი წყალი, 3—4 ჩ. კ. კუქის წვენი, 1—2 ჩ. კ. გლიცერინი.

2) 0.5%-იანი მარილმკვავას ხსნარი (7—:) წვეთი 1—2 გამოხდილ წყალზე).

3) 4—5 გ შვიტას დავასხათ 1 ჰიქა თეთრა ღვინო. დავდგათ ბნელ ადგილას არა ნაკლებ 20 დღისა.

ზემოხსენებული ლოსიონები უნდა წავისვით ნელი შემზელი მოძრაობებით ან გავიწმინდოთ მათი საშუალებით ძირითადად სახის შუაგულის კანი. ლოსიონის წასმა ხდება საღამოს გაწმენდის შემდეგ, დილით ლოსიონით სახეს დაუბანლად ვიწმინდავთ. ლოსიონი ინახება გრილ ადგილას. შეიძლება გამოვიყენოთ აგრეთვე ვარდის ფურცლების ძმარზე დაყენებული ნაყენის ლოსიონი.

ცხიმოვანი და უხეში კანისათვის გამოიყენება ძალიან ძლიერი სა-

შუალემა — კალენდულას ნაყენი, რომელიც სანახევროდ გახსნილია გამოხდილ წყალში. გაწმენდილი კანის (თვით გალიზიანებული) ფორიან უბნებზე პერიოდულად უნდა წავეისვათ ნიორი, ხახვის ან ალოეს წვენი).

შავი წარბილავი

(ფერისმკამელები)

ეს სახის კანის ერთი უფრო ფართოდ გავრცელებული კოსმეტიკური ნაკლია, რომელიც შეენიშნება ყოველი ასაკის ქალს, განსაკუთრებით ხშირად 15—25 წლისას. შავი წერტილების თავმოყრის ადგილებია — ცხვირზე, შუბლზე და ნიკაპზე, პირველ რიგში ცხვირის ფრთებზე, სადაც ყველაზე მეტია ცხიმიანი ჯირკვლები. მათი წარმოშობის მიზეზი უმრავლეს შემთხვევაში მტვერი და ჭუჭყია, რომლებიც ხედებიან ცხიმიანი ჯირკვლების გაფართოებულ ხვრელებში, სადაც გამოყოფილი ცხიმი ჭუჭყიანდება, შავი წერტილები შეიძლება გაჩნდეს ბისმუტისა და ვერცხლისწყლის შემცველი კრემების ხანგრძლივი ხმარების შემდეგ, აგრეთვე თმის ზოგიერთი საღებავის გამოყენების შემდეგ. შუბლზე და საფეთქლებზე ჩამოშვებული გრძელი თმები აგრეთვე ხელს უწყობს ამ უბნებზე შავი წერტილების გაჩენას. რაც უფრო მეტადაა გაფართოებული ცხიმიანი ჯირკვლების საღინარები, მით უფრო ძლიერ და სწრაფად ჭუჭყიანდება ფორები. ამიტომ სახის საღამოს გაწმენდა შავ წერტილებთან ბრძოლის ერთი ძირითადი საშუალებაა. რაც უფრო გულდასმით წარმოებს დაზიანებული უბნების გაწმენდა, მით უფრო კარგ შედეგს მივიღებთ, მით უფრო ადვილად ავიცილებთ თავიდან შემდგომ გართულებებს, რადგან საყმაწვილო ფერისმკამელები (ან ფერისმკამელების გამონაყარი) იწყება შავი წერტილებით.

არავითარ შემთხვევაში არ შეიძლება ფერისმკამელების გამოღენა. ამით შეიძლება ინფექციის შეტანა, რომელიც იწვევს ღრმა ანთებისას. გარდა ამისა, გამოღენისას, როგორც წესი, ტრავმირდება კანის ფენა, რჩება ნაკვალავი და თითქმის ყოველთვის ჩნდება სიწითლე კაპილარების გახეთქვისაგან, რომელიც აფუჭებს სახის კანის საერთო ტონს.

სახის კანის მოვლა შავი წერტილების დროს. სახის გაწმენდის საუკეთესო საშუალებაა ქაქო. მარილიანი ან ზღვის წყლით გაწმენდა. შავი წერტილებით დაზიანებული უბნები უნდა სპეციალურად დამუშავდეს სასმელ სოდასთან შერეული ქაქოთი (ან ბორის მჟავათი), წრიული მოძრაობებით შევიზილოთ მასა კანში, რის წყალობითაც დაჭუჭყიანება კარგად იხსნება და ირეცხება ფორებიდან. უკანასკნელი გავლებისათვის შეიძლება ავილოთ ზღვის მარილი (იშოყვება ათთაქებში), მაგრამ სრული გახსნის შემდეგ, წყალი დავაყენოთ, რომ გამოცალკევდეს სილა და სხვა ნარჩენები, რომლებიც აზიანებენ სახის კანს. დილა-საღამოს კანის გაშრობიდან 10—15 წუთის შემდეგ დაზიანებული ადგილები შეიძლება გაიწმინდოს შემდეგი ხსნარებით: 3%-იანი წყალბადის ზეჟანგი, ლიმონის წვენი, ტუალეტის ძმარი, მა-

ტონიზირებელი ლოსიონი, როგორც წესი, შემადგენლობა უნდა შეიცვალოს ერთი-ორი კვირის შემდეგ, ისინი გამოდგებიან როგორც ცხიმოვანი. ისე მშრალი კანსათვის. თუ შავი წერტილები გავრცელებულია მთელ სახეზე, მაშინ კანის სისტემატური გაწმენდა დილა-სალამოს აუცილებელია შეეუბნამოთ კოსმეტიკურ კაბინეტში ღრმა წმენდის გამოყენებას, სანამ შავი წერტილები არ გაქრება.

კანის სწრაფი გაჭუჭყიანებისას შეიძლება 2—3-ჯერ კვირაში სალამოს, მორიგი გაწმენდის მაგიერ, ჩაიტაროთ მარილის პროცედურები. ბამბის ტამპონი გავვლინეთ ცხელი წყლით, კარგად გასაპნეთ საბავშვო საპნით (ქათის წარმოქმნამდე), დააყარეთ ცოტა წვრილი მარილი და წრიული მოძრაობებით 1—2 წუთის მანძილზე სახის დაზიანებული ადგილები გაიწმინდეთ. დაიტოვეთ ქათი კანზე 1—2 წუთს, ჭერ თბილი, შემდეგ ცივი წყლით მოიბანეთ. ეს პროცედურა საუკეთესო ეფექტს იძლევა აბაზანის შემდეგ. იგი შეიძლება შეიცვალოს 3%-იანი წყალბადის ზეჟანგის და საპნიანი კრემით ჯაგრისით დაბანით. მარილიანი პროცედურებიდან 15—20 წუთის შემდეგ სახე იწმინდება ბორის სალიცილის (1—2%) ან კამფორის სპირტით ან ალოეს წვენით, რაც კარგად აღეზინფიცირებს. ამჟღავნებს და ატონიზირებს კანს. თითქმის ანალოგიურად (მხოლოდ არა აბაზანის შემდეგ) შეიძლება დღეგამოშვებით გაიწმინდოთ სახე თბილ წყალში დასკვლებული ბამბის ტამპონით. რომელზეც მოყრილია მშრალი პირშუშხა (პირველ ჭერზე 4—5-ჯერ. ცოტა რაოდენობით) წრიული მოძრაობებით (შეზღლით) მუშავდება მხოლოდ შავი წერტილებით დაზიანებული უბნები, ჭერ 1 წუთის მანძილზე, მოგვიანებით (3—4 ჭერის შემდეგ) რამდენადმე ხანგრძლივად. ამ პროცედურის შემდეგ უხვად უნდა შეისხათ ცივი წყალი. პირველი გაწმენდის შემდეგ ხანდახან ჩნდება კანის მსუბუქი ჩხვლეტები. მცირე სიწითლე. მაგრამ შემდგომ ეს მოვლენები მცირდება და ქრება. მშრალი მდოგვი საუკეთესოდ წმენდს კანს. შავ წერტილებს, დაჭუჭყიანებას, ღრმად აღეზინფიცირებს კანს, თავიდან აცილებს მის ანთებას. ცხვირის დაჭუჭყიანებულ ფრთებზე 1—2 დღის შემდეგ წარმატებით გამოიყენება მდოგვის ფხვნილიანი ტამპონი. მდოგვის პროცედურის შემდეგ დაზიანებულ ადგილებს (ოღნავი შეზღლით) უსვამენ გლიცერინისა და ლიმონის წვეს (ან სუფრის ძმრის) თანაბარი რაოდენობით. ეს გაწმენდა შეიძლება ჩატარდეს 10—15 წუთით ადრე ნიღბის დადებამდე, ისინი ხელს უწყობენ შავი წერტილების დარბილებას და გაუფერულებას და აადვილებენ მათ გაწმენდას.

ნიღბების გაკეთება სასარგებლოა ყოველგვარ კანზე, მაგრამ განსაკუთრებით ეფექტურია ისინი შავი წერტილებით დაზიანებულ კანზე, წმენდით, კვებით და კანის გამაჯრებით. ნიღბები ხელს უშლიან ახალი ანთებისა და საცობების წარმოშობას. იმით აწესრგებენ ცხიმოვანი ჯირკვლების მუშაობას, მოცემულ შემთხვევაში შეიძლება ვურჩიოთ ქაფურის ნიღბები 3%-იანი წყალბადის ზეჟანგით ან მკავე კომბოსტოს ან ლიმონის წვენით.

გაზაფხულსა და ზაფხულში ყველაზე სასარგებლოა ახალი მკაუნას, ბაბუაწვერას ახალგაზრდა ფოთლების, კალენდულას და მრავალ-
ძარღვას წვენით გაწმენდა, რადგან მათ შესანიშნავი სამკურნალო
თვისებები გააჩნიათ.

შავი წერტილები მშრალ კანზე შემდეგნაირად მუშავდება: თბილ
მცენარეულ ზეთში დასველებული ბამბის ტამპონით, ნელა და გულ-
დასმით იწმინდება შავი წერტილებიანი ადგილები (2—3-ჯერ), ამასთან
ზეთი კანში შეიწოვება. შემდეგ ამ უბნებს ამუშავებენ თბილი გასაპნუ-
ლი ტამპონით, რომელზეც წვრილი მარილია დაყრილი. 2—3 წუთის შემ-
დეგ სახეზე ისხამენ თბილ წყალს და ღამით იდებენ შემდეგი შემად-
გენლობის ნარევს: 1 ჩ. კ. კარტოფილის სახამებელი. 1 ჩ. კ. გლიცერინი,
1 ჩ. კ. ლიმონის წვენი ან სუფრის ძმარი. ეს ნარევი საჭიროა მსუ-
ბუქად შევიზილოთ შავწერტილებიან უბნებში. გამოიყენება იგი ყოველ
დღე ან დღეგამოშვებით 1 თვის მანძილზე. 10—15 წუთის შემდეგ ნა-
რევი კარგად შეიწოვება, ფორების საცობები რბილდება და შავი წერ-
ტილები იხსნება. ეს ნარევი მაცივარში დახურულ ქილაში უნდა შე-
ვინახოთ.

კოსმეტიკა 25 წლამდე

გადმოცემულის გათვალისწინებით, არ უნდა დაევიწყოთ, რომ
წლის ყოველ დროს კანი საჭიროებს გულდასმით მოვლას. მისი შემად-
გენლები უცვლელია: გაწმენდა, კვება, დაცვა. პილამაზის შესანარ-
ჩუნებლად, თითოეულმა ქალმა და ქალიშვილმა მტკიცედ უნდა აითვი-
სოს სახის მოვლის ელემენტარული წესები.

სახის კანის გაწმენდა

ნორმალური კანის და მისი საცხის შენარჩუნებისათვის, პირველ-
რიგში, აუცილებელია რეგულარული, ყოველდღიური სახის გაწმენდა
ძილის წინ, რომელიც ძირფესვიანად მოაშორებდა კანს დაქუქყიანე-
ბულ და მარილიან ცხიმოვან საცხს, რათა ღამით ახალი წარმოიქმნას.

ბევრი ახალგაზრდა არ ითვალისწინებს, თუ რა მნიშვნელოვანია
მათთვის, განსაკუთრებით ახალგაზრდა ასაკში, როცა კანს სისუფთავე
იცავს შავი წერტილების, ფერისმკვამელების გაჩენისაგან. ენძაოჯ-
შეინარჩუნოს ღამაზი და ხალასი კანი მომავალში

სახის, ყელის, ხელების და ფეხების კანის ყოველდღიური გაწ-
მენდისათვის. ცხიმიანი კანის დროს, ხმარობენ ჯერ თბილ. შემდეგ
ცივ წყალს. მშრალი კანისას — გრილ წყალს (მაგრამ არა ცივს). საღა-
მოს გაწმენდისათვის ყოველი ტიპის კანისათვის ახალგაზრდა ქალებს
და ქალიშვილებს ურჩევენ გამოიყენონ ქაბო, მარილიანი წყლით ან
საპნით და პერიოდულად შეუხაცვლონ იგი მკავე რბეს. კრემით გაწმენ-

და არ არის საჭირო, ყოველ შემთხვევაში, კრემი შეიძლება შეიცვალოს მუდმივ რძით ან კეფირით.

სალამოს გულმოდგინედ გაწმენდის შემდეგ დილით არ არის აუცილებელი სახის საპნით დაბანა. საკმარისია სახეზე შეისხან წყალი და კარგად გააშრონ ორივე ხელით (ძალიან ძლიერ) ხაოიანი პირსახოცის სახეზე მიღებით, იმისათვის რომ კანი არ გაიკიშოს.



სურ. 68. სახის დაბანის სწორი გეგმა



სურ. 69. სახის გამწვანება პირსახოცი მიღებით.

კვირაში ერთხელ კანის ჰიგიენური გაწმენდისას სახე უნდა დაიბანოთ საბავშვო საპნით ან, თუ კანი საპნისადმი ძალზე მგრძობიარეა, საპარსავე საპნიანი კრემით.

სახის კანის კვება და გაწმენდა

როგორც უკვე აღვნიშნეთ, კანი ისევე. როგორც მთელი ჩვენი ორგანიზმი, ყველა ასაკში საჭიროებს ვიტამინებს. A, B და C ვიტამინების უკმარისობა ყველაზე მეტად. ზამთარსა და ადრე გაზაფხულზე ჩანს. ამ დროს აუცილებელია კვება იყოს მრავალფეროვანი და სრულფასოვანი.

კანის სიმშრალის დროს რეკომენდებულია იხმარონ C და A ვიტამინების შემცველი პროდუქტები ან ვიტამინის კონცენტრატი ზეთში. ვიტა-

მინი მონაწილეობს კანის სხვადასხვა ფუნქციის, აგრეთვე ცხიმიანი და ოფლის ჰირკვლების რეგულაციაში. იმასთან დაკავშირებით, რომ ვიტამინიზებული კრემები უნდა იხმარონ 30 წლიდან, შედარებით ახალგაზრდა ასაკისათვის რჩება კრემები „ლანოლინი“, სპერმაცეტი“, „ბერიოხკა“.

კანის კვებასა და გამაგრებას ხელს უწყობს აგრეთვე კენკროვანი და ხილ-ბოსტნეულის ნიღბები, წვენები, სამკურნალო მცენარეების ნარევი და ხსნარები. მათი გამოყენება სასარგებლოა ნებისმიერ ასაკში, უკლებლად ყველასათვის, ყველა ტიპის კანისათვის. ისინი შეუცვლელნი არიან აგრეთვე შინაგანი მოხმარებისათვის. 500 სახის სამკურნალო მცენარეებიდან ექიმმა კოსმეტოლოგებმა რამდენიმე ათეული შეარჩიეს კოსმეტიკაში გამოსაყენებლად, რადგან ჩვენი კანი აქტიურად მონაწილეობს სხვადასხვა ბიოქიმიურ რეაქციებში. ტყუილად როდი უწოდებენ კანის ამ თვისებას „ბიოლოგიურ სასწაულს“.

კანზე ხილის ან ბოსტნეულის წვეს ან ბალახების ნაყენს მისი გაწმენდის შემდეგ ისვამენ. მშრალი კანისათვის ეს უმჯობესია გაკეთდეს საღამოს, კრემის წასმამდე. შეიძლება უბრალოდ კანზე ღამით დიტივო წვენი ან ხსნარი კრემის ნაცვლად, რაც სასარგებლოა ცხიმიანი ფორების მქონე კანისათვის. სახესა და ყელზე წვენი ან ნაყენის დადებისას შეიძლება გამოიყენოთ თვითმასაჟის მოძრაობები, რომლებიც ძალზე სასარგებლოა ყოველნაირი კანისათვის და ხელს უწყობს სითხის სრულ შეწოვას.

თუ ზაფხულში კოსმეტიკური ნიღბების კვებითი კომპონენტებია კენკრა და წვენები, შემოდგომის დასაწყისისათვის ხილ-ბოსტნეულის დიდი არჩევანია. ნიღბების მომზადების წინ ისინი წინდაწინ გულდასმით უნდა გაირეცხოს, შემდეგ რბილი ნაყოფი დაიჭყლიტოს ხის ან ვერცხლის კოვზით. ხოლო მკვრივები დაიხეხოს პლასტმასის სახეხზე. ხილ-ბოსტნეულის ნიღბს მშრალი კანისათვის უმატებენ კვერცხის გულს, არაყანს, ცხიმიანი კანისათვის — ხაქოს, ცილას.

გ ა ხ ე ხ ი ლ ი ს ტ ა ფ ი ლ ო ს ნ ი ლ ა ბ ი. სასარგებლოა მშრალი და ნორმალური კანისათვის, კვებას, არბილებს და ამაგრებს მას. 2—3 ჩ. კ. დახეხილ სტაფილოს ურევენ 1 ჩ. კ. არაყანს ან კვერცხის გულს.

გ ა ხ ე ხ ი ლ ი კ ი ტ რ ი ს ნ ი ლ ა ბ ი. ურჩევენ ცხიმიანი, ფორებიანი კანისათვის. ახალისებს. ხსნის გაღიზიანებას, ავიწროებს ფორებს. 2—3 ჩ. კ. დახეხილ კიტრს კარგად აურევენ 1 ჩ. კ. ცილასთან, უმატებენ დანის წვერით მარილს. ვიდრე დახეხილ სტაფილოს ან კიტრს სხვა კომპონენტთან აურევენ, საჭიროა ნიღბისათვის გათვალისწინებული წვენი წავისვით სახეზე და ყელზე ორივე ხელის თითებით და მხოლოდ ამის შემდეგ დავიდეთ მომზადებული ნიღაბი.

გვირდა ახალგაზრდები დავიცვათ კოსმეტიკური კრემების ძალზე ადრეული და საუკრებოთ არასაჭირო ხმარებისაგან. ეს კრემები ახალგაზრდა ასაკში საერთოდ წინააღმდეგნაჩვენებია: ამ დროს სახის კანს მხოლოდ რეგულარული გწმენდა სჭირდება, ამასთან ბევრი ასეთ

კრემებს „უვნებლად“ თვის და ხმარობს მათ თავისი და ასევე დეკორატიული კოსმეტიკის საზიანოდ. ცხიმოვანი და ნორმალური კანის ქალიშვილები ხმარობენ საბავშვო კრემს ან სახეს ხშირად იბანენ საპნით, ხოლო მშრალი კანის დასარბილებლად ყოველგვარ თხევად კრემებს იყენებენ. თუ სახის კანი ძალზე მგრძობიარე და მშრალია, სალამოს კანზე ოდნავ უნდა წავისვათ ცხიმოვანი კრემი („ლანოლინის“, „სპერმაცეტის“, „ბერიოლკა“ და სხვა). კრემი კანზე მხოლოდ თვით მასაჟის მოძრაობებით უნდა წავისვათ. 40—50 წუთის შემდეგ კრემი აუცილებლად უნდა მოიშოროთ ჩაიში, ლოსიონში ან ნაყენში დასველებული ბამბის ტამპონით, კანის მდგომარეობისაგან დამოკიდებულებით. ეს განსაკუთრებით გულდასმით უნდა გაკეთდეს (უმჯობესია ჩაით) იმ შემთხვევაში. თუ კრემის წასმამდე კანზე ხილის ან ბოსტნეულის წვეს წავიცხებთ. ამის შემდეგ კანს მთელ სახეზე თითებით იშრობენ.

კოსმეტიკურ მასაჟს ატარებენ მხოლოდ კანის დეფექტისა და ნაკლისად დერმატოლოგისა და კოსმეტოლოგის რეკომენდაციით.

თუ სახის კანის დარბილება აკვირო (ქარში, სიცივეში ყოფნის ან ვარჯიშის შემდეგ). შეიძლება ავიღოთ 1 სუფ. კოვზი ცაცხვის ყვაილი 1 ჭიქა მღულარეზე. როცა ნარევი თითქმის გაგრილდება, გავწუროთ და დაამატოთ 1/3 ჩ. კ. თაფლი. ნარევი სახეზე ნელ-ნელა შევისხათ, ხელების მიტყაპუნებით. შემდეგ თვითმასაჟის მოძრაობებით (ორივე ხელით) შევიზილოთ სითხე კანში სრულ სიმშრალემდე. დამით რჩება ოდნავ შესამჩნევი თაფლის წებოვანი ფენა. რომელიც სწრაფად ქრება და კანს ხდის ელასტიურს. სახეზე შესხურების შემდეგ თაფლის დოზას ვამცირებთ 1/4—1/5 ჩ. კოვზამდე.

სპორტსმენებმა, სახის მორმალური კანი რომ შეინარჩუნონ და იგი დაბალი ტემპერატურისადმი ნაკლებ მგრძობიარე გახადონ, აუცილებელია კანის, ისევე როგორც სხეულის გააქება, ძარღვების ვარჯიშის გამოყენებით. ამას მორიგეობით ცივი და ცხელი წყლის კონტრასტული დაბანით (გამთავრებთ ყოველთვის ცივით) ვაღწევთ. მგრძობიარე კანზე დაბანის წინ შეიძლება მკენარეული ზეთი წავისვათ. თუ კანი ცხიმოვანია. მაშინ სიცივეში, დაბანიდან 15—20 წუთის შემდეგ, (უმჯობესია სალამოს) ოდნავ უნდა წავისვათ კამფორის სპირტი.

სახის კანის ღაცვა

თუ რაიმე მიზეზით ხანგრძლივად გიხდებათ ჰაერზე ყოფნა ცივ, ქარიან ამინდში — სეირნობისას, თხილამურებზე სრიალის, ციგურობისას და ა. შ. მაშინ ყოველგვარ კანს იცავენ ბატის ან ახლონოტრიის ქონით. ახალგაზრდებს ეს კარგად უნდა ახსოვდეთ (განსაკუთრებით სპორტსმენებს), თუ არადა ისინი გაითუქებენ კანს, რომელიც ძარღვების შევიწროებისა და სიცივისაგან, სისხლის მიმოქცევის გაუარესებით მოლურჯო ელფერს იძენს.

სახის კანს ძალზე აზიანებს მზის სხივების ზედმეტი მოქმედება. მზის აბაზანები შეგნებულად, მკაცრად უნდა მოზომოთ, იმისათ-

იის. რომ მიღწიით დადებით შედეგს. არ უნდა დაივიწყოთ თანმიმდევრული მზის სხივების მიღების წესები.

მსუბუქი ნამზეური ახალისებს და ალამაზებს კანს. ზედმეტი დასხივებისას კანი სწრაფად უხეშდება. ძალზე მგრძობიარე, ნატიფი და ნაზი სახის კანის მქონე ქალებმა საერთოდ უნდა აიცილონ სახეზე პირდაპირი მზის სხივების მოქმედება. ვისაც ცუდად გადააქვს მზე, უნდა იხმაროს დამცველი კრემი „ლუჩი“ ან „შიტი“.

დამწვრობის თავიდან ასაცილებლად (ტუჩისტულ ლაშქრობებში. პლაჟზე, გემზე და სხვა) სახის და ტანის კანზე, განსაკუთრებით გამოჩეულ ნაწილებზე აუცილებლად წაისვით შემდეგი ნარევი: 1 წილი სასაქმებელი ზეთი, 2 წილი მცენარეული ზეთი და 1 წილი ცინკის საცხი. სასაქმებელ ზეთს სუნი არა აქვს. სახეზე საცხის დატოვება მთელი დღით საჭირო არ არის. რადგან წარმოქმნილი ფირფიტა ხელს უშლის სითბოს ცვლას, სახე მეტად ოფლიანდება, ოფლის წვეთები აღიზიანებს კანს. ამიტომ ზაფხულში, სახეზე ოდნავ უნდა წაისვათ საცხი და მზის დასხივების შემდეგ სწრაფად მოიშორეთ.

ახალი კიტრის წვენი — შეუცვლელი მატონიზირებელი ლოსიონია. თუ მზის აბაზანების შემდეგ სახის კანი დაქიმულია და ოდნავ გეწვით, დახეხეთ კიტრი, შეურიეთ არაუახს და მიღებული ფაფა დიდეთ სახეზე. სანამ შევბას არ იგრძობთ. ამის შემდეგ სახეს ნუ გაიშრობთ. ბამბით ფრთხილად მოიშორეთ ფაფის ნარჩენები და სახე მშვიდად გაიშრეთ. თუ სახე ოდნავ გაღიზიანებული რჩება, რამდენჯერმე შეისხით საკმაოდ მაგარი ჩაი. ფრთხილად გაიშრეთ და მგრძობიარე ადგილებზე წაისვით ჰიდროკორტიზონის მაზი.

გაზაფხულის პირველი სხივები

ბევრმა ახალგაზრდა ქალმა არ იცის, რომ გაზაფხულის მზის სხივები ყველაზე ძლიერია. ამასთან, თუ სახის დასხივება ძლიერი ქარის დროს ხდება, მაშინ ნაზი, მგრძობიარე კანი სწრაფად შრება. ღიზიანდება და კანის ანთებაც იწყება. ამისაგან დაცვა შეიძლება ყოველგვარი მცენარეული ზეთით, სახის კანზე მისი მინიმალური რაოდენობის წასმით.

სწორედ გაზაფხულზე, მზის ზემოქმედებით, მკაფიო ხდება აქამდე შეუმჩნეველი ქორფლი და ლაქები. გაზაფხულის მზის სხივები, კანზე ზემოქმედებით, აძლიერებენ მასში პიგმენტის გაჩენას, თითქოს გამოააჰქარავებენ მას. ახალგაზრდა ასაკში სპეციალური მათეთრებელი კრემების გამოყენება მიზანშეწონილი არაა. უკლებლივ ყველას ურჩევენ გამოიყენონ გამათფერულებელი კრემი „მოლოჩაი“. იგი მზადდება კვიპაროსის მოლოჩაის ექსტრაქტზე, რომლის რძიანი წვენი სხვადასხვა ბიოლოგიურად აქტიურ ნივთიერებებს და დიდი რაოდენობით ვიტამინ C-ს შეიცავს. იგი გათვალისწინებულია სახის, ყელის, ხელების კანის გასათეთრებლად, ქორფლის და ზოგადი პიგმენტაციის

მოსაცილებლად, რომელიც უჩნდებათ მათ, ვინც მუდმივად მუშაობს პაერზე. კრემის დადება საჭიროა ყოველდღიურად, სასურველია დილით ან საღამოს 30—40 წუთით. იგი სახეზე თხელ, თანაბარ ფენად ნიღბის მაგვარად უნდა დაიდოთ, წინასწარ დაბანით და სახის კანის გაწმენდით. კრემის მოცილება საჭიროა სველი ტამპონით ან ქაღალდის ხელსახოცით. კრემის მათეთრებელი თვისებები 15—20 ნიღბის შემდეგ გამოჩნდება. კრემის სარგებლობა შეუზღუდავად, ხანგრძლივად. წლის ყოველ დროს შეიძლება. კრემის ხმაარება ორსულობის და ძუძუს წოყვების დროსაც კი შეიძლება.

ჰიგმენტირებულ ცხიმთან კანზე მის გაწმენდის შემდეგ ყოველდღე ან დღეგამოშვებით იხმარება (15—20) ლიმონის წვენი ნიღბები, რომელიც თანაბარი რაოდენობით შერეულია გახეხილ პირშუშასა და არაქანთან. მაისიდან აგვისტომდე ჰიგმენტირებულ ადგილებზე წაისმება სამკურნალო ბაბუაწვერას წვენი (უჭობესია ცალკე თითოეულ ჭოროფლზე), ამასთან სახეს წყლით არ იბანენ, არამედ იწმენდენ კეფირით დილით და საღამოს.

გაზაფხულზე ახალგაზრდებს ყველაზე ხშირად მზის დამწვრობები ემართებათ. თუ კანი უკვე დაზიანებულია მზის სხივების მოქმედებისგან. მაშინ მის მდგომარეობას კეფირის ან მჟავე რძის ნიღბები აუძობებს. ამასთან საცხი ყოველ 5—6 წუთში იცვლება და თანდათან ეს შუალედი იზრდება 10 წუთამდე. მთელი პროცედურის ხანგრძლიობა 30—40 წუთია. შემდეგ კანზე შეისხამენ ოდნავ თბილ გვირილას ნაყენს. ფრთხილად გაიზრობენ ბილსახოცით და მშრალ კანზე წაისვავენ პიროკორტიზონს ან პრედნიზოლონს. იმისგან დამოკიდებულებით. თუ რა ხარისხითაა კანი გაღიზიანებული. ასეთი კანი წყლით ან უნდა დაიბანოთ 4—5 დღე. წყალი უნდა შეიცვალოს მჟავე რძით ან კეფირით და თავიდან უნდა აიცილოთ სახის დასხივება, კანის სრულ გაჯანსაღებამდე.

დეკორატიული კოსმეტიკა ახალგაზრდებისათვის

25 წლამდე ჯანმრთელი, ნორმალური სახის კანის მქონე ახალგაზრდა ქალი. არ საჭიროებს დეკორატიულ კოსმეტიკას. მით უმეტეს არ ურჩევენ დეკორატიულ კოსმეტიკურ ააშუალებებს არაქანსაღი კანის დროს.

თუ დეკორატიული კოსმეტიკის. განსაკუთრებით თვალების დეკორატიული პრეპარატების სისტემატურ გამოყენებას ძალიან ადრე დავიწყებთ. მაშინ შეიძლება კანის ნორმალური მდგომარეობა დაირღვეს. რაც იწვევს მის ადრეულ დაბერებას. თუ გვესურს რაიმე კოსმეტიკური ნაკლის დამალვა ან სახის ლამაზი ნაკეთების ხაზგასმა. მაშინ გრიმი საღამოს მხოლოდ მსუბუქად უნდა წავისვათ.

თუ კანი მშრალია. შეიძლება ვისარგებლოთ ფხვნილ-პუდრით და მხოლოდ ზამთრის პერიოდში დაცვის მიზნით წავისვათ იგი დღის

კრემზე. ახალგაზრდებისათვის შეუცვლელი საშუალებაა, განსაკუთრებით, როცა ცხვირის ფრთებზე ცხიმი ჭარბად გამოიყოფა. „პულრა — ფურცლები“. ერთი-ორი ფურცელია საკმარისი, რომ კანზე მიღებისას, მან ზედმეტი ცხიმი შეიწოვოს (ნახ. 70). დღის განმავლობაში პულრს ფურცლებად წარმატებით იყენებენ 3—6-ჯერ, ამასთან ყოველ-



სურ. 70. „პულრა-ფურცლები“ გამოყენება.

თვის უნდა ვიხმაროთ სუფთა ფურცელი, ისიც კანის გაუღიზიანებლად, ამის გაკეთება განსაკუთრებით ზაფხულშია რეკომენდებული.

თუ წარბები და წამწამები თეთრი გაქვთ, მათი შეღებვა ფანქრით ან ტუშით შეიძლება. შედეგაა რომ თმებზე არ გადავიდეს, კვირაში 2—3-ჯერ მათ ჯაგრისით სპეციალური ნარევი უნდა წავუსვათ.

ფერმკრთალი ტუჩები მიზანშეწონილია შეიღებოს ბუნებრივი, შესაფერისი ტონით. თუ ტუჩები მშრალია, უმჯობესია ვიხმაროთ ჰიგიენური ფანქარი. იგი გამოიყენება აგრეთვე ტუჩების წითელი ვარაყის დასაცავად, რომელიც მზისგან არანაკლებ ზიანდება, ვიდრე ზამთარში.

თითოეულმა ქალიშვილმა მტკიცედ უნდა დაიმახსოვროს: არაფერი არ ალამაზებს მას ისე, როგორც ახალგაზრდობა და აუცილებელია მისი შენარჩუნება.

რამდენიმე რჩევა დასასრულს

კარგად რომ გამოიყურებოდეთ და ახალგაზრდობა რომ შეინარჩუნოთ, ამისათვის გამოიწრთეთ სხეული და არა სახე, რადგან ეს უკანასკნელი ბუნებით ისედაც იწრთობა, როგორც სხეულის ერთადერთი დაუცველი უბანი. ამიტომ ნუ დაივიწყებთ სახის დაცვას გარემოს ზეგავლენისაგან წლის ყოველ ღროს.

მკითხველებს, რომლებსაც სურთ დააზუსტონ, როგორი სახის კანი აქვთ და აგრეთვე გაეცნონ მათი მოვლის საწყისებს, ვურჩევთ წაიკითხონ ამ წიგნის ძირითადი განყოფილებები და აითვისონ ის, რაც აუცილებელია კონკრეტულად მათთვის.

სახის კოსმეტიკური მოვლა არ უნდა გავუთანაბროთ სხეულის ჰიგიენურ მოვლას, რომლის დროსაც დასაშვებია ხისტი წყალი, უბრალო სამეურნეო საპონი, კანის ღრუბლით დაზე-ლა და ა. შ. გარდა ამისა, სახისთვის არსებობს სპეციალური გამწმენდი პრეპარატები და დამუშავებულია მათი სწორად ხმარების წესები.

საერთოდ, ბოროტად ნუ გამოიყენებთ კოსმეტიკურ და განსაკუთრებით სპირტშემცველ პრეპარატებს.

ისწავლეთ სახის სწორი მოვლა ადრეული წლებიდან.

დეკორატიული კოსმეტიკის გამოყენება ადრეულ ასაკშიც აქრობს ახალგაზრდობისათვის დამახასიათებელ ბუნებრივ სილამაზეს, არასოდეს არ იხმაროთ ფერ-უმარილი, თუ კარგი სახის ფერი გაქვთ.

სახის სწორი მოვლა ორგანიზმის ნორმალური მდგომარეობისას, სწრაფად იძლევა დადებით და მყარ შედეგებს

აუცილებელია გვახსოვდეს, რომ სახის და ყელის ცივი წყლით დაბანა — ეს ერთი გამწმენდი პროცედურაა, ხოლო გაწმენდილი, საცხით დაფარული კანის დაბანა (არაქანით, მკავე რძით, მცენარეული ზეთით ან ცხიმიანი კრემით) — სხვაა.

ნორმალური რეჟიმის, კვებისა და ჯანმრთელობისას სახის მიზანშეწონილი მოვლა ამაგრებს კანს. რომლის შედეგად იგი აღარ ზიანდება. არც გაღიზიანების, არც ანთებულაგან და არავითარ გარემოებაში არ იქერცლება. თუ შეიმჩნევა აღნიშნული უარყოფითი მოვლენები, სახის მოვლა უნდა შეიცვალოს.

ყველა ახალგაზრდა ქალს ვურჩევთ განივითაროს გემოვნება, რომელიც დაეხმარება მათ მიუღდგნენ თავიანთ გარეგნობას კრიტიკულად, შეგნებულად მოაცილონ მას დეფექტები და ხაზი გაუსვან მის უკეთეს მხარეებს.

რჩევა, რომელიც მნიშვნელოვანია ყველა ქალისთვის, ასაკის განურჩევლად: უყურადღებოდ ნუ დატოვებთ სპეცი-ალისტების, მეგობრებისა და ნაცნობების შენიშვნებს: სხვისი თვალი უკეთ ამჩნევს თუ რა შეცდომებს უშვებთ, საკუთარ ნაკლს ხშირად ეჩვევიან და მათ ვერ ამჩნევენ. დარჩით მაღლიერი და საკუთარი მხრიდან დაეხმარეთ რჩევით იმათ, ვინც ამას საჭიროებს.

შრომა და ფიზიკური ვარჯიში უზრუნველყოფს ადამიანის აქტიურ მოძრავე რეჟიმს. რომელიც აუცილებელია მთელი ორგანიზმის დაბერების თავიდან ასაცილებლად.

გამოყენებული ლიტერატურა

- ასტუცადუროვი კ. რ., კოლგუნენკო ი. ი. კოსმეტოლოგია ვედასთვის, მ. 1971, 79 გვ.
ბოჩკარევა ე. ი. სახის კანის მოვლა, აღმა-ათა, 1961, 69 გვ.
ვენდროვსკა ხ. 100 წეთი სილამაზისა და ჭანმრთელობისათვის, 1973, 149 გვ.
ვოიაჩკოვა გ. მოძრაობა — ჭანმრთელობის და მშრომელი ქალის სილამაზის საწინ-
დარია, პრადა, 1963, 206 გვ.
გუსკე ფ. კოსმეტიკის ანბანი, მ., 1973, 197 გვ.
კარდამიშვიდი ა. ი., არნოლდი ვ. ა. სახის კანის კოსმეტიკური მოვლა, კიევი, 1956,
156 გვ.
მ. კლიმოვა-ფიუგნეროვა. წიგნი ქალებისათვის, პრადა, 1965, 303 გვ.
კოზლოვსკი გ. ვეცოვა ნ., ხუბევი ლ., პოპულარული კოსმეტიკა, სოფია, 1964, 131 გვ.
ლასხი დ. თ. პოლიკარპოვა მ. გ., სახის კანის და თმების მოვლის ჰიგიენური და კოს-
მეტიკური რჩევები, მ., 1958, 113 გვ.
მეთოდური წერილი სახისა და ყელის კოსმეტიკური მასაჟისათვის.
რსფსრ ჯანდაცვისა საეკიმო კოსმეტიკის ინატიტუტი, მ., 1962, 15 გვ.
ა. ა. შიკულინი, აქტიური დღეგრძელობა, მ., 1977, 112 გვ.
მ. ა. როზენტული, ფერისშემაღლები, მ., 1958, 62 გვ.
სამედიცინო კოსმეტიკის ცნობარი, ა. ფ. ახაბაღზე რედაქციით, მ., 1975, 252 გვ.
კოსმეტიკის ცნობარი, მ. ა. როზენტულის რედაქციით, მ. 1964 314 გვ.
კ. გ. სისოლინი, საეკიმო კოსმეტოლოგია დერმატოლოგია პრაქტიკაში, მ., 1957, 182 გვ.
რ. ა. ფრიდმანი, კოსმეტიკა, მ., 1959, 412 გვ.

წინასიტყვაობა	3
ავტორისაგან	5
რამდენიმე სიტყვა მეორე გამოცემისათვის	7
კოსმეტის ისტორიიდან	8
კოსმეტოლოგია	10
ხელმისაწვდომია ყოველი ქალისათვის	11
კანის აგებულება	14
ცნობილია თუ არა თქვენთვის კანის ძირითადი ფუნქციები	14
კანი — ჯანმრთელობის სარკეა	16
ახალგაზრდობის საიდუმლო	17
როგორ უნდა განვსაზღვროთ სახის კანის ტიპი და მდგომარეობა?	19
როგორი წყლით უნდა დავიბანოთ?	25
სახის კანის ზოგადი მოვლა	30
ცხიმოანი კანის მოვლა	62
მშრალი კანის მოვლა	65
ნაოკები	69
როგორ შევინარჩუნოთ ლამაზი ყელი?	85
თვითმასაჟი	98
რა უნდა ვიცოდეთ ორთქლის აბაზანაზე?	106
ნიღბები სახის კანისათვის	109
სახის კანის მოვლა და წელიწადის დრო	121
კორფლი	131
პიგმენტური ლაქები — ქლოაზმა	141
ზოგიერთი ალერგიული რეაქციები სახის კანზე და კოსმეტიკა	146
პერპესია, ანუ უბრალო ბუმბუტუკოვანი ლიქენი	150
ტუჩების წითელი ვარაყის მოვლა	151
თვალების მოვლა	158
წარბების მოვლა	166
დეკორატიული კოსმეტიკა და მისი გამოყენების ზოგადი წესები	173
როგორ შევინარჩუნოთ ახალგაზრდობა?	187
რამდენიმე რჩევა დასასრულს	205
გამოყენებულ ლიტერატურა	207

რედაქტორი დ. დემეტრაშვილი, მხატვარი გ. მდი-
ნარაძე, მხატვრული რედაქტორი თ. შარიფაშვილი,
ტექნიკური რედაქტორი ნ. აფხაზავა, კორექტორე-
ბი: გ. შალანია, შ. ხუტაშვილი, გამომშეები ნ. ჩხეტიანი.

ს. ბ. № 4390.

გად-ეცა წარმოებას 21.01.87. ხელმოწერილია დასა-
ბეჭდად 17.09.87. საბეჭდი ქალაქი № 1. 60×84¹/₁₆.
გარნიტურა ვენა. ბეჭდვის ხერხი მალაი. პირობითი
ნაბეჭდი თაბახი 12.32. პირ. საღ.-გატ. 13.02. სააღრ.-
საგაჭომც თაბახი 12.75. შეკვ. № 592. ტირაჟი 10.000.

ფასი 90 კაპ.

გამომცემლობა „საბჭოთა საქართველო“, თბილისი, მარჯანიშვილის ქ.

380060 ქ. თბილისი, ვაჟა-ფშაველას პრ. მედლაქაძე,

11 სსიწ. კორპ., საქ. სსრ გამსახკომის № 4 სტამბა.

380060. г. Тбилиси, пр. Важа-Пшавела, Медгородок,

11 учеб. корп. типография № 4, Госкомиздата Груз. ССР.