

**Наталья Шешко, Людмила Ивлева**

**Профессия парикмахер**

**Учебное пособие**

### **ВВЕДЕНИЕ**

Услуги, которые оказывают парикмахерские сегодня, весьма разнообразны. Строго говоря, само понятие «парикмахерская» подразумевает уход за волосами, всевозможные стрижки, окраску волос, перманент, создание прически. Наряду с этим в парикмахерских традиционно производят коррекцию линии бровей, окраску бровей и ресниц, бритье, маникюр, педикюр, эпиляцию, а также постижерные услуги, т. е. создание изделий из натуральных и искусственных волос и уход за ними.

Во многих салонах создание прически дополняется визажем, особенно если речь идет о торжественных случаях. Нарастивание волос и ногтей, выбор прически с помощью компьютера или шаблонов – услуги, пользующиеся спросом в парикмахерских салонах.

Класс парикмахерской определяется качеством оборудования, квалификацией мастеров и спектром услуг. Подробнее это отражено в таблице.

*Таблица.*

**Перечень требований к организациям, оказывающим парикмахерские услуги, в соответствии с их категорией**

Требования к организации	Салон-парикмахерская класса «Люкс»	Салон-парикмахерская	
<b>1. Внешний вид организации</b>			
1.1. Наличие информации о фирменном наименовании организации	+	+	
1.2. Наличие вывески со световыми элементами	+	-	

1.3. Оформление помещений для приема заказов в соответствии с п. 2	+	+	
1.4. Использование декоративных элементов	+	-	
<b>2. Формирование процесса</b>			

2.3. Предложение комплекса технологически совместимых услуг (стрижка, косметические услуги, маникюр, педикюр)	+	+	
<b>3. Номенклатура оказываемых услуг парикмахер-</b>	Не менее	Не мене	

6.3.1. Парикмахеры-модельеры (не менее 25% общей численности парикмахеров), парикмахеры I и II классов, косметологи I класса, а также маникюрши и педикюрши, имею-	+	-	

<b>8. Выполнение требований личной гигиены персонала</b>	+	+	
<b>9. Участие в конкурсах, фестивалях парикмахерского искусства, выставках и т. п.</b>	+	+	

Знак «+» означает, что выполнение требования предусмотрено; знак «—» – выполнение требования не предусмотрено.

Салон-парикмахерская класса «Люкс» обеспечивает на высоком художественном уровне выполнение парикмахерских услуг любой сложности и повышенного качества, включая выполнение оригинальных, уникальных стрижек и причесок, а также оказывает другие виды парикмахерских услуг, соответствующих современному и перспективному направлению моды и индивидуальным запросам клиентов.

Салон-парикмахерская обеспечивает выполнение художественных причесок, стрижек и других видов парикмахерских услуг.

Парикмахерская предоставляет все виды парикмахерских услуг.

Парикмахер, который хочет быть востребованным специалистом, должен уметь оказывать все виды услуг. Парикмахер-стилист, или парикмахер-модельер, на основе своих знания, вкуса и видения клиента обязан создать тот образ, который нужен клиенту, даже если клиент не умеет этого объяснить сам или не знает, на чем остановить свои выбор.

Парикмахер должен оценивать состояние волос клиента, так как его рекомендации по уходу за волосами, а также по целесообразности применения таких жестких процедур, как завивка и окраска, – важная часть работы. Хорошая прическа при минимальном вреде для волос – это то, за чем приходят в парикмахерскую клиенты.

Современные технологии, материалы и средства для ухода, окраски, завивки волос и создания причесок диктуют необходимость постоянного совершенствования и отслеживания

новинок в мире парикмахерского искусства. Новинки оборудования и мода вносят коррективы и в технологии создания причесок (например, прически с применением искусственных волос, технологии наращивания волос, мода на африканские косички).

Сегодня знания, необходимые парикмахеру, выходят далеко за рамки тех, которые можно почерпнуть из старых учебников. Специальные периодические издания, семинары, конкурсы и курсы повышения квалификации – важное условие поддержания мастерства на должном уровне. Однако не следует забывать, что основа, т. е. фундаментальные знания, которые можно получить в специализированных учебных заведениях под руководством опытных мастеров, имеющих навыки преподавания, нельзя заменить только чтением периодической литературы.

Наша книга не является классическим учебником в полном смысле этого слова, потому что самое ценное – профессиональные навыки – приходят только после изучения классической теории и обучения под руководством преподавателя, который сможет указать на ошибки и неточности и «направить» руку новичка. Многие стилисты считают, что изучение классики не обязательно, так как оно порождает стереотипы, вредные для творческого развития дизайнера. Видимо те, кто придерживаются такого мнения, настолько усвоили эти азы, что сами не осознают этого, потому что нет ничего хуже человека, изобретающего велосипед, или невежды, который в своем незнании принимает желаемое за действительное.

Можно сказать, что каждый встречал таких «специалистов». Это именно тот случаи, когда прическа нравится только в день посещения парикмахерской, на следующий же день она превращается в нечто бесформенное и непонятное. Пряди невозможно уложить, стрижка теряет форму, завивка «живет своей жизнью», и остается только одно – снова идти в парикмахерскую, но уже в другую.

Вкратце мы коснемся основ классической стрижки и правил работы с волосами, но основное внимание уделим самому процессу работы, средствам и способам ухода, подбору причесок, постараемся сделать так, чтобы процесс создания причесок был не только интересен, но и стал понятен. В то же время вы поймете, насколько разнообразны методы усовершенствования внешности с помощью прически, научитесь правильно ухаживать за волосами, получите основные сведения о том, как правильно стричь, окрашивать, завивать и укладывать волосы.

Для домашнего мастера, который ухаживает за своей прической и прическами своих близких, этого вполне достаточно. Если же вы почувствуете, что вам не хватает каких-то навыков и знаний или захотите стать профессиональным парикмахером(а, возможно, и открыть свою парикмахерскую), эта книга может стать первым шагом в мир парикмахерского искусства или бизнеса.

Для тех, кто хочет заняться бизнесом (например, открыть парикмахерскую или салон красоты) или профессионально изучать парикмахерское искусство, пригодятся знания об устройстве

парикмахерской, порядке работы в ней и требованиях, которые предъявляются к фирмам такого рода.

## **I. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПАРИКМАХЕРСКОЙ ТРЕБОВАНИЯ К ПОМЕЩЕНИЯМ И ПЕРСОНАЛУ**

Согласно санитарным нормам, вступившим в силу в 2003 году, парикмахерская должна быть расположена в помещении, которое соответствует следующим требованиям.

◆ Помещение должно быть изолированным (то есть парикмахерская должна располагаться в отдельном здании или иметь отдельный вход).

◆ Если парикмахерская располагается в жилом здании, она должна быть на первом этаже. Обязательным условием является наличие автономной принудительной вентиляции, то есть системы кондиционирования.

◆ Высота потолков в рабочих помещениях должна быть не менее 3 м, высота прочих помещений – не менее 2,7 м

◆ Если парикмахерская размещается в цокольном или подвальном этаже, должно быть специальное заключение СЭС о пригодности помещения для использования в качестве парикмахерской.

◆ Если в парикмахерской будут выполняться маникюр, педикюр, оказываться косметологические услуги, для оказания этих услуг должны быть выделены отдельные помещения. Если в зале имеется не менее 6 м свободного места, допускается организация одного рабочего места для выполнения маникюра.

◆ Окна нельзя загромождать или заслонять мебелью и оборудованием, они должны быть целыми и чистыми.

◆ Обязательно наличие водопровода и канализации. Желательно наличие горячего водоснабжения, в случае его отсутствия можно установить водонагреватели. Естественно, что для их установки требуется специальное разрешение энергетиков.

Мебель в парикмахерской, а также отделочные материалы стен, полов и потолка должны быть гладкими и легко подвергаться обработке дезрастворами. Кресла должны быть расположены на расстоянии не ближе чем 0,7 м от стен и не менее чем 1,8 м друг от друга. В больших помещениях, где кресла стоят рядами, расстояние между рядами должно быть не менее 5 м.

Рабочие места парикмахеров оборудуются креслами, туалетными столами с раковинами для мытья волос. При наличии отдельного помещения или специального места для мытья волос допускается установка туалетных столиков без раковин.



**Рис. 1. Рабочее место**

В мужском и женском парикмахерских залах должна быть оборудована раковина для мытья рук парикмахеров. Если в парикмахерской не более 3 рабочих мест, то допускается иметь в зале одну раковину для мытья волос и один сушуар.

Парикмахерские должны иметь подсобные, вспомогательные и бытовые помещения (гардеробные, комнаты отдыха и приема пищи с необходимым оборудованием, туалеты, кладовые, помещения для хранения инвентаря, мусора, остриженных волос). В небольших помещениях допускается совмещение некоторых помещений, если это не нарушает санитарных правил.

Для одежды персонала существуют индивидуальные шкафы, которые не могут находиться в одном помещении с использованным бельем. Кладовая для чистого белья и различных средств ухода, моющих, красящих и прочих химически активных веществ, которые должны храниться на стеллажах, также не может располагаться в одном помещении с ящиками для грязного белья.

Состриженные волосы в парикмахерских собираются в специальную емкость с крышкой. Все постижерные работы проводятся в отдельном помещении, имеющем не менее 8 м<sup>2</sup> на 1 рабочее место.

Белье стирают в прачечной, располагающейся в той же парикмахерской также в отдельном помещении.





**Рис. 2. Сушуар**

Белье стирают и обеззараживают кипячением или добавлением дезинфицирующих средств.

Для обеззараживания помещений используются бактерицидные лампы, которые устанавливаются в соответствии с их техническими характеристиками так, чтобы все помещение подвергалось надлежащей дезинфекции. Каждое включение ламп должно сопровождаться записью в журнале с подписью ответственного лица.

Уборка помещений производится дважды в смену. Она должна быть влажной, с использованием подходящих дезинфицирующих средств. Поэтому сертификаты на эти средства обязаны храниться в парикмахерской для предоставления органам контроля.

Один раз в неделю необходимо проводить генеральную уборку помещений. Туалеты и подсобные помещения должны иметь отдельный промаркированный уборочный инвентарь – ведра, ветошь и пр. Недопустимо помещать волосы в контейнеры с бытовым мусором. Если у клиента обнаружен педикулез, волосы сжигаются в отдельном ведре или другой предназначенной для этой цели емкости.

По возможности инвентарь, салфетки и пелерины должны быть одноразовыми для каждого использования. Допускается индивидуальное применение с последующей обработкой. Подушки для маникюра и педикюра, зажимы для волос, расчески и прочий инструмент промывается проточной водой и помещается в дезинфицирующий раствор на время, указанное в инструкции к использованию дезинфицирующего средства. Инструменты для стрижки, бритья, маникюра и педикюра стерилизуются специальными средствами во избежание инфекций, передающихся через кровь. Все чаще используются одноразовые инструменты или инструменты со сменными лезвиями.

Персонал должен иметь сертификат соответствия квалификации и медицинские книжки, предоставляемые представителям санитарного надзора по первому требованию. Всем работникам необходимо проходить периодический медицинский осмотр, иметь допуск к работе.

Порядок сертификации и основные положения установлены в документе «Правила сертификации услуг парикмахерских». Документ утвержден постановлением Госстандарта России

от 16 ноября 1999 г. № 58, зарегистрирован Минюстом России 23 декабря 1999 г. (рег. № 2025) и в Государственном реестре Госстандарта России 19 января 2000 г. (рег. № РОСС Ш.0001.01УЦОО).

Сертификации подлежат услуги по уходу за волосами (с применением химических препаратов и без них), косметические услуги, в том числе услуги по декоративной косметике, по уходу за кожей лица и тела, массаж, маникюр, педикюр, за исключением услуг, связанных с нарушением целостности кожных покровов, требующих врачебного контроля, постижерные работы. Нормативными документами при сертификации являются ГОСТ Р 51142-98 «Услуги парикмахерских. Общие технические условия», «Правила бытового обслуживания населения в Российской Федерации», а также санитарные нормы и правила и строительные нормы и правила, ссылки на которые приведены в этих документах.

Сертификация складывается из трех основных моментов: оценки квалификации исполнителей, оценки оборудования рабочего места и оценки инструмента, косметических препаратов, вспомогательных материалов.

Для получения сертификата исполнитель услуг может обратиться в любой орган по сертификации, аккредитованный по сертификации данного вида услуг. Орган по сертификации рассматривает заявку и выбирает схему сертификации, которая включает оценку оказания услуги, проверку ее результата, определяет процедуру сертификационной проверки, включая инспекционный контроль.

Функции Центрального органа системы сертификации (ЦОС) выполняет Московский государственный университет сервиса (МГУС). При ЦОС создан научно-методический центр системы – его функции выполняет Федеральное государственное унитарное предприятие Центральный научно-исследовательский институт бытового обслуживания (ФГУП ЦНИИбыт) при поддержке Союза парикмахеров и косметологов России.

## **ОБОРУДОВАНИЕ И МАТЕРИАЛЫ**

Приходя в парикмахерскую трудно не обратить внимание на множество различных принадлежностей: щеток, расчесок, ножниц, всевозможной косметической продукции. Как же не потеряться во всем разнообразии парикмахерского оборудования и материалов? Как разобраться для чего предназначен конкретный предмет? Эта глава книги как раз и дает основное перечисление следующих парикмахерских принадлежностей:

- ◆ туалеты (все, что стоит перед клиентом во время стрижки);
- ◆ кресла (по типу подъемника кресла подразделяются на несколько видов: кресла со стационарным, пневматическим, гидравлическим подъемниками, под сушуар и др.);



Рис. 3. Кресло с мойкой



Рис. 4. Кресло, детское кресло

♦ мойки (по материалу, из которого они изготовлены мойки подразделяются на керамические и пластиковые);

♦сушары («сушилки» для волос), климазоны (приборы, улучшающие и ускоряющие процессы химической завивки и окраски волос), фены;

♦профессиональные машинки для стрижки волос, а также всевозможные щипцы, плойки, расчески, ножницы, щетки, зажимы, бигуди, машинки, спецодежда, бритвы, полотенца и т. д.

**Расчески и щетки для волос**– инструменты, используемые чаще всего. Прежде всего потому, что при уходе за волосами, расчесывание – это самая простая и необходимая процедура. К тому же практически невозможно сделать хорошую укладку, не пользуясь расческой.

Здоровье волос, их внешний вид напрямую зависят от качества щеток и расчесок. Зубья расчески не должны быть ни острыми, ни тупыми. Самая лучшая расческа – деревянная. Главные ее преимущества в том, что она в меру жесткая и не собирает статический электрический заряд.



Рис. 5. Инструменты для ухода за волосами

Чтобы полноценно ухаживать за волосами, делать хорошие укладки, невозможно пользоваться только одной расческой, необходимы массажная щетка, несколько расчесок и щетки для укладки. Неоспоримый факт: чем длиннее и гуще волосы, тем реже и длиннее должны быть зубья расчески, а для ухода за стрижкой больше подойдет расческа с короткими густыми зубьями. Для разделения волос на пробор используется расческа с длинной ручкой.

**Щетка для укладки** – круглая, с мягкими длинными зубьями. Насадки на фен именно такой формы используются для укладки.

Щетки и расчески нуждаются в постоянном уходе. Грязной расческой можно испачкать вымытые волосы. Она так же может стать источником инфекции. Поэтому следует регулярно промывать расческу водой с моющим средством

**Ножницы для стрижки** – ножницы, которые прежде всего должны хорошо стричь. Здоровье волос и качество стрижки самым прямым образом зависит от качества ножниц. Лучше всего приобрести в специализированном магазине парикмахерские ножницы. Полотна ножниц должны плотно прилегать друг другу. Это хорошо видно на просвет. Двигаться они должны не туго и не слишком легко. Традиционно лучшими считаются немецкие ножницы фирмы «Золинген». Среди отечественных ножниц также есть весьма неплохие. Качество ножниц отражается на их цене. Очень дорогие ножницы – немецкие (профессиональные «Ягуар» и «Золинген»). Для того чтобы ножницы служили дольше, следует хранить их в чехле. У каждого мастера обычно имеются свои ножницы.



Рис. 6. Ножницы для стрижки



Рис. 7. Филировочные ножницы

**Филировочные ножницы** – ножницы с зубьями на одном или двух полотнах. Полотнища их толстые, с зазубренными краями. Это прибор для профессионалов, поэтому и стоимость филировочных ножниц обычно выше

**Фен.** Наносит ли вред волосам сушка феном? Безусловно, но иногда фен необходим. Что же касается домашней парикмахерской, то без него никак не обойтись. Для чего же нужен фен? Ошибочно мнение о том, что фен предназначен только для сушки волос после мытья. Чем естественней сушка, тем меньше вреда наносится волосам. Но иногда фен все же используется для этого. Современные насадки позволяют моделировать волосы, одновременно высушивая их. Лучше всего иметь фен с несколькими регуляторами теплого и холодного воздуха. При пользовании феном необходимо соблюдать некоторые правила.



Рис. 8. Фен

Если использовать фен только для просушивания волос, целесообразно купить самый мощный фен. Для тонких волос подойдет и маломощный прибор.

Если фен применяют для просушивания и укладки, то надо выбирать прибор с тремя температурными режимами: высокий – для предварительной просушки, средний – для укладки и воздух без нагрева – для охлаждения уложенных прядей.

Но феном не стоит злоупотреблять. Следует лишь досушивать им волосы, а не сушить. При этом фен нужно держать на расстоянии 20–30 см от головы и равномерно обдуть волосы. Также следует отметить, что моделирование во время сушки феном требует умения пользоваться насадками.

Насадка в виде выпуклой пластины со стержнями разной длины предназначена для придания объема волосам. Ее нужно держать перпендикулярно голове и приподнимать волосы кругообразными движениями. Пена или мусс для укладки сделают ее более качественной.

**Иэлектрощипцы.** Мокрые волосы укладывать щипцами нельзя! На волосы нужно нанести средство для укладки. В целом, электрощипцы – это варварский способ укладки, и сейчас его применяют все реже. От этого волосы могут потускнеть, стать сухими. Но когда необходимо сделать укладку в стиле 20—40-х годов, без щипцов не обойтись. **Бигуди.** Время железных и резиновых бигуди давно прошло. Современные бигуди, коклюшки и папильотки изготовлены из мягкой пластмассы, дерева или поролона с проволочным каркасом. Бигуди, скорее всего, понадобятся разного диаметра.



Рис. 9. Щипцы



Рис. 10. Плойка

Для длинных волос нужны бигуди большого диаметра, для коротких – меньшего. Средние и крупные бигуди продают прическе объем, а от тонких локоны сохраняются дольше. Накручивать волосы на бигуди начинают спереди назад, это наиболее удобно. При накручивании волосы держат перпендикулярно поверхности бигуди, причем накручиваемые пряди не должны быть шире, чем бигуди. Волосы следует накручивать ровно, следя за тем, чтобы концы волос не сминались. Тогда локоны получатся идеальными. После того как все волосы накручены, следует подсушить их феном.

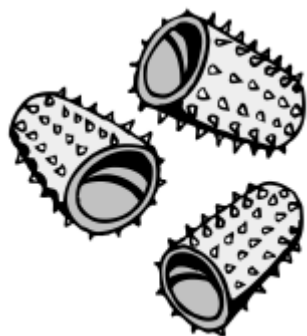


Рис. 11. Бигуди

Папильотки и бигуди – «липучки» чрезвычайно удобны и не наносят вреда волосам. С помощью папильоток можно очень быстро сделать естественные локоны. Их прозрачность способствует быстрому высыханию локонов, а значит, потребуется меньшее воздействие фена. Бигуди – «липучки» покрыты пластиковыми ворсинками, к которым волосы прилипают, не повреждаясь. Поэтому на такие бигуди можно легко накрутить и сухие, и мокрые волосы.

**Зажимы и уточки.** Это приспособления для создания локонов особой формы. Волосы с нанесенным фиксатором закрепляют в нужном положении зажимами или уточками и снимают после закрепления и высыхания.

Эти приспособления используются для отделения прядей при стрижке, завивке или моделировании причесок. Так же как и бигуди, зажимы и уточки бывают различных форм и размеров. Есть металлические, деревянные и пластиковые зажимы.

**Филировочная бритва.** Предназначена для выполнения и выравнивания стрижки, когда нужны плавные линии и переходы. Филировочная бритва вместе с филировочными ножницами используется для филировки.

**Электрическая машинка...**Чаще всего необходима для мужских стрижек. Конечно, можно приобрести китайскую, совсем недорого, и выбросить ее через три стрижки. Но лучше выбрать хорошую машинку (стоимостью от 50 у. е. и более) в специальном магазине – она со временем окупится. Обычно к машинке прилагается стандартный комплект насадок, с помощью которых можно делать большое количество различных причесок.

Естественно, что понадобятся салфетки, пелерины, фартук, пластиковые емкости для растворов и красок, опрыскиватель, заколки, коклюшки разного диаметра для химической завивки, шапочки и тому подобный инвентарь.

Нельзя забывать о таком важном моменте, как обработка инструментов. Пластмассовые инструменты обрабатывают раствором хлорамина Б (1 ч. л. хлорамина Б на 1 л воды), погружая их в раствор на 15–20 мин. Можно использовать специальные дезинфектанты. Рабочий стол протирают тем же раствором. Металлические инструменты лучше обрабатывать спиртом, поскольку другие растворы плохо реагируют с металлом и ускоряют его коррозию.

## **САНИТАРНЫЕ НОРМЫ И ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ**

Работники парикмахерских пользуются всеми правами, гарантированными трудовым законодательством, в том числе и на выплаты в случае профессионального заболевания, декретный отпуск, перевод на легкий труд в связи с беременностью, оплату больничного листа, отпуск и пенсионное обеспечение.

В связи с тем, что многие химические вещества, применяемые в парикмахерских, оказывают негативное влияние на здоровье людей, то нужно следить за аллергическими проявлениями на различные реактивы. Работник с признаками аллергической реакции не может быть допущен к работе. Кроме этого, есть ряд правил техники безопасности, которые необходимо соблюдать на рабочем месте.

С техникой безопасности связано и соблюдение санитарных норм как работниками парикмахерских, так и их владельцев при устройстве помещений, установке оборудования и организации рабочего процесса.

### **Правила техники безопасности и производственной санитарии для парикмахерских**

#### **1. Общие положения**

1.1. Настоящие Правила обязательны для всех парикмахерских.

1.2. Настоящие Правила должны соблюдаться при проектировании и строительстве новых предприятий, реконструкции существующих, реконструкции действующих, эксплуатации действующих предприятий и оборудования.

Прием в эксплуатацию новых и реконструированных парикмахерских производится специальной комиссией с участием представителей Госсанинспекции и технической инспекции труда профсоюза и коммунально-бытовых предприятий.

1.3. Все издаваемые и действующие инструкции по технике безопасности и производственной санитарии должны соответствовать требованиям настоящих Правил.

1.4. Весь административно-технический персонал предприятий должен хорошо знать данные Правила и руководствоваться ими в работе.

Работники, виновные в нарушении настоящих Правил или не принявшие соответствующих мер к выполнению предъявленных требований, привлекаются к ответственности согласно действующему законодательству; незнание настоящих Правил не может служить оправданием их невыполнения.

1.5. Ни одно из положений настоящих Правил не может быть изменено без специального разрешения президиума ЦК профсоюза рабочих местной промышленности и коммунально-бытовых предприятий.

#### **2. Основные обязанности административно-технического персонала объединения парикмахерского хозяйства по обеспечению безопасных условий труда**



2.1. Общее руководство и ответственность за состояние охраны труда в объединениях парикмахерских услуг возлагаются на директора, который обязан:

2.1.1. Осуществлять руководство работой по охране труда, соблюдению законодательства о труде и по выполнению постановлений и распоряжений вышестоящих организаций и директивных документов по вопросам охраны труда.

2.1.2. Осуществлять руководство работой во всех подразделениях в строгом соответствии с действующими положениями, правилами и нормами техники безопасности и производственной санитарии.

2.1.3. Разрабатывать перспективные и текущие планы мероприятий по технике безопасности и соглашения по охране труда, заключаемые с профсоюзными органами.

2.1.4. Не допускать ввод в эксплуатацию парикмахерских до полного их оборудования и устройства санитарно-бытовых помещений, оснащенных вентиляцией, отоплением, предусмотренными проектами и действующими нормами и правилами, а также без приемки их соответствующей комиссией.

2.1.5. Обеспечивать парикмахерские необходимыми материально-техническими средствами для выполнения мероприятий по технике безопасности и оздоровлению условий труда.

2.1.6. Выполнять предписания органов государственного надзора, санитарно-эпидемиологических служб, технической инспекции труда профсоюза дальнейшему улучшению условий труда.

2.1.7. Обеспечивать нормальную работу и использование по назначению санитарно-бытовых помещений, снабжать работников бесплатной спецодеждой, спецобувью, индивидуальными защитными средствами в соответствии с действующими нормами.

2.1.8. Организовывать своевременное обучение руководителей подразделений и всех работающих правилам и нормам техники безопасности, производственной санитарии и трудовому законодательству, обеспечивать их инструкциями, правилами, нормами и другой необходимой литературой, а также вести широкую пропаганду безопасных приемов и методов труда.

2.1.9. Организовывать проведение медицинского осмотра рабочих и служащих в соответствии с существующим положением, назначать приказом по объединению лиц, ответственных за состояние и безопасную эксплуатацию зданий, подконтрольных органам Госгортехнадзора и Госэнергонадзора, участвовать в расследовании обстоятельств и причин несчастных случаев на производстве и обеспечивать выполнение мероприятий по их предупреждению.

2.1.10. Принимать меры по ликвидации причин травматизма и сообщать о несчастных случаях в соответствии с действующим Положением о расследовании и учете несчастных случаев на производстве.

2.1.11. Привлекать к ответственности в установленном порядке лиц, нарушающих трудовое законодательство, правила и нормы техники безопасности и производственной санитарии или выполняющих приказы и другие директивные документы об охране труда. Периодически проводить собрания по вопросам охраны труда с анализом причин производственного травматизма и заболеваний, разрабатывать меры по их устранению.

2.2. Ответственность за организацию работы по охране труда в объединениях парикмахерского хозяйства, в районных и городских производственных управлениях возлагается на главного инженера, заместителя начальника, который обязан:

- ♦своевременно предоставлять в вышестоящие хозяйственные и статистические органы отчеты о выполнении мероприятий по охране труда, об освоении средств, ассигнованных на эти цели, о состоянии производственного травматизма, о работе по внедрению на предприятиях стандартов безопасности труда;

- ♦в суточный срок рассматривать и утверждать акты о несчастных случаях на производстве с принятием необходимых мер по устранению причин, вызвавших несчастные случаи. Направлять по одному экземпляру утвержденного акта начальнику цеха, комитету профсоюза, техническому инспектору труда профсоюза и коммунально-бытовых предприятий.

2.3. Заведующий парикмахерской (салон) обязан:

- ♦осуществлять систематический контроль за безопасностью труда работающих, за своевременными качественным проведением инструктажей в соответствии с ГОСТом;

- ♦обеспечивать исправное состояние оборудования, аппаратов, инструмента, надлежащее состояние рабочих мест, производственных помещений и мест общего пользования, не загромождать доступы к пожарным кранам и первичным средствам пожаротушения;

- ♦осуществлять контроль за своевременной выдачей работающим положенной им санитарно-гигиенической одежды, за своевременностью и качеством ее стирки, чистки и ремонта;

- ♦контролировать прохождение сотрудниками медицинских осмотров;

- ♦выполнять требования контролирующих органов, обеспечивать устранение выявленных при проверке нарушений норм и правил охраны труда;

- ♦сообщать вышестоящему руководству объединения и профсоюзному комитету о каждом несчастном случае, в течение 24 часов расследовать совместно с общественным инспектором и инженером по охране труда или лицом, на которое возложены эти обязанности, несчастный случай, выяснить его обстоятельства и причины, а также определить мероприятия, предупреждающие повторение подобных случаев. Составлять в 4 экземплярах акт по форме Н-1 и направить руководителю объединения.

Заведующий (директор) парикмахерской должен иметь по технике безопасности не ниже III квалификационной группы.

### **3. Требования к территории**

Территория, прилегающая к парикмахерским, должна соответствовать Санитарным нормам проектирования промышленных предприятий, а также Нормам и правилам пожарной безопасности.

### **4. Требования к санитарно-бытовым помещениям**

4.1. В помещениях предприятий парикмахерского хозяйства в соответствии с требованиями СНиП-92-96 «Вспомогательные здания и помещения промышленных предприятий» и «Нормы технологического проектирования парикмахерских» должны иметься: гардеробные (для работающих), умывальные, душевые (с ванной для ног), уборные, помещения для личной гигиены женщин, комнаты отдыха и приема пищи.

4.2 Санитарно-бытовые помещения должны содержаться в чистоте и периодически подвергаться дезинфекции в сроки, согласованные с органами санитарного надзора.

4.3. Запрещается использование санитарно-бытовых помещений не по назначению.

#### ***Гардеробные***

4.4. Гардеробные предназначены для хранения уличной, домашней и рабочей одежды.

4.5. Для хранения уличной, домашней и рабочей одежды должны предусматриваться двойные запираемые шкафы.

4.6. Каждое отделение шкафа должно быть оборудовано штангой для плечиков, полками для головных уборов, обуви, туалетных принадлежностей.

4.7. Хранение уличной и домашней одежды в производственных помещениях независимо от числа рабочих мест запрещено.

#### ***Уборные***

4.8. Уборные должны размещаться на расстоянии, не превышающем 75 м от наиболее удаленного места, а при устройстве их вне здания расстояние не должно превышать 150 м

4.9. Уборные в многоэтажных производственных зданиях должны быть на каждом этаже.

При количестве работающих на двух смежных этажах до 30 человек, уборная может быть расположена только на одном из этажей с наибольшим количеством.

4.10. Вход в уборную должен устраиваться через тамбур с samozакрывающейся дверью. В тамбуре предусматривается наличие умывальников, вешалок с чистыми полотенцами или электрополотенцами, полочек для кускового мыла или сосудов для жидкого мыла.

4.11. Количество умывальников следует определять из расчета 1 умывальник на 4 унитаза и 4 писсуара.

4.12. Количество санитарных приборов – напольных чаш (унитазов) и писсуаров – в женских и мужских уборных должно приниматься в зависимости от количества пользующихся уборной в наиболее многочисленной смене из расчета 15 человек на один санитарный прибор.

### ***Умывальные***

4.13. Умывальные должны размещаться смежно с гардеробными специальной одежды, общими гардеробными или на предусматриваемой для этой цели площади в гардеробных.

4.14. Умывальники могут применяться одиночные и групповые. Каждый умывальник оборудуется смесителем горячей и холодной воды.

4.15. Умывальные должны быть оборудованы сушилками для рук, полочками для мыла, крючками для одежды и полотенец.

4.16. Количество кранов в умывальных следует определять по количеству работающих в наиболее многочисленной смене в соответствии со строительными нормами и правилами.

### ***Душевые***

4.17. Душевые должны располагаться так, чтобы выходящие из душевой не встречались с входящими в гардеробную.

4.18. При душевых следует предусматривать помещения, оборудованные скамьями для переодевалок, вешалками с крючками для одежды и полотенец, полочками для туалетных принадлежностей.

4.19. Душевые кабины должны отделяться друг от друга перегородками из влагостойких материалов высотой 1,8 м, не доходящими до пола на 0,2 м.

4.20. Количество душевых определяется по количеству работающих в наиболее многочисленной смене в зависимости от производственного процесса в соответствии со строительными нормами и правилами.

4.21. Душевые кабины должны быть оборудованы смесителями холодной и горячей воды.

4.22. Температура воздуха в душевой должна быть не ниже +25 С.

4.23. Порядок пользования душевыми устанавливает администрация.

### ***Ножные ванны***

4.24. Ножные ванны следует размещать в преддушевых, умывальных или в гардеробных на предусмотренной для этой цели площади.

4.25. Количество ножных ванн следует определять по количеству работающих в наиболее многочисленной смене, исходя из расчета 50 мужчин или 40 женщин на одну ванну.

4.26. Ножные ванны должны быть оборудованы смесителями холодной и горячей воды.

4.27. При ножных ваннах должны быть табуреты, вешалки для полотенец и полочки для туалетных принадлежностей.

### ***Помещения личной гигиены женщин***

4.28. Помещение личной гигиены женщин может быть оборудовано при здравпункте.

4.29. В помещениях для личной гигиены женщин должны предусматриваться места для раздевания; процедурные кабины, оборудованные гигиеническими душами с индивидуальными смесителями холодной и горячей воды; умывальники с подводкой холодной и горячей воды.

#### **Помещение для отдыха и приема пищи**

4.30. Площадь комнаты для отдыха и приема пищи определяется из расчета 1 м<sup>2</sup> на каждого работающего, но не менее 12 м<sup>2</sup>.

4.31. Комната для отдыха и приема пищи должна быть оборудована умывальником, холодильником, электрокипятильником, необходимой мебелью.

4.32. Учитывая специфику работы объединений парикмахерских услуг, оборудовать в них столовые, раздаточные и буфеты нецелесообразно.

### **5. Медицинское обслуживание работающих**

Предприятия с количеством работающих 300 человек и более должны иметь фельдшерские здравпункты.

Если количество работающих менее 300 человек, предприятие по согласованию с местными органами здравоохранения может иметь средства, необходимые для оказания первой медицинской помощи, аптечки с медикаментами и перевязочными средствами.

### **6. Требования к устройству, расположению, содержанию рабочих мест**

6.1. Общие требования.

6.1.1. Оборудование парикмахерских должно быть размещено в соответствии с действующими Санитарными правилами по устройству, оборудованию и содержанию парикмахерских и Нормами технологического проектирования парикмахерских.

6.1.2. Установка дополнительного оборудования, не предусмотренного проектом, допускается только с разрешения технической и санитарной инспекции.

6.1.3. При установке оборудования необходимо соблюдать следующие минимальные расстояния:

◆ между параллельными рядами туалетов (задними стенками), расположенными фронтами друг против друга – 4500 мм;

◆ между рядами туалетов (задними стенками), расположенными друг за другом – 2500 мм;

◆ от кресел с сушуварами до рабочих мест – 1500 мм;

◆ между фронтами кресел с сушуварами – 2000 мм.

6.1.4. Расстояние между креслами туалетов (по оси) – 1,8 м, от крайнего кресла до стены – 0,7 м.

6.1.5. Аппараты для сушки волос могут размещаться в рабочем зале, на расстоянии не менее 1,65 м от парикмахерских туалетов. Количество должно составлять в женском зале два аппарата на одно рабочее место, а в мужском зале один аппарат на два рабочих места.

Педикюрный и маникюрный кабинеты должны располагаться в отдельном, специально оборудованном помещении.

Учитывая специфику работы, требующую большого зрительного напряжения и точности выполнения операций, кабинеты рекомендуется оборудовать в помещениях с достаточным количеством естественного света.

Кабинеты должны иметь холодное и горячее водоснабжение.

## **7. Требования к производственным и подсобным помещениям**

7.1. Производственные и подсобные помещения парикмахерских должны соответствовать требованиям Санитарных норм проектирования промышленных предприятий и Норм технологического проектирования парикмахерских.

7.2. Парикмахерские следует размещать в зданиях общественных и торговых центров, домах бытовых услуг городского и сельского типа, комплексных приемных пунктах, вокзалах, банях, в первых этажах жилых домов, а также в отдельно стоящих зданиях.

При размещении в жилом доме парикмахерская должна иметь изолированный вход.

7.3. Подвальные этажи зданий могут быть использованы только как подсобные помещения.

7.4. Использование помещений парикмахерских для других видов обслуживания не разрешается.

7.5. В вестибюле или зале ожидания допускается устройство киосков для продажи парфюмерии и косметических товаров.

7.6. Парикмахерские на одно-два рабочих места допускается устраивать в одной комнате площадью 15–25 м<sup>2</sup> с выделением подсобного отсека легкой перегородкой высотой 1,8–2,0 м.

7.7. В парикмахерских на пять рабочих мест допускается совмещение вестибюля с гардеробом и залом ожидания.

Площадь помещений для парикмахерских следует определять по таблице, которая составлена в соответствии с Нормами технологического проектирования парикмахерских.

Высота помещений парикмахерских должна составлять не менее 3,3 м, высота бытовых и складских помещений не менее 2,7 м.

7.8. В парикмахерских (с количеством мест более 5) оборудуются два наружных входа для посетителей и служебный вход. Входы должны иметь тамбуры с тепловой воздушной завесой глубиной не менее 1,2 м и шириной не менее полуторной ширины входной двери. Тамбуры следует предусматривать с поворотными входами. Устройство в тамбурах ступеней и порогов, а также вращающихся дверей не допускается.

7.9. Санитарные требования к содержанию парикмахерских.

7.9.1. Стены и потолки всех помещений парикмахерских должны быть гладкими, ровными, удобными для очистки.

Характеристика внутренней отделки помещений парикмахерских дана в таблице, которая составлена в соответствии с Нормами технологического проектирования парикмахерских.

7.9.2. В залах ожидания, рабочих залах, подсобных помещениях для застилки полов используется линолеум, релин и пр., допускаются паркетные и дощатые полы, последние необходимо хорошо прошпаклевать и окрасить. В душевых, туалетах и кладовых для использованного белья должны быть полы из метлахской плитки; использовать другие материалы для покрытия пола можно только с разрешения органов санитарного надзора. Стены и полы помещений для мытья головы должны иметь гидроизоляцию.

7.9.3. Во всех помещениях парикмахерских ежедневно до начала работы или после окончания должна производиться тщательная влажная уборка, в течение рабочего дня – текущая уборка, а один раз в месяц парикмахерская должна закрываться на одну смену на санитарный день. Для дезинфекции при уборке парикмахерской следует применять 0,5 %-й осветленный раствор хлорной извести.

7.9.4. Остриженные волосы необходимо собирать в мешок из крафт-бумаги и складывать в подсобное помещение.

После окончания рабочего дня волосы и другие отходы должны быть вынесены в контейнер для мусора, а затем специальным транспортом вывезены на свалку промышленных отходов.

7.9.5. Работники по уборке производственных помещений должны быть обеспечены всем необходимым (пылесосом, содой, формалином, моющими средствами). Для хранения инвентаря, предназначенного для уборки, должны быть выделены отдельная кладовая или шкаф. Не реже одного раза в три месяца необходимо проводить генеральную уборку всех помещений парикмахерской, во время которой следует провести проверку и устранение неисправной осветительной, отопительной и других систем, а также мелкий ремонт внутренней части помещения и прочие текущие работы. Администрация совместно с представителями профсоюзного комитета заранее составляет план работ по указанным мероприятиям.

7.9.6. К проведению генеральной уборки и санитарного дня привлекается весь персонал парикмахерских. В помещениях обметается пыль со стен и потолков, моются люстры и плафоны настенных светильников, радиаторы отопления, окна и двери. Умывальные раковины в рабочем зале и подсобном помещении тщательно чистятся, моются и дезинфицируются 0,5 %-м раствором хлорамина; стены и полы, уборная дезинфицируются осветленным раствором хлорной извести. Бачки для использованного белья моются, наводится порядок в индивидуальных шкафчиках и тумбочках парикмахеров. Во время уборки помещения парикмахерской должны проветриваться.

7.10. Требования к складским помещениям.

7.10.1. Склад должен быть изолирован от производственных помещений и отвечать требованиям пожарной безопасности.

7.10.2. Складские помещения оборудуются стеллажами для хранения материалов и шкафами (сейфами) для хранения легковоспламеняющихся жидкостей и материалов.

7.10.3. Полученные материалы должны храниться только в кладовых, отвечающих противопожарным требованиям. Хранение материалов вне кладовых запрещается.

7.10.4. В складских помещениях должен быть обеспечен свободный подход к каждому предмету.

7.10.5. Химические материалы должны храниться в исправной, хорошо закрывающейся таре и иметь прочно приклеенные этикетки с названием содержимого на русском и соответствующем национальном языке. Хранение химикатов и растворов в открытом виде и в таре без надписи запрещается.

7.10.6. Химические материалы в стеклянной упаковке следует хранить в корзинах или ящиках, 30 %-й пергидроль – в толстенных сосудах из стекла или полиэтилена.

7.10.7. Химикаты следует хранить по принципу однородности в соответствии с их физико-химическими и пожароопасными свойствами.

7.10.8. Двери складских помещений должны открываться наружу. Загромождать выход из склада запрещается.

7.10.9. Расстояние от светильников до химикатов в складских помещениях должно быть не менее 0,5 м. Светильники необходимо оборудовать стеклянными защитными колпаками.

7.10.10. В парикмахерских, где отсутствуют специальные кладовые, легковоспламеняющиеся жидкости хранятся в металлических емкостях.

7.10.11. Склады и их территории необходимо содержать в чистоте и порядке. Освобожденная тара и упаковочные материалы должны быть вывезены со склада.

7.10.12. В помещении склада запрещается: курить, пользоваться открытым огнем и применять для обогрева электроприборы с открытыми элементами; для курения оборудуются специальные места.

7.10.13. Для обесточивания электросети склада должен быть предусмотрен рубильник, помещенный в запирающийся ящик вне помещения склада.

Заведующий складом перед окончанием работы обязан лично произвести обход всех складских помещений и, убедившись в пожарной безопасности, обесточить электросеть и закрыть склад.

7.10.14. На видном месте должна быть вывешена инструкция по правилам хранения и обращения с химикатами.

## **8. Отопление и вентиляция**

8.1. Производственные и вспомогательные помещения должны быть оборудованы отоплением и приточно-вытяжной вентиляцией, в соответствии с требованиями Норм технологического



проектирования парикмахерских, ГОСТ «Отопление, вентиляция и кондиционирование воздуха, обеспечивающими допустимые нормы температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха согласно ГОСТ «Воздух рабочей зоны», «Общие санитарно-гигиенические требования».

8.2. Система вентиляции должна соответствовать ГОСТ «ССБТ. Системы вентиляционные. Общие требования».

8.3. К эксплуатации допускаются только те вентиляционные системы, которые полностью прошли предпусковые испытания, приняты комиссией и имеют инструкцию по эксплуатации, согласно ГОСТ.

8.4. Плановые осмотры и проверки соответствия вентиляционных систем требованиям ГОСТ должны проводиться по графику, утвержденному главным инженером парикмахерских услуг.

8.5. Помещения для вентиляционного оборудования должны запираются, а на дверях – вывешиваться таблички с надписями, запрещающими вход посторонним лицам.

Хранить в этих помещениях материалы, инструменты и другие посторонние предметы, а также использовать такие помещения не по назначению запрещается.

8.6. Ответственность за эксплуатацию вентиляционных установок и их исправное состояние несет заведующий парикмахерской или дежурный электромонтер.

8.7. Контроль за работой вентиляции, ее включение и выключение осуществляется бригадами в соответствии с распоряжением заведующего парикмахерской.

8.8. К эксплуатации вентиляционных систем допускаются лица, имеющие соответствующую квалификацию и прошедшие инструктаж по технике безопасности.

8.9. Расчетная температура воздуха в помещениях парикмахерской и кратности норм воздухообмена для различных помещений должны соответствовать нормам.

8.10. Шум от работы вентиляционных установок в помещениях парикмахерских (а при аренде помещения и в жилых помещениях) не должен превышать предельных уровней, установленных ГОСТ «Шум. Общие требования безопасности», Санитарными нормами допустимого шума в помещениях жилых и общественных зданий и на территории жилой застройки и Нормами технологического проектирования парикмахерских.

8.11. В окнах всех помещений парикмахерских устанавливаются открывающиеся фрамуги, площадь которых должна быть не менее 1,6 площади окон. Фрамуги должны иметь удобные приспособления для открывания и закрывания.

8.12. В парикмахерских на 3 рабочих места допускается естественная вентиляция через форточки и фрамуги, а в парикмахерских на 10 рабочих мест – механическая вытяжная вентиляция с неорганизованным поступлением приточного воздуха. В этом случае кратность по вытяжке в рабочей зоне равна двум.

8.13. В парикмахерских на 30 и более рабочих мест рекомендуется в IV климатическом районе устройство кондиционирования воздуха.

8.14. При обнаружении ударов или вибрации вентиляционное оборудование должно быть выключено.

8.15. При возникновении пожара и во избежание его дальнейшего распространения, вентиляционная система должна быть отключена.

8.16. Проверка вентиляционных качеств дежурным электромонтером должна производиться не реже одного раза в месяц с занесением результатов осмотра в журнал.

8.17. Камеры циклонов и воздухоотводы следует периодически очищать от пыли, волос, отходов и пр. Очистка вентиляционных систем должна производиться в установленные графиком сроки.

8.18. К эксплуатации печного отопления в парикмахерских сельской местности допускаются специально выделенные и обученные лица, прошедшие инструктаж по пожарной безопасности.

8.19. Топка печей должна осуществляться только из подсобного или вспомогательного помещения.

8.20. Деревянные полы перед печью должны быть застелены листовым железом размером не менее 50–70 см.

8.21. Не разрешается пользоваться электроплитой для обогрева помещения.

8.22. Перед началом отопительного сезона печи должны быть отремонтированы.

8.23. Очистка печей и дымоотходов от сажи и их текущий ремонт должны производиться регулярно. Срок чистки необходимо согласовать с местным пожарным надзором. Отметку об очистке дымоходов и печей и сведения об их текущем ремонте нужно вносить в специальный журнал.

8.24. В залах парикмахерского обслуживания отопление должно обеспечивать постоянную и равномерную температуру в пределах от +18 до +2 °С. В помещении для сушки волос и мытья головы температура должна быть не ниже +22 С.

8.25. Топку печей необходимо производить в часы, установленные администрацией.

## **9. Требования к освещению**

9.1. Естественное и искусственное освещение предприятий должно соответствовать требованиям «Естественное и искусственное освещение».

9.2. Во всех производственных и вспомогательных зданиях и помещениях парикмахерских (салонах) с максимальной эффективностью должно быть использовано естественное освещение.

9.3. Для искусственного освещения производственных и вспомогательных помещений парикмахерских нужно использовать светильники с люминесцентными лампами белого цвета типа ЛБ, за исключением помещений косметических кабинетов (педикюрный, маникюрный,

помещение для окраски волос), где для различения цвета надлежит применять лампы типа ЛДЦ или ЛЕ.

9.4. Светильники общего освещения следует располагать в помещениях исходя из условий создания равномерной освещенности, при которой должны быть обеспечены:

- ◆защита глаз работающих от резкого света;
- ◆безопасность и удобство обслуживания светильников;
- ◆надежность их крепления;
- ◆наименьшая протяженность и удобство монтажа групповой осветительной сети.

9.5. Рабочие залы парикмахерских не рекомендуется ориентировать на юго-запад и запад. Окна, обращенные на солнечную сторону, должны иметь защитные приспособления (козырьки, жалюзи, шторы и др.).

9.6. Окна и другие световые проемы запрещается загромождать материалами, оборудованием и другими предметами.

9.7. На рабочих местах парикмахеров и в кабинетах декоративной косметики следует предусмотреть местное освещение с использованием ламп накаливания. Светильники местного освещения должны иметь отражатели из металла, покрытого светотехнической эмалью, или рассеиватели, обеспечивающие защитный угол не менее 30° по отношению к рабочему месту парикмахера. Применение открытых ламп запрещается.

9.8. На случай аварии основного освещения помещения парикмахерских должны быть обеспечены эвакуационным освещением.

9.9. Арматуру светильников необходимо не реже двух раз в месяц очищать от пыли и грязи.

## **10. Санитарно-гигиенические требования**

10.1 Парикмахерские должны быть оборудованы всеми видами санитарно-технических устройств – водопроводом, канализацией, вентиляцией.

10.2. Перед началом работы с каждым посетителем парикмахер на виду у посетителя обязан вымыть руки с мылом.

10.3. Инструменты, используемые в парикмахерской, должны быть изготовлены из материалов, легко поддающихся дезинфекции.

10.4. Обслуживание посетителей в парикмахерской производится продезинфицированными инструментами, для чего необходимо:

◆бритвы, ножницы, инструменты для маникюра опускать в спирт (денатурированный или гидролизный) крепостью 70; бритвы после каждой правки на ремне или оселке подвергать дезинфекции;

◆спирт, предназначенный для дезинфекции инструментов, наливать в широкогорлый сосуд с пробкой или плотно закрывающейся крышкой и использовать не более чем на 150 процедур.

Посуда со спиртом, в которой дезинфицируется парикмахерский инструмент, должна иметь объем 100 мл, а для дезинфекции маникюрных инструментов – 50 мл..

10.5. Для дезинфекции инструментов необходимо следить за тем, чтобы режущая поверхность была полностью погружена в спирт. Расход спирта на одного посетителя проводится в соответствии с действующими Нормами расхода материалов для парикмахерских.

10.6. Машинки для стрижки и металлические расчески должны обрабатываться на спиртовой горелке.

10.7. Инструменты и предметы из пластмассы (щетки, расчески) дезинфицируются 0,5 %-м раствором хлорамина в течение 10–15 минут. Раствор наливается в пластмассовые банки с крышками емкостью не менее 500 мл и заменяется свежим не реже одного раза в 5 дней. У каждого мастера должно быть два набора щеток и расчесок.

Бритвенные приборы и чашки для маникюра моются проточной горячей водой с мылом и содой и опускаются в кипяток.

Педикюрный и косметический инструмент кипятится 15–20 минут в электростерилизаторе после использования и затем хранится в спирте.

Кипячение инструментов можно заменить прожиганием, для чего инструмент погружают в спирт и прожигают.

Режущая часть электрической машинки подвергается кипячению, пластмассовый корпус протирается 0,5 %-м раствором хлорамина.

Пилочки для маникюра протираются спиртом.

Зажимы и бигуди в конце смены моются в теплой мыльной воде.

10.8. Инструменты хранятся на рабочем месте или в шкафах. Инструменты для маникюра и педикюра во время работы хранятся в лотке, в нерабочее время – в специальных футлярах.

10.9. Парикмахерская должна иметь необходимый запас бритвенных кистей. К употреблению допускаются бритвенные кисти, обработанные в дезинфекционных лабораториях.

На одно кресло в мужском зале парикмахерской необходимо иметь 60 кистей, из которых 20 чистых должно быть в парикмахерской ежедневно к началу рабочего дня.

Чистые кисти, упакованные в бумажные пакеты, хранятся в парикмахерской в специальном шкафу. Перед бритьем мастер вскрывает пакет в присутствии посетителя.

Пользоваться нестерилизованными кистями для бритья и употреблять их повторно без дезинфекции запрещается.

Бывшие в употреблении кисти промываются, складываются в специальную эмалированную посуду и в течение суток отправляются для дезинфекции. Качество обработки кистей контролируется органами санитарного надзора.

10.10. Парикмахерская должна иметь запас белья и использовать его в соответствии с действующими Нормами расхода материалов, парфюмерии, белья и инструментов для парикмахерских.

10.11. Перед началом работы мастер обязан укрыть клиента чистым пеньюаром, закрыть его чистой салфеткой, а подголовник кресла – бумажной или хлопчатобумажной салфеткой, сменяемой после каждого посетителя. Парикмахерская должна иметь следующий запас белья на каждое рабочее место:

- ◆мужской зал – 200 салфеток, 30 пеньюаров, 20 полотенец;
- ◆женский зал – 30 салфеток, 20 пеньюаров, 20 полотенец;
- ◆маникюр – 30 салфеток, 6 полотенец.

Треть белья должна всегда находиться в чистом виде в парикмахерской, треть – в прачечной, остальное белье – в пути между прачечной и парикмахерской.

Использованное белье передается в подсобное помещение.

До отправки в прачечную белье необходимо подсушить и очистить от волос.

Стряхивание волос с пеньюара и салфеток в рабочем зале запрещается.

10.12. Работникам парикмахерской выдается санитарно-гигиеническая одежда согласно утвержденным нормам

10.13. В парикмахерской должно быть обеспечено отдельное хранение чистого и использованного белья:

- ◆чистое белье хранится в закрытых шкафах или специальных кладовых;
- ◆использованное белье собирается в бачки или ящики с плотно закрывающимися крышками.

10.14. Хранение в одной тумбочке или шкафу чистого или использованного белья запрещается.

10.15. Стирка парикмахерского белья и халатов производится только в прачечной.

10.16. Для остановки кровотечения при порезах или ссадинах применяется насыщенный раствор алюминиевых квасцов или раствор перекиси водорода. Использование квасцов в виде карандаша или камня и раствора полуторо-хлористого железа не разрешается. Дезинфекция места пореза производится одной настойкой.

10.17. Для нанесения краски на волосы необходимо пользоваться ватным тампоном, который после использования меняется.

10.18. При выполнении завивки «перманент» смачивание волос раствором должно производиться ватным тампоном, сменяемым после использования.

Для предохранения кожи клиента от ожогов необходимо под зажимы подкладывать чистую, не бывшую в употреблении вату.

10.19. Перед проведением химической завивки и окраски волос красителями парикмахер обязан сделать клиенту пробу на чувствительность кожи.

10.20. При выполнении химической завивки парикмахер должен пользоваться резиновыми перчатками.

10.21. Производить химическую завивку разрешается только в парикмахерских, имеющих вытяжную вентиляцию.

10.22. Обтирание головы или лица после бритья должно производиться салфеткой, смоченной одеколоном или горячей водой.

10.23. Удаление остриженных волос с шеи и лица производится чистой ватой или салфеткой.

10.24. Снятие мыла с бритвы допускается на чистую бумагу (или обратную сторону пакета от кисти).

10.25. Для компресса на лицо после бритья используется чистая салфетка, смачиваемая в кипятке. Повторное употребление салфетки запрещается.

10.26. Припудривание лица и шеи производится чистой ватой.

10.27. К используемым в парикмахерских кремам, одеколону, вате предъявляются определенные санитарные требования.

Кремы должны быть расфасованы в тубы. Использовать кремы, хранящиеся в открытом виде, не разрешается.

Одеколон употребляется в парикмахерской как дезинфицирующее средство после бритья или стрижки и наносится на лицо или голову клиента при помощи пульверизатора.

10.28. Требования к персоналу.

10.28.1. Все работники парикмахерской до поступления на работу должны пройти медицинский осмотр.

10.28.2. Медицинский осмотр проводится ежеквартально, раз в год проводится флюорография и осмотр венерологом. Данные медосмотра заносятся в журнал.

10.28.3. Все работники парикмахерской раз в год сдают санитарный минимум.

10.28.4. Работники парикмахерской должны строго выполнять правила личной гигиены, иметь опрятный внешний вид, быть в чистой санитарно-гигиенической одежде.

10.29. Осуществление правил производственной гигиены.

10.29.1. Ответственным за выполнение правил является заведующий парикмахерской или лицо, на которое возложены эти обязанности.

10.29.2. При нарушении правил санэпидемстанция накладывает взыскание на руководителя предприятия. В случае, если санитарное состояние парикмахерской угрожает здоровью персонала или посетителей, она должна быть закрыта постановлением главного санитарного врача или технической инспекцией труда обкома профсоюза.

10.29.3. Все парикмахерские должны иметь журнал санитарного состояния помещений.

10.30. Средства индивидуальной защиты.

10.30.1. Санитарно-гигиеническая одежда, спецобувь и средства индивидуальной защиты должны выдаваться в соответствии с установленными нормами и отвечать требованиям ГОСТа.

10.30.2. Выдача вместо санитарно-гигиенической одежды и спецобуви материалов для их изготовления или денежных сумм для их приобретения не разрешается. В исключительных случаях, при невыдаче в срок установленной нормами санитарно-гигиенической одежды, спецобуви и приобретения их в связи с этим самими работниками, администрация парикмахерских обязана возместить затраты на приобретение по государственным розничным ценам.

10.30.3. Санитарно-гигиеническая одежда, средства индивидуальной защиты, спецобувь, выдаваемые рабочим и служащим, считаются собственностью предприятия и подлежат возврату при увольнении, при переводе на том же предприятии на другую работу, для которой выданные санитарно-гигиеническая одежда, спецобувь и средства индивидуальной защиты не предусмотрены нормами, а также по окончании срока носки при получении новой санитарно-гигиенической одежды и спецобуви и средств индивидуальной защиты.

10.30.4. На срок носки установлены календарные дни, которые исчисляются со дня фактической выдачи работникам санитарно-гигиенической одежды и средств индивидуальной защиты.

10.30.5. Предприятие обязано заменить или отремонтировать санитарно-гигиеническую одежду, спецобувь и средства индивидуальной защиты, пришедшие в негодность до истечения срока носки по причинам, не зависящим от рабочего или служащего. Замена осуществляется на основе соответствующего акта, составленного администрацией совместно с представителями профсоюзного комитета.

10.30.6. Санитарно-гигиеническая одежда, спецобувь, средства индивидуальной защиты, возвращенные по истечении срока носки, но еще пригодные для использования, должны быть отремонтированы, а непригодные для носки должны быть использованы для ремонта санитарно-гигиенической одежды и спецобуви, находящихся в эксплуатации.

10.30.7. Санитарно-гигиеническая одежда, спецобувь и средства индивидуальной защиты, бывшие в употреблении, могут быть выданы другим рабочим только после стирки, дезинфекции и ремонта. Срок их носки устанавливается комиссией с участием представителя профсоюзного комитета в зависимости от степени изношенности.

10.30.8. По окончании работы выносить санитарно-гигиеническую одежду, спецобувь и средства индивидуальной защиты за пределы предприятия запрещается. Для хранения выданной санитарно-гигиенической одежды, спецобуви и средств индивидуальной защиты администрация

парикмахерских обязана предоставить в соответствии с требованиями санитарных норм специально оборудованное помещение (гардеробные).

10.30.9. Стирка санитарно-гигиенической одежды должна производиться в установленные сроки. Дезинфекция, ремонт санитарно-гигиенической одежды, спецобуви, средств индивидуальной защиты производятся за счет предприятий в сроки, установленные с учетом производственных условий по согласованию с местным комитетом профсоюза и местными органами санитарного надзора.

10.30.10. В случае инфекционного заболевания работника санитарно-гигиеническая одежда, спецобувь и средства индивидуальной защиты, которыми он пользовался, и помещение, в котором они хранились, должны быть подвергнуты дезинфекции в соответствии с требованиями санитарной эпидемиологической станции.

10.30.11. Администрация должна организовывать надлежащий учет и контроль за выдачей санитарно-гигиенической одежды, спецобуви и средств индивидуальной защиты в установленные сроки. Выдача работникам и сдача ими санитарно-гигиенической одежды, спецобуви и средств индивидуальной защиты должны записываться в личные карточки установленной формы.

10.30.12. В случае пропажи или порчи санитарно-гигиенической одежды, спецобуви и средств индивидуальной защиты в установленных местах и хранения по независящим от работников причинам администрация обязана выдать другие исправные санитарно-гигиеническую одежду, спецобувь и средства индивидуальной защиты.

10.30.13. Работники обязаны бережно относиться к выданной санитарно-гигиенической одежде, спецобуви и средствам индивидуальной защиты, своевременно ставить в известность администрацию предприятия о необходимости их стирки и ремонта.

## **11. Электробезопасность**

11.1. Электроснабжение парикмахерской по степени обеспечения надежности относится ко II–III категории с оборудованием электропитания на напряжении 380/220 В соответственно по двум или одному фидеру.

11.2. Устройство (установка), эксплуатация и ремонт электрических сетей, электрооборудования, переносных электроаппаратов и электроинструментов в парикмахерских должно производиться согласно ГОСТ «ССБТ. Электробезопасность. Общие требования», Правилам технической безопасности при эксплуатации потребителей.

С каждым годом возрастает оснащенность парикмахерских электрическими приборами и оборудованием.

11.3. Настоящие Правила распространяются на стационарную и переносную электроаппаратуру и электроинструмент, применяемые в парикмахерских (аппараты для сушки



волос паром, компрессники, стерилизаторы, электромашинки для стрижки волос, электрофены, аппараты для завивки волос, электрощипцы для завивки волос и т. д.).

Наибольшую опасность в части поражения электрическим током представляют сушиуары, предназначенные для сушки волос.

11.4. К работе с электроаппаратурой и электроинструментами допускаются лица, прошедшие инструктаж и обучение безопасным методам труда, проверку знаний правил безопасности и инструкции в соответствии с занимаемой должностью применительно к выполняемой работе с присвоением квалификационной группы не ниже III и не имеющие медицинских противопоказаний, установленных Министерством здравоохранения.

11.5. Электроаппаратура и электроинструмент должны соответствовать ГОСТ «ССБТ. Машины ручные, электрические. Общие требования безопасности» и следующим основным требованиям:

11.6. Корпус электроинструмента на напряжение выше 36 В должен иметь специальный зажим для присоединения заземляющего провода с отличительным знаком «земля» (З).

11.7. Штепсельные соединения, предназначенные для подключения электроинструмента, должны иметь недоступные для прикосновения токоведущие части и дополнительный заземляющий контакт.

11.8. Контроль за сохранностью и исправностью электроинструмента и переносных электрических светильников должен осуществляться лицом, специально уполномоченным на это.

11.9. Проверка состояния изоляции проводов, заземляющей жилы (провода) электроинструмента, переносных электрических светильников, а также изоляции понижающих трансформаторов и преобразователей частоты производится мегомметром не реже одного раза в месяц лицом с квалификационной группой не ниже III.

11.10. Электроинструмент, переносные электросветильники и преобразователи частоты тщательно проверяются внешним осмотром, обращается внимание на исправность заземления и изоляции проводов, отсутствие оголенных токоведущих частей и соответствие инструмента условиям работы.

11.11. Перед выдачей рабочему электроинструмент должен быть проверен на стенде или прибором типа нормометра. Запрещается выдавать электроинструмент, имеющий дефекты.

11.12. Для присоединения электроинструмента к сети должен применяться шланговый провод; допускается применение многожильных проводов марки ПВ-3 с изоляцией на напряжение не ниже 500 В, заключенных в резиновый шланг.

11.13. Соприкосновение проводов с влажными и масляными предметами не допускается.

При обнаружении каких-либо неисправностей работа с электроинструментом или переносными электрическими светильниками должна быть немедленно прекращена.

11.14. При прекращении подачи тока во время работы с электроинструментом или во время перерыва электроинструмент должен быть отключен от электросети.

11.15. Лицам, пользующимся электроинструментом, запрещается:

- ◆ передавать электроинструменты другим лицам;
- ◆ разбирать электроинструмент и производить ремонт (как самого инструмента, так и проводов, штепсельных соединений и т. п.);
- ◆ держаться за провод электроинструмента или касаться его режущей части.

11.16. Для обеспечения безопасности при эксплуатации электроинструмента (сушуара) необходимо:

- ◆ обучать основам безопасности всех работающих с проведением аттестации и присвоением не ниже I квалификационной группы;
- ◆ на рабочих местах иметь инструкции по эксплуатации электроустановки, вменить в обязанность обслуживающему персоналу ознакомление клиентов с этими инструкциями;
- ◆ поддерживать в исправном состоянии сопротивление изоляции электропроводов, которое во всех случаях должно быть не менее 500 кОм, а также осуществлять надежное присоединение электроинструмента к защитному заземлению;
- ◆ в местах размещения электроустановок (сушуаров) изолировать все металлические детали, в том числе трубопроводы систем отопления, канализации и т. д., которые имеют связь с землей, с таким расчетом, чтобы клиент при сушке волос не мог к ним прикоснуться, причем под ногами должны находиться изолирующие подставки;
- ◆ осуществлять ежедневный контроль за состоянием и параметрами защитного заземления в сроки, установленные ПТЭ.
- ◆ ввести ответственных лиц за эксплуатацию сушуаров;
- ◆ периодически в соответствии с ПТЭ производить переаттестацию лиц, ответственных за эксплуатацию сушуаров.

11.17. Для размещения вводно-распределительного устройства надлежит организовать изолированное помещение – электрощитовую. Все помещения должны быть оборудованы автоматической пожарной сигнализацией.

11.18. Для обслуживания электрохозяйства в штате предприятия (или централизованно) предусмотреть должность электромонтера III разряда (по совместительству), на которого возложить функции по наблюдению за состоянием электрохозяйства парикмахерской.

11.19. Для сдачи на централизованный пункт охраны помещений парикмахерских необходимо назначить ответственное лицо.

## **12. Пожарная безопасность**

Здания парикмахерских относятся ко II степени огнестойкости.

Пожарная безопасность предприятий парикмахерского хозяйства регламентируется ГОСТами.

12.1. Заведующий парикмахерской или ответственное лицо несут полную ответственность за выполнение инструкций и правил пожарной безопасности.

12.2. Заведующий парикмахерской или ответственное лицо периодически, не реже одного раза в год, проводят инструктаж по пожарной безопасности для всего состава парикмахерской с личной подписью в журнале.

12.3. Весь личный состав парикмахерской обязан безоговорочно выполнять требования по обеспечению пожарной безопасности и не реже одного раза в три месяца принимать участие в генеральной уборке рабочих мест и всех помещений парикмахерской.

12.4. Лица, ответственные за пожарную безопасность, назначаются из числа наиболее подготовленных и прошедших курс обучения по программе пожарно-технического минимума и утверждаются приказом руководителя вышестоящей организации.

12.5. Заведующий парикмахерской или ответственное лицо составляют противопожарный расчет из наиболее подготовленных мастеров и лиц обслуживающего персонала и организуют учебу с ними. Список лиц пожарного расчета с распределением их обязанностей при возникновении пожара вывешивается на видном месте.

12.6. Все поступающие на работу лица должны быть проинструктированы о мерах пожарной безопасности. Первичный инструктаж проводится одновременно с оформлением на работу, с началом работы по специальности, вторичный инструктаж проводит на рабочем месте лицо, ответственное за пожарную безопасность.

12.7. Противопожарный инструктаж (первичный и вторичный) должен быть четким, кратким и содержать:

- ♦ознакомление вновь поступающих работников с противопожарным режимом, установленным в парикмахерской;

- ♦ознакомление с возможными причинами возникновения пожара и действиями при его обнаружении на рабочем месте.

Проведение инструктажа должно сопровождаться ознакомлением с правилами и приемами пользования первичными средствами пожаротушения.

12.8. Для каждой парикмахерской, склада и т. д. на основе данных Правил должны быть разработаны инструкции о мерах пожарной безопасности с учетом производства.

12.9. Инструкции по пожарной безопасности для парикмахерских должны предусматривать:

- ♦специальные мероприятия для отдельных процессов, несоблюдение которых может вызвать загорание;

- ♦порядок и место хранения пожароопасных веществ и материалов;

♦места, где запрещается курение и применение открытого огня, а также место, где курение разрешено;

♦порядок содержания средств пожаротушения, пожарной связи и сигнализации, их нахождение, порядок подачи звуковых сигналов и телефон пожарной охраны. Должны быть указаны лица, ответственные за содержание и исправность средств пожаротушения и сигнализации;

♦порядок сбора, хранения и удаления (уничтожения) пожароопасных материалов, их отходов;

♦способы применения первичных средств пожаротушения;

♦поведение и обязанности работников парикмахерской в случае возникновения пожара (разграничение обязанностей по оповещению о пожаре, тушению очагов пожара, эвакуации людей и материальных ценностей).

12.10. Заведующий или лицо, ответственное за пожарную безопасность, обязаны:

♦не допускать к работе лиц, не прошедших противопожарный инструктаж;

♦разъяснять подчиненному персоналу правила пожарной безопасности и порядок действия в случае пожара;

♦следить за соблюдением противопожарного режима всеми сотрудниками парикмахерской, а также за своевременным выполнением предложенных противопожарных мероприятий;

♦следить, чтобы перед сдачей смены или окончанием работы проводилась тщательная уборка помещений и рабочих мест, а водопровод, газ и электричество были отключены (кроме дежурного освещения);

♦следить за исправностью приборов отопления, вентиляции, электроприборов и электропроводки; принимать безотлагательные меры к устранению неисправностей;

♦следить за соблюдением правил пожарной безопасности при эксплуатации печного отопления и других обогревательных приборов;

♦назначать лиц, ответственных за топку печей и эксплуатацию других обогревательных приборов;

♦организовывать добровольную пожарную дружину и принимать меры по ее обучению;

♦обеспечивать исправное содержание и постоянную готовность к действию имеющихся средств пожаротушения, а также средств пожарной связи и сигнализации;

♦при загорании, до прибытия пожарной команды, принимать меры по ликвидации пожара;

♦иметь подробный план расстановки сотрудников во время тушения пожара, порядка и очередности эвакуации людей и материальных ценностей и ознакомить с ним всех сотрудников парикмахерской.

12.11. Соблюдение Правил пожарной безопасности является обязанностью всех сотрудников парикмахерской.

12.12. В помещениях парикмахерских запрещается хранить легковоспламеняющиеся вещества вблизи отопительных печей и приборов отопления.

12.13. Не разрешается пользоваться электроплиткой для обогрева помещения.

12.14. Запрещается применять паяльные лампы для обогрева замерзших труб отопления.

12.15. Нельзя переносить горячие угли для растопки другой печи.

12.16. Курить и пользоваться открытым огнем следует только в отведенном для этого месте.

12.17. Отлучаясь с рабочего места, парикмахер обязан выключить освещение, электрические и нагревательные приборы.

12.18. Запрещается использовать в качестве абажуров салфетки, ткань, бумагу и прочие горючие материалы без специальных каркасов, исключающих соприкосновение электроламп с абажуром.

12.19. Запрещается складывать на батареи отопления и печи вату, белье и другие материалы.

12.20. Использование нагревательных приборов без огнестойких подставок (кафель, асбест и т. д.) запрещается.

12.21. При первых признаках пожара – задымлении, запахе гари – необходимо вызвать пожарную команду по телефону или средством пожарной сигнализации и принять меры к ликвидации очага пожара своими силами.

12.22. При появлении запаха газа необходимо вызвать пожарную команду, принять меры к проветриванию помещения. При этом запрещается курить, включать и выключать электроприборы, пользоваться открытым огнем.

12.23. Шторы, занавески, вся мягкая мебель в парикмахерской должны быть пропитаны огнезащитным составом

12.24. Лицо, уходящее из парикмахерской последним, должно оставить запись в журнале о выполнении противопожарных правил.

12.25. Средства пожаротушения.

12.25.1. Каждое помещение парикмахерской должно быть обеспечено огнетушителями, пожарным инвентарем (ведра пожарные, ткань асбестовая, ящики с песком, пожарные стенды) и пожарными инструментами (ломы, ножницы для резки решеток и др.).

12.25.2. Все средства пожаротушения должны находиться на видных местах, загромождать доступ к ним запрещается.

12.25.3. Пожарный инвентарь и первичные средства пожаротушения, находящиеся в парикмахерской, передаются под ответственность заведующему парикмахерской.

12.25.4. Использование пожарного инвентаря и оборудования для хозяйственных, производственных и других целей, не связанных с пожаротушением, категорически запрещается.

12.25.5. Весь пожарный инвентарь и средства пожаротушения должны периодически проверяться и испытываться с занесением результатов проверки и испытаний в журнал.

12.26. Порядок действия администрации парикмахерских при ликвидации пожара.

12.27. При возникновении пожара действия администрации парикмахерских должны быть направлены в первую очередь на обеспечение безопасности и эвакуации людей.

12.28. Работник, обнаруживший пожар или загорание, обязан:

- ◆немедленно сообщить об этом в городскую охрану;

- ◆приступить к тушению очага пожара имеющимися в салоне, на складе или на рабочем месте средствами пожаротушения;

- ◆вызвать к месту пожара заведующего парикмахерской или другое должностное лицо.

12.29. Заведующий парикмахерской или другое должностное лицо, прибывшее к месту пожара, обязаны:

- ◆проверить, вызвана ли пожарная команда; поставить в известность о пожаре руководство вышестоящей организации;

- ◆выделить для встречи пожарных лицо, знающее расположение подъездных путей и водоисточников;

- ◆проверить включение и работу автоматической (стационарной) системы пожаротушения;

- ◆удалить из помещения за пределы опасной зоны всех работников, не занятых ликвидацией пожара;

- ◆в случае угрозы для жизни людей немедленно организовать их спасение, используя для этого имеющиеся силы и средства;

- ◆при необходимости вызвать газоспасательную, медицинскую и другие службы;

- ◆прекратить все работы, не связанные с мероприятиями по ликвидации пожара.

### **13. Расследование несчастных случаев**

13.1. О каждом несчастном случае на предприятии пострадавший или очевидец немедленно извещает заведующего парикмахерской (или бригадира), который обязан срочно организовать первую помощь пострадавшему и его доставку в медпункт, сохранить до расследования обстановку такой, какой она была в момент происшествия.

13.2. Руководитель подразделения, где произошел несчастный случай, обязан немедленно сообщить о нем администрации и профсоюзному комитету.

13.3. Администрация предприятия должна незамедлительно создать комиссию по расследованию несчастного случая в составе руководителя подразделения (инженера) охраны труда и техники безопасности предприятия, общественного инспектора по охране труда или представителя профсоюзного комитета предприятия.

13.4. Комиссия обязана в течение 24 часов расследовать обстоятельства и причины, при которых произошел несчастный случай, составить акт по форме Н-1 в четырех экземплярах, разработать мероприятия по предупреждению несчастных случаев и направить их руководителю предприятия для утверждения.

Все несчастные случаи, оформленные актом по форме Н-1, регистрируются на предприятии в журнале.

13.5. Главный инженер объединения обязан в суточный срок рассмотреть и утвердить акт и принять меры к устранению причин, вызвавших несчастный случай. По одному экземпляру утвержденного акта с перечнем мероприятий по устранению причин, вызвавших несчастный случай, главный инженер направляет руководителю подразделения, местному комитету профсоюза и техническому инспектору труда, контролирующему подразделение.

13.6. Администрация объединения обязана выдать пострадавшему по его требованию заверенную копию акта о несчастном случае не позднее трех дней с момента окончания расследования.

13.7. Несчастный случай, о котором пострадавший не сообщил в течение рабочей смены или потеря трудоспособности от которого наступила не сразу, должен быть расследован по заявлению пострадавшего или заинтересованного лица в срок не более двух недель со дня подачи заявления.

#### **14. Оказание первой доврачебной медицинской помощи**

При несчастных случаях и острых отравлениях должна быть немедленно оказана первая доврачебная помощь и приняты меры к вызову квалифицированной медицинской помощи.

Все работники предприятий парикмахерского хозяйства должны знать правила оказания первой доврачебной помощи.

14.1. Крепкие кислоты и щелочи при попадании на кожу необходимо смыть с пораженного места большим количеством холодной воды.

При ожоге кислотами пораженное место обрабатывают двууглекислой содой или промывают 2–3 %-м ее раствором, а при ожоге щелочами применяют слабые 2–3 %-е растворы борной, лимонной или уксусной кислоты.

14.2. При попадании кислоты или щелочи в глаза их прежде всего следует тщательно промыть водой, а затем отправить пострадавшего в медпункт.

14.3. При термических ожогах пораженное место обмывают свежеприготовленным раствором марганцовокислого калия или танина.

14.4. При поражении электротоком пострадавшего нужно немедленно освободить от его воздействия.

14.5. Если пострадавший находится в сознании, но до этого был в обмороке или продолжительное время под воздействием тока, его следует доставить к врачу.

14.6. Если пострадавший находится в бессознательном состоянии, его необходимо уложить, расстегнуть одежду, открыть окно, дать понюхать нашатырный спирт и срочно вызвать врача.

14.7. При отсутствии у пострадавшего признаков жизни (дыхания и сердцебиения) или в случае затрудненного, очень резкого и судорожного дыхания, следует немедленно приступить к искусственному дыханию и массажу сердца.

14.8. Во всех случаях поражения электрическим током, независимо от состояния пострадавшего, вызов врача является обязательным.

14.9. При тепловом ударе пострадавшего нужно немедленно вынести в прохладное место на свежий воздух. При остановке дыхания или его резком расстройстве необходимо приступить к искусственному дыханию.

14.10. В каждой парикмахерской (салоне) должны быть выделены и обучены лица для оказания первой доврачебной помощи.

14.11. Все предприятия должны быть оборудованы набором необходимых средств для оказания первой помощи пострадавшему.

Кроме того, организация работы парикмахерской подчиняется Правилам бытового обслуживания населения.

### **Правила бытового обслуживания населения в Российской Федерации**

*Утверждены постановлением Правительства Российской Федерации от 15 августа 1997 г. № 1025*

#### **Общие положения**

Настоящие Правила, разработанные в соответствии с Законом Российской Федерации «О защите прав потребителей», регулируют отношения между потребителями и исполнителями в сфере бытового обслуживания.

Под потребителем понимается гражданин, имеющий намерение заказать либо заказывающий или использующий работы (услуги) исключительно для личных (бытовых) нужд, не связанных с извлечением прибыли.

Под исполнителем понимается организация независимо от организационно-правовой формы, а также индивидуальный предприниматель, выполняющие работы или оказывающие услуги потребителям по возмездному договору.

Настоящие Правила распространяются на отношения, вытекающие из договора бытового подряда и договора возмездного оказания бытовых услуг.



## **Информация об услугах (работах), порядок приема и оформления заказов на услуги (работы)**

Исполнитель обязан довести до сведения потребителя фирменное наименование своей организации, место ее нахождения (юридический адрес) и режим ее работы. Указанная информация размещается на вывеске.

Исполнитель (индивидуальный предприниматель) обязан предоставить потребителю информацию о государственной регистрации с указанием наименования зарегистрировавшего его органа.

В случае временного приостановления деятельности организации для проведения санитарных, ремонтных и иных мероприятий исполнитель обязан информировать потребителей о дате приостановления и времени, в течение которого организация не будет осуществлять свою деятельность.

Если вид деятельности, осуществляемой исполнителем, подлежит лицензированию, потребителю должна быть предоставлена информация о номере лицензии, сроке ее действия, а также об органе, выдавшем лицензию.

Исполнитель обязан своевременно предоставлять потребителю необходимую и достоверную информацию об услугах (работах), которая в обязательном порядке должна содержать:

- ◆перечень оказываемых услуг (выполняемых работ) и форм их предоставления;
- ◆обозначения стандартов, обязательным требованиям которых должны соответствовать услуги (работы); сроки оказания услуг (выполнения работ); гарантийные сроки, если они установлены федеральными законами, иными правовыми актами Российской Федерации или договором либо предусмотрены
- ◆обычаем делового оборота;
- ◆цены на оказываемые услуги (выполняемые работы), а также на используемые при этом материалы, запасные части и фурнитуру исполнителя (обозначенные на их образцах) и сведения о порядке и форме оплаты;
- ◆сведения о сертификации услуг (работ), подлежащих обязательной сертификации (номер сертификата, срок его действия, орган, выдавший его).

Исполнитель обязан предоставлять потребителю для ознакомления:

- ◆настоящие Правила;
- ◆адрес и телефон подразделения по защите прав потребителей органа местного самоуправления, если такое подразделение имеется;
- ◆образцы договоров (квитанций, иных документов) об оказании услуг (выполнении работ);
- ◆образцы (модели) изготавливаемых изделий, альбомы и журналы с моделями изделий и т. п.;

♦перечень категорий потребителей, имеющих право на получение льгот, а также перечень льгот, предоставляемых при оказании услуг (выполнении работ) в соответствии с федеральными законами и иными правовыми актами Российской Федерации.

Информация должна находиться в удобном для обозрения месте.

Исполнитель обязан своевременно предоставлять потребителю информацию о своей организации и об оказываемых услугах (выполняемых работах) в наглядной и доступной форме также в случаях, когда обслуживание осуществляется вне постоянного места нахождения организации (во временных помещениях, передвижными приемными пунктами, выездными бригадами и т. п.).

Информация доводится до потребителя на русском языке и дополнительно, по усмотрению исполнителя, на государственных языках субъектов Российской Федерации. Исполнитель обязан иметь книгу отзывов и предложений, которая предоставляется потребителю по его требованию.

Договор об оказании услуги (выполнении работы) оформляется в письменной форме (квитанция, иной документ) и должен содержать следующие сведения:

♦наименование и местонахождение (юридический адрес) организации-исполнителя (для индивидуального предпринимателя – фамилия, имя, отчество, сведения о государственной регистрации);

♦вид услуги (работы);

♦цена услуги (работы);

♦точное наименование, описание и цена материалов (вещи), если услуга (работа) выполняется из материалов (с вещью) потребителя;

♦отметка об оплате потребителем полной цены услуги (работы) либо о внесенном авансе при оформлении договора, если такая оплата была произведена;

♦даты приема и исполнения заказа;

♦гарантийные сроки на результаты работы, если они установлены федеральными законами, иными правовыми актами Российской Федерации или договором либо предусмотрены обычаем делового оборота;

♦другие необходимые данные, связанные со спецификой оказываемых услуг (выполняемых работ);

♦должность лица, принявшего заказ, и его подпись, а также подпись потребителя, сдавшего заказ.

Один экземпляр договора выдается исполнителем потребителю.

Договор об оказании услуги (выполнении работы), исполняемой в присутствии потребителя, может оформляться также путем выдачи кассового чека, билета и т. п.

Изделие, указанное в документе, подтверждающем заключение договора об оказании услуги (выполнении работы), в случае утраты этого документа выдается на основании письменного заявления потребителя по предъявлении им паспорта или иного документа, удостоверяющего личность потребителя.

#### **Порядок оплаты услуг (работ)**

Потребитель обязан оплатить оказанную исполнителем услугу в сроки и в порядке, которые указаны в договоре.

Потребитель обязан оплатить выполненную работу после ее окончательной сдачи исполнителем. С согласия потребителя работа может быть оплачена им при заключении договора полностью или путем выдачи аванса.

Цена услуги (работы) в договоре определяется соглашением сторон. При этом цена услуги (работы) не может быть выше устанавливаемой или регулируемой соответствующими государственными органами.

Материалы исполнителя оплачиваются потребителем при заключении договора полностью или частично, как указано в договоре, с окончательным расчетом при получении потребителем выполненной работы.

В соответствии с договором материал может быть предоставлен исполнителем в кредит с условием оплаты потребителем материала в рассрочку.

Приложение № 1

к СанПиН 2.1.2.1199903

**Состав и площади помещений парикмахерских, косметических, маникюрных, педикюрных и массажных кабинетов**

Наименование помещений	Площадь на 1 рабочее место, м <sup>2</sup>	
Помещения для посетителей: • зал ожидания • гардероб для посетителей	3,0 до 10 рабочих мест; 1,5 — на каждое последующее; 0,3	Пл дан не 1
Залы парикмахерского обслуживания: универсальное рабочее место мастера-парикмахера	6,0—8,0	Па 1 р ме вис
Подсобные помещения, кладовые (для белья, уборочного инвентаря)	не менее 1,5 до 10 рабочих мест; 1,0 на каждое последующее	
Помещения для хранения дезинфицирующих, моющих, педикулицидных средств	не менее 1,5 до 10 рабочих мест; 1,0 на каждое последующее	
Гардеробные	0,3 м <sup>2</sup> на 1 рабочее место	

Приложение № 2

к СанПиН 2.1.2.1199-03

**Параметры микроклимата для парикмахерских**

Период года	Категория работ по уровню энергозатрат, Вт	Температура, °С	Температура поверхностей, °С		
Холодный период года (средне-суточная температура на- многого	16 (140—174)	21—23	20—24		

Приложение № 3

к СанПиН 2.1.2.1199-03

**Уровни искусственной освещенности в основных и вспомогательных помещениях парикмахерских**

Наименование помещений	Разряд и подразряд зрительной работы	Относительная продолжительность зрительной работы при направлении зрения на рабочую поверхность, %	Иску	
			Освещенность на рабочую поверхность, %	
Косметические кабинеты	А 1	Не менее 70	5	
Кабинеты машинисток и	А 1	Не менее 70	5	

Указанные нормы искусственного освещения принимаются при наличии в рабочих залах естественного освещения.

Приложение № 4

к СанПиН 2.1.2.1199-03

**Образец журнала регистрации и контроля бактерицидной установки и порядок его проведения**

1. Назначение и порядок ведения журнала.

Журнал является официальным документом, подтверждающим работоспособность и безопасность эксплуатации бактерицидной установки.

1.2. В журнале должны быть зарегистрированы все бактерицидные установки, находящиеся в эксплуатации в парикмахерской.

1.3. Контрольные проверки состояния бактерицидных установок осуществляются представителями органов Госсанэпиднадзора. Результаты проверки фиксируются в протоколе и

заносятся в журнал с заключением, разрешающим дальнейшую эксплуатацию. В случае отрицательного заключения составляется перечень замечаний с указанием срока их устранения.

1.4. Ответственной за правильное ведение журнала и его сохранность является администрация парикмахерской, в ведении которой находятся помещения с бактерицидными установками.

2. Содержание основной части журнала:

Наименование и габариты помещения, м <sup>2</sup>	
Номер и место расположения установки	
Номер и дата акта ввода бактерицидной установки в эксплуатацию	
Система обеззараживания	
Объект обеззараживания	
Условия обеззараживания (в отсутствие/в присутствии людей)	
Условия обеззараживания (в отсутствие/в присутствии людей)	
Длительность и режим облучения (непрерывный или повторно-кратковременный режим облучения)	
Гарантийный срок хранения	
Вид микроорганизмов (санитарно-показательный или иной)	
Срок замены ламп (прогоревших установленный срок службы)	

Приложение № 5

к СанПиН 2.1.2.1 199-03

**Работники парикмахерских, подлежащие предварительным при поступлении на работу и периодическим профилактическим медицинским осмотрам**

Отделения и кабинеты	Работники	Вредные, опасные вещества и производственные факторы	Участие лаборат	
			Предварительные методы	
Парикмахерские залы (мужской и женский)	Парикмахер	Хлор, озон, пыль волос, синтетические моющие вещества, работа, связанная с напряжением кистей рук и	Терапевтическая флюорография,	
Основные и подсобные помещения	Уборщица, прачка	Синтетические моющие средства, хлор		

Приложение № 6

к СанПиН 2.1.2.1199-03

**Рекомендуемая периодичность проведения производственного контроля на объекте**



Наименование объекта производственного контроля	Объект исследования и (или) исследуемый материал	Определяемые показатели	
		Микроклимат — температура воздуха, влажность, скорость движения воздуха	
		Освещенность рабочих мест	

		Исследование эффективности работы вентиляции; кондиционирование воздуха (наладка производится специальными организациями)	

		– соблюдение временного ре- жима между об- служиванием клиентов, требуе- мого для дезин- фекции ванн в кабинетах мани- кюра и педикюра	

		– соблюдение режима профилактической и генеральной уборки помещений	1 раз в месяц
		– качество предстерилизационной очистки инструментов и качество стерилизации	Ежедневно 1% от партии, подготовленной для стерилизации
2. Санитарное состояние помещений	Качество дезинфекционных работ	Соблюдение частоты проведения генеральных уборок и санитарных дней. Обеспеченность уборочным инвентарем, маркировка	1 раз в месяц
		Условия хранения, контроль качества дезинфекционных растворов	1 раз в месяц
	Качество дератизационных работ	Отсутствие грызунов	1 раз в 3 месяца
	Качество дезинсекционных работ	Отсутствие на объектах членистоногих, имеющих санитарно-эпидемиологическое значение	1 раз в 3 месяца
3. Участок объекта и (или) территории, к нему прилегающей		Благоустройство и санитарное содержание территории, оборудование площадок для установки контейнеров для сбора и хранения мусора	
4. Инстру-			

к СанПиН 2.1.2.1199-03

### **Требования к мини-прачечным**

1. Мини-прачечные размещаются в специально выделенных помещениях, оборудуются автоматическими стиральными машинами импортного и отечественного производства проходного типа – с загрузкой грязного и выгрузкой чистого белья.

2. Количество стиральных машин определяется пропускной способностью парикмахерской, а также суммарным уровнем шума от данного технологического оборудования, который не должен превышать санитарные нормы допустимого уровня в помещениях жилых и общественных зданий и на территории жилой застройки.

3. При оборудовании мини-прачечных должна предусматриваться последовательность (поточность) технологических процессов стирки использованного белья, исключая встречные потоки и перекресты грязного и чистого белья.

4. Мини-прачечные при парикмахерских должны состоять как минимум из двух помещений: первое – «грязное» – предназначено для разборки, дезинфекции и стирки используемого белья; второе – «чистое» – для сушки, глажения и хранения чистого белья.

5. Стирка белья из парикмахерских залов, маникюрных и педикюрных кабинетов должна проводиться отдельно от белья косметических кабинетов.

6. При оборудовании мини-прачечных стиральными машинами с отжимом в чистом помещении должны предусматриваться сушильные шкафы и сушильные машины. Для глажения подсушенного белья устанавливаются гладильные машины и гладильные доски.

7. Отделка мини-прачечных производится материалами, позволяющими проводить влажную уборку и дезинфекционную обработку. Отделочные строительные материалы, используемые при этом, должны иметь санитарно-эпидемиологическое заключение.

8. Помещения мини-прачечных должны быть оборудованы вентиляцией.

## **II. УХОД ЗА ВОЛОСАМИ**

### **СТРУКТУРА ВОЛОС**

Во многих культурах издавна считалось, что волосы – место сосредоточения жизненной силы человека. Действительно, состояние волос в значительной мере отражает состояние здоровья, так как все вещества, которые попадают в организм, оставляют след, откладываясь в волосах.

С точки зрения анатомии, волосы, так же как ногти и сальные железы, являются придатками кожи. В течение жизни волосы неоднократно меняются. В процессе внутриутробного развития пушковые волосы сначала покрывают все тело будущего ребенка. Пренатальные пушковые волосы (лануго) не имеют пигмента и мозгового вещества и в последние месяцы внутриутробного развития сменяются пигментированными (веллус). Ко второму-третьему году жизни пушковые волосы остаются на теле, а на волосистой части головы пушковые волосы заменяются

интермедиальными (промежуточными). Интермедиальные волосы имеют цвет, который может не совпадать с цветом терминальных волос, формирующихся при половом созревании.

Терминальные волосы достаточно плотные и имеют цвет.

У взрослого человека на теле имеется три вида волос: пушковые, щетинистые (короткие) и длинные. Пушковые волосы имеют длину 1–1,5 мм и, как правило, покрывают все тело. Брови, ресницы, волосы, растущие в ноздрях, являются щетинистыми (разновидность терминальных волос). К длинным (терминальным) волосам относятся волосы головы, бороды, груди, половых органов.

Волосы развиваются и растут, но, с биологической точки зрения, ствол волоса является мертвой материей, живет лишь его корень. Ствол вырастает из луковицы в глубинных слоях кожи, получая нужное питание с кровотоком.

Каждый волос состоит из трех слоев. Сердцевина волоса, или медулла – мягкое губчатое вещество. Оно покрыто корой – твердой оболочкой (кортексом). Наружная часть волоса состоит из чешуек кератина, находящихся друг на друга, как черепица на крыше. Если волосы в хорошем состоянии, то кератиновые чешуйки прижаты к стволу волоса и лежат ровно, отражая свет и придавая блеск волосам. Если же волосы подверглись обесцвечиванию или химической завивке, чешуйки не будут лежать ровно – волосы потеряют блеск.

К фолликулу волоса прикреплена маленькая мышца, обеспечивающая пилomotorную реакцию (возникновение «гусиной кожи»), а также реакцию волос на голове, которую обычно называют «волосы встали дыбом». При сокращении мышечных волокон происходит выделение кожного сала, которое смазывает кожу и способствует сохранению тепла. Его еще называют кожной смазкой.

Химическая завивка и обесцвечивание, неправильное питание и стрессы приводят к уменьшению выделения смазки. Волосы становятся сухими и ломкими. Чтобы избежать этого, нужно придерживаться сбалансированной диеты и регулярных физических тренировок, избегать недосыпания, так как во сне происходит питание корней волос.

В углубление луковицы входит сосочек, содержащий сосуды и нервы. Эти образования обеспечивают ростковую зону волоса кислородом и питательными веществами.

Терминальные, или настоящие, волосы состоят из толстого коркового слоя (снаружи) и слабо выраженной сердцевины (мозговой слой, располагается внутри и составляет основу). Снаружи волос имеет кутикулу – тонкий слой из роговых чешуек, которые покрывают корковый слой. Пушковые волосы практически не содержат мозгового слоя.

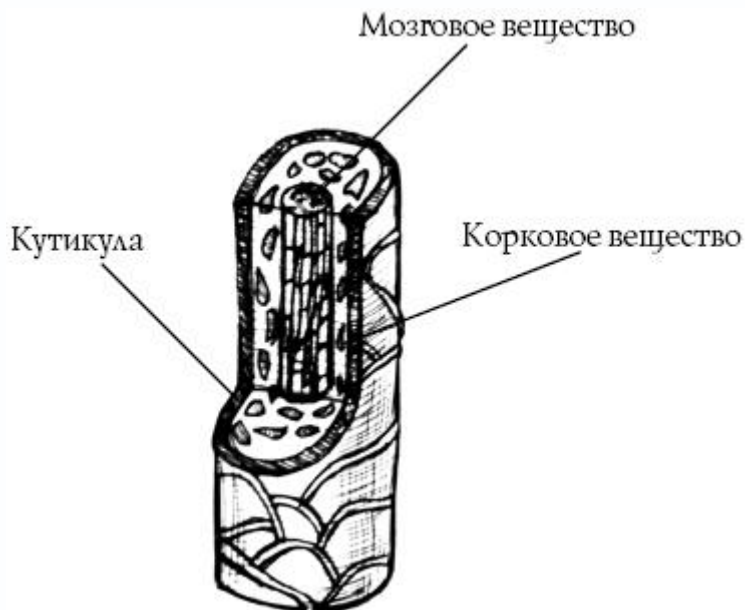


Рис. 12. Структура волоса

Количество волос на голове колеблется между 100 и 150 тыс. Интересный факт: у блондинов тонкие и густые волосы, у брюнетов же – толстые, но не такие густые. В среднем волосы вырастают за день на 0,35 мм. Отдельный волос живет от 2 до 6 лет, а иногда и до 20.

Рост волоса из волосяного фолликула непрерывен. Клетки волосяной луковицы, среди которых есть клетки, содержащие пигмент, размножаются и дают начало новым волосам... Растущий волос вытесняет старый. Давление, которое создается внутри внешней соединительнотканной оболочки фолликула вследствие непрерывного размножения клеток, заставляет расти волос вверх. Скорость роста составляет примерно 0,3–0,4 мм в день.

Существует три фазы роста волос: анаген, катаген и телоген. В фазе анагена происходит интенсивный рост волоса. Клетки волосяного фолликула интенсивно делятся. После этой фазы наступает фаза катагена, во время которой происходит созревание клеток, укорочение волосяного фолликула и его сморщивание. Основание фолликула перемещается ближе к поверхности кожи. Затем наступает фаза отдыха – телоген. Во время телогена волос может спонтанно выпасть. Для того чтобы его удалить в этой фазе, необходимо приложить минимум усилий. Выпадение волоса происходит тогда, когда под ним начинает расти новый. Вновь образующийся волос вырастает из того же фолликула, что и старый.

Появление волос на тех или иных участках кожи связано с гормональным фоном и в первую очередь с уровнем половых гормонов. Так, у мужчин, в крови которых отмечается преобладание уровня андрогенов, наблюдается рост волос в области усов и бороды, на поверхности груди и спины, в то время как у женщин рост терминальных волос в этой зоне нередко является признаком нарушения работы эндокринной системы (гирсутизм). Избыточный рост волос вне гормонозависимых зон может быть результатом конституциональных особенностей, а может быть

вызван различными факторами, в том числе физическими и химическими раздражителями, а также лекарственными средствами. Гормоны (в частности, мужские половые гормоны) могут оказывать и обратное влияние. Так, при андрогенной алопеции, мужские половые гормоны вызывают гибель волосяных фолликулов, в результате чего и возникает облысение.

Деятельность волосяного фолликула зависит от состояния организма. Так недостаток микроэлементов (железа), витаминов, белков может привести к нарушению роста волос, повышенной ломкости и интенсивному выпадению.

Выпадению волос может способствовать себорея, которая сопровождается избыточным выделением кожного сала или изменением состава кожного сала.

Наиболее интенсивный рост волос отмечается в возрасте 14—1. лет, затем скорость роста постепенно уменьшается. Норма выпадения волос в день – 40–80. Выпадение более 100 волос говорит о наличии какого-то болезненного процесса и требует обращения к специалисту.

Цвет волос определяется содержанием в них пигмента – красящего вещества. Широкая цветовая гамма обусловлена различным содержанием в основном двух пигментов – эумеланина (придает черно-коричневый цвет) и феомеланина (придает желто-красный цвет). Оба пигмента синтезируются в меланоцитах – клетках, находящихся в волосяной луковице, а также других участках кожи (меланоциты входят в состав невусов, называемых часто родинками). Меланоциты вырабатывают пигменты только в фазе анагена. Весь пигмент сосредоточен в стержне волоса.

Цвет волос определяется генетическими факторами, хотя возможны гормональные влияния. Сам по себе цвет волос зависит от соотношения содержания эумеланина и феомеланина. Светлая окраска обусловлена преобладанием феомеланина. Рыжие волосы содержат только феомеланосомы. Рыжие волосы являются самыми толстыми. В черных же волосах содержится большое количество эумеланина.

Наши предки считали, что у хорошего и здорового человека волосы должны расти хорошо. Тусклые, выпадающие, редкие и ломкие волосы часто указывают на наличие различных заболеваний.

Красота волос зависит от состояния кожи, придатками которой они являются. Следовательно, по внешнему виду волос можно судить и о состоянии кожи. Иначе говоря, волосы бывают нормальными, сухими и жирными. Нормальные волосы шелковистые на ощупь, блестят. Сухие волосы обычно бывают тусклыми, ломкими, расщепленными на концах. Они слабо растут, быстро портятся от завивок, химических красок и электросушек. Сухие волосы нужно защищать от солнца головным убором. Жирные волосы уже на второй или третий день после мытья становятся лоснящимися, липкими, грязными. Частое мытье головы горячей водой, к сожалению, не уменьшает их жирности, так как горячая вода наоборот усиливает функцию сальных желез.



Гормональные изменения в организме, сушка феном, окраска, химическая завивка, жесткая вода, стресс – все это негативно сказывается на состоянии волос. Подход к проблеме должен быть комплексным и индивидуальным.

Прежде всего следует обратить внимание на те продукты, которые мы употребляем в пищу. Рыба, птица, нежирное мясо, яйца, орехи, бобовые содержат белок, обеспечивающий рост волос. Кроме того, все эти продукты богаты медью, а медь, в свою очередь, участвует в пигментации и предотвращает появление седины.

Наиболее важным компонентом волос считается кератин. Для его образования нужно включать в меню натуральное растительное масло, хлеб из муки грубого помола, семена подсолнечника. Чтобы сохранить естественный блеск, силу и эластичность волос, не следует забывать о морской капусте, нежирном йогурте, твороге, ацидофиле. Свежие овощи и фрукты, помимо того, что богаты полезной клетчаткой, содержат витамины и минеральные вещества, необходимые нашему организму вообще и волосам в частности. Пантотеновая кислота делает волосы более мягкими и менее жирными, помогает сохранить цвет и блеск. Ее много в цветной капусте и брокколи, фасоли. Полезны также овсянка, отруби, мюсли.

Волосы обновляются, как и все ткани организма. Выпадение волос считается обычным физиологическим явлением, если количество выпавших волос за сутки не превышает ста. Погибшие волосы выпадают вместе с луковицей (корнем), но сосочек, дающий рост новым волосам остается в коже. Поэтому появляются новые волосы, которые заменяют выпавшие. Если эта замена недостаточна, то происходит поредение волос.

В уход за волосами входит: правильное расчесывание, правильное мытье, правильное питание. Так как волосы – придатки кожи, они, как и кожа, нуждаются в кислороде, питательных веществах и воде. Температурный режим также имеет значение – волосы отрицательно реагируют на жару и мороз. Поэтому не следует зимой долго подвергать их воздействию низких температур, а летом оставлять непокрытыми на солнце. Уход за волосами во многом зависит от типа волос и их состояния, но есть правила, которые необходимо соблюдать в процессе ухода за волосами любого типа.

♦ Волосы должны быть чистыми. Если волосы жирные, нужно мыть их по мере загрязнения, хоть каждый день. При этом следует пользоваться мягким шампунем, на этикетке которого стоит отметка «на каждый день».

♦ Самые лучшие расчески – деревянные. Пластмассовые массажные щетки должны быть мягкими, для удаления с них накопленного статического электричества следует пользоваться кондиционером для волос.

♦ Резинки, заколки и зажимы не должны пережимать, травмировать или царапать волосы.

♦Регулярное подрезание иссеченных концов необходимо для того, чтобы волос не разрушался с конца, а прическа не выглядела неряшливо из-за торчащих наружу расщепленных концов.

♦Волосам необходимо проветривание. Они не должны постоянно находиться под головным убором, париком или толстым слоем лака. Хотя наружная часть волос и мертва, но без доступа воздуха они разрушаются быстрее.

♦Некоторые воздействия губительны для волос, их желательно свести к минимуму. Во всяком случае сочетание хотя бы двух факторов из нижеперечисленных может нанести существенный вред даже самым здоровым волосам.

Итак, волосам вредны:

- ♦химическая завивка и покраска одновременно;
- ♦железные и жесткие расчески, заколки и зажимы;
- ♦горячий фен, электрощипцы и плойки;
- ♦жесткие и негигроскопичные полотенца;
- ♦прямое воздействие солнечных лучей, особенно на мокрые волосы;
- ♦мороз и ветер;
- ♦морская вода;
- ♦неправильный образ жизни (алкоголь, курение, стресс, недосыпание).

Таким образом, уход за волосами включает в себя сбалансированное здоровое питание, исключение механических повреждений волос, правильное расчесывание и мытье, а также правильный выбор специальных средств для ухода, таких, как бальзамы, кремы, маски и др. Они должны быть выбраны с учетом типа и особенностей волос.

### **МАССАЖ ВОЛОСИСТОЙ ЧАСТИ ГОЛОВЫ**

Хорошим средством, поддерживающим нормальное состояние волос, является массаж головы, который улучшает кровообращение кожи головы. Это способствует росту волос. Кроме того, такой массаж успокаивает нервную систему. Можно проводить его во время мытья головы, перед ним или после, а также в любое другое время. Но лучшее время для массажа головы, когда волосы вымыты и почти высохли.

Направление массажных движений должно соответствовать направлению роста волос, а также направлению лимфооттока и выводных протоков сальных желез, то есть от корней волос к концам и радиально во все стороны. Массаж волосистой части головы проводится ритмично и медленно. Движения производятся подушечками пальцев, которые плотно прилегают к коже головы. Движения мягкие, успокаивающие. Обе руки движутся симметрично. Приемы массажа – поглаживание, растирание, поколачивание, потягивание, проветривание, вибрация.

#### **Поглаживание**

Поглаживание производится подушечками пальцев обеих рук, начиная от лобной линии роста волос, как бы расчесывая волосы, продвигаясь по проборам к затылку. Возможен и другой вариант: одна рука находится на верхней части лба, другая – на затылке, обе руки легко, без надавливания движутся навстречу друг другу.

### **Растирание**

Растирание производится подушечками пальцев. Начиная от макушки, пальцы растирающими, энергичными движениями медленно движутся к затылку. Эту процедуру следует повторить несколько раз.

### **Поколачивание**

Большой палец неподвижно опирается на голову, остальные подушечками производят несильные поколачивания всей поверхности головы.

### **Потягивание и проветривание**

Пряди волос захватываются пальцами, как расческой, и слегка потряхиваются, как бы для просушки.

### **Вибрация**

Движение пальцев – «змейкой», как бы слегка передвигая кожу. Производится подушечками пальцев по всей поверхности головы.

Все эти приемы благотворно воздействуют на кожу головы, волосы и препятствует облысению.

## **ТИПЫ ВОЛОС И ПРИНЦИПЫ УХОДА ЗА НИМИ**

Существует несколько типов волос, каждый из которых имеет определенные признаки и свойства.

Чтобы определить свой тип волос, проще всего взять расческу и провести по волосам. Жирные волосы легко расчесываются, сухие – плохо.

**Сухие волосы** отличаются ломкостью, отсутствием блеска, они плохо расчесываются и часто секутся на концах. При уходе за таким типом волос необходимо использовать моющие средства, которые содержат добавки увлажняющих и питательных веществ или других компонентов, способных создать защитную оболочку.

**Жирные волосы** имеют характерный тусклый блеск. Через небольшой промежуток времени после мытья слипаются и начинают казаться грязными, неопрятными. Жирность волос зависит от активности сальных желез кожи головы, которая, в свою очередь, является сугубо индивидуальной и закладывается генетически. Количество вырабатываемого кожного сала также зависит от типа питания и количества потребляемых с пищей углеводов (в первую очередь) и жиров.

**Волосы, относящиеся к нормальному типу**, хорошо отражают свет, переливаются на солнце. Если волосы эластичны, почти не секутся, легко укладываются и расчесываются, имеют живой вид и сохраняют эти качества в течение нескольких дней после мытья, значит, уход за волосами осуществляется правильно, с помощью подходящих средств и волосы здоровы. К сожалению, идеальные волосы встречаются редко.

Довольно сложно ухаживать за волосами **смешанного типа**, чаще это длинные волосы, жирные у корней и сухие на концах. В этом случае необходим дифференцированный подход: устранение жирности волос у корней и дополнительное питание кончиков.

Волосы бывают тонкими. Такие волосы здоровы, просто сечение самого волоса невелико и поэтому они выглядят редкими. И к тому же легко повреждаются. Сделать волосы толще невозможно, но можно увеличить диаметр каждого волоса за счет защитной оболочки. Дополнительный блеск также сделает волосы оптически более густыми. Поэтому довольно часто шампуни для тонких волос используются для жирного типа, поскольку именно такие волосы страдают от недостатка объема.

Перхоть – это не только косметический недостаток, но и признак заболевания кожи. Чтобы избавиться от перхоти, можно воспользоваться одним из двух основных способов. Первый заключается в использовании шампуней против перхоти, которые подавляют возбудитель – патогенный грибок. Минусом этого способа является то, что избавление от ненавистного грибка происходит лишь на то время, пока данный шампунь используется. С другой стороны, если причиной перхоти является лишь излишняя сухость кожи головы, правильный выбор шампуня, несомненно, поможет избавиться от «снега» на плечах. Второй способ – обратиться за консультацией к специалисту по заболеваниям волос – трихологу, который поможет определить внутреннюю причину образования перхоти и назначит лечение, раз и навсегда избавящее от этой проблемы.

На некоторых людей сильное влияние оказывает неблагоприятная экологическая обстановка, что отражается на высокой чувствительности кожи головы.

В таком случае шампунь должен быть без каких-либо красителей и ароматизаторов и содержать успокаивающие компоненты.

Для того чтобы волосы были здоровыми и блестящими, рекомендуется использовать шампунь в сочетании с бальзамом (ополаскивателем). Бальзам облегчает высыхание и расчесывание, придает волосам эластичность и дополняет питательное действие шампуня, но только при условии, что оба средства для мытья принадлежат одной и той же марке и линии.

## **СУХИЕ ВОЛОСЫ**

У людей с пониженной активностью сальных желез головы волосы становятся сухими, ломкими, не блестят. Как правило, они раздваиваются на концах, легко обламываются. Даже немые сухие волосы продолжают оставаться сухими, так как лишены жировой смазки.

Людам с сухими, ломкими волосами рекомендуется та же диета, что и людям с сухой кожей: пища, богатая витамином А (морковь, облепиха, сливки, сливочное масло, желток и т. п.).

В целом уход за сухими волосами должен быть щадящим.

### **Расчесывание**

Расчесывать сухие волосы нужно аккуратно, лучше всего расческами с редкими зубьями. Движения должны быть осторожными, так как сухие волосы быстро ломаются. А для облегчения расчесывания можно смазать волосы любым растительным маслом.

### **Питание и смягчение**

Перед мытьем головы желательно делать маски. При этом левой рукой берут пряди волос, правой – наносят маску ватным тампоном или пальцами. Сначала покрывают составом кожу головы, а затем его тщательно намазывают на волосы, собранные на темени в валик.

Чтобы маска лучше всасывалась и не высыхала быстро, голову покрывают полиэтиленовой пленкой или надевают резиновую шапочку, а потом оборачивают полотенцем. Время, на которое накладывают маску, обычно составляет 30–60 мин.

Окрашивать сухие волосы лучше всего растительными красками – басмой, хной, соком грецкого ореха, ревенем... Химические красители нужно применять очень осторожно.

Большой вред сухим волосам наносят обесцвечивание и химические завивки. Вредно также частое начесывание и сушка феном.

## **ЖИРНЫЕ ВОЛОСЫ**

Жирные волосы имеют характерный тусклый блеск, спустя некоторое время после мытья слипаются и начинают казаться грязными, неопрятными. Жирность волос зависит от активности сальных желез кожи головы, которая, в свою очередь, является сугубо индивидуальной и закладывается генетически. В некоторой степени количество вырабатываемого кожного сала зависит от типа питания и количества потребляемых с пищей углеводов (в первую очередь) и жиров. Выбирая шампунь, следует ориентироваться не на тип волос, а на состояние кожи головы: жирная, сухая, чувствительная. К примеру, если волосы сухие, а кожа головы быстро засаливается, предпочтительнее шампунь для жирных волос.

Уход за жирными волосами осложняется их быстрым загрязнением. Чтобы снизить активность сальных желез, необходимо ограничить потребление животных жиров и углеводов – шоколада, сдобного теста, белого хлеба, картофеля, сахара. Нужно отдавать предпочтение фасоли, рыбе, мясу, свежим овощам и фруктам, творогу.

Волосы следует мыть обезжиривающими шампунями.

В промежутках между мытьем можно протирать волосы соком лимона. Рекомендуется использовать также настойку календулы с глицерином (в пропорциях 10:1), лосьоны на основе зверобоя, крапивы, мать-и-мачехи, полевого хвоща, тысячелистника, календулы, эвкалипта, цветков липы, корня аира.

Приготовление лосьона: 2 ст. л. одной из перечисленных трав или травяной смеси залить 500 мл кипятка, кипятить 2–3 мин на медленном огне, остудить, процедить, добавить уксус или сок лимона, 50 мл спиртовой настойки календулы или камфарного спирта.

### **Ополаскивание**

После мытья желательно ополаскивать волосы: черные и каштановые – подкисленной водой (1 ст. л. уксуса на 1 л воды), светлые – настоем ромашки (2 ст. л. на 500 мл воды), а консистенция (сок одного лимона на 2 ст. л. воды) подходит для волос любого цвета.

Вместо воды или готового ополаскивателя можно использовать отвары и настои ромашки, подорожника, мать-и-мачехи, рябины, хвоща.

## **НОРМАЛЬНЫЕ ВОЛОСЫ**

Волосы нормальной типа хорошо отражают свет, переливаются на солнце. Если волосы эластичны, почти не секутся, легко укладываются и расчесываются, имеют живой вид и сохраняют эти качества в течение нескольких дней после мытья, значит, уход за волосами осуществляется правильно, с помощью подходящих средств, и волосы здоровы.

При уходе за нормальными волосами главное – сохранить их здоровый и красивый вид и не испортить чрезмерным применением косметических средств.

Необходимо следить за их состоянием в разное время года, вовремя подлечивать после окрашивания и химической завивки и защищать от неблагоприятных экологических воздействий.

Следует использовать шампуни для нормальных волос, один или два раза в месяц мыть волосы яйцом, периодически делать маски, массаж головы.

## **СМЕШАННЫЙ ТИП ВОЛОС**

Хотя в основном тип волос определяется типом кожи, смешанные волосы – явление довольно распространенное. Обычно это длинные волосы, жирные у корней и сухие и ломкие на концах. Чаще всего, такими становятся жирные волосы после завивок, окрасок или при неблагоприятных воздействиях внешней среды. Уход за такими волосами должен осуществляться комплексно, то есть для кожи головы и корней волос желательно применять средства для ухода за жирными волосами и кожей головы, а концы следует лечить. Чаще обрезать иссеченные кончики – открывать доступ кислороду к остальному волосу. Все равно ломкие тусклые концы не придадут красоты волосам. Если волосы очень испорчены, следует состричь значительную их часть.

Иссеченные кончики необходимо смазывать бальзамами и кондиционерами, содержащими силикон и витамины.

## **ТОНКИЕ ВОЛОСЫ**

Объемные, пышные волосы – это, безусловно, мечта каждой женщины. К сожалению, только с помощью ухода невозможно добиться увеличения действительного объема волос, так как количество волос и толщина самого волоса – генетически определенные величины. С помощью шампуня, на котором есть пометка «объем» или «для тонких волос», можно только зрительно увеличить объем. Можно делать начесы, добавлять в прически накладные волосы и шиньоны, вплетать искусственные или натуральные волосы. Непосредственное увеличение числа волос достигается лишь хирургическим путем (пересадка волос и др.). Уход за тонкими волосами заключается в максимально щадящем режиме мытья, масках, подходящих для сухих и пережженных волос. Перед каждым мытьем следует делать масляные, яичные или дрожжевые маски. Можно использовать все средства, которые содержат травы, витамины, мед, а также применять специальные промышленные средства для ополаскивания, например, можно взять виноградный или яблочный уксус (1 ст. л... на 1 л воды).

### **ЗАЩИТА ВОЛОС ОТ ВРЕДНЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ**

Волосы не любят перепадов температуры и чрезмерного воздействия ультрафиолетовых лучей. Поэтому они нуждаются в защите.

Весной, если ходить без головного убора, волосы подвергаются усиливающемуся воздействию солнечных лучей. А солнце отрицательно влияет на состояние волос: полностью высушивается поверхностный защитный жировой слой волоса, оттопыриваются поверхностные чешуйки волоса, разрушаются белковые связи в нем и постепенно, особенно при постоянном купании в морской воде, происходит вымывание белка из волоса. Он становится практически полым, поэтому теряет свою эластичность и прочность, легко ломается. Неровная поверхность волос способствует неравномерному отражению света, что визуально выглядит как потускнение, отсутствие у волос блеска.

Летом, когда большинство людей много времени проводит на солнце, необходимо позаботиться о том, чтобы голова и волосы были закрыты от прямого попадания солнечных лучей. Для этих целей наиболее подходят соломенные шляпки, которые пропускают воздух, задерживая солнечные лучи.

После купания в морской воде, следует промыть волосы пресной водой, так как от соли волосы тускнеют, а кожа головы высушивается.

Летом для ухода за волосами нужно выбирать шампуни, бальзамы, а также средства для укладки, содержащие УФ-фильтры. Можно остановить свой выбор на специальных «солнечных» сериях, которые есть у большинства производителей косметической продукции.

Если намечается поездка к морю, то желательно иметь с собой следующие средства для ухода за волосами: шампунь и бальзам с УФ-фильтрами, маску для волос, питательный лосьон-мусс, лак, гель для укладки с УФ-фильтрами.

Шампуни следует выбирать на основе самых щадящих поверхностно-активных веществ (ПАВ) – бетаинов и глюкозидов. Ведь кожа головы может быть слегка раздражена солнцем и морской водой, поэтому использование шампуней на основе жестких ПАВ может вызвать дополнительное раздражение.

Хотя шампуни «2 в 1» более удобны для использования во время отпуска, предпочтение следует все-таки отдать разделительному использованию шампуней и бальзамов, в этом случае достигается более сильный эффект.

Для питания волос предпочтительнее всего выбирать маски с белковыми добавками (кератин, гидролизаты белка, протеины пшеницы), поскольку у поврежденных волос нарушается структура связей в белковых молекулах. Если нет маски, следует использовать бальзам в лечебном режиме: нанести его на чистые волосы, прикрыть целлофаном и теплым платком, подержать 15–20 мин, а затем промыть водой.

Летом не следует делать химическую завивку, она еще больше повреждает волосы. Не рекомендуется также красить волосы непосредственно перед отъездом на море. Желательно сделать это заблаговременно, чтобы волосы немного восстановились.

Нужно помнить и о том, что оттеночные шампуни особенно быстро смываются с волос при купании в морской воде.

После возвращения с отдыха необходимо состричь иссеченные концы. Сегодня это чаще делается с помощью термозажигалки, которые запаивают кончики волос и препятствуют их дальнейшему разрушению. Затем нужно провести курс лечения, и только после этого волосы можно красить или подвергать химической завивке.

Для восстановления волос применяют питательные масла, выпускаемые многими фирмами. Они восстанавливают поверхностную защитную жировую смазку волоса, однако, как правило, частично остаются на волосах и вызывают некоторый эффект утяжеления волос.

Косметические сыворотки и ампулы для волос содержат питательные вещества в концентрированном виде и дают быстрый эффект.

Существуют и специальные жидкости для кончиков волос с повышенным содержанием силиконов, «заклеивающие» посеченные кончики. Тоники и лечебно-профилактические лосьоны для волос также содержат питательные компоненты. Они относятся к несмываемым формам и больше подходят для жирных волос.

В зимнее время волосы нуждаются в дополнительном уходе.



Прежде всего волосам необходимо увлажнение. Для этой цели существуют бальзам-кондиционер и бальзам-спрей. Лучше выбрать кондиционер интенсивного действия, он надежно защитит волосы от пересыхания. Спрей же хорош тем, что распыляется прямо на волосы и, в отличие от смывающихся средств, питает, защищает, улучшает их структуру от мытья до мытья.

Хороши зимой увлажняющие и питательные маски. Лаками и гелями для укладки волос можно пользоваться интенсивнее, так как современные средства витаминизированы и не портят структуру волос. Более того, они обеспечивают интенсивную защиту волосам, а средства с пометкой «UV-фильтр» – хорошая защита для волос в холодный солнечный день. Ведь зимой солнце, отражаясь от снега и льда, еще сильнее вредит волосам, чем летом.

Короткие волосы легко спрятать под головной убор, а длинные волосы в морозную и ветреную погоду лучше не носить распущенными. Они теряют природную влагу и становятся ломкими.

От холода кровеносные сосуды сужаются, циркуляция крови в коже головы замедляется, поэтому корни волос не получают жизненно важных элементов. В результате пропадают сила и красота волос. Вот почему корни быстро загрязняются, а кончики высыхают. В этом случае следует пользоваться специальными шампунями для корней волос и восстанавливающими бальзамами для кончиков волос. Пластмассовыми расческами в зимнее время лучше не пользоваться – волосы слишком электризуются.

## **СРЕДСТВА ДЛЯ МЫТЬЯ ВОЛОС**

Мытье – одна из важнейших процедур ухода за волосами. Для того чтобы волосы были здоровыми и блестящими, следует определить тип волос и в соответствии с этим выбрать подходящий шампунь. Долго существовало мнение, что часто мыть голову вредно, но если это делать правильно, то частое мытье может даже приносить пользу волосам.

Чаще всего для мытья волос применяются шампуни. Из чего же состоят эти моющие средства? Основные компоненты шампуня – детергенты, которые собственно и создают моющий эффект. Кроме обычных шампуней существуют также лечебные, антисеборейные шампуни, кондиционеры и т. п.

От качества детергента во многом зависит и качество самого шампуня (хотя количество пены не определяет качества шампуня). В настоящее время существует несколько детергентов, различающихся по своему химическому строению. Они делятся на анионные, катионные, неионные и амфотерные.

**Анионные детергенты**– сурфактанты (содержат отрицательные ионы) являются наиболее распространенными веществами, используемыми в шампунях. Они доступны по цене и обладают хорошими очищающими свойствами. Анионные сурфактанты легко смываются с волос.

**Катионные детергенты** (содержат положительные ионы) используются реже. Многие из них вызывают раздражение при попадании в глаза.

**Амфотерные детергенты** (содержат положительные или отрицательные ионы в зависимости от pH шампуня) используются в шампунях для поврежденных и сухих волос.

Если расположить все детергенты в порядке возрастания их качества, то список будет выглядеть примерно так:

- ◆ Ammonium Lauryl Sulfate (аммония лаурил сульфат) – анионный сурфактант;
- ◆ Ammonium Laureth Sulfate (аммония лаурет сульфат) – анионный сурфактант;
- ◆ Sodium Lauryl Sulfate (натрия лаурил сульфат) – катионный сурфактант;
- ◆ Sodium Laureth Sulfate (натрия лаурет сульфат) – катионный сурфактант;
- ◆ TEA Layril Sulfate (TEA лаурил сульфат) – анионный сурфактант;
- ◆ TEA Laureth Sulfate (TEA лаурет сульфат) – анионный сурфактант.

Таким образом, три последних сурфактанта являются наилучшими. На этикетке любого шампуня детергент обычно располагается одним из первых.

Уровень pH – это показатель концентрации водородных ионов. Если он приближается к 7, то среда считается нейтральной, если меньше 7 – кислой, больше – щелочной. Нормальное значение pH на поверхности кожи равно примерно 4,2–5,6.

Шампуни с уровнем pH больше 7 лучше вообще не покупать. О повышенном pH можно судить после мытья: волосы становятся шершавыми, их невозможно даже разгладить руками. В случае неудачного использования шампуня внешний вид волос можно улучшить, промыв их кислотным раствором (с лимонным соком или уксусом).

Функциональные добавки не просто смягчают действие моющих веществ шампуней, но и делают волосы послушными, блестящими, легко расчесываемыми.

Силиконовые масла придают волосам блеск и шелковистость. Полимеры позволяют дольше сохранять прическу.

Для лечебного воздействия в шампуни добавляют биологически активные вещества: витамины, экстракты, протеины растительного и животного происхождения. При этом состав шампуня должен оставаться сбалансированным и не содержать избыточного количества добавок.

Обычно средства для мытья волос содержат в себе смазывающие вещества, компенсирующие потерю жира. Подобные смазывающие вещества почти отсутствуют в шампунях для жирных волос. Экстракты всевозможных растений, минеральные вещества, протеины или микроэлементы входят в состав многих шампуней. Однако действие этих веществ на кожу головы слишком кратковременно. А травяные добавки в шампунях для жирных волос также не в состоянии изменить гиперфункцию сальных желез.

В 1996 году в США было запрещено 27 компонентов, используемых в шампунях против перхоти. Одни из них оказались небезопасными в применении, другие – просто бесполезными. На шампунях с каменноугольной смолой, которая используется как средство от перхоти, обычно написан такой текст: «Не используйте долго без консультации врача. После применения шампуня старайтесь не загорать. В течение 24 часов ваша кожа будет более чувствительна к солнечному свету». Если на отечественных препаратах типа сульсенового мыла этого не написано, то это не означает, что они менее опасны. Все-таки разумнее использовать средства, которые влияют на сам возбудитель себореи, а не просто устраняют побочные признаки.

Частота применения ополаскивающего средства после мытья волос зависит от состояния волос и от самого ополаскивателя. У обычных ополаскивателей силы действия хватает на промежуток времени от мытья до мытья. Но есть продукты с более сильным эффектом, например, силиконы и полимеры. Они входят в ополаскивающие средства для сильно секущихся волос. Если же волосы после систематического использования этого препарата стали вялыми и тяжелыми, надо несколько раз вымыть голову без полосканий.

**Кондиционер** облегчает расчесывание волос: он как бы приглаживает внешний чешуйчатый слой волоса, который во время мытья становится шероховатым. Богатый ланолином ополаскиватель хорошо подходит для сухих и густых волос и менее эффективен, если волосы жирные и тонкие (они впитывают слишком много препарата, набухают, а 5 минут спустя опадают и становятся мягкими). У смешанных волос (жирных у корней и сухих на концах) обрабатываются только концы.

Существует значительное количество кондиционеров, различающихся по назначению.

**Мойстирайзеры**, или **увлажнители**, предназначены для сухих волос, так как они притягивают влагу. Обычно компонентами мойстирайзеров являются растительные экстракты и белковые вещества (на упаковке обозначены как protein). Мойстирайзеры нередко изготавливаются на основе молочной сыворотки.

**Реконструкторы** содержат протеины, среди которых наиболее часто используемым является гидролизированный кератин. Этот белок имеет небольшую молекулярную массу, поэтому может легко проникать через оболочку волоса. Кондиционеры-реконструкторы используются при повреждении волос (после химической завивки, использовании красок).

**Кондиционеры-ацидифаеры**. Не трудно догадаться, что происходит это слово от английского acid. – кислота. Обычно показатель кислотности (pH) этих средств составляет 2,5–3,5. Под действием таких кондиционеров волосы становятся блестящими и более эластичными, вследствие чего создается впечатление большего объема. Сам же объем волос не увеличивается а то, о чем говорится в рекламе, является лишь оптическим эффектом.

**Кондиционеры-детанглеры** также помогают при секущихся волосах.

**Температурные протекторы** обнаруживают себя в названии шампуней приставками Therm (ThermaSilk и др.). Основу протекторов составляют специальные полимеры, которые при попадании на волосы равномерно распределяют тепло. Данное качество незаменимо при уходе, если волосы подвергаются частым перепадам температур (применение бигуди, использование фена).

**Глоссеры** содержат диметикон или циклометикон – производные силикона. Используются эти кондиционеры с косметической целью, так как придают волосам блеск, за счет способности отражать свет. После нанесения ополаскивателя нужно несколько раз промыть волосы теплой водой и один раз – холодной.

**Препараты-опрыскиватели.** Жидкие препараты во флаконах или с пульверизатором содержат легкие питательные вещества и хорошо удерживают влагу. Они лучше всего подходят для тонких, легко засаливающихся волос, а также в случаях, когда поврежден лишь верхний слой волос, а нижние здоровы. После использования этих средств волосы не нужно ополаскивать. А поскольку препараты содержат слегка фиксирующие добавки, можно не применять для укладки пенный фиксатор или гель.

Лечебные препараты для волос содержат обычно те же вещества, что и ополаскиватели, но в гораздо более высокой концентрации. Поэтому для того, чтобы получить эффект от их применения, необходимо нанести препарат на волосы на 15–20 мин. После нанесения препарата нужно обернуть голову фольгой, а поверх фольги – полотенцем. По истечению времени препарат нужно смыть с волос.

Препараты на базе масел и кремов склеивают повреждения чешуйчатого слоя, питают волосы. Такие препараты необходимы тогда, когда волосы уже многократно перенесли химическую завивку или обесцвечивание, подолгу подвергались солнечному воздействию, воздействию соленой или хлорированной воды в бассейне. Эти препараты также помогут волосам, которые часто начесывались расческами и щетками плохого качества. Лечение волос может частично устранить дефекты волос, однако лишь на время. Хорошие препараты обеспечивают устойчивое действие на три-четыре мытья головы.

По составу и особенностям воздействия на волосы, существуют шампуни для различных типов волос.

### **Шампуни для нормальных волос**

Шампуни для нормальных волос должны быть щадящими. Для мытья таких волос подойдет легкое гигиеническое средство, не перегруженное питательными веществами, которое мягко очищает волосы и не сушит кожу.

Для нормальных волос, неокрашенных и необесцвеченных можно использовать «универсальные» шампуни, которые обладают средним эффектом.

### **Шампуни для тонких волос**

Моющие средства в таких шампунях содержат, помимо мягких моющих веществ, вещества, укрепляющие волосы (кератин, протеин или экстракты трав). Они способствуют образованию легкой шероховатой пленки на волосах, создают объем и сохраняют прическу. Протеины и некоторые соединения мочевины укрепляют стержень волоса, делая его более жестким. Соответственно для тонких волос подходят шампуни, содержащие протеины и придающие объем волосам. Благодаря этим субстанциям волосы не так быстро слипаются.

### **Шампуни для жирных волос**

Жирные волосы моют кислыми шампунями, содержащими, например, кедровое масло.

Моющие средства для жирных волос содержат минимум питательных веществ, в них совсем нет жировых добавок. Более того, в такие шампуни нередко вводят антимикробные и дубильные вещества, придающие волосам «начесывающую» шероховатость. Они вводятся в состав шампуня, чтобы нормализовать выделение жира и препятствовать склеиванию волос после мытья.

### **Шампуни для сухих и секущихся волос**

Для сухих волос также существуют специальные шампуни, в них обычно вводят много жировых добавок и увлажняющих веществ.

Эти препараты снабжены ланолином или лецитином, а также содержат синтетические склеивающие вещества, которые делают волосы эластичными и гладкими. При тонких волосах или при смешанном типе волос такие шампуни лучше не использовать. Питательные добавки могут сильно нагружать волосы, и они будут быстро склеиваться. Лучше в этом случае применять специальные шампуни для жирных волос и по возможности чаще проводить курс лечения.

Шампуни для сухих волос энергично втираются в кожу волосистой части головы, чтобы восстановить нормальное салоотделение. Перед мытьем на голове гребнем делаются проборы, а кожа покрывается тонким слоем шампуня. Кожа волосистой части головы сильно массируется подушечками пальцев. Чтобы ланолин лучше и быстрее впитался в кожу, необходимо обвязать голову нагретым полотенцем. Через некоторое время нужно снова нанести шампунь и помыть голову.

### **Шампуни для поврежденных волос**

Обесцвеченные или окрашенные волосы следует мыть нейтральными шампунями с высоким содержанием питательных веществ (костный мозг, яичный желток и т. п.).

Волосам, поврежденным химической завивкой или осветлением, необходим специальный уход. Следует использовать шампуни для поврежденных волос, которые содержат протеины, масло жожоба и авокадо.

### **Шампуни «2 в 1»**

Так называют шампуни, которые не только моют, но и обладают кондиционирующими свойствами, то есть сглаживают, приводят волосы в норму и подпитывают их корни. После использования этих средств волосы блестят и легко расчесываются. Но при длительном их применении могут возникать проблемы. Такие добавки, как силиконы, со временем оседают на поверхности волоса, отяжеляя его и делая вялым. Если это произошло, нужно на какое-то время перейти на использование шампуня для нормальных волос.

Косметологи считают, что хорошего универсального сдвоенного шампуня быть не может. Действие шампуня «2 в 1» противоречиво по сути: поверхностно-активные вещества смывают часть кондиционера, ослабляя защитный эффект последнего. К тому же состояние волос необходимо постоянно контролировать, а кондиционер в составе шампуня мешает этому, лишь зрительно улучшая вид волос. «2 в 1» наиболее приемлем в походных условиях. Надо помнить о том, что кондиционер лучше закрепляется на волосах, когда применяется отдельно от шампуня.

### **Шампуни против перхоти**

Такие шампуни содержат моющие вещества, которые освобождают кожу головы от ороговевших частиц, и добавки, которые замедляют образование новой перхоти. Шампунь от перхоти применяется только при ее появлении.

Простая сухая перхоть поддается лечению лучше, но бывает несколько реже. Жирная перхоть обычно сочетается с себорейным дерматитом, который нередко сопровождается кожным зудом.

Многие шампуни, не соответствующие жирности кожи, могут провоцировать излишнее выделение кожного сала, а это способствует размножению грибка. В таких случаях приходится использовать удвоенные дозы шампуня, что ведет к истончению эпидермиса. Отсюда вывод: шампунь следует подбирать не только по типу волос, необходимо учитывать также и тип кожи головы.

### **Шампуни полирующие**

Эти шампуни спасают волосы от избытка питательных добавок. Они обладают усиленными моющими способностями. Использование таких шампуней оправдано перед химической завивкой или окраской.

При покупке надо выбирать шампунь или моющее средство с надписью «мягкий» При этом стоит обратить внимание и на то, чтобы содержимое флакона не было слишком жидким, а горлышко слишком широким – это затруднит правильное дозирование моющего средства.

## **МЫТЬЕ ВОЛОС**

**Жирные волосы.** Как правило, люди с жирной кожей имеют и жирные волосы. Гиперактивность сальных желез, вырабатывающих слишком много естественной смазки для волос, становится причиной сальных волос. Такие волосы нужно мыть каждый день, так как жир собирает большое количество грязи и пыли.

Для снижения активности сальных желез можно использовать отвар из коры дуба (3 ст. л коры дуба на 1 л воды проварить в течение 15 мин). Остывший и процеженный отвар используется как вода для мытья.

**Сухие волосы.** Они тонкие, ломкие и секущиеся на концах. Активность сальных желез слишком низкая и естественной смазки не хватает для того, чтобы поддерживать волосы в хорошем состоянии. Такие волосы не нуждаются в частом мытье. Полезным же для них будет массаж кожи головы и регулярное употребление бальзама-ополаскивателя.

**Нормальные волосы.** Блестящие и здоровые волосы – это результат сбалансированной работы всего организма и хорошего ухода за ним. Такие волосы следует мыть только тогда, когда они становятся грязными. Мытье – одна из важнейших процедур по уходу за волосами. Во время мытья кожа волосистой части головы оказывается под воздействием химических веществ, входящих в состав мыла, шампуней и воды. Пальцы при мытье головы совершают своеобразные массажные движения. Правильное мытье улучшает кровообращение, обменные процессы в коже, нормализует деятельность сальных желез.

Сухие, ломкие окрашенные волосы сразу после мытья, когда они еще влажные, можно смазать небольшим количеством жидкого масла для волос. Это может быть репейное масло или смесь из равных частей касторового и другого растительного масла. Излишки масла следует удалить.

На влажные волосы следует нанести нужное количество шампуня, мягко помассировать кончиками пальцев кожу головы, при этом волосы не следует тянуть, так как мокрые волосы разбухают и становятся особенно чувствительными. На полминуты шампунь нужно оставить на волосах.

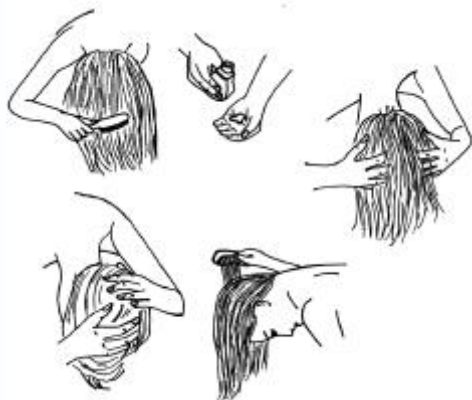


Рис. 13. Правильно моем волосы

Волосы следует ополаскивать очень тщательно, примерно в пять раз дольше, чем требовалось времени для вспенивания шампуня.

Правильно вымытые волосы скрипят – весь шампунь и остатки лечебных средств должны быть вымыты (это важно, потому что в противном случае волосы становятся клейкими).

Вода ни в коем случае не должна быть слишком горячей, иначе она сильно действует на волосы и выщелачивает их.

Завершить мытье лучше холодным душем: волосы будут красиво блестеть, а кровоснабжение кожи головы улучшится.

Быстрое высушивание феном очень вредно, так как волосы легко пересушиваются, становятся ломкими. Волосы гигроскопичны, поэтому нежелательно расчесывать их во влажном состоянии. Отяжеленные водой, они легко обрываются, выдергиваются.

После мытья следует использовать кондиционеры для волос, ведь при мытье головы утрачиваются питательные вещества, запас которых нужно восполнять. Сегодня многие кондиционеры включают в свой состав вещества без жиров, замещающие утраченные. Кроме того, в кондиционерах содержатся вещества, способствующие укладыванию волос, снятию статического электричества, различные защитные комплексы. Есть кондиционеры, которые нужно наносить на волосы на некоторое время, а потом смывать. Есть такие, которыми ополаскивают волосы (то есть добавляют в воду при полоскании) и такие средства, которые наносятся на волосы после мытья и не требуют смывания. Одновременно они являются средствами, которые помогают при укладке. Чтобы не ошибиться с методом применения, лучше всего следовать инструкции на флаконе или коробке используемого средства.

Содержать волосы в чистоте можно, не прибегая к частому мытью головы. Тщательное (2–3 мин) ежедневное расчесывание волос: вначале гребнем (с тупыми и редкими зубьями), а затем щеткой, механически очищает волосы. Массажные движения щеткой и гребнем улучшают кровообращение и питание кожи головы.

При мытье волос нужно придерживаться следующих правил.

Следует использовать шампунь, подходящий для данного типа волос и кожи.

Не рекомендуется наносить шампунь на волосы прямо из флакона. Перед нанесением на волосы некоторое количество шампуня необходимо растереть в ладонях.

Не нужно оставлять шампунь на голове на длительное время.

Массировать голову необходимо очень осторожно, ополаскивать – тщательно.

Вода не должна быть слишком горячей. <d> Ополаскивать волосы желательно в стоячей воде, а не под струей.

Для вытирания волос нужно использовать чистое, предварительно согретое, полотенце.

Избегать частой сушки феном.

Расчесывать следует уже слегка подсушенные волосы. Сегодня любой шампунь содержит очищающие компоненты, кондиционирующие вещества, консерванты, «эстетические» добавки. В состав шампуней также входят и лечебные добавки: пантенол для роста и увлажнения волос, силикон для придания блеска, различные витамины, питательные и подсушивающие вещества.



При выборе шампуня следует ориентироваться не на тип волос, а на состояние кожи головы: жирная, сухая, чувствительная. Например, если волосы сухие, а кожа головы быстро засаливается, следует выбрать шампунь для жирных волос. Если голову приходится мыть частого применения» – его рецептура особенно мягкая.

Для поврежденных волос подойдет мягкий питательный шампунь с пометкой «увлажняющий», а также укрепляющие средства, в которые входит протеин. Чтобы снять статическое электричество, нужно использовать кондиционеры.

Поврежденным волосам необходимы шампуни с пометкой «для сухих и травмированных волос». Дважды в неделю необходимо пользоваться специальными интенсивными восстанавливающими средствами. Нужно реже пользоваться феном, избегать лаков и муссов, которые содержат спирт.

Тусклые волосы рекомендуется чаще ополаскивать, например, раствором с добавлением яблочного уксуса (1/4 стакана на 1 л прохладной воды), отваром крапивы, ромашки, зверобоя, календулы, мать-и-мачехи, ягод рябины. Вместо кондиционера следует использовать мягкий (без гидропирита) красящий шампунь на тон светлее волос. Их цвет от этого не изменится, а «лаковый блеск» на месяц-полтора гарантирован.

Специалисты говорят, что предпочтительнее сначала мыть волосы и только потом обрабатывать кондиционером. При активном образе жизни, конечно, лучше пользоваться средствами «2 в 1». У них есть одно преимущество – они экономят время. К тому же это не просто смесь шампуня и кондиционера. Мельчайшие частички моющего вещества заключены в кристаллические решетки ополаскивателя. Они первыми отщепляют грязь, унося вместе с потоком воды смешанную с кожным салом пыль. Кондиционер начинает действовать только после того, как смыта мыльная пена. Он словно приглаживает «ощетинившиеся» чешуйки каждого волоса, покрывает их тончайшей пленкой, придает блеск, делает послушными.

Ослабленные волосы и кожу головы следует регулярно протирать специальными витаминными настойками.

## **ПРОБЛЕМЫ И БОЛЕЗНИ ВОЛОС**

### **Перхоть и себорея**

Из всех проблем, связанных с волосами, **перхоть** занимает первое место. На сегодняшний день основной версией возникновения перхоти является инфекционная. По этой версии возбудителем перхоти является патогенный грибок. Он постоянно существует на коже головы в виде спор, и как только появляются подходящие условия для его бурного размножения, это могут быть стресс, нарушения иммунной системы, неправильное питание, болезни желудочно-кишечного тракта, гормональный сдвиг, грибок переходит в активное состояние. При этом изменяется цикл развития клеток кожи: вместо положенного месяца весь цикл сокращается до

недели. В результате получается масса липких, чаще жирных белесовато-желтых чешуек, количество которых намного превышает норму, почему и становится заметным невооруженным глазом. Но если, кроме этого, наблюдается еще и зуд кожи головы, то это уже симптомы себореи. Важно различать эти две кожные проблемы: если с перхотью можно бороться косметическими средствами, то себорею нужно лечить. Перхоть характеризуется появлением мелких белых или желтых чешуек на фоне невоспаленной кожи волосистой части головы. Чешуйки легко отделяются от поверхности кожи. При густой себорее чешуйки могут склеиваться друг с другом... Перхоть же является результатом себореи волосистой части головы и вредоносного микроскопического грибка – *MFurfur*, который, питаясь кожным салом способствует появлению мелких сухих чешуек. Перхоть отличается от себореи тем, что является следствием как нарушения продукции кожного сала (себореи, причем необязательно выраженной), так и инфекции.

Если кожа на голове сухая, омертвевшие клетки вышелушиваются плохо, скапливаются и образуют плотную корку. Из-под такого панциря волосы не могут прорасти: они обламываются у корней или выпадают.

#### *Как действует шампунь от перхоти?*

Шампунь от перхоти содержит соединения серы или цинка и в первую очередь подавляет активность грибка, а во вторую – отшелушивает мертвые клетки. Поэтому первые две недели применения шампуня перхоть сыпется еще сильнее. Если же это неприятное явление продолжается больше месяца, то шампунь следует заменить.

Лечиться шампунем от перхоти нужно не менее двух месяцев. Но пользоваться шампунем чаще двух раз в неделю не стоит – может произойти обратный эффект: перхоти станет больше, а кожа будет воспаляться сильнее. Тем, кто моет голову каждый день или через день, нужно в промежутках между лечением пользоваться обычным мягким шампунем.

Не следует забывать и о том, что шампунь от перхоти эффективен, только в том случае, если себорея появилась недавно.

Лечение от перхоти предусматривает применение средств, уменьшающих себорею, а также воздействующих на грибок *M. Furfur*. В состав таких средств могут входить следующие вещества:

- ◆Zinc Pirythione, Climbazole, Ketoconazole,
- ◆Selenium Disulphide – вещества, обладающие антимикробным действием (контролируют численность *M. Furfur*);
- ◆Octopirox (Piroctone Olamine), Coal Tar, Selenium Disulphide – вещества, обладающие цитостатическим действием (снижают скорость воспроизводства клеток);
- ◆Coal Tar, Sulphur, Salicylic Acid – вещества, обладающие кератолитическим действием (удаляют хлопья, верхний слой эпидермиса);

- ◆цинк пиритион входит в состав шампуня Head&Shoulders, Freederm Zinc и др.;
- ◆кетоконазол входит в состав шампуня Низорал;
- ◆деготь входит в состав шампуня Фридерм Деготь и др.

**Себорей** называют заболевание кожи, которое характеризуется избыточным салообразованием и вызывается различными нарушениями в работе организма, гормональными изменениями, наследственной предрасположенностью, интоксикацией и др. Выявить причину себореи можно самостоятельно: перхоть обычно выглядит как мелкие белесоватые чешуйки, при себорее же чешуйки жесткие, желтого цвета и настолько крупные, что сквозь одну чешуйку могут прорасти 2–3 волоса. Не следует самостоятельно лечить себорею – лечение должен назначить специалист! При себорее необходимо тщательно очищать кожу и удалять с ее поверхности избытки кожного сала. Для этого рекомендуется умываться теплой водой с мылом, а затем промывать лицо прохладной или холодной водой. Кожу пораженных участков необходимо обработать салициловым или резорциновым спиртом, применяются также обезжиривающие пудры и препараты, подавляющие продукцию кожного сала (Скинорен, Зинерит).

Обычно сухие волосы сопровождается сухая перхоть, а жирные – жирная. Поэтому бороться нужно с несколькими проблемами одновременно, то есть необходимы комплексные средства.

### **Выпадение волос и облысение**

**Выпадение волос** – это физиологический процесс, при котором старые волосы выпадают, а вместо них вырастают новые. Считается, что если в день выпадает около ста волос, процесс не проходит нормально. Однако иногда вследствие различных заболеваний выпадение волос усиливается и даже может принять угрожающий характер. При первых признаках усиленного выпадения волос необходимо обратить внимание на состояние здоровья. Основными причинами выпадения волос являются: авитаминозы, инфекционные заболевания, массивные дозы антибиотиков, применение некоторых гормональных препаратов. Если эти факторы имеют место, нужно, прежде всего, устранить причину и следовать рекомендациям врача.

Возможно, волосы просто пострадали от неправильного обращения или подверглись воздействию химических завивок, окраске или механическому повреждению со стороны горячего фена, металлических бигуди и т. п. В таком случае их следует подлечить с помощью специальных средств (см. «Восстановление волос»).

Но бывает, что на определенных участках головы волосы выпадают сами по себе, казалось бы, без видимых причин, и ничего не помогает. Нужно разобраться от чего это происходит и как с этим можно бороться.

Прежде всего важно знать цикл роста волос. Волосной мешочек представляет собой анатомическую структуру, из которой вырастает и развивается стержень волоса. Волос состоит из протеина, называемого кератином. Человеческий волос растет непрерывными циклами роста и

отдыха, называемыми «циклами роста волоса». В цикле три фазы. анаген – фаза роста; катаген – фаза деградации; телоген – фаза отдыха... За периодом роста (анаген) длительностью от двух до восьми лет, следует короткий период от двух до четырех недель, в течение которого фолликула почти полностью разрушается (катаген). Затем начинается фаза отдыха (телоген), длящаяся от двух до четырех месяцев. Сбрасывание волоса происходит только в следующем цикле роста (анаген), когда начинает появляться новый стержень волоса. В среднем каждый день человек теряет 50—100 телогенных волос. Это нормальная потеря волос. Эти волосы вырастут снова. В любой момент времени не более 10 % фолликул находится в фазе отдыха (телоген). Многие причины могут влиять на цикл роста волос и вызывать временную или постоянную потерю волос (алопецию). Среди них: прием лекарств, различного рода излучения, химиотерапия, воздействие химических веществ, гормональные процессы, заболевания щитовидной железы, общее или местное заболевание кожи и нервное напряжение.

Андрогены (тестостерон, дигидротестостерон) являются наиболее важными регуляторами роста человеческого волоса. Они необходимы для роста бороды, подмышечных и лобных волос. Рост волос на голове не является зависящим от андрогенов, но андрогены способствуют развитию женского и мужского типов потери волос.

Мужчины, у которых развивается облысение, могут начать терять волосы в достаточно молодом возрасте. Изменения начинаются с сокращения волосяного покрова в височных областях. Обычно потеря волос с возрастом уменьшается, но часто невозможно предсказать, какой тип потери волос у молодого человека проявится. Обычно самой сильной потерей волос бывает у тех, у кого она начинается на втором десятке лет. У некоторых мужчин начальный мужской тип потери волос (МТПВ) может задерживаться до третьего-четвертого десятка лет. Интенсивность процесса зависит от уровня андрогенов в крови.

Если андрогены присутствуют в нормальных количествах, и присутствует ген потери волос, будет наблюдаться мужской тип потери волос. Рост же подмышечных и лобковых волос зависит от тестостерона. Цикл роста волос претерпевает такие изменения, в результате которых доля волос в фазе роста (анаген) и длительность фазы роста уменьшаются, и волосы становятся короче. Больше волос оказывается в фазе отдыха (телоген), а эти волосы гораздо более подвержены потере из-за ежедневных воздействий при расчесывании и мытье. Выработка пигмента также прекращается и тонкие волосы становятся светлее. Более светлые и миниатюрные волосы приобретают вид редких волос. У мужчин в таких областях со временем могут быть утрачены все фолликулы. МТПВ – наследственное явление, и ген может быть унаследован как со стороны матери, так и со стороны отца.

Женский тип потери волос (ЖТПВ) отличается от мужского типа тем, что потеря волос станет заметной позже, чем у мужчин – в конце третьего десятка-начале пятого. Этот тип вероятен во

время гормональных перестроек, то есть при использовании противозачаточных средств, после родов, в климактерическом периоде и после него. У женщин обычно происходит истончение волос. Андрогены вызывают потерю волос у женщин согласно такому же механизму, как у мужчин. В организме женщины небольшое количество андрогенов вырабатывается яичниками и надпочечными железами. Яичники также вырабатывают рудиментарные гормоны, которые превращаются в андрогены вне яичников и надпочечных желез.

Женщины редко теряют волосы полностью, если потеря вызвана ЖТПВ. Если полная потеря происходит, причину нужно искать в других заболеваниях. У женщин толстые волосы чередуются с тонкими. Конечным результатом является видимое уменьшение густоты волос, а не полная потеря, как у мужчин. Цикл роста волос затрагивается таким же образом, как у мужчин. Фаза роста укорачивается, приводя к укорачиванию волос, а фаза отдыха удлиняется и волос становится меньше.

Если есть подозрения на то, что потеря волос вызвана необычно высоким или низким содержанием гормонов, нужно провести лабораторные измерения уровня гормонов.

И все-таки, несмотря на все вышесказанное, не стоит отказываться от народных средств. Иногда диагностика облысения как такового является не совсем точной. И потом, веками проверенные методы иногда дают прекрасные результаты, удивляя даже специалистов.

Приведем несколько народных рецептов.

♦При выпадении волос очень полезно втирать в голову луковый сок с коньяком и отваром корней репейника: 1 часть коньяка, 4 части лукового сока и 6 частей отвара корней репейника.

♦Микстура от облысения готовится следующим образом: в равных количествах берутся кора дуба и шелуха репчатого лука. 1 стакан этой смеси заливается 1 л кипятка, подогревается на медленном огне около часа, затем остужается. Этим отваром нужно смочить волосы, а потом перевязать голову теплым платком. Через 1–2 ч платок следует снять и просушить волосы. Использовать этот отвар нужно очень осторожно, так как луковая шелуха известна своими красящими свойствами.

♦Можно использовать и настойку из красного стручкового перца. Настойка вызывает прилив крови к коже, тем самым улучшая ее питание. Приготовление настойки: 1 часть стручкового перца заливается 10 частями 70%-го спирта и настаивается 6–7 дней, затем процеживается. 1 часть приготовленной настойки разводится 10 частями кипяченой воды. Этот раствор нужно втирать в кожу волосистой части головы 2–3 раза в неделю, лучше на ночь.

♦В Сибири и на Дальнем Востоке для профилактики облысения используется черемша, или дикий чеснок. Его применяют в виде кашицы из свежетолченых луковичек.

♦Часто при облысении используется обыкновенная крапива. Приготовление отвара: в раствор (0,5 л воды и 0,5 л уксуса) добавляется 100 г измельченных сухих листьев; все варится на

медленном огне 30 мин. После остывания процеженным отваром следует ежедневно мыть голову без мыла. Одновременно нужно выпивать полстакана отвара из листьев и корневищ крапивы (1 ст. л. смеси на 400 мл воды, варить на медленном огне 10 мин) четыре раза в день до еды.

♦Можно приготовить отвар из толченых листьев розмарина: 2 ч. л. листьев на 300 мл воды варить 5 мин. Процедить, остудить и втирать в волосистую часть головы. В сочетании с шалфеем розмарин не только остановит выпадение волос, но и придаст им здоровый вид. Горсть шалфея и листьев розмарина нужно залить двумя чашками кипящей воды, настаивать 1 час. Затем процедить получившийся отвар и промывать им голову.

Но если ничего не помогает и волосы продолжают выпадать, есть ли способ справиться с таким облысением? Современная наука предлагает несколько способов.

Хирургия в области трансплантологии волос намного преуспела за последнее десятилетие. Микрографты – маленькие кустики, состоящие из двух-трех волосинок располагают за линией волос, чтобы обеспечить постепенное увеличение объема волос. Побочные эффекты таких процедур незначительны: умеренная боль в течение операции, после процедуры могут появляться отеки надглазами, формирование корочек вокруг трансплантированных графтов, которые отходят в течение одной недели. Серьезные проблемы, такие, как кровотечение, инфекция и образование шрамов, случаются очень редко.

На сегодняшний день существует гораздо больше способов лечения облысения, чем раньше. Эти способы включают в себя как нанесение поверхностно медикаментозных средств, так и принятие внутрь препаратов, которые может прописать врач. Для многих же людей, лучшие результаты достигаются путем комбинирования медикаментозных средств и хирургического восстановления волос.

Кроме специальных средств – мазей, кремов, шампуней и масок – используются различные нетрадиционные методы лечения облысения, в частности, физиотерапия. Дарсонвализация – метод электротерапии (назван по имени французского физиолога Дарсонваля, который впервые изучил это явление и предложил применять его в лечебной практике). Кратковременный спазм сосудов сменяется расширением их просвета, улучшается циркуляция крови и лимфы, снижаются явления венозного застоя, рассасываются воспалительные очаги, улучшается тканевой кровоток с повышением содержания кислорода в коже. Рекомендуются для лечения угревой сыпи, коагуляции сосудов, устранения застойных явлений, инфильтрации на коже при выпадении волос.

### **III. СТРИЖКА ВОЛОС**

#### **ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА СТРИЖКИ**

Для поддержания формы прически необходимо знать правила выполнения стрижки. И даже чтобы подровнять концы или челку, нужны знания приемов стрижки.

Моделирование почти любой прически требует стрижки. Стрижка – основа для прически. В основном стрижка – это упорядоченное укорачивание волос. Хотя сейчас есть стрижки, при которых пряди укорачиваются без всякого порядка. Но порядок – понятие относительное.

### **Зоны головы**

Перед тем как приступить к выполнению какой-либо стрижки или прически, следует разделить волосы на зоны. Пряди каждой зоны нужно скрутить в жгуты и скрепить зажимами. После этого выполняется стрижка прядей непосредственно по зонам... Теменная зона ограничена двумя проборами, начинающимися у лба и заканчивающимися на фронтально-теменном проборе. Расстояние между проборами должно быть равно ширине лба. Теменная зона имеет П-образную форму (рис. 14,а). Рис. 14,б. Височно-боковая зона. Рис. 14,в. Нижняя затылочная зона.



Рис. 14. Зоны головы

Рис. 15, а. Верхняя затылочная зона.

Рис. 15,б. Фронтально-теменной пробор – дуга от уха до уха через макушку. Отделяет теменную зону от верхней затылочной.

Рис. 15,в. Вертикальный пробор разделяет верхнюю и нижнюю затылочную зоны на две половины.

Рис. 15,г.(1. теменная зона; 2. височно-боковая зона; 3. верхняя затылочная зона; 4. нижняя затылочная зона).

Рис. 15,д. Горизонтальный пробор, отделяющий верхнюю затылочную зону от нижней, проходит от уха до уха через затылочные бугры.

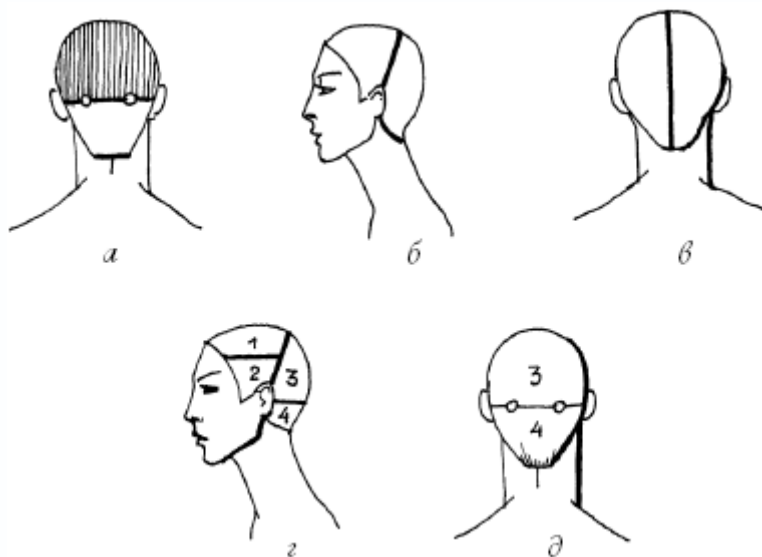


Рис. 15. Зоны головы

Все границы зон должны быть ровными.

Основной инструмент для стрижки – **ножницы**. Для того чтобы стричь профессионально, нужно хорошо освоить этот инструмент.

Парикмахеры держат ножницы особым образом. Подушечка большого пальца фиксирует одно кольцо ножниц, а подушечка безымянного – другое. Усилитель удерживается мизинцем. Сначала это кажется неудобным, но если регулярно стричь, можно быстро привыкнуть. При таком положении руки меньше устают и имеется больше возможностей менять угол наклона ножниц.

При работе ножницами и расческой удобнее, чтобы и ножницы, и расческа находились в одной руке. Большой палец вынимается из кольца, а безымянный, наоборот, продевается, ножницы с его помощью прижимаются к ладони. В эту же руку следует взять расческу с ручкой, отделить прядь и зажать ее между указательным и средним пальцами. Определить длину пряди, переложить расческу в левую руку и прижать ее большим пальцем.

Теперь можно вернуть большой палец правой руки в кольцо ножниц и постричь прядь. Для следующей пряди эти действия повторяются.

В общем, это несложный процесс, но все же требует некоторой тренировки.левой рукой формируют и натягивают пряди, а правой – стригут. Инструменты лучше держать в руках, то есть не класть на стол.

В этой книге будут рассмотрены приемы, с помощью которых выполняются абсолютно все стрижки. Освоение их – это азбука, без которой не обойтись человеку, желающему научиться делать или даже придумывать новые стрижки.

### **Градуировка**

♦ При градуировке, направленной внутрь (стрижки на основе «Каре»), для придания округлого силуэта первая прядь берется с крайних волос нижней затылочной зоны, зажимается



между указательным и средним пальцами, натягивается вдоль шеи и делается ровный срез с внутренней стороны пальцев. Вторая прядь зажимается вместе с первой и стрижется на 5–7 мм длиннее, при этом пряди натянуты и пальцы лежат на шее. Следующие пряди, расположенные выше, стригутся аналогично. В результате верхняя (кроющая) прядь оказывается на несколько сантиметров длиннее самой нижней пряди. Концы прядей при этом будут загибаться внутрь. Этот метод позволяет добиться округлого силуэта стрижки.

♦ При градуировке, направленной наружу (стрижка «Ложное каре») первая прядь стрижется аналогично вышеописанному методу. Вторая прядь вычесывается вместе с первой, зажимается между указательным и средним пальцами и оттягивается к себе под некоторым углом к шее (например, 30–45). От этого угла зависит разница длины первой и последующих прядей. Каждая последующая прядь стрижется вровень с предыдущей прядью с соблюдением первоначального угла. В результате верхняя (кроющая) прядь оказывается немного короче самой нижней пряди. Концы прядей при этом направлены наружу.



Рис. 16. Градуировка

**Тушевка** – плавный переход от коротких волос к длинным, то есть прием сведения волос на нет. Для выполнения тушевки нужно взять расческу в левую руку так, чтобы большой палец был на обухе, а остальные – на зубьях, ввести ее в прядь краевой линии роста волос (например, нижней затылочной зоны) и стричь прямо с расчески, ведя ее плавно вверх... При этом зубья расчески должны быть направлены наружу (ни в коем случае не к голове). Для получения качественной стрижки (без ступенек и прочих неровностей) эту операцию необходимо повторять несколько раз.



Рис. 17. Тушевка

**Снятие волос на пальцах** – волосы стригутся под одну длину, длину контрольной пряди (стрижки на основе «Итальянки»). При использовании этого метода пряди зажимаются между

указательным и средним пальцами, натягиваются и стригутся. Стрижка волос с внешней или с внутренней стороны ладони зависит от того, какая зона стрижется. Например, при стрижке волос затылочных зон ладонь обращена к себе, и срез осуществляется с внутренней стороны ладони. При стрижке теменной зоны ладонь обращена к голове, поэтому срез делается с внешней стороны ладони.

**Филировка** – прореживание прядей. Выполняется филировочными ножницами двусторонними и односторонними, филировочными бритвами, а также обычными ножницами. Филировка придает стрижке пышность и объем. Иногда благодаря ей удается скрыть мелкие дефекты стрижки. Филировка делает линии стрижки плавными. Различают прикорневую и прикорневую филировку. *Филировка концов* <^> Горизонтальная филировка: берется прядь волос, натягивается свободной рукой между указательным и средним пальцами, а затем филировочными ножницами, отступив от конца пряди, поперек срезается ее часть (3–5 мм). При филировке концов создается пышность на концах волос.



Рис. 18. Снятие волос на пальцах

♦ Вертикальная филировка свободной рукой прядь отклоняется в сторону (примерно на 30), филировочные ножницы следует держать вертикально, полотном вниз. Не бойтесь смыкать полотна до конца, потому что благодаря прорезям на них срезается небольшая часть волос. Например, при выполнении стрижки «Каре» с помощью вертикальной филировки можно добиться более округлого силуэта стрижки.

♦ Метод «зубчики» выполняется обычными ножницами. Прядь натягивается и на конце выстригается зубчиками высотой около 0,5 см. *Филировка корней* Натянутая пальцами прядь стрижется филировочными ножницами в несколько приемов. Первый стрижок делается поперек пряди, начиная от основания волос, второй – приблизительно на середине, третий – ближе к концу пряди. При использовании данного метода достигается пышность волос у корней.



Рис. 19



Рис. 20



Рис. 21



Рис. 22

В конце стрижки выполняется окантовка и оформление висков.

### **Окантовка**

Это заключительный этап выполнения стрижки. Окантовка придает стрижке законченный вид. В коротких стрижках выполняется окантовка челки, висков, ушей, шеи. В нижней затылочной зоне волосы зачастую растут по-разному. Бывает, что они растут несимметрично, направлены вверх или образуют вихры. Правильным рост волос считается тогда, когда волосы растут равномерно по направлению к шее, распределяясь по всей ее задней поверхности. При выборе стрижки, открывающей нижнюю затылочную зону, нужно учитывать рост волос. Направление выполнения окантовки влияет на конечный результат работы. Например, если выполнять окантовку челки, ведя стрижку пряди справа налево (или наоборот), то ровной линии челки не

получится; челку нужно стричь от середины лба в одну сторону и от края челки к середине. Аналогично выполняется окантовка прядей волос в нижней затылочной зоне при выполнении стрижек волос средней длины и длинных. Подбирая длину волос, можно делать окантовку уголком, овалом или ровно.

**Оформление висков**—заключительный этап стрижки. Висок должен гармонировать с формой лица и самой стрижкой. Это последний акцент. Начинающему парикмахеру сложно добиться одинаковой длины волос на обоих висках. Поначалу нужно наметить светлым контурным карандашом желаемую линию. Можно, пока не будет приобретена достаточная сноровка, не срезать висок полностью, а делать это постепенно. Всегда следует помнить о том, что сделать из длинного короткое значительно проще, чем наоборот. Кроме того, даже идеально намеченная линия может подвести в том случае, если лицо несимметрично. Этот недостаток, кстати, за счет умело выполненных висков можно слегка нивелировать. Формы женских висков:

- прямой;
- косой;
- модельный (может быть перистый или в форме туфельки).

Формы мужских висков:

- прямой;
- косой;
- модельный.



Рис. 23. Оформление висков

## ЖЕНСКИЕ СТРИЖКИ

Сами стрижки по способу и длине состригаемых волос условно можно разделить на контрастные, в которых присутствуют резкие переходы в длине волос (этот вид стрижки применяется в различных видах «каре» и «шапочек»), и неконтрастные стрижки, когда волосы примерно одинаковы по всей голове и их длина определяется контрольной прядью (к неконтрастным можно отнести стрижку «Каскад»).

Существуют четыре базовых стрижки, на основе которых или на основе их сочетаний делаются известные и изобретаются новые стрижки.

### Стрижка «Каре»

Характеризуется четко очерченной линией волос. При выполнении стрижки «Каре» применяется метод градуировки, направленной внутрь.



Рис. 24. «Каре» *Выполнение стрижки*

Сначала нужно расчесать волосы по направлению их роста, провести фронтально-теменной пробор, теменную зону разделить пополам вертикальным пробором. Пряди закрутить жгутом и закрепить уточками.

1. Стрижка начинается с нижней затылочной зоны. Необходимо, чтобы голова клиента была максимально наклонена. Крайняя прядь отделяется у шеи (толщина пряди примерно 10 мм), расчесывается по росту волос и определяется длина будущей стрижки. Длина первой пряди должна быть на 20–25 мм короче, выбранной длины. Делается ровный срез. Эта прядь будет контрольной. Отделяется следующая прядь, вычесывается к контрольной пряди, применяется метод градуировки, направленной внутрь. Этим методом следует стричь по одной пряди волосы нижней и верхней затылочных зон до фронтально-теменного пробора.

2. Теперь можно перейти к стрижке теменной и височной зон. Для этого гладко расчесываются волосы с одной стороны от вертикального пробора, делается ровный горизонтальный срез на уровне уже подстриженных затылочных зон. То же самое проделывается с другой стороны.

3. Выполняется проверка симметричности стрижки: а) встать лицом к клиенту и вычесать волосы, лежащие справа и слева от вертикального пробора, разделяющего теменную зону, вперед, сравнить их длину (она должна быть одинаковой); б) вычесывая волосы в разных направлениях, нужно следить за тем, чтобы не было резких перепадов длины волос.

4. По желанию клиента подстригается челка. Для этого отделяется и вычесывается на лицо прядь волос толщиной примерно 10 мм. Ширина пряди должна быть равна ширине лба. Выяснив у клиента желаемую длину челки, подстригаем ее от середины к одному краю, а затем от другого края к середине. Окантовка челки выполняется прямо или в виде полураскрывшейся подковы. Можно сделать обрамление боковых прядей, подстригая их ступеньками. Для этого пряди натягиваются вперед, ножницы ставятся вертикально и сверху вниз осуществляется плавный срез. Для того чтобы челка и боковые пряди лучше смотрелись, делается приконцевая филировка.

5. Для достижения более округлого силуэта стрижки можно слегка профилировать длину вертикально.

6. Перед укладкой смочить волосы фиксирующим лосьоном для волос, пенкой или гелем. Уложить волосы феном, используя круглую щетку (брашинг), подкручивая концы волос внутрь.

Градуировка, направленная наружу, применяется в стрижке «Ложное каре», за счет чего концы волос загибаются наружу.

### **Стрижка «Итальянка»**

В основе стрижки лежит метод снятия волос на пальцах.



Рис. 25. «Итальянка»

#### *Выполнение стрижки*

Волосы делятся на зоны следующим образом: 1) проводится фронтально-теменной пробор (от уха до уха через макушку); 2) отделяется теменная зона. По бокам от теменной зоны отделяются височные зоны; 3) делается П-образный пробор, проходящий через верхнюю и нижнюю затылочную зоны и равный по ширине теменной зоне. С обеих сторон П-образного пробора отделяются боковые зоны; 4) пряди каждой зоны скручиваются в жгуты и закалываются уточками.

1. Стрижка начинается с теменной зоны. На фронтально-теменном проборе отделяется контрольная прядь толщиной примерно 10 мм, вычесывается перпендикулярно голове, зажимается между указательным и средним пальцем и стрижется с внешней стороны пальцев. Так прядь за прядью стрижется вся теменная зона... При этом по мере приближения к челке пряди становятся длиннее.

2. Далее стригутся волосы верхней и нижней затылочных зон, отделенные П-образным пробором. Начиная с верхней затылочной зоны и постепенно спускаясь вниз до конца нижней затылочной зоны, прядь за прядью оттягивается к контрольной пряди, которая строго перпендикулярна голове, и стрижется с внешней стороны пальцев.

3. Волосы височных и боковых зон вычесываются вверх к контрольной пряди и стригутся по ней.

4 Выполняется проверка стрижки широкой расческой вычесать все волосы по направлению к макушке и собрать в хвост<sup>1</sup>. Все пряди должны иметь одинаковую длину.

5. Расчесываются волосы по направлению их роста. Делается окантовка челки и прядей, прилегающих к лицу, в виде полураскрывшейся подковы. Можно применить приконцевую филировку.

6. Окантовку длины волос можно оформить уголком, овалом или ровно.

7. Укладка производится на бигуди, плойку или феном..

### **Стрижка «Шапочка»**

Деление на зоны происходит в процессе стрижки. При выполнении данной стрижки может быть применен метод тушевки.

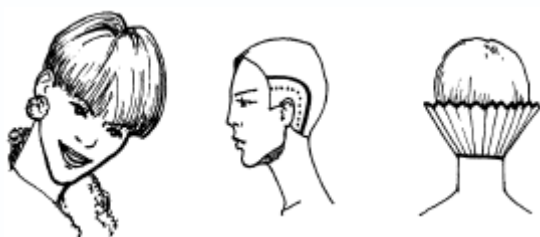


Рис. 26. «Шапочка»

#### *Выполнение стрижки*

1. Отделяются височно-боковые зоны высотой 4–5 см. Продольно каждая зона разделяется пополам. Крайняя прядь вычесывается на ухо и оформляется в соответствии с желанием клиента или обычный косой либо модельный висок. За ухом выполняется окантовка. В зависимости от того, как захочет клиент, можно либо полностью открыть ухо, либо наполовину прикрыть его прядью волос, но в любом случае контур висков должен быть четким. Следующая прядь височно-боковой зоны вычесывается к уже подстриженной и стрижется по ней. Чтобы висок хорошо прилегал и выглядел изящно, можно слегка профилировать его вертикально. Можно профилировать также прядь волос над ухом (если стрижка выполняется на пол-ушка) и за ним.

2. Отделяется нижняя затылочная зона (горизонтальным пробором от ушка до ушка через затылочные бугры). Волосы верхней затылочной зоны скручиваются в жгут и закалываются. Вертикальным пробором отделяется крайняя слева или справа прядь, зажимается между указательным и средним пальцами и стрижется с внешней стороны пальцев. Это контрольная прядь. Так, отделяя вертикальными проборами прядь за прядью, вся нижняя затылочная зона стрижется под контрольную прядь.

3. Нижняя затылочная зона также может быть подстрижена методом тушевки.

4 Теменная зона делится вертикальным пробором пополам (от середины лба до фронтально-теменного пробора). Затем она и верхняя затылочная зоны гладко расчесываются по росту волос.

Стригутся волосы этих зон ровным срезом вкруговую, длина выбирается до верхнего края или до середины уха. Лучше сначала подстричь с одной стороны до середины затылка, а затем с другой.

5. Для выравнивания правой и левой сторон теменной зоны следует вычесать боковые волосы вперед (на лицо) и подравнять.

6. Чтобы линии стрижки были плавными, нужно вертикально профилировать концы прядей теменной и верхней затылочной зон, а также уже подстриженную нижнюю затылочную зону.

7. Подстричь челку и профилировать ее.

8. Нижнюю затылочную зону следует окантовать ровно или, используя метод «зубчики», оформить «рваные» прядочки.

### **Стрижка «Боб-каре»**

При выполнении этой стрижки применяется метод градуировки и тушевки. Для начинающего парикмахера стрижка «Боб-каре» является наиболее сложной в исполнении.



Рис. 27. «Боб-каре» *Выполнение стрижки*

Волосной покров делится на зоны:

- 1) вертикальным пробором теменная зона делится пополам;
- 2) проводится фронтально-теменной пробор;
- 3) нижняя затылочная зона отделяется пробором от ушка до ушка через затылочные бугры.

Пряди каждой зоны скручиваются в жгуты и закалываются уточками.

1. Волосы нижней затылочной зоны стригутся методом тушевки. По желанию клиента можно сделать лежащие на шее «рваные» прядки.

2. Далее следует стрижка верхней затылочной зоны. Она стрижется методом градуировки, направленной внутрь. Отделяется прядь (она будет контрольной), накладывается на коротко подстриженную нижнюю затылочную зону, определяется длина и стрижется. Стрижка «Боб-каре» может быть подстрижена с углом: на затылке волос короче, а по мере приближения к лицу – постепенно удлиняется. Если волосы, подстриженные таким образом, зачесать назад, то линия каре будет образовывать дугу. Контрольная прядь стрижется с учетом этой дуги. Следующая



прядь вычесывается к контрольной и стрижется на 3–5 мм длиннее. Таким способом стрижется вся верхняя затылочная зона. «Боб-каре» может быть подстрижена и ровно (без угла). В этом случае задача мастера упрощается.

3. В височной зоне продолжается линия каре. Но, не используя градуировку, стрижется одним срезом.

4. Стрижка проверяется аналогично «Каре».

5. По желанию клиента можно подстричь челку.

6. Чтобы стрижка приобрела более округлый силуэт, можно сделать вертикальную филировку.

7. Укладка выполняется феном с помощью брашинга.

На основе этих стрижек выполняются многие другие. В разделе о прическах даются указания по их выполнению.

## МУЖСКИЕ СТРИЖКИ

При выполнении мужских стрижек широко используются те же приемы и базовые стрижки, что и женских. При работе с мужской стрижкой существенное значение приобретают машинки для стрижки. Эти приспособления описаны в разделе об инструментах.

### Стрижка «Бокс»

Вся голова стрижется машинкой без насадки, либо с насадкой № 1. Может быть оставлена редкая челка длиной до середины лба. Зачастую выполняется без челки.

### Стрижка «Полубокс»

Волосы всех зон, кроме теменной, стригутся машинкой без насадки, а теменная зона насадкой № 1. «Удлиненный» вариант: все зоны стригутся насадкой № 1, а теменная – насадкой № 2.

### Стрижка «Полька»

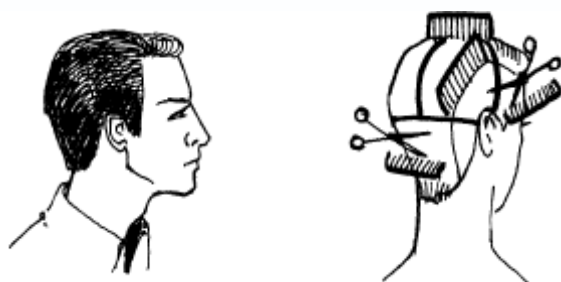


Рис. 28. «Полька» *Выполнение стрижки*

1. Стрижка начинается с нижней затылочной зоны. Волосы с нижней затылочной зоны стригутся методом тушевки с небольшим увеличением длины волос по мере приближения к верхней затылочной зоне.

2. Височно-боковая зона, а точнее ее часть высотой 2–2,5 см от уха, отделенная Г-образным пробором, параллельным краевой линии роста волос в этой зоне, стрижется также методом тушевки с небольшим плавным увеличением длины волос. Если вы недостаточно хорошо

владеете этим методом, а также в целях экономии времени и повышения качества стрижки, нижнюю затылочную и височно-боковые зоны можно подстричь машинкой с насадкой № 2 или № 3 с постепенным увеличением угла к голове.

3. Волосы теменной зоны стригутся методом снятия волос на пальцах. Для этого параллельно краевой линии роста волос у лба горизонтальным пробором отделяется прядь волос, вычесывается перпендикулярно голове. Подстригается на высоте 3–4 см от корней.

4. Примыкающие к теменной зоне волосы верхней затылочной и височно-боковых зон стригутся на пальцах, отделяются вертикальными проборами и подстригаются так, чтобы с их помощью обеспечить округлую плавную линию перехода от коротко подстриженных нижней затылочной и начала височно-боковых зон к удлиненной теменной зоне.

5. Следует выбрать насадку на один номер меньше и пройтись машинкой по уже подстриженным височно-боковым и нижней затылочной зоне, но не следует подстригать их заново, нужно сделать кайму из более коротких волос по контуру стрижки (высота каймы в височной зоне и над ушами примерно 1 см, в боковых и в нижней затылочной зонах примерно 2 см). Переход от этой каймы к волосам, расположенным выше, должен быть плавным.

6. Машинкой без насадок тщательно выполняется окантовка, четко обрисовывая контуры стрижки. Висок оформляется прямо.

### **Стрижка «Фаворит»**

Характеризуется пышным объемом в теменной зоне и резкой линией перехода к коротко подстриженным нижней затылочной и височно-боковым зонам.

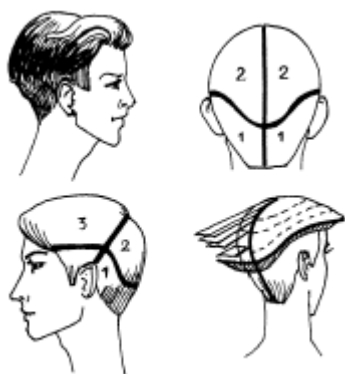


Рис. 29. «Фаворит»

#### *Выполнение стрижки*

Волосной покров головы делится на следующие зоны: 1) фронтально-теменной пробор (от уха до уха через макушку); 2) вертикальный пробор от середины лба до середины шеи; 3) пробор, отделяющий височно-боковые зоны и проходящий через затылочные бугры. Волосы собрать в пучки и закрепить уточками.

1. Стрижка начинается в нижней затылочной зоне. Она стрижется методом сведения волос на нет, тем же методом стригутся и височно-боковые зоны. Вместо выполнения тушевки можно применить машинку с насадкой № 2.

2. Далее следует перейти к зонам 3 и 2. Крайняя прядь, примыкающая к пробору, отделяющему височно-боковую зону, вычесывается, определяется ее длина и стрижется. Эта прядь будет контрольной. Следующая прядь вычесывается вместе с контрольной и стрижется с удлинением на 1–2 мм... В общем, применяется метод градуировки Прядь за прядью, с удлинением каждой последующей на 1–2 мм, волосы стригутся сначала с одной, а затем с другой стороны от вертикального пробора, проходящего от середины лба до середины шеи.

3. В заключение нужно проверить симметричность стрижки. Вычесать вместе пряди, лежащие справа и слева от вертикального пробора, и сравнить их длину.

4. Небольшие неточности в стрижке можно исправить с помощью филировочных ножниц.

5. С помощью машинки без насадок или вручную можно выполнить окантовку нижней затылочной и височно-боковых зон.

Если вы хотя бы приблизительно поняли принципы и методы стрижки, то вы практически готовы к творческой работе. Еще хорошо бы попрактиковаться в выполнении стрижек, которые были описаны. В любом деле следует идти от простого к сложному, постепенно совершенствуя мастерство. Вместе с умением придет желание экспериментировать и творить.

## **ДЕТСКИЕ СТРИЖКИ**

Время первой стрижки наступает, когда ребенку исполняется примерно год. Конечно, в таком возрасте ребенок не способен осознать, что такое стрижка, но он понимает гораздо больше, чем кажется на первый взгляд. Поэтому просто необходимо подготовить его к этой процедуре. Для ребенка первая стрижка – это важное событие. Она должна быть несложной, главное – сделать головку аккуратной. Как правило, это простое подравнивание некоторых торчащих в разные стороны прядей. Например, челка мешает малышу смотреть, а вот остальные волосы не создают проблем. В таком случае подстричь следует только челку!

Ребенка можно посадить на специальный стул или подставку, дать в руки любимую игрушку. Можно попросить кого-нибудь из взрослых подержать его на руках, пока будет проходить стрижка. Нужно расположиться перед зеркалом. Малыш будет видеть все, что делается. Мальчики обычно волнуются, когда ножницы приближаются к их ушам. Вполне возможно, что, увидев в зеркале ваши уверенные движения, они не будут тревожиться.

Сначала следует увлажнить волосы. Затем расчесать их вниз и там, где нужно будет стричь, зажать одну из прядей между указательным и средним пальцами.

Опустить пальцы вдоль пряди до того уровня, где нужно сделать срез. Быстро и осторожно подстричь конец пряди.

Увлажнить волосы в области челки. Отделить зону, которая будет стричься, проведя расческой две линии от центра макушки до крайних внешних точек правой и левой бровей. Проверить, симметрично ли располагаются оба получившихся пробора.

Расчесать челку вниз в центральной части. Зажать среднюю ее прядь между указательным и средним пальцами на уровне будущего среза.

Подстричь конец пряди по прямой линии, используя средний палец в качестве ориентира. Нужно стараться не оттягивать прядь на себя, а направлять ее вертикально вниз. Лучшая длина – до бровей. Не следует забывать о том, что влажные волосы выглядят немного длиннее, чем сухие.

Поэтому челку необходимо подрезать чуть ниже бровей или строго по ним.

Расчесать левую сторону челки. Зажать ее между пальцами, захватив часть только что подстриженной средней пряди. Ориентируясь на длину последней, подстричь левую прядь челки. Снова расчесать левую часть, чтобы волосы легли естественно, и проверить, насколько ровным получился общий срез. Далее следует «повторить» стрижку и удалить все выступающие концы.

Расчесать правую сторону челки. Зажать ее между пальцами, захватив часть уже подстриженной средней пряди. Ориентируясь на длину последней, подстричь правую прядь челки. Снова расчесать волосы, чтобы они легли естественно.

Взять по одной маленькой пряди с левого и правого краев челки и, сведя их точно в центре, проверить, одинаковы ли они по длине. Если нет, подравнять более длинную. Если нужно подстричь челку «лесенкой», следует зачесать ее вверх и срезать конец примерно на 2,5 см. В этом случае срез получится не перпендикулярным к общей массе волос, а слегка скошенным, постепенно сходящим на нет. Можно подсушить челку феном, направляя ее назад, чтобы сделать более густой и объемной. Такой тип челки не рекомендуется девочкам с тонкими волосами.

### **Стрижка «Горшок»**

Так шуточно называется самая распространенная стрижка для маленьких мальчиков – «под горшок». Стрижка проста, выглядит мило и аккуратно, тонким волосам придает дополнительный объем. Больше всего подходит мальчикам с прямыми волосами.

#### *Выполнение стрижки*

1. Волосы следует разделить на четыре основные зоны, перекрутить пряди вокруг себя или закрепить зажимами.

2. Начать с волос зоны 1 в области макушки. Расческой отделить от нее горизонтальную подзону примерно на 1/3 расстояния от границы волос до макушки. Закрепить верхнюю часть обрабатываемой зоны зажимом (или перекрутить), а нижнюю расчесать прямо вниз. Со второй зоной макушки следует проделать то же самое.

3. Нужно усадить ребенка прямо, наклонив его голову подбородком вниз. Среднюю прядь нижней подзоны следует зачесать вверх, затем расположить свой средний палец на границе волос на затылке. Опустить волосы поверх среднего пальца и прижать их указательным.

4. Волосы нужно держать точно на уровне затылочной границы волос, подстригая зажатую между ними прядь по прямой линии. Ножницы располагаются так, чтобы кончики пальцев правой руки смотрели вниз. Отпустить прядь следует, когда станет видна линия среза, которая называется базовой линией. Эта базовая линия будет располагаться выше, чем нижний край волос.

5. Таким же образом следует подстричь левую и правую пряди нижней подзоны. Расчесать волосы. Станут заметны две горизонтальные линии: базовая линия и линия нижнего среза волос, причем последняя будет неровной.

6. Положить ладонь на затылок ребенка так, чтобы мизинец располагался на уровне будущего среза, на нужной высоте, что выравнивает нижнюю линию. Новая линия нижнего среза не должна совпадать с базовой линией. Идея этой стрижки состоит как раз в их различии.

7. Ножницы нужно держать горизонтально, чтобы кончики пальцев смотрели вниз. Подстричь среднюю прядь, ориентируясь на положение мизинца.

8. Подстричь оставшиеся волосы слева и справа. Таким образом образуется прямая линия нижнего среза.

9. Итак, на затылке получаются две горизонтальные линии. На базовую линию ориентируются при стрижке остальных волос затылочной части.

10. Освободить волосы зоны 1 и разделить их пополам на две горизонтальные подзоны. Верхнюю снова закрепить зажимом, а нижнюю расчесать вниз. Прodelать то же с волосами соседней зоны 2. Нижний слой волос на затылке будет длиннее уже подстриженного.

11. Расчесать среднюю прядь волос затылочной части между пальцами. Не следует захватывать волосы, расположенные ниже базовой линии. Ножницы нужно держать таким образом, чтобы кончики пальцев смотрели вниз. Подстричь прядь, ориентируясь по длине на базовую линию. Волосы не нужно оттягивать на себя, их лучше направлять вертикально вниз.

12. Подстричь оставшиеся слева и справа пряди этой подзоны, ориентируясь на длину только что подстриженных волос.

13. Освободить волосы последней подзоны затылочной части и подстричь их таким же образом. Получится единая прямая базовая линия на затылке. Стрижка затылочной части завершена.

14. Затем приступить к стрижке зоны 3 (деление на подзоны здесь понадобится лишь в том случае, если у ребенка густые волосы). Следует зачесать прядь над ухом между указательным и средним пальцами. Расположить пальцы на границе волос в этом месте. Не нужно захватывать

волосы из затылочной части. Подстричь прядь по горизонтальной прямой, чтобы установить базовую длину для боковой части. Расчесать волосы еще раз и, если нужно, чуть подравнять выступающие за линию общего среза волоски (на этот раз не следует зажимать прядь между пальцами).

15. Далее необходимо подстричь челку. Освободить волосы зон 3 и 4. Зачесать левую прядь челки между указательным и средним пальцами (в нее будут входить волосы, располагающиеся на участке от середины лба до внешнего края брови). Опустить пальцы до уровня будущего среза, устанавливая длину челки. Держа ножницы горизонтально, так, чтобы кончики пальцев правой руки смотрели вниз, подстричь прядь.

16. Теперь нужно выполнить плавный переход по длине от среза челки к срезу пряди над ухом. Расчесать волосы на этом участке вперед. Зажать их между пальцами, захватив неподстриженную прядь, часть челки и часть пряди над ухом. Подстричь выступающие волосы слегка под углом, соединяя срезы в одну линию.

17. Затем следует выполнить плавный переход по длине между прядью над ухом и затылочной частью. Это делается почти так же, как описано в предыдущем пункте. Волосы нужно расчесать за ухом вперед, зажать их между пальцами, захватив немного волос до базовой линии и часть пряди над ухом, подстричь выступающую прядь под углом, образуя единую линию среза. При этом нужно стараться не повредить базовую линию. Нужно просто немного закруглить уголок.

18. Расчесать волосы вниз. Закруглить переход от базовой линии к линии нижнего среза.

19. Подстричь зону 4 так же, как это было сделано с зоной 3. Закончив стрижку, нужно посмотреть на ребенка спереди и оценить, симметричной ли она получилась. Ориентироваться следует на положение ушей.

Стрижка «под горшок» для мальчика выполнена. В особо торжественные и праздничные дни можно нанести на влажные волосы немного геля и уложить волосы феном. Если нет фена или ребенок этого не любит, можно, используя гель, уложить волосы руками и расческой, придав причёске слегка влажный вид.

### **Стрижка «Ежик»**

Для мальчиков стрижка «ежик» – наиболее простая. Уход за этой стрижкой также чрезвычайно прост. *Выполнение стрижки*

Для выполнения стрижки понадобится электрическая машинка в комплекте с четырьмя сменными ножами-насадками (в частности ножи 2 и 3, которые дают высоту «ежика», соответственно, 1,2 и 1,8 см).

Волосы должны быть чистыми и влажными. Нужно следить за тем, чтобы в процессе стрижки они не высыхали.

1. Разделить волосы на четыре основные зоны, как и в предыдущей стрижке. Расчесать их и разделить пробором, зажимы на этот раз не понадобятся.
2. Зачесать волосы передней части вперед, чтобы они не мешали (если волосы ребенка достаточно коротки, можно обойтись без деления на зоны).
3. Присоединить к машинке насадку № 2. Начать с середины затылка. Подстригать машинкой участок. от границы между затылком и шеей до начала той области, которая называется макушкой. При движении вверх по изгибу затылочной части насадка должна касаться головы, а затем плавно уходить вверх, дойдя до конца описанного участка. Волосы на макушке пока не следует подстригать.
4. Продолжить работу слева от среднего участка. Подстричь машинкой оставшиеся волосы зоны 1.
5. Таким же образом подстричь оставшиеся волосы зоны 2.
6. Теперь нужно приступить к стрижке зоны 3 (сбоку справа). Использовать нужно тот же прием работы машинкой, что и при стрижке затылочной части. Начать над ухом, затем пройтись машинкой вокруг него и плавно оторваться от поверхности головы, когда будет достигнута граница участка. Макушку не нужно подстригать. Вокруг уха подстричь как можно ровнее. «Бахрому» на границе роста волос можно потом подравнять ножницами.
7. Подстричь зону 4 (сбоку справа) таким же образом, как описано в пункте 6. Вернуться назад и пройтись машинкой еще раз в тех местах, где волосы подстрижены не очень ровно или длиннее других. На этот раз можно передвигаться в любом направлении: вверх, вниз, поперек и т. д. Скорее всего понадобится подравнять волосы вокруг ушей.
8. Выключить машинку и заменить нож-насадку № 2 на нож-насадку № 3. С помощью этой насадки стрижется макушка. Начать нужно с затылка. Следует помнить, что машинка должна скользить по поверхности головы.
9. Подстричь волосы передней части. Начать ото лба и двигаться к затылку. Машинка должна скользить по поверхности головы. Можете двигаться в любом направлении, но нужно помнить, что машинка лучше стрижет против направления роста волос.
10. Внимательно осмотреть подстриженный участок и, если нужно, пройтись машинкой еще раз в тех местах, где «ежик» получился не очень ровным.
11. Теперь нужно взять в руки ножницы, чтобы подравнять границу волос вокруг ушей и выполнить прямой нижний срез на затылке. Голову ребенка наклонить вниз.
12. Расчесать волосы сзади. Руку наложить на затылок ребенка так, чтобы мизинец располагался горизонтально на уровне будущего среза.
13. Ножницы нужно держать горизонтально, чтобы кончики пальцев смотрели вниз, затем средняя прядь подстригается вдоль мизинца.

14. Подстричь оставшиеся волосы справа и слева по горизонтальной прямой, ориентируясь на длину средней пряди.

15. Подровнять волосы вокруг ушей, за ушами выполнить плавный переход к нижнему срезу на затылке.

16. Зачесать челку между указательным и средним пальцами, слегка подровнять ее срез.

17. Зачесать волосы перед ушами вперед. Подстричь их под углом, выполняя плавный переход между челкой и областью над ушами.

18. Проверить, симметричной ли получилась стрижка.

### **Стрижка «Лесенка»**

Эта стрижка для девочек. Она более сложная в исполнении. Волосы нужно состричь таким образом, чтобы соседние пряди плавно переходили друг в друга по длине. Пряди на макушке будут короче других, а каждый нижний слой – длиннее предыдущего. Такая стрижка хорошо выглядит на густых волосах, а также на неравномерно вьющихся волосах. «Лесенка» выполняется несколькими способами. В этой книге предлагается наиболее простой.

#### *Выполнение стрижки*

1. Разделить волосы на четыре основные зоны. Перекрутить пряди вокруг себя или закрепить зажимами.

2. Начать следует с зоны 1. При помощи расчески выделить диагональную подзону на макушке. Поднять прядь вертикально вверх, зажав между указательным и средним пальцами.

3. Подстричь прядь, чтобы ее длина составила примерно 7–8 см, держа ножницы так, чтобы кончики пальцев смотрели вниз. От этой базовой пряди далее пойдет вся стрижка затылочной части.

4. Выделить еще одну диагональную подзону чуть ниже предыдущей в сторону затылка, если волосы толстые. Подзоны можно делать шире, если волосы тонкие. Зачесать вверх и зажать между пальцами прядь новой подзоны, захватив небольшую часть только что подстриженных волос. Ориентируясь на длину последних, подстричь новую прядь. Нужно следить за тем, чтобы ребенок сидел прямо. Пряди необходимо поднимать всегда на одну и ту же высоту.

5. Продолжать работу следует последовательно, выделяя новые подзоны, поднимая волосы и подстригая их по базовой пряди.

6. Закончив стрижку зоны 1 (волосы этой зоны 1 не нужно отводить в сторону зажимами), приступить к зоне 2. Соединить зону 2 с частью уже подстриженных волос базовой пряди зоны 1, отделив от нее первую подзону. Подстричь прядь зоны 2, зажав ее между пальцами, ориентируясь на длину последних прядей.



7. Поскольку в зоне 2 теперь тоже есть базовая прядь, на длину которой можно ориентироваться, нужно закрепить волосы зоны 1 зажимами, чтобы они не мешали. Подстричь последовательно все оставшиеся пряди зоны 2, как это было проделано с волосами зоны 1.

8. Итак, затылочная часть подстрижена «лесенкой». Теперь нужно подстричь ее по нижнему краю, чтобы оставить ту длину, которая нужна. Среднюю прядь затылочной части зачесать вниз между пальцами.

9. Опустить пальцы вдоль пряди до уровня будущего среза. Подстричь среднюю прядь, держа ножницы горизонтально так, чтобы кончики пальцев смотрели вниз. Нужно стараться не оттягивать прядь на себя, а направлять ее вертикально вниз.

10. Зачесать оставшуюся с левой стороны прядь, захватив небольшую часть только что подстриженных волос. Подстричь левую прядь по горизонтальной прямой, ориентируясь на длину последних.

11. Зачесать оставшуюся прядь волос справа, захватив небольшую часть уже подстриженной средней пряди. Подстричь правую прядь по горизонтальной прямой, ориентируясь на длину последних.

12. Взять по одной маленькой пряди с левого и правого краев затылочной части и, сведя их точно в центре, проверить, одинаковы ли они по длине. При этом нужно стараться не оттягивать волосы на себя. Подровнять более длинную прядь по средней пряди.

13. Стрижка затылочной части закончена. Теперь нужно приступить к стрижке передней части волос, подстричь их «лесенкой», а затем сделать плавный переход по длине справа и слева. Отделить наверху подзону шириной 2–3 см и длиной от передней границы волос до макушки (она должна располагаться посередине и захватывать примерно по 1 см из зон 3 и 4).

14. Зачесать эту прядь между пальцами, захватив небольшую часть уже подстриженных волос затылочной зоны. Поднять прядь вертикально вверх.

15. Подстричь верхнюю прядь по затылочной пряди (ее длина составит 7–8 см. Эта верхняя прядь будет самой короткой в передней части, следующие подзоны получатся длиннее). Таким образом, получилась базовая прядь для стрижки передних зон.

16. Начать с зоны 3, отделив от нее первую подзону по горизонтали примерно на  $\frac{1}{3}$  расстояния от макушки до передней границы волос.

17. Зачесать эту прядь вверх, захватив небольшую часть базовой пряди. Подстричь новую прядь, зажав ее между пальцами, ориентируясь на длину последней.

18. Продолжить таким же образом, последовательно отделяя новые подзоны, зачесывая их наверх и подстригая по базовой пряди. Приступить к выполнению плавного перехода по длине между длинной и короткой частями волос, закончив стрижку зоны 3.

19. Сначала подстричь длинную базовую прядь. Зачесать между пальцами нижнюю часть волос зоны 3, захватив небольшую часть волос соседней затылочной зоны. Опустить пальцы до среза затылочной пряди.

20. Подстричь прядь зоны 3 по горизонтальной прямой, ориентируясь на длину волос затылочной части. Эта прядь будет длинной базовой прядью.

21. Теперь можно приступить к стрижке челки (можно выполнить ее сразу на волосах зон 3 и 4). Отделить область челки, а остальные волосы закрепить зажимом наверху. Зачесать эту прядь между пальцами. Опустить их до того уровня, когда средний палец будет находиться у переносицы, чуть ниже линии бровей. Подстричь челку до этой длины. Челка будет служить короткой базовой прядью.

22. Базовые пряди короткой и длинной частей волос подстрижены. Теперь необходимо выполнить плавный переход между ними, срезав волосы под углом.

23. Зачесать прядь зоны 3 вперед. Волосы затылочной части закрепить, чтобы они не мешали. Зачесать нижнюю половину пряди между пальцами, поднять ее вперед и расположить пальцы так, чтобы они смотрели в сторону челки. Средний палец должен лежать на линии, идущей по боковой поверхности носа к центру подбородка.

24. Подстричь прядь, зажатую между пальцами по вертикальной прямой, ориентируясь на длину волос ее самой нижней части.

25. Теперь зачесать между пальцами верхнюю половину пряди зоны 3, захватив небольшую часть челки и часть только что подстриженных волос.

26. Расположить пальцы с зажатой между ними прядью вертикально вдоль скулы. Подстричь выступающую часть пряди по линии, соединяющей срезы челки и самой нижней части волос.

27. Теперь следует приступить к стрижке зоны 4. Подстричь волосы так же, как в зоне 3. Сначала нужно выполнить «лесенку», а затем – плавный переход по длине.

28. Закончив стрижку передних зон, нужно проверить их симметричность, для этого зачесать волосы немного вперед. Пряди должны обрамлять лицо слева и справа совершенно одинаково. В противном случае нужно исправить свои ошибки, выполнив снова описанные в этом тексте элементы стрижки.

### **Стрижка «Сэссон»**

Стрижка «Сэссон» подойдет для любого типа волос. Выполнить ее несложно, проблемы могут возникнуть только при очень длинных волосах. В этом случае особое внимание нужно уделять боковым переходам.

#### *Выполнение стрижки*

1. Разделить волосы на четыре основные зоны. Перекрутить пряди вокруг себя или закрепить зажимами.

2. Освободить прядь зоны 1, при помощи расчески разделить ее горизонтальным пробором примерно посередине на две подзоны. Прядь верхней подзоны зачесать наверх и закрепить зажимом. Прядь нижней подзоны расчесать вниз (с нее и будет начинаться стрижка). Затем нужно проделать все операции, описанные в этом пункте, с зоной 2.

3. Усадить ребенка прямо, наклонить голову вниз. Зачесать среднюю прядь затылочной части между указательным и средним пальцами.

4. Опустить пальцы вдоль пряди на уровне будущего среза.

5. Подстричь конец пряди по прямой линии, держа ножницы горизонтально так, чтобы пальцы смотрели вниз. Нужно стараться не оттягивать прядь на себя, а направлять ее вертикально вниз (в противном случае волосы будут подстрижены «лесенкой»).

6. Зачесать между пальцами оставшуюся прядь волос слева, захватив часть только что подстриженной средней пряди.

7. Зачесать между пальцами оставшуюся прядь волос справа так, чтобы завершить стрижку нижней подзоны затылочной части, захватив часть уже подстриженной средней пряди. Подстричь правую прядь по горизонтальной прямой, ориентируясь на длину последней пряди.

8. Взять по одной маленькой пряди с левого и правого краев нижней подзоны затылочной части и, сведя их точно в центре, проверить, одинаковы ли они по длине. При этом нужно стараться не оттягивать волосы на себя. Если нужно подровнять более длинную прядь по средней пряди.

9. Получился прямой горизонтальный срез по краю нижней подзоны, можно ориентироваться на него при стрижке оставшихся подзон. Освободить верхнюю прядь зоны 1 и еще раз разделить ее по горизонтали. Волосы новой верхней подзоны закрепить зажимом, а нижнюю расчесать вниз. Проделать то же с зоной 2. Новый слой волос будет длиннее, чем уже подстриженный.

10. Зачесать среднюю прядь между пальцами и подстригать выступающие концы, уравнивая новый слой волос по длине с предыдущим. Нужно стараться не повредить срез последнего. Затем подстричь таким же образом правую и левую пряди новой подзоны.

11. Освободить оставшиеся пряди затылочной части. Подстричь их, ориентируясь на длину предыдущих подзон. Проверить, одинакова ли длина прядей затылочной части.

12. Приступить к стрижке передних зон. Освободить прядь зоны 3 и расчесать ее прямо вниз. Разделить прядь пополам на две горизонтальные подзоны (если волосы у девочки густые, лучше сделать три подзоны). Закрепить верхнюю часть зажимом, а нижнюю расчесать (с нее начинается работа).

13. Зачесать между пальцами прядь зоны 3, захватив небольшую часть уже подстриженных волос соседней затылочной зоны. Подстричь прядь зоны 3 по горизонтальной прямой, ориентируясь на длину последних. Эта прядь будет базовой длиной.

14. Теперь можно приступить к стрижке челки (можно выполнить ее сразу на волосах зон 3 и 4). Отделить область челки, а остальные волосы закрепить зажимом наверху. Зачесать эту прядь между пальцами. Опустить их до того уровня когда средний палец будет находиться у переносицы, чуть ниже линии бровей. Подстричь челку до этой длины. Челка будет служить короткой базовой прядью.

15. Базовые пряди короткой и длинной частей волос подстрижены. Выполнить плавный переход между длинной и короткой базовыми прядями нужно, срезав волосы между ними под углом. Зачесать прядь зоны 3 вперед. Волосы затылочной части закрепить, чтобы они не мешали. Зачесать нижнюю половину пряди между пальцами, поднять ее впереди расположить пальцы так, чтобы они смотрели в сторону челки. Средний палец должен лежать на линии, идущей по боковой поверхности носа к центру подбородка.

16. Подстричь прядь, зажатую между пальцами, по вертикальной прямой, ориентируясь на длину волос ее самой нижней части.

17. Зачесать между пальцами верхнюю половину пряди зоны 3, захватив небольшую часть челки и часть только что подстриженных волос.

18. Расположить пальцы с зажатой между ними прядью вертикально вдоль скулы. Подстричь выступающую часть пряди по линии, соединяющей срезы челки и самой нижней части волос.

19. Получился плавный переход между длинной и короткой частями волос. Освободить последнюю прядь зоны 3, расчесать ее вниз, вверх только что подстриженных волос, ориентируясь на длину последних, подстричь оставшуюся прядь зоны 3. Нужно стараться не повредить срез нижнего слоя волос.

20. Теперь можно приступить к стрижке зоны 4. Разделить ее на диагональные подзоны и подстригать так же, как зону 3.

21. Закончить стрижку передних зон, проверив их симметричность. Для этого зачесать волосы немного вперед. Пряди должны обрамлять лицо слева и справа совершенно одинаково. В противном случае необходимо исправить ошибки, выполнив снова вышеописанные пункты.

#### **IV. УКЛАДКА И ЗАВИВКА**

##### **СРЕДСТВА ДЛЯ УКЛАДКИ ВОЛОС**



Рис. 30. Набор для укладки волос

Любая прическа нуждается в уходе. Основная задача состоит в том, чтобы поддерживать ее форму и объем. Для этого могут понадобиться:

- ◆ фен;
- ◆ бигуди и папильотки;
- ◆ электрощипцы;
- ◆ заколки и другие поддерживающие прическу приспособления.

Об инструментах уже было написано ранее. А сейчас мы рассмотрим средства для укладки волос. Они нужны, чтобы придать прическе объем, блеск, а также зафиксировать ее.

**Пенные фиксаторы (муссы и пенки)** придают прическе объем, помогают надолго сохранить локоны. Эти средства наносят на влажные волосы перед укладкой феном. Нельзя наносить на волосы слишком много пенки, так как высохшие волосы будут выглядеть неопрятно.

**Лосьоны для укладки** лучше всего использовать при укладке волос с помощью фена или бигуди. Лосьоны придают прическе объем и прочность. В отличие от пенки, лосьоны можно наносить и на сухие волосы. Если волосы укладываются феном, нужно иметь специальный лосьон для укладки феном, содержащий питательные вещества, защищающие волосы от вредного воздействия горячего воздуха. Минус в том, что этот лосьон не сильно фиксирует прическу.

**Гель** придает прическе большую прочность. С помощью геля можно придать любую форму короткой стрижке, сделать ее устойчивой. Можно также использовать гель, чтобы сформировать локоны и волны из густых волос, плохо поддающихся укладке другими средствами. Мокрый гель позволяет создать эффект мокрых волос.

**Воск для волос** помогает при укладке кудрявых, а также сухих волос. Благодаря содержанию жира волосы лучше поддаются укладке и становятся блестящими.

В завершение укладки используются **лаки** или **спрей** для волос. Они фиксируют прическу и придают волосам блеск. После нанесения лака не следует расчесывать волосы.

Начес снова в моде, хотя и не очень полезен для волос. Если делать начес не каждый день, а лишь иногда, то против этого возражений нет. Тонким, мягким волосам начес придает желаемую упругость. Не следует начесывать волосы по всей длине, от основания до кончиков, потому что от этого они скоро начинают сечься и теряют естественный блеск. Нужно следить за тем, чтобы не образовался колтун. Волосы следует начесывать, начиная с основания пряди. При короткой прическе можно начесывать прядь за прядью. Пышные локоны или высоко взбитые начесываются у основания и только в отдельных местах. Помогает также так называемый «объемный шампунь».

Употребление фиксатора требует особой осторожности: при передозировке волосы становятся жесткими и твердыми и выглядят не натурально. Нужно использовать фиксаторы,

предназначенные специально для тонких волос. Фиксатор тонкой пленкой обволакивает каждый отдельный волосок, делая его более упругим. Если при просушке феном использовать фиксатор, прическа будет держаться даже на тонких волосах. Большой объем прическе придает правильная техника высушивания волос. Хороший эффект дает такой способ сушки сушить и расчесывать волосы следует от одного уха к другому, от затылка вперед. Для того чтобы прическа приняла определенную форму, волосы, прядь за прядью, нужно расчесать круглой щеткой. Начать следует с затылка и зачесывать пряди от основания. Щетку не следует долго оставлять в волосах, так как тонкие и мягкие волосы очень чувствительны и быстро истончаются.

Для укладки волос обычно пользуются феном. Он используется при простом моделировании уже имеющей форму прически, когда после мытья нужно только придать ей форму и объем.

Пена или мусс помогут создать пышную укладку, если их наносить лишь у корней волос, на почти совсем сухие волосы.

В качестве средств для укладки лучше использовать пену или пенный лак, а крем, воск и гель только «утяжеляют» тонкие волосы.

Гели для укладки сильной фиксации высушивают тонкие волосы и делают их жесткими. И несмотря на то что прическа отлично держится, выглядит она неестественно. В таком случае гель перед нанесением на волосы нужно смешать в ладонях с каплей кондиционера.

Если прическа быстро теряет форму, значит, неправильно соблюдена последовательность нанесения косметических средств: сначала нужно нанести лак для волос, а затем уложить волосы с помощью воска.

Кондиционер наносится равномерно по всей длине волос и не смывается, а жидкость для укладки наносится непосредственно на корни волос. Смачивать все волосы жидкостью для укладки не нужно, так как они утяжеляются и становятся непослушными.

## СПОСОБЫ УКЛАДКИ ВОЛОС

### Воздушная укладка

Это укладка **феном**. Волосы приобретают объем и форму. Лучший способ – укладка круглой насадкой, но можно использовать и простую круглую щетку или даже расческу. Круглой щеткой маленького диаметра можно уложить небольшие локоны. Не следует забывать о том, что феном укладывают почти сухие волосы. Каждую отдельную прядь прочесывают от корней против роста волос, слегка натягивая на щетку. Если волосы длинные и прямые, то их укладывают с использованием мусса для волос. Круговыми движениями фена слегка приподнимают волосы у корней и высушивают, закрепляя в нужном положении. Можно с помощью фена сделать прямые волосы волнистыми. Но лучше для этого использовать бигуди, так как фен горячий, но струя воздуха слабая.

Для просушки и укладки химически завитых волос феном подойдут приборы с диффузной насадкой, превращающей направленный поток воздуха в легкое дуновение (это сохраняет локоны в целости).

*Диффузор* – насадка, которая имеет форму диска диаметром 10–15 см и поверхность, оснащенную закругленными «пальцами». Она удобна для сушки и укладки вьющихся волос или волос с химической завивкой. «Пальцы» могут иметь различную длину и повторять линию головы, могут быть закругленной формы, в некоторых моделях на их концах устанавливаются мягкие подушечки-опоры.

Диффузоры с полыми «пальцами» позволяют придавать прическе объем. Для выпрямления вьющихся волос средней и большой длины можно использовать насадку-диффузор с расчесывающим действием.

Для укладки коротких волос и волос средней длины используется насадка-диффузор с короткими «пальцами», для длинных и густых – с гладкими.

Если волосы длинные и прямые, можно воспользоваться насадкой «супервольюм». Она придает объем прическе из прямых волос.

Для коротких волос удобны фены-щетки, которые не только сушат, но и укладывают волосы, придают прическе объем.

Как все же сушить волосы феном? Длинные волосы лучше сушить так: нагнуть голову, свесить вниз волосы и, обдувая феном, прочесать щеткой против роста волос – сзади вперед. Когда волосы станут почти сухими, поднять голову и придать прическе при помощи фена окончательную форму. Короткие волосы расчесывают, а потом придают объем движениями щеткой против роста волос, нагнув голову вперед.

Фен нужно держать таким образом, чтобы воздух дул от корней волос к концам. Только тогда чешуйчатый слой волоса остается гладким, и не нарушается структура волоса.

Каждую прядь нужно просушивать сначала теплым воздухом, а затем обдувать холодным до полного высыхания.

Челку приподнимают расческой, сбрызгивают лаком у корней волос и придают форму расческой.

Фиксатор втирают в почти сухие волосы.

Чтобы придать волосам вид мягких и естественно вьющихся, нужно смешать в ладонях немного силикона и фиксатора, нанести на волосы, расчесать их и откинуть вперед, а затем уложить руками.

### **Укладка волос на бигуди**

Есть несколько правил укладки волос на бигуди, следуя которым, можно получить красивые, аккуратные локоны.

Только что вымытые волосы никогда не накручивают на бигуди.

Следует подсушить волосы так, чтобы они были слегка влажными.

Перед накручиванием можно втереть в волосы мусс или пенку для укладки или сбрызнуть каждую прядь лаком средней фиксации.

Предлагаем следующие правила накручивания волос на бигуди.

♦Пряди, накручиваемые на бигуди, должны быть не шире, чем длина самих бигуди.

Прядь должна быть тонкой и ровной.

♦Чем длиннее волосы, тем тоньше пряди.

♦Волосы начинают накручивать от середины головы, далее продолжают спереди назад.

♦Оттянув прядь, следует накручивать ее на валик перпендикулярно голове.

♦Закреплять волосы следует так, чтобы на волосах не оставалось заломов – следов от резинки, а лучше использовать бигуди в виде «липучек» – они быстрее сохнут, и резинки к ним не нужны.

♦Особое внимание следует уделять кончикам прядей – они должны лежать ровно, иначе прическа будет выглядеть неряшливо.

♦Волосы, накрученные на бигуди, можно сбрызнуть лаком слабой фиксации.

Может возникнуть вопрос, какие бигуди все-таки лучше использовать?

Тонкие бигуди дают локоны, которые будут мелковатыми, но долго держатся. Если нужны крупные мягкие волны, необходимо взять средние бигуди. Если волосы короткие, то крупные и средние бигуди сделают прическу пышной и объемной. Чтобы сделать волнистыми длинные волосы, удобны папильотки – мягкие бигуди.

Если использовались тонкие бигуди, расчесывать локоны следует расческой с редкими зубьями.

### **Распрямление волос**

Некоторым это покажется странным, но многие люди хотят избавиться от своих природных кудряшек. В парикмахерской или салоне могут предложить химический и термический методы распрямления волос.

**Химический метод** – та же химическая завивка, только наоборот. Эта процедура существенно ухудшает здоровье волос.

**Термический метод** мягче. Он заключается в том, что волосы распрямляют горячей расческой или щипцами. Но этот метод не применяется, если волосы подвергались окраске, завивке или колорированию.

В домашних условиях лучше использовать специальные шампуни, кондиционеры и средства для распрямления волос. Наносятся они так: во влажные волосы средство втирается во время расчесывания, начиная от корней. Прядь во время нанесения средства слегка натягивается.



Досушиваются волосы без фена. Феном так же можно пользоваться, но для распрямления использовать специальные насадки и бальзам.



Рис. 31. Распрямитель волос

Не следует торопиться применять жесткие методы распрямления волос, они могут нанести волосам серьезный ущерб. Поэтому лучше курчавые и здоровые волосы, чем прямые и испорченные.

## **ПЕРМАНЕНТ**

В 1905 году появился первый аппарат для перманентной завивки. Это была конструкция, состоящая из стержней, плотно обвитых проволокой. Волосы накручивались на стержни и пропускался электрический ток. Чтобы горячие бигуди не расплавили голову, стержни удерживались системой противовесов, подвешенных к стене наподобие люстры. Аппарат не гарантировал целостности кожи и волос.

В советских парикмахерских какое-то время практиковалась так называемая паровая завивка и, возможно, многие еще помнят такой аппарат, похожий на гибрид чайника, шлема для записи биотоков и электрического стула.

Но позже был придуман метод химической завивки. Ральф Эванс и Эверет Мак-Донахью придумали состав, с помощью которого можно было создавать локоны любой конфигурации. Пряди пропитывались этим составом, затем смачивались водой, и начиналась химическая реакция с выделением тепла. Волосы сохраняли форму локонов достаточно хорошо. Эта завивка была «горячей». Впоследствии метод усовершенствовали, и появилась «холодная» химическая завивка.

Масса преимуществ химической завивки сделали ее чрезвычайно популярной. Приемы и технологии химической завивки постоянно совершенствуются, так же, как и сами средства для завивки. Качество завивающих и фиксирующих компонентов улучшается, меняется и мода на саму форму локонов, а следовательно, и стержней, на которые навиваются волосы.

Современная завивка позволяет сделать перманент практически с любой формой и величиной локона. Парикмахерские и салоны предлагают различные типы завивок с экзотическими

названиями, но все это разнообразие заключается лишь в подборе средств и формы коклюшки, а также порядке накручивания волос.

Для выполнения химической завивки нужны:

- ◆ средство для завивки;
- ◆ коклюшки или палочки (деревянные или из пластмассы);
- ◆ две поролоновые губки;
- ◆ две керамические или пластмассовые чашки;
- ◆ резиновые перчатки;
- ◆ расческа с хвостиком;
- ◆ мерный стаканчик;
- ◆ несколько полотенец или салфеток;
- ◆ шапочка;
- ◆ пелерина;
- ◆ шампунь и бальзам для волос;
- ◆ 33 %-й пергидроль или таблетки гидроперита для приготовления фиксирующего состава.

Инструменты и принадлежности не должны быть металлическими, так как металл вступает во взаимодействие с веществом для химической завивки.

Помещение, в котором будет производиться завивка, должно хорошо проветриваться. О коклюшках нужно сказать отдельно. Коклюшки, или тонкие бигуди, на которые накручиваются волосы при завивке, могут быть различными по форме, длине, толщине. Для спиральной завивки применяются коклюшки в виде спирали. Стержни могут быть плоскими, ребристыми, тонкими или толстыми. Главное – это отсутствие металлических частей.

### **Составы для химической завивки**

Существует несколько видов завивки: щелочная, кислотная, нейтральная, аминокислотная.

**Щелочная завивка** – стойкая, сильно фиксирует волосы и подходит для всех типов волос (жирных и сухих). Но она наносит волосам ощутимый вред, а кудри потом надо долго лечить и восстанавливать.

Главным ингредиентом состава является тиогликолат аммония – соединение, возникающее при смешивании аммиака с гликолевой кислотой. Этот состав проникает внутрь волоса, обеспечивая устойчивость локонов. Щелочная завивка применяется для жестких прямых волос.

**Кислотная завивка** действует мягче, но держится недолго – от месяца до трех. Кислотная завивка подходит для тонких и не слишком здоровых волос.

**Нейтральная завивка** включает все лучшие качества предыдущих двух видов. Она мягко воздействует на волосы и кожу головы, подходит для всех типов волос. Преимущество

нейтральной завивки в том, что она, независимо от степени повреждения волоса, одинаково хорошо воздействует на все участки волос, по всей их длине.

Новый вид завивки – **аминокислотная**. Это наименее вредная и наиболее стойкая завивка. Аминокислоты и протеины, содержащиеся в составе для завивки, во время процедуры проникают внутрь волос и помогают им скорее восстановиться.

*Какой состав выбрать?*

Если волосы толстые, здоровые, прямые, плохо накручиваются, а локоны быстро распрямляются, следует выбрать щелочную завивку на коклюшки средней величины.

Если волосы средние по толщине, долго не держат укладку, подойдет кислотная, слабокислотная или аминокислотная завивка на коклюшки той формы и размера, какой формы локоны нужны.

Если волосы уже подвергались действию завивки, окраски, сами по себе тонкие и ломкие – лучше выбрать один из щадящих видов завивки.

Химическая завивка не обязательно должна делать волосы кудрявыми. Объемные волны придают волосам дополнительную упругость и пышность, облегчают укладку.

Волосы становятся более толстыми, упругими и пышными, а жирные волосы становятся суше благодаря объемным волнам. Как правило, жидкость для объемных волн мягче, а время воздействия короче, поэтому распадается меньше серных соединений. Эффект заметен только 6–8 недель.

**Прикорневая химическая завивка** применяется в тех случаях, когда нужно придать волосам объем у корней или если нужно завить отросшие волосы, ранее подвергавшиеся химической завивке. Для выполнения прикорневой химической завивки пряди накручивают на коклюшки только от корня. Накручивать на коклюшку нужно не всю прядь, а лишь несколько сантиметров от корня. Химическим раствором смачиваются только волосы, накрученные на коклюшку. Далее этот вид химической завивки выполняется обычным способом.



Рис. 32. Коклюшки

**Химическая завивка на две коклюшки.** Особенность выполнения такого типа химической завивки заключается в том, что пряди примерно до середины накручиваются на одну коклюшку,

а затем подкручивают вторую. В результате получатся локоны разной величины: на концах мелкие, а ближе к корню крупные.

**Спиральная химическая завивка**(на длинные палочки). Выполняется на длинные волосы (длина волос до плеч и ниже). Пряди волос отделяются и накручиваются по спирали обычным способом (по зонам).



Рис. 33. Бигуди спиральные

**Модельная химическая завивка.** Выполняется с помощью обычных коклюшек. Прядь волос отделяется и заплетается косичкой или перекручивается жгутом. Затем косичка или жгут накручивается на коклюшку по спирали от корней к концам. Длина волос должна быть до плеч и ниже.

**Химическая завивка волос на вертикально расположенные коклюшки.** Максимальная длина волос – до плеч. Пряди накручиваются на коклюшки вертикально. Для этого волосяной покров головы разделяется вертикальным пробором от середины лба до середины шеи, нижняя затылочная зона отделяется пробором от ушка до ушка, а также проводится фронтально-теменной пробор. Накручивать волосы нужно с нижней затылочной зоны. С середины этой зоны, параллельно пробору от середины лба до середины шеи, отделяется вертикальная прядь и накручивается на коклюшку вертикально. Так, двигаясь сначала в одну сторону от пробора, накручиваются вертикально все пряди. То же самое нужно сделать и по другую сторону от пробора. Технология выполнения химической завивки обычная.

Ломка структуры волос достигается накручиванием на две коклюшки на непродолжительное время. Применяется для того, чтобы сделать толстые жесткие волосы более податливыми.

**Шелковая волна.** Отлично подходит для слабых, обесцвеченных и окрашенных, «трудновоспитуемых» волос. Благодаря особой технологии (в состав входят протеины шелка) локон выглядит естественно, как шелк. Завиток получается средней жесткости и подходит для волос средней длины.

**Французские пузырьки.** Ее еще называют пузырьковой, благодаря эффекту мелких барашков на голове. Такая химия придает волосам объем и рекомендуется при жирных волосах –

специальный состав подсушивает волосы, нормализуя их состояние. Названием своим эта завивка обязана фирме L'Oreal, где придумали не только уникальный химический состав, но и нетрадиционный способ его нанесения. Раствор взбивают компрессором, а потом в виде пены наносят на волосы. Пена почти полчаса оседает, проникая вглубь, под ней сохраняется особый температурный режим, обеспечивающий качественные кудряшки. Такую завивку можно делать на волосах любой длины, в том числе и коротких.

Тип кудряшек зависит от выбранного стержня. Стержни, в свою очередь, бывают вогнутыми – для крутого завитка и прямыми – для кудрей, одинаковых по всей длине. Волосы делят на секции и накручивают на стержни папильотки или коклюшки. Есть много профессиональных способов сделать это: единый ореол, двойная подкова, низкая макушка, стог, по спирали и прямое накручивание назад.

### **Технология завивки**

Химическая завивка всегда выполняется на чистых волосах. Она может не получиться при наличии некоторых факторов: болезнь, стресс, беременность, кормление грудью, менструация, принятие антибиотиков, гормональных препаратов. А если волосы окрашены металлосодержащими красителями, химическую завивку выполнять нельзя. Перед выполнением химической завивки следует провести кожную пробу на препарат. Для этого нужно нанести несколько капель состава на внутреннюю часть запястья и через 10 мин проверить. Если появилось покраснение, следует применить другой препарат для химической завивки. Если проявилась аллергическая реакция и на него, то от химической завивки придется отказаться. Используя какой-либо новый состав, стоит внимательно изучить инструкцию по его применению.

Сам процесс завивки происходит следующим образом сначала наносится состав для завивки, смягчающий внутреннюю структуру волоса, затем волосы накручиваются на коклюшки, снова смачиваются составом для завивки. С помощью нейтрализаторов-фиксаторов локоны закрепляются. Только после этого коклюшки снимаются.

Для всех видов завивки используются одинаковые нейтрализаторы. Они должны надолго закрепить локоны.

Время завивки можно уменьшить, если нужен не очень крутой локон либо если волосы тонкие или поврежденные. Если волосы длинные, можно увеличить время, чтобы раствор пропитал все витки до самого нижнего. Увеличивают время также и для того, чтобы получить более мелкий завиток.

Нужно разделить волосы на зоны: выделить теменную зону полосой, равной ширине коклюшки, среднюю часть верхней затылочной и нижней затылочной зон. Провести пробор от уха до уха через макушку и пробор, разделяющий верхнюю и нижнюю теменные зоны через затылочные бугры.

Если волосы слабые, истощенные, сильно обесцвеченные или необходимо выполнить легкую завивку, перед нанесением состава волосы нужно смочить водой. Температура поверхности головы на разных участках различна. От толщины пряди, отделяемой для накручивания, зависит то, какой величины получится завиток. Чем тоньше прядь, тем мельче будут завитки. В общем, правила накручивания на коклюшки такие же, как и правила накручивания на бигуди. Прядь должна быть туго накручена на коклюшку.

Сначала накручиваются верхняя и нижняя затылочные зоны, затем – фронтально-теменная часть, при этом постепенно происходит продвижение к шее. После этого накручиваются боковые зоны и височные. Последней накручивается теменная зона.

После того как вся голова накручена, еще раз вспенив состав губкой в чашке, нужно обильно смочить им накрученные на коклюшки пряди. Затем следует надеть полиэтиленовую шапочку и укутать голову полотенцем.

Обычно минимальное время, на которое наносится состав, – 10 мин, максимальное – 25 мин. Через 10 мин необходимо проверить, образовался ли завиток. Для этого нужно немного раскрутить коклюшку (например, в теменной зоне) и посмотреть на состояние завитка. Если прядь в раскрученном состоянии сохраняет ярко выраженную S-образную форму, значит, завиток сформировался и время выдержки можно сократить. Если же завиток вялый, несформированный, то рекомендуется максимально выдержать время, проверяя состояние завитка через каждые 5–7 мин на разных участках головы.

*Фиксаж для нормальных волос:* смешать 1 часть 33 %-го пергидроля, 1 часть густого шампуня, 7 частей теплой воды.

*Фиксаж для обесцвеченных волос:* смешать 1 часть 33 %-го пергидроля, 1 часть шампуня, 10 частей воды.

Фиксирующий состав нужно взбить в пену отдельной губкой для фиксажа, обильно нанести на волосы, накрученные на коклюшки. Время фиксации – 12–15 мин. Затем нужно раскрутить коклюшки, не расчесывая волосы, нанести на них фиксирующий состав еще раз и помассировать волосы. Оставить на 5 мин, после чего тщательно промыть голову водой. Чтобы нейтрализовать действие фиксажа, нужно нанести на волосы бальзам-ополаскиватель или лечебный бальзам для волос. Процесс химической завивки завершен. Теперь нужно постричь концы волос либо выполнить полную стрижку.

Необходимо следить за одинаковым натяжением прядей.

## **СОВЕТЫ**

Свежезавитые локоны весьма чувствительны. Мыть волосы можно только на третий день после выполнения завивки, а до этого их нельзя расчесывать щетками или расческами с частыми зубьями, так как можно распрямить.

Для расчесывания химической завивки следует пользоваться расческой с длинными редкими зубьями (см *Инструменты*). В течение 3–4 дней нельзя укладывать волосы феном или плойкой, накручивать на термобигуди.

Еще несколько слов об уходе за волосами после химической завивки. После мытья нужно стараться применять бальзамы-ополаскиватели или ополаскивать голову настоем из трав (ромашка, крапива, мята). Это необходимо, так как химические препараты изменяют природную структуру волос, делают их шероховатыми и поэтому их нужно разглаживать. Примерно один раз в четыре недели (а можно и чаще) нужно подстригать концы волос. Это оживит локоны.

Окрашивание волос можно делать не ранее чем через одну неделю после химической завивки.

Упругая сила кудрей ослабевает через две недели до 20 % от первоначальной. Поэтому, если кудри получились слишком крутыми, просто нужно немного подождать и в свое время накрутить увлажненные локоны на бигуди.

Если при первой химической завивке волосы закручивают не перпендикулярно к коже головы, а в направлении роста волос, то отрастающие корни не так заметны.

## **V. ОКРАСКА ВОЛОС**

### **ВЫБОР ЦВЕТА**

Как правило, меняя цвет волос, женщина подбирает новый оттенок, соответствующий ее новому стилю или гармонирующий с цветом глаз. Однако, если глаза небольшие или не очень яркие, следует ориентироваться на тон кожи. Существуют некоторые правила в выборе оттенка. Есть три основных цвета: синий, желтый и красный. Это базовые цвета, из которых получаются все остальные. Если нужно подчеркнуть желтый (светло-карие глаза), то нужно взять цвет, полученный смешением синего и красного, то есть фиолетовый. Это будут такие оттенки, как «баклажан», «слива», «вишня», «бордо».

Чтобы подчеркнуть синий (например, синие или голубые глаза), необходимо соединить желтый с красным. В результате получится оранжевый. Конечно, во всех случаях речь идет не о чистом цвете, а о полутоне. Так, оранжевый полутон есть во всех оттенках меди. Следовательно, голубоглазым пойдут все оттенки медного. К зеленым глазам подходят все оттенки красного, в частности «блондин» с оттенком красного золота.

Кроме того, при выборе цвета следует учитывать и то, что, например, пепельный цвет идет только молодым девушкам. Остальные женщины с пепельным оттенком волос будут смотреться старше своих лет. После 35 лет ярко-красный и черный цвета будут подчеркивать возраст. А вот выглядеть моложе помогут золотистые и медные оттенки.

Цвет волос издавна связывается с определенными чертами характера. По русской традиции, русоволосый человек считается справедливым и здоровым. Рыжеволосым приписывались

наглость и коварство, блондинам – холодность и слабость, а черноволосым – упрямство и непостоянство. Такое обобщение часто бывает неверным, но оно свидетельствует о некоем стереотипе народного сознания, под который волей-неволей подстраиваются многие обладатели «нетипичных» волос.

Хорошо это или плохо, но стереотипы сознания мало изменились за последние сто лет. Поэтому, меняя цвет волос, надо учитывать и тот эффект, который будет производиться на окружающих. Если хочется, чтобы в вас видели общительного человека, следует выбирать рыжие оттенки. Если нужно, чтобы вас «не трогали», можно смело становиться брюнеткой, а если хочется всегда быть в центре внимания, можно подумать о том, чтобы стать блондинкой.

Если волосы седые, следует определиться, насколько вы хотите изменить их цвет.

Можно не менять полностью цвет волос. Для этого существует колорирование, когда изменяется лишь тон. Колорирование можно сделать на всех волосах или какой-то их части. Еще можно сделать мелирование. Разновидностей множество, и постоянно изобретается что-то новое. Обесцвечивание – это тоже отдельный вид окрашивания.

Лучше выбирать цвет по специальному каталогу (тот самый, с завитками окрашенных волос), который обязательно выпускает каждая фирма. Но все же нужно делать поправку на природный цвет: у блондинок тон получается ярче контрольного, у брюнеток – темнее и глубже.

## **КРАСИТЕЛИ**

Окраска волос – процедура, которую каждая женщина производила хотя бы раз в жизни. Окрашивание помогает в создании своего образа и стиля. Некоторые считают, что их природный цвет не тот, который подходит им больше всего. В большинстве случаев это не так. В основном пигментирование волос генетически связано с остальными параметрами нашего организма. Но во все времена женщине было свойственно приукрашать природу. Для окрашивания восточные красавицы применяли хну, басму, скорлупу грецких орехов и другие красители. В начале XX века красились пергидролем и красным стрептоцидом.

В современном изобилии красителей и методов окрашивания нужно разобраться. Красить можно любые волосы в любой цвет. Следует только найти такой способ покраски, при котором волосы пострадают минимально.

Красители оказывают различное влияние на волосы: одни более вредны для волос, другие – менее. Наибольший вред волосам наносят красители с добавлением перекиси водорода и аммиака. Эти элементы в большей или меньшей степени присутствуют в тех составах, которые подразумевают осветление. Они оказывают наиболее разрушительный эффект. Но достижение стойкого окрашивания, которое бы прочно сохраняло цвет, без этих средств невозможно.



Более мягким действием обладают щадящие составы и колорирующие шампуни, но они подразумевают многократное использование, то есть вредное воздействие как бы дробится на мелкие порции.

Если не исключать возможности повторного изменения цвета, лучше пользоваться колорирующими составами или щадящими красками.

Прежде всего необходимо выбрать цвет, краситель, способ окраски, научиться окрашивать волосы, правильно ухаживать за окрашенными волосами.

*Как правильно выбрать краситель?*

Зная желаемый цвет или гамму, можно приступать к выбору красителя. При этом следует постоянно думать о том, как достигнуть результата с наименьшим ущербом для волос.

Например, если волосы без седины и выбранный цвет темнее того, который имеется, нет смысла применять особо стойкую краску с большим количеством пергидроля. Можно использовать краситель без аммиака. Если волосы подвергались химической завивке или обесцвечиванию, нужно учесть, что краска будет впитываться сильнее.

Возможно, вполне достаточно будет оттеночного шампуня или колорирующего геля.

Итак, что нужно знать о красителях? Сам процесс изменения цвета при различных способах воздействия принципиально различен.

Есть три основных способа воздействия красителей на волосы: тонирование, окрашивание и обесцвечивание.

При тонировании красящие пигменты окружают волос, облекая лишь его наружную поверхность. При окрашивании пигменты внедряются в глубину волоса. Обесцвечивание лишь разрушает пигменты.

### **Природные красители**

Природные краски не портят волос и не раздражают кожу головы, хотя они не такие стойкие, как химические. Природные красители не разрушают пигмента и образуют с естественным новым, близкий к натуральному, цвет. При повторении процедуры каждые 6–8 недель интенсивность цвета усиливается до степени действия химических средств. Кроме того, природные красители придают волосам блеск, пышность и упругость.

Светлые волосы рекомендуется ополаскивать отваром ромашки, корицы, хмеля, куркумы и лимона. Рыжие и темно-русые волосы хорошо окрашиваются хной, сандаловым деревом, кипарисом, грецкими орехами и скорлупой лесных орехов. Сильно поседевшие волосы поддаются окрашиванию только при сочетании растительного и химического красителей.

**Лук.** Для окраски берут шелуху лука. 30–50 г шелухи кипятят в 200 мл воды в течение 15–20 мин, отвар процеживают.

**Ревень.** 150 г черешков ревеня варят в белом виноградном вине (1/2 л) до получения половинного объема, затем жидкость втирают в волосы. Для резкого изменения цвета и при очень сухих волосах ремень использовать не стоит.

**Ромашка.** Для получения светлого тона достаточно взять 100 г ромашки, для более темного – 200 г. Сырье заваривают в 500 мл кипятка, настаивают 30–40 мин, процеживают и добавляют лимонный сок.

**Хна и басма.** Шатенкам и брюнеткам для окрашивания седых волос лучше применять хну и басму. Это сочетание придает волосам каштановый или черный цвет. Хну и басму можно смешивать.

Соотношение между ними меняется в зависимости от желаемого тона и исходного цвета волос, а также от количества седины. Для русских волос можно ориентироваться на следующий подсчет: равные части хны и басмы дадут каштановый цвет, 1 часть хны и 2 части басмы – черный, 2 части хны и 1 часть басмы – бронзовый оттенок.

Порошок хны и басмы тщательно растирают в стеклянной или керамической посуде. Посуду с порошком ставят на водяную баню и заваривают горячей водой или горячим настоем крепкого натурального кофе (некоторые рекомендуют красное вино). Можно добавить в кашицу немного бальзама для волос или шампуня. В этом случае кашица наносится и смывается легче. Кашицу наносят ватным тампоном (на деревянной палочке) или специальной щеткой по проборам от корней на вымытые и высушенные волосы. Кстати, самая распространенная ошибка – нанесение хны и басмы на влажные волосы. У линии роста волос прокладывают тонкий слой ваты или наклеивают клейкую ленту. Участки наибольшего скопления седых волос окрашивают 2–3 раза.

На голову надевают целлофановую шапочку, сверху укутывают полотенцем. Краску держат от 20–30 мин (для получения светлого тона) до 1–1,5 ч (для получения темного тона). После этого волосы споласкивают. Мыть волосы можно только через сутки.

Цвет окрашивания можно немного изменять с помощью добавок: кофе сделает цвет темнее, лимон и яйцо сделают цвет хны светлее и мягче, осветлит цвет волос и капля уксуса.

Если добавить немного шафрана, то волосы приобретут красноватый оттенок.

Красивый цвет можно получить, если разводить хну или басму не водой, а красным вином. Оттенок в этом случае зависит от цвета вина.

### **Нестойкие красители**

Как правило, они смываются после первого-второго мытья головы. Нестойкие красители покрывают волосы пленкой, придающей волосам оттенок. Есть оттеночные лаки, гели, муссы и другие средства. Существуют средства с блестками, различными декоративными включениями. С помощью таких средств можно сделать волосы чуть светлее или темнее. Несмотря на свое мягкое

действие, вред волосам такие средства все же наносят. Их называют еще красителями первого уровня.

Самое большое их преимущество – это то, что они позволяют «опробовать» тон, который выбран для последующего стойкого окрашивания, но радикально изменить цвет такие красители не позволяют.

### **Оттеночные красители**

Их еще называют красителями второго уровня. В их составе нет аммиака. В некоторых присутствует только небольшое количество перекиси водорода. Они предназначены для незначительного изменения цвета. Держатся такие красители на волосах около месяца.

Оттеночные средства наносят минимальный вред волосам. Кроме того, если подобран нужный тон, можно постоянно пользоваться таким средством. Это сделает ущерб для волос минимальным, так как краситель при регулярном применении накапливается в волосах. Нужно только раз в месяц подкрашивать корни волос.

### **Стойкие краски**

Особенностью стойких красок является то, что они содержат перекись водорода... Тем, у кого светлые волосы, не следует выбирать стойкие краски с содержанием 12 %-го пергидроля. Бывают стойкие краски, содержащие 6, 9 и 12 % перекиси. Чем выше этот процент, тем выше степень осветления, поэтому средства для осветления содержат максимальное количество перекиси. Например, брюнетка, которая хочет стать блондинкой, должна воспользоваться краской, содержащей 12 %-ю перекись водорода. Для закрашивания седины подойдет 6 %-я перекись.

Стойкие краски не смываются и не оставляют следа на одежде, наволочках и полотенцах. Когда волосы отрастают, у корней виден естественный цвет.

Такие краски всегда состоят из двух компонентов. Они окрашивают волосы только после смешения составляющих, поэтому часто на упаковке есть напоминание о том, что цвет эмульсии не совпадает с цветом, в который окрасятся волосы. Следует еще раз подчеркнуть, что смесь готовится непосредственно перед употреблением и не может храниться. Еще одно предупреждение: такие краски в процессе работы не должны соприкасаться с металлами. Это означает, что посуда, инструменты и зажимы для волос не должны быть металлическими.

Конечно, такие красители вредны для волос. Пользоваться ими часто нельзя, так как волосы теряют кератин и становятся тусклыми, хрупкими и пористыми.

### **Прямые красители**

Это краски типа «Лондаколор» или отечественной «Гаммы». Они непосредственно окрашивают волос, без участия химических реакций окисления. Поэтому тон, который намного

светлее, эти краски не обеспечивают. Но их воздействие на волосы значительно мягче и безопаснее.

По химическому составу такие краски различны. Чаще всего это антрахиноновые красители, применяются также и соли серебра, меди, никеля, кобальта, железа. Правда, гамма цветов ограничена – можно получить только блондин, коричневый, каштановый, черный цвет. Но и эти красители не безвредны для волос.

### **Обесцвечивающие составы**

Обесцвечивающие составы – самые жесткие. Они содержат аммиак и перекись водорода, которые разрушают натуральные пигменты волос.

Перекись водорода используется в виде растворов, таблеток и порошков. При разложении она выделяет активный кислород, осветляя пигмент. При воздействии щелочей этот процесс ускоряется. В качестве щелочей применяют 25 %-й раствор нашатырного спирта.

В перекись водорода также добавляют 6–8 капель нашатырного спирта, шампунь и 5–6 капель глицерина. Вот рецепт блондирующего средства, которое ничем не отличается от готового блондорана.

### **Выбор красителя в магазине**

Всем, кто когда-либо окрашивал волосы, известно, что образцы локонов в каталогах немного отличаются от того результата, который получается при окрашивании волос.

Выбор цвета осложняется еще и тем, что определяя результат по таблице, в которой указывается исходный цвет волос, можно заметить, что в европейской классификации отсутствует русый цвет волос. В импортных красителях цвета и оттенки определяются так: темно-коричневый, светло-коричневый, средне-коричневый, темный блондин, средний блондин, светлый блондин.

Понятие шатен или русый есть только на просторах СНГ и во Франции. Поэтому у нас к шести исходным цветам добавляются еще три: светло-русый, русый и темно-русый. Кроме того, не каждый цвет вписывается в классификацию. Существуют и другие тонкости – жесткие волосы окрашиваются труднее, чем тонкие. Волосы, уже подвергавшиеся окрашиванию и осветлению, «берут» цвет активнее, быстрее, и результат окрашивания может исказиться по причине разного химического состава предыдущих красителей.

Поэтому, чтобы не ошибиться с выбором цвета, обязательно нужно сравнить свой исходный цвет волос с классификацией предлагаемой фирмы. Это не гарантирует полностью соответствия результата ожиданиям, но позволяет избежать грубых ошибок. Чтобы точно «попасть» в нужный цвет, придется купить краску, и окрасить пробный локон. Только после этого можно получить желаемый цвет.

Это кажется несколько сложным, но со временем приходит опыт, и вы научитесь «прикидывать» на глаз, какой цвет получится на конкретных волосах путем применения той или иной краски.

Осветлять волосы можно только один раз в жизни, после этого осветляют только корни. Придавать оттенок рекомендуется более мягкими красителями. В этом случае волосы не превратятся в паклю после нескольких осветлений, что особенно важно для брюнеток, осветляющих волосы.

## СОВЕТЫ

Допустим, вы уже вполне готовы к тому, чтобы самостоятельно выбрать краситель и окрасить волосы. И тем не менее следует принять к сведению еще несколько советов.

♦Чтобы краска не окрасила кожу на лбу и за ушами, нужно полоску кожи перед линией волос смазать жирным кремом. Если все же кожа окрасилась, можно попробовать смыть краску смоченной в воде таблеткой пергидроля.

♦Русые волосы обесцвечивать трудно. Поэтому стоит серьезно подумать перед тем, как обесцветить их.

♦Время обесцвечивания зависит от исходного цвета волос, а также от того, подвергались ли они ранее окрашиванию и химической завивке. Чем светлее собственный цвет, тем короче должен быть процесс окрашивания.

♦Если вам показалось, что полученный цвет не совсем соответствует тому, который ожидался, не торопитесь. Результат нужно оценивать после того, как волосы высохнут.

♦Темный, особенно черный цвет старит, поэтому если вы хотите выглядеть моложе, не стоит выбирать черный цвет.

♦Смуглым женщинам не идет рыжий цвет волос – он плохо сочетается с цветом лица.

♦Окрашивая волосы, следует подумать о том, как добиться желаемого результата с наименьшим ущербом для волос. Необходимо обращать внимание на процентное содержание перекиси, не стоит выбирать стойкую краску, если тон окрашивания темнее волос.

♦Если вы хотите немного осветлить волосы, сначала можно попробовать осветляющий лак или колорирующий шампунь. Возможно, этого окажется достаточно. Таким способом можно даже добиться эффекта мелирования – в этом случае нанесите средство на прядки, а не на все волосы.

♦При покраске в более темный цвет нецелесообразно использовать настоящие красители – колорирующие средства прекрасно справятся с этой задачей.

При использовании красок разных фирм могут возникнуть недоразумения: краска неровно ложится, цвет получается не тот. Поэтому для начала лучше окрасить одну прядь. Это полезно и в качестве кожной пробы (нанесение краски где-то в незаметном месте), которая поможет

избежать нежелательных аллергических реакций на красящее вещество. Если в месте пробы кожа покраснела, появился зуд или жжение – эта краска вам не подходит.

Пробу следует делать каждый раз, ведь индивидуальная аллергическая реакция – это почти непредсказуемое явление, и часто возникает даже у тех, кто красит волосы средством одной фирмы много лет.

#### *Как скрыть седину?*

Седина может появиться и у молодой женщины. По каким-то причинам организм перестает вырабатывать меланин. Некоторые исследователи говорят о том, что седина появляется от недостатка в организме цинка. Как сделать ее менее заметной?

Если седины много, можно попробовать тонирование на тон светлее. Если результат не удовлетворяет вас, следует попробовать более интенсивное тонирующее средство или мягкую краску.

Всегда следует выбирать тон немного светлее – так меньшими усилиями можно добиться лучшего слияния цвета седых волос с остальными.

Если седина только появилась, лучше пользоваться оттеночным шампунем.

Светлые волосы можно тонировать в сторону пепельного или золотистого цвета в зависимости от оттенка кожи.

Не следует применять яркие краски – они делают седину более заметной. Да и с наступлением зрелого возраста гораздо выигрышнее смотрится цвет, близкий к натуральному.

Есть еще один способ скрыть седину – тонировать ее, имитируя эффект мелирования. Поседевшие участки можно тонировать более интенсивно, чем остальные.

Серебристый тон красиво смотрится на седине, но, к сожалению, не всем он к лицу.

Подобрав правильно тон, несложно покрасить волосы. Необходимо помнить, что подкрашивать следует только отросшие корни.

Седые волосы требуют бережного отношения. Они плохо расчесываются, поэтому их можно мыть только с кондиционером, не пренебрегая различными масками и другими средствами ухода, особенно после окрашивания.

На упаковках с красками обычно пишут о том, волосы с каким процентом седины они окрашивает. Так что перед окрашиванием хорошо было бы правильно определить процентное соотношение седых и пигментированных волос. Кстати, краски второго уровня тоже могут закрашивать седину, разумеется, если седых волос немного. Можно смешать оттенки, но только однотипных красок.

От преждевременного поседения, которое нельзя связать вроде бы ни с какими факторами, можно попробовать народные средства.

◆ Железо, которое содержится в листьях крапивы, может приостановить увеличение количества седых волос. Настой листьев или корней крапивы употребляют по 1 ст. л... или по 25–30 капель жидкого экстракта 3–4 раза в день за 30 мин до еды. Одновременно настои листьев, корней, свежий сок крапивы втирают в волосистую часть головы.

◆ Спиртовой экстракт корней элеутерококка принимают по 20–40 капель за 30 мин до еды в течение 30 дней. Используют также и отвар корней элеутерококка: 10 г сырья на 1 стакан воды. Его втирают в волосистую часть головы.

◆ Настойка корней женьшеня обыкновенного. 10 %-ю спиртовую настойку принимают по 15–25 капель 3 раза в день до еды в течение 30–40 дней. Также употребляют порошок или таблетки из корней женьшеня по 0,15–0,3 г 3 раза в день. Втирают отвар из корней женьшеня, который готовится из расчета 10 г сырья на 1 стакан воды.

◆ Настойка корней заманихи высокой на 70 %-м спирте. Принимают по 30–40 капель 2–3 раза в день перед едой в течение месяца. Можно также использовать наружно отвар корней заманихи (10 г корней на 1 стакан воды).

◆ Отвар или настой цветков клевера лугового. Готовят из соотношения 20 г сырья на 1 стакан воды. Принимают по 2–3 ст. л. 3 раза в день. Кроме того, отвар и настой втирают в корни волос.

◆ Отвар овса на воде или молоке. 2 стакана зерен овса с шелухой промывают, заливают 5–6 стаканами кипятка или горячего кипяченого молока, кипятят на медленном огне в течение 2 мин, настаивают 30 мин, процеживают и отжимают. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день за 30–40 мин до еды.

◆ Сок корней петрушки, сельдерея, пастернака. Принимают по 1–3 ст. л. 1 раз в день. Листья этих растений вводят в пищу с облепиховым маслом.

◆ Настой или отвар пырея ползучего (2 ст. л. корневища пырея на 1,5 стакана кипятка). Принимают по 1 стакану 2–3 раза в день, а также втирают в корни волос.

◆ Настой ряски маленькой (1 ст. л. сырья заливают 1 стаканом кипятка, настаивают, затем процеживают). Принимают по 1 стакану 3 раза в день. Также втирают сок, настой или отвар (1:1, 1:2) в корни волос.

◆ Отвар крапивы двудомной (смесь из 50 г измельченных листьев и 50 г корней крапивы заливают 0,5 л столового уксуса и 0,5 л воды, кипятят 30 мин). Процеженным отваром каждый вечер, массируя, смачивают кожу головы в течение нескольких недель. Такой отвар также эффективен при перхоти и выпадении волос. При преждевременном поседении одновременно с втиранием этого отвара рекомендуется принимать отвар листьев крапивы (по 1 ст. л. утром и вечером до еды в течение 2 недель).

◆ Настой кресса водяного (1 ст. л. измельченных свежих листьев кресса заливают 1 стаканом кипятка, настаивают, затем процеживают). Принимают по 1/2 стакана 4 раза в день до еды или в

виде салата (1–2 горсти листьев в день в течение 1–1,5 месяца с облепиховым маслом). Сок свежих листьев кресса втирают в волосистую часть головы.

♦Отвар из корней лопуха большого и семян укропа пахучего (2 ст. л. измельченных корней лопуха заливают 0,5 л воды, кипятят до испарения половины ее объема, добавляют 2 ч. л. семян укропа и настаивают 2–3 ч). Отвар процеживают и втирают в кожу головы ежедневно утром и вечером в течение 2–3 месяцев. Такую процедуру применяют при раннем поседении и для укрепления волос.

♦Настой медуницы лекарственной (10 г сырья заливают 1 стаканом кипятка, настаивают, затем процеживают). Принимают по 1 стакану 2 раза в день и используют наружно.

♦Настой шиповника коричневого (10 г сырья заливают 1 стаканом кипятка). Принимают по 1/4–1/2 стакана 2 раза в день. Наружно втирают в волосистую часть головы настой (20 г сырья на 1 стакан кипятка).

Отвар корней щавеля конского (1 ч. л. измельченных корней щавеля заливают 1 стаканом кипятка, кипятят, затем процеживают). Принимают по 1/3 стакана в день, а также втирают в волосистую часть головы.

## ПОДГОТОВКА К ОКРАСКЕ



Рис. 34. Набор для окраски волос

Для окраски необходимы следующие приспособления:

- ♦пелерина для защиты одежды от краски;
- ♦несколько пластиковых или стеклянных чашек для разведения и смешивания красок;
- ♦плоская кисточка для нанесения краски с острым концом, чтобы разделять пряди;
- ♦различные неметаллические расчески и щетки;
- ♦резиновые перчатки; шапочка на волосы;
- ♦крем для смазывания участков возле линии окрашивания;
- ♦таблетки гидроперита для удаления случайного окрашивания кожи;
- ♦бальзам для волос интенсивного действия или готовая желтково-масляная маска для волос, чтобы подлечить волосы после окрашивания;
- ♦полотенца и салфетки.



Перед окрашиванием следует внимательно прочитать инструкцию и следовать ей.

Почти все краски можно наносить на сухие волосы. Для многих красок это даже рекомендовано.

Не следует окрашивать волосы сразу после химической завивки, как это делают в парикмахерских. Этим можно нанести волосам непоправимый вред.

Волосы нужно разделить на отдельные участки и начать окраску от корней. На прикорневую область обычно уходит половина всей краски, а если окрашивание происходит не впервые, то и еще больше. Волосы, уже подвергавшиеся окраске или завивке, значительно слабее и окрашиваются быстрее. Нет никакой необходимости пережигать волосы лишней раз.

Если состав плохо наносится на волосы, нужно добавить в него немного шампуня или кондиционера.

После того как на корни волос равномерно нанесена краска, состав наносится на остальные волосы. Это можно делать по-разному. Можно расчесать волосы, распределяя по ним краску, можно просто распределить краску движениями, как при мытье головы.

Ослабленные и пережженные концы достаточно смочить жидкостью, которая получается при ополаскивании чашки с красителем.

В зависимости от рекомендаций, указанных в инструкции, волосы оставить без покрытия или спрятать под шапочку на то время, которое нужно для окрашивания.

Примерно по истечении половины этого времени нужно проверить одну прядь на степень окрашивания. Возможно, потребуется уменьшить или увеличить время выдержки.

Нужно обращать внимание на качество окрашивания у кромки волос, на висках и темени – может быть, на эти места нужно нанести немного краски дополнительно.

Не следует смывать краску слишком рано, краситель мог не впитаться полностью. Но, с другой стороны, в случае, если чувствуется не легкое пощипывание, которое со временем проходит, а сильное жжение, лучше всего смыть краску и ополоснуть голову слабым нейтрализующим раствором, например, уксуса или лимонной кислоты (1 ст. л. на 1 л воды).

И наконец, последний совет. Длинные волосы после окрашивания нужно подровнять, волосы приобретают здоровый и ухоженный вид. И не стоит пренебрегать средствами интенсивного ухода после окраски.

## **ТОНИРОВАНИЕ**

Тонирование не наносит волосам такого вреда, как окраска. Пенные, жидкие, кремообразные или комбинированные тонирунки (оттеночные шампуни и пенки) не содержат окислителей, которые подмешиваются в краску дополнительно.

Чего можно добиться тонированием? Немного сместить цветовой акцент. Тонировки с более светлыми пигментами невидимы на темных волосах, но могут добавить некоторые оттенки светлым или осветленным волосам.

Тонирование не оказывает вредного воздействия на волосы, поскольку краситель смывается. Однако при тонировании нельзя осветлить волосы или закрасить седину. Оттеночные шампуни можно использовать довольно часто, но после окраски стойкими красителями или химической завивки следует выждать примерно дней десять. За это время чешуйки волос примут естественное положение, и тон ляжет ровнее.

Несмотря на то, что оттеночные шампуни легко смываются, они не оставляют следов на одежде и постельном белье.

## **ОБЕСЦВЕЧИВАНИЕ**

Самый жесткий для волос способ окраски – обесцвечивание, или блондирование.

Можно не прибегать к таким радикальным средствам, если нет уверенности в результате эксперимента. В этом случае такого же эффекта можно добиться с помощью более мягких осветляющих средств. Осветление волос с помощью аэрозолей и шампуней – промежуточная степень между окраской и оттенением. Осветляющие кремы выводят из волос максимально возможное количество пигментов и обладают очень сильным разрушительным эффектом.

В истории человечества обесцвечивание применяли с незапамятных времен. Для обесцвечивания использовали кислое молоко, пергидроль, солнечные лучи, белую глину – всегда находились женщины, желающие стать блондинками.

Следует помнить, что краситель, оттеночная пенка или хна, остаются в структуре волос. Оставшийся пигмент может проявиться и дать совершенно неожиданный оттенок. После последнего окрашивания должно пройти около месяца, особенно если это было окрашивание стойкой краской.

В домашних условиях превращение в блондинку должно происходить постепенно. Иначе натуральный пигмент волос может дать рыжий цвет или в сочетании с последующим тонированием пепельного цвета даст зеленый оттенок. Это явление можно наблюдать довольно часто. Для того чтобы избавиться от этого зеленого цвета, нужно весьма жестко воздействовать блондирующим составом на волосы.

Вам понадобится: полотенце, расческа с широкими зубьями, часы, инструкция, перчатки.

Последовательность действий при блондировании.

1. Приготовить осветляющий состав строго по инструкции.
2. 2/3 жидкости равномерно нанести на невымытые сухие волосы. Причем обработать их надо по всей длине и на концах, а прикорневую часть оставить нетронутой.

Оставить краску на волосах: время выдержки зависит от желаемой степени осветления (от 15 мин – незначительное до 30 мин – сильное).

3. Нанести оставшуюся часть состава на необработанную прикорневую часть волос. Равномерно распределить состав по всей длине и оставить на волосах (от 10 до 25 мин).

4. Тщательно промыть волосы водой, затем – шампунем.

Через 4–6 недель волосы отрастают на 1–2 см и их корни начинают заметно отличаться по цвету. Они требуют дополнительного обесцвечивания (осветленные волосы еще раз осветлять не надо). Для этого жидкость нужно нанести равномерно на невымытые сухие волосы (только на прикорневую часть). Время выдержки зависит от желаемого результата (от 10 до 50 мин). Затем нужно тщательно промыть волосы водой, шампунем и еще раз ополоснуть теплой водой.

Перед обесцвечиванием волосы не увлажняют для сохранения естественной жировой смазки. Ватным тампоном волосы смачивают раствором у корней при короткой стрижке, а при длинных волосах, ранее не крашенных, начиная с концов. Эту процедуру делают по проборам, вначале на затылке, где волосы всегда темнее. Волосы расчесывают, чтобы улучшить доступ воздуха. Продолжительность действия обесцвечивающего раствора 15–30 мин.

Через 3–5 недель, когда у корней отрастут волосы, обесцвечивание проводят повторно, нанося раствор только на волосы у корней.

При помощи разных концентраций перекиси водорода (от 3 до 15 %) темным волосам можно придать любой цвет – каштановый, коричневый, ярко-рыжий, желтый и т. д.

## **МЕЛИРОВАНИЕ**

Мелирование часто используют для маскировки первой седины. Мелирование – это обесцвечивание или осветление отдельных прядей, но сегодня все чаще используется колорирование – окраска отдельных прядей тонирующими средствами другого цвета.

Пряди, окрашенные в разные цвета, делают волосы визуально пышнее и гуще, седина теряется в них.

Мелирование в домашних условиях – это довольно просто. Понадобится тот простой набор инструментов, который использовался для окраски волос. Нужно только добавить шапочку или колпачок с отверстиями и крючок.

Есть и готовые наборы для мелирования и колорирования. В них входят: осветляющее вещество, фиксатор, пакетик шампуня-нейтрализатора, колпак, ванночка, кисть, крючок, пара перчаток, инструкция.

Время осветления зависит от начального цвета, структуры и состояния волос. Но в любом случае оно не должно превышать 45 мин. Очень темные волосы мелировать не рекомендуется – контраст выглядит слишком резко. Кроме того, пряди вряд ли станут белыми, скорее всего они окрасятся в рыжий или желтый цвет.

*Нельзя:*

- ◆мелировать обесцвеченные, окрашенные хной или пигментными красителями волосы;
- ◆наносить препарат на мокрые или только что вымытые волосы;
- ◆применять краску вторично;
- ◆использовать неподходящие краски;
- ◆пользоваться металлическими предметами (расческами или посудой);
- ◆допускать попадание окрашивающей смеси в глаза.

Мелировать волосы можно разными способами: расческой, кисточкой и через шапочку.

Первые два можно использовать, если уже есть кое-какой опыт.

Шапочки бывают разные, но нет никакой проблемы в том, чтобы изготовить ее самостоятельно. В простой купальной шапочке, которая плотно прилегает к голове, нужно проделать отверстия. Пряди извлекаются крючком через них, и окрашиваются обычным способом.

Есть масса способов мелирования и колорирования. Места мелирования также могут быть различными. Кроме традиционного, прядками, возможны и другие способы. Можно менять цвет челки, делать пятна по длине одной пряди, получая эффект перехода цвета (краска наносится пятнами на мокрые волосы), ступенчатое колорирование. Каждый мастер может изобрести свой способ.

## **СОВЕТЫ**

◆Если новый цвет оказался слишком ярким, его можно откорректировать с помощью оттеночной пены.

◆Выигрышными для светлых волос решениями являются различные оттенки меда и янтаря, иногда переходящие друг в друга.

◆Темные волосы с сединой можно колорировать разными оттенками каштанового. Получается красиво и эффектно.

◆Рыжие волосы выцветают на солнце. Следует укреплять их и оживлять цвет с помощью хны, травяных составов, которые идеально ложатся на волосы, незаметно подкрашивая их.

◆После окрашивания самой лучшей краской волосы начинают блестеть не потому, что использование краски каким-то чудесным образом вылечивает волосы. Просто красители содержат вещества, отражающие свет, а специальные бальзамы, которые бывают в комплекте с красителем, приглаживают чешуйки волосяного ствола, что тоже способствует лучшему отражению света, а значит, появлению блеска.

◆Если женщина пользуется одним и тем же оттенком постоянно, то ей не нужно наносить краску каждый раз по всей длине, достаточно лишь подкрашивать волосы у корней. В этом

случае они повреждаются минимально. Самое сильное повреждение волос происходит, когда женщина постоянно перекрашивает волосы стойкими красителями.

♦Почему иногда краска тускнеет после первого же мытья? После окраски желательно не мыть голову хотя бы 3–4 дня. Кроме того, нужно обратить внимание на свой шампунь.

♦Шампунь от перхоти осветляет. Нужно взять за правило перед окраской делать пробы за сгибе локтя во избежание аллергической реакции.

## **VI. СОЗДАНИЕ ПРИЧЕСОК**

### **ВЫБОР ПРИЧЕСКИ**

История прически, а также мнения о том, какую именно прическу приличествует иметь, постоянно менялись. Самая древняя прическа у славян – это коса. Она не потеряла актуальности и в наше время. При выборе прически прежде всего следует ориентироваться на форму лица.

**Овальная форма** лица считается идеальной. При подобном типе лица подойдет любая прическа. Такой тип лица позволяет носить большее количество вариантов причесок и стрижек, нежели любой другой тип, так как форма лица хорошо сбалансирована и пропорциональна. Большинство лиц известных моделей, прославленных своей красотой, принадлежат именно к этому варианту.

Вообще, выбирая прическу, можно использовать если не компьютерную программу, то хотя бы просто пойти по тому пути, который предлагается при этом подборе. Нужно заготовить несколько десятков шаблонов с прическами разной формы и цвета и попробовать примерить к своему лицу на фотографии. Чтобы не пробовать тысячи вариантов, воспользуйтесь нашими советами. Единственной оговоркой при таком моделировании является некоторое искажение цвета лица и самого цвета прически, а также расхождение цвета в связи с особенностями волос при окрашивании. Так что не стоит слепо полагаться ни на компьютер, ни на фотографии. Риск ошибиться остается всегда. Но ведь это не смертельно, и цвет можно будет изменить или подправить. Постепенно вы научитесь на глаз определять будущий цвет волос исходя из цвета и качества волос, исходного цвета краски, времени окрашивания и других факторов. Нужно быть наблюдательным и не терять творческого подхода к процессу.

Безусловно, все разнообразие причесок не поддается описанию в одной книге. Но есть отдельные рекомендации, которые пригодятся при выборе прически, вернее, позволят быстрее сделать удачный выбор и избежать ошибок. Существует несколько разновидностей форм лица. Каждой из них подходит определенная длина волос и определенные прически. Таким образом, изначально определив тип лица, намного проще подобрать подходящую прическу.

#### **Прямоугольник**

Овал лица длинный и тонкий, расстояние между висками равно расстоянию между нижними скулами. Этот тип также часто имеет узкий подбородок или очень высокий лоб. В данном случае

подойдут стрижки средней длины типа «каре», так как объемная прическа по сторонам лица восполнит его недостаточную ширину. Следует избегать большой длины, распущенных по бокам волос – это еще больше удлинит лицо. Оптимальный вариант – прически до плеча, которые позволяют делать пряди более объемными, вследствие чего лицо будет выглядеть более гармонично.

### **Круг**

Такие лица отличаются круглым подбородком и имеют самое широкое расстояние как раз между скулами на уровне ушей. Для данного типа лица рекомендуются высокие объемные прически. Только таким образом форма лица будет производить впечатление более узкой и длинной. Так же подойдут прически из прямых волос, но длина стрижки обязательно должна быть ниже подбородка. Поскольку самая широкая часть лица приходится на область ушей, следует всячески избегать пышности в прическе в этих местах, чтобы не сделать лицо еще шире, не рекомендуются стрижки типа «каре» с закругленными очертаниями.

### **Квадрат**

Для этого типа лица характерны четкие прямые параллельные линии от висков до подбородка. Высокие прически не рекомендуются, так как это усилит и без того симметричную удлиненную форму головы. Очень кстати будут не слишком короткие стрижки с челкой, довольно объемно прикрывающие область ушей. Хороши варианты и более удлиненных причесок с волнистыми прядями вокруг лица. Следует всячески избегать причесок с прямыми длинными волосами, а также стрижек с совершенно прямыми волосами до подбородка или выше, это лишь подчеркнет излишнюю квадратность лица. Если волосы длинные и прямые, нужно постараться создать как можно больший объем на макушке и по всей длине волос.

### **Треугольник**

Лицо этого типа имеет самую большую ширину на уровне бровей и выше, постепенно сужаясь по линии висков и щек к небольшому деликатному подбородку. Высокие прически лишь подчеркнут узкую нижнюю часть лица, поэтому лучше выбрать длину волос именно до подбородка, при этом уравновесив нижнюю челюсть плавно загнутыми прядями. При таком типе лица также подойдут и более длинные волосы. Рекомендуются прически с прямым или боковым разделяющим пробором. Можно попробовать вариант с зачесанными за уши волосами, в этом случае внимание привлекут глаза и сбалансируется ширина скул в этой части лица. Не желательны короткие пышные стрижки, которые лишь утяжелят верхнюю часть головы и сделают ее слишком громоздкой. А вот увеличение объема волос на затылке может очень удачно сбалансировать и узкий подбородок, и широкие скулы.

### **Алмаз**

При таком типе лица главное – не закрывать лицо волосами, чтобы красота лицевого овала не была зашторена и потеряна для созерцания. Безусловно, такому типу лица подходят любые стили, ведь это не лицо, а настоящий бриллиант. Обратите внимание, насколько хорошо смотрится некоторая пышность в области висков, придающая прическе вид сердца. Также желательно увеличивать объем волос на затылке, что будет уравнивать линию широких скул.

Возможны другие варианты, когда некоторые недостатки лица можно сделать менее заметными с помощью выбора прически.

**Маленькое лицо.** Нельзя перегружать его тонкие черты лишними деталями – лучше вообще убрать волосы с лица и создать максимальный объем на макушке и по бокам.

**Длинный нос.** Рекомендуется пышная и низкая, до бровей или даже несколько ниже, челка с короткими или длинными волосами, стрижка каскадом. Свободные пряди привлекают повышенное внимание к носу.

**Маленький подбородок.** Подойдет короткая стрижка с челкой до бровей, округлая до нижней части висков, низко спускающаяся к затылочной части шеи. Можно носить и длинные волосы с челкой, но зачесывать их за уши.

**Двойной подбородок.** Длинные пышные волосы, ниспадающие на лицо, сделают его менее заметным.

**Близко посаженные глаза.** Надо избегать причесок с низкой челкой. Лучше совсем убрать волосы с лица.

**Асимметричные глаза.** Визуально можно выровнять косо подстриженной челкой, спускающейся на глаз, расположенный ниже.

**Низкий лоб.** Можно увеличить пышной челкой, спускающейся немного ниже бровей.

**Высокий лоб.** Рекомендуется носить короткую челку; стрижка может быть короткой или длинной. Никогда нельзя зачесывать волосы назад.

**Округлый и покаты́й лоб.** Закрывают пышной челкой, зачесывают волосы гладко назад и за уши.

**Плоский затылок.** Его можно округлить короткой стрижкой, пышной в области макушки и затылка. Длинные волосы нужно коротко подстричь в области затылка и слегка начесать.

**Дефекты шеи.** Можно скрыть прической с длинными прямыми или завитыми волосами.

**Дефекты ушных раковин.** Становятся незаметными с прической с завитыми или прямыми волосами при короткой или длинной стрижке. Большие, оттопыренные уши необходимо закрыть волосами до середины уха. Уши не должны выступать за контур прически, если нельзя полностью их закрыть.

**Короткая шея.** При этом лучше носить короткую стрижку.

**Широкие бедра.** С ними плохо будут смотреться гладкие прилизанные прически.

**Большая грудь.** Волосы должны быть максимально пышными, чтобы не привлекать излишнего внимания к бюсту.

**Изящная маленькая фигура.** Не рекомендуется носить пышные прически.

Следующим фактором при выборе прически является тип и цвет волос. Также значение имеет и их длина. Сложно из коротких волос сделать длинную прическу, хотя при желании можно применить накладные волосы, вплетенные пряди и парики.

### **Длинные волосы**

Хороши для тонких прямых и волнистых волос, а также для волос средней толщины. Прядями волос разной длины (до уха или до плеч) можно улучшить форму лица. Можно скрыть под ними широкий лоб, можно оставить больше волос наверху, чтобы круглое лицо выглядело уже. Длинные волосы подойдут высоким девушкам с густыми прямыми, волнистыми или вьющимися волосами.

Для укладки длинных волос нужно применять гель у корней мокрых волос. Волосы сушат, наклонив голову вперед и вниз. Завершают сушку с помощью гладкой щетки – для создания ровной волны, круглой или полукруглой – для придания объема.

### **Короткие стрижки**

Идеально подходят для тонких волос или волос средней толщины, а также людям с маленькими, тонкими чертами лица.

При сильно вьющихся волосах лучше стричься коротко (только не стоит забывать о том, что за короткой стрижкой ничего не спрячешь, и если имеются какие-то дефекты шеи или ушей, не стоит стричься слишком коротко).

Короткие волосы легче расчесывать, если нанести на них немного геля или кондиционера и дать волосам высохнуть на воздухе.

Короткие стрижки не годятся для очень тонких волос, а также для тех, кто хочет казаться выше или не хочет уделять уходу за волосами много времени.

Чтобы сделать волосы более прямыми и гладкими, рекомендуется их сбрызгивать бальзамом, придающим объем, и сушить феном с помощью гладкой щетки. Чтобы они были очень гладкими, их в особых случаях разглаживают специальным утюгом для волос. Для большего объема завивают на бигуди несколько прядей на макушке, сушат феном и дают им остыть, перед тем как снять бигуди. Затем смешивают гель с бальзамом и втирают в сухие волосы.

## **СОВЕТЫ**

Гладкие прически, подчеркивающие и открывающие лицо, больше подходят молодым и людям с правильными чертами лица.



Челки всегда молодят. Длинные плотные челки подчеркивают глаза и «подтягивают» лицо. Привлекательно выглядят длинные и зачесанные набок челки. Они придают лицу мягкость, даже когда волосы откидываются назад или забираются вверх.

Короткая стрижка к лицу тем, у кого средняя или миниатюрная комплекция, длинная тонкая шея, правильные очертания рта, красивая линия роста волос на лбу и вокруг ушей. И обязательно – уверенная осанка.

Тонкие волосы обычно смотрятся лучше, если они ровно подстрижены по плечо или короче.

Сильно вьющиеся волосы лучше носить ниже плеч.

Если лицо полное или узкое, нужно избегать прямого пробора. В таком случае больше пойдет косой или зигзагообразный пробор.

Если форма головы приплюснутая, а форма затылка плоская, то подойдут высокие пышные прически и начес. Можно использовать шиньон, накладные пряди. Для пышности волос делают также химическую завивку.

Теперь несколько советов, которые помогут оформить волосы в модном стиле, точнее, несколько вариантов модных и стильных причесок. Остановить выбор на одном из них можно, исходя из собственных вкусовых пристрастий.

Волосы ниже плеч можно оставить гладкими или подстричь по бокам ступеньками. Если вам нравятся распущенные волосы, можно сделать модную комбинированную химическую завивку. Ее прелесть в том, что она чередует широкие волнистые пряди и спиралевидные локоны. Волосы выглядят чрезвычайно пышными, а тонирование в коричневатых и рыжеватых тонах придаст им воздушную подвижность.

Короткие стрижки сегодня весьма популярны. Но не аккуратная головка привлекает внимание, а эффект вихря на голове. Например, волосы по всей голове подстрижены ступеньками, а на лоб ниспадает этакая бахромчатая челка.

Стоит принять к сведению, что чем проще стрижка, тем насыщеннее может быть цвет волос. Яркие блондинки отошли в давнее (или пусть даже не очень) прошлое, выбор делается в пользу коньячных оттенков, тона тикового дерева или иссиня-черного. Украсят стрижку и разноцветные пряди. В этом сезоне в моде колорирование, и не только в естественные цвета.

Прямые волосы длиной до плеч с чуть загнутыми наружу концами (дань не только классике, но и, безусловно, хорошему вкусу) идеальный и прямо-таки незаменимый вариант для тонких волос. Их можно подстригать по прямой, а более густые филировать с помощью бритвы, чтобы получился модный бахромчатый контур.

В разделе об окраске волос уже давались рекомендации по выбору цвета... Цвет очень важен, поскольку является одной из самых заметных составляющих внешнего вида. Цвет волос имеет и психологическое значение. Посредством цветового восприятия складывается впечатление о

личности. Светлые волосы считались признаком аристократизма и сексуальной привлекательности. По заверениям социологов, именно этот цвет волос больше всего нравится мужчинам. Первая из женщин, Ева, была блондинкой. Прекрасная Елена Троянская тоже имела светлые волосы. В средние века светловолосая женщина считалась символом невинности, непорочности.

Люди со светлыми волосами склонны к мечтательности, а с темными – к неистовой маниакальности. Это мнение психологов. Разумеется, с этим можно спорить, но речь идет о впечатлении, производимом на большинство людей, особенно на мужчин, которыми руководят древние инстинкты.

Так или иначе, но темный цвет волос овеян тревожащей воображение необычностью. Если пол ангелов до сих пор является предметом дискуссии, то по поводу волос сомнения нет: у Люцифера все-таки, по всеобщему мнению, были темные волосы. Темный цвет волос дает пищу богатому воображению, в котором сплетаются экзотика, чувственность и страсть. И зачастую экзотика и страсть выглядят эффектнее нежности и невинности.

Что касается рыжих волос, то это самый популярный, интригующий и загадочный цвет, который говорит о неоднозначности и непредсказуемости. В средние века рыжие волосы могли навлечь на их обладателя обвинение в колдовстве, которое вело прямо на костер. Рыжеволосые люди вызывали беспокойство и страх у соплеменников. Рыжеволосая женщина – пария и сатанинское отродье—вдвойне соблазнительна.

Преимущество же рыжего цвета еще и в том, что существует множество оттенков, которые можно подобрать к любому цвету кожи и глаз. Сегодня особенной популярностью пользуются медовые и ореховые тона.

Контрастность, как уже упоминалось, остается хитом сезона. Сочетание длинных и коротких прядок выглядит чрезвычайно эффектно и к тому же придает волосам желанный дополнительный объем.

Многим женщинам их природный цвет волос идет больше всего.

Но можно внести в волосы и модное веяние – будь то точное попадание или не совсем «в масть». Иногда стоит рисковать, так как волосы изменяют свой цвет не навсегда, а в результате эксперимента можно найти наиболее подходящий вам цвет или оттенок.

При регулярном окрашивании волос, если постоянно менять цвет и красящее вещество, получить желаемый эффект довольно сложно. При таких перекрашиваниях результат может быть непредсказуемым. В этом случае лучше обратиться к более опытному специалисту. Химическая завивка имеет, равно как и осветление, нежелательный побочный эффект: присутствующие в любых волосах рыжие пигменты отчетливее дают о себе знать, волосы сильнее секутся. Для весеннего и осеннего типов, которым к лицу теплые тона, это не трагедия. Но для летнего и

зимнего типов, которые выглядят хорошо лишь в холодных цветах, теплый рыжеватый оттенок в волосах – уже недостаток.

При естественном подкрашивании риск не так велик. Неважно, подкрашивающий ли это шампунь, крем или пенное средство, любым из этих веществ можно усилить ваш натуральный цвет или придать ему новый оттенок. Что не сможет сделать тонирование, так это осветлить волосы. Пигменты тонирования не вводятся в волос, а облегают его снаружи. Их недостаток (или преимущество, если кому-то не понравился новый оттенок): краска смывается за пять-шесть раз.

Если вы хотите приобрести светлый цвет волос, не обязательно осветлять все волосы. Несколько светлых штрихов вокруг лица оказывают то же действие, если не более оживляющее.

Итак, интенсивное перекрашивание, легкое тонирование или окрашивание прядок – все это очень привлекательно, но как выбрать при этом цвет? Если вы знаете свой тип, легче будет избежать ошибки. Стоит придерживаться следующих двух правил.

1. Обязательно следует ориентироваться на свою цветовую шкалу. Неверно выбранный пигмент не будет сочетаться с цветом лица, и возникнет впечатление неухоженности.

2. Если вы меняете оттенок волос на более светлый или более темный, необходимо учитывать, какой степени контраста требует лицо. Некоторые женщины выглядят более юными и свежими, осветлив свои волосы, другие даже с самым светлым превосходным цветом волос выглядят уныло: их цвет лица требует в качестве обрамления более темных волос.

Гораздо старше делают себя те, кто красит волосы в более темный цвет: контраст с цветом лица слишком грубый и сильный.

**Весенний тип:** природные блондинки. Их цвет волос колеблется от светлых до русых с золотистым блеском. Есть и светло-рыжие. Совет: если вы хотите изменить цвет волос, не нарушайте вашей нежной весенней прозрачности, не выбирайте тяжелого контраста! У большинства женщин, принадлежащих к весеннему типу, от природы светлые волосы или хотя бы присутствуют прядки с рыжим оттенком. Если нет, то это вполне можно сделать самим. Женщинам весеннего типа следует окрашивать волосы только в теплые тона. Серебряно-светлые пряди, например, будут казаться на их голове безвкусами. Пряди должны иметь солнечно-желтый, медовый отлив. Очень удачными могут быть отдельные редкие прядки ярко-оранжевого цвета!

**Летний тип:** от светлого до серебристо-коричневого. Некоторые женщины этого типа никак не могут определиться с цветом своих волос: ни черные, ни рыжие, ни светлые, а какие-то мышиные. Но это несправедливо. Красивый серебристый оттенок идеально подходит к интенсивному цвету их лица. И этот оттенок стоит чуть усилить вместо того, чтобы насильственно перекрашивать волосы в «теплый» цвет. Если уж летнему типу непременно хочется сделать волосы рыжее (что некоторым к лицу), то следует выбирать холодный оттенок, то есть

голубовато-рыжий, но не желто-оранжевый! Женщины, которые в детстве были отчетливыми блондинками, могут вернуть себе этот цвет при помощи серебристо-светлых прядей (но не желтых!).

**Осенний тип:** золотисто-каштановый и золотисто-рыжий. Спектр цветов осеннего типа – светлый мед, очень темный лесной мед и все нюансы между этими двумя оттенками. У них всегда должен быть теплый золотой блеск. Многие женщины осеннего типа от природы рыжеватые. Это разные оттенки рыжего: медный, ржавый, лисий и каштановый. Осенний тип с природными кудрями должен отказаться от осветления волос: они становятся от этого ломкими и сухими. У кудрявых остается много других возможностей для изменения своего внешнего вида: можно оживить волосы прядями медового цвета, они могут быть довольно широкими, чтобы не затеряться в кудрях. Если это подходит к цвету лица, осенний тип может подцветить волосы в теплую медь или в палисандр.

**Зимний тип:** лучше всего подходит природный цвет. Женщины зимнего типа, те, кто любит поэкспериментировать, будут разочарованы, но и самый лучший парикмахер не сможет дать им более честного совета. Зимний тип по большей части имеет темные волосы и привлекателен именно за счет контраста между цветом кожи и волос. Грубое вмешательство в этот контраст было бы ошибкой. У редких среди зимнего типа блондинок радикальное изменение цвета волос еще опаснее: любой проблеск желтого придает им вместо благородства простоватость. Каштановые зимние типы ни в коем случае не должны пытаться превратить себя в осенний тип теплым рыжим цветом. Зимний тип привлекателен только в холодных тонах. С годами он нуждается в более светлом обрамлении лица, и тогда подойдут пепельные тона.

Модные цвета и оттенки, как уже говорилось, – это оттенки меда и ореха. Кроме того, для более авангардных личностей предлагаются бриллиантовые оттенки – кашемировый блондин, красная парча, коричневый дамаст. Сейчас в моде также мелирование под седину. Светлые прядки, сочетающиеся с прядями пепельного цвета, – это актуально всегда.

Имея длинные мелированные волосы, начесав их на затылке и выделив две выразительные прядки в области висков, вы будете обладателем модной прически.

### **ПРИЧЕСКА И ХАРАКТЕР**

Для того чтобы чувствовать себя счастливым, не следует составлять о себе неверное впечатление. Для формирования своего стиля важно, чтобы этот стиль не только нравился вам или тем, кто вас окружает. Гораздо более существенным является то, чтобы он гармонировал с вашей сущностью. Не слишком комфортно все время находиться в маске. Если на работе это может принести пользу, то в личной жизни, скорее всего, только создаст сложности. Лучше всего находиться в гармонии с собой.

Психологи считают, что прическа может многое поведать о человеке. В зависимости от того, как долго вы ее носите, можно заключить, что это: мимолетное состояние души или определенный склад характера.

Длинные волосы, мягко уложенные на затылке в низкий пучок, закреплены резинкой для волос, гребнем, лентой, скажут о ее обладательнице, что это сдержанная, уверенная, дисциплинированная и утонченная особа.

Ниспадающие на плечи длинные волосы поведают о том, что их хозяйка энергична, импульсивна, непосредственна и жизнерадостна.

То же самое можно сказать о женщинах, которые любят свободные и пышные прически.

Короткую асимметричную стрижку с густой челкой, закрывающей одну половину лица, предпочитают склонные к флирту притворщицы.

Приглаженные, туго закрученные или собранные в хвост волосы говорят о скованности, строгости или даже о подавленности и депрессивности натуры.

Приспособляемые и практичные особы, спокойные по характеру носят прямые геометрически правильные стрижки средней длины.

Воинственные максималистки, которые знают, чего хотят от жизни и готовы за это бороться, любят короткие, даже подбритые сзади стрижки. Такие дамы отличаются живостью и независимостью характера и железной хваткой.

Психологи даже проводят параллели относительно того, что характер и сексуальные склонности связаны с той прической, которую предпочитает их обладатель. Их можно принять или не принять, но определенно, прическа является своеобразным сигналом для окружающих.

Длинные волосы отращают те, у кого было консервативное воспитание, либо те, кто испытывает необъяснимый страх перед окружающим. Они прячутся за густой завесой волос от жизненных трудностей. Такие дамы женственны, кокетливы, зависимы от мужчины. А вот короткую прическу «под мальчика» и даже короче предпочитают девушки, склонные к мальчиговому и откровенно мужскому поведению. Им некогда ухаживать за длинными прядями, а прическе они не придают никакого значения. Возможно, у них комплексы подавленной зависти к мужскому полу. Кроме того, коротко и очень коротко стригутся женщины в возрасте, которым кажется, что такая прическа их молодит.

Волосы до плеч – тайные мечтания о роли принцессы, встречающей принца на белом коне. К тому же такая длина прически всегда прикрывает увядающую шею.

Волосы до лопаток, разбросанные по плечам, призваны воспламенить мужчин-романтиков, для которых любой поворот с разлетающимися волосами – как зов боевой трубы.

Косу заплетают женщины аккуратные, скромные, педантичные, даже несколько жесткие в отстаивании своих принципов (особенно, если коса сложена в замысловатую корону). Две косы –

признак некоторой инфантильности, задержки в детстве. Две короткие торчащие косички свидетельствуют о настырности, неуступчивости либо о секущихся кончиках наряду с завистью к обладательницам роскошной косы.

Коса ниже талии вызывает восхищение настойчивостью хозяйки или говорит о том, что хозяйка хочет выделяться среди окружающих.

Если серьезно, язык жестов, которые мы воспринимаем подсознательно, включает в себя и те манипуляции, которые человек проделывает со своими волосами.

Развязать тугий узел и резким движением распустить по плечам пряди – известный прием обольщения. Его часто используют в кино.

Рука, запущенная в волосы, обычно служит признаком глубокого раздумья. Если этот жест становится привычкой, то ее обладатель является человеком сдержанным и рассудительным.

Если ваш собеседник робко прячет глаза за длинной челкой или теребит прядку волос, будьте уверены, он – застенчивый человек.

Тот же, кто имеет маниакальную привычку проверять, все ли в порядке с его прической, является мнительным и осторожным человеком.

При выборе той или иной прически необходимо учитывать и структуру волос.

Жесткие толстые прямые волосы обычно не доставляют никаких хлопот их обладателю. Длина волос и прическа могут быть любыми.

Тонкие волосы лучше выглядят в короткой стрижке. Чтобы прическа была более объемной, нижние волосы стригут короче верхних.

Редкие волосы будут казаться более пышными, если предварительно сделать химическую завивку и короткую стрижку... Длинные волосы только подчеркнут небольшое количество волос на голове.

Жирные волосы требуют большого внимания и постоянного ухода. Поэтому лучше сделать короткую стрижку.

Вьющиеся волосы хорошо поддаются укладке. Неподатливые кудри можно обыграть красивой стрижкой. Но те, кто любит прямые волосы, могут распрямить естественные кудри слабой химической завивкой.

Прямые волосы хорошо переносят химическую завивку, после чего они легко укладываются.

При выборе той или иной прически необходимо учитывать возраст женщины. В молодости все прекрасно – длинные густые шелковистые чисто промытые, душистые волосы придают неповторимую женственность и очарование их владелице. «Чем старше мы становимся, тем короче стрижемся», – так говорят англичанки. И с этим трудно не согласиться. Ведь с возрастом волосы редеют, становятся более тонкими и хрупкими. Такие волосы эффектнее выглядят в

короткой стрижке. Их легче мыть, завивать, причесывать. Однако они красивы лишь при условии хорошей стрижки.

### ПРИЧЕСКИ НА ОСНОВЕ СТРИЖЕК

На основе базовых стрижек можно придумать множество причесок. На основе одной только стрижки «Каре» существует более десятка стрижек.

Многие стрижки подходят только классическому типу лица. И почти у всех есть какой-то определенный сектор причесок на основе стрижки, которые подходят. Новизну в стрижку можно привнести мелированием или колорированием, а также различным оформлением челки.



Рис. 35. Варианты одной стрижки

Чтобы увеличить объем прически, следует использовать гели, воски и другие средства для укладки: фен, брашинг, можно сделать прикорневую ломку для придания пышности. Эффектный штрих простой прическе из длинных волос можно придать с помощью рваного контура или ступенчатого пробора. Вариант для короткой стрижки – пряди, хаотично разбросанные по голове, закрепленные с помощью геля или воска. Классическое «каре» средней длины очень выигрышает, когда волосы гладко укладываются с помощью крупной круглой щетки, а на верх наносится блеск или оттеночный мусс.

Новое слово современной моды – прическа с креативными зонами. Часть волос на голове вообще не подвергается стрижке и остается таким как бы запущенным участком или стрижется в диссонансе к остальной части прически.

#### Варианты стрижки «Каре»

Интересно, сколько лет стрижке «Каре»? Наверное, очень много, а она все не выходит из моды. Меняются только варианты ее укладки. Действительно, это удобно. Можно носить просто слегка удлиненные волосы, можно сделать «барашка» с очаровательными романтичными кудрями, можно уложить волосы сзади в пучок, можно постричь челку и т. д. Если челку неправильно сформировать, то она может превратиться из украшения в предмет, который будет постоянно мешать и портить прическу.

Низкий лоб лучше вообще не прятать под челкой, а носить волосы, уложенными назад. Высокому лбу челка придаст выразительности. Можно сделать едва заметную челку – состричь совсем немного волос, зачесать волосы на косой пробор, а длинные волосы уложить феном с каркасной насадкой вовнутрь. Или сформировать богатую челку прямо от макушки. Никогда не следует стричь челку на мокрых волосах. После того как она высохнет, окажется на несколько сантиметров короче, чем планировалось.

Длинная прическа «Каре» – волосы подстрижены идеально ровно. Такую прическу можно носить и на прямой, и на косой пробор, она будет смотреться одинаково хорошо. При укладке очень важно пользоваться пенкой, которую нужно вчесывать в волосы, а потом высушивать феном с каркасной насадкой. В области лба волосы можно сушить, накручивая их назад и кверху, постоянно фиксируя лаком.

Еще один вариант «Каре» – волосы стригутся ровно, а в области висков выполняется филирование. В результате создается эффект разлетания волос.

Если захотелось чего-нибудь оригинального, необычного, стоит только обработать волосы щипцами-гофре и прическа приобретет интересную форму. А вот если сделать зубчатый пробор – классическое «Каре» сильно преобразится – образуются пряди разной длины. Каждую такую прядь можно обработать оттеночным лаком, получится довольно интересная и необычная прическа.

Челку можно сделать зубчатую, рваную, контрастного цвета. Примерно так же выглядит моделирование любой стрижки. Нужно только следить за новинками моды, приобретать журналы, и очень быстро можно научиться моделировать стрижки по фотографии.

#### **Стрижка «Французский мальчик»**(на основе стрижки «Шапочка») *Выполнение стрижки*

Выполнить стрижку «Шапочка». Затем П-образным пробором отделить теменную зону и подстричь ее под контрольную прядь, как в стрижке «Итальянка». Только пряди следует располагать перпендикулярно голове, без натяжки на себя, тогда они будут одинаковой длины.

Затем нужно провести объединительную стрижку теменной зоны и оставшихся прядей.

#### *Варианты причесок на основе стрижки «Шапочка»*

♦«Шапочку» с большой челкой можно уложить очень красиво. Нужно сбрызнуть влажные волосы фиксатором, отдельные пряди обработать круглой щеткой и феном или накрутить на бигуди средней величины, затем причесать щеткой. Внешний слой волос нужно немного растрепать.

♦Короткие волосы по всей голове подстрижены «ступеньками», концы прорежены. Такая стрижка идет молодым женщинам. Пенку для укладки нужно равномерно нанести на волосы и подсушить всю голову феном, вытягивая пряди пальцами в разных направлениях.



♦Сочетание локонов и волнистых прядей делает длинные волосы гораздо пышнее. Для достижения такого эффекта нужно обработать пряди утюжком, придав им волнистую форму. Отдельные пряди нужно накрутить на термобигуди или завить щипцами. После того как волосы остынут, нужно зафиксировать прическу лаком.

♦Интересным вариантом для ступенчатой недлинной стрижки является прическа, уложенная с помощью геля, создающего эффект мокрых волос. Большую порцию геля нужно нанести расческой на волосы, подсушенные полотенцем, разделить их косым пробором, и все волосы зачесать на одну сторону. Осторожно подсушить феном, на самой низкой мощности.

♦Эта прическа чрезвычайно удобна в том случае, если мытье волос приходится отложить. Челку необходимо отделить, гладко причесать и приколоть декоративной заколкой. Волосы обильно смазываются гелем, боковые пряди закладываются за уши, концы волос загибаются наружу. Надо лбом выпускается лишь одна прядка. Прическа фиксируется блестящим спреем или лаком.

♦Из волос, подстриженных в классическом стиле, также можно сделать модную прическу. Волосам нужно дать время подсохнуть, затем провести ровный пробор ручкой расчески и, нанеся на волосы большое количество моделирующего крема, гладко причесать их. Бачки нужно закрутить, смазав гелем. Небольшое количество блестящего спрея усилит эффект мокрых волос.

### **Стрижка «Дебют»**

#### *Выполнение стрижки*

Волосной покров головы делится на следующие зоны: 1) проводится фронтально-теменной пробор (от уха до уха через макушку); 2) отделяется теменная зона. По бокам от теменной зоны отделяются височные зоны; 3) получившиеся пряди закручиваются в жгуты или закалываются уточками.

1. Стрижка начинается с нижней затылочной зоны. Применяется метод градуировки, направленной внутрь. Этим методом нужно стричь поперядно волосы нижней и верхней затылочных зон до фронтально-теменного пробора.

2. Далее следует стрижка височных зон. Гладко расчесав пряди волос одной височной зоны, нужно сделать ровный горизонтальный срез на уровне уже подстриженных затылочных зон. То же самое проделать с другой стороны.

3. Затем следует стрижка теменной зоны. Эта зона стрижется так же, как в «Итальянке», но без натяжки прядей на себя. Их следует вычесывать вертикально. Контрольная прядь берется на фронтально-теменном проборе, вычесывается перпендикулярно голове и стрижется. Следующая прядь вычесывается вместе с контрольной и стрижется на ее уровне. Подобным образом стрижется вся теменная зона.

4. По желанию клиента можно подстричь челку. Для этого нужно отделить и вычесать на лицо прядь волос. Ширина пряди должна быть равна ширине лба. Выяснив у клиента желаемую длину челки, нужно начать стричь ее от середины к одному краю, а затем от другого края к середине.

5. Можно сделать обрамление прядей височных зон, прилегающих к лицу, подстригая их ступеньками. Для этого пряди нужно натянуть вперед, ножницы поставить вертикально и сверху вниз осуществлять плавный срез. Для того чтобы эти пряди лучше смотрелись, нужно сделать приконцевую филировку.

6. Для достижения более округлого силуэта стрижки можно слегка профилировать длину вертикально.

7. С помощью фена и круглой щетки уложить пряди теменной зоны, подкручивая их назад. Укладка делается по линиям стрижки: первая прядь теменной зоны берется на фронтально-теменном проборе, подкручивается назад, а далее поперядно следует двигаться по направлению к лицу. Пряди затылочных и височных зон уложить внутрь.

### **Пробор**

Пробор – одно из самых простых средств сделать совершенно новую стрижку из старой.

#### ***По косой***

Распределить на волосах моделирующий крем, затем отделить волосы на макушке, отступив вверх от уха на ширину ладони, и гладко причесать. Волосы с обеих сторон зачесать за уши и покрыть лаком (рис. 36,а).

#### ***Молния***

Нанести на волосы гель с эффектом мокрых волос. Провести пробор в виде большого зубца и гладко причесать волосы. Такой пробор хорошо смотрится как на короткой стрижке, так и на прическе из стянутых на затылке длинных волос (рис. 36, б).

#### ***Зигзагообразный***

Верхний слой волос свободно зачесать назад и расческой провести пробор в виде крупного зигзагообразного рисунка. Обеими руками отделить каждую прядь и уложить ее соответственно на противоположную сторону (рис. 36,в).

#### ***В стиле 60-х***

Волосы надо лбом нужно асимметрично разделить на две части и зачесать на ту сторону, где волос больше. Одну прядь можно выпустить. Волосы на затылке присобрать и расчесать. Концы, зафиксировав гелем, закрутить жгутом (рис. 36,г).

#### ***По диагонали***

Провести скошенный пробор от виска к затылку. Волосы спереди гладко причесать и зафиксировать за ушами заколками. Волосы на затылке закрутить жгутом и приколоть. На концы нанести гель и распушить (рис. 36,д).

### **Асимметричный**

Такой пробор наиболее подходит для тонких волос. Все волосы нужно зачесать назад, тонкой расческой провести боковой зигзагообразный пробор. Для того чтобы он выглядел еще эффектнее, нужно пригладить волосы с помощью геля (рис. 36,е).

### **Шахматный**

Провести прямой пробор. Слева и справа поочередно отделять узкие пряди и укладывать их поверх пробора так, чтобы получился геометрический рисунок (рис. 36,ж).

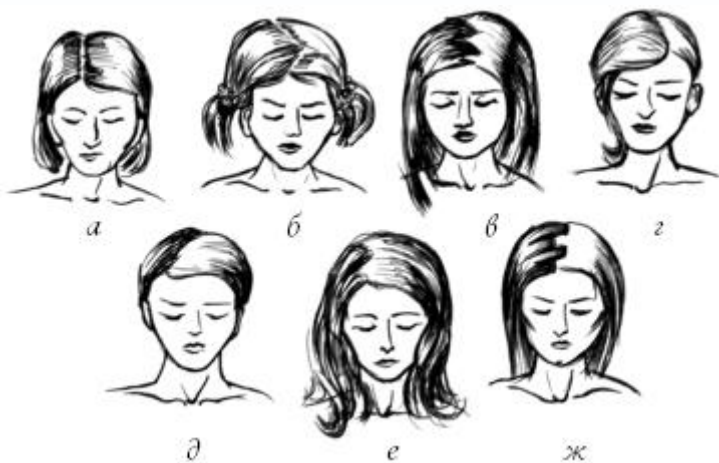


Рис. 36. Проборы

## **ПРИЧЕСКИ ИЗ ДЛИННЫХ ВОЛОС**

Часть волос нужно сплести в мягкую косичку сбоку на голове так, чтобы она оставалась за ухом. Собрать волосы с другой стороны и, слегка скручивая, соединить с косичкой.

Сделать пробор посередине, разделить волосы на две части. Скрутить волосы так, чтобы они свернулись в кольцо до самых кончиков. Затем нужно укоротить прядь, приподняв кончики волос до мочек ушей. Закрепить волосы заколкой.

Волосы нужно расчесывать до тех пор, пока они не будут лежать ровно и гладко. С помощью расчески разделить волосы на маленькие пряди, двигаясь от макушки вниз и оставляя волосы сзади за ушами. Можно сделать любое количество прядок. На каждую прядку надеть резинку, закрепляя на уровне шеи. В результате должны получиться маленькие хвостики.

Приподнимая волосы, нужно беспорядочно закручивать их в прядки в направлении от лица так, чтобы голова была покрыта прядками повсюду. Их концы подогнуть и приколоть зажимами.



Рис. 37. Прически из длинных волос

Нанести на волосы мусс для укладки, позволяющий придать форму прическе. С помощью щипцов для завивки сделать волосы волнистыми. Чтобы добиться эффекта небрежно уложенных волос, нужно растрепать их руками. Удачно дополнить прическу может повязка.

Через всю голову провести прямой пробор посередине. Затем осторожно, чтобы верхние пряди оставались гладкими и прямыми, надеть повязку из бисера. Приподнять пряди по бокам, подгибая их так, чтобы они не были туго стянуты, и собрать вместе на затылке. Подвернув концами внутрь, подколоть шпильками. В зависимости от длины волос, прическу можно слегка изменять.

Следующая прическа выглядит довольно нарядно и подойдет для особых случаев.

Щипцами для завивки волосы нужно сделать волнистыми по всей длине. Уложить их пальцами и собрать в пучок сбоку. Завязать узлом, закрепив шнуром или кожаным ремешком так, чтобы кончики свисали.



Рис. 38. Прически из длинных волос

Если нет времени на сложные укладки, можно воспользоваться заколками. Придать волосам объем можно, сделав начес, а затем расчесав верхние пряди так, чтобы нижние сохраняли пышность. Собрав волосы на одну сторону, нужно зафиксировать их с помощью заколок-клипс. Хорошо смотрятся заколки, расположенные по диагонали.

Вообще, с помощью заколок можно видоизменить любую прическу.

1. Узоры из геометрических фигур, мелкая клетка, «гусиная лапка» празднуют свое второе рождение вместе с черно-белой классикой, которая подходит абсолютно всем.

2. Заколки-клипсы из искрящихся стразов не только зафиксируют прическу, но и украсят ее разноцветными бликами.

3. Заколки-прищепки с блестящими камешками помогут соорудить на голове нечто совершенно незабываемое и очень красивое.

4. Розы делают романтической любую прическу. Еще совсем недавно модно было украшать ими блузки и джинсы, а теперь – заколки и резинки. Розы сегодня в ходу необычные: не только красные или бордо, но и голубые, лиловые, хаки.

5. Заколки-шпильки с цветами из стразов и жемчуга заставляют волосы сверкать целой россыпью огоньков.

6. «Конский хвост» было бы очень неплохо украсить чуть угловатой заколкой-кубиком (лиловой или в клеточку). Именно так считают сегодня создатели модных причесок.

7. «Камуфляжная» заколка и хрупкая пчелка из стекла, как не странно, выглядят на волосах одинаково женственно.



Рис. 39. Варианты причесок с заколками

### **ПРИЧЕСКИ, ВЫПОЛНЕННЫЕ С ПРИМЕНЕНИЕМ ЗАКОЛОК**

Зачесать волосы назад и собрать их на затылке. Закрепить широкой заколкой-резинкой, которая придаст облику завершенность.

Выбрать прядь волос на затылке и поднять к макушке. Соединить с поднятой прядью спереди. Чтобы зафиксировать получившийся пучок, нужно воспользоваться заколкой-папильоткой. Закрепить еще три хвостика, собранных на макушке с помощью таких же заколок. Конечный результат – прическа напоминает короткую стрижку с удлиненными прядками в передней части.

Заколка-манжета позволит зафиксировать эту прическу. Собрать волосы сзади на уровне шеи, чтобы при этом пряди спереди лежали свободно. Закрепить пучок с помощью резинки, находящейся внутри заколки.

#### ***Коса***

Есть прическа, которая существует уже не одну тысячу лет, и на протяжении всего этого времени украшает женщину. Это коса. Она скорее всего никогда не выйдет из моды, раз уж за столько лет не потеряла актуальности. Конечно, классическая русская коса – это не единственный вариант, и можно научиться заплетать разные косы.



Рис. 40. Коса **Французская коса**

Французская коса—очень практичная и удобная прическа. С ней можно пойти и в школу, и на праздник, и на прогулку. А держаться она будет в течение целого дня.

Познакомимся с классическим способом плетения.

1. Сухие или слегка увлажненные волосы нужно тщательно расчесать по направлению естественного роста и зачесать назад. Разделить верхнюю часть волос примерно на три пряди, и начинать плетение.

2. Левую прядь нужно наложить сверху на центральную. Теперь она окажется в центре, на нее поместить прядь, которая находится справа, – это основа косы.

3. Затем нужно приподнять левую прядь, соединить ее с небольшой прядью свободных волос и протянуть над центральной.

4. Прodelать такую же процедуру с правой прядью. Подобным образом нужно плести до тех пор, пока не приплетутся все волосы.

5. Далее нужно продолжать плести обычным способом

#### **Коса из жгутов**

Сделать эту прическу очень просто, а выглядит она необычно.

1. Расчесать волосы и собрать их в пучок на затылке, зафиксировав его яркой резинкой.

2. Разделить волосы в пучке на три равные части: левую, правую и центральную.

3. Взять правую часть и скрутить жгутом влево против часовой стрелки.

4. Зафиксировать жгут или попросить кого-нибудь подержать его.

5. Таким же образом скрутить остальные пряди.

6. Левый жгут наложить на два других.

7. Взять тот жгут, который оказался с левой стороны, и наложить его на другие.

8. Таким же образом продолжать плести косу до конца

#### **Французская коса со жгутами**

Лучше всего эта прическа смотрится на густых, вьющихся волосах.

1. Зачесать все волосы назад.

2. С двух сторон, от верхней части уха до пробора, отделить по две пряди волос.
3. Каждую прядь скрутить в жгут.
4. Оба жгута соединить на макушке. Этот соединенный жгут нужно использовать как среднюю прядь французской косы.
5. Плести косу до начала шеи.
6. Закрепить косу при помощи заколки-банта или любой другой нарядной заколки.

### ***Пучок из косы***

Тщательно расчесать сухие или слегка увлажненные волосы и зачесать вверх. Собрать волосы в пучок и зафиксировать резинкой или лентой.

Разделить волосы на три равные части. Затем заплести волосы в «классическую косу».

Обернуть косу вокруг резинки. Получившийся пучок зафиксировать шпильками. При желании наверх можно надеть специальную сеточку.

### **ПРИЧЕСКИ ДЛЯ ОСОБЫХ СЛУЧАЕВ**

Распределить волосы по обе стороны головы. Отделить три пряди на одной стороне так же, как для обычной косы. Начать заплетать простую косу, перекрещивая одну из прядок сбоку с той, что находится в центре, затем другую с той, которая оказывается в центре.

Затем нужно разделить одну из боковых прядей на две части. В руках должно оказаться четыре пряди.

Из двух новых прядок нужно выбрать одну крайнюю и переместить в центр, чтобы с краю осталась другая. Именно к последней нужно прибавлять прядь из центра. Волосы должны плавно переплетаться друг с другом.

Разделить другую боковую прядь на две одинаковые и проделать с ними все то же самое, перенося прядки с одной стороны в другую. Немного потренировавшись, можно научиться заплетать такую косичку. *Два варианта использования зажимов*

1. Зачесать волосы назад, собрать сверху в пучок. Туго перекрутить их, концы свернуть петлей. Большим зажимом закрепить прическу так, чтобы нижняя часть заколки ровно лежала под волосами (рис. 41).



Рис. 41

2. Собрать волосы внизу в пучок и приподнять его, закрутив несколькими движениями. Закрепить свернутые вместе волосы с помощью зажима. Расправить кончики волос так, чтобы они свисали с заколки.

### **Французская петля**

Собрать волосы в мягкий хвост немного выше затылка и придерживать его правой рукой.

Прихватить волосы левой рукой, чтобы ладонь при этом была обращена наружу, а большой палец слегка согнут книзу. Провести рукой по хвосту вниз и зажать волосы между большим и средним пальцами.

Закрутить волосы левой рукой так, чтобы при этом ладонь была обращена внутрь. Из сворачиваемых вместе волос образуется петля. Длинные волосы нужно скручивать до самых кончиков.

Сомкнуть «заколку-крокодил» поверх петли, надежно закрепить ее. Пусть отдельные концы останутся неуложенными: эффект небрированных волос лишь освежит прическу (рис. 42).



Рис. 42

Нужно зачесать волосы ровно и гладко, собирая в пучок. Закрепить его, используя простую резинку.

Скрутив волосы, собрать их в пучок. При этом волосы должны быть туго закручены до самых кончиков. Последние можно спрятать внутрь или выпустить наружу.

Можно в пучок вставить одну из декоративных шпилек примерно на 2,5 см, нанизав на нее небольшое количество волос. Своим концом шпилька должна касаться затылка.

Немного развернув шпильку, нужно пропустить ее сквозь пучок так, чтобы кончик вышел с другой стороны. Добавив еще одну шпильку, можно не только украсить прическу, но и надежно ее зафиксировать (рис. 43).



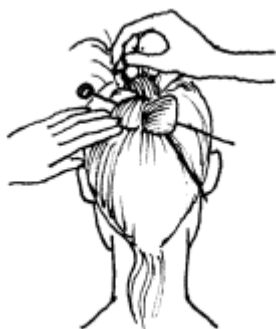


Рис. 43. Классический пучок

Для того, чтобы получилась французская ракушка, нужно собрать волосы в пучок на затылке.

Туго скрутить до самых кончиков и поднять вверх. Если прическа делается для торжественного мероприятия, кончики волос лучше спрятать внутрь. Кончики, торчащие наружу, придадут прическе больше живости.

Затем нужно медленно вставить французский гребень внутрь уложенных ракушкой волос, слегка подколотив их сбоку. Гребень должен оказаться поперек затылка

Если волосы собраны слишком туго, нужно захватить гребнем меньше волос. И наоборот, если прическа зафиксирована слабо, нужно захватить больше волос. Вместо гребня можно использовать декоративные палочки (рис. 44).



Рис. 44. Французская ракушка

## **ДРЕДЫ И АФРИКАНСКИЕ КОСИЧКИ**

**Дреды** – одна из самых популярных молодежных причесок. Дреды лучше всего заплетать на окрашенных волосах. Делается это следующим образом.

1. Берется небольшая прядь волос.
2. Скручивается в жгут.
3. Резким движением жгут делится на две части.
4. Одна из частей делится еще на две.
5. Делается один переплет, как при плетении обыкновенной косы.
6. Эти действия повторяются до тех пор, пока вся прядь не будет доплетена.

7. Таким образом оплетается вся голова.
8. Выбивающиеся волосы обрываются.
9. Готовая прическа намазывается воском.

От дредов нельзя избавиться. Вернее, можно, но только обрезав их.

**Африканские косички**– последний писк моды.

Каждая прическа имеет свои достоинства и недостатки. Различие лишь в соотношении тех и других. Африканские косички – прическа, обладающая массой преимуществ. Причины, по которым следует плести африканские косички:

- ◆ надоело быть «как все», хочется обратить на себя внимание окружающих;
- ◆ хочется выглядеть моложе своих лет;
- ◆ хочется иметь густые и длинные волосы, а свои не отличаются густотой;
- ◆ по каким-то причинам нужно «спрятать» собственные волосы (например, после неудачной химии);
- ◆ нет времени на ежедневную укладку;
- ◆ надоело мыть голову шесть раз в неделю; «хочется изменить цвет волос, не подвергая окрашиванию свои настоящие волосы; «плохо переносится летняя жара.

#### *Методика плетения африканских косичек*

Было бы ошибкой думать, что для того, чтобы иметь охапку африканских косичек, необходимо располагать внушительным запасом собственных волос. Вполне достаточно иметь волосы длиной 3–4 см, так как косичка в любом случае плетется из искусственного волокна. Если собственные волосы длинные, то они вплетаются в косичку вместе с этим волокном.

Даже если свои волосы достаточно длинные, африканские косички из них заплести нельзя. Для того чтобы прическа была действительно африканской, а не узбекской, нужно, чтобы косички были толстыми и плотными, а европейские волосы эту форму держать не могут, становясь плоскими практически сразу после заплетания. С этой задачей легко справляется синтетический материал, который специальным узлом крепится у основания волос и затем заплетается в косичку.

Правильно заплетенные косички выдержат все, поэтому если в салоне отказываются дать гарантию на выполненную работу, это должно настораживать. Теоретически, африканские косички держатся сколь угодно долго, однако реальный срок ношения такой прически зависит от скорости роста волос. В среднем волосы отрастают на 1 см в месяц, следовательно, через 3–6 месяцев прическа будет выглядеть неаккуратно, и косички придется снять. Впрочем, это зависит еще и от выбранного цвета косичек. Если он точно совпадает с собственным тоном, то разница между отросшими и заплетенными волосами не будет бросаться в глаза и, следовательно, косички можно носить немного дольше.

Однако косички – уникальная возможность экспериментировать с цветом, не опасаясь за здоровье волос. А тем, у кого волосы длинные, можно сделать «мелированные» косички, подобрав искусственное волокно на тон-два светлее или темнее натуральных волос – переплетенные волосы создадут эффект мелирования. К тому же такие косички смотрятся гораздо естественнее, чем абсолютно однотонные.

#### *Как ухаживать за косичками*

Плести косички в домашних условиях предпочтительнее, потому что в первые несколько часов после создания прически возможны головные боли, связанные с непривычным напряжением мышц. Однако пугаться не стоит – в дальнейшем такие головные боли беспокоить не будут, тяжелые волосы будут влиять только на осанку, делая ее если и не царственной, то, по крайней мере, прямой. Кроме того, заплетать косички лучше не на свежeweымытые волосы, а уже слегка загрязнившиеся – так будет быстрее и надежнее. После того как прическа сделана, голову можно мыть как обычно. Но необходимость в мытье с такой прической возникает не чаще одного раза в неделю, хотя есть и те, кому достаточно мыть голову один раз в месяц. Кстати, это обстоятельство делает африканские косички идеальным вариантом для отдыха.

### **НАРАЩИВАНИЕ ВОЛОС**

Вплетение, подклеивание – все это наращивание волос. Как же происходит эта процедура? Вы приходите в салон, показываетесь мастеру, он изучает цвет, структуру волос, на этом этапе подбирается будущая длина, густота и цвет волос. Затем начинается процесс самого плетения, который может длиться три-пять часов. Зато в результате вы получаете то, чего хотели – длинные густые волосы.

Сам процесс вплетения волос осуществляется с помощью специального прибора – коннектора, поддерживающего необходимую температуру для расплавления капсулы, или с использованием специальных щипцов-пистолета с заправляемым картриджем.

К волосам, даже коротким, на расстоянии 1–1,5 см от корней воском приклеиваются пряди.

Африканские косички плетутся из акрила. И хотя современные синтетические волокна по строению, эластичности, пористости, растяжимости близки к натуральным волосам, для наращивания применяются несинтетические пряди. Исходный материал бывает «азиатского» и «европейского» происхождения, по крайней мере, так утверждают парикмахеры. Собранные волосы обрабатываются, депигментируются и перекрашиваются стойкими красками. Иногда материал поставляют собранным в пучки с протеиновой капсулой, что, несомненно, удобнее.

Считается, что капсульная технология дает лучшие результаты на выходе, позволяет использовать сырье экономно. Нанизывают волосы веерно, располагая в височной, затылочной области, или шахматно, чередуя натуральные и наращенные прядки.

По видам выделяют французское, итальянское и английское наращивание.

**Французская технология.** Волосы прикрепляются с помощью протеиновых капсул и аппарата с одноименным названием. Пряди нагревают и приклеивают.

Можно вплетать в волосы и синтетические пряди ярких цветов – серебристые, белоснежные, кислотно-оранжевые, синие.

**Итальянская технология.** Используют преимущественно европейские волосы, для склеивания применяют мягкие смолы – кератиновые капсулы. Но эта технология в большинстве случаев очень дорогостояща.

**Ванглейской технологии** используются азиатские и европейские волосы всех цветов и структуры. От прочих она отличается качественным воском. Здесь используются светлые или темные восковые капсулы. Равное количество волос «выстреливается» из пистолета, так предварительно обработанные волосы становятся вашими. Родные же волосы не испортятся в любом случае, но будут расти.

Еще несколько слов об уходе. Как дреды и косички, так и нарощенные волосы неприхотливы. Их можно мелировать, завивать, красить. Только расчесывать их нужно с особой осторожностью, избегая расчесок с частыми зубьями. Не следует также ходить в парилку без шапочки. Нарастить волосы можно до 60 см, однако есть противопоказания. Как можно было догадаться, страдающим от выпадения волос наращивание не поможет. Наращивание решает только простые проблемы – придает объем, закрывает пострадавшие от химии места, удлиняет волосы.

## **МУЖСКИЕ ПРИЧЕСКИ**

Для того чтобы почувствовать направления разных стилей, предлагаем несколько примеров различных причесок.

Большинство современных знаменитостей носит короткие, аккуратно уложенные стрижки. Никакого намека на беспорядок. Такая прическа требует использования небольшого количества мусса или геля для поддержания стиля.

**Классика** – самая популярная стрижка. Это, своего рода, «воспоминание» модной стрижки 1950 года, когда все волосы спереди зачесываются назад и немного набок. Для поддержания волос в таком положении необходимо использование любого средства для укладки.

### **Небольшой беспорядок**

В наши дни мужчины носят также и волосы средней длины. Это могут быть прически, когда волосы сзади остаются более длинными, чем спереди, или же длина волос по всей голове одинакова. Прически такого стиля оставляют возможности для творчества. Можно привести на голове «художественный беспорядок», а можно просто носить аккуратно расчесанные волосы.

### **Длинные волосы**

Можно носить волосы любой длины. Все зависит от того, что больше подходит, и насколько хорошо вы умеете за ними ухаживать.

## СОВЕТЫ

Можно постричь волосы с помощью лезвия, придав им объем сзади и по бокам, такой стиль одинаково хорошо смотрится на различных волосах.

Оптимальный вариант для тех, у кого редеющая линия волос, – стричь волосы очень коротко спереди и чуть длиннее по всей окружности головы.

Тем, кто уже на пути облысения, лучше всего сбрить волосы наголо. Это самый лучший и самый модный способ решения проблемы.

Каждого мужчину заботит цвет собственных волос. Натуральный цвет – самое лучшее, что можно посоветовать мужчине. Если вы решили покрасить волосы «прядами», то цвет волос нужно выбрать на один тон светлее ваших собственных. Такой способ превосходно изменит ваш каждодневный имидж, но не следует забывать о том, что нет ничего постоянного. «Перышки» тоже в моде, но они больше подходят молодым парням.

### **Вот несколько советов, чего лучше не делать с головой мужчины.**

**Сумасшедшие бакенбарды.** Если вы пытаетесь воспроизвести классические баки и делаете это неправильно, то рискуете «потерять» свое лицо (баки будут расти беспорядочно, покрывая скулы и щеки). Средняя длина классических бакенбард – до середины уха, но при желании можно удлинить их в зависимости от особенностей лица и формы головы. Длинные бакенбарды зрительно сузят лицо, а слишком короткие – короче, чем до середины уха – будут придавать обратный эффект.

**Конские хвосты.** Если длинные волосы в моде, то хвосты, скрепленные сзади, – нет. Хорошо уложенные волосы не следует убирать с лица.

**«Моллетс»**(прическа, когда волосы состригаются впереди и по бокам, а сзади остаются длинными). Этот стиль пытался вернуться в 2001 году, но к радости многих, так и остался в восьмидесятых.

**Окрашенные волосы.** Не следует полностью менять свой оттенок волос. Не стоит также экспериментировать с яркими и броскими цветами.

## ЗАМЕНИТЕЛИ ВОЛОС

Парик – сегодня это уже совсем не то, что подразумевалось под этим словом сто лет назад. «Накладные волососодержащие устройства» – это шиньоны, удлинители волос, накладные волосы, парики и протезы волос. Материалом, из которого их изготавливают, являются человеческие волосы (лучше всего – волосы пациента), синтетические материалы или комбинация из человеческих и синтетических волос. Современные парики и другие конструкции из волос отличаются прекрасным качеством и большим разнообразием. Накладные волосы вошли в моду не только как способ изменения внешнего вида, но и как средство самовыражения, дающее возможность изменять свой облик.

Но если говорить о парике, как о необходимости скрыть отсутствие волос, вопрос удобства применения этого средства остается актуальным. Современные протезы или парики стали удобнее, но остается ряд проблем. В случае, когда потеря волос не может быть возмещена другими средствами, парик приходится носить постоянно. Часто для его крепления используются специальные клеящие составы. Это означает, что собственные волосы уже вряд ли вырастут на этой части головы. Поэтому, прежде чем прибегать к постоянно «прикрепленному» парику, следует использовать все возможные методы восстановления волос.

Люди, которые носят парик, могут купаться, но, как правило, не стоит этим злоупотреблять. Парики и накладки требуют постоянного ухода. Они должны содержаться в чистоте, так же, как и кожа под ними. Если не будут соблюдены правила гигиены, может возникнуть себорейный дерматит и другие воспалительные заболевания кожи. Нельзя полностью исключать и аллергическую реакцию на клей.

Ухаживать за париком несколько сложнее, чем за собственными волосами. Лучше предоставить это специалистам. Практически всегда изготавливается два или три парика, которые поочередно подвергаются чистке или ремонту.

### **КОСМЕТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ВОЛОС**

Чтобы содержать волосы в чистоте, нужно регулярно мыть их шампунем. Он не просто удаляет с волос грязь и жир, но и делает их мягкими, блестящими, шелковистыми. Важно правильно подобрать шампунь для своего типа волос.

Все волосы можно разделить на нормальные, сухие, жирные и проблемные. Причем тип волос вовсе не зависит от типа кожи. Нормальные волосы – блестящие, не ломаются и не секутся, они приобретают жирный блеск, только если их долго не мыть. Если волосы секутся, путаются, потеряли блеск, скорее всего – у вас сухие волосы. Если уже на второй день после мытья головы волосы становятся сальными, слипаются сосульками, значит, они у вас жирные. Тусклые волосы, свисающие безжизненными прядями, выпадающие пучками, относятся к проблемным, и это означает, что им необходима срочная помощь.

Кроме шампуня, важно также пользоваться кондиционером для волос. Кондиционер разглаживает верхний слой волос, они меньше путаются, а после высыхания приобретают блеск. Кондиционеры предназначаются для различных видов волос, они выпускаются в виде ополаскивателей, масел или бальзамов.

Мыть волосы нужно следующим образом. Перед мытьем расчешите их мягкой щеткой. Это необходимо, чтобы удалить с них пыль и грязь. Расчесанные волосы также будут меньше запутываться. Намочите их теплой водой. Нельзя использовать для мытья головы горячую воду – она активизирует работу сальных желез, волосы быстро становятся жирными, горячая вода также разрушает структуру волоса. В ладони налейте немного шампуня, нанесите его ровным

слоем на влажные волосы и вотрите шампунь в кожу головы до образования пены. Желательно пальцами (не ногтями!) массировать голову таким образом, чтобы кожа головы сдвигалась в разных направлениях. После этого ополосните голову теплой водой до полного удаления шампуня. Волосы надо мыть шампунем дважды.

После мытья слегка промокните волосы полотенцем, чтобы оно впитало излишнюю влагу, вотрите в них немного кондиционера, слегка массируя кожу головы. Расчешите их, начиная с кончиков. Далее действуйте в соответствии с инструкцией по применению кондиционера: оставьте средство на волосах в течение положенного времени и потом тщательно промойте их в теплой воде. Окончательно ополоснуть их можно в прохладной воде, чтобы придать блеск.

Если у вас жирные волосы, для мытья используйте мягкий шампунь для жирных волос, который содержит мало масел для волос или не имеет их совсем. В качестве кондиционера воспользуйтесь слабым кондиционером-ополаскивателем. Кремы или кондиционеры на основе масел, не для вас. Кондиционер нужно наносить на кончики волос, а не втирать его в кожу головы.

Ваши волосы принадлежат к сухому типу? В этом случае мойте голову шампунем, предназначенным для сухих волос, он богат маслами и делает волосы более шелковистыми. В качестве кондиционера можете пользоваться бальзамами или кремами.

Для нормальных волос рекомендуется мягкий шампунь и легкий кондиционер-ополаскиватель (не на основе крема). А поврежденные волосы лучше мыть очень мягким шампунем и использовать кондиционер на основе масел, который нужно наносить на самые кончики волос.

## **МУССЫ ДЛЯ ВОЛОС**

Муссы для укладки прочно вошли в нашу жизнь. Это весьма удобное, а потому очень популярное средство для укладки волос. Мусс не только помогает уложить прическу нужным образом, он также придает пышность и густоту волосам любого типа. Мусс хорошо втирается в волосы, покрывая каждый из них специальной пленкой, что позволяет избежать склеивания прядей. Мусс делает волосы более упругими и восприимчивыми к различным парикмахерским манипуляциям и способен фиксировать прическу.

Купить мусс сейчас можно в любом парфюмерно-косметическом магазине. Выпускается это средство в баллончиках в виде пульверизаторов. Перед тем как нажать на распылитель, баллончик необходимо несколько раз встряхнуть. По своей консистенции мусс напоминает пену для бритья.

Чтобы средство для укладки волос принесло только радость, нужно умело пользоваться им, поэтому обращайте внимание на инструкцию, помещенную на баллончике.

Если же вы не владеете иностранными языками, а аннотации на русском языке на баллончике не имеется, вам следует задуматься, стоит ли приобретать это средство: отсутствие аннотации на

языке, понятном вам, может не слишком хорошо отразиться на состоянии ваших волос и кожи головы, так как вы даже не будете иметь представления о том, какие компоненты содержатся в том или ином муссе, не узнаете срок годности, останетесь в неведении в отношении того, является ли продукт экологически чистым и прошел ли он тест на наличие аллергенов.

Даже соблазнившись красочным баллончиком и известной фирмой-производителем, ни в коем случае не покупайте средство для укладки (и это относится не только к муссам!), если отсутствует разрешение Минздрава Российской Федерации на его применение. Если косметическая продукция прошла тестирование, на ней обязательно должны быть значки «Экологически чистый продукт», «РСТ», «Не содержит озоноразрушающих веществ». Из аннотации также должно быть ясно, из каких веществ состоит мусс. Особое внимание обратите на содержание в этом средстве витаминов. Наносить мусс можно как на влажные, так и на сухие волосы.

Влажные волосы предварительно тщательно вымыть с шампунем, подходящим для типа волос. Полотенцем удалить с волос излишнюю влагу и расчесывают их. Далее встряхните аэрозоль, выдавите на ладони «шарик» мусса (количество мусса зависит от длины волос, их густоты, а также от вида прически), а потом кончиками пальцев осторожно вотрите его в корни волос, массирующими движениями равномерно распределяя по волосам. Не забудьте расчесать волосы – мусс покроет каждый волосок.

Можно поступить и по-другому: сухие волосы разделите на пряди и на проборчики нанесите необходимое количество пенки. После этого пенку распределите по всей длине волос расческой с редкими зубьями. В заключение слегка разотрите волосы руками.

Если у вас кудрявые или волнистые волосы, вы с успехом можете пользоваться муссом, придавая прическе ухоженный вид.

Чтобы волосы были здоровыми, лучше приобретать муссы-кондиционеры, которые, кроме фиксирующих компонентов, содержат в своем составе также и вещества, ухаживающие за волосами.

Муссы чаще используют до того, как начинают сушить волосы феном. При сушке пряди легче укладывать, и они замечательно фиксируются. Без мусса не обойтись, если вы сушите волосы, растирая их пальцами или перекручивая.

Мусс для волос имеет только один недостаток – очень легко переусердствовать и нанести его на волосы слишком много. От большого количества мусса волосы могут выглядеть грязноватыми и стать тусклыми. Удалить его с волос можно только во время мытья.

Не следует пользоваться муссами, лаками и другими фиксаторами каждый день. Ежедневное использование фиксирующих средств может привести к ухудшению здоровья волос, восстановить которое не так просто.



Выпускаются также и оттеночные муссы. Пользуясь ими, конечно, невозможно полностью изменить цвет волос, но придать им необходимый оттенок на определенное время вполне реально. Оттеночные муссы наносят на волосы точно так же, как и обыкновенные. Мусс способен сделать волосы более яркими, сияющими. Но не стоит забывать, что натуральный оттенок волос все равно будет просвечивать сквозь пленку мусса. Оттеночным муссом также можно покрывать не все волосы сразу, а только отдельные прядки, создавая неповторимые эффекты.

Окрашивать оттеночными муссами, например в стиле «батик», лучше всего светлые или искусственно осветленные волосы. Для такой прически потребуются три оттеночных гармонирующих между собой мусса. Вымойте и высушите волосы феном. Мусс разных оттенков наносите только на те пряди, которые хотите окрасить. Чтобы распределить его равномерно, аккуратно расчешите каждую прядь по отдельности расческой с частыми зубьями.

После подсыхания мусса на волосах расчешите их. Краски перемешаются, создавая изысканные переливы оттенков.

Если у вас есть мусс лишь одного оттенка, можно поступить следующим образом. Наденьте на голову специальную шапочку с отверстиями и через эти отверстия осторожно вытяните пряди волос. Именно на них и нанесите оттеночный мусс. После высыхания шапочку снимите и расчешите волосы.

При желании можете получить эффект летящих красок. Нанесите мусс только на самые кончики волос. Это выглядит особенно эффектно, если у вас короткая стрижка.

Можно окрасить волосы «ломтиками». Сначала расчешите волосы как обычно, а потом разделите их на пряди. Каждую прядь разделите поперек на половинки (ломтики). Наносите мусс кисточкой только на часть пряди, ближе к коже головы. Высохшие волосы расчешите и уложите.

Выбирая средства фиксации волос на каждый день, лучше остановитесь на муссе средней и слабой фиксации. Не используйте слишком большое его количество, бережно относитесь к своим волосам.

Готовясь к «выходу в свет», лучше воспользоваться муссом сильной фиксации или оттеночными муссами.

## **ТРАДИЦИОННЫЕ ЛАКИ ДЛЯ ВОЛОС**

Наиболее привычен для моделирования прически лак для волос. Это первое средство, изобретенное для закрепления прически. И не так много времени прошло с тех пор, когда женщины при укладке могли пользоваться только лаками, так как других средств попросту еще не существовало.

Конечно, с одним лишь лаком трудно соорудить на голове нечто выдающееся, так как в основном его наносят уже поверх уложенных волос, чтобы закрепить их и придать им блеск.

Фиксирующий лак для укладки выпускается в виде спрея, который содержит маслянистое вещество, распыляемое мельчайшими капельками и удерживающее волосы в нужном положении.

Раньше выпускался лак, склеивавший волосы. Удалить его с волос можно было с помощью расчесывания или мытья. Теперь же изобретены лаки, которые не склеивают волосы и в то же время фиксируют прическу. Это стало возможно, благодаря тому что в их состав включают эластес, не только надежно фиксирующий прическу, но еще и не создающий ощущения склеенности и жесткости волос. Они остаются мягкими, как шелк, их можно пропускать сквозь пальцы, расчесывать – прическа остается без изменений. Удаляют лак с волос мытьем.

В настоящее время покупателям стали доступны и лаки, способные увеличить объем прически. Они идеально подходят для не очень густых волос. Пользуясь им, можно из «трех волосинок в шесть рядов» соорудить вполне сносную прическу. От обычных лаков такое средство отличается даже внешне: для удобства нанесения на волосы распылитель у флакончика расположен вертикально. Это делается для того, чтобы можно было наносить его на волосы снизу, с самого их основания. Пряди волос фиксируются, и создается ощущение большей пышности и густоты.

В прежние времена, нанося лак на волосы, женщина причиняла своей пышной шевелюре только вред, так как он не давал волосам дышать, пересушивал их, делал более ломкими. Парикмахеры обратили на это внимание и посоветовали косметологам, работающим над созданием новых средств для волос, включить в состав лаков средства по уходу за волосами. В результате возникли лаки, не оказывающие такого разрушительного воздействия на волосы. В их состав стали входить питательные вещества, ухаживающие за волосами, протеины и витамины, укрепляющие волосы от корней до самых кончиков. Волосы не только не портятся от длительного пользования лаком, а наоборот – становятся более красивыми, пышными и здоровыми.

Летом наши волосы очень страдают от солнца. Безжалостные солнечные лучи воздействуют на пигмент, содержащийся в волосах, и они быстро выгорают. Солнце также делает волосы более ломкими и тонкими. Защитить их от солнца поможет лак, в состав которого входят специальные солнечные фильтры, не позволяющие лучам осуществлять свое пагубное воздействие на волосы.

Для очень тонких и проблемных волос подойдут лаки с кератинами. Кератины – это фибриллярные белки, составляющие основу рогового слоя кожи, волос, ногтей и т. д. Они способствуют восстановлению нормальной структуры волос, делая их более сильными. Но не думайте, что питательные вещества влияют на волосы только тогда, когда на них находится лак. Он смывается с волос, а кератины остаются, делая волосы более здоровыми и красивыми.

Все лаки можно разделить по силе фиксации. Здесь уже каждый подбирает тип лака для себя: если нужно основательно зафиксировать на месте каждую прядку – используйте лак сильной

фиксации, если стремитесь только слегка закрепить прическу, чтобы пряди не распадались, значит, лак нормальной фиксации как раз для вас.

Наверняка вам приходилось слышать и о лаке гибкой фиксации. Он поможет, если вы желаете создать эффект развевающихся на ветру, струящихся волос. Прическа подвижна, но в то же время пряди волос всегда укладываются должным образом, не путаются и не выглядят нерасчесанными.

Лаки способны не только закрепить прическу, но и придать волосам красивые оттенки. Речь идет о лаках, содержащих в своей основе, кроме фиксирующих средств, и красящие вещества или блестки. При распылении таких лаков стержень волоса равномерно покрывается краской.

Оттенок лака можно подобрать под цвет одежды либо использовать золотистые или серебристые тона. Лак с блестками можно нанести на всю прическу или покрыть им отдельные пряди.

Оттеночный лак можно наносить на волосы любого цвета, но эффектнее он смотрится на светлых волосах; темный цвет немного «приглушает» яркие тона оттеночных лаков.

Оттеночные лаки хороши тем, что они не меняют кардинально цвет волос.

Способов нанесения фиксирующих лаков множество, хотя чаще всего аэрозоль распыляют поверх готовой прически. Но можно воспользоваться им еще до того, как прическа полностью готова. Нанося фиксирующий лак на влажные волосы перед укладкой их феном, вы заменяете таким образом мусс или гель. Если вы пользуетесь для укладки волос электрощипцами, можете распылять лак на отдельные пряди, перед тем как накрутите их на электрощипцы. Лаком также можно сначала сбрызнуть чуть влажные короткие волосы и, пока они еще не высохли, пальцами уложить пряди нужным образом. Для максимального подъема волос и придания прическе большей пышности приподнимите волосы и нанесите лак на их корни.

Большинство лаков изготавливают на спиртовой основе. Алкоголь быстро улетучивается, а лаковая пленка остается. Некоторые парикмахеры считают, что это не очень хорошо для волос: алкоголь высушивает и раздражает кожу головы, а из-за недостатка влаги волосы становятся более хрупкими. Поэтому были изобретены лаки на водной основе. В их состав входят водорастворимые ингредиенты.

Они проникают в стержень волоса и снабжают его жизненно важными жирами, витаминами и аминокислотам. Волосы при этом становятся мягче и гибче, повышается их упругость и податливость, прическа долгое время способна сохраняться в своем первоначальном виде. Если в состав таких лаков входит специальный ингредиент – титаниум диоксид, значит, волосы получат красивый блеск и будут защищены от ультрафиолетового излучения и других вредных факторов окружающей среды.

Лак на водной основе наносят в несколько приемов. Сначала необходимо уложить волосы и высушить их феном, потом сбрызнуть прическу лаком и расчесать опять, укладывая. Дайте лаку просохнуть и расчешите волосы, делая окончательный вариант прически. Готовую прическу снова сбрызните лаком и дайте ему просохнуть.

Кроме фиксирующих лаков-спреев, выпускаются и закрепляющие лаки, представляющие собой светлую маслянистую жидкость. Чаще всего закрепляющий лак выпускают в виде аэрозолей. Использовать его лучше для гладких стрижек, он хорошо закрепляет также уложенные назад волосы. Такой лак действует сильнее, чем гель, и дольше остается на волосах. Его также рекомендуют тем, кто хочет распрямить кудрявые волосы.

Дефект неровно подстриженных волос также можно скрыть с его помощью – после гладкой укладки неровно подстриженные концы становятся не так заметны. Лак не рекомендуется наносить на корни волос.

## **ВСЕ О ГЕЛЯХ ДЛЯ ВОЛОС**

Гель – это прозрачное желе, упакованное в баночки или тюбики. Гели для укладки относятся к сильным моделирующим средствам, они прекрасно закрепляют прическу и длительное время не дают ей потерять форму.

Гель сделает волосы более упругими. С его помощью можно соорудить как пышную, так и гладкую прическу и даже поставить короткие волосы вертикально.

Чаще всего гель наносится на влажные после мытья волосы непосредственно перед сушкой. Руки нужно слегка смочить водой, выдавить на них немного геля, растереть его в ладонях, а потом втереть в корни волос. После нанесения геля на корни его нужно равномерно распределить руками по всей поверхности волос. Когда гель высохнет, прическа станет более объемной, пышной.

Гель можно наносить и на сухие волосы, если, например, вы хотите выделить и смоделировать отдельные пряди или локоны. Для этого расчешите волосы, разделите их на прядки и нанесите гель только на те из них, которые надо выделить. Руками или расческой придайте пряди нужную форму и дождитесь, пока гель высохнет.

Первые гели, появившиеся на прилавках магазинов, имели существенные недостатки. Они образовывали на волосах ломкое, похожее на пластик гигроскопическое покрытие. Гели вытягивали влагу и жиры из волос и взамен оставляли на них липкий неприятный налет. Регулярно пользуясь такими гелями, женщины рисковали здоровьем волос, которые нередко становились ломкими и хрупкими, практически «неуправляемыми» без них.

Теперь же эти ужасные времена остались позади. Последние разработки позволили создать гели нового поколения. Формула, на основе которой они создаются, не содержит в себе

алкоголя, не раздражает и не закупоривает поры кожи головы, оставляет свободными волосяные фолликулы и сальные железы, благодаря чему волосы сохраняются в оптимальном состоянии.

Существуют также и гели-спреи. Они более удобны, так как не склеивают волосы, и прическа, смоделированная с их применением, выглядит живой и динамичной. Гель-спрей сочетает в себе возможности мусса и лака, придает объем волосам и очень удобен в применении.

Известен всем гель с эффектом мокрых волос. Он придает прическе глянцевый блеск и создает впечатление мокрых волос.

Если у вас длинные вьющиеся волосы или химическая завивка, нанесите гель на расческу по всей длине и тщательно расчешитесь. Пряди будут ниспадать вниз красивыми спиральками. Пытаясь добиться эффекта мокрых волос, не переусердствуйте, так как гель пачкается.

Длинные прямые волосы можно собрать в элегантный пучок на затылке или на макушке: нанесите гель на сухие волосы, хорошо распределите его расческой, соберите волосы в пучок и закрутите его жгутом. Красиво уложите жгут и закрепите его шпильками.

Очарование такой прическе придаст коротенькая редкая челка, на которую также нужно нанести гель и расчесать ее. Пучок волос можно спрятать под сеткой, сплетенной из ниток ярких тонов или из люрекса.

Длинные волосы можно также собрать в хвост на затылке, нанести гель, а потом перевить цветными веревочками или шнурками.

Короткие прически с эффектом мокрых волос также неплохо смотрятся. Волосы с нанесенным на них гелем лучше гладко зачесать назад, при желании такую прическу можно подчеркнуть челкой.

Все гели различаются по степени фиксации. Сильная фиксация «wet-look» обычно хороша для вьющихся волос либо для достижения эффекта мокрых волос.

Вы, наверное, обратили внимание, что гели отличаются друг от друга не только по своим качествам, но и по цвету. Имеет ли это какое-нибудь значение? Как оказалось, да!

Традиционно принято считать так: чем насыщеннее цвет геля, чем он темнее, тем более сильной фиксацией обладает. По некоторым фирмам-производителям косметики этого правила не придерживаются.

Продукцию польского производства можно различить по цвету следующим образом: бесцветный или белый гель, как правило, обладает эффектом мокрых волос, желтоватый, розовый, бледно-голубой, светло-зеленый – слабой фиксации, зеленый – нормальной фиксации, синий – сильной фиксации.

Выпускается также и фиолетовый гель, обладающий сверхсильной фиксацией.

Российские, английские, французские, немецкие гели чаще всего прозрачные, а степень фиксации можно узнать, только прочитав аннотацию.

Чтобы сохранить здоровье своих волос, из всего многообразия представленных в продаже гелей лучше выбрать те, которые имеют в своем составе провитамины или витамины B<sub>5</sub>, A, O, E, положительно воздействующие на волосы и кожу головы.

Если волосы потускнели, стали сечься и ломаться и вы чувствуете, что они нуждаются в лечении, следует заменить ставший привычным гель кремом. Кремы для волос рекомендуются использовать и тем, у кого волосы пересушены в результате химической завивки или окраски.

Кремы для волос могут быть как лечебными, так и предназначенными для укладки и придания волосам гладкости.

Лечебные гели благодаря специальной формуле не только положительно воздействуют на волосы, но также и питают кожу головы. Это особенно важно потому, что от ее состояния зависит и здоровье волос. Корни могут быть повреждены частым окрашиванием или химической завивкой. В таком случае лечебные кремы помогут восстановить микрофлору кожи головы.

В состав лечебных кремов входят фруктовые воски, которые делают волосы блестящими, более послушными, а это уж точно придется по душе обладательницам густой шевелюры.

Если говорить о моделирующих кремах, они не только фиксируют прическу, но и способны оказывать на волосы благотворное лечебное воздействие. В их состав входят витамины, кератины, питательные и кондиционирующие вещества, благодаря чему волосы оздоравливаются: Кремы также защищают прическу от неблагоприятного воздействия окружающей среды: Их чаще всего наносят на влажные волосы, распределяют по волосам как руками, так и расческой.

Стоит упомянуть и о масле. Оно также применяется для оздоровления больных и секущихся волос. Кстати, масло всегда входит в состав крема для волос. Масла, используемые для оздоровления, самые разные: оливковое, репейное, топленое, пальмовое, кукурузное, жожоба. Их не рекомендуется использовать тем, у кого жирные волосы, а вот применение время от времени таких масел для сухих и нормальных волос только приветствуется. Масла укрепляют корни, что препятствует выпадению волос, улучшает их структуру. Кроме того, масла очень хорошо влияют на состояние кожи головы.

На рынке косметики не так давно появились и увлажнители для волос, которые помогают расчесать спутанные пряди и делают их более мягкими и блестящими. Замечено, что волосы обычно теряют влагу уже спустя два часа после мытья. Шампуни, в состав которых входят химические элементы, также значительно ускоряют процесс потери влаги. Но увлажнитель для волос содержит специальные увлажняющие и восстанавливающие средства, с помощью которых высокий уровень влажности сохраняется более 48 ч. Влага в волосах усиливает их прочность, снижает ломкость, сохраняет красоту. При применении таких средств создается и солнцезащитный экран.

Увлажнители особенно актуальны для людей с волосами африканского типа. Это же средство облегчает завивку и укладку волос.

Крем втирается во влажные волосы перед сушкой; аэрозоль рекомендуется распылить на них перед сушкой и повторно немного сбрызнуть прическу уже после полного высыхания волос.

В эту же группу фиксирующих прическу препаратов следует также отнести смазочное жировое вещество – бриолин. Женщины редко пользуются им для укладки, оставляя эту привилегию мужчинам. Хотя в некоторых случаях гель можно заменить бриолином. Он придает волосам специфический блеск, делая прическу похожей на лакированную.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

### КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ПАРИКМАХЕРСКИХ ТЕРМИНОВ

Теперь, обладая основными знаниями о том, что такое прическа, для чего она нужна, и как к ней относиться вы в состоянии сами решить, стоит ли вам становиться парикмахером. Мы весьма поверхностно описали то, что можно делать с волосами и чего с ними делать не следует, но не претендуем на истину в последней инстанции. Что касается парикмахерского искусства, то все модные парикмахеры современности знамениты именно тем, что не придают значения канонам. Главное в искусстве – это фантазия и единение со временем.

А

**Алонжевый парик**(от фр. Allonge – удлиненный, вытянутый) – удлиненный парик, состоящий из большого количества локонов. Он вошел в моду во Франции при короле Людовике XIV на рубеже XVII–XVIII веков.

**Алопеция**– сильное выпадение волос, облысение.

Б

**«Бабетта»**– название женской прически в виде монолитного объемного пучка в верхней части головы, без лишних деталей. Она стала популярной в 1960-х годах, после выхода на экраны кинофильма «Бабетта идет на войну», в котором главную роль играла Бриджит Бардо.

**Бакенбарды**– часть бороды, растущая от висков по щекам до ушей.

**Бак (бачек)** – коротко подстриженная бакенбарда.

**Басма**– естественный краситель для волос, порошок из листьев растения индигоферы. Применяется вместе с хной для окрашивания волос в темный цвет.

**Блондин**– человек со светлыми, белокурыми волосами.

**Блондирование**– полное обесцвечивание волос с помощью отбеливающих красителей, основой которых является пероксид водорода.

**Бомбаж**– укладка волос в прическу с помощью круглой щетки и фена.

**Брашинг**– укладка волос в прическу с помощью плоской щетки и фена.

**Брейды**– заплетенные волосы. Существует очень много видов брейдов, в основном это косички разнообразных переплетений.

**Бровь**– дугообразная полоска волос на выступе над глазной впадиной.

**Брюнет**– человек с очень темными или черными волосами.

**«Бумеранги»**– мягкие бигуди, изготовленные из плотного поролона, с гибким стержнем внутри. По форме они похожи на палочки. С их помощью можно придать волосам вид мягких нежных локонов.

**Букля**– кудря, завитая или от природы курчавая, кудреватая прядь волос (то же, что и локон).

В

**Вид стрижки** – совокупность приемов, с помощью которых обрабатываются волосы при выполнении определенного фасона стрижки.

**Витамины**– органические вещества, которые участвуют в росте и жизнеобеспечении организма человека.

Чтобы получать все жизненно важные витамины, человеку необходима разнообразная пища, так как в естественном состоянии они находятся в небольших количествах во всех продуктах питания органического происхождения.

**Вихор**– клок, прядь торчащих вверх волос, направление роста которых отличается от направления остальных прядей конкретного участка головы.

**Волосы**– нитевидные роговые придатки кожи, которые покрывают 95 % кожи человека (за исключением ладоней, подошв, боковых поверхностей пальцев, красной каймы губ).

Г

**«Гаврош»**– название женской стрижки, популярной в конце 1960-х – начале 1970-х годов. Она характеризуется коротко остриженными фронтально-теменной, верхнезатылочной и височно-боковыми зонами и длинными волосами (они могут спускаться на шею и плечи) в нижней части затылка.

**«Гарсон»** – название женской стрижки «под мальчика» (от фр. garson – мальчик), которая была модной в 1915–1918 годах. Для большего эффекта концы волос завивались вовнутрь.

**Гель (желе)** – косметическое средство в виде прозрачной или полупрозрачной желеобразной массы, используемое для укладки волос.

**Гидропирит**– сухая смесь, состоящая из пероксида водорода и карбамида (мочевины), в виде таблеток.



В результате растворения одной таблетки гидропирита в 1 мл воды образуется 1 мл 30 %-ного раствора пероксида водорода (пергидроля).

**Градуировка**– ступенчатая стрижка волос, при которой осуществляется плавный переход от коротких волос к длинным за счет того, что пряди стригутся под определенным углом к голове. Градуировка может быть направленной вовнутрь и наружу.

**Гребень**– пластинка продолговатой формы с рядом зубьев по одной или по обеим сторонам, предназначенная для расчесывания волос или для скрепления и украшения женских причесок.

**Группа стрижек**– совокупность стрижек, объединенных общими признаками. Выделяют две основные группы стрижек: 1) с равномерным укорачиванием волос («стрижка на пальцах», «стрижка на расческе», стрижка с помощью машинки и др.); 2) с неравномерным укорачиванием волос (силуэтная стрижка), выполняемая с помощью таких приемов, как филировка, тушевка, «сведение волос на нет» и др.

## Д

**Дезинфекция**– обеззараживание, уничтожение болезнетворных микробов при помощи физических или химических методов.

**Длинные волосы**– волосы, которые растут на голове, бороде, груди, подмышечных впадинах и т. д. Они характеризуются густотой, большой длиной и быстрым ростом по сравнению с пушковыми и щетинистыми волосами.

**Дреды**– «свалянные» пряди волос. Подготовка дредов занимает около месяца, в результате получается прическа из свалявшихся волос. По окончании их «службы» дреды необходимо сбивать.

## Ж

**Жидкость для снятия маникюрного лака**—состав, состоящий из таких веществ, как ацетон, изопропиловый спирт, амилацетат, которые легко растворяют лак. Некоторые такие жидкости не содержат ацетона, а для укрепления ногтей имеют в своем составе касторовое масло.

## З

**Завивка**– способ физического или химического воздействия на волосы, чтобы сделать их волнистыми или кудрявыми. При химической завивке изменяется структура волос.

**Зажим для волос**– приспособление для фиксации волос в нужном положении при стрижке, химической завивке, окрашивании волос, выполнении причесок и т. д., состоящее из двух прижимных лапок, пружинки и заклепки. Зажимы могут быть разными по конструкции.

**Заколка**– приспособление для скрепления или закрепления волос в причёске. Заколки могут быть изготовлены из дерева, металла, пластмассы, кости, кожи, ткани и т. п. и иметь разнообразные формы.

**Зона головы**– участок волосяного покрова головы. При стрижке выделяют следующие основные зоны: фронтально-теменную, две височные и затылочную.

**Заусеница** – задравшаяся кожица около основания ногтя.

И

**Имидж**(от англ. image – образ, изображение) – «картинка» или «рисунок» внешности, созданный под определенную ситуацию, задачу. Например, имидж может быть деловым, политическим и т. д. Имидж – понятие социальное. Он отражает ту сферу, с которой человек привык или хотел бы себя отождествлять, его статус в обществе.

К

**«Каре»** – название стрижки, которая характеризуется длинными волосами на фронтальной зоне головы и короткими – на нижнезатылочной зоне. Существует много разновидностей данной стрижки: «Классическое каре», «Градуированное каре», «Ложное каре», «Каре с углом» и т. д.

**Касторовое масло**– растительное масло, получаемое из семян клещевины. Оно является основой многих мазей и кремов, масок для волос и способствует смягчению кожи головы.

**Керамиды**– сложные органические вещества, входящие в состав мембран клеток, прежде всего нервных и клеток крови. Они играют важную роль в поддержании нормального состояния кожи и волос.

**Кератин**– прочный эластичный белок, характеризующийся высоким содержанием серы и азота, составляющий основу рогового слоя кожи, волос, ногтей и способствующий ороговению клеток.

**Коклюшки** – очень тонкие пластмассовые бигуди с маленькими отверстиями. Они используются для химической завивки.

**Контрольная (базовая) прядь** – прядь волос, по которой равняется длина последующих прядей в процессе стрижки.

**Корень**– находящаяся в толще кожи часть волоса, зуба или ногтя.

**Корковый слой волоса**– средний слой, который состоит из веретенообразных клеток, содержащих меланин (красящий пигмент) и пузырьки воздуха. Чем толще этот слой – тем крепче и эластичнее волосы.

**Космы**– спутанные и включенные пряди волос.

**Краевая линия роста волос**– линия, по которой проходит граница волосяного покрова головы.

**Кутикула**– внешний слой волоса, который состоит из прямоугольных клеток с чешуйчатым строением.

Л

**Лак для волос**– жидкое или аэрозольное средство для фиксации прически и придания волосам блеска; он высыхает на волосах в течение 3–5 минут и легко смывается теплой водой с мылом или шампунем. Лаки для волос могут быть и цветными, придающими волосам какой-либо оттенок.

**Лак для ногтей**– средство, которым покрывают ногтевую пластинку, после чего она становится более твердой и блестящей. Лаки могут быть бесцветными, цветными, с перламутром или блестками.

**Ланолин**(от лат. lana – шерсть и oleum – масло) – животный воск, который получают промывкой шерсти овец с дальнейшей очисткой. Он составляет основу косметических кремов и мазей, повышающих содержание жира в коже.

**Лецитин**– сложное жироподобное органическое вещество, которое является одним из важнейших компонентов мембран всех клеток организма. В его состав входят глицерин, растительное масло, витамин В, благотворно действующие на сухие и ломкие волосы и препятствующие образованию перхоти.

**Лосьон**– жидкое косметическое средство, используемое для фиксации прически в процессе укладки волос феном или при помощи бигуди.

М

**Мажимешь**– способ окрашивания волос при помощи крем-краски с добавлением воска. Данный прием не позволяет достигнуть чистых белых оттенков волос, так как такая краска не содержит пероксида. При этом используется не более трех оттенков краски. Мажимешь отлично смотрится на светлых и светло-русых волосах, но на темных эффекта практически не будет заметно.

**Маникюр**– уход за ногтями на руках.

**Массаж**– вид пассивной гимнастики, осуществляемый путем механического воздействия на поверхность тела с использованием специальных приемов (поглаживания, растирания, поколачивания, вибрации); производится руками, иногда – с помощью специальных инструментов или аппаратов. Массаж усиливает пото- и салоотделение, улучшает кровообращение и обмен веществ и применяется в гигиенических и лечебных целях.

**Меланин**– белок, содержащий азот, серу, кислород и небольшое количество железа и мышьяка. Меланин является пигментом, который содержится в корковом слое волос и влияет на их цвет.

**Моделирование причесок**– творческий процесс, результатом которого является создание новых оригинальных моделей причесок.

**Мозговой слой волоса**– его сердцевина, слой, который состоит из не до конца ороговевших клеток, имеющих сплюсненную круглую форму.

Н

**Настой**– жидкость, содержащая экстракт какого-либо растения или вещества.

**Ноготь**– плоский роговой покров в виде пластинки на конце пальца.

О

**Окантовка**– операция, выполняющаяся на заключительном этапе стрижки, чтобы придать ей законченный вид. При окантовке нижний край волос стрижется по резкой линии определенной формы (прямой, вогнутой, «уголком» и т. п.).

**Окрашивание волос**– процесс, при котором происходит изменение цвета волос в сторону частичного или полного осветления или приобретения какого-либо оттенка под воздействием специального препарата – красителя (осветляющего, химического, физического или естественного).

**Ороговение**– затвердевание, покрывание роговыми чешуйками.

**Отвар** – жидкость, насыщенная соком того растения, которое в ней варилось.

П

**Парик**– накладка на голове из натуральных волос или синтетических волокон, имитирующая волосы, прическу.

**Парикмахер**– мастер-специалист по прическам, завивке, стрижке, бритью.

**Педикюр**– уход за ногтями на ногах и удаление мозолей.

**Пергидроль**– 30 %-ный раствор пероксида водорода.

**Перманент**– вид продолжительной (до 6 месяцев) завивки, которая выполняется с использованием специальных химических составов. Такой способ завивки был изобретен немецким парикмахером Карлом Нестле в 1904 году.

**Пероксид водорода**(перекись водорода) – бесцветная жидкость, которую применяют как окислитель, отбеливатель для волос, в медицине – как антисептическое и

кровоостанавливающее средство. Чистый пероксид водорода (85–90 %-ной концентрации) является взрывоопасным веществом.

**Плойка**– вид электрических щипцов для укладки или завивки волос ровными и волнообразными прядями.

**«Площадка»**– ровный и плоский участок коротких волос на теменной зоне, который по форме напоминает площадку. Волосы «площадки» находятся в вертикальном положении.

**Постижер**– мастер-специалист, изготавливающий парики и другие накладные изделия из натуральных или синтетических волос, имитирующие волосы или прически.

**Правильное направление роста волос**– такое направление, когда волосы теменной зоны растут в направлении от макушки ко лбу, волосы височно-боковых зон – от макушки к темени вниз к ушной раковине, а волосы затылочной зоны – вниз к краевой линии роста волос на шее.

**Прическа**– форма, придаваемая волосам расчесыванием, стрижкой, завивкой, укладкой.

**Пульверизатор**– флакон для разбрызгивания (распыления) жидкости мельчайшими частицами.

**Пушковые волосы**– волосы, которые покрывают кожу туловища и конечностей человека Их отличительная особенность в том, что они не имеют сердцевины (мозгового слоя).

Р

**Расческа**– гребенка для расчесывания волос.

**Ресницы**– щетинистые волосы, расположенные по краям век. Они защищают глаза от неблагоприятного воздействия окружающей среды.

**Русый**– светло-коричневый цвет волос; человек со светло-коричневыми волосами.

С

**Себорея**– заболевание, которое характеризуется избыточным выделением качественно измененного кожного жира. Себорея может быть жирной и сухой. При жирной себорее волосы как бы смазаны жиром и склеиваются в пряди. На коже головы возникает зуд и образуются жирные корки желтого цвета. Сухая себорея характеризуется недостаточным выделением кожного жира. Кожа начинает шелушиться, а волосы становятся сухими, ломкими, теряют блеск, появляется перхоть. Себорея может вызвать преждевременное выпадение волос.

**Седой**– белый, потерявший свою окраску (о волосах).

**Стиль**– отражение внутренних качеств или индивидуальности личности во внешнем виде (следует отличать данное понятие от понятия «имидж»). Стильный имидж строится на индивидуальных особенностях конкретного человека и раскрывает его сущность. А просто имидж чаще всего «втискивает» человека в общепринятые в какой-либо жизненной среде рамки. Стиль

построен на основной «идее» лица человека. Поэтому при создании индивидуального стиля в причёске очень важно учитывать сочетание формы и пропорций, аксессуаров, цвета и фактуры волос и множества других нюансов.

Т

**Текстура волос**– такие характеристики волос, как их толщина и жесткость.

**Термобигуди**– бигуди, используемые, когда необходимо быстро завить волосы. Такая бигуди сделана в виде пластмассового цилиндра, внутри которого находится парафин. Для закрепления волос используются сеточки в виде «корзиночки».

**Типсы**– искусственные пластинки, которые приклеиваются к кончикам ногтей для их удлинения.

**Трихолог**– врач, специализирующийся по болезням волос и кожи головы.

**Тушевка**– прием стрижки, с помощью которого осуществляется пластичная обработка линии перехода от коротких волос к более длинным и у краевой линии их роста. Тушевка выполняется с применением филировочных ножниц и бритвы.

У

**Укладка**– придание причёске определенной формы, которая сохраняется в течение непродолжительного периода времени.

Ф

**Фасон стрижки**– форма причёски, которую следует выполнить. Существуют стандартные фасоны стрижек, например, «Каре», «Бокс», «Канадка» и др. Каждый из этих фасонов характеризуется определенным силуэтом, однако они могут иметь и нестандартные линии в виде челки, пробора и т. п.

**Фен**– прибор для сушки и укладки волос под струей горячего или прохладного воздуха.

**Физические красители для волос**(красители III группы) – химически неактивные красители, поверхностно воздействующие на волосы, не вступающие в химическую реакцию с кератином. К ним относятся подкрашивающие и тонирующие шампуни.

**Фиксаж**– специальное средство для обработки локонов в процессе химической завивки, позволяющее закрепить завивающий эффект.

**Филировка**– прием стрижки волос, состоящий в их прореживании для уменьшения густоты. Филировку можно выполнять с помощью филировочных или обыкновенных ножниц, а также бритвы.

**Формалин**– водный бесцветный раствор, содержащий 37–40 % формальдегида и 6–15 % метилового спирта и обладающий резким неприятным запахом. Применяется в качестве дезинфицирующего средства.

**Формальдегид**– органическое соединение, альдегид муравьиной кислоты (муравьиный альдегид).

Х

**Хлорамин**– химическое вещество, ароматическое соединение. Применяется как отбеливающее и дезинфицирующее средство. Для дезинфекции парикмахерских инструментов используется 0,5 %-ный раствор хлорамина.

**Хна**–растительная красно-желтая краска, получаемая из листьев кустарника или небольшого дерева лавсонии. В парикмахерском деле применяется для окрашивания и для укрепления волос.

Ц

**Цирюльник**– начиная со средневековья название парикмахера на Руси, который выполнял также некоторые обязанности лекаря (производил кровопускание, ставил пиявок и т. д.).

Ш

**Шампунь**– душистая мыльная жидкость или крем для мытья волос.

**Шатен**– человек с темно-русскими или каштановыми волосами.

**Шевелюра**– пышные и густые волосы на голове.

**Шпилька**– приспособление для закалывания волос в причёске, имеющее форму двузубой вилочки.

Щ

**Щетинистые волосы**– к таким волосам относятся ресницы, брови и волосы, растущие в ноздрях. Они достаточно жесткие, но короткие.

**Щетка для волос**– парикмахерский инструмент для расчесывания и укладки волос. Щетки могут иметь натуральную, искусственную или комбинированную щетину, быть плоскими, круглыми или полукруглой формы.

Э

**Эпиляция**– искусственное удаление волос путем их выдергивания, применения восковых пластинок и др.

## ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

Фоули Д. 1000 секретов женской красоты / Д. Фоули. – М., 2000.

Гардман Ю. С. Ваши волосы / Ю. С. Гардман. – М., 2000.

Гульке Марина. Красота: Советы профессионалов /  
Мартина Гульке. – М., 2000.

Журнал «Сила и красота». № 6 – 11. 2000 г.

Софи Лорен. Женщины и красота / Лорен Софи. – М., 1997.

Материалы сайта DIWA. BY

## **Оглавление**

- ВВЕДЕНИЕ
- I. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПАРИКМАХЕРСКОЙ
- ТРЕБОВАНИЯ К ПОМЕЩЕНИЯМ И ПЕРСОНАЛУ
- ОБОРУДОВАНИЕ И МАТЕРИАЛЫ
- САНИТАРНЫЕ НОРМЫ И ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ
- II. УХОД ЗА ВОЛОСАМИ
- СТРУКТУРА ВОЛОС
- МАССАЖ ВОЛОСИСТОЙ ЧАСТИ ГОЛОВЫ
- ТИПЫ ВОЛОС И ПРИНЦИПЫ УХОДА ЗА НИМИ
- СУХИЕ ВОЛОСЫ
- ЖИРНЫЕ ВОЛОСЫ
- НОРМАЛЬНЫЕ ВОЛОСЫ
- СМЕШАННЫЙ ТИП ВОЛОС
- ТОНКИЕ ВОЛОСЫ
- ЗАЩИТА ВОЛОС ОТ ВРЕДНЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ
- СРЕДСТВА ДЛЯ МЫТЬЯ ВОЛОС
- МЫТЬЕ ВОЛОС
- ПРОБЛЕМЫ И БОЛЕЗНИ ВОЛОС
- Перхоть и себорея
- Выпадение волос и облысение
- III. СТРИЖКА ВОЛОС
- ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА СТРИЖКИ
- ЖЕНСКИЕ СТРИЖКИ
- МУЖСКИЕ СТРИЖКИ
- ДЕТСКИЕ СТРИЖКИ
- IV. УКЛАДКА И ЗАВИВКА



- СРЕДСТВА ДЛЯ УКЛАДКИ ВОЛОС
- СПОСОБЫ УКЛАДКИ ВОЛОС
- Воздушная укладка
- Укладка волос на бигуди
- Распрямление волос
- ПЕРМАНЕНТ
- Составы для химической завивки
- Технология завивки
- СОВЕТЫ
- V. ОКРАСКА ВОЛОС
- ВЫБОР ЦВЕТА
- КРАСИТЕЛИ
- Природные красители
- Нестойкие красители
- Оттеночные красители
- Стойкие краски
- Прямые красители
- Обесцвечивающие составы
- Выбор красителя в магазине
- СОВЕТЫ
- ПОДГОТОВКА К ОКРАСКЕ
- ТОНИРОВАНИЕ
- ОБЕСЦВЕЧИВАНИЕ
- МЕЛИРОВАНИЕ
- СОВЕТЫ
- VI. СОЗДАНИЕ ПРИЧЕСОК
- ВЫБОР ПРИЧЕСКИ
- СОВЕТЫ
- ПРИЧЕСКА И ХАРАКТЕР
- ПРИЧЕСКИ НА ОСНОВЕ СТРИЖЕК
- ПРИЧЕСКИ ИЗ ДЛИННЫХ ВОЛОС
- ПРИЧЕСКИ, ВЫПОЛНЕННЫЕ С ПРИМЕНЕНИЕМ ЗАКОЛОК
- ПРИЧЕСКИ ДЛЯ ОСОБЫХ СЛУЧАЕВ
- ДРЕДЫ И АФРИКАНСКИЕ КОСИЧКИ
- НАРАЩИВАНИЕ ВОЛОС

- МУЖСКИЕ ПРИЧЕСКИ
- СОВЕТЫ
- ЗАМЕНИТЕЛИ ВОЛОС
- КОСМЕТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ВОЛОС
- МУССЫ ДЛЯ ВОЛОС
- ТРАДИЦИОННЫЕ ЛАКИ ДЛЯ ВОЛОС
- ВСЕ О ГЕЛЯХ ДЛЯ ВОЛОС
- ЗАКЛЮЧЕНИЕ
- КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ПАРИКМАХЕРСКИХ ТЕРМИНОВ
- ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА