

SKAISTUMAM UN VESELĪBAI

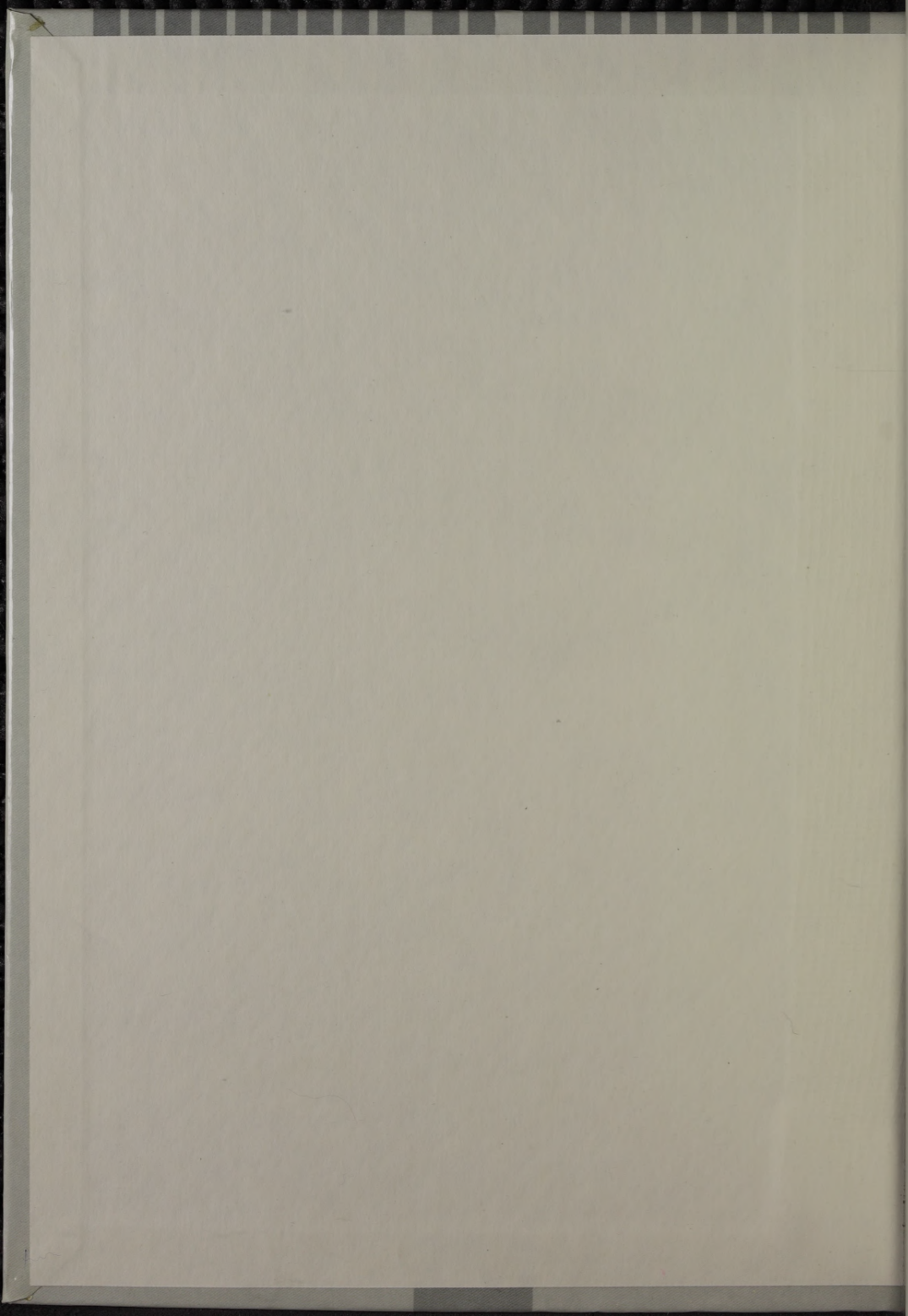
*Biruta Magele*



SKAISTI UN VESELĪGI

*Mati*

JUMAVA



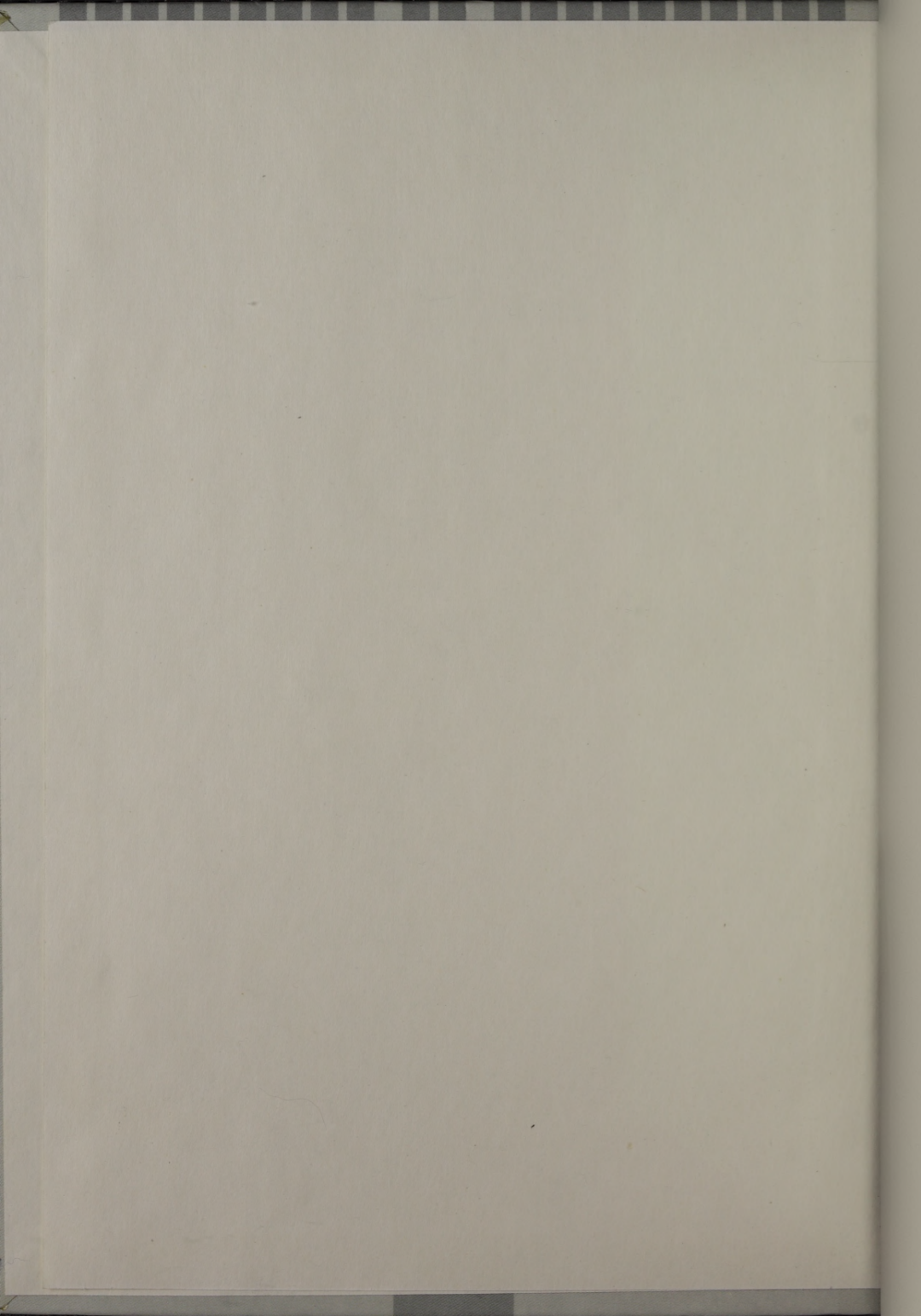


SKAFTUN I NORDEN

Björns Mågel

SKAFTUN VESPRIG

Matti



98-3  
L 285

Wiedemann Verlag  
Bielefeld

L  
64

S K A I S T U M A M U N V E S E L Ī B A I

*Biruta Magele*

SKAISTI UN VESELĪGI

*Mati*

JUMAVA



~~98-7-485~~

0302062132

Māksliniece *Linda Lūse*

*Gvido Kajona* krāsu fotogrāfijas

Fotogrāfijās redzamās frizūras  
veidojušas meistasres

*Ilze Jūberta*

*Ingūna Krišjāne*

*Biruta Magele*

*Zandas Krancmanes* modeļu skolas modeļi

ISBN 9984-05-111-0

© Izdevums latviešu valodā,  
apgāds «Jumava», 1998

© Biruta Magele, teksts, 1998

© Linda Lūse, mākslinieciskais  
noformējums, 1998

Nekopts mats atgādina karogu  
pusmastā, kas neviļņojas un  
tā uzvaras emblēma neplivo vējā.

*Elizabete Ardena*

### **Cienījamās lasītājas!**

Gribu dalīties ar jums savā pieredzē, kas krājusies visu mūžu, gan strādājot par pasniedzēju frizieru profesionāli tehniskajā skolā, gan par grima mākslinieci Rīgas Kinostudijā un Latvijas TV. Būšu priecīga, ja varēsiet no šīs grāmatas smelties sev kaut ko noderīgu.

Bioloģiski cilvēks var dzīvot arī bez matiem, jo viņa dzīvības funkcijas nav apdraudētas, taču matiem ir liela nozīme cilvēka garīgā līdzsvara saglabāšanā. Ir acīm redzama sakarība starp matiem un cilvēka seksuālo pievilcību. Plikpauraini vīrieši var sevi mierināt ar domu, ka plikpaurība ir īstas vīrišķības pazīme, taču sievietei matu izkrišana ir liela traģēdija, tādēļ pret to savlaicīgi jācīnās.

Dažādas kultūras atzīst atšķirīgus matu griezumus un kārtojumus. Vienu reliģiju kulta kalpotājiem matu un bārdas audzēšana ir obligāta. Citām reliģijām turpretī par piederības zīmi uzskata tieši skūtu galvu.

Bieži vien matus nogrieza kā soda zīmi, līdz ar to konkrētā sabiedrībā mati var norādīt piederību vienai vai otrai sabiedrības grupai.

Uzskats par normāliem matiem kosmētiskā ziņā ir subjektīvs. Tādēļ uzskatīsim par normu veselīgus, koptus matus. Vecākiem ir jākopj bērna mati viņa pirmajos dzīvības gados un jāiemāca to darīt vēlāk pašam. Nav neglītu sieviešu — ir tikai koptas un nekoptas sievietes. Šajā grāmatā esmu centusies apkopot padomus par matu kopšanu, lai katra sieviete izskatītos kopta un apburoša, bet vīrieši — skaisti un eleganti.

*Jūsu Biruta Magele*

## FRIZŪRAS CAURI LAIKMETIEM

### Senā Ēģipte

Senās Ēģiptes iedzīvotāji dalījās vairākās kārtās — augstmaņi un priesteri, amatnieki un brīvie zemnieki, vergi. Par tā laika frizūrām var spriest pēc daudzajiem attēliem, kas nonākuši līdz mūsdienām. Augstmaņu frizūras bija greznākas, vienkāršo ļaužu — vienkāršākas, taču to siluets atgādināja trapeci. Augstmaņi valkāja parūkas. Matus sapina bizītēs un veidoja aukstās ondulācijas. Vīrieši skuvās, bet priesteri skuva arī galvu. Augstmaņi un brīvie cilvēki nēsāja īsi apgrieztus matus, bet vergi saglabāja savas etniskās frizūras. Sievietes valkāja parūkas vai veidoja frizūras no saviem matiem, kas brīvi krita uz muguras. Matus sapina sīkās bizītēs un, tās atpinot, ieguva sīki viļņotas frizūras.

Senajā Ēģiptē parūkas bija apgrieztas vienā līmenī — zemāk par ausīm (tātad pirmais karē griezumus). Pieres mati un bizes tika nostiprinātas pie galvas ar stipām, diadēmām, ķemmēm un piespraudēm. Modē bija tumšbrūna un melna krāsa, ko ieguva ar hennu.

### Senā Grieķija

Par Senās Grieķijas frizūrām liecina līdz mūsdienām saglabājušās skulptūras un cilņi. Frizieru māksla tad jau bija augsti attīstīta. Frizūras veidoja īpaši apmācīti vergi un verdzenes. Matu sprogošanai Senajā Grieķijā izgudroja metāla stienīšus — *kalamisus*, kurus sakarsēja, un tad uz tiem uztina matus. Grieķiem ir rak-



sturīgi taisni, kupli, melni mati, taču literatūrā slavināja zeltmataiņas skaistules. Iespējams, ka tajos laikos jau prata matus balināt. Matus gaišākus varēja padarīt arī pūderējot. Svinīgos gadījumos frizūras apbārstīja ar zelta putekļiem. Vīrieši nēsāja pilnbārdu un garus matus, kurus parasti pina bizēs. Vēlāk modē nāca frizūras no īsākiem sprogotiem matiem. Ar laiku frizūras kļuva arvien izsmalcinātākas. Arī bārdas bieži tika sprogotas. Sieviešu frizūras ar laiku kļuva sarežģītākas, bet tās visas vienoja matu saņemšana mezglā uz pakauša, kas ieguva nosaukumu "grieķu mezglis". Visām sieviešu frizūrām bija raksturīga pieres līnijas noseģšana ar sprogām. Vaļējus matus bija atļauts nēsāt tikai priesterienēm.

## Senā Roma

Iesākumā romiešu frizūras bija vienkāršas, bet tad grieķu kultūras ietekmē romieši pārņēma arī grieķu friziermākslu. Vīriešu frizūras daudz neatšķīrās no mūsdienām. Jaunie vīrieši skuvās. Cienījāmākā vecumā nēsāja bārdas. Romas impērijas laikā frizūras kļuva sarežģītākas, parādījās sprogotas frizūras. Sieviešu frizūras veidoja no gariem matiem, gan veidojot dažādus mezglus, gan pinot bizes un darinot no tām dažādas konstrukcijas. Romas impērijas periodā frizūras kļuva izsmalcinātākas un tās mainīja pat vairākas reizes dienā. Parādījās stieples karkasi un polstējuma rulliši frizūru apjoma palielināšanai. Bija īpašas līgavu frizūras. Ieviesa matu balināšanu un gaišas parūkas.

## Viduslaiki

Viduslaikos frizūras nebija sevišķi daudzveidīgas. Vīrieši parasti nēsāja pusgarus matus un bārdas. Katoļu mūki un garīdznieki galvas vidū izskuva tonzūru.

Par viduslaiku sievietes skaistuma ideālu ļauj spriest tālaika dzeja: Daiļā Dāma bija trausla un slaida, gandrīz bezmiesīga, ar ādu lilijas baltumā un lielām zilām acīm. Garas, zeltainas sprogas sniedzās līdz gurniem. Jaunās meitenes nēsāja vajējus matus. Precētai dāmai matus vajadzēja slēpt zem apsega, lai tikai viņas vīrs — valdnieks un pavēlnieks — varētu priecāties par to skaistumu. Neiztrūkstoša skaistuma pazīme bija sprogas, kaut arī moralizētāji sievietes dabisko vēlēšanos būt skaistākai uzskatīja par grēcīgu: "Kuras sev sprogo matus, tās gatavo ceļu uz elli, jo cita ceļa tām nav."

## Renesanse

Šajā laikā par modes noteicēju kļuva Itālija. Vēlāk modi diktēja Spānija. Itālijā vīrieši parasti nēsāja bagātīgi sprogotus matus līdz pleciem. Vēlāk matu garums samazinājās un matus ievēidoja valnīti ap galvu, galus ielokot uz iekšpusi. Parasti vīrieši skuvās, bet vecāki vīrieši nēsāja bārdus un ūsas vai tikai ūsas. Parādījās vaigubārdas. Sieviešu frizūras bija ļoti sarežģītas no gariem matiem. Jaunas meitenes pina vienu vai divas bizes, ko apvija ap galvu vai ļāva nokarāties uz muguras. Bizes bagātīgi greznoja ar lentēm, puķēm, pērļēm un sudraba spraudēm. Precētās sievietes bizes savija vīrs ausīm un arī bagātīgi izrotāja. Parādījās īpaši futrāļi bizēm. Matus bieži balināja saulē un krāsoja. Frizūras kļuva arvien sarežģītākas — ar tīkliņiem, pērļēm, polstējuma rulliņiem.

## Rokoko

XVIII gs. modes centrs pārvietojās uz Franciju, kur radās rokoko stils, kas izcēlās ar savu sarežģītību un izsmalcinātību. Tērpos un frizūrās šis stils ienesa gaisīgumu, vieglumu un trauslumu. Tas iz-



paudās arī frizūrās, kas kļuva arvien sarežģītākas. Samazinājās vīriešu parūku apjomi. Ieveidotie mati tika atķemmēti atpakaļ un aizmugurē sasieti ar lenti. Parūkas sāka pūderēt. Izmantoja arī frizūras no dabiskajiem matiem, kuras papildināja ar iepītām bizītēm, ja paša matu izrādījās par maz.

Ar laiku parūkas vairs tik daudz nevalkāja, un franču žurnāls "Frizūru galerija" 1779. gadā pareģoja, ka parūkas drīz vispār izzies no modes. Taču parūkas turpināja valkāt, jo tām bija savas priekšrocības: zem tām varēja noslēpt sirmus matus un plikpaurību, tās piešķīra cienījamāku izskatu. Gadsimta beigās arī Francijā sāka ieviesties īsās frizūras no dabiskajiem matiem. Aristokrāti parasti gludi skuvās, vienkāršie cilvēki nēsāja vidēji lielas bārdas.

Gadsimta sākumā Francijā sieviešu frizūras vēl bija smagas un neveiklas, taču ar laiku tās kļuva ērtākas valkāšanai. Pēc 1725. gada modē nāca mazas, stipri pūderētas frizūras. Tajās sprogas tika sakārtotas ap galvu vainagveidīgi, galvas vidū atstājot gludu. Šo frizūru vēl pilnveidoja poliete Marija Leščinska, kuru apprecēja karalis Ludviķis XV.

Gadsimta otrajā pusē frizūras kļuva augstākas un sarežģītākas. Ar laiku tās izveidojās par veselām celtnēm pusmetra augstumā, ko īpaši meistari — kuafēri veidoja stundām. Ludviķa XV frizieris — metrs Legro nodibināja īpašu Friziermākslas akadēmiju, kurā mācīja kuafērus, kuru savstarpējā sacensība deva arvien jaunas un jaunas frizūras.

1780. gadā kuafērs Leonārs karalienei Marijai Antuanetei izdomāja īpaši sarežģītu frizūru ar lentēm, spalvām, dārglietām. Šīs frizūras veidošanai bija nepieciešams īpašs karkass, ko no ārpuses apvija ar īstajiem un liekajiem matiem, vienai frizūrai izmantojot pat līdz desmit šinjoniem. Katra frizūra bija individuāls mākslas darbs. Frizūrās iestiprināja rotaļlietas, puķes un augļus, dažādas butaforijas. Tā frizūra "Fregate" bija veidota no matiem kuģa korpusā, ar mastiem, burām un takelāžu no attiecīgiem materiāliem. Frizūrām



vajadzēja patērēt ļoti daudz laika un materiālu, tādēļ tās centās saglabāt nedēļām ilgi, guļot uz speciāliem galvas balstiem, lai frizūra miegā netiktu sabojāta.

Frizūras reizēm sasniedza tādus izmērus, ka dāmas neietilpa kariatē, tādēļ kuafērs Leonārs izgudroja mehānismu, ar kuru frizūru varēja samazināt, lai varētu iekāpt kariatē.

XVIII gs. beigās frizūru apjoms samazinājās. No modes izgāja frizūru pūderēšana un baltās parūkas. Parādījās nelielas parūkas, lai dāmām piešķirtu bērnišķīgu, rotaļīgu izskatu.

## Ampīrs

Līdz ar Lielo franču revolūciju beidzās rokoko laikmets, un, nākot pie varas Napoleonam, parādījās ampīrs, kas tulkojumā no franču valodas nozīmē "impērija". Radās interese par senatni, antīko skulptūru kopijas deva ierosmi modei. Vīriešu frizūras bija īsas, sprogotas un rūpīgi koptas. Par antīko ietekmi liecina arī frizūru nosaukumi, piemēram, *titus* un *karakalla* (no Romas imperatoru vārdiem). Frizūrās parādījās celiņi un kļuva populāras vaigu bārdas.

Sieviešu frizūrās bija populāri antīkie motīvi. Ampīra frizūrās liela nozīme bija dažādām sprogām un vijumiem, parādījās mezgļi un šinjoni. Celiņi ieguva visdažādāko formu — taisnu, slīpu, sānos, zigzagveida.

## Bīdermeijers

Pēc Napoleona sakāves Anglijā un Vācijā parādījās romantisms, bet, kad modes epicentrs pārvietojās uz Vīni, uz skatuves uznāca jauns virziens — bīdermeijers, kas nosaukumu ieguvis no Ludviga Erharda grāmatas "Bīdermeijers Līderlusts" varoņa vārda.

Vīriešu frizūras mainījās maz. Pēc Ferenca Lista turnejas pa Eiropu modē sāka nākt pusgari "mākslinieku mati", sevišķi jaunās paaudzes mūziķu un literātu aprindās. Valdošo vietu vīriešu frizūrās ieņēma celiņš un dažādi cirtojumi. Dažādu bārdu audzēšana skaitījās brīvdomības pazīme. Nēsāja vienīgi vaigubārdas kā frizūras turpinājumu. Armijā ūsu nēsāšana pat tika reglamentēta atkarībā no dienesta pakāpes.

Romantisms visvairāk atspoguļojās dāmu frizūrās. Ar šinjonu un lieko bižu palīdzību tika veidotas aizvien sarežģītākas frizūras, kas arī ir raksturīgākā bīdermeijera stila iezīme. Frizūras kļuva asimetriskas. Lielu nozīmi ieguva dažādi vijumi un sprogas, kas ierāmē seju un aizsedz ausis. Vēlāk parādījās vienkāršākas frizūras, kurās mati gludi atsukāti atpakaļ un saņemti pakausī.

## XIX gs. otrā puse

Šajā laikā cilvēki sāka nodarboties ar sportu, ziedoja laiku vispusīgai attīstībai. Modē valdīja stilu sajaukums. Populārs kļuva lietīšķais stils. Vīrieši pilnībā atteicās no parūkām un turpināja nēsāt īsus matus, ar celiņu galvas vidū. Parādījās liela bārdu un ūsu dažādība. Blakus nelielām ķīlbārdiņām bija sastopamas vidū pāršķirtas pilnbārdas. Vaigubārdas ieguva visdažādākās formas.

Sieviešu frizūru silueti bieži mainījās, taču tās visas tika veidotas no gariem matiem. Liela nozīme frizūru veidošanā bija matu ondulācijām. Jauno sieviešu frizūras bija vienkāršākas, bet sievietes "labākajos gados" atzina sarežģītas frizūras. Franču frizieris Marsels izgudroja lokšķēres, kas deva jaunas iespējas frizūru veidošanai. Matu noformējumā uz pieres parādījās *ponijs*, plaši izmantoja lentes, sprādzes, matadatas, mākslīgus frizūru elementus — šinjonus, bizes, sprogas.



## XX gadsimta sākums

Vīriešu frizūras mainījušās maz. Sāka lietot briljantīnu, un frizūras bija rūpīgi veidotas. Daudz nēsāja bārdas un ūsas, kuru gali bija nosmailināti vai uzskrullēti uz augšu. Parādījās gludi skūtas sejas. Nēsāja arī īsi apcirtas ūsiņas. Garo ūsu formēšanai izmantoja arī īpašus fiksācijas krēmus.

Sieviešu frizūru pamatā bija gari mati. Ar ilgviļņu parādīšanos frizūru veidošanas iespējas ievērojami paplašinājās. Modē bija dažādas fantāzijas frizūras. Modes žurnāli un frizieru saloni veicināja dažādu stilu sadzīvošanu, īpaši greznās vakara frizūrās, kuru veidošana prasīja lielu frizieru meistarību.

### Frizūras laikā starp abiem pasaules kariem

Modes pamatā — dabiskums un vienkāršība. Sievietes sāka strādāt algotu darbu, nodarboties ar sportu, radot jaunu sievietes skaistuma ideālu — slaidu pusaudzi ar garām kājām. Līdz ar kino izplatību sākās kinozvaigžņu atdarināšana. Ar šo aktieru palīdzību modelētāji propagandēja savas jaunās idejas.

Vīriešu matu griezumos būtisku izmaiņu nebija, neskaitot to, ka bārdas un bārdiņas nēsāja galvenokārt vecāka gadagājuma solīdi kungi, bet jaunie vīrieši staigāja gludi skūti vai ar nelielām "angļu ūsiņām" uz virslūpas. Sieviešu matu garums ievērojami saīsinājās. Parādījās *bubikopfs*, griezums *garson* (franču val. "zēns"), dažādi poniji līdz uzacīm, slīpie celiņi. Frizūru siluetos iezīmējās Senās Ēģiptes motīvi.

### Frizūras XX gs. otrajā pusē

Vīriešu frizūras mainās lēni, ilgāku laiku saglabājot samērā īsus matus, tādējādi uzsverot sportisko stilu. Taču ar laiku parādījās ga-



rās hipiju frizūras, pareizāk sakot, gari, nekopti mati un bārdas. Tam sekoja panku vilnis ar dažāda garuma matiem, skūtām galvām, matu krāsošanu dažādās spilgtās krāsās utt. Pēdējā laikā dominē īsi, lietišķi matu griezumā, kaut arī netrūkst garo matu piekri-tēju. Radās īsās, t. s. "nedēļas bārdas", kad bārdu apgriež ar mašīnu tikai reizi nedēļā, atstājot pagarus rugājus, kas nekad līdz īstas bārdas garumam neizaug. Daļēji pie šo bārdu rašanās vainojams AIDS, jo frizētavās, baidoties no infekcijas, pārtrauca bārdas skūšanu ar nazi. Modē ir arī balināti un krāsoti mati.

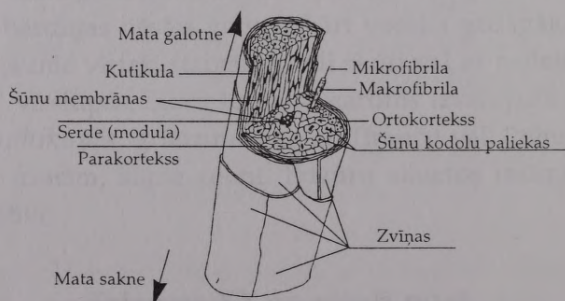
Sievietes jūtas lieliski, ja viņas labi izskatās. Tādēļ šodienas modē ir rūpīgi kopti mati ar kvalitatīvu krāsojumu, ērti sakārtojamas un viegli kopjamas frizūras. Tāpēc liela nozīme ir griezumam. Savā apogejā ir matu krāsošana un balināšana. Mati tiek krāsoti visās iespējamās krāsās — zili, zaļi, dzeltenī, violeti, vienlaidus un dažāda lieluma un izkārtojuma šķipsnās. Ir modē īsi, asimetriski griezumā, uz kakla atstāti garāki mati, izteiktas pakauša daļas, viegli filējumi. Moderni ir dažādās tehnikās filēti griezumā. No-teicošais šodienas frizūrās ir interesanta griezuma līnija un krāsojums.

## MATU UZBŪVE UN TIPI

### Matu uzbūve

Mikroskopiskā mata garengriezumā var saskatīt divas daļas: *mata sakni ar sīpoliņu un mata stiebru*. Mata sīpoliņš veidojas no *mata maisiņa sienas*, daloties tās iekšējām šūnām. Mata sīpoliņš atrodas matu maisiņā — *folikulā*. Pie katra folikula atrodas 5–7 tauku dziedzeri. Mata sīpoliņa sakne saistīta ar ādas kārpīņu (*papillu*), kurā atrodas kapilārie asinsvadi, kas baro matu, kā arī nervu šūnas. Mata augšanas ātrums atkarīgs no sīpoliņa šūnu dalīšanās biežuma. Ja slimības vai sliktas asinsrites dēļ asinis nepieplūst pietiekami, sīpoliņa šūnas nevairojas, un mats ir miris.

Šķērs griezumā mats sastāv no trim slāņiem: *serdes, korteksa un kutikulas*. Serde aizņem vismazāko mata daļu un sastāv no dažām irdenām šūnām. Ap serdi atrodas kortekss, ko veido gareniski

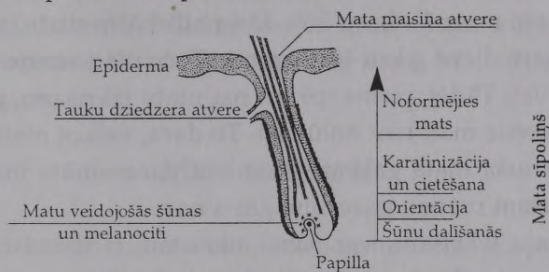


1. zīm. Mata šķērs griezumā

orientētas šūnas, kuras sakārtotas šķiedrās — *mikrofibrillās*, kas savukārt veido *makrofibrillas*. Korteksa šūnas ir divu veidu —



raupjās parakorteksa šūnas un daudz tievākas ortokorteksa šūnas. Līdz ar to parakorteksam un ortokorteksam ir stipri atšķirīgas mehāniskās īpašības. Smalkšķiedrainais ortokortekss mehāniski ir daudz stiprāks par irdeno parakorteksu.



2. zīm. Mata garengriezums

Kutikulas šūnas ir sakārtotas zvīnās, kuru vaļējie gali ir vērsti mata gala virzienā. Šīs zvīņas ir veidotas no vairākiem šūnu slāņiem ar atšķirīgām fizikāli mehāniskām īpašībām. Tādēļ ūdens un ķīmikāliju ietekmē dažādu slāņu šūnas uzbriest dažādi un matu zvīņas gan atceļas no mata, gan cieši tam piekļaujas.

Garenvirzienā matu var iedalīt trīs zonās: šūnu dalīšanās un orientācijas zona; keratinizācijas un nocietēšanas zona un noformējies mats. Pirmajā zonā, papillas šūnām daloties, izveidojušās šūnas tiek orientētas un izkārtotas koncentriskos slāņos ap mata serdi. Keratinizācijas zonā šūnas piesātinās ar keratīnu, iegūst mehānisko stiprību un pamazām atmirst. Noformējies mats sastāv no atmirušām keratinizētām šūnām, kurās nekādi vielmaiņas procesi vairs nenotiek.

Robeža starp keratinizācijas zonu un noformējušos matu atrodas starp mata šipoliņu un tauku dziedzeru atveri mata folikula iekšienē, un no ādas ārā aug jau noformējies mats.

Matu maisiņa dziedzeri izdala taukus, kuri nokļūst matu maišiņā un no turienes izdalās pa matiem. Tauku dziedzeri galvā dienā naktī producē ap diviem trim gramiem tauku, kuri satur arī holesterīnu un dažādas citas vielas.

Fizioloģiskā matu maiņa notiek nepārtraukti. Mats folikula



iekšienē atbrīvojas no folikula sienas. Pēc tam mats atbrīvojas no kārpīņas, un papillas mats pārvēršas par kolbas matu, kas lēnām virzās uz augšu līdz tauku dziedzeru izvadiem, kur var palikt 70–80 dienas, līdz mats izkrit vai to izsūk ārā.

Cilvēkam normāli ir ap 30% šādu atbrīvotu matu, un pieaugušam cilvēkam dienā izkrit 40–50 matu. Taču mati var ne tikai izkrist, bet arī nolūzt. Tādēļ, pirms spriest par matu izkrišanu, jānoskaidro, vai izķemmētie mati nav nolūzuši. To dara, velkot matu caur pirkstiem. Izkrituša mata galā var sataustīt paresnināto mata kolbiņu, bet nolūzušam matam paresninājuma nav.

Par matu izkrišanu var runāt tikai tad, ja dienā izkrit vairāk nekā simt matu. To var noskaidrot, vairākas dienas pēc kārtas saskaitot izķemmētos un uz spilvena palikušos matus. Normāli starp izkritušajiem var būt 25–30% nolūzušu matu. Ja nolūzušu matu ir vairāk, jācinās nevis pret matu izkrišanu, bet pret matu lūšanu.

Mati ir samērā elastīgi, un tos var izstiept par trešdaļu no to garuma. Matu stiepes pretestība, rēķinot uz šķērsriezuma laukumu, ir salīdzināma ar augsvērtīga oglekļa tērauda stiepes pretestību. Viens mats var noturēt 60–100 g smagumu. Mata struktūra nemainās līdz +60°C temperatūrai.

Mati ir ļoti higroskopiski un var uzsūkt ūdeni līdz trešdaļai no sava svara, palielinoties kā šķērsgriezumā, tā garumā. Šo cilvēku matu īpašību izmanto *higrometros*, kur gaisa mitrumu mēra pēc at-taukota mata garuma izmaiņām gaisa mitruma ietekmē.

Matu krāsu nosaka pigments melanīns kombinācijā ar keratīnu, kā arī gaisa un gāzes pūslīši matā. Pigmenta izzušana matā izraisa tā nosirmošanu.

Šķērsgriezumā mati var būt apaļi, ovāli un saplacināti. *Gludi* mati ir apaļi, *viļņaini* — ovāli, bet *sprogaini* — vairāk vai mazāk plakani. Mata veidojums un forma atkarīga arī no mata maisiņa formas. Ja maisiņš ir izliekts, arī mats no tā aug ārā viļņains vai sprogains.

Taisnie mati ir šķērsgriezumā apaļi un sastāv pamatā no parakorteksa šūnām. Viļņainie mati šķērsgriezumā ir ovāli, un orto-

korteksa šūnas ir izvietotas izliektajā pusē. Sprogainie mati šķērs-griezumā ir vēl vairāk saplacināti, un ortokorteksa šūnas atrodas sprogas vijuma ārpusē.

Dažāds ir arī matu daudzums galvas ādā. Visvairāk ir blondo matu, jo tie ir vistievākie. Brūnganie un tumšie mati ir resnāki un to ir mazāk pēc skaita. Vismazāk ir sarkano matu, jo tie ir visresnākie.

## Matu testēšana

Lai pareizi koptu un izvēlētos piemērotu matu griezumu un sa-kārtojumu, ir jāzina konkrētā cilvēka matu tips. No matu tipa at-ka-rīga ķīmikāliju izvēle matu krāsošanai un ilgviļņiem, kā arī ilg-viļņu likšanas režīms un iespējamā matu griezuma izvēle.

**Normāli, veseli mati** ir elastīgi, viegli veidojami un tos viegli var izķemmēt arī mitrus. Tie ir elastīgi, spīdīgi un mīksti, jo to virskārta ir līdzena.

Šādiem matiem ir piemērotas visas frizūras, jo tie ir vidēji biezi. Tajos viegli ielikt ilgviļņus. Šādi mati neprasa īpašu kopšanu, un to mazgāšanā nav jāievēro īpašas prasības.

**Smalki, reti mati** ir mazāk elastīgi un tādēļ nav tik stingri. Šā-dus matus ir viegli veidot, bet tikpat viegli tie zaudē frizūras formu.

Šādiem matiem ir piemērotas kuplas un gaisīgas frizūras, bet tās ir jānostiprina ar lakām un fiksatoriem. Tiem ir nepieciešama ār-stējoša kopšana.

**Taukaini mati** ir lipīgi, izskatās mitri, salīp šķipsnās un pielīp galvai. Frizūras šādos matos ātri saplok. Tam par iemeslu ir pārmē-rīga tauku izdalīšanās, kuri ātri izplatās visa mata garumā.

Šādiem matiem piemērotas vienkāršas frizūras, lai matus va-rētu bieži mazgāt. Taukainu matu kopšanai jālieto speciāli preparāti un šampūni.

**Sausi un nepaklausīgi** parasti ir tumši un sarkani mati. To ke-ratīna šķiedras ir ļoti stipras, tās pretojas veidošanai un cenšas atkal



ieņemt savu augšanas virzienu. Tādi mati "izkļīst" uz visām pusēm un tiem nav spīduma, jo dziedzeri izdala pārāk maz tauku.

Šādiem matiem piemēroti griezumi, kuros ņemts vērā matu dabiskais augšanas virziens un virpuļi. Katram cilvēkam virpuļu skaits un izvietojums ir individuāls un ar tiem vienmēr ir jārēķinās, griežot matus un veidojot frizūras.

Šādiem matiem ir jālieto barojoši balzami un, frizūras veidojot, jālieto fiksatori.

**Jauktu matu** īpašības mainās katra mata garumā. Jauktiem matiem var būt:

- a) saknes taukainas, gali sausi;
- b) saknes taukainas, gali bojāti;
- c) saknes blaugznainas, gali sausi.

**Sirmi mati** rodas, kad izzūd matu pigments un matā parādās gaisa pūslīši. Tumši mati satur daudz pigmenta, gaiši — mazāk. Sirmi mati lielākoties ir pildīti ar gaisa pūslīšiem, pigmenta tajos ir ļoti maz. Tā kā nav efektīvu līdzekļu pret matu nosirmošanu, atliek izvēlēties — vai nu matus krāsot, vai atstāt sirmumu nemaskētu. Katram no šiem paņēmieniem ir savi plusi un mīnusi.

Līdzīgi matu dabiskajam tonim nokrāsoti mati ļauj sievietei justies jaunākai, ko nevar teikt par septiņdesmitgadīgām dāmām ar mahagoni krāsas vai violetiem matiem, kas tikai pievērš tiem uzmanību. Mati aug nepārtraukti, tādēļ matu saknes regulāri jāpiekrāso. Ja to nedarīs pietiekami bieži, sirmums tāpat būs redzams, un būs redzams arī tas, ka cilvēks ir pūlējies to nomaskēt.

Pēdējos gados mode par skaistiem uzskata arī dabiskas krāsas matus, kam sirmo matu piejaukums piešķir zināmu eleganci. Ja sirmojums ir vienmērīgs ("pipari ar sāli") un nav nesimetrisks, šādi mati nebūt nepadara vecāku, jo vizuāli vecumu nosaka arī sejas āda un zobi. Neliels sirmums cilvēku pat var padarīt interesantāku.

**Bojāti mati** var būt gan nolūzuši, gan ar šķeltiem galiem. Ja matiem šķeļas gali, to var redzēt ar neapbruņotu aci, paņemot rokā matu šķipsnu un uz kontrastējoša fona aplūkojot matu galus. Pa-



rasti tas notiek ar gariem matiem, kuri savā ilgajā mūžā ir daudz mazgāti un ķemmēti.

Šādiem matiem vispirms ir jāapgriež bojātie gali, jo tie netur frizūru un piešķir matiem nekoptu izskatu. Ja mati ir cietuši visā garumā no ilgstošas uzturēšanās saulē vai ķīmikāliju iedarbības, to spīdums un mīkstums ir jāatjauno vismaz ārēji ar īpašiem preparātiem un jāizsargājas no kaitīgo faktoru iedarbības, kamēr ataug veselīgi mati.

**Viļņaini un sprogaini mati** parasti ir spēcīgi un stingri, biežāk sausi, bet dažreiz arī lūstoši. Šādiem matiem piemērotākas ir frizūras, kuras veidojot nav jālieto fēns.

Šādi mati jākopj tāpat kā sausi mati, bet, ja tie lūst, par tiem jā rūpējas kā par bojātiem, lai tie kļūtu mīkstāki, paklausīgāki un iegūtu spīdumu.

**Stipri virpuļoti mati** izskatās tāpat kā gludie, bet atsevišķās vietās veido virpuļus, kas traucē veidot frizūru. Izvēloties frizūru šādiem matiem, jāreķinās ar virpuļu formu un izvietojumu. Var arī ielikt ilgviļņus. Virpuļotu matu kopšanai jālieto līdzekļi, kas atbilst pašu matu īpašībām (sausī, taukaini utt.).

Mati ar ilgviļņiem var būt viļņaini vai sprogaini. Parasti šādi mati ir sausi, un gali tiem bieži ir bojāti.

Šādiem matiem ir piemērotas frizūras, kuras var izžāvēt bez fēna, kā arī ar fēnu veidotas un uz ruļļiem uztītas frizūras, kuras ar ilgviļņiem ilgāk saglabājas.

**Mati ar ilgviļņiem** jākopj ar preparātiem, kas domāti sausiem vai bojātiem matiem.

Katram ir svarīgi zināt ne tikai to, vai mati ir sausi vai taukaini, bet arī citas matu īpašības, lai zinātu, kādu frizūru izvēlēties un kā kopt savus matus. Protams, arī testi nav visspēcīgi un tiem tāpat piemīt zināms subjektivitātes moments. Tomēr pamēģināt nav par ļaunu.

Rūpīgi izlasiet dotos jautājumus un izpildiet uzdotās darbības! Levelciet krustiņu rūtiņā pretī piemērotākajai atbildei!

## 1. tests. Rūpes par matiem

Kādi ir jūsu mati, dabiski izžūstot pēc mazgāšanas?

- a) nokarājas bez noteiktas formas
- b) vijas vai sagulstas viļņos
- c) izskatās veseli un elastīgi
- d) ir stingri kā stieple

Izraužiet vienu vēl mitru matu, cenšoties to raujot neizstiept, un nolieciet uz līdzenas virsmas, ļaujot matam izžūt, tam nepieskaroties. Mats jāizrauž, saņemot to pēc iespējas tuvu pie ādas un asi pavelkot. Matu nedrīkst savērt, lai tas nemainītu sākotnējo formu.

- a) mats paliek pilnīgi taisns
- b) mats kļuvis mazliet viļņots
- c) mats sagriezies kā korpūvilķis

Pēc mazgāšanas uztiniet matu šķipsnu uz līdzena matu ruļļa un izžāvējiet matus. Ieveidotā cirta izstiepusies

- a) nākamajā dienā
- b) pēc pāris dienām
- c) pēc nedēļas

Lai no rīta sakārtotu matus sev pa prātam, jums vajag

- a) mazāk par 5 minūtēm
- b) 10 minūtes
- c) 15 minūtes
- d) 20 un vairāk minūtes

Vai matus pievelk ķemme, kad jūs tos ķemmējat?

- a) jā
- b) nē



Vai mati paceļas no ādas pie saknēm?

- a) jā
- b) nē

Vai varat teikt, ka jums ir nepakļāvīgi mati?

- a) jā
- b) nē

Vai varat palabot frizūru, izbraucot ar pirkstiem caur matiem?

- a) jā
- b) nē

Tagad saskaitiet, kurā stabiņā ir vairāk krustiņu — pirmajā vai otrajā.

**Ja vairāk krustiņu ir otrajā stabiņā, tad jums ir paveicies. Jūsu mati ir paklausīgi, un jūs tos varat ievēdot pēc savas vēlēšanās.**

Matu kopšanas līdzekļus izvēlieties atbilstoši savam matu tipam.

Izmēģiniet dažādus matu kopšanas paņēmienus: ar fēnu, ar rokām, ar elektriskajām lokšķērēm.

**Ja vairāk krustiņu ir pirmajā stabiņā, izmantojiet to, kas ir jums piemērots, nevis pūlieties piespiest matus atrasties tā, kā tiem nav pa prātam.**

Izvēlieties vai nu īsu vai garu griezumumu, jo vidēja garuma matus ir grūtāk sakopt. Mēģiniet uztīt matus uz ruļļiem, bet izžuvušos matus izķemmēt un saveidot ar fēnu. Iegādājieties želeju, fiksējošās putas vai matu vasku un izmantojiet tos, veidojot frizūru. Tas ievērojami atvieglos darbu.

## 2. tests. Matu tips

Sasukājiet matus atpakaļ un paskatieties spogulī!

- a) mati visā garumā ir ļoti ļengani bez spīduma

- b) matiem visā garumā ir mirdzums
- c) mati pie saknēm mirdzoši, galos blāvi

Viegli pārvelciet ar pirkstiem pār matiem no sejas līdz pakausim. Mati:

- a) ir mazliet elastīgi
- b) taustei šķiet rupji
- c) ir gludi un slideni

Izmazgājiet un izžāvējiet matus kā parasti, taču nelietojiet kondicionētāju un citus matu veidošanas līdzekļus. Vakarā paņemiet plānu salveti un viegli pārvelciet pa matu robežu pie galvas ādas. Vai uz salvetes paliek taukainas pēdas?

- a) pirmajā vakarā

Ja taukainas pēdas nepaliek, nemazgājiet matus un atkārtojiet mēģinājumu ar salveti. Vai jūs redzat taukainas pēdas

- b) nākamajā rītā
- c) nākamajā vakarā
- d) trešajā vakarā
- d) ceturtajā vakarā
- f) piektajā vakarā

**Ja vairāk krustiņu ir pirmajā stabiņā, jūsu mati droši vien ir sausi un cieti. Tos grūti ķemmēt un tiem nav spīduma. Tādiem matiem ir tieksme bojāties, īpaši šķelties galos.**

Nebaidieties mazgāt matus katru dienu. Pareizs šampūns tos vairāk neizsausinās, bet var tiem palīdzēt. Masāža palīdzēs dabiskajām eļļām sadalīties vienmērīgi pa visu mata garumu.

Lietojiet barojošos krēmveidīgos šampūnus, pie tam uzklājiet šampūnu tikai vienu reizi. Ja ar vienu šampūna devu mati neizmazgājas, tie jāmazgā biežāk. Katreiz lietojiet kondicionētāju sausiem, bojātiem matiem. Garus matus vispirms izķemmējiet un



kondicionētāju matos paturiet vismaz minūti. Reizi mēnesī lietojiet intensīvās ārstēšanas balzamu, kuru matos atstājat uz pusstundu.

Pēc iespējas žāvējiet matus dabiski. Lietojiet tikai ķemmi ar retiem zariem. Pirms frizūras veidošanas ar fēnu vienmēr matiem uzlieciet fiksējošās putas vai speciālu fēnošanas losjonu. Fēnu nostādiet uz vismazāko siltumu.

Ik dienas lietojiet B vitamīnu vai alus raugu, lai uzturētu veselīgu matu spīdumu.

**Ja vairāk krustiņu ir vidējā stabiņā, jūsu mati ir nedzīvi un slikti saglabā frizūru. Tam par iemeslu var būt hormonu nesabalansētība.**

Mazgājiet matus katru dienu. Taukainos matos sakrājas vairāk putekļu, un tie var sākt smakot. Mazgājot nemasējiet galvas ādu, jo tas veicina tauku izdalīšanos. Lietojiet šampūnus taukainiem matiem, kas palīdz cīnīties ar tauku izdalīšanos. Arī karsts ūdens veicina tauku dziedzeru darbību.

Jums nebūs nepieciešams kondicionētājs pēc katras mazgāšanas, ja mati nav gari. Gariem matiem to uzklājat no vidus līdz matu galiem, pasargājot no kondicionētāja galvas ādu.

Nelietojiet daudz matu veidošanas līdzekļa. Tas tikai veicinās putekļu uzkrāšanos. Pakāpienveida griezums būs labāks par gludiem matiem, tā frizūra iznāks kuplāka. Neveidojiet frizūras, kurās mati uz pieres un gar vaigiem.

Lietojiet losjonus ar spirtu. Tie sausina matus.

**Ja vairāk krustiņu ir pēdējā stabiņā, jūs esat laimes lutekle, jo jūsu mati ir vispaklausīgākie, kuriem iespējama lielākā daļa frizūru.**

Mazgājiet matus pēc vajadzības. Lietojiet šampūnus biežai mazgāšanai, taču uz matiem tos uzklājat tikai vienu reizi.

Ja nepieciešams, lietojiet kondicionētāju. Uz gariem matiem to uzklājat vismaz uz matu galiem, kas parasti ir sausāki. Ja mati pēc mazgāšanas saveļas, kondicionētāja lietošana ir pat nepieciešama.

Var pamēģināt aerosola veida kondicionētāju, kas nav no matiem jānoskalo. Tam ir viegla formula, kas nekaitē matiem.

Iemācieties matus kopt pamatīgāk, lai tie saglabātu struktūru, veselīgumu un spīdumu.

Normāli mati parasti ir spēcīgi un viegli panes krāsošanu un ķīmiskos ilguviļņus. Taču, ja gribat saglabāt veselus matus, neapstrādājiet tos ar ķīmikālijām vairāk nekā 3–4 reizes gadā.

Matu krāsošanai labāka ir dabiskā krāsviela, nevis sintētiska. Pirms krāsošanas vienmēr ir jāpārbauda matu stāvoklis.

Nelietojiet pārāk bieži lokšķēres.

### 3. tests. Matu stāvoklis

Izraujiet vienu matu un rūpīgi aplūkojiet labā apgaismojumā!

- a) mats sašķēlies
- b) mats nav sašķēlies

Vai mata gals ir tikpat resns kā pārējais mats?

- a) jā
- b) nē

Vai bieži frizūru veidojat ar elektriskajiem piederumiem?

- a) katru dienu
- b) pārdienās
- c) reizi nedēļā
- d) dažreiz, atsevišķos gadījumos

Cik bieži balināt vai krāsojat matus?

- a) nekad
- b) ļoti reti
- c) diezgan bieži — vairāk nekā trīs reizes gadā



Vai lietojat kondicionētāju?

- a) katru reizi, kad mazgāju matus
- b) reizi pa reizei
- c) nekad

Izrauļiet slapju matu pēc mazgāšanas un stiepiet gar lineālu.

- a) mats izstiepijas vairāk par trešdaļu sava garuma
- b) pārtrūkst, neizstiepies garāks

Vai lietojat bagātinātu vai speciālu kondicionētāju?

- a) reizi nedēļā
- b) reizi mēnesī
- c) dažreiz
- d) nekad

Vai matu saknes izskatās spīdošas un mati gali blāvi?

- a) jā
- b) nē

**Ja vairāk krustiņu ir pirmajā stabiņā, jūsu mati nav teicamā stāvoklī. Tos ir grūti mitrus izķemmēt, taustot tie ir cieti, bieži izskatās izspūruši un tiem nav spīduma.**

Lietojiet kondicionētāju pēc katras galvas mazgāšanas, tas piešķirs matiem spīdumu un padarīs tos paklausīgus. Losjons būs piemērotāks taukainiem matiem. Krēmi normāliem matiem derēs arī sausiem, krāsotiem un ķīmiski apstrādātiem matiem.

Divreiz mēnesī kopiet matus ar eļļu vai vasku saturošiem līdzekļiem.

Izsmidzināmais kondicionētājs, kas nav jānomazgā, ir lieliski piemērots sausiem matu galiem un dod kuplumu vijīgiem matiem. Taču ar šiem līdzekļiem nevajag aizrauties, ja ir ļoti smalki mati. Uz saknēm to lieto tikai ļoti rupjiem matiem.

Pirms matu veidošanas ar fēnu vienmēr lietojiet speciālas putas, lai pasargātu matus no karstā gaisa iedarbības. Lokšķēres nav ieteicams lietot pārāk bieži. Regulāri pārbaudiet sukas un ķemmes, jo raupjas zaru malas var bojāt matus.

**Ja jums ir gari mati ar sausiem galiem, lietojiet speciālus balzamus bojātiem matiem. Tie ir īpaši bagātināti un, uzklāti uz matu galiem, uzlabos matu stāvokli.**

Izvairieties no ķīmiskiem ilgviļņiem un krāsošanas, kas var pasliktināt matu stāvokli. Lietojiet dabiskas krāsvielas un skalojiet matus dabiskos līdzekļos. Tie piešķirs matiem veselīgu spīdumu.

**Ja vairāk krustiņu ir otrajā stabiņā, jūsu mati izskatās veseli un spīdoši un labi panes ķīmiskos ilgviļņus un krāsošanu. Taču lai tas nav iemesls pašpārliecinātībai.**

Pastāvīgi lietojiet savam matu tipam atbilstošu kondicionētāju. Reizi mēnesī lietojiet intensīvākas kopšanas līdzekļus.

Matus apgrieziet regulāri. Tad matu gali nešķelsies un frizūra izskatīsies lieliski.

Nepārspīlējiet ar ķīmiskajiem ilgviļņiem un krāsošanu. Ja jūs to tomēr darāt, tad ilgviļņus un krāsošanu kopā ne vairāk kā trīs reizes gadā, neskaitot sakņu piekrāsošanu.

Pārbaudiet, vai šampūns ir pietiekami maigs.

## BLAUGZNAS

Jautājums par blaugznām ir reizē vienkāršs un sarežģīts, jo, kaut arī ļoti līdzīgas, tās var būt pavisam dažādu iemeslu radītas. Galvas ādas šūnas nepārtraukti atjaunojas tāpat kā ādas šūnas uz pārējā ķermeņa. Taču uz ķermeņa mēs šo šūnu nomaiņu nemanām, jo tās tiek noberztas gan ar apģērbu, gan mazgājoties un nokrīt nemanītas.

Ja galvas ādas atmirušās šūnas atdalās pa vienai, tās veido sīkus, ar neapbruņotu aci nesaredzamus puteklišus, kuri izdalās pa



matu virsmu un tiek no matiem izvadīti mazgājoties un ķemmējot matus.

Blaugznas veidojas, pārāk sausai galvas ādai pastiprināti lopoties. Tam par iemeslu var būt nepareizs uzturs, nepareiza matu kopšanas vai frizūras veidošanas līdzekļu izvēle. Galvas ādas izsausēšanu var izraisīt pat pārāk sauss gaiss telpās, kurās nākas ilgstoši uzturēties. Šajā gadījumā pietiek nomainīt šampūnu, pareizi, nepārspilējot lietot matu fiksēšanas želeju, putas vai laku un laikus tos izsukāt no matiem vai panākt gaisa mitrināšanu, lai galvas āda vairs nelobītos. Galva jāmazgā ar piemērotu šampūnu sausai ādai, jālieto matu balzami ar eļļas piedevu un jāievēro pareiza diēta. Sausās blaugznas pazudīs.

Pēc izskata līdzīgas, bet ar citādu sastāvu ir taukainās blaugznas, ko izraisa t. s. sausā seboreja. Šīs blaugznas veidojas, salīpot daudziem simptiem nlobījušos ādas šūnu, kuras kopā satur izdalījušies ādas tauki un sviedri. Daži autori tikai šīs uzskata par istām blaugznām. Ir uzskats, ka seboreju izārstēt nevar, tikai samazināt un kontrolēt. Paaugstināta tauku izdalīšanās izraisa tauku baktēriālu sadalīšanos, bet sadalīšanās produkti provocē ādas pārragošanos. Šādās blaugznās un galvas ādā savairojas mikroskopiska sēnīte *Pityrosporum ovale*.

Pašlaik pārdošanā ir pretblaugznu līdzekļi, kas dažu nedēļu laikā iznīcina slimības simptomus. Pretblaugznu līdzeklis speciālajos šampūnos ir vājā koncentrācijā, taču tas ir pietiekami regulārai galvas kopšanai. Ja šampūna iedarbība ir nepietiekama, nepieciešama speciāla ārstēšana. Atbilstoši pamācībai ārstniecisko preparātu ierīvē galvas ādā un atstāj zināmu laiku. Pēc tam galvu mazgā ar piemērotu šampūnu. Palīdz arī barojoši un nomierinoši preparāti. Vissvarīgākais tomēr ir pareiza šampūna izvēle. Ja pēc galvas mazgāšanas parādās nieze vai matu taukošanās, tas nozīmē, ka ir jāmeklē piemērotāks šampūns.

Ja blaugznas parādās no jauna, ārstēšanas kurss ir jāatkārto, neatliekot uz vēlāku laiku, jo savairojoties baktērijas un

sēnītes traucē normālai matu augšanai un var izraisīt matu izkrišanu.

Blaugznām līdzīgas ādas plēksnītes matos veidojas arī ekzēmas gadījumā. Tad matos karājas palielas ādas plēksnes, bet āda ir ne tikai blaugznaina, bet arī piesārtusi. Šajos gadījumos nekavējoties jākonsultējas ar ārstu. Diemžēl ekzēmas ārstēšana var būt ilga un sarežģīta.

Būtu vērts pieminēt dažus aizspriedumus blaugznu sakarā.

*Blaugznas var pielipt, lietojot svešu suku vai ķemmi.* Īstenībā blaugznas ir organisma iekšēja saslimšana un nav lipīga.

*Sausai galvai ir kaitīga bieža galvas mazgāšana.* Piemērota šampūna lietošana un rūpīga galvas skalošana ādas stāvokli nepasliktina. Ja šampūns jums nav piemērots, pamēģiniet citu. Galvas mazgāšanai un skalošanai nelietojiet pārāk karstu ūdeni, jo tas stimulē tauku izdalīšanos.

*No blaugznām var atbrīvoties, tās izķemmējot vai izsukājot.* Ja ir parādījušās blaugznas, āda kļūst jutīga. Lietojiet līdzekļus ar nomierinošu efektu. Nekādā gadījumā nekasiet galvas ādu.

*Bērniem blaugznas ir biežāk nekā pieaugušajiem.* Īstenībā blaugznas parādās pēc 20 gadu vecuma sasniegšanas un bērniem tās novēro ļoti reti.

## Daži derīgi padomi

Pirms galvas mazgāšanas izsukājiet matus ar suku. Blaugznas atdalīsies no matiem un būs vieglāk izmazgājamas.

Nekasiet galvu un ķemmējiet matus saudzīgi. Matu fiksēšanas līdzekļus centieties neatstāt matos pa nakti, bet pirms gulētiešanas izmazgājiet.

Lietojiet tikai mīkstu šampūnu un mazgājiet matus vismaz trīs reizes nedēļā. Šampūns ar spirtu var kairināt galvas ādu, izraisīt niezi un pastiprinātu tauku izdalīšanos. Labāki ir krēmveidīgie šampūni. Sausiem matiem piemēroti šampūni ar eļļu.



Mazgājot galvu, šampūnu uzlieciet vienu reizi un ierīvējiet galvas ādā. Neturiet putas matos pārāk ilgi.

Matus izskalojiet ļoti rūpīgi.

Iesaka arī divreiz nedēļā lietot īpašu pretblaugznu šampūnu, par ko liecina attiecīgs uzraksts. Tas satur bērzu darvu, cinku, piriotinu, silīcija sulfīdu un citas ārstējošas vielas.

Pret niezi labi palīdz skalošana nātru izvilkumā. Iemet sauju svaigu nātru vai uz pusi mazāk nātru drogu pusotrās glāzēs vāroša ūdens un atdzesē apmēram 10 minūtes. Izkāš un pievieno nedaudz etiķa vai citronskābes.

Ieteicams uzturā lietot pēc iespējas vairāk siera un citu piena produktu, arī svaigus augļus un dārzeņus.

## MATU IZKRIŠANA

Ja uz spilvena no rīta ir redzami mati un jums liekas, ka dienā nakti izkrīt vairāk par 100 matiem, mēģiniet tos savākt un saskaitīt, pieskaitiet arī dienas laikā izķemmētos matus; atkārtojiet to trīs dienas pēc kārtas, skaitīšanu sākot otrajā dienā pēc mazgāšanas un skaitīšanas laikā nemazgājot galvu. Jāskaita tikai tie mati, kuri izkrituši ar sakni (paresninājumu) galā. Ja saknes nav, mats ir nolūzis un nav jāpieskaita.

Matu izkrišanu var samazināt galvas ādas masāža gan ar pirkstiem, gan ar īpašu masāžas suku, kurai ir elastīgi zari. Agrāk ieteica pirms gulētiešanas 100 reižu izvilkāt ķemmi cauri matiem, bez tam šāda skaitīšana palīdz atslēgties no dienas rūpēm un sagatavoties miegam.

Galvenais matu izkrišanas cēlonis ir hormonu darbība. Vīriešiem tā noved pie plikpaurības, sievietēm — pie matu izretošanās.

Sievietēm matu izkrišana ir vieglāk ārstējama, ja nepāriet pati no sevis, jo tā var rasties, piemēram, pēc grūtniecības, kad hormoni

nodrošināja matu ilgāku augšanu. Pēc bērna piedzimšanas augšana strauji izbeidzas, un īsā laikā izkrīt ļoti daudz matu. Taču te nav pamata uztraukumam, pēc 6–8 mēnešiem mati atsāks augt.

Daži pretapaugļošanās līdzekļi arī var izraisīt pastiprinātu matu izkrišanu, iedarbojoties līdzīgi hormonam testosteronam, kas veicina matu izkrišanu vīriešiem. Taču sievietēm matu izkrišana tik tālu nenonāk. Ja ir šāda parādība, ieteicams apspriesties ar ārstu un lietot citu preparātu.

Matu izkrišanai var būt arī simptomātiski cēloņi, kad mati sāk izkrist pēc dažām slimībām (infekcija ar augstu temperatūru, trauma, pēc kuras ilgi jāguļ utt.). Tiklīdz organisma vispārējais stāvoklis uzlabojas, mati ataug.

Mati var izkrist arī ilgstošas neārstētas blaugznošanās gadījumos, par ko sīkāk lasiet attiecīgajā nodaļā.

Matu izkrišanu var izraisīt arī stresa situācijas, kaut arī tās nevar novest pie pilnīgas plikpaurības. Tas varētu gadīties eksāmenu laikā, milestības sarežģījumu, šķiršanās u. tml. gadījumos. Mati izkrīt nevis tūlīt pēc stresa situācijas, bet pēc 2–3 mēnešiem. To var izraisīt īslaicīgs hormonālā līdzsvara traucējums stresa dēļ.

Matu izkrišanu var provocēt arī daži medikamenti, piemēram, asinsriņķošanas veicināšanai. Kā blakusiedarbība tiem var būt matu augšanas pasliktināšanās. Pēc preparāta lietošanas beigām mati ataug.

Ja mati izkrīt atsevišķos laukumos vai matu izkrišana turpinās bez redzama iemesla, jāgriežas pie ārsta dermatologa. Speciālists sastādīs trihogrammu, pēc kuras varēs noteikt izkritušo matu daudzumu, un izmeklēs matu vispārējo stāvokli. Līdz ar to dermatologs varēs noteikt diagnozi un atbilstošu ārstēšanu.

Tāpat ir svarīgi pārliecināties, vai mati patiešām izkrīt vai tikai lūst, jo ārstēšana ir atšķirīga. Matu lūšanas cēlonis var būt nepareizi ielikti ilgviļņi, nemākulīga matu balināšana un matu sēnīšu slimības. Jebkurā gadījumā mati īsi jāapgriež un jāārstē slimības cēlonis. Ja mati lūst ķīmikāliju iedarbības rezultātā, tiem jāļauj ataugt.



## Uztura ietekme uz matu augšanu

Uztura ietekme ir ļoti nozīmīga, jo visas matu augšanai nepieciešamās vielas organisms uzņem ar barību. Taču nav brīnumdiētas un speciālu matu augšanas barības līdzekļu. Galvenais noteikums — diētai jābūt vispusīgai un pilnvērtīgai, sevišķi olbaltumvielu ziņā. Tādēļ nedrīkst ilgstoši lietot dažādas reducētas atslodzes diētas, jo tajās nav sabalansētas olbaltumvielas un minerālvielas.

Ieteicams ēdienkartē iekļaut vairāk pārsaugu un zaļumu, sevišķi selerijas un pētersīļus, uzturā lietot vairāk piena produktu, sevišķi sieru. Daži autori iesaka galertus, jo tie pēc ķīmiskā sastāva ir tuvi matu sastāvam. Pamēģiniet dažādot savu ēdienkarti. Ja nelīdzēs, tad nekaitēs.

## Matu izkrišana vīriešiem

Vīriešiem matu izkrišanu izraisa galvenokārt hormoni; tas izpaužas matu sakņu jutībā pret vīrišķo hormonu *testosteronu*, kura iedarbība tā pārslogo matu saknes, ka matu vietā sāk veidoties vārgas pūkas. Šis process var sākties jau dažus gadus pēc dzimumbrieduma sasniegšanas. Mati kļūst retāki un tievāki, sākot no deniņiem. Neviens nevar noteikt, kad šī matu retošanās apstāsies. Tādēļ parasti vīriešiem pilnīgu plikpaurību nenovēro. Daudziem vīriešiem līdz mūža beigām paliek tikai izretojums vai matu vainadziņš pakausī.

Pagaidām izvairīties no šīs antropoģenētiskās plikpaurības vai to kavēt ir tikpat kā neiespējami. Ik pa laikam parādās paziņojumi, ka sekmīgi tiek lietots viens vai otrs kosmētisks vai farmaceitisks preparāts, taču drošus panākumus negarantē neviens no tiem, jo nav iespējams nobloķēt hormonu iedarbību uz matu sakņu receptoriem.

Tādēļ vīriešiem atliek sevi mierināt ar domu, ka tieši plikpaurinie ir tie īstākie vīrieši, jo viņiem vīrišķais dzimumhormons organismā ir pārpilnībā. Ir arī teiciens: "Uz dārgakmeņiem sūnas neaug." Ja no šiem mierinājumiem vieglāk nekļūst, atliek meklēt kādu izeju.

Vieglākais ceļš — iegādāties kvalitatīvu parūku piemērotā krāsā. Pie speciālista var izdarīt matu pārstādīšanas operāciju, bet tas maksā dārgi. Var mēģināt matu izkrišanu palēnināt vai apturēt. Vienam tas ir izdevies, citam — ne, taču mēģināts nav zaudēts.

### Līdzekļi matu augšanas veicināšanai

Būtu jāsāk ar diētu un jācenšas ņemt vērā uztura ietekmi. Ir vienalga, vai pārkam želatīna kapsulas aptiekā vai uzņemam to ar barību buljonu un galertu veidā.

Matu augšanas līdzekļi var būt arīgi un iekšķīgi. Matu ūdeņi satur dažādus preparātus. Ja kāds no tiem ir galvas ādai nepieciešams, konkrētajam pacientam tas palīdzēs, taču garantijas visiem gadījumiem nav. Tādēļ katrs no šiem līdzekļiem ir jāizmēģina, jo tajos esošās barojošās un ārstējošās vielas galvas ādai nekaitēs. Tādēļ, ja matu izkrišana objektīvi samazinās, līdzeklis jāturpina lietot. Ja redzama uzlabojuma nav — jāpamēģina kāds cits preparāts.

Katrai mata saknei ir nepieciešama vesela gamma vitamīnu un minerālvielu, makroelementu un mikroelementu, olbaltumu, lai tā funkcionētu normāli. Tādēļ ārstnieciskais preparāts iedarbosies labvēlīgi, ja saturēs konkrētajā gadījumā nepieciešamās vielas. Iekšķīgi lietojami preparāti iedarbosies labvēlīgi, ja vienveidīga uztura novārdzinātam organismam ar šo preparātu tiks piegādātas uzturā trūkušās vielas.



**Dabiskie preparāti matu augšanas veicināšanai  
Daudzveidīgs un vitamīniem bagāts uzturs  
Galvas ādu tonizējoši līdzekļi**

Tautas medicīna iesaka sīpolus, ķiplokus, nātres, dadžu saknes, bērzu lapas, priežu skuju un pumpurus, māllepju lapas. Var sajaukt 4 ēdamkarotes rīcineļļas ar sasmalcinātu sīpolu un sasmalcinātu ķiploka galviņu. Ar šo maisījumu ieziež galvas ādu stundu pirms mazgāšanas, vēlams brīvdienā (sīpoli un ķiploki!). Galvu aptin ar polietilēna plēvi un dvieli. Mazgā ar maigu šampūnu un izskalo ar nātru, bērzu lapu un priežu skuju novārījumu (uz 1/2 litru ūdens ņem 4 ēdamkarotes drogu maisījuma). Nākamajās divās dienās rītos un vakaros ar šo maisījumu ierīvē galvas ādu.

Ieteicams matiem ļaut izžūt pašiem, nelietojot fēnu. Ja fēns tomēr ir jālieto, jāneregulē vēsāks gaiss un fēns jātur tālāk no galvas. Ceturtajā dienā ciklu atkārto.

### **Ārstnieciskais kurss**

Ja mati izkrituši tiktāl, ka redzama galvas āda, iesaka vasarā veikt ārstniecisku kursu, noskujot matus un katru dienu ierīvējot galvas ādu ar eļļas un sīpolu maisījumu. Maisījumu no galvas neno-mazgā, bet notīra ar vates tamponu, kurš samērcēts stiprā māllepju, apiņu, nātru un dadžu sakņu novārījumā. Ārstniecības kursa laikā šo novārījumu lieto arī iekšķīgi. Galvu skuj divas nedēļas, pēc tam sāk ataudzēt matus. Šo kursu ērtāk izdarīt atvaļinājuma laikā, bet pie pašreizējās vīriešu frizūru daudzveidības to var darīt arī pilsētā, jo ar skūtu galvu šodien nevienu nepārsteigsi. Novārījumu gatavo, 4 ēdamkarotes drogu maisījuma aplejot ar puslitru verdoša ūdens uz 20 minūtēm, izkāš un lieto galvas notīrīšanai, bet atšķaidītu uz pusēm ar ūdeni — dzeršanai ēdienreižu starplaikos. Ja vasarā lieto

svaigus augus, tos vajag divreiz vairāk nekā kaltēto drogu. Drogas ievāc ekoloģiski tīrās vietās.

Matu stiprināšanai iesaka galvas ādu ierīvēt ar efeju, krešu lapu, kalmju sakneņu un pelašķu novārījumu ik dienas 2–3 nedēļas. Novārījumam tāpat ņem 4 ēdamkarotes drogu uz puslitru ūdens.

Galvas ādu var ierīvēt arī ar svaigām, sasmalcinātām nātru un krešu lapām līdzīgās daļās.

Iesaka arī šādu losjonu: samaisa saberztas krešu un balto nātru lapas (pa 100 g) un pievieno 10 g pulverī saberztu maura retēja sakņu un aplej ar 0,5 l spirta. Patur 15 dienas un izkāš. Var pievienot nedaudz smaržu. Ar losjonu ierīvē galvas ādu.

Var mājās pagatavot arī dadžu eļļu. 100 g sasmalcinātu dadžu sakņu pārlej ar 200 g olīveļļas un patur 24 stundas. Uz ļoti lēnas uguns vāra 15 minūtes, atdzesē un izkāš. Ierīvē matos 5 stundas pirms galvas mazgāšanas.

Tā kā matu augšanas cikls var turpināties no 2 līdz 6 gadiem, firma "Ekinos" iesaka lietot stiprinošo toniku (*reff 1017*). Tas satur jūras ūdens mikroelementus, kuri veicina galvas ādas šūnu aktivitāti un vielmaiņu, bet, pateicoties aminoskābju un biokatalizatoru saturam, uzlabo matu struktūru augšanas fāzē.

Ja mati ne tikai izkrīt, bet ir arī taukaini, sausi, blaugznaini, novājināti, krāsojot vai liekot ķīmiskos ilgvilņus, jānovērš arī šie defekti. Ja mati stipri izkrīt, toniks jālieto katru dienu, otrajā un trešajā nedēļā — 3 reizes, ceturtajā — 2 reizes, nākamajās nedēļās 1 reizi nedēļā. Toniku trīs reizes samērā spēcīgi iemasē galvas ādā virzienā no pieres uz pakausi. Noskalo.



## MATU MAZGĀŠANA UN SKALOŠANA

Skaisti mati ir pareizas kopšanas rezultāts. Savukārt pareiza kopšana sākas ar piemērota šampūna izvēli atbilstoši matu īpatnībām un galvas ādas jutībai. Tādēļ parasti vismazāk piemēroti ir universālie šampūni jebkuram ūdenim un matu tipam ("ģimenes šampūni"). Ja kāds šampūns neapmierina, jāpamēģina cits, savam matu tipam atbilstošs, taču jāpiegriež vērību arī matu mazgāšanas tehnikai.

Ja mati ir zaudējuši spīdumu vai bojāti, bieži vien netradicionāli mazgāšanas līdzekļi "no vecāmiņas pūralādes" dod apbrīnojamus rezultātus un iedarbojas daudz labāk par dārgiem patentētiem šampūniem. Tādēļ nebaidieties eksperimentēt!

Ir daži pamatnotiekumi, kas jāievēro, mazgājot visu tipu matus ar jebkuru mazgāšanas līdzekli:

- Matus pirms mazgāšanas nepieciešams rūpīgi izķemmēt. Tas palīdzēs matus atbrīvot no netīrumiem un frizūras veidošanas preparātu paliekām.
- Pirms mazgāšanas mati kārtīgi jāizskalo ar siltu ūdeni, lai izskalotu daļu netīrumu un samazinātu šampūna patēriņu. Mitri mati uzbriest un ir sevišķi jutīgi pret ķīmikāliju iedarbību.
- Šampūns jālieto ar mēru. Īsiem matiem var pietikt ar rieksta lieluma šampūna piciņu. Ja rodas daudz putu, tas liecina, ka šampūna ir bijis par daudz. Lieks šampūna daudzums ir kaitīgs, jo turpina iedarboties uz matiem un bojā tos.
- Lai šampūns iedarbotos vienmērīgāk, to nelej matos, bet uzlej uz plaukstām un izberzē, tādējādi uzklājot šampūnu uzreiz lielākai galvas platībai.
- Mazgājot galvu nedrīkst kasīt ar nagiem, bet tikai masēt ar pirkstu spilventiņiem.

- Šampūnu matos nedrīkst atstāt ilgi. Mazgājošās un barojošās vielas paspēj iedarboties jau dažu sekunžu laikā. Šampūns pagūs iedarboties uz galvas ādu jau pusminūtes laikā.

- Mati pēc mazgāšanas ir jāizskalo ļoti rūpīgi, jo šampūna pārpalikums samazinās matu spīdumu un gaisīgumu, kā arī ķīmiski iedarbosies uz matu virsmu.

- Matus nedrīkst slaucīt un burzīt ar asām kustībām, tas noved pie matu sapīšanās un samudžināšanās, kādēļ ķemmējot tiek plūkāti mati.

## Matu mazgāšanas tehnika

Matu mazgāšanas tehnika atkarīga vispirms no tā, vai matus mazgā pats vai arī tos mazgā frizieris. Mājās matus ērtāk ir mazgāt, noliecoties uz priekšu un, ja iespējams, tekošā ūdenī zem dušas.

Ja dušas nav, jācenšas ūdeni pēc iespējas ilgāk saglabāt tīrāku. Svarīgi šampūnu paņemt tikai tik daudz, lai tas labi saputotu, bet būtu arī viegli izmazgājams no matiem. Vislabāk, ja tīro ūdeni var ieliet vienā bļodā, bet galvu turēt sānis virs otras bļodas vai vannas un ūdenim katru reizi ļaut no matiem notecēt tajā. Ņemot ūdeni no tās pašas bļodas, kurā notek ūdens no matiem, šajā bļodā ātri vien iestāsies līdzsvars un matos paliks lielāks šampūna daudzums.

Skalošanai ir svarīgi nolikt atsevišķi apmēram litru tīra ūdens, kuru taupīgi, mazām porcijām lej uz matiem, matus katru reizi izspaidot.

Ja matus mazgā frizieris, ērtāk to ir izdarīt, atliecot galvu atpakaļ virs speciāla matu mazgājamā galda. Klientam ap pleciem aplik ūdensnecaurīdīgu apmetni un uzklāj frotē dvieli. Klients ar pakausi atspiežas pret mazgājamā galda sili, pa kuru notek ūdens. Klientam uz pieres uzklāj salocītu salveti, lai pasargātu acis un seju no ūdens un šampūna šļakatām. Ja salvetes nav, klienta seja no šļakatām jāpasargā ar brīvo roku.



Matu mazgāšanu vienmēr izdara pēc matu ķemmēšanas. Izšķir matu iepriekšējo un pamata mazgāšanu. Katrai no šīm operācijām ir sava nozīme, tādēļ nevajag iedomāties, ka, bagātīgāk ielejot matos šampūnu, varētu ietaupīt laiku un iztikt ar vienu mazgāšanas operāciju. Vispirms matus bagātīgi samitrina un izskalo ar siltu ūdeni. Tas palīdz atbrīvoties no daļas netīrumu un labvēlīgi iedarbojas uz galvas ādu, palīdzot atslābināties matu sakņu muskuļiem.

Pirms liet ūdeni klientam uz matiem, frizieris ar brīvo roku pārbauda ūdens temperatūru. Cilvēku reakcija uz temperatūru var būt dažāda. Tādēļ vienmēr ir jāpajautā klientam, vai ūdens nav par aukstu vai karstu.

Izvēlētajam šampūnam jau jābūt pie rokas, lai to izlietu uz kreisās plaukstas un ātri izdalītu starp abām plaukstām. Ar apļveida kustībām šampūnu izdala pa matu virsmu un uzputo. Pirmo reizi mazgājot matus (iepriekšējā mazgāšana), galvas ādu nemasē, lai netīrumus neieberzētu ādā. Iepriekšējo mazgāšanu nobeidz ar rūpīgu matu izskalošanu.

Veicot pamatmazgāšanu, šampūnu tāpat uzlej uz kreisās plaukstas un izdala vienmērīgi pa galvas virsmu. Pamatmazgāšanai šampūns jāņem mazāk, jo matu virsma ir jau daļēji tīra un šampūns vieglāk puto.

Kad putas vienmērīgi izdalītas pa galvu, sāk galvas masāžu ar pirkstu spilventiņiem. Masāžu sāk ar vieglām apļveida kustībām ar vienu roku no pakauša, ar otru — no pieres, līdz rokas satiekas galvas vidū.

### Masāžas secība, mazgājot galvu

Turpinājumā ar vienu roku pietur klienta galvu, ar otru izmasē deniņus (2. zīm.). Kad vieni deniņi izmasēti, masē otru. Tālāk ar taisnvirziena roku kustībām reizē no abām pusēm mazgā galvas sānus no deniņiem līdz galvas vidum (3. zīm.). Turpinājumā ar

aplveida kustībām masē galvas ādu no galvas sāniem uz pakauša centru reizē ar abām rokām (4. zīm.). Mazgāšanu nobeidz, ar vienu roku pieturot klienta pieri un ar otru roku ar aplveida kustībām mazgājot pakauša kakla daļu (5. zīm.).

Masējot nevajag ilgi uzskavēties vienā galvas vietā. Masēšanas stiprums atkarīgs no klienta subjektīvām izjūtām, tādēļ klientam ir jāpajautā, vai masāža nav par stipru.

Ir jāraugās, lai galvas virsmā nepaliktu neizmasētas vietas, jo tajās frizūra slīktāk turēsies. Šajās vietās matiem nebūs arī spīduma.

Matus mazgājot un masējot, tie laiku pa laikam ir jāsamitrina ar ūdeni. Ar laiku frizieris iegūst pieredzi, kad putas sāks izsīkt. Līdz tam laikam ir jāpaspēj izmasēt visa galva.

## **Matu skalošana**

Pēc mazgāšanas mati ir rūpīgi jāskalo lielā ūdens daudzumā, lai atbrīvotos no šampūna paliekām. Skalošana ir pabeigta, kad, pārvelkot matiem ar roku, tie sāk gurstēt. Ja mati pēc ilgstošas skalošanas negurst, bet taustot liekas saķepuši, tas nozīmē, ka tie nav pietiekami izmazgāti un ir jāpārmazgā vēlreiz ar nelielu šampūna daudzumu. Ja matus pēc mazgāšanas ir grūti izskalot, tam par iemeslu var būt arī nepiemērots šampūns.

Ja šampūnam nav pievienots kondicionētājs, mati jāpārskalo ar paskābinātu ūdeni vai jāapstrādā ar kondicionētāju vai balzamu atbilstoši lietošanas pamācībai. Slimiem un bojātiem matiem skalošanu nobeidz ar atbilstošām zāļu tējām. Asinsrites veicināšanai skalošanu iesaka pabeigt ar vēsāku ūdeni.

## **Matu kondicionēšana**

Jāievēro, ka ar kondicionētāju apstrādā matus, nevis galvas ādu. Tādēļ dažus pilienus kondicionētāja uzlej uz plaukstas, izberzē



starp plaukstām un pārvelk matiem. Kondicionētāji iedarbojas līdzīgi paskābinātam ūdenim. Tādēļ, ja kondicionētāja nav pie rokas, pēdējā skalošana ar paskābinātu ūdeni ir nepieciešama.

Kondicionētāju uzklāj uz vēl mitriem matiem, tad tas izplatās pa visiem matiem difūzijas ceļā. Vispār, lietojot kondicionētāju, ir jāvadās pēc instrukcijas; ja tādas nav, jāatceras, ka kondicionētājs iedarbojas jau pēc minūtes un ilgi to turēt matos nav nepieciešams. Pārāk ilga tā iedarbība var novest pie matu elastības zuduma. Kondicionētāja pārpalikums no matiem jāizskalo.

### *Vidal Sassoon «Wash and go»*

*Vidal Sassoon «Wash and go»* apvieno šampūnu un kondicionētāji vienā produktā. Tā lietošana ļauj sasniegt vēlamo rezultātu, patērējot mazāk pūļu.

«Wash and go» «divi vienā» šampūns satur trīs galvenās sastāvdaļas:

- mazgājošās vielas — virsmas aktīvās vielas (negatīvi lādētas),
- kondicionējošo vielu (neitrāla),
- suspensijas sistēmu.

Virsmas aktīvās vielas ir negatīvi lādētas. «Wash and go» kondicionējošā viela dimetikons ir neitrāla, tādējādi savstarpēji neiedarbojas ar virsmas aktīvajām vielām. Suspensijas sistēma ieslēdz kondicionējošo vielu īpašā «režģī» mikroskopisku pilieniņu veidā un neļauj tai darboties vienlaicīgi ar virsmas aktīvajām vielām. Citiem vārdiem sakot, suspensijas sistēma nodrošina to, ka matu mazgāšanas un kondicionēšanas procesi ir laikā nodalīti un savstarpēji neietekmē viens otru.

«Wash and go» šampūna darbības mehānismu var sadalīt divos posmos:

☐ Matu mazgāšana — virsmas aktīvās vielas saistās ar netīrumiem.

Kondicionējošā viela šai stadijā ir «ieslēgta» suspensijas sistēmas «režģī» un ir neaktīva.

☐ Matu skalošana:

- netīrumi un taukvielas saistītā veidā tiek izskalo ti no matiem;
- «izšķīst» suspensijas sistēmas režģis, atbrīvojot un aktivizējot kondicionētāja pilieniņus.

## MATU ŽĀVĒŠANA UN ĶEMMĒŠANA

Matu žāvēšana sākas ar liekā ūdens izspaidīšanu no matiem ar rokām. Tālāk mitrumu uzsūc ar dvieli, kas bija aplikts ap pleciem, matus mazgājot. Seko uzmanīga matu izķemmēšana. Mitri mati uzbriest un tiem ir mazāka mehāniskā stiprība, tādēļ jālieto ķemmes ar retiem zariem un mati jāķemmē ļoti saudzīgi. Gari mati jāsāk ķemmēt no galiem.

Ja neseiko matu griešana, veidošana vai žāvēšana ar karstu gaisu, matus galīgi izsusina ar sasildītu dvieli un ļauj tiem dabiski izžūt. Šāda žāvēšana vismazāk iespaido matus un galvas ādu. Vienmēr jālieto tikai tīri dvieli, jo taukainos matos labprāt savairojas mikroorganismi, kuri sadala ādas taukus. Ik reizi nelietojot tīru dvieli, jūs palielināsiet savas problēmas, jo baktēriju darbība var veicināt blaugznu veidošanos.

### Matu žāvēšana kā fizikāls process

Matu žāvēšana ir nepieciešama, lai pasargātos no saaukstēšanās. Žāvēšana ir arī frizūras veidošanas procesa svarīga sastāvdaļa.

Matus veido galvenokārt keratīns, kas sastāv no olbaltuma molekulām, starp kurām izvietotas izmēros daudz mazākas ūdens molekulas. Matus samitrinot, ūdens molekulas iekļūst matos un izvietojas starp garajām polipeptīdu ķēdēm. Mats uzbriest, palielinoties šķērsgriezumā, un tajā var iekļūt šķidrums — ūdens, krāsvielu šķidrums utt.



Ūdens molekulas olbaltuma molekulu starpā veido slidenu virsmu, un mati kļūst elastīgi un stiepjami. Kad ūdens izgaro, mati saglabā formu, kāda tiem dota mitrā stāvoklī. Šo matu īpašību izmanto frizūru veidošanā.

Pārāk ilga matu žāvēšana ir kaitīga matiem, jo samazinās matu dabiskais mitrums un tie kļūst cieti un lūstoši. Lai sevi aizsargātu, mati uzsūc ūdens molekulas no gaisa (higroskopiskums). Tas izpaužas, arī matus veidojot, kad pēc laika atjaunojas matu mitrums.

### **Matu žāvēšanas paņēmieni un aparāti**

Matus var žāvēt dabiski, ja žāvēšana nav vajadzīga frizūras veidošanai, un ar karstu gaisu. Žāvēšanai lieto stacionārus matu žāvēšanas aparātus un rokas fēnus. Matus ar karstu gaisu var žāvēt pēc veidošanas (uztinot uz ruļļiem vai tml.) vai žāvēt brīvi. Stacionāros aparātos brīvi žāvējot, matiem minimālu kuplumu var piešķirt, tos ar rokām žāvēšanas laikā bužinot. Ja žāvējot grib saglabāt sākotējo sasuku, matiem uzliek speciālu tikliņu.

Lielākas iespējas matu veidošanai dod žāvēšana ar fēnu. Par frizūru veidošanu ar fēnu sk. attiecīgajā nodaļā, taču ir nepieciešamas arī elementāras iemaņas fēna lietošanā matu žāvēšanai.

Pusgari un gari mati jāžāvē pa visu galvu. To dara tā: noliec galvu un ļauj matiem nokarāties uz priekšu. Pūšot gaisu ar fēnu, matus ķemmē "pret spalvu" no pakauša uz priekšu. Kad mati jau apžuvuši, paceļ galvu un ar fēnu izveido frizūrai galigo formu.

Īsus matus iesākumā saķemmē atbilstoši frizūrai ar fēna palīdzību un, fēnošanu beidzot, uzbužina, lai frizūrai piedotu kuplumu.

Abām šīm metodēm ir tā priekšrocība, ka mati iegūst papildu noturību, īpaši pakausī. Arī virsējie mati, kas ir vairāk bojāti, tā mazāk cieš no fēnošanas.

Ir svarīgi fēnu turēt tā, lai gaisa strūkļa pūstu no matu saknēm uz galiem, tad mata zvīņotā virsma saglabāsies gluda un mati iegūs papildu spīdumu.

Žāvējot matus ar fēnu, ieteicamais attālums no fēna sprauslas līdz matiem ir 20 cm. Tuvinot fēnu matiem, palielinās gaisa temperatūra. Vēlams lietot fēnu ar maināmu gaisa padevi un siltuma jaudu. Nav ieteicams fēnu ilgstoši darbināt ar maksimālo temperatūru, jo augstāka temperatūra vairāk bojā matus.



## FRIZIERU DARBA PIEDERUMI

Strādājot ar klientiem, ir nepieciešami attiecīgi piederumi, gan veļa, gan ķīmikālijas, gan darba instrumenti.

### Veļa frizētavās

Katra klienta apkalpošanai ir nepieciešams svaigs un tīrs veļas komplekts. Kādreiz frizētavu veļai bija stingri noteikta krāsa un materiāls. Tā bija noteikta izmēra, no balta kokvilnas auduma.

Nekas būtiski nav mainījies arī tagad, jo plecu apmetņi un dvieļi tāpat ir vajadzīgi. Vienīgi vairs nav stingri noteikta to krāsa un materiāls. Krāsaina veļa izskatās dzīvespriecīgāka nekā sterili baltā. To var arī saskaņot ar frizētavas interjeru un frizieru darba tērpiem, tādējādi veidojot vienotu firmas stilu. Svarīgi tikai, lai frizētavas veļa būtu viegli mazgājama.

Katrai operācijai ir nepieciešams noteikts veļas komplekts. Galvas mazgāšanai ir nepieciešami divi **dvieļi** — vienu uzklāj uz klienta pleciem, lai pasargātu no ūdens šļakatām apģērbu, bet otru lieto galvas slaucīšanai. Uz klienta pieres, ja galvu mazgā, atliecot atpakaļ īpašā izlietnē, jātur vairākās kārtās salocīta salvete, lai klientam acis nešļakstītos ūdens. No ūdens jāpasargā arī klienta ausis. Salvetes vietā var lietot arī vienreizējās lietošanas papīra dvieļi.

Matu mazgāšanai pēc krāsošanas dvieļi varētu būt tumšākā krāsā, jo tos var nejauši sakrāsot. Tādēļ šos dvieļus parastajai galvas mazgāšanai nav ieteicams lietot.

Racionāli būtu visus dvieļus sadalīt trīs plūsmās: tiešie dvieļi pie

meistara, lietotie dvieļi uz mazgāšanu, dvieļi mazgātavā un ceļā no tās. Tad, tikko puse no tīrajiem dvieļiem ir izlietota, tos nogādā mazgātavā un izņem no mazgātavas izmazgātos dvieļus, kurus var sākt lietot, kad izlietoti vēl rezervē esošie dvieļi.

**Plecu apmetņi (pelerīnes, matu mēteļi)** ir četrstūrains apmetņi ar izgriezumam kaklam. Tos lieto, matus griežot, krāsojot un liekot ilgviļņus, lai pasargātu klienta apģērbu no nobirušiem matiem un ķīmikāliju traipiem. Starp apmetni un klienta kaklu papildus ievieto salveti, audekla vai papīra dvieļi, kura malu pārloka pāri apmetnim. Starp dvieļi un klienta kaklu ieliek vēl plānu vates kārtiņu.

Matu krāsošanai, balināšanai un ilgviļņu likšanai lieto labi tīrāmu **plastikāta apmetni** vai arī speciālu **vienreizējas lietošanas plastikāta apmetni**. Starp klienta kaklu un plastikāta apmetni liek krāsošanai paredzētu auduma dvieļi vai papīra dvieļi.

Matu krāsošanai un ilgviļņu likšanai ļoti parocīgi ir īpaši **pakavveida plastmasas trauki**, kurus no aizmugures uzliek klienta kaklam. Šie trauki labi pieguļ un pasargā drēbes no notraipīšanas ar ķīmikālijām.

Matu ķemmēšanas un fēnošanas laikā uz klienta pleciem var uzklāt mazāka izmēra neilona vai zīda apmetni dzīvespriecīgākos toņos un rakstos, jo tam klienta apģērbs ir jāpasargā tikai no nobirušiem matiem un matu lakas.

Veļas glabāšanai frizētavās jāparedz atsevišķs skapis, kurā svaigā un lietotā veļa pa veidiem glabājas atsevišķi. Katram meistaram var būt arī neliela veļas rezerve viņa darbavietas tuvumā, bet izlietoto veļu var savākt kopīgi. Pirms izlietotās veļas nodošanas mazgātavā to atbrīvo no matiem.

Katram frizierim ir nepieciešams savs darba tērps. Šodien, protams, tam vairs nav obligāti jābūt baltam, tas var būt individuāli modelēts konkrētajai frizētavai no neburzīga, labi mazgājama materiāla, pēc toņa pieskaņots frizētavas interjeram. Ja vēlas, uz tērpa var būt frizētavas emblēma vai nosaukums un meistara vārds vai iniciāļi. Tā var būt brīvi apņemama pagarināta veste, koķets



uzsvārcis vai pāri galvai velkams un sānos sastiprināms pončo utt. Galvenais, lai tērps būtu praktisks un ērti valkājams.

Matu krāsošanai, balināšanai un ilgviļņu likšanai ļoti praktiski ir polietilēna priekšauti, kas pasargā no traipiem friziera darba tērpu un apģērbu zem tā.

Vēl pie frizētavas veļas pieder trīsstūrains matu tikliņš, kurus izgatavo no kaprona un lieto frizūru apņemšanai pirms žāvēšanas zem stacionārā matu žāvēšanas aparāta, lai spēcīgā gaisa strūkļa neizjauktu jau izveidoto matu sasukājumu.

### Dezinfekcijas līdzekļi

Frizētavās, kur strādā ar dažādiem klientiem, veļai un instrumentiem ir jābūt steriliem. Veļas sterilitāti garantē tās gludināšana veļas mazgātavā, tādēļ ir svarīgi vienīgi katram klientam obligāti lietot svaigu veļu. Arī vienreizējās lietošanas papīra dvieļi faktiski ir sterili, jo arī papīrrūpniecībā izejvielas tiek pakļautas augstām temperatūrām, bet pirms nonākšanas tirdzniecībā, papīra dvieļi tiek hermētiski iesaiņoti.

Tādēļ svarīgākais ir dezinficēt un sterilizēt visus instrumentus, kuri nāk saskarē ar vairākiem klientiem. Kaut arī frizierim ir tiesības un pienākums atteikties apkalpot klientus ar redzamām ādas slimībām, tā vēl nav garantija pret infekcijām.

Metāla instrumentus var **sterilizēt termiski** vai arī **dezinficēt** dažādos dezinficējošos šķīdumos. Katram no šiem veidiem ir savas priekšrocības un trūkumi. Visdrošākā ir sterilizēšana autoklāvos ar pārkarsētu tvaiku vai instrumentu novārišana. Taču tādā gadījumā katrs meistars ir jāapgādā ar pietiekamu instrumentu komplektu vismaz vienas maiņas darbam, lai maiņu starplaikos šos instrumentus izturētu autoklāvā vai novāritu.

Instrumentu vārišanai lieto 2% nātrija bikarbonāta (dzeramās sodas) šķīdumu, kurā instrumentiem jāatrodas 30 minūtes kopš

uzvārīšanās brīža, jo dažu mikrobu sporas ir tik izturīgas, ka vārīšanu vienkāršā ūdenī var izturēt pat vairākas stundas.

Sterilizēt var arī ar karstu gaisu īpašos nelielos sterilizatoros. Taču visas termiskās apstrādes metodes ir bīstamas daudzām plastmasām, kuras var deformēties vai zaudēt savas īpašības. Tādēļ vienmēr paliek jautājums par plastmasas instrumentu — ķemmju, suku, otu u. c. dezinficēšanu.

Tādēļ universālāka ir dezinficēšana dažādos dezinficējošu vielu šķīdumos. Te varētu minēt pazīstamos — **etilspirta šķīdumu, hloramīnu, formalīnu, lizolu** u. c. Katram no šiem līdzekļiem ir savas labās un sliktās īpašības. No etilspirta šķīduma ar laiku izgaro spirts un tas zaudē savas dezinficējošās īpašības. Tādēļ dezinficēšanas traukam ir jābūt caurspīdīgam un ar vāku. Spirta šķīdumam vienmēr jābūt pilnīgi dzidram, un tas jāmaina ne retāk kā reizi nedēļā.

Dezinfekcijai var lietot 1,6% **ūdeņraža peroksīda** šķīdumu, kas ir bezkrāsains un bez smakas. Istabas temperatūrā instrumenti tajā jātur 6 stundas. Ūdeņraža peroksīds ir ļoti gaistošs, un tā šķīdums ir jāmaina katru dienu.

**Formalīns, lizols un karbols** darbojas efektīvi, bet tiem ir smaka, kas ierobežo to lietošanu instrumentu dezinfekcijai. Toties telpu uzkopšanai pēc darba tie ir piemēroti, jo ir lēti. Ar šiem šķīdumiem ir jāpārslauka visas virsmas, ar kurām klientiem var būt saskare.

No jaunākajiem līdzekļiem varētu minēt Vācijā ražoto dezinfekcijas līdzekli *Desoform*, kurš ir baktericīds, fungicīds un vīrusus (tai skaitā hepatīta B un HIV) dezaktivējošs un tiek lietots medicīnas praksē. Līdzekli var nopirkt koncentrāta veidā, atšķaidīt ar tīru ūdeni atbilstoši instrukcijai un ērti lietot.

## Līdzekļi asins apturēšanai

Mājās skūšanās laikā sagriežoties, svarīgākais ir asinis ātri apturēt, bet frizētavā ir jānodrošinās arī pret inficēšanās briesmām.



Tādēļ frizētavās lietojamiem asins apturēšanas līdzekļiem obligāti jābūt ar dezinficējošām īpašībām.

Lietojot asins apturēšanai 3–6% ūdeņraža peroksīda šķīdumu, dezinfekcija gan tiek nodrošināta, bet šim šķīdumam ir maza asinsapturēšanas spēja.

Asiņošanu labāk aptur kālija alumīnija alauns. Mājās to var lietot oriģinālā zīmuļa veidā. Frizētavā ir jāsagatavo alauna šķīdums 3–6% ūdeņraža peroksīda šķīdumā. Šķīdums jāsagatavo mazos daudzumos un jāglabā tumšas krāsas pudelītē ar blīvu aizbāzni tumšā un vēsā vietā. Alauna stienīti sasmalcina un ber pudelītē ar ūdeņraža peroksīda šķīdumu un skalina, līdz alauna skaidiņas vairs nešķīst un pudelītes dibenā paliek daži neizšķīduši alauna graudiņi, kas liecina, ka šķīdums ir piesātināts.

## Ūdens matu mazgāšanai

Sen jau pagātnei pieder tie laiki, kad matu mazgāšanai ieteica lietot lietus un izkausēta sniega ūdeni, jo cilvēki bija ievērojuši, ka šis ūdens ir mīkstāks un tajā labāk puto mazgāšanas līdzekļi.

Diemžēl šodien šādus ieteikumus dot ir visai bezatbildīgi. Koldolizmēģinājumu laikmetā lietus ūdens satur dažādu elementu radioaktīvos izotopus, kuru daudzums atmosfērā bīstami pieaudzis arī pēc Černobiļas atomkatastrofas. Radioaktīvo izotopu daudzums atmosfērā pašlaik samazinās, bet klāt ir nākušas citas briesmas. Kurtuvēs ik gadu sadedzinot arvien lielākus kurināmā daudzumus, cita starpā atmosfērā nonāk arī dažādi sēra oksīdi, kuri ar ūdeni veido skābes, un tagad planētu apdraud skābie lieti.

Rīgā ūdens cietība ir samērā neliela un nerada problēmas matu mazgāšanai. Apdzīvotās vietās, kur ūdeni ņem no dziļiem artēziskiem urbumiem, ūdens bieži vien ir ne tikai ciets, bet arī satur dzelzs savienojumus, ko var redzēt pēc brūnas krāsas nogulsnēm izlietnēs un ūdens vārāmajos traukos.

Šāds mineralizēts ūdens matu mazgāšanai nav vēlams, kaut arī dažu šampūnu reklāmās teikts, ka ar tiem matus var izmazgāt arī cietā un pat jūras ūdenī. Izmazgāt varbūt var, taču mati pēc mazgāšanas ir arī jāskalo. Skalojamam ūdenim izžūstot, minerālvielas uz matiem tomēr plānā kārtiņā nosēžas, un matu virsma kļūst nespodra.

Tādēļ, ja ir problēmas ar ūdens kvalitāti, ir jādomā par tā uzlabošanu. Mājās ūdeni matu mazgāšanai var novārīt un atdzesēt. Liekās minerālvielas, ūdenim atdziestot, nogulšņu veidā nosēžas trauka dibenā. Pēc nostādināšanas ūdeni nolej un iegūst apmierinošas kvalitātes ūdeni, taču šādu paņēmieni frizētavās nevar ieteikt.

Pašlaik pārdošanā ir dažādas konstrukcijas un jaudas jonu apmaiņas filtri ūdens mīkstināšanai. Šie filtri ūdeni attīra pietiekami, nelaime ir vienīgi tā, ka grūti noteikt, kad filtrs beidz attīrīt ūdeni, un ir jānomaina vai jāreģenerē, jo tas atkarīgs no atdalāmo minerālvielu kopējā daudzuma.

Ūdens cietību samazina arī elektriskie ūdenssildītāji, ja tajos ir iebūvēts īpašs magnija anods.

## Matu mazgāšanas līdzekļi

Pircējam ne vienmēr ir viegli izvēlēties sev piemērotāko matu mazgāšanas līdzekli. Ja nekādu problēmu ar matiem nav, ir daudz vienkāršāk. Šajā gadījumā parasti noder arī t. s. **universālie šampūni**. To radītāji ir centušies tajos ielikt pa druskai no visa pēc principa "ja nelīdzēs, tad neskādēs". Ja ir kādas problēmas, kuras cilvēks pats spēj formulēt, viņa izvēle kļūst vieglāka. Ja tā nav, vajadzētu konsultēties pie ārsta vai labā frizētavā.

Daudz drošāki rezultāti ir sagaidāmi, lietojot šampūnus konkrētam matu tipam vai matiem ar konkrētām problēmām. Taču arī šeit rezultāti var būt atšķirīgi pat dažādu firmu šampūniem ar vienādiem nosaukumiem. Tādēļ, ja nopirktais šampūns matu stāvokli



neuzlabo, nevajadzētu censties to izlietot, bet konsultēties vai arī nopirkt citas firmas šampūnu, kas var izrādīties piemērotāks.

**Šampūni normāliem matiem** ir ieteicami, ja nav būtisku problēmu, jo tie satur maksimālu daudzumu mazgājošo vielu un nesatur vielas, kuras normāliem matiem nav nepieciešamas. Tādēļ ar šādiem šampūniem normālus matus var izmazgāt vislabāk. Šampūnam, protams, ir jābūt mīkstam un saudzējošam, lai, to ilgstoši lietojot, nepasliktinātos matu kvalitāte un galvas ādas stāvoklis.

No Latvijā pazīstamāko firmu produkcijas šajā grupā varētu minēt, piemēram, firmas "Cutrin" *Supremo* šampūnu krāsotiem matiem, *Supremo Ultra* šampūnu, lakas, putu un želejas izmazgāšanai, *Supremo Soft* — maigu šampūnu ikdienas lietošanai, *Supremo* šampūnu matiem, kuros ielikti ķīmiskie ilgviļņi, *Protect* šampūnu krāsotiem matiem, *Classics* ābeļziedu šampūnu normāliem matiem ikdienas lietošanai, arī smalkiem un trausliem matiem.

Firma "Intercosmo" piedāvā savas "peldes" ar jūras ūdens mikroelementu kompleksu *Ekinos*. Šajā grupā tas varētu būt *Extreme Shampoo* gariem matiem (ar sudraba un tirkīzkrāsas līnijām), kas iedarbojas uz matiem visā to garumā.

**Šampūni smalkiem matiem** bez mazgājošām vielām satur arī vielas, kas uzlabo matu struktūru. Tādas var būt keratīns, zīda proteīns (silk protein), dažu augu ekstrakti. Šīs vielas daļēji piesaistās matiem un palielina to stiprību. Līdz ar to var izveidot kuplāku frizūru, kas tik ātri nesaplok. Tātad, ja šampūna nosaukumā vai sastāvā ir pieminēts keratīns, dabiskais zīds vai proteīns, šampūns pieder šim tipam.

No Latvijā pazīstamo firmu produkcijas te varētu minēt, piemēram, firmas "Cutrin" *Classics Volym* šampūnu, *Classics* ābeļziedu šampūnu, "Intercosmo ekinos" reģenerējošo peldi *1034 Bagno Nutriente* krāsotiem matiem un pēc ilgviļņiem (ar rozā un violetām līnijām).

**Šampūni taukainiem matiem** satur mazgājošas vielas, kuras saudzē un nekairina galvas ādu, jo pastiprināta matu taukošanās bieži

vien ir galvas ādas reakcija uz ķīmiskiem (un arī termiskiem) kairinājumiem. Šie šampūni nesatur matus uzlabojošas vielas kā iepriekšējā grupa. Tiem var būt piemērotas antibakteriālas piedevas un augu ekstrakti iekaisumu procesu mazināšanai galvas ādā un matu taukošanās samazināšanai. Augu ekstrakti var arī kavēt matu salipšanu.

Taukainiem matiem Latvijā pazīstamās firmas piedāvā, piemēram, firma "Cutrin" *Classics* zāļu šampūnu pret taukošanos un netīrumu piesaistīšanos, firma "Intercosmo ekinos" — *Bagno Riel-quilibrante* (ar tirkīzzilām un zilām līnijām).

**Šampūni sausiem un lūstošiem matiem** satur barojošas vielas lanolīnu un lecitīnu, kā arī vielas, kuras spēj atveseļot bojātos matus, salīpinot matu saplaisājušos galus un nostiprinot matu zvīņas. Šādi šampūni nebūs piemēroti smalkiem matiem un gadījumos, kad mati pie saknēm ir taukaini, bet galos lūst. Barojošās piedevas var stipri noslogot matus, un tie var ātri salipt. Šajos gadījumos labāk lietot šampūnu taukainiem matiem, bet šķeļošos matu galus ārstēt un kopt atsevišķi. Secinājums: ja šampūna nosaukumā vai sastāva aprakstā ir minēts **lanolīns** vai **lecitīns**, šampūns pieder šim tipam.

Sausiem un lūstošiem matiem Latvijā pazīstamās firmas piedāvā: firma "Cutrin" *Classics Hair Balance* mazgāšanas līdzekli un *Classics Convital* eļļas šampūnu sausiem un *Classics Egg* šampūnu ar lecitīnu bojātiem matiem; firma "Intercosmo ekinos" — *Bagno Indratante* (ar dzelteno un oranžo līniju).

**Dubultās iedarbības šampūni** satur papildu barojošas vielas un skalošanas komponentus ("divi vienā", "šampūns + balzams"). Tie ir labi ceļojumos. Taču, neraugoties uz aktīvo reklāmu, ar tiem aizrauties īpaši nevajadzētu, jo nekas jau nenāk tāpat vien. Ilgstoša šādu šampūnu lietošana var radīt arī problēmas. Ja šo šampūnu saturā ir silikoni, tie var pārklāt visu mata virsmu un padarīt matu smagu un līmstošu. Ja tā notiek, neatliek nekas cits kā šī šampūna lietošanu uz laiku pārtraukt un matus mazgāt ar normāliem matiem domātu šampūnu, kamēr silikona nosēdumi no matiem ir atdalījušies.



**Pulējošie (abrazīvie) šampūni** ar pastiprinātu mazgājošo iedarbību atbrīvo matus no kopšanas līdzekļu kārtiņas, kas nosēdušies uz matiem. Tas ir svarīgi pirms ķīmisko ilgviļņu likšanas un matu krāsošanas, jo aizsargvielu kārtiņa var traucēt ilgviļņu ķimikāliju vai krāsu iekļūšanu matā. Ja šī kārtiņa nebūs visiem matiem vienāda, rezultātā būs plankumains krāsojums vai nefiksējušies ilgviļņi. Šie šampūni, protams, nav domāti regulārai lietošanai.

Matu attīrīšanai Latvijā pazīstamās firmas piedāvā, piemēram, firma "Cutrin" *Protect Antigreen Erikishoito* matu atbrīvošanai no dzelzs un vara piesārņojuma no mazgājamā ūdens pirms ilgviļņu likšanas.

**Pretblaugznu šampūni** satur mazgājošas vielas galvas ādas atbrīvošanai no ragvielas zvīnām un ārstējošas piedevas, kas samazina jaunu blaugznu veidošanos. Kaut arī šie šampūni blaugznas pilnīgi izārstēt nevar, tie vismaz jūtami samazina blaugznu veidošanos un nomierinoši iedarbojas uz galvas ādu. Šādiem šampūniem būtu jābūt katra laba friziera arsenālā. Ideālā gadījumā tos pie viņa varētu arī nopirkt lietošanai mājās.

No pretblaugznu šampūniem Latvijā pazīstamās firmas piedāvā: firma "Cutrin" *Bio+* pretblaugznu šampūnu, *Bio+* aktīvo šampūnu, *Bio+* speciālo šampūnu, *Bio+* līdzsvarojošo šampūnu; firma "Inter-cosmo ekinos" pīlings pret blaugznām *Gommage Capillare, Bagno Normalizzante*.

Firma "Procter & Gamble" piedāvā *Pantene Pro-V* pretblaugznu šampūnu un "divi vienā" pretblaugznu šampūnu; "Vidal Sassoon" *Wash & Go* "divi vienā" pretblaugznu šampūnu un *Head & Shoulders* pretblaugznu šampūnu.

Vēl varētu pieminēt **ārstnieciskos šampūnus** pret alerģiju, galvas ādas jutīgumu un šampūnus matu izkrišanas samazināšanai. Ārsti gan brīdina, ka brīnumlīdzekļu pret matu izkrišanu visiem gadījumiem nav. Taču mēģināts nav zaudēts.

No Latvijā pazīstamo firmu produkcijas te varētu pieminēt firmas "Cutrin" *Classics* zāļu šampūnu, *Bio+* aktīvo šampūnu un

*Bio + Sensitive* šampūnu sevišķi jutīgai galvas ādai, *Eurolife Healthy Hair Shampoo*.

Firma "Procter & Gamble" piedāvā *Pantene Pro-V* šampūnu sēriju ar provitamīnu B<sub>5</sub>. Tā molekulas ir maza izmēra un tādēļ viegli iesūcas matos. Provitamīns B<sub>5</sub> ir higroskopisks, tādēļ samazina matu elektrizēšanos ķemmējot.

Noslēgumā par šampūniem varētu teikt, ka katram cilvēkam mēģinājumu un kļūdu ceļā vajadzētu atrast piemērotāko šampūnu, nepaļaujoties uz reklāmu un draugu ieteikumiem, jo katram cilvēkam ir citādi mati.

Frizētavās savukārt vajadzētu būt vismaz trīs tipu šampūniem: **normāliem matiem, bojātiem matiem un pretblaugznu**, lai varētu klienta matus izmazgāt ar viņam vispiemērotāko.

Ir ieteikumi, šampūnu pērkot, raudzīties, lai tas nebūtu pārāk šķidrš, lai pudelei nebūtu pārāk plats kakls, kas varētu apgrūtināt šampūna dozēšanu, jo pārdozēts šampūns mazgāšanas kvalitāti neuzlabo. Tam var piekrist tikai daļēji, jo, lejot šampūnu uz plaukstas no pudeles ar platu kaklu, nejauši par daudz izlijušu šampūnu var no plaukstas šādā pudelē ieliet atpakaļ. Tādēļ būtiskāka ir šampūna piemērotība konkrētiem matiem. Pērkot šampūnu frizētavām, jāatceiras, ka jāmaksā arī par iesaiņojumu un etiķeti. Tādēļ frizētavām piemērotāks būs kvalitatīvs šampūns pēc iespējas lielākā iesaiņojumā.

### «Head & Shoulders»

«Head & Shoulders» ir pretblaugznu šampūns, kuram piemīt ne tikai pretblaugznu aktivitāte, bet arī visas tās priekšrocības, kas jebkuram labam kosmētiskajam šampūnam — tas izmazgā matus, padara tos mīkstus un spīdīgus, un šampūns «divi vienā» arī kondicionē matus. Medicīniskie pretblaugznu līdzekļi, kaut arī bieži tiek izveidoti šampūna formā, ne vienmēr sniedz tās priekšrocības, ko kosmētiskie šampūni. «Head & Shoulders» aktīvā viela ir Cinka Piritons — antimikrobiālas iedarbības aģents, kas samazina P. ovale daudzumu uz galvas ādas. Kā zināms, P. ovale daudzums ir palielināts blaugznu gadījumā, un šī sēnīte tiek uzskatīta par blaugznu izraisīto faktoru.



## Dabiskie matu mazgāšanas līdzekļi

Zināmu interesi varētu izraisīt arī šie līdzekļi "no vecmāmiņas pūralādes". Frizētavās tos varbūt plaši nelietos, bet mājās to lietošanai nekādu šķēršļu nav. Sevišķi vērtīgi tie var būt dažādu problēmu, t. sk. alerģijas gadījumā.

Pazīstamākais no šiem līdzekļiem ir rudzu maize. Ja to vēl kombinē ar ārstniecības augu izvilkumu, šāds līdzeklis nomierina iekaisušu galvas ādu un spēcina matus. Novilkumu gatavo no ceļmalapu, nātru un kumelišu drogām vienādās daļās. Ēdamkaroti samalcinātu drogu maisījuma aplej ar 1/4 litra karsta ūdens un termosā ļauj ievilkties 2 stundas, atdzesē un izkāš. Šajā novilkumā izspaida rupjmaizes mīkstumam, līdz iegūst viendabīgu putriņu. Maisījumu iesmērē matos, apklāj galvu, lai neatdziest, un ļauj 10–15 minūtes iedarboties. Izskalo lielā ūdens daudzumā.

Sausiem matiem iesaka galvas ādā iemasēt nelielu daudzumu **rīcinellās** vai **olivellās**, ietīt galvu karstā dvielī un turēt stundu. Pēc tam matos iemasē vienas olas dzeltenumu un izmazgā ar ārstniecības augu izvilkumu.

Matu mazgāšanai iesaka arī **olu** sakult ar nelielu ūdens daudzumu un uzklāt mitriem matiem. Pēc tam galvas ādu skalo tekošā ūdenī un izskalo ar paskābinātu ūdeni.

Divus **olas dzeltenumus** samaisa ar **puscitroneņu sulu** un pievieno pustējkārti **konjaka**. Maisījumu iemasē matos un galvas ādā. Pēc 30 minūtēm matus rūpīgi izskalo ar paskābinātu ūdeni un beigās ar tīru ūdeni.

Dažas reizes mēnesī matus iesaka mazgāt ar **rūgušpienu**, ko iemasē matos un galvas ādā un pēc stundas rūpīgi izskalo ar siltu ūdeni.

Bojātiem matiem noderēs maisījums no 1 **olas**, ēdamkarotes **majonēzes** un ēdamkarotes **medus**. Visu rūpīgi samaisa un iemasē matos un galvas ādā. Apklāj ar polietilēna plēvi un ietin frotē dvielī. Mazgā pēc 40 minūtēm vai pēc stundas.

## Matu skalošanas līdzekļi

Šo līdzekļu nosaukumos ir vērojama liela daudzveidība, taču visi tie ir domāti matu tālākai apstrādei pēc mazgāšanas. Te var minēt **kondicionētājus, balzamus, maskas, ārstniecības līdzekļus, skalošanas līdzekļus.**

### *Kondicionētāji*

Ar šādu nosaukumu parasti pārdošanā ir līdzekļi, kurus lieto pēc matu mazgāšanas. Tie var būt dažādās formās: **krēmi, pienīņi, putas, maskas, eļļas, pilieni** u. c. Pēc lietošanas veida tie var būt gan tādi, kuri pēc laika ir jānoskalo no matiem, gan tādi, kurus atstāj uz matu virsmas ilgstošai iedarbībai. Noskalojamie līdzekļi iedarbojas uz matu virsmu, atvieglojot sapinušos matu izķemmēšanu, piešķir matiem mīkstumu, apjomu un spīdumu. Citi noskalojamie kondicionētāji (piemēram, maskas) daļēji iekļūst keratīna slānī un atjauno matu struktūru.

Efektīvāk iedarbojas **kondicionētāji, kuri nav jānoskalo.** Tie saglabājas uz matu virsmas un iedarbojas ilgstoši. Dažādos kondicionētājus un ārstniecības līdzekļus var lietot gan speciālistu uzraudzībā, gan arī mājas apstākļos.

Noskalojamie kondicionētāji iedalāmi **ātras iedarbības un atjaunojošos.** Nenoskalojamie kondicionētāji var būt **nostiprinoši un aizsargājoši.**

**Ātras iedarbības noskalojamie kondicionētāji** parasti satur pozitīvi lādētus kompleksus sāļus, kuri savienojas ar negatīvi lādētām matu zvīnām un veido glumu, slidošu virsmu, kas novērš matu elektrizēšanos ķemmējot. Pēc konsistences tie ir krēmi vai pienīņi, kas satur taukus. Tādēļ pēc lietošanas tie ir rūpīgi jānoskalo ar siltu ūdeni.

No šīs grupas Latvijā pazīstamās firmas piedāvā, piemēram, firma "Cutrin" *Supremo* kondicionētāju krāsotiem matiem,



*Supremo* kondicionētāju matiem ar ķīmiskajiem ilgvilņiem, *Bio+ Sensitive* balzamu sevišķi jutīgai galvas ādai, *Classics Convital* eļļas balzamu sausiem matiem. Firma "Intercosmo ekinos" piedāvā *Crema Superidratante*.

**Atjaunojošie noskalojamie kondicionētāji** labāk iedarbojas siltumā, tādēļ pēc to iestrādāšanas matos ir jāuzliek īpaša cepurīte vai mati jāaptin ar dvieli. Tie parasti satur **eļļas, lanolīnu, triglicerīdus, provitamīnu B, glicerīnu, šķīstošas olbaltumvielas un ārstniecības augu ekstraktus**. To sastāvdaļas iekļūst matos un saglabājas uz matiem arī pēc skalošanas, stiprina matus un atjauno to struktūru, uzlabo matu higroskopiskumu, kas matus padara mīkstākus, elastīgākus, vieglāk veidojamus un mirdzošus.

No Latvijā pazīstamo firmu produkcijas te varētu minēt, piemēram, firmas "Cutrin" *Classics Amino* balzamu — bojātiem matiem, *Classic* zāļu balzamu. Firma "Intercosmo ekinos" *Extreme Conditioner*, *Crema Superidratante*, *Balsamo— Nutriente*.

Firma "Procter & Gamble" piedāvā *Pantene Pro—V* kondicionētājus normāliem, sausiem/ķīmiski apstrādātiem/bojātiem matiem.

**Nostiprinošie nenoskalojamie kondicionētāji** apvieno polimērsavienojumu nostiprinošās īpašības, kuras nepieciešamas matu veidošanai, ar kondicionētāju atjaunojošajām īpašībām. Parasti šie līdzekļi satur kompleksos sāļus, kas samazina berzi, matus ķemmējot, tā pasargājot matus no bojājumiem un elektrizēšanās. Šie līdzekļi arī dod spīdumu porainiem un blāviem matiem, neveidojot uz matiem taukainu kārtiņu. Dažreiz tie var saturēt arī polimēru savienojumus ar paaugstinātiem gaismas laušanas rādītājiem.

No Latvijā piedāvātās pazīstamo firmu produkcijas te varētu pieminēt firmas "Cutrin" *Classics Volym* balzamu, firmas "Intercosmo ekinos" *Instant Beauty Spray* šķīdumu gariem matiem (sudraba un tirkīzkrāsas līnijas), *Lozione Rivitalizzante* reģenerējošo toniku (dzeltena un oranža līnija) un firmas "Lumene" *KINDAI* proteīna matu kopšanas līdzekli, kas satur zīdproteīnu un hitosēnu.

**Aizsargājošie nenoskalojamie kondicionētāji** parasti ir iepildīti

ampulās un spēj piešķirt matiem apjomu, spēku, kustīgumu, mīkstum un spīdumu. Šie līdzekļi uz matu struktūru iedarbojas ķīmiski. To sastāvā parasti ir skābi komponenti, kuri, iedarbojoties kopā ar citām kondicionētāju sastāvdaļām, matus atjauno un nostiprina. Dažreiz šie līdzekļi satur arī monomērus, kuri, sajaucoties ar katalizatoru, iekļaujas bojātu matu korteksā un, polimēram sintezējoties, iekļūst mata struktūrā.

Kā īpašu grupu te varētu minēt kondicionētājus, kuri satur vielas aizsardzībai pret saules ultravioleto (UV) starojumu, jo arī šis starojums bojā matu struktūru. Aizsardzības pakāpi raksturo skaitlis, kurš norāda, cik reižu samazinās UV staru iedarbība salīdzinājumā ar neapstrādātiem matiem.

No Latvijā pazīstamo firmu produkcijas te varētu minēt: firmas "Intercosmo ekinos" *Lozione Tonica Astringente* savelkošo toniku taukainiem matiem (ar tirkīzkrāsas un zilu līniju), *Trattamento Rinforzante Anticaduta* — stiprinošs toniks pret matu izkrišanu (ar dzeltenu un sarkanu līniju), *Lozione Tonica per capello con forfora* — toniks pret blaugznām (ar tirkīzkrāsas un zilu līniju).

## Ārstējošie līdzekļi

Šajā grupā ietilpst līdzekļi ar stiprāku ārstējošo iedarbību, jo tiem ir ne tikai jāatjauno mata struktūra, bet arī jāārstē matu funkcionālie traucējumi (blaugznas, galvas ādas iekaisumi, matu izkrišana tauku dziedzeru hipersekrēcijas rezultātā u. c.). To panāk, pievienojot kosmētikas līdzekļiem attiecīgus komponentus.

**Līdzekļi tieviem un mīkstiem matiem**, kuros neturas frizūra, satur gan katjonu, gan anjonu iedarbības virsmas aktīvas vielas, kuras atjauno šādiem matiem dzīvīgumu un piedod tiem stiprumu un papildu apjomu.

**Līdzekļi sausiem matiem**, kas ir poraini, blāvi, lūstoši, tos ir grūti ķemmēt un veidot, arī pret dažādām kosmētiskām procedū-



rām šādi mati ir visai neatsaucīgi. Labus rezultātus dod līdzekļi, kuri satur organiskās skābes, taukus un taukskābes, dabiskos triglicerīdus, taukskābju esterus, lanolinu, fosfolipīdus un vitamīnus — A, B, E, kā arī olbaltumu savienojumus — keratīnu, kolagēnu, kazeīnu, želatīnu un virsmas aktīvus katjonu savienojumus — kompleksos amonija sāļus, taukskābju aminos, aminoskābes, ogļūdeņražus, katjonus saturošus polimērus, silikonu augu un dzīvnieku ekstraktus.

**Līdzekļi taukainiem matiem**, kas ātri sataukojas un saplok, neturot frizūru. Mati taukojas tauku dziedzeru hipersekrēcijas gadījumā, kas var novest pie matu izkrišanas. Šodien ir zināmi matiem nekaitīgi līdzekļi, kas regulē tauku dziedzeru sekrēciju un novērš šādos gadījumos parasto niezi. Bez tam šiem līdzekļiem ir pretmikrobu un pretsēnīšu iedarbība. Regulāri lietojot, tie normalizē keratīna biosintēzi. Šajos līdzekļos parasti ietilpst sērs un tā savienojumi, daži neorganiski un organiski savienojumi, sēru saturošas aminoskābes, bet želatīns, kazeīns, ciete un silīcija oksīdi veicina tauku adsorbciju.

**Līdzekļi pret blaugznām**, kas rodas, loboties ādas epidermai. Ielaista seboreja var novest pie tauku dziedzeru hipersekrēcijas un taukaino blaugznu parādīšanās. Epidermā var ieperināties mikroorganismi. Tādēļ šiem ārstniecības līdzekļiem ir kompleksa iedarbība.

Vispirms jau ir dziļi jāattīra galvas āda no keratīna kārtas, lai novērstu tālāku ādas lobīšanos. To panāk ar speciāliem šampūniem un kondicionētājiem, kas satur sēra savienojumus, selēna sulfīdu u. c. Lai novērstu tālāku mikroorganismu vairošanos, jālieto pretmikrobu un pretsēnīšu preparāti. Pretbлагznu līdzekļi satur arī amonija kompleksos sāļus, fenolus un difenolus, antiseptiskas vielas, pīridīna atvasinājumus u. c.

**Līdzekļi pret matu izkrišanu**. Sausās blaugznas bieži noved pie tauku dziedzeru hipersekrēcijas, bet mūsdienu kosmetoloģijā ir līdzekļi hipersekrēcijas apturēšanai. Tie uzlabo vietējo asinsriti, kas

atvieglo barības vielu nokļūšanu matos, atjauno keratīna biosintēzi (ar sēra savienojumu palīdzību), regulē tauku dziedzeru sekrēciju un ādas mikrofloras sastāvu.

Šie līdzekļi satur nikotīnskābes atvasinājumus, augu ekstraktus, barojošas vielas — sēru saturošas aminoskābes un to atvasinājumus (metionīnu, cisteīnu, tirozīnu) un A, B, E, H un F vitamīnus.

Ir arī šampūni un kondicionētāji, kuri pasargā no jūras ūdens un hlora ūdensvada ūdenī.

Visi šie ārstniecības līdzekļi var būt dažādās formās un iesaiņojumos. Tie var būt dažādu masku, ampulu utt. veidā. Arī to lietošana ir katram līdzeklim atšķirīga. Tādēļ pirms to lietošanas ir jāiepazīstas ar lietošanas instrukciju.

No Latvijā pazīstamu firmu produkcijas varētu minēt, piemēram, firmas "Cutrin" *Bio* + pilnīgo ārstniecisku galvas ādas kopšanas līdzekļu sēriju. *Bio* + sērijā ietilpst gan efektīvi ārstniecības līdzekļi, gan maigi līdzekļi jutīgas galvas ādas kopšanai: šampūni un balzami, krēmveida un šķidri līdzekļi, kā arī briketītes un kapsulas iekšķīgai lietošanai. Varētu minēt arī firmas "Cutrin" *Supremo* izsmidzināmo proteīna līdzekli bojātiem matiem un matu galiem, *Supremo Intensive Care* un mitrinošo *Protect* matu maskas; firmas "Intercosmo ekinos" *Concentrated Serum* — sašķeltiem matu galiem (ar sudraba un tirkīzkrāsas linijām), *Lozione Nutriente* — reģenerējošo toniku bojātiem matiem (ar rozā un violetām linijām).

### Drogu maskas, kompreses un skalošanas uzlējumi

Šo līdzekļu priekšrocība ir tā, ka tie parasti nav alerģiski un drošas ir nopērkamas aptiekā vai savācamas dabā. Drogas parasti ir ievērojami lētākas nekā patentlīdzekļi, kaut arī rezultāts parasti nav tik ātri iegūstams. Atcerēsīties, ka arī daudzu rūpnieciski ražotu matu kosmētikas līdzekļu sastāvā ir dažādu drogu tinktūras.

**Piparmētras** (*Mentha piperita* L.) var lietot gan svaigā, gan žāvētā veidā. Pret matu taukošanos iesaka putriņu no svaigām pipar-



mētru lapām un **pīlādžu** (*Sorbus aucuparia* L.) ogām. Putriņu iesmērē galvas ādā un pēc 10 minūtēm izsukā. Piparmētru drogu uzlējumu (2 ēdamkarotes drogu uz glāzi verdoša ūdens) lieto matu skalošanai pēc mazgāšanas.

**Alveja** (*Aloe arborescens* Mill., *Aloe striatula* Haw.). Iesaka lietot pret matu izkrišanu. Sajauc pa ēdamkarotei alvejas sulas, medus un tējkaroti ķiploku sulas, pievieno olas dzeltenumu un uzklāj galvas ādai, sadalot matus ar šķīrumiem. Apsien galvu ar siltu lakatu un iztur 20–25 minūtes. Matus labi izmazgā un skalo ar tīruma kosas un nātru novārījumu (3 ēdamkarotes drogu maisījuma aplej ar 1 litru vāroša ūdens un iztur 30 minūtes).

Pret matu taukošanos galvas ādā ierīvē maisījumu no alvejas sulas, citronu sulas, medus (pa tējkarotei), olas dzeltenuma un sarīvētas ķiploka daiviņas. Mazgā pēc 30 minūtēm.

**Asinszāle** (*Hypericum perforatum* L.). Taukainus matus pēc mazgāšanas iesaka skalot ar siltu asinszāļu novārījumu vai uzlējumu.

**Kliņģerīte** (*Calendula officinale* L.). Lieto matu sakņu stiprināšanai, 2–3 reizes nedēļā galvu ierīvē ar kliņģerīšu ziedu, apiņu ziedkopu, nātru lapu un tīruma kosu novilkumu (līdzīgās daļās). Aptiekās ir arī kliņģerīšu tinktūra ārīgai lietošanai.

**Nātres** (*Urtica dioica* L., *Urtica urens* L.). Lieto gan svaigā, gan žāvētā veidā. Svaigu nātru sulu iesaka ierīvēt galvā pret sauso seborēju un matu izkrišanu. Var arī savārīt 500 g svaigu nātru 2 glāzēs ūdens, nokāst un skalot galvu pēc mazgāšanas. Matu stiprināšanai iesaka kaltētu nātru un apiņu drogu novārījumu. Pa ēdamkarotei no katras drogas savāra 0,5 l vāroša ūdens, 40 minūtes nostādina un nokāš. Lieto matu skalošanai pēc mazgāšanas. Matu stiprināšanai var lietot nātru lapu novārījumu. 100 g sasmalcinātu nātru lapu un 0,5 l etiķa 30 minūtes vāra 0,5 l ūdens un ar nokāsto novārījumu mazgā galvu.

**Māllēpes** (*Tussilago farfara* L.). Lieto matu stiprināšanai. Glāzē ūdens savāra pa 2 ēdamkarotēm māllēpju un nātru drogu, ļauj ievilkties, nokāš un šķidrumā izspiež biežumus, 1–2 reizes nedēļā

ierīvē matu saknes. Var arī mazgāt galvu stiprā māllepju novārījumā — 15 g drogas uz glāzi vāroša ūdens.

**Dadži, diždadži** (*Arctium L.*). Lieto viengadīgās dadžu saknes, ko izrok rudenī. Pret blaugznām iesaka lietot dadžu sakņu novārījumu. Saknes sasmalcina un liek katlā ar ūdeni. Vāra, līdz daļa ūdens iztvaikojusi, novārījumu atdzesē un nokāš. Ar to ik dienas saslapina matus. Pret matu izkrišanu lieto maisījumu no 1 daļas konjaka, 4 daļām sīpolu sulas un 6 daļām dadžu sakņu novārījuma. Pret blaugznām, niezi un taukainu galvas ādu lieto dadžu sakņu novārījumu un arī novārījumu no dadžu un kalmju sakņu drogu maisījuma līdzīgās daļās. Novārījumam ņem 6 ēdamkarotes maisījuma uz litru ūdens, vai dadžu sakņu un kārklu mizu novārījumu (drogas ņem līdzīgās daļās 4 ēdamkarotes maisījuma uz litru ūdens). Siltu novārījumu ierīvē galvas ādā 2–3 reizes nedēļā vai lieto matu skalošanai pēc mazgāšanas.

Kādreiz populārs līdzeklis sausu matu kopšanai bija **dadžu eļļa**, ko varēja nopirkt aptiekās un parfimērijas veikalos. Ar šo eļļu samērcē vates piciņu, paņem ķemmes zaros un izsukā matus, sākot no galiem. Tā matos ātri sadalās, tādēļ iesaka to ieķemmēt matos vakarā un no rīta atliekas izslaucīt ar sausu salveti. Dadžu eļļu var pagatavot arī mājās, novārot dadžu sakņu drogu mandeļu eļļā vai olīvēļļā.

**Pienene, ārstniecības** (*Taraxacum officinale Web.*). Taukaiņiem matiem iesaka galvas ādu ierīvēt ar svaigu pieneņu lapu putriņu, aptīt galvu ar polietilēna plēvi un pēc desmit minūtēm matus izķemmēt.

**Kumelītes** (*Matricaria chamomilla L.*) matu kopšanai lieto gan oficiālajā, gan tautas medicīnā. Tās ir daudzu šampūnu un kondicionētāju sastāvā. Matu skalošanai lieto kumelišu drogu novārījumu: 4 ēdamkarotes drogu aplej ar litru vāroša ūdens un vāra uz mazas uguns 5–10 minūtes. Atdzisusu novārījumu izkāš un lieto matu skalošanai pēc mazgāšanas. Koncentrēts kumelišu novārījums dod gaišiem un arī sirmiņiem matiem zeltainu nokrāsu. Gaišiem matiem ņem 100 g drogu, tumšākiem — 150 g uz 0,5 l vāroša



ūdens un vāra uz mazas uguns 5–10 minūtes, ļauj ievilkties apmēram stundu. Novārījumu nolej, biežumus izspiež tajā un visu izkāš. Matus pēc mazgāšanas izsusina un tad izskalo ar novārījumu. Intensīvākai iekrāsošanai ar novārījumā samērcētu vates tamponu ierīvē vairākas dienas pēc kārtas, kamēr sasniegts vēlams rezultāts. Šī procedūra ārstē arī galvas ādu, samazinot taukošanos un nostiprinot matu saknes.

Matus nostiprina arī drogu maisījuma novārījums. Ņem pa ēdamkarotei kumelišu, dadžu sakņu, nātru un apiņu drogu, aplej ar 0,5 l vāroša ūdens, nostādina 40 minūtes un izkāš. Lieto matu skalošanai.

**Tīrumu kosas** (*Equisetum arvense* L.) novārījumu lieto matu skalošanai, lai stiprinātu matus un samazinātu blaugznas. 3 ēdamkarotes drogu aplej ar litru vāroša ūdens, ļauj ievilkties 30 minūtes un nokāš.

**Apiņu** (*Humulus lupulus* L.) augļkopas lieto gan oficiālajā, gan tautas medicīnā un kosmētikā. Apiņu tinktūra ir vairāku šampūnu un matu kopšanas līdzekļu sastāvā. Matu skalošanai reti tiem lieto novārījumu no drogu maisījuma: apiņu augļkopas, kumelišu ziedi un dadžu saknes vienādās daļās. Ēdamkaroti maisījuma savāra ar glāzi vāroša ūdens, ļauj 30 minūtes ievilkties, nokāš un skalo galvu pēc mazgāšanas. Novārījums stiprina matus un piešķir tiem spīdumu. Pret matu taukošanos, niezi un blaugznām iesaka drogu novārījumu: 2 ēdamkarotes apiņu augļkopu, viršu un nātru drogu vāra litrā ūdens. Siltu novārījumu nokāš un ierīvē galvas ādā 2–3 reizes nedēļā vai lieto skalošanai pēc matu mazgāšanas. Iesaka arī maisījumu no 3 daļām apiņu augļkopu un pa 4 daļām dadžu sakņu un kliņģerīšu ziedu. Novārījumā skalo galvu 2 reizes nedēļā. Taukainu matu mazgāšanai iesaka novārījumu no drogu maisījuma: apiņu augļkopas, tīrumu kosas, pelašķi, mālļēpes, kalmju sakneņi un dadžu saknes vienādās daļās. Uz litru ūdens ņem 2 ēdamkarotes drogu maisījuma un vāra 10 minūtes, ļauj ievilkties 20 minūtes.

**Ārstniecības salvija** (*Salvia officinalis* L.). Lieto parfimērijā un kā tautas kosmētikas līdzekli matu skalošanai svaigu salvijas un kumelišu drogu izvilkumu (līdzīgās daļās).

**Citroni** (*Citrus limonia*). Matu kopšanai lieto citronu sulu un augļu mizas. Sulu lieto matu skalojamā ūdens paskābināšanai — puscitrona sulu uz litru ūdens. No citronu mizām gatavo novārījumu pret blaugznām. Ar novārījumu skalo matus pēc mazgāšanas.

**Bērzs** (*Betula pendula* Rth., *Betula pubescens* Ehrh.). Lieto matu kopšanai gan oficiālajā, gan tautas kosmētikā. Bērzu pum-puru tinktūra ir dažādu matu kopšanas preparātu sastāvā. Matu skalošanai lieto bērzu lapu novārījumu.

**Liepa** (*Tilia cordata* Mill.). Lieto oficiālajā, tautas medicīnā un kosmētikā. Liepziedu drogu novārījumu iesaka matu izkrišanas novēršanai. 8 ēdamkarotes kaltētu ziedu aplej ar 0,5 l ūdens un vāra 20 minūtes. Atdzesē un nokāš. Ar novārījumu mazgā galvu. Galvas skalošanai pēc mazgāšanas iesaka arī liepziedu un piparmētru izvilkumu. 2 ēdamkarotes sasmalcinātu drogu aplej ar glāzi vāroša ūdens un ļauj ievilkties.

**Ozols** (*Quercus robur* L.). Tautas kosmētikā ozola mizu drogu lieto maisījumos matu skalošanas novārījumu sagatavošanai, tām ir antimikroba iedarbība.

**Kalmes** (*Acorus calamus* L.) sakneņu drogu lieto oficiālajā un tautas kosmētikā un medicīnā. Pret blaugznām un matu izkrišanu lieto drogu novārījumu, ņem 4 ēdamkarotes sasmalcinātu drogu uz litru ūdens un vāra 5 minūtes. Lieto matu skalošanai pēc mazgāšanas. Sistemātiska novārījuma lietošana padara matu toni gaišāku. Pret matu izkrišanu iesaka galvas ādā ierīvēt novārījumu no 3 ēdamkarotēm sasmalcinātu drogu un 0,5 l galda etiķa. Pret matu izkrišanu un blaugznām lieto arī maisījumos ar citām drogām.

No dārzeņiem matu kopšanai lieto burkānus, bietes un sīpolus. Ēdamkarotei burkānu sulas pievieno 10 pilienus citrona sulas un ierīvē galvas ādā. Pret matu izkrišanu iesaka pirms mazgāšanas ierī-



vēt galvas ādu ar sīpola vai ķiploka sulu vai putriņu. Pret blaugznām matus skalo ar sīpolu mizu novārījumu. Biešu izvilkumu lieto matu skalošanai pēc mazgāšanas.

## Matu veidošanas līdzekļi

Frizūru nostiprināšanai tagad ir pieejama vesela līdzekļu gamma, sākot jau ar sen pazīstamajiem dabiskajiem līdzekļiem un beidzot ar līdzekļiem dažādu speciālu efektu radīšanai.

**Fiksējošie losjoni** domāti matu veidošanai uz ruļļiem. Iestrādā mitros matus, uztin, izžāvē un tad frizūru noformē galīgi.

No Latvijā pazīstamo firmu produkcijas te varētu pieminēt: firmas "Cutrin" *Lift Spray Medium* — ruļļiem un fēnošanai; firmas "Intercosmo Moda" *Idea 961/ 2* — stipras iedarbības līdzeklis.

**Matu veidošanas krēmus** lieto dažādām frizūrām, arī detaļu izcelšanai, tie var būt ar spīdumu, piemēram, firmas "Cutrin" *Finish Gloss Styler Cream* — veidošanas krēms ar spīdumu; "Intercosmo" *Moda Idea 962* — matu krēms ar pretsaules aizsargkārtu.

**Matu putas frizūru veidošanai** var būt stipras, vidējas un vieglas iedarbības, tās pārdod aerosola iesaiņojumā, piemēram, firmas "Cutrin" *Finish Mousse Extra Strong* — spēcīgi fiksējošas putas, *Finish Mousse Medium* — vidēji stipras putas, *Papillon Mist Mousse* — stipras iedarbības putas, *Papillon Aerofix* — vieglas iedarbības putas, "Cutrin" *25 Hairmousse* — spēcīgi fiksējošas putas; firmas "Intercosmo" *894 Eco 13* — stipras iedarbības putas, *967 Moda Idea* — viegls putas, *893 Eco 13* — vieglas iedarbības matu putas.

**Želeja** palīdz veidot frizūras, rada mitru matu efektu.

Piemēram, "Cutrin" *Papillon Mix Gel* — želeja, *Papillon Wax Gel* — vaska želeja; "Intercosmo" *895/ 2 Eco 13* — stipras iedarbības matu želeja, *Moda Idea Ultimate Gel* — stiprā želeja.

**Želeja ar izsmidzinātāju** ir ērtāka lietošanā. To izsmidzina visā matu garumā, piemēram, "Cutrin" *Papillon Spray Gel*.

**Matu vasks** frizūras noformēšanai ir cietākas konsistences un pirms lietošanas tas ir jāsasilda pirkstos, vasks dod matiem spīdumu.

"Intercosmo" *Moda Idea* 964 — matu vasks.

Līdzeklis matu pulēšanai ir līdzīgs matu vaskam, padara matus īpaši spīdīgus, piemēram, "Cutrin" *Finish Gloss & Hold Strong*.

**Matu laku** lieto galīgai frizūras nostiprināšanai. Izšķir stipras, ļoti stipras un vieglas fiksācijas lakas, piemēram, "Cutrin" *Finish Hairspray Extra Strong* — ļoti stipras fiksācijas, *Finish Hairspray Strong*, *Papillon Hair Mist* un *Cutrin 25 Hairspray* — stipras fiksācijas, *Papillon Hair Spray* — vieglas fiksācijas; "Intercosmo" 875 *Eco 13* — stipras fiksācijas, 874 *Eco 13* — vieglas fiksācijas, 876 *Eco 13* — ar sevišķu mirdzumu, 966/ 1 *Moda Idea Finish Natural* — ar UV aizsardzības filtru.

Firma "Procter & Gamble" piedāvā *Pantene Pro-V* dabiskas, stipras un īpaši stipras fiksācijas matu lakas un matu laku *Pantene Pro-V* ar *Elastesse*, kura pēc polimerizēšanās saglabā elastīgumu, ļaujot matiem krist brīvāk.

Ne vienmēr vajag lietot stipras un ļoti stipras fiksācijas līdzekļus. **Normālas fiksācijas** līdzekļi paredzēti plāniem, bojātiem un ķīmiski apstrādātiem matiem. **Stipras fiksācijas** līdzekļi domāti normāliem matiem. **Ļoti stipras fiksācijas** līdzekļi vajadzīgi tikai vijīgiem, bieziem un smagiem matiem. Pirms gulētiešanas tie ir no matiem jāizķemmē vai jāizmazgā, lai guļot mati nesalūstu. Vasarā jāizvēlas fiksācijas līdzekļi ar UV aizsardzību, lai pasargātu matus no bojājumiem saulē.

**Lakas ar speciāliem efektiem** var būt krāsainas un vizuālojošas. Tās ir domātas jauniešu frizūrām, noteiktas noskaņas radīšanai, piemēram, karnevālos, diskotēkās utt. Parasti šādas lakas pārdošanā ir ar nosaukumu *Festival Color Spray* — krāsainām lakām; *Festival Glitter Spray* — vizuālojošām lakām un *Fluo Decor Spray* — ar fluorescējošu efektu ultravioletā apgaismojumā.

**Dabiskie līdzekļi** matu sakārtošanai, protams, nevar konkurēt ar rūpnieciski ražotiem līdzekļiem, kas bija uzskaitīti iepriekš, bet



ar tiem var izlīdzēties, ja šo līdzekļu nav pie rokas. Dabiskie līdzekļi var būt noderīgi arī gadījumā, kad ķīmiskie līdzekļi rada alerģiju. Vienīgi jāreķinās, ka dabiskie produkti nevar nodrošināt sevišķi stingru fiksāciju. Toties uz bojātiem matiem tie var iedarboties arī ārstējoši.

**Linsēklu novārījums** ir pazīstamākais no dabas līdzekļiem. Litrā verdoša ūdens ieber 5–6 tējkarotes linsēklu un vāra 15–20 minūtes. Atdzesēto novārījumu pamatīgi samaisa un izkāš.

Pirms matu uztīšanas uz ruļļiem lieto arī citus dabiskus sastāvus.

**Citrona sulu** vai **citronskābi** atšķaida novārītā ūdenī, ņemot uz glāzi ūdens puscitrona sulu vai 1/2 tējkaroti kristāliskās citronskābes. Stingrākai fiksācijai šķiduma koncentrāciju var palielināt.

**Alu** vai **maizes kvasu** arī var lietot frizūru fiksācijai. Sausiem matiem alu atšķaida uz pusēm ar ūdeni. Izmazgātiem, vēl mitriem matiem alu vai kvasu lieto neatšķaidītu. Ļoti gaišiem matiem kvasu nevarēs lietot. Matiem labu spīdumu dod silts sastāvs.

**Pienu**, kas atšķaidīts uz pusēm ar ūdeni, iesaka gaišu matu veidošanai, kur jāuzmanās no matu sakrāsošanas ar kvasu vai alu.

Arī **šampanieti** var izmantot gaišu matu veidošanai.

Savukārt **kokakolu** vai **pepsikolu** var lietot tumšu matu veidošanai, iegūstot arī labu spīdumu.

## Ķīmikālijas ilgvilņu likšanai

Ir ķīmikālijas profesionālai lietošanai un ilgvilņu likšanai mājas apstākļos. Ilgvilņu sastāvi, ilgi glabājot, bojājas, tādēļ mājās lietojamie sastāvi ir fasēti mazos iesaiņojumos, kuri domāti vienai lietošanas reizei. Profesionālie sastāvi turpretī ir lielās pudelēs, lai to lietošana būtu ekonomiskāka.

**Aizsargkrēms rokām** frizierim ir nepieciešams, lai aizsargātu roku ādu pret regulāru ķīmisku iedarbību, taču tas nevar aizstāt gumijas cimdus. Aizsargkrēms — "Cutrin" roku krēms frizieriem.

Matu iepriekšējās apstrādes šķīdumi pirms ilgviļņu likšanas aizsargā matus ilgviļņu likšanas laikā, piemēram, "Cutrin" *Jojobo*; "Intercosmo" *Perm-UP* ievadpreparāts *Pre-Waving Treatment*.

### Sastāvi ilgviļņu likšanai mājās

No Latvijā pazīstamu firmu produkcijas var minēt, piemēram, "Intercosmo" *Perm-UP 0* — nepakļāvīgiem matiem, *Perm-UP 1* — normāliem matiem

**Profesionālie ilgviļņu sastāvi** — firmas "Cutrin" *Cutriform* — normāliem un cietiem matiem; *Joba 0* — cietiem matiem, kuros grūti ielikt ilgviļņus, *Joba 1* — normāliem matiem un *Joba 2* — divkomponentu sastāvs bojātiem matiem; *Joba* želeju ilgviļņu likšanai ataugušu matu saknēs; aminoskābi saturošie *Amino Wave Forte* — matiem, kuros grūti ielikt ilgviļņus, *Amino Wave 0*, *Amino Wave 1* un *Amino Wave 2*; "Intercosmo" *Waving Lotion with AM.C.S. 1* — normāliem matiem un *Waving Lotion with AM.C.S. 2* — jutīgiem matiem.

**Fiksāžas lietošanai mājās apstākļos** — firmas "Intercosmo" *Normafix* — normāliem matiem un *Sensifix* — jutīgiem matiem.

**Fiksāžas frizētavām** — "Cutrin" *Cutrifix* — lietošanai gatava proteīna fiksāža; *Cutrifix 1+1 Vahtokiinnite* un *Cutrifix 1+1 Hoitokiinnite* — ar ūdeni atšķaidāma putu fiksāža un ārstnieciskā fiksāža, *Cutrifix Käyttövalmis Proteiiniinnite* — neatšķaidāmā proteīna fiksāža, *Jojoba Pikaiinnite Kaikile hiuslaadulle* — ātras iedarbības koncentrāts un *Cutrifix Pikaiinnite Miedosti hoitava* — ātras iedarbības koncentrāts, *Amino Fix* — saudzējoša fiksāža pēc *Amino Wave* ilgviļņu likšanas; "Intercosmo" *Neutrafix* — koncentrāts atšķaidīšanai 1:1.

**Balzami pēc ilgviļņu ielikšanas** — "Cutrin" *Classics* Zāļu balzams, *Classics Hair Balance*, *Classics Amino*.



## Matu balināšanas sastāvi

Matu balināšanai frizētavās parasti lieto divkomponentu sastāvus, kuros balināšanas pulveri atšķaida oksidējošajā emulsijā.

Balinošie pulveri: "Cutrin" *Scandinavian Blond*; "Intercosmo" *Decolorante in Povere* u. c.

## Matu krāsošanas līdzekļi

Matu krāsošanas līdzekļu daudzveidība ļauj visai efektīvi mainīt gan sievietes, gan vīrieša ārējo izskatu.

Matu krāsošanas līdzekļu iedalījums:

- ķīmiskie līdzekļi ar balinošu iedarbību;
- ķīmiskie matu krāsošanas līdzekļi;
- matu tonēšanas līdzekļi;
- dabiskās krāsvielas.

Krāsošanas līdzekļu iedalījums pēc noturības:

- ar īslaicīgu iedarbību;
- puspermanenti;
- permanenti (ilgstošai iedarbībai).

**Krāsošanas līdzekļi ar balinošu iedarbību** iedarbojas uz mata dabisko pigmentu, to oksidējot. Šos līdzekļus ieteicams lietot tikai veselīgiem matiem.

Šeit pieder arī firmu "Intercosmo" un "Cutrin" permanentie sastāvi, kurus lieto ar koncentrēto ūdeņraža emulsiju (9% un 12%). Šajā gadījumā ūdeņraža emulsija matu atbrīvo no taukvielām, daļēji izbalina mata dabisko pigmentu un padara porainu mata apvalku, lai ķīmiskā krāsviela varētu iekļūt matā, un mata iekšpusē oksidē ķīmisko krāsvielu, dodot tai galīgo toni, kā arī nostiprina krāsvielu mata iekšpusē.

Diemžēl uz krāsu tūbiņām šajā ziņā nav izsmēlošas informācijas, lai to iegūtu, ir jāstudē šo firmu reklāmas materiāli.

**Ķīmiskie matu krāsošanas līdzekļi** tāpat ir permanentas

iedarbības, taču, lietojot zemākas koncentrācijas ūdeņraža emulsiju (3% un 6%), šie līdzekļi matus nespēj izbalināt, bet tikai atbrīvo no taukvielām un uzirdina mata struktūru, ļaujot krāsvielai iekļūt mata iekšienē, un tur to oksidē, dodot krāsvielai galīgo toni. Matiem kaitīgākas ir krāsas, kurām pievieno ožamo spirtu, lai intensīvāk uzirdinātu mata struktūru un krāsviela labāk iekļūtu matā. Modernās matu krāsvielas ražo bez amonjaka vai ar minimālu amonjaka saturu. Krāsojot matus bez balināšanas, ir mazāka toņu izvēle, nekā lietojot krāsvielas ar balinošajiem sastāviem, toties mazāk tiek bojāta mata struktūra.

Krāsošanas sastāvam bez balinošā efekta jābūt:

- ērti lietojamam;
- tas nedrīkst bojāt matu struktūru;
- tam arī sirmi mati jānokrāso vienādā tonī ar pārējiem.

To var panākt, stingri ievērojot matu krāsošanas instrukciju konkrētai krāsai, jāizvēlas pareizais ūdeņraža emulsijas stiprums, jāsaļauc pareizās proporcijās ar krāsvielu no tūbiņas, jāievēro izturēšanas ilgums, temperatūra, uzklāšanas secība.

**Matu tonēšanas līdzekļi** no permanentajām krāsām atšķiras ar savu iedarbību. Šo krāsojošo materiālu daļiņas iekļūst matu porās un plaisās, apņemot matu no ārpuses. Tādēļ šīs krāsvielas ir piemērotākas irdeniem un porainiem matiem, nevis dzīviem, spožiem un stingriem matiem. Tādas ir *soft* grupas krāsvielas, kas matus nokrāso arī tad, ja puse matu ir sirmi. Ja sirmo matu nav, šīs krāsas garantē matu optimālu nokrāsu, spīdumu un dabiskumu.

*Soft* krāsas nesatur amonjaku. Tās dod arī iespēju veikt krāsošanu un ielikt ilgvilņus vienā dienā. Tonējošo krāsvielu pH reakcija atbilst dabiskai matu reakcijai. *Voilà Soft* emulsija satur tikai 2,6% ūdeņraža peroksīda  $H_2O_2$ .

**Dabiskās krāsvielas** uz matu iedarbojas citādi, jo mata iekšienē nenotiek krāsojošo vielu oksidēšanās ūdeņraža peroksīda ietekmē. Tomēr dabisko krāsvielu trūkums ir tas, ka ar tiem nevar iegūt visu to toņu gammu, kas ir pa spēkam sintētiskajiem matu krāsošanas



lidzekļiem. Savukārt dabiskas krāsvielas ir neaizstājamas bojātu matu krāsošanai. Tās gan simtprocentīgi nenokrāso nosirmojušus un iepriekš ar ķīmiskām krāsvielām krāsotus matus, kas jāņem vērā, piekrāsojot matu saknes.

Dabisko krāsvielu maigā palete dod intensitāti matu dabiskajiem pigmentiem, bet tās matus nebalina. Ja tas ir nepieciešams, jālieto ķīmiskie balinātāji. Dabiskās krāsvielas būtiski uzlabo matu struktūru. Ar katru krāsošanas seansu mati kļūst veselāki un iegūst izteiktu spīdumu. Tās ir ekoloģiski tīras vielas, kas neizraisa alerģiju, ko nevar teikt par ķīmiskajām krāsvielām.

Ja mati ilgstoši ir krāsoti ar ķīmiskajām krāsvielām, tie var nepieņemt dabiskās krāsvielas. Ja mati ir mazliet ķīmiski balināti, dabiskās krāsvielas matus nokrāsos ļoti labi, bet stipri izbalinātiem matiem tās var piedot nevēlamas nianšes. Sevišķi bīstami šajā ziņā ir rudie krāsu toņi. Ja matu gali ir stipri pārbalināti, tie atšķirsies no pārējo matu toņa.

Lielākās problēmas rodas, tumšākā tonī piekrāsojot nokrāsotu matu saknes, kas ne vienmēr izdodas perfekti.

### Ūdeņraža peroksīda preparāti

Šajos preparātos darbīgā viela ir ūdeņraža peroksīds  $H_2O_2$ . Pie šīs grupas pieder perhidrols, ūdeņraža peroksīda tabletes un rūpnieciski izgatavotie: *Blondoran-Supra*, *Indola*, *Voilà-Supra* u. c. Visi šie preparāti ir jālieto ļoti uzmanīgi, jo ūdeņraža peroksīds ir stipri iedarbīga viela. Katram no šiem preparātiem ir savas labās un sliktās īpašības.

**Perhidrols** jāuzglabā un jālieto ļoti uzmanīgi. Lai izvairītos no sprādziena, izdaloties gāzveida skābeklim, pudeli drīkst piepildīt ne vairāk par 4/5 no tilpuma. Lai nesamazinātos tā koncentrācija, trauks ar perhidrolu jāuzglabā tumšā, vēsā vietā. Tas jānoslēdz ar stikla vai plastmasas aizbāzni. Sastāvu nedrīkst jaukt metāla traukā. Lietošanai to sajauc ar destilētu vai maz mineralizētu ūdeni un

šampūnu proporcijās 5:4:1 (50 ml perhidrola, 40 ml destilēta ūdens un 10 ml šampūna). Pievieno 5–10 pilienus ožamā spirta. Sastāvam jāveido bieza, putojoša masa, kas tūlīt jāizlieto.

**Ūdeņraža peroksīda tabletēm** ir tā priekšrocība, ka bez ūdens klātbūtnes tās nemaina savu koncentrāciju un svaigu perhidrola sastāvu ar garantētu koncentrāciju var pagatavot katrai lietošanas reizei. Lai iegūtu 30% ūdeņraža peroksīda šķīdumu, vienu vai četras tabletes (atkarībā no tablešu lieluma) izšķīdina vienā ml ūdens, kā tas norādīts tablešu lietošanas instrukcijā. Tālāk ar šo svaigi iegūto šķīdumu rikojas tāpat, kā ar 30% perhidrola šķīdumu.

Rūpnieciskie preparāti jāgatavo un jālieto, stingri vadoties pēc lietošanas instrukcijas.

### *Pantene Pro-V*

Daudzu cilvēku izpratnē viena no būtiskākajām veselīgu matu īpašībām ir matu spīdums, t.i., mati, kas spīd, ir veselīgi. Sekojot šim principam, «Procter&Gamble» ir izstrādājis *Pantene Pro-V* matu kopšanas produktus, kas kopj matus, padarot tos spīdīgus un veselīgus.

Visos *Pantene Pro-V* produktos ir īpašs provitamīnu B<sub>5</sub> saturošs komplekss *Panthyl B*. Vielas, kas ir *Panthyl B* sastāvā, atrodamas vitamīna B<sub>5</sub> dabīgā metabolisma ciklā. Pantenola jeb provitamīna B<sub>5</sub> molekulas ir maza izmēra, tādēļ tās viegli iesūcas ādā, matos, nagos, iedarbojas labvēlīgi «no iekšienes». Provitamīns B<sub>5</sub> saista mitrumu, pateicoties tā higroskopiskajām īpašībām, ko nosaka ķīmiskā struktūra. Mitruma piesaistišana matos padara tos elastīgus, pasargā no potenciāliem bojājumiem, kā arī samazina elektrostatisko enerģiju matu kemmēšanas laikā.

Papildus tam provitamīns B<sub>5</sub> dziļi iesūcas matu saknēs, kur tas iekļaujas dzīvo šūnu metabolismā un tiek pārveidots vitamīnā B<sub>5</sub>, kas ir vitāli svarīgs matu augšanai un to veselībai.

*Pantene* produkti izstrādāti dažādiem matu tipiēm. Kopš neilga laika Latvijā ir pieejami arī *Pantene Pro-V* matu veidošanas produkti: matu lakas, matu putas, matu želejas.



## FRIZIERU DARBA INSTRUMENTI

Frizūras pamatā ir matu griezumš. Labs meistars var apgriezt matus pat peldošam cilvēkam, bet to nevar izdarīt bez šķērēm. Tādēļ ir svarīgi izvēlēties labus instrumentus un vienmēr tos turēt kārtībā.

### Šķēres

Matu griešanai lieto īpašas **frizieršķēres**, kuras nedrīkst lietot nekādu citu materiālu, īpaši jau papīra, griešanai. Frizieršķēres ir izgatavotas no īpaši augstvērtīga tērauda. Tās ir plānas ar maziem rokturu gredzentiņiem. Gredzentiņi var būt viena lieluma, lai nedomājot varētu pārtvert šķēres bez skatīšanās, vai arī ikšķa gredzentiņš ir nedaudz lielāks. Ir arī šķēres, kurām aiz mazākā gredzentiņa ir neliels atbalsts mazajam pirkstiņam, jo parasti šķēres griežot tur ar ikšķi un zeltneši. Frizieršķēru parastais kopējais garums ir 5"-5 1/2" collas, t. i., 12,6-14 cm.

Frizieršķēres jādod asināt un regulēt kvalificētam asinātājam. Šķēru saturošā skrūvīte nedrīkst būt pievilktā ne par ciešu, ne par vaļīgu. Aizvērtā veidā asmeņiem tuvu jāpieguļ vienam pie otra un ar šķērēm jāvar pārgriezt atsevišķs mats jebkurā asmens vietā.

Ir arī šķēres, kas uzasinās pašas, tomēr arī tās ir jākopj.

Visas frizieršķēres jāglabā katras savā šķēru futrālī. Īpaši jāsaudzē no deformācijas šķēru asmeņu gali. Pēc mitru matu griešanas šķēru asmeņi vienmēr jānoslauka ar sausu, mīkstu materiālu. Šķēru berzes virsma laiku pa laikam jāieeļļo ar 1-2 pilieniem eļļas.

Friziera rīcībā vajadzētu būt vairākām šķērēm: biezu, rupju matu griešanai — masīvākas, bet smalkiem matiem un šķipsnu galu filēšanai un griezuma kontūras veidošanai — smalkas, ļoti asas šķērītes.

Ir parādījušās arī t. s. karstās šķēres, kuras karsē ar elektrību un kuras dod perfektāku griezumu — mati labāk veidojas un matu gali mazāk šķeļas.

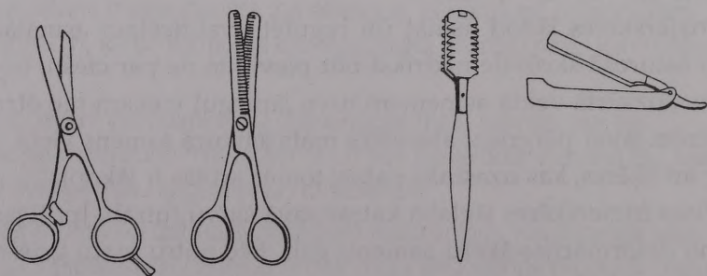
Pērkot frizieršķēres, jāraugās, lai to asmeņu gali būtu noapaļoti. Tas pasargās no nejaušas ieduršanas klienta galvas ādā.

**Filieršķēres** var būt ar viensusējiem vai divpusējiem zobīņiem. Vienpusējās filieršķēres lieto griezuma modelēšanai. Divpusējās filieršķēres ļauj matus nogriezt saudzīgāk, nebojājot matu galus.

### Filiernazis

To lieto griezumu modelēšanai. Filiernazis bija modē 60. gados un tagad piedzīvo renesansi. Lai gan arī ar šķērēm var veikt dažādas matu griešanas operācijas, filiernazis dod pavisam citas iespējas frizūru modelēšanā.

Filiernaži ir dažāda veidojuma, to asmens var būt gan taisns, gan ar lielākiem vai mazākiem zobīņiem. Parasti filiernaži ir ar maināmiem asmeņiem, lai tie nebūtu jātrin.



3. zīm. Matu griešanas piederumi.



## Matu griežamā mašīna

Šodien tā ir mazgabarīta elektriskā mašīna ar maināmiem papildu zobīņiem un zināmās robežās maināmu zobīņu augstumu, kas paver lielas iespējas modernu matu un bārdu griezumu veidošanā. Ja mašīnu virza pretī matu augšanas virzienam un tādējādi ar tās zobīņiem piepaceļ matus perpendikulāri ādai, griešana ar mašīnu garantē perfekti vienādu atstāto matu sakņu garumu no apmēram 1–2 milimetriem (griežot *uz nulli*) līdz 10 un vairāk milimetriem, lietojot lielāka izmēra papildu zobīņus.

Otra mašīnas priekšrocība ir nesalīdzināmi lielākais griešanas ātrums, salīdzinot ar šķērēm. Griežot ar mašīnu pāri ķemmei, var panākt arī kvalitatīvu pakāpenisku griezumu.

Lai mašīna kalpotu ilgi, regulāri jāiztīra nogriezto matu paliekas un berzējošās virsmas jāieeļļo ar minimālu eļļas daudzumu. Ar mašīnu jācenšas griezt tikai tīrus, nepieputējušus matus, jo putekļi satur daudz abrazīvu daļiņu.

Griežot matus ar mašīnu, jāatceras, ka tā atrodas zem 200 V sprieguma. Tādēļ vadām un kontaktam jābūt kārtībā, friziera rokām jābūt sausām. Grīda frizētavās parasti ir no elektrību nevadoša materiāla, taču arī tai zem friziera kājām jābūt sausai.

## Matu uztīšanas piederumi

Dažādu loku veidošanai un ilgviļņu likšanai matus uztin uz **ruļļiem**. Tie var būt **metāla, plastmasas un porolona**.

Metāla ruļļus lieto frizūru veidošanai. Tie var būt ar adatiņām matu fiksēšanai un ar gumijām. Dažādu materiālu ruļļu diametrs var būt no 1 līdz 8 centimetriem. Ruļļus fiksē arī ar īpašām matadatiņām vai klipšiem.

Plastmasas ruļļus lieto gan frizūru veidošanai, gan ilgviļņu

likšanai, kur metāla ruļļus nedrīkst lietot, lai tie nereaģētu ar ilgvilņu šķidrumiem. Ilgvilņu likšanai var lietot arī **koka ruļļus**.

**Porolona ruļļi** ir ērti tajā ziņā, ka vajadzības gadījumā matus var uztīt jau vakarā un gulēt ar visiem ruļļiem, bet no rīta tikai izņemt no matiem un frizūru noformēt galīgi.

**Šeiperi** ir krāsaini dažāda resnuma plastmasas vadi, kuri saliecot saglabā formu, tos nostiprina, saliecot šeipera galus mezglā. Šeiperi parasti ir daudzkrāsaini, tādēļ tos pat var izmantot kā frizūru elementus, īpaši karnevālu un jauniešu frizūrām.

**Resnos šeiperus** lieto mīksta efekta un kupluma iegūšanai. Labāko rezultātu tie dos garos matos un iztaisnojot ļoti sprogainus matus.

**Tievie šeiperi** matiem piedod ļoti stingras lokas un viļņus. Piemēroti gan īsiem, gan gariem matiem.

**Gumijas šeiperi kalpo ilgāk par auduma šeiperiem**. Tādēļ tie ir izdevīgāki, ja šeiperus grib lietot bieži.

**Auduma šeiperi** var būt resni un tievi. Tie ir ērti ar to, ka veidoti no divām daļām, starp kurām var iespiest matu galus, lai tos fiksētu. Tie ir pietiekami mīksti, lai uz tiem varētu gulēt un tādējādi iegūt stingrāk ievēdotus matus.

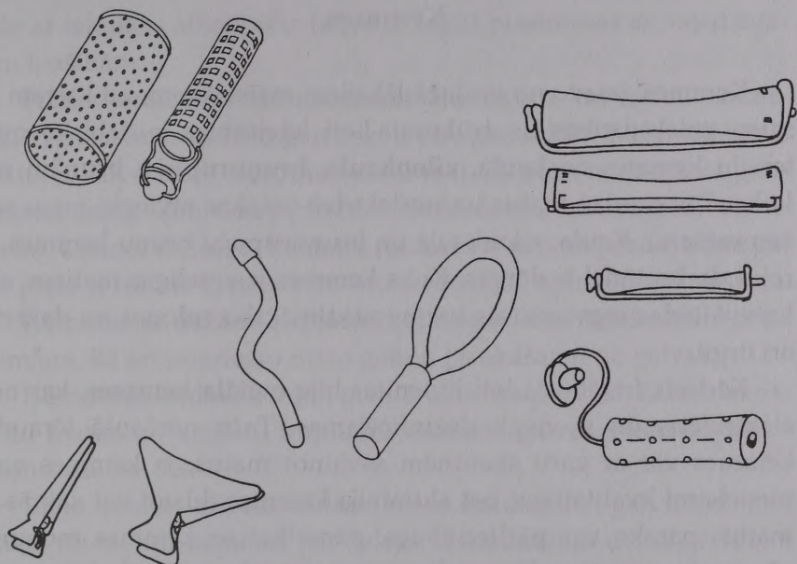
**Topseri** līdzīgi šeiperiem ļauj veidot interesantas frizūras. Pēc izveidojuma tie atgādina noslēgtu cilpu ar rokturi no šeiperiem līdzīga materiāla. Topseri uzver uz matu šķipsnas un ap to izveido matu mezglu.

**Taisnie klipši** parasti gatavoti no plastmasas vai metāla, tiem ir atspere, un tie ir dažādas formas un lieluma. Klipšus lieto matu šķipsnu sastiprināšanai, sadalot matus griešanai, ar tiem sastiprina ruļļus, kā arī izmanto par patstāvīgu darbarīku plakano loku un matu viļņu veidošanā viļņu vietas atzīmēšanai. Ja mati ir tik īsi, ka ruļļus uztīt tajos nevar, lokas veido ar klipšiem.

**Plakanie klipši** kalpo matu viļņu nostiprināšanai. Krāsainus un dekoratīvus klipšus lieto arī par frizūru elementu.

**Uzkarsējamie ruļļi** nepieder pie frizētavu instrumentiem, bet ir ērti lietošanai mājās, jo tad sievietei nav spiesta dīki sēdēt, kamēr iz-





4. zīm. Matu veidošanas piederumi

žūst uz ruļļiem uztiētie mati, bet var uztīto frizūru apņemt ar tīkliņu un brīvi pārvietoties pa dzīvokli, izmantojot laiku pēc saviem ieskatiem.

Uzkarsējamie ruļļi var būt elektriski uzsildāmi, kad ruļļi ir komplektā ar elektrisku sildītāju ar īpašām tapām, uz kurām uzliek katru ruļli, līdz tas sasilst līdz vajadzīgajai temperatūrai. Ruļļiem ir zināma siltuma akumulācijas spēja, tiem atdziestot, izžūst samitrinātie mati.

Otrs uzkarsējamo ruļļu tips ir **parafina ruļļi**, kuros iepildīts parafins. Šos ruļļus iemet karstā ūdenī, parafins tajos izkūst un iegūst zināmu siltuma krājumu frizūras izžāvēšanai.

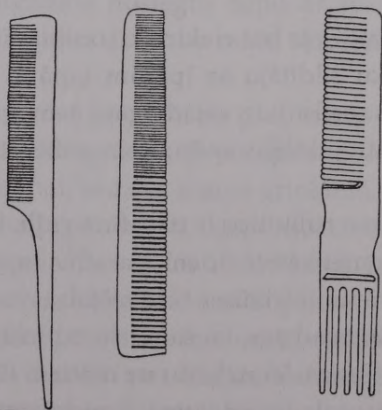
**Smidzinātājs** ir vajadzīgs, lai samitrinātu matus ar ūdeni pirms griešanas un veidošanas, lai uzklātu uz matiem fiksācijas līdzekļus, ja fiksators nav aerosola iesaiņojumā. Smidzinātājs ļauj šo līdzekli izlietot daudz taupīgāk.

## Ķemmes

Ķemmes gatavo no visdažādākajiem materiāliem, un katram ir savas priekšrocības un trūkumi. Ļoti ieteicamas ir dabisko materiālu ķemmes no **kaula**, **zilonkaula**, **bruņurupuču bruņām** un **koka**. Tās saudzē matus un neelektrizē tos, kas atvieglo matu saķemmēšanu. Kaula, zilonkaula un bruņurupuču bruņu ķemmes ir roku darbs, tādēļ ir dārgas. Koka ķemmes ir veselīgas matiem, arī Latvijā tādas izgatavo, tās var nopirkt mākslas salonos un dažreiz arī tirgū.

Kādreiz frizētavās ļoti iecienītas bija **metāla ķemmes**, kas neelektrizējas un ir viegli dezinficējamas. Taču nerūsošā tērauda ķemmes var ar zaru šķautnēm savainot matus, ja ķemmes nav pietiekami kvalitatīvas, bet alumīnija ķemmes dilstot var sakrāsot matus, par ko var pārļiecināties, pārvelkot ar ķemmes muguru pār papīru, uz tā paliks melna svītra. Tādēļ no metāla ķemmēm tagad parasti atsakās. Metāla ķemmes nedrīkst lietot arī, strādājot ar ķīmiskiem sastāviem (liekot ilgviļņus, matus balinot un krāsojot).

Pēdējā laikā plašu pielietojumu gūst **plastmasas ķemmes**, jo



5. zīm. Ķemmes frizieru darbiem



līdz ar tehnikas attīstību ir izdevies iegūt plastmasas ar vajadzīgajām īpašībām.

**Frizierķemmes** ar tievu nosmailinātu rokturi, kas var būt no metāla vai plastmasas, lieto gan frizētavās, gan mājās. Nosmailinātais rokturis kalpo matu šķīrumu veidošanai, šķipsnu nodalīšanai griezumos, matu ķīmiskai apstrādei (krāsošanai, balināšanai, ilgvilņiem). Uztinot ruļļus, ar ķemmes rokturi var ērti un precīzi matu galus pielocīt rullim. Lieto arī frizūru veidošanai un matu uzkasīšanai.

**Ķemmes ar dažāda rupjuma zobīņiem** lieto vīriešu matu griezumiem, kā arī nogrieztu matu galiņu izsukāšanai no galvas.

**Ķemmītes ar dakšu** ir ļoti piemērotas frizūru veidošanai, lai paceltu matus un veidotu kuplumu dažādās galvas vietās ar uzkasīšanu vai bez tās.

**Lielo ķemmi ar rokturi** lieto matu izsukāšanai gan mitrā, gan sausā veidā. Var lietot arī pēc želejas iestrādāšanas matos, veidojot dabisku, irdeni matu faktūru.

**Ķemmi ar retiem zobiem divās rindās** lieto matu pacelšanai un frizūru pabeigšanai ar īpašiem efektiem.

## Sukas

**Suku iedalījums pēc lietošanas veida:**

- sukas matu kopšanai;
- speciālas sukas fēnošanai.

**Suku iedalījums pēc materiāla:**

- metāla un poliamīda sukas;
- neilona sukas;
- dabisko materiālu un jauktās sukas.

**Sukas matu kopšanai** ir plakanas ar dabisko materiālu (vaļu ūsu, cūku saru, zirgu astru) sariem. Tās ir kvalitatīvākas, bet dārgākas. Sukas ar poliamīda vai metāla sariem ir lētākas. Poliamīda un metāla sariem galā ir apaļas plastmasas lodītes, kas pasargā galvas

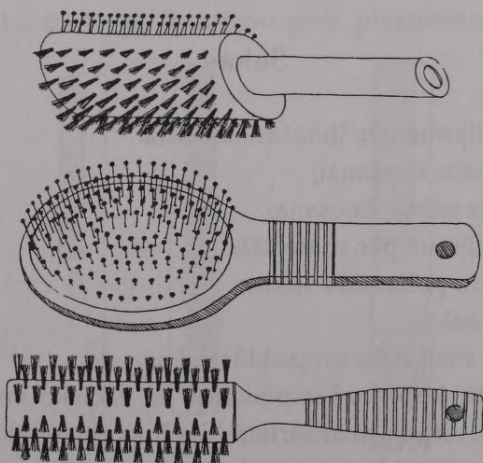
ādu no saskrāpēšanas. Sukājot ar šīm sukām, neveidojas statiskā elektrība, un mati kļūst gludi un spoži.

**Fēnojamās sukas** var būt apaļas un plakanas ar tuneli un bez tā. Šīs sukas ir dažāda diametra — no 17 mm līdz pat 74 mm. Apaļās sukas var būt ar neilona vai ar dabiskā materiāla sariem, parasti ar cūkas saru piejaukumu. Sevišķi kvalitatīvas ir sukas, kas gatavotas tikai no dabiskā materiāla sariem.

Sukas diametru izvēlas atkarībā no fēnojamo matu garuma un loku izmēra. Īsākiem matiem un smalkākām lokām ņemt tievākas sukas, bet gariem matiem un lielām lokām — resnākas.

**Sukas ar gaisu caurlaidīgu atvērumu** (tuneli) ļauj karstā gaisa strūklai brīvi piekļūt matiem un saudzē galvas ādu no karstā gaisa iedarbības. Apaļās sukas ir piemērotas īsiem un pusgariem matiem. Gari mati uz apaļās sukas ātrāk sapinas. Lai fēnojot iegūtu taisnus matus, tos uz sukas netin.

**Plakanās sukas ar tuneli** (tuneļa sukas) veido matus ļoti dabiskā sakārtojumā. Ar tām var atcelt no saknēm un izžāvēt garus un pusgarus matus, tā radot kupluma efektu.



6. zīm. Sukas frizieru darbiem



## Fēni matu žāvēšanai

Tie var būt **stacionāri** un **rokas**. Rokas fēnus savukārt iedala profesionālajos un mājās lietojamos.

**Stacionārie fēni** matu žāvēšanai ir pazīstami visenāk, un jau pirms Otrā pasaules kara tādi bija katrā respektējamā frizētavā. Tie ir novietoti uz statīva, ar maināmu augstumu atbilstoši klienta augumam un parasti ar maināmu gaisa padeves ātrumu un gaisa sildīšanas režīmu, lai tie pēc vajadzības varētu strādāt intensīvākā vai maigākā režīmā.

**Profesionālie rokas fēni** radās līdz ar mazgabarīta elektriskajiem ventilatoriem un sildelementiem. Profesionālie fēni atšķiras ar lielāku patērēto jaudu un maināmiem sildīšanas un gaisa padeves režīmiem. Līdz ar to tie ir nedaudz lielāki un smagāki. Profesionālajiem fēniem parasti ir arī lielāks maināmo uzgaļu komplekts.

**Sašaurinātais uzgalis** ir paredzēts gaisa strūklas koncentrēšanai tieši uz fēnojamās sukas darbības iecirkni, tā paātrinot apstrādājamās šķipsnas izžāvēšanu.

**Uzgalis ar difuzoru**, tieši otrādi, izkļiedē fēna padoto gaisu lielākā platībā un ir domāts brīvi krītošu matu žāvēšanai, kuros ir ielikti ilgviļņi, vai dabiski viļņainiem matiem.

Labākajiem profesionālajiem fēniem ir arī **auksta gaisa padeve**, kas ļauj fiksēt izveidoto loku.

Iegādājoties profesionālo fēnu, vajadzētu raudzīties, lai tas būtu ne vien ražots prestižās firmās, bet arī piemērots konkrētam lietotājam. Noteikti jāpamēģina, kā fēns iekļaujas rokā un vai režīmu pārslēdzēji ir parocīgi izvietoti un viegli pārbīdāmi. No diviem vienādas jaudas fēniem vieglāk būs strādāt ar vieglāko. Svarīgs arī trokšņa līmenis, jo strādāt ilgstoši lielā troksnī ir visai nogurdinoši. Jāraugās, lai būtu pietiekama maināmo uzgaļu dažādība.

**Fēni lietošanai mājās** ir vieglāki un mazjaudīgāki. Te galvenais ir vieglums un mazi gabarīti, lai šādu fēnu vajadzības gadījumā varētu arī paņemt līdzī ceļojumā. Parasti tiem nav roktura un

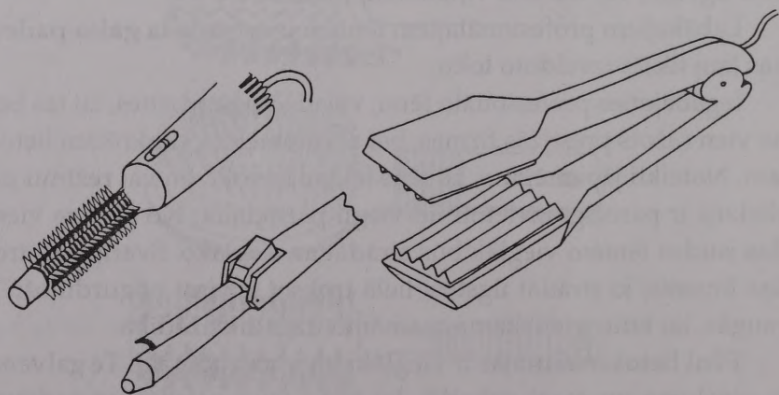
lietojot tos tur, apņēmot korpusu ar pirkstiem, vai rokturis ir piekļaujams korpusam, to iepakojot. Tiem var būt arī divi darba režīmi un komplektā var būt sprieguma pārveidotājs un pārejas kontaktdakša.

**Matu veidotāji ar suku** ieņem starpstāvokli starp fēniem un lokšķērēm. Tie ir apgādāti ar ļoti miniatūru ventilatoru un sildelementu. Karsto gaisu tie pūš fēnojamajā sukā, kas ir šo instrumentu sastāvdaļa, un pie sukas caurumiņiem gaiss nonāk tieši veidojamajā šķipsnā. Tādējādi viss sasildītais gaiss izplūst cauri veidojamajai šķipsnai un tiek racionāli izmantots.

## Lokšķēres

Pats lokšķēru princips — matu uztīšana uz sakarsēta apaļa stieņa bija pazīstams jau Senajā Ēģiptē un Grieķijā, taču mūsdienīgas lokšķēres izgudroja pagājušajā gadsimtā.

**Elektriskās lokšķēres** matu sprogu uztīšanai ir gan klasiskā izpildījumā ar piespiedēju, gan ar sukas zariem matu šķipsnas satveršanai, gan t. s. vafeļu šķēres (gofrē) sīku regulāru vilniņu veidošanai.



7. zīm. Lokšķēres



Katram no šiem instrumentiem ir savas priekšrocības un trūkumi, par ko sīkāk nodaļā par matu veidošanu.

Vēl pēc lokšķēru principa darbojas **matu iztaisnotāji**, kas var būt gan mazi, gan normāla lieluma, pēc izskata tie atgādina **gofrē** lokšķēres, tikai ar plakanām darba virsmām.

## Piederumi matu ķīmiskai apstrādei

Tos lieto matu balināšanai, krāsošanai un ilgviļņu likšanai, tādēļ tie nedrīkst būt no metāla, lai nereaģētu ar ķīmiskās apstrādes sastāviem. Katram ķīmikāliju veidam jābūt atsevišķam piederumu komplektam, jo pat niecīgākie fiksāžas traipi ilgviļņu sastāva traukos var izmainīt ilgviļņu rezultātu.

**Gumijas cimdi** ir nepieciešami visu šo procesu veikšanai, jo, ilgstoši iedarbojoties uz friziera roku ādu, ķīmikālijas var izraisīt slimīgas reakcijas. Vienus un tos pašus cimdus nedrīkst lietot dažādu procesu veikšanai, tie pietiekami bieži jāmaina, jo var sakrāsoties.

**Plastmasas trauciņi** sastāvu sajaukšanai ir vajadzīgi visiem lietojamajiem sastāviem — ilgviļņu šķidrumam, fiksāžai, balināmajam sastāvam. Tos nedrīkst lietot, kā pagadās, tādēļ uz tiem vēlami uzraksti vai vismaz trauciņiem būtu jābūt katram savā krāsā.

Katram ķīmikāliju veidam vajadzīga sava **mērglāze**, kas jāglabā kopā ar lietojamo ķīmikāliju, lai nesajūk. Pulverveidīgiem preparātiem parasti iesaiņojumā tiek dota līdzī attiecīga **mērkarote**.

Nepieciešama **ota** krāsas uzklāšanai ar garu, nosmailinātu plastmasas kātu, ko ērti lietot šķipsnu atdalīšanai. Pati ota matu krāsošanai ir plakana, lai būtu vieglāk ātri uzklāt krāsu. Tādu pašu otu var lietot arī ilgviļņu sastāva uzklāšanai.

**Aplikatori** ir elastīgas pudelītes ar dozējošu uzgali sastāvu uzklāšanai.

**Sūklis sastāvu uzklāšanai** ir no porolona ērti lietojamā lielumā. Katra sastāva uzklāšanai ir jālieto atsevišķs sūklis.

Otas un sūkļi nesajuks, ja tos pēc izmazgāšanas uzglabās attiecīgā sastāva uzklāšanai paredzētajā bļodiņā.

Vēl matu ķīmiskajai apstrādei varētu būt noderīgs **klimazons** — speciāls aparāts ar regulējamu režīmu matu apstarošanai ar infrasarkanajiem stariem, lai uzturētu nepieciešamo temperatūru. Šim pašam nolūkam var lietot **medicīnisko sildāmo zilo lampu**, tikai tā ir jātur ar roku un sildīšanu regulē, lampu tuvinot galvai vai attālinot un vadoties no klienta pašsajūtas.

Matu krāsu toņu izvēlei solidās matu krāsu izplatītājas firmas piedāvā **krāsu toņu albumu** ar attiecīgās krāsas nosaukumu un apzīmējumu.

Frizierim ir ērtāk strādāt, ja visi piederumi vienmēr ir pie rokas neatkarīgi no tā, kurā klienta galvas pusē frizieris atrodas. Ļoti parocīgi ir miniatūri **ratīņi ar instrumentu kasti** ērtā augstumā.

Friziera darbu atvieglo arī viegls, pietiekami augsts **friziera krēsls** uz ritentiņiem.

**Klienta krēslam** ir jābūt pietiekami ērtam, maināmā augstumā, lai klienta galva atrastos frizierim visparocīgākajā augstumā. Krēslam vajadzētu būt uz ritentiņiem, lai klients varētu ērti novietoties pie spoguļa, un ar roku balstiem, lai būtu ērti ilgstoši sēdēt.

Stacionāra vai pārvietojama **matu mazgājamā izlietne** var būt gan mazgāšanai, noliecoties uz priekšu, gan mazgāšanai, atliecoties atpakaļ.

## Frizūru elementi

Frizūru elementi domāti konkrētam cilvēkam vai pat konkrētai frizūrai. Tādēļ tie nepieder pie frizētavu inventāra, tos iegādājas katrs valkātājs personīgi. Tas nav mazsvarīgi arī no higiēnas viedokļa, jo frizūras elementi parasti ilgstoši saskaras ar galvas ādu. Visus frizūru elementus izgatavo gan no dabiskajiem matiem, gan no mākslīgām šķiedrām.



Liekās sprogas izmanto kā dekoratīvus elementus frizūru papildināšanai, veidojot no tām dažādus **dekorus**, **lokas** un **matu pinumus**. Ja sprogas ir no pašas valkātājas matiem, tās frizūrā var iestrādāt nemanāmāk, jo tās pārējiem matiem atbilst gan pēc krāsas, gan faktūras.

Liekās bizes ir ļoti vajadzīgas frizūru papildināšanai, īpaši tautas deju kolektīvos, teātra, operas un kino un TV iestudējumos. Bizes veido no matiem, kas sastiprināti ar tresi.

Jaunietēm, ja viņas izšķiras par bizes nogriešanu, jālūdz frizierim to atdot atpakaļ un jāuzglabā lieko sprogū vai bizes izgatavošanai.

**Šinjona** forma var būt ļoti dažāda, gan apaļa, gan iegarena. Šinjona pamatne var būt sašūta stingrāk vai vaļīgāk. Šinjona izgatavošana prasa zināmas iemaņas un darbarīkus, tādēļ tā jāuztic parūku speciālistam.

**Parūkas** laiku pa laikam nāk modē. Savu kulmināciju parūku valkāšana sasniedza rokoko laikmetā. Parūkas bija modē arī septiņdesmitajos gados un atkal atgriežas. Parūkas gatavo no dabiskiem matiem, sintētikas un bifeļu astes sariem. Parūkas labi pagatavot var tikai profesionālis, tādēļ parasti tās iegādājas jau gatavas. Īpaši tas attiecas uz parūkām plikpaurības slēpšanai, jo tām jābūt īpaši rūpīgi nostrādātām.

Frizūru nostiprināšanai lieto arī dažādus **dekoratīvos klipšus**, **matu saturētājas gumijas**, **stīpiņas** utt.

Kupluma lieto arī **porolona spilventiņus**.

## MATU GRIEŠANA UN FRIZŪRU VEIDOŠANA

Katras frizūras pamatā ir griezumš. Vienkāršākajā gadījumā frizūra ir griezumš, kuru izmazgājot un izžāvējot iegūst noteiktu apveidu. No šā paša griezumš ar papildu operācijām var iegūt vairāk vai mazāk sarežģītu frizūru, piemēram, svinīgiem gadījumiem.

Katrs laikmets nāk ar savu griezumš līniju un noteiktām modes tendencēm. No šīm tendencēm katram cilvēkam ir jāizvēlas tas, kas viņam vislabāk piestāv, diemžēl rēķinoties ar savu matu kvalitāti.

Lai izvēlētos griezumš līniju, jāņem vērā virkne faktoru:

- sejas ovāls un galvas forma pretskatā;
- pakaušā forma;
- deguna profils;
- zoda profils;
- ausu forma un lielums;
- kakla forma;
- pieres forma un veidojums;
- matu tips;
- matu augšanas virziens;
- matu kvalitāte;
- vispārējās ķermeņa proporcijas.

Katrs no šiem faktoriem nenosaka griezumš pilnīgi un galīgi, bet tikai paplašina izvēles iespējas starp to, kas piestāv, un to, ko reāli ir iespējams izveidot.

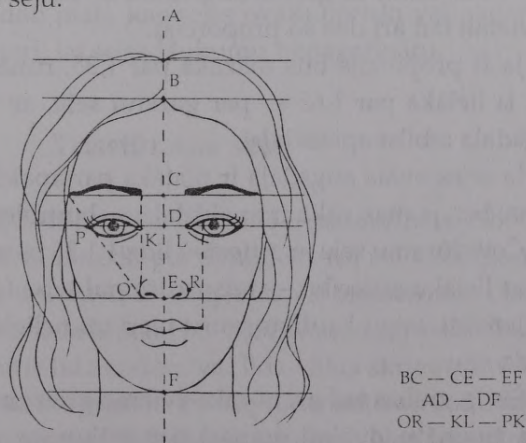


## Sejas ovāls un galvas forma

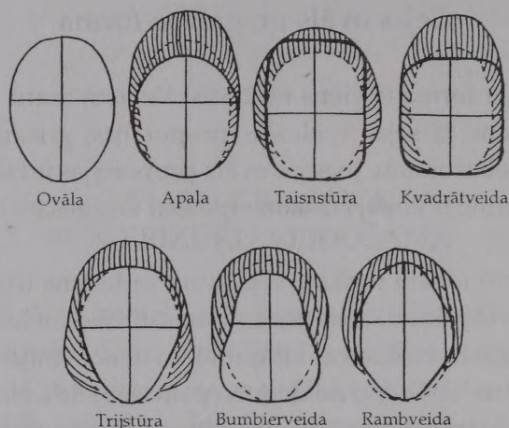
Sejas ovāla forma ir viens no būtiskākajiem matu griezuma izvēles faktoriem. Ja sejai ir ideālas proporcijas, griezuma izvēlē ir vismazāk ierobežojumu. Jo sejas ovāla proporcijas ir tālāk no ideālā, jo lielāka nozīme ir kopējā izskata optiskai koriģēšanai ar griezuma palīdzību.

Par nosacīti ideālu uzskata seju, kura sadalāma trīs līdzīgās daļās (8. zīm.), respektīvi, atstatums no matu robežas līdz uzacu līnijai BC ir apmēram vienāds ar attālumu no uzacu līnijas līdz deguna pamatnei CE un attālumu no deguna pamatnes līdz zoda galam EF. Attālums no galvas virsas līdz acu zīlītēm AD ir apmēram vienāds ar attālumu no acu zīlītēm līdz zoda galam DF. Deguna pamatnes platums OR aptuveni atbilst attālumam starp acu iekšējiem kaktiņiem KL un tas ir vienāds ar acs spraugas platumu PK.

Sejas ārējai kontūrai gar pieri, deniņiem, vaigiem, apakšžokli un zodu ir jāiekļaujas ovālā, taču reālās proporcijas no ovāla var vairāk vai mazāk atšķirties un tad runājam par apaļu, garenu, trīsstūrainu, bumbierveida (ar paplatinātu lejasdaļu), taisnstūrveida, kvadrātveida un rombveida seju.



8. zīm. Nosacīti ideāla seja



9. zīm. Galvas un sejas tipi

Par **ideāli ovālu** uzskata seju, kurai kontūrā nav taisnu līniju un galvas garuma un platuma attiecība ir no 1,35 līdz 1,65. Lai šo proporciju noteiktu, var nostāties pie spoguļa, matus atglaust atpakaļ, uz pakauša saņemt mezglā un, piemiedzot vienu aci, uz spoguļa ar nosmailinātu ziepju gabaliņu uzzīmēt galvas un sejas kontūru. Tad šo kontūru var izmērīt un novērtēt. Galvas platums platākajā vietā, dalīts ar galvas augstumu no zoda līdz galvas augstākajai vietai, tad arī dos šo proporciju.

Ja šī proporcija būs mazāka par 1,35, runāsim par **apaļu seju**, bet, ja lielāka par 1,65 — par **garenu seju**, ar noteikumu, ka sejas augšdaļa atbilst apakšdaļai.

Ja sejas ovāla augšdaļa ir platāka par apakšdaļu, seja ir **trīsstūraina**, bet, ja masīvāka ir apakšdaļa — **bumbierveida**.

Četrstūrainu seju ar attiecību līdz 1:1,35 pieskaita **kvadrātveida**, bet ar lielāku attiecību — **taisnstūrainai** sejas formai.

Izteikti vaigu kauli ar šauru pieri un nelielu zodu veido **rombveida** seju.

Šīs īpatnības tad arī nosaka vēlamo griezumumu izvēli, lai seju optiski tuvinātu ovālai, nomaskējot trūkumus un atsedzot skaisti veidotās sejas daļas.



## Apaļa seja

Seja apaļa, kakls un augums proporcionāli. Šāda seja ar frizūras palīdzību jātuvina ovālai. Piemēram celiņš sānos, kas it kā pagarina seju. Daļa matu vieglās cirtās krīt uz pieres sāniem. Frizūras sāni piekļauti galvai. Mati kaklu aizsedz līdz pusei. Ja mati ir plāni, vispirms jāveido griezumums un tad tie galvas virspusē un pakauša daļā jāuzkasa, rēķinoties ar pakauša formu. Apaļi un pilnīgi vaigi daļēji jāaizsedz ar matiem, matus uz vaigiem izfilējot.

Apaļai sejai nepiestāv gludi atsukāti mati un frizūra ar celiņu vidū, kas vēl vairāk izceļ vaigu apaļumu. Nepiestāv arī ļoti īsi apgriezti mati, kas atsedz ausis un vaigus.

## Taisnstūrainsi garena seja

Šādai sejai griezumums jāveido tā, lai seju vizuāli saīsinātu un paplatinātu, tāpēc jāpiesedz piere un frizūras sāni jāveido kupli. Matiem jābūt pusgariem. Griezumiem jāļauj matu galus sānos veidot uz augšu un kuplus. Nav ieteicami ļoti īsi griezumi un galvas virsū augsti veidoti mati, kas sejas ovālu optiski vēl pagarina. Nevajag arī atsegt pieri, lai sejas laukumu nepagarinātu.

## Trīsstūrainsa seja

Tai galvas augšdaļa ir platāka, bet zods — sašaurināts. Atkarībā no pieres veidojuma to nosedz pie deniņiem vai arī visu (*ponijs*). Matus uz pieres var noformēt arī šķipsnās vai asimetriski. Lielāko matu kuplumu veido zoda līmenī, bet žokļu kaulus apsedz. Ieteicamākais matu garums ir līdz zodam vai līdz kakla skriemelim. Mati var būt arī garāki. Tad tos griež tā, lai kuplums būtu ap zodu un zemāk un uz augšu turpinātos līdz žokļu kauliem. Nav ieteicami īsi mati, kas atsedz ausis un uzsver zoda ķīļveida formu.

## Bumbierveida seja

Tai raksturīga sašaurināta pierē deniņos un smagnējs žoklis ar platiem vaigiem. Frizūrai jābūt kuplai deniņu augstumā un jātuvojas vaigu platākajai vietai, tādējādi sejas apakšdaļu optiski izlīdzinot ar šauro galvas augšdaļu. Atkarībā no pieres formas to ar matiem nosedz visu vai daļēji. Ja frizūras paplatinājums ir vaigu līmenī un vaigi paliek atsegti, nepiestāv galvai pieglausti mati ar celiņu vidū.

## Rombveida seja

To raksturo sašaurināta pieres daļa, izteikti vaigu kauli un sašaurināts zods. Lai optiski tuvinātos ovālam, pieres daļa ir jāpaplašina. Atbilstoši pieres veidojumam mati var krist biezākās vai plānākās šķipsnās uz pieres un sānos līdz vaigu platākajai vietai. Matiem jābūt kupliem deniņos virs vaigu platākās vietas un no zoda tālāk uz leju vai arī jāaizsedz vaigi un zods. Nepiestāv piegludināta galvas augšdaļa, atsegti vaigi un zods.

## Kvadrātveida seja

Kvadrātveida seja pēc proporcijām atbilst apaļai, tikai pierē un zods ir stūraini. Frizūra galvas vidusdaļā jāveido kuplāka un pieres stūri jāpiesedz ar matiem. Mati jālaiž arī uz vaigiem līdz pat sejas apakšējiem stūriem. Pieres vidū var atstāt brīvu vai uz tā uzlaist izfīlētas šķipsnas. Nepiestāv īsi mati, kas atsedz ausis un vaigus, kā arī gludi saglausti mati un gari mati, kas saņemti pakausī un atsedz seju.



## Pakauša forma, deguna profils un zoda profils

To var noteikt pēc fotogrāfijas profilā vai aplūkojot savu attēlu lielākā spogulī ar mazāka spoguļa palīdzību. Turot to sev priekšā un pagrozot, var ieraudzīt galvas attēlu lielajā spogulī. Iegūto novērtējumu var pārbaudīt, pajautājot par to frizierim vai paziņām un salīdzinot ar pašnovērtējumu. Tas pasargās gan no sevis pārvērtēšanas, gan no mazvērtības kompleksiem.

**Pakausis** var būt gan proporcionāls, gan it kā nocirsts, gan stipri izvirzīts. Arī šajā gadījumā ar griezuma palīdzību to var vismaz daļēji tuvināt vēlamajai formai, "nocirstam" pakausim izvēloties kuplāku griezumu, bet izvirzītam — piegulošu.

"Nocirsta" pakauša problēmas var risināt gan ar atbilstošu griezumu, gan arī matus uzkasot. Var arī izgatavot šinjonu matu dabiskajā krāsā un iestrādāt to frizūras pakauša daļā. Rezultāts būs teicams.

Ja pakausis ir stipri izvirzīts, to tušē no augšas un no apakšas, lai par izvirzītāko punktu paliek pakauša vidus. Augšpusē to panāk ar matu kuplumu, bet ir vēlams, lai uz kakla mati nebūtu sevišķi īsi un gludi. Uz kakla matiem jākrīt brīvi.

Ja **deguns** profilā ir garš un izvirzīts uz priekšu, to vizuāli var saīsināt, paceļot matus pakausī, tādējādi it kā radot pretsvaru degunam. Ja deguns ir mazs un uzrauts, nevajag matus atsegt no ausīm. Ja deguns ir mazs, neuzrauts, matus var atsukāt no deniņiem un atsegt ausis. Uz vienu pusi nošķiepts deguns vairāk redzams pretskatā. To var maskēt, veidojot asimetrisku griezumu. Matu kārtojumā mazākai ir jābūt tai frizūras pusei, uz kuru deguns ir pavērsts. Arī te viss ir nosacīti un jāņem vērā citi sejas veidojuma faktori.

Bieži vien netiek padomāts par **zodu**. Komisks un neglīts izskatās **dubultzods**. Te var līdzēt kosmētiskas procedūras un operācijas, bet dubultzodu var vairāk vai mazāk notušēt, veidojot matu

šķipsnas sejas sānos zemāk par zodu. **Mazu, ierautu zodu** var optiski līdzsvarot, veidojot kuplus matus sejas sānos zoda līmenī. Lielu, **masīvu** zodu jācenšas maskēt, matus nogriežot garākus par zoda apakšmalu. Tie var būt arī gludi.

Ne mazums problēmu sagādā lielas, atstāvošas **ausis**. Mazas vai vidējas, glīti veidotas ausis nerada ierobežojumus griezumam izvēlē, taču lielas ausis bez kosmētiskas operācijas var arī pa daļai piesegt ar matiem. Ja **ausis ir atstāvošas**, problēma ir lielāka, jo tās atceļ matus no to kopējās formas, tā izjaucot iecerēto griezumam līniju. Tādas ausis ar matiem jānosedz tā, lai tās nesprauktos ārā no kopējā griezumam.

Frizūru nosaka arī **kakla forma**. Dažreiz **garu** kaklu, kas būtu jāpiesedz ar matiem, uzskata par skaistu — par "gulbja" vai Odrijas Hepbernas kaklu. Tādēļ ir jāredz, kā tas iekļaujas kopējā siluetā, atklāj cilvēka personību un kustību stilu. Derētu zināt dažus ieteikumus:

— ja kakls ir **tievs un garš**, frizūras kakla un pakauša daļu ieteicams veidot kuplāku un platāku, nevajag griezt īsus matus;

— ja kakls ir **īss un resns**, mati jāgriež pusgari un aiz mugures līnija nedrīkst būt taisna, bet tai jāiet ķīļveidīgi uz leju, lai optiski sadalītu kakla laukumu. Nedrīkst griezt ļoti īsu, vīrišķīgu griezumam. Labi neizskatīsies arī kaklu sedzoši aiz mugures mati ar platu aiz mugures daļu;

— **īsam un tievam kaklam** nav ieteicams kaklu nosedzošs griezumam, izņemot garus matus. Mati var būt īsi apgriezti, taisni vai sasprogoti.

Frizūras izvēle lielā mērā ir atkarīga no **pieres** formas. Ja attālumam no matu saknēm līdz uzacīm ir mazs, tādu pieri nevajadzētu aizsegst ar matiem. Atsedzot pieri, seja un acis kļūst izteismīgākas.

**Augstu un taisnu pieri** var apsegt ar matiem. Atkarībā no pārējās sejas proporcijām matus var noformēt dažādi: gan regulārās, gan asimetriskās šķipsnās. Vispiemērotākā noseģšanai ar matiem ir augsta un izvirzīta piere, jo tādējādi var uzlabot gan profilu, gan



pretskatu. Ja **piere ir augsta un izvirzīta**, bet ar dziļiem deniņu ielokiem, veidojot griezumu, mati uz pieres pie deniņiem jāapgriež ļoti uzmanīgi, lai šķipsnas iekļautos pārējā pieres matu veidojumā un nosegtu kailās deniņu vietas.

**Zemai pierei ar stipri segtiem deniņiem** var būt divi netradicionāli risinājumi. Ja matu augšanas līnija ir labi veidota, pieri var atsegt. Ja šī līnija ir neregulāra, pieres vidusdaļu atstāj bez matu šķipsnām, bet deniņos matus izfilē, lai tie it kā nejauši kristu uz pieres sāniem.

## Matu tipi

Izvēloties griezumu, ir jāņem vērā arī dažādie matu tipi. Ja tos ignorē, panākumi nav gaidāmi. Tādēļ, pirms ķerties pie matu griešanas, ir jābūt skaidrībā, vai mati ir **rupji, stingri, biezi, plāni, taisni, viļņaini, lokaini** vai **sprogaini**. Katram no šiem veidiem ir savas griešanas īpatnības, ar kurām ir jārēķinās, gan frizūru izvēloties, gan matus griežot.

Vislielākā griezumu izvēles brīvība ir tad, ja griež **biezus** un **stingrus** matus, ja tie nav ļoti **lokaini** vai **sprogaini**. Daudz sarežģītāk ir kvalitatīvi nogriezt **smalkus** matus, sevišķi ja tie ir arī **plāni**. Ja mati ir **mīksti**, tad garos griezumos tie nostiepas. Labāk tādus matus griezt īsus un frizūru papildināt ar ilgviļņiem. Mīkstos matos arī nevar veidot kuplas frizūras, jo tie saplok. Tādēļ, izstrādājot griezuma stilu šādu matu īpašnieci, tas ir jāņem vērā un jāizvēlas īsāki un vienkāršāki griezumi, protams, iespēju robežās koriģējot sejas ovāla formu, ja tāda korekcija ir vajadzīga.

Griežot izteikti **viļņainus, lokainus** un **sprogainus** matus, ir jābūt īpaši uzmanīgam, ja loku vai sprogu pārgriež to augšupejošā daļā, kas vērsta prom no galvas, pēc griezuma mati šajā vietā spurosies. Tādēļ griezumam jābūt tajā viļņa vai sprogas daļā, kas vērsta galvas virzienā. Viegli viļņaini mati turpretī labi pakļaujas griezuma līnijas veidošanai.

## Matu augšanas virziens

Veidojot griezumus, meistaram obligāti ir jāreķinās ar matu augšanas virzienu konkrētajā galvas vietā. Ja to neievēro, griezums nav kvalitatīvs. Pirms griezumā veidošanas ir jānoskaidro:

- matu augšanas vispārējais virziens;
- matu augšanas centrs (tie var būt arī vairāki);
- dabiskā vai ienēsātā celiņa vieta;
- kakla līnija un matu augšanas virziens uz kakla.

Matu **augšanas virziens** ir jārespektē jebkurā galvas vietā, jo pēc nogriešanas un pēc katras galvas mazgāšanas mati centīsies ieņemt savu dabisko augšanas virzienu. Matus ievērojot bez augšanas virziena ievērošanas, tie spuosies un frizūra turēsies tikai īsu laiku. Tādēļ mati pirms griešanas vispirms ir jānoķemmē to dabiskajā augšanas virzienā.

Griezumus veidojot, ir jāņem vērā matu **augšanas centri**, jo mati ap tiem aug spirālveidā. Ja šis centrs ir izteikts, tas griezumā ir jāapspēlē, matus nogriežot ļoti īsi *ezītī* precīzi virpuļa centrā un matus sukājot augšanas virzienā ap to. Ja centrs nav izteikts, to var noslēpt, matus šajā vietā griežot garākus.

Vērā jāņem arī ienēsāts, izteikts **celiņš**, jo to ir grūti izjaukt un celiņu veidot citā vietā. Celiņi veidojas, tieši pateicoties matu augšanas virzienam. Ja celiņš pāršķirts, nerēķinoties ar matu augšanas virzieniem, to var iekļaut griezumā vai no tā atbrīvoties un griezumam piešķirt pilnīgi citu virzienu un veidu.

Īsiem griezumiem ļoti svarīga ir **kakla līnija** (matu augšanas robeža uz kakla, kur īstie mati pāriet pūkmatos). Mati uz kakla parasti saaug trīsstūrī. Šī trīsstūra virsotnē veidojas jauka astīte, kuru meistari parasti apspēlē ar griezumu. To var arī nokrāsot vai izbalināt. Ja šo kakla līniju negrib uzsvērt, mati uz kakla ir jāatstāj garāki. Arī atstājot uz kakla šķipsnas, tās tomēr centīsies pieņemt astītes formu. Šo līniju var nosegt, tikai griežot matus līdz plecu līnijai. Arī griežot *zēngalviņu*, dabiskā matu augšanas robeža ir jārespektē.



Matu dabiskā robeža uz kakla var veidot arī vairākus izvirzījumus burta W veidā. Šādu kakla līniju ir vieglāk noformēt, bet arī tā ir jāņem vērā. Grūtāk kakla līniju noformēt, ja mati uz kakla aug vienā virzienā uz sāniem, nevis simetriski. Tādus matus ir grūti nogriezt kvalitatīvi, ja tiem jābūt īsiem. Tad matus labāk atstāt garākus, lai matu virziens netraucē griezuma veidošanu. Var arī matus uz augšanas robežas griezt ļoti īsus, lai nebūtu redzams to augšanas virziens. Efektam var atstāt šķipsnas tajā pusē, uz kuru aug mati.

Mati uz kakla var augt arī uz augšu un tikai pēc tam pagriezties uz leju. Tādā gadījumā matus nedrīkst nogriezt īsus, bet tie jāatstāj tik gari, lai šo līniju nosegtu.

## Matu kvalitāte

Veseliem matiem frizūru izvēlē ierobežojumu nav. Ja grib no īsas frizūras pāriet uz garu, vajag tikai pacietīgi gaidīt, līdz mati izaug vēlamojā garumā. Tas gan nenožīmē, ka matus gadu vai divus varētu negriezt nemaz. Matu gali mehāniskās iedarbības un saules staru fotoķīmiskās iedarbības rezultātā noveco un var sākt šķelties. Tādēļ laiku pa laikam nedaudz jāsaīsina arī pēc ārējā izskata pavisam veseli mati.

Diemžēl bieži nākas saskarties ar bojātiem matiem. Tā var būt matu galu šķelšanās nelabvēlīgu apstākļu dēļ (ilgstošā saules staru iedarbība, nepiemēroti matu mazgāšanas līdzekļi, nepilnvērtīgs uzturs u. c.). Jācenšas novērst kaitīgo faktoru iedarbību un mati jāatveseļo, taču, ja matu galus regulāri neapgriezīs, matu šķelšanās ies pa matu arvien augstāk un veselus matus iegūt tā arī neizdosies. Šajā gadījumā vienīgā izeja ir nogriezt bojāto matu daļu, kaut arī matus nāktos radikāli saīsinaāt, lietojot ārstnieciskus līdzekļus un novērst matiem kaitīgo faktoru iedarbību.

Mati var būt bojāti, cenšoties tos pārāk radikāli izbalināt vai

nokrāsot, kad lietotās ķīmikālijas ir izraisījušas neatgriezeniskas matu struktūras izmaiņas. Kaitīgas var būt arī ķīmikālijas ilgviļņu likšanai, ja nav ievērota to lietošanas pamācība, fēnošana ar pārāk karstu gaisa strūklu, bieža lokšķēru lietošana utt.

Šādos gadījumos griezuma izvēli noteiks kaut cik veselo matu reālais garums un garš, kupls griezums būs jāatliek uz labākiem laikiem vai pat mati jānogriež pavisam īsi.

Parasti gan mati pie saknēm ir veselāki nekā galos, tādēļ iespējams kaut kādu matu garumu atstāt. Tad, protams, apsvērumi par sejas formas korekciju atkritīs līdz laikam, kamēr atveseļotie mati izaugs pietiekami gari. Var tomēr gadīties, ka sākumā nepierastais griezums iepaticas un kādu laiku vairs nav vēlēšanās to mainīt.

### Vispārējās ķermeņa proporcijas

Griezuma izvēli iespaido arī ķermeņa proporcijas. Lielākas griezuma izvēles iespējas ir **mazām, slaidām sievietēm**. Viņas var nēsāt dažāda garuma matus, tikai ne pārāk kuplu frizūru, lai galva neizskatītos neproporcionāli liela.

Ja augums ir **mazs, gurni plati un pleci šauri**, nav ieteicami gludi, īsi apgriezti mati. Matiem jārada optisks pretsvars gurniem, tušējot pārāk šauros plecus. Matiem būtu jābūt ne pārāk īsiem, bet pietiekami kupliem.

**Garam, slaidam un sportiskam** augumam var piestāvēt īss, bet pietiekami kupls matu griezums, kā arī gari mati. Ļoti īsi, gludi griezumi nepiestāvēs **atlētiska auguma** un **druknām** sievietēm, jo tad galva var izskatīties neproporcionāli maza. Arī **garam augumam** ar **platiem gurniem** matiem jābūt pietiekami kupliem un gariem.

Jāņem vērā arī vecums. Neglīti izskatās vaļēji gari sirmi mati. Tad jau labāk akurāts sirms *ezītis*. Padzīvojušām sievietēm nevar



ieteikt arī gludus, mezglā virs galvas saņemtus matus, kas jaunām meitenēm izskatās ļoti moderni. Gludi, zīrgastē saņemti mati uzsver sejas pantus un arī defektus.

## Matu griešanas tehnika

Lai varētu matus apgriezt atbilstoši iecerei, ir jāapgūst matu griešanas tehnika. To, protams, nevar izdarīt, lasot grāmatu, bet ir jāapgūst konkrētas iemaņas. Tehnikai "jābūt pirkstos". Taču pirmos norādījumus var iegūt arī no grāmatas, lai nepiesavinātos nepareizas iemaņas, kas vēlāk var traucēt. Roku locītavām jābūt atbrīvotām, lai šķēres varētu pagriezt vajadzīgajā stāvoklī. Iesākumā griešanas kustības jāapgūst, neko reāli negriežot un katrai rokai atsevišķi: labajai rokai griešana un ķemmēšana, kreisajai — ķemmes un matu satveršana. Kustībām jābūt ritmiskām. Matu griešanas instrumentus nedrīkst lietot citu materiālu, piemēram, papīra griešanai, jo tiem jābūt ļoti asiem. Ja šķēres nav asas vai nav noregulēti to asmeņi, tās plūc matus un katra šķipsna jāgriež vairākkārt. Tas būtiski samazina griešanas kvalitāti un ātrumu, bet matu plūkšana ir nepatīkama klientam.

Vispirms jāapgūst pareizs šķēru stāvoklis pirkstos, lai varētu ar labo roku matus ne tikai griezt, bet arī izķemmēt kārtējo griezuma šķipsnu. Šķēres saņem labajā rokā ar zeltneša un ikšņa pirmajām falangām. Vidējais un rādītājpirksts fiksē šķēru kātiņu starp gredzenu un savienotājskrūvi. Ja šķērēm pie viena gredzena ir pagarinājums, tas ir domāts mazā pirkstiņa atbalstam. Šādā stāvoklī šķēres atrodas griešanas laikā. Lai atdalītu un izķemmētu jaunu šķipsnu, šķēres ar zeltnesi un ikšķi jāpiespiež plaukstai un starp ikšķa galu un rādītājpirkstu no kreisās rokas jāpaņem ķemme. Ar kreiso roku pieturot, ar ķemmi atdala un izķemmē kārtējo šķipsnu. Tad ķemmi pārņem kreisajā rokā un šķipsnu ar 4–5 kustībām nogriež. Griešanai izmanto tikai 1/3 no šķēru asmeņa, skaitot no asmeņu smailes.

Trenējoties jāapgūst gan ķemmes pārvešana no vienas rokas otrā, gan maksimāls šķēru griešanas ātrums.

Šķipsnas matu griešanai atdala, vai nu ejot horizontāli pa labi, vai pa kreisi, vai vertikālās rindās uz augšu vai uz leju pa griezumu.

Matus griežot, lieto gan frizierķemmi ar pagarinātu, nosmailinātu rokturi, gan bez tā. Ja lieto frizierķemmi, kārtējo šķipsnu atšķir ar tās rokturi, tā panākot līdzenu atdalīšanas līniju, tad kreisās rokas pirkstus paliek zem atdalītās šķipsnas un pāri tiem šķipsnu pāris reižu izķemmē, lai griežamie mati šķipsnā gulētu līdzēni. Tad ķemmi pārņem kreisajā rokā starp īkšņa pamatni un plaukstas spilventiņu un ar pārējiem pirkstiem šķipsnu viegli pietur. Treņņa rezultātā matus arī var griezt, lietojot ķemmi bez nosmailinātā roktura.

Lietojot ķemmi ar vai bez smailā gala, kā vienā, tā otrā gadījumā matu šķipsna jāpaceļ perpendikulāri galvai. Citādi nav iespējams nodrošināt vienādu nogriezto matu garumu un griezumam iznāks robains un nelīdzens.

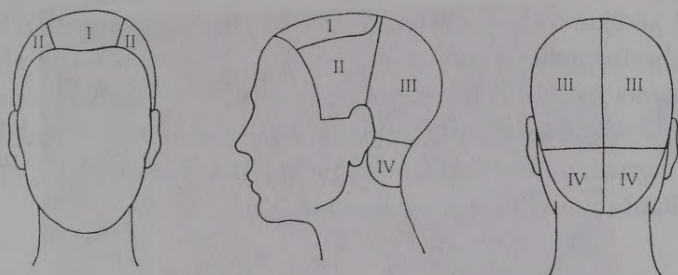
### Matu sadalījums zonās

Lai griezumu varētu veikt kvalitatīvi, jāvadās pēc noteiktas sistēmas. Matu sadalīšana zonās pirms griezuma sākšanas nodrošina iespēju griezuma gaitu visu laiku kontrolēt un panākt iecerēto matu garumu visās galvas vietās. Dažādiem griezumiem sadalījums var nedaudz atšķirties, taču sadalījuma tehnika no tā nemainās. Zonas vienu no otras atdala ar horizontāliem un vertikāliem celiņiem, matus katrā zonā sagriež grīstē un piesprauž ar klipši.

Matus pirms griešanas samitrina. Ja tie ir netīri, samitrināšana notiek mazgājot. Ja mati nav jāmazgā, tos samitrina ar pulverizatoru. Mitrināšana noņem matu iekšējos spriegumus un novērš to elektrizēšanos ķemmējot. Tādējādi tiek nodrošināts kvalitatīvs griezumam. Mitrināšanai pirms griešanas var lietot arī vieglas fiksācijas putas, kas palīdz matus griešanas laikā labāk saturēt kopā.

Samitrinātus matus ar celiņiem sadala zonās. Vienkāršākajā gadījumā matus sadala četrās zonās.





10. zīm. Matu iedalījums četrās zonās

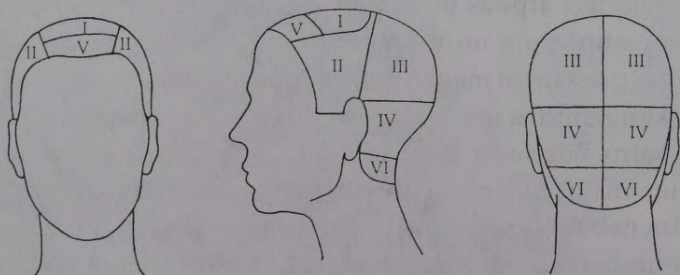
Vispirms ar lokveida celiņu no viena matu līnijas pieres padziļinājuma līdz otram pāri galvas virsai izdala **paura zonu** (I). Ja matu līnija ir bez izteiktiem pieres padziļinājumiem, dalījums iet apmēram virs acu centriem.

Tālāk no vienas auss uz otru pāri galvas augstākajai vietai atdala **deniņu zonas** (II), kuras robežojas ar matu augšanas robežu no lejas, paura zonas celiņu augšpusē un vertikālo celiņu aizmugurē.

Palikušos aizmugures matus no galvas augstākās vietas ar vertikālu celiņu sadala simetriski pa vidu virzienā uz kakla bedrīti.

Tālāk pakauša matus ar horizontāliem celiņiem sadala **augšējā pakauša zonā** (III) un **apakšējā pakauša zonā** (IV). Robeža starp šīm zonām iet pāri pakauša izciļņiem, kuri atrodas apmēram ausu augstumā.

Sarežģītākiem griezumiem un atkarībā no galvas matainās daļas konfigurācijas sadalījums var būt arī vairākās zonās, piemēram, sešās.



11. zīm. Matu iedalījums sešās zonās

Šajā gadījumā no paura zonas (I) atdala **pieres zonu** (V), kuru fiksē ar horizontālu celiņu paralēli matu augšanas robežai uz pieres. Celiņš, protams, būs taisns, neatkārtojot pieres līnijas izliekumus.

Matus pakausī pēc vidusceliņa pāršķiršanas vertikāli sadala ar diviem horizontāliem celiņiem **augšējā pakauša zonā** (III), **apakšējā pakauša zonā** (IV) un **kakla zonā** (VI).

## Dažādi matu griešanas veidi

Neatkarīgi no kopējā griezuma ir atsevišķi matu griešanas tehnikas elementi, ar kuru palīdzību šos griezumus veido. Bez šo elementu apgūšanas nevar ķerties pie konkrētu griezumu veidošanas.

### Bižu apgriešana

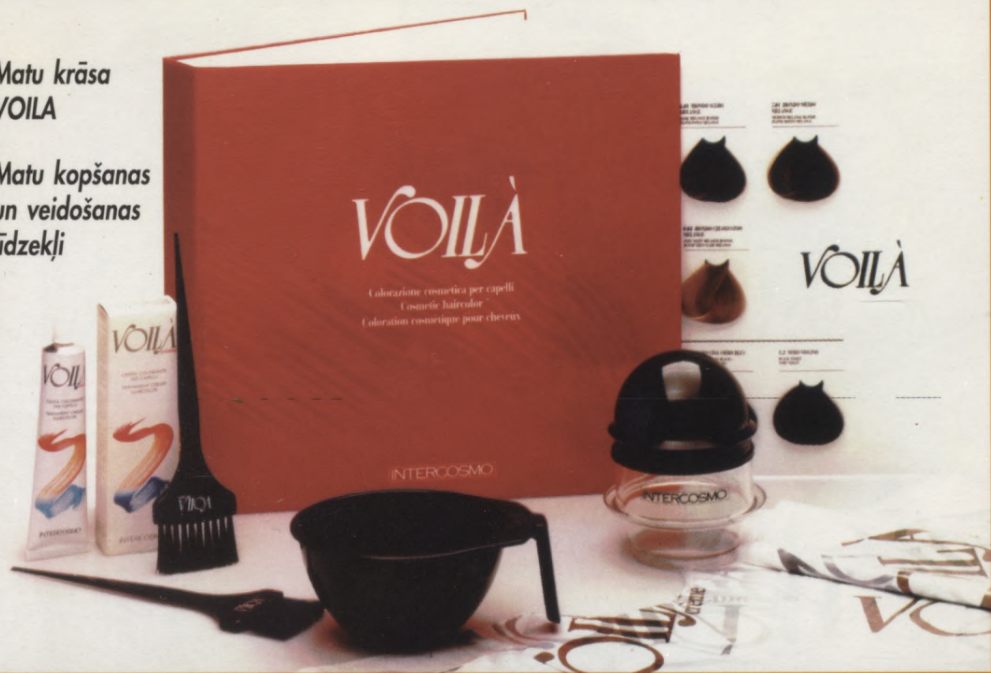
Tas ir ievērojams notikums katras jaunieta dzīvē, un frizieris uzņemas lielu atbildību, šo darbu veicot, jo daudzas sievietes bižu nogriešanu pēc tam uzskata par lielu kļūdu. Bizes atpinot, iegūst garus matus, no kuriem var veidot ļoti dažādas frizūras, kamēr sievietei ar īsiem vai pusgariem matiem frizūru izvēle ir ierobežotāka. Tādēļ frizierim ir jābūt sagatavotam šim darbam un ļoti rūpīgi jā-sagatavo kliente, lai viņa nepiedzīvotu vilšanos. Vislabāk to var izdarīt, ja friziera rīcībā ir frizūru žurnāli, kuros var piemeklēt klientes sejas tipam un matu krāsai atbilstošu modeli ar īsu frizūru.

Var nogriezt **atpītas bizes** un **bizēs sapītus matus**. Pēc pirmā varianta matus atpin un rūpīgi izķemmē. Klientes galva **mazliet** jānoliec uz priekšu un mati jāsamitrina, lai tos labāk varētu nogriezt un savākt nogrieztos matus. Jāgriež pa šķipsnām no labās puses uz kreiso, katru nogrieztu šķipsnu rūpīgi noliekot ar griezumu uz vienu un matu galiem uz otru pusi, lai matu gali atsevišķām šķipsnām **nebūtu sajaukti**. Šādi savāktus matus vēlāk var izmantot šinjonu un lieko sprogū izgatavošanai. Ieliekot frizūrā no saviem matiem gatavotu šinjonu, tas atbildīs dabiskajiem matiem gan



Matu krāsa  
VOILA

Matu kopšanas  
un veidošanas  
līdzekļi



Jūras veltes Jūsu matu veselībai



Firmas INTERCOSMO produkcijas oficiālais izplatītājs Latvijā – SIA "Gabriēls"  
Rīgā, Alberta ielā 12, tālrunis 7336230, 7334930, fakss 7332021



1. Matu sakārtojums jaunietai  
Viegli ilgvilni, kas veidoti ar fēnu un difuzoru, pēc tam apstrādāti ar želeju.



2. Garu matu sakārtojums meizlā  
Sākumā mati uztioti uz lieliem rulliem, pēc tam sanemti astē un sadalīti šķipsnās, kas savītas un izkārtotas meizlā. Fiksācijai izmantota matu laka un matu krēms.



3. "Karē" griezumš ar tonētām šķipsnām  
Matu šķipsnas tonētas ar folijas palīdzību. "Karē" griezumš pāriet filētās šķipsnās, kas veidotas uz sejas. Šķipsnas nošedz apaļo sejas formu, tā padarot seju interesantāku. Izmantota matu krāsa "Voila". Mati ievēdoti ar fēnu un suku palīdzību.



4. Īss matu griezumš

Griezumš veidojot ar šķērēm un filiēmazi, ir panākts apjoms pakauša daļā. Ar filiēmazi izstrādātās šķipsnas, kas daļēji sedz pieri un vaigus, padara sejas vaibstus maigākus. Mati ievēdoti ar fēnu, tuneļsuku un apaļo suku. Fiksācijai izmantota matu laka, šķipsnu izstrādei – matu krēms.



5. Moderns matu krāsojums un griezumš

Pieres mati noformēti reljefā griezumā, ko papildina moderna griezumš līnija ap sejas ovālu. Matu krāsa – tonējoša, saudzējoša. Veidojums veikts ar fēnu. Fiksācijai izmantota laka un matu krēms.



6. Griezums "Sasons"

Moderns matu šķipsnu krāsojums "zig-zag" celina veidā. Šķipsnas uz sejas izstrādātas ar šķērēm "slidināšanas" tehnikā. Matu veidošanai izmantots fēns, matu sakņu pacelšanai – tuneļsuka un matu galu iestrādei – apaļā suka. Fiksācijai lietota matu laka, šķipsnu izstrādei – matu krēms.





7. Matu sakārtojums ar dekoratīvo "gofrē" veidojumu vienā šķipsnā  
Griezums uz sejas ovāla izstrādāts šķipsnās. Mati veidoti ar fēnu, "gofrē" veidojumam izmantotas speciālās "gofrē" lokšķēres. Mati kopti ar firmas "Intercosmo" matu kopšanas līdzekļiem.



8. Vakara frizūra gariem matiem  
Mati ietonēti ar balzamu modernā rudā tonī. Matos viegli ķīmiskie ilgviļņi, kas veidoti ar fēnu un difuzora palīdzību. Pēc veidošanas mati apstrādāti ar matu krēmu, tad aizmugurē saņemti un pacelti uz augšu, galus atstājot brīvus.



10. Dāma moderns matu tonējums. Pakauša daļā mati veidoti ar ruļļiem. Priekšējie mati iezesti ar želeju, pārskirti ar sānu celiņu un ievēdoti viļņos.  
Kungam sportisks matu griezumam, veidošanai izmantots fēns un tuneļsuka, fiksācijai – matu krēms.

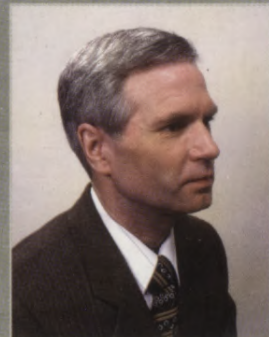


9.a Līgavas frizūra ar pļivuru  
Pļivurs kā dekoratīvs elements papildina moderno frizūru, kas veidota no matu šķipsnām. Tās apstrādātas ar firmas "Cutrin" laku "Gloss gold".



9.b Līgavaiņa frizūra

Lai "Karē" griezumam iegūtu "mīkstu" pāreju, griešanai lietotas šķēres un filieršķēres. Mati ievēdoti ar fēnu un tuneļsuku. Fiksācijai izmantots matu krēms.



11.a Īss, elegants matu griezumam kungiem

Mati veidošanai lietots fēns un tuneļsuka, fiksācijai – matu krēms.



11.b Īss matu griezumam dāmām

Ar šķērēm un filiēnazi šķipsnas izstrādātas uz pieres un sejas ovāla, vieglas šķipsnas pleikjautas kaklam. Pirms veidošanas mati samitrināti ar fiksācijas šķidrumu. Izmantojot fēnu, tuneļsuku un apalo suku, mati ievēdoti bez celiņa virzienā uz sāniem, tādējādi it kā pagarinot sejas ovālu. Fiksācijai lietota laka, matu šķipsnām – matu krēms.



12.a Īss matu griezumam meitenēm

Griezums veikts ar šķērēm un filiēnazi, pieres daļa un sāni noformēti reljefā griezumā. Griežot šķipsnu "no iekšpusē" ar filiēnazi, panākts akcents pakauša daļā. Mati aizmugurē uz kakla veidoti virzienā uz augšu.



12.b Matu sakārtojums modernā bīzē

Matu garums – pāri plecam. Bīze pita no viena sāna, pievienojot pinumam pa šķipsnai.



12.c Sportisks griezumam zēniem

Mati pieres daļā ar fēnu palīdzību pacelti uz augšu.



**BIO+**

*Cutrin*

## TIKAI BIO+ VAR ATRISINĀT ŠO PROBLĒMU!

Vai Jums ir galvas ādas traucējumi? Nieve, blaugznas, iekaisums? Varbūt novērojama matu izkrišana, ādas apsārtums vai arī mati ir kļuvuši nespodri? **BIO+** līdzekļi ātri un efektīvi ārstnieciski iedarbojas uz matiem un galvas ādu. Jautājiēt savam frizierim! Jo ātrāk Jūs to izdarīsiet, jo ātrāk Jūsu problēmas atrisināsies.



**BIO+** KOMPLEKSA GALVAS ĀDAS UN MATU ĀRSTNIECISKA KOPŠANAS PROGRAMMA.

IZSTRĀDĀJUMUS VAR IEGĀDĀTIES TIKAI FRIZĒTAVĀS VAI *Cutrin* VEIKALOS.  
RĪGĀ: KR. BARONA IELĀ 122 un BUĻĻU IELĀ 72. TĀLRUNIS 2403695.



pēc struktūras, gan (ja matus pēc tam nekrāsos) arī pēc krāsas.

Īsākos matus var izmantot rotājuma šķipsnu un ziedu izgatavošanai no matiem, ko lieto greznāku vakara frizūru rotāšanai.

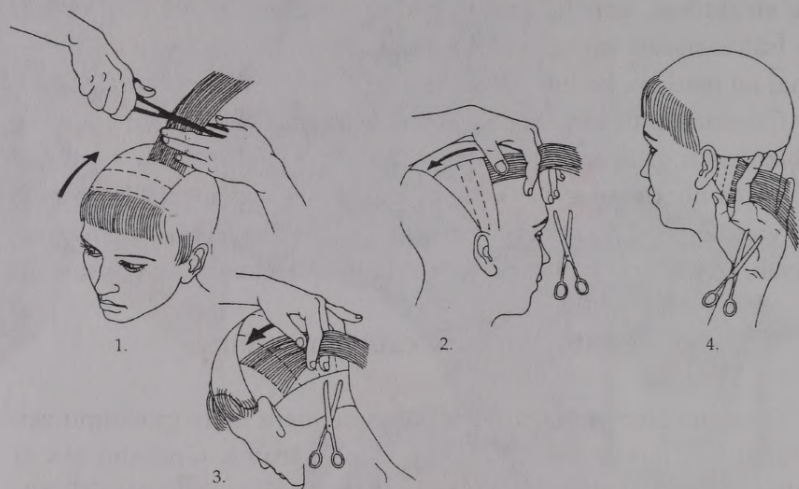
Griežot sapītu bizi, ir vieglāk saglabāt nogrieztos matus, sevišķi, ja bizi leļpus griezuma vietas nosien, taču ir jārēķinās, ka matu gali pēc bizes nogriešanas paliks dažādā garumā un to pielīdzināšanai būs vajadzīgs lielāks atstātais garums. Šā iemesla dēļ bize ir jānogriež zemāk, lai pēc nolīdzināšanas vēl paliktu iecerētais matu garums.

### Matu griešana caur pirkstiem

Griešana caur pirkstiem ir pamatpaņēmiens matu griezumu veidošanai tad, ja visi mati jānogriež vienā garumā. Griešanu sāk ar matu sadalīšanu zonās. Pēc tam paura zonā galvas vidū paralēli pieres linijai atdala pirmo šķipsnu un izķemmē perpendikulāri galvai. Tad satver šķēres ar ikšņa pamatni un saņem matus starp kreisās rokas rādītājpirkstu un vidējo pirkstu vajadzīgajā griešanas garumā un ātrām griešanas kustībām nogriež tos iecerētajā garumā. Pārlicinās, ka šķipsnas garums apmierina. Ja vajadzīgs, šķipsnu var nogriezt vēlreiz. Nogrieztus matus pagarināt nevar, tādēļ pirmo šķipsnu iesākumā labāk nogriezt garāku. Kad garums apmierina, šo šķipsnu turpmāk izmanto kā **kontrolšķipsnu** un pēc tās griež turpmākās šķipsnas. Lai matus nogrieztu kvalitatīvi, šķipsna nedrīkst būt biezāka par 0,5 cm. Nākamo šķipsnu atdala paralēli kontrolšķipsnai kopā ar to un nogriež vienā garumā ar kontrolšķipsnu. Turpmākās šķipsnas virzienā uz pieri griež, katreiz vadoties no iepriekšējās šķipsnas.

Kad pirmā šķipsnu rinda nogriezta līdz matu pieres robežai, tāpat griež nākamās šķipsnu rindas paralēli pirmajai.

Kad mati nogriezti paura zonā, matus griež vienā un otrā deniņu zonā, kontrolei izmantojot paura zonas malējās šķipsnas. Deniņu zonās matus griež vertikālās šķipsnās, paralēli paura un deniņu zonu robežai. Kad mati nogriezti vienā horizontālā šķipsnu rindā, tos griež nākamajā, vadoties no augstākās rindas šķipsnu matu garuma.



12. zīm. Matu griešana caur pirkstiem

Kad mati nogriezti abās deniņu zonās, griež augšējā pakauša zonā, atdalot tos vertikālās šķipsnās un vadoties pēc paura un deniņu zonu matu garuma, lai uz zonu robežām matu garums visur būtu vienāds.

Pēdējos griež matus apakšējās pakauša zonās, kur pēc tam vēl būs jānoformē kakla līnija.

Ja konkrētās frizūras veidošanai matiem jābūt dažāda garuma, ir jālieto specifiski griešanas paņēmieni.

## Matu grādēšana

Tas ir griezuma veids, kad šķipsnu netur perpendikulāri galvai, bet zināmā leņķī. Šo leņķi mēra grādos, tādēļ arī tāds nosaukums. Jo matu garuma izmaiņai jābūt straujākai, jo mazākā leņķī jātur šķipsna. Tad šķipsnas augšmala atbildīs kontrolšķipsnai, bet apakš-



mala būs jau ievērojami īsāka. Griežot nākamo horizontālo šķipsnu rindu, kontrolei kalpos iepriekšējās šķipsnu rindas apakšmala. Tas dos iespēju matu garumu vienmērīgi samazināt un tajā pašā laikā nodrošinās vienmērīgu pāreju no vienas šķipsnu rindas uz otru, kas ir kvalitatīva griezumam rādītājs.

Lai panāktu uzsvērtu griezumam līniju, kā tas ir griezumam *karē*, šķipsnas pakauša apakšējā daļā tur  $15^\circ$  leņķi pret galvas virsmu, t. i., gandrīz paralēli tai un pirksts atbalstās uz kakla. Ja griezums ir pakāpeniskāks, šķipsnu saīsināšanu sāk, matus turot  $45^\circ$  leņķi pret galvu paura daļā, bet pēdējo šķipsnu rindu jau griež  $15^\circ$  leņķi, taču pārejām starp šķipsnu rindām jābūt nemanāmām, ko panāk, salīdzinot šķipsnas un neprecīzo grādējumu pielīdzinot. Grādējuma leņķi izvēlas atbilstoši griezumam fasonam.

### Griešana uz ķemmes

Ja griezumam robeža uz kakla jāveido no maksimāli īsiem matiem, to var panākt, griežot matus uz ķemmes. Tādā gadījumā ņem ķemmi bez smailā gala un matus ar ķemmi piepaceļ, virzot ķemmi no lejas uz augšu. Matus ar šķērēm griež taisni uz ķemmes. Pirmo griezumam izdara iespējami zemu pie matu augšanas robežas, tad augstāk, matus ar ķemmi jau atceļot no ādas, un tā līdz kontrolšķipsnai, no kuras uz augšu mati jau būs izvēlētajā garumā. Kontrolšķipsna šajā gadījumā var būt īsākā uz pirkstiem nogrieztā šķipsna.

Lai panāktu akurātu un līdzenu griezumam, ķemmi caur matiem laiž vairākkārt un, ja parādās atsevišķi garāki mati, tos nogriež papildus. Ķemmi laižot pa iepriekšējo griezumam robežām, nodrošina vienādu garumu visā pakauša platumā.

Griezt uz ķemmes var ne tikai ar šķērēm, bet arī ar matu griežamo mašīnu. Tas gan uzlabo griezumam kvalitāti, jo griešana notiek nepārtraukti, gan paātrina to.

## Matu filēšana

Par filēšanu sauc matu pakāpenisku izretināšanu visā šķipsnas garumā vai parasti tās galā. Filēt var ar filiernazi, filieršķērēm un parastajām šķērēm. Atkarībā no pielietojamā instrumenta atšķirsies arī filēšanas tehnika un filēšanas rezultāts.

**Filēšana ar filieršķērēm.** Atdalīto šķipsnu saņem starp rādītājpirkstu un vidējo pirkstu apmēram 3–4 centimetrus no vajadzīgā matu garuma un matus pakāpeniski izretina, jo, filējot ar filieršķērēm, matus nogriež tikai ar šķēru asmeņa zobītiem.

Lai frizūra iegūtu vieglumu, filē pēc garuma jau apgrieztus matus, ar kreisās rokas pirkstiem nostiepjot šķipsnu un izpildot pirmo griezumumu. Tad novelk pirkstus pa šķipsnu līdz pusei no iepriekšējā griezumuma un izdara otro filēšanas griezumumu. Trešo filēšanas griezumumu veic pavisam tuvu matu galiem.

Lai iegūtu **matu kuplumu**, filēšanu sāk no **matu saknēm**. Tomēr ir jāatceras un jābrīdina arī klients, ka, matiem ataugot, griezumus pakāpeniski zaudēs līniju un kupluma efekts izzudīs.

**Filēšana ar frizieršķērēm.** Atdala filējamo šķipsnu, saņem to starp kreisās rokas pirkstiem un, pagriežot šķēres gandrīz perpendikulāri šiem pirkstiem, ar šķēru galiem griež, vienmērīgi virzoties pa šķipsnu no vienas malas uz otru. Rodas sajūta, ka matus starp šķēru asmeņiem vienkārši saspiež un atlaiž. Šeit kustībām jābūt pēc iespējas ātrām, ko var panākt tikai pēc cītīgiem vingrinājumiem, jo, turot šķēres slīpāk pret pirkstiem, filējums būs raupjāks un paliks redzamas pēdas, ko nedrīkst pielaut.

Ar parastajām frizieršķērēm matus var filēt, arī katru šķipsnu pakāpeniski izplāninot. Šajā gadījumā ar kreiso roku šķipsnu paņem aiz gala, turot to viegli pirkstos. Turot šķēres pusparvētas labajā rokā, saņem šķipsnu starp šķēru asmeņiem un, nemainot asmeņu stāvokli, velk ar šķērēm pa šķipsnu virzienā uz saknēm. Atkarībā no spiediena ar šķērēm uz šķipsnu un filēšanas kustību skaita šķipsnu pakāpeniski izplānina, atstājot matus dažādā garumā. Tādā veidā matu virsmai piešķir "mākslinieciskas nekār-



tības" izskatu. Pēc griezuma mitros matus žāvējot ar fēnu, ar vienu roku vada fēnu, bet ar otru matus bužina pie saknēm. Rezultātā griezuma virsma izskatās šķipsnaina, jo mati katrā šķipsnā ir dažāda garuma.

**Filēšana ar filiernazi.** Tā bija moderna sešdesmitajos gados, bet tagad griezumos atkal atgriežas pie šī paņēmiena. Ir izmainījies filiernaža dizains, bet saglabāties tā izmantošanas princips. Matus ar filiernazi gan saīsina, taču dažādā līmenī. Atkarībā no vēlamā efekta ar nazi matus var filēt gan no šķipsnas virspuses, gan iekšpuses, gan slīpi. Rezultāts katrā no šiem gadījumiem būs atšķirīgs.

Ja frizūrai **jāpiešķir kuplums**, mati ar nazi jāfilē no šķipsnu iekšpuses. Tad veidojas t. s. atbalsta matiņi, kuri dod kuplu griezumumu.

Ja frizūra prasa **pakāpenisku kupluma samazināšanos**, matus ar nazi filē no šķipsnas virspuses.

Filējot ar nazi slīpi no sāniem, var panākt vislabāko šķipsnas **ieklaušanos kopējā griezumā**.

Pārbaudot griezuma kvalitāti, matus pēc griešanas laiž cauri pirkstiem. Ja starp blakus šķipsnām parādās kāpiens, to ar šķērēm pielidzina. Šādu pārbaudi veic visos virzienos no pieres pāri galvai, pāri dalījuma līnijām, no vienas galvas puses uz otru un atpakaļ, kakla līnijas un griezuma kontūru noformējumā.

Pārbaudot matu filēšanas kvalitāti, nav pareizi nepietiekami izfilētos matus pielidzināt ar šķērēm, jo tad šajā vietā filējums vispār pazudis. Nekvalitatīvās vietas ir jāpiefilē papildus.

## Savijuma tehnika

Frizūras kuplumu un matu līnijas akcentu kādā galvas daļā var panākt ar griešanu savijuma tehnikā. Matu šķipsnu atdala, savij un tad to nogriež ar šķērēm taisni vai slīpināti. Šādā tehnikā var matus griezt gan kopā ar filējumu, gan bez tā. Var matus vispirms izfilēt

un tad galus nogriezt savijuma tehnikā. Lielāku kuplumu dod griezums savijuma tehnikā bez filēšanas. Ļoti biežus matus var filēt arī pēc griezuma savijuma tehnikā.

## Griezuma kontūras veidošana

Ar kontūras veidošanu meistars nobeidz griezumu. No pareizi izvēlētas un izveidotas kontūras lielā mērā atkarīgs griezuma kopējais izskats. Īpaši svarīga kontūra ir vīriešu matu griezumos, bet arī daudzos sieviešu matu griezumos tai ir liela nozīme. Kontūra ir jāveido pa kakla līniju, bet daudziem griezumiem kontūra jāveido arī pieres līnijā (*ponijs*).

Jāatceras, ka šodienas mode ļauj arī neveidot striktu griezuma kontūru, bet to var noformēt šķipsnās. Tomēr arī tad ir jāievēro galvas un kakla kontūra, matu dabiskais augšanas virziens, īpaši uz kakla.

**Kontūrlīnija uz kakla.** Atkarībā no kakla un galvas proporcijām un izvēlētajā griezumā, kā arī ņemot vērā matu dabisko augšanas virzienu, kakla līniju var noformēt dažādi.

Īsiem matu griezumiem ir jārēķinās ar kakla veidojumu. Ja kakls ir garš, kontūrlīniju ieteicams veidot trapeceveidīgu un zemāk. Īsam kaklam, ja tas ir pilnīgs, kontūrlīniju vajadzētu veidot sānos augstāk un vidū trīsstūrī vai vismaz ovālu uz leju. Tievam kaklam labāk pietāvēs taisna kontūrlīnija. Ja matu augšanas virziens uz kakla nav simetrisks, matus uz augšanas robežas var nogriezt ļoti īsus vai arī kontūrlīniju veidot W veidā, ja ar to izdodas ietvert matu augšanas dabisko robežu. Griezumiem, kuros mati aizmugurē ir gari un nosedz matu augšanas robežu, kontūrlīnijas izvēle ir brīvāka. Kakla līnija būs precīzāka, ja to griežīs no vidus uz abām pusēm.

Ekstravagantākām frizūrām, arī vīriešiem, kontūrlīnija var būt arī nesimetriska un to var nobeigt ar atsevišķām šķipsnām vai pat bizītēm.



## Pieres matu noformējums (*ponijs*).

Veidojot kontūrlīniju uz pieres (*ponijs*), vēl vairāk jāērķinās ar matu dabisko augšanas virzienu un dabisko celiņu. Ignorējot dabisko celiņu, mati pēc brīža var ieņemt pavisam citu stāvokli un kontūrlīniju ievērojami deformēt. Savukārt kontūrlīnijas attālumu no matu dabiskās augšanas robežas noteiks galvenokārt sejas kontūras korekcijas apsvērumi.

Šis griezuma elements ir visvairāk pakļauts modes izmaiņām, taču, to veidojot, ir jāērķinās ar pieres formu un sejas proporcijām. Atbilstoši modes prasībām *poniju* griež dažādās tehnikās un ar dažādiem instrumentiem. Pieres matu noformēšanai no kopējā matu daudzuma jāatdala attiecīga daļa, kuru tad noformē atbilstoši iecerētajai pieres matu griezuma līnijai. Tā var būt taisna, ovāla, zigzagveida vai trīsstūra. Līnija var būt griezta ar šķērēm vai pakāpeniski izfilēta. Pieres matus var arī izfilēt plānās šķipsnās. Ja matus uz pieres vēlas kuplus, tos filē no apakšas. Pēc nogriešanas pieres mati kļūst vieglāki, tādēļ tie uzraujas uz augšu. Tas ir jāņem vērā, veidojot griezuma garumu. Griezumu parasti veic mitros matos, matus sadalot vairākās kārtās.

Pašlaik, t. i., deviņdesmito gadu otrajā pusē, modē ir īsi *poniji*, taču *ponijam* ir jāsaskan ar pārējās frizūras stilu un griezumu, kā arī jāpalīdz sejas korekcijai.

## Zēgalviņa

Šis griezums ir pamatā daudzām mūsdienu frizūrām. Tas ir īss griezums, pakauša daļā mati ir ļoti īsi (vīriešu griezuma līnija). To veidojot, ir svarīgi ievērot matu dabisko augšanas virzienu uz kakla un to "apspēlēt", iekļaujot griezumā. Ja matu augšanas līnija ir nesimetriska, mati uz kakla ir jāatstāj garāki, lai noslēptu matu augšanas robežu.

*Zēgalviņai* aizmugures mati nav garāki par 2 cm. Priekšējos matus atsukā atpakaļ vai pāršķir ar celiņu. Tādā gadījumā arī sānos matu garums pakāpeniski jāsaīsina līdz aizmugures matu garumam.

Gar ausīm matu līnija var būt ar pagarinājumu uz leju līdz žoklim vai līdz mutes kaktiņa augstumam. Par kakla līnijas noformēšanu lasiet iepriekš.

Šo griezumu variējot, iegūst pašlaik modernos griezumus: *cepurīti*, *karē* ar izstrādātu pakauša daļu u. c. Pakauša daļu parasti izstrādā ļoti īsu ar šķērēm uz ķemmes vai ar matu mašīnu.

### Pakāpeniskais griezums

Pakāpenisko griezumu uz pirkstiem (sk. par matu grādēšanu) izmanto kā pamatpaņēmienu gandrīz visos modernajos matu griezumos. Tas ir viens no vienkāršākajiem paņēmienu. Parasti šajā griezumā dominē matu garums līdz pusausij. Šo griezumu var lietot jebkura biezuma matiem.

Šī griezuma izpildei nepieciešami tīri izmazgāti, mitri mati. Matus sadala sešās zonās.

Pakāpeniskais griezums dod iespēju iepazīties ar matu griešanas vienkāršākajiem tehniskajiem paņēmienu, t. sk. pakāpenisko griezuma tehniku (grādēšanu), kontrolšķipsnu un kontrollīniju nozīmi.

Pakāpeniskajā griezumā pieres zonas matus griež uz priekšu, atpakaļ vai ar celiņu atkarībā no sejas ovāla un pieres veidojuma.

Tālāk paura zonā izdala un nogriež kontrolšķipsnu, pēc kuras vadās, griežot matus pakauša un deniņu zonās.

Dalījuma līnija starp deniņu un pakauša zonām kalpo par kontrollīniju.

Paura zonā (I) matus griež caur pirkstiem vienādā garumā virzienā no kontrolšķipsnas uz priekšu līdz pieres zonas (V) robežai.



Blakus kontrolšķipsnai ņem nākamo šķipsnu un no tās griež matus dalījumam paralēlās šķipsnās atkal līdz pieres zonas robežai.

Augšējās pakauša zonās (III) matus griež šķipsnās paralēli dalījuma robežai, par kontrolšķipsnu izmantojot paura zonas malējo šķipsnu.

Apakšējā pakauša zonā (IV) matus griež šķipsnās caur pirkstiem paralēli dalījumam, par kontrolšķipsnu izmantojot augšējās pakauša zonas malējo šķipsnu.

Deniņu zonās (II) vispirms noformē matu robežu taisnā vai slīpā griezumā, aizsedzot vai atsedzot pusi auss. Tad, izmantojot malējo šķipsnu par kontrolšķipsnu, pakāpeniski piegrādē matus pie paura kontrolšķipsnas garuma, šķipsnas deniņu zonā atdalot vertikāli.

Kakla zonā (VI) matus griež atkarībā no iecerētā fasona, vai nu grādējot, vai filējot, vai arī griežot uz ķemmes, ja matu kontūra pakausī iecerēta īsa. Pēc matu nogriešanas iecerētajā garumā noformē pakauša līniju.

Pieres zonā (V) matus griež atkarībā no iecerētās pieres kontūras noformējuma. Jāatceras vienīgi, ka pieres zonai pakāpeniski jāpāriet paura un deniņu zonās.

Lai pārbaudītu, vai mati nogrieztu kvalitatīvi, visus matus pēc griešanas ar ķemmi ņem cauri pirkstiem no viena sāna uz otru un atpakaļ, perpendikulāri šķipsnu iedalīšanas virzieniem matus griežot un pāri zonu dalījuma līnijām. Griezuma kļūdas parādās nevienāda garuma matu veidā, veidojot "kāpienus". Šīs kļūdas ir jānovērš, dažādā garumā nogrieztos matus piegriežot ar šķērēm vienādā garumā, lai matu garums blakus šķipsnās saskanētu.

## Karē

Šie griezumi saglabā matu biezumu un ir piemēroti veseliem, spēcīgiem un koptiem matiem, jo to skaistums izpaužas matu dabiskā, dzīvā kustībā. *Karē* griezumam var būt dažādas variācijas.

Matiem pirms griešanas jābūt tīriem un mitriem.

**Taisnaī karē.** Parastais matu garums ir līdz pleciem. Matiem jābūt labi koptiem, ar dabisku mirdzumu un labu kritumu. Šādā griezumā ļoti labi izskatās dažādas matu krāsojuma nianšes. Matiem jābūt bieziem vai normāliem. Matus izķemmē to dabiskajā augšanas virzienā, sadara paura (I), deniņu (II), augšējās (III) un apakšējās pakauša zonās (IV).

Matus sāk griezt apakšējā pakauša zonā (IV). Paralēli matu augšanas robežai uz kakla atdala horizontālu šķipsnu un rūpīgi izķemmē matu augšanas virzienā. Nosaka griezuma garumu un nogriež matu robežu, kas kalpo par kontrolšķipsnu. Paralēli matu augšanas robežai atdala nākamo šķipsnu 10–15° leņķī pret galvas virsmu šajā vietā un matus grādē paralēlās rindās uz augšu. Līdz ar to katra nākošā šķipsna būs par 12 milimetriem vai pat līdz 1–1,5 cm garāka par iepriekšējo. Grādējot matus, griež līdz IV un III zonas robežai.

Matus augšējā pakauša zonā (III) un paura zonā (I) griež paralēli šo zonu atdalīšanas celiņiem no apakšējās pakauša zonas (IV), tāpat grādējot 10–15° leņķī, lai augstākā šķipsnu rinda būtu par 12 milimetriem garāka nekā zemākā. Tālāk matus griež uz abām pusēm no vidējā šķīruma, kurš iet no pieres vidus uz pakauša bedrīti, sadalot matus horizontālās šķipsnās. Griežot matus, ir svarīgi kontrolēt to garumu atsevišķās šķipsnu rindās, izķemmējot viena līmeņa šķipsnas un salīdzinot to garumu pakauša zonas abos sānos.

Griezuma simetriskumu pārbauda:

a) izķemmējot šķipsnu paralēli matu augšanas robežai uz pieres un noķemmējot šādas šķipsnas uz sejas labajā un kreisajā pusē. Abām šīm šķipsnām ir jābūt vienādā garumā;

b) izķemmējot uz augšu matus kreisajā pusē un labajā pusē no vidējā šķīruma. Matiem abās pusēs jābūt vienādā garumā;

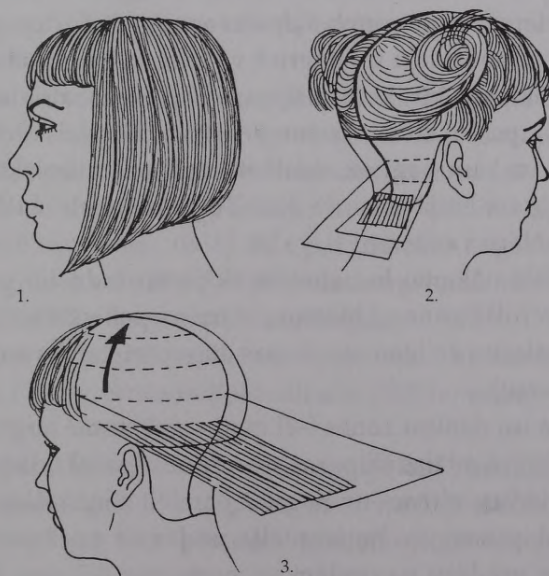
c) izķemmējot šķipsnu jebkurā virzienā, tajā nedrīkst būt krasu matu garuma izmaiņu. Nelidzenās garuma pārejas ir jāpiegriež ar filiernazi vai šķērēm.



Pieres matu noformēšanai ir jānodala trīsstūris ar virsotni galvas virsū, ar pamatu pieres platumā. Jāatdala šķipsna paralēli matu augšanas robežai uz pieres, jānoķemmē uz sejas un līdzīgi jānogriež ne augstāk par virsdegunes līniju. Šī pirmā šķipsna kalpos kontrolei. Griešanas virziens malējai šķipsnu rindai ir no pieres vidus uz deniņiem. Tālāk nodala nākamo šķipsnu rindu un grādē to, sākot no  $10-15^\circ$  līdz  $45^\circ$  zonas augšmalā. Griezums var būt taisns vai filēts.

Lai frizūra būtu kuplāka, paura zonas matu saknēs var ielikt ilgviļņus vai matus nedaudz ar filiernazi filēt no apakšas. Frizūru pēc griezuma veido, fēnojot ar apaļo suku.

**Sānos pagarinātais karē.** Šajā griezumā mala tiek noformēta slīpi — aizmugurē augstāk, bet deniņu daļā — viszemāk, veidojot ar matu augšanas virzienu leņķi, kas mazāks par  $90^\circ$ .



13. zīm. Sānos pagarinātais karē

Šo leņķi var noteikt, arī atķemmējot deniņu matus atpakaļ gar galvas sāniem līdz vertikālajam celiņam pakauša vidū un salīdzinot ar izvēlēto *karē* griezuma garumu pakausī, tomēr izvēle ir vairāk vai mazāk brīva, jo šī frizūra ir ļoti pateicīga sejas ovāla korekcijām.

Šim griezumam ir vajadzīgi biezi vai normāla biezuma mati vienā garumā mazliet zem apakšžokļa. Matus iedala trijās zonās — paura un deniņu (I–II), augšējā pakauša zonā (III) un apakšējā pakauša zonā (IV). Matus vispirms ar taisnu celiņu pāršķir vidū no pieres vidus pāri galvas centram uz pakauša bedrīti. Tad no auss gliemežnīcas augstākā punkta pāri galvas augstākajam punktam ar celiņu atdala I–II zonu un atsprauž matus uz augšu. Ar horizontālu celiņu auss gliemežnīcas augšas līmenī atdala III zonu no IV zonas, un III zonas matus atsprauž uz augšu.

Griešanu sāk no IV zonas. Parāleli matu augšanas robežai ar horizontālu šķirieni atdala pirmo šķipsnu apmēram 5–7 cm platumā. Šķipsnu noķemmē uz leju un nogriež vajadzīgajā garumā ar taisnu griezumumu. Šī šķipsna būs kontrolšķipsna. Blakus tai atdala nākamo horizontālo šķipsnu, kuru atķemmē perpendikulāri vertikālajam celiņam (sk. zīm.) un nogriež, salaižot kopā ar kontrolšķipsnu. Tā veidojas slīpā *karē* linija pakauša daļā. To pašu simetriski dara otrajā pusē vertikālajam celiņam.

Tālāk atdala nākamo horizontālo šķipsnu rindu un grādē pēc apakšējās kontrolšķipsnas. Griezumu turpina pakauša zonās IV un III līdz vertikālajam celiņam no vienas auss pāri galvas augstākajai vietai uz otru ausi.

Tad paura un deniņu zonās I–II matus noķemmē augšanas virzienā, atdala horizontālas šķipsnas, atķemmē atpakaļ līdz vertikālajam pakauša vidus celiņam un nogriež parāleli kontrolšķipsnai (sk. zīm.). Tālāk šķipsnas ņem horizontālās rindās un griež pēc iepriekšējās šķipsnas, grādējot pa rindām uz augšu par 1–2 mm. Šķipsnas griež virzienā no pakauša vidus celiņa uz deniņiem.

Griezuma simetriju pārbauda:



a) noķemmējot šķipsnas paralēli matu augšanas pieres robežai uz sejas. Abās pusēs no vidus celiņa matu garumam jābūt vienādam;

b) izķemmējot šķipsnas jebkurā virzienā, nedrīkst būt krasas matu garuma atšķirības šķipsnas robežās. Ja tādas ir, tās ir jāpiefile;

c) izmērot matu garumu kontrolšķipsnā un šķipsnā pašā galvas augšā, augšējā šķipsnā matiem jābūt par 3–5 cm garākiem (atkarībā no matu kupluma).

Noķemmējot visus matus to augšanas virzienā, vēlreiz pārbauda un nolīdzina matu griezuma līniju aizmugurē un sānos, piedodot vajadzīgo slīpumu vienmērīgi visā griezuma līnijas garumā un simetriski abās pusēs.

Pēdējo noformē *poniju*, pāršķirot matus no pieres vidus galvas virsas virzienā un izdalot no matiem trīsstūri iecerētajā *ponija* platumā (ņemot vērā sejas ovāla korekcijas apsvērumus). Trīsstūra augstumu izvēlas brīvi.

Izdala horizontālu šķipsnu paralēli matu augšanas robežai uz pieres vienā trīsstūra malā un griež ar taisnu griezumu virzienā uz pieres vidu, pēc tam tāpat simetriski no otras malas uz vidu, tādējādi panākot simetrisku griezuma līniju. Nākamo šķipsnu rindu ņem paralēli pirmajai, un tā līdz pat trīsstūra augšai. Matus šķipsnās var grādēt vai filet. *Ponija* malas augstumu virs uzacu līnijas izvēlas atkarībā no sejas ovāla korekcijas.

Frizūru veido ar fēnu, lietojot apaļo suku, un matu galus ieloka uz iekšu. *Poniju* veido individuāli atkarībā no sejas ovāla korekcijas prasībām.

**Pakāpeniskais karē.** Šo griezumu bieži izmanto, lai paceltu augstāk matus galvas augšpusē. Mati var būt dažāda garuma — līdz kaklam vai līdz pleciem. Matiem jābūt bieziem vai normāliem.

Matus izķemmē dabiskajā augšanas virzienā un sadala zonās. Ar U veida šķīrumu atdala paura zonu (I). Tālāk ar vertikālu

šķīrumu no galvas virsas līdz ausīm izdala deniņu zonas (II). Aizmugures matus ar vertikālu šķīrumu pārdala vidū un sadala ar horizontālu šķīrumu auss augšmalas līmenī augšējā pakauša zonā (III) un apakšējā pakauša zonā (IV). Katras zonas matus saņem grīstē un atspauž.

Griezumu sāk no paura zonas (I). No matu augšanas robežas uz sejas izķemmē šķipsnu un nogriež izvēlētajā garumā. Tālāk izķemmē nākamo šķipsnu paralēli pirmajai un nogriež, turot perpendikulāri galvai kopā ar pirmo kontrolšķipsnu. Tādējādi vienā garumā nogriež matus visā paura zonā (I).

Griešanu turpina apakšējā pakauša zonā (IV), izdalot šķipsnu paralēli matu augšanas robežai uz kakla, un veido griezuma kontūru ar precīzu griezuma līniju. Pirmā šķipsna kalpo pakauša griezuma kontrolei. Tālāk matus grādē paralēli kontrolšķipsnai  $10-15^{\circ}$  leņķī, katru nākamo šķipsnu rindu pagarinot par 1–2 mm.

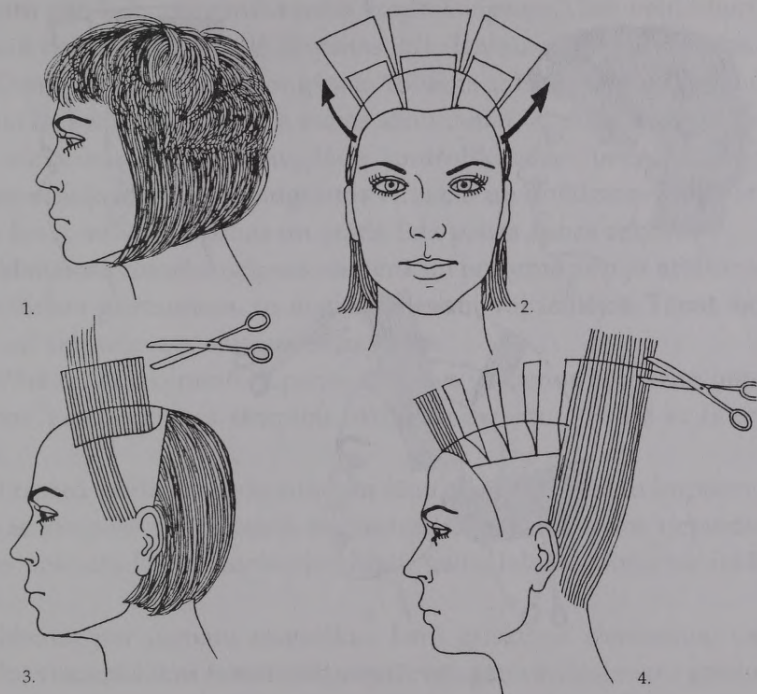
Ar horizontālu šķīrumu izdala šķipsnu deniņu zonā (II) un noķemmē aiz auss. Šķipsnu nogriež apakšējās pakauša zonas augšējās šķipsnas garumā, noķemmē matu augšanas virzienā un nolīdzina. Tālāk matus šķir horizontālās šķipsnās un grādē virzienā uz augšu līdz paura zonas robežai.

Galvas virsū paura zonā izķemmē vertikālu šķipsnu un tai pieķemmē matus uz augšu un nogriež šīs šķipsnas līmenī, bet ne vairāk par 1–1,5 cm. No šīs šķipsnas nogriež matus augšējā pakauša zonā.

Visus matus izķemmē to augšanas virzienā un noformē griezuma malu pēc izvēlēta fasona atbilstoši sejas korekcijas prasībām. Pārbaudei izdala šķipsnas dažādos virzienos un skatās, vai nav krāsas matu garuma izmaiņas, un vajadzības gadījumā tās pielīdzina.

Matu galus izfilē ar šķērēm, lai griezums iegūtu vajadzīgo kuplumu. Matus fēno ar apaļo suku, lai būtu kuplums galvas virsū, un matu galus gar griezuma malu ieloka uz iekšpusi.

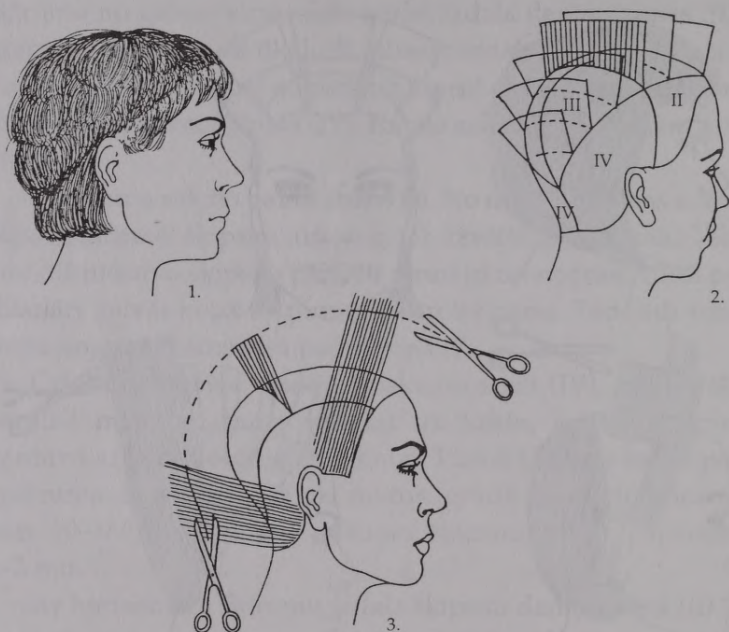




14. zīm. Pakāpeniskais karē

**Trapecveida karē.** Šis griezumatsšķiras ar kuplumu galvas virsū un pakausī, ko var izmantot pakauša formas korekcijai. Uz kakla mati pakāpeniski pāriet mazākā apjomā un beidzas ar noapaļotu valnīti. Matu garums — līdz pleciem, biezums nav tik svarīgs.

Matus izķemmē augšanas virzienā. Ar U veida šķīrumu izdala paura zonu (I). Augšējā pakauša zonā atbilstoši U šķīruma pamatnei izdala trīsstūrainu zonu. Vertikāli no galvas vidus līdz ausij izdala deniņu zonas (II). Pēc tam ar šķīrumu pārdala pakauša zonu (III–IV). Matus visās zonās savij grīstēs un atsprauž.



15. zīm. Trapecveida karē

Griešanu sāk paura zonā (I), izdalot šķipsnu galvas virsū, paralēli matu augšanas robežai uz pieres, izķemmē perpendikulāri galvas virsai un nogriež izvēlētajā garumā apmēram 5–7 cm. Pirmā šķipsna kalpo kontrolei. Paralēli tai izķemmē nākamo šķipsnu perpendikulāri galvai kopā ar kontrolšķipsnu un nogriež. Tā visus vienā garumā nogriež matus paura zonā virzienā no galvas vidus uz pieri.

Tālāk pie kontrolšķipsnas pieķemmē matus no trīsstūra zonas un nogriež kontrolšķipsnas garumā.

Pakauša zonā (III–IV) izdala šķipsnu gar matu augšanas robežu un noķemmē uz leju. Šo šķipsnu nogriež ar precīzu horizontālu griezumumu un tā kalpo par kontrolšķipsnu. Tālāk paralēli kontrolšķipsnai izķemmē nākamo šķipsnu un nogrādē to 10–15° leņķī, lai



tā būtu par 1–2 mm garāka nekā kontrolšķipsna. Tādā veidā horizontāli nodala un nogrādē šķipsnas līdz deniņu zonas (II) robežai.

Deniņu zonā pie matu augšanas robežas ar horizontālu šķīrumu izdala šķipsnu līdz trisstūra zonas sānu malai. Aizķemmē šo šķipsnu aiz auss un nogriež augšējās kontrolšķipsnas līmenī. Tad šo šķipsnu noķemmē matu augšanas virzienā un nolīdzina. Tālāk atdala horizontālas šķipsnas un grādē līdz paura zonas robežai.

Matus saķemmē augšanas virzienā un noformē *poniju* atbilstoši iecerētajam griezumam, to nogriežot taisni vai izfilējot. Tāpat var filēt arī šķipsnas gar vaigiem sejas sānos.

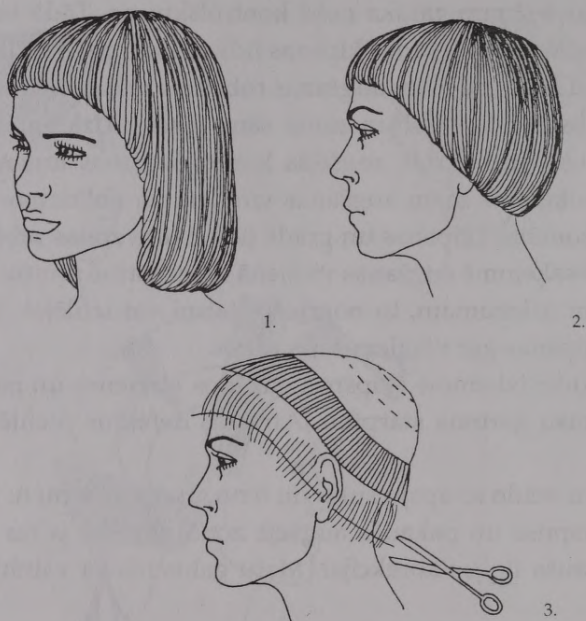
Pārbaudei izķemmē šķipsnas dažādos virzienos un pārlicinās, ka nav krasu garuma starpību. Atrastos defektus piefilē ar filiernazi.

Frizūru veido ar apaļo suku un fēnu, akcentējot matu kuplumu galvas virspusē un pakauša augšējā zonā, sevišķi, ja tas nepieciešams pakauša līnijas korekcijai. Matu galus ieloka valnīti uz iekšpusi.

Nemot par pamatu atsevišķus *karē* griezuma elementus, var veidot visdažādākos fantāzijas griezumus, gan variējot matu griešanas tehnikas, gan matu kontūras zīmējumu. Arī jau aprakstītajos *karē* tipa griezumos var veidot atsevišķus akcentus, variējot griezuma tehnikas, piemēram, ja kādā vietā matiem jābūt kuplākiem, tos var griezt nevis caur pirkstiem, bet izfilēt šķipsnas ar filiernazi no apakšas, veidojot šķipsnām balstmatīņus.

## Sasona tipa griezumi

*Sasona* tipa griezumi nosaukumu ieguvuši no sava autora Vidala Sasona. Šiem griezumiem raksturīgs uzsvērts griezuma kontūras kuplums. Tādēļ ar *sasona* griezumu lielā mērā ir iespējama sejas ovāla un galvas formas korekcija, ko vēl var uzsvērt, frizūru fēnojot.



16. zīm. Dažādi sasona griezuma varianti

Griezuma garumu un tehniku var izvēlēties meistars, tādējādi modelējot frizūru katram atsevišķam klientam. Matu grādēšana ļauj izcelt vai notušēt atsevišķas galvas daļas, veicot korekciju.

**Sasons smagos, taisnos matos** piemērots matiem, kas galvas paura zonā aug no ādas stipri lēzeni. Matu garums — līdz auss vidum, domāts normāliem un bieziem matiem.

Matus izķemmē to dabiskajā augšanas virzienā, ar celiņu no pieres vidus uz pakauša bedrīti sadala uz pusēm, un ar celiņu no vienas auss uz otru atdala paura un deniņu zonas (I–II) no pakauša zonām (III–IV). Matus saņem grīstēs un atsprauž.

Vispirms pēc izvēlēta modeļa visapkārt galvai visās zonās noformē griezuma malas līniju. Tālāk koncentriskās rindās izķemmē



nākamās šķipsnas visās zonās un grādē pēc malējām šķipsnām, katru nākamo šķipsnu pagarinot par 1–2 mm. Griezuma malas līniju veido no pieres viduslīnijas līdz kakla viduslīnijai vienā pusē un tad otrā pusē.

Matus samitrina ar fiksācijas līdzekli un safēno ar apaļo suku, šķipsnu galus ielokot uz iekšpusi līdzenā valnītī.

**Sasons vieglos, viļņainos matos** piemērots jebkura biezuma matiem garumā līdz auss vidum.

Matus izķemmē augšanas virzienā un sadala ar vertikālu šķīrumu no pieres vidus līdz pakauša bedrītei. Ar šķīrumu no vienas auss uz otru pāri galvas augstākajai vietai atdala paura un deniņu zonu (III) no pakauša zonām (III–IV).

Visās zonās pēc izvēlētā modeļa noformē griezumā malas līniju, atdalot gar matu augšanas robežu šķipsnu un izķemmējot matu augšanas virzienā visapkārt galvai. Paralēli šīm šķipsnām izdala nākamo šķipsnu joslu visapkārt galvai un šķipsnas tajā nogrādē 10–15° leņķī. Katrā šķipsnu joslā grādējumu palielina no 15 līdz 45 grādiem galvas vidū.

Matus samitrina ar fiksācijas līdzekli un safēno, lietojot apaļo suku. Matu galus noformē valnītī.

**Sasons normālos un biezos matos** piemērots normāliem un bieziem matiem garumā līdz auss vidum.

Matus izķemmē augšanas virzienā. Ar vertikālu šķīrumu no pieres vidus līdz pakauša bedrītei matus sadala uz sāniem. Ar šķīrumu no vienas auss līdz otrai pāri galvas augstākajai vietai atdala paura un deniņu zonu (I–II) no pakauša zonām (III–IV) un matus atsprauž.

Paralēli matu augšanas robežai visapkārt galvai atdala šķipsnas un pēc izvēlētā modeļa noformē griezumā malas līniju. Matus grādē visapkārt galvai, lai nākamā šķipsna būtu par 1–2 mm īsāka par iepriekšējo. Šķipsnu galus filē ar filieršķērēm.

Matus samitrina ar fiksācijas līdzekli un safēno ar apaļās sukas palīdzību. Tālāk matus apkārt galvai uztin uz ruļļiem.

## Griezums ar izteiktu pakauša daļu

Matus pirms griešanas sadala zonās un atsprauž uz augšu. Griezums piemērots pakauša līnijas izcelšanai un var kalpot sejas profila korekcijai, ja ir jānomaskē paliels deguns. Griezums pašlaik moderns, jo atgādina sešdesmito gadu modes tendences.

Matus sadala nedaudz savādāk nekā līdz šim aplūkotajiem griezumiem. Ar celiņu līdz galvas vidum priekšējos matus sadala divās daļās un ar vertikālu šķirumu pirms auss atdala deniņu zonas (II). Paura zonu (I) atdala ar horizontālu šķirumu. Ar šķirumu no pieres vidus pakauša bedrītes virzienā pārdala paura un pakauša zonas (III). Kakla zonu (IV) atdala ar horizontālu šķirumu zemu un nepārdala ar šķirumu, bet atstāj kopā.

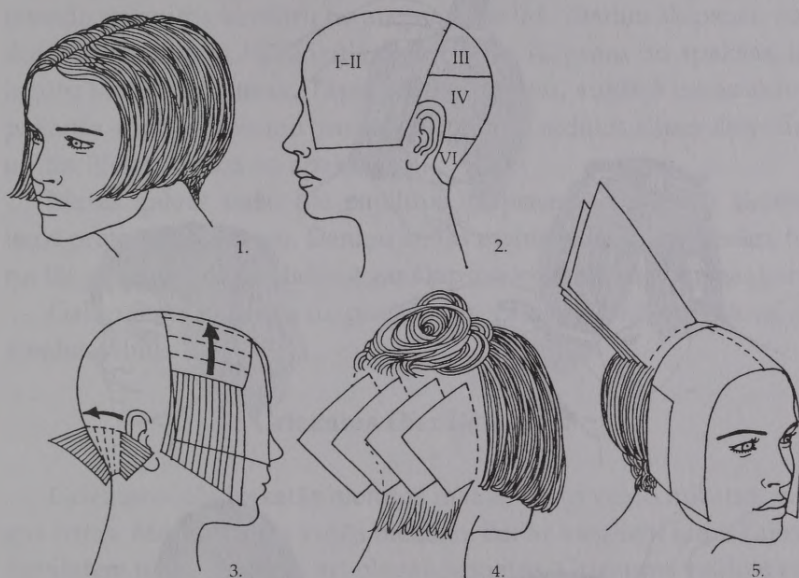
Griezumu sāk no deniņu zonas vienā galvas pusē, kur nosaka pirmās šķipsnas garumu un izveido griezuma malas kontūru. Iz-mantojot kontrolšķipsnu, atdala nākamo šķipsnu paralēli pirmajai un saņem starp kreisās rokas rādītājpirkstu un vidējo pirkstu un nogriež vienā garumā ar kontrolšķipsnu un tā līdz celiņam galvas vidū. Tāpat griež matus deniņu zonā galvas otrajā pusē.

Turpinājumā matus griež kakla zonā, kur nošķir vertikālu šķipsnu aiz auss un nogriež to izvēlētajā garumā (sk. zīm.). Matus šajā zonā var griezt arī uz ķemmes ar šķērēm vai mašīnu un veidot vē-lamo kakla līnijas formu.

Tālāk matus griež pakauša zonā (III). Ar vertikālu šķirumu gar vidus šķirumu atdala pirmo šķipsnu, nogriež izvēlētajā garumā un tālāk izmanto kā kontrolšķipsnu, pēc kuras griež matus pakauša zonā pa labi un pa kreisi no vidus šķiruma, turot šķipsnas per-pendikulāri galvai.

Paura zonā (I) matus griež līdzīgi, kontrolei izmantojot pakauša zonas augšmalu, lai griezumā neveidotos stāvi kāpumi. Ja paura vai pakauša zonā matiem jābūt kuplākiem, to var panākt, matus filējot ar filiernazi no apakšas.



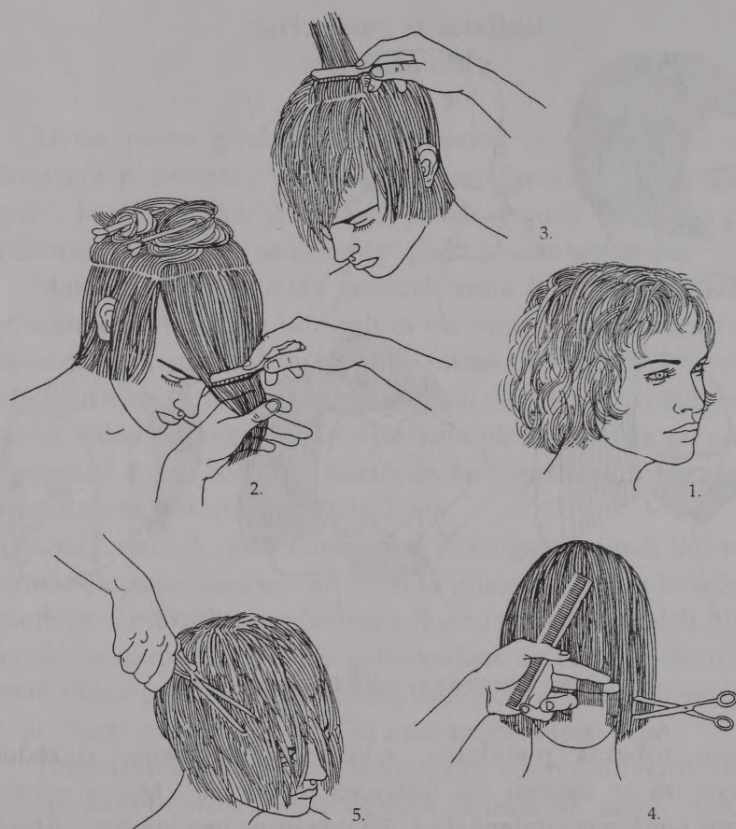


17. zīm. Griezums ar izteiktu pakauša daļu

Zonu robežas pielīdzina, izķemmējot šķipsnas dažādos virzienos un ar šķērēm vai filiernazi pielīdzinot. Matus vēlreiz izķemmē augšanas virzienā un nolīdzina griezuma kontūru. Atliek vienīgi samitrināt matus ar fiksācijas līdzekli un ar fēnu veidot izvēlēto formu un apjomu.

### Griezums *Lavīna* (*Avalanche*)

Šis jaunais griezumam izceļ sievišķību, jaunību un dzīvesprieku. Griezumu izpilda kā grādētu karē ar poniju. Šim griezumam svarīga ir modernā matu krāsu palete. Matus noķemmē augšanas virzienā un sadala zonās. Matus savij un atsprauž uz augšu.



18. zīm. Griezums Lavīna

Matus griezumam sadala sešās zonās: paura zonā (I), deniņu zonās (II), augšējā pakauša zonā (III), apakšējā pakauša zonā (IV), pieres zonā (V) un kakla zonā (VI). Pakauša zonas (III–IV) ar šķīrumu pārdalītas labajā un kreisajā pusē.

Griešanu sāk pieres zonā (V) no virsdegunes, kur ar filiernazi izveido kontrolšķipsnu *ponija* robežas augstumā. Orientējoties pēc šīs šķipsnas, ar filiernazi veido griezuma priekšējo robežu pieres un deniņu zonās (II) līdz pat apakšzodam.



Ar filiernazi nogriež kontrolšķipsnu kakla zonas (VI) centrā un izveido griezuma kontūru no aizmugures līdz deniņu šķipsnai, veidojot balstmatīņus, tālāk izfilē paura daļas šķipsnas no apakšas, lai iegūtu lielāku kuplumu. Tāpat rikojas deniņu, augšējā un apakšējā pakauša zonā. Kuplumu var vēl palielināt, atdalot slīpas šķipsnas un tās filējot ar nazi no apakšas.

Matus galvas virsū filē papildus, šķipsnas ierobojot ar šķērēm leņķī pret matu virzienu. Deniņu zonās matus plānina ar šķērēm, turrot tās pusparvērtas un slidinot gar šķipsnu virzienā uz šķipsnas galu.

Galvu fēno, noliektu uz priekšu, un galos ar lokšķērēm ievieido vieglus viļņus.

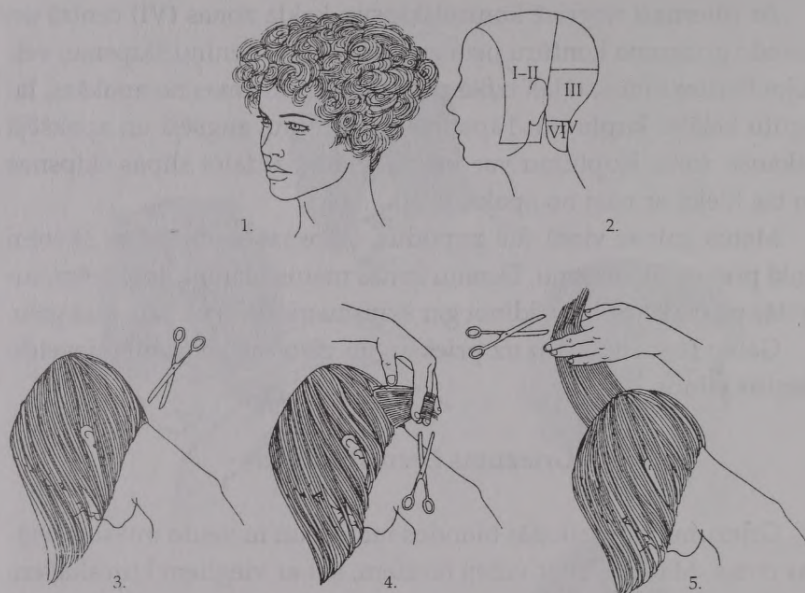
### **Griezums Dievišķā līnija**

Griezums labi izskatās blondos matos, un to veido mīkstas, vijīgas cirtas. Matiem jābūt vidēji bieziem, bet ar viegliem ķīmiskajiem ilgvilņiem to var izveidot arī plānākos matos. Griezums veidots pēc *karē* principa.

Tīrus, mitrus matus izķemmē augšanas virzienā un sadala zonās. Ar vertikālu šķīrumu no aizauss pāri galvas augstākajai vietai nodala paura un deniņu zonu (I-II), ko ar šķīrumu no pieres vidus pārdala uz abām pusēm. Augšējās pakauša zonas nodala ar horizontālu šķīrumu apmēram auss vidus līmenī un ar vertikālu šķīrumu nodala kreiso un labo pusi. Apakšējo pakauša zonu (IV) nodala ar horizontālu šķīrumu no kakla zonas (VI). Visās zonās matus saņem grīstēs un atsprauž.

Griešanu sāk ar kakla zonu (VI), kur veido griezuma kontūru apmēram 1 cm zem dabiskās matu augšanas robežas, griezuma līniju uz kakla veido lokveidā virzienā uz deniņu zonas robežu. Tālāk matus grādē kakla zonā un turpina pakauša zonās (IV un III).

Deniņu zonās (I-II) matus noķemmē uz leju un veido griezuma kontūru kā kakla līnijas turpinājumu uz priekšu pēc iespējas zemu, lai frizūra varētu iegūt kuplumu.



19. zīm. Griezums Dievišķā līnija

Galvas virsū apmēram matu augšanas centrā izdala kontrolšķipsnu, ko starveidīgi turpina līdz kontūrlīnijai. Tad matus sasukā uz priekšu to dabiskajā augšanas virzienā un veido kontūrlīniju, priekšā plūstoši salaižot kopā sānu līnijas no vienas un otras puses. Kad mati nogriezti vajadzīgajā garumā, pārbauda pāreju starp pakauša zonām un deniņu zonu un vajadzības gadījumā nolīdzina pārejas.

Kuplumu frizūras priekšpusē iegūst, ja matos iepūš fiksatoru un, žāvējot noliektu galvu, ar pirkstiem atbužina matus no galvas. Jaunākām dāmām matus var veidot, uztinot plakanas sprogas uz pirkstiem un sastiprinot ar spailēm (klipšiem). Matus var arī uztīt uz lieliem ruļļiem. Tālāk matus žāvē ar fēnu. Kad mati sprogās vai ruļļos izžuvuši, tos atbrīvo, noliec galvu uz priekšu un ar pirkstiem saveido matus.



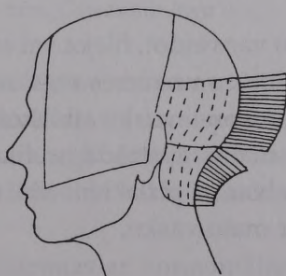
## Griezums Šarms

Griezums piemērots dažāda vecuma sievietēm vidēji biezos un biezos, stingros un vidēji stingros matos. Piemērotākā matu krāsa — no platinblondas līdz tumši blondai. Reljefa izcelšanai matos var iekrāsot šķipsnas, piemēram, pelēkas šķipsnas blondos matos. Griezums pamatojas *karē* tehnikā un atsauc atmiņā septiņdesmito gadu līnijas.

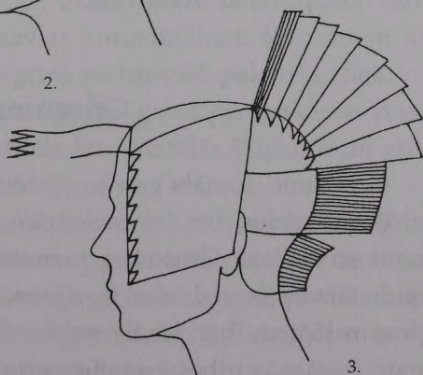
Matus izķemmē dabiskajā augšanas virzienā un sadala zonās līdzīgi kā *karē* griezumā. Matus pāršķir no pieres vidus līdz pakauša vidum un ar šķirumu aiz auss gliemeznīcas pāri galvas augšai atdala paura un deniņu zonu (I–II). Tālāk atdala augšējās pakauša zonas (III). Apakšējo pakauša zonu (IV) un kakla zonu (VI) ar šķirumu nepārdala. Visās zonās matus saņem grīstēs un atsprauž.



1.



2.



3.

20. zīm. Griezums Šarms

Griešanu sāk no kakla zonas (VI) vidus, atdalot vertikālu šķipsnu un nogriežot to caur pirkstiem izvēlētajā slīpumā, lai iegūtu iecerēto matu garumu kakla kontūras veidošanai un nepieciešamo matu garumu uz kakla un apakšējās pakauša zonas robežas.

Turpinājumā atdala vertikālu šķipsnu apakšējās pakauša zonas (IV) vidū un griež, vadoties pēc kakla zonas augšmalas matu garuma, lai veidotos nemanāma pāreja starp zonām. Griež uz abām pusēm līdz auss gliemežnīcai.

Augšējo pakauša zonu (III) sāk griezt no dalījuma robežas ar I-II zonu pie šķīruma galvas vidū. Atdala horizontālu šķipsnu un nogriež to izvēlētajā garumā un turpmāk izmanto par kontrolšķipsnu un pēc tās griež matus augšējā pakauša zonā, pakāpeniski piegrādējot pie apakšējās pakauša zonas, lai pāreja būtu nemanāma.

Izmantojot iegūto kontrolšķipsnu, griež matus caur pirkstiem paura un deniņu zonās (I-II). Pāreju no deniņu zonas uz pakauša zonu padara nemanāmu, filējot ar frizieršķērēm, slidinot tās pa filējamo šķipsnu.

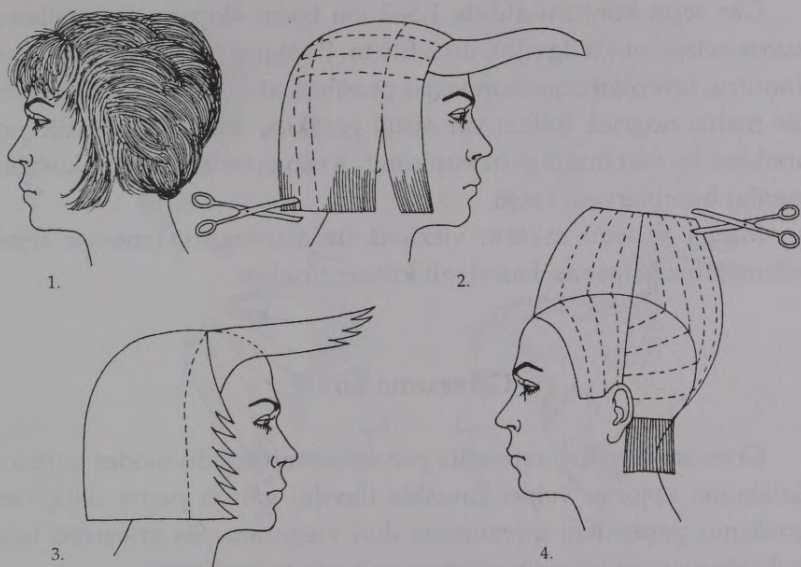
Kakla kontūru var veidot, filējot vai arī nogriežot ar šķērēm. Var izfilēt arī matu kontūru uz pieres un sānos.

Matus veido ar fēnu un suku atbilstoši to dabiskajam kritumam. Pirms fēnošanas matus apstrādā ar fiksatoru, fēnošanas sākumā matus atceļ no galvas ar pirkstiem. Frizūru nobeidzot, matu šķipsnas nostiprina ar matu vasku.

## Griezums *Inga*

Griezums domāts gan jauniešiem, gan dāmām — jaunākām un labākajos gados, tas der pusgariem un garākiem matiem, jebkurai matu struktūrai. Griezuma pamatā ir viegli ķīmiskie ilgviļņi, kas veido tam apjomu. Liekot ilgviļņus, mati uz kakla jāuztin uz ļoti tieviem rulliņiem, bet pārējā galvas daļā — uz lieliem rulliņiem. Gar matu augšanas robežu uz pieres un deniņos ilgviļņus neliek.





21. zīm. Griezums Inga

Matus ar vertikālu šķirumu no vienas auss līdz otrai pāri galvas augstākajai vietai sadala divās zonās un atsprauž. Griešanu sāk pakauša daļā, noķemmējot matus gar augšanas robežu uz leju. Apmēram 3–4 cm garumā veido lokveida kakla kontūru un šo šķipsnu izmanto kontrolei.

Tālāk pēc šīs kontrolšķipsnas ar horizontāliem šķirumiem nodala šķipsnas pakauša zonā un griež matus visā pakauša zonā.

Deniņos noķemmē matus uz leju un griež pēc pakauša zonas kontrolšķipsnas. Tālāk matus atdala horizontālās šķipsnās un griež pēc šī garuma.

Galvas augstākajā vietā pie šķiruma, kurš atdala pieres daļu no pakauša daļas, atdala šim šķirumam paralēlu šķipsnu un izķemmē to perpendikulāri galvai. Šo kontrolšķipsnu nogriež izvēlētajā garumā (parasti 7–8 cm) un pēc tās koncentriski atdala šķipsnas apkārt kontrolšķipsnai un nogriež vienā līmenī ar to.

Gar sejas kontūru atdala 1,5–2 cm biezu šķipsnu no matiem, kuros nebija ielikti ilgviļņi, un izfilē to. Pa šķipsnām izfilē visu sejas kontūru, ievērojot sejas korekcijas prasības, atsevišķās kontūras vietās matus nogriež īsākus vai atstāj garākus, izplānina vai filē no apakšas, lai filējums iegūtu kuplumu. Ar šo griezumu nevar koriģēt vienīgi bumbierveida seju.

Matus ar fēnu sakārto virzienā uz aizmuguri, izņemot sejas ierāmējuma šķipsnas, kas viegli krīt uz priekšu.

### Griezums *Fuetē*

Griezums veidots retrostilā pēc sešdesmito gadu modes linijām. Griezuma apjomu veido ķīmiskie ilgviļņi galvas paura daļā, bet griešanas paņēmieni griezumam dod vieglumu. Šis griezums labi izskatās matiem intensīvos toņos un kopā ar tonējumu.

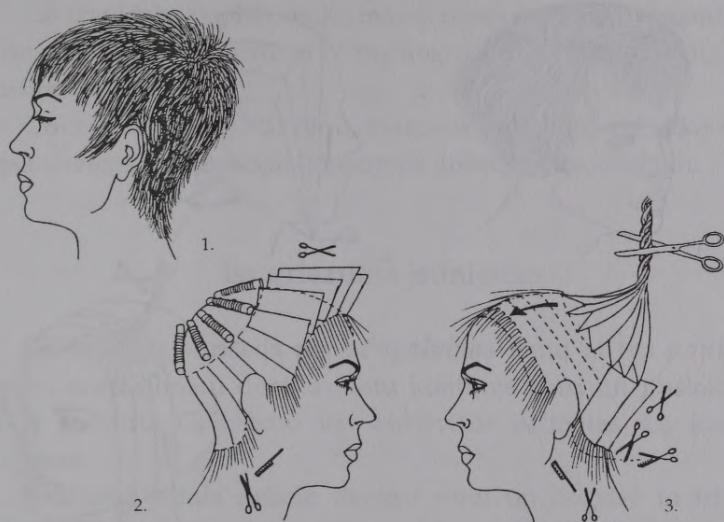
Ar aplveida šķīrumu nodala to galvas apvidu, kurā liek ilgviļņus. Tad šos matus uztin uz ruļļiem, kurus izvieto vēdekļveidā ap galvas vidu. Matus pēc ilgviļņu ielikšanas atsprauž galvas vidū uz augšu.

Visapkārt galvai pa matu augšanas robežu atdala horizontālas šķipsnas 1 cm platumā un filē ar filiernazi dažādā garumā. Tāpat filē visapkārt galvai vēl 2–3 šķipsnu rindas, atstājot matus garākus deniņos un kakla daļā. Deniņu un pieres daļu veido atbilstoši sejas ovālam. Matus gar sejas kontūru filē ar parastajām šķērēm, veidojot griezumam mīkstu kontūrlīniju.

Frontālo paura zonu un deniņu zonas griež ar filiernazi, šķipsnas velkot sejas virzienā, pēc iepriekšējo rindu šķipsnu garuma. Pēc garuma nogrieztos matus sadala šķipsnās ar vertikāliem šķīrumiem un filē ar filieršķērēm.

Augšējā pakauša zonā matus pārdala ar vertikāliem šķīrumiem un griež ar frizieršķērēm uz pirkstiem, pagarinot matus virzienā uz leju.





22. zīm. Griezums Fuetē

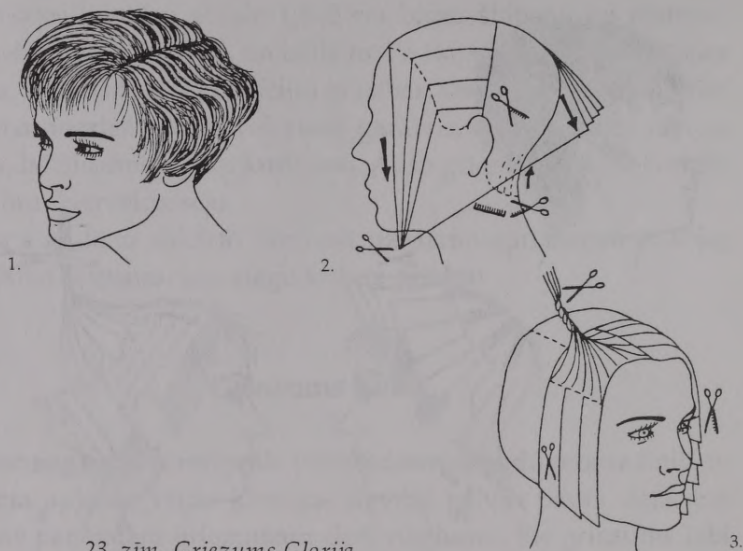
Matus apakšējā pakauša zonā griež ar parastajām un filieršķērēm, lai pastiprinātu uzsvaru uz pāreju no īsākiem matiem pakauša zonā uz garākiem matiem kakla zonā.

Galvas virsū saņemtos matus sagriež grīstē un nogriež ar parastajām frizieršķērēm. Griezuma garumu izvēlas atkarībā no vēlamās silueta līnijas. Pārejas starp ilgviļņiem un visās zonās apgrieztajām šķipsnām izveido ar filieršķērēm.

Frizūru veido ar fēnu un suku, pastiprinot matu apjomu galvas virsū. Matus galvas virsū var veidot arī ar lokšķērēm vai uztīt uz ruļļiem.

### Griezums Glorija

Griezums ieturēts retro stilā un atsauc atmiņā piecdesmitos gadus. To var ieteikt sievietēm neatkarīgi no vecuma. Pieļauj galvas profila koriģēšanu, ja jānotušē uzsvērtā deguna daļa un taisnstūra sejas ovāls.



23. zīm. Griezums Glorija

Griezums izpildīts kā klasiskais *karē* ar dziļu filējumu vaigu apvidū. Augstais pakauša filējums izceļ galvas pakauša daļu un optiski palielina augumu. Dažādie filējumi griezumam piešķir dabiskumu. Frizūras vieglumu akcentēs moderns matu krāsojums līdz spilgti melnām un ķirškrāsas šķipsnām ekstravagantākām sievietēm.

Matus sadala četrās zonās. Apakšējo pakauša zonu atdala ar horizontālu šķirumu auss gliemežnīcas vidus līmenī un grādē kakla virzienā.

Tālāk ar horizontālu šķirumu pakauša zonā atdala šķipsnu un griež caur pirkstiem lejup uz seju. Šī šķipsna būs kontrolei, griežot pakauša un deniņu zonu matus.

Deniņu zonā ar horizontālu šķirumu paralēli pakauša zonas šķirumiem izdala šķipsnas un griež ar parastajām frizieršķērēm caur pirkstiem, līdzinoties pēc kontrolšķipsnas. Tāpat griež matus augšējā pakauša zonā līdz šķīrumam, kas atdala pakauša un deniņu zonas.

Matus paura un pieres zonā griež ar filieršķērēm uz pirkstiem, kontrolējot to garumu pēc pakauša un deniņu zonas matiem.



Lai izveidotu kuplu poniņu, matus celiņa apvidū pie sejas izdala taisnstūra šķipsnā, kuru savij un nogriež ar šķērēm ar vītņveida kustību.

Griezumu noformē ar fēnu, matus ar pirkstiem vai suku virzot sejas virzienā un fiksācijai izmantojot želeju, putas vai laku.

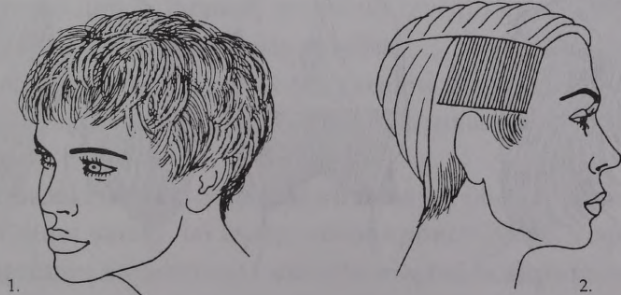
### Īss griezums jauniešiem

Griezums ir variācija par *zēngalviņas* tēmu ar īsu *poniņu* uz pieres, nosmailinātu deniņu matu kontūras stūri un puslokveida kakla kontūru. Griezumu var atdzīvināt balinātas vai krāsotas šķipsnas.

Iesākumā izdala nelielu deniņu zonu un nogriež to trīsstūrveidā, atstājot ausi atklātu. Sānu šķipsnas nošķir horizontāli un griež caur pirkstiem vienādā garumā.

Aiz auss pakauša zonā izvēlas kontrolšķipsnu pakauša zonai. Matus griež caur pirkstiem kontrolšķipsnas garumā virzienā no auss uz pakauša vidu un tad tāpat no otras auss.

Kakla kontūru veido divās kārtās. Vispirms matus filē ar šķērēm, turot šķipsnas starp pirkstiem. Pēc tam matus izķemmē, un ar šķērēm koriģē griezuma kontūru.



24. zīm. Īss griezums jauniešiem

Matus deniņu zonā grādē slīpi, ņemot vērā iecerēto *ponija* garumu. *Ponija* apakšējo kontūru griež īsu, bet no augšas filē, veidojot atsevišķas kuplākas šķipsnas. Pāreju no paura zonas uz galvas sāniem un pakauša zonu filē ar šķēru smaili tāpat kā pāreju uz *poniju*, tā sasniedzot nepieciešamo apjomu un griezuma mīkstumu.

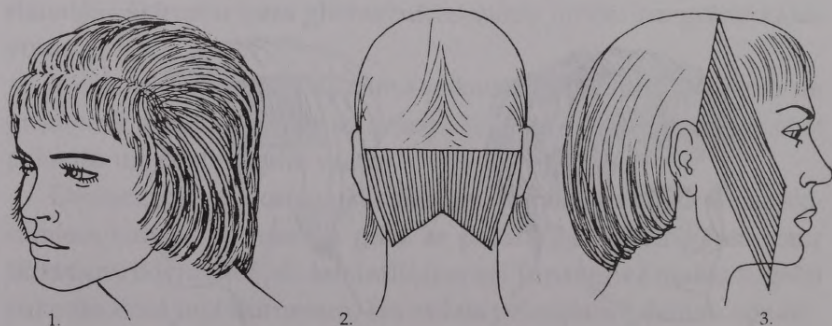
Matus fēno, veidojot ar pirkstiem vajadzīgajā virzienā un nostiprinot ar želeju vai putām.

### Pamatgriezums pusgariem matiem

Griezumu izstrādājis Vinčenco Nobile. Tas ir viegls griezums, uz kura pamata var veidot dažādus variantus.

Matus noķemmē visapkārt galvai to augšanas virzienā. Griezumu sāk ar pakauša zonu, matus ar ķemmes muguru stingri piespiežot galvai. Pakauša griezuma simetriju pārbauda, matus noķemmējot no augšas uz leju. Pēc tam matus ar ķemmi atkal stingri piespiež galvai un pakauša kontūru noformē ar liekumu uz augšu. Malu noformē, matus griež virzienā no augšas uz leju.

Pēc pakauša līnijas korekcijas pārbauda abu zemāko punktu vienādību.



25. zīm. Pamatgriezums pusgariem matiem



Tievas vertikālas šķipsnas noķemmē auss priekšā uz sejas un nogriež slīpi. *Ponija* malu ņem augšpus uzacu līnijas un, pieturot ar ķemmi, nogriež *poniju*. Pēc līnijas izveidošanas *poniju* var izfilēt. *Ponija* līniju un augstumu virs uzacīm variē, vadoties no sejas ovāla korekcijas, bet filē, vadoties no pieres izliekuma.

Sānu šķipsnas filē ar šķēru asmeņu galiem un arī šeit vadās no vēlamā sānu matu kupluma, ja ir vajadzīga sejas ovāla korekcija.

Frizūru galīgi noformē ar fēnu, paceļot matus pie saknēm ar pirkstiem, bet, ja griezumam nav filēts, lieto apaļo fēnošanas suku. Frizūru fiksē, bet filētās vietas apstrādā ar vasku vai želeju.

### Griezums *Mazā galviņa*

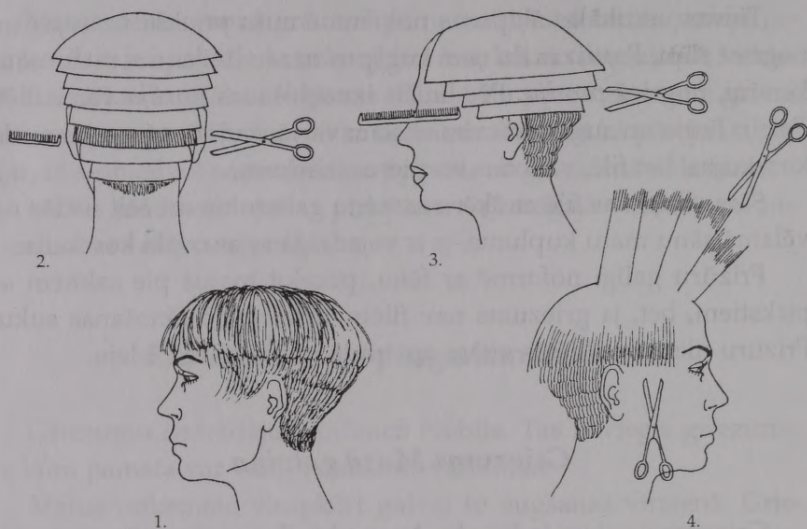
Griezuma autors ir Franks Avogadri. Tas ir struktūrgriezums, kurā pāreja no vienas zonas uz otru tiek mīkstināta, šķipsnas filējot. Ieteicama krāsotiem matiem, kuri dod griezumam reljefu un mirdzumu. Griezums prasa rūpīgu sakārtojumu.

Griezumu izdara tiros, mitros matos bez iepriekšēja dalījuma zonās. Griešanu sāk pakauša lejasdaļā, grādējot uz ķemmes ar vieglu šķipsnu pacēlumu. Pakauša kontūru veido ķilveida.

Veido šķīrumu sānos un griež matus ausu priekšā, matus paceļot un pielīdzinot. Sānu griezuma līniju nosaka, vadoties no pakauša zonas līnijas. Piepaceļ matus un izveido griezuma stūri, ņemot vērā sejas ovāla korekcijas prasības.

Nosaka kontrolšķipsnas matu garumu galvas virsū, un pēc tās grādē matus paura zonā. Tālāk katras šķipsnas galus filē ar frizieršķērēm.

Matus izķemmē to augšanas virzienā un pieres matus filē šķipsnās, slidinot šķēres, lai iegūtu robotu *ponija* līniju. Vispārējo *ponija* augstumu un kontūras formu (taisna, liekta, slīpa no celiņa) nosaka, vadoties pēc sejas ovāla. *Poniju* nemanāmi savieno ar deniņu zonām.



26. zīm. Griezums Mazā galviņa

Frizūru veido ar fiksācijas līdzekļiem (laku, putām, želeju), matus veidojot ar plakano suku, ar celiņu vai bez atkarībā no matu augšanas virziena, dabiskā celiņa utt.

### Vienkāršais griezumus

Griezuma galvenā priekšrocība ir tā vienkāršais izpildījums. Tā forma ir neuzkrītoša, jo apjoms ir viscaur vienmērīgs. Šo griezumus var arī variēt, ja atsevišķās galvas vietās papildus izmanto filēšanu. Tāpat var filēt arī griezumus kontūras, veidojot interesantus akcentus. Variējot *ponija* formu un deniņu noformējumu, var panākt arī zināmu sejas ovāla korekciju.

Matus izķemmē augšanas virzienā. Zonu iedalījums atšķiras no līdz šim aplūkotajiem. No deniņu ielokiem pāri visai galvai ar šķirumiem nodala paura un pakauša centrālās zonas (I un III). Ar

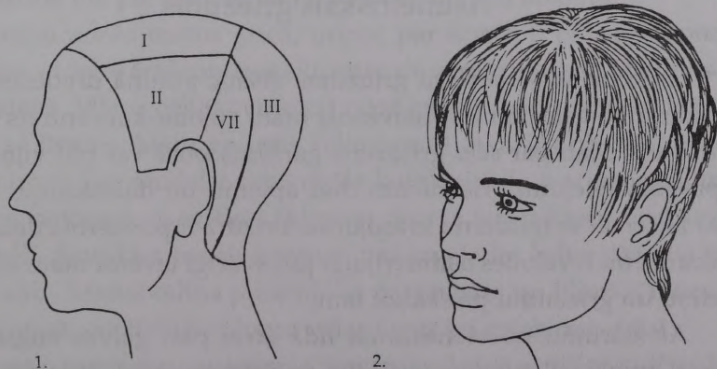


vertikālu šķirumu no vienas auss līdz otrai pāri galvas augstākajai vietai nodala paura zonu (I) no centrālās pakauša zonas (III) un deniņu zonas (II) nodala no pakauša sānu zonām (VII). Matus katrā zonā saņem un atspauž uz augšu.

Griešanu sāk paura zonā, kur paralēli matu augšanas robežai uz pieres izdala šķipsnu un izķemmē to uz pieres. Šo šķipsnu nogriež virsdegunes līmeni kā pagaidu griezuma kontūru.

Paralēli šai šķipsnai izķemmē nākamo un paceļ perpendikulāri galvai. Šo šķipsnu nogriež apmēram 5–7 cm garumā atkarībā no vispārējā matu garuma un vēlamā frizūras apjoma un pieņem par kontrolšķipsnu. Tālāk matus vienmēr izķemmējot paralēli kontrolšķipsnai un perpendikulāri galvai, caur pirkstiem griež visu paura zonu (I).

Griezumu turpina pakauša zonā no augšas uz leju, turpinot paura zonas griezumu pēc garuma un tehnikas paralēli pakauša un paura zonas robežai, kontrolei ņemot paura zonas malēju šķipsnu. Tā griež caur pirkstiem matus visā centrālajā pakauša zonā (III), izķemmējot matus perpendikulāri galvai, lai iegūtu visur vienādu matu garumu. Līdzīgi griež matus arī pakauša sānu zonās (VII), līdzinoties pēc centrālās pakauša zonas.



27. zīm. Vienkāršais griezums

Tālāk griež matus deniņu zonās (II), izķemmējot šķipsnas paralēli šķīrumam starp paura zonu (I) un deniņu zonu (II). Par kontrolšķipsnu izmanto paura zonas malējo šķipsnu.

Griezumu nolīdzina, izķemmējot šķipsnas perpendikulāri šķipsnām griešanas laikā un nolīdzinot krasas garuma starpības šķipsnās.

Izķemmējot matus augšanas virzienā, izveido griezuma kontūru, ņemot vērā sejas un kakla korekcijas prasības un iecerēto griezuma formu.

Papildu apjomu palielināšanu vai samazināšanu un kontūras atdzīvināšanu panāk ar malējo šķipsnu filēšanu dažādās tehnikās atkarībā no nepieciešamā efekta un iecerētā griezuma. Filējot ar filiernazi no apakšas, panāk nepieciešamo apjomu atsevišķās galvas vietās, bet, filējot šķipsnu galus ar parastajām friziersķērēm, var izveidot zobainu griezuma kontūru vajadzīgajās vietās.

*Ponija* formu veido individuāli, vadoties no sejas ovāla korekcijas prasībām.

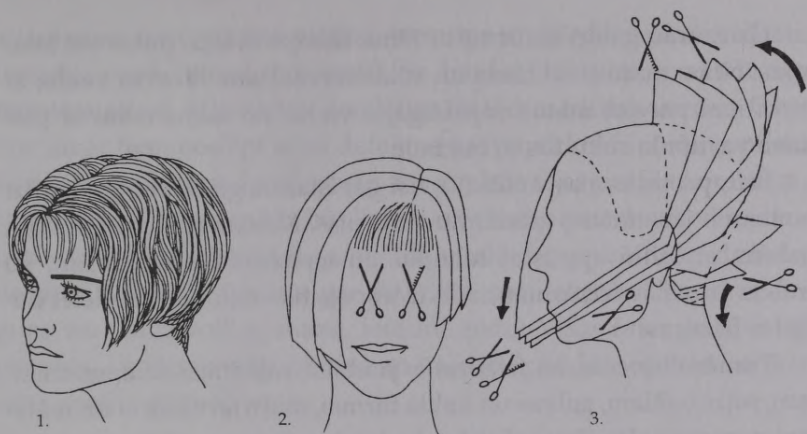
Frizūru veido ar fēnu vai rokām, iepriekš samitrinot matus ar fiksācijas līdzekli. Matus sakārto iecerētajā frizūrā, vajadzīgās vietas ar suku un pirkstiem paceļot no saknēm un piešķirot vajadzīgo akcentu pakauša daļai.

## Asimetriskais griezums

Šis romantiskais retro griezums atsauc atmiņā divdesmito un trīsdesmito gadu līnijas. Galvenais matu apjoms koncentrēts galvas virspusē. Mati gar seju griezuma garākajā pusē var būt viļņoti vai sprogoti. Filējumi griezumam dod apjomu un dabiskumu, ko vēl var akcentēt ar modernu krāsojumu. Frizūra ir piemērota dažādiem vecumiem. Izvēloties asimetriju, ir ļoti svarīgi ievērot matu dabisko celiņu un griezumu pieskaņot tam.

Ar šķīrumu no vienas auss līdz otrai pāri galvas augstākajai vietai atdala pakauša zonu (III) un pa dabisko celiņu atdala deniņuzonu šajā pusē (II). Ar horizontālu šķīrumu atdala apakšējo





28. zīm. Asimetriskais griezumus

pakauša zonu (IV), kuru sāk iztušēt ar filieršķērēm. Pakauša zonā matus griež divos posmos.

Pirmajā posmā matus noķemmē uz leju, izdala horizontālas šķipsnas un grādē uz pirkstiem. Augstāk, līdz augšējās pakauša zonas (III) robežai matus nošķir horizontālās šķipsnās un griež uz pirkstiem perpendikulāri galvas virsmai. Visu pakauša zonu filē ar filieršķērēm, lai iegūtu tai maksimālu kuplumu. Galvas virsū paura zonā matus filē pie saknes, lai tie veidotu lielāku apjomu.

Deniņu zonās matus griež, ņemot par kontroli pakauša zonas šķipsnas, atdalot horizontālas šķipsnas un samazinot grādējumu sejas virzienā. Matus celiņam pretējā pusē griež deniņu zonas pēdējās šķipsnas līmenī. Matu garums celiņa pusē atkarīgs no sejas īpatnībām un to var modelēt sejas ovāla korekcijai. Ja mati ir īsāki, tos deniņos noformē atsevišķās šķipsnās, kuras ierāmē seju un pāriet īsā *ponijā*. Savukārt *ponija* kontūru var izvēlēties brīvi atkarībā no sejas ovāla. Matus celiņa pusē filē ar parastajām un filieršķērēm atkarībā no tā, cik lielu kuplumu vēlas iegūt šai griezumdaļai.

Visas pārejas starp griezumdaļām apstrādā ar filieršķērēm, lai griezums būtu gaisīgāks.

Griezumu galīgi noformē ar fēnu, lietojot želeju, putas vai laku atkarībā no matu struktūras un vēlamā rezultāta. Frizūru veido, ar pirkstiem paceļot matus vajadzīgajās vietās no saknēm vai ar plakanu vai apaļo suku tos uzbužinot.

Šeit, protams, nav aplūkoti visi pazīstamie griezumumi, jo daudzi no tiem ir jau zināmo griezumumu variācijas. Katram friziermeistaram pašam, ar laiku apgūstot tehniku un iepazīstoties ar idejām, ko sniedz jaunākie frizūru žurnāli, ir iespējams veidot un modelēt dažādas frizūras.

Tomēr jāatceras, ka frizūrai ir jāatbilst valkātājas temperamentam, sejas ovālam, galvas un kakla formai, matu struktūrai un reālajam garumam. Ir pilnīgi skaidrs, ka frizūru, kuras veidošanai nepieciešami vismaz pusgari mati, nevar izveidot īsos matos, lai arī cik pievilcīga tā izskatītos žurnāla lappusē.

Tāpat jābrīdina klientes ar smalkiem, plāniem matiem — pat ar visprasmīgāko filēšanu un bagātīgāko putu un vaska lietošanu reti un plāniem matiem nevar būt tāds kuplums, kāds parasti ir žurnālos redzamajām modelēm, jo tāpat kā modes demonstrēšanai izvēlas modeles ar ideālu augumu, arī frizūras demonstrē modeles ar veseliem un kupliem matiem.

## VĪRIEŠU MATI, BĀRDAS UN ŪSAS

Par vīriešu un sieviešu matu griezumumiem var runāt visai nosacīti, jo ir vienāda iespēja uz ielas sastapt vīrieti ar *zirgasti* un sievieti ar 1,5 cm gariem, ar matu griežamo mašīnu apgrieztiem matiem.

## Bārdu un ūsu veidošana

Bārdas un ūsas dažādos laikmetos ir bijušas dažādi izplatītas. Kardināli ir mainījusies ūsu un bārdi mode. Tomēr vienmēr ir jāpatur prātā, ka var uzaudzēt tikai tādu bārdi vai ūsas, kādu



atļauj sejas apmatojuma platība, biezums un bārdas matu kvalitāte (smalki, rupji, taisni, sprogoti). Ja bārdas vai ūsu kvalitāte un biezums atļauj, klients var izvēlēties dažādus bārdas un ūsu fasonus un ar tiem noslēpt sejas defektus vai papildus frizūrām optiski koriģēt sejas formu. Īpaši svarīgi tas var būt sejas profila korekcijai, jo vīriešiem deguni mēdz būt lielāki un reizēm pat visai ievērojama izmēra. Arī attālums no deguna līdz virslūpai var būt visai dažāds, un profilā šī līnija var būt gan izvirzīta, gan iekritusi. Paprāvs deguns var "sadzīvot" ar mazu, ierautu zodu. Visos šajos gadījumos prasmīgi izvēlētas vaigubārdas un ūsas var palīdzēt optiski koriģēt sejas profila disproporcijas.

### Bārdas formas

**Vaigubārdas (bakenbārdas)** var būt garas, kuplas, īsas, šauras. To audzēšanas iespējas un formu nosaka apmatotās joslas platums uz vaigiem un apmatojuma biezums, ne tikai valkātāja vēlmes un gaume. Ja šie faktori neietekmē vaigubārdas fasona izvēli, tieši vaigubārda paver lielas iespējas sejas profila korekcijai. To var izmantot, optiski sadalot vaigu laukumu, lai atsvērtu pārāk lielu degunu. Savukārt kupla vaigubārda optiski paplatina šauru un garu seju. Ja seja ir šaura un deguns liels, ir jāizvēlas iespējami plata un gara vaigubārda, bet to nedrīkst valkāt kuplu.

Ja vaigubārda pāriet zoda bārdā, to sauc par *jūrnīeku* vai *šķiperu* bārdi. Vaigubārdas malas var apgriezt asi un var pielīdzināt pakāpeniski, bārdi var nosukāt uz leju un uzsukāt vaigiem, ja tas vajadzīgs sejas korekcijai. Tāpat arī vaigubārdas garumu un apakšējās malas griezuma līniju attiecībā pret vaigubārdas sānu robežām vajadzētu izvēlēties, vadoties no sejas profila un deguna formas. Tā var būt taisna, slīpa uz priekšu (kad garāks ir priekšējais stūris) un slīpa atpakaļ. Acīmredzot atpakaļ slīpa vaigubārda uzrautu degunu tikai izcels.

**Zoda bārdām** ir daudz variantu, to izskats atkarīgs gan no matu biezuma uz zoda, gan no sejas ovāla un zoda profila korekcijas

vajadzības un valkātāja gaumes. Valkātāja sejas ovālam neatbilstoša zoda bārda soliduma vietā var atstāt komisku iespaidu. Zoda bārda ir precīzi jāpielīdzina un rūpīgi jākopj, lai ap to nebūtu ne-skūtu bārdas rugāju.

**Pilnbārdas** audzē dažādu iemeslu dēļ. Pilnbārda gan pasargā seju no aukstuma ziemā, bet veicina svīšanu vasarā, tadēļ tās "siltumizolācijas" īpašības nevajadzētu pārvērtēt. Pilnbārdai var būt ļoti daudz variantu atkarībā no pašas bārdas īpatnībām un valkātāja gaumes un pat reliģiskās pārliecības.

Pilnbārda labi izskatās, ja tā ir kopta, ko kvalificēti var izdarīt pieredzējis frizieris. Pamatā kopšanā ir svarīgi uzturēt līdzenu bārdas kontūru, kas nekoptai bārdai bieži ir nesimetriska un ar atsevišķiem bārdas matiem ārpus bārdas kontūras. Pilnbārdas kopšanu var padarīt vienkāršāku, ja bārdas kontūru izveido, šos atsevišķos matus izņemot ar elektroepilācijas palīdzību. Izraujot ar pinceti, mati ar laiku atkal ataug.

Pilnbārdas iespējas sejas ovāla un profila koriģēšanā ir samērā mazas, toties tā labāk palīdz apslēpt dažādus sejas defektus un daļēji optiski koriģēt sejas asimetriju.

**Kombinētās bārdas** apvieno dažādus ūsu un bārdu elementus. Te varētu minēt ūsu un vaigubārdas, ūsu un zoda bārdas, vaigubārdas un zoda bārdas savienojumus, kā arī ūsas ar t. s. **paūseņiem**, t. i., ūsu turpinājumu uz leju sejas bārdas daļā. Kombinētās bārdas labi izskatās tikai tad, ja tās ir labi koptas, ar asām kontūrām.

## Ūsas

**Ūsas** pēc formas var būt garas, saīsinātas un īsas, taisnas un liektas, asas pagarinātas, pagarinātas pilnas un trīsstūra. Dažiem no ūsu veidiem ir arī vairāk vai mazāk nostabilizējušies nosaukumi, kaut gan dažādās grāmatās iespējami arī varianti.

Īsas taisnās ūsas sauc arī par **angļu ūsām**, īsās ķīļveida vai vēdekļveida — par **spāņu ūsām**, pagarinātās pilnās ūsas — par **zemenieku** vai **gucuļu ūsām**, pilnās ūsas ar asi uz leju noliektiem galiem



— par ķīniešu vai ungāru ūsām, pagarinātās, ar taisniem vai uz augšu uzskrullētiem galiem — par grenadieru ūsām.

Visas ūsas ļoti rūpīgi jākopj, lai tām būtu asas malas un lai to gali nekārtos pāri virslūpai. Ūsas pa kontūru var nolīdzināt ar šķērēm, vispirms tās izķemmējot augšanas virzienā. Tāpat ar ķemmi izķemmētām ūsām var ar šķērēm pielīdzināt atsevišķus atstāvošus matiņus. Angļu un spāņu ūsām, kuras ir šaurākas par dabisko ūsu augšanas robežu, un kvadrātveida ūsām ir regulāri jānoskuj sejas daļa ārpus ūsu robežas. Biezajām un garajām ūsām ir jānogriež vai jāepilē atsevišķi ārpus ūsu kontūras augoši mati. Šaurās ūsas saīsina, virzot ķemmi uz augšu pretī matiņu augšanas virzienam un ar šķērēm nolīdzinot matiņus vēlamajā garumā. Biezās un garās ūsas var ievēidot, akurāti apstrādājot ar želeju un savirpinot.

Ūsas un bārda modes ietekmē dažādos laikmetos ir mainījušās visvairāk, tādējādi nosakot laikmeta seju vīriešu modē. Taču nereti vīriešu izvēlētais ūsu, bārdas veids un līnija neapzināti atklāj raksturu, temperamentu un citas īpašības (ja vien ūsas vai bārdas netiek nēsātas sejas korekcijai).

## Vīriešu matu griezumi

Pēc lietotajām matu griešanas tehnikām vīriešu matu griezumi neatšķiras no sieviešu matu griezumiem, taču atsevišķu paņēmienu īpatsvars griezuma veidošanā, protams, ir dažāds. Vīriešiem relatīvi vairāk lieto filiernazi un filieršķēres, liela nozīme ir elektriskajai matu griežamajai mašīnai. Ar to var panākt ātru un kvalitatīvu griezumu un, mainot mašīnas papildu zobīņus, arī pakāpenisku griezumu. Parasti vīriešu matu griezumos kombinē griešanu ar mašīnu un šķērēm.

Vīriešu matu griezuma līniju galvenokārt nosaka deniņu matu apstrāde un noformējums, kā arī kakla līnijas noformējums. To var veikt gan pakāpeniskā griezumā, gan arī kakla līniju veidot izteik-

tāku. Vīriešu matu griezumi prasa no friziera lielāku meistarību un precizitāti.

Var likties, ka vīriešiem ir mazākas frizūras izvēles iespējas, taču mūsdienās ir izstrādāti ļoti interesanti un dažādi griezumi, sākot no ļoti īsi nogrieztiem matiem (*skūtās galvas*) līdz sapītai bizītei vai *zīrgastei*, lai gan parūkas ar bizīti vīrieši ir nēsājuši jau rokoko laikmetā.

Vīriešu frizūrās sevi piesaka arī matu krāsojumi. Var pat teikt, ka krāsas burtiski trako un katrs var sevi izteikt arī dažādās krāsu spēlēs līdzīgi dāmu matu krāsojumiem. Liekas, ka 1997. gads iezīmēsies kā īpaši krāsains, fantāzijas lidojuma gads vīriešu frizūru vēsturē.

### Klasiskais griezums

Vidēji garas matu šķipsnas saķemmētas atpakaļ vai ar celiņu. Pakausī mati nogriezti pakāpeniski.

Griezumu izpilda izmazgātos, mitros matos. Matus saķemmē augšanas virzienā un izdala paura zonu, kuras matus uzsprauž uz augšu. Griezt sāk no labās puses deniņu zonas, paralēli matu augšanas robežai izdalot ar diagonālu šķirumu šķipsnu, kuru izķemmē matu augšanas virzienā, un pēc klienta vēlēšanās izveido deniņu griezuma robežu horizontāli vai slīpi. Paralēli pirmajai izķemmē nākamo šķipsnu un nogriež pirmās šķipsnas limenī  $135^\circ$  leņķī pret galvas ādu. Pēc tam tāpat griež kreisajā deniņu zonā.

Tālāk šķipsnu izķemmē paralēli matu augšanas robežai uz pieres un nogriež izvēlētajā garumā. Paralēli pirmajai šķipsnai nošķir nākamo un nogriež vienā limenī ar iepriekšējo, griešanu turpina deniņu zonās līdz augšējai pakauša zonai (III), šķipsnas izķemmējot perpendikulāri galvai un matus griežot uz pirkstiem, lai visas šķipsnas nogrieztu vienādi ar iepriekšējo.

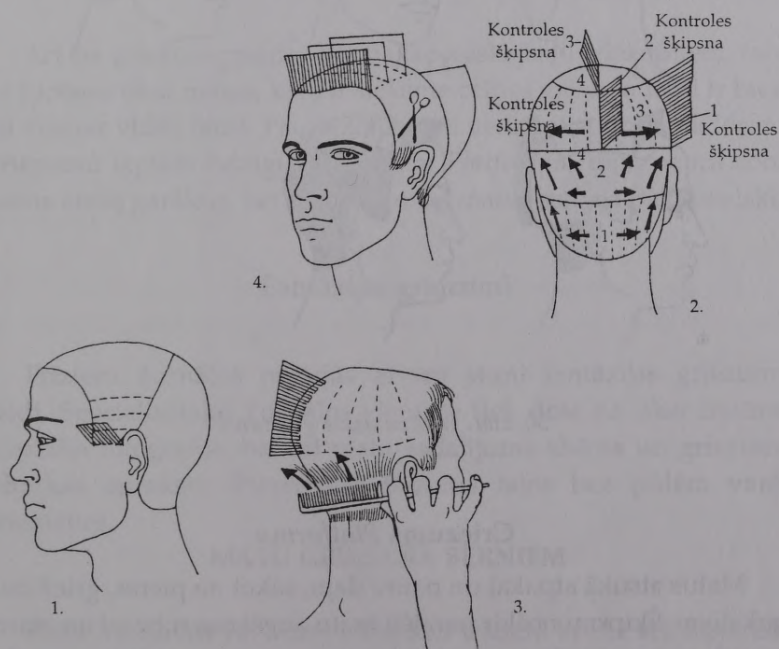
Tālāk veido griezuma robežu uz kakla un aiz ausīm. Paralēli robežai nošķir horizontālas šķipsnas un griež pakāpeniski no lejas uz augšu līdz galvas augšai. Pakauša zonu griezumu pārbauda, iz-



ķemmējot diagonālu šķipsnu paralēli matu augšanas robežai aiz auss. Tādā veidā nolīdzina visas šķipsnas pakauša zonā.

Pēdējos griež matus paura zonā. Paralēli matu augšanas robežai uz pieres nošķir šķipsnu, izķemmē perpendikulāri galvai un nogriež vēlamajā garumā. Šī šķipsna kalpos kontrolei. Paralēli kontrolšķipsnai perpendikulāri galvai izķemmē nākamo šķipsnu un nogriež kontrolšķipsnas līmenī. Griešanu turpina līdz galvas vidum.

Griezumu nolīdzina, paralēli paura zonas robežai izdalot horizontālas šķipsnas, matus griežot apmēram  $60^\circ$  leņķī. Beidzot visus paura zonas matus izķemmē augšanas virzienā un nolīdzina griezuma robežu kopā ar deniņu zonas matiem. Griezumu nobeidz, ar filieršķērēm filējot šķipsnu galus. Matus samitrina ar fiksācijas līdzekli un saveido ar plakano suku un fēnu.

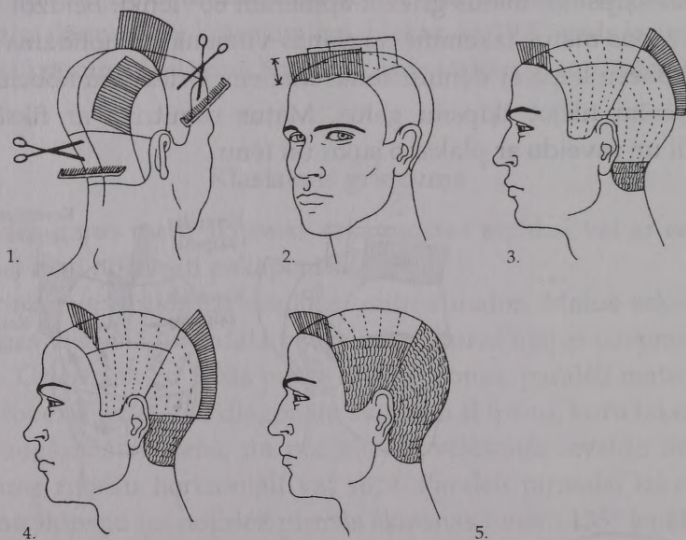


29. zīm. Klasiskais vīriešu matu griezums

## Pakāpeniskie griezumi

Šai grupai pieder griezumi, kuros matus paura zonā griež vienā garumā uz pirkstiem, bet deniņu un pakauša zonās grādē un gar augšanas robežu griež pakāpeniski uz ķemmes vai ar mašīnu.

Pēc šīs metodes var nogriezt un izmodelēt visdažādākos griezumus, sākot no kādreiz populārā *kanādiešu* griezuma un *Boksa* līdz pat *Platformai* un *Ezītim*, kā arī dažādus jauniešu griezumus.



30. zīm. Pakāpeniskie griezumi

## Griezums *Platforma*

Matus atsukā atpakaļ un paura daļu, sākot no pieres, griež caur pirkstiem. Šķipsnu nošķir paralēli matu augšanas robežai un matus izsukā perpendikulāri galvai. Matus nogriež uz pirkstiem ar frizieršķērēm apmēram pirksta biezumā attālumā no galvas. Pie-



ņemot pirmo šķipsnu par kontrolšķipsnu, paralēli tai nošķir nākamā, izķemmē perpendikulāri galvai un nogriež tajā pašā līmenī. Iesākumā nogriež paura daļas centrālo joslu un pēc tās līmeņa griež matus paura daļas sānos.

Pakauša un deniņu zonu matus griež pakāpeniski ar mašīnu vai šķērēm. Paura zonas matus apstrādā ar fiksācijas līdzekli un apžāvē ar fēnu, lai tie kļūtu stingrāki. Tad paura zonas matus caur ķemmi nogriež tā, lai izlīdzinātu paura un deniņu zonu matu līmeni.

Nolidzina griezuma robežu deniņos un pakausī, matus apstrādā tā, lai tie uz galvas virsas veidotu horizontālu *platformu*.

### Griezums Ezītis

Arī šis griezums pieder pie pakāpeniskajiem griezumiem, taču tas turēties tikai matos, kam ir tieksme celties gaisā, ja mati ir biezi vai vismaz vidēji biezi. Paura zonā mati nedrīkst augt pārāk lēzeni. Griezumu izpilda līdzīgi griezumam *Platforma*, tikai paura zonā matus atstāj garākus, bet deniņu zonas matus saīsina pakāpeniski.

### Fantāzijas griezumi

Frizieru žurnālos parādās arvien jauni fantāzijas griezumu veidi. Specializētajos žurnālos vienmēr tiek dota ne tikai frizūras vispārēja fotogrāfija, bet arī matu sadalījuma shēma un griezuma tehnikas apraksts. Pieredzējis frizieris tajos bez pūlēm varēs orientēties.

### MATU GRIEŠANA BĒRNIEM

Bieži frizētavās var vērot ainu, kad friziera krēslā sēž histēriski kļiedzošs mazulis, māte izmisīgi tur viņa rokas un friziere drebošām rokām pūlas kaut cik līdzēni apgriezt matus uz nemitīgā kus-

tībā esošās bērna galvas. Taču parasti tās ir sekas tam, ka bērns nav bijis frizētavas apmeklējumam sagatavots.

Friziera krēsls bērnam var izraisīt asociācijas ar zobārsta krēslu, kurā viņam nesen ir nācies piedzīvot visai sāpīgus mirklus.

Gandrīz katrs bērns ir sagriezies ar nazi vai šķērēm. Tādēļ runas par matu griešanu viņam neviļus var saistīties ar kaut ko sāpīgu un nepatīkamu. Daudz labāk jau mājās būtu runāt par "frizūras veidošanu", "matu sakārtošanu" u. tml.

Būtu ļoti svētīgi, ja katra māte pati prastu vismaz aplīdzināt bērnam matu galus. To varētu izdarīt mājās rotaļīgā atmosfērā, piemēram, pa televizoru skatoties kādu multiplikācijas filmu. Protams, šķērēm jābūt ar noapaļotiem galiem, lai nejauši neieskrāpētu bērnam galvas ādu, un pietiekami asām un labi noregulētām, lai tās nekādā gadījumā neplūktu matus. Nolidzinot matu galus, tie jāsaņem starp pirkstiem, lai šķēres pēc iespējas nepieskartos ādai. Jāuzmanās, lai nogrieztie mati neieklūtu acīs vai mutē, kur tie var izraisīt nelabu dūšu un vemšanu. Nobirušie mati rūpīgi jānotīra, jo tie var kutināt vai izraisīt niezi.

Vēlams pirmās matu griešanas iemaņas apgūt ar kādu lielāku modeli, nevis ar mazu bērnu. Pieaugušais varēs pateikt, kas, pēc viņa domām, netiek darīts pareizi.

Kad bērns tādā veidā pāris reizi būs izjutis, ka frizūras veidošana nav nekas sāpīgs un nepatīkams, problēmas neradīsies arī frizētavā.



## Rītdienas matu laku tehnoloģija — *Pantene Pro-V* ar *Elastesse*

*Pantene Pro-V* jaunā matu laka brīvi kritošam matu sakārtojumam satur *Elastesse*, pilnīgi jaunu ko-polimēru, kurš satur fiksējošas un kondicionējošas sastāvdaļas.

*Elastesse* polimēra pilieniņi sasaista blakus esošos matus nevis visā to garumā, kā to dara parastas matu lakas, bet atsevišķās matu saskares vietās, veidojot elastīgus «tiltiņus» starp matiem.

*Elastesse* elastīgi izstiepjās, kad mati ir kustībā, saglabājot matu sakārtojumu. Pateicoties elastīgumam, *Elastesse* ļauj matiem brīvi kustēties, vienlaicīgi neizjaucot matu sakārtojumu. Pretēji citām matu lakām mati saglabā dabīgumu, dzīvīgumu un nesalīp. Līdzīgi citām matu lakām, *Pantene Pro-V Elastesse* matu laku var viegli izmazgāt no matiem, tā neietekmē krāsošanas un citas matu ķīmiskās apstrādes rezultātus.

## MATU VEIDOŠANA

Ir teiciens — ja sievietei ir skaista frizūra un labas kurpes, tad tērps var būt arī vienkāršāks. Tādēļ frizūras izvēlei ir nozīmīga vieta sievietes dzīvē. Kas tad īsti ir frizūra?

### Frizūras veidošanas sastāvdaļas

● **Matu griezum.** Konkrētu frizūru var izveidot tikai atbilstoša garuma matos, un, jo garāki mati, jo lielākas ir frizūru izvēles iespējas.

● **Matu ķīmiskā apstrāde** — ilgviļņi, balināšana un krāsošana vienlaidus vai šķipsnās, matu tonēšana.

● **Matu veidošana** ir galvenais frizūru veidošanas komponents. Ar dažādiem matu veidošanas paņēmieniem, tos lietojot pa vienam vai kombinējot, no viena un tā paša griezuma matiem prasmīgs frizieris var izveidot ļoti dažādas frizūras.

● **Šinjoni un liekās sprogas** sniedz papildu iespējas dažādu frizūru veidošanā, dodot frizūrai papildu apjomu tur, kur dabisko matu konkrētai frizūrai nepietiek.

● **Dekoratīvas matu sprādzes un citi rotājumi**, kā arī **dekoratīvi matu sastiprināšanas elementi** arī ir dažu frizūru nepieciešama sastāvdaļa.

Ar profesionāla friziera palīdzību klientam ir iespējams izvēlēties no daudzo frizūru klāsta to, kura tieši viņam būs vispiemēro-



tākā. Labs frizieris arī taktiski un argumentēti atrunās klientu no viņam acīm redzami nepiemērotas vai vienkārši neizpildāmas frizūras un ieteiks variantus izvēlei.

Piemērotai frizūrai ne tikai jāatbilst klienta ārējām fiziskām īpašībām, bet arī cilvēka temperamentam, gērbšanās stilam un kustību manierei, taču frizūru nedrīkst uztipt, jo tai pirmām kārtām ir jāpatik valkātājam pašam.

Frizūru līnijas nemītīgi mainās līdz ar modi, taču nekas nerodas pilnīgi no jauna. Jaunā laikmetā frizūra atdzimst citā kvalitātē, jo tās izpildei ir pieejami modernāki risinājumi.

Izvēloties frizūru pēc kāda žurnāla, ir jābūt pilnīgā skaidrībā, vai tai atbilst klienta matu garums, griezumus, kuplums un matu kvalitāte. Ja tā nav, par to ir taktiski klientam jānorāda. Protams, ja matu garums atļauj, var vispirms izpildīt konkrētai frizūrai atbilstošu griezumam un tad veidot izvēlēto frizūru. Ja iepriekšējais griezums nav sevišķi labi atbildis sejas formai vai valkātāja raksturam vai varbūt vienkārši apnicis, šādas kardinālas izmaiņas nenāk par jaunu. Vienīgi jābrīdina, ka matus nogriezt var ātri, bet būs diezgan ilgi jāgaida, līdz tie atkal ataug.

Frizūras var iedalīt **ikdienas frizūrās** un **svētku frizūrās**. Katrām no tām ir sava vieta un loma sievietes dzīvē. Par labu gaumi neliecina sievietes parādīšanās krāšņā vakara frizūrā un dekoratīvajā kosmētikā dienas pirmajā pusē. Tādu parasti mājās nevarēs izveidot, jāgriežas pie kvalificēta friziera. Tādēļ būtu labi, ja katrai sievietei būtu savs frizieris, kuram viņa varētu uzticēties. Protams, šādu frizūru veidot katru rītu nav reāli, jo tas prasa gan izdevumus, gan laiku, kura parasti nevienam nav par daudz.

Labi izvēlēta ikdienas frizūra, ka palaiķam var arī pamainīt, ļauj sievietei justies pārliecinātai par sevi. Ikdienas frizūras izvēlē nevajadzētu noniecināt pieredzējuša friziera padomu, sākot jau ar piemērotu griezuma pieskaņošanu un izpildīšanu. Labs frizieris arī ieteiks piemērotāko ikdienas matu sakārtojumu, kas būtu pa spēkam pašai frizūras valkātājai, un vajadzības gadījumā arī iemācīs to

pašai izpildīt. Frizieris var palīdzēt izvēlēties arī piemērotākos matu kopšanas un veidošanas līdzekļus atbilstoši konkrētajam matu tipam un griezumam.

Ja matu garums atļauj, svinīgiem gadījumiem par godu vajadzētu iegriezties frizētavā un izveidot kaut ko sevišķu. Ja nu mati nogrieztī tagad modernajā superīsajā 1,5 cm griezumā, ne par kādu īpašu vakara frizūru izvēli nevarēs runāt. Tas nenožīmē, ka šajā gadījumā nekas nebūtu darāms. Ja arī atkritīs sprogas un viļņi, vēl jau paliek matu apstrāde ar moderno matu kosmētiku, piemēram, ar vasku, matu uzirdināšana ar retu ķemmi, krāsainas un mirdzošas matu lakas, spoguļi utt.

### **Frizūru veidošanas paņēmieni**

Katras frizūras pamatā ir viens vai vairāki matu veidošanas paņēmieni. Tikai apgūstot visus šos paņēmienus, būs iespējams uz klienta galvas izveidot vienu vai otru žurnālā vai grāmatā noskatītu konkrētu frizūru. Tādēļ sīkāk pakavēsimies pie galvenajiem matu veidošanas paņēmieniem.

### **Aukstā ondulācija**

Lai matus ieveidotu ar šo paņēmieni, tie ir jāapstrādā ar kādu fiksējošu vielu: fiksatoru, putām, želeju vai arī dabiskajiem frizūru fiksēšanas līdzekļiem.

Viļņu veidošanai matus apstrādā ar fiksējošo vielu un izķemmē to augšanas virzienā, ievērojot dabisko celiņa vietu.

Ja frizūra veidota ar celiņu, viļņus sāk veidot, sākot no celiņa, pāri galvas virsai, kur atrodas lielākā matu daļa. Pēc tam viļņus veido, sākot no celiņa, mazākajā matu daļā, un beigās viļņus veido pakausī, savienojot viļņus no abām celiņa pusēm. Pašā galvas virsū



daži viļņi, protams, paliks ne ar ko nesavienoti un beigsies matu augšanas centra tuvumā.

Savienojot pakausī vienas galvas puses viļņus ar otras puses viļņiem, savienošanai no abām galvas pusēm jāizvēlas tādi viļņi, kuri, ejot ap galvu, nemainītu virzienu. Pretējā gadījumā šajā vilnī veidosies pārrāvums. Tādēļ, izvēloties pirmo viļņu pāri savienošanai, ir jāsavieno vilnis, kurš kreisajā deniņu pusē bija vērsts uz priekšu, ar vilni, kurš labajā deniņu pusē bija vērsts atpakaļ. Nelielai augstumu starpībai pie sejas šajā gadījumā nebūs būtiskas nozīmes.

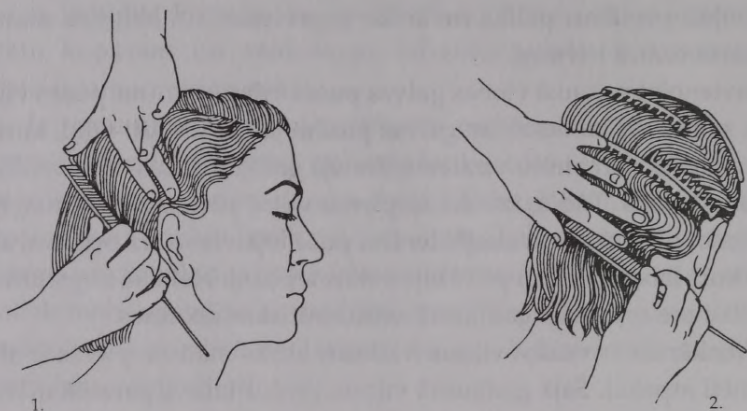
Vienkāršāk ir veidot viļņus frizūrās, kurās mati no pieres ir atķemmēti atpakaļ. Šajā gadījumā viļņus veidos taisni, paralēli matu augšanas robežai uz pieres vai arī mazliet ieslīpi uz vienu vai otru pusi, orientējoties no augšanas robežas deniņu ielokiem.

Viļņu lielumu izvēlas dažādu. Pie celiņa vai matu augšanas robežas tiem jābūt nedaudz mazākiem, galvas virsū tie ir vislielākie, bet pakausī vai sānos — atkal mazāki.

## Viļņu veidošanas tehnika

Jebkurš frizieris jums pateiks, ka viļņu veidošanu ir vieglāk parādīt nekā aprakstīt, jo viļņa veidošanā vienlaikus jādarbojas ar abām rokām. Arī ķemmes stāvoklis attiecībā pret galvas virsmu mainās diezgan plašās robežās. Tādēļ šeit teikto būs vieglāk saprast, skatoties zīmējumu un iedomājoties, ka uz viļņa veidošanu skatās paralēli galvas virsmai viļņa vietā un vilni redz it kā garengriezumā.

**1. fāzē** ķemme atrodas ar zariem perpendikulāri galvas virsmai un ar to atķemmē šķipsnu, kura nav platāka par spraugu starp kreisās rokas rādītājpirkstu un vidējo pirkstu. Ja frizieris stāv pie klienta galvas ķemmēšanas virzienā un velk ķemmi uz savu pusi, ķemmi velk nevis tieši matu augšanas virzienā, bet šaurā leņķī pa labi vai pa kreisi, tādējādi piedodot virzienu pirmajam vilnim.



31. zīm. Viļņa veidošana

2. fāzē ķemmes kustība pa matu šķipsnu uz priekšu apstājas un frizieris pagriež ķemmi ar zariem pret ķemmēšanas virzienu, tādējādi zināmu matu apjomu piepaceļot no galvas ādas.

3. fāzē frizieris satver izveidojušos viļņa iesākumu starp kreisās rokas rādītājpirkstu un vidējo pirkstu, tad atbrīvo ķemmi.

4. fāzē frizieris iegremdē ķemmi matos blakus vilnim un pagriež ar zariem lēzeni ķemmēšanas virzienā tā, lai ar ķemmes muguru varētu matus stingri piespiest pie galvas.

5. fāzē frizieris piespiež kreisās rokas pirkstus ar satvertajiem matiem pie klienta galvas un, ar ķemmes muguru pieturot pārējos matus, pārmaiņus atceļot no galvas rādītājpirkstu un vidējo pirkstu, veido vilni, matus visu laiku pieturot ar ķemmes muguru un ar kreisās rokas pirkstiem maksimāli cenšoties pastiept uz augšu.

6. fāzē, ar kreisās rokas pirkstiem turpinot turēt izveidoto vilni, ar ķemmi velk pa matiem, veidojot nākamo vilni, bet nu jau pirmajam vilnim pretējā virzienā. Tātad, ja pirmo vilni veidojot, ķemme ir vilkta pa labi no matu augšanas virziena, otro vilni veidojot, ķemme ir jāvelk tādā pašā leņķī pa kreisi no augšanas virziena. Līdz ar to pirmā viļņa veidošanas sestā fāze ir arī otrā viļņa veidošanas pirmā fāze.



Kad vilņi vienā galvas pusē ir ieveidoti līdz griezuma malai vai citai iecerētai robežai, tāpat veido vilņus otrā galvas pusē.

Beidzot vilņus veido pakausī, savienojot abu sānu vilņus. Ja būs pareizi izvēlēti pirmie savienojamie vilņi un vilnis visapkārt galvai sakritīs, sakritīs arī turpmāk uz leju savienojamie vilņi.

Ieveidotos vilņus žāvē ar stacionāro vai rokas fēnu, izvēloties vismazāko jaudu. Vilņu saturēšanai pret izjukšanu var lietot ķemmes, klipšus vai matiem uzlikt tikliņu. Ja frizūru paredzēts papildus nostiprināt ar matu laku, arī to iepūš matos pirms žāvēšanas.

### Kļūdas vilņu veidošanā

- Matus ķemmējot, nav ievērots matu augšanas virziens;
- vilni veidojot, mati ķemmēti pārāk lielā leņķī pret matu augšanas virzienu;
- vilni veidojot, mati nav pietiekami iespiesti ar ķemmes muguru;
- aizmugurē salaisti neatbilstoši vilņi un veidojas pārrāvums;
- mati nav labi izžāvēti, tādēļ vilņi nav noturīgi;
- vilnis nav ieveidots visā matu biezumā;
- ja biezos matos vilnis nepieguļ galvai, tad tas papildus jānostiprina ar klipsi;
- īsos matos vilņus var veidot visā galvas platībā, bet garu matu galos vilņi neturēsies un tajos jāveido sprogas uz ruļļiem vai klipšiem.

Vilņi var būt plataki un šaurāki, augstāki un zemāki. Arī vilņu mugura var būt asāka un lēzenāka. Vislabāk izdodas vilņi divu pirkstu platumā. Savukārt, jo augstāka un asāka ir vilņa mugura, jo vilnis ilgāk turas. Auksto matu veidojumu izturību lielā mērā nosaka arī matu kvalitāte. Ja mati uzsūc daudz šķidruma un tos var ātri izžāvēt, frizūra saglabāsies ilgāk.

## Viļņu veidošana ar ruļļiem

Ja mati ir blīvi un slikti uzsūc šķidrumu, viļņi tajos ilgi neturēsies. Tādā gadījumā matus parasti uztin uz dažāda veida ruļļiem. Matus tāpat apstrādā ar kādu fiksējošu vielu.

Ja pēc ruļļu ietišanas vēlas frizūru veidot viļņos, ņem 6–7 cm diametra ruļļus, matus apstrādā ar fiksatoru un uztin uz ruļļiem. Matus izžāvē, izķemmē ar suku un ķemmi un veido viļņus, tikai viļņu malas nostiprina ar speciāliem saturētājiem, izvairoties no iespējamām kļūdām. Kad izveidoti visi viļņi, saturētājus atstāj matos vēl 5–10 minūtes. Tad saturētājus saudzīgi izņem un ar ķemmi izķemmē viļņus, kurus nostiprina ar matu laku vai krēmu. Šādi viļņi labi iekļaujas frizūras veidojumā, radot dabīgi viļņainu matu iespaidu.

## Matu veidošana ar ruļļiem

Pēdējā laikā ruļļi bija mazliet piemirsti un frizūras veidoja galvenokārt ar fēna un lokšķēru palīdzību. Taču noturīgu frizūru jo-projām visdrošāk var iegūt ar ruļļiem, un 1997. gada sezonā ruļļi ir ieguvuši savu "otro elpu".

Nepieciešami ruļļi, klipši, ruļļu sastiprinātāji, tīkliņš matu saturēšanai, fiksācijas līdzeklis, matu laka.

Lai matus varētu veidot ar ruļļiem, tie ir pareizi jāuztin. Pēc izvēlētās frizūras formas lieto konkrētai matu struktūrai vispiemērotāko fiksācijas līdzekli.

Pirms uztīšanas matiem jābūt izmazgātiem un apstrādātiem ar attiecīgu balzamu, kondicionētāju vai citu matu struktūrai atbilstošu matu kopšanas līdzekli.

Frizūra jāizvēlas atbilstoši konkrētajam matu griezumam vai arī mati jāapgriež atbilstoši iecerētajai frizūrai, ja to atļauj esošais matu garums. Atbilstoši iecerētajai frizūrai izvēlas ruļļu diametru, formu



un veidu. Jāatceras, ka resnāki ruļļi dod vieglākas un lielākas lokas, bet tievāki ruļļi — sīkākas un stingrākas sprogas. Ar ļoti liela diametra ruļļiem var arī matus tikai atcelt no saknēm, tā panākot frizūras kuplumu. Kad žurnālā vai grāmatā noskatīta frizūra, pēc tās uzbūves frizieris izvēlas ruļļu diametru, uztīšanas virzienu un izkārtojumu (par to sīkāk lasiet arī nodaļā par ilgviļņiem, jo ruļļu uztīšanas rezultātā matu sakārtojums abos gadījumos būs vienāds).

Lai frizūra iegūtu izvēlēto formu un tā būtu noturīga, stingri jāievēro ruļļu tīšanas pamatprasības. Ja frizūras veidojums virzīts uz leju, ruļļi uz galvas ir jāizkārto tā, lai šķipsnas uz tiem titu uz iekšu. Tad šāds uztīšanas veids dos vislabāko rezultātu. Pēc izžāvēšanas un matu izķemmēšanas mati šajā frizūrā būs kupli, gulēs gludi un griezuma mala veidos kuplu, noapaļotu līniju. Šo matu uztīšanas veidu lieto, piemēram, *karē* griezumam.

Ja *karē* griezums ir ar pagarinātu sānu daļu, matus ar vertikālu šķirumu pārdala no vienas auss līdz otrai un atdala paura zonu. Aizmugurē ruļļus tin horizontālās rindās uz iekšu. Paura daļā matus tin uz iekšu, paralēli pieres līnijai. Deniņu zonā augšējos matus tin horizontālās rindās uz iekšu, bet viena ruļļa platumā — vertikāli.

Ja frizūrā matu galiem jābūt uz augšu, ruļļi apmēram trīs rindās jātin uz augšu. Matu gali labi turēsies šādā frizūrā, ja tie būs apgriezti *karē* gradācijā uz saīsinājumu. Tad pēc ruļļu uztīšanas uz augšu matu gali pēc izķemmēšanas frizūrā turēsies uz augšu.

Lai iegūtu kuplu frizūru, ruļļus var tīt pamīšus — vienu rindu uz iekšu, otru — uz augšu, tā izveidojot sprogas, līdzīgi kā tinot matus uz šeiperiem. Šeiperu vietā var lietot arī vidējus vai tievus ruļļus.

Ja frizūrai vajadzīgs **slīps matu sukājums** pakausī, tad ruļļi jā-  
uztin vajadzīgajā ķemmēšanas virzienā, t.i., slīpi.

Lai iegūtu **princešu lokām** līdzīgu veidojumu, ruļļi vairākās rindās jātin vertikāli.

Frizūras veidošanai **uz pieres** malējo ruļļu rindu var tīt horizontāli vai vertikāli.

Ruļļi vienmēr jāuztin perpendikulāri frizūras ķemmēšanas virzienam, pakļaujoties konkrētajam griezumam.

Ar ruļļiem var panākt arī matu veidojumu viļņos, uztinot vienu ruļļu kārtu horizontāli, otru — vertikāli. Pēc izžāvēšanas izņem ruļļus un viļņus uz apmēram 5 minūtēm fiksē ar plakanajiem klipšiem. Pēc klipšu izņemšanas mati paliek viegli viļņoti.

### **Ruļļu uztīšanas tehnika**

Kad izvēlēts ruļļu diametrs un izkārtojums, ķeras pie ruļļu uztīšanas, iepriekš ar šķīrumiem matus sadalot zonās un katras zonas matus atspaužot ar klipšiem. Matu sadalījums zonās atkarīgs no veidojamās frizūras, tādēļ izmazgātus, ar fiksācijas šķidrumu vai putām apstrādātus matus saķemmē tādos virzienos, kā tie atradīsies frizūrā.

Ruļļu uztīšanas secība pa zonām te vairs nav izšķiroša, jo jāuztin visi uz ruļļiem tīt paredzētie mati, bet frizūra fiksēsies tad, kad mati ruļļos būs izžuvuši. Ar frizierķemmes kātiņu atdala pirmo šķipsnu, paceļ uz augšu un atdalīto šķipsnu paņem kreisajā rokā, uzklājot uz rādītājpirksta un plaukstas malas tā, lai mati karātos plaukstas iekšpusē. Atdalitās šķipsnas platums nedrīkst pārsniegt ruļļa garumu, tam jābūt par 1 cm šaurākam. Šķipsnas biezumam no viena šķīruma līdz nākamajam ir jābūt vienādam ar ruļļa diametru. Rulli ar labo roku pieliek izķemmētās šķipsnas galam, ar kreiso roku pietur un tad ar ķemmes kātiņu matu galus aptin ap rulli. Lai to varētu veikli izdarīt, ir jāiemācās strādāt ar labās rokas pirkstiem, piespiežot ķemmi ar zeltneši un mazo pirkstiņu plaukstai un atkal ar pirkstiem satverot ķemmi darba stāvoklī. Pēdējās parasti tin šķipsnas gar seju.



Kad visi ruļļi uztīti, matus žāvē. Izžāvētiem matiem ļauj atdzist un tikai pēc tam matus iztin no ruļļiem un veido frizūru.

### Kļūdas, matus uztinot uz ruļļiem

- Ruļļiem neatbilstošs šķipsnu biezums vai platums;
- matu gali ceļas ārā no frizūras, jo nav rūpīgi pietīti pie ruļļa ar frizierķemmes kātiņu;
- ruļļi nav uztīti atbilstoši matu augšanas virzienam;
- mati nav vienmērīgi liekti, bet veidojas "lūzumi" tāpēc, ka no ruļļiem nav noņemtas gumijas. No šīs kļūdas var izvairīties, ja nelieto gumijas, bet ruļļus savā starpā sastiprina ar matadatām, kuras iespraustas ruļļi pretēji tīšanas virzienam;
- mati slikti žūst, jo uztītas pārāk biezas šķipsnas;
- ja uz ruļļa uztīti īsi mati spurojas, matu galus var pirms tīšanas apņemt ar papīrīti.

### Matu uztīšana uz šeiperiem

Šeiperi ir gatavoti no plastmasas, tos var izlocīt pēc vajadzības. Tie saglabā tādu formu, kādā tie salocīti, tādēļ matus uz tiem nostiprina, aizlokot šeiperu galus. Šeiperu priekšteči bija papīra strēmeles, uz kurām matus tina mūsu vecmāmiņas. No papīra izveidoja garu, tievu rullīti, uz tā uztina matus un galus sasēja kopā. Dažreiz papīra rullīti ievietoja auduma strēmelīti un uz tās uztina papīru apmēram mūsdienu ruļļa garumā. Pēc uztīšanas auduma strēmelītes galus sasēja. Ar šādiem ruļļiem matos vecmāmiņas pat pamanījās pārgulēt nakti, lai no rīta atliktu tikai iztīt ruļļus un saķemmēt frizūru. Ar mīkstajiem šeiperiem var gulēt, ja ir tāda vajadzība.

Šeiperi dod ļoti lielas iespējas frizūru modelēšanā, jo uz tiem garos matos var uztīt arī tikai atsevišķas šķipsnas, lai frizūrai piešķirtu plastiskus akcentus.

Matus uz šeiperiem var uztīt tāpat kā parastos ruļļus, tinot gan

plakanas, gan spirālveida lokas. Uz šeiiperiem matus var tīt arī, sākot no matu saknēm. Tinot uz šeiiperiem, ir jāizvēlas piemērotākais fiksēšanas līdzeklis.

Šeiiperu izvietojumu un uztīšanas virzienu noteiks izvēlēta frizūra. Tādēļ frizierim, redzot žurnālā gatavu frizūru, ir jāprot sakatīt, ar kādiem paņēmieniem tā iegūta.

Tinot matus uz šeiiperiem spirālloku iegūšanai, matus ar šķīrumiem sadala  $3 \times 3$  cm kvadrātiņos, kurus blakus rindās izvieto šahveidā. Tinot no saknēm, galus parasti ir grūti pietīt pārējiem matiem. Ja šādi matu gali netraucē iegūt izvēlēto frizūru, tos var arī atstāt. Ja frizūra prasa nobeigtas lokas, matu gali ar frizierķemmes kātiņu jāpiestrādā iepriekšējam tinumam, pabāžot tos zem pēdējā vijuma.

No saknēm uztīti mati ir ļoti labi jāizžāvē, jo mitri mati nedos iecerēto efektu. Pēc šeiiperu izņemšanas no matiem tālākais frizūras noformējums var būt ļoti dažāds. Piemēram, katru uztīto loku var ar pirkstiem sadalīt sīkāk un apstrādāt ar matu vasku vai spīdumu.

Ar šādām šķipsnām var greznot vakara frizūru. Te var ļaut vaļu fantāzijai un izmantot lakas ar dažādiem efektiem, vienīgi frizūrai ir jāsaskan ar valkātājas tērpu un raksturu.

Matus uz šeiiperiem var tīt arī no galiem, katru šķipsnu pirms uztīšanas sagriežot grīstē. Mati iegūs ļoti kuplu spirālveida lokojumu.

### Matu uztīšana uz matadatām

Matus var tīt arī uz lielām matadatām, nostiprinot tinumu ar matu sprādzēm. Uztīšanu sāk no matu saknēm. Matus sadala apmēram  $1 \times 1$  cm lielās kvadrātveida šķipsnās, apņem ap vienu matadatas zaru, tad astoņniekā ap otru — un tā visā šķipsnas garumā. Šķipsnas galu nostiprina pie matadatas ar matu sprādzi.



## Matu veidošana ar klipšiem

Ar klipšiem var veidot gan viļņus, gan plakanās lokas. To veidošanai matus sadala  $1,5 \times 1,5$  cm kvadrātveida šķipsnās, noķemmē uz sāniem, ievērojot matu augšanas virzienu, un ar pirkstiem izveido gredzenveida loku, cenšoties matu galus iestrādāt lokā, lai tie gludi piegulētu. Tin izmazgātus un ar fiksācijas līdzekli apstrādātus matus. Parasti vienu loku rindu tin pulksteņa rādītāja virzienā, otru — pretējā virzienā. Šādi uztītas lokas veido vieglu horizontālu viļņu zīmējumu. Pēc izžāvēšanas matus saudzīgi izķemmē.

### Matus uztīnot, jāievēro:

- vissīkākās lokas var iegūt, matus tinot uz tieviem šeiperiem;
- mati uz šeiperiem žūst labāk, tādēļ žūšanu var paātrināt ar rokas vai stacionāro fēnu. Var uz šeiperiem tīt arī izmazgātus un iepriekš izžāvētus matus, kurus pirms uztīšanas samitrina ar fiksatoru;
- vienā garumā nogrieztos matos šeiperi veidos viļņus;
- pakāpeniski grieztos matos šeiperi veidos sprogas;
- tinot mikstus matus, jālieto stingrāks fiksators;
- noturīgākam matu veidojumam jālieto mazāki ruļļi. Ja matos nebūs ķimisko ilgvilņu, sākumā frizūra būs ļoti sprogaina, pēc vairākkārtējas ķemmēšanas izlidzināsies vieglos viļņos;
- vidēja diametra ruļļi vidēja garuma matos veidos viļņus, bet īsiem matiem dos tikai kuplumu;
- ļoti resni ruļļi dos tikai kuplumu un tos labāk lietot garos un pusgaros matos;
- ļoti tievi ruļļi veidos sīkas sprogas;
- ja matus žāvē ar fēnu, pirms ruļļu iztīšanas matiem jāļauj atdzist, lai sildot mikstinātais keratīns sacietētu un mati paturētu iegūto formu. Ja sakarsētos matus pirms iztīšanas no ruļļiem var atdzēsēt ar auksta gaisa plūsmu, lokas būs stingrākas;
- ja iegūtās lokas neapmierina, tādēļ ka ir par stingrām, var abās plaukstās paņemt matu putas un ar rokām izvilkt cauri matiem, lai lokas kļūtu lielākas. Tas jādara pēc matu izsūkāšanas ar retzobaino ķemmi, kad ir redzams faktiskais matu veidojums. Ja

matus pēc izķemmēšanas neapstrādā ar putām, matu kārtojums būs siksprogains un ļoti nosacīts;

- loku lielumu un dabiskumu var panākt, uztītās un izžāvētās šķipsnas fēnojot ar lielo un apaļo dabiskā materiāla suku sausos matus;

- ja uztinums liekas par stingru, to var mīkstināt arī ar matu krēmu vai matu vasku.

## Matu veidošana ar elektriskajiem piederumiem

Šim darbam lieto **elektriskos ruļļus, matu veidotājus un lokšķēres**. Veidošanas uzdevums ir padarīt matus kuplākus un matu galus ieliekt uz iekšu vai uzliekt uz augšu atkarībā no frizūras zīmējuma.

### Matu veidotājs

Lietojot **matu veidotāju ar suku**, var veidot gan sausos, gan mitrus matus. Matu veidotāji ir ļoti ērti lietošanai mājās, sevišķi matu galu ieliekšanai vai uzliekšanai uz augšu. Ar tiem ir grūti strādāt garos matos, jo matu gali var sapīties veidotāja zobīņos un tad tos grūti atbrīvot.

**Lokšķēres** ir apgādātas ar sildelementu. Tās lieto tikai sausos matus. Tām ir gluda metāla **veidojamā virsma** un **matu satvērējs** vai **uzliekama ķemme**. Lokšķēres ir dažāda diametra un kvalitātes. Ir lokšķēres, kuras pēc uzsildīšanas izslēdz vai pārslēdz vājākā sildīšanas režīmā. Labas lokšķēres ir jau noregulētas pieļaujamā karstumā, lai tās nebojātu matus.

Parastās lokšķēres ar matu satvērēju ir ērti lietojamas jebkura garuma matiem. Mati uz lokšķērēm jāuztin gludi un vienmērīgi, un matu galiem jābūt labi piespiestiem. Matu uztīšanu uz lokšķērēm parasti sāk no matu augšanas robežas uz kakla un virzās pāri galvai



līdz pieres matiem. Pēc tam uztin pakauša sānus līdz ausij un beigās tin matus sānos no auss līdz sejai.

Uztinamajai šķipsnai brīvi jānovietojas uz lokšķērēm to garumā. Ar satvērēju nedrīkst satvert pašus matu galus, jo tad pēc uztīšanas tie lidīs ārā no frizūras. Matus satver ar lokšķērēm un, tās griežot, uztin kādus divus apgriezienus. Tad, mazliet paverot matu satvērēju un ar kreisās rokas pirkstiem piespiežot, matu gali no satvērēja jāpavelk, to saspiežot un atlaižot ("klabinot"). Tad turpina matus uztīt uz lokšķērēm, ar kreiso roku pieturot un izlīdzinot šķipsnu. Kad šķipsna uztīta visā garumā, to patur tik ilgi, līdz izsilusi visa šķipsna un siltumu sajūt ar kreiso roku, kura pietur šķipsnu. Tad atbrīvo satvērēju, lokšķēres pa galu izvelk ārā no izveidotās šķipsnas un ļauj matiem atdzist.

Matus tinot uz lokšķērēm, jāievēro vajadzīgais lokas virziens frizūrā un mati jāsatver, rēķinoties ar matu dabisko augšanas virzienu. Tinot matus uz lokšķērēm dažādās tehnikās, var iegūt dažāda veida lokas. Frizūru drīkst ķemmēt tikai tad, kad visi mati ir atdzisuši.

*Spirāllokas ("princešu lokas")* var uztīt kā parasti, bet pēc uztīšanas lokšķēres pagriež vertikāli un ļauj lokai izsilt. Lokšķēres no matiem izvelk vertikāli. *Spirāllokas* var veidot arī, sprogas nošķirot un uz lokšķērēm uztinot vertikāli.

*Grieķu lokas* uz lokšķērēm tin no matu saknēm, atdalot 2 x 2 cm šķipsnu. Ar kreiso roku pietur atdalīto šķipsnu, pie matu saknēm saņem lokšķērēs un ar kreiso roku aptin to ap lokšķērēm. Pašus matu galus (apmēram 1,5 cm) ap lokšķērēm neaptin. Pēc lokas izsiltšanas lokšķēres no šķipsnas izvelk. *Grieķu lokas* var veidot visos matos vai atsevišķu akcentu veidā.

*Grieķu lokas* vispiemērotākas ir gariem un pusgariem matiem. Pēc ieveidošanas katru šķipsnu apstrādā ar matu vasku vai matu krēmu.

Lietojojot lokšķēres, jāievēro piesardzība. Ja karstas lokšķēres pieskarsies ādai, klients var iegūt apdegumu!

## Matu veidošana ar gofrē lokšķērēm

*Gofrē* lokšķēres matos iespiež sīkus, vienmērīgus vilnišus. Tās lieto taisnos matos, veidojot lielas, viegli viļņotas virsmas atsevišķās frizūras vietās, bet šādi var vienmērīgi saveidot visus matus. *Gofrē* labi izskatās garos un pusgaros matos.

## Elektrorulli

Elektrorulli ir ļoti ērti lietošanai mājās un ietaupa laiku frizūras veidošanai. Sausus matus uztin uz iepriekš elektrorulli aparātā sakarsētiem rulliem. Kad rulli un mati atdzisuši, rullus izņem un frizūru noformē galīgi.

## Parafina rulli

Līdzīgi darbojas un ir lietojami arī parafina rulli, kuros par siltuma devēju ir izmantots parafīns. Pirms lietošanas rullus iemet karstā ūdenī. Parafīns kūstot uzņem siltumu, bet sasalstot un atdziestot izdala to, ieveidojot matus.

### Jāievēro

- Elektriskie piederumi nav piemēroti smalku matu veidošanai ik dienas. Bieži lietoti, tie bojā matu struktūru un padara matus blāvus.

- Ja elektriskos matu veidošanas piederumus lieto regulāri, mati ir papildus jākopj. Sevišķi cieš matu gali, kas jākopj sevišķi rūpīgi. Pirms matu veidošanas matu galiem jāuzklāj matu krēms vai kāds cits matu struktūru saudzējošs preparāts.

- Lai mati neklūtu cieti un lūstoši, tos neiesaka veidot, ja tajos ir želejas, matu lakas vai putu atliekas.

## Matu iztaisnošana

Pēdējos gados ir parādījušies paņēmieni matu iztaisnošanai, kas gan ir grūtāk par matu sprogošanu. Izmazgātus un izžāvētus matus



apstrādā ar matu taisnotāju, kurš no ārpuses līdzinās *gofrē* lokšķērēm, tikai tā darba virsma ir nevis viļņota, bet taisna. Taisnotāji ir dažāda lieluma un formas.

Daļu matu uzsprauž uz augšu un taisnošanu sāk no pakauša matiem. Ar ķemmi atceļ atdalīto šķipsnu no galvas, satver ar taisnotāju un plūstoši velk caur matiem, ne brīdi neapstājoties. Kad iztaisnota pirmā šķipsnu rinda, paralēli tai atdala nākamo un taisnošanu turpina.

Ar **minitaisnotājiem** var ne tikai iztaisnot atsevišķas sprogas, bet arī pacelt matus pie saknēm un veidot frizūrai īpatnējus akcentus, piemēram, veidojot matus uz pieres. Ar tiem var arī iztaisnot ilgviļņu paliekas matu galos, iegūstot taisnus matus frizūras veidošanai.

Labi kopti, dzīvi un plūstoši mati labi izskatās arī taisni. Tos var atdzīvināt ar šķipsnu iekrāsošanu dažādās krāsās.

Ar minitaisnotāju var veidot arī īsus matus, ja tie nav pietiekami kupli. Izmazgātus un izžāvētus matus ar taisnotāju paceļ pie saknēm, tā iegūstot vēlamo kuplumu. Pēc matu pacelšanas pie saknēm katru šķipsnu vēl var apstrādāt ar želeju.

## Matu veidošana ar fēnu

Daudzu skaistu un modernu frizūru pamatā ir matu veidojums ar fēnu. Tas ir stabili iekarojis savu vietu frizieru arsenālā. Matu veidošana ar fēnu tikai izskatās vienkārša, taču šajā darbā ir vajadzīgas zināšanas un iemaņas. Ar fēnošanu var iegūt gan matu kuplumu, gan radīt iecerēto frizūras līniju. Veidojot matus ar fēnu, ir jāizvēlas katram gadījumam piemērotākā suka, no tā būs atkarīga gan frizūras līnija, gan noturība.

### Fēnošanas režīma izvēle

Ja fēnam ir maināmi režīmi, tad rupjākiem un biežākiem matiem lieto maksimālo gaisa padevi un stiprāko siltuma režīmu.

Smalkākiem, krāsotiem un balinātiem matiem var lietot maksimālo gaisa padevi, bet siltumam jābūt vājākam. Īsiem, smalkiem, krāsotiem vai balinātiem matiem lieto minimālo gaisa padevi un vājāko siltuma režīmu.

Fēno izmazgātus, mitrus matus. Ja mati fēnošanai par sausiem, tos papildus mitrina ar ūdeni no pulverizatora. Lai ar fēnu veidotie mati būtu stingrāki un noturīgāki, pēc fēnošanas ar karstu gaisu fēns jāpārslēdz uz auksta gaisa padevi un katra izfēnotā šķipsna jāatdzesē ar auksta gaisa strūklu, tikai tad to var atbrīvot no fēnojāmās sukas.

Ja fēnam nav aukstā gaisa padeves, katra šķipsna pirms atbrīvošanas no sukas ir jāatdzesē, to paturot uz sukas apmēram 5 sekundes (gariem un bieziem matiem ilgāk, īsākiem un plānākiem — īsāku laiku).

### Fēnu uzgaļu lietošana

Dažādu firmu fēniem līdzī tiek doti dažādi uzgaļi — profesionāliem fēniem uzgaļu parasti ir vairāk, mājās lietojamajiem — mazāk. Pārāk liela uzgaļu izvēle bieži vien vairāk domāta reklāmai un nav sevišķi nepieciešama, taču daži uzgaļi tomēr nenāk par ļaunu.

**Uzgalis ar sašaurinājumu** faktiski ir visnepieciešamākais, jo tas dod koncentrētu gaisa strūklu, kas ļauj iegūt lielāku fēnošanas ātrumu un labāku kvalitāti.

**Uzgalis ar difuzoru** ieteicams, fēnojot garus matus ar ilgviļņiem vai dabiski viļņainus matus, jo dod iespēju uzreiz iegūt dabiska izskata frizūru. Ja būs jāfēno īsi mati bez ilgviļņiem, difuzors, protams, nebūs vajadzīgs. Ja tomēr ir vajadzība pēc difuzora, jāiegādājas vidējas jaudas fēns, kuram tas ir komplektā, kaut arī mazāka diametra. Profesionālam darbam frizētavā ir būtiski iegādāties jaudīgu fēnu ar liela diametra difuzoru, kas būtiski ļauj paātrināt garu, viļņainu matu žāvēšanu.

Fēnu tur ar difuzoru uz augšu un matiem ļauj nokarāties uz di-



fuzora. Difuzors izkļiedē siltā gaisa plūsmu, un gaiss plūst ar daudz mazāku ātrumu. Difuzora iekšpusē ir īpaši "pirksti" ar gaisa kanāliem, ar kuru palīdzību matus atceļ no saknēm. Grozot difuzoru, ar tā "pirkstiem" matus var saveidot tā, ka pēc izžāvēšanas atliek vieni frizūru apstrādāt ar vasku vai citu frizūras veidošanas līdzekli.

### Fēnošanas suku izvēle

Fēnošanas suku izvēle ir ļoti liela, bet pat profesionālam frizierim nav nepieciešamas visas iespējamās sukas, taču ir svarīgi, lai viņa rīcībā esošās sukas būtu pēc iespējas dažādas.

Ja izvēlas dabiskā materiāla apaļās sukas, tad būtiski, lai būtu viena pēc iespējas tievāka suka un viena — resna. Ja ir trīs dabiskā materiāla sukas, tad var izvēlēties vistievāko, vidējo un visresnāko, jo pietiekama izvēle nodrošina gan darba ražīgumu, gan kvalitāti, gan lielāku veidojamo frizūru dažādību. Tomēr ar laiku katrs frizieris pats atrod, ar kādām sukām tieši viņam visērtāk strādāt.

Kakla matu veidošanai nepieciešama **vistievākā apaļā suka**. Lai matiem dotu vajadzīgo virzienu, tos fēno ar **apaļo tuneļa suku**. Matu sakņu pacelšanai žāvējot vispiemērotākā ir **abpusējā tuneļa suka**. Lai paceltos matus nostiprinātu, lieto dažāda diametra **apaļās sukas**. Ar tām katru atcelto matu šķipsnu var ieveidot ar matu galiem uz iekšu vai uz augšu. Lai šķipsnu labi izstrādātu un frizūra turētos ilgi, šķipsnas vienlaikus jāžāvē un jātin uz sukas, ar vienu roku darbojoties ar suku, bet ar otru — no dažādām pusēm virzot fēna gaisa strūklu uz suku. Tas dod iespēju matus šķipsnā izžāvēt vienmērīgi. Lai šķipsna saglabātu formu, pirms sukas izņemšanas šķipsna jāatdzesē.

### Matu veidošana ar fēnu un suku

Kad šķipsna ir paņemta uz sukas, to ar fēnu žāvē no apakšas un augšas, matus ar suku ķemmējot un atkal uztinot uz sukas. Tātad šķipsnu uz sukas uztin, pavelk, pažāvē, atkal uztin un turpina

žāvēt. Šo darbību sauc par šķipsnas izstrādi. Jo labāk mati izstrādāti, jo ilgāk turēsies frizūra. Tas prasa laiku, spēku un vēlēšanos darbu veikt kvalitatīvi.

Strādājot ar **tuneļsuku**, matus ķemmē virzienā, kādā to prasa iegūstamās frizūras līnija atbilstoši konkrētajam griezumam. Jāatceras, ka gatavās frizūras līniju veido griezums un veidošana.

Matus veidojot ar fēnu un suku, jāatceras, ka katra pareiza sukas kustība griezumam līnijas virzienā jau veido gatavās frizūras līniju. Tādā pašā veidā apstrādā arī matus ap seju.

### Īsu matu veidošana

Atkarībā no griezumam īsu matu veidošanā var būt vairāki varianti.

Ar **plakano** vai **tuneļsuku** īsus, izmazgātus, mitrus matus var sākt veidot no pakauša. Kad mati pie kakla līnijas izstrādāti, ņem šķipsnas uz augšu un no pakauša vidusdaļas virzās uz deniņiem. Ja frizūra ir ar celiņu, tad sākumā pāršķir to un matus veido vispirms uz vienu pusi no celiņa līdz frizūras sāniem, tad uz otru pusi, vienmēr pie saknēm paceļot katru šķipsnu. Katru nākamo šķipsnu veido, paceļot to kopā ar iepriekšējo, līdz izzāvēti un saveidoti visi mati.

Mitrus, tīrus matus var pie saknēm apstrādāt ar fiksatoru vai putām un no saknēm atcelt ar pirkstiem. Izpūšot ar fēnu tieši matu saknes, var iegūt kuplu frizūru *ezītī*. To var atstāt *ezītī* vai arī matus pēc tam apstrādāt ar želeju vai putām. Pēc kupluma iegūšanas matu galus papildus var apstrādāt ar lokšķērēm vai arī ar **mazo, apaļo suku** pieliekt pie galvas.

Izmazgātus, mitrus, īsus matus apstrādā ar fiksatoru vai putām. Matus atbilstoši griezumam sadala zonās, veidošanu sāk no kakla matiem, lietojot **fēnu** un **frizierķemmi ar kātiņu**. Ar ķemmes kātiņu atdala šķipsnu, ar otras rokas mazo pirkstiņu šķipsnu paceļ un ar ķemmi izķemmē, liecot uz iekšu un ar fēnu pūšot gaisu uz šķipsnu.



Tā šķipsnai dod virzienu un veido loku. Atdalot nākamo šķipsnu, to satver kopā ar iepriekšējo un apstrādā tāpat. Tā safēno visus matus, iegūstot viendabīgu, kuplu frizūru.

Īsu matu veidošanai var lietot arī **pusapaļo suku ar neilona zariem**, uz kuriem ir aizsargbumbiņas. Te karstais gaiss no fēna tiek pie matiem pa visiem sukas atvērumiem un darbojas efektīvāk. Matus sadala pēc griezumā prasībām, kakla matus izstrādā atbilstoši frizūrai, paceļot uz augšu vai ielokot uz iekšu. Tad atdala pakauša un sānu daļas, ar to pašu suku matus atceļ no saknēm un žāvējot iegūst frizūrai kuplumu. Tālāk katru šķipsnu atkarībā no matu garuma un veidojamās frizūras formas izstrādā ar resnāku vai tievāku **apaļo suku**.

Matus *karē* griezumā izmazgā, apstrādā ar fiksācijas līdzekļiem un sadala zonās. Matu veidošanu sāk ar kakla līniju, matu galus ielokot uz iekšu vai paceļot uz augšu, un tad apstrādā visu pārējo galvu, cenšoties panākt vienmērīgu, kuplu, brīvi krītošu frizūru.

Jāuzmanās, veidojot kakla līniju. Ja to ieveido pavisam, no kopējās frizūras atdalās neieveidotas taisnas šķipsnas, kas bojā frizūras kopējo līniju. Tādēļ kakla zonas mati ir jāapstrādā ļoti rūpīgi, to vieglāk ir izdarīt, ielokot uz iekšu. Tikai tad var sākt pakauša un sānu daļu matu atcelšanu no saknēm ar **tuneļa suku**, pēc tam katru šķipsnu izstrādā ar **vidējo apaļo suku**.

### Pieres matu veidošana

Pieres matu noformējums frizūrai piešķir galveno akcentu. Te ir arī vislielākās iespējas sejas ovāla korekcijā. Pieres matu veidojums vienam un tam pašam griezumam vakara frizūrā var atšķirties no pieres matu veidojuma dienā.

Pieres matus tādēļ var fēnot visdažādākajās tehnikās, papildus apstrādāt ar lokšķērēm, uzkasīt, izstrādāt pa tievai šķipsniņai ar ķemmes dakšu, lietot matu vasku, želeju, putas, spīdumu, laku.

## Garu matu veidošana ar fēnu

Gariem, taisniem matiem lieto speciālu liela izmēra ovālo suku. Sākumā ar šo suku atdala kakla matus un, velkot ar suku, žāvē, virzoties uz pakauša vidu, katru šķipsnu atceļot no saknēm un izžāvējot. Tāpat apstrādā matus abās pusēs celiņam, kamēr izžāvēti visi mati. Veidojas dabiski, viegli krītoši mati. Matu galus var atstāt taisnus, tos var uzlikt uz augšu vai ieliekt uz iekšu.

## Garu matu veidošana ar difuzoru

Ar difuzora palīdzību var veidot dabiski lokainus matus un matus ar ilgviļņiem. Tad rodas dabisks loku veidojums, ko iegūst, uzliedot fēnam difuzoru. Matus izmazgā, apsausina un iesmidzina fiksatoru vai matiem uzklāj putas. Sākumā ar difuzora "pirkstiem" matus atceļ no saknēm kuplumam. Tālāk visus matus savāc ar roku un ar pirkstiem veido sprogas, ar otru roku turot fēnu un žāvējot matus, tos savācot difuzora kausā.

Ar šādu paņēmienu labi var frizūru izveidot mājās. Difuzori ir ar dažādu "pirkstu" garumu, jo tie garāki, jo lielākas iespējas viļņos un lokās saveidot taisnus matus.

Arī šajā gadījumā uz mitriem matiem uzklāj fiksāžu vai putas. Tad piespiež difuzoru pie galvas un pagriež, lai difuzora "pirksti" satvertu šķipsnu. Šķipsnu vienlaikus izžāvē un saveido, jo difuzora "pirksti" pie saknēm satver mitros matus un, grozot difuzoru, izveido loku. Ja grib pacelt matus pie saknēm, to dara, ar pirkstiem apļojot pie matu saknēm. Tad saknes izžūst un mati paliek kupli. Tālāk matus var apstrādāt ar matu krēmu, bet, ja matos ir ilgviļņi, tad var redzēt mitruma efektu ar želeju vai putām.

## Matu uzkasīšana

Matu uzkasīšana bija pazīstama jau sen, savu uzplaukumu piedzīvoja sešdesmitajos gados un tagad atkal ir modē. Ar uzkasīšanu var koriģēt galvas formu un arī veidot efektus vakara frizūrām.



Frizūras no ruļļu un šķipsnu salikumiem bez uzkasīšanas nemaz nevar izveidot.

Mati jāuzkasa ļoti akurāti un noteiktā tehnikā. Ir jāatdala šķipsna ar precīzu smalkzobainas ķemmītes šķīrumu. Atdalītā šķipsna jātur kreisās rokas pirkstos pacelta perpendikulāri pret galvu. Ķemmi ieliek matos šķipsnā, kuru tur ar kreiso roku un mati cauri visai šķipsnai jāaizstumj līdz galvai. Tas jāatkārto vairākkārt, lai pie šķipsnas pamatnes izveidotos uzkasītu matu slānītis, kurš notur šķipsnu perpendikulāri galvai. Tālāk šķipsnu uzkasīt ir jau vieglāk, velkot ar ķemmi cauri šķipsnai līdz šķipsnas pamatam.

Palaižot šķipsnu vaļā, tai visā garumā jāstāv perpendikulāri galvai. Noliekties drīkst tikai matu gali. Šķipsnu nedrīkst kasīt haotiski, jo tad cietīs mati un šķipsnu neizdosies akurāti nostrādāt. Ja šķipsna ir uzkasīta pareizi, to var viegli izķemmēt, sākot ķemmēt ar suku no matu galiem un pārejot pie saknēm. Uzkasītus, bet neizķemmētus matus nedrīkst mazgāt, jo tad tie savelsies un tos būs grūti izķemmēt.

Matu šķipsna jāuzkasa no virspuses un no apakšpuses — vislabāk ar dabisko saru suku. Par labi apstrādātu uzskata šķipsnu, kura ir pilnīgi gluda bez atsevišķiem atspurušiem matiņiem. Šādi apstrādātu šķipsnu no vienas un no otras puses nopūš ar laku, ļoti uzmanīgi ar roku un ļoti smalku saru suku vēl piegludinot. Apstrādāta šķipsna nedrīkst sadalīties atsevišķos gabaliņos vai sašķelties. Ja tā notiek, tas nozīmē, ka šķipsna nav uzkasīta kvalitatīvi.

### Matadatas un matu sprādzes

Matadatas parasti sprauž aiz matu sprādzēm, tad tās turas stingri un ar tām var piestiprināt šinjonu, bizi vai citu smagāku matu veidojumu. Ja matadata jāsprauž bez matu sprādzēm, tā ir jānostiprina matos, lai kustoties tā nevarētu izkrist. To var izdarīt divējādi. Matadatu tās paredzētajā iespraušanas virzienā matos ievada ar skrūvveida kustību, matus it kā uztinot uz katra matadatas zara.

Otrs paņēmiens — matadatu vispirms nedaudz iesprauž matos

gandrīz paralēli galvai, bet pretēji paredzētajam matadatas iespraušanas virzienam un tad, atspiežot matadatas zarus pret galvas virsmu, matadatu pārceļ pāri iesprauduma vietai un līdz galam iesprauž matos paredzētajā virzienā.

Matu sprādzes matos vienmēr jāiesprauž pietiekami stingri, lai tās pa saspraustajiem matiem nevarētu slīdēt. Matu sprādzi atver, ar pirkstiem paplēš tās zarus un ar taisno zaru iesprauž matos paralēli galvai. Lai sprādze nebūtu vaļīga, tajā ir jāsaņem pietiekami daudz matu. Sprādzi aizverot un sastiprinot, mati tajā tiks saspiesti pietiekami stingri un tā nevarēs pārvietoties pa matiem.

### Mākslīgu frizūras elementu iestrādāšana

Frizūrām papildu apjomus var iegūt ar īpašiem porolona spilventiņiem, kuri var būt dažādas formas un lieluma. Tos ievieto matos, nostiprina un nosedz ar matiem, lai tie nebūtu redzami.

Šādi spilventiņi paver papildu iespējas galvas formas korekcijai, ja dabisko matu kuplums nav pietiekams, kā arī ļauj veidot apjomīgas un krāšņas vakara frizūras. Spilventiņu izgriež no porolona vai gumijas sūkļa atbilstoši galvas izliekumam tajā vietā, kur to paredzēts piestiprināt, bet spilventiņa pacēlumu izveido atbilstoši nepieciešamajam galvas korekcijas apjomam vai frizūras linijai.

Spilventiņa malas ar matu sprādzēm vai matadatām pa visu perimetru rūpīgi piestiprina matiem, lai spilventiņš nevarētu kļūt vaļīgs vai izkustēties, tad uz spilventiņa uzķemmē un nostiprina matus, lai tie nevarētu pašķirties un spilventiņš nejausi nekļūtu redzams.

Atsevišķas frizūras vietas, īpaši vakara frizūrās, var papildināt ar **liekajām šķipsnām**, kuras var matos iespraust kā dekorus vai veidot no tām lokas vai matu pinumus. Liekās šķipsnas matos jāiestiprina rūpīgi ar matu sprādzēm vai matadatām, lai iestiprinājums būtu drošs, bet neuzkritošs. Atsevišķas garas liekās šķipsnas jauniešu frizūrās var iestiprināt arī ar izturīgas līmes palīdzību un valkāt ilgstoši.



Liekās bizes iestiprina matos, dabiskos matus sadalot trīs daļās un zem tām paliekot liekās bizes galu. Katru dabisko matu daļu sapin ar vienu liekās bizes daļu un visu droši nostiprina, lai bize sapinuma vietā neatpītos.

### Šinjoni

Interesantus frizūru risinājumus var panākt ar šinjonu palīdzību. Tie var būt veidoti no dabiskiem matiem vai sintētiskas šķiedras. No dabiskiem matiem gatavotie šinjoni ir jākopj un jāapstrādā kā dabiskie mati. Tos mazgā ar šampūnu, ieliekot ūdenī, kuram pieliets šampūns, un izspaidot virzienā no šinjona pamatnes uz matu galiem. Pēc mazgāšanas šinjons jāapstrādā ar matu balzamu. Tad to var veidot uz ruļļiem, izžāvēt un stiprināt matos.

Šinjoni no sintētiskās šķiedras nepadodas veidošanai. Tie jāmazgā tāpat kā dabiskie, bet jāžāvē brīvi bez veidošanas.

Vietā, kur piestiprinās šinjonu, uz galvas veido šinjonam atbilstoša lieluma laukumu, kurā no matiem izdala šķipsnu, uzkasa un izveido apli, kuru visapkārt nostiprina ar matu sprādzēm. Pēc tam jau izķemmētu šinjonu ar matadatām piesprauž pie sagatavotās pamatnes, matadatas aizspraužot aiz iespraustajām matu sprādzēm, lai šinjons matos turētos droši.

### Parūkas lietošana

Parūkas lieto gan plikpaurības un citu defektu nosegšanai, gan ekstravaganu frizūru veidošanai. Parūkai jābūt individuāli izgatavotai vai labi pielaiķotai, lai tā labi izskatītos un droši turētos uz galvas.

Nelielas un labi pielaiķotas parūkas var uzlikt galvā kā cepuri, īpaši vīriešu parūkas, kuras bieži vien nav pie kā piespraut.

Tomēr, lai parūka labi un droši turētos, to uzsprauž uz īpašas lentes, ko apsien ap galvu. Ja mati ir garāki, tos saņem uz augšu un vienmērīgi izkārto pa galvu, lai zem parūkas nebūtu redzami izcīļņi. Tad ņem marles saiti vai īpašu lenti un apsien galvu tā, lai tā

atrastos pamatā uz matu augšanas robežas. Lentēs galus sasien pietiekami stingri, taču lai nespiestu galvu. Sasietos lentes galus gludi piesprauž pie lentes.

Pirms uzlikšanas pārlicinās, kur atrodas parūkas priekšpuse, tad liek parūku galvā virzienā no pieres uz aiz muguri. Parūku vienmērīgi pa visu perimetru ar matadatām piestiprina pie lentes.

Parūkas pieres daļā var arī izņemt no parūkas apakšas dabiskos matus un uzķemmēt uz parūkas. Šodienas mode pieļauj arī to, ka šie mati var būt citā krāsā nekā parūka.

Parūka ir jākopj un laiku pa laikam jāmazgā. No dabiskiem matiem veidotas parūkas mazgā tāpat kā dabisko matu šinjonus, tikai parūkas ar nagliņām ir jāpiestiprina īpaši koka vai plastmasas galvai. Uz šīs galvas tad parūku var tīt uz ruļļiem vai veidot tāpat kā dabiskos matus, lai iegūtu jau gatavu frizūru. Arī bifeļa astru parūkas kopj un apstrādā tāpat kā dabisko matu parūkas. Sintētiskās parūkas mazgā tāpat kā dabiskās, bet veidošanai tās nepadosies. Tādēļ tās ir tikai jāizžāvē un tad tās atgūs iepriekšējo formu.

## Matu pinumi

Matu pinumus var veidot ļoti dažādus un dažādās tehnikās kā atsevišķu frizūru elementus. Pinuma pamatā ir no matiem nošķirta un nostrādāta lente.

*Franču bizītē* pinumu var sākt jebkurā galvas vietā. Parasti tā pin vidēji garus matus, bet, ja ir zināmas iemaņas, šādu bizīti var sapīt arī no pusgariem matiem.

Bizi sāk pīt kā parasti, bet ar katru nākamo pinumu nelielām šķipsnām ņem klāt matus. Bizīti veido, apņemot galvu.

*Pīto valnīti* uz galvas veido jebkurā virzienā, pinot pīni no divām šķipsnām un katru reizi apakšējai šķipsnai pieņemot klāt nedaudz brīvu matu no lejas, kas neļauj vijumam atvīties un izkustēties no vietas.

*Mazās bizītes* diezgan plaši ir sastopamas jauniešu frizūrās. Tās pin katru no trim šķipsnām, iepriekš izķemmējot. Mazās bizītes var



izvietot ļoti dažādi — pa visu galvu, tikai pakausī, nesimetriski, izkaisīti starp gludiem vai ievidotiem matiem utt.

*Plakanās pīnes* pin garos un pusgaros matus kā frizūras elementu no četrām, piecām un vairāk šķipsnām, katru šķipsnu iepriekš izķemmējot. Pīnes izvieto noteiktās frizūras vietās vai brīvi pa visu galvu. Pirms sapīšanas matus apstrādā ar fiksatoru vai putām. Matu galus pīnēs var nostiprināt vai arī pīnes nepīt līdz galam, bet matu galus satīt sprogās ar lokšķērēm utt.

### Klasiskā frizūra

Ar to saprot matu kārtojumu no gariem matiem vakara frizūrai. Gari mati ir katras sievietes sapnis, kaut gan to ne vienmēr prot novērtēt jaunībā, jo garu matu kopšana prasa darbu. Tādēļ labāki šajā laikā šķiet griezumi ar sprogām, ilgviļņiem utt., kuru savešanai kārtībā vajag daudz mazāk laika.

Gari mati to nēsātāju padara sievišķīgu un pievilcīgu. Diemžēl ir vēl viens nepareizs uzskats, ka no gariem matiem neko īpašu nevar izveidot — gadiem ilgi viena un tā pati *zirgaste* vai *cope*. Tā ir liela kļūda, jo tieši no garākiem matiem var izveidot vislielāko frizūru dažādību un iespējams mainīt savu izskatu vai ik dienu.

Lai izveidotu frizūru no gariem matiem, jāievēro daži pamatprincipi:

- vai tā būs dienas vai vakara frizūra;
- kādam pasākumam vakara frizūra paredzēta (operas pirmizrādei vai braucienam uz jubileju somu pirti);
- kādam tērpiņam (fasons, stils, krāsa) tā būs jāpieskaņo;
- kā frizūra atbilst sejas ovālam;
- atbilstība nēsātājas temperamentam un dzīves stilam;
- saskaņa ar matu krāsu un frizūras līniju (tumšiem matiem būs piemērotākas klasiskas frizūras, gaišiem — pinumi un dažādi loku salikumi.

Frizūru veido izmazgātos un ar fiksācijas līdzekli apstrādātos matos. Matus uztin uz ruļļiem, kuru diametru un uztīšanas veidu izvēlas atkarībā no frizūras fasona un kopējās līnijas, par kuru jābūt skaidrībā jau pirms ruļļu tīšanas.

Frizūras veidošanai ir jāprot:

- nostiprināt atsevišķas šķipsnas ar nostiprināšanas gumijām;
- pareizi iespraust matu sprādzes un matadatas;
- uzkasīt un apstrādāt atsevišķas matu šķipsnas.

Izvēlētajai frizūrai jābūt uzskatāmai, lai varētu to veidot mērķtiecīgi, piemēram, pēc attēla grāmatā vai žurnālā.

Ja izvēlētajai frizūrai kādās galvas vietās mati nav paredzēti kupli, šajās vietās vajadzīgo līniju veido gludos matos ar žeļejas, matu krēma, lakas vai putu palīdzību. Gludu nostrādājumu iegūst ar smalkzobainu ķemmi, kuru, velkot pa matiem, pagriež tā, lai ar tās muguriņu piespiestu matus un iegūtu ideāli gludu virsmu.

Garu matu frizūrās daudz lieto dažādu loku un šķipsnu salikumus. Katrs no šiem veidiem prasa citādu apstrādi. Lai uzkasītu un nostrādātu loku dabūtu slīpā virzienā, to atmet pretēji augšanas virzienam un pie saknēm atsprauž ar matu sprādzi, un tikai tad atliek iepriekšējā virzienā un no šķipsnas veido loku, cilpu vai vijumu.

Lai veidotu ruļļu salikumus, no šķipsnas veido horizontālu rulli, ko nostiprina ar matu sprādzi, bet frizūru no šiem ruļļiem veido ar matadatu palīdzību.

### Vienkārša mezgla (*copes*) veidošana

Ja sejas forma atļauj, matus var atglaust atpakaļ uz aizmuguri un ar matu gumiju saņemt *astē*. Tad matus savij grīstē un veido vijumu apkārt matu gumijas sastiprinājuma vietai. Vijumu galvai piestiprina ar matadatām, matu galus ieslēpjot vijumā. Šo matu veidojumu var izdarīt viegli uzkasītos matos, bet, ja mati biezi, iztieks arī bez uzkasījuma.



## Lentes veidošana no matiem

Matus nostiprina ar matu gumiju un horizontāli sadala trīs daļās. Katru daļu uzkasa un gludi nostrādā. Visu nostiprina ar matu laku. No katras sānu daļas veido pusi lentes, zem centrālās daļas savienojot un nostiprinot ar matu sprādzēm. Ar centrālo šķipsnu nosedz sānu daļu salaidumu, uzķemmējot uz izveidotās lentes.

No šīs lentes var tālāk veidot *gliemezīti*, *bizīti*, *grīsti*, *ziedu* u. tml.

## Garu matu veidojums *gliemezīti*

Šai frizūrai matus uzkasa visā galvas platībā līdz pat matu saknēm. Lai *gliemezi* veidotu no labās puses uz kreiso, matus no kreisās puses pārķemmē pāri galvai uz labo pusi un stingri nosprauž pa celiņa vietu ar matu sprādzēm, spraužot tās vienu aiz otras.

Atsprausto matu pusi apstrādā ar matu laku un daļu matu (ja mati biezi) ķemmē atpakaļ no labās puses uz kreiso, veidojot valnīti, kuru satur ar matadatām. Matadatas jāsprauž tā, lai tās aizķertos aiz matu sprādzēm. Uz šī valnīša ķemmē atlikušos matus, aizķerot tos aiz iespraustajām matadatām tā, lai adatas nebūtu redzamas un izveidotos līdzens valnītis. Ja mati plānāki, iepriekš valnīti neveido, bet visus matus pārķemmē uz kreiso pusi un piestrādā uzkasot. Nobeigumā visu frizūru nostiprina ar laku un vēl pārgludina, lai nebūtu redzams uzkasījums.

## Frizūra no grīstēm (*karakula cope*)

Šeit iespējami vairāki varianti:

- matu mezgls (*copīte*) no grīstēm;
- grīstes kā dekoratīvi elementi;
- grīstes, kas no mezgla uz pakausi pāriet stīgās.

Arī šīs frizūras var pieskaitīt klasiskajām. No grīstēm var izveidot ļoti dažādas formas. Mezglu no grīstēm var izvietot uz galvas atbilstoši sejas un galvas formas korekcijas prasībām. Tas var būt gan ļoti zemu pakausī, lai radītu atsvaru sejas profilam, vai arī

galvas virsū, lai koriģētu apaļu seju. Mezgls var būt arī vertikāli vai horizontāli iegarens.

Kā dekoratīvs elements grīste var atdalīties no kopējā veidojuma un aizvēties jebkurā virzienā. To var veidot no dažādos toņos iekrāsotiem matiem vai arī grīsti ietonēt ar krāsainu laku.

Grīstes veido, samitrinot ar matu veidošanas līdzekli (fiksatoru, putām utt.) un izķemmējot. Ja mezglu veido zemu pakausī, matus uz kakla saņem astē un nostiprina. Saņemto asti sadala mazās šķipsniņās. Katru šķipsnu izķemmē un sagriež grīstē. Katru vijumu fiksē ar laku vai želeju, lai labāk piekļautos īsie matiņi un panāktu papildu stingumu.

Katru šķipsnu pēc savīšanas un apstrādāšanas ar laku nobrauka ar pirkstiem, turot ar otru roku pie gala, tā piegludinot īsos matiņus. Pēc tam šķipsnu saņem aiz vidus un pieliek šķipsnas galu pie saknēm. Atlaižot šķipsnu vidū, mati savijas kopā, ja tie ir bijuši pietiekami stingri sagriezti grīstē.

No šādi salaistajām grīstēm var veidot dažādus pinumus, ko nostiprina ar mazām matadatām. Kad grīstēs savītas visas atdalītās šķipsnas un sapītas interesantā veidojumā, to fiksē ar matu laku.

Tālāk šo veidojumu atbilstoši tērpam un frizūras kopējai iecerei var greznot ar saspraudēm, ziediem utt. Greznošanai var izmantot arī krāsainu matu laku vai krāsainas želejas.

Interesantu jauniešu frizūru no gariem matiem var izveidot, matus uz pakauša augstāk vai zemāk saņemot mezglā, bet šķipsnu galus atstājot brīvus. Katru šķipsnu pie mezgla nostiprina ar matadatu un brīvo galu savij grīstē. Katru grīsti apstrādā ar stingru spīdumu (*gloss & hold*), ja grib, lai grīstes būtu stingras, vai matu krēmu, ja grīstes vēlas vijīgas.

### Matu veidojums no lokām

Domāts frizūrām no gariem matiem (leļpus pleciem). Matus apstrādā ar fiksācijas līdzekli un saņem astē. Matus astē sadala sešās, astoņās utt. daļās. Katru daļu atsevišķi uzkasa un ar suku nosukā



gludu. No apstrādātajām šķipsnām veido rullus vai pinumu, katru šķipsnu no visām pusēm apsmidzinot ar laku un nogludinot, lai nebūtu redzams uzkasījums. Šķipsnu izvietojumā jāņem vērā sejas profils un sejas ovāls, kas nosacīs šķipsnu izvietojumu virs galvas vai pakausī. Lai veidojums labi turētos, katru vijumu piestiprina ar matu sprādzi un šķipsnas neredzami sastiprina ar mazajām matadatām.

### Matu sakārtojums no šķipsnām

Atkarībā no sejas profila un ovāla izvēlas matu sakārtojuma formu un izvietojumu uz galvas. Šajā vietā saņem matus un fiksē astē. Asti sadala smalkās šķipsnās, katru izķemmē un apstrādā ar laku. Kad visas šķipsnas apstrādātas, tās izžāvē ar fēnu. Galvas virspusē izdala matus, kurus var veidot citās formās, dažādās tehnikās (ar *gofrē* lokšķērēm, *grieķu* vai princešu lokas utt.). Kad visi mati nostrādāti, savij ar laku apstrādātās šķipsnas un reljefās šķipsnas, iegūstot modernu matu sakārtojumu jauniešiem. Apstrādātās šķipsnas cenšas izvietot vēdekļveidā un katru šķipsnu neuzkritoši piestiprina ar mazajām matadatām.

Ļoti sievišķīgas ir mazās vakara frizūras, kurās šķipsnas ievijas viena otrā. Tās var rotāt ar ziediem, juveliezstrādājumiem, tajās var iespraust no matiem izgatavotus ziedus. Matos ieklāj putas un tos pieglauž ar apaļās sukas un fēna palīdzību. Matus pirms apstrādāšanas sadala zonās. Ar vertikālu šķīrumu no vienas auss līdz otrai atdala pakauša zonu galvas virsū un pāršķir vidū. Galvas virspusē izdala pieres zonu un noķemmē uz priekšu.

Kad mati pa zonām noķemmēti, samitrināti ar putām un nogludināti ar apaļo suku un fēnu, matus pakauša zonā saņem *zirgastē* un nostiprina. Tad ņem mīkstu porolona rullīti matu pacelšanai bez uzkasījuma, apņem ar šo rullīti *zirgasti* un fiksē ar matu sprādzēm un laku. Ja jāpaceļ arī frizūra galvas virsū, uz galvas virsas piestiprina atbilstošu porolona spilventiņu un tam no priekšpuses pārķemmē nodalītos matus. Lai spilventiņu droši nosegtu, matus pārķemmē *zirgastes* veidojumam un piesprauž ar matadatām.

Tālāk no atdalītajām deniņu zonām ņem apmēram pusi matu, uzkasa un pārmet pāri spilventiņam, tā veidojot frizūrai augstumu. Atlikušos sānu matus fiksē zem *zirgastes*. Gatavo frizūru izrotā.

Ar pusgariem matiem rīkojas līdzīgi. Ar trīsstūrainu šķirumu izdala paura zonu. Pārējos matus saņem *zirgastē* galvas vidū. Trīsstūra matus ar vidus šķirumu pārdala divās daļās. Vienu daļu atsprauž, bet no otras uzkasot veido lenti, stiepjot to uz augšu. Pēc tam to pašu dara ar trīsstūra otru daļu, raugoties, lai abas lentes būtu vienādas un simetriskas. Tālāk no *zirgastes* atdala šķipsnas, nogludina un mazliet uzkasa, apstrādā ar laku un ar plakano astru suku nogludina ideāli gludas. Apstrādātās šķipsnas atsprauž, lai tās varētu pacelt un izvietot, kā iecerēts. Atdalītās šķipsnas veido gludās, interesantās lentēs. Greznošanai var izmantot krāsainās un murguļojošās matu lakas.

Modes izaicinājums ir veidot vakara frizūru ar grezniem organiskā stikla ruļļiem, kurus atstāj frizūrā ģeometriskos salikumus.

Ļoti sievišķīgs izskatās brīvās lokās krītošs matu sakārtojums. Pašlaik modē ir dažādas greznas ķemmes loku saturēšanai. Lai palielinātu matu apjomu un uzlabotu matu veidojamību, veido celiņu 3/4 no pilna attāluma no pieres līdz matu augšanas centram. Visus matus uztin uz ruļļiem, katru šķipsnu apstrādājot ar matu krēmu vai vasku. Matus no sejas ar matu sprādzēm atsprauž valnītī, ko var dažādi variēt. Katru šķipsnu izstiepj un no tās veido gredzenu, kuru nekustīgi sastiprina pie saknēm, matu galos veido loku. Frizūru fiksē ar matu laku un sasprauž ar ķemmītēm.

### Frizūru veidošana ar topseri

Gariem matiem jauniešu frizūrās labi izskatās veidojumi ar topseri (t. s. *Topsy tail* [topsiteil]), kas tulkojumā varētu nozīmēt — sajauktā aste.

To var izveidot ar vienkārša instrumenta — topsera palīdzību.



Topseri no elastīga materiāla var izgatavot arī mājās. Kātiņa galam jābūt nosmailinātam, lai to varētu izvērt cauri matiem.

Jaunais bieži vien ir labi aizmirsts vecais. Arī šis matu veidojums friziermākslā bija pazīstams jau sen, tikai matus toreiz izvilka ar pirkstiem, bez speciāla instrumenta.

Lai izveidotu šādu frizūru, matiem jābūt veselīgiem un labi kopātiem, ar veselīgu spīdumu un tikko izmazgātiem. Frizūras galīgais noformējums, pēc matu cilpu izvilkšanas un mezglu izveidošanas, var būt ļoti dažāds. Palikušos matu galus var uzlikt uz augšu vai noliekt uz leju. Matus var atstāt taisnus vai noformēt parastajās, spirālveida vai *grieķu* lokās. Matus var arī ar matadatām saņemt mezglā. Frizūras galīgais noformējums atkarīgs arī no matu garuma.

Lai matus varētu veidot ar topsera palīdzību, tie pēc izmazgāšanas ir jāsaņem vienā vai vairākās *zirgastēs* ar gumijas gredzenu, kurš apvilks ar mīkstu materiālu, lai netraumētu matus. Šādi matu turētāji pārdošanā ir lielā izvēlē. Ar tiem jānostiprina katra matu šķipsna, kuru pēc tam grib izvilkt ar topseri.

Matus ar gumiju nedrīkst saņemt pārāk stingri un pārāk cieši pie galvas, lai starp tiem un galvu varētu izvilkt topseri ar tajā saņemto matu šķipsnu.

## Daži matu sakārtošanas veidi ar topseri

### A variants

Mati ar gumiju saņemti astē pakausī. Topseris ar kātiņu uz augšu izņemts cauri matiem starp gumiju un galvu.

Saņemtos matus iever topserī, lai visi matu gali būtu vienā līmenī, un topseri ar matiem izvelk starp gumiju un galvu uz augšu. Ar drošu un veiklu rāvienu aiz topsera roktura izvelk sasaistītos matus pa topsera veidoto eju. Mezglu matu pakauša daļā tālāk var noformēt ar matadatu palīdzību.

## B variants

Topseris ar kātiņu uz leju. Pārējais tāpat kā iepriekš. Saņemtos matus šoreiz velk cauri topsera cilpai, lai visi matu gali būtu vienā līmenī. Tieši tas dod iespēju iegūt gludu, akurātu matu kārtojumu. Ar drošu, precīzu rāvienu aiz topsera roktura matus izvelk cauri matiem pa topsera veidoto eju. To var atstāt pakausī kā mezglu, nostiprinot matu galus ar matadatām, ieveidot matus ar lokšķērēm vai noformēt brīvi.

## C variants

Matus pakauša daļā saņem divās vai vairākās daļās, kā aprakstīts iepriekš. Topseri izņem cauri matiem aiz gumijas ar cilpu uz augšu un kātiņu uz leju. Ja matus sadala trijās daļās, vidējo daļu atstāj neizvilktu cauri cilpai un no tās var veidot lokas vai vienu pie otra nostiprinātus rullus.

Matu galus akurāti ievieto topsera cilpā un ar precīzu rāvienu izvelk cauri cilpai. Matu galus saņem mezglā vai izveido lokas.

## D variants

Matus pārdala ar celiņu vidū un katru daļu atsevišķi nostiprina ar gumiju. Topseri ar cilpu uz augšu aiz gumijas izvelk cauri matiem. Matus akurāti iever topsera cilpā un aiz gumijas izvelk cauri matiem. Matus aiz gumijas var vilkt arī uz augšu, lai iegūtu citādu efektu.

Matu veidojumus ar topseri var izmantot gan ikdienā, gan arī kā vakara frizūru. Tad var ļaut vaļu fantāzijai un frizūru atsvaidzināt ar lentēm, ziediem, pērlēm un no matiem izgatavotiem māksliem ziediem. Frizūru var noformēt arī ar krāsainām matu lakām un želejām.

Runājot par moderno līniju frizūrā, ir jāsaka, ka beidzies tas laiks, kad bija skaidri redzams, ka sievietē nāk taisnā ceļā no frizier-



meistara. Savukārt šī šķietamā mākslinieciskā nekārtība prasa no friziera ļoti lielu meistarību un rūpīgu matu apstrādi. Matus veido ar fiksatora palīdzību, dalot tos horizontālās šķipsnās. Jāatdala aktuālais celiņš 3/4 no pilnā attāluma no pieres līdz matu augšanas centram. Ar horizontāliem šķīrumiem atdala matus uz kakla un fēno ar apaļo suku, liecot matu galus uz iekšu. Kad tā ir izfēnoti visi mati, ar vislielākā izmēra lokšķērēm matu galus ieloka uz iekšu. Tad uzkasa matu virspusi un visu piestrādā, matu galus virzot uz seju.

Lai šādu frizūru perfekti nostiprinātu, laka jālieto bagātīgi. Ir jāpanāk šķietams dabiskums, bet tas ir ļoti grūti izdarāms. Brīvs, it kā nevērīgs stils prasa akurātu darbu. *Karē* griezumumu šodien jau filē galos ar frizieršķēru asmeņiem zobiņu griezumā.

Matus uz pieres griež pakāpeniski, slidinot ar šķērēm šķipsnu. Pēc griezuma visus matus tin uz ruļļiem. Pirmu rulli ņem lielāku un tin sejas virzienā. Šķipsnas ruļļu uztīšanai atdala šahveidā, lai izvairītos no līnijas lauzumiem. Vienu rulli tin stingri līdz saknēm, otru — piepaceltu. Ruļļus tin, ievērojot matu augšanas virzienu. Ruļļus ietin mazliet mitros matos uz apmēram 5 minūtēm un žāvē. Tad matus apstrādā ar vasku vai matu krēmu, viegli izpūš ar fēnu un sukā ar retu ķemmi. Frizūru nostiprina ar laku.

## KĀZU FRIZŪRAS

Kāzām jāgatavojas laikus, lai izvēlētos kāzu rituālu un stilu. Tas daļēji noteiks arī **līgavas** tērpa stilu un frizūru. Līgavas frizūrai ir jāsakrīt ar tērpa fasonu un stilu, plīvuru, sejas ovālu un temperamentu.

Tādēļ vieglprātīgi rīkosies līgava, kura kāzu dienas rītā dosies veidot frizūru pie nepazīstama meistara, kaut arī vislepnākajā salonā. Vēl sliktāk, ja līgava domā kāzu tērpā tērpties tikai pēc friziera apmeklējuma un frizieris kāzu tērpu un plīvuru pat nedabū redzēt.

Nepieskaņota frizūra var sabojāt garastāvokli, bez tam tā uz visiem laikiem saglabāsies kāzu fotogrāfijās un videofilmās.

Līgavai laikus ir jāatrod savs friziermeistars un pie tā jāaiziet vairākkārt, lai konsultētos par savu matu veselību, krāsu un griezumumu. Mati jāapgriež un ilgviļņi jāieliek jau iepriekš. Samocītus un neveselus matus var atveseļot, bet tam ir nepieciešami kādi divi mēneši.

Frizierim jau iepriekš būtu jāredz kāzu plīvurs un jāzina kāzu tērpa fasons, krāsa, rotājumi. Nedaudz būtu jābūt skaidrībā arī par līgavaiņa tērpa krāsu toni un fasonu, jo kāzās līgava un līgavainis veido kopīgu ansambli.

Visideālāk kāzām pazīstamu frizieri sarunāt "mājas vizītē" pie līgavas. Tur varēs redzēt kāzu tērpu un plīvuru kopskatā un varēs izveidot šim stilam piemērotu matu sakārtojumu. Tad friziere varēs sakārtot matus arī līgavainim, māmiņām un vecmāmiņām. Ja vedējiem ir savs frizieris, vajadzētu palikt viņam uzticīgiem arī šajā dienā, citādi darbu apjoms vienam frizierim var būt par lielu. Tā paša iemesla dēļ mati laikus jāapgriež, jānokrāso vai jāieliek ilgviļņi.

Parasti runā un domā tikai par kāzu frizūru un plīvuru vai citu līgavas rotājumu, bet plīvurs ir kāzu atribūts tikai līdz mičošanas stundai, t. i., līdz plkst. 24. Tad skaistā rota tiek noņemta. Diemžēl, veidojot līgavai sarežģītu matu sakārtojumu, daudzkārt nepadomā par to, kā frizūra izskatīsies bez līgavas rotas. Nelīdz ne sukāšana, ne laka, ja, plīvuru noņemot, frizūra ir sabojāta.

Tādēļ līgavai kopā ar frizieri jāpadomā par matu sakārtojumu pēc līgavas rotas noņemšanas. Nākošajā rītā, kad kāzu tērps jānomaina pret sievas kleitiņu, jādomā, kā bijušo līgavas frizūru pārveidot sievas frizūrā. Jādomā, kā jaunais matu sakārtojums piestāvēs sievas tērpam.

Modē ir ļoti dažādi mati griezumā — no ļoti īsiem līdz gariem matiem, pat bizēm. Ar gariem matiem problēmu ir vismazāk, jo tad ir vislielākā frizūru izvēle. Ja līgavai ir ļoti īsi mati, izejas ir vairākas.



Īsiem matiem var piemērot garu, greznu nosedzošu plīvuru. Joprojām skaistas ir cepurītes ar dažādiem plīvurišiem un ziediem. Tās piestāv dažādām frizūrām, pat ļoti īsiem matiem.

Līgava ar skaistiem, gariem matiem var greznoties ar savu matu bagātību, veidojot tos atbilstoši tērpa stilam un sejas ovālam. Gariem matiem rotājums var būt vienkāršāks, ievērojot tērpā dominējošo stilu. Plīvuru var lietot kā frizūru dekorējošu elementu vai arī to stiprināt zem matiem, lai matu bagātība būtu labāk redzama.

Rotājumam var izmantot tikai ziedus. Ļoti skaisti ir dabiskie ziedi, taču tie nedrīkst ātri novīst. Tas attiecas arī uz līgavaiņa pušķi.

Līgava izvēlas savu tēlu kāzu vakaram. Kāzas saistās ar kaut ko tīru, noslēpumainu, baltu, maīgu un trauslu. Tādēļ dekoratīvajā kosmētikā līgava nedrīkst lietot spilgtu toņu gammu. Līgavas sejai jābūt gaišai, bez biezas grima kārtas. Līgava nedrīkst izskatīties krāsota. Kosmētikai jābūt tik nemanānai, ka to nevar ieraudzīt. Nedrīkst aizmirst arī kaklu un krūšu ādu tērpa izgriezumā. Āda ir jāieņem un jāiepūderē, lai neatšķirtos no sejas.

Otrajā dienā jaunās sievas kosmētika var arī mainīties, pieskaņojoties sievas tērpam, frizūrai un pienākumiem.

Līgavainis kāzās ir tikpat svarīga persona kā līgava. Arī viņam par saviem matiem un frizūru ir jāpadomā jau laikus. Matiem jābūt veseliem, tīriem un laikus apgrieztiem, vislabāk nedēļu pirms kāzām un pie laba meistara. Kāzu dienā atliks tikai izmazgāt un saveidot matus, un nebūs nepatīkamu pārsteigumu.

Ja rūpes rada sarkans vai spīdīgs deguns, pareizāk būtu to nopūderēt ar kompakto pūderi sejas ādas krāsas tonī vai lietot gan korekcijas zīmuli, gan pūderi.

Ja līgavainis nevalkā pilnbārdu, viņam jābūt ļoti rūpīgi noskūtam un sejas ādai attiecīgi savestai kārtībā (krēms pēc skūšanās, losjons un, ja vajag, pūderis). Jāuzmanās no iegriežumiem. Arī ūsām un bārdai jābūt apkoptai.

Arī vedējmātei laikus jāpadomā par tērpu, matu sakārtojumu

un kosmētiku, ievērojot savu vecumu, stilu. Taču vedējmātei stingri jāiegaumē, ka karaliene šajā ballē tomēr ir līgava, kuru nedrīkst aizēnot.

Sakoptam jābūt arī vedējtēvam. Ja viņš krāso matus, laikus jāpiekrāso saknes un mati nedēļu pirms kāzu svinībām jāapgriež. Tad kāzu dienā vedēji bez pūlēm varēs sevi savest kārtībā.

Darba un pienākumu vedējiem ir ļoti daudz. Tādēļ vedējmātei ir jāizvēlas vienkāršs un elegants matu sakārtojums. Vedējtēvam jābūt nosvērtam un korektam gan iekšēji, gan ārēji. Arī viņa matu sakārtojumam jābūt nevainojamam un skuvumam gludam. Neaizmirstiet, ka daudzās fotogrāfijās priekšplānā būs tieši kāds no vedējiem.

Kāzās nedrīkstētu aizmirst arī jaunā pāra vecākus un vecvecākus, arī viņiem jābūt pienācīgi safrizētiem.

## BĒRNU UN JAUNIEŠU FRIZŪRU VEIDOŠANA

Bērni un jaunieši, gan meitenes, gan zēni ir personības jebkurā vecumā. Labi, ka pagātnē aizgājis laiks, kad visiem zēniem bija vienāds matu griezumš un meiteņu garos matus sapina vienādās bizēs ar tradicionālo kaprona lenti galā. Pagātnē ir arī laiks, kad skaista likās *zirgaste*, ar to pašu kaprona lenti galvas vidū.

Gari mati ir meitenes lepnums un skaistums. Tiem, protams, ir jābūt tīriem un labi koptiem. Esmu pārliecināta, ka par saviem matiem rūpēsies ikviena sevi cenoša meitene. Bizi var veidot dažādos pinuma variantos, ņemot arī vērā, kādam pasākumam gatavojas.

Friziermeistaram vai meitenei pašai uz sevi jāpaskatās ar mākslinieka aci un jānovērtē sejas ovāls, deguns, pieres veidojums, ausu lielums un novietojums pret galvu, jānovērtē savs raksturs un temperaments. Jāatceras, ka tas, kas piestāv draudzenei, var nepiestāvēt tev! Gan meitenēm, gan zēniem ir jābūt savam, vecumam atbilstošam stilam. Tas attiecas arī uz matu sakārtojumu.



Šodienas mode ir ļoti dāsna tieši meitenēm ar gariem un ļoti gariem matiem. Tos var veidot, daļu atstājot vaļējus, daļu sīku bizišu pinumā, daļu var sagriezt grīstē, daļu saveidot dažādās lokās... un to visu — vienā frizūrā. Vienīgi jāatceras, ka vaļējas matu šķipsnas nevajadzētu atstāt, ja tās sniedzas zem lāpstiņām.

Var arī matus atstāt pilnīgi vaļējus un dažas smalkas bizītes var uzpīt kā rotājumu frizūrai. Tās var ietonēt ar krāsainu matu laku.

Protams, matu sakārtojums atšķirsies viesībām, teātra apmeklējumam, diskotēkai skolā vai diskotēkai klubā. To, tāpat kā tērpa izvēli, noteiks pasākuma raksturs. Vēl viens noteicošs faktors būs tas, vai meitene ar šo matu sakārtojumu jutīsies ērti.

Būtu vēlams katrai meitenei apgūt prasmi izveidot sev kādu, kaut visvienkāršāko frizūru. Tas dos viņai zināmu neatkarību.

Lai pati varētu mājās izveidot frizūru, ir vajadzīgi šādi instrumenti;

- a) ķemme, ieteicams ar smailu vai metāla rokturi;
- b) suka ar dabiskiem sariem vai noapaļotiem zobiem;
- c) speciālās matu gumijas pietiekamā daudzumā, lai varētu nostiprināt katras matu šķipsnas, pinuma vai savijuma galu;
- d) matadatas un sprādzes, adatiņas, sprādzītes, krāsainas ādas strēmelītes un dzīpari frizūras nostiprināšanai;
- e) matu želeja, vasks vai matu krēms (piemēram, *Cocoa-nut cream*), krāsaina un bezkrāsaina matu laka, putas;
- f) pacietība, laba griba un precizitāte.

### **Bizišu un matu savijumu veidošanas tehnika**

Visiem celiņiem ir jābūt pārsķirtiem ļoti precīzi. Tos var veidot sānos, galvas vidū, kā arī *zig-zag* variantā. Celiņš jāšķir ar ķemmes smailo rokturi un jānostiprina ar ķemmi. Tāpat ķemmes smailo rokturi lieto šķipsnu nošķiršanai, lai veidotu bizītes un savijumus.

Esmu pārliecināta, ka bizi pīt prot katra meitene. Tādēļ mazliet pastāstīšu par to, kā veidot savijumu. Nošķirto šķipsnu paņem pirkstos, ieziež ar vasku vai kādu citu fiksēšanas līdzekli. Šķipsnu stingri tur pirkstos un vij kā virvi uz vienu pusi, līdz tā pati sāk griezties grīstē. Tad to iestiepļ taisnu un nostiprina ar gumiju. Tad paņem šķipsnu vidū un ļauj tai savīties dubultvijumā vai vairākos mazos vijumos. Tos savukārt ar adatām nostiprina pret atvīšanos. Sastiprināt un dekorēt var arī ar krāsainām ādas sloksnītēm vai dziļpariem, lai nosegtu gumijas sastiprinājuma vietu. Ja matu gumijas ir plānas, mazas un krāsainas, sastiprinājumu var atstāt arī redzamu.

Ar tādu pašu tehniku, savijot matus šķipsnās, var uz galvas visur, kur vien vēlas, izveidot *radziņus*. Grīstē savīto matu šķipsnu sāk veidot uz galvas un tad liek vienu apli uz otra, tā veidojot *radziņu*. Nostiprināto šķipsnas galu var atstāt vaļēju un dekorēt ar krāsainu laku, to iepūšot atstātajā šķipsnā. Šādu matu sakārtojumu var ieteikt gan pavisam mazām meitenītēm, gan arī nedaudz vecākām.

Šķipsnu savērpsšanas tehniku var izmantot, arī veidojot *mezglu*. Tad matus saņem *astē*, nostiprina ar gumiju. *Asti* sadala mazās šķipsniņās un no katras, kā iepriekš aprakstīts, veido mazus *makaroniņus*. Šo frizūru grezno ar bizi vai citu elementu, tā var iegūt ļoti interesantu matu sakārtojumu.

Ļoti amizants ir matu sakārtojums, ja ar vidusceliņu pāri visai galvai no pieres līdz pakausim pāršķir matus, katru daļu saņem ar gumiju un sapin pēc iespējas vairākās bizītēs. Bizītes nostiprina ar krāsainiem dziļpariem un pārkrusto no vienas galvas puses uz otru.

Garus matus var nēsāt ne tikai bizēs, bet arī vaļējus. Matus samitrina ar fiksatoru, sapin mazās, stingrās bizītēs un galus nostiprina ar gumijām. No rīta bizes izpin un iegūst kuplu, viļņainu veidojumu. Var arī matus līdz pleciem un garākus uztīt uz ruļļiem un izžāvēt. Matus pāršķir ar vidus celiņu divās daļās. Katru daļu paņem rokā, sasien galvas vidū un nostiprina ar adatām. Matu veidošanā sekmīgi var lietot arī lokšķēres un dažāda veida ruļļus.



Interesantus matu veidojumus var panākt ar topsera palīdzību.

Loku fiksācijai lieto žeļu vai matu krēmu. Stiprākai fiksācijai lieto laku.

Savam stilam var izvēlēties arī īsus un pusgarus griezumus. Mōdē ir tendence radīt iespaidu par ataugošiem matiem, arī pieres mari ir gari, it kā atauguši. Taču dominē arī griezumi ar konkrētu formu.

Lai atsvaidzinātu *karē* griezumū, pusgaros matos gar sejas kontūru iesaku sānu daļas izfilēt ar nazi, tā nosedzot dažādas sejas nepilnības, piemēram, pārāk apaļus vaigus vai izteiktus vaigu kaulus.

Vēl dažus vārdus par rotājumiem. Tie jāizvēlas ar lielu gaumes izjūtu. Meitenēm matos ne vienmēr labi izskatās dažādi ārzemju matu saturētāji. Daudz labāk izskatās pašmāju ādas saturētāji un rotājumi. Šeit katra var ļaut vaļu savai fantāzijai. Jauki izskatās arī dažādi sausie augi un no pašas matiem veidoti ziedi, kurus var lietot, lai radītu kādu neparastāku frizūru.

## ILGVILŅU LIKŠANA

Ilgvilņu likšana ir process, kura rezultātā mati iegūst sprogojumu, kuplumu un labāk pakļaujas veidošanai. Ilgvilņu sākumā procesa pamatā bija termiska iedarbība uz mata struktūru (elektriskie un tvaika ilgvilņi), tagad ilgvilņu likšanas process balstās uz ķīmikāliju iedarbību.

Ilgvilņu likšanas mehānisms pamatojas uz mata keratīna saišu noārdīšanu, kas ļauj matam pieņemt ruļļu formu. Mata proteīna karkasu veido divu veidu keratīna molekulas: amorfi izvietotās un spirāliski izvietotās ( $\alpha$ -heliksforma). Saskarē ar ūdeni amorfās daļiņas stipri uzbriest, bet spirāliskās saglabā savu formu.

Liekot ķīmiskos ilgvilņus, ķīmikālijas, piemēram, **tioglikolāts**, daļēji noārda sēra saites starp keratīna molekulām un mata proteīni kļūst pieejamāki ūdens iedarbībai.

Uzbriestot proteīni sablīvējas un atmieckšķētais mats pieņem ruļļa formu. Oksidējošo vielu klātbūtnē sēra saites atjaunojas, bet jau ar tuvāko iespējamo partneri tā var gan atjaunoties iepriekšējās, gan veidoties jaunas saites un mats iegūst jaunu formu.

## pH līmeņa ietekme uz ilgvilņu likšanu

Kā pārāk augsts pH līmenis (stiprs sārmains), tā arī pārāk zems pH līmenis (stipra skābe) kaitīgi iedarbojas uz mata struktūru un var izraisīt neatgriezeniskas izmaiņas — mata struktūras bojājumus. Fizioloģiski pieļaujamās robežas ir no pH 4 skābiem ilgvilņu



preparātiem līdz pH 7 maigiem sārmainiem preparātiem un pH 9,5 — sārmainiem ilgviļņu preparātiem.

Tādēļ sārmainie ilgviļņu likšanas preparāti satur darba vielu — amonija tioglikolātu, amonjaku (ožamo spirtu) un papildu komponentus ilgviļņu kvalitātes nodrošināšanai.

Maigie sārmainie preparāti amonjaka vietā satur amonija karbonātu, bet skābie ilgviļņu preparāti kā darba vielu satur monotioglikolskābi, saliktu glicerīna esteri un papildu komponentus.

Papildu komponenti ilgviļņu sastāvos ir: destilēts ūdens, vielas matu aizsardzībai, parfimērijas eļļas, virsmas aktīvās vielas mata vienmērīgas samitrināšanas nodrošināšanai, vielas matu ķemmējamības uzlabošanai un krāsas saglabāšanai.

### Sagatavošanās ilgviļņu likšanai

Ilgviļņi var būt ļoti piemēroti, lai iegūtu kuplumu plāniem taisniem matiem. Šodienas ilgviļņu preparātu un piederumu klāsts ļauj panākt visdažādāko efektu dažādos matu tipos un dažādiem matu garumiem, pareizi izvēloties ilgviļņu sastāvu un ruļļu diametru un likšanas tehniku. Var iegūt visu matu sprogojuma gammu — sākot no sīkām sprogām un beidzot ar lieliem viļņiem. Ar ilgviļņu sastāvu, lietojot attiecīgus piederumus, var pat vairāk vai mazāk iztaisnot dabiski sprogainus matus, kas mūsu apstākļos gan nav sevišķi aktuāli. Nepareizi izvēlēts vai izpildīts ķīmiskais process matu var arī traumēt, tādēļ meistara pienākums ir klientu par to informēt.

Lai iegūtu kvalitatīvus ilgviļņus, svarīgi pareizi noteikt matu tipu un atbilstoši tam izvēlēties piemērotāko ilgviļņu sastāvu. Tādēļ drošāk ilgviļņu likšanu ir uzticēt pieredzējušam meistaram, kurš prātis pareizi noteikt matu tipus un izprast klienta gaumi un vēlmēs.

Pirms sākt likt ilgviļņus, meistaram ar klientu jāapspriež vairāki jautājumi.

- Klientam ir jāvar saprotami paskaidrot meistaram, kādu viņš cer sagaidīt rezultātu pēc ilgviļņu ielikšanas. Te var palīdzēt kopīga frizieru žurnālu aplūkošana un modeļu apspriešana. Jo plašāks un izsmelošāks materiāls būs meistara rīcībā, jo vieglāk viņam precizēt klienta izvēli. Ir jābūt skaidrībai, vai klients vēlas ļoti stingru sprogojumu, lielas lokas vai tikai frizūras kuplumu un noturību. Ja klienta vēlmes neatbilst viņa matu stāvoklim, meistara uzdevums ir klientu par to taktiski bridināt un ieteikt iespējamus variantus.

- Meistaram ir jānosaka sava veida diagnoze klienta matiem: matu resnums, stāvoklis, ilgviļņu likšanas mērķis, galvas ādas stāvoklis un klienta vispārējais veselības stāvoklis. Nav ieteicams pakļaut ķīmikāliju iedarbībai bojātus un slimus matus. Arī matu krāsošana iespaido to struktūru, tādi mati jāapstrādā īpaši uzmanīgi.

Ļoti svarīgs ir klienta vispārējais veselības stāvoklis un pašsajūta ilgviļņu likšanas dienā. Praksē pārbaudīts, ka ilgviļņi izdodas labi, ja klients ir vesels un labā garastāvoklī.

Ķīmiskos ilgviļņus nav ieteicams likt tad, ja klients ir slim, noguris vai nervozs. Neiesaka likt ilgviļņus grūtniecēm, sievietēm, kurās baro bērnu ar krūti, un mēnešreizu laikā, tomēr tas ir atkarīgs no pašsajūtas.

- Lai ilgviļņus ieliktu tādus, kā tie bija iecerēti, svarīgi noteikt matu struktūru un kvalitāti. Pieredzējis meistars matu kvalitāti un struktūru noteiks, apskatot un aptaustot klienta matus. Jānosaka matu piederība kādai no šīm grupām:

1) normāli; 2) smalki un mīksti; 3) cieti; 4) dabiski lokaini. Savukārt pēc kvalitātes mati var būt: a) balināti, b) krāsoti, c) bojāti, d) poraini.

Ilgviļņu likšanai nepakļāvīgāki ir poraini un krāsojot vai balinot bojāti mati, kuriem ir tukša serde. Mata kvalitātes noteikšanai ļoti noderīgs ir mikroskops, kas ļauj apskatīt mata struktūru un tā virsmas (zvīņu) stāvokli (pietiek palielināt 80 reizu un pat 50 reizu).

- Svarīgi noskaidrot arī klienta jutību pret alerģiju. Vissdrošākais



te ir alerģijas tests, bet ticamus rezultātus tas dod tikai pēc 24 stundām. Tādēļ parasti var apmierināties ar klienta izjautāšanu — vai viņam kādreiz, matus krāsojot vai liekot ilgvilņus, bijušas alerģiskas reakcijas un vai viņam ir novērotas alerģiskas parādības vispār. Frizētavās ļoti noderīga ir kartotēka, kurā būtu klienta kartītē jāieraksta lietotais ilgvilņu sastāvs un iegūtais rezultāts. Ja klients ilgvilņus nākamreiz liks tajā pašā frizētavā, tas palīdzēs izvēlēties optimālo ilgvilņu sastāvu un izvairīties no iespējamām kļūdām, ja iepriekšējā reizē rezultāts kaut kādā ziņā nav apmierinājis.

- Kad meistaram un klientam ir radusies pārliecība, ka šodien ilgvilņi izdosies, var precizēt ilgvilņu likšanas tehniku un sagaidāmo rezultātu. Te meistaram ir ļoti svarīgi klientam taktiski norādīt, ja viņš no žurnāla izvēlēties ilgvilņus, kurus viņa matos nevarēs ielikt, tādēļ ka tiem, piemēram, būs pamatā cits griezums, kuru no šā klienta matiem nevarēs izveidot vai kurus nevarēs nodrošināt klienta matu kvalitāte.

Ilgvilņu likšanas veida izvēli lielā mērā nosaka griezums. Ja mati ir jau apgriezti, te daudz ko izmainīt nevarēs. Lai panāktu lielāku kuplumu paura daļā, var likt ilgvilņus matu saknēs. Ja grib panākt "mitro matu efektu", ilgvilņi jātin spirālveidā vai uz lielāka diametra ruļļiem un frizūru nevar veidot ar fēnu, bet mati jāžāvē ar difuzoru un jāapstrādā ar želeju vai matu vasku.

Pakāpeniskiem griezumiem ilgvilņus var uztīt uz lielāka diametra ruļļiem.

Matu garumiem līdz auss vidum un pakāpeniskā griezumā pēc klienta vēlēšanās ilgvilņus var tīt uz resnākiem vai tievākiem ruļļiem un ilgvilņus likt stingrākus vai vieglākus.

- Ja mati ir balināti, klients jābrīdina, ka rezultāts var nesaņiegt gaidīto, sevišķi ja mati ir balināti atkārtoti un stipri bojāti. Ja mati nav tik stipri balināti, ilgvilņus var likt, bet jālieto ilgvilņu sastāvs balinātiem un krāsotiem matiem un jāievēro maksimālā piesardzība.

## Matu sagatavošana ilgviļņu likšanai

Lai varētu garantēt ilgviļņu kvalitāti, matus ir ieteicams mazgāt frizētavā tieši pirms ilgviļņu likšanas, jo tad ilgviļņu sastāvu iedarbība visos gadījumos būs vienāda. Šampūnam ir jānodrošina matu atbrīvošana no kopšanas un veidošanas līdzekļiem (lakas, putām, žeļejas, vaska).

Ja matos jāliek viegli ilgviļņi, ja mati ir krāsoti vai balināti un nav pie rokas sastāva bojātiem un balinātiem matiem, matus nežāvē, bet tikai nosusina ar dvieli un ilgviļņus liek mazliet mitros matos.

Veselīgus matus un ja grib ielikt stingrus ilgviļņus, pirms ilgviļņu likšanas izžāvē.

Matus uz ruļļiem uztīt un apstrādāt ar ilgviļņu likšanas šķidrumu var divējādi. Katrai no šīm metodēm ir savas priekšrocības un trūkumi. Liekot ilgviļņus sausos matos un ar ilgviļņu šķidrumu samitrinot katru matu šķipsnu pirms uztīšanas, ir garantija, ka visi mati ar ilgviļņu šķidrumu būs samitrināti vienmērīgi. Pareizi izvēloties ruļļu uztīšanas secību, var panākt vienmērīgu sastāva iedarbību, neraugoties uz to, ka pēdējām uztītajām šķipsnām iedarbības laiks būs īsāks. Turpretī, ja ruļļu uztīšana nepadodas pietiekami veikli, var gadīties, ka labāku rezultātu sasniedz pēc otrā paņēmiena.

Ja ilgviļņus liek mitros matos, tad var rīkoties arī tā, ka vispirms uztin visus ruļļus un tad katru rulli, sākot no pakauša, pārklāj ar ilgviļņu sastāvu vismaz divas reizes. Ja sastāvs sāk tecēt, tā pārpalikums jāuztver ar papīra salveti vai vates tamponu. Arī šajā gadījumā ilgviļņu ielikšanas vienmērību, vismaz daļēji, var panākt, uzliekot sastāvu no pakauša un deniņiem virzienā uz galvas virsu, jo galvas virsā temperatūra ir augstāka, tādēļ sastāvs iedarbojas ātrāk.



## Ilgviļņu likšanai nepieciešamie sastāvi un piederumi

Liekot ilgviļņus, visas darbības ir jāizpilda maksimāli ātri, tādēļ visiem nepieciešamajiem sastāviem un piederumiem ir jābūt sagatavotiem jau iepriekš un jāatrodas tuvumā. Ilgviļņu likšanai nepieciešami:

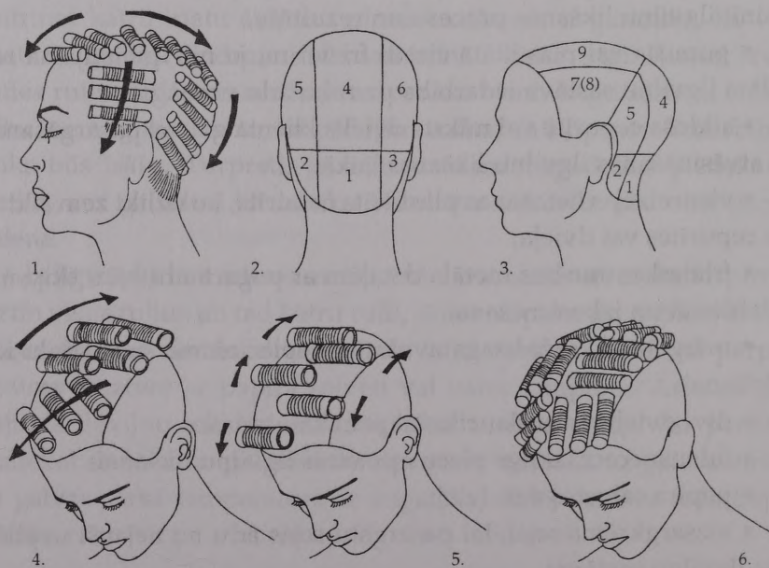
- matu struktūrai un ilgviļņu tipam atbilstošs ilgviļņu sastāvs;
- izvēlētajam ilgviļņu tipam atbilstoši plastmasas vai koka rullī, kas ķīmiski nereaģē ar ilgviļņu sastāvu;
- divi tīri porolona sūkļi;
- elastīgs plastmasas flakons ar dozējošu uzgali (aplikators), ja ilgviļņu sastāvu uzklāj ar aplikatoru;
- divi nelieli stikla vai plastmasas trauki ar vāciņu (apmēram 150 ml) ilgviļņu sastāvam un fiksāžai, vēlams ar attiecīgiem uzrakstiem, jo pat neliels fiksāžas piejaukums ilgviļņu sastāvam var izmainīt ilgviļņu likšanas procesu un rezultātu;
- gumijas vai plastikāta cimdi frizierim, jo nav pieļaujama regulāra ilgviļņu sastāva iedarbība uz roku ādu un nagiem;
- sildoša cepurīte vai mīksts dvieļis klienta galvas pasargāšanai no atvēsināšanās ilgviļņu likšanas laikā;
- vienreizējas lietošanas plastikāta cepurīte, ko uzlikt zem sildošās cepurītes vai dvieļa;
- frizierķemme bez metāla detaļām ar pagarinātu kātu šķipsnu atdalīšanai un izķemmēšanai;
- mērglāze fiksāžas sagatavošanai nepieciešamo sastāvdaļu iemērišanai;
- divi dvieļi matu slaucīšanai pēc skalošanas;
- ūdensnecaurlaidīgs plecu apmetnis ilgviļņu likšanai;
- papīra salvetes vai dvieļi;
- aizsargkrēms sejai, lai pasargātu sejas ādu no nejauši uzpildītu ilgviļņu sastāva;
- vate;

• fiksāža. Ja lieto gatavu fiksāžu, tā būs jau piemērota iestrādāšanai matos. Ja fiksāžu gatavo uz vietas, pie rokas jābūt tās sastāvdaļām, bet pati fiksāža jāgatavo tikai ilgviļņu likšanas procesa beigās, īsi pirms ilgviļņu sastāva izskalošanas no matiem.

## Matu uztīšana uz ruļļiem

Neatkarīgi no tā, vai uz ruļļiem tin ar ilgviļņu sastāvu samitriņātus vai mitrus matus pēc mazgāšanas, uztīšanu var veikt dažādi un tādējādi iegūt dažādus ilgviļņus atkarībā no klienta vēlmēm un izvēlētās frizūras. Parasti pirms ruļļu uztīšanas matus sadala zonās, bet šis iedalījums var mainīties atkarībā no klienta matu sakārtojuma, griezuma, ilgviļņu veida, dabiskā celiņa u. c. faktoriem.

Liekot ilgviļņus pēc parastās shēmas, matu sadalījums varētu būt tāds, kā parādīts zīmējumā.



32. zīm. Matu sadalījums un dažādi ruļļu uztīšanas veidi ilgviļņiem



Tādā gadījumā uztīšanu sāk ar apakšējo vidējo pakauša zonu I. Pēc tam tin matus II un III zonā un tālāk, sekojot zonu numerācijai zīmējumā. Ilgviļņu tīšanu vienmēr veic no perifērijas uz galvas vidu.

Neatkarīgi no izvēlēta uztīšanas paņēmiena jāzina dažas vispārējās likumsakarības:

- atdalāmās šķipsnas biezums ir atkarīgs no iecerētā viļņa lieluma — plānāka šķipsna ļauj iegūt sikākas sprogas;

- sprogas platums nedrīkst pārsniegt ruļļa garumu, bet labāk, ja šķipsna ir mazliet šaurāka;

— pirms uztīšanas šķipsna ir rūpīgi jāizķemmē perpendikulāri galvai;

- lai panāktu vienmērīgāku uztinumu, rullis ik pa brīdim ir jāpakustina uz vienu un otru pusi, tā ļaujot matiem blīvāk piegulties rullim;

- gumija matu nostiprināšanai uz ruļļa jāliek tā, lai tā uz matiem spiestu vienmērīgi un rullis labi piegulētu galvai;

- strādājot ar ruļļiem, matus nedrīkst pārāk stipri stiept, lai nebojātu to struktūru un pasargātu no pārraušanas;

- lai pasargātu matu galus no "saburzišanas", ar plastmasas ķemmes smailo rokturi šķipsnas gals ir rūpīgi jāaptin ap rulli;

- no pārāk stipras sastāva iedarbības matu galus pasargā, šķipsnas galu apņemot ar īpašu ilgviļņu likšanas papīriti;

- pakausī vienmēr lieto tievākus ruļļus nekā pārējai galvai, jo te mati vienmēr vairāk burzās gar apgērbi.

### Dažādi ruļļu uztīšanas paņēmieni

Minētie piemēri var palīdzēt orientēties ruļļu uztīšanas paņēmienā daudzveidībā konkrētā rezultāta sasniegšanai.

**Uztīšanu, vadoties no frizūras, lieto, lai saglabātu izvēlētas**

frizūras raksturu. Matus izķemmē atbilstoši frizūrai, piemēram, ņemot vērā paredzēto celiņu. Pēc tam matus sadala zonās, vadoties no konkrētās frizūras.

Matus uztin pa zonām šahveidā vai paralēlās rindās.

**Uztīšanu šahveidā** lieto, lai iegūtu brīvi krītošus mīkstus viļņus. Pakausī uztin pirmo ruļļu rindu, tīšanu sākot no matu galiem. Otru ruļļu rindu tin, atdalot šķipsnas pirmās rindas šķipsnu starpās. Tīšanu šādā veidā turpina pa visu galvu vai noteiktā iecirknī.

**Uztīšanu rūtīs** lieto, lai iegūtu lielas lokas ar dziļiem viļņiem, kas piešķir matiem vieglumu un kustīgumu. Matus izķemmē izvēlētajā viļņu izvietojanas virzienā. Pēc tam matus sadala šķipsnās.

Uztin pirmo ruļļu pāri uz priekšu, atstājot nelielu šķipsnas posmiņu neuztītu. Tādā pašā veidā tin nākamo ruļļu pāri, tikai pretējā virzienā, tāpat turpina visā pārējā galvas platībā.

**Ruļļu tīšanu vienu uz otra** lieto, ja mati ir garāki par 15 cm. Atkarībā no matu garuma var lietot divus vai vairāk ruļļus katrai šķipsnai.

Pirmo rulli pieliek šķipsnai tās vidū un uztin līdz galvai, matu galus atstājot brīvus. Tad matu galiem uzliek papīru un uztin uz otra ruļļa, piestiprinot ar gumiju pie pirmā ruļļa.

**Ruļļu tīšana spilventiņā** dod īpaši kuplus viļņus. Matus tin pamīšus, atstājot starp ruļļiem šķipsnas  $1/2$  ruļļa diametra biezumā. Pēc tam tin atlikušās šķipsnas uz ruļļiem, kurus izvieto apakšējo ruļļu starpās virs tiem.

**Ovālā ruļļu uztīšana** ļauj ielikt ilgviļņus tikai matu galos, pie galvas pārejot lielās un lēzenās lokās.

Atdalīto šķipsnu uztin uz viena ruļļa līdz šķipsnas vidum. Tad blakus pieliek otru rulli un šķipsnu tin uz abiem ruļļiem kopā līdz matu saknēm.

**Spirālveida ruļļu uztīšana** dod spirālveida sprogas un palielina frizūras apjomu. Matus sadala sīkās kvadrātveida šķipsnās, savērpj un, sākot no pakauša, uztin uz ruļļa pa spirāli. Rulli nostiprina vertikāli.



**Uztīšanu daļējā spirālē** lieto gariem matiem, liekot ilgviļņus matu galos.

Matus izķemmē no galvas vidus uz visām pusēm vienmērīgi un radiāli sadala šķipsnās. Ar gumijas palīdzību katru šķipsnu viegli nostiprina 8–10 cm no gala. Pakausī matus uztin spilventiņā, lai mati iegūtu lielāku apjomu. Katru iepriekšējo šķipsnu sadala četrās vienādās tievākās šķipsnās un spirālveidā uztin līdz gumijai.

Kad ilgviļņu sastāvs izmazgāts, pārgriež fiksējošās gumijas un ilgviļņus apstrādā ar fiksāžu.

**Ilgviļņus matu galos** var ielikt matos, kas nogriezti vienā garumā, ja ilgviļņi iecerēti tikai frizūras aizmugurē un sānos.

Matus sadala nelielās šķipsnās visā galvas perimetrā. Šķipsnas izķemmē un nedaudz iestiepj ieslīpi pret galvas virsmu un uz ruļļiem uztin tikai galus, nostiprina ļoti tuvu vienu pie otra.

**Šķipsnu uztīšanu vārpstveidā** lieto, ja nepieciešams stipri palielināt frizūras apjomu galvas virsū, perifērijā pārejot uz vājākiem viļņiem. Ilgviļņu likšanai izdala tikai paura zonu līdz deniņu zonām, uz pieres atstājot 3 cm platu joslu gar matu augšanas robežu. Pie paura un deniņu zonas robežas atdala 1,5 cm platu šķipsnu paura zonā. Šo šķipsnu sadala trīs vienādās šķipsnās un katru uztin uz resna ruļļa spirālveidā no saknēm uz galiem un ruļļus nostiprina perpendikulāri galvai. Beigās visus trīs ruļļus sastiprina ar vienu gumiju. Tādā pašā veidā uztin matus visā paura zonā pa tās perimetru. Paura zonas centrā matus uztin kā parasti — no galiem uz saknēm.

Uztītos ruļļus atdala ar vates veltnīti no pārējiem matiem un apstrādā ar ilgviļņu sastāvu.

## **Ilgviļņu likšanas ķīmiskais process**

Kad visi mati uztīti un vienmērīgi saslapināti ar ilgviļņu šķidrumu, ja tas nav izdarīts pirms ruļļu uztīšanas, sākas ķīmiskais process, kam raksturīga matu atmieķšķēšanās un ruļļu formas ieņemšana.

Lai panāktu vienmērīgu šķiduma iedarbību, ieteicams uzlikt galvā vienreizējās lietošanas plastikāta cepurīti un virs tās — sil-došu miksta materiāla cepurīti vai aptīt galvu ar sasildītu frotē dvieli. Galvu sildīt neiesaka, reakcijai būtu jānotiek uz paša klienta izdalītā siltuma rēķina.

Ja nu siltuma nepietiek, varētu galvu pasildīt ar medicīnas zilo lampu vai sildīt klienta rokas, kājas un muguru, kaut vai apsēdžot ar pledu. Te svarīgs ir arī klienta asinsspiediens. Ja tas ir pazemi-nāts, varētu piedāvāt klientam karstu kafiju un nenāktu par jaunu arī kāds malks konjaka vai balzama. Ja asinsspiediens ir normāls vai paaugstināts, varētu piedāvāt karstu tēju.

Modernās frizētavās ilgviļņu likšanas temperatūru klienta galvā regulē ar **klimazonu**, kas ar iepriekš sastādītas programmas palī-dzību nodrošina vienmērīgu optimālu temperatūru visos galvas ie-cirkņos.

Ilgviļņu sastāva iedarbības ilgums ir norādīts klimazona lietoša-nas instrukcijā — vidēji 15–25 minūtes. Tas atkarīgs no klienta matu struktūras un vispārējā veselības stāvokļa. Ir izpētīts, ka ielikto ilg-viļņu kvalitāte ir atkarīga no pareizi izvēlēta sastāva iedarbības laika. Vislabākie rezultāti būs sastāvu matos izturot optimālo laiku. Ja laiks būs par īsu, mati nepagūs atmiekšķēties un ilgviļņi var arī nefiksēties. Sastāvu **pārturot**, mati pārāk atmiekšķēsies, zaudēs savu struktūru un spēju fiksēties. Tādēļ ilgviļņu likšanā nevar ne paļauties tikai uz pulksteni, ne arī "drošības pēc" sastāvu turēt matos vēl pēc apmieri-noša rezultāta sasniegšanas. Tādēļ instrukcijā norādītā **minimālā** laika beigās ir jāattin daži ruļļi un jāpārlicinās par ilgviļņu likšanas gaitu. Ja izveidojusies sproga ir elastīga, sastāvs ir bijis jāiztur mi-nimālo laiku. Ja sproga vēl nav ieguvusi elastību, sastāva iedarbība jāturpina, laiku pa laikam pārbaudot rezultātu. Tikko sproga ie-guvusi pietiekamu elastīgumu, sastāva iedarbība ir jāpārtrauc.

Ir ilgviļņu sastāvi, kuriem ilgviļņu likšanas rezultātu nevar redzēt pirms fiksēšanas. Uz iesaiņojuma ir norādīts konkrētai matu struktūrai vēlāmais likšanas laiks, pēc tam mati ir jāskalo un jāfiksē.



Ilgvilņu sastāvu un fiksāžu piedāvājums ir pietiekami liels, lai būtu izvēles iespējas. Mājas apstākļos vienkāršāk ir strādāt ar sastāviem, ar kuriem strādājot meistars var regulēt ilgvilņu likšanas laiku, attinot kontrolšķipsnu un nosakot ilgvilņu likšanas gatavību tieši šajā gadījumā.

### Sastāva izmazgāšana no matiem

Noņem sildāmo cepurīti, plastikāta cepurīti un, neattinot ruļļus, matus izskalo pietiekami siltā ūdenī, apslauka ar dvieli un tajā pašā dvielī ietin, kamēr sagatavo fiksējošo sastāvu.

Gatavojot fiksējošo sastāvu uz vietas, ir svarīgi, lai tas būtu svaigi sagatavots. Lietojot gatavos fiksējošos sastāvus, stingri jāseko instrukcijai.

### Ilgvilņu fiksēšana

Fiksēšana ir tikpat svarīgs process kā pati ilgvilņu likšana, un nemākulīga vai nepietiekama ilgvilņu fiksēšana var iznīcināt ilgvilņu likšanā ieguldītās pūles, jo mati pēc izžūšanas var ieņemt tādu pašu stāvokli kā pirms ilgvilņu likšanas.

Fiksēšanas uzdevums ir atjaunot mata dabisko struktūru un keratīna saites, kuras bija izjauktas ilgvilņu sastāva iedarbības rezultātā, bet jau tajā stāvoklī, kādā mati uztīti uz ruļļiem, lai ilgstoši saglabātu mata izliekumu vēlamajā formā.

Parasti fiksēšanai lēzenā šķīvīti ielej 80 ml (isiem matiem mazliet mazāk, gariem — vairāk) fiksējošā sastāva, ar porolona sūklīti, kuru lieto tikai un vienīgi fiksāžai, uzklāj fiksējošo sastāvu uz matiem, kuri vēl nav iztīti no ruļļiem. Pēc 5 minūtēm vai atbilstoši instrukcijai, ja tur rakstīts cits laiks, ruļļus saudzīgi iztīn no matiem.

Ja vajadzīgs, šķīvīti papildina fiksējošo sastāvu un saudzīgi ar to pašu sūklīti uzklāj attītajiem matiem. Matus ar fiksāžu apstrādā vēl 3 minūtes, lai fiksāža vienmērīgi sadalītos matos un nepaliktu nefiksēti matu iecirkņi un matu gali.

Pēc 5 minūtēm no matiem rūpīgi izskalo fiksējošo sastāvu un matus izsusina ar dvieli.

### Darbības pēc ilgviļņu likšanas

Pēc matu saķemmēšanas var pielīdzināt matu galus vai arī matus apgriezt. Griežot matus nedrīkst stiept, tādēļ jālieto ķemme.

Nogrieztus matus veido, apstrādā ar balzamu un saudzīgi izžāvē ar mēreni siltu gaisu.

### Kā jārikojas pēc ilgviļņu ielikšanas

- katru reizi pēc matu mazgāšanas jālieto matu balzams;
- matus var veidot pēc iecerēta modeļa, taču veidošanai nedrīkst lietot lokšķēres;
- nedrīkst iet gulēt ar mitriem matiem, jo tad ilgviļņi būs sagulēti.

### Iespējamās ilgviļņu likšanas kļūdas

Kaut arī matu tipam pareizi izvēlēts ilgviļņu sastāvs parasti nerada nekādas problēmas, neveiksmes var rasties, neievērojot ilgviļņu sastāvu lietošanas instrukcijas vai citus pamatnoteikumus.

Kļūdu iemesli:

- sprogas gan ir izveidojušās, bet pēc izmazgāšanas mati iztaisnojas;
  - konkrētajiem matiem lietots pārāk stiprs ilgviļņu sastāvs vai pārturēts ilgviļņu likšanas laiks;
  - nepietiekama ilgviļņu sastāva neitralizācija fiksējot.
- Ilgviļņu forma apmierina, bet tie slikti turas:
- pārāk vājš ilgviļņu sastāvs konkrētajiem matiem;
  - nepietiekams ilgviļņu sastāva izturēšanas laiks;
  - mati nepareizi vai nepietiekami fiksēti.

Neapmierina ilgviļņu forma:



- ilgviļņu sastāvs vai fiksāža uz matiem nav uzklāti vienmērīgi;
- klienta mati ir neviendabīgi, tādēļ dažās vietās sastāvs iesūcies ātrāk un bagātīgāk, bet citās — lēnāk;

- ilgviļņu sastāvs uzklāts pārāk biežās šķipsnās, tādēļ mati uz rulliem nav ar sastāvu apstrādāti vienmērīgi;

- rullī nav uztīti perpendikulāri galvai;
- rullī tīti, neievērojot matu augšanas virzienu;
- mata gals nav akurāti pietīts rullim un ir saburzīts.

Krāsotu matu gali zaudējuši krāsu:

- matu gali bijuši poraināki un no tiem nav pietiekami izskalots ilgviļņu sastāvs;

- lietots krāsotiem matiem pārāk stiprs ilgviļņu sastāvs.

Nepietiekama matu viļņainība un sprogū forma:

- nepareizs rullu diametrs un nepietiekams skaits;
- izvēlēts nepareizs matu uztīšanas virziens.

Pēc ilgviļņu likšanas mati kļuvuši trausli:

- ilgviļņi likti novājinātos matos, kuros ilgviļņus likt nedrīkstēja;
- jutīgiem matiem lietots pārāk stiprs sastāvs;
- rullī nav bijuši uztīti perpendikulāri galvai, bet gan slīpi, kas radījis pārāk lielu gumiju spiedienu uz matiem;
- rullī uztīti pārāk stingri, kas izraisījis matu struktūras bojājumus.

### Mazāk pazīstami ilgviļņu likšanas veidi

Konkrētas frizūras veidošanai dažreiz ir nepieciešami īpaši efekti, kurus var sasniegt, variējot matu uztīšanas tehniku, kā arī dažādās galvas zonās lietojot atšķirīgus tehniskos paņēmienus.

**Ilgviļņus bizītes** liek garos matos — līdz pleciem un garākos.

Mitrus matus rūpīgi izsukā un sadala zonās, sadala 1 x 1 cm šķipsnās un sapin stingrās bizītēs. Uz rullja uztin bizīšu galus, bet var tīt bizītes visā garumā vai arī dažas bizītes galos, dažas — visā garumā. Matus uz rulliem nostiprina ar gumiju un apstrādā ar sastāvu.

**Ilgviļņus uz matadatas** liek matos līdz pleciem. Mitrus matus

rūpīgi izķemmē un sadala zonās, izdala šķipsnas 1 x 1 cm un uztin uz plastmasas matadatas. Nedrīkst lietot metāla matadatas, kas varētu reaģēt ar ilgvilņu sastāvu. Matus apstrādā ar sastāvu un fiksē.

**Ilgvilņi, pietinot klāt otru rulli**, dod iespēju variēt vilņu lielumam matu garumā. Tā var iegūt sīkākas sprogas matu galos un lielus vilņus tuvāk pie galvas. Matus sadala šķipsnās un sāk tīt no galiem uz vienu rullīti un uztin iecerētajā garumā, piemēram, pusi no šķipsnas garuma. Tad pieliek uztītajam rullim blakus vēl otru rulli un matus līdz saknēm tin uz abiem rullītiem kopā. Rullis nostiprina ar vienu gumiju.

**"Bērnū" ilgvilņus** liek, lai pasargātu galvas ādu no ilgvilņu sastāvu un fiksācijas iedarbības. Matus izmazgā un nosusina ar dvieli. Klientam galvā uzliek vienreizējās lietošanas polietilēna cepurīti. Ar metāla tamboradatu cepurītē izdur caurumus un izvelk caur tiem šķipsnas. Tālāk matus uztin un apstrādā kā parasti. Ieteicamais matu garums — līdz auss vidum. Garākus matus būs grūti izvilkt caur cepurīti.

**Spirālilgvilņus** var ielikt matos līdz auss līpiņai un garākos. Izmazgātus matus rūpīgi izķemmē un sadala zonās.

Matus paura zonā uztin parastā veidā horizontāli, tinot no matu galiem uz saknēm. Tālāk, sākot ar matu augšanas robežu uz kakla, matus sadala horizontālās šķipsnās, tās savukārt sadala pušķīšos. Katru pušķīti savij un uztin uz rullīša, sākot no matu saknēm. Ja mati ir līdz pleciem un garāki, matus uz rullīti tin divās kārtās — sākmā pa spirāli uz leju, pēc tam — pa to pašu rulli pa spirāli uz augšu. Pušķīša galu uz rullīti nostiprina ar gumiju.

Šādi liktiem ilgvilņiem mati krīt vertikālās spirālveida sprogās.

**Divējāda uztinuma ilgvilņi** līdz pleciem un garākos matos var dot interesantu efektu. Šajā gadījumā šķipsnas augšgals ir ar vertikālu spirāles savijumu, bet šķipsnas apakšgalā veidojas horizontālas sprogas.

Lai izveidotu divējāda uztinuma ilgvilņus, izmazgātus un ar



dvieli nosausinātus matus sadala zonās. Paura zonā matus uztin uz ruļļiem kā parasti, tinot no šķipsnas gala.

Gar matu augšanas robežu pakausī izķemmē horizontālu šķipsnu un sadala pušķiņš kā iepriekš. Katru pušķīti savērpj un, sākot no saknēm, uztin uz pirmā ruļļa vertikāli (kā spirālilgviļņiem). Izvēlētajā garumā, piemēram, pusē no pušķīša garuma, pušķīti uz ruļļa nostiprina ar gumiju. Atlikušo pušķīša daļu horizontāli tin uz otra ruļļa. Tādā veidā (katru pušķīti uz diviem ruļļiem) uztin visus matus no matu augšanas robežas līdz paura zonai visapkārt galvai, tālāk liek ilgviļņus un fiksē kā parasti.

**Ķīmiskie ilgviļņi pie matu saknēm** ir jāliek, ja mati pēc ilgviļņu likšanas ir atauguši. Tos liek arī kupluma iegūšanai atsevišķās galvas vietās. Matus šajā gadījumā uztin no galiem un to daļu, kurā nav jāliek ilgviļņi, pasargā ar ūdensnecaurlaidīga materiāla strēmeli. Ar sastāviem matus slapina tikai pie saknēm.

Jāatceras, ka ilgviļņus liek ilgākam laikam. Tādēļ ir svarīgi, lai tie būtu ielikti kvalitatīvi un dotu gaidīto rezultātu. Drošāk šo procedūru uzticēt profesionālam meistaram. Vēl svarīgāk, īpaši tad, ja ir kādas problēmas, to darīt pie viena un tā paša meistara, ja pirmajā reizē pie viņa ilgviļņi ir ielikti labi.

Ir svarīgi ne tikai pareizi novērtēt matu kvalitāti (to ne vienmēr var izdarīt cilvēks, kurš mājās ieliek ilgviļņus dažas reizes gadā), bet arī pareizi matus uztīt un apstrādāt mājās ne vienmēr var izdarīt kvalitatīvi.

Labās frizētavās katram klientam iekārtota sava kartīte, kurā ieraksta ilgviļņu likšanas un matu krāsošanas sastāvus un iegūtos rezultātus.

## Matu iztaisnošana

Kad bija noskaidrots ilgviļņu likšanas mehānisms, radās iespēja iztaisnot dabiski sprogainus matus un matus ar ilgviļņiem, jo ķīmikāliju iedarbība abos gadījumos ir analogiska — keratīna saišu

noārdīšana, jaunas formas iegūšana matam un iegūtā rezultāta fiksēšana, veidojot jaunas keratīna saites. Atšķiras tikai mehāniskās iedarbības veids un virziens.

Atkarībā no matu viļņainības atšķiras apstrādes tehnika. Nav ieteicams iztaisnot balinātus un tikko krāsotus matus.

Pirms iztaisnošanas mati ir jāizmazgā tāpat kā pirms ilgviļņiem ar neitrālas reakcijas šampūnu un tad apstrādā ar mīkstinošu šķīdumu, piemēram, firmas "Rilken" *Magic Water*.

Strādājot ar šiem preparātiem, jālieto cimdi. Matus izķemmē un ar plastmasas otas smailo kātu sadala šķipsnās. Katru šķipsnu ar otu vienmērīgi apstrādā ar iztaisnošanas krēmu vai šķidrumu, atkāpjoties 2 cm no matu saknēm. Iztaisnojot matus ar ilgviļņiem, iztaisnošanas līdzekli uzklāj tikai uz ilgviļņotās matu daļas.

Matus viegli ķemmē visā garumā dažādos virzienos un uz tiem uzklāj pietiekamu iztaisnojošā līdzekļa daudzumu. Atkarībā no matu tipa un stāvokļa ķemmēšanu un iztaisnojošā sastāva uzklāšanu turpina matiem ar ilgviļņiem — 5–10 minūtes, dabiski viļņainiem matiem — 7–15 minūtes.

Ja šajā laikā vēl nav sasniegts vēlamais rezultāts, sastāvu matos iztur vēl 5 minūtes.

Pēc sastāva uzklāšanas matiem un ķemmēšanas ar sīkzobainu ķemmi matus mazgā siltā ūdenī 5–7 minūtes, cenšoties saglabāt tos taisnus. Pēc tam matus rūpīgi izslauka ar dvieli.

Fiksēšanai matus sadala 2 cm biezās šķipsnās un virzienā no galvas priekšpusēs uz pakausi uzklāj fiksējošo šķīdumu. Fiksēšanas laikā matus turpina ķemmēt 5 minūtes. Tas palīdz fiksāžu uzklāt un sadalīt pa matiem vienmērīgi. Pēc tam matus mazgā ar siltu ūdeni 3–4 minūtes un akurāti izslauka ar dvieli. Matus var žāvēt zem stacionāra fēna, tos saķemmējot, nosedzot ar tīkliņu un iestādot fēnu uz vismazāko gaisa pūsmas ātrumu.



## MATU BALINĀŠANA

### Balināšanas tehnika

Matu balināšana bija pazīstama jau senatnē, tikai tad balināšanai lietoja vienkāršākas vielas un izmantoja saules staru balinošo iedarbību. Šodien matu balināšanai lieto oksidējošas vielas, kuru iedarbībā noārdās matu pigmenti.

Matiem krāsu dod divu veidu pigmenti: brūni melnais **tirazīn-melanīns** un dzeltenī sārtais **feomelanīns**.

Nekrāsotos matos šie pigmenti ir dažādās attiecībās un koncentrācijā, tā radot visdažādākās dabisko matu nokrāsas. Taču dabiskie pigmenti atšķiras ar savu ķīmisko uzbūvi. Līdz ar to tiem ir atšķirīga jutība pret atomārā skābekļa iedarbību. Brūni melnais pigments oksidējas daudz vieglāk nekā dzeltenī sarkanais, kurš ir ļoti noturīgs un pēc balināšanas matiem piešķir sarkanīgu nokrāsu. Jo gaišāks un matētāks ir matu dabiskais tonis, jo mazāk matos ir šī pigmenta. Tādēļ sarkanā pigmenta ietekme mazāka pelēcīgi matēto toņu matos. Taču šī pigmenta ietekme parādās melnos un kaparkrāsas matos.

Lai matus normāli izbalinātu, atkarībā no matu kvalitātes un struktūras pareizi jāsaprot balināmais sastāvs. Mati ir jātestē. Lai varētu paredzēt balināšanas rezultātu, jāņem vērā dabiskā matu tonalitāte. Balināšanai grūtāk padodas rupji, veselīgi mati, bet vieglāk ir izbalināt smalkus, mīkstus matus. Svarīgs ir arī matu stāvoklis. Jutīgi ir mati, kuros tikko ir likti ilgviļņi. Tad stiprākas koncentrācijas balināmais sastāvs var bojāt matu struktūru, sevišķi

smalkos, mīkstos matus. Nav ieteicams reizē likt ilgviļņus un matus balināt.

Balināt vajag nemazgātus matus, vai arī mati jāpārklāj ar speciālu aizsargemulsiju.

Meistaram un klientam ir jābūt skaidrībā par sagaidāmo balināšanas rezultātu, jo, kā jau teikts, kaut kāda matu dabiskā pigmenta pēcietekme uz matu galīgo toni vēl paliks un ar to ir jāreķinās. Sagaidāmo matu toni atkarībā no to dabiskās nokrāsas skatiet tabulā.

| Matu dabiskā krāsa          | Dabiskās krāsas tonis                                                                                                  | Krāsa pēc balināšanas               |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Blonds ar sarkanīgu nokrāsu | Spēcīgs sarkani dzeltens tonis. Dienas gaismā mati mirdzoši, vājā apgaismojumā tumšāki par citiem gaiši rudiem matiem. | Intensīvs sarkanīgi zeltaini blonds |
| Normāli blonds              | Spilgti blonds tonis. Dienas gaismā ar siltiem dzelteniem zeltainiem refleksiem, matēts ar krāsvielu sastāvdaļām       | Spilgts sarkanīgi zeltains          |
| Matēti blonds               | Dienas gaismā spilgtāks, ar vājiem dzeltenīgi olīvkrāsas refleksiem                                                    | Spilgti blonds                      |
| Pelnu pelēks                | Dzeltenais tonis tikko jaušams. Dzeltenā mākslīgā gaismā mati izskatās matēti blondi                                   | Gaiši blonds ar matētu nokrāsu      |

No šīs tabulas nav grūti spriest, kad būs jāreķinās ar sarkanīgas nokrāsas parādīšanos pēc balināšanas, kaut gan tas var būt arī balināšanas mērķis.

Ja sastāvu sagatavo pats meistars un tam ir jāpievieno dažas pilles ožamā spirta, kas ir sārmains un kaitīgs matu struktūrai, ožamais spirts ir jāpievieno pēdējā brīdī pirms sastāva uzklāšanas ma-



tiem, jo pēc tā pievienošanas sāk izdalīties skābeklis (sastāvs puto) un, pievienojot ožamo spirtu agrāk, sastāvs zaudē oksidēšanas spējas. Ožamā spirta klātbūtne balināšanas procesā veicina rudās tonalitātes veidošanos.

Ja lieto *Voilà* 12% emulsiju (*Emulsion ossidante 40V*) ar matu aizsargvielām un balinošo pulveri, iegūst maksimālo balinošo efektu, maksimāli saudzējot matu struktūru. Līdzīgi iedarbojas arī firmas "Cutrin" balināšanas līdzeklis *Scandinavian blond*, kuru lieto kopā ar *Cutrin Cremoxyl* 9 % vai 12 % (šķīpsnām) emulsiju.

Ja matus balina frizētavā, tad, protams, apstākļi ir piemērotāki šim darbam un friziera pieredze garantē gaidīto rezultātu. Frizētavā būs visi nepieciešamie piederumi un ķīmikālijas.

Matus balinot, ir stingri jāievēro trauku tīrība, visām lietojamām ķīmikālijām ir jābūt svaigām. To vieglāk ievērot frizētavās, kur šīs ķīmikālijas ātrāk tiek izlietotas. Ja ir kaut minimāla pieredze un precīzi tiek ievēroti balināšanas noteikumi, matus var balināt arī mājās. Šādā gadījumā piemērotāki būs nevis profesionāliem paredzētie sastāvi, kuras pārdod lielos iesaiņojumos, bet, piemēram, *Wella Color Blondierung*, kurš fasēts piemērotā iesaiņojumā, kas garantē vienmēr svaigu balināšanas sastāvu un paredzēts vienai lietošanas reizei, vai citu sastāvu nelielā iesaiņojumā, ko var tūlīt izlietot.

#### **Ja matus balina frizētavā:**

- nosaka pašreizējo stāvokli un krāsu, saskaņo rezultātus ar klienta vēlmēm (sk. tabulu iepriekš);
- nodrošinās pret alerģiskām reakcijām, jo daudzi balināšanas līdzekļi ir alerģiski;
- sagatavo balinošo sastāvu, ņemot vērā matu stāvokli un vēlamo balināšanas rezultātu;
- balinošo sastāvu uzklāj matiem, iztur un kontrolē balināšanas procesu;
- matus mazgā, žāvē un novērtē iegūto rezultātu;
- ja vajag, koriģē balināšanas rezultātu.

## Matu stāvokļa noteikšana

Šis ir ļoti atbildīgs posms balināšanas procesā, ja grib sasniegt noteiktu rezultātu. Vispirms jau ir jāaplūko klienta mati gan saules gaismā (ja tas reāli iespējams), gan mākslīgā apgaismojumā, lai pēc iepriekš dotās tabulas noteiktu gaidāmo balināšanas rezultātu.

Novērtē matu stāvokli. Veselīgiem, resniem matiem varēs lietot augstāku emulsijas koncentrāciju, tiem būs ilgāks sastāva izturēšanas laiks nekā smalkiem, trausliem un bojātiem matiem. Balinot matus tūlīt pēc ilgviļņu likšanas, jāreķinās ar to, ka balinošie sastāvi iedarbosies spēcīgāk, jo matu struktūra ir vairāk uzirdināta. Ja mati ir nesen mazgāti un vēl nav atguvuši dabisko taukojumu, tāpat arī stipri, dabiski sausi mati ir jāaizsargā no balinātāja iedarbības ar aizsargemulsiju. Visos šajos gadījumos ir jālieto par pakāpi vājāka oksidējoša emulsija un uzmanīgāk jāseko matu balināšanas procesam.

## Nodrošināšanās pret alerģiskām reakcijām

Nepatīkamāka parādība matu balināšanā ir alerģiska reakcija. Šodien šis faktors iegūst arvien lielāku nozīmi. Diemžēl pie potenciāliem alergēniem pieder arī balināšanas sastāvu komponenti.

Friziera pienākums pirms matu balināšanas ir klientu brīdināt par alerģisku reakciju iespēju. Iztaujājot klientu, jānoskaidro, vai viņam nav bijušas kaut kādas alerģijas pazīmes. Ja klientam ir bijusi alerģiska reakcija, matus krāsojot vai balinot, jautājums kļūst par visam nopietns.

Ideālā gadījumā jautājumus vajadzētu uzdot jau tad, ja klients matus balināt piesakās iepriekš. Ja rodas aizdomas par alerģijas iespēju, laikus vajadzētu izdarīt alerģijas testu. Ticamus rezultātus šis tests dod tikai tad, ja to izdara vismaz 24 stundas pirms paredzētās balināšanas. Vajadzētu dienu pirms paredzētās matu balināšanas atnākt uz frizētavu, kur burtiski minūtes laikā izdara alerģijas testu, ar paredzēto balināšanas sastāvu uzliekot nelielu provi neredzamā



vietā, piemēram, elkoņa locītavas iekšpusē, un šo provi cenšas dažas stundas nenomazgāt no ādas. Ja 24 stundu laikā nav parādījies ādas apsārtums un jutīgums, testa rezultāts ir labvēlīgs un matus var balināt droši.

Zināma garantija ir arī tas, ja ar šo pašu sastāvu mati jau ir kādu reizi balināti, kaut gan alerģija var izstrādāties arī pakāpeniski.

Ko darīt, ja ādas apsārtums un citas nepatīkamas sajūtas tomēr parādās? Vispirms jau jāprieccājas, ka tas ir nelielā plankumiņā elkoņa locītavas iekšpusē, nevis visā galvas ādā. Tad nu jādomā, ko darīt tālāk. Vienkāršākais un drošākais ceļš būtu mainīt savu ārējo veidolu un no matu balināšanas atteikties pavisam, pieskaņojoties matu dabiskajai krāsai. Ja alerģiju būs izraisījusi oksidējošā emulsija, jāatsakās arī no matu krāsošanas ar permanentajām krāsām, kuras lieto kopā ar šo emulsiju, jo, pat samazinot emulsijas koncentrāciju, no alerģiskās reakcijas neizbēgt.

Ja nu tomēr liekas, ka balināšana ir nepieciešama, var alerģijas testu atkārtot ar citas firmas balināšanas sastāvu vai arī balināt matus ar pietiekami vājas koncentrācijas ūdeņraža peroksīda šķīdumu, kuram pievienots minimāls daudzums ožamā spirta vai amonija karbonāta, un samierināties ar mazāku izbalinājumu.

Otrs moments, kas jāņem vērā, strādājot ar balināšanas sastāviem un permanentajām matu krāsvielām, ir tas, ka alerģēnu iedarbība var uzkrāties un alerģija rasties ar laiku. Ja cilvēkam matus balina reizi mēnesī vai pat retāk, šī iedarbība parasti neizpaužas. To nevar teikt par profesionāliem frizieriem, kuriem ar šīm vielām ir jāsaskaras diendienā.

Tādēļ frizieriem, lai izvairītos no alerģijas, ir jāievēro maksimāla piesardzība. Matus krāsojot un balinot, kā arī mazgājot pēc šīm operācijām, ir jālieto gumijas cimdi. Berot pulverveidīgus preparātus, jāievēro maksimāla piesardzība, lai pulveri nenokļūtu elpošanas ceļos vai uz ādas. Jāatceras, ka alerģiskas reakcijas parasti ir neatgriezeniskas un var būt par iemeslu piespiedu profesijas maiņai vai ierobežotām darbaspējām.

## Balinošā sastāva sagatavošana

Oksidējošā krēma koncentrāciju izvēlas atkarībā no matu struktūras. Vienmēr ir jāatceras, ka mazāk ļaunuma nodarīs, strādājot ar vājāku, nekā ar pārāk stipru sastāvu. Strādājot ar vājāku sastāvu, rezultātus var uzlabot, gan nedaudz palielinot preparāta iedarbības laiku, gan procesu intensificējot ar sildīšanu. Sliktākā gadījumā pēc laika balināšanu var atkārtot. Ja turpretī būs neatgriezeniski sabojāta matu struktūra, nāksies gaidīt, kamēr ataug veseli mati.

Kā jau teikts, balinošie sastāvi pēc sagatavošanas ātri sadalās un zaudē savas īpašības. Tikpat kaitīgi var iedarboties arī pat ļoti niecīgi citu vielu piejaukumi. Tādēļ balināšanai lietojamos traukus un piederumus nedrīkst izmantot nekādām citām vajadzībām.

### Pilns piederumu komplekts matu balināšanai:

- piestiņas ar miezerīti, ja ir jāsasmalcina perhidrola tabletes;
- porcelāna vai plastmasas bļodiņa sastāva sajaukšanai;
- stikla vai plastmasas irbulis, uz kura uztin vati, balināšanas sastāva uzklāšanai un šķipsnu atdalīšanai;
- plakanas otiņas matu balzama uzklāšanai (arī balināšanas sastāva uzklāšanai var lietot plakano otu, kuru tad nedrīkst izmantot nekādiem citiem darbiem);
- mērglāzes ar iedaļām vajadzīgo šķidruma daudzumu iemērīšanai, kuru drīkst lietot tikai balināmo šķidrumu mērīšanai;
- trauks ar iedaļām neitralizēšanas šķidruma sagatavošanai;
- pulkstenis procesa ilguma kontrolei (labāk, ja laiku fiksē gan meistars, gan klients);
- pipete mazu šķidruma daudzumu iemērīšanai;
- matu žāvējamais aparāts balināšanas procesa paātrināšanai;
- ērta izlietne matu mazgāšanai pēc balināšanas.

Balinošo sastāvu veselīgiem matiem, strādājot ļoti uzmanīgi, var pagatavot arī uz vietas, ņemot 50 ml 30% ūdeņraža peroksīda, 40 ml ūdens un 10 ml bezkrāsaina šampūna, kam pievieno 5 pilienus ožamā spirta. Ja matus grib pabalināt par 1 toni, pelēkiem matiem



gatavā sastāva ūdeņraža peroksīda daudzumu samazina līdz 9% vai pat 6%. 9% sastāvu iegūst, ņemot 30 ml 30% ūdeņraža peroksīda, 60 ml ūdens un 10 ml šampūna, bet 6% sastāvu — 20 ml 30% ūdeņraža peroksīda, 70 ml ūdens un 10 ml šampūna.

Lietojot speciālos matu balināšanas sastāvus un oksidējošās emulsijas, ņem mērkaroti balināšanas pulvera, atšķaida to ar attiecīgās firmas oksidējošo emulsiju un maisa, līdz iegūst lietošanai ērtu konsistenci. Emulsiju sākumā pielej mazāk un, ja vajag, pēc izmaisīšanas papildina. Emulsijas stiprumu izvēlas atkarībā no matu kvalitātes un vajadzīgās balināšanas pakāpes — 12%, 9% vai 6%.

### Matu vienlaidu balināšana

Balināšanu sāk ar to, ka ādu uz pieres, deniņiem un kakla ap matu augšanas robežu pārklāj ar taukainu aizsargkrēmu. Jāuzmanās, lai krēms nenokļūtu uz matu saknēm, jo ar krēmu pārklātie mati paliks neizbalināti. Aizsargkrēms ir jāuzklāj pirms balinošā sastāva sagatavošanas, jo balinošais sastāvs uz matiem jāuzklāj iespējami ātri. Tādēļ arī mati ar šķīrumiem jāsadala četrās zonās pirms sastāva sagatavošanas.

Balināšanas sastāvs ir ķīmiski agresīvs un maina auduma krāsu, tādēļ pirms balināšanas klienta apģērbs jāpasargā no nejaušas balinātāja iedarbības ar ūdensnecaurlaidīgu plastikāta plecu apmetni.

Svaigi sagatavotu balināšanas sastāvu ar plakano otu uzklāj uz nemazgātiem matiem. Ar otas kātu atdala vertikālas šķipsnas, ne biezākas par 1 cm, un ar otu uzklāj balinošo sastāvu, atstājot pie saknēm apmēram 1 cm joslu neapklātu. Šķipsnas atdala no pakauša vidus uz abām pusēm un no vieniem deniņiem līdz galvas vidum, un tad no otriem deniņiem līdz galvas vidum. Katra šķipsna pēc sastāva uzklāšanas ar otu ir jāizķemmē, lai panāktu sastāva vienmērīgu sadalīšanos visā matu garumā. Sastāvs jāuzklāj maksimāli ātri, lai panāktu vienmērīgu balinājumu.

Gar matu augšanas robežu uz pieres ir jāpārbauda, vai sastāvs ir uzklāts vienmērīgi. Pēc tam ņem ķemmi ar retiemi zobiem un visus matus saķemmē uz augšu galvas vidū. Sastāvu iztur apmēram 15 minūtes un pārbauda rezultātu, ar ķemmes muguru nobraukot sastāvu no matu virspuses. Ja rezultāts vēl neapmierina, sastāvu un balināšanu turpina.

Pēc 15 minūtēm pārbauda, kā izbalinājušās matu saknes. Plāniem un gaišiem matiem var gadīties, ka izbalinājušās arī saknes. Tumšiem matiem parasti būs jāsagatavo svaigs balinošais sastāvs un jāuzklāj uz matu saknēm. Pēc tam visus matus pārķemmē vēlreiz. Balināšanu uzskata par pabeigtu, kad mati visā garumā ir vienādā tonī. Balināšanu var paātrināt, uzliekot polietilēna cepurīti un sildot apmēram 3 minūtes.

Pēc balināšanas matus mazgā ar šampūnu un apstrādā ar balzamu.

### Matu sakņu piebalināšana

Pēc balināšanas vai krāsošanas matu saknes ataug matu dabiskajā krāsā. Šādi divkrāsaini mati rada nevīžības iespaidu. Ja nav nodoma balināšanu pārtraukt un atgriezties pie dabiskās matu krāsas, ik pa laikam matu saknes ir jāpiebalina.

Norise daudz neatšķiras, taču tādēļ, ka mati jākrāso tuvu ādai, arī tuvu matu augšanas robežai, lai izvairītos no nepatīkamiem pārsteigumiem, āda ap matiem uz pieres, vaigiem, pie ausīm un uz kakla ar aizsargkrēma palīdzību jāpasargā no balinātāja iedarbības.

Sajauc balinošo sastāvu, vēlams to pašu, ar kuru mati ir jau balināti, un, šķirot matus šķipsnās ik pa 1 centimetram, ar plakano balināšanas otu vai uz stikla irbuļa uztītu vati uzklāj balināšanas sastāvu līdz jau izbalinātajiem matiem. Balinātāju jācenšas uzklāt ātri, lai panāktu vienmērīgu balinājumu.

Kad ataugušās matu saknes izbalinājušās vienā tonī ar pārējiem



matiem, sastāvu izsukā cauri visiem matiem, nedaudz patur, tad mazgā lielā ūdens daudzumā, pārskalo ar paskābinātu ūdeni, lai pārtrauktu reakciju un beigās matus apstrādā ar balzamu.

## Matu balināšana šķipsnās uz folijas

Šobrīd modē ir paņēmieni, kā cilvēka ārējo veidolu padarīt efektīgu, taču tam jānotiek saskaņā ar viņa iekšējo būtību. Teicamie matu apstrādes materiāli ļauj panākt maksimālu šo darbu kvalitāti, nenodarot ļaunu matu struktūrai. Pašlaik modē esošo "saules atspulgu" efektu panāk ar vairākkārtēju balināšanu uz folijas.

Par matu pamatkrāsu izvēlas matu dabisko toni. Tālāk piemeklē vēl divus, vienu par otru gaišākus toņus, nosaka, cik un kādas šķipsnas balināt, kurās galvas vietās un kā tās sagrupēt. Šādi balinājumi rada tilpuma iespaidu un izskatās dabiski un moderni.

Lai iegūtu divu dažādu gaišumu šķipsnas, izvēlas šķipsnas, kuras izbalinās visvairāk. Kad tās ir apstrādātas ar balinošo sastāvu un ietītas folijā, tās zināmu laiku iztur un pa šo laiku sagatavo nākamo šķipsnu grupu, izvelkot tās no kopējās matu masas un paliekot zem katras šķipsnas folijas strēmeli. Pirms balinošā sastāva uzklāšanas katru šķipsnu izķemmē. Kad pirmā šķipsnu grupa jau ir jūtami izbalinājusies, balinošo sastāvu uzklāj otrajai šķipsnu grupai un katru šķipsnu ieloka folijā.

Kad otrās grupas šķipsnas izbalinājušās līdz vajadzīgajai pakāpei, abu grupu šķipsnas atbrīvo no folijām, mazgā lielā ūdens daudzumā, pārskalo ar paskābinātu ūdeni un apstrādā ar balzamu.

## Šķipsnu balināšana caur cepurīti

Šim balināšanas veidam lieto īpašu gumijas vai plastikāta cepurīti ar daudziem nelieliem caurumiņiem. Cauri šiem atvērumiem ar frizierķemmes tievo galu akurāti izvelk matu šķipsnas un pārklāj

tās ar balinošo sastāvu. Šāds balinājums neskar matu saknes un nav arī vienlaidus, tādēļ atkrit problēma ar matu sakņu piebalināšanu, jo nav izveidojusies izteikta robeža starp balinātajiem matiem un ataugušajām saknēm. Tādēļ šādu balinājumu var atkārtot retāk — pat pēc 2–3 mēnešiem.

Kad vajadzīgā balinājuma pakāpe sasniegta, cepurīti noņem un matus tāpat skalo, pārskalo ar paskābinātu ūdeni un apstrādā ar balzamu.

### Saules atspulgu efekta iegūšana

Šim nolūkam ir nepieciešama īpaša ķemme ar ļoti retiem zobiem. Iemērcot šo ķemmi balinošajā sastāvā un pārvelkot pār matiem vietās, kur vēlas iegūt šo efektu, mati izbalināsies tikai virsējā slānī un ķemmējot izbalinātās joslas daļēji saplūdis, bet tām cauri spīdēs matu pamattonis. Tāpat matu pamattonis būs redzams arī vietās, kuras ar balinošo sastāvu nebūs apstrādātas.

Interesantu efektu var panākt, izvelkot palielu šķipsnu cauri caurumiņam folijā un balinošo sastāvu uzklājot pakāpeniski, sākot ar matu galiem. Kad sastāvs kādu laiku iedarbojies, ar sastāvu pārklāj nākamo šķipsnas posmu un tā gandrīz līdz matu saknēm, kuras atstāj to dabiskajā tonī. Tādējādi var panākt nemanāmu pāreju no dabiskā toņa uz ļoti gaišiem šķipsnu galiem.

### Sejas ovāla korekcija ar matu balināšanas palīdzību

Ar šķipsnu balināšanu var panākt sejas ovāla papildu korekciju līdztekus griezumam.

**Apāļas sejas korekcijai** matus griež ar akcentu pakauša daļā un



gludu griezumumu vaigu augstumā ar šķipsnām, kuras pa daļai aizsedz vaigus. Griezuma efektu vēl var pastiprināt ar balināšanu, ja pakauša daļā matus uz folijas izbalinās dažādās tonalitātes, bet ap seju atstās dabiskā tonī.

**Taisnstūrainu seju** papildus piemērotam griezumam mīkstina balinātas šķipsnas acu augstumā deniņos pie pašas sejas, tādējādi radot optisku apaļuma iespaidu.

## **Citi balināšanas veidi**

Balināšanu bieži vien izmanto līdztekus matu krāsošanai ar permanentajām krāsām, īpaši krāsošanai šķipsnās. Ar balinātām šķipsnām var iegūt sevišķi interesantu krāsu spēli, piemēram, izbalinot tikai pa divām šķipsnām garos matos katrā galvas pusē vai arī šķipsnas balinot nesimetriski, tādējādi radot asimetriska griezuma efektu.

Dažreiz matus ir nepieciešams balināt tādēļ, lai, krāsojot ar permanentajām krāsām, panāktu gribēto efektu, ja krāsojumu vēlas stipri atšķirīgu no matu dabiskās krāsas. Tādā gadījumā matus pirms krāsošanas var pabalināt, izvelkot caur cepurīti vai liekot uz folijas.

Lai vairāk saudzētu matus, var lietot vājākas koncentrācijas balinātāju (piemēram, 9%). Tādā gadījumā pēc balināšanas, neņemot cepurīti, matus var izmazgāt un uz tiem uzklāt izvēlēto akcentkrāsu, kuru lieto atbilstoši pamācībai.

## **Sirmu matu balināšana**

Sirmus matus pilnīgi izbalināt nevar, bet var iegūt platinblondu toni. Tādēļ parasti sirmos matus krāso. Lai tie nokrāsotos vienmērīgāk, sirmus matus vispirms apstrādā ar balinošo sastāvu, izmazgā un tad krāso.

## Balināšanas rezultātu korekcija

Balināšanas rezultāti var neapmierināt divu iemeslu dēļ. Ja mati nav izbalinājušies līdz vēlamajam tonim, bet to tonalitāte apmierina, balināšanu var atkārtot. Taču jāņem vērā, ka balinošie sastāvi stipri iedarbojas uz matiem. Tādēļ balināšanu vēlams atkārtot ne agrāk kā pēc dienas, bet labāk pēc divām.

Dažreiz balināšanas rezultātā mati gan ir kļuvuši gaišāki, bet ieguvuši kādu nevēlamu nokrāsu, labākajā gadījumā — sarkanīgu, bet varbūt pat zaļganu. Ko tādā gadījumā darīt? Pašreiz parfimērijas rūpniecība ļauj arī šādā situācijā rast izeju — jālieto tonējošie līdzekļi. Jāatceras vienīgi papildkrāsu likums, lai varētu izvēlēties pareizo tonētāju. Ja mati pirms balināšanas ir bijuši pelēcīgi, pēc balināšanas tie var kļūt zaļgani, jo matu dabiskajos pigmentos ir bijusi zilā krasa, bet balinot mati kļūst vairāk vai mazāk dzeltenī. Sajaucoties zilajam un dzeltenajam, neizbēgami veidojas zaļš tonis.

Pēc papildkrāsu likuma dzelteno toni neitralizē violetais vai pārļainais, oranžo — zilais, bet zaļo — sarkanais. Vienīgi jāuzmanās, lai papildkrāsa nevēlamo toni neitralizētu, nevis ņemtu virsroku. Tādēļ tonējošo krāsu matos drīkst turēt ne ilgāk kā 5–7 minūtes. Labāk jau tonēšanu atkārtot, nevis domāt, kā to neitralizēt, ja visu šo manipulāciju rezultātā mati atkal kļūs tumšāki.

Ķemmējot matus pēc balināšanas, tie nedrīkst palikt ķemmē. Ja tā notiek, tas nozīmē, ka ir lietots pārāk stiprs balināšanas sastāvs un cietusi matu struktūra — zvīņas ir paceltas un nav spējīgas sakļauties arī pēc paskābināta skalojamā ūdens lietošanas. Stipri balinātāji var iekļūt mata saknē, to nogurdināt, un mati atkal sāk izkrist.

Šādi bojāti mati ir jāatveseļo ar ārstnieciskiem šampūniem, maskām un balzamiem.

Ja mati ir bojāti, piebalinot saknes, tādēļ ka balinošais sastāvs ir iedarbojies arī uz agrāk balinātajiem matiem, iepriekš balinātie mati var nolūzt. Tas notiek tad, ja balinošais sastāvs ir bijis šo



matu tipam par stipru vai frizieris ir uzklājis sastāvu uz agrāk balinātiem matiem. Šādā gadījumā no matu balināšanas turpmāk vajadzētu atteikties.

## Matu balināšana ar šampūnu

Lai matus izbalinātu par 1–1,5 toniem, var lietot sastāvu ar šampūnu, ko sagatavo, kā rakstīts iepriekš par sastāvu sagatavošanu. Sastāvu uzklāj sausiem matiem un ar ķemmi vienmērīgi izdala visā matu garumā. Pēc 20 minūtēm matus saslāpina, šampūnu uzputo un matus izmazgā kā ar parastu šampūnu. Jāatceras vienīgi, ka šādā veidā matus var apstrādāt ne vairāk kā divas reizes uz vieniem un tiem pašiem matiem.

## Krāsotu matu balināšana

Šajā gadījumā netiek oksidēti matu dabiskie pigmenti, bet gan mākslīgās krāsvielas. Tas ir grūtāk un prasa zināmu piesardzību.

### Ievērojiet!

- Krāsotus matus nevajadzētu balināt gaišāk par tumši rudu toni;
- balinot krāsotus matus, nevajadzētu mēģināt iegūt tik gaišus toņus, kādus iegūtu, balinot dabiskus matus, kurus ir vieglāk izbalināt. Krāsotus matus var izbalināt tikai līdz zināmai robežai;
- balinot krāsotus matus, sastāvu sākumā uzklāj uz tumšākajām vietām un tikai pēc tam — uz pārējiem matiem;
- balina vienmēr sausus, nemazgātus matus;
- krāsotus matus jābalina ļoti uzmanīgi, precīzi jānosaka matu stāvoklis un sastāva izturēšanas laiks.

Pēc balināšanas matus mazgā ar maigu šampūnu un apstrādā ar balzamu. Ja mati ir izbalināti vienmērīgi un tos pēc tam krāso citā tonī, krāsu klāj no matu saknēm uz galiem.

## MATU KRĀSOŠANA

### Krāsu toņa izvēle

Cilvēkus pēc viņiem piemērotākās krāsu tonalitātes var iedalīt divās grupās: **auksto un silto krāsu toņu paleti**. Šo iedalījumu nedrīkst veikt mehāniski, vadoties tikai no ādas, matu krāsas un acu zīlīšu tonējuma. Lai noteiktu piemērotāko matu krāsas toni, jāņem vērā arī cilvēka personība, temperaments, profesija, vecums. Vai tiešām matu tonis varētu būt atkarīgs no cilvēku kustēšanās veida? Jā, pat ļoti. Ja frizieris, krāsojot matus, šos sīkumus neņems vērā, izvēlētais ekstravagantais matu tonis var darboties atsevišķi, nevis saskaņā ar šo matu nēsātāju. Meistaram sarunā ar klientu ir jānoskaidro viņa temperaments, dabiskā matu krāsa, sejas tonis un sejas ovāla forma. Tikai tad meistars var piedāvāt klientam zināmu matu krāsu, toņu izvēli, galavārdu atstājot klientam pašam. Varbūt klients vēlas ko citu vai baidās riskēt, krasi izmainot matu krāsu. Ja frizieris par savu priekšlikumu ir pārliecināts, jācenšas saprātīgi pārliecināt klientu, tomēr neko neuztiepjot.

Ja klients baidās radikāli mainīt matu krāsu, var ieteikt sākumā matus ietonēt. Ieteiktajam matu tonim, protams, ir jāatbilst vispārējai krāsu paletei — aukstajai vai siltajai. Īsts frizieris mākslinieks bez šaubīšanās noteiks, kādi krāsu toņi būs piemēroti, lai tie harmonētu ar personību, acu un ādas krāsu.

Matu krāsas toņa izvēlē ļoti svarīga ir sejas krāsa, ko veido arī zemādas asinsvadu nokrāsa, kas dod sejai vienu vai otru tonalitāti. Lai pareizi izvēlētos matu krāsas toni, arī tas jāņem vērā.



## Sejas ādas krāsu tipi

### *Bāla, gaiša, caurspīdīga sejas āda*

Persiku tonis vaigos ir tikko jaušams. Acis siltos toņos (varavīksnenē var saskatīt lāsumiņus siltos toņos). Ieteicamie krāsas toņi: saulaini zeltainie, medus, vara. Ja matu dabiskā krāsa ir gaiša, ieteicami visi blondie līdz rudzu vārpu tonim. Ja izvēlas tumšākus toņus, taču ar izteikti siltu tonalitāti, jālieto spilgtāka dekoratīvā kosmētika, lai seja neizskatītos bāla. Krāsojot matus šķipsnās, tajās var iekļaut arī oranžo.

### *Gaiša, neitrāla sejas āda*

Piestāv visi siltie kastaņu, karamelu, bronzas, gaiši bēšie, zeltaini kapara, tumšie kastaņu toņi.

### *Olīvkrāsas sejas āda*

Tā pati par sevi norāda uz harmoniju ar tumšiem kastaņu un melniem matiem, bet bez sarkanas atblāzmas. Šeit nepiestāvēs neviens gaišais tonis, jo tas izcels ādas krāsu.

### *Tumša āda*

Tumšu ādas krāsu atsvaidzinās šādi matu toņi: plūmju, burgundieša krāsa, arī zilgani melnie toņi.

### *Apsārtusi āda*

Šis ādas tonis jāneitralizē ar pelēcīgiem matu toņiem. Nederēs sārtie toņi — kapara un silti blondie.

Krāsojot matus, vienmēr jāatceras, ka rezultāts nebūs tieši tāds kā matu krāsas paraugs šķipsnai, kura nokrāsota uz pilnīgi bezkrāsaina pamata. Reāli vienmēr veidosies sajaukums no matu līdzšinējā krāsu toņa un krāsas paraugā redzamā toņa. Pieredzējis

frizieris šo izmaiņu novērtēs nekļūdīgi un prātis paskaidrot arī klientam. Lai gūtu vispārēju priekšstatu par rezultātu, matu dabiskajam tonim pievienojot izvēlēto matu krāsas toni, ir sastādītas īpašas tabulas, piemēram, žurnāla "Hair's" 5.(11.) numurā.

### Matu krāsas toņa izvēle

| Krāsas tonis        | Matu dabiskais tonis         |                             |                                |                                  |                                    |
|---------------------|------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|
| Blonds              | Pelēks                       | Ruds                        | Kastaņu                        | Tumšs                            |                                    |
| Gaiši blonds        | Gaiši blonds                 | Blonds                      | Gaiši ruds<br>kastaņu          | Gaišs                            | Nemainās                           |
| Pelnu blonds        | Pelnu blonds                 | Dabiski blonds              | Viegli ruds                    | Gaišs pelnu                      | Nemainās                           |
| Bēši blonds         | Bēši blonds                  | Silti blonds<br>ruds        | Medaini<br>kastaņu             | Silti gaišs<br>kastaņu           | Zeltains                           |
| Zeltaini blonds     | Zeltaini blonds              | Spilgti<br>zeltains         | Zeltaini<br>ruds               | Zeltains<br>kastaņu              | Kastaņu<br>ar zeltainu<br>atblāzmu |
| Tumši blonds        | Tumši blonds                 | Ļoti gaišs<br>kastaņu       | Dabiski<br>ruds<br>atblāzmu    | Gaišs kastaņu<br>ar zeltainu     | Silts<br>kastaņu                   |
| Gaiši ruds          | Gaiši<br>zeltaini<br>ruds    | Mierīgs<br>zeltaini<br>ruds | Spilgts<br>zeltaini<br>ruds    | Gaiši ruds<br>kastaņu            | Rudi<br>kastaņu                    |
| Ruds                | Silti ruds                   | Silti ruds<br>ruds          | Dabiski<br>tumši<br>kastaņruds | Silts<br>ar tumšrudu<br>atblāzmu | Kastaņu                            |
| Gaišs kastaņu       | Gaišs<br>kastaņu             | Bēss<br>kastaņu             | Silts<br>kastaņu               | Miksts<br>kastaņu                | Dziļi bēss<br>kastaņu              |
| Zeltains<br>kastaņu | Gaiši<br>zeltains<br>kastaņu | Gaišs<br>riekstu            | Siltāks<br>kastaņu             | Dziļš kastaņu<br>zeltains        | Dziļš<br>kastaņu                   |
| Vara ruds           | Dziļš vara<br>tumši ruds     | Spilgts<br>tumši ruds       | Spilgts<br>kastaņu             | Vara                             | Tumšs vara                         |



| Krāsas tonis         | Matu dabiskais tonis           |                                |                         |                         |                              |
|----------------------|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------|-------------------------|------------------------------|
| Mierīgs<br>kastaņu   | Mierīgs<br>zeltains<br>kastaņu | Mierīgs<br>zeltains<br>kastaņu | Dzilš<br>kastaņu        | Zeltains<br>kastaņu     | Tumši<br>zeltains<br>kastaņu |
| Tumši ruds           | Spilgti ruds<br>dziļš ruds     | Ļoti<br>ruds                   | Intensīvi<br>kastaņruds | Intensīvi<br>kastaņruds | Tumšs<br>kastaņruds          |
| Kastaņu              | Kastaņu<br>kastaņu             | Mierīgs<br>kastaņu             | Silts                   | Kastaņu<br>kastaņu      | Tumšs                        |
| Burgundieša          | Ruds<br>kastaņu                | Gaišs<br>purpurs               | Sarkanīgs               | Burgundieša<br>plūmju   | Tumšs                        |
| Tumšs kastaņu        | Brunets<br>kastaņu             | Pelnu<br>kastaņu               | Silts tumšs<br>kastaņu  | Dzilš tumšs<br>kastaņu  | Tumšs                        |
| Melns<br>(var balēt) | Melns                          | Melns                          | Melns                   | Melns                   | Melns                        |

Rudie toņi gaišos matos būs ļoti intensīvi, bet melnie blondinēm var zaudēt intensitāti.

### Matu krāsošanas plusi

- Mati iegūs noturīgu krāsu, kas nemainās.
- Lielāka krāsu gammas izvēle, nekā lietojot tonējošos šampūnus.
- Mati var kļūt par dažiem toņiem gaišāki bez balināšanas.
- Tumša, vienmērīga krāsa radīs biezu matu ilūziju.
- Tumšu matu krāsu var padarīt dziļāku.

### Matu krāsošanas mīnusi

- Ik pēc 4–6 nedēļām būs jāpiekrāso matu saknes.
- Mati pēc krāsošanas var kļūt sausāki.
- Ja jaunais tonis liksies par tumšu, matus padarīt gaišākus būs ļoti grūti.
- Permanentā krāsa var izraisīt alerģiju, tādēļ pirms pirmās procedūras ir jāizdara ādas jutīguma tests!

## Dažu firmu piedāvāto krāsu analīze

Izvēloties noteiktas firmas krāsu, ir jāizpēta šīs firmas katalogs ar nokrāsotām neitrālām matu šķipsnām un dotā krāsu toņa atšifrējums pēc toņa dziļuma un intensitātes.

### Firmas "Intercosmo" noturīgās matu krāsas *Voilà* izvēle un lietošanas noteikumi

Pārdošanā ir divu veidu matu krāsas *Voilà creme* un *Voilà soft*. Permanenta (noturīga) ir *Voilà creme*. Tā dod matiem spīdumu un garantē 100% sirmu matu nokrāsošanu. Krāsu sagatavo tieši pirms lietošanas, stikla vai plastmasas traukā sajaucot krāsu ar *Voilà* ūdeņraža emulsiju attiecībā 1:1,5, bet *Voilà Extrablond* nr. 11 — attiecībā 1:3. Emulsiju izvēlas atkarībā no nepieciešamās balināšanas pakāpes, matu pamatkrāsas un sirmuma.

- *Voilà* 10V (3%) — pārklāj sirmus matus un nostiprina krāsojuma toni;

- *Voilà* 20V (6%) — krāsošanai, neizmainot pamattoni; sirmi mati kļūst tumšāki;

- *Voilà* 30V (9%) — balina matus par 2–3 toņiem;

- *Voilà* 40V (12%) — balina matus par 4–5 toņiem.

Krāsu ar otu vienmērīgi uzklāj sausiem, nemazgātiem matiem. Ja preparāts iekļūst acīs, tas nekavējoties jāizskalo ar ūdeni. Pirmo krāsas porciju uzklāj matiem no vidusdaļas līdz galiem un iztur 20 minūtes. Atlikušo krāsas daļu uzklāj matu saknēm un iztur vēl 20 minūtes. Kopējais krāsošanas laiks ir 40 minūtes. Sirmi matiem krāsu var turēt 5 minūtes ilgāk. Krāsu uzputo, izskalo. Matus pēc krāsošanas mazgā ar maigu šampūnu.

Ataugušās matu saknes piekrāso, uzklājot tām krāsu un atstājot 15–20 minūtes. Pēc tam krāsu sadala visā matu garumā un atstāj vēl 15–20 minūtes, kopā 30–40 minūtes. Ar sērijām nr. 10 un 11 (*Extra light blonde* un *Extra blonde*) piekrāso tikai ataugušos matus, un



visā matu garumā krāsu uzklāj tikai dažas minūtes pirms krāsošanas beigām.

#### Krāsošanas procedūras ilgums ar *Voilà creme*:

| Matu veids                    | Emulsija  | Vidējais krāsošanas ilgums minūtēs |
|-------------------------------|-----------|------------------------------------|
| Plāni sirmi vai balināti mati | 10V (3%)  | 30-35                              |
| Krāsoti mati                  | 20V (6%)  | 30-45                              |
| 2-3 toņus gaišāki mati *      | 30V (9%)  | 30-40                              |
| 4-5 toņus gaišāki mati *      | 30V (9%)  | 40-45                              |
| Stipri izbalināti mati *      | 40V (12%) | 40-45                              |

\* tonis pēc krāsošanas

Ar *Voilà* preparātiem jāstrādā gumijas cimdos, un tie nav domāti uzacu un skropstu krāsošanai. Mati pēc krāsošanas ir rūpīgi jāizskalo. Ja ūdens satur hloru, tas jāattīra ar īpašiem filtriem vai vismaz jāļauj hloram izdalīties vaļējā traukā vismaz 12 stundas. Krāsošanu var paātrināt, matus sildot ar fēnu vai lampu (nepieļaujot krāsas izžūšanu).

Labu matu krāsu nedrīkst mainīt toni 24 stundas pēc krāsošanas, un tai jābūt paredzētajā tonī. Ja matu krāsa satur pārāk daudz starpkrāsvielu, daļa no tām oksidējas 24 stundu laikā un mati maina krāsu sarkanās vai zaļās krāsas virzienā. Krāsai jāsaturs arī ultravioleto staru aizsargfiltrs, lai matu krāsa nemainītos fotoreakcijas rezultātā. Krāsai jāsaturs arī keratīnu aizsargājošas vielas, lai pasargātu mata struktūru no bojāšanās.

Noturīga matu krāsa matus stipri pabalina, bet ne tik daudz, lai izmainītos pašas krāsas tonis. Balināšanu nodrošina oksidējošās emulsijas lietošana, kura satur ūdeņraža peroksīdu ( $H_2O_2$ ).

#### Numerācija

*Voilà* krāsas numurētas saskaņā ar starptautisko ciparu kodu ICC. Tas ļauj identificēt krāsas intensitāti un tonalitāti.

| Krāsas intensitāte (dziļums) | Tonalitāte               |
|------------------------------|--------------------------|
| 11 Ļoti gaiša ekstra blondā  | .0 Dabiska               |
| 10 Ekstra gaiši blondā       | .1 Pelnu krāsa, matētā   |
| 9 Ļoti gaiši blondā          | .2 Pelnu krāsa, violeta  |
| 8 Gaiši blondā               | .3 Zelta                 |
| 7 Vidēji blondā              | .4 Vara                  |
| 6 Tumši blondā               | .5 Sarkankoka (mahagoni) |
| 5 Gaiša bronzas              | .6 Sarkana               |
| 4 Vidēja bronzas             | .7 Gaišzila              |
| 3 Tumša bronzas              |                          |
| 2 Supertumša bronzas         |                          |
| 1 Melna                      |                          |

ICC sistēmā skaitlis punkta priekšā nozīmē intensitāti, aiz punkta — pirmais cipars apzīmē pamattonalitāti, kas nosaka nokrāsu, otrais — papildtonalitāti, kas maskē vai pastiprina pamattonalitāti.

Piemēram,

- 9.1 Ļoti gaiša pelnu blondā
- 3.52 Tumša bronzas sarkankoka violeta
- .32 Zeltaini bēša (pārsvarā zeltainā)
- .23 Pelnu bēša (pārsvarā pelnu violetā)

### Balināšanas spēks

- No melnas līdz supertumšai bronzas krāsai par 1/2 toni
- No tumšas līdz vidējai bronzas krāsai par 1 toni
- No gaišas bronzas līdz tumši blondai par 1 vai 2 toņiem
- No vidēji blondas līdz ļoti gaiši blondai par 2 vai 3 toņiem
- Ļoti gaiša ekstra blondā par 4 vai 5 toņiem

Lietojot emulsiju 30V (9%), balināšanas spēks pieaug par 1/2 vai 1 toni.

### Sērija ļoti gaiša ekstra blondā

Lieto ar emulsiju 30V vai 40V attiecībā 1:3 (1 daļa krāsas, 3 daļas emulsijas), emulsiju pievienojot pakāpeniski. Nokrāsas:

- 11.00 Ļoti gaiša ekstra blondā
- 11.10 Ļoti gaiša pelnu ekstra blondā



- 11.13 Ļoti gaiša bēša ekstra blonda
- 11.20 Ļoti gaiša pārjaina ekstra blonda
- 11.33 Ļoti gaiša dziļi dzeltena ekstra blonda
- 11.05 Ļoti gaiša dabiska ekstra blonda

### Sirmu matu krāsošana

Ja sirmu matu ir vairāk par 30%, krāsas 11.10–11.13–11.20 ieteicams sajaukt ar 11.00 vai 11.05 uz pusēm. Krāsa 11.05 dos par 5 toniem gaišāku nokrāsu. Piejaucot sēriju 11 citām krāsām, tonis būs par 1/2 gaišāks. *Voilà* krāsas paredzētas matiem, kuros ir ap 70% sirmu matu. Ja sirmo matu ir mazāk par 50–60%, vajadzēs ņemt par vēlamo gaišāku krāsas toni, piemēram, 8 vietā izmantot 9.

Ja sirmo matu ir ap 70%, ņem vēlamo matu nokrāsu.

Ja sirmo matu ir vairāk par 70%, nokrāsu ņem toni zemāku par vēlamo, piemēram, 8 vietā ņem 7.

Katrai nokrāsai piemeklē attiecīgā stipruma oksidējošo emulsiju (sk. iepriekš).

Pārāk daudz oksidējošās emulsijas rada vājāku nokrāsošanu, ieto-nēšanu un izturību, vājāku spīdumu. Pārāk maz emulsijas — mazāku dabiskumu, spīdīgumu un sliktu nokrāsu, intensīvāku krāsojumu.

Pēc krāsas uzklāšanas rūpīgi jāmasē galvas āda, sevišķi pieres daļā, mitrinot matus ar siltu ūdeni līdz pilnīgai krāsas emuļģēšanai. Pēc krāsošanas mati jāmazgā ar atšķaidītu šampūnu, līdz noņemta visa liekā krāsa.

*Voilà* krāsu paletē ietilpstošie **korektori** pastiprina vai pavājina atsevišķus krāsu toņus:

**dzeltenais** — pastiprina dzelteno toni un pavājina violeto;

**zaļais** — pavājina sarkano;

**sarkanais** — pastiprina sarkano toni un pavājina zaļo;

**gaišzila** — pastiprina zilgano toni un pavājina oranžo.

Visas krāsas iegūst no trim pamatkrāsām: sarkanas, dzeltenas un gaišzilas.

Kombinējot pamatkrāsas, iegūst saliktās krāsas:

**sarkana + dzeltena = oranža**

sarkana + gaišzila = purpura (violeta)

dzeltena + gaišzila = zaļa

Visas matu dabiskās krāsas ir pamatkrāsu kombinācijas: dabiskā pelnu blondā (aukstā) krāsa ir dzeltenā ar nelielu zilās un vēl mazāku sarkanās piejaukumu. Gaiši zelta blondā (siltā) krāsa ir dzeltenā ar nelielu sarkanās un vēl mazāku zilās piejaukumu. Triju pamatkrāsu kombinācijas veido brūnos toņus. Dabiski rudajā krāsā sarkanā dominē pār citām pamatkrāsām. Dabiski melnajā krāsā — pār citām krāsām dominē gaišzilā. Pretstata krāsas (sk. Krāsu trīsstūri) dzēš un neitralizē pārējās.

SARKANĀ

ORANŽĀ (saliktā)

VIOLETĀ (saliktā)

DZELTENĀ (pamatkrāsa)

ZALĀ (saliktā)

ZILĀ (pamatkrāsa)

Zinot šīs likumības, var koriģēt neveiksmīgi uzlikto toni, piemēram, uz silta gaiši blondā toņa kļūdas pēc uzlikta pelnu violetā. Lai to labotu, jālieto 8.3 (gaiši zelta blondā), kas neitralizētu violeto.

Redzamā krāsa ir atstarota baltās gaismas daļa. Ja absorbē visus viļņu garumus, ir redzama melnā krāsa.

### Firmas "Cutrin" krāsu lietošana

Lietošanā "Cutrin" *Scandinavian Cream Color* (SCC) matu krāsām ir tikai nelielas atšķirības. Tāpat lieto 3%, 6%, 9% un 12% emulsiju (*Cremoxyd*).

3% — viegls krāsojums, pastiprina krāsu aptuveni par 1 toni,

6% — normāls krāsojums, pastiprina krāsu aptuveni par 1 toni,

9% — normāls balinājums, pastiprina krāsu aptuveni par 2–3 toņiem,

12% — spēcīgs balinājums, pastiprina krāsu aptuveni par 4 toņiem.



Jaucot spilgti gaišo jaucamo toni 0/00 ar tumšajiem dabiskajiem toņiem, palielinās iegūstamo toņu skaits. Šo toni lieto spilgto toņu atšķaidīšanai 1/10 līdz 1/3 no kopējā tilpuma.

**Korekcijas toņi (mikstoņi)** lietojami spilgto toņu mīkstināšanai ar papildkrāsu. Ir šādi korekcijas toņi:

|                         |              |
|-------------------------|--------------|
| 0.1 pelnu grafita tonis | 0.3 zeltains |
| 0.2 zaļš                | 0.4 sarkans  |
| 0.02 pērlains           | 0.6 violets  |

Lietojot korekcijas toņus, matu krāsojuma toni var arī pastiprināt, ja no krāsu trīsstūra izvēlas nevis pretējo korekcijas toni, bet gan tuvu krāsas pamattonim.

"Cutrin" krāsas toņu tabula

| .0 Dabiski                  | .1 Pelēki | .2 Matēti | .3 Zelta | .4 Vara | .5 Sarkan-<br>koka | .6 Violeti | .7 Brūni<br>(tabakas) |
|-----------------------------|-----------|-----------|----------|---------|--------------------|------------|-----------------------|
| 1.0 Melns                   | 1.1       |           |          |         |                    |            |                       |
| 2.0 Ļoti<br>tumši brūns     |           |           | 2.3      |         | 2.5                |            |                       |
| 3.0 Tumši<br>brūns          |           |           | 3.3      |         | 3.5                | 3.55       |                       |
| 4.0 Vidēji<br>brūns         | 4.1       | 4.2       | 4.3      |         | 4.5                | 4.55       |                       |
| 5.0 Gaiši<br>brūns          | 5.1       | 5.2       | 5.3      | 5.4     | 5.5                | 5.55       | 5.66                  |
| 6.0 Tumši<br>blonds         | 6.1       | 6.2       | 6.3      | 6.4     | 6.43               | 6.44       | 6.7                   |
| 7.0 Vidēji<br>blonds        | 7.1       | 7.2       | 7.3      | 7.4     | 7.43               | 7.7        |                       |
| 8.0 Gaiši<br>blonds         | 8.1       | 8.2       | 8.3      | 8.4     | 8.43               | 8.6        | 8.7                   |
| 9.0 Ļoti<br>gaiši blonds    | 9.1       | 9.2       | 9.3      |         |                    | 9.6        |                       |
| Korekcijas<br>toņi          | 0.00      | 0.1       | 0.2      | 0.02    | 0.3                | 0.4        | 0.6                   |
| Ekstra<br>balinošie<br>toņi | 0.0B      | 10.1B     | 10.2B    | 10.3B   |                    |            | 10.6B                 |

Skaitļu nozīmes atšifrējums krāsu numerācijā:  
 skaitlis pirms punkta — krāsas toņa dziļums;  
 pirmais cipars aiz punkta — krāsas tonis;  
 otrais cipars aiz punkta — īpašs tonis;  
 apzīmējums "B" — ekstra balinošie toņi.

Korekcijas (jaucamie) toņi nokrāsu padara spilgtāku un piesātinātāku. To devas nosaka pēc centimetriem. Korekcijas toņu maksimālais daudzums nedrīkst pārsniegt 1/3 no kopējā izmantojamās krāsas daudzuma. Sirmu matu krāsošanai ieteicamāki ir pamattoņi.

### Iedarbības laiks

- vieglam krāsojumam — ar 3% *Cremoxyd* — 20–25 minūtes. Ar papildu siltumu laiku samazina par 3%.
- normālam krāsojumam — ar 6% *Cremoxyd* — 30–35 minūtes. Ar papildu siltumu laiku samazina par 30%.
- normāls balinājums — ar 9% *Cremoxyd* — 30–35 minūtes. Ar papildu siltumu laiku samazina par 30%.
- spēcīgs balinājums — ar "B" sērijas krāsām un 9 vai 12% *Cremoxyd* — 40–45 minūtes. Ar papildu siltumu laiku samazina par 50%.

### Ieteicamie "Cutrin" krāsu toņi

| Krāsas tonis | Matu dabiskais tonis |                  |             |              |             |              |               |              |                   |
|--------------|----------------------|------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------------|
|              | Melns                | Ļoti tumši brūns | Tumši brūns | Vidēji brūns | Gaiši brūns | Tumši blonds | Vidēji blonds | Gaiši blonds | Ļoti gaiši blonds |
| 1            | 2                    | 3                | 4           | 5            | 6           | 7            | 8             | 9            | 10                |
| 1.0          | ++                   | ++               | ++          | +            |             |              |               |              |                   |
| 3.0          | +                    | ++               | ++          | +            |             |              |               |              |                   |
| 4.0          |                      |                  | +           | ++           | ++          | +            |               |              |                   |



| 1    | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
|------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|
| 5.0  |   |   |   | +  | ++ | +  |    |    |    |
| 6.0  |   |   |   |    | +  | ++ | +  |    |    |
| 7.0  |   |   |   |    |    | +  | ++ | +  |    |
| 8.0  |   |   |   |    |    |    | +  | ++ | +  |
| 9.0  |   |   |   |    |    |    |    | +  | ++ |
| 4.3  |   |   | + | ++ | +  |    |    |    |    |
| 4.5  |   |   | + | ++ | +  |    |    |    |    |
| 5.3  |   |   |   | +  | ++ | +  |    |    |    |
| 5.4  |   |   |   | +  | ++ | +  |    |    |    |
| 5.5  |   |   |   | +  | ++ | +  |    |    |    |
| 5.66 |   |   | + | ++ | +  |    |    |    |    |
| 6.3  |   |   |   |    | +  | ++ | +  |    |    |
| 6.4  |   |   |   |    | +  | ++ | +  |    |    |
| 6.43 |   |   |   |    | +  | ++ | +  |    |    |
| 6.44 |   |   |   |    | +  | ++ | +  |    |    |
| 6.7  |   |   |   |    | +  | ++ | +  |    |    |
| 7.3  |   |   |   |    |    | +  | ++ | +  |    |
| 7.4  |   |   |   |    |    | +  | ++ | +  |    |
| 7.43 |   |   |   |    |    | +  | ++ | +  |    |
| 7.7  |   |   |   |    |    | +  | ++ | +  |    |
| 8.3  |   |   |   |    |    |    | +  | ++ | +  |
| 8.4  |   |   |   |    |    |    |    | ++ | +  |
| 8.43 |   |   |   |    |    |    | +  | ++ | +  |
| 9.6  |   |   |   |    |    |    |    | +  | ++ |

++ ieteicamas

+ var lietot

## Puspermanentās matu krāsas

Ja ir izlemts mainīt matu krāsu, vispirms ir jātiek skaidrībā — ko īsti vēlas panākt — padarīt matus gaišākus, tumšākus vai tikai atdzīvināt esošo matu toni. Tas noteiks, ar kādu preparātu matus krāsot. Krāsojot ar permanentajām krāsām, pigmenti nonāk mata iekšienē, bet matus tonējot — tikai apņem matu no ārpuses.

Puspermanentās krāsas nesatur balinošas vielas tādā koncentrācijā, lai spētu matu izbalināt, tādēļ ar tām nevar iegūt gaišāku toni par savu dabisko, jo ūdeņraža pārskābes koncentrācija (2–2,5%) tikai paceļ mata zvīņas un krāsa nokrāso tikai mata ārējo

apvalku kutikulu, tādēļ, matus vairākas reizes mazgājot, krāsa pamazām nomazgājas. Taču puspermanentā krāsa labi ietonē sirmos matus, teicami atjauno krāsu blāviem matiem un pelēcīgus matus ietonē kastaņu toņos.

Matus ar puspermanentajām krāsām vislabāk krāsot frizētavā, bet, krāsojot mājās, precīzi jāievēro instrukcija. Pirms matu krāsošanas jāpārbauda, vai konkrētā krāsa neizraisa alerģiju. Stingri ievērojot krāsošanas instrukciju, mati iegūs gan jaunu tonalitāti, gan arī labu matu spīdumu, jo šo krāsu sastāvā ir ietverti arī augstvērtīgi matu balzami.

Salīdzinot permanentās — intensīvās krāsas un puspermanentos tonētājus, redzam, ka katram no tiem ir savas priekšrocības. Puspermanentajām krāsvielām ir ļoti zema ūdeņraža pārskābes koncentrācija. Līdz ar to puspermanentās krāsas ir saudzējošākas pret matiem, taču tām ir ierobežotāks toņu diapazons. Tās nesatur ožamo spirtu, līdz ar to saglabā mata struktūru, jo ožamā spirta piejaukums krāsām uz matu iedarbojas agresīvi, uzirdinot mata zviņaino apvalku, lai krāsa labāk iesūktos matā. Līdz ar to puspermanentās krāsas dod iespēju noslēpt pirmos sirmos matus, aizsargā matu iekšējo struktūru un piešķir tiem dabisku izskatu un spožumu. Iegūtā nokrāsa pakāpeniski kļūst vājāka, bet mata pamatkrāsa nezūd pat pēc matu vairākkārtējas mazgāšanas. Vislabāk ar tām krāsot irdenas struktūras un dabiski porainus matus. Savukārt gludi, ļoti veselīgi mati ar šīm krāsām nokrāsojas sliktāk. Puspermanentās krāsas var arī jaukt, lai iegūtu vēlamo toni. Krāsojot ar puspermanentajām krāsām, tāpat ir jāpārbauda ādas reakcija uz alerģiju.

Atliek vēl piebilst, ka puspermanentās krāsas firmas mēdz apzīmēt ar vārdu *soft* (maigs, mierīgs — angļu val.). Tādas ir *Voilà soft*, kuras jāsaļauc ar īpašu *Soft* emulsiju, kā arī firmas "Cutrin" komplekts *Scandinavian Soft Color*.

Arī izturēšanas laiks šīm krāsām ir īsāks nekā parastajām permanentajām krāsām. Šādi krāsotos matos var arī likt ilgviļņus un matus ar tām krāsot uzreiz pēc ķīmisko ilgviļņu likšanas.



## Matu tonēšanas līdzekļi

Pie matu tonēšanas līdzekļiem var pieskaitīt dažādus īslaicīgas matu nokrāsošanas līdzekļus, kuri neuzirdina mata struktūru un tādēļ nokrāso tikai mata kutikulu. Ar tiem iegūtais tonis pēc mazgāšanas izzūd uzreiz vai pakāpeniski. Tādi ir dažādi tonējošie šampūni, putas, balzami u. c., piemēram, *Eveton Color* krāsojošais balzams.

Īslaicīga iedarbība ir arī dažādām tonējošām matu lakām, ar kuru palīdzību var veidot interesantus krāsu salikumus vai uz laiku iegūt kādu ekstravagantu matu nokrāsu — zilu, zaļu, oranžu u. c. Krāsainās lakas var būt arī dabiskos matu toņos. Tādēļ ar tām var gan uz laiku efektīgi iekrāsot atsevišķas šķipsnas, gan ietonēt visus matus vienā tonī. Šīs lakas dod iespēju ar vismazāko risku pārliecināties, kā konkrētam cilvēkam pietāv viens vai otrs matu tonis, pirms izšķirties par radikālu matu pārkrāsošanu ar permanentām vai puspermanentām krāsām. Laku var vienkārši izmazgāt, turpretī neiepaticies matu tonis tik vienkārši nav likvidējams, jo atkārtota krāsošana vai intensīva matu balināšana negarantē vēlamo rezultātu, bet noteikti bojā matu struktūru.

## Dabiskās krāsvielas

Neraugoties uz vairākām nenoliedzamām priekšrocībām, pēdējā laikā dabisko krāsvielu lietošana ir samazinājusies. Šīs krāsas neatkarīgi no matu veselības stāvokļa un sirmuma pakāpes labvēlīgi iedarbojas uz mata struktūru, taču iegūt 100% perfektu sirmo matu krāsojumu tikai ar dabiskajām krāsvielām vien nevar. Dabiskās krāsvielas ļoti labi iedarbojas uz matiem, kas bijuši krāsoti ar ķīmiskām krāsvielām.

Regulāri krāsojot matus ar dabiskajām krāsvielām, uzlabojas to struktūra un augšanas intensitāte. Darbs ar dabiskajām krāsvielām prasa zināšanas, iemaņas un pirkstu veiklību.

Dabiskās krāsvielas matu ietonē, apņemot to no ārpuses un iesūcoties tajā mata daļā, kur atrodas mata dabiskie pigmenti un ķīmisko krāsvielu veidotie pigmenti. Tomēr ir pierādīts, ka dabiskās krāsvielas savu tonalitāti saglabā labāk nekā ķīmiskās krāsvielas.

Taču mati aug arī pēc dabisko krāsvielu lietošanas, un to saknes ir diezgan grūti intensīvi piekrāsot. Parasti gan ar dabiskām krāsvielām iegūtais tonis nav tik izteikts, tādēļ klusinātāk pietonētās matu saknes nav tik uzkrītošas.

Dabiskie krāsu pigmenti dod ļoti maigas krāsu nianšes — silti brūnos, zeltainos un rudos toņus. Ļoti spilgtus toņus ar dabiskām krāsvielām iegūt neizdosies, to spēks ir tieši pasteltoņu nianšēs. Ar dabiskajām krāsvielām bez ķīmiskas iejaukšanās nevar arī matus izbalināt. Arī sirmie mati būs tikai ietonēti. Ja mati būs nosirmojuši šķipsnās, ar dabiskām krāsvielām var panākt interesantu šķipsnu spēli.

Tomēr dabiskās krāsvielas iedarbojas ārstējoši uz matu zvīnām un galvas ādu, uzlabo matu struktūru un dod matiem mirdzumu. Ja dabas produkti iegūti ekoloģiski tīrās vietās, tie matiem dod tikai labumu.

Dabiskās krāsvielas saviem matiem visvieglāk piemeklēt, ja mati iepriekš ir balināti. Tādi mati arī labāk nokrāsojas. Dažreiz krāsošana ir jāatkārto, taču, ja matu gali ir izbalināti stiprāk, krāsojums var iznākt raibs. Ja mati krāsoti tumšāki un saknes ataugušas gaišas, ar dabiskām krāsvielām vien ir grūti izlīdzināt krāsojumu. Tādā gadījumā ieteicams kombinēt ķīmisko un dabisko krāsošanu.

No dabiskajām krāsvielām rūpnieciski sagatavo un lieto hennu un basmu, taču matus var krāsot arī ar vietējām izejvielām — sīpolu mizām un rabarberu saknēm. Savāktās augu izejvielas ir ēnā jāizžāvē un pirms lietošanas jāsasmalcina. Rabarberu sakņu preparātus pārdod arī aptiekās.

Hennai un basmai lietošanas pamācība ir nodrukāta uz iesaiņojuma. Lietojot matu krāsošanai un stiprināšanai sīpolu mizas, 30–50 g sīpolu mizu 15–20 minūtes vāra 200 g ūdens, ļauj ievilkties



un nokāš. Sīpolu mizas matiem dod skaistu iesārtu toni. Rabarberu saknes (10–30 g atkarībā no matu garuma) apmēram 15 minūtes maisot vāra mazā ūdens daudzumā, atdzesē un ļauj ievilkties. Lai iegūtu tumšbrūnu toni, pievieno šķipsniņu sodas. Iegūto putriņu vienmērīgi uzklāj uz matiem, apsedz ar polietilēna plēvi un galvu apsien, lai saglabātu siltumu. Dabiskās krāsvielas iedarbojas tikai mitrumā un siltumā. Krāsošanas laiks — no pusstundas līdz stundai.

Dabas produktus pievieno arī šampūniem un matu skalošanas līdzekļiem. Jau mūsu vecmāmiņas zināja, ka, skalojot matus ar kumelišu novārījumu, tie kļuva gaišāki. Taču ļoti gaišiem matiem kumelītes dod zeltīti rudu nokrāsu, jo kumelišu dabiskie pigmenti nokrāso matu. Tādēļ šampūns ar kumelišu piedevu gaišiem matiem piedod zeltītu nokrāsu. Henna dod skaistus rudus toņus, bet valriekstu mizu preparāti — brūnus toņus. Gaišos toņus pastiprina arī kanēļa un apiņu piedevas. Tumšiem matiem noder plūškoks un sandalkoks. Rudos toņus dod henna. Henu neiesaka lietot kopā ar permanentajām ķīmiskajām krāsvielām un ilgviļņu sastāviem. Henu iejauc siltā ūdenī, paskābina ar citrona sulu vai etiķi un vienmērīgi uzklāj matiem, pāršķirot matus vienmērīgos iecirkņos. Lai hennas putriņa netecētu uz sejas, gar matu augšanas robežu uz sejas uzliek vates veltnīti. Matus ietin polietilēna plēvē un apņem ar frotē dvieli vai vecu šalli (rēķinoties ar to, ka henna var šīs lietas sakrāsot). Galvu var sildīt ar fēnu, lampu vai saulītē. Kad krāsošana pabeigta, hennas paliekas nomazgā, vairākas reizes saziepējot galvu, lielā ūdens daudzumā.

Gaišus, sirmus vai agrāk krāsotus matus labāk ar henu nekrāsot, jo rezultātu grūti iepriekš paredzēt.

Basmu kā patstāvīgu krāsvielu nelieto, bet tikai kopā ar henu vai pēc matu krāsošanas ar henu. Kastaņkrāsas toni iegūst, sajaucot 16 g hennas un 9 g basmas ar karstu (80°C) ūdeni līdz bieza krējuma konsistencei un uzklājot matiem, kā bija teikts par henu. Tumšu kastaņkrāsu iegūst, sajaucot henu un basmu uz pusēm ar karstu ūdeni. Melnu toni iegūst, sajaucot 9 g hennas ar 16 g basmas.

Lietojot basmu pēc hennas, sajauc 25 g basmas ar karstu ūdeni un iegūto putriņu uzkarsē līdz vārīšanās temperatūrai. Izturēšanas ilgums dažādiem toņiem parasti ir norādīts uz iesaiņojuma, bet to var arī pārbaudīt izmēģinājumu ceļā, attinot galvu un noslaukot matu šķipsnu ar mitru vati. Ja rezultāts vēl neapmierina, uz mēģinājuma šķipsnas uzklāj basmu no blakus iecirkņa un krāsošanu turpina.

### Matu krāsošana un balināšana šķipsnās

Krāsošana un balināšana ir ieguvušas interesantu risinājumu, ja nekrāso vai nebalina visu matu apjomu vai saknes vienmērīgi, bet gan krāso vai balina tikai atsevišķas šķipsnas. Lielāka efekta sasniegšanai var vienlaikus dažas šķipsnas balināt, dažas — krāsot.

Ar šo metodi var sasniegt vairākas lietas: plāniem matiem var piedot kupluma iespaidu, kā arī optiski koriģēt galvas formu un sejas ovālu papildus tām iespējām, ko dod griezumī. Lai radītu apjoma iespaidu pakauša daļā, šķipsnas jākrāso gaišākas par pamattoni vai jābalina.

Sejas ovāla koriģēšanai jāatceras, ka to, kā pietrūkst sejas ovālam, salīdzinot ar ideālo, panāk ar gaišāku toni, bet tur, kur apjomi ir optiski jāsamazina, jālieto tumšāks tonis. Piemēram, ja deniņu daļā ir jārada apjoms, šķipsnas tur jākrāso gaišākas.

Krāsojumu var veikt pēc griezuma līnijām. Ja frizūrā ir celiņš, to vajag respektēt, veidojot ap celiņu interesantas krāsu pārejas. Frizūru pēc tam apstrādājot ar želeju un pārķemmējot ar taisni vai ličloču retzobainu ķemmi, var panākt interesantu frizūras reljefu, kas krāsojumu izcels vēl vairāk.

Krāsojot šķipsnas uz folijas, reizē ar krāsošanu atsevišķas šķipsnas var arī izbalināt, tādējādi panākot vēl lielākus kontrastus.

Pašlaik modē ir ļoti spilgti krāsu toņi gan šķipsnām, gan arī pamatkrāsojumam. Nevienu vairs sevišķi nepārsteigs zili, dzeltenī,



spilgti sarkani, violeti vai zaļi mati. Izmantojot šos ekstravagantos toņus, sagrupējot tos gaumīgi smalkās vai dažās lielākās šķipsnās, var iegūt dzīvespriecīgu kopnoskaņu. Taču šādam krāsojumam ir ļoti jāsašķir ar garderobi un visu koptēlu. Visam jābūt vienotā stilā un krāsu gammā.

## Šķipsnu krāsošana

### Krāsošana caur cepurīti

Caur cepurīti matus var nokrāsot sīkās šķipsnās. Matus krāsošanai izvelk cauri cepurītes caurumiņiem. Te ir iespējams regulēt gan atsevišķi šķipsnu lielumu, gan izvelkamo šķipsnu skaitu un izvietojumu. Tāpat iespējams pēc šķipsnu nokrāsošanas vienā tonalitātē noņemt cepurīti, izmazgāt matus un, izvelkot atkal citas šķipsnas, tās nokrāsot vai izbalināt citā tonalitātē, šo procesu atkārtojot pēc vēlēšanās.

Tā var iegūt gan dažādu krāsu pārejas, gan kontrastainu šķipsnu mistrojumu visdažādākajā ģeometriskajā izkārtojumā. Šāds krāsojums dod apjomu plāniem matiem. Savukārt matu saknes netiek nokrāsotas un samazinās problēma ar to piekrāsošanu. Ja vēlas, var reiz nokrāsotajām šķipsnām pamazām ļaut izaugt, bet to vietā tajā pašā vai citā tonalitātē krāsot atkal jaunas šķipsnas. Šis krāsojums pašreiz ir ļoti moderns.

### Šķipsnu krāsošana uz folijas

Krāsot var dažas lielas šķipsnas vai arī vairākas ne tik lielas. Arī šķipsnu izvietojumā var būt variācijas — gan simetriski, gan atsevišķās galvas vietās atkarībā no ieceres un vajadzīgā optiskā efekta (sejas un galvas korekcijai).

Krāsošanai var lietot dažādas folijas. Visparastākā ir cepamā alumīnija folija, kuru pārdod ruļļos. Tā ir pietiekami ērti lietojama,

taču jāieņemās to pareizi matos nostiprināt, lai tā krāsošanas gaitā nenoslīdētu no matiem, jo tad krāsojamajai šķipsnai kontūra neveidosies asa, bet būs izplūdusi.

Lietojot speciālo matu krāsošanas foliju, tā ir vieglāk nostiprināma, jo viena tās mala ir apgādāta ar pašlimējošu joslu, kura palīdz foliju nostiprināt matos, savukārt caurspīdīgā folijas daļa ļauj sekot krāsošanas procesam. Speciālo šķipsnu foliju nogriež no kopējā ruļļa vajadzīgajā platumā, atbrīvo caurspīdīgo daļu no limējošās joslas un ļauj tai brīvi nokarāties. Ar friezierķemmes kātu atdala krāsošanai paredzēto šķipsnu, nedaudz paceļ uz augšu un zem tās, iespējami tuvu matu saknēm pabīda limējošo folijas malu piespiež tai matus. Kad uz šķipsnas uzklāta krāsa vai balinošais sastāvs, uz šķipsnas uzliek caurspīdīgo daļu un abas malas aizloka ciet.

Krāsojot matus uz folijas, var vienā reizē blakus šķipsnas apstrādāt ar dažādiem balinošiem vai krāsojošiem sastāviem, kas ir šīs metodes priekšrocība. Savukārt, krāsojot caur cepurīti, var nokrāsot ļoti daudzas sikas šķipsnas, kas uz folijas grūtāk izdarāms.

Krāsojot uz folijas, ir jau iepriekš jāizdomā krāsu tonalitātes un to sadalījums uz galvas. Labākus rezultātus dos krāsojumi vai nu tikai vēsajā, vai siltajā krāsu paletē krāsotas šķipsnas, kas pieskaņotas dabiskā matu toņa paletei.

Matu krāsojumu uz folijas sāk no apakšējās šķipsnu rindas, matus virs krāsojamās šķipsnas paceļot uz augšu un atspaužot. Ja krāso reizē vairākās tonalitātēs, katras tonalitātes šķipsna ir jāiepakot atsevišķā folijas "kabatā".

Ja vēlas panākt ļoti raibu krāsojumu, iepriekš ir jāizstrādā dažādu toņu šķipsnu izkārtojuma shēma katrā šķipsnu horizontālajā kārtā un kārtu pārklājumos, rēķinoties ar to, ka krāsojamā virsma nebūs plakana un katrā nākošajā kārtā, tuvojoties galvvidum, šķipsnu iespējamais skaits būs mazāks. Šāds krāsojums būs piemērots jauniešiem un jaunākām dāmām. Var arī izmantot matu dabisko toni, spilgti atšķirīgās krāsās nokrāsojot tikai divas lielas šķipsnas.



Lai iegūtu ekstravagantāku krāsojumu, šķipsnas krāsošanai vai balināšanai var nesadalīt vienmērīgi pa visu galvas virsmu, bet veidot dažādas ģeometriskas figūras un pārējos matus atstāt nekrāsotus vai krāsot neuzkrītošākā tonī. Piemēram, izkārtot uz folijas krāsojamās šķipsnas tikai aiz mugurē apla veidā, var iegūt visai pārsteidzošu efektu.

Šādam krāsojumam atdala un sasprauž uz priekšu deniņu un paura matus, bet aiz mugures matus noķemmē to dabiskajā augšanas virzienā. Atdala vienu šķipsnu matu kakla daļas centrā un matus virs tās atsprauž uz augšu. Atdalīto šķipsnu izķemmē, uzliek uz folijas un uzklāj uz tās krāsojošo sastāvu. Tad foliju aizver un nākamajā kārtā augšpus pirmās nokrāsotās šķipsnas izdala simetriski divas šķipsnas pa izvēlēto krāsojuma kontūru, tās izķemmē, uzliek uz folijas un uzklāj krāsojošu sastāvu. Folijas aizver un nākamajā slānī izdala atkal divas simetriskas šķipsnas pa iecerēto krāsojuma kontūru un tā līdz galvas vidum, kur krāsojumu beidz ar vienu noslēdzošo šķipsnu. Ja lieto pašlīmējošo foliju, rezultātu var redzēt cauri caurspīdīgajai folijas daļai. Ja lieto parasto foliju, kādu šķipsnu var laiku pa laikam iztīt un paskatīties rezultātu.

Tieši tāpat var veidot jebkuras citas figūras, kaut vai krāsotu vai balinātu joslu pa diagonāli pāri galvai, nesimetrisku balinājumu tikai vienā galvas pusē un visu, ko vien var izdomāt. Vajadzīga tikai klienta vēlēšanās eksperimentēt un priekšstats par to, ko vēlas iegūt.

### Matu ietonēšana ar ķemmi

Interesantu un dabiskam tuvāku tonējumu var iegūt, krāsu uz balināmiem vai krāsojamiem matiem uzklājot ar retzobainu ķemmi. Tad iekrāsojas tikai tie mati, kuri izgājuši pa ķemmes zobu starpām un saņēmuši krāsojošo sastāvu, bet mati, kuri bijuši piespiesti galvai ar ķemmes zobīņiem, paliek neapstrādāti. Arī pārejas veidojas nemanāmākas.

Matus ar ķemmi krāso vai balina tādējādi, ka sagatavoto

sastāvu ar plakanu otu uzklāj ķemmes vienā pusē uz tās zobīņiem un ķemmi noteiktā virzienā izvelk cauri iepriekš saķemmētiem matiem. Kad sastāvs uz ķemmes zobīņiem izbeidzas, to papildina ar plakano otu un ķemmes vilcienu turpina precīzi pa iepriekšējā vilciena pēdām "zobiņš zobīnā".

Ja šādi grib krāsot visā matu biezumā, atdala kakla matus un pārējos saspauž uz augšu. Izvelk ar krāsojamo ķemmi cauri matiem, atkāpjoties no saknēm apmēram 5 mm un tā visā platumā. Lai krāsojums būtu akurāts, ķemmi cauri katrai vietai var vilkt tikai vienu reizi.

Kad pirmā šķipsnu kārtā nokrāsota, to var atdalīt no nākamās ar vates rullīti vai foliju. Tālāk pāri vates rullim vai folijai izvelk nākamo matu kārtu un iekrāso to ar ķemmi. Tā turpina līdz galvas augšai vai iecerētajai šķipsnu krāsojuma robežai.

Ja negrib panākt tik intensīvu krāsojumu, ar krāsaino retzobu ķemmi matus pārķemmē tikai to augšējā kārtā, dziļākos slāņos matus atstājot neapstrādātus.

Ar šo metodi matus var kvalitatīvi nokrāsot, ja ķemmes zobīņi vienmēr būs noklāti ar krāsu un to vienmērīgi uzklās matiem. Ar ķemmi krāsoti mati izskatīsies ļoti dabiski un kopā ar matu dabisko krāsu veidos interesantu apjomu.

Bez tam var izmantot vēl dažādus interesantus paņēmienus krāsu akcentu papildināšanai. Piemēram, gaišus filētus matus var akcentēt, nokrāsojot melnas vai vismaz tumšas šķipsnas.

Ja frizūrā matu galus veido uz augšu, tos var akcentēt, nokrāsojot šķipsnu tehnikā matu galus 1–8 cm garumā vai atkarībā no ieceres.



## MODERNĀS FRIZŪRU TENDENCES

Lai varētu domāt par modernu frizūru, matiem jābūt veselīgiem, labi koptiem, tīriem un mirdzošiem. Par to gādā daudzas firmas, no kuru produkcijas ir jāizvēlas labākais attiecīgajā nozarē.

Modernu matu griezuma līniju var akcentēt ar mūsdienīgiem matu kosmētikas līdzekļiem, kas paver daudz lielākas iespējas. Modernu līniju un akcentu nav iespējams iegūt bez putām, želejas, matu vaska un krēma.

Nākamais solis ir izvēlēties piemērotu griezumam un matu sakārtojumu. Īsiem matiem modernas ir griezuma līnijas: asimetrija, viegla, bet akcentēta pakauša daļa. Griezumu veidošanā daudz lieto filiernazi. Pieres matus filē ar nazi vai šķērēm punktveidā vai slidinot pa šķipsnu. Īsajos griezumos kakla mati vairs netiek nogriezti tik īsi kā *zēngalviņai* (ar šķērēm uz ķemmes vai ar matu mašīnu ar 5–6 mm zobīņiem), bet matus uz kakla izstrādā. Matu galus veido uz augšu vai uz leju.

Garus matus filē uz pieres un sānu daļas, veidojot *pāža* līniju. Veido arī septiņdesmito gadu griezuma līniju. Frizūru veidošanā gan gariem, gan īsiem matiem dominē ilgviļņi. Pēc ilgviļņu ielikšanas matus veido ar fēnu, kam uzlikts difuzors. Pēc tam matus apstrādā ar krēmu vai želeju. Šādi apstrādātus matus veidojumā paceļot uz augšu, var 5 minūtēs iegūt vakara frizūru.

Modē ir dažādi matu pacēlumi, sevišķi no matiem ar lakas palīdzību veidotas plāksnes, no kurām iegūst dažādus salikumus.

Nozīmīgu vietu ieņem matu krāsa, kas ir viens no galvenajiem moderna matu krāsojuma akcentiem. Frizūra nav izteiksmīga,

ja mati nav interesanti nokrāsoti. Ir liela tonalitāšu un tehniku izvēle.

Arī vīriešiem moderni ir veselīgi, tīri un mirdzoši mati un perfekts griezumš. Ļoti īsi grieztie mati zaudē savas pozīcijas un atgriežas romantiski griezumi ar rūpīgu nostrādi un izstrādātu apjomu, piemēram, *Sāga*. Tas nēsātājam dod romantisku veidolu un vīrišķīgiem vaibstiem piešķir maigumu.

Izvēloties frizūru un matu tonalitāti, ir ļoti svarīgi griezties pie laba speciālista, kurš pārzina auksto un silto krāsu paleti un prot pareizi noteikt, pie kuras paletes cilvēks pieder.

Tālāk ir jāzina frizūras uzdevums — uz kurieni cilvēks ar šo frizūru dosies — un jāsaprot frizūra ar tērpa materiālu un fasonu. Tam visam jāsaprot ar cilvēka augumu, temperamentu, kustēšanās manieri, darbības nozari un prasmi sevi pasniegt. Cilvēka ārējam veidolam ir jāsaprot ar cilvēka iekšējo "es". Šādu tēlu var izveidot, ja frizieris to pārrunā ar klientu.

Jāņem vērā arī, kā cilvēks ar izvēlēto matu griezumumu un frizūru ieklausies savās ikdienas gaitās atbilstoši viņa dzīvesveidam un izvēlētajam stilam. Arī tas ir jāsaprot ar frizūru, un to var izdarīt tikai domājošs frizieris, kurš prot daudz vairāk nekā vienkārši nogriezt un saveidot matus. Šodien viņam jau ir jāveido tēls — šodienas sieviete ir individualitātes izpausme, kur katram vecumam var atrast piemērotu interesantu risinājumu. Koptēlam jābūt saskaņotam ar dzīvesveidu. Jābūt veselai sejas ādai un koptam ķermenim, ko var iegūt, ievērojot diētu, piekopjot aktīvu atpūtu svaigā gaisā un veselīgu dzīvesveidu. Jābūt līdzsvarotam iekšējam psiholoģiskajam stāvoklim. Lietojot pārdomātu dekoratīvo kosmētiku un visu apvienojot ar piemērotām, konkrēto cilvēku raksturojošām smaržām, iegūstam nobeigtu koptēlu.



## Saturs

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Frizūras caur laikmetiem            | 4   |
| Matu uzbūve un tipi                 | 12  |
| Blaugznas                           | 24  |
| Matu izkrišana                      | 27  |
| Matu mazgāšana un skalošana         | 33  |
| Matu žāvēšana un ķemmēšana          | 38  |
| Frizieru darba piederumi            | 41  |
| Frizieru darba instrumenti          | 69  |
| Matu griešana un frizūru veidošana  | 82  |
| Viriešu mati, bārdas un ūsas        | 134 |
| Matu griešana bērniem               | 141 |
| Matu veidošana                      | 144 |
| Kāzu frizūras                       | 177 |
| Bērnu un jauniešu frizūru veidošana | 180 |
| Ilgvilņu likšana                    | 184 |
| Matu balināšana                     | 201 |
| Matu krāsošana                      | 214 |
| Modernās frizūru tendences          | 235 |





Apgāds **JUMAVA** piedāvā

sērijā  
«Sports labsajūtai»

*Inga Jēruma*

«VINGROJUMI SIEVIETĒM»

APGĀDA  
**JUMAVA**

REALIZĀCIJAS DAĻAS ADRESE:

Rīgā, Jēzusbaznīcas ielā 7/9,  
tālr. 7221970

---

Izdevējs — apgāds «Jumava»,  
Aspazijas bulvārī 24, Rīgā LV 1050.  
Reģ. apl. nr. 2-1012.  
Iespiests a/s «Paraugtipogrāfija»,  
Puškina ielā 12, Rīgā LV 1050.



THE UNIVERSITY OF CHICAGO  
LIBRARY  
1967 OCT 12

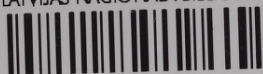




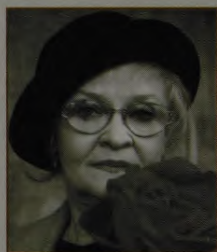
OBLIGĀTAIS  
EKSEMPLĀRS

2.35

LATVIJAS NACIONĀLA BIBLIOTEKA



0302062132

98-3  
L 285
*Biruta Magele*

ir pazīstama friziere, kosmetoloģe,  
kuras padomus jau lasījāt "Jumavas"  
izdotajā grāmatā "Kosmētika",  
kas guvusi lielu sieviešu atsaucību,  
kā arī profesionāļu atzinību.

AUTORE SNIEDZ DAŽĀDUS PADOMUS,  
KĀ PAREIZI GRIEŽT, VEIDOT,  
KRĀSOT UN ĀRSTĒT MATUS,  
IEPAZĪSTINA AR MATU KOPŠANAS  
LĪDZEKĻIEM UN PIEDERUMIEM.  
TE ATRADĪSIET VISU PAR SIEVIEŠU,  
VĪRIEŠU UN BĒRNU MATU  
SAKĀRTOŠANU UN GRIEŠANU,  
UZZINĀSIET FRIZŪRU MODES  
VISJAUNĀKĀS TENDENCES.  
ŠĪ GRĀMATA BŪS LIELISKS  
PADOMDEVĒJS GAN  
PRAKTIZĒJOŠIEM FRIZIERIEM,  
GAN SIEVIETĒM,  
KAS SAVU ĀRIENI VEIDO PAŠAS.