



Нет некрасивых волос, есть только те волосы
за которыми не правильно ухаживают.

KRISTEN ELTZ

УХОД ЗА ВОЛОСАМИ

С чего начать уход, как его подобрать себе.
Какие этапы в уходе. Как составляется схема
ухода.

КАК ВЫБРАТЬ ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ УХОДА

Кому подойдет: всем кто хочет научится
правильно ухаживать за своими волосами и
иметь красивые и здоровые волосы.

ПРИВЕТСТВИЕ

Если вы читаете этот гайд, значит вы очень хотите научится правильно ухаживать за своими волосами. Я бывший парикмахер и покажу вам как привести свои волосы в порядок и сделать их ухоженными. Потому что не бывает некрасивых волос, есть только те за которыми не правильно ухаживают. И не обязательно использовать дорогие средства для того чтобы волосы выглядели шикарно, бюджетными, но подходящими и правильно используемыми тоже можно сделать идеальные волосы!



С ЧЕГО НАЧАТЬ УХОД, КАК ЕГО ПОДОБРАТЬ СЕБЕ?

1 ЭТАП АНАЛИЗ

Подбор ухода всегда нужно начинать с правильного анализа своих волос, потому что не понимая свои волосы, того какие они по структуре, по качеству, невозможно правильно подобрать средства. Мне постоянно задают вопросы такого формата - а какие маски посоветуешь? или а какой шампунь лучше? Просто не понимая что я не могу посоветовать средство не зная проблемы, не зная какие у вас волосы, и что им нужно, какой тип кожи головы чтобы посоветовать шампунь, в какой ценовой категории, я не знаю какой у вас сейчас уход и как правило это не одно средство. Девушки которые задают мне вопросы, даже не знают как правильно их задать и не понимают что именно нужно спрашивать что бы получить те самые нужные ответы. Поэтому сейчас я покажу вам как правильно произвести анализ и понять свои волосы.

Ответьте на вопросы и запиши ответы на листке ниже.

ВОПРОСЫ

1. Какой у вас тип кожи головы?

Как понять какой именно у вас тип: при жирном типе нормально когда волосы грязные уже на следующий день, иногда если помыли с утра то даже к вечеру. Если вы моете голову через день, то это тоже близко больше к жирному типу. Если у вас грязной становится голова примерно через два-три дня то такой тип считается нормальным, если же голова долго остается чистой, дольше чем 4-5 дней, то такой тип считается сухим. Напишите как часто вы моете голову и какой у вас тип.

Пример ответа: мою голову через день, больше жирный тип.

2. Какие у вас волосы по структуре?

Это значит то, насколько ваши волосы завиваются. Выберите на картинке один-два типа подходящие вам.

Пример ответа: 2b, 2c.



3. Толщина и густота волос?

Определить на сколько у вас густые волосы можно только по внешнему виду, самое первое это ширина пробора, если пробор широкий, то это первый признак того что волосы редкие, далее посмотрите вблизи на кожу голову и рассмотрите то насколько близко расположены друг к другу волоски, чем чаще и ближе волосы растут друг к другу, тем они у вас гуще. Волосы могут быть разной толщины в разных частях головы, но вы напишите о большей частей волос, если у вас есть пару толстых или наоборот тонких волосков или прядей, но в целом основная масса волос тонкие, то пишите тонкие.

Пример: волосы средней густоты, тонкие.

4. Окрашенные или неокрашенные, а также в какой цвет?

Уход за окрашенными волосами всегда отличается от ухода за неокрашенными, и даже уход между окрашенными в темный, в рыжий или осветленные волосы будет отличаться между собой.

Пример: Часть волос осветлена, давно было окрашивание балаяж, корни отросли, концы светлые.

5. Если волосы секутся, то как сильно?

Рассмотрите внимательно ваши волосы, напишите то как много у вас секущихся волос, концы могут быть сильно разлохмаченные или же наоборот сечься совсем чуть-чуть, также опишите концы секутся только внизу или же по всей длине волос. Также напишите то как быстро концы начинают сечься после стрижки.

Пример: волосы секутся по всей длине, концы сильно разлохмаченные, практически сразу после стрижки снова начинают сечься.

6. Ломаются ли волосы, если да то как много ломкости?

Ломкость выглядит как белые точки на длине, в месте белой точки волос легко обламывается. Здесь вам нужно написать то на сколько много ломких волос, и то где располагается ломкость, ближе к концу волос или же у корней или по всей длине.

Пример: волосы ломаются только ближе к концам, ломких волос совсем мало, буквально пара штук.

7. На сколько волосы сухие?

Признак того что волосы сильно сухие, они пушатся, они электризуются, на ощупь неприятные, напоминают сухую траву, также напишите в какое время года волосы больше всего становятся сухими.

Пример: волосы не электризуются, по ощущениям не очень сухие, сильно высыхают зимой.

8. Жесткие волосы или мягкие?

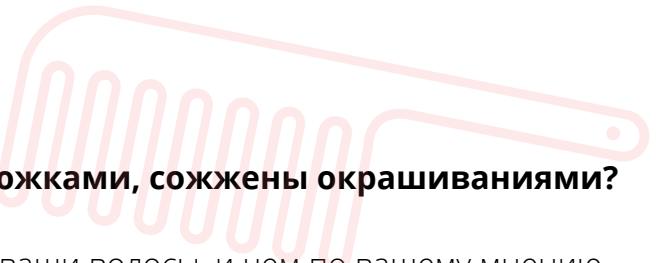
Нужно написать какие волосы на ощупь.

Пример: волосы средней жесткости, не мягкие, но и не жесткие.

9. Насколько волосы пористые?

Пористость волос это свойство впитывать влагу, чем более пористый волос тем быстрее он впитывает воду. Верхний слой волос выглядит как чешуйки и называется кутиулой, когда волосы здоровые, то чешуйки волос закрыты и волосы гораздо медленнее поглощают влагу, чем больше чешуйки волос приоткрыты, тем пористее волосы и тем быстрее волосы будут впитывать и отдавать любые вещества. Понять что волосы пористые только по внешнему виду невозможно, внешне можно предположить что волосы пористые если они повреждены, если они не гладкие, постоянно путаются, сбиваются в колтуны, вьющиеся волосы также обычно более пористые по природе чем прямые, а также если волосы осветлены или окрашены. Можно провести тест, налейте в стакан воды, возьмите несколько волосков, можно с расчески, обязательно вымойте волоски с шампунем, и не наносите на них ничего чтобы проверка была достоверная, потому что если на волосах будет какое-либо средство которое будет создавать пленку и волос может совсем не утонуть, волоски хорошо намочите и погрузите в стакан чтобы они не лежали на верхней водяной подушке. Засеките минуту и смотрите как быстро ваш волоски утонут, если они сразу набрали воду и утонули значит очень пористые волосы, если медленно набирали воду и плавно погружались значит средней пористости и если они долго не тонули, значит волосы не пористые.

Пример: волосы средней пористости



10. Повреждены ли волосы, плойками, утюжками, сожжены окрашиваниями?

Здесь нужно написать на сколько повреждены ваши волосы, и чем по вашему мнению.

Пример: много раз перекрашивала, последний раз осветляла, сильно повреждены, использую также каждый день утюжок.

11. Пушистые ли волосы?

Если у вас не прямые волосы, и завиваются даже чуть-чуть, то это означает что они будут пушиться при неправильном уходе и укладке. Здесь опишите то на сколько пушатся ваши волосы сейчас, например только в при высокой влажности или же каждый раз после мытья.

Пример: пушатся сразу после мытья, на следующий день пушатся меньше.

12. Бесокоит ли излишнее выпадение волос?

Напишите то как давно вас беспокоит проблема выпадения, то на сколько сильно выпадают волосы, если вы обращались к врачу и сдавали анализы, то напишите какие анализы сдавали и какие предположительно причины выпадения. Если вы недавно рожали или кормите грудью, укажите это. Какое лечение применяли.

Пример: Волосы усиленно выпадают больше года, выпадают сильно, но клоками не лезут, густота редеет, к врачу не обращалась, использовала репейное масло, не помогает, родов не было.

13. Как и чем вы ежедневно укладываете волосы?

Нужно написать то как вы чаще всего укладываете волосы, а также как часто используете фен, плойку или утюжок.

Например: после мытья расчесываю, оставляю сохнуть естественным путем, раз в месяц сушу феном, плойками не пользуюсь.

14. В этом пункте напишите то что вас еще беспокоит, это может быть перхоть, шелушение, это могут быть торчащие волоски или то что волосы не растут.



МОИ ВОЛОСЫ

ИМЯ:

ДАТА ЗАПОЛНЕНИЯ:

1) Мой тип кожи головы:

2) Структура моих волос:

3) Толщина и густота:

4) Окрашивание:

5) Сечение:

6) Ломкость:

7) Сухость:

8) Жесткость:

9) Пористость:

10) Повреждения:

11) Пушистость:

12) Выпадение:

13) Укладка:

14) Что еще беспокоит:

С ЧЕГО НАЧАТЬ УХОД И КАК ЕГО ПОДОБРАТЬ СЕБЕ?

2 ЭТАП ПОДБОР УХОДА И СРЕДСТВ

После того как вы проанализировали ваши волосы и какие у них проблемы можно приступить к составлению схемы ухода для ваших волос. На самом деле уход за волосами это не только средства, но и то как вы с ними обращаетесь, как и чем расчесываете, как и чем укладываете и так далее.

Вы ответили на много вопросов о своих волосах и теперь понимаете что вариантов схем ухода может быть множество и собрать их все в одном файле просто невозможно, да и читать вам все нужные и не ненужные схемы было бы неинтересно, поэтому я создала и продолжаю создавать отдельные файлы со схемами, в которых написано какими средствами, в каком порядке, как правильно их использовать, как часто, а также ссылками и ценами на средства от самых бюджетных до 100 руб и до профессиональных. И конечно же там есть рекомендации по укладкам и обращению с волосами.

Я надеюсь вы понимаете что это огромная работа которую я проделываю собирая все свои знания и опыт в одном месте формируя для вас такие схемы, где вам не придется ничего искать и делать, все уже собрано и готово в одном файле, поэтому мне бы хотелось получать это свою работу благодарность в виде денежной суммы, но также я хочу чтобы эти файлы могла позволить себе девушка с любым достатком, поэтому их стоимость в пределах 100-200 рублей (2\$), узнать подробнее о схемах можно на моем сайте - <https://kristeneltz.com/careschemes/>.

Также в моем блоге <https://www.instagram.com/kristeneltz/> есть огромное колиество бесплатной информации по уходу, вы наверное уже могли заметить что там только полезные посты и никакой воды. А на моем канале в YouTube <https://www.youtube.com/channel/UC8g9pdFH8x2Q14fDGPBk-mA> также есть бесплатная информация по уходу, в видео я могу более подробно раскрывать любые темы.

КАК СОСТАВИТЬ СХЕМУ УХОДА?



Уход разделяется на **две части:**

- 1) Уход за кожей головы по типу кожи головы.
- 2) Уход за длиной волос исходя из особенностей и проблем.

Уход за кожей головы и за длинной отличается и средства предназначенные для ухода за длинной нельзя наносить на голову, а средства предназначенные для ухода за кожей головы не нужно наносить на длину. К примеру шампунь не нужно наносить на длину, это средство предназначено для ухода за кожей головы, и в то же время не нужно наносить бальзамы или маски на кожу головы.

Перед тем как приступать к изучению схем ухода которые собраны в отдельных файлах, необходимо понять какие вам понадобятся инструменты для ухода.

ВЫБОР НУЖНЫХ И ПРАВИЛЬНЫХ ИНСТРУМЕНТОВ ДЛЯ УХОДА

РАСЧЕСКИ

Основная расческа для постоянного применения.

Лучше всего выбирать расческу лопату, не нужно брать сильно широкие если у вас не густые и не сильно длинные волосы и наоборот. Не стоит брать расчески с металлическими зубчиками, лучше чтобы они были или пластиковые или деревянные. В принципе я могу выделить tangle teezer, они известны тем что хорошо распутывают волосы за счет того что у них разной длины зубчики, также хорошо распутывают мокрые волосы, на расчески janke также можете обратить внимание. Хорошо если у расчески будет антистатическое напыление. Если расческа деревянная, то они сами по себе хорошо убирают статическое электричество, но такие расчески имеют свойство со временем рассыхаться и начинают цеплять волосы, поэтому они не особо долговечные, если расческа начала цеплять волосы, то стоит прекратить ее использование. Расческу с ворсом на постоянное использование и как единственную брать не стоит, потому что постоянно расчесывать волосы ей будет неудобно. Обращайте внимание на сам размер лопаты, если у вас не густые и не длинные то не берите широкую, если у вас очень длинные и очень густые, то берите конечно же широкую.



Также очень удобно иметь компактную дорожную расческу, но это не обязательно.

Они как правило без ручек и в принципе нужны не всем, их удобно носить в сумочке, потому что они компактные, но как единственную такую брать не стоит, потому что ей не очень удобно будет расчесывать волосы постоянно, расчески без ручек легко выскользывают из рук и распутывать волосы такими будет тоже не удобно. Здесь можете взять в принципе любую которая вам приглянется, чем больше у расчески будет полотно, тем быстрее и удобнее вам будет расчесаться, но тем менее компактной она будет.



Еще одна расческа которая вам может понадобится, но которая не обязательная - это гребень с широкими зубьями.

Он может быть деревянный или пластиковый, такая расчески нужна для того чтобы помочь распутать влажные волосы после мытья и в принципе для того чтобы распутать волосы, сначала волосы распутываются руками, затем уже можно таким гребнем и после уже обычной расческой.



Еще одна расческа которая вам будет просто необходима это термобрашинг.

Эта расческа которая будет нужна подобающему большинству, потому что без брашинга и без фена сделать волнистые, пышистые и не очень прямые волосы ровными и гладкими будет просто невозможно, именно укладка делает играет важную роль в уходе, утюжком и плойкой не стоит пользоваться каждый день, а вот правильно подобранным феном и брашингом можно пользоваться каждый день без вреда для волос.

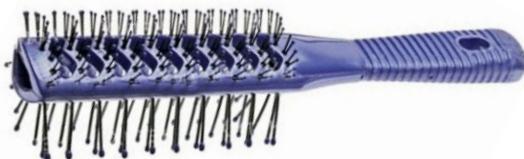
Самое первое это диаметр брашинга, **если у вас волосы до плеч, то вам идеально подойдет размер 35мм**, если **волосы длиннее плеч, то идеальный размер будет 55мм**. Соответственно чем короче волосы тем меньше диаметр брашинга должен быть и наоборот. Но в большинстве случаев вот эти два размера это идеальные для большинства волос. Так как брашинги нагреваются то лучше чтобы они были керамические, или с турмалиновым покрытием, хорошо когда керамика с турмалиновым покрытием, потому что данные материалы не перегревают волосы и соответственно не будут их так травмировать.

Также обратите внимание есть ли ионное напыление, с ним брашинг будет гораздо меньше электризовать волосы. Также не стоит брать брашнги с ворсом, потому что вам будет очень тяжело им укладывать волосы, лучше взять с нейлоновой щетиной. На мой взгляд самые идеальные термобрашнги будут у Olivia Garden, если возьмете его то точно не пожалеете, правда это не очень бюджетные брашнги, но они определенно стоят своих денег. Если выбирать среди более бюджетных, то в принципе можно посмотреть среди sibel, dewal.



Коротким волос для создания объема при укладке феном может понадобится скелетная расческа.

С этой расческой нужно уметь обращаться и нужно знать технику для того чтобы создавать хороший объем, но если вы натренируетесь, то с ней будет хороший объем у корней. И здесь обратите внимание также на качество самого пластика, и важно чтобы расческа была именно для термоукладок, дешевый пластик и не рассчитанный на нагрев будет испарять вредные вещества, также такая расческа будет постоянно скользить по коже головы поэтому обратите внимание на качество наконечников у зубчиков, если они начнут быстро облетать то зубчики будут вам царапать кожу головы. Желательно чтобы в скелетной расческе были прорези и она продувалась насквозь.



Вам также может понадобится щетка для шампунирования.

Это расческа которой распределяется равномерно маска по волосами, ей можно расчесывать мокрые и влажные волосы.



Если вы делаете хвосты и прически, а также начесы и приглаживаете торчуны, то вам понадобится щетка для начеса.

Она может пригодится если вы делаете например небольшой прикорневой начес для объема, еще она помогает ровно вычесать волосы от петухов, и ей удобно приглаживать короткие торчащие волоски, предварительно она сбрызгивается лаком.

Самые хорошие расчески из натуральной щетины, они более мягкие, меньше портят волосы и ими более приятно работать, если вы будете использовать такую расческу от раза к разу то можно взять недорогую с искусственной щетиной, также можно взять силиконную расческу типа.



Плоские расчески - основной инструмент для стрижки.

Такая плоская расческа, с частыми и чуть более редкими зубьями пополам вам может понадобится если вы дома хотите подравнивать волосы. Самые прочные это карбоновое, этот материал прочный и зубья не ломаются, они долго служат и также такие расчески не вступают в хим. реакцию, то есть ими можно расчесывать волосы с краской, хной и так далее. Также важен размер, не берите слишком крупную, с ней будет не удобно управляться, расческа должна удобно сидеть в руке.



Есть еще один вид плоской расчески с острым концом, такого вида расчески для создания причесок, ими хорошо разделять на проборы, вычесывать петухи и так далее.



Щетка которая вам возможно может понадобится это щетка для чистки расчесок и щетка для мытья

Купить такие можно даже на алиэкспресс за 30 рублей, их основная функция цеплять и вычищать волосы с расчесок.



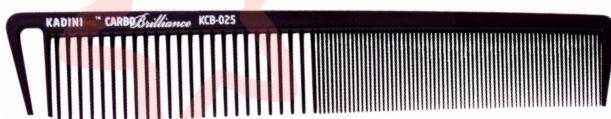
Основные расчески которые вам нужны по сути две, одна широкая для ежедневного расчесывания и один брашинг под длину ваших волос, все остальные расчески это по желанию и необходимости.

Самые хорошие расчески из натуральной щетины, они более мягкие, меньше портят волосы и ими более приятно работать, если вы будете использовать такую расческу от раза к разу то можно взять недорогую с искусственной щетиной, также можно взять силиконную расческу типа.



Плоские расчески - основной инструмент для стрижки.

Такая плоская расческа, с частыми и чуть более редкими зубьями пополам вам может понадобится если вы дома хотите подравнивать волосы. Самые прочные это карбоновое, этот материал прочный и зубья не ломаются, они долго служат и также такие расчески не вступают в хим. реакцию, то есть ими можно расчесывать волосы с краской, хной и так далее. Также важен размер, не берите слишком крупную, с ней будет не удобно управляться, расческа должна удобно сидеть в руке.



Есть еще один вид плоской расчески с острым концом, такого вида расчески для создания причесок, ими хорошо разделять на проборы, вычесывать петухи и так далее.



Щетка которая вам возможно может понадобится это щетка для чистки расчесок и щетка для мытья

Купить такие можно даже на алиэкспресс за 30 рублей, их основная функция цеплять и вычищать волосы с расчесок.



Основные расчески которые вам нужны по сути две, одна широкая для ежедневного расчесывания и один брашинг под длину ваших волос, все остальные расчески это по желанию и необходимости.

КАК ПРАВИЛЬНО ЧИСТИТЬ И МЫТЬ РАСЧЕСКИ

Чистить и мыть расчески нужно по необходимости, четкого расписания нет, но если вы пользуетесь расческой каждый день, то желательно хотя бы раз в неделю расческу мыть с шампунем, если вы используете в уходе масла или большое количество средств, часто расчесываете жирные волосы то можно мыть расческу каждый раз перед мытьем головы.

Собрать волосы с расчесок можно просто потерев одну об другую, либо использовать специальную щеточку для сбора волос. Мыть расчески необходимо с шампунем и щеткой, важно промывать сам скелет, для каждой расчески нужно найти свою щетку или жесткую кисть которая будет проходить сквозь щетинки и очищать основу.

Если у вас наблюдаются кожные заболевания, как например грибковая перхоть, то на время лечения каждый раз после расчесывания расческу стоит дезинфицировать хотя бы перекисью или хлоргексидином, так как активно размножающийся грибок может снова заражать вас с вашей же расчески, тоже самое касается наволочек и шапок, которые лучше стирать каждый день в горячей воде пока вы лечитесь.

ПРАВИЛЬНОЕ РАСЧЕСЫВАНИЕ ВОЛОС

Любые волосы расчесывать лучше по необходимости. Если вы спокойно можете ходить до следующего мытья не расчесываясь, а просто разбирая волосы руками, то это идеальный вариант, потому-что любое расчесывание волос травмирует, чем больше волосы спутываются, чем чаще вы их расчесываете, тем больше они травмируются. Кудрявые же волосы вообще стоит расчесывать один раз перед мытьем головы, а в остальное время разбирать локоны руками, чтобы они не пушились. Расчесывать влажные и мокрые волосы можно, но только предварительно нанеся на них средство которое даст скольжение для расчески по волосам, самое главное правило нельзя тянуть и растягивать мокрые волосы, расчесывать их можно аккуратно снизу вверх предварительно разобрав руками.

ПРОЧИЕ ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ ВОЛОС

Кисти для окрашивания.

Если вы окрашиваете дома волосы, либо же планируете это делать, то вам понадобится кисть, самая удобная кисточка для окрашивания у которой с одной стороны расческа, а с другой ворс, это очень удобно чтобы сразу прочесывать волосы.



Зажимы и резинки.

Если у вас волосы длиннее подбородка, то для укладки волос вам точно будут нужны будут зажимы, которыми можно будет закреплять часть волос. Я бы вам советовала даже для дома взять парикмахерские зажимы, даже самые бюджетные подойдут, потому что с ними реально вам будет удобнее чем с какими либо другими.

При выборе зажимов обратите внимание на нижнюю часть, если она острая то вам будет удобнее ей отделять и закалывать волосы, но обычно такие зажимы чуть послабее и держат не такой большой объем волос, если конец закругленный, и сама заколка помощнее то она подойдет длинным и густым волосам и будет держать больший объем волос. По материалу для укладки феном лучше всего брать пластиковые, металлические не стоит, так как они будут нагреваться и перегревать волосы.



По поводу различных резинок, резинки не будут травмировать волосы если они не сильно пережимают их, особенно это касается очень тонких резинок которые врезаются в волосы. Самое главное в резинках чтобы они не пережимали волосы и соответственно не нужно делать постоянно очень тугие хвосты.

Фен.

Фен для вас будет основной инструмент для укладки волос, поэтому постарайтесь взять хороший фен, ведь на самом деле если у вас будет хороший фен, если вы правильно будете укладывать волосы, то даже ежедневное применение фена совершенно не будет портить ваши волосы. Фен обязательно должен быть мощным, в идеале 2000-2200W, но хотя бы не меньше 1800W, иначе волосы будут дольше сохнуть, они будут дольше подвержены горячему воздействию, соответственно это будет не очень хорошо для волос. На фене должны быть режимы силы дува воздуха, то есть чтобы у вас была возможность сделать мощность поменьше или же включить максимальную, когда волосы довольно мокрые то их стоит подсушивать на максимальном режиме дува, затем при вытягивании брашингом мощность уже можно убавить. Обязательно должно быть несколько температурных режимов, в принципе три режима будет достаточно, режим холодного, теплого воздуха и режим горячего, хорошо если отдельно есть кнопка для холодного воздуха. Также обратите внимание есть ли у фена ионизация, потому что волосы от такого фена будут электризоваться гораздо гораздо меньше. Из марок можете обратить внимание на Babyliss, Braun, Moser, Philips.



Немного про щетки-фены, это тоже очень хорошие инструменты для укладки, ими очень удобно именно укладывать, но до этого вам все равно нужно хорошо просушить волосы, обычно эти щетки идут с маленькой мощностью, то есть хорошенько просушить волосы у вас ей не получиться, поэтому этот инструмент идет больше как дополнительный, для удобства, не все могут привыкнуть укладывать волосы брашингом с феном, поэтому такая щетка-фен хорошая альтернатива. Здесь важно обратить внимание на саму щетку, по сути на брашинг, все параметры выбора такие же как и при отдельном выборе термобрашинга. Также у фена-щетки должен быть режим горячего, теплого и кнопка холодного воздуха.



Плойки и утюжки.

Общие характеристики: у всех плойок желательно чтобы было турмалиновое либо титановое покрытие, так как они самые безопасные, не перегреваются и не перегревают волосы, либо же керамическое. На всех приборах обязательно должны быть температурные режимы, для разной толщины волос нужно выставлять свою температуру, **для тонких волос ставится - 120-150С, для средних 140-160С, для толстых 160-200С,** правильная температура дает максимальный эффект и при этом минимально вредит волосам.

Плойка.

Диаметр плойки подбирается под длину ваших волос и желаемый завиток, чем больше диаметр тем крупнее будет завиток и тем хуже он будет держаться, поэтому если у вас плохо держится завиток, возможно слишком крупная для вас плойка. Плойки бывают совершенно разные по форме, но если вы возьмете классическую плойку в диапазоне от 19-32мм, то не прогадаете, 19мм будут довольно мелкие и упругие завитки, но они будут хорошо держаться, а 32мм и больше уже будут волны.



10
мм

16
мм

19
мм

25
мм

32
мм

38
мм

45
мм

50
мм

Утюжок.

Очень важно чтобы у самой платформы углы были закруглены, чтобы волосы не за что не цеплялись во время использования, также вам может понравится насадка гофре, потому что ей очень хорошо создавать прикорневой объем и он очень долго держится. Утюжком можно не только выпрямлять но и завивать волосы, для этого стоит выбирать утюжок у которого гладкие и слегка загруженные верхние части.



Я очень надеюсь что информация в данном гайде была для вас полезной и самое главное теперь вы знаете какие именно у вас волосы и какие у них проблемы. Теперь можно приступать к изучению конкретных схем ухода.

