

آموزش آرایش برای بانوان

زیبا بودن و ماندن برای هر خانمی یک آرزوست. مواردی را که برای زیبا نگهداشتن باید اجتناب کرد یا رعایت نمود در اینجا ذکر میکنیم:

۱. خشک کردن مو با حوله

موی سر هنگامی که خیس است حساس و شکننده میشود. بیرونی ترین لایه پوست سر نیز هنگامی که موها تر هستند حساس تر میشود، بنابراین در این هنگام سعی نکنید موی سرتان را با حوله خشک کنید چون در مدت زمان انتهایی موهای سرتان دوشاخ میشود. بهتر است موها را در کلاهی حوله ای قرار داده تا بدین طریق خشک شود.

۲. استفاده از کرمها و لوازم آرایشی منقضی شده

اگر از کرمها و مواد آرایشی که از تاریخ اعتبار گذشته است استفاده می کنید روی پوستتان جوش چرکی زده و دچار خارش میشود. چون این مواد زمان محدودی اعتبار دارند. این کرمها بعد از انقضاء اعتبار محل مناسبی برای رشد باکتری و میکرب می گردد. بنابراین هر چه سریعتر هر اندازه کرم منقضی شده دارید دور بریزید حتی اگر برای آن تاسف بخورید.

۳. استفاده از دئودورانت درست بعد از موزدایی

بعد از موزدایی، پوست نسبت به الکل و عطر بسیار حساس تر میشود. بنابراین هنگام شب موزدایی کنید و صبح هنگام دئودورانت استفاده کنید.

۴. مراقبت پی در پی و مداوم از پوست

استفاده فراوان از محصولات محافظ پوست، پوست را حساستر میکند. بنابراین سعی کنید از یک سری از محصولات آرایشی که برای پوستتان بعد از تست کردن مناسب است استفاده کنید. پیشنهاد ما برای مراقبت از پوستتان این است که بیشتر از مواد طبیعی استفاده کنید.

۵. موی بافته

وقتی موی سرتان را می بافید سعی کنید گره های بافته ها را محکم نیچید . چون موی سر شما آسیب می بیند. پس گره ها را شل تر ببافید و حتی امکان از گیره مو استفاده نمایید.

۶. لاک زدن بدون استفاده از مواد نگهدارنده ناخن

لاک زدن قبل از آغشته کردن ناخن به مواد نگهدارنده رنگ ناخن شما را بتدریج زرد می کند و ناخن شما زیبایی خود را از دست می دهد. یک لایه از

ماده نگهدارنده مغذی ناخن شما خواهد بود و ناهمواریهای ناخن را نیز می پوشاند.

۷. ترکاندن جوش های زیر پوستی و جوش های سر سیاه با انگشت دست

انگشتان شما منبع میکروب هستند و این منجر به عفونت محل میشود. برای این کار از گاز استریل یا دستمال تمیز استفاده نمایید و سپس با پنبه آغشته به لوسیون صورت ، محل را شستشو دهید.

۸. پاک کردن ماسک از صورت با آب
شستن ماسک صورت با آب اثر آنرا کم می کند. پس بهتر است ماسک را با دستمال مخصوص آرایش از صورت پاک کرد.

۹. استفاده از لوسیون بدون موزدایی
این کار باعث لکه شدن پوست میشود چون این کرم با آلودگیهای پوست ترکیب میشود. پس قبل از استفاده از لوسیون حتماً موزدایی کنید.

۱۰. مرتب کردن مژه ها با انگشتان دست
این کار باعث شکسته شده یا کنده شدن مژه ها میشود. پس بهتر است از برس مخصوص مژه استفاده گردد.

۱۱. موزدایی در هر روز
این کار اثر عکس دارد. یعنی پوست کلفتتر میشود. پس یکبار در هفته کافیست.

۱۲. استفاده از کرم ضد آفتاب در ساحل
بعد از ۳۰ دقیقه کرم اثر خود را از دست می دهد و اگر پوست در این هنگام در معرض آفتاب قرار گیرد، می سوزد. پس قبل از رفتن به ساحل از این کرم استفاده نمایید.

۱۳. لاک زدن بلافاصله بعد از حمام کردن
آب گرم ناخن را تا حدی متورم می کند. اگر در این هنگام لاک بزنید بعد از اینکه ناخن سرد شود لاک از ناخن شما جدا میشود. پس مدتی بعد از حمام کردن لاک بزنید نه بلافاصله بعد از آن.

۱۴. خوابیدن وقتی که صورت آرایش دارد
نتایج: پوست جوش می زند؛ پوست لکه میشود ؛ پوست خسته به نظر می آید.

پس مهم نیست چقدر خسته باشید حتماً آرایش خود را قبل از خواب پاک کنید.

۱۵. حمام های طولانی و داغ

این کار ۳۹ به طول باعث خشکی پوست میشود. حمام نباید بیش از ۱۰ دقیقه و بیش از دمای c انجامد. و در نهایت عادت کنید در پایان دوش گرفتن یکبار زیر آب سرد بروید ، این کار باعث میشود پوستتان حالت ایلاستیک خود را حفظ کند و شاداب تر بماند. بعد از دوش گرفتن بدن خود را با لوسیون یا شیر مخصوص آعشته کنید.

۱۶. گاز گرفتن لبها هنگامی که خشک هستند

این کار لبهای شما را زخمی می کند . پس با برس مخصوص و نرم لبهای خود را با کرم مناسب چرب کنید.

۱۷. استفاده روزانه از مو پیچهای برقی و حالت دهنده

این کار برای موهایتان مضر است چون دمای زیاد مو را خشک می کند و انتهای مو را از بین می برد. در عوض از مو پیچ های اسفنجی حتی هنگام خواب نیز میتوانید استفاده کنید.

۱۸. اگر نزدیک بین هستید از عینک استفاده نکنید.

وقتی به دور دست نگاه می کنید چشمان خود را به هم می زیند و این باعث چروک شدن پوست دور چشم میشود و امروزه با وجود مدل‌های جدید و متنوع فریم‌های عینک درست نیست که از عینک استفاده نکنید.

۱۹. مالیدن چشمها

مالیدن چشم باعث زخم شدن زلالیه میشود. بهتر است با ورزش یوگا خستگی دور چشمها را برطرف کنید.

استفاده از کف موس روی موی تر

با این کار حالت مو برای مدت زمان کمتری می ماند. پس بهتر است موها را قبلاً کاملاً خشک نموده یا با سشوار یا حوله ، سپس از کف موس استفاده کرد.

ناخن

به دلیل اینکه ناخن دائماً در حال رشد است بعد از مدتها باعث بوجود آمدن فاصله بین ناخن اصلی و ناخن کاشته شده می شود که مرتباً باید تعویض شود تا فرم آن به صورت درستی حفظ شود.وی معتقد است ناخن های مصنوعی به دلیل اینکه روی ناخن طبیعی گذاشته می شوند توسط چسبهای خاصی محکم می شوند، دائماً باید تعویض شوند که همین امر می تواند باعث دردناک شدن ناخن ها و حتی باقی مانده روی ناخن باعث

جدا شدن ناخن ها شوند.وی درباره عوارض اینگونه ناخن ها و کاشت آنها می گوید :درماتیت (آگزما) تماسی) که به دلیل تحریک و آلرژی در پوست دور ناخن و در قسمت‌های مختلف بدن ایجاد می شود از مهمترین عوارضی است که در اثر استفاده از ناخن ها بوجود می آید؛ همچنین براساس گزارشات به دست آمده افراد آرایشگری که کار کاشت ناخن را انجام می دهند به علت آزاد شدن سم سیانید و بخار ناشی از آن دچار مسمومیت می شوند.

وی می گوید: همچنین در اثر استفاده از این ناخن ها انیکولایزیس که در واقع کندی لبه آزاد ناخن از بستر است ایجاد می شود، ناصافی، تغییر ناخن، خط خط شدن آن، شکنندگی و خرد شدن ناخن نیز در اثر استفاده از ناخن های مصنوعی به وجود می آید؛ حتی بعضی از مواقع ناخن به طور کامل از بین می رود و تغییراتی در رنگ ناخن ها بوجود می آید.

التهاب حاشیه ناخن، و بروز عفونتهای معمولی یا قارچی نیز از دیگر عوارض آن است. در ادامه دکتر «داوود مسعودی» متخصص پوست و مو نیز معتقد است: اصولاً ناخن های مصنوعی به دلیل اینکه به ناخن ها زیبایی و تنوع داده و عیوب ناخن های بیمار و تغییر شکل داده شده را می پوشاند مورد تقاضای زنان قرار می گیرد.

وی می گوید: ناخنهای مصنوعی به چند حالت در بازار موجود است و مورد استفاده زنان قرار می گیرد. بعضی از آنها که به شکل آماده موجودند، روی ناخن ریخته شده و سپس شکل می گیرند، این نوع از ناخن های مصنوعی بی رنگ بوده و افراد بنا به دلخواه خود می توانند از انواع لاکها برای زیباتر کردن آنها استفاده کنند و نیاز به چسب ندارند. وی می گوید: ناخن های مصنوعی که توسط چسب های مخصوص روی ناخن قرار می گیرد باعث بروز عوارضی همچون انواع آلرژی های پوستی می شود که با عوارض قرمزی، التهاب، پوسته ریزی و خارش ظاهر می شوند؛ همین بعضی از انواع این نوع از ناخن ها ممکن است پس از چندبار استفاده حساسیتی در فرد ایجاد نکند ولی پس از استفاده مکرر این حساسیتها بروز می کند که در این صورت ناخن دچار آسیب و تغییر شکل می شود؛ همچنین در این موارد صفحه ناخن تغییر رنگ می دهد که این مسأله به صورت موقت و گاهی طولانی مدت روی ناخن تظاهر می کند.

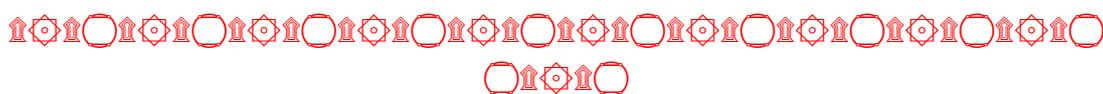
وی معتقد است؛ آلرژی به چسبهایی که برای قرار گرفتن ناخن های مصنوعی روی ناخن مورد استفاده قرار می گیرد در زنان بیشتر مشاهده می شود. در صورت عوارض مذکور زنان باید از داروهای ضدحساسیت که اکثراً کورتونهای موضعی هستند برای بهبودی استفاده نمایند. دکتر «غلامحسین غفارپور» متخصص پوست و مو معتقد است چسبهایی که برای استحکام ناخن های مصنوعی به کار می روند بعد از مدتها باعث عوارضی برای مصرف کنندگان می شود که از این عوارض می توان به خالی شدن ناخن های طبیعی ، سوراخ شدن ، چروکیده و شکنندگی و بد

رنگ شدن آنها اشاره کرد که امکان باقی ماندن آن تا آخر عمر روی ناخنبرد وجود دارد. البته باید گفت این عوارض در افراد به صورت متفاوت بروز می کند. وی می گوید: بهترین روش برای جدا کردن ناخن های مصنوعی استفاده از آب ولرم است که در این حالت ناخن ها خود به خود جدا می شوند؛ زنان می توانند برای بهبودی عوارض چسب ناخن از کرم های مرطوب کننده مانند «اوسرین» استفاده نمایند.

« لیلا روانبخش » آرایشگر معتقد است: در صورتی که عمل کاشت ناخن به طور بهداشتی و مناسب انجام نشود عفونتهای قارچی را در افراد افزایش می دهد و همچنین به دلیل اینکه پوست کناره ناخن در بعضی از مواقع دچار خونریزی می شود و وسایل متناسب با این کار را آلوده می کند در صورت عدم رعایت بهداشت و آلودگی، احتمال انتقال بیماریهای ویروسی همچون ایدز و هپاتیت را افزایش می دهد. وی می گوید: ناخن های مصنوعی به خودی خود باعث عوارض نمی شود بلکه چسب آن باعث عدم رسیدن هوا به ناخن ها شده و به مرور زمان ناخنها از حالت طبیعی خود خارج و خشک می شوند و حتی رنگ آنها به صورت نارنجی کمرنگ در می آید.

«عاطفه محمودی» کارشناس بهداشت پوست نیز معتقد است ؛ زنانی که از مانیکور و کاشت ناخن برای زیباتر جلوه دادن ناخن ها استفاده می کنند التهاب پوست دور آن افزایش می یابد. وی می گوید: برای چسباندن ناخن از حلالهای مختلفی استفاده می شود بنابراین به دلیل حل شدن لایه محافظ ناخن در ناخن مصنوعی، ناخن ها حالت استحکام و محافظ خود را از دست می دهند و حالت نرمی شکل پیدا می کنند و آسیب پذیرتر می شوند و میکروبها خصوصاً عفونتهای قارچی به راحتی وارد لایه زیرین ناخن می شود همچنین برای ترمیم ناخن از مواد ضد قارچ استفاده می شوند، که متأسفانه باعث سوزش پوست کنار ناخن می شود. وی معتقد است: زنانی که برای زیبا شدن ناخن های خود از مانیکور و کاشت ناخن استفاده می کنند در صورت خون آلود شدن دست و آلوده شدن قیچی و وسایل مورد استفاده باید رعایت احتیاط و مسائل بهداشتی را بکنند زیرا استفاده از این وسایل آلوده تا مدت ۲۰ دقیقه می تواند عفونتهای ایدز و هپاتیت را به فرد دیگری انتقال دهد. وی در پایان می گوید: ناخن از ۷ قسمت تشکیل شده است، ماتریکس که باعث رشد ناخن ها می شود؛ صفحه ناخن که سلولهای آن شاخی شده و به حالت ضخیم درمی آید؛ فیتیکول ، لایه نازکی که روی ناخن قرار می گیرد؛ بستر ناخن که زیر صفحه ناخن قرار می گیرد و باعث چسبیدن ناخن به سطح زیرین می شود؛ هلال ناخن ؛شیار ناخن که قابل رویت نیست؛ زیر ناخن (قسمتی از پوست که زیر لبه آزاد ناخن قرار گرفته و از بروز عفونت به داخل ناخن جلوگیری و محافظت می کند) بنابراین ناخن ها در اثر تغییرات طبیعی و غیرطبیعی ، بیماریهای پوستی و دیگر بیماریهای داخلی سیستم ایمنی مانند بیماری های دریچه قلب، ریه، صدف (پسوریازیس) ، عروقی باعث تغییر شکل ناخن می شوند و در این حالت

آنها به شکل چخماقی و فرو رفته ، انحنایافته ، ضخیم شدن، شیار شیار شدن و بوجود آمدن لکه های رنگی روی ناخن می شوند .



آرایش چشم

سایه چشم:

چشمان شما نقاط اصلی و کانونی چهره شما هستند و آرایش آنها و انتخاب رنگ این آرایش بستگی مستقیم به حالت و رنگ چشمتان دارد. شما میتوانید با رنگها اندازه ها و اشکال متفاوتی به وجود بیاورید. همیشه به خاطر داشته باشید که رنگهای روشن باعث درشتی و رنگهای تیره باعث کوچکتر شدن چشمتان میشود. هنگام سایه زدن، روشن ترین رنگ را روی کل پلک، یعنی از خط مژه تا ابرو، میکشیم. این سایه روشن رنگ پایه آرایش چشم شما خواهد بود، درست مانند کرم پودر که رنگ پایه آرایش صورتتان است. این سایه روشن باعث دوام رنگ و همچنین جلوگیری از خط افتاده آرایش چشمتان میشود.

نکته:

روزها، وقتی که عجله دارید، رنگ پایه را زده و سپس ریمل بزنید، همین.

پس از زدن رنگ پایه روشن، رنگ متوسط را پایین ابرو بزنید. این قسمت از چشم جایی است که اکثر خانمها سایه چشم را میزنند. رنگ متوسط را روی رنگ پایه پخش کنید. رنگ سوم را هم میتوانید بیفزایید. برای رنگ سوم از یک رنگ تیره استفاده کنید تا در نگاهتان عمق ایجاد کند. رنگ تیره را در امتداد خط مژه بالا و گوشه خارجی چشم و همچنین از وسط پلک پایین به سمت خارج چشم بکشید تا با سایه ای که به پلک بالا زده اید یک حالت مثلثی در گوشه چشم ایجاد کند. این سایه باعث میشود که چشم و خط ابروی شما برجسته تر نشان داده شود. سایه سوم را خوب پخش کنید تا چشم شما بهتر شکل بگیرد. چگونگی زدن سایه میتواند چشمانتان را بزرگتر، کوچکتر، با فاصله زیاد و یا با فاصله کم جلوه دهد. راز کار در این است که سایه چشمتان را باید طوری پخش کنید که نگاه شما جلب توجه کند، نه سایه چشمتان. هرگز فراموش نکنید که قبل از آرایش پلکهای خود را آماده کنید. درست مانند موقعی که صورتتان را با کرم پودر برای آرایش آماده میکنید. برای آماده سازی پلکها میتوانید از سایه مگنت Kayla استفاده کنید (توضیحات این محصول در بخش **Kayla** سایت آرایش موجود است). آن را روی کل سطح پلکهای خود بمالید و خوب پخش کنید و سپس آرایش

چشم‌تان را آغاز کنید. سایه مگنت باعث میشود که پلک‌های شما برای آرایش آماده شده و دوام آرایش آنها زیاد شود.

نکته:

هنگام زدن سایه چشمانتان را باز نگه‌دارید و کمی سرتان را به عقب متمایل کنید تا به خوبی ببینید که چه میکنید و سایه درست روی پلک شما بنشیند. افراد سن بالاتر میتوانند از سایه‌های هفت‌رنگ استفاده کنند. اگر پلک‌های پف کرده دارید، سعی کنید از رنگ‌های مات برای سایه چشمانتان استفاده کنید.

ریمل:

بعد از رژ لب، ریمل مهمترین وسیله آرایشی شماست که باعث درشتی چشم‌ها و جلوه دار شدن مژه‌هایتان میشود. غیر از تنوع رنگ، ریمل‌ها انواع مختلفی دارند، ضخیم‌کننده، بلندکننده، حجم‌دهنده، پررنگ‌کننده، ضد آب و معمولی. روش زدن ریمل برای جلا دادن نگاه شما اهمیت به‌سزایی دارد. باید توجه داشته باشید که ریمل شما تمام سطح مژه، از ریشه تا نوک آن، را پوشاند. برای مژه‌های بالا، قبل از کشیدن برس ریمل روی مژه‌ها، میله ریمل را روی پایه مژه‌هایتان بمالید تا به اندازه کافی رنگ روی مژه‌هایتان بنشیند. سپس این رنگ را با استفاده از برس ریمل، از پایین تا بالای مژه به خوبی بکشید. اگر این کار را با دقت انجام دهید، مژه‌هایی زیبا با نوک‌های جدا از هم خواهید داشت. هنگام زدن ریمل به مژه‌های پایین، میله ریمل را به صورت عمودی نگه داشته و آن را به چپ و راست حرکت دهید. مراقب باشید که زیر چشمانتان را لک نکنید. وقتی میخواهید بیش از یک بار ریمل بزنید، شانه زدن مژه‌ها بین ریمل‌زدن‌ها باعث میشود که مژه‌های شما به هم نچسبند.

نکته:

اگر ریمل شما نو است و میزان ریمل روی میله آن زیاد است، اضافه آن را با دستمال پاک کنید. اگر میخواهید ماده ریمل بیشتر روی برس آن بنشیند، برس را داخل ظرف بچرخانید. هیچوقت آن را در ظرف ریمل بالا و پایین نکنید، چون باعث میشود که ریمل داخل ظرف زودتر از معمول خشک شود.

خط چشم:

بازار خط چشم بسیار بازار شلوغی است، چون شرکتهای مختلف انواع مختلف این محصول را به بازار داده‌اند که باید در انتخاب آن بسیار دقت کرد. خط چشم در انواع، مدادی، مایع و پودری وجود دارد. اگر از مداد خط چشم استفاده میکنید، دقت کنید که نوک آن نرم باشد تا به راحتی بتوانید خط

چشم‌تان را بکشید. این موضوع بسیار مهم است چون پوست پلک‌های شما بسیار حساس و آسیب پذیر است. کشیدن خط چشم بخشی از هنر آرایش کردن است که احتیاج به تمرین و مهارت نسبتاً زیادی دارد. مداد خط چشم محبوبیت زیادی دارد چون کشیدن خط چشم با آن آسانتر است و شما میتوانید به راحتی حالتی را که میخواهید به چشمانتان بدهید. Kayla به زودی خط چشم‌های مایع خود را به بازار عرضه خواهد کرد. پس برای اطلاع از زمان عرضه این کالا حتماً مرتباً به قسمت **Kayla** در سایت آرایش مراجعه کنید. اگر میخواهید فاصله چشمانتان را بیشتر جلوه دهید، هنگام کشیدن خط چشم روی گوشه داخلی چشم بیشتر تا کید کنید و اگر میخواهید این فاصله را کمتر جلوه دهید، روی گوشه خارجی چشم بیشتر تا کید کنید و گوشه داخلی را روشن تر نگه دارید. برای داشتن چشمان خمار گوشه خارجی خط چشم‌تان را کمی به بالا متمایل کنید.

نکته:

هنگام استفاده از مداد خط چشم، دهانتان را کمی باز نگهدارید تا عضلات چشم‌تان شل شوند. به این ترتیب کشیدن خط چشم راحت‌تر شده و نیازی نیست که پوست پلکتان را بکشید. تا جاییکه میتوانید خط چشم‌تان را نزدیک به مژه‌هایتان بکشید تا از به وجود آمدن خط سفید بین مژه و خط چشم جلوگیری کنید.

نکات آرایش چشم:

از سایه‌های سه رنگ Kayla استفاده کنید. چون هر سه رنگ متناسب با هم را دارند. (روشن، متوسط، تیره. هر سه در یک مجموعه) هنگام زدن سایه چشم توجه داشته باشید که سایه تیره، چشم را کوچکتر و سایه روشن، چشم را درشت‌تر نشان میدهد.

رنگ روشن سایه را روی کل پلک بکشید.

رنگ متوسط را روی پایین پلک بکشید.

رنگ تیره را روی گوشه خارجی بکشید تا به نگاهتان عمق

بدهید.

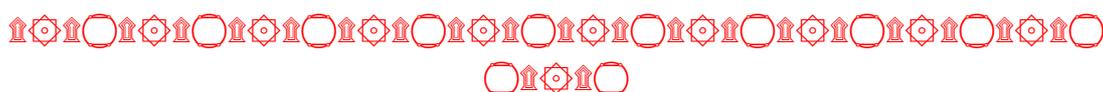
خط چشم را به آرامی با کشش‌های کوتاه، از داخل به خارج

چشم بکشید.

ریمل به نگاهتان جلا میبخشد. ریمل آبی نیلی Kayla را

آزمایش کنید، متحیرتان میکند.

توجه داشته باشید که سایه چشمتان را هنگام آرایش خوب روی هم پخش کنید. چونکه شما نمیخواهید سایه تان در سه رنگ جلوه کند. همچنین دقت کنید که ریمل کمتری روی مژه های پایین بمالید. اگر مژه های به هم چسبیده دارید، با شانه مژه آنها را شانه کنید. اگر زیر چشمانتان مشکلی از قبیل پف، لکه یا... دارید، توجه داشته باشید که زدن ریمل به مژه های زیرین توصیه نمیشود، چون این کار پف و یا لکه ها را برجسته تر جلوه میدهد. اگر دور چشمتان کبودی دارد میتوانید با سایه مگنت این کبودی را به حد اقل برسانید و بعد چشمانتان را آرایش کنید



برداشتن و مرتب کردن ابرو

مقدمه:

زیبا ساختن ابروان میتواند تغییر شکفت انگیزی در ظاهر شما ایجاد کند. منظور من فقط تغییر سبک ظاهر نیست، بلکه حالت چهره شماست. ابروانی که شکل زیبایی دارند مانند قابی برای چشمان شما هستند، درست مانند موهای آرایش کرده که قاب چهره است و قاب عکس که زیباساز یک نقاشی زیبا میتواند باشد. اقرار نیست اگر بگوییم که شکل ابرو میتواند به ظاهر شما جلوه دهد و یا جلوه آن را از بین ببرد.

قبل از شروع، نکات زیر را بیاموزید:

ابروان شما از کجا باید آغاز شوند؟ مداد را در کنار بینی به صورت عمودی نگه میداریم نقطه طلاق مداد با ابرو، همان محل شروع ابرو شماست.

بلندترین نقطه ابرو باید کجا باشد؟

مدادی را در کنار بینی به سمت قسمت خارجی عنیه چشم (قسمت رنگی چشم) نگه دارید. محل طلاق مداد با ابرو، محل بلندترین نقطه ابروی شما را مشخص میکند.

نقطه پایانی ابرو کجاست؟

مدادی را طوری نگهدارید که امتداد آن از کنار گوشه خارجی چشمتان بگذرد. محل طلاق مداد با ابروی شما دقیقا نقطه پایانی ابروی شماست.

شکل درست ابرو را پیدا کنید؟

وقتی به ابروی خودتان نگاه میکنید، باید دو خط مرئی وجود داشته باشد. یکی از نقطه شروع ابرو تا بلندترین نقطه ابرو و دومی از بلندترین نقطه ابرو تا نقطه انتهای ابرو. این خطوط باید ممتد و بدون قطعی باشند و در انتها نازک شود.

نکته:

اگر تا کنون ابرویتان را برنداشته اید، بگذارید اولین بار یک شخص متخصص این کار را برای شما انجام دهد و ابرویتان را شکل بدهد. و همچنین این را به یاد داشته باشید که همیشه در جهت رشد مو ابروانتان را بردارید. این مسئله درد ناشی از کنده شدن مو را کم میکند.

چگونه ابروانتان را بردارید؟

ابروانتان را به سمت بالا برس بکشید و با قیچی ابرو قسمتهای اضافه آن را قیچی کنید. سپس، روی شکل و کمان ابرویتان کار کنید. به یاد داشته باشید که فاصله بین ابروان شما باید به اندازه پهنای چشمتان باشد. و بخش داخلی ابرو باید از بالای سوراخ بینی آغاز شود. برای اینکه این نقطه به راحتی مشخص شود، مدادی را در کنار بینتان به سمت بالا به صورت عمودی نگه دارید تا نقطه ابتدای ابرو مشخص شود. برای اینکه طول ابرویتان مشخص شود، مداد را از کنار ابرو طوری نگهدارید تا امتداد آن از کنار گوشه خارجی چشمتان بگذرد و به ابرویتان برسد. به این ترتیب نقطه پایانی ابرو مشخص میشود. سپس، باید مشخص کنید که بالاترین نقطه ابرو یا کجاست. برای این کار مداد را در کنار بینی قرار دهید تا امتداد آن از کنار قسمت خارجی عنیه چشم بگذرد و به ابرو برسد.

قواعد برداشتن ابرو:

توجه: این کار را روز قبل از مهمانی انجام دهید چون آثار سرخی آن چندان زیبا نیست.

قاعده اول: ابروانتان را با یک برس کوچک مثل مسواک به حالت طبیعی برس بکشید.

قاعده دوم: یک پارچه لطیف گرم روی ابروی خود بکشید تا برداشتن ابرو آسانتر شود.

قاعده سوم: زیر ابرو را زیاد برندارید چون ظاهر عجیبی پیدا میکنید.

قاعده چهارم: ابروهایتان را بیش از حد برندارید چون به شما چهره متعجب میدهد.

قاعده پنجم: از موجین جنس خوب و دارای لبه های نازک و کیپ استفاده کنید تا به هتگام برداشتن ابرو موی ابرو را نشکنند. این کار ممکن است باعث عفونت شود.

قاعده ششم: موها را یک به یک بچینید. آنها را محکم و در جهت رویش مو بکشید.

قاعده هفتم: ابتدا از وسط ابرو، بالای بینی، شروع کنید تا به درد آن عادت کنید. چون این قسمت از پوست نسبت به پوست بالای چشم حساسیت کمتری دارد.

قاعده هشتم: اگر درد این کار زیاد بود قبل از ادامه مقداری خمیر دندان بر روی ابرویتان بمالید و بگذارید چند دقیقه بماند. این کار حالت بیحسی به پوست میدهد.

قاعده نهم: برداشتن ابرو را از داخل ابرو به سمت خارج ابرو انجام دهید.
قاعده دهم: هماهنگی ابروهایتان را در آینه چک کنید و در پایان یک پارچه لطیف سرد روی ابروهایتان بگذارید تا سرخی پوست را کاهش دهد.
نکته: اگر میخواهید چهره بازتری داشته باشید فاصله ابروها را کمی بیشتر کنید و اگر چشمان کشیده میخواهید بگذارید ابروهایتان به هم نزدیکتر باشند.

به یاد داشته باشید:

طبیعی بودن همیشه بهتر است. هرگز ابروهایتان را بیش از حد برندارید. وقتی شکل اولیه را به ابرویتان دادید، نگه داشتن این شکل آسان است. ابتدای ابرو باید با گوشه داخلی چشم هماهنگ باشد. کمان ابرویتان نیز باید با خط بالای چشمتان هماهنگ باشد.

درست کردن ابروی نازک و پراکنده:

قسمت ابتدای ابرو، دقیقاً بالای گوشه داخلی چشم، باید پر باشد. اگر ابروان شما نازک و یا کم پشت است، آن قسمت را با مداد ابرو با خطوط نازک موماند پر کنید. سپس، با یک برس زیر که در پودر رنگ ابرو فرو کرده اید کارتتان را ادامه دهید. به این ترتیب رنگ مداد ابرویتان بیشتر میشود. هر قدر به کمان ابرویتان نزدیکتر شوید خطوط را نازکتر کنید.

چگونه بهترین کمان ابرو را ایجاد کنیم:

ترجیحاً، کمان ابرو باید از ابتدای شروع کره چشم آغاز شود. برای مشخص کردن آن از یک گوش پاک کن استفاده کنید، آن را در کنار بینی خود قرار دهید و بر روی پلک بالایی چشم خم کنید. محل طلاق گوش پاک کن و ابرو بالاترین نقطه کمان ابرو را مشخص میکند. اصولاً ابرو باید یک سوم اینچ بعد از گوشه خارجی چشم به صورت کمی سربالا به پایان برسد.

چگونه کمان ابرو بالاتر ببریم؟

برای این کار بهتر است که زیر بالاترین قسمت کمان ابرو را نازکتر کنید تا کمان ابرو بالاتر برود. به این ترتیب ظاهر چشمتان نیز بازتر میشود.

چه مویچینی بهتر است؟

برای برداشتن موهای اضافه از مویچینهای سر کچ استفاده کنید. ابروانتان را برای پر نشان دادن به سمت بالا و برای نازک نشان دادن به سمت چپ و راست برس بکشید. برای اینکه ابرویتان حالتش را حفظ کند از ژل ابرو استفاده کنید. بهترین مویچینها، مویچینهای نوک کچی هستند که قسمت انتهایی زبری دارند و گرفتن مو با آنها آسانتر است. برای کشیدن مو نباید زور زد. برای کنترل بهتر این عمل بعضی از مویچینها به حالت قیچی هستند. هر دو یا سه سال، وقتی نوک مویچین شل شد، باید مویچین خود را تعویض کنید. همیشه مویچین خود را تمیز نگهداری. به کمک یک گوش پاک کن آغشته به ماده ضد عفونی یا الکل نوک آن را تمیز کنید. همیشه شب هنگام

ابرویتان را بردارید تا قبل از شروع آرایش صبحگاهی آثار سرخی از اطراف ابرو محو شود.

چه رنگ مداد ابرو برای شما مناسب است؟

همیشه رنگ مداد ابرویتان را هماهنگ با رنگ موها و پوستتان انتخاب کنید. معمولا برای روز رنگ طبیعی و برای عصر از رنگهای تندتر استفاده کنید. اگر رنگ موهایتان را تغییر شدیدی بدهید، متناسب با آن رنگ ابرویتان را کمرنگ یا پررنگ کنید. تنوع رنگ در رنگ ابروهای پودری بیشتر از مداد ابروهاست. چند سایه چشم را انتخاب کنید تا رنگ متناسب را پیدا کنید. کسانی که میخواهند آرایششان بینقص باشد، میتوانند یک یا دو رنگ را با هم استفاده کنند تا آرایش چشمانشان جلوه بخصوصی پیدا کند. قبل از هر استفاده نوک مداد ابرویتان را تیز کنید. اگر از رنگ پودری استفاده میکنید، هر دو یا سه بار استفاده برس آن را بشوید و با باد خشک کنید. اگر پودر زیادی روی برس باشد رنگ را بیش از حد پخش میکند.

منبع : amizeshirani

انواع ماسکها:

ماسکها برای هر نوع پوستی قابل استفاده اند چون اثر آنها در فاصله زمان کوتاهی قابل رویت است و مورد توجه بسیار خانمهاست برای هر پوستی و هر اشکالی ماسک مخصوص وجود دارد از اینرو تعداد آنها بسیار زیاد است.

۱- ماسک پودری ۲- ماسک کرمی ۳- ماسک خمیری ۴- ماسک جامد ۵- ماسک ژله ای ۶- ماسک میوه ای و طبیعی .

طرز مصرف ماسکها : همه ماسکها باید بصورت لایه ای یکنواخت بر روی تمامی نواحی صورت از محل رویش مو در پیشانی مالیده شود . ماسکها معمولا باید به مدت ۲۰ دقیقه بر روی پوست باقی بماند سپس ماسک را به آرامی از روی پوست پاک کرده و صورت را با آب ولرم بشوید. انواع ماسکهایی که ذکر شد میتوان به صورت آماده تهیه کرد ولی ماسکهای میوه ای را در منزل و در فصل خود ما می توانیم تهیه و استفاده کنیم و حال توضیح میدهم انواع ماسکهای میوه ای و طبیعی را برای پوستهای مختلف.

ماسک برای پوستهای خشک

۱- هلو راله کرده چند دقیقه بر روی پوست می گذاریم این ماسک تقویتی و آبرسان است.

۲- یک قاشق سوپخوری عسل را با یک زرده تخم مرغ به خوبی مخلوط کرده آنرا بر روی صورت و گردن بمالید نیم ساعت بعد با آب بشوید.

۳- گرد نارگیل را در شیر حل کرده خوب بهم بزنید تا خمیری شکل شود آنرا بر روی صورت مالیده بگذارید خشک شود سپس با آب ولرم بشوید.

۴- آب خیار را با خامه مخلوط کرده مدت نیم ساعت محلول را بر روی صورت بگذارید این ماسک خاصیت آبرسانی دارد.

۵- یک زرده تخم مرغ را خوب زده با آب هویج خوب مخلوط کنید و آنرا بر روی صورت و گردن مالیده بعد از ۱۵ دقیقه با آب ولرم بشوید و کرم رطوبت به پوست بزنید.

ماسک برای پوستهای چرب

- ۱- مقداری کدو حلواپی رسیده را له کرده بصورت ماسک برای متعادل ساختن چربی پوست صورت استفاده کنید . یک عدد سفیده تخم مرغ را خوب بزنید پس از کف کردن به آن آب نصف لیموترش را مخلوط کرده به هم بزنید و روی تمام پوست صورت مالیده پس از ۱۵ دقیقه با آب ولرم بشوید.
- ۲- دو عدد گوجه فرنگی را در آب داغ فرو کنید سپس پوست آنرا بگیرید وگوجه فرنگی را له کرده روی پوست بخوابانید صبر کنید تا خشک شود و بعد با آب ولرم بشوید.
- ۳- پنج عدد توت فرنگی رسیده را خوب له کنید یا یک عدد سفیده تخم مرغ را خوب بزنید تا کف کند و چند قطره گلاب به آن اضافه کرده روی پوست بمالید بعد از ۲۰ دقیقه صورت را با آب ولرم بشوید.
- ۴- دو قاشق آب پرتقال یک قاشق آب لیمو ترش را خوب مخلوط کرده به صورت بمالید بعد از ۱۵ دقیقه با آب ولرم بشوید.
- ۵- خیاررا پخته له کنید به صورت ماسک روی صورت بگذارید وپس از ۲۰ دقیقه با آب ولرم بشوید.

ماسک برای پوستهای نرمال

- ۱- مقداری نعناع تازه را له کرده ویک قاشق سوپخوری روغن بادام شیرین به آن اضافه کنید تا به صورت خمیر درآید بعد روی تمام صورت قرار داده پس از نیم ساعت با آب ولرم شسته و بعد کمی گلاب به صورت بمالید سپس از کرم تقویتی استفاده کنید .
- ۲- گیلاس حاوی ویتامینهای زیادی است و آن را به تنهایی له کرده روی تمام پوست به مدت نیم ساعت قرار دهید سپس با آب ولرم شسته و کمی گلاب به پوست بزنید .
- ۳- دو عدد زردآلوی رسیده را پوست کنده با مقداری کوبیده جوانه گندم ویک قاشق عسل مخلوط کرده خوب به هم بزنید تا به شکل خمیر درآید و روی تمام صورت بخوابانید پس از نیم ساعت شسته و کرم مرطوب به پوست بزنید.

یک ماسک دیگر برای شادابی صورت:

یک قاشق عسل-کمی جوش شیرین-یک قاشق شیر-یک قاشق چایخوری لانولین. مواد بالا را باهم مخلوط کرده به هم بزنید تا خوب حل شود سپس روی صورت بگذارید وپس از ۱۵ دقیقه بشوید.

ماسک برای پوست خشک و چروک:

سیب تازه را خوب رنده کنید تا به صورت پوره درآید یک قاشق روغن زیتون به آن اضافه کنید خوب مخلوط کرده به صورت وگردن بمالید بعد از ۲۰ دقیقه با شیر پاک کنید و با آب ولرم بشوید.

برای از بین بردن چروک زیر چشم هر شب دور چشمها را با روغن کرچک چرب کنید. برای داشتن مژه های پرپشت و حالت دار هر شب چشمها را با چای پررنگ کمپرس کنید و ماساژ دهید.

برای پاک کردن آرایش چشم نیز میتوانید از چایی استفاده کنید.

برای لطافت پوست:

چند عدد توت فرنگی کاملا رسیده را له کنید و روی پوست قرار دهید و بعد از نیم ساعت با آب نیم گرم بشوید . برای درخشندگی پوست یک خیاررا ورقه ورقه کرده روی صورت بگذارید و یک ربع ساعت دراز بکشید بعد با آب نیم گرم بشوید .

برای چین و چروک و ناصافی های پوست:

یک عدد گوجه فرنگی رسیده را آب بگیرید و با یک قطعه پنبه تمیز به صورت بمالید و بعد از ۱۵ دقیقه آنرا با آب نیم گرم بشوید. بعد از چند بار تکرار چین و چروکها تقریباً برطرف میشود.

ماسک عسل ومیوه برای تقویت صورت:

یک قاشق مربا خوری عسل با مقداری توت فرنگی یا هلورسیده یا گلابی رسیده مخلوط کرده و روی صورت بمالید. مدت مکث ۲۰ دقیقه بعد با آب ولرم بشوید.

ماسک برای پوست چرب:

یک قاشق غذا خوری آرد سیب زمینی یک قاشق چایخوری آب اکسیژنه ۱۰٪ مخلوط نموده روی صورت بگذارید. مدت مکث ۲۰ دقیقه بعد با آب ولرم بشوید و کرم تقویتی بزنید.

ماسک شیر باسیب:

برای برطرف نمودن خشکی صورت یک سیب رنده شده را در مقداری شیر بجوشانید بعد از اینکه شیر کاملاً پخت بطور نیم گرم بر روی پوست صورت و گردن بمالید و بعد از یک ربع صورت را با آب ولرم شسته و با گلاب ماساژ دهید.

ماسک گوشت:

برای از بین بردن چروک صورت و صورت‌های بی طراوت، ۱۰۰ گرم گوشت گوسفند را خوب کوبیده یا چرخ کنید ۱۰ گرم روغن بادام شیرین به آن اضافه کنید و یک عدد سفیده تخم مرغ را نیز به آن بیفزایید و خوب مخلوط کنید این ماسک را مدت یک ساعت روی پوست صورت نگاهدارید و بعد از یک ساعت با آب سرد صورت را بشوید.

ماسک برای پوست‌هایی که منافذ زیاد دارند:

چند عدد زرد آلو رسیده را له کنید چند قطره روغن بادام شیرین روی آنها بچکانید خوب مخلوط کرده ۲۰ دقیقه بر روی صورت بگذارید سپس با آب نیم گرم بشوید و با گلاب ماساژ دهید.

بستن منافذ پوست:

برای بستن منافذهای باز که روی پوست صورت پیدا میشود به اندازه مساوی تخم خیار تخم کدو و تخم خربزه را به صورت پودر درآورده و در شیر یا خامه تازه حل نموده نیم ساعت بر روی پوست بگذارید بعد از شسته با گلاب ماساژ دهید.

ماسک برطرف کننده جوش صورت:

صورت‌هایی که جوش می زند یک قاشق گل بابونه و یک قاشق گل ختمی را بایک لیوان آب بجوشانید و از یک صافی رد کنید خوب که صاف شد یک تکه پنبه را در آن خیس نموده و کاملاً صورت را باین ماسک آغشته کنید و مدت ۲۰ دقیقه مکث کنید و بعد بشوید.

برای برطرف کردن جوش صورت یک قاشق مربا خوری نشاسته را با کمی آب مخلوط کرده روی چراغ بگذارید تا یک جوش کوچکی بزند و حالت فرنی پیدا کند آنرا نیم گرم روی صورت بگذارید مدت یک ربع روی پوست بماند و بعد با آب نیم گرم یا شیر خوراکی بشوید.

برای جوش‌های سیاه:

گل ریواس و گل بابونه و گل بنفشه را بجوشانید بخار که کرد صورت را بخور بدهید و بعد یک قاشق روغن زیتون و یک زرده تخم مرغ که قبلاً مخلوط کرده ایم بصورت ماسک بر روی صورت بگذارید بعد از شستن ماسک ادوکلن را با پنبه به صورت بمالید تا ضد عفونی شود برای پوست‌های کوپروزدار: خربزه را له کرده بر روی پوست صورت بگذارید و پس از ۲۰ دقیقه بشوید - یک عدد سیب زمینی را پخته در شیر حل کنید بروی

صورت بگذارید و پس از ۲۰ دقیقه بشوید از این ماسک برای پوستهای زبر و کم آب هم
میتوانید استفاده کنید.

ماسک ریواس:

ریواس له شده را با مقداری سرکه مخلوط کرده بر روی تمام صورت بگذارید این ماسک
برای از بین بردن کک مک و جوشهای چرکی واز بین بردن جای جوش و آثار آن بسیار
مفید است.

ماسک سیب زمینی:

سیب زمینی خام را رنده کرده مقداری شیروگلاب به آن اضافه نموده جهت نرمی
ولطیفی پوست صورت مصرف کنید.

ماسک موم:

پرده ای از موم عسل را به عنوان ماسک زیبایی بر روی صورت کشیده بعد از ۱۵ دقیقه
انرا با آب ولرم شسته جهت از بین بردن چین و چروک پوست صورت مفید می باشد.

ماسک عسل و سرکه:

مقداری عسل و سرکه را مخلوط کرده به روی لکه های صورت بمالید . این ماسک
برای از بین بردن حالت کبودی زیر چشم مصرف میشود.

ماسک زیبایی:

قبل از آرایش دو عدد زرده تخم مرغ را با یک قاشق روغن زیتون و یک قاشق روغن
بادام و یک قاشق آ لیمو خوب مخلوط کرده و به مدت ۱۰ دقیقه روی صورت بگذارید پس
از آن با آب شسته و آرایش را شروع کنید.

برای زیبایی فوری در یک شب مهمانی:

مقداری مخمر آب جو+ گلاب+ آب لیمورا مخلوط کنید .
این فرمول زیبایی آنی بخشیده برای چند ساعت چروکها را از بین میبرد . پنبه را به
محلول آغشته کرده به پوست صورت بمالید و بگذارید روی صورت خشک شود سپس
صورت را با آب ولرم بشوید و آرایش نمایید.

نویسنده اشرف بیاتی

آرایش لبها

لب به وسط لب پایین بمالید تا آن را برجسته تر جلوه دهد. (۲) وقتی لب بالا نازک
است، خط لب بالا را بالاتر از خط معمولی لب میکشیم تا بهتر جلوه کند و با لب پایین
تناسب داشته باشد. (۳) هنگامی که لبهای پایین و بالا نازک هستند، اندازه لبها را در
بالا و پایین با مداد لب زیاد میکنیم و داخل خط را با رژ لب پر میکنیم که لبها پرتتر به نظر
آیند (4) . برای لبهای پر و بزرگ نباید رژ لب خیلی روشن و جلب نظر کننده استفاده
کرد. رژ لب مات برای این لبها بهتر از رژ لب براق است. (۵) دهان و لبهای کوچک را
میتوان با کشیدن خطوط در اطراف دهان بزرگتر نشان داد. (۶) در فرم دهانی که گوشه
های افتاده دارد میتوان خط لب را رو به بالا کشید و فرم دهان را اصلاح کرد. (۷) لبهای
نامساوی را نیز میتوان با کشیدن خطوط در جاهای لازم یکنواخت نمود. برای جلوگیری
از مالیده شدن رژ لب بر روی دندانها میتوان از روش زیر استفاده کرد: انگشت اشاره

خود را در دهانتان قرار دهید و لبهایتان را ببندید. سپس انگشت خود را بیرون بکشید. به این ترتیب رنگ اضافه رژ لب از داخل لبهایتان پاک شده و از مالیده شدن آن به دندانهایتان جلوگیری میکند

مو زدائی با روش لیزر درمانی

جدیدترین، موثر ترین و گرانترین روشهای از بین بردن موهای زائد بدن، استفاده از اشعه لیزر است که بطور تصادفی در سال ۱۹۹۲ توسط یک پزشک که بازویش تحت نفوذ این اشعه قرار گرفته بود و موهای بازویش اینگونه ریخت، کشف شد.

درمان با لیزر احتیاج به تکرار آن دارد. تعداد جلسات بستگی به سطح مورد نظر، جرم و سنگینی موی شما و زمان رویش دوره ای موهایتان دارد. رشد دوره ای پیازهای مو می تواند در زمان متفاوتی از رویش دوره های خود در مقایسه با موی دیگر باشد و اشعه لیزر بهترین اثر را بر مو هائی که در حال رشد هستند می گذارد. در موزدائی با اشعه لیزر، نور لیزر از پوست رد می شود، پیازهای سیاه رنگ مو را هدف قرار می دهد و انرژی اشعه لیزر توسط ، موجود در پیازها جذب شده و پیازها را از رشد، Melanin رنگدانه های ، حداقل برای مدتی باز می دارد. بهمین جهت است که این روش در افراد بور، که فاقد رنگدانه های تیره کافی هستند، موثر نمیباشد. کاندیدای مناسب برای مو زدائی با لیزر، فردی با پوست روشن و موهای قهوه ای تیره و یا سیاه است. البته تکنولوژی در این زمینه به کمک افراد سبزه نیز آمده است و دستگاہهای جدیدتری برای این منظور در اختیار متخصصین پوست قرار گرفته است. درمان با لیزر در مقایسه با درمانهای دیگر، سریعتر، کم خطر تر و نسبتا بی دردتر است. مو زدائی با لیزر در هر نقطه از بدن امکان پذیر است و بسته به سطح مورد نظر، هر جلسه می تواند بین ۱۵ دقیقه تا ۴ ساعت بطول انجامد. این روش ممکن است باعث قرمز شدن، تیره تر شدن و یا روشن تر شدن پوست و بندرت زخم شدن آن شود. از کرمهای بی حسی برای کاهش درد در تمام نقاط بدن منجمله در مورد «اندام تناسلی» می شود استفاده کرد ولی در مورد اخیر باید حتما با نظر و نظارت پزشک

باشد. درمان با لیزر باید با مشورت و نظارت متخصص پوست انجام گیرد، بنابراین قبل در انتخاب پزشک خود دقت و مطالعه کافی نمائید.

یک لایه نرم از بافت چربی، استخوان شرمگاهی را پوشانده است که در " نام گرفته است که بمعنای "تپه ونوس" و این Mons Veneris لاتین " نامگذاری شاید به این علت باشد که این بافت به هورمون استروژن بسیار حساس است و با شروع بلوغ و ازدیاد ناگهانی ترشح استروژن، رشد می کند و تکامل می یابد، بطوریکه این قسمت بخوبی از زیر لباسهای تنگ قابل رویت است. این لایه مانند یک بالشتک، استخوان شرمگاهی را در هنگام آمیزش حفاظت می کند. با فرا رسیدن زمان بلوغ، این قسمت از موهای ضخیم و زبری پوشانده می شود.

از نظر تکاملی، هدف اولیه این موهای کلفت و زبر، نقش حفاظتی آنهاست که بافت ظریف و حساس « اندام تناسلی » را در برابر فشار و آسیب دیده گی محافظت می کرده اند و دلیل دیگر آن که بسیار مهم تر است و نشان می دهد که خلقت خدا بیهوده نیست و از جانب امام صادق نیز ذکر گردیده است. امام صادق در بیان علت ظهور این موها در روی بدن (جواب سوال یک پزشک یهودی که با بیان این سوالات می خواست حقانیت اسلام و امام را آزمایش کند، این پزشک یهودی بعد شنیدن جواب سوالاتش از امام صادق (ع) مسلمان شد.) را بطور ساده خارج کردن عفونت ها و آب آلوده از زیر پوست عنوان کردند چیزی که هنوز هم شاید از لحاظ پزشکی ثابت نشده است. البته این به این دلیل نیست که ائمه ما با بهداشت مخالفند (قابل توجه آنان که با این دین مبین در تضادند..)) بلکه باید همیشه این موها زدوده شود تا سبب بیماری نشود.

زدودن موهای اندام تناسلی امری رایج شده است و دلایل بهداشتی دارد. زدودن موهای زائد به بهداشت شخصی کمک می کند. ترشحات طبیعی بابهشت و خون پررود که در لابلاهای موها جمع می شود، محیطی مناسب برای رشد قارچها و باکتریها بوجود می آورد که خود باعث بد بوئی می گردد

با تشکر از شما :علی سلطانی مجد amizeshirani منبع: