



□ تاریخ انتشار: پنج شنبه ۱ مهر ۱۳۸۹

□ مجله الکترونیکی ویستا: تندرستی - شماره بیست و ششم - زیبایی و آرایش

فهرست مطالب این شماره

• ۱۰ اشتباه در ظاهر شما
• ۱۰ اشتباه رایج آقایون در مد
• ۱۰ فرمان برای فرار از حساسیت به لوازم آرایشی
• ۲۰ نکته که برای زیبایی باید از آنها اجتناب کرد
• ۳ اشتباه رایج در خرید لوازم آرایشی
• ۴ وضعیت قرمز در آرایشگاه
• ۵ راز زیبایی
• ۶ گام به سوی داشتن ابروانی زیبا و فوق العاده
• ۷ ترفند آرایشی برای جوانتر نمایان شدن
• ۷ نکته مهم در رابطه با آرایش و لوازم آرایشی
• ۷ نکته ساده اما کلیدی
• ۸ توصیه برای پاک کردن آرایش
• آرایش و اثرات روانی آن

• آرایش ۵ دقیقه ای
• آرایش تکمیلی و ترمیمی
• آرایش چشم ها جهت درشت جلوه نشان دادن چشم
• آرایش دختران جوان
• آرایش در ۵ دقیقه
• آرایش در سایه رنگ ها
• آرایش صورت
• آرایش قدم به قدم چشم
• آرایش لب ها
• آرایش مناسب برای هر رنگ پوست
• آرایش می کنم ، پس هستم
• آرایش می کنم ، مرا ببین !!!!
• آرایش و اثرات روانی آن
• آسیب های استفاده از مواد آرایشی
• آشنایی با عطر
• آشنایی با عطر و انتخاب آن
• آقا شما آرایش کرده اید؟
• آقایون به تناسب اندامتان لباس بپوشید
• آموزش آرایش
• آموزش روش صحیح شامپو زدن
• آن روی سکه صنعت محصولات آرایشی و زیبایی
• آنچه باید درباره فر کردن موها بدانیم
• آیا آرایش چهره شما را پیر میکند؟
• آیا از خلال دندان می توان برای نظافت دندان ها استفاده نمود؟
• آیا می تواید برای صدها سال جوان بمانید
• ابروآرایی
• اثر معالجات ارتودنسی برسیستم عضلات
• ادوکلن خود را با توجه به نوع پوستتان انتخاب کنید!!
• از جان این بینی چه می خواهید؟
• از زیبایی مروارید تا شفا بخشی الماس
• اشتیاق سوختن

• اصلاح به شرط تندرستی
• اضافه کردن مو (اکستینشن)
• امان از این بینی زشت!
• انتخاب پودر، عطر، کرم و ماتیک
• انتخاب رژلب مناسب
• انتخاب رنگ موی مناسب
• انتخاب شلوار جین
• انتخاب مدل مو برای چهره های متفاوت
• انواع مدل های مو مخصوص دختران جوان
• با آخرین متدهای زیبایی آشنا شوید
• با لباس مناسب عیب های اندامتان را بپوشانید
• با موثرترین ماسک های میوه ای آشنا شوید!!
• بافت مو مخصوص دختر خانمها
• ببخشید!! می شه بهرسم عطرتون چیه؟؟
• برای بهار چه لباسی بخریم؟
• برای جوانتر به نظر رسیدن به دستهایتان توجه کنید
• برای چشم های قهوه ای
• برای من ای مهربان شلوار بپارا!
• برداشتن و مرتب کردن ابرو
• بلفاروپلاستی هر چین و چروکی را رفع نمی کند
• به دادم برس ای عطر
• بهترین شامپو
• بهداشت در آرایشگاه زنان
• بهداشت مو
• بیماران به دنبال درمان روح هستند
• بیماری پشت نقاب زیبایی
• پاسخ به ۲۰ پرسش معطر
• پاک کردن رد پای زمان از روی پوست
• پاییز ، فصل بالاپوش های مختلف است
• پوستمان را پاس بداریم
• پوست های چرب در بخش مراقبت های ویژه

• پیری را به عقب بیندازیم
• پیش‌شرط‌های آراستگی بعد از ۵۰ سالگی
• تابستان خنکی داشته باشید
• تاثیر بی‌خوابی بر زیبایی
• تاثیر روانی آرایش
• تاریخچه آرایش
• تاریخچه عطر و اودکلن
• تاریخچه گریم
• ترکیبات رنگی آرایشی
• ترمه و اطلس بیارید....
• تفاوت نگاه زنان و مردان به زیبایی
• تمام آنچه خانم‌ها باید درباره فصل گرم بدانند
• تمایل به حداکثر زیبایی
• تمایل به زیبایی
• تناسب، اصل زیبایی است
• تو مو می بینی و من « ریزش » مو
• توصیه‌هایی برای جراحی زیبایی
• توصیه‌هایی برای خانمها
• توصیه‌هایی به خانم‌ها برای داشتن لبخندی سفید
• توصیه‌های معطر
• جادوی رنگ‌ها در آرایش صورت
• جادوی لوازم آرایش
• جمع‌خودی و غیرخودی
• جوان و تازه همچون آفتاب
• چاره‌جویی برای تعریق در تابستان
• چرا باید به ظاهر خود اهمیت دهیم؟
• چرا می‌خواهیم زیبا باشیم
• چگونه زیبا شویم؟
• چگونگی استفاده از سشوار
• چگونگی انتخاب رنگ لباس
• چگونه آرایش کنیم

• چگونه با آرایش به حداکثر زیبایی برسیم
• چگونه دندانهای زیبا داشته باشیم؟
• چگونه صورت خود را درخشان کنیم
• چگونه عطر و ادوکلن خود را انتخاب کنید؟
• چگونه قدبلندتر به نظر می رسید؟
• چگونه لباس خود را ست کنیم؟
• چگونه نرم کننده مناسبی انتخاب کنیم؟
• چگونه یک مصرف کننده هوشمند و فهیم محصولات بهداشتی و آرایشی باشیم؟
• چند پیشنهاد آرایشی برای پوشاندن ایرادهای صورت
• چند توصیه مهم در رابطه با رنگ کردن مو
• چه بپوشیم و چگونه بپوشیم
• چه رنگی برای موهایمان انتخاب کنیم تا زیباتر شویم؟
• چه رنگی و چه فرمی بپوشیم؟
• چه سبیلی به چه صورتی می آید؟
• چه کیف مناسبی بخریم؟
• چهار نوع آرایش مخصوص پاییز
• چهارراه زیبایی
• حالت دهنده
• حقایقی در رابطه با آرایش
• حمام گیاهی
• خانمها! مراقب پوستتان باشید
• خانمهای خوش اندام نخوانند!
• خانواده عطرها
• خرید آداب دارد
• خط چشم و طریقه صحیح کشیدن آن
• خطاهای دهگانه زیبایی
• خطاهای رایج در آرایش چشم، مژه و لب
• خطاهای ۱۱ گانه در آرایش
• خطوط عمیق بالای لب چگونه درمان میشود؟
• خوش تیپی هم حساب و کتاب دارد!!
• خوش لباسی و اعتماد بنفس

- داشتن ابروهای زیبا
- دانستنی های ژل، موس، واکس و اسپری مو
- دانستنی های حمام
- دانستنی های شیرپاک کن
- دانستنی های درباره عطر و ادکلن
- در شهر خبری نیست، هست
- در محل کار خوب لباس بپوشید
- در مدت ۳۰ دقیقه شیک و زیبا شوید
- درمان چروک صورت با بوتاکس و ژل
- دندان طلا
- دندان ها آینه تمام نمای بدن هستند
- دنیای کمریندها
- ده توصیه مهم برای پوست
- رابطه خمیردندان و آفت دهان
- راز کثیف صنعت زیبایی
- راز های جوانی پوست
- رازهای ساده زیبا شدن
- راهکارهایی برای دستیابی به جذابیت
- راهنمای خرید برس
- راهنمای خرید کفش برای همه اعضای خانواده
- راهنمای خرید لباس در تابستان
- راهنمای لباس پوشیدن در فصل پاییز
- راه های فرار از بوی عرق
- راهی به سوی زیبایی
- رایجه های به یادماندنی
- رنگ مو (Hair color)
- رنگ مو و آنچه درباره آن باید بدانید
- رنگ موهای طبیعی - رنگ های گیاهی
- رنگها در آرایش
- رنگها و انتخاب رنگ مناسب برای پوست
- رنگ های متنوع مردانه

•	روژ لب، ۱۲۵ ساله شد
•	روش استفاده از کرم پودر
•	روش انتخاب ادکلن بر اساس نوع پوست
•	روشهای انتخاب بهترین رنگ مو متناسب با چهره
•	روشهای انتخاب کمر بند و استفاده از آن
•	روشهای خودآرایی
•	روشی مستقیم و بدون واسطه
•	ریمل و خط چشم
•	زنان و مردان چگونه درباره زیبایی قضاوت می کنند؟
•	زیاد عرق می کنید؟
•	زیبا شوید اما خود را مثل یک عروسک نکنید!!
•	زیبایی ابرو
•	زیبایی بخش انگشتان
•	زیبایی به چه قیمتی؟
•	زیبایی تب دارد؛ تب ۴۰ درجه!
•	زیبایی درکنار سلامت
•	زیبایی زورکی
•	زیبایی و آرایش اما طبق استاندارد
•	زیبایی و شادابی
•	سال نو، رنگ موی نو
•	سایز مناسب شما چیست؟
•	ست کردن لباس
•	سلامت آرایشگاه ها
•	سلامت فدای زیبایی ظاهری
•	سلامت، مهم ترین عنصر آراستگی
•	سه گام به سوی زیبایی
•	شامپو چیست؟
•	شامپوها و کرمها
•	شایع ترین روش های برجسته سازی گونه
•	شب خاطره را با چه کفشی طی می کنید؟
•	شنستشو و آراستگی مو

• شیک بپوشید
• صابون بهتر است یا شیر پاک کن؟
• صاف کردن دائمی مو با روش یونش حرارتی (ژاپنی- یوکو)
• صورت زیبای ظاهر در آینه تاریخ
• ضد آفتابها
• طریقه مراقبت از لباسها
• طلا و جواهر و ۱۱ نکته ای که باید بدانید
• عاداتهای مفید جوان ماندن
• عاقبت سپید دندانها
• عجب آشفته بازاری است اینجا
• عرق کردن، واکنش طبیعی بدن
• عطر
• عطر شناسی
• عطر شناسی
• عطر مناسب شما چیست؟
• عطر و ادکلن و ۱۵ نکته ای که باید بدانید
• عطرها و آدمها
• عطری مناسب پوستتان انتخاب کنید!
• علاقه دختران جوان به آرایش!
• غلبه بر ۸ عامل برای جوان ماندن
• فن آرایش داماد
• قبل از آرایش بخوانید
• قبل از رفتن به مطب دندانپزشکی زیبایی بخوانید
• قبل از لبخند، چرتکه بیندازید!
• قدم زدن با کفش های پروانه ای
• کاشت مو در خانمها
• کاندیشن کردن مو Hair conditioning
• کرمها با پوست ما چه می کنند
• کفش مناسب
• گامهای طلایی برای زیباتر نمودن چشمها
• گرم تا کی بماند این بازار؟

•	گریم صورت
•	لاک
•	لباس عروس و توصیه‌های مخصوص
•	لباس‌های لاغری
•	لبها و زیبایی (lips & beauty)
•	لطف دست‌های از من
•	لوازم آرایش معدنی افسانه یا حقیقت؟!
•	لوازم آرایشی تقلبی
•	لوازم آرایشی؛ خوب و بد
•	ما آویزها به کجای کله‌ات بیاویزیم خودمان را؟
•	ماسک‌های زیبایی و تأثیر آنها بر پوست
•	ماسک‌های صورت
•	ماسک‌هایی برای برطرف کردن کک و مک پوست
•	ماسک‌هایی برای روشنایی و باز شدن رنگ رخساره و نرمی و لطافت و شادابی و تغذیه آن
•	ماکیاژ چشمها
•	مبادا به آرایش معتاد شوید
•	محافظت از لباسهای گرم در تغییر فصل
•	مراقبت از موهای فرفری و شیوه صحیح اصلاح صورت
•	مرگ تدریجی یک رویا - عوارض ژل‌های تزریقی این زیبایی‌های تقلبی
•	مشکلات ناشی از مواد آرایشی
•	مضرات و فواید مواد آرایشی
•	مواد آرایشی چشم، مو، ناخن و لب
•	موارد مصرف گیاهان در زیبایی
•	موها و مژه‌های مصنوعی از کجا می‌آیند؟
•	مهم‌ترین توصیه‌های بهداشتی از خرید تا طرز استفاده از لوازم آرایشی
•	مهندسی ابرو
•	می‌خواهید موهایتان را رنگ کنید؟
•	نارضایتی زنان بالای ۴۰ سال از ظاهر خود
•	نپوشیدنی‌ها !!
•	نکات آرایشی از آرایشگران ممتاز جهان
•	نکات آرایشی برای بالا بردن اعتماد بنفس

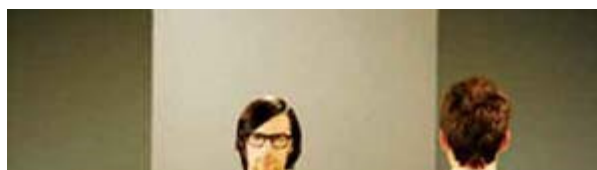
- نکات مفید آرایشی
- نکاتی برای داشتن پوستی زیبا
- نکاتی برای نشان دادن ظاهری زیبا و جذاب
- نکاتی که هنگام خرید طلا و جواهر باید بدانید
- نکش و خوشگلم کن!
- نیمه پنهان زیبایی
- وسوسه زیبایی در سالمندان ایرانی
- وقتی رنگ ها جیغ می زنند
- وقتی موها رنگ می شوند
- ویژگی‌های یک کفش خوب
- هزار نکته باریک تر از مو درباره حالت دهنده ها
- هزینه‌های دلربایی
- هشدار! هشدار!
- هماهنگی آرایش با شال و روسری و مقنعه
- همه پوش، همه‌جا پوش، خوش پوش
- همه چیز درباره عطرها
- همه چیز درباره ماکیاژ در آرایش !
- همه نگاه‌ها به سوی شما
- یک بحث خوشبو
- یک دست لباس شیک برای قلب دوم
- یک شلوار و ۱۲ نکته

لینک دانلود : <http://vista.ir/?view=pdf>

لینک ضمیمه : <http://vista.ir/?view=item&id=11>

۱۰ اشتباه در ظاهر شما

برای داشتن یک تیپ مقبول مردانه، یاد بگیریم که از انجام چه کارهایی و چگونه خودداری کنیم.



(۱) رنگ بیش از حد

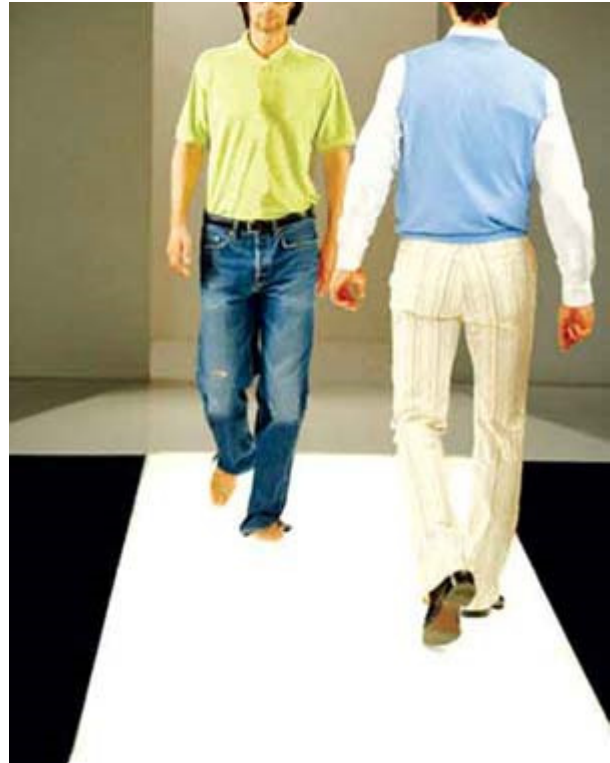
استفاده از رنگ های زیاد باعث می شود که توجه دیگران نسبت به شما جلب شود. سعی کنید در لباس هایتان بیش از ۳ رنگ استفاده نکنید و تا آنجا که می توانید پوشش خود را ساده نگه دارید.

سعی کنید از مکمل های رنگی استفاده کنید. رنگ هایی که متضاد یکدیگرند تکمیل کننده هم نیز هستند (مثلاً بنفش و زرد یا آبی و نارنجی) رنگ هایی که به هم نزدیک هستند به نام رنگ های «هم خانواده» شناخته می شوند. (مثل زرد و نارنجی) زمانی که می خواهید لباس بپوشید باید سعی کنید که از رنگ های متضاد یا رنگ های هم خانواده استفاده کنید. اگر لباس هایتان روشن است باید کفش هایتان نیز روشن باشد ولی اگر لباس های تیره بر تن می کنید کفش شما نیز باید تیره باشد.

(۲) طرح بیش از اندازه

برای ست کردن رنگ و طرح پارچه باید از لباس هایی استفاده کنید که بیش از ۳ طرح نداشته باشند. بهتر است لباس شما دارای یک یا دو طرح متنوع تک رنگ باشد.

از لباس هایی استفاده کنید که تنها دارای یک طرح معین هستند (مثلاً



دارای گل های ساده سفید رنگ باشند یا در پشت آنها مارک کوچکی باشد) و همیشه همان را بر تن کنید.

(۳) پارچه اضافی

برخی از افراد تصور می کنند که هر پارچه مختص طبقه خاصی از افراد اجتماع است. معمولاً ابریشم از کتان رسمی تر است و پارچه لینن نیز از دور داد می زند که با مخمل متفاوت است، چرم هم همیشه خیلی مردانه تر از فاستونی است. برای اینکه در میان این همه پارچه های مختلف به دام نیفتید می توانید لباس های تابستانی و زمستانی خود را از هم جدا کنید. لباس های زمستانی معمولاً کلفت تر، سنگین تر و زبرتر هستند. پارچه های تابستانی نیز از الیاف طبیعی درست شده و بسیار نازک و خنک هستند. آنها را از هم دور نگه دارید تا دچار اشتباه نشوید.

(۴) لباس فصل دیگری را پوشیدن

اگر شما در جایی زندگی می کنید که دارای آب و هوای گرم است، خوش شانس هستید. لباس های شما باید مختص یک فصل (بهار / تابستان) باشد. اما اگر مانند بسیاری از افراد در جایی زندگی می کنید که دارای آب و هوای متنوعی است باید در کمد لباس های خود جایی را برای ذخیره لباس هایی که به درد فصل حاضر نمی خورند باز کنید. همانطور که از قدیم گفته اند «از دل برود هر آنچه از دیده برفت.» هرچه که آن پیراهن های لینن را از کت های پشمی دورتر نگه دارید خیلی کمتر اتفاق می افتد که آنها را به طور اتفاقی با هم ست کنید.

(۵) شلوارهای خیلی بلند یا خیلی کوتاه

حتی اگر از سایز خودتان مطمئن هستید اما باز هم شلوارهایتان را پیش از خرید یک بار پرو کنید. سایز لباس هایی که دارای مارک های متفاوتی هستند مختلف است.

و همیشه این قوانین را نیز به خاطر داشته باشید؛ شلوارهای ارتشی و پارچه پی باید تا بالای پاشنه کفش شما بیایند. شلوارهای جین می توانند تا انتهای پاشنه کفش نیز کشیده شوند. قد هر شلوازی که بیش از این اندازه باشد برای شما بلند است.

زمانی که راه می روید شلوار شما نباید آنقدر کوتاه باشد که جوراب هایتان از زیر آن معلوم شود. زمانی که می نشینید شلوار شما نباید بیش از چند سانت به بالای جورابتان برود.

(۶) شلوارهایی که بالا می ایستند

اگر شما دارای کمر باریکی هستید (پاهای بلند اما کمر کوچکی دارید) از شلوارهای جین و ارتشی استفاده کنید که جیب آن در جلو قرار داشته باشد و نه در طرفین. حقه دیگری که در اینجا می توانید به کار ببرید این است که شلوازی خریداری کنید که بزرگتر از سایز شما باشد. این کار

باعث می شود که اندام شما پرتز جلوه کند، همچنین قد شلوار نیز بلندتر شده و پاهای شما را ناقص جلوه نمی دهد.

(۷) تی شرت هایی که خیلی بلند یا کوتاه هستند

اگر تی شرت شما خیلی بلند است نباید آن را هیچ گاه داخل شلوار خود کنید. بر روی این مطلب تاکید داریم.

(۸) تی شرت های شلوغ

از تی شرت های تک رنگ استفاده کنید و از پوشیدن لباس های پرزرق و برق، دارای لگو و کلمات ناپسند به شدت پرهیز کنید. تی شرت های ساده خیلی راحت تر با پلور و ژاکت های مختلف ست می شوند.

(۹) لباس های چروک

چاره کار شما بسیار ساده است؛ باید یک اتو و میز آن را خریداری کنید. اما اگر در حال مسافرت هستید می توانید بر روی محل چروکیدگی کمی آب بریزید و سپس سشوار را بر روی آن بگیرید و با دست محل موردنظر را صاف کنید. با این کار لباس شما از آن چروکیدگی در می آید. علاوه بر این، آقایانی را دیدیم که این کار را به راحتی در دستشویی های عمومی با دست خشک ها انجام می دهند، شاید کار خوبی نباشد اما جواب می دهد.

(۱۰) صندل با جوراب

برای مبتدی ها بهتر است که اصلاً فکر جوراب پوشیدن را از سر بیرون کنند. اما اگر پوشیدن جوراب اجباری است پیشنهاد می کنیم از جوراب هایی استفاده کنید که اندازه آنها فقط تا قوزک پا است و آنها را با اسنیکرهای نخی یا کفش های پارچه پی ست کنید.

منبع : روزنامه اعتماد

<http://vista.ir/?view=article&id=245812>



۱۰ اشتباه رایج آقایون در مد

آیا ظاهر آنقدرها که میگویند در حیطه شغلی، رمانتیک و تاثیر گذاشتن بر روی دیگران، مؤثر است؟

مطمئناً!!!

از نظر علمی ثابت شده افرادی که شناختی از شما ندارند، از روی ظاهر شما در عرض ۳۰ ثانیه در مورد شخصیتتان نتیجه گیری می کنند. این ارزشیابی در مدت زمان بسیار کوتاهی به صورت ناخواسته در ذهن شکل می گیرد.

دانشمندان معتقدند که به ترتیب موارد زیر درمورد دیگران، توجه فرد را به خود جلب می کنند: رنگ پوست، جنسیت، سن، رفتار (قد، حرکات بدن)،



ظاهر، ارتباط مستقیم چشمی، و طرز صحبت کردن.

در مورد ۳ گزینه اول ما هیچ کاری نمی توانیم انجام دهیم؛ اما می توانیم با اتکا به یافته های علمی موارد دیگر را به نفع خود تغییر داده و تصور

ذهنی دیگران را در مورد خود تغییر دهیم.

از آنجایی که ۸۰٪ از چیزی که دیگران در مورد ما می بینند به طرز لباس پوشیدنمان بر می گردد، در این مقاله در مورد این مطلب توضیح داده خواهد شد:

(۱) هیچ گاه با پیراهن آستین کوتاه، از کراوات استفاده نکنید. پیراهن های آستین کوتاه، لباس های درجه دو محسوب می شوند. اگر یونیفورم رسمی شغلی شما به این شکل باشد، و یا مدیر یک رستوران باشید، پوشیدن این لباس اشکالی ندارد اما اگر می خواهید یک تصویر حرفه ای از خود به جای بگذارید، بهتر است از پوشیدن پیراهن آستین کوتاه خودداری کنید.

(۲) یکی از مهمترین اجزاء اساسی پوشش یک مرد را کفش هایش تشکیل می دهند. کفش هایتان باید تمیز باشند، برق بزنند، ظاهر آراسته ای داشته باشند و مناسب مکانی که در آن هستید باشند. اگر کت شلوار می پوشید حتماً باید کفش های مردانه بندی به پا کنید. یک کفش را برای چند روز پشت سر هم نپوشید و زمانیکه از آنها استفاده نمی کنید، قالبشان را درون آنها قرار دهید.

(۳) در مورد شلوار باید گفت که آنقدر باید بلند باشد که جوراب هایتان را بپوشاند و جوراب هایتان هم باید آنقدر بلند باشند که وقتی پاهایتان را روی هم می اندازید، ساق پا مشخص نشود. شلوار، اگر یک تای کوچک روی پا بخورد به اندازه کافی بلند است. سر آستین و پاچه های شلوار نیز باید مرتب و منظم باشند. پاچه های مرتب هنگام نشستن شما را در وضعیت بهتری قرار می دهند و سر آستین های مناسب سنگینی و وقار شما را افزایش می دهند.

(۴) هیچ گاه هم از کمربند دور کمری و کمربندهای پیش سینه دار با هم استفاده نکنید. این کار شما را قدری نامطمئن جلوه می دهد.

(۵) جوراب باید با شلوار همخوانی داشته باشد.

(۶) کمربند باید با کفش همخوانی داشته باشد.

(۷) کراوات باید تا خط کمربند پایین بیاید. این امر اختیاری نیست و هیچ بحثی در مورد آن پذیرفته نمی شود. اگر کراوات از اندازه طبیعی خود کوتاهتر باشد، شما را یک فرد ناآگاه جلوه می دهد.

(۸) گره کراوات زمانی خوب به نظر می رسد که بعد از گره، یک "فرو رفتگی" محسوس در آن ایجاد شود. گره کراوات و سایر آویزهای زینتی که به کراوات متصل می شوند، دمه شده اند.

(۹) پوشیدن جلیقه نشانگر قدرت بیشتر است. باید توجه داشته باشید که آخرین دکمه کت یا جلیقه لزوماً نباید بسته شود. این امر از زمان ادوارد هفتم مد شد. او وزنش افزایش پیدا کرد، نمی توانست دکمه هایش را ببندد و بنابراین این کار را مد کرد.

کت های رسمی یک تا سه دکمه دارند. کت هایی که بیش از سه دکمه دارند، قدری امروزی تر بوده و بیشتر جنبه مد را داشته و آن اصالت خود را از دست می دهند و بیشتر برای وقایع اجتماعی معمولی مناسب هستند تا یک ملاقات مهم کاری. در کت هایی که شامل دو دکمه هستند، فقط دکمه اول بسته می شود.

در کت های سه دکمه، یا می توانید تنها دکمه وسط را ببندید و یا دکمه اول و دوم. برخی از متجددین کرانه باختری از این سه دکمه، تنها دکمه بالایی را می بندند!

کت هایی که ۴ دکمه و یا بیشتر دارند طوری طراحی شده اند که در آنها باید حتماً دکمه آخر نیز بسته شود. اگر دکمه آخر به راحتی بسته شد، که باید آنرا ببندید، اما اگر باعث کشیدن پارچه شود، بهتر است که آنرا باز بگذارید.

نوع دیگر کت های مردانه دارای دکمه های بیشتری هستند و از نوع اولیه قدری رسمی تر به نظر می رسند. در این مدل دکمه ها در دو تا سه ردیف عمودی قرار می گیرند. آنها بر اساس دکمه هایی که روی آنها به کار رفته، در سه گروه قابل تشخیص می باشند: ۲/۴ و ۱/۴ و یا ۲/۶.

شماره اول مربوط به تعداد کل دکمه های جلویی است و شماره دوم مربوط به سوراخ دکمه های کاربردی است. نتیجتاً به این معناست که لازم نیست از تمام دکمه هایی که می بینی، استفاده کنید و تمام آنها را ببندید.

در کت های ۲/۴ و ۲/۶ معمولاً دکمه بالایی و وسطی بسته می شود، اما دوک های انگلیسی اغلب دکمه آخر را می بستند و با این کار سینه هاپن تر و پایین تنه بارک تر شده و چهره مردانه تری به فرد داده می شود.

چرا آقایون ترجیح می دهند که آخرین دکمه کت، جلیقه، و یا ژاکت خودشان را باز بگذارند؟ ادوارد هفتم، پسر ملکه ویکتوریا (۱۸۴۱-۱۹۱۰) مدت زمان پادشاهی ۱۹۱۰-۱۹۰۱) او آنقدر وزنش زیاد بوده که به هیچ وجه نمی توانست آخرین دکمه لباس هایش را ببندد یا اگر بخواهیم کمی

لطافت تاریخی به خرج دهیم، می توانیم بگوییم که یادش می رفته این کار را انجام دهد. اتباع او این کار را به صورت یک مدل مد جدید نشان میدادند و از آن زمان به بعد اغلب آقایون چنین مدی را در پیش گرفتند و امروزه آخرین دکمه های کت اصلاً طوری طراحی نمی شوند که بتوان آنها را بست.

شاید هم ایده نبستن آخرین دکمه کت از نیم تنه های بلند گرفته شده باشد؛ آنها آنقدر بلند بودند که اگر آخرین دکمه ها بسته می شد، فرد به سختی می توانست راه برود. به همین دلیل افرادی که از چنین کت هایی استفاده می کردند، ترجیح می دادند که آخرین دکمه آنها باز بگذارند. (۱۰) آستین کت ها رسمی و اسپورت باید طوری طراحی شده باشد که در حدود ۴/۱ تا ۲/۱ سانت از سر آستین پیراهنی که در زیر آن پوشیده می شود را نشان بدهند.

ما در یک دنیای پیچیده و شلوغ زندگی می کنیم که افراد با ملاحظه در موقعیت ها و مجالس مختلف سعی می کنند به صورت شکل لباس بپوشند. در یک کلام می توان گفت که درست لباس پوشیدن، یعنی احترام گذاشتن به خود و دیگران.

منبع : سایت سیمرغ

<http://vista.ir/?view=article&id=323274>



۱۰ فرمان برای فرار از حساسیت به لوازم آرایشی

(۱) در قوطی ها را ببندید: پس از استفاده از لوازم آرایش تان، در قوطی های آن را محکم ببندید. هیچ وقت کرم پودرها، پنکیک ها و سایه ها را با درهای باز روی میز آرایش رها نکنید.

(۲) دست هایتان را بشویید: پیش از آرایش کردن، دست هایتان را با آب و صابون خوب بشویید. پاکیزه بودن دست ها میکروب کمتری را به پوست صورت شما می رساند.



(۳) قرض ندهید: لوازم آرایش یک وسیله کاملاً شخصی است مانند مسواک و شانه بنابراین لوازم آرایش تان را به کسی قرض ندهید. استفاده از ریمل و سایه و حتی کرم پودر مشترک ممکن است موجب حساسیت پوستی شود.

(۴) آرایش، ممنوع: اگر شما به یک سایه و یا ریمل و یا هر ماده آرایشی دیگر حساسیت دارید، آن را کنار بگذارید و تا برطرف شدن کامل علائم حساسیت، مواد آرایشی دیگری را استفاده نکنید.

(۵) قدیمی ها را کنار بگذارید: نیم نگاهی به لوازم آرایش قدیمی تان بیندازید. آنهایی را که به مرور زمان کهنه شده و تغییر رنگ داده اند و تاریخ مصرف شان گذشته است را کنار بگذارید.

(۶) بدون بوها را مصرف کنید: بهتر است لوازم آرایشی را مصرف کنید که بدون بو باشد. لوازم آرایشی که دارای عطر است اغلب موجب حساسیت پوستی می شوند.

(۷) گاهی به چشم هایتان نگاه کنید: اگر چشمان شما قرمز شده است و یا اگر پلک هایتان ورم کرده و قرمز شده است، از سایه چشم استفاده نکنید چون این مواد آرایشی شدید، حساسیت چشم و پلک شما را تشدید می کند.

۸) دور از آفتاب نگه دارید: بهتر است لوازم و مواد آرایشی‌تان را دور از تابش نور خورشید نگه دارید بنابراین اگر روی میز آرایش شما آفتاب می‌افتد لوازم و مواد آرایشی خود را از روی آن جمع کنید. اشعه آفتاب موجب تغییر شیمیایی مواد آرایشی شده و ممکن است شما به این مواد جدید حساسیت نشان دهید.

۹) اسپری‌ها را دور از حرارت نگه دارید: قوطی اسپری‌های مو و ضدعرق و حتی عطرها را دور از تابش آفتاب، شوفاژ و یا سایر منابع حرارت قرار دهید. حرارت می‌تواند موجب انفجار این قوطی‌ها شود و در عین حال با تغییر مواد شیمیایی، این محصولات حساسیت را می‌شوند.

۱۰) به برجسب وزارت بهداشت دقت کنید: مدیرکل نظارت بر مواد غذایی و آرایشی وزارت بهداشت اعلام کرده است که برای ورود هر ماده آرایشی بهداشتی به کشور، ثبت شرکت تولیدکننده خارجی و وزارت بهداشت الزامی است. دکتر هدایت حسینی می‌گوید: «هنگام خرید این محصولات به برجسب مجوز بهداشتی واردات این کالاها توجه کنید.» شما می‌توانید این برجسب‌ها را به رنگ سفید و با نوشته‌های فارسی مشکی رنگ پشت محصولات آرایشی با مجوز وزارت بهداشت پیدا کنید.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=119532>



۲۰ نکته که برای زیبایی باید از آنها اجتناب کرد

• زیبایی 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 انتهای 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 استفاده از کرمها

و لوازم آرایشی منقضى شده 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 رانیز 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 ۲۹ 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 اپلاستیک خود را حفظ کند و شاداب تر بماند. بعد از دوش گرفتن بدن خود را با لوسیون یا شیر مخصوص آغشته 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 زنید و این باعث چروک شدن پوست دور چشم میشود و امروزه با وجود مدل های جدید و متنوع فریم های 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.

۲۰) 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.

منبع : سایت آموزشگاه

<http://vista.ir/?view=article&id=92493>



۳ اشتباه رایج در خرید لوازم آرایشی

شما برای خرید لوازم آرایش کجا می روید؟ داروخانه؟ فروشگاه های عرضه کننده لوازم آرایشی و بهداشتی؟ شاید هم می روید سراغ بساط دست فروش ها و با قیمت کمتر چند قلم از محصولات آرایشی و بهداشتی را می خرید و می برید خانه...

به هر حال اگر اهل استفاده از لوازم آرایش در منزل هستید، بد نیست اصول خرید این محصولات را یاد بگیرید. این هفته در «بازار سالم» ضمن اشاره به ۳ خطای رایج در خرید لوازم آرایشی، راهنمای جمع و جور و مفیدی برای شما تدارک دیده ایم تا خریدی مقرون به صرفه و در عین حال سالم و بهداشتی داشته باشید.

• بی توجهی به خطر مسمومیت

خیلی از بانوان طرفدار لوازم آرایشی هستند که روی پوست آنها ماندگاری طولانی تری داشته باشند که البته فروشندگان هم با توجه به این نیاز، محصولات خود را تحت عنوان، رژلب ۲۴ ساعته و یا کرم پودر گریم به مشتریان عرضه می کنند. بد نیست بدانید مواد آرایشی که دارای ماندگاری طولانی تری روی پوست هستند حاوی درصد بالایی سرب هستند زیرا این فلز تاثیر زیادی در باقی ماندن پارافین و رنگ های صورت روی پوست دارد. هر



چه قدر سرب در این محصولات آرایشی بیشتر باشد ماندگاری این محصولات روی پوست هم طولانی تر خواهد بود.

• توصیه کاربردی:

برای اینکه بفهمید لوازم آرایشی که قصد خرید آن را دارید حاوی سرب است یا نه، می‌توانید از آزمایش بسیار ساده‌ای استفاده کنید. مقداری از رژلب‌تان را روی دست‌تان بمالید، با یک انگشت‌تلا روی آن را خراش دهید. اگر رنگ آن به مشکی تغییر یافت، مطمئن باشید که آن محصول دارای درصد بالایی از سرب است. بد نیست بدانید لوازم آرایشی معتبر که مواد مصرف شده در تولید آن روی برچسب‌شان ذکر شده است، سرب ندارد و وزارت بهداشت نیز برای لوازم آرایشی و بهداشتی که حاوی سرب باشند، برچسب فارسی تایید شده صادر نمی‌کند.

• بی‌توجهی به تاریخ مصرف

آیا شما هم عادت دارید اگر عاشق رنگ یک سایه چشم‌تان هستید، آن را سال‌ها درون کشوی میز آرایش‌تان نگه دارید؟ ولی حتماً می‌دانید پس از چند سال آن ماده آرایشی دیگر حالت پودری اولیه خودش را ندارد و به آسانی روی پوست شما پخش نخواهد شد. دومین نکته‌ای که هنگام خرید لوازم آرایش باید به آن توجه کنید تاریخ مصرف ذکر شده روی جعبه لوازم آرایشی است. به گفته محققان روسی بیش از نیمی از بانوانی که برای خرید لوازم آرایش به فروشگاه‌ها می‌روند کوچک‌ترین توجهی به تاریخ مصرف این محصولات ندارند و به علاوه تا وقتی تمام نشود آن را دور نمی‌ریزند. این در حالی است که بسیاری از این محصولات ماه‌ها نیز در فروشگاه‌ها، گمرک و.... باقی می‌مانند و وقتی به فروش می‌رسند چیزی به پایان تاریخ مصرف‌شان باقی نمانده است.

• توصیه کاربردی:

هنگام خرید لوازم آرایشی قبل از پسندیدن رنگ این محصولات به دنبال تاریخ مصرف آن باشید. محصولات معتبر حتماً دارای تاریخ تولید و تاریخ انقضا هستند. معمولاً محصولات آرایشی وقتی بوی بد می‌گیرند و دیگر آن قوام و پوشانندگی اولیه خودشان را ندارند شما می‌توانید مطمئن باشید که تاریخ مصرف‌شان به پایان رسیده است.

• خرید محصول قلابی به‌جای اصل

ممکن است شما به جعبه یک ریمل نگاه کنید و ببینید برچسب کنترل کیفیت وزارت بهداشت را دارد و با خیال راحت آن را بخرید ولی بد نیست بدانید فقط داشتن برچسب وزارت بهداشت کافی نیست. دکتر سیدجمال سعید واقفی، دبیر انجمن داروسازان می‌گوید: «گاهی مواد آرایشی بهداشتی که حتی از کانال‌های رسمی و با مجوز وزارت بهداشت و درمان وارد کشور می‌شوند بسته‌بندی پلمپ شده ندارند و به راحتی به وسیله افراد سودجو تخلیه و با مواد دیگری پر می‌شوند که ممکن است عوارض بدی روی سلامت پوست شما بر جای بگذارند. در این صورت شما پول زیادی بابت یک مارک معتبر پرداخته‌اید ولی لوازم آرایشی قلابی را مصرف می‌کنید. در برخی از موارد متخلفان حتی قالب ظروف و برچسب مواد خارجی را ساخته و با موادی بسیار متفاوت با موادی که روی ظرف درج شده است، پر می‌کنند که این مساله سلامت مصرف‌کنندگان را تهدید می‌کند. این در حالی است که با وجود پرداخت هزینه بسیار زیاد برای تهیه مواد خارجی و با اطمینان از برچسب وزارت بهداشت باز هم معلوم نیست که واقعا چه چیز مصرف می‌کنند.»

• توصیه کاربردی:

برای اینکه دچار چنین مشکلاتی نشوید اول لوازم آرایشی معتبر را انتخاب کنید و سپس از برچسب وزارت بهداشت و پلمپ بودن آن محصول مطمئن شوید.

چندی است که شما برچسب‌های سفید رنگی با نوشته‌های سیاه‌رنگ را روی محصولات آرایشی می‌بینید. براساس ماده ۱۱ قانون مواد خوردنی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی باید روی تمام اقلام خارجی برچسب فارسی‌نویسی شامل نام محصول، نام تجاری، تاریخ تولید و انقضا، شماره مجوز ورود از وزارت بهداشت و نام شرکت واردکننده درج شده باشد. دقت کنید شماره ثبت، شماره بهره‌برداری و بارکد به هیچ عنوان نشانه مجوز تولید بهداشتی نیست و مواد آرایشی باید دارای پروانه ساخت یا مجوز رسمی ورود از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی باشند. بد نیست بدانید مندرجات وزارت بهداشت روی مواد وارداتی به سه شکل برچسب، مهر (مانند درج تاریخ تولید و تاریخ انقضا) یا به صورت فارسی‌نویس روی برچسب اصلی ظرف است که نوع آخر، بهترین نوع ممکن برای غیرتقلبی بودن آن محصولات است.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=362579>

۴ وضعیت قرمز در آرایشگاه



برای بیشتر زنان و مردان آرایشگاه رفتن به معنای زیبایی و به دست آوردن چهره‌ای تازه‌تر و زیباتر است ولی پشت این همه رنگ و مش و قیچی و بند گاهی خطراتی وجود دارد که سلامت شما را تهدید می‌کند. خطراتی که به چشم نمی‌آیند...

۴ خطر زیر را می‌توان به‌عنوان مشت نمونه خروار ذکر کرد:

(۱) رژه قارچ‌ها و میکروب‌ها در آرایشگاه!

اولین خطری که در آرایشگاه سلامت شما را تهدید می‌کند، میکروب‌ها و

بیماری‌های مربوط به آنها است. این قبیل بیماری‌ها را می‌توان به دو دسته تقسیم‌بندی نمود: بیماری‌های خونی و بیماری‌های پوستی. بیماری‌های خونی عبارتند از بیماری‌هایی که از طریق خون (حتی به مقدار اندک) و خراش‌های پوستی از فرد مبتلا به فرد سالم منتقل می‌شوند. بیماری‌های خطرناکی مانند ایدز و هپاتیت از مهم‌ترین بیماری‌هایی هستند که توسط وسایل مورد استفاده در آرایشگاه‌ها (مانند تیغ و قیچی) و هر نوع وسیله‌ای که می‌تواند پوست را خراش دهد و یا سوراخ کند، منتقل می‌شوند. بیماری‌های پوستی مانند بیماری‌های قارچی و جوش‌های پوستی توسط وسایلی مانند شانه، برس، پیش‌بند و حوله آلوده منتقل است. از مهم‌ترین قارچ‌های پوستی، قارچ کچلی می‌باشد. برای اینکه از خطر میکروب‌ها در آرایشگاه‌ها در امان بمانید بهترین شیوه، استفاده از وسایل اختصاصی برای خودتان است بنابراین بهتر است لوازم آرایش خودتان را به آرایشگاه ببرید. این وسایل شامل قیچی، شانه، برس، پیش‌بند، حوله، تیغ و دسته تیغ و ماشین اصلاح است. در برخی از آرایشگاه‌ها، وسایل اختصاصی هر فرد نگهداری می‌شود و با شماره‌گذاری روی کیف یا کیسه پلاستیکی حاوی وسایل و تهیه دفتر اسامی مشتریان، هر مشتری از وسایل اختصاصی خود استفاده می‌نماید. البته در گام اول این امر اقدام مناسبی به نظر می‌رسد ولی معایبی نیز در بر دارد. از جمله اینکه مشتری وسایل خود را به همراه خود به منزل نمی‌برد تا اقداماتی مانند شستشو و ضدعفونی آنها را انجام دهد. از طرفی متصدی آرایشگاه نیز به دلیل اینکه وسایل اختصاصی است انگیزه‌ای برای این کار ندارد. همچنین در پاره‌ای از موارد مشاهده می‌شود حوله‌های مورد استفاده بدون هیچ پوششی روی یکدیگر گذاشته شده و در قفسه یا کمد نگهداری می‌شود. این موضوع باعث انتقال بیماری‌های قارچی و پوستی از یک حوله به یک حوله دیگر می‌شود. در صورتی که حوله‌ها در پوشش پلاستیکی قرار گیرند نیز به دلیل بالا بودن رطوبت داخل آن انواع قارچ‌ها و میکروب‌ها رشد می‌نمایند بنابراین ضرورت دارد هر مشتری وسایل اختصاصی خود را پس از پایان کار به همراه ببرد و شستشو و ضدعفونی نماید.

(۲) غفلت از ضدعفونی مناسب وسایل

در صورت ناچار بودن آرایشگر به استفاده از وسایل مشترک، باید اقدامات ضدعفونی وسایل کار در حضور مشتری و قبل از شروع به کار انجام شود. آرایشگر باید همچنین دست‌های خود را بعد از پایان اصلاح هر مشتری و قبل از شروع کار مشتری بعدی با صابون مایع ملایم و مخصوص شستشو دهد. برای ضدعفونی کردن وسایل فلزی مانند قیچی و تیغ‌های ماشین اصلاح بهتر است از حرارت مستقیم استفاده شود (حداقل به مدت زمان ۳۰ ثانیه، به طوری که وسیله مذکور کاملاً داغ شود)، چراغ الکلی وسیله مناسبی برای این کار است ولی برخی از آرایشگران ترجیح می‌دهند که یک شعله کوچک گاز، مانند شعله‌های آزمایشگاهی به طور دایم روی میز آنها روشن باشد تا مرتب از آن استفاده کنند. برای ضدعفونی کردن

وسایل پلاستیکی می‌توان از محلول رقیق‌شده ساولن و یا الکل ۷۰ درجه استفاده نمود که البته وسایل باید کاملاً غوطه‌ور در محلول باشند. وسایل استفاده شده برای هر مشتری باید در ظرفی مجزا قرار گیرد تا در اولین فرصت شستشو شده و در ظرف محلول ضدعفونی قرار گیرد. برای ضدعفونی کردن سطح میز کار، پس از اصلاح هر مشتری باید الکل ۷۰ درجه به وسیله آب‌فشان روی میز پاشیده و با دستمال تمیز و مناسب پاک شود. کف محل کار نیز لازم است روزانه به وسیله مواد ضدعفونی‌کننده، مانند آب زاول شستشو و گندزدایی شود.

۳) استفاده از مواد آرایشی و بهداشتی تقلبی

پوست و ریشه مو از سلول‌های زنده تشکیل شده‌اند که نسبت به هر نوع تحریک و مواد خارجی واکنش نشان می‌دهند. مواد آرایشی مورد استفاده می‌توانند اثرات مستقیم روی پوست و مو داشته باشند و همچنین با جذب به بافت‌های داخل بدن از طریق جریان خون به کبد و کلیه رسیده و برخی از این مواد (به ویژه مواد تقلبی) باعث آسیب‌های خطرناکی در اندام‌ها شوند. استفاده مداوم و زیاد مواد آرایشی حتی اگر از بهترین مواد استاندارد نیز باشد، فرد را دچار عوارضی مانند تیرگی و تغییر رنگ پوست، از بین رفتن شفافیت پوست و ایجاد مقدمات حساسیت می‌نماید. کرم‌های غیراستاندارد و دست‌ساز که در برخی از آرایشگاه‌ها استفاده می‌شوند، مثال خوبی از این نوع مواد است. رنگ موی تقلبی باعث تکه‌تکه شدن کراتین که پروتئین اصلی تشکیل دهنده مو است، می‌گردد و در اثر استفاده مداوم باعث ریزش مو می‌شود. همچنین گاهی باعث به وجود آمدن موخوره، شکستن مو، کدورت مو، خشک شدن غدد چربی کنار موها و ایجاد حساسیت و خارش سر و گردن می‌شود.

استفاده از ریمل نامرغوب و تقلبی باعث آسیب رسیدن به پلک‌ها و ریختن مژه‌ها شده، همچنین با ورود این مواد به چشم ایجاد بیماری التهاب ملتحمه چشم می‌نماید و به قرنیه چشم نیز می‌تواند آسیب برساند، ضمن اینکه با ایجاد التهاب لبه پلک، باعث قرمزی و کلفت شدن پلک‌ها می‌گردد. کسانی که بیماری‌های قبلی پوست با سابقه حساسیت جلدی، مخصوصاً بیماری‌های کلاژن که پوست را درگیر می‌کنند، داشته باشند در برابر اثرات مخرب این مواد آسیب‌پذیرترند. این مواد با تحریک سیستم ایمنی بدن بیماری‌های پنهان را شعله‌ور می‌سازند. به عنوان مثال افرادی که به بیماری «لوپوس اریتماتوز» پنهان مبتلا می‌باشند حتی با یک بار مصرف مواد آرایشی تقلبی بیماری آنها شدیدتر می‌شود. امروزه با تولید بسیار زیاد مواد آرایشی، تشخیص مواد آرایشی اصلی از تقلبی به ویژه مواد ساخت خارج از کشور، مشکل شده است. سودجویان و متقلبین با ساخت برچسب‌ها و ظروف مشابه اصلی، مواد تقلبی را روانه بازار می‌نمایند که ناخالصی آنها باعث ایجاد عوارضی همچون افزایش حساسیت در مصرف‌کننده می‌شود. معمولاً این مواد قیمت کمتری نسبت به مواد اصلی دارند ولی بهترین راه تشخیص این است که مواد ساخت کارخانه‌های داخل برچسب با مشخصات کامل (پروانه ساخت و بهره‌برداری- آدرس- تاریخ تولید و انقضاء- ترکیبات) داشته باشند و مواد ساخت کشورهای خارجی نیز دارای تاریخ تولید و انقضاء، نام کشور سازنده و همچنین برچسب فارسی شماره مجوز ورود از وزارت بهداشت باشند.

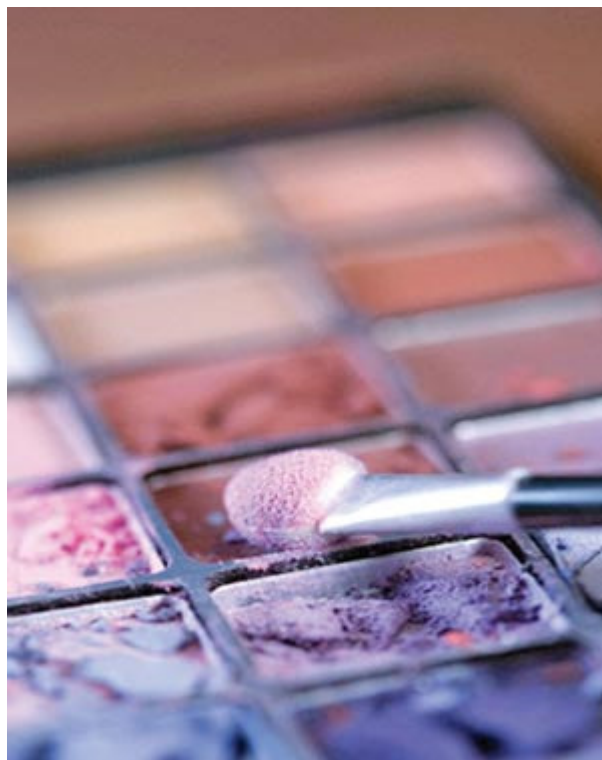
۴) طبابت در آرایشگاه!

ممکن است در بعضی از آرایشگاه‌ها و مکان‌های فاقد مجوز لازم، اقداماتی صورت گیرد که دخالت در امور پزشکی بوده و خطراتی را برای مشتریان داشته باشد. به طور کلی تبلیغ و انجام اقداماتی که به منظور زیبایی صورت می‌گیرد و جنبه درمانی دارد و یا می‌تواند به پوست آسیب برساند، در این اماکن ممنوع است. برخی از این اقدامات عبارتند از: الکترولیز، لیپولیز، هیدرودرمی، کوتریزاسیون پوست، کاشتن مو، پیلینگ (برداشتن قشر سطحی پوست)، کارهایی مانند خالکوبی (تاتو) و حالت دادن ناخن‌های دست و پا (مانیکور و پدیکور) در صورتی که با وسایل آلوده و توسط افراد غیرمتخصص (در امور پزشکی) انجام شود، می‌تواند ضمن اینکه در برخی موارد موجب آسیب زدن به زیبایی و لطافت جبران‌ناپذیری گردد، خطر بروز عفونت‌های سطحی و عمقی و همچنین انتقال بیماری‌های خطرناکی مانند ایدز و هپاتیت را در بر داشته باشد که این موارد باعث شکایت به مراجع قضایی می‌شود.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=367195>

۵ راز زیبایی



برخلاف تصور بیشتر خانمها، داشتن ظاهری آراسته کار چندان سخت و پیچیده‌ای نیست. پول زیادی هم لازم ندارد. به نظر کارشناسان، بیشتر خانمها اگر چند راز کوچک و اساسی زیبایی را بدانند، با به کار بردن آنها و بی این‌که هزینه گزافی صرف کنند، می‌توانند به ظاهر مطلوب خود دست پیدا کنند.

• راز اول: قدرت مرطوب کننده

«اگر فقط قدرت خرید یک محصول بهداشتی را دارید، یک مرطوب‌کننده خوب و مناسب بخرید.» دکتر روانارین، استاد دانشگاه نیویورک و رییس انجمن جراحان پوست آمریکا، پس از این توصیه می‌گوید: «گاهی وقت‌ها پوست شما تنها چیزی که لازم دارد، یک مرطوب‌کننده مناسب و یک شوینده ملایم است. پوست وقتی خشک است، چروک‌ها را بیشتر و واضح‌تر نشان می‌دهد و باعث می‌شود آدم پیرتر به نظر برسد.»

به نظر بیشتر متخصصان پوست، اگر شما ۰۲ تا ۰۳ ساله باشید، مرطوب‌کننده‌ها می‌توانند از پوست شما در مقابل پیری زودرس محافظت کنند. در این سن و سال، مرطوب‌کننده‌ها قادرند جایگزین بسیاری از محصولات بهداشتی و محافظتی پوست شوند.

• مرطوب‌کننده خوب چه ویژگی‌هایی دارد؟

دکتر چارلز کراچ فیلد، استاد دانشگاه پزشکی مینه‌سوتا و متخصص پوست، در پاسخ به این سوال می‌گوید: «مرطوب‌کننده‌ها محصولاتی هستند که با داشتن ترکیبات مفید برای پوست، در تامین رطوبت مورد نیاز به پوست کمک می‌کنند. این‌که چه مرطوب‌کننده‌ای برای شما مناسب‌تر است، به مشخصات پوستتان بستگی دارد. اگر پوستتان معمولی یا خشک است، بهتر است از مرطوب‌کننده‌های حاوی آلفاهیدروکسی‌اسید استفاده کنید که در تولید رطوبت بیشتر به پوست کمک می‌کنند.»

دکتر کراچ فیلد همچنین توصیه می‌کند که مرطوب‌کننده‌ها را وقتی روی پوست‌تان بمالید که پوست‌تان کمی مرطوب است؛ چون این کار موجب می‌شود رطوبت در داخل پوست‌تان محبوس نشود.

بنا به توصیه او، اگر پوست شما خیلی خشک باشد، باید از محصولاتی استفاده کنید که با روش امولسیون کیسه‌ای تهیه شده‌اند. در این تکنیک، سلول‌های میکروسکوپی جایگزین لایه‌های رطوبت می‌شوند و با آبی که به تدریج در طول روز آزاد می‌کنند، پوست را مرطوب نگه می‌دارند.

اگر پوست شما چرب است، توصیه می‌شود دنبال یک مرطوب‌کننده ملایم باشید و به هیچ وجه، استفاده از آن را پشت گوش نیندازید؛ چون به گفته دکتر کراچ فیلد، چربی اصلاً رطوبت‌بخش نیست و حتی اگر پوست شما دارای چربی اضافی باشد، این چربی جایگزین رطوبت نخواهد شد.

• راز دوم: آرایش و مدل مویتان را لااقل هر ۲ سال یک‌بار عوض کنید

اگر آخرین باری که مدل مو و آرایش خودتان را تغییر داده‌اید، به خاطر نمی‌آورید، وقتش رسیده که سراغ نزدیک‌ترین سالن زیبایی که می‌شناسید، بروید. نیک چیویز، کارشناس مو در بلورلی هیلز، می‌گوید: «تصور شما که شامل مدل مو و آرایش‌تان است، باید حداقل هر ۲ سال یک بار تغییر کند. با تغییر دادن مدل مو و آرایش‌تان، جوان‌تر و شاداب‌تر به نظر می‌رسید.» اگر زمان زیادی است که دست به چنین تغییراتی در ظاهر‌تان نزنیده‌اید، از مشاوران زیبایی و چهره‌پردازی در موسسه یا آرایشگاه مورد اعتمادتان کمک بگیرید. اگر حوصله مشاوره ندارید، به فروشگاه‌های عرضه‌کننده

کلاه‌گیس مراجعه کنید. این یک راه حل سریع، آسان و بامزه برای تجربه و انتخاب مدل جدید مو است.

• راز سوم: حتما ضدآفتاب بزنید

قبل از آنکه سراغ جراحی‌های زیبایی بروید و پیش از آنکه پول فراوانی برای کرم‌های ضدچروک هزینه کنید و خلاصه قبل از هر اقدام دیگری، بهتر است از ضدآفتاب استفاده کنید.

همه ما کموبیش از تاثیر ضدآفتاب در کاهش خطر سرطان پوست آگاهیم. ولی آیا شما می‌دانستید که ضدآفتاب، یک راز بزرگ زیبایی است که می‌تواند پوست را جوان‌تر نشان بدهد؟

کارشناسان می‌گویند ضدآفتاب علاوه بر آنکه مانع ورود تشعشعات خطرناک خورشید به پوست می‌شود، از تاثیر آفتاب در پیر کردن پوست هم جلوگیری می‌کند.

براساس تحقیقات آکادمی پوست آمریکا، حتی چند دقیقه قرار گرفتن در معرض نور خورشید، اگر به‌طور مرتب و روزانه و بدون استفاده از ضدآفتاب باشد، موجب ایجاد تغییرات فاحشی در پوست می‌شود؛ که نه فقط چین و چروک زود هنگام، بلکه لک و چین و چروک و شلی پوست را هم به دنبال خواهد داشت. پس چاره چیست؟

متخصصان پوست می‌گویند ضدآفتاب می‌تواند پوست را در مقابل اشعه‌های خطرناک خورشید محافظت کند. به این ترتیب، اگر شما حتی ساعات طولانی را در فضای آزاد سپری کنید، تاثیر آفتاب روی پوستتان کمتر ظاهر می‌شود.

دکتر کراج فیلد توصیه می‌کند از ضدآفتاب‌هایی استفاده کنید که دارای اس‌پی اف (SPF) ۱۵ به بالا باشند و اگر قرار است مدتی نامشخص و طولانی در معرض مستقیم نور خورشید باشید، هر ۲ ساعت یک بار ضدآفتاب بزنید؛ چون نور خورشید باعث از بین رفتن تاثیر کرم‌های ضدآفتاب می‌شود.

راه‌حل دیگر برای کسانی که مدت زمانی طولانی در معرض تابش مستقیم نور خورشید هستند، این است که ضدآفتاب را پیش از هر گونه آرایشی روی پوست بمالند و بعد، برای محافظت بیشتر، کرم پودر سبک و نیمه‌شفافی را روی ضدآفتاب اضافه کنند. در ساخت اغلب این کرم پودرها هم از ضدآفتاب استفاده شده است.

• راز چهارم: پوستتان را زیاد نشویند

اگر به شستشوی مکرر پوست خود عادت دارید، بهتر است این عادت را تغییر دهید. متخصصان پوست می‌گویند یکی از بهترین روش‌ها برای داشتن پوستی زیبا، استفاده از یک پاک‌کننده ملایم و کاربرد اندک و محدود آن است.

دکتر کراج فیلد در این باره می‌گوید: «اگرچه بیشتر افراد علاقه دارند روزی چند بار پوست خودشان را شستشو بدهند، اما شستشوی زیاد نه تنها کمکی به پوست نمی‌کند، بلکه اگر از شوینده‌های سختی مانند صابون استفاده شود، به پوست آسیب خواهد رساند.»

شستن بیش از ۲ بار در روز، باعث از بین رفتن محافظ‌های طبیعی پوست می‌شود که در حفظ سلامت پوست، نقش عمده‌ای دارند. به گفته دکتر کراج فیلد، وقتی پوشش‌های طبیعی پوست از بین بروند، پوست خشک خواهد شد و این به معنی ترک خوردن، پوسته‌پوسته شدن، به خارش افتادن، سوختن و... پوست است؛ و در نتیجه، پوست پیرتر به نظر خواهد رسید.

راه‌حل پیشنهادی پزشکان این است که پوست خود را بیشتر از ۲ بار در روز نشویند و پاک‌کننده خود را به دقت انتخاب کنید.

• راز پنجم: وسایل مناسب

هالی مورونی، گریمر مشهور هالیوود، می‌گوید: «استفاده از قلم‌موهای مناسب، کلید رسیدن به ظاهری مطلوب است.» برای این استاد چهره‌پردازی، وسایل به اندازه محصولات مهم‌اند.

قلم‌ها باید نرم و ملایم باشند و در عین حال، استحکام لازم برای جابه‌جا کردن مواد روی سطح پوست را هم داشته باشند. از نظر متخصصان، اگر قلم مو را داخل سایه فرو ببرید و پیش از برخورد با پوست، رنگ‌ها بریزد؛ قلم مویتان قلم موی خوبی نیست.

مورونی درباره خرید قلم موی مناسب می‌گوید: «اگر نمی‌دانید چه بخرید، بروید سراغ مارک‌های تجاری شناخته‌شده تا دچار اشتباه نشوید.

فراموش نکنید قلم‌های مناسب همان‌طور که کار آرایش را بسیار ساده می‌کنند، باعث می‌شوند آرایش خانم‌ها حرفه‌ای‌تر به نظر برسد.»

منبع : هفته نامه زندگی مثبت

۶ گام به سوی داشتن ابروانی زیبا و فوق العاده

(۱) همیشه ابروها را به سوی بالا شانه کرده و مرتب کنید تا به طور طبیعی به شکلی قوس دار در بیایند.

(۲) مراقب شکل ابرو باشید. ابروها باید از بالای مجرای اشکی شروع و در بالاترین نقطه پشت چشم تیز شده و در گوشه بیرونی چشم پایان یابند. بسیاری از خانم ها اشتباه کرده و مو های این قسمت از ابروها را بر می دارند ولی این کار باعث می شود که ابروها اریب شده و شما همیشه به نظر عصبانی و اخمو بیایید.

(۳) پوست خود را آماده نمایید. یک تکه پنبه را به تقویت کننده یا منقبض کننده پوست آغشته کرده و به روی ابروها بمالید.

(۴) یک مداد را روی خط خارجی ابرو نگه داشته و ببینید در کجا نقطه اوج ابرو واقع می شود. از نقطه کمان ابرو تا انتهای آن، ابروی شما باید یا صاف و یا کمی قوس دار برداشته شود. البته این قسمت بستگی به سلیقه خود



شما دارد.

(۵) موچین را با زاویه ۴۵ درجه نگه داشته و سپس موهای زیر خط ابروها را بردارید. ابروها را در جهت رشد موها بیرون بکشید. سعی کنید از فرم طبیعی ابروی خود تبعیت نمایید نه از تمایلات خود زیرا ابروهای شما در فرم طبیعی زیباتر هستند.

(۶) نواحی کم پشت ابرو که خالی به نظر می رسد را با یک مداد تیز شده ابرو پر کنید. مداد را خیلی کم رنگ و سطحی بر روی ابرو بکشید با حرکات سریع روی موهای ابرو حرکت دهید. پودر ابرو ظاهری طبیعی تر به ابروهای شما می دهد. با استفاده از برس ابرو پودرهای روی ابرو را پاک کنید. اگر در کار برداشتن ابرو بی تجربه هستید از ژل های رنگی ابرو نیز می توانید استفاده کنید. روی ابروها را با این ژل با حرکات بالا و پایین بپوشانید. ژلهای اضافی را از روی ابرو پاک کنید و به ابروها شکل دلخواه را بدهید و بگذارید تا خشک شوند.

▪ نکته

رنگ ابرو از رنگ مو دو درجه روشن تر است. اگر موهای شما بلوند باشد برعکس ۲ درجه تیره تر است.

منبع : بیرتک

<http://vista.ir/?view=article&id=97581>

۷ ترفند آرایشی برای جوانتر نمایان شدن



گاهی اوقات کارهایی را برای روزها... ساعت ها... و یا حتی هفته ها انجام می دهیم تا جوانتر به نظر برسیم، اما در عین حال کارهایی را نیز انجام می دهیم که سبب می شوند پیرتر جلوه کنیم. در این قسمت به چند نمونه از این اشتباهات و نحوه تصحیح هر یک از آنها اشاره می کنیم.

(۱) صورت چرب و براق

معمولاً این روزها اینطور شنیده می شود که اگر پوست صورت خود را با کرم های روغنی و شفاف چرب کنیم، به نظر جوانتر می رسیم. ما به هیچ وجه مخالف این مطلب نیستیم، اما این روزها خانم های زیادی را می بینیم که در تمام اوقات (محل کار، نهار، مهمانی) به این دلیل که اعتقاد

دارند پوستشان با کرم های براق کننده، جوانتر خواهد شد، این کار را انجام میدهند، آنها همچنین تصور می کنند که زیبا تر به نظر می رسند. اما اشتباه می کنند! اولاً باید توجه داشته باشید که لزوماً برای جوانتر شدن نیازی به صورت براق ندارید. دوماً صورت براق پیری پوست شما بیشتر نمایان می کند چرا که گودی ها، چروک ها و لک های پوست واضح تر می شوند. می توان گفت که صورت براق تمام ایرادهای صورت را بزرگنمایی می کند. زمانیکه نور روی صورت براق می افتد (چه در روز و چه در شب) نقص های صورت، خودشان را بیشتر نشان می دهند و ... مهمتر از همه ... هیچ چیز زیبایی در مورد صورت روغنی وجود ندارد حتی اگر به بهترین وجه آنرا آرایش کنید.

• و اما راه حل

زمانیکه برای بیرون رفتن از خانه آماده می شوید، می توانید از روش های زیر برای آرایش استفاده کنید و پوست خود را جوان و شاداب نمایید.

▪ صورت و گردن خود را به دقت بشوید تا کلیه چربی ها و مواد باقیمانده از آرایش قبلی از صورتتان پاک شوند.

▪ از یک کرم مرطوب کننده مرغوب بر روی پوست خود استفاده کنید.

▪ هر گونه آرایشی که می خواهید مانند روال عادی انجام دهید. ۴- مقداری پن کک را از بالا به پایین بر روی پوست خود بزنید تا رنگ ها به خوبی بر روی پوست بخوابند و درخشندگی بیش از اندازه نیز از بین برود. پنکک چون حالت پودری دارد به خوبی جذب مناطق مرطوب می شود و اجازه می دهد تا آرایش برای مدت زمان بیشتری بر روی پوستتان باقی بماند. این امر همچنین از پوست شما در مقابل اشعه های زیان آور خورشید نیز جلوگیری می کند. شما با این کار می توانید هم از پوستتان مراقبت کنید و هم آنرا جوانتر کنید. امتحان کنید: پیش از استفاده از پودر صورت، جلوی پنجره بایستید (و یا جایی که نور به صورتتان بتابد) و یک آینه بدست گرفته و خود را در آن نگاه کنید. پودر را بر روی صورت استعمال کنید، پشت پنجره بروید و مجدداً صورت خود را در آینه نگاه کنید و ببینید چه تغییری در آن ایجاد شده. اگر متوجه هیچ تغییری نشدید، بدانید که خیلی جوان هستید و هیچ خط و خطوطی بر روی پوستتان وجود ندارد!!

(۲) سایه چشم رنگین کمانی و روشن با فرم های عجیب

استفاده از تمام رنگ ها به طور بیش از اندازه و غیر طبیعی سبب فرسوده نشان دادن پوست می شود... و از این گذشته شما را غیر جذاب، بدریخت و شلخته نشان می دهد. در تیتراژ این قسمت به سایه های روشن و رنگین کمانی اشاره کردیم. گاهی اوقات این نوع سایه ها آنقدر روشن و تند می شوند که چشم های شما را مثل چراغ های جلوی اتومبیل می کنند. البته تولید کنندگان این نوع محصولات همیشه باید بازاری برای فروش محصولاتشان پیدا کنند. آنها فقط به دنبال سود خودشان هستند، اما من اینجا هستم تا شما را راهنمایی کنم که چگونه می توانید شاداب ترین و جوان ترین پوست را داشته باشید. خوب کافی است؛ حالا که خودم را خالی کردم می توانیم به ادامه این مبحث بپردازیم. (لبخند)!

• و اما راه حل

چشم شما هر فرم و شکلی که داشته باشد، با استفاده از یک میکاپ مناسب میتوانید آنرا به جوانترین و زیباترین شکل ممکن دریاورید. به یاد داشته باشید که این چشم‌هایتان هستند که شما را پیروز می‌کنند... نه سایه‌ها. در اینجا شما را با چند قانون کلی آشنا می‌کنیم: ۱- از رنگ‌های طبیعی استفاده کنید. رنگ مورد علاقه من سفید چرک برای گوشه‌های پلک، قهوه‌ای روشن و یا خاکستری برای روی پلک و مقداری هم برای استخوان زیر ابرو است. (رنگ سفید چرک معمولاً پس از استعمال سایه به تمام قسمت‌ها زده می‌شود تا رنگ همه جا هماهنگ شود و چهره طبیعی‌تری به شما بدهد.) ۲- از خط چشم برای زیبا تر شدن چشم‌ها استفاده کنید. رنگ مشکی لطافت بیشتری به چشم‌ها می‌دهد. ۳- از ریمل استفاده کنید. رنگ مشکی یا قهوه‌ای کاملاً مناسب است. اگر مژه‌های پری ندارید، می‌توانید از مژه مصنوعی استفاده کنید. فقط قهوه‌ای باشد نه مشکی. (باید پیش از استفاده از مژه مصنوعی آنرا هم از عرض و هم طول کوتاه کنید و انواع پرمو آنها را نیز خریداری نکنید چرا که بر روی چشم خیلی مصنوعی به نظر می‌رسند و زیبایی ندارند) اگر به اندازه کافی از آن استفاده کنید چهره شما زیباتر خواهد شد. آیا می‌گویید که قبلاً همیشه این کار را انجام می‌دادید؟؟ حتی مانیکوربست من هم قبل از اینکه به او بگویم چیزی در این مورد نمی‌دانست.

۳) استفاده از رژلب‌های بنفش، مشکی یا نارنجی

این رنگ‌ها معمولاً چهره را سالخورده کرده و اگر از انواع پر رنگ آنها استفاده شود، چهره بدی به شما می‌دهند. مشکی / نارنجی (بنفش / مشکی) هیچ گاه بر روی صورت جذاب نخواهند بود.

• و اما راه حل

شاید نارنجی بسیار کمرنگ بد نباشد، البته اگر با لباس‌هایتان هم خوانی داشته باشد، اما در هر صورت سعی کنید از کمرنگ‌ترین انواع که با تن قهوه‌ای همراه هستند استفاده کنید. البته رک و پوست کنده بگویم من نه صاحب فروشگاه لباس‌های نارنجی هستم و نه رژ لب‌های نارنجی/قهوه‌ای می‌فروشم. رنگ نارنجی معمولاً بر روی پوست زیبا نمی‌شود. اگر ملزم به استفاده از رژ لب نارنجی هستید حتماً آنرا بر روی لب خود محو کنید.

از رنگ‌هایی استفاده کنید که دارای تن ملایمی از قهوه‌ای باشند. قرمز باید مقداری آبی داشته باشد تا برو روی پوست رنگ نارنجی را نمایان نسازد. آبی، قرمز را زیباتر می‌کند و به جوانی و شادابی صورت نیز کمک می‌کند.

اگر می‌خواهید لب‌های پرتری داشته باشید، می‌توانید رژ لب و یا خط لب خود را کمی بالاتر از خط طبیعی لب بکشید. اگر از براق‌کننده هم استفاده می‌کنید یادتان باشد که آنرا فقط در داخل خط طبیعی لب استعمال کنید. با این روش چهره شما ظریف‌تر شده و جذابیت بیشتری به خود می‌گیرد... یادتان باشد که بیش از اندازه از برق لب استفاده نکنید. زماپکه لب‌های خودتان را بزرگ‌تر می‌کنید یادتان باشد که پس از اتمام کار روی آنرا پنکک بزنید تا طبیعی‌تر و محو‌تر به نظر برسد. در غیر اینصورت خط اضافی که خودتان کشیده‌اید توی ذوق می‌زند و خیلی مشخص می‌شود. آیا می‌توانید تشخیص دهید که من لب‌هایم را با استفاده از میکاپ بزرگ‌تر کرده‌ام؟

۴) موهای خشک و شکننده

اگر به دلیل استفاده از مواد دکلره، رنگ، صاف کردن، و یا نور خورشید، موهایتان حالت اولیه خود را از دست داده و زمخت و شکننده شده است، باز هم در بازار محصولات متفاوتی یافت می‌شود که با استفاده از آنها می‌توانید حالت اولیه را به موهایتان باز گردانید. موهای خشک و شکننده سن شما را بالاتر می‌برند.

• و اما راه حل

تا جایی که می‌توانید اجازه ندهید تعدد محصولات شما را گیج کنند و حتی الامکان فرآورده‌هایی را انتخاب کنید که موهایتان را از آن چیزی که هست، بدتر نکند. تصور نکنید که چون همه‌ی اطرافیان، موهای شما را با این شیوه دیده‌اند، پس می‌توانید در مهمانی‌ها با همان وضعیت شرکت کنید. با استفاده از چند محصول مناسب به راحتی می‌توانید موهایتان را به حالت اول برگردانید. اگر احساس می‌کنید که مشکلاتان خیلی حاد شده، می‌توانید به یک متخصص پوست و مو مراجعه کنید تا او شما را در این زمینه راهنمایی کند... چهره جوانی که موها می‌توانند به شما بدهند، دوست داشتنی‌تر است.

۵) بدون آرایش چشم

اگر دلتان می‌خواهد چشمتان آرایش نداشته باشد، هیچ اجباری برای انجام این کار وجود ندارد؛ اما در عین حال اگر می‌خواهید جوانتر شوید، بهتر است چشمتان را کمی آرایش کنید. این کار چهره شما را شاداب‌تر می‌کند و زیبایی خاصی به کل صورت می‌دهد.

• و اما راه حل

در طول روز از رنگ های ملایم تر استفاده کنید و رنگ های تیره را برای مهمانی های شب بگذارید.

۶) استفاده نکردن از رژ گونه، استفاده کم یا استعمال در محل نامناسب

خوب، این مسئله همیشه به عنوان یکی از مشکلات شخصی من نیز به شمار می رود. دوست ندارم رژ گونه زیادی به صورتم بزم و از سوی دیگر نمی خواهم مقدار آن خیلی کم باشد. همیشه پیش از بیرون رفتن از همسر سوال می کنم که آیا مقدار آن کافی است یا نه. بله، گاهی اوقات مجبور می شوم روی آن مقداری پنکک بزنم تا رنگش کمی ملایم تر شود! مشکل دیگری که اکثر خانم ها با آن مواجه هستند این است که آنرا در کدام قسمت صورت مصرف کنند (البته این مشکل من نیست!) همه این امور سبب می شوند که چهره شما مسن تر جلوه کند.

• و اما راه حل

آیا می دانید که "رژهای چرب" صورت شما را صاف تر می کنند و در عین حال استعمال آنها نیز راحت تر است؟ هیچگاه از رژ گونه های براق استفاده نکنید. این امر سبب میشود که فرو رفتگی ها و برآمدگی های صورت بیشتر جلوه کنند و خطوط زیر چشم نمایانتر گردند. البته باید دقت داشته باشید از انواعی استفاده کنید که نه خیلی چرب، و نه خیلی خشک باشند و نسبت به پوستتان رنگ طبیعی داشته باشند و به خوبی روی صورت بخوابند.

زمانیکه از رژگونه استفاده می کنید، باید آنرا در محلی بزنید که نور خورشید به طور طبیعی آنجا را قرمز میکند. (البته بجز بینی). این محدوده از نزدیکی استخوان گونه شروع شده و تا امتداد گوش ادامه پیدا می کند. مقدار کمی از آنرا به بالای پیشانی بزنید و خط رویش موها را به وسیله آن محو کنید. (آنقدر زیبا می شوید که خودتان نیز تعجب خواهید کرد) مقداری از آن را هم به گردنتان بزنید تا با صورت هم رنگ شود.... حالا یک صورت درخشان و در عین حال طبیعی دارید.

اگر احساس می کنید که نیاز به رژگونه بیشتری در طول روز دارید، می توانید از انواع پودری آن استفاده کنید. از یک رنگ ملایم و طبیعی استفاده کنید و سعی کنید درخشش زیادی نداشته باشد.

۷) وضعیت قرار گرفتن اندام بر روی سن تاثیر می گذارد

هیچ موقع نباید تیپ و وضعیت اندامی خود را دست کم بگیرید. سعی کنید همیشه وضعیت مناسبی داشته باشید و اگر عادت بدی دارید، آنرا تصحیح کنید.

اگر اندام خود را در وضعیت مناسبی نگه ندارید، دچار قوز کمر، غبغب، شکم، قوس کمر و برخی مشکلات درونی دیگر خواهید شد.

• و اما راه حل

برای تصحیح آداب بد اندامی، باید حواستان به طرز ایستادن و نشستنتان در تمام طول روز (حتی در محل کار) باشد. اگر برای چند هفته این کار را انجام دهید، عادات بد ناپدید می شوند. در هنگام ایستادن کمرتان صاف باشد و شانه ها عقب و چانه به سمت بالا باشد نه پایین. با رعایت این نکات به راحتی می توانید چند سال جوان تر جلوه کنید.

از یکی از دوستان نزدیک، فرزندان و یا همسران بخواهید که وضعیت قرار گرفتن اندام شما را تحت نظر داشته باشد، و هر موقع از الگوی مناسب فاصله گرفتید، این امر را به شما گوشزد کند. با این کار اطرافیانتان نیز تشویق به تصحیح حالت های بد مشابه میشوند.

منبع : بیرتک

<http://vista.ir/?view=article&id=88026>

۷ نکته مهم در رابطه با آرایش و لوازم آرایشی



در دوران گذشته، در عصر ملکه الیزابت اول و همچنین زمان سلطنت قاجار، رنگ پریده به قدری جذاب بود که زنان برای داشتن صورتی به سفیدی ظروف چینی، جان خود را به خطر میانداختند. آنها چهره خود را با پودری سفید رنگ به نام سریوس (ceruse) یا همان سفیداب میپوشاندند که ترکیبی بسیار سمی از سرب بود.

امروزه خطر استفاده از لوازم آرایش تا این حد جدی و مرگ آور نیست اما هنوز هم مشکلات و بیماریهای وجود دارند که از طریق یک خط چشم ساده یا کرم پودر منتقل میشوند.

تبخال، کهیر، جوشهای متورم و گل مژه تنها چند نمونه کوچک از شرایط ناگواری هستند که با لوازم آرایش نامرتب و عدم رعایت اصول ایمنی و بهداشتی در آرایش ایجاد میشوند. چگونه میتوان لوازم آرایش را تمیز نگه داشت؟

در اینجا به هفت قانون ساده در این زمینه اشاره میکنیم:

(۱) استفاده مشترک ممنوع!

به اشتراک گذاشتن لوازم آرایش، چه با دوستان نزدیک و چه با مشتریان غریبه آرایشگاه و کسانی که از جعبه تست لوازم آرایش در فروشگاه استفاده میکنند، یکی از ساده ترین روشهای پخش باکتری است. استفاده از رژ لب دیگران میتواند به سادگی شما را به تبخال مبتلا کند. ابتلا به تورم و خشکی لب هم بسیار بالاست. اما از همه خطرناکتر محصولات آرایش چشم هستند.

استفاده مشترک از ریمل یا هرگونه وسیله آرایش چشم میتواند به سادگی موجب خارش و سرخ شدن پلک و حتی بدتر از آن، ابتلا به شپش مژه شود. اگر قصد دارید در فروشگاه یک محصول آرایشی را امتحان کنید، حتما از برس جداگانه استفاده کنید یا حتی یکی دو گوش پاک کن همراه ببرید و برای تست سایه و محصولات دیگر از آن استفاده کنید.

(۲) لوازم کهنه را دور بریزید.

آیا کشوی میزتان پر از لوازم آرایش نیمه استفاده شده است؟ هرچه زودتر آنها را دور بریزید. مواد نگهدارنده موجود در محصولات آرایشی به مرور زمان خاصیت خود را از دست میدهند و محصول فاسد میشود. محصولات کهنه موجب تورم و خارش پوست میشوند. معمولا اگر میخواهید لوازم آرایشستان عمر بیشتری داشته باشند، باید آنها را در محلی خنک و دور از نور و گرمای ناگهانی قرار دهید.

قرار دادن لوازم آرایش در اتوموبیل، به خصوص در فصل تابستان موجب فاسد شدن سریع آنها میشود. بسیاری از مواد آرایشی دارای تاریخ مصرف هستند که از شش ماه تا یک سال متغیر است. یک روش فوق ساده برای آزمودن کیفیت مواد آرایشی، بوییدن آن است. اگر رنگ و جنس محصول تغییر کرده و به خصوص بوی آن مانند همیشه نبود، این ماده دیگر برای مصرف مناسب نیست.

(۳) اپلیکاتورهای لوازم آرایشی را تعویض کنید.

هر محصول آرایشی با وسیله ای اعم از بالشتکهای پودر، قلمهای نوک اسفنجی سایه چشم، برس مخصوص ریمل و قلم خط چشم به چهره افزوده میشود. این اپلیکاتورها باید زود به زود تعویض شده یا به خوبی شسته و خشک شده و مجددا مورد استفاده قرار گیرند زیرا باکتریها به سادگی در آنها باقی مانده و تکثیر میشوند و در مرتبه بعد مجددا به چشم یا صورت شما باز میگردند. اسفنجهای مخصوص کرم پودر بهتر است هر هفته و برسهای لوازم آرایش چشم هر ماه تعویض یا با شامپو بچه یا صابون ملایم به خوبی شسته و خشک شوند.

(۴) دهان ما حاوی انواع باکتریهاست که وجود آنها در دهان مشکلی ایجاد نمیکند اما این باکتریها نباید بر روی چشم منتقل شوند. افزودن آب معمولی به لوازم آرایش خشک نیز ممنوع است. آب میتواند مواد نگه دارنده موجود در محصول آرایشی را رقیق کرده و به این ترتیب میکروبها در

درون این مواد رشد کرده و موجب عفونت چشم میشوند.

(۵) درب آنها را ببندید.

بسیاری از لوازم آرایش حاوی مواد نگهدارنده ای هستند که باکتریها را از بین برده و عمر مفید کالا در فروشگاه را افزایش میدهد. اما به محض اینکه درب این محصول گشوده شده و در معرض محیط خارج قرار بگیرد، در معرض میکروبها و باکتریها قرار میگیرد. این حالت یا عمر مفید محصول را کاهش میدهد یا اینکه محصول را در معرض باکتریهای قرار میدهد که مواد نگهدارنده نمیتوانند با آن مقابله کنند. هرچه درب این محصول بیشتر باز و بسته شود یا درب آن باز بماند، ارگانیسیمهای بیشتری وارد آن میشوند. پس همواره درب لوازم آرایشی و بهداشتی خود را محکم ببندید.

(۶) لوازم آرایشی طبیعی را بشناسید.

لوازم آرایشی که با عنوان "طبیعی" یا natural عرضه میشوند، معمولاً برای اشخاص دارای پوست حساس یا دارای آلرژی و یا افرادی که اصولاً علاقه ای به استفاده از مواد شیمیایی ندارند بسیار مناسب است. اما این محصولات یک نقطه ضعف هم دارند. زیرا این محصولات دارای مواد نگهدارنده شیمیایی نیستند و طبعاً نسبت به محصولات شیمیایی عمر کوتاهتری هم دارند.

(۷) قبل از خواب صورت خود را پاک کنید.

هنگام خواب، به پوست و مژه های خود هم استراحت بدهید. اگر ریمل را در طول شب بر روی مژه ها باقی بگذارید، این امکان وجود دارد که ریمل خرد شده و داخل چشم برود و موجب سرخی و خارش چشم و پلک شود. یک برنامه ساده شستشو و پاک کردن آرایش در شب میتواند تضمین کند که شما صبح با نشاط درونی و بیرونی از خواب بیدار شوید و اثری از چشمان خون گرفته و پوست متورم در چهره شما دیده نشود.

منبع : سایت فریا

<http://vista.ir/?view=article&id=272881>

 **vista.ir**
Online Classified Service

۷ نکته ساده اما کلیدی

متخصصان پوست و مو معتقدند ۶۰ درصد از زنان با عدم آرایش صحیح سبب میشوند زیباییهای طبیعی شان از بین برود. متخصصان موسسه لانکوم در نتیجه این تحقیقات اعلام کرده اند که زنان اغلب به دلیل عدم آشنایی با رنگهایی که با پوست شان مطابقت دارند آرایش شان را تبدیل به عنصری زننده می کنند که چهره آنها را از حالت طبیعی خارج می کند. براین اساس، ۶۰ درصد خانمهایی که آرایش می کنند، از اصول صحیح آرایش بی خبرند و به همین علت گاهی آرایش آنها نه تنها به زیبایی شان کمک نمی کند بلکه چهره آنها را مصنوعی و بدتر از حالت طبیعی نشان می دهد. این موضوع به خصوص در رابطه با انتخاب رنگ کرم پودر، سایه، رژ لب و رژگونه اهمیت دارد. این متخصصان معتقدند تنها روشی که می تواند چهره را از آنچه که هست جوان تر نشان دهد، استفاده از رنگ های ملایم تر است. به نظر کارشناسان،





بیشتر خانم‌ها اگر چند راز کوچک و اساسی زیبایی را بدانند، با به کار بردن آنها و بی‌اینکه هزینه گزافی صرف کنند، می‌توانند به ظاهر مطلوب خود دست پیدا کنند.

(۱) نرم‌کننده‌های معجزه‌آسا

نرم‌کننده‌های پوست در اغلب اوقات همان بخشی از آرایش هستند که نادیده گرفته می‌شوند، در اغلب موارد فکر می‌کنیم که کیفیت کرم‌های نرم‌کننده در آرایش لایه‌های بیرونی تاثیر چندانی نخواهند داشت؛ در حالی که کرم‌های نرم‌کننده می‌توانند یک آرایش ملایم و با ثبات را برای ساعت‌ها تضمین کنند. متخصصان معتقدند: اگر فقط قدرت خرید یک محصول بهداشتی را دارید، یک مرطوب‌کننده خوب و مناسب بخرید. گاهی وقت‌ها پوست شما تنها چیزی که لازم دارد، یک مرطوب‌کننده مناسب و یک شوینده ملایم است. پوست وقتی خشک است، چروک‌ها را بیشتر و واضح‌تر نشان می‌دهد.

مرطوب‌کننده‌ها محصولاتی هستند که با داشتن ترکیبات مفید برای پوست، در تامین رطوبت مورد نیاز به پوست کمک می‌کنند. اینکه چه مرطوب‌کننده‌ای برای شما مناسب‌تر است، به مشخصات پوست‌تان بستگی دارد. اگر پوست‌تان معمولی یا خشک است، بهتر است از مرطوب‌کننده‌های حاوی آلفاهیدروکسی‌اسید استفاده کنید که در تولید رطوبت بیشتر به پوست کمک می‌کنند. مرطوب‌کننده‌ها را وقتی روی پوست‌تان بمالید که پوست‌تان کمی مرطوب است؛ چون این کار موجب می‌شود رطوبت در داخل پوست‌تان محبوس نشود. اگر پوست شما خیلی خشک باشد، باید از محصولاتی استفاده کنید که با روش امولسیون کپسه‌ای تهیه شده‌اند. در این تکنیک، سلول‌های میکروسکوپی جایگزین لایه‌های رطوبت می‌شوند و با آبی که به تدریج در طول روز آزاد می‌کنند، پوست را مرطوب نگه می‌دارند.

اگر پوست شما چرب است، توصیه می‌شود دنبال یک مرطوب‌کننده ملایم باشید و به هیچ وجه، استفاده از آن را پشت گوش نیندازید؛ چربی اصلا رطوبت‌بخش نیست و حتی اگر پوست شما دارای چربی اضافی باشد، این چربی جایگزین رطوبت نخواهد شد.

(۲) تغییر در مدل مو و رنگ آرایش

اگر آخرین باری که مدل مو و آرایش خودتان را تغییر داده‌اید، به خاطر نمی‌آورد، وقتش رسیده که سراغ نزدیک‌ترین سالن زیبایی که می‌شناسید، بروید. تصویر شما که شامل مدل مو و آرایش‌تان است، باید حداقل هر ۲ سال یک بار تغییر کند. با تغییر دادن مدل مو و آرایش‌تان، جوان‌تر و شاداب‌تر به نظر می‌رسید. اگر زمان زیادی است که دست به چنین تغییراتی در ظاهر‌تان نزده‌اید، از مشاوران زیبایی و چهره‌پردازی در موسسه یا آرایشگاه مورد اعتمادتان کمک بگیرید. اگر حوصله مشاوره ندارید، به فروشگاه‌های عرضه‌کننده کلاه‌گیس مراجعه کنید. این یک راه‌حل سریع و آسان برای تجربه و انتخاب مدل جدید مو است.

(۳) ضدآفتاب‌ها ناجی پوست

قبل از آنکه سراغ جراحی‌های زیبایی بروید و پیش از آنکه پول فراوانی برای کرم‌های ضدچروک هزینه کنید، بهتر است سراغ ضدآفتاب بروید. همه ما کم‌وبیش از تاثیر ضدآفتاب در کاهش خطر سرطان پوست آگاهیم. کارشناسان معتقدند ضدآفتاب علاوه بر آنکه مانع ورود تشعشعات خطرناک خورشید به پوست می‌شود، از تاثیر آفتاب در پیر کردن پوست هم جلوگیری می‌کند. براین اساس، حتی چند دقیقه قرار گرفتن در معرض نور خورشید، اگر به‌طور مرتب و روزانه و بدون استفاده از ضدآفتاب باشد، موجب ایجاد تغییرات فاحشی در پوست می‌شود؛ که نه فقط چین و چروک زود هنگام، بلکه لک و چین و شلی پوست را هم به دنبال خواهد داشت. متخصصان پوست می‌گویند ضدآفتاب می‌تواند پوست را در مقابل اشعه‌های خطرناک خورشید محافظت کند. به این ترتیب، اگر شما حتی ساعات طولانی را در فضای آزاد سپری کنید، تاثیر آفتاب روی پوست‌تان کمتر ظاهر می‌شود.

از ضدآفتاب‌هایی استفاده کنید که دارای اس‌پی‌اف (SPF) ۱۵ به بالا باشند و اگر قرار است مدت زمانی نامشخص و طولانی در معرض مستقیم نور خورشید باشید، هر ۲ ساعت یک بار ضدآفتاب بزنید؛ چون نور خورشید باعث از بین رفتن تاثیر کرم‌های ضدآفتاب می‌شود. راه‌حل دیگر برای کسانی که مدت زمانی طولانی در معرض تابش مستقیم نور خورشید هستند، این است که ضدآفتاب را پیش از هر گونه آرایشی روی پوست بمالند و بعد، برای محافظت بیشتر، کرم پودر سبک و نیمه‌شفافی را روی ضدآفتاب اضافه کنند. در ساخت اغلب این کرم پودرها هم از ضدآفتاب استفاده شده است.

(۴) صابون‌ها راز بزرگ پیری

اگر به شست‌وشوی مکرر پوست خود عادت دارید، بهتر است این عادت را ترک کنید. متخصصان پوست می‌گویند یکی از بهترین روش‌ها برای داشتن پوستی زیبا، استفاده از یک پاک‌کننده ملایم و کاربرد اندک و محدود آن است. اگرچه بیشتر افراد علاقه دارند روزی چند بار پوست خودشان را شست‌وشو بدهند، اما شست‌وشوی زیاد نه تنها کمکی به پوست نمی‌کند، بلکه اگر از شوینده‌های سختی مانند صابون استفاده شود، به پوست آسیب خواهد رساند. شستن بیش از ۲ بار در روز، باعث از بین رفتن محافظ‌های طبیعی پوست می‌شود که در حفظ سلامت پوست، نقش عمده‌ای دارند. وقتی پوشش‌های طبیعی پوست از بین بروند، پوست خشک خواهد شد و این به معنی ترک خوردن، پوسته‌پوسته شدن، به خارش افتادن، سوختن و... پوست است؛ و در نتیجه، پوست پیرتر به نظر خواهد رسید.

۵) ابزارهای کارآمد

استفاده از قلم‌موهای مناسب، کلید رسیدن به ظاهری مطلوب است. قلم‌ها باید نرم و ملایم باشند و در عین حال، استحکام لازم برای جابه‌جا کردن مواد روی سطح پوست را هم داشته باشند. از نظر متخصصان، اگر قلم مو را داخل سایه فرو ببرید و پیش از برخورد با پوست، رنگ‌ها بریزد؛ قلم مویتان قلم موی خوبی نیست. اگر نمی‌دانید چه بخرید، بروید سراغ مارک‌های تجاری شناخته‌شده تا دچار اشتباه نشوید. فراموش نکنید قلم‌های مناسب همان‌طور که کار آرایش را بسیار ساده می‌کنند، باعث می‌شوند آرایش خانم‌ها حرفه‌ای‌تر به نظر برسد.

۶) نقش اساسی پاک‌کننده‌ها

فراموش نکنید بهتر است یک پاک‌کننده آرایش خوب تهیه کنید. این از آن مواردی است که خرج کردن پول بیشتر به نفع سلامت پوست‌تان خواهد بود. مارک‌های معروف تجاری لوازم آرایش، به طور معمول پاک‌کننده‌های خوبی نیز به بازار عرضه می‌کنند. برای پاک کردن آرایش چشم، از مواد پاک‌کننده آرایش که ویژه چشم است، استفاده کنید. چشمان شما بسیار حساسند و نیاز به مراقبت بیشتری دارند. در مورد نحوه پاک کردن آرایش صورت شما مانند کرم‌پودر و رژلب به راحتی به وسیله پاک‌کننده‌های آرایشی که پایه آبی دارند، از روی پوست‌تان پاک می‌شوند. ولی آرایش چشم نیاز به مواد پاک‌کننده قوی‌تری دارند. این مواد پاک‌کننده باید پایه روغنی داشته باشند تا این مواد آرایشی سمج را از چشمان شما پاک کنند. برای پاک کردن آرایش چشمان‌تان، از حرکات ملایم‌تر دست‌تان روی پوست اطراف چشم استفاده کنید چون پوست این نواحی بسیار حساس است و امکان آسیب دیدن و چروک خوردن آن زیاد است. برای پاک کردن آرایش یک تکه پنبه یا پد پنبه‌ای را به مواد پاک‌کننده آغشته کنید و روی پوست صورت، اطراف چشم و گردن خود بکشید. در صورتی که با این روش، آرایش شما پاک نشد، چند نقطه از ماده پاک‌کننده را در چند جای صورت‌تان بگذارید، سپس با یک گلوله پنبه مرطوب آن را در تمام صورت‌تان پخش کنید با این روش حتی مواد آرایشی نفوذ کرده به منافذ پوست‌تان نیز خارج می‌شوند.

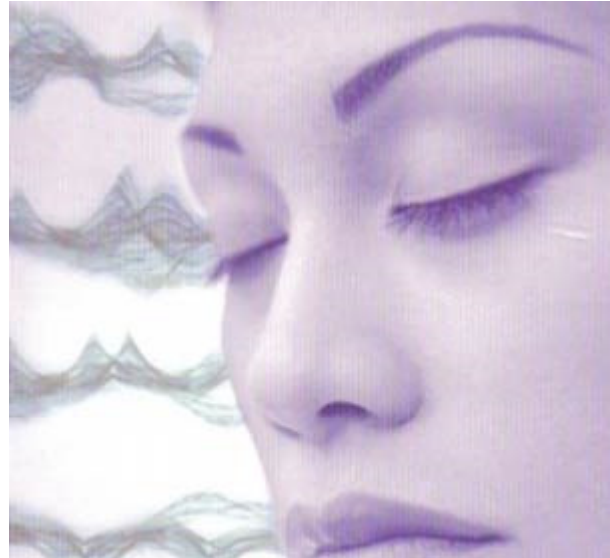
۷) حتی اگر آرایش نمی‌کنید

در صورتی که اصلاً آرایش نمی‌کنید، لازم است شما هم در پایان روز، صورت‌تان را با یک پاک‌کننده ملایم تمیز کنید تا بقایای گرد و غبار و آلودگی‌های هوا از روی سطح پوست شما پاک شوند. این روش از چرب شدن پوست شما و جوش‌زدن آن جلوگیری می‌کند. تمیزکردن منظم پوست آن را براق و سالم می‌کند. پاک‌کننده‌هایی را که در آن الکل به کار رفته است، خریداری نکنید. این پاک‌کننده‌ها گرچه باعث می‌شوند در سطح پوست‌تان احساس تازگی کنید ولی در طولانی مدت موجب خشکی پوست شما می‌شوند. کسانی که پوست حساسی دارند باید در هنگام خرید پاک‌کننده‌ها دقت بیشتری به خرج دهند. می‌توانید نمونه این محصولات را روی پوست بازوی‌تان امتحان کنید و اگر به آن حساسیت نداشتید، آن را خریداری کنید.

منبع : روزنامه کارگزاران

<http://vista.ir/?view=article&id=315359>

۸ توصیه برای پاک کردن آرایش



اگر شما از آن دسته بانوانی هستید که بدون پاک کردن آرایش صورتان به رختخواب می‌روید، بدانید که دارید بزرگ‌ترین خیانت را به پوست صورتان می‌کنید. در صورتی که باقی‌مانده مواد آرایشی روی سطح پوست شما باقی بمانند، جذب روزه‌های پوستی شده و می‌توانند سلامت پوستتان را به خطر بیندازند. پاک کردن آرایش به پوست فرصت می‌دهد تا نفس بکشد.

(۱) فراموش نکنید بهتر است یک پاک‌کننده آرایش خوب تهیه کنید. این از آن مواردی است که خرج کردن پول بیشتر به نفع سلامت پوستتان خواهد بود. مارک‌های معروف تجاری لوازم آرایش، به‌طور معمول پاک‌کننده‌های خوبی نیز به بازار عرضه می‌کنند.

(۲) برای پاک کردن آرایش چشم، از مواد پاک‌کننده آرایش که ویژه چشم است، استفاده کنید. چشمان شما بسیار حساسند و نیاز به مراقبت بیشتری دارند.

(۳) آرایش صورت شما مانند کرم‌پودر و رژ لب به راحتی به وسیله پاک‌کننده‌های آرایشی که پایه آبی دارند، از روی پوستتان پاک می‌شوند. ولی آرایش چشم مثل سرمه، ریمل و خط چشم نیاز به مواد پاک‌کننده قوی‌تری دارند. این مواد پاک‌کننده باید پایه روغنی داشته باشند تا این مواد آرایشی سمج را از چشمان شما پاک کنند.

(۴) برای پاک کردن آرایش چشمانتان، از حرکات ملایم‌تر دستتان روی پوست اطراف چشم استفاده کنید چون پوست این نواحی بسیار حساس است و امکان آسیب دیدن و چروک خوردن آن زیاد است.

(۵) برای پاک کردن آرایش یک تکه پنبه یا پد پنبه‌ای را به مواد پاک‌کننده آغشته کنید و روی پوست صورت، اطراف چشم و گردن خود بکشید. در صورتی که با این روش، آرایش شما پاک نشد، چند نقطه از ماده پاک‌کننده را در چند جای صورتتان بگذارید، سپس با یک گلوله پنبه مرطوب آن را در تمام صورتتان پخش کنید با این روش حتی مواد آرایشی نفوذ کرده به منافذ پوستتان نیز خارج می‌شوند.

(۶) در صورتی که اصلاً آرایش نمی‌کنید، لازم است شما هم در پایان روز، صورتتان را با یک پاک‌کننده ملایم تمیز کنید تا بقایای گرد و غبار و آلودگی‌های هوا از روی سطح پوست شما پاک شوند. این روش از چرب شدن پوست شما و جوش زدن آن جلوگیری می‌کند. تمیز کردن منظم پوست آن را براق و سالم می‌کند.

(۷) پاک‌کننده‌هایی را که در آن الکل به کار رفته است، خریداری نکنید. این پاک‌کننده‌ها گرچه باعث می‌شوند در سطح پوستتان احساس تازگی کنید ولی در طولانی مدت موجب خشکی پوست شما می‌شوند.

(۸) کسانی که پوست حساسی دارند باید در هنگام خرید پاک‌کننده‌ها دقت بیشتری به خرج دهند. می‌توانید نمونه این محصولات را روی پوست بازوی‌تان امتحان کنید و اگر به آن حساسیت نداشتید، آن را خریداری کنید. پاک‌کننده‌های ملایم برای شما مناسب‌ترند.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=84895>

آرایش و اثرات روانی آن

مطالعات باستان شناسی ، تاریخی و انسان شناسی، تایید کرده اند که لوازم زیبایی برای بدن، توسط زنان و مردان همه فرهنگ ها و جوامع مورد استفاده قرار گرفته است.

گردشی در گالری های صورت در موزه ملی ما، شواهد بارزی از تحول در عادت آرایش شخصی طی ۲۰۰ سال گذشته نشان می دهد. بررسی های مدرن فرهنگ های کشورهای دور، نشان می دهند که رنگ آمیزی پوست و رنگ کردن مو در رفتار اجتماعی، نقشی مهم بازی می نموده است. در فرهنگ حاضر، در مقایسه با سابق این موضوع کاهشی نداشته است، فقط ظریف تر و کمی غیر ملموس تر گردیده است.

نیاز به آرایش پوست آنقدر حیاتی است که اگر همه محصولات آرایشی تجاری از بازار برچیده شوند، مصرف کنندگان ، لوازم مورد نیاز خودشان را خود تولید خواهند کرد: مواد حیوانی، گیاهی و معدنی مخلوط می شوند، یا به صورت خمیر در آورده می شوند و برای آرایش، رنگ آمیزی مو و صاف کردن چین های صورت به کار می روند. دختران مدرسه ای لوبیای قرمز را ذخیره می کنند پس از مرطوب کردنشان بر روی صورت و گونه ها و لب ها



می مالند. ابروها، خطوط رویش مو و نشانه های زیبایی مدام تغییر می کنند تا با درک اجتماعی رایج از جذابیت ، هماهنگی یابند. سلامت پوست، از عدم وجود انواع بیماری ها تغییر وسیع تری دارد چون ظاهر پوست، مو و ناخن برای ابراز موقعیت اجتماعی و برای ایجاد تاثیر بر دیگران و در نتیجه ایجاد اعتماد به نفس و رضایت از خود موثر است و شخصی که معتقد است بدن سالم او مطابق با استانداردهای زیبایی نیست، باز هم از یک ناراحتی رنج می برد.

بنابراین ، این مساله ما را موظف می نماید که شرکت فعالی در مراقبت اولیه پوست و زیبایی و آرایش آن داشته باشیم و این مسئولیت را نباید به آرایشگران، مسئولین سالن های زیبایی و مراکز فروش یا فروشندگان لوازم آرایشی محول ساخت و باید دانست همه انسان ها مشتاقانه منتظر پذیرفتن مشورت از طرف افرادی می باشند که می توانند ضامن زیبایی و سلامتی چهره آنها باشند. بدون آنکه بدانیم چه می کنیم و چه اثری خواهد داشت.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=91015>

vista.ir
Online Classified Service



برسانید.

معمولا خانم ها به دنبال روشی هستند تا مدت زمان آرایش خود را کوتاهتر کنند. در این قسمت راه کارهایی برای آرایشی ساده ظرف مدت زمان ۵ دقیقه و یا حتی کوتاهتر بیان شده است:

▪ دقیقه اول: قلم موی رنگ بر را برداشته و بر روی گودی چشم، کک و مک ها و هرگونه کبودی و سرخی موجود بر روی پوست بزنید و با نوک انگشتان خود بر روی قسمت های ذکر شده ضربه های آرامی وارد کنید تا مواد بخوبی جذب پوست شما شده و نقاط مذکور را کاملا پوشش دهند.

▪ دقیقه دوم: با پد و یا فرچه مخصوص پن کک را به طور یکسان به قسمت های مختلف پوست

خود بزنید. البته این کار را با ملایمت انجام دهید تا باعث از بین رفتن بیرنگ کننده نشود.

▪ دقیقه سوم: قلمو را به پودر پوشش دهنده آغشته کنید و آن را به زیر، بالا و اطراف چشم

خود به خوبی بمالید.

▪ دقیقه چهارم: با استفاده از فر مژه، مژه هایخود را حالت دهید سپس از ریمل سیاه رنگ استفاده کرده و آنرا تنها بر روی نوک مژه هایخود بزنید.

▪ دقیقه پنجم: به وسیله یک رژگونه برنز رنگ، گونه و پشت چشمهای خود را کمی تیره کنید و در آخر نیز از رژ لب مورد علاقه خود استفاده کنید. با کمی تمرین می توانید مدت زمان این کار را به کمتر از ۵ دقیقه نیز

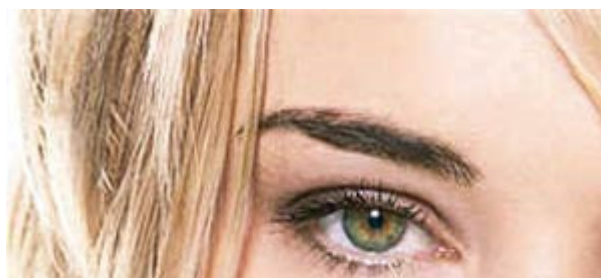
منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=87399>

 **vista.ir**
Online Classified Service

آرایش تکمیلی و ترمیمی

با آرایش ترمیمی و استفاده از رنگ های تیره و روشن فوندیشن و یا پودر می توانیم ایرادهای اعضای صورت را تا حد امکان بپوشانیم. می توانیم با رنگهای تیره این اعضا را کوچکتر و با رنگ های روشن آنها را بزرگتر نشان دهیم. اگر در این کار دقت نکنیم، این لکه های تیره و روشن نه تنها زیبا نخواهند بود، بلکه چهره را زشت نیز خواهند کرد. در آرایش ترمیمی بیشتر از





پودر استفاده می شود تا از کرم و مایع، زیر پودر به راحتی روی فوندیشن پخش می شود. آرایش ترمیمی بر اثر تکرار بهتر می شود چون تکرار این آرایش باعث می شود که متوجه شویم که چگونه باید اعضای صورت را با استفاده از رنگ های متضاد کامل نشان دهیم.

به طور مثال برای بینی پهن، کنار بینی را کمی تیره تر می کنیم و روی بینی را پودر می زنیم. در مورد بینی های بلند، نوک بینی را تیره تر می کنیم و در بینی های کج، رنگ تیره را در کنار بینی و رنگ روشن تر را در وسط بینی به کار می بریم.

برای پوشاندن جای زخم و یا جوش، آکنه، لکه های روی پوست و سیاهی دور چشم و خطوط ریز و پهن کنار دهان عمل ترمیمی و تکمیلی را بعد از زدن فوندیشن انجام می دهیم، زیرا فوندیشن را نمی توانیم روی پودر بزنیم و مانع پاک شدن آن شویم.

پودر و یا کرم های ترمیمی در رنگ های روشن، متوسط و تیره ساخته می شوند.

حلقه سیاه دور چشم رامی توان با استفاده از کرم پودر ترمیمی پوشاند. البته دلایل زیادی برای افتادن حلقه سیاه دور چشم و گود رفتن پلک ها وجود دارد، مثل کم خوابی، غذای نامناسب، مصرف مشروبات الکلی، ناراحتی های کلیوی و ... که در این صورت باید ابتدا در رفع مشکل اصلی بکوشیم و سپس از این آرایش کمک بگیریم. به هر حال، پلک ها و اطراف چشم را تا زمانی که تیره و گود رفته هستند روشن تر می کنیم و یا در حالتی که پف کرده اند برای پوشاندن این پف، روی آن را با پودر تیره تر و اطراف آن را با پودر روشن می پوشانیم و به دقت پودر را پخش می کنیم. از پودر تیره برای کوچکتر نشان دادن بینی بزرگ و یا کج، غبغب، آرواره پهن و برجسته، پلک های سنگین، چانه برجسته و پیشانی جلو آمده استفاده می کنیم.

از پودر روشن برای بزرگ تر نشان دادن بینی کوتاه، چشمان گود رفته کوچک، صورت باریک و بلند، چانه عقب رفته، گردن باریک و بلند و پوشاندن حلقه سیاه دور چشم استفاده می کنیم.

برای برجسته تر نشان دادن گونه ها، یک خط فرضی از گوشه دهان به وسط گوش و یک خط دیگر به صورت عمودی، از گوشه خارجی چشم به طرف چانه می کشیم. فوندیشن تیره را بعد از خط عمودی روی این خط فرضی به طور افقی می زنیم.

زخمهای کوچک، خال و لکه سیاه را با فوندیشن می توانیم بپوشانیم که بهتر است با انگشت فوندیشن را کاملا پخش کنیم تا خط فاصله ای ایجاد نشود و صورت دو رنگ نشان ندهد. برای پوشاندن لکه های بزرگ و خال یا لکه مولودی (اصطلاحاً همان ماه گرفتگی) مسلماً وقت بیشتری باید صرف کنیم و با صبر و حوصله به قدر کافی کار کنیم. بعد از زدن فوندیشن، مواد پوشاننده را روی لکه می مالیم و مجدداً لایه نازکی از فوندیشن را روی آن می زنیم و سپس تمام صورت را به طور یکنواخت پودر می زنیم. باید توجه داشته باشیم که استفاده از فوندیشن خیلی زیاد و ضخیم بدون پخش کردن صحیح مشکل صورت را بدتر از آنچه که هست نشان می دهد.

• آشنایی با انواع کرم ها

▪ کرم های مرطوب کننده:

این کرم ها از سه طریق می توانند رطوبت پوست را تأمین نمایند برخی با بر جای گذاشتن یک لایه چرب بر روی پوست مانع از دست رفتن آب پوست می شوند (مانند وازلین و کلد کرمها)، برخی کرم ها حاوی اجزاء جاذب رطوبت هستند که رطوبت را جذب و در خود نگه می دارند، برخی از کرم های مرطوب کننده حرفه ای (مانند هیدرازین لانگوم) سیستم آب رسانی دارند و مرتب آب به پوست می رسانند.

▪ کرم های ضد آفتاب:

این کرمها حاوی موادی به نام فیلترهای ضد اشعه UV هستند که اشعه مضر فرابنفش خورشیدی را از طریق جذب نور و یا تفرق و انعکاس آن تضعیف می کنند و مانع از آسیب رساندن آن به پوست می شوند. میزان کارایی یک فراورده ضد آفتاب با استفاده از عددی به نام SPF نشان داده می شود. مفهوم این عدد افزایش مقاومت پوست برابر قرمز شدن در صورت استفاده از فراورده ضد آفتاب است. برای مثال اگر پوست بدن شما

بدون استفاده از فراورده ضد آفتاب مثلاً پس از ۱۰ دقیقه قرمز شود با استفاده از فراورده ضد آفتاب با SPF=۱۵ پس از ۱۵۰ دقیقه قرمز خواهد شد.

• کرم های روز و کرم های شب:

تشابه این دو کرم در مرطوب کنندگی آنها است تفاوت آنها در این است که کرم های روز حاوی مقادیری فیلتر ضد آفتاب ولی کرم های شب حاوی ویتامین ها و مواد مغذی مفید برای پوست است. تا در طول شب بر روی پوست مانده و تاثیر خود را ظاهر کنند.

منبع : پایگاه اینترنتی خانواده ما

<http://vista.ir/?view=article&id=305183>

 **vista.ir**
Online Classified Service

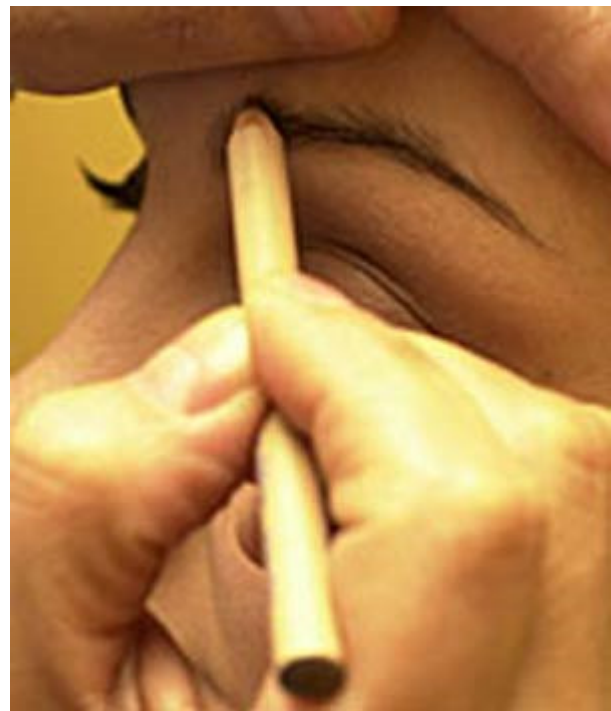
آرایش چشم ها جهت درشت جلوه نشان دادن چشم

باز هم با استفاده از برس سایه چشم یک لایه دیگر از همان سایه روشن قبلی روی پلک بالا از مژه تا استخوان زیر ابرو بکشید تا همه رنگها با هم یکدست شود.

با یک تکه پنبه رنگهای اضافی دور و بر را پاک کنید و پنبه را با ملایمت (مثل حالت گردگیری) زیر چشم بکشید تا اضافه رنگهایی که احياناً از بالا ریخته از روی صورت جمع شود.

اگر مژه هایتان مستقیم یا رو به پایین است قبل از زدن ریمل از فر مژه استفاده کنید. ولی اگر مژه رو به بالا دارید کافیسیت با پس و پیش مالیدن برس ریمل به ریشه مژه آن را کمی فر دار کنید. این کار مژه ها را از هم جدا می کند تا ریمل یکدست بخورد. برای مژه های پایین اول پس از در آوردن برس از محفظه با دستمال کاغذی ریمل اضافی را از روی برس ریمل پاک کنید بعد با نوک برس خیلی کم ریمل به مژه های پایین بمالید.

اگر ابرو هایتان کم پشت یا توخالی است با یک مداد هم رنگ ابروی خودتان نقاط خالی بین ابرو را پر کنید. مواظب باشید خط اضافی زیر یا بالای ابرو نکشید. در انتها با برس ابرو ابروها را برس بکشید.



منبع : سایت آموزشگاه

<http://vista.ir/?view=article&id=92494>

 **vista.ir**
Online Classified Service

آرایش دختران جوان



• رنگ‌ها زیبا هستند و زیبایی می‌آورند:

وقتی که رنگ‌ها روی صورت می‌نشینند، جذابیتشان صورتی می‌سازد که زیبا و کاملاً متفاوت با نمونه اصلی است! بله این واقعیت دنیای امروز است: هر چه خیابان‌ها خاکستریتر می‌شوند، تعداد آدم‌های رنگی بیشتر می‌شود. نگاهی به گذشته نشان می‌دهد که «آراستن» جزو جدایی ناپذیر فطرت انسان‌هاست. حتی اقوام بدوی و آدم‌های دور از تمدن آمریکای جنوبی هم خود را با استخوان شکار تزئین می‌کردند. بشر در مراحل ابتدایی، از صمغ‌ها و خاک‌های رنگین برای آرایش خود استفاده می‌کرده است.

تاریخ کشور ما هم از این قاعده مستثنی نیست؛ آرایش کردن از خیلی وقت پیش، بین زنان ایرانی مرسوم بوده. دکتر ویلز که در زمان ناصرالدین شاه قاجار به ایران سفر کرده در سفرنامه‌خود می‌نویسد: «زنان اعیان و طبقه بالا، اغلب چهره خود را به کمک وسایل آرایش محلی آرایش می‌کنند و یک خال درشت مشکی هم وسط ابروان خود می‌کشند که در طبقه کم بضاعت گاه این خال تبدیل به پولک رنگی می‌شود.» زنان ایرانی، از سالیان قبل گونه‌ها را با سرخاب سرخ می‌کردند و صورت و گردن خود را به کمک پودر سفیداب، سفید، مژه و چشم‌ها هم به وسیله سرمه به کلی سیاه می‌شد. آنها حتی عقیده داشتند که استعمال سرمه چشم را تقویت می‌کند و موجب افزایش بینایی می‌شود! برای تیره تر شدن ابروها هم از وسمه ای که از ساعت‌ها قبل آن را جوشانده بودند، دم کرده و آماده ساخته بودند، استفاده می‌کردند.

• آرایش کردن یا نکردن؟!

آرایش کردن یا نکردن؟! نه، مسئله این نیست. مشکل امروز، تنها در از بین رفتن مرزهای آرایشی و پائین آمدن سن آرایش است. اگر در گذشته، آرایش از سن وسال خاصی و به صورت <کم، متوسط و تند> در موقعیت‌های مختلف کاربرد داشت، امروز دیگر مرزی برای آن باقی نمانده. در طول یک قرن گذشته و سرخاب و سفیداب جای خود را به انواع و اقسام لوازم آرایشی داده اند.

لوازمی که در ابتدای پیدایش خود، جزو اشیای لوکس محسوب نمی‌شدند و فقط نیازی مبرم برای زنان مسن‌تر و یا افرادی که فیزیک ظاهری زیبایی نداشتند بود، در دنیای امروز به نیازی ضروری در بین اغلب زنان و دختران جوان تبدیل شده است. امروز دیگر استفاده از لوازم آرایشی نه برآورد یک خواسته، بلکه یک احتیاج اجتماعی است که گاهی نیاز به زیبایی از آنجا ریشه می‌گیرد!

اگرچه همیشه واقعیت گفتنی نیست اما در سر بهترین حالت تنها می‌توان نوشت: این روزها اگر خانمی برای کار به شرکت، موسسه و... درخواست بدهد و ظاهر و قیافه خود را فراموش کند، در شرایط برابر به لحاظ تخصصی با دیگران، در اکثر مواقع او در آزمون استخدام آخرین نفر خواهد بود؛ مگر اینکه مهارت یا زمینه استثنایی داشته باشد. البته این تنها یکی از انگیزه‌های قابل نوشتن است!

دکتر حمید نوروزی روان‌شناس معتقد است که با از بین رفتن مرزهای آرایشی، سن آرایش هم به عنوان یک متغیر وابسته پایین‌تر آمده و دختران جوان، در سنین پایین، دست به آزمودن رژلب، پودر و رژگونه می‌زنند. او می‌گوید: <در بسیاری از موارد، این پدیده از تیره شدن رابطه با پدر و مادر ریشه می‌گیرد. گروهی از دختران می‌خواهند از گروه سنی خود پیشی بگیرند.

از رهگذر جادوی لوازم آرایش، آنها به آرزوی دیرینه خود برای کوتاه کردن دوره کودکی و نوجوانی و به دست‌آوردن دلخواه‌ترین خواسته خود، <بزرگسالی و استقلال> دست می‌یابند. وقتی دختری در سن جلوه زیبایی‌هاست و نمی‌تواند از رنگ شادی در لباس خود استفاده کند، وقتی پدر و مادر، به صورت کنترل شده لباس مورد علاقه را در دسترسش قرار نمی‌دهند، او نیز برای پیدا کردن کسانی که مثلاً مانتوی مورد نظرش را

تأیید کنند، به پارک کشیده می‌شود و چه بسا ناگهان میان کسانی چشم‌ریز می‌کند که دیگر برای او زیبایی باقی نمی‌گذارند.

شاید شما نیز با دختران جوان و نوجوانی که با آرایش زاویه دار تند کنار خیابان ایستاده، لباس‌های کثیف پوشیده و آرایش شب را برای روز به کار برده‌اند برخورد کرده باشید. در مورد او چه فکری کرده‌اید؟

روانشناسان می‌گویند هر چه آرایش تندتر باشد، اعتماد به نفس پایین‌تر است و افراد خجول از آرایشی استفاده می‌کنند که تصور می‌کنند برایشان شخصیت بیشتری می‌آورد.

اغلب آرایش خشن و چشم‌هایی با زاویه های تند مختص آدم‌های بی اعتماد به نفسی است که می‌خواهند دیگران باورش‌شان کنند و مورد پذیرش جامعه قرار گیرند. بیشتر آنها فکر می‌کنند که در صورت خود نقص عمده ای دارند، این نقص گاهی آنقدر بزرگ جلوه می‌کند که برای رفع آن دست به هر کاری می‌زنند.

آرایش در اینجا به کاهش اضطراب و افسردگی ناشی از تصور داشتن نقص کمک می‌کند. این افراد آرایش غلیظ را نه به خاطر مردان بلکه در واکنش به فروپاشی درون خود انجام می‌دهند، یعنی تلاش می‌کنند دیگران چهره غمگین، ژولیده و پریشان آنان را نبینند.

• زیبایی در بحران ، بحران در زیبایی

دوران نوجوانی دوران کسب هویت مستقل فردی است. یعنی به دلیل تغییر و تحولات ایجاد شده در نوجوانان برای ایجاد ارتباط با جنس مقابل و دریافت توجه از وی، زیبا بودن و جذاب بودن نه به دلیل ایجاد برانگیختگی جنسی در طرف مقابل، بلکه به دلیل تأیید هویت خویش و یافتن جایگاهی در دنیای بیرون است. بنابراین تغییر رفتار دختران نوجوان در این سن، طبیعی است.

آنها سعی می‌کنند از نظر نوع لباس و آرایش با افرادی که حتی یک سال از آنها کوچکترند، متفاوت باشند. هدف این تفاوت ایجاد فاصله است. آنها دوست دارند که بزرگ شدن خود را به رخ بکشند. در این سن آنها به دنبال یافتن چارهایشان هستند و با یافتن جواب آنها به تصویری ذهنی از خود می‌رسند. یعنی سعی می‌کنند که برای خود هویت شخصی قائل شوند و در این راستا سوالات بسیاری را در مورد دین، مذهب، اجتماع و باورها می‌پرسند.

چگونگی پاسخ‌های والدین به این سوالات ، همانقدر که می‌تواند به شکل گیری هویت او کمک‌کند، می‌تواند مخرب نیز باشد. به این صورت که در این دوران دختران نوجوان معمولاً از مادرانشان و پسران نوجوان معمولاً از پدرانشان الگوبرداری می‌کنند و این الگو به تدریج در آنها درونی می‌شود. با ورود نوجوان به دنیای بزرگتر و جدیدتر، او با ارزش‌های تازه تری از طریق همسالانش آشنا می‌شود و با هنجارهای جامعه مواجه می‌گردد. حال او باید این دو شیوه ارزشگذاری را بر هم منطبق کند. هر قدر ارزشگذاری خانواده با ارزشگذاری اجتماع و گروه همسالان هماهنگ‌تر باشد، هویت یابی آسان‌تر خواهد بود.

در صورتی که ارزش‌ها متضاد باشند نوجوان به تعارض بر خورده و دچار سردرگمی در نقش می‌شود.

معمولاً در چنین زمانی نوجوان مجبور می‌شود که در خانواده و در میان گروه همسالان نقش‌های متفاوتی را پیش بگیرد و مثال بارز آن دختران راهنمایی و دبیرستانی هستند که با آرایش غلیظ و تند در جامعه ظاهر شده و تمایل شدیدی به استفاده از لوازم آرایش دارند. گاه رفتارشان آنقدر زنانه می‌شود که مشکل می‌توانید آنها را از خانم‌های متاهل افتراق دهید. بنابراین پدیده آرایش در سنین پایین بستگی زیادی هم به گروه همسالان فرد دارد.

• رسانه ها، متهم ردیف اول

در این میان انگشت اتهام، به سوی <وسایل ارتباط جمعی> است، و <ماهواره و سینما> احتمالاً متهم‌های ردیف اول! آنها دنیای مد هستند؛ مد لباس، مو و آرایش! کارشناسان علوم اجتماعی معتقدند با ایجاد و گسترش ارتباطات بین طبقات مختلف یک جامعه و در نگاهی وسیع‌تر، بین جوامع مختلف، مخصوصاً از طریق رسانه های دیداری، افراد به عنوان مخاطب با نمونه‌هایی آشنا می‌شوند که خارج از فرهنگ و آداب و رسوم و ارزش های جامعه خودشان است، نمونه‌هایی که به دلیل متنوع بودن در اکثر مواقع به الگو تبدیل می‌شوند. ولی آیا شما هم موافقید که همه تقصیرها را نباید تنها به گردن ماهواره و فرهنگ غرب بیندازیم؟ بهتر نیست به جای این کار، به نقشی که خودمان در ایجاد این مشکلات ایفا کرده‌ایم توجه کنیم؟

• از نو تازه شویم

الگوهای امروزی همراه با آرایش و آراستگی هستند و دختران نوجوان هم در شکل‌گیری هویت خویش به این الگوهای متعارف جامعه نزدیک می‌

شوند.

اما نحوه آرایش به ویژگی های شخصیتی افراد مربوط است. اگر شرایط فرهنگی خانواده، طرز آرایش نوجوان را طبیعی بدانند، مسلماً خود وی نیز این اعمال و آرایش را طبیعی قلمداد می کند، چون در واقع ما ملاک خاصی برای ارزیابی آرایش افراد نداریم و از آنجا که آرایش، ارتباط تنگاتنگی با ارزیابی خود از میزان جذابیت جسمانی دارد، پس کمیت و کیفیت آرایش به میزان رضایت روانی و درونی افراد بستگی دارد. نکته این است که محدودسازی بیش از حد نوجوانان باعث می شود آنان خواسته های والدین را منطبق با نیازهای روانشناختی و شرایط اجتماعی امروزی ندانند، در این صورت آنها در غیاب والدین و در خارج از خانه از لوازم آرایش استفاده می کنند. در کنار همه اینها باید توجه داشته باشید که مخالفت و ستیزه جویی نه تنها تغییری در رفتار نوجوانان ایجاد نمی کند بلکه او را شعله ورتر و گستاخ تر می کند. نوجوان شما باید بتواند تشخیص دهد که منظور از زیبا شدن، زدن ماسک دروغین بر چهره و سعی در برتری جویی و جلب توجه دیگران نیست. سعی کنید به جای ایجاد خفقان و محدودیت، مرزها را به فرزندانتان بیاموزید.

منبع : سایت سیمرغ

<http://vista.ir/?view=article&id=282131>

 **vista.ir**
Online Classified Service

آرایش در ۵ دقیقه

برای دست یافتن به یک آرایش مناسب، نیازی نیست که مقدار زیادی لوازم آرایش مصرف کنید و پول آرایشگاه بدهید. اگر وقت زیادی ندارید، این فرمول را پیاده کنید. مطمئن باشید که ظرف مدت پنج دقیقه، شما به آرایشی سالم و مطلوب دست می یابید.

در ابتدا، مخلوطی از کرم مرطوب کننده رنگی و یا معمولی با کرم پودر روی صورت خود بمالید. همانطور که منتظرید این مخلوط روی صورت شما بنشیند، یک نوک انگشت ژل پترولیوم روی ابروهایتان بمالید و آن را به سمت بالا مالش دهید. سپس دو لایه ریمل را با دقت روی مژه های بالا و پایین چشمانتان بمالید. پس از مالیدن رژ لب، با یک دستمال آن را خشک کنید و سپس لایه دوم را بمالید. پودر را روی پیشانی، بینی، لبها و چانه تان بمالید.

- برای تجدید آرایش خود، کافی است این پنج مرحله ساده را دنبال کنید:
(۱) هرگونه آرایشی را با پاک کننده های روغنی از روی لبها و چشمتان پاک کنید و مراقب باشید که پوست اطراف چشمتان زیادی خشک نشود.
(۲) ببینید اگر کرم پودرتان نیاز به تجدید کردن دارد، روی آن کمی آب بپاشید و سپس دوباره روی بینی، پیشانی و چانه کرم پودر و روی پلکها و لبهایتان



پودر بنزید.



۳) آرایش چشمانتان را تجدید کنید. بهترین آرایش برای غروب یک رنگ

همه‌رنگ با رنگ چهره و یک خط چشم ملایم روی پلک بالایی و ریمل مشکی است.

۴) از اندکی وازلین برای حالت دادن ابروها به سمت بالا استفاده کنید.

۵) رژ لب‌تان را بمالید. رنگ قرمز مات برای شب مناسب است. اگر ترجیح می‌دهید از رژ لب روشن استفاده نکنید، از رنگی استفاده کنید که اندکی از آنچه به طور معمول به کار می‌برید، تیره‌تر باشد. ابتدا با مداد لب، خط لب بکشید و پس از مالیدن رژ لب با یک دستمال آن را خشک کنید و لایه دوم را بمالید.

منبع : پایگاه اطلاع رسانی هفته نامه زندگی مثبت

<http://vista.ir/?view=article&id=103215>

 **vista.ir**
Online Classified Service

آرایش در سایه رنگ ها

از آنجا که پس از سی سالگی کلاژن کمتری در سلول های پوستی ساخته می شود، مالیدن کرم های حاوی کلاژن و حاوی کینون که پوست را در برابر رادیکال های آزاد محافظت می کند بسیار توصیه می شود. علاوه بر بالا رفتن سن، استعمال سیگار و قرار گرفتن در معرض نور آفتاب نیز باعث کاهش تولید کلاژن می شود که در صورت استفاده نکردن از ضدآفتاب و عدم قطع استعمال سیگار هیچ کرم و لوسیون معجزه آوری نخواهد توانست شادابی و طراوت را به پوست باز گرداند.

• نگاهی به تاریخچه هنر آرایش و تکنیک های ترمیمی

فقط کافی است یک دقیقه مقابل ویتترین فروشگاه های عرضه لوازم آرایشی بایستیم و به انواع و اقسام ریمل، کرم پودر، سایه و رژلب که در رنگ های متنوع و جعبه های زیبا از پشت شیشه خودنمایی می کنند، خیره شویم.

به دقیقه دوم نمی رسد که هوس یکی از آنها به سرمان می زند و خود را تسلیم فاکتور فروش می کنیم. معلوم نیست چه جاذبه ای در لوازم آرایشی نهفته که آدم را در عرض چند دقیقه ناچیز به تکاپوی خرید می



اندازد.

مطمئناً جادوی رنگ ها در آن بی تاثیر نیست. دیدن چند ردیف سایه مثل مداد رنگی هایی که در یک جعبه بیست و چهار تایی کنار هم چیده شدند کافی است که آدم را یک هو به وسوسه خرید بیندازد.

وسوسه لوازم آرایش ریشه ای تاریخی دارد. از تصویر معروفی که کلتوپاترا را نشسته بر صندلی مقابل چندین جا عطری و سرمه دان نشان می دهد، می توان قدمت آن را فهمید.

اولین مردمانی که از لوازم آرایش (البته نه به شکل امروزی) استفاده می کردند، مصریان بودند. در حدود ۳۵۰۰ سال قبل از میلاد مسیح برای مراسم مذهبی عطریات و لوازم آرایش مصرف می کردند.

عصاره گیاهان معطر را به بدن می مالیدند تا پوستی نرم و خوشبو داشته باشند.

استفاده از حمام معطر نیز به این دوران تعلق دارد. حمام شیر که کلتوپاترا برای زیبایی پوستش استفاده می کرد، امروزه چنان مورد توجه متخصصین پوست قرار گرفته که در بسیاری از انستیتوهای پاریس وان شیر را می توان دید. رومی ها نیز از شیر الاغ برای صاف و صیقلی شدن پوست شان استفاده می کردند. لوازم آرایش آن زمان از ریشه، برگ و صمغ درختان و برخی مواد معدنی مثل محلول کربنات دو پلمب که در نقاشی به عنوان رنگ سفید به کار می رفت، تهیه می شدند. مصری ها از دوده چراغ برای سیاهی ابروها و با اکسید آهن برای تهیه سرخاب استفاده می کردند.

یونانی ها همچنان از مخلوط ریشه گیاهان با روغن به عنوان سفت کننده پوست بهره می گرفتند. از قرون وسطی به بعد آرایش کم کم به شیوه امروزی درآمد. بیشتر مواد رنگی روی گونه ها و لب ها زده می شد. صورت سفید، موهای بور، گونه های برجسته قرمز و لبان قرمز فرم دلخواه زنان آن زمان بود. از ترکیب سفیده تخم مرغ، لیمو، نمک حاوی اسیدبوریک و سدیم برای سفید کردن صورت، از زعفران برای قرمزی لب ها و از عنعاع برای سفید کردن دندان ها استفاده می کردند.

در قرن پانزدهم که فلورانس تحت حکومت مدیچی ها بود، ایتالیا به عنوان مرکز زیبایی مورد توجه قرار گرفت. کاترین مدیچی نیز نخستین مرکز عطر و لوازم آرایش به نام Santa maria novella در فلورانس را راه اندازی کرد. پس از اینکه ملکه فرانسه شد اولین مرکز آرایش در پاریس را نیز تأسیس کرد. در همین زمان استفاده از گیاهان و میوه ها به عنوان ماسک نزد زنان ثروتمند اروپا متداول شد.

ماسک هایی که از ترکیب پودر پیاز، کره، عسل، آرد حبوبات، تخم مرغ و چربی غاز ساخته می شدند و برای صاف شدن پوست به کار می رفتند. در این زمان آرایش چشم زیاد باب نبود، آنچه بیش از همه روی صورت نمایان بود، سرخی گونه ها و لب ها بود. اما در قرن ۱۸ قرمزی آرایش ها کم شد. لب ها و گونه ها صورتی شدند. اما چشم ها همچنان بدون آرایش ماندند.

در قرن ۱۹ که مادام دکولاس انستیتو زیبایی و سلامت پوست در پاریس را راه انداخت اولین نوع سایه و رژلب و رژگونه های رنگی به بازار آمدند. مادام که بیش از آرایش به سلامت پوست اهمیت می داد، برای اولین بار کرم های آرایش را با گیاهان دارویی مخلوط می کرد و در دسترس مشتریان قرار می داد.

«از زمان جنگ جهانی دوم تا به امروز دنیای آرایش سه مرحله را طی کرده، یکی سال های جنگ، که سال رکود لوازم آرایش بود. دومی، از ۱۹۴۵ تا ۱۹۸۰ که به دوره افراط و زیاده روی آرایش معروف است و دیگری از اواخر ۸۰ تا به امروز که آرایش بیش از آنکه به شکل نقاب رنگین روی صورت باشد، ترمیمی و تکمیل کننده عیوب و ناهمواری های صورت است.

ابروهای باریک، سایه های کمرنگ، گونه های ملایم و رژلب های براق از ویژگی های این دوره آرایشی اند.» اینها جملات النا ملیک است. کسی که در ایتالیا «بانوی آرایش» می نامندش و جزء پایه گذاران رشته گریم در ایتالیا است و اکنون مدیریت شرکت آرایش Lierac را بر عهده دارد. ملیک با اینکه بانوی آرایش نام گرفته ولی بی هیچ آرایشی در محافل هنری ظاهر می شود. موهای کوتاه خرمایی دارد و به جز یک رژلب قرمز از محصولات آرایش دیگری استفاده نمی کند. به قدری ساده است که وقتی او را در رستوران Panama میلان (جایی که قرار گذاشته بودیم) دیدم، فکر کردم شخصی است که برای شنیدن این گفت و گو آمده است. چرا که ملیک از ستون نویسان پروپا قرص مجلات آرایشی در ایتالیا است. النا ملیک، زاده ایتالیا است و اصلتی ارمنی دارد. مادرش آلساندرا ملیک باباخانیان یکی از ارامنه ساکن پترزبورگ است که در جنگ جهانی دوم به میلان می رود و به عنوان گریمور در سالن تئاتر میلان مشغول به فعالیت می شود. النا پس از راه انداختن یک سالن آرایش با کمک یک متخصص پوست به نام دکتر پایوت به پاریس می رود و شروع به ساختن کرم های آرایشی که خاصیت درمانی نیز دارند می کند.

او می گوید: «وقتی دختران جوان را می بینم که آرایش روی چهره دارند، متأسف می شوم چرا که آرایش مخصوص خانم های مسن است که طراوت پوستشان از دست رفته است، نه آنها که با کمی مراقبت می توانند پوستی صاف، یکدست و زیبا داشته باشند.» البته نه او که اکثر متخصصان پوست با آرایش در سنین جوانی مخالفند و تنها استفاده از کرم های مرطوب کننده و یا ضدآفتاب را برای آنها توصیه می کنند.

حقیقتاً هم لوازم آرایش تنها می توانند قسمتی از معایب صورت را برطرف کنند و بپوشانند که بیش از همه برای تغییر رنگ و چهره مورد استفاده قرار می گیرد. استفاده از پن کیک و کرم پودر به مرور زمان باعث از دست رفتن طراوت و شادابی پوست می شود. تا سن ۳۰ - ۲۵ سالگی که پوست بدن مقدار زیادی کلاژن تولید می کند می توان بدون استفاده از کرم های آرایشی و تنها با استفاده از کرم ضدآفتاب برای مقابله با اثرات زیان بار خورشید پوستی سالم داشت.

از آنجا که پس از سی سالگی کلاژن کمتری در سلول های پوستی ساخته می شود، مالیدن کرم های حاوی کلاژن و حاوی کینون که پوست را در برابر رادیکال های آزاد محافظت می کند بسیار توصیه می شود. علاوه بر بالا رفتن سن، استعمال سیگار و قرار گرفتن در معرض نور آفتاب نیز باعث کاهش تولید کلاژن می شود که در صورت استفاده نکردن از ضدآفتاب و عدم قطع استعمال سیگار هیچ کرم و لوسیون معجزه آوری نخواهد توانست شادابی و طراوت را به پوست باز گرداند.

در خرید لوازم آرایش از پن کیک، کرم پودر تا سایه های چشم رعایت نکاتی که به سازگاری آنها با پوست ارتباط دارد، ضروری به نظر می رسد. التهاب تماسی تحریکی، التهاب تماسی آلرژیک، کهیر تماسی، ایجاد کومدون (جوش های ریز) و بروز تاول ریز خارش دار و آکنه از شایع ترین عوارض پوستی است که به دنبال مصرف لوازم آرایش نامرغوب ایجاد می شود. هر کرم یا پماد چرب کننده ای که به صورت چند لایه مصرف می شود به علت مسدود کردن منافذ پوستی و غدد چربی می تواند باعث بروز واکنش های پوستی شود. برخی مواد رنگی و عطرهای موجود در پودرها باعث ایجاد حساسیت و قرمزی شده که بلافاصله پس از قطع استعمال بهبود می یابند.

اما به طور کلی مالیدن پن کیک (پودر) بهتر از استفاده چند لایه کرم پودر است.

پن کیک حالت براق پوست را ثابت می کند، پوست را در برابر تغییرات آب و هوا محافظت می کند، عرق را جذب نموده و حالت چرب و روغنی پوست را از بین می برد. پن کیک بیشتر برای پوست چرب توصیه می شود. افراد با پوست خشک لازم است قبل از استعمال پن کیک پوستشان را با کرم مرطوب کننده چرب نمایند. برخی مواد آرایشی وقتی روی پوست قرار می گیرند، احتمال بروز عوارضی نظیر کهیر، آفتاب سوختگی و لکه های تیره را تشدید می کنند. کرم پودرها و مواد آرایشی حاوی عطر از این نوع هستند. عطرها که معمولاً در بیشتر محصولات به عنوان خوشبوکننده یافت می شوند مهمترین عامل بروز کهیرهای پوستی اند. توصیه می شود لوازم آرایشی که برچسب Free fragrant دارند خریداری کنید.

توجه به مدت زمان استفاده از لوازم آرایش نیز راه دیگری برای کاهش آلرژی های پوستی است. متخصصان توصیه می کنند، بیش از ۶ ماه از یک کرم پودر یا پن کیک استفاده نشود. مداد چشم و لب نیز نباید بیش از ۶ ماه مورد مصرف قرار گیرند. رژ لب نیز تا وقتی در یخچال باشد می توان برای مدت یک سال استفاده نمود. در میان لوازم آرایش رژلب کمترین سهم را در بروز آلرژی دارد. گرچه آن هم نباید در مجاورت نور و هوای گرم قرارگیرد که فاسد بشود. رژلب مرغوب با روغن مناسب از ترک خوردن و خشک شدن لب جلوگیری کرده اثر حفاظتی بالایی بر لب خواهد داشت.

• توصیه محققان زیبایی برای خرید رژلب به شرح زیر است:

رژلب باید چرب و متناسب با فرم و رنگ دندان خریداری شود. سفید بودن دندان ارتباط مستقیمی با زیبایی لب ها دارد. اگر به واسطه سیگاری بودن دندان هایتان زرد است از رژلب براق با رنگ های شاد استفاده نکنید. رژلب تیره و مات از رنگ زرد دندان ها کاسته و جلوی نمایان شدن آنها را می گیرد. رژلب قرمز و نارنجی هم چندان به سیگاری ها نمی آید، بیشتر به افراد با دندان های مروارید شکل پیشنهاد می شود. توصیه مهم دیگر برای نگهداری فرم لب ها قطع استعمال سیگار و خندیدن است. خنده باعث سفت شدن عضلات ناحیه لب شده و به استحکام ماهیچه های لب کمک می کند.

منبع : سلامت نیوز

<http://vista.ir/?view=article&id=288342>

آرایش صورت

پودرها، کرم پودرها و فون ها برای این ساخته شده اند که پوست شما را یکدست و یکنواخت سازند. هیچکس همیشه پوستی یکنواخت و یکدست نداشته و ندارد و اگر شما کسی هستید که دارای پوستی خوب و یکنواخت و صاف هستید پس به مطالب این قسمت توجه نکنید. اما به کسانی که پوست خوبی ندارند و می خواهند آن را طوری آرایش کنند که طبیعی به نظر برسد به مطالب زیر توجه کنند: هنگام انتخاب نوع آرایش شما باید رنگی انتخاب کنید که نزدیکترین رنگ به رنگ پوست شما باشد. اگر شما از این قانون تبعیت نکنید به نظر می رسد که یک ماسک غیر طبیعی بر صورت خود زده اید. وسایل آرایش صورت را بر روی دست و بازوی خود امتحان نکنید بلکه آنها را بر روی پوست صورت یا گردن خود تست کنید.



• در اینجا چند نوع مختلف از وسایل آرایش صورت را معرفی می کنیم:

▪ پوشش دهنده:

پوشش دهنده ها زیر کرم پودر زده می شوند و برای مخفی کردن جوش و خال و لک های پوستی استفاده می شوند. پوشش دهنده ها در تیوپ ها و بطری هایی به شکل مایع وجود دارند و برای پوست های خشک مناسب هستند. این نوع مانند لایه نازکی بر روی پوست می نشیند و یا به شکل فشرده و چسبنده که لایه ضخیم تری بر روی پوست ایجاد می کنند و برای پوست های چرب تر مناسب هستند. پوشش دهنده ای را انتخاب کنید که کمی از پوست طبیعی شما روشن تر باشد. کرم پودری که شما بر روی آن خواهید زد آن را یکنواخت و هموار خواهد کرد.

▪ کرم پودر:

کرم پودر بر تمام سطح پوست صورت می نشیند و پوست را یکنواخت نرم و لطیف جلوه داده و به سه شکل عرضه می شود: مایع، کرم و کرم پودر. برای پوست های چرب از کرم های بدون چربی و برای پوست های خشک از کرم پودرهای چرب و برای پوست های ترکیبی از کرم پودرهای محلول در آب استفاده کنید.

▪ پودر:

پودر را می توانید بر روی کرم پودر استفاده کنید. چون به کرم پودر شما کمک می کند که بر روی پوست شما بنشیند. اما هدف اصلی از پودر زدن این است که حالت بشاش و با طراوت صورت شما حفظ شود. برخلاف سلیقه بعضی ها که پودر شل را ترجیح می دهند، ما پودر فشرده را توصیه می کنیم چون تمیزتر بوده و ماندگاری آن بر روی صورت بیشتر است.

منبع : خانواده ما

<http://vista.ir/?view=article&id=101611>

آرایش قدم به قدم چشم

۱) ابتدا با یک اسفنج مقداری کرم پودر به پشت چشم بزنید این کار باعث میشود زمینه صاف و آماده باشد و آرایش راحت تر روی پلک بنشیند .

۲) پودر بیرنگ فیکس را با قلم موی پودر زنی به پشت چشم بزنید این کار باعث میشود که پشت چشم در موقع سایه زدن یکدست شود .

۳) مقداری از پودر فیکس را زیر چشم بزنید و پاک نکنید این کار باعث میشود هنگامی که شما سایه میزنید زیر چشم لکه ایجاد نشود .

۴) با یک برس اسفنجی تمام پشت چشم را تا زیر ابروها سایه شیری یا استخوانی بزنید این سایه تیرگی پشت چشم را می پوشاند و چشمها را درخشانتر از آنچه هست نشان میدهد .

۵) با یک سایه تیره مثلا قهوه ای در قسمت فرو رفته چشم زیر استخوان ابرو تا گوشه انتهائی چشم یک تیرگی ملایم ایجاد کنید رنگ سایه را براساس رنگ پوست انتخاب کنید هیچگاه برای پوستهای تیره از رنگ سبز، بنفش و یا قهوه ای تیره استفاده نکنید برای این پوست میتوان از قهوه ای روشن ، طلایی ، آجری و صورتی استفاده کرد و برای پوستهای روشن از سایه آبی ، سبز و بنفش استفاده کنید .

۶) با یک قلم مو خطوط را محو کنید تا لبه نداشته باشند توجه داشته باشید که سایه چشم برای خانمهای جوان است چون



خانمهای مسن را پیرتر نشان میدهد .

۷) کمی سایه روشن را با برس اسفنجی در وسط پلک بزنید این کار درخشش چشم شما را بیشتر میکند .

۸) اکنون پودر Fix را که به زیر چشمتان زده اید میتوانید پاک کنید .

۹) برای خط چشم کشیدن متدهای مختلفی وجود دارد که براساس مد تغییر میکند . خط چشم بهترین راه برای نشان دادن شکل چشم است و مشکل ترین قسمت آرایش می باشد شما برای خط کشیدن میتوانید از خط چشم مایع ، مداد چشم و یا سایه تیره استفاده کنید روبروی یک آئینه بنشینید آرنج تان را روی یک میز قرار دهید تا ثابت باشد با انگشتان پوست پلک تان را بطرف بالا بکشید به پائین نگاه کنید از گوشه جلوی چشم شروع کنید و خط را در کنار مژه ها به طرف گوشه خارجی چشم امتداد دهید گوشه انتهائی را کمی پهن تر بکشید . اگر خط چشم خراب شد صبر کنید کمی خشک شود بعد با استفاده از گوش پاک کن آنرا پاک کنید ، پلک تان را هم بزنید تا خط چشم خشک شود .

استفاده از مداد چشم برای خط کشیدن آسانتر است توجه کنید هر دفعه نوک مداد تان را بتراشید این کار باعث میشود از آلودی نوک مداد جلوگیری شود با مداد شما میتوانید زیر و داخل چشم را خط بکشید اگر برایتان کشیدن خط صاف مشکل بود نقاط ریزی بالای پلک بگذارید بعد آنها

را به هم وصل کنید . گرمی‌های حرفه ای گاهی از سایه دودی بجای خط چشم استفاده می کنند و با این حقه جلوه بسیار طبیعی به چشم می‌دهند.

۱۰) با دستگاه فر مژه ، مژه ها را کمی حالت بدهید که اینگونه چشم‌ها بازتر و دل‌فریب تر میشوند .

۱۱) تنها یک قلم از لوازم آرایشی است که زنان در بیابان هم با خود می‌برند و آن ریمل می باشد ریملها معمولاً یک برس مارپیچی دارند که استفاده از آنها را راحت میکند برای ریمل زدن بهتر است چشم‌ها بسته باشد اول پشت مژه ها را ریمل بزنید بعد از پائین و از ریشه بسمت بالا مژه ها را ریمل بزنید وقتی چشم بسته باشد مژه های پائینی باعث میشوند که مژه های بالا حالت بگیرند . برای بلند تر کردن مژه ها میتوان از ریمل مژک دار استفاده کنید یا اینکه با نوک برس ریمل نوک مژه ها را با حرکات رفت و برگشتی ریمل بزنید برای اینکه مژه ها ظخیم تر معلوم شوند میتوانید بر روی مژه ها ابتدا پودر تالک بزنید سپس چند بار ریمل بزنید .

۱۲) اگر بخواهیم از مژه مصنوعی استفاده کنیم بهتر است که مژه های تک را بکار بریم زیرا طبیعی تر بنظر می رسند برای کسانیکه مژه های کمی دارند در طول پلک مژه ها را بچسبانید ولی اگر بخواهید که فقط چشم را کشیده تر نشان دهید چند دانه مژه در گوشه انتهائی چشم بچسبانید و در انتها کمی ریمل به آنها بزنید .

منبع : سایت سیمرغ

<http://vista.ir/?view=article&id=282136>



آرایش لب ها

آرایش لب ها می تواند به جذابیت و زیبایی صورت اضافه و یا آن را کم نماید. زدن رژ لب بهتر از زدن آن به طور نامرتب یا با رنگ های نامناسب است. با رژ لب می توان فرم لب ها را زیباتر و اصلاح نمود و با سایر اعضای صورت متناسب ساخت. قبل از زدن رژ لب باید لب ها کاملاً تمیز باشند. فوندیشن یا پودر معمولاً روی لب ها هم زده می شود. یادآوری می شود که رژ لب نباید از لبی به لب دیگر زده شود. باید کاملاً اختصاصی باشد و در صورت استفاده دو نفر یا بیشتر می توانید برای پاک کردن آن از گوش پاک کن استفاده کنید. برای انتخاب رنگ رژ لب می توان آن را کنار لب قرار داد و



همانگی رنگ را با صورت پیدا نمود.

برای زدن رژ لب، لب ها را در آرامش کامل به حالت کشیده و جدا از هم (به حالت لبخند) نگه می داریم.

با استفاده از مداد مخصوص خط لب، اول لب بالا را می کشیم که از گوشه لب شروع و به طرف وسط ادامه می یابد. سپس لب پایین را می کشیم. رنگ مداد لب را کمی تیره تر از رنگ خود رژ انتخاب کنید.

بعد از تعیین رنگ مناسب، رژ لب را ابتدا به لب بالا و سپس به لب پایین می زنیم. توجه داشته باشید که با آرایش ترمیمی درست می توان فرم لب ها را به صورت دلخواه نشان داد.

• هماهنگ کردن اندازه لب و یا فرم دادن به آنها به وسیله آرایش

- هنگامی ه لب پایین نازک است، خط لب را پایین تر از خط معمولی لب می کشیم و آن را با رژ لب پر می کنیم. هم چنین کمی وازلین یا برق لب به وسط لب پایین بمالید تا آن را برجسته تر جلوه دهد.
- وقتی لب بالا نازک است، خط لب بالا را بالاتر از خط معمولی لب می کشیم تا بهتر جلوه کند و با لب پایین تناسب داشته باشد.
- هنگامی که لب های پایین و بالا نازک هستند، اندازه لب ها را در بالا و پایین با مداد لب زیاد می کنیم و داخل خط را با رژ لب پر می کنیم که لب ها پرتتر به نظر آیند.
- برای لب های پر و بزرگ نباید رژ لب خیلی روشن و جلب نظر کننده استفاده کرد. رژ لب مات برای این لب ها بهتر از رژ لب براق است.
- دهان و لب های کوچک را می توان با کشیدن خطوط در اطراف دهان بزرگتر نشان داد.
- در فرم دهانی که گوشه های افتاده دارد می توان خط لب را رو به بالا کشید و فرم دهان را اصلاح کرد.
- لب های نامساوی را نیز می توان با کشیدن خطوط در جاهای لازم یکنواخت نمود.
- برای جلوگیری از مالیده شدن رژ لب بر روی دندان ها می توان از روش زیر استفاده کرد:
- انگشت اشاره خود را در دهانتان قرار دهید و لب هایتان را ببندید. سپس انگشت خود را بیرون بکشید. به این ترتیب رنگ اضافه رژ لب از داخل لب هایتان پاک شده و از مالیده شدن آن به دندان هایتان جلوگیری می کند.

منبع : خانواده ما

<http://vista.ir/?view=article&id=101615>

 **vista.ir**
Online Classified Service

آرایش مناسب برای هر رنگ پوست

تشخیص رنگ پوست در انتخاب نوع و رنگ آرایش، نقش مهمی را ایفا می کند؛ اما شاید ندانید که چگونه میتوانید رنگ و حالت پوست خود را تشخیص دهید. باید به دنبال چه چیزی باشید؟ به عنوان مثال اگر پوستتان در حالت کلی بی رنگ باشد، اما مناطقی از قرمزی و یا بی رنگی داشته باشد، چگونه؟ نکته جالب اینجاست که تشخیص تون پوست آنقدرها هم که شما تصور می کنید، دشوار نیست. یک روش ساده شناسایی این است که ببینید زمانیکه پوستتان در معرض آفتاب قرار می گیرد می سوزد و یا برنز می شود:

(۱) اگر پوست شما به راحتی برنزه می شود میزان ملانین طبیعی پوست شما (رنگ دانه ای که به طور طبیعی موجب رنگ دادن به پوست می شود) در سطح بالاتری قرار دارد و به احتمال زیاد زمینه رنگ پوست شما زرد مایل به زیتونی است.





(۲) کسانی که پوستشان به سرعت نمی سوزد و یا در مقایسه با سایرین

کمتر میسوزد، ملانین کمتری دارند، که موجب می شود به رنگ پوستشان

به بنفش، آبی - قرمز، و گلی متمایل شود. به علاوه علائم بارز دیگری نیز وجود دارد: پوست های گلی، نشانه های مشهود قرمز دارند و یا اینکه قرمزی بر روی آنها به سرعت نمایان شده و خود را نشان می دهد.

(۳) اگر پوست شما زرد باشد (معمولاً به عنوان زرد - خاکستری شناخته می شود) آنوقت متوجه می شوید که کرم پودر ها و پن کک هایی که در آنها رنگ زرد به کار رفته، چهره شما را زیبا نمی کنند و معمولاً چهره بیمارگونه به شما می دهند.

(۴) پوست های زیتونی نیز معمولاً تا حدودی، انشعابی از خاکستری و رنگ فیلی را نمایان می کنند. ترکیب این رنگ از تون زردی که در پایه هر پوستی قرار دارد و کمی سبزی که تنها مختص این گروه می باشد، تشکیل شده است.

(۵) پوست بیرنگ نیز به پوستی اطلاق می شود که هیچ تونی از زیتونی، زرد، و یا قرمز در آنها دیده نشود.

این دسته بندی برای تمام خانم ها، حتی سیاه پوستان نیز کاربرد دارد؛ رنگ پوست زیرین (یا همان رنگ پایه) شما همیشه با یکی از موارد ذکر شده ارتباط دارد. شاید همیشه به شما گفته باشد که باید در آرایش از اصل فصلی بودن، پیروی کنید و با تغییر فصل، رنگ لباس ها و آرایش خود را تغییر دهید، مثلاً آرایش خنک (رنگ آبی و تون های صورتی) و یا گرم (زرد، خاکستری/ زیتونی). مناسبانه این شایعه همه گیر در مورد رنگ پوست، ممکن است شما را زمان انتخاب سایه ها و میک آپ با مشکل مواجه کرده و گمراهان کند.

تعیین رنگ پوست، معمولاً زمان انتخاب کرم پودر و پن کک مورد توجه قرار می گیرد. زمانی که رنگ های مختلف کرم پودر را تست می کنید، به طور قطع باید رنگ کلی و دقیق پوست خود را پیدا کرده تا با توجه به آن بتوانید رنگ مناسبی پیدا کنید. نباید رنگ سطح پوست خود را مبنا قرار دهید. هدف شما از استفاده کرم پودر این است که تمام دورنگی های سطحی پوست خود را از بین برده و تمام رنگ را یکنواخت کرده و آنها را به نوعی بی رنگ کنید و به یک رنگ تقریباً زرد کمرنگ برسید. ولی حالا چرا زرد کمرنگ؟ به این دلیل که تمام پوست ها کم و بیش دارای زیر لایه تقریباً زرد رنگ هستند؛ دلیلش هم این است که رنگ طبیعی ملانین زرد است. دقت کنید که کرم پودر شما باید بدون توجه به نژاد، گونه، ملیت، و سن، سایه هایی از رنگ های خنثی نظیر رنگ عاج فیل، خاکستری کمرنگ، برنز، قهوه ای کمرنگ، قهوه ای پر رنگ یا گردویی داشته باشد به علاوه یک تون نامحسوس زرد رنگ نیز در آن مشهود باشد، اما دقت کنید که به هیچ وجه از رنگ های نارنجی، صورتی، سرخ، سبز، خاکستری و آبی در آن به کار نرفته باشد حتی به میزان خیلی کم. اضافه کردن چنین سایه هایی به کرم پودر نه تنها شما را زیبا جلوه نمی دهد، بلکه تا حد بسیار زیادی چهره شما را مصنوعی کرده و زیبایی های طبیعی تان را نیز از بین می برد.

البته استثناهایی نیز در این زمینه وجود دارد؛ خانم های آمریکای شمالی و جنوبی، درصد پایینی از خانم های دورگه آفریقایی - آمریکایی، و برخی از خانم های سواحل پلینزی، غالباً تا حدودی لکه های قرمزی در پوست خود دارند. این خانم ها باید به طور کلی نظریه استفاده از کرم های بی رنگ و خنثی را به طور کلی فراموش کنند. به این دلیل که پوست آنها به طور طبیعی دارای قرمزی است به همین دلیل باید به دنبال کرم پودرهایی باشند که رنگ قرمز آنها را ملایم تر کرده و به نوعی آنها را در تمام قسمت های صورتشان پخش کند تا زیاد توی ذوق نزنند. البته باید دقت کنید که این قرمزی را به قهوه ای قرمز متمایل کنند نه مسی، نارنجی و یا هلوئی.

به هر حال برای انتخاب کرم پودر پایه، می بایست حتماً آنها بر روی پوست خود امتحان کنید و بهتر است که این کار را در روشنایی روز انجام دهید و ببیند که آیا با پوست شما همخوانی پیدا می کند یا خیر. این بهترین راه انتخاب میک آپ است. با این روش می توانید رنگی را انتخاب کنید که به صورتتان می آید، دیگران نباید متوجه شوند که شما آرایش کرده اید و یا بدتر انگار ماسک بر روی صورت خود زده اید.

• انتخاب رنگ های سایر لوازم آرایش بطوریکه به پوستتان بیایند

هنگامیکه به مجله های مد و لباسی نگاه کنید، چهره ها به این دلیل زیبا به نظر میرسند که از رنگ مناسب استفاده کرده اند. در آرایش مدل ها از رنگ هایی استفاده می کنند که به طور کلی با رنگ پوست اصلی شان همخوانی داشته باشد. خانم هایی که موهای قرمز دارند و رنگ پوستشان نیز روشن تا متوسط است باید از رنگ های مرجانی، قهوه ای، کهربایی، برنز و دیگر رنگ های خاکی استفاده کنند. موی بلوند با رنگ پوست روشن تا متوسط، مثل گوینت پالترو، پاریس هیلتون، کریستین دانست، باید بیشتر از گروه رنگ های صورتی استفاده کنند. موی قهوه ای روشن، و خرمایی با رنگ پوست روشن تا متوسط مثل جولیا رابرتز، و جنیفر گارنر، معمولاً از قرمز روشن و قرمز مایل به عسلی استفاده می کنند. خانم هایی که موها قهوه ای تیره و پوست روشن تا متوسط دارند، مثل دمی مور، سندرا بولاک، و پنلوپه کرو، بیشتر از سایه های روشن، قرمز،

و آلبالویی استفاده می کنند. موهای مشکی و رنگ های پوست تیره تر، مانند هال بری، و آنجلا باست، از رنگ های خنثی و طبیعی استفاده می کنند، مثل: صورتی کمرنگ، قهوه ای روشن، و مرجانی بی حال. البته همانطور که می دانید استثنائاتی وجود دارند و مدل های آرایشی با سرعت نور در حال تغییر هستند؛ (بدون ذکر تغییر در رنگ مو) به عبارت دیگر، انتخاب رنگ مناسب برای آرایش، تاثیر گرفته از سلیق فردی است که در افراد مختلف، متفاوت می باشد؛ درست مثل انتخاب طرح و مدل لباس. برای اینکه در این خودآرایی ها در امان بمانید باید نکات کلی اشاره شده در بالا را رعایت کنید. در حقیقت تا زمانی که تعادل را رعایت کنید، در مصرف وسایل آرایشی زیاده روی نکنید، و رنگ ها را به درستی با هم ست کنید، چهره ای زیبا خواهید داشت .

منبع : تهران مانیا

<http://vista.ir/?view=article&id=328450>

 **vista.ir**
Online Classified Service

آرایش می کنم ، پس هستم

رنگ ها زیبا هستند و زیبایی می آورند؛ وقتی که رنگ ها روی صورت می نشینند، جذابیتشان صورتی می سازد که زیبا و کاملاً متفاوت با نمونه اصلی است ! بله این واقعیت دنیای امروز است؛ هر چه خیابان ها خاکستری تر می شوند، تعداد آدم های رنگی بیشتر می شود. نگاهی به گذشته نشان می دهد که <آراستن> جزو جدایی ناپذیر فطرت انسانهاست. حتی اقوام بدوی و آدم های دور از تمدن آمریکای جنوبی هم خود را با استخوان شکار تزئین میکردند. بشر در مراحل ابتدایی، از صمغ ها و خاک های رنگین برای آرایش خود استفاده می کرده است.

تاریخ کشور ما هم از این قاعده مستثنی نیست؛ آرایش کردن از خیلی وقت پیش بین زنان ایرانی مرسوم بوده. دکتر ویلز که در زمان ناصرالدین شاه قاجار به ایران سفر کرده در سفرنامه خود می نویسد: <زنان اعیان و طبقه بالا، اغلب چهره خود را به کمک وسایل آرایش محلی آرایش می کنند و يك خال درشت مشکی هم وسط ابروان خود می کشند که در طبقه کم بضاعت گاه این خال تبدیل به پولك رنگی می شود...>

زنان ایرانی، از سالیان قبل گونه ها را با سرخاب سرخ می کردند و صورت و



گردن خود را به کمک پودر سفیداب، سفید، مژه و چشم ها هم به وسیله سرمه به کلی سیاه می شد. آنها حتی عقیده داشتند که استعمال سرمه چشم را تقویت می کند و موجب افزایش بینایی می شود! برای تیره تر شدن ابروها هم از وسمه ای که از ساعت ها قبل آن را جوشانده بودند، دم کرده و آماده ساخته بودند، استفاده می کردند.

• آرایش کردن یا نکردن؟!

آرایش کردن یا نکردن؟! نه، مسئله این نیست. مشکل امروز، تنها در از بین رفتن مرزهای آرایشی و پائین آمدن سن آرایش است. اگر در گذشته، آرایش از سن وسال خاصی وبه صورت <کم، متوسط و تند> در موقعیت‌های مختلف کاربرد داشت، امروز دیگر مرزی برای آن باقی نمانده. در طول يك قرن گذشته و سرخاب و سفیداب جای خود را به انواع و اقسام لوازم آرایشی داده اند.

لوازمی که در ابتدای پیدایش خود، جزو اشیای لوکس محسوب نمی‌شدند و فقط نیازی مبرم برای زنان مسن‌تر و یا افرادی که فیزیک ظاهری زیبایی نداشتند بود، در دنیای امروز به نیازی ضروری در بین اغلب زنان و دختران جوان تبدیل شده است. امروز دیگر استفاده از لوازم آرایشی نه برآورد يك خواسته، بلکه يك احتیاج اجتماعی است که گاهی نیاز به زیبایی از آنجا ریشه می‌گیرد! اگرچه همیشه واقعیت گفتنی نیست اما در سربسته‌ترین حالت تنها می‌توان نوشت: این روزها اگر خانمی برای کار به شرکت، موسسه و... درخواست بدهد و ظاهر و قیافه خود را فراموش کند، در شرایط برابر به لحاظ تخصصی با دیگران، در اکثر مواقع او در آزمون استخدام آخرین نفر خواهد بود؛ مگر اینکه مهارت یا زمینه استثنایی داشته باشد. البته این تنها یکی از انگیزه‌های قابل نوشتن است!

دکتر حمید نوروزی روان‌شناس معتقد است که با از بین رفتن مرزهای آرایشی، سن آرایش هم به عنوان يك متغیر وابسته پایین‌تر آمده و دختران جوان، در سنین پایین، دست به آزمودن رژلب، پودر و رژگونه می‌زنند. او می‌گوید: <در بسیاری از موارد، این پدیده از تیره شدن رابطه با پدرومادرریشه می‌گیرد. گروهی از دختران می‌خواهند از گروه سنی خود پیشی بگیرند. از رهگذر جادوی لوازم آرایش، آنها به آرزوی دیرینه خود برای کوتاه کردن دوره کودکی و نوجوانی و به دست‌آوردن دلخواه‌ترین خواسته خود، <بزرگسالی و استقلال> دست می‌یابند. وقتی دختری در سن جلوه زیبایی‌هاست و نمی‌تواند از رنگ شادی در لباس خود استفاده کند، وقتی پدر و مادر، به صورت کنترل شده لباس مورد علاقه را در دسترسش قرار نمی‌دهند، او نیز برای پیدا کردن کسانی که مثلاً مانتوی مورد نظرش را تأیید کنند، به پارک کشیده می‌شود و چه بسا ناگهان میان کسانی چشم‌پاز می‌کند که دیگر برای او زیبایی باقی نمی‌گذارند.>

شاید شما نیز با دختران جوان و نوجوانی که با آرایش زاویه دار تند کنار خیابان ایستاده، لباس‌های کثیف پوشیده و آرایش شب را برای روز به کار برده‌اند برخورد کرده باشید. در مورد او چه فکری کرده‌اید؟

روانشناسان می‌گویند هر چه آرایش تندتر باشد، اعتماد به نفس پایین‌تر است و افراد خجول از آرایشی استفاده می‌کنند که تصور می‌کنند برایشان شخصیت بیشتری می‌آورد. اغلب آرایش خشن و چشم‌هایی با زاویه‌های تند مختص آدم‌های بی اعتماد به نفسی است که می‌خواهند دیگران باورش‌ان کنند و مورد پذیرش جامعه قرار گیرند. بیشتر آنها فکر می‌کنند که در صورت خود نقص عمده‌ای دارند، این نقص گاهی آنقدر بزرگ جلوه می‌کند که برای رفع آن دست به هر کاری می‌زنند. آرایش در اینجا به کاهش اضطراب و افسردگی ناشی از تصور داشتن نقص کمک می‌کند. این افراد آرایش غلیظ را نه به خاطر مردان بلکه در واکنش به فروپاشی درون خود انجام می‌دهند، یعنی تلاش می‌کنند دیگران چهره غمگین، ژولیده و پریشان آنان را نبینند.

• زیبایی در بحران ، بحران در زیبایی

دوران نوجوانی دوران کسب هویت مستقل فردی است. یعنی به دلیل تغییر و تحولات ایجاد شده در نوجوانان برای ایجاد ارتباط با جنس مقابل و دریافت توجه از وی، زیبا بودن و جذاب بودن نه به دلیل ایجاد برانگیختگی جنسی در طرف مقابل، بلکه به دلیل تأیید هویت خویش و یافتن جایگاهی در دنیای بیرون است. بنابراین تغییر رفتار دختران نوجوان در این سن، طبیعی است. آنها سعی می‌کنند از نظر نوع لباس و آرایش با افرادی که حتی يك سال از آنها کوچک‌ترند، متفاوت باشند. هدف این تفاوت ایجاد فاصله است. آنها دوست دارند که بزرگ شدن خود را به رخ بکشند. در این سن آنها به دنبال یافتن چهره‌هایشان هستند و با یافتن جواب آنها به تصویری ذهنی از خود می‌رسند. یعنی سعی می‌کنند که برای خود هویت شخصی قائل شوند و در این راستا سوالات بسیاری را در مورد دین، مذهب، اجتماع و باورها می‌پرسند.

چگونگی پاسخ‌های والدین به این سوالات ، همانقدر که می‌تواند به شکل‌گیری هویت او کمک‌کند، می‌تواند مخرب نیز باشد. به این صورت که در این دوران دختران نوجوان معمولاً از مادرانشان و پسران نوجوان معمولاً از پدرانشان الگوبرداری می‌کنند و این الگو به تدریج در آنها درونی می‌شود. با ورود نوجوان به دنیای بزرگتر و جدیدتر، او با ارزش‌های تازه تری از طریق همسالانش آشنا می‌شود و با هنجارهای جامعه مواجه می‌گردد. حال او باید این دو شیوه ارزشگذاری را بر هم منطبق کند. هر قدر ارزشگذاری خانواده با ارزشگذاری اجتماع و گروه همسالان هماهنگ‌تر باشد، هویت پایب آسان‌تر خواهد بود. در صورتی که ارزش‌ها متضاد باشند نوجوان به تعارض بر خورده و دچار سردرگمی در نقش می‌شود.

معمولاً در چنین زمانی نوجوان مجبور می‌شود که در خانواده و در میان گروه همسالان نقش‌های متفاوتی را پیش بگیرد و مثال بارز آن دختران

راهنمایی و دبیرستانی هستند که با آرایش غلیظ و تند در جامعه ظاهر شده و تمایل شدیدی به استفاده از لوازم آرایش دارند. گاه رفتارشان آنقدر زنانه می شود که مشکل می توانید آنها را از خانمهای متاهل افتراق دهید. بنابراین پدیده آرایش در سنین پایین بستگی زیادی هم به گروه همسالان فرد دارد.

• رسانه ها، متهم ردیف اول

در این میان انگشت اتهام، به سوی <وسایل ارتباط جمعی> است، و <ماهواره و سینما> احتمالاً متهمهای ردیف اول! آنها دنیای مد هستند: مد لباس، مو و آرایش! کارشناسان علوم اجتماعی معتقدند با ایجاد و گسترش ارتباطات بین طبقات مختلف يك جامعه و در نگاهی وسیع تر، بین جوامع مختلف، مخصوصاً از طریق رسانه های دیداری، افراد به عنوان مخاطب با نمونه هایی آشنا می شوند که خارج از فرهنگ و آداب و رسوم و ارزش های جامعه خودشان است، نمونه هایی که به دلیل متنوع بودن در اکثر مواقع به الگو تبدیل می شوند. ولی آیا شما هم موافقید که همه تقصیرها را نباید تنها به گردن ماهواره و فرهنگ غرب بیندازیم؟ بهتر نیست به جای این کار، به نقشی که خودمان در ایجاد این مشکلات ایفا کرده ایم توجه کنیم؟

• از نو تازه شویم

الگوهای امروزی همراه با آرایش و آراستگی هستند و دختران نوجوان هم در شکل گیری هویت خویش به این الگوهای متعارف جامعه نزدیک می شوند.

اما نحوه آرایش به ویژگی های شخصیتی افراد مربوط است. اگر شرایط فرهنگی خانواده، طرز آرایش نوجوان را طبیعی بدانند، مسلماً خود وی نیز این اعمال و آرایش را طبیعی قلمداد می کند، چون در واقع ما ملاک خاصی برای ارزیابی آرایش افراد نداریم و از آنجا که آرایش، ارتباط تنگاتنگی با ارزیابی خود از میزان جذابیت جسمانی دارد، پس کمیت و کیفیت آرایش به میزان رضایت روانی و درونی افراد بستگی دارد.

نکته این است که محدودسازی بیش از حد نوجوانان باعث می شود آنان خواسته های والدین را منطبق با نیازهای روانشناختی و شرایط اجتماعی امروزی ندانند، در این صورت آنها در غیاب والدین و در خارج از خانه از لوازم آرایش استفاده می کنند. در کنار همه اینها باید توجه داشت باشید که مخالفت و ستیزه جویی نه تنها تغییری در رفتار نوجوانان ایجاد نمی کند بلکه او را شعله ورتر و گستاخ تر می کند. نوجوان شما باید بتواند تشخیص دهد که منظور از زیبا شدن، زدن ماسک دروغین بر چهره و سعی در برتری جویی و جلب توجه دیگران نیست. سعی کنید به جای ایجاد خفگان و محدودیت، مرزها را به فرزندانتان بیاموزید.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=254717>

 **vista.ir**
Online Classified Service

آرایش می کنم ، مرا ببین !!!!

آرایش کردن یا نکردن؟! نه، مسئله این نیست. مشکل امروز، تنها در از بین رفتن مرزهای آرایشی و پایین آمدن سن آرایش است. رنگها زیبا هستند و زیبایی می آورند؛ وقتی که رنگها روی صورت می نشینند، جذابیتشان صورتی می سازد که زیبا و کاملاً متفاوت با نمونه اصلی است! بله این





واقعیت دنیای امروز است: هر چه خیابانها خاکستری تر می‌شوند، تعداد آدمهای رنگی بیشتر می‌شود. نگاهی به گذشته نشان می‌دهد که آراسته بودن جزو جدایی ناپذیر فطرت انسانهاست. حتی اقوام بدوی و آدمهای دور از تمدن آمریکای جنوبی هم خود را با استخوان شکار تزئین می‌کردند. بشر در مراحل ابتدایی، از صمغها و خاکهای رنگین برای آرایش خود استفاده می‌کرده است. تاریخ کشور ما هم از این قاعده مستثنی نیست؛ آرایش کردن از خیلی وقت پیش بین زنان ایرانی مرسوم بوده است. دکتر ویلز که در زمان ناصرالدین شاه قاجار به ایران سفر کرده در سفرنامه خود می‌نویسد: زنان اعیان و طبقه بالا، اغلب چهره خود را به کمک وسایل آرایش محلی آرایش می‌کنند و يك خال درشت مشکی هم وسط ابروان خود می‌کشند که در طبقه کم بضاعت گاه این خال تبدیل به پولاک رنگی می‌شود.

زنان ایرانی، از سالیان قبل گونه‌ها را با سرخاب سرخ می‌کردند و صورت و گردن خود را به کمک پودر سفیداب، سفید، مژه و چشم‌ها هم به وسیله سرمه به کلی سیاه می‌شد. آنها حتی عقیده داشتند که استعمال سرمه چشم را تقویت می‌کند و موجب افزایش بینایی می‌شود! برای تیره تر شدن ابروها هم از وسه ای که از ساعتها قبل آن را جوشانده بودند، دم کرده و آماده ساخته بودند، استفاده می‌کردند.

• آرایش کردن یا نکردن؟!

آرایش کردن یا نکردن؟! نه، مسئله این نیست. مشکل امروز، تنها در از بین رفتن مرزهای آرایشی و پایین آمدن سن آرایش است. اگر در گذشته، آرایش از سن وسال خاصی و به صورت (کم، متوسط و تند) در موقعیتهای مختلف کاربرد داشت ، امروز دیگر مرزی برای آن باقی نمانده است. در طول يك قرن گذشته و سرخاب و سفیداب جای خود را به انواع و اقسام لوازم آرایشی داده اند .

لوازمی که در ابتدای پیدایش خود ، جزو اشیای لوکس نبوده و فقط نیازی مبرم برای زنان مسن‌تر و یا افرادی که از فیزیک ظاهری زیبایی برخوردار نبودند، محسوب می‌شد، در دنیای امروز به نیازی ضروری در بین اغلب زنان و دختران جوان تبدیل شده است. امروز دیگر استفاده از لوازم آرایشی نه برآورد يك خواسته، بلکه يك احتیاج اجتماعی است که گاهی نیاز به زیبایی از آنجا ریشه می‌گیرد! اگرچه همیشه واقعیت گفتنی نیست اما در سربسته ترین حالت تنها می‌توان نوشت: این روزها اگر خانمی برای کار به شرکت، مؤسسه و... درخواست بدهد و ظاهر و قیافه خود را فراموش کند، در شرایط برابر به لحاظ تخصصی با دیگران، در اکثر مواقع او در آزمون استخدام آخرین نفر خواهد بود؛ مگر اینکه مهارت یا زمینه استثنایی داشته باشد؛ البته این تنها یکی از انگیزه‌های قابل نوشتن است!

دکتر حمید نوروزی روان‌شناس معتقد است که با از بین رفتن مرزهای آرایشی، سن آرایش هم به عنوان يك متغیر وابسته پایین‌تر آمده و دختران جوان، در سنین پایین، دست به آزمودن رژلب، پودر و رژگونه می‌زنند. او می‌گوید: «در بسیاری از موارد، این پدیده از تیره شدن رابطه با پدر و مادر ریشه می‌گیرد. گروهی از دختران می‌خواهند از گروه سنی خود پیشی بگیرند. از رهگذر جادوی لوازم آرایش، آنها به آرزوی دیرینه خود برای کوتاه کردن دوره کودکی و نوجوانی و به دست آوردن دلخواه‌ترین خواسته خود، <بزرگسالی و استقلال> دست می‌یابند . وقتی دختری در سن جلوه زیبایی‌هاست و نمی‌تواند از رنگ شادی در لباس خود استفاده کند، وقتی پدر و مادر، به صورت کنترل شده لباس مورد علاقه را در دسترسش قرار نمی‌دهند، او نیز برای پیدا کردن کسانی که مثلاً مانتوی مورد نظرش را تأیید کنند، به پارک کشیده می‌شود و چه بسا ناگهان میان کسانی چشم‌باز می‌کند که دیگر برای او زیبایی باقی نمی‌گذارند.»

شاید شما نیز با دختران جوان و نوجوانی که با آرایش زاویه دار تند کنار خیابان ایستاده، لباسهای کثیفی پوشیده و آرایش شب را برای روز به کار برده‌اند برخورد کرده باشید. در مورد او چه فکری کرده‌اید؟

روانشناسان می‌گویند: هر چه آرایش تندتر باشد، اعتماد به نفس پایین‌تر است و افراد خجول از آرایشی استفاده می‌کنند که تصور می‌کنند برایشان شخصیت بیشتری می‌آورد. اغلب آرایش خشن و چشم‌هایی با زاویه های تند مختص آدمهای بی اعتماد به نفسی است که می‌خواهند دیگران باورشان کنند و مورد پذیرش جامعه قرار گیرند. بیشتر آنها فکر می‌کنند که در صورت خود نقص عمده ای دارند، این نقص گاهی آنقدر بزرگ

جلوه می کند که برای رفع آن دست به هر کاری می زند. آرایش در اینجا به کاهش اضطراب و افسردگی ناشی از تصور داشتن نقص کمک می کند. این افراد آرایش غلیظ را نه به خاطر مردان بلکه در واکنش به فروپاشی درون خود انجام می دهند، یعنی تلاش می کنند دیگران چهره غمگین، ژولیده و پریشان آنان را نبینند.

● بحران زیبایی

دوران نوجوانی دوران کسب هویت مستقل فردی است. یعنی به دلیل تغییر و تحولات ایجاد شده در نوجوانان برای ایجاد ارتباط با جنس مقابل و دریافت توجه از وی، زیبا بودن و جذاب بودن نه به دلیل ایجاد برانگیختگی جنسی در طرف مقابل، بلکه به دلیل تایید هویت خویش و یافتن جایگاهی در دنیای بیرون است. بنابراین تغییر رفتار دختران نوجوان در این سن، طبیعی است. آنها سعی می کنند از نظر نوع لباس و آرایش با افرادی که حتی يك سال از آنها کوچکترند، متفاوت باشند. هدف این تفاوت ایجاد فاصله است. آنها دوست دارند که بزرگ شدن خود را به رخ بکشند. در این سن آنها به دنبال یافتن چراهایشان هستند و با یافتن جواب آنها به تصویری ذهنی از خود می رسند. یعنی سعی می کنند که برای خود هویت شخصی قائل شوند و در این راستا سؤالات بسیاری را در مورد دین، مذهب، اجتماع و باورها می پرسند.

چگونگی پاسخهای والدین به این سؤالات، همان قدر که می تواند به شکل گیری هویت او کمک کند، می تواند مخرب نیز باشد. به این صورت که در این دوران دختران نوجوان معمولاً از مادرانشان و پسران نوجوان معمولاً از پدرانشان الگوبرداری می کنند و این الگو به تدریج در آنها درونی می شود.

با ورود نوجوان به دنیای بزرگتر و جدیدتر، او با ارزشهای تازه تری از طریق همسالانش آشنا می شود و با هنجارهای جامعه مواجه می گردد. حال او باید این دو شیوه ارزشگذاری را بر هم منطبق کند. هر قدر ارزشگذاری خانواده با ارزشگذاری اجتماع و گروه همسالان هماهنگ تر باشد، هویت یابی آسان تر خواهد بود. در صورتی که ارزشها متضاد باشند نوجوان به تعارض بر خورده و دچار سردرگمی در نقش می شود.

معمولاً در چنین زمانی نوجوان مجبور می شود که در خانواده و در میان گروه همسالان نقشهای متفاوتی را پیش بگیرد و مثال بارز آن دختران راهنمایی و دبیرستانی هستند که با آرایش غلیظ و تند در جامعه ظاهر شده و تمایل شدیدی به استفاده از لوازم آرایش دارند. گاه رفتارشان آنقدر زنانه می شود که مشکل می توانید آنها را در بین خانمهای متاهل شناسایی کنید. بنابراین پدیده آرایش در سنین پایین بستگی زیادی هم به گروه همسالان فرد دارد.

● رسانه ها، متهم ردیف اول

در این میان انگشت اتهام، به سوی «وسایل ارتباط جمعی» است، و «ماهواره و سینما» احتمالاً متهمهای ردیف اول هستند! آنها دنیای مد هستند؛ مد لباس، مو و آرایش! کارشناسان علوم اجتماعی معتقدند با ایجاد و گسترش ارتباطات بین طبقات مختلف يك جامعه و در نگاهی وسیع تر، بین جوامع مختلف، مخصوصاً از طریق رسانه های دیداری، افراد به عنوان مخاطب با نمونه هایی آشنا می شوند که خارج از فرهنگ و آداب و رسوم و ارزشهای جامعه خودشان است، نمونه هایی که به دلیل متنوع بودن در اکثر مواقع به الگو تبدیل می شوند. ولی آیا شما هم موافقید که همه تقصیرها را نباید تنها به گردن ماهواره و فرهنگ غرب بیندازیم؟ بهتر نیست به جای این کار، به نقشی که خودمان در ایجاد این مشکلات ایفا کرده ایم، بیشتر توجه کنیم؟

● از نو تازه شویم

الگوهای امروزی همراه با آرایش و آراستگی هستند و دختران نوجوان هم در شکل گیری هویت خویش به این الگوهای متعارف جامعه نزدیک می شوند.

اما نحوه آرایش به ویژگی های شخصیتی افراد مربوط است. اگر شرایط فرهنگی خانواده، طرز آرایش نوجوان را طبیعی بدانند، مسلماً خود وی نیز این اعمال و آرایش را طبیعی قلمداد می کند، چون در واقع ما ملاک خاصی برای ارزیابی آرایش افراد نداریم و از آنجا که آرایش، ارتباط تنگاتنگی با ارزیابی خود از میزان جذابیت جسمانی دارد، پس کمیت و کیفیت آرایش به میزان رضایت روانی و درونی افراد بستگی دارد.

نکته این است که محدودسازی بیش از حد نوجوانان باعث می شود آنان خواسته های والدین را منطبق با نیازهای روانشناختی و شرایط اجتماعی امروزی ندانند، در این صورت آنها در غیاب والدین و در خارج از خانه از لوازم آرایش استفاده می کنند. در کنار همه اینها باید توجه داشته باشید که مخالفت و ستیزه جویی نه تنها تغییری در رفتار نوجوانان ایجاد نمی کند بلکه او را شعله ورتر و گستاخ تر می کند. نوجوان شما باید بتواند تشخیص دهد که منظور از زیبا شدن، زدن ماسک دروغین بر چهره و سعی در برتری جویی و جلب توجه دیگران نیست. سعی کنید به جای ایجاد خفقان و

منبع : ارتباط موفق

<http://vista.ir/?view=article&id=236173>



آرایش و اثرات روانی آن

مطالعات باستان شناسی ، تاریخی و انسان شناسی، تایید کرده اند که لوازم زیبایی برای بدن، توسط زنان و مردان همه فرهنگ ها و جوامع مورد استفاده قرار گرفته است.

گردشی در گالری های صورت در موزه ملی ما، شواهد بارزی از تحول در عادت آرایش شخصی طی ۳۰۰ سال گذشته نشان می دهد. بررسی های مدرن فرهنگ های کشورهای دور، نشان می دهند که رنگ آمیزی پوست و رنگ کردن مو در رفتار اجتماعی، نقشی مهم بازی می نموده است. در فرهنگ حاضر، در مقایسه با سابق این موضوع کاهشی نداشته است، فقط ظریف تر و کمی غیر ملموس تر گردیده است.

نیاز به آرایش پوست آنقدر حیاتی است که اگر همه محصولات آرایشی تجاری از بازار برچیده شوند، مصرف کنندگان ، لوازم مورد نیاز خودشان را خود تولید خواهند کرد: مواد حیوانی، گیاهی و معدنی مخلوط می شوند، یا به صورت خمیر در آورده می شوند و برای آرایش، رنگ آمیزی مو و صاف



کردن چین های صورت به کار می روند. دختران مدرسه ای لوبیای قرمز را ذخیره می کنند پس از مرطوب کردنشان بر روی صورت و گونه ها و لب ها می مالند. ابروها، خطوط رویش مو و نشانه های زیبایی مدام تغییر می کنند تا با درک اجتماعی رایج از جذابیت ، هماهنگی یابند. سلامت پوست، از عدم وجود انواع بیماری ها تغییر وسیع تری دارد چون ظاهر پوست، مو و ناخن برای ابراز موقعیت اجتماعی و برای ایجاد تاثیر بر دیگران و در نتیجه ایجاد اعتماد به نفس و رضایت از خود موثر است و شخصی که معتقد است بدن سالم او مطابق با استانداردهای زیبایی نیست، باز هم از یک ناراحتی رنج می برد.

بنابراین ، این مساله ما را موظف می نماید که شرکت فعالی در مراقبت اولیه پوست و زیبایی و آرایش آن داشته باشیم و این مسئولیت را نباید به آرایشگران، مسئولین سالن های زیبایی و مراکز فروش یا فروشندگان لوازم آرایشی محول ساخت و باید دانست همه انسان ها مشتاقانه منتظر پذیرفتن مشورت از طرف افرادی می باشند که می توانند ضامن زیبایی و سلامتی چهره آنها باشند. بدون آنکه بدانیم چه می کنیم و چه اثری خواهد داشت.

منبع : بیرتک

<http://vista.ir/?view=article&id=97585>

آسیب‌های استفاده از مواد آرایشی

به طور معمول مواد آرایشی صورت باید غیر حساسیت زا، ضد آکنه و ضد کومدون باشد که محصول را کمتر حساسیت زا کند. استفاده از مواد آرایشی و محصولات مراقبتی پوست بخشی از عادات روزانه بیشتر مردم هستند. در کشورهای غربی بالغین بطور متوسط حداقل هفت محصول مراقبتی پوست را هر روز استفاده می‌کنند که شامل عطرها، مرطوب کننده‌ها، ضد آفتاب‌ها، پاک کننده‌های پوست، محصولات مراقبت مو، دئودورانت‌ها، ضدعرق‌ها، محصولات آرایشی مو، محصولات آرایشی رنگی و محصولات آرایشی ناخن می‌شود.

بیشتر مردم مشکلات کمی از این محصولات را تجربه می‌کنند، اگر چه مشکلات می‌تواند یا از اولین استفاده‌های اندک و یا بعد از سال‌ها مصرف رخ دهد. همچنین بسیاری از مردم معمولاً می‌دانند کدام محصولات باعث مشکل می‌شوند اما عکس‌العمل‌های کشنده و شدید ممکن است نیازمند تشخیص مهارت‌های یک متخصص پوست باشد.



مشکلات ممکن ناشی از استفاده از محصولات آرایشی و محصولات مراقبتی پوست چیست؟ واقعیت این است که عکس‌العمل نسبت به محصولات مراقبتی پوست می‌تواند شامل مشکلات ساده باشد و این بستگی به شرایط پوست یا پاسخ ایمنی فرد دارد. درماتیت تماسی آلرژیک یک مشکل معمول است که با مواد آرایشی و محصولات مراقبتی پوست دیده می‌شود. بعضی مردم نسبت به یک ماده خاص یا مواد موثره یک محصول حساس هستند. آنها هر زمانی که در تماس با این ماده موثره قرار گیرند واکنش نشان می‌دهند اگر چه ممکن است چندین روز طول بکشد تا علائم ظاهر شود و علائم شامل قرمزی (تورم) خارش و تاول‌های حاوی مایع باشد. اما درماتیت تماسی تحریکی هم داریم. پوست سالم یک سد دفاعی عالی برای بیشتر موادی است که در مواد آرایشی یافت می‌شوند. اگر پوست خیلی خشک یا زخمی باشد شکاف (محل باز) این سد دفاعی را کمتر موثر می‌سازد. سوختگی، خارش و قرمزی ممکن است علائم ناشی از تخریب یک محصول باشد. مواد شوینده و صابون‌های حمام و ضد عرق‌ها و مواد آرایشی چشمی، مرطوب کننده‌ها، محلول فر دائمی مو و شامپوها بیشترین تخریب کننده‌های پوستی هستند. حتی آب می‌تواند برای پوست خشک مخرب باشد.

عطرها، نگهدارنده‌ها، ترکیباتی که معمولاً در محصولات مراقبتی پوست و لوازم آرایشی یافت می‌شوند علل واکنش‌های حساسیتی به مواد آرایشی هستند. عطرها بیشتر از سایر ترکیبات باعث درماتیت تماسی آلرژیک می‌شوند. بیشتر از ۵ هزار نوع عطر مختلف در مواد آرایشی محصولات مراقبتی پوست استفاده می‌شوند. عطرهایی با حساسیت‌زایی کمتر برای کمتر کردن این مشکل ایجاد شده‌اند. به خاطر داشته باشید که محصولی که با عنوان unscented برچسب شده است واقعاً حاوی عطر باشد که به وسیله بقیه مواد

معطر شیمیایی از بین رفته باشد. یک محصول باید با عنوان fragrance free (بدون ماده معطر) نشان داده شده باشد و یا without – perfume (بدون عطر) که نشان دهد هیچ چیزی برای ایجاد بوی خوب اضافه نشده است. بعضی حساسیت‌ها به ماده معطر ممکن است زمانی رخ دهد که پوست در مجاورت نور خورشید قرار گیرد.

اما نگهدارنده‌ها در مواد آرایشی و محصولات مراقبتی پوست دومین دلیل رایج مشکلات پوستی هستند. نگهدارنده‌ها از رشد قارچ‌ها و باکتری‌ها که باعث عفونت پوستی می‌شوند جلوگیری می‌کند و محصولات را از اکسیژن و تخریب‌های نوری محافظت می‌کند. مواد آرایشی حاوی آب باید دارای بعضی از انواع نگهدارنده‌ها باشد. مصرف کنندگانی که به یک نوع ماده نگهدارنده واکنش نشان می‌دهند لزوماً به بقیه حساسیت ندارند.

• محصولات مراقبت پوست کدامند؟

محصولات مراقبت از پوست برای سالم نگه داشتن پوست طراحی شده‌اند و شامل پاک‌کننده‌ها، مرطوب کننده‌ها و ضد آفتاب‌ها هستند. پاک کننده‌ها روغن و بقایای صابون را از روی پوست پاک می‌کند. آنها معمولاً خشک کننده و حاوی آب، الکل، پروپیلن گلیکول، سالیسیلیک اسید می‌باشند. اینها ممکن است باعث خارش و سوختگی در افرادی با پوست خشک و حساس شوند.

مرطوب کننده‌ها مانع از دست دادن آب می‌شوند و این عمل را به وسیله پوشاندن پوست با مواد چرب که باعث نگهداشتن آب می‌شود و به وسیله جذب آب به لایه خارجی از لایه داخلی پوست انجام می‌دهند.

پوست خشک باعث ترک و چروک‌های ریز می‌شود و سبب کاهش تأثیر این سد دفاعی، خارش و درد می‌شود. موادی که از دست رفتن آب را کاهش می‌دهند یا متوقف می‌سازند حاوی پروتئولایز و روغن‌های معدنی و لانولین می‌باشند. موادی که سبب جذب آب در پوست می‌شوند شامل گلیسرول، پروپیلن گلیکول، پروتئین‌ها و بعضی ویتامین‌ها می‌باشند. این ترکیبات ممکن است باعث واکنش حساسیت‌زایی شود.

ضد آفتاب‌ها هم شامل مواد شیمیایی‌اند که نور را جذب یا منعکس و یا پراکنده می‌سازند. مواد شیمیایی جاذب نور شامل استرها، PABA، avobenzone، cinnamatce هستند که می‌توانند باعث واکنش‌های حساسیت‌زا شوند. ضد آفتاب‌های فیزیکی حاوی ذرات بسیار ریز اکسید روی و دی‌اکسید تیتانیوم هستند که نور را پراکنده ساخته و یا منعکس می‌کند. هیچ نوع حساسیت به ضد آفتاب‌های فیزیکی شناخته نشده است.

• محصولات مراقبتی شخصی

محصولات مراقبتی شخصی که باعث می‌شود مو و پوست تمیز و خوشبو بماند تمیز کننده‌های پوست، شامپوها و نرم‌کننده‌ها و دئودورانت‌ها و ضد عرق‌ها می‌باشند.

تمیز کننده‌های پوست شامل صابون‌ها، شوینده‌ها، ژل‌های دوش، کف‌های حمام، آلودگی‌ها و گرد و خاک و چربی‌های بدن هستند که باکتری‌ها را از بین می‌برند. آنها از عفونت جلوگیری می‌کنند اما استفاده زیاد از این محصولات می‌تواند باعث خشکی پوست شود که ایجاد پوسته ریزی، تخریب و خارش می‌کند.

افرادی با پوست خشک، بهتر است از شوینده‌های ملایم استفاده کنند و نیز دوش با آب خنک، کمترین تماس با آب و استفاده از یک مرطوب کننده بعد از حمام زمانی که هنوز پوست مرطوب است می‌تواند مفید باشد.

شامپوها آلودگی و چربی را از روی پوست سر بر طرف می‌کند و موها را صاف و براق می‌نماید. حساسیت به شامپوها غیرمعمول است چرا که تماس با پوست بسیار کم است اما آنها می‌توانند هنگام آبکشی و عبور از روی پوست بدن مشکلاتی مثل خشکی پوست ایجاد کنند. چندین نوع شامپو وجود دارد:

شامپو بچه ملایم برای اینکه به چشم‌ها آسیبی نرساند. شامپوهای نرم کننده که موها را به خوبی تمیز می‌کند و موها را صاف می‌کند. شامپو برای موی چرب که روغن‌ها و چربی‌ها را از بین می‌برد و شامپو برای موهای آسیب‌دیده که PH آنها برای جلوگیری از تخریب بیشتر تنظیم شده است.

نرم کننده‌ها بعد از شامپو کردن برای براق‌تر کردن موها، آسانتر شانه شدن و حالت گرفتن موها به کار می‌روند. آنها منبع معمول این حساسیت‌های پوستی نیستند اما آنها می‌توانند حاوی ترکیبات معطر یا نگهدارنده‌ها باشند.

دئودورانت‌ها هم باعث کشتن باکتری‌ها می‌شوند و بوی مطبوعی دارند. ضد عرق‌ها از عرق کردن جلوگیری می‌کنند. ترکیبات معطر در اسپری‌ها و ترکیبات نمک‌های آلومینیوم در ضدعرق‌ها باعث مشکلات جدی می‌شوند. اگر این محصولات بر روی پوستی که قبلاً آسیب دیده باشد استفاده شود و یا بلافاصله بعد از اصلاح پوست و یا اگر به طور گسترده زیر بغل پخش شوند باعث ایجاد مشکلات پوستی می‌شوند.

• ترکیبات رنگی آرایشی

ترکیبات رنگی آرایشی بر روی پوست صورت، لب‌ها برای زیباسازی به کار می‌رود. مواد آرایشی صورت، آرایش (make up) برای رنگ کردن صورت به کار می‌روند. انتخاب مواد آرایشی صورت بسیار مهم است، زیرا آنها در تماس مستقیم با پوست برای مدت طولانی می‌باشد. به طور معمول مواد آرایشی صورت باید غیرحساسیت‌زا، ضد آکنه و ضد کومدون باشد که محصول را کمتر حساسیت‌زا کند. محصول نباید منافذ را بپوشاند و باعث آکنه شود. مواد آرایشی حاوی ضد آفتاب باعث جلوگیری از سرطان و چروک می‌شود.

پلک حساس‌ترین قسمت پوست بدن می‌باشد. مواد آرایشی چشم شامل سایه چشم، خط چشم و ریمل است. مواد آرایشی حاوی آب (محلول یا قابل شستشو) راحت‌تر پاک می‌شوند. شستشو و مالش جدی چشم برای پاک کردن آرایش چشم لازم است که ممکن است مخرب باشد. اغلب مواد آلرژی‌زا و مخرب می‌توانند با تماس چشم با انگشت به چشم وارد شوند.

مواد آرایشی چشم نباید بین افراد مشترک باشد و بهتر است که هر سه یا چهار ماه عوض گردد، زیرا که امکان آلودگی باکتریایی موجود است. مواد آرایشی لب شامل رژ لب و بوم لب می‌باشند. آنها لب‌های ترک خورده و خشک را مرطوب می‌کنند و از آفتاب محافظت می‌کنند. بعضی از رنگ‌های طولانی مدت روی لب باعث درماتیت تماسی آلرژیک می‌شوند.

• مواد آرایشی مو

ظاهر مو می‌تواند به وسیله مواد آرایشی مو عوض شود. به وسیله تغییر رنگ از طریق رنگ مو و یا شکل موها به وسیله فر دائم. رنگ موهای موقت بعد از یک بار شامپو کردن شسته می‌شوند. رنگ‌های تدریجی مو تولید یک تغییر رنگ برای دو یا سه هفته می‌کنند. این رنگ‌ها معمولاً باعث ایجاد مشکل نمی‌شوند. رنگ موهای نیمه دائمی که بعد از ۴ تا ۶ شستشو و رنگ‌های دائمی که شسته نمی‌شود باعث حساسیت می‌شود. این محصولات بهتر است بر روی بخش کوچکی از پوست امتحان شود (پشت گوش و یا داخل آرنج ۲۴ ساعت قبل از مصرف) رنگ موهای دائمی موها را روشن‌تر یا تیره‌تر می‌کند. پرسولفات آمونیوم گاهی برای روشن کردن مو به کار برده می‌شود که می‌تواند باعث contact dermatitis شود. این ماده ممکن است باعث حساسیت ناگهانی مثل سرگیجه و سر درد هم شود.

فر دائمی موی صاف را موج و فرفری می‌کند. یک محلول شیمیایی، پیوندهای شیمیایی را در موهای صاف می‌شکند و باعث ایجاد فر در مو می‌شود. این عمل می‌تواند مو را تخریب کند. موها نباید در معرض محلول بیش از هر ۲ ماه قرار گیرند. اگر مایع فر برای مدت طولانی‌تر روی مو بماند بسیار قوی‌تر عمل می‌کند و موها را خشک می‌کند و بی رنگ می‌سازد و باعث شکنندگی مو می‌شود. تخریب پوست سر هم می‌تواند رخ دهد.

• مواد آرایشی ناخن

مواد آرایشی ناخن برای رنگ کردن ناخن، افزایش طول ناخن به طور مصنوعی و یا افزایش مقاومت ناخن به کار می‌روند. لاک ناخن باعث درماتیت تماسی آلرژیک می‌شود. شخصی که به لاک ناخن حساسیت دارد ممکن است در انگشتان و پلک، صورت و گردن و جاهایی که لاک ناخن زمانی که در حال خشک شدن بوده تماس داشته دچار حساسیت شود. فرمالدئید یک ترکیب آلرژی‌زا می‌باشد. افرادی با حساسیت به لاک ناخن می‌توانند لاک‌های hypoallergenic را که بدون فرمالدئید هستند استفاده کنند. لاک‌های قرمز رنگ ممکن است باعث زرد رنگ شدن و یا بی‌رنگ شدن ناخن شوند.

کوتیکول از عفونت ناخن جلوگیری کرده و سلول‌های مولد ناخن را محافظت می‌کند پس بهتر است چیده یا کوتاه نشود. افزایش طول ناخن‌ها ممکن است به وسیله ناخن‌های پلاستیکی که کل ناخن یا انتهای ناخن را می‌پوشاند انجام شود. ناخن‌های مصنوعی با چسب‌هایی چسبانده می‌شوند که حاوی methacrylate هستند که یک ماده حساسیت‌زا می‌باشد. چسب‌های بدون Methacrylate ممکن است باعث شکاف و ترک ناخن شوند. جعبه‌های مخصوص ترمیم ناخن هم از این چسب‌ها استفاده می‌کنند.

استفاده طولانی مدت از ناخن‌های کاشته شده از آماده مصرف گرفته تا ناخن‌های کاشته شده برای استفاده طولانی مدت می‌تواند باعث واکنش‌های دردناک و شدید شامل عفونت پوست اطراف ناخن‌ها، شل شدن ناخن‌ها و درماتیت شود. خانم‌هایی که از ناخن‌های مصنوعی و کاشته شده استفاده می‌کنند برای زمان طولانی ممکن است مشاهده کنند که ناخن‌های طبیعی آنها نازک‌تر و مات‌تر شده است. متخصصان پوست پیشنهاد می‌کنند ناخن‌های مصنوعی هم ۲ ماه یک بار برداشته شوند و اجازه داده شود تا ناخن‌های طبیعی استراحت کنند.

• Cosmeceuticals چه هستند؟

Cosmeceuticals محصولات مراقبت از پوست هستند که برای تشدید و بهترسازی آرایش و صاف کردن پوست طراحی می‌شوند. این محصولات ممکن است عملکرد پوست را بهبود بخشیده و از پیری پوست جلوگیری کنند شامل alphahydroxy مثل گلیکولیک اسید و بتا هیدروکسی اسید مثل سالیسیلیک اسید.

هیدروکسی اسیدها پوسته اندازی پوست را افزایش می‌دهد (از بین بردن پوست مرده) ظاهر پوست را صاف‌تر و شفاف‌تر می‌کند و احساس نرمی را بیشتر می‌کند. بعضی ویتامین‌ها مثل ویتامین A ممکن است ظاهر پوست را با بهینه کردن عملکرد پوست جوان‌تر سازد، اما آنها ممکن است پوست را خشک یا تخریب کنند و باید به طور مناسب استفاده شوند. متخصصین پوست می‌دانند این مواد چگونه باید استفاده شوند و می‌توانند رهنمودهایی برای بهترین راه داشتن پوست سالم به بیماران ارائه نمایند.

ضد آفتاب‌ها از پیری پوست ناشی از نور آفتاب و سرطان پوست ناشی از آفتاب جلوگیری می‌کنند و بهتر است برای همه افراد با هر نوع پوستی به طور مناسب استفاده شوند.

• آنچه که یک متخصص پوست انجام می‌دهد

مواد آرایشی و محصولات مراقبت از پوست بخشی از نیازهای روزانه افراد هستند. اگر مشکلی ایجاد شود یک متخصص پوست می‌تواند مشکل را تشخیص دهد و درمان کند.

Patch – test ممکن است برای تشخیص به کار رود اگر حساسیت به ترکیبی در یک محصول وجود داشته باشد متخصص پوست می‌تواند به شما توصیه کند چه محصولاتی برای شما مناسب و چه محصولاتی نامناسب است. آنها همچنین می‌توانند به پرسش‌های شما پاسخ دهند و اطلاعات عمومی در مورد مواد آرایشی مناسب و محصولات مراقبت پوستی ایمن به شما بدهند.

منبع : سازمان آموزش و پرورش استان خراسان

<http://vista.ir/?view=article&id=274633>



آشنایی با عطر

چه مشتری پر و پا قرص فروشگاه‌ها و گالری‌های عطر و ادوکلن باشید و میز اتاق خواب‌تان لبریز از مارک‌ها و طعم‌های مختلف باشد، و چه همین طور از سر تفنن یا به زور سر و همسر از رایحه‌های خوشبو کننده استفاده کنید، حتماً سؤالاتی درباره عطرها برایتان پیش آمده است.

سؤالاتی درباره چپستی و چرایی و چگونگی عطرها. در یک مرور ساده سعی کرده‌ایم پاسخ برخی از سؤالات شما را کمی برای‌تان روشن‌تر کنیم.

• چرا عطرها اینقدر گران هستند؟

دلایل زیادی برای گرانی عطرها وجود دارد، تبلیغات، بسته‌بندی و روش‌های رایج توزیع مورد استفاده سازندگان عطرها علت بخش اعظم این قیمت‌ها را مشخص می‌کند.





کمپانی‌های سازنده عطر، عطرهايشان را در نشریات ماهانه تبلیغ می‌کنند و این یعنی صرف هزینه‌ای حدود ۳۲۰۰۰۰۰ دلار برای یک صفحه تبلیغات در

مجله وگ.

مدیران این حرفه می‌گویند کلین کلبین به ۶ میلیون دلار صرف تبلیغ عطر Eternity کرد.

سازندگان هزینه‌های بسیار بالایی برای طراحان شیشه‌ها، جعبه و نمای کاتون‌ها می‌پردازند، برخی از طراحان شیشه عطر از دنیا بیش از ۱۰۰۰۰۰۰۰ دلار دریافت می‌کنند.

در بخش نگهداری (انبار ذخیره مواد) اغلب عطرها را از ۶۰ الی ۱۰۰ درصد خراب می‌شوند، خریداران برای این هزینه‌ها پول می‌دهند.

• چطور می‌توانیم یک رایحه مناسب برای خودمان پیدا کنیم؟

بهترین راه برای پیدا کردن عطرتان، امتحان کردن رایحه روی پوست، و سپری کردن اوقاتی با بوی آن است. فقط بعد از این کار، شما خواهید دانست که آن رایحه برای شرایط مورد نظرتان مناسب است.

• بدون از کار افتادن حس بویایی، چند تا عطر قابل امتحان کردن می‌باشد؟

انواعی از مدل‌های مختلف رایحه‌ها، برای حس بویایی کمتر خسته‌کننده هستند.

وقتی عطرها بسیار متفاوت باشند شما می‌توانید ۵ یا ۶ تا امتحان کنید؛ وقتی آنها مشابه هستند، فقط ۲ یا ۳ تا.

اسانس‌های قوی‌تر بینی شما را زودتر خسته می‌کند، بنابراین همیشه وقتی آزمایش می‌کنید با اسانس‌های سبک‌تر شروع کنید.

• یک عطر می‌تواند روی بدن افراد مختلف بوهای متفاوتی ایجاد کند؟

بله. رایحه‌ها می‌توانند بوهای متفاوت روی بدن‌های متفاوت بدهند. از نظر ویژگی‌های شیمیایی هر کس بدن خودش را دارد و بوی جداگانه‌ای. بوی عطر وابسته به هر دو عامل شرایط پوست و رژیم‌های مجزا دارد.

• آیا غذاهای فلفلی می‌تواند روی رایحه عطرها تأثیر بگذارند؟

نه. بوی عطرها تغییر نمی‌کند. اما غذاهای فلفلی می‌تواند بوی پوست را عوض کنند و از راه اثرگذاری روی بدن، اثر عطر را تغییر بدهند.

• چرا پس از مدتی که به خودمان عطر زده‌ایم، دیگر بویش را حس نمی‌کنیم؟

حس بویایی به سرعت خسته می‌شود. بعد از مدتی بو کردن یک رایحه، شما به آن عادت می‌کنید و شاید برای استنشاق بو توانا نباشید. بو هنوز وجود دارد و برای بقیه بسیار قوی است.

• آیا نگهداری عطرها در یخچال فایده‌ای دارد؟

نه، شرایط نگهداری ایده‌آل برای عطرها دمای اتاق است.

• آیا عطرها باید اسپری شوند یا روی پوست پاشیده شوند؟

این بستگی به ترجیح شخصی شما دارد، اسپری روی بدن بیشتر پخش می‌شود، اما وقتی عطر را می‌پاشید، قطرات عطر ممکن است هدر بروند.

• یک عطر حاوی چند عنصر است؟

عطرها ممکن از ۵۰، ۱۰۰ و حتی هزار ماده تشکیل‌دهنده ساخته شوند. وسعت این مواد بی‌نهایت است.

• عطر می‌تواند روی لباس‌ها لک به جا بگذارد؟

معمولاً نه چون بیشتر مواد تشکیل‌دهنده بدون بر جای گذاشتن لک بخار می‌شوند. ما اسپری کردن عطرها را مستقیم روی لباس‌ها توصیه نمی‌کنیم چون شاید بعضی پارچه‌ها لک شوند. اگر این اتفاق رخ بدهد، آنها اغلب پس از شسته شدن ظاهر می‌شوند. همیشه عطرها را قبل از لباس پوشیدن استفاده کنید.

• آیا ممکن است عطر خراب شود؟

بله. وقتی که یک عطر غلیظ می‌شود، رنگش قویاً تغییر می‌کند و یک بوی ترش به مجرد باز کردن به مشام می‌رسد. این یعنی عطر خراب شده‌است.

• چه عطری را به چه قیمتی باید استفاده کنیم؟

یک توصیه خوب وجود دارد و آن اینکه ارزانترین بهترین است. عطر شما نباید بر خودتان و اطرافتان غلبه داشته باشد، ما یک عطر سبک شاداب با رایحه گل را برای ماههای گرمتر پیشنهاد می کنیم. افزایش دمای بدن باعث انتشار عطرها می شود و اسانس قویتر می گردد. در طول زمستان عکس این قاعده صحیح است. عطرها را مناسب با حس و حال و شرایط خود انتخاب کنید و قفسه عطرتان را بسازید.

• آیا یک عطر می تواند مود (حس و حال) را تحت تأثیر قرار دهد؟

بله. مطالعات متنوع نشان می دهد که رایحه ها می توانند مود را عوض کنند. بعضی تحقیقات نشان می دهند که اثر بویها روی مودها ممکن است تا حدی از خاطراتی که آنها تداعی می کنند ناشی شود. بنابراین، تغییر مود ممکن است از فرد به فرد یا در اوقات مختلف فرق داشته باشد.

یک رایحه خوشایند می تواند هم آرام کند و هم تهییج کننده باشد.

• آیا مواد طبیعی از مصنوعی بهترند؟

نه ضرورتاً، مواد مصنوعی از ارزش یکسانی برای عطر فروش ها برخوردارند. بی نهایت مواد مصنوعی به صرفه یا عناصر طبیعی گران قیمت و بر عکس وجود دارند.

برخی از اجزای رایحه های عادی ترکیبی از عطرهای طبیعی ماندگارترند. علاوه بر آن برای عطرنها مطبوع تر هم هستند.

• چطور شما می توانید یک رایحه برای کس دیگری انتخاب کنید؟

یک قاعده خوب به عنوان راهنمایی، وفاداری به انواع بسیار شناخته شده و معروف است. رایحه ای که برای مدتی طولانی در بازار رایج بوده است کم ریسک تر از یک رایحه جدید نیست.

سن دریافت کننده نیز می تواند روی انتخاب شما اثر بگذارد. رایحه های سبک تر از گلها تقریباً برای همه افراد مورد پسند هستند. عطرهای سنگین تر با آهنگ شرقی پر ریسک تر هستند.

برای اطمینان از یک انتخاب بی خطر عطر، یک کارت هدیه بگیرید و عطرها را بعداً امتحان کنید.

• یک عطر تا چه مدتی قابل نگهداری است؟

این بسته به شرایط نگهداری آنهاست. شرایط ایده آل نگهداری در دمای اتاق و دور از نوع مستقیم آفتاب است. عطرها را نزدیک گرما یا نور زیاد قرار ندهید. گرمای زیاد ممکن است باعث شود که عطر اکسیده شده یا رایحه آن تغییر یابد.

وقتی یک عطر را در شرایط مناسب نگهداری کنید تقریباً به طور نامحدود دوام خواهد کرد. از آنجا که گرما به سرعت در وسیله نقلیه تولید می شود، وقتی عطرهایتان را جابه جا می کنید برای ممانعت از تبعات گرمای مفرط آنها را در خنک کننده نگه دارید. مایعات با تغییرات دما منقبض و منبسط می شوند، و گرمای مفرط ممکن است باعث شکستن شیشه شود.

• عطر چطور باید استعمال شود؟

دقیقاً روی نقاط نبض (محل تهیدن رگها) پشت گوش، روی مچ دست، روی شقیقه، پشت زانو، پشت گردن، میان سینه ها، بین انگشتان پا، قوزک پا و رانها استفاده کنید.

• عطر روی پوست مرطوب بهتر دوام می آورد یا خشک؟

عطرها به پوست مرطوب می چسبند، آنها وقتی روی پوست نرم قرار می گیرند، شروع به پیشروی می کنند. گرما و لطافت بدن به عطر برای گرم شدن کمک می کند و از این راه، حسن فریوریش را آزاد می کند.

پوست های خشک دچار کمبود چربی های ضروری برای حفظ عطرها هستند و حتی می توانند بو را خراب کنند. اگر شما پوست خشک دارید بعد از حمام از روغن مخصوص بدن استفاده کنید. پوستتان را با حوله نسایید.

ساییدن پوست را از رطوبت و چربی های ارزشمند تهی می کند. رطوبت پوست خود را با لوسین دست و صورت ضمانت کنید، حالا، عطر را استعمال کنید.

برای گرفتن بهترین نتیجه در خشبویی، بهتر است ست کاملی از محصولات مختلف یک رایحه خاص داشته باشید؛ عطر، شامپو، لوسیون بدن، دئودورانت، اسپری مو و غیره. شانه ها، آرنج، زیر سیب آدم علاوه بر اعضای پیش گفته از دیگر نقاط شریانی است.

آشنایی با عطر و انتخاب آن

اگر به نحوه خرید عطر و ادوکلن توسط اشخاص مختلف دقت کرده باشید می بینید که از شیوه های مختلف و گاهی عجیب و غریبی برای انتخاب استفاده می کنند. مثلا جوانترها، بیشتر تقلید می کنند. آنها نام عطری که دوستاشان استفاده کرده می پرسند و بدون توجه به اینکه رایحه عطر با نوع پوست می تواند تغییر کند همان عطر را از فروشگاه می خردند و استفاده می کنند.

بعضی ها به بلیوردهای تبلیغاتی نگاه می کنند و مجذوب شکل و شمایل بسته بندی عطر می شوند درحالیکه هزینه اصلی مربوط به محتویات داخل شیشه عطر است نه شیشه آن برخی افراد شدیداً تابع تبلیغات هستند! آنها به محض اینکه هنرپیشه مورد علاقه شان عطری را تبلیغ کرد یا یک آگهی جذاب در مورد عطر دیدند سریعاً آن عطر را خریداری می کنند.

مسن ترها معمولاً به مارک خاصی وفادار می مانند و مرتب از همان خرید می کنند. خیلی وقتها عطری تقلبی با همان نام را از فروشگاههای خرید می کنند و بعد از استفاده، متوجه می شوند که رایحه عطر قدرت همیشگی را ندارد.

شخصیت استفاده کننده، فرهنگ جامعه ای که شخص در آن زندگی می کند و جنسیت فرد (زن یا مرد بودن او) در انتخاب عطر بسیار مهم هستند. مثلاً رایحه تند و اسپرت که معمولاً برای

یک جوان ورزشکار مناسب است برای یک خانم مسن که دارای یک شغل رده بالا در جامعه است نمی تواند انتخاب مناسبی باشد. یا یک عطر با رایحه شدید و دارای رایحه فلورال که برای یک خانم، برازنده است اگر توسط یک مرد استفاده شود صورت خوشی نخواهد داشت. اگر بخواهیم تعریف دقیقی برای عطر بیان کنیم می توان آن را مخلوطی پیچیده از اسانسهای روغنی، ترکیبات معطر، تثبیت کننده و حلال نامید که بوی خوشایندی به بدن انسان، اشیاء یا محیط زندگی می دهند.

در واقع عطرها برحسب نوع اسانس و درجه الکلی محلول استفاده شده در آن، اسامی مختلفی دارند که برخی از رایجترین اسامی در اینجا دیده می شود:

- ادوپارفم Eau de parfum: ۱۰-۳۰٪ aromatic compounds



ادوتوال: Eau de toilette: ۵-۲۰٪ aromatic compounds

ادوکلن: Eau de cologne: ۲-۳٪ aromatic compounds

پوست رایحه های مختلفی را تضعیف و یا تقویت می کنند. درواقع رایحه واقعی یک عطر چیزی است که از روی پوست منعکس شده نه آنکه از بطری عطر بوئیده می شود.

نکته مهم دیگری که باید به آن توجه کنیم آن است که رایحه یک عطر بعد از استعمال بر روی موضع مورد نظر با گذشت زمان تغییر می کند. رایحه یک عطر به طور کلی از سه بخش عمده تشکیل شده است:

(۱) پیش رایحه The top note

بویی که در چند ثانیه اول پس از زدن عطر به مشام می رسد و با تحریک شامه جلب توجه می کند. پیش رایحه شامل موادی است که فشار بخاری بیشتری دارند و لذا سریعتر تبخیر می شوند.

(۲) میان رایحه The middle note

رایحه اصلی عطر که چند دقیقه پس از استعمال عطر به مشام می رسد و تا چند ساعتی دوام دارد را میان رایحه می گویند. میان رایحه مشخصه اصلی عطر است.

(۳) رایحه پایانی The end note

بعد از چند ساعت بوی خشک و چرم ماندی که اجزاء سنگین و پردوام عطر مانند رزین ها و کهربا، نعناع هندی، خس خس، روغن چوب صندل و مواد جنگلی مانند به مشام می رسد. و تا چند روزی دوام دارد.

یکی از اشتباهات رایج در هنگام خرید عطر آن است که عطر را از داخل بطری به صورت مستقیم بو کنیم! چراکه با این روش تنها <پیش رایحه> آن را امتحان نموده ایم. در حالی که مهمترین قسمت یک عطر <میان رایحه> آن می باشد که بعد از چند دقیقه متصاعد می شود ضمن اینکه الکل موجود در آن باعث خستگی زودرس شامه می گردد. روش درست انتخاب عطر آن است که مقداری از آن را روی مچ دست قرار دهیم و چند دقیقه صبر کنیم تا نوبت به میان رایحه آن برسد. با این کار اجازه خواهیم داد که برهمکنشهای بین پوست و عطر کامل شود و عطر شخصیت واقعی خود را نشان دهد. برای پی بردن به رایحه واقعی آن عطر بهتر از از محیط فروشگاه خارج شده و در جایی خلوت و با تمرکز به بررسی رایحه عطر بپردازیم.

• تکنیک های بوییدن

یکی از روشهای بوییدن، استفاده از کاغذهای مخصوص تست به نام بلاتراست به این صورت که ابتدا کاغذ را به عطر آغشته نموده و بعد از چند دقیقه با نفس های کوتاه رایحه را مورد آزمایش قرار می دهند.

عطرسازان حرفه ای در اتاقی با رطوبت و درجه حرارت کنترل شده و دارای تهویه مناسب می نشینند و با تمرکز رایحه عطر را مورد بررسی قرار می دهند. نوشتن وصف رایحه در هنگام بوییدن بسیار مهم است زیرا هم به تمرکز بیشتر کمک می کند و هم یادآوری دوباره رایحه را آسانتر می کند.

از آنجا که بینی به سرعت به بوی ثابت عادت می کند بهتر است تشخیص رایحه در کوتاه ترین مدت انجام شود.

• پرسش و پاسخ در مورد عطرها

▪ تفاوت عطرها مردانه و زنانه چیست؟

• عطرها مردانه در نوع رایحه با عطرها زنانه تفاوت دارند ضمن اینکه معمولا از غلظت اسانس و در نتیجه شدت رایحه کمتری برخوردارند. به همین دلیل گاهی عطرفروشی ها از شما می خواهند برای عطرها مردانه واژه ادوکلن را به کار ببرید!

▪ حداکثر چند عطر را می توان پشت سر هم بویید؟

• برای جلوگیری از خستگی شامه پیشنهاد می شود حداکثر سه عطر را پشت سر هم امتحان کنید

زیرا در غیر این صورت شامه خسته و اشباع می گردد و عملا قدرت تشخیص روایح مختلف را از دست خواهد داد. برای برطرف کردن خستگی شامه می توان به هوای آزاد رفته و چند نفس عمیق کشید. راه دیگر استشمام مستقیم قهوه است.

▪ عطر روی پوست باشد یا روی لباس؟

- عطریات اکثرا برای به کار بردن روی پوست طراحی شده اند.

البته این نکته هم مهم است که نوع پوست بر روی رایحه منعکس شده از عطر تاثیر دارد به عبارت دیگر برای هر پوستی باید عطر مناسب خودش را انتخاب نمود.

تفاوت پوستهای مختلف عمدتا در میزان چربی، رنگ پوست و اسیدیته آنها است. مثلا پوست را بر اساس میزان چربی به ۴ نوع چرب، خشک، نرمال و ترکیبی تقسیم بندی می کنند.

پوست های چرب عطر را بهتر و مدت زمان زیادتری در خود نگه می دارند. همچنین می توان گفت افرادی که پوست روشن و بلوند دارند بهتراست از رایحه گل استفاده کنند و پوست گندمی ها از رایحه های مشرق زمینی.

بهتر است عطر بر روی نقاطی از پوست به کار برده شوند که در زیر آن نبض تپنده وجود داشته باشد یا در نقاطی که حرارت بدن بیشتر است. چون خون در زیر این نقاط با فشار بیشتری جریان دارد و حرارت حاصل از آن همانند یک پمپ تراوش رایحه عمل کرده و باعث می شود رایحه به خوبی از روی پوست منعکس شود. نبض مچ دست، پشت گوشها، آرنج بهترین نقاط برای به کار بردن عطر می باشند.

▪ آیا می توان دو یا چند تا عطر را به طورهمزمان استفاده نمود؟

- استفاده دو یا چند عطر به صورت همزمان توصیه نمی شود زیرا هر عطر خود، مخلوطی پیچیده از ملکولهای شیمیایی مختلف است که توسط متخصص عطرسازی متعادل شده تا در مجموع رایحه منحصر به فرد و دلپذیری از آن حاصل شود. در صورتیکه عطرهای مختلف را با هم ترکیب کنیم ریسک به هم خوردن تعادل عطر و بد شدن رایحه نهایی آن وجود دارد.

▪ آیا آفتاب اثر مخربی بر روی رایحه عطر دارد؟

- همین طور است به همین دلیل توصیه می شود که عطر را بر روی قسمتی از پوست قرار دهیم که در معرض مستقیم نور آفتاب نباشد. نور آفتاب باعث تخریب فوتوشیمیایی اجزاء حساس به نور شده و نه تنها رایحه عطر را بد بو می کند بلکه در دراز مدت باعث ایجاد لکه های قهوه ای نازبا بر روی پوست خواهد شد.

دلیل این واقعیت آن است که در فرمولاسیون یک عطر از تعداد زیادی ماده شیمیایی به کار رفته که فشار بخار و در نتیجه فراربت متفاوتی دارند بنابراین در زمانهای متفاوت تبخیر شده و رایحه آن متعاعد می گردد.

منبع : سازمان آموزش و پرورش استان خراسان

<http://vista.ir/?view=article&id=272193>

 **vista.ir**
Online Classified Service

آقا شما آرایش کرده اید؟

تا به حال درباره استفاده از لوازم آرایشی به وسیله بانوان، خبرهای زیادی شنیده ایم و حرف و حدیث های بسیاری نیز درباره ضررهایی که این مواد شیمیایی روی پوست دارند، در روزنامه ها و مجلات گوناگون خوانده اید ولی شواهد این طور نشان می دهند که باید کم کم به فکر توصیه های بهداشتی برای آقایانی باشیم که از لوازم آرایشی استفاده می کنند و هیچ بعید





نیست تا چندی دیگر کیت‌های لوازم آرایشی ویژه آقایان به بازار عرضه شود. در این صورت شما شاهد دگرگونی وسیعی از محصولات یک ست بهداشتی برای آقایان خواهید بود. تاکنون ست‌های بهداشتی ویژه آقایان شامل خمیردندان، عطر، اسپری، مام و ژل بعد از اصلاح بوده است ولی به نظر می‌رسد تولیدکنندگان لوازم آرایشی بهداشتی، در نظر دارند سری‌های جدیدی از ست‌های آرایشی - بهداشتی ویژه آقایان را روانه بازار دنیا کنند که علاوه بر این محصولات دارای کرم‌های مرطوب‌کننده و چرب‌کننده صورت، پودرهای صورت و ژل‌های مخصوص ابرو باشد. استفاده از همین محصولات است که به چهره‌های برخی بازیگران در فیلم‌ها و یا تابلوهای تبلیغاتی، جلوه‌ای متفاوت می‌بخشد.

• آقایان: تب لوازم آرایشی

در سال‌های اخیر، در سراسر دنیا علاقه آقایان به زیباتر بودن، افزایش چشمگیری داشته است. تا پیش از این آقایان در نهایت تلاش می‌کردند اندامی متناسب و عضلانی داشته باشند و حداکثر تلاشی که آقایان انجام می‌دادند این بود که در باشگاه‌های بدنسازی شرکت کنند. اما در سال‌های اخیر آقایان هم به فکر زیباتر شدن افتاده‌اند.

چندی پیش فهرست ۵ جراحی پرترفدار برای آقایان اعلام شد که کاشت مو و جراحی بینی در صدر این لیست قرار داشتند. متخصصان اعتقاد دارند مردان این روزها به این نتیجه رسیده‌اند که داشتن چهره و اندامی زیباتر به آنها کمک می‌کند جوان‌تر و جذاب‌تر به نظر بیایند و در موقعیت‌های خانوادگی و شغلی موفق‌تر عمل کنند.

برخلاف خانم‌ها، آقایان بیشتر به جراحی‌هایی علاقه نشان می‌دهند که کمتر تهاجمی باشند مانند کاشت مو و یا ابرزن‌های پوستی و یا استفاده از لیزر در جراحی پوست صورت. در این میان استفاده از لوازم آرایشی برای زیباتر شدن آسان‌تر و بی‌خطرتر از جراحی است. اکنون اگر به فروشگاه‌های عرضه لوازم آرایشی - بهداشتی در فروشگاه‌های بزرگ سر بزنید، می‌بینید که قفسه مخصوص محصولات آقایان هر روز پر و پیمان‌تر می‌شود و ردیف انواع کرم‌هایی که به زیبایی چهره و پوست آقایان کمک می‌کند، طولانی‌تر می‌شود و اگر شما به دنبال یک اسپری باشید و سوسه می‌شوید تا چند تا از این محصولات جدید را خریداری کنید تا با استفاده از آن با چهره‌ای جذاب‌تر و زیباتر در جامعه حاضر شوید.

• فقط آقایان بخوانند

موضع گیری آقایان در برابر استفاده از لوازم آرایشی کاملاً دوگانه است. برخی از آقایان به هیچ عنوان حاضر نیستند که از هیچ‌یک از لوازم آرایشی - بهداشتی استفاده کنند. هنگامی که به این گروه از آقایان پیشنهاد می‌کنید از کرم‌های ضدآفتاب بدون رنگ استفاده کنند، به شدت مخالفند و اعتقاد دارند که چهره‌شان براق و چرب خواهد شد و نمای مردانه‌ای نخواهد داشت.

این گروه از آقایان حتی اگر کارهایی (مشاغلی) داشته باشند که به‌خاطر آن مجبور باشند ساعت‌ها در زیر آفتاب کار کنند، باز هم استفاده از کرم‌های ضدآفتاب را بر خودشان تحریم کرده‌اند. در حالی که آمارها نشان می‌دهد آمار مردانی که به سرطان پوست مبتلا می‌شوند، بسیار بیشتر از بانوان است چون تعداد بیشتری از آقایان در محیط خارج از منزل کار می‌کنند و از پوشش‌های مناسب مانند کلاه، چتر و دستکش و همچنین کرم‌های ضدآفتاب استفاده نمی‌کنند.

از سوی دیگر برخی از آقایان امروز جامعه ما که اغلب سنین پایین‌تری دارند، از استفاده از محصولات آرایشی - بهداشتی استقبال زیادی می‌کنند. در برخی از آرایشگاه‌های مردانه، خدماتی بیش از خدمات معمولی که در آرایشگاه‌های مردانه رایج است، مانند کوتاه کردن مو انجام می‌شود که می‌توان به برداشتن موهای صورت و ابرو اشاره کرد.

از سوی دیگر برخی آقایان این روزها برای پوشاندن اثرات پیری از روی موهای صورت و ابرو، از انواع رنگ موها استفاده می‌کنند که یا در منزل رنگ کردن مو صورت گرفته و یا در آرایشگاه‌های مردانه این خدمات ارائه می‌شود.

اگر به بروشورهای تبلیغاتی شرکت‌های تولیدکننده لوازم آرایشی - بهداشتی نگاه کنید، کرم‌های ضدچروک مخصوص آقایان را خواهید یافت که به پوشاندن اثرات و ردپای پیری از روی چهره کمک می‌کنند. در برخی از کشورها، آقایان حتی از لایه نازکی از پودرهای آرایشی روی پوستشان

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=309094>



آقایون به تناسب اندامتان لباس بپوشید

گرچه گفته شده که "همه ی آقایون یکسان خلق شده اند،" اما وقتی صحبت از هیکل و نوع لباس پوشیدن به میان می آید، این عقیده کاملاً اشتباه به نظر می رسد. به خاطر کمتر بودن انحنا ی بدن آقایان نسبت به بدن خانم ها، تفاوت اندام در آنها کمتر است. اما به هر حال باز تفاوت هایی وجود دارد. اگر بدانید که چطور با تناسب اندامتان لباس بپوشید و از پوشیدن چه مدل هایی خودداری کنید، در هر اجتماعی خوش تیپ ترین خواهید بود. یک نکته که همیشه موقع خرید لباس های جدید باید به خاطر داشته باشید این است که برازنده بودن لباس در تنتان در درجه اول اهمیت قرار دارد. اگر



یک کت زیبا و گران در تن شما مناسب به نظر نمی رسد، دیگر مهم نیست که چقدر گران باشد یا مارک آن چه باشد، چون به درد شما نمی خورد. برعکس، اگر یک کت ارزانتر خوب به تن شما بنشیند و آن قسمت هایی از بدنتان را که دوست ندارید خیلی نمایان باشد را میپوشاند، باینکه قیمت چندانی ندارد، اما شما را خوش تیپ نشان خواهد داد. در این مقاله می خواهیم به شما آموزش دهیم که چه لباسهایی مناسب اندام شماست و هنگام خرید باید بیشتر به دنبال چه لباسهایی باشید.

• مردان قوی هیکل

▪ از پوشیدن راه راه های افقی پرهیز کنید

اگر بزرگ و جثه دار هستید و مخصوصاً در نواحی شکم کمی اضافه دارید، از پوشیدن لباسهایی با راه راه های افقی و راه راه های مورب به شدت خودداری کنید. آنچه شما باید با کمال افتخار به تن کنید، پیراهن ها و شلوارهایی با راه راه های عمودی است.

این نوع پارچه راه راه نیمرخ بدن شما را بلندتر نشان داده و لاغرتر به نظر خواهید آمد. کت و شلوارهای با راه راه باریک عمودی برای شما بهترین انتخاب است، به خصوص وقتی با یک پیراهن مشکی ساده در زیر آن سیت شود. پیراهن های راه راه عمودی باریک را هم می توانید با شلوار جین های تیره یا شلوار پارچه ای مشکی سیت کنید. برای لباس عادیاتان هم می توانید به سراغ شلوارهای مخمل کبریتی تیره بروید.

▪ از پوشیدن کت هایی با دو چاک در پشت پرهیز کنید

شما باید سراغ کت هایی بروید که پشت شما را به خوبی بپوشاند. و به خصوص اگر احساس می کنید که در نواحی باسن کمی چاق هستید، باید از پوشیدن کت هایی که در پشتشان دو چاک دارند خودداری کنید، چون این نوع کت ها توجه را بیشتر به سمت باسن شما معطوف می کند. پوشیدن کت های بدون چاک پشت یا حداکثر یک چاک برای شما بهتر است.

▪ لباسهایی بخرید که اندازه و برازنده شماست

برخی به اشتباه تصور می کنند که لباسهای تنگ، لاغرتر نشان می دهد و قسمت های چاق و برآمده بدن را می پوشاند. البته این موضوع در خانم ها می تواند تا حدودی صحیح باشد، چون لباس زیر خانم ها می تواند تا حدی به آنها برای کنترل بعضی قسمت های چاق کمک کند. اما در آقایان به هیچ وجه اینطور نیست. لباسهای تنگ هیکل شما را حتی چاقی های شما را زنده تر هم نشان می دهد. از طرف دیگر برخی مردان چاق تصور می کنند پوشیدن لباسهای خیلی گشاد می تواند چاقی آنها را پنهان کند. اما آنها هم اشتباه فکر می کنند.

لباسهای خیلی گشاد فقط شما را از آنچه هستید چاق تر نشان می دهد. رمز لاغر به نظر آمدن این است که لباسهایی تن کنید که نه خیلی برایتان گشاد باشند و نه خیلی تنگ. لباس شما باید اندازه تن شما باشد.

▪ لباسهای تک رنگ بپوشید

پوشیدن رنگ های متضاد برای شلوار و پیراهن مثل سیاه و سفید بدن شما را دو قسمت می کند و میان تنه شما را بسیار بزرگتر نشان می دهد. در عوض بهتر است رنگ لباس بالاتنه و پایین تنه خود را از رنگ های یکجور و یک فام انتخاب کنید تا لاغرتر به نظر برسید. و اگر می خواهید خیلی لاغرتر به نظر برسید سرتاپا مشکی بپوشید. اما برای اینکه دیگران فکر نکنند به مراسم ترحیم می روید، کفش یا وسایل دیگران را از رنگ های مختلف استفاده کنید.

▪ از پوشیدن بلوز یقه اسکی خودداری کنید

اگر سنگین و قوی هیکل هستید، به هیچ وجه بلوز یقه اسکی تن نکنید، بلوزهای یقه هفت و تی شرت، بلوزهای آستین بلند و پلور و ژاکت برای شما مناسب تر است. به خصوص وقتی گردنتان کوتاه است، بلوزهای یقه هفت گردنتان را بلندتر نشان خواهد داد.

▪ نقش های روی لباستان را به دقت انتخاب کنید

از پوشیدن تی شرت ها و پیراهن هایی که نقش های بزرگ دارند خودداری کنید. این نوع طرح ها توجه طرف را به قسمت بالاتنه شما معطوف می کند، که اگر شکم بزرگی داشته باشید اصلاً خوشایند نیست. لباسهایی با طرح های ریز که دور از هم قرار گرفته باشند برای شما مناسب تر است.

▪ کمربند ببندید

بستن کمربند باعث می شود که قسمت کمرتان لاغرتر و جم و جورتر به نظر برسد. اما دقت کنید که خیلی آن را سفت نبندید که شکمتان بیرون بیفتد.

• مردان لاغر و قد بلند

▪ از پوشیدن راه راه های عمودی خودداری کنید

مردان قد بلند با پوشیدن راه راه های عمودی خیلی بلندتر به نظر خواهند آمد، از اینرو بهتر است لباسهای راه راه افقی انتخاب کنید. به خصوص پیراهن هایی که یک راه کلفت عمودی روی قسمت سینه دارند برای شما بسیار مناسب است چون شانه هایتان را پهن تر نشان می دهد و خوش هیکل تر به نظر خواهید رسید.

▪ از پوشیدن لباسهای تک رنگ خودداری کنید

اگر از بالا تا پایین یک رنگ بپوشید (به خصوص مشکی)، از آنچه هستید هم لاغرتر به نظر خواهید آمد. پس سعی کنید از رنگ های متضاد و مختلف در لباسهایتان استفاده کنید. باید خوشحال باشید چون دست شما در انتخاب رنگ لباس کاملاً باز است.

▪ پیراهن های اندازه خود تن کنید

پیراهن های گشاد و آزاد دور شما موج می خورد و اصلاً مناسب شما نیست. از اینرو بهتر است پیراهن ها و بلوزهایی انتخاب کنید که اندازه تن شما باشد. اما دقت کنید لباسهای چسبان اصلاً برای شما خوب نیست چون لاغری شما را صد برابر نشان خواهد داد.

▪ کفش های پنجه گرد نپوشید

اگر واقعاً قد بلند هستید، کفش های نوک گرد باعث می شود بی تناسب به نظر بیایید. برای اینکه توازن بیشتری به هیکلتان بدهید از کفش های نوک چهار گوش استفاده کنید. وقتی موقع انتخاب کفش رسمی باشد با مشکلی مواجه نخواهید بود، اما خرید کفش های اسپرت با نوک گوشه دار کمی دشوار است، بدین منظور حتی الامکان کفش هایی بخرید که نوکشان خیلی گرد نباشد.

▪ از پوشیدن شلوار جین های تنگ خودداری کنید

شلوار جین های تنگ با اینکه در دهه ی هشتاد خیلی مُد بود، اما اصلاً برازنده شما نیست. شما بهتر است شلوار جین هایی راسته تر انتخاب کنید.

▪ از رنگ های روشن تر استفاده کنید

رنگ های روشن شما را کمی چاق تر نشان می دهد. پس بهتر است رنگ هایی مثل سفید، کرم، آبی روشن، طوسی کمرنگ، و از این قبیل انتخاب کنید.

• مردان کوتاه قد

▪ کفش های نوک مربعی انتخاب کنید

کفش های نوک تیز وقتی خوب به نظر می رسد که قدتان بلندتر باشد و شلوارتان تا حدی روی کفشتان را بگیرد. اما اگر کوتاه قد هستید، پوشیدن این نوع کفش ها شما را مثل دلقک های سیرک می کند. بهترین نوع کفش برای شما کفش های نوک گوشه دار و مربعی است.

▪ کفشتان را کمی پاشنه دار انتخاب کنید

گرچه پوشیدن کفش های با پاشنه های سنگین اصلاً زیبا نیست، اما خوب است که کفش های شما یک مقدار کمی پاشنه داشته باشد. از پوشیدن کفش های تخت باید اجتناب کنید. کفش های کمی پاشنه دار زیادی در بازار موجود است و این نوع کفش ها با هر نوع شلواری هم خوب می آید. اگر می خواهید باز هم بلندتر به نظر برسید، بهتر است از شلوارهای بلند استفاده کنید که قسمت عقب آن روی پاشنه کفشتان را بگیرد.

▪ از وسایل جانبی استفاده کنید

لوازمی مثل یک گردنبند زیبا، کراوات، یا کلاه باعث می شود که توجه افراد روی صورتتان جلب شود و کمتر متوجه هیكلتان شوند. کلاه از همه ی این ملزومات بهتر است چون قدتان را هم چند سانتی متری بلندتر می کند.

▪ از پوشیدن لباسهایی با نقش های بزرگ خودداری کنید

روی هیکل های کوتاه، نقش و نگارهای بزرگ خیلی به چشم می آید. برای شما بهتر است که لباسهایتان را با نقش های کوچک تر انتخاب کنید.

▪ شلوارهای فاق کوتاه بپوشید

شلوارهای فاق بلند برای مردان کوتاه قد چندان مناسب نیست چون باعث می شود قسمت های باسنشان را بزرگتر نشان دهد. اما شلوار فاق کوتاه پاهایتان را بلندتر نشان می دهد و باسنشان را هم بزرگ و چاق نمی کند.

▪ از کراوات های باریکتر استفاده کنید

کراوات های باریک و متوسط بدنشان را بهتر نشان می دهد. از بستن کراوات های بلند اجتناب کنید چون تناسب هیكلتان را به هم می ریزد. اگر کوتاه قد هستید بهتر است از کراوات های کوتاه تر و باریک تر استفاده کنید.

▪ آنچه برازنده شماست، تن کنید!

همه ی هیکل ها زیباست، پس از اینکه قدتان خیلی کوتاه یا خیلی بلند است نالان نباشید. شما می توانید با پوشیدن لباسهای مناسب و برازنده عیب و ایراد بدنشان را برطرف کنید. خیاطان باید یکی از نزدیکترین دوستان شما باشد. مهم نیست قد و هیكلتان چقدر است، فقط یک خیاط ماهر می تواند برای هیکل های مختلف لباسهای متناسب بدوزد.

ممکن است دوست داشته باشید که روی مُد لباس بپوشید، اما یادتان باشد اگر در اتاق پرو دیدید که به هیکل شما برازنده نیست، اصلاً فراموشش کنید. نکاتی که در این مقاله گفته شد، موقع خرید لباس خیلی به دردتان خواهد خورد!

منبع : پورتال مردمان

<http://vista.ir/?view=article&id=310397>

آموزش آرایش



معمولا رنگ پوست را در آرایش به رنگهای روشن، پریده، متوسط و تیره طبقه بندی میکنیم و با توجه به آن رنگهای مناسب را برای آرایش در نظر میگیریم، البته با در نظر گرفتن هماهنگی با رنگ چشم و مو.

• رنگ پوست معمولا به رنگهای زیر طبقه بندی میشود:

(۱) پوست سفید: پوستی است بدون ماده رنگی. این نوع پوست بسیار سفید و شیری رنگ است و رگهای زیر آن قابل رویت هستند. موها سفید و بیرنگ هستند و عنیه چشم معمولا صورتی یا آبی و حلقه چشم قرمز پررنگ است که البته این نوع پوست بسیار نادر است.

(۲) پوست روشن: پوستی است که کمی صورتی به نظر میرسد. اشخاص صاحب این نوع پوست معمولا بلند قد با موهای بلند هستند و بیشتر در کشورهای شمال غربی اروپا زندگی میکنند.

(۳) پوست طلایی: این نوع پوستها اگر روشن باشند زرد و اگر کمی تیره

باشند، ته رنگ طلایی دارند. دارنده این نوع پوستها را معمولا زردپوست میخوانیم که این امر همیشه درست نیست. بیشتر مردم پوست زرد با ته رنگ طلایی دارند.

(۴) پوست خرمایی (گندمی): گاهی افرادی را میبینیم که میتوانیم بگوییم رنگ پوستشان خرمایی است. این پوست میتواند قهوه ای روشن یا تیره باشد با ته رنگ زرد یا قرمز.

(۵) پوست آبنوسی: آبنوس نام چوبی است که تقریبا سیاه استولی نه خیلی سیاه. انواع پوتهای بسیار تیره مثلا زیتونی تیره، زرد و قهوه ای را در این رده قرار میدهیم.

(۶) پوست زیتونی: این رنگ پوست را بیشتر شبیه رنگ زیتون میدانند و معمولا رنگی است زرد مایل به سبز با ترکیبی از قهوه ای و افرادی با رنگ پوست معمولا موهای تیره دارند. با توجه به رنگ پوستهای مختلف باید کمی هم ترکیب رنگ را بدانیم تا انتخاب رنگ مواد آرایش برایمان ساده تر باشد.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=88934>

 **vista.ir**
Online Classified Service

آموزش روش صحیح شامپو زدن



آقایان معمولاً بطری شامپو را برمی دارند یک قطره بزرگ از شامپو روی سرشان می ریزند، مو را چنگ می زنند و بعد از اینکه شامپو کف کرد جریان آب را وارد آن می کنند!!

معمولاً خانمها در این مورد کمی بیشتر می دانند و درست تر عمل می کنند (حداقل انتظار می رود که همینطور باشد)! اما اگر به عقیده شما عمل شامپو کردن به همین سادگی است ، بهتر است بیشتر فکر کنید! چون شامپو زدن عملی است که در زندگی روزمره همه ما مرتب انجام می شود بنابراین اشتباهاتی که در اثر عاداتهای ناصحیح شامپو زدن مرتکب می شویم نیز مرتب تکرار خواهند شد، حتماً می توانید حدس بزنید که در دراز مدت چه صدمات جبران ناپذیری در انتظار موهایمان خواهد بود!

• شامپو زدن صحیح موها شامل مراحل زیر می باشد:

(۱) گره گشائی از مو

موی خود را با یک شانه دندانه درشت شانه کنید تا هیچ گونه گره ای روی آن نمانده باشد.

هرگز موی خود را در حالت خیس شانه نکنید چون در این حالت نیروی بیشتری برای شانه کردن مصرف می کنید بنابراین موی شما ممکن است شکسته شود.

(۲) آب کشی اولیه با آب ولرم

در مرحله بعدی موهای خود را با آب ولرم و نیمه گرم آبکشی نمایید. به این

مرحله آبکشی اولیه و یا پیش شستشو (Pre-washing) گفته می شود که برای زدودن گرد و غبار و به طور کلی آلودگی های قابل حل در آب انجام می گردد. هرگز از آب داغ استفاده نکنید چون باعث تردی و شکنندگی مویتان خواهد شد.

(۳) پخش کردن شامپو در کف دست

مقداری شامپو در کف دست خود بریزید و دستهای خود را روی هم مالش دهید تا شامپو روی دستهایتان پخش شود. (حرارت دستهای شما به عملکرد بهتر شامپو کمک می کند.) در واقع کف شامپو باید روی دست شما تشکیل گردد. مقدار شامپو توسط خودتان تعیین می شود و باید به اندازه ای باشد که کف آن تمام موهای شما را بپوشاند

(۴) ماساژ دادن شامپو بر روی پوست سر با نوک انگشتان

شامپو را روی همه جای سر پخش نموده و با نوک انگشتانتان به آرامی شامپو را روی پوست سر و موهایتان ماساژ دهید. (دقت نمایید که از ناخنها استفاده ننمایید) برای جلوگیری از گره خوردن و شکسته شده مو این کار را به آرامی و به صورت دایره ای انجام دهید

(۵) آب کشی نهائی

در این مرحله موی خود را به خوبی آبکشی نمایید تا هرگونه بقایای شامپو از لابلای موی شما زدوده شود. باز هم تاکید می شود:

مو در حالت خیس نسبت به اصطکاک خیلی حساس است. بنابراین آن را در حالت خیس به سختی مالش ندهید.

همیشه در هنگام شامپو کردن موها ۵ مرحله فوق را به خاطر بیاورید تا تکرار این مراحل برای شما تبدیل به عادت شود.

• پاسخ به پرسشهای متداول شما در مورد

• آیا شامپوی مورد استفاده باید هر چند وقت یک بار تعویض گردد؟

- این تصور از آنجا نشأت گرفته که در گذشته برخی شامپوها به علت محدودیت تواناییشان در زدودن کامل آلودگی های مو و پوست سر، نوع خاصی از آلودگی ها را روی سر انباشته می نمود. بنابراین به مردم سفارش می شد که هر چند وقت یکبار شامپوی خود را تعویض نمایند تا این مشکل برطرف شود. اما در صورتی که شامپوی مصرفی شما باعث تجمع آلودگی روی سطح مو و پوست سر شما نمی شود تعویض مکرر شامپو

ضرورتی ندارد.

ازطرفی وفاداری به برندی خاص نیز توصیه نمی شود زیرا در دنیای مدرن امروز سالانه محصولات جدیدی با خواص متنوع عرضه می گردد که عدم استفاده از آنها به دلیل آنکه «محصولی که استفاده می کرده ایم امتحان خود را پس داده!» محروم نمودن خود از پیشرفتهای تکنولوژی است.

▪ آیا استفاده مکرر از شامپو باعث کدر شدن و آسیب دیدن مو می گردد؟

- استفاده از شامپوهای نامناسب و عدم به کارگیری روش صحیح استفاده از شامپو باعث کدورت و آسیب دیدگی موها می گردد. در صورتی که شامپوی مناسب موی خود پیدا نموده و روش صحیح شامپوکردن و خشک کردن مو را یادگرفتید می توانید با خیال آسوده موی خود را هر روز یا چند بار در روز شستشو دهید.

▪ آیا شامپو نامناسب باعث ریزش موی سر می شود؟

- مردم وقتی شامپوی خود را عوض می کنند معمولا توجه بیش از حدی به حالت مو و پوست سر خود می نمایند. اگر بهبودی در وضعیت موهایشان حاصل شد آن را به فرآورده جدید نسبت می دهند و بر عکس در صورتی که وضعیت موهایشان بدتر شد بازهم فرآورده جدید را مقصر میدانند. مثلا ریزش طبیعی موهای خود را به شامپو جدید نسبت می دهند.

تحقیقات نشان داده تعداد کمی از مردم از نقش عواملی مانند شانه کردن، برس کردن، تاثیرات مخرب مواد شیمیایی و یا حتی داروها، رژیم غذایی، بیماری یا ویژگی های توارثی در ریزش مو آگاه هستند.

حقیقت آن است که شامپوها باعث ریزش مو نمی شوند. ضمن اینکه تأثیری بر میزان ریزش یا رشد مجدد آن در طول روز ندارند.

▪ در هنگام به کار بردن شامپو چگونه پوست سر را ماساژ دهم تا موی من آسیب نبیند؟

- برای جلوگیری از آسیب دیدگی مو در اثر استفاده از شامپو مهمترین نکته ای که باید بدانیم آن است که مو در حالت خیس به علت جذب آب متورم شده و بسیار آسیب پذیر است بنابراین باید با ملایمت بسیاری با آن رفتار نمود. ضمن اینکه برای ماساژ پوست سر از نوک انگشتان استفاده نمایید نه ناخنها.

▪ مدت زمان آبکشی شامپو تا چه حد باید طولانی باشد؟

- پس از استفاده از شامپو موی خود را به خوبی و به طور کامل آبکشی نمایید تا هیچ اثری از کف شامپو روی موی شما باقی نمانده باشد. یادآوری می شود بر خلاف کاندیشنر آبکشی شامپو هر چه کاملتر باشد بهتر است.

▪ برای آبکشی شامپو باید از آب سرد استفاده کنم یا آب گرم؟

- برای آبکشی شامپو از آب گرم استفاده کنید تا شامپو به طور کامل از روی مو خارج گردد. اما دمای آب کشی کاندیشنر بستگی به عواملی مانند ضخامت موی شما دارد. هرگز از آب داغ برای آبکشی موی خود استفاده نکنید. استفاده از آب سرد هم فقط برای کاندیشن کردن عمقی مو انجام می گردد.

▪ موی من شوره می زند. چه نوع شامپویی می تواند برای رفع این مشکل به من کمک کند؟

- شامپوهای ضدشوره با غلظتهای مختلف از ماده ضد میکروب (ضد قارچ) مطابق با نسخه پزشک (و با دستورالعملی که ارائه می کند) می تواند شوره سر را از بین ببرد.

▪ آیا می توان از صابون به جای شامپو استفاده نمود؟

- صابون به علت شویندگی بسیار زیادی که دارد علاوه بر چرک، چربی های مفید پوست را هم شسته و خارج می کند ضمن اینکه صابونهای معمولی دارای اندیس pH بالایی هستند به همین جهت پولکهای مو را از هم باز نگه داشته موی شما را مستعد آسیب می گرداند. ضمن اینکه سختی آب، امروزه مزید بر علت شده است زیرا املاح معدنی موجود در آب در اثر استعمال صابون روی سطح مو رسوب کرده و مو را کدر می نماید.

▪ آیا نمک دریا و کلر استخر باعث تخریب مو می گردد؟ در این صورت آیا این مواد پس از شامپو کردن مو از روی سر زدوده خواهد شد؟

- اگر آب شور دریا بدون شستشو روی مو خشک شود مقدار زیادی از رسوب نمک روی سطح مو انباشته شده و باعث خشکی و سنگینی مو می گردد همچنین کلر موجود در آب استخر یک بی رنگ کننده ضعیف است که باعث از بین رفتن رنگدانه های مو به مرور زمان می گردد. بنابراین باید بعد از شنا، مو به خوبی شسته و آبکشی شود. استفاده از شامپوها و محلولهایی که اختصاصا برای شستشوی مو بعد از شنا ساخته شده

می تواند مفید باشد.

▪ موی من در اثر استفاده از شامپو قرمز شده ! آیا کهنه بودن لوله کشی آب منزل می تواند باعث تغییر رنگ موهای من شده باشد؟

- بله مواد شیمیایی موجود در آبهای آلوده به املاح فلزی می تواند رنگ موهایی را که سطح متخلخل دارند تغییر دهد.

▪ من برای شکل دادن به موهایم از موادی مانند ژل و واکس موی سر استفاده می کنم اما احساس می کنم شامپوی معمولی این مواد را به طور کامل از موی سر من نمی زداید. آیا باید از شامپوی خاصی استفاده نمایم؟

- برخی شامپوها (مانند شامپو شفاف کننده پنتین) برای جلوگیری از انباشتگی حاصل از استفاده روزانه محصولات آرایشی شکل دهنده (از جمله ژل و واکس مو) طراحی شده شده است.

▪ آیا اگر شامپو برای ۲ تا ۳ دقیقه روی سر باقی بماند تاثیر بیشتری خواهد داشت؟

- بله. شامپوهای حاوی مواد حالت دهنده بهتر است دو تا سه دقیقه بر روی مو بمانند تا مواد حالت دهنده موجود در آن بتوانند عمل خنثی کردن بارهای الکتریکی را بهتر انجام دهند.

▪ بعضی وقتها احساس می کنم پس از استفاده از شامپو پوست و موی سر من به شدت خشک و خشن شده . چه عامل یا عواملی می تواند باعث بروز این مشکل شده باشد؟

- عواملی مانند آب کشی نشدن کامل شامپو، استفاده از شامپوهای ارزان قیمت و خشن و همچنین استفاده از شامپوهایی که برای موی سر شما مناسب نیست می توانند باعث بروز این مشکلات گردد.

▪ میزان منطقی مصرف شامپو در هر بار حمام کردن چقدر است؟

- میزان مصرف شامپو بستگی به میزان آلودگی مو و پوست سر، همچنین بلندی مو دارد. به عنوان یک قاعده کلی میزان مصرف شامپو باید به اندازه ای باشد که موقع به کارگیری، کف حاصل از آن تمام سطح مو را بپوشاند. (به یاد داشته باشید زمان به کارگیری شامپو بعد از مرحله آبکشی اولیه می باشد یعنی زمانی که موی خود را به خوبی با آب خیس نموده اید).

▪ آیا استفاده از شامپو بچه برای کسانی که پوست حساس دارند بهتر است؟

- خیر، تفاوت شامپوهای بچه با شامپوهای معمولی اندیس pH، نوع و غلظت مواد فعال آن است. اندیس pH شامپوهای بچه طوری تنظیم شده که با pH چشم مطابقت داشته و میزان ریزش اشک را حداقل نماید. در حالی که پوست سر به pH کمتری نیاز دارد. بنابراین به افرادی که دارای پوست سر حساس هستند پیشنهاد می شود به جای استفاده از شامپو بچه از شامپوهای ملایم استفاده نمایند.

▪ همه تولید کننده ها ادعا می کنند شامپویشان بهترین است. آیا واقعا فرقی با هم ندارند؟

- تفاوت بسیار زیادی بین شامپوهای مختلف از نظر کیفیت ماده اولیه مورد استفاده، فرمولاسیون به کاربرده شده، رعایت اصول بهداشتی در خط تولید، جنس تجهیزات ساخت و بسته بندی و همچنین دقت تولید کننده در کنترل کیفیت محصول نهایی وجود دارد. ضمن آنکه شرایط نگهداری محصول تا رسیدن به دست مصرف کننده از عوامل مهم و موثر در کیفیت نهایی شامپو می باشد.

▪ آیا کسانی که موی بلند دارند هم می توانند افرادی که مویشان کوتاه است هر روز موی خود را شامپو نمایند؟

- بله، به شرطی که اولاً روش صحیح استفاده از شامپو را بدانند و مهمتر اینکه صحیح شامپو کردن برایشان تبدیل به عادت شده باشد.

▪ موی من نازک است و سریع گره می خورد (به خصوص در هنگام شامپو کردن). آیا می توانم بعد از آبکشی موهایم را شانه کنم؟ برای من چه نوع برس و شانه ای توصیه می کنید؟

- گره خوردن در موهای بلند بسیار شایع است. برس کردن مو در حالت خیس و استفاده از تکنیکهایی مثل شانه کردن مو در خلاف جهت خواب پولک های کیوتیکال (Backcombing) که برای حجم دادن به موهای کم پشت استفاده می شود این مشکل را تشدید می کند.

هرگز در هنگام شستشوی مو، آن را به بالا جمع نکنید زیرا جمع کردن مو به بالا (Pile up) باعث ایجاد ناگهانی توده های در هم پیچیده موهای گره خورده و تشکیل ساختار خاصی با نام ساختار «آشپانه پرنده» می گردد که تنها علاج آن بریدن با قیچی است .

استفاده غلط از حوله در هنگام خشک کردن مو و چنگ زدن مو با حوله از عوامل مهم ایجاد گره در مو می باشد. مو باید به آرامی با حوله آب گیری شود به آن معنا که به جای چنگ زدن مو باید از روش گذاشتن و برداشتن استفاده گردد.

بعد از اینکه مو با حوله آبگیری شد و زمانی که هنوز رطوبت دارد آن را با شانه دندانه درشت شانه کنید.

تا گره های آن زدوده شود. تا حدامکان اجازه بدهید مو شما به طور طبیعی در هوا خشک گردد.

منبع : سایت زیباایران

<http://vista.ir/?view=article&id=284803>



آن روی سکه صنعت محصولات آرایشی و زیبایی

پژوهش‌های مختلف سال‌های اخیر نشان داده اند که بین مصرف مواد آرایشی و زیبایی و بروز انواع سرطان به ویژه سرطان سینه، حساسیت‌های پوستی، اختلالات تنفسی، مشکلات باروری و سقط‌های متعدد، اختلالات ژنتیکی و در نهایت سلامت جنین‌های زنان استفاده کننده از این محصولات، ارتباط مستقیمی وجود دارد. نویسنده این مقاله که خود از اعضای بنیاد سرطان سینه ایالات متحده به شمار می‌رود، با نگاهی به نتایج پژوهش‌های صورت گرفته در مورد سطح ایمنی چند محصول پرفروش آرایشی و زیبایی، معتقد است که به دلیل تب مصرف لجام گسیخته این کالاها در جامعه، علاوه بر زنان و دختران مصرف کننده این مواد، کارکنان مراکز آرایشی نیز که عمدتاً مهاجران آسیایی‌تبار می‌باشند، در معرض انواع آسیب‌های سلامتی هستند.



نتایج یک پژوهش در مورد مواد تشکیل دهنده محصولات آرایشی نشان می‌دهد که وجود ماده «لاتینا» می‌تواند به بروز سرطان و سایر مشکلات جدی در سلامتی زنان، منجر گردد. به علاوه، متخصصان می‌گویند که به دلیل وجود این مواد مضر در محصولات آرایشی، ایجاد ضایعات پوستی مختلفی در مصرف‌کنندگان این محصولات زیبایی گزارش شده است. مثلاً در آزمون ایمنی یک رنگ موی پرفروش در بازار ایالات متحده، مشخص گردید که در دامنه طراحی شده ایمنی، که عدد ده به بیشترین نگرانی و عدد صفر به کمترین نگرانی اختصاص یافته است، این رنگ مو، امتیاز ۳/۹ را به دست می‌آورد.

کارشناسان معتقدند که در رنگ‌های موی عرضه شده در بازار، ۵ ماده شیمیایی مختلف وجود دارند که ریسک به وجود آمدن سرطان را تشدید می‌نمایند. دو ماده نیز ریسک ایجاد سرطان سینه را در استفاده‌کنندگان از آن می‌افزاید و در نهایت نیز، بسیاری از استفاده‌کنندگان این محصولات، از این حقایق بی‌اطلاع هستند. پژوهش‌های پزشکی در سالیان اخیر نشان می‌دهد که مصرف محصولات آرایشی و زیبایی، ارتباط مستقیمی با بروز انواع سرطان‌ها، اختلالات ژنتیکی و بروز مشکلات باروری دارد. یکی از کارشناسان در این مورد می‌گوید: «مردم ما در شهرهای بزرگ در معرض انواع مواد شیمیایی و صنعتی قرار دارند. ما در شرایطی این محصولات را بر روی بدن‌های خویش، استعمال می‌کنیم که باید استفاده از این مواد سمی با نگرانی‌های کافی همراه باشد.»

گفتنی است که فروش کنونی ماده سرطان‌زای شیمیایی «لاتینا» در خاک ایالات متحده به ۷۰۰ میلیون دلار در هر سال بالغ می‌گردد که پیش‌بینی می‌شود این رقم در پایان سال ۲۰۰۷ میلادی به ۱ میلیارد دلار برسد. البته محصولات مختلفی نیز وجود دارند که به دلیل دارا بودن این ماده باید با

آگاهی کامل از سوی مصرف‌کنندگان، مورد استفاده قرار گیرند که به تعدادی از این محصولات اشاره می‌کنیم:

• لوسیون وارلین:

محصولی که در آزمون ایمنی رتبه ۴/۹ را کسب نموده و ریسک بروز سرطان را افزایش می‌دهد.

• رژلب مایع:

این محصول رتبه ۶/۷ را در آزمون ایمنی به دست آورده است. البته یکی از مواد تشکیل دهنده این محصول با بروز سرطان و سایر مشکلات مربوط به سلامت افراد ارتباط مستقیم داشته و دو ماده نیز موجب بروز اختلالات هورمونی و ایجاد سرطان سینه در زنان شده است.

• رنگ ناخن:

این محصول در آزمون‌های ایمنی، رتبه ۷/۸ را به دست آورده و می‌تواند به بروز سرطان، نارسایی‌های باروری و سایر مشکلات مربوط به سلامت جنین مادران، منجر گردد.

در کالیفرنیا، لایحه‌ای در جریان است که در صورت تصویب آن، شرکت‌های تولیدکننده محصولات بهداشتی و آرایشی باید از به کار بردن موادی که خطرات آنها به اثبات رسیده، پرهیز نمایند. کارشناسان پیش‌بینی می‌نمایند که این لایحه به زودی به تصویب نهایی رسیده و اجرایی گردد. بدین ترتیب، کلیه این محصولات شامل رنگ‌های مو، رژلب، کرم‌ها و لوسیون‌ها و مانیکورهای ناخن عاری از مواد سمی و خطرناک شناخته شده می‌گردند.

گزارش‌های دولتی نشان می‌دهد که از ۲ میلیون شغل ثبت شده متعلق به اسپانیایی تبارها، ۳۵ درصد به مشاغل آرایشگری اختصاص دارد. همچنین نرخ ابتلا به سرطان در میان این افراد، ۲ برابر سایر شهروندان جامعه آمریکا نیز برآورد گردیده است. چندی پیش نیز، پژوهش انجام شده در ایالات لوس‌آنجلس نشان داد که ۲۰ درصد سرطان‌های به وجود آمده در این ایالت ارتباط مستقیمی با مصرف دائمی انواع رنگ موهای دارد که دارای انواع مواد شیمیایی خطرناک و مضر هستند. به علاوه، در یک سوم محصولات آرایشی موجود در بازار، موادی وجود دارند که مضرات آنان به اثبات رسیده است. به علاوه، ۸۹ درصد مواد تشکیل دهنده آنان، از لحاظ وضعیت ایمنی مورد آزمون قرار نمی‌گیرند و البته به خاطر داشته باشید که برخلاف آنچه عموم مردم فکر می‌کنند، سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA)، محصولات آرایشی و ترکیبات آن را پیش از آنکه این کالاها در بازار مورد استقبال قرار گیرند، مورد آزمون‌های ایمنی قرار نمی‌دهد و این سازمان، هیچ مسئولیت قانونی‌ای را در برابر نتایج ارزیابی‌های ایمنی مورد نیاز محصولات آرایشی عرضه شده در بازار آمریکا نمی‌پذیرد.

<http://vista.ir/?view=article&id=337865>

 **vista.ir**
Online Classified Service

آنچه باید درباره فر کردن موها بدانیم

اگر از مدل موهایتان خسته شده باشید، شاید بعد از رنگ و مش و صاف کردن موهایتان به فکر فر کردن آنها بیفتید. در این صورت اگر اهل آوردن هزار بلا به موهایتان باشید حتما فر شیمیایی را انتخاب می‌کنید ولی اگر نمی‌خواهید موهایتان زیاد آسیب ببینند، توصیه ما این است که سراغ بیگودی و یا فر گرم بروید...

اگر برای فر کردن شش ماهه موهایتان به آرایشگاه رفته باشید، باید منتظر





یک جنگ شیمیایی تمام عیار بین موهایتان با مواد شیمیایی باشید. برای فر کردن موها در آرایشگاه از ماده شیمیایی به نام پرممنت استفاده

می‌شود. در مرحله اول پل‌های شیمیایی گوگردی طوری شکسته می‌شوند که موی پیچیده شده در بیگودی شکل فر مورد نظر را بپذیرد. در مرحله دوم پیوندها در حالت پیچیده جدید مو قرار می‌گیرند که بعد با استفاده از یک محلول خنثی‌کننده، مو در حالت فری «سفت و ثابت» می‌گردد. ابتدا موی شستشو شده در بیگودی مخصوص پیچیده می‌شود. قطر لوله؛ طرز قرار گرفتن آنها در سر و تعداد به کار برده شده آنها، تراکم فرها و مدل نهایی مو را مشخص می‌کند. وقتی همه بیگودی‌ها سر جای خود قرار گرفت، هر بیگودی با محلول فر آغشته می‌گردد چون محلول فر پوست را تحریک می‌کند، باید دقت شود که با پوست ناحیه مجاور تماس پیدا نکند.

محلول فر معمولا حدود ۱۰ تا ۲۰ دقیقه روی مو می‌ماند. این مدت زمان با در نظر گرفتن شرایط مو، قدرت محلول فر، درجه حرارت محیط و تعداد بیگودی‌های فر به‌طور دقیق تعیین می‌گردد. پس از آنکه موی پیچیده شده به‌طور کامل آب‌کشی شد، هر بیگودی را با محلول خنثی‌کننده آغشته می‌کنند. پس از چند دقیقه موها با آب، آب‌کشی شده و بیگودی‌ها برداشته می‌شوند.

• از بیگودی‌های دیروز تا بابلیس‌های امروز

امروزه بیگودی‌های الکتریکی رایج‌ترین وسیله فر هستند. اکثر مردم از روش سنتی «شستن و مدل دادن و خشک کردن» راضی نیستند. به جای آن موهایشان را خشک می‌کنند و سپس برای فر کردن از بیگودی‌های الکتریکی یا فر داغ استفاده می‌کنند. بیگودی‌های الکتریکی معمولا لوله‌های سفت پلاستیکی در دو سه‌اندازه مختلف هستند و در جعبه‌های ۲۰ تا ۲۴ تایی قرار دارند. لوله‌های بیگودی با سطح دنداندار و یا صاف و مسطح هستند. لوله‌های صاف برای موها بهترند زیرا موقع برداشتن از روی موها امکان گره خوردن آنها کم است. در اکثر مدل‌ها، رول‌ها از طریق المنت فلزی که دارای روکش پلاستیکی بوده و به‌طور عمودی درون رول قرار گرفته‌اند، به وسیله جریان برق گرم می‌شوند. دستگاه بیگودی الکتریکی دارای کلید قطع و وصل است. هنگامی که تا درجه مشخصی گرم شد، به‌طور اتوماتیک قطع می‌گردد. بعضی‌ها یک فیوز اطمینان حرارتی نیز دارند که از گرم شدن خیلی زیاد استوانه که باعث سوختن یا آسیب دیدن مو می‌گردد، جلوگیری می‌کند.

برخی لوله‌های بیگودی الکتریکی طوری ساخته شده‌اند که هرگاه کمی آب در محفظه پلاستیکی مخصوص بریزیم، آب را به صورت بخار توفنده درمی‌آورد. وقتی رول گرم شد، آب بخار می‌شود و با فشار در لوله‌ها نفوذ می‌کند. بخار، اندکی رطوبت به مو اضافه می‌کند که با گردش خود، به مدل دادن موقتی مو کمک می‌کند. «بابلیس» جدیدترین نوع بیگودی‌های الکتریکی است و میله پلاستیکی بلند و قابل انعطافی است که مو را دور آن می‌پیچند. «بابلیس‌ها» بیشتر از رول معمولی، فر و استحکام به مو می‌دهند.

• فر داغ الکتریکی

فرگرم الکتریکی امروزه بعد از سشوار رایج‌ترین وسیله فر کردن مو است. زندگی مدرن که شستشوی مکرر مو را ضروری نموده فرصتی برای مراجعه هفتگی به سالن‌های آرایشی نمی‌گذارد. به همین دلیل این فرها طرفداران زیادی پیدا کرده‌اند. گرمای ناشی از فر داغ برخی از پیوندهای هیدروژن ضعیف مو را تجزیه نموده و حالت موجی موقتی به آن می‌دهد. اکثر فرهای داغ، درجه بالا و متوسط دارند. درجه پایین‌تر، مو و پوست سر را کمتر می‌سوزاند ولی فر سفتی ایجاد نمی‌کند. بیگودی‌های فر داغ از بیگودی‌های الکتریکی گرم‌ترند و در صورت بی‌توجهی ممکن است پوست سر آسیب ببیند. معمولا جای نگرانی برای آسیب مو وجود ندارد زیرا اکثرا مجهز به درجه کنترل گرما هستند و به محض رسیدن گرما به درجه‌ای که مو را آسیب برساند (حدود ۱۰۰ درجه سانتی‌گراد) دستگاه خاموش می‌گردد. بیگودی‌های فر داغ با سطح صاف یا سطوح دنداندار موجودند. با نوع دنداندار ممکن است مو گره بخورد و به مو آسیب برسد. اکثر بیگودی‌های فر داغ به صورت دو یا چند حلقه‌ای و در دو اندازه کوچک و بزرگ و هر دو هم با سطح صاف و با سطح دنداندار موجود هستند.

• مراقبت از موهای فر

موهای فر شده دچار تخریب ساختمانی شده‌اند. به هم خوردن لایه خارجی مو (کوتیکول) که خاصیت انعکاسی زیادی دارد، یکی از این تغییرات است. شدت این به هم خوردگی با شدت واکنش شیمیایی متناسب است. مو، زیر به نظر آمده و از درخشندگی آن کاسته می‌گردد و در مقایسه با موهای دست‌نخورده به سختی آرایش و مرتب می‌گردد. سلول‌های کوتیکول مو از جا کنده یا بلند می‌شوند که این امر باعث گیرکردن و گره خوردن موها می‌گردد. توان مو کم شده و نیروی الکترواستاتیک آن افزایش می‌یابد و باعث می‌شود که مرتب نمودن آن مشکل گردد. در نقاط مرطوب، موهای منفذدار، آب بیشتری جذب می‌نمایند. که موقتا مو را سنگین‌تر نموده و آن را بد حالت می‌کند. چنین موهایی باید با شامپوهای

نسبتا اسیدی شسته شوند. این شامپوها موقعی که موها خیس هستند کمتر از شامپوهای قلیایی مو را متورم می‌کنند و با خواباندن موقتی کوتیکول برآمده، منافذ سطح مو را کمتر می‌کنند. استفاده از نرم کننده برای آب‌کشی مو را صاف می‌کند و مو راحت‌تر شانه می‌گردد و تجمع بارالکتریکی را که باعث پف کردن مو می‌گردد، کم می‌کند.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=370373>



آیا آرایش چهره شما را پیر میکند؟

• از نینگ چائو (Ning Chao)

کرم پودر غلیظ و اکلیلهای براق - اینها از جمله لوازم آرایشی هستند که باید دست از آن بردارید. نینگ چائو اسرار جوانی پایدار را با شما درمیان میگذارد. اولین برخورد من با نشانه‌های انکار ناپذیر سن، زمانی بود که روز گونه براق مورد علاقه ام بر روی گونه چروک برداشت. چیزی به تولدم-تازه ۲۸ ساله میشدم- نمانده بود که متوجه آغاز تغییرات چهره ام شدم. کک و مکهای ناشی از تابش خورشید بازگشت ناپذیر شده و خطوط ریز اطراف چشمانم دیگر تنها در اثر خندیدن ایجاد نمیشدند، بلکه همواره آنجا بودند. هرچند هنوز سی سال هم نداشتم، اما نگرانی وجودم را پر کرده بود.



البته من در این موقعیت تنها نیستم. اولین نشانه‌های پیش از موعد

سالخوردگی مانند یک تار موی سفید یا یک چروک تازه میتواند تاثیر بسیاری بر اعتماد به نفس ما داشته باشد. دکتر دیوید سارور (David Sarwer) استادبار روانشناسی میگوید از نظر بیولوژیکی، اوج دوره باروری و جذابیت جنسی از اواخر دوره نوجوانی تا میانه دهه ۲۰ سالگی است. هرچند اینکه تصور کنیم زنی در اواخر دهه بیست عمر خود دوران شکوفایی خود را پشت سر گذاشته باشد، قدری غلو آمیز باشد، اما شکی نیست که در این دوره، زنان باید در نوع آرایش و لوازم آرایشی خود تجدید نظر کنند. زیرا از این دوره به بعد، آرایش از حالت تفریحی و آزمودن رنگها و مدل‌های عجیب و غریب خارج شده و بیشتر به منظور اصلاح و ترمیم انجام میشود.

به گفته پل استار (Paul Starr) آرایشگر: "نوجوانان به این خاطر آرایش میکنند که زنانگی خود را احساس کنند. دختران هنگامی که ۱۳ ساله هستند، میخواهند ۱۹ ساله به نظر برسند، اما روزی میرسد که وضعیت تغییر میکند و آنان در سنی هستند که میخواهند جوانتر به نظر برسند." دخترچه‌هایی که در مسابقات زیبایی کودکان شرکت کرده یا از سنین بسیار کم مدل لباس میپوشند از جمله افراد اندکی هستند که به عمد و با استفاده از کرم پودر غلیظ، سایه چشم تیره و ریمل بیش از حد خود را مستتر نشان میدهند. لورن هاتون (Lauren Hutton) مدل و بازیگر مشهور دهه ۶۰ و ۷۰ میگوید "ما باید بزرگتر از سن واقعی خود به نظر می‌رسیدیم زیرا در حال تبلیغ لباسهای بسیار گران قیمتی بودیم که تنها زنان مستتر میتوانستند از عهده خریدش برآیند". اما اگر شما به سنی رسیده اید که اطرافیان شما را "جدی" میگیرند و برای بزرگ بودن نیازی به آرایش غلیظ ندارید، بهتر است به جای کرم پودر از کرمهای مرطوب کننده رنگ دار استفاده کنید.

به گفته آنجلا لوین (Angela Levin) متخصص آرایش کمپانی مشهور شانل: "جز در مواردی که می‌خواهید به دلیل خاصی بزرگتر از سن واقعی خود نشان دهید، چرا جوانی و طراوت خود را زیر آرایش غلیظ پنهان کنید؟" او افزود که جوانتر به نظر رسیدن به معنای کنار گذاشتن لوازم و شیوه آرایشی است که در جوانی از آن استفاده می‌کرده اید. "اکنون زمان انتخاب لوازمی با بافتی نرم و حریری و استفاده اندک از آنهاست."

پاتریک مک مولان (Patrick McMullan)، عکاس و نویسنده مجله (Glamour Girls) که شاهد رشد و پا به سن گذاشتن مشهورترین زنان جهان بوده است، می‌گوید: "استفاده بیش از حد از پودر صورت هم می‌تواند چهره شخص را پیرتر نشان دهد. آرایش تشکیل شده از چهره ای به رنگ سفید گچی و چشمانی با آرایش غلیظ سیاه، می‌تواند بر روی چهره یک مدل ۱۹ یا ۱۶ ساله بسیار جذاب باشد، اما برای یک زن ۳۰ ساله، به خصوص در اواخر شب، بسیار زشت و زننده است و او را وارفته و بیمار نشان می‌دهد."

در این سنین پوست تر و تازه و مرطوب بسیار مناسبتر است. به گفته استار "فرمولهای آرایشی کرمی که حاوی مرطوب کننده هستند، تاثیری نرمتر و زیباتر دارند." او استفاده از کرم پودرهای پوشاننده لکه و تیرگی یا (concealer) که تنها در زیر چشم و کنار بینی استفاده میشوند را نسبت به استفاده از کرم پودری برای تمام صورت، بیشتر توصیه میکند و برای برطرف کردن برق روی پیشانی، بینی و چانه، استفاده از کاغذ خشک کن را که چربی را برطرف کرده و براق بودن محل را از بین میبرد، توصیه میکند.

پودر تنها باید در اطراف چشم، که استفاده از کرم موجب تشدید چروکهای اطراف آن میشود، استفاده شود و پوشاندن تمام چهره با پودر توصیه نمیشود. به جای خط چشم سیاه، بهتر است از یک سایه چشم با رنگ خنثی و بدون اکلیل و مداد چشمی به رنگ قهوه ای تیره استفاده شود تا توجه اطرافیان به خطوط دور چشم جلب نشود. هاتون هشدار میدهد که همواره از لوازم آرایشی براق و اکلیل دار با احتیاط استفاده کنید. "فرمولهایی که حاوی ذرات درخشان هستند چراغهای اطراف باند فرودگاه عمل میکنند و تمام خطوط چهره، چروکها و روزه های پوست را به وضوح نشان میدهند."

مراقب سایه روشنهایی که روی چهره ایجاد میکنید نیز باشید. چهره به مرور زمان استحکام و پری جوانی را از دست میدهد و شما باید مراقب باشید که اگر گونه هایتان دیگر برجسته نیستند، آنها را با رژ تیره، گودتر نشان ندهید. به گفته دکتر هاید هیرمند جراح پلاستیک اهل نیویورک "حجم صورت با بالا رفتن سن کمتر میشود و زنان بین سن ۲۵ تا ۳۵ سالگی، فربهی کودکانه چهره خود را از دست میدهند و چهره ایشان فرم استخوانی خود را بیشتر نمایان میکند. به جای استفاده از رنگهای تیره، کمی سایه روشن به چشمها و اندکی سایه کرم یا مرواریدی رنگ به زیر ابرو بزنید تا چشم درخشانتر دیده شود. برای گونه از رژ گونه در مایه های روشنتر و در امتداد خط گونه استفاده کنید. به گفته استار: "زنان درست در زمانی که چهره ایشان در بهترین شرایط ممکن قرار دارد، دوست دارند جوانتر به نظر برسند. آنها در این دوره فوق العاده اند اما با تمرکز بر آنچه که از دست داده اند، این دوره شکوفایی را از دست میدهند."

منبع : سایت فریا

<http://vista.ir/?view=article&id=285574>

 **vista.ir**
Online Classified Service

آیا از خلال دندان می‌توان برای نظافت دندان‌ها استفاده نمود؟

افرادی که دارای لته‌های سالم و طبیعی هستند نباید از خلال جهت تمیز نمودن نواحی بین دندانی استفاده نمایند. زیرا خلال بدون آسیب زدن به لته





قادر به ورود به لای دندان‌ها نیست. بهترین روش و مؤثرترین وسیله جهت نظافت فضای بین دندان‌ها نخ دندان است.

معمولاً هنگامی از خلال استفاده می‌شود که به دلیل جراحی لثه یا علل دیگر در بین دندان‌ها فضای نسبتاً وسیعی به وجود آمده است و همچنین در مواردیکه به عللی نخ دندان قادر به تمیز کردن سطوح جانبی دندانها نباشد،

می‌توان از خلال استفاده نمود. توصیه می‌شود استفاده از خلال دندان منحصر به دستور دندانپزشک صورت گیرد. (افراد سالم نباید از خلال دندان یا لوازم مشابه آن جهت نظافت بین دندانها استفاده نمایند.)

منبع : واحد مرکزی خبر

<http://vista.ir/?view=article&id=6664>

vista.ir
Online Classified Service

آیا می‌توانید برای صدها سال جوان بمانید

برای بسیاری از افراد این سؤال وجود دارد که آیا می‌تواند فردی هزار و اندی سال عمر کند و از سویی دیگر این فرد در چهره، یک جوان دیده شود، علی‌رغم این عمر طولانی؟

تمام کسانی که امام عصر(عج) را ملاقات نموده‌اند علی‌رغم هزار و اندی که از عمر شریفشان می‌گذرد، ولی ایشان را در چهره جوانی دیده و توصیف کرده‌اند. اگر چه این امر را هر فرد شیعه به صورت اعتقادی و تعبدی قبول داشته و امری بدیهی است، اما برای یقین بیشتر و از دید علمی، آیا این مسئله امکان‌پذیر است یا نه؟

نکته اول آنکه پدیده پیری، پدیده‌ای است کاملاً قابل تسهیل و تأخیر. چنانچه کودکانی وجود دارند که به علت پیری زودرس [۱] در سنین ۱۴ تا ۱۶ سالگی در حالی فوت کرده‌اند که برآورد سنی آنها از نظر تخریب بافت و فرسودگی آن، در معادل سنی ۸۰ تا ۱۰۰ سالگی بوده است، پدیده‌ای که نمایانگر تسهیل در پیری است. این بیماری که منشأ کاملاً ناشناخته دارد و



تا سال ۱۸۸۶م ناشناخته بود، ابتدا به وسیله هوچینسون [۲] و سپس در سال ۱۹۰۴م به وسیله گیلغورد۳ معرفی شد، لذا به آن "پیری زودرس یا سندروم هوچینسون گیلغورد۳" گفته می‌شود.

کودکانی که مبتلا به پیری زودرس هستند، فرآیند سنی در آنها ده برابر افراد معمولی است. این افراد در سال اول عمر کاملاً طبیعی هستند اما خیلی سریع بیماری شروع شده و پیشرفت می‌کند. با هر یک سال عمر، چنان است که بیش از ده سال پیر شده‌اند. با از دست دادن موها، چربی گونه‌ها و شکل صورت، کاملاً پیر می‌شوند (چنانچه در عکس‌ها می‌بینید)، رشد قد کاهش یافته و در نهایت مسن بودن و پیری کاملاً مشهود

می‌شود. دردهای شدید مفاصل، ارتروز و تقریباً کلیه حالت‌ها و بیماری‌هایی که یک فرد مسن دارد، وی پیدا می‌کند و در نهایت در اثر حمله قلبی فوت می‌کند.

بیماری پیری زودرس یک بیماری فوق‌العاده نادر است و هم‌اکنون ۳۶ فرد به این بیماری مبتلا هستند، ارزیابی‌ها بیان می‌کند که از هر ۱۰ میلیون فرد که متولد می‌شوند، ۱ نفر به این بیماری مبتلا می‌شود.

این بیماری در همه جای دنیا دیده شده و رنگ پوست، مذهب، منطقه جغرافیایی، نژاد و... در شیوع آن نقش نداشته و ارثی نیست، علت این بیماری کاملاً ناشناخته است. تعریفی که از این بیماری می‌شود آن است که فرد قبل از زمان خودش پیر می‌شود [۳].

در مورد گزارش پزشکی یکی از بیماران به نام جان تاکت [۴] آمده است؛ او درحالی فوت کرد که فقط ۱۶ سال سن داشت اما درحالی مرد که بیش از ۱۰۰ سال عمر برای او برآورد شد و مرگ او در اثر حمله قلبی رخ داد.

سؤال: ما با یک پدیده نادر اما واقعی روبرو هستیم. در این پدیده، پیری تسهیل شده است، هر سال عمر معادل آن است که فرد ۱۰ سال و یا بیشتر عمر کرده باشد. آیا از نظر عقلی نمی‌توانیم بپذیریم که همان عامل می‌تواند باعث وقفه و کند شدن روند پیری طبیعی شود؟

یک عامل کاملاً ناشناخته باعث تسهیل پیری شده است. آیا همین عامل نمی‌تواند باعث عکس شدن روند پیری (کند شدن پیری) و یا حتی توقف پیری شود؟ ما در جامعه همین را می‌بینیم که در خیلی از افراد سن و روند طبیعی پیر شدن متناسب نیست. برای بیماری پیری زودرس تئوری‌های زیادی وجود دارد مثل ساعت درونی بدن، تغییرات ژن و... اما هر کدام که علت آن باشد در حقیقت علت پیر شدن است و می‌توان مانع آن شد، آنرا کند و یا متوقف کرد. ما در جامعه امروز شهرنشینی و صنعتی افرادی را می‌بینیم که علی‌رغم سن زیاد هنوز چهره‌ای شاداب و بدون آن‌که پدیده پیری در آنها مشاهده شود، در حال زندگی هستند. این پدیده‌ها نشان می‌دهد که پیری واقعاً پدیده‌ای قابل تسهیل و سریع شدن، کند شدن و حتی متوقف شدن است، همان‌گونه که پدیده پیری زودرس، یک واقعیت عینی است. نکته دوم؛ به طور کلی تئورسین‌های علوم پزشکی از ۵ هزار سال قبل تاکنون در موضوع ضد پیری [۵] (جلوگیری از پیری) به دو مقوله پرداخته‌اند:

(۱) تغذیه مناسب و تأثیر آن در جلوگیری از پیری و

(۲) بهداشت (بهداشت روانی و ...)

در پاسخ به این سؤال که چرا ما پیر می‌شویم؟ و چه عواملی باعث پیری می‌شود؟

عواملی که باعث پیری می‌شوند ۲ دسته هستند:

(۱) عوامل داخلی ۴ و مربوط به بدن : رادیکال‌های آزاد، Glycosylation و چلیت‌کننده و...

(۲) فاکتورهای خارجی ۵: تغذیه نامناسب، رفتارهای اشتباه، استرس‌ها و...

با توجه به این واقعیت که برخی از عوامل می‌توانند پیری را تسهیل کنند مانند:

(۱) در معرض مواد سمی و شیمیایی قرار گرفتن

(۲) برخی از بیماری‌ها

(۳) استرس‌ها، مشکلات زندگی، ضعف سیستم ایمنی، مشکل در خواب و...

(۴) وزن زیاد

(۵) تغذیه نامناسب و بد

(۶) مقادیر زیاد مصرف دارو

با نتیجه‌گیری از این مسئله در مورد تئوری‌های ایجادکننده پیری ۲ تئوری اصلی بیان شده است:

(۱) تئوری Program

(۲) تئوری Random – events

در تئوری Program بحث ساعت درونی بدن ۶ و فعالیت خاص این ساعت طرح می‌شود. اگرچه هنوز به مکان این ساعت پی‌نبرده‌اند اما شواهد زیادی درمورد آن وجود دارد که در قسمت اول و بحث بیماری پیری زودرس به آن پرداختیم. در تئوری Random – events، عامل اصلی پیری، رادیکال‌های آزاد، اتصال این رادیکال‌ها به بافت و DNA و ژن‌های خاص که در کهولت و سنین خاص فعال شده و با بیوسنتز و ساخت اشتباه و یا پروتئین‌های خاص باعث پیری می‌شوند.

تأثیر رادیکال‌های آزاد بر روی DNA میتوکندری [۶] و تداخل در تولید انرژی را عامل اصلی در پیر شدن می‌داند. آنچه مسلم است در سنین بالاتر از ۵۰ سال، تجمع سموم در طول زمان در درون سلول‌ها و بافت‌های بدن باعث تخریب سلول‌ها و بافت‌ها و به دنبال آن مرگ سلولی، کاهش سیستم ایمنی بدن و افزایش حملات آنتی‌بادی‌های خودی به بافت و... عامل اصلی پیری است.

در یک نتیجه‌گیری کلی ما هر دو این فرضیه‌ها را باید بپذیریم. ما در زندگی روزمره خود افرادی را می‌بینیم که مسن‌تر از سن واقعی خود هستند و برخی دیگر نسبت به سن واقعی خود جوان‌تر هستند و آنچه مسلم و قطعی است بهداشت مناسب مخصوصاً بهداشت روانی، تغذیه مناسب و متناسب، محیط و شرایط مناسب آب و هوایی که در آن زندگی می‌کنیم، در سرعت و تأخیر پیری کاملاً مؤثر و مشهود است.

و بدین ترتیب که بسیاری از مراکز در دنیا بر روی پدیده ضد پیری کار می‌کنند و به نتایج مثبت هم رسیده‌اند. همان طور که گفته شد مهم‌ترین فعالیت در جلوگیری از پیری استفاده از تغذیه مناسب است. مواد غذایی که این امکان را فراهم کند و فعالیت سلولی متناسب شود، چیزی است که تحت نام Essential-nutrient خوانده می‌شود. که عبارت از انواع ویتامین‌ها، مواد معدنی، اسید آمینه و... عصاره‌های گیاهی خاص و موادی مانند:

ترکیباتی که در تولید ATP نقش مؤثر داشته باشند، بدن ما نیاز به همه این ترکیبات دارد اما در مقادیر مشخص و معین و به صورت متعادل شده. بحث بعدی در پدیده ضد پیری چگونگی جلوگیری از پیری، برنامه تأمین هورمون‌های مورد نیاز [۷] است. هم‌اکنون بحث وسیعی در جوامع علمی در مورد هورمون GH.H Genf ۲۰ و تأثیر آن بر جلوگیری از پیری وجود دارد. این هورمون باعث کاهش چربی، افزایش بافت عضله، افزایش دانسیته استخوان، جلوگیری از پوکی استخوان، ترمیم و به‌ترساز پوست بدن و افزایش قوای مغزی، نگهداری حافظه، نگهداری سطح پایه فعالیت‌های جنسی، نگهداری سطح تفکر و خلق در حد مطلوب و بهتر شدن وضعیت خواب می‌شود. اکنون فرآورده‌هایی از این هورمون به صورت خوراکی توسط مجامع علمی مانند سازمان دارو و غذای آمریکا [۸] مورد پذیرش قرار گرفته و در بازار به فروش می‌رسد و به عنوان یک ماده به تأخیرانداز پیری بسیار مؤثر شناخته شده است.

فرآورده دیگر ضدپیری که به شدت مورد بحث و پذیرش مراکز علمی جهان قرار گرفته است، ترکیباتی از مولتی ویتامین به همراه ترکیباتی همچون Coq-۱۰ است که معتقد هستند در مورد پیری و جلوگیری از آن از طریق جلوگیری از بروز بیماری‌های قلبی، آترواسکلروز، تأمین انرژی درون سلول و فعالیت مغزی، بسیار مؤثر هستند. در برخی از مراکز علمی مجموعه تغییراتی که در روند پیری دخالت دارند را لیست کرده‌اند. چیزی در حدود ۱۰۱ تغییر، فرسایش بافتی و بیماری، مجموعه‌ای است که ما آن را پیری می‌نامیم (بر اساس نظریه این مراکز). این مراکز اعتقاد دارند از طریق تغذیه مناسب، استفاده از هورمون‌درمانی جانشین، ایجاد یک محیط راحت از نظر روانی و بهداشت مناسب، ورزش‌های خاص به راحتی می‌توان بر پیری و پیر شدن غلبه کرد و این پدیده را به گونه‌ای مهار کرد که پایداری را برای زندگی تصور نکرد و فرد سال‌های سال جوان و شاداب باقی بماند.

منبع : فصلنامه پزشکی اجتماعی هوم

<http://vista.ir/?view=article&id=359054>

 **vista.ir**
Online Classified Service

ابروآرایی

شاید تا به حال به این مساله توجه نکرده باشید ولی زیبا ساختن ابروها واقعا می‌تواند تغییرات چشم‌گیری در ظاهر شما ایجاد کند. ابروهای شما





مانند قابی برای چشم‌هایتان هستند و اغراق نیست اگر بگوییم که شکل ابرو می‌تواند به ظاهر شما جلوه بدهد یا جلوه‌اش را از بین ببرد. اگر ابروی شما به فرم صورت‌تان نخورد، فرم صورت‌تان به هم می‌خورد و شکلش تغییر می‌کند. پس اولین قدم این است که فرم چهره‌تان را بهتر بشناسید...

بر اساس معیارهای تعریف شده زیبایی، برای هر فرم صورتی، بهترین و بدترین فرم ابرو پیشنهاد شده است. برای صورت کشیده بهترین فرم ابرو، ابروی صاف و افقی است و بدترین فرم ابرو، ابروی زاویه‌دار با ارتفاع بلند و دم‌کوتاه است.

در مورد صورت‌های گرد، بهترین فرم ابرو، ابروی زاویه‌دار با ارتفاع بلند و دم‌کوتاه است و بدترین ابرو، ابروی گرد است. بهترین ابرو برای صورت‌هایی که چهارگوش هستند، ابروی زاویه‌دار و منحنی با قوس تیز است. کسانی که صورت قلبی شکل یا گلابی شکل دارند، بهتر است ابروی گرد را انتخاب کنند. بدترین فرم ابرو برای این افراد ابروی صاف و افقی است. بر این اساس به شما توصیه می‌کنیم که همیشه ابروهایتان را به نسبت شکل صورت‌تان بردارید، نه به توصیه دوستانان یا دنباله‌روی از مد.

• مهندسی ابرو

نقطه شروع ابرو، بلندترین نقطه ابرو و نقطه پایانی ابرو بر اساس موقعیت چشم‌ها تعیین می‌شود. برای پیدا کردن نقطه شروع ابرو، مدادی را در کنار بینی به صورت عمودی نگه دارید. نقطه تلاقی مداد با ابرو همان محل شروع ابروی شماست. برای پیدا کردن بهترین محل برای بلندترین نقطه ابرو، مداد را کنار بینی به سمت خارجی عنبره چشم (قسمت رنگی چشم) نگه دارید. حال مداد را طوری بگیرید که کنار بینی را به کنار خارجی چشم متصل کند. نقطه تلاقی به دست آمده با ابرو، دقیقاً بهترین نقطه پایانی ابروان شماست.

اگر صورت را به طور کلی به شکل یک بیضی در نظر بگیرید و آن را با یک خط فرضی عمودی به دو قسمت مساوی تقسیم کنید و با خط افقی فرضی دیگری بیضی را به ۴ قسمت مساوی تقسیم نمایید، در یک چهره متناسب، محل چشم‌ها روی خط افقی است. حال خط افقی را به ۵ قسمت مساوی تقسیم می‌کنیم با این کار اندازه طبیعی چشم‌ها مشخص خواهد شد به این ترتیب متوجه می‌شوید که فاصله بین دو چشم، برابر با یک چشم است. نیمه بالای چهره (بالای چشم‌ها) محل قرارگیری ابرو است. در یک چهره متناسب اگر از خط افقی تا پایین بیضی را به دو نیمه تقسیم کنیم، نوک بینی باید روی این نقطه واقع شود. اگر خواستید چشمانتان درشت‌تر به نظر برسد فاصله ابروها را بیشتر کنید و اگر چشمان کشیده می‌خواهید، بگذارید ابروهایتان به هم نزدیک باشند. بعضی‌ها چشم‌های پف‌کرده‌ای دارند که ممکن است تناسب چهره‌شان را به هم ریخته باشد.

• زیباسازی ابرو

اولین گام برای آرایش توجه به ابروهاست. ابروها نقش قاب را برای چشم بازی می‌کنند. یک تصویر زیبا در قاب زیبا و مناسب جلوه بیشتری پیدا می‌کند. ابروها کمک می‌کنند که چشم‌ها و صورت قشنگی واقعی خودشان را بیشتر نشان دهند البته در صورتی که مرتب و فرم گرفته باشند. باید بیشتر سعی کنیم که ابروها را تا حد امکان طبیعی نگه‌داریم. بعضی ابروها فقط نیاز به برداشتن چند تار مو دارند و بعضی با تغییر دادن فرم، کامل می‌شوند البته موقع برداشتن ابرو باید توجه داشت که موها یکی یکی و در جهت رشد مو برداشته شوند. برای برداشتن ابرو حتما لازم است چند نکته رعایت شود.

• ابروهای خشن، ابروهای شاد

ابروی خوش فرم به زیبایی و جذابیت صورت می‌افزاید تا حدی که حتی با حرکت ابرو و چشم می‌توانیم احساس خودمان را نیز ابراز کنیم. وقتی ابروها باریک و بالا هستند به صورت حالتی می‌دهند که بیننده را بیشتر متوجه ابروها می‌کند تا سایر اعضای صورت. ابروهایی که فاصله بین آنها زیاد باشد و گوشه خارجی ابرو کمی رو به پایین باشد نگاهی خالی و بیتفاوت به چشم می‌دهد. ابروهای پهن و نزدیک به هم چهره را اخم آلود و

ترشرو نشان می‌دهد. فاصله طبیعی بین دو چشم در ابروهای طبیعی برابر است با پهنای یک چشم.

در چشم‌های نزدیک به هم باید فاصله ابروها را به اندازه پهنای یک چشم بگیریم و اشکالی ندارد که مداد اندازه‌گیری کمی در گوشه داخلی چشم به طرف چشم قرار بگیرد.

برای چشم‌های دور از هم نیز فاصله دو ابرو را به اندازه یک چشم فرض می‌کنیم و مداد را جهت اندازه‌گیری کمی داخل تر قرار می‌دهیم البته در گوشه خارجی چشم. در بعضی افراد ابروها رو به پایین رشد می‌کنند که حتما باید آنها را با قیچی کوچک مخصوص ابرو و مژه کوتاه کنیم و جالب است که در این نوع ابروها حتی مژه‌ها هم مسیر رشدشان به طرف پایین است و مستقیم همه آنها را می‌توانیم به وسیله فر مژه تاب بدهیم.

• ۶ نکته درباره برداشتن ابروها با موچین

هنگام برداشتن ابروها با موچین بهتر است که:

(۱) ابروها را به وسیله کمی روغن یا شیر پاک کن نرم کنیم.

(۲) پوست را محکم بگیریم.

(۳) موها را یکی یکی در مسیر رشد مو در بیاوریم.

(۴) بعد از برداشتن موها، کمپرس آب سرد روی آن گذاشته و کمی ضدعفونی کننده برای جلوگیری از تورم روی آنها بمالیم.

(۵) برای فرم دادن به ابرو می‌توانید از مداد ابرو و پودر ابرو استفاده کنید. قبل از استفاده از مداد ابرو باید حتما آن را با مدادتراش مخصوص مدادهای آرایش بتراشیم. مدادهای آرایشی ابرو معمولا به رنگ‌های قهوه‌ای روشن، متوسط، تیره، زغالی، سیاه و جگری تیره هستند. بهتر است که رنگ مداد مورد استفاده یک درجه روشن تر از ابروی اصلی انتخاب شود. برای ابروهای بسیار روشن (بلوند) رنگ مداد کمی تیره‌تر توصیه می‌شود.

(۶) قبل از مصرف مداد حتما باید ابروها را به طرف بالا و گوشه ابرو را به طرفین، در مسیر رشد موها برس کنیم و سپس با مداد نوک تیز خط نازک می‌کشیم و آرام آرام خط را پهن‌تر کرده و فرم می‌دهیم.

می‌توانید از پودر استفاده کرده و با برس، ابرو از گوشه داخل ابرو شروع، به طرف وسط ابرو و سپس به سمت گوشه خارجی ادامه داده و سپس با یک برس تمیز پودرهای اضافی را تمیز نموده و حالت طبیعی به ابروها دهید.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=363826>



اثر معالجات ارتودنسی بر سیستم عضلات

معالجات ارتودنسی فقط برای بهبود وضعیت دندانها و تصحیح روابط اسکلتی بیمار نیست بلکه بر سیستم عضلات نیز تأثیر بسزایی دارد.

• اثر درمانهای ارتودنسی بر عضلات بدین ترتیب است:

(۱) اثرات نامطلوب عضلات را بر دندانها و اسکلت فکی صورتی از بین می‌برد.

(۲) موجب به وجود آمدن يك سیستم دندانای ایده‌آل می‌گردد.

با استفاده از وضعیت اولیه فك پایین، اثرات سیستم دندانای غیر هماهنگ از بین برده می‌شود به طوری که يك نتیجه بالینی پایدار به وجود می‌آید.



چون اختلالات سیستم دندانی باعث تغییرات در مفصل گیجگاهی فکی و سیستم عضلانی می‌گردد، بنابراین معالجات ارتودنسی می‌تواند کنترل دقیقی بر حرکات فك پایین به وجود آورد.

• سایر تغییرات عضلانی که همراه معالجات ارتودنسی ایجاد می‌شود عبارتند از:

- (۱) اصلاح وضعیت لبها
- (۲) اصلاح وضعیت زبان
- (۳) اصلاح موقعیت فك پایین
- (۴) ضربات جویدن
- (۵) اصلاح در وضعیت تنفس

منبع : واحد مرکزی خبر

<http://vista.ir/?view=article&id=6589>



ادوکلن خود را با توجه به نوع پوستتان انتخاب کنید!!

معمولاً وقتی افراد می‌خواهند ادوکلن بخرند، یکی از دو کار زیر را انجام می‌دهند:

- دنبال همان عطری که از دوران دبیرستان استفاده می‌کردند خواهند بود.
 - عطری را انتخاب می‌کنند که در هنگام خرید به نظرشان خوشبو بیاید.
- البته راه دوم بسیار بهتر از راه اول به نظر می‌آید، اما برای انتخاب عطر فقط مهم این نیست که کدام به نظرتان خوشبو بیاید. پوستتان هم مهم است و اینکه آیا با پوست شما سازگاری دارد یا خیر. رایحه هر عطری برای افراد مختلف متفاوت است چرا که این رایحه تا حد زیادی به نوع پوست شما و مواد تشکیل دهنده ی آن عطر بستگی دارد.



برای داشتن انتخاب بهتر متن زیر را مطالعه کنید.

• روش تست ادوکلن:

قبل از اینکه با اصول سازگاری عطر با پوستتان آشنا شوید، ابتدا برایتان چند نکته برای انتخاب اولیه ادوکلن ذکر می‌کنیم:

در انتخاب هر ادوکلن سه مرحله وجود دارد. زمانی که در فروشگاه هستید، ادوکلن مورد نظران را برداشته و کمی از آن را به عنوان نمونه روی کاغذ تستر بزنید و بو کنید. این اولین مرحله و اولین احساس شما نسبت به رایحه این عطر است.

۱۰ الی ۱۵ دقیقه صبر کنید و بعد دوباره کاغذ را بو کنید. این دومین مرحله است. در این مرحله شما رایحه جدیدی بعد از از بیرون رفتن رایحه اول از بینیتان به مشامتان خواهد خورد.

۴۵ دقیقه تا یک ساعت دیگر صبر کرده و دوباره کاغذ را بو کنید. این مرحله سوم است و در این مرحله شما بویی استشمام خواهید کرد که برای ۳

یا ۴ ساعت ماندگار خواهد بود. اگر رایحه این عطر در هر سه مرحله مورد پسند شما بود، می توانید آن را انتخاب کنید.

• ترکیباتی در ادوکلن ها که باید از آنها پرهیز کرد:

انواع بسیاری از ادوکلن ها حاوی ترکیباتی مصنوعی هستند. بعضی از انواع متداول این ترکیبات که باعث مشکلات پوستی مثل خارش، جوش، آماس و آگزما و حتی مشکلات تنفسی می شوند شامل انواع زیر هستند:

- الکل بنزین
- استات بنزین
- بنزالدئید
- لیمونین
- لینالول
- آ- پینن
- استات اتیل
- استون

متأسفانه، هیچیک از عطرسازها ترکیبات عطرها را روی شیشه آن ذکر نمی کنند. اما شما می توانید فرض کنید که یکی از ترکیبات اصلی همه عطرها الکل اتیل است. این ماده باعث می شود که روغن های عطر به هم آمیخته شود.

• چطور بفهمیم عطری با نوع پوستمان سازگاری دارد؟

کیفیت ادوکلن و تاثیرگذاری آن، هر دو به مسائل زیادی از جمله رژیم غذایی، محیط، ژنتیک و رفتارها (مثل فشارهای عصبی ، سیگار کشیدن،...) بستگی دارد. اما یکی از مهمترین فاکتورها نوع پوست شما و درجه رطوبت آن است. هر چه پوست مرطوب تر (یا خشک تر) باشد، ادوکلن رایحه ای قوی تر (یا ضعیف تر) خواهد داشت.

• پوست های چرب و مرطوب:

افرادی که پوست هایی با رطوبت و چربی زیاد دارند، فعالیت شیمیایی بدنشان بیشتر است. این چربی اضافی روی سطح پوست می تواند با ادوکلن ترکیب شده و عطر دوام بیشتری پیدا کند. اما این چربی زیاد ممکن است همچنین باعث شود که رایحه ی عطر تغییر کرده و به بویی ناخوشایند تبدیل شود.

برای جلوگیری از این مسئله، در طی روز از مقدار کمتری ادوکلن استفاده کنید یا اینکه از ادوکلن هایی با بویی ضعیف تر یا عطرهایی که کمتر با عطر مشک و بیشتر با عطر میوه ها و گل ها ساخته شده باشد استفاده کنید. ادوکلن هایی که برای فصل تابستان ساخته شده اند برای مردهایی که پوست چرب دارند بهترین نوع به حساب می آید.

• ادوکلن های پیشنهادی:

▪ (Fahrenheit Summer) از (Christian Dior)

▪ (Kouros) از (Yves Saint Laurent)

▪ (Tommy Jeans) از تامی هیلفیگر (Tommy Hilfiger)

• پوستهای خشک و حساس:

ادوکلن بسیار سریعتر در پوست های خشک از بین می رود، به همین دلیل باید مقدار بیشتری مورد استفاده قرار گیرد. هرچند، به خاطر وجود ترکیبی مثل الکل اتیل، استفاده زیاد هم ممکن است باعث خشک کردن هر چه بیشتر و خراب کردن پوست شود. مسئله بسیار پیچیده ای است...

با دانستن این مطلب، افرادی که پوست هایی خشک دارند باید دنبال عطر های زمستانی باشند. این ادوکلن ها عطر قوی تری دارند و در هوای خشک و سرد ماندگاری طولانی دارند.

ادوکلن های پیشنهادی:

▪ "California North" و "White Moss" از Acca Kappa

Black" از "Kenneth Cole"

• پوست های حساس:

بزرگترین خطر برای مردهایی که پوست حساس دارند این است که از ادوکلن های قوی استفاده کنند در حالیکه از سایر محصولات پوستی قوی نیز استفاده می کنند. اگر پوستتان دچار آکنه و کپیر است، بهتر است که از استفاده ادوکلن بعد از استفاده از افترشیو و اسپری بدن خودداری کنید، به خاطر اینکه ممکن است باعث آلرژی شود.

افرادی که پوست حساس دارند می توانند از همان قوانین مربوط به پوست های خشک در خرید ادوکلن استفاده کنند، اما بهتر است که ترکیباتی که در این عطرها استفاده می شود همه از مواد طبیعی باشند.

• ادوکلن های پیشنهادی:

• "Eruptable" از "Volcanic Earth"

"Ralph Lauren" از "Polo Blue" و "Gents Cologne Balm"

• چند نکته دیگر:

برای گرفتن نتیجه مطلوب ادوکلن را به گلو، مچ ها، سینه و اطراف گردنتان بزنید. این قسمت ها بهترین نواحی هستند که عطر بتواند با چربی طبیعی بدن شما مخلوط شود. نکته دیگر اینکه قبل از لباس پوشیدن از عطر به پشت زانوهایتان هم بزنید چون این ناحیه رایحه را به خوبی منتشر می کند. افراد بسیاری عادت دارند که در آخر کار کمی هم از عطر روی لباسهایشان اسپری کنند، اما این کار منع می شود چون به لباس آسیب می رساند.

و در آخر نکته دیگری اضافه می کنیم و آن این است که هیچ کس نباید تا زمانی که نزدیکتان نشده است رایحه عطرتان را استشمام کند. اگر وارد اتاقی شدید و مردم پشت سر شما بو کشیدند، مشخص است که زیاد از عطرتان استفاده کرده اید. برای اطمینان به هر اندازه که می توانید مقدار کمتری استفاده کنید. خانم ها دوست شما را بو کنند، نه عطر کرسنتین دیور را!

سعی کنید در انتخاب عطر هم مثل انتخاب صابون یا مرطوب کننده به پوستتان اهمیت دهید و با توجه به نوع پوستی که دارید، ادوکلنتان را تهیه کنید.

منبع : سایت سیمرغ

<http://vista.ir/?view=article&id=311588>

 **vista.ir**
Online Classified Service

از جان این بینی چه می خواهید؟

هرگاه سخن از عمل جراحی زیبایی بینی (راینوپلاستی) به میان می آید، مباحث مربوط به نقش زیبایی بینی در صورت مطرح می شود. در صورتی که نباید از نقش عملکردی بینی غافل شد. صحبت را از نقشی که بینی در کیفیت زندگی و سلامت انسان دارد شروع کنیم و در ادامه این نقش را در مقایسه با زیبایی شناسی در صورت مورد بررسی قرار بدهیم. به همین





دلیل، می‌نشینیم پای صحبت‌های دکتر محسن نراقی، متخصص بیماری‌های گوش و حلق و بینی و راینولوژیست.

• در جراحی‌های با اهداف زیبایی، چگونه باید جراح هم به اصلاح ساختار بینی و هم به مراقبت از عملکرد وسیع و مهم بینی توجه داشته باشد؟ به‌طور دقیق همین مساله است که عمل جراحی پلاستیک بینی را به مشکل‌ترین عمل جراحی زیبایی در بدن تبدیل کرده است. در بسیاری از کتاب‌ها، مولفان بزرگ به این نکته توجه موکد داشته‌اند که جراحی پلاستیک بینی مشکل‌ترین عمل زیبایی در بدن است. علت، آن است که در عمل بینی با عضوی روبه‌رو هستیم که در مرکز صورت قرار دارد و تأثیرات میلی‌متری و ظریف آن می‌تواند تغییرات بزرگی در چهره فرد ایجاد کند. نکته

دوم اینکه، بینی عضوی با عملکردهای بسیار مهم است.

• تداخل این دو خصوصیت با یکدیگر هیچ‌گونه تضاد و تناقضی ندارد؟

در حقیقت می‌توان یک بینی فیزیولوژیک و سالم را در بینی‌ای که دارای زیبایی طبیعی است، جستجو کرد. از همین رو امروزه در اعمال زیبایی بینی سعی شده تا حد امکان حالت طبیعی بینی حفظ شود چرا که بیشتر مشکلات تنفسی در بینی‌هایی است که به شکل مصنوعی درآمده یا بیش از حد کوچک شده‌اند و به اصطلاح عروسکی عمل شده‌اند. این نوع بینی‌ها سوراخ‌های بسیار کوچکی دارند که هوای کافی برای تنفس فرد به خصوص در موقع خواب تامین نمی‌شود و موجب بروز مشکلات فراوانی در این افراد می‌شود. در عمل جراحی پلاستیک بینی در کنار مساله زیبایی باید حفظ عملکرد بینی مد نظر قرار بگیرد. در غیر این صورت زیبایی ظاهری به تنهایی تامین کننده نیاز فرد نخواهد بود. زیبایی‌ای که به واسطه آن خواب راحت از فرد سلب شود هیچ ارزشی نخواهد داشت. در این راستا اصطلاحی را تحت عنوان راینوپلاستی کارکردی در کنگره جراحان پلاستیک صورت آمریکا عنوان کردم که به معنای جراحی پلاستیک بینی با حفظ عملکرد آن است، برای مثال فردی که عملکرد بینی وی خوب است پس از جراحی پلاستیک هم باید خوب باقی بماند و یا اینکه شخصی که پس از عمل بینی، دارای مشکل تنفسی است پس از جراحی بینی باید تنفس بهتری داشته باشد. حالت سوم به هیچ وجه قابل قبول نیست که شخصی با تنفس بدون عیب پیش از عمل جراحی تبدیل شود به فردی با مشکلات تنفسی و یا فردی که دارای مشکلات تنفسی است با عمل هیچ بهبودی در شرایط وی ایجاد نشود که این دو مورد به هیچ وجه قابل قبول نیستند.

• برخی افراد پس از عمل راینوپلاستی که دچار مشکلات عملکرد بینی از جمله مشکل در تنفس می‌شوند با این پرسش روبه‌رو هستند که آیا مشکلات تنفسی به عنوان بخشی از عوارض عمل است و یا اینکه یک عمل استاندارد بینی با هرگونه عارضه تنفسی منافات دارد؟ پاسخ قاطع به این پرسش آن است که هرگونه عارضه تنفسی با عمل راینوپلاستی منافات دارد حتی اگر بیمار اصرار به عمل داشته باشد و جراح بداند که در آینده ممکن است بیمار دچار ضایعات تنفسی شود. جراح هرگز نباید دست به چنین عملی بزند. بیمارانی باید برای عمل بینی از سوی جراح انتخاب شوند که خواسته‌های منطقی دارند و تمایلی به کوچک شدن بیش از حد بینی ندارند و بیشتر خواهان این هستند که یک بینی طبیعی داشته باشند. این افراد اغلب تحت تأثیر دیگران نیستند. بیماران باید به این نکته توجه داشته باشند که تغییر بینی تا جایی مورد قبول است که به مرزهای عملکردی و مرزهای تنفس آسیب نرسد.

• بنابراین، پیش از عمل، جراح باید دست به انجام برخی معاینات اساسی بزند؟

همین‌طور است. پیش از عمل، معاینه کاملی از درون بینی انجام می‌شود. اغلب با همان معاینه به صورت عادی به مشکلات داخل بینی پی می‌بریم اما گاهی معاینات شامل برخی معاینات کامل‌تر مانند اندوسکوپی هم می‌شود که معاینه‌ای روتین در کار ماست. در این سری معاینات عوامل خطر ساز برای عمل را تشخیص می‌دهیم. با این سری معاینات، محدودیت‌ها مشخص می‌شوند و همچنین با پی بردن به مشکلات داخلی بینی می‌توان آنها را حین عمل برطرف کرد و پس از آن، به قسمت‌های مربوط به زیبایی پرداخت. هر بیماری که مشکلی در داخل بینی داشته باشد و در صورت اصلاح نکردن آن، بعدها به تنفس بیمار صدمه بزند، این مشکل باید حین جراحی بینی اصلاح شود. بسیاری از بیماران دارای انحرافات در بینی هستند که ممکن است بدون علامت باشد، به این معنی که هنوز بیمار را درگیر نکرده است. اگر این بیمار تحت عمل زیبایی

قرار بگیرد و انحراف بینی او درمان نشود آن وقت است که بیمار دچار مشکل و پیامدهای آن خواهد شد. بنابراین حین عمل جراحی، بنا به تشخیص پیش از عمل، مشکلاتی از قبیل انحراف را رفع می‌کنیم.

• داشته به این فکر می‌کردم که با این تفصیل یک جراح علاوه بر تخصص پلاستیک باید مهارت‌های خاصی را در زمینه کارکردهای بینی داشته باشد؟

بله. البته بسیاری از جراحان، دوره‌های مربوط به این مهارت‌ها را دیده‌اند اما به هر حال بیماران هنگامی که می‌خواهند جراح خود را انتخاب کنند، به چند نکته باید توجه داشته باشند: اول اینکه نتایج طبیعی بسیار قابل قبول‌تر است. طبیعی یعنی اینکه به لحاظ زیبایی شناختی متوجه عمل انجام شده روی بینی نشوید. گویی این بینی از ابتدا و به صورت طبیعی به این شکل بوده است. دوم اینکه جراحانی را انتخاب کنند که بینی و سوراخ‌های بینی را کوچک نمی‌کنند یا آنهایی که در تناسب بینی با صورت، اصول آنالیز صورت را رعایت می‌کنند و در آخر، جراحانی که علاوه بر زیبایی طبیعی بینی به عملکرد صحیح تنفسی بیمار نیز توجه می‌کنند. در نتیجه به نظر من بهترین رایئوپلاستی آن است که سلامت بینی در آن حفظ شده باشد که این نکته را با هیچ چیز دیگری نمی‌توان عوض کرد بنابراین بیماران پیش از عمل بینی باید به تمامی این نکات توجه داشته باشند.

• آقای دکتر، رویه‌ای که شما در راستای تناسب کامل عملکرد بینی و ویژگی‌های هر فرد فرمودید با این رویه که فقط از فرد درباره فرم و مدل خاص بینی مورد پسندش نظرخواهی می‌شود، در تناقض نیست؟

از نظر علم جراحی پلاستیک بینی چنین رویه‌ای صحیح نیست. این امر یک مساله سلیقه‌ای نیست. بینی مانند مدل لباس نیست که هرکسی بنا بر سلیقه شخصی آن را انتخاب کند. بهترین بینی برای هر فرد فقط یک بینی است و به هیچ عنوان نمی‌تواند سلیقه‌ای باشد. اگر در سابقه تاریخی چند قرن اخیر به اصول زیبایی شناختی توجه کنیم هنوز معیارهایی که لیوناردو داوینچی از آنها به عنوان معیار زیبایی در ترسیم چهره استفاده می‌کرد در کتب مهم جراحی پلاستیک به صورت معیار تدریس می‌شود. در واقع این زوایا، اندازه‌ها و ابعادی که بین قسمت‌های گوناگون بینی وجود دارد استانداردهایی برای زیبایی است؛ به این معنی که زیبایی هم برای خود استاندارد دارد. این طور نیست که هر فردی بنا بر سلیقه هر تغییراتی در بینی انجام دهد. طبق اصول زیبایی تنها آن بینی برای صورت حداکثر زیبایی را به وجود می‌آورد که حداکثر تناسب را با چهره داشته باشد، نه حداکثر کوچکی را. در برخی عمل‌ها که فقط به کوچک شدن بینی توجه شده نه تنها بر زیبایی فرد افزوده نشده بلکه تناسب چهره نیز کاملاً از بین رفته است. درحقیقت معنی زیبایی در تناسب و هارمونی میان اجزا است.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=342012>

 **vista.ir**
Online Classified Service

از زیبایی مروارید تا شفاف‌بخشی الماس

گرایش به زیبایی و زیباتر شدن در وجود هر آدمی نهفته است. چه زن و چه مرد هر دو تلاش می‌کنند تا با هر وسیله آرایشی و زینتی خود را به شکل و شمایل زیباتر دریاورند. این میل در انسان‌های نخستین نیز دیده می‌شود. استفاده از برگ و چوب درختان و پوست و موی حیوانات به عنوان لباس و زر و زیور به خوبی گواه این است که بعد از خوراک و پوشاک مهمترین نیاز انسان دستیابی به امکاناتی است که با آن به زیبایی برسد. گرچه اغلب طرفداران به وسایل زینتی را خانم‌ها تشکیل می‌دهند ولی هزاران سال پیش این مردها بودند که به خودشان گردن بند آویزان

می کردند و دستبند می بستند و موهایشان را با برگ درختان زینت می دادند. در قرون وسطی، سنگ های صاف و صیقل شده و نسبتاً روشن را از وسط سوراخ می کردند و با طناب گردن بند می ساختند.

استفاده از جواهرات در این دوران به معنای تراشیدن سنگ های گران بها و آویزان کردن آنها در گوشه لباس، کمربند و غلاف شمشیر جنگاوران بود. با شروع رنسانس در قرن چهاردهم و کشف راه های دریایی و سرزمین های جدید در آمریکا و پیدایش طلا استفاده از گردنبند و گوشواره و سنجاق لباس در میان افراد طبقه اشراف رایج شد.

ابتدایی ترین سنجاق سینه که امروز در موزه Victoria & albert لندن قرار دارد، صفحه دایره ای شکل بود که به وسیله يك سوزن که در مرکز آن قرار داشت بر روی لباس و شل نصب می شد. جواهرات علاوه بر اینکه در تاج پادشاهان و نیم تاج عروسان به کار می رفت در زندگی افراد خرافاتی نیز جایگاه ویژه ای داشت. برخی با این باور که ارواح شریر از خانه و خانواده شان دور شود، دلقین یا اسب افسانه ای تك شاخ را که روی سنگ تراشیده شده، بر در خانه شان نصب می کردند. مسیحیان نیز برای دفع ارواح بد، دوری از گناه، حمایت در برابر انواع خطرها و دشمنی و نجات زن باردار حین زایمان شمایل مسیح و حواریون، ساخته شده از طلا و کهربا را روی میزهای دعا می گذاشتند.

در قرن شانزدهم طراحی جواهرات به صورت آنچه امروز می شناسیم آغاز شد. اولین دستبند هم در این زمان به صورت يك زنجیر کلفت طراحی شد. از زنجیر طلا علاوه بر زیورآلات در تهیه کیف و سنجاق سینه، قلاب کمربند و کلاه نیز استفاده می شد. تمامی زیورآلاتی که برای اولین بار در ایتالیا و فرانسه ساخته شد هم اکنون در موزه هنر لندن و لوور پاریس نگهداری می شوند. سنجاق سینه های قرن شانزدهم یکی از زیباترین نمونه های سنجاق پیراهن های زنانه است که معمولاً به صورت گل و پروانه طراحی و با سنگ های آبی و سفید و صدف مزین شده است.

اولین بار زنجیر ساعت، حلقه و انگشتر در فرانسه و در قرن هفدهم ساخته شد. سنجاق ها، مروارید کاری شدند و از هنر ویترا (نقاشی روی شیشه) برای ساختن گردن بند استفاده شد. جورج راونسکرافت در سال ۱۶۷۰ در فرانسه از الماس بر روی انگشترها استفاده کرد که با استقبال فراوانی از سوی افراد طبقه اشراف مواجه شد.

کارلو جولیانی در ناپل ایتالیا، اوژنیو فونتانی در فرانسه و تیفانی در نیویورک از دیگر کسانی بودند که شروع به طراحی زیورآلات با ویترا کردند. همزمان با انقلاب صنعتی در سال ۱۷۸۹ طراحی و ساخت و فروش جواهرات ممنوع شد و سپس بعد از حدود سه سال مجدداً روی کار آمد. شکوفایی جواهرات در اروپا را باید قرن نوزدهم دانست.

پیوکاستلانی و میکال آنجلو کاتانی از نخستین کسانی بودند که در دو دهه اول قرن تمامی زیورآلات کلاسیک در اروپا را جمع و به طراحی نمونه های جواهرات باستانی پرداختند. قرن ۱۹، قرن ظهور سنگ مشکی در صنعت طلا و جواهر است. گرچه زیورآلاتی که سنگ مشکی دارند اغلب در مناسبت های عزاداری استفاده می شوند ولی در اصل نماد میهن پرستی هستند. قضیه به جنگ های فرانسه در سال های ۱۸۱۳ تا ۱۸۱۵ برمی گردد که به دلیل جنگ فقط از سنگ مشکی در طراحی جواهرات استفاده می شد.

استفاده از آلیاژهای مختلف در زیورآلات را هم آلمانی ها با ساخت بندساعت از جنس پلاتین در طراحی جواهرات مد کردند. بیشترین اشکالی که در این زمان در طراحی زیورآلات استفاده می شد عبارت بودند از گل، خوشه گندم، پروانه و خورشید که هر کدام به عنوان يك سمبل شناخته می شدند. سنجاق سینه به شکل گل که با شیشه هایی به رنگ نارنجی تزیین شده باشد، نماد باروری و پاکی است که دوشیزگان در میهمانی ها بر لباس هایشان نصب می کردند.

در قرن بیستم، مدل خاصی برای جواهرات دیده نمی شود جز اینکه برخی از کمپانی های طراحی جواهرات مثل کارتیه دست به اقدام جالب و خلاقانه می زنند.

نمونه بسیار زیبا، الگوی سنجاق سینه ای است که شرکت کارتیه در زمان جنگ جهانی دوم و بعد از آن طراحی کرد. دو طرح برای دو زمان مختلف، اولی پرندۀ ای بود داخل قفس به نشانه وضعیت نابسامان مردم در جنگ و دیگری پرندۀ ای خارج از قفس که پس از جنگ وارد بازار طلا و جواهرات شد.

حلقه های باریک و درهم پیچیده ای که هنوز هم در دنیا طرفدار دارد، یکی دیگر از بهترین طراحی های این شرکت به شمار می رود. کارتیه، طراح و جواهرساز فرانسوی در سال ۱۹۲۵ انگشتری ساخت که از ۳ حلقه باریک از طلای زرد، قرمز و سفید تشکیل شده بود و دیری نپایید که به یکی از پرفرودارترین و محبوب ترین مدل حلقه ها بین زوج ها تبدیل شد. ساخت گوشواره های بلند و دنباله دار هم محصول همین قرن است. گردنبند قلاده ای نیز پس از اینکه ملکه الساندر در انگلیس برای پوشاندن زخم های گلویش از آن استفاده کرد در این زمان مد شد.

و اما امروز...

در قرن بیست و یکم و آن هم در سال ۲۰۰۶ کمتر تبلیغی برای طلا و جواهرات دیده می شود. بیشتر افرادی که برای تهیه زیورآلات به طلافروشی مراجعه می کنند، دنبال سنگ هایی هستند که با تاریخ و روز تولد آنها جور دربیاید. این هم از تاثیرات هند شرقی است که در اروپا و بیشتر از همه آمریکا رسوخ کرده است. حلقه های طلا و گردنبندهای پر از برلیان جز در خانواده های اشرافی و افراد مسن جایگاهی ندارد. افراد جوان به دنبال خرید گردنبندهایی با شکل و شمایل عجیب و غریب هستند؛ اژدها، تمساح، اژدر و...

مارلا فرارا طراح سیسیلی زیورآلات می گوید: با اینکه طلای زرد همواره مد است ولی در سال های اخیر جذابیتی برای جوان ها نداشته است. پلاک های هندسی که از آلیاژ های مختلف ساخته شده و طرح حیوانات ترسناک دارند، بیشترین نوع زیورآلاتی است که پشت وپشتین مغازه ها خودنمایی می کند. فرارا دلیل انتخاب جوانان را جاذبه سنگ ها و تاثیرات آنها بر روح و روان می داند و ادامه می دهد: این روزها، انرژی درمانی یکی از بحث های دلخواه و مورد توجه جوانان است. وقتی هم که صحبت از انرژی درمانی می شود نمی توان نقش سنگ ها را نادیده گرفت. بنابراین هیچ جای شگفتی نیست که جوان ها، دیگر علاقه ای به طلاجات که مطمئناً قیمت شان هم چندین برابر بدلیجات است، نداشته باشند. جوانان امروز، دیگر به پیام ها توجه نمی کنند حتی در طلا و جواهرات. مهمترین پیامی که آویزهای با طرح کژدم و اژدها که اغلب نیز از طراحی ژاپنی و چینی الگوبرداری شده، این است که جرأت داشته باش و ترس.

و حال بشنوید از سنگ ها و خاصیت جادویی آنها در درمان انواع بیماری ها و خلق و خوی ها. سنگ ها علاوه بر نقشی که در زیبایی و شکوه زیورآلات ایفا می کنند، خاصیت فوق العاده ای در درمان بیماری های روحی و جسمی خواهند داشت.

• الماس

سنگ متولدين فروردین، سنگی که به سلطان سنگ ها معروف است، باعث تقویت انرژی های درونی فرد می شود. تردید و دودلی و بی ثباتی را از بین می برد، باعث تحرك و شادابی می شود و فرد را به خودباوری می رساند. اختلالات کلیه و مثانه را نیز بهبود می بخشد.

• زمرد

سنگ متولدين اردیبهشت، متعادل کننده روح و جسم است و باعث افزایش تمرکز می شود. به افرادی که مراقبه می کنند و در پی کشف و شهوند بسیار پیشنهاد می شود. سنگ کوارتز نیز از دیگر سنگ هایی است که برای افراد علاقه مند به مراقبه و یوگا مناسب است. کوارتز خاصیت الهام بخشی دارد، انرژی منفی را از محیط می گیرد و به شما آرامش می دهد.

• اونیكس

سنگ متولدين مرداد باعث تقویت اعتمادبه نفس و خودباوری می شود و باعث تعادل انرژی های بدن می شود.

• اوپال

سنگی از خانواده عقیق و متعلق به متولدين مهر، برطرف کننده بیماری های روانی به ویژه افسردگی است.

نیروهای اخلاکگر محیط را از بین می برد. ضمن اینکه تاثیر ویژه ای در سلامت قلب دارد.

• فیروزه

سنگ متولدين آذر، حامی بدن از نیروهای شر و اهریمن است. به همین دلیل چشم زخم نامیده می شود. ناراحتی های روحی را بهبود می بخشد و بر عملکرد کبد و سیستم قلبی- عروقی تاثیر مثبت می گذارد.

• یاقوت قرمز

سنگ متولدين آبان، یکی از بهترین سنگ های شفابخش است. هر نوع احساس منفی را از بدن دور می کند. اضطراب و آشفتگی و هرگونه غم و غصه را از بین می برد.

آویختن گردنبند یاقوت، انسان را به وضعیت آرام و متعادل می رساند، ضمن اینکه دردهای موضعی مثل روماتیسم و نقرس را کاهش می دهد.

• آمیتیست

سنگ متولدين بهمن، ضد دلشوره و اضطراب است و خاصیت فوق العاده ای در ایجاد آرامش در فرد دارد.

• مرجان

سنگ متولدین اسفند که منشاء دریایی دارد، در تقویت اعتمادیه نفس موثر است و بیماری های اسکلتی- عضلانی را بهبود می بخشد.

•یشم

سنگ سبزی که به کریستال آرام بخش معروف است، هیجانات درونی را کاهش می دهد و باعث افزایش نیروهای مثبت محیط می شود. ارتباط مستقیمی با میزان سلامتی دارد.

هر چه میزان تندرستی شما افزایش یابد، تیرگی آن نیز بیشتر می شود. در غیر این صورت کمی کم رنگ تر از گذشته خواهد شد، یشم سنگ احساسات و عواطف است، باعث بهبود اعتمادیه نفس می شود و میزان ایمان فرد را افزایش می دهد. خوش شانسی می آورد و قوای جسمانی را افزایش می دهد.

بهاره مهرنژاد

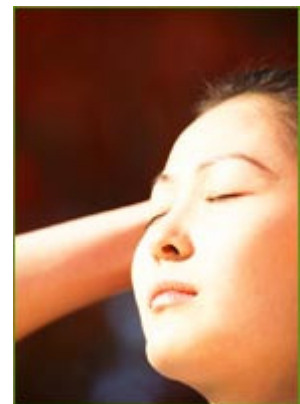
منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=12501>

 **vista.ir**
Online Classified Service

اشتیاق سوختن

آفتاب ظهر تابستان برای بسیاری دوست داشتنی نیست. اسمش هم گریز می آورد. آتش بار است و آتش زنه. بیشتری ها را به ماندن در خانه وادار می کند و بعضی هم که مجبورند این ور و آن ور، سر مزرعه، توی ماشین یا جای دیگر با داغی اش سر و کله بزنند ملول اند و در انتظار گذر خورشید از طاق آسمان. خورشید را مقدس می داشتند و می دارند، اما در زندگانی روزمره خوش تر دارند که آفتاب از افق بر آنها بتابد نه از وسط آسمان. این خورشید ظهر تابستان اما، برای دخترها و آن طور که کاشف به عمل آمده برای پسرها هم حکم درشت ترین سکه ضرب شده عالم را دارد. ثروتی که می تواند آدم را برنزه کند و از این «سفیدی زشت و زنده» نجات دهد. سفیدی دیگر دمه و زشت است. برف و بلور بودن زیبایی نیست و ضرب المثل سوسک مادر و کودکش هم مدت هاست که منسوخ شده.



درست در همان زمان که در خیابان و میدان های شهر تهران فریاد شهروندان از گرمای طاقت فرسا بلند است، دریا و ساحل که نداریم استخرهای روباز پر می شود از کسانی که خورشید را با آغوش باز می پذیرند و زنانی که برای سوختن و تیره تر شدن مشتاق اند. در این تهران که دریا نداریم، دریای جنوب هم که دور است و چندان بی امکانات که اگر نزدیک بود هم دردی دوا نمی شد. تازه در دریای شمال هم که نزدیک است نمی شود چهار متر ساحل بی مالک پیدا کرد، اگر هم بشود ساحل های مجزای اندکس را پیدا کرد امکانات چندانی فراهم نیست. در خانه و کاشانه هم که با این آپارتمان های سر به فلک کشیده که از پنجره بیرون نگاه کردنش با دید زدن و عواقبش مساوی است و در حیاط راه رفتنش با دیده شدن، نمی شود آفتاب گرفت. می ماند دبی و آنتالیا و اندک استخرهای روباز این مرز و بوم. اینگونه است که استخرهای روباز به بهترین گزینه برای حمام آفتاب گرفتن و برنزه کردن تبدیل می شوند.

• استخر خالی و حاشیه پر

کمتر کسی برای شنا کردن به استخرهای روباز می رود. معمولا شناگرها استخرهای سرپوشیده را انتخاب می کنند که هم تعدادشان بیشتر است و هم بلیت شان ارزان تر. کسی که به استخر روباز می رود قصد برنزه کردن دارد. اگرچه تنی هم به آب می زند چون این کار به برنزه شدن سرعت می بخشد. در واقع در استخرهای روباز خود استخر خالی است و حاشیه آن پر از زنانی است که دراز کشیده اند و حمام آفتاب می گیرند. جمعیتی که برای برنزه کردن به استخرها می آیند در ساعاتی که خورشید تابناک تر است و در روزهای تعطیل به حدی است که کنار استخر جای ایستادن هم نیست چه رسد به دراز کشیدن.

در همه استخرهای روباز جانب استتار کاملا رعایت شده و در بعضی موارد مثل استخر روباز دانشگاه تهران به پرده برزنتی که اطراف استخر نصب شده پاره آجر وصل کرده اند که باد هم نتواند این استتار را خدشه دار کند. ورود موبایل و دوربین هم به داخل استخر ممنوع است. اگرچه داستان موبایل زیاد جدی گرفته نمی شود و این امر هم منجر می شود به دعوای بین مسئولان استخر و کسانی که حین آفتاب گرفتن با موبایل صحبت می کنند یا به بازی کردن مشغولند.

• حال و هوای سوختن

معمولا در دقیقه های اول هر سانس جمعیت برای پیدا کردن جایی مناسب در حاشیه استخر رقابت و تلاش می کند. خانم ها حوله ها و حصیر های خود را پهن می کنند. داخل استخر تنی به آب می زنند یا خارج از آن و با استفاده از آب پاش آبی به تن می زنند. بدن خیس زودتر برنزه می شود، به همین خاطر اکثر خانم ها یک طرف آب پاش به همراه دارند و مرتب بدن خود را خیس می کنند. چون با بدن روغنی نمی شود وارد استخر شد. علاوه بر آب، روغن ها و کرم های مخصوص برنزه کردن هم در بساط خانم ها هست که اغلب سبزه ها حرفه ای ها به سفیدها ناشی ها توصیه می کنند. مثل روغن زیتون، روغن کنجد، روغن بچه، روغن آفتاب، قهوه جوشیده مخلوط با روغن زیتون و ... این استخرهای روباز با کمی تفاوت شبیه سینما هم هستند. همیشه حجم زیادی از خوراکی همراه افراد هست. یک ساعت و نیم مدت زمان یک سانس فرصت مناسبی برای خوردن چیپس و ماست موسیر و میوه و آب میوه است. گذشته از شوخی نوشیدنی های خنک و شیرین را به خاطر خطر گرما زدگی در اثر آفتاب گرفتن یا ضعف در اثر شنا کردن اکثرا به همراه دارند. غذای روح را کمتر کسی به همراه دارد و کمتر می توان کسی را دید که حین آفتاب گرفتن کتاب بخواند. با این که کشیدن سیگار اکیدا ممنوع است در گوشه و کنار و در خفا می شود خانم هایی را مشغول سیگار کشیدن دید. مدل های متنوع آرایش را هم می شود در استخرهای روباز دید.

• سفیدی زشت است

عمده ترین دلیلی که خانم ها برای برنزه شدن می آورند همان خواسته دیرینه روح بشریت است: تنوع و تفاوت. کسی که دوست دارد متنوع و رنگ رنگ بپوشد و بخورد و ببیند، از دیدن چهره تکراری خودش هم خسته می شود. مثلا «فهمیه» که غرق در آفتاب شده و صورتش را زیر کلاه آفتابگیر پنهان کرده می گوید: «رنگ موهایم را دیگر نمی توانم عوض کنم. از بس رنگ کردم موهایم خراب شده. به خاطر همین تصمیم گرفتم چند درجه پوستم را تیره تر کنم. و قتم هم پر می شود، مد هم هست. اکثریت برنزه می پسندند. اگرچه من معتقدم برنزه به هر کسی نمی آید. کار ما سفیدها را این دورگه ها خراب کردند» «مینا» که اساسا سبزه روست دلایلش را خلاصه می کند: «چون سفید زشته» «نگار» هم که رنگ طبیعی پوستش برنزه است، می گوید: «رنگ پوستم را دوست دارم. برای برنزه تر شدن نیامدم. فقط چون سراسر سال لباس های پوشیده به تن داریم و تنمان آفتاب نمی خورد، چند باری در طول تابستان حمام آفتاب می گیرم.» «شقایق» سه سال است که تابستان ها به استخرهای روباز می رود و حسابی برنزه شده اما دوست دارد باز هم تیره تر شود. او هم معتقد است بیشتر آدم ها رنگ برنزه را می پسندند. فقط از محیط های استخرهای روباز زیاد راضی نیست: «بعضی ها فکر می کنند خورشید برای برنزه کردن آنها به آسمان آمده. از دعوا و مراغی که سر جا پیش می آید هم بگذریم، کمتر می شود هم صحبت پیدا کرد.»

• پدیده اتوبرنزه

با نگاهی به مردم شهر می شود تئوری مورد پسند بودن برنزه را پذیرفت. روزگار کرم سفید کننده گذشته و آرایش ها اکثرا برنزه است. لوازم آرایشی حتی امکان برنزه کردن پوست بدن بدون حمام آفتاب را هم فراهم می کنند. به همین دلیل افرادی که کمتر فرصت دارند به استخر بروند و حمام آفتاب بگیرند از کرم های اتوبرنزه استفاده می کنند. رنگی که اتوبرنزه ایجاد می کند به کیفیت رنگی که آفتاب می سازد نیست و بعد از چندبار شست وشو از بین می رود. اما به آنهایی که تنوع را دوست دارند و فرصت ایجادش را ندارند امکان برنزه شدن می دهد. کسانی که می خواهند رنگ برنزه را برای بار اول روی پوست خود تجربه کنند هم معمولا اول از اتوبرنزه استفاده می کنند. چون اگر پوستشان را با آفتاب برنزه کنند

حداقل تا مدتی پشیمانی سودی برایشان ندارد.

• هزینه گراف سوختن

تعداد همه استخرهای روباز مخصوص زنان خصوصی و دولتی در کل استان تهران از سی و چند تجاوز نمی کند. بعضی از استخرهای روباز هم هستند که فقط مخصوص استفاده آقایان اند. با این وصف خانم ها در این مورد هم از امکانات چندانی برخوردار نیستند. از طرفی بلیت بعضی از استخرهای روباز بسیار گران است و اگرچه با سه هزار تومان هم می شود وارد بعضی استخر ها شد اما هزینه بلیت يك سانس يك و نیم ساعته در بعضی استخرها گاهی به مرز ۲۰ هزار تومان هم می رسد. در این صورت اگر برای يك برنزه خوب ۱۵ ساعت آفتاب گرفتن لازم باشد، ۲۰۰ هزار تومان باید هزینه کرد. استخرهای گران تر امکاناتی مثل سونا و جکوزی را اضافه تر دارند. اما کسی که برای برنزه شدن به استخر می رود به این امکانات نیاز چندانی ندارد. آنچه برای برنزه کردن لازم است یکی دو متر جای امن است و يك آفتاب سوزان.

• گزارش زنده از استخر خانم ها

یکی از خبرنگاران رادیو سراسری هم از فرصت مرخصی اش استفاده کرده و به استخر روباز آمده است. او که به قول خودش نمی داند من چگونه قرار است این گزارش را بنویسم يك بار در چنین شرایطی قرار گرفته و وظیفه پخش گزارش زنده از استخر زنان به او محول شده است. او می گوید: «کار سختی بود. چون دست من در توصیف و تفصیل کاملاً بسته بود. با این حال پذیرفتم. اما مسئولان استخر اجازه ندادند موبایلم را که دوربین داشت با خود ببرم و قبل از اینکه بتوانم يك گوشی بدون دوربین پیدا کنم زمان برنامه تمام شد.» این سؤال به درستی مطرح است که بدون امکان توصیف و تفصیل چگونه می شود گزارشی بی کم و کاست از استخر زنان تهیه کرد. تو خود حدیث مفصل بخوان از این مجمل.

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=232692>



اصلاح به شرط تندرستی

وسایل عمومی مشترک که می‌تواند با بی‌دقتی در بهداشت فردی عامل بسیاری از بیماری‌ها از یک فرد به فرد دیگر باشد، زیاد است. از لیوان‌های آب در کنار خیابان همراه با فلاسک‌های یخ و حتی آب‌سردکن‌ها گرفته تا دستگیره‌های تاکسی و میله‌های اتوبوس، اما یکی از اماکنی که می‌تواند مکان خوبی برای انتقال بیماری باشد آرایشگاه‌های مردانه و زنانه است. آرایشگاه به عنوان یک مکان عمومی می‌تواند بیماری‌هایی نظیر ایدز، هپاتیت C و B، عفونت‌های میکروبی، ویروسی، قارچی، باکتریایی و بیماری‌های پوستی، اگزما، زگیل، تراخم، کزاز، کچلی، شپش و سایر حساسیت‌های پوستی که اغلب در صورت رعایت نکردن اصول بهداشتی و



استفاده از وسایل آلوده دیگران است را انتقال دهد.

• وضعیت کنونی آرایشگاه‌ها

در حال حاضر و اغلب در مکان‌های دورافتاده، تعداد زیادی آرایشگاه وجود دارند که بدون هیچ تابلویی و در منازل و به شکل کاملاً سنتی کار می‌کنند و درمقابل آن آرایشگاه‌هایی با ظاهری خیلی شیک در برج‌های مجلل با تبلیغات وسیع مخصوصاً در سطح کلانشهر تهران وجود دارد که اغلب در تبلیغاتشان با ذکر عناوینی نظیر آرایش تحت‌نظر مجرب‌ترین متخصصان پوست، الکترولیز، کاشت مو، کاشت ناخن و... غیره جلب مشتری می‌کنند. در حالی که سالن زیبایی به مکانی گفته می‌شود که با توجه به شرح وظایف، فقط اقدامات زیبایی و آرایشی در امور پاکسازی را انجام داده و به هیچ عنوان حق دخالت در امور و حیطه پزشکی را ندارند. شرح وظایف در آرایشگاه شامل دکلره کردن یا رنگ‌بری مو و یا رنگ کردن، گریم پوست، ترمیم ابرو با قلم، بخور آب گرم بدون استفاده از ازن و اشعه ماوراء بنفش، استفاده از موم و یا اپیلاسیون، استفاده از کرم‌های مرطوب‌کننده و ماسک‌های استاندارد مجاز است و انجام کلیه امور تاتو، لیزر، کرایو، کاشت مژه و ناخن با نفوذ در پوست ممنوع است. کارشناسان بهداشتی به طور مداوم هشدار می‌دهند کسانی که به آرایشگاه‌های مردانه و زنانه مراجعه می‌کنند باید وسایل مشخص و اختصاصی خود را به همراه داشته باشند»

رعایت نکردن این امر در آرایشگاه‌های زنانه که تنوع و گستردگی کاربرد وسایل، مانع از آن می‌شود که هر فرد لوازم مخصوص خود را داشته باشد، گاه باعث بروز بیماری‌های فراوان

می‌شود. این موضوع فقط به آرایشگاه‌های زنانه ختم نمی‌شود و در آرایشگاه مردانه نیز درصد انتقال بیماری بالا رفته است.

• نحوه انتقال بیماری‌ها به این صورت است:

▪ پیش‌بند

قسمتی از پیش‌بند که دور گردن افراد بسته می‌شود در تماس با پوست گردن بوده و غالباً طی مدت اصلاح در این ناحیه تعریق صورت می‌گیرد. حال اگر مشتری ناقل بیماری‌هایی مانند ایدز و هپاتیت C و B باشد و در هنگام اصلاح در ناحیه سر و صورت و گردن بریدگی ایجاد شود و پیش‌بند فرد آلوده شود سرایت بیماری به دیگران اتفاق می‌افتاد لازم به ذکر است که میکروب سفلیس و ویروس ایدز حدود نیم ساعت، خارج از بدن انسان یا میزبان زنده می‌مانند و ویروس هپاتیت نیز یک هفته می‌تواند زنده بماند.

▪ شانه

در سر بعضی از افراد ممکن است، جوش‌های ریزی باشد که موقع شانه کردن باز شده و خون و ترشحات ناشی از آن شانه را آلوده کند و حتی با توجه به اینکه شانه با مو و پوست سر در تماس است در صورتی که ضد عفونی نشود، می‌تواند موجب انتقال بعضی از بیماری‌های قارچی شود.

▪ تیغ و قیچی

در صورت استفاده از یک تیغ برای بیش از یک نفر، انتقال بیماری تسریع می‌گردد و استفاده از ریش‌تراش برقی و یا فرچه‌ها برای تراشیدن ریش نیز جزو وسایل نوک‌تیز مهم در انتقال بیماری در آرایشگاه‌ها هستند.

▪ حوله

حوله‌هایی که گاه روی رخت‌آویزها در کنار خیابان جهت هواخوری مشاهده می‌شود، نیز می‌تواند وسیله‌ای برای انتقال بیماری‌های پوستی باشد.

• ملاحظات بهداشتی لازم

آرایشگاه‌ها جزو اماکن عمومی و از اماکنی هستند که تحت نظارت بازرسان بهداشت محیط وزارت بهداشت است و به دلیل حساسیت موضوع خصوصاً در اواخر سال به دلیل مراجعات کنترل خاص خود را دارد و با دقت بیشتری باید مورد توجه قرار گیرد. مطابق موازین و مقررات بهداشتی حتی قیچی‌ها باید توسط اتوکلاو گندزدایی شود و سپس برای یک فرد مورد استفاده قرار گیرد.

برس‌ها و قلاب‌هایی که برای رنگ زدن مو استفاده می‌شود و دستکش‌ها نیز باید یک بار مصرف باشند، اما واقعا چند آرایشگر را در اطرافتان می‌شناسید که دستگاه اتوکلاو داشته باشد و قیچی‌ها، موجین‌ها، شانه‌ها و قلاب‌ها را گندزدایی کند، آرایشگرها می‌گویند ما معمولاً از الکل برای ضدعفونی کردن وسایل استفاده می‌کنیم ولی این کار اغلب زمانی صورت می‌گیرد که در آخر شب آرایشگر می‌خواهد سالن را تعطیل و وسیله‌ها را برای روز بعد آماده کند و بارها و بارها مشاهده شده است که آرایشگری قیچی به دست موهای افراد مختلف را پشت سر هم کوتاه می‌کند. قیچی یکی از وسایل نوک‌تیز است که می‌تواند به راحتی بیماری و یک زخم را به بدن و سر بعدی سرایت دهد و همین‌طور موجین که به طور مشترک بین مشتری‌ها استفاده می‌شود. بنابراین بهترین راه پیشگیری، آوردن وسایل لازم توسط خود مشتری است و استفاده از پیش‌بند تمیز و ضدعفونی شده (شست‌وشو و اتوکشی و با استفاده از محلول‌های ضدعفونی‌کننده) برای هر مشتری، استفاده از حوله یک بار مصرف

در صورت شستن سر و صورت یا استفاده از یک حوله بهداشتی برای هر مشتری و شست و شو و ضد عفونی آن بعد از پایان کار است. ضمناً در صورت آلوده شدن وسایل آرایشگاه به ترشحات زخم و یا خون، از جمله قیچی، دسته تیغ و ریش تراش، فقط از طریق حرارت بالا و مستقیم، نسبت به ضد عفونی آن اقدام شود. لبه های قیچی و دسته تیغ در صورت آغشته شدن به خون باید به طور مستقیم حداقل یک دقیقه روی شعله چراغ الکلی قرار گیرد و در حالت عادی برای ضد عفونی می توان وسایل را با محلول های مجاز ضد عفونی کرد.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=275431>

 **vista.ir**
Online Classified Service

اضافه کردن مو (اکستنشن)

دیگر هیچ کس غم و غصه موهای کم پشت اش را نمی خورد؛ حدود ۱۰ سالی است که اضافه کردن مو (اکستنشن) در لابه لای موهای طبیعی باب شده.

البته بیش از ۳۵ سال از همگانی شدن این فرایند زیبایی می گذرد. در این روش، دسته های باریک موهای طبیعی یا مصنوعی از جنس نایلون، لابه لای موهای خودتان اضافه می شود. بعضی ها از این روش برای بلندتر کردن موها و برخی برای پُرپشت نشان دادن آنها استفاده می کنند. البته می توانید رنگ این موهای اضافی را متفاوت از موهای طبیعی خودتان انتخاب کنید تا به عنوان های لایت یا مش استفاده شوند.



این موها اگر جنس مناسبی داشته و توسط یک متخصص، لابه لای موهای طبیعی اضافه شوند، کاملاً با موهای طبیعی مخلوط شده و غیر قابل تشخیص خواهند بود. همچنین مشورت با یک متخصص پوست، در زیبایی و سلامت بعدی موها و پوست سر مؤثر است. یکی از ساده ترین روش های اکستنشن، به این ترتیب است که ابتدا یک دسته ی باریک از موهای شما جدا شده و کمی بالاتر از ریشه موها، محلول چسبناک خاصی مالیده می شود و یک دسته ی باریک از موهای اکستنشن روی آن قرار می گیرد. به وسیله گیره یا انبرک ویژه ای، این موها به هم فشرده شده و حرارت انبرک، چسب را ذوب کرده و موهای مصنوعی به موهای طبیعی می چسبند.

این روش به اتصال حرارتی معروف است. البته علاوه بر این روش، با کلیپس و نخ نیز می توان موهای مصنوعی را به موهای طبیعی متصل کرد. فراموش نکنید که اضافه کردن مو، حتماً باید به وسیله یک فرد آموزش دیده و باتجربه انجام شود.

شما می توانید طول موهایتان را حداکثر ۲۶ یا ۳۰ سانتی متر بلند کنید. به این نکته توجه کنید که هر چه طول موهای مصنوعی و مقدار آنها بیشتر باشد، فشار بیشتری به پوست سرتان می آید، چون وزن این موها زیاد خواهد شد.

فشار زیاد ممکن است باعث آسیب و ریزش موهای طبیعی و کمپشت شدن آنها شود. بهترین طول موی اضافه شده برای خانمی که قد متوسطی دارد، ۲۲ سانتی متر یا کوتاه تر از آن است.

موهای مصنوعی را درست مانند موهای طبیعی می‌توانید بشوید و نرم‌کننده به آنها بزنید. شامپوها و لوسیون‌های خاصی برای موهای اضافی در بازار موجود است که از آنها می‌توانید در هنگام خواب، شنا و... برای زیبایی و حفاظت بیشتر موها استفاده کنید.

بیشتر اکستنشن‌ها حدود ۳ تا ۴ ماه لابه‌لای موهای شما دوام می‌آورند. البته دوام این موها بستگی به نظر فرد و نحوه مراقبت از آنها دارد.

اگر بخواهید بدانید که این موها پس از چه مدت از کف سر فاصله می‌گیرند، باید گفت که سرعت رشد موها در ماه، تقریباً حدود ۵۳/۱ سانتی‌متر و در سال حدود ۱۵ سانتی‌متر است. هر چه سن شما بیشتر باشد، سرعت رشد موهایتان کاهش می‌یابد، بنابراین موها دیرتر از کف سر شما فاصله می‌گیرند.

• مضرات موهای مصنوعی:

بعضی افراد نیز به دلیل کشش زیاد موها دچار سردرد می‌شوند. گاهی چسب یا خود این موهای مصنوعی، موجب ایجاد حساسیت در پوست سر خواهند شد.

مطلب آخر اینکه اگر بخواهید یک باره موهایتان را بلند کنید و همیشه آنها را به همان شکل نگه دارید، باید منتظر آسیب آنها باشید، ولی استفاده از موهای اضافی، برای مدت کوتاه و فقط چند سانتی‌متر بلندتر، خطرات و مشکلات کمتری را در پی دارد.

• یادتان باشد:

- موها را با یک برس بسیار نرم و مرحله به مرحله از پایین به بالا شانه کنید.
- هنگام خوابیدن باید موهای خود را در بالای سرتان جمع کنید. قرار دادن این موها در زیر سر، موجب نامرتب شدن و گره خوردن‌شان به یکدیگر خواهد شد.
- موهای اضافه را نباید خودتان در خانه رنگ کنید.
- برای جلوگیری از درهم پیچیدگی موها، همواره دست خود را به داخل حاشیه موهای اضافه شده برده و به سمت پایین بکشید.
- از تافت و سایر حالت‌دهنده‌های حاوی سیلیکون برای موهای اضافه شده استفاده نکنید. این کار باعث می‌شود که موها از محل اتصال خود جدا شوند.

منبع : سایت سیمرغ

<http://vista.ir/?view=article&id=289391>

 **vista.ir**
Online Classified Service

امان از این بینی زشت!

حتماً شنیده اید که ایران از حیث مصرف مواد آرایشی دارنده رده های نخست جهانی است و این را هم که میزان مراجعه شهروندان به کلینیکهای زیبایی برای انجام انواع جراحی طی سالهای اخیر به دلایلی رشد چشمگیری پیدا کرده و نام کشورمان بر تارک این نوع جراحی در دنیا می درخشد.

اثبات آن کار سختی نخواهد بود، فقط کافی است به یکی از این کلینیکها و





حتی همان مطبهای متخصصان گوش، حلق و بینی سری برزید و با انبوهی از افراد که به دنبال زیبایی هستند، مواجه شوید.

آمارها نیز حکایت از آن دارد که تمایل شهروندان ما برای زیباتر شدن و زیبا نشان دادن خود به طرز فاحشی افزایش یافته و رفته رفته آن را به یک تب فراگیر تبدیل کرده است که بنا به همین آمار، گسترش امکانات و دسترسی آسان - چشم و هم چشمی و رقابتهای کاذب - به علاوه اشتیاق بعضی از پزشکان جوان و غیرمتخصص به انجام این نوع جراحی به آن دامن زده، اما در طرف مقابل این قضیه یعنی مشکلات و نارسایی های بعد از عمل که کم هم نیست، اصلاً دیده و به آن پرداخته نمی شود در نتیجه افراد زیادی پس از جراحی با ابراز نارضایتی و گلایه، از جراحی مجدد برای رسیدن به همان حداقلهایی که قبلاً داشته اند، سخن به میان می آورند.

اما دیگر کار از کار گذشته و این عده باید تا آخر عمر با یک ضایعه غیرمعارف زندگی کنند. در زیر صحنه های تعدادی از این افراد را با هم می خوانیم.

• اول؛ انگشت نمای فامیل

«هر بار که خودم را در آینه نگاه می کردم به این فکر می افتادم که معایب چهره ام را برطرف کنم، چون در بین فامیل انگشت نما شده بودم و شنیدن صحبت هایشان سخت آزارم می داد و به خاطر اینکه خیلی حساس هستم نمی توانستم آن حرفها را تحمل کنم».

این سخنان «نگین» است که امسال وارد دانشگاه شده، اما با یک قیافه جدید نسبت به سال قبل. او که از حرف و حدیث های اطرافیان در مورد چهره اش خسته شده بود، مجبور شده دست به جراحی بزند.

اما نگین هم مثل بسیاری از جوانان می گوید که به خاطر رفع انحراف بینی اش اقدام به جراحی کرده، اما حالا بعد از گذشت چند ماه نوک آن سر بالا شده و مجاری عبور هوا تنگ تر از قبل، که مشکلات تنفسی را برایش ایجاد کرده «شبها موقع خواب با خارش بینی همراه هستم و نمی گذارد راحت بخوابم».

او فکر می کرد که تنها با یک عمل ساده، هم انحراف بینی اش را رفع و زیباتر می شود و هم بهتر از قبل می تواند جلوی دوستانش ابراز وجود کند، اما نمی دانست که عوارض بعد از عمل ممکن است کار دستش دهد «من همیشه نیمه پر لیوان را می دیدم و فقط به زیبا شدن فکر می کردم تا پیش دوستانم در فامیل یا محیط دانشگاه حرفی برای گفتن داشته باشم و با اینکه خانواده ام اصرار زیادی داشتند که عمل نکنم، اما دیگر نمی توانستم با آن وضعیت در جایی ظاهر شوم».

نگین کمی عجله کرد و بدون هیچ تحقیق و مطالعه ای و فقط از روی صحنه های دوستان جدیدش در دانشگاه که جراحی پلاستیک و زیبایی کرده بودند، هوایی شده بود تا هر چه زودتر یک قیافه جدید و قابل قبول از خود نشان دهد. «خیلی عجول بودم و مثل این بود که کسی مدام دنبالم می دوید و مرا به سرعت به این کار وامی داشت، بنابراین بدون هیچ معطلی به اولین کلینیک زیبایی که دیدم مراجعه و چون تاب و تحمل نداشتم، مجبور بودم به پزشک جراحم اعتماد کامل کنم و البته او هم قبل از عمل چند عکس و نمونه نشانم داد و امیدوارم کرد، اما نمی دانم الان بعد از چند ماه، چرا این خارش بینی مرا رها نمی کند».

فکر می کنم لازم باشد که بار دیگر از طریق جراحی، هم آن سربالایی بینی ام را متناسب تر کنم و هم... .

• دوم؛ در آرزوی تولدی دوباره

مسعود ۱۹ سال دارد و بنازگی جراحی پلاستیک بینی انجام داده، اما الان که یک ماه از باز کردن پانسمان بینی اش می گذرد، چندان راضی به نظر نمی رسد و قصد دارد دوباره به زیر تیغ برود.

او که از بچگی با مشکل یک بینی زشت و خجالت آور، بزرگ شده، از همان موقع در آرزوی داشتن چهره ای بهتر از قبل بود «از ۶ سالگی، یعنی وقتی با مادرم برای ثبت نام کلاس اول، به مدرسه رفتم، بچه ها به جای اینکه در اولین روزهای مدرسه گریه کنند و سراغ مادرشان را بگیرند، به بینی من می خندیدند از آن موقع ۱۲ سال می گذرد، اما همچنان این مشکل با من است، به طوری که از همان روزها نمی توانستم در جمع دوستانم حاضر شوم و به جز چند نفر، دوست دیگری نداشتم و به همین دلیل روابط اجتماعی ام خیلی کم شده بود».

مسعود حالا از دوره نوجوانی هم گذشته و به قول خودش طی این چند سال خیلی اذیت شده و لحظه شماری می کرده تا اینکه بعد از عمل، وقتی پانسمان را باز می کند، چهره ای قابل تحمل تر را در آینده ببیند و به نوعی، دوباره متولد شود. اما او می گوید که صرفاً به خاطر زیبایی، بینی اش را عمل نکرده «بینی من انحراف زیادی هم داشت و مقداری به سمت راست صورت من متمایل بود؛ در جراحی، تلاش دکتر هم این بود که علاوه بر رفع انحراف، به زیبایی آن نیز توجه داشته باشد، اما با گذشت دو ماه از عمل، آن زیبایی که در نظرم بود، ایجاد نشده و به همین دلیل در نظر

دارم که مجدداً آن را به تیغ جراحی بسپارم».

شاید او حق دارد که دوباره عمل کند، چون به تازگی نوک بینی اش تیره شده و ورم کرده است.

او که یک عمر در انتظار داشتن قیافه معمولی و بهتر از قبل خانه نشین بوده، اصلاً برایش مهم نیست که چند بار دیگر عمل کند.

از او می پرسیم که آیا فکر نمی کنی همان بینی طبیعی قبلی اگر چه انحراف جزئی هم داشت، بهتر از این تکه گوشت ورم کرده و سیاه بود که خودت هم نسبت به بهبود آن بدبین هستی؟

می گوید: «زیبایی حق هر انسان است و یک مزیت تلقی می شود، من هم سالها به دنبال آن می گشتم و از دیدن بینی زشتم در آینه خسته شده بودم تا اینکه به پیشنهاد پسر خاله ام، تصمیم گرفتم جراحی پلاستیک انجام دهم، اما چون فقط قصد خلاصی از حالت قبل را داشتم، حتی ساعت بعد را برای این کار دیر می دیدم.

به همین دلیل بدون هیچ تحقیق و مشاوره ای و حتی توصیه های پدر و مادرم، به سراغ جراحی رفتم که امید پیشنهاد داده بود و با عجله به او گفتم که دکتر فقط مرا نجات بده او هم قول داد که بینی ام را طوری که می خواهم درآورد، اما غافل از اینکه او چندان وارد نبود و وضعیت مرا از قبل بدتر کرد.

• سوم؛ به دنبال جوانی

منیژه سه ماه قبل دخترش را به خانه بخت فرستاده است. او زن بسیار حساس و دوستدار شادابی و نشاط است و به گفته خودش از سالها قبل البته به توصیه دوستانش از کرمهای ضد پیری استفاده می کند، چون به زیبایی خود خیلی اهمیت می دهد و حتی برای جوان ماندن و از بین بردن چین و چروکهای ناچیز اطراف چشم و پیشانی اش، در خارج از کشور جراحی زیبایی انجام داده تا با کشیدن پوست صورتش، فاصله خود را با پیری زیاد کند، اما غافل از اینکه زمان درگذر است و با این کارها فقط چند صبحی می تواند جلوی در و همسایه پز بدهد.

صورت منیژه اینک پر از لکه های قهوه ای است که روز به روز بیشتر و بزرگتر هم می شود. خودش می گوید: شاید به خاطر استفاده زیاد از کرمهای خارجی بعد از عمل باشد، چون یکی از اقوام که زیاد به خارج سفر می کند، به عنوان سوغات فرنگ، برایم کرمهای ضد پیری و شاداب کننده می آورد.

حتی اخیراً شنیده ام که در همین شهرمان، برخی فروشگاه ها کرمهای گیاهی هندی و پاکستانی که در آن کشورها زیاد استفاده می شود، می فروشند، به آنها هم باید سری بزنم شاید بهبودی حاصل شود.

منیژه گوشش بدهکار نیست و با اینکه می داند آن کرمها و ابزارهای آرایشی بیشتر مناسب حال و هوای مردم همان مناطق است، بدون توجه به هشدارها، پول زیادی بابت آنها می پردازد.

او همچنین یکی از بینندگان پر و پا قرص برنامه های آرایشگری و زیبایی است که از شبکه های ماهواره ای پخش می شود و با تمام اینها تصمیم دارد تا با همکاری یکی از بهترین جراحان زیبایی، بار دیگر شانسش را در زیباتر شدن امتحان کند.

• چهارم؛ دماغی در آفساید

مجید اما آدم پر دل و جرأتی است و به قول خودش برای ایجاد تنوع به هر هیجان و ریسکی دست می زند «دنبال هیجان هستم و بینی ام را به همین خاطر عمل کردم، البته از حق نگذریم که بینی ام خیلی در آفساید بود و هر موقع جلسه یا کاری داشتم، همکاران به جای گوش کردن به صحبتهايم، ابتدا بینی ام را نشانه می رفتند، سرانجام من هم مجبور بودم به ظاهرشان گیر بدهم تا کم نیاورم.»

این تنها بخش قابل قبول تری از زندگی مجید ۳۶ ساله است و چون دیگر تحمل آن سخنان و نگاه ها را نداشت، حتی دیگر خجالت می کشید سر کار برود، چند بار هم به همین خاطر کارش را تغییر داد «رفتار همکارانم باعث می شد که اعتماد به نفسم کم شود و شاید هم به دلیل کم سوادی بود که مدام به این چیزها فکر می کردم و توجه داشتم، اما اگر از سطح سواد و علم بیشتری برخوردار بودم، طبیعتاً امور دیگری مثل درس و... برایم اهمیت پیدا می کرد.

او بی راه نمی گوید، چون خیلی از افراد در جامعه ما با توجه به سطح فرهنگی، اجتماعی محیطی که در آن رشد می کنند برای ابراز وجود به اینگونه اعمال دست می زنند، در حالی که اگر واقعاً به نوع رفتار خود و بازتابهای مثبت و منفی آن در جامعه بیندیشند، هرگز به خود اجازه نمی دهند که چنین مسایلی را ترویج کنند.

البته عده ای هم به بهانه اینکه از دنیای تکراری و روزمرگی دل شان گرفته، اما در حقیقت به دلیل اعتماد به نفس پایین به رواج این حرکتها

معارض با فرهنگ اصیل و ایرانی مان دست می زنند و نمونه واقعی این قضیه را اخیراً از نظر گذراندیم که به دلیل طرز نگاه اطرافیان و ناتوانی در کنار آمدن با آن، راه دیگری به جز جراحی مقابل خود ندیده است.

منبع : روزنامه قدس

<http://vista.ir/?view=article&id=350285>

 **vista.ir**
Online Classified Service

انتخاب پودر، عطر، کرم و ماتیک

با توجه به عدم تحمل یا ناسازگاری پوست با کرم، پودر و عطر به دلیل وجود مواد تحریک کننده، رعایت نکاتی چند در حفظ سلامتی پوست ضرورت دارد. شناخت ناسازگاری مواد بهداشتی - آرایشی مذکور بسیار آسان است. برای این منظور می توان مقدار کمی از کرم، پودر یا عطر را روی پوست پشت بدن مالید چنانچه ناسازگاری وجود داشته باشد، حساسیت پوست به صورت یک اگزمای خفیف بروز می کند. البته همواره باید از پودر، کرم و عطری استفاده نمود که با پوست سازگاری داشته باشد. مثلاً نباید از یک پاک کننده مخصوص پوست های چرب، برای پاک نمودن پوست های خشک استفاده کرد.

• پودرها



پودرها، حالت براق پوست را ثابت می نمایند و پوست را در مقابل تغییرات

آب و هوا محافظت می کنند. پودرها که تا اندازه ای خشک هستند، بیشتر برای پوست های چرب مناسب می باشند. از پودر هنگامی می توان در پوست خشک استفاده نمود که قبلاً پوست با ماده ای چرب پوشیده شده باشد.

پودر حاوی تالک می باشد و ضمن جذب عرق، حالت روغنی پوست را نیز تخفیف می دهد. املاح پودرهای سفید خیلی سبک بوده همچنین نشاسته برنج موجود در پودرها تأثیر مفیدی بر پوست دارند. از سوی دیگر، "کائولن" موجود در پودرها، شفافیت و براقی پوست را از بین می برد. پودرهای حاوی پودربریشم، خاصیت جذب کنندگی دارند و رطوبت پوست را می گیرند. البته در برخی موارد رنگ ها و عطرهای موجود در پودرها، حساسیت در پوست ایجاد می کنند که به تدریج و طی چند هفته التیام می یابند.

• عطرها

عطرهای طبیعی یا مصنوعی همواره می توانند بر روی پوست ایجاد حساسیت نمایند. این حساسیت ها به صورت یک اگزمای خفیف همراه با تورم پوست بروز می کند که با عدم استفاده از عطرها، از بین می رود.

• کرم ها

کرم ها به ندرت ایجاد حساسیت می نمایند. البته کرم هایی که منافذ پوست را مسدود می سازند، گاهی پوست را تحریک و ملتهب می نمایند. با این حال باید از کرم های قابل تحمل پوست که فاقد مواد تحریک کننده باشند، استفاده نمود.

• ماتیک ها

ماتیک ها که علاوه بر ایجاد رنگ درخشان، نرمی مخاط لب و اصولاً حفاظت لب ها را به عهده دارند از یک ماده روغنی، مواد رنگی، عطر و یک ماده ضدعفونی کننده تشکیل یافته اند. برخی از ماتیک ها که دارای گلیسرین و آب می باشند، خشک بوده و از روی لب ها دیرتر محو می شوند. البته این نوع ماتیک ها بیشتر از انواع دیگر ایجاد حساسیت می نمایند و باعث ایجاد حالت تورم در لب ها می شوند. حساسیت به ماتیک که با خارش، تورم و پوسته پوسته شدن غیرعادی لب ها پدیدار می شود، با عوض کردن ماتیک، ضمن تست آن بر روی پوست پشت بدن از بین می رود .

منبع : بیرتک

<http://vista.ir/?view=article&id=97584>



انتخاب رژلب مناسب

معمولاً خانم ها به دنبال روشی هستند تا مدت زمان آرایش خود را کوتاهتر کنند. در این قسمت راه کارهایی برای آرایشی ساده ظرف مدت زمان ۵ دقیقه و یا حتی کوتاهتر بیان شده است:

دقیقه اول) قلم موی رنگ بر را برداشته و بر روی گودی چشم، کک و مک ها و هرگونه کیبودی و سرخی موجود بر روی پوست بزنید و با نوک انگشتان خود بر روی قسمت های ذکر شده ضربه های آرامی وارد کنید تا مواد بخوبی جذب پوست شما شده و نقاط مذکور را کاملاً پوشش دهند.

دقیقه دوم) با پد و یا فرچه مخصوص پن کک را به طور یکسان به قسمت های مختلف پوست خود بزنید. البته این کار را با ملایمت انجام دهید تا باعث از بین رفتن بیرنگ کننده نشود.

دقیقه سوم) قلمو را به پودر پوشش دهنده آغشته کنید و آن را به زیر، بالا و اطراف چشم خود به خوبی بمالید.



دقیقه چهارم) با استفاده از فر مژه، مژه های خود را حالت دهید سپس از ریمل سیاه رنگ استفاده کرده و آنرا تنها بر روی نوک مژه های خود بزنید.

دقیقه پنجم) به وسیله یک رژگونه برنز رنگ، گونه و پشت چشمهای خود را کمی تیره کنید و در آخر نیز از رژ لب مورد علاقه خود استفاده کنید.

با کمی تمرین می توانید مدت زمان این کار را به کمتر از ۵ دقیقه نیز برسانید.

• انتخاب رژ لب مناسب.

چرا رنگ این رژ لب مثل عکس روی جلدش نیست؟ شاید رنگش واقعا بد باشه!! اما نه، اینطور نیست. اگر رنگش واقعا بد بود شما هیچ موقع آنرا

خریداری نمیکردید. برای اینکه رنگ واقعی رژلب ها نمایان شود باید ابتدا بر روی لب خود زیرسازی انجام دهید.

چگونه میتوان رنگ مناسبی برای زمینه انتخاب نمود؟ برای اینکه بتوانید رنگ مناسب و دلخواه را انتخاب کنید، تستر را برداشته و کمی از آن را بر روی یک تکه کاغذ سفید امتحان کنید (این روشی است که عکاس و فیلم بردارهای حرفه از آن استفاده می کنند زیرا همیشه رنگ زمینه در فیلمها نمایان می شود) و ببینید که آیا رنگ مورد نظر شما همین است یا خیر. تشخیص رنگ بر روی پوست اندکی دشوار است در حالیکه انجام چنین کاری با استفاده از کاغذ بسیار ساده می باشد. شما واقعا به دنبال چه هستید؟ ما از روی تمام تئوری های موجود به چند نکته اساسی دست پیدا کردیم و می خواهیم آنها را با شما در میان بگذاریم. از یکی از رنگهای موردعلاقه خود مثلا قهوه ای برای زیرسازی استفاده کنید. در اینجا به شما می گوئیم که استفاده از تون های مختلف چگونه می تواند چهره شما را تغییر دهند:

(۱) قرمز/ صورتی: باعث می شود تا چهره شما گرمتر، قوی تر و بانفوذ تر به نظر برسد. البته باید توجه داشته باشید که این رنگ باعث می شود تا تمام رنگ های قرمز صورت بیشتر نمایان شود بنابراین در استفاده از این رنگ کمی محتاط تر عمل کنید.

(۲) زرد / نارنجی: رنگهای گرم و ملایم می باشند و برای پوست های کمی تیره مناسب هستند. البته اگر رنگ پوست شما به زردی گرایش دارد بهتر است از پیش زمینه سبز / آبی برای زیرسازی استفاده کنید و از رنگ زرد هم بیشتر از نارنجی استفاده کنید زیرا رنگ نارنجی باعث می شود تا رنگ پوست شما تا حدی به سمت خاکستری و کبود گرایش پیدا کند.

(۳) سبز / آبی: یکی از رنگ هایی که می تواند به چهره شما ژرفا بخشد، قدرت نفوذ را بالا برده و قیافه چشمگیری به شما بدهد رنگ سبز/آبی است. البته استفاده بیش از اندازه نیز ممکن است این تصور را ایجاد می کند که انگار شما در حال راه رفتن زیر نور لامپ مهتابی هستید!!

(۴) نقره ای / خاکستری: این رنگ به چهره شما شفافیت و ملایمت اضافه می کند و برای استفاده روی پیش زمینه های روشن بسیار مناسب است به همین دلیل این روزها طرفدارهای بسیار زیادی دارد و رنگ رژهای زیرسازی شده را نیز ملایم و براق می کند. فقط باید مراقب باشید که بیش از حد به سمت خاکستری/آبی متمایل نشود زیرا باعث آشکار شدن گودی های زیر چشم می شود.

(۵) سبز: هه هه؟! سبز؟! بله، بعضی وقت ها. مارک های خیلی معروف سبزه های بی نظیری تولید می کنند که معمولا با رنگ های تون آبی ست هستند. استفاده از این رنگ شما را فانتزی می کند. البته در سایر قسمت های صورت نیز باید از رنگهای بیشتری استفاده کنید. (همیشه رنگ های مایل به قرمز طرفدارهای زیادی دارند...اما در میان آنها رنگهای سبز فوق العاده ای نیز دیده می شوند...فقط کافی است روی رنگ لبها دقت کنید)

• طرز استفاده از رژلب

هر رنگ پوستی که دارید و حتی اگر آنرا دوست ندارید(مثل گودی های آبی و خاکستری دور چشم و برخی کبودی های موجود بر روی پوست صورت) سعی کنید هیچ گاه رنگ پوست و رژلبتان یکسان نباشد زیرا مثل این است که شخصی پوست خود را برنزه کند و بعد هم لباس قرمز بپوشد. این کار باعث می شود تا قیافه شما به بدترین حالت ممکن درآید.

منبع : تهران مانیا

<http://vista.ir/?view=article&id=328490>

 **vista.ir**
Online Classified Service

انتخاب رنگ موی مناسب



• ساختمان موی سر

موی سر شامل ساقه و ریشه می باشد

- موی یک بافت مرده است (به غیر از ریشه) که از پروتئین کراتین تشکیل یافته.

- موی سر بطور طبیعی ماهی ۱ سانتیمتر رشد میکند.

- طول عمر هر تار موی سر ۳-۵ سال می باشد.

- هر انسان بطور متوسط ۱۰۰ تا ۱۵۰ هزار عدد مو بر سر خود دارد.

ساقه مو شامل ۳ قسمت می باشد:

(۱) قشر خارجی (CUTICLE):

این لایه که پولک مانند بوده و همانند فلس ماهی در حالت عادی بروی هم خوابیده اند اما در صورت تماس با مواد شیمیایی تحریک شده و باز می گردند و معمولاً ۴ روز طول میکشد تا به حالت اول خود بازگردند. قشر خارجی وظیفه محافظت از مو در مقابل نور، هوا و شستشو را برعهده دارد.

(۲) لایه میانی (CORTEX):

کراتین و رنگدانه های مو (PIGMENT) در این لایه قرار دارند. ضخامت، قابلیت ارتجاعی و استحکام مو به آن بستگی دارد. رنگدانه های مو

بصورت دانه های ریز ملانین (MELANIN) بوده که در کیسه های ریزی موسوم به آلوئول قرار گرفته اند. کورتکس مو در اثر اکسیداسون بیش از حد توسط اکسیدان و فر و همچنین استفاده از شامپوهای نامناسب و برس زدن خشن آسیب می بیند.

(۳) قسمت مرکزی (MEDULA):

این قسمت تو خالی و یا پر می باشد.

• انواع رنگ مو

(۱) رنگ موی موقتی:

این رنگ تنها بروی کوتیکول مو قرار می گیرد و به کورتکس نفوذ نمیکند - با یک یا دو بار شامپو زدن از میان می رود - فاقد آمونیاک و پیروکسید هیدروژن است - مدت زمان انجام آن ۱۵ دقیقه می باشد.

(۲) رنگ موی نیمه دائمی:

رنگ حاوی مقدار اندکی آمونیاک و پیروکسید هیدروژن می باشد - معمولاً ۶-۱۲ هفته دوام دارد - مدت زمان انجام آن ۱,۵ ساعت می باشد.

(۳) رنگ موی دائمی:

فرمول رنگ طبیعی مو را تغییر می دهد - حاوی آمونیاک و پیروکسید هیدروژن می باشد - رنگ با رنگدانه های مو ترکیب میشود - پس از ۴-۶ هفته میبایست ریشه های تازه روئیده مو را مجدداً رنگ کرد - مدت زمان انجام آن ۱,۵ ساعت می باشد.

(۴) هایلایت (HIGHLIGHT):

رشته هایی از مو را دکلره می کنند تا روشنایی آن را افزایش دهند - حاوی آمونیاک و پیروکسید هیدروژن و رنگ بر می باشد - مدت زمان انجام آن ۱,۵ تا ۲ ساعت می باشد.

ترکیبات رنگ مو، روش رنگ کردن و نحوه انتخاب رنگ مناسب...

• ترکیبات رنگ مو

رنگ مو در انواع مختلفی همچون کرما، ژلها، تیوپها و شامپوها در بازار وجود دارد. به غیر از رنگدانه های مصنوعی در فرمول رنگ دو عنصر مهم دیگر در آن شرکت دارند:

(۱) پیروکسید هیدروژن (HYDROGEN PROXIDE):

همان اکسیدان می باشد که دو وظیفه را برعهده دارد:

• تثبیت رنگ مو

• اکسیداسیون ملانین

اکسیدان باعث میگردد تا سولفور از مو خارج گردد به همین خاطر استفاده حجم بیش از حد اکسیدان سبب نازکی و زبری تار مو میگردد. اکسیدان در حجمهای مختلف ۱۰ و ۲۰ و ۳۰ کاربرد دارد.

(۲) آمونیاک:

این ماده قلیایی نقش کانالیزور را ایفا می کند - رنگ مو را روش می کند-سبب جدا شدن کوتیکول و باز شدن آن می گردد تا رنگ بتواند بدرون پوسته نفوذ کند.

• عمل رنگ شدن چگونه انجام میپذیرد؟

پیش از آنکه عمل رنگ شدن بطور دایم بخواهد صورت بگیرد می بایست پولکهای قشر خارجی باز گردند برای این کار از آمونیاک استفاده می شود - سپس اکسیدان ملانین را اکسید کرده و رنگدانه جدید طی واکنش شیمیایی ابعاد بزرگتر میگردد تا دیگر نتواند از کورتکس مو خارج گردد.

• دکلره چیست؟

دکلره (DECOLORATION) یا عمل بلیچ (BLEACHING) به عمل از بین بردن رنگ طبیعی مو اطلاق میگردد. دکلره زمانی انجام می شود که بخواهیم رنگ مو را روشنتر کرده و یا آن که از رنگ مویی که بیش از ۳ درجه از رنگ طبیعی مو روشنتر می باشد استفاده کنیم. در عمل دکلره ملانین (رنگدانه مو) اکسید میگردد. همواره پیش از دکلره کردن مو آزمون حساسیت موسوم به پچ تست (PATCH TEST) را انجام دهید زیرا در صورت حساسیت آسیب جدی به پوست خواهد زد - همچنین زنان باردار و افرادی که از قرصهای اعصاب استفاده میکنند نباید عمل دکلره را انجام دهند.

• نحوه انتخاب رنگ مو

رنگ موی شما ترکیبی از ۳ رنگ قرمز، زرد و آبی می باشد. این رنگها رنگهای اصلی نام دارند. رنگهای ثانویه شامل نارنجی، سبز و بنفش میباشند. اگر شما به تصویر زیر نگاه کنید خواهید دید که رنگ مقابل رنگ دیگر آن رنگ را خنثی میکند. مثلاً هرگاه رنگ موی شما نارنجی باشد رنگ آبی آن را تبدیل به رنگ قهوه ای-مشکی می گرداند و یا هرگاه زرد باشد بنفش آن را خنثی می کند. یکی از عوامل مهم در انتخاب رنگ، رنگ طبیعی موی شما میباشد.

نتیجه نهایی = رنگ طبیعی مو + رنگ موی مورد استفاده

• انواع رنگ ها و نکاتی در مورد موهای رنگ شده...سطح رنگ مو

سطح و یا تراز رنگ مو تعیین کننده میزان روشنی و تیرگی آن میباشد.

• مشکی قوه ای خیلی تیره قوه ای تیره

(BLACK) (VERY DARK BROWN) (DARK BROWN)

• قهوه ای قوه ای متوسط قوه ای روشن

(BROWN) (MEDIUM BROWN) (LIGHT BROWN)

• بلوند تیره بلوند روشن بلوند خیلی روشن

(DARK BLOND) (LIGHT BLOND) (VERY LIGHT BLOND)

• بلوند پلاتینه

(PLATINUM BLODN)

در انتخاب رنگ مو ۵ عامل نقش دارند:

(۱) رنگ پوست

(۲) رنگ طبیعی مو

(۳) رنگ چشم

۴) چاقی و لاغری شخص

۵) شخصیت فرد

رنگ موی سر شما می بایست مکمل رنگ پوستتان باشد. هیچگاه موی سرتان را بیش از ۲-۳ درجه از رنگ طبیعی خود روشنتر و یا تیره تر نکنید. برای تشخیص رنگ سه عامل متفاوت دخیل میباشند که شامل:

۱) تن رنگ:

گرمی و سردی رنگ را تعیین می کند. رنگهای گرم: قرمز - نارنجی - زرد و رنگهای سرد: آبی - سبز و بنفش میباشند.

۲) سطح رنگ:

روشنی و تیرگی رنگ را تعیین میکند که با افزایش رنگهای مشکی و سفید تغییر می یابد.

۳) ضریب اشباع رنگ:

درجه غلظت و یا میزان رنگدانه های موجود را تعیین می کند.

- TINT (ته رنگ): با افزودن رنگ سفید به یک رنگ مشخص ته رنگهای آن رنگ تشکیل میگردد.

- SHADE (سایه): با افزودن رنگ مشکی به یک رنگ مشخص سایه های آن رنگ تشکیل میگردد.

• کدام رنگ را انتخاب کنیم؟

۱) افراد با پوست تیره: رنگهای شرابی، مسی، شاه بلوطی، فندقی، بادامی و آجری

۲) افراد با پوست روشن: بلوند خاکستری یا صدفی، قهوه ای مات، بلوند دودی و هایلایت آبی و یا قرمز

۳) افراد با پوستهای گندمگون و برنزه: شیری، گل بهی، مسی، کرم نخودی، قهوه ای، فندقی و عسلی.

۴) افراد با پوستهای صورتی و سرخ: کرم گلی، زیتونی تیره و قهوه ای تیره.

۵) افراد با چشمهای آبی: آبی خاکستری، آبی تیره، قهوه ای و مشکی.

۶) افراد با چشمهای کهربایی: طلایی، فندقی، مسی و قهوه ای سوخته.

۷) رنگهای گرم برای: پوستهای تیره و گندمی و اشخاص لاغر.

۸) رنگهای سرد برای: پوستهای روشن و افراد چاق.

• نکاتی در مورد مو و موهای رنگ شده

۱) بخاطر داشته باشید که موهای ظریف بدلیل داشتن لایه کوتیکول نازک تر زودتر از موهای ضخیم رنگ را بخود میگیرد.

۲) هرگاه پوستتان به رنگ مو آغشته شد میتوانید آن را با پودر بچه تمیز کنید.

۳) در آفتاب از کلاه، روسری و محصولات ضد آفتاب استفاده کنید تا از بی رنگ شدن و خشکی موهایتان جلوگیری کرده باشید.

۴) شامپو زدن خشن سبب خارج شدن رنگ و خشکی موی سرتان می گردد. بنابراین سر خود را با شامپوهای ویژه موهای رنگ شده با ملایمت

شستشو دهید. از کاندیشنر و تقویت کننده ها استفاده کنید تا رطوبت موهایتان حفظ گردد.

۵) هنگام خشک کردن موهایتان با هوله این کار را با ملایمت انجام دهید تا موهایتان آسیب نبینند.

۶) هنگامیکه موهایتان هنوز خیس میباشند آنها را برس نکشید و بجای آن از یک شانه استفاده کنید.

۷) هنگام استفاده از سشوار موها را زیاد خشک نکنید. زمانی که هنوز مقداری رطوبت دارند آنها را رها کنید. با این کار از ایجاد الکتریسیته ساکن

جلوگیری خواهید کرد.

۸) پیش از وارد شدن در آب استخر موهای خود را با آب بدون کلر شستشو داده و از کلاه ویژه شنا نیز استفاده کنید.

منبع : تهران مانیا

<http://vista.ir/?view=article&id=328494>

انتخاب شلوار جین



برای اغلب جوانان، شلوار جین با ارزشترین لباس داخل کمد محسوب میگردد. معمولاً این توجه بدلیل گران قیمتی و یا زیبایی آن نبوده، بلکه به علت تطبیق پذیری و همه جا پوش بودن آن می باشد. شما میتوانید شلوار جین را در خانه، محل کار و گردشها و میهمانی های غیر رسمی بپوشید. برخلاف این سودمندی یافتن مناسبترین آن آسان نیست. با این شرایط زمانی که بدنال شلوار جینی مناسب برای خود میگردید چکار باید بکنید؟ گذشته از قیمت چند نکته زیر را نیز باید بخاطر بسپارید.

• انتخاب صحیح

به دنبال جین های مستقل از زمان بگردید گفتن اینکه چه نوع شلوار جینی سال بعد مد خواهد شد مشکل است، اما با برگزیدن مدل های آزموده شده و استیل های واقعی جین میتوانید شلواری را انتخاب کنید که سالها شیک و مطابق با روز باقی بماند. در زیر سه مثال کلاسیک آورده شده است:

• جین های آبی اورجینال: از شلوارهای کار زیر و با دوام ساخته شده و اکنون فراگیرترین لباسی است که می توانید داشته باشید.

• جین های آبی مقداری کم رنگ شده: این نوع غیر رسمی تر از هر نوع دیگر بوده و میتوان آنرا همراه با یک کت اسپرت و پیراهن شیک بر تن نمود.

• جین های چروک: نوع سنگ شور شده قهوه ای یا جین چروک آبی. این مدل شیک تر از انواع معمولی جین بوده و همه پوش تر و معمولاً مد می باشد.

رنگ های تند تر مانند قرمز محدودیت زمانی داشته و همیشه مد نیستند. همچنین باید از رنگ های سفید و مشکی اجتناب کنید. جین های مشکی خیلی زود از مد می افتند و جین سفید نیز تا زمانیکه دون جانشون نباشید نیازی به خریداریش نخواهید داشت.

• توجه کنید که چه وقت قرار است آن را بپوشید

راحتی شلوار جین در تن مهمترین مسئله آن بشمار میرود. در نهایت شیک ترین شلوار جین هم اگر در آن راحت نباشید، باعث نامتناسب بنظر رسیدن شما خواهد شد. با این حال در نظر داشتن اینکه چه وقت و کجا میخواهید شلوار جین خود را بپوشید، در روند انتخاب آن کمک بسزائی بشما خواهد نمود.

برای مثال اگر در محل کار فقط کت و شلوار می پوشید، ممکن است شلوار جین خود را صرفاً برای قدم زدن اطراف منزل و یا گردش استفاده کنید که این به معنای داشتن محدودیتهای کمتر هنگام برگزیدن نوع و ظاهر شلوار است. با اینحال اگر در محیط کاری شما پوشیدن شلوار جین مجاز باشد، ممکن است بخواهید همیشه جین بپوشید که در این صورت باید در انتخاب شلوار خود دقت بیشتری نموده و معیارهای مهم تری را در نظر بگیرید. در هر دو حالت مطمئن شوید که شلوار جین شما با کفشها یا پوتینهایتان همخوانی داشته باشد.

مدل صحیح، تن خور مناسب و چند نکته دیگر برای انتخاب شلوار جین...

• شلوار جینی با جلوه انتخاب کنید

فقط به این دلیل که میخواهید نوع کلاسیکی را خریداری کنید، حتما نباید شلوار جینی خسته کننده را برگزینید. مدل‌های کلاسیک شیک در عین حال میتوانند جلوه نیز داشته باشند. مثلا میتوانید نوع راسته، مخروطی شکل و یا پاچه گشاد آنرا انتخاب کنید.

• شلواری کاملا اندازه را خریداری نمایید

فرقی نمی کند شلوار جینی که انتخاب می نمایید چقدر زیبا و شیک باشد، اگر برایتان بزرگ یا کوچک باشد، باعث خنده دار شدن شما خواهد شد. ابتدا مطمئن شوید که پاچه و کمر آن زیاد تنگ نباشد. همچنین باید در آینه ببینید که پشت شلوار هم خوب ایستاده باشد. یادتان باشد، اگر به شما نمی آمد، یکی دیگر را امتحان کنید.

به علاوه چون شلوارهای جین ممکن است آب رفته و کوچک شوند بهتر است که کمی قدش را بلند تر انتخاب کنید. این کار بشما امکان میدهد پاچه شلوار را کمی بالا زده و یا هر گونه اصلاح مطابق با میل خود را اعمال نمایید.

• وضعیت تن خور شلوار را بسنجید

بهترین روش برای آزمودن ارزش شلوار جین شما این است که آنرا بطور آزمایشی برتن کنید. کمی با آن در فروشگاه قدم زده و مقدار حجم جیب و میزان راحتیش را هنگام نشستن بررسی کنید. آیا دسته کلید یا کیفتان جا می شود؟ آیا آن شلوار در برخی از فصول باعث گرما یا خارش در بدن میگردد؟

همچنین باید آن را با کمربندی که همیشه می بندید امتحان کنید. این باعث می شود تا از اندازه کمر و تطابق کمربند با شلوار اطمینان حاصل نمایید.

در نهایت، شلوار را با کفشهایی که همیشه می پوشید امتحان کنید، و بیاد داشته باشید که علاوه بر اطمینان از همانگی رنگ آن دو، باید ببینید که شلوار خوب روی کفش قرار می گیرد یا خیر. اگر قد شلوار کمی بلند تر بود، آن را تا بزنید. انتهای پاچه شلوار باید با قسمت بالایی کفی کفش هم طراز باشد.

• مطمئن شوید که از قبل کوچک شده است

هر کسی می داند که وقتی شلوار جین مورد علاقه اش کوچک می شود چقدر باعث عصبانیت می گردد. اطمینان یافتن از اینکه شلوار قبلا کوچک شده است، ضرر و زیان را کاهش خواهد داده و در آینده این مقدار کوچک به حداقل خواهد رسید. با این حال بخاطر داشته باشید که اندازه شلوار را کمی بلندتر از حد نیاز انتخاب کنید.

• مراقبت از شلوار جین

▪ پیش از تو زدن آنرا بشوید

قبل از اینکه پاچه شلوار را تو بزنید آن را بشوید تا ابتدا به اندازه واقعی در آید. برای اطمینان خاطر بیشتر مقداری کمتر از اندازه مورد نیاز تو بزنید تا اگر باز هم شلوار آب رفت قدش کوتاه نشود.

▪ شلوار را پشت و رو بشوید

اولین باری که می خواهید شلوار جین خود را بشوید، آن را جدا از لباسهای دیگر شستشو نمایید. دفعات بعد بهتر است برای حفظ رنگ و ظاهر کلی آنرا پشت رو کرده و سپس بشوید.

▪ آنرا در ماشین خشک کن نیندازید

همیشه شلوار جین خود را برای خشک کردن روی بند و یا روی پایه های مخصوص قرار داده و مطمئن شوید که روی هم تا نخورده باشد.

• شلوار جین شیک برای جوانان

همیشه پیدا کردن شلوار جین مناسب آسان نیست، بخصوص برای مردان که ترجیح میدهند بجای صرف ساعتهای طولانی برای خرید لباس به مطب دندانپزشکی بروند. با این حال با بخاطر سپردن این نکات میتوانید شلوار جین مناسب خود را براحتی بیابید.

منبع : تهران مانیا

<http://vista.ir/?view=article&id=328484>

انتخاب مدل مو برای چهره های متفاوت

شکل صورت نخستین معیار برای انتخاب مدل موی جدید می باشد. مدل موی شما باید مکمل ویژگیهای صورتتان باشد. در زیر به انواع اشکال صورت و مدل مو و همچنین فریم عینک مناسب برای آن اشاره میکنیم:

• صورت لوزی شکل

▪ ویژگی ها:

پیشانی کوچک، ناحیه چشمها و استخوانهای گونه عریضتر، چانه باریک

▪ هدف:

باریک جلوه دادن استخوان گونه و افزایش پهنای پیشانی و فك.

▪ مدل های مو:

مدل های نامتقارن بهترین میباشد.

فرق از بغل باز گردد، چتری مو ضروری بوده و باید به کناره ها پیچ بخورد.

بیشترین پر پشتی مو در

ناحیه چانه باشد. مدل موی کوتاه تا میانه گردن.



• صورت مربعی شکل

▪ ویژگی ها:

خط فك و پیشانی عریض و استخوان گونه و چانه زاویه دار و پهن میباشد.

▪ هدف:

طویل تر و کشیده تر نشان دادن صورت.

▪ مدل های مو:

نامتقارن بهترین است. فرق از بغل باز گردد. چتری مو اختیاری است. بیشترین

پر پشتی مو در ناحیه گیجگاه و فرق سر باشد. مدل موی کوتاه و تا چانه.

صورت های مستطیلی و قلبی شکل...

• صورت مستطیل شکل

▪ ویژگی ها:

عرض و پهنای پیشانی، چانه و گونه یکسان میباشد. صورت لاغر و کشیده.

▪ هدف:

کوتاه تر و پهنتر جلوه دادن صورت.

▪ مدل های مو:

مقارن و یا نامتقارن، چتری انتخابی، بیشترین پر پشتی مو در ناحیه کناره

ها ضروری میباشد. مدل مو کوتاه تا چانه.

• صورت قلبی شکل

▪ ویژگی ها:

پیشانی پهن ترین ناحیه صورت میباشد و بتدریج بسمت چانه باریک می گردد(تقریباً نوک تیز)، استخوان گونه برجسته.

▪ هدف:

باریک تر جلوه دادن پیشانی و افزودن پهنای به چانه و گونه.

▪ مدل مو:

مقارن و یا نامتقارن، بیشترین پر پشتی در ناحیه چانه و گونه، چتری اختیاری

می باشد، ناحیه فرق سر زیاد پر نباشد، مدل موی کوتاه تا چانه، صورتهای مثلثی، بیضی و گرد ...

• صورت مثلثی شکل

▪ ویژگی ها:

پیشانی باریکترین ناحیه صورت میباشد و بتدریج بسمت گونه و چانه عریض تر

میگردد.

▪ هدف:

افزودن پهنای به ناحیه پیشانی، کم عرض جلوه دادن چانه و گونه.

▪ مدل های مو:

مقارن و یا نامتقارن، مدل مو باید در ناحیه گوش و بالاتر پر پشت تر بوده و بتدریج

به سمت گردن و پشت گردن باریک گردد. زیر گوشها را پر پشت نکنید، مدل موی کوتاه تا چانه.

• صورت بیضی شکل

▪ ویژگی ها:

چانه اندکی باریک تر از پیشانی و استخوان گونه برجسته میباشد. ایده آل ترین شکل صورت به خاطر تقارن و تناسب آن.

▪ هدف:

حفظ تقارن و تناسب صورت.

▪ مدل های مو:

مقارن و یا نامتقارن، هر نوع مدل مویی مناسب میباشد.

• صورت گرد

▪ ویژگی ها:

صورت گرد و با زوایای اندک، طول و عرض صورت تقریباً یکسان میباشد.

▪ هدف:

باریک تر و کشیده تر جلوه دادن صورت.

▪ مدل های مو:

نامتقارن بهترین است. بیشترین پر پشتی در فرق سر، مدل مو کوتاه و تا میانه

گردن(از مدل موهای با طول تا چانه پرهیز کنید).

منبع : سایت دوستان

<http://vista.ir/?view=article&id=238597>

انواع مدل‌های مو مخصوص دختران جوان

از آنجایی که مو در زیبایی چهره بسیار تاثیر دارد ، مدل موی مورد نظر نیز بر اساس مقتضای سنی هر فرد می‌تواند در زیباتر شدن چهره ی او موثر واقع شود. برای شما دختران جوانی که گاه دوست دارید طبق مد رفتار کرده بدون توجه به این که آیا این مدل در چهره و یا حتی شخصیت شما تا ثیر مثبت دارد یا منفی، راهکارهایی در هنر پیرایش وجود دارد که می‌تواند شما را در هما هنگ بودن چهره و مویتان راهنمایی کند....

• مصری ساده :



این مدل دخترانه و ساده را برای دختران جوانی که دارای صورتی گرد ولی گونه دار هستند پیشنهاد می‌کنیم چرا که در این مدل موها به طور یکدست

از پشت تا دو طرف صورت و تا زیر چانه کوتاه می‌شود که هم با فرق از وسط و هم با فرق از دو طرف کج برای این صورتهای مناسب است و باعث کشیدگی صورت شده و تهلی و گردی صورت را می پو شانند. با کشیدن سشوار از زیر، البته در بعضی مواقع ضروری ، این مدل بسیار شیک و ساده است. شاید بگویید موهای فری دارید که برای موهای فر شاید شیک تر هم باشد که با کمی کتیرا یا آبلیمو درست شود ، در هر صورت این مدل به حالت مو بستگی نداشته و در سنین جوانی دختران مدلی قابل پسند و زیباست.

• مصری فانتزی:

این مدل بیشتر متناسب صورتهای دخترانه ایست که صورتی کاملا گرد وبدون گونه دارند بطوریکه هیچ بر جستگی بر روی گونه ها نبوده و صاف دیده شود. در این مدل که پشت گردن یکدست و صاف کوتاه می‌شود ولی در قسمت جلو و دو طرف صورت بلندتر به سمت پا یین و مایل به زیر چانه زده می‌شود، ترکیب صورت را کشیده تر و زیباتر نشان می‌دهد زیرا مایل بودن و تیزی جلوی موها به سمت پایین صورت باعث کشیدگی و فرم دادن چهره خواهد شد.

• عروسکی:

برای صورتهای جوانی که کمی کشیده و دراز به نظر می‌رسند این مدل مو که تقریبا در آن جلوی موها تا وسط سر کاملا خورد می‌شود و پشت سر یکدست و صاف است مناسب می‌باشد چرا که خورد شدن موها در بالای سر و دو طرف صورت باعث می‌شود که گردی و شلوغی آنها از کشیدگی و درازی صورت کم کند و چهره را به سمت یک صورت بیضی شکل که متعادل است سوق دهد.

• مدل گرد یا پر:

حتما برای دختران خانمهایی که صورتهایی بسیار کشیده و دراز و لاغر با پیشانی های بلند دارند این مدل را پیشنهاد می‌کنیم چون موها از روی گونه و با چتری از جلو ، گرد زده می شوند، با یک سشوار از رو در پر کردن صورت و زیباتر و شاداب تر کردن آن تاثیر زیادی خواهد داشت.

• مدل قارچی:

این مدل برای دخترانی که از موی بلند خوششان نمی‌آید و در عین حال مدلی شیک و فانتزی را می‌خواهند مناسب است که البته آنهایی که گردنهای بلند و صورتهایی کشیده دارند و برای دختران چاق با گردنهای کوتاه توصیه نمی‌شود چون آنها را چاق تر و کوتاه تر نشان خواهد داد چرا که

در این مدل مو، موهای پشت سر از زیر کاملاً کوتاه شده و روی موها تا وسط گوش و دقیقاً مثل قارچ یکدست در اطراف سر با کمی چتری سلیقه ای زده خواهد شد.

• مدل آلمانی:

و اما آن دسته از دخترانی که گفتیم گردنهای کوتاه و تپل داشته و مدل قارچی را به آنها توصیه نمی‌کنیم، مدل شیک دیگری را برای آنها می‌شناسیم که در رفع کوتاهی گردن و کشیدگی آن به آنها کمک خواهد کرد و آن مدلی است که از پشت سر، زیر موها کاملاً به سمت بالا و تا وسط گوشها کاملاً کوتاه شده و بقیه ی اطراف سر یکدست و گرد زده نمی‌شوند، بلکه با فاصله های چند سانتی از جلو تا میانه ی گوش خورد می‌شوند و چون پشت سر کوپ شده و روی هم پر می‌شود از نظر دید چشم در رفع کوتاهی گردن کمک خواهد کرد.

• مدل خورد تکه ای یا فارا:

این مدل بیشتر برای سنین ۲۴ به بالا پیشنهاد می‌شود چون زیاد دخترانه نیست و برای سنین نوجوانی که آنها را بیش از سنشان نشان خواهد داد توصیه نمی‌شود. این مدل برای دخترانی که اغلب موی خیلی بلند ولی نه یکدست، چه صاف و چه فر را دوست دارند مدلی شیک است که گرچه سلیقه ای روی مو می‌تواند زیاد یا کم خورد شود ولی وقتی از زیر سشوار شود به مدل کلوش تبدیل خواهد شد که آن هم مدلی دخترانه و زیباست و به اکثر چهره هابی آید.

• توصیه های مفید:

▪ اگر جلوی موهای شما کوتاه است و دوست دارید آنها را به سمت بالا اتو بکشید و صاف نگه دارید و حتما هم از انواع مواد ثابت کننده استفاده می‌کنید بهتر است این نکته را در نظر داشته باشید که این کار در ریزش موی شما بسیار تاثیر داشته و شما اثرات آن را در دو، سه سال آینده خواهید دید. پس بهتر است حتی الامکان موها را یک یا دو بار در هفته، به خصوص موهای جلوی سر که هم زودتر سفید میشوند و هم زودتر می‌ریزند را اتو یا سشوار بکشید و از فیکساتورها کمتر استفاده کنید.

▪ اگر موهای خیلی بلندی دارید، حتما هر ماه یا دو ماهی یک بار یکی، دو سانت از نوک آنها را بزنید تا در سلامتی و شادابی و جلوگیری از مو خوره به موهای خود کمک کرده باشید.

▪ بعد از حمام موها را به آرامی با حوله خشک کنید و از فشار دادن بیش از حد آنها که باعث ریزش مو می‌شود خودداری کنید.

▪ اگر بعد از شامپو از نرم کننده استفاده می‌کنید، آن را فقط به نوک موها بزنید و از زدن نرم کننده به ریشه ی مو خودداری کنید زیرا باعث ریزش مو خواهد شد.

▪ برای شستشوی موهای چرب از آب ولرم متمایل به سرد و برای شستشوی موهای خشک از آب گرم متمایل به داغ استفاده کنید.

▪ برای جلوگیری از ریزش و تقویت مو، می‌توانید دو تا سه قاشق غذا خوری از آب برنج آبکش شده را با یک زرده تخم مرغ مخلوط کرده و هفته ای یک بار به ریشه ی موها بزنید و با کلاه پلاستیکی بپوشانید و در بعد از یک ساعت بشوید.

برای تمام دختران جوان همراه با تقویت زیبایی ظاهر، زیبایی اندیشه و باطنی سالم را آرزو می‌کنیم.

منبع : سایت سیمرغ

<http://vista.ir/?view=article&id=311549>

 **vista.ir**
Online Classified Service

با آخرین متدهای زیبایی آشنا شوید

• خداحافظی با مدل موهای سفت و محکم

نگاهی به دختران امروزی بیندازید؛ "کامرون دیاز، کیت ماس، درو باریمور" هری جاش آرایشگر ستارگان مشهور هالیوود می‌گوید: "این ستارگان همیشه موهایشان را آزاد، موج و بی‌نظم درست می‌کنند و حتی اگر به یک مراسم بروند هرگز به سراغ اسپری‌های مو (نافت) نمی‌روند".

به عبارت دیگر، عادت‌های قدیمی تغییر کرده‌اند. موهای نرم‌تر ورها، در حال حاضر جذاب در زمان کوتاه، مقداری ژل یا کرم مو (اگر موهایتان ضخیم است) را به موهای تازه شسته شده خود برمی و بگذارید در مجاورت هوا خشک شود. در موقع خشک شدن آن را برس نکشید یا با دست لمس نکنید در این صورت در آن چین و شکن به وجود می‌آید. اگر احساس می‌کنید موهایتان حالت خاصی نگرفته قسمت کوچکی از انتهای آن را دور اتوهای مجعد کننده بپیچید و چند ثانیه نگه دارید.

• لب‌هایتان را زیاد آرایش نکنید

هر روزه علاقه به داشتن لب‌های جذاب‌تر افزایش می‌یابد و دیگر لب‌های متورم شده با آمبول یا گرم‌های خاص قدیمی شده است. پس برای



جذاب‌تر شدن چه باید کرد؟

از کشیدن خط لب تیره دوری کنید. این کار فقط برآمدگی لب شما را محصور می‌کند.

به جای آن، یک براق کننده مناسب انتخاب کنید (برای مثال از محصولات لوراک LORAC) استفاده کنید که محتوی موادی است که جریان خون را به سمت قسمت استفاده شده زیاده‌تر می‌کند و رنگ قرمز جالبی به آنها می‌دهد) و یا یک رژ لب کرمی که حالت طبیعی لب شما را به نوعی کپی کرده و زیاده‌تر نشان می‌دهد نهایتاً اگر به دنبال یک جایگزین کاملاً طبیعی هستید یک کپسول ویتامین E را باز کنید و محتویاتش را روی دهان خود قبل از خواب بمالید تا صبح لب‌های شما به طرز جالبی برآمده و متورم به نظر برسند.

• ناخن‌های کوتاه‌تر و گردتر را امتحان کنید!

بسیاری از ما عاشق ظاهر زیبای یک مانیکور ظریف (آرایش ناخن) با ناخن‌های بلند و باریک هستیم اما اجازه دهید یک بار دیگر با آنها روبه‌رو شویم؛ این نوع ناخن‌ها حوصله و پول زیادی می‌طلبد تا بتوان آن را سالم نگه داشت.

جولی سرکینیا صاحب یک فروشگاه لوازم آرایشی که افرادی مثل مندی مور (بازیگر هالیوودی) بیانسه (خواننده مشهور سیاه‌پوست) و جادا پنیک اسمیت (بازیگر هالیوودی و همسر ویل اسمیت) مشتریان ثابت او هستند، پیشنهاد می‌کند که به عنوان یک جایگزین زیبا و کم دردسرت‌ر برای ناخن‌ها به سراغ ناخن‌های کوتاه و گرد و تیره بروید؛ برای این کار ناخن‌های خود را سوهان بزنید تا جایی که نوک انگشتان شما در یک خط باشند (تذکر: اگر شما ناخن‌های بلندی دارید یک مقدار از بلندی آنها را حفظ کنید) و گوشه آن را گرد کنید.

در صورتی که زمینه پوست شما از نظر رنگ‌بندی به رنگ سرد است از رنگ‌های سرخابی یا گوجه‌ای رنگ استفاده کنید و اگر زمینه پوست شما گرم است از رنگ زرد مایل به قرمز استفاده کنید.

• بگذارید ریشه موهایتان کمی معلوم شود

در معرض دید گذاشتن مقدار کمی از ریشه مو (حدوداً ۲ سانتیمتر) نه تنها قابل قبول است بلکه این روزها حسادت برانگیز هم شده است. یک آرایشگر معروف اضافه می‌کند: "این قانون به طور تنگاتنگی با قانون یک در ارتباط است و این نکته، نه چندان قابل توجه اما بسیار تأثیرگذار است. باید موهایتان چنان به نظر برسد که شما وقت خیلی زیادی برایشان نمی‌گذارید حتی اگر واقعاً این کار را انجام می‌دهید".

این آرایشگر به مشتریان خود توصیه می‌کند از رنگ موهای "های لایت" استفاده کنند که دو سه ماه دوام داشته باشند تا این که هر ۶ هفته یک بار موهایشان را رنگ کنند. شما بعد از تأثیر کوتاه این حرکت، هرچند هنوز کامل نباشد، موهایتان مانند موهای یک بچه به نظر می‌رسد که به طور طبیعی در برخی نقاط روشن‌تر از بقیه قسمت‌ها هستند.

• پوست‌هایی به رنگ شکلات

یک درخشندگی جذاب و خواستنی بر روی صورت و بدن شما احتمالاً چیزی نیست به جزء یک کار تابستانی مخصوص! این یک عامل زیبایی ویژه است که حدود یک سال انتظارش را می‌کشیم و البته دلیل منطقی هم دارد یک لایه رنگ زیبا روی پوست باعث می‌شود شما به شدت جذاب‌تر به نظر برسید و اجازه می‌دهد که آرایش کمتری انجام دهید.

فروشنندگان و تولیدکنندگان می‌خواهند مواد برنزه کننده خود را به‌عنوان یک محصول همیشگی و نه مختص یک فصل خاص به معرض فروش بگذارند. در حال حاضر حتی امکان این وجود دارد که یک سالن مخصوص آفتاب گرفتن خود در خانه داشته باشید.

• سوال و جواب پزشکی

خانم ۲۵ ساله هستم. چندی پیش نزد یک متخصص پوست رفته‌ام و ایشان گفته است که پوستم درجه لطافت کمی دارد. لطفاً کمی درباره این فاکتور صحبت کنید؟

قبل از هر چیز باید بگوئیم سطح خارجی پوست سلول‌های پهنی دارد که مانند سنگفرش پیاده‌روها سطح خارجی پوست را مفروش کرده‌اند. به علاوه این سلول‌ها بر اثر جذب مقادیر زیادی ترکیبات به‌نام کراتینین کاملاً سخت و غیر قابل نفوذ شده‌اند.

لذا قادرند لایه مستحکمی در برابر عوامل آسیب‌رسان خارجی ایجاد کنند. جالب است به این که ضخامت این لایه در نقاط مختلف بدن متفاوت است از این‌رو، پوست نقاط مختلف بدن از نظر زبری و لطافت تفاوت‌های چشمگیری دارند و این همان درجه لطافت پوست است. به‌طور مثال، پوست کف دست بسیار ضخیم بوده و برای انجام کارهای روزمره مناسب است و در عوض پوست صورت و خصوصاً دور چشم لطیف و نازک است به‌همین دلیل عوامل آسیب‌رسان خارجی نظیر مواد شوینده، آفتاب، گرد و غبار ضریات مختلف بسته به ویژگی‌های وراثتی، هورمونی، تغذیه و محیطی که در آن زندگی می‌کنند، متفاوت است. به‌گونه‌ای که نژاد اسکاندیناوی پوست‌های حساس، لطیف و بلون‌دی دارند و در مقابل نژاد آفریقائی پوست‌شان تیره و کلفت‌تر است اما نژاد هند اروپائی که ایرانیان نیز در این دسته جای می‌گیرند نیز لطافت پوست‌شان در بین این دو نژاد قرار می‌گیرند.

به این دلیل است که متخصصان زیبایی قبل از انجام هر کاری مانند تجهیزات انواع کرم‌ها، لوسیون‌های سفیدکننده‌ها باید درجه لطافت پوست را مشخص کنند.

علاوه بر این انجام کارهایی نظیر ماساژ، هیدرودرمی، پاکسازی و پیلینگ نیز باید با آگاهی از درجه لطافت پوست انجام شود چرا که تمامی اعمال مذکور در صورتی‌که به‌صورت خشن انجام شود می‌تواند در پوست‌های حساس و لطیف باعث بروز آسیب‌های جدی شود. به این ترتیب اگر به شما گفته شده است که پوست‌تان درجه لطافت کمی دارد یعنی ضخامت آن نسبت به حالت معمول، بیشتر است و باید قبل از هر اقدامی به این موضوع توجه داشته باشید، همان‌طور که گفتیم عوامل بسیاری در این زمینه مؤثر هستند که یکی از مهم‌ترین فاکتورهای محیطی آن را می‌توان سیگار و بودن طولانی در معرض نور آفتاب را ذکر کرد.

البته پیری پوست خود از فاکتورهای هستند که موجب کاهش درجه لطافت پوست می‌شود. از این رو، به‌منظور حفظ درجه لطافت پوست خود در حد متعادل باید به شدت از پوست خود مراقبت کرده و نکات بهداشتی و تغذیه‌ای را به‌دقت رعایت کنید.

منبع : مجله زندگی ایده آل

<http://vista.ir/?view=article&id=283805>

 **vista.ir**
Online Classified Service

با لباس مناسب عیب‌های اندام‌تان را بپوشانید



• لباس مناسب

- دور کمر: با ترکیب مناسب پیراهن، شلوار و کمر بند، راه‌های زیادی برای استتار میان تنه کوتاه یا بلند وجود دارد.
- میان تنه کوتاه: اگر پاهای تان کشیده و بلندتر از میان تنه است، از لباس‌های کمر دار استفاده نکنید. گرچه این یک امر ژنتیکی است اما می‌توانید با در نظر گرفتن دستورالعمل‌ها زیر، آن را به راحتی بپوشانید.
- شلوار جین را تا روی کمر بالا نکشید.
- بهتر است به جای پیراهن تی‌شرت یا پلیور بپوشید و هرگز آن را توی شلوار نکنید تا کمر یا میان تنه را بپوشاند.
- تی‌شرت‌های بلند بپوشید.
- رنگ پیراهن یا تی‌شرت را با رنگ کمر بند ست کنید. این هماهنگی میان تنه را بلندتر نشان می‌دهد.
- سوئی شرت و ژاکت‌هایی بپوشید که حداقل تا روی میان تنه را بپوشانند.
- پوشیدن لباس‌های رسمی (کت و شلوار) نسبت به لباس‌های اسپورت یا راحت هم کمک می‌کند تا میان تنه کوتاه به چشم نیاید. برای شروع می‌توانید با ست کردن رنگ ژاکت، شلوار و پیراهن ظاهری آراسته و جذاب داشته باشید. به بیان دیگر، پوشیدن رنگ‌های متضاد مثل صورتی با سیاه میان تنه کوتاه را بیشتر به چشم می‌آورد.
- یک حقه دیگر این است که به خیاط بگویید ۵/۲ سانت به قد کمر اضافه و از آن طرف ۵/۲ سانت از درز شلوار کم کند به این ترتیب شلوار به راحتی روی

میان تنه می‌ایستد، بدون این‌که پاچه آن روی زمین کشیده شود. شلوارک هم میان تنه را کوتاه‌تر نشان می‌دهد.

• قسمت پشت

- با میان تنه بزرگ یا کوچک چه کنیم؟ چگونه با لباس مناسب شکم بزرگ را پنهان کنیم؟ معمولاً آقایان به نسبت خانم‌ها زیاد به قسمت پشت بدن توجه نمی‌کنند اما به هر حال اگر میان تنه بزرگی یا خیلی کوچکی داشته باشید باید به طریقی با لباس مناسب آن را بپوشانید.
- میان تنه صاف (تخت): برخی افراد میان تنه صاف را دوست دارند اما برخی نیز از آن متنفرند چرا که شلوار به زحمت روی تن‌شان می‌ایستد و با تی‌شرت به شکل بی‌قواره‌ای پشت‌شان آویزان می‌شود.
- برای پوشاندن این عیب اصلاً سراغ شلوارهای بگی و گشاد نروید. به جای این که مدام فکر کنید، کاش میان تنه بزرگتر داشتیم بهتر است انواع جین یا شلوارهایی بپوشید که دقیقاً قالب کم‌رتان باشد و فاق بلند داشته باشد. شلوارهای فاق بلند میان تنه را بزرگ‌تر نشان می‌دهند. شلوارهای راسته لوله تنگی هم بیشتر توجه افراد را به کشیدگی پاها جلب می‌کند تا میان تنه کوچک.
- میان تنه بزرگ: لزوماً میان تنه بزرگ منشأ بدهیکلی نیست. اما اگر هنوز از داشتن آن ناراحتید می‌توانید بیشتر شلوارک یا دامن بپوشید. علاوه بر این می‌توانید شلوارهای جین نسبتاً گشاد را با تی‌شرت یا پلیور که روی آن را بگیرد، بپوشید.
- اگر می‌خواهید راحت لابس بپوشید حواستان باشد شلوارهایی که کمرشان پهن است نپوشید چرا که پهنی کمرشان طول میان تنه را بیشتر نشان می‌دهد.
- بهتر است از پوشیدن شلوارهای پوله‌دار بپرهیزید چرا که بزرگی میان تنه را بیشتر توی چشم می‌آورد.
- میان تنه بلند:

معمولاً در میان تنه‌های بلند، پاهای کوتاه و بالاتنه بلند است، با کمی هماهنگی در پوشیدن لباس می‌توان این عیب را به راحتی پوشاند.

- صاف بایستید. کوتاه یا بلند، مدل ایستادن شما روی فرم بدن و چگونگی ایستادن لباس روی آن تأثیر زیادی دارد.

- تی‌شرت، پیراهن یا ژاکت‌هایی بپوشید که رنگش با شلوارتان تضاد داشته باشد.

- برعکس میان تنه کوتاه، باید شلوار را تا کمر بالا کشید.

- پیراهن، تی‌شرت یا هر چه بالاتنه می‌پوشید را توی شلوار بزنید.

- برای افرادی با این میان تنه بهترین نوع پوشش کت یا مانتوهای چهار دکمه است. به این ترتیب نظر افراد بیشتر به لباس‌تان جلب می‌شود تا پاهای کوتاه.

- استفاده از بند جوراب در خانم‌ها یا بند شلوار در آقایان هم کمک می‌کند تا پاهای کشیده‌تر به نظر برسند. همچنین کمربندهای نقش‌دار با سگک بزرگ هم مناسب هستند.

- شکم بزرگ:

چگونگی پنهان کردن شکم بزرگ، هنری است که همه به‌خصوص آقایان باید به‌خوبی داشته باشند. خوب چاره این جاست. بهتر است لباس‌های نخی سبک با رنگ‌های تیره بپوشید. اول از همه دور پارچه‌های پشیمی، فاستونی، فلانل و نمونه‌های دیگر پارچه سنگین را خط بکشید. بهتر است سراغ از پارچه‌های سبک با نخ طبیعی و رنگ‌های تیره و مات بروید که البته باید یک رنگ باشد.

وقتی برای سر کار رفتن، لباس راحتی می‌پوشید بهتر است زیر تی‌شرت‌تان زیرپوش بپوشید و آن را توی شلوار بزنید. سپس روی آن سوئی‌شرت یا پلیور بپوشید. زیر پوش شکم را ثابت نگه می‌دارد و پلیور تا حدودی بزرگی آن را می‌گیرد. سعی کنید کمتر تی‌شرت بپوشید.

تی‌شرت‌های بگی و گشاد فقط شکم را بزرگ‌تر نشان می‌دهند و البته از آن طرف تی‌شرت‌های جذب و تنگ هم بزرگی شکم را بیشتر توی چشم می‌زنند. پیراهن آستین بلند بهترین مدل لباس برای شکم‌های بزرگ است و بدن را متناسب‌تر نشان می‌دهد.

هیچ‌گاه شلوار را زیر شکم نپوشید یعنی بهتر است کمر بند روی آن باشد، در غیر این صورت توجه بیشتری به بزرگی جلب می‌شود.

وقتی نوبت به لباس‌های رسمی مثل کت و دامن یا کت و شلوار می‌رسد متأسفانه کارشناسان به توافق نمی‌رسند. برخی بر این باورند که کت‌های چهار دکمه بهترین گزینه است. اما به عقیده برخی دیگر گشادی کت‌های معمولی بزرگی شکم را کمتر به چشم می‌آورد.

بهترین پیشنهاد: بهتر است با یک خیاط ماهر یا فروشنده زبردست برای بهترین برش لباس‌تان مشورت کنید.

لباس مناسب هیچ وقت نمی‌تواند بطور کامل عیوب شما را برطرف کند. اما همیشه می‌توانید کسانی را تصور کنید که با سلیقه خوب‌شان بسیار کم ایراد به نظر می‌رسند.

منبع : مجله زندگی ایده آل

<http://vista.ir/?view=article&id=283816>

 **vista.ir**
Online Classified Service

با موثرترین ماسک‌های میوه‌ای آشنا شوید!!

این روزها تب استفاده از انواع ماسک‌های زیبایی در میان خانم‌ها و حتی برخی آقایان به شدت افزایش یافته است اما جالب است بدانید که چون





ماسک‌های صورت موجود در بازار مطابق با نیاز نوع پوست هر فرد ساخته نمی‌شوند ممکن است استفاده از آنها برای فرد زیان‌آور باشد بنابراین متخصصان پوست درباره عوارض استفاده از این ماسک‌ها در پوست‌های گوناگون هشدار می‌دهند....

دکتر حبیب انصارین، متخصص پوست و مو و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران می‌گوید: «متخصصان پوست گاهی به صورت تجربی و

گاه به روش علمی فرمولاسیون مناسب پوست فرد را تجویز می‌کنند اما فرمولاسیون ماسک‌های تجاری موجود در بازار ممکن است نه تنها برای پوست فرد مناسب نبوده بلکه آثار منفی به بار آورد.» وی در ادامه می‌افزاید: «برای مثال چنانچه پوست فردی خشک باشد و از دارویی حاوی الکل استفاده کند پوستش تحریک شده و حساس‌تر می‌شود. بنابراین شما که پوستی شاداب و با طراوت می‌خواهید و در این راه تا به حال پول فراوانی خرج کرده‌اید اما آن‌طور که انتظار داشته‌اید نتیجه نگرفته‌اید، بهتر است پول و وقتتان را بیش از این بیهوده هدر ندهید.

یادتان باشد که همیشه گران‌ترین و پرهزینه‌ترین راه بهترین راه نیست! بهترین، کم‌خطرترین و مقرون به صرفه‌ترین ماسک‌ها، در واقع همان ماسک‌های متشکل از آب‌میوه‌ها، پوست میوه‌ها یا بافت آنها هستند که در منزل می‌توان به راحتی آنها را تهیه و از آنها استفاده کرد اما اولین قدم این است که پوست خود را بشناسید تا بتوانید ماسکی مناسب برای پوست خود تهیه کنید.» حال که پوست خود را شناخته‌اید شما را با طرز تهیه چند ماسک مفید آشنا می‌کنیم. (این ماسک‌ها حتی اگر مفید واقع نشوند ضرری ندارند؛ امتحان کنید!)

• ماسک خرما

یک عدد خیار با پوست، یک تکه سیب‌زمینی خام با پوست، یک قاشق غذاخوری جوانه ماش، دو قاشق غذاخوری ماست پرچرب و یک عدد خرما بدون هسته را با هم در مخلوط کن بریزید. بعد بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه ماسک روی صورت بماند و سپس با آب ملایم بشویید. (توجه داشته باشید این ماسک به علت گرمی خرما می‌تواند در بعضی افراد ایجاد حساسیت کند. (این ماسک یک التیام‌دهنده موثر است و افرادی که پوست چرب دارند می‌توانند از این ماسک یک تا دو بار در ماه استفاده کنند.)

• ماسک آناناس

یک آناناس رسیده را پوست بکنید و در مخلوط کن بریزید تا به صورت مخلوط غلیظی در بیاید. سپس به همان اندازه الکل اتیلیک و یک لیوان روغن آفتابگردان به آن بیفزایید. حال روزی یک بار، هر بار ۲۰ تا ۳۰ دقیقه، این مخلوط را به صورت ماسک روی صورت خود قرار دهید و سپس با آب سرد بشویید. این ماسک تأثیر جالبی بر جوش‌های غرور به ویژه گلوله‌های چربی زیر پوستی دارد.

• ماسک هلو

یکی از بهترین ماسک‌های زیبایی را می‌توانید از هلو تهیه کنید. کافی است سه یا چهار هلو تازه را بشویید و هسته آنها را خارج کنید. (لازم نیست پوست هلوها را بکنید.) هلوها را له کنید و با یک زرده تخم‌مرغ و یک قاشق غذاخوری پودر جوانه گندم کاملاً مخلوط کنید و روی پوست صورت بمالید و ۲۰ دقیقه بعد آن را با آب سرد یا پنبه آغشته به گلاب پاک کنید. این ماسک در رفع خشکی پوست و ایجاد طراوت و تازگی و جلوگیری از چروک صورت بسیار مؤثر است.

• ماسک گلابی

یک گلابی رسیده را خرد کنید و روی پوست صورت بمالید و ۲۰ دقیقه بعد آن را با آب یا پنبه آغشته به گلاب از سطح پوست خود پاک کنید. این ماسک برای پوست‌های چرب و افرادی که منافذ پوستی آنها واضح و نازیبی شده بسیار مفید است.

• ماسک لیموترش

آب یک لیموترش تازه را بگیرد و با یک زرده تخم‌مرغ و چند قطره روغن بادام یا آفتابگردان مخلوط کنید و روی پوست بمالید و ماساژ دهید و ۱۵ دقیقه بعد آن را بشویید. این ماسک برای پوست‌های خشک مفید است.

• ماسک پرتقال

یک پرتقال را پوست بکنید. هسته‌ها و پوست‌های نازک پره‌های آن را جدا کنید و روی پوست صورت خود بخوابانید و پس از ۲۰ دقیقه با آب سرد بشویید. این ماسک برای درمان جوش‌های غرور جوانی مؤثر است ولی افرادی که پوست خشک دارند نباید آن را مصرف کنند.

• ماسک سفیده تخم مرغ

سفیده تخم مرغ را با همان مقدار الکل سفید مخلوط کنید و آن را با نوک انگشتان خود بردارید و روی پوست بگذارید و ماساژ دهید. روش ماساژ باید از پایین به بالا و از سمت راست به چپ و چپ به راست باشد. سپس کمی صبر کنید تا ماسک خشک شود و ۲۰ دقیقه بعد بشوید. این ماسک برای رفع چین و چروک صورت مناسب است.

منبع : سایت سیمرغ

<http://vista.ir/?view=article&id=346472>



بافت مو مخصوص دختر خانمها

اگر دختری با موهای بلند یا نسبتاً کوتاهی دارید و برای مهمانی و عروسی ها نمی دانید که موهایش را چگونه دخترانه ، ساده و شیک درست کنید ، چند مدل بافت دخترانه ی ساده و راحت را به شما پیشنهاد می کنیم:

▪ بافت اول :

مدلی کاملاً ساده و زیبا برای موهای تا روی شانه و یا بلندتر این است که ابتدا برای تمیزی کار موها را بدون فرق از پشت محکم ببندید و سپس از جلوی سر مثلتهای کوچک از پیشانی به سمت عقب جدا کرده، در انتهای هر مثلث یک کلیپس ریز هم رنگ لباس بزنید، دقت کنید که مثلث ها در امتداد یک خط از یک گوش تا گوش دیگر مرتب در کنار هم قرار گیرند، سپس



موهای پشت سر را باز کرده و موهای ادامه ی کلیپس ها را از روی کل موها جدا کنید و ببافید و انتهای آنها را با کشهای رنگی ریز ببندید. اگر موهای فرزندان فر است بقیه ی موهای باز را با کمی کتیرا حالت دهید و اگر موها صاف است به همان حالت پشت سر رها کنید. این بافتها به پشت سر هدایت می شوند.

▪ بافت دوم :

موهای بلند و یا تا روی شانه را از دو طرف خرگوشی بسته و هر دو طرف را با بافتهای ریز و کشهای رنگی زیبا ببندید، اگر موها خیلی بلند است همه ی بافتها را با هم گرفته و حلقه کنید و سپس به کش اصلی مو که ابتدا خرگوشی کرده اید رسانده و با یک روبان هم رنگ لباس پاپیون کنید و در صورت کوتاه بودن و نرسیدن موها به کش اصلی بافتها را در همان پایین با یک روبان پاپیون کنید.

▪ بافت سوم :

فرق از وسط باز کرده و سپس از جلوی سر همان نقطه ی باز شدن فرق، ته شانه ی دم باریک را گذاشته و به صورت زیگزاک روی فرق باز شده فرقی زیگزاکی باز کنید و در امتداد همین فرق زیگزاکی و به نسبت تعداد زیگزاکهایی که باز کرده اید در کنار هر هفت یا هشت آن یک کلیپس ریز بزنید و دوباره ادامه ی موهای کلیپس زده شده را از روی کل موها جدا کرده و ببافید و انتهای بافتها را با کشهای هم رنگ کلیپس ها ببندید. این بافتها روی موها و دو طرف سر سمت گوشها می ریزند.

▪ بافت چهارم :

به دلخواه ساده یا زیکزاک فرق از وسط باز کرده و دو طرف فرق را از جلوی سر دو بافت انجام دهید به طوری که یک مثلث کوچک در یک طرف فرق باز کرده و سه تا بافته و سپس از موهای کنار گوش به آن اضافه کنید و ببافید، طرف دیگر نیز همین کار را انجام دهید و دو بافت دو طرف فرق را در پشت سر به هم برسانید و یکی کنید و انتهای آن را با روبانی هم رنگ لباس پاپیون کنید.

▪ بافت پنجم :

ابتدا به حالت نشسته از یک گوش تا گوش دیگر با یک شانه ی دم باریک فرقی صاف باز کنید به طوری که موهای پشت و جلوی سر از هم جدا شوند. موهای پشت سر را با یک کش یا کلیپس بزرگ ببندید تا با موهای جلو تداخلی نداشته باشند، سپس سر دخترتان را به حالت خوابیده به طوری که یک گوش به سمت بالا و سقف اتاق باشد روی پا بخوابانید. از کنار گوش در همان زاویه ای که سر خوابیده یک مثلث کوچک جدا کنید و سه بافت انجام دهید سپس از قسمت جلوی سر در کنار بافت، مثلثی دیگر جدا کرده و به بافت قبلی اضافه کنید و ببافید و دوباره مثلثی دیگر تا آخر که به گوش بعدی می رسد. لازم به ذکر است که در هنگام بافت این مدل دختر شما باید کم سرش را از روی پای شما آرام آرام برداشته و بالا بیاورد و با شما همراهی کند تا بافت تمیزی داشته باشید.

انتهای بافت را با یک کش محکم بسته و روی آن روبان یا گل و یا هر چیز دیگری به سلیقه خودتان بزنید. در این مدل شما از موی سر یک تل در همان محلی که تل سر را قرار می دهید درست کرده‌اید و ممکن است برای بار اول یا دوم برایتان کمی سخت باشد ولی با چندین بار تمرین می‌توانید به راحتی این تل زیبا را ببافید. (برای تمیزی کار بهتر است در هنگام اضافه کردن مو برای بافت کمی از واکس مو استفاده کنید و به مقدار مویی که قرار است اضافه شود بزنید تا خورده موها را بگیرد و سپس هر بافت را انجام دهید)

▪ بافت ششم :

برای موهای صاف و خیلی بلند این مدل بسیار زیبا و شیک می‌باشد به طوری که موها کاملاً یکدست و صاف پشت سر باز است، با ته یک شانه‌ی دم باریک با فاصله ی ۴ تا ۵ سانت از بالای یک گوش تا بالای گوش دیگر به شکل یک نیم دایره موها را جدا کنید که رو به جلو و اطراف صورت ریخته می‌شود و پایین موهای پشت سر را ببندید تا کار تمیزتر شود، سپس از بالای سر جایی که فرق وسط سر باز می‌شود مثلثی از موهای جدا شده‌ی جلو برداشته و مثل بافتهای قبلی سه بافت انجام دهید و بعد از دو طرف سر، از همان موهای جدا شده‌ی اطراف، مقداری برداشته، به وسط سر جایی که بافت را انجام می‌دهید برسانید و در مرکز و امتداد فرق وسط به بافت قبلی اضافه کرده و سه بافت دیگر انجام دهید و بعد از سه بافت دوباره مقداری مو از اطراف برداشته و به همین ترتیب سه بار ببافید و این کار را ادامه دهید تا به گردن برسید ، سپس پایین موهای پشت سر را باز کرده از وسط نصف کنید و روی دو شانه بریزید، آنگاه از زیر این موهای پشت و از وسط مقداری مو جدا کرده و به بافت قبلی با چند بافت محکم کنید و با کش ببندید .

همه‌ی موها را از روی شانه ها به پشت سر ریخته و در فاصله‌ی هر سه بافت با یک مویی که گیره های ظریف و نازکی می‌باشند، روی مو یک گل یا مروارید نصب کنید تا کار شما زیباتر دیده شود. در این مدل شما در آخر موهای بلند بازی که در وسط سر و در امتداد فرق وسط با بافت بلندی که از دو طرف سر به آن مو اضافه شده است را خواهید داشت.

▪ بافت هفتم :

از جایی که فرق وسط باز می‌شود با ته شانه‌ی دم باریک به شکل هفت یا هشت یعنی تنها یک زیکزاک بزرگ در مرکز سر باز کنید و این هفت یا هشت دو طرف سر را روی موها به سمت گوشها ببافید و انتهای آنها را با روبان هم رنگ لباس پاپیون کنید.

▪ بافت هشتم :

موها ی نسبتا بلند را بالا و در مرکز سر دم اسبی محکم ببندید و کل آنها را ریز ریزبافته و چهل گیس کنید، سپس بافتها را از وسط نصف کرده و چند بافت آن را در وسط نگه دارید، بافتهای دو طرف را حلقه کرده و به دو سمت مثل یک پاپیون بزرگ با گیره محکم کنید و سپس چند تایی که در وسط نگه داشته بودید را گلوله کرده و در وسط پاپیون با گیره‌ی مو محکم کنید تا در بالای سر پاپیونی از بافتها داشته باشید.

▪ بافت نهم :

تمام موها را می‌توانید از جلوی سر به مربع های کوچک کوچک تقسیم کرده و چهل گیس کنید و در انتهای هر کدام یک کش رنگی یا مروارید ریز بزنید.

▪ بافت دهم :

موها را از جلوی پیشانی با مستطیل‌های بلندی که به سمت مرکز سر امتداد دارند تقسیم کرده و مماس ریشه محکم به عقب بیافید که می‌توانید هم بافتها را روی موهای پشت که باز هستند بیندازید و هم می‌توانید موهای پشت سر را نیز به همین ترتیب تقسیم کرده و کل موها را ببافید. این بافت را بسته به سلیقه‌ی شخصیتان به صورت مورب نیز می‌توانید انجام دهید. وقتمان را به فرزندانمان بیشتر هدیه کنیم تا محبتمان را حس کنند...

منبع : سایت سیمرغ

<http://vista.ir/?view=article&id=342094>

 **vista.ir**
Online Classified Service

ببخشید!! می‌شه بپرسم عطر تون چیه؟؟

هر چهار ثانیه یک عطر در جهان بفروش می‌رسد. ما همگی از شهرت مارک‌های مختلف شنیده ایم و همه روزه از عطرها مختلف استفاده کرده‌ایم. ۹۶٪ زنان و ۷۳٪ مردان هر روز قبل از رفتن به کار خود یا برای رفتن به میهمانی عطر می‌زنند. در قرنهای گذشته هم از عطرها استفاده می‌شده است و در هر فرهنگی عطرها بسیار ارزشمند و مهم بوده اند. میزان در شناسایی عطر ۴۰٪ است یعنی از عصاره (اسانس، جوهره) به دست آمده ۴۰٪ عطر خالص باشد و مابقی آن آب و الکل و دیگر افزودنی‌ها که آن خالص‌ترین و گران‌ترین عطرهاست و به آن پرفیوم می‌گویند. حالا معیار بندی عطرها از همین میزان غلظت شروع می‌شود:



- اگر عطری بین ۱۵ تا ۲۰٪ از مواد معطر داشته باشد، به آن می‌گویند: عطر یا اودوپرفیوم (Eau de perfume).
 - اگر بین ۸ تا ۱۷٪ مواد معطر باشد، به آن می‌گویند: اودوتوال (Eau de toilette).
 - اگر در حدود ۵٪ مواد معطر داشته باشد، به آن می‌گویند: اودوکلن یا ادکلن (Eau de cologne).
 - اگر در حدود ۱ تا ۳٪ مواد معطر داشته باشد که ضعیف ترین عطرها می‌باشد، به آن می‌گویند: (Eau de Fraiche).
- اودو پرفیوم خیلی پایدار و گران است و خیلی آرامتر تبخیر می‌شود. اودو توال برای مصارف روزانه مناسب است و ملایم تر از پرفیوم می‌باشد. اودوکلن از دو نوع اول رقیق تر و ضعیف تر می‌باشد و ماندگاری کمتری دارد.
- همه عطرها از الکل و روغنهای اسانسی تشکیل شده اند. بیشتر عطرها از گلها ساخته شده اند، گل‌هایی مانند برگاموت، هل، درخت سدر، یاس آفریقایی (گاردینا)، اسطوخودوس، لیمو، زنبق، یاس، پرتقال، تمشک، مریم گلی، گل سرخ، خزه، چوب صندل، وانیل، بنفشه، اوکالیپتوس، رازیانه، کیوی، سیب، برگ بو و ...
- چگونگی انتخاب یک عطر:
- همیشه یک عطر را با توجه به فصل انتخاب کنید. عطرها گرم و تند مناسب برای فصول سرد یا مناطق سردسیر، عطرها سرد و گلها و شیرین

مناسب برای فصول گرم یا مناطق گرمسیر و مجالس دوستانه، عطرهاى تند از هر نوع برای میهمانی‌ها و مجالس.

توصیه: همیشه یک عطر لطیف و بی عیب و دلپذیر انتخاب کنید. در طول تابستان هرگز از عطرهاى سنگین و گرم استفاده نکنید. عطری را انتخاب کنید که مناسب با شخصیت شما باشد.

به یاد داشته باشید:

▪ عطرهاى با بوى میوه ای و گلی، آرام و خنک و احساسی می‌باشند.

▪ عطرهاى با بوى تند، محرک جنسی می‌باشند.

• چگونگی تست کردن عطرها:

یک قانون مهم در هنگام تست کردن یک عطر جدید، این است که شما در آن موقع، از عطر دیگر یا لوسیون خشبوکننده بدن استفاده نکرده باشید. مطمئن شوید پوست شما تمیز است و هوای موجود در اتاق هم خنک می‌باشد. بهترین راه برای تست یک عطر جدید به کار بردن آن در مچ دست یا اسپری روی یک کاغذ تست عطر است.

هنگامی که عطر را زدید چند دقیقه منتظر بمانید، زیرا بوی اصلی عطر همیشه یک ساعت بعد ایجاد می‌شود. کاغذ تست را حدود ۳ سانتی متر دورتر از بینی تان نگه دارید. من به شما پیشنهاد می‌کنم بیشتر از ۴ عطر را در یک لحظه نبویید، زیرا شما حتماً سردرگم خواهید شد. از فروشنده بخواهید چندین اشیائیتون به شما بدهد تا شما در طی چند روز آنها را تست کنید.

به یاد داشته باشید بوی عطر روی افراد متفاوت، بویی متفاوت دارد. اگر شما عطر دوستان را خریداری کرده اید این به این معنی نیست که همان بو را بدهید.

• چگونگی استفاده از عطرها به طور صحیح:

عطر را همیشه روی پوست تمیز به کار ببرید. ماندگاری یک عطر بیشتر به غلظت آن مربوط است. عطر اودو توالت یا پرفیوم را روی نقاط نبض دار بدن تان به کار ببرید. مانند پشت گوش‌ها در قسمت زیر آن، کناره‌های بینی، مچ دست و مچ پا، فاصله ساعد و بازو یعنی میان آرنج و یا پشت زانوی پا و کنار قوزک پا. عطر روی این مناطق مدت بیشتری می‌ماند. اگر شما اودو توالت استفاده می‌کنید، می‌توانید آن را در فضا اسپری کنید و در آن هوا قدم بزنید که عطر تمام بدن شما را پوشش دهد.

شما بهتر است پرفیوم را قبل از پوشیدن لباس به بدن تان بزنید، تا از لباسهای شما اندکی بیرون آید و در هنگامی که لخت می‌شوید بوی عطر شدیدتر شود.

اشتباه بزرگی که بسیاری از زنان و مردان انجام می‌دهند این است که عطر را مستقیماً روی لباسهایشان بکار می‌برند. بسیاری از عطرها روی لباس لکه های چربی به جای می‌گذارند و بوی عطر مدت کمتری باقی می‌ماند. پس از انجام این کار اجتناب کنید.

به یاد داشته باشید بهترین مناطق برای به کار بردن یک عطر، مناطقی هستند که گرما از خود خارج می‌کنند و در نتیجه بو از آنجا پخش خواهد شد. اطراف ناف، داخل مچ و پشت زانو مهمترین آنها می‌باشند.

• نکات مفید:

▪ همیشه بطریهای عطر خود را دور از گرمای مستقیم و نور خورشید نگه دارید.

▪ شما می‌توانید یک قطره از عطرتان را روی مشعل نفتی بریزید تا اتاقتان بوی عطر بگیرد.

▪ به خاطر داشته باشید، دوام یک عطر به غلظت آن و میزان الکل آن بستگی دارد.

▪ برای بهترین نتیجه قبل از زدن عطر از ژل دوش، لوسیون بدن، پودر بدن استفاده کنید تا تمام بدن خوشبو شود و دوام عطرتان بیشتر شود.

▪ هرگز مچ دستتان را به هم مالش ندهید، این کار اثر عطر را کم خواهد کرد.

▪ اسپری کردن یک عطر روی مو به علت داشتن الکل می‌تواند به موها آسیب بزند.

▪ همیشه عطر را روی پوستتان تست کنید.

▪ خرید عطر را در صبح ها انجام دهید.

▪ همیشه مطمئن شوید که در عطر را محکم بسته اید، زیرا عطر سریع تبخیر می‌شود.

▪ عطر را در یک اتاق با هوای تمیز و خنک تست کنید.

- بیشتر از ۴ بو را در یک آن تست نکنید.
- همیشه عطر را در نقاط نبض دار بدنتان بزنید.
- مقداری از عطر را روی رختخوابتان اسپری کنید.
- در سراسر روز اودورتالت خود را تجدید کنید زیرا بوی آن بعد از ۴ ساعت از بین خواهد رفت.
- یک عطر خوب می‌تواند در کل روز با شما بماند.
- یک راه خوب برای تضمین بیشتر دوام عطر، پودر بدن است.
- به خاطر داشته باشید یک عطر می‌تواند روی افراد متفاوت بویی متفاوت داشته باشد.
- بعضی از عطرها روی لباس ممکن است اثر لکه چربی باقی بگذارند.
- ممکن است به بعضی از عطرها حساسیت پوستی نشان بدهید.
- اگر شما بوی جزئی و ملایم مد نظرتان است به جای استفاده از عطر از ژل دوش یا لوسیون بدن استفاده کنید.

منبع : سایت سیمرغ

<http://vista.ir/?view=article&id=337306>



برای بهار چه لباسی بخریم؟

فصل بهار که می‌شود، وقتش است که لباس‌های پشمی را توی چمدان بگذارید، چند قرص نفتالین لابه‌لای لباس‌ها بگذارید و آنها را روانه انباری کنید. در این وقت‌ها است که ویتترین رنگارنگ لباس‌فروشی‌ها شما را وسوسه می‌کند که به خرید لباس بهاری بروید. اما قبل از اینکه برای خرید لباس بهاره راهی پاساژ و مراکز خرید شوید حتما این ۱۲ نکته را به خاطر بسپارید...



(۱) برای کودکان لباس‌های چسبان نخرید: اگر دنبال خرید لباس بهاره برای کوچولوها هستید، یک قانون اصلی را باید رعایت کنید. آن هم این است که لباس‌هایی را برای فصل بهار بچه‌ها بخرید که خیلی تنگ و چسبان نباشند.

لباس‌های تنگ و چسبان ناراحت هستند و بچه‌ها در آن احساس راحتی نخواهند کرد.

(۲) بچه‌ها را همراهان به خرید ببرید: توصیه دوم ما این است که انتخاب لباس بهاره را به عهده خود بچه‌ها بگذارید. اگر برایشان انتخاب کمی دشوار است دست کم چند لباس مناسب با رنگ‌های شاد و مورد توجه کودکان را انتخاب کنید و از او بخواهید از میان آن لباس‌ها، لباس موردنظرش را برگزیند البته خرید رفتن با کودکان هم اصول خاص خودش را دارد. مهم‌تر از همه اینکه کودک شما قبل از خرید بهاره باید خوب تغذیه کرده باشد و سیر باشد. بچه‌ها وقتی گرسنه‌اند در هنگام خرید بهانه می‌گیرند و گریه راه می‌اندازند.

(۳) به کاتالوگ‌ها و وب‌سایت‌ها نگاهی بیندازید: قبل از اینکه برای خرید لباس بهاره به مراکز خرید بروید، پیش خودتان تعیین کنید که چه مدل

لباسی، چه طرحی و چه رنگی را می‌خواهید. این کار باعث می‌شود که خرید شما هدفمند شود. حداقل از سر درگمی در میان انواع لباس‌ها نجات پیدا می‌کنید. شما حتی می‌توانید به کاتالوگ‌ها و وب‌سایت‌ها هم نگاه کنید و از میان مدل‌های موجود که در این فصل بهار، مد شده است، مدل دلخواه‌تان را انتخاب کنید.

(۴) جنس‌های خنک را برگزینید: به خصوص اگر دنبال خرید لباس بهاره برای کوچولوها هستید، توصیه ما این است که به جنس لباس توجه ویژه‌ای داشته باشید. جنس لباس در راحتی شما و احساس خنکی شما موثر است. بهترین جنس پارچه برای لباس بهاره، پارچه‌های نخی، کتان، پنبه‌ای و حتی ساتن است.

(۵) به رنگ‌ها دقت کنید: فصل بهار، فصل تازگی طبیعت است و همه جا پر از گل و گیاه می‌شود بنابراین شما می‌توانید در انتخاب رنگ لباس‌تان هم از رنگ‌هایی که در طبیعت در این فصل زیاد هستند، الهام بگیرید. برای پسرچه‌ها می‌توانید یک شلوار خاکی با بلوز سفید ست کنید. این ست لباس را آقایان با سنین بالاتر هم می‌توانند انتخاب کنند. برای دختر بچه‌ها هم رنگ‌های آبی تیره و سبز عالی است.

(۶) به جنس پارچه توجه کنید: برای خرید لباس بهاره، باید به جنس و دوخت پارچه لباس توجه ویژه‌ای داشته باشید. پارچه خوب، پارچه‌ای است که کیفیت آن در هر دو سوی آن یکسان باشد. به دنبال خرید پارچه‌هایی باشید که جنس نرمی داشته باشند و در عین حال مقاوم هم باشند. بهتر است برای خرید لباس بهاری دنبال پارچه‌های پلاستیکی نباشید چون هم در آنها احساس گرما خواهید کرد و هم به دلیل اینکه مواد مصنوعی با پوست سازگاری مناسبی ندارد، ممکن است دچار خارش شوید به خصوص اگر برای خرید لباس برای بچه‌ها می‌روید، حتما به این نکته توجه کنید.

(۷) مانتوهای بهاره بخريد: وقت آن رسیده است که پالتوها و ژاکت‌های زمستانی را جمع کنید و دنبال خرید مانتوهای مناسب برای خرید فصل تابستان باشید. برای فصل بهار سراغ خرید مانتوهای رنگ روشن مثل سفید، کرم و خاکی بروید حتی می‌توانید برای مهمانی‌های خودمانی‌تر، مانتوهای بنفش روشن، صورتی روشن، سبز روشن و مغز پسته‌ای را بپوشید. سعی کنید مانتوهای را که انتخاب می‌کنید پارچه‌های نازک و سبکی داشته باشند و بدون چین و لایه باشند.

(۸) کفش بهاره بخريد: در فصل بهار، چکمه و نیم چکمه تعطیل است بنابراین سری به کفش‌های روباز بهاری و صندل‌ها بزنید. کفش‌های تخت عروسکی گزینه خوبی برای بانوان هستند که حتی می‌توانید آن را با جوراب‌های نازک زنانه ست کنید. برای آقایان هم صندل‌هایی که با بندهایی روی پا محکم می‌شوند برای موقعیت‌های غیررسمی بهاری مناسب‌اند. اگر علاقه‌ای به پوشیدن صندل ندارید، حداقل برای بهارتان، یک جفت کفش پارچه‌ای خنک بخريد.

(۹) یک ژاکت سبک بخريد: چند سالی است که ژاکت‌های سبک با پیراهن‌های نخی زیرشان روانه فروشگاه‌ها در فصل بهار شده است. این ژاکت‌ها در رنگ‌های ملیح و زنانه با بلوز سفید زیرین، انتخاب مناسبی برای مهمانی‌های خودمانی و ساده در فصل بهار است که احساس راحتی و آسایش بهار را در شما دوچندان می‌کند.

(۱۰) زیرپیراهن را فراموش نکنید: شاید به نظر شما خیلی پیش پا افتاده و ساده باشد ولی پوشیدن یک زیر پیراهن مناسب و نخی از این فصل به بعد ضروری است. پوشیدن یک زیر پیراهن مناسب باعث می‌شود که در ظهرهای بهاری که هوا گرم می‌شود، بوی بدی نگیرید. زیر پیراهن نخی به خصوص برای آقایانی که در روزهای گرم بهاری در هوای آزاد کار می‌کنند بسیار ضروری است که کمک می‌کند هر روز نیاز به تعویض لباسشان نداشته باشند.

(۱۱) شال‌ها و روسری‌های بهاری بخريد: شال‌ها و روسری‌ها در فصل بهار با رنگ‌های شاد مناسب‌ترند. در عین حال دنبال شال‌ها و روسری‌هایی باشید که بافت شلی داشته باشند که به جریان هوا در آن کمک کنند و احساس خنکی داشته باشید.

(۱۲) یک بارانی دم دست بگذارید: فصل بهار فصل باران‌های ناگهانی است بنابراین دم دست داشتن یک بارانی شاد به شما کمک می‌کند که در هوای بارانی خیس نشوید.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=366029>

برای جوانتر به نظر رسیدن به دستهایتان توجه کنید



(۱) طریقه درست سوهان زدن ناخن‌ها را بیاموزید.

برای جلوگیری از سست شدن و شکسته شدن ناخن‌ها، با یک سوهان ناخن از یک سو آنها را سوهان بزنید. سوهان زدن از جهات مختلف آنها را سست کرده و باعث می‌شود که ناخن‌ها شکننده شوند.

(۲) لاک‌ها را به آرامی پاک کنید.

با بالا رفتن سن، ناخن‌ها خشک و شکننده می‌شوند. با تغییر نوع لاک پاک کن می‌توانید به حفظ سلامت ناخن‌ها کمک کنید، به گونه ای که به جای استفاده از لاک پاک کن‌های حاوی مقادیر زیادی استون، از لاک پاک کن ملایم تری که مقدار استون به کار رفته در آن بسیار ناچیز است استفاده

کنید، که همین سبب حفظ رطوبت و چربی طبیعی ناخن شده و به سلامت ناخن‌ها بسیار کمک خواهد کرد.

(۳) از دست‌هایتان بیشتر مراقبت کنید.

محصولات آرایشی مربوط به پوست که شما تا به حال برای برطرف کردن مشکلات ناشی از آفتاب برای دست‌هایتان استفاده کرده اید، رتینوئیدز (retinoids) آلفا هیدروکسی اسید (alpha-hydroxy acid) و پپتایدز (peptides) سازنده کلاژن هستند و موجب ضخامت پوست می‌شوند و ضایعات به وجود آمده روی پوست که ناشی از اشعه آفتاب است را برطرف می‌کند. بعد از زدن کرم به صورتتان باقیمانده کرم را به دست‌هایتان بزنید.

(۴) ناخن‌هایتان را مانیکور کنید.

در یک بررسی به این نتیجه رسیده اند که، از نظر مردم، خانمهای مانیکور کرده و انگشتر به دست، زیبا تر و جوان تر هستند.

بنابراین با ناخن‌های مانیکور کرده همیشه جوان به نظر می‌رسید.

(۵) از براق کننده‌های حاوی مواد نگهدارنده استفاده نکنید.

از براق کننده‌هایی استفاده کنید که بر چسب "بدون فرمالئید" رویشان حک شده باشد. این ماده نگهدارنده، باعث از بین رفتن آب طبیعی ناخن شده و آن را ضعیف و شکننده خواهد کرد و به مرور زمان ناخن‌ها نازک خواهند شد.

(۶) برجستگی و برآمدگی ناخن‌ها را از بین ببرید.

اگر روی ناخن‌ها پتان برجستگی‌هایی وجود دارد، که اغلب به صورت خط‌های عمودی روی ناخن ظاهر می‌شود به علت افزایش سن، عامل ژنتیکی و یا در اثر آسیب‌های ناشی از آفتاب به وجود خواهند بود. از محلولی برای برطرف کردن این برجستگی‌ها وجود دارد استفاده کنید.

(۷) برای تقویت و استحکام بخشیدن به ناخن‌ها از غذاهایی خاص استفاده کنید.

رژیم غذایی سرشار از زرده تخم مرغ، عدس و کره بادام زمینی در تقویت و استحکام ناخن‌ها بسیار موثر هستند.

(۸) از پوستتان در برابر آسیب‌های آفتاب محافظت کنید

استفاده مرتب از کرم‌های مرطوب کننده بلافاصله بعد از هر بار شستن دست‌ها، باعث حفظ آب مورد نیاز دست‌ها می‌شود. از کرم‌های دست با SPF پانزده درصد استفاده کنید باید توجه داشته باشید که ساختارشان به گونه ای باشد که رطوبت را به خوبی جذب کند. مانند اسید هیالورونیک

(hyaluronic acid) گلیسیرین یا اوره که رطوبت را به طور مناسب روی دست حفظ می‌کند. محافظت در برابر نور خورشید از لک شدن پوست و همچنین از نازک شدن پوست‌های ظریف جلوگیری می‌کند.
(۹) از دستکش استفاده کنید.

با بالا رفتن سن، چربی پوست دست کمتر خواهد شد و کمتر رطوبت به خودش جذب خواهد کرد و خشک می‌شود. اگر از دستکش استفاده نمی‌کنید به دست‌هایتان کرم بزنید. هنگامی که برای نظافت خانه گردگیری می‌کنید و یا کارهایی که با مواد شوینده در ارتباط است را انجام می‌دهید حتما از دستکش‌هایی با آستر کتان استفاده کنید.
(۱۰) با انتخاب رنگ صورتی زیبا تر شوید.

با زدن لایه ای ظریف لاک به ناخن‌ها، مانند صورتی کم رنگ، زیبایی فراوانی به دست‌های خود داده اید و توجه همه را از لک‌ها و ایرادهای پوست دست، به ناخن‌های زیبایان معطوف خواهید کرد.
(۱۱) ناخن‌هایتان را کوتاه کنید.

برای زیبا نگه داشتن ظاهر ناخن‌ها و همچنین ظاهر انگشتان، ناخن‌ها را حدودا بیشتر از ۳ سانتیمتر بلند نکنید.
(۱۲) هنگام پاک کردن لاک به نکته زیر توجه کنید.

کمی از کرم دست یا روغن مخصوص پوست به کناره‌های ناخن تان بزنید. این کار را قبل از پاک کردن لاک روی ناخن باید انجام بدهید تا به سلامت پوست کمک کند. در واقع، این عمل مانع از دست رفتن رطوبت دست خواهد شد.

(۱۳) برای زیبایی و استقامت ناخن‌ها بیوتن (BIOTIN) مصرف کنید.
مطالعات بسیاری در این زمینه انجام شده است که مصرف روزانه ۵/۲ میلی گرم از ویتامین B به طور کلی استقامت زیادی به ناخن‌های ضعیف و شکننده می‌بخشد و آنها را محکم تر و سخت تر خواهد کرد و در نتیجه ناخن‌ها در تماس با اطراف کمتر می‌شکند و یا کمتر لب پر خواهند شد.
(۱۴) از جویدن ناخن‌ها خودداری کنید.

جویدن ناخن‌ها جلوه زشتی به دست‌ها خواهد داد و در دراز مدت به رشد طبیعی ناخن‌ها آسیب خواهد رساند و حتی قسمت جلو دندان‌ها نیز از این آسیب بی نصیب نخواهند بود و موجب خراب شدن و بد فرم شدن شکل دندان می‌شود. در آخر، ناخن جویدن منجر به شکستگی آنها و در نتیجه بد شکلی دندان‌ها خواهد شد.
(۱۵) لک‌های آفتاب بروی دستانتان را پاک کنید.

برای پنهان و محو کردن لک‌های قهوه ای روی دست‌ها از محصولی استفاده کنید که ۲٪ هیدروکینون (hydroquinone) داشته باشد. که استفاده از این محصول بیشترین تاثیر برای سفید کردن پوست دارد. این محصول با نفوذ به سلول‌های پوست، باعث کم شدن لک‌های سیاه روی پوست خواهند شد، که البته ممکن است ماه‌ها به طول بیانجامد تا تغییری روی پوست مشاهده شود. برای نتیجه بهتر و سریعتر از هیدروکینون آن را همراه با رتینول یا آلفا هیدروکسی اسید استفاده کنید.

منبع : سایت سیمرغ

<http://vista.ir/?view=article&id=342083>

 **vista.ir**
Online Classified Service

برای چشم‌های قهوه‌ای



انتخاب آرایشی که برانزده رنگ چشم‌هایتان باشد، باعث کوچک شدن دایره وسیع انواع ممکن آرایش‌ها می‌شود و چهره شما خاص، زیبا و بی نظیر جلوه می‌کند.

کسانی که رنگ چشمانشان قهوه‌ای است (رنگ غالب چشم ایرانی‌ها همین رنگ است) انتخاب سایه و رنگ پایه برای چهره‌شان، چندان سخت نیست؛ فقط کافی است مطلب زیر را بخوانید تا در جریان این امر قرار بگیرید. برای سایه چشم باید رنگی را انتخاب کنید که زیبایی چشم شما به تمامی جلوه‌گر شود؛ رنگ‌هایی مثل قهوه‌ای، صورتی، آبی و طلایی و انواع کمرنگ و پررنگ همه اینها از جمله رنگ‌هایی هستند که با قهوه‌ای چشمان‌تان تقابل ایجاد می‌کنند. تهرنگ سرد باعث ایجاد کنتراست با گرمی تهرنگ چشم‌ها می‌شود و درخشش آنها را دوجندان می‌کند. برای آنکه آرایش‌تان طبیعی‌تر به نظر برسد، سایه چشم‌ها را یک درجه روشن‌تر از رنگ طبیعی چشمتان انتخاب کنید. البته اگر می‌خواهید نگاهی گرم و زنده داشته باشید، سایه‌ای با یک درجه تیره‌تر از رنگ چشم‌ها، کارساز خواهد بود.

برای خط چشم، رنگی را بردارید که با سایه چشم‌ها بیشترین هماهنگی را

داشته باشد. تون‌های آبی یا گوجه‌ای، بهترین گزینه‌ها برای سایه‌های آبی و بنفش است. یک خط چشم مشکی (که به شکل سنت درآمده!) باعث می‌شود چشم‌ها حالتی دراماتیک به خود بگیرند و چشمان قهوه‌ای شما بیشتر بدرخشند.

استفاده از ریمل سیاه نیز به باز شدن و درخشش چشم‌هایتان کمک خواهد کرد. با توجه به اینکه ریمل برای بلندتر و ضخیم‌تر شدن مژه‌ها ساخته شده است، به عنوان یکی از ملزومات آرایش هر رنگ چشمی، مورد استفاده قرار می‌گیرد اما برای چشم‌های قهوه‌ای، ریمل‌های مشکی باعث افزایش گرمی و شکوه سایه و رنگ چشم‌هایتان می‌شود. بهتر است باقی آرایش‌تان در حد جزئی باشد تا فقط چشم‌هایتان جلب توجه کند. اگر برای لب و گونه‌هایتان از رنگ‌های خنثی استفاده کنید، چشم‌های شما کانون توجه خواهند بود و زیبایی و آراستگی چهره‌تان حفظ می‌شود.

▪ نکته یک:

برخی از ست‌های آرایشی، مخصوص چشم‌های قهوه‌ای طراحی شده‌اند و رنگ‌های پیشنهادی‌ای در آنها موجود است که انتخاب را برای شما راحت‌تر می‌کند و سرعت انجام کار را هم بالا می‌برد.

▪ نکته ۲:

سایه‌ها و خط‌چشم‌های براق و اکلیلی، درخشندگی چشم‌ها را بیشتر می‌کنند و چشم‌ها را درشت‌تر نشان می‌دهند؛ ضمن اینکه چهره‌ای شیک و زیبا برایتان فراهم می‌سازند.

ستاره سمائی

منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=93358>

برای من ای مهربان شلوار بپار!



از آنجا که تهیه یک هدیه مناسب برای آقایان چندان آسان نیست، به تان پیشنهاد می‌کنم که اگر کمربند، جاکلیدی، عطر و ادکلن، پیراهن و ساعت را در سال‌های پیش برای پدر یا همسران خریده‌اید، امسال به خرید یک شلوار شیک فکر کنید. البته خرید شلوار برای آقایان هم کار چندان ساده‌ای نیست...

ولی اگر به هر حال، تصمیم گرفتید که این هدیه را برای پدر یا همسران بخرید، بد نیست این راهنمای خرید را بخوانید و از توصیه‌هایش برای یک خرید خوب و مطمئن استفاده کنید:

(۱) یک خیاط خوب پیدا کنید:

بهترین گزینه برای داشتن یک شلوار مردانه مناسب و خوش‌دوخت، این است که یک خیاط مردانه دوز ماهر پیدا کنید. معمولاً سفارش دادن شلوار مردانه به خیاط مزیت‌های زیادی دارد. اول اینکه می‌توانید رنگ و جنس پارچه شلواری را خودتان انتخاب کنید و آن را از پارچه‌فروشی‌های معتبر تهیه کنید. فراموش نکنید پارچه‌فروشی‌های معتبر، همیشه می‌توانند آدرس چند خیاط مردانه دوزماهر را به شما بدهند.

(۲) سایز مناسب بخرید:

اگر برای خرید لباس زنانه رفته باشید، حتماً می‌دانید که لباس‌های زنانه سایزهای مشخصی دارند مثل ۱۲، ۱۴ و ۱۶ و... برای شلوارهای مردانه هم این سایزبندی وجود دارد ولی نکته اصلی که خرید شلوار مردانه را آسان‌تر می‌کند، این است که فروشگاه‌های بزرگ، دور کمر و دور باسن و همچنین طول قد شلوار را هم سایزبندی کرده‌اند و شما به کمک این شاخص‌ها راحت‌تر می‌توانید شلوار متناسب و مورد نظران را انتخاب کنید. سایزهای اصلی شلوارهای مردانه براساس دور کمر عبارتند از: ۳۰، ۳۲، ۳۴، ۳۶، ۳۸، ۴۰، ۴۲، ۴۴، ۴۶. سایزهای اصلی شلوارهای مردانه براساس قدشوار هم عبارتند از: ۲۹، ۳۰، ۳۱، ۳۲، ۳۳، ۳۴، ۳۵. گاهی سایزبندی شلوارهای مردانه به صورت کوچک، متوسط، بزرگ و خیلی بزرگ است. اگر شما براساس این معیار شلوار خریداری کنید، نباید انتظار داشته باشید که قد شلوار دقیقاً اندازه شما باشد.

(۳) شلوار ترمزدار بخرید!

در شلوارهای جدید ترمز می‌دوزند. باور کنید. این بخش از شلوار نوار باریکی است که در سطح داخلی شلوار دوخته می‌شود و باعث می‌شود اگر آقایان پیراهن را داخل شلوارشان قرار می‌دهند، پیراهن سر نخورد و بیرون نیاید. اگر شلوارتان را به خیاط سفارش می‌دهید، از او بخواهید این بخش را برای شما اضافه کند.

(۴) مدل شلوارتان را انتخاب کنید:

شلوارهای مردانه مدل‌های بسیار متفاوتی دارند. فاق بلند و فاق کوتاه، راسته و یا پاچه پهن هستند. پاچه شلوارهای مردانه یا ساده است و یا پاکتی. در عین حال شلوارهای مردانه یا زیپ دارند و یا دکمه. بخشی که کمربند در آن قرار می‌گیرد یا پل پهن دارد و یا پل باریک که کمربندهای پهن و یا باریک روی آن بسته می‌شوند. برخی از شلوارهای مردانه پیلی هم دارند که به شلوار حالت خمره‌ای می‌دهند. این شلوارها چندان مد نیستند.

(۵) شلوار جین مناسب بخرید:

برای اینکه یک شلوار جین مناسب بخرید، باید به سایز آن، برش‌هایی که دارد و سنگ‌شور بودن که شما را از تثبیت رنگ آن مطمئن می‌کند، دقت کنید. سایز جین در چهار نوع ترک‌ه‌ای، معمولی، راحت و شل دسته‌بندی می‌شود. مدل‌های شلوار جین هم به انواع بوت‌کات، پاچه‌پهن، پاچه‌تنگ، استرج، با پاچه بلند و کوتاه تقسیم‌بندی می‌شود. رایج‌ترین سنگ‌شورها؛ تیره، زغال‌سنگی، چرک و کثیف است. افراد چاق بهتر است شلوار جین

بزرگ با رنگ‌های تیره و پاچه پهن را انتخاب کنند تا شلوار جین بیشتر روی تن‌شان بنشیند. آقایان لاغر بهتر است از شلوارهای ترکه‌ای و یا معمولی با رنگ‌های روشن استفاده کنند.

(۶) به سایز کمر دقت کنید:

زشت است که شکم یک آقا روی شلوارش بیفتد. پس هنگام خرید شلوار به این نکته دقت کنید که شلواری که می‌خرید، اندازه دور کمرش مناسب باشد. در غیر این صورت باید آن را در زیر شکم بست. بهتر است که شلوار دقیقا اندازه دور کمر باشد و آن را با کمر بند روی کمر محکم کرد. (۷) پارچه‌های لنین را انتخاب نکنید:

پارچه لنین جنسی بسیار خنک برای شلوارهای مردانه تابستانی است که در رنگ‌های شاد و روشن مثل کرم، شیری و سفید می‌تواند از شما مردی خوش‌پوش و تابستانی بسازد ولی نکته اصلی این است که پارچه لنین بسیار آسان چروک برمی‌دارد بنابراین اگر خیلی مقید هستید، از پوشیدن آن در مکان‌های رسمی خودداری کنید. این شلوارها برای میهمانی‌های غیررسمی و تفریحات تابستانی مناسب هستند. پارچه‌های کتان هم در این فصل خنک هستند و هم به اندازه لنین چروک نمی‌خورند.

(۸) به حراج‌های مردانه سری بزنید:

فروشگاه‌های بزرگ و معتبر پوشاک در پایان هر فصل، حراج برگزار می‌کنند. ما رفتن به این حراج‌های پوشاک را به شما توصیه می‌کنیم چون برخلاف خانم‌ها که اهل خرید هستند، آقایان کمتر به خرید شوق نشان می‌دهند بنابراین برخلاف لباس‌های بانوان که در این حراجی‌ها زود تمام می‌شود، معمولا هر وقت به بخش آقایان این فروشگاه‌ها سری بزنید، می‌توانید لباسی مناسب سایز پیدا کنید.

(۹) اگر پدر یا همسرتان چاق است، برایش شلواری با راه‌های عمودی بخرید:

پارچه‌های دیپلماتیک با راه‌های عمودی نازک سفید در یک زمینه تیره، بهترین انتخاب برای آقایان چاق است چون چنین شلوارهایی این افراد را بلندتر و لاغرتر نشان می‌دهند و به راحتی با لباس‌های با رنگ روشن هماهنگ می‌شوند.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=370984>

 **vista.ir**
Online Classified Service

برداشتن و مرتب کردن ابرو

• مقدمه:

زیبا ساختن ابروان میتواند تغییر شگفت 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 دقیقاً 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 بینیتان 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 بردارید چون ظاهر عجیبی پیدا میکنند.

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

• قاعده پنجم: از موچین 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:

(۱) طبیعی بودن همیشه بهتر است. هرگز ابروهایتان را بیش از حد برندارید.

(۲) وقتی شکل اولیه را به ابرویتان دادید، نگه داشتن این شکل آسان است.

(۳) ابتدای ابرو باید با گوشه داخلی چشم هماهنگ باشد.

(۴) 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 میشوید 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 تلاقی 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 موجینی بهتر است؟

برای برداشتن موهای اضافه از موجینهای سر کج 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 موجینها، موجینهای نوک کجی 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 موجینها به حالت قیچی هستند.

هر دو یا سه سال، وقتی نوک موجین شل شد، باید موجین خود را تعویض کنید.

همیشه موجین 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. معمولاً 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 ابروها است.

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 بشوئید و با باد خشک کنید. اگر پودر زیادی روی برس باشد رنگ را بیش از حد پخش میکند.

بلفاروپلاستی هر چین و چروکی را رفع نمی‌کند

جراحی پلاستیک چشم و صورت یکی از فوق تخصص‌های چشم پزشکی است که به قسمت‌های اطراف چشم و صورت می‌پردازد: جراحی زیبایی چشم‌ها (شامل بیماری‌های مادرزادی پلک، بازسازی پلک‌ها، تومورها، بیماری‌های این ناحیه و همچنین اعمال زیبایی این ناحیه)، حلقه چشم و مجاری چشم و جراحی‌های زیبایی اطراف چشم و صورت است. با توجه به این‌که چشم و ابرو در هر صورتی بیشترین توجه را جلب می‌کند، این رشته یکی از شاخه‌های مهم تخصص چشم محسوب می‌شود. عمل‌های زیبایی که در این گروه قرار می‌گیرند، «بلفاروپلاستی»، «کشیدن صورت» و «ایمپلنت‌ها» و «پروتزها» می‌باشند که زیر پوست برای زیبایی گذاشته می‌شوند. تزریق بوتوکس و تزریق ژل برای از بین بردن افتادگی‌های پلک، پوست اضافی پلک و پف‌هایی که وجود دارد نیز در زمره همین جراحی‌هاست. برای آشنایی با این قبیل جراحی‌ها با دکتر ابوالفضل رحیمی، متخصص چشم و فوق تخصص جراحی پلاستیک چشم و صورت به گفتگو نشسته‌ایم...



▪ آقای دکتر! جراحی بلفاروپلاستی واقعاً چشم را زیباتر می‌کند؟

- شل‌شدگی و از دست رفتن قوام پوست و بافت‌های نگه دارنده در پلک‌ها باعث پف پلک‌ها و آویزان شدن پوست این ناحیه می‌شود. علاوه بر این ظاهری نازیبا درست می‌کند و گاهی این افراد از سنگینی پلک‌ها و گاهی کاهش میدان بینایی‌شان شاکی هستند. در این موارد جراحی زیبایی چشم و صورت یا بلفاروپلاستی انجام می‌شود. می‌توان بلفاروپلاستی را جراحی پلاستیک و زیبایی پلک نامید.

▪ افراد در چه سنینی می‌توانند این اعمال را انجام دهند؟

- بهترین کاندیداها برای این جراحی چ ه مرد و چه زن افرادی هستند که از لحاظ جسمی و روانی سالم هستند و تصور واقع بینانه‌ای از عمل خود دارند. اگر کسی تصور اشتباهی از این عمل داشته باشد، بعد از عمل به آن تصور اشتباه خود نخواهد رسید. در واقع دو نوع جراحی‌های زیبایی داریم: یا می‌خواهیم فرد را به سن قبلش باز گردانیم و ظاهر او را جوان‌تر کنیم و بیشتر افراد دارای سن ۲۵ سال به بالا هستند و یا می‌خواهیم شرایط بیمار را تغییر دهیم. مثلاً به طور ژنتیکی ساختمان کره چشم طوری است که پف زیادی دارد، پس در این گونه افراد در سنین پایین‌تر هم می‌توان این اعمال را انجام داد.

▪ آیا می‌توان با بلفاروپلاستی، چروک‌های خنده را در اطراف چشم‌ها برطرف کرد؟

- نه! متأسفانه گاهی پزشکان ما به این نکته توجه نمی‌کنند که بلفاروپلاستی قادر به اصلاح چین و چروک‌های که به هنگام خنده نمایان می‌شوند، نیست. بهترین درمان چین و چروک‌های خنده، تزریق بوتاکس است و اینها با جراحی اصلاح نمی‌شود و با بلفاروپلاستی تنها پف‌ها و

پوست‌های اضافی اصلاح می‌شوند.

▪ گاهی بعد از جراحی زیبایی پلک، صورت شخص نامتقارن به نظر می‌آید. چرا؟

- ببینید؛ ما باید ساختمان صورت را به طور کامل بشناسیم؛ مثلاً ابرو باید فاصله خاصی تا لبه پلک داشته باشد و در بعضی موارد نمی‌توانیم برای اصلاح پف و یا پوست اضافی پلک بالا و یا اشکالات دیگر این پوست را برداریم. در اعمال زیبایی چشم، بعد از جراحی اصلاحی فاصله ابرو از لبه پلک به هیچ‌وجه نباید از یک سانتی‌متر کمتر شود، در غیر این صورت فرد دچار مشکلاتی خواهد شد.

▪ آیا اعمال زیبایی چشم، درد هم دارند؟

- نه؛ بلفاروپلاستی معمولاً دردناک نیست. این جراحی معمولاً به صورت موضعی انجام می‌شود و لازم نیست به بیمار بی‌هوشی عمومی دهیم.

▪ و مراقبت‌های بعد از عمل؟

- کمپرس سرد در ۴۸ ساعت نخست بعد از عمل بسیار مهم است. پانسمان‌های خیلی ظریف با چسب‌های استریل به جای استفاده از گازها کمک می‌کند که کمپرس سرد بهتر استفاده شود و در عین حال چشم‌های مریض بسته نشود، به خصوص در بلفاروپلاستی که با روی ۴ پلک انجام می‌شود (گاه هر ۴ پلک گاه دو پلک بالا و گاه دو پلک پایین جراحی می‌شوند) بستن کامل چشم بیمار باعث می‌شود بیمار نتواند چیزی را ببیند و این احساس خوبی نیست.

▪ و چه عوارضی دارد؟

- از عوارض شایع آن، کبودی است که بسته به پاسخ بافتی افراد، از چند روز تا حدود دو هفته، ممکن است طول بکشد. برگشتن پلک به هنگام کشیدگی پوست نیز از عوارضی است که نباید پیش بیاید و در اصل، مسوولیت جراح است که اندازه‌گیری و تکنیک‌های مناسب را به کار برد. از عوارض نادر این است که در اثر اضافه برداشتن، پلک کامل بسته نشود. ما توصیه می‌کنیم افرادی که می‌خواهند این عمل را انجام دهند از حدود ۱۰ روز تا دو هفته قبل از عمل داروهای مسکن؛ آسپرین، مفنامیک اسید، بروفن و این خانواده دارویی را قطع کنند. در بعضی موارد خونریزی هم داریم.

▪ و توصیه پایانی؟

- بیماران می‌توانند از پزشک متخصص بخواهند عکس قبل و بعد از عمل بیماران قبلی را ببینند تا نسبت به این اعمال دیدگاه منطقی‌تری یابند. مشکلی که وجود دارد این است که گاهی اوقات این جراحی خیلی ساده انگاشته می‌شود و توسط افراد غیرمتخصص و حتی گاهی در مطب‌ها به صورت ناقص انجام می‌شود که باید گفت این عمل مهمی است و باید در اتاق جراحی مجهز و ترجیحاً توسط فوق تخصص همین رشته یعنی فوق تخصص جراحی پلاستیک چشم انجام شود.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=366030>

 **vista.ir**
Online Classified Service

به دادم پرس ای عطر

اگر عرق مدت طولانی روی سطح پوست باقی بماند، باکتری‌هایی که به صورت طبیعی روی پوست وجود دارند، در اثر واکنش‌های شیمیایی، بوی بد





بدن را به وجود آورند.

اگر هر جایی، جای گفتن‌اش نیست، ولی دیگر اینجا که می‌شود درباره آن صحبت کرد، در اتوبوس یا تاکسی نشسته‌اید ولی آرام و قرار ندارید. دلتان می‌خواهد هر چه زودتر به مقصد برسید، از خودرو بیرون ببرید و یک نفس راحت بکشید، یک نفس راحت از بوی بد بدن برخی همسفرانی که در کنار شما نشسته‌اند، به راستی از کجا می‌آید این بوی نه چندان خوش؟

شاید برای شما هم پیش آمده باشد که صبح زود به حمام بروید، لباس‌های تمیز بپوشید و به دنبال کار و زندگی خود بروید ولی چند ساعت بعد احساس کنید لباس‌هایتان بوی خوبی نمی‌دهند. فرقی نمی‌کند در چه فصلی باشیم، تابستان یا زمستان، در تابستان به علت گرمای هوا و در

زمستان به دلیل پوشیدن چند لباس روی یکدیگر، این مشکل گاه‌گاهی به شما سر می‌زند.

• عرق؛ کولر طبیعی

شاید شما عرق را علت اصلی بوی بد بدن بدانید ولی واقعیت این است که عرق چیزی جز آب و نمک نیست. عرق از غدد ترشح کننده عرق که درون پوست هستند تولید می‌شود و برای خنک کردن بدن بسیار موثر است. هنگامی که این آب به آرامی از روی پوست بدن تبخیر می‌شود، با گرفتن گرمای بدن، پوست را خنک کرده و مثل یک کولر طبیعی عمل می‌کند. ولی آنچه موجب می‌شود عرق کردن بوی بد به وجود بیاورد، باکتری‌هایی هستند که روی سطح پوست زندگی می‌کنند. اگر عرق مدت طولانی روی سطح پوست باقی بماند، باکتری‌هایی که به صورت طبیعی روی پوست وجود دارند، در اثر واکنش‌های شیمیایی، بوی بد بدن را به وجود آورند.

• خط زدن زیبایی

بسیاری از افراد به زیبایی ظاهری خود توجه زیادی می‌کنند و وقت زیادی را صرف پیراستن خود می‌کنند ولی یک اصل مهم زیبایی را نادیده می‌گیرند و آن تمیزی و پاکیزگی است. پاکیزگی حتی پیش از زیبایی می‌تواند بر نگرش افراد جامعه به شما در تقابلات اجتماعی موثر باشد. بوی بد بدن نیز عاملی منفی است که می‌تواند به شما امتیاز منفی دهد.

متخصصان اعتقاد دارند احتمال ایجاد بوی بد در بخش‌های ویژه‌ای از پوست مثل زیر بغل و اندام تناسلی بیشتر است و این ویژگی به متفاوت بودن غدد عرق این نواحی پوست بستگی دارد. این غدد پروتئین و چربی تولید می‌کنند که مواد اولیه مناسبی برای تغذیه باکتری‌های روی سطح پوست به شمار می‌آیند. این در حالی است که عرق نقاط دیگر بدن بیشتر محتوی نمک است و باکتری‌ها کمتر می‌توانند از آن استفاده کنند. حتما تجربه کرده‌اید که اگر پاهایتان مدت زیادی درون کفش و جوراب باشند، این بخش از بدن نیز بوی بد می‌گیرد. در این شرایط قارچ‌ها و باکتری‌ها در پاها رشد و نمو کرده و ترکیبات بدبو تولید می‌کنند. توجه کنید برای اینکه از بوی بد بدن در امان بمانید باید به رژیم غذایی‌تان نیز دقت کنید. برخی از مواد غذایی مثل سیر و پیاز و ادویه‌ها پس از گوارش درون بدن، موادی بدبو تولید می‌کنند که می‌تواند از طریق عرق و یا ریه‌ها دفع شوند و بوی بد بدن و دهان را به وجود بیاورند. دختران نوجوانی که دوران بلوغ را سپری می‌کنند باید بیش از دیگران به بهداشت و پاکیزگی پوست خود اهمیت دهند، چون در دوران بلوغ به دلیل افزایش هورمون‌های جنسی، ترشحات غدد عرق زیر بغل و اندام تناسلی افزایش می‌یابد.

• شست‌وشو

بهترین راه برای فرار از بوی بد بدن، دوش گرفتن و شست‌وشوی قسمت‌هایی از بدن مثل زیر بغل و کشاله ران است. فراموش نکنید دوش گرفتن با آب به تنهایی بی‌فایده است چون آب نمی‌تواند این فرآورده‌های بدبو را از روی سطح پوست پاک کند. تنها راه حل، کمک گرفتن از شامپو و صابون‌ها است. این محصولات می‌توانند محیط زندگی باکتری‌های روی سطح پوست و درون عرق را مختل کرده و آنها را از روی بدن پاک کنند. متخصصان اعتقاد دارند بهتر است از صابون‌ها و شامپوهای بودار استفاده کنید. اگر شما زیاد عرق می‌کنید و فعالیت جسمانی طولانی در طول روز دارید، باید بیش از دیگران بدنتان را بشویید. فراموش نکنید غدد عرق در شب هم مانند روز فعال هستند بنابراین ممکن است شب قبل دوش بگیرید ولی اگر فعالیت غدد عرق در پوست شما زیاد باشد، هنگام صبح باز احساس کنید لباس‌هایتان بوی خوبی نمی‌دهند.

• لباس‌های تر و تمیز

لازم است هر بار که به حمام می‌روید و بدنتان را می‌شوئید، تمام لباس‌هایتان را عوض کنید و لباس‌هایی تمیز به تن کنید. بهترین روش این است که در پایان روز به حمام بروید و تمام لباس‌هایتان را برای شست‌وشو کنار بگذارید و لباس‌هایی تمیز بپوشید. دربرخی نواحی مثل جنوب ایران که آب و هوا گرم و شرجی است، شاید مجبور شوید لباس‌هایتان را روزی چند بار عوض کنید. توجه به جنس پارچه لباس هم بسیار مهم است. لباس‌های نخی و کتانی عرق را بهتر به خود جذب می‌کنند، در حالی که لباس‌های نایلونی عرق را از سطح بدنتان کمتر جذب کرده و با باقی ماندن این عرق در سطح پوست، بوی بد بدن از راه می‌رسد. زیر پیراهن‌های نخی برای آقایان بسیار موثر است چرا که عرق را به خود جذب کرده و این عرق می‌تواند از سطح پارچه‌های نخی بخار شود.

• دئودرانت‌ها، مام‌ها و عطرها

در اتاق بیشتر افراد و در مقابل آینه‌ها شیشه‌های قد و نیم‌قد دئودرانت، مام و عطر وجود دارد. شما کدام يك از این محصولات را استفاده می‌کنید؟ اگر میانه شما با دئودرانت‌ها بهتر است باید گفت که این اسپری‌های زیر بغل فقط بوی خوشی را تولید می‌کنند ولی اثری بر میزان ترشح عرق ندارند. شما باید در هنگام خرید این محصولات، انواعی را برگزینید که علاوه بر خوشبو کردن بدن، خاصیت ضدعرق هم داشته باشند. باید به طرفداران مام‌ها بگوییم که لازم است چند ساعت پس از مالیدن مام روی پوست، محل را با آب و صابون بشوئید با این روش مواد شیمیایی آن از روی پوستتان پاک شده و فرصت پیدا نمی‌کنند وارد منافذ پوستی شما شده و ایجاد حساسیت پوستی کنند. شما سپس می‌توانید لایه‌ای جدید از مام را روی پوست خود بمالید.

انواعی از این محصولات را تهیه کنید که حاوی مقدار کمی از مواد باکتری‌کش مثل آلومینیوم، روی و زیوکونیوم باشد. شما می‌توانید از پودر بچه برای خشك نگه داشتن پوست بدن در نواحی کشاله ران و یا زیر بغل استفاده کنید. پودرها عرق را به خود جذب کرده و علاوه بر آنکه سطح پوست را خشك نگه می‌دارند از عرق‌سوز شدن پوست شما هم پیشگیری می‌کنند.

• کفش‌هایت کو؟

برای اینکه پاهایتان بوی بد نگیرد، پاهایتان را مرتب بشوئید و خشك کنید. از پوشیدن کفش‌های بدون منفذ و رو بسته به ویژه در فصل گرما دوری کنید. کفش‌های ورزشی غیراستاندارد منافذ لازم برای عبور هوا را از درون کفش ندارند. جوراب‌های نخی عرق پا را به خود جذب کرده و از بوی بد پا پیشگیری می‌کنند.

منبع : روزنامه جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=247741>

 **vista.ir**
Online Classified Service

بهترین شامپو

واقعاً بهترین شامپو چیست ؟ یا قیمت شامپوها معیار قابل قبولی است ؟
واقعاً چیزی به عنوان بهترین شامپو وجود ندارد . صدها نوع شامپو در بازار وجود داشته و هر هفته تعدادی نیز به آنها اضافه می شود . اغلب آنها اثر پاک کنندگی رضیت بخشی دارند .
قیمتی که شما برای شامپو پرداخت می کنید ، معیار قابل قبولی نیست .





لزومی ندارد که برای بدست آوردن یک شامپو پول زیادی بپردازید . گاهی اوقات شما به جای کیفیت بالای یک شامپو هزینه مارک و آگهی های تبلیغاتی شرکت سازنده را می پردازید . در صورتی که ممکن است به شامپویی ارزان تر احتیاج داشته باشید و نهایتاً هزینه پرداخت شده برای شامپوی اولیه چشمگیر باشد . همه شامپوها حاوی ترکیبات سورفاکتانت بوده که عامل اثر پاک کنندگی آنهاست . آنها باعث شل شدن چربی ، گردو خاک و دیگر ذرات روی موها شده که همراه با کف در موقع آبکشی از بین

می روند . امروزه بندرت از صابون بعنوان سورفاکتانت در شامپوها استفاده می شود ، چرا که صابون و آب سخت باعث ایجاد کف صابون غیرقابل حمل روی موها می شود و بجای آن از مواد پاک کننده مصنوعی استفاده می شود . سورفاکتانت های زیادی با خواص متفاوتی وجود دارد . بعضی برای برطرف کردن گرد و خاک و بعضی برای برطرف کردن چربی بهترین اثر را دارند . بعضی خیلی کم و بعضی خیلی زیاد کف می کنند . بعضی از آنها باعث ظاهر بهتر موها نسبت به بقیه می شوند . به همین دلیل تولیدکنندگان شامپوها از چند سورفاکتانت استفاده می کنند . یک سورفاکتانت کار تمیز کردن اولیه را انجام داده و بقیه اثرات دیگری اعمال می کنند . برای مثال اگر سورفاکتانت بکار رفته و اصلی شامپو جهت ایجاد کف فراوان به آن اضافه شود چرا که مصرف کنندگان اثر پاک کنندگی را با مقدار کف ایجاد شده مقایسه می کنند . گرچه این تفکر صحیح نبوده و برای تمیز کردن احتیاج به ایجاد کف فراوان نیست .

اغلب شامپوهای موی چرب ، خشک و نرمال حاوی چندین نوع سورفاکتانت مختلف هستند . شامپویی که برای موهای چرب درست شده در مقایسه با شامپویی که برای موهای خشک درست شده باید حاوی سورفاکتانت پاک کننده چربی قوی تر باشد . اما در حقیقت مصرف کنندگان اغلب اختلاف این شامپوها را نمی دانند .

اگر موهای شما احتیاج به نرم کننده دارد بجای استفاده از شامپویی که حاوی نرم کننده باشد ، بعد از شامپو زدن از نرم کننده استفاده کنید . چرا که یک شامپو باید دارای اثرات متضاد باشد ، در حالی که شامپو باعث تمیز شدن موها می شود ، در همان حالت هم باید یک لایه نازک نرم کننده را روی موها قرار داد . ذرات باقیمانده بعد از مصرف نرم کننده شامل ذرات باقیمانده پاک کننده نیز هست . این ذرات خود می توانند باعث تجمع چربی شوند .

تصور نکنید که شامپوهایی که بعنوان شامپوهای تقویتی معرفی می شوند ، شامپوهای بهتری هستند . تولیدکنندگان عوامل غلیظ کننده یا رقیق کننده را بلحاظ فروش و تجمل به شامپو اضافه می کنند در حقیقت ، غالب ترکیباتی که در برجسب شامپوها قید شده از نظر کیفیت جنبه تجملی داشته و مصرف کنندگان اغلب با توجه به همین جنبه شامپوی خود را انتخاب می کنند . جهت مخلوط کردن و نگهداری ترکیبات مختلف با هم از امولسیون ها و جهت جلوگیری از تجزیه شامپو در هوای آزاد از آنتی اکسیدانها استفاده می شود . بخاطر جلوگیری از آلودگی ، مواد نگه دارنده استفاده می شود . اگر سورفاکتانت کف کافی تولید نکند با شامپوها مواد کف را اضافه می شود . جهت شفاف کردن یا کدر کردن شامپوها ممکن است ترکیبات دیگری به آنها افزوده شود نهایتاً ممکن است رنگ و عطر مناسبی به شامپو اضافه شود .

شامپوها در محدوده PHقلیایی ضعیف تا اسیدی ضعیف تهیه می شوند . تنها زمانی باید به PH شامپو توجه کنید که موهای شما صدمه دیده باشند . شامپویی که خنثی یا کمی اسیدی باشد کمتر باعث بادکردن موها و سخت تر شدن لایه خارجی کوتیکول شده و این وضعیت برای موهای صدمه دیده مفید است .

بنابراین ، هیچ شامپویی بهترین شامپو نیست . از آنجایی که موی افراد و شامپوها هر دو متفاوت هستند بهترین توصیه امتحان کردن شامپوهای مختلف جهت پیدا کردن مناسب ترین شامپو می باشد . ازمارک های معروف و ارزان امتحان کنید . از شامپوهای کوچک که تولید کنندگان جهت فروش تهیه می کند استفاده کنید . اگر شامپویی برای شما مناسب بود ، تا زمانی که مشکلی پیدا نکرده اید از همان شامپو استفاده کنید .

منبع : واحد مرکزی خبر

<http://vista.ir/?view=article&id=281770>

بهداشت در آرایشگاه زنان

وقتی قصد دارید آرایشگاهی را برای آرایش و زیبایی خود انتخاب کنید، چه معیارهایی را در نظر می‌گیرید؟ نزدیک بودن آرایشگاه به محل کار یا منزل؟ پایین بودن قیمت خدمات؟ به روز بودن مدل‌ها و امکانات آرایشی؟ با تجربه و با سابقه بودن آرایشگر؟ آیا معیاری مانند اهمیت به وضعیت بهداشت و رعایت استانداردهای بهداشتی در یک آرایشگاه هم در انتخاب شما تاثیری دارد؟ چندی پیش مدیر گروه بهداشت محیط و حرفه‌ای مرکز بهداشت استان خراسان اعلام کرد که از بزرگترین مشکلات آرایشگاه‌های زنانه، دخالت مستقیم و غیرمستقیم آرایشگران در امور پزشکی است. به همین مناسبت درباره سلامت در محیط آرایشگاه مطالبی نوشته‌ایم که می‌خوانید.



• نکات بهداشتی هنگام اصلاح

آرایشگران باید پیش از شروع اصلاح، نخ را با الکل ضدعفونی کرده و بعد از پایان کار هم برای کاهش التهاب پوست مشتری، از پماد اکسید روی استفاده کنند. بعد از استفاده هر مشتری، نخ باید عوض شود تا یک نخ با پوست دو صورت تماس نداشته باشد. در غیر این صورت، احتمال انتقال بیماری‌های پوستی زیاد است. برای مشتریان گذری، آرایشگر باید تعدادی موجین ضدعفونی شده آماده داشته باشد و در طول روز یک موجین را تنها برای یک نفر استفاده کند. در پایان روز نیز همه موجین‌ها را برای ضدعفونی شدن در الکل قرار دهد.

• آرایش‌های رایج و سلامت

وقتی شما برای کوتاه کردن موهایتان به آرایشگاه می‌روید، اغلب پیش از کوپ تمامی آرایشگران سر مشتری را می‌شویند. تمیز بودن سرشویی عامل مهمی در جلوگیری از انتقال بیماری‌های پوست و مو و بیماری‌های قارچی است. سرشویی آرایشگاه‌ها باید پس از هر بار استفاده، شسته و خشک شود در ضمن افرادی که فقط می‌توانند از یک نوع شامپو استفاده کنند، باید هنگام مراجعه به آرایشگاه حتما شامپوی خود را همراه داشته باشند.

دومین نکته مهم در این قسمت، حوله مورد استفاده برای خشک کردن موهاست. بهتر است هر مشتری هنگام مراجعه به آرایشگاه حوله خود را هم همراه بیاورد. البته در آرایشگاه‌های معتبر تعدادی حوله وجود دارد که در پایان روز در ماشین لباس‌شویی و خشک‌کن شسته و هفته‌ای یک بار هم برای ضدعفونی شدن به خشک‌شویی فرستاده می‌شوند. نکته بعدی در رابطه با قیچی و شانه‌ای است که آرایشگر برای کوتاه کردن مو از آن استفاده می‌کند. قیچی پس از هر بار کوپ باید با الکل ضدعفونی شود و در پایان هفته نیز در دستگاه اتو کلاو استریل شود. شانه‌ها هم پس از هر بار استفاده باید شسته و در ظرف محتوی الکل نگهداری شوند.

• پوشش‌های محافظ

یکی از مواردی که در بیشتر آرایشگاه‌ها مغفول واقع می‌شود، استفاده از پیش‌بند است. به طور معمول از هر پیش‌بند برای چند مشتری استفاده می‌شود و به این ترتیب امکان خطر انتقال بیماری‌های پوست و مو از طریق قسمتی از پیش‌بند که دور گردن بسته می‌شود و در ارتباط مستقیم با

پوست است وجود دارد. در آرایشگاه‌های معتبر از چسب‌های مخصوصی دور گردن استفاده می‌کنند. به این ترتیب پوست گردن در تماس مستقیم پیش‌بند نیست. مش کردن موها اغلب به دو روش انجام می‌شود: با استفاده از کلاه و با استفاده از فویل. کلاهی که برای مش استفاده می‌شود از جنس لاستیک نرم و با ضخامتی متوسط است. آرایشگران موظفاند پس از هر بار مصرف کلاه، آن را با مایع ظرفشویی شسته و با الکل ضدعفونی کنند و برای جلوگیری از چسبناک شدن به آن پودر بزنند. استفاده از فویل برای مش کردن، بهداشتی‌تر است چون فویل یک بار مصرف بوده و برای مشتری بعدی استفاده نمی‌شود. اما آرایشگری که با فویل مش می‌کند باید با تجربه‌تر باشد چون فویل حرارت بیشتری را در خود نگه می‌دارد و ممکن است مو را بسوزاند. برای گذاشتن موم روی پوست افراد نیز اغلب از قاشق‌های یک‌بار مصرف استفاده می‌شود. در تاتو از سوزن‌ها و رنگ‌های مخصوصی استفاده می‌شود که اگر پس از هر بار استفاده عوض و دور ریخته نشوند می‌توانند عامل انتقال بیماری‌های خونی و عفونی مانند ایدز و هپاتیت B باشند.

اگر پیش از کاشت ناخن آرایشگر از مواد ضد قارچ استفاده نکند و هوای زیر ناخن مصنوعی را خوب نگیرد، فضای میان ناخن فرد و ناخن مصنوعی خالی می‌ماند و این فضا در اثر تماس با آب می‌تواند مرکز تجمع قارچ و میکروب شود.

• آرایشگاه‌ها و تخلفات رایج

در حال حاضر، بیشتر آرایشگاه‌ها تاتو می‌کنند، محصولات چاقی و لاغری تجویز می‌کنند و... که تمام این موارد تخلف پزشکی به حساب می‌آید. یک آرایشگاه فقط حق دارد در چارچوب وظایفی که از سوی اتحادیه صنف آرایشگران زنانه مشخص شده، باتوجه به نرخ‌های تعیین شده اقدام کند. از جمله کارهایی که هم‌اکنون رواج زیادی در آرایشگاه‌ها یافته، تزریق ژل به لب است. این موضوع موجب متورم شدن لب‌ها می‌شود و اگر به هر دلیلی موجب عفونت شود، فرد حق شکایت داشته و مدیر آرایشگاه مسوول است. این موضوع درباره تاتوی ابرو هم صادق است. بسیاری از افراد پس از تاتو دچار حساسیت پوستی می‌شوند و روی ابروی آنها گوشت اضافه درمی‌آید. این موارد در حوزه آرایشگاه‌ها، تخلف بهداشتی محسوب شده و پرونده آن به شورای حل اختلافات ارسال می‌شود.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=94827>

 **vista.ir**
Online Classified Service

بهداشت مو

مو یکی از ضامائم پوست است که از دو قسمت تشکیل شده است. قسمتی از آن که دیده می‌شود، از سلولهای مرده به وجود آمده و قسمت دیگر، ریشه و پیاز مو نام دارد که سلولهای زنده و فعالی دارد. یک انسان بالغ در حدود ۱۰۰/۰۰۰ تا ۱۰۰۰۰۰ مو بر روی سر دارد که هر تا مو بین دو تا ده سال عمر می‌کند و رشد آن به طور معمول ۳۳/۰ میلیمتر در روز و یا ۱۰ تا ۱۳ سانتیمتر در سال است. ممکن است روزانه ۲۰ تا ۱۰۰ مو بریزد که این ارقام درنژادها، جنسیتها و سنین مختلف یکسان نیست.





ناراحتی های عصبی، نگرانی، دلوپسی، اندوه، کم خوابی و یا بد خوابی سلامت موها را به خطر می اندازد و رشد آنها را متوقف کرده و موها دچار

ریزش می شوند. موهای شما به هر رنگ و از هر جنس که باشد، نیاز به تغذیه و مراقبت دارد.

یک برنامه غذایی که به اندازه کافی ویتامینهای گروه B و نیز A و C و همینطور کلسیم، آهن، مس و ید داشته باشد سبب می شود که موها زیبا بمانند. ید در گردش خون پوست سر، نقش اساسی دارد و اگر به اندازه لازم به بدن نرسد، موها کدر، مرده و دچار ریزش می شوند. خوردن شیرینی، نوشابه های گازدار، قند و شکر را به حداقل برسانید و به جای برسهای نایلونی از برسهای مویی استفاده کنید تا سبب موخوره نشود. میوه ها، سبزی های تازه و خام، ماهی تازه، جگر و روغن های گیاهی مانند: روغن زیتون، روغن آفتابگردان و روغن ذرت از غذاهای بسیار مفیدی هستند که به رشد و سلامت موها کمک می کنند.

ماساژ سر نیز در افزایش سرعت جریان خون نقش مهمی دارد. بدین صورت که با انگشتان دو دست، سر را ماساژ دهید، به طوری که انگشتان به شکل دورانی حرکت داده شوند. تا زمانی که حس کنید سرتان گرم شده است و خون در زیر پوست جریان دارد. این حرکت را در همه نقاط پوست سر انجام دهید تا به این ترتیب خون در تمام قسمتهای سر به جریان بیفتد.

برای سرعت بخشیدن به گردش خون در سر، برس را در جهت های مختلف روی پوست سر بکشید تا خون در زیر پوست به جریان بیفتد. تمرین بسیار ساده جهت تسریع جریان خون سر، این است که به پشت بخوابید، روی شانه ها و آرنجها تکیه کنید. در این حالت سر باید روی زمین قرار گیرد. هنگام انجام این تمرین، پاها را راست نگهدارید و زانوها را خم نکنید.

• شوره سر:

یکی از بیماریهای شایع مو، شوره سر است که باید آن را درمان کرد. بسیاری از پزشکان اعتقاد دارند که شوره ی سر در اثر تغذیه نادرست، نگرانی، هیجان، عدم تعادل هورمونها و استفاده زیاد از مواد آرایشی مو، پدید می آید.

برای مبارزه با آن، می بایست ابتدا علت را یافت و سپس به درمان پرداخت. خوردن سبزی، مواد پروتئین دار و غذاهایی که ویتامین A و E و B دارند، به مقدار فراوان توصیه می شود.

یکی از مؤثرترین راه های از بین بردن شوره سر، استفاده از سرکه است. به مقدار مساوی آب و سرکه را مخلوط کنید. سپس موها را به چند قسمت تقسیم نمایید و به کمک یک تکه پنبه، محلول آب و سرکه را به پوست سر بمالید. پس از آن موها را با شامپوی گیاهی بشوید. یکی دیگر از راههای از بین بردن شوره ی سر، استفاده از لیموترش و گلاب است. مقداری گلاب را با آب و لیمو ترش مخلوط کنید و با آن سر را ماساژ دهید، سپس موها را بشوید.

• ویتامینه کردن موهای سر:

شوینده های مختلف، به خصوص شامپوها به لایه خارجی موها و همین طور به پیاز موها یعنی پوست سر، آسیب می رسانند. برحسب عادت، هفته ای چند بار و بهتر است حداقل هفته ای یکبار آنها را ویتامینه نماییم تا میزان خسارت وارده به موها کم شود. به ترتیب زیر مواد ویتامینه را تهیه نمایید.

مقداری حنا را با آب جوش به صورت خمیر نرمی درآورده به آن یک عدد زرده تخم مرغ، نصف لیوان ماست، یک قاشق غذاخوری روغن زیتون، یک قاشق غذاخوری آب لیموی تازه یا آب نارنج اضافه کنید. مواد را به هم بزنید به طوری که با هم کاملاً مخلوط شوند.

این خمیر نرم و شل را با دست به تمام قسمتهای سر و سپس به موها بمالید. بعد به کمک یک کیسه پلاستیکی، سر و موها را بپوشانید و روی آن یک روسری بگذارید تا گرمای کافی حاصل آید و مواد ویتامینه از طریق منافذ پوست سر به پیاز موها برسد و موهای سر نیز حالت نرم و قابل انعطاف به خود بگیرد و همین طور براق و خوش رنگ گردد.

• در هنگام شستن موها به نکات زیر توجه نمایید:

(۱) حداکثر هفته ای دو بار آن هم با آب نیمه گرم حمام کنید.

(۲) هنگام شستن موها، سعی کنید از شامپوی رقیق شده استفاده کنید، به این ترتیب که کمی از شامپوها را در یک شیشه خالی ریخته و به آن آب اضافه کنیم، تا رقیق گردد. شامپوی رقیق شده ضربه کمتری به موها وارد می کند.

(۳) سعی کنید فقط یکبار موها را با شامپو بشوید و زمان شستشو را طولانی نکنید. یعنی بلافاصله پس از شامپو کردن با آب، موهای سر را

بشوید.

۴) هر قدر شامپو به مدت طولانی تری با موها و پوست تماس داشته باشد، آسیب بیشتری به پوست سر و موها وارد می شود. این موضوع در مورد شامپوهای خارجی نیز صدق می کند.

۵) بهتر است در هر بار حمام رفتن و شستن موها با شامپو، یک عدد زرده تخم مرغ نیز با شامپو به موها بزنید. به این ترتیب که همزمان با شامپو یک عدد زرده تخم مرغ نیز به آن اضافه کنید و سپس سر را با آن بشوید. زرده تخم مرغ، هم یک شوینده است و هم نرم کننده و نگهدارنده و محافظت کننده طبیعی، یکی دو قطره سرکه یا آبلیمو بوی بد تخم مرغ را زایل می سازد. با رعایت این نکات هنگام شستشو، و رعایت تغذیه درست، شما سالیان دراز دارای موهای پر پشت و شفاف خواهید بود.

منبع: تارنمای ایرانیان استرالیا

<http://vista.ir/?view=article&id=283234>

 **vista.ir**
Online Classified Service

بیماران به دنبال درمان روح هستند

با دکتر دیلمی پور در مورد جراحی های بینی و پلاستیک؛ بیماران به دنبال درمان روح هستند

با توجه به رواج روزافزون جراحی های زیبایی، به خصوص جراحی های بینی به سراغ یکی از متخصصان مطرح این امر رفته ایم تا از فواید و مضرات این عمل که البته تا حدی هم این روزها به مد شده، بیشتر آگاه شویم.

دکتر مهدی دیلمی پور، فوق تخصص جراحی پلاستیک فک و صورت پس از ۳۵ سال فعالیت تاکنون چند صد عمل را با موفقیت انجام داده است و توانسته نام خود را به عنوان یک پزشک حاذق در این عرصه در ایران و انگلیس مطرح کند، اما زمانی خواندن این گفتگو جالب تر می شود که بدانید او علاوه بر جراحی های زیبایی و پلاستیک در این زمینه به عنوان کارشناس با قوه قضائیه هم همکاری دارد و پرونده های شکایتی را در این زمینه رسیدگی می کند.



• لطفا بیوگرافی خود را برای خوانندگان مجله بیان کنید.

• دیلمی پور: در سال ۱۳۲۶ در تبریز به دنیا آمدم، شاگرد اول استان آذربایجان و شاگرد دوم کل ایران شدم، در دانشگاه پزشکی تهران تحصیلاتم را ادامه دادم و پس از گذراندن دوره عمومی، تخصص خود را در زمینه جراحی عمومی ابتدا در تهران و سپس در انگلیس تکمیل کردم.

در نهایت موفق به دریافت برد جراحی پلاستیک، فک و صورت شدم، در حال حاضر عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران هستم و علاوه بر تدریس در دانشگاه به عنوان کارشناس مسائل پزشکی در خدمت قوه قضائیه هم می باشم و در کمیسیون های مختلف پزشکی در این قوه حضور دارم.

• اصولا جراحی پلاستیک به چه نوع عمل‌هایی گفته می‌شود؟

• دیلمی‌پور: یعنی تغییر شکل... جراح پلاستیک این توانایی را دارد که بافت‌های تغییر شکل یافته بدن را تا حد امکان به حالت طبیعی خود برگرداند و یا حتی بافت‌هایی را هم که غیرطبیعی و زیبا نیستند تغییر داده تا زیباتر جلوه داده شود.

• به چه علت در ایران عمل زیبایی جراحی بینی شایع یا به عبارتی مد شده است؟

• دیلمی‌پور: بله این درست است که ایران جزء کشورهای است که عمل جراحی بینی در آن زیاد صورت می‌گیرد که این خود سه دلیل دارد؛ اول این‌که هزینه‌ها در ایران برای جراحی بینی کم است. دوم، افرادی که در کشور ما وجود دارند نسبت به سایر کشورها نیاز بیشتری به عمل زیبایی بینی دارند و سوم این‌که به جز جراحان پلاستیک در ایران که تعداد آنها از ۱۴۵ نفر بیشتر تجاوز نمی‌کند، دندان‌پزشکان، جراحان عمومی و پزشکان گوش و حلق و بینی هم مبادرت به عمل زیبایی بینی می‌کنند که در بعضی موارد عده‌ای از آنها آموزش دیده‌اند و موفق عمل می‌کنند، اما افرادی هم بدون آموزش بودند که نتوانستند عملی با موفقیت انجام دهند به همین خاطر برای مراجعه کننده و خودشان مشکلاتی را به وجود می‌آورند.

• عامل سوم، منعی از لحاظ قانونی ندارد؟

• دیلمی‌پور: این کار را نمی‌توان غیرقانونی عنوان کرد اما هر پزشکی باید خودش مسئول عواقب کارش باشد. به عقیده من پزشکی باید جراحی پلاستیک انجام دهد که آموزش این کار را دیده و مدرک آن را گرفته باشد، در هر صورت اگر بیمار از عمل راضی نبود و پس از عمل دچار مشکلاتی شد، این حق را دارد که به کمیسیون‌های پزشکی قانونی و نظام پزشکی شکایت کند تا کارشناسان جراحی پلاستیک در این زمینه تحقیق کنند.

• در حال حاضر آمار مرگ‌ومیر ناشی از عمل بینی چند درصد است؟

• دیلمی‌پور: خدا را شکر مرگ‌ومیر ناشی از عمل زیبایی خیلی کم است و حتی می‌توان گفت که اگر این عمل را به فردی باتجربه، دوره‌دیده و متبحر بسپارید خطرش خیلی ناچیز است. من همیشه این مثال را می‌زنم که این عمل مانند رد شدن از یک طرف خیابان به طرف دیگر است، به همین خاطر اگر یک مورد هم اتفاق بیفتد سر و صدای زیادی به پا می‌کند.

• آیا کسی که بینی خود را عمل می‌کند مشکل ظاهری دارد؟

• دیلمی‌پور: فرد پس از مراجعه به پزشک متوجه می‌شود، که بینی‌اش احتیاج به عمل دارد یا نه؟ اما دیده شده حدود ۲۰ تا ۳۰ درصد از عمل‌های جراحی بینی که در ایران انجام می‌شود یا اصلا نیازی به این عمل نداشته و یا این‌که عمل اضافه بر روی آن انجام شده است.

• آیا جراحی زیبایی بینی و کشیدگی پوست صورت سن خاصی دارد؟

• دیلمی‌پور: معمولا عمل بینی در دوران جوانی انجام می‌شود ولی بیمارانی هم مراجعه می‌کنند که در سنین بالا تصمیم به این کار گرفته‌اند اما کشیدگی پوست صورت که در اصطلاح پزشکی به آن جوان‌سازی گفته می‌شود شامل کشیدگی پوست گونه، اطراف لب‌ها، کشیدگی ابروها و پوست پیشانی و پوست زیرچانه و پوست گردن می‌باشد و ممکن است در یک یا چند مرحله انجام شود و معمولا هم افراد ۵۰ سال به بالا برای این عمل‌ها مراجعه می‌کنند.

• عمل‌های زیبایی چه تاثیری بر روح افراد دارد؟

• دیلمی‌پور: در واقع این قبیل عمل‌ها درمان روح است، بیشتر خانم‌هایی که این عمل را انجام می‌دهند احساس می‌کنند، که با انجام این عمل آرامش روحی بیشتری به دست می‌آورند.

• با توجه به این‌که به تازگی بسیاری از پزشکان از تزریق ژل به زیرپوست استفاده می‌کنند آیا این کار برای بیمار خطراتی را دارد یا خیر؟

• دیلمی‌پور: با توجه به شکایاتی که ما در پزشکی قانونی شاهد آن هستیم و افراد از ژلهایی که توسط پزشکان به آنها تزریق می‌شود ابراز نارضایتی می‌کنند، پیشنهاد می‌کنیم که حتما بر چسب ژل را از دکتر بگیرند و در محلی امن نگهداری کنند چرا که بسیاری از این ژل‌ها دارای عوارض بدنی هستند و مشکلات زیادی را برای بیمار ایجاد می‌کنند به نحوی که ممکن است که حتی تا پایان عمر چهره بیمار را به شکل بسیار زشتی تغییر دهند، مخصوصا ژلهایی که به طور دائم در بدن باقی می‌مانند، نباید به هیچ‌وجه وارد بدن شوند.

• در حال حاضر شما به عنوان کارشناس با قوه قضائیه همکاری دارید، پرونده‌هایی که به شما ارجاع داده می‌شود بیشتر چه مواردی را در برمی‌گیرد؟

• دیلمی‌پور: بیشترین پرونده‌هایی که به ما داده می‌شود مربوط به جراحی پلاستیک و ارتوپدی است که توسط پزشکان غیرماهر انجام می‌شود، علت این کار هم این است که در حال حاضر بسیاری از همکاران ما بدون دیدن آموزش به عمل‌هایی دست می‌زنند که در آن زمینه از اطلاعات

منبع : مجله خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=338983>



بیماری پشت نقاب زیبایی

نزدیک شدن به آغاز سال نو عاملی است تا زنان و دختران جوان اشتیاق بیشتری برای ایجاد تغییر در ظاهر خود نشان دهند. از سوی دیگر تبلیغاتی که در این زمان انجام می شود سهم بسزایی در گرایش زنان و دختران جوان به استفاده از خدمات آرایشگاه ها و مراکز زیبایی دارد. افزایش سن و قرار گرفتن در معرض استرس های زندگی باعث می شود علائم پیری به تدریج در صورت ظاهر شود که این علائم بیشتر در قسمت فوقانی صورت یعنی پلک ها، ابرو و پیشانی زودتر از سایر قسمت های پوست تظاهر پیدا می کند و باعث تشویق زنان به استفاده از خدمات مختلف زیبایی می شود.



اما باید توجه داشت که نباید به هر نوع تبلیغی اطمینان کرده و از هر نوع روشی برای رسیدن به مقصود خود استفاده کرد زیرا عوارض خطرناکی برای فرد به وجود می آورد، ضمن این که به کارگیری خدمات زیبایی در مراکز غیرمعتبر و غیرتخصصی می تواند عواقب سنگینی را برای سلامت فرد به همراه داشته باشد بنابراین توصیه می شود برای انجام خدمات زیبایی و درمان بیماری های پوستی حتماً با پزشک متخصص مشورت شود.

• کاشت ناخن

امروزه در اکثر بروشورهای تبلیغاتی، کاشت ناخن مورد توجه قرار می گیرد. کاشت ناخن هزینه های زیادی را به دنبال دارد، اما مهمتر از آن مضراتی است که با خود برای فرد به دنبال خواهد داشت. اصولاً ناخن های مصنوعی و کاشت آن به دلیل آن که به ناخن ها زیبایی و تنوع می دهد و عیوب آن را می پوشاند، مورد توجه اکثر زنان و دختران جوان است. دکتر خلیل صداقت پیشه، متخصص پوست و مو کاربرد «کاشت ناخن» را نادرست شمرده و می گوید: نحوه کاشت ناخن مانند کاشت مو نیست. در کاشت ناخن، ناخن مصنوعی را توسط چسب به سطح ناخن می چسبانند.

▪ نحوه کاشت

در کاشت ناخن، سطح ناخن به وسیله سوهان های برقی تا جایی که تنها یک لایه بسیار نازکی از ناخن باقی بماند، تراشیده می شود. علت این تراشیدن آن است وقتی از موادی که برای فرم دادن به ناخن استفاده می شود ظاهری برجسته نداشته باشد. مواد مصنوعی مورد استفاده برای کاشت ناخن روی لایه ای متشکل از یک ردیف سلول، چنان محکم به ناخن می چسبند که اگر در اثر ضربه یا کشیدگی ناگهانی بکشند یا کنده شود، بافت زیر ناخن شامل پوست، گوشت و عروق نیز همراه آن جدا می شود و آسیب های جدی برای فرد به وجود می آورد. چسب های مورد

استفاده در این روش، حاوی ماده ای است که حساسیت را بوده و ممکن است باعث شکاف و ترک خوردن ناخن شود.

دکتر صداقت پیشه در مورد استفاده از ناخن های مصنوعی می گوید: استفاده از ناخن های مصنوعی می تواند عوارضی از قبیل عفونت های باکتریایی، قارچی، تغییر شکل صفحه ناخن، واکنش ناخن به چسب مورد استفاده، اگرما، شکنندگی و حتی آسیب به انتهای انگشت ها به دنبال داشته باشد.

وی می افزاید: آلرژی ناخن نسبت به چسب های مورد استفاده با پوسته پوسته شدن، تورم، خارش و قرمزی اطراف ناخن بروز پیدا می کند. استفاده طولانی مدت از این ناخن ها واکنش های دردناکی را برای فرد به همراه دارد و منجر به عفونت پوست اطراف ناخن شده که در نهایت موجب سیاه شدن ناخن می شود.

• رشد قارچ ها

تخریب ناخن از دیگر عوارض خطرناک کاشت ناخن است که در آن مواد معدنی، کلسیم و پروتئین ناخن حل شده و ناخن از بین می رود. وی می افزاید: با کاشت ناخن، ناخن اصلی مدت زیادی پوشیده و مخفی می ماند و ضمن کار و فعالیت روزمره، میکروب ها و قارچ ها در فضای مسدود بین ناخن فرد و ناخن مصنوعی رشد می کنند و به انگشت فرد صدمه می زنند. همچنین تغییر رنگ ناخن، خرد شدن و جدا شدن لبه آزاد ناخن از بستر نیز از دیگر عوارضی است که بر اثر استفاده از ناخن مصنوعی به وجود می آید.

به دلیل آن که ناخن ها دائماً در حال رشد هستند، پس از مدتی که ناخن اصلی بلند شد، ناخن مصنوعی نیز کم کم بلند شده و فاصله ای بین آنها به وجود می آید. در این میان فرد مجبور خواهد شد برای جدا کردن ناخن اصلی و کاشت دوباره ناخن مصنوعی اقدام کند که این امر باعث درد در انگشتان می شود.

دکتر صداقت پیشه در مورد تأثیر کاشت ناخن مصنوعی در تغییر شکل ناخن های اصلی می گوید: زنانی که برای مدت طولانی از ناخن کاشته شده استفاده می کنند ممکن است ناخن های اصلی شان پس از مدتی به دلیل این که تحت فشار قرار دارند بد شکل شده یا تغییر جهت دهند بطوری که فرم اصلی شان را از دست می دهند. بنابراین توصیه می شود تنها افرادی از این روش استفاده کنند که بافت ناخن هایشان به دلایل ژنتیکی یا بیماری از بین رفته است.

وی در مورد چسب هایی که برای استحکام ناخن های مصنوعی معمولی به کار می رود، می گوید: چسب های استفاده شده به دلیل قدرت بالایی که دارند می توانند باعث خالی شدن ناخن های طبیعی، سوراخ شدن، چروکیدگی، شکنندگی و رنگی شدن آنها شوند که امکان باقی ماندن این عوارض به صورت همیشگی وجود دارد.

• انتقال بیماری

وی در مورد نقش این ناخن ها در انتقال بیماری های مسری می گوید: در صورتی که کاشت ناخن به صورت بهداشتی و مناسب انجام نشود، احتمال ابتلا به عفونت های قارچی در افراد افزایش پیدا می کند زیرا پوست کنار ناخن در برخی موارد دچار خونریزی شده و وسایل کار را آلوده می کند که در صورت رعایت نشدن مسائل بهداشتی احتمال انتقال بیماری های ویروسی مانند ایدز و هپاتیت افزایش پیدا خواهد کرد.

• کاشت مژه

کاشت مژه یکی از اقداماتی است که زنان و دختران جوان برای زیباتر به نظر رسیدن، مورد توجه قرار می دهند.

دکتر محمود الماسی، متخصص پوست و مو در مورد کاشت مژه می گوید: این نوع درمان یک جراحی است که فقط توسط متخصصان پوست متبحر باید انجام شود و به هیچ عنوان در آرایشگاه ها نباید انجام شود. در این نوع جراحی تارهای مناسب برای مژه را از قسمت پشت سر یا دیگر نواحی بدن برداشته و روی پلک می کارند و در صورتی که این جراحی با موفقیت انجام نشود عوارض زیادی از جمله اختلال در دید و عفونت را به وجود می آورد بنابراین این نوع جراحی برای کسانی توصیه می شود که به دلایلی مژه ندارند یا موهای مژه آنها از رشد کافی برخوردار نیست.

• تاتو ابرو

تاتو پوست امروزه به یک روش متداول تبدیل شده است در حالی که در برخی فرهنگ ها از زمان های قدیم به کار بستن آن مرسوم بوده است. زنان از تاتو به عنوان روشی برای زیبایی بیشتر ابرو، لب و چشم استفاده می کنند. در حال حاضر برخی افراد از این روش برای برطرف کردن برخی نقایص مانند لب شکر استفاده می کنند.

تاتو ابرو نیز کاربرد درمانی دارد و برای افرادی که به دلایل مختلف ابروهایشان را از دست داده اند و یا دچار نقایص مادرزادی هستند، استفاده می

شود.

تاتو با تزریق جوهر رنگی به زیر پوست، صورت می گیرد به این ترتیب که جوهر در لایه های میانی پوست که سلول های ثابتی دارد تزریق می شود تا برای همیشه دست نخورده باقی بماند.

دکتر الماسی در این باره می گوید: رنگ های مختلف با ترکیبات گوناگونی مانند جیوه، آهن و کربن برای تاتو استفاده می شود که مفید است. وی اولین راه برای پریشت کردن ابرو را تاتو نمی داند و توصیه می کند: افراد با مراجعه به پزشک دنبال علت باشند. گاهی بیماری های زمینه ای باعث کم پشت شدن و یا ریختن ابروها می شود مانند کم کاری تیروئید که باید بیماری را درمان کرد.

▪ عوارض تاتو

وی در مورد عوارض آن می گوید: تاتو می تواند باعث آسیب به پوست شده و عوارضی مانند گرانولوم، حساسیت ها، عفونت های موضعی و انتقال بیماری هایی از قبیل هپاتیت و ایدز را به دنبال داشته باشد. بنابراین توصیه می شود تاتو را جز در موارد ضروری مانند سوختگی و از بین رفتن ابرو انجام نداد و در موارد کم پشتی آن از تاتو موقت استفاده کرد که ضرری به دنبال ندارد. همچنین افشردن های گیاهی نیز که تقویت کننده ابرو هستند در این زمینه می توانند مفید واقع شوند.

دکتر سعید پیروزی، متخصص پوست و مو با اشاره به دیگر عوارض تاتو می گوید: تاتو به هیچ عنوان توصیه نمی شود زیرا ممکن است باعث انتقال بیماری هایی از قبیل جذام و برخی عفونت های خطرناک شود. همچنین در برخی موارد بروز سرطان در محل انجام تاتو گزارش شده است.

▪ از بین بردن اثر تاتو

بسیاری از کسانی که تاتو می کنند پس از مدتی به دلایل مختلف تصمیم به برداشتن تاتو دارند که علاوه بر هزینه زیاد با مشکلاتی برای آنان همراه خواهد شد.

دکتر الماسی می گوید: برای برداشتن تاتو از سه روش جراحی، لیزر و برداشتن پوست استفاده می شود. لیزر شایع ترین و مؤثرترین روشی است که امروزه برای برداشتن تاتو مورد استفاده قرار می گیرد. به وسیله نور لیزر جوهر تاتو درون پوست متلاشی شده، سپس توسط بدن دفع می شود. در این روش بر حسب اندازه تاتو و نوع پوست فرد، تعداد جلسات لازم برای لیزردرمانی متفاوت است ولی در پاره ای از موارد این روش موفقیت آمیز نیست.

• لایه برداری

لایه برداری از پوست که برای درمان آکنه و یا از بین بردن جای آن، تأمین شادابی پوست، جوان سازی و برطرف کردن لکه های پوستی استفاده می شود، در بین افراد بخصوص زنان شایع شده است.

دکتر پیروزی در تعریف پاکسازی پوست و کاربرد آن می گوید: پاکسازی پوست برای درمان جوش های زیرپوستی به کار می رود. در هر کدام از این دو روش از انواع مواد اسیدی باید استفاده شود که ممکن است باعث تشکیل لکه ها یا محل های جوش روی پوست شود.

وی در مورد انجام این دو روش توسط افراد غیرمتخصص می گوید: در صورتی که لایه برداری توسط فرد غیرمتخصص انجام شود، ممکن است بر پوست فرد لکه های سفید، سیاه یا قهوه ای رنگ، فرورفتگی، برآمدگی و عفونت های باکتریال پوستی بر جای بماند و در صورت آلودگی وسایل می تواند باعث انتقال بیماری های مسری شود.

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=363860>

پاسخ به ۲۰ پرسش معطر



«شیشه‌عطرمان را کجا بگذاریم؟» شاید این، سوال شما هم باشد. واقعیت این است که شیشه عطر خیلی‌ها مقابل آینه میز آرایش قرار می‌گیرد؛ جایی که احتمال دارد در طول روز نور خورشید از پنجره روی آن تابیده و ساعات طولانی دمای عطر درون شیشه افزایش یابد. اگر شیشه‌عطرتان را در مقابل نور خورشید بگذارید، ممکن است به مرور بوی اولیه‌اش را از دست بدهد. بهترین محل نگهداری شیشه‌های عطرتان، فضایی خنک و تاریک است. این پاسخ به یکی از سوالات معطر شماست. پاسخ به ۱۹ سوال معطر دیگر از همین دست را همین‌جا بخوانید...

(۱) عطر و لوسیون‌های بدن را از رایحه‌ای یکسان انتخاب کنیم یا رایحه‌های متنوع؟

ترجیحا عطر، اسپری، ژل حمام، لوسیون‌های بدن‌تان را در یک مایه بو انتخاب کنید. در این شرایط هنگامی که از هر یک از این محصولات در جای خود استفاده می‌کنید، در کل بوی خوشی که به بدنتان خواهند داد، ماندگاری و دوام طولانی‌تری خواهد داشت.

(۲) روزی چند بار عطر بزنیم؟

تصور نکنید با یک بار عطر زدن در آغاز روز، این بو تا پایان روز از بدنتان به مشام خواهد رسید حتی غلیظترین عطرها نیز چنین خصوصیتی ندارند. عطر را باید در طول روز هر ۳ تا ۴ ساعت یک بار تجدید کنید.

(۳) چند جور عطر بزنیم؟

برای اینکه به بوی یک عطر عادت نکنید و برایتان عادی نشود، تلاش کنید در طول روز، از یک نمونه عطر و در طول شب از نمونه عطر دیگری استفاده کنید.

(۴) چگونه عطر بزنیم؟

عطر را به صورت چند لایه روی پوست‌تان اسپری کنید. این روش به شما کمک خواهد کرد که بوی عطر مدت طولانی‌تری روی پوست‌تان دوام بیاورد.

(۵) اگر درب شیشه‌باز باشد، عطرمی‌پرد؟

بله، وقتی عجله دارید، در شیشه عطرتان را حتما روی بطری آن محکم کنید. درون عطر الکل وجود دارد و در اثر مجاورت با هوای اتاق تبخیر شده و شیشه عطرتان هنگام بازگشت، خالی‌تر می‌شود.

(۶) کدام شیشه‌های عطر بهترند؟

عطرهایی که در شیشه‌هایی به رنگ تیره، آبی و یا مات به بازار ارایه می‌شوند، کمتر در مقابل تابش نور خورشید دچار تغییرات شیمیایی شده و عطر درون آن سالم‌تر باقی خواهد ماند.

(۷) کدام پوست‌ها عطر را بهتر به خودشان می‌گیرند؟

پوست‌های چرب، عطر را بهتر و طولانی‌تری از پوست‌های خشک نگه می‌دارند.

(۸) ماندگاری عطرها در کدام مناطق بیشتر است؟

هنگامی که در سطوح بالاتری از سطح دریا قرار می‌گیرید، ماندگاری بوی عطر روی پوست‌تان کاهش پیدا می‌کند.

۹) چگونه عطرمان را انتخاب کنیم؟

شیشه عطر مورد علاقه‌تان را برداشته و آن را روی مقواهای نازک امتحان عطر، اسپری کنید. سپس مقوا را در فاصله یک باروی خمیده‌تان از بینی خود دور نگه داشته و به آرامی در هوا حرکت دهید و بوی عطر را استشمام کنید.

۱۰) بوی واقعی عطر را چگونه بفهمیم؟ شیشه عطر مورد علاقه‌تان را به سمت بالای سرتان در هوا اسپری کنید. قطرات عطر در هوای بالای سرتان پخش می‌شود و به سمت پایین حرکت می‌کند. یک نفس عمیق بکشید. اولین بویی که به بینی‌تان وارد می‌شود، رایحه واقعی آن عطر است.

۱۱) عطر در کجای بدن ماندگارتر است؟

عطر را روی مچ دست‌تان اسپری کنید و اجازه دهید کمی باقی بماند. مولکول‌های عطر تحت تاثیر دمای بدن‌تان و ضربان نبض‌تان قرار گرفته و دچار اندکی تغییرات شیمیایی می‌شوند. ببینید بوی عطر چه مدت روی پوست‌تان دوام خواهد آورد. این روش مناسبی برای امتحان ماندگاری عطر روی پوست‌تان است.

۱۲) بوی عطر روی لباس چگونه می‌ماند؟

برای اینکه بفهمید اسپری کردن عطر روی لباس‌تان چه بویی خواهد داشت، می‌توانید عطر را روی یک برگه دستمال کاغذی اسپری کنید و سپس پس از گذشت مدتی، دستمال کاغذی آغشته به عطر را ببویید. از این روش می‌توانید برای امتحان تغییر بوی عطر در اثر ترکیب با مواد الیاف پارچه‌ها استفاده کنید.

۱۳) عطر را پشت‌گوش بز نیم یا نز نیم؟

عطر را هیچ‌گاه پشت گوش‌تان ننزید چون مواد شیمیایی آن به سرعت با غدد ترش‌حی پوست در این ناحیه ممزوج شده و بوی شدیدی از عطر در فضا پراکنده می‌شود.

۱۴) عطر را به زیر بغل بز نیم یا نز نیم؟

عطر را هیچ وقت در زیر بغل‌تان اسپری نکنید چون مواد شیمیایی آن با مواد شیمیایی دئودورانت‌ها و ضدعرق‌ها ترکیب شده و بوی واقعی را استشمام نخواهید کرد. از طرف دیگر بوی آن را شدیدتر از حالت عادی احساس خواهید کرد.

۱۵) به کجا‌های بدن عطر بز نیم؟

بهترین محل برای اسپری کردن عطر در طول روز، مچ‌دست‌ها، مفاصل پاهایتان و سطح بالایی شکم است که از واکنش بین اشعه UV و مواد شیمیایی عطر جلوگیری می‌کند.

۱۶) عطر را به پشت گردن بز نیم یا نه؟

بهترین محل پوست شما برای اسپری کردن عطر در طول شب، پوست ناحیه پشت گردن‌تان است. در صورتی که عطر را در این ناحیه استفاده کنید، می‌تواند از آلرژی‌ها و حساسیت‌های پوستی جلوگیری کرده و پوست‌تان را از آسیب در امان نگه دارید.

۱۷) روی چه لباس‌هایی عطر نز نیم؟

عطران را روی لباس‌های به رنگ روشن اسپری نکنید چون لکه زردرنگی روی الیاف پارچه به جای می‌گذارد.

۱۸) چه عطری بخریم؟

هیچ‌گاه عطری را فقط به توصیه دیگران خریداری نکنید چون ممکن است همان عطری که روی پوست دوست شما، بویی دل‌انگیز داشته باشد، اصلاً روی پوست شما آن بو را نداشته و یا اصلاً با سلیقه شما سازگار نباشد.

۱۹) چند عطر را امتحان کنیم؟

وقتی برای خرید عطر می‌روید، فقط ۳ نمونه عطر را امتحان کنید تا مخاط بویایی شما بتواند بوی این ۳ نمونه عطر را از یکدیگر تمیز بدهد؛ وگرنه در انتخاب‌تان به مشکل می‌خورید.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=369855>

پاک کردن رد پای زمان از روی پوست

عشق و علاقه انسانها به زندگی جاودانه و حفظ ظاهری جوان و زیبا در تمام مراحل زندگی یکی از آرزوهای بشر طی سالها و قرن‌ها بوده و هست. آرزویی که به مدد پیشرفت علم و تکنولوژی تا حدودی می‌توان به آن دست یافت و به صورت محدود از تاثیر گذر زمان روی پوست کاست. اگرچه شاید اهداف اصلی از این روش‌ها بیشتر توجه به بعد درمانی و ارتقای زندگی و روحیه افرادی بوده‌است که به هر دلیلی از نقصی در چهره خود رنج می‌برند اما امروزه شاهد گرایش افراد مختلفی هستیم که به بهانه‌های مختلف از جمله تنوع طلبی و زیباتر شدن به سوی این اعمال گرایش پیدا می‌کنند. در اینجا در گفت‌وگویی کوتاه با دکتر سید بهزاد پوستی جراح و متخصص گوش و حلق و بینی و سر و گردن در مورد روش‌های مختلف جوانسازی پوست خواهیم پرداخت.

• آقای دکتر لطفا کمی در مورد جوانسازی چهره توضیح دهید.



- جوانسازی چهره به مجموع روش‌هایی گفته می‌شود که با کمک آنها چهره شخص چند سال (در حدود یک دهه) جوان‌تر می‌شود، البته این موضوع به معنی متوقف شدن روند پیری در سال‌های بعدی در فرد نخواهد بود.

• پس لیفتینگ یکی از روش‌های جوانسازی چهره محسوب می‌شود؟

- بله، لیفتینگ شامل جابه‌جایی و اصلاح موقعیت چربی‌ها، عضلات و غلاف‌های پوشاننده آنها و پوست صورت است که هدف نهایی از آن جوانسازی است. ما با توجه به تمام ساختار صورت بیمار و خواسته او تصمیم می‌گیریم، چه اقداماتی برای او انجام دهیم. ممکن است برای لیفتینگ صورت یک نفر فقط کشیدن پوست کافی باشد و در مورد دیگری چربی‌ها و یا استخوان‌ها و عضلات و یا حتی همه موارد یادشده، تحت عمل قرار بگیرند.

• چگونه لیفتینگ در لیست اقدامات و جراحی‌های زیبایی قرار گرفت؟

- نخستین بار لیفتینگ در جهت کشیدن پوست در ناحیه صورت و برداشتن پوست اضافی سپس بخیه زدن آن بود، تا به این طریق نمای جدید و اصلاح شده‌ای از صورتی بدون چین و چروک به دست آید. بعد از مدتی ملاحظه شد که چهره جدید خیلی پایدار نخواهد بود و سریع از بین می‌رود، بنابراین پزشکان به این فکر افتادند که همزمان با پوست سطوح زیر پوست آن هم کشیده شوند تا پایداری (ماندگاری) بیشتری داشته باشد و کم‌کم توجه آنها به تغییرات پوست و روند پیری آن بیشتر شد.

• با توجه به اینکه اغلب شروع پیری صورت بعد از ۴۰ سالگی مشهود می‌شود آیا متقاضیان جوانسازی پوست در سنین بالای ۴۰ سال هستند؟
 - در سال‌های اخیر سن مراجعین در این مورد کاهش پیدا کرده‌است و مراجعین ما از ۳۰ سال به بالا هستند. البته اغلب ترمیم بافت‌ها در سنین پایین‌تر باعث ماندگاری بیشتری هم در آن بافت می‌شود و وسعت کارهای انجام شده برای این افراد کمتر خواهد بود.

▪ با اثر بخیه‌های حاصل از لیفتینگ چه می‌کنید؟

- این بخیه‌ها حداقل اثر را خواهند داشت اما نمی‌توانیم ادعا کنیم به طور کامل از بین خواهد رفت، با این حال سعی می‌کنیم در نواحی پنهان و با دید کمتر بخیه‌ها را داشته باشیم.

▪ موفقیت و عدم بازگشت چین و چروک‌ها در این روش به چه عواملی وابسته است؟

مهارت پزشک و قدرت تجزیه و تحلیل تغییرات و تصمیم‌گیری درست در مورد اصلاحات در این زمینه نقش مهمی را ایفا می‌کند. به‌طور مثال اگر پزشکی به هر دلیلی وقتی نیاز به اقداماتی در سطوح عمیق‌تر پوست است، در لایه‌های کمتری این اصلاحات را انجام دهد، احتمال برگشت چین و چروک‌ها بیشتر است. کیفیت پوست بیمار، روند ترمیم نسوج و وضعیت بهداشت فردی هم در نتیجه کار موثر خواهد بود.

▪ چه توصیه‌هایی به بیماران قبل و بعد از انجام این جراحی‌ها دارید؟

- بهتر است داروهای ضدبارداری و هورمونی ده روز تا دو هفته قبل از عمل قطع شوند. از مصرف داروهای مختل‌کننده عملکرد پلاکتی مانند آسپرین و سایر داروهای ضدالتهابی غیر استروئیدی، ویتامین E و مکمل‌های گیاهی هم از ده روز قبل از عمل باید خودداری کرد. بهتر است قبل از شروع و یا در حین دوران قاعدگی (به علت احتمال خونریزی) جراحی انجام نشود. در بیمارانی که فشار خون بالای ۱۵۰/۱۰۰ دارند، احتمال خونریزی و تشکیل هماتوم حدود ۲/۵ برابر افراد با فشار خون عادی است، بنابراین کنترل فشار خون بیمار قبل از عمل بسیار مهم است. در افراد سیگاری احتمال از بین رفتن پوست بعد از عمل، ۱۲ برابر افراد غیر سیگاری است، بنابراین از یک ماه قبل تا ۳ هفته بعد از جراحی، بیماران نباید از سیگار، patch‌های نیکوتینی یا آدامس‌های حاوی نیکوتین استفاده کنند. برای شست‌وشو بهتر است از صابون‌های آنتی باکتریال یا شامپوهای آنتی سبتیک استفاده کنند و از اسپری‌ها و سایر محصولات مورد استفاده برای موها خودداری کنند. قبل از عمل هم بیمار باید حتماً موهایش را شسته باشد. محافظت از پوست در برابر نور خورشید و استفاده از کرم‌های ضدآفتاب، عدم استفاده از سیگار و اخم نکردن و خودداری از انداختن چین و چروک در ماندگاری اثر این جراحی‌ها تأثیر زیادی خواهند داشت.

▪ این جراحی‌ها برای چه افرادی ممنوع است؟

- کسانی که انعقاد و یا بیماری‌های بافت همبند دارند و کسانی که بدنشان به هر دلیلی نمی‌تواند بیهوشی و بی‌حسی را تحمل کند. کسانی که بدنشان گوشت اضافه می‌سازد هم گزینه خوبی برای این عمل‌ها نیستند. در ضمن در جراحی آندوسکوپی لیفتینگ افرادی که در گذشته دچار شکستگی جمجمه شده‌اند، هم باید احتیاط بیشتری کرد.

یکی از روش‌هایی که به تنهایی یا در کنار سایر روش‌ها در جوانسازی چهره انجام می‌شود، تزریق بوتاکس است در این مورد توضیح دهید. در مواقعی که فعالیت عضلات صورت باعث ایجاد چین و چروک و تغییراتی در ناحیه‌ای از آن شود، ما سعی می‌کنیم با تزریق بوتاکس و مختل کردن آن فعالیت عضلانی و تغییرات ایجاد شده را از بین ببریم و یا تعدیل کنیم.

▪ بوتاکس چیست؟

- بوتاکس سم بوتولینوم است که به صورت موقت باعث فلج عضلات و در نتیجه از بین رفتن و یا کاهش چین و چروک‌ها می‌شود، اما بعد از مدتی اثرات خود را از دست می‌دهد. استفاده از بوتاکس فقط محدود به رفع چین و چروک‌ها نیست و در جهان پزشکی کاربردهای درمانی فراوانی دارد.

▪ تزریق بوتاکس ممکن است چه عوارضی را برای بیماران به دنبال داشته باشد؟

- میزان داروی مورد مصرف برای هر بیمار باید با توجه به دوز مورد تأیید و استاندارد استفاده شود، در غیر این صورت ممکن است باعث عوارض عمومی، اختلال در ریتم قلب و حتی مرگ و میر شود.

لطفاً کمی هم در مورد پرکننده‌ها توضیح دهید.

به‌طور کلی ما دو نوع ژل پرکننده داریم؛ ژل‌های موقتی و ژل‌های دائمی. ژل‌های موقتی هیالورونیک اسید هستند و بیشتر منشأ حیوانی دارند. این ژل‌ها فضای تزریق را پر می‌کنند و بعد از ۶ ماه تا یک سال اثر آن از بین می‌رود. ژل‌های دائمی مواد سنتتیک هستند که در محل تزریق باقی می‌مانند و جذب نمی‌شوند.

▪ این ژل‌ها چه عوارض احتمالی خواهند داشت؟

- بزرگ‌ترین خطر آنها (ژل‌های دائمی) عفونت است که مشکلات فراوانی را برای بیمار به دنبال خواهد داشت.

آیا فرایند تازه کردن پوست هم در گروه اقدامات جوانسازی است، کمی در این مورد توضیح دهید.

بله، در تازه کردن، سطح پوست مورد توجه ما قرار می‌گیرد. در تازه کردن که به شکل لایه‌برداری (پیلینگ) مکانیکی، شیمیایی و لیزر انجام می‌شود، یک لایه از سطح پوست برداشته می‌شود و پوست دوباره آن را می‌سازد. این روش برای افرادی که اختلالات بسیار سطحی و اندکی روی پوست خود دارند و کسانی که صدمات زیاد پوستی آنها با سایر روش‌ها کاهش پیدا کرده‌است، قابل اجراست.

• چه توصیه‌ای برای خوانندگان دارید؟

- در مرحله اول باید بدانند از مراجعه به پزشک چه هدفی دارند و دقیقاً دنبال چه هستند، آیا می‌خواهند چروک صورتشان را برطرف کنند، یا افتادگی پلکشان را، شاید هم حالت ابروها را در ضمن باید بدانند پزشک نمی‌تواند معجزه کند، پس باید واقع بین باشند و بعد از مشورت با پزشک و در نظر گرفتن محدودیت‌ها و توانایی‌های هرکدام از این روش‌ها اقدام به جوانسازی بکنند.

• اقدامات طبی برای مراقبت از پوست

محصولات ضدپیری و ضدچروک در سال‌های اخیر فروشگاه‌ها را انباشته‌اند و اغلب اطلاعات نادرستی در مورد تاثیر بخشی آنها به خریدار داده می‌شود. اغلب این محصولات نه تنها تایید اداره غذا و داروی آمریکا را ندارند بلکه هیچ مطالعه آینده‌نگری نیز در مورد مفید بودن آنها وجود ندارد. در مطالعات متعدد ثابت شده است، در میان محصولات ضدپیری، رتینوئیدها که مشتقات ویتامین آ هستند و تحت عنوان تری تینوئین نسخه می‌شوند، برای درمان آسیب‌های خفیف تا متوسط پوست ناشی از نور آفتاب موثر هستند. محصولات این گروه با نام‌های مختلف در دسترس است. تحقیقات نشان داده‌اند؛ استفاده روزانه از این کرم‌های موضعی، چروک‌های ظریف و خشونت پوست را در مدت ۱۲ - ۶ ماه بهبود می‌بخشد. همچنین تری تینوئین می‌تواند با کاهش تخریب کلاژن در اثر نور خورشید موجب پیشگیری از صدمه در نور آفتاب شود، البته این دارو دارای اثرات جانبی نیز هست، که از آن جمله می‌توان به خشکی پوست، صدمه پوست و حساسیت به نور خورشید را نام برد. لذا در هنگام استفاده، از این محصولات، پوست باید در مقابل نور آفتاب محافظت شده و با نظر پزشک استفاده شود.

اسیدهای آلفاهیدروکسی که مدت زیادی است در محصولات مراقبت از پوست استفاده می‌شوند نیز به عنوان درمان کمکی در صدمه پوستی ناشی از نور آفتاب، آکنه و پرننگ شدن پوست اثر بخش هستند. محصولات و کرم‌های ضدپیری متعددی تاکنون مورد تحقیق قرار گرفته‌اند، در این بین توجه زیادی به آنتی‌اکسیدان‌ها مانند ویتامین C و E شده است که به صورت موضعی و برای حفاظت در مقابل پیری ناشی از نور آفتاب و از بین بردن صدمات ایجاد شده، موثر هستند.

در پایان به نظر می‌رسد، پیشگیری از پیری پوست در اثر نور آفتاب، بهترین راه مقابل با پیری زودرس است که به بهترین وجه با استفاده از کرم‌های ضدآفتاب قابل انجام است.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=283253>

 **vista.ir**
Online Classified Service

پاییز ، فصل بالاپوش‌های مختلف است

هوا فوق‌العاده است این روزها خنکی بادهای پاییزی را روی صورتتان حس می‌کنید.

کافی است کمی نوک بینی‌تان یخ کند و انگشت‌هایتان، سرما را به خود





بکشد تا به خودتان بیایید: «آخ کاش ژاکت همراهم بود» بهتر است تا هوا سردتر نشده، از معجزه روسری‌های بزرگ پشمی غافل نشوید. حتی اگر خودتان هم نداشته باشید، مادر و مادر بزرگ و خاله و عمه از این روسری‌ها فراوان دارند. روسری‌هایی که می‌توانید دور تنتان بپیچید. حالا هم گرما را حس می‌کنید و هم زیبایی را.

به غیر از این روسری‌ها، شال، ژاکت، شنل و انواع بالاپوش برای پاییز وجود دارند که با هر ظاهری دلنشینند. قرار نیست زیاد خرج کنید. همان قدیمی‌ها را از کمد در بیاورید و با یک ست کردن ساده، تبدیل به نقطه عطفی در خوش‌تیپی شوید. برای استفاده از این بالاپوش- با هر شکلی، از شنل تا اورکت- باید چند نکته را بدانید. دلتان می‌خواهد؟

- رنگ‌بندی این بخش از پوشش بهتر است خیلی خاص نباشد. رنگ‌های تیره به دلیل جذب نور و گرمای بیشتر برای پوشش رویی بهتر است. از طرف دیگر با بسیاری از رنگ‌های دیگر هماهنگ می‌شود. مشکی، دودی، قهوه‌ای و خاکستری از رنگ‌های خوب هستند.

- دوست دارید از این رنگ‌های تکراری استفاده نکنید؟ اصلاً سخت نیست.

به جای اینکه به دنبال پوششی با رنگ‌های ویژه بگردید، سنجاق‌های بزرگ را با تزئینات رنگ دلخواهتان داشته باشید و جایی به پوششتان وصل کنید. اگر روسری را دورتان می‌پیچید، محل اتصال دو لبه‌اش، اگر ژاکت دارید، لبه پایین، سمت راست • اگر شنل می‌اندازید، جایی نزدیک شانه‌ها.

- اگر بالاپوشتان نقش‌دار است، دقت کنید، کمترین رنگی که در آن به کار رفته، چیست. حالا می‌توانید کیف و کفشتان را با آن هماهنگ کنید. همیشه دورترین نقطه را برای ست کردن رنگ انتخاب کنید تا تکرار، کمتر به چشم بیاید.

- بر خلاف لباس‌های تابستانه، در لباس‌های پاییزه حتی بیش از زمستانه‌ها می‌توانید از گره، زیپ، دکمه و نخ و روبان استفاده کنید. امسال انواع گره، بیش از سایر اتصالات در پوشش، بازار را در دست گرفته. برای انتخاب ژاکت می‌توانید از نوعی بردارید که با یک گره کوچک کنار بالاتنه‌تان بسته می‌شود. قطعاً این مدل بر مدل‌های دکمه‌ای ترجیح دارد.

- اگر مانتو یا بلوزتان طرح‌دار است – که بهتر است در پاییز نباشد- لطفاً قید بالاپوش طرح‌دار را بزنید. قرار نیست دیگران با دیدن ظاهر شما یاد کاغذهای کادویی بیفتند.

- قبل از به تن کردن بالاپوش، آستین‌های مانتو را پایین بزنید. در غیر این صورت آستین مانتو لوله می‌شود و دیگر به تنهایی نمی‌توانید آن را از زیر آستین ژاکت پایین بکشید.

- بدون در نظر گرفتن مد، جو و هر امر زودگذر دیگر، استفاده از صندل در فصل پاییز – حتی اگر هوا هنوز گرم و بهاری باشد- بعد از فروپاشی امپراتوری روم منسوخ شده است. مخصوصاً اگر در بالا، شنل یا ژاکت یا کت به تن کرده باشید.

- برای اینکه شنل یا شالی که دورتان پیچیده‌اید، کمی رسمی‌تر به نظر برسد، با خودش کاری نداشته باشید. فقط پوشش زیر را از اجزای رسمی، مثل شلووار راسته نیمه‌پشمی تا روی فوزک پا، مانتوی ساده و راسته (و نه گشاد و چین‌دار) و کفش جلویسته ساده و رسمی انتخاب کنید. حالا حتی اگر پشت شنلتان عکس هری پاتر هم باشد، فقط یک اشتباه فنی به حساب خواهد آمد.

- یادتان باشد برای بالاپوش هرگز با گرمکن ورزشی از چار دیواری منزل خارج نشوید، مگر برای ورزش کردن.
- یادتان باشد در پوشش‌های اوایل پاییز که هوا هنوز خیلی سرد نشده رنگ‌ها می‌توانند تکراری باشند ولی فقط یک بار. کفش نخودی با شال نخودی خوب است ولی اگر مانتویتان هم نخودی باشد، هماهنگی به هم می‌خورد.

- خیلی‌ها معتقدند هنوز هم کاپشن مشکی بهترین مد پاییزه برای بالاپوش است که کنارش نخواهیم گذاشت. بله؛ ولی به مدل کاپشن هم بستگی دارد و البته جنسش.

- استفاده از لباس مناسب در فصول مختلف ضرورتاً به این معنا نیست که مثلاً برای پوشش زمستانی از لباس‌های ضخیم و سنگین استفاده

- کنید. شما می‌توانید حتی چند نمونه سبک را با هم همراه کنید و از ترکیب آنها ظاهری متفاوت برای خود دست و پا کنید.
- در صورتی که پایین‌تنه بزرگی دارید، حواستان باشد که زاکت، کت یا کاپشن سبکتان، چاک پشت نداشته باشد. خانمهایی که در ترکیب اندامشان چنین خصوصیتی هست، بهتر است از چاک کنار استفاده کنند یا اصلاً بی‌خیال آن شوند.
- لطفاً توجه کنید. انتخاب اتفاقی پارچه‌های نقش‌دار معمولاً ترکیب مناسبی به وجود نمی‌آورد. مثل هر انتخاب اتفاقی دیگری.
- لطفاً وقتی دنبال لباس برای پوشیدن می‌گردید هر چیزی به نظرتان خوب آمد، در کنار هم نگذارید. به ترکیب آن هم فکر کنید.
- سلیقه خودتان مهم‌ترین بخش انتخاب است. باور کنید.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=279248>

 **vista.ir**
Online Classified Service

پوستمان را پاس بداریم

▪ برای شادابی و جوان ماندن پوست‌مان، گاهی می‌خوانیم که باید آن را مالش دهیم و به ورزش عضلات صورت بپردازیم. آیا این عمل برای عضلات پوست مفید است؟

- مالش دادن و ماساژ، ورزشی پاسیو است نه اکتیو و از نظر احساس آرامش لحظه‌ای مفید است ولی تاثیری در شادابی و جوان ماندن پوست ندارد اما انقباض و انبساط عضلات صورت توسط خود شخص تا حدی فرم عضلانی را تقویت می‌کند ولی عیب آن این است که باعث شکستگی عضلات صورت و چین و چروک عمیق عضلانی می‌شود بنابراین در حد فانتزی و تفریح در سالن‌های آرایش مانعی ندارد ولی از نظر علمی، مالش دادن، ماساژ و انقباض و انبساط عضلات صورت ارزشی ندارد.

▪ برای کنترل منافذ باز پوست، چه اقدامی باید بکنیم؟ آیا در معرض آفتاب



بودن، آن را تشدید می‌کند؟ می‌گویند اگر آب گوجه‌فرنگی و عسل روی پوست بمالیم، مفید است. آیا این کار صحیح است؟

- منافذ محل خروج چربی و عرق پوست است. هرچه پوست چرب‌تر باشد، منافذ آن گشادتر است که این خصوصیت ژنتیکی است. شستشو با آب سرد و صابون به طور مداوم، منافذ را به‌طور موقت جمع می‌کند. با ترکیبات کرم‌های رتینوئید هم که شب‌ها مالیده می‌شود تا حدی منافذ جمع می‌شود. آفتاب اثری روی اندازه منافذ ندارد ولی هر عاملی که تعریق را افزایش دهد، مانند گرمای مداوم، آفتاب و غذاهای معرق، باعث گشادتر شدن موقت منافذ پوست می‌شود. مالیدن آب گوجه‌فرنگی و عسل و یا حتی پوست میوه‌های دیگر به علت داشتن ماده اسیدی تا حدی باعث شفاف شدن پوست می‌شود ولی عیب آن موقتی بودن است یعنی بعد از کمتر از یک ساعت، مواد آن جذب می‌شود و به حالت عادی برمی‌گردد. مشکل دیگر آن این است که بعضی از مردم نسبت به مالیدن آب میوه‌ها به پوست خود حساسیت نشان می‌دهند و دچار التهاب و قرمزی و پوسته‌پوسته شدن در آن ناحیه می‌شوند. البته تمامی این فرآورده‌ها در کرم‌های آرایشی بهداشتی به وسیله کارخانه‌های معتبر ساخته

- استفاده از کرم‌های دور چشم برای پیشگیری از چروك است آیا شما استفاده از آنها را توصیه می‌کنید؟

- کرم‌های دور چشم استاندارد اگر به طور مستمر استعمال شود، ایجاد چین و چروک پوست را به تاخیر می‌اندازد. هر چند علاوه بر چین و چروک پوست دور چشم، نوعی چین و چروک عضلانی دور چشم نیز وجود دارد که به صورت میمیک (انقباض مداوم عضلات خنده یا گریه) صورت است و درمان چین و چروک عضلانی با تزریق آمپول بوتاکس و ترك عادت است. سن شروع مصرف کرم‌های دور چشم بسته به خصوصیات خانوادگی کمی متفاوت است ولی حدود ۲۵ تا ۳۰ سالگی، سن مناسب شروع کرم‌های دور چشم است.

منع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=265350>



یوست‌های چرب در بخش مراقبت‌های ویژه

● عوامل پیدایش جوش

همان‌طور که می‌دانیم یکی از شایع‌ترین انواع پوست چرب است (Oily Skin). پوست چرب ناشی از فعالیت بیش از اندازه غدد چربی بوده و این فعالیت به‌وسیله آندروژن یا هورمون مردانه کنترل می‌شود. شاخص یک پوست چرب ظاهر محکم، ضخیم و براق آن است.

منافذ (Pores) این نوع پوست به علت چربی به دام افتاده در فولیکول‌های مجاری چربی، بزرگتر به نظر می‌آید. پوست این افراد حتی ساعتی پس از شستشو مجدداً با لایه‌ای از چربی پوشیده می‌شود. معمول‌ترین مشکلی که بعضی افراد با پوست‌های چرب یا مختلط دچار آن هستند مشکل جوش‌زائی است. هرچند که تاکنون دلیل اصلی ایجاد جوش (Acne) مشخص نشده، اما مطالعات نشان داده است که موارد زیر ارتباط مستقیمی با پیدایش جوش دارد:

▪ ترشح بیش از حد Sebum ناشی از فعالیت هورمون‌های مردانه یا تغییر در ترکیب آن.



- Hyperkeratinization یا افزایش رشد سلول‌های شاخی پوست که باعث گرفتگی منافذ خروج سبوم می‌شوند.

▪ فعالیت باکتری مولد آکنه

▪ ایجاد التهاب و گسترش تدریجی آن

- محصولات آرایشی و بهداشت پوست برای پوست‌های چرب و پوست‌های مستعد جوش

افراد دارای پوست چرب با توجه به چربی بیش از اندازه پوستشان همواره تمایل به استفاده از محصولات آرایشی دارند که نه تنها فیلم سنگین، چرب و

براق بر روی پوستشان ایجاد نمایند بلکه در حد امکان بتوانند براقی و چربی پوستشان را کنترل کنند. شرکت‌های مختلف به منظور تأمین نیاز این افراد، محصولات Oilfree را به بازار عرضه کرده‌اند. رد فرمولاسیون این دسته از محصولات سعی می‌شود تا در حد امکان از مواد Occlusive که تمایل به ایجاد فیلم چرب بر روی پوست دارند پرهیز شود.

محصولات آرایشی و بهداشتی پوست که برای افراد با پوست‌های چرب مستعد جوش فرموله می‌شوند معمولاً به نام‌های Non - Comedogenic یا Non - Acneogenic به بازار عرضه می‌شوند. برای فرموله کردن این دسته از محصولات نه تنها سعی می‌شود که از لحاظ فیلم ایجاد شده بر روی پوست سنگین، چرب و براق نباشد بلکه از موادی در آنها استفاده شود که امکان بستن منافذ پوست را نداشته باشند و تا جایی که ممکن است در ترکیب Sebum تغییری ایجاد نمایند.

• تفاوت‌های محصولات OilFree با محصولات Non - Comedogenic

برای بررسی این تفاوت بایستی واژه Comedogenic به معنای توانایی ایجاد Comedone را مورد بررسی قرار داد. جوش‌های ریزی که در ابتدا بدون آثار التهابی ناشی از بسته شدن منافذ پوست، به دنبال استفاده از بعضی از محصولات آرایشی که حتی می‌توانند فاقد چربی باشند، ایجاد می‌شود، کمدون نامیده می‌شوند. موادی را که توانایی ایجاد این جوش‌ها را داشته باشند، مواد Comedogenic یا کمدون‌زا می‌نامند. معمولاً این کمدون‌ها در نواحی چرب صورت پدیدار می‌شوند.

نکته اساسی در این رابطه آن است که لزوماً واژه‌های Oil Non - Comedogenic , Free یکسان نبوده و دارای یک معنی نیستند را که بعضی از موادی که توانایی بستن منافذ پوست و به دنبال آن ایجاد کمدون را دارند می‌توانند از خانواده چربی‌ها و روغن‌ها (Oil) نباشند و برعکس بعضی از روغن‌ها و چربی‌ها بر خلاف نامشان اصلاً کمدون‌زا نیستند. به عنوان مثال پارافین (مینرال اویل)، وازلین و روغن جوجوبا که معمولاً در فرآورده‌های OilFree از آنها استفاده نمی‌شود بنابر مطالعات انجام شده کاملاً Non - Comedogenic هستند. ضمناً طبیعی بودن یک روغن به معنای غیر کمدون‌زا بودن آن نیز نیست چرا که مثلاً روغن نارگیل از روغن‌های کمدون‌زا به شمار می‌آید. برعکس استرهائی از قبیل ایزوپروپیل میریستات که اصلاً Occlusive نبوده و بسیار سریع در پوست جذب می‌شود و یک فیلم بسیار سبک بر روی پوست ایجاد می‌نماید از کمدون‌زاهای بسیار شناخته شده است.

بنابراین صرف استفاده از محصولات Oil Free بدون قید واژه Non - Comedogen برای پوست‌های مستعد جوش می‌تواند نادرست باشد. لازم به یادآوری است که بسته به شدت جوش‌زائی و نیز فعالیت‌های ارگانیک فرد مصرف کننده، حتی یک محصول Non - Comedogen نیز می‌تواند در فرد بسیار مستعد، با تغییر ترکیب سیوم یا عوامل دیگر، ایجاد آکنه را تشدید کند. برعکس، حتی استفاده از محصول Oil Free برای یک فرد با پوست آکنه‌ای خفیف می‌تواند بدون مشکل باشد. برای افرادی با پوست‌های بسیار مستعد جوش، استفاده از محصولات با پایه آب توصیه می‌شود.

• Acneline، خانواده‌ای از محصولات بهداشت پوست برای پوست‌های مستعدجوش

شرکت اکت جهت تأمین نیاز مصرف کنندگان محصولات خود که دارای پوست چرب هستند تاکنون محصولات فاقد چربی (OilFree) را به بازار عرضه نموده است. نمونه‌های این محصولات کرم‌های ضد آفتاب ۶۰ OilFree و ۳۰ Oil Free هستند؛ ضمناً این شرکت با درک عمیق مشکلات پوست‌های آکنه‌ای و نیز در راستای تأمین محصولات مکمل در کنار محصولات داروئی معالجه آکنه، شروع به عرضه یک خانواده از محصولات ویژه پوست‌های آکنه‌ای به نام Acneline نموده است. در فرمولاسیون این دسته از محصولات از موادی که در فرانس‌های مختلف به عنوان Non - Comedgen به آن اشاره شده و موادی که می‌توانند به نحوی در چرخه ایجاد جوش دخالت کرده و آن را کنترل نمایند، استفاده شده است.

• مشخصات کرم ضد آفتاب

کرم ضد آفتاب Acneline Spf ۳۰ اولین محصول از این خانواده بوده که با توجه به نیاز مبرم این دسته از افراد به یک ضد آفتاب طراحی شده است. در فرمولاسیون این کرم از Sebumine Sb - ۱۲ به عنوان یک ترکیب هیدروگلیکولیک با ویژگی‌های زیر استفاده شده است؛ ضمناً این کرم علاوه بر ویژگی فوق دارای مشخصات زیر نیز است:

• نرمال کردن پوست‌های چرب

• تنظیم ترشح Sebum

• فعالیت کمدولیتیک (ضد کمدونی)

• تأثیر آنتی باکتریال

- غیر کم‌دون‌زا
- بافت سبک و غیر چرب که تحمل آن را برای پوست‌های چرب و جوش‌زا ممکن می‌کند.
- عدم ایجاد یک فیلم براق بر روی پوست
- فرمول مقاوم در برابر نور آفتاب
- قابل استفاده برای انواع پوست
- تست شده از نظر اثر بخشی و ایمنی توسط درماتولوژیست.

منبع : مجله زندگی ایده آل

<http://vista.ir/?view=article&id=283804>

 **vista.ir**
Online Classified Service

پیری را به عقب بیندازیم

اگر شما هم جزو آن دسته افرادی باشید که خیلی به زیبایی خود اهمیت می‌دهند، شاید تا به حال اقدام به تاتوی ابرو، تزریق برای از بین بردن چین و چروک‌های صورت و... کرده باشید. غافل از آنکه این زیبایی چه عوارضی دارد و ممکن است چه لطمات جبران ناپذیری به پوست وارد کند.

«تاتو» که این روزها روی صورت خیلی از زنان جایگزین ابروی طبیعی شده است در حالی که عوارض خطرناکی چون سل، جذام، سفلیس، ایدز، هپاتیت نوع B و C دارد، البته این تنها عوارض عفونی این کار است. تاتو دارای عوارض حساسیتی چون اگزما، تورم و خارش مکرر، ایجاد «کلونید» و بافت اضافه در ناحیه تزریق نیز هست که در این صورت، بیمار باید تا آخر عمر پماد یا آمپول کورتون دار مصرف کند.

دکتر «حمیده مروج»، متخصص پوست و استادیار دانشگاه شهید بهشتی، در این باره می‌گوید: با انجام تاتو ممکن است سلول‌های اطراف محل تزریق ملتهب و به صورت دانه‌های تسبیح برجسته و بنفش شوند. تکه برداری این ضایعه برای تشخیص، موجب خوردن خط بخیه روی ابروی فرد و در نتیجه ایجاد شکل خیلی ناخوشایندی در صورت می‌شود.

وی درباره مواد تشکیل‌دهنده تاتو می‌گوید: تاتو در واقع تزریق موادرنگی به پوست است که این مواد ممکن است جیوه، کربن، آهن، آلومینیوم و یا روی باشند. پوست از بیرون از سه لایه «لپیدرم»، «درم» و «چربی زیر جلدی» تشکیل شده و «شاخی» خارجی‌ترین لایه لپیدرم است که دائماً تجدید و



لایه جدیدی جایگزین آن می شود. موادی چون حنا و رنگ مو نیز در واقع به این لایه رنگ می دهند، به همین دلیل پس از چند هفته کاملاً از بین می روند.

وی می افزاید: درم لایه ماندگار پوست است. اگر مواد تاتو به این لایه تزریق شود، برای همیشه باقی می ماند، ولی در صورتی که به شاخی و لایه های سطحی اپیدرم زده شود، کم رنگ شده و به تدریج از بین می رود.

وی یکی دیگر از عوارض تاتو را حساسیت پوست به مواد رنگی استفاده شده در آن عنوان می کند و می گوید: اگر این مواد از رنگ قرمز (ترکیبات جیوه) یا رنگ زرد تشکیل شده باشد، وقتی فرد در معرض نور آفتاب قرار می گیرد، دچار حساسیت می شود. همچنین اگر در تاتو مواد دارای رنگ های مشابه پوست مثل آلومینیوم و روی به کار رفته باشد، ممکن است در ناحیه تزریق برجستگی به شکل دانه های تسبیح ایجاد کند.

مروج درباره امکان برداشتن تاتو پس از تزریق می گوید: می توان تاتو را جراحی کرد و برداشت، اما جای آن می ماند. اگر تاتو از ماده کربن تشکیل شده باشد، می توان آن را به وسیله لیزر Q-Switch برداشت، ولی در صورتی که دارای مواد رنگی، بخصوص قرمز، قهوه ای و زرد باشد، به علت ترکیبات آهنی که در این مواد وجود دارد امکان برداشتن آنها وجود ندارد و بعد از لیزر، ناحیه تزریق برای همیشه تیره می ماند. از سوی دیگر، متأسفانه خیلی از خانم ها وقتی از تاتویشان راضی نیستند، برای پاک کردن آن دوباره از تاتوی سفید استفاده می کنند و با این کار به جای زیباتر شدن، شکل ضایعه را ناخوشایندتر می کنند.

وی با بیان اینکه تاتو معمولاً در مؤسسات زیبایی و آرایشگاه ها انجام می شود، می گوید: البته پزشکی هم هستند که این کار را می کنند، اما به خاطر عوارضی که دارد از سوی نظام پزشکی و انجمن پوست تأیید شده نیست.

وی بهترین کار برای ترمیم ابرو را استفاده از مداد آرایشی که هیچ عارضه ای هم ندارد، عنوان می کند و می افزاید: ما کاشت مو را در ناحیه ابرو توصیه نمی کنیم. این روش تنها در مورد کسانی که در اثر سوختگی یا زخم، ابرویشان را از دست داده اند، به کار می رود و از نظر ظاهری نیز زیبایی ندارد.

این استاد دانشگاه با بیان اینکه عوارض تاتو به هیچ عنوان قابل پیش بینی نیست، اضافه می کند: نمی توان از قبل حدس زد که فرد به این مواد حساسیت نشان می دهد یا خیر. ما توصیه می کنیم افراد این کار را انجام ندهند، زیرا این زیبایی ارزش لطمات جبران ناپذیر آن را ندارد.

• فرار از نشانه های پیری

ایجاد چین و چروک روی پوست، یکی از نگرانی هایی است که همزمان با افزایش سن، معمولاً در زنان به وجود می آید. امروزه روش های مختلفی برای از بین بردن چین و چروک ها استفاده می شود، اما این روش ها و در واقع جوان ماندن نیز دارای عوارضی است که به راحتی نمی توان از کنار آن گذشت.

دکتر مروج، درباره شیوه های رفع چین و چروک های صورت و عوارض آن می گوید: تزریق ژل، یکی از این روش هاست که برای از بین بردن چروک های بین لب و بینی استفاده می شود. ژل ها یا موقتی هستند یا دائم. ژل های دائمی چون از مواد «پلیمر» یا پلاستیک تشکیل شده اند، توسط پوست جذب نمی شوند، برای همیشه در محل تزریق باقی می ماند و در نتیجه بسیار مضر هستند.

اما ژل های موقتی که «هیالونیک اسید» نام دارند، توسط پوست جذب می شوند و اگر تأییدیه بهداشتی را داشته باشند، عارضه کمتری ایجاد می کنند.

وی اضافه می کند: از عوارض این روش می توان به آلوده بودن سوزن اشاره کرد که موجب ورود عفونت به پوست و بیرون آمدن چرک از محل تزریق می شود. همچنین اگر ژل خوب تزریق نشود، ایجاد حساسیت می کند و محل تزریق به صورت دانه های تسبیح برجسته می شود. حتی برخی از ژل ها ممکن است پس از تزریق حرکت کنند و در محل دیگری از صورت قرار بگیرند.

وی با بیان اینکه روش دیگر، تزریق سم «بوتوکس» یا «بوتولینوم» است که برای رفع چروک های ناشی از حرکات عضلانی پیشانی و اطراف چشم استفاده می شود، می گوید: ماندگاری این روش ۴ تا ۶ ماه است و دارای عوارضی چون افتادگی پلک، بالا رفتن بیش از حد ابرو، عدم قرینه دو طرف صورت و خمار شدن چشمهاست. البته این عوارض سه هفته تا سه ماه پس از تزریق کاملاً از بین می روند.

مروج می افزاید: استفاده از کرم های رتینول، ویتامین ث و AHA در شب، یکی دیگر از این روشهاست که البته تأثیر خیلی کمی دارند، بیشتر پیشگیری می کنند و معمولاً برای چروک های ناشی از تابش نور خورشید استفاده می شوند. این کرم ها عارضه زیادی ندارند و تنها ممکن است باعث بروز واکنش های حساسیتی شوند.

وی ادامه می دهد: روش دیگر، تزریق چربی است که در آن از بدن خود فرد چربی را می گیرند و در نواحی دارای چین و چروک تزریق می کنند. این روش ماندگاری کمی دارد و دارای عوارضی چون درد، خونریزی و کبودی است که البته زود از بین می روند.

وی با اشاره به جراحی پلاستیک، به عنوان تنها شیوه طولانی مدت از بین بردن چین و چروک می گوید: این روش در سنین بالای ۵۰ سال انجام می شود و البته بعد از چند سال دوباره برمی گردد.

وی می افزاید: بهترین شیوه رفع چین و چروک ها که هیچ عارضه ای هم ندارد، تکثیر سلول های فیبروپلاست پوست است که در آن پوست پشت گوش فرد را برمی دارند، سلول های فیبروپلاست آن را تکثیر و سپس به داخل چروک ها تزریق می کنند. در این روش، فرد یک بانک سلولی دارد که هرگاه داخل چین و چروک ها خالی شد، این سلول ها را دوباره درون آن تزریق کنند. البته استفاده از روش تکثیر سلول های فیبروپلاست هنوز در کشور ما رواج نیافته است.

استادیار دانشگاه شهید بهشتی، با اشاره به علت های ایجاد چین و چروک روی پوست، اضافه می کند: بالا رفتن سن و از بین رفتن حالت ارتجاعی پوست، یکی از این علت هاست. عامل دیگر، تابش نور خورشید به پوست است. کسانی که زیاد در معرض نور خورشید قرار می گیرند، حالت ارتجاعی پوستشان سریع تر از بین می رود و دچار چین و چروک های سنین جوانی می شوند. علت دیگر حرکت های عضلانی است، مثلاً فرد زیاد اخم می کند، ابرو بالا می اندازد و... وی درباره نحوه پیشگیری از ایجاد چین و چروک روی پوست می گوید: به هر حال با بالا رفتن سن حالت ارتجاعی پوست از بین می رود. تنها می توان با تغذیه مناسب، خوردن میوه و سبزیجات تازه، موادغذایی دارای ویتامین E, C, A و سلنیوم به عنوان آنتی اکسیدان، استفاده از کرم های مخصوص شب، پرهیز از قرار گرفتن در معرض نور خورشید، استفاده از ضدآفتاب و نداشتن استرس، پیری پوست را به تأخیر انداخت

منبع : تهران مانیا

<http://vista.ir/?view=article&id=328459>

 **vista.ir**
Online Classified Service

پیش شرط های آراستگی بعد از ۵۰ سالگی

شما امسال چندمین سال زندگی تان را جشن می گیرید؟ ۵۰ سالگی، ۶۰ سالگی و یا ۷۰ سالگی؟ به هر حال ما امسال به مناسبت روز سالمند برای شما هدیه ویژه ای داریم که حسابی به درد شما و فرزندان و نوه های تان می خورد؛ آن هم راهنمایی خوش لباسی و خوش تیپی در سالمندان است. حتما شما هم قبول دارید که سن فقط یک عدد است و این دل شما است که باید جوان باشد. بهترین لباس و بهترین مدل مو، لباس و مدلی از مو است که شما با آن احساس خوبی داشته باشید و وقتی فرزندان و نوه های تان، شما را می بینند بگویند چه مادر بزرگ و پدر بزرگ خوشگل و خوش تیپی داریم!...

- نیابدهای ۱۰ گانه





۱) لباس‌های گشاد نپوشید. قرار نیست شما در سالمندی لباس‌های چند سایز بزرگ‌تر بپوشید.

۲) لباس‌هایی نپوشید که بخش بالایی بازوی شما و گردن‌تان را به نمایش

بگذارد چون پوست این بخش‌های بدن در اثر بالا رفتن سن چروک می‌خورد و سن واقعی شما را نشان می‌دهد.

۳) شما نباید در این سن در آرایش زیاده‌روی کنید. کلاه گیس، لاک‌های ناخن قرمز و سایه چشم‌های پررنگ مناسب شما نیست. اگر اهل آرایش هستید بهتر است سراغ آرایش‌های خیلی ملایم بروید.

۴) زیورآلات زیاد و بیش از اندازه به خودتان آویزان نکنید. در عوض به سراغ جواهرات و زیورآلاتی بروید که سنگین‌تر هستند.

۵) از دستمال گردن‌های رنگی برای پوشاندن چین و چروک‌های گردن‌تان استفاده نکنید به جای آن می‌توانید از چند رشته مروارید استفاده کنید که جلوه کلاسیکی نیز به شما می‌بخشند.

۶) از طلا و جواهرات پرزرق و برق استفاده نکنید چون در این صورت مانند یک درخت کریسمس می‌شوید که هر چیز زرق و برق‌داری را به آن آویزان کرده‌اند. طلا و جواهرات براق برای سن شما مناسب‌اند ولی زیاده‌روی نکنید.

۷) شما نباید شلوارها و ژاکت‌های چرمی بپوشید چون در این سن به‌طورمعمول کمی اضافه وزن دارید و در این لباس‌ها پستی و بلندی‌های بدن شما واضح‌تر به شما می‌آیند.

۸) اگر به سراغ خرید پالتو می‌روید پالتوهایی را نخرید که کوتاه‌تر از نصفه ران شما باشند. پالتوهای بلندتر و حتی ماکسی مناسب‌ترند.

۹) پیراهن‌های با یقه باز هفت نپوشید. یقه این پیراهن‌ها موجب می‌شود چین و چروک‌های گردن شما بیشتر به چشم بیایند.

۱۰) توصیه ما این است که بلوزهای بدون آستین و رکابی را هم انتخاب نکنید چون پیری پوست بازو و دستانتان را بیشتر نشان می‌دهند.

• بایدهای ۵گانه

۱) احساس جوانی کنید. اینکه شما چه احساسی درباره خودتان دارید در لباس پوشیدن شما و رسیدن به سر و وضع‌تان بسیار مهم است.

۲) لباس‌های به رنگ‌های سنگین‌تر را برگزینید. شتری، خاکی، خاکستری و به خصوص سیاه و سفید، بهترین رنگ‌ها برای شما هستند. هر وقت شک دارید که چه لباسی بپوشید توصیه ما این است که به سراغ رنگ‌های سیاه و سفید بروید. برای مثال یک کت و دامن سفید و یا کت و شلوارها مشکی بدوزید و یا پیراهنی با نقش‌های سفید و سیاه بدوزید.

۳) می‌توانید نیم‌نگاهی به تلویزیون، مجلات و حتی اینترنت بیندازید و ببینید سالمندان مشهوری که پا به سن گذشته‌اند چگونه لباس می‌پوشند. به‌طورمعمول آدم‌های مهم دنیا، مانند سیاست‌مداران، همه سالمند هستند. شما می‌توانید از طرز لباس پوشیدن این افراد که به‌طورمعمول طراح لباس هم دارند ایده‌های خوبی بگیرید.

۴) توصیه ما به آقایان بالای ۵۰ سال هم این است که به سراغ خرید تی‌شرت‌های اسپرت با رنگ‌های لیمویی، آبی‌روشن و صورتی روشن و حتی سفید بروند. همه این تی‌شرت‌ها با شلوارهایی ساده به رنگ مشکی و یا خاکستری جور می‌شوند و می‌توانید تیپ‌تان را با یک کفش اسپرت و راحت کامل کنید.

۵) پلیورهای خاکستری با یک بلوز سفید یقه‌دار در زیر آن، مناسب آقایانی است که رنگ سفید موهایشان با این ترکیب هماهنگی دارد و از آنها یک پدربزرگ خوش‌تیپ می‌سازد.

• ۶ توصیه به زنان سالمند

خیلی از خانم‌های سالمند دوست دارند موهایشان را کوتاه نگه دارند چون در این صورت هم رسیدگی به شستشوی آنها آسان‌تر است و هم آزادی عمل بیشتری دارند و می‌توانند راحت‌تر کارهای روزانه‌شان را انجام دهند. اگر شما هم دوست دارید یک خانم ۵۰ ساله با بهترین و زیباترین مدل مو باشید این توصیه‌ها را به یاد بسپارید:

۱) بهتر است قد موهای شما کوتاه تا متوسط باشد. در ضمن باید با به کار بردن یک رنگ تیره‌تر، موهای خاکستری‌تان را بپوشانید.

۲) اگر شما روی پیشانی‌تان چین و چروک‌های ریزی دارد، توصیه ما این است که از مدل موی چتری استفاده کنید و با انداختن چتری‌ها روی خط و خطوط پیشانی آنها را بپوشانید.

۳) اگر شما اهل کامپیوتر باشید و یا نوه‌ای داشته باشید که از کامپیوتر سردرمی‌آورد با کمک او سری به نرم‌افزارهای طراحی چهره بزنید. این

نرم افزارها به گونه ای هستند که شما عکس خود را به کامپیوتر می دهید و کامپیوتر مدل موی مناسب را برای شما طراحی می کند.

۴) اگر مدل موهایتان را چند سالی است که تغییر نداده اید الان وقت آن است که به یک آرایشگاه سر بزنید و از او بخواهید شما را با کوتاه کردن موهایتان به یک مدل جدید، متفاوت کند. مطمئن باشید که وقتی اطرافیان تان این تغییر ناگهانی را در شما ببینند حسابی یکه خواهند خورد.

۵) اضافه کردن های لایت های ملایم به میان موهایتان می تواند شما را بسیار متفاوت و جذاب نشان دهد. شما برای های لایت کردن می توانید اول با یک رنگ زمینه تیره تر موهای خاکستری تان را بپوشانید سپس روی آن های لایت کنید.

۶) خرد کردن لایه سطحی موها موجب می شود مدل موی شما بیشتر شبیه جوانان شود.

• مقابله با پیری پوست

ممکن است شما هنگامی که پایتان را از ۵۰ و ۶۰ سالگی آن طرف تر می گذارید، پوست تان چروک داشته باشد ولی این به آن معنی نیست که دیگر نباید پیش متخصص پوست بروید. در این سنین پوست و موی شما خشک می شوند و ممکن است به خوبی حالت نگیرند. با راهنمایی متخصص پوست می توانید از شامپوهای استفاده کنید که طراوت و شادابی را به موهای شما بازگردانند. از سوی دیگر متخصصان پوست می توانند با تجویز کرم هایی از چین و چروک های بیشتر پوستی پیشگیری کنند و حتی چین و چروک های صورت شما را کاهش دهند. ۵۰ و ۶۰ سالگی سنی نیست که خود را رها کنید و در این دوران شما باید بیش از پیش به خودتان برسید

منبع : پایگاه اطلاع رسانی سلامت ایرانیان

<http://vista.ir/?view=article&id=344919>



تابستان خنکی داشته باشید

تابستان با گرمایی غیرقابل پیش بینی از راه می رسد و انواع وسایل خنک کننده فقط بخشی از مشکل طاقت فرسای گرما را کم می کنند. نوع و جنس پوشش می تواند بهترین کمک را در این روزهای گرم تابستانی به شما بکند تا کمتر از گرمای هوا برنجید و گله و شکایت کنید. قدم اول، جنس لباس است. پارچه های نخی، پنبه ای، لینن، گاباردین و ابریشم نازک مناسب این فصل هستند و پوست در مجاورت آنها احساس خنکی می کند. پوست در کنار ابریشم به اندازه لینن اجازه تنفس ندارد، اما اگر از چروک شدن لباس های لینن خسته شده اید و نمی توانید خود را با جمله «مد است» راضی کنید مخلوط لینن و ابریشم مصنوعی (rayon) را امتحان کنید. مخلوط ۷۰ در صد نخ و ۳۰ درصد نایلون یا پارچه های صددرصد پلی استر هم برای تابستان مناسب هستند. چنین پارچه هایی میلیون ها منفذ ریز در



خود دارند و هوا را کاملاً از خود عبور می دهند. به این ترتیب با وزیدن کوچک ترین نسیمی دمای بدن کاهش می یابد. پارچه هایی مثل تریکو یا جین هم که در سراسر سال به کار می روند برای تابستان مناسبند اما باید ضخامت آنها را نسبت به پاییز و زمستان کمتر انتخاب کنید.

رنگ لباس ها هم در تابستان تغییر چشم‌نوازی دارد. معمولاً دیدن لباس‌های با رنگ های تند بر تن اطرافیان آمدن تابستان را نوید می‌دهد. پوشیدن يك يا دو تکه لباس با رنگ تند تنوع خوبی است اما لباسی که از سر تا پا به رنگ های تند متعدد باشد چشم را آزار می دهد. رنگ های تند مناسب این فصل سبز مغزپسته‌ای، صورتی، ارغوانی روشن، نارنجی و آجری هستند.

در فصل تابستان رنگ‌های روشن برای لباس مناسب‌ترند. رنگ روشن بخشی از انرژی خورشید را منعکس می کند در حالی که رنگ تیره بیشتر آن را به خود جذب می کند و موجب گرم شدن بدن می شود. رنگ‌های سفید، شیری، کرم، بژ و نخودی در تابستان به خنک ماندن بدن کمک می‌کنند. همچنین می‌توانید لباس‌هایی به رنگ‌های خنثی بپوشید که در تمام طول سال کاربرد دارند مثل قهوه ای کم رنگ، طوسی یا آبی کم رنگ. در تابستان امکان انتقال سریع از فضای گرم به سرد وجود دارد. در فضای بسته محل کار یا مراکز خرید معمولاً فضا را بیش از آنچه لازم است - برای رفاه حال مشتریان- خنک می کنند و اگر بیرون و زیر آفتاب داغ تابستان عرق کرده باشید با کوچک‌ترین وزش باد کولر، سرما خواهید خورد. بهتر است همیشه لباس نازکی همراه داشته باشید تا وقتی وارد محیط سردتر میشوید برای این که به آن دما عادت کنید، بپوشید. حتی ممکن است دما در طول روز بالا و پایین برود. آقایان برعکس زمستان که وقتی وارد ساختمان می شوند کتشان را در می‌آورند، می توانند کت تابستانی و رنگ روشنی تهیه کنید که وقتی وارد مکان های سرپوشیده و خنک می‌شوید به تن کنید.

در تابستان بدن خود را با لباس های بلند و گشاد بپوشانید. سعی کنید لباس های آستین بلند و شلوارهای بلند بپوشید. به یاد داشته باشید اولین خط دفاعی در برابر اشعه آفتاب لباس است. SPF (فاکتور محافظت در برابر آفتاب) اکثر لباس ها بین ۵ تا ۹ است. لباس‌های نخی با بافت فشرده از پوست بیشتر محافظت می‌کنند. خریدهائتان را از روی کیفیت انجام بدهید نه کمیت. انگلیسی ها می گویند «ما آنقدر پول نداریم که لباس ارزان قیمت بخریم.» با پولی که در اختیار دارید بهترین پارچه ها را انتخاب کنید. به سراغ مدهای کلاسیک بروید تا بتوانید سال ها از آن استفاده کنید. پول خود را بیشتر صرف خرید لباس اصلی مانند مانتو، شلوار، پیراهن و کفش بکنید.

و در نهایت، همیشه «قانون سه تایی» را به یاد داشته باشید:

لباسی بخرید که رنگ و طرح آن حداقل به سه لباس دیگران بیايد. هنر هماهنگ کردن طرح ها و رنگ ها را با هم یاد بگیرید و لباس اصلی تان را با کیف یا روسری ارزان قیمت تری هماهنگ کنید.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=257548>

 **vista.ir**
Online Classified Service

تاثیر بی‌خوابی بر زیبایی

احتمالا در اینکه بی‌خوابی و بدخوابی، آرامش اعصاب و روانتان را به هم می‌ریزد تردیدی ندارید. این را هم لابد قبول دارید و تجربه کرده‌اید که فردای شب بی‌خوابی، روز کاری‌تان روز خوبی نخواهد بود و نخواهید توانست با تمرکز کافی به کار و زندگی‌تان برسید...

اما شاید اصلا فکرش را نکرده باشید که بین خواب و زیبایی هم ارتباطی وجود داشته باشد؛ این در حالی است که تحقیقات مختلف ثابت کرده





بی‌خوابی و بدخوابی می‌تواند عوارض زیادی ایجاد کند. اگر شما ۶ تا ۸ ساعت در روز خواب کافی نداشته باشید، آثار خستگی روی پوست‌تان دیده می‌شود. خواب کافی سبب تنظیم متابولیسم بدن شده و موجب دفع مواد زائد و سمی از عضلات، کبد و پوست می‌شود. هنگام خواب، دستگاه گوارش شما استراحت می‌کند و حتی سیستم عصبی‌تان هم در وضعیت خواب تغییراتی می‌کند که لازمه بازسازی و بازتوانی این سیستم است. گویا خواب شبانه کافی، پادزهر استرس است و روز بعد که از خواب بیدار

می‌شوید، شادابی پوست و رفع خستگی عضلات را برایتان به ارمغان می‌آورد.

حتما از متخصصان پوست شنیده‌اید که بهتر است هنگام خواب آرایش صورت و چشم‌هایتان را پاک کنید. می‌دانید چرا؟ چون پاک‌ی صورت آرامش‌بخش است و می‌تواند زمینه را برای خواب آرام شبانه مهیا کند. برخی متخصصان معتقدند که حتی پیدایش چروک‌های اطراف چشم نیز مرتبط است با بالش‌های نامناسبی که برخی از ما شب‌ها زیر سر می‌گذاریم. توصیه می‌کنم اگر مشکل یا اختلالی در خواب شبانه‌تان دارید، به بهانه حفظ سلامت و شادابی پوست‌تان هم که شده، در صدد رفع آن برآیید و خودتان را از این نعمت خدادادی محروم نکنید.

دکتر خسرو صادق‌نیت

فلوشیپ اختلالات خواب و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=131714>

 **vista.ir**
Online Classified Service

تاثیر روانی آرایش

مطالعات باستان شناسی ، تاریخی و انسان شناسی، تایید کرده اند که لوازم زیبایی برای بدن، توسط زنان و مردان همه فرهنگ ها و جوامع مورد استفاده قرار گرفته است.

گردشی در گالری های صورت در موزه ملی ما، شواهد بارزی از تحول در عادت آرایش شخصی طی ۳۰۰ سال گذشته نشان می دهد. بررسی های مدرن فرهنگ های کشورهای دور، نشان می دهند که رنگ آمیزی پوست و رنگ کردن مو در رفتار اجتماعی، نقشی مهم بازی می نموده است. در فرهنگ حاضر، در مقایسه با سابق این موضوع کاهشی نداشته است، فقط ظریف تر و کمی غیر ملموس تر گردیده است.

نیاز به آرایش پوست آنقدر حیاتی است که اگر همه محصولات آرایشی





تجاری از بازار برچیده شوند، مصرف کنندگان ، لوازم مورد نیاز خودشان را خود تولید خواهند کرد؛ مواد حیوانی، گیاهی و معدنی مخلوط می شوند، یا به صورت خمیر در آورده می شوند و برای آرایش، رنگ آمیزی مو و صاف کردن چین های صورت به کار می روند. دختران مدرسه ای لوبیای قرمز را ذخیره می کنند پس از مرطوب کردنشان بر روی صورت و گونه ها و لب ها می مالند. ابروها، خطوط رویش مو و نشانه های زیبایی مدام تغییر می کنند تا با درک اجتماعی رایج از جذابیت ، هماهنگی یابند.

سلامت پوست، از عدم وجود انواع بیماری ها تغییر وسیع تری دارد چون

ظاهر پوست، مو و ناخن برای ابراز موقعیت اجتماعی و برای ایجاد تاثیر بر دیگران و در نتیجه ایجاد اعتماد به نفس و رضایت از خود موثر است و شخصی که معتقد است بدن سالم او مطابق با استانداردهای زیبایی نیست، باز هم از یک ناراحتی رنج می برد.

بنابراین ، این مساله ما را موظف می نماید که شرکت فعالی در مراقبت اولیه پوست و زیبایی و آرایش آن داشته باشیم و این مسئولیت را نباید به آرایشگران، مسئولین سالن های زیبایی و مراکز فروش یا فروشندگان لوازم آرایشی محول ساخت و باید دانست همه انسان ها مشتاقانه منتظر پذیرفتن مشورت از طرف افرادی می باشند که می توانند ضامن زیبایی و سلامتی چهره آنها باشند. بدون آنکه بدانیم چه می کنیم و چه اثری خواهد داشت.

منبع : بیا تو جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=97056>

 **vista.ir**
Online Classified Service

تاریخچه آرایش

آرایش کردن از زمان های بسیار قدیم مخصوصا زمانی که مردم با دارو آشنا شدند، بین خانمها و آقایان متداول بوده و آنها با علاقه فراوانی برای زیباتر نشان دادن صورتشان میکوشیدند.

مطالعه تاریخ باستان به ما ثابت میکند که در دوران ماقبل تاریخ نیز مردان و زنان به بهتر نشان دادن ظاهر خود علاقه مند بودند.

نوع آرایش و وسایل آرایشی که در یک فرهنگ و ملیت برای زیباتر و جذابتر نشان دادن به کار میروند ممکن است در فرهنگ دیگر کاملا مردود باشد، اما اکثر مردم از تغییر در مد لباس، مو و آرایش صورت لذت میبرند.

تاریخ شروع آرایش کلا به مصر قدیم میرسد.



آنها برپا مراسم مذهبی از عطریات و مواد آرایشی استفاده میکردند و حمامهای مخصوص برای خوشبو کردن پوست بدن میگرفتند، به نظافت و

پاکیزگی اهمیت میدادند و بعد از حمام از مواد خوشبوکننده و روغنی برای ترک نگه داشتن پوستشان استفاده میکردند. شانه و آئینه به عنوان اولین لوازم آرایشی مورد علاقه همه خانمها و آقایان بود. کلئوپاترا، ملکه مصر، مواد آرایش و عطر را عاشقانه برای پوست و مو و بدن خود استفاده میکرد است.

اگر ما پیشرفت و تغییرات در مد و زیبایی را از زمان اجدادمان تا حالا دنبال کنیم، شاید به تمام آن تغییرات پی ببریم. آثار به جا مانده از اجداد به ما نشان میدهد که مواد رنگی برای رنگ کردن مو، ناخن و پوست به گار میرفته و خالکوبی نیز در آن زمان وجود داشته و مرسوم بوده است. مواد رنگی و آرایش از ریشه درختان، برگ و کلا مواد گیاهی و معدنی تهیه میگردد. مثلا پودری به نام کوهل شبیه سرمه در زمان مصر قدیم برای شفاقت و بزرگتر نشان دادن چشمها مصرف میشد. دوده چراغ را به ابرو میزدند و از اکسید آهن برای تهیه سرخاب جهت آرایش صورت استفاده میکردند.

یونانیها از سال ۴۶۰ میلادی با علاقه فراوان عطریات و مواد آرایشی میساختند و برای مراسم مذهبی و استفاده شخصی و حتی گاهی به عنوان دارو استفاده میکردند. خانمهای یونانی از موادی به نام ورمیلیون برای آرایش صورت استفاده میکردند که به رنگ فرمز روشن بود و از ترکیب نمکهای جیوه در ساخت آن استفاده میشد.

خانمهای رومی مخلوطی از گچ و سرب را به صورت میزدند تا آن را سفیدتر کنند، همچنین با رنگهای گیاهی گونه ها و لبهایشان را سرخ میکردند و از مخلوط ذرت، شیر و آرد ماسکهای برای صورت تهیه میکردند که آن را با کره نیز مخلوط مینمودند. رومیها هم مانند یونانیها و مصریها حمام و نظافت را باور داشتند و خانمها در موقع حمام از شیر و شراب استفاده مینمودند.

حمامهای رومی معمولا عمومی بود با قسمتهای جداگانه برای خانمها و آقایان. مردان پوست و نرم نگه داشتن آن بعد از حمام استفاده میکردند. شعرهای یونانی زیادی درباره نظافت، زیبایی مو و پوست و ناخن سروده شده است و نقاشیهای بسیاری بیانگر اهمیت آن است.

آسیاییها، به خصوص چینیه، تاریخچه بسیار دوری در مورد سلامتی دارند و آراستگی را یک هنر به حساب می آورند، مخصوصا بین افرادی که امکان استفاده از لوازم آرایش مختلف و لباسهای متنوع را داشتند. در ژاپن آرایش گیشاها خیره کننده بود و هنوز هم یک هنر بالارزش به شمار می آید.

ایرانیان نیز همانگونه که تاریخ و شواهد نشان میدهد، پیرو مد و آراستگی مو و صورت و لباس بودند.

افریقاییها تحول بزرگی در آرایش مو و طراحی لباسهای مخصوص به وجود آوردند. آنها داروهای بسیاری از گیاهان و مواد او لیه که در اطراف خود دشتانند تهیه میکردند. همچنین از رنگهای زیادی برای آرایش صورت خود استفاده میکردند که بعضی از انواع مدل مو و لباس آنها هنوز هم رایج است.

در قرون وسطی بیشتر مواد رنگی روی گونه ها و لبها زده میشد. چشمها فقط با سرمه آرایش میشدند. مواد آرایشی و داروها از هم جدا نبودند ولی در اواخر قرن شانزدهم تقریبا از هم تفکیک شدند. این دوره بین کلاسیک و رنسانس بود، زمانی که مذهب نقش مهمی در زندگی و عقاید و رفتار اجتماعی مردم داشت. حمام روزانه متداول نبود ولی عطر و موادخوشبوکننده زیادی مصرف میشد.

در عصر رنسانس نقاشیهای کلاسیک و نوشته ها نشان میدهند که چقدر آراستگی ظاهر بین مردم متداول بوده است. یکی از غیرعادیترین مدها تراشیدن ابروها و خط مو در پیشانی بود و معتقد بودند که ابروی تراشیده چهره بسیار باهوش و متفکری به زن میدهد.

در زمان الیزابت اول (۱۵۵۸ تا ۱۶۰۳ میلادی) ماسکهای صورت متداول شدند. در این دوره ماسکهای از ترکیب پودر پوست تخم مرغ، زاج سفید، بوراکس، بادام، تخم خشخاش، شیر، شراب، کره، میوه و سبزیجات ساخته میشد. گونه و لبها آرایش میشدند، ولی آرایش چشمها بسیار کم رنگ بود.

ماری آنتوانت (۱۷۵۵ تا ۱۷۹۳ میلادی) ملکه فرانسه و اکثر خانمهای مرفه فرانسوی حمام توت فرنگی و شیر میگرفتند.

لبها و گونه ها شدیداً با رنگهای سورتی و نارنجی آرایش میشدند. به ابروها فرم داده میشد ولی از سایه چشم زیاد استفاده نمیشد و پودرهای خوشبو برای صورت استفاده میکردند. این دوره به دوره افراط و زیاده روی در آرایش معروف است.

در زمان ویکتوریا، ملکه انگلیس، آرایش صورت جذابیت خود را از دست داد. خانمها بسیار ساده و بدون رنگ بودند و معروف است که زنان گونهای خود را نیشگون گرفتن و لبهایشان را با گاز گرفتن سرخ میکردند. ماسکهای از ترکیب عسل، تخم مرغ، شیر، میوه و سبزیجات و روغن های مختلف ساخته میشد. این دوره یکی از سختترین و محدودکننده ترین دوران تاریخ آرایش به حساب

می آید.

در سالهای ۱۹۲۰ انقلابی در کارخانه های لوازم آرایش به وجود آمد و سایه های رنگارنگ برای چشم ها، رژگونه و رژ لبهای متنوعی ساخته شد. کرمها و لوسیونهای گوناگون برای پوست و شامپوهای نرم کننده و تقویتی مو به بازار آمد. در سالهای ۱۹۵۰ و ۱۹۶۰ مدهای اروپایی بیشتر کشورها را تحت الشعاع قرار دادند، مواد پاک کننده پوست، کرمها لوسیون ها و نرم کننده ها و لوازم آرایش متنوعی وارد بازار شدند. ابروهای پهن مد شد، خط چشم نیز پهن مشخص بود، گونه ها و لبها رنگ ملایم داشتند. در اواخر ۱۹۶۰، آرایش ترمیمی و تکمیلی متداول شد و باز هم ابروها باریک شدند.

از سالهای ۱۹۷۰ به بعد کارخانه ها رنگهای متفاوتی برای آرایش روز و شب مواد و لوازم آرایش برای زیبایی، سلامتی و پاکیزگی پوست و مو ارائه کردند و خانمها بیشتر و بیشتر جذب این مواد شدند.

• رنگها در آرایش

• رنگهای اولیه اصلی

مثل قرمز، زرد و آبی که از این رنگهای اصلی رنگهای دیگر را میسازیم.

• رنگهای ثانویه یا فرعی

از ترکیب مساوی دو رنگی اصلی به وجود می آیند. مثل:

زرد + آبی = سبز

قرمز + زرد = نارنجی

آبی + قرمز = بنفش

• رنگهای فرعی دیگر

از ترکیب یک اصلی رنگ اصلی و یک رنگ فرعی به طور مساوی به دست می آیند. مثل:

آبی + سبز = فیروزه ای

بنفش + قرمز = ارغوانی یا بنفش با ته سایه قرمز

رنگ ها همچنین به انواع سرد و گرم تقسیم میشوند. بعضی رنگها هم با توجه به سایه، تمایل به رنگی دیگر، روشنی و تیرگی، سرد یا گرم خوانده میشوند. در ترکیب رنگ سفید و قرمز، اگر رنگ سفید بیشتر باشد، رنگ صورتی حاصل سرد و اگر قرمز بیشتر باشد رنگ گرم است.

آبی رنگ سرد است و در پوستهای روشن، آبی تیره رنگ پوست را بیشتر نشان میدهد. در حالیکه در پوست تیره، آبی روشن این کار را انجام میدهد. رنگ سبز رنگ سرد است، قرمز رنگ گرم و محبوب بیشت افراد است و با بیشتر رنگها به راحتی ترکیب میشود.

سیاه رنگ خنثی است و با رنگهای دیگر به سادگی قابل ترکیب است. سفید نیز رنگ خنثی است. خاکستری رنگی سرد و خنثی است که با بسیاری از رنگهای دیگر ترکیب میشود، به خصوص با رنگها گرم مثل زرد، قرمز و نارنجی.

با کمی اطلاعات درباره رنگها میتوانیم رنگهای مناسب برای آرایش را آسانتر انتخاب کنیم. برای انتخاب رنگ فوندیشن و پودر با توجه به رنگ پوست و سایه زیر پوست، کرم پودر مناسب را که به رنگ اصلی پوست شبیه تر است انتخاب میکنیم.

برای ابروها، که رنگ مناسب آنها را خوش فرم تر و پرتر نشان میدهد، نیز رنگ مناسبی برمیگزینیم. برای موهای جوگندمی از مداد ابروی خاکستری و برای موهای قرمز از مداد ابروی قهوه ای روشن استفاده میکنیم. برای افرادی که موهای مشکی و پوست تیره دارند، رنگ مداد ابروی زغالی پیشنهاد میشود.

سایه چشم که برای زیباتر نشان دادن چشمها استفاده میشود در رنگهای متنوعی ساخته میشود.

برای کسانی که چشم کوتاه دارند، رنگ روشن چشم را بزرگتر نشان میدهد. با شناخت کمی درباره رنگها و ترکیب آنها میتوانیم با کمی دقت، رنگ متناسب با چشم را انتخاب نماییم که حتما با مدل و رنگ لباس هماهنگی داشته باشد.

در مورد رژ لب، خانم هایی که پوست روشن دارند، رژ لب تیره را برای آرایش خود کمی زیاد میدانند و رنگهای شفاف و روشن را ترجیح میدهند و خانمهایی که پوست تیره دارند آسانتر طرف رنگهای شاد و تند میروند. البته با توجه به مد، فصل و رنگ لباس، اگر لازم باشد میتوانیم رنگ دلخواه را

با ترکیب چند رنگ به دست بیاوریم. خانمهایی که موهای بلوند، سفید و خاکستری دارند میتوانند از رژ لبهای صورتی روشن، قرمز روشن و نارنجی کم رنگ استفاده کنند. برای موهای قرمز، رژ لب هلویی، صورتی، قرمز روشن و شفاف توصیه میشود. خانمهایی که موهای مسی و شرابی دارند میتوانند رنگهای فوق را به صورت تیره تر استفاده کنند. برای موهای قهوه ای روشن و متوسط رژ لب صورتی، قرمز مرجانی، قرمز شرابی، قهوه ای روشن و رنگهای در این ردیف و برای موهای قهوه ای تیره و مشکی، رنگهای فوق در طیفهای تیره تر مناسب هستند.

منبع : سایت سیمرغ

<http://vista.ir/?view=article&id=282140>

 **vista.ir**
Online Classified Service

تاریخچه عطر و اودکلن

نخستین شکل عطر، بخور بود که نخستین بار در حدود ۴۰۰۰ سال پیش در بین‌النهرین کشف شد. در آن هنگام، در مناسک مذهبی، صمغها و چوب‌های مختلفی سوزانده می‌شد. هم چنین چوب‌ها و صمغ‌های خوشبو را در آب و روغن می‌خیساندند و بدن خود را با آن ماساژ می‌دادند. هنگام مومیایی مردگان نیز از این عطرها استفاده می‌شد.

بنا به هیروگلیف‌های کشف شده، عطر در زندگی مصریان نقش مهمی بازی می‌کرد. تا آغاز عصر طلایی مصریان، عطر فقط در مراسم مذهبی برای خدایان یا فراعنه استفاده می‌شد. به تدریج صمغ‌ها، خوشبوکننده‌ها و روغن‌های معطر از انحصار روحانیون خارج شد و مردم موظف شدند حداقل هفته‌ای یک بار از آن استفاده کنند. از آن جایی که مصریان معتقد بودند که روح به آسمان می‌رود، خوشاوندان مرده همواره کوزه‌هایی پر از مواد خوشبوکننده در مقابر می‌گذاشتند. آب و هوای مناسب مصر، آنان را قادر ساخت از هند ادویه‌ها و مواد بودار زیادی مانند، زنجبیل، فلفل و چوب صندل وارد کنند. آنان هنوز نیز در تولید روغن اسانس عطر که بخش مهمی از



محصولات یاسمن دنیا را تشکیل می‌دهد، جایگاه برجسته‌ای دارند.

یونانیان و رومیان عطر را از مصریان گرفتند. نزد کرتیان نیز محبوب‌ترین گل‌ها سوسن و رز بود. آنان که در ساختن روغن‌های گیاهی مثل روغن زیتون و روغن بادام سرشته زیادی داشتند، روغن‌های برگرفته از گل‌های سوسن، رز، رازیانه و ریشه زنبق زرد را به این صنعت افزودند. یونانیان اولین عطر مایع را ساختند، گرچه با عطرها امروزی تفاوت داشت. این عطرها، پودرهای خوشبویی بودند که بدون الکل با روغن مخلوط می‌شدند. از آن جایی که یونانیان در مصرف عطر افراط می‌کردند، سولون در قرن ششم استفاده از عطر را در قانون ممنوع کرد تا در هزینه‌های وارداتی صرفه‌جویی شود، اما این ممنوعیت، چندان نپایید. تئوفراستوس آتنی درباره بوهای مختلف، روغن‌ها و منشأ گیاهی آن‌ها و حتا اثر بوهای مختلف بر خلق و

خوی و تفکر بحث کرده است. او درباره ادراک ما از بوها نیز تحقیق کرده و به رابطه بین این ادراک‌ها و قوه چشایی پی برده بود.

عرب‌ها، گذشته و صنعت کنونی عطر را به هم پیوند دادند. پروسه استخراج روغن از گل‌ها به وسیله تقطیر، توسط ابن سینا کشف شد. او ابتدا با گل رز شروع کرد. تا پیش از کشف او، عطرها، مایع، مخلوطی از روغن و گیاهان له شده یا گلبرگ‌هایی بودند که بوی تندی داشتند. گلاب، لطیف‌تر بود و به زودی محبوب گشت.

ونیز و فلورانس در دوره رنسانس مراکز عطرسازی بودند. کاترین دِ مدیسی بعد از ازدواج با هانری دوم، پادشاه فرانسه، عطرسازی را از ایتالیا با خود برد. آزمایشگاه این عطرساز با یک راهروی مخفی به آپارتمان کاترین وصل می‌شد به این ترتیب امکان دزدیده شدن فرمول عطرها و وجود نداشت. در این دوران فرانسه به امپراتوری عطر تبدیل شد و درباریان فرانسه که علیرغم لباس‌های با شکوه و کلاه‌گیس‌های پودر زده به نظافت خود اهمیت نمی‌دادند، به مصرف‌کنندگان اصلی عطر تبدیل شدند. در دوران انقلاب فرانسه این صنعت افول کرد. در این دوران، عطر جدیدی به نام "گیوتین" در بازار عرضه می‌شد که منشأ آن ناشناخته است اما انقلابیون و "سن کلودها" (مردم عادی) از آن استفاده می‌کردند. با به قدرت رسیدن ناپلئون، صنعت عطرسازی دوباره شکوفا شد. شهر گراسه فرانسه بزرگترین مرکز تولیدکننده مواد اولیه عطر از نظر تجارت یاسمن، رز و پرتقال است که از سال ۱۷۲۴ به این کار اشتغال دارد.

• ادوکلن

شاید نام‌گذاری ادوکلن عجیب به نظر آید، زیرا کلون، نام فرانسوی شهر کلن در آلمان است، در حالی که ادوکلن از ایتالیا آمده است. جیان پائولو فمینیس، آرایشگری از شهر "وال ویگزو"، مبتکر ادوکلن بود. او از ایتالیا به آلمان رفت و آب معطری را کشف کرد که نامش را "آب ستودنی" گذاشت. این آب معطر از الکل، روغن بهار نارنج، ترنج، اسطوخودوس، و اکلیل کوهی ساخته می‌شد. در سال ۱۷۰۹ که پائولو این ماده را به بازار عرضه کرد چنان مشتریان فراوانی یافت که مجبور شد از برادرزاده‌اش، جیووانی ماریا فارینا کمک بگیرد تا بتواند سفارش‌ها را آماده سازد. در سال ۱۷۳۲ فارینا این محصول را به عنوان داروی بیماری‌های مختلف از جمله معده درد تا خونریزی روده به بازار عرضه کرد.

در میانه قرن هجدهم، پس از پایان جنگ هفت ساله میان پروس و بریتانیا از یک سو و اتحادی از فرانسه و اتریش و روسیه از سوی دیگر، سربازان فرانسوی، اتریشی و روسی و بریتانیایی بطری‌های "آب ستودنی" را به کشورهای خود بردند و بازاری جهانی برای آن پدید آوردند. فرانسوی‌ها، آن را "ادوکلن" نامیدند.

ادوکلن در قرن هجدهم موارد استفاده مختلفی داشت: در آب استحمام ریخته می‌شد، با شراب مخلوط می‌شد، همراه با قند خورده می‌شد، به عنوان ماده شستشوی دهان، تنقیه، یکی از ترکیبات ضماد مورد استفاده قرار می‌گرفت و مستقیم تزییق می‌شد و...

سرانجام فارینا، فرمول این "آب" را به لئوناس کولاس فروخت. کولانس هم در سال ۱۸۶۲ این فرمول را به راجر گاله فروخت که امروزه حق قانونی بر ادوکلن فرانسوی را داراست. چند تن از اعضای خانواده فرینا و فمینیس، در کلن باقی ماندند و به تولید آب معجزه‌گر خود ادامه دادند. یکی از اعیان این خانواده این فرمول را به ویلهلم مولنز فروخت که در سال ۱۷۹۲ مغازه‌ای در آلمان باز کرد به آدرس: گلوکن گاسه شماره ۴۷۱۱. امروزه این رایچه سنتی معروف به ادوکلن تحت نام ۴۷۱۱ فروخته می‌شود، که قدیمی‌ترین و مستمترترین ماده معطر تولید شده است.

فرمول دقیق عطرها، تجارتی مخفی هستند و حتی اگر هم علنی شوند، چنان پروسه پیچیده‌ای در تهیه آن‌ها به کار می‌رود که این فرمول استفاده چندانی ندارند. روغن اسانس عطر با یک حلال رقیق می‌شود زیرا روغن غیر رقیق شده چنان ترکیبات فراری دارد که در صورت استفاده به حساسیت و جراحات پوستی یا خراب شدن لباس منجر می‌شود.

متداول‌ترین ماده حلال روغن عطر، اتانول یا مخلوطی از اتانول و آب است. افزایش ترکیب معطر عطر موجب افزایش شدت بو و ماندگاری آن می‌شوند. بنابراین، اگر چه غلظت روغن عطر در ادوپرفوم بیشتر از ادوتوال است، اما میزان آن در هر کارخانه عطرسازی متفاوت است. یا برخی از عطرها، نام یکسانی دارند اما با غلظت‌های متفاوتی.

عطرها در حدود سال ۱۹۰۰ به این گروه‌ها تقسیم بندی شدند: تک گل: با عطر یک گل خاص؛ چند گل: ترکیب چند گلی؛ آمبری: گروه گسترده‌ای از بوهای وانیلی و حیوانی همراه با بوی گل‌ها و چوب‌های متفاوت؛ چوب: عطر چوب‌های معطر، به ویژه صندل و سدر؛ چرمی: خانواده‌ای از رایحه‌های دارای رگه‌هایی از بوی عسل، تنباکو، چوب و قطران چوب که یادآور چرم هستند؛ قیرس: شامل رایحه‌هایی متشکل از ترنج، خزه بلوط، پچولی و ماده معطری که از لادن به دست می‌آید؛ فوزه: به معنای سرخس در زبان فرانسه، و ساخته شده بر اساس رایحه‌های اسطوخودوس، کومارین (ماده‌ای معطر با بوی وانیل) و خزه بلوط. بسیاری از عطرها مردانه به این خانواده متعلق هستند.

از سال ۱۹۴۵ نیز به علت پیشرفت در صنعت عطرسازی، گروه‌های دیگری به این دسته بالا اضافه شده‌اند، شامل: گل‌های درخشان، سبز، اقیانوسی / اوزونی، لیمویی یا میوه‌ای، گورماند / اومامی (با رایحه خوراکی‌ها یا دسر).

• تاریخچه شیشه عطر

همپای عطرسازی، ساختن ظروف و بطری‌های عطر آغاز شد. قدیمی‌ترین بطری عطر شناخته شده به مصریان تعلق دارد. این بطری‌ها از سنگ و رخام (نوعی سنگ مرمر) ساخته می‌شدند که عطر را خنک نگاه می‌داشتند و مایع از آن‌ها تراوش نمی‌کرد. در گورهای مصریان، ظروف متعددی یافت شده‌اند. همچنین بطری‌های شیشه‌ای که تاریخ آن‌ها به قرن پانزدهم قبل از میلاد بازمی‌گردد. بطری‌های یافت شده در فلسطین از شیشه هستند و در آن زمان شیشه گران‌بهار از طلا بود. برخی از ظروف عطر نیز از طلا هستند.

یونانیان از صنعت سفالگری خود برای ساختن ظروف عطر استفاده کردند. آن‌ها فلاسک‌هایی در اشکال مختلف می‌ساختند و آن‌ها را با اشکال هندسی، تصویر حیوانات، صحنه‌هایی از اسطوره یا زندگی روزمره با پیکره‌های سیاه یا قرمز تزئین می‌کردند. کلاسیک‌ترین و متداول‌ترین فرم، "لکیتوس"، شیشه‌هایی باریک و ظریف، بودند.

اروپایی‌ها از ظروف بسیار مختلفی برای نگاهداری عطرها استفاده می‌کردند: شیشه، طلا، نقره، چینی، سنگ‌های گران‌بها و صدف. فرم ظروف نیز متنوع بودند: سنجاق سینه، گوشواره نقره‌ای، گردنبند یا انگشتر که پر از عطر بودند. در قرن سیزدهم، برای ساختن بطری‌ها از چینی استفاده می‌شد.

در اواخر سده ۱۸۸۰ صنعت بطری عطر دچار تحول چشمگیری شد. در آن زمان گرایش شدیدی به استفاده از موتیف‌های گل وجود داشت. گرایش دیگر استفاده از بطری‌های کریستال با طرح‌های کلاسیک و درهایی از آلایز برنج بود. در دهه ۱۹۱۰، ظهور روان‌کاوی و عطرها جدید به ابداع بطری‌ها و عطرها جدیدی منجر شد. عطرهایی برای اوقات خاصی از روز، فصل و مردمان به بازار آمدند.

در دهه ۱۹۲۰ سربازان آمریکایی از پاریس عطر به کشور خود بردند و بازار آن در آمریکا رونق یافت. شرکت‌های متعددی تأسیس شدند و طراحان بسیاری به این رشته جذب شدند. اکثر این طراحان اطلاع چندانی از عطرسازی نداشتند اما می‌دانستند که نحوه عرضه نقش حیاتی در موفقیت یک عطر دارد. در این سال‌ها، دیزاین‌های متفاوتی برای بطری‌های عطر ابداع گشت. بعد از بحران سال ۱۹۲۹، بازار عطر دچار رکود شدید شد و طرح بطری‌ها، ساده‌تر و محافظه‌کارانه شدند و اغلب با دستگاه ساخته می‌شدند و موتیف آن‌ها بیشتر از فیلم‌های هالیوودی و کلان‌شهرها گرفته می‌شد، نظیر آسمان‌خراش‌های نیویورک و... در دهه سی نیز، جنگ جهانی دوم مایه افول کیفیت عطر و نحوه عرضه آن گشت. اما با پایان جنگ جهانی دوم، عطر و همراه با آن بطری‌های عطر مجدداً جان گرفتند. طرح‌های این دوره بیشتر زنانه و رمانتیک بودند.

امروزه، از بطری‌های عطر انتظار می‌رود که حس عطر را منتقل کند. بطری اولین چیز است که به چشم می‌خورد و در تصمیم خریدار نقش مهمی دارد. بنابراین طراحان، بطری‌ها را جلوه‌ای از عطر می‌دانند و می‌کوشند برحسب نوع عطر، بطری آن را طراحی کنند. استفاده از زینت آلات به عنوان ظروف عطر نیز مجدداً رایج گشته است.

<http://vista.ir/?view=article&id=287995>

 **vista.ir**
Online Classified Service

تاریخچه گریم

• گریم چیست؟

ریشه و اصل پیدایش گریم به را در دوران‌های ابتدایی، در مراسم آئینی می





توان جست، در این مراسم، از گریم به شکل بسیار ابتدائی استفاده می شده است.

چهره ها را با رسوب مختلف، رنگ های معدنی و یا عصاره گیاهان رنگ آمیزی می کردند و گاه صورتک هایی که از پوست درختان تراشیده شده بود، بر چهره می نهادند. در طول زمان همچنان گریم را نزد مصریان باستان می توان مشاهده کرد که که عمدتاً اطراف چشمان را با رنگ های سبز و خطوط سیاه رنگ آمیزی می نمودند، آفریقاییان نیز علاوه بر بکار بردن رنگ های شاد و زنده برای چهره می نهادند، همچنین سرخ پوستان با بکار بردن رنگ های مختلف بر چهره و تزئین سر با پره های رنگی و صورتک هایی با رنگهای بسیار شاد، گریم را در زندگی و آئین های خود بکار می بستند.

بشر از بدو خلقت در پی فراهم آوردن موجبات سرگرمی خود بوده است، به اشکال گوناگون چون بازی با سایه، اجرای رقص، موسیقی و یا نمایش خود را سرگرم کرده است. در نمایش، بازیگر سعی کرده است، برای داشتن چهره ای متفاوت از دیگران و نیز به منظور تاثیر گذاردن نقش بر تماشاگر با تغییر شکل دادن خود به کمک رنگ آمیزی چهره، مو و به کار برده صورتک توسل جوید.

مصدر این کلمه گریم به معنای خطوط پیری بر چهره انداختن، آراستن چهره برای تئاتر و سینما است، صفت فاعلی آنرا گریمور می نماید. آرایش کردن از زمان های بسیار قدیم مخصوصاً زمانی که مردم با دارو آشنا شدند، بین خانمها و آقایان متداول بوده و آنها با علاقه فراوانی برای زیباتر نشان دادن صورتشان می کوشیدند. مطالعه تاریخ باستان به ما ثابت میکند که در دوران ماقبل تاریخ نیز مردان و زنان به بهتر نشان دادن ظاهر خود علاقه مند بودند. نوع آرایش و وسایل آرایشی که در یک فرهنگ و ملیت برای زیباتر و جذابتر نشان دادن به کار می رود ممکن است در فرهنگ دیگر کاملاً مردود باشد، اما اکثر مردم از تغییر در مد لباس، مو و آرایش صورت لذت میبرند.

منبع : بیا تو جوان

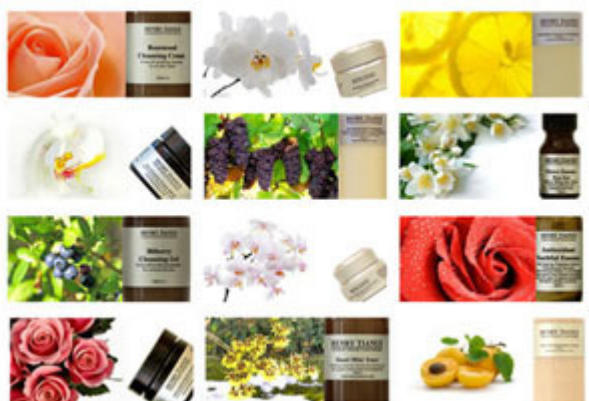
<http://vista.ir/?view=article&id=97062>

 **vista.ir**
Online Classified Service

ترکیبات رنگی آرایشی

ترکیبات رنگی آرایشی برای زیباسازی پوست صورت و لبها به کار می روند. مواد آرایشی صورت (make up) برای رنگ کردن صورت به کار می روند.

انتخاب مواد آرایشی صورت بسیار مهم است، زیرا برای مدت طولانی در تماس مستقیم با پوست هستند. به طور معمول مواد آرایشی صورت باید غیرحساسیت زا، ضد آکنه و ضد کومدو (comedo) باشد که محصول را کمتر حساسیت زا کند. محصول نباید منافذ را ببوشاند و باعث آکنه شود.





مواد آرایشی حاوی ضد آفتاب باعث جلوگیری از سرطان پوست و چروک می

شود.

• مواد آرایشی چشم

پلک حساس‌ترین قسمت پوست بدن می باشد. مواد آرایشی چشم شامل: سایه ی چشم، خط چشم و ریمل است. مواد آرایشی حاوی آب (قابل شستشو) راحت تر پاک می شوند. شستشو و مالش شدید چشم برای پاک کردن آرایش ممکن است مخرب باشد. اغلب مواد آلرژی زا می توانند با انگشت به چشم وارد شوند.

مواد آرایشی چشم نباید بین افراد مشترک باشد و بهتر است که هر سه یا چهار ماه عوض گردند، زیرا امکان آلودگی باکتریایی وجود دارد.

• مواد آرایشی لب

مواد آرایشی لب شامل رژ لب و براق کننده می باشند. آنها لب‌های ترک خورده و خشک را مرطوب می کنند و از آفتاب محافظت می نمایند. بعضی از رژ لب هایی که برای مدت طولانی رنگ آنها باقی می ماند، ممکن است باعث درماتیت تماسی آلرژیک شوند.

• مواد آرایشی مو

رنگ مو را می توان از طریق مواد آرایشی رنگ مو و شکل موها را می توان به وسیله ی فر دائم یا موقت تغییر داد.

رنگ موهای موقت، بعد از یک بار شامپو کردن شسته می شوند.

رنگ‌های تدریجی مو، تغییر رنگ را برای دو یا سه هفته ایجاد می کنند. این رنگ‌ها معمولاً باعث ایجاد مشکل نمی شوند.

رنگ موهای نیمه دائمی که بعد از ۴ تا ۶ بار شستشو از بین می روند و رنگ‌های دائمی که شسته نمی شوند، باعث ایجاد حساسیت می شوند. این محصولات بهتر است قبل از رنگ کردن مو، بر روی بخش کوچکی از پوست امتحان شود (۲۴ ساعت قبل از مصرف، پشت گوش یا داخل آرنج)

رنگ موهای دائمی موها را روشن تر یا تیره تر می کند. پرسولفات آمونیوم گاهی برای روشن کردن مو به کار برده می شود که می تواند باعث contact dermatitis شود. این ماده ممکن است باعث حساسیت ناگهانی مثل سرگیجه و سر درد هم شود.

فر دائمی، موی صاف را موج و فر فری می کند. ماده ی فر، پیوندهای شیمیایی را در موهای صاف می شکند و باعث ایجاد فر در مو می شود. این عمل می تواند مو را تخریب کند. موها نباید بیش از هر ۳ ماه یک بار در معرض محلول فر قرار گیرند. اگر مایع فر برای مدت طولانی تر روی مو بماند، بسیار قوی تر عمل می کند و موها را خشک و بی رنگ می سازد و باعث شکنندگی مو می شود. تخریب پوست سر هم می تواند رخ دهد.

• مواد آرایشی ناخن

مواد آرایشی ناخن برای رنگ کردن ناخن، افزایش طول ناخن به طور مصنوعی و یا افزایش مقاومت ناخن به کار می روند.

لاک ناخن باعث درماتیت تماسی آلرژیک می شود. شخصی که به لاک ناخن حساسیت دارد ممکن است در انگشتان، پلک، صورت، گردن و جاهایی که لاک ناخن در زمان خشک شدن با آنها تماس داشته، دچار حساسیت شود.

فرمالدئید یک ترکیب آلرژی زا می باشد. افرادی که به لاک ناخن حساسیت دارند، می توانند لاک‌های hypoallergenic را که بدون فرمالدئید هستند استفاده کنند. لاک‌های قرمز رنگ ممکن است باعث زرد یا بی رنگ شدن ناخن شوند.

کونیکول از عفونت ناخن جلوگیری کرده و سلول‌های مولد ناخن را محافظت می کند، پس بهتر است چیده یا کوتاه نشود.

افزایش طول ناخن ها به وسیله ناخن‌های مصنوعی که کل ناخن یا انتهای ناخن را می پوشانند، انجام می شود. چسب های ناخن‌های مصنوعی حاوی methacrylate هستند که یک ماده ی حساسیت‌زا می باشد. چسب‌های بدون Methacrylate ممکن است باعث شکاف و ترک ناخن شوند. استفاده ی طولانی مدت از ناخن‌های مصنوعی می تواند باعث واکنش‌های دردناک و شدید شامل عفونت پوست اطراف ناخن‌ها، شل شدن ناخن‌ها و درماتیت(التهاب پوستی) شود.

خانم‌هایی که برای مدت طولانی از ناخن‌های مصنوعی و کاشته شده استفاده می کنند، ممکن است مشاهده کنند که ناخن‌های طبیعی آنها نازک و مات‌تر شده است. متخصصان پوست پیشنهاد می کنند ناخن‌های مصنوعی هر ۳ ماه یک بار برداشته شوند تا ناخن‌های طبیعی استراحت کنند.

• Cosmeceuticals چه هستند؟

Cosmeceuticals محصولات مراقبت از پوست هستند که برای تشدید و بهترسازی آرایش و صاف کردن پوست طراحی می شوند. این محصولات ممکن است عملکرد پوست را بهبود بخشیده و از پیری پوست جلوگیری کنند، شامل آلفا هیدروکسی اسید مثل گلیکولیک اسید و بتا هیدروکسی اسید مثل سالسیلیک اسید.

هیدروکسی اسیدها پوسته اندازی پوست را افزایش می دهند (از بین بردن پوست مرده)، ظاهر پوست را صاف تر و شفاف تر می کنند و احساس نرمی را بیشتر می کنند.

بعضی ویتامین ها مثل ویتامین A ظاهر پوست را جوان تر می کنند، اما ممکن است پوست را خشک یا تخریب کنند، لذا باید تحت نظر پزشک متخصص پوست استفاده شوند. متخصصین پوست می دانند این مواد چگونه باید استفاده شوند و می توانند رهنمودهایی را برای داشتن پوستی سالم به بیماران ارائه نمایند.

ضد آفتاب ها از پیری و سرطان پوست ناشی از آفتاب جلوگیری می کنند و بهتر است برای همه ی افراد با هر نوع پوستی استفاده شوند

<http://vista.ir/?view=article&id=361029>



ترمه و اطلس بپارید....

• راهنمای خرید لباس عروس

• راحتی را فراموش نکنید. وقتی که مدل مورد نظر را که به اندام شما می آید، انتخاب کردید، مطمئن شوید که می توانید به راحتی حرکت کنید و بنشینید و بایستید. در ضمن مراقب برآمدگی های بدمنظری که هنگام نشستن ممکن است در لباس ظاهر شود، باشید.

سعی کنید وقت زیادی برای انتخاب، سفارش و خرید لباس عروسیتان بگذارید و از این که مدل های متفاوت زیادی را امتحان کنید، نترسید. یادتان باشد شخصی را همراه خود ببرید که به سلیقه و نظرش اعتماد دارید. منظور ما نامزدتان نیست چون او هرچه را بپوشید مطمئناً می گوید محشر است!

• هر وقت برای پرو لباستان به مزون یا خیاطتان سر می زنید، حتماً کفش پاشنه بلند همراه داشته باشید تا بهتر بنید لباس چگونه است. وقتی لباس را امتحان می کنید کمی در اطراف راه بروید و همچنین با آن بنشینید.

• فکر نکنید که شما مجبورید در روز عروسی سفید بپوشید. این تنها یک عادت فرنگی است. هر کدام از ما رنگ پوست متفاوتی داریم. بنابراین طبیعی است که رنگ سفید به همه کس نمی آید.

کرم، عاجی و حتی صورتی کمرنگ یا آبی برای یک عروسی کلاسیک این



روزها معمول است. خیالتان راحت.

▪ وقتی می‌خواهید راجع به پارچه لباس‌تان تصمیم بگیرید، به زمانی که عروسی شما برگزار می‌شود، فکر کنید. اگر در زمستان است شما می‌توانید از پارچه‌های سنگین و کلفت با خز یا مخمل استفاده کنید. (بله؛ خز یا مخمل) اگر در تابستان ازدواج می‌کنید، پارچه‌های سبک مثل شیفون، وال، نخ نفیس، تور یا ساتن برای لباس‌تان فوق‌العاده است.

▪ یادتان باشد مکان عروسی شما تا حدودی روی انتخاب لباس‌تان اثر می‌گذارد. اگر شما بخواهید در فضای باز عکاسی داشته باشید، لباس شما نباید دنباله بلندی داشته باشد. اگر عروسی شما در باغ است، پارچه لباس شما باید مناسب هوای آزاد باشد و دنباله کمتری هم داشته باشد.

اگر عروسی شما در تالاری است که فضای آن کوچک است، باید لباسی با پف کمتر و باریک‌تر تهیه کنید. چرا؟ مثل اینکه یادتان رفته، عروس خانم باید برای بازدید از مهمان‌ها از بین همه آن میزهای به هم چسبیده عبور کند!

▪ سخت نگیرید. این کاملاً به شما بستگی دارد که تور روی مو بگذارید یا نه. اما اگر احساس ناراحتی می‌کنید و به‌نظرتان این موضوع دیگری برای نگرانی است، بی‌خیال تور شوید.

▪ نامزدتان آمده تا با شما ازدواج کند نه با کسی که از یک مجله بیرون آمده. بنابراین لازم است که شبیه خودتان باشید نه مدل‌های ژورنال‌های عروس!

▪ به یاد داشته باشید شما مجبورید که لباس خود را برای یک روز بپوشید ولی به عکس‌های آن برای سال‌های متمادی نگاه کنید. لباسی که امروز در انتها درجه مد باشد ممکن است در عکس‌های عروسی‌تان خنده‌دار به‌نظر برسد. هشدار از ما، غصه نخورید.

▪ حداقل یک ماه قبل از عروسی به استفاده از کفش عروسی‌تان کنید. حتی راحت‌ترین کفش‌ها هم هرگز برای دفعه اول راحت نیستند. یک جفت کفش اضافی خیلی راحت هم همراه با خود داشته باشید. چطور؟ می‌توانید آن را توی یک کیسه زیر صندلی خود بگذارید! به‌همین راحتی.

• عروس‌های باریک

می‌دانم عروس‌های باریک اندام چشمشان این لباس را گرفته است. لباس‌هایی ساده، چسبان و معمولاً بدون طراحی خاص یکی از نمونه‌های کلاسیک لباس عروس هستند. اگر باریک اندام و قد بلند هستید، معطل نکنید. این مدل لباس برای شما قطعاً بهترین است.

یادتان باشد در دوخت و سفارش آن از پارچه‌های ظریفی مثل georgette و کرپ استفاده کنید.

• مدل پرنسس

اغلب خانم‌های ایرانی اندامی شبیه A دارند حتی لباسی به شکل A یا مدل پرنسس برای آنها ساخته شده است. پس دیگر نگران نباشید. این لباس‌ها درزهای عمودی چسبانی از شانه تا روی دامن کلوششان دارند که شکلی شبیه A درست می‌کند. با پوشیدن این لباس تناسب اندام شما حفظ می‌شود و حتی قدتان از حالت طبیعی بلندتر جلوه می‌کند.

• عروس‌های ریزه میزه

شما هم همیشه از دیدن هیبت لباس عروس وحشت می‌کنید؟ حتماً با خودتان می‌گوئید من با این هیکل ریزه‌میزه، حتماً شب عروسی‌ام در لباس عروس گم می‌شوم. اشتباه می‌کنید. مدل امپراطوری شما را از گم شدن نجات می‌دهد! در این مدل یک برش ظریف زیر سینه می‌خورد که با یک درز درست زیر سینه، بالاتنه را از پائین جدا می‌کند. این نوع لباس‌ها مناسب عروس‌هایی با بالاتنه کوچک است و خانم‌های ریزه‌اندام را بلندتر نشان می‌دهد.

• عروس‌های چاق

می‌دانم خیلی زحمت کشیده‌اید که برای شب عروسی‌تان کمی لاغر شوید. ولی متأسفانه هنوز چاقید. اصلاً جای نگرانی نیست. لباس‌هایی که بالاتنه و دامنشان سر هم است به شما کمک می‌کند، کمی لاغرتر به‌نظر برسید. این مدل‌ها برای خانم‌های لاغر پیشنهاد نمی‌شود چون آنها را استخوانی نشان می‌دهد. چین‌های خیلی ریز روی دامن هم برخلاف تصورات شما را از آن سایزی که هستید، بزرگ‌تر نشان خواهد داد.

• مدل پری‌دریانی

حتماً اسم این مدل را شنیده‌اید. مدل پری‌دریانی یا مدل ماهی، یک مدل تنگ و باریک با حاشیه کلوش است. این مدل برای بلند قد کردن عالی است و از طرف دیگر برای قد بلندها و لاغر‌ها، انحنا یا همان قوس کمر متناسب را به ارمغان می‌آورد.

• لباس‌های به صرفه

لباس‌های دو تکه (دامن و کت یا تاپ) هم از نمونه‌های اصلی لباس عروس است. خانم‌هایی که به فکر جیب همسرشان هستند. این مدل را

انتخاب می‌کنند چون می‌توانند از هر کدام از هر تکه‌های این لباس بعداً جداگانه استفاده کنند. پیشنهاد من این است که دامن را زیادی پف‌دار و پرچین و پر نقش نگیرید تا بتوانید بعداً با تاپ‌های مجلسی در میهمانی بپوشید.

منبع : مجله زندگی ایده آل

<http://vista.ir/?view=article&id=283812>



تفاوت نگاه زنان و مردان به زیبایی

تا به حال شده است که شما به چهره‌ای نگاه کنید و بگویید: «چه قدر زیبا است» ولی همسران نظری مخالف شما داشته باشد و از نظر او اصلاً زیبایی در کار نباشد؟ این اتفاقی است که به دلیل نوع متفاوت تحلیل زنان و مردان از زیبایی رخ می‌دهد...

روانشناسان اعتقاد دارند که مردان و زنان الگوها و معیارهای کاملاً متفاوتی برای تحلیل زیبایی افراد اطراف خود دارند که با دیدن چهره یک فرد فوراً او را با آن الگوها مطابقت داده و درباره زیبایی آن فرد رای می‌دهند. به تازگی مطالعه‌ای جدید زیباترین زنان و مردان دنیا را از دیدگاه هر کدام طبقه‌بندی کرده است.



● مردان راست مغز

شاید شما این مطلب را متوجه شده باشید که برداشت شما به عنوان یک خانم از زیبایی با یک آقا متفاوت است ولی دلیل آن را ندانید. به گزارش شبکه خبری ام، اس، ان، بی، سی به تازگی محققان علت این تفاوت را درک کرده‌اند. به گفته محققان مردان زیبایی را با نیمکره راست مغزشان تحلیل می‌کنند و زنان با تمام مغزشان و به همین دلیل است که نظر آقایان و بانوان درباره زیبایی یک شخص، یک جسم و یا حتی یک منظره می‌تواند با یکدیگر متفاوت باشد. به نظر می‌رسد مرکزی که در تحلیل زیبایی اجسامی که چشم می‌بیند، در بخش راست مغز آقایان فعال است، در حالی که بانوان این تحلیل را با استفاده از رشته‌های عصبی هر دو نیمکره مغزشان انجام می‌دهند. این امر باعث می‌شود نگاه زنان به مقوله زیبایی، نگاهی دقیق‌تر و جزئی‌تر باشد در حالی که مردان با دیدی کلی و اجمالی به زیبایی نظر می‌کنند.

● زیبارویان کدام‌اند؟

طبق یک نظرسنجی که توسط یک کمپانی بین‌المللی در آمریکا انجام شد، مردان ایتالیایی به عنوان زیباترین مردان جهان شناخته شدند که با گذر زمان و پدیدار شدن چین و چروک صورت نیز جذابیت خود را از دست نمی‌دهند. به گزارش نووستی به نقل از رویترز، در این نظرسنجی ۱۰ هزار زن و مرد در سنین ۱۵ تا ۶۴ سالگی از ۱۲ کشور روسیه، استرالیا، برزیل، کانادا، فرانسه، یونان، مالزی، جمهوری آفریقای جنوبی، اسپانیا، بریتانیا و آمریکا شرکت داشتند. با وجود اینکه ایتالیا در شمار کشورهای زیبایی که نظرسنجی در آنها انجام شد، قرار نداشت اما مردان ایتالیایی از نظر زیبایی به مقام اول دست یافتند. در جایگاه دوم مردان آمریکایی، جایگاه سوم مردان روس و چهارم برزیلی‌ها هستند. به اعتقاد شرکت‌کنندگان در این نظرسنجی، جذابیت مردان حتماً به دلیل داشتن اعضای صورت زیبا و بدن ورزشکاری نیست و معتقدند که هر مردی که مرتب و تمیز باشد، شانس

زیادی برای تحت تاثیر قراردادن اطرافیان خود دارد. دومین شرط، اعتماد به نفس و پس از آن خودداری و لبخند زیبا بوده است. در عین حال تنها ۱ درصد از شرکت‌کنندگان معتقدند که موهای پرپشت و سالم، شرط حتمی برای زیبایی مرد است. این نظرسنجی نشان داد که خانم‌ها اهمیت زیادی برای عطر مردان قایل‌اند و به نظر آنها بوی خوش ادکلن مرد را جذاب‌تر می‌کند. همچنین مشخص شد که در اسپانیا مردان بیش از زنان بدن عضلانی و لباس خوب را برای مرد ضروری می‌دانند. در یونان برعکس است. زنان بیشتر مردان قوی و دارای بدن عضلانی را ترجیح می‌دهند.

• برداشت شخصی از زیبایی

برداشت و مفهوم زیبایی در جوامع گوناگون بسیار متفاوت است. تبلیغات رسانه‌های گروهی، فیلم‌ها و نوشته‌ها نیز بر معیارهای ما از زیبایی موثر خواهند بود. به عنوان مثال بینی پهن در جامعه ما زیبا نیست ولی در کشور گینه نماد زیبایی و جذابیت است یا در بسیاری از کشورهای اروپایی و آمریکایی و کشور خودمان، دندان‌هایی سفید و ردیف زیبا به نظر می‌رسند ولی در بعضی کشورهای آفریقایی سیاه کردن همه دندان‌ها با مواد رنگی و شیمیایی خاص، گامی در جهت زیباتر شدن به شمار می‌رود. زیبایی به مجموعه‌ای از خصوصیات گفته می‌شود که احساس خوشایندی را در ذهن به وجود آورند و باعث جذابیت شوند. به زبان دیگر هرچه صورت یک فرد به ظاهر انسانی نزدیک‌تر باشد، زیباتر به نظر می‌رسد. هرچه یک صورت با طبیعت هماهنگی و توازن بیشتری داشته باشد، جذابیت افزون‌تری خواهد داشت چون سلامت، زنده بودن و شادی و خوبی را به نمایش می‌گذارد.

• زیبایی از نگاه جامعه

زیبایی ظاهری فرد اثرات زیادی در روابط اجتماعی فرد و تاثیر او بر اطرافیانش در جامعه خواهد داشت. حقیقت این است که بیشتر ما در برخورد اول با یک شخص غریبه، زیبایی ظاهری فرد را ملاکی برای ارزیابی شخصیت او قرار می‌دهیم. نتایج یک تحقیق که در یکی از دانشگاه‌های لندن انجام شد، نشان داد که از میان ۱۱ هزار فردی که مورد مطالعه قرار گرفته بودند، افرادی که زیبایی ظاهری بیشتری داشتند، درآمدی بیش از دیگران کسب می‌کردند و کسانی که زیبایی ظاهری کمتری داشتند ۱۳ درصد درآمد کمتری از دیگران داشتند. محققان اعتقاد دارند علت این پدیده اعتماد به نفسی است که زیبایی ظاهری به شخص می‌بخشد تا در موقعیت‌های شغلی و اجتماعی موثرتر و مطمئن‌تر عمل کند. بعضی اعتقاد دارند زیبایی ظاهری به فرد این امکان را می‌دهد که از منافع و امکانات جامعه بیشتر استفاده کند. به عنوان مثال، شغل بهتری کسب کند و در حرفه خود پیشرفت کند و یا بتواند شریک زندگی مناسب‌تری انتخاب کند.

• خصوصیات یک چهره زیبا

گرچه می‌گویند: «زیبایی باید در نگاه تو باشد نه در آنچه بدان می‌نگری»، مطالعات علمی نشان داده‌اند، چهره‌هایی که به نظر ما زیبا و جذاب به نظر می‌رسند، ویژگی‌های خاصی دارند که این ویژگی‌ها را در ۳ گروه اصلی می‌توان جای داد:

(۱) سلامت و تندرستی،

(۲) زیبایی،

(۳) حالتی از معصومیت چهره کودکان.

همچنین تحقیقات علمی و روان‌شناسی در جامعه امروز جهان، معیارهای خاصی را برای چهره زیبا در نظر می‌گیرند که البته مطلق نیستند. آکادمی جراحی زیبایی آمریکا، مشخصات یک چهره زیبا برای خانم‌ها را پوست کمی برنزه و نه رنگ پریده، صورتی باریک و بدون چربی اضافه، لب‌های پر، ابروهای پر و تیره، مژه‌های بلند و باریک، گونه‌های برجسته، پلک‌های باریک، بینی باریک، پوست شفاف و کشیده و بدون چین و چروک، دندان‌های سفید و مرتب، چشم‌های درشت و شفاف و پیشانی بلند، در نظر می‌گیرد.

در مقابل ویژگی‌های یک چهره زیبا برای آقایان؛ پوست تیره‌تر و سبزه، صورت جمع‌وجور و باریک با چربی کم، لب‌های قرینه، ابروهای تیره و مژه‌های پر، پهن‌تر بودن نیمه فوقانی صورت نسبت به نیمه تحتانی، چانه برجسته که نشان‌دهنده قدرت مرد است، فک پایین قوی و بازوهای مشخص، ابروهای پر و تیره، شیار بین بینی و لب کم‌عمق و پلک‌های نازک است. این معیارها در جامعه‌های مختلف ممکن است کمی متفاوت باشد و سلیقه شخصی افراد مختلف نیز بر معیارهای ذهنی آنها از یک چهره زیبا موثر است ولی با وجود این، اصول و معیارهای زیبایی انسان در طول تاریخ و تا به امروز ثابت باقی مانده است.

تمام آنچه خانمها باید درباره فصل گرم بدانند

اگر این شبهه برای شما پیش آمده که تابستان، زن و مرد نمی‌شناسد، بهتر است از همین حالا رک و راست بگوییم که شما آدم نکته‌سنجی نیستید. خانمها نه تنها از آقایان گرمایی‌ترند و از تابستان بیشتر عذاب می‌کشند (با این توضیح که این معمولاً آقایان هستند که وسط ظهر تابستان و در اوج گرما، در حال دویدن دنبال یک لقمه نان رؤیت می‌شوند)، بلکه تابستان اساساً فرصت خوبی برای آنها است تا لذتهایی را تجربه کنند که آقایان معمولاً از آنها بی‌بهره‌اند؛ لذتی مثل خرید کردن. ما در این پرونده قرار است از تعامل زنان و تابستان حرف بزنیم؛ از شیوه‌هایی نظیر کنار آمدن با گرما گرفته تا نحوه خرید عطر سرد و حتی سلاح سرد!



واقعیت این است که این تابستان داغ لعنتی، اگرچه اسمش جز گرمی و تشنگی و عرق ریختن و سردرد و ... چیزی را یاد آدم نمی‌آورد، ولی خودش

خوبی‌هایی دارد که الحق و الانصاف در هیچ فصل دیگری پیدا نمی‌شود. مثلاً همین تعطیلات درست و حسابی و شب‌های خنک و باحالش را در کدام فصل دیگری می‌توانید تجربه کنید؟ اگر کمی صادق باشید، حتماً اعتراف می‌کنید که تابستان برخلاف اسمش، فصل خیلی خوبی است؛ فقط باید بدانید که اولاً چگونه با آن کنار بیایید و ثانیاً چگونه از آن لذت ببرید. این مطلب هم به همین جور چیزها اختصاص دارد، منتها مخاطبش فقط خانمها هستند.

• خانمها و جوان ماندن با ضد آفتاب

از آنجا که خانمها به صورتشان خیلی اهمیت می‌دهند و از آنجایی که برای اغلبشان پوست، مهم‌ترین قسمت صورت است (فعلاً بحث درباره بینی را کنار می‌گذاریم) و هرگونه تغییر و تحولی در آن تأثیر مستقیم روی یک مسأله حیاتی یعنی سن ظاهری خانمها دارد؛ مراقبت از پوست و به ویژه مراقبت از پوست صورت، یکی از مهم‌ترین وظایف خانمها تلقی می‌شود. این مسأله از این جهت در تابستان اهمیت دارد که دشمن شماره یک پوست، به عقیده دانشمندان، نور آفتاب است؛ به ویژه اشعه ماوراء بنفش که هیچ چیزی قادر نیست به اندازه آن، پدر پوست را درآورد. البته خطرات آفتاب منحصر به پیر و چروک شدن پوست نیست و تماس زیاد با آفتاب شدید می‌تواند منجر به سرطان‌های خطرناک پوستی شود (قابل توجه آنهایی که علاقه خاصی به حمام آفتاب دارند).

برای محافظت از پوست در مقابل آفتاب، اولین کاری که می‌توانید انجام بدهید این است که در ساعات اوج تابش خورشید، یعنی از حدود ساعت ۱۰ صبح تا ۴ بعد از ظهر، از خانه خارج نشوید.

توصیه دوم این است که از لباس‌هایی استفاده کنید که بدن را بیشتر می‌پوشانند. هیچ چیزی به اندازه لباس‌های آستین‌بلند و شلوار و دامن بلند، جلوی نور خورشید را نمی‌گیرد. البته هر چقدر لباس‌ها تیره‌تر و بافت متراکم‌تری داشته باشد، بیشتر جلوی نور خورشید را می‌گیرد ولی معمولاً کسی دلش نمی‌خواهد در تابستان لباس کلفت و تیره بپوشد و ما هم چنین پیشنهادی نمی‌کنیم. توصیه سوم، استفاده از کلاه‌های لبه‌دار است

که در سالهای اخیر کم‌کم دارد جا می‌افتد. این کلاه‌ها به خوبی از پوست صورت در مقابل نور خورشید محافظت می‌کنند؛ و اما توصیه چهارم چیزی نیست جز سفارش اکید به مصرف ضد آفتاب.

ضد آفتاب‌ها معمولاً بر اساس SPF معرفی می‌شوند. SPF مخفف عبارت Sun Protection Factor، به معنای «فاکتور محافظت‌کننده در برابر خورشید» است. در مورد معنایش خیلی وارد جزئیات نمی‌شویم؛ فقط در این حد بدانید که ضد آفتاب‌هایی با SPF مساوی ۱۵، نزدیک به ۹۳ درصد از پرتوهای ماوراءبنفش خورشید را جذب می‌کنند و ضد آفتاب‌هایی با SPF معادل ۳۰، بیش از ۹۷ درصد. بنابراین سعی کنید ضد آفتابی را انتخاب کنید که SPF آن، حداقل ۱۵ باشد. ضد آفتاب‌هایی با SPF بیشتر از ۳۰ هم معمولاً فایده چندانی ندارند. در مورد استفاده از ضد آفتاب به این چند نکته هم توجه کنید:

- ضد آفتاب را نیم تا یک ساعت قبل از خروج از منزل استفاده کنید.

در استفاده از ضد آفتاب خسیس نباشید. ضد آفتاب باید به صورت یک لایه نسبتاً ضخیم روی پوست شما را بپوشاند. هر ۲ ساعت یک‌بار ضد آفتاب را تجدید کنید. در صورت شستن دست و صورت، شنا یا استفاده از حوله، دوباره از ضد آفتاب استفاده کنید. اگر روی محصول مورد استفاده شما نوشته شده All day، به این معنا است که استفاده از این محصول برای یک‌بار در روز کافی است. اما توصیه می‌کنیم به صداقت شرکت تولیدکننده دارو شک کنید؛ چراکه هیچ ضد آفتابی نمی‌تواند در تمام طول روز دوام بیاورد.

ضد آفتاب‌ها به شکل‌های گوناگونی در بازار وجود دارند. برخی از آنها به صورت کرم هستند که برای افراد دارای پوست خشک، مناسب‌ترند ولی کسانی که پوست چرب دارند، بهتر است از انواع ژل یا لوسیون ضد آفتاب استفاده کنند.

ضد آفتاب‌ها مانند هر وسیله آرایشی دیگری ممکن است برای بعضی‌ها حساسیت‌زا باشند، به ویژه ضد آفتاب‌هایی که دارای مواد معطر یا رنگی هستند. مثل هر وسیله آرایشی دیگری توصیه می‌کنیم پیش از استفاده از یک ضد آفتاب جدید، ابتدا مقداری از آن را روی بازویتان بمالید و ۲۴ ساعت صبر کنید تا ببینید بدن‌تان به آن حساسیت نشان می‌دهد یا نه. اگر اتفاقی نیفتاد، می‌توانید از آن برای پوست صورت‌تان استفاده کنید.

- چشم خانم‌ها و عینک‌های آفتابی

عینک آفتابی برای خانم‌ها (و همچنین برای آقایان) چیزی فراتر از عینک است. در واقع عینک آفتابی جزئی از تیپ ظاهری خیلی از خانم‌ها محسوب می‌شود و برای همین نمی‌شود از رابطه خانم‌ها و تابستان سخن گفت، ولی اشاره‌ای به عینک آفتابی نکرد. اگر از کاربردهایی مثل تیپ زدن، مراسم سوگواری و غیره بگذریم، استفاده از عینک‌های آفتابی، هر جا و هر وقت که آفتاب شدیدی باشد، از چله تابستان گرفته تا وسط برف و یخ زمستان، یک ضرورت است.

نور خورشید (شامل نور مرئی و اشعه‌های فرابنفش) همان‌طور که به شدت به پوست بدن آسیب می‌رساند، می‌تواند به لایه‌های مختلف چشم هم صدمه بزند و مشکلات جدی ایجاد کند. بنابراین به همان اندازه که محافظت از پوست در مقابل نور خورشید اهمیت دارد، حفاظت از چشم‌ها هم در مقابل این اشعه‌ها یک امر حیاتی است. پس می‌بینید که برخلاف جار و جنجال‌های کزاندیشان(!)، زدن عینک آفتابی نه تنها مطلقاً به معنای قرتی‌بازی نیست، بلکه یک ضرورت است.

یک عینک آفتابی برای این‌که صرفاً وسیله‌ای برای تیپ ظاهری نباشد و بتواند از چشم شما در برابر نور خورشید مراقبت کند، باید دارای ویژگی‌هایی باشد که خیلی بعید است شما بتوانید این ویژگی‌ها را در عینک‌هایی که دست‌فروش‌ها می‌فروشند، پیدا کنید. هرچند اطمینان صد در صدی هم وجود ندارد که عینک‌هایی که از عینک‌فروشی‌های معتبر خریداری می‌کنید، قطعاً این ویژگی‌های مطلوب را داشته باشند. با این حال، اگر به چشم‌تان اهمیت می‌دهید، عقل حکم می‌کند که کمی بیشتر خرج کنید و عینک آفتابی را از عینک‌فروشی‌های معتبر و با دریافت برگه ضمانت خریداری نمایید. پیش از خرید عینک آفتابی، این چند نکته را به خاطر بسپارید:

عدسی‌های عینک آفتابی، یا شیشه‌ای هستند یا پلاستیکی. عدسی‌های پلاستیکی سبک‌ترند و بر اثر ضربه خرد نمی‌شوند و در نتیجه خطر آسیب به چشم در صورت وقوع حادثه، کمتر می‌شود. اما در مقابل، عدسی‌های شیشه‌ای وضوح بیشتری دارند، کمتر خش می‌افتند و البته گران‌تر هم هستند.

لازم نیست عینک آفتابی آن‌قدر تیره باشد که چشمان شما از پشت آن دیده نشود. چنین عینک‌هایی دید شما را هم کم می‌کنند.

یک عینک آفتابی استاندارد باید با یک روکش جاذب اشعه ماوراء بنفش به ضخامت ۴۰۰ نانومتر پوشیده شده باشد. این روکش بین ۹۹ تا ۱۰۰ درصد پرتوهای فرابنفش نوع B خورشید را جذب می‌کند و مانع رسیدن آن به چشم می‌شود. روی چنین عینک‌هایی واژه UV - ۴۰۰ یا UV

۱۰۰ Protection درصد حک شده است. البته عینک‌فروشی‌های معتبر، دستگاه‌هایی دارند که می‌تواند میزان واقعی محافظت عدسی عینک را در برابر اشعه ماوراء بنفش خورشید (UV) اندازه‌گیری کند.

اگر در مورد میزان محافظت عدسی عینک در مقابل اشعه فرابنفش خورشید شک دارید، راه ساده‌ای برای امتحان کردن این موضوع وجود دارد. یک عینک فتوکرومیک را بردارید و عدسی عینک آفتابی را جلوی آن در مقابل نور خورشید بگیرید. اگر عدسی عینک آفتابی استاندارد باشد، اشعه فرابنفش خورشید را جذب می‌کند و در نتیجه، عینک فتوکرومیک تغییر رنگ نمی‌دهد.

عدسی‌های غیراستاندارد معمولاً سطح ناهموار و غیر یکنواختی دارند. برای اطمینان از عدم وجود انحراف در عدسی می‌توانید عینک را به چشم بزنید و به یک سطح منظم مثل لبه میز یا خطوط بین کاشی‌ها نگاه کنید و در همین حال سرتان را به بالا و پایین و چپ و راست حرکت دهید. اگر عدسی استاندارد باشد، این خطوط با حرکت چشم شما همچنان صاف باقی می‌مانند؛ و در غیر این صورت، کج و معوج می‌شوند. یکی از نگرانی‌های بزرگ خانم‌های جوان در زندگی، چروک شدن گوشه چشم‌ها است! عینک‌های آفتابی بزرگ، نه تنها از چشم شما محافظت می‌کنند، بلکه با ممانعت از رسیدن نور خورشید به پوست اطراف چشم، مانع چروک شدن دور چشمتان هم می‌شوند.

• تابستان و شیوع کک‌ومک در خانم‌ها

نور خورشید و پوست بدن، ارتباط تنگاتنگی با هم دارند. اگر از قضیه پیر و چروک شدن پوست در اثر برخورد با نور خورشید بگذریم، به این بحث می‌رسیم که نور خورشید ممکن است بسیاری از بیماری‌های پوستی، از جمله سرطان پوست را ایجاد کند و همچنین ممکن است باعث تشدید بسیاری دیگر از بیماری‌های پوستی شود. یکی از شایع‌ترین مشکلات پوستی که در تابستان تشدید می‌شود، کک‌ومک است. کک‌ومک که در اصطلاح پزشکی به آن فرکل (freckle) می‌گویند، یک مشکل ژنتیکی است که بیشتر در خانم‌های بور و بلوند دیده می‌شود. در این گروه از خانم‌ها میزان رنگ‌دانه‌های پوست (ملانین) در بعضی قسمت‌ها و به ویژه در قسمت‌های غیر پوشیده بدن که در معرض نور آفتاب قرار می‌گیرد، بیشتر از افراد عادی است. در نتیجه، در این نقاط، یک‌سری لکه‌های قهوه‌ای روشن ایجاد می‌شود. این لکه‌ها در زمستان کم‌رنگ‌ترند و در تابستان پررنگ‌تر می‌شوند. بنابراین فرا رسیدن تابستان برای این خانم‌ها چیزی معادل رسیدن سونامی به ساحل است! با این وجود، بد نیست بدانید که کک‌ومک هیچ خطری ندارد اما درمان مؤثری هم ندارد. اگر شما با این مشکل دست به گریبانید، بهتر است آن قسمتی را که در همین پرونده درباره ضد آفتاب حرف زده‌ایم، دوباره مطالعه کنید. خوب پوشاندن بدن، استفاده از کلاه‌های لبه‌دار و نیز کرم‌های ضد آفتاب به شما کمک می‌کند که تابستان را به سلامت بگذرانید. اگر ته ذهنتان یک جورهایی به لیزر هم امید بسته‌اید، این خبر خوش را به شما می‌دهیم که امیدتان چندان هم بی‌راه نیست. این روزها متخصصان پوست در مورد درمان کک‌ومک با لیزر اظهار نظرهایی کرده‌اند. البته از آنجایی که لیزر خودش می‌تواند باعث ایجاد لکه‌های پوستی شود (به ویژه در افرادی که پوستشان تیره است)، بهتر است در این مورد با یک متخصص پوست مجرب مشورت کنید. یکی دیگر از مشکلات شایع پوستی که در تابستان تشدید می‌شود، ملاسما یا کلوآسما است. ملاسما یک لک قهوه‌ای برجسته است که معمولاً در صورت خانم‌های باردار دیده می‌شود، ولی مصرف قرص‌های ضد بارداری، نور آفتاب و برخی عوامل هورمونی هم می‌تواند باعث ایجاد آن شود. در این مورد هم استفاده از کرم‌های ضد آفتاب و مواد بی‌رنگ‌کننده مخصوص، وضع را بهتر می‌کند. • خانم‌ها و خرید تابستانه

اگر ایام نزدیک به عید را که انگار همه مجبورند در حداقل زمان بیشترین خرید را داشته باشند، کنار بگذاریم؛ بهترین زمان برای خرید بادقت و سر فرصت، همین تابستان است. اهمیت پرداختن به مسأله خرید در تابستان وقتی روشن‌تر می‌شود که این چند نکته را در کنار هم بگذاریم: بیشتر جمعیت کشور ما جوان هستند، بسیاری از این جوان‌ها دانش‌آموز یا دانشجو هستند، بیشتر از نیمی از این دانش‌آموزان و دانشجویان، دختر هستند، این خانم‌ها در طول ۳ ماه تابستان تعطیل هستند، به نظر می‌رسد که این گروه بزرگ، بیش از هر چیز دیگری از خرید کردن لذت می‌برند! در این قسمت، برای خانم‌هایی که بخش بزرگی از اوقات فراغت تابستانی خود را در فروشگاه‌ها سپری می‌کنند، چند نکته کاربردی در هنگام خرید را توضیح می‌دهیم:

الف) خرید لباس: یکی از اساسی‌ترین نکات در خرید لباس، توجه به رنگ آن است. رنگ لباس، گذشته از ویژگی‌های شخصی هر فرد، می‌تواند ارتباط مستقیمی با فصل سال داشته باشد. به عنوان مثال، رنگ‌های تیره میزان بیشتری از نور خورشید را جذب می‌کنند و در نتیجه در فصل تابستان باعث می‌شوند شما بیشتر احساس گرما کنید. از سوی دیگر، رنگ قرمز به خودی خود یک رنگ گرم محسوب می‌شود و پوشیدن آن، احساس گرما را به شما و اطرافیانتان منتقل می‌کند. بنابراین استفاده از رنگ‌های سرد، مثل آبی که حس سرما را القا می‌کند، در تابستان خوشایندتر است. و حالا که صحبت به این‌جا رسید، اجازه بدهید کمی از تابستان فاصله بگیریم و چند نکته کلی در مورد خرید لباس را هم یادآوری

کنیم: خانم‌هایی که پوستی تیره و چشم و ابروی مشکی دارند، بهتر است سمت رنگ‌های گرم و تیره (مثل مشکی، قهوه‌ای و قرمز تیره) نروند و از لباس‌های صورتی، سفید و آبی ملایم استفاده کنند. برای خانم‌های بلوند، رنگ‌های خشن که متضاد رنگ پوستشان است و گاهی رنگ‌های روشن، مناسب‌ترند ولی رنگ‌های گرم چندان مناسب نیستند. به طور کلی، رنگ‌های مناسب این گروه عبارتند از: آبی ملایم، آبی سیر، سبز و قهوه‌ای. برای خانم‌هایی با رنگ پوست معمولی می‌توان هم از رنگ‌های تیره استفاده کرد، هم از رنگ‌های روشن؛ ولی رنگ‌های نزدیک به رنگ پوست آنها معمولاً مناسب نیست. رنگ‌های مناسب این گروه از خانم‌ها هم به طور کلی عبارتند از: آبی، سورمه‌ای، مشکی و صورتی. توصیه آخر درباره ارتباط لباس با قد شما است. اگر شما قد کوتاهی دارید، نباید از لباس‌هایی با طرح افقی و شلوارهای بگی و جلیقه‌های دولایه استفاده کنید. استفاده از لباس‌های هم‌رنگ که گل و گشاد نباشند، قد شما را بلندتر جلوه می‌دهند. در مقابل، اگر شما قد بلندی دارید، بهتر است از لباس‌هایی با طرح عمودی و سر تا پا یک‌رنگ اجتناب کنید. بحث انتخاب لباس را در همین جا متوقف می‌کنیم، چون اگر قرار باشد به طور مبسوط در این زمینه حرف بزنیم، معلوم نیست چند شماره مجله را باید پر کنیم.

ب) خرید کفش: دیگر کسی نیست که نداند کفش بد یا پاشنه‌بلند باعث کم‌درد و هزار جور درد و بلا می‌شود. ما هم حوصله شما را با این حرف‌های تکراری سر نمی‌بریم و فقط چند نکته را که هنگام خرید کفش باید به آن توجه داشته باشید، یادآوری می‌کنیم: پاهای معمولاً در انتهای روز کمی حجیم‌تر و متورم‌تر می‌شوند. بنابراین برای این‌که کفش مناسبی بخرید، بهتر است در انتهای روز به خرید کفش بروید. هنگام خرید کفش، هر دو لنگه آن را به پا کنید. در ضمن، قبل از خرید کفش، پاشنه‌های دو لنگه را با هم مقایسه کنید تا مطمئن شوید اندازه آنها یکی است. بین بلندترین انگشت پا و نوک کفش حداقل باید ۱ سانتی‌متر فاصله وجود داشته باشد. هیچ‌گاه کفشی را که هنگام خم کردن، چروک می‌خورد؛ نخرید. در کفش‌های تابستانی معمولاً جلو یا پشت کفش، باز است. این مسأله، خطر آسیب پا در برخورد با اجسام سخت را بیشتر می‌کند. در ضمن، اغلب این کفش‌ها در پشت پا تنها یک بند باریک دارند که این بند سبب وارد آمدن فشار بر تاندون آشیل (که پشت مچ پا قرار دارد) می‌شود که این امر التهاب آن را در پی دارد. اگر قصد خرید صندل دارید، توجه داشته باشید که کفه صندل باید محکم و در عین حال نرم باشد. در ضمن، هنگام خرید صندل‌های بنددار باید حواستان به این نکته باشد که بندها نباید وسیله نگه داشتن صندل در پاتان باشند.

ج) خرید لوازم آرایش: در این قسمت، با اجازه‌تان، می‌خواهیم به ۲ تذکر مهم اکتفا کنیم: اول این‌که، با توجه به وفور لوازم آرایش تقلبی در بازار، حتماً این لوازم را از مغازه‌های معتبر تهیه کنید و خودتان هم تا می‌توانید، اطلاعات مناسب را در زمینه تفاوت محصول اصل و تقلبی به دست بیاورید. و دوم این‌که، در مورد استفاده از کرم‌هایی که برای بار اول خریداری کرده‌اید، محتاط باشید. بسیاری از کرم‌های آرایشی، به ویژه آنهایی که دارای بوی خاص یا نگهدارنده‌های ویژه‌ای هستند، ممکن است حساسیت‌زا باشند. در این زمینه توصیه می‌کنیم که حتی به محصولات روی آنها عنوان هیپوآلرژیک (کم‌حساسیت‌زا) ثبت شده هم اطمینان کامل نداشته باشید و حتماً قبل از استفاده وسیع از این محصولات، به ویژه کرم‌هایی که برای پوست صورت مصرف می‌شوند، ابتدا به اندازه یک بند انگشت از کرم را روی بازویتان بمالید و بگذارید ۲۴ ساعت باقی بماند. اگر بدن شما به آن حساسیتی نشان نداد، می‌توانید با خیال راحت از آن استفاده کنید.

د) خرید عطر: خرید عطر یک مسأله سلیقه‌ای است و نکات آن‌چنانی هم ندارد. فقط حواستان باشد که استفاده از عطرها حاوی ۵ متوکسی پ‌سورال و برگاموت روی پوست، در صورتی که در معرض نور آفتاب قرار بگیرید، می‌تواند باعث ایجاد لک‌های پوستی شود. غیر از این، تنها نکته‌ای که در مورد خرید عطر در تابستان مهم به نظر می‌رسد، انتخاب بوی مناسب است. اگر خودتان کلاهتان را قاضی کنید، به این نتیجه می‌رسید که در گرمای تابستان، استفاده از عطرهاي خنک، هم برای شما و هم برای اطرافیان‌تان خیلی دلچسب‌تر خواهد بود. در حالی که انتخاب عطرهاي گرم، باعث می‌شود در ایام تابستان هیچ‌کس به شما نزدیک نشود. دیگر خود دانید.

• تمایل به حداکثر برنزه شدن در فصل گرم

در زمان‌های قدیم، وقتی تابستان می‌شد، مردم دنیا خودبه‌خود برنزه می‌شدند. بعد از مدتی، کم‌کم مردم حوصله‌شان از این وضع سر رفت و سعی کردند کاری بکنند که پوستشان در تابستان‌ها هم سفید بماند. این وضع تا مدت‌ها ادامه داشت تا این‌که دوباره مثل همه چیزهای دیگر، که هر چندوقت یک‌بار مد می‌شوند، برنزه شدن هم دوباره مد شد. با این تفاوت که این بار دانشمندان فهمیده بودند که آفتاب چه بلاهایی بر سر پوست می‌آورد و شروع کردند به ترساندن مردم از آفتاب. این وسط یک عده آدم کاسب آمدند و دور هم جمع شدند و گفتند حالا که هم مردم دوست دارند برنزه شوند، هم آفتاب خطر دارد؛ ما بیایم و یک دستگاهی درست کنیم که بدون نور آفتاب، آنها را برنزه کند. آنها این کار را هم کردند و اسم دستگاهشان را هم گذاشتند: سولاریوم. منتها مشکل این‌جا است که این دستگاه، درست با همان مکانیسمی آدم را برنزه می‌کند

که آفتاب؛ یعنی با استفاده از امواج فرابنفش. بنابراین تعجبی ندارد که امروزه دانشمندان اعلام کرده‌اند که خطر ابتلا به سرطان پوست در کسانی که از سولاریوم استفاده می‌کنند، ۲ برابر افراد عادی است. تازه خبر جدید را شنیده‌اید. آخرین تحقیقات نشان داده است که سولاریوم، آدم را معتاد هم می‌کند. با این وضع تعجبی ندارد که اواخر شهریور یک عده آدم خمار را ببینیم که پشت در سالن‌های سولاریوم صف کشیده‌اند تا در باز شود!

از ما می‌شنوید، این جور چیزها را بی‌خیال شوید و اگر خیلی هم اصرار دارید که خودتان را برنزه کنید، از همین کرم‌های برنزه کننده کمک بگیرید؛ که هم موقتی است، هم شما را به سرطان مبتلا نمی‌کند و هم معتاد نمی‌شوید. اما اگر می‌خواهید در مورد سولاریوم بیشتر بدانید، رجوع کنید به صفحه ۲۸ همین شماره که مفصلاً به بحث درباره سولاریوم و برنزه شدن پرداخته است.

● داغ شدن بازار جراحی پلاستیک در تابستان

آمار جراحی پلاستیک در کشور ما روز به روز در حال افزایش است و هر چقدر هم که مسئولان امر خودشان را به آب و آتش می‌زنند که مردم را از عوارض جراحی‌های پلاستیک بترسانند، ظاهراً فایده‌ای ندارد. حتی توسل به دروغ‌های شایخاری مثل این‌که روزانه ۲ نفر در ایران در اثر جراحی پلاستیک می‌میرند هم کاری از پیش نبرده است. در این میان، بیشتر کسانی که به دلایل مختلف، خودشان را به تیغ جراحان پلاستیک می‌سپارند، دخترخانم‌های جوان هستند. برای این دخترخانم‌ها هم که اکثراً دانشجوی هستند، چه زمانی بهتر از تابستان؟ هم از کلاس و درس غیبت نمی‌کنند، هم هم‌کلاسی‌هایشان آن‌ها را با سر و صورت متورم و باندپیچی‌شده نمی‌بینند.

اگر شما هم برای تابستان‌تان چنین برنامه‌ای دارید، توصیه می‌کنیم یک‌بار دیگر به دقت در این مورد فکر کنید و این چند نکته را هم در نظر داشته باشید:

این یک واقعیت است که ۸۵ درصد دختران نوجوان و جوان از ظاهر خود راضی نیستند، ولی آیا ۸۵ درصد آن‌ها باید بروند زیر تیغ جراحی پلاستیک؟ پاسخ به این سؤال قطعاً منفی است. در اغلب این موارد، مشکل اصلی، عدم اعتماد به نفس است، نه یک مشکل واقعی. آیا مشکل شما آن‌قدر جدی است که حتماً نیاز به جراحی پلاستیک دارید؟ یعنی دیگران هم، همگی با شما موافقند؟

جراحی پلاستیک مثل هر جراحی دیگری، عوارض دارد؛ از عفونت گرفته تا عوارض بیهوشی و حتی مرگ. آیا مشکل شما آن‌قدر جدی است که ارزش این همه ریسک را دارد؟

آمارها در کشور ما از این حکایت دارد که بیشترین میزان شکایت‌های مردم از پزشکان، مربوط می‌شود به جراحی‌های زیبایی. یعنی این‌که خیلی از مردم از نتیجه عمل خود رضایت ندارند. در مواردی البته تکنیک جراحی ضعف دارد ولی موارد بسیاری هم ناشی از این است که افراد، توقعات ایده‌آلیستی دارند، نه توقعات منطقی. مطمئن باشید که یک جراح پلاستیک نمی‌تواند معجزه کند. او فقط مشکل موجود را در حد امکان اصلاح می‌کند و اگر شما انتظارات فوق‌العاده‌ای از جراحی خود دارید و فکر می‌کنید یک‌شبه روی دست سوپرستارهای هالیوود بلند می‌شوید، مطمئن باشید که شما هم به زودی در صف شاکیان جراحی پلاستیک قرار خواهید گرفت. ● خانم‌های گرمایی و خطر گرم‌زدگی

خانم‌ها معمولاً نسبت به آقایان گرمایی‌ترند. این مسأله فقط به پوشش بیشتر خانم‌ها مربوط نمی‌شود، بلکه سیستم بدنی و هورمونی خانم‌ها در این میان نیز نقش مهمی را ایفا می‌کند. از یک سو، احساس گرگرفتگی یکی از شایع‌ترین مشکلات خانم‌هایی است که به سن یائسگی رسیده‌اند و از سوی دیگر، دمای بدن خانم‌های جوان هم در روزهای اواسط دوره ماهیانه افزایش می‌یابد. همه این‌ها وقتی در تابستان رخ می‌دهند، گرمای هوا را از آن‌چه واقعاً هست، غیر قابل تحمل‌تر می‌کنند. همه این مطالب را گفتیم تا به این نتیجه برسیم که خانم‌ها باید بیشتر مراقب گرم‌زدگی باشند.

در طی گرم‌زدگی، آب بدن در اثر گرمای زیاد محیط به صورت تعریق یا تبخیر از دست می‌رود و از آن‌جایی که ۵۰ درصد وزن خانم‌ها را آب تشکیل می‌دهد، این وضعیت باعث علایم مختلفی (از احساس آشفستگی و تهوع گرفته تا تنگی نفس و کاهش سطح هوشیاری و حتی کما و مرگ) می‌شود. به همین دلیل، جبران آب از دست رفته بدن در گرمای تابستان اهمیت حیاتی دارد و برای این منظور، هرچند مصرف بستنی و میوه‌های آبدار و... مفید است، اما هیچ چیز جای خود آب را نمی‌گیرد. متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند که در روزهای گرم تابستان، همه افراد باید روزانه حداقل ۸ لیوان آب (خود آب، نه چیز دیگر) مصرف کنند.

اما برای خانم‌های پا به سن گذاشته‌ای که گاه و بیگاه دچار حملات گرگرفتگی می‌شوند هم یک‌سری توصیه‌های ویژه داریم:

با لباس کمتری به رختخواب بروید و از پنکه و کولر برای خنک کردن محیط استفاده کنید. البته سعی کنید در مقابل باد مستقیم کولر قرار نگیرید.

اضافه وزن، یک عامل زمینه ساز قطعی برای گرگرفتگی است. پس وزن خود را کاهش دهید.

خانم‌هایی که فعالیت جسمی بیشتری دارند، کمتر دچار گرگرفتگی می‌شوند. البته انجام ورزش‌های سنگینی که عرق آدم را درمی‌آورند، قطعاً باعث احساس گرمای شدید می‌شوند.

هرچند نیازی به گفتن ندارد ولی از مصرف نوشیدنی‌های داغ خودداری کنید.

• خانم‌ها و آشنایی با یک سلاح سرد

در همه جای دنیا برای مقابله با مزاحمت‌های احتمالی، آشنایی با فنون دفاع شخصی برای خانم‌ها اهمیت زیادی دارد. اما از آنجایی که اکثر خانم‌های ایرانی حوصله این‌جور کلاس‌ها را ندارند، آموزش استفاده از همین وسایل دمدستی برای مقابله با مزاحمین کاربرد بیشتری دارد. البته منظور ما از وسایل دمدستی قطعاً کارد آشپزخانه نیست. ما قصد داریم یک وسیله ظریف و زنانه را به شما معرفی کنیم که نه تنها شما را خنک می‌کند، بلکه با کمک آن می‌توانید به طرز هنرمندانه‌ای، آدم مزاحم را خط‌خطی کنید! این وسیله چیزی نیست جز بادبز؛ آن هم یک بادبز از نوع تاشو. اگر سریال‌های چینی و ژاپنی را دنبال کرده باشید، حتماً با کاربردهای مختلف بادبز تا حدودی آشنا شده‌اید. در این سریال‌ها می‌بینیم که بادبز در آن دوران برای خانم‌ها دو کاربرد اساسی داشته: یکی خنک کردن خود و دیگری رعایت ادب. به این صورت که خانم‌های مؤدب، هنگام حرف زدن با بزرگ‌ترها یا افراد بلندپایه‌تر از خود، جلوی دهانشان را با بادبز باز شده می‌پوشاندند (ادب را حال کردید؟) اما کاربرد بادبز برای مردانی نظیر «شینگن» کاملاً متفاوت بود. در آن دوران، سرداران سامورایی روی چهارپایه خود می‌نشستند و فراز و فرود جنگ را با حرکت دادن بادبز خود هدایت می‌کردند. با وجود این، قضیه به این‌جا ختم نمی‌شد. این سلاح مرگبار در حالت باز یا بسته می‌توانست ضربات مؤثری را با نوك، پهلوی یا انتها وارد کند و به همین دلیل، یکی از سلاح‌های قابل استفاده در ورزش رزمی «کوک سول وان» است. از ما می‌شنوید، همین امروز بروید سر کوچه و یک بادبز بخرید. با این اوضاع که غریب‌ها می‌خواهند فروش هر وسیله‌ای با کاربرد دوگانه را به مملکت ما تحریم کنند، هیچ بعید نیست که صادرات بادبز هم به ایران ممنوع شود!

منبع: پیک تندرستی

<http://vista.ir/?view=article&id=265102>

 **vista.ir**
Online Classified Service

تمایل به حداکثر زیبایی

وقتی به متخصص پوست و زیبایی مراجعه می‌کنید، اولین سوالی که با او مطرح می‌کنید چیست؟ در اینجا پرسش‌هایی را که هر خانمی ممکن است درباره حفظ سلامت و زیبایی از یک متخصص داشته باشد، مطرح می‌کنیم و امیدواریم شما هم جواب پرسش‌هایتان را از میان این سطرها پیدا کنید؟

- کدام مارک تجاری از محصولات آرایشی و بهداشتی را توصیه می‌کنید؟
- انواع بسیار گوناگونی از محصولات آرایشی و زیبایی در بازار وجود دارند. این محصولات قیمت‌های متفاوتی دارند و در بعضی موارد برای تهیه آنها باید هزینه سنگینی بپردازید اما گاهی نیز با پرداخت مبلغ ناچیزی می‌توانید آنها





را تهیه کنید.

باید بدانید، هیچ ارزانی بی‌دلیل نیست. بنابراین، به‌ویژه برای تهیه کرم پودر دفوندیشن و کرم‌های دور چشم، ضد پیری یا ضد آفتاب با پزشک متخصص پوست مشورت کنید. استفاده از لوازم آرایش ارزان و نامرغوب ممکن است در کوتاه‌مدت باعث صرفه‌جویی در هزینه‌های شما شود، ولی در بلند مدت

آسیب‌های جبران ناپذیری به پوست شما وارد می‌کند؛ چرا که صدمات ناشی از آن بیش از اثرات زیبایی آن خواهد بود.

معمولاً مارک‌های بسیار معروف و شناخته‌شده که کنترل کیفیت می‌شوند، حتی در افراد با پوست‌های حساس ایجاد عارضه نمی‌کنند. هیچ‌گاه تحت تاثیر فرآورده‌های تجاری که در آگهی‌های تجاری تبلیغ می‌شوند، قرار نگیرید. با توجه به افزایش روزافزون این شرکت‌ها و محصولات آنها، در این صورت مجبور خواهید بود هر روز از یک محصول جدید استفاده کنید که جز نارضایتی و سردرگمی، نتیجه‌ای به‌دنبال نخواهد داشت.

• برای داشتن دست‌ها و ناخن‌های زیبا و سالم چه کارهایی می‌توان انجام داد؟

▪ اگر خانه‌دار هستید و در طول روز باید ساعتی را به کارهای منزل و شست‌وشوی ظروف و مواد غذایی بپردازید، باید بیش از دیگران از پوست دست‌های خود مراقبت کنید. هنگام شست‌وشو از دستکش‌های نخی زیر دستکش پلاستیکی استفاده کنید؛ چرا که تماس مداوم با گرد و خاک ممکن است موجب التهاب پوست دست‌ها شود. برای خارج کردن مواد از زیر ناخن از یک برس نرم (مسواک نرم) استفاده کنید. می‌توانید در طول روز از صابون‌های گلیسیرین و یا صابون‌های کرم‌دار برای شست و شوی دست‌ها استفاده کنید.

به‌علاوه توصیه می‌کنیم از شستن غیر ضروری دست‌هایتان در طول روز خودداری کنید؛ چون به این ترتیب دست‌ها چربی طبیعی خود را از دست خواهد داد و پوست آن خشک خواهد شد. هنگام استفاده از مواد شیمیایی مثل سفیدکننده‌های خانگی و جرم‌گیرها، تلاش کنید این مواد با پوست دست شما تماس پیدا نکنند.

در صورتی که پوست دست شما آب خود را از دست داده برای برگرداندن رطوبت به آن دست‌هایتان را ۵ دقیقه در آب ولرم نگه دارید و بلافاصله پس از آن از یک نرم‌کننده یا وازلین و یا کرم مرطوب‌کننده استفاده کنید. برای نرم کردن پوست دست‌ها به نسبت مساوی گلیسیرین و گلاب را مخلوط کنید و به پوست دست‌ها بمالید.

برای نرم و سفید کردن پوست دست‌ها، عسل و آب لیموترش را نیز می‌توانید با یکدیگر مخلوط کنید و آن را به مدت ۵ تا ۲۰ دقیقه روی پوست دست‌ها بمالید و سپس آن را بشویید.

• موهایم به دلیل رنگ کردن متوالی آسیب دیده است، برای نگهداری مو چه کارهایی می‌توان انجام داد؟

▪ بیشتر خانم‌ها در طول روز و در ساعات طولانی برای جمع کردن موهایشان از سنجاق سر، کش و ... استفاده می‌کنند. استفاده از این وسایل به مدت طولانی و برس و شانه کردن موی خیس باعث آسیب و وزدار شدن مو و حالت نگرفتن آن می‌شود.

در صورتی که موهایتان آسیب دیده است، هنگام تهیه شامپو دقت کنید، انواعی را برگزینید که برای موهای آسیب‌دیده تهیه شده‌اند. از انگشتانتان برای مرتب کردن موها استفاده کنید. از سشوار فقط تا مرحله‌ای که موخیس است، استفاده کنید و در ادامه از باد سرد یا قدرت کم سشوار و با فاصله استفاده کنید. اگر موهایتان موخوره دارد و انتهای آن دو یا چند شاخه شده، قسمت شاخه شده را از چند سانتی‌متر بالاتر کوتاه کنید. استفاده از شامپوی حاوی مواد نرم‌کننده مانند (ویتامین E) و شامپوی بچه را به شما توصیه می‌کنیم.

می‌توانید قبل از سشوار کشیدن، موهایتان را به ژل‌های ملایم (مقدار کم) و یا روغن نارگیل آغشته کنید.

• برای جوان کردن پوست و پیشگیری از پیر شدن آن چه راه‌هایی وجود دارد؟

▪ تنها مواد شناخته‌شده ضد پیری پوست، ضد آفتاب‌ها هستند. بهترین کاری که شما می‌توانید انجام دهید، دوری از آفتاب است. کلاژن، الاستین، لیپوزوم و... که در کرم‌ها وجود دارند، جذب پوست نمی‌شوند و فقط اثر مرطوب‌کنندگی کرم را افزایش می‌دهند. شاید شما هم در تبلیغات مختلف با تزریق کلاژن آشنا شده باشید.

تزریق کلاژن می‌تواند خطوط چهره مانند خط اخم و خط لبخند و یا خطوط ناشی از پیری را از روی پوست شما برطرف کند ولی پس از مدتی جذب می‌شود و تزریق مجدد، اغلب دو تا شش سال بعد باید انجام شود. با استفاده از پیلینگ می‌توان تا حدودی پوست را جوان‌تر و صاف‌تر و شاداب‌تر کرد.

- هر روز صبح که از خواب بیدار می‌شویم، دور چشم‌هایم پف کرده است. برای رفع پف دور چشم چه پیشنهادی دارید؟
- پف دور چشم به دلیل جمع شدن آب در اطراف چشم و زیر پوست آن ایجاد می‌شود. این اتفاق معمولاً قبل از قاعدگی یا به دلیل نیروی جاذبه موقع خواب ایجاد می‌شود. برای پیشگیری از آن، زمان خواب بهتر است زیر سرتان بلند باشد.
- استفاده از کمپرس سرد هم راهی موثر برای برطرف کردن پف دور چشم است. می‌توانید یک قاشق را در یخچال قرار دهید و صبح‌ها آن را روی پلک‌تان بمالید. به علاوه ورزش کردن و زودتر بیدار شدن از رختخواب هم در رفع این حالات موثرند. به این ترتیب، هنگامی که از منزل خارج می‌شوید، پف دور چشم تا حد زیادی از بین رفته است. همین جا به شما توصیه می‌کنیم در استفاده از کرم‌های دور چشم برای پفک بالا آن را از داخل به خارج و در پفک پایین از خارج به داخل بمالید.
- از حرکات نامنظم و مالشی و جلو به عقب و چپ و راست استفاده نکنید چرا که ممکن است چروک‌های دور چشم شما را بدتر کند.
- پوستی مانند برگ گل
- برای داشتن پوستی روشن و سالم لازم است بهداشت آن را کاملاً رعایت کنید. حمام کردن و دوش گرفتن با آب خیلی داغ و غوطه‌ور بودن طولانی در آب و ساییدن شدید پوست باعث خشکی آن می‌شود. بنابراین از این روش‌ها دوری کنید. هوای سرد و گرمای زیاد نیز می‌تواند اثر خشک‌کنندگی استحمام را افزایش دهد و منجر به خارش پوست شود.
- حتماً از پوستتان در برابر نور خورشید محافظت کنید و مالیدن ضد آفتاب روی پوست صورت و دست‌هایتان را پیش از خارج شدن از منزل فراموش نکنید. اگر به استخرهای روباز می‌روید، از کرم ضد آفتاب روی تمام پوستتان استفاده کنید و اگر عادت دارید زیاد حمام کنید یا سن و سالتان بیش از ۴۰ سال است و یا در نواحی کوهستانی که زمستان بسیار سرد دارد، زندگی می‌کنید، برای پیشگیری از خشک شدن پوست از روغن نارگیل و روغن زیتون استفاده کنید.
- بهترین روش برای کنترل بوی بد بدن که ناشی از عرق کردن و تجزیه مواد روی پوست است حمام کردن در شب است. به علاوه لباس‌های زیر و لباس‌های روزانه را در شب عوض کنید. پس از حمام کردن نیز از دئودورانت استفاده کنید.
- خلاصی از شر تاتو (خال کوبی)
- شاید شما هم ابروی خود را تاتو کرده باشید و حالا به دلیل بد رنگ شدن یا دوست نداشتن مدل آن تمایل دارید آن را پاک کنید. نتایج درمان برداشتن خالکوبی غیرقابل پیش‌بینی است.
- دستیابی به نتایج دلخواه به این بستگی دارد که شما چه محلی را خالکوبی کرده‌اید و عمق رنگ و اندازه خالکوبی چقدر است. رنگ‌های سبز، زرد و قرمز با سهولت بیشتری برداشته می‌شوند.
- هرچه این رنگ‌ها یکنواخت تر و سطحی‌تر باشند نتیجه مطلوب‌تر به دست می‌آید. شما با برداشتن تاتو آن را با یک جای زخم (اسکار) عوض می‌کنید. برداشتن تاتو در افرادی که پوست تیره‌تری دارند و به اصطلاح سبزه هستند، نتایج بهتری خواهد داشت.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=241541>

 **vista.ir**
Online Classified Service

تمایل به زیبایی



حتما تاکنون تصاویر مدل‌ها و ستاره‌های سینما را در مجلات دیده‌اید و با حسرت به خودتان گفته‌اید که این مدل‌ها برای داشتن چنین چهره عالی و پوستی صاف چه می‌کنند؟

در حقیقت این چهره‌های بی‌عیبی که شما می‌بینید، نتیجه کار همان کرم پودرها یا پنکیک‌ها هستند. اگر شما در صورت‌تان جوش یا لک دارید، چیز عجیبی نیست.

در پوست همه لک و جای جوش و ... وجود دارد. چند نفر را در اطراف خودتان دیده‌اید که پوستشان آینه باشد؟

البته با تغذیه صحیح و مراقبت مناسب می‌توان در دراز مدت به پوستی شاداب دست یافت ولی در اغلب افراد عیوبی در پوست وجود دارد که در زیر آرایش قرار می‌گیرد و این کرم پودرها هستند که نقش اصلی را در یک آرایش درخشان و خوشایند فراهم می‌آورند. آرایشی که زیبایی‌های خاص صورت را حفظ کرده و پوست را صاف و شفاف کند و در عین حال جلوه‌ای طبیعی داشته باشد، به شما کمک خواهد کرد که صورتی بی‌عیب داشته باشید.

• رنگ پوست از سفید تا سیاه

برای تقسیم‌بندی پوست معیارهای متعددی وجود دارد که یکی از آنها، رنگ پوست است. به طور کلی در دنیا شش نوع پوست (از نظر رنگ) وجود دارد؛ نوع یک که پوست‌های خیلی روشن و سفید، مثل پوست اروپایی‌هاست تا نوع شش که پوست‌های خیلی تیره مثل نژاد آفریقایی‌هاست. هر کدام از این انواع، خصوصیات و مشخصه‌های خاص خود را دارند. مثلاً در پوست‌های نوع یک، رنگدانه‌های پوست بسیار کم تراکم و نسبت به آفتاب حساس هستند، در نتیجه اغلب این پوست‌ها دارای لک و مک هستند. هر چه قدر به سمت نوع ۶ برویم، رنگ دانه‌ها متراکم‌تر می‌شوند و مقاومت آنها در مقابل آفتاب بالاتر می‌رود.

پوست مردم کشور ما به طور متوسط در بین نوع سوم و چهارم است، یعنی نه خیلی روشن و نه خیلی تیره. این طیف در مقابل آفتاب از مقاومت بالایی برخوردار نیست و در فصول مختلف سال به ویژه تابستان، نیاز به مراقبت دارد.

• کرم پودر روشن یا تیره

هدف استفاده از کرم پودر یا همان زیرسازی آرایش، این است که پوست حالت یکنواخت و آماده برای آرایش پیدا کند. هدف، رنگ بخشیدن به پوست نیست پس نباید سعی کنید با کرم پودر پوست‌تان را روشن‌تر یا تیره‌تر جلوه دهید، به همین جهت بهتر است هنگام انتخاب کرم پودر تا آنجا که ممکن است نزدیکترین رنگ به رنگ پوست‌تان را انتخاب کنید.

برای اینکار رنگ کرم پودر را روی استخوان فک خود امتحان کنید، رنگ درست باید در مقایسه با رنگ گردن طبیعی جلوه کند.

اگر کرم پودر درست انتخاب شود، خط آرایش بین گردن و صورت به وجود نمی‌آید. برای تست رنگ کرم پودر بهتر است سه رنگ نزدیک به رنگ پوست‌تان را بر روی خط فک پایین خود بمالید، بعد در نور طبیعی ببینید که خط آرایش با کدام رنگ کمتر جلب توجه می‌کند. اگر رنگ درست را انتخاب کرده باشید، خطی دیده نمی‌شود.

اکثر خانم‌ها چند درجه زردی در پوستشان دارند، پس کرم پودرهایی که پس زمینه طلایی دارند از کرم پودرهایی که پس زمینه صورتی دارند، پوست آنها را طبیعی‌تر نشان می‌دهند. اگر فکر می‌کنید با استفاده از این نوع کرم پودرها رنگ پریده می‌شوید و می‌خواهید مقداری سرخی به پوست‌تان بدهید، به جای کرم پودر این کار را با رژ گونه انجام دهید.

اگر در مورد رنگ پوست‌تان دو دل بودید، از یک رنگ خنثی استفاده کنید که نه زیاد زرد باشد و نه زیاد صورتی. اگر هنگام کشیدن آن بر روی پوست نامرئی شد، رنگ درست را انتخاب کرده‌اید. اشتباهی که اغلب خانم‌ها می‌کنند این است که کرم پودر را با روی گونه و یا روی پشت دستشان تست می‌کنند، که اغلب پوست آنها تیره‌تر از صورت است در نهایت این افراد نمی‌توانند رنگ مناسب را انتخاب کنند و استفاده از رنگ اشتباه باعث می‌شود که آرایش رنگ واقعی خود را نشان نداده و کمی چرک به نظر برسد.

• انتخاب کرم پودر

ابتدا، باید نوع پوست را در نظر گرفت. برای پوست‌های چرب بهتر است از یک کرم پودر بدون چربی یا با منشأ آبی استفاده کرد. پوست‌های خشک

با کرم پودرهای مایع و کرم پودرهایی که حالت چرب‌تری دارند، سازگاری بهتری دارند. اگر پوست به محض استفاده از کرم پودر آن را به خود جذب می‌کند، بهتر است که از کرم پودر چرب‌تری استفاده شود.

دو نوع کرم پودر وجود دارد: به صورت مایع و کرم. کرم پودر مایع یک جلای مات و پوشش کنترل شده بر روی پوست ایجاد می‌کند و کاری می‌کند که پوست شما زیباتر به نظر برسد و لکه‌ها و کبودی دور چشم را به خوبی می‌پوشاند.

اگر در مجموع پوستی صاف (با لکه‌ها و آسیب دیدگی بسیار اندک) دارید و فقط می‌خواهید ظاهر صاف‌تری داشته باشد، از یک کرم پودر مایع یا کرم استفاده کنید که جلای مات داشته باشد. برای بهتر شدن اثر کرم پودر، همیشه از پنکیک متناسب با همان کرم پودر استفاده کنید چون حالت ضد آب به آن می‌دهد. پودر را باید به صورت دایره شکل روی پوست کشید تا به طور کامل آن را را پوشش دهد.

حالا زیرسازی آرایش شما حاضر است تا با استفاده از رنگ‌های متناسب صورت‌تان را آرایش کنید.

• کم بنزیم یا زیاد

وقتی نوبت به کرم پودر زدن می‌رسد، همیشه باید به خاطر داشت که کم آن هم زیادی است. منظورمان این است که هر کسی نیاز ندارد که از پیشانی تا زیر چانه خود را کرم پودر بزند. یکی از ترفندهای داشتن یک ظاهر طبیعی این است که فقط جاهایی را آرایش کنیم که پوست تیره یا سرخ دارند مثل روی بینی، کناره‌های بینی، گونه‌ها، اطراف دهان و گوشه چشم‌ها. کرم پودر را باید نقطه به نقطه زده و بعد با نوک انگشت یا اسفنج آرایش را به سمت خارج در جهت خط رویش مو پخش کرد.

انگشتان بهترین برس‌ها هستند. غالباً استفاده از انگشتان برای پخش کردن کرم پودر از هر وسیله دیگری بهتر است چون حرارت نوک انگشتان باعث آب شدن تدریجی کرم پودر می‌شود و به این ترتیب راحت می‌توان آن را روی نقاطی که مورد نظر است، پخش کرد. به تدریج باید با انگشت رنگ را در تمام صورت، از جمله پلک‌ها و زیر چانه پخش کرد تا چهره دو رنگ نشود.

قبل از زدن کرم پودر بهتر است پوست صورت را مرطوب کرده و اجازه داد تا کرم جذب شود. این کار باعث می‌شود که کرم پودر در سطح پوست بماند. بعد از زدن کرم پودر هم با زدن برس در پنکیک و پخش کردن آن روی پوست به صورت حرکات مدور هماهنگی را در کرم پودر ایجاد کنید. پس از اتمام کار یک دستمال نمناک روی صورت‌تان بکشید تا اضافه پنکیک را از روی آن بردارد و درخشش لازم به چهره‌تان داده شود. نکته مهم و قابل توجه این است که آرایش در زیر نور مصنوعی و طبیعی متفاوت جلوه می‌کند، به همین خاطر همیشه زیر نوری مشابه به نور جایی که می‌خواهید بروید آرایش کنید.

• اول ضد آفتاب یا اول کرم پودر

اغلب کرم پودر ها دارای ترکیبات معدنی مانند اکسیدروی و تیتانیوم هستند که منعکس کننده نور خورشیدند. بنابراین به عنوان ضدآفتاب با SPF پایین یعنی درحد ۸ تا ۱۰ عمل می‌کنند ولی بهتر است ابتدا یک لایه ضدآفتاب با SPF مناسب برای شرایط آب و هوایی مالیده شود و بعد از کرم پودر استفاده شود.

اگر قرار باشد در کنار ضدآفتاب از کرم‌های مرطوب کننده، ضد لک و ... در طول روز استفاده شود، ضدآفتاب باید خارجی‌ترین لایه روی پوست باشد. اما در مورد استفاده از مواد آرایشی مثل کرم پودر و ... برعکس است یعنی ضدآفتاب باید داخلی ترین لایه روی پوست باشد و سایر مواد روی آن قرار گیرند.

ضمناً از آنجایی که پوست دور پلک‌ها و چشم‌ها نازک و حساس تر از بقیه قسمت‌های صورت است، سعی کنید از استفاده ضدآفتاب در اطراف چشم خودداری کنید چرا که می‌تواند چشم‌ها را تحریک کند و باعث سوزش آنها شود. البته ضد آفتاب‌های مخصوص دور چشم هم داریم.

• بالاخره پاک کردن آرایش...

توجه داشته باشید که پاک کردن آرایش هم به اندازه خود آرایش کردن اهمیت دارد. قبل از خواب، حتماً باید با استفاده از یک شیر پاک کن خوب آرایش و چربی و کثیفی را به خوبی از روی پوست خود پاک کرده و پوست‌تان را با آب ولرم شستشو دهید.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=244185>

تناسب، اصل زیبایی است

بسیاری از ستارگان سینمای جهان، چهره‌هایی هستند که در همه دنیا به زیبایی شهرت دارند و خط و خطوط چهره آنها نقش‌هایی از زیبایی را در برابر چشمانی که به پرده نقره‌ای سینما نگاه می‌کنند، به تصویر می‌کشد ولی آیا تا به حال فکر کرده‌اید که چرا این چهره‌ها زیبا و دلنشین هستند؟ شاید اگر به تکتک اجزای صورت این بازیگران نگاه کنید، زیبایی خاصی را پیدا نکنید ولی نکته اصلی در تناسب اجزای مختلف صورت آنها با یکدیگر است و رمز اصلی زیبایی آنها همین است...

اگر دوست دارید بدانید صورت شما تا چه اندازه متناسب است و چهره شما این امتیاز را دارد، کافی است جلوی آینه بروید و یک چرتکه درباره تناسب اجزای مختلف صورت‌تان بیندازید.

• چانه متناسب

اول از همه سراغ چانه شما می‌رویم. به طور ایده‌آل در یک نمای نیمرخ، خط عمودی که از کنار لب پایین شما کشیده می‌شود باید به چانه شما برسد. اگر نوک چانه عقب‌تر از این خط باشد، آن وقت است که چانه شما عقب‌تر از حالت ایده‌آل است. در این شرایط ممکن است تقویت چانه یا همان جلوتر

آوردن آن، برای هماهنگ کردن اجزای صورت شما لازم باشد ولی اگر برعکس، نوک چانه شما از این خط عمودی جلوتر زده باشند، آن وقت شما چانه‌ای بیرون زده خواهید داشت که می‌توانید با مشورت یک جراح پلاستیک، از کوچک‌تر کردن چانه‌تان سود ببرید. یک چانه ایده‌آل و متناسب می‌تواند حالت لب‌ها، دندان‌ها و بینی شما را بهتر کند.

• نسبت طلایی بین اجزای صورت

جالب است بدانید در صورت‌های زیبا، یک نسبت طلایی بین اجزای مختلف آن چهره وجود دارد که بسیاری از دانشمندان این نسبت را در بسیاری از اجزای زیبای طبیعت مانند گلبرگ‌های گل‌ها، بدن پرندگان، اجزای بدن حشرات و حتی استخوان‌بندی انگشتان دست کشف کرده‌اند. بر این اساس در چهره‌های زیبا و ایده‌آل این نسبت طلایی در بین خطوط طولی، عرضی و عمودی صورت وجود دارد. در نسبت‌های عمودی، فاصله خط رویش موها تا قاعده بینی به قاعده بینی تا زیر چانه است و همچنین فاصله خطی که دو مردمک را به هم وصل می‌کند تا خط بین دو لب به خط بین دو لب تا زیر چانه، است. در اجزای افقی صورت‌های متناسب هم این نسبت می‌درخشد. مثلاً اگر شما چهره‌ای ایده‌آل داشته باشید نسبت عرض لب‌های شما به عرض بینی شما است. برای بررسی این نسبت‌ها می‌توانید یک عکس تمام رخ از خودتان بگیرید و سپس این خطوط را روی آن بکشید و با یک خط‌کش آنها را اندازه‌گیری کرده نسبت آنها را با هم مقایسه کنید.

• این ماسک به صورت شما می‌نشیند؟

نفرتیتی یکی از مصریان باستان است که صورتش به زیبایی شهرت داشته است. او بین سال‌های ۱۳۵۰ تا ۱۳۷۰ قبل از میلاد در مصر زندگی



می‌کرد. جالب است بدانید که چهره او پس از ۳۲۰۰ سال هنوز هم جزو چهره‌های زیبا به شمار می‌رود. متخصصان جراحی پلاستیک یک ماسک را طراحی کرده‌اند که در آن تناسب اجزای صورت کاملاً طراحی شده است. محققان می‌گویند اگر این ماسک بر صورت کسی تطابق کامل پیدا کند، آن صورت چهره‌ای متناسب و زیبا به شمار می‌رود. محققان این ماسک را بر صورت این فرد تطابق داده‌اند و مشاهده کرده‌اند که زیبایی زمان نمی‌شناسد. محققان در مطالعات دیگر خود این ماسک را بر چهره مدل‌های مشهور منطبق کرده و مشاهده کرده‌اند که چهره‌هایی که از نظر ما زیبا و به یادماندنی به شمار می‌روند، کاملاً با این ماسک تناسب اجزای صورت منطبق بوده‌اند.

• آفریقایی‌ها عاشق فک‌های بیرون زده‌اند

بد نیست بدانید اقوام و ملت‌های متفاوت معیارهای گوناگونی برای زیبایی صورت دارند اما یک نکته مشترک در تمام این اقوام در کشورها بحث تناسب و هارمونی است. مثلاً در نژاد آفریقایی هر دو فک بیرون زده و جلو آمده است که از نظر مردم بسیاری از کشورها نازیبا است ولی در میان خود آفریقایی‌ها زیبا و متناسب تلقی می‌شود. در زیبایی صورت باید تمام اجزای صورت را در کنار هم در نظر بگیریم و به زیبایی یک چهره رای بدهیم. اینکه بیاییم و روی یک جزء صورت دست بگذاریم و فکر کنیم با دستکاری آن صورت زیباتر می‌شود، معمولاً طرز فکر چندان درستی نیست. برای تعیین تناسب چهره باید تمام اجزای آن از قبیل موها، پیشانی و ابروها را بررسی کنیم. بعضی از اوقات ممکن است شما فکر کنید اگر تغییری در فک‌تان داده شود چهره شما زیباتر می‌شود در صورتی که شاید اصلاً فک‌ها مشکلی نداشته باشند و ناهنجاری مربوط به بخش دیگری از چهره باشد.

• معیار زیبایی بینی

شاید شما طرفدار بینی کوچک و سربالا باشید و فکر کنید با این بینی صورت شما فوق‌العاده زیبا خواهد شد ولی بینی کوچک و سربالا هم مناسب هر چهره‌ای نیست. اگر شما چهره‌ای با استخوان‌بندی درشت دارید، با داشتن بینی کوچک حتی با جراحی هم، زیبا نخواهد شد چون با این کار تناسب اجزای صورت شما به هم می‌ریزد. بینی کوچک ممکن است یک چهره را زیبا کند و یک چهره را زشت. سر بالا کردن بینی هم یک مدل مصنوعی به صورت شما می‌بخشد. فراموش نکنید در بلندمدت بینی‌هایی زیباترند که طبیعی‌تر به نظر می‌رسند. بینی طبیعی، بینی است که متناسب اجزای دیگر صورت شما باشد و با شکل لب‌ها، فاصله لب‌ها و بینی شما، پهنای صورت و فاصله بین چشمان شما هماهنگ باشد. معمولاً جراحان پلاستیک و زیبایی قبل از جراحی بینی شما تمام این اصول را بررسی کرده و سپس خطوطی با ماژیک روی صورت شما می‌کشند که بر این اساس برش‌های جراحی را ایجاد می‌کنند.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=361260>

 **vista.ir**
Online Classified Service

تو مو می بینی و من « ریزش » مو

امروزه راه‌های بسیار زیادی وجود دارد که به شما امکان می‌دهد به‌طور مصنوعی موهای خود را بلندتر کرده یا آن را پرپشت‌تر کنید. حال اگر به دنبال راهی هستید که نسبت به کلاه‌گیس‌ها پایداری و تداوم بیشتری داشته باشد و در واقع بتوانید برای مدتی هنگامی که از خواب بر





می‌خیزید خودتان را با چهره‌ای جدید مشاهده کنید، بهتر و راحت‌تر آن است که از اکستنشن مو استفاده کنید. در حال حاضر در بازار روش‌ها و نوع‌های زیادی از اکستنشن وجود دارد، در واقع هنگامی‌که به آرایشگر برای این کار رجوع می‌کنید، او به شما اطمینان می‌دهد که روش او بهترین است،

بنابراین شما باید، اطلاعات خود را در این‌باره که کدام روش بهتر است و چرا، بالا برده تا انتخاب درستی داشته باشید.

حقیقت این است که همه این روش‌ها خوب هستند اگر به‌طور صحیح استفاده شود، اما اگر این کار توسط فردی غیرمتخصص انجام پذیرد به علت اینکه در این روش از چسب استفاده می‌شود ممکن است موهای شما آسیب ببیند.

• موی طبیعی

موهای طبیعی که به‌طور معمول در کلاه‌گیس‌ها و اکستنشن موها به کار می‌رود، ممکن است گران‌تر باشد، ولی در عوض نسبت به موهای مصنوعی، تنوع جنس و رنگ بیشتری دارند و همچنین پس از استفاده ظاهری زیباتر به موهای شما می‌دهد و موها طبیعی‌تر جلوه می‌کند. این موها بر حسب کیفیت‌شان، قیمت‌های متفاوتی در بازار دارند به‌طور مثال موهای آسیایی ارزان‌تر هستند و همچنین به علت اینکه بافت‌های ضخیمی دارند ممکن است به راحتی با هر مویی مطابقت پیدا نکنند، موهای اروپایی گران‌تر هستند و باید در نظر داشت که بهترین کیفیت را دارند. هنگامی‌که از موهای طبیعی در لابه‌لای موهای خود استفاده می‌کنید بسیار زیباتر جلوه می‌کند، اما باید در نظر داشته باشید که باید وقت بیشتری را صرف نگهداری آن کنید، زیرا اگر به‌طور صحیح از آن مراقبت نشود ممکن است کدر شود یا در بین موهای خودتان گره بخورد، پس بهتر است برای این مو از شامپو و نرم‌کننده با کیفیت استفاده کنید و مراقب آن باشید تا مثل روز اول سالم و درخشان باشد، همچنین هنگام سشوار کشیدن باید مراقب باشید تا زیاد گرما نبیند، زیرا دمای بالا سبب می‌شود مو آسیب ببیند.

اگر شما به فکر بلند کردن موهای‌تان هستید استفاده از موهای طبیعی بهترین است زیرا می‌توانید مثل موهای خودتان با آن رفتار کرده و همچنین این موها بادوام و قابل انعطاف است و می‌توانید دوباره از آن استفاده کنید.

همچنین چون این موها از نوع طبیعی هستند راحت‌تر می‌توانید رنگ آنها را تغییر دهید و در واقع دوباره موهایی طبیعی، اما بلندتر یا پرپشت‌تر دارید که برای دریافت خدمات رنگ یا مش دلخواه‌تان هنگام مراجعه به آرایشگاه مشکل کمتری دارید.

• موهای مصنوعی

استفاده از موهای مصنوعی روشی ارزان‌تر است و منعی در به کار بردن آنها وجود ندارد، ولی بزرگترین اشکال آن این است که ممکن است به راحتی با موهای طبیعی شما تناسب پیدا نکرده و ظاهری طبیعی نداشته باشد.

پس اگر دغدغه شما این است که موهای‌تان مصنوعی جلوه نکند بهتر است از این روش صرف‌نظر کنید، در واقع این روش برای کسانی توصیه می‌شود که تمایل دارند چهره خود را زود به زود و با قیمت مناسب‌تری تغییر دهند.

موهای مصنوعی تمایل زیادی به کدر شدن دارند به خصوص هنگامی‌که آنها را شامپو می‌زنید، بنابراین به یاد داشته باشید هنگام استفاده از شامپو ابتدا موهای مصنوعی را با کلیپس جمع کرده و بقیه موها را شامپو بزنید به علاوه هنگام سشوار کشیدن نیز از همین روش استفاده کنید، زیرا موهای مصنوعی به راحتی ممکن است بسوزند وقتی که داغ و دوباره سرد می‌شوند این موها همچنین پس از مرتب کردن احتیاج به اسپری مو دارند تا درخشان‌تر جلوه کنند. این روش برای استفاده در کل سر توصیه نمی‌شود، ولی برای اینکه چند تکه با رنگ موهای خودتان، یا با رنگی متفاوت به صورت هایلایت استفاده شود مناسب است. همچنین برای شستن موهای مصنوعی باید از شامپو و نرم‌کننده‌هایی که مخصوص آنها در بازار وجود دارد استفاده کنید و هزینه خرید آنها را نیز مدنظر داشته باشید.

• روش چسباندن

این روش که به اتصال حرارتی معروف است به این ترتیب است که ابتدا یک دسته باریک از موهای شما جدا شده و کمی بالاتر از ریشه مو محلول چسبناکی زده شده و دسته‌ای باریک از موهای طبیعی یا مصنوعی که می‌خواهید برای اکستنشن استفاده کنید، روی آن قرار می‌گیرد. سپس توسط انبرک ویژه‌ای، موها به هم فشرده شده و حرارت انبرک چسب را آب کرده و تکه موهای اکستنشن به موهای طبیعی شما می‌چسبد، البته به غیر از این روش با کلیپس و نخ هم می‌توان دسته موهای اکستنشن را به موهای سر متصل کرد.

• نکاتی که باید توجه شود

- (۱) دقت کنید که این کار توسط فردی متخصص انجام شود تا به ریشه موهای شما آسیب نرسد.
- (۲) هرچه طول این موها و مقدار آنها بیشتر باشد وزن موهای تان بیشتر شده و پوست سرتان فشار بیشتری را تحمل می‌کند، که تحمل این فشار در درازمدت ممکن است سبب آسیب و ریزش موهای طبیعی و کمپشت شدن آنها شود.
- (۳) معمولا اکستنشن‌ها ۳ تا ۴ ماه دوام دارند که البته بستگی به نوع مراقبت فرد از اکستنشن و همچنین نظر و سلیقه‌اش برای کردن یا نگهداری آن دارد.
- (۴) شما می‌توانید طول موهای تان را ۲۶ یا ۳۰ سانتیمتر بلندتر کنید، اما به‌طور معمول بهترین طول موی اضافه شده برای خانم‌ها با قد متوسط ۲۲ سانتیمتر است.
- (۵) اینکه پس از چه مدت این موها از کف سر فاصله می‌گیرند بستگی به رشد موهای شما دارد به‌طور معمول موها در ماه ۵۲/۱ سانتیمتر و در سال حدود ۱۵ سانتیمتر بلندتر می‌شود همچنین با افزایش سن سرعت رشد موها کاهش می‌یابد.
- (۶) دقت کنید که بعضی از افراد به خاطر سنگینی و کششی که این موها ایجاد می‌کنند دچار سردرد می‌شوند.
- (۷) بهتر است قبل از چسباندن موها این نکته را در نظر داشته باشید که به چسب مخصوص آن و یا به نوع موهای مصنوعی که جنس نایلونی دارند حساسیت نداشته باشید.
- (۸) توجه داشته باشید اگر این کار را برای پرپشت کردن یا بلند کردن موهایتان انجام می‌دهید، با جمع زیادی از موها روبه‌رو می‌شوید که نیاز به مراقبت دوچندان نسبت به موهای طبیعی خودتان دارد که اگر این مراقبت به‌طور صحیح انجام نشود ممکن است دچار ریزش مو پی‌درپی یا موخوره شوید.

• **طریقه نگهداری**

- (۱) موهایتان را باید با یک برس که بسیار نرم باشد مرحله به مرحله از پایین به بالا شانه کنید.
 - (۲) هنگام خوابیدن باید مراقب باشید موهایتان را بالای سرتان جمع کنید، زیرا هنگامی که این موها زیر سرتان قرار گیرد باعث می‌شود در هم گره خورده و نامرتب شود و شانه کردنشان سخت‌تر شود.
 - (۳) موهای اضافه شده را نباید در خانه خودتان رنگ کنید.
 - (۴) برای شست‌وشوی موهای مصنوعی باید از شامپوها و لسیون‌های مخصوص که در بازار موجود است استفاده کنید تا دوام بیشتری داشته باشند و به علاوه درخشانی اولیه خود را حفظ کنند.
 - (۵) برای جلوگیری از در هم پیچیدن موها دست خود را به حاشیه موهای اضافه شده برده و به سمت پایین بکشید.
- در کل این روش برای بلند کردن موها تا چند سانتیمتر و آن هم در کوتاه‌مدت کمتر به موهای طبیعی و سالم شما آسیب می‌رساند. ولی اگر می‌خواهید از این روش برای بلند کردن موهای تان آن هم در درازمدت استفاده کنید باید پذیرای آسیب‌دیدگی موهای تان باشید.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=300258>

 **vista.ir**
Online Classified Service

توصیه هایی برای جراحی زیبایی



اگر قصد دارید عمل جراحی زیبایی انجام دهید، نکات بسیار مهمی را باید در نظر بگیرید. به یاد داشته باشید که جراحی زیبایی، در بسیاری از موارد بازگشت پذیر نیست و به همین جهت امور مربوط به آن نباید سرسری گرفته شود.

اول از هر چیز شما حتما باید با پزشکی که قرار است شما را جراحی کند ملاقات کنید. هرگز نباید تنها با دیدن مشاور یا پرستار وی و گرفتن اطلاعات از آنان، با پزشک قرار جراحی بگذارید.

اگر پزشک مورد نظرتان واقعا خوب باشد، باید مراحل عمل را با جزئیات برای شما تشریح کند، عکسهایی از بیماران دیگر خود به شما نشان دهد و امکان گفتگوی شما را با یکی دیگر از مراجعان خود که عملی مشابه عمل درخواستی شما انجام داده، فراهم کند.

از سؤال کردن نترسید. درباره محل تحصیل، گواهینامه و تخصص پزشک و همچنین تعداد دفعاتی که عمل مورد نظران را انجام داده سؤال کنید. طبعا تمایل ندارید جراحی بینی خود را به دست کسی که معمولا عمل زیبایی سینه انجام میدهد، بسپارید. پزشک مورد نظر باید درباره درصد بروز مشکل

در عملهای خود مانند تجدید عمل، عوارض جانبی و عفونتها توضیح دهد. اگر به اندازه کافی سؤال نپرسید، احساس راحتی نخواهید داشت. اگر قرار است از بین دو جراح که دارای تجربه و صلاحیت مشابه هستند، یکی را انتخاب کنید، به پزشکی که خودتان بیشتر با او راحت هستید و احساس میکنید بیشتر به شما اهمیت میدهد، رای دهید.

حدود ده درصد از جراحیهای زیبایی، پس از انجام گرفتن نیازمند عملهای تکمیلی یا تجدید نظر هستند. این درمانهای تکمیلی لزوما به این معنا نیست که جراح کار خود را درست انجام نداده باشد، در بعضی موارد چنین برنامه هایی نشانه کمال گرایی پزشک معالج شماست که قصد دارد عمل، به بهترین شکل ممکن اجرا شود. توجه کنید پزشکی که انتخاب میکنید حتما دارای مدرک پزشکی عمومی و تخصص جراحی پلاستیک باشد.

جراحی پلاستیک عمل گرانی است، پس باید توجه کنید که برای پولی که پرداخت میکنید، دقیقا چه چیزی به دست میآورید. به هیچ وجه گول ظاهر شسته و رفته تبلیغات جراحی ارزان را نخورید.

بعضی عملهای زیبایی- مانند کشیدن پوست- برگشت پذیر هستند. درباره طول عمر تقریبی نتیجه عمل سؤال کنید و بپرسید که آیا این عمل باید پس از مدتی تکرار شود یا خیر.

هرچند تزریق بوتاکس (Botox) جراحی نیست، اما با توجه به اینکه جزو درمانهای زیبایی محسوب میشود در اینجا به آن پرداخته ایم. درباره تزریق بوتاکس نیز باید تحقیقاتی کافی به عمل آورید زیرا نتایج ناگواری مانند عفونت یا چهره بی حالت، از جمله عواقب تزریق ناشیانه هستند.

تزریق بوتاکس باید توسط پزشک متخصص و کاملا آموزش دیده انجام شود. پزشک خوب، در مورد اولین تزریق بوتاکس بسیار محافظه کارانه عمل کرده و تنها مقدار اندکی از آن را برای شما تزریق میکند. زیرا نمیداند که بدن شما چه واکنشی نسبت به آن نشان خواهد داد.

تزریق بوتاکس پس از انجام تزریق بوتاکس، توجه کنید که صورت شما باید عمودی قرار بگیرد، شما نباید تا مدتی ورزش کنید و تا چهار ساعت پس از تزریق نیز نباید صرت ود را لمس نمایید. در غیر اینصورت، این ماده شل کننده عضلات، از محل تزریق حرکت کرده و موجب میشود چهره شما بی حالت و افتاده شود.

هرچند این روزها انجام تزریق بوتاکس، لایه برداری پوست و تزریق مواد پر کننده (برای لب و گونه) همه در زمانی کوتاه انجام پذیر است، اما هرگز به دنبال یک هوس آنی به دنبال انجام آن نباشید.

ابتدا به خوبی درباره آن فکر کنید و سپس با نزدیکان خود مشورت نمایید. باید از آنچه میخواهید به درستی اطلاع داشته باشید و سپس به پزشک مراجعه کنید، به این ترتیب هنگام صحبت با پزشک، اشتباهها به انجام عملی دیگری که قصد انجامش را ندارید، وادار نخواهید شد.

در صورتی که بلافاصله هیچ نتیجه ای مشاهده نکردید، وحشت زده نشوید. بوتاکس برای اثربخشی کامل به یک هفته زمان نیاز دارد. انجام اموری چون لایه برداری نیز پس از حدود ۶ جلسه نتیجه خود را ظاهر خواهد کرد و شما پس از این مدت شاهد تغییرات پوست خود خواهید بود. همواره جراح زیبایی مورد نظر خود را در شهر خود و ترجیحا در فاصله نزدیک به محل زندگی خود انتخاب کنید، زیرا به احتمال فراوان بارها به وی مراجعه خواهید کرد. و قطعا قصد ندارید هر مرتبه برای معاینه، ساعتها در راه باشید. جراحی زیبایی را تنها برای خود انجام دهید نه اینکه شبیه شخص دیگری شوید. نکته مهم این است که شما با هر مرتبه عمل زیبایی، باید تحت بیهوشی کامل قرار بگیرید، پس در این قسمت هم خطراتی وجود دارند. بسیاری از افراد تصور میکنند که از با یک جراحی تمام میشود. اما انجام یک عمل موفق زیبایی موجب میشود که بازهم به دنبال جراحیهای دیگری در این زمینه باشیم. باید به تمام عواقب و خطرات آن توجه کنیم. هرگز به خاطر کسی، مثلا همسران، تن به جراحی زیبایی ندهید. اگر او شما را با ظاهر فعلیتان دوست ندارد مشکل با جراحی حل نمیشود. پس تنها در صورتی که قصد دارید کاری برای خودتان انجام دهید، به دنبال جراحی زیبایی باشید. درباره دوران بهبودی و نقاقت فکر کنید. بعضی از عملهای جراحی زیبایی به دوران استراحت طولانی نیاز دارند، پس قبل از عمل با پزشک مشورت کنید تا بدانید که استراحت در طول زمان لازم، برایتان امکان پذیر هست یا خیر.

منبع : سلامت نیوز

<http://vista.ir/?view=article&id=287294>

 **vista.ir**
Online Classified Service

توصیه هایی برای خانمها

• خانم های قد کوتاه:

اگر شما، قد کوتاهی دارید، نباید از لباس هایی که طرح های افقی دارند استفاده کنید. همین طور، متفاوت بودن رنگ لباس های شما با یکدیگر، و یا استفاده از شلوارهای بگی و جلیقه های دولایه، متناسب با اندام شما نیست، سعی نکنید شلوار به پا کنید که بیش از حد، بلند است چون فقط باعث جلب توجه افراد، به کوتاهی قد شما می شود.

به طور کلی توصیه می کنیم از سایز بندی لباس های دختران نوجوان استفاده کنید و یک ژاکت یک دکمه که تا بالای کمر شما می رسد، انتخاب کنید. اگر از لباس های همرنگ استفاده کنید که تا اندازه ای هم تنگ باشند، شما قد بلندتر به نظر می رسید. همین طور پوشیدن دامن و کمر بند و کفشی که در یک درجه رنگ بندی قرار دارند، قد شما را بلندتر جلوه خواهد داد.

• خانم های قد بلند:

استفاده از لباس های با طرح های عمودی و سر تا پا یک رنگ به همراه کیف دستی های کوچک و گردنبند و گوشواره های ریز، باعث درشت تر شدن





شما می‌شوید. همچنین بهتر است از کفش‌های پاشنه کوتاه استفاده کنید تا کفش‌های کاملاً تخت و اگر کفش پاشنه کوتاه شما با یک دامن حاشیه‌دار (که این حاشیه در کنار دکمه دامن یا لبه پایین دامن واقع شده) همراه شود، اندام شما بسیار متناسب و زیبا خواهد شد. توصیه می‌کنیم

شلوارهای راسته و یا سه ربع (که تا ساق پا می‌رسند) بپوشید و از حمل کردن کیف دستی‌های بسیار بزرگ و یا کیف‌های (دوشی) نترسید، چون با سر و وضع شما کاملاً هماهنگ است.

- خانم‌هایی با بالاتنه بزرگ

خانم‌هایی که بالاتنه بزرگ و برجسته دارند، بهتر است لباس‌هایی با طرح‌های شلوغ و رنگارنگ استفاده نکنند، همچنین کمربندهای خیلی ظریف برای این خانم‌ها مناسب نخواهد بود. اگر شما بالاتنه برجسته‌ای دارید سعی کنید از پوشیدن بلوزهایی که نقوش پر زرق و برق و یا طرح‌های بزرگ دارند، خودداری کنید و به دنبال بلوزهایی جمع و جور با پارچه‌های مات و یقه هفت باشید. رنگ بلوز انتخابی شما بهتر است تیره باشد و در مورد شلوار متناسب با اندام شما هم باید بگوییم که شلوارهای پاچه گشاد، و یا دامن‌های بلند بسیار برازنده شماست؛ استفاده از یک دستمال گردن با طرحی ساده، زیبایی لباس‌های شما را تکمیل می‌کند.

- خانم‌هایی با بالاتنه کوچک

اگر بالاتنه شما کوچک است، سعی نکنید با پوشیدن لباس زیر اسفنجی، مشکل خود را جبران کنید. با پوشیدن لباس‌های زیبا که کمر بند ظریفی داشته باشند، و یا کت‌های کمر باریک، و نیز بلوزهای رنگ روشن که رنگ آن با شلوار یا دامن شما متفاوت باشد، این مشکل حل خواهد شد.

- خانم‌هایی با ران و پایین تنه بزرگ

شما نباید از دامن‌هایی که تنها یک برش خورده‌اند، استفاده کنید. پوشیدن شلوارهای چسبان و تنگ، با کفش‌های تخت و یا دامن‌هایی که تا سر زانو می‌رسند و مدل آنها <کلوش> می‌باشند، نیز اصلاً برازنده شما نیست. همچنین شما نباید از شلوارهایی که در کناره‌های جیب دارند، و کت‌ها و جلیقه‌هایی کوتاه استفاده کنید.

از پوشیدن بلوزهای رنگ روشن که تا کمر شما می‌رسند بپرهیزید. پوشیدن شلوار با پارچه‌های براق و چرم به همراه کفش‌های پاشنه بلند و باریک هم برای شما مناسب نیست. همچنین شما نباید شلوارهای بگی یا مردانه بپوشید؛ همانطور که پوشیدن دامن کوتاه باعث بزرگ‌تر جلوه دادن هیكل شما می‌شود، شلوارهای مردانه و بگی نیز، برای شما نامتناسب هستند. شما می‌توانید از شلوار و یا دامن تیره‌رنگ استفاده کنید چون رنگ تیره لباس باعث کوچک‌تر به نظر رسیدن اندام شما می‌شود.

- خانم‌های شکم بزرگ

اگر شما شکم بزرگی دارید، بهتر است از لباس‌هایی که پارچه نازکی دارند استفاده نکنید همچنین پوشیدن بلوزهایی که طرح‌های درشت دارند و یا دارای گل‌های ریز هستند، باعث بدهیکل شدن شما می‌شوند. کلاً شما نباید از لباس‌های کشی که جذب بدنتان است استفاده کنید و می‌توانید با پوشیدن دامن‌های زیپ‌دار با رنگ تیره و مات شکم خود را به داخل جمع کنید. شما باید ژاکت‌هایی بپوشید که بلند هستند و روی شکم شما را می‌پوشانند تا در کل اندام شما باریک‌تر به نظر آید.

- خانم‌هایی با ساق و مچ پای چاق

بهتر است از دامن‌هایی که تا زیر قوزک پا ارتفاع دارند استفاده کنید. اگر سایز لباس‌های شما ۴ و یا کمتر است، از کفشی استفاده کنید که حداکثر ۶ سانتی‌متر ارتفاع پاشنه آن باشد، در غیر این صورت نامتعادل خواهید بود. همین‌طور از کفش‌هایی استفاده کنید که بندهای پهنی داشته باشند، چون بند نازک کفش می‌تواند چاقی پا را چند برابر نشان دهد.

<http://vista.ir/?view=article&id=238326>

توصیه هایی به خانم ها برای داشتن لبخندی سفید



هیچ می دانستید شما می توانید با شگردهایی در انتخاب رنگ لباس، جواهرات و حتی رنگ موهایتان، لبخندتان را سفیدتر نشان دهید؟ این شگردها آسان است، فقط کافی است رنگ دندان ها را بشناسید و کمی هنر هماهنگی رنگ ها و تضاد آن ها را یاد بگیرید. البته می توانید از دندانپزشک تان هم کمک بگیرید.

اگر دندان های شما ته رنگ زردی دارند و دوست دارید که آن ها سفید تر به نظر برسند، می توانید به آسانی و به کمک خطای چشم ، راه های ساده ای را به کار ببرید و دندان هایتان را سفیدتر و براق تر جلوه دهید:

(۱) جواهرات براق را انتخاب کنید و از طلای سفید استفاده کنید. این

جواهرات براق و طلای سفید دندان های شما را براق تر جلوه می دهند. اگر دندان های نسبتا زردی دارید از به کار بردن طلای زرد بپرهیزید.

(۲) موهای خود را تیره نگه دارید. دکلره کردن و بور کردن موها، رنگ دندان های شما را تیره تر نشان می دهند.

(۳) لباس های روشن نپوشید. زیرا دندان ها شما در تضاد با این رنگ های روشن لباس ها، تیره به نظر می رسند.

(۴) برنزه شوید. پوست های طلایی و تیره، دندان ها را سفیدتر نشان می دهند. لازم نیست برای برنزه کردن پوست تان آفتاب بگیرید یا به سالن های زیبایی بروید. می توانید از کرم پودر های رنگی و لوسیون ها استفاده کنید و پوست خود را کمی به رنگ برنزه در آورید.

(۵) در انتخاب رنگ رژ لب تان دقت کنید. لب ها نزدیک ترین تماس را با دندان های شما دارند. رنگ رژ لب شما ممکن است دندان های شما را تیره، زرد، یا روشن و سفید نشان دهد. رژ لب هایی با ته زمینه رنگ قرمز و یا رنگ هایی از خانواده آبی مانند بنفش و صورتی، رنگ دندان های شما را سفید تر نشان می دهند. برعکس از رژ لب هایی با ته رنگ نارنجی و زرد و قهوه ای دوری کنید. این رنگ ها دندان های شما را زرد نشان می دهند.

منبع : مجله تفریحی آویژه

<http://vista.ir/?view=article&id=109309>

 **vista.ir**
Online Classified Service

توصیه های معطر

به طور معمول برای خرید عطر افراد از دوستانشان که عطر خوشبویی





زده‌اند، اسم عطر را سوال می‌کنند و یا به سراغ مارک‌های مشهور و معتبر می‌روند. بعضی از مسن‌ترها هم عاشق همان رایحه‌های قدیمی‌اند که سال‌های جوانی را در ذهن تداعی می‌کنند. اگر به دنبال خرید یک عطر برای همسران هستید یا اگر می‌خواهید همیشه همه شما را با عطر ویژه‌ای که استفاده می‌کنید به یاد بیاورند، راهنمای ما را برای خرید و استفاده از عطر بخوانید...

▪ عطر را روی مچ دستتان امتحان کنید:

بهتر است عطر را هنگام خرید، روی نقاط نبض‌دار بدن استفاده کنید. نقاطی که جریان خون قوی، روی پوست ضربه وارد می‌کند، گرم‌تر است. وقتی عطر را روی این بخش از پوست امتحان می‌کنید به سرعت تبخیر شده و شما راحت‌تر می‌توانید بوی عطر را استشمام کنید و درباره خرید آن تصمیم بگیرید. مچ دست، پشت‌گوش، قفسه سینه و گردن و داخل آرنج‌ها،

محل‌های مناسبی برای امتحان عطر هستند و با هر ضربه نبض بوی عطر در فضا پراکنده می‌شود.

▪ چند لایه عطر بزنید:

اگر قصد دارید بوی عطری که می‌زنید روی بدن شما ماندگاری بیشتری داشته باشد، توصیه ما این است که از چند لایه عطر روی هم استفاده کنید تا اثر آن مدت طولانی‌تری روی پوست شما باقی بماند.

▪ هر ۳ تا ۴ ساعت تکرار کنید:

بهتر است عطر خود را درون کیفتان قرار دهید و وقتی به یک مهمانی زنانه می‌روید آن را هر چند ساعت یک‌بار تجدید کنید. به‌طورمعمول عطر پس از سه تا چهار ساعت از روی بدن و لباس شما می‌پرد و تبخیر می‌شود بنابراین بهتر است آن را تجدید کنید.

▪ گذر کنید:

یکی از بهترین روش‌ها برای اینکه شما بهتر بوی عطرتان را بگیرید این است که عطر را داخل هوا اسپری کنید و خودتان از درون آن عبور کنید. این کار موجب می‌شود که شما بهتر بوی عطرتان را بگیرید چون در این صورت ذرات خوش‌بو، روی تمام بخش‌های بدن و لباس شما می‌نشینند.

▪ ۱۰ دقیقه فرصت دهید:

وقتی برای خرید عطر می‌روید، بیشتر عطرها پس از اسپری شدن روی پوست بدن بوی تند الکل می‌دهند و شما را به اشتباه می‌اندازند. راه‌حلی آسان است. ۱۰ دقیقه صبر کنید تا بوی عطر با بوی طبیعی بدن شما بیامیزد و آن‌وقت بوی واقعی عطر را استشمام کنید.

▪ بیشتر از سه عطر را امتحان نکنید:

توصیه ما این است که شما بیش از سه عطر را روی پوستتان امتحان نکنید چون دیگر بوی عطر چهارمی به بعد را احساس نخواهید کرد و نمی‌توانید در انتخاب آن دقت کافی داشته باشید. خستگی حس شامه شما اجازه نمی‌دهد بو را به درستی احساس کنید. بوییدن قهوه در بین این انتخاب‌ها به شما کمک می‌کند بوی عطر بعدی را تشخیص دهید.

▪ شیشه‌ها شما را راهنمایی می‌کنند:

شاید برای شما دشوار باشد که بوی عطر گرم و یا سرد را تشخیص دهید. اگر شما عطر را از یک مارک معتبر خریداری کنید به‌طورمعمول شیشه عطرها شما را راهنمایی می‌کنند. به‌طورمعمول رنگ شیشه عطرها گرم به رنگ صورتی، قرمز و نارنجی است ولی عطرها سرد بطری‌های خاکستری، آبی و سرمه‌ای دارند. در ماه‌های گرم سال از عطرهاي خنک و در ماه‌های سرد سال از عطرهاي گرم استفاده کنید.

▪ عطر را از بطری بپوید:

اگر شما هنگام خرید عطر در آن را باز می‌کنید و آن را بو می‌کنید باید بگوییم که این روش نادرستی برای انتخاب عطر مورد علاقه‌تان است چون با این روش شما «پیش‌رایحه» عطر را امتحان می‌کنید، در حالی که مهم‌ترین قسمت بوی یک عطر «میان‌رایحه» آن است که پس از چند دقیقه در هوا پخش می‌شود. میان رایحه تا چند ساعت پس از استعمال عطر دوام می‌آورد و مشخصه اصلی عطر است. عطر یک «رایحه پایانی» هم دارد و

پس از چند ساعت بوی خشک و چرم ماندی که اجزای سنگین و پردوام عطر مانند رزین، کهربا، نعناع هندی و روغن چرب صندل و مواد جنگلی است، از عطر باقی می ماند که تا چند روز هم دوام می آورد.

▪ اگر پوستتان چرب است:

حتما برای شما هم پیش آمده که از بوی عطر دوستتان خوشتان آمده باشد ولی وقتی آن عطر را خریده اید و روی پوست خودتان استفاده کرده اید دیگر آن بوی خوب را احساس نکرده اید چون نوع پوست روی رایحه ای که از عطر منعکس می شود موثر است. هر پوستی باید عطر مناسب خودش را انتخاب کند. هر پوستی یک میزان چربی، رنگ و اسیدیته خاص خودش را دارد. پوست های چرب عطر را بهتر و به مدت طولانی تری نگه می دارند.

▪ آفتاب عطر را بدبو می کند:

بهتر است عطر را در نقاطی از بدن تان استفاده کنید که در معرض تابش نور خورشید نباشد. نور خورشید موجب تخریب فتوشیمیایی اجزای حساس به نور شده و نه تنها رایحه عطر را بدبو می کند بلکه در دراز مدت موجب ایجاد لکه های نازیا روی پوست می شود. شیشه عطرتان را هم روی میز آرایش دور از تابش مستقیم نور خورشید نگه دارید. عطر را در جای خنک و تاریک نگهداری کنید.

▪ صبح ها به خرید عطر بروید:

انتخاب عطر ارتباط مستقیم با حس بویایی شما دارد. این حس صبح ها خیلی قوی تر است و شما راحت تر بوها را تشخیص می دهید بنابراین بهتر است صبح ها به خرید عطر بروید.

▪ به موهایتان عطر بزنید:

اگر می خواهید موهایتان بوی عطر خاصی بدهند در آخرین آبکشی یک قطره از عطر مورد نظر را به آن اضافه کنید.

• سرد می خواهید یا گرم؟ میوه ای یا گلی یا مشرقی؟

حتما برای شما هم پیش آمده است که بدانید برای مثال همسران عطر سرد را دوست دارد ولی نتوانید یک عطر سرد خوشبو از میان شیشه های قد و نیم قد عطر انتخاب کنید. ما در اینجا برای شما راهنمایی های کاربردی و ساده ای جهت خرید عطر گرم و سرد داریم.

▪ عطرها سرد: شما این عطرها را از روی نامشان هم می توانید بشناسید چون در بخشی از نامشان از «یخ»، «آب»، «باران» و یا «خنک» استفاده شده است. این عطرها به طور معمول بوی تمیزی و جوانی و شادابی می دهند.

▪ عطرها میوه ای: این عطرها در لطافت و انرژی شبیه رایحه عطرها خنک هستند. با این تفاوت که قدری شیرینی هم در آنها احساس می شود. این عطرها به طور معمول بوی مرکبات می دهند مانند لیمو، پرتقال، گریپ فروت. ولی گاهی این عطرها بوی میوه های دیگر مانند تمشک، سیب، انگور، گیلان و هلو را می دهند.

▪ عطرها گلی: اگر شما عاشق بوی گل خاصی هستید باید به سراغ عطرهایی بروید که بوی گل می دهند. این عطرها رایحه های گل یاسمن، رز، نرگس و مریم و حتی یاس را تداعی می کنند.

▪ عطرها مشرقی: این عطرها بیشتر بوی دارچین و عنبر می دهند و مخصوص افرادی هستند که به بوهای سنتی مشرق زمین علاقه دارند

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=346169>

 **vista.ir**
Online Classified Service

جادوی رنگ ها در آرایش صورت



فقط کافی است یک دقیقه مقابل ویتترین فروشگاه های عرضه لوازم آرایشی بایستیم و به انواع و اقسام ریمل، کرم پودر، سایه و رژلب که در رنگ های متنوع و جعبه های زیبا از پشت شیشه خودنمایی می کنند، خیره شویم.

به دقیقه دوم نمی رسد که هوس یکی از آنها به سرمان می زند و خود را تسلیم فاکتور فروش می کنیم. معلوم نیست چه جاذبه ای در لوازم آرایشی نهفته که آدم را در عرض چند دقیقه ناچیز به تکاپوی خرید می اندازد.

مطمئناً جادوی رنگ ها در آن بی تاثیر نیست. دیدن چند ردیف سایه مثل مداد رنگی هایی که در یک جعبه بیست و چهارتایی کنار هم چیده شدند کافی است که آدم را یک هو به وسوسه خرید بیندازد.

وسوسه لوازم آرایش ریشه ای تاریخی دارد. از تصویر معروفی که کلئوپاترا را نشسته بر صندلی مقابل چندین جا عطری و سرمه دان نشان می دهد، می توان قدمت آن را فهمید.

اولین مردمانی که از لوازم آرایش (البته نه به شکل امروزی) استفاده می کردند، مصریان بودند. در حدود ۲۵۰۰ سال قبل از میلاد مسیح برای مراسم مذهبی عطریات و لوازم آرایش مصرف می کردند.

عصاره گیاهان معطر را به بدن می مالیدند تا پوستی نرم و خوشبو داشته

باشند.

استفاده از حمام معطر نیز به این دوران تعلق دارد. حمام شیر که کلئوپاترا برای زیبایی پوستش استفاده می کرد، امروزه چنان مورد توجه متخصصین پوست قرار گرفته که در بسیاری از انستیتوهای پاریس وان شیر را می توان دید. رومی ها نیز از شیر الاغ برای صاف و صیقلی شدن پوست شان استفاده می کردند. لوازم آرایش آن زمان از ریشه، برگ و صمغ درختان و برخی مواد معدنی مثل محلول کرینات دو پلمب که در نقاشی به عنوان رنگ سفید به کار می رفت، تهیه می شدند. مصری ها از دوده چراغ برای سیاهی ابروها و یا اکسید آهن برای تهیه سرخاب استفاده می کردند.

یونانی ها همچنان از مخلوط ریشه گیاهان با روغن به عنوان سفت کننده پوست بهره می گرفتند. از قرون وسطی به بعد آرایش کم کم به شیوه امروزی درآمد. بیشتر مواد رنگی روی گونه ها و لب ها زده می شد. صورت سفید، موهای بور، گونه های برجسته قرمز و لبان قرمز فرم دلخواه زنان آن زمان بود. از ترکیب سفیده تخم مرغ، لیمو، نمک حاوی اسیدبوریک و سدیم برای سفید کردن صورت، از زعفران برای قرمزی لب ها و از نعناع برای سفید کردن دندان ها استفاده می کردند.

در قرن پانزدهم که فلورانس تحت حکومت مدیچی ها بود، ایتالیا به عنوان مرکز زیبایی مورد توجه قرار گرفت. کاترین مدیچی نیز نخستین مرکز عطر و لوازم آرایش به نام Santa maria novella در فلورانس را راه اندازی کرد. پس از اینکه ملکه فرانسه شد اولین مرکز آرایش در پاریس را نیز تاسیس کرد. در همین زمان استفاده از گیاهان و میوه ها به عنوان ماسک نزد زنان ثروتمند اروپا متداول شد.

ماسک هایی که از ترکیب پودر پیاز، کره، عسل، آرد حبوبات، تخم مرغ و چربی غاز ساخته می شدند و برای صاف شدن پوست به کار می رفتند. در این زمان آرایش چشم زیاد باب نبود، آنچه بیش از همه روی صورت نمایان بود، سرخی گونه ها و لب ها بود. اما در قرن ۱۸ قرمزی آرایش ها کم شد. لب ها و گونه ها صورتی شدند. اما چشم ها همچنان بدون آرایش ماندند.

در قرن ۱۹ که مادام دکولاس انستیتو زیبایی و سلامت پوست در پاریس را راه انداخت اولین نوع سایه و رژلب و رژگونه های رنگی به بازار آمدند. مادام که بیش از آرایش به سلامت پوست اهمیت می داد، برای اولین بار کرم های آرایش را با گیاهان دارویی مخلوط می کرد و در دسترس

مشتریان قرار می داد.

«از زمان جنگ جهانی دوم تا به امروز دنیای آرایش سه مرحله را طی کرده، یکی سال های جنگ، که سال رکود لوازم آرایش بود. دومی، از ۱۹۴۵ تا ۱۹۸۰ که به دوره افراط و زیاده روی آرایش معروف است و دیگری از اواخر ۸۰ تا به امروز که آرایش بیش از آنکه به شکل نقاب رنگین روی صورت باشد، ترمیمی و تکمیل کننده عیوب و ناهمواری های صورت است. ابروهای باریک، سایه های کمرنگ، گونه های ملایم و رژلب های براق از ویژگی های این دوره آرایشی اند.» اینها جملات النا ملیک است. کسی که در ایتالیا «بانوی آرایش» می نامندش و جزء پایه گذاران رشته گریم در ایتالیا است و اکنون مدیریت شرکت آرایش Lierac را بر عهده دارد. ملیک با اینکه بانوی آرایش نام گرفته ولی بی هیچ آرایشی در محافل هنری ظاهر می شود. موهای کوتاه خرمایی دارد و به جز یک رژلب قرمز از محصولات آرایش دیگری استفاده نمی کند. به قدری ساده است که وقتی او را در رستوران Panama میلان (جایی که قرار گذاشته بودیم) دیدم، فکر کردم شخصی است که برای شنیدن این گفت و گو آمده است. چرا که ملیک از ستون نویسان پروپا قرص مجلات آرایشی در ایتالیا است. النا ملیک، زاده ایتالیا است و اصالتی ارمنی دارد. مادرش آلساندرا ملیک باباخانیان یکی از ارامنه ساکن پترزبورگ است که در جنگ جهانی دوم به میلان می رود و به عنوان گریمور در سالن تئاتر میلان مشغول به فعالیت می شود. النا پس از راه انداختن یک سالن آرایش با کمک یک متخصص پوست به نام دکتر پایوت به پاریس می رود و شروع به ساختن کرم های آرایشی که خاصیت درمانی نیز دارند می کند. او می گوید: «وقتی دختران جوان را می بینم که آرایش روی چهره دارند، متأسف می شوم چرا که آرایش مخصوص خانم های مسن است که طراوت پوستشان از دست رفته است، نه آنها که با کمی مراقبت می توانند پوستی صاف، یکدست و زیبا داشته باشند.» البته نه او که اکثر متخصصان پوست با آرایش در سنین جوانی مخالفند و تنها استفاده از کرم های مرطوب کننده و یا ضدآفتاب را برای آنها توصیه می کنند.

حقیقتاً هم لوازم آرایش تنها می توانند قسمتی از معایب صورت را برطرف کنند و بیوشانند که بیش از همه برای تغییر رنگ و چهره مورد استفاده قرار می گیرد. استفاده از پن کیک و کرم پودر به مرور زمان باعث از دست رفتن طراوت و شادابی پوست می شود. تا سن ۳۰ - ۲۵ سالگی که پوست بدن مقدار زیادی کلاژن تولید می کند می توان بدون استفاده از کرم های آرایشی و تنها با استفاده از کرم ضدآفتاب برای مقابله با اثرات زیان بار خورشید پوستی سالم داشت. از آنجا که پس از سی سالگی کلاژن کمتری در سلول های پوستی ساخته می شود، مالیدن کرم های حاوی کلاژن و حاوی کینون که پوست را در برابر رادیکال های آزاد محافظت می کند بسیار توصیه می شود. علاوه بر بالا رفتن سن، استعمال سیگار و قرار گرفتن در معرض نور آفتاب نیز باعث کاهش تولید کلاژن می شود که در صورت استفاده نکردن از ضدآفتاب و عدم قطع استعمال سیگار هیچ کرم و لوسیون معجزه آوری نخواهد توانست شادابی و طراوت را به پوست باز گرداند. در خرید لوازم آرایش از پن کیک، کرم پودر تا سایه های چشم رعایت نکاتی که به سازگاری آنها با پوست ارتباط دارد، ضروری به نظر می رسد. التهاب تماسی تحریکی، التهاب تماسی آلرژیک، کهیر تماسی، ایجاد کومدون (جوش های ریز) و بروز تاول ریز خارش دار و آکنه از شایع ترین عوارض پوستی است که به دنبال مصرف لوازم آرایش نامرغوب ایجاد می شود. هر کرم یا پماد چرب کننده ای که به صورت چند لایه مصرف می شود به علت مسدود کردن منافذ پوستی و غدد چربی می تواند باعث بروز واکنش های پوستی شود. برخی مواد رنگی و عطرها موجود در پودرها باعث ایجاد حساسیت و قرمزی شده که بلافاصله پس از قطع استعمال بهبود می یابند. اما به طور کلی مالیدن پن کیک (پودر) بهتر از استفاده چند لایه کرم پودر است. پن کیک حالت براق پوست را ثابت می کند، پوست را در برابر تغییرات آب و هوا محافظت می کند، عرق را جذب نموده و حالت چرب و روغنی پوست را از بین می برد. پن کیک بیشتر برای پوست چرب توصیه می شود. افراد با پوست خشک لازم است قبل از استعمال پن کیک پوستشان را با کرم مرطوب کننده چرب نمایند. برخی مواد آرایشی وقتی روی پوست قرار می گیرند، احتمال بروز عوارضی نظیر کهیر، آفتاب سوختگی و لکه های تیره را تشدید می کنند. کرم پودرها و مواد آرایشی حاوی عطر از این نوع هستند. عطرها که معمولاً در بیشتر محصولات به عنوان خوشبوکننده یافت می شوند مهمترین عامل بروز کهیرهای پوستی اند. توصیه می شود لوازم آرایشی که برچسب Free fragrant دارند خریداری کنید.

توجه به مدت زمان استفاده از لوازم آرایش نیز راه دیگری برای کاهش آلرژی های پوستی است. متخصصان توصیه می کنند، بیش از ۶ ماه از یک کرم پودر یا پن کیک استفاده نشود. مداد چشم و لب نیز نباید بیش از ۶ ماه مورد مصرف قرار گیرند. رژ لب نیز تا وقتی در یخچال باشد می توان برای مدت یک سال استفاده نمود. در میان لوازم آرایش رژلب کمترین سهم را در بروز آلرژی دارد. گرچه آن هم نباید در مجاورت نور و هوای گرم قرارگیرد که فاسد بشود. رژلب مرغوب با روغن مناسب از ترک خوردن و خشک شدن لب جلوگیری کرده اثر حفاظتی بالایی بر لب خواهد داشت. توصیه محققان زیبایی برای خرید رژلب به شرح زیر است:

رژلب باید چرب و متناسب با فرم و رنگ دندان خریداری شود. سفید بودن دندان ارتباط مستقیمی با زیبایی لب ها دارد. اگر به واسطه سیگاری بودن دندان هایتان زرد است از رژلب براق با رنگ های شاد استفاده نکنید. رژلب تیره و مات از رنگ زرد دندان ها کاسته و جلوی نمایان شدن آنها را می گیرد. رژلب قرمز و نارنجی هم چندان به سیگاری ها نمی آید، بیشتر به افراد با دندان های مروارید شکل پیشنهاد می شود. توصیه مهم دیگر برای نگهداری فرم لب ها قطع استعمال سیگار و خندیدن است. خنده باعث سفت شدن عضلات ناحیه لب شده و به استحکام ماهیچه های لب کمک می کند.

منبع : تهران مانیا

<http://vista.ir/?view=article&id=328435>

 **vista.ir**
Online Classified Service

جادوی لوازم آرایش

از آنجا که پس از سی سالگی کلاژن کمتری در سلول های پوستی ساخته می شود، مالیدن کرم های حاوی کلاژن و حاوی کینون که پوست را در برابر رادیکال های آزاد محافظت می کند بسیار توصیه می شود. علاوه بر بالا رفتن سن، استعمال سیگار و قرار گرفتن در معرض نور آفتاب نیز باعث کاهش تولید کلاژن می شود که در صورت استفاده نکردن از ضدآفتاب و عدم قطع استعمال سیگار هیچ کرم و لوسیون معجزه آوری نخواهد توانست شادابی و طراوت را به پوست باز گرداند.



• نگاهی به تاریخچه هنر آرایش و تکنیک های ترمیمی فقط کافی است یک دقیقه مقابل ویتترین فروشگاه های عرضه لوازم آرایشی بایستیم و به انواع و اقسام ریمل، کرم پودر، سایه و رژلب که در رنگ های متنوع و جعبه های زیبا از پشت شیشه خودنمایی می کنند، خیره شویم.

به دقیقه دوم نمی رسد که هوس یکی از آنها به سرمان می زند و خود را تسلیم فاکتور فروش می کنیم. معلوم نیست چه جاذبه ای در لوازم آرایشی نهفته که آدم را در عرض چند دقیقه ناچیز به تکاپوی خرید می اندازد.

مطمئناً جادوی رنگ ها در آن بی تاثیر نیست. دیدن چند ردیف سایه مثل مداد رنگی هایی که در یک جعبه بیست و چهارتایی کنار هم چیده شدند کافی است که آدم را یک هو به وسوسه خرید بیندازد.

وسوسه لوازم آرایش ریشه ای تاریخی دارد. از تصویر معروفی که کلتوپاترا را نشسته بر صندلی مقابل چندین جا عطری و سرمه دان نشان می دهد، می توان قدمت آن را فهمید.

اولین مردمانی که از لوازم آرایش (البته نه به شکل امروزی) استفاده می کردند، مصریان بودند. در حدود ۲۵۰۰ سال قبل از میلاد مسیح برای مراسم مذهبی عطریات و لوازم آرایش مصرف می کردند.

عصاره گیاهان معطر را به بدن می مالیدند تا پوستی نرم و خوشبو داشته باشند.

استفاده از حمام معطر نیز به این دوران تعلق دارد. حمام شیر که کلتوپاترا برای زیبایی پوستش استفاده می کرد، امروزه چنان مورد توجه متخصصین پوست قرار گرفته که در بسیاری از انستیتوهای پاریس وان شیر را می توان دید. رومی ها نیز از شیر الاغ برای صاف و صیقلی شدن پوست شان استفاده می کردند. لوازم آرایش آن زمان از ریشه، برگ و صمغ درختان و برخی مواد معدنی مثل محلول کربنات دو پلمب که در نقاشی به عنوان رنگ سفید به کار می رفت، تهیه می شدند. مصری ها از دوده چراغ برای سیاهی ابروها و یا اکسید آهن برای تهیه سرخاب استفاده می کردند.

یونانی ها همچنان از مخلوط ریشه گیاهان با روغن به عنوان سفت کننده پوست بهره می گرفتند. از قرون وسطی به بعد آرایش کم کم به شیوه امروزی درآمد. بیشتر مواد رنگی روی گونه ها و لب ها زده می شد. صورت سفید، موهای بور، گونه های برجسته قرمز و لبان قرمز فرم دلخواه زنان آن زمان بود. از ترکیب سفیده تخم مرغ، لیمو، نمک حاوی اسیدبوریک و سدیم برای سفید کردن صورت، از زعفران برای قرمزی لب ها و از نعناع برای سفید کردن دندان ها استفاده می کردند.

در قرن پانزدهم که فلورانس تحت حکومت مدیچی ها بود، ایتالیا به عنوان مرکز زیبایی مورد توجه قرار گرفت. کاترین مدیچی نیز نخستین مرکز عطر و لوازم آرایش به نام Santa maria novella در فلورانس را راه اندازی کرد. پس از اینکه ملکه فرانسه شد اولین مرکز آرایش در پاریس را نیز تاسیس کرد. در همین زمان استفاده از گیاهان و میوه ها به عنوان ماسک نزد زنان ثروتمند اروپا متداول شد.

ماسک هایی که از ترکیب پودر پیاز، کره، عسل، آرد حبوبات، تخم مرغ و چربی غاز ساخته می شدند و برای صاف شدن پوست به کار می رفتند. در این زمان آرایش چشم زیاد باب نبود، آنچه بیش از همه روی صورت نمایان بود، سرخی گونه ها و لب ها بود. اما در قرن ۱۸ قرمزی آرایش ها کم شد. لب ها و گونه ها صورتی شدند. اما چشم ها همچنان بدون آرایش ماندند.

در قرن ۱۹ که مادام دکولاس انستیتو زیبایی و سلامت پوست در پاریس را راه انداخت اولین نوع سایه و رژلب و رژگونه های رنگی به بازار آمدند. مادام که بیش از آرایش به سلامت پوست اهمیت می داد، برای اولین بار کرم های آرایش را با گیاهان دارویی مخلوط می کرد و در دسترس مشتریان قرار می داد.

«از زمان جنگ جهانی دوم تا به امروز دنیای آرایش سه مرحله را طی کرده، یکی سال های جنگ، که سال رکود لوازم آرایش بود.

دومی، از ۱۹۴۵ تا ۱۹۸۰ که به دوره افراط و زیاده روی آرایش معروف است و دیگری از اواخر ۸۰ تا به امروز که آرایش بیش از آنکه به شکل نقاب رنگین روی صورت باشد، ترمیمی و تکمیل کننده عیوب و ناهمواری های صورت است. ابروهای باریک، سایه های کمرنگ، گونه های ملایم و رژلب های براق از ویژگی های این دوره آرایشی اند.» اینها جملات النا ملیک است. کسی که در ایتالیا «بانوی آرایش» می نامندش و جزء پایه گذاران رشته گریم در ایتالیا است و اکنون مدیریت شرکت آرایش Lierac را بر عهده دارد. ملیک با اینکه بانوی آرایش نام گرفته ولی بی هیچ آرایشی در محافل هنری ظاهر می شود.

موهای کوتاه خرمایی دارد و به جز یک رژلب قرمز از محصولات آرایش دیگری استفاده نمی کند. به قدری ساده است که وقتی او را در رستوران Panama میلان (جایی که قرار گذاشته بودیم) دیدم، فکر کردم شخصی است که برای شنیدن این گفت و گو آمده است.

چرا که ملیک از ستون نویسان پروپا قرص مجلات آرایشی در ایتالیا است. النا ملیک، زاده ایتالیا است و اصالتی ارمنی دارد. مادرش آلساندرا ملیک باباخانیان یکی از آرامنه ساکن پترزبورگ است که در جنگ جهانی دوم به میلان می رود و به عنوان گریمور در سالن تئاتر میلان مشغول به فعالیت می شود. النا پس از راه انداختن یک سالن آرایش با کمک یک متخصص پوست به نام دکتر پایوت به پاریس می رود و شروع به ساختن کرم های آرایشی که خاصیت درمانی نیز دارند می کند.

او می گوید: «وقتی دختران جوان را می بینم که آرایش روی چهره دارند، متأسف می شوم چرا که آرایش مخصوص خانم های مسن است که طراوت پوستشان از دست رفته است، نه آنها که با کمی مراقبت می توانند پوستی صاف، یکدست و زیبا داشته باشند.» البته نه او که اکثر متخصصان پوست با آرایش در سنین جوانی مخالفند و تنها استفاده از کرم های مرطوب کننده و یا ضدآفتاب را برای آنها توصیه می کنند.

حقیقتا هم لوازم آرایش تنها می توانند قسمتی از معایب صورت را برطرف کنند و ببوشانند که بیش از همه برای تغییر رنگ و چهره مورد استفاده قرار می گیرد. استفاده از پن کیک و کرم پودر به مرور زمان باعث از دست رفتن طراوت و شادابی پوست می شود. تا سن ۳۰ - ۲۵ سالگی که پوست بدن مقدار زیادی کلاژن تولید می کند می توان بدون استفاده از کرم های آرایشی و تنها با استفاده از کرم ضدآفتاب برای مقابله با اثرات

زیان بار خورشید پوستی سالم داشت.

از آنجا که پس از سی سالگی کلاژن کمتری در سلول های پوستی ساخته می شود، مالیدن کرم های حاوی کلاژن و حاوی کینون که پوست را در برابر رادیکال های آزاد محافظت می کند بسیار توصیه می شود. علاوه بر بالا رفتن سن، استعمال سیگار و قرار گرفتن در معرض نور آفتاب نیز باعث کاهش تولید کلاژن می شود که در صورت استفاده نکردن از ضدآفتاب و عدم قطع استعمال سیگار هیچ کرم و لوسیون معجزه آوری نخواهد توانست شادابی و طراوت را به پوست باز گرداند.

در خرید لوازم آرایش از پن کیک، کرم پودر تا سایه های چشم رعایت نکاتی که به سازگاری آنها با پوست ارتباط دارد، ضروری به نظر می رسد. التهاب تماسی تحریکی، التهاب تماسی آلرژیک، کهیر تماسی، ایجاد کومدون (جوش های ریز) و بروز تاول ریز خارش دار و آکنه از شایع ترین عوارض پوستی است که به دنبال مصرف لوازم آرایش نامرغوب ایجاد می شود. هر کرم یا پماد چرب کننده ای که به صورت چند لایه مصرف می شود به علت مسدود کردن منافذ پوستی و غدد چربی می تواند باعث بروز واکنش های پوستی شود. برخی مواد رنگی و عطرهای موجود در پودرها باعث ایجاد حساسیت و قرمزی شده که بلافاصله پس از قطع استعمال بهبود می یابند.

اما به طور کلی مالیدن پن کیک (پودر) بهتر از استفاده چند لایه کرم پودر است. پن کیک حالت براق پوست را ثابت می کند، پوست را در برابر تغییرات آب و هوا محافظت می کند، عرق را جذب نموده و حالت چرب و روغنی پوست را از بین می برد. پن کیک بیشتر برای پوست چرب توصیه می شود.

افراد با پوست خشک لازم است قبل از استعمال پن کیک پوستشان را با کرم مرطوب کننده چرب نمایند. برخی مواد آرایشی وقتی روی پوست قرار می گیرند، احتمال بروز عوارضی نظیر کهیر، آفتاب سوختگی و لکه های تیره را تشدید می کنند. کرم پودرها و مواد آرایشی حاوی عطر از این نوع هستند. عطرها که معمولاً در بیشتر محصولات به عنوان خوشبوکننده یافت می شوند مهمترین عامل بروز کهیرهای پوستی اند. توصیه می شود لوازم آرایشی که برچسب Free fragrant دارند خریداری کنید.

توجه به مدت زمان استفاده از لوازم آرایش نیز راه دیگری برای کاهش آلرژی های پوستی است. متخصصان توصیه می کنند، بیش از ۶ ماه از یک کرم پودر یا پن کیک استفاده نشود. مداد چشم و لب نیز نباید بیش از ۶ ماه مورد مصرف قرار گیرند. رژ لب نیز تا وقتی در یخچال باشد می توان برای مدت یک سال استفاده نمود. در میان لوازم آرایش رژلب کمترین سهم را در بروز آلرژی دارد. گرچه آن هم نباید در مجاورت نور و هوای گرم قرارگیرد که فاسد بشود. رژلب مرغوب با روغن مناسب از ترک خوردن و خشک شدن لب جلوگیری کرده اثر حفاظتی بالایی بر لب خواهد داشت.

- توصیه محققان زیبایی برای خرید رژلب به شرح زیر است:

رژلب باید چرب و متناسب با فرم و رنگ دندان خریداری شود. سفید بودن دندان ارتباط مستقیمی با زیبایی لب ها دارد. اگر به واسطه سیگاری بودن دندان هایتان زرد است از رژلب براق با رنگ های شاد استفاده نکنید. رژلب تیره و مات از رنگ زرد دندان ها کاسته و جلوی نمایان شدن آنها را می گیرد. رژلب قرمز و نارنجی هم چندان به سیگاری ها نمی آید، بیشتر به افراد با دندان های مروارید شکل پیشنهاد می شود. توصیه مهم دیگر برای نگهداری فرم لب ها قطع استعمال سیگار و خندیدن است. خنده باعث سفت شدن عضلات ناحیه لب شده و به استحکام ماهیچه های لب کمک می کند.

منبع : تارنمای ایرانیان استرالیا

<http://vista.ir/?view=article&id=283350>

 **vista.ir**
Online Classified Service

جمع خودی و غیرخودی



• اضافه کردن موهای مصنوعی بین موهای طبیعی مثبت‌ها و منفی‌ها خوب یا بد، درست یا غلط، در این سال‌هایی که تب جراحی‌های زیبایی بدجوری بالا گرفته و محصولات آرایشی هر روز بیشتر از دیروز تولید و مصرف می‌شوند، موهای اضافی هم به این بازار وارد شدند و مشتری‌های خودشان را پیدا کردند.

اضافه کردن مو (اکستنشن) در لابه‌لای موهای طبیعی، حدود ۳۵ سال است که همگانی شده ولی تب و تاب آن در ۱۰ سال اخیر بالا گرفته است. در این روش دسته‌های باریک موهای طبیعی یا مصنوعی از جنس نایلون را در لابه‌لای مو اضافه می‌کنند. بعضی از این روش، برای بلندتر کردن موهایشان و برخی برای پرپشت نشان دادن آن استفاده می‌کنند. البته می‌توانید این موهای اضافی را در رنگ‌هایی متفاوت با موهای طبیعی خودتان انتخاب کنید و از آن به عنوان <های‌لایت> یا <مش> استفاده کنید. این موها اگر جنس مناسبی داشته و به وسیله فرد آموزش دیده‌ای در لابه‌لای موهای طبیعی اضافه شوند، کاملاً با موهای طبیعی مخلوط شده و غیرقابل تشخیص خواهند شد.

• کار را بدهید به کاردان

قبل از اینکه اقدام به این کار کنید، با کسانی که قبلاً این کار را انجام داده‌اند صحبت کنید و درباره مشکلاتشان پس از اضافه کردن مو و یا احیاناً مزایایی که این کار دارد، مشورت کنید. امکان دارد شما فقط زیبایی ظاهری، موهای

بلند و پرپشت را ببینید ولی از مشکلاتی مانند چسبندگی در لابه‌لای موها و یا گره خوردن آنها بی‌خبر باشید.

حتماً کسی را برای اضافه کردن مو به موهای طبیعی‌تان انتخاب کنید که آموزش دیده باشد و تجربه کافی در این زمینه داشته باشد چون تمیزی کار و اضافه کردن صحیح موها، در زیبایی و سلامت بعدی موها و پوست سر موثر است. بسیاری از شرکت‌هایی که محصولات اکستنشن را عرضه می‌کنند، نحوه استفاده از آن را به افراد متقاضی آموزش داده و مدرک یا گواهی پایان این دوره آموزشی را به آنها می‌دهند. در جلسه اول، معمولاً این موهای اضافی بر روی بخش کوچکی از موهای شما اضافه می‌شوند تا شما بتوانید از رنگ، بلندی و جنس آنها مطمئن شوید. در این جلسه، مشاور زیبایی وضعیت فعلی موهای شما را بررسی می‌کند و به شما می‌گوید که موها و پوست سر شما توانایی نگهداری موهای اضافی را دارد یا نه. همچنین شما در این جلسه با مراقبت‌های بعد از اکستنشن و عوارض آن آشنا خواهید شد.

• چسب، انبرک، گرما؛ حرکت!

اضافه کردن مو در لابه‌لای موهای طبیعی، روش‌های بسیار متفاوتی دارد اما یکی از ساده‌ترین آنها، روشی است که در اینجا توضیح می‌دهیم. ابتدا یک دسته باریک از موهای شما جدا شده و کمی بالاتر از ریشه موها، محلول چسبناک خاصی مالیده می‌شود و یک دسته باریک از موهای اکستنشن بر روی آن قرار می‌گیرد.

به وسیله گیره یا انبرک ویژه‌ای این موها به هم فشرده شده و حرارت انبرک، چسب را ذوب کرده و موهای مصنوعی به موهای طبیعی می‌چسبند. این روش به نام <اتصال حرارتی> معروف است. البته علاوه بر این روش، با کلیپس و نخ نیز می‌توان موهای مصنوعی را به موهای طبیعی متصل نگه داشت. فراموش نکنید که اضافه کردن مو، حتماً باید به وسیله یک فرد آموزش دیده و باتجربه انجام شود. شما نمی‌توانید خودتان این کار را انجام دهید چون علاوه بر اینکه باید چند ساعت دستانتان را بالا نگه دارید و احتمالاً خسته شوید، ممکن است موها را به طور صحیح و در محل مناسب نچسبانید و نهایتاً موهایتان کوتاه و بلند و نامرتب به نظر بیایند.

• موهایی که قد می‌کشند

شما هر اندازه که بخواهید، می‌توانید طول موهایتان را بلند کنید ولی حداکثر آن ۲۶ تا ۳۰ سانتی‌متر است. به این نکته توجه کنید که هر چه طول موهای مصنوعی و مقدار آنها بیشتر باشد، فشار بیشتری به پوست سرتان وارد خواهد شد چون وزن این موها زیاد خواهد شد. این فشار زیاد ممکن است موجب آسیب موهای طبیعی شما شود. بهترین طول موی اضافه شده برای خانمی که قد متوسطی دارد، ۲۲ سانتی‌متر و یا کوتاه‌تر از آن است.

• درست مثل موهای طبیعی؟!

موهای اضافه شده را درست مانند موهای طبیعی می‌توانید آرایش کنید، چون این موها تقریباً از کنار گوش به موهای طبیعی اضافه می‌شوند، بنابراین شما می‌توانید آنها را به راحتی ببافید، دم اسبی و یا شینیون کنید. موهای مصنوعی را درست مانند موهای طبیعی‌تان می‌توانید بشوید و نرم‌کننده به آنها بزنید. شامپوها و لوسیون‌های خاصی مخصوص موهای اضافی در بازار وجود دارد که می‌توانید در هنگام خواب، شنا و... برای زیبایی و حفاظت بیشتر، از آنها استفاده کنید.

• درد؛ هرگز

اگر کسی به شما گفت اضافه کردن مو، کمی درد دارد و درد در حین کار و یا پس از آن طبیعی است، به هیچ‌وجه، حرف او را نپذیرید. در یکی دو روز اول شاید احساس کنید که چیز اضافه‌ای روی سر شما وجود دارد ولی این احساس با درد متفاوت است و طی چند روز برطرف می‌شود. هنگامی که موهای اضافی در لابه‌لای موهای شما اضافه می‌شوند، شما نباید به هیچ‌وجه احساس کشیدگی و درد داشته باشید. درد در حین کار یا بعد از آن نشانه این است که در روش کار مشکلی وجود دارد و فشار زیادی به ریشه‌های موهای طبیعی و پوست سر شما وارد شده است.

• خداحافظی با موهای بلند

بیشتر اکستنشن‌ها حدود ۲ تا ۴ ماه در لابه‌لای موهای شما دوام می‌آورند. بعد از گذشت این زمان، کم‌کم چسبندگی موها کم شده و موهای اضافی، شل شده و در نهایت جدا خواهند شد. البته بعضی‌ها، اکستنشن را فقط برای مدت کوتاهی مثلاً به اندازه حضور در یک جشن ازدواج می‌خواهند و بعد از آن، موهای اضافی را برمی‌دارند. بنابراین دوام این موها بستگی به نظر شما و نحوه مراقبت از آنها دارد. اگر بخواهید بدانید که این موها پس از چه مدت از کف سر شما فاصله می‌گیرند باید گفت که سرعت رشد موها در ماه، تقریباً در حدود ۱/۲۵ سانتی‌متر و در سال حدود ۱۵ سانتی‌متر است. هر چه سن شما بیشتر باشد، سرعت رشد موهایتان کاهش می‌یابد و بنابراین موها دیرتر از کف سر شما فاصله می‌گیرند.

• خطر زیرپوست سر

این یک واقعیت است که اکستنشن، به موهای شما آسیب می‌رساند. چسبی که برای اضافه کردن موهای اضافی استفاده می‌شود می‌تواند به ریشه موها آسیب رسانده و یا موجب <موخوره> شود. بنابراین بعد از برداشتن موهای اضافی، همواره نوك موهایتان را کوتاه کنید. از طرف دیگر اگر مقدار زیادی مو با طول بلند را به لابه‌لای موهایتان اضافه کنید، فشار زیاد ناشی از وزن زیاد موها بر پوست سرتان، موجب ریزش موهای طبیعی و کمپشت شدن موهایتان خواهد شد. بعضی افراد نیز به دلیل کشش زیاد موها، دچار سردرد می‌شوند. گاهی چسب و یا خود این موهای مصنوعی موجب ایجاد حساسیت در پوست سر خواهند شد.

مطلب آخر اینکه اگر بخواهید یک‌باره موهایتان را بلند کنید و همیشه آنها را به همان شکل نگه دارید، باید منتظر آسیب آن باشید ولی استفاده از موهای اضافی، برای مدت کوتاه و فقط چند سانتی‌متر بلندتر، خطرات و مشکلات کمتری را در پی دارد.

• اصول پنجگانه مراقبت

(۱) موها را با یک برس بسیار نرم و مرحله به مرحله از پایین به بالا شانه کنید.

(۲) در هنگام خوابیدن باید موهای خود را در بالای سرتان جمع کنید، قرار دادن این موها در زیر سر، موجب نامرتب شدن و گره خوردنشان به یکدیگر خواهد شد.

(۳) موهای اضافه را نباید خودتان در خانه رنگ کنید.

(۴) برای جلوگیری از درهم پیچیدگی موها همواره دست خود را به داخل حاشیه موهای اضافه شده برده و به سمت پایین بکشید.

(۵) از تافت و سایر حالت‌دهنده‌های حاوی سیلیکون بر روی موهای اضافه شده استفاده نکنید. این کار باعث می‌شود که موها از محل اتصال خود جدا شوند.

جوان و تازه همچون آفتاب

• طراوت لبها را حفظ کنید

آیا رژ لب پس از یک ساعت، روی لبتان محو می‌شود؟ هرچه بیشتر پا به سن می‌گذاریم، لبها باریک‌تر و خشک‌تر می‌شوند.

شکل لبها از حالت دوران جوانی در می‌آیند و خط دور لبها کمرنگ‌تر و محوتر می‌شود، مخصوصاً اگر سیگاری باشید. اگر می‌خواهید لبهایتان شکل خود را حفظ کنند بهتر است از مرطوب کننده‌های لب استفاده کنید.

• خطهای دور چشم را کم کنید

وقتی که خطهای ریز و کوچک دور چشم‌تان کم‌کم به دایره‌های عمیق و طولانی تبدیل می‌شود، آن وقت باید به سراغ کرم دور چشم قوی بروید. این کرم‌ها به آرامی پوست را ورقه ورقه می‌کنند. باید هر شب کرم را به آرامی دور چشم مالید و ماساژ داد تا ظاهر خطها را کمرنگ‌تر و سطحی‌تر کند.

• به دست‌هایتان کمک کنید

معمولاً وقتی به صورت و گردن خیلی توجه می‌کنیم، از سلامت



دست‌هایمان غافل می‌مانیم. اما اشتباه می‌کنیم، دست‌هایمان به همان اندازه سن ما را نشان می‌دهند.

استفاده از کرم‌های مرطوب کننده و ضدآفتاب برای جلوگیری از خشکی پوست یا ممانعت از ایجاد لکه‌ها ریز قهوه‌ای روی پوست دست بسیار مؤثر است.

• خطهای عمیق روی صورت را پائین ببرید

خطهای عمیقی که از کنار بینی تا نزدیک دهان ادامه دارند حاصل کمبود چربی و رطوبت و شل شدن پوست است در واقع دو عاملی که بر اثر مرور زمان روی صورت ایجاد می‌شود و اجتناب ناپذیرند.

برای کمتر شدن اثر این دو عامل می‌توان از کرم‌های ضد چروک که در بازار هستند استفاده کرد. این کرم‌ها معمولاً خطهای روی پوست را پر می‌کنند و به اطراف آن نیز چربی می‌رسانند و از بیشتر شدن آنها جلوگیری می‌کنند.

• پوست شفاف دوران جوانی‌تان را برگردانید

وقتی پوست‌تان کم‌کم رنگ پریده می‌شود یا به زردی می‌گراید، سریع‌ترین راه حل استفاده از "سرم" است. این مایع (یا روغن) سبک بسیار غلیظ است و سریع جذب پوست می‌شود که برای جلوگیری از پیری پوست بسیار مفید است.

صبح‌ها قبل از آرایش می‌توانید مقداری از آن را روی صورت بمالید. اگر شب‌ها قبل از زدن کرم مرطوب کننده از آن استفاده کنید، میزان جذب آن توسط پوست بیشتر خواهد بود.

• آن سوی محافظت از پوست

یا به جای نوشیدن قهوه از چای سبز حاوی آنتی اکسیدان استفاده کنید.

یا سعی کنید وزن تان را ثابت و البته پائین نگه دارید چرا که پائین و بالا رفتن وزن به طور مداوم، قابلیت ارتجاعی پوست را از بین می برد.

یا انواع توت ها برای کلاژن و جریان یافتن خون بسیار مفید هستند.

یا شب ها حداقل هفت ساعت کامل بخوابید. یا از کرم های محتوی چربی های اشباع شده (Poly unsaturated) استفاده نکنید، چون هم در صورت و هم در بدن ایجاد تحریک و قرمزی می کنند.

• با سیاهی و گودی زیر چشم تان خدا حافظی کنید

اگر هر ماه یک تیوپ کرم پودر تمام می کنید وقت آن رسیده که یک نظر جانانه به خطوط صورت تان بیندازید. می توانید از ژل های مخصوصی استفاده کنید که پف زیر چشم و سیاهی آن را کم می کنند.

بهتر است قبل از پرداخت پول زیاد برای کرم های آرایشی، هزینه تان را صرف کرم های قوی و مؤثرتر بکنید تا پوست سالم تری هم داشته باشید.

منبع : مجله زندگی ایده آل

<http://vista.ir/?view=article&id=283808>



چاره جویی برای تعریق در تابستان

تعریق اغلب برای افراد، صرفاً یک ناراحتی جزئی است. بویی که در بعضی موارد ایجاد می شود به علت عرقی است که احتمالاً بوی آزاددهنده ای دارد. گرچه تعریق عملاً بویی به همراه ندارد، با این حال ممکن است در تماس با باکتری های روی پوست بوی ناخوشایندی ایجاد کند.

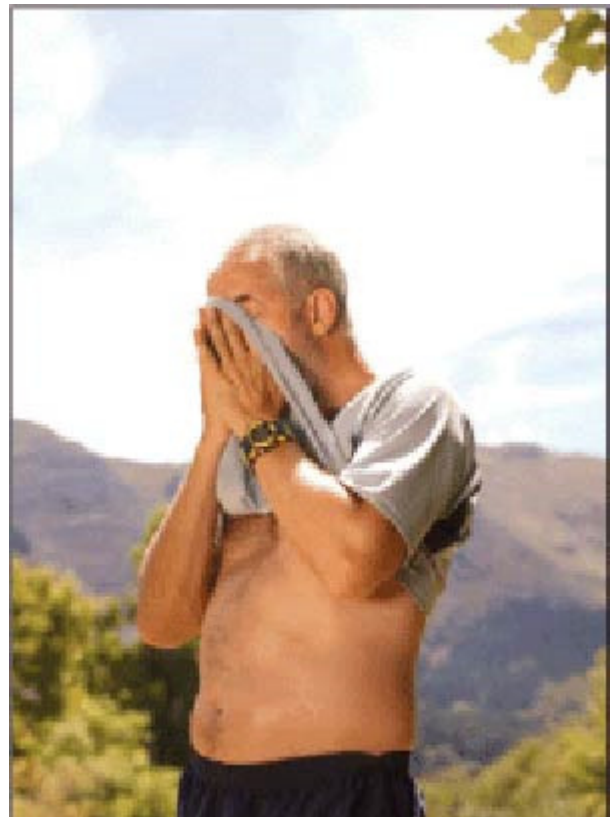
قرارگرفتن در معرض آفتاب، انجام حرکات ورزشی، ایراد سخنرانی و به عبارتی انجام کلیه این فعالیت ها می تواند موجب ایجاد تعریق در بدن شود. عرق کردن تحت چنین شرایطی، امری طبیعی و نشانه سلامت است. زمانی که در معرض گرما قرار می گیرید و به هنگام حرکات ورزشی شدید یا استرس شدید، حجم زیادی از آب بدن به صورت تعریق خارج می شود.

• علایم و نشانه ها

افراد سالم عرق می کنند بنابراین در کدام زمان، کدام مکان و به چه میزان، این امری کاملاً متفاوت است؟ عواملی که موجب ایجاد تعریق در بدن می شود عبارتند از:

- انجام حرکات ورزشی، به خصوص حرکات شدید

- هوای گرم





- عصبانیت، اضطراب یا استرس

تعریقی که از طریق احساسات ایجاد می‌شود، غالباً در چهره، زیر بغل، کف

دست و پا به چشم می‌خورد. میزان تعریق و حتی بوی آن می‌تواند ناشی از احساسات، رژیم غذایی، برخی داروها و شرایط تعیین‌کننده بیماری و حتی میزان هورمون‌های بدن باشد. برخی افراد به صورت ارثی دارای تعریق شدید خصوصاً در کف دست و پا هستند.

• علل و عوامل ایجادکننده

پوست دارای دو نوع غدد مترشحه عرق است: غدد اکرین (ترشح مایع بدون جابه‌جا شدن سیتوپلاسم در سلول‌های مترشحه) و غدد آپوکرین (ترشح در اثر جدا شدن قسمتی از سیتوپلاسم سلول‌های مترشحه).

غدد اکرین در اغلب قسمت‌های بدن به وجود می‌آید و مستقیماً روی سطح پوست باز می‌شود. غدد آپوکرین اغلب در بخش‌های مربوط به فولیکول‌ها (حفره‌هایی که مو از آنجا رشد می‌کند) به وجود می‌آیند.

حدود دو تا پنج میلیون غدد مترشحه اکرین در سطح پوست وجود دارد. زمانی که درجه حرارت بدن بالا می‌رود سیستم عصبی بدن به صورت خودکار این غدد را برای ترشح مایع، روی سطح پوست تحریک می‌کند تا زمان تبخیر، بدن را خنک کند. این مایع (عرق) به‌طور عمده از آب و نمک (سدیم کلراید) تشکیل شده و حاوی مقدار ناچیزی از سایر الکترولیت‌ها یعنی موادی که به تنظیم تعادل مایعات در بدن کمک می‌کند و همچنین موادی از قبیل اوره می‌باشد.

غدد آپوکرین، از سوی دیگر، عرق چرب را مستقیماً به درون لوله مربوط به غدد ترشح می‌کنند. زمانی که در شرایط استرس قرار می‌گیرید، دیواره منقبض لوله و عرق به سطح پوست، جایی که باکتری‌ها شروع به تجزیه و تخریب آن کرده، فشار می‌آورد. در اغلب موارد، تجزیه باکتریال عرق مربوط به غدد آپوکرین، موجب ایجاد بو می‌شود.

• تعریق شدید

برخی از افراد بدون دلیل بیش از سایرین عرق می‌کنند. بنابراین بعضی از عوامل ذیل می‌توانند به تشدید تعریق کمک کنند:

- وراثت: برخی افراد به‌طور موروثی دارای تعریق شدید خصوصاً در کف دست و پا هستند.

- برخی غذاها و نوشابه‌ها: نوشیدن آشامیدنی‌های داغ و حاوی کافئین یا الکل می‌توانند ایجاد تعریق نمایند. خوردن اغذیه با طعم تند نیز موثر است.

- برخی داروها: داروهایی که می‌توانند میزان تعریق را تشدید نمایند شامل برخی از داروهای اعصاب که موجب ایجاد اختلال در ذهن می‌شوند، مرفین و مصرف زیاد هورمون تیروکسین تیروئید می‌باشد. استفاده از مسکن‌ها از قبیل آسپرین و استامینوفن نیز میزان تعریق را تشدید می‌کنند. - یائسگی: زنانی که در مرحله منوپوز قرار دارند ممکن است موارد گرگرفتگی را تجربه نمایند که ناشی از بالا رفتن درجه حرارت بدن به همراه تعریق و احساس گرمای شدید، به دلیل افت میزان استروژن است. برخی از زنان در این مرحله، شب هنگام از شدت تعریق و احساس سرمای بعد از آن، از خواب بیدار می‌شوند.

- پایین آمدن میزان هورمون‌های مردانه: با پایین آمدن میزان هورمون‌های تستوسترون یا شرایط هیپوگنادیسم که به علت کاهش عملکرد بیضه‌ها ایجاد می‌شود، در مردان نیز بروز این مرحله اتفاق می‌افتد.

- افت قند خون: این حالت زمانی ایجاد می‌شود که میزان قند خون از حد معینی کاهش پیدا کند و در افرادی که دارای دیابت هستند و از انسولین یا داروهای خوراکی افزایش‌دهنده عملکرد انسولین استفاده می‌کنند امری بسیار عادی است. افت قند خون علائم اولیه و عوارضی از قبیل تعریق، لرزش، ضعف، گرسنگی، سرگیجه و تهوع را به دنبال دارد.

- تب: زمانی که درجه حرارت بدن بالاتر از حد طبیعی باشد، تب ایجاد می‌شود. انواع مختلف عفونت‌های میکروبی و ویروسی ممکن است موجب بروز تب شود. زمانی که درجه حرارت بدن نهایتاً شروع به برگشت به حالت عادی می‌کند - که افت تب نامیده می‌شود - ممکن است به شدت عرق کنید که ناشی از پراکندگی گرمای اضافی بدن است. لرزش و احساس سرما بعد از بروز تب، نشانه تلاش بدن برای بالا بردن درجه حرارت درونی است. تکرر دفعات بروز تب به همراه لرز، می‌تواند نشانگر عفونت حاد یا سایر بیماری‌ها باشد.

- تیروئید پرکار: برخی اوقات، غده تیروئید، میزان بالایی از هورمون تیروکسین تولید می‌کند که می‌تواند علائم و عوارضی به همراه داشته باشد از جمله کاهش وزن، ضربان شدید یا نامنظم قلب، عصبانیت و حساسیت شدید به گرما. این حالت ممکن است سبب تعریق بیش از اندازه در بدن

شود.

- حمله قلبی: این حالت زمانی اتفاق می‌افتد که افت گردش خون، به بخشی از ماهیچه قلب آسیب رسانده و یا آن را از بین ببرد. علائم و نشانه‌های حمله قلبی شامل درد یا فشار شدید در قفسه سینه به مدت چند دقیقه یا ادامه درد در اطراف قفسه سینه تا شانه، بازو و یا پشت، کاهش تنفس و تعریق شدید است.

- بیماری سل: از جمله علائم و نشانه‌های آن، سرفه، تب و تعریق‌های شبانه است.

- بیماری مالاریا: علائم و نشانه‌های آن به دوره زندگی انگلی که این بیماری را به وجود آورده مربوط می‌شود و ممکن است سیر آغاز آن در هر مکان از هشت روز تا یک سال پس از زمان ابتلا به این بیماری آغاز شود. در ابتدا ممکن است احساس لرز، سردرد، تهوع و استفراغ بروز کند بنابراین به دلیل افت درجه حرارت بدن، تعریق شدید ایجاد می‌شود.

- برخی انواع سرطان: سرطان خون و غدد بافت لنفاوی نیز می‌تواند موارد تعریق غیرعادی را سبب شود.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=260261>

 **vista.ir**
Online Classified Service

چرا باید به ظاهر خود اهمیت دهیم؟

آیا ظاهر آنقدرها که می‌گویند در حیطه شغلی، رمانتیک و تاثیر گذاشتن بر روی دیگران، مؤثر است؟

مطمئناً!!!

از نظر علمی ثابت شده افرادی که شناختی از شما ندارند، از روی ظاهر شما در عرض ۳۰ ثانیه در مورد شخصیتتان نتیجه گیری می‌کنند. این ارزشیابی در مدت زمان بسیار کوتاهی به صورت ناخواسته در ذهن شکل می‌گیرد. دانشمندان معتقدند که به ترتیب موارد زیر درمورد دیگران، توجه فرد را به خود جلب می‌کنند: رنگ پوست، جنسیت، سن، رفتار (قد، حرکات بدن)، ظاهر، ارتباط مستقیم چشمی، و طرز صحبت کردن.



در مورد ۳ گزینه اول ما هیچ کاری نمی‌توانیم انجام دهیم؛ اما می‌توانیم با اتکا به یافته های علمی موارد دیگر را به نفع خود تغییر داده و تصور ذهنی دیگران را در مورد خود تغییر دهیم.

از آنجایی که ۸۰٪ از چیزی که دیگران در مورد ما می‌بینند به طرز لباس پوشیدن مان بر می‌گردد، در این مقاله در مورد این مطلب توضیح داده خواهد شد:

(۱) هیچ گاه با پیراهن آستین کوتاه، از کراوات استفاده نکنید. پیراهن های آستین کوتاه، لباس های درجه دو محسوب می‌شوند. اگر یونیفورم رسمی شغلی شما به این شکل باشد، و یا مدیر یک رستوران باشید، پوشیدن این لباس اشکالی ندارد اما اگر می‌خواهید یک تصویر حرفه ای از خود به جای بگذارید، بهتر است از پوشیدن پیراهن آستین کوتاه خودداری کنید.

- ۲) یکی از مهمترین اجزاء اساسی پوشش یک مرد را کفش هایش تشکیل می‌دهند. کفش هایتان باید تمیز باشند، برق بزنند، ظاهر آراسته ای داشته باشند و مناسب مکانی که در آن هستید باشند. اگر کت شلوار می‌پوشید حتماً باید کفش های مردانه بندی به پا کنید.
- یک کفش را برای چند روز پشت سر هم نپوشید و زمانیکه از آنها استفاده نمی‌کنید، قالبشان را درون آنها قرار دهید.
- ۳) در مورد شلوار باید گفت که آنقدر باید بلند باشد که جوراب هایتان را بپوشاند و جوراب هایتان هم باید آنقدر بلند باشند که وقتی پاهایتان را روی هم می‌اندازید، ساق پا مشخص نشود. شلوار، اگر یک تای کوچک روی پا بخورد به اندازه کافی بلند است. سر آستین و پاچه های شلوار نیز باید مرتب و منظم باشند. پاچه های مرتب هنگام نشستن شما را در وضعیت بهتری قرار می‌دهند و سر آستین های مناسب سنگینی و وقار شما را افزایش می‌دهند.
- ۴) هیچ گاه هم از کمربند دور کمری و کمربندهای پیش سینه دار با هم استفاده نکنید. این کار شما را قدری نامطمئن جلوه می‌دهد.
- ۵) جوراب باید با شلوار همخوانی داشته باشد.
- ۶) کمربند باید با کفش همخوانی داشته باشد.
- ۷) کراوات باید تا خط کمربند پایین بیاید. این امر اختیاری نیست و هیچ بحثی در مورد آن پذیرفته نمی‌شود. اگر کراوات از اندازه طبیعی خود کوتاهتر باشد، شما را یک فرد ناآگاه جلوه می‌دهد.
- ۸) گره کراوات زمانی خوب به نظر می‌رسد که بعد از گره، یک "فرو رفتگی" محسوس ایجاد شود. گره کراوات و سایر آویزهای زینتی که به کراوات متصل می‌شوند، دمده شده اند.
- ۹) پوشیدن جلیقه نشانگر قدرت بیشتر است. باید توجه داشته باشید که آخرین دکمه کت یا جلیقه لزوماً نباید بسته شود. این امر از زمان ادوارد هفتم مد شد. او وزنش افزایش پیدا کرد، نمی‌توانست دکمه هایش را ببندد و بنابراین این کار را مد کرد.
- کت های رسمی یک تا سه دکمه دارند. کت هایی که بیش از سه دکمه دارند، قدری امروزی تر بوده و بیشتر جنبه مد را داشته و آن اصالت خود را از دست می‌دهند و بیشتر برای وقایع اجتماعی معمولی مناسب هستند تا یک ملاقات مهم کاری. در کت هایی که شامل دو دکمه هستند، فقط دکمه اول بسته می‌شود.
- در کت های سه دکمه، یا می‌توانید تنها دکمه وسط را ببندید و یا دکمه اول و دوم. برخی از متجددین کرانه باختری از این سه دکمه، تنها دکمه بالایی را می‌بندند!
- کت هایی که ۴ دکمه و یا بیشتر دارند طوری طراحی شده اند که در آنها باید حتماً دکمه آخر نیز بسته شود. اگر دکمه آخر به راحتی بسته شد، که باید آنرا ببندید، اما اگر باعث کشیدن پارچه شود، بهتر است که آنرا باز بگذارید.
- نوع دیگر کت های مردانه دارای دکمه های بیشتری هستند و از نوع اولیه قدری رسمی تر به نظر می‌رسند. در این مدل دکمه ها در دو تا سه ردیف عمودی قرار می‌گیرند. آنها بر اساس دکمه هایی که روی آنها به کار رفته، در سه گروه قابل تشخیص می‌باشند: ۲/۴ و ۱/۴ و ۲/۶.
- شماره اول مربوط به تعداد کل دکمه های جلویی است و شماره دوم مربوط به سوراخ دکمه های کاربردی است. نتیجتاً به این معناست که لازم نیست از تمام دکمه هایی که می‌بینی، استفاده کنی و تمام آنها را ببندی.
- در کت های ۲/۴ و ۲/۶ معمولاً دکمه بالایی و وسطی بسته می‌شود، اما دوک های انگلیسی اغلب دکمه آخر را می‌بستند و با این کار سینه هاپن تر و پایین تنه بارک تر شده و چهره مردانه تری به فرد داده میشود.
- چرا آقایون ترجیح می‌دهند که آخرین دکمه کت، جلیقه، و یا ژاکت خودشان را باز بگذارند؟
- ادوارد هفتم، پسر ملکه ویکتوریا (۱۸۴۱-۱۹۱۰ مدت زمان پادشاهی ۱۹۱۰-۱۹۰۱) او آنقدر وزنش زیاد بوده که به هیچ وجه نمی‌توانست آخرین دکمه لباس هایش را ببندد یا اگر بخواهیم کمی لطافت تاریخی به خرج دهیم، می‌توانیم بگوییم که یادش می‌رفته این کار را انجام دهد. اتباع او این کار را به صورت یک مدل مد جدید نشان می‌دادند و از آن زمان به بعد اغلب آقایون چنین مدی را در پیش گرفتند و امروزه آخرین دکمه های کت اصلاً طوری طراحی نمی‌شوند که بتوان آنها را بست.
- شاید هم ایده نبستن آخرین دکمه کت از نیم تنه های بلند گرفته شده باشد؛ آنها آنقدر بلند بودند که اگر آخرین دکمه ها بسته می‌شد، فرد به سختی می‌توانست راه برود. به همین دلیل افرادی که از چنین کت هایی استفاده می‌کردند، ترجیح می‌دادند که آخرین دکمه آنرا باز بگذارند.
- ۱۰) آستین کت ها رسمی و اسپورت باید طوری طراحی شده باشد که در حدود ۴/۱ تا ۲/۱ سانت از سر آستین پیراهنی که در زیر آن پوشیده

می‌شود را نشان بدهند.

ما در یک دنیای پیچیده و شلوغ زندگی می‌کنیم که افراد با ملاحظه در موقعیت‌ها و مجالس مختلف سعی می‌کنند به صورت شکل لباس بپوشند. در یک کلام می‌توان گفت که درست لباس پوشیدن، یعنی احترام گذاشتن به خود و دیگران.

منبع : سایت سیمرغ

<http://vista.ir/?view=article&id=319093>

 **vista.ir**
Online Classified Service

چرا می‌خواهیم زیبا باشیم

دخترچه که بودیم، گیلای دور لاله گوش‌هایمان می‌انداختیم، گلبرگی روی ناخن‌هایمان می‌چسباندیم، با شاتوت لب‌هایمان را قرمز می‌کردیم، کفش‌های پاشنه‌بلند مادرمان را می‌پوشیدیم و زیبا می‌شدیم. امروز بهترین لوازم آرایش خارجی را استفاده می‌کنیم، آخرین ژورنال‌های مد را ورق می‌زنیم، لباس مارک‌دار می‌پوشیم، هر روز وزنمان را اندازه می‌گیریم، مرتب به آرایشگاه می‌رویم و... ولی زیبا نمی‌شویم. ما خود را با الگوهای رسانه‌ای مقایسه می‌کنیم و کم می‌آوریم. به فکر چاره می‌افتیم و جراحی می‌کنیم. بزرگ‌تر، کوچک‌تر، چاق‌تر و لاغرتر می‌شویم، اما زیبا نمی‌شویم. بلندتر، کوتاه‌تر، تنگ‌تر، گشادتر، تیره‌تر، روشن‌تر و... می‌پوشیم اما زیبا نمی‌شویم. چرا؟



علت این امر را کارشناسان در تصویرسازی و الگوسازی رسانه‌ها می‌دانند. الگوسازی‌ای که اگر چه به ظاهر در پی ترویج بهداشت و سلامتی است، اما در حقیقت برای اهداف تجاری و سودآوری صاحبان صنایع زیبایی طرح‌ریزی شده است. صنعتی که حوزه‌هایی چون جراحی‌های زیبایی، خالکوبی و لیزر، لوازم آرایش و پوشاک را در بر می‌گیرد. حضور گسترده زنان در این تصویرسازی موجب شده است تصور شود زنان مخاطب هدف

الگوسازی رسانه‌ها هستند.

• زنان بیشتر از مردان

عاطفه کریمان دختر ۲۵ ساله‌ای است که فکر می‌کند زنان بیشتر از مردان به زیبایی خود می‌پردازند. او علت را انتظارات فرهنگی متفاوت از دختران و پسران می‌داند و می‌گوید: «همه از دختران انتظار دارند زیبا باشند در حالی که چنین انتظاری از پسران وجود ندارد». مرضیه محسنی نیز به اثرات تبلیغات اشاره می‌کند و می‌گوید: «تصویری که از زنان در رسانه‌ها بخصوص در برنامه‌های ماهواره‌ای و فیلم‌های آمریکایی نشان داده می‌شود، باعث شده است همه از زنان انتظار داشته باشند شبیه آنها باشند. در واقع باریک‌اندازی دختران، مد شده است و

تعاریف خاصی برای معنای زیبایی به وجود آمده است. زیبایی یعنی غربی بودن؛ چشم رنگی داشتن؛ لاغر و قد بلند بودن؛ بلوند بودن و... این موضوع تلاش زنان برای زیبا شدن را افزایش می‌دهد. چون فاصله زیادی بین خود و تصویر مطلوب احساس می‌کنند».

الیه خوشنویس روانشناس نیز در این باره توضیحات مفصلی دارد، او می‌گوید: «واقعیت جسم تحت تاثیر محیط خارجی و ژنتیک است و جسم ایده‌آل تحت تاثیر هنجارهای فردی، اجتماعی و فرهنگی قرار دارد. تفاوت این دو است که موجب تمایل به آرایش، جراحی و تلاش برای لاغری یا چاقی و... می‌شود. هر قدر که این تفاوت بیشتر باشد موجب پایین آمدن اعتماد به نفس شخص و افزایش نیاز او به تغییر ظاهر خود می‌شود. حتی در مواردی ممکن است فرد دچار اضطراب دائمی و تنفر از بدن خود شود». نکته دیگری که این روانشناس به آن اشاره می‌کند محدود نبودن صنعت زیبایی به زنان است. او می‌گوید اگرچه در ابتدا صاحبان این صنعت روی جلب زنان متمرکز شده بودند اما آنها برای تداوم حیات خود نمی‌توانستند از مردان به عنوان نیمی از جامعه غفلت کنند. به همین خاطر امروزه دیگر مشتریان این بازار محدودیت جنسی و سنی ندارند و صاحبان صنایع برای پوشش همه اقشار تلاش می‌کنند. با این حال تصویر مطلوبی که از زنان و مردان ارائه می‌شود متفاوت است. در حالی که روی لاغری زنان تاکید می‌شود، برای مردان داشتن اندام موزون و عضلانی توصیه می‌شود و البته تاکید روی زیبایی زنان هنوز بیش از مردان است.

همچنین مدل‌ها دیگر تنها غربی نیستند. اکنون پوست برنزه، موهای تیره با بافت آفریقایی، خالکوبی‌های هندی و زیورآلات سرخپوستی نیز مشتریان خاص خود را دارند. با وجود آنکه هنوز برتری با مدل‌های غربی است اما صاحبان صنایع زیبایی دریافته‌اند که برای تضمین رونق تجارت خود نیازمند ارائه مدل‌های متنوع هستند و تبلیغات روی این مدل‌ها چنان قدرتمندانه پیش می‌رود که روز به روز به مشتریان آرایشگاه‌ها، فروشگاه‌ها و مراکز جراحی افزوده می‌شود.

• جراحی؛ پرهزینه‌ترین راه زیبایی

جراحی‌های زیبایی را می‌توانیم به دو دسته اصلی تقسیم کنیم؛ جراحی‌های زیبایی که در ناحیه گردن و صورت انجام می‌شود از جمله بینی، پلک‌ها، کشیدن پوست صورت و گردن و جراحی‌هایی که به منظور تنظیم حدود بدن روی تنه و اندام‌ها انجام می‌شوند. مانند اعمال جراحی سینه، شکم و لیپوساکشن چربی‌های اضافی بدن. به طور کلی جراحی پرهزینه‌ترین حوزه صنعت زیبایی را تشکیل می‌دهد و هزینه‌های آن بسته به شهرت و مهارت پزشک، ناحیه مورد جراحی، مکان جراحی و شرایط فیزیکی بیمار متفاوت است و از حدود چند صد هزار تومان تا چند میلیون تومان را دربرمی‌گیرد. همچنین جراحی‌ها پرخطرترین راه زیبایی هم هستند و تغییرات ناشی از آنها اغلب غیر قابل بازگشت است. به همین خاطر پزشکان توصیه می‌کنند به‌جز موارد ضروری از اقدام به جراحی خودداری شود.

• آرایش، خالکوبی و لیزر:

▪ بکش و خوشگلم کن!

آمارها نشان می‌دهد در منطقه خاورمیانه ایرانی‌ها دومین مصرف‌کننده لوازم آرایش هستند و متأسفانه به زودی مقام اول این حوزه را کسب خواهند کرد.

شاید تصور شود که با این شرایط باید بازار تولید لوازم آرایش در ایران پر رونق باشد اما در حقیقت چنین نیست و لوازم آرایش وارداتی با وجود هشدارهای مسؤولان وزارت بهداشت، همچنان مشتریان پر و پا قرص بیشتری نسبت به تولیدات داخلی دارند. صنعت زیبایی در ایران با وجود داشتن بازار مصرف، هنوز نتوانسته است جایگاه مطلوبی بیابد.

از سوی دیگر در کنار لوازم آرایش این روزها تاتو و خالکوبی در آرایشگاه‌های زنانه متداول شده و مشتریان مخصوص خود را یافته است اما مریم پاداش، متخصص پوست و زیبایی، گسترش گرایش افراد به تاتو و خالکوبی را غیرضروری و گاهی خطرناک می‌داند و می‌گوید: توصیه می‌شود افراد به هیچ عنوان از این شیوه مداخله در چهره استفاده نکنند. تاتو و خالکوبی هم برای مردان و هم برای زنان با خطرات گوناگونی مانند احتمال ابتلا به بیماری‌هایی مانند ایدز، انواع هپاتیت، سفلیس و عوارضی از جمله آگزما، ایجاد گوشت یا بافت اضافه در موضع یا تورم همراه است. این متخصص پوست می‌افزاید: تقریباً بیش از نیمی از افرادی که تاتو می‌کنند پس از مدتی از انجام این عمل پشیمان می‌شوند و در پی یافتن راه‌حلی برای بازگشت به شرایط سابق هستند. در صورتی که همه عوارض ناشی از تاتو قابل ترمیم و از بین رفتن نیست. در حال حاضر درمان با لیزر تنها راه علمی، بهداشتی برای کسانی است که از خالکوبی‌های خود پشیمان شده‌اند که این کار نیز کاملاً بی‌خطر نیست.

• ایرانی، ایرانی ببوش

به عقیده جامعه‌شناسان لباس در فرآیند هویت‌یابی انسان‌ها اهمیت فوق‌العاده‌ای دارد. در جامعه ما، شاید همین اهمیت موجب تکاپوی مسؤولان

کشور برای ساماندهی لباس و پوشش مردم و بخصوص خانمها شده است.

عماد افروغ علت شکل‌گیری طرح ساماندهی لباس و مد را عرضه نشدن لباس متناسب با نمادهای ایرانی و براساس طراحی ایرانی می‌داند و می‌گوید: «در بازار لباس ایران رقابتی وجود ندارد. در صورتی که ما باید نمایشگاه بین‌المللی مد و سالتی برای مدهای فصلی داشته باشیم تا از موضع مدهای حوزه‌های تمدنی کشورهای اسلامی و شرقی و کشور خودمان دفاع کنیم و آنها را به نمایش بگذاریم. به همین خاطر طرح ساماندهی مد لباس، ابعاد طراحی، تولیدی، اقتصادی، تجاری و تبلیغی را در بر خواهد داشت و سعی شده ساماندهی مد لباس به بخش خصوصی واگذار شود، اما از تشویق‌ها و حمایت‌های لازم دولت برخوردار باشد».

با وجود اینکه دخالت دولت در نحوه پوشش مردم موافقان و مخالفان بسیاری دارد، اما نکته مهم این است که پوشش یکی از بخش‌های مهم و سودآور صنعت زیبایی است که توجه به آن و سرمایه‌گذاری درست می‌تواند هم موجب رونق آن شده و هم دغدغه مردم و مسئولان را از بابت پوشش کاهش داده و از مشکلات هویتی بکاهد.

• عضو از یک بازار بزرگ

ما امروز عضوی از یک شبکه گسترده تجاری هستیم، ما مشتریان بالقوه صنعت زیبایی هستیم، اما جای تولیدات داخلی ما، مدهای ما و تصویر مطلوب زیبایی ما کجاست؟ در دهه‌های اخیر رشد چشمگیری در صنعت زیبایی و تجارت آن به وجود آمده است. این صنعت از دهه ۹۰ تاکنون سالانه رشدی بالغ بر ده تا بیست درصد داشته و به تازگی نیز به حدود دو برابر بیشتر رسیده است. نتایج یک تحقیق دانشگاهی نشان می‌دهد در انگلستان در سال ۲۰۰۲ مبلغی بالغ بر ۱/۳ میلیون پوند برای اعمال زیبایی هزینه شده است و ۶/۴ میلیون نفر از سالن‌های زیبایی استفاده کرده‌اند که نسبت به سال ۲۰۰۱ از رشد ۱۷ درصدی برخوردار بوده است. همچنین جراحی‌های زیبایی نیز ۳۲ درصد افزایش داشته است. این در حالی است که در همین سال حدود ۱۶ میلیارد دلار ارز در جهان صرف زیبایی افراد شده است. با وجود این، سهم بازار ما از این تبادلات ارزی چقدر است؟ لباس‌ها، مدها، لوازم آرایش و مهارت پزشکان ما چقدر ارزآوری دارد؟ اصلاً تعریف ما از زیبایی چیست؟ شاید یافتن پاسخ این سوالات بتواند جامعه ما از یک مصرف‌کننده صرف به عضو فعال و موثر صنعت و تجارت زیبایی تبدیل کرده و به رشد صنعت و ایجاد اشتغال بینجامد و هم از لحاظ فرهنگی و اجتماعی از مشکلات موجود بکاهد.

منبع : سایت سیمرغ

<http://vista.ir/?view=article&id=287990>

 **vista.ir**
Online Classified Service

چطور زیبا شویم؟

چیزهایی که می‌خورید می‌تواند به زیباتر شدن شما کمک کند. برنامه زیبایی خود را با صبحانه، نهار و شام آغاز کنید.

• جوانتر به نظر بیایید

بادام خواص فوق العاده‌ی ضد پیری دارد. نه تنها حاوی میزان زیادی ویتامین E است (می‌دانید که این ویتامین جزء ویتامین‌هایی است که معمولاً پشت ظرف کرم‌ها و لوازم آرایشی از آن نام می‌برند)، بلکه





حاوی میزان زیادی اسید چرب هم می باشد (که به نرم کردن پوست کمک می کند)، همچنین حاوی آنتی اکسیدان سلنیم می باشد. اما حواستان باشد که زیاد از این ماده ی غذایی نخورید. درست است که خواص زیبایی و آرایشی زیادی دارد، اما میزان کالریش هم بالا است و ممکن است باعث چاقی شود.

• ناخن هایی محکم داشته باشید

با خوردن پروتئین می توانید به ناخن هایتان استحکام بیشتری داده و آنها را تقویت کنید. پروتئین باعث ساختن کراتین (ماده ی تشکیل دهنده ی ناخن) می شود. سینه ی مرغ بدون پوست و استخوان، گوشت بوقلمون، ماهی

تن و حبوبات همه در این منظور به شما کمک می کنند.

• موهایی براق داشته باشید

مواد غذایی که حاوی میزان زیادی ویتامین B هستند برای براقتر کردن مو بسیار مفیدند. ویتامین B در تخم مرغ، شیر، سبزیجات، و گوشت مرغ یافت می شود. سیلیکا نیز در براق و سالم نگاه داشتن مو بسیار موثر است. پوست خیار، پیاز، جو خام و جوانه ی لوبیا منابع اصلی این ماده ی معدنی به شمار می روند.

• خشکی پوستتان را از بین ببرید

ماهی به شما در این زمینه کمک زیادی می کند. ماهی (به خصوص ماهی های روغن داری مثل ماهی آزاد) حاوی اسید چرب امگا ۳ می باشد که به مرطوب کردن و تقویت پوست کمک می کند.

• چین و چروک پوستتان را برطرف کنید

ویتامین C سازنده ی کولاجن به راستی در برطرف کردن و از بین بردن چین و چروک موثر است. کیوی منبعی عالی از این ویتامین به حساب می آید چون تقریباً هر کیوی بیش از ۱۰۰ درصد از این ویتامین را در خود دارد. ویتامین C اثرات بسیار مفیدی روی سلامتی دارد، که یکی از این تاثیرات کمک به ساختن کالوژن است. وقتی بدنتان میزان بیشتری از کالوژن در خود داشته باشد، پوست قابلیت ارتجاعی و کششی بیشتری پیدا کرده و چین و چروک راحت تر از بین می روند. منابع دیگر این ویتامین مرکبات، انبه، شهد عسل و پاپایه است.

• آفتاب سوختگی‌تان را درمان کنید

اگر به خاطر زیاد زیر آفتاب ماندن پوستتان سوخته است، هلو و ذغال اخته بخورید. این میوه های خوشمزه حاوی میزان زیادی ویتامین E می باشند. این ویتامین به برطرف کردن قرمزی و ورم آفتاب سوختگی کمک می کند. همچنین با افزایش قابلیت کشسانی پوست، در از بین بردن چین و چروک نیز موثر است.

• دندانهایتان را سفیدتر کنید

همه ی ما می دانیم که سودا، قهوه، چای و غذاهای شیرین باعث تغییر رنگ و لکه دار کردن دندانها می شوند. اما آیا می دانستید که سیب و کرفس به از بین بردن این تغییر رنگ و سفیدتر کردن دندانها کمک می کنند؟

• گود رفتگی و سیاهی زیر چشمتان را از بین ببرید

هیچ کس دوست ندارد که زیر چشمهایش گود رفته و سیاه شود. اما اگر به این وضعیت دچار شده اید، از ویتامین C به همراه آهن استفاده کنید. این دو ماده با یکدیگر موثرترین راه برای از بین بردن سیاهی و گود رفتگی زیر چشم هستند. از سینه ی مرغ بدون استخوان و پوست (منبعی عالی از آهن) به همراه فلفل سبز، زرد یا قرمز (منبع ویتامین C) استفاده کنید.

• پوستتان را براق تر کنید

برای شاداب، مرطوب و سالم نگاه داشتن پوستتان آب بخورید. ممکن است تابه حال خیلی این را شنیده باشید، اما واقعاً صحت دارد. آب سموم را از بین برده و باعث رطوبت دادن به پوستتان می شود.

• از سرطان پوست پیشگیری کنید

گوچه فرنگی در این زمینه بسیار موثر است چون حاوی سه آنتی اکسیدان مهم ضد سرطان است: بتا کاروتین، ویتامین C و لیکوپن. گوچه فرنگی را به هر شکلی میتوانید استفاده کنید: خام، پخته یا حتی به شکل سُس. اگر می خواهید جذب لیکوپن را در بدنتان بالا ببرید، گوچه فرنگی را در مقدار کمی روغن زیتون بپزید.

منبع : سلامت نیوز

<http://vista.ir/?view=article&id=287311>



چگونگی استفاده از سشوار

سشوار کشیدن علاوه بر اینکه از هنرهای آرایشی و آرایشگری است، برای سلامت مو هم ممکن است مضر یا مفید باشد، همه چیز به این بستگی دارد که چگونه از این وسیله استفاده کنیم.

قبل از اینکه دکمه سشوار خودتان را روشن کنید، باید موهایتان را با آب خیس کنید. برای این کار می توانید موهایتان را بشویید و یا با یک آب پاش مقداری آب روی موهایتان اسپری کنید. سپس موهایتان را به اندازه پنج دقیقه درون حوله بپیچید تا آب اضافی آن به طور کامل گرفته شود.

• موهایتان را خشک کنید



برای خشک کردن موهایتان با سشوار از یک برس کمک بگیرید. استفاده از

برس برای خشک کردن و حالت دادن به موها وقت کمتری از شما خواهد گرفت و در نهایت موهایتان بهتر مرتب شده و فرم می گیرند.

اگر نخواستید از برس برای خشک کردن موهایتان استفاده کنید، انتخاب دیگر این است که فقط با استفاده از دستتان موهایتان را بالا و پایین ببرید و جلوی سشوار آنها را خشک کنید.

• کدام برس بهتر است؟

بهترین برس، برسی بزرگ و گرد است. این برس پس از سشوار کشیدن بهترین حجم و حالت را به موهایتان خواهد بخشید. برس های فلزی برای سشوار کشیدن مناسب ترین هستند و بهترین شکل را به موهایتان خواهند داد. شما می توانید از برس های کم قطرتر برای مرتب کردن و سشوار کشیدن موهای چتریتان استفاده کنید.

برس های پارویی برای پرداخت نهایی موهای بلند پس از سشوار کشیدن مناسب اند. برس های سشوار در ۳ اندازه بزرگ، متوسط و کوتاه در بازار وجود دارند. برس های چوبی موهایشان ترکیبی از موهای طبیعی و مصنوعی است بنابراین به گرفتن بهتر موها درونشان کمک می کنند.

• آداب سشوار کشیدن

حتما دیده اید سشوارهایی که در آرایشگاه ها استفاده می شوند، سشوارهایی قوی تر هستند ولی برای استفاده های خانگی می توان سشوارهای کم قدرتری را نیز انتخاب کرد. دقت کنید سشواری که می خرید حتما دارای درجه های سرعت پایین و بالا باشد و شما بتوانید به آسانی آن را برای سرعت پایین و بالا تنظیم کنید. یک سشوار خوب باید بتواند باد سرد نیز تولید کند.

برای اینکه موهایتان را براق کنید، سشوار را برای باد داغ تنظیم کنید. اگر سشوار را طوری تنظیم کنید که باد سرد تولید کند، روغن‌ها و ژل و سایر فرآورده‌هایی که برای فرم دادن موهایتان استفاده کرده‌اید روی موهایتان ثابت خواهند شد و همچنین از ایجاد الکتریسیته ساکن موهایتان پیشگیری خواهد کرد. هنگام استفاده از سشوار آن را همیشه روی موهایتان حرکت دهید و متمرکز نگه ندارید.

حرارت متمرکز سشوار روی موهایتان به آن آسیب خواهد زد. تلاش کنید سرهای مخصوص پخش کننده حرارت و باد را بر سر دهانه سشوارتان وصل کنید تا حرارت بر سطح موهایتان پخش شود و به ویژه اگر موهایتان مجعد است، استفاده از این سرها سبب می‌شود موهایتان شکل و فرم دلخواه را به دست آورند. گرچه استفاده از سرهای ویژه زمان سشوار کشیدن را طولانی‌تر خواهد کرد.

• موهایی که برق می‌زنند

وقتی به سالن‌های آرایش می‌روید، پس از سشوار کشیدن موها برق خاصی پیدا می‌کنند. رمز آن استفاده مکرر از سشوار روی موها است. اگر می‌خواهید پس از سشوار کشیدن موهایتان برق بیفتد، باید از باد گرم سشوار استفاده کنید. هر چه شما بیشتر از باد سشوار و برس روی یک بخش از موهایتان بیشتر استفاده کنید، موهایتان بیشتر برق می‌افتند ولی در این صورت امکان صدمه به موهایتان در اثر باد داغ سشوار نیز افزایش می‌یابد.

موهیتان را به دور برس سشوار بپیچید و سپس در حالی که سشوار را روی آن گرفته‌اید، به آرامی موها را از برس باز کنید برای اینکه موهایتان کمتر آسیب ببینند، بهتر است سر مخصوص پخش حرارت و باد سشوار را بر سر لوله آن نصب کنید.

برای اینکه ساقه موهایتان در اثر باد سرد سشوار نسوزد، پس از سشوار کشیدن هر بخش از موهایتان چند ثانیه صبر کنید تا آن بخش از موهایتان خنک شود سپس دوباره کار خود را تکرار کنید.

اگر دوست دارید موهایتان حجم پیدا کنند، باید با سشوار کشیدن ریشه موهایتان را جا به جا کنید. برای این کار یک بخش کوچک از موهایتان را انتخاب کنید، آن بخش را دور برس سشوار بپیچید و برخلاف جهت ریشه موهایتان بکشید و همزمان سشوار را هم روی آن بگیرید.

• هر روز سشوار نکشید

شاید عادت دارید هر روز موهایتان را سشوار بکشید ولی این کار حسابی برای سلامت موهایتان خطرناک است. بنابراین تلاش کنید هر روز موهایتان را سشوار نکشید. وقتی موهایتان را از حرارت مستقیم برای چند روز دور نگه می‌دارید، احتمال سوختن و آسیب دیدن موهایتان را کاهش می‌دهید. خشک شدن بیش از حد موهایتان و شکستن ساقه موها نشانه آسیب دیدن موهای شماست.

منبع : سایت سیمرغ

<http://vista.ir/?view=article&id=301862>

 **vista.ir**
Online Classified Service

چگونگی انتخاب رنگ لباس

• چه رنگی به شما می‌آید؟

آیا تا به حال به این موضوع دقت کرده‌اید که چرا برخی رنگ‌ها بیش از بقیه رنگ‌ها به شما می‌آیند؟ طبق گفته کارشناسان، برای آنکه بدانید چه رنگی هارمونی بیشتری با بدن شما دارد باید سه مورد را مدنظر بگیرید: رنگ مو،





رنگ چشم و رنگ پوست. برای به دست آوردن اطلاعات بیشتر پای صحبت‌های خانم سارا عظیم‌زاده، کارشناس طراحی لباس و آرایش نشسته‌ایم.

▪ رنگ پوست، مو و چشم چه ارتباطی به رنگ لباسی که انتخاب می‌کنیم

یا آرایشی که برمی‌گزینیم دارد؟

- هارمونی رنگ‌ها سبب به وجود آمدن جذابیت می‌شوند.

مجموعه‌ای از قوانین کلی درباره ارتباط رنگ پوست و مو و چشم و رنگی که برای لباس یا حتی آرایش‌تان انتخاب می‌کنید، وجود دارد.

برای مثال، در صورتی که رنگ موهای شما تیره ولی رنگ پوست‌تان روشن است و چشمان قهوه‌ای تیره یا مشکی دارید، برای آرایش باید از رنگ‌های گرم به ویژه قهوه‌ای و بژ استفاده کنید.

رنگ‌های قرمز تند، قرمز جگری، آبی نفتی، آبی اردکی، بژ، قهوه‌ای شکلاتی، برنز و قرمز مایل به نارنجی برای لباس شما بسیار مناسب است. رنگ مشکی، آبی روشن و صورتی و سفید چندان شما را جذاب نمی‌کند پس باید از خریدن لباس‌هایی با این رنگ پرهیز کنید. در میان جواهرات نیز طلای زرد همراه با یک سنگ زیبای قرمز رنگ بسیار به شما می‌آید. در صورتی که پوستی تیره ولی موهای روشنی دارید و چشمان‌تان به رنگ آبی روشن یا سبز است، برای آرایش رنگ‌های گرم مانند قهوه‌ای طلایی یا بژ را انتخاب کنید.

ایده‌آل‌ترین رنگ‌ها برای لباس شما خاکستری براق، زرد تند، نارنجی و سبز است. برعکس رنگ سفید، مشکی و آبی تیره به هیچ‌وجه به شما نمی‌آید. در میان جواهرات نیز طلای زرد را انتخاب کنید.

در نهایت، در صورتی که پوست و موهای تیره رنگی دارید برای آرایش رنگ‌های سرد با تن آبی و نقره‌ای را انتخاب کنید و برای لباس رنگ‌هایی مانند سفید، صورتی، قرمز شاد، مشکی، خاکستری و... را برگزینید. طلای سفید همراه با الماس یا یاقوت بیش از طلای زرد به شما می‌آید.

▪ این قوانین درباره انتخاب رنگ مو هم صدق می‌کنند؟

- درباره رنگ مو موضوع کمی تفاوت دارد. تن رنگی که برای موهایتان انتخاب می‌کنید، نه تنها باید به پوست و رنگ چشمان‌تان بیاید بلکه باید با شخصیت شما نیز هماهنگی داشته باشد.

(۱) اگر پوستی روشن و چشمان آبی، سبز یا خاکستری دارید، می‌توانید از رنگ بلوند یا خاکستری روشن همراه با تکه‌های مش بهره بگیرید. به این ترتیب رنگ موی شما طبیعی‌تر جلوه می‌کند. در عین حال، رنگ‌های گرمی همچون خرمایی تیره نیز تضاد جالبی پدید می‌آورد و می‌تواند جذابیت خاصی به شما بدهد. اما هرگز از رنگ‌هایی که برق زیاد دارند، استفاده نکنید چون حالت صورت‌تان را نازیبا می‌کنند.

(۲) اگر رنگ پوست و چشمان‌تان تیره است، می‌توانید از رنگ‌های قهوه‌ای، خرمایی یا بلوطی استفاده کنید. هایلایت‌هایی به رنگ شکلاتی و عسلی نیز هارمونی زیباتری ایجاد می‌کنند. اگر موهایتان کوتاه است، بلوند پلاتینه نیز تضاد زیبایی در صورت‌تان به وجود می‌آورد. اما ترجیحاً از رنگ‌های خیلی زرد و نارنجی استفاده نکنید.

(۳) در صورتی که چشمان تقریباً روشن و پوستی صورتی دارید، از رنگ قهوه‌ای استفاده کنید تا سرخی پوست‌تان را بگیرد. می‌توانید میان موهایتان نیز مش‌هایی به رنگ روشن‌تر مانند طلایی انجام دهید اما از انجام مش‌هایی به رنگ بلوند خاکستری یا پلاتینه خودداری کنید.

• ۹ قانون مهم درباره تناسب رنگ‌ها

▪ هرگز بیش از سه رنگ را با هم نپوشید.

▪ سفید و سیاه جزو رنگ‌های خنثی هستند و شما می‌توانید آنها را با هر رنگی هماهنگ کنید.

▪ خاکستری روشن و طوسی نیز از جمله رنگ‌هایی است که به تمامی رنگ‌ها می‌آید.

▪ حتی‌الامکان از رنگ‌های تیره در زیر و رنگ‌های روشن‌تر در روی لباس‌تان استفاده کنید. رنگ تیره شما را لاغرتر نشان می‌دهد.

▪ از رنگ‌های شاد و روشن برای شال و روسری استفاده کنید تا صورت‌تان بشاش‌تر به نظر برسد.

▪ در صورتی که پوستی تیره و چشمانی قهوه‌ای دارید می‌توانید این رنگ‌ها را با هم بپوشید: قرمز و نارنجی، سبز و بژ، سبز و بنفش تیره، قرمز و مشکی، سبز و گوجه‌ای، قرمز و خاکستری

▪ در صورتی که پوستی روشن و موهای تیره دارید، این ترکیب رنگ‌ها به شما می‌آید: بژ و سفید، خرمایی و زرد، خاکستری و خرمایی، آبی‌نفتی و

بژ، خرمایی و سفید شیری

- در صورتی که پوست و موهایتان روشن است، این ترکیبها را انتخاب کنید: شکلاتی و قرمز، خاکستری و مشکی، سفید و مشکی، شتری و مشکی
- از پوشیدن رنگهایی که خیلی به هم نزدیکاند یا خیلی تضاد دارند مانند بنفش و زرد، سبز و آبی، قرمز و صورتی، آبی تیره و مشکی... خودداری کنید.

منبع : سایت سیمرغ

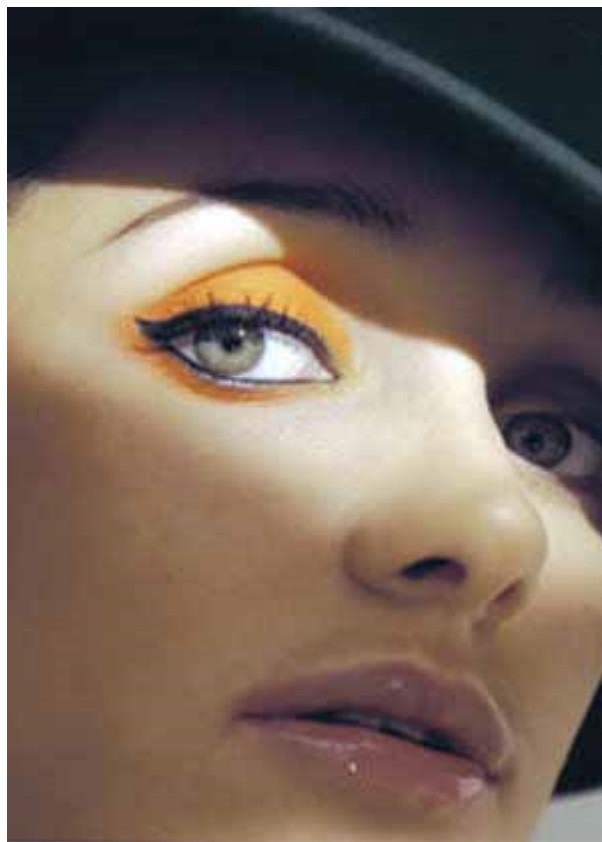
<http://vista.ir/?view=article&id=314531>

 **vista.ir**
Online Classified Service

چگونه آرایش کنیم

اینکه چگونه باید آرایش کنیم را همه ما از سنین خردسالی وقتی یواشکی به سراغ کیف لوازم آرایش مادرمان می رفتیم و سر و صورتان را قرمز می کردیم بلدیم. آنچه اهمیت دارد طریقه صحیح آرایش و رفع عیب های صورت با استفاده از محصولات آرایشی است به عبارت دیگر يك آرایش ترمیم کننده. قبل از اینکه ببینیم چه رنگی به صورتان می آید و چه رنگی مناسب تابستان است ابتدا باید به فکر ترمیم چاله های صورت بود. ابتدا صورت را با يك لایه کرم مرطوب کننده بپوشانید. سپس قلم مو را به پن کیک آغشته و روی صورت بزنید. در صورت استفاده از کرم پودر آن را روی اسفنج خیس مالیده و سپس روی صورتان پخش کنید.

پس از مالیدن کرم پودر کمی پن کیک روشن را با قلم مو روی صورتان بکشید تا کاملاً پخش شود و دیر عرق کند. اگر صورتان پهن است از کشیدن یکنواخت پن کیک روی صورت خودداری کنید. نواحی کنار گوش محل رویش مو و زیر چانه را پررنگ بزنید تا صورتان کوچک تر نشان داده شود. از پن کیک دو رنگ (تیره و روشن) نیز می توان برای این کار بهره گرفت. با پن کیک تیره می توان برای کوچک و کوتاه نشان دادن بینی، بزرگ نشان دادن چشمان گود رفته و گردن باریک، برجسته نشان دادن گونه و برطرف کردن لکه ها و زخم ها استفاده کرد. برای برجسته نشان دادن گونه يك خط از



گوشه دهان به وسط گوش و یکی دیگر به صورت عمودی از گوشه خارجی چشم به طرف چانه فرض کنید. تلاقی این دو خط را در نظر گرفته و پودر تیره را به صورت هلالی روی صورت بکشید.

برای اینکه بدانید چه رنگ آرایشی به شما می آید به رنگ موهایتان توجه کنید. اگر موی گندمی یا زیتونی دارید، سراغ بنفش، قرمز و یاسی بروید.

اگر موهایتان خرمایی است، سایه های براق، کرم و رژ لب نارنجی بسیار پیشنهاد می شود. موهای شرابی یا بلوطی نیز تمامی رنگ های تابستانی را می پذیرد. سبز با آبی انتخاب خوبی است. برای موهای بور نیز انتخاب اول رژ لب قرمز است. این افراد اگر بیشتر از خط چشم یا ریمل استفاده کنند زیباتر خواهند شد تا سایه های بنفش و صورتی. تیپ مشکی ها نیز پیشنهاد می شود سراغ طوسی، خاکستری، مشکی و سرمه ای بروند و از رژ لب های قرمز و سرخابی استفاده کنند.

اگر هم به مد فکر می کنید، سراغ رنگ های استوایی بروید. سایه های سبز (چمنی، فیروزه ای و مرجانی)، بنفش و آبی آسمانی توصیه متخصصان زیبایی برای تابستان ۲۰۰۶ است. در این مدل ریمل جایی ندارد و تنها از مداد مشکی و سایه برای آرایش چشم استفاده می شود. اگر عینک می زنید، بیشتر از سایه های قهوه ای، آبی و بنفش استفاده کنید. استفاده از سایه های روشن و صدفی باعث گم شدن چشم پشت عینک می شود. اگر عینک تان فریم مشکی دارد حتی الامکان از ریمل استفاده کنید و تا می توانید خط چشم نکشید. این گونه چشم تان بیشتر مورد توجه قرار می گیرد.

برعکس در عینک های گریف (بدون فریم) و یا عینک های پنسی هر چه سایه روشن تر باشد چشم بیشتر جلوه می کند. نکته مهم دیگر در آرایش های ترمیمی استفاده از سایه کمرنگ برای رفع گودی چشم است. سایه روشن را از گوشه داخلی تا کمی خارج چشم زده و سپس کمی سایه تیره دور چشم بزنید تا چشم بیشتر جلوه کند. در مدل های آرایشی که امروزه طرفدار دارد، بیشترین تمرکز روی چشم است. استفاده از دو رنگ سایه مات و تیره مثلاً آبی- سرمه ای در صورت سفید بودن چهره باعث زیباتر شدن چشم می شود.

برعکس استفاده از سایه تیره رنگ چشم را کوچک نشان می دهد. مالیدن سایه بدون خط چشم باعث مریض حال نشان دادن فرد می شود. حتماً از ریمل یا خط چشم برای تکمیل آرایش استفاده کنید. در این نوع آرایش برای بهتر جلوه کردن لب نیز از رژلب و مداد لب همزمان استفاده کنید. مداد لب می تواند فرورفتگی ها را بپوشاند و همانند ژل بوتاکس عمل کند. رژلب روشن و براق بیشتر برای لب های خیلی بزرگ و کشیدن مداد لب برای لب های باریک بسیار توصیه می شود. اینها دستورالعمل هایی بود که برای آرایش ترمیمی به کار می رود. برای یک آرایش طبیعی که تنها صورت شما را از بی حالی و رخوت درآورد استفاده از پودر کمرنگ، ریمل رقیق و رژگونه آجری و رژ لب براق با تنالیه صورتی بسیار عالی است.

در آرایش طبیعی کشیدن خط چشم دور تا دور چشم و سایه های دو رنگ زیاد مطرح نیست، اصل مهم قرینه نبودن آرایش چشم و گونه است که مهمترین ویژگی صورت طبیعی است.

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=230235>

 **vista.ir**
Online Classified Service

چگونه با آرایش به حداکثر زیبایی برسیم

سلامت: خلق یک چهره بی عیب و نکات اولیه زیرسازی آرایش برای پنهان کردن لکه ها و جوش ها
در اغلب افراد عیوبی در پوست وجود دارد که در زیر آرایش قرار می گیرد و این کرم پودرها هستند که نقش اصلی را در یک آرایش درخشان و خوشایند





فراهم می آورند.

حتما تاکنون تصاویر مدل ها و ستاره های سینما را در مجلات دیده اید و با حسرت به خودتان گفته اید که این مدل ها برای داشتن چنین چهره عالی و پوستی صاف چه می کنند؟

در حقیقت این چهره های بی عیبی که شما می بینید، نتیجه کار همان کرم پودرها هستند. اگر شما در صورتتان جوش یا لک دارید، چیز عجیبی نیست. در پوست همه لک و جای جوش و ... وجود دارد. چند نفر را در اطراف خودتان دیده اید که پوستشان آینه باشد؟ البته با تغذیه صحیح و مراقبت مناسب می توان در دراز مدت به پوستی شاداب دست یافت ولی در اغلب افراد عیوبی در پوست وجود دارد که در زیر آرایش قرار می گیرد و این کرم پودرها هستند که نقش اصلی را در یک آرایش درخشان و خوشایند فراهم می آورند. آرایشی که زیبایی های خاص صورت را حفظ کرده و پوست را صاف و شفاف کند و در عین حال جلوه ای طبیعی داشته باشد، به شما کمک خواهد کرد که صورتی بی عیب داشته باشید.

• رنگ پوست از سفید تا سیاه

برای تقسیم بندی پوست معیارهای متعددی وجود دارد که یکی از آنها، رنگ پوست است. به طور کلی در دنیا شش نوع پوست (از نظر رنگ) وجود دارد؛ نوع یک که پوست های خیلی روشن و سفید، مثل پوست اروپایی هاست تا نوع شش که پوست های خیلی تیره مثل نژاد آفریقایی هاست. هر کدام از این انواع، خصوصیات و مشخصه های خاص خود را دارند. مثلاً در پوست های نوع یک، رنگدانه های پوست بسیار کم تراکم و نسبت به آفتاب حساس هستند، در نتیجه اغلب این پوست ها دارای کک و مک هستند. هر چه قدر به سمت نوع ۶ برویم، رنگ دانه ها متراکم تر می شوند و مقاومت آنها در مقابل آفتاب بالاتر می رود.

پوست مردم کشور ما به طور متوسط در بین نوع سوم و چهارم است، یعنی نه خیلی روشن و نه خیلی تیره. این طیف در مقابل آفتاب از مقاومت بالایی برخوردار نیست و در فصول مختلف سال به ویژه تابستان، نیاز به مراقبت دارد.

• کرم پودر روشن یا تیره

هدف استفاده از کرم پودر یا همان زیرسازی آرایش، این است که پوست حالت یکنواخت و آماده برای آرایش پیدا کند. هدف، رنگ بخشیدن به پوست نیست پس نباید سعی کنید با کرم پودر پوستتان را روشنتر یا تیره تر جلوه دهید، به همین جهت بهتر است هنگام انتخاب کرم پودر تا آنجا که ممکن است نزدیکترین رنگ به رنگ پوستتان را انتخاب کنید. برای اینکار رنگ کرم پودر را روی استخوان فک خود امتحان کنید، رنگ درست باید در مقایسه با رنگ گردن طبیعی جلوه کند.

اگر کرم پودر درست انتخاب شود، خط آرایش بین گردن و صورت به وجود نمی آید. برای تست رنگ کرم پودر بهتر است سه رنگ نزدیک به رنگ پوستتان را بر روی خط فک پایین خود بمالید، بعد در نور طبیعی ببینید که خط آرایش با کدام رنگ کمتر جلب توجه می کند. اگر رنگ درست را انتخاب کرده باشید، خطی دیده نمی شود.

اکثر خانم ها چند درجه زردی در پوستشان دارند، پس کرم پودرهایی که پس زمینه طلایی دارند از کرم پودرهایی که پس زمینه صورتی دارند، پوست آنها را طبیعی تر نشان می دهند. اگر فکر می کنید با استفاده از این نوع کرم پودر ها رنگ پریده می شوید و می خواهید مقداری سرخی به پوستتان بدهید، به جای کرم پودر این کار را با رژ گونه انجام دهید.

اگر در مورد رنگ پوستتان دو دل بودید، از یک رنگ خنثی استفاده کنید که نه زیاد زرد باشد و نه زیاد صورتی. اگر هنگام کشیدن آن بر روی پوست نامرئی شد، رنگ درست را انتخاب کرده اید. اشتباهی که اغلب خانم ها می کنند این است که کرم پودر را یا روی گونه و یا روی پشت دستشان تست می کنند، که اغلب پوست آنها تیره تر از صورت است در نهایت این افراد نمی توانند رنگ مناسب را انتخاب کنند و استفاده از رنگ اشتباه باعث می شود که آرایش رنگ واقعی خود را نشان نداده و کمی چرک به نظر برسد.

• انتخاب کرم پودر

ابتدا، باید نوع پوست را در نظر گرفت. برای پوست های چرب بهتر است از یک کرم پودر بدون چربی یا با منشا آبی استفاده کرد. پوست های خشک با کرم پودرهایی که حالت چرب تری دارند، سازگاری بهتری دارند. اگر پوست به محض استفاده از کرم پودر آن را به خود جذب می کند، بهتر است که از کرم پودر چرب تری استفاده شود.

دو نوع کرم پودر وجود دارد: به صورت مایع و کرم. کرم پودر مایع یک جلای مات و پوشش کنترل شده بر روی پوست ایجاد می کند و کاری می کند که پوست شما زیباتر به نظر برسد و لکه ها و کبودی دور چشم را به خوبی می پوشاند. اگر در مجموع پوستی صاف (با لکه ها و آسیب دیدگی بسیار اندک) دارید و فقط می خواهید ظاهر صاف تری داشته باشد، از یک کرم پودر مایع یا کرم استفاده کنید که جلای مات داشته باشد. برای بهتر شدن اثر کرم پودر، همیشه از پنکیک متناسب با همان کرم پودر استفاده کنید چون حالت ضد آب به آن می دهد. پودر را باید به صورت دایره شکل روی پوست کشید تا به طور کامل آن را پوشش دهد. حالا زیر سازی آرایش شما حاضر است تا با استفاده از رنگ های متناسب صورتتان را آرایش کنید.

• کم بزنیم یا زیاد

وقتی نوبت به کرم پودر زدن می رسد، همیشه باید به خاطر داشت که کم آن هم زیادی است. منظورمان این است که هر کسی نیاز ندارد که از پیشانی تا زیر چانه خود را کرم پودر بزند. یکی از ترفندهای داشتن یک ظاهر طبیعی این است که فقط جاهایی را آرایش کنیم که پوست تیره یا سرخ دارند مثل روی بینی، کناره های بینی، گونه ها، اطراف دهان و گوشه چشم ها. کرم پودر را باید نقطه به نقطه زده و بعد با نوک انگشت یا اسفنج آرایش را به سمت خارج در جهت خط رویش مو پخش کرد.

انگشتان بهترین برس ها هستند. غالباً استفاده از انگشتان برای پخش کردن کرم پودر از هر وسیله دیگری بهتر است چون حرارت نوک انگشتان باعث آب شدن تدریجی کرم پودر می شود و به این ترتیب راحت می توان آن را روی نقاطی که مورد نظر است، پخش کرد. به تدریج باید با انگشت رنگ را در تمام صورت، از جمله پلک ها و زیر چانه پخش کرد تا چهره دو رنگ نشود.

قبل از زدن کرم پودر بهتر است پوست صورت را مرطوب کرده و اجازه داد تا کرم جذب شود. این کار باعث می شود که کرم پودر در سطح پوست بماند. بعد از زدن کرم پودر هم با زدن برس در پنکیک و پخش کردن آن روی پوست به صورت حرکات مدور هماهنگی را در کرم پودر ایجاد کنید. پس از اتمام کار یک دستمال نمناک روی صورت تان بکشید تا اضافه پنکیک را از روی آن بردارد و درخشش لازم به چهره تان داده شود. نکته مهم و قابل توجه این است که آرایش در زیر نور مصنوعی و طبیعی متفاوت جلوه می کند، به همین خاطر همیشه زیر نوری مشابه به نور جایی که می خواهید بروید آرایش کنید.

• اول ضد آفتاب یا اول کرم پودر

اغلب کرم پودرها دارای ترکیبات معدنی مانند اکسید روی و تیتانیوم هستند که منعکس کننده نور خورشیدند. بنابراین به عنوان ضد آفتاب با Spf پایین یعنی در حد ۸ تا ۱۰ عمل می کنند ولی بهتر است ابتدا یک لایه ضد آفتاب با Spf مناسب برای شرایط آب و هوایی مالیده شود و بعد از کرم پودر استفاده شود.

اگر قرار باشد در کنار ضد آفتاب از کرم های مرطوب کننده، ضد لک و ... در طول روز استفاده شود، ضد آفتاب باید خارجی ترین لایه روی پوست باشد. اما در مورد استفاده از مواد آرایشی مثل کرم پودر و ... برعکس است یعنی ضد آفتاب باید داخلی ترین لایه روی پوست باشد و سایر مواد روی آن قرار گیرند.

ضمناً از آنجایی که پوست دور پلک ها و چشم ها نازک و حساس تر از بقیه قسمت های صورت است، سعی کنید از استفاده ضد آفتاب در اطراف چشم خود داری کنید چرا که می تواند چشم ها را تحریک کند و باعث سوزش آنها شود. البته ضد آفتاب های مخصوص دور چشم هم داریم.

• بالاخره پاک کردن آرایش...

توجه داشته باشید که پاک کردن آرایش هم به اندازه خود آرایش کردن اهمیت دارد. قبل از خواب، حتما باید با استفاده از یک شیر پاک کن خوب آرایش و چربی و کثیفی را به خوبی از روی پوست خود پاک کرده و پوست تان را با آب ولرم شستشو دهید.

منبع : پایگاه اینترنتی خانواده ما

<http://vista.ir/?view=article&id=305160>

چگونه دندانهای زیبا داشته باشیم؟



مهمترین عملکرد دندانها جویدن غذا است و سپس کارهایی از جمله بیان درست کلمات. ولی بعضی از افراد از دندانهای خود استفاده نابجا میکنند از جمله : شکستن بادام و پسته، خوردن یخ، باز کردن در نوشابه!!!، پاره کردن پاکت چپیس و جویدن شکلاتهای سفت.

مهمترین عملکرد دندانها جویدن غذا است و سپس کارهایی از جمله بیان درست کلمات. ولی بعضی از افراد از دندانهای خود استفاده نابجا میکنند از جمله : شکستن بادام و پسته، خوردن یخ، باز کردن در نوشابه!!!، پاره کردن پاکت چپیس و جویدن شکلاتهای سفت.

دستگاههای مخلوط کن برای درست کردن یخ در بهشت تیغه های مخصوص خرد کردن یخ دارند که مقاومت بالایی دارد ولی خیلی از مردم با همین دندانهای خود یخ را میچوند.

• سفید کننده های دندان چه تاثیری دارند؟

سفید کننده ها دارای انواع مختلفی هستند. سفید کننده های معمولی که بدون نسخه در داروخانه ها بفروش میرسند اثر مخری بر روی دندانها و لثه ندارند. اما بسته هایی وجود دارند که بعنوان سفید کننده در اختیار دندانپزشکان قرار داده میشوند. این بسته ها دارای ترکیبات اسیدی هستند که در طولانی مدت ممکن است مینای دندان را تخریب کند. بهترین نوع آنرا از دندانپزشک خود بخواهید.

موثرترین و سریعترین روش سفید کردن دندان با استفاده از محلولهای غلیظ امکان پذیر است. این ترکیبات بر روی ساختار مینای دندان اثر گذاشته و مقاومت آنرا کم میکند. از طرف دیگر بعد از مدت کوتاهی رنگ آن به حالت اول برگشته و در نهایت نتیجه ای جز اتلاف هزینه و زمان نداشته است. به عبارت دیگر سفید شدن دندان ناشی از تغییر رنگ آن نیست بلکه برداشته شدن لایه های سطحی مینای دندان است.

حفظ سلامت دندانها از نمای ظاهریشان مهمتر است. بعضی از مواد سطح دندانها را خراش میدهند. کسانی که کمتر از این مواد استفاده میکنند، دندانهای سالمتری دارند. این مواد گاهی باعث ایجاد حساسیت در لثه هم میشوند.

دندانهای خود را زیاد نسائید.

اگر میخواهید بهترین نوع خمیردندان و مسواک را پیدا کنید به تائیدیه انجمن دندانپزشکی آمریکا (ADA) دقت کنید. به این ترتیب هرگز از یک مسواک زیر و خشن استفاده نخواهید کرد. یک مسواک در عین اینکه باید بتواند جرمهای غذایی روی دندان را از بین ببرد، نباید لثه را تخریب نماید.

مسواک نرم (Soft) مناسبترین نوع مسواک است.

هرگز از یک مسواک بیشتر از ۳ ماه استفاده نکنید. این محدودیت زمانی الزامیست. اگر میخواهید از مسواک برقی استفاده کنید، دقت کنید که سر آن حالت چرخشی داشته باشد و حرکت آن بحالت عمودی نباشد.

منبع : ترانه ها

<http://vista.ir/?view=article&id=96309>

چگونه صورت خود را درخشان کنیم



آرایش موفق آرایشی است که زیبایی های خاص صورت شما را حفظ کرده و شما را زیباتر کند و در عین حال خودش به چشم نیاید.

به خاطر داشته باشید که رنگ پوست مانند پرده ای در زیر آرایش شما قرار میگیرد و در واقع زمینه يك آرایش درخشان و خوشایند را فراهم می آورد.

• قبل از آرایش چهره

کار را با نگاه دقیق به صورت بدون آرایش خود در زیر نور روز شروع کنید. به نقاط تیره پوست توجه کنید زیرا آنها را باید روشن تر کنید در ضمن به دنبال یافتن معایب کوچک چهره باشید تا بر طرفشان کنید--گوشه داخلی چشم شیارهای کناره بینی گودی چانه قمری ها و علایم خستگی.

• روش کردن

ابتدا به کمک يك قلم موی آغشته به کرم پودر به تمام نقاطی که در سایه و تاریکی واقع شده اند کرم پودر میزنیم تا رنگشان روشن تر شود.

سپس باضریه های آرام نوک انگشتان کرم پودر را روی پوست محو می

کنیم.

حالا برای برطرف کردن نشانه های خستگی اصلاح کننده های رنگ چهره با رنگ روشن تر را بکار ببرید.

از رنگ تیره تر برای پوشاندن معایب کوچک پوست استفاده کنید.

• يك دست کردن

محو کردن رنگ چهره با استفاده از پوششی سبک و درخشان به آسانی امکان پذیر است .

• ساختن طرح چهره

برای ساختن و ترکیب بخشیدن به اجزای صورت باید از رژ گونه ها استفاده کنید ابتدا رنگ تیره تر را از شقیقه ها به طرف بینی تا پایین گونه ها بزنید سپس رنگ روشن تر را به بالای گونه ها بزنید تا چهره ای زیبا بدست آید.

منبع : اطلاعات دارویی و پزشکی

<http://vista.ir/?view=article&id=81204>

 **vista.ir**
Online Classified Service

چگونه عطر و ادوکلن خود را انتخاب کنید؟



بسیاری از ما صبح ها قبل از رفتن به محل کار، یا عصرها قبل از شرکت در یک میهمانی و قرار ملاقات از یک ادوکلن یا عطر استفاده می کنیم. شما چه فاکتوری را برای انتخاب و خرید عطر یا ادوکلن در نظر می گیرید؟ آیا از

روش تست بویایی در مغازه استفاده می کنید؟

اگر شما عطر یا ادوکلن دلخواه تان را با روش استشمام در مغازه، از بین تعداد بسیار زیاد محصولات معطر انتخاب کردید، شاید تعجب کنید اگر بدانید که ادوکلن ها و عطرها در حقیقت سه رایحه متمایز دارند.

اولین رایحه بوی تندی می باشد که تازگی و گیرایی زیادی داشته و به

محض استعمال عطر از آن متصاعد می شود. در واقع این رایحه اولین احساس شما از آن عطر یا ادوکلن را به دنبال دارد.

پس از چند لحظه وقتی بوی اولیه کم شد، بوی اصلی حاصل می شود. شما ممکنست این بو را به واسطه استعمال عطر متوجه نشوید، اما در عرض ۱۰ دقیقه تا یک ساعت بعد از استعمال، از تندی اولیه بوی عطر کاسته شده و بوی اصلی بر جای می ماند.

خرید ادوکلن نشاط آور است، اما با وجود فراوانی محصولات موجود، ممکن است تجربه طاقث فرسایبی به شمار آید.

مدتی طولانی پس از استعمال عطر یا ادوکلن، بویی برجای می ماند که به آن "base note" می گویند. این بو، سومین رایحه عطر یا ادوکلن است که تند و پایدار بوده و معمولاً بیشتر و عمیق تر از رایحه اولیه می باشد.

بنابراین وقتی در آینده برای خرید عطر و ادوکلن می روید، ابتدا عطر مورد دلخواهتان را انتخاب کرده و بعد آن را روی تکه ای ورق یا کارت اسپری کنید، سپس کارت را با خود به خانه بیاورید. وقتی بوی اولیه عطر کم شد، شما بوی ملایم تری را که مربوط به رایحه اصلی عطر یا ادوکلن است استشمام خواهید کرد. همین امر به شما کمک می کند تا خرید هوشمندانه ای انجام دهید.

خرید ادوکلن نشاط آور است، اما با وجود فراوانی محصولات موجود، ممکن است تجربه طاقث فرسایبی به شمار آید. خرید اولین و بهترین بویی که شما را تحت تاثیر قرار می دهد ایده بدی نیست، اگر بخواهید فقط خودتان آن را استشمام کنید، اما در نهایت دیگران هم آن بو را استشمام خواهند کرد. بنابراین خریدن عطر یا ادوکلنی که بر پایه رایحه اصلی آن باشد به شما کمک می کند تا بفهمید سایر افراد چه احساسی از این بو دارند.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=9651>

 **vista.ir**
Online Classified Service

چگونه قدبلندتر به نظر می رسید؟

اگر مثل بسیاری از نوجوانان و جوانان، از اندازه قد خود ناراضی هستید دلخور نشوید؛ خیلی از ما دوست داشتیم قدمان چند سانتی بلندتر بود. اما متأسفانه قادر نیستیم اندازه قد دلخواه خود را تعیین کنیم... لاف در حال حاضر.

حفظ وضعیت اندام و طرز ایستادن مناسب، کلیدی است برای اینکه به



حداکثر اندازه پتانسیل قد خود دست پیدا کنید. یادتان باشد هنگام نشستن کمرتان را کاملا صاف نگه دارید و هنگام ایستادن همیشه سر خود را بالا بگیرید و متکبرانه برخیزید! با سر خمیده و دولا دولا راه رفتن، فقط باعث می شود کوتاه قد به نظر برسید.

به خاطر داشته باشید که به عنوان یک قانون عمومی، موهای کوتاه برای افراد کوتاه قد خیلی مناسب تر است. موی بلند باعث پوشیده شدن گردن و شانه ها می شود که این امر موجب می شود سر و بدن شما به عنوان یک واحد به نظر برسد و این کمکی به بلند قد به نظر رسیدن شما نخواهد کرد.

نکته دیگر برای به حداکثر رساندن قامت، حفظ تعادل وزن است. افراد چاق یا بیش از حد عضلانی، پهن تر و کوتاه تر به نظر می رسند؛ اما لاغر ماندن و داشتن مقداری عضله با شانه های خوش ترکیب و اندازه می تواند تا حدودی احساس بلندتر بودن را به دیگران منتقل کند. هر چیزی که باعث



بلندی قد شود مناسب است. مثلا خطوط راه راه عمودی در لباس می تواند قد کوتاه شما را بلندتر نشان دهد. از پیراهن های شطرنجی و خانه خانه استفاده نکنید.

پوشیدن پیراهن و شلوار هم رنگ باعث پوشاندن دوگانگی و گسیختگی های واضح در چهارچوب اندام شما می شود و در دیگران این حس را به وجود می آورد که شما بلندقدتر هستید.

رنگ های تیره مخصوصا مشکی باعث لاغر به نظر رسیدن اندام می شود و به افراد کوتاه قد کمک می کند که بلندتر به نظر برسند. این نکته در مورد پارچه های سبک یا متوسط وزن نیز صدق می کند. از طرف دیگر پارچه های سنگین موجب می شوند شما کوتاه تر و چنه دارتر به نظر برسید.

در نهایت به یاد داشته باشید که لباس شما دقیقا اندازه باشد. لباس گشاد می تواند باعث شود اندامتان کوتاه و پهن به نظر برسد؛ بنابراین لباسی انتخاب کنید که به جای شال بودن، سفت و شق باشد. یکی از روش های بلندتر کردن قد، پوشیدن کفش هایی است که ارتفاع را افزایش می دهند مثلا کفش های پاشنه بلند یا کفش هایی که لژدار هستند.

به این ترتیب به سادگی چند سانتیمتر به قد شما اضافه می شود. هنگام خرید کفش، آنهایی را انتخاب کنید که دارای حجم و جثه بزرگ تر هستند. بنابراین پاهای شما خیلی کوچک به نظر نخواهند رسید.

از پوشیدن کت پشمی یا ژاکت ورزشی دارای بیش از سه دکمه خودداری کنید چون باعث جلب توجه ناخواسته به بالاتنه کوتاه تر شما خواهند شد. همچنین مطمئن شوید که ژاکت تان کمی پایین تر از باسن قرار گیرد، چون سبب می شود کمی بلندتر به نظر برسید. با این همه اگر به هر دلیل ناچار شدید یک کت چهار دکمه بپوشید حتما تمام دکمه های آن را ببندید.

همچنین هنگام پوشیدن ژاکت ورزشی سعی کنید بین ژاکت و شلوار اختلاف و مغایرت زیادی وجود نداشته باشد تا وضعیت خطوط عمودی حفظ شود. چاک های وسطی و کناری در لباس نیز باعث امتداد یافتن خطوط عمودی می شوند. در مورد عرق گیرها و تی شرت ها، انواع یقه هفت آنها به نیم تنه بالا کمک می کند که بلندتر به نظر بیاید. از طرف دیگر انواع یقه اسکی به دلیل اینکه باعث پوشاندن گردن می شوند، شما را کوتاه و پهن نشان می دهند.

از پیراهن های مطابق با طرح و شکل بدن استفاده کنید تا هنگام بالا زدن آستین ها از زیاد آوردن پارچه جلوگیری شود. از یقه های باریک و گوشه دار به جای یقه های پهن استفاده کنید. شلوار خود را خیلی بالا نکشید و به خاطر داشته باشید که اتو زدن پیراهن در شلوار یا پآر کردن جیب ها، باعث جلب توجه به سوی پاها و بالاتنه می شود و در نتیجه کوتاهی قد بیشتر به چشم می آید.

از طرف دیگر، شلوارتان باید کمی بیشتر از حد معمول روی کفش ها قرار بگیرد تا جوراب ها کاملا پوشیده شوند و در نتیجه پاها بلندتر به نظر برسند. سعی کنید از شلواری استفاده کنید که پیلی نداشته باشد و یا حداکثر دارای یک پیلی باشد.

• خوش تیپ باشید

فقط به خاطر داشته باشید که هدف لزوماً تا حد ممکن «بلند قد به نظر رسیدن» نیست، بلکه تا حد ممکن «خوب به نظر رسیدن» است. لباس اندازه، سبک صحیح پوشش، بدون در نظر گرفتن قد می تواند باعث خوش تیپی، مرتب بودن و انتقال احساس آرامش از سوی شما به طرف مقابل باشد.

منبع : روزنامه کارگزاران

<http://vista.ir/?view=article&id=252740>

 **vista.ir**
Online Classified Service

چگونه لباس خود را ست کنیم؟

اغلب افراد در انتخاب لباسی که مناسب جثه آنها بوده و همچنین چگونگی ست کردن آنها دچار سردرگمی می باشند. در این تالک به اصول کلی انتخاب و هماهنگ کردن لباسها با یکدیگر میپردازیم.

• نکات ست کردن لباس برای مردان شکم بزرگ

- (۱) جلیقه و یا هر چیزی که روی شکم بیافتد و به آن فشار بیاورد را نپوشید.
- (۲) شلوار را روی شکم خود نیاورید.
- (۳) لباسهای براق و یا روشن نپوشید.
- (۴) لباسهای گشاد و تیره رنگ بپوشید.
- (۵) کراوات پهن بزنید که تا خط کمر بلند باشد.
- (۶) ژاکت و شلوار یکرنگ بپوشید.

• نکات ست کردن لباس برای مردان چاق

- (۱) ژاکت اهل دار نپوشید.
- (۲) کراوات زرق و برق دار نزنید.
- (۳) دکمه پیراهن را تا انتها و بالا نبندید.
- (۴) ساعت باریک به دست نکنید.



(۵) پلور حجیم و یقه اسکی نپوشید.

(۶) بلوز و پیراهن یقه هفت نپوشید.

(۷) شلوار تنگ نپوشید.

(۸) لباس با خطوط عمودی و کراوات یکرنگ استفاده کنید.

(۹) از لباسهای تیره رنگ استفاده کنید.

• چند نکته مختص همه

- (۱) همواره لباسی را بپوشید که کاملاً اندازه شما باشد.
- (۲) پوشیدن لباسهای بزرگ تنها اندام شما را اغراق آمیز تر جلوه داده و آنها را پنهان نمیکند.
- (۳) بیشتر سعی کنید تنها در زمانی که کمر باریکی دارید از کمر بند استفاده کنید.
- (۴) پارچه های سنگین مانند پشمی، بافتنی و چرمی شما را سنگین وزن تر جلوه میدهند.
- (۵) پارچه های سبک وزن مانند کتان، نخی شما را لاغر تر جلوه میدهند.
- (۶) رنگهای تیره شما را لاغر تر و کوچک تر میکنند.
- (۷) رنگهای روشن شما را بزرگتر و حجیم تر میکنند.
- (۸) لباسهای بالا تنه و پایین تنه یکرنگ شما را لاغر تر جلوه میدهند.
- (۹) لباسهای بالا تنه و پایین تنه با رنگهای متفاوت شما را بلند قد تر میکند.
- (۱۰) لباسهای یقه بلند گردن را کوتاه تر میکند.
- (۱۱) گردن بند کوتاه نیز گردن را کوتاه تر میکند.
- (۱۲) روسری که به سمت پایین آویزان شده باشد، قد شما را بلند تر جلوه میدهد.
- (۱۳) خالکوبی پیرامون گردن و روی شانه ها سبب چهار شانه تر شدن شما میگردد.
- (۱۴) لباس با خطوط افقی شما را چاق تر و با خطوط عمودی شما را لاغر تر جلوه میدهد.
- برای لاغر تر و بلند قد تر بنظر رسیدن نکات زیر را رعایت کنید:
- (۱) لباسهای کاملاً اندازه بپوشید لباسهای خیلی کوچک و خیلی بزرگ تنها شما را چاق تر نشان میدهند.
- (۲) لباسهای یکدشت یکرنگ بپوشید. ترجیحاً یکرنگ از سر تا نوک پا.
- (۳) از پوشیده لباسهای با طرح برجسته و پارچه های زمخت خود داری کنید.
- (۴) لباسهای تیره رنگ با پارچه های نازک و نرم بپوشید.
- (۵) شلوار را در ناحیه کمر بالا بیاورید نه پایین تر.
- (۶) کراوات با پهنای متوسط پوشیده و حتماً طول آن تا کمر برسد.
- (۷) از پوشیدن لباسهای با نقش و نگار شلوغ خودداری ورزید.
- (۸) لباس با طرح راه راه عمودی بپوشید.
- (۹) از داشتن ملزومات بیش از حد خود داری کنید.
- (۱۰) کفش پاشنه بلند به پا کنید.
- برای کوتاه تر و چاق تر بنظر رسیدن نکات زیر را رعایت کنید:
- (۱) لباسهای با رنگ متفاوت بپوشید.
- (۲) رنگهای روشن و پر رنگ بپوشید.
- (۳) کراوات پهن تر بپوشید.
- (۴) لباسهای چند لایه به تن کنید.
- (۵) کفش بدون پاشنه و ظریف بپوشید.
- (۶) شلوار تمام قد بپوشید.
- (۷) از پوشیدن لباسهای سرتاسر یکرنگ بپرهیزید.
- (۸) لباس با طرح راه راه عمودی و کراوات باریک بپوشید.
- چگونه ست کنیم ؟؟؟؟!!!!
- (۱) رنگ جوراب باید همرنگ و یا تیره تر از شلوار باشد.
- (۲) رنگ کمربند با رنگ کفش باید یکسان باشد.

۳) کت و شلوار خاکستری و سرمه ای با کفش مشکی، و کت و شلوار قهوه ای و زیتونی با کفش قهوه ای ست است.

• زنان قد کوتاه و ریز نقش

۱) لباس با طرح راه راه افقی نپوشید.

۲) از لباس های رنگارنگ، ملزومات بزرگ و شلوار دمپا گشاد و یا پاچه های تا شده استفاده کنید.

۳) دامن کوتاه با نقش و نگار بزرگ نپوشید.

۴) لباس های یکرنگ و شلوار راسته و لباس تنگ و ملزومات کوچک استفاده کنید.

۵) خطوط عمودی و لباسهای یقه هفت بدن را کشیده تر میکنند.

۶) کفش کمی نوک تیز بپوشید.

۷) کفش پاشنه بلند بپوشید.

۸) از کمر بند باریک استفاده کنید.

• نکات ست کردن لباس برای زنان چاق

۱) لباسهای یکدست یکرنگ بپوشید.

۲) از کت و ژاکت بلند با دکمه های باز استفاده کنید.

۳) از روسری شالی استفاده کنید.

۴) گردنبند دراز شما را لاغر تر میکند.

۵) کفش پاشنه بلند بپوشید.

۶) لباس یقه هفت و قلبی شکل، گردن را کشیده تر میکند.

۷) ژاکت بلند بدون ابل بپوشید.

۸) لباسهای تیره رنگ بپوشید.

• نکات ست کردن لباس برای زنان قد بلند

۱) از کمر بند پهن استفاده کنید.

۲) از دامن خیلی کوتاه و خیلی بلند پرهیز کنید.

۳) بهتر است پیراهن خود را داخل شلوار و دامن تو بگذارید تا خط عمودی کمربان نمایانتر گردد.

۴) لباس نقش دار و طرح خطوط افقی بپوشید.

۵) دامن بلند و یا دمپا گشاد بپوشید.

۶) لباسهای سر تا پا یکرنگ نپوشید.

۷) از گردنبند و گوشواره کوچک استفاده نکنید.

۸) کیف دستی کوچک حمل نکنید.

۹) شلوار راسته بپوشید.

۱۰) تاپ نپوشید.

۱۱) کفش پاشنه بلند نپوشید و از کفش اندکی لژ دار استفاده کنید.

• نکات ست کردن لباس برای مردان قد بلند

۱) لباسهای یکدست یکرنگ نپوشید.

۲) لباسها و شلوارهای زیبدار نپوشید.

۳) کت و شلوار با خطوط راه راه با خطوط عمودی و کراوات باریک و ژاکت که طولش تا روی کمر است نپوشید.

• نکات ست کردن لباس برای مردان قد کوتاه

۱) کفش بوت و ساق بلند نپوشید آنها شما را قد بلندتر نمیکند.

(۲) شلوار پاچه کوتاه و یا پاچه تا شده نپوشید.

(۳) لباس آستین دار به تن کنید.

(۴) از نقش و نگار عمودی راه راه عمودی و شلوار راسته و کراوات باریک استفاده کنید.

• نکات ست کردن لباس برای مردان لاغر

(۱) کراوات باریک و پیراهن و یا تیشرت یقه هفت نپوشید.

(۲) لباسهای براق و با خطوط عمودی و چسبان نپوشید.

(۳) کت و شلوار ابل دار نپوشید.

(۴) شلوار بگی نپوشید.

(۵) پلور حجیم و یقه اسکی نپوشید.

<http://vista.ir/?view=article&id=294469>

 **vista.ir**
Online Classified Service

چگونه نرم کننده مناسبی انتخاب کنیم؟

• نرم کننده مو

عبارت نرم کننده مو یا hair conditioner، میتواند معانی متعددی را در بر داشته باشد. هدف اصلی اشخاصی که ترجیح میدهند از نرم کننده استفاده کنند این است که میخواهند مویی پرطراوت و زنده داشته باشند. ممکن است موی کسی نازک، وز کرده، بسیار خشک یا آسیب دیده باشد، اما شرایط موی افراد هر چه باشد، نرم کننده باید بتواند با آن مقابله نماید. در اینجا فهرستی از راه حل‌های اساسی برای تعدادی از رایج ترین موارد مربوط به مو را ارائه کرده ایم.

بر خلاف شامپو که باید متناسب با نوع پوست سر تهیه شود، نرم کننده را باید متناسب با جنس مو انتخاب کنیم.

این کار موجب میشود که موها دچار چربی زیاد، وز یا سنگینی نشوند. البته این امکان وجود دارد که مو نسبت به تاثیرات فرمول یک نرم کننده مقاوم شود و این حالت موجب ایجاد یک مقاومت دائمی و نا مطلوب نسبت به نرم کننده شده و مو بی حالت و کدر شود. به همین دلیل باید نوع نرم کننده را هر ماه تغییر دهید.

• چگونه نرم کننده مناسب را انتخاب کنیم

(۱) اگر موهایی بسیار خشک و وز کرده دارید، نرم کننده ای غنی و دارای



مرطوب کننده انتخاب کنید.

۲) اگر موهای نازک و شکننده دارید، از نرم کننده حجم دهنده یا volumizing استفاده کنید.

۳) موهای سالم و درخشان به نرم کننده موهای معمولی نیاز دارند.

۴) حد اقل یک بار در هفته از نرم کننده هایی که به صورت ماسک استفاده میشوند استفاده کنید. نرم کننده را روی موی مرطوب استفاده کنید و بگذارید مدتی -در حدود ۲ تا ۴ دقیقه- بر روی مو باقی بماند، سپس آب کشی نمایید. برای موهای نازک و نرم، پس از به کار بردن نرم کننده، فوراً آنرا آب کشی نمایید.

۵) اگر نرم کننده مناسب در دسترس ندارید یا اصولاً تمایل دارید مدتی موی خود را کمتر در معرض مواد شیمیایی قرار دهید، میتوانید از نرم کننده های طبیعی چون مایونز و روغن زیتون استفاده کنید.

اگر شخصی موهایی به نرم و نازکی موی نوزاد دارد، مصرف بیش از حد نرم کننده موی او را سنگین میکند. موهای نرم میتوانند زیبا و درخشان باشند اما با مصرف بیش از حد نرم کننده چرب، کدر و سنگین به نظر می آیند.

در این افراد مقدار نرم کننده ای که هر بار مورد استفاده قرار میگیرد هم بسیار اهمیت دارد. موها را همواره خوب آب کشی نمایید. بسیاری از متخصصین مو اعتقاد دارند که آب اگر ولرم رو به سرد باشد، نرم کننده را بهتر پاک میکند و مانع حساس شدن پوست سر میشود.

برای موهایی به نرمی موی نوزاد، بهترین انتخاب شامپو بچه است تا با توجه به مواد ملایم خود، درخشندگی بیشتری به مو ببخشد.

کسانی که تمایل دارند مویشان پر پشت تر به نظر برسد، باید از محصولات حاوی کلسترول استفاده کنند. بر روی برجسته نرم کننده به دنبال کلمه "حجم دهنده" یا "volume" باشید.

امروزه زنان و مردان موهای خود را رنگ میکنند و آنرا در معرض مواد شیمیایی مختلفی قرار میدهند. برای موهای رنگ شده، فر و صاف شده، استفاده از مواد مرطوب کننده ضروری است.

متأسفانه این چنین موهایی دچار حالتی نظیر چربی ریشه، خشکی بیش از حد پوست سر و گاهی دو یا چند شاخه شدن نوک مو میشوند.

به این ترتیب شستشوی چنین موهایی کاری دقیق به شمار میرود. روش صحیح آن شستن ریشه با شامپو و افزودن مواد مرطوب کننده با ساقه و نوک موها است.

• بهتر است با چنین موهایی به این ترتیب رفتار کنید:

۱) موهای رنگ شده را با نرم کننده ای غنی و غلیظ تقویت کنید.

۲) بسیاری از افراد نرم کننده را مانند شامپو به کف سر خود میمالند. در اصل این ساقه و نوک موها هستند که به نرم کننده نیاز دارند. آنها را فراموش نکنید.

۳) از نرم کننده های حاوی سیلیکون استفاده نکنید زیرا رنگ مو را میبرند.

۴) برای موهای فر شده از نرم کننده غنی شده استفاده نمایید.

نرم کننده خود را از میان محصولاتی انتخاب کنید که دارای پانتنول، متیکون، سیلیکون یا دایمتیکون (همه این مواد از پلیمرهای آلی هستند) و همچنین روغنهای گیاهی و ضروری مانند روغن آووکادو (avocado)، هوهوبا (jojoba) هستند. این مواد مو را قابل آرایش و اصطلاحاً "رام" میکنند و در طول روز آنرا زیبا و درخشان نگه میدارند.

استفاده از نرم کننده برای موهایی که دچار ریزش شده اند، جلوی ریختن مو را نمیگیرد اما موجب میشود که مو پر پشت تر و ضخیم تر به نظر برسد. یک روش برای سوخت رسانی و پر کردن ذخیره پروتئین و متعادل کردن مواد معدنی آن، استفاده از نرم کننده ای است که حاوی ماده ای به نام تریکامین (Tricomin) ماده ای برای جلوگیری از ریزش مو که ماده اولیه آن مس است) باشد.

این نرم کننده درخشش و جلوه مو را تازه میکند و همچنین به ترمیم بدنه موهای آسیب دیده کمک میکند.

منبع : تارنمای ایرانیان استرالیا

<http://vista.ir/?view=article&id=283398>

چگونه یک مصرف کننده هوشمند و فهیم محصولات بهداشتی و آرایشی باشیم؟



با گسترش روند مصرف‌گرایی در اکثر نقاط دنیا، ما همه روزه شاهد حجم گسترده‌ای از مصرف مواد مختلف هستیم. این شرایط باعث ایجاد صدمات جبران ناپذیری به سلامت طبیعت، حیات وحش و انسان‌ها شده است. موسسه وردواج، با انتشار راهنماهای سالانه مصرف هوشمندانه، تلاش می‌کند که عموم مردم را با واقعیت‌های فراسوی مصرف مواد مختلف و راهکارهایی در جهت مصرف هوشمندانه آنها آشنا کند. در این مقاله، می‌توانید با نگاهی به ویژگی‌های مصرف ۵ گروه از کالاهای پرمصرف بهداشتی و آرایشی شامل محصولات بهداشتی بچه، محصولات پاک‌کننده، صابون‌های آنتی باکتریال، محصولات آرایشی و محصولات پزشکی فردی، با راهکارهایی ساده در جهت کاهش آثار زیانبار فردی و اجتماعی و زیست

محیطی آنها آشنا شوید.

بیا بید برای چند دقیقه به موادی که در یک روز خرید و مصرف می‌کنید، ببینید. ممکن است که برای نهار یک ساندویچ مرغ و یک نوشابه میل کنید. خودروی خود را با بنزین پر نمایید. با استفاده از تلفن همراهتان با یک دوست صحبت کنید. در مدرسه و یا اداره نیز، ده‌ها نامه الکترونیکی و یا سایر مدارک را بگیری.

اینک این فعالیت‌های روزمره خویش را در تعداد روزهای یک سال ضرب کنید و عدد به دست آمده را هم در تعداد جمعیت مصرف کننده دنیای امروز ضرب نمایید. با نگاهی به بنزین مصرفی خودروی خود، یا لباس‌های خریداری شده‌تان، عدد به دست آمده بسیار بزرگ خواهد بود و به همین ترتیب، ما با مصارف خود، تأثیرات زیادی را بر کره خاکی و مردم دنیا بر جای می‌گذاریم.

البته خیر خوشایند این است که بسیاری از مصرف‌کنندگان می‌توانند در خریدهای روزمره‌شان از کالاهایی جایگزین و دوست با سلامت خود و محیط زیست بهره گیرند. شرکت‌های صنعتی و تجاری، دولت‌ها و شهروندان نگران در مورد آینده دنیا، می‌توانند از قدرت خرید خویش در جهت تولید کالاهایی کم خطرتر و سالم‌تر نظیر غذاهای ارگانیک (طبیعی)، مواد شوینده عاری از مواد شیمیایی، انرژی برق سبز و خودروها و کامیون‌هایی با آلایندگی اندک، استفاده کنند.

در سراسر دنیا، طبقه مصرف کننده (افرادی که به کالاهایی نظیر تلویزیون و اینترنت و فرهنگ استفاده از آنها دسترسی دارند)، به سرعت در حال رشد است. ما می‌توانیم نشانه‌های این رشد را در افزایش سریع تعداد خودروها، غذاهای آماده، لوازم الکترونیکی و سایر نمادهای یک زندگی مدرن مشاهده کنیم. بر اساس تخمین‌های اخیر، ۷/۱ میلیارد نفر، (بیش از یک چهارم انسان‌ها) اینک جزو طبقه مصرف کننده محسوب می‌شوند. از این تعداد، ۳۷۰ میلیون نفر در ایالات متحده، ۳۷۰ میلیون نفر در اروپای غربی و ۱۲۰ میلیون نفر نیز در ژاپن زندگی می‌کنند. به صورتی قابل توجه، تقریباً نیمی از مصرف‌کنندگان دنیا در کشورهای در حال توسعه‌ای نظیر چین (۲۴۰ میلیون نفر) و هند (۱۲۰ میلیون نفر) زندگی می‌کنند و این عدد، با رشدی دائمی روبه‌روست.

در بسیاری از موارد، این افزایش مصرف آثاری مخرب نظیر از بین رفتن منابع طبیعی و جنگل‌ها، رشد حجم بدهی‌ها و چاقی به همراه دارد. در این میان، ۸/۲ میلیارد انسان دیگر مصرفی اندک داشته و با مشکلاتی نظیر گرسنگی، بی‌خانمان و فقر روبه‌رو هستند. بدین ترتیب چالش مهم فراروی ما در قرن بیستم و یکم میلادی، تمرکز بر مصرف شهروندان، نه از جنبه بی‌پایان کالاها که بهبود کیفیت سطح زندگی برای همه، همراه با به

حداقل رساندن آسیب‌های زیست محیطی می‌باشد.

ما در مؤسسه «ورد واچ»، معتقدیم که شیوه مصرف هر یک از ما بر آینده حیات بر روی کره زمین، تأثیری غیرقابل انکار دارد. موسسه ما همه ساله با انتشار «کتاب گزارش علانم حیاتی دنیا» چگونگی مصرف، دلایل مصرف و تأثیرات این مصرف‌گرایی بر سلامت انسان‌ها و محیط زیست را تشریح می‌نماید. همچنین در «راهنمای مصرف کنندگان»، ما با نگاهی به شیوه‌های مصرف کنونی تعدادی از محصولات شیمیایی، به چالش‌های فرارو، آمار جهانی مرتبط و در نهایت روش‌های ساده در جهت کاهش آسیب‌ها اشاره می‌کنیم. بدین ترتیب، می‌توانید با هزینه‌های پنهان بسیاری از کالاهای شیمیایی مصرف شده در هر روز از زندگی خود آشنا شوید.

• اصل کلیدی برای یک مصرف بهینه

مصرف را باید یکی از لذت‌بخش‌ترین فعالیت‌های زندگی روزمره دانست. اما تأثیرات این مصرف بی‌حد و مرز ما داستان غم‌انگیزی است. آلودگی زیاد تولید شده از خودروها و کارخانجات و یا آلوده شدن آب و خاک و هوا به مواد سمی، هزینه‌های پنهانی است که بسیاری از ما به آنها توجه نداریم.

در سایه تعهد و تفکر، این مصرف می‌تواند به نتایج بهتری منجر شود. برای سال‌ها، ما در خریدهای خود به فروشندگان اتکا داشتیم. اما اینک زمان آن فرا رسیده که آنان به خواسته‌های ما توجه کنند.

در ادامه، ۱۰ اصل مهم برای داشتن مصرفی بهینه و هوشمندانه را با هم مرور می‌نماییم:

• اصل اول: کاهش دهید، استفاده مجدد نمایید و بازیافت کنید. یعنی از مصرف کالاهای غیرضروری بپرهیزید. در هنگام خرید هم کالاهای کارا و کم مصرف خریداری کنید. استفاده از کالاهای دست دوم در بسیاری از موارد آثار مناسبی به همراه دارد. بازیافت کالاهای مصرف شده نیز گام مهمی محسوب می‌گردد.

• اصل دوم: در نزدیکی محل کار خود زندگی کنید. از غذاهای محلی استفاده نمایید. از کسب و کارهای محلی حمایت کنید. به سازمان‌های محلی بپیوندید.

• اصل سوم: موتورهای احتراقی درون سوز آلاینده‌اند و استفاده از آنها باید محدود گردد. شما نیز به جمع مخالفان بهره‌گیری از این موتورها بپیوندید.

• اصل چهارم: به آنچه که می‌خورید، دقت نمایید. از مصرف غذاهایی که در تولید آنها از علف‌کش‌ها و حشره‌کش‌های شیمیایی استفاده شده، خودداری کنید.

• اصل پنجم: از مصرف محصولات غذایی تولید شده توسط شرکت‌های تجاری و صنعتی خودداری کنید.

• اصل ششم: از کالاهای تولید شده توسط روش‌های پایدار دوست با طبیعت استقبال نمایید.

• اصل هفتم: اولویت‌بندی کنید. به صورت کلی خرید نمایید.

• اصل هشتم: آگاهانه در انتخابات شرکت نمایید و از نامزدهایی همسو با مصرف پاک حمایت کنید.

• اصل نهم: نسبت به گذشته احساس گناه ننمایید. این کار شما را غمگین می‌کند.

• اصل دهم: از داشته‌هایتان، لذت ببرید.

در ادامه، با ناگفته‌هایی در مورد مصرف چند محصول پرمصرف شیمیایی بهداشتی و آرایشی و راهکارهایی ساده در جهت بهبود روش‌های کنونی مصرف آنها آشنا می‌شویم:

الف) محصولات بهداشتی بچه

برای بسیاری از ما، بچه‌دار شدن اولین انگیزه را برای تفکر دقیق درباره ایمنی و سلامت خریدهایمان به وجود می‌آورد. در کنار بازداشتن بچه از مصرف احتمالی مواد سمی و خطرناک و تیز و برنده، باید در مورد مصرف کالاهایی نظیر پوشک، شیشه، پوشاک، پودرها و کرم‌های بچه و محصولات پاک کننده بیشتر بیاندیشیم.

• آیا می‌دانید...؟

یک بچه به طور میانگین تا زمان یادگرفتن شیوه توالت رفتن، از ۵/۰۰۰ پوشک استفاده می‌کند. آمریکایی‌ها همه ساله ۱۸/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ پوشک، یعنی سومین منبع اصلی تولید پسماندهای خشک را مصرف می‌کنند.

اکثر افراد، ۹۰٪ عمر خود را در فضاهای بسته می‌گذرانند. این عدد برای نوزادان ۹۵٪ است. لذا باید برای دوری از آلودگی‌های مختلف موجود در منازل، تدبیری مناسب بیندیشید.

اگرچه شیر مادر منبعی مناسب برای تغذیه نوزادان به شمار می‌رود، اما در شیر مادران امروز، موادی نظیر د.د.ت و انواع علفکش‌ها و آفت‌کش‌های شیمیایی‌ای که سال‌هاست مصرف آنها ممنوع شده است، وجود دارد.

تعدادی از شیشه‌های شیر و پستانک‌ها از مواد شیمیایی ساخته می‌شوند که سیستم هورمونی بدن بچه‌ها را به هم می‌زند.

• ساده‌ای می‌توانیم انجام دهیم

اگر در آینده‌ای نزدیک بچه‌دار می‌شوید و یا درصدد شیر دادن طبیعی به کودکان هستید، از رویارویی نزدیک با انواع علفکش‌ها و آفت‌کش‌ها، رنگ، فلزات سنگین و سایر مواد سمی‌ای که وارد اندام‌هایتان می‌شود، بپرهیزید.

در هنگام تعویض پوشک بچه، از صابون‌هایی استفاده کنید که در ساخت آنها، از کمترین مقدار رنگ، مواد پاک‌کننده و خوشبوکننده، بهره گرفته شده باشد.

از پوشک‌های قابل تجزیه زیستی یا پوشک‌های پارچه‌ای قابل استفاده مجدد استفاده کنید.

در هنگام خرید اسباب‌بازی‌ها، از محصولاتی خریداری کنید که فاقد پی.وی.سی و سایر پلاستیک‌های مضر باشد.

در هنگام خرید کادو برای نوزادان، اقوام و دوستانان، محصولاتی با ویژگی‌های طبیعی و غیرشیمیایی انتخاب کنید.

ب) محصولات پاک‌کننده

همه دوست دارند که خانه‌ای تمیز داشته باشند، اما اکثر ما از مواد پاک‌کننده، متنفریم. نکته قابل توجه در این میان این است که ما برای تمیز کردن حمام و یا سطوح منزل، از مواد بسیار خطرناک و سمی و مضر استفاده می‌کنیم. مثلاً مایع‌های ظرفشویی، حاوی فسفات‌هایی هستند که به آلودگی آب‌های زیرزمینی می‌انجامد. پودرهای لباسشویی نیز حاوی سفیدکننده‌هایی سمی هستند. ما این مواد را دور از دسترس کودکان می‌گذاریم، اما معمولاً دقت نمی‌کنیم که چنین محصولاتی می‌توانند چه تأثیراتی بر بدن ما بگذارند.

همچنین فراموش نکنید که اکثر این مواد پاک‌کننده بر چشم، پوست و ریه‌های ما تأثیراتی ناگوار می‌گذارند. یک راه حل برای پرهیز چنین مشکلاتی، استفاده از مواد پاک‌کننده سبزی است که فاقد مواد سمی غیرقابل تجزیه هستند.

• آیا می‌دانید...؟

این محصولات پاک‌کننده، عامل ۱۰٪ مسمومیت‌ها در ایالات متحده هستند. دو سوم این مسموم‌شده‌ها، کودکان زیر ۶ سال بوده‌اند.

بر اساس آمار منتشر شده توسط سازمان حفاظت از محیط زیست آمریکا، هوای داخل یک خانه معمولی، بین ۲ تا ۵ برابر، آلوده‌تر از هوای آزاد همان منطقه است. در پاره‌ای از موارد، این عدد تا ۱۰۰ برابر نیز می‌رسد. البته بخش اعظم این شرایط، به دلیل بهره‌گیری از مواد پاک‌کننده و حشره‌کش‌ها می‌باشد.

• چه کارهای ساده‌ای می‌توانیم انجام دهیم

▪ برای شستن ظروف خود از موادی ایمن و ساده نظیر صابون، آب، جوش شیرین، سرکه، آبلیمو و بوراکس استفاده نمایید.

▪ به جای استفاده از سفیدکننده‌ها و پاک‌کننده‌های عرضه شده در بازار، از ترکیب سرکه و جوش شیرین و آب گرم استفاده کنید.

▪ برای شست و شوی بهتر لیوان‌ها، از مخلوط برابر سرکه سفید و آب استفاده نمایید.

▪ جوش شیرین و آرد ذرت، دو تمیزکننده خوب فرش به شمار می‌روند.

▪ برای پاک کردن کپک‌ها و قارچ‌ها از ترکیب آبلیمو و یا سرکه سفید و نمک بهره ببرید.

▪ برای پاک کردن ظرفشویی‌ها، از ترکیب جوش شیرین، سرکه سفید، نمک و آب گرم استفاده کنید.

▪ در صورت ضرورت استفاده از محصولات خطرناک پاک‌کننده، از مقداری اندک بهره ببرید.

ج) صابون‌های آنتی باکتریال

آیا واقعاً این مواد آنتی باکتریال هستند؟ تردیدهایی در این میان وجود دارد.

پس از جنگ جهانی دوم، مواد شیمیایی صنعتی جای مواد پاک‌کننده سنتی را گرفت. تولیدکنندگان هم با تولید محصولاتی متنوع نظیر صابون

مایع، ژل اصلاحی و شامپوی بدن که در آنها طیف گسترده‌ای از موادی پاک کننده نظیر مواد آنتی باکتریال وجود دارد، در این بازار حضوری فعال دارند.

مطالعات مختلف حاکی از آن است که صابون‌های آنتی باکتریال در مقایسه با صابون‌های معمولی، از کارایی کمتری برخوردارند. به ویژه اینکه استفاده از آنها به ایجاد مقاومت دارویی و عفونت‌های غیرقابل درمان و مقاوم منجر می‌شود. به همین خاطر هم، بسیاری از آنتی بیوتیک‌ها و سایر داروهای به کار گرفته شده برای مبارزه با بیماری‌هایی مرگبار نظیر مالاریا و سل، امروزه دیگر از کارایی گذشته برخوردار نیستند.

• آیا می‌دانید...؟

اگرچه اکثر این محصولات، برچسب آنتی‌باکتریال دارند، اما اکثر این محصولات، علاوه بر باکتری‌ها، ویروس‌ها را هم نابود می‌نمایند. بازار جهانی صابون در سال ۲۰۰۸ میلادی، ارزشی معادل ۶ میلیارد دلار خواهد داشت. بیشترین رشد مصرف آن نیز در قاره آسیا گزارش می‌شود. تری کلوزان، به عنوان اصلی‌ترین ماده از بین برنده باکتری‌ها، با نابودی آنزیم‌های موجود در دیواره سلولی باکتری‌ها، این حفاظ طبیعی در برابر بیماری‌هایی نظیر سل را تخریب می‌کند.

مطالعات انجام شده توسط مرکز بررسی‌های زیستی ایالات متحده نشان می‌دهد که تری کلوزان‌ها و فتالات‌های استفاده شده در این صابون‌ها، آب‌های زیرزمینی آمریکا را به شدت آلوده کرده است.

• چه راهکارهای ساده‌ای را می‌توانیم انجام دهیم

از کلیه محصولات که حاوی تری کلوزان و سایر آنتی بیوتیک‌های دیگر هستند (نظیر خمیردندان، محصولات آرایشی، فرش، ظروف پلاستیکی آشپزخانه، اسفنج و حتی اسباب‌بازی‌ها)، خریداری نکنید. دوستانان را نیز به این کار تشویق نمایید. دوستانان را با آب گرم و صابون‌های معمولی بشویید. (به ویژه قبل از غذا خوردن و پس از رفتن به توالت).

از پزشک و سایر پرستاران مراکز درمانی بخواهید که به جای استفاده از این مواد پاک‌کننده، از ژل‌های حاوی الکل بهره‌گیری نمایند.

از فروشندگانهای محله خود بخواهید، عرضه این محصولات را متوقف کنند و سایر مصرف‌کنندگان را از خطرات این مواد آگاه نمایند.

(د) محصولات زیبایی و آرایش شخصی

تا چندی پیش، تنها محصول آرایشی در دسترس، صابون‌های معمولی شست و شوی موها و بدن، خمیردندان و چند محصول آرایشی ساده بود. اما امروزه در ایالات متحده، این محصولات یک صنعت ۲۰ میلیارد دلاری را در هر سال تشکیل می‌دهند. انواع این لوسیون‌ها و معجون‌های عرضه شده در داروخانه‌ها و سوپرمارکت‌ها که حاوی انواع مواد مختلف شیمیایی و سمی نظیر نگهدارنده‌ها، رنگ، مواد ضد میکروب، و پاک‌کننده‌ها هستند، با شعارهایی نظیر پاک‌کننده، سفید کننده و پوستی سالم‌تر به مصرف کنندگان عرضه می‌گردد.

برخلاف تبلیغات تجاری آنها، این محصولات بر سلامت، آب و حیات وحش کره زمین، تأثیراتی ناگوار بر جای می‌گذارند. البته این تأثیرات به ویژه برای مصرف‌کنندگان نوجوان و یا افراد دارای پوست‌هایی حساس، به راحتی قابل مشاهده است. همچنین بسته‌بندی‌های شیک و غیرضروری این کالاها، یک منبع بزرگ زباله به حساب می‌آیند.

• آیا می‌دانید...؟

فتالات‌ها و مواد شیمیایی دیگر استفاده شده در لاک‌های ناخن و سایر مواد آرایشی، به اختلالات مادرزادی در حیوانات منجر می‌گردند. به علاوه، مقدار این مواد در بدن اکثر آمریکایی‌ها به سطحی نگران‌کننده رسیده است.

از چند ماده نگهدارنده سمی مختلف نظیر فورمالیدها که آثار مسمومیت‌زای آن به اثبات رسیده است، در جهت ماندگاری اکثر مواد آرایشی استفاده می‌گردد. به علاوه، این مواد، دومین عامل اصلی ایجاد حساسیت‌های پوستی در سراسر دنیا به شمار می‌روند.

بسیاری از مواد رنگی و افزودنی موجود در محصولات آرایشی و زیبایی، مصرف کنندگان را با انواع حساسیت‌های پوستی و محرک رو به رو می‌نماید و البته باید خاطر نشان کرد که افزودن فلزاتی سنگین نظیر سرب به این کالاها، با بروز بیماری‌های عصبی ارتباطی مستقیم دارد.

به دلیل وجود منافذ ریز بر روی پوست بدن ما، بسیاری از این مواد شیمیایی به تدریج وارد جریان خون مصرف کنندگان می‌شوند.

• چه راهکارهایی را پیش رو داریم؟

▪ تنها از کالاهای آرایشی استفاده کنید که بر روی برچسب آنها وجود مواد طبیعی و عدم آزمون آنها بر روی حیوانات ذکر شده باشد.

▪ از کالاهای آرایشی‌ای استفاده کنید که عاری از فتالات‌ها، پاک کننده‌ها و مواد آنتی باکتریال باشند.

▪ از فروشندگان محلی بخواهید که محصولات ارگانیک عرضه کنند.

▪ در مدارس، ادارات، کارخانجات و سایر اماکن عمومی، دوستان و همکاران خود را با آثار ناگوار بهره‌گیری از این محصولات مضر آشنا نمایید.

▪ اگر برجسب‌های کالای مورد علاقه شما در مورد مواد به کار گرفته در تولید آن واضح نیستند، ضمن تماس با شرکت تولیدکننده، علاوه بر دریافت اطلاعات بیشتر، نگرانی‌های خود را نیز به آنها منتقل کنید.

ه) محصولات مربوط به مراقبت‌های سلامتی

«برای یک بار، ضرر ندارد» اگرچه بر روی تعدادی از محصولات مربوط به کنترل سلامت شخصی، این عبارت نوشته شده، اما باید بدانید که پزشکان خانواده و تولیدکنندگان تجهیزات بیمارستانی، وظیفه حفظ سلامت و جلوگیری از اقدامات آسیب رسان به محیط زیست و انسان‌ها را هم دارند. متأسفانه، تعدادی از این محصولات و پسماندهای ناشی از کاربرد آنها، واقعاً ما را به بیماری‌ها و آلودگی‌های مختلف مبتلا می‌نمایند.

استفاده رو به گسترش از این محصولات و به دنبال آن، تولید پسماندهای خطرناک آلوده کننده هوا به ویژه جیوه و دیوکسین‌ها، یکی از چالش‌های بزرگ فناوری ماست. جیوه که در ساخت تعدادی از درجه‌های حرارت تشخیص تب و همچنین دستگاه‌های تعیین فشار خون به کار می‌رود، می‌تواند به سیستم عصبی و مغزی افراد، آسیب‌های زیادی وارد کند. از سوی دیگر، به دنبال سوزاندن مواد حاوی کلر، گاز دیوکسین انتشار می‌یابد که با کاهش قدرت باروری، بی‌نظمی در سیستم ایمنی و بسیاری از سرطان‌ها ارتباط دارد.

• آیا می‌دانید...؟

مقدار جیوه موجود در یک درجه تعیین حرارت بدن، برای آلوده نمودن کل ماهی‌های موجود در یک پارچه ۲۰ اکری (مساحت معادل ۹۴۰/۸۰ مترمربع) کافی است.

در ایالات متحده، از هر ۸ دانش‌آموز، یک نفر با اختلالات یادگیری ناشی از مصرف ماهی‌های حاوی جیوه توسط مادرانشان در دوره بارداری رو به رو هستند.

تولید و سوزاندن وسایل درمانی و پزشکی ساخته شده از مواد پی.وی.سی، تولید کننده گاز دیوکسین است. به علاوه، فталات موجود در آنها به بروز اختلالات مادرزادی در نوزادان و باروری افراد بزرگسالان می‌انجامد.

• چه راهکارهای ساده‌ای را می‌توانیم انجام دهیم؟

▪ وسایل پزشکی و درمانی موجود در خانه خود را بررسی کنید. در صورت وجود درجه‌های نشانگر حاوی نقره در آنها، تلاش کنید که ضمن بازیافت مناسب این وسایل، از تجهیزات دیجیتالی ایمن‌تر بهره بگیرید.

▪ حتی‌الامکان به جای استفاده از ظروف پلاستیکی، روکش‌های خودرو و اسباب‌بازی‌های ونیلی (نوعی پلاستیک) از جایگزین‌هایی ایمن‌تر نظیر ظروف شیشه‌ای، روکش‌های غیر ونیلی و اسباب‌بازی‌های چوبی استفاده کنید.

▪ از سوزاندن وسایل پلاستیکی خودداری نمایید.

▪ با خرید هوشمندانه و بازیافت بیشتر، از حجم زباله‌های خویش بکاهید.

▪ در پایان امیدواریم که با مصرف هوشمندانه، سلامت انسان‌ها، محیط زیست و منابع ارزشمند طبیعی کره خاکی خویش را بیش از گذشته تأمین نماییم.

منبع : باشگاه اندیشه

<http://vista.ir/?view=article&id=321570>

چند پیشنهاد آرایشی برای پوشاندن ایرادهای صورت

با پیشنهادات زیر می‌توانید درک بهتری نسبت به آرایش درست پیدا کنید و

عیوب احتمالی چهره خود را بپوشانید.

اگر هر شخص یک آرایشگر ماهر در اختیار داشته باشد، آن وقت برای رفتن به مراسم مختلف دیگر با مشکل مواجه نمی‌شود. اما برعکس اشخاص مشهور و هنرپیشه‌های معروف افراد عادی چنین امکانی ندارند و باید از وسایل شخصی و هنر خودشان استفاده کنند. پس توصیه‌های زیر می‌توانند مفید باشند.

• درس اول

• در زدن رژگونه زیاده‌روی نکنید

قرمز کردن بیش از حدگونه، قیافه شما را پیرتر نشان می‌دهد. به‌جای آن رنگ گونه‌ها باید کاملاً ملایم باشد. وقتی می‌خواهید رنگ رژگونه را انتخاب کنید به دنبال چیزی بگردید که رنگ پوستتان را طبیعی نشان دهد. برای استفاده از رژگونه ابتدا برس آن را به رژگونه آغشته کرده سپس از خط



رویش مو شروع کنید و سمت جلوی گونه پیش بروید. اگر از رژگونه‌های کرمی استفاده می‌کنید باید آن را نوک انگشت زده و به‌صورت ضربه‌های کوچک از گونه شروع کنید و به سمت خط رویش مو بروید.

• درس دوم

• رنگ لب‌ها را با بقیه صورت متعادل کنید

یک اشتباه معمولست کردن رنگ رژلب و سایه چشم است اگر می‌خواهید لب‌هایتان درشت‌تر به‌نظر برسد رنگ بقیه لوازم آرایشی را در صورتتان کم‌رنگ کنید. برعکس اگر هم می‌خواهید چشم‌هایتان درشت‌تر به‌نظر برسند رنگ لب‌هایتان را کمتر کنید برای داشتن لب‌هائی طبیعی‌تر، از رنگ‌های ملایم استفاده کنید. البته می‌توانید کلاً از زدن رژلب بگذرید و به‌جای آن از همان خط لب استفاده خط لب استفاده کنید و لب‌ها را با آن رنگ بزنید فقط با نوک انگشت یا برس مخصوص رژلب، خط لب‌تان را محو کنید و آن را با رنگ کل لب مخلوط کنید.

• درس سوم

• نسبت به استفاده از سایه چشم شجاع‌تر باشید

تنها قسمتی از صورت که می‌توان آن را مرتباً امتحان کرد چشم است. ابتدا از رنگ‌های روشن و ملایم به مقدار کم استفاده کنید. سپس آرام‌آرام کمی به غلظت آن بیفزائید. ابتدا از رنگ پایه که باید طبیعی و نزدیک به رنگ پوستتان باشد استفاده کنید. با این کار زمینه را برای سایه‌ای زیبا و ماندگارتر آماده می‌کنید. پس از زدن رنگ پایه، با استفاده از برس مخصوص سایه رنگ غلیظ‌تر را بالا و روی خط مژه بزنید.

نکته اصلی: بهتر است از گوشه بیرونی چشم شروع کنید و سایه را به سمت داخل بزنید.

• درس چهارم

• همیشه می‌توانید از ته رنگ طلائی استفاده کنید

بعد از گذراندن یک روز کاری خسته کننده خانم‌ها با شور و شوق باز هم به سراغ رنگ‌های برنزه‌ای می‌روند که در تابستان استفاده می‌کردند. حقیقت این است که برنزه کننده‌ها - هرچند ناچیز - در طول سال با ته رنگ براق و درخشان، خود قابل استفاده هستند. این نکته‌ای است که حالا و در فصل پائیز ممکن است از چشم بسیاری دور بماند.

نکته اصلی: می‌خواهید بدون برنزه کردن، در تمام طول سال درخشان و براق باشید. برای این موضوع ابتدا یک لایه نازک سایه‌ای با ته رنگ برنز به پلک‌ها بمالید. سپس رژگونه برنز بزنید و رژلب طلائی بمالید.

• درس پنجم

• پنکک‌تان را بشناسید و به مقدار بسیار کم از آن استفاده کنید

پنکک مناسب روی کرم پودر می‌خواهد و درخشش پوست را پس از استفاده از کرم پودر کم می‌کند. پنکک‌های پودری نرم روی اکثر پوست‌ها، خوب می‌خواهد، به غیر از پوست‌های نسبتاً چرب که بهتر است از پنکک‌های سفت استفاده کنند. بهتر است از پودرهائی استفاده کنید که از رنگ پوستتان ملایم‌تر و روشن‌تر باشند چرا که در طول روز با جذب روغن پوست رنگ‌شان به تدریج تیره می‌شود.

• درس ششم

• کرم پودر و اصل صورت باید طبیعی به نظر برسد

معمولاً کرم پودرها که اصل و پایه آرایش هستند درست استفاده نمی‌شوند، اما می‌تواند این گونه نباشد. باید کرم پودر را با نوک انگشتی روی پوست صورتی که از قبل مرطوب کننده به آن زده شده، بمالید (که اصل و اساس نرمی پوست است مخصوصاً در روزهای سرد زمستان). این کار باعث می‌شود کرم پودر یک دست روی پوست بخوابد و شیار شیار نشود و اطلسی رنگ به نظر برسد.

• درس هفتم

• خط چشم‌ها را بشناسید

خط چشم‌ها چه مدادی باشند، چه مایع باید در استفاده از آنها دقت کرد. چیزهائی که باید به یاد داشته باشید خط چشم را باید بعد از زدن سایه بکشید و باید تا حد ممکن، خط چشم نزدیک باشد. اگر نمی‌توانید خط چشم‌تان را صاف بکشید بهتر است از نوع مدادی آن استفاده کنید.

• آرایش ابرو

روبروی آینه به گوشه چشمتان جانی که به بینی نزدیک است به دقت نگاه کنید. سپس با کمک مداد آرایشی یا سایه ابرو یا یک قلم تیز و باریک از گوشه چشم تا جانی که به ابرو می‌رسید یک علامت بزنید. همین کار را با چشم دیگر نیز بکنید.

حال اگر در این قسمت یعنی بالای پلک به سمت بینی موجود دارد آن را به کمک موچین بردارید اما مراقب باشید خط ابرویتان را خالی نکنید. اما اگر خط ابرویتان به خودی خود کم بود باید با مداد یا سایه ابرو آن را پر کنید.

سپس خطکشی یا برس آرایشی نسبتاً بلند و باریکی را بردارید و یک سر آن را روی نوک بینی‌تان بگذارید و سر دیگر آن را طوری روی ابرو قرار دهید که وقتی درون آینه مستقیم نگاه می‌کنید روی عنیه‌تان را بپوشانید و با نقطه تلاقی ابرو و بینی یک مثلث قائم‌الزاویه تشکیل دهد. این درست نقطه کمان ابروی شماست که بعد از آن ابرو به سمت پائین می‌رود. می‌توانید برای بیشتر شدن کمان، موهای زیر آن را بردارید اما از قسمت بالای آن کم نکنید. دوباره با کمک همان خطکشی از نوک بینی تا گوشه بیرونی چشم یک خط فرضی رسم کنید. نقطه تلاقی خط و ابرو دقیقاً انتهای ابرو است.

خانم "رولیف" برای زیباتر شدن ابرو نقاط خالی آن را با کمک سایه ابرو یا تاتوی موقت پر می‌کند، طوری که کمان ابرو حالت طبیعی خود را حفظ می‌کند. حتی به گفته وی ابروهای روشن نیز باید با کمک سایه ابرو کاملاً پر شوند. بهتر است این سایه خاکستری مایل به قهوه‌ای باشد.

از رنگ مشکی هیچ‌گاه استفاده نکنید چون ابرو به نظر مصنوعی می‌آید. برای پوست‌های روشن می‌توان از سایه‌های خاکستری مایل به قهوه‌ای که در آن کمی قرمزی یا رنگ سبز وجود دارد استفاده کرد و خانم‌هائی با پوست تیره می‌توانند از سایه‌های قهوه‌ای تیره‌تر استفاده کنند. اگر انجام تمامی این‌ها برایتان مشکل است اولین بار ابروهایتان را به دست متخصص بسپارید. پس از آن برداشتن و شکل دادن به ابرو برایتان آسان‌تر می‌شود.

منبع : مجله زندگی ایده آل

<http://vista.ir/?view=article&id=283807>

چند توصیه مهم در رابطه با رنگ کردن مو



- رنگ کردن موهای طبیعی با رنگ طبیعی:
در مورد موهایی که تا به حال رنگ نشده اند از پشت گردن و یا از فرق سر از جایی که مو میروید.
- رنگ کردن پایین موها که کمرنگ شده اند:
برای رنگ کردن از همان رنگ معمولی استفاده کنید فقط برای نوک موها که دارای خلل و فرج می باشند تا رنگ را در خود نگه دارد از یک درجه تیره تر با مقداری رنگ طلایی یا زرد که رنگ روشن به مو میدهد.
- انتهای موها رنگ نخواهد گرفت:
معمولا به خاطر اینکه دارای منفذ و خلل های بسیاری هستند و باید قبل از گذاشتن رنگ این منافذ از رنگ پر شوند . رنگ مورد نظرتان را و یا رنگ یک درجه تیره تر را انتخاب و بدون اکسیدان آن را بر روی نوک موهایتان بگذارید. سپس موها را خشک کنید. بعد رنگ ها را طبق معمول بر روی موها بگذارید تا رنگ تثبیت شود.
- در تابستان رنگ موها ثابت نیستند:

به علت تاثیرات مخرب خورشید ، گرما و یا آب ، شما می توانید برای درست کردن خلل و فرج مو و نرم کردن موی خود از نرم کننده های مو استفاده کنید.

- وقتی موی بلوند در اثر مواد شیمیایی موجود در استخر شنا سبز می شود:
با استفاده از رنگها؟ گرم (قرمز یا طلایی) این مشکل بر طرف می شود. همچنین شما می توانید از شامپوهای براق کننده و شفاف کننده هم استفاده نمایید.

- یک زمینه سبزمو:
وقتی که یک رنگ با پایه های آبی ، به موی زرد و یا طلایی زده شود در نتیجه رنگ سبز می شود. با جانشین کردن یک رنگ با پایه بنفش رنگ طبیعی تری خواهد داد.

- استفاده از یک رنگ روشن کننده قبل از رنگ قرمز:
هرگز رنگی بالاتر و تیره تر از نارنج؟ بدست نخواهد آمد.
- وقتی که بلوند قرمز روشن کمرنگ شده و تبدیل به نارنجی می شود:
مقدار کمی رنگ طلایی، قرمز برای هایلایت کردن اضافه کنید.
- خطوط صورتی در موهای سفیدی که با رنگ قرمز رنگ شده:

به مقداری رنگ قهوه ای طبیعی به همان درجه و تون و یا تیره تر نیاز داریم. از پشت سر شروع به رنگ زدن می کنیم وبعد آن رنگی که رنگ قهوه ای به آن اضافه شده به قسمت های خط مویی که صورتی شده اند می زنیم.

- وقتی که موی فعلی تان از رنگی که انتخاب کرده اید تیره تر است:
به یک دکلره کننده نیاز داریم تا رنگ قبلی را به سطح و درجه برابر با رنگ انتخابی برساند و رنگ دلخواه بدست بیاید.
- دکلره کننده ها:

طراحی شده اند تا رنگ مصنوعی و شیمیایی را از موهای شما پاک کنند. این دکلره کننده ها برای روشن کردن موهایی با رنگ طبیعی موثر نخواهند بود.

- شستشوی یک رنگ و پاک کردن یک رنگ:

این دو اصطلاح یکی نیستند. شستشوی رنگ در پایان عمل رنگ زدن انجام می شود تا رنگ هایی را که جذب مو نشده اند از روی پوست سر ما پاک کند. اما پاک کردن رنگ بردن رنگ مومی باشد و معمولا وقتی که می خواهیم رنگ روشن تری بگذاریم این عمل را روی مو انجام می دهیم.

- اگر مو بعد از استفاده از یک پاک کننده مو قرمز شد:

برای خنثی کردن تون گرم ناخواسته ای که در مو ایجاد شده می توانیم یک رنگ با تون یا زمینه خاکستری یا بنفش به آن اضافه کنیم.

- وقتی که رنگ غالب مو سفید است (بیشتر مو سفید شده):

از جایی که سفید ترین موها را دارد شروع کنید. رنگی با یک درجه تیره از رنگ مورد نظر تان استفاده کنید. به خاطر نبود رنگ در تارهای مو رنگی که می گذارید روشن تر به نظر می رسد.

- موی رنگ شده (موی زرد کمرنگ):

رنگدانه های طلایی یا قرمز یا کم دارد یا اصلا ندارد. بیاد داشته باشید هایلایت ها از رنگ هایی با تون های گرم ایجاد می شوند.

- مویی که سریع در حال سفید شدن است:

استفاده از رنگ های روشن تر رنگ مطلوب تری خواهد داد چرا که موهای سفیدی که دوباره رشد کرده و با موهای رنگ کرده مخلوط می شوند کمتر مشخص می شوند.

- نرم کردن موی سفید:

اگر موهای سفید شما خیلی زبر و مقاوم در برابر رنگ باشد شاید لازم باشد که قبل از رنگ کردن آنها را نرم کرد. به راهنمایی های سازندگان رنگها توجه کرده و همیشه قبل از گذاشتن رنگ موهایتان را خشک نمایید. رنگی که بر روی موی خیس یا مرطوب گذاشته شده باشد رقیق شده و نتیجه رنگ رضایت بخش نخواهد بود.

- موهای سفید مقاوم حاشیه سر:

اول این منطقه و این موها باید رنگ شوند و پس از اتمام رنگ کردن دوباره باید رنگ شوند. احتمالا یک تون تیره تر باید به این ناحیه و موهایش زده شود.

- پوشاندن رگه های سفید طبیعی در موها:

از یک تون تیره تر از رنگ طبیعی استفاده نمایید و مدت زمان رنگ کردن را هم افزایش دهید.

- یک زمینه سبز بر موی سفید یا زرد کمرنگ:

اضافه کردن مقدار کمی رنگ قرمز یا طلایی رنگ سبز را از بین خواهد برد.

- نارنجی آتشین در موهایی که از قبل روشن شده اند:

هنگامیکه رنگ موی شما به اندازه کافی تیره نباشد این رنگ در موهایتان ایجاد می شود. رنگ شما باید از درجه رنگ موی شما تیره تر و یا هم رنگ موی شما باشد.

منبع : تهران مانیا

<http://vista.ir/?view=article&id=328498>

چه بپوشیم و چگونه بپوشیم

• مقدمه :

لباس پوشیدن ناشی از شئون انسان است و پدیده ای است که تقریباً به اندازه ی طول تاریخ بشر سابقه و به قدر پهنه ی جغرافیای امروزی زمین ، گسترش دارد . این پدیده با خصوصیات مختلف ، فردی و اجتماعی انسان در ارتباط است . و می توان آن را از دیدگاه های مختلفی از قبیل روانشناسی ، اخلاق ، اقتصاد ، جامعه شناسی ، مذهب ، قانون ، تاریخ و جغرافیا مورد مطالعه قرار دارد .

و برای یافتن پاسخی به این گونه پرسش ها به جستجو بر آمد که : چرا انسان لباس به تن می کند ؟ چه رابطه ای میان نوع لباس انسان و خصوصیات روانی او وجود دارد؟ چه ارتباطی میان وضع مالی و طبقه اقتصادی یک انسان با نوع لباس او برقرار است ؟ گروه های مختلف اجتماعی یک جامعه چه لباس هایی میپوشند؟ مذاهب مختلف در باره ی لباس چه گفته اند ؟ در قوانین مدنی چه قانون هایی درباره پوشش مردم وضع شده است ؟ تحولات لباس اقوام مختلف در طول تاریخ چگونه بوده است و تحت تاثیر چه عواملی صورت گرفته است ؟ در نقاط مختلف کره ی



زمین و در اوضاع و احوال اقلیمی گوناگون چه تفاوت هایی میان لباس مردم دیده می شود ؟

پیداست که پاسخ به هر یک از این پرسش ها و دیگر پرسش های متعدد مشابه ان محتاج بحث های مفصل و فرصت های طولانی است . از مجموع تحقیقاتی که به عمل آمده مسلم شده که لباس دست کم پاسخ گوی سه نیاز آدمی است . یکی این که او را از سرما و گرما و برف و باران حفظ می کند . دیگر این که در جهت حفظ عفت و شان به او کمک می کند . بالاخره به او آراستگی و زیبایی و وقار می بخشد . لباس آدمی را می توان از یک لحاظ به مسکن او تشبیه کرد . درست است که انسان در ابتدا برای محفوظ ماندن از سرما و گرما و نیز حمله و هجوم حیوانات ، به ساختن خانه می پردازد ، اما علاوه بر این منظور ، خانه مامن و ماوایی برای او است ، تا خود ، اموال و احوال اقتصادی اش را در چهاردیواری آن سامان بخشد و گذشته از این هاخانه ی هر کس فضایی است که او می تواند ذوق و سلیقه ی خود را در حد امکانات خویش در آن اعمال کند و قریضه ی زیبایی پسندیده اش را ارضا نماید و لباس را نیز می توان به تعبیری خانه و درست تر بگوییم خانه ی اول هر کس دانست .لباس خانه اختصاصی تر انسان است ، چون هر فرد نخست در لباس خود سکونت دارد و بعد در خانه اش و از این قرار است که می توان گفت همه ی ما به جهت لباسی که بر تن داریم ، خانه به دوشیم . منشأ اصلی پیدایش لباس چنان که گفتیم ، نیاز به محفوظ ماندن ، عقیف مانده و زیبا بودن است ، اما اشتباه است اگر تصور کنیم که می توانیم این همه اختلاف و تنوع را که در لباس افراد در جوامع مختلف و در دوران های مختلف دیده می شود ، تنها با در نظر گرفتن این سه اصل توجیه کنیم . اگر به گروه های گوناگون اجتماعی نظر افکنیم می بینیم که لباس زنان ، مردان و کودکان با یکدیگر متفاوت است . پوشش روستاییان با شهرنشینان فرق دارد .

در شهر نیز زنان دار لباسی متفاوت با لباس زنان کارمند به تن می کنند و اصناف و صاحبان حرفه های گوناگون به تناسب کار خویش لباس خاص دارند .

طبقات مختلف اجتماع نیز بسته به وضع اقتصادی و در آمد خود لباس های گوناگون می پوشند . و شرایط اقلیمی هر منطقه نیز بر نوع لباس مردم ان تاثیر می گذارد . معمولاً مذاهب نیز در مورد نوع لباس دستوراتی دارند چنان که در اسلام نیز درباره ی پوشش تن قواعد و دستوراتی وجود دارد و اصطلاح حجاب در جامعه ی امروز ما گویای همین نوع پوشش اسلامی است . در این نوشته در عین این که به ما تاثیر عوامل مختلف در شکل و اندازه و نوع لباس توجه داریم ، در پی بررسی این تاثیرات نیستیم . و حتی قصد داریم که از دیدگاه شریعت اسلامی نیز درباره ی کیفیت و حدود

لباس بحثی کنیم، آنچه اختصاصاً مورد نظر است رابطه ی حدود و مذهب است و تاکید می کنیم که تکیه ی ما بر رابطه ی لباس و فرهنگ به معنی غفلت یا بی اعتقادی نسبت به رابطه ی لباس یا عوامل متعدد دیگر نیست و اگر در این بحث در کنار رابطه ی لباس و فرهنگ از سایر تاثیرات سخن نمی گوئیم صرفاً به این علت است که رابطه ی فرهنگ و لباس را در طول رابطه ی لباس با سایر عوامل اجتماعی، اقلیمی، اقتصادی، و تاریخی می دانیم، نه در عرض آن.

به عبارت دیگر ما تاثیر فرهنگ را بر لباس مهمتر و کلی تر از آن می دانیم که از آن در ردیف سایر تاثیر ها گفتگو می کنیم و معتقدیم همه ی تغییراتی که در لباس از ناحیه ی عواملی غیر از فرهنگ ایجاد می شود، تابع رابطه لباس و فرهنگ و محاط در چهارچوب محدودیت های فرهنگی است.

• رابطه لباس و فرهنگ :

معنی لباس را همه می دانیم پس نیازی به تعریف آن نیست. اما فرهنگ را لازم است تعریف کنیم، یعنی لازم است مقصود خود را از فرهنگ بیان کنیم. فرهنگ در نظر ما و به تعریف ما عبارت است از کلی ترین بینش و نگرشی که یک جامعه نسبت به جهان دارد. این بینش و نگرش همان معنای است که آن جامعه برای هستی و انسان قایل است. و به اندازه ی کلی است که همه ی ارزشها و روشهای فرد و اجتماع را در بر می گیرد.

در این نوشته که گاه برای توضیح بیشتر جهان بینی را به معنی و مترادف آن به کار گرفته ایم، ما معتقدیم که جهان بینی هر قوم در شکل و کیفیت بسیاری از جنبه های محسوس و ملموس زندگی آن قوم تاثیر قوی دارد. جهانی که مردم می سازند و در آن زندگی می کنند تا اندازه ی زیادی تحت تاثیر جهان بینی آنها است. جوامع مختلف بسته به این که نسبت به هستی چه بینشی داشته و چه معنایی برای زندگی قایل باشند و چه ارزش هایی را بر جهان حاکم بدانند سبک و اسلوب خاصی در ساختن شهر، خانه، پوشیدن لباس و نظایر آن خواهند داشت. به عبارت دیگر فرهنگ یک قوم در وجوه مختلف زندگی آنان از قبیل صنعت، اقتصاد، مدیریت، شهرسازی، معماری، هنر تجلی می کند. و به منزله ی روحی است که در کالبد تمدن آن قوم جریان دارد و هر یک از این جنبه ها آینه ای است که چون در آن نیک بنگریم، می توانیم چهره ی آن روح حاکم و آن فرهنگ کلی جامعه را در آن مشاهده کنیم. رابطه ی لباس و فرهنگ به اندازه ای قوی است که وقتی یک خارجی و غریبه وارد محیطی می شود نخستین علامتی که او را می شناساند همان لباس اوست. گویی انسان ها با لباس خود با یکدیگر صحبت می کنند و هرکس به زبان لباس خویش خود را معرفی می نماید که من کیستم، از کجا آمدم؟ و به چه دنیا و فرهنگی تعلق دارم. سخن بر سر این مطلب است که اختلاف بین تن پوش و مردم جوامع گذشته از خصوصیات جغرافیایی، اقلیمی، عوامل اجتماعی، اقتصادی، حرفه ای و سننی ناشی از فرهنگ و جهان بینی آن جامعه نیز هست. انسان بسته به این که برای جهان چه معنایی قایل باشد خود را چگونه موجودی بشناسد؟ چه سرنوشتی برای خود تصور کند؟ و سعادت خود را در چه بداند لباس پوشیدنش تفاوت می کند.

چکیده ی مقصود ما از بحثی که در پیش داریم این است که اگر در جامعه ای مثل جوامع امروز غربی، مذهب در خصوص نوع لباس ساکت باشد و مصالح اجتماعی نیز قانونی برای اندازه و شکل لباس مردم وضع نکرده باشد، باز چنان نیست که قاعده و ملاکی بر کیفیت پوشش مردم حاکم نباشد و هیچ دلیلی برای این که معلوم شود چرا این مردم بدین گونه لباس می پوشند و نه به گونه ای دیگر وجود نداشته باشد و نوع لباس و تغییرات آن امری تصادفی و صرفاً تابع سلیقه ی افراد مختلف باشد. اما اصولاً در جهان هیچ پدیده ای را اعم از مادی و اجتماعی و معنوی بدون علت و محصول شانس و تصادف نمی دانیم و به همین دلیل معتقدیم که اگر در جوامع غربی مذهب و قانون تعیین کننده نوع پوشش نیست نباید تصور کرد که مردم در انتخاب لباس آزادند و لباس آنان از هیچ معیار و ملاکی تبعیت نمی کند و هیچ بینشی بر آن حاکم نیست. لباس انسان، نخست تابع فرهنگ جامعه او است و سپس تابع سلیقه ی خود او. جامعه ی غربی امروز با لباسی که بر تن دارد با ما سخن می گوید اگر به این سخن گوش فرا دهیم فلسفه و فرهنگ غرب را خواهیم شنید.

• اثبات رابطه ی فرهنگ و لباس :

این مدعا را باید ثابت کرد. مدعا کدام است؟ یک بار دیگر تکرار می کنیم. در هر جامعه نوع و کیفیت لباس زنان و مردان علاوه بر آن که تابع شرایط اقتصادی و اجتماعی، اقلیمی آن جامعه است، قویا تابع جهان بینی و ارزشهای حاکم بر فرهنگ آن جامعه و حتی مبین و آینه ی آن جهان بینی است.

در مقام اثبات این سخن نگاهی به دنیای پیرامون خویش می افکنیم و دو بخش از جهان را در نظر می گیریم، یکی دنیای مادی غرب که با علم،

تکنولوژی و استعمارگری مشخص می شود و دیگر بخشی که وارث فرهنگ ها و تمدن های کهنی است که مورد هجوم فرهنگ غرب واقع شده و متأسفانه خود را در برابر این فرهنگ باخته است . و می رود تا همهی میراث معنوی خود را زیر چکمه ی این تمدن قربانی کند . کشور های اسلامی ، هند ، بخش هایی از افریقا ، آسیای جنوب شرقی و بومیان امریکا از این قبیل هستند . اکنون به لباسهای ان دسته از مردم این سرزمین ها که به کلی تحت تاثیر غرب قرار نگرفته اند ، نگاهی می اندازیم . از ایران آغاز می کنیم که به ما نزدیک تر است و به ان نزدیک ترین ، لباس روستاییان ایران را در نظر می اوریم ، لباس طوایف و عشایر گوناگون ، لباس کردها ، بلوچ ها ، بختیاریها ، قشقاییها، لباس زنان دور مانده از هجوم فرهنگ غرب ، لباس روحانیها یک بار همه ی این لباسها را به سرعت از نظر می گذرانیم . ایا علی رغم تفاوت در شکل و رنگ و سبک و اندازه و جد اشتراکی میان همه ی این لباسهای غیر غربی مردم ایران وجود دارد ؟

همچنین نگاهی به لباس مردم همسایه ی کشور خویش می اندازیم ، لباس عرب ها را در نظر بگیرید لباس بومی مردان و زنان هند ، پاکستان و افغانستان ، لباس زنان قبایل یمن و مراکش و لباس بومی مردم افریقا را چه میبینیم ؟ ایا میان این لباسهای گوناگون وجه اشتراکی هست ؟ ایا شباهتی میان این لباس ها و انواع لباس های مردم وطن ما وجود دارد؟

پاسخ این سوال مثبت است همراه این نوشته ها تصویری از لباسهای سنتی و ملی اقوامی که هنوز به طور مستقیم و کامل تحت تاثیر فرهنگ غرب قرار نگرفته اند عرضه کرده ایم ، یک نگاه به همه ی این تصاویر به ما می فهماند که وجه اشتراک این ها این است که همه ی انها بلند گشاد ، غیر چسبان و عموماً با سر بند کلاه و دستار همراه است . البته میان این لباسها تفاوتها ی بسیاری وجود دارند اما علی رغم این تفاوتها که تابع اوضاع و احوال منطقه ای ، اجتماعی و اقتصادی است این وجه مشترک که گفته شد به نحوه بارزی در ان محسوس است . این سیر جغرافیایی را می توان با یک تفحص تاریخی تکمیل کرد . اگر سری به موزه های لباس در کشور های اروپایی بزنیم خواهیم دید که لباس ها ی اقوام اروپایی در قرون وسطی و حتی تا مدتها بعد از ان چه مردانه و چه زنانه عموماً از این لحاظ شبیه لباس امروزی اقوام هنوز غربی نشده ی سایر ممالک دنیا است یعنی گشاد و بلند است .

• لباس بلند تمدن های شرقی

اگر به تحقیقات مربوط به پوشاک مردم ایران قبل از اسلام نیز مرا جعه کنیم خواهیم دید که این قاعده در انجا نیز حکم فرما است ، مجسمه ها و نقش های برجسته و تصویری که از دوره های مختلف ایران قبل از اسلام بر جا مانده است ، همه نشان می دهد که هم پوشاک مردان وهم پوشاک زنان بلند گشاد است .چنان که در دو تصویر لباس زنان عهد هخامنشی و اشکانی نیز می بینیم زنان عموماً چادر به سر دارند و پیراهن های بلندی که تا میج پای آنان را می پوشانند به تن کرده اند .

حال اگر به کشور های اروپایی و امریکایی و شهر های غرب زده نظر افکنیم چه خواهیم دید ؟

البته باز هم لباس ها مختلف و متنوع است و مخصوصاً به سرعت و در آغاز هر فصل از سال ، تغییر و تحول می یابد اما در اینجا نیز یک وجه اشتراک در کار است و ان اینکه لباس امروز غربی چه مردانه و چه زنانه تنگ کوتاه و چسبیده به بدن است و از این لحاظ درست نقطه ی مقابل لباس های بومی و سنتی اقوام است که هنوز تحت نفوذ و سلطه ی کامل فرهنگ غرب قرار نگرفته اند .

علت چیست ؟ چرا انسان غیر غربی عموماً با لباس گشاد وبلند در جامعه ظاهر می شود و انسان غربی با لباس تنگ و کوتاه ؟ در بسیاری از موارد هنگامی که می پرسیم چرا شرقیان چنان بوده اند و غربیان چنین اند مخاطبان ما با یک مهر رسمی استاندارد شده دهان ما را می بندند و فوراً می گویند علت این تفاوت ان است که شرق در قدیم علم وصنعت پیشرفته ای نداشته و غرب امروز دارد. اگر بپرسیم چرا معماری شرق ، زندگی شهری و روستایی شرق ، پزشکی شرق و فن ایاری و ابرسانی شرق چنان بوده و چرا در غرب چنین هست پاسخ می شنویم که تکنولوژی و علم جدید منشا این تفاوت است و این موهبتی است که غرب امروز واجد ان است و شرق دیروز فاقد ان . این پاسخ در بسیاری از موارد قانع کننده و یا حداقل ساکت کننده است . اما اگر به پرسیم چرا مردم دنیا در قدیم معمولاً لباسهایشان را گشاد وبلند می دوختند و اروپاییان و امریکاییان امروز لباسهای تنگ و کوتاه می دوزند . ایا باز هم کسی می تواند بگوید که این تفاوت ناشی از عقب ماندگی ،صنعتی و علمی شرقیان و پیشرفت غربیان امروز است ؟ ایا چون تنگ دوختن لباس احتیاج به علم جدید و تکنولوژی پیشرفته ی غربی دارد . اقوام غیر غربی در گذشته و حال لباس هایشان را گشاد می دوخته اند ؟ اگر اندکی دقت کنیم خواهیم دید که مساله ی لباس یکی از مواردی است که به هیچ وجه نمی توان آن را با همان مهر کلیشه شده ی پیشرفت علمی و صنعتی غرب و عقب ماندگی شرق حل کرد . دوختن لباس های تنگ برای مردم هزار سال پیش کاری چنان دشوار و پیچیده نبود که نتوانند از عهده ی آن برآیند و امروز هم دشوار نیست . درست است که در صد و پنجاه سال

اخیر چرخ خیاطی اختراع شده اما چرخ در صنعت خیاطی تحول چندانی ایجاد نکرد . و فقط به دوختن لباس سرعت بخشید . اگر لباس های هزار سال پیش را با لباسهای امروز مقایسه کنیم ، از لحاظ فن خیاطی تغییر مهمی میان آنها نمی بینیم . شاید بتوان گفت یکی از فنونی که در زمان قدیم سیر تکاملی خود را طی کرده است همین فن خیاطی بوده است . و علم و تکنولوژی جدید بر خیاطی تاثیری نداشته است . و چنان نیست که خیاطی های امروزه بتوانند لباس هایی بدوزند که خیاط های قدیم نمی توانسته اند علاوه بر این مردم قدیم هر اندازه هم که مطابق معیارهای غربی ، عقب مانده فرض شود . این اندازه می فهمیده اند که اگر شلوار گشاد ندوزند و دامن پیراهن را کوتاه تر کنند صرفه جویی کرده اند . و این خود به نفع آنهاست . پس دیگر نمی توان گفت این تفاوت در شکل لباس ناشی از پیشرفت و عقب ماندگی است . و نمی توان گفت که شرقیان اگر می توانستند آنها هم مثل مردم امروز غرب لباس می دوختند . نه ، شرق می توانسته و می تواند لباس تنگ و کوتاه بدوزد اما ندوخته و با آن که ظاهرا از لحاظ اقتصادی هم به نفع او نبوده . لباس بلند و گشاد و سریند و دستار را انتخاب و اختیار کرده است و مهمتر از آن این است که غرب امروز هم با آن که می تواند لباس شرقی بدوزد و بپوشد چنین چیزی را نخواسته و لباس تنگ و چسبیده به تن را انتخاب کرده است .

حال که معلوم شد تفاوت شکل لباس تمدن های شرقی و غربی ناشی از چهل و عقب ماندگی نبوده و نیست باید منشأ این تفاوت را در جای دیگری جستجو کرد . علت چیست ؟ اگر اوضاع و احوال اجتماعی ، اقتصادی و جغرافیایی مناطقی را که مردم در قدیم و همچنین در حال حاضر لباسهای گشاد و بلند بر تن داشته و دارند با اوضاع تمدن غربی مقایسه کنیم خواهیم دید که هیچ یک از این عوامل نمی تواند منشأ این تفاوت باشد . نمی توان گفت انسان قدیم کار نمی کرده و کار ، انسان جدید غربی را به انتخاب چنین لباسی وادار کرده است . نمی توان گفت هوا در قدیم سرد بوده و امروز گرم شده است . نمی توان گفت در قدیم پارچه ارزان و فراوان بوده و کوتاهی لباس های امروزی در اثر کمبود پارچه و نظایر آن است ، این ها به شوخی بیشتر شبیه است . باید گفت این جهان بینی و نظام ارزشهای شرقی است که اقتضای چنان لباسی را دارد . و لباس امروز غرب متناسب با جهان بینی و فرهنگ امروز غرب است .

• رابطه ی لباس غربی با فرهنگ غربی

اینک هنگام آن است که بپرسیم لباس تنگ و کوتاه غرب امروز چه رابطه ای با جهان بینی و فرهنگ غرب دارد ؟ لباس پوشیده از شانی از شئون انسان است . و در هر تمدن رابطه ی مستقیمی با معنای انسان و تعریف انسان در آن تمدن دارد . انسان در تمدن جدید غرب چیست ؟ در پاسخ می گوئیم در تمدنی که اساسا مادی است انسان چه می تواند باشد ؟ بیش از چهار قرن است که در اروپا خدا از صحنه ی زندگی غائب شده و در کلیسا ازلت گزیده است . معنویت به حاشیه زندگی خزیده و استخوان بندی مادی شده است . چهار قرن اخیر غرب ، تاریخ نفی ارزشهای معنوی و متعالی است . و تمدن غرب جلوه ی یک زندگی است که در آن دیگر معنویت و توفیق اصالت ندارد . و انسان دیگر موجودی نیست که حامل روح الهی باشد . و بتواند خلیفه خدا در زمین شود . چرا که خلافت خدای گوشه نشینی که خود مدت هاست در تمدن غرب مقام و منصب را از دست داده است دیگر منزلت و اعتباری محسوب نمی شود . در این تمدن ، انسان هیچ فرقی بنیادی و وجودی با حیوان ندارد . البته هر حیوان ویژگی مخصوص به خود را دارد ، شیر درنده است و طاووس زیباست ، فیل پر قدرت است ، انسان هم باهوش است . چه می توان کرد . میان فرزندان طبیعت ، تصادفا این یکی که نامش انسان است با هوش تر از دیگران از آب در آمده است و با هوش خود به علم و تکنولوژی دست یافته است و بر طبیعت مسلط گشته است . از آغاز و انجام کار او هیچ فرقی با سایر حیوانات ندارد . او هم چند سالی در طبیعت زندگی می کند و می میرد و دیگر هیچ .

اری این اندیشه حاکم بر فرهنگ جدید غربی است . فرهنگی که در آن حقیقت را فقط از زبان دانشمندان علوم تجربی باید شنید . البته در کنار این اندیشه حاکم ، همواره جریانهای ضعیفی از اندیشه های معنوی وجود داشته و نویسندگانی بوده اند که جز این می اندیشیدند . اما غرب اکنون در شب ظلمانی بی خدایی به سر می برد . و این متفکران پراکنده ستارگان دور و کم نوری هستند که با همه التهاب و اضطراب خویش این شب تاریک را به روز روشن بدل نمی کند . اینان نیستند که غرب را ساخته اند و می سازند . اختیار غرب به دست نظامی است که ماده را اصل می داند و هر ارزشی فراتر از ماده را غیر عملی می شمارد و آن را توهم و تخیل و روینا محسوب می کند . در چنین فرهنگی که هیچ فردایی پس از مرگی در انتظار انسان نیست و هیچ بهشتی او را به خوب دعوت نمیکند انسان چه می توان کرد ؟ همه ی فرصتی که او برای بودن دارد همین فاصله ی کوتاه تولد تا مرگ است و او که جز در این فرصت مجال دیگری برای بودن و ماندن ندارد ناچار است قبل از این که سوت پایان مسابقه به صدا در آید و مرگ در رسد بیشترین امتیاز را برای خود کسب کند و می تواند از هر آنچه در طبیعت لذت بخش و لذت آور است بهره گیری نماید . ارزش و اعتبار همه چیز در این تمدن با این ملاک سنجیده می شود که هر چه قدر که می تواند به انسانی که اساسا حیوان مادی است لذت

بیخشد و یکی از چیزهایی که می تواند به او لذت ببخشد تن انسان است .

این تحول که همزمان با رونسانس در فرهنگ غربی روی داد و او را از ارزش های خدایی و معنوی جدا کرد در بسیاری از شئون اسلامی مغرب زمین انعکاس پیدا کرد . به دنبال رونسانس سبک تازه ای در ادبیات و هنر اروپا به وجود آمد . در آن انسان اصل و محور و مبنای همه چیز بود اما نه آن انسانی که در خود حقیقتی آسمانی دارد ، بلکه انسانی زمینی انسانی اصولا مادی و دنیوی . این انسان گرایی که مخصوصا در این دوره در قالب ادبیات و هنر جلوه گر شده و از آن به عنوان یک سبک خاص به اومانیزم تعبیر می شود . بیش از هر چیز در نقاشی و مجسمه سازی آشکار است . در فرهنگی که در آن انسان پوچ است و از معنویت خالی است و رمز و رازی در وجود او نهفته نیست و هر چه هست همان تن و جدست و چشم و لباس چه شکلی می تواند داشته باشد پیداست که لباس وسیله ای برای پوشش تن نیست ، بلکه برای آرایش آن است . در چنین حال و هوایی که شخصیت زن به نمایش جسم اوست لباس او باید تنگ باشد تا همچون لعاب نازکی روی جسم او کشیده شود و خصوصیات جسمانی او را محو نسازد ، و باید کوتاه باشد تا هر چه بیشتر تن او را نبوشاند !!! لباس نه خانه تن که پوست دوم اوست . لباس به تن می کند تا با کمک آن بعضی از اندام خود را قالب و بعضی دیگر را قاب بگیرد ، آنچه مدل لباس را تعیین می کند روان شناسی جنسی است . و در حقیقت مبتکران مدهای تازه همواره در کار تنظیم نسبت میان برهنگی و پوشیدگی هستند تا بتوانند حداکثر جلوه و جاذبه را در این جنس و حداکثر اشتیاق را در جنس دیگر ایجاد کنند . این تنها لباس زنان نیست که تابع رابطه جسم و چشم است که لباس مردان نیز هست تصادفی نیست که کت و شلوار مردان غربی که همه ی ما مردان امروز می پوشیم این اندازه های چسبیده به تن و به اصطلاح قالب تن است . این هم غربی و دقیقا ناشی از مفهوم مساله جنسیت در غرب است . اسن میل به نمایاندن تن است . که حتی لباس مردان را این اندازه تنگ می سازد و به تن می چسباند .

منبع : سازمان آموزش و پرورش استان خراسان

<http://vista.ir/?view=article&id=318074>

 **vista.ir**
Online Classified Service

چه رنگی برای موهایمان انتخاب کنیم تا زیباتر شویم؟

چینی ها برای اولین بار در سه هزار سال قبل از رنگ های گیاهی برای رنگ کردن موها استفاده می کردند.

آنها به وسیله برگ و ریشه درختان، رنگ تهیه کرده و روی موها به کار می بردند.

بعدها در کشورهای دیگر آسیایی رنگ های گیاهی شناخته شد که از آن جمله می توان به حنا، خضاب، بابونه و رناس اشاره کرد.

• رنگ های گرم و سرد و تناسب آن با پوست صورت

رنگ های گرم مانند قرمز، نارنجی و زرد، رنگ های زنده و شفاف اند که چشم آنها را زودتر تشخیص داده و نزدیک تر به خود می بیند ولی رنگ های سرد مانند آبی، سبز و بنفش، رنگ های کدر و مات هستند که چشم آنها را دورتر



می‌بیند.

رنگ‌های گرم برای پوست‌های تیره و گندمی و اشخاص لاغر اندام و رنگ‌های سرد برای پوست‌های روشن، سرخ و سفید و اشخاص چاق مناسب است.

اشخاص از لحاظ رنگ پوست و ظاهر، به دو دسته تقسیم می‌شوند و رنگ موی انتخابی باید ضد آن بوده تا یکدیگر را خنثی کنند. اشخاص لاغر اندام جزو دسته سرد بوده و اشخاص چاق جزو دسته گرم. رنگ موهای مناسب برای پوست‌های تیره رنگ عبارت است از شرابی، مسی، شاه بلوطی، طلایی، فندقی، بادامی و آجری.

رنگ موهای مناسب برای پوست‌های روشن نیز شامل بلوند خاکستری، زیتونی یا صدفی، قهوه‌ای مات و بلوند دودی است.

• اصول اولیه رنگ‌آمیزی

توصیه می‌شود رنگ‌آمیزی را به آرایشگری که در این زمینه تبحر کافی دارد، بسپارید اما در صورتی که تمایل دارید در خانه رنگ‌آمیزی کنید، به این نکات توجه کنید.

(۱) تست رنگ ۲۴ ساعت قبل از رنگ‌آمیزی روی پوست پشت گوش‌تان را فراموش نکنید.

(۲) دستورالعمل نوشته شده داخل قوطی رنگ را به دقت بخوانید تا نسبت به میزان حجم اکسیدان و مدت استفاده از آن آگاهی یابید.

(۳) در صورتی که بالای ۵۰ درصد موی سفید دارید، از رنگ‌های اصلی استفاده کنید.

(۴) در هنگام انتخاب رنگ، به رنگ پوست و چشمان خود نیز توجه کنید.

• انواع رنگ‌موها

رنگ موها به دو دسته رنگ‌های موقت و اکسیداسیون تقسیم می‌شوند. رنگ‌های موقت نیازی به پراکسید هیدروژن ندارند. دانه‌های رنگی آنها به علت کوچک بودن به آسانی وارد کوتیکل مو شده و زیر پولک‌ها قرار می‌گیرد و چون واکنش شیمیایی انجام نشده، با یک یا دو بار شامپو کردن به آسانی از داخل مو خارج می‌شوند.

رنگ‌های اکسیداسیون نیاز به پراکسید هیدروژن دارند و خود به دو دسته رنگ‌های دائمی و نیمه دائمی تقسیم می‌شوند.

رنگ‌های نیمه دائمی به صورت زله‌اند و به مدت ۱۲ تا ۱۵ بار شامپو کردن دوام داشته و به تدریج از موها خارج می‌شوند.

رنگ موهای دائمی به صورت کرم یا خمیر بوده و به دنبال واکنش‌هایی شیمیایی، وارد ساختمان مو می‌شوند و این دانه‌های رنگی مصنوعی پس از ترکیب شدن با دانه‌های رنگی طبیعی مو، ایجاد رنگدانه‌های بزرگ‌تری می‌کنند که در مو به صورت دائمی باقی می‌ماند.

• ویژگی‌های رنگ موی مرغوب

- ایجاد شفافیت و درخشندگی
- قابلیت پوشاندگی کامل
- خواص پایداری بیشتر
- بالاترین سازگاری پوستی
- ایجاد رنگ‌های طبیعی در مو
- ایجاد حالت نرمی در مو

منبع : پایگاه اطلاع رسانی سلامت ایرانیان

<http://vista.ir/?view=article&id=347316>

چه رنگی و چه فرمی بپوشیم؟



فرض کنید شما بیمار نیستید، اما از يك پزشك وقت می گیرید. سروق وقت به مطب می روید و زمانی هم که با او روبرو می شوید شروع می کنید به گله کردن از درد در ناحیه سر یا شکم یا گردن و یا... به نظر شما پزشك چه می کند؟ بدون شك شروع می کند به معاینه همان عضوی که شما آدرس داده اید. سؤال هایی می پرسد، در ذهن خود کنکاش می کند، این آثار را با آثار بیماری هایی که می شناسد تطبیق می دهد و در خوش بینانه ترین حالت برای شما آزمایش و یا عکسی می نویسد تا شاید بیماری شما را بیابد و اگر هم باتجربه نباشد مطابق آدرس های عوضی شما، بالاخره تصمیمش را می گیرد و بیماری خاصی را برای شما تشخیص می دهد. درهر دو صورت شما دست خالی از مطب خارج نمی شوید برایتان نسخه ای نوشته می شود تا شاید بتواند مشکل ساختگی شما را حل کند.

فرض کنید که اتفاقا شما بیمار هستید و از درد شکم رنج می برید، اما وقتی با پزشك روبرو می شوید و شرح درد می دهید او شروع به معاینه گوش شما کند و یا از کشوی میز خود نسخه از قبل نوشته ای را به دست شما بدهد. در این صورت اوضاع، حتما از آنچه هست وخیم تر می شود. از بهبودی خبری نیست به علاوه امکان بروز عوارض دیگری هم هست. درهر

دو صورت بدون شك وقت، انرژی و امکانات شما، پزشك و کشور تلف شده است.

فرض کنید آن بیمار، انسان نیست و جامعه است. جامعه هم نمی تواند با بیماری به حیات خود ادامه دهد و قطعا برای بهبودی آن باید اقدامی کرد. اگر فرض ۱ را انتخاب کنیم یعنی به متخصصان مسایل اجتماعی و برنامه ریزان فرهنگی آدرس عوضی بدهیم و یا در فرض ۲ به آنها آدرس درستی از موضع دردناك بدهیم، ولی آنها شروع به معاینه بخش های دیگر کنند و یا نسخه های آماده از قبل، ارائه دهند نتیجه چه می شود؟ آیا نتیجه فقط همان اتلاف وقت، انرژی و امکانات خواهد بود؟ در مورد دردهای اجتماعی وضع به این گونه نیست، یعنی علاوه بر مشکلات بالا، جامعه درادامه بقا دچار اختلال می شود. مرگ يك جامعه مانند مرگ يك فرد نیست. دامنه مرگ آن وسیع است و در يك ارگانیزم ساده و منفرد خلاصه نمی شود.

یکی از دردهای اجتماعی که امروزه جامعه ما از آن رنج می برد و باید مراقب بود تا به فرض های بالا گرفتار نشود مسئله «پوشش اسلامی» است. بدون شك نمی توان وجود معضلی به نام «پوشش» را در جامعه انکار کرد. فقط کافی است سری دراطراف بگردانیم و خیابان ها را نگاه کنیم. پیداست ارگانیزم جامعه از دردی رنج می برد که ظاهرا به آن اهمیت داده می شود، به معاینه آن پرداخته می شود و نسخه هایی نوشته می شود، اما از درمان خبری نیست! در این مورد، اگر موضع دقیق درد مشخص نشود و یا برنامه ریزان و متخصصان به جای پرداختن به موضع صحیح، سرگرم اصلاح بخش های خیالی شوند، امیدی به حل معضل نیست. باید مراقب بود که نه گرفتار آدرس های عوضی شد و نه با پرداختن به بخش های سالم این ارگانیزم، فرصت ها را از دست داد.

نگارنده به عنوان يك معلم که سال ها با جوانان حشرونشر داشته، آنچه که پیرامون مسئله پوشش اسلامی دریافته این است که جوانان در برخورد با این مسئله به دو بخش تقسیم می شوند:

- ۱- بخش بسیار اندکی در اعتقاد به حجاب اسلامی مشکل دارند و البته خیلی هم به دنبال اثبات یا رد آن نیستند.
- ۲- بخش بسیار وسیعی لزوم حجاب اسلامی را پذیرفته اند و آن را مطابق عقل و شرع می دانند، اما بر سر «نحوه و میزان آن در فرم و رنگ» بحث دارند که این گروه خود به دو بخش تقسیم می شوند. بخشی به حداقل ها اکتفا می کنند (که با صراحت می توان گفت مشکل اصلی جامعه

اینجاست) و بخشی هم حداکثرها را انتخاب می کنند.

از آنجایی که نسخه طیبیان اجتماع که همانا برنامه ریزان فرهنگی جامعه هستند تولیدات رسانه ای- اعم از فیلم و سریال و همایش و نمایشگاه و میزگرد و بحث های آزاد رادیویی و تلویزیونی و سخنرانی و غیره- است با اندکی ملاحظه مشخص می شود که بخش بسیار وسیعی از این برنامه ها برای گروه اول و پیرامون «فلسفه پوشش» ساخته می شوند و بخش بسیار اندکی- شاید با جرئت بتوان ادعا کرد که این بخش اساسا در تولیدات رسانه ای غایب است- برای گروه دوم ساخته می شوند. به نظر می رسد این موازنه اشتباه باشد.

اغلب مخاطبان این برنامه ها در فلسفه پوشش و این که «حجاب» از دستورات دینی و اسلامی است مشکلی ندارند و پذیرفته اند که «پوشش» مثل ویتامین ها مقاوم کننده ارگانیزم اجتماع است و امکان ادامه حیات آن را میسر می کند. پوشش که نشانه ای از «عفت اجتماعی» است مانند واکسن، مهمترین نهاد جامعه یعنی خانواده را در برابر آفات حفظ می کند و مستقیما در حراست از کرامت انسان و اجتماع نقش دارد. با صراحت می توان ادعا کرد آنچه که مورد سؤال و خواست خانواده ها- نه فقط فرزندان آنها- است «نحوه و میزان پوشش» است نه اثبات ضرورت آن و همان گونه که گفته شد این موضوع در تولیدات رسانه ای غایب است.

برای حل این معضل، هم مردم باید آدرس صحیح بدهند و هم متولیان فرهنگی جامعه که در حکم طیبیان اجتماع هستند همت خود را معطوف به بخش های بیمار این ارگانیزم کنند که در غیر این صورت ممکن است بیمار به زودی از دست برود...

منبع : روزنامه کیهان

<http://vista.ir/?view=article&id=242943>

 **vista.ir**
Online Classified Service

چه سبیلی به چه صورتی می آید؟

ادی مورفی، کمترین مشهور فیلمهای آمریکایی را با سبیل پرپشت مشکلی اش می شناسند که به صورت پهن و گوشت آلودش جلوه جالبی می دهد. در صف سبیل داران مشهور سینما و ورزش لایب آلهایچینو را هم به خاطر می آورید.

بعضی از آقایان معتقدند که بدون ریش و سبیل صورتشان تمیزتر به نظر می آید ولی بسیاری از آقایان هم اعتقاد دارند که درست برعکس است و اندکی مو بر صورت، چهره شان را جذاب تر و مردانه تر می کند. این هفته قرار

است به این سوال پاسخ بدهیم که چه سبیلی به صورت شما می آید؟ اگر قصد دارید سبیل بگذارید و چهره جدیدی را تجربه کنید، حتما پیش از گذاشتن سبیل این نکات را در نظر بگیرید؛ چون توجه به این اندازه ها به شما کمک می کند که بتوانید شکل سبیلی را که به شما می آید طراحی کنید و مدلی را برگزینید که چهره شما را جذاب تر و مردانه تر نشان دهد؛ طول متوسط دهان تان، اندازه بینی تان، فاصله میان لب بالا و بینی تان. این



فاصله باید به اندازه کافی بلند و پر باشد، عرض میان گونه‌هایتان، شکل و

عرض آرواره‌ها و چانه‌تان، پریشتی و رشد موهایتان.

رنگ و جنس موهای سر و صورت‌تان و شکل سبیلی که تاکنون داشته‌اید و اینکه چه مدل‌هایی را می‌پسندید نیز مهم است. شاید برای اطرافیان‌تان بسیار مشکل باشد که ببینند شما در یک روز تغییر چهره زیادی داده‌اید.

• ریش و سبیل و قیچی

بعضی از آقایان برای اصلاح ریش و سبیل‌شان به آرایشگاه می‌روند و به اصطلاح ریش و سبیل و قیچی را به دست آرایشگر مورد اعتمادشان می‌سپارند ولی اگر شما قصد دارید در منزل سبیل‌تان را اصلاح کنید، باید یک نکته را همواره به یاد داشته باشید که وقت کافی برای این کار در نظر بگیرید چون در غیر این صورت، سبیل‌هایتان لنگه به لنگه می‌شوند؛ به همین سادگی.

دو بخش اصلی در اصلاح سبیل وجود دارد که اگر آنها را رعایت کنید، به خودتان جلوی آیینیه تبریک خواهید گفت. اول اینکه بدانید می‌خواهید سبیل شما چه طولی و اندازه‌ای داشته باشد و دوم اینکه بدانید می‌خواهید آن را به چه شکلی درآورید. برخی از آقایان با یک قیچی تیز و شانه به سراغ سبیل خود می‌روند ولی برخی دیگر ماشین‌های ریش‌تراشی و وسایل اصلاح مدرن را که در آگهی‌های بازرگانی دیده می‌شوند، ترجیح می‌دهند.

• ۸ نکته زیرسبیلی

(۱) پیش از اصلاح سبیل‌تان، لباس‌هایتان را با حوله‌ای تمیز و یا روکش پلاستیکی بپوشانید. حتما قبول دارید جدا کردن موهای ریز از میان لباس‌ها بسیار دشوار است.

(۲) مقابل آیینیه بایستید. دقت کنید فضای حمام نور کافی داشته باشد تا ببینید به طور دقیق چه مناطقی از صورت‌تان و سبیل‌تان را باید اصلاح کنید و شکل دهید.

(۳) سبیل‌تان را به طرف پایین شانه کنید تا موها همگی در یک جهت مرتب شوند و طول‌شان تقریباً یکسان باشد.

(۴) اول از همه طول سبیل‌تان را کوتاه کنید و قد آن را تنظیم کنید. این کار را با چیدن موها در بالای لب انجام دهید. فراموش نکنید موهای سبیل در جهات گوناگون رشد می‌کنند. شما باید موها را در تمام این جهات کوتاه کنید.

(۵) قیچی کردن موهای سبیل‌تان را با دقت از یک سمت تا سمت دیگر ادامه دهید تا همه موها اندازه یکسانی پیدا کنند.

(۶) باید کنترل کنید که اندازه و قد موهای سبیل شما در دو سمت دهان‌تان به یک اندازه باشد.

(۷) گاهی برخی از آقایان مدادهای رنگی آرایشی را برای پرپشت‌تر نشان دادن سبیل‌شان، درون آن می‌کشند شما می‌توانید این مدادها و یا پودرهای پرپشت نشان‌دهنده را از فروشگاه‌های عرضه لوازم بهداشتی آقایان تهیه کنید.

(۸) استفاده از ژل و موم هم می‌تواند سبیل شما را خوش حالت‌تر نگه دارد و کمک کند که شکل دلخواه‌تان را در طول روز حفظ کنید.

▪ اگر صورت پهن و بزرگی دارید: به شما سبیل‌هایی پهن و پرپشت را پیشنهاد می‌کنیم.

▪ اگر بینی برجسته دارید: سبیل‌های متوسط تا پهن را به شما توصیه می‌کنیم تا برجستگی بینی‌تان را در نظر بیننده تعدیل کنند.

▪ اگر صورتی بلند و باریک دارید: سبیل‌های متوسط تا باریک، بهترین گزینه برای شماست.

▪ اگر دهان بزرگ و دندان‌های بیرون‌زده دارید: با ماشین ریش‌تراشی، سبیل‌تان را به شکل هرمی یا مثلثی فرم دهید. مطمئن باشید به شما می‌آید.

▪ صورت‌های کوچک: سبیل‌های مثلثی کوچک مناسب شماست.

▪ دهان پهن با لب بالای برجسته: سبیل پهن یا سبیل‌های دسته دوچرخه‌ای و یا یک سبیل بزرگ دو شاخه پیشنهاد ماست.

▪ صورت گرد: اگر شما صورت گردی دارید که در میان آقایان کشور ما هم کم نیستند، باید بگوییم که سبیل‌های نیمه چهارگوش برایتان گزینه مناسب‌تری است.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=115092>

چه کیف مناسبی بخریم؟

از اهمیت توجه به جنس و ساختمان کفش و تناسب آن با پای مصرف‌کننده که بگذریم، در نظر اول خرید کیف آسان است. اما اگر شما هم معتقدید که فقط سلیقه خوب داشتن برای خرید کیف مناسب کافی است، سخت در اشتباه هستید. برای حفظ سلامت ستون فقرات و شانه‌ها باید هنگام انتخاب کیف همان قدر دقت و توجه کنید که در زمان خرید کفش باید صرف کنید. بنابراین، پیش از آن که به خرید کیف و کفش عید بروید، بهتر است آگاهی خود را درباره کیف مناسب افزایش دهید. کیف مناسب برای هر شخص ممکن است معنای منحصر به فردی داشته باشد. مسلماً کیفی را که یک زن میانسال برای استفاده روزمره به کار می‌برد، نمی‌توان برای یک دختر نوجوان دبیرستانی مناسب دانست؛ زیرا وزن و ساختار بدن و همچنین نیازهای روزانه این دو با یکدیگر کاملاً متفاوت‌اند.



منبع : جامعه مدیران و متخصصین صنعت کفش ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=335039>

چهار نوع آرایش مخصوص پاییز

پاییز همیشه همراه خود رنگهای گرم می‌آورد و سایه‌های آرایش این فصل: قرمز، ارغوانی تیره، طلایی، سیاه و شرابی همه نشان دهنده رنگ‌های طبیعت هستند. در این فصل برای متفاوت جلوه کردن، انتخاب‌های متفاوتی خواهید داشت.

• آرایش تیره

فکر نکنید که یک آرایش تیره و سیاه شما را ترسناک جلوه خواهد داد. این نوع آرایش هم برای روز و هم شب مناسب خواهد بود. این سه قدم را برای انجام چنین آرایشی دنبال کنید.

(۱) به آرامی با مداد چشم سیاه و نرم بالا و پایین پلک را بکشید، توجه کنید که کاملاً این خط چسبیده به مژه‌ها باشد.





۲) بعد آن را با برس مخصوص یا حتی انگشتان کاملاً صاف کنید.

۳) سپس با برس نرم متوسط کمی سایه تیره بالای پلک بزنید. هر چه بالاتر

از مژه ها می روید این سایه باید کمرنگ تر شود. غروب خورشید را در نظر بگیرید، در افق رنگها پررنگ تر هستند و هر چه بالاتر می رود کمرنگ تر می شود. همین رنگ را در زیر چشم هم استفاده کنید تا تاثیر بیشتری داشته باشد. برای صاف کردن گوشه ها از سایه کرم

رنگ استفاده کنید تا با آن مخلوط شود. و در آخر ریمل سیاه را به مژه ها بزنید.

▪ نکته: وقتی آرایش چشم ها زیاد باشد، لب ها باید بسیار ساده آرایش شود. سعی کنید برای لب از رنگ های روشن و تقریباً براق کننده استفاده کنید.

• آرایش پررنگ

وقتی لب ها با رنگ های تندی مثل شرابی تیره، جگری تند یا برنز آرایش شود، بسیار شیک و در عین حال تجملی جلوه خواهید کرد.

انتخاب رنگتان هر چه باشد، بگذارید لب ها اول باشند و به چشم آیند و بعد سایر قسمت های صورت به دنبال آن باشند. با چنین آرایشی برای لب ها باید سایه چشم بسیار کمرنگ و ملایم باشد.

▪ نکته: وقتی می خواهید برای لب از رنگ های تند استفاده کنید، با فرچه لب این کار را بکنید تا دقیق تر و راحت تر این کار انجام شود.

• آرایش براق

اگر تا به حال خجالت می کشیدید که از آرایش های براق استفاده کنید، دیگر نترسید. برای دادن برجستگی بیشتر به چشم ها، روی پلک بالایی از سایه بژ براق یا طلایی استفاده کنید. در خط چسبیده به مژه ها سایه را پررنگ تر کنید. و بعد ریمل بزنید.

▪ نکته: لب ها را هم می توانید براق و یا رنگی کنید. برای مطبوع تر کردن این آرایش می توانید پایین مژه ها را هم کمی از همان سایه بژ یا طلایی بزنید.

• آرایش بنفش

بنفش رنگی کاملاً خود نمایانه و جلوه گر است. اما این رنگ سایه های مختلفی دارد. با آرایش بنفش چهره ای کاملاً جدید به دست خواهید آورد. می توانید از آبی متمایل به ارغوانی، بنفش یاسی و یا از ارغوانی تیره استفاده کنید... برای دلخواه همه، سایه های بنفش وجود دارد و از مخلوط کردن این رنگ ها با هم نترسید چون به چهره شما توازن می دهد و خیلی بهتر از این است که همان یک رنگ را برای همه قسمت های صورت استفاده کنید.

▪ نکته: در این آرایش از رژگونه کمتر استفاده کنید.

منبع : بیا تو جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=97057>

 **vista.ir**
Online Classified Service

چهارراه زیبایی

اگر شما هم دچار سلولیت (تجمع موضعی چربی زیر پوست)، جای زخم روی صورتان، خطوط چاقی روی شکمتان و یا حتی رگ های برجسته روی





دست و پایتان هستند، برای شما راه‌حل‌های مناسبی وجود دارد. وقتش رسیده که باورهای غلط را دور بریزید و یا اگر وقت و حوصله ندارید راه‌های میان‌بر را برای خلاصی از شر آنها و زیباتر شدن تجربه کنید....

• سلولیت

فکر می‌کنید سلولیت، این چربی‌های گلوله‌ای از کجا زیر پوست شما، راه پیدا کرده‌اند؟ در این موارد باید از پدر و مادرتان متشکر باشید! چون بعضی از اوقات که این چربی‌های که زیر پوستتان دست‌انداز ایجاد کرده‌اند، ارثی هستند. سلولیت‌ها چیزی جز چربی‌های معمولی بدن شما نیستند ولی اگر شما مستعد سلولیت باشید، این برجستگی‌های چربی، محکم پوست شما را به عضلات متصل می‌کنند. به طور معمول اگر شما چاق باشید احتمال اینکه دچار سلولیت شوید بیشتر است ولی افراد لاغر هم این چربی‌های گلوله‌ای را ممکن است داشته باشند.

• راه‌حل: دستگاه‌های ماساژدهنده، کرم‌ها و ژل‌ها

یک روش برای خلاصی از شر این چربی‌های گلوله‌ای این است که به

متخصص جراحی پلاستیک مراجعه کنید. گاهی لوله‌های باریکی مانند ساکشن روی پوست شما قرار داده می‌شوند که می‌توانند پوست را ماساژ دهند. این ماساژ چربی‌های گلوله‌ای موجب می‌شود که موقتاً غلاف احاطه کننده چربی‌ها تحریک شود و چربی‌ها فرصت جذب شدن پیدا کنند. فراموش نکنید این اثر موقتی است و پوست شما فقط چند هفته صاف‌تر باقی می‌ماند. باید این عمل را هر هشت هفته تکرار کنید. کرم‌ها و ژل‌های مخصوصی هم ساخته شده‌اند که می‌توانند موقتاً پوست شما را صاف‌تر کنند. روش استفاده از این کرم‌ها هم این است که وقتی به حمام می‌روید باید آن را روی نواحی خاصی از پوست که سلولیت دارید بمالید. سازندگان این کرم‌ها توصیه می‌کنند که هر روز به استفاده از این کرم‌ها ادامه دهید تا اثر آن را مشاهده کنید.

• باور غلط: برای خلاصی از شر سلولیت بعضی‌ها کارهایی انجام می‌دهند که اصلاً فایده‌ای ندارد و فقط هدر دادن پول و هزینه است. مثلاً مزوتراپی برای درمان سلولیت فایده چندانی ندارد. در این روش محلول‌های نمکی و یا سایر مواد به پوست شما تزریق می‌شود تا چربی‌ها محو شوند. لیپوساکشن هم در درمان سلولیت بی‌فایده است چون در این روش چربی‌ها بیرون کشیده می‌شوند ولی بافت (غلاف) احاطه کننده چربی‌ها هم چنان باقی می‌ماند و دوباره مستعد سلولیت‌های جدید خواهید بود.

• راه میان‌بر: توصیه ما این است که از کرم‌های اتوبرنزه استفاده کنید. وقتی پوست تیره‌تر می‌شود، برجستگی‌های سطح آن کمتر به چشم می‌آیند.

• خطوط چاقی

وقتی شما ناگهان چاق می‌شوید (در دوران حاملگی و یا هنگامی که یک رژیم چاقی فوری می‌گیرید)، نتیجه‌اش این است که پوست شما ناگهان کشیده می‌شود و این کشیده شدن پوست موجب می‌شود که رشته‌های کلاژن و الاستین لایه‌های عمقی‌تر پوست شما پاره شوند و موجب جوشگاه‌های عمقی پوست شوند که خطوطی را روی پوست شما به جا می‌گذارد. به‌طور معمول این خطوط در ابتدا قرمز و یا قهوه‌ای هستند چون وقتی رشته‌های کلاژن و الاستین می‌شکنند، پوست ملتهب می‌شود ولی با گذشت زمان این خطوط روشن‌تر می‌شوند.

• راه‌حل: لیزر

اگر این خطوط به تازگی روی پوست شما پیدا شده‌اند می‌توانید از لیزر برای بهبود رنگ آنها استفاده کنید. نور لیزر به وسیله رنگدانه‌های ناحیه ملتهب جذب شده و موجب جمع شدن دیواره‌های عروق خونی ناحیه ملتهب می‌شود به این ترتیب از قرمزی این خطوط کاسته می‌شود ولی هنوز سر جای خودشان باقی می‌مانند. البته لیزرهای دیگری هم برای از بین بردن خطوط قدیمی‌تر و به رنگ روشن‌تر وجود دارند.

• باور غلط: در برخی از تبلیغات می‌بینید که کرم‌های خاصی را برای از بین بردن این خطوط توصیه می‌کنند. می‌گویند این کرم‌ها با کلاژن‌سازی دوباره پوست شما را بدون خط و خطوط می‌کنند ولی این‌طور نیست.

▪ میان‌بر: پیشنهاد ما این است که از یک کرم لایه‌بردار روی این ناحیه پر خط و خطوط استفاده کنید و سپس یک کرم اتوبرنزه روی پوستتان بمالید. خط و خطوط روی پوست برنزه و تیره کمتر به نظر می‌آیند.

• رگ‌های برجسته

اگر دریچه‌های که در رگ‌های پاها و دستتان وجود دارد به دلیل پیری و یا ارثی ضعیف شده باشند، نمی‌توانند به برگشت خون به قلب کمک موثری بکنند. خون در رگ‌های شما جمع می‌شود و دیواره رگ‌ها کمی برآمده‌تر به نظر می‌رسد. در این شرایط مویرگ‌ها به لایه زیرین سطح پوست باز می‌شود و پوست شما را قرمزتر از حالت معمول نشان می‌دهند. این اتفاق بیشتر در پاها رخ می‌دهد.

▪ راه‌حل: لیزرواسکروتراپی

در درمان اسکروتراپی پزشک از سوزن‌های ریزی برای درمان رگ‌های گشاد شده استفاده می‌کند که این عروق را تنگ و جمع می‌کند. این کار با وارد کردن ماده خاصی به دیواره این رگ‌ها انجام می‌شود. با استفاده از لیزر هم می‌توان به جمع شدن این عروق کمک کرد.

▪ باور غلط: بعضی‌ها می‌گویند انداختن پاها روی هم هنگام نشستن که به ویژه خانم‌ها به این نوع نشستن عادت دارند موجب این عارضه می‌شود ولی پزشکان اعتقاد دارند که این فقط یک باور غلط است.

▪ راه میان‌بر: شما می‌توانید برای کمتر نمایان شدن این رگ‌های بیرون زده از پودرهای آرایشی با پایه زرد استفاده کنید تا قرمزی این رگ‌ها را خنثی کند.

• جای زخم

اگر شما قسمتی از پوست صورتتان را با تیغ بریده‌اید و یا جای زخم دیگری روی پوستتان دارید و دوست دارید که کسی متوجه آن نشود وقتی پوست شما پس از زخم شدن ترمیم می‌شود، تجمع مقدار زیادی کلاژن در آن محل موجب می‌شود جای زخم روی پوست منظره نه چندان زیبایی به جا بگذارد که ما آن را «جوشگاه» می‌نامیم. شما نمی‌توانید جلوی پدید آمدن جوشگاه زخم را بگیرید ولی می‌توانید با کاهش اثر آن پوستی زیباتر داشته باشید.

▪ راه‌حل: کرم‌های سیلیکونی

شما می‌توانید روی جوشگاه زخم کرم‌های حاوی سیلیکون بمالید. این کرم‌ها مانع از این می‌شوند که پوست کلاژن زیادی در محل زخم قبلی بسازد. با استفاده از لیزر هم می‌توانید جای زخم را از روی پوستتان پاک کنید و زیباتر به نظر برسید.

▪ باور غلط: مالیدن کرم‌های حاوی ویتامین E موجب بهبود جای زخم نمی‌شود.

▪ راه میان‌بر: آرایشگرها برای پوشاندن جای زخم روی صورت بازیگران سینما شگرد خوبی دارند آنها اول روی جوشگاه را با کانسلر پرنرنگی می‌پوشانند که البته با رنگ پوست هماهنگ است سپس روی آن را با پودری شفاف صاف می‌کنند.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=342090>

 **vista.ir**
Online Classified Service

حالت دهنده

هر سال میلیون‌ها زن با عوارض بارداری روبه‌رو می‌شوند که بسیاری از آنان





دچار بیماری و ناتوانی طولانی مدت می‌شوند. امروزه فرآورده‌هایی تولید شده‌اند که در عرض چند دقیقه می‌توانیم با استفاده از آنها، موهای خود را به شکل دلخواه‌مان درآوریم. ژل، اسپری، موس (فوم)، چسب، واکس و... نام‌هایی هستند که برای حالت دادن موها به کار می‌روند. محصولات حالت‌دهنده مو، همگی از نظر شیمیایی پلیمرهای حل شده در حلال مایع هستند، بهترین فرآورده‌های حالت‌دهنده مو آنهایی هستند که اتصال جانبی در موها ایجاد می‌کنند زیرا با استفاده از این شیوه، علاوه بر افزایش حجم موها، آنها را به شکل طبیعی‌تری در کنار هم نگه می‌دارند و کمترین آسیب

به کوتیکول مو وارد می‌شود.

- ژل: با استفاده از ژل می‌توانید مدل دلخواه موی خود را برای مدت نسبتاً طولانی حفظ کنید. در حال حاضر، ژل‌های مو به دو دسته تقسیم می‌شوند: ژل‌های روغنی، آنهایی هستند که به صورت قطرات بسیار کوچک و شفاف روغن در آب در دسترس عموم قرار می‌گیرند و بیشتر برای ایجاد درخشندگی و گره‌گشایی از مو در هنگام شانه کردن استفاده می‌شوند. دسته دوم ژل‌های پلیمری یا حقیقی نامیده می‌شوند که هنگام قرار گرفتن روی مو، آن را با مخلوط آب و پلیمر می‌پوشانند و سپس آب از روی مو تبخیر شده و لایه نازکی از پلیمر روی آن باقی می‌ماند و حالت موها را تثبیت می‌کند ولی اگر بیش از میزان لازم استفاده شوند، موها کدر شده و مواد مانند شوره سر روی موها جمع می‌شود. ژل‌ها نسبت به موس‌ها قوام سفت‌تر و کم انعطاف‌تری به موها می‌دهند و می‌توانید از آنها توقع ایجاد موهایی محکم با ماندگاری طولانی داشته باشید.

- موس یا فوم: موس یا فوم یکی دیگر از محصولات حالت‌دهنده مو به شمار می‌آید که به شکل کف کرم مانند از ظرف مخصوص خود خارج می‌شود. موس، لایه نازک‌تری نسبت به ژل روی موها به جای می‌گذارد ولی در عوض قدرت نگهداری و توانایی کمتری در شکل دادن به موها دارند و به طور معمول به همراه سشوار به حالت دهی موها کمک می‌کنند.

- اسپری: در میان انواع گوناگون حالت‌دهنده‌ها، اسپری مو طرفداران بیشتری دارد و شامل دو دسته است: اسپری‌های مدل‌دهنده و اسپری‌های تثبیت‌کننده. هنگام انتخاب اسپری باید دقت کنید تعادل مناسبی میان لطافت و استحکام فرآورده برقرار باشد به این معنا که نه خیلی خشک و مستحکم باشد که لطافت موها را کاملاً نابود کند و نه آنقدر نرم و بی‌اثر که کارایی لازم را نداشته باشد.

• حرف آخر

هرگز فراموش نکنید که همه فرآورده‌های حالت‌دهنده مو از مواد شیمیایی ساخته شده‌اند و در صورت استفاده مداوم باعث کم‌پشتی و ریزش مو شده و درخشندگی موها را از بین می‌برند. پس لازم است به‌طور مرتب و روزانه از این محصولات استفاده نکنید و بعد از هر بار مصرف، موهای خود را با شامپوی مناسب بشویید تا اثری از آنها روی موهایتان نباشد.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=266437>

 **vista.ir**
Online Classified Service

حقایقی در رابطه با آرایش



۱. کشور ما متأسفانه دارد در واردات و مصرف لوازم آرایش رکورد می‌زند: هفتم در دنیا و سوم در خاورمیانه. و باز هم متأسفانه، سن آرایش دارد در کشورمان پایین‌تر و پایین‌تر می‌آید. برخی تحقیقات داخلی نیز پایین آمدن سن سرطان پستان در کشورمان را با پایین آمدن سن آرایش در کشورمان، مرتبط دانسته‌اند. این در حالی است که بیشتر روان‌شناسان و جامعه‌شناسان نیز بر این باورند که افزایش شدت و غلظت آرایش در نوجوانان، ریشه‌اش در کاهش اعتماد به نفس و افزایش آشفتگی‌های روحی است.

۲. در بیشتر نقاط دنیا مرسوم است که شدت آرایش را با افزایش سن، بیشتر می‌کنند تا کاستی‌های زیبایی جبران شود. به همین خاطر، آرایش سنین مختلف با هم متفاوت است و بسیاری از شرکت‌های مطرح تولید لوازم آرایش نیز محصولاتشان را برای سنین مختلف، به شیوه‌ها و سبک‌های مختلفی طراحی و تولید می‌کنند. معمولاً برای سنین پایین‌تر، از رنگ‌های ملایم و محصولات طبیعی و گیاهی استفاده می‌شود و برای سنین بالاتر، از رنگ‌های تیره‌تر و آرایش غلیظ‌تر.

۳. آنهایی که پوستی روشن و شفاف دارند، بهتر است از روزگانه‌هایی در طیف گلیهی، نارنجی، صورتی و از رژ لب‌هایی هم‌رنگ با روزگانه‌شان استفاده کنند. استفاده از کرم پودرهایی به رنگ کرم و کرم‌روشن در این افراد نیز باعث می‌شود رنگ آرایش تفاوت زیادی با رنگ پوست نداشته باشد. این پوست‌ها معمولاً نسبت به پوست‌های دیگر حساس‌ترند و بهتر است کرم‌پودرهایی مصرفی‌شان شامل ضدآفتاب هم باشد.

۴. آنهایی که پوستی مابین سفید و برنزه دارند، بهتر است از کرم‌پودرهایی بژرنگ و یا کرم متمایل به طلایی استفاده کنند. روزگانه‌های کرم متمایل به قهوه‌ای و گلیهی تیره با رنگ این پوست‌ها هماهنگی بیشتری دارد. پوست‌های برنزه را هم بهتر است با لوازم آرایشی براق و طلایی بپارایند تا برنزه بودن پوست نمایان‌تر شود. صاحبان این پوست‌ها بهتر است از کرم‌پودرهایی بژ تیره استفاده کنند تا هیچوقت صورتشان دو رنگ نشود. روزگانه‌های تیره مثل صورتی تیره و آجری با رنگ این پوست‌ها هماهنگ‌تر است.

۵. آنهایی که پوستشان تیره است، ترجیحاً باید از کرم‌پودرهایی برنزه و سایه و روزگانه‌هایی در تونالیت قهوه‌ای استفاده کنند تا تضاد چندانی با رنگ چهره‌شان نداشته باشد.

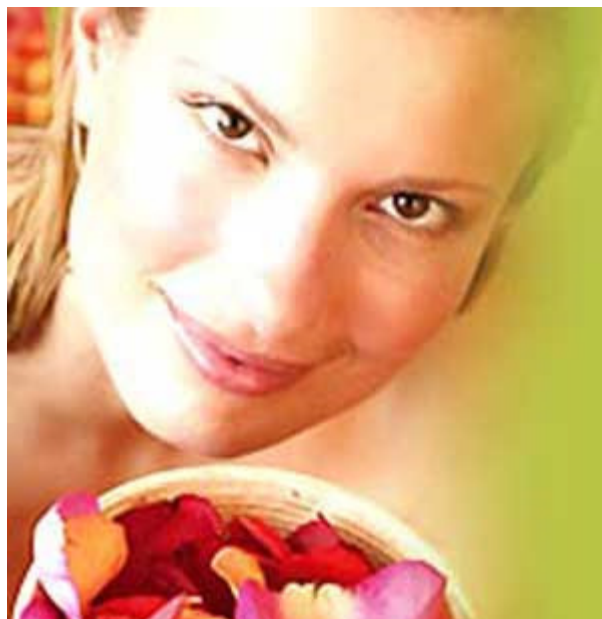
۶. آنهایی که پوستشان حساس‌تر است، باید در انتخاب لوازم آرایش دقت بیشتری به خرج دهند. احساس کشیدگی، برافروختگی، سوزش و قرمزی از ویژگی‌ها و گرفتاری‌های این پوست‌ها پس از آرایش است. پوست‌های حساس معمولاً به طور طبیعی بسیار زیبا و دلنشین هستند ولی اگر می‌خواهید آرایشی داشته باشید، توصیه می‌کنیم محور انتخابی‌تان روی لوازم آرایشی با ترکیبی گیاهی باشد. سوفورین گیاهی موجود در لوازم آرایشی باعث کاهش التهاب پوست می‌شود و از قرمزی و خارش آن جلوگیری می‌کند. اگر پوست‌تان حساس است، حتماً به مواد تشکیل دهنده لوازم آرایشی دقت کنید. از کرم پودرهایی که حاوی مرطوب کننده هستند، استفاده کنید و شدیداً از محصولات آرایشی که در ترکیباتشان ضدچروک هست، پرهیز کنید زیرا برافروختگی پوست‌تان را چند برابر می‌کند.

۷. اگر پوست‌تان خشک است، ترجیحاً از مواد آرایشی تغذیه کننده پوست استفاده کنید. بهترین تغذیه آرایشی برای پوست‌های خشک، شیر اولئوزوم گیاهی است و ویتامین‌هایی مثل A - F که برای بازسازی اتصالات بین سلولی بسیار مفیدند. استفاده از کرم پودرهایی که شامل این مواد هستند، برای پوست‌های خشک توصیه می‌شود.

۸. اگر پوست‌تان چرب است، ترجیحاً از کرم پودرهایی مات استفاده کنید تا از براقی پوست‌تان بکاهند. پوست‌های چرب نیاز به ماده‌ای برای کنترل چربی پوست دارند. فلاونوئید گیاهی موجود در کرم پودرها باعث می‌شود که به طور عمقی ترشح چربی پوست‌تان کنترل شود.

<http://vista.ir/?view=article&id=238333>

حمام گیاهی



بسیاری از گیاهان برای پوست مفید بوده و از آنها در حمام استفاده می شود. بهترین گیاه از این نوع گیاهان، گل بابونه است که از تازه یا خشک آن می توان استفاده کرد. خاصیت های بابونه زیاد است و باعث لطافت پوست شده و همچنین از آن محافظت می کند و در ضمن موهای بدن را نیز بور می کند.

• انواع حمام های گیاهی عبارتند از :

• حمام های عطراگین:

که در آن از گلها و گیاهان معطر مانند گل سرخ، بهار نارنج، یاسمن، سنبل، نعناع و ... استفاده می شود.

• حمام های شفابخش:

که به عنوان درمان کننده هم می توان از آنها استفاده کرد و دارای ویتامین های فراوان می باشند و در سالم سازی پوست بسیار موثر بوده مانند: زیرفون و نعناع.

• حمام های تقویت کننده: که از روغن های گیاهی و مقداری آب، تشکیل شده اند و در تقویت پوست و سلامت و شادابی آن بسیار موثر می باشد. مانند روغن بادام، روغن آفتابگردان ، روغن دانه کتان و غیره.

• حمام های نیم تنه :

این نوع حمام ها برای سلامت و شادابی ، در انواع مختلف می باشد که برای این گونه حمام ها باید مقداری مناسب و متناسب از گیاهان مورد نظر را در کیسه پارچه ای ریخته و در یک لیتر آب جوش برای ساعتی خیس نمایید و سپس به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه با حرارت ملایم بجوشانید و دم کنید و از عصاره آن در حمام نیم تنه استفاده کنید. آب وان باید کاملاً داغ و قابل تحمل باشد . قابل ذکر است که چنانچه در موقع حمام از کیسه محتوی دارو به عنوان کمپرس بر روی مواضع مورد نظر استفاده شود ، اثرات مفیدتری خواهد داشت.

• حمام شیر:

این حمام مخصوص ژرژ ساند نویسنده فرانسوی بوده، که دارای پوست لطیف و سالمی نیز بوده است. تنها عامل این سلامتی و جوانی را در حمامی که می نموده است ، می دانسته است. برای آماده کردن این حمام به مواد زیر نیازمندید:

ابتدا ۱۰۰ گرم بی کربنات سدیم را با ، ۲۲۵ گرم نمک مخلوط کنید و در یک لیتر آب ، حل نمایید، سپس ۸۵ گرم عسل را در سه لیتر شیر بریزید و حل کنید. مواد به دست آمده را در وان بریزید و خوب هم بزنید و بعد به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در وان، استراحت کنید.

• حمام توت فرنگی:

این حمام مخصوص مادام تالین یکی از زیباییان تاریخ بوده است و به طور کلی خانم های زیبا در آب توت فرنگی و تمشک حمام می کرده اند و سپس با شیر و اسانس گل، آبکشی می کرده اند، تا پوست بدنشان خوشبو و شاداب شود.

• حمام آب دریا:

آب دریا به دلیل داشتن املاح معدنی، بسیار مفید است اما همیشه در دسترس نیست. پس بهترین راه این است که با افزودن املاح ویژه دریا به آب وان، برای خود، آب دریا درست کنید. برای این کار ۲۲۵ گرم سولفات منیزیم و ۵۰۰ گرم کلرید منیزیم را به آب وان بیفزایید و برای این که

خوشبو شود کمی اسانس نعناع یا اکالیپتوس به آن بیفزایید.

• حمام برای رفع خستگی:

دوش سرد و گرم به تناوب، خستگی را از پوست می گیرد. این کار زمانی نتیجه بهتری خواهد داشت که زیر دوش آب گرم بایستید و با دوش دستی آب سرد به بدن بپاشید، به طوری که پوست ، دو درجه حرارت مختلف را یکجا دریافت و حس کند.

• حمام نیم تنه برای رفع خستگی:

یک مشت از گل و برگ پنیرک و یا برگ و ریشه و یا گل و ریشه آن را و یا بهتر، یک مشت از مخلوط همه آنها را در یک لیتر آب جوش ریخته ، از این محلول تهیه شده جهت رفع خستگی دست و پا و یا در حمام استفاده شود.

- مشتی از گیاه خشک شده داروآش را در یک لیتر آب ، جوشانیده و روزانه یکبار دست و پا را حمام می دهند.

- مایع مورد استفاده از پوست ساقه زالزالک تهیه می شود. دو قسمت از پوست خرد شده را ، در یک لیتر آب می ریزند و بعد از تهیه محلول دوبار در روز، جهت رفع خستگی از آن استفاده می کنند.

• حمام نیم تنه برای بهبود ناراحتی های پوستی:

مقدار نیم کیلو جو و نیم کیلو سبوس را درکیسه پارچه ای ریخته و در یک لیتر آب جوش، برای ساعتی خیس کنید و سپس به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه با حرارت ملایم بجوشانید و دم کنید و از عصاره آن در حمام نیم تنه استفاده کنید.

آب وان باید کاملاً داغ ولی قابل تحمل باشد. قابل ذکر است که چنانچه در موقع حمام از کیسه محتوی دارو به عنوان کمپرس بر روی مواضع مورد نظر استفاده شود مفیدتر خواهد بود.

• حمام نیم تنه برای بهبود زخم های پوستی:

جوشانده بومادران به صورت لوسیون و استفاده از این محلول به صورت حمام دست و پا یا به صورت کمپرس ، برای درمان زخم ها و ضد عفونی کردن آنها مفید است.

• حمام نیم تنه برای تمیز کردن پوست های چرب:

مواد تشکیل دهنده آن از این قرارند: بومادران، برگ لیمو، برگ گل شمعدانی

• حمام نیم تنه برای پوست های حساس:

یک و نیم مشت از ریشه تازه یا خشک شده و برگ های بابا آدم را، در یک لیتر آب گرم ریخته تا محلول شست و شو تهیه گردد. با این محلول روزانه دو تا سه بار حمام پوست میگیرند.

• حمام نیم تنه برای زه کنشی پوست:

مواد تشکیل دهنده آن از این قرارند: شکوفه پرتغال، برگ های گل رز، گلبرگ های رز و مادگی آن و پوست درخت بید.

• حمام نیم تنه نرم کننده برای از بین بردن چین و چروک پوست:

مواد تشکیل دهنده آن از این قرارند: رازیانه ، گلبرگ، رز، گل آقوی، گل زیرفون.

• حمام نیم تنه مرطوب کننده:

مواد تشکیل دهنده آن از این قرارند: شکوفه پرتغال، برگ های گل رز، گلبرگ های رز و مادگی آن و پوست درخت بید.

• حمام نیم تنه آرام کننده پوست:

یک مشت از برگها و گل های بادام شیرین را ، همراه ۴۰ گرم از پوست میوه و پوست ساقه گیاه، در یک طشت پر از آب گرم ریخته و روزانه دو بار با این محلول ، حمام نمایید.

• حمام نیم تنه آرامش دهنده:

یک مشت گیاه تازه یا سه تا چهار مشت از گیاه خشک شاه تره را ، در یک لیتر آب می ریزید و بعد از تهیه محلول، از آن در حمام نیم تنه روزی یکبار استفاده نمایید.

• حمام نیم تنه لینت بخش:

یک مشت کامل از میوه، برگ و ریشه انگور فرنگی قرمز را در یک لیتر آب می ریزید. حمام با این مایع یک یا دو بار در روز توصیه شده است.

حمام نیم تنه برای تقویت و آرامش دهنده: نیم مشتم تا یک مشتم از گیاه مرزنگوش را، در یک لیتر آب ریخته، محلول حمام به دست می آید.

• حمام نیم تنه برای تقویت پوست:

دو تا سه مشتم از آویشن را، در یک لیتر آب می جوشانید و از این محلول جهت حمام دست و پا استفاده می کنید.

• حمام نیم تنه مقوی برای پوست و خوشبو کننده آن :

جوشانده ۲۰۰ گرم گیاه خشک شده اسطوخودوس را در وان حمام بریزید و به مدت ۲۰ الی ۲۵ دقیقه در آن دراز بکشید.

• حمام نیم تنه برای لطافت و خوش بویی پوست:

یک مشتم از گل‌های خشک شده نارنج را در یک لیتر آب ریخته ، از این محلول تهیه شده، در وان حمام ریخته و حمام نیم تنه بگیرید.

• حمام نیم تنه برای لطافت پوست:

یک مشتم ، مخلوط ریشه و برگ ختمی را به ازای یک لیتر آب جوشیده به کار می برند یا دو گرم گل ختمی در یک لیتر آب مخلوط کرده و از این

محلول برای حمام های نیم تنه استفاده می کنند.

• حمام نیم تنه لطیف کننده:

این حمام ، حمام با سرکه سیب است. با افزودن یک فنجان سرکه سیب به آب وان می توانید اسید پوست را تامین کنید .

• حمام نیم تنه برای نرمی و لطافت پوست:

یک مشتم از میوه و گل گیاه آلوچه را، در یک لیتر آب ریخته ، محلول تهیه شده را جهت حمام دست و پا به کار ببرید.

• حمام نیم تنه برای سفید شدن پوست:

۱ لیتر شیر که سرشیر آن کاملاً گرفته شده را به آب ولرم وان حمام اضافه کرده و به مدت ۲۰ دقیقه در آن دراز بکشید.

• حمام نیم تنه برای شادابی و لطافت پوست:

مقداری برگ توت رادر آب بریزید و پس از مدتی برگ ها را از ظرف خارج کنید و آب آنرا به آب وان بیفزایید. این حمام دوباره پوست رازنده می کند.

• حمام نیم تنه برای زیبایی پوست و نرمی دست و پا:

نیم مشتم اسطوخودوس را، در یک لیتر آب ریخته تامحلول حمام تهیه شود. برای حمام کامل ، یک بسته بزرگ از این گیاه را در وان حمام ریخته و با

این محلول شست و شو ، تمام بدن را حمام نمایید.

• حمام نیم تنه برای زیبایی و نرمی پوست:

مواد تشکیل دهنده آن از این قرارند: جوانه کاج خشک شده و دم شده در آب جوش.

• حمام نیم تنه برای روشنایی پوست:

سه عدد هویج را رنده کرده و در یک لیتر آب ، محلول شست و شو را درست کنید و روزانه دو تاسه بار دست و پا را با آن حمام کنید.

منبع : پایگاه اطلاع رسانی پرستار و پرستاری

<http://vista.ir/?view=article&id=259261>



خانم‌ها! مراقب پوستتان باشید



این روزها آرایش کردن بیش از گذشته میان زنان و دختران جوان رایج شده، اگر در کشورهای غربی پیرزنهای ۷۰ سال به بالا خود را با انواع ترفندها می‌خواهند زیبا و جوان نشان دهند، در کشور ما بسیاری از دختران نوجوان ۱۴ سال به بالا هر روز وقت زیادی از خود را روبه‌روی آینه می‌گذرانند تا خوشگل شوند، غافل از این که پزشکان متخصص پوست نسبت به عوارض آرایش‌های غلط هشدار می‌دهند.

دکتر نسترن فرزاد، متخصص پوست و مو در این باره می‌گوید: کرم‌پودرها، لاک ناخن، رژ لب، ریمل چشم و سایه‌ها در رنگ‌های متنوع از جمله مواد آرایشی هستند که مورد استفاده قرار می‌گیرند.

وی می‌افزاید: متأسفانه اغلب خانم‌ها بدون توجه به ویژگی‌های پوست خود از این قبیل مواد استفاده می‌کنند. مثلاً کسی که پوست خشک دارد، به هیچ وجه نباید از کرم‌پودرهای خشک استفاده کند، در حالی که دارندگان پوست‌های چرب می‌توانند از این پودرها استفاده کنند. او درباره استفاده از مواد آرایشی چرب‌کننده توضیح می‌دهد: بیشتر عوارض مواد آرایشی پوست به مواد چرب مربوط می‌شود و در نهایت موجب بروز آکنه روی پوست خواهد شد.

به گفته وی، مواد آرایشی چرب، منافذ پوست را می‌بندد و موجب بروز جوش‌های سرسپاه روی پوست می‌شود. دکتر فرزاد توصیه می‌کند خانم‌ها پیش از استفاده از مواد آرایشی، آن را روی بازوی خود امتحان کنند و در صورت نداشتن حساسیت از آن استفاده کنند. ضمن این که به گفته وی، مدت زمان استفاده از مواد آرایشی بین ۶ تا یک سال است. بنابراین باید به تاریخ تولید و مصرف این مواد توجه شود و از خرید مواد آرایشی گرانقیمت خودداری کرد، چون آنها ممکن است در مدت زمانی محدود مورد استفاده قرار نگیرند.

• رژلب‌های حاوی سرب

گروهی از متخصصان در کالیفرنیا نیز اعلام کردند که بیش از نیمی از رژلب‌ها حاوی سرب هستند و حتی میزان این سرب در محصولات برخی از شرکت‌ها و مارک‌ها مانند کاورگزل، اورتال و کریستین دیور بیشتر است.

این محققان برای دستیابی به لوازم آرایشی و بهداشتی سالم و مطمئن در این باره اعلام کردند که آزمایش روی محصولات ۳۳ شرکت تجاری مختلف تولیدکننده رژلب‌ها توسط گروه آزمایشی بادی‌کوت در کالیفرنیا نشان داد: ۶۱ درصد از این محصولات حاوی میزان قابل تشخیصی سرب هستند.

▪ چند توصیه:

- اگر بخواهید پوست خود را به انواع مواد آرایشی عادت دهید، باید هر روز ۲ ساعت جلوی آینه بایستید و دست کم ۵۰ لایه متفاوت را روی پوست خود قرار دهید.
- از مواد آرایشی متنوع استفاده نکنید و سعی کنید برای استفاده از انواع کرم‌ها با پزشک متخصص مشورت کنید.
- تحت تأثیر تبلیغات مواد آرایشی قرار نگیرید. بسیاری از این تبلیغات دروغین است و ممکن است روی پوست شما تأثیر معکوس بگذارد.
- لوازم آرایش خود را تمیز نگه دارید و پس از هر بار مصرف، برس‌ها را بشویید.
- از مواد آرایشی مورد مصرف دیگران به هیچ وجه استفاده نکنید.
- از دستفروش‌ها که به فروش مواد آرایشی و عطرها تقلبی و تاریخ مصرف گذشته مبادرت می‌کنند، خرید نکنید.
- توجه داشته باشید قسمت بیشتر شیشه عطرهایی که در کشور تولید و پر می‌شوند، الکل است. بنابراین از پاشیدن آن روی پوست خود خودداری کنید.
- دختران جوان از مصرف مواد آرایشی بپرهیزند. این مواد به پیر شدن زودرس پوست آنها کمک می‌کند. آنها همین گونه زیبا و باطراوت هستند.

منبع : روزنامه جام جم

<http://vista.ir/?view=article&id=117820>

خانمهای خوش اندام نخوانند!

• خانمهای قد کوتاه:



اگر شما، قد کوتاهی دارید، نباید از لباسهایی که طرحهای افقی دارند استفاده کنید. همینطور، متفاوت بودن رنگ لباسهای شما با یکدیگر، و یا استفاده از شلوارهای بگی و حلیقههای دولایه، متناسب با اندام شما نیست، سعی نکنید شلواری به پا کنید که بیش از حد، بلند است چون فقط باعث جلب توجه افراد، به کوتاهی قد شما می‌شود. به‌طور کلی توصیه می‌کنیم از سایزبندی لباسهای دختران نوجوان استفاده کنید و یک ژاکت یک دکمه که تا بالای کمر شما می‌رسد، انتخاب کنید. اگر از لباسهای هم‌رنگ استفاده کنید که تا اندازه‌ای هم تنگ باشند، شما

قد بلندتر به‌نظر می‌رسید. همین‌طور پوشیدن دامن و کمر بند و کفشی که در یک درجه رنگ‌بندی قرار دارند، قد شما را بلندتر جلوه خواهد داد.

• خانمهای قد بلند:

استفاده از لباسهای با طرحهای عمودی و سر تا پا یک‌رنگ به همراه کیف‌دستی‌های کوچک و گردنبند و گوشواره‌های ریز، باعث درشت‌تر شدن شما می‌شوند.

همچنین بهتر است از کفشهای پاشنه کوتاه استفاده کنید تا کفشهای کاملاً تخت و اگر کفش پاشنه کوتاه شما با یک دامن حاشیه‌دار (که این حاشیه در کنار دکمه دامن یا لبه پایین دامن واقع شده) همراه شود، اندام شما بسیار متناسب و زیبا خواهد شد. توصیه می‌کنیم شلوارهای راسته و یا سه ربع (که تا ساق پا می‌رسند) بپوشید و از حمل کردن کیف‌دستی‌های بسیار بزرگ و یا کیف‌های (دوشی) نترسید، چون با سر و وضع شما کاملاً هماهنگ است.

• خانمهایی با بالاتنه بزرگ:

خانمهایی که بالاتنه بزرگ و برجسته دارند، بهتر است لباسهایی با طرحهای شلوغ و رنگارنگ استفاده نکنند، همچنین کمربندهای خیلی ظریف برای این خانمها مناسب نخواهد بود. اگر شما بالاتنه برجسته‌ای دارید سعی کنید از پوشیدن بلوزهایی که نقوش پر زرق و برق و یا طرحهای بزرگ دارند، خودداری کنید و به‌دنبال بلوزهایی جمع و جور با پارچه‌های مات و یقه هفت باشید.

رنگ بلوز انتخابی شما بهتر است تیره باشد و در مورد شلوار متناسب با اندام شما باید بگوییم که شلوارهای پاچه گشاد، و یا دامن‌های بلند بسیار برازنده شماست؛ استفاده از یک دستمال گردن با طرحی ساده، زیبایی لباسهای شما را تکمیل می‌کند.

• خانمهایی با بالاتنه کوچک:

اگر بالاتنه شما کوچک است، سعی نکنید با پوشیدن لباس زیر اسفنجی، مشکل خود را جبران کنید. با پوشیدن لباسهای زیبا که کمر بند ظریف داشته باشند، و یا کت‌های کمر باریک، و نیز بلوزهای رنگ روشن که رنگ آن با شلوار یا دامن شما متفاوت باشد، این مشکل حل خواهد شد.

• خانمهایی با ران و پایین تنه بزرگ:

شما نباید از دامن‌هایی که تنها یک برش خورده‌اند، استفاده کنید. پوشیدن شلوارهای چسبان و تنگ، با کفشهای تخت و یا دامن‌هایی که تا سر

زانو می‌رسند و مدل آنها <کلوش> می‌باشند، نیز اصلاً برازنده شما نیست. همچنین شما نباید از شلووارهایی که در کناره‌های جیب دارند، و کت‌ها و جلیقه‌هایی کوتاه استفاده کنید.

از پوشیدن بلوزهای رنگ روشن که تا کمر شما می‌رسند بپرهیزید. پوشیدن شلوار با پارچه‌های براق و چرم به همراه کفش‌های پاشنه بلند و باریک هم برای شما مناسب نیست.

همچنین شما نباید شلووارهای بگی یا مردانه بپوشید؛ همانطور که پوشیدن دامن کوتاه باعث بزرگ‌تر جلوه دادن هیکل شما می‌شود، شلووارهای مردانه و بگی نیز، برای شما نامتناسب هستند. شما می‌توانید از شلوار و یا دامن تیره‌رنگ استفاده کنید چون رنگ تیره لباس باعث کوچک‌تر به نظر رسیدن اندام شما می‌شود.

• خانم‌های شکم بزرگ:

اگر شما شکم بزرگی دارید، بهتر است از لباس‌هایی که پارچه نازکی دارند استفاده نکنید همچنین پوشیدن بلوزهایی که طرح‌های درشت دارند و یا دارای گل‌های ریز هستند، باعث بدهیکل شدن شما می‌شوند.

کلا شما نباید از لباس‌های کشی که جذب بدن‌تان است استفاده کنید و می‌توانید با پوشیدن دامن‌های زیپ‌دار با رنگ تیره و مات شکم خود را به داخل جمع کنید. شما باید ژاکت‌هایی بپوشید که بلند هستند و روی شکم شما را می‌پوشانند تا در کل اندام شما باریک‌تر به نظر آید.

• خانم‌هایی با ساق و مچ پای چاق:

بهتر است از دامن‌هایی که تا زیر قوزک پا ارتفاع دارند استفاده کنید. اگر سایز لباس‌های شما ۴ و یا کمتر است، از کفشی استفاده کنید که حداکثر ۶ سانتی‌متر ارتفاع پاشنه آن باشد، در غیر این صورت نامتعادل خواهید بود. همین‌طور از کفش‌هایی استفاده کنید که بندهای پهنی داشته باشند، چون بند نازک کفش می‌تواند چاقی پا را چند برابر نشان دهد.

منبع : سایت سیمرغ

<http://vista.ir/?view=article&id=357600>



خانواده عطرها

- FRESHY GREEN: رایحه ای که شبیه علف و سبزه و یا برگ‌های تازه چیده شده می‌باشد - رایحه پر طراوت
- ORIENTAL: رایحه کاجی و بلوطی و یا وانیلی - رایحه گرم
- SPICY: رایحه گرم و تند.
- WOODY: رایحه جنگل و چوب خشك تازه قطع شده.
- FLORAL: رایحه گلها - ملایم و طبیعی.
- FRUITY: رایحه میوه ها بجز مرکبات مانند: سیب، موز و توت فرنگی.
- FUNGAL: رایحه قارچ مانند.
- EARTHY/MOSSY: رایحه زمین جنگل و خاک.



▪ CITRUS: رایحه مرکبات مانند: نارنج، لیمو ترش و پرتغال.

▪ TOBACCO: رایحه تنباکو.

▪ SWEET: رایحه شیرین.

▪ LIGHT: رایحه ملایم و سبک.

▪ HEAVY: رایحه سنگین و گیرا.

▪ از دیگر گروه‌های عطرها میتوان به DEODORANT ها که برای برطرف کردن بوی بد دهان و ANTI-PERSPIRANT ها که از تعریق بدن جلوگیری میکنند و AFTERSHAVE که پس از اصلاح استفاده میگردند نام برد.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=10574>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خرید آداب دارد

زمستان که فرا می‌رسد، خیلی‌ها به فکر خرید لباس زمستانی می‌افتند. اگر خیلی خوش اقبال باشید، در پایان فصل زمستان سال پیش لباس‌های مورد نیازتان را در حراج‌های آخر فصل فروشگاه‌ها خریداری کرده‌اید ولی اگر این کار را نکرده‌اید و قصد خرید پوشاک زمستانی را در اول فصل دارید، خودتان را باید برای خرید لباس‌هایی گران آماده کنید. بستگی دارد که چه بودجه‌ای را در نظر گرفته‌اید ولی خرید پوشاک زمستانی هم اصولی دارد که اگر این اصول را رعایت کنید، می‌توانید خرید مناسبی داشته باشید.

• بارانی

بارانی را شما می‌توانید در سه فصل پاییز، زمستان و بهار مورد استفاده قرار دهید. بارانی‌های موجود در بازار در انواع زنانه، مردانه و بچگانه در دسترس شما هستند. بارانی را می‌توانید در روزهای بارانی و برفی بپوشید. شما می‌توانید لایه آستر بارانی را جدا کنید و در روزهایی که هوا گرم‌تر است، باز هم از بارانی‌تان استفاده کنید. اگر در شهرهای شلوغ و آلوده‌ای مانند تهران زندگی می‌کنید، خرید بارانی‌هایی که رنگ‌های تیره‌تری دارند مانند مشکی، خاکستری، قهوه‌ای مناسب‌تر است چون کمتر کثیف می‌شوند و نیاز به شستشوی کمتری دارند.

• دستکش

دستکش‌های موجود در بازار در انواع چرمی، جیر و پشمی یافت می‌شوند.



به طور معمول، دستکش‌های چرمی گرمی زیادی به دستان شما نمی‌دهند مگر اینکه در داخل آن آستری دوخته شده باشد. این دستکش‌ها بیشتر جنبه فانتری دارند و قیمت‌شان هم از انواع دیگر دستکش بالاتر است. اگر می‌خواهید با پرداخت هزینه‌ای معقول، از دستان‌تان در برابر سرما محافظت کنید، دستکش‌های پشمی را انتخاب کنید. تنوع رنگ این دستکش‌ها نیز زیاد است. دستکش‌ها در مدل‌های جعبه‌ای، انگشتی ساده، نیم‌بند انگشتی، کلاه‌دار یا جعبه‌ای دکمه‌دار وجود دارند که انتخاب آن به سلیقه شما بستگی دارد. اگر دستان‌تان داخل دستکش چرمی بوی عرق می‌گیرد، برای رفع بوی عرق می‌توانید در زیر آن دستکش نخی بپوشید. فراموش نکنید اگر شغل‌تان طوری است که باید در فضای آزاد کار کنید و یا هنگامی که در زمستان از منزل خارج می‌شوید، حتما دستکش بپوشید چرا که دست‌ها یکی از اولین قسمت‌های بدن است که شما سرما را از آنجا احساس می‌کنید. استفاده از دستکش برای کوهنوردان و افرادی که مبتلا به بیماری‌های مفاصل دست هستند، ضروری است.

• کاپشن و ژاکت و پالتو

کاپشن، پوشاکی زمستانی است که از آن جهت طرفداران زیادی دارد که شما می‌توانید آن را روی لباس‌هایتان بپوشید و هر زمان گرم‌تان شود به آسانی آن را از بدن‌تان خارج کنید. کاپشن‌ها انواع معمولی، کلاه‌دار و ضد آب دارند. کاپشن‌هایی که درون‌شان از پر و پشم شیشه استفاده شده است، گرم‌ترند ولی برای شستشوی کاپشنی که در داخلش پر به کار رفته است، دقت کنید. بهتر است شستشوی آن را به خشک‌شویی بسپارید چون در صورتی که به خوبی و درست شسته نشوند، پرز خواهند داد و لباس‌هایتان منظره بدی می‌گیرند. خریدن کاپشن‌های کلاه‌دار به صرفه‌تر است. از طرف دیگر، شاید قیمت بیشتری می‌پردازید ولی کاپشن‌های ضد آب شما را در برابر خیس شدن در برابر باران و برف زمستان محافظت می‌کنند. ژاکت‌ها را هم می‌توانید در منزل خودتان ببافید و یا آنها را به صورت آماده خریداری کنید. ژاکت‌ها اغلب از الیاف طبیعی بافته می‌شوند. بنابراین برای هوای بسیار سرد مناسب‌اند و می‌توانید آنها را در زیر کت و یا مانتو خود بپوشید. پالتوها انواع کوتاه و بلند دارند و مطمئن‌ترین لباس گرم برای نگه داشتن شما در سرمای زمستان هستند. مزیت پالتو بر کاپشن و ژاکت این است که کمر، پهلوها و پاهای شما را می‌پوشاند.

• چکمه و بوتین

کفش‌های معمولی برای گذراندن فصل سرد سال مناسب نیست چون نه گرمای کافی دارند و نه کف آنها برای راه رفتن روی برف و یخ مناسب است. چکمه‌های موجود در بازار انواع ساده، کوهنوردی، اسپورت، ساق‌دار و نیم بوتین را دارند. کف چکمه عاج‌دار است بنابراین در برف و یخ فرو رفته و گیر می‌کند و شما را از سر خوردن محافظت می‌کند. هنگام خرید چکمه به استاندارد بودن آن توجه کنید. چکمه‌ها نباید ساق پای شما را فشار دهند و یا خیلی سنگین باشند.

• بلوز پشمی

پیراهن پشمی همیشه ما را به یاد روزهای سرد زمستانی می‌اندازد. پشم از پوست و پوشش حیوانات به دست می‌آید. همه لباس‌های پشمی زیر نیستند، انواعی نیز وجود دارند که از الیاف نرم‌تر بافته شده‌اند. الیاف پشم، معجد و پیچ‌خورده هستند و به همین دلیل پارچه‌های پشمی حالت اسفنجی پیدا می‌کنند و باعث می‌شوند که عایقی در اطراف بدن به وجود آید. لباس‌های پشمی در برابر آلودگی و گرد و خاک مقاوم‌اند. به مرور زمان ساییدگی و پاره شدن ندارند. اگر آنها را بکشید دوباره به حالت اولیه خود بازمی‌گردند. اگر دوست دارید پیراهن پشمی شما تا سال آینده باقی بماند باید در شستشو و نگهداری آن دقت کنید. حتما پیراهن پشمی را با دست بشویید و به آن وایتکس نزنید، آن را به جای آنکه روی طناب پهن کنید تا خشک شود روی یک سطح مسطح پهن کنید. از آب سرد و پودر لباس‌شویی اندکی استفاده کنید.

• لباس‌های نایلونی

لباس‌های نایلونی چون حجم کمی دارند، در زمستان طرفداران زیادی در میان خانم‌ها دارند چون می‌توانند این لباس‌ها را به آسانی و بدون چاق‌تر به نظر آمدن در زیر مانتو و یا پالتوی خودشان بپوشند. نایلون از الیاف مصنوعی است بنابراین بعضی افراد به آن حساسیت دارند و پس از پوشیدن این لباس‌ها، پوست‌شان دچار خارش و قرمزی خواهد شد. لباس‌های نایلونی گرمای کمی دارند اما شستن آنها آسان است. لباس‌های نایلونی نرم و بادوام هستند. برای شستشوی لباس‌های نایلونی‌تان می‌توانید آنها را درون ماشین لباس‌شویی بیندازید. از آب گرم برای شستشوی آنها استفاده کنید و در آخر برای آب کشیدن آن از نرم‌کننده استفاده کنید. نایلون به آسانی در زیر اتوی داغ جمع می‌شود و لباس‌تان غیرقابل استفاده خواهد شد، بنابراین درجه حرارت اتو را تنظیم کنید. اگر به نایلون حساسیت دارید می‌توانید در زیر لباس‌های نایلونی خودتان لباسی سبک نخی بپوشید. لباس‌های نایلونی جذب رطوبت بسیار پایینی دارند و بسیار قوی و محکم هستند و می‌توانید روی چند سال استفاده از آنها حساب کنید.

(۱) بعد از ظهر به خرید بروید:

بهترین زمان برای خرید چکمه و پوتین، بعد از ظهر است چون پاها صبح ها کوچک تر هستند. در طول استراحت چند ساعت در شب ها، پاها اندکی کوچک تر از اندازه واقعی خود به نظر می آیند. بنابراین اگر شما چکمه ای را صبح امتحان کردید و اندازه پا شما بود، ممکن است هنگام عصر برایتان تنگ شده باشد. بهترین زمان برای خرید چکمه بعد از ظهر است که بتوانید چکمه ای را تهیه کنید که اندازه پایتان باشد و بعدها پایتان را نزنند و دچار دردسر نشوید.

(۲) یک شماره بزرگ تر بخرید:

در فصل زمستان اغلب داخل چکمه، جوراب ضخیم پشمی یا حوله ای می پوشید. بنابراین هنگامی که برای خرید چکمه می روید، آن را نیم یا یک شماره بزرگ تر بخرید تا چکمه و پوتین جدیدتان پاهایتان را نزنند و به راحتی بتوانید جوراب مورد نظرتان را درون کفش بپوشید و احساس گرما کنید.

(۳) پوتین های خیس را کنار شوفاژ نگذارید:

بعضی ها وقتی پوتین هایشان در اثر راه رفتن در برف و یخ خیس می شود، آن را کنار شوفاژ می گذارند تا خشک شود ولی با کمال تعجب خواهند دید پس از خشک شدن، شوره های نمک روی کفش باقی مانده و ظاهر نازیبایی به آن می بخشد. برای خشک کردن چکمه تان چند ورق روزنامه باطله دور آن بپیچید و بگذارید یک صبح تا شب باقی بماند. روزنامه رطوبت کفش را به خود جذب کرده و آن را خشک خواهد کرد بدون اینکه کفش تان شوره بزند. شما می توانید با محلولی از آب و سرکه نیز شوره های کفش تان را پاک کنید و سپس با پارچه ای پنبه ای مرطوب، آن محلول و شوره را از روی چکمه تان بردارید و سپس چکمه تان را واکس بزنید.

(۴) نگذارید ساق چکمه هایتان خم شود:

عیب چکمه های ساق بلند این است که محض اینکه این چکمه ها را از پاهایتان بیرون می آورید، ساق آن به یک طرف خم می شود و ممکن است ساق چکمه ترک بردارد و یا از شکل اصلی خود خارج شود. برای جلوگیری از این کار شما باید برای چکمه های ساق بلندتان قالبی از روزنامه یا لوله های مقوایی خریداری کنید. می توانید لوله های مقوایی را از پارچه فروشی ها بگیرید و یا چند روزنامه را لوله کنید و درون ساق پوتین جای دهید تا عمودی در جا کفشی باقی بمانند.

(۵) پوتین عاجدار بخرید:

پوتین یا چکمه ای که برای فصول سرد سال می خرید، باید کفش عاجدار یا شیاردار باشد تا در برف و یخ لیز نخورید. اگر ته پوتین شما این خصوصیت را ندارد، می توانید کف آن، کفی شیاردار بچسبانید و یا با یک عدد ورق سمباده زبر، کف کفش را سمباده بکشید تا زبر شود.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=289831>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خط چشم و طریقه صحیح کشیدن آن

بعضی از خانم ها دوست دارند که در روز از خط چشم استفاده کنند. استفاده صحیح از خط چشم زیبایی چشمان را چندین برابر می کند و مژه ها ضخیم تر به نظر می آیند. خط چشم به رنگهای مشکی و قهوه ای تیره





در دسترس است.
موقع کشیدن خط چشم، پلک بالا باید کاملاً خشک و بدون چربی باشد.
پلک چشم را با یک یا دو انگشت نگه می داریم و خط باریکی بالای چشم،
از گوشه داخلی چشم و تا حد امکان نزدیک به چشم می کشیم. سپس از
دو سوم خط، آن را کمی به طرف بالا می کشیم. برای زیر چشم، خط بسیار
باریکی از گوشه داخلی چشم شروع کرده و به طرف خارج می رویم. دو خط

در گوشه چشم نباید به هم بچسبند. یک فاصله کوچک بین دو خط در گوشه خارجی چشم آن را درشت تر نشان می دهد.
برای نشان دادن چشم به حالت طبیعی، همان خط چشم باریک بالای چشم کافی است و نیازی نیست زیر چشم را نیز خط بکشید. خانم هایی
که می خواهند آرایش روزشان کمی بیشتر جلوه کند، در گوشه خارجی، خط چشم را به طرف بالا و بیرون و کمی پهن تر از گوشه داخلی چشم
می کشند. برای آرایش شب خط چشم را از گوشه داخلی شروع و از وسط مردمک چشم به طرف گوشه خارجی چشم پهن تر و سپس در انتها
آن را بسیار باریک تمام می کنیم. خط دیگری زیر چشم می کشیم و بین دو خط در گوشه خارجی چشم فاصله می گذاریم که چشم را شفاف تر
و بزرگ تر نشان دهد. چشم های بادامی را معمولاً با خط بسیار پهن در گوشه خارجی چشم در بالا و خط دیگری در پایین که دو گوشه به هم
چسبیده باشند می توانیم گرد نشان دهیم و با سایه، گوشه چشم را بالاتر می بریم که بسیار زیبا و جذاب جلوه کند.

منبع : خانواده ما

<http://vista.ir/?view=article&id=101609>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خطاهای دهگانه زیبایی

می دانید چقدر از اطلاعاتی که درباره پوستتان دارید یا پیشنهادهایی که از
سوی دیگران درباره محصولات بهداشتی و آرایشی به شما می شود،
درست است یا غلط؟
به تبلیغات کارخانه های سازنده اعتماد می کنید یا از دوستانتان اطلاعات
می گیرید؟ تبلیغات کارخانه های سازنده هر محصول و از جمله محصولات
آرایشی، فقط برای به فروش رساندن موادی است که می سازند.
اطلاعات دوستان شما هم بیشتر از شما نیست و از همین جاست که
برخی باورهای غلط شکل می گیرند. در این مقاله به چند نمونه از این
باورهای نادرست و بسیار شایع اشاره می کنیم:
(۱) محصولات آرایشی که از مواد کاملاً طبیعی ساخته می شوند، بهتر از
انواع شیمیایی هستند.
البته باید دید <کاملاً طبیعی> چه معنایی دارد چون متأسفانه در برخی





کارخانه‌های سازنده، حق این عبارت ادا نمی‌شود و تقریباً در تمام محصولات آرایشی مواد مصنوعی هم به کار می‌رود. از سوی دیگر، گیاهی و طبیعی بودن یک محصول لزوماً به این معنا نیست که آن محصول، از محصولات آزمایشگاهی است یا نسبت به آنها برتری خاصی دارد.

(۲) هر چه محصولات آرایشی را گران‌تر بخرید، محصولات با کیفیت‌تر و بهتری انتخاب خواهید کرد.

قیمت محصولات آرایشی و بهداشتی تعیین‌کننده کیفیت و اثرگذاری آنها نیست. بیشتر کارخانه‌های سازنده می‌خواهند مردم باور کنند که وقتی قیمت یک محصول بالاست، حتماً ماده خاصی در آن به کار رفته که باعث می‌شود صددرصد تاثیرگذار باشد ولی اغلب موارد این‌گونه نیست و گاه محصولاتی حتی با قیمت پایین‌تر- که خارجی هم نیستند و اسم و رسم خاصی هم ندارند- به اندازه گران‌ترین و معروف‌ترین کرم خارجی تاثیر دارند، با این تفاوت که نیازی نیست برای خرید آنها چندین برابر هزینه کنید.

(۳) خشکی پوست باعث ایجاد کک‌ومک می‌شود.

کک و مک با افزایش سن ایجاد می‌شود و مهم‌ترین دلیل آن تغییراتی است که تابش آفتاب بر پوست ایجاد می‌کند. چرب یا مرطوب کردن پوست خشک، بر ظاهر آن تاثیر مثبتی می‌گذارد ولی در درازمدت هیچ تاثیری بر از بین بردن کک‌ومک یا پیشگیری از آن ندارد. بهترین راه جلوگیری از آن، محافظت از پوست در برابر آفتاب است.

(۴) استفاده از آنتی اکسیدان‌های موضعی باعث از بین رفتن کک و مک می‌شود.

رادیکال‌های آزاد نقش مهمی در ایجاد کک‌ومک دارند. به نظر می‌رسد با مصرف آنتی اکسیدان‌ها- که علیه رادیکال‌های آزاد عمل می‌کنند- بتوان جلوی ایجاد کک‌ومک را گرفت و حتی آن را از بین برد. البته هنوز تحقیقات مشخص نکرده‌اند که کدام یک از آنتی‌اکسیدان‌ها می‌توانند این کار را به خوبی انجام دهند و پژوهش در این زمینه ادامه دارد.

در حال حاضر، در میان محصولاتی که اثر آنتی‌اکسیدانی آنها در صورت مصرف موضعی ثابت شده است، فقط می‌توان به ترکیبات رتین A اشاره کرد و سایر محصولات باید بیشتر مورد آزمایش قرار گیرند تا تاثیر آنها مشخص کرد.

(۵) مشکلات پوستی در مردان بسیار کمتر از زنان است.

مردان هم مانند زنان به پیری پوست، کک‌ومک، بیماری‌های پوستی مثل آکنه و درماتیت سبورویک مبتلا می‌شوند. افزون بر اینها، مشکل اصلاح موهای صورت را هم دارند ولی به اندازه زنان پول خود را صرف خرید کرم‌های ضدک و سایر محصولات آرایشی نمی‌کنند. علاوه بر این، دیده شده استفاده از ضدآفتاب یا محافظت کافی از پوست در مقابل آفتاب هم میان آنان شایع نیست، هر چند کار صحیح نیست و آنها هم باید از پوستشان در مقابل آفتاب محافظت کنند.

(۶) مراجعه به متخصص پوست، یعنی تشخیص سریع و دقیق بیماری پوستی

اگر چه متخصص پوست سال‌ها درس می‌خواند و با انواع بیماری‌های پوستی آشنا می‌شود، اما برخی ضایعات و راش‌های پوستی با نشانه‌های انواع شایع بیماری‌ها همخوانی ندارند و متخصص پوست بر اساس فهرستی از شایع‌ترین تشخیص‌ها مجبور است درمان را آغاز کند و تشخیص، از روی پاسخ به درمان یا عدم پاسخ به آن صورت می‌گیرد. پس اگر با یک بار مراجعه به متخصص پوست نتیجه نگرفتید نباید از دکترتان ایراد بگیرید چون همیشه تشخیص بیماری‌های پوستی با یک نگاه امکان‌پذیر نیست و گاه لازم است آزمایش و حتی نمونه‌برداری از ضایعه انجام شود.

(۷) بیماری‌های پوستی اگر درست تشخیص داده شوند، زود خوب می‌شوند.

برخی بیماری‌های پوستی اگر درست تشخیص داده شوند و داروی مناسب و سریع برای آنها تجویز شود، سرعت بهبود قابل توجهی دارند، ولی همیشه این طور نیست و برخی بیماری‌های پوستی مثل پسوریازیس، درماتیت آتوپیک و یا درماتیت سبورویک تمایل به مزمن شدن دارند. این بیماری‌ها با درمان بهتر می‌شوند ولی با قطع درمان برمی‌گردند و این طبیعت بیماری است و نباید آن را به ناتوانی پزشک در درمان نسبت داد. چون برای برخی بیماری‌های پوستی هنوز درمان قطعی یافت نشده است.

(۸) برنزه کردن پوست، هیچ خطری برای سلامت پوست ندارد.

تماس با اشعه ماورای بنفش که در نور خورشید هم وجود دارد، علت ۹۰ درصد علایم پیری زودرس پوست است. این اشعه می‌تواند باعث صدمات

پوستی مثل ککومک، افزایش چین و چروک، پایین آمدن قدرت دفاعی پوست در برابر عفونت و حتی سرطان شود. برنزه کردن پوست هم یعنی قرار گرفتن در معرض اشعه آفتاب و برابر با تمامی خطراتی است که از آنها نام بردیم. حالا خودتان بسنجید این همه خطر به کمی تیره تر شدن پوست می‌ارزد!

۹) تماس با کسی که در حال حاضر تبخال ندارد، باعث انتقال تبخال نمی‌شود.

کسی که یک بار تبخال زده، ویروس عامل این بیماری را- که هرپس نامیده می‌شود- در بدن خود دارد. گاه این ویروس با پایین آمدن ایمنی بدن فعال و باعث بروز تبخال می‌شود و گاه به‌طور نهفته در اعصاب باقی می‌ماند.

فرد آلوده حتی پیش از بروز ضایعات می‌تواند انتقال دهنده این ویروس باشد. بنابراین در تماس با پوست سالم هم گاه مبتلا به تبخال خواهید شد، چون ممکن است فردی که با او تماس داشته‌اید، آلوده به ویروس باشد و در روزهای آینده تبخال بزند.

این ده اشتباه، شایع‌ترین اشتباهاتی هستند که در میان مردم وجود دارند ولی هر فردی ممکن است بسته به نوع پوست و بیماری پوستی‌اش سوالاتی داشته باشد. بهتر است به جای طرح این سوالات با دوستان یا اکثفا به شنیده‌هایتان موضوع را با یک متخصص در میان بگذارید تا از پاسخی که می‌گیرید، مطمئن باشید.

۱۰) آکنه با خوردن شکلات و شیرینی تشدید می‌شود.

علت اصلی بروز آکنه، تولید بیش از حد چربی به‌وسیله غدد سباسه یا همان غدد چربی در پوست است که به بسته شدن منافذ پوست می‌انجامد. مقدار چربی‌ای که این غدد ترشح می‌کنند، تحت تاثیر هورمون‌هاست که به وسیله آنها تنظیم می‌شود و به غذا خوردن مربوط نیست. بنابراین خوردن شکلات، غذاهای چرب و نیز غذاهای آماده نمی‌تواند باعث ایجاد جوش یا آکنه شود زیرا این غذاها هیچ تاثیری بر هورمون‌ها ندارند. به همین دلیل، یک فرد ۴۵ ساله با خوردن شکلات جوش نمی‌زند ولی بیشتر جوان‌ها دچار آکنه می‌شوند. اما به هرحال اگر شما از کسانی هستید که با خوردن یک غذای خاص جوش می‌زنید، بهتر است از آن غذای خاص پرهیز کنید.

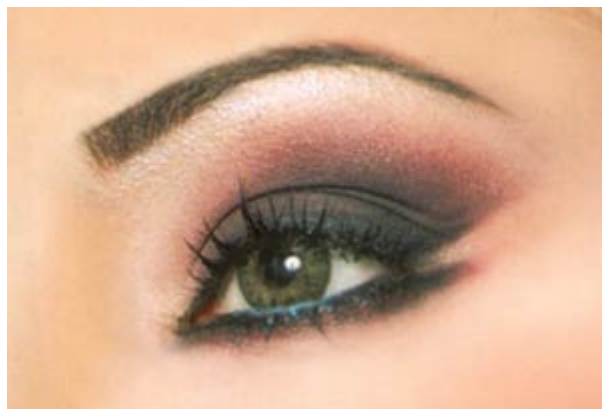
منبع : گیگاپارس

<http://vista.ir/?view=article&id=335053>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خطاهای رایج در آرایش چشم، مژه و لب

برای این که رنگ پوست طبیعی‌تری داشته باشید بهتر است از پودرهای مرغوب که پایه رنگ آن <زرد کم‌رنگ> باشد، استفاده کنید. خیلی از خانم‌ها واقعا نمی‌دانند که برای یک آرایش زیبا چه کاری باید انجام بدهند. حتی ممکن است از مرغوب‌ترین لوازم آرایشی استفاده کنند و بهترین رنگ‌ها را هم انتخاب کنند اما در پایان، رنگ‌بندی و تناسبی که باید بین آرایش اجزای صورت آنها دیده شود، وجود نداشته باشد. تناسب رنگ در آرایش نقش بسیار مهمی را بازی می‌کند، بنابراین باید دقت زیادی برای



ایجاد یک ترکیب‌بندی صحیح به کار ببرید. در این مطلب به ۴ نکته ظریف که

غفلت از آنها باعث می‌شود کل آرایش‌تان خراب شود، می‌پردازیم.

• خطا در آرایش چشم

بدترین اشتباهی که ممکن است هنگام آرایش چشم‌ها انجام دهید، این است که از مداد ابروی روشن و یک سایه و خط چشم هم‌رنگ آن استفاده کنید. شاید فکر می‌کنید اگر از رنگ‌های شبیه به هم برای آرایش استفاده کنید آرایشی بدون نقص خواهید داشت اما باید بدانید که این کار باعث می‌شود آرایش چشم‌ها بسیار تند و پررنگ به نظر بیاید و در ضمن، اصلاً زیبا و جذاب نیست.

برای اینکه چنین وضعی پیش نیاید، توصیه می‌کنیم از یک سایه مات برای آرایش پلک‌ها استفاده کنید و خط چشمی هم که انتخاب می‌کنید، پررنگ‌تر از سایه شما باشد. این نکته را هم می‌دانید که بهتر است رنگ آرایش صورت شما با رنگ لباسی که می‌پوشید متناسب باشد. مثلاً اگر قصد دارید لباس سبز رنگ بپوشید، سایه‌ای به رنگ سبز نعنایی مات و خط چشمی به رنگ سبز پررنگ انتخاب کنید تا چهره شما جلوه خاصی پیدا کند.

در آرایش چشم، تمام نکات باید با دقت تمام رعایت شود در غیر این‌صورت نتیجه مطلوبی به دست نمی‌آید. یکی از مشکلاتی که هنگام آرایش چشم‌ها ممکن است به‌وجود آید، این است که سایه چشم‌ها حالتی شبیه چینه‌خوردگی و چروک پیدا می‌کند. این چروکیدگی ممکن است به این خاطر باشد که از مرطوب کننده‌ها بر روی پلک خود استفاده کرده‌اید و یا اینکه کرم‌پودر را بر روی پلک‌هایتان مالیده‌اید. برای اینکه چنین مشکلی پیش نیاید، در طول روز به هیچ‌وجه از کرم دور چشم استفاده نکنید. بهترین کار برای آماده کردن پلک‌ها جهت آرایش، استفاده از یک لایه بسیار ظریف از پودر صورت است.

این کار باعث می‌شود یک سطح صاف و بدون چربی روی پلک شما ایجاد شود که اجازه می‌دهد آرایش به خوبی روی پلک‌هایتان بنشیند.

• خطا در آرایش مژه

اکثراً خانم‌ها دوست دارند مژه‌هایی بلند و پرپشت داشته باشند و برای این منظور، یک لایه ضخیم از <ریمل> را بر روی مژه‌ها می‌مالند. نتیجه این می‌شود که گاهی وقت‌ها مژه‌ها آن‌قدر ضخیم و دراز می‌شوند که بیشتر شبیه پاهای رطیل و عنکبوت به نظر می‌آیند! برای رفع این مشکل در کنار ایجاد حجم برای مژه‌ها، بهتر است ابتدا اضافات مایع ریمل را با یک دستمال از <برس> ریمل پاک کنید. برای ایجاد حجم در مژه‌ها باید چند بار ریمل بزنید، اما هر بار با لایه‌های نازک و ظریف، به این‌صورت که از ناحیه رویش مژه‌ها برس را به سمت نوک مژه‌ها ببرید. بعد از خشک شدن لایه اول، برای دومین بار این کار را تکرار کنید تا مژه‌ها به حجم دلخواه شما برسند. دقت داشته باشید در صورتی که بین فواصل <ریمل‌زدن>، مایع ریمل به مژه خشک شده باشد، تکرار ریمل زدن باعث می‌شود مژه‌ها به یکدیگر بچسبند و باز هم شبیه <پای عنکبوت> به نظر بیایند.

• خطا در آرایش لب

بعضی از خانم‌ها دوست دارند برای آرایش لب‌ها از رژ لب‌های بسیار کم‌رنگ استفاده کنند تا لب‌هایشان طبیعی، براق، برجسته و زیبا به نظر برسد، اما اشتباه اینجاست که رژ لب بیش از حد کم‌رنگ، باعث می‌شود چهره شما خسته و بی‌حال شود. برای اینکه به لب‌هایتان حالتی زیبا بدهید توصیه می‌کنیم از رژ لب هم‌رنگ یا یک درجه تیره‌تر از رنگ طبیعی لب‌هایتان استفاده کنید. سعی کنید براق‌ترین رژ لب را انتخاب کنید چون نور را بیشتر منعکس و لب‌های شما را برجسته‌تر نشان می‌دهد.

در آرایش لب‌ها مشکل دیگری که وجود دارد این است که امکان دارد رژ لب‌تان کج و معوج شود و خلاصه آرایش لب‌تان خوب از آب در نیاید. برای جلوگیری از این مشکلات بهتر است ابتدا خط لب‌تان را بکشید و سپس داخل این محدوده را با رژ لب، پر کنید. (درست مثل وقتی که در دوران بچگی نقاشی‌هایتان را رنگ می‌کردید!) به این ترتیب رژ لب دقیقاً در راستای لب‌های شما کشیده می‌شود. در ضمن خط لب شما هم باید هم‌رنگ یا نهایتاً یک درجه تیره از رژ لب‌تان باشد.

• خطا در برنزه کردن پوست

برنزه شدن این روزها خیلی طرفدار پیدا کرده و خیلی از خانم‌ها دیگر به یک روز دو روز برنزه کردن خودشان راضی نمی‌شوند. آنها می‌خواهند در تمام طول سال برنزه باشند و به همین دلیل سراغ کرم‌های برنزه‌کننده می‌روند. اما اتفاقی که خیلی وقت‌ها می‌افتد این است که رنگ پوستشان بیشتر <نارنجی تیره> می‌شود تا <برنزه>. در واقع ممکن است کرم برنزه کننده شما در ترکیباتش بیش از حد رنگ نارنجی داشته باشد و در نتیجه هرکسی شما را می‌بیند فکر می‌کند حتماً به شمال کشور سفر کرده‌اید و پوستتان حساسی سوخته است. برای اینکه این همه <حرف و

حدیث> درست نشود، بهترین کار این است که از همین اول یک کرم برنزه کننده مناسب انتخاب کنید. ما توصیه می کنیم <برنزه کننده ای> با رنگ طبیعی و درجه رنگ <قرمز قهوه ای> تهیه کنید تا پوستتان <آفتاب سوخته> به نظر نیاید. مشکل بعدی مربوط به پودرهای آرایشی صورت است. خیلی اوقات خانمها از پودرهای شفاف روشن کننده استفاده می کنند تا لکهای صورتشان را محو کنند و البته تصور می کنند که این پودرها وقتی روی پوست مالیده شود، کاملاً بدون رنگ و نامعلوم است. اما حقیقت این است که در این پودرها از پایه رنگ صورتی خاکستری استفاده می شود تا قابلیت پوشش لکهای پوست را داشته باشند. پس این پودرها نمی توانند بی رنگ و نامعلوم باشند و به همین خاطر صورت را بی روح می کنند. برای این که رنگ پوست طبیعی تری داشته باشید، بهتر است از پودرهای مرغوب که پایه رنگ آن <زرد کم رنگ> باشد، استفاده کنید

منبع : تهران مانیا

<http://vista.ir/?view=article&id=328439>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خطاهای ۱۱ گانه در آرایش

اگرچه بیشتر خانمها آرایش کردن را بلند و اغلب اوقات، آرایش را خودشان انجام می دهند اما به هر حال در روش آرایش، اشتباه می کنند. هم اشتباهات و هم توصیه ها را بخوانید.

رنگها و جعبه های بزرگ و کوچک با بسته بندی های جالب در فروشگاه های عرضه لوازم آرایشی بهداشتی، این محصولات را به یکی از پرفروش ترین کالاها تبدیل کرده است. آرایش کردن راهی برای زیباتر شدن است و راه و روش خاص خودش را دارد تا به زیبایی طبیعی چهره لطمه ای وارد نسازد.

• خطای انتخاب

اگر میل دارید یکی از لوازم آرایشی را خریداری کنید، به دنبال مارک های جدید و ناشناخته نباشید بلکه بهترین روش که در دسرهای کمتری نیز دارد این است که مارک ها و انواعی را انتخاب کنید که دیگران آنها را امتحان کرده اند و از آن محصولات راضی بوده اند. حتماً قبل از استفاده از این محصولات آن را روی بخش کوچکی از پوستتان امتحان کنید تا به آن آلرژی نداشته باشید.

• خطای سفر

بسیاری از بانوان لوازم آرایشی و بهداشتی را که در منزل استفاده می کنند، همراه خود در کیف دستی به خارج از منزل و یا حتی مسافرت می برند ولی بهترین کار این است که شما لوازم خود را دو دسته کنید. بخشی از وسایل را که جعبه های بزرگتری دارند مثل سایه های ۲۴ تایی یا ۳۶ تایی، شیشه های عطر بزرگ، موس، ژل و... را برای استفاده در منزل قرار دهید و کیف کوچکی با لوازم ابتدایی برای بردن به خارج از منزل تدارک ببینید.



• خطای روز

لوازم و مواد آرایشی را برای روز استفاده کنید که دوام کافی روی پوستتان داشته باشند و شما مجبور نشوید دایما آنها را تجدید کنید. فراموش نکنید که آرایش روز باید بسیار سبک و کمرنگ باشد، در غیر این صورت به شکل عروسک‌های نمایشی در خواهید آمد. برای پشت چشم از سایه‌های روشن و محو استفاده کنید. رژلب‌های کمرنگ برای روز بهترین و طبیعی‌ترین جلوه را به چهره شما می‌بخشند. ریمل‌های ضد آب و رژلب‌های مات بهترین دوام را در آرایش شما خواهند داشت.

• خطای تعریق

برای حل مشکل پوست‌هایی که عرق می‌کنند، باید از مواد و محصولات ضد عرق که حاوی درصد بیشتری از نمک‌های آلومینیم هستند، استفاده کرد. می‌توان از این محصولات به ویژه برای پوشاندن گردن استفاده کرد.

• خطای لوسیون

شما می‌توانید برای شستشو و مراقبت از پوستتان از لوسیون‌هایی با PH ۵/۵ استفاده کنید. این لوسیونها برای پوست‌های خشک و حساس بهترین جواب را می‌دهند. لوسیون‌هایی که دارای ترکیب شیمیایی پنتانتریول هستند، برای برداشتن و جذب باکتری‌هایی که موجب جوش‌های پوستی و سایر ضایعات پوستی می‌شوند، مناسب‌اند. اگر پوست شما دچار خارش شده است، لوسیون‌هایی را برگزینید که حاوی ترکیب شیمیایی پولی‌دکانول باشند.

• خطای دئودورانت

در صورتی که به تازگی اصلاح و از تیغ استفاده کرده‌اید یا پوستی بسیار حساس دارید، باید در انتخاب دئودورانت مناسب دقت کنید. بهترین دئودورانت برای شما دئودورانتی است که بدون الکل باشد یا حداقل مقدار بسیار اندکی الکل در ترکیب شیمیایی آن به کار رفته باشد، در این غیر این صورت دچار خارش و حساسیت خواهید شد.

• خطای رنگ

یکی از بزرگ‌ترین اشتباهاتی که بانوان در آرایش می‌کنند، انتخاب فوندیشن نامناسب برای پوست‌شان است، به همین علت، صورت بعضی‌ها بسیار طبیعی و شاداب به نظر می‌آید و برخی دیگر از خانم‌ها مثل این است که یک ماسک بر چهره‌شان زده‌اند. به طور کلی رنگ پوست بیشتر بانوان یک ته زمینه زردرنگ دارد و این ته‌رنگ پوست در بانوان آسیایی، آمریکای لاتین و برخی از مناطق آفریقا دیده می‌شود. بنابراین برای اینکه پوست‌شان طبیعی‌تر به نظر بیاید، باید فوندیشن را انتخاب کنند که یک ته رنگ زرد داشته باشد. بیشتر فوندیشن‌های موجود در بازار، ته رنگ نارنجی یا صورتی رنگ دارند. به همین دلیل بانوانی که این رنگ فوندیشن‌ها را استفاده می‌کنند، صورتی مصنوعی پیدا می‌کنند.

• خطای شستشو

پوست، پیش‌زمینه یک آرایش است و شادابی و سلامت پوست اولین شاخص یک چهره زیبا است. برای اینکه لوازم و مواد آرایشی بهتر روی صورت شما بنشینند، پوست شما باید سالم و صاف و بدون چین و چروک و جوش باشد. در پایان هر روز صورتتان را با صابون ملایم و آب ولرم بشوید. غذاهای چرب و سرخ‌کردنی، سلامت پوست شما را تهدید می‌کنند.

• خطای تثبیت

مشکل بسیاری از بانوان این است که پوست بسیار چربی دارند و لحظاتی پس از اینکه آرایش چهره‌شان تمام شد، مواد آرایشی روی پوست آنها راه می‌افتد. راه حل این مشکل، استفاده از یک پودر سبک روی کل آرایش صورت است که آرایش را در محل خود تثبیت می‌کند. اگر شما به‌ویژه در مناطقی که آب و هوا گرم است زندگی می‌کنید یا مجبورید در یک مهمانی یا عروسی در هوای گرم ساعاتی را بگذرانید، لازم است حتما آرایش را با پودر، روی پوستتان تثبیت کنید.

• خطای تقارن

اگر لب‌های شما شکل متقارن ندارد، به آسانی می‌توانید با استفاده از رژ لب این مشکل را حل کنید. فقط کافی است رژ لب‌هایی را انتخاب کنید که رنگ روشن‌تر و براق‌تری داشته باشند چون در این صورت، شما با استفاده از آرایش اصلاحی، نقایص صورتتان را پنهان کرده‌اید. این رژلب‌ها، لب‌های شما را پرتر نشان می‌دهند. برای اینکه دندان‌هایتان را رنگی نکند، انگشتان را در دهان‌تان قرار دهید و در همین حالت لب‌هایتان را روی هم بگذارید، رنگ اضافی رژ لب به انگشتان خواهد چسبید.

برای اینکه لب‌هایتان خشک و ترک‌خورده به نظر نرسند، می‌توانید پیش از استفاده از رژ لب، مقداری ویتامین E روی لب‌تان بمالید. اگر سن‌تان بالای ۴۰ است، از رژ لب‌های مات استفاده نکنید بلکه به جای آن رژ لب‌های براق را همراه خط لب به کار ببرید تا افتادگی و جمع‌شدگی لب‌هایتان کمتر به نظر بیاید. برای پاک‌کردن لک رژ لب از روی لباس‌تان، از گلیسرین استفاده کنید و سپس لباس‌تان را بشویید. برای اینکه لب‌هایتان را با استفاده از خط لب، آرایش کنید، باید ابتدا رژ لب و پس از آن، خط لب را دور لب‌هایتان بکشید. هیچ‌گاه از رژ لب و خط لبی که با هم تفاوت رنگ زیادی دارند، استفاده نکنید چون جلوه زیبایی نخواهد داشت.

• خطای فرجه

نخستین اشتباه رایج برای استفاده از رژگونه استفاده از رنگ‌های تند است. فراموش نکنید که همیشه یک ته رنگ، زیباتر و طبیعی‌تر جلوه می‌کند. رژگونه را در امتداد استخوان گونه‌تان به کار ببرید. محل شروع آن باید خط رویش مو در کنار گوش‌تان باشد. برای اینکه گونه‌هایتان برجسته‌تر به نظر بیایند، باید از یک پودر روشن در زیر استخوان گونه‌تان استفاده کنید. رنگی را برای رژگونه انتخاب کنید که ته رنگ قرمز زیادی نداشته باشد چون در این صورت، چهره شما بسیار آفتاب‌سوخته به نظر خواهد رسید. قبل از استفاده از فرجه مخصوص رژگونه، آن را حتما تمیز کنید و اضافات رژگونه را از لابه‌لای موهای آن بتکانید. برای پخش رژگونه، روی استخوان گونه، از حرکت‌های نیمه هلالی فرجه روی استخوان گونه استفاده کنید. فراموش نکنید که شما نباید رژگونه را تا نزدیکی پره‌های بینی پخش کنید. برای آرایش روز از مقدار بسیار کمی رژگونه استفاده کنید چون چربی روی پوست شما رنگ را به خود گرفته و آن را شدیدتر نشان می‌دهد.

منبع : سلامت نیوز

<http://vista.ir/?view=article&id=287325>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خطوط عمیق بالای لب چگونه درمان میشود؟

• خانم ۶۰ ساله ای هستم که چند خط نسبتاً عمقی روی لب بالا دارم، برای برطرف شدن آن چه روشی پیشنهاد می کنید؟
- دیدن خطوط چین و چروک روی صورت در آینه همه با منظره غم انگیزی است. اکثر ما حساسیت ویژه ای نسبت به پوست خود خصوصاً پوست صورت داریم. با وجود همه مراقبت ها و روشهایی که برای جلوگیری از بروز چین و چروک در پوست وجود دارد، پیری فرآیند ناگزیری است و اگر چه اکثر روشهای درمان پوست معمولاً بسیار گران است اما گرایش مردم به جوانسازی پوست و متعاقب آن تلاش دانشمندان برای ابداع روش های تازه روز به روز افزایش می یابد.
در مورد مشکل شما در صورتیکه کل صورت دچار پیری می باشد، بهتر است ابتدا به کمک روشهای جراحی و یا لیزرهای nonablative و یا





رادیوفرکوتسنسی، فرآیند جوانسازی روی کل پوست انجام شده و سپس

برای پر کردن خطوط ذکر شده از ترکیبات پرکننده و یا تزریق فیبروبلاست استفاده گردد، که در زیر شرح مختصری از روشهای جدید جوانسازی مطرح می گردد.

الف) کاربرد تزریق سلولهای فیبروبلاست در جوانسازی پوست:

این روش که به آن سلول درمانی گفته می شود با کمک فناوری جدیدی انجام می شود که اساس آن جایگزینی سلولهای بیمار دوچار اختلال عملکرد با سلولهای سالم است. این سلولها پس از ورود به بدن تمایز یافته و به سلولهای اختصاصی همان بافت تبدیل می شوند. از این خاصیت در درمان چین و چروک صورت استفاده می شود. در این روش ابتدا قسمت کوچکی از پوست پشت گوش بیمار یعنی حدود ۳ تا ۴ میلی متر مربع را پس از بی حسی برداشته و به محیط کشت اختصاصی انتقال می دهیم. پس از این مرحله سلولهای فیبروبلاست ها استخراج و تحریک به تکثیر می شوند.

سپس ۳ تزریق با فواصل ۲ هفته ای انجام می شود. در این رشو بهبودی به مرور زمان انجام می شود و بیمار با فواصل ۳ ماهه ویزیت می شود. سلولهای بنیادی تزریق شده شروع به تولید کلاژن می کنند که ماده اصلی پوست است و می تواند چروکها را برطرف و ظاهر جدیدی به چهره بیمار بدهد.

در مطالعات انجام شده دوام حداقل ۳ ساله با این روش گزارش شده است و تصور می شود پایداری آن بیشتر از این هم باشد. این روش یک متد اتولوگ است یعنی از سلولهای خود بیمار استفاده می شود و مجددا همان سلولها به بدن فر تزریق می شود و خطر تحریک سیستم ایمنی را ندارد.

ب) میکرودرم ابریشن:

در این روش با استفاده از دستگاهی خاص نوعی کریستال بسیار ظریف از جنس اکسید آلومینیوم با فشار تنظیم شده ای با سطح پوست در تماس قرار می گیرد و ایجاد تراش بسیار سطحی در لایه های فوقانی شاخی پوست می نماید. ضمناً یک مکش نیز روی پوست انجام می شود که باعث جمع شدن کریستالها از سطح پوست و همچنین بهتر شدن جریان خون به منطقه و فعال شدن سلولهای فیبروبلاست و نتیجتاً ترمیم و طراوت پوست می گردد.

ج) رادیوفرکوتسنسی:

رادیوفرکوتسنسی روش مطمئن اثر بخش و غیر تهاجمی در رفع چین و چروک های صورت و بازگرداندن جوانی و قوام طبیعی به پوست و رفع چاقیهای موضعی بدن می باشد.

روش رادیوفرکوتسنسی، جوانسازی را در تمام مناطق صورت، گردن و به صورت یکنواخت انجام می دهد، پس بهتر است قبل از انجام هر کار دیگر ابتدا به وسیله این دستگاه سن پوستی فرد کاهش یابد، سپس می توان در صورت لزوم در مناطق مورد نیاز تزریق بوتاکس یا ژل انجام داد. در حین درمان گرمای کنترل شده به لایه داخلی پوست بدون صدمه به لایه های رویی و اپیدرم داده می شود که باعث می شود کلاژن سازی در پوست فرد تحریک شده، گردش خون منطقه افزایش یابد و در اثر لنفاوی و دفع چربیها و توکسین افزایش یابد و سلولهای چربی مفصل شود که در درمان چاقیهای موضعی نیز کاربرد دارد.

تعداد جلسات مورد نیاز برای صورت ۴ دوره درمان با فواصل ۳-۴ هفته می باشد و برای افراد بالای ۴۵ سال هر ۶ ماه بصورت نگهدارنده یک بار انجام می شود. تلفیق روش تزریق فیبروبلاست و رادیوفرکوتسنسی که هم اکنون درمرکز تحقیقات پوست در حال اجراست، می تواند اثرات درمانی را دو چندان کند و رویای جوانی را به واقعیت نزدیک کند. بطور کلی مواد پرکننده را می توان به ۳ دسته تقسیم کرد: مواد صناعی- مواد با منشاء حیوانی و مواد با منشاء انسانی.

از مواد صناعی می توان به شکلی از سیلیکون مایع پالایش شده اشاره کرد که تا ۳۰ سال مورد استفاده قرار گرفت.

اما مشکلات متعدد از جمله بروز واکنش حساسیتی منجر به توقف استفاده از آن شد.

از مواد پرکننده با منشاء انسانی می توان چربی، کلاژن خود فرد ودر آخر تزریق فیبروبلاست کشت داده خویش سازگار را نامبرد. تزریق چربی مستلزم انجام جراحی و استخراج بافت چربی از محل هایی مانند شکم است و دوام آن نیز چند ماه بیشتر نیست.

یک ماده پر استفاده، اسید هیالورونیک است که یک ماده طبیعی بوده و توانایی ترمیم چروکها و نقایص متوسط تا شدید را دارد. اسید هیالورونیک

در همه بافتهای انسانی و حیوان یافت شده و زیست سازگار است.

منبع : وب سایت محمد علی نیلفروش زاده

<http://vista.ir/?view=article&id=299301>



خوش تیپی هم حساب و کتاب دارد!!

چه کسی پیدا می شود که دلش نخواهد همیشه و در تمام فصول به خصوص فصل پاییز زیبا و خوش لباس باشد؟ در این صورت اگر شما هم جزو آن خیلی ها هستید زود دست به کار شوید و در کمد لباس تان را باز کنید. ما به شما خواهیم گفت که باید کدام یک از لباس ها را کنار بگذارید و چه لباس هایی بخرید. در قدم بعدی چند دست از این لباس های پاییزی را با هم ست می کنیم تا شما بتوانید آنها را در مهمانی های پاییزه زنانه و مردانه بپوشید

الان موقع آن است که جارختی لباس های پاییزه تان را ترتیب دهید. در ترتیب دادن جارختی و یا کمد لباس پاییزی سه نکته اصلی را به یاد داشته باشید:

(۱) جنس لباس پاییزه:

پارچه های مخمل کبریتی ، چرم، جیر، پارچه های کتان راه راه و زبر، مخمل، بافتنی و کشیاف، پارچه هایی که آستر دارند، خز و در نهایت پارچه های پشمی، پارچه های لباس های پاییزی هستند. پس به سراغ این جنس ها هنگام انتخاب بروید.

(۲) رنگ لباس های پاییزی:

پاییز فصل زرد و نارنجی است بنابراین شما هم در این فصل به طبیعت و

حال و هوای آن احترام بگذارید و لباس هایی را انتخاب کنید که رنگ آنها مناسب این فصل است. سبز پشمی، آبی تیره (آبی نفتی)، عاجی و قهوه ای مناسب این فصل هستند. رنگ ها در پاییز غوغا می کنند پس شما هم د راین جشن رنگ طبیعت شرکت کنید.

(۳) نوع لباس های پاییزه:

وقتی بوی مهر می آید کم کم وقت آن است که لباس های آستین کوتاه را جمع کنید و لباس های دیگری را مهمان جارختی تان بکنید. بلوزهای یقه اسکی، ژاکت کشیاف، عرق گیر، شلوارهای جین، شلوارهای پارچه ای کمی ضخیم تر، و دستکش های چرمی و یا موهر ظریف، چکمه های ساق بلند، بلوزهای بلند دکمه دار، کت های ورزشی مناسب، جلیقه و کت های کوتاه کمردار، کمربندهای چرمی از کمد شما یک کمد پاییزی می سازند.



• باد نکنید لطفا!

یکی از مشکلات اصلی با لباس های پاییزه و به خصوص ژاکت این است که شما را چاق تر از آنچه هستید نشان می دهد و به خصوص در زمانی که لباس جفت و جور بدن بیشتر طرفدار دارد این یک مشکل بزرگ است ولی راه حل آن آسان است. به سراغ خرید ژاکت هایی بروید که جفت و جور بدن شما بافته شده باشند.

از طرف دیگر می توانید به جای ژاکت، یک زیر پیراهن که نقش عرق گیر را ایفا می کند و دو لایه لباس (پیراهن) بپوشید. در این صورت دیگر نیازی به حمل ژاکت در این روزهای پاییز که هوا متغیر است را نخواهید داشت. یک مزیت دیگر ژاکت این است که اگر گرمتان شد می توانید آن را از تن بیرون بیاورید و به دور کمرتان گره بزنید. هوای پاییز نامطمئن است، خیلی اوقات همراه داشتن یک ژاکت مناسب ضروری است.

• خرید پاییزی با کودک

• جوراب: بهتر است از هر رنگ جوراب، دو جفت بخرید. در این صورت اگر کوچولوی شما یک لنگه از جورابش را گم کرد هنوز سه لنگه دیگر دارد.

• تی شرت: خرید چند تی شرت برای لباس پاییزه بچه ها هم بد نیست چون آنها وقتی به کلاس درس می رسند، ژاکت و کت را از تن بیرون می آورند. در این شرایط لباس آستین بلند هم برای هوای پاییزی کلاس شاید گرم باشد و هم سر آستین های آن در اثر تماس مداوم با میز کثیف می شود.

• سونیت شرت: کاپشن برای لباس پاییزی کودک خیلی زود است. به جای آن چند سونیت شرت رنگی برای روزهای آغاز مدرسه اش بخرید.

• دستکش، کلاه و روسری: برای کودک خود به سراغ خرید دستکش های گران نرود چون دستش در حال رشد است. پارچه های ضد آب بهترین انتخاب برای دستکش هستند، بهتر است دستکش پاییزی از جنس پشم نباشد چون پس از شست و شو و یا حتی زیر باران خیس شدن دیر خشک می شود.

• ۷ پیشنهاد ایده آل:

(۱) می توانید یک ژاکت قرمز و یا هر رنگ شاد دیگر را که با کمر یا دکمه بزرگی بسته می شود را با یک بلوز یقه اسکی سفید بپوشید. زیورآلات رنگ قهوه ای مانند آنهایی که از چرم ساخته شده اند تیپ پاییزی شما را کامل می کنند.

(۲) پیشنهاد شماره دو برای مهمانی های زنانه مناسب است. شما می توانید یک چکمه نیم ساق را با یک دامن بلند با طرح های هندسی و رنگ های شاد بپوشید و آن را با یک بلوز آستین بلند ساده و یک گردنبند ظریف کامل کنید. می توانید برای اینکه سردتان نشود ساق بپوشید.

(۳) خوب آقایان اعتراض نکنند. به فکر آنها نیز بوده ایم. خوب شما باید برای پاییز امسال یک جین خاکستری بخرید. در روزهای پاییز دست از سر جین های آبی بردارید و شلوار جین خاکستری تان را با یک پیراهن یقه اسکی یا یقه گرد ست کنید.

(۴) چند وقتی است که ژاکت های فانتزی زیبا برای دختر خانم ها به بازار پاییز آمده است. شما می توانید یکی از این ژاکت های کوتاه به رنگ شاد را با یک بلوز نازک به رنگ های سفید و بنفش روشن و شلوار جین ست کنید.

(۵) پوشیدن تونیک های پشمی و بافتنی بلند در این فصل غوغا می کند. می توانید این تونیک ها را با یقه اسکی و آستین های تا آرنج به همراه ساق بپوشید.

(۶) پیشنهاد شماره ۶ ما هم مخصوص آقایان است و آن خرید یک شلوار کتان مشکی است. شلوار کتان مشکی هم بسیار شیک است و هم به شما ظاهر رسمی تری می بخشد. می توانید این شلوار را با بلوز پشمی ست کنید. همچنین این شلوار با ژاکت بی آستین بسیار زیبا می شود.

(۷) آقایان می توانند تیپ لباس پاییزی شان را با خرید یک کت مخمل کبریتی، کامل کنند. رنگ های شتری، قهوه ای و حتی سدری برای پاییز ایده آل است. خوبی این کت ها این است که هم با شلوار جین ست می شوند و هم با شلوار پارچه ای.

منبع : سایت سیمرغ

<http://vista.ir/?view=article&id=351342>

خوش لباسی و اعتماد بنفس

آیا لباسهایتان بشما اعتماد به نفس میدهد؟ منظورمان این نیست که به طرزی خودنمایانه و پر زرق و برق لباس بپوشید.

منظور ما این است که به طریقی لباس بپوشید که باوقار و اعتماد به نفس جلوه کنید. قسمتی از این مسئله به رفتار شما بستگی دارد، اما بخشی دیگر به این بستگی دارد که لباسهایی بپوشید که مناسب و برازنده ی شما بوده و به چشم بیاید. مهم این است که تا جایی که می توانید سعی کنید عالی به نظر بیایید، حال در هر مکانی که باشید. با رعایت نکات زیر میتوانید به طریقی لباس بپوشید که اعتماد به نفستان را بالا ببرد. خواهید دید که چطور با تغییراتی بسیار جزئی و کوچک، نظر اطرافیان را به کلی نسبت به خودتان عوض خواهید کرد، تا جایی که نظر خودتان نیز در رابطه با خودتان تغییر خواهد کرد.

▪ اندازه لباسهایتان

▪ رنگ لباس

▪ نکاتی در رابطه با زیبایی

• اندازه لباس

اندازه و مناسب بودن لباستان، برای حس اعتماد به نفس بسیار مهم است. ژاکت مثال بسیار خوبی است. یک ژاکت شل و گشاد باعث می

شود کثیف و نامرتب جلوه کنید. ژاکتی که اندازه تان باشد شما را تمیزتر و مرتب تر نشان میدهد و باعث میشود با اعتماد به نفس بیشتری بایستید و راه بروید. در اینجا نمونه های دیگری نیز برای شما مطرح م یکنیم تا ببینید هر لباسی در چه اندازه ای باشد به شما اعتماد به نفس خواهد داد.

▪ شلوار: شلوار مناسب آن شلواری نیست که چسبیتان باشد، باید به سایزتان باشد. فکر نکنید اگر شلوار دقیقاً اندازه تان باشد، انحناهای بدنتان را مشخص خواهد کرد، بلکه شما را نسبت به شلوارهای گشاد لاغرتر و صاف تر نشان خواهد داد.

▪ ژاکت، کت، پیراهن و بالاپوش: پوشیدن بالاپوش هایی که در قسمت کمر تنگ میشود، کمک می کند که هیكلتان موجدار و متناسب دیده شود و زنانه تر است. به یاد داشته باشید که لباسهایی که بیش از حد گشاد و شل و ول هستند، شما را کوتاه قد تر و نامرتب تر نشان می دهند.

▪ کفش: گاهی اوقات پوشیدن کفش های پاشنه بلند باعث لنگ زدن می شود و کسی آن را نمی پسندد. اما اگر کفشی را انتخاب کنید که مناسب و برازنده ی شما باشد، اگر پاشنه ی بلندی داشته باشد باعث می شود که بلندتر، لاغرتر و جذابتر تر به نظر برسید.

▪ جواهرات: یکی از سریعترین و موثرترین راه ها برای داشتن ظاهری زیبا و پر جلوه استفاده از جواهرات است. انداختن گردن بند، دستبند و گوشواره های پهن باعث جلوه بیشتر شما می شود و توجه شوهرتان را به سمتان جلب می کند.

• رنگ لباس

سر تا پا مشکی پوشیدن باعث می شود که لاغرتر و صاف تر جلوه کنید. اما پوشیدن لباسهای رنگی به دیگران نشان م یدهد که شما از اینکه به چشم بیایید نمی ترسید. همچنین لباسهای رنگی کمک می کند تا قسمت هایی را که نمی خواهید مورد توجه قرار بگیرند را بپوشانید. در اینجا



به نکات دیگری در زمینه ی رنگ لباس اشاره میکنیم.

• ترکیب رنگها: مجبور نیستید تا رنگ همه چیز را با هم ست کنید. پوشیدن تاپ نارنجی بسیار جالب است، اما اگر آن را با یک شلوار شکلاتی، ذغالی یا بورگاندی ست کنید جلوه ی بهتری به آن خواهد داد. صورتی را با خاکستری یا آبی نفتی ست کنید، جالب خواهد شد. طوری لباس بپوشید که خودتان احساس اعتماد به نفس کنید. اگر با پوشیدن رنگ روشن تر برای بالانته و رنگ تیره تر برای پایین تنه احساس بهتری دارید، به هر طریقی شده همین کار را انجام دهید.

• نکات آرایشی

تأثیری که روی دیگران می گذارید، به نحوه ی آرایش و اصلاح شما نیز تا حد زیادی بستگی دارد. حتی لباسهای گران قیمت و عالی هم اگر ناخن هایتان شکسته و لب پریده باشد و یا ابروهایتان اصلاح نشده و نامرتب باشد جلوه ای نخواهد داشت. حتی اگر آرایش هم نکنید، رژلب و ریمل هم نزده باشید، اصلاح شدن صورتتان در زیباییتان تأثیر شگرفی دارد. به نکات زیر دقت کنید.

• تمیز کردن ناخن ها: چه خودتان ناخن هایتان را مانیکور می کنید، و چه به سالن های آرایشی برای این منظور مراجعه می کنید، سعی کنید ناخن ها و پوستتان همیشه مرتب و تمیز باشد.

• مراقبت از موها: به طور مداوم به آرایشگر مراجعه کنید تا موهایتان را مرتب کند. اگر موهایتان توی صورتتان می ریزد، میتوانید از سنجاق سرهای زیبا برای عقب نگاه داشتن آن استفاده کنید. ریشه ی موهایتان را همیشه رنگ کنید. و هر از گاهی مدل موهایتان را تغییر دهید تا جلوه کنید.

• ابروهای زیبا: داشتن ابروهای مرتب و تمیز در زیبایی صورتتان تأثیر شگرفی دارد. برای برداشتن و اصلاح ابروهایتان به آرایشگاه مراجعه کنید. • آرایش: اصلاً نیازی به آرایش کردن نیست، اما اگر اصرار دارید همیشه آرایش ملایم انجام دهید. رژلبی کمرنگ یا کمی رژگونه صد چندان به زیبایی شما خواهد افزود.

منبع : سایت تحلیلی MLM

<http://vista.ir/?view=article&id=238041>

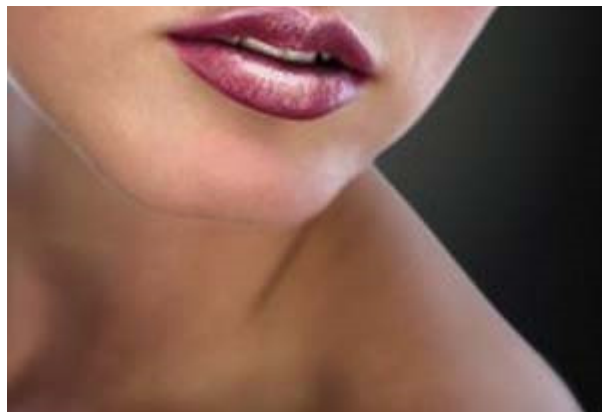


داشتن ابروهای زیبا

زیبا ساختن ابروان میتواند تغییر شگفت 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.

افراق نیست اگر بگوییم که شکل ابرو میتواند به ظاهر شما جلوه دهد و یا جلوه آن را از بین ببرد. طراحی و درست کردن ابروها دقیقاً مثل انتخاب عینک بروی صورت میباشد که اگر ابروها به فرم صورت نخورند فرم صورت بهم خورده و شکل انرا را تغییر میدهند. شکل و فرم مورد دلخواه همه اصولاشکل





بیضی است که بیشترین در صد افراد سعی بر این دارند که فرم صورت خود را به این فرم در آورند. که این نکته در ارایش تکمیلی و ترمیمی اجرا میشود که اکثر خانمها این نکته را نادیده می گیرند.

میتوانید برای کم کردن درد روی ابرو کمبرس یخ بگذاریم. 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 دقیقاً 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.

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 بینیتان 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 با 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. این کار را روز قبل از مهمانی انجام دهید چون اثر سرخی را بسختی میتوان با کرم پودر پنهان کرد و اگر روی محل تحریک شده کرم پودر بزنید امکان جوش زدن و زخم شدن آن خواهد بود.

- ابروانتان را با یک برس کوچک مثل مسواک به حالت طبیعی برس بکشید.

- یک پارچه لطیف گرم روی ابروی خود بکشید تا برداشتن ابرو آسانتر شود.

- بهترین حالت چک کردن ابروها بعد از برداشتن آن با چشمان بسته است که مسلماً توسط شخص ثالث میتوان انجام داد.

- ابروها باید به نسبت شکل صورتی که مایل هستید برداشته شوند نه به توصیه دوستان یا دنباله روی از مد.

- موها را یک به یک بچینید. آنها را محکم و در جهت رویش مو بکشید.

- برداشتن ابرو را از داخل ابرو به سمت خارج ابرو انجام دهید.

- هماهنگی ابروها با سایر اجزای صورت را در آینه چک کنید و در پایان یک پارچه لطیف سرد روی ابروها بگذارید تا سرخی پوست را کاهش دهد.

- 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.

- 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.

- از موجین جنس خوب و دارای لبه های نازک و کیپ استفاده کنید تا به هنگام برداشتن ابرو موی ابرو را نشکند. این کار ممکن است باعث عفونت شود.

- 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، دقیقا 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 مومانند پر کنید.

- سپس، با یک برس زیر که در پودر رنگ ابرو فرو کرده اید کارتان را ادامه دهید. به این ترتیب رنگ مداد ابرویتان بیشتر میشود. هر قدر به کمان ابرویتان نزدیکتر میشوید خطوط را نازکتر کنید.

▪ چگونه بهترین کمان ابرو را ایجاد کنیم

- ترجیحا، 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. اصولا 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 موجینی بهتر است ؟

- برای برداشتن موهای اضافه از موجینهای سر کج 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 موجینها، موجینهای نوک کجی 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 موجینها به حالت قیچی هستند. هر دو یا سه سال، وقتی نوک موجین شل شد، باید موجین خود را تعویض کنید. همیشه موجین 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 آتارسرخی از اطراف ابرو محو شود.

منبع : آرایش

<http://vista.ir/?view=article&id=358615>

 **vista.ir**
Online Classified Service

دانستنی های ژل، موس، واکس و اسپری مو



گاهی از مدل موهایمان خسته می‌شویم و تلاش می‌کنیم حالت یا مدل آن را تغییر دهیم. شکل دادن به مو تاریخچه‌ای بسیار طولانی به قدمت دوران باستان دارد. در آن دوران از استوانه‌های فلزی، روغن‌ها و مواد معطر برای این منظور استفاده می‌شد، اما امروزه فرآورده‌های گوناگونی تولید شده که همواره بخشی از درآمد ما صرف خریداری آنها می‌شود. شما با این فرآورده‌ها چقدر آشنایی دارید؟

• این حالت دهنده‌های عزیز

ژل، اسپری، موس، فوم، کرم، واکس و ... نام‌هایی که در بالا به آن اشاره شد، برای خانم‌ها و آقایانی که موهایشان بر خلاف جاذبه زمین در هیچ

جهت دیگری قرار نمی‌گیرد! و آنها که موهایشان همیشه داخل صورتشان است و در جستجوی راهی هستند که مویشان را به سمت بالا شانه و آن را در همان مکان تثبیت‌کنند، نام‌هایی بسیار آشنا هستند. کم نیستند افرادی که بعد از هر بار شستشو و یا قبل از بیرون رفتن از منزل از این مواد استفاده می‌کنند، اما معدودند کسانی که فرق بین این مواد و کاربردها و مضرات هر یک از آنها را به خوبی بشناسند.

شناخت شیمی بنیادی لوازم آرایشی، مواد پاک‌کننده، پوشش‌ها یا روکش‌های سطح و امثال آنها، می‌تواند ارزش قابل ملاحظه‌ای در انتخاب این فرآورده‌ها داشته باشد. درک اثر شیمیایی یک محصول ما را یاری می‌کند خطر احتمالی آن و ارزش رضایت‌خاطر را که از آن بدست می‌آوریم، محک‌بزنیم. واکنش‌های حساسیت‌زا و نحوه استفاده از یک فرآورده ممکن است از شخصی به شخص دیگر تفاوت داشته باشد.

محصولات حالت‌دهنده مو، همگی از نظر شیمیایی پلیمرهای حل شده در حلال مایع هستند. از نظر ترکیب شیمیایی ژل، موس و فوم، پلیمرهایی بر پایه آب بوده اسپری بر پایه الکل و کرم‌ها بر پایه روغن هستند.

وظیفه پلیمرهای موجود در این ترکیبات آن است که رشته‌های مو را به هم متصل کند، ضمن آنکه، پوشش پلیمری محیط بر تارهای به هم چسبیده مو، باعث افزایش حجم کلی آنها نیز می‌شود.

موها به دو صورت به هم اتصال پیدا می‌کنند. اتصال جانبی که در آن موها به صورت طولی به هم می‌چسبند و اتصال نقطه‌ای که در آن تارهای مو، در یک نقطه، یکدیگر را قطع می‌کنند.

فرآورده حالت‌دهنده مو، باید به گونه‌ای توسط تولیدکننده طراحی و بوسیله مصرف‌کننده به کار برده شود که اتصال تارهای مو، عمدتاً از نوع جانبی باشد. زیرا اتصال تارهای مو، به این شیوه، علاوه بر حجم بیشتر، آنها را به شکل ملایمتری در کنار هم نگاه داشته و آسیب کمتری به کوتیکل وارد می‌کند.

• ژل با مو چه می‌کند؟

با استفاده از این فرآورده می‌توانید مدل دلخواه خود را برای مدت نسبتاً طولانی بر روی مو تثبیت کنید. در حال حاضر ژل‌های مو به دو دسته کلی تقسیم بندی می‌شوند:

ژل‌های روغنی یا میکرو ژل‌ها به صورت امولسیون‌های شفاف روغن در آب عرضه می‌شوند. (قطرات روغن آنقدر کوچکند که امولسیون شفاف به نظر می‌رسد.)

این نوع ژل‌ها بیشتر جهت ایجاد درخشندگی و گره‌گشایی از مو در هنگام برس و یا شانه کردن استفاده می‌شوند.

ژل‌های پلیمری یا ژل‌های حقیقی، مخلوطی از آب، یک عامل حالت‌دهنده و یک پلیمر تثبیت‌کننده با وزن ملکولی بالا هستند. وقتی که این مواد روی مو قرار می‌گیرند، رشته‌های مو با مخلوط آب و پلیمر پوشانده می‌شوند.

سپس آب از روی مو تیغیر شده و لایه نازکی از پلیمر روی آن را می‌پوشاند. این پلیمر باید پوششی سبک، قابل انعطاف و شفاف روی مو بر جای گذارد و درخشندگی خاصی به آن بدهد، ضمن آنکه گره‌ها و الکتریسته ساکن مو تا حدی کاهش یابد.

یک روش مناسب استفاده از ژل این است که پس از شستشو با شامپوی مناسب، آب اضافی را با استفاده از حوله (با روش گذاشتن و برداشتن) از روی مو بردانید. سپس مقداری ژل در کف دست خود قرار داده و پس از پخش آن بر روی دست به طور یکنواخت روی مو پخش کنید (به گونه‌ای که قشر نازکی از آن روی تار موها را بپوشاند) و به آرامی گره موها را باز کنید و آنها را شانه کنید.

هر چه مقدار ماده مصرف شده کمتر باشد، موها شل‌تر خواهند ایستاد ولی مصرف بیش از حد این مواد نیز موجب کدر شدن موها می‌شود به طوری که این مواد مانند دانه‌های برف یا شوره‌ی سر روی موها جمع می‌شوند.

ژل‌ها نسبت به موس‌ها قوام سفت‌تر و کم انعطاف‌تری به موها می‌بخشند و برای آرایش‌ها و مدل‌هایی که نیاز به قوام و انعطاف‌ناپذیری مو دارند به کار می‌روند. بیشتر تولید کنندگان فرمول‌های مختلفی را برای موهای معمولی و موهایی که به سختی حالت می‌گیرند، ارائه می‌کنند. طرز استفاده از ژل بر اساس مدلی که برای موهایتان در نظر گرفته‌اید، متفاوت است؛ مثلاً در صورتی که مدل فر، مورد نظرتان است باید با استفاده از نوک انگشتان فر دلخواه خود را به مو بدهید و برای صاف کردن باید رشته‌های مو را بین دو دست قرار داده و دست‌ها را در حالی که فشار کمی اعمال می‌کنید، به سمت پائین حرکت دهید .

• موس‌ها ساده‌ترند

موس یا فوم یکی از محصولات شکل دهنده مو به شمار می‌آید که به شکل کف کرم مانند از بطری خارج می‌شود. مواد تشکیل دهنده این فرآورده، شبیه ژل موس است با این تفاوت که در قوطی‌های تحت فشار عرضه می‌شود و در ترکیب آن علاوه بر مواد فعال مقدار اندکی ماده پشیران وجود دارد که وظیفه خارج کردن ماده و ایجاد کف را دارد. این کف به وسیله شانه روی مو پخش می‌شود. موس لایه نازک تری نسبت به ژل بر روی مو برجای می‌گذارد. در عوض قدرت نگه داری کمتر و توانایی کمتری در شکل دادن به مو دارد و فرد در موقع استفاده از موس نسبت به ژل احساس مطبوع‌تری دارد.

موس‌ها در واقع برای قوام و ضخامت دادن به مو در نظر گرفته شده‌اند و بیشتر به همراه سشوار استفاده می‌شوند.

• اسپری مو، همچنان در اوج

افشانه‌ها یا اسپری‌های مو، اساساً محلول‌هایی هستند که وقتی بر مو افشانه شوند، پوشش نازکی با استحکام کافی ایجاد می‌کنند که پس از تبخیر حلال، مو را در جای خود نگه می‌دارد.

در بین انواع مختلف حالت دهنده‌ها، اسپری مو طرفداران بیشتری دارد به طوری که در رده محصولات مراقبت از مو بعد از شامپو، بیشترین فروش از آن این محصول بوده است.

اسپری‌های مو دو دسته اند:

۱) اسپری مدل دهنده که برای مدل دادن به موها به کار می‌روند.

۲) اسپری تثبیت کننده که برای تثبیت مدل مو، استفاده می‌شوند.

انواع مختلف اسپری برای انواع مختلف مو در بازار فروخته می‌شود که علاوه بر مواد تشکیل دهنده فرمول آنها، در نحوه پخش قطرات با هم تفاوت دارند و نحوه پخش قطرات نیز رابطه مستقیم با افشانک اسپری دارد.

هر چه قطرات اسپری با اندازه درشت تری پراکنده شوند، موها با قدرت بیشتری به هم متصل می‌شوند ولی در عوض دیرتر خشک می‌شوند و مو حالت چسبناک به خود می‌گیرد.

بر عکس هرچه اندازه قطره‌های اسپری کوچکتر باشد قدرت اتصال موها کمتر شده، زودتر خشک می‌شود و با برطرف شدن حالت چسبناک احساس بهتری در اثر استعمال فرآورده در هنگام لمس موها، برای مصرف کننده بر جای می‌ماند.

در انتخاب اسپری باید دقت کنیم تعادل مناسبی بین لطافت و استحکام فرآورده برقرار باشد به آن معنا که نه خیلی خشک و مستحکم باشد، که لطافت را فدای خود کند و نه آنقدر نرم و بی اثر که کارایی نداشته باشد.

همانطور که گفتیم اسپری‌ها بر پایه الکل ساخته می‌شوند، بنابراین حاوی مواد اشتعال پذیر هستند، پس مراقب باشید هنگام استفاده، هیچ گونه شعله‌ای اطراف شما روشن نباشد. (حتی سیگار هم نباید روشن باشد) اسپری را دور از دسترس بچه‌ها قرار دهید و آن را بر روی پوست سر آسیب دیده و زخمی به کار نبرید.

• برای استفاده می‌توانید از دستور العمل زیر پیروی کنید:

موها را شامپو کرده با حوله خشک کنید. اسپری مدل دهنده را با استفاده از شانه دندان درشت به طور یکنواخت روی همه موها پخش کنید و بعد موهای خود را به چند قسمت تقسیم کرده و هر قسمت را مطابق مدل دلخواه خود شکل دهید.

اگر صاف کردن موهای طره‌دار مد نظرتان است در این مرحله می‌توانید با شانه مناسب موهای خود را به حالت کشیده در آورید و با استفاده از

اسپری تثبیت کننده مدل نهایی را بر روی موهایتان ثابت کنید.

• واکس مو، چیزی شبیه موم

واکس مو یکی از محصولات مدل دهنده مو به شمار می آید که قوامی شبیه موم دارد. از این رو به آن واکس (یا همان موم) گفته می شود. این محصول با چسباندن تارهای مو به یکدیگر بافتی طبیعی به آن می بخشد که مدل های کوتاه و لایه ای شبیه مدل موی بعضی از بازیگران مشهور سینما می شود.

راست نگه داشتن موی کوتاه رو به بالا، یکی دیگر از کاربردهای واکس مو است. با استفاده از این محصول، ضمن اینکه مو جلای روغنی و قابلیت جابجایی خود را حفظ می کند می تواند در یک جهت خاص تثبیت شود.

منبع : سایت هشت

<http://vista.ir/?view=article&id=283204>

 **vista.ir**
Online Classified Service

دانستنی های حمام

بیا بید برای يك بار هم كه شده مشغله های فكری و باید و نبایدهای روزمره زندگی را كنار بگذاریم و از فواید بی شمار يك حمام گرم بهره مند شویم.

• درست انتخاب کنید

به هیچ وجه درست نیست كه برای شست و شوی بدن خود از هر چیزی استفاده كنید. ابتدا فكر كنید كه بدن شما به چه چیزی نیاز دارد: آرام كننده ها (شیر و عسل)، تغذیه كننده ها (روغن های گیاهی خوش بو)، نرم كننده ها (شیر)، لاغر كننده ها (نمك های معدنی، گیاه نبات اسماء)، معالجه ها (صمغ درختان، روغن های گیاهی)، زدا بنده های سم (خاك رس) یا نیروبخش ها (روغن های گیاهی) سعی كنید تا حد ممكن از موادی با کیفیت پایین یا موادی كه بوی تندی دارند، استفاده نكنید. این مواد شیمیایی به شدت به پوست آسیب می رسانند.

• تسكین دردهای روزانه

وقتی مواد مورد نیازتان را آماده كردید، تلفن را قطع كنید، موسیقی آرامی بگذارید و از شدت نور تا حد ممكن بكاهید. درجه حرارت آب داخل وان را تنظیم كنید (۲۱ درجه سانتی گراد می تواند حرارت مناسبی باشد). خود را از تمام افكار رها كنید و درون آب وان بخوابید. مدت زمان ماندن درون وان به تمایل شما بستگی دارد اما ۲۰ دقیقه زمان مناسبی است.

برای آنكه راحت تر باشید، می توانید يك بالشك یا حوله ای را زیر گردن خود در لبه وان بگذارید. وقتی در آب دراز كشیده اید ماهیچه های گردن،



دستها، شانه‌ها و پاهایتان را شل کنید. چشم‌هایتان را ببندید و نفس عمیق بکشید.

برای آنکه پس از ۲۰ دقیقه ماهیچه‌های بدنتان سفت و قوی شود، هر چند وقت يك بار يك مشت آب سرد به بدنتان بپاشید و بدون آنکه عجله کنید، به تدریج از آب بیرون بیایید.

• پوست تان را پاك کنید

وقتی درون آب هستید پوست تمیز است و منافذش منبسط شده است. این زمان بهترین موقع برای برداشتن يك لایه از روی پوست است. توجه داشته باشید گرچه این کار سبب می‌شود پوستی سالم و تمیز داشته باشید ولی برای هر کسی نیز مناسب نیست. حین کیسه کشیدن، سلول‌های مرده روی پوست که مانع تنفس کامل پوست می‌شوند، آسان و سریع برداشته می‌شوند. این کار پوست را نرم می‌کند و حیاتی دوباره به آن می‌بخشد. در عین حال اپیدرم را تحریک کرده و سبب افزایش جریان خون می‌شود. پیشنهاد می‌شود يك تا دو بار در هفته بدنتان را کیسه بکشید اما اگر پوست‌تان حساس است، این عمل را هر ۱۵ روز يك بار انجام دهید. بهترین زمان برای اپیلاسیون پس از کیسه کشیدن است. کیسه کشیدن باعث می‌شود موها از داخل پوست بیرون آمده و به راحتی برداشته شوند. در ضمن در صورتی که بعد از حمام کردن و کیسه کشیدن اپیلاسیون کنید دیگر روی پوست‌تان جوش‌های کوچک قرمز رنگ نمی‌زند.

موادی که برای کشیدن روی پوست خود استفاده می‌کنید، به جنس پوست شما بستگی دارد. در بعضی محصولات ذرات زیادی وجود دارد که به صورت حتم برای پوست‌های حساس، خشک و یا پوست‌هایی که به آگزما دچارند، مناسب نیستند. این محصولات از مواد مختلفی تشکیل شده‌اند، مثل خاكرس، دانه میوه‌ها، آسیاب بعضی سنگ‌ها، صمغ درختان و آنزیم‌های جذب کننده و... در صورتی که پوستی نرمال دارید می‌توانید از هر محصولی که می‌خواهید استفاده کنید اما اگر پوست‌تان حساس است، از محصولی نرم استفاده کنید. اگر پوست‌تان ضخیم و قدرتمند است، پیشنهاد می‌شود از محصولات دانه‌دار استفاده کنید تا پوست کاملاً و عمیقاً تمیز شود.

• چند محصول خانگی برای کیسه کشیدن

▪ مقداری شکر را با زل حمام یا روغن زیتون کاملاً مخلوط کنید. به جای شکر می‌توانید از نمک و به جای روغن زیتون، از روغن بادام شیرین هم می‌توانید استفاده کنید.

▪ يك قاشق چای‌خوری نمک دریایی، پنج قاشق سوپ‌خوری روغن گیاهی و شش قطره روغن اسطوخودوس یا روغن درخت چندل را با هم مخلوط کنید.

▪ برای نرم و خوشبو شدن بدن می‌توانید از دانه‌های خورده‌شده قهوه نیز استفاده کنید.

▪ يك قاشق سوپ‌خوری عسل و يك قاشق چای‌خوری شکر را با هم مخلوط کنید.

• پاهایی به نرمی پای کودکان

شاید تنها عضوی که همیشه نادیده گرفته می‌شود و کسی به آن توجه نمی‌کند، پاها باشند که در طول روز ما آنها را در درون کفش‌هایی که در بیشتر موارد راحت نیز نیستند، زندانی می‌کنیم. يك حمام گرم و لذت‌بخش درد و ناراحتی را به راحتی از آنها می‌زداید. تنها چیزی که نیاز دارید، مقداری آب ولرم و نمک‌های معدنی یا صابون سفید است.

پس از حمام، پوست پا نرم است و به راحتی می‌توان ناخن، پینه و سایر موارد را از آن زدود. تنها کافی است روی قسمت‌های پینه بسته پا به نرمی سوهان یا برس بکشید. سپس روی تمامی قسمت‌های پا با حرکات دورانی سنگ پا بمالید. حتی می‌توانید اگر پوست پا مشکلی ندارد، مقداری از مواد کیسه خود را روی سنگ پا بمالید و روی پوست بکشید. به این ترتیب پوست‌های مرده جدا می‌شوند. پس از حمام می‌توانید از کرم پا یا کرم بدن استفاده کنید. ماساژ انگشتان و ساق پا پس از حمام نیز بسیار موثر است.

• چند محصول خانگی

▪ در صورتی که پاهایتان حساس است، می‌توانید مقداری روغن زیتون را با کافور مخلوط کرده و به پاهایتان بمالید. به هیچ وجه شب‌ها جوراب به پا نکنید.

▪ در صورتی که میخچه پا دارید، مقداری روغن زیتون را با سیر مخلوط کنید و روی میخچه بگذارید. مرتباً این کار را تکرار کنید تا زمانی که میخچه کاملاً برطرف شود.

▪ در صورتی که پاهایتان پینه بسته، روی آن قسمت يك برش يك تا پنج میلی‌متری لیمو بگذارید و روی آن را با باند ببندید. در صورت لزوم چند بار

این کار را تکرار کنید.

• چند پیشنهاد جالت

- می‌خواهید پوستی مخملی و زیبا داشته باشید؟ شش قاشق سوپ‌خوری عسل را در یک لیتر شیر گرم حل کرده و به آب وان اضافه کنید.
- می‌خواهید سلولیت‌ها را از بین ببرید؟ نیم لیتر سرکه جوشان را روی ۱۰۰ گرم برگ‌های تازه عشقه بالا رونده بریزید. سپس اجازه بدهید نزدیک به شش ساعت دم بکشد. بعد آن را از صافی رد کرده و محلول را درون آب وان بریزید و ۳۰۰ گرم هم گیاه نبات اسماء به آن اضافه کنید.
- نیاز به حمامی نرم کننده و نیروبخش دارید؟ یک چهارم لیتر سرکه درون آب وان بریزید.
- می‌خواهید لاغر شوید؟ ۲۵ گرم نمک دریایی تصفیه نشده و ۵ تا ۱۰ قطره روغن گیاهی نیاز دارید. نمک را آسیاب کنید و در یک لیوان باریک شیشه‌ای بریزید. سپس روغن را به آن اضافه کنید. در آن را ببندید و اجازه بدهید ۱۰ روز این مواد باقی بماند البته هر چند وقت یک بار آن را تکان دهید. در هر بار حمام کردن، دو قاشق سوپ‌خوری از این ماده به آب حمام بیفزایید. برای آنکه کاملاً احساس آرامش کنید، هر بار که به حمام می‌روید موزیکی ملایم پخش کنید.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=254949>



دانستنی‌های شیر پاک‌کن

پودرها و سایر مواد آرایشی پوست را کثیف کرده و منافذ آن را مسدود می‌کنند و ما مجبور هستیم به دفعات آنها را پاک کنیم. آب و صابون به تنهایی برای بیرون آوردن این ذرات کافی نیست بلکه باید موادی به کار ببریم مانند اجسام چرب که به زور، مواد رنگی این پودرها و جرم‌های پوست را بگیرند و آنها را بیرون بکشند و در نهایت باعث جذب بهتر اکسیژن توسط پوست شوند. به این فرآورده‌ها، روغن‌های پاک‌کننده یا شیر زیبایی می‌گویند که در آنها مواد چربی کم و سبکی وجود دارد و برای پاک کردن روزانه پوست به کار می‌رود...

شیر پاک‌کن‌ها از قدیمی‌ترین محصولات پاک‌کننده هستند که بیشتر به فرم روغن در آب استفاده می‌شوند و روغن آنها نیز از نوع پارافین انتخاب می‌گردد. حدود ۷۰ درصد وزن این فرآورده‌ها از آب و ۳۰ درصد آن روغن می‌باشد. امروزه با ساخته شدن ظروف پلاستیکی، این لوسیون‌ها در حد وسیعی تولید شده‌اند. ساخت آنها آسان بوده، به کرم‌های پاک‌کننده از نظر مصرف برتری دارند و از نظر اقتصادی مقرون به صرفه هستند. میزان اسیدیته این فرآورده‌ها همخوانی زیادی با اسیدیته پوست داشته و





محصولات خویی از نظر آسیب نرساندن به پوست محسوب می‌گردند. از این مواد می‌توان به عنوان پاک‌کننده‌های آرایشی و یا برطرف کننده آلاینده‌های صورت استفاده کرد. نحوه استفاده از این فرآورده‌ها به صورت

زدن آنها روی نوک انگشت و سپس مالیدن آن روی صورت به شکل دواير متحدالمرکز (یا ماریچی از داخل به خارج) به همراه ماساژ ملایم می‌باشد که در صورت احتیاج به تکرار عمل فوق دوباره به همان شکل تکرار می‌شود. کار پاکسازی به اتمام نمی‌رسد مگر مواد زاید قابل شستشو ایجاد شده به دنبال استفاده از شیر پاک کن‌ها با تونیک یا آب ولرم از روی صورت برداشته شوند.

• صابون کافی نیست

استفاده از صابون‌ها به عنوان پاک کننده سطحی بسیار رایج است و بسیاری از خانم‌ها صابون‌ها را به عنوان یکی از پاک کننده‌های مناسب می‌دانند، غافل از اینکه صابون پاک کننده چندان مناسبی نیست و دارای معایب فراوانی است که از آن میان می‌توان به چند مورد زیر اشاره نمود:

▪ نیاز به آب

▪ زدودن بیش از حد چربی از سطح پوست

▪ ایجاد خشکی و کشیدگی در پوست

▪ قلیایی نمودن پوست (این مساله باعث جداسازی سلول‌های لایه‌های خارجی پوست از سلول‌های مجاور می‌شود) در هر حال از صابون‌ها و سایر دترژانت‌های معمولی برای شستشوی پوست استفاده نکنید حتی آب معمولی نیز در اثر شستشوی بی‌رویه می‌تواند باعث خشکی پوست شود. بیش از ۱ تا ۲ بار در روز صورت خود را نشویید و حتماً بعد از شستشو از مرطوب کننده مناسب استفاده کنید.

• اثر روانی کف و فوم‌ها و پاک‌کننده‌های کف کننده

در نظر بسیاری از ما میزان پاک کنندگی محصولات با میزان کف حاصل از آن نسبت دارد و محصولاتی را که با کف همراه نباشند جزو پاک کننده‌ها محسوب نمی‌کنیم. برای ارضای این حس روانی لابراتورهای آرایشی بهداشتی فوم‌های پاک کننده را به بازار ارایه نموده‌اند. این فرآورده‌ها برای پاکسازی پوست به آب نیاز دارند و در تماس با آب کف می‌کنند. این محصولات برخلاف صابون‌ها حالت قلیایی نداشته و پوست را خشک نمی‌کنند و ضمن پاکسازی کامل پوست، لایه محافظ سطح پوست را حفظ می‌کنند. این فرآورده‌ها دارای دو فاز حلال در چربی و حلال در آب هستند که فاز حلال در چربی آن تمام ذرات خارجی مواد آرایشی و رسوبات ناشی از آلودگی‌های محیطی را در خود حل می‌کند و فاز حلال در آب آن شسته شدن این رسوبات را از سطح پوست تسهیل می‌نماید و به این ترتیب مانع از مسدود شدن روزه‌های پوست شده و از آلودگی و عفونت پوست جلوگیری می‌کند.

• پیش از پاک کردن آرایش بخوانید

▪ فراموش نکنید بهتر است یک پاک کننده آرایش خوب تهیه کنید. این از آن مواردی است که خرج کردن پول بیشتر به نفع سلامت پوست‌تان خواهد بود. مارک‌های معروف تجاری لوازم آرایش به طور معمول پاک کننده‌های خوبی نیز به بازار عرضه می‌کنند.

▪ برای پاک کردن آرایش چشم، از مواد پاک کننده آرایش که ویژه چشم است، استفاده کنید. چشمان شما بسیار حساس‌اند و نیاز به مراقبت بیشتری دارند.

▪ آرایش صورت شما مانند کرم‌پودر و رژ لب به راحتی به وسیله پاک کننده‌های آرایشی که پایه آبی دارند، از روی پوست‌تان پاک می‌شوند ولی آرایش چشم مثل سرمه، ریمل و خط چشم نیاز به مواد پاک کننده قوی‌تری دارند. این مواد پاک کننده باید پایه روغنی داشته باشند تا این مواد آرایشی سمج را از چشمان شما پاک کنند.

▪ برای پاک کردن آرایش چشمانتان، از حرکات ملایم‌تر دست‌تان روی پوست اطراف چشم استفاده کنید چون پوست این نواحی بسیار حساس است و امکان آسیب دیدن و چروک خوردن آن زیاد است.

▪ برای پاک کردن آرایش یک تکه پنبه یا پد پنبه‌ای را به مواد پاک کننده آغشته کنید و روی پوست صورت، اطراف چشم و گردن خود بکشید. در صورتی که با این روش، آرایش شما پاک نشد، چند نقطه از ماده پاک کننده را در چند جای صورت‌تان بگذارید، سپس با یک گلوله پنبه مرطوب آن را در تمام صورت‌تان پخش کنید. با این روش حتی مواد آرایشی نفوذ کرده به منافذ پوست‌تان نیز خارج می‌شوند.

▪ در صورتی که اصلاً آرایش نمی‌کنید، لازم است شما هم در پایان روز، صورت‌تان را با یک پاک کننده ملایم تمیز کنید تا بقایای گرد و غبار و

آلودگی‌های هوا از روی سطح پوست شما پاک شوند. این روش از چرب شدن پوست شما و جوش‌زدن آن جلوگیری می‌کند. تمیزکردن منظم پوست آن را براق و سالم می‌کند.

- پاک‌کننده‌هایی را که در آن الکل به کار رفته است، خریداری نکنید. این پاک‌کننده‌ها گرچه باعث می‌شوند در سطح پوست‌تان احساس تازگی کنید ولی در طولانی مدت موجب خشکی پوست شما می‌شوند.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=367196>

 **vista.ir**
Online Classified Service

دانستنی‌هایی درباره عطر و ادکلن

در قرن ۱۸ با ساخت ادکلن (Eau de cologne) انقلابی در صنعت عطر سازی به وقوع پیوست. ادکلن که در آن زمان ترکیبی بود از گیاهان رزماری، نارنج و لیمو موارد استفاده فراوانی داشت.

قرن ها پیش از این، عطر به عنوان ماده ای برای خوشبو کردن محیط در مراسم مذهبی مصریان سوزانده می شد. در آن زمان استفاده از این مواد خوشبو تنها به آیین ها و تشریفات مذهبی اختصاص داشتند اما به تدریج از این مواد برای ساختن پماد جهت تسکین و درمان زخم های پوستی نیز استفاده شد.

در طول قرن هفدهم، استفاده از بوی خوش و عطر کاملاً در بین مردم رایج شد. دستکش های معطر در فرانسه به بازار آمد و در سال ۱۶۵۶ بود که اولین صنف سازندگان عطر تاسیس شد.

استفاده از عطر در کشور فرانسه بیش از سایر نقاط جهان به سرعت



افزایش پیدا کرد.

در قرن ۱۸ با ساخت ادکلن (Eau de cologne) انقلابی در صنعت عطر سازی به وقوع پیوست. ادکلن که در آن زمان ترکیبی بود از گیاهان رزماری، نارنج و لیمو موارد استفاده فراوانی داشت، از آنجمله می توان به استفاده از آن برای خوشبو کردن آب حمام ، خوشبو کردن نوشیدنی ها و شکر، بعنوان شستشو دهنده و خوشبو کننده دهان، جزئی از مواد سازنده پمادها و ... اشاره کرد.

برای اولین بار در قرن هجدهم، در فرانسه عطر به صورت مایعی درون بطری های شیشه ای تزئینی به بازار آمد و شیشه های عطر کم کم بین مردم محبوبیت پیدا کردند.

در قرن نوزدهم، انقلاب فرانسه ناخواسته باعث شد تا شور و شوق مردم این کشور برای استفاده از عطر کم شود. اما بعد از گذشت چند سال مردم مجدداً جرات پیدا کردند که میل شدیدشان را برای استفاده از کالاهای لوکس، از جمله عطر ابراز کنند.

از آن زمان تا کنون بوهای جدید در شیشه های مخصوص عطر با طرح ها و بسته بندی های متنوع به بازار عرضه می شود.

کار با عطر یک حرفه قدیمی است که نیاز به طبع لطیف و مهارت خاصی دارد. یونانی ها و رومی ها نوشیدنی های خود را با رز و بنفشه معطر می کردند. اما در هر حال تقطیر سیستماتیک عطرها در قرون وسطی به وسیله دانشمندان مسلمان صورت گرفت. تاجرهای ونیزی ادویه جات و عطرها جمع آوری شده از کاروان های آسیایی را به وسیله کشتی ها و وسایل حمل و نقل آن زمان در سرتاسر اروپا پخش می کردند.

اسانس ها بسیار فرارند و از گل، برگ، میوه و علف ها و ریشه های گیاهی به دست آمده و در بیشتر موارد از یک قسمت خاص از گیاه به دست می آیند. به عنوان مثال از گل رز، شکوفه های نارنج، هسته بادام، برگ آویشن، پوست دارچین، چوب سندل یا سرو و میوه جوز هندی می توان نام برد. این روغن ها از سرتاسر جهان فراهم می شوند. چوب سندل که بسیار گران نیز هست از هندوستان، گل های رز از بلغارستان، آفریقای شمالی و فرانسه و ... نمونه محصولات حیوانی نیز مشک (مشک از غده کوچکی در نزدیک آلت تناسلی آهوی مشک زای نر) و بیدستر (بیدستر از ترشحات حیوانی شبیه به خز به دست می آید) هستند. از آن جا که تقاضا برای مصرف عصاره ها روز به روز افزایش می یابد، برای همین عطرها صنعتی به طور روزافزونی جای عطرها طبیعی را می گیرند.

قبل از این که یک عطر الکلی در شیشه بسته بندی و به بازار ارایه شود، باید مدتی نگهداری شود و این زمان به خاطر آن است که اگر چربی و یا نوعی از مواد اولیه در عطر وجود داشته باشد، رسوب داده و جدا شود. این زمان دو ماه به طول می انجامد. عطرها الکلی بهتر است در ظروف شیشه ای نگهداری شوند و از ورود هوا و نور در آنها جلوگیری شود.

• مواد سازنده عطر

هر نوع عطر دست کم از سه جزء تشکیل یافته است که فراریت و وزن مولکولی آنها تا حدی باهم تفاوت دارند.

▪ جزء اول

جزء اول که تاپ نوت نامیده می شود، فرارترین ماده و مشخصترین بو را در دارا بوده و در تولید عطر کاربرد دارد.

▪ جزء دوم

جزء دوم که میدل نوت نامیده می شود، کمتر فرار است و عموماً عصاره یک گل (بنفشه، یاس و غیره) است.

▪ جزء سوم

آخرین جزء یا اندنوت، کمترین فراریت را دارد و معمولاً یک رزین یا پلیمر مومی است.

• سیوتون، اصلی ترین سازنده عطر

بیشتر عطرها اجزای بسیاری دارند و از لحاظ شیمیایی غالباً مخلوطهای کمپلکس هستند. با پیشرفت تجزیه مواد عطر طبیعی، مصرف ترکیبات آلی سنتزی خالص که بوی آنها همانند بوی عطر خاصی می باشد، بسیار معمول شده است. نمونه آن سیوتون، یک کتون حلقوی است که از سیوت بدست می آید. سیوت، ماده ای است که از غده های گریه سیوت ترشح می شود.

گریه سیوت، حیوانی شبیه به گریه است که در اتیوپی و آفریقای مرکزی یافت می شود. سیوتون در عطر سازی ارزش بسیار دارد. امروزه سیوتون بصورت سنتزی موجود است. برای سنتز سیوتون، نخست ۸، هگزادکان ۱-، ۱۶، دی کربوکسیلیک اسید تهیه می کنند و سپس آنرا بصورت حلقه در می آورند. یون توریم ($Th+4$) کاتالیزور بسته شدن این حلقه است.

سیوت، مانند مشک، مجموعه ای از مواد جاذب جنسی است. این مواد جاذب جنسی در عطرها موثر با زیرکی بوسیله بوهای گل و گیاهی پوشانده می شوند. جاذبه اولیه از بوی خوش حاصل می شود. اما اثر اساسی ناشی از سیوتون یا مشک است.

• سایر ترکیبات عطر

ترکیبات دیگری که در عطرها بکار می روند، شامل الکلها و استرهایی با وزن مولکولی زیادند. یک نمونه، ژرانیول (با نقطه جوش ۲۳۰ درجه سانتی گراد) یک جزء اصلی از روغن ژرانیوم (شمعدانی معطر) ترکیه ای است. استرها این الکل، برای ساختن ماده معطر سنتزی که بوی رز دارد، در عطرسازی بکار می رود. مثلاً استری که از واکنش میان ژرانیول و اسید فرمیک تشکیل می شود، بوی رز دارد.

عطرها نوعاً ۱۰% تا ۲۵% اسانس عطر و ۷۵% تا ۸۰% الکل و یک ثابت کننده برای نگه داشتن روغن های اسانسی دارد. عطرها به بیشتر مواد آرایشی افزوده می شوند تا محصول بدست آمده بوی مطلوب داشته باشند؛ این مواد بوهای طبیعی و دیگر اجزایی مانند مواد جاذب جنسی را می پوشانند. آنها بعلت داشتن الکل، خاصیت ضد عفونی و باکتری کشی ملایمی دارند.

• نکاتی در ارتباط با عطر و استفاده از آن

• فرق بین عطر، ادو پرفوم، ادو توالت و ادو کلن در چیست؟

فرق این محصولات تنها در میزان غلظت عصاره روغنی سازنده بوهای مختلف است. بدیهی است هر قدر غلظت عصاره روغنی در یک بو بیشتر باشد، ماندگاری اش بیشتر خواهد بود.

غلظت ترین عصاره، عطر یا perfume نام دارد با غلظتی بین ۴۰-۱۵٪ خالصترین و ماندگارترین بوهاست و در عین حال گرانترین نوع عطر است. و بعد از آن به ترتیب، Eau de Perfume با غلظتی در حدود ۷-۱۵٪ رایج ترین نوع عطر است که ماندگاری مناسبی دارد و به گرانی عطر هم نیست.

ادو توالت (Eau de Toilette) در حدود ۶-۱٪ غلظت داشته بوی ملایمی دارد که ماندگاری زیادی هم ندارد و برای تمپدید بوی آن باید چندین بار در طول روز از آن استفاده شود.

و آخر از همه ادوکلن (Eau de Cologne) است که در واقع همان ادو توالت (Eau de Toilette) است، بویی ملایم دارد و ماندگاری اش نیز همان اندازه است.

در After Shave های مخصوص آقایان کمترین مقدار عصاره روغنی بکار می رود به همین دلیل دوام بویش از بقیه کم تر است.

• چرا بعضی از بوها نسبت به بقیه ماندگاری بیشتری دارند؟

اشخاصی که پوستی چرب دارند معمولاً بوی عطرشان نسبت به افرادی که پوست خشک دارند، ماندگاری بیشتری دارد. زیرا پوست چرب به طور طبیعی مرطوب است و رطوبت باعث نگهداری و ماندگاری بوی عطر می شود.

• چه کنیم تا بوی عطرمาน بیشتر بماند؟

همانطور که گفته شد ماندگاری بوی عطر بسته به خشک یا چرب بودن پوست، اش در افراد مختلف متفاوت است. در صورت امکان در طول روز، عطر خود را تجدید کنید.

متخصصین تولید محصولات بهداشتی توصیه می کنند که عطر را به پشت گوش ها و گردن خود بزنید و مقدار کمی را هم بر روی پوست بدنتان استفاده کنید. با این کار بوی عطر شما پخش می شود و سریع از بین نمی رود. یک اسپری کوچک روی موها باعث می شود بوی عطر شما در تمام روز باقی بماند.

• چرا همه عطرها الکل دارند؟

زیرا الکل باعث می شود بو روی پوستتان نمانده و از پوست شما متصاعد شود. بدون وجود الکل در عطر، شما تنها کسی خواهید بود که متوجه می شوید عطر زده اید.

• فرق بین لوسیون و ژل After Shave چیست؟

لوسیون After Shave پوست را می سوزاند و به بسته شدن منافذ پوست بعد از اصلاح صورت کمک می کند اما ژل After Shave تنها خنک کننده و تسکین دهنده پوست صورت است.

• چه کنیم که عطرمان دیرتر فاسد شود ؟

شیشه عطر را در محل خشک، خنک و به دور از پنجره و نور خورشید نگه دارید؛ زیرا نور خورشید باعث بروز اختلالاتی در مواد تشکیل دهنده عطر شده و آن را از بین می برد. به طور کلی برای اینکه شیشه عطر عمر بیشتری داشته باشد، پیشنهاد می شود آن را همیشه درون جعبه اش نگه دارید.

• چرا بوی یک نوع عطر در افراد مختلف متفاوت می باشد؟

ترکیب شیمیایی بدن، رژیم غذایی و سن اشخاص بر عطری که به پوست زده می شود تاثیر می گذارد. در ضمن، عطر دارای بسیاری از روغن های اسانس دار می باشد. برخی از روغن های اسانس دار تاثیر متفاوتی بر روی پوست اشخاص می گذارد و احتمال دارد که برخی از آنها جذب پوست بشود. همین مساله باعث می شود تا بویی از پوست متصاعد شود و در نتیجه بوی عطر نیز متفاوت شود.

• عطر را چگونه استفاده می کنند؟

در کمال تعجب مشاهده می کنیم که بسیاری از خانمها نمی دانند که عطر را به کجای پوست خودشان بزنند. عطر باید به نقاطی که دارای نبض است زده بشود. در حقیقت، نقاط دارای نبض، نقاطی هستند که فاصله رگها از سطح پوست به کمترین حد خود می رسد و در همین نقاط، رگهای

خونی حرارت بیشتری از خودشان می دهند که به صورت یک پمپ کوچک عطر عمل می کند و بوی عطر نیز بهتر متصاعد می شود. نقاط دارای نبض عبارت است از : مچ دست، پشت گوش، پشت زانوی پا و پشت آرنج دست قسمت پائین گلو . در ضمن برای اینکه بوی عطر دوام بیشتری داشته باشد، روی مچ های پا نیز زده می شود که جریان متصاعد شدن عطر را از پائین به بالا امکان پذیر می سازد.

▪ چرا برخی از عطرها گران قیمت هستند؟

عطرها دارای مقدار معینی از مواد تشکیل دهنده طبیعی گران قیمت هستند. برای ساختن ۴۵۲ گرم روغن گل محمدی، بیش از یک تن گلبرگ گل استفاده می شود که سه تا چهار هزار دلار هزینه در بر دارد. همین مساله درباره بسیاری از انواع روغن های اسانس دار نیز صادق است.

▪ چه مواردی را باید در نگهداری عطر رعایت کرد؟

عطر، باید به دور از حرارت یا سرمای بیش از حد نگهداری بشود. در ضمن، در شیشه عطر باید محکم بسته شود تا از بخار شدن آن جلوگیری گردد. از قرار دادن عطر برای مدت طولانی در برابر تابش نور خورشید نیز جلوگیری بشود.

▪ آیا عطر مصارف دیگری بجز استفاده آن روی پوست دارد؟

به هنگام استحمام، میتوان چند قطره از عطر دلخواه را در آب وان ریخت. در ضمن به هنگام شستشوی لباس های زیر نیز می توان چند قطره از عطر دلخواه را به آب شستشو ریخت یا آن را روی گل های مصنوعی اسپری کرد.

• مواد دافع بو

حدود ۲ میلیون غده عرق بر سطح بدن دست اندرکار تنظیم دمای بدن هستند. این غده ها با ترشح آب که تبخیر آن اثر خنک کنندگی دارد، دمای بدن را تنظیم می کنند. از این تبخیر ، اجزای جامدی به جای می ماند که عمدتاً سدیم کلرید و مقادیر کمتری پروتئین و دیگر مواد مرکب آلی است. بوی بدن بیشتر از آمینها و مواد حاصل از هیدرولیز روغنهای چرب (اسیدهای چرب ، آکرولیین و غیره) است که از بدن و از رشد باکتریایی در باقیمانده حاصل از غده های عرق گسیل می یابند. برای آنکه بدن انسان وظایف خود را به خوبی انجام دهد، عمل تعریق هم امری عادی و هم ضروری است. خود عرق کاملاً بی بو است، اما محصولات تجزیه باکتریایی چنین نیستند.

• انواع مواد دافع بو

مواد دافع بو از سه نوع عمده هستند:

(۱) یک نوع آنها ، بطور مستقیم تعرق را می خشکاند یا بعنوان مواد منقبض کننده عمل می کنند.

(۲) نوع دیگر آنها که بو دارند و بوی عرق را می پوشانند.

(۳) نوع سوم آنها که ترکیبات بودار را با واکنش شیمیایی برطرف می کنند. از جمله موادی که بعنوان قابض عمل می کنند، آلومینیم سولفات آبهوشیده ، کلرید آلومینیم آبهوشیده ($\text{AlCl}_3 \cdot 6\text{H}_2\text{O}$) ، آلومینیم کلروهیدرات (در واقع آلومینیم هیدروکسی کلرید) و الکلهای هستند.

• مواد بی بو کننده

از جمله مواد مرکبی که بعنوان عوامل بی بو کننده عمل می کنند، روی پروکسید ، روغن های اسانسی و عطرها و انواعی از مواد ضد عفونی کننده ملایم هستند. روی پروکسید ، مواد مرکب بودار را با اکسید کردن آمینها و ترکیبات اسیدهای چرب بر طرف می کند. روغن های اسانسی ، عطرها یا بوها را جذب می کنند یا آنها را می پوشانند و ضد عفونی کننده ها معمولاً عوامل اکسید کننده یا کاهنده ای هستند که باکتریهای ایجاد کننده بو را می کشند.

• عطر درمانی چیست؟

در واقع این روش درمانی جز قدیمی ترین درمان هاست. گفته شده که به طور سنتی مصریان از روغن های خوشبو برای ماساژ درمان بیماری های گوناگون نیز استفاده می کردند. در دوران شیوع طاعون بسیاری از افراد جهت جلوگیری از انتشار این بیماری روغن های معطر را می سوزاندند زیرا اعتقاد داشتند که بوی خوش، طاعون را ریشه کن می کند.

این روش از دو طریق عمل می کند :

(۱) روش مستقیم

تحریک کننده های اعصاب بویایی در واقع بوهایی هستند که که می توانند از طریق دستگاه عصبی سبب تحریک شدن و در نتیجه فعال شدن غدد درون ریز شوند که این عمل باعث می شود که پیک های شیمیایی-عصبی مانند آدرنالین و اپندورفین و... که نقش زیادی در تنظیم تعادل بدن دارند

ساخته شوند و در نتیجه تعادل در بدن ما ایجاد می شود و عدم تعادل ها از بین می رود

(۲) روش غیر مستقیم

با استنشاق یک بو مرکز حافظه ی بویایی فرد فعال شده . در این قسمت هربو، همراه با حس ما نسبت به آن بو ذخیره شده (اغلب حالتی که اولین بار با احساس یک عطر به ما دست داده) . وجود چنین مرکزی در مغز سبب می شود که یک بو به نظر ما خوب و دیگری بد باشد.

بعد از فعال شدن این بخش و به دنبال آن، دستگاه لیمبیک پیک های شیمیایی آزاد می کند و شما احساسی را پیدا می کنید که اولین بار با رتماس با این بو پیدا کرده بودید و در نتیجه ما احساس خوب و یا بد خواهیم داشت و اگر ما برای درمان از مواد معطری استفاده کنیم که حالتی خوب در بیمار ایجاد کند می تواند سبب درمان شود

به طور کلی این درمان روانشناسی و در مان فیزیکی را تواما دارد و با کمک به بدن و ذهن به درمان بیماران کمک می کند

• چگونه از این روش استفاده می شود؟

به این روش ، بهبود با لذت نیز می توان گفت . زمان خاصی برای استفاده ازاین درمان بیان نشده و عطرها ی مورد استفاده را میتوان به صورت اسپری در محیط زندگی فرد بیمار پخش کرد

برای مثال چند عطر و موارد استفاده ی آن را معرفی می کنیم :

▪ اسانس رز:

این اسانس یکی از اسانس هایی است که به سختی بدست می آید زیرا که به طور مثال ۶ تن گلبرگ رز تنها ۱ کیلو گرم اسانس یا روغن معطر می دهد. با الکل یا حلال ها، عصاره گیری می شود واین روش دو مزیت داردیکی اینکه روش ارزانی است ودوما اینکه به بوی گلبرگ تازه نزدیک تر خواهد بود

از بوی رز در روان درمانی ها استفاده می شود زیراکه حس هارمونی و امنیت در بدنمان ایجاد می کند و به ما کمک می کند تا به غرومان مسلط شویم. انرژی دوست داشتن در فکر و فعالیت هایمان ایجاد می کند و در کل به قلب ما انرژی تازه می بخشد

از سقط جنین ها جلوگیری می کند، گرفتگی های عضلات و خونریزی ها را متوقف می کند، مشکلات قاعدگی و یائسگی را حل می کند و بهترین حمایت کننده ی روانی در دوران حاملگی است که بسیار بهتر از حمایت کننده های فیزیکی عمل می کند

▪ اسانس لیمو ترش:

این عطر از پوست لیمو ترش بدست می آید ،و سبب بهبود قدرت تمرکز در افراد و نیرو بخشیدن به فعالیت های ذهنی وتحریکات عصبی می شود عطر لیمو ترش عطر قابل توصیه برای محیط های کار است زیراکه جو محیط کار را آرام می کند و باعث می شود که از اشتباهات انسانی پیشگیری شودهمچنین خستگی ، تنبلی و استرس را از بین می برد و ایجاد ارتباط را در محیط کار آسان تر می کند

مانند دیگر اعضای خانواده مرکبات ،لیمو ترش در ضد عفونی کردن محیط قدرتمند است و در درمان کم خونی، اسهال، فشا رخون بالا ، کلسترول بالا ، رماتیسم، بی اشتها یی، سردرد ، خارش و آسم موثر است

▪ اسانس وانیل:

این اسانس از دانه های گیاهی که در ماداگاسکار و اندونزی رشد می کند گرفته می شود خاصیت درمانی برای پوست دارد به همین دلیل در ساخت وسایل آرایشی از آن استفاده می شود

از نظروانشناسی داروی ضد افسردگی است زیراکه با بوییدن عطرآن احساس آرامش در افراد ایجادمی شود

همچنین از نظر فیزیکی نیز فوایدی را به همراه دارد که می تواناز آنها خاصیت ضد درد بودن را نام برد .

بررسیها نشان می دهد، بوییدن رایحه درخت سدر، گل رز، یاسمن و چوب صندل برای رفع پرخاشگری و ستیزه جویی مناسب است.

انواع مختلف رایحه درمانی به شرح زیر است:

(۱) کمک به افزایش حافظه: انواع مرکبات، ریحان، نعناع، پونه وحشی، فلفل قرمز و چوب سر

(۲) درمان سردرد: بابونه رومی، انواع اسطوخودوس و رز

(۳) رفع اختلالات خلق و خوی: ریحان، شمعدانی، گل طاووسی، یاسمن، کاکائو، بابونه رومی، نرگس، انواع رز و اسطوخودوس

(۴) رفع استرس و اضطراب: پونه کوهی، انواع بابونه، چوب رز، درخت سدر، دارچین، چوب صندل، یاسمن، لانگ ای لانگ و عطر برکاموت

۵) ضعف مدیریت و عدم توانایی در انجام کارها: پونه، رزماری، بادرنجبویه، انواع نعناع و زنجبیل

۶) درمان کمرویی: روغن یاس، بهارنارنج و مرزنگوش

۷) شک و تردید: لیمو، گریپ فروت، انواع نعناع و چوب سرو

۸) رفع استرس و کابوس شبانه: بابونه رومی، اسطوخودوس، انواع رز، چوب صندل و بهارنارنج

۹) درمان وسواس: بابونه رومی، بهارنارنج و زنبق

۱۰) کاهش علائم افسردگی: بابونه رومی، ریحان، شمعدانی، گریپ فروت، انواع اسطوخودوس، ملیسا و بهارنارنج

۱۱) کاهش حواس پرتی: عطر لیمو، ریحان و ملیسا

۱۲) رفع افسردگی پس از زایمان: رز، چوب صندل و بهارنارنج

• چه عطری برای چه فصلی مناسب است؟

در میان رایحه ها بیش از هر چیز رایحه پرتقال، بهارنارنج، درخت کاج، چوب صندل و نعناع به دلیل خنک بودن، حس تازگی به انسان منتقل می کنند و برای تابستان پیشنهاد می شود.

با اینکه بر روی شیشه عطر و ادوکلن ها هیچ اثری از نوع ترکیبات معطر آن دیده نمی شود، ولی شناسایی ویژگیهای روغنهای معطر کمک بزرگی به خرید عطر متناسب با سلیقه فرد می کند. به نظر می رسد این موضوع برای آنان که هنوز نمی دانند چه عطری مناسب دوستان و اطرافیانشان است، بسیار جالب باشد.

▪ رز: به طور کلی افرادی که این رایحه را می پسندند، بسیار عاشق پیشه بوده و از حس زنانگی بالایی برخوردارند.

زنبق: رایحه ای جادو کننده که نماد پاکدامنی و عفاف است. افرادی که رایحه زنبق را می پسندند، افرادی جرأت مند محسوب می شوند.

▪ یاسمن: بوی یاسمن مناسب افرادی است که از اعتماد به نفس بالا برخوردارند و البته بر عکس علاقه مندان به «رز» که بیشتر تمایل به احساسات زنانه را از خود نشان می دهند، دوستداران رایحه یاسمن تمایلات مردانه دارند و این را از نحوه آرایش مو، لباس پوشیدن و طرز گفتارشان می توان فهمید. حتم داشته باشید بیشتر آدمهای با اراده عطری با رایحه یاسمن را انتخاب می کنند.

▪ میخک: بویی تند و تیز دارد؛ مثل ادویه و جزو رایحه های «spicy» شمرده می شود.

▪ ریحان: بوی گرم دارد و به یادآوری خاطرات کمک می کند و باعث هماهنگی بین روح و جسم می شود، به همین دلیل صلح و آرامش را به ارمغان می آورد.

▪ چوب صندل: رایحه شیرین دارد و مورد توجه آقایان بوده و باعث تعادل بین روح و جسم می شود و به کنترل هیجانات درونی نیز کمک می کند.

▪ نعناع: بوی خنک و تر و تازه نعناع باعث جلای مغز می شود. بسیار پرتراوت برای آدمهای عصبی و گرمایی است. برای آدمهایی که حواس پرت هستند جزو بهترین داروهای «آروماتراپی» محسوب می شود.

▪ ملیسای هندی: عطری بسیار خنک که رایحه لیمو نیز در آن استشمام می شود. به درمان اختلالات عصبی کمک می کند و از تنش و افسردگی می کاهد. ملیسای هندی عطری خنک در تابستان بویژه برای آنهایی است که رانندگی می کنند یا پشت میز می نشینند.

▪ مشک: رایحه ای که بیشتر در ادوکلن ها یافت می شود و حس اعتماد به نفس را تقویت می کند.

کندر: بویی گرم و شیرین دارد و نقش فراوانی در آرام سازی مغز ایفا می کند. کندر بهترین رایحه ای است که در زمان مراقبه و مدیتیشن پیشنهاد می شود.

• چند نکته درباره خرید عطر

خرید «عطر» به دلیل هزینه نسبتاً سنگینی که در بردارد برای همه مقدور نیست در حالی که نوع ملایمتر و کم دوامتر آن با نامهای اسپری و ادوکلن به بهای ارزانتری به فروش می رسد.

استفاده از ادوکلن و اسپری برای روز، بویژه روزهای گرم بهتر است؛ زیرا عطر ملایمتری دارد. اسپری را از نوع عطری که انتخاب کرده اید، می توانید تهیه کنید؛ چون از هر نوع اسانس عطر، اسپری آن هم موجود است.

نکته ای که لازم به یادآوری است، اینکه عطر را نباید به دلیل گرانتتر بودن یا مد روز بودن و یا تازگی نوع آن انتخاب کرد، چون عطر به هیچ یک از این مسائل ارتباطی ندارد و تنها چیزی که در انتخاب آن مهم است و باید مورد توجه قرار گیرد، نوع پوست شما می باشد؛ زیرا یک نوع عطر روی

پوستهای مختلف، بوهای متفاوتی دارد.

بنابراین به جای اینکه ببینیم دیگران از چه عطرهایی استفاده می کنند و یا گرانترین و تازه ترین عطری که به بازار آمده، کدام است، بهتر است عطر را روی پوستمان آزمایش کنیم تا بتوانیم درباره آن داوری درستی داشته باشیم. برای آزمایش و انتخاب عطر، مقدار کمی از آن را روی مچ دست در ناحیه نبض بمالید، چند لحظه صبر کنید و سپس آن را بویید، در آن زمان می توانید تصمیم بگیرید. اگر بوی عطر با پوستتان هماهنگ است، ولی می خواهید ملایمتر و یا ارزانتر باشد، اسانس، اسپری یا ادوکلن آن را تهیه و استفاده کنید.

• انواع عطر

▪ عطرهاى سرد

این قبیل عطرها معمولاً بوی تمیزی، جوانی، و انرژی می دهند. درون مایه ی رایحه ی این قبیل عطرها بوی اقیانوس ها را در ذهن زنده می کند. در اسم چنین عطرهایی اغلب نام "آب"، "یخ"، "باران"، و یا "خنک" به کار می رود و معمولاً در شیشه های آبی تولید شده و جعبه های بسته بندی آنها نیز به رنگ آبی انتخاب می شوند. خانواده ی این قبیل عطرها بیشتر برای خانم های فعال و ورزش دوست پیشنهاد میشود. از مشهورترین انواع این عطرها می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- Issey Miyake L'Eau de Issey

- Bulgari Blu Notte

- Marc Jacobs Rain

- Giorgio Armani Acqua di Gio

- Davidoff Cool Water

▪ عطرهاى میوه ای

رایحه ی این نوع عطرها در لطافت و انرژی کمی شبیه به رایحه ی عطرهاى خنک است با این تفاوت که قدری شیرینی نیز در آن احساس می شود. درون مایه ی اصلی این قبیل عطرها معمولاً دربردارنده ی رایحه ی مرکبات است مانند لیمو، پرتقال، و گریپ فرود. البته برخی از انواع عطرهایی که در این گروه جای می گیرند بوی سیب، انگور، گیلان، هلو، و تمشک می دهند. خانم هایی که این قبیل بوها را دوست دارند معمولاً خوش بین و خوش مشرب بوده، و به راحتی می توانند با دیگران ارتباط برقرار کنند. از جمله معروف ترین عطرهاى میوه ای که این روزها از طرفدارهای زیادی برخوردار هستند عبارتند از:

- Fresh Sugar

- Acqua di Parma Colonia

- L.A.M.B. by Gwen Stefani

- Cartier Eau de Cartier

▪ عطرهاى گلی

خیلی راحت می توانید بوی این قبیل عطرها را تشخیص دهید. بوی یک یا دو گل در آنها به راحتی قابل تشخیص است. درون مایه ی اصلی این نوع عطرها دربردارنده ی رایحه ی گل های مختلفی نظیر: رز، یاسمن، یاس، و مریم است. این قبیل عطرها مختص خانم های رمانتیک با روحیه زنانه است. اغلب خانم ها نسبت به این نوع عطرها علاقه ی خاصی دارند و می توان گفت که این گروه از جمله محبوب ترین عطرهاى انتخابی توسط بانوان است. از جمله معروف ترین عطرهایی این گروه نیز میتوان به موارد زیر اشاره کرد:

- Dior J'Adore

- Stella McCartney Stella

- Yves Saint Laurent Baby Doll

- Salvatore Ferragamo Incanto Charms

▪ عطرهاى خوراکی

این قبیل عطرها بوی مواد غذایی می دهند. این گروه نسبت به گروه های دیگر قدمت کمتری دارد و تازه چند سال است که به بازار عرضه می

شود. درون مایه ی اصلی بوی این عطرها، رایحه ی شکلات و وانیل را در بر دارد. این قبیل عطرها معمولاً برای خانم های خونگرم، مهربان و خانواده دوست پیشنهاد می شود. چند نمونه از محبوب ترین عطرها ی خوراکی عبارتند از:

- Aquolina Choccolovers

- Thierry Mugler Angel

- Britney Spears Fantasy

- Comptoir Sud Pacifique Vanille Abricot

▪ عطرها ی شرقی

این قبیل عطرها دارای رایحه ای گرم، تند و معطر هستند. درون مایه ی اصلی این عطرها بوی دارچین و عنبر می دهد. این قبیل عطرها معمولاً مورد انتخاب خانم هایی قرار می گیرند که در عین سادگی بسیار اصیل می باشند، فریبده و جذاب هستند، تمایل به نمایش دادن خود دارند و بدشان نمی آید که مرکز توجه جمع قرار بگیرند. از جمله معروف ترین عطرهایی که می توان در این گروه جای داد می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- Yves Saint Laurent Opium

- Guerlain Shalimar

- Calvin Klein Obsession

▪ عطرها ی چوبی

این عطرها هم مانند عطرها ی شرقی بوی تندی دارند اما قدری ملایم تر، دلپذیر تر و جافاده تر هستند. درون مایه بوی این عطرها رایحه ی چوب، خزه، صندل، سدر، و نعناع را در بر دارد. عطرهایی که در این گروه جای می گیرند می توانند اغلب هم مورد استفاده ی خانم ها قرار بگیرند و هم آقایون. خانم هایی که تمایل به استفاده از عطرها ی رایحه ی چوب دارند عموماً سرزنده، آزاد منش، و خاکی هستند. از جمله محبوب ترین عطرها ی چوبی که در حال حاضر مورد استفاده قرار می گیرد عبارتند از:

- Gucci Rush

- Fendi Palazzo

- Miss Boucheron

▪ عطرها ی زمستانی

گاهی اوقات زمستان می تواند خشن و بی رحم باشد و به پوست شما آسیب وارد کرده و سلامت کلی بدنتان را با مشکل مواجه سازد. خوب می توانیم به راحتی و با استفاده از عطرها ی مخصوص زمستان با رایحه های تر و تازه هم خودمان را خوشبو کنیم و هم کاری کنیم تا بدنمان احساس گرمای بیشتری کند. اسپری و عطرها ی مختلفی را می توان در زمستان استفاده کرد اما بهتر است هر عطری را که انتخاب می کنید از زیر گروه عطرها ی چوبی باشد و بوی درخت سرو در خود داشته باشد. بوی چوبی که در این نوع عطرها احساس می شود سبب می شود که گرمای بیشتری را احساس کنید و دمای بدن به طور نرمال بالاتر برود.

▪ عطرها ی گرم

این عطرها آنقدر خوشبو هستند که مطمئنم شما حاضری تشک برقی خودتان را بدهید تا فقط چند قطره از این عطر را به شما بدهند.

منبع : خبرگزاری فارس

<http://vista.ir/?view=article&id=368764>

 **vista.ir**
Online Classified Service

در شهر خبری نیست، هست



تماشای بوتیک ها و فروشگاه های لباس در این وقت از سال که همه چشمشان را به ویتترین مغازه ها دوخته اند تا ببینند از میان لباس های تن مانکن های رژه لباس یا کیف و کفش های طراحی شده کدام به بازار می آید تا همان را بخرند و بپوشند و به پا کنند، همواره یکی از دلمشغولی های اهالی مد بوده است. با اینکه روزه روز بر تعداد طراحان لباس و کیف و کفش افزود می شود ، به نظر می رسد امسال مدیست ها به رغم مدل های فراوانی که ارائه دادند نتوانستند بازار فروش خوبی برای خود دست و پا کنند . در این میان تنها مارک های معتبر و قدیمی هستند که بدون هیچ تبلیغ و حتی نمایش دستاوردهای تازه شان ، کماکان مشتری های خود را دارند و برایشان هیچ فرقی نمی کند که در بقیه کمپانی های تازه کار چه

اتفاقی در حال رخ دادن است.

تا این ماه از فصل بهار که رونق بازار مد لباس و کیف و کفش در دست مارک های گوجی (Gucci) ، والتینو (Valentino) ، ورساچه (Versace) و انریکو کووری (Enrico Coveri) بوده است. آرمانی (Armani) هم از این جهت که بیشترین وقت خود را صرف طراحی لباس هنرپیشگان شرکت کننده در جشنواره فیلم کن که هم اینک در حال برگزاری است، کرده، نتوانست همچون سال های گذشته در این فصل خودنمایی کند. در ماه گذشته محصولات گوجی در صدر پرفروش ها بود و در یکی دو هفته اخیر والتینو گوی سبقت را ربود و توانست جایگاه ویژه ای نزد اهالی مد برای خود کسب کند.

والتینو که در میان مارک های ایتالیایی یکی از قدیمی ها به شمار می رود، در یکی از شعبه های خود در میلان کیف و کفشی را ارائه کرده است که اوایل فصل برای آنجلینا جولی بازیگر صاحب نام هالیوود طراحی کرده بود. این کیف و کفش صورتی که نمونه اش را در تصویر می بینید و به کیف و کفش جولی معروف است ، به یکی از جذاب ترین و پرفرودارترین مدل ها برای زنان جوان بدل شده است. به گفته سیلویا یکی از فروشندگان شعبه والتینو در میلان، سه ویژگی راحتی ، شیک و رمانتیک بودن که در کیف و کفش جولی نهفته است، باعث شده تا این مدل خیلی زود بر سر زبان ها بیفتد. گذشته از کیف و کفش جولی علاوه بر زیبایی خود آن، نباید اسم آنجلینا جولی را در فروش بالای آن بی تاثیر دانست. دیگر مدل های ارائه شده کیف و کفش چندان تغییر و تحولی نسبت به گذشته نداشته اند.

کیف ها همچون سابق از جنس ورنی، دسته کوتاه و زنبیلی شکل هستند و کفش ها هم ۴ مدل دارند. یکی از فرم کفش های پرفرودار، مدلی است با پاشنه ۵ سانتی و مربع شکل که پنجه گرد دارد و در

پیاده روی های طولانی مدت کمترین فشار را به پا وارد می کند. این مدل تقریباً شبیه به مدل کفش های سال های ۱۹۵۰ است که بیشتر از جنس ورنی و به رنگ های خیلی روشن نظیر قرمز، زرد و سبز تولید شده اند.

نوع دیگری از کفش ها، کفش های پاشنه خنجر هستند که آن ها نیز پنجه گرد بوده و رویه آن ها کوتاه است و معمولاً با یک گل یا پاپیون تزئین شده اند. این مدل هم با اینکه پاشنه آن کمتر از ۱۰ سانت نیست فروش خوبی نسبت به دیگر مدها در میان نسل جوان داشته است. صندل های پاشنه سه سانتی رنگی و با رویه باریک و تزئین شده با پاپیون و گل و همین طور صندل های سفید و شیری با رویه شیشه ای و تزئین شده از سنگ های آبی و قرمز رنگ از دیگر مدل های رایج در بوتیک ها هستند که نسبت به دو مدل قبلی از فروش کمتری برخوردارند و بیشترین خریداران آن ها به خصوص مدل دوم را عروس ها و دخترانی که برای برگزاری جشن نامزدی آماده می شوند، تشکیل می دادند.

برعکس یکنواختی که در مدل کفش های زنانه دیده می شود؛ کفش های مردانه از طراحی جذاب تری برخوردارند. یکی از ویژگی های کفش های مردانه مد بهاره امسال که به American Summer مشهور است، رنگ آمیزی آن هاست. بیشتر کفش ها طرحی شبیه کتابی داشته و در رنگ های سفید، طوسی، آبی عرضه شده اند. به نظر می رسد مردان در چند سال اخیر تمایل زیادی به پوشیدن کفش ها و لباس های رنگی از خود

نشان دادند که ویتترین مردانه فروشی ها از نظر رنگ آمیزی برتری خاصی به ویتترین بوتیک های لباس و کیف و کفش زنانه دارد. حال باید دید این روند تا چه زمانی ادامه دارد و دامنه یکنواختی مدیست ها در طراحی کیف و کفش زنانه تا کجا پیش می رود و کی می شود که یکی از طراحان طلسم یکنواختی بازار را بشکنند و طرحی ارائه دهد که همه اهالی مد را شگفت زده کند و حیاتی تازه به این عرصه ببخشد.

منبع : روزنامه سرمایه

<http://vista.ir/?view=article&id=314487>



در محل کار خوب لباس بپوشید

چون خیلی مشغول هستیم و سرمان شلوغ است، ظاهر مسائل اهمیت بیشتری پیدا میکند. این روزها

بر خلاف گذشته فقط ظاهر افراد است که اولین و آخرین تاثیر را روی ما می گذارد و نشان دهنده رفتار و شخصیت افراد است. در محیط کاری این مسئله بیش از آنچه فکر می کنید اهمیت پیدا می کند.

اهمیت خوش تیپ بودن داشتن ظاهری خوب در محل کار اهمیت زیادی دارد و باعث می شود دیگران شما را جدی تر تلقی کنند. ربطی هم به سن و سال ندارد. چه پیر باشید و چه جوان، رعایت این موضوع به نفعتان است. اگر باور نمی کنید، دو دفعه به بانک بروید، یکبار با ظاهری معمولی و متوسط و بار دیگر با ظاهری خوشایند، و تغییر نحوه ی برخورد افراد را با خود ببینید.

خوب لباس پوشیدن باعث می شود که در اولین برخورد روی افراد تاثیر مثبت بگذارید. بهتر است که در مواقع روبه رو شدن با ارباب رجوع یا افراد جدید در شرکت این مسئله را رعایت کنید.

ظاهر خوب پیام دیگری نیز در خود دارد. خوب لباس پوشیدن در محل کار به دیگران این تفکر را می دهد که شما همانطور که در لباس پوشیدن دقت و وسواسی هستید، در کار نیز منظم و دقیق هستید.

هر محل کاری بر حسب محیط خود مدل لباس پوشیدن خاص خود را می طلبد. حتی در یک شرکت هم، افراد در پست های مختلف باید لباسهای

مناسب پست خود را تن کنند. مسلماً مدیرعامل باید خیلی بهتر از کارمند ساده لباس بپوشد.

اما مدتی است که لباس پوشیدن در محل کار بیشتر برحسب راحتی لباس انتخاب می شود. از وقتی که مدیران شرکت ها دریافته اند که کارمندان در لباسهای راحت بهتر از لباسهای رسمی و شق و رق می توانند کار کنند و بازده کار بالاتر می رود، این مسئله باب شد.



ابتدا لباس کار راحت و غیر رسمی، یک پیرهن همراه با شلوار با یک کت اسپرت بود. بعد ها این لباس به یک بلوز اسپرت و جین یا شلوار اسپرت تغییر کرد. تا اینکه به آنچه امروزه در بسیاری از شرکت ها می بینیم تبدیل شد: تی-شرت و شلوارک. این روزها دیگر لباس راحتی پوشیدن در محل کار هر ۵ روز کاری اول هفته به شکل عادت درآمد است اما در دو روز بعدی (معمولاً چهارشنبه و پنجشنبه) کارکنان مجبور هستند که خوب لباس بپوشند.

اما چنین لباس پوشیدنی مشکلاتی را هم به دنبال خواهد داشت. کارکنان ممکن است جدیت کمتری در کار خود نشان دهند و روابط کاری ممکن است بر هم بخورد.

وقتش است که باز خوب لباس بپوشید

در اینجا می خواهیم سه مدل فرم لباس کار را برایتان معرفی کنیم:

(۱) لباس راحتی: این نوع فرم لباس معمولاً یک پیرهن بدون کراوات با جین یا انواع شلوارهای راحتی می باشد. در چنین محیط هایی معمولاً پوشیدن تی-شرت و شلوارک یا ساندل صحیح نمی باشد، هرچند که در بسیاری از محیط های جوان تر و صمیمانه تر پوشیده می شود.

(۲) نیمه رسمی: پیرهن خوشدوخت با کراوات همراه با شلوار خوشجنس با کت اسپرت.

(۳) رسمی: کت و شلوار دست دوخت همراه با پیرهن و کراوات هماهنگ با آن. ترجیحاً پارچه ی با راه راه باریک استفاده شود. استفاده از جلیقه هم زیر کت بسیار خوب است.

▪ نکاتی دیگر:

درست است که می توانید بدون صرف میزان زیادی پول، خوشتیپ جلوه کنید، اما در مورد لباس کار بهتر است که خساست به خرج ندهید. همیشه به یاد داشته باشید: برای پول درآوردن باید خرج کنید.

در اینجا به نکاتی اشاره می کنیم که باید همیشه به خاطر داشته باشید:

- تعداد زیادی پیراهن های شیک و خوش دوخت داشته باشید. این به شما کمک میکند که در نبود کت و شلوار هنوز خوشتیپی خود را حفظ کرده و همینطور هنگام استفاده از کت و شلوار، جلوه ی خوبی پیدا کنید. ولی موقع ست کردن پیراهن با کت و شلوارتان خیلی دقت کنید.

- از زیورآلات زیاد استفاده نکنید. یک ساعت و حلقه کفایت می کند.

- سعی کنید از نوک سر تا پنجه پا خود را زیبا کنید. موهایتان را همیشه تمیز نگاه دارید. ناخن هایتان را هم همیشه تمیز و کوتاه کنید. از عطر و ادوکلن استفاده کنید.

- کفشهایتان را تمیز نگاه دارید. همیشه گفته اند که کفش نشاندهنده ی شخصیت افراد است.

- در زدن گره ی کراواتتان دقت کنید.

- در انتخاب لوازم فرعی مثل کیف و خودکار و کیف پولتان دقت کنید که حتماً با کیفیت بالا و زیبا باشند.

- سعی کنید همیشه یک درجه بالاتر از همکارانتان لباس بپوشید. اینطور در محیط کار بیشتر جلوه خواهید کرد.

▪ به چشم بیایید

پوشیدن لباسهای راحتی هنگام کار بیشتر به این منظور بوده است که کارمندان در هنگام انجام کارها احساس راحتی کنند. اما این مسئله تا حدودی ایجاد مشکل کرده است. دیگر وقتش رسیده است که پوشیدن شلوار جین را کنار گذاشته و کمی موقرتر و رسمی تر در محل کار لباس بپوشید تا همیشه بین همکارانتان به چشم بیایید

<http://vista.ir/?view=article&id=290950>

در مدت ۳۰ دقیقه شیک و زیبا شوید

نبود وقت کافی به منظور آماده شدن برای رفتن به محل کار و یا اولین ملاقات، بهانه خوبی برای درست لباس نپوشیدن و تمیز نکردن فرد، به شمار نمی رود.

شما باید در هر حالتی دوش بگیرید، موهایتان را مرتب کنید، و مطمئن شوید که هر سانتیمتر از بدنتان در بهترین وضعیت ممکن قرار دارد؛ فقط در این حالت است که میتوانید بیشترین تاثیر را بر روی طرف مقابل بگذارید. اما در عین حال باید تحت هر شرایطی خونسردی خودتان را حفظ کنید. کافیهست یک نفس عمیق بکشید و این ۱۰ مرحله را دنبال کنید. بیشتر از نیم ساعت طول نمی کشد که شما خوش تیپ تر از همیشه به نظر برسید.

• مرحله ۱) شستن سر و بدن

من صبح ها از گرفتن دوش های طولانی مدت لذت می برم. اما متأسفانه زمانی که عجله داشته باشید، برای اینکه سر موقع آماده شوید باید زمان حمام خود را به حداقل برسانید. این کار را در مدت زمان کوتاه انجام دهید و آب را ولرم کنید، چرا که اگر آب خیلی داغ باشد، پوستتان خشک می شود. ابتدا موهایتان را بشوید و آب بکشید. برای اینکه در وقت صرفه جویی کرده باشید در حین مدتی که نرم کننده را بر روی موهایتان گذاشتید می توانید سایر قسمت های بدن را بشوید (همچنین می توانید برای کوتاهتر شدن زمان دوش گرفتن، از محصولات دو کاره ی شامپو و نرم کننده استفاده کنید). من همچنین پیشنهاد می کنم برای بدن خود از شوینده های مایع که دارای نرم کننده هستند استفاده کنید. (صابون های فلیپای تا حد



بسیار زیادی باعث خشک شدن پوست می شوند.)

▪ مدت زمان تقریبی: ۶ دقیقه

• مرحله ۲) شستن صورت

صورت اولین جایی است که در زمان ملاقات، دیگران به آن توجه می کنند، پس باید مطمئن باشید که تمیز و سلامت است. شاید یک کرم پاک کننده به شما کمک کند؛ بد نیست روی یکی از آنها سرمایه گذاری کنید. با این کار تمام چین و چروک ها و ناصافی ها پنهان شده و پوست لطیف و شادابی پیدا می کنید.

بیش از اندازه از پاک کننده ها استفاده نکنید چراکه ممکن است پوستتان خراشیده شود. همچنین باید توجه داشته باشید که نباید به طور روزانه از این نوع پاک کننده ها استفاده کنید. یک یا دو بار در هفته کافی است. اما باید صورتتان را روزی ۲ بار بشوید، به ویژه اگر پوست صورتتان اکنه ای و پر جوش است.

▪ مدت زمان تقریبی: ۲ دقیقه

• مرحله ۳) تراشیدن ریش ها

بهترین راه ریش تراشی در حمام به کمک یک آینه ضد بخار است. همچنین می توانید این کار را پس از اتمام دوش گرفتن زمانی که هنوز حمام بخار دارد، انجام دهید. آب گرم پوست شما را نرم می کند، تراشیدن ریش ها را آسان کرده، و احتمال خراشیدگی و بریدگی را کاهش می دهد. پوست صورت خود را به طور کامل با ژل یا خمیر ریش کف آلود کنید تا از ایجاد خراشیدگی به وسیله تیغ جلوگیری شود. شما که وقت اضافی ندارید

تا بر روی زخم‌هایتان مرخم بگذارید. سپس مقداری after shave بر روی پوست خود بمالید تا پوستان آرام شده و در عین حال مرطوب هم بشود.

▪ مدت زمان تقریبی: ۵ دقیقه

• مرحله ۴) کوتاه کردن ناخن‌ها

کوتاه کردن ناخن‌ها پس از دوش گرفتن بهتر است، چراکه ناخن‌ها نرم تر می شوند و بنابراین کوتاه کردنشان راحت تر می شود. پس از گرفتن ناخن‌ها جمع کردن و به دور ریختن آنها فراموش نشود.

▪ مدت زمان تقریبی: ۲ دقیقه

• مرحله ۵) استعمال ادوکلن

زمانی که از اسپری‌های خوشبو کننده بدن، ضد تعرق‌ها، و مام (یکی از بهترین روش‌ها برای جلوگیری از ایجاد بوی بد بدن) استفاده کردید، زمان آن می رسد که مقداری ادوکلن نیز استعمال کنید. (اما بیش از اندازه این کار را انجام ندهید) ادوکلن را باید روی نبض‌های خود اسپری کنید (به عنوان مثال روی مچ، پشت گوش، زیر گلو و ...) به خاطر داشته باشید که هدف شما این است که تنها بوی خوبی بدهید نه اینکه خودتان را از ادوکلن اشباع کنید.

▪ مدت زمان تقریبی: ۱ دقیقه

• مرحله ۶) مرطوب کننده

بیشتر آقایون دوست ندارند پوستتشن را چرب کنند اما این کار برای از بین بردن پوست زبر مفید است. باید صورت و بدن خود را هر روز مرطوب کنید. فقط باید دقت کنید که برای صورت و بدن به طور مجزا باید از دو نوع مرطوب کننده استفاده کنید؛ به ویژه اگر پوستتان حساس است.

▪ مدت زمان تقریبی: ۱ دقیقه

• مرحله ۷) لباس پوشیدن

در این مورد شما باید از قبل بدانید که دقیقا چه لباس‌هایی را می خواهید بپوشید. به خاطر داشته باشید که عجله دارید؛ بنابراین لباس‌هایی را انتخاب کنید که نیاز به اتو کشیدن نداشته باشند و به راحتی با سایر لباس‌ها ست شوند.

▪ مدت زمان تقریبی: ۶ دقیقه

• مرحله ۸) آراستن موها

درست کردن موها برای اکثر مردها زمان زیادی می گیرد. شاید دلیل آن، این باشد که بیش از اندازه از محصولات زیبایی استفاده می کنند و همچنین دوست دارند خودشان را زیاد در آینه نگاه کنند.

بهتر است محصولات با کیفیت را خریداری کنید چرا که مدت زمان بیشتری دوام دارند، ۹۰٪ در وقت شما صرفه جویی می کنند، میزان کمی از آن، موهای شما را به حالت دلخواه در می آورد. از طرف دیگر محصولات بی کیفیت موهای شما را چرب و روغنی جلوه می دهند.

▪ مدت زمان تقریبی: ۳ دقیقه

• مرحله ۹) مسواک زدن دندان‌ها

باید دندان‌ها، زبان، و سقف دهان خود را مسواک بزنید تا باکتری‌هایی که باعث ایجاد بوی بد دهان می شوند از بین بروند.

▪ ترند صرفه جویی در وقت: در حمام مسواک بزنید.

▪ مدت زمان تقریبی: ۳ دقیقه

• مرحله ۱۰- چک کلی

بالاخره در آینه نگاهی ببندازید و ببینید که آیا همه چیز بر طبق میلانتان شده.

▪ مدت زمان تقریبی: ۱ دقیقه

حالا آماده رفتن هستید؛ من هم بیشتر از این وقتتان را نمی گیرم. فقط به خاطر داشته باشید که با برنامه ریزی مناسب و منظم می توانید هر کاری را بهتر انجام دهید.

تا دیدار آینده؛ خودتان را خوش تیپ نگه دارید!

درمان چروک صورت با بوتاکس و ژل



خانمی هستم ۳۲ ساله که در اثر رژیم غذایی دچار لاغری ناحیه گونه و چروک های پیشانی و کنار چشم و خط خنده شده ام. به پزشک پوست مراجعه کرده ام ایشان تشخیص دادند که برای درمان می توان از تزریق ژل های گونه و بوتاکس استفاده کنم، ولی من هیچگونه اطلاعی از این علم ندارم و این باعث نگرانی من می شود. لطفاً مرا راهنمایی فرمایید که تزریق این مواد باعث بهبودی چروک های من خواهد شد یا نه؟

• آقای دکتر لطفاً بفرمایید که ژل گونه و بوتاکس چیست؟

امروزه در کشورهای اروپایی از ترکیبات تزریقی متعددی جهت رفع چروک یا

افزایش حجم اعضای بدن استفاده می شود که متأسفانه در جامعه ما اطلاعات محدودی در این باره وجود دارد. به اختصار باید گفت که این نوع ترکیبات به دو دسته کلی تقسیم می شوند:

- ترکیبات فلج کننده؛ که با فلج کردن عضلات پیشانی یا دور چشم، اسپاسم آن ناحیه را رفع می کنند و مانع از انقباض عضلات می شوند، بنابراین باعث رفع چروک و گاه بالا بردن ابروها می شوند و طول اثرشان بین ۳ تا ۶ ماه می باشد.

- ترکیبات پُرکننده؛ که با پرکردن شیارها باعث پرشدن چروک ها، رفع لاغری دست و صورت، گودی زیر چشم ها، افزایش حجم لب، گونه، چانه و نیز اندام (سینه و...) می شوند و این ترکیبات حتی برای پر کردن فرورفتگی های ضایعاتی چون سالک و... و نیز تغییرات محدود در حالت بینی کاربرد دارند. ترکیبات پُرکننده به دو نوع موقت و دائم تقسیم می شوند.

البته نوع ژل دائم (پلی اکریل آمید) خود دارای انواع مختلفی می باشد که فرمول آن $(C_2H_5NO)_n$ $CVH_{1.0}N_{2.2}O_{2.2}$ است و مطالعات و تحقیقات متعدد بر روی برخی انواع آن در اروپا طی سی سال گذشته نشان داده که نه تنها هیچ گونه حساسیت، سرطان زایی، مسمومیت و... با آن وجود ندارد، بلکه غیرقابل جذب و تجزیه بودن، تطابق کامل با بافت پیوندی بدن و یکنواختی کامل آن نیز به اثبات رسیده است.

ژل ها ترکیباتی هستند که چروک های عمیق و گودی ها را پر کرده و از آن ها برای برجسته کردن گونه و لب استفاده می شود. اثرشان بین ۶ ماه تا ۶ سال می باشد.

بوتاکس به ترکیباتی گفته می شود که با ضعیف کردن عضلات ناحیه پیشانی و کنار چشم، باعث صاف شدن موقت چروک های سطحی آن ناحیه شده و اثرشان بین ۳ تا ۷ ماه است.

• آقای دکتر بفرمایید چند نوع ژل وجود دارد و ماندگاری هر کدام چقدر است؟

ژل های موقت بین ۶ تا ۱۸ ماه و ژل های دائم حداقل تا ۶ سال ماندگاری دارند.

ژل های موقت مثل کلاژن ها و هیالورونیک اسیدها بوده و اسامی مختلفی مانند ژوودرم، روفیلان، روی درم، ماتریدکس و... دارند.

ژل های دائم در اصل همیشگی بوده، اما چون بعد از گذشت ۵ تا ۶ سال کوچک تر شده و بافت های بدن نیز تحلیل می روند، ماندگاری آن ها را

باید بین ۵ تا ۱۰ سال در نظر گرفت. امروزه ژل های دائم به طور عمده شامل پلی اکریل آمید و پلی متیل متاکریلات می باشند.

• از نظر علمی چه تفاوتی بین ژل های دائمی پاز (اوکراین) و آکرامید (سوئیس) وجود دارد؟

ایجاد عوارضی همچون حساسیت نسبت به نوع آکرامید خیلی کم تر می باشد و با توجه به اینکه فرمول هر دو ژل دارای ماندگاری یکسانی می باشد، تفاوت عمده در میزان درجه خلوص و مواد افزودنی به ژل پاز و بسته بندی و تکنولوژی تولید آنهاست و ژل پاز برای جاهای ظریف مانند لب و خط خنده مناسب نمی باشد.

• علت استفاده از ژل پاز (اوکراینی) برای گونه کدام است؟

به دو دلیل از ژل پاز برای گونه استفاده می شود:

یکی این که میزان ژل های دیگر مانند آکرامید یک سی سی بوده که برای گونه کم می باشد، زیرا برای لاغری صورت و یا گونه گذاری در هر طرف صورت نیاز به حداقل ۲ سی سی ژل می باشد که با توجه به ترمیم رایگان، در کل برای دو طرف صورت ۶ سی سی ژل مورد نیاز می باشد. دوم اینکه استفاده از ژل های دیگر هزینه بسیار بالایی دارد و امکان استفاده از این ژل ها بسیار کم تر می باشد.

• آقای دکتر بفرمایید آیا تزریق بوتاکس، عوارضی را به دنبال دارد؟

عوارض بوتاکس به طور معمول، جز ضعف عضلات ناحیه اطراف محل تزریق، جدی نمی باشد. البته در صورتی که تزریق توسط پزشک متخصص انجام شود، هیچ گونه عارضه ای نخواهد داشت، ولی بیمارانی که بیماری های عصبی و عضلانی دارند و یا عمل لیزر ناحیه صورت را به تازگی انجام داده باشند، نبایستی از آمپول بوتاکس استفاده کنند، اگرچه دیده شده تزریق بوتاکس باعث فروکش کردن سردردهای میگرنی در بسیاری از افراد می شود، اما گاهی ممکن است سردرد به صورت موقت برای مدت چند روز اتفاق افتد و یا علایمی مانند سرماخوردگی و حتی کهیر ایجاد شود که آن هم موقتی و گذراست.

• تزریق ژل به چه صورت می باشد و آیا عوارضی هم به دنبال دارد؟

در مورد ژل های موقت، از آنجایی که خیلی از این ژل ها نوعی پروتئین بوده و بدن آن ها را به عنوان مواد بیگانه شناسایی نمی کند، معمولاً عوارضی نیز مشاهده نمی شود. حتی در موارد نادر اگر عوارضی ایجاد شود، چون به تدریج بدن این مواد را جذب و تجزیه می کند، هیچ گونه عارضه ماندگاری باقی نخواهد گذاشت.

اما در مورد ژل های دائم، گاهی عوارضی همچون حساسیت و حتی عفونت و گاهی جابه جایی ژل مشاهده می شود که برای پرهیز از آن، اولاً در مورد افرادی که سابقه بیماری های خود ایمنی همچون آلرژی و آسم دارند بایستی آزمایش انجام شود و در بیماری های خود ایمنی شدید مانند لوپوس، روماتیسم و سندرم نفروتیک و نیز بیماری های سیستمیک مانند دیابت، بهتر است به طور کلی تزریق انجام نشود.

ثانیاً برای جاهای ظریف تر بهتر است فقط از انواع مرغوب استفاده شود.

ثالثاً حجم مقدار ماده تزریق شده زیاد نباشد.

• توصیه شما به این خانم ۳۲ ساله کدام است؟

با توجه به علایمی که این خانم عنوان کردند توصیه می کنم به پزشک متخصص مراجعه کنند و اگر دچار بیماری های ذکر شده در بالا مثل آلرژی، دیابت، لوپوس و روماتیسم نیستند، با رعایت تمام مراحل تزریق ژل های گونه و بوتاکس توسط یک پزشک متخصص، اقدام به این عمل کنند و مطمئن باشند جز موارد گفته شده، تزریق ژل های گونه و بوتاکس هیچ عارضه ای به دنبال نخواهند داشت.

منبع : تارنمای ایرانیان استرالیا

<http://vista.ir/?view=article&id=283346>

دندان طلا



فیلم «دندان طلا» محصول دهه ۷۰ را دیده‌اید؟ داستان روستایی ساده‌دلی که با یک جفت دندان مصنوعی به روستای‌شان برمی‌گردد و چون اکثر روستاییان در آن ده از پوسیدگی دندان و بی‌دندانی رنج می‌بردند، رقابت‌های خنده‌داری برای به دست آوردن دست دندان او می‌کنند و در نهایت او با فروش سه دانگ از دست دندانش، آن را به صورت اشتراکی در روزهای مختلف هفته، با دیگران شریک می‌شود. تا حدود دو دهه قبل از این در ایران خودمان «دندان طلا» چیز عجیب و غریبی نبود. اکثر ثروتمندان یک یا چند دندان طلا در دهانشان داشتند و با آن به دوستان و اطرافیان خود فخر می‌فروختند. برق طلا در لیخن، یکی از نشانه‌های یک لیخن‌زیبا بود...

اگر از مادر بزرگ‌ها یا پدر بزرگ‌ها درباره دندان طلا بپرسید، خواهند گفت ساختن دندان طلا یکی از هنرهای دندان‌سازان قدیمی شهرها و روستاهای ایران بوده است. معمولاً حدود ۲۴ نخود طلا با ۳ نخود مس مخلوط می‌شد. سپس این آلیاژ را با استفاده از یک سیلندر ورقه می‌کردند و بعد دور قالب جوش می‌دادند. معمولاً برای هر دندان عادی ردیف جلوی دهان حدود ۲ تا ۳ گرم طلا استفاده می‌شد. بعضی از بانوان هم سکه و یا انگشتر و دستبند و یا توگردنی‌شان را نزد این دندان‌سازان می‌بردند تا برایشان دندان طلا بسازند حتی برخی از افراد قبل از به خاک سپردن مردگان‌شان، دندان‌های

طلایش را از دهانش خارج می‌کردند و گاهی نگهبانان گورستان مراقب بودند که دندان‌های طلای مردگان به خاک سپرده شده به غارت برده نشود.

• دندان طلا در مطب‌های مدرن

گرچه با گران شدن قیمت طلا مردم این روزها بیشتر ترجیح می‌دهند که طلا را به جای استفاده در دندان‌هایشان به عنوان زینت به گردن و دست خود بیاویزند و داشتن دندان طلا به خصوص در دندان‌های جلویی چندان امروزی و جذاب نیست ولی بد نیست بدانید این روزها اگر دندانپزشکی بخواهد برای یکی از آشنایانش سنگ تمام بگذارد، دندان‌هایش را با طلا روکش می‌کند. تعجب نکنید. طلا یکی از آلیاژهای بسیار خوب و عالی برای روکش کردن دندان‌هاست. طلا یکی از سازگارترین فلزها با بدن انسان است و احتمال حساسیت و آلرژی به آن بسیار کم بوده و خاصیت سمی آن برای بدن بسیار کم است. لایه نازکی از طلا به عنوان روکش دندان، استحکام بسیار خوبی دارد و به همین دلیل است که دندانپزشکان به افرادی که توانایی پرداخت هزینه‌های این نوع روکش را دارند، توصیه می‌کنند دندان‌هایشان را با طلا روکش کنند. برای روکش کردن دندان با طلا، فقط لایه نازکی از مینا و عاج دندان تراشیده می‌شود بنابراین نسج طبیعی دندان بیشتر حفظ می‌شود. از طرف دیگر لایه‌های روکش طلا و خود آن به خوبی با دندان شما تطابق پیدا می‌کنند و روکشی بسیار دقیق ساخته می‌شود که احتمال تجمع جرم و باکتری‌ها در اطراف لایه‌های آن کمتر خواهد بود. تنها عیب طلا برای استفاده در دندانپزشکی قیمت گران آن است که روکش‌های آن، روکش‌هایی گران قیمت محسوب می‌شوند. اگر دوست دارید از مزایای دندان طلا استفاده کنید، می‌توانید از دندانپزشک بخواهید دندان‌های عقبی شما را با طلا روکش کند. به این ترتیب هم از مزایای این آلیاژ استفاده می‌کنید و هم در دید نمی‌باشد.

• طلا و جای باز کردن آن در دندانپزشکی

اگر از دندانپزشکان راجع به دندان طلا بپرسید، طلا را فلز بسیار بسیار خوبی می‌دانند. طلا از همه فلزات دیگر چکش خوارتر است و می‌توان آن را به آسانی به شکل ورقه‌های فوق‌العاده نازک درآورد. همچنین به آسانی به شکل یک مفتول درمی‌آید چون طلا بسیار نرم است و به آسانی می‌توان آن را با فلزات دیگر ترکیب کرد و بر استحکام آن افزود. یکی از خصوصیات لازم برای روکش‌های دندان‌های عقبی استحکام آنها در زیر

فشارهای جویدن است بنابراین طلا و آلیاژهای آن جای خودشان را در این بخش از دندانپزشکی در کنار روکش‌های چینی و یا چینی- فلزی باز کرده‌اند. گرچه به دلیل قیمت ارزان‌تر بیشتر افراد دو نوع آخری را سفارش می‌دهند.

• نه فقط در ایران

- در تاجیکستان : مردم تاجیکستان خیلی دندان طلا را دوست دارند. می‌گویند در تاجیکستان داشتن دندان طلا برای به دست آوردن یک شغل خوب یک امتیاز است. این را برای کسانی گفتیم که می‌خواهند برای کار به تاجیکستان بروند.
- در آمریکا: چند قبل مردی در آمریکا از دوستش به خاطر دزدیدن دندان طلایش به پلیس شکایت کرد. آنها پس از یک مهمانی به اتاق‌های خود رفتند و دوست این آقا در خواب، دندان طلای ۴۰ دلاری او را به سرقت برد.
- در بوسنی: یک دندانپزشک در بوسنی یک دندان طلا به سگ وفادارش هدیه داد. قرار دادن دندان طلا روی دندان این سگ حدود ۴ ساعت طول کشید اما جالب اینجاست که او در تمام این مدت بی‌حرکت و آرام نشست و تکان نخورد.

دکتر گلرخ ثریا

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=127889>



دندان‌ها آینه تمام نمای بدن هستند

دندانها نه تنها وسیله‌ای برای جویدن غذا هستند بلکه می‌توانند آینه‌ای تمام‌نما از وضع تندرستی بدن باشند.

مراجعه به دندانپزشک برای معاینه، نه تنها باعث پی بردن به حفره‌های پدید آمده در دندانها و کرم خوردگی‌های می‌شود، بلکه یک دندانپزشک خوب می‌تواند به مشکلاتی که ممکن است در سایر نقاط بدن وجود داشته باشد پی ببرد چرا که نخستین نشانه‌های بسیاری از بیماریها در دهان ظاهر می‌شود.

در زیر به فهرستی از مشکلات و مسائلی که می‌توان از طریق دندانها، لثه‌ها، زبان، غدد بزاقی، و بافت‌های نرم‌داخل دهان به وجود آنها پی برد اشاره می‌کنیم:



۱- پرتو نگاری از دندانها، نه تنها وجود حفره‌های پدید آمده در آنها را نشان می‌دهد، بلکه ممکن است از طریق نشان دادن رشد اضافی استخوان یا از بین رفتن تدریجی استخوان، دکتر را از وجود بیماری استخوانی در بدن آگاه کند.

۲- پرتو نگاری همچنین ممکن است وجود غده‌های کوچک سرطانی را در پستان، ششها، کولون و پروستات نشان دهد. یک متخصص امر در این باره می‌گوید: ((وجود یک تومور در حول و حوش استخوان آرواره، می‌تواند اولین نشانه قابل لمس از وجود سرطان باشد.))

۳- غده‌های از کار افتاده آدرنال، ممکن است باعث تغییر در رنگ داخل دهان شود و تغییر رنگ دهان می‌تواند نشان دهنده وجود تومورهای در روده‌ها باشد.

- ۴- غده‌های از کار افتاده بزاقی - یا به عبارت دیگر داشتن دهان خشک - ممکن است نتیجه وجود فشارهای زیاد در زندگی باشد. کارشناسان امر می‌گویند وقتی کسی مضطرب و نگران می‌شود، غده بزاقی او از کار بازمی‌ماند.
- ۵- در بعضی موارد، احساس درد دندان و آرواره ممکن است ناشی از وجود بیماری قلبی باشد. بنابراین به‌گفته آنان اگر دندانها، هیچ ناراحتی نداشته باشند، درد بی‌دلیل آنها احتمالاً از وجود حمله قلبی حکایت می‌کند.
- ۶- رنگ پریده بودن لثه‌ها، یا خیلی قرمز بودن زبان، ممکن است نشانه وجود ناهنجاری در خون و گردش خون باشد.
- ۷- اگر زبان بزرگتر از حد معمول گردد دلیل آن ممکن است وجود ناراحتی در غده تیروئید باشد.
- ۸- وجود بیماری لثه ممکن است حاکی از وجود بیماری قند، کمبود ویتامینهای C و D و یا وجود ویروسهای عفونت‌زا باشد. یکی از متخصصان می‌گوید: اگر ببینیم که هیچ دلیل دیگری برای بیماری شدید پیوره یا وجود زخم در دهان وجود نداشته باشد بیمار را سوال پیچ می‌کنیم و ممکن است او را مورد آزمایش (H.I.V ویروس به وجود آورنده ایدز) قرار دهیم و سپس او را به پزشک متخصص آن رشته ارجاع می‌کنیم.
- ۹- H.I.V و بیماری ایدز هم ممکن است باعث پدید آمدن زخم دهان بشود. علاوه بر آن، سل، کمبود ویتامین B و آلرژیها هم ممکن است باعث زخم دهان بشوند.
- ۱۰- يك دندان درد ممکن است صرفاً يك دندان درد ساده و بی‌خطر باشد که فقط با يك قرص آسپیرین برطرف شود. اما این امر هیچ دلیلی برای عدم مراجعه به دندانپزشک نخواهد بود و همواره مراجعه منظم به دندانپزشک را باید جدی تلقی کرد.

مجله عروس هنر

منبع : پایگاه رسمی انتشارات سوره مهر

<http://vista.ir/?view=article&id=6154>

 **vista.ir**
Online Classified Service

دنیای کمربندها

بطور کلی کمربندها به دو نوع معمولی و رسمی تقسیم می شوند. با یک حساب سرانگشتی می توانید این دو نوع کمر بند را از هم تشخیص دهید. اگر کمر بند به پهنای انگشت شصت شما بود، معلوم می شود که کمر بند مخصوص لباس های رسمی است.

هر کمربندی که از این اندازه پهن تر باشد نوع معمولی است و به درد لباس های رسمی و فرمال نمی خورد. اگر نتوانستید با کمک این راهنمایی کمربندها را بخوبی از هم تشخیص دهید، باید بدانید که از ظاهر کمر بند نیز می توانید پی به نوع آن ببرید.

کمربندهای اسپرت معمولاً رنگ هایی براق دارند، در صورتیکه کمربندهای رسمی رنگ و بافت هایی صاف و مات دارند. خوب است که حداقل یکی از





هر نوع را در کمد لباس هایتان داشته باشید.

• سه رنگ اصلی: انتخاب رنگ کمر بند کاری بسیار ساده است، چون فقط سه رنگ اصلی برای آن وجود دارد: مشکی، قهوه ای و قهوه ای سوخته. خوب است که از هر سه رنگ هم کمر بند اسپرت داشته باشید و هم

کمر بند رسمی، اما اگر در توانایی شما نبود، می توانید کمر بند اسپرت خود را به رنگ قهوه ای یا قهوه ای سوخته و کمر بند لباس های رسمی خود را به رنگ مشکی انتخاب کنید.

کمر بند رنگ های روشن برای نوجوانان و جوانان بسیار مناسب است اما برای افراد مسن تر زیاد جالب به نظر نمی رسد.

• انواع چرم کمر بند:

تشخیص جنس کمر بند کمی مشکل است، اما بطور معمول کمر بندها از سه نوع چرم ساخته می شوند:

• چرم گوساله:

تقریباً اکثر کمر بندهایی که در فروشگاه ها و بوتیک های لباس مردانه دیده می شود، انواع مختلفی از چرم گوساله است. فکر نکنید زیاد بودن آن نشان دهنده عدم مرغوبیت آنهاست. برعکس چرم گوساله برای کمر بند، هم برای کمر بندهای صاف و براق رسمی و هم کمر بندهای پهن و کلفت اسپرت بسیار عالی و مناسب است.

• چرم شتر مرغ:

می توان گفت که زیباترین و خوشترنگ ترین چرم کمر بند، چرم شتر مرغ است. از آنجاکه ساخت این نوع کمر بند بسیار دشوار است، حداقل چند صد هزار تومان قیمت دارد و هرکسی استطاعت خرید آن را ندارد. خلاصه اینکه بسپتن کمر بندی با این جنس برای ما بهتران است.

• چرم سوسمار:

می توان گفت این نوع کمر بند گران ترین نوع است. قیمت کمر بند ساخته شده از چرم سوسمار و همنوعان آن یعنی چرم تمساح و کروکودیل، حداقل تا ۸۰۰ هزار تومان هم می رسد. ظاهر این چرم بسیار زیبا و فریبنده است و البته تولید آن نیز در سال به هزار عدد هم نمی رسد.

خرید کمر بند

هر کمر بند برجستگی دارد که روی آن سایز کمر بند نوشته شده. اندازه دور کمرتان را بگیرید، و کمر بندی با یک شماره بزرگ تر از آن بخرید. کمر بند همیشه باید بعنوان لوازم فرعی کمر لباس تان باشد، نه مهم ترین جز «لباس تان». پس با اینکه دوست دارید چشم دیگران را با برق کمر بند چرم کروکودیل خود خیره کنید، دنبال کمر بندهایی نروید که قیمتش از کفش یا حتی خدای نکرده از کت و شلوارتان نیز گران تر باشد.

• ست کردن کمر بند با لباس

ساده ترین قانون برای ست کردن کمر بند با لباس اینست که رنگ کمر بند باید همواره با رنگ کفش ها یکی باشد. کمر بندهای عادی و اسپرت، دست شما را در این زمینه بازتر می گذارد. کمر بندتان چه سیاه باشد، چه قهوه ای و چه قهوه ای سوخته، به خوبی با جین و کفش کتانی جور درمی آید، مگر اینکه بخواهید چکمه پای تان کنید چون در این حالت انتخاب کمر بند کمی مشکل می شود. تقریباً همه چکمه ها، بدون توجه به قیمت آن، جز «کفش های اسپرت و عادی به حساب می آیند».

اما از آنجاکه از چرم ساخته شده اند، باید از قانون لباس های رسمی برای انتخاب کمر بند استفاده کنید و رنگ کمر بند باید حتماً با رنگ چکمه ها جور باشد. حواستان به اندازه سگک یا قلاب کمر بند هم باشد. هرچه سگک بزرگ تر باشد، کمر بند اسپرت تر است. قلاب های کوچک و صاف مخصوص لباس های رسمی هستند.

• طریقه نگهداری کمر بند

کمر بندها باید همیشه بصورت عمودی و دور از نور آفتاب آویزان شوند تا چرم آن ها خشک و خراب نشود. اکثر مردها عادت دارند که کمر بندهای خود را روی شلوار نگاه داشته و جداگانه آویزان نمی کنند.

اما خوب است بدانید که نگهداری کمر بند به مدت طولانی در این شرایط، چرم آن را خم کرده و ظاهر آن را از بین می برد. خوب است که محلی جداگانه برای آویزان کردن کمر بندها در کمد لباس تان داشته باشید.

منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=314048>

 **vista.ir**
Online Classified Service

ده توصیه مهم برای پوست

همه ما بطریقه‌های رنگارنگ محصولات بهداشتی و آرایشی انتظار معجزه داریم و تبلیغات متعدد نیز ما را به سوی این باور سوق میدهند که با استفاده از این محصولات، پوستی صاف و محکم، بدون جوش و به نرمی حریر داشته باشیم.

اما این وسواس برای بینقص بودن به حدی نامعقول رسیده است. چین و چروکها بالاخره می آیند و به چهره شخصیت و عمق میدهند. تغییرات دیگر هم به دنبال آن از راه میرسند، طرح صورت مشخصتر شده و استخوانها در طول زمان زاویه دارتر میشوند. چهره زخمی میشود، کک و مک در می آورد و خلاصه از گذشت زمان تاثیر میگیرد.



آیا این آثار فاجعه هستند؟ یا تنها نقشی از زندگی به شمار میروند؟

محصولات خاصی برای پوشاندن تمام اینها وجود دارند، اما پا به سن گذاشتن روندی طبیعی و زیباست برای همه رخ میدهد و ما با پذیرفتن آن به چشم همه زیباتر خواهیم بود.

تعداد بسیاری از محصولات مازاجرا را بیش از حد پیچیده کرده اند و علاوه بر گران بودن، وقت گیر هم هستند. شما میتوانید از روشهایی بسیار ساده تر و به همان اندازه موثر استفاده کنید. از افراط بپرهیزید، اگر پوستی خشک دارید آنرا بیش از حد مرطوب نکنید و اگر پوستتان چرب است، تمام چربی آن را نگیرید. در اینجا به ده توصیه برای داشتن پوستی سالم و زیبا اشاره میکنیم:

- (۱) پوست را در برابر خورشید محافظت کنید. از کرمهای ضد آفتاب استفاده کرده و از تابش مستقیم آفتاب در ساعات ۱۰ تا ۲ بپرهیزید.
- (۲) سیگار نکشید. پوست اندامی بزرگ است و به مقدار زیادی خون نیاز دارد. سیگار به شدت به این جریان خون آسیب میرساند. به همین دلیل پوست افراد سیگاری کدر و خاکستری است. زیرا خونی که باید اکسیژن را به پوست برساند سرشار از سموم و مواد اکسید کننده است.
- (۳) استراحت و تغذیه کافی و صحیح داشته باشید.
- (۴) تا حد امکان در شرایط تنش زا-چه احساسی و چه محیطی- قرار نگیرید. ممکن است مشکل به نظر برسد اما کافی است صفحه حوادث روزنامه را مطالعه نکنید!
- (۵) دو مرتبه در روز صورت خود را بشویید و سپس از یک محصول مناسب استفاده کنید. عده ای به تصور تمیزی چهره، صبح صورت خود را نمیشویند و این بسیار عجیب است. پوست صورت در طول شب پر از گرد و غبار رختخواب و سلولهای مرده میشود. حتما صبح صورت خود را با آب و صابون بشویید.
- (۶) گاهی بخشهایی از پوست فراموش میشوند. آرنج، پاشنه پا، گردن و سینه نیز به کرم مرطوب کننده نیاز دارند. اگر در تابستان صندل میپوشید، روی پا را هم کرم ضد آفتاب بزنید.

۷) تا حد امکان از دستکاری پوست صورت خودداری کنید و دستهای خود را بیشتر بشویید. گاهی نمیتوان از خراشاندن، فشردن و کندن دانه های پوست خودداری کرد. اما هرچه بیشتر به پوست خود آسیب برسانید، آثار باقی مانده روی صورت بیشتر و عمیق تر میشوند.

۸) لوازم آرایش خود را تمیز نگهدارید. اسفنجها و برسهای پودر و سایه چشم را در داخل قوطی دربسته و تمیز نگهدارید. درب لوازم آرایش را محکم ببندید و هر از گاهی لوازم کهنه را دور ریخته و برسها را بشویید. عمر مفید لوازم آرایش بین ۶ تا ۱۲ ماه است. از خریدن لوازم بسیار گران خودداری کنید تا در زمان مشخص بتوانید با دل راحت آن را دور بیندازید.

۹) اعتدال را رعایت کنید. دلیل نمیشود که چون محصولی خوب است آن را بیش از حد مصرف کنید. برای مثال، مرطوب کننده ها از جمله محصولات بسیار پرترفدار هستند و معمولاً بیش از حد مصرف میشوند. ما تحت تاثیر تبلیغات تصور میکنیم که هر سانی متر از پوست بدنمان باید با یک نوع کرم پوشانده شود. یک محصول دیگر که مورد استفاده افراطی قرار میگیرد مواد لایه بردار هستند که استفاده بیش از حد آنها میتواند پوست را به شدت تحریک پذیر و آسیب دیده کند.

۱۰) مراقب فروشندگان محصولات آرایشی باشید. اگر بخواهید به نصایح تبلیغاتی آنها توجه کنید باید روزی دو ساعت و نیم جلوی آینه باشید و ۸۰ لایه مختلف روی پوست خود قرار دهید. تعداد و تنوع محصولات بهداشتی و آرایشی خود را مختصر و مفید نگهدارید و هنگام به کار بردن یک محصول جدید، عجله نکنید، ابتدا آنرا روی پوست بازو یا مچ امتحان کنید. هر محصول آرایشی حاوی ۲۰ تا ۴۰ ماده مختلف است و شما با بکار بردن یک محصول جدید، بدن خود را در معرض ۲۰ تا ۴۰ ماده جدید که ممکن است آلرژی را باشند قرار میدهید.

منبع : سایت فریا

<http://vista.ir/?view=article&id=257860>



رابطه خمیردندان و آفت دهان

از مهمترین عوامل زمینه ساز زخم های آفتی دهان وراثت، کمبود برخی ترکیبات خونی مانند آهن، فولیک اسید، ویتامین B12 و اختلال دستگاه ایمنی بدن است. دکتر رضا حسین پور متخصص بیماری های دهان و دندان ضمن بیان این مطلب، گفت: آفت يك بیماری نیست بلکه يك سندرم بالینی با علل زمینه ساز مختلف است؛ به عبارت بهتر عوامل متفاوتی می تواند زخم هایی را در دهان افراد ایجاد کنند که به لحاظ شکل ظاهری به این گونه زخم ها آفت اطلاق می شود.

وی عوامل مختلفی از جمله تروما (ضربه)، استرس و اضطراب و همچنین حساسیت های غذایی را زمینه ساز بروز این زخم ها در دهان دانست و افزود: برخی خمیر دندان ها نیز دارای موادی مانند سدیم لوریل سولفات (SLS) هستند که در ایجاد این زخم ها موثرند که در این گونه موارد بهتر است خمیر دندان مربوط تعویض شود.

دکتر حسین پور با اشاره به نقش سیستم ایمنی در تامین سلامت مخاط دهان اضافه کرد: یکی از مهمترین عوامل زمینه ساز زخم های آفتی، به هم خوردن تعادل سیستم ایمنی است؛ این موضوع باعث می شود تا مخاط دهان حساس شود و آمادگی پذیرش آسیب های احتمالی را داشته باشد؛ به این ترتیب پس از برخورد مخاط با عامل زمینه ساز، آفت ایجاد می شود.



وی ادامه داد: زخم‌های آفتی در فرم ساده (مینور) پس از مدت يك تا دو هفته کاملاً بهبود می یابند و اثری نیز برجای نمی گذارند ولی بهبود زخم‌های مازور آفت، بیش از يك ماه به طول می انجامد و پس از ترمیم نیز محل زخم به صورت اسکار (جایگاه زخم) باقی می ماند. دکتر حسین پور ضمن اعلام این که، نمی توان علت خاص و مشخص برای ایجاد زخم‌ها و در نتیجه درمان قطعی آنها در نظر گرفت، افزود: رفع عوامل زمینه ساز مثل استرس، تروما، حساسیت‌های غذایی و کمبودهای آهن، B۱۲ و فولیک اسید و همچنین رفع درد و سوزش زخم به وسیله درمان‌های دارویی که موجب کاهش مدت زمان باقی ماندن زخم‌ها در دهان نیز می شود از بهترین روش‌های درمانی جدید در این خصوص به شمار می آید.

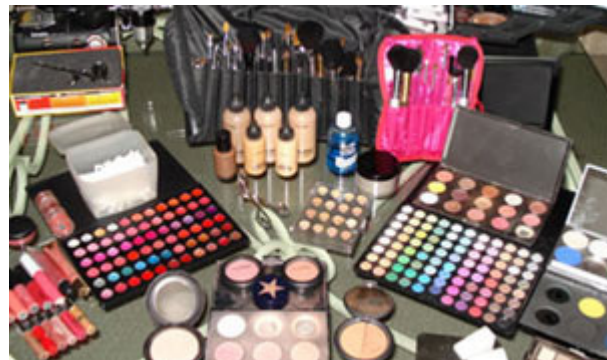
منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=12523>

 **vista.ir**
Online Classified Service

راز کثیف صنعت زیبایی

شرکت‌های تولیدکننده محصولات آرایشی و زیبایی که در صنعتی پردرآمد به فعالیت مشغولند، تلاش می‌کنند تا برای دستیابی به فروش و سود بیشتر، از همه روش‌های ممکن بهره جویند. در این محصولات، استفاده از انواع مواد شیمیایی سمی و خطرناک که پژوهش‌های مختلف نشان دهنده ارتباط تنگاتنگ این مواد با بروز انواع سرطان، نارسایی‌های تولیدمثل، سقط جنین و حساسیت‌های تنفسی و پوستی می‌باشد، رواج زیادی دارد. البته این آسیب‌ها و مضرات، علاوه بر مصرف‌کنندگان، اثرات زیانباری نیز بر سلامت کارکنان سالن‌های آرایشی و پیرایش و مراکز زیبایی دارد. نویسنده با اشاره



به اینکه اکثر این کارکنان، مهاجران آسیایی و یا اسپانیولی‌تبار هستند، معتقد است که هیچ کس حق ندارد در مورد سلامت کودکانی که هنوز به دنیا نیامده‌اند، دست به معامله بزند.

هنگامی که به صنعت ۲۰ میلیارد دلاری مانیکور در ایالات متحده توجه می‌کنیم، باید مصرف‌کنندگان، از قارچ‌های تولید شده در پاهایشان و نه خود این محصولات زیبایی، هراس داشته باشند. این وضعیت علی‌رغم وجود این واقعیت روی می‌دهد که صنعت آرایش ناخن از ۱۰/۰۰۰ ماده شیمیایی مختلف (که ۸۹٪ این مواد نیز از لحاظ ایمنی از سوی یک سازمان مستقل مورد آزمون قرار نگرفته است) در ساخت محصولاتش استفاده می‌نماید. این آمار از سوی «جامعه ملی زنان آمریکایی» اعلام شده است. البته این هشدارها نه تنها مصرف‌کنندگان که حتی کارکنان شاغل در سالن‌های آرایشی را نیز در برمی‌گیرد. فلیکیا ایوس یکی از اعضای فعال «انجمن صدای زنان جهان» می‌گوید: «ما نگران سلامتی کارکنان شاغل در این مراکز آرایشی هستیم. زنانی که معمولاً مهاجران آسیایی و یا زنان آسیایی – آمریکایی می‌باشند. این افراد ۱۰ تا ۱۴ ساعت از روز با این مواد کار می‌کنند. البته ما می‌دانیم که بسیاری از این زنان با مشکلات سلامت فراوانی نظیر سقط‌های متعدد و سایر مشکلات جسمی روبه‌رو هستند.»

اخیراً سازمان غذا و داروی ایالات متحده (FDA)، از انجام آزمون‌های ایمنی مواد تشکیل دهنده مواد آرایشی و یا محصولات بهداشتی، پیش از آنکه این تولیدات به فروش بالایی در بازار دست یابند، خودداری می‌کند. البته آزمایش‌های مربوط به این محصولات آرایشی نیز از سوی گروه‌هایی انجام می‌گیرد که از سوی این صنایع، حمایت مالی و فنی می‌شوند. بدین ترتیب، مصرف‌کنندگان باید تنها به خواندن نام‌های ذکر شده بر روی

بسته‌بندی این محصولات دلخوش باشند. البته کارکنان سالن‌های آرایش ناخن می‌توانند با استفاده از محیط کاری ایمن‌تر و سالم‌تر نظیر تهویه بهتر، لباس و تجهیزات حفاظت‌کننده و آگاهی از ویژگی‌های مواد مورد استفاده خویش، تا حدودی از این آسیب‌ها مصون بمانند.

در سال‌های اخیر نیز تلاش‌های زیادی برای ارتقای سطح آگاهی‌های بهداشتی مدیران و کارکنان سالن‌های آرایشی در ایالات متحده انجام گردیده است. هرچند در کنار این فعالیت‌های آموزشی و پژوهشی، منتقدان خواهان شکل‌گیری تغییرات گسترده‌تری در صنایع محصولات آرایشی و بهداشتی و همچنین سیاست‌های دولت آمریکا در مورد مواد شیمیایی می‌باشند. مثلاً گروه «Eaves» از شکل‌گیری «انجمن مواد آرایشی ایمن» حمایت نموده است. هدف از تشکیل این انجمن، توجه بیشتر به سلامت عمومی به ویژه زنان و گروه‌های مصرف‌کننده محصولات بهداشتی و آرایشی در سراسر خاک آمریکا است تا در نهایت، تولیدکنندگان مواد آرایشی ملزم به استفاده از جایگزین‌های سالم‌تر و ایمن‌تر گردند.

به خاطر آورد که در سال ۲۰۰۵ میلادی، قانون مواد آرایشی ایمن در ایالت کالیفرنیا تصویب گردید. در سایه این قانون، تولیدکنندگان ملزم گردیدند که در صورت استفاده از مواد مرتبط با بروز سرطان و یا نارسایی‌های تولیدمثل در محصولاتشان، مسئولان ایالتی را آگاه نمایند. همچنین در گذشته، تولیدکنندگان می‌توانستند اسامی تعدادی از مواد اولیه تشکیل‌دهنده محصولاتشان را بر روی برچسب این کالاها درج نکنند، اما براساس این قانون، درج نام کلیه این مواد سرطان‌زا اجباری گردیده است. کارکنان سالن‌های آرایش ناخن، همواره با مواد خطرناک شیمیایی مرتبط با بروز بیماری‌های مختلف، انواع سرطان‌ها و یا نارسایی‌های تولیدمثل سر و کار دارند که مهم‌ترین مواد شناخته شده و یا مشکوک سرطان‌زا شامل فتالاترها، فورمالدهید، بنزن و کلرید متیلن می‌باشند.

خانم کنی نیگیون، ۴۶ ساله، در ۱۰ سال اخیر در مراکز آرایشی به کار مشغول بوده است. او می‌گوید که وی با مشکلات سلامتی مختلفی روبه‌رو می‌باشد که شامل اختلالات تنفسی، حساسیت‌های پوستی و سرگیجه‌های موقتی است. وی می‌گوید که با استفاده از ماسک، می‌توان از وارد شدن مواد رنگی استفاده شده در مانیکور ناخن‌ها جلوگیری کرد، هرچند این ماسک‌ها در برابر ورود گازهای استنشاق شده، کاری از پیش نمی‌برد.

وی می‌افزاید: «من نمی‌توانم آنچه را که در محل کارم روی می‌دهد، سرزنش کنم اما نمی‌دانم که چرا من باید با این مشکلات دست و پنجه نرم نمایم. در سالنی که افراد کارهای متفاوتی را انجام می‌دهند، شما لزوماً مجبور نیستید که تنها به آرایش ناخن‌های مشتریان بپردازید. هرچند در همین اماکن نیز این مواد شیمیایی به سیستم تنفسی شما شدیداً آسیب می‌رسانند. اگرچه شاید هیچ پزشکی با قطعیت به من نگوید که این بیماری‌ها تنها به دلیل کارم به وجود آمده‌اند، اما شخصاً من پاسخ این سؤال را دارم، چراکه حتماً این مشکلات از جایی سرچشمه می‌گیرند.»

تعدادی از تولیدکنندگان مواد آرایشی در مورد ارتباط بین فتالاترها و آسیب به سیستم تولیدمثل، سؤالاتی را مطرح می‌نمایند. مثلاً می‌گویند که ارتباط بین این دو مورد، تنها بر روی حیوانات آزمایش و تأیید گردیده است. به علاوه، مدیران این صنایع ادعا می‌کنند که سطح این ماده شیمیایی در حد کنونی، از سوی FDA تعیین شده است. اما به هر حال، مخالفان این اظهارات معتقدند که این سطوح، بسیار بالا در نظر گرفته شده‌اند، چرا که اتحادیه اروپا به دلیل نگرانی‌های سلامتی، استفاده از فتالاترها را در همه انواع مواد آرایشی و بهداشتی ممنوع کرده است. شرکت OPI، یکی از شرکت‌های آمریکایی است که محصولاتش را در ۷۰ کشور دنیا عرضه می‌نماید. اما مدیران این شرکت، برای مشتریان خود (در خاک اروپا) ملزم هستند که برای انطباق با قوانین اتحادیه اروپایی، از کاربرد مواد شیمیایی مضر بپرهیزند. در صورتی که این شرکت می‌تواند برای محصولات توزیع شده خویش در خاک آمریکا نیز از همین روش استفاده کند.

علی‌رغم نگرانی‌های سلامتی، گسترش مواد مختلف آرایش ناخن‌های زنان، همچنان با سرعتی سرسام‌آور رو به گسترش است. مثلاً تنها در دو دهه اخیر، این صنعت آرایشی، حجم بازار محصولات خود را تا ۲ برابر گسترش داده است. همچنین اکثریت کارکنان این شرکت‌ها زن هستند و تخمین زده می‌شود که ۴۲٪ آنان نیز آسیایی تبار باشند. در کالیفرنیا، که یک پنجم کل زنان شاغل در این صنعت مشغول به کارند، حدود ۸۰٪ آنان ویتنامی‌اند. همچنین نیمی از این زنان در سنین باروری می‌باشند.

خانم نیگیون می‌گوید: «حرفه مربوط به محصولات آرایشی ناخن‌ها، شغلی است که به سرعت، با هزینه‌ای کم و به سادگی می‌توان آن را آموخت. به علاوه، کارکردن در این مشاغل، نیازی به دانستن زبان انگلیسی در سطحی عالی ندارد. همچنین درآمد شاغلان این حرفه، کاملاً رضایت‌بخش است. من و همکارانم درآمدی بین ۲/۰۰۰ تا ۴/۰۰۰ دلار داریم. این شرایط باعث گردیده که بسیاری از مهاجران ویتنامی، به سرعت درصدد کسب آموزش‌های لازم آرایشگری برآمده و وارد این مشاغل گردند. لذا صحبت کردن از مضرات احتمالی مواد آرایشی و بهداشتی، چندان جایگاهی در میان آنان ندارد.»

البته در سالهای اخیر تلاش می‌شود که با کاهش خطرات مواد شیمیایی و سمی موجود در محصولات آرایشی و بهداشتی، کالاهای ایمن‌تری به بازار عرضه گردد. کالاهایی که معمولاً از موادی طبیعی و غیرشیمیایی تشکیل شده‌اند. به عنوان مثال، می‌توان با ترکیب توت‌فرنگی و بیکینگ‌پودر، خمیر دندان‌های سالم‌تر و بهتری را به بازار عرضه کرد.

به نظر می‌رسد، برای تقویت نظام پاسخگویی شرکت‌های تولیدکننده مواد بهداشتی و آرایشی، همچنان زمان زیادی مورد نیاز است. این شرکت‌ها باید در دو بخش حفاظت از سلامت کارکنان خود و همچنین تولید محصولات ایمن و کم‌خطر، اقدامات بیشتری انجام دهند. البته، مصرف‌کنندگان نیز باید با اعمال فشار بر روی این شرکت‌ها، از حقوق مدنی خود دفاع کنند. چرا که خریداران این محصولات نمی‌توانند در مورد سلامت نوزادانی که هنوز به دنیا نیامده‌اند، دست به معامله بزنند. چرا که تأثیر استفاده از این مواد بر روی سلامتی مصرف‌کننده و ایجاد اختلالات در سیستم تولید مثل، دستگاه تنفس و همچنین سلامت نوزادان، جایی برای مسامحه باقی نگذاشته است.

<http://vista.ir/?view=article&id=336986>



راز های جوانی پوست

گاهی اوقات یکی از ارگان‌های مهم بدنمان را فراموش می‌کنیم آن عضو مهم پوست‌مان است که سیستم دفاعی اصلی جسم ما را تشکیل می‌دهد اگر پوستی شاداب داشته باشیم خودمان از شادابی آن لذت می‌بریم و اگر پوستی بیمار داشته باشیم تمام نگرانی‌ها به سراغمان می‌آید که ای وای پوست من دچار بیماری شده و حتی ممکن است از لحاظ روحی به هم بریزیم.

با کمی مراقبت‌های ساده و کاربردی و رعایت بعضی از اصول راجع به پوست به راحتی از دست این افکار مزاحم راحت می‌شویم و در نتیجه پوست زیبا به ما آرامش می‌بخشد. اولین نکته و مهم‌ترین نکته پاکیزه نگاه داشتن محیط پوست است. بعضی‌ها می‌پندارند که با زدن فلان کرم دور چشم یا ضدچروک پوست‌شان به هیچ چیز دیگری احتیاج ندارد که در واقع مهم‌ترین موضوع فراموش‌شده است و آن تمیز کردن پوست است. هر چه پوست بهتر تمیز شود درصد جذب کرم‌های پوستی بالا می‌رود و قبل از



انتخاب یک شوینده مناسب برای پوست باید جنس پوست‌مان را بشناسیم که آیا پوست چربی داریم، خشک است، مختلط است یا پوست تشنه و «دهیدراته‌ای» داریم و گاهی پوست‌مان چرب است البته پوست تشنه و دهیدراته با پوست خشک کاملاً متفاوت است. در نتیجه از هر شوینده‌ای برای تمیز کردن پوست نمی‌توان استفاده کرد.

پوست یک عضو زنده است، پاکیزگی می‌خواهد، تنفس مناسب می‌خواهد و غذا هم می‌خواهد هر چند پوست مبحث بسیار گسترده‌ای را می‌طلبد و شاید هم این اصول اولیه را همه می‌دانیم اما فراموش کرده‌ایم. ممکن است سن و سال شناسنامه‌ای ما با سن و سال پوست‌مان متفاوت باشد و آن هم باز بستگی به مراقبت از پوست دارد.

البته این جمله شرط دارد و آن مراقبت بجاست. ممکن است برای شما سوال پیش بیاید که نوع پوستتان را چگونه می‌توانید تشخیص بدهید (انواع پوست: چرب، خشک، نرمال، مختلط، دهیدراته، حساس) کار ساده‌ای را انجام دهید: صبح پوست صورتتان را با شوینده‌ای که همیشه از آن استفاده می‌کنید بشوئید و سه الی چهار ساعت صبر کنید بعد از گذشت این زمان روی منطقه بینی و اطراف لب‌ها را بررسی کنید. اگر در اطراف لب‌هایتان احساس کشیدگی می‌کنید پوستتان از خشکی رنج می‌برد و اگر روی ناحیه T.zon (ناحیه مثلثی پیشانی، بینی و چانه را می‌گویند) احساس چربی بیش از حد کردید یعنی پوست شما پوست چربی است.

اگر بین این دو حالت باشد پوست شما نرمال است و جای نگرانی نیست. اگر همراه با خشکی پوست احساس کردید که جوش‌های زیرپوستی دارید و احساس خشکی روی سطح پوستتان می‌کنید در واقع پوست چرب شما رطوبتش را از دست داده است. پوست شما دهیدراته شده است و تشنه رطوبت است یعنی سیستم دفاعی پوستتان ضعیف شده و به راحتی آب از دست می‌دهد.

پس از تشخیص جنس پوستتان به راحتی می‌توانید شوینده مناسب یا پاک‌کننده مناسبی را برای پوستتان در نظر بگیرید که مهم‌ترین و اصلی‌ترین بخش مراقبت از پوست به شمار می‌آید. اگر پوست شما پوست خشکی است بهتر این است که از صابون‌های حالت پن استفاده کنید در واقع این صابون‌ها صابون نیستند و بافت چربی صابونی را ندارند چرا که بافت صابونی چرب است و باعث تحریک و کشیدگی بیشتر پوست می‌شود. اگر پوست چربی دارید بهتر است از ژل‌هایی استفاده کنید که حاوی مقدار کمی AHA است این ژل‌ها در عین اینکه پوست شما را تمیز می‌کند لایه برداری ملایمی هم روی پوست شما انجام می‌دهد که در واقع جوش‌های زیرپوستی شما را از بین می‌برد.

اگر پوست شما پوست دهیدراته و تشنه‌ای است بهتر این است از تونرهای پاک‌کننده‌ای که حاوی مرطوب‌کننده می‌باشد استفاده کنید تا خشکی بیش از حد پوستتان برطرف شود. بعد از اینکه خیالتان راحت شد که پوستتان کاملاً تمیز شده است اکنون زمان مناسب برای انتخاب کرم‌هایی نظیر (ضدآفتاب، مرطوب‌کننده، لایه بردار، ضدچروک، دور چشم) مناسب با وضعیت پوستتان و سن پوستتان اقدام نمایید.

اولین گام و عمومی‌ترین کرمی که هر پوستی به آن احتیاج دارد کرم ضدآفتاب مناسب پوست است که کار جلوگیری از تخریب پوست و ظهور چین و چروک‌ها با سیستم فیلترکننده در برابر اشعه UVA-UVB را به عهده دارد که استفاده از ضدآفتاب یکی از فاکتورهایی به شمار می‌رود که از لک شدن پوست و پیری زودرس پوست جلوگیری می‌کند. قدم بعدی استفاده از مرطوب‌کننده‌ها است که آن هم باز باید متناسب با نوع پوستتان انتخاب شود.

با بالا رفتن سن احساس می‌کنید که ساختار پوستتان تغییر کرده و کم‌کم حالت ارتجاعی خود را از دست داده و در اصطلاح پوست شل شده، دلیلش این است که با افزایش سن شبکه کلاژن ساختار خود را از دست می‌دهد و از قوام پوست کاسته می‌شود و اینجاست که پای کرم‌های ضدچروک به زندگی ما باز می‌شود. در واقع استفاده از کرم‌های ضدچروک سه عملکرد را همراه خود دارد:

۱) افزایش فیبروبلاست‌های تولیدکننده کلاژن

۲) تحریک و تولید کلاژن

۳) بازسازی شبکه کلاژن.

فقط صرفاً برای یادآوری برای انتخاب و استفاده غیر از مصرف کرم‌های موضعی برای درمان چروک و جلوگیری از پیری پوست درمان‌های خوراکی هم هست که از جمله تغذیه مناسب مانند خوردن گوجه فرنگی، فلفل سبز، مرکبات که معدن ویتامین C هستند از پیری زودرس پوستمان جلوگیری می‌کند. ما با استفاده آنها می‌توانیم از پوستی جوان و شاداب لذت ببریم.

مساله لک‌ها و جوش‌های پوستی هم که آزاردهنده‌ترین معضلات پوست به شمار می‌رود که هر کدام خود بحث‌های تخصصی ویژه‌ای را می‌طلبند. به زبان ساده اگر علل به وجود آمدن لک‌ها استفاده نکردن از ضدآفتاب است ضمن اینکه در بارداری، روش‌های تغذیه نامناسب، استرس و آلودگی همه اینها می‌تواند دست به دست هم بدهد تا لک‌هایی روی پوست ظاهر شود.

اما جای نگرانی نیست، با مراقبت صحیح و درمان شایسته‌ای می‌توانید ظاهر پوستتان را حفظ کنید. استفاده از ترکیبات AHA و PHA که هر دوی آنها (اسیدهای میوه) هستند (البته زیر نظر پزشک متخصص پوست و مو) یا استفاده از کمپلکس‌هایی که کنترل‌کننده ملانین پوست هستند، پیشنهاد خوبی است. باید خاطرنشان کنم استفاده از کرم‌های حاوی AHA را حتماً باید در طول شب استفاده کرد به دلیل اینکه سطح پوست کاملاً حساس می‌شود و در طول روز حتماً با ضدآفتاب همراه شود اگر در طول روز ضدآفتاب استفاده نشود به دلیل اینکه پوست کاملاً حساس و نازک می‌شود ممکن است حتی لک‌های شما پررنگ‌تر هم بشود چون لایه شاخی پوست از بین می‌رود و لایه سلول‌ساز جدید روی پوست قرار

می‌گیرد و مراقبت بسیار دقیقی را می‌طلبد.

نکته آخر راجع به پوست‌های چرب و جوشی است و هر فرآورده‌ای اعم از کرم‌های ضدآفتاب، مرطوب‌کننده حتی مواد آرایشی مانند کرم پودرها نیز باید حتماً Oil-Free استفاده شود. به دلیل اینکه چربی موجود در کرم‌های دیگر به منزله سم برای پوست‌های چرب به شمار می‌رود و جوش‌های زیرپوستی زیادی را به همراه دارد.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=306865>

 **vista.ir**
Online Classified Service

رازهای ساده زیبا شدن

• رازهای زیبا شدن

• آیا می‌خواهید شفافیت پوستتان بیشتر شده و خوش‌هیکل‌تر به نظر بیایید؟
- برای از بین بردن سلولیت‌های پوستتان (چربی‌های زیر پوست)، صورت را با لیف یا بروس‌های مخصوص خوب بمالید.
دقت کنید که حرکت دستتان باید از بالا به پایین باشد. برای این منظور دستکش‌های مخصوص هم در بازار موجود است، اما با لیف‌های معمولی هم می‌توانید اینکار را بخوبی انجام دهید. سعی کنید هر روز حداقل ۵ دقیقه



اینکار را تکرار کنید.

- راهکار دیگر برای رفع سلولیت‌های پوستی: یک فنجان روغن ذرت را با ۱/۲ فنجان آب گریپ فروت و ۲ قاشق چایخوری آویشن خشک مخلوط کنید. این ماده را بر روی ران‌ها و کفل مالیده و خوب ماساژ دهید. با باندازی پلاستیکی آن را ببندید تا از گرمای بدن جدا نشود. برای گرفتن نتیجه‌ی بیشتر می‌توانید از بالشتک‌های حرارتی استفاده کنید و این بالشتک را به مدت ۵ دقیقه روی هرکدام از این قسمت‌ها نگاه دارید.
- کریسکو، کره‌ی مخصوص تردکننده‌ی شیرینی، راز بزرگ زنان زیباست. از این ماده می‌توانید برای پاک کردن آرایش و همچنین به عنوان مرطوب‌کننده استفاده کنید. در بیمارستان‌ها هم از این ماده برای درمان اگزما و پسوریازیس استفاده می‌کنند.
- تکه‌های سیب زمینی خام حاوی میزان زیادی پتاسیم هستند و برای برطرف کردن گودی و سیاهی زیر چشم بسیار مناسب‌اند.
- برای روشن‌تر کردن لکه‌های سفیدی که با بالا رفتن سن بر روی پوست ایجاد می‌شود و همچنین لکه‌هایی که بر اثر آفتاب ایجاد شده، می‌توانید آب یک عدد لیمو، یک عدد لیموترش، یک قاشق غذاخوری عسل، و ۷۰ گرم ماست را با هم مخلوط کرده و به آرامی بر روی لکه‌ها ماساژ دهید. اینکار را حداقل یکبار در هفته تکرار کنید.
- بهترین حالت دهنده برای مو چیزی نیست جز نرم‌کننده‌ی لباس. البته این مایع بسیار قوی است پس یادتان نرود که قبل از مصرف کمی آن را رقیق کنید. توصیه‌ی من این است که ۱/۲ فنجان از این مایع را با یک فنجان آب مخلوط کنید.
- جعفری سرشار از کلروفیل یا سبزینه است. این ماده آنقدر خوشبو است که ماده‌ی اساسی در تولید اکثر خنک‌کننده‌های دهان می‌باشد.

- پس پولاتان را دور نریزید، به جای آن همین جعفری ها را به صورت خام استفاده کنید.
- خودتان براق کننده ی لب بسازید. فقط کافی است کمی از رژ لب های محبوبتان را با وازلین مخلوط کنید.
 - برای بزرگتر و برجسته تر جلوه دادن لب می توانید در میان لب ها از رنگ های قرمز و نارنجی استفاده کنید.
 - برای براق تر کردن سفیده ی چشم، می توانید مداد چشم آبی کمرنگ زیر چشم ها بکشید. سایه های آبی هم اگر به میزان کم زیر چشم استفاده شود اینکار را به خوبی انجام میدهد.
 - هنگام رنگ کردن مو، دقت کنید که موهایتان را برای حداقل یک روز نشسته باشید. چربی طبیعی مو باعث می شود رنگ مو بهتر درآید. همچنین رنگ مو بر موهایی که کاملاً خشک نباشد هم بهتر اثر می کند.
 - برای برطرف کردن پف و ورم چشمها، یک بسته نخود فرنگی فریز شده زیر چشم ها قرار دهید.
 - برای جلوگیری از چرب شدن مو می توانید در مواقعی که وقت شامپو کردن ندارید، از نارون کوهی بر ریشه ی موهایتان استفاده کنید.
 - برای از بین بردن شوره ی سر، ۳۰ عدد آسپیرین ساده را در یک شیشه از شامپوی معمول خود حل کنید. و به همان روش قبل بر روی موها استفاده کنید.
 - مانیکور—یک فنجان آب گرم را با آب نصف لیمو مخلوط کنید. ۵ دقیقه نوک ناخن ها را در آن نگاه دارید. بعد دست ها را شسته و خشک کنید. پوست لیمو را به پشت و روی ناخن ها مالیده و بعد با یک پارچه ی نرم ناخن ها را مالش دهید تا براق شوند.
 - براق کننده ی ناخن را همیشه در یخچال نگهداری کنید تا نرم تر و روانتر بماند. براق کننده ای که یخ زده باشد هیچوقت جدا نخواهد شد. اگر موقع مصرف احساس کردید که سخت یا چسبنده شده می توانید آن را در یک ظرف آب جوش قرار دهید و خواهید دید که مثل روز اولش می شود.
 - پوست های چرب بیشتر از پوست های خشک عطر را نگه می دارند. از اینرو قبل از عطر زدن به خود یک لایه ی نازک وازلین یا ژل پترولیوم روی پوست خود بمالید و بعد عطر بزنید.
 - برای برطرف کردن قرمزی جوش ها، می تواند یک قطره از قطره چشم روی هرکدام چکانید.
 - اگر نگران سلولیت هایتان هستید، کمی گرده ی قهوه بر روی قسمت های مورد نظر بمالید. (کافئین یکی از مهمترین مواد تشکیل دهنده ی کرم های سلولیت است).
 - برای بالا بردن میزان PH شامپوی خود، به آن آسپیرین اضافه کنید.
 - به جای سوهان ناخن می توانید از تکه ای کاغذ سمباده بر روی یک وسیله ی بلند و باریک هم استفاده کنید.
 - مالیدن داروهای ضد اسید (ترشی) معده بر روی پوست بسیار بهتر از ماسک های پیلینگ عمل میکند.

منبع : تارنمای ایرانیان استرالیا

<http://vista.ir/?view=article&id=283324>

 **vista.ir**
Online Classified Service

راهکارهایی برای دستیابی به جذابیت

زیبایی شما کاملاً به حالات فیزیکی و روحی شما بستگی دارد. اما نگذارید





این موضوع بر شما غلبه کند. شاید تمایل داشته باشید که هر ماه یکی از این روش ها را بکار گیرید تا در طول سال زیبا به نظر برسید.
(۱) ورزش کنید :

اگر درباره ارجحیت های زیبایی می اندیشید ، هیچ چیز به اندازه برنامه ورزشی منظم تاثیر مثبت ندارد. اگر شما از شنا، والیبال ، تنیس یا دوچرخه سواری لذت می برید، سعی کنید که آن نظم را در آن ورزش دنبال کنید . حتی ۳۰ دقیقه پیاده روی در روز تاثیر شگرفی در بر دارد.

(۲) مدلتان را عوض کنید :

با آرایشگران مشورت کنید که چه مدل موی دیگری به شما میاد. گاهی اوقات سالها کشیدن خط چشم به یک طریق یا استفاده از عطر یکسان باعث میشود خیلی سخت مدل های جدید را بپذیرید .

(۳) کمدتان را مرتب کنید :

در کمدتان را باز کنید و ببینید چه لباس هایی را در ۲ سال گذشته نپوشیده اید. آنها را کنار بگذارید و در مورد کشوی میز آرایشستان نیز لوازمی که خیلی وقت است استفاده نمی کنید دور بریزید.

(۴) سری به دکترتان بزنید:

دست کم سالی یکبار سری به پزشک و دندانپزشک خود بزنید. هیچ وقت نگذارید که بیش از ۱۲ ماه از آخرین ویزیت شما با دندانپزشکتان بگذرد. دندان های سفید یکی از مهم ترین اصول زیبایی شماست.

(۵) همیشه یک وقت برای موهایتان داشته باشید :

موهای شما یکی از اصلی ترین پایه های زیبایی شماست. در هر قرار آرایشگاه ، قرار بعدی را هماهنگ کنید تا مطمئن شوید که به موهایتان سروقت میرسید.

(۶) به باشگاه ورزشی بروید:

تناسب اندام شما چقدر برایتان مهم است ؟ مطمئن باشید که همان قدر هم در انرژی جسمی و روحیه شما موثر است.

(۷) صحیح غذا بخورید :

درباره رژیم غذایی تان تجدید نظر کنید تا میزان انرژی تان را به حداکثر برسانید. اینکار را با حذف غذاهای مشخصی شروع کنید تا زمانی که به یک فرمول غذایی مناسب برسید. مواد غذایی کم چرب و کم شکر مصرف کنید تا به یک تعادل برسید.

(۸) یک تغییر بزرگ داشته باشید :

این تغییر حتی میتواند شامل بلوند کردن یا فر کردن موهایتان باشد.

(۹) مهربان باشید :

یک کار خیرخواهانه انجام دهید بی آنکه انتظار تلافی داشته باشید . اینگونه کارها باعث تغییرات مثبت بزرگی در احساس شما میشوند. رفتار مودبانه همیشه منجر به زیبایی درونی و بیرونی میشوند.

(۱۰) آب بنوشید:

مقدار زیادی آب بنوشید . نوشیدن مقدار زیاد آب در روز به لاغرهایی که میخواهند چاق شوند و چاق هایی که میخواهند لاغر شوند توصیه میشود. کارهای کوچک دیگری که باعث میشود رفتار تان بهتر شود را امتحان کنید. لبخند بزنید، به حرف دیگران گوش کنید، صاف بنشینید، در طول روز به بدنتان کش و قس دهید...

(۱۱) یک هدف در نظر بگیرید :

هدفی را در نظر بگیرید که با سعی در رسیدن به آن از شر چند کیلو اضافه وزنتان خلاص شوید.

(۱۲) خوب بخوابید :

به اندازه کافی بخوابید. موقع شب خواب خوبی داشته باشید تا صورتتان شفاف شود. نور اطاق هنگام خواب باید در کمترین حد ممکن باشد. شب

زود هنگام بخوابید و سحر گاه از خواب برخیزید تا انرژی های کیهانی که در جهان در هنگام صبح پخش میشوند به بدنتان برسد. اینکار از لحاظ علمی ثابت شده است.

منبع : سایت سیمرغ

<http://vista.ir/?view=article&id=323676>

 **vista.ir**
Online Classified Service

راهنمای خرید برس

اگر به دنبال خرید یک برس خوب باشید، بین انواع قد و نیمقد و چاق و لاغر برسها، سرگردان میمانید که کدام یک را بخرید. برای اینکه برس خوبی بخرید می‌توانید از متخصص پوست و مو و آرایشگران راهنمایی‌های لازم را بگیرید. ما هم در اینجا برای شما توصیه‌هایی داریم.

• برای استفاده روزانه: برای شانه کردن روزانه موهایتان، همین برس‌های سربیزی که شکلی مانند یک پارو یا بیلچه را دارند به شما توصیه می‌کنیم. موهای این برس‌ها به‌طور معمول از جنس نایلون و یا موی حیوانات است. البته برس‌هایی در دنیا ساخته شده است که موهای آن ترکیبی از موهای طبیعی و مصنوعی است و سازندگان آنها معتقدند که این برس‌ها بهتر موها را مرتب می‌کنند ولی ما ایرانی‌ها به دلایل اعتقادات و آلودگی موی حیوانات، همان برس‌های با موی نایلونی را انتخاب می‌کنیم. برس کردن سر با برس موهای نایلونی به گردش بهتر خون در پوست سر کمک می‌کند.



• برای سشوار کشیدن موها: برای سشوار کشیدن موهایتان باید سراغ برس‌های استوانه‌ای شکلی بروید که موهای آن، با نظم خاصی از اطراف این استوانه بیرون زده‌اند. این برس‌ها به‌طور معمول موهایی از جنس نایلون دارند و از موهای برس‌های معمولی که برای شانه کردن روزانه موهایتان استفاده می‌کنید، محکم‌ترند. این سفتی موجب می‌شود که موها راحت‌تر در آن پیچیده شده و سشوار کردن موها آسان‌تر باشد. هنگام خرید این نوع برس‌ها دقت کنید که دسته ضخیمی داشته باشند چون کنترل آنها در دست هنگام سشوار کشیدن آسان‌تر است. اگر شما موهای بلندی دارید انواع بزرگ‌تر را انتخاب کنید ولی برای موهای کوتاه‌تر برس‌های استوانه‌ای جمع و جورتر مناسب‌ترند. این برس‌ها برای سشوار کردن و صاف کردن موها مناسب‌اند.

• برای سشوار کردن و حلقه‌حلقه کردن موها: اگر می‌خواهید موهایتان را سشوار بکشید و به صورت حلقه‌حلقه دریاورید باید سراغ برس‌های سرامیکی و فلزی لوله‌ای گرد بروید که در قطرهای متعدد در فروشگاه‌ها وجود دارند. بعضی‌ها قطرشان به اندازه یک انگشت است و گاهی چند سانتی‌متر قطر دارند. بدنه فلزی یا سرامیکی این نوع برس‌ها وقتی شما موهایتان را دور آن می‌پیچید و سشوار را روی آن می‌گیرید درست مانند یک «بابلیس» عمل می‌کند و با انتقال حرارت به موهایتان آنها را پیچ و تاب می‌دهد.

• برای حجم دادن به موهایتان: اگر شما موهای کم حجم و کمپشتی دارید باید بررسی را بخريد که با شانه کردن موهایتان با آن، موها حجم پیدا کنند. توصیه ما این است که برس‌هایی را انتخاب کنید که موهایی با مقطع گرد و کوتاه دارند و موجب می‌شوند هنگام شانه کردن موها، هوا در لابه‌لای موهایتان جریان پیدا کند. سعی کنید موهایتان را از ریشه با این برس‌ها شانه کنید و سشوار را روی ریشه موها بگیرید ولی این کار را فقط گاهی انجام دهید. حرارت زیاد موجب آسیب رسیدن به ریشه موهای شما می‌شود.

• برای شانه کردن موهای خیس: اگر عادت دارید در حمام موهایتان را شانه کنید و یا موهای خیس را پس از حمام شانه کنید، یک برس تخت، پهن و مربع مانند بخريد دقت کنید که انتهای موهای این برس در بالشتک توپر و بزرگی فرو رفته باشند. بالشتک پهن و توپر این برس‌ها موجب می‌شود موهای خیس هنگام شانه کردن کمتر آسیب ببیند و شما درد کمتری را هم در پوست سرتان احساس کنید. در صورتی که شما موهای مجعدی دارید برس دندان پهن را انتخاب کنید. اول با آن کرکی موهایتان را باز کنید سپس موهایتان را با این برس شانه بزنید. اگر شما موهای مجعدی دارید حتما می‌دانید پس از حمام بد به هم می‌پیچند و شانه کردن آنها چقدر دشوار خواهد بود. خریدن یک برس و شانه مناسب موجب می‌شود که پس از حمام کردن و شانه کردن موهایتان، موهای زیادی را از سرتان نکنید.

• برای سشوار فوری موهایتان: برس‌های مستطیلی، منفذدار (سوراخ‌دار) که موهای آن با فاصله‌های زیادتری نسبت به هم قرار گرفته‌اند برای یک سشوار کشیدن ساده و سریع مناسب‌اند. این سوراخ‌ها موجب می‌شود هوا راحت‌تر در برس و بین موهای شما جریان پیدا کند. این برس‌ها را می‌توانید برای سشوار کردن موهای خیس و ژل زده نیز استفاده کنید. این برس‌ها برای صاف کردن و فر دادن موها مناسب نیستند چون هوا را درون خود نگه نمی‌دارند و اجازه نمی‌دهند هوای گرم در بین موها باقی‌مانده و جریان یابد و موجب حالت دادن به موهای شما شود.

• ویژگی‌های یک برس خوب

حتما دوست دارید بدانید هنگام خرید یک برس خوب باید چه ویژگی‌هایی را در نظر بگیرید تا بتوانید به خوبی موهایتان را مرتب کنید و در عین حال به پوست‌سر و موهای شما صدمه‌ای وارد نکند. ما در اینجا راهنمایی برای خرید یک برس خوب به شما ارائه می‌دهیم:

▪ بهتر است موهای برس از جنس نایلون باشند نه پلاستیک. موهای نایلونی انعطاف بیشتری دارند و کمتر موجب آسیب رساندن به موهایتان می‌شوند.

▪ هنگام خرید به دسته برس دقت کنید. برس‌هایی که دسته ارگونومیک دارند به شما امکان می‌دهند که آن را بهتر در دست بگیرید و کنترل بهتری نیز هنگام برس زدن موهایتان بر آن داشته باشید.

▪ دقت کنید که یک بالشتک پارچه‌ای در انتهای موهای برس وجود داشته باشد چون این بالشتک موجب می‌شود موهای شما هنگام شانه کردن با برس کمتر آسیب ببینند.

▪ برس‌هایی را بخريد که انتهای موهای آن گرد باشد. این گردی موجب می‌شود سر موهای برس پوست‌سر شما را آسیب دیده و زخمی نکند. در عین حال موهای برس که از هم جدا و تکی‌تکی باشند بهتر از موهای به هم چسبیده است.

• بهداشت برس

برای اینکه برس تمیزی داشته باشید هر بار پس از شانه کردن موهایتان، موهای اضافی آن را بیرون بیاورید و دست کم ماهی یک بار آن را با آب گرم و صابون بشویید. بهتر است ست برس‌های خودتان را به آرایشگاه ببرید چون در آرایشگاه‌ها برس‌ها برای آرایش سر افراد متعدد استفاده شده و امکان انتقال بیماری‌های پوست و مو مانند قارچ‌ها، شپش و کچلی وجود دارد. برس شما کاملا شخصی است و آن را حتی به اعضای خانواده‌تان قرض ندهید. امکان انتقال میکروب‌های بیماری‌های پوست و مو بین اعضای یک خانواده هم وجود دارد.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=342181>

راهنمای خرید کفش برای همه اعضای خانواده

• کفش در دوره نوزادی

پزشکان معتقدند قبل از يك سالگی کودک، نباید از کفش استفاده کرد. در کودکان کوچکتر از يك سال، جهش رشدی شیرخوار بسیار زیاد است و با توجه به رشد استخوان پای کودک در سال اول زندگی، استفاده از کفش مانع رشد عادی پای نوزاد می‌شود.

علاوه بر این، پزشکان عقیده دارند ترغیب کودک به استفاده از کفش در زیر يك سالگی گذشته از ایجاد هیجان و اضطراب در او، تعادل بدن کودک را نیز به هم می‌زند. در يك سال زندگی، حرکت انگشتان پای کودک در تحرك آنها نقش مهمی دارد و کودکانی که تا سن ۱۲ ماهگی از کفش استفاده کرده‌اند در بزرگسالی نسبت به کسانی که در این دوره کفش نهوشیده‌اند، از تحرك و فعالیت کمتری برخوردارند.

در ضمن، کودکانی که تا قبل از يك سالگی از کفش‌های با کف صاف استفاده می‌کنند در بزرگسالی با گودی کمر و کمردردهای سخت مواجه



می‌شوند.

حتی بعد از ۱۲ ماهگی هم کفش کودک باید کاملاً انعطاف‌پذیر و نرم باشد تا مانع رشد استخوان‌های پای کودک نشود.

• توصیه‌هایی برای خانمها در انتخاب کفش

مناسب‌ترین کفش برای خانمها کفشی است که حداکثر ۲/۵ سانتیمتر پاشنه داشته باشد و پنجه آن هم پهن باشد. همان طور که گفته شد، به ویژه در استفاده طولانی مدت کفش‌های فاقد این ویژگی‌ها مشکلات متعدد اورتوپدی در پاهای شما ایجاد می‌شود.

در اصل کفش‌های پاشنه بلند و با پنجه‌های تیز باعث توزیع غیریکنواخت وزن بر روی پاها شده و شکل طبیعی پا را از بین می‌برند. شاید باور کردنی نباشد اما ارتفاع پاشنه کفش اثر چشمگیری بر روی فشارهای وارده بر روی قاعده انگشتان پا دارد. حتی حدود يك سانتیمتر افزایش در ارتفاع پاشنه کفش می‌تواند فشار وارد شده به برجستگی‌های قاعده انگشتان در کف پا را تا حدود ۲ برابر افزایش دهد. از طرف دیگر برخی از خانمها تمایل دارند که برای کوچک‌تر جلوه دادن پاهای خود از کفش‌های کوچک‌تر استفاده کنند. این تحت فشار قرار دادن اجباری پاها نیز با عوارض نامطلوبی در درازمدت همراه خواهد بود و بسیاری از مفاصل متعدد پاها را دچار آسیب‌های جبران‌ناپذیر می‌کند.

• کفش‌هایی برای داخل خانه

سعی کنید در خانه یا کفش نهوشید یا از کفش‌های راحت و روباز مثل ساندل‌ها و دمپایی ابری استفاده کنید. در این شرایط که معمولاً خطر چراندن پاها را تهدید نمی‌کنند نیازی به اثر محافظتی کفش‌ها نیست و می‌توان اجازه داد که پاها بدون مزاحمت کفش‌ها به راحتی حرکت کنند. البته این توصیه‌ها استثناء هم دارند.

مثلاً همه پزشکان متفق‌القول هستند که مبتلایان به دیابت یا بیماری‌های رشته‌های عصبی که به علت از بین رفتن حس پاها در خطر بالایی از آسیب به پاها قرار دارند باید حتی در خانه هم از کفش یا پوشش‌های مناسب پاها استفاده کنند. در این موارد، کفش به عنوان محافظ عمل می‌کند تا از بروز آسیب ناخواسته به پاهای بی‌حس بیمار جلوگیری شود. این بیماران به علت عدم وجود حس درد متوجه آسیب پاهای خود نمی‌شوند و تکرار این آسیب‌ها می‌تواند به خطرات جدی و جبران‌ناپذیری همچون عفونت و زخم پاها منجر شود. از آنجا که روند ترمیم زخم‌ها در این بیماران بسیار به کندی صورت می‌گیرد این بیماران باید به هر شکل ممکن از بروز این آسیب‌ها پیشگیری کنند که استفاده همیشگی از کفش

یکی از بهترین اقدامات است.

اما از طرف دیگر، يك كفش تنگ خود می‌تواند یکی از مهمترین عوامل بروز صدمه و آسیب به پاهای این بیماران باشد. به همین دلیل توجه و دقت در انتخاب يك كفش مناسب در مورد این بیماران نسبت به بقیه افراد از اهمیت بیشتری برخوردار است. این بیماران به هیچ عنوان نباید از كفش‌های تنگ یا گشاد استفاده کنند چون عوارض بسیار ناگوار و جبران‌ناپذیری برای آنها در برخواهد داشت. يك كفش تنگ ممکن است به زخمی منجر شود که در این بیماران می‌تواند در انتها به قطع پای بیمار منجر شود. در ضمن به این بیماران توصیه می‌شود که حداقل روزی يك یا دو بار كفش‌های خود را کاملاً از نظر هرگونه آسیب یا جسم خارجی کنترل کنند. همین کنترل در مورد پاهای بیمار نیز باید صورت گیرد. در صورتی که هر گونه آسیب و یا تغییر شکل نامناسبی در كفش دیده شد باید هر چه سریع‌تر نسبت به تعویض آن اقدام کنند.

در صورت بروز زخم، تاول، سیاه‌شدگی و هر علامت دیگری در پاها، افراد دیابتی و دیگر مبتلایان به بیماری‌های رشته‌های عصبی باید هر چه سریع‌تر به پزشك مراجعه کنند.

• كفش‌های شغلی

در مشاغل خاص ممکن است كفش‌های خاصی نیز مورد استفاده قرار بگیرند. به طور مثال در مشاغلی که با احتمال سقوط ابزارآلات و یا اجسام سنگینی همراه هستند ممکن است از كفش‌هایی استفاده شود که از چرم‌های بسیار ضخیم و کلفت ساخته شده‌اند و انعطاف‌پذیری بسیار اندکی دارند. اگر چه راه رفتن با این كفش‌ها به علت کم بودن انعطاف آنها بسیار سخت است اما روش بسیار خوبی برای محافظت از آسیب پاها هستند.

استفاده از جوراب‌های نرم در این كفش‌های سفت و خشن می‌تواند تا حدودی راحتی بیشتری را برای مصرف کننده فراهم کند. در مورد هر شغلی باید برحسب شرایط خاص آن شغل كفش مناسب را انتخاب کرد. به طور مثال در مشاغلی که با شعله‌های آتش در تماس هستند استفاده از كفش‌هایی که مثل کتان از جنس پارچه هستند یا بخش‌هایی از آنها از پلاستیک ساخته شده‌اند می‌تواند خطرناک و نامناسب باشند. پس حتما در هنگام کار سعی کنید كفشی متناسب با شرایط شغلی خود انتخاب کنید تا خطرات کمتری پاهای شما را تهدید کنند.

• كفش‌های بچه‌گانه

بچه‌ها معمولاً تا زمانی که به راه می‌افتند (معمولاً بین ۱۲ تا ۱۵ ماهگی) نیاز به كفش ندارند. تا این زمان فقط جوراب برای محافظت از پای کودک کافی است تا هم آن را از آسیب‌های جزئی محافظت کند و هم آن را گرم نگه دارد. اما به محض به راه افتادن کودک باید به فکر كفش‌های مناسب برای او باشید چرا که راه رفتن کودکان در اوایل راه رفتنی بی‌احتیاط و بی‌مبالا است و احتمال صدمه دیدن پاهای این کودکان نوپا بسیار زیاد است.

داشتن يك كفش مناسب در این موارد می‌تواند يك وسیله اطمینان هم برای والدین و هم برای خود کودک و نیز وسیله‌ای بسیار ارزشمند برای پیشگیری از آسیب‌های غیرمترقبه به پاها باشد. در ضمن فرصت خوبی را فراهم می‌کند که کودک به تدریج با پوشیدن كفش نیز آشنایی پیدا کند و به تدریج خودش پوشیدن كفش را یاد بگیرد. زمانی که به فروشگاه‌های كفش بچه‌گانه مراجعه می‌کنید معمولاً طیف وسیعی از كفش‌های رنگارنگ و قشنگ در سایزهای مختلف پیش روی شما قرار می‌گیرد. برای همین معمولاً خریداری کردن كفش برای بچه‌ها خیلی بیشتر از خریدن يك كفش برای پدر و مادر او طول می‌کشد. به هر حال باید حوصله به خرج بدهید. سعی نکنید اگر از كفشی به هر دلیل (چه از نظر زیبایی و چه از نظر قیمت) خوشتان آمده است، به هر شکل ممکن پای کودک را در آن جا بدهید.

همان اصولی که در مورد هماهنگی اندازه كفش و پا در مورد بزرگسالان گفتیم در مورد کودکان هم صادق است و شاید به مراتب مهم‌تر هم باشد. كفش‌های کودکان باید نرم، سبك و انعطاف‌پذیر باشد. در غیر این صورت تمایل کودک به پوشیدن كفش کم می‌شود. در ضمن پنجه كفش باید به اندازه کافی جا داشته باشد تا اجازه رشد به پای در حال رشد کودک داده شود. به طور معمول توصیه می‌شود که در جلوی كفش باید حدود يك بندانگشت جای خالی وجود داشته باشد تا برای ۳ تا ۶ ماه آتی جای کافی برای رشد پای کودک وجود داشته باشد.

پس اگر كفشی که برای کودکان تهیه می‌کنید کاملاً به نوك پنجه پای او می‌چسبد كفش مناسبی نیست چون در ماه‌های آتی و طی روند رشد سریع کودک نوك انگشتان او آسیب خواهد دید. همیشه در تهیه كفش برای بچه‌ها باید به فکر رشد سریع پای کودک باشید و كفشی تهیه کنید که تا حدودی جا برای رشد کودک می‌گذارد.

از طرف دیگر اگر كفشی که می‌خرید بیش از حد گشاد باشد و در پای کودک لق بزند، احتمال پیچ‌خوردگی‌ها و آسیب‌های مچ پا را در فرزند شما

افزایش می‌دهد. بسیاری از والدین کفش‌های بزرگی برای کودکان خود تهیه می‌کنند تا برای مدت‌ها جای رشد داشته باشد و برای چندین ماه از خریدن کفش نو راحت باشند. اما این کار به قیمت افزایش احتمال پیچ‌خوردگی و آسیب پاهای کودکان تمام می‌شود. اگر می‌بینید که کودک شما به کرات کفش‌هایش را در می‌آورد و تمایلی به استفاده از آنها ندارد، شک کنید که شاید این کفش‌ها او را آزار می‌دهند. حتما باید کفش کودک خود را به طور دوره‌ای و هر چند وقت یک بار کنترل کنید. هر زمانی که احساس می‌کنید به علت رشد کودک، کفش‌هایش تنگ شده‌اند، برای وی کفش‌های مناسب جدیدی تهیه کنید و اصراری به استفاده از کفش‌های قدیمی نداشته باشید.

• کفش‌های طبی

اما گونه دیگری از کفش‌ها، کفش‌های طبی هستند. اگر واقعا به استفاده از این کفش‌ها نیاز دارید انتخاب آنها را باید به متخصص اورتوپدی خود بسپارید. انواع کفش‌های طبی بسیار گسترده‌اند و هر کدام از آنها برای اختلال و ناهنجاری خاصی طراحی شده‌اند و بنابراین فقط پزشک شماست که می‌تواند مناسب‌ترین آنها را برای شما انتخاب کند. اختلالات متعددی در پاها وجود دارند که به استفاده از کفش‌های طبی خاص نیاز دارند. از اختلالات مادرزادی پاها گرفته تا استعداد به در رفتگی‌های مکرر مچ پا، همگی با استفاده از کفش‌های مناسب طبی تا حدودی قابل ترمیم و بهبودی هستند اما به شرطی که از کفش مناسب استفاده شود. به طور مثال، برخی از افرادی که دچار شل‌شدگی مفصل مچ پا هستند به کرات دچار در رفتگی مفصل مچ پا می‌شوند. این افراد به طور غیرعادی از چکمه استفاده می‌کنند تا ثبات مچ پای آنها بیشتر شود. اگر چه این کار ممکن است مفید باشد اما بسیاری از پزشکان معتقدند چکمه‌های معمولی هیچ‌گونه افزایشی در محافظت از پا ایجاد نمی‌کنند. به عقیده پزشکان کفش‌های طبی مخصوصی برای این بیماران مناسب‌تر و منطقی‌تر هستند.

• کفش‌های ورزشی

کفش‌های ورزشی در واقع انواع مختلف دارند و هر ورزشی بستگی به ویژگی‌های خود نیاز به نوع به‌خصوصی از کفش‌ها دارد. اما در سال‌های اخیر بعضا این کفش‌ها جنبه زینتی هم پیدا کرده‌اند و بسیاری از دخترها و پسرهای جوان هم به طور روزمره از آنها استفاده می‌کنند. شاید فکر کنید که کفش‌های ورزشی بیشتر مورد مصرف آقایان هستند. اما جالب اینجاست که آمارها نظری مخالف دارند. طی سال‌های اخیر تعداد خریداران زن از مردان بیشتر بوده است چرا که در واقع علاقه زنان به شرکت در ورزش‌های مردانه‌تر افزایش یافته است. در مورد کفش‌های ورزشی ۲ اصل مهم حتما باید رعایت شوند که عبارتند از: راحتی و امنیت.

در ضمن باید توجه داشت که در انتخاب کفش ورزشی هم مثل کفش‌های عادی بین زن و مرد تفاوت قائل شد. در اصل نمی‌توان گفت که یک کفش ورزشی زنانه همان کفش ورزشی مردانه کوچک است. خصوصیات جسمانی پای زنان با مردان کاملا متفاوت است که این امر نشان می‌دهد باید ساختار کفش‌های ورزشی آنها هم با یکدیگر متفاوت باشد.

متأسفانه این امر در ورزش‌های روزمره ما چندان مورد توجه قرار نمی‌گیرد. توصیه‌های کلی ما همیشه بر این است که انتخاب کفش ورزشی مناسب باید بر اساس رشته ورزشی شما صورت گیرد. در مورد رشته‌های ورزشی درگیر با دویدن، کفش مناسب کفشی است که جهت جلوگیری از شکستگی‌های ناشی از خستگی استخوان‌ها طراحی شده است. در مورد رشته‌های تویی هم کفشی مناسب است که مانع از پیچ‌خوردگی‌ها بشود. یک کفش ورزشی مناسب باید پاشنه محکمی داشته باشد، در قسمت میانی کف پا استقامت خوبی داشته باشد و در ضمن قوام آن در سمت داخل سفت‌تر باشد. بهتر است کفش‌های دارای بالشتک محافظه ضربه را انتخاب کنید و کفش شما به شکلی باشد که از قسمت پنجه خم شود نه از قسمت وسط کفش. پاشنه کفش هم نباید تحرك زیادی داشته باشد.

▪ هرگز کفش‌های جدید خود را برای مسابقه نپوشید.

▪ از درون و بیرون کفش را چرب کنید تا موجب دوام کفش شود و بتوانید آن را برای مدت طولانی نگه دارید.

▪ در گذشته فوتبالیست‌ها دو جفت کفش داشتند که یکی برای زمین چمن بود و دیگری برای زمین‌های سفت. با پیدایش استوک‌های پیچی، یک جفت کفش برای هر دو منظور فوق کافی است.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=240351>

راهنمای خرید لباس در تابستان

• توصیه‌های زنانه

▪ مانتوهای تابستانه:

این روزها اگر سری به بورس مانتوفروشی بزنید، خواهید دید که رنگ‌های روشن زرد، سبز، بنفش و ... تابستان امسال را از آن خود کرده‌اند. فصل تابستان فصل رنگ‌های شاد است که گرمی و انرژی را نشان می‌دهند. اگر در این فصل به دنبال خرید یک مانتو تابستانه هستید، حتما رنگ روشن را انتخاب کنید.



رنگ‌های روشن رسمی‌تر که شما می‌توانید در محل کارتان هم از آنها استفاده کنید، مانتوهای کرم، سفید و قهوه‌ای روشن هستند. فراموش

نکنید که بدن شما گرما تولید می‌کند که درجه حرارت این گرما از درجه حرارت هوای محیط کمتر است. در نتیجه اگر در تابستان لباس‌ها و مانتوهای روشن بپوشید، این گرما راحت‌تر به بیرون بدن منتقل می‌شود.

سعی کنید مانتوهایی را انتخاب کنید که از پارچه‌های نازک دوخته شده‌اند و بدون چین و لایه باشند، در این صورت در مانتوتان در خیابان شلوغ و گرم شهر احساس خنکی بیشتری می‌کنید. جنس مانتو هم خیلی خیلی مهم است. الیاف مصنوعی که در بافت پارچه مانتو به کار می‌روند برای این فصل مناسب نیستند ولی الیاف نخی، پنبه‌ای و کتان، مانتوهای خوبی برای این فصل می‌بافند.

▪ کفش‌های تابستانه:

تابستان فصل کفش‌های عروسکی و صندل برای بانوان است که از پشت و بترن فروشگاه‌ها چشمک می‌زنند. در کفش‌های عروسکی روباز به خصوص اگر با جنس پارچه‌ای انتخاب شوند، پاهایتان در تابستان کمتر عرق می‌کند. صندل‌های روباز که در آن پا به آسانی هوا می‌خورد، انتخاب‌های مناسبی برای یک مهمانی عصرانه زنانه است.

▪ پیراهن‌های نخی:

در فصل تابستان، پوشیدن پیراهن‌های نخی با دوخت‌هایی رها و گشاد، حسایی شما را در منزل خنک می‌کند. فراموش نکنید که به سراغ پارچه‌های شاد با نقش گل‌ها و یا طرح‌های هندسی رنگارنگ بروید که برای این فصل مناسب‌تر است، امسال، این لباس‌ها با بالاتنه کوتاه‌تر، مد هستند یعنی کمربند از جنس خود پارچه به صورت پهن بالاتر از یک کمربند معمولی روی شکم را می‌پوشاند. مدل‌های پیراهن‌های تابستانه برای خانم‌ها در منزل اغلب کوتاه‌اند. رنگ‌های روشن صورتی و نارنجی و حتی فسفری جلوه تابستانی به شما در منزل می‌بخشند. یقه‌های گرد خشتی ساده و هفت برای تابستان مناسب‌اند.

▪ شال‌ها و روسری‌های فصل گرم: در این فصل باید روسری‌های شرم، ابریشمی و لیز را کنار بگذارید و به سراغ شال‌ها و روسری‌های نخی بروید. تنوع رنگ این شال‌ها و روسری‌ها در تابستان فوق‌العاده است که اگر یک مانتو سفید و مشکی داشته باشید، با چند روسری و شال نخی رنگی می‌توانید تنوع خوبی در پوششتان داشته باشید.

• توصیه‌های مردانه

▪ شلوار جین تعطیل:

فصل تابستان فصل پوشیدن پیراهن‌ها و شلوارهای تنگ و چسبان نیست چون حساسی گرم‌تان می‌شود و احتمال عرق‌سوز شدن هم افزایش می‌یابد. به جای آن، شلوارهای جین را کنار بگذارید و شلوارهای گشادتر و با پارچه‌های خنک‌تر را دم دست قرار دهید. در این لباس‌های گشادتر احساس راحتی بیشتری خواهید کرد و با عبور هوا از آن خنک‌تر می‌شوید.

▪ نخ؛ و لنین پارچه فصل:

پارچه‌های نخ، پارچه این فصل است. بنابراین بلوزها، پیراهن‌ها و شلوارهای نخ، انتخاب نخست شما در این فصل خواهند بود. لباس‌هایی را که الیاف مصنوعی دارند، کنار بگذارید. در لباس‌های نخ احساس خنکی می‌کنید در ضمن، پوست‌تان هم از گرما و عرق به خارش و التهاب نمی‌افتد. اگر با چروکی پارچه مشکلی ندارید، لنین هم پارچه خنکی است.

▪ کلاه و عینک آفتابی، دستمال گردن:

شاید برای خانم‌ها کلاه لبه‌دار گذاشتن در جامعه ما اندکی غیرمعارف باشد ولی برای آقایان چندان اشکالی ندارد. اگر کارتان به گونه‌ای است که دایم زیر آفتاب هستید، یک کلاه حصیری لبه‌دار بخرید. این کلاه‌ها دو فایده دارند؛ یکی اینکه لبه آن صورت شما را از تابش آفتاب محافظت می‌کند و در عین حال با عبور هوا از شیارهای بین بافت‌های حصیری، خنک خواهید شد. عینک آفتابی هم فراموش نشود. اگر اهل بستن دستمال گردن هستید، دستمال گردن‌های با رنگ‌های شاد را به شما توصیه می‌کنیم.

▪ فقط در خانه: بسیاری از آقایان ایرانی عادت دارند در منزل پیژامه بپوشند. اگر شما هم این عادت را دارید، برای این فصل نوع نخ و با رنگ روشن‌تر را برگزینید. اگر پیراهن‌های نخ رکابی و بی‌آستین، لباس‌های تابستانه مناسبی برای آقایان در روزهای تابستانی خانه است.

▪ صندل‌های مردانه وارد می‌شوند:

لطفاً به سراغ جاکفشی بروید. کفش‌های اسپرت و بسته را بردارید و برای فصل آینده کنار بگذارید. در این فصل باید کفش‌هایی بپوشید که دارای منافذی برای عبور هوا و خنک شدن پاها باشند چون در این فصل پا زیادتر از فصول دیگر در کفش عرق می‌کند. صندل‌هایی که با بندهایی روی پا محکم می‌شوند، گزینه‌های مناسبی برای مردان تابستانی هستند. اگر به صندل عادت ندارید، دست‌کم به جای کفش چرمی، کفش پارچه‌ای انتخاب کنید.

▪ سفید به جای سیاه:

اگر شما در یک روز گرم تابستان آقای را با پیراهن مشکی ببینید، احساس گرما می‌کنید ولی اگر یک پیراهن سفید پوشیده باشد، احساس خنکی می‌کنید چون رنگ‌ها اثر روانی بر مخاطب دارند. در این فصل تا می‌توانید رنگ‌های روشن بپوشید چون رنگ‌های روشن بخش زیادی از نور خورشید را به محیط منعکس می‌کنند ولی برعکس رنگ‌های تیره نور خورشید را جذب کرده و شما احساس گرما خواهید کرد.

منبع : روزنامه سلامت

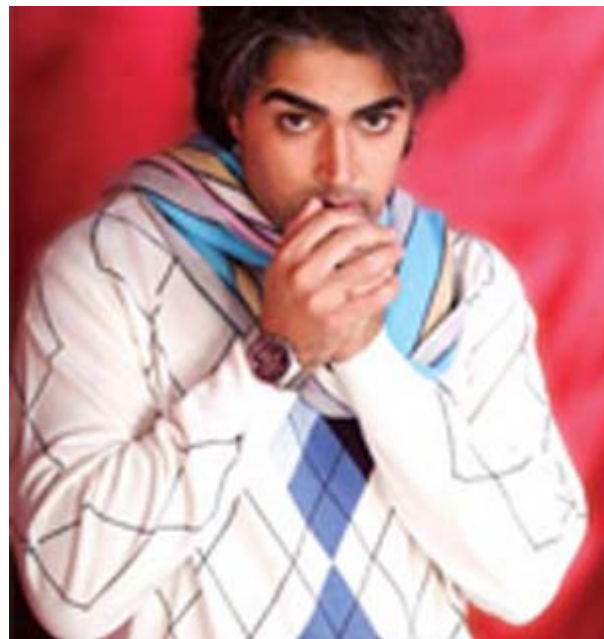
<http://vista.ir/?view=article&id=336768>

 **vista.ir**
Online Classified Service

راهنمای لباس پوشیدن در فصل پاییز

چه کسی پیدا می‌شود که دلش نخواهد همیشه و در تمام فصول به





خصوص فصل پاییز زیبا و خوش لباس باشد؟ در این صورت اگر شما هم جزو آن خیلی‌ها هستید زود دست به کار شوید و در کمد لباس‌تان را باز کنید. ما به شما خواهیم گفت که باید کدام یک از لباس‌ها را کنار بگذارید و چه لباس‌هایی بخرید. در قدم بعدی چند دست از این لباس‌های پاییزی را با هم ست می‌کنیم تا شما بتوانید آنها را در مهمانی‌های پاییزه زنانه و مردانه بپوشید....

الان موقع آن است که جارختی لباس‌های پاییزه‌تان را ترتیب دهید. در ترتیب دادن جارختی و یا کمد لباس پاییزی سه نکته اصلی را به یاد داشته باشید:

(۱) پارچه لباس پاییزه: پارچه‌های مخمل کبریتی، چرم، جیر، پارچه‌های کتانی راه‌راه و زیر، مخمل، بافتنی و کشباف، پارچه‌هایی که آستر دارند، خز و در نهایت پارچه‌های پشمی، پارچه‌های لباس‌های پاییزی هستند پس به سراغ این جنس‌ها هنگام انتخاب لباس بروید.

(۲) رنگ لباس پاییزی: پاییز فصل زرد و نارنجی است بنابراین شما هم در این

فصل به طبیعت و حال و هوای آن احترام بگذارید و لباس‌هایی را انتخاب کنید که رنگ آنها مناسب این فصل است. سبز پشمی، آبی تیره (آبی نفتی)، عاجی و قهوه‌ای مناسب این فصل هستند. رنگ‌ها در پاییز غوغا می‌کنند پس شما هم در این جشن رنگ طبیعت شرکت کنید.

(۳) نوع لباس‌های پاییزه: وقتی بوی مهر می‌آید کم‌کم وقت آن است که لباس‌های آستین کوتاه را جمع کنید و لباس‌های دیگری را مهمان جارختی‌تان بکنید. بلورهای یقه اسکی، ژاکت کشباف، عرق‌گیر، شلوارهای جین، شلوارهای پارچه‌ای کمی ضخیم‌تر، روسری‌های ضخیم‌تر و دستکش‌های چرمی و یا موهر ظریف، چکمه‌های ساقه بلند، بلورهای بلند دکمه‌دار، کت‌های ورزشی مناسب، جلیقه و کت‌های کوتاه کمردار، کمربندهای چرمی از کمد شما یک کمد پاییزی می‌سازند.

• باد نکنید لطفا!

یکی از مشکلات اصلی با لباس‌های پاییزه و به خصوص ژاکت این است که شما را چاق‌تر از آنچه هستید نشان می‌دهد و به خصوص در زمانی که لباس جفت و جور بدن بیشتر طرفدار دارد این یک مشکل بزرگ است ولی راه‌حل آن آسان است. به سراغ خرید ژاکت‌هایی بروید که جفت و جور بدن شما بافته شده باشند. از طرف دیگر می‌توانید به جای ژاکت، یک زیرپیراهن که نقش عرق‌گیر را ایفا می‌کند و دو لایه لباس (پیراهن) بپوشید. در این صورت دیگر نیازی به حمل ژاکت در این روزهای پاییز که هوا متغیر است را نخواهید داشت. یک مزیت دیگر ژاکت این است که اگر گرم‌تان شد می‌توانید آن را از تن بیرون بیاورید و به دور کمربان گره بزنید. هوای پاییز نامطمئن است، خیلی اوقات همراه داشتن یک ژاکت مناسب ضروری است.

• خرید پاییزی با کودکان

▪ جوراب: بهتر است از هر رنگ جوراب، دو جفت بخرید. در این صورت اگر کوچولوی شما یک لنگه از جورابش را گم کرد هنوز سه لنگه دیگر دارد.

▪ تی‌شرت: خرید چند تی‌شرت برای لباس پاییزه بچه‌ها هم بد نیست چون آنها وقتی به کلاس درس می‌رسند، ژاکت و کت را از تن بیرون می‌آورند. در این شرایط لباس آستین بلند هم برای هوای پاییزی کلاس شاید گرم باشد و هم سرآستین‌های آن در اثر تماس مداوم با میز کثیف می‌شود.

▪ سوئیت‌شرت: کاپشن برای لباس پاییزی کودک خیلی زود است. به جای آن چند سوئیت‌شرت رنگی برای روزهای آغاز مدرسه‌اش بخرید.

▪ کت، بارانی: کت و بارانی دو بالاپوش مشهور پاییزی هستند. داشتن یک بارانی برای هوای ابری پاییز ضروری است.

▪ دستکش، کلاه و روسری: برای کودک خود به سراغ خرید دستکش‌های گران نروید چون دستش در حال رشد است. پارچه‌های ضدآب بهترین انتخاب برای دستکش هستند. بهتر است دستکش پاییزی از جنس پشم نباشد چون پس از شستن و یا حتی زیر باران خیس شدن، دیر خشک می‌شود.

• ۷ پیشنهاد ایده‌آل

- (۱) می‌توانید یک ژاکت قرمز و یا هر رنگ شاد دیگر که با کمر یا دکمه بزرگی بسته می‌شود را با یک بلوز یقه اسکی سفید بپوشید. زیورآلات رنگ قهوه‌ای مانند آنهایی که از چرم ساخته شده‌اند تیپ پاییزی شما را کامل می‌کنند.
- (۲) پیشنهاد شماره دو برای مهمانی‌های زنانه مناسب است. شما می‌توانید یک چکمه نیم ساق را با یک دامن بلند با طرح‌های هندسی و رنگ‌های شاد بپوشید و آن را با یک بلوز آستین بلند ساده و یک گردنبند ظریف کامل کنید. می‌توانید برای اینکه سردتان نشود ساق بپوشید.
- (۳) خوب آقایان اعتراض نکنند. به فکر آنها نیز بوده‌ایم. خوب شما باید برای پاییز امسال یک شلوار جین خاکستری بخرید. در روزهای پاییز دست از سرچین‌های آبی بردارید و شلوار جین خاکستری‌تان را با یک پیراهن یقه اسکی یا یقه گرد ست کنید.
- (۴) چند وقتی است که ژاکت‌های فانتزی زیبا برای دختر خانم‌ها به بازار پاییزه آمده است. شما می‌توانید یکی از این ژاکت‌های کوتاه به رنگ شاد را با یک بلوز نازک به رنگ‌های سفید و بنفش روشن و شلوار جین ست کنید.
- (۵) پوشیدن تونیک‌های پشمی و بافتنی بلند در این فصل غوغا می‌کند. می‌توانید این تونیک‌ها را با یقه اسکی و آستین‌های تا آرنج به همراه ساق بپوشید.
- (۶) پیشنهاد شماره ۶ ما هم مخصوص آقایان است و آن خرید یک شلوار کتان مشکی است. شلوار کتان مشکی هم بسیار شیک است و هم به شما ظاهری رسمی‌تر می‌بخشد. می‌توانید این شلوار را با بلوز پشمی ست کنید. همچنین این شلوار با ژاکت بی‌آستین بسیار زیبا می‌شود.
- (۷) آقایان می‌توانند تیپ لباس پاییزی‌شان را با خرید یک کت مخمل کبریتی، کامل کنند. رنگ‌های شتری، قهوه‌ای و حتی سدری برای پاییز ایده‌آل است. خوبی این کت‌ها این است که هم با شلوار جین ست می‌شوند و هم با شلوار پارچه‌ای.

منبع : پایگاه اطلاع رسانی سلامت ایرانیان

<http://vista.ir/?view=article&id=344916>

 **vista.ir**
Online Classified Service

راه‌های فرار از بوی عرق

بسیار پیش آمده که در اتوبوس و یا تاکسی نشسته اید، ولی آرام و قرار ندارید. دلتان می‌خواهد هر چه زودتر به مقصد برسید. از خودرو بیرون بپرید و یک نفس راحت بکشید، یک نفس راحت از بوی بد و عرق برخی همشهریانی که در کنار شما نشسته اند. به راستی از کجا می‌آید این بوی نه چندان خوش؟

احتمالاً برای شما اتفاق افتاده که صبح زود به حمام بروید، لباس‌های تمیز بپوشید و به دنبال کار و زندگی خود بروید، ولی چند ساعت بعد احساس کنید لباس‌هایتان بوی خوبی نمی‌دهند. فرقی نمی‌کند در چه فصلی باشیم، در تابستان به علت گرمای هوا و در زمستان به دلیل پوشیدن چند لباس روی یکدیگر، این مشکل گاهی به شما سر می‌زند. عرق مثل یک کولر طبیعی عمل می‌کند. ممکن است شما عرق را علت





اصلی بوی بد بدن بدانید، اما واقعیت این است که عرق چیزی جز آب و نمک

نیست. عرق از غدد ترشح کننده عرق که درون پوست هستند تولید می شود و برای خنک کردن بدن بسیار موثر است. چنانچه عرق مدت طولانی روی سطح پوست باقی بماند، باکتری هایی که به صورت طبیعی روی پوست وجود دارند، در اثر واکنش های شیمیایی، بوی بد بدن را تولید می کنند.

▪ بوی بد امتیاز منفی

برخی از افراد به ظاهر و چهره خود توجه زیادی می کنند ولی يك اصل مهم را نادیده می گیرند و آن تمیزی و پاکیزگی است بوی بد بدن نیز عاملی است که می تواند به شما امتیاز منفی دهد.

متخصصان معتقدند احتمال ایجاد بوی بد در بخش های ویژه ای از پوست، مثل زیر بغل بیشتر است و این ویژگی به متفاوت بودن غدد عرق در این نواحی از پوست بستگی دارد. این غدد پروتئین و چربی تولید می کنند که مواد اولیه مناسبی برای تغذیه باکتری های روی سطح پوست به شمار می آیند. این در حالی است که عرق نقاط دیگر بدن بیشتر محتوی نمک است و باکتری ها کمتر می توانند از آن استفاده کنند.

حتماً تجربه کرده اید که اگر پاهایتان مدت زیادی درون کفش و جوراب باشند، این بخش از بدن نیز بوی بد می گیرد. چنانچه می خواهید از بوی بد بدن در امان بمانید، باید به رژیم غذایی تان دقت کنید. برخی از مواد غذایی مثل سیر و پیاز و ادویه ها پس از گوارش درون بدن، موادی بد بو تولید می کنند که می تواند از طریق عرق یا ریه ها دفع شوند و بوی بد بدن و دهان را به وجود آورند.

▪ شست و شو

بهترین راه برای فرار از بوی بد بدن، دوش گرفتن و شست و شوی بدن است. فراموش نکنید دوش گرفتن با آب به تنهایی کافی نیست چون آب نمی تواند این فرآورده های بدبو را از روی سطح پوست پاک کند، تنها راه حل، کمک گرفتن از شامپو و صابون است.

برای این منظور بهتر است از صابون ها و شامپوهای بودار استفاده کنید. اگر شما زیاد عرق می کنید و فعالیت جسمانی زیادی در طول روز دارید، باید بیش از دیگران بدنتان را بشوید. فراموش نکنید غدد عرق در شب هم مانند روز فعال هستند، بنابراین ممکن است هنگام شب دوش بگیرید ولی اگر فعالیت غدد عرق در پوست شما زیاد باشد، هنگام صبح باز احساس کنید لباس هایتان بوی خوبی نمی دهند.

▪ لباس های تر و تمیز

لازم است هر بار که به حمام می روید و بدنتان را می شویید، تمام لباس هایتان را عوض کنید و لباس های تمیز به تن کنید. بهترین روش این است که در پایان روز به حمام بروید و تمام لباس هایتان را برای شست و شو کنار بگذارید و لباس های تمیز بپوشید. در برخی نواحی مثل جنوب ایران شاید مجبور شوید لباس هایتان را روزی چند بار عوض کنید.

توجه به جنس پارچه لباس هم بسیار مهم است. لباس های نخی و کتان عرق را بهتر به خود جذب می کنند، در حالی که لباس های نایلونی عرق را از سطح بدنتان کمتر جذب کرده و با باقی ماندن این عرق در سطح پوست، بوی بد بدن از راه می رسد.

▪ بوی بد پاها

برای اینکه پاهایتان بو نگیرد مرتب آنها را بشوید و خشک کنید. از پوشیدن کفش های بدون منفذ به ویژه در فصل گرما خودداری کنید. حتی الامکان از جوراب های نخی استفاده کنید در این صورت عرق پاها جذب جوراب خواهند شد.

منبع : روزنامه جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=254802>

راهی به سوی زیبایی



پوست شما از درون شما حرف می زند. هر طور که زندگی کنید، غذا بخورید و رفتار کنید، در صورت شما مشخص خواهد شد. برای داشتن پوست سالم و زیبا که در حقیقت آینه بدن است، استفاده از کرم های ضدچروک و ضدپیری و ماسک های جوان کننده هیچ گونه فایده ای نخواهد داشت. اینگونه فرآورده های بهداشتی تنها برای مدت کوتاهی تاثیر دارند و پس از گذران چند هفته اثربخشی خود را از دست می دهند. در اینکه چرا پوستمان دچار چروکیدگی و پیری زودرس می شود، دلایل متعددی وجود دارد که استفاده از کرم های مختلف جوابگوی آن نیست. استرس و فشارهای روانی، خستگی و کار زیاد، استعمال سیگار، مصرف الکل، گرفتن رژیم های سخت و چندروزه، تغذیه نامناسب و استفاده مکرر و خودسرانه از کرم ها و فرآورده های بهداشتی مهمترین عوامل در بروز چین و چروک پوست به شمار می روند.

علاوه بر اینها عدم کشیدگی طبیعی ماهیچه های صورت نیز در چین و چروک زودرس پوست نقش مهمی ایفا می کند. بافت های ماهیچه ای صورت در کسانی که ورزش نمی کنند، سریع تر از بقیه کیفیت خود را از دست می دهد و منقبض می شود. کشیدن طبیعی عضلات صورت که اصطلاحاً Lifting نامیده می شود و بحث امروز ما در همین رابطه است، یکی از مهمترین عوامل در جلوگیری از شل شدن ماهیچه های صورت و پیری زودرس به شمار می رود. بسیاری گمان می کنند Lifting تنها انجام

یکسری حرکات بی معنی است. در صورتی که همین حرکات و انقباض های بی اهمیت است که از تشکیل خطوط دائمی و زودرس بر پیشانی، زیر چشم، اطراف گونه و لب ها که طرف مدت کوتاه، زیبایی را از شما گرفته و پوستتان را چروک می سازد، جلوگیری می کند. نرمش های صورت باعث می شود جریان خون افزایش یافته و به دنبال اکسیژن مواد مغذی بیشتری به بافت عضلانی صورت برسد.

در اینجا به برخی از مراحل Lifting که موجب از بین رفتن چین و چروک نواحی پیشانی، چشم، زیر گلو و نیز افتادگی پلک می شود، اشاره می کنیم. قبل از انجام عمل Lifting حتماً صورت خود را با لوسیون پاک کنید و با یک کرم مرطوب کننده مناسب و مرغوب کاملاً بپوشانید، به طوری که پوستتان کاملاً نرم شود. برای از بین بردن چروک های زیر چشم، چشمانتان را ببندید. دو انگشت میانی دست را گوشه بیرونی چشمتان قرار دهید و با حرکتی نرم و آهسته انگشتان خود را به سمت گوش تا به سمت بالا بکشید.

برای رفع چین پیشانی و خطوط میان دوا برو انگشت سبابه دست راست و چپ را در قسمت میانی ابرو قرار داده و به سمت محل رویش موها بکشید.

این عمل را هرچه بیشتر در طول روز انجام دهید، نتیجه بهتری خواهید دید. برای تقویت عضلات گونه پوستتان را با کرم چرب کرده و سپس انگشت سبابه و کبادی را بر روی قسمت استخوانی گونه قرار دهید و به صورت دورانی حرکت دهید. سپس کف دست را محکم روی صورت قرار داده و به سمت بالا بکشید تا چروک های اطراف بینی نیز از بین برود. راه دیگر برای رفع چین و چروک و شل شدگی گونه ها باز و بستن دهان به صورت O است. دهان خود را تا آنجا که امکان دارد، باز کرده و به شکل O درآورید. بعد از مدتی استراحت کرده و مجدداً این نرمش را انجام دهید. اگر می خواهید خطوط کناره دهان را برطرف نمایید، دهان را به شکل O باز کرده و لب ها را به سمت داخل بکشید.

پس از چند ثانیه دهان را به صورت E باز کرده و مجدداً به شکل O درآورید. این نرمش را پشت سر هم انجام دهید تا جایی که فک تان خسته شود.

مدتی استراحت کنید و دوباره تمرین را از سر بگیرید. هر چه بیشتر عضلات کنار دهان را سفت کنید، چروکیدگی های آن ناحیه سریع تر از بین می رود. برای رفع چروک ناحیه زیر گلو این قسمت را با کرم مرطوب کننده پوشانیده و کف دست خود را بر روی استخوان چانه قرار داده و به صورت دایره ای به سمت گوشه حرکت دهید.

Lifting علاوه بر اینکه موجب سفت شدن ماهیچه های صورت می شود، در رفع استرس و فشارهای روانی نیز موثر است. برای دستیابی به آرامش ناحیه گیجگاهی را با کرم پوشانده و انگشت سبابه را روی آن قرار دهید و به صورت ملایم و دورانی حرکت دهید. برای اینکه نتیجه مطلوبی از نرمش های روزانه بگیرید، نرمش ها را پشت سر هم و بدون وقفه انجام ندهید. به صورتتان استراحت دهید، هر چه نرمش ها آهسته و منظم صورت گیرد، صورتتان بهتر سفت و تقویت می شود. بعد از انجام نرمش ها کمپرس یخ را نیز فراموش نکنید. یخ سرعت گردش خون در پوست را افزایش می دهد و با استحکام عضلات صورت باعث هر چه بیشتر جوان و باطراوت شدن پوست شما می شود.

منبع : تهران مانیا

<http://vista.ir/?view=article&id=328389>



رایحه های به یادماندنی

• چه بویی در تابستان بهتر است؟

در فصل تابستان بوی عطرها را بیشتر احساس می کنید چون همه برای فرار از بوی ناخوشایند از میزان عطر بیشتری استفاده می کنند. انگار که توجه به عطرها در تابستان بیشتر می شود. البته هر عطری را نمی توان در تابستان استفاده نمود تنها آنها که بوی خوش کاج خیس می دهند یا شکوفه های بهار نارنج را تداعی می کنند خوشبو کننده فصل گرم سال هستند. «برای اینکه یاد صبح های باران خورده و بهاری بیفتی لازم به قدم زدن در کوچه ها نیست. عطر شکوفه های پرتقال، لیمو و گریپ فروت و علف های صحرایی کمک بزرگی به یادآوری خاطرات می کند.»

جملات فوق پشت شیشه نخستین عطری که در سال ۱۷۰۸ در کلن ساخته شد و هم اکنون نیز در موزه عطر و ادوکلن شهر کلن دیده می شود، نوشته شده است. اولین کارخانه عطرسازی در اروپا متعلق است به شخصی به نام جیووانی ماریا فارینا اهل استان پیه مونته در ایتالیا که پس



از مهاجرت به کلن در قرن ۱۸ اولین شیشه های عطر زنانه را تولید کرد.

کارخانه ای که امروز به عنوان یکی از زیباترین و با شکوه ترین موزه های شهر کلن بیشترین تعداد بازدیدکننده را دارد.

گرچه اولین شیشه های عطر و ادوکلن در قرن ۱۸ ساخته شد ولی تاریخ استفاده از گل ها و گیاهان به عنوان خوشبو کننده به حدود قرن ۱۲ می رسد؛ زمانی که اسپانیا تحت سلطه عرب ها درآمد و به واسطه این اشغال، آداب و سنن عربی و به عبارت دیگر شرقی به اروپا رخنه کرد. با اینکه

امروز بهترین و معروف ترین کارخانجات تولید عطر در اروپا قرار دارد ولی ۷، ۸ قرن پیش این شرقی ها بودند که از گل های معطر، عطر تهیه می کردند. عرب ها از چربی و روغن گیاهان عطر ساخته و به عنوان يك ضدعفونی کننده در خانه منتشر می ساختند. یونانی ها و مصری ها نیز از روغن گیاهان معطر به عنوان دارو و ضمد استفاده نموده و در تهیه لوازم آرایشی به کار می بردند. حدود قرن ۱۵ استفاده از روغن ها و اسانس های گیاهی در اروپا نیز رواج پیدا کرد. آنها نیز از برگ درختان و علف ها و ریشه و ساقه های گیاهان برای آرام سازی و تحريك احساسات درونی استفاده می کردند.

آروماتراپی شاخه ای از پزشکی جایگزین که امروز طرفداران فراوانی در سراسر دنیا دارد نیز از همین زمان مورد توجه واقع شد. تحقیقات بسیاری در مورد تاثیر عطر بر سلامت جسم و جان به اثبات رسیده که در اینجا به گوشه ای از آن اشاره می کنیم. آروماتراپی ثابت می کند بوهای طبیعی دارند با تاثیر بر روی سیستم عصبی مرکزی و نیز سیستم غدد و متابولیسم نقش ویژه ای در بروز احساسات شخصی ایفا می کنند و این موضوع کاملاً در مورد احساسی که به يك فرد در حین استعمال عطر دست می دهد، صدق می کند.

بوها در زندگی ما نقش تعیین کننده ای دارند. باعث تحريك احساسات شده و تعادل روحی روانی برقرار می کنند و با ایجاد هارمونی بین جسم و روح شرایط ویژه ای را برای ما دامن می زنند. عطرآگین کردن محل کار، منزل و ماشین علاوه بر خاصیت ضدعفونی و پاك كندگی ای که دارد، باعث برانگیختن عواطف و احساسات می شود.

از نظر روان شناسی، بوها مهم ترین عامل در بازگردانی يك خاطره یا حادثه در ذهن هستند. تبلیغات وسیعی که این روزها در باب آروماتراپی به گوش می رسد، باعث شده تا اروپاییان در برخورد با هرگونه بیماری که منشأ روانی دارد قبل از مراجعه به پزشك به آروماتراپی رجوع کرده و از آن برای رفع اختلالات خواب، وسواس، تحريك پذیری، افسردگی و نظیر اینها استفاده کنند. در آروماتراپی هر فرد بنا به شرایط روحی و اجتماعی خود به استشمام عطر خاص احتیاج دارد و نسبت به يك بوی خاص واكنش نشان می دهد و حتی احساساتش به تكاپو می افتد.

می توان امتحان کرد. در میان بوهای که وارد مغز می شوند، آنهایی خوشایند انسان هستند که بر سیستم عصبی مرکزی اثر نموده و موجب ترشح مواد نوروشیمیایی مثل آندروفین، نوروآدرنالین و آنکفالین که مسئولیت شادی و سرخوشی فرد را برعهده دارد، می شوند. آهنگ بویایی زمانی نواخته می شود که سیستم بویایی فرد از بوی مورد نظر اشباع شود و کاملاً مغز با آن به تطابق برسد. عطرها آمیزه ای از روغن های اساسی، ترکیبات معطر و ثابت کننده هستند. ترکیبات معطر موجود در عطر مهم ترین عامل در ایجاد نشاط و سرزندگی است. در ساخت هر عطر تقریباً ۳۰ تا ۵۰ روغن معطر که منشأ گیاهی دارند، به کار می رود. روغن هایی که اصطلاحاً Parfums نامیده شده و پشت لوازم آرایشی، دئودورانت ها، عطر و ادوکلن در قسمت ingredient دیده می شود.

• ترکیبات عطرها

در عطرها استاندارد و مرغوب ۳۰ تا ۴۰ درصد از ترکیبات اصلی از روغن های گیاهی یا برگ و ریشه و ساقه های زیرزمینی معطر تهیه شده اند. در Edudetoilette ها ۲۰-۱۰ درصد و در اسپری ها فقط ۱۰-۵ درصد ترکیبات معطر یافت می شود. در تولید عطر مواد شیمیایی معطر نیز به کار می روند که وظیفه پیوند دادن و متصل کردن عطرها گوناگون را برعهده دارند.

ترکیبات معطر موجود در عطر و ادوکلن در میان انواع گل و میوه و پوست و صمغ درختان پراکنده اند. در میان گل ها رز، مریم، میخك، یاسمن، رزماری و در میان برگ ها ریحان و اکالیپتوس و درختان عرعر، کاج و صنوبر و در میان مرکبات بهارنارنج، لیمو و پرتقال بیشترین میزان استفاده در تولید عطر را دارند. چربی های حیوانی مثل مشک یا عنبرسائل نیز در تهیه عطر استفاده می شوند ولی به دلیل ارزش اقتصادی فراوانی که دارند، کمتر به کار می روند. دکتر ماریا ترزا لوکرونی و فرانچسکو پادیرینی در کتابی با عنوان آروماتراپی به تاثیرات شگرف بودرمانی بر سلامت جسم و ذهن اشاره کرده اند و همچنین افرادی را که از این نوع رایحه ها استقبال می کنند، زیر ذره بین قرار داده و به شناخت تمایلات درونی و شخصیت آنها پی برده اند.

براساس آنچه در این کتاب آمده است، بوییدن رایحه درخت سدر، گل رز، یاسمن و چوب صندل برای رفع پرخاشگری و ستیزه جویی مناسب است.

• انواع مختلف رایحه درمانی به شرح زیر است:

- رفع ترس و کابوس های شبانه: بابونه رومی، اسطوخودوس، انواع رز، چوب صندل و بهار نارنج
- ضعف مدیریتی و عدم توانایی در انجام کارها: پونه، رزماری، بادرنجبویه، انواع نعناع و زنجبیل
- شك و تردید: لیمو، گریپ فروت، انواع نعناع و چوب سرو

- رفع اختلالات خلق و خوی: ریحان، شمعدانی، گل طاووسی، یاسمن، کاکائو، بابونه رومی، نرگس، انواع رز و اسطوخودوس
- بهبود علائم سندرم پیش از قاعدگی: وانیل، انواع رز و بادرنجبویه
- وسواس: بابونه رومی، بهارنارنج و زنبق

- درمان بی خوابی: مشک، شمعدانی، گل پرتقال، ملیسا، چوب صندل و بابونه
- رفع استرس و اضطراب: پونه کوهی، انواع بابونه، چوب رز، درخت سدر، دارچین، چوب صندل، یاسمن، لانگ ای لانگ و عطر برگاموت.
- کاهش علائم افسردگی: بابونه رومی، ریحان، شمعدانی، گریپ فروت، انواع اسطوخودوس، ملیسا و بهارنارنج
- کمک به افزایش حافظه: انواع مرکبات، ریحان، نعناع، پونه وحشی، فلفل قرمز و چوب سرو
- سردمزاجی: انواع رز، شمعدانی، لانگ ای لانگ و یاسمن
- درمان کمرویی: روغن یاس، بهارنارنج و مرزنگوش
- حواس پرتی: عطر لیمو، ریحان و ملیسا
- درمان سردرد: بابونه رومی، انواع اسطوخودوس و رز
- رفع افسردگی پس از زایمان: رز، چوب صندل، بهارنارنج و لانگ ای لانگ
- از تاثیر روغن های معطر بر بیماری های جسمی و بهبود وضعیت عاطفی و روانی که بگذریم نوبت به انواع رایحه عطر و ادوکلن می رسد.
- Fresh : رایحه پرتراوت شبیه به علف و سبزه های ترشده که حس جوانی، شادابی و پویایی به انسان می دهد.
- Fruity: رایحه میوه ها که بیشتر از مرکبات حاصل می شود.
- Citrus: رایحه مرکبات نظیر پرتقال، بهارنارنج و لیمو به این نام خوانده می شود.
- Spicy : رایحه تند و تیز مثل انواع فلفل.
- Woody : رایحه خنک که بوی درختان خشک جنگلی را می دهد و حس سرزندگی ایجاد می کند.
- Floral: رایحه گرم و ملایم گل ها که حس جاودانگی در آدم برمی انگیزد.
- Sweet : رایحه شیرین نظیر وانیل.
- Light: رایحه سبک و ملایم.
- Oriental: رایحه گرم که بویی مشابه کاج، سرو و بلوط می دهد.

در میان رایحه های فوق، بیش از هر چیز پرتقال، بهارنارنج، درخت کاج، چوب صندل و بوی نعناع که خنک بوده و حس تازگی به انسان منتقل می کند در تابستان پیشنهاد می شود.

با اینکه بر روی شیشه عطر و ادوکلن ها هیچ اثری از نوع ترکیبات معطر دیده نمی شود ولی شناسایی ویژگی های روغن های معطر کمک بزرگی به خرید عطر متناسب با سلیقه فرد می کند. به نظر می رسد این موضوع برای آنها که هنوز نمی دانند چه عطری مناسب دوستان و اطرافیان شان است، بسیار جالب باشد.

▪ ریحان: بوی گرم دارد و به یادآوری خاطرات کمک می کند. باعث هارمونی بین روح و جسم می شود، به همین دلیل صلح و آرامش به ارمغان می آورد.

▪ رز: به طور کلی افرادی که رایحه Floral را می پسندند، بسیار عاشق پیشه بوده و از حس زنانگی بالایی برخوردارند. البته این آخری در مورد افرادی که بوی رز را دوست دارند بیشتر صدق می کند. در این نوع آدم ها، بیشتر از آنکه عقل حکم کند احساس حرف می زند.

▪ یاسمن: بوی یاسمن مناسب افرادی است که از اعتماد به نفس بالا برخوردارند و البته بر عکس علاقه مندان به رز، کمتر تمایل به احساسات زنانه را از خود نشان می دهند. دوستداران رایحه یاسمن تمایلات مردانه دارند و این را می توان از نحوه آرایش مو، لباس پوشیدن و طرز گفتارشان فهمید. حتم داشته باشید اکثر آدم های بااراده عطری با رایحه یاسمن را انتخاب می کنند.

▪ زنبق: رایحه ای جادوکننده که سمبل پاکدامنی و عفاف است. افرادی که رایحه زنبق را می پسندند بسیار پرجرات بوده و بسیار بااعتمادند.

▪ اسطوخودوس: این رایحه ویژه افراد محرك و پرجنب و جوش است. آدم را سرحال می آورد و هویت می بخشد. باعث تقویت احساسات درونی می شود و انرژی منفی را از بین می برد. جزء رایحه های Oriental به شمار می رود. عطرهایی که روی شیشه آن يك شاخه گل بلند دیده می

شود، رایحه اسطوخودوس دارند. عطر اسطوخودوس جزء بهترین هدایا برای خانم ها به شمار می رود.

▪ مرکبات: شادی، سرزندگی، هماهنگی و تعادل از خصوصیات شیفتگان رایحه پرتقال است. صمیمیت، درسنکاری و اخلاق خوش از دیگر ویژگی های علاقه مندان به رایحه مرکبات به شمار می رود. عطر بهارنارنج ضداسترس است و باعث شادابی مغز می شود. گریب فروت نیز از تغییرات منفی خلق و خوی جلوگیری می کند. سدرلبنانی درختی با رایحه گرم که بیشتر مورد توجه مردان قرار دارد، تسکین دهنده است و تغییرات بد خارجی را مهار می کند.

▪ ملیسای هندی: عطری بسیار خنک که رایحه لیمو نیز در آن استشمام می شود. به درمان اختلالات عصبی کمک می کند و از تنش و افسردگی می کاهد. ملیسای هندی عطری خنک در تابستان به ویژه برای آنهایی است که رانندگی می کنند یا پشت میز می نشینند.

▪ نعناع: بوی خنک و تر و تازه نعناع باعث جلای مغز می شود. بسیار پرتراوت برای آدم های عصبی و گرمایی. برای آدم هایی که حواس پرت هستند جزء بهترین داروهای آروماتراپی محسوب می شود.

▪ مشک: رایحه ای که بیشتر در ادوکلن ها یافت می شود و حس اعتماد به نفس را تقویت می کند.

▪ کاج: رایحه ای از نوع Oriental دارد و کاملاً مردانه دارد. به تقویت حس خودشناسی در فرد کمک می کند، باعث بهتر شدن حالات عاطفی و روحی می شود.

▪ چوب صندل: رایحه شیرین (Sweet) دارد. مورد توجه آقایان بوده و باعث تعادل بین روح و جسم می شود. به کنترل هیجانات درونی نیز کمک می کند.

اکالیپتوس: گرچه بسیار خنک و تازه است ولی طرفدار چندانی ندارد. اغلب آدم هایی که احساس خفقان می کنند و محدودیت دارند و خود را افسرده می پندارند در انتخاب عطر رایحه اکالیپتوس را ترجیح می دهند.

▪ میخک: بویی تند و تیز دارد مثل ادویه و جزء رایحه های Spicy شمرده می شود.

▪ کندر: بویی گرم و شیرین دارد و نقش فراوانی در آرام سازی مغز ایفا می کند. کندر بهترین رایحه است که در زمان مراقبه و مدیتیشن پیشنهاد می شود.

▪ وانیل: رایحه ای Sweet دارد. مناسب افرادی است که هنوز نتوانسته اند زمان کودکی خود را به فراموشی بسپارند، چرا که بیش از دیگر رایحه ها حس کودکی را به فرد القا می کند وانیل به دلیل ترشح آندروفین در مغز باعث نشاط و سرخوشی می شود.

• خرید عطر

در خرید عطر عجله نکنید. بویی که در ابتدای انتشار اولین مولکول عطر به مشام می رسد، بوی واقعی عطر نیست. بهترین راه برای خرید عطر مورد نظر استفاده از کاغذ در تست رایحه است. عطر را روی کاغذ زده و ۱۰ دقیقه صبر کنید. در مرحله دوم رایحه جدیدی متفاوت از نوع اول به مشام تان می رسد.

بعد از ۲۰ دقیقه می توانید به رایحه عطر یا ادوکلن انتخابی اعتماد کنید. اگر رایحه این عطر در هر سه مرحله مورد پسند شما بود، می توانید آن را خریداری کنید. هرگز عطر یا ادوکلن را روی لباسستان تست نکنید. اگر پوست چرب دارید، عطرها شیرین و گرم خریداری نکنید زیرا در فصل تابستان روی پوست شما باعث بوی ناخوشایند می شود. رایحه های Fresh و Fruity بهترین گزینه در خرید عطر تابستانی به شمار می رود.

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=229087>

رنگ مو (Hair color)

رنگهای مو دو کاربرد عمده دارند:

(۱) مخفی نمودن موهای سفید شده

(۲) تغییر رنگ ظاهری موها

• رنگ های مو به دو دسته طبیعی و شیمیایی تقسیم بندی می گردند:

(الف) رنگ موهای طبیعی یا گیاهی (Vegetable dyes)

رنگ موهای طبیعی از برگ گیاهان حاوی رنگدانه مانند حنا، روناس، خضاب، بابونه، ایدیگو و موارد دیگر به دست می آیند. به این صورت که مثلا در مورد حنا (Henna) برگ های این گیاه ابتدا خشک سپس پودر شده و به صورت خمیر در آمده و روی مو گذاشته می شود. البته حنا را می توان به صورت منفرد یا در ترکیب با گیاهان دیگری مثل ایندیگو (Indigo) و بابونه (Camomile) هم استفاده نمود. مزیت رنگ موهای گیاهی، طبیعی بودن و ایمنی نسبی آنهاست.

▪ محدودیت رنگ موهای طبیعی:

(۱) تنوع لازم را ندارند.

(۲) نتایج غیر قابل پیش بینی است.

(۳) درجه های مویی که با اینگونه مواد رنگ شده مسدود می گردد بنابراین

دکلره و بی رنگ کردن مو بسیار مشکل و گاهی نشدنی خواهد شد. از این رو دسترسی به رنگهای با پایه روشن در آینده امکانپذیر نخواهد بود.

(ب) رنگ موهای شیمیایی

این گونه رنگها از مواد شیمیایی ساخته می شوند. بزرگترین مزیت رنگ موهای شیمیایی تنوع رنگ ها و عیبشان ایمنی کمتر خصوصا در فرمولاسیونهای غیر استاندارد است.

همچنین به علت فعل و انفعالات شیمیایی که در فرایند رنگ کردن مو رخ می دهد - خصوصا اگر رنگ کردن مو با مهارت انجام نشود، آسیب هایی مانند خشک شدن مو و همچنین تحریک و سوزش پوست سر بوجود می آید.

تحقیقات اخیر نشان داده رنگ موهای شیمیایی می توانند در دراز مدت حتی باعث بروز بیماریهایی مانند سرطان شوند که برای نمونه می توان به خبری که به تازگی در مورد ارتباط رنگ مو با سرطان منتشر شده اشاره نمود:

خلاصه خبر آن است که که طی پژوهشی ثابت شده خانمهایی که به مدت بیش از بیست سال از رنگ موهای شیمیایی استفاده کرده اند بیشتر از خانمهایی که از رنگ مو استفاده نکرده اند در معرض بیماری سرطان سیستم لنفاوی (NHL) قرار دارند برای دیدن متن کامل این خبر اینجا یا اینجا را کلیک کنید.

البته این مساله چندان نگران کننده نیست زیرا در دو دهه اخیر بسیاری از مواد شیمیایی خطرناک از فرمولاسیون برخی مواد مصرفی برای رنگ کردن مو حذف شده که این مواد شیمیایی خطرناک بیشتر در فرمولاسیونهای قدیمی یافت وجود داشته اند.

▪ رنگ موهای شیمیایی خود به سه رده موقتی، نیمه دائمی و دائمی تقسیم بندی می شوند:

(۱) رنگ موهای موقتی (Temporary)

در این نوع رنگ مو رنگدانه ها فقط روی سطح موها را می پوشانند ولی به علت بزرگ بودن اندازه ملکولشان به داخل پولک های مو نفوذ نمی کنند.

در این نوع رنگ مو از رنگدانه های قابل حل در آب استفاده می شود از این رو این رنگ با یک بار شستن زدوده می شود.



۲) رنگ موهای نیمه دائمی (Semi-permanent)

در این نوع رنگ مو رنگدانه ها به داخل پولک مو نفوذ می کنند ولی با رنگدانه های طبیعی مو امتزاج پیدا نمی کنند، از این رو این رنگ پس از چند هفته و چندین بار شستن زوده (remove) خواهند شد

۳) رنگ موهای دائمی (Permanent)

این رنگدانه ها نیز همانند رنگدانه های نوع دوم، اندازه کوچکی دارند از این رو به داخل پولک مو نفوذ می کنند. با این تفاوت که با رنگدانه های طبیعی مو ترکیب شیمیایی تشکیل داده در اثر این ترکیب ملکولهای ریز تبدیل به ملکولهای درشت تری می شوند بنابراین در داخل مو محبوس گردیده و لذا اثرشان دائمی است.

یکی از اشتباهات رایجی که مرتباً توسط کاربران بی تجربه رنگ مو تکرار می شود آن است که رنگ روشن را بدون انجام عمل دکلره روی مو استفاده می نمایند.

برای به کار بردن رنگهای روشن بر روی موی تیره طبیعی، ابتدا باید رنگدانه های طبیعی مو را خارج نمود، به این عمل دکلره کردن می گویند. فرآورده هایی که به این منظور استفاده می شوند مواد دکلره (Bleach) نام دارند. جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد جزئیات عمل دکلره اینجا را کلیک نمایید.

• پاسخ به سوالات متداول شما در مورد رنگ مو:

▪ در پروسه رنگ شدن موها چه فعل و انفعالات شیمیایی رخ می دهد؟

- در رنگ موهای موقتی و نیمه دائمی مولکولهای رنگ با رنگدانه های طبیعی خود موها امتزاجی حاصل نمی کنند و در واقع یک پوشش معمولی از رنگ هستند که روی سطح مو را می پوشانند (موقتی) و یا به داخل محور مو نفوذ می کنند (نیمه دائمی) مولکولهای رنگ موهای نیمه دائمی از همان راهی که به داخل محور مو رفتند بعد از چند بار شستن از محور موها خارج می شوند

اما در رنگ موهای دائمی نقش واکنشهای اکسیداسیونی به حدی است که این رنگ موها را رنگهای اکسیداسیونی هم نام برده اند جزء اصلی رنگ موهای دائمی یک ترکیب آروماتیک است که حداقل دو گروه الکترون دهنده در موقعیت ۱ و ۴ دارد. مانند پارافنیل دی آمین که در واقع اولین رنگ موی مصنوعی ساخته شده توسط بشر بوده.

این جور ملکولها وقتی در مجاورت یک ترکیب اکسیدکننده مثل هیدروژن پراکسید، اکسید می شوند ترکیب واسطه ای ایجاد می کنند که در ترکیب با ملکولهای دیگر از جمله رنگدانه های طبیعی خود موها ملکولهای بزرگتری ایجاد می نمایند و به همین دلیل در محور موها به دام می افتند و از آن خارج نمی شود به همین جهت اثر آنها دائمی می شود

▪ یک رنگ مو از چه قسمتهایی تشکیل شده؟

رنگ موهای دائمی شامل ۳ قسمت هستند:

۱) مولکولهای واسطه اولیه مانند پارا فنیل دی آمین

۲) عامل جفت کننده

۳) عامل اکسید کننده که تقریباً همیشه از هیدروژن پراکسید (H_2O_2) به این منظور استفاده می شود

▪ چه نوع رنگ مویی مناسب چه نوع پوستی است؟

- به طور خلاصه می توان گفت رنگهای روشن مناسب پوست روشن و رنگهای تیره مناسب پوستهای تیره می باشند.

▪ مارکهای معروف رنگ مو چیست؟

در حال حاضر معروفترین مارکهای رنگ مو ایگورارویال شوارتسکف کشور آلمان، ایمیدیا سلکسیون اورال کشور فرانسه و کلستون شرکت ولا آلمان است که طرز مصرف آنها در آموزشگاه های آرایشی معمولاً تدریس می شود.

منبع : سایت زیباایران

<http://vista.ir/?view=article&id=287278>

رنگ مو و آنچه درباره آن باید بدانید



به طور کلی ۳۰ الی ۴۰ درصد خانمها از رنگ مو استفاده می‌کند و مصرف رنگ مو در آقایان به خصوص در کشورهای مشرق زمین، رو به افزایش می‌باشد. تا قبل از سالهای آخر قرن نوزدهم میلادی، رنگ موهای طبیعی و سنتی، تنها راه رنگ کردن مو بود اما با گسترش صنعت تولید رنگهای سنتتیک تا امروز ادامه دارد.

در ابتدا توجه به این نکته شایان ذکر است که استفاده از رنگ موهای سنتتیک در فواصل زمانی کوتاه، به شدت به مو صدمه زده و بیشترین آسیب در این فرآیند مرحله "بی‌رنگ کردن" یا دکولوره می‌باشد که مرحله مهم قبل از انتقال رنگ به مو بوده و همان "bleach" نمودن مو می‌باشد. با

توجه به آسیب مو در زمان دکولوره شدن، برخی از رنگ موهای مدرن عدم استفاده از مرحله "bleach" یا دکولوره را به عنوان امتیاز خود ذکر می‌کنند اما باید توجه داشت که در این نوع رنگ موها، عمل بی‌رنگ کردن یا از بین بردن رنگ قبلی در حقیقت به طور "محلّی" یا موضعی (in-situs)، در حین استفاده از رنگ مو و با فاصله زمانی کوتاه قبل از انتقال رنگ صورت می‌گیرد و بدین ترتیب، آسیب رسانی به مو به حداقل ممکن می‌رسد.

بی‌رنگ کردن مو، در موقع استفاده از رنگ مو و "در محل" بزرگترین جهشی است که طی سالهای اخیر در تکنولوژی تولید رنگ مو حادث شده است و در این مورد استفاده از آمونیاک تازه تشکیل شده (و نه حاضر در فرمولاسیون از قبل) مهمترین مرحله از این نوآوری می‌باشد، بدین ترتیب که با استفاده از اوره و آنزیمی به نام "اوره‌آز"، درست در لحظه نیاز به آمونیاک جهت بی‌رنگ کردن ساقه مو در ابتدائی‌ترین قسمت آن بلافاصله پس از پیاز مو (در درون پوست سر) واکنشی صورت می‌گیرد که منجر به آزادسازی آمونیاک در نقطه واکنش و عمل بی‌رنگ شدن می‌گردد.

به غیر از آمونیاک، ترکیب اساسی و رایج دیگر برای bleach نمودن مو، آمیزه آب اکسیژنه و آمونیاک به صورت محلول می‌باشد که برای مصارف خانگی غلظت آن ۱۲ درصد و در آرایشگاه‌ها تا ۱۸ درصد نیز می‌باشد.

شایان ذکر است که به دلیل ناپایدار بودن آب اکسیژنه، عموماً آن را با مواد شیمیائی نظیر اسید فسفوریک و سایر ترکیبات پیچیده‌تر، پایدار می‌کنند. بدیهی است هرچه مواد شیمیائی بیشتر مصرف شود، آسیب‌رسانی استفاده پی‌درپی از رنگ موها افزایش می‌یابد، صرف نظر از داخلی یا خارجی بودن مارک آن و کشور سازنده رنگ مو. با توجه به آسیبی که در مرحله bleach به مو می‌رسد، لازم است زمان آن حداکثر از ۱۵ تا ۳۰ دقیقه بیشتر نشده و از تکرار و دوباره کاری جداً پرهیز شود.

برای بی‌رنگ کردن مو (از بین بردن رنگ قبلی آن) گاهی از پودرها و خیرهای بی‌رنگ کننده و در برخی آرایشگاه‌ها از کرمهای bleaching نیز استفاده می‌شود. این کرمها دارای ۱۰ تا ۱۵ درصد آمونیاک می‌باشند که قبل از مصرف با مایع آب اکسیژنه ضعیف (۶ تا ۹ درصد) مخلوط می‌شوند و به علت سرعت تبخیر کمتر آمونیاک در کرم، میزان روشن کنندگی آنها بیشتر از سایر ترکیبات می‌باشد. فرآورده‌های مخصوص رنگ کردن مو به طور کلی در ۳ گروه عمده طبقه‌بندی می‌شوند که این تقسیم بندی بر حسب پایداری و زمان ماندگاری این رنگها روی مو می‌باشد.

این سه گروه عبارتند از: رنگ موهای موقت، رنگ موهای نیمه دائم و رنگ موهای دائم.

- رنگ موهای موقت با یکبار شامپو نمودن مو از بین می‌روند و کمترین آسیب را به پیاز و ریشه مو می‌رسانند.

- رنگ موهای نیمه دائم، ۵ یا ۶ بار شامپو نمودن را تحمل می‌کنند و سپس از بین می‌روند.

- رنگ موهای دائم، رنگ‌هایی که با دوام هستند و در نتیجه شامپو کردن و نور خورشید از بین نمی‌روند. ۸۰ درصد بازار رنگ موها را این نوع رنگ‌ها تشکیل می‌دهند. معمولاً هر ماه یکبار استفاده از این رنگ‌ها کافی است و حتی‌الامکان باید در فواصل زمانی کوتاه‌تر از این نوع رنگ موها استفاده ننمود.

• مشخصه‌های یک رنگ موی ایده‌آل

به‌منظور جلوگیری از دور ریختن پول و جلوگیری از آسیب‌های گاه‌آ غیر قابل جبران، توجه به ویژگی‌های یک رنگ موی ایده‌آل حایز اهمیت زیادی می‌باشد. این ویژگی‌ها عبارتند از:

- بی‌ضرر بودن و ایمنی برای سلامت مصرف کننده، به این معنی که فاقد مواد مضر باشند. به خصوص سرطان‌زا نبوده، برای خانم‌ها بارداری تأثیر منفی نداشته باشد و باعث تغییرات ژنتیکی در مصرف کننده نگردد.

- حساسیت پوستی ایجاد نکند.

- ساقه مو را رنگ کند بدون آن که بافت طبیعی و شفافیت آن را مورد تأثیر قرار دهد.

- از نقطه نظر شیمیائی و فیزیکی پایداری لازم بر مو را داشته باشد، به‌خصوص پایداری در مقابل اشعه ماورای بنفش (UV) که حایز اهمیت نیز است. همچنین در مقابل شانه زدن و مالش (روی بالش در زمان استراحت) مقاوم باشد (مقاومت شیمیائی).

یک نکته مهم قبل از استفاده از هر نوع رنگ مو، عدم استفاده از شامپو قبل از عمل bleach می‌باشد زیرا به منظور جلوگیری از صدمه و اثر سوء ماده bleach از هر نوع که باشد، چربی و لایه "سیوم" روی سر ضروری می‌باشد که این دو در عمل شامپو کردن از بین می‌روند. اما پس از استفاده از هر نوع ماده بی‌رنگ کننده باید مو را با شامپوی ملایم و با PH اسیدی (به منظور خنثی کردن اثر قلیائی مواد bleach) شستشو داد و با استفاده از حوله به‌طور ملایم و بدون استفاده از حرکات سریع و خشن مو را خشک نمود و به صورتی که کمی رطوبت در آن باقی بماند. بهترین روش برای خشک کردن موهای تر، قرار دادن دسته‌ای از تارهای مو در لای حوله و فشار به حوله می‌باشد.

منبع : ماهنامه اقتصاد خانواده

<http://vista.ir/?view=article&id=326736>

 **vista.ir**
Online Classified Service

رنگ موهای طبیعی - رنگ‌های گیاهی

محدودیت‌های رنگ موهای گیاهی این‌است که تنوع لازم را ندارند و نتایج معمولاً غیر قابل پیش بینی است. ضمناً درچه‌های مویی با اینگونه مواد رنگ شده مسدود می‌گردد، بنابراین دکلره و بی رنگ کردن مو بسیار مشکل و گاهی نشدنی خواهد بود. از این رو دسترسی به رنگ‌های با پایه روشن در آینده امکانپذیر نخواهد بود

• روشن کننده مو:





بابونه ۵۰ گرم، آب مقطر ۳۰۰، کاپولین ۶ قاشق. گیاه را یک شب در آب بگذارید تا دم بکشد سپس آن را صاف کرده با کاپولین مخلوط کنید و روی سرتان بگذارید و هرزمان خودتان خواستید شست و شو دهید.

• رنگ موی قهوه‌ای:

۳۰۰ سی سی جوشانده قوی غلیظ ریشه ریواس را به این ترتیب درست کنید: ۷۰ گرم از آن ماده را در فنجان ریخته، بگذارید ۱۰ دقیقه بپزد. یک شب بگذارید تا دم بکشد، جوشانده را صاف و با ۶ قاشق کاپولین مخلوط کنید سپس تخم مرغ و سرکه سیب را به آن بیافزایید، بگذارید ۵۴ دقیقه روی سرتان باشد و حالا آبکشی کنید.

• رنگ موی شرابی:

حنا ۶ قاشق، دم کرده بابونه ۳۰۰ سی سی، سرکه یا آب لیمو ۱ قاشق. دم کرده بابونه و سرکه را با حنا مخلوط کرده به مدت ۵۴ دقیقه بگذارید روی سرتان باشد و سپس آبکشی کنید.

• رنگ موی شرابی پر رنگ:

چغندر متوسط ۱ عدد، حنا ۶ قاشق. چغندر را در مقداری آب بجوشانید با حنا مخلوط کنید ۵۴ دقیقه بگذارید روی سرتان باشد و حالا بشویید

• نگهداری از موهای رنگ‌شده:

موهای رنگ شده بیشتر مستعد و در معرض آسیب هستند. بنابراین برای نگهداری از موهای رنگ شده باید نکاتی را رعایت کرد تا آسیب پذیری آنها هرچه کمتر شود. نخستین نکته‌ای که باید رعایت کرد، شستن موهای رنگ شده با شامپوهای است که مخصوص موهای رنگ شده است. این شامپوها که علامت دارند به علت داشتن ترکیباتی خاص باعث افزایش جلوه رنگ مو می شوند.

نور خورشید به علت اینکه دارای اشعه است، دشمن مو محسوب می شود. برای اینکه از تغییر سایه موی رنگ شده تان جلوگیری کنید، هرگز مویتان را در معرض آفتاب قرار ندهید. بلکه کلاه، روسری و یا با شال آن را پوشانده و در برابر آفتاب از آن محافظت کنید.

هرگز فراموش نکنید که کلر در آب استخر روی مو تاثیر منفی دارد، بنابراین اگر مویتان را خیلی روشن رنگ کرده‌اید، کلر استخر رنگ مویتان را زشت و بد رنگ می‌کند. اما در صورتی که تصمیم به شناکردن دارید و می‌خواهید به استخر بروید حتماً مویتان را با کلاه بپوشانید پیش از ورود به استخر، موهای رنگ‌شده را با آب بدون کلر شست‌وشو داده و حتماً مویتان را با کلاه شنا بپوشانید. پس از شنا نیز بلافاصله دوش گرفته و موهایتان را شست و شو دهید.

موهایی را که رنگ کرده‌اید با سشوار به هیچ وجه خشک نکنید. برای خشک کردن موی رنگ شده فقط از حوله استفاده کنید آنهم با روش گذاشتن و حتی الامکان اجازه دهید مویتان در هوا خشک شود.

• از تقویت‌کننده‌های مو استفاده کنید.

۱۰ درصد از مو را آب تشکیل می‌دهد. اگر از میزان رطوبت مو کاسته شود، مو به‌طور طبیعی شروع به جذب آب می‌کند. استفاده از رنگ مو باعث خشکی و شکنندگی و ریزش موی سر می‌شود. داروهای مرطوب‌کننده به تنهایی نمی‌توانند آب ازدست‌رفته را به موها بازگردانند. راه‌حل مناسب، استفاده از اسیدهای چرب طبیعی است.

یکی از بهترین و غنی‌ترین گیاهان دارای اسید چرب که می‌تواند رطوبت کافی را به موهای خشک باز گرداند، زعفران است. چند قطره روغن زعفران را در کف دست بریزید و هر دو دست را به هم بمالید. سپس کف دست‌ها را به آرامی روی موهای خشک بمالید. در ابتدا نوک موهای خود را به این روغن آغشته کنید. مقدار چربی‌ای که در موهای شما نفوذ خواهد کرد نامحسوس است، ولی تداوم این کار باعث بازگشت رطوبت ازدست‌رفته به موهای شما خواهد شد. نکته دیگر اینکه موها را در زمان خیس بودن شانه نزنید و از شانه دندان‌دار درشت استفاده کنید.

اگر رنگی که روی مویتان زده اید سه سایه روشن تر از رنگ اصلی موی شماست، ناچار هستید که هر ماه یکبار لااقل مویتان را رنگ کنید. اگر فرصت این کار را ندارید و ریشه‌ها رشد کرده اند از رنگ‌های استیک که شبیه به رژ لب هستند استفاده کنید و ریشه‌ها را موقتاً رنگ کنید. قبل از رنگ کردن مو به حمام نروید و بگذارید مویتان کمی چرب باشد تا بهتر رنگ را جذب کند.

منبع : کلوب

رنگها در آرایش

• رنگهای اولیه اصلی

▪ مثل قرمز، زرد و آبی که از این رنگهای اصلی رنگهای دیگر را میسازیم.

• رنگهای ثانویه یا فرعی

از ترکیب مساوی دو رنگی اصلی به وجود می آیند. مثل:

▪ زرد + آبی = سبز

▪ قرمز + زرد = نارنجی

▪ آبی + قرمز = بنفش

• رنگهای فرعی دیگر

▪ از ترکیب یک اصلی رنگ اصلی و یک رنگ فرعی به طور مساوی به دست می آیند. مثل:

▪ آبی + سبز = فیروزه ای

▪ بنفش + قرمز = ارغوانی یا بنفش با ته سایه قرمز

رنگ ها همچنین به انواع سرد و گرم تقسیم میشوند. بعضی رنگها هم با توجه به سایه، تمایل به رنگی دیگر، روشنی و تیرگی، سرد یا گرم خوانده میشوند. در ترکیب رنگ سفید و قرمز، اگر رنگ سفید بیشتر باشد، رنگ صورتی حاصل سرد و اگر قرمز بیشتر باشد رنگ گرم است.

آبی رنگ سرد است و در پوستهای روشن، آبی تیره رنگ پوست را بیشتر نشان میدهد. در حالیکه در پوست تیره، آبی روشن این کار را انجام میدهد. رنگ سبز رنگ سرد است، قرمز رنگ گرم و محبوب بیشتر افراد است و با بیشتر رنگها به راحتی ترکیب میشود.

سایه رنگ خنثی است و با رنگهای دیگر به سادگی قابل ترکیب است. سفید نیز رنگ خنثی است. خاکستری رنگی سرد و خنثی است که با بسیاری از رنگهای دیگر ترکیب میشود، به خصوص با رنگها گرم مثل زرد، قرمز و نارنجی.

با کمی اطلاعات درباره رنگها میتوانیم رنگهای مناسب برای آرایش را آسانتر انتخاب کنیم. برای انتخاب رنگ فوندیشن و پودر با توجه به رنگ پوست و سایه زیر پوست، کرم پودر مناسب را که به رنگ اصلی پوست شبیه تر است انتخاب میکنیم.

برای ابروها، که رنگ مناسب آنها را خوش فرم تر و پرتر نشان میدهد، نیز رنگ مناسبی برمیگزینیم. برای موهای جوگندمی از مداد ابروی خاکستری و برای موهای قرمز از مداد ابروی قهوه ای روشن استفاده میکنیم. برای افرادی که موهای مشکی و پوست تیره دارند، رنگ مداد ابروی زغالی پیشنهاد میشود.

سایه چشم که برای زیباتر نشان دادن چشمها استفاده میشود در رنگهای متنوعی ساخته میشود.

برای کسانی که چشم کوتاه دارند، رنگ روشن چشم را بزرگتر نشان میدهد. با شناخت کمی درباره رنگها و ترکیب آنها میتوانیم با کمی دقت، رنگ متناسب با چشم را انتخاب نماییم که حتما با مدل و رنگ لباس هماهنگی داشته باشد.

در مورد رژ لب، خانم هایی که پوست روشن دارند، رژ لب تیره را برای آرایش خود کمی زیاد میدانند و رنگهای شفاف و روشن را ترجیح میدهند و خانمهایی که پوست تیره دارند آسانتر طرف رنگهای شاد و تند میروند. البته با توجه به مد، فصل و رنگ لباس، اگر لازم باشد میتوانیم رنگ دلخواه را

با ترکیب چند رنگ به دست بیاوریم. خانمهایی که موهای بلوند، سفید و خاکستری دارند میتوانند از رژ لبهای صورتی روشن، قرمز روشن و نارنجی کم رنگ استفاده کنند. برای موهای قرمز، رژ لب هلویی، صورتی، قرمز روشن و شفاف توصیه میشود. خانمهایی که موهای مسی و شرابی دارند میتوانند رنگهای فوق را به صورت تیره تر استفاده کنند. برای موهای قهوه ای روشن و متوسط رژ لب صورتی، قرمز مرجانی، قرمز شرابی، قهوه ای روشن و رنگهای در این ردیف و برای موهای قهوه ای تیره و مشکی، رنگهای فوق در طیفهای تیره تر مناسب هستند.

برگرفته از کتاب:

آرایش راز زیبایی و جوانی

تالیف:

پریچهر فتحی

منبع : سایت عزیز جون

<http://vista.ir/?view=article&id=91934>



رنگها و انتخاب رنگ مناسب برای پوست

معمولا رنگ پوست را در آرایش به رنگهای روشن، پریده، متوسط و تیره طبقه بندی میکنیم و با توجه به آن رنگهای مناسب را برای آرایش در نظر میگیریم، البته با در نظر گرفتن هماهنگی با رنگ چشم و مو.

رنگ پوست معمولا به رنگهای زیر طبقه بندی میشود:

- پوست سفید: پوستی است بدون ماده رنگی. این نوع پوست بسیار سفید و شیری رنگ است و رگهای زیر آن قابل رویت هستند. موها سفید و بیرنگ هستند و عنبیه چشم معمولا صورتی یا آبی و حدقه چشم قرمز پررنگ است که البته این نوع پوست بسیار نادر است.
- پوست روشن: پوستی است که کمی صورتی به نظر میرسد. اشخاص صاحب این نوع پوست معمولا بلند قد با موهای بلند هستند و بیشتر در کشورهای شمال غربی اروپا زندگی میکنند.
- پوست طلایی: این نوع پوستها اگر روشن باشند زرد و اگر کمی تیره باشند، ته رنگ طلایی دارند. دارنده این نوع پوستها را معمولا زردپوست

میخوانیم که این امر همیشه درست نیست. بیشتر مردم پوست زرد با ته رنگ طلایی دارند.

- پوست خرمایی (گندمی): گاهی افرادی را میبینیم که میتوانیم بگوییم رنگ پوستشان خرمایی است. این پوست میتواند قهوه ای روشن یا تیره



باشد با ته رنگ زرد یا قرمز.

▪ پوست آبنوسی: آبنوس نام چوبی است که تقریباً سیاه استولی نه خیلی سیاه. انواع پوهای بسیار تیره مثلاً زیتونی تیره، زرد و قهوه ای را در این رده قرار میدهم.

▪ پوست زیتونی: این رنگ پوست را بیشتر شبیه رنگ زیتون میدانند و معمولاً رنگی است زرد مایل به سبز با ترکیبی از قهوه ای و افرادی با رنگ پوست معمولاً موهای تیره دارند. با توجه به رنگ پوستهای مختلف باید کمی هم ترکیب رنگ را بدانیم تا انتخاب رنگ مواد آرایش برپیمان ساده تر باشد.

رنگهارنگهای اولیه اصلی مثل قرمز، زرد و آبی که از این رنگهای اصلی رنگهای دیگر را میسازیم. رنگهای ثانویه یا فرعی از ترکیب مساوی دو رنگی اصلی به وجود می آیند. مثل: زرد + آبی = سبز قرمز + زرد = نارنجی آبی + قرمز = بنفش.

رنگهای فرعی دیگر از ترکیب یک اصلی رنگ اصلی و یک رنگ فرعی به طور مساوی به دست می آیند. مثل: آبی + سبز = فیروزه ای بنفش + قرمز = ارغوانی یا بنفش با ته سایه قرمز.

رنگ ها همچنین به انواع سرد و گرم تقسیم میشوند. بعضی رنگها هم با توجه به سایه، تمایل به رنگی دیگر، روشنی و تیرگی، سرد یا گرم خوانده میشوند. در ترکیب رنگ سفید و قرمز، اگر رنگ سفید بیشتر باشد، رنگ صورتی حاصل سرد و اگر قرمز بیشتر باشد رنگ گرم است. آبی رنگ سرد است و در پوستهای روشن، آبی تیره رنگ پوست را بیشتر نشان میدهد. در حالیکه در پوست تیره، آبی روشن این کار را انجام میدهد. رنگ سبز رنگ سرد است، قرمز رنگ گرم و محبوب بیشت افراد است و با بیشتر رنگها به راحتی ترکیب میشود. سیاه رنگ خنثی است و با رنگهای دیگر به سادگی قابل ترکیب است.

سفید نیز رنگ خنثی است. خاکستری رنگی سرد و خنثی است که با بسیاری از رنگهای دیگر ترکیب میشود، به خصوص با رنگها گرم مثل زرد، قرمز و نارنجی. با کمی اطلاعات درباره رنگها میتوانیم رنگهای مناسب برای آرایش را آسانتر انتخاب کنیم. برای انتخاب رنگ فوندیشن و پودر با توجه به رنگ پوست و سایه زیر پوست، کرم پودر مناسب را که به رنگ اصلی پوست شبیه تر است انتخاب میکنیم. برای ابروها، که رنگ مناسب آنها را خوش فرم تر و پرتز نشان میدهد، نیز رنگ مناسبی برمیگزینیم. برای موهای جوگندمی از مداد ابروی خاکستری و برای موهای قرمز از مداد ابروی قهوه ای روشن استفاده میکنیم. برای افرادی که موهای مشکی و پوست تیره دارند، رنگ مداد ابروی زغالی پیشنهاد میشود. سایه چشم که برای زیباتر نشان دادن چشمها استفاده میشود در رنگهای متنوعی ساخته میشود.

برای کسانی که چشم کوتاه دارند، رنگ روشن چشم را بزرگتر نشان میدهد. با شناخت کمی درباره رنگها و ترکیب آنها میتوانیم با کمی دقت، رنگ متناسب با چشم را انتخاب نماییم که حتماً با مدل و رنگ لباس هماهنگی داشته باشد. در مورد رژ لب، خانمهایی که پوست روشن دارند، رژ لب تیره را برای آرایش خود کمی زیاد میدانند و رنگهای شفاف و روشن را ترجیح میدهند و خانمهایی که پوست تیره دارند آسانتر طرف رنگهای شاد و تند میروند.

البته با توجه به مد، فصل و رنگ لباس، اگر لازم باشد میتوانیم رنگ دلخواه را با ترکیب چند رنگ به دست بیاوریم. خانمهایی که موهای بلوند، سفید و خاکستری دارند میتوانند از رژ لبهای صورتی روشن، قرمز روشن و نارنجی کم رنگ استفاده کنند. برای موهای قرمز، رژ لب هلویی، صورتی، قرمز روشن و شفاف توصیه میشود. خانمهایی که موهای مسی و شرابی دارند میتوانند رنگهای فوق را به صورت تیره تر استفاده کنند. برای موهای قهوه ای روشن و متوسط رژ لب صورتی، قرمز مرجانی، قرمز شرابی، قهوه ای روشن و رنگهای در این ردیف و برای موهای قهوه ای تیره و مشکی، رنگهای فوق در طیفهای تیره تر مناسب هستند.

از کتاب آرایش راز زیبایی و جوانی

تالیف: پریچهر فتحی

منبع : اطلاعات دارویی و پزشکی

<http://vista.ir/?view=article&id=81203>

رنگ‌های متنوع مردانه

خیر؛ مثل این‌که شما آقای محترم به خرجتان نمی‌رود که لباس پوشیدنتان ممکن است ایراداتی داشته باشد. باور کنید کت و شلوار مصیبتی نیست که قرار باشد از شنبه تا پنجشنبه مجبور به تحملش باشید. در این مورد شما عقل کل نیستید. بهتر است یاد بگیرید که پوشیدن کت و شلوار، برای خودش آدابی دارد. حتی اگر یک عمر است که کت و شلوار به تن می‌کنید، بهتر است این ریزه‌کاری‌ها را هم بدانید. باشد! همه می‌دانند شما به اندازه کافی خوش‌تیپ هستید. اما برای تأیید هم که شده توصیه‌های ما را بخوانید!

▪ مدل من

- در صورتی‌که پائین‌تنه شما بزرگ است، بی‌خیال کت‌هائی شوید که در پشت چاک دارند. کت‌های بدون چاک یا دارای چاک‌هائی از پهلو، جایگزین بهتری هستند.

- مردان قد بلند بهتر است کت و شلوارهائی با خطوط عمودی نپوشند.
- آقایان لاغر می‌توانند کت و شلوارهائی بپوشند که ایل دارد تا کمی چهارشانه‌تر به نظر برسند.

- مردان چاق نباید دکمه پیراهن زیر کت و شلوار را تا بالا کیپ ببندند. به این ترتیب گردنشان چاق‌تر از آنچه هست نشان می‌دهد.



- مردان چاق باید مراقب باشند که شلوارشان به هیچ عنوان، تنگ نباشد. رهائی، معجزه‌ای است برای آنها.

- مردان شکم بزرگ، زیر کت و شلوارشان، جلیقه نپوشند. زیرا شکمشان را بزرگ‌تر نشان می‌دهد.

- قدبلندها بهتر است سر تا پا یک رنگ نپوشند. مثل بچه مدرسه‌ای‌ها می‌شوند.

▪ انتخاب من

- اگر زیاد اهل خریدن کت و شلوار نیستید، بهتر است هنگام خرید، رنگ‌ها و دوخت‌های ساده را انتخاب کنید.

- کت و شلوار باید دوختی متناسب با اندامتان داشته باشد. در این مورد، خیاط خوب، قاضی خوبی هم خواهد بود.

- برای انتخاب خیاط اگر به شانس‌تان متکی باشید، مرتکب خطای بزرگی شده‌اید، بهتر است از کیفیت کار او مطمئن باشید.

- یک خیاط حرفه‌ای الگوی ویژه شما را طراحی خواهد کرد. کت و شلوارهائی که دوخت کارخانه‌ای دارند، لزوماً برشی متناسب با اندازه شما ندارد.

- در مواردی که کت و شلوار با نبوغ خیاط دوخته شده باشد، این شما هستید که بر حسب سلیقه شخصی خود، چند و چونش را انتخاب می‌کنید.

▪ پیراهن من

- یقه پیراهن حداقل باید ۲ سانتی‌متر بالاتر از کت قرار گیرد. در غیر این‌صورت وقتی می‌نشینید، پیراهن شما زیر یقه کت قرار می‌گیرد که قشنگ

نیست.

- یادتان باشد، آستین پیراهن وقتی اندازه است که سر آستین، تنها ۲ سانتی متر از سر آستین کت بیرون بزند.

- قبل از پوشیدن کت، آستین‌های پیراهن را پائین بزنید. در غیر این صورت به نظر می‌رسد پیراهن آستین کوتاه به تن دارید.

- افراد باهوش برای زیر کت، به دنبال پیراهن‌هایی می‌روند که اطراف آن درز داشته باشد. نازکی درز، کیفیت پارچه را نشان می‌دهد.

- اگر یکی از پیراهن‌هایتان خیلی برایتان مهم است، بهتر است به خیاط بدهید تا یقه بیرونی را برگرداند تا عمرش دو برابر شود.

- پیراهنتان را تا وقتی نمناک است، اتو کنید.

- هیچ‌کس علاقه ندارد بداند شما زیر پیراهنتان چه پوشیده‌اید. پس به هیچ عنوان نباید تی‌شرت‌تان از زیر یقه پیدا باشد.

- در آداب معاشرت انگلیسی، بستن کامل دکمه‌ها نشانه‌ای از حیا و تشخیص است، ولی طبق مد ایتالیایی باز گذاشتن دکمه یقه، عمل زیرکانه‌ای برای جلب توجه دیگران به کیفیت پیراهن است.

- بهتر است پیراهن‌هایی را انتخاب کنید که دکمه صدفی داشته باشد نه پلاستیکی.

- قبل از این‌که برای اولین بار پیراهن خود را به تن کنید، حداقل یک بار آن را بشوئید. این باعث می‌شود بقایای مواد شیمیایی موجود در آن از بین برود و برای پوشیدن نرم‌تر شود.

- دکمه پیراهن‌های ماشین دوخت را یک بار دیگر محکم بدوزید تا با چند بار شستن شل نشوند.

▪ رنگ من

- رنگ خاکستری روشن برای مراسم بعدازظهر و بعد از غروب آفتاب که سایه‌های تیره‌تری دارند، مناسب نیست. بهتر است از رنگ خاکستری زغالی یا سرمه‌ای استفاده کنید.

- خاکستری تیره یا سورمه‌ای، رنگ‌های خیلی رسمی هستند. در حالی‌که رنگ‌هایی مثل بژ، قهوه‌ای و شتری غیررسمی‌ترند.

- کت و شلوارهای رنگ روشن برای درشت‌ها و چاق‌ها مناسب نیستند چون هیكلشان را اغراق‌آمیزتر نشان می‌دهد.

- رنگ پیراهن برای زیر کت، سفید است ولی از آنجا که این رنگ برای همه مناسب نیست، آبی روشن جایگزین خوبی است که به اکثر صورت‌ها می‌آید.

- رنگ‌های تیره و کبود از قدرتمندترین رنگ‌ها برای فعالیت‌های تجاری و روابط کاری هستند. پس کت و شلوارهای کاری‌تان را از این رنگ‌ها انتخاب کنید.

▪ ریزه‌کاری‌های من

- کت و شلوار با پارچه‌های خطدار و راه‌راه، مطلوب‌ترین پوشش برای محیط کار است. می‌دانید چرا؟ چون خطوط روی پارچه به خطوط روی برگه‌های سهام شباهت دارد. بورس، یکی از اولین محیط‌هایی بود که پوشیدن کت و شلوار در آن خیلی رواج داشت.

- برای شست‌وشوی کت و شلوارتان به یک خشک‌شویی قابل اعتماد مراجعه کنید. از ما گفتن بود.

- کت و شلوارهای جلیقه‌دار را با پارچه‌های نازک‌تر انتخاب کنید اگر نه از گرما می‌پزید.

- اگر مجبورید از اول تا آخر هفته کت به تن کنید، باید کم‌دندان دو دست کت آویزان کنید تا بعد از هر روز پوشیدن، هر کدام یک روز استراحت کند.

- کت و شلوارهای نخی یا کتان برای تابستان خیلی مناسبند. ولی یک مشکل کوچک دارند؛ خیلی زود چروک می‌شوند. پیشنهاد ما استفاده از پارچه‌های پشمی خیلی سبک است که به این راحتی‌ها چروک نمی‌شوند.

- هنگام سفارش کت پائیزه یا زمستانه دقت کنید که بدون آستر یا تک‌آستر باشد. این موضوع باعث می‌شود در محیط‌های بسته، احساس گرمای کمتری کنید.

- پوشیدن لباس مناسب فصل به این معنا نیست که برای زمستان از لباس خیلی ضخیم و سنگین استفاده کنید. یک دست فلانل پشمی برای این فصل خیلی مناسب است.

▪ نکاتی که باید بدانید

- کت و شلوارتان را روی چوب لباسی‌هایی آویزان کنید که لبه پهن دارند تا از سرشانه آسیب نبینند.

- هنگامی که کت و شلوارتان را به خشک‌شویی می‌دهید، بهتر است دور دکمه‌ها را آلومینیوم بکشید تا هنگام شست‌وشو خراب یا کنده نشوند.

- هیچوقت تلاش نکنید که کت و شلوار را خودتان در خانه بشوئید. مطمئن باشید که خراب می‌شود.

- بهتر است شلوارتان همیشه خط اتو داشته باشد تا ظاهرتان رسمی‌تر به نظر برسد

منبع : مجله زندگی ایده آل

<http://vista.ir/?view=article&id=339747>

 **vista.ir**
Online Classified Service

روژ لب، ۱۲۵ ساله شد

زمانی بود که زنها از پوست ساییده شده سوسک برای رنگ و درخشش لبها استفاده می‌کردند. زمانی هم بود که فقط هنرپیشه‌های سینما یا زنان اشراف چیزی به اسم ماتیک داشتند. و مادر بزرگهای ما فقط بعد از ازدواج مجاز بودند ماتیک بزنند.

• اولین تجربه ماتیک‌زدن

▪ اولین بار که ماتیک زدید کی بود؟

- اولین باری که چی کار کردم؟

▪ ماتیک زدید؟

- ماتیک زدم؟! سال اولی که عروسی کردم. سال ۱۳۳۰. اولین بار بعد از عقد ماتیک زدم. قرمز بود. شانزده ساله بود. آنزمان اصلا عیب بود که دختر چیزی به صورتش بمالد.

▪ هنوز هم ماتیک می‌زنید؟

- بله! وقتی می‌خواهم بروم مهمانی. آره، آرایش می‌کنم، ماتیک هم می‌زنم.

▪ اولین زن واقعا یک مادر بزرگ بود، ولی این سؤال را از چند زن دیگر هم



پرسیدیم، این هم جواب‌ها:

- "کلاس دهم رفتم برای خودم یک ماتیک صورتی کمرنگ خریدم. با دوست پسر من که می‌خواستم بروم بیرون، می‌زدم می‌رفتم بیرون."

- "من اصلا یادم نمی‌آید."

- چون پدر و مادرم سختگیر بودند و تو شهرستان بودیم و اجازه نداشتیم تو مدرسه، مثلا خیلی کمرنگ ماتیک می‌زدم."

- ماتیک مامانت بود یا مال خودت؟

- "نه مال مامانم بود. من خودم هیچوقت چهارده سالگی ماتیک نداشتم."

- "ماتیک را اصلا زمانی که ازدواج کردم زدم. این مال زمان ما بود."

▪ و دخترتون؟

- "دخترم دبیرستان که می‌رفت می‌زد دیگر. اجازه داشت. پانزده شانزده سالش بود که می‌زد. اول دبیرستان، این موقعها. مسئله‌ای نیست دیگر این دوره زمانه."

• آقایان و ماتیک

بعد به سراغ چند مرد رفتیم از پیر تا جوان:

• آقا شما دوست دارید که همسرتان یا دوست دخترتان ماتیک بزند؟

- "از من می‌پرسید؟ نه! خوشم نیامده. برای عکس خویه. ولی برای زندگی نه. از آن لطافت اولی خارجش می‌کند. اگر هم مناسب باشد باید نامحسوس باشد. اگر تر به نظر بیاید و براق باشد، خوشم نمی‌آید. گاهی به شوخی می‌گویم خودت را از حیز انتفاع انداختی."

• مرد بعدی نظری کاملاً متفاوت دارد:

- "اگر کسی ماتیک نزده باشد، من فکر می‌کنم مریض است، حال ندار است. چون ماتیک خیلی خیلی چیز قشنگی هست."

• و سومی به سراغ فلسفه می‌رود:

- "اصلاً فلسفه‌ی آرایش کردن زن یک جور زیبایی اضافه می‌کند. به همان دلیل آرایش کردن می‌تواند خیلی وقتها زیبا باشد یا زیبا نکند، من خوشم می‌آید. براساس اینکه حالا چه رنگی را انتخاب نکند. برای همسر من می‌تواند مثلاً رنگ قرمز خوب باشد. لب یکی از اعضای حساس بدن است که در برقرار ارتباط خیلی نقش ویژه‌ای دارد."

• تاریخ رژ لب

رژلب امسال ۱۲۵ ساله شد. البته رژلب به شکل امروزی، وگرنه استفاده از لوازم آرایش تاریخی ۵۰۰۰ ساله دارد. قدیمی‌ترین رژلب را باستان شناسان در در شهر سومری اور یافتند که متعلق به ۳۵۰۰ سال قبل از میلاد است.

زنان سومری، مصری و رومی برای آرایش خود از موادی مثل حنا، لاجورد، زعفران، موم عسل و بسیاری مواد طبیعی دیگر استفاده می‌کردند.

معصومه ویک، متخصص زیبایی پوست از آمریکا، می‌گوید:

"در آنزمان مصری‌ها از حنا استفاده می‌کردند برای این که لب و دست‌هایشان را رنگ کنند و حنا چیز جالب این است که کلونپاترا مثلاً پوست سوسک و پولک ماهی استفاده می‌کرده است. مصری ها پوست سوسک‌های مختلف رنگ‌های مختلف می‌گرفتند و از پولک ماهی برای درخشندگی و اینها استفاده می‌کردند. به این صورت که این مواد را خرد می‌کردند و بعنوان ماتیک استفاده می‌کردند."

زنان یونانی برعکس سومری ها در ملاء عام آرایش نمی‌کردند، این کار مختص هنرمندان و یا روسپی ها بود. ولی در ژاپن قدیم آرایش یک پرستیژ برای زنان ابقشار بالای جامعه بحساب می‌آمده. زنهای ژاپنی مخلوطی از عسل، موم و مواد رنگی را بر لب‌هایشان می‌مالیدند که ترکیب آن به ماتیک های امروزی نزدیک است. آرایش کردن در دوران باروک هم در میان زنان ثروتمند و از طبقات بالای جامعه بسیار متداول بود. ملکه الیزابت اول با پودر سفید و ماتیک قرمز در مجامع ظاهر می‌شد.

برخلاف الیزابت اول، ملکه ویکتوریا بشدت با آرایش کردن مخالف بود. او از سال ۱۸۳۷ تا پایان عمرش یعنی بیش از ۶۳ سال بر بریتانیا سلطنت کرد.

ملکه ویکتوریا که بر یکی از قدرتمندترین امپراطوری های زمان خود تکیه زده بود، از نفوذی گسترده برخوردار بود و این نفوذ باعث شد برای مدتی طولانی صندوقچه زنان اشراف از رنگ و بوی لوازم آرایش محروم شود.

• آغاز رونق ماتیک

آغاز جریان Flapper style ("سبک زن امروزی")، پایان خشکی و عبوسی طولانی‌ای بود که ملکه ویکتوریا بر اشرافیت اروپا تحمیل کرد.

این جریان از سال های ۱۹۲۰ آغاز شد. پس از جنگ جهانی اول نقش و موقعیت زن، به عنوان نیرویی که در تولید و خدمات شرکت دارد قوت گرفت. موقعیت جدید، رفتاری جدید به همراه داشت. دامن ها به چند سانتی متر بالای قوزک پا عقب نشینی کرد. دو دهه بعد از آن یعنی حدود ۱۹۳۴ این عقب نشینی به زانو رسید!

رژلب قرمز، سیگار کشیدن، و رفتاری که آنزمان شاید "لالابالی" به نظر می‌رسید، اولین جرقه های کنار گذاشتن آداب‌ی بود که تا آنزمان شرط "نجابت زن" به شمار می‌آمد. مد و لوازم آرایش رفته، رفته برای زنان طبقه متوسط عرضه شد. تاتر و سینما مهم ترین نقش را در عمومی کردن آن چیزهایی داشتند که تا قبل از آن فقط برای اشراف ساخته می‌شد. رژلب قرمز از صحنه تاتر و سینما به پایین سن کشیده شد و در میان

تماشاچیان راه خود را باز کرد.

• نقش سینما

• مصومه ویک می‌گوید:

"عادی شدن آرایش به‌طور خاصی که الان ما می‌بینیم، از دوره جنگ جهانی دوم و مسئله‌ی هالیوود شروع شد. هالیوود آرایش را عادی کرد و اینقدر این مسئله محبوبیت عمومی داشت که کمپانی‌های خیلی بزرگ آن‌زمان مثل "مکس فکتور" و "لیزابت آردن" و "هلنا روبینشتاین"، همه اینها شروع کردند به درست کردن لوازم آرایش، بخصوص ماتیک بعنوان سمبول سکس. اینها شروع کردند به ساختن ماتیک‌هایی و لوازم آرایشی که مردم عادی می‌توانستند آنها را بخرند."

هنرپیشه زیبای فرانسوی سارا برنارد یکی از مشهورترین چهره‌های سینما بود که رژلب قرمز را به مد روز تبدیل کرد.

• رواج ماتیک در کشورهای با "حجاب"

امروز هر ثانیه ۲۲ رژ لب در دنیا فروخته می‌شود! از این آمار می‌توانید میزان محبوبیت این ماده آرایشی را حدس بزنید. جالب این جاست که بخش عمده این فروش در کشورهایی نظیر عربستان سعودی یا ایران صورت می‌گیرد، در کشورهایی است که حجاب برای زنان اجباری است. آمار نشان می‌دهد مبلغی که زنان عربستان سعودی در سال ۲۰۰۵ برای زینت و آرایش خود خرج کرده‌اند، بالغ بر هشت میلیارد ریال سعودی، معادل یک میلیارد و ششصد میلیون یوروست! طبق همین آمار متوسط رژ لب خریداری شده توسط هر زن سعودی در سال ۲۰۰۵ میلادی ۳۰ عدد بوده است.

در ایران نیز آرایش غلیظ صورت در میان زنها پس از انقلاب اسلامی، بویژه بین دختران جوان اولین چیزی است که جلب توجه می‌کند. نکته مهم این جاست که همراه با افزایش غلظت آرایش دختران، سن آنها رو به کاهش است.

• کیفیت ماتیک از نظر سلامتی

اگر پنجاه سال پیش آرایش فقط از شب ازدواج به بعد مجاز بود، امروز لوازم آرایش کودکان به بازار عرضه می‌شود. خوب و بد این روند موضوع بحث ما نیست. اما یک نکته را نباید فراموش کرد، عامل سلامتی را! آمار نشان می‌دهند که هفتاد درصد رژلب‌هایی که به بازار عرضه می‌شوند، حاوی سرب یا جیوه هستند، آنهم به میزانی که برای سلامتی خطرناک است.

در این میان مارک‌های پررونق و گران به هیچ عنوان بهتر نیستند. معصومه ویک می‌گوید این شامل رژلب "دیور" و "لورال" و بسیاری دیگر از مارک‌های معروف می‌شود:

"سازمان‌هایی که به لحاظ طبیعی و سلامتی این لوازم آرایش را کنترل می‌کنند، پیدا کرده‌اند که مثلاً کمپانی‌های خیلی بزرگ مثل "دیور" یا "لورال" مقدار جیوه یا سربی که در هر ماتیک مصرف به کار می‌برند، از آن حدی که باید باشد، خیلی بالاتر است. این اطلاعات را مردم می‌توانند از وب سایت‌هایی که به این منظور درست شده‌اند بگیرند."

• ماتیک‌های خطرناک!

امروزه رژلب در انواع و اقسام مزه‌ها، رنگ‌ها، بوها، فرم‌ها و تاثیرها تولید می‌شود. رژلب‌هایی که لب‌ها را برجسته تر می‌کنند، مزه هندوانه یا توت فرنگی می‌دهند، چروک‌های پیری را روتوش می‌کنند و ...

ولی همه این معجزات لزوماً بی‌خطر نیستند. معصومه ویک می‌گوید:

"مثلاً موادی که لب را کلفت می‌کنند، بیشترشان سم‌اند، سمی هستند که به پوست آلرژی می‌دهند. همین آلرژی هست که باعث بزرگ شدن لب می‌شود. ولی متأسفانه می‌گویند بکش، ولی زیبایی‌بکن، خانم‌ها به‌طور خاص به این مسئله زیاد توجه نمی‌کنند."

• آقایان هم

بکش و خوشگل‌کن! تبعیت از این خط البته دیگر فقط امری "زنانه" نیست. امروزه لوازم آرایش مردانه هم مدام رواج بیشتری پیدا می‌کند، از جمله رژلب برای مردان. مردانی که زیرابرو برمی‌دارند، پودر می‌زنند، مشترک انواع کرم مرطوب‌کننده ضد چروک هستند و خط چشم می‌کشند، کم، کم رژ لب هم می‌زنند. مردهایی که لزوماً نه نه لوس هستند نه هم جنس‌گرا. شاید این فقط عرصه فعالیت اجتماعی و موقعیت‌های شغلی نیست که در آن فاصله زنها با مردها کمتر می‌شود، بلکه تفاوت‌های ظاهری آنها هم رو به ناپدید شدن است. این روندی است که بعضی‌ها آن را شایسته تف و لعن می‌دانند، و بعضی بدان ارج نهاده و آن را سوپرمدرن می‌خوانند. شما چه فکر می‌کنید؟

روش استفاده از کرم پودر

مقداری از کرم پودر نرم را روی سطح صافی مانند یک دستمال یا یک آینه ریخته و به آرامی با یک برس نرم به پوست بمالید. به این ترتیب میتوان به صورت یکسان و درست از آن استفاده نمود و میزان آن را کنترل کرد. (یا) کرم پودر را روی اسفنج کمی می ریزید و روی تمام صورت پخش می کنیم تا کاملا یکدست شود بعد پشت آن حتما پودر بیرنگ را با براش یا اسپانچ مخصوص پودر روی تمام صورت استفاده کنید. این باعث میشود که آرایش دیرتر ترک خورده یا عرق کند مخصوصا پشت چشمها.

با آرایش ترمیمی و استفاده از رنگهای تیره و روشن فوندیشن و با پودر میتوانیم ایرادهای اعضای صورت را تا حد امکان بپوشانیم. میتوانیم با رنگهای تیره این اعضا را کوچکتر و با رنگهای روشن آنها را بزرگتر نشان دهیم. اگر در این کار دقت نکیم، این لکه های تیره و روشن نه تنها زیبا نخواهند بود، بلکه چهره را زشت نیز خواهند کرد.

در آرایش ترمیمی بیشتر از پودر استفاده میشود تا از کرم و مایع، زیرا پودر به راحتی روی فوندیشن پخش میشود. آرایش ترمیمی بر اثر تکرار بهتر میشود چون تکرار این آرایش باعث میشود که متوجه شویم که چگونه باید اعضای صورت را با استفاده از رنگهای متضاد کامل نشان دهیم. به طور مثال



برای بینی پهن، کنار بینی را کمی تیره تر میکنیم و روی بینی را پودر میزنیم.

درمورد بینیهای بلند، نوک بینی را تیره تر میکنیم و در بینی های کج، رنگ تیره را در کنار بینی و رنگ روشن تر را در وسط بینی به کار میبریم. برای پوشاندن جای زخم و یا جوش، آکنه، لکه های روی پوست و سیاهی دور چشم و خطوط ریز و پهن کنار دهان عمل ترمیمی و تکمیلی را بعد از زدن فوندیشن انجام میدهیم، زیرا فوندیشن را نمیتوانیم روی پودر بزنیم و مانع پاک شدن آن شویم. پودر و یا کرمهای ترمیمی در رنگهای روشن، متوسط و تیره ساخته میشوند.

حلقه سیاه دور چشم را میتوان با استفاده از کرم پودر ترمیمی پوشاند. البته دلایل زیادی برای افتادن حلقه سیاه دور چشم و گود رفتن و پف کردن پلکها وجود دارد، مثل کم خوابی، غذای نامناسب، مصرف مشروبات الکلی، ناراحتی های کلیوی و... که در این صورت باید ابتدا در رفع مشکل اصلی بکوشیم و سپس از آرایش کمک بگیریم.

به هر حال، پلکها و اطراف چشم را تا زمانی که تیره و گود رفته هستند روشنتر میکنیم و یا در حالتی که پف کرده اند برای پوشاندن این پف، روی آن را با پودر تیره تر و اطراف آن را با پودر روشن میپوشانیم و به دقت پودر را پخش میکنیم. از پودر تیره برای کوچکتر نشان دادن بینی بزرگ و یا کج،

غیب، آرواره پهن و برجسته، پلکهای سنگین، چانه برجسته و پیشانی جلو آمده استفاده میکنیم. از پودر روشن برای بزرگتر نشان دادن بینی کوتاه، چشمان گود رفته کوچک، صورت باریک و بلند، گردن باریک و بلند و پوشاندن حلقه سیاه دور چشم استفاده میکنیم. برپا برجسته تر نشان دادن گونه ها، یک خط فرضی از گوشه دهان به وسط گوش و یک خط دیگر به صورت عمودی، از گوشه خارجی چشم به طرف چانه میکشیم. فوندیشن تیره را بعد از خط عمودی روی این خط فرضی به طور افقی میزنیم. رخمهای کوچک، خال و لکه سیاه را با فوندیشن میتوانیم بپوشانیم که بهتر است با انگشت فوندیشن را کاملاً پخش کنیم تا خط فاصله ای ایجاد نشود و صورت دو رنگ نشان ندهد.

برای پوشاندن لکه های بزرگ و خال یا لکه مولودی (اصطلاحاً همان ماه گرفتگی) مسلماً وقت بیشتری باید صرف کنیم و با صبر و حوصله به قدر کافی کار کنیم. بعد از زدن فوندیشن، مواد پوشاننده را روی لکه می مالیم و مجدداً لایه نازکی از فوندیشن را روی آن میزنیم و سپس تمام صورت را به طور یکنواخت پودر میزنیم. باید توجه داشته باشیم که استفاده از فوندیشن خیلی زیاد و ضخیم، بدون پخش کردن صحیح مشکل صورت را بدتر از آنچه که هست نشان میدهید.

● نکته

برای جلوگیری از ورود کرم پودر به چشم، یک لایه از دو لایه دستمال کاغذی را روی چشم گرفته و سپس کرم پودر را استفاده نمایید.

منبع : بیرتک

<http://vista.ir/?view=article&id=97583>

 **vista.ir**
Online Classified Service

روش انتخاب ادکلن بر اساس نوع پوست

معمولاً وقتی آقایان می خواهند ادکلن بخرند، یکی از دو کار زیر را انجام می دهند:

(۱) دنبال همان عطری که از دوران دبیرستان استفاده می کردند خواهند بود.
(۲) عطری را انتخاب می کنند که در هنگام خرید به نظرشان خوشبو بیاید.
البته راه دوم بسیار بهتر از راه اول به نظر می آید، اما برای انتخاب عطر فقط مهم این نیست که کدام به نظرتان خوشبو بیاید. پوستتان هم مهم است و اینکه آیا با پوست شما سازگاری دارد یا خیر. رایحه هر عطری برای افراد مختلف متفاوت است چرا که این رایحه تا حد زیادی به نوع پوست شما و مواد تشکیل دهنده ی آن عطر بستگی دارد.

برای داشتن انتخاب بهتر متن زیر را مطالعه کنید

● روش تست ادوکلن

قبل از اینکه با اصول سازگاری عطر با پوستتان آشنا شوید، ابتدا برایتان چند نکته برای انتخاب اولیه ادوکلن ذکر می کنیم:





▪ در انتخاب هر ادوکلن سه مرحله وجود دارد. زمانی که در فروشگاه هستید، ادوکلن مورد نظرتان را برداشته و کمی از آن را به عنوان نمونه روی کاغذ تستر بزنید و بو کنید. این اولین مرحله و اولین احساس شما نسبت به

رایحه این عطر است.

▪ ۱۰ الی ۱۵ دقیقه صبر کنید و بعد دوباره کاغذ را بو کنید. این دومین مرحله است. در این مرحله شما رایحه جدیدی بعد از از بیرون رفتن رایحه اول از بینتان به مشامتان خواهد خورد.

▪ ۴۵ دقیقه تا یک ساعت دیگر صبر کرده و دوباره کاغذ را بو کنید. این مرحله سوم است و در این مرحله شما بویی استنشام خواهید کرد که برای ۳ یا ۴ ساعت ماندگار خواهد بود. اگر رایحه این عطر در هر سه مرحله مورد پسند شما بود، می توانید آن را انتخاب کنید.

• ترکیباتی در ادوکلن ها که باید از آنها پرهیز کرد

انواع بسیاری از ادوکلن ها حاوی ترکیباتی مصنوعی هستند. بعضی از انواع متداول این ترکیبات که باعث مشکلات پوستی مثل خارش، جوش، آماس و آگزما و حتی مشکلات تنفسی می شوند شامل انواع زیر هستند:

▪ الکل بنزین

▪ استات بنزین

▪ بنزالدئید

▪ لیمونین

▪ لینالول

▪ آ- پینن

▪ استات اتیل

▪ استون

متأسفانه، هیچیک از عطرسازها ترکیبات عطرها را روی شیشه آن ذکر نمی کنند. اما شما می توانید فرض کنید که یکی از ترکیبات اصلی همه عطرها الکل اتیل است. این ماده باعث می شود که روغن های عطر به هم آمیخته شود

• چطور بفهمیم عطری با نوع پوستمان سازگاری دارد؟

کیفیت ادوکلن و تاثیرگذاری آن، هر دو به مسائل زیادی از جمله رژیم غذایی، محیط، ژنتیک و رفتارها (مثل فشارهای عصبی ، سیگار کشیدن،...) بستگی دارد. اما یکی از مهمترین فاکتورها نوع پوست شما و درجه رطوبت آن است. هر چه پوست مرطوب تر (یا خشک تر) باشد، ادوکلن رایحه ای قوی تر (یا ضعیف تر) خواهد داشت.

(۱) پوست های چرب و مرطوب

افرادی که پوست هایی با رطوبت و چربی زیاد دارند، فعالیت شیمیایی بدنشان بیشتر است. این چربی اضافی روی سطح پوست می تواند با ادوکلن ترکیب شده و عطر دوام بیشتری پیدا کند. اما این چربی زیاد ممکن است همچنین باعث شود که رایحه ی عطر تغییر کرده و به بویی ناخوشایند تبدیل شود.

برای جلوگیری از این مسئله، در طی روز از مقدار کمتری ادوکلن استفاده کنید یا اینکه از ادوکلن هایی با بویی ضعیف تر یا عطرهایی که کمتر با عطر مشک و بیشتر با عطر میوه ها و گل ها ساخته شده باشد استفاده کنید. ادوکلن هایی که برای فصل تابستان ساخته شده اند برای مردهایی که پوست چرب دارند بهترین نوع به حساب می آید.

▪ ادوکلن های پیشنهادی:

Fahrenheit Summer از ((Christian Dior

(Kouros) از ((Yves Saint Laurent

(Tommy Jeans)) از نامی هیلفیگر ((Tommy Hilfiger

(۲) پوست های خشک

ادوکلن بسیار سریعتر در پوست های خشک از بین می رود، به همین دلیل باید مقدار بیشتری مورد استفاده قرار گیرد. هرچند، به خاطر وجود ترکیبی مثل الکل اتیل، استفاده زیاد هم ممکن است باعث خشک کردن هر چه بیشتر و خراب کردن پوست شود. مسئله بسیار پیچیده ای است...

با دانستن این مطلب، افرادی که پوست هایی خشک دارند باید دنبال عطر های زمستانی باشند. این ادوکلن ها عطر قوی تری دارند و در هوای خشک و سرد ماندگاری طولانی دارند

ادوکلن های پیشنهادی:

"California North" و "White Moss" از "Acqua Kappa"

"Black" از Kenneth Cole

۳) پوست های حساس

بزرگترین خطر برای مردهایی که پوست حساس دارند این است که از ادوکلن های قوی استفاده کنند در حالیکه از سایر محصولات پوستی قوی نیز استفاده می کنند. اگر پوستتان دچار آکنه و کپیر است، بهتر است که از استفاده ادوکلن بعد از استفاده از افترشیو و اسپری بدن خودداری کنید، به خاطر اینکه ممکن است باعث آلرژی شود.

افرادی که پوست حساس دارند می توانند از همان قوانین مربوط به پوست های خشک در خرید ادوکلن استفاده کنند، اما بهتر است که ترکیباتی که در این عطرها استفاده می شود همه از مواد طبیعی باشند

• ادوکلن های پیشنهادی

• Eruptable از Volcanic Earth

• Gents Cologne Balm و Polo Blue از Ralph Lauren

• چند نکته دیگر

برای گرفتن نتیجه مطلوب ادوکلن را به گلو، مچ ها، سینه و اطراف گردن زدن. این قسمت ها بهترین نواحی هستند که عطر بتواند با چربی طبیعی بدن شما مخلوط شود. نکته دیگر اینکه قبل از لباس پوشیدن از عطر به پشت زانوهایتان هم بزنید چون این ناحیه رایحه را به خوبی منتشر می کند. افراد بسیاری عادت دارند که در آخر کار کمی هم از عطر روی لباسهایشان اسپری کنند، اما این کار منع می شود چون به لباس آسیب می رساند.

و در آخر نکته دیگری اضافه می کنیم و آن این است که هیچ کس نباید تا زمانی که نزدیکتان نشده است رایحه عطرتان را استشمام کند. اگر وارد اتاقی شدید و مردم پشت سر شما بو کشیدند، مشخص است که زیاد از عطرتان استفاده کرده اید. برای اطمینان به هر اندازه که می توانید مقدار کمتری استفاده کنید. خانم ها دوست دارند شما را بو کنند، نه عطر کمرستین دیور را!

سعی کنید در انتخاب عطر هم مثل انتخاب صابون یا مرطوب کننده به پوستتان اهمیت دهید و با توجه به نوع پوستی که دارید، ادوکلنتان را تهیه کنید

منبع : سایت سیمرغ

<http://vista.ir/?view=article&id=292504>

 **vista.ir**
Online Classified Service

روشهای انتخاب بهترین رنگ مو متناسب با چهره



آیا تا به حال از رنگ موهایتان خسته شده اید؟ خوب، چرا رنگشان نمی کنید؟ وقتی می خواهید موهای خودتان را رنگ میکنید، ممکن است برای انتخاب رنگ مناسب دچار تردید شوید. اما نکاتی هست که استفاده از آنها اینکار را برایتان ساده تر می کند.

اگر به تازگی وارد وادی رنگ کردن مو شده اید و برای اولین بار است که می خواهید موهایتان را رنگ کنید، میتوانید با رنگ موهای موقت شروع کنید. رنگ موهای موقت پس از چند مرتبه شست و شو از بین میروند، اما رنگ موهای دائم اینگونه نیستند و با شست و شو از بین نمی روند. پس می توانید کارتان را با رنگ موهای موقت شروع کنید، مگر اینکه رنگ کردن مو را بخواهید برای پوشاندن تارهای سفید مو یا دو پرده یا بیشتر روشنتر یا تیره تر کردن موهایتان انجام دهید.

موقع انتخاب رنگ مو، از روی عکس روی جعبه رنگ موی خود را انتخاب نکنید چون خیلی اوقات این تصویرها گول زنک هستند. بهتر است از روی

ویژگی های نوشته شده روی جعبه رنگ موی مورد نظر خود را انتخاب کنید.

روی اکثر جعبه های رنگ مو، رنگ به اینصورت توصیف می شود: بلوند، قهوه ای، مشکی و قرمز (شرابی) و درجه آن را نیز مشخص می کنند: روشن، متوسط، و تیره. ممکن است تن و سایه رنگ را نیز قید کنند مثلاً طلایی یا خاکستری یا زیتونی و...

• رنگ پوست:

رنگ پوستتان گرم است یا سرد؟ اکثر رنگ موها در دو دسته گرم یا سرد جای می گیرند. اگر رنگ پوستتان طلایی، زیتونی یا تیره است و پشمایی قهوه ای یا تیره دارید (اکثر آسیایی ها، افریقایی-آمریکایی ها و لاتین ها در این دسته جای میگیرند)، پس رنگ مویتان از نوع گرم است. اگر رنگ پوستتان روشن و رنگ چشمانتان سبز یا آبی است، از نوع رنگ موی سرد هستید. شما معمولاً موقع برنزه کردن اول قرمز شده و می سوزید و رگ های روی مچ دستتان آبی رنگ است.

• انتخاب درجه رنگ مناسب:

اگر رنگ پوستتان گرم است، باید سایه های طلایی مثل کاراملی و برنز در سایه ای تیره تر از رنگ پوستتان انتخاب کنید. رنگ های تیره و مشکی را نباید انتخاب کنید چون صورتتان را به کلی محومی کند و اگر هم درجه های طلایی را انتخاب می کنید، دقت کنید که خیلی روشن نباشد چون ممکن است رنگ مویتان نارنجی از آب درآید.

اگر رنگ پوستتان سرد است، از رنگهایی که سرخی رنگ پوستتان را بیشتر جلوه می دهد اجتناب کنید، رنگ هایی مثل طلایی، طلایی مایل به قرمز، و مسی. بلوند خاکستری و قهوه ای روشن برای پوست گرم شما بهترین انتخاب است.

افرادی که در کودکی رنگ موی بلوند و طلایی داشته اند، بهترین رنگ پوست را برای داشتن موی بلوند حتی در بزرگسالی دارند. برای کسی که رنگ پوست گرمی دارد بلوند برنجی یا هایلایت تقریباً مناسب نیست. این افراد بهتر است از درجه ها و سایه های گرمتر استفاده کنند.

اگر رنگ مویتان قهوه ای است و می خواهید آن را به بلوند تغییر دهید، سعی کنید بلوند خیلی روشنی انتخاب نکنید. اگر میخواهید رنگ مو و پوستتان ضد و نقیض باشد به شکلی که هر دو رنگ خوب جلوه کند، هایلایت و لولایت برای شما مناسب است. به خاطر داشته باشید که برای چشمان سبز و قهوه ای، رنگ موی تیره بهتر است تا رنگ موی بلوند.

درمورد رنگ موی قرمز و شرابی هم باید بگویم که تقریباً همه می توانند از آن استفاده کنند. مسئله مهم این است که درجه و سایه رنگی را انتخاب کنید که با رنگ پوستتان بیشتری سازگاری را داشته باشد. خانم هایی که رنگ پوستی روشن یا صورتی رنگ دارند، رنگ موی قرمز و شرابی بیشتر از همه به آنها می آید.

رنگ کردن رنگ موی خاکستری به خاطر بافت زبری که دارد خیلی سخت است. اگر موهایتان کمتر از یک سوم سفید شده است، از رنگ موی

موقتی که یک سایه از رنگ موی طبیعی خودتان روشن تر باشد یا تقریباً با آن هم‌رنگ باشد استفاده کنید. رنگ موهای موقت کمتر از رنگ موهای دائم مو را خراب می‌کند. اما اگر موهایتان بیشتر از این مقدار سفید شده است، یک رنگ موی بلوند خاکستری توصیه می‌شود چون باعث می‌شود موهایتان طلایی و بلوند به نظر برسد. برای آندسته از افرادی که می‌خواهند رنگ مویشان را یکی دو پرده روشنتر یا تیره تر کنند یا سفیدی موهایشان را با رنگ بپوشانند، بهتر است که در خودشان در خانه موهایشان را رنگ کنند. اگر موهایتان قهوه ای روشن است، بلوند تیره مطمئناً خیلی به شما می‌آید. اگر می‌خواهید تغییر بیشتری در خودتان ایجاد کنید، بهتر این است که با یک متخصص آرایشگر در این رابطه مشورت کنید تا اینکه خودتان رنگ قهوه ای تیره موهایتان را یکدفعه بلوند روشن کنید.

منبع : پورتال مردمان

<http://vista.ir/?view=article&id=310377>



روشهای انتخاب کمربند و استفاده از آن

با اینکه ممکن است جزء کوچکی از ست لباس به نظر آید، اما تناسب و زیبایی کمربند، نقش بسیار مهمی در لباس پوشیدن مردها ایفا می‌کند. پیچیدگی طریقه ی استفاده از کمربند باعث می‌شود که اکثر آقایون به طرز نادرستی آن را به شلوار ببندند. پس اگر می‌خواهید با انتخاب و استفاده صحیح از کمربند، جلوه و شکوه بیشتری به لباسهایتان دهید و خوش تیپ تر به نظر آیید، با ما در این مقاله همراهی کنید.



• انواع کمربند

به طور کلی دو نوع کمربند داریم: نوع معمولی و نوع رسمی. با یک حساب

سرانگشتی می‌توانید این دو نوع کمربند را از هم تشخیص دهید.

اگر کمربند به پهنای انگشت شستتان بود، معلوم می‌شود که کمربند مخصوص لباسهای رسمی است. هر کمربندی که از این اندازه پهنتر باشد نوع معمولی است و به درد لباسهای رسمی و فرمال نمی‌خورد. اگر نتوانستید با کمک این راهنمایی کمربندها را به خوبی از هم تشخیص دهید، باید بدانید که از ظاهر کمربند نیز میتوانید پی به نوع آن ببرید. کمربندهای اسپرت معمولاً رنگ‌هایی براق دارند، درصورتیکه کمربندهای رسمی رنگ و بافت‌هایی صاف و مات دارند. خوب است که حداقل یکی از هر نوع را در کمد لباسهایتان داشته باشید.

• سه رنگ اصلی

انتخاب رنگ کمربند کاری بسیار ساده است، چون فقط سه رنگ اصلی برای آن وجود دارد: مشکی، قهوه ای و قهوه ای سوخته. خوب است که از هر سه رنگ هم کمربند اسپرت داشته باشید و هم کمربند رسمی، اما اگر در وسعتان نبود، خوب است که کمربند اسپرتتان را به رنگ قهوه ای یا قهوه ای سوخته و کمربند لباسهای رسمی خود را به رنگ مشکی انتخاب کنید.

کمربند رنگ‌های روشن برای نوجوانان و جوانان بسیار مناسب است اما برای افراد مسن تر زیاد جالب به نظر نمی‌رسد.

• انواع چرم کمر بند

نوبت به جنس کمر بند که می رسد، انتخاب آن کمی مشکل می شود.

• چرم گوساله:

تقریباً اکثر کمر بندهایی که در فروشگاه ها و بوتیک های لباس مردانه دیده می شود، انواع مختلفی از چرم گوساله است. فکر نکنید زیاد بودن آن نشاندهنده ی عدم مرغوبیت آنهاست. برعکس چرم گوساله برای کمر بند، هم برای کمر بندهای صاف و براق رسمی و هم کمر بندهای پهن و کلفت اسپرت بسیار عالی و مناسب است.

• چرم شتر مرغ:

می توان گفت که زیباترین و خوشرنگ ترین چرم کمر بند، چرم شتر مرغ است. از آنجا که ساخت این نوع کمر بند بسیار دشوار است، حداقل چند صد هزار تومان قیمت دارد و هرکسی استطاعت خرید آن را ندارد. بستن چنین کمر بندی نشانه ی خوشتیپی و کلاس است.

• چرم سوسمار:

می توان گفت این نوع کمر بند گرانترین نوع است. قیمت کمر بند ساخته شده از چرم سوسمار و همنوعان آن یعنی چرم تمساح و کروکودیل، حداقل تا ۸۰۰ هزار تومان هم می رسد. ظاهر این چرم بسیار زیبا و فریبنده است.

• خرید کمر بند

هر کمر بند برجستگی دارد که روی آن سایز کمر بند نوشته شده. اندازه دور کمرتان را بگیرید، و کمر بندی با یک شماره بزرگتر از آن بخرید. مثلاً اگر اندازه دور کمرتان، ۳۳ یا ۳۴ است، اندازه کمر بندتان ۳۶-۴۰ خواهد بود.

کمر بند همیشه باید بعنوان لوازم فرعی کمر لباستان باشد، نه مهمترین جزء لباستان. پس با اینکه دوست دارید چشم دیگران را با برق کمر بند چرم کروکودیل خود خیره کنید، دنبال کمر بندهایی نروید که قیمتش از کفش یا حتی خدای نکرده از کت و شلوارتان نیز گرانتر باشد.

پس در نتیجه اگر قیمت کت و شلوارتان حدود ۳۰۰ هزار تومان است، قیمت کمر بندتان باید چیزی بین ۲۰ تا ۳۰ هزار تومان باشد نه بیشتر. مارک هایی مثل گوچی یا دیزل معمولاً کمر بندهای خوبی با قیمت های مناسب تولید میکنند.

• سِت کردن کمر بند با لباس

خوب، پس کمر بند کل هفته روی قفسه ی کمر بندها در کمدها بوده و همه ی هفته منتظر بودید که امروز برسد تا آن را بسته و به دوستانتان فخر بفروشید؟ اما صبر کنید! کمر بندتان سیاه است، درحالیکه می خواهید کفش های قهوه ای بپوشید. واقعاً فکر نمی کنید که سِت مضحکی از کار درمیاید؟

ساده ترین قانون برای سِت کردن کمر بند با لباس این است که رنگ کمر بند باید همواره با رنگ کفش ها یکی باشد. خیلی ساده است: کفش سیاه براق، یک کمر بند سیاه براق می خواهد، همین!

کمر بندهای عادی و اسپرت، دست شما را در این زمینه بازتر می گذارد. کمر بندتان چه سیاه باشد، چه قهوه ای و چه سوخته، به خوبی با جین و کفش کتانی جور درمیاید، مگر اینکه بخواهید چکمه پاتان کنید چون در این حالت انتخاب کمر بند کمی مشکل می شود.

تقریباً همه ی چکمه ها، بدون توجه به قیمت آن، جزء کفش های اسپرت و عادی به حساب می آیند. اما از آنجا که از چرم ساخته شده اند، باید از قانون لباسهای رسمی برای انتخاب کمر بند استفاده کنید، و رنگ کمر بند باید حتماً با رنگ چکمه ها جور باشد.

حواستان به اندازه ی سگک یا قلاب کمر بند هم باشد. هرچه سگک بزرگتر باشد، کمر بند اسپرت تر است. قلاب های کوچک و صاف مخصوص لباسهای رسمی هستند.

• طریقه ی نگاهداری کمر بند

اگر ۸۰ هزار تومان خرج خرید یک کمر بند گوچی کرده باشید، حتماً کمی دیگر هم خرج می کنید تا کمر بندتان سالم نگاه داشته شود. کمر بندها باید همیشه به صورت عمودی و دور از نور آفتاب آویزان شوند تا چرم آنها خشک و خراب نشود.

اکثر مردها عادت دارند که کمر بندهای خود را روی شلوار نگاه داشته و جداگانه آویزان نمی کنند. اما خوب است بدانید که نگاهداری کمر بند به مدت طولانی در این شرایط، چرم آنرا خم کرده و ظاهر آن را از بین می برد. خوب است که محلی جداگانه برای آویزان کردن کمر بندها در کمد لباستان داشته باشید و اگر نه می توانید آنها را در همان قسمت کراواتها آویزان کنید.

• نیایدها

مغزتان از شنیدن این همه حرف در مورد سگگ کمربند، انواع مختلف کمربند و انواع چرم آن در حال منفجر شدن است؟ اشکالی ندارد، در اینجا چند نمونه از نیایدهای مربوط به استفاده ی کمربند را آورده ایم و بعد دیگر بحث را خاتمه می دهیم. پس کمی دیگر هم تحمل کنید!

سگگ های بزرگ پر زرق و برق را برای همان کابوی ها نگاه دارید.

کمربندهای زنجیری فلزی مدل S&M را به همان سال ۱۹۹۸ واگذار کنید.

هیچوقت کمربند مخصوص لباسهای رسمی را با شلوار جین نپوشید و هیچوقت هم کمربندهای اسپرت را با کت و شلوار نیندید.

هیچوقت نگذارید دیگران شما را درحالی ببینند که پیرهننتان را در شلواری گذاشته اید که رویش کمربند نبسته اید.

هیوقت خودتان روی کمربند سوراخ نزنید. اگر دور کمربتان بزرگتر شده است، یا بروید باشگاه و اضافه وزننتان را کم کنید و یا یک کمربند دیگر بخرید که به سایزتان بخورد.

• مراقب کمربند بستنتان باشید

▪ یادتان باشد: خرید کمربند آسان است اما استفاده ی درست و مناسب از آن دشوار. به این دلیل باید کاملاً مراقب باشید تا استفاده ی نامناسب و نادرست از کمربند، تپنتان را به کلی خراب نکند

منبع : پورتال مردمان

<http://vista.ir/?view=article&id=310638>



روشهای خودآرایی

اگرمایلید آرایش صورت خود را اصولی آموخته ویدانید که به شما چه آرایش مووچه آرایش صورتی می آید،به عبارتی خود آرایی را بیاموزید کافیت نکات زیررا بدانید :

• انواع چهره ها

طرح وترکیب چهره شما کدام یک از انواع چهره هاست؟

(۱) فرم بیضی :

اگر فرم صورت شما بیضی است شما دارای یک صورت ایده آل هستید ومی توان گفت هرگونه آرایشی می توانید داشته باشید (هم مو وهم صورت) مگر موارد خاص مثل داشتن عینک ویا برجستگی نوک بینی



(۲) فرم گرد :

اینگونه صورت ها راباید حتی الامکان با آرایش صورت و کشیده ترجلوه داد و مقداری ازمورا اطراف گوش ها وگونه ها طوری ریخت تا حد گوش ها نمایان شوند و چتری را کج درست کرد .

(۳) فرم مربع :

اگر صورتی دارید که خط مودرپیشانی شما وخط آرواره ها (فک ها) مربع شکل همراه با پهنای صورت هستند شما تقریباً صورتی مربع شکل دارید و بهتر است که مانند صورت گرد عمل کنید ،اگر موها بلندت وروی شقیقه ها واطراف صورت و آرواره هاقرار گیرد بهتر است.

۴) فرم مستطیل :

حالت صورت در این مدل کشیده است وگونه ها فرورفته می باشند. اینگونه صورت ها رابایستی با آرایش مناسب کوتاه تروپهن تر نشان داد. مثلاً موهای بالای سرراباچتری روی پیشانی وترکیبی پرپشت در اطراف صورت وهمچنین با کشیدن مو به طرف بیرون گونه ها صورتی پهن نمایان کرد. ۵) فرم لوزی :

در اینگونه صورت ها وپیشانی وچانه باریک است ولی گونه پهنای زیادی دارد با کم کردن پهنای گونه ها وافزایش مودراطراف فک ها ونگه داشتن مو به طورفشردۀ دراطراف سروخط استخوان گونه ها می شود تا ظاهری بیضی بدست آورد.از کنارزدن مو ازکنارفک ها وخط پیشانی خودداری شود. ۶) فرم مثلث:

این صورت درپیشانی باریک و آرواره ها وچانه پهن است. آرایش این صورت به این شکل است که پیشانی پهن به نظرآید،موها باید دراطراف صورت پروبلند باشند وتا اندازه ای پیشانی را به حالت کج برکرد.

۷) فرم مثلث معکوس یا قلب

اینگونه صورت برعکس فرم بالا پیشانی پهن وچانه باریک است باید باآرایش پیشانی راباریک وپهنای پایین صورت راضافه کرد. تابازکردن فرق موها را می توان به صورت دالبری شقیقه ها ریخته واطراف چانه را نیزبا فرداد ن به موها پرکرد.

۸) صورت باریک و لاغر

اگر دارای صورتی بسیار باریک و لاغر هستید با پوش دادن موها در اطراف سر،صورت خود را پهن تر نشان دهید.

بعد از مشخص شدن فرم صورت نکته دوم ابروهای شماست که برای داشتن یک ابروی مناسب نکات زیر قابل توجه است:

• ابروها

۱) در استخوان بندی مناسب می توانیم از هر مدل ابرو استفاده کنیم به شرطی که با بینی وچشم ناهماهنگی نداشته باشد. (صورت های بیضی)

۲) در صورت های گرد از ابروهای کوتاه و زاویه دار و هشت استفاده کنیم بهتر است.

۳) در صورت های مستطیلی از مدل های بلند و صاف ویا منحنی استفاده می کنیم .

۴) در صورت های مثلثی ابروباید کوتاه آرایش شود واگر این صورت کشیده باشد ابروها کوتاه وصاف واگرمثلثی کوتاه باشد ابروها کوتاه و زاویه دار آرایش میشود.

۵) درصورت های دوزنقه ای شکل ابروها باید بلند آرایش شوند واگراین صورت کوتاه باشد ابروها بلند وزاویه دار واگرصورت دراز باشد ابروها بلند وساده آرایش می شوند. (صورت های گلابی شکل)

۶) در بینی های پهن وکوتاه ابروها راباید به گونه ای آرایش داد که جلوبیش صاف و با فاصله بیشترو پهن دیده شوند.

۷) بهترین مدل ابرو دربینی های بلند وباریک ابروی پیوسته است در غیراین صورت ابروها جلو زاویه یا جلوگرد آرایش می شوند.

۸) در صورتی که ابروها زیاد بالا باشد بایدحداکثرازبالای ابروبرداشته شود وابرورا ساده آرایش کرد و در صورتی که ابرو پایین باشد وفاصله اش از چشم کم باشد از زیر ابرو را مدل می دهیم.

۹) اگر پشت چشم فرورفتگی داشته باشد ابروها را ساده تر وصاف آرایش کنید واگر پشت چشم برجستگی دارد از هرمدل ابرومی توانید استفاده کنید.

۱۰) اگر ابروی شما عاج داشته باشد موهای ابروراکامل برس زده به طرف بالا وقیچی کنید،قسمت بالا وپایین سرابرورا هم باهم مساوی کرده و فرضاً موجین را وسط ابرو گذاشته فاصله ها تا موجین از دوطرف باید مساوی باشد آنوقت زیر ابرورا بردارید.

ابروها حتماً باید از نظرمدل واندازه جفت باشند تازیا دیده شوند پس سعی کنید از مدل ابرو کم کرده وبه تناسب آن ها بیافزایید.

• چشم ها :

۱) چشم های از هم دور :

این چشم‌ها معمولاً مخصوص صورت‌های گرد یا مربع می‌باشد که بایک آرایش مو مناسب می‌توان این فرم را ازبین برد مثلاً با بازکردن چتری کج دریک طرف پیشانی باعث جلب توجه بیشتری شده واز توجه به فاصله چشم‌ها کم کنید ودر آرایش اینگونه چشم‌ها باید خط چشم راکمی جلوتر از چشم به سمت بینی و همینطور از چشم خارج بکشید تا فاصله دوچشم کمتر شود.

(۲) چشم‌های به هم نزدیک :

که این چشم‌ها معمولاً مخصوص صورت‌های باریک وکشیده می‌باشد برای اینکه بین چشم‌ها فضای بیشتری ایجاد شود آرایش موها باید باز باشد وموها به طرف بیرون سرکشیده شود ودر آرایش چشم اینگونه چشم‌ها نباید خط چشم ازچشم خارج شود تا چشم‌ها را دورتر ازهم نشان دهد.

(۳) اگر منحنی چشم زیاد بود وچشم بسیاردرشت ،

به هیچ عنوان خط چشم کلفت نکشید بلکه خط چشمی نازک کشیده وازداخل با مداد چشم آنرا سیاه کنید ،درقسمت پایین چشم گوشه را زاویه دارکنید وداخل را بامداد سیاه کرده وچشم را از منحنی بودن زیاد خارج کنید.

(۴) برای چشم‌های ریز وباریک

باید خط چشمی پهن پشت چشم کشیده تا چشم رادرشت و بزرگتر نشان دهید وزیر چشم نیز خط چشم پهن کشیده شود.....

منبع : سایت سیمرغ

<http://vista.ir/?view=article&id=314392>



روشی مستقیم و بدون واسطه

مزوتراپی روشی نسبتاً جدید است که علاوه بر مصارف درمانی و کاهش درد در بخش زیبایی هم کاربردهای فراوانی دارد. در این شیوه که خاستگاه آن کشور فرانسه است، تقریباً مانند طب سوزنی از سوزن‌های بسیار کوچکی استفاده می‌شود با این تفاوت مهم که در مزوتراپی بر خلاف طب سوزنی تنها سوزن نیست که با تحریکات خاص در ناحیه مورد نظر باعث بهبود فرد می‌شود بلکه در مزوتراپی از این سوزن‌ها برای تزریق داروهای خاصی در لایه میانی پوست (مزودرم) استفاده می‌شود.

برای تزریق در این روش از وسیله‌ای به نام گان یا تفنگ استفاده می‌شود چون تزریقات متناوب با دست نه تنها ممکن است خیلی دقیق نباشد بلکه گاهی دست پزشک در اثر خستگی و عوامل دیگری دچار لرزش می‌شود. تعداد این تزریقات بنابر صلاحدید پزشک در ناحیه مورد نظر انجام می‌شود.



داروهای مزوتراپی بر اساس هدف استفاده از آنها متفاوت هستند. انواع آمینه اسیدها، ویتامین‌ها، آنتی اکسیدان‌های ضد پیری و اسید

هیالورنیک‌ها از جمله داروهای تزریقی هستند که برای مصارف زیبایی از آنها استفاده می‌شود و در درمان بیماری‌ها هم از داروهای درمانی بهره گرفته می‌شود.

•

مزوتراپی در خدمت پزشکی

علیرغم پیشرفت این رشته در جنبه‌های درمانی آن در سایر کشورها، متأسفانه در کشور ما به جز در موارد نادر شاهد استفاده از مزوتراپی در درمان بیماری‌ها نیستیم و کاربرد مزوتراپی در ایران فقط به بخش زیبایی محدود می‌شود. این در حالی است که بسیاری از کشورها از مزایای درمانی آن سود می‌برند و موفق شده‌اند با استفاده از مزوتراپی به درمان برخی از بیماری‌ها بپردازند.

دکتر فاطمه ادیبی پزشک ایرانی مقیم فرانسه که در سفرهای تفریحی چند ماهه‌اش به ایران گاه به مداوا و درمان بیماران می‌پردازد در تعریف مزوتراپی می‌گوید: «در مزوتراپی پزشک با تزریق موضعی داروها به اندام‌های بدن به درمان بیماری‌های مزمنی که گاه طب معمولی قادر به درمان آنها نیست می‌پردازد.

در این شیوه درمانی نه تنها درد تسکین پیدا می‌کند بلکه بیماری و عامل آن از بین می‌رود. به طور مثال پزشک در مورد فردی که به آرتروز مبتلا است و از درد کتف رنج می‌برد، ابتدا باید علت درد و مسیر آن را تشخیص دهد و سپس با تزریقاتی در محل درد (گردن)، مسیر درد و علت درد (آرتروز گردن) در صدد مداوای بیماری برمی‌آید».

این پزشک در ادامه یادآور می‌شود: «گاهی محل دردزایی که بیمار اعلام می‌کند مرکز ضایعه نیست، پزشک باید با شناسایی کامل آناتومی ناحیه و تشخیص بیماری موضعی، محل درد، مسیر درد و مرکز آن نسبت به درمان اقدام کند».

بنابر ادعای پزشکان فعال در این حیطه با کمک مزوتراپی می‌توان بسیاری از عفونت‌ها و اختلالات مزمن مانند سینوزیت‌ها و همچنین سردرد، سرگیجه، میگرن، اختلالات چشمی یا شنوایی، آرتروز، عوارض عروقی، دردهای سیاهرگی و سرخرگی و غیره را درمان کرد.

در مزوتراپی برخلاف سایر روش‌های درمانی دارو به طور مستقیم در محل درد و ضایعه تزریق می‌شود و نیازی نیست که داروها مانند داروهای خوراکی از طریق دستگاه گوارش و یا سیستم گردش خون به بافت مورد نظر برسند.

• مزوتراپی و زیبایی

همانطور که در بالا هم اشاره کردیم، در کشور ما از مزوتراپی فقط و اگر نخواهیم اغراق کنیم بیشتر در بخش زیبایی استفاده می‌شود. البته حتی در این حوزه‌ها هم هنوز مزوتراپی مانند سایر روش‌های زیبایی مانند بوتاکس، لیزر و لیفتینگ و غیره شناخته شده نیست و بسیاری از مردم چیز زیادی در مورد آن نمی‌دانند و اغلب حتی نام این روش را هم نشنیده‌اند. این در حالی است که با کمک مزوتراپی می‌توان چربی‌های زیر چانه و غیب را از بین برد، به جنگ سلولیت و حتی چین و چروک‌های دست و صورت رفت.

چاقی موضعی یکی از دغدغه‌های بسیاری از مردم است، مردم برای رفع آن به روش‌های مختلفی رو می‌آورند.

مزوتراپی یکی از شیوه‌های درمانی چاقی موضعی است که با تزریق داروهای خاص به موضع چاق و محل تجمع چربی‌ها استفاده می‌شود. در این شیوه که می‌توان آن را جایگزینی برای لیپوساکشن دانست، می‌توان چربی‌های شکم، چربی‌های موضعی در ناحیه پشت، کنار ران و پهلو را از بین برد. این روش حتی برای از بین بردن چربی‌های زیر چشم هم مفید است.

در هنگام از بین بردن چاقی موضعی در مزوتراپی از یک فرمول دارویی برای زدودن چربی و از فرمول دیگری برای از بین بردن رشته‌های فیبروزی که پوست را دچار کشیدگی کرده‌اند، به کار می‌رود.

این داروها با افزایش گردش خون در محل مورد نظر و افزایش سوخت و ساز در آن باعث از بین رفتن چربی‌ها و دفع آن می‌شود. البته باید توجه داشت که عدم مهارت و آگاهی کافی پزشک و تزریق اشتباه دارو در پوست به جای چربی می‌تواند باعث از بین رفتن بافت پوست و سیاهی آن در محل تزریق شود.

در مزوتراپی برای از بین بردن چین و چروک‌ها هم از روش تقریباً مشابهی استفاده می‌شود و با تزریق مواد خاص در سطح معینی از پوست، بدن وادار به ساخت سلول‌های جدید و ترمیم پوست آن ناحیه می‌شود.

یکی از کاربردهای پرطرفدار مزوتراپی در افرادی است که دچار ریزش مو، کم مویی و طاسی‌های لکه‌ای (به اندازه یک سکه) در سر و ابرو و حتی ریش‌های خود شده‌اند، این روش در خانم‌هایی که به دلیل مشکلات هورمونی و یا آقایانی که دچار طاسی کامل سر شده‌اند، بی نتیجه خواهد

بود.

مزوتراپی با هر هدفی که انجام شود، نیاز به بستری شدن و رعایت نکات خاصی ندارد و برخلاف جراحی‌های زیبایی بدون درد است و نیازی به پانسمان و ... هم ندارد.

فرد می‌تواند بلافاصله بعد از مزوتراپی به کار و زندگی عادی خود بازگردد، البته در مزوتراپی ممکن است به دلیل تزریقات متعدد تا چند روز کبودی ملایم و زردرنگی در محدوده تزریق به جای بماند که اغلب خیلی محسوس نخواهد بود.

عده بسیاری از کارشناسان معتقدند مزوتراپی روشی بسیار کم خطر است. در مزوتراپی نیازی به بیهوشی نیست و روی فرد کاملاً هوشیار انجام می‌شود. پزشکان مزوتراپی معتقدند اگر تزریق در محیطی کاملاً استریل و ابزارهای مناسب و ضدعفونی شده انجام شود، هیچ مشکلی به دنبال نخواهد داشت.

مزوتراپی را می‌توان با موفقیت و با استفاده از داروهایی که به شدت رقیق شده‌اند انجام داد که این امر موجب محدود شدن عوارض جانبی ناشی از داروها می‌شود. اگرچه خطر حساسیت به داروهای مزوتراپی وجود دارد اما به دلیل رقیق بودن این داروها نشانه‌های آلرژی به حداقل خود می‌رسد، با این حال بهتر است، قبل از انجام مزوتراپی بیمار در صورت وجود حساسیت آن را با پزشک خود مطرح کنید.

مزوتراپی هم مانند هر روش دیگری دارای ممنوعیت‌هایی است و برخی از افراد گزینه مناسبی برای انجام آن محسوب نمی‌شوند. خانم‌های باردار، افراد مبتلا به دیابت که از انسولین استفاده می‌کنند، افرادی که سابقه سکت قلبی دارند، افرادی که سابقه لخته شدن خون دارند و افرادی که به دلیل ابتلا به بیماری‌های قلبی از داروهای خاص استفاده می‌کنند و افراد مبتلا به حساسیت و آلرژی نباید از مزوتراپی استفاده کنند.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=287921>

 **vista.ir**
Online Classified Service

ریمل و خط چشم

• ریمل

بگذارید تا دیگران دنیا را در برق چشمان شما کشف کنند. ریمل مکمل هر مدل آرایشی است. مژه‌ها را حجیم تر و بلند تر کرده و زیبایی خاصی را به چشمان شما هدیه می‌دهد.

همه خانم‌ها نباید از یک رنگ ریمل و خط چشم استفاده کنند. رنگ پوست افراد مختلف، متفاوت است به همین دلیل هر شخص باید از میک آپی استفاده کند که با رنگ طبیعی پوست او سازگار باشد. در آرایش چشم چند رنگ و روش متفاوت است که بنا به سلیقه می‌توانید یکی از آنها را انتخاب کنید:

- آرایش روشن

- مشکی



- آرایش ضد آب

ما به شما پیشنهاد می کنیم که حتی اگر در تماس دائمی با آب هم قرار دارید، باز از ریمل های معمولی استفاده کنید؛ زیرا پاک کردن ریمل ضد آب در دسره های خاص خود را دارد. اگر به دنبال یک ریمل، با دوام نسبتاً خوب می گردید، بهتر است یکی از انواع ریمل های ضد لک (smudgeproof) را انتخاب کنید.

بیشتر خانم ها از ریمل سیاه استفاده می کنند، زیرا تصور می کنند که این رنگ با پوست بیشتر افراد سازگاری دارد و چهره بسیار زیبایی را در آنها ایجاد می کند. خط چشم سیاه برای بیرون رفتن از خانه در شب و بعد از غروب آفتاب مناسب است به ویژه زمانی که در کنار آن از خط چشم مایع هم استفاده کنید.

برای اینکه چشمانتان میک آپ طبیعی تری داشته باشند، سعی کنید از ریمل و خط چشم های قهوه ای سوخته استفاده کنید. این رنگ با موی خانم هایی که قهوه ای روشن، بلوند و بور است تناسب دارد. ریمل مشکی در طول روز اندکی توی ذوق میزند، اما استفاده از آن برای شب فوق العاده است.

اگر رنگ مژه های شما آنقدر روشن است که ریمل های تیره به هیچ وجه با آن هماهنگی ندارند، می توانید از انواع رنگ های روشن استفاده کنید. استفاده صحیح از ریمل ابتدا مژه های شما را بلند و حجیم کرده، و سپس پیچ و تاب خاصی را در آن ایجاد می کند.

▪ زیبای چشمان خود را دو چندان کنید

ریمل نقطه پایانی هر نوع آرایشی است و استفاده از آن ضروری است زیرا نه تنها مژه ها را بلند و حجیم می کند بلکه چهره ظاهری شما را به طور کلی دگرگون می سازد.

خودتان را با استفاده از ۳ وسیله آرایشی که در زیر به شما معرفی می کنیم از دیگران متمایز کنید:

- ریمل

- خط چشم

- فر مژه

زمان استفاده از ریمل باید در جای خود به طور ساکن ایستاده و تکان نخورید. اگر قادر به آرایش چشم نیستید، باید در هنگام آرایش آینه ای را در نزدیکی صورت خود بگذارید و بعد آرنجتان را بر روی سطح میز قرار دهید تا از هر گونه تکان و جنبش احتمالی پیشگیری شود. این کار در هنگام استفاده از ریمل و خط چشم کمک زیادی به شما خواهد کرد.

اگر می خواهید میک آپ شما کمی شیک تر و زیباتر شود، می توانید از خط چشم های مایع و یا مدادی استفاده کنید.

رنگ های متفاوت خط چشم در بازار وجود دارد که باعث افزایش زیبایی چشم ها میشود. استفاده از رگه های طلایی و سبز باعث می شود تا چشمان شما نافذ تر جلوه کنند.

اما اگر باز هم به این ها راضی نشدید و خواستید چشمان خود را به زیباترین حالت ممکن درآوردید، می توانید از فر مژه استفاده کنید. با فر کردن مژه ها چهره شما بازتر شده و قیافه کاملاً هشیاری پیدا می کنید.

توجه داشته باشید که باید از فرمژه پیش ریمل استفاده نمود و همچنین هیچ گاه نباید مژه های پلک پایین خود را فر دهید. زیرا بسیار حساس هستند و احتمال ریزش آنها خیلی زیاد است.

• طرز استفاده:

سعی کنید هیچ گاه در ماشین و یا اتوبوس آرایش نکنید. اگر فرچه ریمل ناخودآگاه به داخل چشم شما فرو برود ممکن است آسیب های جبران ناپذیری به قرنیه چشم وارد شود.

ریمل از موادی درست می شود که به راحتی به باکتری و انگل آلوده می شود و قطعاً هیچ کدام از ما پذیرای چنین مهمان های ناخوانده ای در چشمان خود نیستیم. اجازه ندهید تا کسی از وسایل آرایش مربوط به چشمان شما استفاده کند زیرا به عنوان مثال هیچ گاه نمی توانید فرچه ریملی را که شخص دیگری از آن استفاده کرده را بشوئید و تمیز کنید.

خوب است تا ریمل خود را ۴ ماه پس از باز شدن به دور بیندازید. اگر متوجه شدید که ریمل در حال خشک شدن است و یا حجم آن بیش از اندازه

سنگین شده باز هم نباید از آن استفاده کنید.

می توانید برای مدتی از مارک های مورد علاقه خود استفاده کنید، اما برای تغییر ذائقه هم که شده سعی کنید هر چند وقت یکبار آنها را عوض کنید تا از مزایای نمونه های جدید نیز بهرمنند شوید. خوش باشید و از چهره زیبای خود لذت ببرید.

<http://www.rahenarafteh.mihanblog.com/More-۲۱۵۲.ASPX>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=92574>



زنان و مردان چگونه درباره زیبایی قضاوت می کنند؟

می گویند کسانی که جذاب ترند، معمولا درآمد بیشتری نسبت به دیگران دارند. می گویند افرادی که زیباترند، با کسانی که مانند خودشان زیبا هستند، معاشرت می کنند یا کسانی که زیبا هستند، دوست دارند همسری پیدا کنند که زیبایی ظاهری کمتری نسبت به خودشان داشته باشد و... از این حرف ها شما هم احتمالا زیاد شنیده اید. شاید نظر شما هم همین باشد ولی کدام چهره از نظر همه جذاب است؟ زیبایی از آمریکا تا کانادا تا چین و استرالیا تفاوت می کند؟



اگر از شما بخواهند به ژاپن سفر کنید و از میان چهره هایی با چشمان بادامی بگویند کدامها زیباترند، به طور دقیق روی همان چهره هایی دست

می گذارید که خود ژاپنی ها و حتی سایر مردم کره زمین آنها را زیبا می دانند. این را محققانی می گویند که اعتقاد دارند چهره ای زیبا و جذاب از نظر همه افراد زیبا و جذاب است.

محققان افرادی را از سنین متفاوت و فرهنگ ها و نژادهای گوناگون انتخاب کردند و از آنها خواستند درباره زیبایی ظاهری تصاویر صورت زنان و مردانی قضاوت کنند و رای بدهند که کدامیک زیبا هستند و کدامیک زیبا نیستند. جالب اینجا بود که محققان متوجه شدند که صورتهایی را که چینی ها زیبا می دانند، اروپاییان هم زیبا می دانند.

حتی نوزادان سه ماهه نیز قادرند نسبت به صورتهایی که بزرگسالان آنها را زیبا می دانند، عکس العمل مثبت نشان دهند و این احساس خود را با خنده و روی خوش به آن فرد نشان می دهند.

محققان می گویند بخشی از مغز که در پشت سر و درست بالای نخاع واقع شده است، محل قضاوت مغز ما درباره زیبایی چهره افراد است. این منطقه از مغز که فوزی فرم نامیده می شود، همان منطقه ای است که ما تصاویر اعضای خانواده، دوستان و افرادی را که می شناسیم در آن ذخیره می کنیم و هنگام دیدنشان آنها را می شناسیم. محققان می گویند هنگامی که این بخش از مغز آسیب ببیند، فرد قادر نخواهد بود افراد را به یاد بیاورد و بشناسد.

• قرینگی؛ رکن نخست زیبایی

چهره‌هایی که میان اجزای آن قرینگی وجود دارد از نظر ما زیباترند. قرینگی صورت هر کسی به ژنتیک او و رشد مناسب و سالم فک و صورت وی بستگی دارد. ولی در صورت همه کسانی که هر روز آنها را در کوچه و خیابان و محل کار می‌بینیم حتی آنهایی که از نظر ما بسیار جذاب‌اند، اندکی ناقربینگی وجود دارد. اگر از یک صورت عکسی تهیه کنید و به وسیله فتوشاپ آن عکس را نصف کنید و تلاش کنید با استفاده از عکس یک نیمه صورت، نیمه دیگر را ترسیم کنید، مشاهده خواهید کرد که عکس حاضر با صورت طبیعی تفاوت دارد و این نشان می‌دهد که صورت هیچ انسانی به طور دقیق قرینه نیست.

• کدام مردان زیباترند؟

در یک مطالعه دانشمندان عکس چهره مردی را انتخاب کردند که صورتی با خصوصیات زنانه، مانند بینی کوچک، فک ظریف و چشمان درشت داشت. سپس با برنامه فتوشاپ چهره او را مردانه‌تر کردند یعنی آرواره‌هایش را قوی و مربعی شکل، بینی را بزرگ‌تر و چشمانش را کوچک‌تر کردند. این تصاویر را به گروهی از بانوان برای ارزیابی زیبایی آن چهره نشان دادند.

از سوی دیگر، محققان از این بانوان در هنگام دیدن این دو تصویر درباره سیکل باروری‌شان پرسش کردند تا سطح استروژن خون‌شان را ارزیابی کنند. نتایج این مطالعه نشان داد که بانوان که در دوران بارداری سیکل قاعدگی خود، چهره‌ای را که مردانه‌تر بود جذاب دانسته بودند پس از گذر این زمان، چهره ظریف‌تر و با خصوصیات زنانه را زیبا ارزیابی کردند.

میزان هورمون‌های بدن در ارزیابی ما درباره زیبایی افراد موثر است. در مطالعه‌ای دیگر محققان متوجه شده‌اند که نظر دیگران درباره زیبایی ظاهری افراد بر قضاوت ما درباره زیبایی آن فرد، اثر می‌گذارد و ما به طور معمول با دیگران هم‌سو نظر خواهیم داد.

در این مطالعه چند ویدیو از یک مرد که در آنها گاهی لبخند می‌زد و گاهی خنثی به خود گرفته بود، به بانوان نشان داده شد. این بانوان اعتقاد داشتند این مرد در ویدیویی که در کنار همسرش به دوربین لبخند می‌زد، زیباتر و جذاب‌تر به نظر می‌آید بنابراین حالت‌های چهره هم در جذابیت دخیل‌اند. مطالعات نشان می‌دهد که بانوان جوان بیشتر از بانوانی که سنین بالاتری دارند، به جذابیت ظاهری همسر خود اهمیت می‌دهند و بانوان در سنین بالاتر، وفاداری، ثبات شخصیت و ثروت را معیارهای جذابیت همسر خود می‌دانند.

• کدام زنان جذاب‌ترند؟

بانوان کمتر معیارهای خود را برای انتخاب همسر براساس جذابیت‌های فیزیکی می‌گذارند و این شاید بخت و اقبال برای مردان نه چندان خوش‌تیپ باشد.

اما چهره زیبا و جذاب برای بانوان دارای خصوصیات مشترکی است که شامل استخوان گونه برجسته، چشمان درشت، فک ظریف و باریک است. نسبت‌های میان اعضای صورت بانوان عامل دیگری در زیبایی صورت است که طی رشد و بلوغ براساس ترشح هورمون‌ها تغییر می‌کند.

منبع : سایت سیمرغ

<http://vista.ir/?view=article&id=320595>

 **vista.ir**
Online Classified Service

زیاد عرق می‌کنید؟

روی میز آرایش هر کسی درست مقابل آینه، اسپری، مام و دئودورانت‌ها صف کشیده‌اند و امید خیلی‌ها برای فرار از بوی بد عرق در این روزهای گرم،





همین شیشه‌ها هستند. اما آیا تنها بر اساس بو و مارک باید بابت آنها پول داد؟ بهترین زمان استفاده از آنها شب است یا صبح؟ آیا باید پیش از استفاده موها را تراشید تا اسپری ضد عرق بهتر عمل کند؟ اگر شما هم جزو افرادی هستید که بوی بد بدنتان را انکار نمی کنید، بیایید با هم سری به دنیای محصولات ضد عرق بزنیم.

تا به حال فکر کرده‌اید قدیم‌ترها چگونه از شر بوی بد بدن خلاص می شدند؟ آن زمان‌ها که خبری از اسپری و مام نبود. دکترپرویز طوسی، متخصص

پوست می گوید: "به صورت سنتی از حنا برای از بین بردن بوی بد بدن استفاده می شده است. حنا لایه شاخی پوست را خشک و پوست را محکم‌تر می کرده است، ولی این‌روزها بیشتر برای ساخت اسپری‌ها و دئودورانت‌ها از ترکیبات شیمیایی آلومینیوم کلراید استفاده می شود."

• دئودورانت یا ضدعرق؟

خیلی‌ها فکر می کنند دئودورانت‌ها و ضد عرق‌ها تفاوتی با هم ندارند، ولی هنگام خرید آنها از داروخانه یا فروشگاه لوازم بهداشتی باید به این نکته توجه کنید که این دو نوع محصول با هم متفاوت‌اند. ضد عرق‌ها ترکیباتی آلومینیوم دار دارند که منافذ غدد عرق را در سطح پوست مسدود می کنند، بنابراین عرق نمی تواند در سطح پوست ترشح شود، اما دئودورانت‌ها با از بین بردن باکتری‌های سطح پوست، مانع ایجاد بوی بد عرق می شوند.

وقتی عرق به وسیله این باکتری‌ها تجزیه می شود، بدن بوی بدی می گیرد. به شما توصیه می کنیم دئودورانت را بخرید، چون با عرق کردن طبیعی تداخل نمی کند، زیرا شما برای خنک شدن در تابستان به عرق کردن نیاز دارید. عرق کولر طبیعی بدن شماست.

• بهترین زمان و مکان

شما عادت دارید پیش از حمام یا صبح‌ها قبل از ترک منزل زیر بغل‌تان را اسپری بزنید؟ دکتر طوسی توصیه می کند که این محصولات بهتر است شب‌ها استفاده شوند. وی می افزاید: "ابتدا باید زیر بغل خشک شود. اگر عرق زیاد است، با یک سشوار می توانید این کار را انجام دهید و سپس این محصولات را در زیر بغل استفاده کنید. پس از ۲ تا ۳ هفته که تعریق کاهش پیدا کرد، می توانید هفته ای دو تا سه مرتبه از این محصولات استفاده کنید."

این متخصص پوست اعتقاد دارد که بهتر است پیش از استفاده از این محصولات، موهای زاید تراشیده نشوند، چون احتمال حساسیت پوست به این مواد شیمیایی بیشتر می شود.

• زنانه، مردانه یا کودکانه؟

اسپری‌ها و مام‌های مردانه اغلب بوی تندتری دارند، ولی انواع زنانه آن رایحه‌های ملایم‌تری دارند. دکتر طوسی می گوید: "اصولاً تفاوتی میان محصولات ضد عرق زنانه و مردانه وجود ندارد و ترکیبات شیمیایی هر دو یکی است، فقط بوی آنها مطابق سلیقه آقایان و بانوان متفاوت است. کودکان هم اغلب با مشکل تعریق زیاد و بوی بد بدن روبرو نیستند، لذا نیازی به استفاده از این محصولات ندارند."

• دستانی خیس از عرق

عرق زیاد مخصوص زیر بغل نیست. بعضی‌ها کف دست‌هایشان زیاد عرق می کند و آنها را کلافه می کند. حتی ممکن است فکر کنند این یک بیماری است، ولی به دلتان بد راه ندهید. دکتر طوسی با اشاره به اینکه این عارضه جای نگرانی ندارد، می افزاید: "باید کف دست از عرق خشک شود و سپس این محصولات ضد عرق هر روز در کف دست‌ها مالیده شود. پس از یک تا سه هفته می توان دفعات مصرف را به هفته ای یک یا دو بار کاهش داد، به گونه‌ای که عرق کف دست کنترل شود."

• امان از حساسیت

اسپری‌های ضدعرق و دئودورانت‌ها در دسرهایی هم برای بعضی‌ها دارند و آن هنگامی است که پوست شما به مواد شیمیایی این محصولات حساسیت داشته باشد. خارش، قرمزی پوست و حتی خشکی پوست نشانه حساسیت به دئودورانت‌ها و مام‌ها و اسپری‌های ضد عرق است. باید به طرفداران مام‌ها بگوییم که لازم است چند ساعت پس از مالیدن مام روی پوست، محل را با آب و صابون بشوید. با این روش، مواد شیمیایی آن از روی پوست‌تان پاک شده و فرصت پیدا نمی کنند تا وارد منافذ پوستی شما شده و حساسیت پوستی ایجاد کنند. سپس می

توانید لایه‌ای جدید از مام را روی پوست خود بمالید.

• کدام مارک را بخریم؟

وقتی در فروشگاه دنبال اسپری دئودورانت و یا مام مورد علاقه‌تان می‌گردید، میان بسیاری از مارک‌ها و مدل‌ها سرگردان می‌مانید که کدام را انتخاب کنید. توصیه ما این است که به دنبال مارک‌های معتبرتر بروید که امتحان خود را پس داده‌اند. از طرف دیگر، برای اینکه گیر تقلبی‌ها نیفتید، حتماً برجسب تایید وزارت بهداشت را در روی قوطی این محصولات کنترل کنید.

• اگر نشد، چی؟

شاید شما همه این محصولات را امتحان کرده باشید، ولی هنوز بدن‌تان زیاد عرق می‌کند و از بوی بد بدنتان خجالت می‌کشید. در این صورت باید به سراغ راه‌های دیگری بروید.

دکتر طوسی تزریق بوتاکس را یکی از این راه‌ها می‌داند و می‌گوید: "تزریق بوتاکس (حتماً تحت نظر پزشک متخصص) در زیر بغل می‌تواند شش تا هشت ماه تعریق را کاهش دهد، ولی این تزریقات اغلب دردناک‌اند. الکتروفورز هم که در آن از جریان برق استفاده می‌شود، می‌تواند برای درمان این بیماران استفاده شود. استفاده از داروهای ضد عرق چون تعریق کل بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهند، اغلب توصیه نمی‌شود. گاهی هم با جراحی غدد عرق زیر بغل را برمی‌دارند که جای زخم آن باقی می‌ماند."

منبع : تبیان

<http://vista.ir/?view=article&id=324807>

 **vista.ir**
Online Classified Service

زیبا شوید اما خود را مثل یک عروسک نکنید!!

گاهی آدم در کوچه و خیابان افرادی را می‌بیند که با دیدن آرایش آنها اولین چیزی که به ذهنش می‌رسد یا این است که طرف، آینه‌ای دم دست نداشته و یا اینکه صورتش را با موم نقاشی اشتباه گرفته که اینطور خود را <تابلو> کرده است! البته ما اصلاً قصد نداریم که در مورد آثار اجتماعی و فرهنگی و... آرایش‌های غلیظ و عجیب و غریب در این صفحه صحبت کنیم و به هر حال از قدیم گفته‌اند هر سخن جایی و هر نکته مکانی دارد.. واکنش هم یک سایت علمی است و ما بهتر است به رسالت اصلی خود پرداخته و خیلی وارد مسائل غیر علمی نشویم اما آرایش کردن نیز مثل هر کار دیگری ظرافت‌های خاص خود را می‌طلبد که بدون در نظر گرفتن آنها آرایش ممکن است فقط یک فاجعه بامزه باشد!

دانشگاه نیز سالن مد و یا یک پارتی روزانه نیست . به‌طور قطع منظور همه آدم‌ها و به‌ویژه خانم‌ها از آرایش کردن، زیباتر شدن است اما این هدف مسلماً با نقاشی کردن صورت بدست نمی‌آید، بلکه آرایش باید طوری باشد





که زیبایی‌های صورت را بیشتر جلوه دهد و نقاط ضعفی را که احتمالاً در صورت وجود دارند، محو کند. بنابراین، این تصور که آرایش هر چه غلیظتر و

پررنگ‌تر باشد زیباتر است، به‌طور کلی بی‌معنی و اشتباه است.

شما می‌توانید با رعایت نکات کوچکی در مورد نحوه استفاده از لوازم آرایش، به‌گونه‌ای ظاهر خود را زیباتر کنید که نه تنها زنده نباشد بلکه طبیعی هم جلوه کند و چهره شما را شبیه عروسکی‌های پلاستیکی نکند.

• پیدایش لوازم آرایش

بنظر شما آیا جامعه امروز، خود بین و خود آرا شده است؟ باید بگویم هیچ چیز بدی در آراستگی و زیبا به نظر رسیدن وجود ندارد و خودآرایی اگر از حد خارج نشود، امری طبیعی است.

مردم طی قرن‌ها، حداکثر کوشش خود را برای زیبا شدن به کار برده اند و دلیل اینکه لوازم آرایش، تاریخی بسیار کهن دارد همین است. با نگاهی به تاریخ لوازم آرایش، خواهید دید که انسان امروز تا چه حد به مردمی که ۱۰۰۰۰ سال قبل از میلاد میزیسته اند شبیه است.

• مصر باستان و محصولات کامل آرایشی

به احتمال زیاد شما تصاویری از مصریان باستان دیده اید و متوجه چهره های آرایش شده آنها شده اید. آنها بسیار جذاب به نظر میرسند و قصد آنها از این آرایش هم همین بوده است. زیبایی و خوشبویی برای مصریان همواره از اهمیت بسیار زیادی برخوردار بوده است.

مصریان به عوالم روحانی بسیار معتقد بودند و ظاهر اشخاص را به طور مستقیم متناسب با درجه معنوی گرایی او میدانستند. به همین دلیل آنها همواره به دنبال روشهایی بودند که اگر فوق العاده به نظر نمیرسند، حداقل در حد قابل قبولی زیبا شوند. اهالی مصر بسیار مبتکر بودند و موفق به انجام اختراعاتی شدند که حتی با استانداردهای امروز هم ابتکاری و خلاقانه است. لوازم آرایش یکی از این اختراعات است.

آنها استعداد فراوانی در عمل آوردن فرمولهای طبیعی برای حل مشکلات پوستی داشتند.

شاید باور نکنید که آنها در قرنهای ۱۵ تا ۱۰ قبل از میلاد، محصولاتی برای رفع ترکهای پوست ناشی از کشیدگی، چروک پوست، جای زخم و ریزش مو داشته اند؟ بعضی دیگر از لوازم آرایشی مورد استفاده در مصر باستان، لوازم آرایش چشم، کرم صورت، روغن بدن و طیف وسیعی از انواع عطریات بوده است.

از آنجایی که در آن دوران، زیبایی بسیار مورد تاکید بود، زنان مصر مجبور بودند روشی برای رسیدن به این مقصود پیدا کنند. یکی از موادی که از آن استفاده میکردند مسدمت (mesdemet) نام داشت. این ماده از کانیهای مس و سرب ساخته میشد که هرچند برای اینکه مدام روی پوست باشد چندان سالم به نظر نمیرسد اما در آن زمان بسیار طرفدار داشت.

آنها از اکسیدهای رنگین مس، به خصوص رنگ سبز آن، برای رنگ آمیزی زیر چشم و از کانیهای تیره سرب مانند خاکستری تیره و سیاه، برای پلک بالا و مژه ها استفاده میکردند و بنا بر اعتقاداتشان، رنگهای تیره نه تنها به زیبایی کمک میکرد بلکه چشم زخم یا شوری چشم دیگران را هم برطرف میکرد.

آنها از سرمه هم به فراوانی استفاده میکردند و آنرا با استفاده از بادام سوخته، اکسید مس، یکی دو کانی رنگین مس، سرب، خاکستر و گل اخرا تهیه میکردند. این پودر تیره رنگ را با کمک قلم باریکی به دور چشم میکشیدند. سپس برای تکمیل این آرایش، مقداری گل سرخ‌رنگ را به پلکها و لبهای خود میمالیدند. آنها ناخن‌ها را هم فراموش نمیکردند و از حنا برای رنگ آمیزی آنها استفاده میکردند.

• لوازم آرایشی در گذر زمان

در گذشته بسیار دور، لوازم آرایش برای تشدید زیباییهای زنان به کار میرفت اما مردان نیز به طرق مختلف از این لوازم استفاده میکردند. در مصر باستان، تمام مردم روزانه حمام میگرفتند. اگر از مردم عادی بودند از آب رودخانه و اگر از بزرگان بودند از حوض یا تشتی مخصوص استفاده میکردند. آنها در حمام از موادی مانند روغن گیاهی یا حیوانی که با پودر آهک و عطر مخلوط شده بود استفاده میکردند که بی شباهت به صابون نبوده است. به علاوه با توجه به هوای گرم مصر، با استفاده از روغنهای عطر آگین پوست خود را نرم و تازه نگه میداشتند.

با گذشت زمان، با پیش آمدهایی چون جنگها، مهاجرتها و درنهایت ترکیب فرهنگها، ارزش و معنای آرایش نیز تغییر کرد. هنگامی که فرهنگ یونانیان آزاداندیش به مصر وارد شد، با وجود اینکه اهمیت زیبایی شناسانه آرایش باقی ماند، اما از رابطه آن با روحانیت و عوالم معنوی کاسته شد. در واقع یونانیان از لوازم آرایشی مصریان، برای زیباتر کردن خود برای یکدیگر و نه برای خدایان، سود جستند.

سپس رومیان وارد صحنه شدند و با نوع زندگی هرزه و عیاشیهای معروف خود، باز هم از ارزش معنوی آرایش و محصولات آرایشی کاستند و از آنها برای منظورهایی بسیار دنیوی استفاده نمودند. رومیان برای تولید لوازم آرایشی از روشهایی نه چندان تمیز استفاده میکردند و برای مثال، ناخنهای خود را با ترکیبی از چربی و خون گوسفند رنگ آمیزی میکردند.

• چهره سپید، مورد پسند در قرون متمادی

در طی قرنهای متمادی، چهره رنگ پریده یا سپید، چهره مطلوب به شمار میرفت زیرا مشخص کننده جایگاه اجتماعی فرد بود. در آن زمان میگفتند که طبقه کارگر که در فضای باز به کار مشغولند پوستی آفتاب سوخته و زمخت دارند و این افراد نباید با طبقات بالای اجتماع که پوستی سفید و پاکیزه دارند، معاشر باشند و در نتیجه، برای رسیدن به چنین ظاهری، زنان و مردان از پودری استفاده میکردند که ترکیبی شامل اکسید سرب و چند ماده شیمیایی دیگر بود.

متأسفانه بهای این زیبایی بسیار گزاف بود و به مسمومیت از سرب منجر میشد. به همین دلیل کوشش برای یک ماده جایگزین آغاز شد و بالاخره پودری که از اکسید روی تهیه میشد، مورد استفاده قرار گرفت که هنوز هم از آن استفاده میشود.

جالب است بدانید که با رونق گرفتن صنعت سینما و هالیوودی شدن آن، پوست برنزه، جایگزین پوست سفید شد و به جای پودرهای روشن کننده، انواع محصولاتی که به پوست ته مایه برنزه میداد وارد بازار شدند.

• محصولات آرایشی برای جوان به نظر رسیدن

حدود سالهای ۱۹۰۰، در دوران سلطنت ادوارد هفتم در انگلستان، بانوان میان سال و سالخورده مهمانیهای بسیاری ترتیب میدادند و به عنوان میزبان، باید به بهترین شکل ممکن یا درواقع تا حد ممکن جوان در مجلس ظاهر میشدند. این زنان اجتماعی به هر وسیله ای که علایم گذر زمان را از چهره شان محو میکرد نیاز داشتند. از آنجایی که این افراد غذای چندان سالمی نمیکشورند، فعالیت و ورزش نمیکردند و نسبت به زنان دوره های قبل در معرض آلودگی بیشتر هوا قرار داشتند، تنها راه ممکن برای حفظ جوانیشان، استفاده از لوازم آرایش و به خصوص کرمهای صورت و محصولات ضد چروک بود.

راه دیگر، رفتن به سالنهای زیبایی بود که مشهورترین آنها خانه سیکلاکس (House of Cyclax) در لندن بود. از آنجایی که مشتریان این سالن میل نداشتند دیده شوند، از درب پشتی و با توری بر روی صورت وارد سالن میشدند و از همانجا بیرون میرفتند.

بانو هنینگ (Henning)، صاحب این سالن، محتاطانه لوازمی چون کرم و روژ لب را به مشتریان خود میفروخت. یکی از محصولات او، کاغذهای پودرآلود رنگین بود که به صورت کتابچه هایی در اندازه کوچک تولید میشد. این برگه ها برای رفع برق افتادگی صورت استفاده میشد و در مواقع مقتضی بر روی بینی و گونه ها مالیده میشد تا با مات کردن پوست، برق نامطلوب آنرا بگیرد. این کتابچه ها همچنان مورد استفاده قرار میگیرند و کمپانی آون (Avon) هنوز هم آنرا تولید میکند. علاوه بر این، زنان در این دوره از ذغال نوک چوب کبریت به جای ریمل و از عصاره گلبرگهای رنگین به جای روژ لب استفاده میکردند.

در همین زمان هلنا روبنشتاین (Helena Rubenstein) که صاحب سالن زیبایی دیگری بود، کرم ضد آفتاب را تولید کرد و بعدها با افزودن اقلام دیگر، به یک کمپانی معروف تولید لوازم آرایش مبدل شد. اوج گیری صنعت لوازم آرایشی در قرن ۲۰ با رونق گرفتن سالنهای زیبایی در ابتدای قرن بیستم، صنعت تولید لوازم آرایشی به وجود آمد و هرگز افول نکرد. با گشایش یک سالن زیبایی به نام سلفریجز به نام در سال ۱۹۰۹، لوازم آرایش دیگر به طور مخفی فروخته نمیشدند، بلکه به بازار آزاد آمدند و زنان با اعتماد به نفس بسیار زیاد، به خریدن آنها میپرداختند.

با گذشت زمان، انواع مختلفی از لوازم آرایش مد روز شده و بعد انواع دیگری جایگزین نوع قبل شدند و درواقع، استفاده از لوازم آرایشی، پایه های مد را بنا نهاد و امروزه با فهرست پایان ناپذیر محصولات زیبایی و آرایشی، مد به صنعتی چند بیلیون دلاری مبدل شده است و این صنعتی است که حتی در دوران رکود هم، مشکل چندان پیدای نکرده است و همواره مشتریان دایمی خود، خانمهای زیبا و آقایان زیبا پسند، را حفظ کرده است.

• طریقه صحیح آرایش (ویژه دختران)

کرم پودر : کرم پودر معمولاً اولین ماده ای است که خانمها برای آرایش کردن استفاده می کنند و اصطلاحاً به عنوان زیرسازی و پایه آرایش شناخته می شود. رنگ کرم پودر مورد مصرف باید کاملاً هماهنگ با رنگ صورت شما باشد و به هیچ وجه نباید رنگ پوست را تغییر دهد. مغایر بودن رنگ کرم پودر مورد مصرف باعث می شود رنگ پوست صورت شما با رنگ پوست بقیه بدن تفاوت پیدا کند و دورنگه شوید!

برای انتخاب رنگ هماهنگ با پوست، بهتر است مقداری از کرم پودر را در امتداد خط فک و آرواره خود بمالید و رنگ آنرا در انعکاس نور طبیعی،

مشاهده کنید. در صورتی که نتوانید بین رنگ پوست این قسمت از صورت و قسمت‌های دیگر چهره تفاوتی قابل شوید، شما رنگ صحیح را انتخاب کرده‌اید ولی در صورت مشاهده تغییر رنگ پوست صورت، باید انتخاب خود را تصحیح کنید. البته به‌طور کلی این قانون وجود دارد که کرم پودرهای بارنگ پایه زرد، بسیار طبیعی‌تر از رنگ‌های دیگر به نظر می‌رسند و برای هر پوستی از معمولی گرفته تا تیره، با توجه به درجه رنگ کرم زیبا هستند. در مقابل، سعی کنید از کرم‌پودری که پایه رنگ آن، صورتی است استفاده نکنید، چون با مالیدن این کرم‌ها به پوست، به نظر می‌رسد که ماسک به صورت خود زده‌اید و حالت بسیار مصنوعی دارد.

• آرایش ابرو: برای آرایش اجزای صورت از بالاترین قسمت، یعنی ابروها شروع می‌کنیم. اولین نکته این است به‌طور کلی تاتو را توصیه نمی‌کنیم، هر چند این روزها خیلی هم مد شده است. حتی بهتر است از کشیدن مداد ابرو، در داخل ابروها نیز خودداری کنید. درست است که پرنرنگ‌تر بودن ابروها نسبت به دیگر اجزای صورت باعث زیباتر شدن چهره می‌شود، اما پرنرنگ‌بودن بیش از حد ابروها هم مصنوعی به نظر می‌رسد و هم باعث می‌شود چهره شما شبیه شخصیت‌های کارتونی شود. در تمام مراحل آرایش باید توجه داشته باشید نباید اجزای صورت به نحو غیرطبیعی آرایش شوند چون زیبایی آرایش، به محو بودن آن است. برای پر کردن ابروها بهتر است یک رنگ از سایه چشم خود را انتخاب کنید که هماهنگی بیشتری با رنگ طبیعی ابروهای شما دارد.

یک برس ابرو را که تا حدودی نوک آن نازک‌تر از سایر قسمت‌هایش چیده شده بردارید و به <سایه چشم> به مورد نظر بمالید. سپس با چند ضربه، اضافات پودر سایه را از برس تکانده و برس را با ضربات آرام، داخل ابروی خود بمالید.

این کار را از داخلی‌ترین گوشه ابرو (تاج ابرو) شروع کنید و دقیقاً در امتداد خط طبیعی ابروی خود به سمت انتهای آن بروید. اگر تمام مراحل آرایش خود را در نور طبیعی و روشنایی روز انجام دهید نتیجه مطلوب‌تری نصیب شما می‌شود.

• آرایش پلک‌ها: اولیه نکته در مورد سایه چشم است. خیلی از خانم‌ها برای صرفه‌جویی در وقت، از همان رژگونه خود برای سایه‌چشم استفاده می‌کنند ولی این کار اصلاً مناسب نیست، چون رنگ صورتی تیره‌ای که در ترکیب رژگونه‌ها به کار می‌رود، برای اطراف چشم در نظر گرفته شده است و نه تنها زیبایی چندانی ایجاد نمی‌کند بلکه برعکس باعث ایجاد حالت خستگی چشم‌ها می‌شود. اگر می‌خواهید آرایش ساده‌ای داشته باشید و تنها از یک رنگ برای آرایش پلک‌هایتان استفاده کنید، بهتر است از رنگ‌هایی مثل صورتی، قهوه‌ای سوخته و یارنگ بژ (قهوه‌ای-خاکستری) استفاده کنید، این رنگ‌ها به برس زدن اندکی احتیاج دارند و در کوتاه‌ترین زمان می‌توانند زیبایی خاصی به پلک‌ها ببخشند.

خط چشم، دومین کاریست که برای آرایش چشم‌ها انجام می‌شود. کشیدن خط بر روی نیمی از پلک (بالا یا پایین) بهترین راه برای کوچک جلوه‌دادن چشم‌هاست که معمولاً با هدف کلی کشیدن خط چشم، مغایرت دارد. بنابراین برای درشت‌تر جلوه‌دادن چشم‌ها بهتر است از ابتدای خط رویش مژه‌ها تا انتها (بر روی پلک بالا یا پایین و یا هر دو) خط کاملی بکشید یعنی دقیقاً از داخلی‌ترین گوشه چشم تا خارجی‌ترین قسمت آنرا با خط چشم پوشش دهید. هنگام استفاده از ریمل نیز ابتدا مژه‌های گوشه داخلی چشم را ریمل بکشید و بعد به سمت مژه‌های خارجی پیش بروید.

• آرایش گونه‌ها: اگر می‌خواهید گونه‌های شما شبیه <خط عابر پیاده> به نظر نرسد، بهتر است <رژگونه> را به صورت افقی در امتداد گونه نمالید. برای مالیدن رژگونه ابتدا لب‌خند بزنید و بعد بر روی برجستگی‌های <سیب مانند> گونه‌ها، رژگونه را بر این ترتیب بمالید: ابتدا برس رژگونه را به‌طور مایل به سمت خط رویش موهای سر ببرید و دوباره برس را روی برجستگی گونه‌ها پایین بیاورید تا هم اضافات رنگ از گونه جدا شود و هم رنگ اندکی پخش شود.

• آرایش لب‌ها: برای آرایش لب‌ها، از رژ لبی استفاده کنید که خیلی پرنرنگ نباشد، و رنگ متوسط داشته باشد. خط لب را بعد از استفاده رژ لب، بکشید. دقت کنید که خط لب خیلی پرنرنگ‌تر از رنگ رژ لب نباشد. خط لب خیلی غلیظ نه تنها <از مد افتاده> بلکه اصلاً هم زیبا نیست. برای اینکه رنگ خط لب شما زیبا و طبیعی باشد، از رنگی استفاده کنید که هم‌رنگ و یا نهایتاً یک درجه تیره‌تر از رنگ رژ لب شما باشد. در ضمن خط لب را دقیقاً روی خط طبیعی لب خود (خطی که سطح صورت را از لب جدا می‌کند) بکشید و اگر لب‌های شما کوچک هستند از نقاشی کردن لب خودداری کنید.

بهترین روش برای درشت‌تر کردن لب‌ها کوچک، استفاده از رژلب‌هایی با رنگ متوسط (نه کمرنگ و نه پرنرنگ) و نیز استفاده از برق لب است. بهتر است بعد از کشیدن خط لب، با یک قلموی نازک، اندکی رنگ خط لب و رژ لب را با هم مخلوط کنید تا هم، رنگ به صورت یکنواخت بر روی لب‌های شما پخش شود و هر رنگ رژ و خط لب‌تان با یکدیگر چندان مغایرت نداشته باشند.

آرایش اجزای صورت، در اینجا به پایان می‌رسد اما ممکن است پوست برخی افراد دارای لکه‌هایی باشد که احتیاج به محو کردن داشته باشد. در صورت وجود لک و یا حلقه سیاه دور چشم، این مرحله را بعد از استفاده کرم پودر بر روی پوست صورت انجام دهید.

در بازار محوکننده‌هایی وجود دارند که برای محو کردن حلقه‌تیره زیر چشم استفاده می‌شوند. این کرم‌ها بهتر است یکی-دو درجه روشن‌تر از رنگ پوست شما باشد. این محصولات بیشتر برای کمرنگ کردن لکه‌هایی استفاده شود که بیشتر جلب توجه می‌کنند، اما راه بهتر برای محو کردن لکه‌های پوست، استفاده از همان کرم پودر رنگ پوست است. کرم پودر باید به‌صورت غلیظ‌تر استفاده شود تا در نهایت لکه‌ها نیز به رنگ طبیعی پوست در آیند. در ضمن بهتر است همواره از محوکننده و کرم پودر با <نشان (مارک) یکسان> استفاده کنید چون در این‌صورت امکان هماهنگ کردن آنها با یکدیگر بسیار آسان‌تر خواهید بود. بعد از پوشاندن لک‌ها توسط کرم‌پودر، سعی کنید با ضربات آهسته انگشت خود بر روی پوست، تمام قسمت‌های پوست صورت را هم سطح کنید تا برجستگی بر روی پوست شما نمایان نباشد. آرایش شما تمام شد، خسته نباشید!

منبع : واکنش

<http://vista.ir/?view=article&id=353662>



زیبایی ابرو

اولین گام برای آرایش توجه به ابروان است. ابروان نقش قاب را برای چشم بازی میکند، یک تصویر زیبا در قاب زیبا و مناسب جلوه بیشتری پیدا میکند. ابروان کمک میکند که چشم‌ها و صورت قشنگی واقعی خودشان را بیشتر نشان دهند، البته در صورتی که مرتب و فرم گرفته باشند.

باید بیشتر سعی کنیم که ابروها را تا حد امکان طبیعی نگهداریم. بعضی ابروها فقط نیاز به برداشتن چند تار مو بعضی با تغییر دادن فرم، کامل میشوند. البته موقع برداشتن ابرو باید توجه داشت که موها یکی یکی و در جهت رشد مو برداشته شوند. برای برداشتن ابرو حتما لازم است چند نکته رعایت شود.



باید توجه داشته باشیم که چگونه فرم ابروان را پیدا کنیم. مداد را در امتداد بینی تا گوشه داخلی چشم می‌گذاریم، به این ترتیب خط شروع ابرو مشخص میشود. موهای بین دو ابرو را باید برداشت. مداد را کنار بینی می‌گذاریم به طوریکه امتداد آن از وسط مردمک چشم بگذرد، و یا به طور

عمودی روی صورت قرار میدهم تا از کنار لبه خارجی چشم عبور کند. حال محل بالاترین نقطه ابرو را مشخص میکنیم. مداد را کنار بینی، در مسیری که از گوشه خارجی چشم عبور میکند قرار میدهم تا نقطه انتهایی ابرو را مشخص کنیم.

ابروی خوش فرم به زیبایی و جذابیت صورت می‌فزاید تا حدی که حتی با حرکت ابرو و چشم میتوانیم احساس خودمان را نیز ابراز کنیم. وقتی ابروها باریک و بالا هستند به صورت حالتی میدهند که بیننده را بیشتر متوجه ابروها میکند تا سایر اعضای صورت.

ابروهایی که فاصله بین آنها زیاد باشد و گوشه خارجی ابرو کمی رو به پایین باشد نگاهی خالی و بیتفاوت به چشم میدهد.

ابروهای پهن و نزدیک به هم چهره را اخم آلود و ترشرو نشان میدهد.

فاصله طبیعی بین دو چشم در ابروهای طبیعی برابر است با پهنای یک چشم.

در چشم های نزدیک به هم باید فاصله ابروها را به اندازه پهنای یک چشم بگیریم و اشکالی ندارد که مداد اندازه گیری کمی در گوشه داخلی چشم به طرف چشم قرار بگیرد.

برای چشم های دور از هم نیز فاصله دو ابرو را به اندازه یک چشم فرض میکنیم و مداد را جهت اندازه گیری کمی داخل تر قرار میدهیم، البته در گوشه خارجی چشم.

در بعضی افراد ابروها رو به پایین رشد میکنند که حتما باید آنها را با قیچی کوچک مخصوص ابرو و مژه کوتاه کنیم و جالب است که در این نوع ابروها حتی مژه ها هم مسیر رشدشان به طرف پایین است و مستقیم همه آنها را میتوانیم به وسیله فر مژه تاب بدهیم.

• برداشتن ابروها با موجین

هنگام برداشتن ابروها به وسیله موجین بهتر است که

▪ ابروها را به وسیله کمی روغن یا شیر پاک کن نرم کنیم.

▪ پوست را محکم بگیریم.

▪ موها را یکی یکی در مسیر رشد مو در بیاوریم.

▪ بعد از برداشتن موها، کمپرس آب سرد روی آن گذاشته و کمی ضدعفونی کننده برای جلوگیری از تورم روی آنها بمالیم.

برای فرم دادن به ابرو میتوانیم از مداد ابرو و پودر ابرو استفاده کنیم. قبل از استفاده از مداد ابرو باید حتما آن را با مدادتراش مخصوص مدادهای آرایش بتراشیم.

مدادهای آرایشی ابرو معمولا به رنگهای قهوه ای روشن، متوسط، تیره، زغالی، سیاه و جگری تیره هستند.

بهتر است که رنگ مداد مورد استفاده یک درجه روشن تر از ابروی اصلی انتخاب شود. برای ابروهای بسیار روشن (بلوند) رنگ مداد کمی تیره تر توصیه میشود.

قبل از مصرف مداد حتما ابروها را به طرف بالا و گوشه ابرو را به طرفین، در مسیر رشد موها برس کنیم و سپس با مداد نوک تیز خط نازک میکشیم و آرام آرام خط را پهنتر کرده و فرم میدهیم.

میتوانیم از پودر استفاده و با برس ابرو از گوشه داخل ابرو شروع، به طرف وسط ابرو و سپس به سمت گوشه خارجی ادامه داده و سپس با یک برس تمیز پودرهای اضافی را تمیز نموده و حالت طبیعی به ابروها دهیم.

برگرفته از کتاب: آرایش راز زیبایی و جوانی تالیف: پریچهر فتحی

منبع : اطلاعات دارویی و پزشکی

<http://vista.ir/?view=article&id=81209>

 **vista.ir**
Online Classified Service

زیبایی بخش انگشتان



ناخن، بخشی از دستگاه پوششی بدن است.

بخش‌های دیگر این دستگاه پوست، مو و غشاء مخاطی هستند. صفحات حفاظتی که ناخن نامیده می‌شوند، انتهای انگشتان دست و پا را می‌پوشانند. ناخن‌ها اساساً از کراتین که یک پروتئین درشت مولکول در مو و پوست است، تشکیل شده‌اند.

جدا از جاذبه آرایشی، ناخن‌ها وظایف دیگری نیز به‌عهده دارند، از جمله کمک به بلندکردن اجسام با ایجاد تکیه‌گاه برای بافت انگشتان و یا جابه‌جا کردن اجسام ریز و از همه مهم‌تر آنکه ناخن‌ها سلامت عمومی بدن را بازتاب می‌دهند. ناخن‌ها هر روز حدود یک میلی‌متر رشد می‌کنند و علاوه بر زیبایی، وظیفه مراقبت از نوک انگشتان دست و پا را به‌عهده دارند. همچنین می‌توانند نشانه وضعیت سلامت یا کمبود ویتامین یا بیماری در بدن باشند.

• نشانه‌های بیماری‌ها و کمبودها

- خطوط یا لکه‌های سفید می‌توانند نشانه کمبود آهن، روی یا پروتئین باشند. این خطوط سفید به‌ندرت ممکن است نشانه بیماری‌های کبدی، قلبی یا کلیوی باشند.

- ناخن‌های نازک و پهن ممکن است نشانه کمبود ویتامین B12 باشند.

- ناخن‌های فرورفته یا قاشقی شکل نشانه کمبود آهن یا کم‌خونی هستند.

- ناخن‌های خشک و شکننده می‌توانند نشانه کمبود کلسیم باشند.

- رشته‌های باریکی که از پوست گوشه ناخن پدید می‌آیند ممکن است نشانه کمبود ویتامین C باشند.

- ناخن‌های بی‌رنگ یا متمایل به زرد ممکن است حاکی از کمبود ویتامین B12 یا آلرژی، بیماری‌های قندی، کبدی یا ضعف سلامت باشند.

- ناخن‌های متمایل به سبز، امکان دارد نشانه عفونت بستر ناخن باشند.

- ناخن‌های متمایل به آبی ممکن است نشانه مشکلات تنفسی یا سوءتغذیه شدید باشند.

- ناخن‌های سالم - کوتاه یا بلند - می‌بایست صاف، بدون لک، فرورفتگی یا برآمدگی، شفاف و متمایل به صورتی باشند. اگر ناخن‌ها پتان بلند است، باید آنها را با سوهان حالت دهید و تمیز کنید.

- در افراد جوان، رشد ناخن‌ها سریع است. همراه با افزایش سن، امکان دارد ناخن‌ها ضخیم‌تر، سخت‌تر و برآمده شوند. به همین دلیل است که همراه با افزایش سن، مراقبت از ناخن اهمیت بسیاری پیدا می‌کند.

• چه کنیم تا ناخن‌های سالم و زیبا داشته باشیم؟

(۱) از رژیم غذایی متعادل که شامل مقادیر فراوان از میوه‌ها و سبزیجات تازه، حبوبات و گوشت لخم می‌باشد، استفاده کنید.

(۲) هنگام انجام وظایف خانه به‌ویژه شستن ظرف‌ها از دستکش استفاده کنید.

(۳) ناخن را با برس ویژه تمیز کنید، مخصوصاً پس از کار با مواد کثیف

(۴) برای سوهان‌کشیدن ناخن‌ها پتان از سوهان‌های نرم و ظریف استفاده کنید و هیچگاه ناخن‌ها را در دو جهت سوهان نکشید. ناخن‌ها را تنها از سمت گوشه به سمت مرکز ناخن در یک جهت سوهان بکشید.

(۵) از ناخن‌ها استفاده ابزاری نکنید مثلاً از آنها برای بازکردن منگنه استفاده نکنید.

(۶) ناخن‌ها را خشک و تمیز نگاه دارید. این کار کمک می‌کند تا باکتری‌ها و قارچ‌ها روی ناخن‌ها تجمع پیدا نکنند.

(۷) اگر ناخن‌های پائتان ضخیم بوده و کوتاه‌کردن آنها دشوار است، آنها را به‌مدت ۵ الی ۱۰ دقیقه درون مخلوط آب و نمک گرم (یک قاشق چای‌خوری نمک در نیم‌لیتر آب) فرو ببرید. این کار باعث نرم‌شدن آنها می‌شود.

(۸) ناخن‌ها را برای ایجاد حداکثر استحکام باید به‌طور مستقیم کوتاه کرده، به‌طوری که اندکی در گوشه‌ها گرد شوند.

- ۹) رشته‌های باریکی که از پوست گوشه ناخن آویزان هستند را نکنید چون باعث عفونت می‌شود، بهتر است با ناخن‌گیر جدا و ضدعفونی شوند.
- ۱۰) ناخن‌هایتان را نجوید.
- ۱۱) صابون و مواد شوینده قوی سبب خشکی و ترک‌برداشتن ناخن‌ها می‌شوند. برای شستن دست‌ها از صابون‌های ملایم استفاده کنید.
- ۱۲) از لاک‌برها استفاده نکنید زیرا آنها باعث خشکی ناخن می‌شوند. در صورت استفاده از آنها از لاک‌برهای فاقد استون استفاده کنید.
- ۱۳) پیش از باغبانی، ناخن‌های خود را در صابون فرو ببرید. این کار سبب می‌شود میکروب‌ها به زیر ناخن‌ها نفوذ نکند.
- ۱۴) پس از سوهان‌کشیدن ناخن‌ها، آنها را برای چند دقیقه درون آب گرم صابون‌دار ماساژ دهید تا چربی ناخن‌ها گرفته شود.
- ۱۵) یک تا ۳ ماه از سال به ناخن‌های خود استراحت دهید تا ناخن‌ها مجدداً سلامتی خود را بازیابند.
- ۱۶) آب و مایعات فراوان بنوشید.
- ۱۷) برای داشتن ناخن‌های سالم، مصرف روزانه ۵/۲ میلی‌گرم بیوتین (غیر از زنان باردار) و غذاهای حاوی بیوتین مانند تخم‌مرغ و جگر بسیار مفید می‌باشد.
- ۱۸) هر روز دستان و ناخن‌های خود را با مواد مرطوب‌کننده مرطوب کنید. همچنین از غذاهای سرشار از سولفور و سیلیکون مانند گل کلم و ماهی استفاده کنید.
- ۱۹) آب هویج تازه بنوشید چون سرشار از کلسیم و فسفر بوده و در استحکام ناخن‌ها بسیار مفید است.
- ۲۰) براق‌کننده لب برای نرم کردن ناخن‌ها بسیار موثر است.
- ۲۱) برای فرم‌دهی ناخن‌ها، باید به آرامی به وسیله یک سوهان نرم سوهان زده شوند، نه با سوهان زبر، زیرا در این صورت به ناخن آسیب می‌رسد. پس به آرامی با زاویه ۴۵ درجه از گوشه ناخن به طرف نوک انگشت سوهان بزنید تا به لایه‌های ناخن صدمه نزنید. گوشه‌های ناخن را نیز زیاد سوهان نکنید، زیرا ناخن را ضعیف می‌کند. به طور کلی مراقبت از ناخن‌های کوتاه آسان‌تر است.
- رفع مشکلات ناخن
- برای ناخن‌های خشک و شکننده را به دفعات با کرم یا روغن دست بمالید. غذاهایی که اسیدهای چرب مفید دارند (مانند تخم‌مرغ، گوشت، ماهی و حبوبات) را بیشتر مصرف کنید. همچنین از مصرف بیش از اندازه پاک‌کننده‌های ناخن که حاوی استون هستند بپرهیزید زیرا استون ناخن را خشک می‌کند. هنگام شستن ظرف نیز حتماً دستکش بپوشید.
- عفونت ناخن
- عفونت ناخن ممکن است منجر به خارش، خشکی، تاول، نرمی و شل‌شدگی ناخن شود. برای تجویز پماد ضدقارچ به پزشک مراجعه کنید.
- جوییدن ناخن
- جوییدن ناخن به مرور زمان باعث آسیب‌دیدگی ناخن‌ها می‌شود. اگر شما ناخن‌هایتان را می‌جوید، آنها را به محلول ضدجوییدن ناخن آغشته کنید. این عمل باعث می‌شود که قبل از جوییدن ناخن به این کار فکر کنید. بهتر است در موارد مقاوم و مداوم به پزشک مراجعه کنید.
- رشته‌های کنار ناخن؛
- ممکن است این تکه پوست‌های مرده نزدیک به ناخن دردناک باشند. آنها را به دقت بچینید، ناخن‌ها را با مصرف کرم مرطوب نگه دارید و از مکمل‌های ویتامین B و C استفاده کنید یا غذاهایی مانند سبزیجات و مرکبات را بیشتر مصرف کنید.
- رشد ناخن درون پوست
- این حالت دردناک زمانی ایجاد می‌شود که ناخن به طرف داخل پوست یا گوشه انگشت رشد کند. در این حالت ناخن را خیس و به دقت آن را کوتاه کنید. اگر بهتر نشد به پزشک متخصص مراجعه کنید.
- ناخن‌های انگشتان پا
- مراقبت از ناخن‌های انگشتان پا به مراتب راحت‌تر از انگشتان دست است؛ چون کمتر می‌شکنند یا ترک برمی‌دارند، با وجود این، دانستن چند نکته برای محافظت ناخن‌های انگشتان پا بد نیست:
- از پا برهنه راه رفتن در جاهای خیس مانند حمام یا استخرهای عمومی بپرهیزید تا از عفونت‌های قارچی پیشگیری کنید.
- جوراب خود را هر روز بشویید و کفش‌هایتان را همواره پاکیزه نگه دارید.

از پوشیدن کفش‌های تنگ پرهیز کنید.

ناخن‌های مصنوعی یا مانیکور

یکی از روش‌هایی که زنان برای زیبا کردن ناخن‌های خود به کار می‌برند، استفاده از ناخن‌های مصنوعی یا موادی است که سطح یا شکل ناخن را به فرم دلخواه درآورد، هر چند تحقیقات در سال‌های اخیر روشن کرده است استفاده از این‌گونه ناخن‌ها و حتی کاشت آنها می‌تواند باعث بروز عوارضی برای این افراد شود.

امروزه خانم‌ها به دو دلیل از ناخن‌های مصنوعی یا کاشت ناخن استفاده می‌کنند؛ یکی به دلیل بیماری‌های مختلفی است که صفحه ناخن از بین رفته و تغییر شکل یافته است و برای پوشاندن این آسیب از ناخن‌های مصنوعی استفاده می‌شود. همچنین دسته دیگری از زنان به دلیل زیبایی به کاشت ناخن‌های مصنوعی به روش‌های مختلفی روی می‌آورند.

پزشکان معتقدند ناخن‌های مصنوعی بعد از تمیز کردن سطح ناخن به اندازه ناخن بریده و توسط چسب‌های مخصوصی چسبانده می‌شوند که با رنگی بوده و یا اینکه بعد از چسباندن توسط لاک‌های مختلفی به دلخواه رنگ می‌شوند، ناخن‌های مصنوعی (ورقه‌های پلاستیکی) معمولاً سه، چهار روز بیشتر نباید باقی بمانند. زیرا اولاً برخورد با مواد شوینده و مواد شیمیایی سبب جدا شدن آنها می‌شود و ثانیاً تبخیر ترکیبات ناخن موجب جدا شدن آنها می‌شود که در صورت باقی ماندن صدماتی را برای ناخن‌ها به وجود می‌آورد.

همچنین به دلیل اینکه ناخن دائماً در حال رشد است بعد از مدتی باعث به وجود آمدن فاصله بین ناخن اصلی و ناخن کاشته شده می‌شود که مرتباً باید تعویض شود تا فرم آن به درستی حفظ شود.

از عوارض ناخن‌های مصنوعی و کاشت آنها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد.

درماتیت (اگزما تماسی) - که به دلیل تحریک و آلرژی در پوست دور ناخن و در قسمت‌های مختلف بدن ایجاد می‌شود از مهم‌ترین عوارضی است که در اثر استفاده از ناخن‌ها به وجود می‌آید، همچنین براساس گزارشات به دست آمده افراد آرایشگری که کار کاشت ناخن را انجام می‌دهند به علت آزاد شدن سم سیانید و بخار ناشی از آن دچار مسمومیت می‌شوند.

همچنین در اثر استفاده از این ناخن‌ها انیکولایزیس که در واقع کندگی لبه آزاد ناخن از بستر است ایجاد می‌شود، ناصافی، تغییر ناخن، خط شدن آن، شکنندگی و خرد شدن ناخن نیز در اثر استفاده از ناخن‌های مصنوعی به وجود می‌آید، حتی بعضی از مواقع ناخن به طور کامل از بین می‌رود و تغییراتی در رنگ ناخن‌ها به وجود می‌آید.

التهاب حاشیه ناخن و بروز عفونت‌های معمولی یا قارچی نیز از دیگر عوارض آن است. برای چسباندن ناخن از حلال‌های مختلفی استفاده می‌شود بنابراین به دلیل حل شدن لایه محافظ ناخن در ناخن مصنوعی، ناخن‌ها استحکام خود را از دست می‌دهند و حالت نرمی شکل پیدا می‌کنند و آسیب‌پذیرتر می‌شوند و میکروب‌ها خصوصاً عفونت‌های قارچی به راحتی وارد لایه زیرین ناخن می‌شوند.

ناخن‌های مصنوعی که توسط چسب‌های مخصوص روی ناخن قرار می‌گیرد باعث بروز عوارضی همچون انواع آلرژی‌های پوستی می‌شود که با عوارض قرمزی، التهاب، پوسته‌ریزی و خارش ظاهر می‌شوند.

در عمل کاشت ناخن یا مانیکور، به دلیل اینکه پوست کناره ناخن در بعضی از مواقع دچار خونریزی می‌شود و ابزار کار را آلوده می‌کند، در صورت عدم رعایت بهداشت، احتمال انتقال بیماری‌های ویروسی همچون ایدز و هپاتیت را افزایش می‌دهد.

جدا کردن ناخن‌های مصنوعی

بهترین روش جدا کردن ناخن‌های مصنوعی استفاده از آب ولرم است که در این حالت ناخن‌ها خود به خود جدا می‌شوند، خانم‌ها می‌توانند برای بهبودی عوارض چسب ناخن از کرم‌های مرطوب کننده مانند «اوسرین» استفاده نمایند.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=275423>

زیبایی به چه قیمتی؟



تلاش زنان در همه سالهای عمر خود برای زیباتر و دلغریب تر شدن، پیشینه‌ای به درازای تاریخ دارد. این وسواس حتی به قیمت آسیب‌های جسمی مختلف، ابتلا به بیماری‌های مرگبار و حتی مرگ نیز تمام می‌شده است. بانوی نویسنده این مقاله با اشاره به وجود انواع مواد شیمیایی و خطرناک نظیر جیوه و سرب و آلومینیوم، اسیدهای مختلف و غیره و بروز بیماری‌های گوناگون در میان استفاده‌کنندگان از این محصولات که در سایه تبلیغات رسانه‌های ما در حال گسترش دامنه مخاطبان خود است، یادآوری می‌کند که هیچ راه‌حلی نمی‌تواند به اندازه لبخند زدن، چهره ما را زیبا و دلغریب و دوست داشتنی کند.

از آغازین روزهای تاریخ زندگی انسان‌ها، زنان تلاش می‌کرده‌اند تا بیشترین حد ممکن، زیبا باشند. از روزگار کلتوپاترا که در شیر الاغ استحمام می‌کرد تا عصر پیشرفته کنونی و تزریق مواد آرایشی به زیر پوست گونه‌های زنان، به نظر می‌رسد که آنان با صرف هر مقدار زمان و هزینه ممکن، به دنبال دستیابی به اکسیر جوانی و زیبایی هستند، حتی اگر این کار به مرگشان منتهی شود!

آیا شما می‌دانید که در قرن ۱۷ میلادی، زنان برای سفید شدن پوست صورت خود از کرم‌ها و پودرهای حاوی جیوه، سرب و گل سفید بهره

می‌بردند که این کار در پاره‌ای از موارد به بهای سخته قلبی و یا مرگ تمام می‌شد؟

به علاوه، در سال‌های قرون وسطی، زنان برای برطرف کردن جرم دندان خود به آرایشگاه‌هایی می‌رفتند که از اسید نیتریک برای سفید کردن دندان‌ها بهره می‌بردند، کاری که باعث از بین رفتن تدریجی مینای دندان و از دست دادن دندان‌های زنان در سال‌های میانی عمرشان می‌شد. ما همه روزه با بمباران تبلیغاتی گسترده‌ای از سوی رسانه‌ها رو به رو هستیم که به ما می‌گویند، چگونه می‌توان زیباتر به نظر رسید. از سوی دیگر، با تورق هر مجله‌ای و یا مشاهده تبلیغات تلویزیونی و تابلوهای تبلیغاتی و کانالوگ‌ها و ستاره‌های فیلم‌های سینمایی نیز چنین احساسی به همه ما القا می‌شود. این لیست بلند بالا همچنان ادامه دارد. ما خود را با یکدیگر مقایسه می‌کنیم و همچنان احساس دوری از تناسب اندام، چاقی، فقدان جذابیت و یا پیری در مقایسه با دیگران نیز می‌کنیم. لذا این عطش سیری ناپذیر ما همچنان تداوم می‌یابد و مدیران صنعت مواد آرایشی و زیبایی و جراحان پزشکی زیبایی مصنوعی، با دستانی پر پول، روانه بانک‌ها می‌شوند. اما نباید تنها بر روی زنان متمرکز شویم. چرا که اگرچه در گذشته استفاده یک مرد از یک صابون آرایشی و یا کرم صورت، کاری زنانه و تحقیرآمیز به حساب می‌آمد، اما امروزه این شرایط تغییرات زیادی کرده است. محصولات آرایشی مردانه و جراحی‌های زیبایی ویژه مردان، به رشدی انفجاری رسیده و «مردان جدید»، اینک بدون یک آرایش کامل صورت از خانه خارج نمی‌شوند. گویی تنها ما نوجوانان و کودکان و نوزادان خود را برای اهداف بازاریابی نادیده گرفته‌ایم! هر چند هم اینک یک نوع عطر ویژه نوزادان نیز به بازار عرضه شده است!

● نگاهی به تعدادی از واقعیت‌های جذاب

- درآمد بخش جراحی‌های زیبایی، همه ساله با رشدی ده درصدی در انگلستان همراه است و این عدد در سال آتی به سیصد میلیون پوند خواهد

رسید.

- در سال گذشته، هشت و نیم میلیون عمل جراحی زیبایی مختلف در آمریکا انجام شد و مصرف کنندگان یازده میلیارد دلار برای این کار پرداخت کردند.

- بازار محصولات آرایشی و عطریات، در سال گذشته از بازاری یک و هفت دهم میلیارد پوندی برخوردار بوده است.

با رشد لجام گسیخته نرخ ابتلای زنان انگلیسی به سرطان پوست، عده‌ای از کارشناسان و متخصصان حوزه پزشکی، اعلام کرده‌اند که بین ابتلای سی و هشت هزار زن به این نوع سرطان و مرگ سیزده هزار و صد زن دیگر به دلیل این بیماری با مصرف اسپری‌های ویژه ضد تعرق و دئودورانت‌های زیر بغل، ارتباط وجود دارد. چرا که به دلیل وجود مواد شیمیایی خطرناک در این محصولات و جذب آنها از طریق پوست، به وجود آمدن چنین تومورهایی قابل پیش بینی خواهد بود. همچنین در تعدادی از این تومورهای مورد بررسی قرار گرفته، مواد شیمیایی موجود در دئودورانت‌ها مشاهده شده است.

آیا شما می‌دانید که قریب به اتفاق عطرها و ادکلن‌هایی که با اسانس‌هایی نظیر گل رز، اسطوخودوس و یا یاسمن به بازار عرضه می‌شوند، کاملاً مصنوعی بوده و هیچ ارتباطی با رایحه این گل‌ها ندارند؟ به علاوه، آیا می‌دانید، هر زمان که شما موهپایان را رنگ می‌کنید، مواد شیمیایی موجود در این محصولات به ویژه ترکیبات شیمیایی رنگ، توسط بدن شما جذب می‌شود؟

لذا هرگاه که شما برای خرید کرم جوانی و یا شامپو‌هایی که به شما شخصیتی دیگر می‌دهد، به یک فروشگاه می‌روید، برای لحظه‌ای توقف کنید و به مواد اولیه استفاده شده در ساخت هر یک از این محصولات نگاه کنید. هر چه که از مواد نگهدارنده بیشتری برای طول عمر بیشتر کالا و نه طول عمر شما بهره برده شده باشد (نظیر کف کننده‌ها، اسیدها، روغن‌های معدنی، مشتقات نفتی و مرطوب کننده‌ها) علاوه بر آسیب رساندن به پوست شما، پس از جذب آنها در بدن، عملکردی سمی و خطرناک خواهد داشت.

مطالعات پزشکی نشان می‌دهد که این مواد شیمیایی آرایشی و بهداشتی، به بروز آسیب‌های زیر منجر می‌شود:

الف (انواع سرطان؛

ب (بی‌نظمی هورمونی؛

ج (آسیب رساندن به سیستم عصبی؛

د (آسیب به اندام‌های مختلف بدن؛

همچنین اکثر محصولات مرطوب کننده، لوسیون‌های دست و سایر مواد آرایشی عرضه شده در بازار، حاوی «پروپیلن گلیکول» می‌باشد که از این ماده در ساخت ضد یخ‌ها، روغن ترمز و مواد جلوگیری کننده از یخ زدگی نیز استفاده می‌شود. از سوی دیگر، به حیوانات زیادی فکر کنید که جان و یا چشم خود را برای زیباتر کردن شما از دست می‌دهند. آیا شما می‌دانید که بسیاری از رژهای لب، حاوی اجزایی از والها بوده و در ساخت تعدادی از کرم‌های صورت عرضه شده در بازار محصولات آرایشی و زیبایی، از ادرار حیوانات (و اغلب الاغ‌های باردار) و یا جنین‌های حیوانات استفاده می‌شود؟

من معتقدم که طبیعت همه نیازمندی‌های زندگی ما را تأمین می‌کند و در آن عطریات و مواد زیبا کننده در حد وفور وجود دارد. پس بار دیگری که تصمیم گرفتید برای زیباتر کردن صورت خود اقدام کنید، سری به مراکز ارائه راه حل‌های طبیعی و ارگانیک بزنید. چرا که خدمات ارائه شده در این مؤسسات، نه تنها برای شما ایمن‌تر و سالم‌تر خواهد بود، بلکه به حفظ محیط زیست و حیوانات نیز کمک می‌کند. به علاوه، با صرف نظر کردن از خریداری این مواد خطرناک که از بسته بندی‌های غیر ضروری زیادی نیز برخوردار است، می‌توانید به سلامت محیط زیست و جامعه و جیب خود نیز کمک کنید! من شخصاً معتقدم که تنها راه حل زیباتر کردن چهره هر فرد، لیخن زدن است و به راستی چه محصولی می‌تواند بیش از این کار، شما را زیباتر و دل‌فریب‌تر کند؟

<http://vista.ir/?view=article&id=358334>

زیبایی تب دارد؛ تب ۴۰ درجه!



ای آینه به من بگو که من از همه زیباتر! این جمله معروف را حتما شما هم به یاد دارید وقتی زن زشت داستان سفید برفی نقشه‌ها می‌کشید برای از بین بردن دختر زیبای داستان و جلوی آینه می‌ایستاد و از آینه -آن هم از آینه- دروغ می‌خواست؛ بعد هم که به مراد خود نرسید زد آینه را شکست! در نفس عمیق این هفته نگاهی داشته‌ایم به موضوع داغ زیبایی؛ البته از دریچه روانشناسی و جامعه‌شناسی و همه آن دلایل که باعث می‌شود شما با تمام زیبایی‌هایتان زشت و یا با تمام زشتی‌هایتان زیبا به نظر بیایید!

... بحث زشتی و زیبایی از قدیم‌الایام مطرح بوده است و شاید بتوان گفت فلاسفه‌ای چون افلاطون جزو اولین‌هایی بودند که بحث هنر و زیبایی را مطرح کردند. امروزه روان‌شناسان و جامعه‌شناسان نیز درگیر این قضیه شده‌اند. پژوهش‌های روان‌شناسان مشخص کرده است که زیبایی و زشتی محصول نگرش، تصورات و برداشت‌های افراد از خود یا از پدیده مورد نظر است. در این رابطه دکتر پرویز رزاقی، روان‌شناس، به دو گروه اشاره

می‌کند: «افراد زشتی که ادعای زیبایی دارند و افراد زیبایی که ادعای زشتی دارند.» شاید با این موضوع روبه‌رو شده‌اید که دوستان از لحاظ ظاهری تقریباً زشت است اما به محض دیدن دیگران شروع به عیب‌جویی از قیافه و ظاهر آنها می‌کند. این روان‌شناس علت برخورد ویژه دوست شما را به یکی از دو تا موضوع زیر مربوط می‌داند: «برخی از افراد زشت حاضر به پذیرش زشتی خود نیستند و در نتیجه با مکانیسم دفاعی انکار زشتی با آن برخورد می‌کنند و برخی دیگر به دلیل نگرش مثبتی که از خود دارند زشتی را انکار می‌کنند.» در حالی که برعکس این قضیه برای برخی افراد زیبا اتفاق می‌افتد. افراد زیبایی که خود را زشت تصور می‌کنند با اعتماد به نفس کافی ندارند یا اینکه از نظر باور و تفکر به اشباعی رسیده‌اند که زیبایی را در محور تصور و افکارشان قرار نمی‌دهند و آن را امری عادی تلقی می‌کنند یا اینکه به جنبه‌های دیگر زندگی مثل معنویات، زندگی خوب و... اهمیت می‌دهند.

• تب زیبا شدن

در سال‌های بسیار دور بحث زیبایی و زشتی تب امروز را نداشت. امروزه این تب چنان افزایش پیدا کرده که جان برخی افراد را هم تهدید می‌کند. در حال حاضر جامعه ما با دخترها و پسرهایی روبه‌رو است که علی‌رغم چهره زیبایی که دارند حاضر نیستند تحت هیچ شرایطی بدون آرایش دیده شوند. ورود انواع و اقسام مواد آرایشی، استفاده بی‌رویه از این مواد - به خصوص در چند سال اخیر- شاهدهی بر این گفته دکتر رزاقی است که نداشتن احساس مثبت به خود و اعتماد به نفس کافی و نیز موقعیتی که انسان در آن قرار می‌گیرد از علل مهم تصور زیبایی و زشتی افراد از خود است. فرضاً اگر فرد در موقعیتی قرار بگیرد که دیگران از وی زیباتر باشند ممکن است خود را زشت بیندارد. عوارض این باورهای افراطی حتی می‌تواند شغل و منصب فرد را هم تحت تاثیر قرار بدهد. به ویژه در مورد مردان که داشتن قد بلند و هیکل قوی را در موفقیت‌های کاری موثر می‌دانند. در حالی که این افراد اگر به جای تمرکز روی قیافه، قدرت‌های دیگر خود را تقویت می‌کردند به احتمال زیاد به مراتب بالای شغلی دست می‌یافتند.

• تفاوت اعتماد به نفس در زن و مرد

تعریف اعتماد به نفس و به تبع آن زیبایی، از دیدگاه دو جنس زن و مرد، متفاوت است. اعتماد به نفس، ویژگی‌ای است که در سنین پایین، شروع به شکل گرفتن می‌کند و در خانم‌ها زودتر شکل می‌گیرد و زودتر هم تمام می‌شود. در دختران از سنین ۷ تا ۹ سالگی شروع و در ۱۵ تا ۱۶ سالگی تمام می‌شود. این در حالی است که در مردان از سنین ۱۲ تا ۱۴ سالگی شروع می‌شود و سپس ادامه پیدا می‌کند. معنای اعتماد به نفس هم برای خانم‌ها و هم آقایان تفاوت می‌کند تا جایی که خانم‌ها اعتماد به نفس را بیشتر در زیبایی می‌بینند و مردان در قدرت و توانمندی. برای همین است که زنان بیشتر از مردان به جای تقویت قدرت و توانمندی به دنبال انواع و اقسام جراحی‌های پلاستیک و زیبایی مثل کاشت گونه، جراحی بینی، لیفتینگ و... هستند در حالی که مردان کمتر به زیبایی چهره اهمیت می‌دهند و بیشتر در باشگاه‌های ورزشی باید سراغ آنها را گرفت. همچنین به جز این موارد دو دلیل عمده دیگر باعث تفاوت در تعریف اعتماد به نفس در زنان و مردان می‌شود؛ تفاوت‌های روان‌شناختی بین زن و مرد و باورهای به ارث رسیده از نیاکان.

به هر حال تفاوت اعتماد به نفس ریشه در هر مساله‌ای داشته باشد در حال حاضر این موضوع به اثبات رسیده است که در انسان جنس مونث زیباتر است و در باورهای عینی مشخص شده مردان زمخت‌تر هستند. زنان دوست دارند زیباتر باشند. آنها موجودیت خود را با زیبایی محک می‌زنند چرا که احساس می‌کنند با زیبایی می‌توانند موجودیت بیشتری را از خود نشان بدهند و بنابر گفته‌های دکتر رزاقی نمی‌شود منکر این حقیقت شد. افرادی که احساس زیبایی دارند احساس شادابی رفتاری و جسمانی بیشتری دارند اما باید این را هم پذیرفت که زشتی تعریف مختلفی دارد. همیشه نمی‌توان مورد پسند همگان قرار گرفت. با تغییر دیدگاه می‌توان زندگی بهتری را نصیب خود کرد. افراد با نگرش منفی ضمن زشت شمردن خود سایر محاسن خود را نادیده گرفته و در نتیجه گردابی در ذهنشان ایجاد می‌کنند که بیشتر و بیشتر در محورهای منفی و ضعف‌های جسمانی خود غوطه می‌خورند.

• ریشه بیمارگونه تصور زشتی

زیبایی در یک تعریف کلی به مفهوم نظم، اندازه و تناسب است که می‌تواند با نگرش، فرهنگ و تربیت افراد ارتباط تنگاتنگی داشته باشد. جالب است اگر بدانید در آثار برجای مانده از ایران قدیم مشخص شده بینی عقابی زشت محسوب نمی‌شده در حالی که در ایران امروز انواع و اقسام جراحی‌های بینی شاهدهی بر این ادعا هستند که تعریف زیبایی می‌تواند در اعصار مختلف تغییر کند بنابراین نمی‌توان همیشه و همه‌جا مورد پسند واقع شد اما گاهی تصور زشت بودن به سال‌های سال قبل برمی‌گردد یعنی سنین ۲ تا ۱۲ سالگی! روان‌شناس‌ها در این باره می‌گویند: «در این سنین افراد خود را با ارزیابی‌های بیرونی یعنی نگاه دیگران و برداشت دیگران مقایسه می‌کنند. اگر پیام‌هایی که از محیط، از جمله خانواده می‌گیرند منفی باشد اثرات روان‌شناختی منفی بیشتری را روی باورهای افراد نسبت به خویش‌پنداری ایجاد می‌کنند. اگر خانواده گوش، دماغ، قوز و... فرزند خود را مورد تمسخر قرار بدهند در شکل‌گیری اعتماد به نفس فرزند تأثیر خواهد داشت. درحالی که در این دوران توجه به زیبایی‌های فرد بسیار مهم است. باید از فرزند با شرایط خاص، در جمع حمایت شود. باید زیبایی‌های این فرزند را در جمع بازگو کرد که دیگران به جای توجه به بعد زشتی به بعد زیبایی وی توجه کنند.»

• عشق به زیبایی امری ذاتی است

عشق به زیبایی امری ذاتی تلقی می‌شود و انسان زیبایی را در درون خویش می‌شناسد. انگیزه زیبایی و زشتی در درون انسان‌ها است. انسان‌ها تا حد زیادی عاشق سیرت زیبا هستند نه صورت زیبا بنابراین هر قدر زیبایی یا زشتی بیرونی در اوج باشد باز هم انسان زیبایی درون را به زیبایی بیرون ترجیح می‌دهد. مثال بارز آن حکایت لیلی و مجنون است. حاکم یمن دستور داد لیلی را بین ۱۰ دختر زیبا قرار بدهند، سپس به مجنون گفت: «لیلی از این ۱۰ دختر زشت‌تر است. چرا عاشق او شده‌ای؟» مجنون در پاسخ گفت: «این چشم من را در بیاور و از چشم من به لیلی نگاه کن.» دکتر رجب‌لو، جامعه‌شناس در این باره می‌گوید: «زشتی یا زیبایی از چشم کسی که آن را زشت یا زیبا می‌بیند مطرح است نه اینکه زشتی یا زیبایی به معنای واقعی وجود داشته باشد. ضمن اینکه انکار نمی‌کنیم که ممکن است جمع کثیری یک فردی را زیبا تشخیص بدهند یا برعکس اما با این حال موضوع مطلق نیست.»

اما علی‌رغم اینکه زیبایی درونی مهم‌تر از زیبایی بیرونی است، امروزه به زیبایی ظاهری اهمیت زیادی داده می‌شود. این دکتر جامعه‌شناس در این باره هم می‌گوید: «در جوامعی که مسایل اخلاقی، انسانی و سیرت زیبا در درجه دوم اهمیت قرار دارند انسان‌ها در تلاش هستند که به صورت زیبا بپردازند. به عنوان مثال معمولاً در زندگی قبیله‌ای، افراد دارای مناسبات با ثبات و روابط انسانی بسیار عمیق هستند. در آنها خویشاوندی و روابط نسبی و سببی اصل است. پسرعموی زشت با دخترعموی زیبا ازدواج می‌کند یا برعکس. این زشتی و زیبایی باعث قطع

رابطه نمی‌شود. زشتی و زیبایی ملاک روابط انسانی قرار نمی‌گیرد. چرا در قبایل زنها بینی خود را عمل نمی‌کنند؟ چون یک فرهنگ غنی بر آنها حاکم است و زیبایی در درجه دوم اهمیت قرار دارد.» شاید علت عمده تفاوت زیبایی و زشتی در شهر و روستا به همین موضوع برمی‌گردد. دکتر رجب‌لو می‌گوید: «در شهرها به دلیل اینکه نسبت‌ها کمرنگ می‌شود و از سویی دیگر از آنجا که روابط انسانی در پرتو مناسبات مالی، اشتغال، درآمد بالا و داشتن طبقه تعریف می‌شود و از آن جایی که این موارد دایما در حال تغییر هستند، در چنین جامعه‌ای ارزش و معیار انسانی برابر مناسبات ظاهری زندگی رنگ می‌بازد و افراد سعی می‌کنند صورت ظاهری مساله را حفظ کنند.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=358471>

 **vista.ir**
Online Classified Service

زیبایی درکنار سلامت

آیا در حین استراحت با یک ماسک روی صورت‌تان، از چشمان‌تان اشک می‌آید؟ وقتی کرم به صورت‌تان می‌مالید، پوست‌تان می‌سوزد؟ پوست تنها یک کارت ویزیت نیست. تمامی علائم روی آن حاکی از وضعیت درونی شماست. فکر نمی‌کنید نسبت به وسایل آرایشی حساسیت دارید؟ آیا روی بسته آن ماده آرایشی نوشته شده است <بدون حساسیت> ولی پوست شما همچنان قرمز می‌شود؟ فراموش نکنید این کارشناسان نیستند که برای شما تصمیم می‌گیرند. پوست‌تان است که حرف آخر را می‌زند.



▪ آیا در ماده آرایشی مصرفی‌تان نیکل به کار رفته است؟
نیکل با پوست‌های حساس سازگاری ندارد. ۱۰ درصد زنان نسبت به این فلز آلرژی دارند و این در حالی است که نیکل در بسیاری از مواد آرایشی نیز به کار رفته است. در صورتی که شما نیز از جمله افرادی هستید که به نیکل حساسیت دارند به توصیه‌های زیر عمل کنید:
- سعی کنید تا حد ممکن از وسایل آرایشی قهوه‌ای و بلوطی استفاده نکنید چون این مواد بیش از دیگر مواد حاوی نیکل‌اند.

- تمام ریمل‌ها حتی آنهایی که روی‌شان قید شده <ضد حساسیت> حاوی مقدار فراوانی نیکل‌اند.
- در صورتی که نسبت به نیکل حساسیت دارید و می‌خواهید از ریمل استفاده کنید، توصیه می‌شود ریمل را از ریشه مژه به سمت بالا نکشید. تنها نوک مژه‌ها را با ریمل حالت دهید.
- ریمل‌های مشکی حساسیت کمتری ایجاد می‌کنند چون درون آنها از اکسید آهن استفاده شده که نسبت به دیگر ریمل‌ها با رنگ‌های متنوع، کمتر تحریک ایجاد می‌کنند و حساسیت‌زایی کمتری دارند.

- وقتی براق‌کننده ناخن می‌زنید، مواظب چشم‌های‌تان باشید!

- وقتی متخصصان پوست با افرادی رویه‌رو می‌شوند که پلک‌هایشان ورم کرده، اغلب به ناخن‌هایشان نگاه می‌اندازند تا ببینند آیا آنها براق‌کننده ناخن می‌زنند یا خیر! جالب است بدانید، براق‌کننده ناخن حاوی موادی است که بسیار آلرژی‌زا است. ناخن‌ها قادر به تحمل این مواد هستند و تحریک نمی‌شوند ولی چشم‌ها چرا! تنها مالیدن چشم با انگشت باعث می‌شود این ماده فوق‌العاده آلرژی‌زا با چشم برخورد کند و باعث تحریک آن شود. در صورتی که شما نیز چشمانی قرمز و ورم کرده دارید و در عین حال از جمله افرادی هستید که براق‌کننده ناخن مصرف می‌کنند، توصیه می‌کنیم یا براق‌کننده ناخن را کنار بگذارید یا از برچسب‌هایی استفاده کنید که جنس مرغوب و حساسیت‌زایی کمتری دارند.

▪ قبل از خرید هر کرم پودری اول آن را تست کنید

پوست‌تان قرمز می‌شود؟ مطمئناً از ماده خاصی روی آن استفاده کرده‌اید که ملتهب شده است. گاهی اوقات کرم‌پودرها در این میان مقصران اصلی‌اند. به شما توصیه می‌کنیم قبل از خریدن هر نوع کرم‌پودری، ابتدا از فروشنده بخواهید یک اشانتیون به شما بدهد. کرم‌پودر را صبح یک روز تعطیل مصرف کنید. توجه داشته باشید قید شدن کلمه <bio> روی محصولات آرایشی به معنی ضد حساسیت بودن آنها نیست. با این حال موادی که عطر کمتری در آنها به کار رفته نسبت به دیگر مواد پوست را کمتر تحریک می‌کنند.

▪ اگر لنز می‌زنید، مواظب باشید

در صورتی که شما از جمله افرادی هستید که لنز می‌زنید توصیه می‌کنیم کمتر از مواد آرایشی مربوط به چشم استفاده کنید زیرا مواد ریز کرم‌ها و سایه‌های آرایشی به راحتی به زیر لنز نفوذ می‌کنند و موجب التهاب عدسی می‌شوند. لنزهای تماسی چشم به دو نوع تقسیم می‌شوند: لنزهای نرم و لنزهای سخت. لنزهای نرم را می‌توان یک شبانه‌روز (حداکثر) در چشم گذاشت و نیاز به مراقبت زیادی دارد اما آسیب کمتری به چشم وارد می‌کند. لنز سخت را می‌توان چند روز تا حداکثر یک هفته در چشم گذاشت اما باید بدانیم که آسیب بیشتری به چشم وارد می‌کند. هنگامی که از لنز استفاده می‌کنیم بهتر است از مواد آرایشی مخصوص چشم کمتر استفاده شود چون تماس مواد آرایشی، هم باعث آسیب لنز می‌شود و هم چشم را به عفونت‌ها حساس می‌کند.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=265383>

 **vista.ir**
Online Classified Service

زیبایی زورکی

▪ یک: بعضی از ما آدم‌ها به زیبایی ظاهری اهمیت زیادی می‌دیم و اونو یک

اصل تلقی می‌کنیم.

حالا این دیدگاه شده یک اصل اساسی توی زندگی ما جوونا و برای این که زیبا بشیم، هزار و یک فن و فوت رو به کار می‌بندیم. عادت کردیم که هر روز بریم جلوی آینه بایستیم و به چهره مون نگاه کنیم و ببینیم که کجای ظاهرمون ایراد داره و هی به بینی گنده و جوش‌های صورتمون بد و بیراه می‌گیم و با خودمون می‌گیم: خوش به حال فلانی که صورت صافی داره!



بعد هم سر زمین و زمان غر می زنیم که چرا ما باید به صورت زیبا عینهو

سیندرلا نداشته باشیم! تموم پول توجیبی هامون رو خرج کرم و پودری می کنیم که جوش ها و لک های صورتمون رو با اونا بیوشونیم و فرقی نمی کنه این کرم یا پودر و مارکش چی باشه و ساخت کجا باشه و اصلا از چی ساخته باشنش، فقط تنها چیزی که برای ما مهمه اینه که هر جور شده از شر جوش های صورتمون خلاص بشیم...

▪ دو: توی مسیر هر روزه ام از خونه به سمت دانشگاه، چندین و چند فروشگاه لوازم آرایشی و بهداشتی وجود داره که همیشه خدا هم سر کاسبای مغازه شلوغه... اما اون روز با بقیه روزهای قبل فرق داشت، آخه اون قدر تعداد مشتریای مغازه لوازم آرایشی زیاد بود که بلاتشبییه مثل صف نانواپی، تعدادی تا بیرون مغازه هم در صف ایستاده بودند... برام جالب بود و حس کنجکاوی ام گل کرد و رفتم جلو و از به خانمی پرسیدم، بخشید این جا چه خبره؟

اون خانومه گفت: به کرم پودر جدید وارد بازار شده که حرف نداره.

گفتم: قیمتش چنده؟ گفت: واسه من فرقی نداره که قیمتش گرون باشه یا ارزون، مهم اینه که فقط زیبا بشم!

▪ سه: چند وقتی است که فراگیری داشتن ظاهر زیبا به هر قیمتی بین ما جوونا جا خوش کرده و بعضی از ماها حاضریم به هر قیمتی که شده، خودمون رو زیبا کنیم اما بعضی موقع ها یادمون می ره که شاید استفاده از این همه رنگ و لعاب برای پوستمون و حتی بدنمون ضرر داشته باشه. اما مسئله زیبایی و زیبا شدن مال این دوره و نمونه نیست، از قدیم الایام وجود داشته، است. در دوره رنسانس در ایتالیا موسیوتوفانو پودری برای صورت از اکسید آرسنیک سبک درست کرد که به عده رو راهی اون دنیا کرد! البته الان دیگه کسی چنین خطری رو به هیچ وجه نمی پذیره... اما واقعیت اینه که هنوز ما زیبایی خودمون رو در استفاده کردن از مواد شیمیایی می دونیم، موادی که اون قدر قوی هستن که در آزمایشگاه ها روی اون ها رو با چندین و چند لایه ضخیم می پوشوند! اگه باور ندارید به این موارد که طی تحقیقات یکی از دانشگاه های علوم پزشکی کشور درباره مواد شیمیایی استفاده شده در لوازم آرایشی و بهداشتی اومده توجه کنید:

(۱) ماده شیمیایی سدیم لوریل سولفات (SLS) که تقریباً در همه چیز از خمیر دندان گرفته تا شامپو وجود داره، عوارضی مثل سوزش پوست و چشم، اگزما و ... رو به همراه داره و این ماده باعث آسیب رسوندن به چشم کودکان می شه.

(۲) آلفاهیدروکسی (AHA) (BHA و AHA) که کشف صنعت آرایشی قند و میوه و شیر است و باید با مالیده شدن اون روی پوست، باعث جوون تر شدن پوست بشه، برعکس باعث تخریب پوست می شه نه جوون تر شدن اون! ...

چند وقتی است که تبلیغات مواد آرایشی با عصاره های طبیعی بی داد کرده و اما راستش رو بخواین این محصولات همون ترکیبات شیمیایی رو داره و تنها کمی از عصاره طبیعی به اون ها اضافه شده تا من و شما راضی به استفاده از اونا بشیم.

بهره بدونید که مواد گرفته شده از گیاهان یا حتی حیوانات (مثل صابون هایی با عصاره روغن حیوانات) می تونه مثل همون مواد شیمیایی سمی و خطرناک باشه! این موضوع به قدری مهم است که سال گذشته همایشی در کشور به نام بررسی عوارض ناشی از مواد آرایشی و بهداشتی برگزار شد. اما ایران یکی از پرمصرف ترین لوازم آرایشی و بهداشتی در دنیاست! حالا می خواید قبول کنید یا نه! به این آماری که یکی از سامانه های اطلاع رسانی و مرکزی خبر کشور اعلام کرده، توجه کنید: سن استفاده از لوازم آرایشی در ایران به زیر ۱۵ سال رسیده است در صورتی که در سال های گذشته سن استفاده از لوازم آرایشی بالای ۱۸ سال و فقط در میان خانم های جوان بود!

گفتیم که سال گذشته اولین همایش بررسی عوارض ناشی از مواد آرایشی و بهداشتی برگزار شد که در این همایش یکی از مسئولان دانشگاه علوم پزشکی کردستان گفته: سن مصرف مواد آرایشی در کشورهای غربی بالای ۵۰ سال است که در ایران این سن به شدت کاهش داشته که باعث می شه فرهنگ و اقتصاد ایران رو تحت تاثیر قرار بده! راستش اگه شما هم جای ما بودید و رقم استفاده از مواد آرایشی و هزینه های اون رو می دونستید به این مسئول حق می دادید! پس بهتره شما رو هم با خبر کنیم که گردش مالی فرآورده های آرایشی در کشور ۹۳۴ میلیارد تومان است! این ها گفته های معاون غذا و داروی وزارت بهداشت است، به باقی صحبت های این مسئول توجه کنید ایران جزو کشورهای دارای بالاترین رشد مصرف فرآورده های آرایشی و بهداشتی است، ایران از نظر مصرف مواد آرایشی رتبه دوم در خاورمیانه و رتبه هفتم در دنیا را به خود اختصاص داده است. براساس آمار، گردش مالی لوازم آرایشی در کشورهای خلیج فارس که جمعیتی کمتر از ۱۰۰ میلیون نفر دارند ۳ میلیارد و ۳۰۰ میلیون دلار بوده و عربستان رتبه اول استفاده از لوازم آرایشی و بهداشتی را در دنیا دارد. بهتره نگاهی هم به این آمارها که سال ۲۰۰۵ گرفته شده توجه کنید:

براساس آمارها، خانم های عربستانی رکورددار استفاده از لوازم آرایشی در دنیا هستند،طوری که در سال ۲۰۰۵ خانم های عربستانی یک میلیارد و ۶۰۰ میلیون یورو برای آرایش خودشون هزینه کردند و خانم های ایرانی هم چیزی حدود یک میلیارد دلار سالانه برای آرایش خودشون هزینه می کنند!

اما غیر از استفاده از لوازم آرایشی و بهداشتی که درباره اون گفتیم، باید متوسل شدن به انواع جراحی های زیبایی که اون هم بیشتر در کشورهای آسیایی و عربی مشتری های پر و پا قرصی داره اشاره کنیم.جراحی بینی و جراحی پلاستیک طرفداران بیشتری داره که در این مورد آمار دقیقی پیدا نکردیم اما به نکته جالبی رسیدیم که بهتره شما هم بدونید که روزانه نزدیک به ۳ تا ۴ هزار نفر در تهران برای تزریق بوتاکس و رفع چین و چروک های پوست به کلینیک های زیبایی مراجعه می کنند که گفته شده سالانه ۱۸۲ میلیارد تومان فقط برای رفع چین و چروک هزینه می شه! و باید با تاسف گفت که این مبلغ های آن چنانی معادل قیمت فروش ۲ میلیون بشکه نفت است و ...

نکته آخر: زیبایی چیزیه که همه ما اونو دوست داریم و بعضی از ماها دیوانه وار عاشق زیبایی هستیم... زیبایی بد نیست تازه خیلی هم خوبه، اما بعضی از ما راه نادرستی رو برای زیبا شدن و داشتن یه چهره جذاب و جالب انتخاب می کنیم که بعضی وقت ها به ضررمون تموم می شه و ناخودآگاه می بینیم به جای یه چهره زیبا، یه صورت درب و داغون داریم و حالا کلی باید هزینه کنیم که به اون چهره قبلی مون برگردیم. اما هیچی به اندازه تغذیه درست، داشتن خواب کافی، سلامتی، ورزش کردن و نداشتن اعتیاد به شادابی و جذابیت چهره مون کمک نمی کنه!

منبع : روزنامه خراسان

<http://vista.ir/?view=article&id=351638>

 **vista.ir**
Online Classified Service

زیبایی و آرایش اما طبق استاندارد

همه ی ما انسانها خواهان زیبایی هستیم . دوست داریم در دید دیگران انسانی آراسته باشیم . این میل به زیبایی فطری است و بشر از آن زمان که دارای تاریخ شده است ، نشانه هایی که موید فطری بودن میل به زیبایی است از خود به جای گذاشته است .

علاوه بر اینکه این موضوع از قدیم الایام دلمشغولی انسان ها بوده است، امروزه علم روان شناسی نیز به طور مفصل به آن پرداخته و معتقد است در دنیای امروز که موفقیت در ارتباطات حرف اول را می زند ، برداشت اولیه ای که دیگران از ما دارند بسیار مهم است زیرا این برداشت زیر بنای اعتقاد و به دنبال آن نحوه ی ارتباط آن ها را با ما می سازد.

چه از روی فطرت باشد و چه از روی آزمون و خطا ، انسانها در یافته اند ظاهر نیکو می تواند دیگران را تحت تاثیر مثبت قرار دهد. اما این مهم در طول زمان



و در مکان ها ی مختلف متفاوت بوده است.

فرهنگ و سلیقه ی مردم در لباس و نحوه ی آراستگی آنان تاثیر دارد .رنگ و نحوه ی پوششی که در جایی مرسوم است در نقطه ای دیگر کاملاً

رد شده است. برای مثال لباس عروس در ایران همیشه سفید رنگ بوده است اما در کشوری مثل هندوستان لباس عروس ها قرمز است. اما به طور قطع هیچ زمانی مثل دوران معاصر تنوع در پوشش و آرایش وجود نداشته است زیرا در قدیم یا رسانه ای نبوده است و یا بسیار کم تر از امروز رسانه ها با تمام قدرت به تبلیغات و اشاعه ی فرهنگ ها ، تفکرات و فرقه های مختلف می پرداختند .

پس مردم هر منطقه ای فقط از پوشش منطقه ی خاص خود مطلع بوده اند و هر کس طبق سلیقه ی خود اندک تغییری در آن ایجاد می کرد اما امروز آنقدر مدل ها متنوع شده که گاهی اوقات برای خلق یک مد جدید متصدیان این حوزه مجبور هستند به مدل های نامتعارف که تا چندی پیش خنده دار بود و استفاده از آن دلیل بی سلیقه گی محسوب می شد ، روی آورند. هر سال رنگ ، مدل شلوار ، نحوه ی آرایش و حتی عطر مخصوص خود را دارد و در این بازار داغ گروه هدف عموماً جوان ها هستند زیرا جوانان هم به ظاهر خود بیشتر اهمیت می دهند و هم فراغت بیشتری برای پرداختن به ظاهر خود دارند.

در کشور ما وضعیت لباس و آرایش و به طور کلی ظاهر افراد ، مهم تر از آن است که بتوان دل را به اینترنت و ماهواره و تولیدات آن طرف آبی داد زیرا مردم ایران علاوه بر فرهنگ اصیل ایرانی که باعث مباهاتشان است ، مفتخر به پذیرش دینی هستند که برای تمامی شنواتشان دستورانی را داده است.

اشتباه خیلی از افراد این است که گمان می کنند دستورات پوششی دین اسلام مخصوص خانم ها است و آقایان از این قاعده مستثنی هستند. اما این طور نیست و حتی مردان نیز باید در پوشش خود موازینی را رعایت کنند. مردان نیز باید لباسی استفاده کنند که مناسب با شنوات و فرهنگ کشورشان باشد و آرایش و لباس هایی که مخصوص خانم هاست، برای آن ها ممنوع اعلام شده است.

فرق بسیاری است بین آراستگی و پاکیزه گی که در دین ما به آن تاکید شده و آرایش که البته آن هم در دین ما به زنان سفارش شده اما فقط برای محارم و واجب است اما تنها برای همسر.

البته این بدان معنا نیست که مسلمانان نباید به ظاهر خود رسیدگی کنند بلکه کاملاً بر عکس ، همان طور که باید استاندارد های پوشش رعایت شود ، آراستگی هم تاکید شده است .

اگر در قرآن آمده است :

به مردان با ایمان بگو دیده ها فروبندند و اندامشان [با پوشش مناسب] محفوظ دارند که این برای آنان پاکیزه تر است زیرا خدا به آنچه می کنند آگاه است. به زنان با ایمان نیز بگو دیدگان خود را [از هر نامحرمی] فرو بندند و اندامشان را بپوشانند و [مواضع] زینت هایشان را آشکار نکنند، مگر آنچه به طور طبیعی [مانند دست و صورت] پیداست و باید سینه و دوش خود را با مَنَعَه (یا روسری) بپوشانند. (۱)

در جایی دیگر به لزوم پاکیزگی و آراستگی سفارش شده است:

پیامبر اکرم فرمود: به مقداری که در توان دارید، پاکیزگی را مراعات کنید؛ زیرا خداوند متعال، اسلام را برای پاکیزگی بنا کرده است و داخل بهشت نمی شود مگر کسی که پاکیزه باشد. (۲)

پیامبر اکرم در آینه می نگرست، موهای خود را مرتب می کرد، شانه می زد و گاهی در آب می نگرست و موهایش را می آراست و علاوه بر خانواده اش، خود را برای اصحاب و یارانش می آراست.

امام علی (ع) فرموده است: خودآرایی از اخلاق مؤمنان است. (۳)

در انتخاب نوع و شکل لباس، به گونه ای باشد که متعارف و مطابق با فرهنگ و عرف زمان و محل زندگی باشد.

امام صادق (ع) می فرماید: بهترین لباس هر زمان، لباس اهل آن زمان است. (۴)

همچنین باید از پوشیدن لباس هایی که موجب انگشت نما شدن [در احادیث به آن لباس شهرت می گویند] می گردد پرهیز شود؛ زیرا موجب احساس خود بزرگ بینی یا حقارت و ضعف در شخصیت است:

امام صادق (ع): خداوند، لباس شُهرت را مَبغُوض می دارد. (۵) برای انسان، همین خاری و دَلّتُ بس است

که لباس شهرت بپوشد یا بر مرکبی سوار شود که موجب شهرت او گردد. (۶)

پس به طور قطع پوشیدن لباس هایی که در اجتماع باعث جلب توجه شود و با دیگران خیلی متفاوت باشد حتی برای آقایان ممنوع است و همان طور که می دانیم خیلی از این لباس ها و مدل های مو مخصوص گروه های آن طرف آبی است که دارای اعتقادات و مرام نامه های مخصوص خود هستند که اگر جوانان ما به آن اشراف داشته باشند ، ممکن است دیگر علاقه ای به استفاده از آن نداشته باشند.

بهترین انسان کسی است که فرزند زمان خود باشد هیچ کس از زنان امروز توقع ندارد تنها در خانه بنشینند اما این به آن معنی نیست که می توانند با هر پوششی در جامعه حاضر شوند و یا کسی از مردان توقع پوشیدن لباس زمان پیامبر را ندارد اما این شلوار های تنگ و مدل های موی نامتعارف هم در جامعه ی اصیل و مسلمانی مثل ایران پذیرفته نیست.

بهتر است نحوه ی پوشش و آراستگی مان طبق استاندارد باشد که بر پایه ی دین و فرهنگمان ساخته شده است و بدین ترتیب بسیاری از معضلات اجتماعی و خانوادگی پیش نخواهد آمد.

منبع : تبیان

<http://vista.ir/?view=article&id=362736>

 **vista.ir**
Online Classified Service

زیبایی و شادابی

هر پوست با توجه به رطوبت ، چربی ، جوش و منافذی که دارد برای شادابی بیشتر نیاز به تقویت دارد . در زیر با ارائه ماسک های طبیعی که از میوه های گوناگون تهیه می شود ، می توانید پوست خود را زنده و با طراوت نگه دارید .

- ماسک انگور : این ماسک برای روشن نگه داشتن پوست صورت مفید است .

- ماسک اسفناج : اسفناج را در روغن زیتون بریزید درست به همان صورتی که بورانی درست می کنید بعد این ماسک را روی صورت پهن کنید .

این ماسک برای پوستهای کدر مفید است و باعث درخشش پوست می شود .

- ماسک میخک : مقداری گل میخک را در آب خیس کنید و بعد از ۳۴ ساعت آن را صاف کرده و با مقداری عسل و آب خیار مخلوط کنید به اندازه یک فنجان این مخلوط را میل کنید این مخلوط باعث باز شدن رنگ رخساره و جلای پوستتان می شود .



- ماسک گیلان : ماسک زیبایی که از دسته های گیلاسی که هسته آن ر گرفته اید می توانید روی پوست خود بگذارید . این ماسک به پوست شما نرمی داده و باعث می شود رنگ رخسارتان باز شود .

- ماسک هلو : ماسک هلو ماسکی است که روی تمام پوستها می توانید استفاده کنید . هلو را رنده و روی پوست بگذارید ، چند دقیقه صبر کنید و بعد از شستشو نتیجه آن را ببینید .

- مسدود کردن منافذ صورت : یک قرص اکسیژنه را در مقداری گلاب حل کنید یک قاشق آرد گندم را به آن اضافه کنید و بگذارید برای ۱۰ دقیقه روی

پوستتان بماند .

- پوستها یی با منافذ زیاد : ۷ عدد زرد آلوی رسیده را قطعه قطعه کنید و له کنید . چند قطره روغن بادام روی آن بچکانید و بگذارید تا برای ۲۰ دقیقه روی پوستتان بماند و بعد آن را با آب نیمه گرم بشوید .
- کرم آرایش و زیبایی : کرم مسدود کردن منافذ صورت را روی پوست می مالیم و برای یک ساعت پوست را ماساژ می دهیم تا خوب روی پوست بخواهد . نیم ساعت صبر کنید و بعد صورت را بشوید .
- ماسک برای پوستهای معمولی : یک زرده تخم مرغ ، یک قاشق مربا خوری آب پرتغال ، یک قاشق مربا خوری روغن بادام رابا شیر نارگیل اضافه کرده و به صورت بمالید و پس از ۲۰ دقیقه بشوید.
- ماسک لک صورت : ماسک زیبایی گرمک برای باز و شاداب شدن چهره مفید است . این ماسک را روی صورت بکشید و بگذارید برای ۱۵ دقیقه بماند . این ماسک برای از بین بردن لکه ها و سر سیاه ها نیز مفید است .
- ماسک عسل و سرکه : مقداری عسل و سرکه را مخلوط کنید و روی لکه های صورت بمالید ، کیودی های زیر چشم رابا این ماسک بر طرف کنید .
- ماسک هویج و سیب : هویج و سیب را رنده کرده و یک قاشق مربا خوری عسل به آن اضافه کرده و روی صورتهایی که لک دارد بگذارید و پس از ۲۰ دقیقه با آب ولرم بشوید .
- ماسک برگ چغندر : برگ چغندر ر ابکوبید . به صورت ماسک در آورید روی تمام صورت پهن کنید این ماسک برای از بین بردن کک و مک مفید است .
- ماسک چهره های خسته و بی خواب : موز سالم و رسیده را خوب له و به آن نصف قاشق مربا خوری عسل اضافه کنید و خوب آن را به هم بزنید ، این مخلوط را به چهره و گردن خود بمالید و بعد از نیم ساعت بشوید.
- ماسک پوست تیره و آفتاب سوخته : یک هویج تازه را به قطعات پهن تقسیم کنید و برای نیم ساعت روی پوست بگذارید در این مدت استراحت کنید و بعد صورت را با آب ولرم بشوید .
- ماسک گلگون شدن صورت : باقلا را به صورت آرد در آورید و آن را خمیر کنید و برای ۵ دقیقه روی صورت بگذارید و بعد صورت را بشوید .
- ماسک تقویتی : ۱۴ گرم موم سفید را با ۸۴ گرم روغن بادام و ۲۸ گرم لانولین و ۲۸ گرم گلاب تهیه کنید . موم سفید و لانولین را روی بخار آب گذاشته تا با هم آمیخته شود بعد روغن بادام و گلاب را به آرامی در آن ریخته و هم بزنید تا مخلوط شود . این کرم را در ظرف در بسته بریزید و هر روز از آن برای نرمی و تقویت پوستتان استفاده کنید .
- ماسک جوش چرکی : برای جوشهای چرکی با قاشق مخصوص پودر گل ریواس را با یک قاشق ماست مخلوط کنید . هفته ای سه روز روی پوستتان بمالید .
- ماسک جوشهای سرسیاه : ابتدا گل ریواس را با گل بابونه و گل بنفشه می جوشانیم وقتی بخار آن بلند شد صورت را بخور می دهیم و یک قاشق روغن زیتون و زرده تخم مرغ را که قبلا مخلوط کردیم به صورت ماسک روی صورت می گذاریم و بعد از شستن ماسک پنبه الکل زده را به صورت می مالیم تا ضد عفونی شود .
- ماسک چین زیر چشم : سفیده تخم مرغ را خوب به هم زده زیر چشم می گذاریم ، برای جلوگیری از چین و چروک پوست لانولینرا می توان هر شب به تنهایی روی پوست بمالید برای این که لانولین کاملا جذب پوست شود با انگشت آرام به صورت تلنگر بزنید و صبح آن را بشوید .
- ماسک چروک چشم : روغن کرچک را یک شب روی پوست مالیده و تا صبح می گذاریم بماند .

منبع : پایگاه اینترنتی خانواده ما

<http://vista.ir/?view=article&id=305106>

سال نو، رنگ موی نو



شب عید که می‌شود، وقت گرفتن از آرایشگاه‌ها کار دشواری است. خیلی از خانم‌ها برای اینکه سال نو را با چهره جدیدی شروع کنند به فکر رنگ کردن، فر کردن و مش کردن موهایشان می‌افتند. اگر شما هم قصد دارید در سال نو چنین خدماتی از آرایشگاه بگیرید، باید نکاتی را بدانید تا دلخور و ناراحت آرایشگاه را ترک نکنید. ما در اینجا آن نکات را برایتان بازگو می‌کنیم. بخوانید! ...

۱) اگر موهای شما تارهای سفید دارد اول از قسمت جلوی سر تا سر تا سر به رنگ کردن کنید.

۲) اگر در موهای شما ساقه روشن‌تر از ریشه است، اول ساقه موها را رنگ کنید.

۳) پس از رنگ کردن، اگر جنس موها زبر و خشن و تارهای سفیدتان زیاد

باشد، نباید از کلاه پلاستیکی استفاده کنید.

۴) اگر می‌خواهید موهای طبیعی خود را برای اولین بار یک یا دو درجه روشن‌تر کنید، رنگ را با اکسیدان شماره ۲ مخلوط کنید و طرز رنگ زدن از ساقه و پشت سر است.

۵) مواد دکلره و رنگ‌ها همیشه باید در ظروف غیرفلزی ریخته شوند و از به کار بردن شانه، برس و کاسه فلزی خودداری نمایید

۶) قبل از رنگ آمیزی و دکلره، دور صورت، گردن و گوش‌ها را چرب کنید.

۷) بعد از دکلره و رنگ کردن موها، سشوار بکشید.

۸) از استفاده از مواد شیمیایی روی پوست که سوزش یا زخم یا ناراحتی دارد، خودداری کنید.

۹) حجم اکسیدان نباید از آنچه توصیه شده بیشتر شود.

۱۰) رنگ مو را روی پوست سر نمالید و اگر به طور اتفاقی رنگ مو روی پوست‌تان پخش شد، برای تمیز کردن آن از پودرچغ استفاده کنید.

۱۱) از رنگ کردن مو با درجات مختلف و رنگ‌های گوناگون بپرهیزید.

۱۲) نوک موها به علت داشتن منفذ و خلل‌های بسیار زیاد معمولاً خوب رنگ نمی‌گیرد. برای رفع این مشکل، بهتر است همان رنگ مورد نظرتان و یا یک درجه تیره‌تر را انتخاب کرده و بدون اکسیدان آن را روی نوک موها بگذارید و بعد موها را خشک کنید. سپس رنگ‌ها را طبق معمول روی مو بگذارید تا رنگ تثبیت شود.

۱۳) موی بلوند در اثر مواد شیمیایی موجود در استخر شنا سبز می‌شود. برای رفع این مشکل از رنگ‌های گرم مانند قرمز یا طلایی استفاده کنید البته شامپوهای براق کننده و شفاف کننده نیز ممکن است در رفع این مشکل موثر باشند.

۱۴) وقتی که یک رنگ با پایه‌های آبی به موی زرد یا طلایی زده شود، رنگ حاصل سبز می‌شود. با جانشین کردن یک رنگ با پایه بنفش، رنگ طبیعی‌تری به دست خواهید آورد.

۱۵) وقتی که بلوند، قرمز روشن کم‌رنگ شده و به نارنجی تبدیل می‌شود، مقداری رنگ طلایی، قرمز برای‌های لایت کردن اضافه کنید.

۱۶) وقتی که خطوط صورتی در موهای سفیدی که با قرمز رنگ شده پدیدار شد، برای پوشاندن آن به مقداری رنگ قهوه‌ای طبیعی به همان درجه و تن و یا تیره‌تر نیاز دارید.

۱۷) وقتی که موی فعلی‌تان از رنگ مورد نظرتان تیره‌تر است، حتماً به یک دکله کننده نیاز دارید تا رنگ قبلی را به سطح و درجه برابر با رنگ انتخابی برساند و رنگ دلخواه شما به دست آید.

۱۸) اگر مو بعد از استفاده از یک پاک‌کننده رنگ مو، قرمز شد. برای خنثی کردن تن گرم ناخواسته‌ای که ایجاد شده، می‌توانید یک رنگ با تون یا زمینه خاکستری و یا بنفش به آن اضافه کنید.

۱۹) همیشه قبل از گذاشتن رنگ، موهایتان را خشک کنید زیرا رنگ موی مرطوب، رقیق شده و نتیجه مطلوب به دست نخواهد آمد.

۲۰) شما با رنگ نمی‌توانید مو را بیشتر از ۳ درجه روشن بکنید. مثلاً اگر موی ما ایرانی‌ها که اکثراً شماره ۴ جدول رنگ است را بخواهیم با رنگ روشن بکنیم تا پایه ۷ یعنی بلوند تیره، بیشتر نمی‌توانید بروید. اگر رنگ ۸ و ۹ را بگذارید باز همان بلوند تیره را به شما می‌دهد. بلوند تیره هنوز رنگدانه قرمز، نارنجی و زرد دارد. تنها کاری که می‌توانید انجام بدهید تن رنگ را طوری بگیرید که کمی از رنگدانه‌های قرمز مو را خنثی کند.

۲۱) روشن کردن مو یا‌های لایت بیشتر از ۴ درجه (روشن‌تر از موی طبیعی)، با بلیچ یا همان پودرهای دکله انجام می‌گیرد. پودرهای دکله رنگدانه‌های مو را از کوتیکل مو بیرون می‌آورند. این کار را تا وقتی که هنوز در تماس با مو هستند، انجام می‌دهند یعنی مو به ترتیب قرمز، نارنجی، زرد، سفید یا بیرنگ و در انتها شکسته شده و از بین می‌رود.

۲۲) برای پلاتینه کردن موی ما آسیایی‌ها که سیاه و تیره است مو باید ?? درجه روشن شود تا ما بتوانیم رنگ پلاتینه که رنگ دلخواه ما ایرانی‌ها است را به دست بیاوریم. این به مو صدمه و آسیب می‌زند.

۲۳) رنگ‌ساز در واقع رنگ دومی است که روی موی روشن شده با دکله گذاشته می‌شود. این عمل برای تیره کردن مو، خنثی کردن رنگ دانه‌های اضافی مو و رنگ دلخواه را به مو دادن انجام می‌شود. در هر حالت روش کار فرق می‌کند.

۲۴) شما می‌توانید مو را با پودر دکله روشن کنید و دیگر نیازی به رنگ‌ساز کردن مو نداشته باشید.

۲۵) بعضی مواقع مو بیش از آنکه خواسته شده روشن شده است. در این مواقع رنگ دلخواهتان را از جدول مو انتخاب کرده و روی مو بزنید. سعی کنید از پراکسید ۳ استفاده بکنید یا اکسیدان ۶ را رقیق کنید. برای اینکه مو یک بار با مواد شیمیایی در تماس بوده آن را ضعیف‌تر نکنید.

۲۶) ممکن است بعد از اینکه رنگ دکله را از مو شستید با رنگدانه‌هایی مواجه بشوید که دلخواه شما نباشد. در این مواقع از رنگ‌ساز برای خنثی کردن رنگدانه‌های اضافه استفاده بکنید.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=365249>

 **vista.ir**
Online Classified Service

سایز مناسب شما چیست؟

یکی از دشوارترین بخش های يك سفر تهیه سوغات برای خانواده و دوستان است. خرید سوغاتی اگرچه به خودی خود با اشتیاق و شادی خریدار همراه است ولی گاهی انتخاب آن برای فرد مورد نظر به معضلی تبدیل می شود که تا حل نشود در تمام طول سفر ذهن و وقت مسافر را به خود مشغول کرده و از لذت سفر او می کاهد مگر آنکه از پیش در مورد نوع





سوغات برای هر فرد مورد نظر تصمیمی گرفته شده باشد. به این ترتیب در واقع نیمه بزرگی از کار انجام گرفته است.

حال اگر نوع این سوغات از میان لوازم تزئینی، کاربردی، خوراکی و به طور کلی غیرپوشاکی انتخاب شده باشد، اگرچه ممکن است با سلیقه و یا ذائقه فرد هدیه گیرنده چندان مطابقتی نداشته باشد ولی موضوع بیشتر سلیقه و کاربردی است.

در حالی که در خرید اقلامی همچون پوشاک علاوه بر بحث سلیقه، موضوع مناسب بودن اندازه آن نیز مطرح می شود که خود مشکلی مضاعف است. بنابراین بهترین و کم دردسرتین کار، خرید اقلامی غیرپوشاکی به عنوان سوغات سفر است. حال اگر با وجود این موارد همچنان بر خرید پوشاک برای خانواده و یا دوستان خود اصرار می ورزید و یا سفارشی را از سوی آنها دریافت کرده اید، گرفتن سایز فرد چندان کافی نیست زیرا سایز لباس ها

معمولاً با توجه به برش و دوخت خیاط آنها متفاوت است، البته در صورتی که لباسی در سیستمی استاندارد دوخته شده باشد، عدد سایز موجود بر روی برچسب لباس با در نظر گرفتن تمامی موارد اندازه گیری فرد و تناسب موجود بین اعضای بدن او زده شده است.

ولی این روزها مشکل همین نبود يك سیستم استاندارد واحد برای دوخت اغلب لباس ها در کشور و در نتیجه دخالت سلابق شخصی خیاط در هر لباس است. به همین جهت هنگام خرید لباس مناسب برای يك فرد با سایزهای متفاوت مواجه می شوید. بنابراین بهترین کار اندازه گیری دقیق از روی بدن افرادی است که قصد دارید لباسی مناسب و قابل استفاده برای آنها سوغات ببرید. برای این منظور اندازه گیری دور سر از ناحیه پیشانی برای کلاه، دور بازو، سینه، فاصله دو شانه از جلو و پشت (کارور جلو و کارور پشت) برای بلوز به خصوص زنانه، دور شکم، کمر، باسن، ران ها برای دامن و پیراهن و همچنین فاصله شروع ران ها از داخل تا نزدیک زمین برای شلوار و دور گردن برای پیراهن مردانه نیاز است.

جهت خرید کفشی مناسب نیز می بایست طول کف پا را اندازه گیری کنید. البته برای این منظور راهکار دیگری نیز وجود دارد. شما می توانید پای فرد مورد نظر را بر روی روزنامه ای قرار داده و دور آن را با خودکار خط بکشید سپس دوربری کنید. الگوی به دست آمده، همان اندازه کفش فرد و کفی واقعی داخل آن است.

به این ترتیب شما می توانید با قرار دادن آن کفی در داخل کفش های انتخابی، بهترین و مناسب ترین را با توجه به سلیقه فرد هدیه گیرنده انتخاب کنید.

برای خرید لباس نیز اگرچه اندازه گیری بدن بهترین و مطمئن ترین راه است ولی در صورت نداشتن فرصت کافی برای این منظور، می توانید یکی از لباس هایی که از هر نظر برای فرد مورد نظر مناسب است را انتخاب کرده و با خود ببرید و یا آنکه اندازه آن را با جزئیات کامل در دفترچه ای یادداشت کرده و همراه داشته باشید. این کار در مورد شلوارها بسیار نتیجه بخش است. لازم به ذکر است که متفاوت بودن عدد سایز موجود بر روی برچسب لباس های مناسب يك فرد همیشه نیز حاصل عدم رعایت استاندارد دوخت نیست بلکه در برخی موارد همین تفاوت خود براساس استانداردی جهانی است.

به عنوان مثال در يك سیستم قانونمند سایزبندی پوشاک در جهان، شماره گذاری سایزها به سه طریق صورت می گیرد:

(۱) سیستم آمریکایی

(۲) سیستم اروپایی

(۳) سیستم انگلیسی.

به این ترتیب که سایز يك لباس در هر يك از سیستم ها با عددی متفاوت با دیگری بر روی برچسب به نمایش گذاشته می شود. به عنوان نمونه پیراهن و بلوزی که در سیستم اروپایی سایز ۳۸ برچسب خورده است، در سیستم آمریکایی با عدد ۸ و در سیستم انگلیسی با عدد ۱۰ نشان داده می شود و یا اینکه کفش شماره ۴۰ در سیستم اروپایی در سیستم آمریکایی عدد ۷ برای آقایان و عدد ۸ برای خانم ها و در سیستم انگلیسی عدد ۵/۶ برچسب می خورد.

- نکته: ذکر این نکته ضروری است که سیستم سایزبندی استاندارد در کشور ما نیز با سیستم اروپایی مطابقت می کند.
جالب توجه آنکه برخی از افراد به خصوص خانم ها با توجه به عدم تناسب نیمه پایینی و نیم تنه بالایی بدنشان نمی توانند از يك سایز واحد برای يك لباس کامل استفاده کنند لذا مجبور هستند سایز بالاتنه را متفاوت تر و در اغلب اوقات کوچکتر از سایز لباس برای نیمه پایینی بدن تهیه کنند.
- توضیح: علاوه بر استانداردها برخی از کارخانه های حتی معروف دنیا نیز به جهت نحوه برش خاص لباس را کمی بزرگتر و یا کوچکتر از حد استاندارد می دوزند که شناخت آن مارک و خصوصیات دوخت آنها می تواند شما را برای انتخاب لباسی مناسب کمک کند.

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=231104>

 **vista.ir**
Online Classified Service

ست کردن لباس

اغلب افراد در انتخاب لباسی که مناسب جثه آنها بوده و همچنین چگونگی ست کردن آنها دچار سردرگمی می باشند. در زیر به اصول کلی انتخاب و هماهنگ کردن لباسها با یکدیگر می پردازیم:

• اصول کلی

- (۱) همواره لباسی را بپوشید که کاملاً اندازه شما باشد.
- (۲) پوشیدن لباسهای بزرگ تنها اندام شما را اغراق آمیز تر جلوه داده و آنها را پنهان نمی کند.
- (۳) بیشتر سعی کنید تنها در زمانی که کمر باریکی دارید از کمر بند استفاده کنید.



- (۴) پارچه های سنگین مانند پشمی، بافتنی و چرمی شما را سنگین وزن تر جلوه میدهند.
- (۵) پارچه های سبک وزن مانند کتان، نخی شما را لاغر تر جلوه می دهند.
- (۶) رنگهای تیره شما را لاغر تر و کوچک تر می کنند.
- (۷) رنگهای روشن شما را بزرگتر و حجیم تر می کنند.
- (۸) لباسهای بالا تنه و پایین تنه یک رنگ شما را لاغر تر جلوه میدهند.
- (۹) لباسهای بالا تنه و پایین تنه با رنگهای متفاوت شما را بلند قد تر می کند.
- (۱۰) لباسهای یقه بلند گردن را کوتاه تر می کند.
- (۱۱) گردن بند کوتاه نیز گردن را کوتاه تر می کند.
- (۱۲) روسری که به سمت پایین آویزان شده باشد، قد شما را بلند تر جلوه می دهد.
- (۱۳) لباس با خطوط افقی شما را چاق تر و با خطوط عمودی شما را لاغر تر جلوه میدهد.
- برای لاغر تر و بلند قد تر بنظر رسیدن نکات زیر را رعایت کنید:

(۱) لباسهای کاملاً اندازه بپوشید لباسهای خیلی کوچکو خیلی بزرگ تنها شما را چاق تر نشان می دهند.

(۲) لباسهای یکدشت پکرنگ بپوشید. ترجیحاً پکرنگ ازسر تا نوک پا.

(۳) از پوشیده لباسهای با طرح برجسته و پارچه هایزمخت خود داری کنید.

(۴) لباسهای تیره رنگ با پارچه های نازک و نرم بپوشید.

(۵) شلوار را در ناحیه کمر بالا بیاورید نه پایین تر.

(۶) کراوات با پهنای متوسط پوشیده و حتماً طول آن تا کمر برسد.

(۷) از پوشیدن لباسهای با نقش و نگار شلوغ خودداری ورزید.

(۸) لباس با طرح راه راه عمودی بپوشید.

(۹) از داشتن ملزومات بیش از حد خود داری کنید.

(۱۰) کفش پاشنه بلند به پا کنید.

• برای کوتاه تر و چاق تر بنظر رسیدن نکات زیر را رعایت کنید:

(۱) لباسهای با رنگ متفاوت بپوشید.

(۲) رنگهای روشن و پر رنگ بپوشید.

(۳) کراوات پهن تر بپوشید.

(۴) لباسهای چند لایه به تن کنید.

(۵) کفش بدون پاشنه و ظریف بپوشید.

(۶) شلوار تمام قد بپوشید.

(۷) از پوشیدن لباسهای سرتاسر پکرنگ بپرهیزید.

(۸) لباس با طرح راه راه عمودی و کراوات باریک نبپوشید.

• چگونه ست کنیم

(۱) رنگ جوراب باید همرنگ و یا تیره تر از شلوار باشد.

(۲) رنگ کمربند با رنگ کفش باید یکسان باشد.

(۳) کت و شلوار خاکستری و سرمه ای با کفش مشکی، و کت و شلوار قهوه ای و زیتونی با کفش قهوه ای ست است.

▪ زنان قد بلند

(۱) از کمر بند پهن استفاده کنید.

(۲) از دامن خیلی کوتاه و خیلی بلند پرهیز کنید.

(۳) بهتر است پیراهن خود را داخل شلوار و دامن تو بگذارید تا خط عمودی کمربان نمایانتر گردد.

(۴) لباس نقش دار و طرح خطوط افقی بپوشید.

(۵) دامن بلند و یا دمپا گشاد بپوشید.

(۶) لباسهای سر تا پا پکرنگ نبپوشید.

(۷) از گردنبد و گوشواره کوچک استفاده نکنید.

(۸) کیف دستی کوچک حمل نکنید.

(۹) شلوار راسته بپوشید.

(۱۰) تاپ نبپوشید.

(۱۱) کفش پاشنه بلند نبپوشید و از کفش اندکی لژ دار استفاده کنید.

▪ زنان قد کوتاه و ریز نقش

(۱) لباس با طرح راه راه افقی نبپوشید.

۲) از لباس های رنگارنگ، ملزومات بزرگ و شلوار دمپاگشاد و یا پاچه های تا شده استفاده کنید.

۳) دامن کوتاه با نقش و نگار بزرگ بپوشید.

۴) لباس های یکرنگ و شلوار راسته و لباس تنگ و ملزومات کوچک استفاده کنید.

۵) خطوط عمودی و لباسهای یقه هفت بدن را کشیده تر میکنند.

۶) کفش کمی نوک تیز بپوشید.

۷) کفش پاشنه بلند بپوشید.

۸) از کمر بند باریک استفاده کنید.

▪ زنان چاق

۱) لباسهای یکدست یکرنگ بپوشید.

۲) از کت و ژاکت بلند با دکمه های باز استفاده کنید.

۳) از روسری شالی استفاده کنید.

۴) گردنبند دراز شما را لاغر تر میکند.

۵) کفش پاشنه بلند بپوشید.

۶) لباس یقه هفت و قلبی شکل، گردن را کشیده ترمیکند.

۷) ژاکت بلند بدون اپل بپوشید.

۸) لباسهای تیره رنگ بپوشید.

▪ مردان قد بلند

۱) لباسهای یکدست یکرنگ بپوشید.

۲) لباسها و شلوارهای زیبدار بپوشید.

۳) کت و شلوار با خطوط راه راه با خطوط عمودی و کراوات باریک و ژاکت که طولش تا روی کمر است بپوشید.

▪ مردان قد کوتاه

۱) کفش بوت و ساق بلند بپوشید آنها شما را قد بلندتر نمیکند.

۲) شلوار پاچه کوتاه و یا پاچه تا شده بپوشید.

۳) لباس آستین دار به تن کنید.

۴) از نقش و نگار عمودی راه راه عمودی و شلوار راسته و کراوات باریک استفاده کنید

▪ مردان لاغر

۱) کراوات باریک و پیراهن و یا تیشرت یقه هفت بپوشید.

۲) لباسهای براق و با خطوط عمودی و چسبان بپوشید.

۳) کت و شلوار اپل دار بپوشید.

۴) شلوار بگی بپوشید.

۵) پلوور حجیم و یقه اسکی بپوشید.

▪ مردان چاق

۱) ژاکت اپل دار بپوشید.

۲) کراوات زرق و برق دار نزنید.

۳) دکمه پیراهن را تا انتها و بالا نبندید.

۴) ساعت باریک به دست نکنید.

۵) پلوور حجیم و یقه اسکی بپوشید.

(۶) بلوز و پیراهن یقه هفت نپوشید.

(۷) شلوار تنگ نپوشید.

(۸) لباس با خطوط عمودی و کراوات یکرنگ استفاده کنید.

(۹) از لباسهای تیره رنگ استفاده کنید.

▪ مردان شکم بزرگ

(۱) جلیقه و یا هر چیزی که روی شکم بیافتد و به آن فشار بیاورد را نپوشید.

(۲) شلوار را روی شکم خود نیاورید.

(۳) لباسهای براق و یا روشن نپوشید.

(۴) لباسهای گشاد و تیره رنگ نپوشید.

(۵) کراوات پهن بزنید که تا خط کمر بلند باشد.

(۶) ژاکت و شلوار یکرنگ نپوشید.

منبع : هوای تازه

<http://vista.ir/?view=article&id=295844>



سلامت آرایشگاه ها

• مقدمه

روزانه افراد مختلفی به یک آرایشگاه مراجعه می نمایند که معمولاً برای بیشتر آنها از یک سری وسایل آرایش استفاده می شود در صورتی که یکی از مشتریان آرایشگاه دچار بیماری های قابل انتقال در این مکان باشد، می تواند از این طریق دیگران را مبتلا نماید. این قبیل بیماری ها معمولاً پنهان می باشند و حتی ممکن است فرد مبتلا از آن بی اطلاع باشد به همین دلیل ضرورت دارد، آرایشگر در صورت مشاهده آثاری از آن شخص را آگاه نماید و به وی توصیه کند تا به پزشک مراجعه نماید.

• بیماری های قابل انتقال در آرایشگاه ها

این قبیل بیماری ها را می توان به دو دسته تقسیم بندی نمود :



(۱) بیماری های خونی

(۲) بیماری های پوستی

بیماری های خونی عبارتند از بیماری هایی که از طریق خون (حتی به مقدار اندک) و خراش های پوستی از فرد مبتلا به فرد سالم منتقل می شوند. بیماری های خطرناکی مانند ایدز و هپاتیت از مهم ترین بیماری هایی هستند که توسط وسایل مورد استفاده در آرایشگاه ها (مانند تیغ و قیچی) و

هر نوع وسیله‌ای که می‌تواند پوست را خراش دهد و یا سوراخ کند منتقل می‌شوند. بیماری‌های پوستی مانند بیماری‌های قارچی و جوش‌های پوستی توسط وسایلی مانند شانه - برس - پیش‌بند و حوله آلوده منتقل می‌شوند. از مهم‌ترین قارچ‌های پوستی، قارچ کچلی می‌باشد.

• پیشگیری

به منظور پیشگیری از انتقال کلیه بیماری‌های خونی و پوستی قابل انتقال در آرایشگاه‌ها، بهترین شیوه، استفاده از وسایل اختصاصی برای هر مشتری می‌باشد. بنابراین لازم است که متصدیان آرایشگاه‌ها از مشتریان خود بخواهند که وسایل آرایشی اختصاصی را همراه بیاورند. این وسایل شامل قیچی - شانه - برس - پیش‌بند - حوله - تیغ و دسته تیغ و ماشین اصلاح و... می‌باشد.

امروزه با ارتقای فرهنگ بهداشتی جامعه در برخی از آرایشگاه‌ها، وسایل اختصاصی هر فرد نگهداری می‌شود و با شماره‌گذاری روی کیف یا کیسه پلاستیکی حاوی وسایل و تهیه دفتر اسامی مشتریان، هر مشتری از وسایل اختصاصی خود استفاده می‌نماید. البته در گام اول این امر اقدام مناسبی به نظر می‌رسد ولی معایبی نیز در بر دارد، از جمله این‌که مشتری وسایل خود را به همراه خود به منزل نمی‌برد تا اقداماتی مانند شستشو و ضدعفونی آنها را انجام دهد. از طرفی متصدی آرایشگاه نیز به دلیل این‌که وسایل اختصاصی است انگیزه‌ای برای این کار ندارد. همچنین در پاره‌ای از موارد مشاهده می‌شود حوله‌های مورد استفاده بدون هیچ پوششی روی یکدیگر گذاشته شده و در قفسه یا کمد نگهداری می‌شود، این موضوع باعث انتقال بیماری‌های قارچی و پوستی از یک حوله به یک حوله دیگر می‌شود. در صورتی که حوله‌ها در پوشش پلاستیکی قرار گیرند نیز به دلیل بالا بودن رطوبت داخل آن انواع قارچ‌ها و میکروب‌ها رشد می‌نمایند. بنابراین ضرورت دارد هر مشتری وسایل اختصاصی خود را پس از پایان کار به همراه برد و شستشو و ضدعفونی نماید.

• ضدعفونی وسایل کار

در صورت ناچار بودن آرایشگر به استفاده از وسایل مشترک، بایستی اقدامات ضدعفونی وسایل کار در حضور مشتری و قبل از شروع به کار انجام شود. آرایشگر بایستی همچنین دست‌های خود را بعد از پایان اصلاح هر مشتری و قبل از شروع کار مشتری بعدی با صابون مایع ملایم و مخصوص شستشو دهد.

برای ضدعفونی وسایل فلزی مانند قیچی و تیغه‌های ماشین اصلاح بهتر است از حرارت مستقیم استفاده شود. (حداقل به مدت زمان ۳۰ ثانیه، به طوری که وسیله مذکور کاملاً داغ شود)، چراغ الکلی وسیله مناسبی برای این کار است ولی برخی از آرایشگران ترجیح می‌دهند که یک شعله کوچک گاز، مانند شعله‌های آزمایشگاهی به طور دائم روی میز آنها روشن باشد تا مرتب از آن استفاده کنند. برای ضدعفونی وسایل پلاستیکی می‌توان از محلول رقیق شده ساوولن و یا الکل ۷۰ درجه استفاده نمود که البته وسایل بایستی کاملاً غوطه‌ور در محلول باشند. وسایل استفاده شده برای هر مشتری بایستی در ظرفی مجزا قرار گیرد تا در اولین فرصت شستشو شده و در ظرف محلول ضدعفونی قرار گیرد. برای ضدعفونی سطح میز کار، پس از اصلاح هر مشتری بایستی الکل ۷۰ درجه به وسیله آب‌فشان روی میز پاشیده و با دستمال تمیز و مناسب پاک شود. کف محل کار نیز لازم است روزانه به وسیله مواد ضدعفونی‌کننده، مانند آب ژاول شستشو و گندزدایی شود.

• مواد آرایشی و بهداشتی

پوست و ریشه مو از سلول‌های زنده تشکیل شده‌اند که نسبت به هر نوع تحریک و مواد خارجی واکنش نشان می‌دهند. مواد آرایشی مورد استفاده می‌توانند اثرات مستقیم روی پوست و مو داشته باشند و همچنین با جذب به بافت‌های داخل بدن از طریق جریان خون به کبد و کلیه رسیده و برخی از این مواد (به ویژه مواد تقلبی) باعث آسیب‌های خطرناکی در اندام‌ها شوند. استفاده مداوم و زیاد مواد آرایشی حتی اگر از بهترین مواد استاندارد نیز باشد، فرد را دچار عوارضی مانند تیرگی و تغییر رنگ پوست، از بین رفتن شفافیت پوست و ایجاد مقدمات حساسیت می‌نماید. کرم‌های غیراستاندارد و دست‌ساز که در برخی از آرایشگاه‌ها استفاده می‌شوند، مثال خوبی از این نوع مواد است. رنگ موی تقلبی باعث تکه‌تکه شدن کراتین که پروتئین اصلی تشکیل دهنده مو است می‌گردد و در اثر استفاده مداوم باعث ریزش مو می‌شود. همچنین گاهی باعث بوجود آمدن موخوره، شکستن مو، کدورت مو، خشک شدن غدد چربی کنار موها و ایجاد حساسیت و خارش سر و گردن می‌شود.

استفاده از ریمل نامرغوب و تقلبی باعث آسیب رسیدن به پلک‌ها و ریختن مژه‌ها شده، همچنین با ورود این مواد به چشم ایجاد بیماری التهاب ملتحمه چشم می‌نماید و به قرنیه چشم نیز می‌تواند آسیب برساند، ضمن این‌که با ایجاد التهاب لبه پلک، باعث

قرمزی و کلفت شدن پلک‌ها می‌گردد. کسانی که بیماری‌های قبلی پوست با سابقه حساسیت جلدی، مخصوصاً بیماری‌های کلاژن که پوست را درگیر می‌کنند، داشته باشند در برابر اثرات مخرب این مواد آسیب پذیرترند. این مواد با تحریک سیستم ایمنی بدن بیماری‌های پنهان را شعله‌ور

می‌سازند، به عنوان مثال افرادی که به بیماری "لوپوس اریتماتو" پنهان مبتلا می‌باشند حتی با یک بار مصرف مواد آرایشی تقلبی بیماری آنها شدیدتر می‌شود. امروزه با تولید بسیار زیاد مواد آرایشی، تشخیص مواد آرایشی اصلی از تقلبی به ویژه مواد ساخت خارج از کشور، مشکل شده است. سودجویان و متقلبین با ساخت برچسب‌ها و ظروف مشابه اصلی، مواد تقلبی را روانه بازار می‌نمایند که ناخالصی آنها باعث ایجاد عوارضی همچون افزایش حساسیت در مصرف‌کننده می‌شود. معمولاً این مواد قیمت کمتری نسبت به مواد اصلی دارند ولی بهترین راه تشخیص این است که مواد ساخت کارخانه‌های داخل برچسب با مشخصات کامل (پروانه ساخت و بهره‌برداری- آدرس- تاریخ تولید و انقضاء- ترکیبات) داشته باشند و مواد ساخت کشورهای خارجی نیز دارای تاریخ تولید و انقضاء، نام کشور سازنده و همچنین برچسب فارسی شماره مجوز ورود از وزارت بهداشت باشند. یادآوری می‌شود این مواد را باید از فروشگاه‌های معتبر و مطمئن تهیه نمود و ضمن رعایت شرایط نگهداری مناسب (دور از نور، حرارت و رطوبت) و توجه به تاریخ تولید و انقضاء همان طور که گفته شد، از مصرف مداوم آنها خودداری نمود.

تخلفاتی که دخالت در امور پزشکی محسوب می‌شود

• نتیجه

استفاده از وسایل اختصاصی در آرایشگاه‌ها با رعایت شرایط بهداشتی نقش به سزایی در پیشگیری از انتقال بیماری‌های مرتبط با آرایشگاه‌ها دارد. همچنین خرید مواد آرایشی از فروشگاه‌های معتبر و دقت در داشتن شرایط مربوطه می‌تواند از عوارض احتمالی آن بکاهد. ممکن است در بعضی از آرایشگاه‌ها و مکان‌های فاقد مجوز لازم، اقداماتی صورت گیرد که دخالت در امور پزشکی بوده و خطراتی را برای مشتریان داشته باشد، به طور کلی تبلیغ و انجام اقداماتی که به منظور زیبایی صورت می‌گیرد و جنبه درمانی دارد و یا می‌تواند به پوست آسیب برساند، در این اماکن ممنوع است، برخی از این اقدامات عبارتند از: الکترولیز- لیپولیز- هیدرودرمی- کوتریزاسیون پوست- کاشتن مو- پیلینگ (برداشتن قشر سطحی پوست) کارهایی مانند خالکوبی (تاتو) و حالت دادن ناخن‌های دست و پا (مانیکور و پدیکور) در صورتی که با وسایل آلوده و توسط افراد غیرمتخصص (در امور پزشکی) انجام شود، می‌تواند ضمن این‌که در برخی موارد موجب آسیب زدن به زیبایی و لطافت جبران‌ناپذیری می‌گردد، خطر بروز عفونت‌های سطحی و عمقی و همچنین انتقال بیماری‌های خطرناکی مانند ایدز و هپاتیت را دربر داشته باشد که این موارد باعث شکایت به مراجع قضایی می‌شود. "

منبع : فصلنامه پزشکی اجتماعی هوم

<http://vista.ir/?view=article&id=359034>

vista.ir
Online Classified Service

سلامت فدای زیبایی ظاهری

خداوند زیباست، زیبایی را دوست دارد و خالق زیبایی‌هاست. تمام زیبایی‌های خلقت الهی، در خلقت انسان تجلی و تبلور یافته است، طوری که حتی در قرآن مجید آمده است خداوند پس از آفرینش انسان، این اشرف مخلوقات و زیباترین پدیده جهان هستی، خود را ستوده و با عبارت <فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ>، خود را، بهترین آفرینندگان خواند و این خلقت را به خود تبریک گفت.





اما... همین انسان زیبا که مورد ستایش فرشتگان و مورد حسادت شیطان قرار گرفت، گویا به همان اندازه زیبایی که خداوند برایش مقرر داشته بود، رضایت نداد، و از آنجا که طبق گفته قرآن، انسان موجودی گمراه، غرق در جهالت، خسران و زیانکاری است، هوس کرد که از آنچه خداوند او را آفریده نیز، زیباتر و مطلوب‌تر باشد. پس از همان موقع که انسان قبل از ساخته شدن آینه، تصویر خود را در سطح آبهای ساکن برکه‌ها، تماشا کرد، دلش خواست که زیباتر شود. و بدینگونه است که گفته می‌شود، تاریخچه اقدام

انسان به زیباتر کردن خود، قدمتی به اندازه قدمت آفرینش انسان دارد. پس انسان کوشید روز به روز زیباتر شود، و در این راه دست به ابتکارات و ابداعاتی زد، لباس، زیورآلات و... سپس لوازم آرایشی از گل و برگ و ریشه گیاهان درست کرد، و سرانجام به ساخت و تولید لوازم آرایش شیمیایی و کارخانه‌ای روی آورد. و امروزه یکی از پرفروشترین محصولات که در اطراف و اکناف دنیا تولید می‌شود، لوازم و وسایل آرایشی و زیبایی است. با آنکه بسیاری از این لوازم، زیان‌های، گاه جبران ناپذیری برای سلامت انسان دارند، بشر قدم از این هم بالاتر گذاشته و برای زیباتر شدن، اقدام به عمل جراحی زیبایی متنوعی نیز می‌کند که خیلی از آنها، اقداماتی مرگبار شمرده می‌شوند. یکی از انجمن‌های زنان انگلیسی که طرفدار استفاده افراطی از وسایل آرایشی و اقدامات زیباسازی زنان هستند، شعاری درست کرده‌اند و می‌گویند: <بکش، اما زیباتر کن!>

• علل پرفروش بودن لوازم آرایشی

باتوجه به اینکه سن ازدواج در کشور ما بالا رفته است، استفاده از لوازم آرایشی دیگر نه سن خاصی می‌شناسد و نه قشر خاصی. امروزه اکثر دختران و بانوان ایرانی استفاده از لوازم آرایشی را جزو لاینفک زندگی خود می‌دانند این تمایل باعث شده کشورمان تبدیل به سومین مصرف کننده لوازم آرایشی در خاورمیانه و طبق آمار نهادهای ناظر بین‌المللی، هفتمین واردکننده لوازم آرایشی در جهان شود. سالانه حدود یک میلیارد دلار فرآورده آرایشی و بهداشتی در ایران مصرف می‌شود. از سویی در دسترس بودن لوازم آرایشی و بهداشتی تقلبی که بیشتر با قیمتی بسیار پایین‌تر از انواع استاندارد به فروش می‌رسند، و از سوی دیگر به ۱۵ سال رسیدن سن مصرف لوازم آرایش در کشور، موجب افزایش شیوع بیماری‌های پوستی، عفونی و اختلالات بهداشتی شده است. این در حالی است که در کشورهای توسعه یافته تمایل به آرایش بیشتر در بین زنان مسن دیده می‌شود، زیرا طراوت و شادابی پوست در کهنسالی از بین می‌رود.

کارشناسان مواد بهداشتی و آرایشی معتقدند: حجم بالای خرید و فروش و تنوع این کالاها از دو جهت نیاز به نظارت جدی دارد. نخست آنکه کالاهای یاد شده مصرف انسانی دارند و مصرف‌کنندگان آنها رو به افزایش‌اند، و دوم آنکه طبق تحقیقات برای پوست آثار سویی بر جای می‌گذارند.

• دلایل استفاده

برخی از کارشناسان رفتارشناسی بر این عقیده‌اند که آرایش بیش از حد دختران جوان به دلیل کمبود اعتماد به نفس در آنها است، و برخی دیگر سبب آن را برگرفته از فرهنگ‌های وارداتی می‌دانند.

کارشناسان و متخصصان روانپزشکی معتقدند: مصرف زیاد لوازم آرایشی در ایران به‌ویژه در بین دختران جوان و نوجوان را نمی‌توان به یک مشکل روانی نسبت داد، بلکه این موضوع یک فرهنگ وارداتی و غیربومی است.

این متخصصان مورد توجه قرار گرفتن را در همه افراد به ویژه جوانان امری طبیعی می‌دانند ولی معتقدند بسته به اینکه نیازها و خواسته‌های فرد در زندگی تا چه حد برآورده شود و به چه سمت و سویی متمایل شود، عادات خاص را می‌پذیرد. همه اینها برمی‌گردد به اینکه چقدر برای جوانان برنامه‌ریزی و تعیین بودجه شده و چند مرکز فرهنگی و ورزشگاه برای آنها درست شده است.

اینها نکاتی است که به حیطه روانپزشکی مربوط نیست اما فرهنگ و عادات‌های جامعه به ویژه جوانان را شکل می‌دهد. اما آنچه به روانپزشکی مربوط می‌شود این است که باید خواسته‌ها، تمایلات و انرژی بسیار زیاد نسل جوان را عاقلانه به سوی هدف درست هدایت کرد. با اعمال فشار و دستور نه تنها هیچ کار مثبتی صورت نمی‌گیرد بلکه جنبه‌های منفی نیز گسترده‌تر می‌شوند.

رئیس انجمن روانپزشکان ایران در گفتگویی اظهار کرده است که استفاده زیاد از لوازم آرایشی یک بیماری نیست، بلکه یک علامت است که باید همه اهل علم اعم از علمای دینی و جامعه‌شناسان آن را تجزیه و تحلیل کنند. این موضوع مانند سیگار کشیدن یک علت نیست بلکه یک معلول است که می‌تواند عوامل زیادی داشته باشد که ریشه آن جامعه‌شناختی است. اما برخی دیگر از متخصصان علوم روانپزشکی نظر دیگری دارند.

آنان معتقدند همه کارهای انسان ریشه روانی دارد و آرایش زیاد هم به طور قطع ریشه‌های روانی متعددی می‌تواند داشته باشد که منشا همه آنها را می‌توان در نیاز به جلب توجه، جستجو کرد. حتی کسانی که می‌گویند برای دل خودم اینگونه آرایش می‌کنم هم به دنبال جلب توجه هستند وگرنه چرا شبها در هنگام خواب اینگونه آرایش نمی‌کنند و آرایش آنها در روز و در خیابان است.

این گروه از متخصصان با بیان اینکه آرایش زیاد در ایران دلایل اجتماعی هم دارد می‌افزایند: دلیل اصلی نیاز به جلب توجه بیش از حد، کمبود اعتماد به نفس است. گاهی وقت‌ها فرد در درون خود نقصی دارد. به طور مثال احساس می‌کند بینی بزرگی دارد و خودش را زیبا نمی‌داند یا صورتش زرد و نزار است یا پلکش آویخته است به همین دلیل تلاش می‌کند با آرایش زیاد این نقایص را برطرف کند. به همین دلیل است که عملی مانند عمل بینی در کشور ما بسیار زیاد است. وگرنه خانمی که صورت خود را تمیز می‌کند یا یک آرایش ملایم دارد تنها یک نیاز طبیعی خود را برآورده کرده است. یکی دیگر از مشکلات روانی احساس نقص در بدن است. پیامد این مشکل جلب توجه بیش از حد است و فرد سعی می‌کند تمام اجزای صورت خود را به گونه‌ی دیگر نمایش دهد. در بیشتر موارد کسانی که به آرایش‌های تند می‌پردازند این مشکل را دارند زیرا آرایش‌های تند و یا آرایش‌هایی با سبک‌های خاص و غیرمعمول حالت نمایشی دارد و بیشتر یک علامت است.

روانپزشکان عقیده دارند نیاز به جلب توجه بیشتر ریشه‌های خانوادگی دارد و ممکن است فرد در خانواده مورد توجه قرار نگرفته باشد به همین دلیل سعی می‌کند توجه جامعه را به ازای آن، به خود جلب کند. البته جلب توجه یک نیاز عادی در هر فردی است اما زمانی که این نیاز بیش از اندازه شود حالت بیماری می‌گیرد و به صورتهای غیرمعمول خود را نشان می‌دهد.

آرایش زیاد می‌تواند دلیل بر این موضوع باشد که هر چه فرد را از چیزی منع کنیم به آن حریص‌تر می‌شود. بنابراین وقتی جامعه مساله‌ای را تابو بداند و نسبت به آن حساس باشد برخی افراد به آن موضوع و تابو گرایش بیشتری پیدا می‌کنند. البته باید بررسی کرد که فرد در کدام مرحله از زندگی دچار این نقص می‌شود. به طور نمونه نیازهای عاطفی نباید سرکوب شوند زیرا از جای دیگر سر بر می‌آورند. اگر نیاز به جلب توجه که ویژگی هر انسانی است برطرف نشود، ریشه‌های عمیق‌تری می‌یابد بنابر این باید پایه‌های خانواده قوی شود و ارگانهای اجتماعی نیز از فشار زیاد بر جوانان خودداری کنند چرا که ممکن است به پیامدهایی همچون اختلال شخصیت بینجامد.

• لوازم تقلبی

ولی مشکلات استفاده زیاد از لوازم آرایش به همین جا ختم نمی‌شود. استفاده بیش از حد از لوازم آرایش به ویژه لوازم آرایش تقلبی در کشور ما فراوان وجود دارد و تهدیدی برای سلامت افراد است.

پژوهشگران علوم پزشکی بالینی با اشاره به اینکه مصرف لوازم آرایشی بخصوص انواع تقلبی آن می‌تواند عامل تخریب پوست باشد، می‌گویند: سلامت پوست شهروندان به‌خصوص زنان در هر رده سنی مورد تهدید این نوع لوازم بهداشتی است. این تأثیرات به صورت پیرشدگی پوست، بروز چروکیدگی در ناحیه پیشانی و چین خنده، کم‌کم آغاز می‌شود اما در کمال تاسف بانوان با دیدن آثار مذکور به خاطر پوشاندن چین و چروک‌ها از مواد آرایش بیشتری استفاده می‌کنند که همین امر سبب ضربه و آسیب بیشتر به پوست آنان می‌شود.

متخصصان در رابطه با استفاده از کرم‌های آرایشی می‌گویند: این کرم‌ها ۲۹۶ عارضه در افراد ایجاد می‌کنند که یکی از آنها جوش است. به همین دلیل بهتر است مردم به سوی استفاده از کرم‌های مرطوب‌کننده و ضدآفتاب هدایت شوند.

استفاده بیش از حد از لوازم آرایشی پدیده‌ی روانی و اجتماعی است و بر متولیان امر است که با بازبینی رفتارها و نحوه برخورد با مسائلی از این دست از گسترش بیش از پیش این پدیده، جلوگیری کنند.

• لوازم بهداشتی و آرایشی مجاز

دانشگاه علوم پزشکی ایران از تمام شهروندان خواسته است تا جهت حفظ سلامت و جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های مختلف پوستی، از خرید هرگونه اقلام آرایشی و بهداشتی بدون پروانه ساخت معتبر و مجوز ورود از وزارت بهداشت، خودداری کنند. این دانشگاه بر ممنوعیت خریدوفروش لنزهای رنگی جهت مصارف زیبایی و مایع شست و شوی لنز در فروشگاه‌های عرضه مواد آرایشی و بهداشتی هم تأکید دارد. این درحالی است که براساس ماده ۱۱ قانون مواد خوردنی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی لازم است تا مشخصات نام فرآورده، شماره پروانه ساخت و سری ساخت، حجم با وزن خالص، تاریخ تولید و انقضاء ترکیبات مواد تشکیل‌دهنده، نشانی کارخانه تولیدکننده و شرایط نگهداری روی بسته‌بندی کلیه اقلام ساخت داخل به صورت فارسی، خوانا و مشخص نوشته شده باشد.

افرادی که بیشتر تمایل دارند از محصولات آرایشی اصلی یا به اصطلاح <اورجینال> استفاده نمایند و فکر می‌کنند که بر روی بدنه این لوازم حتی یک کلمه فارسی هم پیدا نمی‌شود، باید بدانند که سخت در اشتباهند، چرا که وجود برچسب‌های فارسی‌نویس روی لوازم آرایشی و بهداشتی در واقع به نوعی تایید این محصولات از سوی وزارت بهداشت است. این کار در واقع تمهیدی برای پیشگیری از فروش انواع تقلبی و تاریخ مصرف گذشته نیز به شمار می‌آید.

باید بدانیم که مواردی همچون شماره ثبت، شماره بهره‌برداری و بارکد به هیچ عنوان نشانه مجوز تولید بهداشتی نیست و مواد آرایشی و بهداشتی به طور حتم باید دارای پروانه ساخت با مجوز رسمی ورود از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی باشد. نکته دیگری که در مورد محصولات آرایشی و بهداشتی وجود دارد، این است که بروشوری در قالب راهنما داخل بسته‌ها قرار می‌دهند و توجه به اطلاعات موجود در آنها کمک بسیاری به مصرف به جا، اندازه و مناسب این محصولات می‌کند. مطالعه این راهنما سبب می‌شود تا جلوی استفاده‌های اشتباه به دلیل نام‌های مشابه گرفته شود.

البته بیشتر محصولات آرایشی به صورت دستفروشی در سطح شهر عرضه می‌شوند و جمع‌آوری آنها مشکل است، بنابراین بهترین روش این است که به مردم این آگاهی داده شود که از این لوازم آرایشی فاقد مجوز از وزارت بهداشت استفاده نکنند.

برطبق گفته‌های برخی از فروشندگان لوازم آرایشی، در حال حاضر لوازم آرایشی مثل کرم‌پودر، پن‌کیک و ریمل بیشترین فروش را دارند و تفاوت قیمت بین محصول واقعی و انواع تقلبی در مورد مارک‌های معروف گاهی تا دهها هزار تومان هم می‌رسد. البته در مواردی هم اختلاف قیمت انواع تقلبی با اجناس اصلی آنقدر نیست که اساس برای قضاوت تلقی شود، چرا که اجناس تقلبی گاهی با چنان دقتی در طراحی و شکل بسته‌بندی درست می‌شوند که تنها اهل فن آن را تشخیص می‌دهند و با وجود این همین اهالی فن معتقدند که مهمترین علامت شناسایی اجناس تقلبی، طرز بسته‌بندی آن است، زیرا هر چقدر هم بسته‌بندی محصولات تقلبی با مهارت انجام شود، به دلیل آنکه می‌خواهند تولید چنین محصولاتی کم‌هزینه باشد، قطعی‌های بسته‌بندی آن از کیفیت پایین‌تری برخوردار است و روی بسته‌بندی مواردی نوشته شده که حتی در کاتالوگ داخلی آن نوشته نشده است.

• دستفروشان لوازم بهداشتی

هرگاه در خیابان‌های شلوغ و پرتدد عبور می‌کنیم، منظره زشت بساط دستفروشان دوره‌گرد را در کنار خیابان‌ها می‌بینیم. در بین آنان از همه بیشتر فروش لوازم آرایشی و بهداشتی به چشم می‌خورد که با قیمت‌های بسیار کم اما با مارک‌های معروف دنیا به فروش می‌رسند. گاهی اوقات اجناس به قیمت یک دهم ارزش واقعی مارک اصلی فروخته می‌شوند. ازدحام بانوانی که مشت مشت لوازم آرایشی و بهداشتی از این دستفروشان می‌خرند قابل توجه است. از آن بدتر اینکه خیال می‌کنند عجب سودی کرده‌اند.

سرپرست دادسرای مبارزه با قاچاق کالا و ارز چندی قبل اعلام کرد: مواد آرایشی و بهداشتی بیشترین پرونده‌های قاچاق را تشکیل می‌دهند. حال آنکه این حجم از قاچاق درحالی انجام می‌شود که با توجه به قانونمند شدن مناطق آزاد و ورود اقلام آرایشی و بهداشتی در لیست وزارت بازرگانی از چند سال پیش، وزارت بهداشت نظارت مستقیم روی این اجناس را آغاز کرده است. این وزارتخانه با درج شماره مجوز ورودی فارسی به لوازم آرایشی و بهداشتی وارداتی، به مصرف‌کنندگان مورد تایید بودن آنها را اطمینان می‌دهد. اما به رغم این موضوع هنوز هم خریدوفروش لوازم آرایشی، عطر و ادکلن به شکل دستفروشی و غیراستاندارد رایج و پرتعداد است.

اینکه کشور ما سومین مصرف‌کننده لوازم آرایش در خاورمیانه است خبر تازه‌ای نیست، اما باید دانست که بنابر آمارهای غیررسمی، ۲۵ تا ۳۰ درصد کل این محصولات تقلبی و غیراستاندارد هستند که از افغانستان، پاکستان و کشورهای حوزه خلیج فارس، از طریق قاچاق و تجارت به اصطلاح <چمدانی> وارد کشور می‌شوند.

لوازم آرایشی تقلبی که توسط دستفروشان در تهران عرضه می‌شوند، بیشتر از مرزهای غربی کشور خاصه استان کردستان وارد بازارها می‌شوند. با جرات می‌توان گفت از تمام مارک‌های مرغوب، نوع تقلبی آن ساخته و وارد بازار شده است، که البته با قیمتی بسیار ارزانتر به فروش می‌رسد.

• پرهیز از خرید کالاهای تقلبی

هرچند بر عرضه کالاهای بهداشتی نظارت بیشتری صورت می‌گیرد، اما هنوز هم قاچاق و تقلب در این محصولات دغدغه مردم و پزشکان پوست است. از این رو برای تشخیص اجناس غیراستاندارد قبل از تهیه محصولات آرایشی بهتر است با پزشک یا داروسازی مورد وثوق مشورت کرد تا

برحسب نوع و جنس پوست مواد مناسب توصیه شود.

باید کالای مصرفی خود را از داروخانه‌ها و مراکز خرید معتبر تهیه کرد و در موقع خرید به رقم بارکد ثبت شده دقت داشت تا سه رقم اول آن با نشان کشور هماهنگ بوده و از سوی مراکز بهداشت تایید شده باشد. طبق اظهارات یکی از فروشندگان لوازم آرایشی: تا چند سال پیش، عرضه محصولات تقلبی به حدی بود که می‌توان ادعا کرد بیش از پنجاه درصد محصولات آرایشی تقلبی و دست‌ساز بود. این محصولات علاوه بر کشورهای همسایه در کارگاه‌های زیرزمینی داخلی نیز تولید می‌شد، اما در حال حاضر به دلیل نظارت بیشتر متولیان بهداشت جامعه که به‌طور معمول هر سه ماه یکبار برای نظارت سرکشی می‌کنند، این معضل تا حدودی کاهش یافته است.

رواج گسترده استفاده از لوازم آرایشی در جامعه و آثار و عواقب آن نگرانی‌هایی را در پی داشته است.

در کنار لوازم آرایشی معتبر داخلی و خارجی، حجم گسترده‌ای از لوازم آرایشی تقلبی وارداتی و یا تولید شده در برخی کارگاه‌های غیرمجاز داخلی، سلامتی مردم را در معرض خطر قرار داده‌اند.

هرچند کنترل‌ها در سال‌های اخیر برای جلوگیری از تولید، واردات و فروش محصولات تقلبی آرایشی، تشدید شده اما همچنان خود مردم باید بیشترین دقت‌نظر را داشته باشند و از مصرف اینگونه محصولات اجتناب کنند.

در بخش پیشین گزارش <بررسی مساله رواج استفاده افراطی از لوازم آرایشی در کشور> ابعاد تولید، واردات و مصرف لوازم آرایشی و علل گرایش روزافزون جامعه به لوازم آرایشی مرور شد و به معضل عرضه محصولات تقلبی آرایشی پرداختیم. اینک عوارض افراط در استفاده از لوازم آرایشی بخصوص انواع تقلبی آن را بررسی می‌کنیم.

• عوارض لوازم آرایشی تقلبی

کشور ما یکی از رکوردداران مصرف لوازم آرایشی در جهان است و به اعتقاد کارشناسان، بخش عمده‌ای از لوازم آرایشی و بهداشتی مورد استفاده در کشور، مواد تقلبی و غیراستاندارد هستند. فروشندگان بازار تهران معتقدند که بیش از پنجاه درصد لوازم آرایشی و بهداشتی، کرم پودرها و مواد ساخت ریمل‌های آرایشی تقلبی است و افراد حرفه‌ای و سودجو با ترفندهای بسیار و از طریق افزودنی‌های غیرمجاز و انواع چربی که معلوم نیست از چه چیزی به دست آمده است، آنها را تولید کرده‌اند.

بیشتر خانواده‌ها به هنگام خرید از کیفیت و مواد اصلی ساخت این مواد اطلاعی ندارند.

براساس تحقیقی که روی سه هزار و پانصد خانم ۲۵ تا ۳۶ ساله انجام شده، لوازم آرایشی تقلبی و غیراستانداردی که گاهی به وسیله کشورهای چین، امارات و خاورمیانه تولید می‌شود، در بیش از ۴۰ درصد خانم‌ها ایجاد عوارض پوستی می‌کند، به‌طوری که بیش از نیمی از این تعداد برای درمان، نیاز به یک متخصص پوست و تکمیل دوره‌های درمانی دارند. این لوازم آرایشی که به قیمت‌های بسیار پایین‌تر از نوع اصل و مرغوب آنها عرضه می‌شود، به‌طور معمول توسط دست‌فروشی‌ها و با مغازه‌ها و لوازم آرایش‌فروشی‌هایی که چندان معتبر نیستند، به فروش می‌رسند.

کارشناسان پوست و مو با مضر دانستن مواد آرایشی بدون برچسب تایید شده توسط وزارت بهداشت اعلام کردند: لوازم آرایشی که در کنار خیابان‌ها، آلوده به گردوخاک و با قیمت‌های بسیار پایین فروخته می‌شود، به‌طور حتم قاچاق و غیراستاندارد، هستند.

کارشناسان به اثرات سوء مصرف لوازم آرایشی غیراستاندارد و غیربهداشتی اشاره می‌کنند و هشدار می‌دهند: حساسیت‌ها، اگزما و التهاب‌های پوستی از شایع‌ترین اثرات استفاده از لوازم آرایشی غیراستاندارد است که برای استفاده‌کنندگان چند برابر خریدی که کرده‌اند، هزینه درمانی خواهد داشت.

یکی از مسائل مهمی که مورد توجه قرار نمی‌گیرد استفاده از لاک‌های ناخن غیراستاندارد است که باعث اگزما روی پلک چشم می‌شود. زیرا تنها عضوی که به‌طور مستقیم با چشم ارتباط دارد انگشت است و با بودن لاک‌های غیراستاندارد و تقلبی روی ناخن‌ها، می‌تواند باعث مشکلات پوستی برای پلک چشم شود.

پزشکان همچنین نسبت به وجود سرب در برخی از لوازم آرایشی ابراز نگرانی می‌کنند. بسیاری از مواد آرایشی حاوی درصد بالایی سرب هستند، زیرا این ماده تاثیر زیادی در ماندگاری رنگ‌های آرایشی روی صورت دارد. هرچقدر سرب بیشتری در این مواد باشد، ماندگاری رنگ روی پوست طولانی‌تر می‌شود و این نکته برای آن دسته از زنانی که خواهان ماندگاری رنگ لوازم آرایشی هستند، نکته‌ای مهم محسوب می‌شود. یکی از آزمایش‌هایی که می‌توان انجام داد، این است که مقداری از رژ لب را روی دستتان بمالید، با یک انگشت تارا روی آن را خراش دهید. اگر رنگ آن به

مشکی تبدیل شد، در این صورت شما متوجه می‌شوید ماده آرایشی مورد مصرف حاوی سرب است. اما کارشناسان درحالی که معتقدند در فرصت بیشتری این موضوع باید از طریق شیمیدانان خیره و افراد مطلع مورد بررسی قرار گیرد، اعلام کردند: در رنگ‌های بکار رفته در شامپوها و رژها به‌طور ناخالص مقداری سرب وجود دارد. از عوارض سرب موجود در این مواد می‌توان به کم‌خونی، اثر سوء در استخوان و حتی تاثیر در هوش کودکانی که مادران آنها از این مواد استفاده می‌کنند، اشاره کرد. البته در لوازم آرایشی معتبر که مواد مصرفی در برگه کاتالوگ یا پشت ظرف اصلی آنها قید شده، سرب وجود ندارد. لوازم آرایشی و بهداشتی که حاوی سرب باشند، از سوی وزارت بهداشت برچسب فارسی تایید شده دریافت نمی‌کنند.

کارشناسان می‌گویند: استفاده از لوازم آرایشی و مواد محافظت‌کننده پوست، بخشی از عادات نظافتی و آرایشی روزانه بیشتر افراد است که البته برخی از آنان تا به حال مشکلات ناشی از مصرف این مواد را تجربه کرده‌اند. این مشکلات می‌تواند پس از چند بار استفاده از محصولات پیدا شود یا چند سال پس از استفاده خود را نشان بدهد. این عوارض به‌طور یقین در مواد آرایشی تقلبی بیشتر است و در نتیجه خطرهایی که مصرف آنها در پی خواهد داشت، شدیدترند. در کمال تاسف باید دانست که نود درصد لوازم آرایشی کشورمان وارداتی است و بیشتر آنها به صورت غیرمجاز وارد بازار مصرف کشور می‌شوند. بروز عوارض ناخوشایندی که در پی مصرف آنها به وجود می‌آید متنوع، متفاوت و بسیار شایع است. طی تحقیقات به عمل آمده بیشتر آنها نامرغوب هستند و مصرف‌کنندگان هم بدون توجه کافی به کیفیت مواد از آنها استفاده می‌کنند.

این درحالی است که مطالعات جدید پژوهشگران فرانسوی نشان می‌دهد حتی استفاده از مواد آرایشی، به ویژه محصولات سفیدکننده پوست معتبر و دارای مارک‌های شناخته شده، می‌تواند عوارض و مشکلات جدی برای مردان و زنان تیره‌پوست به همراه داشته باشد. علت اصلی این مشکلات وجود ماده‌ای به نام کلوتازول است که البته در کشورهای پیشرفته آمریکایی و اروپایی استفاده از آن ممنوع شده است. اما تحقیقی که روی مردان و زنان آفریقایی در این زمینه انجام شد، نشان داد کم‌کاری غده فوق‌کلیوی، تجمع زیاد رنگدانه‌ها و کشیدگی پوست از علائم آن هستند. در واقع استفاده از محصولات روشن‌کننده پوست در میان تیره‌پوستان بیشتر نقاط جهان بسیار رایج است و عوارض جانبی مختلفی همچون آثار بدمنظره زخم روی پوست و مشکلات کل سیستم بدن را در پی دارد. استفاده از این محصولات در میان مصرف‌کنندگان به نوعی تبدیل به اعتیاد شده است.

بنابراین مطلع کردن آنها از ماهیت و عوارض جانبی استفاده از محصولات روشن‌کننده پوست به ویژه کلوتازول، یک اصل ضروری است. هر چند در کشورهای صنعتی مانند فرانسه و آمریکا موارد معدودی از عوارض ناشی از استفاده از این محصولات گزارش شده است، اما به نظر می‌رسد با توجه به ورود غیرقانونی مواد آرایشی تقلبی به کشورمان، احتمال بروز این خطرات وجود دارد.

حساسیت شایع‌ترین عارضه استفاده از لوازم آرایشی تقلبی است. احساس سوزش و سوزن‌سوزن شدن در محلی که ماده آرایشی استفاده شده، شایع‌ترین شکایات مصرف‌کنندگان است. به‌طور معمول چنین افرادی به متخصص پوست مراجعه نمی‌کنند و خودشان از مصرف آن محصول خاص خودداری می‌کنند سایر علائم شایع عبارتند از: قرمزی، تورم، خارش و تاول‌های آبدار. عوارض جانبی دیگری که می‌تواند در اثر استفاده از لوازم آرایشی روی دهد شامل کهیر، عفونت پوست، عفونت ریشه مو، تغییر رنگ پوست، آکنه (جوش‌های غرور جوانی)، تغییر رنگ و صدمه به ناخن و مو است.

عطرها و مواد خوشبوکننده شایع‌ترین علت ایجاد حساسیت‌های پوستی در مواد آرایشی هستند. با توجه به قدمت برخی از کارخانه‌های خارجی در تولید مواد معطر و ادکلن و ناتوانی کارخانه‌های داخلی در رقابت با محصولات خارجی، این مواد مهم‌ترین اقلام بهداشتی قاچاق شده در کشور است.

رنگ مو یکی از بحث‌برانگیزترین اقلام آرایشی است. خطر حساسیت‌زایی رنگ‌های مو حتی در بهترین مارک‌ها وجود دارد. به همین دلیل توصیه می‌شود که افراد قبل از استفاده از هر رنگ مویی، از آن تست پوستی انجام دهند و در صورت عدم ایجاد حساسیت اقدام به مصرف آن محصول نمایند.

ریزش مو بر اثر رنگ‌موهای غیرمجاز تبدیل به پدیده‌ای رایج شده است. در برخی موارد گزارش شده که فرد استفاده‌کننده از مواد رنگ‌موی غیرمجاز به سبب مصرف این مواد، پیاز موی سرش سوخته و باعث طاسی غیرقابل بازگشت شده است. حتی در برخی از موارد تاول‌هایی بر روی پوست به وجود آمده است.

بعضی از مواد آرایشی دارای مقداری روغن هستند که باعث بروز آکنه در پوست‌های مستعد می‌شوند. این مواد روغنی در لوازم آرایشی

غیراستاندارد به میزان بسیار بالاتری می‌رسد، به همین دلیل ایجاد جوش‌های سرسپاه و آکنه از عوارض استفاده از لوازم آرایشی غیراستاندارد است.

برخی از بیماران بر اثر استفاده از مواد غیراستاندارد آرایشی دچار عدم تحمل مواد آرایشی شبیه آن نیز می‌شوند و به دنبال مصرف هرگونه ماده آرایشی احساس ناخوشایندی پیدا می‌کنند. عدم تحمل مواد آرایشی نادر است ولی در صورتی که ایجاد شود، می‌تواند بسیار ناراحت‌کننده باشد.

آفلاتوکسین‌ها مواد تولید شده توسط قارچ‌ها هستند که برای حیوانات و انسان‌ها سمی هستند. آفلاتوکسین B₁ شایع‌ترین نوع موجود و یکی از قوی‌ترین کارسینوژن‌ها (مواد سرطان‌زا) برای انسان محسوب می‌شود. مصرف آفلاتوکسین توسط انسان می‌تواند منجر به صدمات کبدی حاد شود. آزمایشات صورت گرفته بر روی مواد آرایشی غیرمجاز نشان‌دهنده آن بوده که میزان این ماده سمی در آنها بسیار بالاتر از حدمجاز است. این ماده به راحتی از روی پوست جذب بدن می‌شود.

• لنزهای خطرناک!

خرید و فروش انواع لنزهای رنگی و مایعات شست‌وشوی لنز در فروشگاه‌های عرضه مواد آرایشی و بهداشتی از موارد دیگری است که طبق اعلام دانشگاه علوم پزشکی ایران ممنوع شده است، زیرا لنزهای تماس رنگی گرچه ممکن است از نگاه مصرف‌کننده یک وسیله زیبایی و آرایشی محسوب شوند، اما وسیله‌ای طبی هستند و تجویز آنها توسط آرایشگران یا توزیع آن توسط داروخانه‌ها می‌تواند خطرناک باشد. البته خطرناک‌ترین عارضه ناشی از استفاده از لنزهای نامناسب، به‌خصوص لنزهای نرم، ایجاد عفونت قرنیه است که نوعی از آن می‌تواند به سرعت عفونت کرده و حتی منجر به سوراخ شدن قرنیه و نابینایی شود. از عوارض دیگر می‌توان به انواع خراش‌های قرنیه اشاره کرد که این نیز خود می‌تواند منجر به عفونت شده و نسبت به چند لنز یا محلول نگهدارنده لنز ایجاد حساسیت کند.

نکته دیگری که در مورد خرید لنز از فروشگاه‌های لوازم آرایشی و حتی داروخانه‌ها، بدون مراجعه به چشم‌پزشک وجود دارد، بی‌بهره ماندن از توضیحات اولیه پزشکی است که هر فردی برای استفاده از لنز باید بداند. نحوه و مدت استفاده از لنز، طرز گذاشتن و برداشتن لنز از روی چشم و طریقه نگهداری آن مواردی هستند که در فروشگاه‌ها، هیچگاه توضیح داده نمی‌شوند، چرا که اطلاعات فروشنده از خریدار نه تنها بیشتر نیست، بلکه در مواردی بسیار هم کمتر است.

• چه باید کرد؟

براساس بخشنامه‌های وزارت بهداشت، تولیدکنندگان لوازم آرایشی و بهداشتی ایرانی باید استانداردهایی را در این زمینه رعایت کنند. حتی در مورد لوازم آرایشی خارجی همه شرکت‌های واردکننده، به شرطی می‌توانند جنس‌هایشان را وارد نمایند که مجوزهای لازم را داشته باشند و برای کسب مجوزهای لازم این شرکت‌ها باید به‌طور دقیق جزئیات اقلام وارد شده را از شرکت سازنده برای تسلیم به وزارت بهداشت دریافت دارند و یا در آزمایشگاه‌های وزارت بهداشت تجزیه و آنالیز شوند و در صورتی که مواد مضر نداشته باشند، توزیع شوند.

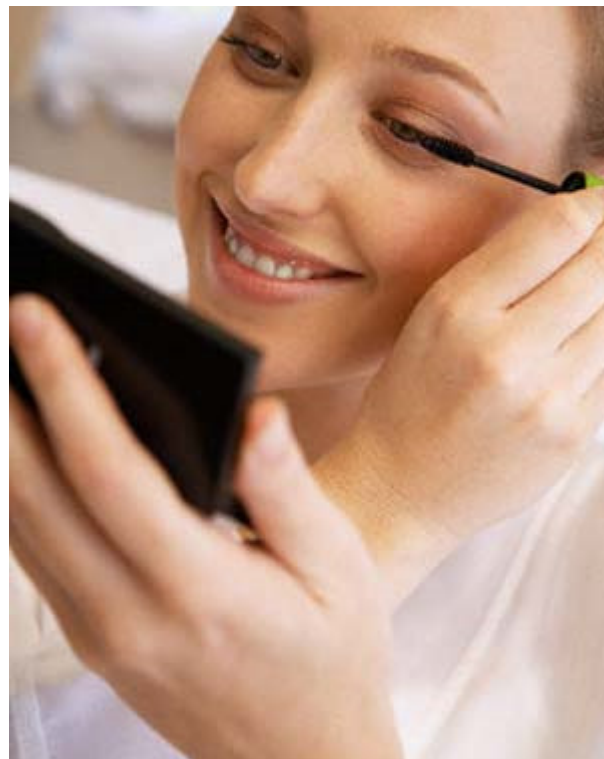
اگر درخصوص لوازم آرایشی و بهداشتی به دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور گزارش شود، در این صورت آنها با حکم قضایی این لوازم آرایشی را جمع‌آوری می‌کنند اما در غیر این صورت وزارت بهداشت هیچ مسئولیتی در این زمینه نخواهد داشت چرا که برای جمع‌آوری آن قوه قهری ندارد. وزارت بهداشت تنها وظیفه اطلاع‌رسانی به مردم در زمینه استفاده از لوازم آرایشی و بهداشتی دارای مجوز از این وزارتخانه را دارد. البته در بسیاری از موارد نیز اداره کل بهداشت محیط در صورت مشاهده محصولات غیربهداشتی، نسبت به جمع‌آوری این مواد آرایشی تقلبی اقدام می‌کند.

در انتخاب لوازم آرایشی باید دقت زیادی به خرج داد و تنها به صرف ارزانی، تن به استفاده از لوازم تقلبی و فاقد کیفیت نداد. زیرا در درازمدت هزینه‌های درمانی بسیار بیشتری برای تجدید سلامتی از دست رفته باید صرف کرد. کیفیت لوازم آرایشی ایرانی شاید نتواند با مارک‌های معروف دنیا رقابت کند، اما اگر به دنبال اجناس ارزان‌تری می‌گردیم، بهتر است از لوازم آرایشی ایرانی که تحت نظارت وزارت بهداشت بوده و از ایمنی لازم برخوردار است، استفاده کنیم.

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=363169>

سلامت، مهم ترین عنصر آراستگی



عنوان مواد آرایشی به محصولاتی اطلاق می شود که به منظور پاک کردن، زیبا کردن، جذاب کردن و تغییر ظاهر پوست بکار می رود. کرم های پوست، لوسیون ها، عطر، محصولات آرایشی صورت و چشم، فر و رنگ مو و دئودورانت ها در این دسته برشمرده می شوند. برخلاف داروها که برای درمان و یا جلوگیری از ابتلا به بیماری مورد مصرف قرار می گیرند، مواد آرایشی در ساختار و یا عملکرد بدن تغییری ایجاد نمی کنند. مواد معطر و نگهدارنده ها عنصر اصلی تشکیل دهنده لوازم آرایشی هستند.

همین مواد معطر که بیش از پنج هزار نوع آنها در تهیه محصولات آرایشی بکار می رود، علت اصلی ابتلا به بیماری های پوستی است.

دکتر سیدمرتضی ایران منش، متخصص پوست و مو، می گوید: تأثیر این مواد شامل حال همه افراد نمی شود، بلکه برخی افراد که نسبت به مواد خاصی حساسیت دارند، در صورت مصرف محصولات حاوی آنها، با مشکل روبه رو می شوند. برای مثال کسانی که نسبت به لانولین (چربی موی بر) یا نسبت به سیر حساسیت دارند، نسبت به محصولات حاوی آن نیز واکنش نشان می دهند. مواد نگهدارنده موجود در لوازم آرایش می توانند عامل دیگر بروز عوارض پوستی باشند.

این مواد مانع رشد باکتری و قارچ در محصولات آرایشی می شوند و از آنها در برابر صدمات ناشی از تأثیر هوا و نور محافظت می کنند. در میان این نگهدارنده ها می توان به پارابن، ایمیدازولیدینیل اوریا، کوآترنیوم - ۱۵، دی -ام -دی -ام هایدنتوین، فنوکسی اتانول و فورمال دی هاید اشاره کرد که گاهی می توانند باعث بروز عفونت هایی در پوست شوند. علاوه بر این برخی از مواد افزودنی مانند بیتونول، ترکیبات جیوه، وینیل کلراید، هالوژنتر سالیسیانیلیدز، ترکیبات زیرکونیوم موجود در خوشبوکننده های هوا، کلروفرم، متیلین کلراید، محرک های کلروفلوروکربن و هگزا کلروفن می توانند مشکلات جدی تری مانند سرطان را به همراه داشته باشند.

• نکات مهم هنگام استفاده از محصولات آرایشی

▪ خارش های چشم ناشی از استفاده از ریمل

باید توجه داشت که اگر این خارش ها درمان نشوند می توانند عفونت های چشم را در پی داشته و به زخم قرنیه، ریزش مژه و یا حتی کوری منتهی شوند.

▪ پاک کردن مواد آرایشی قبل از خواب

اگر ذرات ریمل هنگام خواب وارد چشم شوند باعث خارش، خون افتادن و یا عفونت می شوند.

دکتر ایران منش معتقد است که پوست به فرصتی نیاز دارد تا پس از بازگشت به شرایط طبیعی، به استراحت بپردازد و خود را بازساز کند.

• عدم استفاده از لوازم آرایش مشترک

برس ها، فرچه ها و اسفنج های آرایشی، باکتری های پوست را به خود جذب کرده و باعث انتقال بیماری می شوند، به همین خاطر حتی برای یکبار هم نباید از آنها بطور مشترک استفاده کرد. علاوه بر این لازم است که این ابزارها را پس از چند بار مصرف با آب و شامپو یا صابون بشوئید.

• اسپری های مو و پودرهای آرایشی

استنشاق اسپری های مو و پودرهای آرایشی به مقدار و دفعات زیاد می تواند باعث بروز اختلالات ریوی شود.

• توجه به تاریخ مصرف لوازم آرایش و شرایط نگهداری از آنها

دکتر مریم اخیانی در این باره می گوید: باید به شرایط نگهداری و درجه حرارت ذکر شده در برگه راهنمای لوازم آرایش به دقت توجه کرد و با رسیدن زمان انقضای محصول، حتی در صورت عدم تغییر رنگ و بو، از مصرف آن خودداری کرد.

• لوازم آرایش طبیعی و گیاهی

هنگام تهیه این محصولات باید توجه داشت که توسط کارخانجات دارای نشان استاندارد تهیه شده باشند، زیرا احتمال وجود باکتری و قارچ در محصولاتی که از عطاری های غیرمعتبر تهیه می شود بسیار زیاد است.

• استفاده از لوازم آرایش ضدآب

استفاده از این محصولات برای همه افراد مناسب نیست.

دکتر اخیانی در این باره می گوید: «افرادی که دارای پوست چرب هستند، بهتر است محصولات محلول در آب را مورد استفاده قرار دهند، در حالی که استفاده از محصولات ضدآب برای افرادی که پوست خشک دارند، مناسب تر است.

باید توجه داشت این افراد نیز لازم است از پاک کننده های مخصوص استفاده کنند، زیرا تکرار شست و شو با صابون غیرمناسب می تواند لطماتی را به پوست وارد کند.»

• توجه به PH محصولات

PH طبیعی پوست بین پنج و نیم الی شش (اسیدی ضعیف) است. دکتر ایران منش معتقد است که باید هنگام تهیه محصولات آرایشی به PH محصولات نیز توجه شود تا در حد PH طبیعی پوست باشد.

• محصولات دو منظوره

برخی از محصولات دو منظوره بوده و برای درمان و آرایش بکار می روند. برای مثال، شامپو یک محصول آرایشی است زیرا برای شست و شو و تمیز کردن موها به کار می رود اما شامپوی ضدشوره، یک محصول دو منظوره به حساب می آید. از محصولات آرایشی - دارویی دیگر می توان به خمیردندان های حاوی فلوراید، دئودورانت های ضدتعریق و مرطوب کننده ها و مواد آرایشی حاوی مواد ضدآفتاب اشاره کرد.

دکتر ایران منش در این باره می گوید: «نباید بطور خودسرانه این محصولات را مورد استفاده قرار داد و لازم است در این زمینه با پزشک مشورت شود زیرا این محصولات انواع مختلفی دارند که هر یک مناسب یک نوع مو و یا پوست است.»

• تاتو

تاکنون بی خطر بودن هیچ یک از جوهر و رنگ های مورد استفاده در تاتو و آرایش های دائم که رنگ های افزودنی است، ثابت نشده است. احتمال انتقال بیماری هایی مانند هپاتیت B، C و ویروس HIV و... از خطرات تاتو و آرایش های دائم هستند. به همین دلیل پس از انجام تاتو و آرایش دائم شخص تا یک سال نمی تواند خون اهدا کند.

• رنگ مو

به نظر دکتر اخیانی استفاده از رنگ مو در فواصل سه هفته یک بار یا یک ماه یک بار و بیشتر، ضرری به موها نمی رساند اما استفاده از دکلره و با مصرف اکسیدان زیاد برای موها مضر است و باعث خشن شدن، گیر کردن موها و از دست رفتن انعطاف و درخشندگی مومی شود.

مواد برطرف کننده سفیدی مو

زمینه های ارثی، عصبی و عوامل محیطی می توانند در سفیدی زودرس موها مؤثر باشند. دکتر اخیانی در رابطه با برطرف ساختن سفیدی موها با استفاده از مواد موجود در بازار می گوید: «این مواد تنها تا زمانی که مورد استفاده قرار می گیرند، تأثیر دارند و در صورت قطع و عدم مصرف تأثیر خود را از دست می دهند. در مجموع باید به هنگام خرید و استفاده از محصولات آرایشی به معتبر بودن شرکت تولیدکننده، استانداردها و شرایط

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=349222>



سه گام به سوی زیبایی

برای داشتن پوست سالم، زیبا و شاداب به دنبال کرم ها و ماسک های معجزه گر نباشید. اینکه بدانید پوستتان از چه نوع پوستی است و نحوه مراقبت از آن به چه شکل است، قدم اول را برداشته اید. بهترین نوع مراقبت برای پوست های نرمال که نه زیاد خشک و نه زیاد چرب است، روزی دو بار شست و شو با صابون ملایم و استفاده از مرطوب کننده است. اگر پوستتان چرب است یعنی منافذ آن بزرگ و قابل رویت است و زیاد جوش می زند، صورتتان را روزی ۲ بار با آب سرد و صابون های فاقد چربی بشوئید. هر روز مرطوب کننده بمالید و حتماً از لوازم آرایشی فاقد لانولین استفاده کنید.



در صورت داشتن پوست خشک، پوستی که منافذ آن ریز و اغلب پوسته

پوسته است، آن را با مایع صابون یا صابون های زیتون یا گلیسرین بشوئید.

هر روز پوست خود را با مرطوب کننده، مرطوب نمائید و از کرم های آرایش حاوی آلفا هیدروکسی اسید استفاده کنید که سبب از بین رفتن لایه خشک و مرده خارجی پوست می شود.

اگر پوستتان جزء انواع فوق نیست یا حساس است یا ترکیبی. پوست حساس پوستی است که به آسانی تحریک می شود و ایجاد خارش، سوزش و قرمزی می کند و فقط گاهی جوش می زند. در این صورت به هیچ وجه از صابون استفاده نکنید و لوسیون های شست و شوی ملایم و غیر حساسیت زا را به کار ببرید. اگر هم پوستتان ترکیبی از نوع چرب و خشک است بدین معنی که در نواحی گونه، دور چشم و گردن خشک و در قسمت های چانه، بینی و پیشانی چرب است، صورتتان را روزی ۲ بار با صابون های ملایم و گلیسرینه و کم چرب شست و شو دهید. گام بعدی برای حفظ سلامت و طراوت پوست رعایت نکات زیر است که به کار بردن آنها شما را در داشتن چهره ای زیبا و دلنشین یاری می کند:

۱- تا می توانید آب بنوشید. نوشیدن حداقل روزی ۸ لیوان آب سموم بدن را دفع نموده و در سلامت پوست بسیار مهم است.

۲- مشروبات الکلی و سیگار را قطع کنید.

۳- خواب کافی داشته باشید.

۴- از کرم های ضد آفتاب متناسب با پوستتان استفاده کنید. این تصور که در روز های ابری و بارانی پوستتان نیاز به ضد آفتاب ندارد غلط است. در این روزها کرم ضد آفتاب با SPF ۱۵ را بر روی پوستتان بمالید.

۵- استرس و فشار های عصبی را از خود دور کنید. هرچه بیشتر استرس به خود راه دهید، زودتر از سایرین دچار پیری زودرس و چروک می شوید.

۶- به آنچه می خورید، بیشتر اهمیت دهید. مصرف شکلات و قهوه و سس مایونز را کاهش داده و بیشتر از میوه و سبزی تازه و سویا استفاده کنید. قدم آخر برای رسیدن به پوست سالم و صاف، ورزش کردن است البته نه از نوع دویدن و پیاده روی. ورزش چهره از نیازهای طبیعی پوست است و از پیری زود رس جلوگیری می کند.

نرمش های صورت را می توان در هر زمانی انجام داد ولی بهترین موقع زمانی است که خسته نباشید. ابتدا پوست صورت و گردنتان را با کرم مرطوب کننده (اگر پوستتان چرب است) و یا کرم چرب (در صورتی که پوست خشک دارید) بپوشانید. سپس در کمال آرامش به پشت خوابیده و تمرینات حرکتی زیر را انجام دهید:

۱- در حالی که به سقف نگاه می کنید چشم ها را تا حد ممکن باز کنید و تا ۵ شماره بشمارید. این حرکت را ده مرتبه، محکم و آهسته انجام دهید.

۲- پنج مرتبه بینی را گرفته و بازدم را از سوراخ های آن خارج کنید.

۳- پنج بار نیز دهان را باز نگه دارید. به طوری که عضله لب بالا ثابت و در محل خود بماند و آنگاه لب پایین را تا حد امکان پایین آورید. همچنین دهانتان را به سمت چپ متمایل کرده و خمیازه بکشید.

۴- لب ها را به حالت سوت زدن درآورد و به حالت اول برگردانید.

۵- دهان را به حالت فریاد زدن باز کنید و سپس به حال اول برگردانید. این حرکت را ده بار انجام دهید.

۶- دهان و گونه ها را با هوا پر کنید و تا ۱۰ شماره بشمارید، بعد هوا را خالی کنید. این تمرین ساده را ۱۰ مرتبه انجام دهید، از پیدایش خط لب ها پیشگیری می کند و اگر خطی به وجود آورده باشد، با انجام مرتب این تمرین از بین می رود.

۷- هر دو ابرو را تا حد ممکن پایین بیاورید. بعد ابروها را کاملاً بالا بکشید و بعد از چند لحظه ابروها را به حالت اول برگردانید.

۸- ده بار نیز با حرکت لب ها، چانه را کاملاً پایین دهید و هر بار پس از چند لحظه مکث چانه را به حالت اول برگردانید.

مطمئن باشید با رعایت موارد فوق از خرید انواع ماسک و کرم های ضدلک، ضدچروک و ضدپیری بی نیاز خواهید بود.

<http://vista.ir/?view=article&id=238340>

 **vista.ir**
Online Classified Service

شامپو چیست؟

قبل از پیدایش شامپو به صورت امروزی، مردم برای شستشوی موی خود از مواد گیاهی مانند سدر و چوبک و کتیرا و مواد معدنی مانند خاکهای سیلیسی استفاده می نمودند.

پس از آن، استفاده از صابون برای شستن موی سر بسیار متداول گردید تا اینکه دترجنتهای صنعتی شناخته و انواع ملایم آن در شامپوهای نوین به کار گرفته شد. البته در حال حاضر، هنوز هم بسیاری از مردم به علت عدم آگاهی از مشکلی که قلیایی بودن صابون و سختی آب برای مو پدید می آورد از صابون برای شستن موی خود استفاده می کنند.





مهمترین عملکرد شامپو، تمیزکردن مو و پوست سر و برطرف نمودن چرک و آلودگی از روی سطح آن است. البته پاک کنندگی

یک شامپو امروزه، ویژگی مشترک همه شامپوها به شمار می آید و رقابت شامپوها بر سر مساله زیبا نمودن موی سر همزمان با پاکیزگی سطح آن است.

• زیبایی های مو که می توان از شامپو انتظار داشت موارد زیر می باشند:

▪ Gloss and Shimmering درخشش و تلالو،

▪ Softness نرمی

▪ Manageability قابلیت اداره و فرم دهی

▪ Fullness انبوه به نظر آمدن

▪ Ease of combing سهولت شانه خوری

• علت تنوع شامپوها

همانطور که همه ما در فروشگاه ها مشاهده می کنیم امروزه طیف وسیعی از شامپوها در بازار دیده می شوند. علت تنوع شامپوها بدون شک وجود متغیرهای بسیار زیادی است که در طراحی فرمول شامپو وجود دارد.

مثلا اینکه موها از نظر میزان چربی پوست سر، خشک و چرب یا معمولی باشد یا اینکه فرم مو صاف، مجعد یا فرفری باشد یا مثلا اینکه موها با مواد شیمیایی مثل مواد دکلره، رنگ، فر و ... دستکاری شده باشند، از طرف دیگر سلیقه مصرف کننده درانتخاب شکل و حالت شامپو، میزان کف و سهولت آبکشی و شست و شو حتی خصوصیات مثل رنگ و بو و بسته بندی همگی می توانند متغیرهای فرمول نویسی یک شامپو باشند.

از آنجا که که بسیاری از این متغیرها متضاد یکدیگر بوده و جمع پذیر نیستند تولید کننده، برای اینکه بتواند سلیقه متنوع مشتریان را پاسخگو باشد مجبور است شامپوهای متنوعی ارائه دهد تا نیاز همه آنها را برآورده نماید. چرا که حتی سلیقه یک فرد نیز با گذشت زمان تغییر می کند. این یک واقعیت است که همه مردم دوست دارند فراورده های جدید را آزمایش و تجربه نمایند.

• تقسیم بندی شامپوها

▪ شامپوها را می توان به روشهای مختلفی تقسیم بندی نمود:

(۱) تقسیم بندی بر اساس شکل ظاهری:

- شامپوها می توانند با ظاهر شفاف، صدفی، خمیری، ژل و یا حتی جامد به بازار عرضه شوند. رنگهای متنوع، روایح گوناگون، بسته بندی های مختلف نیز شکل ظاهری شامپو را تغییر می دهند.

(۲) تقسیم بندی بر اساس نوع مو:

- شامپو برای موی چرب، خشک یا معمولی

- شامپو برای موی رنگ شده

- شامپو حجم دهنده برای انبوه به نظر آمدن موی کم پشت

- شامپو ضخیم کننده برای موی افزایش ضخامت تدریجی موهای نازک

- شامپو برای نگهداری از فرهای مطلوب برای کسانی که حالت فر مویشان زیباست یا کسانی که موی خود را با مواد شیمیایی فرکرده اند.

- شامپو برای کسانی که فر موهایشان ریز و نازیباست و دوست دارند حالت وز مویشان برطرف شود.

- شامپو کلاسیک برای کسانی که دارای موی نرمال هستند و بیش از هرچیز سادگی و نظافت را از موی خود می خواهند مانند آقایانی که دارای موی کوتاه و بدون مشکل و دستکاری نشده هستند.

منبع : سایت سیمرغ

<http://vista.ir/?view=article&id=282143>

شامپوها و کرم‌ها

• شامپوها

شامپوها فرآوردهایی هستند که پس از مصرف چربیهای سطحی -ترشحات طبیعی پوست -چرك های ناشی از محیط و باقی مانده فرآوردهای آرایش و بهداشتی راز مو و پوست سر بدون آن که اثر نامطلوبی داشته باشند پاک می کنند و بعد از شستشو باید مو سر براق -طبیعی -بدون شوره و شکنندگی و از لحاظ فرم پذیری قابل کنترل باشد.

قبل از پیدایش شامپو به صورت امروزی مردم برای شستشوی موها از صابون -مواد گیاهی (سدر - چوبک و کنیرا) و برخی مواد معدنی مانند خاک های سیلیسی استفاده می نمودند. ولی صابون متداولترین ماده جهت شستشوی مو بوده و به همین علت اولین شامپوها شامپوهای صابونی بوده اند. ولی کم کم با پیدایش پاک کننده های مصنوعی مخلوطی از صابون و پاک کننده و بلاخره پاک کننده های خالص عرضه گردیدند.

• ترکیب شامپوها:

مواد تشکیل دهنده شامپوها عبارتند از :



(۱) مواد پاک کننده

(۲) مواد افزودنی

مواد پاک کننده در شامپوها دترژنت ها (سورفکتانت ها) هستند که برای پاک کردن مو و پوست سر و تولید کف بکار می روند.

مواد افزودنی بیشتر برای جلب رضایت مصرف کننده و بهبودی کیفیت شامپو بکار می روند . این مواد شامل:

- مواد اصلاح کننده ویسکوزیته
- مواد کدر کننده و صدفی کننده
- مواد شفاف کننده
- مواد حالت دهنده مو
- مواد ضد شوره و ضد میکروبی
- مواد کاهش دهنده سختی آب
- مواد محافظ
- پایدار کننده ها
- رنگها-عطرها
- مواد پایدار کننده کف می باشند.

اغلب دترژنت ها موها را به نحوی می شویند که موها بخوبی قابل کنترل نبوده و در نتیجه حالت طبیعی خود را ندارند. عوامل حالت دهنده به صورت لایه نازکی روی موها قرار گرفته و موها را قابل کنترل کرده و شانه کردن را آسان می کنند.

فساد شامپو ها به علت قارچها و میکروارگانیسم ها است ، باکتریها می توانند موجب فساد دترجنت و از بین بردن رنگ فراورده شوند. اغلب شامپو ها محیط مناسبی برای رشد ارگانیسم ها بویژه پسودوموناس بوده و در صورت کافی نبودن ماده محافظ مناسب بوی نامطلوب تولید شده و ظاهرا شامپو کدر می شود.

پایدار کننده ها موادی هستند که شامپو را در برابر اکسیدشدن - نور - تغییرات PH و رسوب ذرات جامد محافظت می کنند. چون شامپو ها یکی از فراوردهای بهداشتی برای مصرف روی پوست سر و موها می باشند بوی آنها بسیار مهم است و از طرفی جهت پوشش بوی نامطلوب اکثر دترژنتها افزایش يك ماده معطر به شامپو ها ضروری است. پایدارکننده های کف موادی هستند که در صورت اضافه شدن به شامپو کیفیت - حجم و پایداری کف را افزایش می دهند. این مواد اغلب ویسکوزیته را افزایش داده و موها را لخت و نرم می کنند.

▪ ارزیابی شامپو ها:

از خواص ضروری شامپو این است که ضمن ایجاد کف مناسب (از لحاظ کیفی و کمی) موها را تمیز - حالت پذیر- نرم و براق نمایدو حساسیت روی بافت چشم و پوست نداشته باشد.

يك شامپو خوب باید خصوصیات زیر را دارا باشد:

(۱) کاربرد آسان و توزیع مناسب روی پوست سر داشته باشد.

(۲) مشخصات کف مانند سرعت تولید کف -حجم کف - حالت کف(رقیق یا کرمی بودن آن) - پایداری کف -سهولت شستشوی کف از بین موها و پوست سر مناسب باشد.

(۳) پس از مصرف شامپو موی مرطوب آسان شانه شود.

(۴) عطر آن ملایم بوده و ایجاد حساسیت نکند.

(۵) مدت خشك شدن مو پس از شستشو زیاد نباشد.

(۶) موهای خشك حالت پذیری مناسب داشته باشند. موهای حالت یافته باید نرم - براق - صاف - لغزنده - قابل کنترل و همچنین در حالت خشك و مرطوب به راحتی شانه شود.

(۷) پس از شستشو موها باید خوب روی یکدیگر قرار بگیرند و لخت و قابل کنترل باشند.

(۸) مو پس از مصرف شامپو جلوه ظاهری مناسب داشته باشد.

(۹) شامپو روی پوست و مو ایجاد حساسیت نکند.

(۱۰) يك شامپو باید قدرت پاك کننده گی ملایمی داشته باشد. شامپویی که کل چربی موها را بزدايد شامپوی مطلوبی نیست.

(۱۱) پس از شستشو مو ها الکتریسیته ساکن نداشته باشد یعنی موها حالت وز نداشته باشد.

• کرم ها

▪ آشنایی با انواع کرمها

(۱) کرمهای مرطوب کننده:

این کرمها از سه طریق می توانند رطوبت پوست را تأمین نمایند برخی با بر جای گذاردن يك لایه چرب بر روی پوست مانع از دست رفتن آب پوست می شوند (مانند وازلین و کلد کرمها) ، برخی کرمها حاوی اجزاء جاذب رطوبت هستند که رطوبت را جذب و در خود نگه می دارند، برخی از کرمهای مرطوب کننده حرقه ای (مانند هیدرازول لانکوم) سیستم آب رسانی دارند و مرتب آب به پوست می رسانند.

(۲) کرمهای ضد آفتاب :

این کرمها حاوی موادی به نام فیلترهای ضد اشعه UV هستند که اشعه مضر فرابنفش خورشیدی را از طریق جذب نور و یا تفرق و انعکاس آن تضعیف می کنند و مانع از آسیب رساندن آن به پوست می شوند. میزان کارایی يك فراورده ضد آفتاب با استفاده از عددی به نام SPF نشان داده می شود. مفهوم این عدد افزایش مقاومت پوست در برابر قرمز شدن در صورت استفاده از فراورده ضد آفتاب است. برای مثال اگر پوست بدن شما

بدون استفاده از فراورده ضد آفتاب مثلاً پس از ۱۰ دقیقه قرمز شود با استفاده از فراورده ضد آفتاب با SPF=۱۵ پس از ۱۵۰ دقیقه قرمز خواهد شد.

(۳) کرمهای روز و کرمهای شب :

تشابه این دو کرم در مرطوب کنندگی آنها است تفاوت آنها در این است که کرمهای روز حاوی مقادیری فیلتر ضد آفتاب ولی کرمهای شب حاوی ویتامین ها و مواد مغذی مفید برای پوست است . تا در طول شب بر روی پوست مانده و تأثیر خود را ظاهر کنند.

منبع : سایت اطلاعات دارویی و پزشکی

<http://vista.ir/?view=article&id=270151>



شایع ترین روش های برجسته سازی گونه

شاید برجستگی و فرم صورت برخی هنرپیشه های سینما ، شما را برای تزریق ژل و برجسته سازی بخش های متفاوت چهره تان وسوسه کند . شاید هم شنیده باشید که پروتیهایی این روزها در بازار هستند که می توان با کار گذاشتن آنها در صورت ، گونه یا چانه ، این بخش های صورت را برجسته تر کرد و به آن فرم دلخواه دست یافت .

نتایج مطالعات دانشمندان نشان می دهد ، چانه برجسته و گونه های برجسته یکی از معیارهای زیبایی صورت هستند . به صورت طبیعی قوس گونه ای که بخشی از استخوان گونه است ، موجب برجستگی گونه ها می شود . در حقیقت کسانی که گونه های برجسته دارند ، به صورت ارثی ، اسکلت صورتشان به این شکل فرم گرفته است . در بعضی افراد استخوان های گونه به میزان کافی رشد نکرده و بنابراین گونه های پهن و بی حالتی دارند. برجسته سازی گونه، این روزها زیادی پیدا کرده است و روش های متفاوتی مانند تزریق ژل و چربی ، گذاشتن پروتز در گونه برای زیباتر کردن صورت وجود دارند .

ولی پیش از اینکه گوشی تلفن را بردارید و برای معاینه و جراحی پلاستیک وقت بگیرید ، بد نیست ژل های تزریقی و پروتیهایی زیبایی صورت را بیشتر بشناسید :



• گونه های ژله ای :

ژل هایی که برای برجسته سازی و جوان کردن صورت استفاده می شوند یا موقعی هستند یا دائم . ژل های دائمی چون از مواد (پلیمر) یا پلاستیک تشکیل شده اند ، به وسیله پوست جذب نمی شوند و برای همیشه در محل باقی می مانند بنابراین بسیار مضر هستند . اما ژل های موقتی که (هیالورونیک اسید) نام دارند ، به وسیله پوست جذب می شوند و نسبت به نوع اول عارضه کمتری دارند .

بسیاری از متخصصان جراحی پلاستیک تزریق را رد می کنند به این دلیل که این روزها بسیاری از کشورهای اروپایی و آمریکایی به عوارض آن پی برده اند و دیگر تزریق ژل را توصیه نمی کنند . ژل ها معمولا در محل تزریق شده باقی نمی مانند بلکه حرکت می کنند و به جاهای دیگر صورت می روند . مثلا ژل هایی که براب برجسته سازی گونه در این محل تزریق شده اند ، می توانند حرکت کنند و از زیر گلو خارج شوند . ۶ ماه تا ۳ سال بعد از تزریق ، عوارض تزریق ژل شروع می شوند . این عوارض شامل تورم ، کبودی ، التهاب سلولی و آبسه در محل تزریق می شود . در برخی موارد ، گونه برجسته شده ، برجستگی متقارن خود را پس از مدتی از دست داده ، تغییر شکل می دهد . متاسفانه درمان مشخصی برای این بدشکلی ها وجود ندارد و هرگز هم به حالت عادی باز نمی گردند .

دکتر کلانتر هرمزی ، رئیس انجمن جراحان پلاستیک ایران معتقد است : " مشکل اینجاست که تزریق ژل در ابتدا خوب و سریع جواب می هد . اما عوارضش پس از مدتی بروز می کند . بیرون آوردن این ژل های حرکت کرده ، نیز کار بسیار دشواری است به این دلیل که این ژل ها دارای پوشش واحدی نیستند که دریک جایگاه تزریق شوند و همان جا باقی بمانند ، بلکه لابه لای نسوج مختلف پخش می شوند و عفونت های شدیدی ایجاد می کنند به شکل چرک ، پوست را سوراخ کند و بیرون بریزد .

اگر ژل به اشتباه درمجاورت اعصاب صورت تزریق شود، به فلج شدن بخشی از چهره منجر می شود. برخی افراد به این ژل ها حساسیت دارند و در انترتزریق یک باره ژل ، دچار حساسیت تنفسی شده و تا پای مرگ پیش می روند . دکتر هرمزی می گوید : " متاسفانه این ژل ها بسیار سهل الوصولند و شما خودتان می توانید ژل را به همراه سرنگ تزریق آن از شرکت وارد کننده اش بخرید و به هر کسی که دلتان خواست بدهید تا برایتان تزریق کند .

توجه کنید همیشه برای جراحی های پلاستیک عوارضی وجود دارد ولی اگر تصمیم دارید یکی از جراحی های پلاستیک را روی صورتتان انجام دهید ، باید مطمئن شوید فواید آن از مضراتش بیشتر است که این موضوع درباره تزریق ژل ها کاملا برعکس است .

ژل یک ماده بسیار جدید در بازار ایران است و چند سالی است که از این ماده در زیباسازی صورت استفاده می شود ، هرگز تحقیقات کافی دراین زمینه صورت نگرفته و مدت زمان پیگیری بیمارانی که این ژل را برای برجسته سازی گونه تزریق کرده اند ، هنوز کافی نیست ، به زبان دیگر ژل ها هنوز جواب خود را پس نداده اند .

• گونه های مصنوعی :

توصیه اغلب جراحان پلاستیک این است که اگر خانم ها تمایل به برجسته سازی گونه دارند ، به جای ژل ، پروتزهای گونه را انتخاب کنند . پروتز را از ماده ای به نام (سیلیکون) می سازند . براساس تحقیقات انجام شده ، سیلیکون ها ضرر عمده ای برای بدن ندارند و سال ها بدون عارضه در محل باقی می ماند و در حجم های مختلف ساخته می شوند .

چند سال پیش عارضه ای برای پروتزهای سیلیکونی در جوامع پزشکی مطرح شد مبنی بر این که مواد داخل آنها به مرور به بیرون نشت کرده و در مفاصل رسوب می کند و به همین دلیل سازمان غذا و داروی آمریکا استفاده از این پروتزها را ممنوع اعلام کرد . دکتر عشایری ، متخصص جراحی پلاستیک و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی ایران درباره این عارضه می گوید : " تحقیقات بعدی نشان داد که درد مفاصل این بیماران ارتباطی با مواد موجود دراین پروتزها ندارد و پس از آن کارخانه های سازنده این پروتزها جدار پروتزها را ضخیم تر و قدرت چسبندگی ماده تشکیل دهنده آنها را بیشتر کردند . برخی از کارخانه های سازنده ، فضای داخلی پروتزها را از سرم پر کردند و درحال حاضر این نوع پروتزها ، مطلوب ترین و کم عارضه ترین نمونه بدست آمده است . "

برای گذاشتن پروتزهای گونه ای شما می توانید بیهوشی کامل و یا موضعی را انتخاب کنید. مدت این جراحی نیم ساعت طول می کشد . درطول عمل برش کوچکی از داخل دهان در حد فاصل لثه فوقانی و گونه داده می شود و نسج نرم گونه کنار زده می شود . به این شکل حفره ای ایجاد می شود که پروتز درون این حفره و درست روی استخوان قرار گیرد . سپس برش با نخ قابل جذب دوخته می شود . دراین روش برشی روی پوست صورت داده نمی شود تا بعد از عمل جای آن روی صورت باقی بماند . لازم است بعد از عمل جراحی از آنتی بیوتیک استفاده کنید و دهانتان را با دهان شویه شست و شو دهید .

• تزریق چربی ، خوب یا بد ؟

روش دیگر برجسته سازی گونه ، تزریق چربی زیر پوست گونه است . این چربی از بدن خود شما به دست می آید . معمولا چربی اضافی در ناحیه شکم و ران انباشته می شود . دراین روش چربی را از بخشی از بدن استخراج کرده و شست و شو داده و در گونه تزریق می کنند و دکتر

عشایری معتقد است این روش برای برجسته سازی گونه و سینه مناسب ترین روش است . اما تصور نکنید تزریق چربی کاملاً بدون عارضه است . چربی در طول ۳ ماه پس از تزریق در محل جدید ، ۳۰-۴۰ درصد حجم خودش ، آب جذب می کند و بدتر از آن ، این که جذب چربی در تمام سطوح یکسان نیست ، به طوری که اگر چربی را به دو طرف صورتتان تزریق کنید پس از مدتی به صورت غیریک نواخت آب جذب کرده و صورت ممکن است بی تناسب شود .

منبع : پایگاه اینترنتی خانواده ما

<http://vista.ir/?view=article&id=305128>

 **vista.ir**
Online Classified Service

شب خاطره را با چه کفشی طی می کنید؟

لباستان را انتخاب کرده‌اید ولی هنوز کفش مناسبی نیافته‌اید! خریدن کفش عروسی نیاز به زمان دارد و شما باید در عین در نظر گرفتن سلیقه‌تان به معیارهای زیادی توجه کنید. نوع لباس عروسی، محل برگزاری جشن و میزان تحمل فیزیکی شما... همگی باید در نظر گرفته شوند. می‌دانید چه کفشی انتخاب کنید که تا پایان مراسم شما را خسته نکند و دچار پادرد نشوید؟

پیشنهاداتی برای شما دارد تا کفشی مناسب برای این شب به یاد ماندنی به پا کنید.

• تناسب کفش و محل برگزاری مراسم :

در صورتی که شما می‌خواهید مراسم‌تان را در باغ برگزار کنید یا پیش از

شروع مراسم قصد دارید با همسران در باغی چند قدمی بزنید و عکس یادگاری بگیرید بهتر است به هیچ عنوان کفشی با پاشنه نازک نخرید. یک کفش ساده بنددار یا یک صندل ساده ایده بسیار بهتری است. در صورتی که مراسم‌تان را در سالن برگزار می‌کنید نیز سعی کنید کفش پاشنه بلند و نوک‌تیز نگیرید چون در این صورت پس از کمی رقصیدن دچار پادرد خواهید شد و مجبورید کفش را از پایتان درآورید که در این صورت نیز مهمانان با منظره جذاب و زیبایی مواجه نخواهند شد. کفش پاشنه سه یا پنج سانت با نوک گرد یا صاف بهترین انتخاب می‌تواند باشد.

• تناسب کفش و لباس عروسی:

در صورتی که لباس عروس شما بلند است به طوری که تا روی زمین را می‌پوشاند و پاهای شما به هیچ عنوان دیده نمی‌شود، بهتر است از یک صندل ساده و راحت استفاده کنید اما اگر جلوی لباس شما کمی کوتاه‌تر است و کفش‌های شما دیده می‌شود بهتر است از کفش‌های جلویسته و بندی سه تا پنج سانت استفاده کنید.

• رنگ کفش :

اگر لباس عرس شما سفید است، کفش‌تان را هم سفید انتخاب کنید. البته غیر از رنگ سفید باید به جنس لباس و جنس کفش‌تان نیز توجه کنید. اگر لباس‌تان ساتن سفید براق است یا ابریشم، جنس کفش‌تان نیز باید با آن تناسب داشته باشد. مثلاً کفش سفید مات چرمی شاید چندان به



یک لباس ساتن نباید. بهترین ایده این است که از کفاشتان بخواهید روی کفش‌تان را با مقداری از پارچه خاص لباس عروستان تزئین کند. بدین ترتیب جلوه کفش‌تان بیشتر خواهد شد. در صورتی که لباس عروستان با گل‌ها یا زیورآلات رنگی (طلایی یا صورتی) تزئین شده می‌توانید برای هماهنگ کردن بیشتر کفش‌تان را هم همان رنگ انتخاب کنید.

• به عادات خود احترام بگذارید:

وقتی می‌خواهید کفش عروسی بخرید کمی به عادات خودتان هم توجه کنید.

معمولا چه کفشی می‌پوشید؟ جلویسته، جلو باز، بندی، بدون پاشنه، نوک‌تیز...؟

حتما مجبور نیستید که در روز عروسی کفش پاشنه‌دار و نوک‌تیز بخرید. کفشی بخرید که در آن راحت باشید تا در تمام ساعات عروسی ناله نکنید و به خاطر خرید کفش خود را نفرین نکنید.

پاشنه کفش بسیار مهم است!

کفش‌های پاشنه بلند قد شما را بلندتر و شما را لاغرتر جلوه می‌دهد و به لباس‌هایی می‌آید که کاملا ماکسی هستند. البته به شما پیشنهاد نمی‌کنیم کفش با پاشنه ۱۰ سانتی بخرید چون در این صورت به طور حتم پیش از پایان مراسم آنها را از پا درآورده و پابرنه راه خواهید رفت.

انتخاب پاشنه‌های سه تا پنج سانتی منطقی‌تر است. هم قد شما را بلند نشان می‌دهد و هم شما در آن راحت‌تر و باثبات‌تر خواهید بود. در صورتی که قد شما بلندتر از همسران است نیز پیشنهاد می‌کنیم کفش بدون پاشنه انتخاب کنید چون با آرایش موها خواه‌ناخواه قد شما چند سانتی‌متر بلندتر خواهد شد و بلندتر بودن زن نسبت به مرد، جلوه چندان زیبایی نخواهد داشت.

• چند پیشنهاد ساده برای راحت‌تر بودن

(۱) یک هفته پیش از مراسم کفش‌تان را بخرید و هر روز به مدت ۱۰ دقیقه آن را پا کرده و با آن راه بروید تا پایتان به آن عادت کند.

(۲) اگر کفش‌تان هنوز تنگ است حتما جوراب نازک به پا کنید و چسب زخم در کف‌تان داشته باشید تا اگر کفش کناره‌های پایتان را زد از تاول زدن آن جلوگیری کنید.

(۳) یک شب قبل از مراسم‌تان مقداری روزنامه خیس کرده و داخل کفش بگذارید بدین ترتیب کفش کمی جا باز می‌کند و پایتان در آن راحت‌تر خواهد بود.

در صورتی که کفش پاشنه بلند می‌خرید حتما یک کفش یدک هم همراهتان باشد چون ممکن است در اواسط مهمانی پاشنه کفش‌تان بشکند یا به هر دلیلی از پا کردن آن احساس ناراحتی کنید. بدین ترتیب می‌توانید به جای پا برهنه شدن، کفش یدکی راحت‌تان را پا کنید.

منبع : پایگاه اطلاع رسانی سلامت ایرانیان

<http://vista.ir/?view=article&id=347950>

 **vista.ir**
Online Classified Service

شستشو و آراستگی مو

موها عامل مهم در زیبایی به شمار می‌آیند. برای زیبا شدن موها و جذابیت آن یکی از نکات اساسی نظافت مناسب موهاست. نظافت موها نقش اساسی در سلامتی جسمی و روحی هر فرد ایفا می‌کند.





کند. بی توجهی به موها باعث بروز انواع بیماریهای جسمی نظیر بیماری های عفونی و انگلی و همچنین کسالت و افسردگی روحی می شود. نظافت و آراستگی موها باعث شادابی و سر حال بودن فرد می شود و او را در انجام کارهای روزانه اش فعال تر می کند. طرز اصلاح و آرایش موها نشانگر فرهنگ و شخصیت افراد است و تاثیر زیادی در روابط متقابل اجتماعی می گذارد. بدون شک هر کسی در برخورد با فردی که موهای ژولیده و کثیف دارد تصویر یک انسان افسرده و بی حال را به خاطر می آورد و این امر در کیفیت برخورد با او تاثیر زیاد می گذارد. از طرفی خود شخص نیز با داشتن چنین قیافه ای احساس حقارت و شرمندگی می کند و تصویر ذهنی او را خویشتن (Self Image) کاهش می یابد.

هدف از شست و شوی موها آن است که چرک و آلودگی های آن برطرف شود و بنابراین دفعات شست و شو بستگی به چند عامل دارد که عبارتند از:

- (۱) میزان چربی پوست سر
 - (۲) نوع شغل و فعالیت فرد
 - (۳) آلودگی محیط
 - (۴) مدل انتخابی مو
 - (۵) استفاده از مواد آرایشی
 - (۶) وجود بیماریهای پوستی خاص
- بنابراین هر موقع که شما احساس کردید نیاز به شست و شوی موها دارید این کار را انجام دهید و مطمئن باشید که شست و شوی مکرر موها باعث ریزش دائمی موها نمی شود ولی باید مواظب باشید که موها را بیش از حد ماساژ ندهید و باعث آسیب دیدگی ساقه مو نشوید چرا که می تواند باعث شکسته شدن موها شود (این مسئله را نباید با ریزش واقعی موها از ریشه اشتباه گرفت).
- به طور معمولی ۲ تا ۳ بار در هفته جهت شست و شوی موها کافی است.
- تمیز کردن موها کار چندان راحتی نیست، سطح موهای یک خانم در حدود ۴ تا ۸ متر مربع است و حساب کنید که پاک کردن چنین سطحی نیاز به چقدر آب و مواد شوینده آلودگی های مو با آب خالی برطرف نمی گردد و به همین جهت برای پاک شدن موها باید از مواد پاک کننده استفاده شود. مهم ترین ماده پاک کننده موها، شامپو است. استفاده از شامپو باعث می شود که آلودگی های مختلف مو به خوبی برطرف گردد.

معمولا توصیه می شود که در هر بار شست و شوی موها دو دفعه شامپو زده شود. دفعه اول باعث برطرف شدن آشغال و آلودگی های محیطی و همچنین بیشتر مواد چرب می شود و دفعه دوم باقیمانده چربی و سلول های مرده را برطرف می کند. البته این مساله تا حدودی بستگی به شدت آلودگی موها، کیفیت و مقدار شامپوی مصرفی و میزان خلوص دمای آب دارد و در افرادی که هر روز دوش می گیرند شاید همان یک دفعه کافی باشد.

روشی که جهت شامپو زدن می تواند مناسب باشد اینگونه است:

ابتدای موهای خود را از هم باز کنید، سپس موها را زیر آب گرم (نه داغ) بگیرید تا خوب خیس شود و در ضمن ذرات درشت موجود در لا به لای موها بر طرف گردد. سپس مقداری شامپو (بستگی به بلندی موها، شدت آلودگی و نوع شامپو دارد) کف دست خود بریزید و آن را در تمام سطح موها پخش کنید. موها و پوست سر را با ملایمت ماساژ دهید. به طوری که همه قسمت ها به آن آغشته شود صبر کنید تا کف شامپو دو یا سه دقیقه باقی بماند. (البته در مورد شامپوهای دارویی، این زمان معمولا طولانی تر است که بستگی به نظر پزشک متخصص دارد). سپس با آب فراوان موها را شست و شو دهید.

بهرتر است برای تکمیل شست و شو بار دیگر با مقدار کمتری شامپو موها را بشویید و به سرعت آن را آب بکشید.

می توان از صابون جهت شست و شو استفاده کرد در صورتی که آب مصرفی شما آب خالص باشد و ناخالصی در آن وجود نداشته باشد، اما در عمل (در بیشتر نواحی، آب سخت، که دارای ترکیبات معدنی است استفاده می شود و وجود این ها با چربی موجود در صابون تداخل نموده باعث رسوب روی موها

می شود و آن ها را کدر می کند). در مورد شامپوها معمولا این مشکل وجود ندارد زیرا اغلب شامپوها (بیش از ۹۰ درصد آنها) از پاک کننده های ترکیبی ساخته شده اند که با آب سخت خیلی کم تداخل می کنند. به همین جهت استفاده از شامپو بر صابون ترجیح دارد. از زمانی که شامپوهای متنوعی وارد زندگی مردم شد، نیاز به استفاده از موادی که بتواند موها را نرم کند احساس گردید. شست و شو با شامپو باعث می شود که تمامی چربی موها برطرف شود و این مساله

می تواند باعث زبری و در نتیجه مات شدن موها و از دست دادن حالت درخشندگی آن ها شود. از طرف دیگر برطرف شدن کامل چربی موها باعث می شود که الکتریسیته ساکن در موها پدید آید و در نتیجه، خوب شانه نشود و حالت نگیرد. استفاده از حالت دهنده و نرم کننده مو این مشکلات را به مقدار زیاد برطرف می کند. به طور کلی استفاده از حالت دهنده بخصوص برای موهای خشک توصیه می شود ولی افرادی که موی چرب دارند بهتر است آن را فقط بر انتهای موها به کار ببرند و نزدیک به ریشه مو نمالند.

رایج ترین حالت دهنده ها، انواع موسوم به حالت دهنده فوری (Instant) هستند که پس از شامپو زدن، روی موها مالیده می شوند و پس از ۵ دقیقه شسته می شوند. بعضی از حالت دهنده ها را باید مدت طولانی یعنی حدود ۲۰ تا ۳۰ دقیقه باقی گذارد و سپس آن ها را شست که به این ها حالت دهنده عمیق (Deep) می گویند.

انواع دیگری هم وجود دارد که بعد از استحمام به سر مالیده می شوند و شسته نمی شوند باید توجه داشت که استفاده بیش از اندازه از حالت دهنده، باعث چرب شدن موها و تجمع رسوبات آن در موها و پوست سر می شوند و جلا و درخشش موها را می گیرند و باعث ایجاد حالت شل و تیره و چربناک می شوند. برخی از شامپوها حاوی مواد حالت دهنده هم هستند و گفته می شود این شامپوها ضمن پاک

منبع : پزشک آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=357906>

 **vista.ir**
Online Classified Service

شیک بپوشید

با شروع هر فصل، مدهای جدیدی به بازار می آید. گاه کار به جایی می رسد که نمی دانیم با این مدها چه کنیم و گاه در انتخاب لباس مناسب سردرگم می شویم. آیا تاکنون این اتفاق برای شما افتاده است؟ آیا شده است که بخواهید به یک مهمانی یا به رستوران بروید و ندانید چه لباسی باید بپوشید؟ این نشان می دهد که کمد لباس های شما، لباس های مناسبی ندارد. ولی چطور یک نفر می تواند همیشه مد روز لباس بپوشد و کلید اصلی





شیک پوش بودن چیست؟

پاسخ این است لباسی بخرید که ساده و به تنتان برازنده باشد. در این جا به نکاتی اشاره می کنیم که کمک می کنند شما همیشه شیک باشید:

• کت و دامن شیک:

فکر می کنیم هر خانمی باید برای خود یک کت و دامن شیک و مناسب داشته باشد. کت و دامن مشکی بهترین انتخاب است ولی اگر می خواهید آرام تر به نظر برسید رنگ بژ، سبز تیره و هر رنگ دیگری که دوست دارید زنده نباشد و سریع از مد نیفتد را انتخاب کنید. اگر دوست دارید می توانید به جای کت و دامن، کت و شلوار بخرید. بعضی وقت ها کت ها را می توان با شلوار یا دامن دیگری ست کرد ولی توجه داشته باشید که همیشه کت و دامن، حس زنانه بیشتری به شما می دهد.

• لباس شب مشکی:

داشتن یک لباس شب مشکی تقریباً ضرورت دارد. این پیراهن ها را می توان در مجالس مختلفی به تن کرد و سال ها از آنها استفاده کرد به شرطی که اصل سادگی را فراموش نکنید.

• ضرورتی برای تمام فصول :

امروزه خیلی عجیب و غیرعادی به نظر می رسد که خانمی در کم دیش شلوار جین نداشته باشد. ولی مشکل اینجاست که چه شلواری را برای خود انتخاب کنید. پیشنهاد می کنیم به بزرگ ترین فروشگاه لباس های جین بروید و همه مدل شلوارهای سایز خودتان را بپوشید تا بتوانید یک شلوار مناسب پیدا کنید. شلوار جین تیره، شما را شیک تر نشان می دهد. نکته نهایی این که قد شلوار باید با ارتفاع پاشنه کفش شما هماهنگ باشد. شلوار جین را می توان با هر نوع کفش، صندل، تی شرت یا پیراهنی جور کرد و شیک هم به نظر می رسد.

• در هنگام خرید

(۱) لباسی را بخرید که به آن نیاز دارید:

اگر شاغل هستید لباسی بخرید که مناسب محل کارتان باشد. پولتان را برای خرید لباس هایی که می دانید تا مدت ها نیازی به آنها ندارید هدر ندهید، زیرا وقتی به آنها نیاز پیدا کردید احتمالاً کاملاً از مد افتاده اند. لباس هایی که فکر می کنید در آنها راحت نیستید را خریداری نکنید.

(۲) بهترین رنگ ها را انتخاب کنید:

منظور از بهترین رنگ ها، رنگ هایی است که به شما می آیند. هر پوستی با رنگ خاصی جلوه دارد. رنگ هایی که به شما می آیند را بشناسید و هنگام خرید لباس به این نکته توجه کنید.

(۳) لباس به سایز بخرید:

لباسی را انتخاب کنید که همین الان اندازه شماست. زیاد به سایزها توجه نکنید زیرا ممکن است در یک لباس مثلاً سایز ۳۸ اندازه شما باشد و در لباس دیگر سایز ۴۰.

(۴) لباس های چند فصلی بخرید:

سعی کنید لباس هایی را که فقط برای مقطع و فصل خاصی مورد استفاده قرار می گیرند نخرید. لباس هایی را انتخاب کنید که زیاد تابع مد و فصل نباشد.

(۵) زینت آلات، زیبایی بخش هستند:

همیشه زینت آلات همچون طلا، جواهرات، سنجاق سینه، دستمال گردن و حتی جوراب، کفش و کلاه به لباس انسان جلوه می دهند. این وسایل را با لباس های تان هماهنگ کنید و آنها را همیشه نو و براق نگه دارید. لازم نیست جواهرات تان حتماً اصل باشند. گاهی زیورآلات بدل زیبایی بیشتری دارند ولی در نوع این وسایل باید دقت شود. اگر رنگ لباس تان گرم است، طلا به پوست تان جلوه بیشتری می دهد. اگر رنگ لباس تان سرد است نقره، پلاتین یا طلا سفید شما را برازنده تر نشان خواهد داد.

(۶) به کیفیت توجه کنید:

لباس های آستر دار همیشه بهتر هستند. این لباس ها بهتر آویزان می شوند و در نتیجه عمر بیشتری خواهند داشت. به جنس پارچه لباس هم توجه کنید و لباس هایی با جنس بهتر و معروف تر را بخرید و بدانید که لباس ارزان قیمت تر عمر کمتری هم خواهد داشت.

(۷) جوراب و کفش مناسب بپوشید:

انتخاب کفش اهمیت زیادی دارد. کفش باید علاوه بر راحت بودن شیک هم باشد، زیرا اگر تمام لباس‌هایتان هماهنگ و زیبا باشد ولی کفش کج و کوله‌ای به پا داشته باشید جلوه تمام لباس از بین می‌رود. در هنگام خرید کفش به دنبال مدهای زودگذر نباشید. توصیه ما به خانم‌ها این است که هرگز کفش بلندتر از پاشنه هفت سانتی و کوتاه‌تر از پاشنه دو سانتی نپوشند.

در آخر این‌که یک جوراب ناهماهنگ می‌تواند تمام زیبایی یک کفش برازنده را به یک باره از بین ببرد. دانستن این نکته بسیار مهم است که وقتی در هنگام خرید دقت لازم را در انتخاب پوشاک خود داشته باشید دیگر در موقعیت‌های مختلف برای انتخاب لباس‌های مناسب و هماهنگ مشکل زیادی نخواهید داشت.

• اشتباهات بزرگ

• انتخاب رنگ‌های اشتباه:

رنگ‌هایی که به شما می‌آید شما را زیباتر و سالم‌تر نشان می‌دهند در حالی‌که رنگ‌هایی که مناسب شما نیستند سبب می‌شوند بیمار و پرچین و چروک به نظر برسید.

• لباس‌های تنگ:

لباس‌های تنگ انسان را چاق‌تر نشان می‌دهند.

• کفش کثیف:

کفش‌هایتان را تمیز و مرتب نگه دارید چون کفش کثیف تمام زیبایی ظاهر شما را از بین می‌برد.

• رنگ مو:

اگر موهایتان را رنگ می‌کنید این کار را به طور مرتب انجام دهید تا ریشه‌های مو رنگ دیگری نداشته باشد.

• جوراب ناهماهنگ:

جوراب‌تان را با کفش یا شلوار یا دامن‌تان هماهنگ کنید.

• پوشیدن لباس نامناسب:

دقت کنید لباس‌های مناسب موقعیت بپوشید. لباسی که برای یک مجلس مهمانی مناسب و برازنده است مسلماً برای محل کار مناسب نیست و زننده می‌باشد.

منبع : مجله خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=288214>

 **vista.ir**
Online Classified Service

صابون بهتر است یا شیر پاک کن؟

استفاده از صابون‌ها به عنوان پاک کننده سطحی بسیار رایج است و بسیاری از ما صابون‌ها را به عنوان یکی از پاک کننده های مناسب می دانیم غافل از اینکه صابون پاک کننده چندان مناسبی نیست و دارای معایب



فراوانی است که از آن میان می توان به چند مورد زیر اشاره نمود:



- نیاز به آب
- زدودن بیش از حد چرب از سطح پوست
- ایجاد خشکی و کشیدگی در پوست
- قلیایی نمودن پوست (این مسئله باعث جداسازی سلول های لایه های خارجی پوست از سلول های مجاور می شود).

در هر حال از صابون ها و سایر دترژانت های معمولی برای شستشوی

پوست استفاده نکنید. حتی آب معمولی نیز در اثر شستشوی بی رویه می تواند باعث خشکی پوست شود. بیش از ۱ تا ۲ بار در روز صورت خود را نشوید و حتماً بعد از شستشو از مرطوب کننده مناسب استفاده کنید.

• اثر روانی کف و فوم ها پاک کننده های کف کننده:

در نظر بسیاری از ما میزان پاک کنندگی محصولات با میزان کف حاصل از آن نسبت دارد و محصولاتی را که با کف همراه نباشند جزو پاک کننده ها محسوب نمی کنیم. برای ارضای این حس روانی لابراتورهای آرایشی بهداشتی فومهای پاک کننده را به بازار ارائه نموده اند. این فرآورده ها برای پاکسازی پوست به آب نیاز دارند و در تماس با آب کف می کنند. این محصولات برخلاف صابون ها حالت قلیایی نداشته و پوست را خشک نمی کنند و ضمن پاکسازی کامل پوست، لایه محافظ سطح پوست را حفظ می کنند. این فرآورده ها دارای دو فاز حلال در چربی و حلال در آب هستند که فاز حلال در چربی آن تمام ذرات خارجی مواد آرایشی و رسوبات ناشی از آلودگی های محیطی را در خود حل می کند و فاز حلال در آب آن شسته شدن این رسوبات را از سطح پوست تسهیل می نماید و بدین ترتیب مانع از مسدود شدن روزنه های پوست شده و از آلودگی، و عفونت پوست جلوگیری می کند.

منبع : خانواده ما

<http://vista.ir/?view=article&id=101648>

 **vista.ir**
Online Classified Service

صاف کردن دائمی مو با روش یونش حرارتی (ژاپنی- یوکو)

این روش در میان روش های صاف کردن دائمی مو روش نسبتاً جدید و گرانیگویی می باشد که اسامی دیگری مانند « روش ژاپنی » و « روش گرمائی » مترادف آن به شمار می روند. در صورتی که این روش به درستی انجام شود نتایج بهتری در مقایسه با روشهای قدیمی در زمینه سلامت و زیبایی مو دربرخواهد داشت اما در صورتی که این کار توسط اشخاص ناوارد انجام گردد مو آسیب دیده و استفاده کننده بد بین خواهد شد.

- این فرایند در سه مرحله انجام می گردد:





(۱) بعد از انجام عملیات شستشو و کاندیشن کردن، با استفاده از لوسیون ویژه ای تنشهای داخلی مو از بین برده می شود. ماده موثره (Active ingredient) این لوسیون، «آمونیم تیوگلیکولات» می باشد.

(۲) ساختمان داخلی مو به واسطه حرارت و فشار ناشی از اتوهای پهن از جنس سرامیک با دمای بالا (در دمای ۱۷۰ تا ۲۳۰ درجه سانتی گراد) تغییر ساختار می دهد.

(۳) در مرحله آخر ساختار داخلی مو با یک لوسیون خنثی کننده شامل مواد اکسید کننده و یا از طریق اکسیداسیون با هوا (Air oxidation) به فرم راست شده پیکربندی می گردد.

یادآوری میشود که هیچ یک از روشهای آرایشی مو اثر همیشگی ندارند. بنا براین بین دو لغت دائمی (Permanent) و همیشگی (Forever) باید تمایز قائل شد. زیرا: موی طبیعت اولیه خود مرتب رشد می کند.

این روش بسته به سرعت رشد مو و درجه انحنای (Degree of curliness) موی تازه رشد کرده ۴ تا ۸ ماه دوام دارد.

• محدودیت های این روش:

(۱) سه تا پنج ساعت زمان بنابراین این روش برای خردسالان ، سالمندان، افراد دارای کمردرد و به طور کلی کسانی که نمی توانند به هردلیلی برای این مدت طولانی روی صندلی بنشینند توصیه نمی شود

(۲) صرف هزینه ای بالغ بر ۳۰۰ تا ۵۰۰ دلار (بله گران قیمت است)!

(۳) لازم به ذکر است که این زمان و هزینه را به طور متوسط هر شش ماه یک بار باید متحمل شوید!

• خصوصیات مویی که با این روش صاف شده: (البته اگر به درستی انجام شود)!!

- برای مدت طولانی ساختار راست شده (Pin straight) خود را حفظ می کند.

- عاری از فرهای نامطلوب (Frizz free)

- نرم و درخشنده به لطافت ابریشم (Silky soft and shiny)

• چه کسانی می توانند از این روش استفاده کنند؟

با این روش مویی که حالت فر (Curly)، موج (Wavy) و یا وزوزی (Frizzy) است صاف و هموار می گردد.

حتی اگر موی شما قبلا رنگ، های لایت، دکلره و یا حتی با مواد شیمیائی فر شده می توانید از این روش استفاده نمائید. به شرطی که موی شما خیلی تخریب نشده باشد. (لازم به توضیح است مویی که با این روش های شیمیائی دستکاری می شود حتی در بهترین شرایط کمابیش آسیب می بیند)!!

حتما قبل از استفاده از این روش از آرایشگر خود بخواهید قبل از شروع، این کار را بر روی چند تار موی شما امتحان کند. تا مطمئن شوید موی شما به این روش جواب می دهد. به این کار آزمون تارموی (Strand test) گفته می شود.

• چه کسانی نمی توانند از این روش استفاده کنند؟

موی آفریقائی ها یا شبیه آن (Afro hair) که به علت زمخت بودن فر مو با این روش، به خوبی نتیجه نمی گیرند.

کسانی که قبلا از صاف کننده های شیمیائی حاوی هیدروکسید (Lye straighteners)

استفاده نموده اند نمی توانند از این روش استفاده نمایند. (اگر ماهیت شیمیائی صاف کننده ای را که استفاده کرده اید نمی دانید، به خاطر بیاورید آیا دفعه قبل که مویتان را با مواد شیمیائی صاف کردید موی شما دوبار شامپو شده بود یا یک بار؟ صاف کننده های حاوی هیدروکسید قبل و بعد از استعمال لوسیون احیا کننده نیاز به شامپو زدن دارند).

آزمون تارموی (Strand test) را فراموش نکنید!

• نکات مهم

• Japanese hair straightening

• Thermal ionic hair straightening

• Thermal reconditioning

تنها کسانی می توانند مسئولیت انجام این تکنیک را به عهده بگیرند که:

- اولاً: زیبایی شناس واقعی و دارای گواهینامه معتبر (Licensed cosmeticologist) باشند.

- ثانیاً: برای انجام این تکنیک، با یکی از دو سیستم زیر آموزش دیده باشند:

Liscio Thermal Reconditioning و Yuko System

زیرا تنها این دو کمپانی، در جهان صاحب تکنولوژی صاف کردن دائمی مو با روش ژاپنی می باشند.

برای کسب اطلاعات بیشتر می توانید به وب سایت شخصی خانم LeResh یکی از متخصصین انجام تکنیک صاف کردن مو به روش ژاپنی مراجعه نمائید.

• مراقبت از مو بعد از انجام این عمل:

بعد از این عمل، مو تا ۴۸ الی ۷۲ ساعت نباید شامپو و یا حتی خیس شود.

بعد از این عمل، مو تا یکی دو هفته نباید رنگ و یا های لایت شود.

• حالت های ویژه:

انجام این عمل بر روی موی هایلایت شده مهارت خاصی لازم دارد زیرا قسمتهائی که بیشتر هایلایت شده اند بیشتر تحت تاثیر فرایند قرار گرفته و سایه متفاوتی ایجاد خواهد نمود. برای جلوگیری از این حالت باید مثلاً محلول ملایمتر، زمان کمتر و یا دمای پائینتری استفاده گردد که این، به تکنیک انجام دهنده روش بر می گردد.

بنابر اظهار سازنده سیستم، هیچ گونه گواهی پزشکی دال بر خطرناک بودن این روش برای خانمهای باردار وجود ندارد. (قابل ذکر است که این سیستم در سال ۱۹۹۲ در US Patent به ثبت رسیده است.)

منبع : سازمان آموزش و پرورش استان خراسان

<http://vista.ir/?view=article&id=273322>



صورت زیبای ظاهر در آینه تاریخ

آرایش کردن از زمانهای بسیار قدیم و مخصوصاً از زمانی که مردم با دارو آشنا شدند، میان خانمها و آقایان متداول بوده و آنها با علاقه فراوانی برای زیباتر نشان دادن صورتشان می کوشیدند. این هفته قرار است نگاه گذرای بیندازیم به تقویم تاریخ آرایش، از دوران ماقبل تاریخ تا امروز.

مطالعه تاریخ باستان نشان می دهد که در دوران ماقبل تاریخ نیز مردان و زنان به بهتر نشان دادن ظاهر خود علاقه مند بودند. نوع آرایش و وسایل آرایشی که در يك فرهنگ و ملیت برای زیباتر و جذاب تر نشان دادن به کار می رود ممکن است در فرهنگ دیگر کاملاً مردود باشد اما بیشتر مردم از



تغییر در مد لباس، مو و آرایش صورت لذت می‌برند.

• تاریخچه

تاریخ شروع آرایش به مصریان قدیم برمی‌گردد. آنها در مراسم مذهبی از عطرها و مواد آرایشی و بعد از حمام از مواد خوشبوکننده و روغنی برای نرم نگه داشتن پوست‌شان استفاده می‌کردند و شانه و آینه به عنوان اولین لوازم آرایشی مورد علاقه همه خانم‌ها و آقایان بود. کلتوپاترا، ملکه مصر از مواد آرایشی و عطر برای پوست، مو و بدن خود استفاده می‌کرد.

اگر ما تغییرات مد و زیبایی را از زمان اجدادمان تا کنون دنبال کنیم شاید به تمام آنها پی ببریم. آثار به جای مانده از اجداد ما نشان می‌دهد که مواد رنگی برای رنگ کردن مو، ناخن و پوست به کار می‌رفته و خالکوبی نیز در آن زمان مرسوم بوده است.

مواد رنگی و آرایشی از ریشه و برگ درختان و سایر مواد گیاهی و معدنی تهیه می‌شد. به طور مثال پودری به نام کوهل شبیه سرمه در زمان مصریان قدیم برای شفاف‌تر و بزرگ‌تر نشان دادن چشم‌ها مصرف می‌شد، دوده چراغ را به ابرو می‌زدند و از اکسید آهن برای تهیه سرخاب جهت آرایش صورت استفاده می‌کردند. یونانی‌ها از سال ۴۶۰ میلادی با علاقه فراوان عطرها و مواد آرایشی می‌ساختند و برای مراسم مذهبی حتی گاهی به عنوان دارو مصرف می‌کردند. خانم‌های یونانی از موادی به نام ورمیلیون برای آرایش صورت استفاده می‌کردند که به رنگ قرمز روشن بود و از ترکیب نمک‌های جیوه در ساخت آن استفاده می‌شد.

• رومی‌ها

خانم‌های رومی مخلوطی از گچ و سرب را به صورت می‌زدند تا آن را سفیدتر کنند. همچنین با رنگ‌های گیاهی، گونه‌ها و لب‌هایشان را سرخ می‌کردند و از مخلوط ذرت، شیر و آرد، ماسک‌هایی برای صورت تهیه می‌کردند که با کره مخلوط می‌شد. رومی‌ها هم مانند یونانی‌ها و مصری‌ها حمام و نظافت را باور داشتند و خانم‌ها در موقع حمام از شیر و شراب استفاده می‌کردند.

مردان رومی نیز از عطرها و روغن برای خوشبو کردن پوست و نرم نگه داشتن آن بعد از حمام استفاده می‌کردند. شعرهای یونانی زیادی درباره نظافت، زیبایی مو و پوست و ناخن سروده شده است و نقاشی‌های بسیاری بیانگر اهمیت آن است.

• آسیایی‌ها

آسیایی‌ها به خصوص چینی‌ها که تاریخچه بسیار دوری درباره سلامتی دارند آراستگی را هنر به حساب می‌آوردند، به خصوص در میان افرادی که امکان استفاده از لوازم آرایش گوناگون و لباس‌های متنوع را داشتند. در ژاپن آرایش گیشاها خیره‌کننده بود و هنوز هم یک هنر باارزش به شمار می‌آید.

ایرانیان نیز همان گونه که تاریخ و شواهد نشان می‌دهد، پیرو مد و آراستگی مو و صورت و لباس بودند.

• آفریقایی‌ها

آفریقایی‌ها تحول بزرگی در آرایش مو و طراحی لباس‌های مخصوص به وجود آوردند و از رنگ‌های زیادی برای آرایش صورت خود استفاده می‌کردند که بعضی از انواع مدل مو و لباس آنها هنوز هم رایج است.

• اروپایی‌ها

در قرون وسطی بیشتر مواد رنگی روی گونه‌ها و لب‌ها زده می‌شد و چشم‌ها فقط با سرمه آرایش می‌شدند. مواد آرایشی و داروها از هم جدا نبودند ولی در اواخر قرن شانزدهم تقریباً از هم تفکیک شدند. این دوره میان کلاسیک و رنسانس بود؛ زمانی که مذهب نقش مهمی در زندگی و عقاید و رفتار اجتماعی مردم داشت. حمام روزانه متداول نبود ولی عطر و مواد خوشبو کننده زیادی مصرف می‌شد. نقاشی‌های کلاسیک و نوشته‌ها نشان می‌دهد که چقدر آراستگی ظاهر بین مردم متداول بوده است.

یکی از غیرعادی‌ترین مدها، تراشیدن ابروها و خط مو در پیشانی بود. آنها معتقد بودند که ابروی تراشیده چهره بسیار باهوش و متفکری به زن می‌دهد. در زمان الیزابت اول (۱۵۵۸ تا ۱۶۰۳ میلادی) ماسک‌های صورت متداول شدند. در این دوره ماسک‌هایی از ترکیب پودر پوست تخم مرغ، زاج سفید، بوراکس، بادام، تخم خشخاش، شیر، شراب، کره، میوه و سبزی‌ها ساخته می‌شد. گونه و لب‌ها آرایش می‌شدند ولی آرایش چشم‌ها بسیار کم رنگ بود.

ماری آنتوانت (۱۷۵۵ تا ۱۷۹۳ میلادی) ملکه فرانسه و بیشتر خانم‌های مرفه فرانسوی حمام توت‌فرنگی و شیر می‌گرفتند. لب‌ها و گونه‌ها را با رنگ‌های صورتی و نارنجی آرایش می‌کردند، به ابروها فرم می‌دادند ولی از سایه چشم زیاد استفاده نمی‌کردند و پودرهای خوشبو را برای صورت

مورد استفاده قرار می‌دادند. این دوره به دوره افراط و زیاده روی در آرایش معروف است. در زمان ویکتوریا ملکه انگلیس، آرایش صورت جذابیت خود را از دست داد. خانمها بسیار ساده و بدون رنگ بودند و معروف است که زنان گونه‌های خود را با نیشگون گرفتن و لب‌هایشان را با گاز گرفتن سرخ می‌کردند ولی ماسک‌هایی از ترکیب عسل، تخم مرغ، شیر، میوه و سبزی‌ها و روغن‌های گوناگون ساخته می‌شد. این دوره یکی از سخت ترین و محدودکننده ترین دوران تاریخ آرایش به حساب می‌آید.

در سال ۱۹۲۰ انقلابی در کارخانه‌های لوازم آرایش به وجود آمد و سایه‌های رنگارنگ برای چشم‌ها، رژگونه و رژ لب‌های متنوعی ساخته شد. کرم‌ها و لوسیون‌های گوناگون برای پوست و شامپوهای نرم کننده و تقویتی مو به بازار آمد. در سال‌های ۱۹۵۰ و ۱۹۶۰ مدهای اروپایی بیشتر کشورها را تحت الشعاع قرار دادند و مواد پاک کننده پوست، کرم‌ها، لوسیون‌ها و نرم‌کننده‌ها و لوازم آرایش متنوعی وارد بازار شدند. ابروها و خط چشم‌های پهن مد شد و گونه‌ها و لب‌ها رنگ ملایم داشتند.

در اواخر ۱۹۶۰ آرایش ترمیمی و تکمیلی متداول شد و باز هم ابروها باریک شدند. از سال‌های ۱۹۷۰ به بعد، کارخانه‌ها رنگ‌های متفاوتی برای آرایش روز و شب، مواد و لوازم آرایش برای زیبایی، سلامت و پاکیزگی پوست و مو ارایه کردند و خانمها بیشتر جذب این مواد شدند. امروزه هم گریم‌ها و آرایش‌ها بر حسب مد از آرایش‌های خلیجی و غلیظ تا عروسکی و ملایم متغیر است.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=258855>



ضد آفتابها

دوری از تابش مستقیم نور خورشید مدت‌هاست که مورد توجه سازمانهای بهداشتی و پزشکی که در عرصه علمی پیشگیری از سرطان فعالیت می کنند قرار گرفته است.

اما این مطلب که چرا ما باید از ضد آفتابها استفاده نماییم می تواند بدلائل ذیل خلاصه گردد:

- (۱) پیشگیری از آفتاب سوختگی
- (۲) پیشگیری از تخریب پوستی (پیری زودرس ، نقاط قهوه ای رنگ یا چروکهای ریز)
- (۳) پیشگیری از انواع سرطانهای پوست



• آفتاب سوختگی چیست؟

آفتاب سوختگی بدنبال قرار گرفتن در معرض مستقیم امواج اولترا اوپوله (ماوراءبنفش A) ایجاد می گردد. که تقریباً طول موجی در حدود (۴۰۰-۲۰۰ نانومتر) دارد.

- امواج ماوراءبنفش (UVA۲) A۱ با طول موج ۴۰۰-۳۴۰ نانومتر
- امواج ماوراء بنفش (UVA۲) A۲ با طول موج ۳۴۰-۳۲۰ نانومتر

• امواج ماوراء بنفش (UVB) با طول موج ۲۹۰-۳۲۰ نانومتر

• امواج ماوراء بنفش (UVC) با طول موج ۲۰۰-۲۹۰ نانومتر

امواج A سبب برنزه شدن پوست می شود در حالیکه امواج C سبب سوختگی عمیق پوستی می گردد.

در واقع هر چه طول موج کوتاهتر باشد قدرت نفوذ در پوست و نهایتاً سلولها بیشتر بوده و خطرناکتر است البته قابل ذکر است که خوشبختانه بدلیل وجود لایه ازن در زمین میزان عبور امواج با طول کمتر از ۲۰۰ بسیار کمتر است و ما می توانیم با محافظتهای لازم و مناسب از ایجاد مضرات ناشی از این امواج جلوگیری نماییم.

• انواع ضد آفتابها:

(۱) ضد آفتابهای فیزیکی:

این دسته ضد آفتابها همانند یک مانع فیزیکی از تاثیر و یا نفوذ اشعه به پوست جلوگیری می کنند و آنرا انعکاس می دهند مانند اکسید روی (ZnO₂)

(۲) ضد آفتابهای شیمیایی:

این گروه از ضد آفتابها از طریق جذب اشعه از رسیدن آن به لایه های عمقی پوست جلوگیری می کنند مثل پارا آمینوبنزوئیک اسید یا سینامت ها (۳) ضد آفتابهای مکانیکی:

مثل استفاده از عینک ، کلاه و دستکش

• عیار محافظتی ضد آفتاب چیست؟

SPF(SUN PROTECTION FACTOR) در واقع مقدار جذب اشعه توسط ضد آفتاب یا محافظت پوست در مقابل آفتاب را گویند، که این عیار بر اساس نوع پوست ، جنس و محل زندگی در افراد مختلف متفاوت است .

• یک ضد آفتاب خوب چه ضد آفتابی است؟

(۱) دارای هر دو نوع ضد آفتاب فیزیکی و شیمیایی باشد.

(۲) مقاوم در برابر تمام اشعه های زیانبار A و UVB باشد.

(۳) مقاوم در برابر آب باشد و با عرق و شستشوی ساده پاک نشود.

(۴) متناسب با رنگ و جنس پوست باشد.

(۵) حاوی آنتی اکسیدانهایی مثل ویتامینهای E,C باشد.

• چه زمانی باید از ضد آفتاب استفاده کرد؟

• نیم ساعت قبل از خروج از منزل استفاده گردد.

• هر سه ساعت یکبار تکرار شود.

• قبل از تکرار باید ضد آفتابهای قبلی از روی پوست پاک شود.

• چند نکته:

• ضد آفتابهای فیزیکی بیشتر برای زنان باردار و کودکان توصیه می گردد همچنین در اسکی بازان که بیشترین اشعه را بدلیل انعکاس دریافت می کنند استفاده از ضد آفتابهای فیزیکی مناسبتر است.

برای کودکان در سنین بالاتر از ۶ ماه با نظر پزشک مشاور می توان از ضد آفتاب مناسب استفاده نمود.

• انتخاب مناسب SPF مناسب بسیار مهم است لذا جهت انتخاب ضد آفتاب متناسب با پوست و شرایط زندگی خود با پزشک پوست خود مشورت نمایید.

• محافظت از اشعه های مضر با ضد آفتابها ۱۰۰% نیست لذا توصیه می گردد از ضد آفتابهای مکانیکی مثل دستکش ، کلاه و عینک نیز استفاده نمایید.

منبع : سایت سیمرغ

طریقه مراقبت از لباس‌ها

• راه و روش نگهداری

• لباس‌ها را استراحت دهید

لباس‌هایتان هم مثل خودتان نیاز به استراحت دارد. بنابراین سعی کنید که هر روز پس از استفاده آنها را در کمد لباس‌ها به دقت آویزان کنید. به طور مثال، کت و شلوار باید حداقل یک روز قبل از استفاده مجدد در کمد استراحت کند.

• لباس‌ها را آویزان کنید

حتی با وجود اینکه خسته هستید و می‌خواهید استراحت کنید، به یاد داشته باشید که حتماً لباس‌هایتان را پس از استفاده آویزان کنید و آنها را در گوشه و کنار نیندازید چون این کار باعث می‌شود که چین و چروک‌های بدی روی لباس افتاده و لباس از قیافه بیفتد. پس آنها را به دقت آویزان کرده و بگذارید که شکل خود را دوباره به دست بیاورند.

• لباس‌ها را هوا دهید

هر از چندگاهی لباس‌هایتان را کمی هوا دهید. این کار باعث می‌شود که عطر جذب لباس نشود و چین و چروک هم به لباس نیفتد.

• لباس‌ها را ماهوت پاک کن بزنید

گرد و خاک به مرور زمان باعث از بین رفتن و خراب شدن لباس می‌شود به همین دلیل سعی کنید که به طور مداوم گرد و غبار را توسط ماهوت پاک کن از روی لباس پاک کنید. برای گرفتن نتیجه بهتر می‌توانید از ماهوت پاک کن‌هایی با موهایی کوتاه‌تر استفاده کنید.

• نحوه شست و شوی لباس

قبل از انداختن لباس‌ها در ماشین لباسشویی، حتماً آنها را پشت و رو کنید تا اگر احیاناً عرق کرده باشید، از روی لباس خشک شود. اگر لباس‌های کثیف‌تان را در سبد نگهداری کنید، ممکن است کپک بزنند و عطرهای مختلف لباس‌ها به یکدیگر نفوذ کند. یک بار دیگر توصیه می‌کنم اگر لباس‌هایتان را با ماشین لباسشویی می‌شوید، سعی کنید از مواد شوینده مایع استفاده کنید تا رسوب لباس‌هایتان را خراب نکند. لباس‌های روشن را از لباس‌های تیره جدا کنید و سعی کنید لباس‌های سفید را مجزا بشوید.

اگر یک لباس زیپ‌دار را می‌خواهید بشوید، حتماً توجه داشته باشید که قبل از انداختن آن در ماشین زیپ لباس را کاملاً ببندید چون می‌تواند به لباس‌های دیگر صدمه بزند.

• نحوه اتو زدن لباس

همیشه می‌توانید حتی بدون شست و شوی لباسی آن را به خشک شویی برده و بخواهید برایتان اتو بزنند. از طرف دیگر، اگر لباس‌هایتان را خودتان اتو می‌زنید، به شما توصیه می‌کنم که همیشه پارچه‌ی نم‌دار روی لباس انداخته و بعد اتو بزنید. با این کار رنگ لباس حفظ شده و تا



حد امکان صدمه پی نمی بیند. در اتو زدن شلوار هم دقت کنید که حتماً از روی خط اتوی خودش اتو بزنید.

▪ لباس هایتان را خشک شویی کنید

دقت کنید که لباس هایتان را حتماً پیش یک خشک شویی معتبر ببرید، چون خشکشویی های غیراستاندارد از مواد شوینده با کیفیت پایین استفاده می کنند. همچنین ممکن است لباس هایتان را بیش از اندازه مرطوب نگاه دارند و این باعث خراب شدن پارچه می شود، توجه کنید که خشک شویی مورد نظر شما حتماً از شوینده های سازگار با محیط زیست استفاده کند.

▪ احتیاط کنید

سعی کنید توجه اضافی به لباس هایتان کنید، سعی کنید لکه پی روی لباس هایتان نیفتد یا در تماس با اجسام تیز پاره نشود.

▪ چیزی به لباس هایتان سنجاق نکنید

دقت کنید که چیزی به لباس هایتان سنجاق نکنید چون بافت پارچه لباستان را از بین می برد و حتی ممکن است در لباس های ظریف تر سوراخ ایجاد کند.

▪ لکه گیری

قبل از لکه گیری لباس، حتماً از متخصصان در مورد نحوه کار سوال کنید. چون لکه گیری لباس های مختلف در رنگ ها و جنس های مختلف متفاوت است.

▪ نگهداری شلوار

اگر کار شما طوری است که مجبورید برای ساعت ها بنشینید، توجه کنید که خط اتوی شلوارتان به دقت زده شود تا با نشستن زیاد شلوار از قیافه نیفتد. از لباس هایتان به خوبی مراقبت کنید و خوش تیپ باشید.

منبع : روزنامه اعتماد

<http://vista.ir/?view=article&id=245815>



طلا و جواهر و ۱۱ نکته ای که باید بدانید

صابون مد، به تن طلا و جواهر هم خورده است. این روزها اگر چه به اقتضای مد، مارک‌هایی مانند ورساچی و بولگاری، ویتترین‌های طلا و جواهرفروشی‌ها را پر کرده‌اند، اما برای يك انتخاب خوب در دنیای طلا و جواهر باید به چند نکته توجه کنید. از جمله اینکه:

(۱) اگر پوست‌تان سفید یخی است، ترجیحاً به جای طلای زرد از طلای سفید استفاده کنید. درخشندگی طلای سفید، زیبایی و جلوه پوست‌تان را بیشتر می‌کند.

(۲) اگر پوست‌تان گندمگون (رنگی مابین سفید و برنزه) است، استفاده از طلای زرد و ترکیب آن با طلای قرمز برای جلوه پوست‌تان مناسب‌تر است.





۳- اگر پوست‌تان برنزه یا سبزه تیره است، ترجیحا از زیورآلاتی استفاده کنید که ترکیبی از طلای سفید و زرد باشند.

۴- در مهمانی‌های رسمی اگر تنها نگین انگشتر و یا نگین آویز گردنبندان هم‌رنگ لباس یا مکمل رنگ لباستان باشد، مناسب‌تر است.

۵- گردنبند پهن، اصطلاحا اسپرت است و استفاده از آن در محافل رسمی چندان مرسوم نیست. بهتر است که از این گردنبندها در مهمانی‌های صمیمی و محافل دوستانه استفاده کنید. این را هم فراموش نکنید که اگر

گردنبندان پهن باشد و نگین‌های رنگی داشته باشد، چهره‌تان عیوس و گرفته به نظر می‌رسد.

۶- وقتی از گردنبند پهن استفاده می‌کنید، بهتر است از گوشواره صرف‌نظر کنید، چون بخشی از فضای که برای جلوه‌ی گوشواره‌تان لازم است، توسط پهنی و درخشندگی گردنبندان از بین می‌رود. ضمنا بهتر است که رنگ سنگ‌های به کار رفته در جواهرتان با رنگ پوست‌تان هماهنگ باشد.

۷- موقع انتخاب دستبند دقت کنید که دستبندان تنگ نباشد و ضمنا آنقدر هم بزرگ نباشد که با کاهش وزن‌تان توی دست لق بزند یا از دست بیفتد. اگر دست‌تان نسبتا چاق است، دستبندی انتخاب کنید که کپی دست‌تان نباشد. دستبندهای تنگ، دست‌تان را چاق‌تر از آن چیزی که هست، نشان می‌دهند. در انتخاب دستبند باید راحتی دست را هم در نظر بگیرید. اگر دستبندان باعث درد یا حس گرفتگی در مچ دست‌تان می‌شود، همیشه حس ناخوشایندی خواهید داشت و از خریدتان ناراضی خواهید بود.

۸- اگر گوشواره‌ای با آویز بلند دارید، بهتر است از گردنبند صرف‌نظر کنید تا جلوه‌ی گوشواره‌تان بیشتر شود. اگر گردنی کشیده و بلند دارید و اگر موهایتان کوتاه است یا اگر موهای بلندی دارید که همیشه جمع می‌کنید، بهتر است از گوشواره‌های بلند و پهن استفاده کنید. اگر گوش‌های کوچکی دارید، ترجیحا از گوشواره‌های چسبان استفاده کنید.

۹- از طرح‌های جدید طلا و جواهر می‌توان به این موارد اشاره کرد: طرح‌های شوپارت، که در آنها چندین جواهر در يك محفظه شیشه‌ای به صورت معلق قرار می‌گیرند. کارهای مرصع کاری پنهان، که يك نگین بزرگ از به هم پیوستن چندین نگین کوچک‌تر تشکیل می‌شود به نحوی که از دور فقط يك تکه بزرگ نگین به نظر می‌رسد. و توری‌های بسیار نازک و ظریف، که برگرفته از طرح‌های ایتالیایی و سویسی است.

۱۰- خطر بروز حساسیت‌های پوستی در استفاده از انگشتر، گردنبند، گوشواره و دستبند وجود دارد. اگر با نشانه‌هایی از حساسیت پوستی مواجه شدید، حتما برای درمان به پزشکان مراجعه کنید.

۱۱- و بالاخره اینکه، اگر طلا و جواهرتان را با استانداردها و معیارهای انتخابی خودتان بخرید، مطمئنا علاقه بیشتری به آن پیدا خواهید کرد و در نهایت هم از خرید خودتان راضی و خشنود خواهید بود. اسیر مد بودن و تقلید کورکورانه از مد روز، باعث می‌شود حس مالکیت و علاقه‌تان نسبت به آنچه خریداری کرده‌اید، به مرور از بین برود

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=243958>

 **vista.ir**
Online Classified Service

عاداتهای مفید جوان ماندن

مشاورین خانواده و روان پزشکان توصیه های مختلفی را برای زنده نگاه داشتن احساس جوانی در انسان ارائه می کنند. موارد ارائه شده در زیر از جمله این توصیه ها است که می تواند طراوت شادابی و جوانی را در زندگی شما به ارمغان بیاورد، به آنها عمل کنید.



(۱) به ارقام و شاخص های غیرضروری همچون سن، قد، رنگ، نوع مو و ... توجه نکنید. کنترل برخی از آنها خارج از محدوده توانایی های ما است و سعی در تغییر برخی دیگر جز رنج و عذاب چیزی برای شما نخواهد داشت.

(۲) با دوستان شاداب خود ارتباط داشته باشید، افراد ناراحت روحیه شما را ضعیف می کنند.

(۳) سعی کنید همیشه در حال آموختن باشید مثلا در زمینه کامپیوتر، یک رشته هنری، باغبانی و یا هر چیز دیگر. هرگز نگذارید مغزتان بی کار باشد، مغز تبیل خانه شیطان و بیماری های روانی است.

(۴) از چیزهای ساده لذت ببرید و هرگز از مسائل کوچک رنجیده خاطر نشوید.

(۵) هفته ای چند بار با صدای بلند و طولانی و تا زمانیکه به نفس نفس زدن بيفتید بخندید، تحقیقات نشان می دهد خنده حتی اگر مصنوعی باشد برای انسان مفید است.

(۶) ناراحتی های زندگی را تحمل کنید و در صورت نیاز غصه بخورید زیرا تنها فردی که تا آخر عمر با ماست خودمان هستیم، غمخوار خود باشید.

(۷) خود را با آنچه که به آن علاقه دارید سرگرم کنید مثلا خانواده، موسیقی، اتومبیل، گیاهان، حیوان خانگی، سوغاتی و یا دیگر سرگرمی های مورد علاقه.

(۸) از سلامتی خود مراقبت کنید. اگر سلامتید، سلامت خود را حفظ کنید اگر سلامتی شما ناپایدار است آنرا بهبود بخشید و اگر خودتان نمی توانید ازعهده این کار برآیید از دیگران کمک بگیرید.

(۹) از سفرهای بد و خسته کننده پرهیز کنید، سفرهایی که بیش از آنکه برای شما چیزی داشته باشد شما را خسته کرده و آزار دهد. بجای آن می تواند آخر هفته ها را با خانواده یا دوستان به تفرجگاه ها بروید.

(۱۰) در هر فرصتی به کسانی که دوستشان دارید ابراز علاقه کنید.

(۱۱) فراموش نکنید که خوشبختی جمع زمانهای حال است، از گذشته درس بگیرید، به فکر آینده هم باشید اما در زمان حال زندگی کنید. از بزرگترین مشکلات دست نیافتن به خوشبختی آن است که همواره تاسف گذشته را بخوریم و نگران آینده باشیم

منبع : سازمان آموزش و پرورش استان خراسان

<http://vista.ir/?view=article&id=273325>

 **vista.ir**
Online Classified Service

عاقبت سپید دندانها



دندان‌هایم زرد شده است. وقتی می‌خندم اصلا منظره زیبایی ندارد. می‌خواهم دندان‌هایم را سفید کنید. این حرف‌های دختر جوانی است که روی صندلی دندانپزشکی مطب نشسته است و در حالی که آینه را در دست گرفته است با وسواس زیاد از رنگ دندان‌هایش شکایت دارد. آینه دندانپزشکی را در دست می‌گیرم، از همان آینه‌های گرد کوچکی که می‌شناسید.

نور چراغ صندلی را روی دندان‌هایش می‌اندازم. نور چراغ چشم‌اش را می‌زند و چشمانش را روی هم می‌گذارد. يك ردیف دندان‌های مرتب که معلوم است مدتی پیش ارتودنسی آنها به پایان رسیده است، چون چهار عدد از دندان‌هایش کم است. اندازه فکش کوچک بوده و دندانپزشک برای مرتب کردن دندان‌هایش مجبور شده چند تا از دندان‌ها را از دهانش خارج کند. هر چه قدر نگاه می‌کنم اصلا رنگ دندان‌هایش زرد نیست بلکه برعکس به رنگ چهره‌اش می‌آید. این مطلب را با او در میان می‌گذارم. می‌گوید: "پس چرا

رنگ دندان‌های هنرپیشه‌های فیلم‌ها این قدر سفید است؟". حالا کم‌کم دارم ماجرا را می‌فهمم. باید کمی واقعیت‌ها را برایش توضیح دهم. لیخند هنرپیشه‌ها به ویژه از نوع هالیوودی‌اش، فقط با سفید کردن دندان‌ها یا همان "بلیچینگ" به دست نیامده است. معمولا این افراد از "لمینیت" روی دندان‌های جلویی‌شان استفاده می‌کنند. لمینیت‌ها ورقه‌های پوست پلاستی از چینی هستند که روی دندان‌های جلویی چسبانده می‌شوند و ظاهری يك دست و براق به لیخند می‌بخشند.

"سفید کردن دندان‌ها" تکنیکی است که نمی‌توان آن را به راحتی برای هر کسی استفاده کرد. این تکنیک بسیار حساس و دقیق است و اگر با دقت انجام نشود می‌تواند عوارضی خطرناک را برای دندان‌ها در پی داشته باشد. نخست اینکه قالبی که مواد سفیدکننده در آن ریخته می‌شوند، باید برای فک شما متناسب بوده و حاشیه‌های آن به طوق دندان‌ها کاملا بچسبد تا مواد قوی سفید کننده وارد لثه شما نشوند. این مواد می‌توانند موجب آسیب لثه، خوردگی گردن دندان و حتی از دست دادن دندان شوند.

مواد سفیدکننده باید با غلظت مناسب و در يك زمان کنترل شده در تماس با سطح دندان‌ها قرار گیرند تا بدون بر جای گذاشتن عوارض جانبی، موجب سفیدی دندان‌ها شوند. قبل از انجام "بلیچینگ" باید تمام پوسیدگی‌های سطحی دندان‌هایتان را ترمیم کنید و دندان‌هایتان بدون هیچ‌گونه پوسیدگی باشند. سفید کردن دندان‌ها مناسب هر فردی نیست. کسانی که به صورت مادرزادی نقص‌هایی در مینا و عاج دندان‌هایشان دارند، کاندید مناسبی برای "بلیچینگ" نیستند. زردی دندان‌های افراد مسن نیز، ناشی از ساییش مینای سطحی و نمایش رنگ زرد عاج زیرین است، بنابراین چندان به بلیچینگ جواب نمی‌دهد. حالا فکر می‌کنید "سفید کردن دندان‌ها" به دردسرهايش می‌ارزد؟

دکتر نیکي پرهام

منبع : ویکی پدیا

<http://vista.ir/?view=article&id=77768>

 **vista.ir**
Online Classified Service

عجب آشفته بازاری است اینجا



عینک آفتابی که با هدف مصون نگاه داشتن چشم‌های مردم از خسارت‌های ناشی از تابش تند آفتاب مورد اقبال جهانیان قرار گرفته است، چند سالی است بازاری پرسود و تجارتی پرمفعت را برای عده‌ای سودجو و فرصت‌طلب در اطراف و اکناف جهان ایجاد کرده که شوربختانه محصول و نتیجه طبیعی آن، گسترش آسیب‌های وارده به چشم مصرف‌کنندگان و نیز کاهش شاخص سلامت چشم مردم در بسیاری از نقاط جهان و از جمله کشورمان ایران است.

در واقع عینک‌های آفتابی که عبارت صحیح‌تر آن عینک‌های آفتاب‌گیر یا ضد آفتاب است به دلیل مواجه شدن با گسترش مصرف و تقاضا در سال‌های اخیر با پدیده تولید غیراستاندارد در سطحی وسیع روبه‌رو شدند و همین عدم توازن در میزان عرضه و تقاضای کالای استاندارد، شماری از عینک‌های آفتابی فاقد استانداردهای سلامت را روانه بازارهای مصرف کرده است که

در این میان سهم تعدادی از کشورهای دارای سرانه درآمد اندک که در آنها اشتیاق خرید کالای ارزان شعله می‌کشد، بیش از سایر کشورهاست و متأسفانه کشور ایران نیز به دلیل دارا بودن چنین وضعیتی، به بازار هدف تولیدکنندگان عینک‌های آفتابی غیراستاندارد تبدیل شده است.

• از عرش تا فرش

هنوز یکی دو ماه از سال نگذشته، فروشندگان دوره‌گرد، آفتابی شدن هوا را فرصتی ایده‌آل برای تجارت خود تشخیص داده و بساط عینک‌فروشی خود را در جای جای کوچه و خیابان‌های شهر پهن کرده‌اند. اسماعیل، دستفروشی که در حاشیه میدان هفتم‌تیر تهران به عرضه عینک آفتابی مشغول است از کسب و کارش راضی است. قسم می‌خورد که همه عینک‌هایش استاندارد و بی‌خطر است و دلیل آن را هم تعدد مشتریان می‌داند. یک عینک آفتابی مد روز را با قیمت هشت هزار تومان عرضه می‌کند اما به هنگام پرداخت پول از سوی مشتری تا نصف این مبلغ نیز قابل چشم‌پوشی است! خودش می‌گوید که اغلب محصولاتش را از طریق بنادر جنوبی کشور و در برخی موارد از طریق شهرهای مرزی غربی خریداری می‌کند و اعتراف می‌کند که در برخی موارد این اجناس را به صورت معیار وزنی (کیلویی) می‌خرد، هیچ مرجع و نهادی بر عملیات خرده‌فروشی وی نظارت ندارد و تنها و پراهمیت‌ترین دغدغه‌اش حضور سرزده ماموران مبارزه با سد معبر شهرداری تهران است! اسماعیل از خسارت‌های گوناگون مصرف عینک‌های آفتاب‌گیر غیراستاندارد به کلی بی‌خبر است و اعتقاد دارد خریداران نیز بیشتر برای تأثیر در پوشش ظاهری‌شان از عینک‌های آفتابی استفاده می‌کنند.

در آن‌سوی شهر و در حاشیه خیابان فلسطین تهران که بورس عرضه رسمی عینک‌های آفتابی است، فروشنده جوانی، عینکی شبیه به عینک عرضه شده از سوی آن دست‌فروش را با نرخ شصت و چهار هزار تومان به مشتریان عرضه می‌کند. در ریشه‌یابی دلایل این تفاوت نرخ درمی‌یابیم که تضمین سلامت و استاندارد بودن این کالا به همراه «مارک‌دار» بودن آن، اصلی‌ترین عوامل پربها بودن کالای اخیر است. این فروشنده جوان از دست دستفروش‌ها دل خونی دارد و می‌گوید که چند سالی است کسب و کار فروشندگان رسمی این صنف بر اثر ازدیاد حضور دستفروش‌ها کمی کساد شده است، هرچند وی معتقد است هنوز هم افرادی که به سلامت بینایی خود اهمیت می‌دهند، از مصرف عینک‌های آفتابی غیراستاندارد پرهیز می‌کنند.

• عینک واقعی یا قلابی؟

اما عینک آفتاب‌گیر واقعی چه مشخصاتی باید داشته باشد؟ و اثر احتمالی استفاده از عینک‌های غیراستاندارد چیست؟ واقعیت این است که عینک آفتاب‌گیر در سطح فراروی چشم‌ها باید با روکش جاذب اشعه فرابنفش خورشید تا چهارصد نانومتر پوشیده باشد که اصطلاحاً به آن UV-400 می‌گویند، تولید UV-400 باید براساس فرآیندی صنعتی - علمی انجام پذیرد که همین الزام، قیمت نهایی کالای تولیدی را نسبتاً گران جلوه

می‌دهد؛ هرچند نمی‌توان تنها نرخ اندک برخی عینک‌های آفتاب‌گیر را معیار و ملاک قطعی غیراستاندارد بودن آنها عنوان کرد اما به هر روی، قیمت بیش از حد ارزان يك عینک آفتابی می‌تواند شبهه غیراستاندارد بودن آن را به شدت تشدید کند اما عینک‌های غیراستاندارد و ناسالم عرضه شده، به رویه جاذب اشعه ماورای بنفش مجهز نیستند. يك بررسی آزمایشگاهی کافی است تا بدانیم سطح اصلی بسیاری از این نوع عینک‌ها در واقع نوعی پلاستیک رنگی است که در تولید و ساخت آنها حتی از تکنیک مناسبی برای پخش رنگ روی سطح نیز استفاده نشده است تا کمی واقعی‌تر جلوه کند. این عینک‌های <تقلبی> به دلیل ناتوانی در جذب اشعه فرابنفش در صورت طولانی بودن دوره مصرف، به بروز نارسایی‌ها و بیماری‌هایی همچون اختلال در نظم شبکیه، تاری دید، پیری زودرس چشم، آب مروارید، بی‌نظمی در فواصل کانونی زوایای دید و آستیگماتیسم منجر می‌شوند. همچنین ظهور سردردهای مقطعی و کاهش ضریب شفافیت دید از جمله خطرات و خسارت‌های مقدماتی مصرف این گونه عینک‌هاست.

• وسواسی باشید!

اگرچه وسواس به خرج دادن عمل چندان پسندیده‌ای نیست اما بی‌تردید جایی که سخن از سلامت باشد، <وسواس> شایسته‌ترین کارهاست. توصیه می‌کنیم در خرید عینک‌های آفتابی تا حد مقدور وسواسی باشید. مطمئن‌ترین راه این است که استفاده از عینک‌های ضد آفتابی را تحت نظارت چشم‌پزشک خودتان انجام دهید، در غیر این صورت هنگام تهیه عینک آفتابی از مجهز بودن سطح عینک به UV-400- اطمینان حاصل کنید. دستگاه‌های تست ضریب انسداد اشعه فرابنفش در فروشگاه‌های معتبر عینک‌فروشی می‌تواند وجود نبود UV-400- را به اثبات رساند. راه حل دیگری نیز وجود دارد و آن این است که از قطعه‌ای عدسی طبی حساس به نور آفتاب بهره بگیرید، يك قطعه عدسی طبی فتوکرومیک یا سوپرفتوکرومیک را در سطح درونی عینک آفتاب‌گیر قرار داده و سطح بیرونی عینک آفتابی را در برابر اشعه خورشید قرار دهید، پس از دست‌کم سه دقیقه در صورتی که عدسی طبی تغییر رنگ داد، اطمینان داشته باشید که عینک آفتابی شما <تقلبی> است چرا که اشعه ماورای بنفش را از خود عبور داده و باعث تغییر رنگ عدسی حساس طبی شده است، در غیر این صورت با خیال راحت عینک‌تان را به چشم بزنید.

• جای خالی تولید وطنی

اگرچه کشورمان در بسیاری از بخش‌های صنعتی، پیشرفت‌های قابل‌توجهی کرده است اما عرصه صنعت عینک‌سازی در کشورمان از نام‌های وطنی خالی است. اقتصاد این بخش از صنعت سلامت در ایران تقریباً به طور کامل در قبضه تولیدکنندگان غیرایرانی است. يك بررسی میدانی ورود سالانه سه میلیون قاب عینک آفتابی (بعضاً غیراستاندارد) را از مبادی ورودی غیرمجاز به کشورمان تایید می‌کند. به جز بازار پروتق قاجاق و عرضه نیمه‌رسمی عینک‌های آفتابی، بازار عینک‌های طبی (در بخش قاب و عدسی) نیز تقریباً مملو از حضور اجناس قاجاق شده به کشورمان است. مبدا تولید بخش پراهمیتی از این عینک‌ها، منطقه شرق آسیا و به طور خاص دو کشور چین و کره جنوبی است که در عرضه عینک‌های آفتاب‌گیر باید تولیدات کشور تایوان را هم به آن افزود. وجود چنین بازار پروتقی که در آن تقاضای دست‌کم ۱۵ میلیون نفری در سال برای عینک (طبی و آفتابی) وجود دارد در حالی است که تا کنون واحدهای صنعتی ما از حضور جدی در عرصه این صنعت بازمانده‌اند. یکی از چند دلیل علنی این نوع بازماندگی، عدم انتقال فناوری تولید و شاید دخالت عوامل و بازیگران پنهان تجارت زیرزمینی و قاجاق است.

به هر روی، در حالی که نام‌های تجاری پرآوازه‌ای همچون Police، Ziss، Rodenstock، Safilo و... در بازار پروتق <ایرانی آفتابی> جولان می‌دهند، جای يك عینک آفتابی وطنی و استاندارد در این میان خالی به نظر می‌آید. بی‌تردید تولید صنعتی عینک آفتابی در کشورمان براساس استانداردهای مورد نیاز به دلیل در دسترس بودن تولیدکننده، می‌تواند دغدغه تاثیر مخرب بر عوامل سلامت بینایی در اثر استفاده از عینک‌های غیراستاندارد را از ذهن مصرف‌کننده بزدايد و فصل نوینی در اعتماد به کالای وطنی در ساختار انتخاب مصرف کننده ایرانی بگشاید. شاید از این رهگذر، ضمن قطع خودکار جریان ورود غیرمجاز عینک‌های تقلبی، دیدگان ساکنان سرزمین مهر نیز از چشم‌زخم <تقلب> مصون ماند.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=259012>

عرق کردن، واکنش طبیعی بدن



در آستانه انجام کار واقعا بزرگی هستید، شاید يك مصاحبه کاری، ارائه موضوعی مهم در جمع، نخستین آشنایی با همسر آینده که متوجه می‌شوید کف دست‌ها و شاید زیربغلان عرق کرده است.

... لحظاتی پیش جلسه حضور در سالن ورزشی و انجام حرکات سنگین «ایروبیك» به پایان رسیده است و تمام بدنتان به قول معروف «خیس عرق» شده است.

چگونه این‌گونه فعالیت‌های متفاوت می‌توانند بر روی بدن ما تاثیر مشابه داشته باشند؟! عرق چیست؟ چرا بدن ما عرق می‌کند؟ از عرق کردن بدن راضی باشیم یا ناراضی؟!

• آشنایی با اتفاقی که ظاهراً برای اکثر مردم ناخوشایند است

«تعریق» یا «عرق کردن» روشی است که بدن از طریق آن خود را سرد می‌کند. چه حرارت اضافی به‌خاطر کار سخت عضلانی باشد و چه تحريك بیش از حد عصبی عامل بالا رفتن حرارت بدن باشد، شیوه طبیعی برای

خلاصی از این شرایط «عرق کردن» است. در این مقاله کوتاه سعی شده است شما با غدد عرقی بدنتان و تفاوت عرق کف دست و عرق زیربغل آشنا شوید و علت شور بودن بدن پس از فعالیت ورزشی را بدانید. غدد عرقی، به طور متوسط در سرتاسر بدن هر فرد حدود $6/2$ میلیون غده عرقی وجود دارد. شکل هر غده مانند لوله‌ای بلند و توخالی است که در انتها ماریپیچ و فتری می‌شود. بخش بلند این غده مجرایی است که از طریق آن به منفذ موجود در سطح خارجی پوست مرتبط می‌شود.

• در بدن ما دو نوع غده عرقی وجود دارد:

(۱) نوع اول و نخست، غددی هستند که تعداد آنها زیادتر از نوع دیگر است و در سرتاسر بدن خصوصاً کف دست‌ها، کف پاها و پیشانی وجود دارند. از نظر اندازه کوچک‌تر از نوع دوم هستند و برخلاف آنها از زمان تولد فعال هستند و ترکیب مواد موجود در عرق آنها برخلاف غدد نوع دوم فاقد پروتئین و اسید چرب است.

(۲) گروه دوم غدد عرقی: این گروه درصد کمتری از غدد عرقی بدن را شامل می‌شود و به نقاط مشخص از بدن محدود است و برای مثال شامل غدد عرقی زیربغل می‌شود.

• عرق چگونه تشکیل می‌شود؟

بدن ما به طور دائم در حال عرق کردن است و در بسیاری از مواقع متوجه آن نمی‌شویم. عرق کردن اصلی‌ترین روش بدن برای دفع و حذف گرمای اضافی است. میزان عرق تولید شده در بدن به شدت هیجان یا کار عضلانی بستگی دارد.

وقتی غدد عرقی تحريك می‌شوند (در پاسخ به يك تحريك عصبی شدید یا حرارت بالای محیط یا...) این سلول‌ها مایعی مشابه پلاسمای خون ترشح می‌کنند که بیشتر آن را آب تشکیل داده است و به میزان قابل توجهی سدیم و کلر داشته و اندکی پتاسیم هم در این ترکیب دیده می‌شود. این مایع از بخش ماریپیچی غدد به‌طور مستقیم به قسمت لوله‌ای و مجرای موجود در غده حرکت می‌کند و بر حسب میزان و شدت تولید عرق، مایعی با غلظت متفاوتی از نمک‌ها از سطح بدن خارج می‌شود.

علت شیری بودن عرق زیربغل و زرد شدن منطقه‌ای از لباس که با این عرق در تماس است را وجود اسید چرب و پروتئین در مایع ترشح شده از این

ناحیه می‌دانند.

توجه داشته باشید که «عرق» به تنهایی بوی نامطبوعی ندارد و در صورتی که باکتری‌های موجود در روی پوست و مو از اسیدچرب و پروتئین آن استفاده کنند بوی ناخوشایندی تولید می‌شود و به همین علت است که از «دئودرانت‌ها» و «آنتی پرسپی رانتی‌ها» برای زیربغل استفاده می‌شود و نه کل بدن!

• ترس یا تحریک عصبی

همان‌طور که اشاره شد عرق کردن در برخی مواقع پاسخ به تحریکات عاطفی و هیجانات موجود در زندگی است. به همین خاطر وقتی عصبی، نگران یا وحشت‌زده هستیم، فعالیت اعصاب سمپاتیک بدن افزایش می‌یابد و میزان ترشح اپی‌نفرین از غده فوق کلیوی نیز بیشتر می‌شود. تمام عوامل منجر به تولید عرق در کف دست یا زیربغل می‌شود و کم‌کم حس می‌کنیم عرق سردی بر بدنمان نشسته است.

• عرق کردن بیش از حد

اگر علت تولید عرق عوامل ذکر شده نبوده و معمولاً در بیشتر شرایط کف دست‌ها و یا زیربغل ما خیس و عرق کرده باشد باید به دنبال وجود اختلالات و عوامل زیر هم بود.

▪ عدم تعادل هورمونی در خانم‌ها.

▪ پرکاری تیروئید (هورمون غده تیروئید باعث افزایش متابولیسم بدن و تولید گرماست).

▪ مصرف برخی غذاها و داروها مانند قهوه که حاوی کافئین است.

▪ فعالیت بیش از حد سیستم عصبی سمپاتیک.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=255038>

 **vista.ir**
Online Classified Service

عطر

قرن‌ها پیش از این، عطر به عنوان ماده‌ای برای خوشبو کردن محیط در مراسم مذهبی مصریان سوزانده می‌شد. در آن زمان استفاده از این مواد خوشبو تنها به آیین‌ها و تشریفات مذهبی اختصاص داشتند اما به تدریج از این مواد برای ساختن پماد جهت تسکین و درمان زخم‌های پوستی نیز استفاده شد.

قرن‌ها پیش از این، عطر به عنوان ماده‌ای برای خوشبو کردن محیط در مراسم مذهبی مصریان سوزانده می‌شد. در آن زمان استفاده از این مواد خوشبو تنها به آیین‌ها و تشریفات مذهبی اختصاص داشتند اما به تدریج از این مواد برای ساختن پماد جهت تسکین و درمان زخم‌های پوستی نیز استفاده شد.





در طول قرن هفدهم، استفاده از بوی خوش و عطر کاملاً در بین مردم رایج شد. دستکش های معطر در فرانسه به بازار آمد و در سال ۱۶۵۶ بود که

اولین صنف سازندگان عطر تاسیس شد.

استفاده از عطر در کشور فرانسه بیش از سایر نقاط جهان به سرعت افزایش پیدا کرد.

در قرن ۱۸ با ساخت ادکلن (Eau de cologne) انقلابی در صنعت عطر سازی به وقوع پیوست. ادکلن که در آن زمان ترکیبی بود از گیاهان رزماری، نارنج و لیمو موارد استفاده فراوانی داشت، از آنجمله می توان به استفاده از آن برای خوشبو کردن آب حمام، خوشبو کردن نوشیدنی ها و شکر، بعنوان شستشو دهنده و خوشبو کننده دهان، جزئی از مواد سازنده پمادها و ... اشاره کرد.

برای اولین بار در قرن هجدهم، در فرانسه عطر به صورت مایعی درون بطری های شیشه ای تزئینی به بازار آمد و شیشه های عطر کم کم بین مردم محبوبیت پیدا کردند.

در قرن نوزدهم، انقلاب فرانسه ناخواسته باعث شد تا شور و شوق مردم این کشور برای استفاده از عطر کم شود. اما بعد از گذشت چند سال مردم مجدداً جرات پیدا کردند که میل شدیدشان را برای استفاده از کالاهای لوکس، از جمله عطر ابراز کنند.

از آن زمان تا کنون بوهای جدید در شیشه های مخصوص عطر با طرح ها و بسته بندی های متنوع به بازار عرضه می شود.

• نکاتی در ارتباط با عطر و استفاده از آن

فرق بین عطر، ادو پرفوم، ادو توالت و ادو کلن چیست؟

فرق این محصولات تنها در میزان غلظت عصاره روغنی سازنده بوهای مختلف است. بدیهی است هر قدر غلظت عصاره روغنی در یک بو بیشتر باشد، ماندگاری اش بیشتر خواهد بود.

غلظت ترین عصاره، عطر یا perfume نام دارد با غلظتی بین ۴۰-۱۵% خالصترین و ماندگارترین بوهاست و در عین حال گرانترین نوع عطر است.

• و بعد از آن به ترتیب،

Eau de Perfume با غلظتی در حدود ۱۵-۷% رایج ترین نوع عطر است که ماندگاری مناسبی دارد و به گرانی عطر هم نیست.

ادو توالت (Eau de Toilette) در حدود ۶-۱% غلظت داشته بوی ملایمی دارد که ماندگاری زیادی هم ندارد و برای تمیديد بوی آن باید چندین بار در طول روز از آن استفاده شود.

و آخر از همه ادوکلن (Eau de Cologne) است که در واقع همان ادو توالت (Eau de Toilette) است، بویی ملایم دارد و ماندگاری اش نیز همان اندازه است.

در After Shave های مخصوص آقایان کمترین مقدار عصاره روغنی بکار می رود به همین دلیل دوام بویش از بقیه کم تر است.

• چرا بعضی از بوها نسبت به بقیه ماندگاری بیشتری دارند؟

اشخاصی که پوستی چرب دارند معمولاً بوی عطرشان نسبت به افرادی که پوست خشک دارند، ماندگاری بیشتری دارد. زیرا پوست چرب به طور طبیعی مرطوب است و رطوبت باعث نگهداری و ماندگاری بوی عطر می شود.

• چه کنیم تا بوی عطرمาน بیشتر بماند؟

همانطور که گفته شد ماندگاری بوی عطر بسته به خشک یا چرب بودن پوست، اش در افراد مختلف متفاوت است. در صورت امکان در طول روز، عطر خود را تجدید کنید.

متخصصین تولید محصولات بهداشتی توصیه می کنند که عطر را به پشت گوش ها و گردن خود بزنید و مقدار کمی را هم بر روی پوست بدنانتان استفاده کنید. با این کار بوی عطر شما پخش می شود و سریع از بین نمی رود. یک اسپری کوچک روی موها باعث می شود بوی عطر شما در تمام روز باقی بماند.

• چرا همه عطرها الکل دارند؟

زیرا الکل باعث می شود بو روی پوستتان نمانده و از پوست شما متصاعد شود. بدون وجود الکل در عطر، شما تنها کسی خواهید بود که متوجه می شوید عطر زده اید.

• فرق بین لوسیون و ژل After Shave چیست؟

لوسیون After Shave پوست را می سوزاند و به بسته شدن منافذ پوست بعد از اصلاح صورت کمک می کند اما ژل After Shave تنها خنک کننده و تسکین دهنده پوست صورت است.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=87750>



عطر شناسی

عطر آمیزه ای از روغنهای اساسی، ترکیبات معطر، ثابت کننده و الکل می باشد. روغن های اساسی از طریق تقطیر گلها، گیاهان و علفها بدست می آید. اگر عصاره گیری از طریق تقطیر میسر نباشد توسط روغنهای جاذب این کار صورت می گیرد مانند گل یاس. عصاره گیری توسط روغنهای جاذب اساسا عمل استخراج توسط جذب مواد معطر بدخل موم و سپس استخراج و جدا سازی روغن بدیو توسط الکل میباشد. در ساختن عطر مواد شیمیایی معطر نیز بکار میرود. ثابت کننده ها که وظیفه پیوند دادن و متصل کردن عطرهای گوناگون را بعهده دارند شامل بلسان (درخت گل حنا)، عنبر سائل و شیره غدد بودار آهوی مشک (نوع غلیظ آن بدیو بوده اما در محلول الکل به عنوان عامل نگهدارنده کاربرد دارد)، میزان الکل افزوده بستگی به عطر دارد.



• انواع عطر و خواص آنها

همان طور که درصد(غلظت) ترکیبات معطر (اروماتیک) کاهش می یابد، شدت و طول عمر عطر نیز کاهش می یابد.

۱- عصاره عطر: ۲۰-۴۰٪ ترکیبات معطر

۲- ۱۰-۲۰٪ EAU DE PERFUM ترکیبات معطر

۳- ۵-۱۰٪ EAU DE TOILETTE ترکیبات معطر

۴- ۲-۳٪ EAU DE COLOGNE ترکیبات معطر

ترکیب آب و الکل بعنوان حلال مواد معطر بکار میرود. در عمل گرمای بدن سبب میگردد تا حلال بسرعت تبخیر شده و عطر بروی پوست باقی بماند تا بتدریج طی چندین ساعت تبخیر گردد.

• مراحل تبخیر عطر

۱- رایحه اولیه: رایحه ای که پس از چند دقیقه از استعمال عطر احساس می گردد. رایحه اولیه همان احساس اولیه از بوی عطر می باشد. به همین خاطر در فروش عطر تاثیر بسزایی دارد. رایحه این مرحله تازه و تند می باشد. ترکیباتی که در این مرحله دخیل هستند بوی تند داشته و شدیداً فرار میباشند و بسرعت تبخیر میگردند.

۲- رایحه ثانوی: رایحه عطرنانوی زمانیکه رایحه ابتدایی از میان می‌رود آشکار میگردد. رایحه ثانوی بدنه اصلی عطر را تشکیل میدهد و بعنوان ملایم کننده بوی تند اولیه بکار می‌رود. رایحه این مرحله چیزی حدود ۱۰ دقیقه تا ۱ ساعت بعد از استعمال عطر احساس میگردد.

۳- رایحه پایه: رایحه عطر زمانی که رایحه اولیه و ثانویه از میان می‌روند. ترکیبات این گروه معمولاً ثابت کننده می‌باشند. رایحه این مرحله قبل از ۳۰ دقیقه از استعمال عطر احساس نخواهد شد.

• منابع عطر سازی

گیاهان بعنوان منابع روغنهای اساسی و ترکیبات معطر عمده بشمار می‌آیند. گیاهان این ترکیبات را بخاطر محافظت از حیوانات گیاه خوار و همچنین جذب حشرات گرده افشان تولید می‌کنند.

۱- گلها: بزرگترین منبع مواد معطر می‌باشند که شامل گل های سرخ، مریم، میخک، یاس و ابریشم هستند.

۲- برگها: برگهای نعناع هندی، بنفشه، رزماری، مرکبات، گوجه فرنگی و علف خشک.

۳- ریشه و ساقه های زیرزمینی: ریشه درخت جوز و زنجبیل.

۴- دانه ها: دانه های گشنیز، زیره، کاکائو، هل و بادیان.

۵- میوه ها: میوه های تمشک، توت فرنگی، سیب، مرکبات، وانیل، فلفل شیرین.

۶- روغن چوب: چوب درختان سرو، عرعر، کاج و صنوبر.

۷- پوست درختان: درخت نعناع.

۸- رزین (صمغ): رزین بوته کندر، بلسان (درخت گل حنا)، کاج و صنوبر.

• منابع حیوانی

۱- مشک: از کیسه آهوی آسیایی گرفته میشود که مشک سنتزی (مصنوعی) به علت اقتصادی بودن جایگزین مشک طبیعی شده است.

۲- کاستوریوم: که از کیسه سگ آبی آمریکای شمالی بدست می‌آید.

۳- عنبر سائل: ماده چربی مانندی که از نهنگ عنبر بدست می‌آید.

۴- عسل: که از کندو عسل زنبور بدست می‌آید.

• منابع مصنوعی

مواد معطر ساختگی ترکیبات ارگانیکی می‌باشد که از فراورده های نفتی و یا رزین درخت کاج حاصل میگردد مانند کومالین و لینالول.

• خانواده عطرها

• FRESHY GREEN: رایحه ای که شبیه علف و سبزه و یا برگهای تازه چیده شده میباشد - رایحه پراوت

• ORIENTAL: رایحه کاجی و بلوطی و یا وانیلی - رایحه گرم

• SPICY: رایحه گرم و تند.

• WOODY: رایحه جنگل و چوب خشک تازه قطع شده.

• FLORAL: رایحه گلها - ملایم و طبیعی.

• FRUITY: رایحه میوه ها بجز مرکبات مانند: سیب، موز و توت فرنگی.

• FUNGAL: رایحه قارچ مانند.

• EARTHY/MOSSY: رایحه زمین جنگل و خاک.

• CITRUS: رایحه مرکبات مانند: نارنج، لیمو ترش و پرتغال.

• TOBACCO: رایحه تنباکو.

• SWEET: رایحه شیرین.

• LIGHT: رایحه ملایم و سبک.

• HEAVY: رایحه سنگین و گیرا.

از دیگر گروه های عطرها میتوان به DEODORANT ها که برای برطرف کردن بوی بد دهان و ANTI-PERSPIRANT ها که از تعریق بدن جلوگیری

میکنند و AFTERSHAVE که پس از اصلاح استفاده میگردند نام برد.

• نکاتی در مورد عطرها

- ۱- عطر را در نقاط نبض دار بدن استفاده کنید نقاطی که جریان خون قوی و پوست گرم تر از دیگر نقاط می باشد مانند مچ دست، پشت گوش، قفسه سینه، گردن، پشت زانوها و داخل آرنجها.
- ۲- عطر را بصورت چند لایه استفاده کنید تا ماندگاری آن افزایش یابد.
- ۳- پس از ۳-۴ ساعت معمولا باید مجدداً به خودتان عطر بزنید.
- ۴- عطر را در هوای روبروی خود اسپری کرده و از آن عبور کنید. با این کار عطر بطور یکنواخت روی بدن شما می نشیند.
- ۵- هیچگاه عطر را مستقیماً روی لباس خود بکار نبرید زیرا ممکن است ایجاد لک کند.
- ۶- زمان امتحان عطر هنگام خرید اجازه دهید حداقل عطر بمدت ۱۰ دقیقه روی پوست شما باقی بماند و زمانی که بوی عطر با بوی طبیعی بدن شما آمیخته میگردد ایجاد بوی متفاوتی خواهد کرد. با این کار انتخاب بهتری خواهید کرد همچنین بیش از ۳ عطر را همزمان امتحان نکنید چون بینی شما دیگر قدرت تشخیص نخواهد داشت.

<http://vista.ir/?view=article&id=238353>

 **vista.ir**
Online Classified Service

عطر شناسی

عطر آمیزه ای از روغنهای اساسی، ترکیبات معطر، ثابت کننده و الکل می باشد. روغن های اساسی از طریق تقطیر گلها، گیاهان و علفها بدست می آید. اگر عصاره گیری از طریق تقطیر میسر نباشد توسط روغنهای جاذب این کار صورت می گیرد مانند گل یاس. عصاره گیری توسط روغنهای جاذب اساساً عمل

استخراج توسط جذب مواد معطر بداخل موم و سپس استخراج و جدا سازی روغن بدبو توسط الکل میباشد. در ساختن عطر مواد شیمیایی معطر نیز بکار میرود. ثابت کننده ها که وظیفه پیوند دادن و متصل کردن عطرهای گوناگون را بعهده دارند شامل بلسان (درخت گل حنا)، عنبر سائل و شیره غدد بودار آهوی مشک (نوع غلیظ آن بدبو بوده اما در محلول الکل به عنوان عامل نگهدارنده کاربرد دارد). میزان الکل افزوده بستگی به عطر دارد.

• انواع عطر و خواص آنها

همان طور که درصد (غلظت) ترکیبات معطر (اروماتیک) کاهش می یابد، شدت و طول عمر عطر نیز کاهش می یابد.
(۱) عصاره عطر: ۲۰-۴۰٪ ترکیبات معطر



(۲) ۱۰-۲۰٪: EAU DE PERFUM ترکیبات معطر

(۳) ۵-۱۰٪: EAU DE TOILETTE ترکیبات معطر

(۴) ۲-۳٪: EAU DE COLOGNE ترکیبات معطر

ترکیب آب و الکل بعنوان حلال مواد معطر بکار میرود. در عمل گرمای بدن سبب میگردد تا حلال بسرعت تبخیر شده و عطر بروی پوست باقی بماند تا بتدریج طی چندین ساعت تبخیر گردد.

• مراحل تبخیر عطر

(۱) رایحه اولیه: رایحه ای که پس از چند دقیقه از استعمال عطر احساس می گردد. رایحه اولیه همان احساس اولیه از بوی عطر می باشد. به همین خاطر در فروش عطر تاثیر بسزایی دارد. رایحه این مرحله تازه و تند می باشد. ترکیباتی که در این مرحله دخیل هستند بوی تند داشته و شدیداً فرار میباشند و بسرعت تبخیر میگردد.

(۲) رایحه ثانوی: رایحه عطر ثانوی زمانیکه رایحه ابتدایی از میان میرود آشکار میگردد. رایحه ثانوی بدنه اصلی عطر را تشکیل میدهد و بعنوان ملایم کننده بوی تند اولیه بکار میرود. رایحه این مرحله چیزی حدود ۱۰ دقیقه تا ۱ ساعت بعد از استعمال عطر احساس میگردد.

(۳) رایحه پایه: رایحه عطر زمانی که رایحه اولیه و ثانویه از میان می روند. ترکیبات این گروه معمولاً ثابت کننده می باشند. رایحه این مرحله قبل از ۳۰ دقیقه از استعمال عطر احساس نخواهد شد.

• منابع عطر سازی

گیاهان بعنوان منابع روغنهای اساسی و ترکیبات معطر عمده بشمار می آیند. گیاهان این ترکیبات را بخاطر محافظت از حیوانات گیاه خوار و همچنین جذب حشرات گرده افشان تولید می کنند.

(۱) گلها: بزرگترین منبع مواد معطر می باشند که شامل گل های سرخ، مریم، میخک، یاس و ابریشم هستند.

(۲) برگها: برگهای نعناع هندی، بنفشه، رزماری، مرکبات، گوجه فرنگی و علف خشک.

(۳) ریشه و ساقه های زیرزمینی: ریشه درخت جوز و زنجبیل.

(۴) دانه ها: دانه های گشنیز، زیره، کاکائو، هل و بادیان.

(۵) میوه ها: میوه های تمشک، توت فرنگی، سیب، مرکبات، وانیل، فلفل شیرین.

(۶) روغن چوب: چوب درختان سرو، عرعر، کاج و صنوبر.

(۷) پوست درختان: درخت نعناع.

(۸) رزین(صمغ): رزین بوته کندر، بلسان(درخت گل حنا)، کاج و صنوبر.

• منابع حیوانی

(۱) مشک: از کیسه آهوی آسیایی گرفته میشود که مشک سنتزی(مصنوعی) به علت اقتصادی بودن جایگزین مشک طبیعی شده است.

(۲) کاستوریوم: که از کیسه سگ آبی آمریکای شمالی بدست می آید.

(۳) عنبر سائل: ماده چربی ماندی که از نهنگ عنبر بدست می آید.

(۴) عسل: که از کندو عسل زنبور بدست می آید.

• منابع مصنوعی

مواد معطر ساختگی ترکیبات ارگانیکی می باشد که از فراورده های نفتی و یا رزین درخت کاج حاصل میگردد مانند کومالین و لینالول.

• خانواده عطرها

• FRESHY GREEN: رایحه ای که شبیه علف و سبزه و یا برگهای تازه چیده شده میباشد - رایحه پر طراوت

• ORIENTAL: رایحه کاجی و بلوطی و یا وانیلی - رایحه گرم

• SPICY: رایحه گرم و تند.

• WOODY: رایحه جنگل و چوب خشک تازه قطع شده.

• FLORAL: رایحه گلها - ملایم و طبیعی.

• FRUITY: رایحه میوه ها بجز مرکبات مانند: سیب، موز و توت فرنگی.

• FUNGAL: رایحه قارچ مانند.

• EARTHY/MOSSY: رایحه زمین جنگل و خاک.

• CITRUS: رایحه مرکبات مانند: نارنج، لیمو ترش و پرتقال.

• TOBACCO: رایحه تنباکو.

• SWEET: رایحه شیرین.

• LIGHT: رایحه ملایم و سبک.

• HEAVY: رایحه سنگین و گیرا.

از دیگر گروه های عطرها میتوان به DEODORANT ها که برای برطرف کردن بوی بد دهان و ANTI-PERSPIRANT ها که از تعریق بدن جلوگیری میکنند و AFTERSHAVE که پس از اصلاح استفاده میگردند نام برد.

• نکاتی در مورد عطرها

(۱) عطر را در نقاط نبض دار بدن استفاده کنید نقاطی که جریان خون قوی و پوست گرم تر از دیگر نقاط می باشد مانند مچ دست، پشت گوش، قفسه سینه، گردن، پشت زانوها و داخل آرنجها.

(۲) عطر را بصورت چند لایه استفاده کنید تا ماندگاری آن افزایش یابد.

(۳) پس از ۳-۴ ساعت معمولا باید مجددا به خودتان عطر بزنید.

(۴) عطر را در هوای روبروی خود اسپری کرده و از آن عبور کنید. با این کار عطر بطور یکنواخت روی بدن شما می نشیند.

(۵) هیچگاه عطر را مستقیما روی لباس خود بکار نبرید زیرا ممکن است ایجاد لک کند.

(۶) زمان امتحان عطر هنگام خرید اجازه دهید حداقل عطر بمدت ۱۰ دقیقه روی پوست شما باقی بماند و زمانی که بوی عطر با بوی طبیعی بدن شما آمیخته میگردد ایجاد بوی متفاوتی خواهد کرد. با این کار انتخاب بهتری خواهید کرد همچنین بیش از ۳ عطر را همزمان امتحان نکنید چون بینی شما دیگر قدرت تشخیص نخواهد داشت.

منبع : تهران مانیا

<http://vista.ir/?view=article&id=328474>

 **vista.ir**
Online Classified Service

عطر مناسب شما چیست؟

عطر، مخلوطی از چندین ماده شیمیایی است که خواص بویایی دارد و رایحه خاصی را ایجاد می کند.

عطرها معمولا به صورت محلول الکلی اسانس ها به بازار عرضه می شوند و با توجه به غلظت اسانس و درجه الکل به کار گرفته شده در ترکیب آنها، عناوین مختلفی مانند ادکلن، ادوتوال و ادوپارفم پیدا می کنند.





فرق این محصولات تنها در میزان غلظت عصاره روغنی سازنده بوهای مختلف است. بدیهی است هر قدر غلظت عصاره روغنی در يك بو بیشتر باشد، ماندگاری اش هم بیشتر خواهد بود. غلظت عصاره در ادوپارفم بیشتر از ادوتوال و در ادوتوال بیشتر از ادکلن است.

۹۰ تا ۹۶ درصد مواد تشکیل دهنده عطر، الکل است. چون الکل باعث می شود بو روی پوست تان نماند و از پوست متصاعد شود. بدون وجود الکل در عطر، شما تنها کسی خواهید بود که متوجه می شوید عطر زده اید.

هر عطر دارای چند رایحه است: رایحه اولیه یا پیش رایحه که همان احساس اولیه از بوی عطر است و به همین دلیل، در فروش عطر تاثیر به سزایی دارد. رایحه اولیه، تازه و تند است و به سرعت تبخیر می شود.

رایحه ثانوی یا میان رایحه، وقتی رایحه ابتدایی از میان برود، آشکار می شود. رایحه ثانوی، بدنه اصلی عطر را تشکیل می دهد و ملایم کننده بوی تند اولیه است. رایحه این مرحله، از ۱۰ دقیقه تا چند ساعت بعد از استعمال عطر هم احساس می شود.

رایحه پایه یا پس رایحه، زمانی که دو رایحه اول از میان رفتند، مشخص می شود. ترکیبات این گروه معمولاً ثابت کننده هستند و از اجزای سنگین و پردوامی مانند صمغ ها، کهربا، نعنای هندی و... تولید می شود و چند روزی دوام دارد.

• انواع عطر

منابع عطرسازی را سه دسته: گیاهان، منابع حیوانی و منابع مصنوعی تشکیل می دهند.

▪ منابع گیاهی:

گل ها (گل سرخ، مریم، میخک، یاس و ابریشم)، برگ ها (بنفشه، نعنای هندی، رزماری، مرکبات، گوجه فرنگی و علف خشک)، ریشه ها و ساقه های زیرزمینی (ریشه درخت جوز و زنجبیل)، دانه ها (گشنیز، زیره، کاکائو، هل و بادیان)، میوه ها (تمشک، توت فرنگی، سیب، مرکبات، وانیل و فلفل شیرین)، روغن چوب درختان (سرو، عرعر، کاج و صنوبر) و صمغ بوته (کندر، درخت گل حنا).

▪ منابع حیوانی:

تمشک، (همان مشک که بارها خوانده ایم از نافه آهوی ختن گرفته می شود)، کاستوریوم (از کیسه سگ آبی آمریکای شمالی به دست می آید)، عنبر سائل (ماده چربی ماندی که از نهنگ عنبر به دست می آید) و عسل هستند.

▪ منابع مصنوعی:

مواد معطر ساختگی از ترکیبات ارگانیکی هستند که از فرآورده های نفتی و یا صمغ درخت کاج به دست می آیند.

• بوی گل یا روغن گل

عطر، آمیزه ای از روغن های اسانسی، ترکیبات معطر، ثابت کننده و الکل است. روغن های اسانسی از طریق تقطیر گل ها، گیاهان و علف ها به دست می آید. اگر عصاره گیری از طریق تقطیر میسر نباشد، این عمل توسط روغن های جاذب انجام می شود، مانند گل یاس و گل محمدی.

جالب است بدانید ۴۵۲ گرم (يك پوند) روغن عطر گل محمدی، چهار میلیون تومان یا بیشتر و ۴۵۲ گرم (يك پوند) روغن گل یاسمن ۲۰ میلیون تومان قیمت دارند.

• حالا وقت انتخاب است

شاید نام های Christian Dior، Givenchy، Joop، Yves saint Laurent، Kenzo و Rochas را شنیده باشید. این ها، بزرگ ترین و مشهورترین شرکت های عطرسازی دنیا هستند که محصولات شان را با نام های مختلف به بازارهای جهان عرضه می کنند. البته باید مراقب انواع تقلبی آنها که از نام و اعتبار کمپانی اصلی سوء استفاده می کنند هم بود. ویژگی عطر اصلی این است که رایحه اش یکنواخت باشد و پس از قرار گرفتن روی پوست، تغییر ماهیت ندهد.

زمان امتحان عطر به هنگام خرید، اجازه دهید عطر چند دقیقه روی پوست شما باقی بماند. زمانی که بوی عطر با بوی طبیعی بدن شما آمیخته شود، بوی متفاوتی ایجاد می کند. با این کار، بهتر انتخاب خواهید کرد. همچنین بیش از سه عطر را همزمان امتحان نکنید، چون بینی شما دیگر قدرت تشخیص نخواهد داشت.

می‌توانید پس از امتحان سه عطر، به هوای آزاد بپایید و چند نفس عمیق از طریق بینی بکشید. در بعضی عطر فروشی‌ها، يك ظرف قهوه یا کاکائو می‌گذارند تا مشتری پس از هر بار امتحان عطر از آن ظرف استشمام کند و به روند امتحان عطر ادامه دهد.

بعضی افراد عطر را روی لباس استعمال می‌کنند که این کار ممکن است باعث تغییر بوی عطر شود. چون عطرهاى رایج در بازار، معمولاً برای استعمال روی پوست طراحی شده‌اند، نه روی پارچه و الیاف.

نباید دو یا چند عطر را هم زمان استفاده کرد. چون هر عطر، مخلوط پیچیده‌ای از مولکول‌های شیمیایی مختلف است که توسط متخصص عطر سازی متعادل شده تا رایحه منحصر به فرد و دل‌پذیری به وجود آید.

به این ترتیب، اگر چند عطر را هم‌زمان به کار ببریم، این احتمال وجود دارد که عدم تعادل در ترکیب به وجود آید و رایحه‌ای ناخوشایند تولید کند.

هیچ گاه عطر را روی پوست خود مالش ندهید. این کار باعث از بین رفتن مولکول‌های پایه عطر می‌شود.

شاید اتفاق افتاده باشد که از بوی عطر فرد دیگری خوش‌تان آمده باشد، ولی بعد از خرید آن متوجه شوید بوی عطر کم دوام است یا آن رایحه‌ای را که روی پوست آن شخص داشته، روی پوست خودتان ندارد. می‌پرسید چرا؟ چون برای پوست‌های مختلف، عطرهاى مختلف طراحی شده‌اند و هر عطری را نباید روی هر پوستی استفاده کرد.

پوست‌های مختلف، روی رایحه عطرها تأثیرات مختلفی می‌گذارند. مثلاً بعضی پوست‌ها، بوهای معینی را تضعیف و یا تشدید می‌کنند.

پوست را براساس میزان چربی می‌توان به چهار نوع خشك، چرب، معمولی و ترکیبی تقسیم‌بندی کرد. پوست‌های چرب، عطر را بهتر و زمان طولانی‌تری در خود نگه می‌دارند.

فقط این شما نیستید که باید عطر را بپسندید. راستش عطر هم باید شما را بپسندد. هر عطری برای هر کسی مناسب نیست! رنگ پوست، چربی یا خشکی پوست و مو، شخصیت و چهره شما تعیین می‌کند چه عطری مناسب شماست.

رنگ پوست، در انتخاب عطر مناسب هر شخص تأثیر مهمی دارد. برای افرادی که پوست روشن دارند، استفاده از عطرهایی که رایحه گل‌ها در آن‌ها به کار رفته توصیه می‌شود و برای پوست‌های گندمی، به کار بردن رایحه‌های Oriental یا مشرق زمینی مناسب‌تر است.

هم‌چنین، افرادی که پوست روشن دارند، بهتر است از بوهای خنك و ترش یا خنك و تلخ استفاده کنند، چون این رایحه‌ها با پوست‌شان سازگاری بیشتری دارد و دوامش هم بیشتر است. به افراد سبزه و گندمگون هم رایحه‌های گرم و شیرین توصیه می‌شود چون بیشتر از رایحه‌های خنك، منعکس کننده ویژگی چهره و حسی است که در مخاطبان‌شان به وجود می‌آورند.

جالب است بدانید مهم‌ترین لحظه درك رایحه، هنگام عبور فرد است و شما می‌توانید با انتخاب عطر مناسب با چهره و شخصیت‌تان، روی دوستان‌تان تأثیری به یاد ماندنی بر جا بگذارید.

بهتر است در فصل گرم، از عطرهاى خنك و در فصل سرد از عطرهاى گرم استفاده شود. بعضی از خانم‌ها ممکن است از يك عطر مردانه خوش‌شان بپاید یا بعضی از آقایان عطری زنانه را بپسندند.

اما هرگز از عطرهاى مخصوص جنس مخالف استفاده نکنید، زیرا خصوصیات هر جنس، در رایحه عطر مخصوص آن در نظر گرفته شده و مواد شیمیایی به کار رفته در آن نیز، با فیزیولوژی و هورمون‌های بدن تناسب دارد. عطر مردانه، هرچه‌قدر هم خوش‌بو باشد با خصوصیات ظریف و زنانه شما متضاد است و يك عطر زنانه، هر چه‌قدر هم رایحه تلخ و گرمی داشته باشد، باز روی پوست آقایان خوب نمی‌نشیند و تأثیر خوبی به جا نمی‌گذارد.

نکته دیگر این‌که عطر را باید روی نقاطی از پوست به کار برد که زیر آن‌ها نبض وجود دارد. در زیر این نقاط، خون با فشار بیشتری جریان دارد و حرارت حاصل از آن، به تراوش رایحه و انعکاس آن از پوست کمک زیادی می‌کند.

نقاط نبضی معمولاً مچ دست‌ها، پشت گوش‌ها، آرنج و گردن هستند که بهترین نقاط برای به کار بردن عطرها به حساب می‌آیند.

• ماندگاری عطر

اشخاصی که پوستی چرب دارند، بوی عطرشان نسبت به افرادی که پوست خشك دارند، ماندگاری بیشتری دارد. پوست چرب به طور طبیعی مرطوب است و رطوبت باعث نگه‌داری و ماندگاری بوی عطر می‌شود. افرادی که پوست خشك دارند بهتر است در صورت امکان، عطر خود را در طول روز تجدید کنند.

• چگونه عطر بزنیم؟

متخصصان تولید محصولات بهداشتی توصیه می‌کنند که عطر را به پشت گوش‌ها و گردن خود بزنید. یعنی درست جایی که نبض می‌زند. همین گرما و تپش باعث می‌شود بوی عطر در این نقاط بیشتر بماند و پراکنده شود. مقدار کمی از عطر را هم روی پوست بدن‌تان استفاده کنید. با این کار، بوی عطرتان پخش می‌شود و سریع از بین نمی‌رود. يك اسپری كوچك روی موها، باعث می‌شود بوی عطر در تمام روز باقی بماند.

• عطرها هم فاسد می‌شوند؟

معمولا شیشه‌های عطر را به خاطر زیبایی‌شان یا به دلیل دم دست‌تر بودن روی میز آرایش می‌چینیم. جایی که معمولا روشن و آفتاب‌گیر است. بعد از مدتی، متوجه می‌شویم بوی عطرها تغییر کرده است، ولی مگر عطر هم فاسد می‌شود؟ برای آن که عطرتان دیرتر فاسد شود، شیشه عطر را در محل خشك، خنك و به دور از پنجره و نور خورشید نگه دارید؛ زیرا نور خورشید باعث بروز اختلالاتی در مواد تشکیل دهنده عطر می‌شود و آن را از بین می‌برد. برای آن که عطر عمر بیشتری داشته باشد، بهتر است آن را همیشه درون جعبه‌اش نگه دارید.

• بوی خوش فضا

حوصله اهل زمین از عطرها همیشه سر رفته. پس شرکت‌های سازنده عطر، این روزها در بهار رایحه‌های جدید می‌گردند. یکی از این راه‌ها فرستادن گل‌های زمینی به فضا است. جالب است که گل‌ها در فضا عطر و رایحه‌ای جدید که با نوع زمینی آن تفاوت دارد، تولید می‌کنند. سازندگان عطر و ادکلن در شرکت ژاپنی Zen، به دنبال عطرها و رایحه‌های جدید هستند. «شیزاپدو»، ویژگی‌هایی متفاوت با عطرها و رایحه‌های زمینی دارد. این عطر، از گل رزی که در سال ۱۹۹۸ با شاتل فضایی ناسا به فضا فرستاده شد، تهیه شده است. این گل در حالت بی‌وزنی، عطری متفاوت با آنچه در زمین داشت از خود متصاعد کرد.

• عطرهایی با ماندگاری چهار هزار ساله

چند سال پیش، باستان شناسان در کشور قبرس، کارگاه عطرسازی‌ای کشف کردند که می‌گویند متعلق به عصر برنز است. جالب است که این کارخانه چهار هزار ساله، عطر را برای صادرات به سرزمین‌های شرق دریای مدیترانه تولید می‌کرده است. باورکردنی نیست، اما بطری‌های سفالی این کارگاه هنوز هم بعد از چهار هزار سال بوی عطر می‌دهند! تا حالا فرمول ۱۲ عطر باستانی را از همین خمره‌ها و ظرف‌ها به دست آورده‌اند. آنها عطرهایی مثل عصاره برگ‌بو، دارچین و موزد سبز را احتمالا از گیاهان محلی گرفته‌اند و با روغن زیتون مخلوط کرده‌اند. این کارگاه وسیع با خمره‌هایی که تا ۵۰۰ لیتر عطر را در خود جای می‌داده، نشان می‌دهد مردم دنیای باستان هم عطردوست‌های واقعی بوده‌اند. باستان‌شناسان معتقدند که جزیره کرت، بازار بزرگ عطر قبرس در دنیای هزاران سال پیش بوده است. آنها از روغن‌های معطر که اغلب گران قیمت هم بوده‌اند، برای آیین‌های مذهبی و خاک‌سپاری مردگان استفاده می‌کردند.

منبع : روزنامه جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=245530>

 **vista.ir**
Online Classified Service

عطر و ادکلن و ۱۵ نکته ای که باید بدانید

(۱) در دنیای مُد، عطر و ادکلن هم مثل رخت و لباس و کفش و کلاه و . . . سال به سال، نو می‌شود اما هر عطری برای هر سن و هر موقعیتی مناسب





نیست.

۲) از عطرهایی مانند بولگاری، اسکادا و ایریا که رایحه سنگینی دارند، ترجیحا در محافل رسمی استفاده کنید. همیشه بهتر است که در مکانهای رسمی از رایحههای تلخ، گرم، شیرین و تند استفاده کنید.

۳) در ساخت عطرههای تلخ معمولا از اسانسهایی مانند ریشه درختان و ادویههای تند شرقی استفاده می‌کنند. عطرههای شیرین و گرم هم عطرههایی هستند که از بو و طعم شکلات و میوههای تابستانی برخوردارند.

۴) از عطرههایی مانند مادام روشاز، گپ، هوگو و آزارو ترجیحا در محافل دوستانه و صمیمی استفاده کنید. همیشه بهتر است که در محافل دوستانه و صمیمی، از عطرههای سرد و ترش استفاده کنید.

۵) عطر سرد به عطری می‌گویند که حس خنکی و تازگی را القا کند. استشمام این عطرها معمولا باعث می‌شود که طعم میوههایی مانند خیار و هندوانه را به خاطر بیاوریم.

۶) عطر ترش به عطری می‌گویند که طعم مرکبات را به خاطر بیاورد.

عطرههای ترش نیز القاکننده حس طراوت و شادمانی‌اند.

۷) عطرههای سرد و ترش باعث آرامش روحی و رفع خستگی نیز می‌شوند. لابد دیده‌اید که در باشگاههای ورزشی، هوای داخل باشگاه را معمولا با رایحههای سرد و ترش مطبوع می‌کنند. عطرههایی با طعم گل‌های وحشی می‌توانند حس صمیمیت بیشتری به محیط القا کنند.

۸) همانطور که در بحث رنگ‌ها، از رنگ سال و رنگ فصل برایتان گفتیم؛ در بحث عطرها هم باید از عطر سال و عطر فصل صحبت کنیم. طبیعتا عطرههایی که بهتر است در روزهای گرم و آفتابی استفاده شوند، با عطرههایی که مناسب روزهای سرد زمستان‌اند، یکسان نیستند.

۹) در فصل بهار از عطرههای ملایم استفاده کنید. عطرههای ملایم و بهاری را معمولا از گل‌های بنفشه، تمشک و مگنولیا می‌گیرند.

۱۰) در روزهای گرم تابستان برای ماندگاری بوی عطر باید به دفعات بیشتری از آن استفاده کنید. با این حساب، بهتر است که در فصل گرم از عطری استفاده کنید که ماندگاری بیشتری داشته باشد.

۱۱) در فصل گرم، استفاده از رایحههای خنک و ترش، تلخ و سرد، جنگلی و وحشی بسیار خوشایند است. استفاده از رایحههای خنک و ترش در فصل تابستان، سرمای خوشایندی را به شما و اطرافیان‌تان منتقل می‌کند و در نتیجه از حس گرمای محیط می‌کاهد تا به یک حس تعادل دمایی برسید.

۱۲) ماندگاری عطرها در هوای سرد بیشتر است. یعنی در پاییز و زمستان با توجه به دمای پایین هوا، الکل موجود در عطر دیرتر تبخیر می‌شود. در فصل‌های سرد سال، بهتر است از رایحههای سنگین مانند عطرههای شیرین، تند و تلخ استفاده کنید.

۱۳) اگر پوست‌تان چرب است، خوشحال باشید چون دوام و ماندگاری عطرها بر روی پوست‌های چرب و تیره بیشتر است. اما عطر برای پوست‌های روشن و خشک، در حکم یک مرطوب‌کننده است و دوام زیادی روی این پوست‌ها ندارد.

۱۴) اگر پوست‌تان روشن و خشک است و می‌خواهید ماندگاری عطرتان بیشتر شود، بهتر است پیش از استفاده از عطر، از لوسیون‌های مرطوب کننده بدون بو استفاده کنید.

۱۵) از زمان‌های گذشته، این باور همچنان پابرجاست که عطر و اودکلن را باید به پوست جلوی گردن و یا به مچ دست زد. واقعیت این است که زدن عطر بر روی محل نبض‌ها (مانند: مچ دست، مچ پا، پشت زانوها و نبض گردن) باعث متساعد شدن رایحه عطر شده و کلا خوشایند است اما پزشکان توصیه می‌کنند به گردنتان عطر نزنید چرا که این کار، احتمال بیماری‌های پوستی را در این ناحیه افزایش می‌دهد.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=243024>

عطرها و آدمها

• چه عطری برای چه کسی مناسبتر است؟

تنوع و تعدد عطرها اگرچه بسیار زیاد است، اما هر عطری برای هر پوستی مناسب نیست حتی اگر تا به امروز چنین تجربه‌ای نداشته باشید، بالاخره يك روز برای شما هم چنین اتفاقی می‌افتد که در يك مغازه عطرفروشی، در انتخاب نوع عطر دچار تردید بشوید یا اینکه در ازای خرید عطر موردنظر تان مبلغ هنگفتی راهم پرداخت کنید ولی عطر شما روی پوست تان ماندگاری نداشته باشد و حساسی ناراحتتان کند.

به طور کلی عطر، مخلوطی از چند ماده شیمیایی است که خواص بویایی دارد و رایحه خاصی را ایجاد می‌کند. به طور معمول عطرها به صورت محلول الکلی اسانس‌ها به بازار عرضه می‌شوند و با توجه به غلظت اسانس و درجه الک به کار گرفته شده در ترکیب آنها، نام‌های گوناگونی مثل ادکلن، ادوتوال و ادوپرفیوم پیدا می‌کنند ولی فرق این محصولات تنها در میزان غلظت عصاره روغنی سازنده بوهای گوناگون آنها است. بدیهی است هر چقدر غلظت عصاره روغنی در يك بو بیشتر باشد، ماندگاری عطر هم بیشتر خواهد بود. ۹۰ تا ۹۶ درصد مواد تشکیل دهنده عطر، الک است چون الک باعث می‌شود بو روی پوست نماند و از پوست متصاعد شود. بدون وجود الک در عطر، شما تنها کسی خواهید بود که متوجه می‌شوید عطر زده‌اید.



• رایحه واقعی

هر عطر دارای چند رایحه است. رایحه اول همان احساس اولیه از بوی عطر است و در فروش عطر تاثیر به‌سزایی دارد. این رایحه تازه و تند است و به سرعت تبخیر می‌شود. رایحه ثانوی، وقتی رایحه اول از بین می‌رود آشکار می‌شود. این رایحه، بدنه اصلی عطر را تشکیل می‌دهد و ملایم‌تر از رایحه اولیه است و ۱۰ دقیقه تا چند ساعت بعد از استعمال عطر، احساس می‌شود. رایحه پایه یا پس رایحه، زمانی که دو رایحه اول از بین رفتند، مشخص می‌شود. ترکیبات این گروه ثابت کننده هستند و از اجزای سنگین و پردوامی مثل صمغ‌ها، کهربا، نعنای هندی و غیره تولید می‌شود و در عطرهای باکیفیت چند روزی دوام دارد.

• درست انتخاب کنید

ویژگی عطر اصلی این است که رایحه‌اش یکنواخت باشد و پس از قرار گرفتن روی پوست تغییر ماهیت ندهد. هنگام خریدن عطر، اجازه دهید تست عطر چند دقیقه روی پوست شما باقی بماند تا رایحه پایه آن تا حدی مشخص شود ولی بیش از سه عطر را هم زمان امتحان نکنید چون بینی شما دیگر قدرت تشخیص نخواهد داشت و شاید رایحه‌ای ناخوشایند از ترکیب عطرهای گوناگون به مشامتان برسد. در بعضی از عطرفروشی‌ها، يك ظرف قهوه یا کاکائو وجود دارد تا مشتری پس از هر بار امتحان عطر از آن ظرف استشمام کند و به روند امتحان عطر ادامه دهد. هیچ‌گاه عطر را

روی پوست خود مالش ندهید چون این کار باعث از بین رفتن مولکولهای پایه عطر و عدم ماندگاری آن می شود ولی این نکته را فراموش نکنید که پوست های گوناگون بر رایحه عطرها آثار گوناگونی می گذارند و هر عطری را نباید روی هر پوستی استفاده کرد. به عبارت دیگر برای هر پوستی عطرها خاصی طراحی شده است.

• چه پوستی، چه عطری

رنگ پوست، چربی یا خشکی پوست، چهره و شخصیت شما تعیین می کند چه عطری مناسب شما است! برای افرادی که پوست روشن دارند استفاده از عطرهایی که رایحه گل ها در آنها به کار رفته توصیه می شود و برای پوست های گندمی به کار بردن رایحه های oriental یا مشرق زمینی مناسب تر است. در عین حال افرادی که پوست روشنی دارند بهتر است از بوهای خنک و ترش یا خنک و تلخ استفاده کنند چون این رایحه ها با پوست شان سازگاری بیشتری دارد و دوامش هم بیشتر است. به افراد سبزه و گندمی هم رایحه های گرم و شیرین توصیه می شود. جالب است بدانید، مهم ترین لحظه درک رایحه، هنگام عبور فرد است و شما می توانید با انتخاب عطر مناسب با چهره و شخصیت تان روی دیگران تاثیری به یادماندنی بگذارید. بهتر است در فصل گرما از عطره های خنک و در فصل سرما از عطره های گرم استفاده شود. بعضی از خانم ها ممکن است از يك عطر مردانه خوش شان بیاید ولی به شما توصیه می کنیم هرگز از عطره های مخصوص جنس مخالف استفاده نکنید زیرا خصوصیات هر جنس در رایحه عطر مخصوص آن در نظر گرفته شده و مواد شیمیایی به کار رفته در آن نیز، با فیزیولوژی و هورمون های بدن تناسب دارد. نکته دیگر اینکه عطر را روی نقاطی از پوست به کار ببرید که زیر آنها نبض وجود دارد. در زیر این نقاط خون با فشار بیشتری جریان دارد و حرارت حاصل از آن، به تراوش رایحه و انعکاس آن از پوست کمک زیادی می کند. به طور معمول نقاط نبضی شامل مچ دست ها، پشت گوش ها، آرنج و گردن هستند که بهترین نقاط برای به کار بردن عطرها به حساب می آیند. البته عطر زدن به گردن با افزایش احتمال بروز بیماری های پوستی در این ناحیه همراه خواهد بود.

• ماندگاری عطر

افرادی که پوست چربی دارند، بوی عطرشان نسبت به افرادی که پوستی خشک دارند، ماندگاری بیشتری دارد. پوست چرب و مرطوب است باعث نگه داری و ماندگاری بوی عطر می شود. افرادی که پوست خشک دارند، بهتر است در صورت امکان، عطر خود را در طول روز تجدید کنند.

• چگونه عطر بزنیم؟

متخصصان تولید محصولات آرایشی و بهداشتی توصیه می کنند که عطر را عمدتاً به پشت گوش ها بزنید تا بوی عطر بیشتر پراکنده شود. مقدار کمی از عطر را هم روی پوست بدن تان استفاده کنید. در عین حال يك اسپری کوچک روی موها باعث می شود بوی عطر در تمام طول روز باقی بماند ولی به شما توصیه می کنیم اگر می خواهید رایحه عطر شما ماندگاری بیشتری داشته باشد، هیچگاه روی لباس تان از عطر استفاده نکنید.

• تاریخ انقضای عطر

به طور معمول شیشه های عطر را به خاطر زیبایی شان یا به دلیل دم دست تر بودن، روی میز آرایش می چینیم. جایی که به طور معمول روشن و آفتاب گیر است. بعد از مدتی متوجه می شویم بوی عطرها تغییر کرده است ولی مگر عطر هم فاسد می شود؟ برای آنکه عطرتان دیرتر فاسد شود شیشه عطر را در محل خشک، خنک و به دور از پنجره و نور خورشید نگه دارید چون نور خورشید باعث بروز تغییراتی در مواد تشکیل دهنده عطر می شود و آن را از بین می برد. در ضمن برای آنکه عطر عمر بیشتری داشته باشد بهتر است آن را همیشه درون جعبه اش نگه دارید.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=264254>

عطری مناسب پوستتان انتخاب کنید!

معمولاً وقتی افراد می خواهند ادوکلن بخرند، یکی از دو کار زیر را انجام می

دهند:

- دنبال همان عطری که از دوران دبیرستان استفاده می کردند، خواهند بود.
 - عطری را انتخاب می کنند که در هنگام خرید به نظرشان خوشبو بیاید.
- البته راه دوم بسیار بهتر از راه اول به نظر می آید، اما برای انتخاب عطر فقط مهم این نیست که کدام به نظرتان خوشبو بیاید. پوستتان هم مهم است و اینکه آیا با پوست شما سازگاری دارد یا خیر. رایحه هر عطری برای افراد مختلف متفاوت است چرا که این رایحه تا حد زیادی به نوع پوست شما و مواد تشکیل دهنده آن عطر بستگی دارد. برای داشتن انتخاب بهتر متن زیر را مطالعه کنید.



• روش تست ادوکلن

قبل از اینکه با اصول سازگاری عطر با پوستتان آشنا شوید، باید چند نکته را

برای انتخاب اولیه ادوکلن بدانید: در انتخاب هر ادوکلن سه مرحله وجود

دارد. زمانی که در فروشگاه هستید، ادوکلن مورد نظرتان را برداشته و کمی از آن را به عنوان نمونه روی کاغذ تستر بریزید و بو کنید. این اولین مرحله و اولین احساس شما نسبت به رایحه این عطر است. ۱۰ تا ۱۵ دقیقه صبر کنید و بعد دوباره کاغذ را بو کنید. این دومین مرحله است. در این مرحله شما رایحه جدیدی بعد از بیرون رفتن رایحه اول از بینی تان به مشامتان خواهد خورد. ۴۵ دقیقه تا یک ساعت دیگر صبر کرده و دوباره کاغذ را بو کنید. این مرحله سوم است و در این مرحله شما بویی استشمام خواهید کرد که برای ۳ یا ۴ ساعت ماندگار خواهد بود. اگر رایحه این عطر در هر سه مرحله مورد پسند شما بود، می توانید آن را انتخاب کنید.

• ترکیباتی در ادوکلن ها که باید از آنها پرهیز کرد

انواع بسیاری از ادوکلن ها حاوی ترکیباتی مصنوعی هستند. بعضی از انواع متداول این ترکیبات که باعث مشکلات پوستی مثل خارش، جوش، آماس و آگزما و حتی مشکلات تنفسی می شوند، شامل انواع زیر هستند:

- الکل بنزین، استات بنزین، بنزالدئید، لیمونین، لینالول، آ - پینن، استات اتیل و استون متأسفانه، هیچیک از عطرسازها ترکیبات عطرها را روی شیشه آن ذکر نمی کنند. اما شما می توانید فرض کنید که یکی از ترکیبات اصلی همه عطرها الکل اتیل است. این ماده باعث می شود که روغن های عطر به هم آمیخته شود.

• چطور بفهمیم عطری با نوع پوستمان سازگاری دارد؟

کیفیت ادوکلن و تاثیرگذاری آن، هر دو به مسائل زیادی از جمله رژیم غذایی، محیط، ژنتیک و رفتارها (مثل فشارهای عصبی، سیگار کشیدن و...) بستگی دارد. اما یکی از مهمترین فاکتورها نوع پوست شما و درجه رطوبت آن است. هر چه پوست مرطوب تر (یا خشک تر) باشد، ادوکلن رایحه ای قوی تر (یا ضعیف تر) خواهد داشت.

• پوست های چرب و مرطوب

افرادی که پوست هایی با رطوبت و چربی زیاد دارند، فعالیت شیمیایی بدنشان بیشتر است. این چربی اضافی روی سطح پوست می تواند با ادوکلن ترکیب شده و عطر دوام بیشتری پیدا کند. اما این چربی زیاد ممکن است همچنین باعث شود که رایحه عطر تغییر کرده و به بویی ناخوشایند تبدیل شود. برای جلوگیری از این مسأله، در طی روز از مقدار کمتری ادوکلن استفاده کنید یا اینکه از ادوکلن هایی با بویی ضعیف تر یا عطرهایی که کمتر با عطر مشک و بیشتر با عطر میوه ها و گل ها ساخته شده باشند، استفاده کنید. ادوکلن هایی که برای فصل تابستان ساخته شده اند، برای کسانی که پوست چرب دارند بهترین نوع به حساب می آید.

▪ پوست‌های خشک و حساس

ادوکلن بسیار سریعتر در پوست‌های خشک از بین می‌رود، به همین دلیل باید مقدار بیشتری مورد استفاده قرار گیرد. هرچند، به خاطر وجود ترکیبی مثل الکل اتیل، استفاده زیاد هم ممکن است باعث خشک کردن هر چه بیشتر و خراب کردن پوست شود. با دانستن این مطلب، افرادی که پوست‌هایی خشک دارند، باید به دنبال عطرها زمستانی باشند. این ادوکلن‌ها عطر قوی‌تری دارند و در هوای خشک و سرد ماندگاری طولانی دارند.

▪ پوست‌های حساس

بزرگترین خطر برای کسانی که پوست حساس دارند این است که از ادوکلن‌های قوی استفاده کنند در حالی‌که از سایر محصولات پوستی قوی نیز استفاده می‌کنند. اگر پوست‌تان دچار آکنه و کپیر است، بهتر است بعد از استفاده از افترشیو و اسپری بدن ادوکلن استفاده نکنید، به خاطر اینکه ممکن است باعث آلرژی شود. افرادی که پوست حساس دارند، می‌توانند از همان قوانین مربوط به پوست‌های خشک در خرید ادوکلن استفاده کنند، اما بهتر است که ترکیباتی که در این عطرها استفاده می‌شود، همه از مواد طبیعی باشند.

• چند نکته دیگر

برای گرفتن نتیجه مطلوب ادوکلن را به گلو، مچ‌ها، سینه و اطراف گردن‌تان بزنید. این قسمت‌ها بهترین نواحی هستند که عطر می‌تواند با چربی طبیعی بدن شما مخلوط شود. نکته دیگر اینکه قبل از لباس پوشیدن از عطر به پشت زانوهایتان هم بزنید چون این ناحیه رایحه را به خوبی منتشر می‌کند. افراد بسیاری عادت دارند که در آخر کار کمی هم از عطر روی لباس‌هایشان اسپری کنند، اما این کار منع می‌شود چون به لباس آسیب می‌رساند. و در آخر نکته دیگری اضافه می‌کنیم و آن این است که هیچ کس نباید تا زمانی که نزدیکتان نشده است، رایحه عطرتان را استشمام کند.

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=105550>



علاقه دختران جوان به آرایش!

آرایش می‌کنم، پس هستم
آرایش کردن یا نکردن؟! نه، مسئله این نیست. مشکل امروز، تنها در از بین رفتن مرزهای آرایشی و پائین آمدن سن آرایش است.
رنگ‌ها زیبا هستند و زیبایی می‌آورند؛ وقتی که رنگ‌ها روی صورت مینشینند، جذابیتشان صورتکی می‌سازد که زیبا و کاملاً متفاوت با نمونه اصلی است! بله این واقعیت دنیای امروز است؛ هر چه خیابان‌ها خاکستری‌تر می‌شوند، تعداد آدم‌های رنگی بیشتر می‌شود. نگاهی به گذشته نشان می‌دهد که <آراستن> جزو جداییناپذیر فطرت انسانهاست. حتی اقوام بدوی و آدم‌های دور از تمدن آمریکای جنوبی هم خود را با





استخوان شکار تزئین میکردند. بشر در مراحل ابتدایی، از صمغها و خاکهای رنگین برای آرایش خود استفاده می کرده است.

تاریخ کشور ما هم از این قاعده مستثنی نیست؛ آرایش کردن از خیلی وقت پیش بین زنان ایرانی مرسوم بوده. دکتر ویلز که در زمان ناصرالدین شاه قاجار به ایران سفر کرده در سفرنامه خود می نویسد: <زنان اعیان و طبقه بالا، اغلب چهره خود را به کمک وسایل آرایش محلی آرایش می کنند و یک خال درشت مشکی هم وسط ابروان خود می کشند که در طبقه کم بضاعت گاه این خال تبدیل به پولک رنگی می شود...> زنان ایرانی، از سالیان قبل گونه ها را با سرخاب سرخ می کردند و صورت و گردن خود را به کمک پودر سفیداب، سفید، مژه و چشم ها هم به وسیله سرمه به کلی سیاه می شد. آنها حتی عقیده داشتند که استعمال سرمه چشم را تقویت می کند و موجب افزایش بینایی می شود! برای تیره تر شدن ابروها هم از وسمه ای که از ساعت ها قبل آن را جوشانده بودند، دم کرده و آماده ساخته بودند، استفاده می کردند.

• آرایش کردن یا نکردن؟!

آرایش کردن یا نکردن؟! نه، مسئله این نیست. مشکل امروز، تنها در از بین رفتن مرزهای آرایشی و پائین آمدن سن آرایش است. اگر در گذشته، آرایش از سن و سال خاصی و به صورت <کم، متوسط و تند> در موقعیتهای مختلف کاربرد داشت، امروز دیگر مرزی برای آن باقی نمانده. در طول یک قرن گذشته و سرخاب و سفیداب جای خود را به انواع و اقسام لوازم آرایشی داده اند.

لوازمی که در ابتدای پیدایش خود، جزو اشیای لوکس محسوب نمی شدند و فقط نیازی مبرم برای زنان مسن تر و یا افرادی که فیزیک ظاهری زیبایی نداشتند بود، در دنیای امروز به نیازی ضروری در بین اغلب زنان و دختران جوان تبدیل شده است. امروز دیگر استفاده از لوازم آرایشی نه برآورد یک خواسته، بلکه یک احتیاج اجتماعی است که گاهی نیاز به زیبایی از آنجا ریشه می گیرد! اگرچه همیشه واقعیت گفتنی نیست اما در سرسبته ترین حالت تنها میتوان نوشت: این روزها اگر خانمی برای کار به شرکت، موسسه و... درخواست بدهد و ظاهر و قیافه خود را فراموش کند، در شرایط برابر به لحاظ تخصصی با دیگران، در اکثر مواقع او در آزمون استخدام آخرین نفر خواهد بود؛ مگر اینکه مهارت یا زمینه استثنایی داشته باشد. البته این تنها یکی از انگیزه های قابل نوشتن است!

دکتر حمید نوروزی روان شناس معتقد است که با از بین رفتن مرزهای آرایشی، سن آرایش هم به عنوان یک متغیر وابسته پایین تر آمده و دختران جوان، در سنین پایین، دست به آزمودن رژلب، پودر و رژگونه می زنند. او می گوید: <در بسیاری از موارد، این پدیده از تیره شدن رابطه با پدر و مادر ریشه می گیرد. گروهی از دختران می خواهند از گروه سنی خود پیشی بگیرند. از رهگذر جادوی لوازم آرایش، آنها به آرزوی دیرینه خود برای کوتاه کردن دوره کودکی و نوجوانی و به دست آوردن دلخواه ترین خواسته خود، <بزرگسالی و استقلال> دست می یابند. وقتی دختری در سن جلوه زیبایی هاست و نمی تواند از رنگ شادی در لباس خود استفاده کند، وقتی پدر و مادر، به صورت کنترل شده لباس مورد علاقه را در دسترسش قرار نمی دهند، او نیز برای پیدا کردن کسانی که مثلاً مانتوی مورد نظرش را تأیید کنند، به پارک کشیده می شود و چه بسا ناگهان میان کسانی چشم باز می کند که دیگر برای او زیبایی باقی نمی گذارند.>

شاید شما نیز با دختران جوان و نوجوانی که با آرایش زاویه دار تند کنار خیابان ایستاده، لباس های کثیف پوشیده و آرایش شب را برای روز به کار برده اند برخورد کرده باشید. در مورد او چه فکری کرده اید؟

روانشناسان می گویند هر چه آرایش تندتر باشد، اعتماد به نفس پایین تر است و افراد خجول از آرایشی استفاده می کنند که تصور می کنند برایشان شخصیت بیشتری می آورد. اغلب آرایش خشن و چشم هایی با زاویه های تند مختص آدم های بی اعتماد به نفسی است که می خواهند دیگران باورشان کنند و مورد پذیرش جامعه قرار گیرند. بیشتر آنها فکر می کنند که در صورت خود نقص عمده ای دارند، این نقص گاهی آنقدر بزرگ جلوه می کند که برای رفع آن دست به هر کاری می زنند. آرایش در اینجا به کاهش اضطراب و افسردگی ناشی از تصور داشتن نقص کمک می کند. این افراد آرایش غلیظ را نه به خاطر مردان بلکه در واکنش به فروپاشی درون خود انجام می دهند، یعنی تلاش می کنند دیگران چهره غمگین، ژولیده و پریشان آنان را نبینند.

• زیبایی در بحران، بحران در زیبایی

دوران نوجوانی دوران کسب هویت مستقل فردی است. یعنی به دلیل تغییر و تحولات ایجاد شده در نوجوانان برای ایجاد ارتباط با جنس مقابل و دریافت توجه از وی، زیبا بودن و جذاب بودن نه به دلیل ایجاد برانگیختگی جنسی در طرف مقابل، بلکه به دلیل تأیید هویت خویش و یافتن جایگاهی در دنیای بیرون است. بنابراین تغییر رفتار دختران نوجوان در این سن، طبیعی است. آنها سعی می کنند از نظر نوع لباس و آرایش با

افرادی که حتی یک سال از آنها کوچکترند، متفاوت باشند. هدف این تفاوت ایجاد فاصله است. آنها دوست دارند که بزرگ شدن خود را به رخ بکشند. در این سن آنها به دنبال یافتن چراهایشان هستند و با یافتن جواب آنها به تصویری ذهنی از خود می‌رسند. یعنی سعی می‌کنند که برای خود هویت شخصی قائل شوند و در این راستا سوالات بسیاری را در مورد دین، مذهب، اجتماع و باورها می‌پرسند.

چگونگی پاسخ‌های والدین به این سوالات، همانقدر که می‌تواند به شکل‌گیری هویت او کمک‌کند، می‌تواند مخرب نیز باشد. به این صورت که در این دوران دختران نوجوان معمولاً از مادرانشان و پسران نوجوان معمولاً از پدرانشان الگوبرداری می‌کنند و این الگو به تدریج در آنها درونی می‌شود. با ورود نوجوان به دنیای بزرگتر و جدیدتر، او با ارزش‌های تازه تری از طریق همسالانش آشنا می‌شود و با هنجارهای جامعه مواجه می‌گردد. حال او باید این دو شیوه ارزشگذاری را بر هم منطبق کند. هر قدر ارزشگذاری خانواده با ارزشگذاری اجتماع و گروه همسالان هماهنگ‌تر باشد، هویت پایی آسان‌تر خواهد بود. در صورتی که ارزش‌ها متضاد باشند نوجوان به تعارض بر خورده و دچار سردرگمی در نقش می‌شود.

معمولاً در چنین زمانی نوجوان مجبور می‌شود که در خانواده و در میان گروه همسالان نقش‌های متفاوتی را پیش بگیرد و مثال بارز آن دختران راهنمایی و دبیرستانی هستند که با آرایش غلیظ و تند در جامعه ظاهر شده و تمایل شدیدی به استفاده از لوازم آرایش دارند. گاه رفتارشان آنقدر زنانه می‌شود که مشکل می‌توانید آنها را از خانم‌های متأهل افتراق دهید. بنابراین پدیده آرایش در سنین پایین بستگی زیادی هم به گروه همسالان فرد دارد.

• رسانه‌ها، متهم ردیف اول

در این میان انگشت اتهام، به سوی <وسایل ارتباط جمعی> است، و <ماهواره و سینما> احتمالاً متهم‌های ردیف اول! آنها دنیای مد هستند؛ مد لباس، مو و آرایش! کارشناسان علوم اجتماعی معتقدند با ایجاد و گسترش ارتباطات بین طبقات مختلف یک جامعه و در نگاهی وسیع‌تر، بین جوامع مختلف، مخصوصاً از طریق رسانه‌های دیداری، افراد به عنوان مخاطب با نمونه‌هایی آشنا می‌شوند که خارج از فرهنگ و آداب و رسوم و ارزش‌های جامعه خودشان است، نمونه‌هایی که به دلیل متنوع بودن در اکثر مواقع به الگو تبدیل می‌شوند. ولی آیا شما هم موافقید که همه تقصیرها را نباید تنها به گردن ماهواره و فرهنگ غرب بیندازیم؟ بهتر نیست به جای این کار، به نقشی که خودمان در ایجاد این مشکلات ایفا کرده‌ایم توجه کنیم؟

• از نو تازه شویم

الگوهای امروزی همراه با آرایش و آراستگی هستند و دختران نوجوان هم در شکل‌گیری هویت خویش به این الگوهای متعارف جامعه نزدیک می‌شوند.

اما نحوه آرایش به ویژگی‌های شخصیتی افراد مربوط است. اگر شرایط فرهنگی خانواده، طرز آرایش نوجوان را طبیعی بدانند، مسلماً خود وی نیز این اعمال و آرایش را طبیعی قلمداد می‌کند، چون در واقع ما ملاک خاصی برای ارزیابی آرایش افراد نداریم و از آنجا که آرایش، ارتباط تنگاتنگی با ارزیابی خود از میزان جذابیت جسمانی دارد، پس کمیت و کیفیت آرایش به میزان رضایت روانی و درونی افراد بستگی دارد.

نکته این است که محدودسازی بیش از حد نوجوانان باعث می‌شود آنان خواسته‌های والدین را منطبق با نیازهای روانشناختی و شرایط اجتماعی امروزی ندانند، در این صورت آنها در غیاب والدین و در خارج از خانه از لوازم آرایش استفاده می‌کنند. در کنار همه این‌ها باید توجه داشت باشید که مخالفت و ستیزه‌جویی نه تنها تغییری در رفتار نوجوانان ایجاد نمی‌کند بلکه او را شعله‌ورتر و گستاخ‌تر می‌کند. نوجوان شما باید بتواند تشخیص دهد که منظور از زیبا شدن، زدن ماسک دروغین بر چهره و سعی در برتری جویی و جلب توجه دیگران نیست. سعی کنید به جای ایجاد خفقان و محدودیت، مرزها را به فرزندانتان بیاموزید.

منبع : iran4me

<http://vista.ir/?view=article&id=89659>

غلبه بر ۸ عامل برای جوان ماندن



• فرار از پیری زودرس بدون عمل جراحی
شاید اولین راه برای جوان تر شدن به نظر بیشتر افراد جراحی پلاستیک باشد اما این گزینه همیشه بهترین راه نیست.

شما می‌توانید با تصحیح روحیاتی که صرفاً سن شما را بالا می‌برند و به سلامتتان نیز آسیب وارد می‌سازند بدون جراحی، زمان را به عقب بازگردانید.

• در این قسمت ۱۰ نمونه از رفتار ناسالمی که باعث بالا رفتن سن می‌شود، ذکر می‌شود:

▪ استرس بیش از اندازه:

از زمان غارنشین‌ها به بعد، رفته رفته استرس در انسان‌ها افزایش پیدا کرد. استرس واکنش سیستم ایمنی بدن را کاهش می‌دهد، ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش داده و به طور کلی احساس ناخوشایندی در ما ایجاد می‌کند. پیری زودرس یک مشخصه کاملاً بدیهی در افرادی است که استرس بیش از اندازه دارند. به گفته دانشمندان، پیش از هر چیز باید این مشکل را قبول کرده و علایم آن را با خود تحلیل و بررسی کنید. تپش قلب و

تعرق از نمونه‌های بارز این بیماری است که راه‌حل آن چند نفس عمیق است از نظر پزشکی این نوع نفس «تنفس دیافراگمی» نامیده می‌شود، اما راه‌حل مشکل‌تر و زمان‌بر این است که در برنامه خود وقتی را به انجام کارهایی اختصاص دهید که استرس شما را کاهش می‌دهند.

▪ مصرف الکل:

مصرف الکل ارتباط مستقیمی با افزایش استرس دارد. سعی کنید از مصرف الکل خودداری کنید در غیر این صورت ریسک ابتلا به بیماری‌هایی نظیر سکنه، سرطان کلیه، حنجره و سینه در فرد افزایش پیدا می‌کند.

▪ تحرك بسیار كم:

این یکی از مشکلاتی است که بیشتر انسان‌ها به آن مبتلا هستند. حتی افزایش میزان کمی فعالیت می‌تواند عمر شما را طولانی‌تر کند. از اضافه وزن جلوگیری می‌کند، استرس را کاهش داده و در برخی موارد از ابتلا به آلزایمر جلوگیری می‌کند. در طول روز حدود ۳۰ دقیقه و یا بیشتر پیاده‌روی کنید.

▪ مصرف بیش از اندازه چربی‌های اشباع‌شده:

این نوع چربی در گوشت قرمز، گوشت مرغ، شیر و کره به وفور یافت می‌شود. می‌تواند میزان کلسترول بد و به طور کلی کلسترول نهایی خون را افزایش داده و شما را مستقیماً به سمت بیماری‌های قلبی هدایت کند. باید میزان مصرف چربی‌های اشباع شده خود را در طول روز به ۱۰ درصد و یا پایین‌تر از آن رساند.

▪ سیگار کشیدن:

به جای کشیدن سیگار می‌توانید از قرص‌های نیکوتین‌دار استفاده کنید. افرادی که برای ترک سیگار از آدامس‌های نیکوتین‌دار و سایر جایگزین‌ها استفاده می‌کردند، خیلی راحت‌تر از افراد دیگر موفق به ترک سیگار شدند.

▪ تنفس هوای آلوده:

سعی کنید در روزهایی که آلودگی هوا بالای حد هشدار است از خانه خارج نشوید.

قرار گرفتن بیش از اندازه در نور خورشید: از کرمهای ضدآفتابی با درجه مقاومت حداقل ۱۵ استفاده کنید. با این کار هم از ابتلا به سرطان پوست جلوگیری می‌کنید و هم بروز چین و چروک.

▪ کم‌خوابی:

در زمان‌های قدیم کم‌خوابی نوعی علامت افتخار به شمار می‌رفت اما امروزه همه می‌دانند که کمبود خواب سبب بروز چاقی، دیابت، فشارخون و مشکلات حافظه می‌شود.

▪ اضافه وزن:

چاقی بیش از اندازه خطر بیماری‌های قلبی، دیابت و حتی سرطان را افزایش می‌دهد. رژیم انتخاب کنید که مطابق با شیوه زندگی‌تان بوده و احتمال حفظ آن بیشتر باشد.

▪ مصرف شکر فراوان:

مصرف شکر به طور بی‌رویه، باعث بروز چاقی و احتمالاً بیماری‌های قلبی می‌شود. متخصصان تغذیه پیشنهاد می‌کنند در یک رژیم غذایی ۲۲۰۰ کالری، می‌بایست میزان مصرف «افزودنی‌های شیرین» که در شیرینی‌ها و میان‌وعده‌ها به وفور یافت می‌شود به ۱۲ قاشق چایخوری در طول روز کاهش پیدا کند.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=247796>

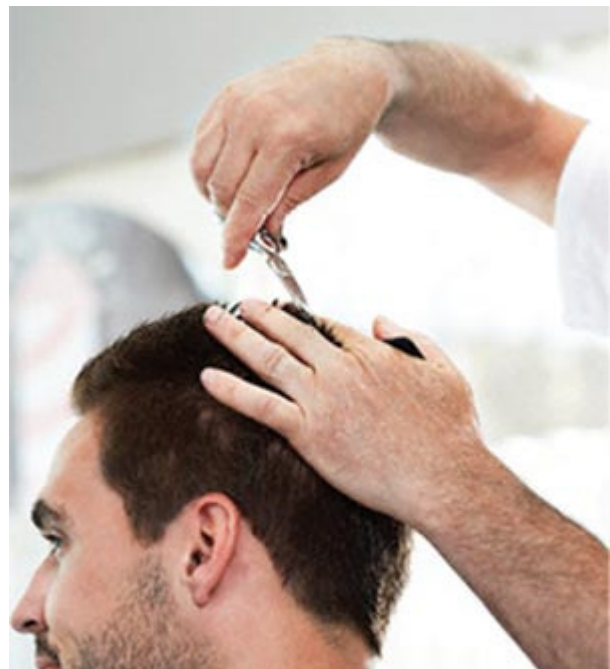
 **vista.ir**
Online Classified Service

فن آرایش داماد

حتما شما هم در بعضی از عکس‌های عروسی دیده‌اید که عروس خانم کاملاً آراسته و زیبا است ولی داماد صورتش بر اثر عرق یا چرب بودن پوست برق می‌زند یا زیرچشم‌هایش سیاه و پف کرده به نظر می‌آید و یا اگر صورتش را اصلاح کرده است، دورنگ متفاوت به وجود آمده که ناشی از سبزه رنگ بودن جای ریش است و مواردی مانند این شاید پس از دیدن چنین عکس‌های ناهماهنگی است که برخی از آقایان خوش‌تیپ به این فکر افتاده‌اند که در جشن ازدواجشان، در آراستگی و زیبایی و خوش‌لباسی از عروس خانم جا نمانند.

این روزها در برخی از آرایشگاه‌های مردانه در شهر ما، خدمات مخصوصی به نام «آرایش و پیرایش داماد» ارائه می‌شود که مخالفان و موافقان خاص خود را هم دارد.

آرایش آقایان برای جشن ازدواج، به همان مفصلی آرایش بانوان نیست بلکه





کاملاً بی‌رنگ است و عمدتاً جنبه یکدست کردن رنگ‌های صورت آقایان را دارد.

به خصوص نواحی اصلاح شده صورت و گودی و سیاهی زیرچشم با نواحی

دیگر صورت هم‌رنگ می‌شود. آرایش داماد در جشن ازدواج به شکلی است که هیچ‌کس متوجه آن نمی‌شود و در واقع می‌توان گفت که یک نوع گریم است.

به طور معمول گریم صورت داماد به این دلیل انجام می‌شود که در آئینه هنگام گرفتن عکس‌های جشن ازدواج، صورت او هماهنگ‌تر با صورت عروس به نظر بیاید چون به هر حال زیر نور فلاش دوربین‌های عکاسی تمام خطوط و لکه‌ها و دورنگی‌های صورت بیشتر به چشم می‌آیند و به این ترتیب صورت عروس و داماد یکدست خواهد بود.

نکته‌ای دیگر که در آرایش و گریم آقایان در جشن ازدواج رعایت می‌شود، این است که مواد آرایشی که برای آقایان استفاده می‌شود موادی براق و یا چرب نیست و این خبر خوبی برای آقایانی است که مخالف گریم صورتشان در جشن ازدواج هستند. موادی که برای گریم آقایان استفاده می‌شود به هیچ‌وجه به چشم نمی‌آید و کسی متوجه تغییر صورت آقایان با لوازم و مواد آرایشی نخواهد شد. بیشتر محصولاتی که برای گریم آقایان ساخته می‌شود مرطوب‌کننده هستند تا چرب‌کننده.

• زیر نور فلاش

این روزها برای آرایش آقایان، در جشن ازدواج، اغلب آنچه در آرایشگاه‌ها انجام می‌شود مانند خانم‌هاست. اول از یک پاک‌کننده مناسب برای پاک کردن آلودگی‌های سطح پوست استفاده می‌شود و سپس تونیک و مرطوب‌کننده روی پوست مالیده می‌شود. بهتر است هر سه این محصولات مانند پاک‌کننده، تونیک و مرطوب‌کننده از محصولاتی باشد که ویژه آقایان طراحی و ساخته شده است. کرم پودر و یا پودری که برای یکنواخت کردن رنگ پوست صورت آقایان استفاده می‌شود، همان کرم‌پودر و پودرهایی است که برای صورت بانوان استفاده می‌شود با این تفاوت که چرب و براق نیست.

برای پوشاندن جای سبز ریش کرمی مخصوص به کار می‌رود که برای همین کار ساخته شده است و صورت را یکنواخت و یکدست می‌کند. آخرین مرحله آرایش ترمیمی است که به وسیله آن انحناهای نامناسب صورت، با سایه و روشن اصلاح می‌شود و زاویه‌های بینی و چانه و فک بیشتر نمایان می‌شود. گاهی ابروها و چشم نیز به گونه‌ای کشیده می‌شوند که به هیچ‌وجه به نظر نمی‌آیند. البته تمام این مراحل، مراحل گریم یک مدل برای فیلم و یا تلویزیون است و ممکن است برای آرایش داماد یکی و یا چند تا از این مراحل انجام شود. گاهی برخی از آقایان پوست لب‌هایشان خشک و پوسته‌پوسته است، در این صورت پوست‌های مرده را با یک مسواک بچه برمی‌دارند و سپس از یک مرطوب‌کننده و یا وازلین روی پوست لب استفاده می‌کنند.

• محصولات ویژه آقایان

برخی از شرکت‌های تولیدکننده مواد آرایشی و بهداشتی اروپایی و آمریکایی، در کنار تولید مواد بهداشتی، لوازم و مواد آرایشی ویژه آقایان را هم روانه بازار می‌کنند. بهتر است برای جشن ازدواج به آرایشگاه‌های مردانه‌ای مراجعه کنید که از این محصولات ویژه آقایان استفاده می‌کنند. البته هرچه قدر شما وسواس بیشتری به خرج دهید، باید هزینه بیشتری هم بپردازید. در تهران، این هزینه ممکن است از ۵ هزار تومان تا سقف ۳۰۰ هزار تومان متغیر باشد.

این در حالی است که هزینه مربوط به آرایش عروس در تهران از حدود ۷۰ هزار تومان تا سقف دو میلیون تومان در برخی از آرایشگاه‌ها متغیر است.

• دامادهای شیک پوش

برای اینکه شما داماد شیک‌پوش و خوش‌تیپ باشید باید به نکات ریزی هم توجه کنید. مثلاً بستن یک ساعت با بند فلزی خیلی بهتر از استفاده از ساعت‌های با بند چرمی است.

برای رسمیت بخشیدن به تیپ خود در جشن ازدواج، ساعت‌هایی با بند نقره و یا استیل بپوشید اما اگر حاضر نیستید علاقه قدیمی‌تان را به ساعت‌های بند چرمی کنار بگذارید، یک ساعت بند چرمی با طرحی محکم و مردانه برگزینید.

• بهترین مدل مو

برای اینکه در شب جشن ازدواج‌تان از مدل موهایتان شوکه نشوید پیش آرایشگر جدید نروید و اصلاح موهایتان را به آرایشگر قدیمی‌تان بسپارید.

آرایشگر شما با آگاهی که از فرم صورت و سر شما و سلیق شما دارد می‌تواند موهایتان را به‌گونه‌ای اصلاح کند که هم راضی و هم براننده باشید.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=117899>



قبل از آرایش بخوانید

وقتی به بعضی از خانم‌ها به خصوص آنهایی که پوست‌های حساس دارند توصیه می‌کنیم قبل از مصرف هر فرآورده آرایشی آزمایش حساسیت پوستی انجام دهند آنها امتناع می‌کنند و این امر را غیرضروری می‌دانند. شاید اگر واکنش‌های نامطلوب نسبت به فرآورده‌های آرایشی‌بهداشتی را بشناسید و بدانید استفاده از مواد آرایشی بهداشتی که برچسب تایید وزارت بهداشت ایران ندارند چه عواقبی را ممکن است برایتان داشته باشد،



نظرتان عوض شود. توصیه می‌کنم قبل از مصرف بعضی کرم‌ها و لوازم آرایشی مقداری از آن فرآورده‌ها را روی پوست سطح داخلی بازو یا ساعد مالیده و بدون آنکه آن را بشوید منتظر بمانید. اگر قرمزی و خارش مشاهده نشد مصرف آن بلامانع است...

در وهله اول، بروز واکنش‌های ناخوشایند پوستی نسبت به فرآورده‌های بهداشتی آرایشی بستگی به دو فاکتور مهم دارد.

(۱) وضعیت پوست شما.

(۲) سیستم ایمنی بدن شما.

شایع‌ترین واکنش‌های پوستی شامل آگزمای تحریکی و آلرژیک است که به شکل سوزش، خارش و قرمزی، به وجود آمدن دانه‌های تاول مانند قرمز و گاهی کدر یا تیره شدن پوست بروز می‌کند. اصلی‌ترین عامل ایجادکننده حساسیت، مربوط به حلال‌ها، عطریات و مواد نگهدارنده موجود در بعضی کرم‌ها و مواد آرایشی است. یادتان باشد گاهی این عوارض پس از گذشت مدت‌ها شروع می‌شوند و ممکن است تا مدت‌ها بعد از قطع مصرف آن فرآورده نیز ادامه داشته باشند. دیده شده در مواردی حتی افت فشار خون و تنگی نفس نیز بروز کرده است بنابراین حتی اسپری‌ها و مام‌ها را بهتر است روی ساعد تست کنید. در مواد آرایشی و اقدامات زیبایی ناخن، تغییر رنگ، خشکی و پوسته‌پوسته شدن پوست اطراف ناخن و جداشدگی صفحه ناخن می‌تواند به وجود بیاید. عوارض نادرتر مواد آرایشی به شکل کهیر، حساس شدن پوست به نور آفتاب، آکنه و جوش‌های سر سیاه بروز می‌کند. با این همه، آیا باز هم حاضرید از انجام یک تست راحت و بی‌دردسر امتناع کنید؟!

دکتر غلامحسین غفاریور - مدیرگروه پوست دانشگاه علوم پزشکی ایران

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=125659>

قبل از رفتن به مطب دندانپزشکی زیبایی بخوانید



چنان چه تصمیم به درمان دندانپزشکی زیبایی گرفته‌اید، بهتر است سوالات زیر را از دندانپزشک خود بپرسید:

- (۱) روش‌های درمانی و طرح درمان زیبایی ارایه شده برای من چه می‌باشد؟
 - (۲) ظاهر دندان‌های من در خاتمه درمان به چه صورت خواهد بود؟
 - (۳) طول مدت درمان من چقدر خواهد بود؟
 - (۴) پس از خاتمه درمان به چه روشی باید از ترمیم‌ها نگهداری کنم؟
 - (۵) ترمیم‌های انجام شده تا چه حدی به دندان‌هایم شباهت خواهند داشت؟
 - (۶) آیا لازم خواهد بود که عادت‌های غذایی خود را تغییر دهم؟
 - (۷) میزان سایش ترمیم‌های انجام شده چه مقدار است؟
 - (۸) نحوه پرداخت هزینه‌های مربوطه چگونه خواهد بود؟
- به هنگام انتخاب دندانپزشک زیبایی به نکات زیر توجه داشته باشید:
- (۱) در صورت امکان به دندانپزشکانی مراجعه کنید که در زمینه دندانپزشکی ترمیمی و زیبایی تجربه و مهارت کافی داشته باشند.
 - (۲) با مراجعه به مراکز دانشگاهی و تخصصی (بخش‌های دندانپزشکی و

ترمیمی و زیبایی) می‌توانید با متخصصانی که در این زمینه فعالیت دارند، آشنا شوید.

(۳) با مراجعه به انجمن‌های تخصصی دندانپزشکی مانند «انجمن متخصصان دندانپزشکی ترمیمی ایران» می‌توانید نسبت به دریافت فهرست نام افرادی که در این زمینه تخصص دارند، اقدام کنید.

(۴) با آشنایان خود که در این زمینه تجربه داشته‌اند، مشورت کنید.

(۵) چنانچه برای معالجات دندانپزشکی زیبایی اقدام می‌کنید، فقط به دنبال قیمت ارزان نباشید.

(۶) از دندانپزشک خود بخواهید عکس‌های بیماران قبلی خود را به شما نشان دهد تا در مورد نتیجه کار خود به یک ذهنیت کلی دست یابید. البته به یاد داشته باشید که دهان و دندان‌های افراد با هم تفاوت دارند و نمی‌توانید انتظار داشته باشید که دندان‌هایتان کاملاً شبیه به دندان‌های شخص دیگری بازسازی و ترمیم شوند.

(۷) از مراجعه به دو یا چند دندانپزشک متخصص ترمیمی و زیبایی به قصد نظرخواهی از آنها هراس نداشته باشید، به خصوص اگر نسبت به طرح دندانپزشک خود تردید دارید.

• هزینه درمان

دندانپزشکی زیبایی بهره‌وری از علم و تکنیک و به خصوص هنر و ظرافت در ایجاد دندان‌هایی سالم و لیکندی زیبا است. به همین سبب با توجه به زمان کار بیشتر و دقت و ظرافت بالاتر، هزینه بیشتری را می‌طلبید. به هنگام انتخاب دندانپزشک به تجربه، سوابق و مدارک او توجه کنید. در صورت

امکان از بیماران قبلی او نیز درباره نتیجه درمانشان سوال کنید. قیمت پایین لزوماً به نفع شما نیست. زیرا گاهی اوقات دندانپزشک برای جبران هزینه نازل دریافتی، زمان کمتری را برای درمان شما صرف کرده یا از مواد و لابراتوارهای ارزان قیمت‌تری بهره می‌برد. برخی اوقات هزینه کار لابراتواری که برخی تکنسین‌های دندان‌ی مطالبه می‌کنند، بیش از آن چیزی است که بعضی دندانپزشکان برای پرکردگی‌های خود دریافت می‌کنند.

• حرف آخر

مهم‌ترین عامل برای دستیابی به لبخند مورد نظرتان، بالا بردن سطح ارتباط با دندانپزشک معالجتان است. موارد مورد نظر خود را با او در میان گذاشته و به پیشنهادهایش برای طرح درمان توجه کنید. در آینده درباره ناهنجاری‌های دندانپزشکی زیبایی و شیوه‌های درمان آنها توضیح بیشتری ارائه می‌شود.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=119982>



قبل از لبخند، چرتکه بیندازید!

یک لحظه فکر کنید و چهره کسی را که به نظرتان لبخند زیبایی دارد به یاد بیاورید! تا به حال فکر کرده‌اید که یک لبخند زیبا چه ویژگی‌های پنهانی دارد که آنها را به یاد ماندنی می‌کند؟ ...

مهم‌ترین اطلاعات برای ارزیابی یک لبخند زیبا در هنگام صحبت کردن و مکالمه طبیعی به دست می‌آیند زیرا در هنگام لبخند زدن لب بالای شما توسط سه گروه عضلات بالا می‌رود. به هر حال اگر شما دوست دارید لبخندتان را از نظر ریاضی، حساب و کتاب کنید، همین الان یک آینه بردارید این ۶ خصوصیت را در لبخندتان کنترل کنید.

• لبخندتان طلایی است؟

در زیبایی لبخند، قانون مهمی وجود دارد به نام «قانون طلایی» که دندانپزشکان آن را «نسبت طلایی» می‌نامند. این معیار یکی از خصوصیات یک لبخند زیبا به شمار می‌رود. نسبت طلایی می‌گوید وقتی شما لبخند می‌زنید، هر دندان باید قدش $\frac{1}{618}$ برابر قد دندان عقبی‌اش دیده شود.

یعنی اگر دندان جلویی کناری شما (یعنی دندان دومی شما) طولش ۱ باشد باید دندان جلویی میانی شما طولش $\frac{1}{618}$ و دندان نیش‌تان قدش حدود $\frac{1}{6180}$ دیده شود. البته این نسبت‌ها وقتی محاسبه می‌شود که شما از رویه‌رو به کسی لبخند می‌زنید و علت آن هم قانون پرسپکتیو است. یعنی در واقع دندان‌هایی که به درستی درون قوس فکی ردیف شده باشند، به این ترتیب به نظر می‌آیند. البته این نسبت در تمام عناصر زیبایی طبیعت مثل گلبرگ‌های گل‌ها، اجزای صورت‌های زیبا و حتی بدن حشرات هم رعایت شده است.



• لیخندتان قرینه است؟

دومین خصوصیت یک لبخند زیبا قرینگی لبخند شما است. بد نیست بدانید ما در صورت یک قرینگی صورتی داریم و یک قرینگی دندانی. اگر دوست دارید بدانید صورت و لبخند قرینه‌ای دارید کافی است یک خط‌کش و یا مداد بردارید و جلوی آینه بروید و این نسبت‌ها را در صورتتان کنترل کنید. اگر خط میانی دندان‌های جلویی فک بالای شما درست در امتداد خط میانی دو دندان جلویی فک پایین شما باشند، آن وقت شما لبخند قرینه دارید یعنی لبخند دندانی شما قرینه است. حالا برای اینکه بدانید لبخند صورتی شما قرینه است باید خطی که از وسط چشمان شما، نوک بینی و چانه‌تان می‌گذرد با این خط منطبق باشد. اگر شما چنین لبخندی دارید، لبخندتان کاملاً قرینه است و شما یکی از خصوصیات مهم لبخند زیبا را دارید.

• رابطه لب‌ها و دندان‌ها

اگر شما هنگامی که می‌خندید مقدار زیادی از لثه‌های شما دیده می‌شوند لبخند شما یک «لبخند لثه‌ای» به شمار می‌آید که زیبایی لبخند شما را تهدید می‌کند. در حالت عادی کسانی که لبخند زیبایی دارند هنگامی که لبخند می‌زنند، بخش فوقانی لب بالای آنها در تماس با محل رویش دندان‌ها از درون لثه قرار می‌گیرد و تقریباً مقدار اندکی از لثه‌های فک بالایشان پیدا می‌شود. از طرف دیگر اگر وقتی شما لبخند می‌زنید فقط نیمی و یا کمتر از دندان‌های فک بالایتان پدیدار می‌شوند در این صورت هم لبخند شما از نظر زیبایی چندان با یک لبخند زیبا منطبق نخواهد بود. البته فراموش نکنید داشتن ریش و سبیل، داشتن لب‌هایی بزرگ و پهن و حتی بالا رفتن سن باعث می‌شوند که هنگام لبخند زدن بخش کمتری از دندان‌های شما از قاب لبخندتان رویت شوند. از طرف دیگر نوک دندان‌های بالایی شما در یک لبخند زیبا باید در تماس با لب‌های پایینی‌تان قرار گیرند. البته وقتی سن خانم‌ها بالا می‌رود معمولاً لب‌ها کمی شل شده و پایین می‌افتند و باعث می‌شود که مقدار بیشتری از دندان‌های پایینی دیده شود.

• سایه تاریک در لبخندتان دارید؟

تا به حال لبخندتان جلوی آینه نگاه کرده‌اید؟ اگر نگاه نکرده‌اید جلوی آینه بایستید و از ته دل یک لبخند پهن بزنید. حالا به گوشه‌های لب‌تان دقت کنید در این دو گوشه لب شما فضای تاریک زیادی را رویت می‌کنید؟ دندانپزشکان این فضا را «فضای مرده» می‌نامند و در واقع تاریکی داخل دهان شما است که در هنگام لبخند زدن در گوشه‌های لب‌های شما دیده می‌شود. یک لبخند زیبا فضای تاریکی در دو سویش ندارد و یا اگر دارد این فضا بسیار کوچک است. گاهی قرار گرفتن دندان‌های شما در یک زاویه نامناسب باعث می‌شود که فضای تاریک بیشتری در لبخند شما رویت شود. البته دندانپزشکان می‌توانند با روکش کردن این دندان‌هایی که در گوشه‌های لب شما قرار می‌گیرند و یا ترمیم و روکش کردن آنها با مواد ترمیمی خاص این زوایای دندان را اصلاح کرده و به کاهش این فضا کمک کنند.

• دندان‌هایتان ردیف و مرتب‌اند؟

یکی دیگر از خصوصیات لبخند زیبا این است که دندان‌ها باید ردیف و مرتب باشد، به خصوص مرتب بودن دندان‌های فک بالا یکی از ویژگی‌های افرادی است که لبخند زیبایی دارند. البته شما نباید در مورد دندان‌های جلویی فک پایین‌تان زیاد نگرانی به خرج دهید چون معمولاً دندان‌های جلویی فک پایین در هنگام لبخند زدن پشت لب‌های شما پنهان می‌شوند و دیده نمی‌شوند.

• با چند دندان می‌خندید؟

تا به حال توجه کرده‌اید وقتی که می‌خندید چه تعداد از دندان‌هایتان دیده می‌شوند؟ نتایج مطالعات نشان می‌دهد که در یک لبخند طبیعی و زیبا، ۶ دندان قدامی و آسیای کوچک فک بالا دیده می‌شوند. در ۷ درصد افراد فقط شش دندان قدامی، در ۵/۴۸ درصد افراد شش دندان قدامی و آسیای کوچک و در ۵/۴۰ درصد افراد شش دندان قدامی و آسیای کوچک اول و آسیای کوچک دوم و در ۴ درصد افراد هم علاوه بر این دندان‌ها دندان‌های آسیای بزرگ اول هم دیده می‌شوند.

دکتر گلرخ ثریا

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=127397>

قدم زدن با کفش های پروانه ای

چشم نوازترین بوتیک های کیف و کفش در اروپا را میلان دارد. ساختمان های چند طبقه واقع در مرکز شهر پر شده اند از دختران جوانی که زمان زیادی را برای انتخاب و خرید کفش مورد علاقه شان سپری می کنند. با اینکه مدل کفش ها همه یک جور است ولی نوع رنگ بندی و طراحی رویه آنها به گونه ای است که انتخاب را بسیار مشکل می کند یا آدم را مجبور می سازد دل به دریا زده و بی خیال پس انداز و جمله معروف انگلیسی ها یعنی *save money* شود و یکی دو جفت کفش دیگر هم به سبد خریدش اضافه کند.



این اولین بار است که قسمت اعظم ویتترین بوتیک های کفش حتی آنها که بیشتر سبک مجلسی طراحی می کنند مثل آرمانی ، شانل و فندی را کفش های اسپرت طرح عروسکی تشکیل می دهد. کفش هایی که پیشتر به عنوان روفرشی استفاده می شد امروز به یکی از پرفرودارترین مدل کفش ها بدل شده است.

همه چیز درست از زمانی شروع شد که آقای روسانو سولدینی، رئیس انجمن بین المللی مد ایتالیا در یک اقدام جالب و شگفت انگیز هزینه های یک سال انجمن را صرف خرید مدل کفشی کرد که پای عروسک ها به خصوص خانواده باریبی دیده می شود. آقای طراح که دید تولید این کفش در سال ۲۰۰۶ ، ۵۲ میلیون دلار برایش سود دارد امسال نیز با طراحی و تولید همان مدل های عروسکی پا به عرصه رقابت کیف و کفش گذاشت. فروشگاه بوتیچلی در میلان یکی از فروشندگان کفش های ساخت کارخانجات سولدینی است. کفش هایی که شبیه به کفش بالرین ها بوده، کف تخت دارد و پنجه اش گرد است. کفش های باریبی به لحاظ سبکی، نرمی و رنگ بندی متنوع در صدر جدول فروش قرار دارد. نه تنها دختران تین ایجر که خانم های جوان هم آن را می پسندند.

• راه بسیار است کفش زیبا بپوش

این جمله را برای اولین بار فرانکو پارتی وقتی مشغول اجرای نمایش بود به زبان آورد ولی فکرش را هم نمی کرد که جمله اش در بهار ۲۰۰۷ دلیل فروش کفش های مغازه ای در میلان شود. جای شگفتی نیست.

خرافات حتی در انتخاب کفش ایتالیایی ها نیز رخنه کرده. تا پارسال همه قرمز می پوشیدند به اعتقاد این ضرب المثل که قرمز بپوش فقیر نشی. امسال قرعه به رنگ طلایی افتاده. بیشتر کفش ها به رنگ طلایی، زرد و وانیلی است. اصولاً رنگ های تیره از سکه افتاده اند اما همچنان سبز ارتمشی، بنفش و دارچینی طرفداران خاص خود را دارد.

در بین جوان ها کمتر کسی تمایل به پوشیدن کفش پاشنه بلند دارد. انجمن مد ایتالیا چندی پیش به نظرسنجی از خانم ها درباره انتخاب کفش پرداخت، اینکه بیشتر تمایل به پوشیدن چه نوع کفشی دارند ضمن اینکه چه رنگی را برای کفش می پسندند. در این نظرسنجی تنها ۳۶ درصد از زنان تمایل به خرید کفش پاشنه بلند البته بیش از پنج سانت داشتند. پنج درصد در اغلب موارد کفش اسپرت به پا می کنند و تنها برای شرکت در بعضی مراسم به خرید کفش پاشنه بلند می روند.

۲۱ درصد به دلیل مشکلات ناحیه کمر از پوشیدن کفش تخت و پاشنه دار امتناع می ورزند و نوع پاشنه سه سانت را ترجیح می دهند. ۶/۸ درصد هم به دلیل قدبلندی کفش های تخت می پوشند و طبق آنچه که در پرسشنامه نوشته بودند از صمیم قلب آرزو می کردند ای کاش قدی مشابه قد نیکول کیدمن داشتند، ۷/۷ درصد هم همیشه کفش ساق دار شبه وسترن پایشان می کنند که بسته به نوع فصل میزان ساقشان کوتاه و بلند می شود. حدود ۲۶ درصد هم همیشه کتانی پوشند و فقط اگر مجبور باشند آن هم روز عروسی شان کفش مدل خنجر می کنند.

• ظهور پاشنه خنجر ها

در میان کفش های پاشنه دار بیش از همه پاشنه خنجر ها مورد استقبال قرار گرفته اند. امریکایی ها هم که سابقه دیرینه در اسپرت پوشی دارند تازگی به پوشیدن کفش های پاشنه خنجر رو آورده اند. بوتیک مانولوس واقع در خیابان شماره ۵۴ نیویورک مرکز فروش انواع کفش های پاشنه خنجر است که مدلس را در پای ستارگان سینما می توان دید.

مانیا مدیر فروشگاه که اصالتی اسپانیایی دارد و طراحی لباس خوانده می گوید؛ یکی از ویژگی های بوتیک مانولوس عرضه کردن انواع لباس و کیف و کفشی است که نمونه اش را فلان هنرپیشه معروف در یک فیلم به یادماندنی استفاده کرده است. یکی از این مدل های به یادماندنی کفشی است که توسط کمپانی بلاهینیک برای ویکتوریا بکام طراحی شده است.

کفشی جلو باز از جنس چرم مشکی که با یک بند کم قطر دور مچ پا بسته می شود و پاشنه اش تیز و باریک و شیشه ای است.

همه مدل کفشی را در مغازه مانیا می توان پیدا کرد. او آلبومی دارد از انواع کفش هایی که ستارگان هالیوود مثل لویز، کیدمن و مدونا به پا کرده اند و حالا هر که می خواهد می تواند با پرداخت هزینه ای بیش از آنچه به طور معمول برای خرید کفش داده می شود پا در کفش کیدمن یا مثلاً جودی فاستر کند، ظهور کفش های پاشنه خنجر بعد از ده سال چنان سروصدایی کرده اند که یکی از نویسندگان انگلیسی به نام کامیلا مورتن ادبیات و قصه نویسی را کنار گذاشته و مقاله ای با عنوان چگونه با کفش های پاشنه بلند حرف بزنیم نوشته و در آن به تعریف و تمجید از طراحان کفش خنجر پرداخته. عده ای بر این باورند چون خانم نویسنده مردستیز است کفش پاشنه بلند را حربه ای برای سرکوب فکری مردان می داند. برای هضم نظر منتقدان مقاله خانم مورتن کافی است صحنه مکالمه خانم و آقای را مجسم کنید، آقا باید مثل نمایندگان سیرک دو تا چوب بلند زیر بغلش بزند تا بلکه گفته های خانم را بهتر بشنود. اما اینکه این کفش های پاشنه خنجر چطور بعد از ده سال دوباره پشت ویتترین مغازه ها پیدا شد به خلاقیت خواهران فندی برمی گردد. یکی از مارک های مطرح لباس و کیف و کفش در دنیا فندی است که اتفاقاً چهارشنبه گذشته پا به هشتاد و دو سالگی گذاشت.

هشتاد و دو سال پیش در هجده مه آدله فندی به همراه همسرش ادواردو در خیابان توماچلی مرکز شهر رم خیاط خانه کوچکی راه انداختند و کارشان را با دوخت لباس عروس و کیف های پارچه ای به رنگ سفید و طوسی نقره کاری شده آغاز کردند. خانم فندی تبحر خاصی در دوختن انواع سنگ و شیشه رنگی به لباس عروس داشت و همین باعث شد کمتر از یک سال در بین سی چهل مارک معروف به شهرت برسد و در سال ۱۹۶۰ اولین فروشگاه خود را در خیابان برگنیونا افتتاح کند.

او پنج دختر دارد که در میان آنها فقط کارل و آلدو توانستند کمپانی فندی را طرف این سال ها جهانی نگه دارند. طراحان فندی اصولاً علاقه خاصی به سنگ و شیشه دارند. کفش ها اغلب پارچه ای و به رنگ طوسی و سنگ دوزی شده هستند یا در زینت آنها از سنگ و شیشه به صورت گل استفاده شده است. فندی امسال یکی از پرکارترین طراحان مد هالیوود بود. مونیکا بلوچی، جولیا رابرتز، کیت بلانشت، جنیفر لویز، کترین زتاجونز و نائومی کامپیل از سفارش دهندگان پر و پاقرص کفش و لباس فندی هستند.

گوچی نیز به تولید کفش هایی موسوم به پروانه ای روی آورده است. کفش هایی به رنگ طلایی، نقره ای و یا کرم که نشان تابستانی بودن آنها جلو باز بودنشان است. پرفروش ترین کفش گوچی مدل پروانه ای است.

کفش طلایی با پاشنه ۱۱ سانت که رویه آن دو بند به صورت بال پروانه خورده است و با دو بند بلند نیز دور مچ پا بسته می شود. کفش های اسپرت باریکی که در ناحیه پنجه پاپیون خورده و بیشتر به رنگ های سبز فسفری، قرمز و زرد و فیروزه ای موجود است از دیگر شاهکار های گوچی در این فصل به شمار می رود.

• توصیه های امریکایی

هیچ کجای دنیا آدم هایی را نمی یابید که به اندازه امریکایی ها در پی راحتی باشند، نمادشان شلوار جین است و آدیداس جزء لاینفک زندگی شان. شاید به خاطر همین عقیده است که وقتی آل پاچینو روز تولدش کفش سبزرنگ به پا کرد اتفاق خاصی نیفتاد که باعث خدشه دار شدن

محبوبیتش شود. وقتی حسش از پوشیدن کفش سبز را از او پرسیدند، گفت؛ «تجربه نامعقولی نیست. من راحتم، ضمن اینکه سبز رنگ فوق العاده ای است.» یک هفته نگذشت که جوانان نیویورک همگی به رنگ سبز درآمدند.

در خرید کفش مناسب رنگ و طرح ملاک اصلی نیست. گرچه بسیار مهم است ولی توجه به نوع در خرید کفش یکی از مسائلی است که طراحان کفش قبل از اتود زدن به آن فکر می کنند.

درد پا در ناحیه مفاصل و درد کف پا در ناحیه قاعده انگشتان، چنگالی شدن انگشت ها، بدشکل شدن ناخن و بیماری مورتون که فشار ناحیه جلو پنجه کفش در آن فاصله به دردناک شدن انگشت سوم و چهارم منجر می شود، از مهم ترین عوارضی است که در اثر انتخاب کفش نامناسب بروز می کند. توجه کنید اختلاف ضخامت یا ارتفاع بین پاشنه کفشی که می خرید با نواحی دیگر کفه آن کمتر از دو سانتی متر نباشد در غیر این صورت دچار درد کف در ناحیه گودی می شوید.

▪ برای پیشگیری از پیچ خوردگی مزمن و مکرر مچ پا که درد آن معمولاً در جلو، پایین یا پشت قوزک خارجی مچ احساس می شود از خرید کفش های پاشنه باریک خودداری کنید.

▪ درد پاشنه نیز به دلیل پوشیدن کفش دارای کفه سخت و غیرقابل ارتجاع به خصوص در افرادی که دچار اضافه وزن هستند دیده می شود.

▪ پوشیدن کفش کفه نرم قابل انعطاف به گونه ای که در ناحیه کفه از داخل یعنی همان جایی که پاشنه قرار می گیرد اگر با شست دست فشار وارد کنیم حدود یک سانتی متر گود بیفتد از راهکارهای مناسبی است که در جهت پیشگیری از این عارضه توصیه می شود. به طور کلی از به پا کردن کفش های پاشنه بلند به مدت طولانی خودداری کنید.

▪ کفش های پاشنه بلند لغزیدن و به زمین خوردن، درد کمر و پا و تغییر در فرم پا را به دنبال دارند. سعی کنید پاشنه کفشتان از ۴ سانتی متر بلندتر نباشد. همچنین پاشنه های عریض تر نسبت به پاشنه های نوک تیز و باریک مناسب تر هستند.

▪ از خرید کفش های پنجه باریک تا حد امکان خودداری کنید چرا که این گونه کفش ها انگشتان پا را تحت فشار قرار داده و بدفرم می کند.

▪ کفشی بخرید که آستر و پوشش درون آن نرم، فاقد درز و هرگونه برآمدگی باشد.

▪ از پوشیدن کفش گشاد هم خودداری کنید زیرا پا تاول می زند و هنگام راه رفتن کف پایتان می لغزد و دچار مشکل می شوید. در هر حال به این فکر نکنید که کفشتان امروز در کجای دنیا پرفروش است یا اگر کفش نارنجی بپوشید شانس می آورید، مثل آل پاچینو فکر کنید.

• کفش های آقای وارهول

اندی وارهول تنها یک هنرمند جنجالی پاپ نیست. او در دهه شصت اتودهایی برای کفش زده که در نوع خود بی نظیر است. یکی از همین طرح ها را در تصویر می بینید. کفش طراحی شده آقای وارهول که در موزه هنر مدرن نیز به نمایش درآمد در یکی از حراجی های خصوصی نیویورک با قیمت هفتصد و پنجاه هزار دلار به فروشرسید.

• جادوی رنگ ها

در میان جدیدترین مدل های کفش، کفش های طراحی شده مدل پروانه ای آلبرتا فررتی به لحاظ رنگ بندی خاصی که دارد و نوع لژ آن که یکسره بود و رویه پارچه ای بسیار مورد استقبال خانم های جوان خوش سلیقه قرار گرفته است.

• کفش های میلیون دلاری

خانم کارلا فندی که چندی پیش جشن هشتاد و سالگی کمپانی فندی را برگزار کرد به تازگی کفش هایی را به نمایش گذاشته که شمردن صفرهای اتیکت آن سی ثانیه ای وقت می گیرد. این کفش ها که در تزئین شان سنگ و شیشه های رنگی به کار گرفته شده اغلب پارچه ای و از جنس ساتن نقره ای هستند.

• نوآوری شائل

طراحان خلاق شائل این روزها از متد های قبلی فاصله گرفته اند. نتیجه اش کفش هایی است که از نوعی پلاستیک فشرده به نام پی وی سی تهیه شده و به رنگ های طوسی و مشکی پشت ویترون بوتیک های پر رفت و آمد به چشم می خورد.

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=260020>

کاشت مو در خانمها



شایعترین علت ریزش مو در زنان ارث بوده طاسی با الگوی زنانه FPHL نامیده می‌شود. شیوع FPHL شایع‌تر از آن است که تصور می‌شود. دو اوج زمانی برای بروز طاسی زنان وجود دارد: دهه‌ی ۳ و ۵. مواردی که زودتر شروع می‌شود شدیدتر است و این امر باید در کاشت مو در زنان جوان مد نظر باشد. پیش از اقدام به کاشت مو در زنان باید با اخذ شرح حال مناسب و معاینه‌ی دقیق غربالگری screening انجام شود و در افرادی که نشانه یا علامتی به نفع بیماری‌های غدد درون ریز یا امراض پوستی وجود دارد بررسی‌های تکمیلی توسط خود پزشک یا پزشکان مشاور انجام گیرد. حتی گاهی استرس روانی یا جسمی شدید موقتاً به ریزش موهای سر منجر می‌شود. سه الگوی pattern کلی برای FPHL شناخته شده است که عبارتند از:

(۱) الگوی دمی Caudal و مرکز گریز Centrifugal که توسط Ludwig شرح داده شده است. در این الگو خط رویش موها در ناحیه‌ی پیشانی دست نخورده باقی مانده و با مختصری کم پشت‌تر می‌شود. در بررسی Venning و Dawber روی ۵۶۴ زن، ۸۷٪ پیش از منوپوز درجاتی از این الگو را داشتند.

(۲) الگوی طاسی مردانه Male pattern در نواحی فرونتوپاریتال که توسط Norwood- Hamilton توصیف شده است. در یک بررسی روی ۲۱۴ نفر، ۷۹٪ از زنان بعد از بلوغ حداقل تیپ II طاسی مردانه (MPB) را داشتند. تیپ IV در ۲۵٪ از زنان تا ۵۰ سالگی و در ۵۰٪ تا ۶۰ سالگی دیده می‌شد.

(۳) الگوی درخت کریسمس Christmas tree که توسط Oslen شرح داده شده است. این حالت با پهن شدن خط فرق موها شروع شده و به صورت یک ناحیه‌ی طاس در می‌آید که در جلوی سر در محل خط رویش مو پهن‌تر بوده و هر چه عقب‌تر می‌رویم باریک‌تر شده و حاشیه‌ی مضرس پیدا می‌کند. در یک بررسی روی ۱۶۳ تن از زنان مبتلا به طاسی نه چندان شدید، این الگو در ۷۰٪ از آنان یافت شد. Oslen معتقد است که الگوی درخت کریسمس از الگوی لودویگ شایع‌تر است.

• زنان کاندید کاشت مو

انتخاب زنان برای کاشت مو به دو عامل بستگی دارد:

- (۱) نسبت موهای ناحیه‌ی دهنده donor به مساحت منطقه‌ی طاسی
- (۲) توقعات و انتظارات بیماران از این عمل.

هرچه ناحیه‌ی دهنده donor کم پشت‌تر باشد کمتر می‌توان منطقه‌ی طاسی را پر کرد. اکثر خانمها موی کافی در ناحیه‌ی دهنده‌ی donor برای انجام ۱ تا ۳ جلسه کاشت مودارند. شایان ذکر است که حتی در مواردی که ناحیه‌ی دهنده donor چندان پر پشت نیست می‌توان باگرافت‌های کمتر منطقه‌ی طاسی را تاحدودی پر کرد.

البته همیشه نتیجه‌ی عمل باید نسبت به درد عمل و هزینه‌ی پرداخت شده توسط بیمار سنجیده شود. در برخی از خانم‌ها کم پشتی وسیع در کل سر مشهود بوده و بیش از ۵۰٪ از موهای سر کرکی شده است. این وضعیت را آلوپسی منتشر بدون الگوی DUPA می‌نامند. متأسفانه این قبیل افراد برای کاشت مو مناسب نیستند.

دومین عامل مهم انتظارات و توقعات خانم‌ها از عمل کاشت مو است. برخی از خانم‌ها به چیزی کمتر از پرپشتی کامل موها رضایت نمی‌دهند. این گروه توقع دارند پس از یک جلسه کاشت مو پوست سر اصلاً دیده نشود. این یک توقع غیر منطقی است و در اغلب موارد امکان پذیر نیست و به همین دلیل نباید این افراد را برای عمل پذیرفت. باید به بیماران یادآوری کرد که هدف از هر جلسه کاشت مو تنها افزایش تراکم نسبت به جلسه‌ی قبلی است.

البته اغلب خانم‌های کم مو چون از درمان‌هایی دارویی خسته شده‌اند حتی از بهبود اندک ظاهر خود استقبال می‌کنند. ضمناً باید به خانم‌ها یادآوری شود که امکان دارد در حوالی منوپوز و پس از آن دچار ریزش بیشتر موها شوند و برای حفظ تراکم موی دلخواه نیاز به کاشت مجدد مو داشته باشند.

• تکنیک کاشت مو در زنان

به طور کلی تکنیک کاشت مو در زن و مرد یکسان است. البته در خانم‌ها احتمال مسمومیت با لیدوکائین بیشتر از مردان است چون توده‌ی بدنی زنان کمتر از مردان است بنابراین باید لیدوکائین را به آرامی، سطحی و متناوب تزریق کرد.

ناحیه‌ی دهنده از گوش تا گوش و از میان نواحی پر موی پشت سر و آهیانه می‌گذرد. در انتخاب ناحیه‌ی دهنده نحوه‌ی آرایش و مدل موهای خانم‌ها حائز اهمیت است مثلاً برخی از خانم‌ها موهای خود را از پشت سر به سمت بالا شانه کرده و در فرق سر سنجاق می‌کنند. در این حالت اسکار نواحی تحتانی خلف سر و یا آهیانه در معرض دید خواهد بود.

اندازه‌ی نوار پوستی برداشته شده به دلیل فشار tension پوستی و خورسانی محدود است. ناحیه‌ی دهنده در خانم‌ها کوچک‌تر از آقایان است. پس از برداشت نوار پوستی در اغلب بیماران اسکار ظریفی در ناحیه‌ی دهنده ایجاد می‌شود. در جلسات بعدی کاشت مو باید اسکار عمل قبلی برداشته شود و همواره یک اسکار در خلف سر دیده شود. این موضوع در گذشته رعایت نمی‌شد و اسکارهای متعددی در پشت سر ایجاد می‌شد. باید زاویه و جهت کاشت گرافت‌ها با زاویه و جهت موهای باقیمانده روی سر بیمار مطابقت داشته باشد در غیراین صورت ماتریکس موهای مجاور صدمه خواهد دید. برای این منظور لازم است منافذ کاشت به آهستگی و با دقت تعبیه شود و چندین بار موها در جهات مختلف شانه شود تا زاویه‌ی رشد و جهت طبیعی موها مشخص شود. گاهی این مرحله چندین ساعت طول می‌کشد.

تراکم موهای پشت سر به علت کشیده شدن پوست برای بستن زخم در ناحیه‌ی دهنده مختصری کاهش می‌یابد.

• محدودیت‌ها و مشکلات کاشت مو در زنان

معمولاً تعداد موهای ناحیه‌ی دهنده برای ترمیم کل ناحیه‌ی کم پشت کافی نیست بنابراین باید به آن نواحی که از لحاظ زیبایی مهم‌تر است مثل خط موی جلوی سر، فرق سر و خط جداکننده‌ی موها اولویت داده شود.

پس از رشد موها در این نواحی می‌توان موهای پر پشت این نواحی را روی نواحی کم پشت شانه کرد. خوشبختانه خانم‌ها می‌توانند با تغییر مدل موهای خود بیشترین بهره را از کاشت مو ببرند.

چند ماه پس از کاشت مو در بسیاری از زنان موهای مجاور خط برش در ناحیه‌ی دهنده و یا موهای باقیمانده در منطقه‌ی طاسی به طور موقت می‌ریزد. از آنجا که در اثر برش جراحی خورسانی به موهای سر کاهش یافته است ۱۰ تا ۲۰ درصد از موهای نواحی یاد شده خواهد ریخت.

زنان بیش از مردان دچار این عارضه می‌شوند. این وضعیت در ۱۰ تا ۲۰ درصد مردان و در ۲۵ تا ۵۰ درصد از زنان روی می‌دهد. این بیشترین هزینه‌ی است که زنان برای کاشت مو می‌پردازند. برای پیشگیری از این مسأله باید محلول ماینوکسیدیل ۵/۳ استعمال گردد.

از آنجا که احتمال ریزش موقت موها همیشه وجود دارد مناسب آن است که پیش از آنکه موهای سرخیلی کم پشت شود کاشت مو انجام گیرد. اگر جراح در حین عمل با حوصله و دقت به جهت و امتداد موهای سر توجه کند و تعداد گرافت‌های کاشته شده و تراکم آنها زیاد نباشد کاشت مو سبب تشدید و یا تسریع ریزش موهای سر نخواهد شد.

ضمناً اگر تراکم موهای سر پیش از کاشت در حد متوسطی باشد می‌توان کم پشتی ناشی از ریزش موقت موها را با موهای خود شخص پوشاند. در خانم‌هایی که پیش از عمل موهای کم پشت‌تری دارند می‌توان فقط در نیمه‌ی راست یا چپ سر کاشت مو کرد و موهای کاشته شده

را روی نواحی دیگر شانه کرد و ناحیه‌ی کاشته نشده را در جلسه‌ی بعدی کاشت.

منبع : هفته نامه پزشکی امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=282876>



کاندیشن کردن مو Hair conditioning

قبل از توضیح در مورد روش صحیح کاندیشن کردن مو لازم است در مورد این واژه به چند نکته اشاره شود:

لغت کاندیشنر (Conditioner) در مراجع فارسی زبان، « حالت دهنده» ترجمه شده.

واژه «نرم کننده» به جای حالت دهنده در بسیاری از موارد رایج شده و به غلط به عنوان مترادف لغت «کاندیشنر» استفاده می شود در حالی که نرم کننده ها (Emollients) رده ای جداگانه در طبقه بندی گروه های ۳۶ گانه INCI (سیستم بین المللی نام گذاری مواد اولیه صنایع بهداشتی و آرایشی) دارند.

شامپو از موادی تشکیل شده که پس از آبکشی بار الکتریکی منفی روی مو به جای می گذارد. (این مواد سورفکتانتهای آنیونی نام دارند) که این امر



باعث باز شدن پولکهای سطح خارجی مو موسوم به ((Cuticle)) می شود.

باز شدن پولکهای مو باعث از دست رفتن رطوبت مو گردیده و همچنین به علت زبری و ناهمواری نور را خوب منعکس نمی کند بنابراین مو درخشندگی خود را از دست داده، کدر و مات به نظر می آید.

حالت دهنده از موادی تشکیل شده که در ساختار ملکولی آنها بار مثبت وجود دارد. (این مواد سورفکتانتهای کاتیونی نام دارند). خنثی شدن بار الکتریکی مو توسط حالت دهنده باعث تسطیح پولکهای مو و صاف شدن آنها و در نتیجه حالت پذیری، درخشش و سهولت شانه زدن در حالت خشک و مرطوب می شود .

▪ فرآورده های حالت دهنده دو دسته هستند:

– Rinse out دسته اول که بعد از شامپو زدن استفاده می شوند و قبل از خشک کردن نیاز به آبکشی دارند. اصولاً هرچه مو خشک تر باشد (منظور طبیعت مو است نه خیس یا تر بودن آن) نیاز بیشتری به حالت دهنده دارد. به طوری که برای موهای خیلی خشک و آسیب دیده از حالت دهنده های با نفوذ عمقی (Deep penetrating) استفاده می شود که به داخل کیوتیکال نفوذ می کند.

– Leave on دسته دوم که نیاز به آبکشی ندارند. و می توانند تا دفعه بعد که شامپو زدن انجام می شود روی مو باقی بمانند.

فرق این دو حالت دهنده در این است که حالت دهندهای Rinse-out آبکشی می شوند و مقدار ناچیزی از آن روی مو می ماند ولی حالت دهنده های Leave-on باید به طور کامل روی موها بماند.

دقت کنید تنها مقدار اندکی (Trace) از حالت دهنده نوع اول باید روی مو باقی بماند. بنابراین در آبکشی این فراورده زیاده روی نکنید.

• روش صحیح استفاده از حالت دهنده

(۱) بدیهی است مرحله اول انتخاب فراورده حالت دهنده مناسب موی خودتان است.

(۲) بعد از شامپو کردن موی خود را به خوبی آبکشی کنید تا هیچ گونه اثری از شامپو لایه لای موی شما باقی نمانده باشد.

(۳) موی خود را با دست و یا حوله آویز کنید. چون مویی که خیلی خیس باشد قدرت جذب حالت دهنده بر روی آن کمتر است.

لازم به ذکر است میزان آب گیری از مو و اینکه این کار با دست انجام شود یا حوله؟ باید مطابق دستورالعمل محصول صورت پذیرد. در صورتی که از حوله استفاده می کنید باید این کار را با روش گذاشتن و برداشتن انجام دهید.

(۴) مقداری حالت دهنده در کف دست خود ریخته و دستها را مالش دهید (درست همان کاری که برای شامپو می کردید) تا به خوبی در کف دست شما پخش گردد. سپس آن را به صورت یکنواخت روی همه تارهای موی خود پخش نمایید برای پخش کردن می توانید از شانه مناسب استفاده کنید.

(۵) برخلاف شامپو حالت دهنده را نباید بر روی پوست سر ماساژ دهید. فقط ساقه و نوک موی شما احتیاج به حالت دهنده نیاز دارد.

(۶) به حالت دهنده زمان بدهید که کار خود (عمل خنثی کردن بار الکتریکی مو) را انجام دهد. زمان لازم برای این کار در دستورالعمل باید قید شده باشد. این کار معمولاً ۲ تا ۳ دقیقه زمان لازم دارد.

(۷) جریان آب را از روی موی آغشته به حالت دهنده عبور دهید تا آبکشی شود (یادآوری می کنم با موی خیس خود به ملایمت رفتار کنید. چون مو در حالت خیس برای تخریب، مستعد تر است).

نکته ای که باید در این مرحله دقت کنید این است که برخلاف آبکشی شامپو که هرچه افراط کنید بهتر است، برای آب کشی حالت دهنده زیاده افراط نکنید!! چون همانطور که ذکر شد باید مقدار اندکی (Trace) از حالت دهنده روی سطح موی شما باقی بماند. برای این منظور حالت دهنده را زمانی استفاده کنید که قصد دارید از حمام خارج شوید.

نکته دیگری که باز هم باید تاکید شود آن است که تنها مقدار اندکی از حالت دهنده باید روی موی شما باقی بماند. به جای گذاردن مقدار زیاد از حالت دهنده باعث مات و کدر شدن مو می گردد.

منبع : سایت زیباایران

<http://vista.ir/?view=article&id=284791>

 **vista.ir**
Online Classified Service

کرم‌ها با پوست ما چه می‌کنند

حداقل نیم ساعت پیش از خروج از منزل کرم ضدآفتاب را روی پوست خود بمالید و پس از شنا کردن و تعریق حتما کرم‌تان را تجدید کنید.
<کرم> شکلی از داروست که به صورت موضعی استفاده می‌شود. اما در میان لوازم آرایش هم کرم‌های مختلفی وجود دارد. این هفته می‌خواهیم در مورد چند نوع کرم که به‌طور معمول مورد استفاده قرار می‌گیرند صحبت



کنیم.

• کرم‌های مرطوب‌کننده

مرطوب‌کننده‌ها به عنوان یک پوشش محافظ میان پوست و محیط اطرافتان عمل می‌کنند. اگرچه پوست شما چربی‌اش را خودش تولید می‌کند ولی برطرف کردن این چربی‌ها در جریان پاک‌سازی ضروری است.

کرم‌های مرطوب‌کننده از سه طریق می‌توانند رطوبت پوست را تامین کنند: برخی با بر جای گذاشتن یک لایه چرب بر روی پوست مانع از دست رفتن آب پوست می‌شوند (مانند وازلین و کلدکرم‌ها) برخی حاوی اجزاء جاذب رطوبت هستند که رطوبت را جذب کرده و در خود نگه می‌دارند و برخی دیگر که کرم‌های حرفه‌ای هستند (مانند هیدرازن لانکوم) سیستم آبرسانی دارند و مرتب آب به پوست می‌رسانند.

یک مرطوب‌کننده خوب باید حاوی آب و دیگر ترکیباتی باشد که رطوبت را جذب و در پوست نگه دارد. بهتر است این کرم‌ها دارای امولسیون‌هایی که پوست را تغذیه می‌کنند باشد.



خود مرطوب‌کننده‌ها نیز انواعی دارند. حتما نام کرم شب و یا کرم روز به گوشتان خورده است. اینها در واقع همان انواع کرم‌های مرطوب‌کننده هستند. مرطوب‌کننده‌های روز حاوی ضدآفتاب هستند و از برخورد تابش‌های مضر اشعه ماوراء بنفش جلوگیری می‌کنند. این اشعه در پوست ایجاد آفتاب سوختگی، بیماری‌های پوستی و پیری زودرس می‌کند. این اشعه حتی وقتی که خورشید دیده نمی‌شود هم وجود دارد پس به شما توصیه می‌کنیم که از کرم‌های مرطوب‌کننده روز حتی در روزهای ابری نیز استفاده کنید. این کرم‌ها باید نیم ساعت قبل از در معرض تابش آفتاب قرار گرفتن استفاده شوند و حتما بلافاصله پس از شنا و تعریق تکرار شوند. یک مرطوب‌کننده خوب را می‌توانید به تنهایی و یا به عنوان زیرساز آرایشی مورد استفاده قرار دهید. اگر مرطوب‌کننده را به عنوان زیرساز آرایشی مورد استفاده قرار می‌دهید باید توجه داشته باشید که چربی آن بالا نباشد زیرا آرایشی که روی پوست چرب قرار می‌گیرد بی‌رنگ‌تر می‌شود.

مرطوب‌کننده‌های شب معمولا حاوی هیدروکسی اسیدها هستند. این ترکیب به نرمی سلول‌های مرده را از روی پوست شما بر می‌دارد. با این کار بازسازی پوست افزایش یافته و بافت پوست بهبود می‌یابد. برخی از کرم‌های مرطوب‌کننده شب حاوی ویتامین‌های A و E و C هستند و در طول شب که بر روی پوست قرار دارند فرصت می‌یابند که توسط این ویتامین‌ها پوست را تغذیه کنند. سعی کنید مرطوب‌کننده را حتما دور چشم و روی گونه‌های خود بمالید. این کار از چروک خوردن پوست شما جلوگیری می‌کند. قبل از استفاده از مرطوب‌کننده، پوستتان را با آب ولرم بشوئید. فایده دیگر مرطوب‌کننده این است که از پوست شما در مقابل آلودگی هوا محافظت می‌کند.

• کرم‌های پاک‌کننده

قدم اول داشتن پوست سالم و شاداب، پاک‌سازی پوست است. با پاک‌سازی، آلودگی‌ها و آرایش، از پوستتان زدوده می‌شود. باید روزی ۲ مرتبه با کرم پاک‌کننده، خوب و ملایم پوستتان را تمیز کنید. پاک‌کننده‌ها نباید طوری باشند که تمام چربی‌های طبیعی پوست شما را نیز از بین ببرند. یک پاک‌کننده خوب باید بتواند هر نوع ماده آرایشی نظیر پودر صورت، رژ، کرم‌های پایه و غیره را به راحتی و به سرعت از روی پوست بردارد. همیشه نوع پوستتان را هنگام انتخاب کرم پاک‌کننده مورد توجه قرار دهید. اگر پوستتان خیلی خشک است پاک‌کننده‌های کمی چرب را برای پوستتان برگزینید. ابتدا کرم را روی نوک انگشت خود بگذارید و بعد آن را به شکل دایره متحدالمرکز به همراه ماساژ ملایم روی پوستتان بمالید و بگذارید چند لحظه همان‌طور بماند و بعد به آرامی با دستمال آن را پاک کنید و با آب ولرم شستشو دهید.

• کرم‌های ضدآفتاب

همان‌طور که قبلا صحبت شد پوست ما هر روزه تحت تابش اشعه ماوراء بنفش قرار می‌گیرد. این اشعه برای پوست بسیار زیان‌آور است و به گفته دانشمندان عامل اصلی ابتلا به سرطان پوست، چروک‌ها و لک‌های پوستی است. بنابراین استفاده از کرم ضدآفتاب برای تمامی افراد ضرورت دارد و حتی توصیه شده که حتی در فصولی از سال که شدت آفتاب بسیار کم است و برای افرادی که در منزل هستند نیز با وجود اینکه شیشه

پنجره‌ها تا حدی از ورود این اشعه‌ها جلوگیری می‌کند باز هم حتما از کرم ضدآفتاب به‌طور روزانه استفاده شود.

حتما هنگام خرید کرم ضدآفتابان با عدد SPF برخورد کرده‌اید. آیا می‌دانید معنی SPF چیست؟

مواد تشکیل‌دهنده کرم‌های ضدآفتاب به دو روش از پوست محافظت می‌کنند آنها یا اشعه ماوراء بنفش خورشید را جذب می‌کند و یا اینکه آن را منعکس و متفرق می‌کنند. بنابراین می‌توان این کرم‌ها را بر اساس میزان توانائیشان در جذب و دفع اشعه درجه‌بندی کرد. این درجه Sun Protection Factor یا SPF نام دارد.

شما می‌توانید بدون استفاده از کرم ضدآفتاب ۱۰ دقیقه زیر نورخورشید باقی بمانید و احساس سوختگی نکنید هنگامی که از کرم ضدآفتاب استفاده کنید زمان ۱۰ دقیقه را ضرب در میزان SPF کرم کنید و به مقدار زمان به دست آمده زیر آفتاب بمانید. مثلا اگر SPF کرم شما ۱۵ باشد شما ۱۵۰ دقیقه یا ۲ ساعت و نیم می‌توانید زیر آفتاب بمانید. پس یک کرم ضدآفتاب با SPF بالاتر لزوما به این معنی نیست که از پوست شما بهتر محافظت می‌کند بلکه به این معناست که شما مدت طولانی‌تری می‌توانید در برابر اشعه خورشید محافظت شوید.

حال این سوال پیش می‌آید که چگونه می‌توانیم کرم ضدآفتاب با SPF مناسب را برای خود انتخاب کنیم؟

اگر بلوند، و بور هستید کرم با SPF ۳۰ تا ۵۰ را به شما توصیه می‌کنیم.

برای نژاد آسیای میانه یا هند و اروپائی که پوستشان در حالت عادی سفید است SPF ۱۵ تا ۲۰ مناسب است. برای پوست کمی تیره‌تر که معمولا با رنگ چشم و موی تیره دیده می‌شود SPF ۲۰ تا ۶۰ توصیه می‌شود. در مورد پوست‌های تیره و بسیار تیره، SPF ۱۰ تا ۲۰ برای حفاظت کافی است چون اینها کمتر دچار سوختگی می‌شوند.

برای پوست کمی تیره‌تر که معمولا با رنگ چشم و موی تیره دیده می‌شود SPF ۲۰ تا ۶۰ توصیه می‌شود. در مورد پوست‌های تیره و بسیار تیره، SPF ۱۰ تا ۲۰ برای حفاظت کافی است چون اینها کمتر دچار سوختگی می‌شوند

شما باید حداقل ۱۵ دقیقه پیش از خروج از منزل کرم ضدآفتاب را روی پوست خود بمالید. یادتان باشد که پس از شنا کردن و تعریق حتما کرمتان را تجدید کنید.

• کودکان و کرم ضدآفتاب

یک آفتاب سوختگی شدید در دوران کودکی ممکن است خطر ابتلا به سرطان پوست را در طول زندگی شخص افزایش دهد. مراقبت از کودکان در برابر تابش خورشید خصوصا در تابستان و تعطیلات کار ساده‌ای نیست. بین ۱۰ صبح تا ۲ بعدازظهر که تابش خورشید سوزان است تا آنجا که می‌شود کودکان را از تابش مستقیم خورشید دور نگه دارید. چون پوست کودکان حساس است قبل از استفاده از هر کرم ضدآفتابی ابتدا آنرا روی قسمت کوچکی از پوست تست کنید.

اگر بدن کودک به آن واکنش نشان نداد آنرا روی صورت و دست‌های کودک بمالید. از آنجا که نورخورشید منبع مناسبی برای تولید ویتامین D در پوست کودک است، باید توجه داشته باشید که در مورد کودکان از کرم ضدآفتاب مخصوص کودکان استفاده کنید که ملایم‌تر و مناسب‌تر هستند. در این کرم‌ها برخی از احتیاط‌های لازم لحاظ شده است و علاوه بر این برای جلب نظر کودکان، حاوی رنگ‌های شاد و جذابی است.

• کرم‌های روشن‌کننده

این کرم‌ها برای از بین بردن لکه‌های قهوه‌ای روی پوست طراحی شده‌اند نکته مهمی که باید به آن توجه داشته باشید این است که این لکه‌ها در افراد مختلف علت و منشأ یکسانی ندارند بعضی از آنها منشأ ارثی دارند و برخی در اثر بالا رفتن یا عدم تعادل هورمون‌ها (مثلا هنگام بارداری یا مصرف برخی داروها) به وجود می‌آیند و در برخی موارد نیز اشعه فرا بنفش خورشید باعث ایجاد این لکه‌ها می‌شود و اگر هم نباشد باعث تشدید آنها می‌شود.

کرم‌های روشن‌کننده حاوی موادی مثل هیدروکینون هستند که تولید ملانین را متوقف و با فعالیت آنرا کم می‌کنند. درمان لکه‌ها توسط این کرم‌ها مدت زمان زیادی به طول می‌انجامد. به‌طوری که بسیاری از افراد از ادامه درمان منصرف می‌شوند به شما توصیه می‌کنیم که از کرم‌های روشن‌کننده‌ای که حاوی هیدروکینون بالاتر از ۵ درصد هستند استفاده نکنید. چون ممکن است به پوستتان آسیب برساند اگر در طول روز از ضدآفتاب با SPF حداقل ۵ درصد و در طی شب از مرطوب کننده حاوی هیدروکسی آلفا استفاده کنید لکه‌های پوستی‌تان بسیار کم‌رنگ خواهد شد.

منبع : گیگاپارس

کفش مناسب

هدف اولیه از پوشیدن کفش حفاظت هز پا و جلوگیری از صدمات آن است .
برای این منظور بایستی که کفش کاملاً" اندازه و قالب پا باشد و از پوشیدن
کفشهای تنگ یا کوچک و بزرگ پرهیز گردد.

یک کفش از قسمتهای مختلفی تشکیل شده است که هر یک به نوبه خود
حائز اهمیت است. قسمت جلویی کفش که فضای لازم برای حفظ انگشتان
را تأمین میکند و میتواند گرد و یا اصطلاحاً" نوک تیز باشد که نوع اخیر
فضای کمتری را برای انگشتان تأمین میکند و توصیه نمی شود. همچنین
فضای اضافی باعث میشود که پا درون آن بلغزد و احیاناً" طاول بزند .بهتر
است بین نوک بلندترین انگشت پا و نوک کفش یک سانتیمتر فاصله باشد.



قسمت میانی یا رویه کفش که میتواند بند دار یا چسبی یا فاقد ایندو و یک تکه باشد. که معمولاً" نوع یک تکه آن توانائی کمتری برای تطبیق یافتن
با قالب پا را دارد. کف کفش از دو قسمت تخت و پاشنه تشکیل شده است که در جذب نیروی شوک ناشی از راه رفتن بر روی پا موثر است
. هر قدر که تخت نرمتر باشد توانائی بیشتری برای جذب شوک دارد. هر قدر که پاشنه بلندتر باشد فشار روی قسمت جتوئی پا و انگشتان بیشتر
می شود .

• هنگام خرید کفش به نکات زیر دقت فرمائید :

- چون سایز و قالب هر دو پا ممکن است که مشابه نباشد حتماً" در موقع خرید از فروشنده بخواهید که طول و عرض هر پا را جداگانه و در حالت
ایستاده (که وزن روی پا گذاشته باشید) اندازه بگیرد.
- سعی نمائید که این اندازه گیری و خرید را در انتهای روز انجام دهید چون در طول روز و پیاده روی پا ورم می کند و بزرگتر می شود .
- هرگز کفشی را که تنگ است یا قسمتی از پای شما را میزند را به امید اینکه جا باز می کند نخرید .
- پای شما ممکن است که فشار بیاورد و کفش را گشادتر نماید ولی این باعث درد و صدمه به پای شما می شود .
- هرگز به صرف سایز کفش آنرا نخرید چون قالب کارخانه ها متفاوت است .
- بهترین انتخاب کفشی است که یک تا دو سانتیمتر پاشنه داشته و قسمت جلویی آن گرد باشد و بدترین انتخاب کفشی است که بیش از یک
اینچ پاشنه داشته و نوک تیز و قالب مثلثی داشته باشد .

گامهای طلایی برای زیباتر نمودن چشمها



جوان ماندن آسان تر از آنست که فکرش را بکنید. تغییرات کوچکی در زندگی روزمره‌ی خود بدهید، فوت و فن های جدیدی را بکار گیرید و به پیشواز ظاهری جوان بروید. در طی مقالاتی ۱۰۰ راه ساده برای دور نگه داشتن سالهای پیری وجود دارد. دیگر نیازی به بوتاکس نیست. در این قسمت به نکات مرتبط با چشم می‌پردازیم:

(۱) از خط چشم استفاده کنید.

برای کم تر نشان دادن پرمردگی پلک‌ها از خط چشم مناسب استفاده کنید. روش درست کشیدن خط چشم را بیاموزید برای ماندگاری بیشتر خط چشم از پودر و برس صاف و نوک تیز استفاده کنید. کشیدن خط چشم با برس بهتر

از مداد عمل می‌کند. و برای کسانی که خیلی به این کار وارد نیستند آسان تر می‌باشد. برای طبیعی به نظر رسیدن خط چشم در قسمت‌های بیرونی، وسطی و داخلی پلک بالایی سه نقطه بگذارید به طوری که بسیار به خط مژه نزدیک باشند، سپس این نقاط را به هم وصل کنید.

(۲) چشمان پف کرده را از بین ببرید.

اگر از ورم زیر چشمها پتان خسته شده اید به جای استفاده از لوسیون از یک کرم چشم استفاده کنید. پوست‌های دور چشم فاقد غده‌های تولید چربی هستند و با جذب آب و مایعات هنگام استفاده از مرطوب کننده‌ها ایجاد پف می‌کنند. و وجود این مایعات اضافی ایجاد ورم خواهند کرد در صورتی که استفاده از کرمها با اینکه آبرسان هستند هیچ گونه ورمی به وجود نمی‌آورند.

(۳) افتادگی پلک‌ها را محو کنید.

با استفاده از سایه ملایم کم رنگ و به وجود آوردن حد فاصلی مناسب، افتادگی پلک‌ها را از بین ببرید.

در این روش از قسمت بالایی گوشه بیرونی پلک‌تان شروع کنید. سایه را از بالا به پایین به سمت چین پلک بزنید. سپس از قسمت پایینی گوشه بیرونی چشم به سمت چین پلک بزنید.

(۴) راه حلی بدون درد برای برداشتن ابروها.

روش درست برداشتن ابروها شما را آراسته تر جذاب تر و پر طراوت نشان می‌دهد. برای به حد اقل رساندن درد ناشی از برداشتن ابروها بعد از حمام و دوش گرفتن ابروها پتان را حالت دهید آب کمک می‌کند که ابروها با درد کمتری برداشته شوند.

(۵) چشمها را با آرایش، درشت تر نشان دهید.

برای درشت تر نشان دادن چشمها پتان خط چشم بالایی پلک را پهن تر از خط چشم در پایین پلک بکشید. کشیدن خط پهن زیر پلک، چشم را خسته نشان می‌دهد و شادابی آن را کم می‌کند در نتیجه چشم کوچکتر به نظر می‌رسد.

(۶) حلقه‌های تیره دور چشم را از بین ببرید.

برای سر حال تر و شاداب تر به نظر رسیدن، حلقه‌های دور چشم تان را از بین ببرید. بنابراین به جای زدن پودر و کرم پوشاننده برای پنهان کردن این حلقه‌های دایره ای دور چشم از کرمی استفاده کنید که کمی از پوست صورتتان روشن تر باشد. سعی کنید تا آنجا که ممکن است از پشت پلک تا نزدیک به خط مژه‌ها باشد. و از قسمت گودی کاسه چشم تا به کناره‌های بینی این کار را انجام دهید.

(۷) بعد از دوش گرفتن مژه‌ها پتان را فر کنید.

هیچ چیز مثل فر کردن مژه‌ها پرمردگی چشمها را از بین نمی‌برد. برای نتیجه بهتر همیشه بلافاصله بعد از حمام از فر مژه استفاده کنید. آب گرم موهای نازک را انعطاف پذیر می‌کند بنا بر این مژه‌ها راحت تر فر می‌شوند و کمتر می‌شکنند.

(۸) از شر قرمزی چشم تان خلاص شوید.

قرمزی چشم‌های خسته را از بین ببرید . برای این کار از سایه ای با زمینه آبی استفاده کنید. زدن سایه و خط چشم با زمینه آبی می‌تواند این قرمزی را به حداقل برساند.

(۹) حلقه‌های تیره دور چشم را کم رنگ کنید.

از کرم چشم حاوی رتینول (retinol) استفاده کنید. استفاده از این کرم باعث می‌شود پوست زیر چشم ضخیم تر گردد و همین امر سبب کمتر پیدا شدن این گونه حلقه‌ها در زیر چشم خواهد شد.

(۱۰) با تقویت ابروها آنان را پر پشت کنید.

داشتن ابروهایی طبیعی و پر پشت صورت را زیباتر نشان می‌دهد و چهره جوان تری را به شما می‌بخشد. پس از ابروها پتان مواظبت کنید تا همیشه جوان بمانید.

(۱۱) راه حلی برای مژه‌ها

با بالا رفتن سن مژه‌ها کم پشت می‌شوند . خط چشم ضخیم ریشه‌های مژه را تیره تر نشان می‌دهد و باعث می‌شود مژه‌ها جلوه پر پشت و پر رنگی داشته باشند. استفاده زیاد و مکرر ریمل جلوه خوبی روی چشم ندارد و مژه‌ها را دندان‌دانه می‌کند. مطمئن شوید که خط چشمتان را ضخیم و صاف کشیده اید. که در این حالت چشم درشت نشان داده می‌شود.

(۱۲) زیاد ابروها پتان را بر ندارید

با بالا رفتن سن رشد موها نیز تغییر می‌کند، اگر ابروها پتان را زیاد بردارید هیچ وقت به ضخیمی روز اول نخواهد شد.

(۱۳) از سایه‌های کرم مانند استفاده کنید.

از سایه‌های کرمی استفاده کنید. حالت شیری سایه‌های کرمی روی پوست صورت خوب می‌ماند و به پوست آسیب کمتری می‌رساند. اگر سایه‌های پودری را ترجیح می‌دهید قبل از اینکه سایه را به پلک بزنید، از پودر صورت با مایه زرد رنگ به پلکتان بزنید این کار موجب می‌شود مدت زمان بیشتری سایه روی صورتتان بماند.

(۱۴) خط‌ها و چین و چروک‌های اضافی صورتتان را به حداقل برسانید.

به جای پوشاندن جوش‌ها و بر جستگی‌های پوست توسط پوشاننده (concealer) و استفاده از هر نوع پودر و کرم دیگر (روشی که اغلب باعث می‌شود ایرادهای پوست بیشتر به چشم بیاید تا آن را کم رنگ نشان دهد.) تلاش کنید که این ضایعات را بر طرف کنید. برای این کار ابتدا از کرم چشم آبرسان استفاده کنید این نوع کرم‌ها پوست را مرطوب نگه می‌دارد. در قدم بعد استفاده از کرم پوشاننده می‌تواند چاله‌ها و هر نوع ایراد دیگر پوست را برطرف کند. در این حالت گویی شما قسمت‌های آسیب دیده و مشکل دار پوست را بتونه می‌کنید. سپس از سایه مات استفاده کنید و برای قسمت دور چشمتان که تیره تر است از سایه ای روشن تر استفاده کنید.

(۱۵) موهای خاکستری ابرو را بپوشانید.

برداشتن ابروهای خاکستری به نظر راه ساده ای می‌آید اما نتیجه خوبی نخواهد داشت و ابروها پتان را لخت و کچل نشان خواهد داد که با این روش نه تنها مشکل ابروها حل نخواهد شد بلکه زیبایی اش را هم از دست می‌دهد. استفاده از پودر ابرو و یا ریمل ابرو زیبایی را به ابروها بر می‌گرداند. (مزیت : این فرمول ابروها را جادویی می‌کند) برای این کار باید از رنگی استفاده کنید که با رنگ موها پتان همخوانی داشته باشد اگر موهایتان سیاه باشد که آسان است ولی اگر رنگی غیر از سیاه داشته باشد با ید از رنگی استفاده کنید که حالت طبیعی ابرو حفظ شود. رنگ قهوه ای از بقیه رنگها مناسب تر است.

(۱۶) تیرگی پوست تان را کم کنید.

اگر زیر چشمتان تیره است هنگام آرایش بهتر است بیشتر روی قسمت بالایی چشم تان کار کنید، بنابر این از کشیدن خط چشم در زیر چشم خودداری کنید و ریمل را فقط برای مژه‌های بالایی استفاده کنید و مژه‌های پایینی نیازی به ریمل ندارند، با این کار تیرگی زیر چشم کمتر دیده می‌شود.

منبع : سایت سیمرغ

<http://vista.ir/?view=article&id=337307>

گرم تا کی بماند این بازار؟

متأسفانه ایران یکی از پرمصرف‌ترین بازارهای لوازم آرایش را در دنیا دارد و وقتی هم که یک کالا پرفروش و پرمصرف می‌شود باید منتظر انواع تقلبی آن بود. کالای تقلبی وقتی در مورد اقلام دارویی، بهداشتی، خوراکی و خلاصه هر چه که به سلامت انسان‌ها مرتبط است نباشد، شاید بتوان تحملش کرد و فقط ناراحت زیان مالی‌اش بود اما وقتی کالایی وارد بازار می‌شود که با سلامت ما ارتباط مستقیم دارد دیگر نمی‌توان دست روی دست گذاشت و گفت: «فلان تومان ضرر کردیم!» اینجا شاید مصرف یک کالای تقلبی به ازدست دادن سلامت‌مان منجر شود.

سال‌هاست که میلیاردها ریال صرف مبارزه با قاچاق کالا می‌شود و هر چند ماه یک‌بار وزارت بهداشت از وجود لوازم آرایش تقلبی و قاچاق آنها به کشور خبر می‌دهد تا مردم را از مصرف آنها منصرف کند اما واقعیت این است که قفسه‌ها و انبارهای بسیاری از مغازه‌ها پر از لوازم و اجناس تقلبی است.

• تشخیص کالای تقلبی



حتما شما هم دستفروشیانی که کارشان فروش لوازم آرایش است را در گوشه و کنار خیابان دیده‌اید. البته همه آنها هم مدعی هستند که اجناس‌شان اصل است و از بهترین مواد ساخته شده است. وقتی مارک‌هایشان را می‌خوانی چیزی سر در نمی‌آوری، تاریخ مصرف هم ندارند و یا تاریخ مصرف‌شان مخدوش شده است و خلاصه چیزی که دارند کمی‌رنگ و لعاب و عطر و بو و البته از همه وسوسه‌کننده‌تر قیمت بسیار ارزان آنها است.

خریداران به چند دلیل ممکن است قریب این قبیل فروشندگان را بخورند. اشکال در تشخیص اصل یا تقلبی بودن جنس، اشکال در انتخاب فروشگاه و فروشنده مناسب و بی‌دقتی هنگام خرید.

جالب اینجاست که بیشتر لوازم آرایشی بهداشتی دست‌ساز در تهران و چند شهر دیگر و در کارگاه‌های پنهانی ساخته می‌شوند و در بازارهای آستارا، کیش، بندرعباس و قشم هم پیدا می‌شوند و به راحتی به‌عنوان اجناس خارجی به فروش می‌رسند. حتی خود فروشندگان می‌گویند که در تشخیص کالاهای تقلبی دچار مشکل می‌شوند و گاهی پیش می‌آید که خودشان هم به راحتی نمی‌توانند بگویند که کالایی اصل است یا تقلبی.

• عوارض لوازم آرایشی تقلبی

پوست سالم بهترین محافظ در برابر عوامل آسیب رسان خارجی است و اگر پوست در اثر استفاده از فرآورده‌های آرایشی تقلبی دچار آسیب شود، کارایی لازم را در حفاظت از بافت‌های زیرین از دست می‌دهد. واکنش‌های پوستی به دنبال مصرف مواد آرایشی بهداشتی تقلبی به صورت التهاب آلرژی، کهیر و واکنش‌های حساسیتی به نور خود را نشان می‌دهد.

آمارها نشان می‌دهد در اروپا تقریباً ۴ درصد افراد نسبت به مواد آرایشی حساسیت دارند. این آمار در آمریکا به ۱۲ درصد نیز می‌رسد. به نظر

می‌رسد آمار حساسیت به این مواد بیش از اینها باشد چون بسیاری از این حساسیت‌ها در طولانی مدت اتفاق می‌افتند و بنابراین ممکن است به راحتی از دید پزشکان پنهان بمانند.

• دقت در هنگام خرید

شما با کمی دقت می‌توانید محصول آرایشی و بهداشتی را انتخاب کنید که به سلامت شما آسیب نرساند. در هنگام خرید این محصولات قبل از هر چیز از تقلبی نبودن آن مطمئن شوید چون در این محصولات تقلبی به دلیل کنترل نکردن کیفیت، ممکن است مواد شیمیایی به کار رود که برای پوست و مو بسیار خطرناک باشد. اگر دقت کنید متوجه خواهید شد روی این محصولات که مورد تایید وزارت بهداشت است یک برچسب وجود دارد که در آن نام محصول و تاریخ انقضا و تولید آن، نام کشور سازنده محصول و قیمت آن درج شده است بنابراین از خرید محصولاتی که چنین برچسبی ندارند خودداری کنید. استفاده از محصولات بهداشتی تاریخ گذشته می‌تواند عوارض جبران‌ناپذیری را روی پوست باقی بگذارد. متأسفانه تقریباً از تمام مارک‌های مرغوب، نوع تقلبی آن نیز وجود دارد که با قیمت تقریباً یک دهم قیمت مارک اصلی به فروش می‌رسد. در چنین شرایطی لوازم آرایشی و بهداشتی ایرانی که برخی افراد تمایلی به خرید آن ندارند از بسیاری از این محصولات تقلبی ارزان‌قیمت بهتر هستند زیرا تحت نظارت وزارت بهداشت تهیه می‌شوند، و در بسیاری از موارد از کیفیت مطلوبی برخوردارند.

منبع : روزنامه سلامت

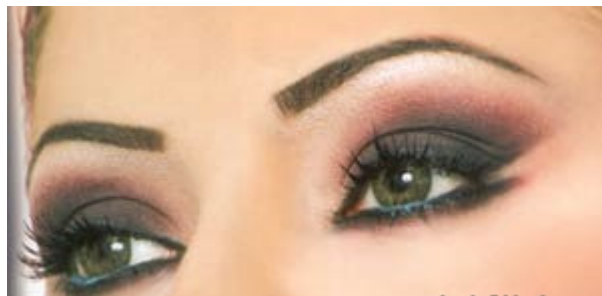
<http://vista.ir/?view=article&id=117758>



گرم صورت

• چگونگی مراقبت از پوست و آماده سازی آن

خوشبختانه من در طی سال‌ها کار با کارشناسان متخصص زیبایی زیادی آشنا شده‌ام. یکی از آن‌ها دکتر پت وکسلر می‌باشد. او دارای روش آسانی در کارش است که مورد توجه همگان قرار می‌گیرد. در این جا دکتر وکسلر چند آگاهی در مورد جلوگیری از بعضی بیماری‌های پوستی به ما می‌دهد که آسان است و زحمت و زمان زیادی هم لازم ندارد.



مثلاً اکثر مردم دوست دارند خود را در برابر نور خورشید برنزه کنند. گرچه

جلوی خورشید بودن احساس زیبایی است، ولی صدمات جبران‌ناپذیری ایجاد می‌کند که کمترین آن چروک و بیشترین آن سرطان پوست است؛ این بدین معنی نیست که خورشید بد است، بلکه باید با استفاده دائم از کرم مرطوب کننده و سپس کرم ضدآفتاب، «خورشید سالمی» برای خود داشته باشیم.

وقتی در مورد کرم مرطوب کننده از او می‌پرسم، او این گونه پاسخ می‌دهد: پوست نیاز به ساعت ندارد؛ یعنی کرم مرطوب کننده شب را می‌توان در روز هم استفاده کرد و کرم مرطوب کننده روز را در شب. پوست در صبح همان است که در شب است. بنابراین کرم آن هم فرقی نمی‌ند. کافی است یک کرم مرطوب کننده ساده که خوب عمل کند انتخاب کنید و برای تمام مدت صبح، عصر و شب از آن استفاده کنید. همچنین کرم بدن

را که معمولاً بعد از استحمام به کار برده می شود لازم نیست برای تمام بدن استفاده کرد، بلکه فقط برای قسمت هایی استفاده کنید که احساس می کنید لازم است. مراقبت از پوست به معنای استفاده مطلق از لوازم آرایشی و بهداشتی نیست. یک کرم که امروز صبح پوست شما را تازه کرده است، تأثیری گذرا روی پوست شما دارد و چند ساعت بعد باید دوباره از کرم مرطوب کننده استفاده کنید. یک مثال دیگر این که مثلاً کرم ضد لک ممکن است لک ها را از بین ببرد، ولی بعد از مدتی دوباره لک ها ظاهر می شوند.

پوست لایه ای زنده است و شادابی و سلامتی آن دقیقاً به سلامت جسمانی فرد بستگی دارد. پوست آینده جسم است و بیماری های زیادی مانند کم خونی، گواتر، اضطراب و بیماری های کبدی و کلیوی و بیماری های عفونی (مخصوصاً عفونت رحم در زنان) باعث خراب شدن آن می گردد. بنابراین قبل از هر چیز باید به سلامتی جسم فکر کرد و آن را به دست آورد. پوست پیوسته تکامل می یابد و این بستگی به این دارد که ما چه می خوریم، چه می آشامیم، چگونه ورزش می کنیم، چگونه می خوابیم و چگونه احساس می کنیم. با چنین عواملی، رطوبت زیبایی پوست معامله می شود و در آن صورت گریم خوب است.

آشامیدن مقدار زیادی آب، حداقل هشت لیوان در طول روز (فقط آب خالص مورد نظر است و نه چای، آب میوه و یا انواع نوشابه ها و غیره...)، سیستم داخلی بدن را از سموم پاک کرده و در نتیجه اثر بد این سموم روی پوست کمتر می شود. بنابراین دوری از چیزهایی که آب بدن را از بین می برد، مانند استفاده از مشروبات الکلی و سیگار، بسیار ضروری است. خوردن غذاهایی مانند میوه جات، حبوبات و سبزیجات، هم چنین انجام تمرینات ورزشی که باعث سرعت گردش خون در تمام بدن و پوست می شوند، به شما در داشتن پوست خوب کمک خواهند کرد.

• ساختمان صورت

این بسیار مهم است که شما صورت خود را تا جایی که ممکن است بشناسید. البته بهتر است که بدون گریم آن را بشناسید. چشم هایتان را ببندید و ساختمان و محل اسکلت صورت تان را با دست احساس کنید؛ بدین ترتیب خواهید توانست طرز کار آن ها را هم بشناسید. در سمت چپ، قسمت های مختلف صورت روی چهره مدل به شما معرفی شده است، که در طی آموزش از این قسمت ها نام برده می شود.

• کرم پودر Foundation

استفاده از کرم پودر لطیف (sheer foundation) بهترین است؛ که در این جا روی پوست صورت مدل به صورت یک لایه نازک استفاده شده و آن را کاملاً طبیعی جلوه داده است. کرم پودر لطیف، نرم و بدون چربی است. اگر کرم پودر درست و برای قسمت هایی که لازم است استفاده شود، روی پوست کاملاً محو می گردد. رنگ کرم پودر نیز باید با رنگ اصلی پوست هماهنگی داشته باشد.

سال ها پیش کرم پودر رنگ پوست صورت را فقط با گلگون تغییر می داده است؛ اما در سال های اخیر کرم پودر در رنگ ها و غلظت های مختلف به بازار آمده است که هر کس بنابر سلیقه و هماهنگی با رنگ پوستش می تواند انتخاب کند. اما من در این کتاب و در محیط کارم یا اصلاً از کرم پودر استفاده نمی کنم یا به مقدار کم استفاده می کنم. من دریافته ام که استفاده از پوشش دهنده به مقدار کم، آن هم برای پوشش لک ها و یا بی رنگ کردن قسمت هایی که لازم است و به دنبال آن استفاده کم از پودر صورت، پوست را بیشتر طبیعی جلوه می دهد. اما اگر هنوز هم می خواهید کرم پودر مصرف کنید، باید دو نکته را مورد توجه قرار دهید:

«ظاهری» که می خواهید به آن دست پیدا کنید و هماهنگی با رنگ پوستتان. (فراموش نکنید که رنگ کرم پودر را در روز امتحان کرده و هماهنگی آن با رنگ پوستتان را روی گردن آزمایش نمایید).

البته قانونی در این مورد وجود ندارد. شما رنگ کرم پودر و سایر محصولات آرایشی مورد نظران را می توانید بنابر سلیقه و علاقه خود انتخاب کنید.

• کرم پودر Foundation

من اغلب از انگشتانم برای زدن کرم پودر و پوشش دهنده استفاده می کنم؛ اگر چه اسفنج برای به خورد دادن کرم پودر و گرفتن کرم پودر اضافی از روی صورت بسیار مفید است.

روغن موجود در کرم پودر، مواد موجود در آن را به صورت جدا از هم نگهداری می کند. بنابراین در موقع استفاده باید آن را تکان دهید تا کاملاً مخلوط شده و کار صاف تر شود.

من ترجیح می دهم که از کرم پودر یا اصلاً استفاده نشود و یا به مقدار کم استفاده شود؛ چرا که استفاده زیاد از کرم پودر نه تنها باعث خراب شدن پوست می شود بلکه آن را مصنوعی جلوه می دهد.

کرم پودر به شکل کرم، حالت پوست را به شکل خمیری جلوه می دهد.

اگر فرمول کرم پودر شما خیلی روغنی است، به آن چند قطره قابض (astringent) بیفزایید. در این صورت، کرم پودر کمی لطیف تر شده و حالت روغنی آن نیز کاهش می یابد.

اگر کمی کرم پودر مایع و سپس پودر غیر فشرده روی پلک ها بزنید، سطح آن برای زدن سایه چشم پودری صاف شده و در نتیجه آسان تر روی آن قرار می گیرد، هم چنین بهتر پخش شده و دوام آن نیز بیشتر می شود.

بیشتر روزهای تابستان را من و برادرم در خارج از منزل می گذرانیدیم. ما بندرت کفش و پیراهن می پوشیدیم. از روی درخت پشت خانه بالا می رفتیم و قلعه می ساختیم و از طناب بالا می رفتیم. تنها مانع واقعی ما نیش پشه های مالاریا بود. به همین جهت، من و برادرم نوعی لوسیون به نام کالامین (calamine) به بدنمان می مالیدیم (این لوسیون از پودر صورتی رنگی ساخته شده که از اکسید دو زنگ و بعضی از ترکیبات اکسید آهن تهیه شده و دارای بوی تند است و خاصیت ضدخارش دارد). دو هفته پیش از آغاز مدرسه در سال جدید، مادرم مرا برای خرید به فروشگاه برد. بعد از ساعت ها امتحان کردن لباس و حساب کردن بهای آن، مادرم به من اجازه داد گاری فروشگاه را برای کنترل در خروجی حرکت بدهم. مادرم مرا جلوی گاری و مقابل فروشنده طوری نگاه داشت که فروشنده گمان نکند من چیزی دزدیده ام. به نظر می رسید که فروشنده صورتش را با همان داروی صورتی ضد پشه پوشانده است. مادرم هنگام برگشتن به منزل در ماشین توضیح داد که آن خانم فروشنده صورتش را با پودر صورتی رنگ صورت (محصول آرایشی) پوشانده بود که او را بسیار نازیبا کرده بود. واقعاً چرا رنگ اصلی پوستشان کاملاً متفاوت است بپوشانند. خوشبختانه امروزه کرم پودرها در رنگ های متنوعی در بازار موجودند که بهتر است یک درجه روشن تر و یا درجه تیره تر از رنگ اصلی پوست انتخاب شود.

اگر زمانی خواستید تمام صورت را با کرم پودر بپوشانید، بهتر است که کرم پودر را تا خط آرواره و کمی از گردن هم بزنید؛ چرا که اگر یک خط مرزی در این قسمت ایجاد شده باشد، به نظر می رسد که شما یک ماسک به صورت زده اید.

بعضی اوقات وقتی عکس می گیرید، اگر لباس یقه باز پوشیده اید، بهتر است به گردن و سینه هم کرم پودر بزنید؛ چرا که انعکاس نور به خاطر کرم پودر در روی صورت زیاد شده و گردن و سینه در عکس رنگ تیره خواهند داشت. بنابراین بهتر است یا اصلاً از کرم پودر استفاده نشود، یا به همه قسمت ها کرم پودر زده شود.

کرم پودر مات که در عکس بالا روی پوست مدل استفاده شده است. برای رنگ پوست های مختلف مناسب است و کیفیت آن به گونه ای است که پودر، سایه چشم و غیره براحتی روی آن می نشیند. اگر به مقدار زیاد استفاده شود، به صورت حالت مصنوعی و مرده می دهد اما اگر به مقدار کم استفاده شود، به صورت حالت زیبایی داده و حتی لکه ها و خطوط نازیباکی صورت را بخوبی می پوشاند. کرم پودر مات سطح پوست را هم بخوبی صاف می کند. خانم هایی که دارای پوست خشک هستند، بهتر است اول از یک کرم مرطوب کننده استفاده کرده و سپس کرم پودر مات را بر روی آن بزنند.

• پودر powder

وقتی می خواهید از محصولات آرایشی به شکل پودر مانند سایه چشم و یا رژگونه استفاده کنید، بهتر است ابتدا لایه نازکی پودر فشرده یا غیر فشرده روی پوست بزنید؛ چرا که اگر سایه چشم یا رژگونه پودری را مستقیماً روی پوست چرب بمالید، حالت خمیری می گیرد.

پودر غیر فشرده به تنهایی، مانند کرم پودر لطیف، سطح پوست را صاف کرده و برق آن را نیز می گیرد.

برای اینکه بهترین توزیع پودر و به صورت یک دست را روی پوست داشته باشید، اسفنج یا برس پودر را کمی تکان دهید تا پودر اضافی از آن خارج شود.

اگر قبل از گریم به زیر چشم ها و روی بینی و زیر لب پودر غیر فشرده بزنید، مانند آنچه من روی صورت مدل در سمت راست انجام داده ام، پس از گریم یک سایه روشن زیبا و دقیق روی صورت ایجاد می شود. زدن پودر به زیر چشم ها همچنین می تواند سایه چشم و ریمل های ریخته شده را به خود بگیرد.

• پوشش دهنده Concealer

پوشش دهنده خیلی خوب عمل می کند، زیرا ترکیباتشان از سایر محصولات آرایشی غلیظ تر است. بنابراین قدرت پوشش دهی آن زیاد بوده و مقدار کمی از آن سطح زیادی از پوست را می پوشاند.

پوشش دهنده ها در رنگ های مختلف موجودند و در موقع انتخاب باید هماهنگی آن ها با رنگ پوست در نظر گرفته شود. بعضی از انواع پوشش

دهنده ها دارای ته رنگ صورتی هستند که وقتی روی حلقه زیر چشمی که دارای ته رنگ آبی یا ارغوانی است زده شود خاکستری دیده می شود. پوشش دهنده با ته رنگ طلایی اثر رنگ ارغوانی حلقه زیر چشم را خنثی کرده و آن را مانند پوست طبیعی جلوه می دهد. مثال های زیادی برای این ترکیب رنگ ها وجود دارد؛ مثلا ممکن است بخواهید حلقه سیاه زیر چشم را که سایه هایی عمیق تر از رنگ پوست طبیعی تان دارد روشن تر جلوه دهید.

من پوشش دهنده هایی را که از نظر ترکیب کمی خشک و به رنگ تیره می باشند بر انواعی که به شکل مایع هستند ترجیح می دهم. من متوجه شده ام که پوشش دهنده های به شکل مایع به پوست نمی چسبند، بلکه روی آن می لغزند. آنها همچنین خیلی زود پاک و محو می شوند. من مقدار کمی از آنها را فقط برای پوشش جوش، کورک، ماه گرفتگی، سیاه رگ، حلقه زیر چشم و یا هر سرخی و یا بی رنگی روی صورت استفاده می کنم.

من پوشش دهنده با ته رنگ طلایی را فقط برای قسمت هایی که لازم است، مثل لکه های قرمز و حلقه زیر چشم (با استفاده از نوک انگشت ویا برس کوچک) به کار می برم. این کار می تواند به آسانی پوست را زیبا و طبیعی جلوه دهد.

با استفاده از یک برس کوچک (شبهه برسی که در بالا نشان داده شده است) ویا به وسیله نوک انگشت، مقدار کمی از پوشش دهنده را روی قسمتی که می خواهید بپوشانید قرار داده و کاملاً بمالید تا به خورد پوست برود. سپس در صورت تمایل روی آن را با پودر بپوشانید.

بعضی اوقات کرم پودر برای پوشش حلقه زیر چشم کافی است. اما اگر این حلقه زیاد تیره باشد، کرم پودر کافی نیست. در اینجاست که باید برای پوشش بیشتر از پوشش دهنده استفاده کرد. باید دانست که استفاده زیاد از کرم پودر به شکل یک لایه کلفت باعث چین خوردگی در روی آن شده و سنگین جلوه می کند.

می توان پوشش – دهنده را با سایه چشم به شکل کرم ویا مایع و روژگونه و روژلب به شکل کرم مخلوط کرد. تا آن را کم رنگ ویا رقیق کند. رنگ های تیره ایجاد سایه کرده و سطح را کوچک می کنند و برای فرورفتگی گونه ها، شقیقه ها، زیر چانه و اطراف بینی به کار می روند. رنگ های روشن ایجاد سایه روشن کرده و آن قسمت را برجسته جلوه می دهند و برای برجستگی روی گونه ها، زیر چشم ها، زیر ابروها و وسط چانه به کار می روند.

این عکس شکل کامل گردی صورت را نشان می دهد. مواد استفاده شده روی صورت کاملاً اغراق آمیز بوده و فقط می خواهد طریقه سایه روشن کردن را در صورت وگردن و سینه به شما نشان دهد، (برای سایه روشن کردن باید از مواد با صرفه جویی استفاده کرد ویا دقت مالید) این عکس همچنین ساختمان استخوان بندی صورت را به شما نشان می دهد. شما می توانید در روشنی روز و در منزل آن را روی صورتتان تمرین کرده پیشرفت کار خود را بررسی نمایید. البته شما هرگز این خط کشیها را در زندگی روزمره نباید روی صورت انجام دهید، بلکه در زمانهای مخصوص مثل (بازی فیلم) و یا عکس (عکس برداری). این خطوط صورت شما را کاملاً متفاوت می سازد

• سایه ها و سایه روشن ها

محصولات آرایشی را مستقیماً از ظرف محصول ویا استفاده از برس یا نوک انگشتان به کار ببرید و آن را بر سطح مورد نظر طوری بمالید که در همه جا دارای یک غلظت بوده و مقدار آن کافی باشد تا خطوط آشکار محو گردد.

• جراحی پلاستیک cosmetic surgery

دکتر دانیل بیکر از دوستان قدیمی من ویک جراح پلاستیک مشهور است؛ کسی که بی گمان یکی از بزرگ ترین جراحان پلاستیک دنیاست. او می تواند بد شکل بینی را با جراحی پلاستیک به صورت طبیعی دارد. تیتز یکی از پایان نامه هایش این بود: ((اگر شما می توانید در مورد خودتان بهتر احساس کنید، چرا باید بد احساس کنید. پس روی صورتتان صورت شادابی بگذارید تا این احساس در شما به وجود آید. چه مرد چه زن.)) من فکر می کنم همه ما تقریباً هر روز وقتی می خواهیم از خانه خارج شویم به آینه نگاه می کنیم و متعجب می شویم که بعد از خواب برای صورت ما چه اتفاقی افتاده است. چه تغییر شکل وحشتناکی بر روی صورتان به وجود آمده و چقدر خطوط اضافی در اثر مراقبت نکردن ایجاد شده است. جراحی پلاستیک می تواند به کمک سیستمهای پیشرفته امروزی این اشکالات را از صورت برطرف کند. دکتر بیکر همچنین می گوید: « جراحی پلاستیک برای همه یکسان نیست و ما نباید این کار را به چشم و هم چشمی از یکدیگر انجام دهیم. جراحی پلاستیک نمی تواند شبیه سازی کند. ممکن است یک مدل بینی خانمی را زیبا کند ولی همان مدل بینی برای فرم صورت یک خانم دیگر اصلاً مناسب نباشد.»

دکتر بیکر خاطر نشان می کند که اغلب مردم جراحی پلاستیک را برای زیبایی انتخاب نمی کنند و می گویند مثلاً نیازی به کشیدگی دور چشم

ندارند؛ چرا که مرور زمان بعضی چیزها را به طور طبیعی تغییر می دهد . اما پیشنهاد کارها ساده مثل گذاشتن مو برای ابرو ویا برداشتن موهای اضافی یا مشاوره حرفه ای در مورد استفاده صحیح از لوازم گریم را راحت قبول می کنند.

• براستی وقتی به ملاقات یک جراح پلاستیک می روید انتظار شما از او چیست ؟

آیا او باید با هر درخواست شما بدون توجه ودرنگ موافقت کند، وقتی شما را جلوی آینه برده تا ببیند با عملش چه می تواند بکند. اما ممکن است تشخیص دهد که بهتر است کاری برای شما انجام ندهد و بگوید شما همین طور هستید که می بینید واین برای شما بهتر است.جراحی پلاستیک برای همه کس نیست واین را جراحان پلاستیک مشهور ممکن است خیلی با صداقت به شما بگویند اما متأسفانه بعضی آدمها وسواسی دائم جلوی آینه خود را برانداز می کنند واز خود ایراد می گیرند و می خواهند با جراحی پلاستیک آن بااصطلاح ایراد را برطرف کنند. در حالی که هر عمل جراحی ممکن است عوارض زیادی دربرداشته باشد.

• ابروهاBrows

من از سال های گذشته همیشه به ابروهایم فکر می کردم وبه ابروهای مردم هم خیلی توجه داشتم. سال آخر دبیرستان بودم که یک روز یکی از همکلاسی هایم مثل همیشه به دبیرستان آمد. چشم های او برق می زد و می درخشید. من از او پرسیدم با چشم هایت چه کردی؟ او از اینکه کسی متوجه شده است خوشحال شد ویا غرور جواب داد: ((با موجین مژه هایم را کردم.)) او در واقع دو کلمه ابرو ومژه را با هم اشتباه کرده بود ومن فکر می کردم که برق چشمانش فقط به خاطر این است که مژه هایش را کنده بود. اما خوانندگان کتاب من هرگز مژه هایشان را به جای ابرو برنخواهند داشت؛ چرا که این کتاب ذهنشان را برای آرایش بازکرده ودعای خیر شما برای ما کافی است. من از دوازده سالگی یاد گرفتم که باید با دقت بیشتری گوش کنم و نگاه کنم . اگر می خواهید شما هم ابروی زیبا داشته باشید باید به ابروی زنان زیبارو فکر کنید که چگونه مدل اصلی آن تغییر کرده است. با نگاه درآینه طبق این کتاب شما کدام یک از این ابروی کلفت سیاه و زیبا در بالای چشم هایم را انتخاب می کنم. موهای ابرو کلفت تر از قبل در نمی آیند ، واگر به طور همیشگی کنده شوند، ممکن است موهای انفرادی رشدشان به کلی متوقف شود. اگر نسبت به کندن موی ابرو حساس هستید، مقدار کمی داروی بیحسی دندان روی محل مورد نظر بزنید تا آن را بی حس کند.

• طرز درست کردن ابرو به روش آسان

ابتدا باید تصمیم بگیرید که چه ابرویی را دوست دارید. در زیر یک ابرو با کمان طبیعی اش که بیشتر مسیر آن مستقیم است نشان داده شده است. برای فرم دادن به ابروها باید با دقت در آینه نگاه کنید . شکل اصلی کمان ابرو را موهای بالای ابرومشخص می کند. باید این شکل را به عنوان راهنما درنظرگرفته وبراساس آن موهای زیر ابروها را بگیرد.

بهتر است با کمک یک مداد سفید زیر ابرو را به شکل دلخواه رسم کنید (که در اینجا به رنگ قرمز نشان داده شده است). همچنین می توان روی ابرو را به شکل دلخواه با پوشش دهنده پوشاند.

سپس موهای زاید را در جهت خوابشان با موجین بکنید (این کار آسان تر و درد آ» نیز کمتر است).

حالا با مداد ابروی نوک تیز وهم رنگ با ابرو، قسمت هایی را که دارای جای خالی هستند با کشیدن خطوط کوتاه ونامنظم به آن فرم موهای طبیعی دهید.

مدل ابروی دلخواه من دارای کمانی زیباست که در وسط چهارگوش بوده ودنباله آن کم کم باریک می شود وخیلی هم بلند نیست.

موهای ابرو را همیشه به طرف بالا برس بزنید. اگر می خواهید که موها درجایشان ثابت باشند، روی آن ریمل شفاف، واکس سبیل ویا اسپری موی سر بزنید.

• Brow pencil

(مداد ابرو)

برای سایه زدن،پر کردن،تیره کردن ودادن گرمی به ابرو به کار می رود.

• مدل های ابرو

• مدل ماریلین(Mariline)- ابروهایی خوش ترکیب برای آنهایی که دارای ابروهای پرپشت هستند.

• مدل استلا stella - بلندی این ابرو فقط ۳ سانتی متر است و بقیه آن با مداد ابرو کشیده می شود. می توان تمام ابرو را با موجین گرفت ویا تیغ تراشید وسپس با مداد ابرو به آن شکل داد. این مدل ابرو برای آنهایی که ابروان کم پشت دارند مناسب است.

- مدل الیزابت Elizabeth - ابرویی کوچک تر و فشرده تر از مدل ماریلین بوده و وسط آن نیز کاملاً تیز است.
- مدل بروک (Brooke) - این مدل ابرو کمی حالت پسرانه و زلیده دارد.
- مدل کلارا (Clara) - این مدل شروع صاف و دنباله سر پایین دارد و حالت غمگینی به چهره می دهد.
- مدل آدری (Audrey) - بالا و پایین ابروی واقعی با مداد کشیده شده و فرم پهن به آن داده می شود.
- مدل دیواین (Divine) - این مدل ابرو بزرگتر و پهن تر از ابروی واقعی است و باید تمام آن با مداد کشیده شود.

• پوشش ابرو Covering the brows

گاه می خواهید به شکل شخص دیگری، مثلاً یک شخصیت تاریخی ویا یک هنر پیشه سینما، درآیید و شکل ابروی شما کاملاً با او متفاوت است. پس باید به طور کامل شکل ابرو را تغییر دهید. این کار را می توان به دو طریق انجام داد:

▪ راه اول این است که ابروها را کاملاً با موچین برداشته ویا با تیغ بتراشید. در این حالت شما یک سطح صاف خوبی دارید که می توانید هر فرم ابرویی را با مداد ابرو بکشید.

▪ راه دوم به این صورت است که شما ابروی طبیعی را با مواد مخصوص پوشانده و سپس با مداد ابرو هر شکل ابرویی را روی آن رسم نمایید.

• مواد لازم برای پوشش ابرو عبارتند از:

- واکس ابرو
- چسب ابرو
- برس ابرو (اختیاری)
- پوشش دهنده یا کرم پودر
- پودر غیر فشرده
- مداد ابرو eye brow wax
- eye brow sealer
- brow brush
- Concealer
- Loose powder
- brow pencil

• مراحل پوشش ابرو

▪ ابتدا موهای اضافی ابروی طبیعی را با موچین بردارید.

▪ روی ابرو را واکس بکشید.

▪ روی ابروی واکس زده را چسب ابرو بزنید.

▪ چند لحظه صبر کنید تا چسب خشک شود.

▪ روی ابروی چسب زده شده را با کرم پودر ویا پوشش دهنده بپوشانید.

▪ روی آن کمی پودر غیر فشرده بزنید.

▪ حالا شکل ابروی دلخواه را با مداد ابرو روی سطح پوشانده شده بکشید.

▪ سایه چشم (مدل حلقه ای)

یکی از راه های اساسی برای تغییر چهره، علاوه بر گرفتن ابروها، روشن کردن آنهاست؛ مانند مدل صفحه قبل که با روشن کردن ابروهاش به وسیله پودر دکلره مخصوص صورت بسیار تغییر کرده است. با روشن کردن ابروها شما می توانید اثر آن را روی تمام صورت مشاهده کنید. ابروهای روشن شده آنها را نرم نشان می دهد، برخلاف ابروهایی که با رنگ تیره تر رنگ شده اند که آنها را کلفت تر جلوه می دهد. به جای پودر دکلره می توان از روشن کننده ها که در سری رنگ های موجود دارند استفاده نمایید.

اگر احساس می کنید ابروها به چشم هایتان نزدیک هستند، آنها را روشن کنید تا این فاصله کمتر شده و صورتتان نیز بازتر گردد.

روشن کردن ابرو کار بسیار ساده ای است که شما باید آن را تمرین کنید. استفاده مکرر از روشن کننده ها موهای ابرو را ضعیف کرده و گاه آنها را می شکند. بنابراین بهتر است این کار را هرچند ماه یکبار تکرار کنید. پس از پاک کردن روشن کننده از ابرو، آنها را با آب وصابون بشویید. برای نرم کردن ابروها می توان کمی روغن بادام یا روغن زیتون زد که باعث تقویت آنها نیز می شود. اگر بخواهید موهای ابروهایتان را پر پشت جلوه دهید، کافی است سایه چشم پودری هم رنگ با ابرو را با کمک برس بر روی ابروها بزنید.

• چشم ها

- سایه چشم پودری غیر فشرده
- سایه چشم پودری
- سایه چشم به شکل کرم
- سایه چشم به شکل مایع
- برس با سراسفنجی
- برسهای سایه چشم

می توان از(برس با سر اسفنجی- برس سایه چشم واسفنج پودر زنی) برای صاف کردن و آمیختن لبه های سایه چشمی که زده اید استفاده کنیم تا آن طبیعی جلوه کند.

ابروها در عکس روبرو روشن کرده است(اختیاری است) اما ببینید که این ابروها با رنگ روشن روژلب چه حالت ملایمی به صورت داده است. چشم ها قسمتی از صورت هستند که دارای خلقت فوق العاده زیبا و عجیبی می باشند. بر عکس لب ها که شما می توانید تغییر شکل کمی به آن دهید، برای چشم ها واقعا محدودیتی وجود دارند. شما می توانید با استفاده از انواع سایه ها، مدادها ویا خط چشم ها، بسته به شکل صورت وانتخاب شما، مدل مختلفی به آن بدهید.

بهتر است لنز چشمی را قبل از آرایش از چشم ها خارج کرده وپس از اتمام آرایش مجددا در چشم ها قرار داد.

• شکل های مختلف سایه چشم

انواع مهتلف سایه چشم در بازار وجود دارد که هر کدام می توانند حالت کاملا متفاوتی را به وجود آورند.تقریبا استفاده از اغلب آنها بسیار ساده است؛ بجز تعداد معدودی که کمی پیچیده تر است هستند. اما به یاد داشته باشید که باید زیاد تمرین کرده ویا علاقه پافشاری کنید. برای آسان شده کار، من حالت های مختلفی که با سایه چشم شکل می گیرند را به شش دسته تقسیم کرده ام؛ حلقه ای؛ رنگی؛ دودی؛ خمار؛ بادامی؛ گربه ای. شما می توانید بنا بر سلیقه وحالت چشم هایتان هر یک از این مدل ها را انتخاب کنید.

▪ مدل حلقه ای

برای این آرایش چشم که بسیار جذاب است شما به مواد و لوازم زیر نیاز دارید.

- پوشش دهنده وپودر صورت

- اسفنج پودر زنی

- خط چشم مدادی به رنگ سیاه

- سایه چشم پودری به رنگ سیاه

- سایه چشم پودری به رنگ بژ طبیعی

- برس با سر اسفنجی

- برس سایه چشم

- فرمژه و ریمل به رنگ سیاه

- روژگونه به رنگ زرد آلبویی وبرس روژگونه

- روژلب به رنگ طبیعی وبرس لب

ابتدا مقدار کمی پوشش دهنده روی صورت زده و سپس با اسفنج پودر زنی(مخملی نباشد) پودر غیر فشرده را روی آن بزنید.(به زیر چشم ها پودر بیشتری بزنید تا سایه حلقه سیاه آن گرفته شود).

حاشیه داخلی بالا وپایین چشم را با خط چشم مدادی به رنگ سیاه بکشید(با این خط چشم داخل خط مژه را هم بکشید). سایه چشم پودری به رنگ سیاه را با برس یا سر اسفنجی به بالای حلقه کشیده قبل تا بزنیید تا شکل دودی در اطراف چشم ایجاد شود. برای گرفتن نتیجه بهتر باید در هر بار از مقدار کمی سایه استفاده شود. می توان به پایین چشم ها سایه نزد ویا سایه کمتری زد. با استفاده از برس یا سر اسفنجی یا برس سایه چشم(بسته به انتخاب شما) خط کشیده شده را پخش کنید تا یک حلقه سیاه در اطراف چشم به وجود آید. در مرحله بعد، با استفاده از برس سایه چشم و سایه چشم پودری به رنگ سیاه، یک هلال روی چین پلک از گوشه خارجی به طرف گوشه داخلی، همچنین زیر چشم ها بزنیید(سایه چشم درنیمه خارجی چشم ها باید پر رنگ تر باشد).

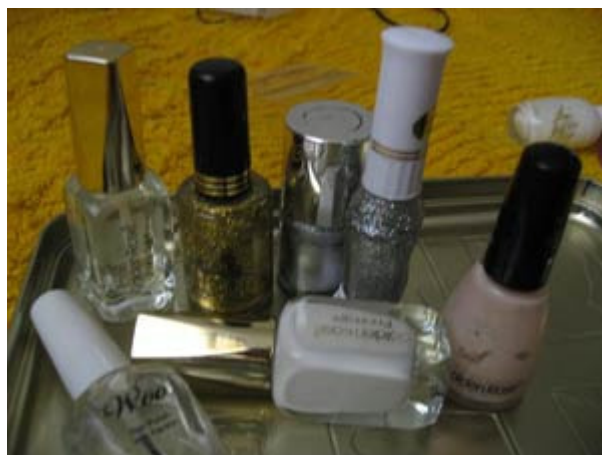
منبع : پایگاه اینترنتی خانواده ما

<http://vista.ir/?view=article&id=305244>



لای

تمام بقایای لایه رویی ناخن را با رطوبت رسانی که توسط یک تکه گاز یا پنبه آغشته به پاک کننده کوتیکل است برطرف نمایید. گاز را بر روی ناخن خود نگه دارید پس از چند ثانیه به سمت پایین حرکت دهید . گهگاهی گاز آغشته به پاک کننده کوتیکل را عوض کنید تا سطح ناخن کاملاً تمیز شود. اگر زیر ناخن یا زیر پوست اطراف ناخن هنوز پاک نشده بود بوسیله یک تکه چوب خلال دندان و قدری پنبه آغشته به مواد پاک کننده تمیز کنید. با استفاده از یک سوهان ناخن خود را کوتاه کرده یا لبه آزاد ناخن را صاف کنید . بیاد داشته باشید که حرکت سوهان باید از گوشه های ناخن به سمت مرکز ناخن باشد نه به شکل رفت و برگشت چرا که این کار لایه های ناخن را خرد کرده و در نتیجه ناخن شما ورقه ورقه خواهد شد. شکل ایده آل



لبه ناخن باید نمایشگر شکل کوتیکل ناخن شما باشد. کوتیکل بیضی شکل = ناخن بیضی شکل. لایه بردار کوتیکل را بر روی ناخن بمالید با روغن یا لوسیون تمام سطح کوتیکل را آغشته کنید. سپس ناخن ها را در ظرف شناور soaking dish فرو کنید ولی بیش از ۳ دقیقه نگه ندارید. اگر خودتان مانیکور را انجام می دهید هر بار یک دستتان را داخل ظرف شناور فرو کنید . اگر بیش از ۳ دقیقه درون ظرف شناور نگه دارید باعث ورم کردن و متورم شدن ناخن هایتان می شود و وقتی که صفحه ناخن به حالت اولیه خود برگردد تمام لاک که بر روی ناخن خود زده اید ترک خورده و خراب خواهد شد.

اگر ناخن های شما از قبل خشک و ورقه ورقه هستند پس باید مانیکور روغن داغ را بر روی ناخن خود انجام دهید. انگشتان را از داخل ظرف شناور بیرون آورید و به وسیله یک چوب خلال دندان یا لایه بردار فلزی کوتیکل پوست اطراف کوتیکل را از اطراف صفحه ناخن دور کنید. حتماً باید حرکت این وسیله از پایین به سمت پوست اطراف کوتیکل باشد، چون ممکن است بافت ناخن آسیب ببیند. بیاد داشته باشید که تنها کاری که شما باید انجام دهید برداشتن پوست اضافی اطراف کوتیکل است نه از بین بردن لایه های جدید ناخن و یا صفحه خود ناخن. تمام این کار ها را بر روی ۵

انگشت یک دستتان انجام دهید سپس بر روی دست دیگران همین مراحل را پیاده نمایید.

با نگه داشتن انبر کوتیکل یا قیچی ناخن در یک دست بقایای پوست اطراف ناخن را جدا کنید. هرگز پوست زنده خود را نبرید. مواظب باشید تا فقط بافتهای مرده پوست را جدا کرده و از ناخن دور کنید. اگر پوست مرده و یا بافت بی جانی در اطراف ناخن شما وجود ندارد نیازی به اینکار نیست.

با استفاده از یک خلال دندان زیر ناخن ها را تمیز کنید. یکبار دیگر متذکر می شویم فشار زیادی به بافت زیر ناخن وارد ننمایید چرا که در غیر اینصورت لایه محافظ ناخن و پوست زیر ناخن صدمه دیده و باعث شکستگی لایه های ناخن می شوند. هر گونه پارگی یا شکستگی بین صفحه ناخن و بستر ناخن باعث ورود باکتری های میکرو اورگانیسم شده و در نتیجه ایجاد عفونت می نماید.

در این مرحله شاید دلتان بخواهد که با استفاده از لوسیون پوست اندازی کار لایه برداری را بر روی پوست خود انجام دهید. پس مقداری از این لوسیون را به کف دستتان بمالید و با یک ماساژ ملایم بر روی دستان و انگشتها این کار را انجام دهید. ماساژ را چند دقیقه ادامه دهید. سپس دستها را از وجود لوسیون شسته و خشک نمایید. سپس رطوبت رسانی به ناخن ها را با استفاده از یک لوسیون مرطوب کننده بر روی دستها و ناخن ها انجام دهید.

اگر ناخن شما سطحی ناصاف و موج دار دارد شاید دلتان بخواهد با استفاده از سوهان سطح ناخن های خود را صاف نمایید. ناخن باید در جهت رشد ناخن سوهان زده شود تا از ورقه شدن آن جلوگیری نماید. ناخن را به آرامی با قسمت سیاه آن سوهان کنید سپس با قسمت های سفید و خاکستری آن اینکار را ادامه دهید. انجام این کار با هر سه طرف صیقل دهنده برای ایجاد درخشش در ناخن، به ناخن کمک می کند تا سطح ناخن لک و دی هیدراته نشود.

اگر پوست شما به شدت خشک و پینه خورده است شاید دلتان بخواهد که با مالیدن پارافین پوست خود را نرم و لطیف نمایید. قبل از اینکه این کار را شروع کنیم مقداری ماده ضد عفونی کننده بر روی دستها، ناخنها و حتی مچ دست خود بمالید تا از برطرف شدن همه عوامل عفونی و باکتری های سطح پوست اطمینان حاصل نمایید. بعد با روغن پوست و ناخن خود را ماساژ دهید. دستان خود را به آرامی به درون پارافین فرو کنید و یک لحظه نگه دارید و سپس دستان خود را دریاورید. اجازه دهید تا موم بر روی پوست شما بنشیند و سپس دوباره در ظرف پارافین فرو کنید. اینکار را چند بار انجام دهید و بعد به دستان خود یک نایلون بپیچید و دستکش نخی روی آن دست کنید. بگذارید تا پارافین مدت ۵ دقیقه بر روی دستان شما بماند. سپس دستکش ها را در بیاورید و با استفاده از همان نایلون روی دستها پارافین را از سطح دستان و ناخن ها پاک نمایید. پارافین استفاده شده را دور بیندازید.

بعد از انجام تمام این مراحل، دستها را شسته و خشک کنید تا تمام آثار سوهان زدن به ناخن و لوسیون ها را پاک نمایید. اگر شما پوستی چرب دارید با پارچه یا گاز مرطوب دوباره دستها و ناخن ها را تمیز کنید تا هیچگونه چربی روی دستها نماند.

حال می توانید لاک زدن را شروع کنید. یک لایه نازک (پایه) از لاک را بروی ناخن خود بزنید. اجازه دهید ۱ دقیقه روی ناخن بماند تا خشک شود. سپس دو لایه لاک بر روی سطح ناخن بزنید البته به فاصله ۱ دقیقه از همدیگر. بعد با زدن لایه نهایی اینکار را ادامه دهید. همیشه از یک لایه پایه استفاده کنید. لایه پایه ای به ناخن می چسبد و سطح ناخن را محکم کرده و در نتیجه رنگ های لاک را در خود حفظ می نماید. لایه نهایی تمام سطح ناخن را می پوشاند و به علت سختی خود ناخن و خود لاک، لاک مدت طولانی تری تازه و براق بنظر خواهد رسید.

انتظار کشیدن برای خشک شدن لاک خسته کننده است اما لاک هر چه آرامتر خشک شود بهتر است و هر چه بخار شدن حلال های رنگ آرامتر انجام شود رنگ شفاف تر و براق تر بنظر می رسد. استفاده از مواد شیمیایی خشک کننده لاک یا گرما در کیفیت لاک ناخن شما تاثیر منفی داشته در نتیجه ناخن شما ترک خورده و حباب دار بنظر رسیده و سطح ناخن ناصاف تر بنظر خواهد رسید. فوت کردن ناخن های لاک زده باعث کم شدن قدرت چسبندگی و شفافیت لاک می شود.

منبع: تهران مانیا

<http://vista.ir/?view=article&id=328506>

لباس عروس و توصیه‌های مخصوص



آماده شدن برای روز مراسم ازدواج، برای بسیاری از عروس‌خانم‌ها استرس‌آور است و دایم نگران هستند که مبادا کاری را از قلم بیندازند. برای اینکه خیلی به‌تان فشار نیاید، توصیه اول این است که از خودتان انتظارات منطقی داشته باشید و همیشه درصدی را برای بی‌نظمی برنامه‌ها در نظر بگیرید. اما از این که بگذریم، توصیه‌هایی هست که می‌تواند کمک‌تان کند. اگر این روزها دارید به مراسم ازدواج‌تان نزدیک می‌شود، مرور کردن لیست زیر و انجام کارهای آن می‌تواند حساسی به‌تان کمک کند...

(۱) دو روز قبل لباس‌تان را بخار بدهید

احتمالا لباس عروسی‌تان را چند ماه قبل دوخته‌اید یا سفارش داده‌اید و حالا چند ماه است که داخل روکش‌های ویژه بسته‌بندی است تا کثیف نشود ولی باید بگوییم که اگر الان آن را باز کنید حتما چروک شده است. حتی ممکن است تورهای آن خم شده باشد. برای اینکه لباس‌تان برای روز عروسی آماده باشد باید یک یا دو روز قبل از آن، لباس‌تان را بخار بدهید. می‌توانید این کار را به مزون لباس عروسی‌تان بسپارید و یا یک خشک‌شویی مطمئن پیدا کنید. همچنین اگر شما دستگاه بخارشو در منزل

دارید، می‌توانید این کار را خودتان در منزل انجام دهید. پیشنهاد دیگر ما این است که لباس‌تان را در حمام قرار دهید و حمام را پر از بخار کنید. این ساده‌ترین روش بخار دادن لباس در منزل است.

(۲) تورتان را آویزان کنید

تورهای عروسی معمولا از گروه تورهای بسیار ظریف هستند که به صورت حاشیه‌دار در مزون‌های لباس عروس به فروش می‌رسند. نکته اصلی این است که تورهای حاشیه‌دار و بلند در عکس‌های عروسی شما زیباتر به نظر می‌رسند، پس توصیه ما این است که این تورها را انتخاب کنید. برای اینکه لازم نباشد تورتان را آویزان کنید چند روز قبل از عروسی تورتان را از پوشش درآوردید و در یک جای بلند در منزل بیاویزید، به طوری که حاشیه‌های آن به طرف زمین آویزان باشد. با این روش تور شما خود به خود باز خواهد شد و خبری از چین و چروک در آن نخواهد بود.

(۳) به کفش عروسی‌تان عادت کنید

دو سه روز قبل از مراسم ازدواج‌تان بد نیست که کفش عروسی‌تان را در منزل بپوشید و با آن راه بروید. با این روش، پاهای شما به پوشیدن یک کفش پاشنه بلند نه چندان راحت خو می‌گیرند. توصیه دیگر ما این است که برای زیر لباس عروستان، یک کفش پاشنه یک تکه بخرید مثل صندل‌های حصیری که در بازار هست. با این روش سطح اتکای شما روی زمین زیادتر شده و در روز مراسم ازدواج‌تان راحت‌تر گام برخواهید داشت. (۴) دنباله‌دارها روی صندلی عقب بنشینند

اگر لباس عروسی شما دنباله بلندی دارد، توصیه ما این است که روی صندلی عقب ماشین عروس بنشینید چون با این روش دنباله لباس شما کمتر چروک می‌خورد. سعی کنید در صندلی عقب اتومبیل به سمت دری که قرار است از آن خارج شوید بنشینید و دنباله لباس‌تان را به سمت دیگر صندلی اتومبیل پهن کنید. با این روش وقتی از اتومبیل خارج می‌شوید اول خودتان پایین می‌آید و سپس لباس عروس شما و دنباله‌اش از ماشین خارج خواهد شد. می‌توانید از یکی از اعضای خانواده‌تان بخواهید که به شما در پیاده و سوار شدن از ماشین عروس کمک کند.

(۵) امسال تاج عروس مد نیست

اگر دنبال تاج هستید، بد نیست بدانید که امسال گذاشتن تاج چندان مد نیست و بیشتر در طراحی لباس عروس، آرایش زیبای موها، جای تاجها و گل‌سره‌های آنچنانی را گرفته است. اگر هم به دنبال خرید تاج هستید و دوست دارید حتما لباس عروس و تور عروسی‌تان را با یک تاج کامل کنید، توصیه ما این است که دنبال تاج‌های ظریف و کوچک باشید که شما را ظریف‌تر و زیباتر نشان دهند.

(۶) لباس عروسی‌تان را کوتاه نکنید

برای بسیاری از عروس خانمها پیش آمده است که لباس عروسی‌شان بلندتر از قدشان است. در این شرایط اولین و ساده‌ترین کاری که به نظر شما می‌رسد، این است که لباس عروسی‌تان را از پایین کوتاه کنید ولی شاید اگر پول زیادی بابت لباس‌تان پرداخته باشید، دلتان نیاید که آن را کوتاه کنید. یک روش ساده این است که لباس‌تان را از میان تورهای آن بالا بکشید و کوک بزنید. البته این کار را به یک خیاط ماهر بسپارید. به این ترتیب هم لباس‌تان را کوتاه و مناسب خودتان کرده‌اید و هم پارچه آن را نبریده‌اید.

(۷) لباس‌تان را تا روز مراسم نپوشید

بهتر است لباس عروسی‌تان را تا روز مراسم ازدواج‌تان نپوشید چون همه دوست دارند شما را در لباس عروس ببینند و دیگر در روز مراسم شاید آن جذابیت و تازگی را نداشته باشید. بنابراین توصیه ما این است که لباس عروسی‌تان را تا نزدیک روز مراسم در منزل خیاطان و یا در مزون بگذارید. این افراد حتی بهتر از شما لباس عروستان را در شرایط مناسب نگهداری خواهند کرد. در این مکان‌ها معمولا مانکن‌های مصنوعی و یا کمدهایی بلند و بزرگ وجود دارد که لباس‌تان در آنجا آویخته می‌شود.

(۸) موها و تاج‌تان را کنترل کنید

بهتر است چند روز مانده به مراسم ازدواج‌تان، تور و تاج‌تان را به آرایشگاه ببرید و آن را به آرایشگران نشان دهید تا متناسب با آنها مدلی مناسب برای موهایتان انتخاب کند. در عین حال می‌توانید در این قرار ملاقات درباره اینکه موهایتان را تیره و روشن کنید، مش و یا هایلایت کنید و یا حتی چه مدل شینیونی را می‌پسندید با او مشورت کنید تا روز عروسی از مدل موها و تناسب آن با تاج و تور و لباس عروسی‌تان راضی باشید.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=366725>

 **vista.ir**
Online Classified Service

لباس‌های لاغری

به یک مهمانی دعوت شده‌اید و یا جشن ازدواج یکی از اقوام نزدیک است و شما حسابتی از اینکه چندان لاغر به نظر نمی‌رسید عصبانی هستید. در این فرصت کوتاه هم که نمی‌توانید به باشگاه بروید و چند کیلوگرم وزن کم کنید تا لاغرتر به نظر برسید. خوب نگران نباشید برای لاغرتر به نظر رسیدن حتما رفتن به باشگاه ورزشی نیاز نیست. شما می‌توانید با انتخاب درست لباس‌های مناسب، طوری لباس بپوشید که لاغرتر به نظر برسید....

• باور نمی‌کنید؟ امتحان کنید:





▪ لباس‌هایی را که درست اندازه‌تان است انتخاب کنید: برای اینکه لاغرتر به نظر برسید باید لباس‌هایی را انتخاب کنید که به‌طور دقیق اندازه شما باشند. اگر شما خیلی هم چاق نباشید ولی به سراغ پوشیدن لباس‌هایی بروید که از سایز شما کوچک‌ترند و برایتان تنگ باشند، به نظر دیگران چاق به نظر می‌رسید. برعکس اگر لباسی بپوشید که خیلی برای شما گشاد باشد، خیلی چاق‌تر از آنچه هستید به نظر خواهید آمد.

▪ به قد دامن‌تان توجه کنید: بسیاری از خانم‌ها دوست دارند دامن‌ی در منزل بپوشند که آنها را قلمی‌تر نشان دهد. خوب توصیه ما این است که اگر شما

قد بلند هستید، دامن‌های بلند و ماکسی و اگر قدتان چندان کوتاه نیست، دامن‌های کوتاه‌تر و تا زیر زانو بپوشید. پوشیدن دامن‌های تا حد زانو را به خانم‌های کوتاه قد توصیه نمی‌کنیم چون آنها را کوتاه‌تر نشان می‌دهند.

▪ رنگ‌های تیره‌تر را انتخاب کنید: فراموش نکنید اگر کمی تپل هستید برای اینکه لاغرتر به نظر برسید باید لباس‌هایی را انتخاب کنید که رنگ‌های تیره‌تری دارند. برای مثال رنگ‌های سرمه‌ای، مشکی و خاکستری تیره و قهوه‌ای تیره، سبز یشمی، بنفش تیره و... به شما کمک می‌کنند که به چشم دیگران جمع و جورتر به نظر برسید. این رنگ‌های تیره می‌توانند برجستگی‌های بدن شما را بپوشانند.

▪ بلوزهای یقه هفت بپوشید: یک شگرد عالی برای لاغرتر به نظر رسیدن وجود دارد و آن هم این است که لباس‌هایی با یقه هفت بپوشید. این لباس‌ها بخش بیشتری از گردن شما را نشان می‌دهند و این موجب می‌شود که شما گردن‌تان بلندتر به نظر برسد و در کل لاغرتر و کشیده‌تر به نظر برسید. لباس‌های یقه بلند گردن شما را کوتاه‌تر نشان می‌دهند و همچنین گردن‌بند کوتاه نیز گردن شما را کوتاه‌تر می‌کند.

▪ راه راه‌های عمودی بپوشید: اگر طرفدار پارچه‌های نقش‌دار و یا راه‌دار هستید توصیه ما این است که پارچه‌هایی را انتخاب کنید که راه راه‌های عمودی و یا خطوط بافت عمودی دارند. این کار موجب می‌شود که اندام شما در نظر بیننده کشیده‌تر و بلندتر به نظر برسد.

▪ شلوارهای پلیسه‌دار را کنار بگذارید: ممکن است شما عاشق پوشیدن شلوار برمودا و یا بگی در یک مهمانی زنانه باشید ولی فراموش نکنید اگر قد شما کمی کوتاه است و کمی اضافه وزن دارید این شلوارها مناسب شما نخواهند بود حتی شلوارهای پلیسه‌دار را هم باید کنار بگذارید. به جای آن توصیه ما این است که به سراغ خرید شلوارهایی بروید که جلوی صاف و یکدستی دارند چون شما را بلندتر جلوه می‌دهند. شلوار را تا ناحیه کمر بالا بیاورید و نه پایین‌تر از آن.

▪ این کفش‌ها را انتخاب کنید: در یک مهمانی زنانه شما می‌توانید با انتخاب کفش مناسب بلندتر جلوه کنید. راهش هم آسان است. کفش‌های با پاشنه‌گوه‌ای و سه‌گوش را انتخاب کنید چون موجب می‌شوند که بلندتر و باریک‌تر به نظر برسید. علاوه بر این، پاشنه بلند، انحنای ماهیچه‌های پای شما را برجسته‌تر نشان می‌دهند. اگر می‌خواهید که پاهای شما لاغرتر به نظر برسند، از استفاده از کفش‌هایی که نوار و یا بند روی ساق پا دارند، خودداری کنید.

▪ به راه رفتن خودتان دقت کنید: این نکته‌ای است که خیلی از خانم‌ها و آقایانی که تصور می‌کنند اضافه وزن دارند به آن توجه نمی‌کنند. به جای اینکه قوز کنید و آویزان و شل و ول راه بروید، شانه‌هایتان را عقب بدهید، کمرتان را صاف کنید و با وضعیت متناسب و چابک راه بروید و قدم بردارید. اگر شما با اعتماد به نفس و درست راه بروید نه تنها قدتان چند سانتی‌متر بلندتر به نظر می‌رسد از نظر دیگران وزن‌تان از آنچه هست کمتر به نظر می‌رسد.

▪ فقط گاهی از کمر بند استفاده کنید: به تازگی لباس‌ها و پیراهن‌هایی برای بانوان مد شده است که یا کمرهای پهنی دارند و یا روی لباس یک کمر بند بسته می‌شود. فراموش نکنید اگر شما واقعا کمر باریکی دارید از کمر بند روی لباس‌تان استفاده کنید در غیر این صورت چاق‌تر به نظر می‌رسید. اگر کمر شما واقعا باریک است می‌توانید از کمر بند استفاده کنید تا باریک‌تر و بلندتر به نظر برسید.

▪ لباس‌های بالاتنه پایین‌تنه یک رنگ را انتخاب کنید: توصیه ما به شما این است که لباس‌هایی را انتخاب کنید که بالاتنه و پایین‌تنه آن یک رنگ باشند. اگر دامن و یا شلوار شما با بلوز شما دو رنگ متفاوت داشته باشند موجب می‌شوند که چاق‌تر به نظر برسید. ترجیحا لباس‌هایی یک‌رنگ از سر تا نوک پا بپوشید.

▪ روسری‌تان را آویزان کنید: حتی رنگ روسری و شیوه بستن آن به شما کمک می‌کند که قد بلندتر به نظر برسید. توصیه ما به شما این است که

به سراغ خرید روسری‌هایی بروید که رنگ‌های تیره‌تری دارند. همچنین روسری را روی سرتان نپیچانید. روسری‌هایی که به سمت پایین آویزان شده باشند، قد شما را بلندتر جلوه می‌دهند.

▪ در انتخاب پارچه لباس‌تان دقت کنید: دقت در انتخاب نوع پارچه لباس هم در اینکه لاغرتر به نظر برسید خیلی مهم است. به سراغ خرید پارچه‌هایی بروید که پارچه سنگینی به شمار نیایند. پارچه‌های سنگین مانند پشمی، بافتنی و چرمی شما را سنگین وزن‌تر نشان می‌دهند. برعکس پارچه‌های سبک وزن مانند کتان و نخ شما را لاغرتر نشان می‌دهند. پارچه‌هایی با طرح برجسته و پارچه‌های زمخت را انتخاب نکنید. از پوشیدن پارچه‌هایی با نقش و نگار شلوغ هم خودداری کنید.

• ۴ توصیه به مردان چاق

▪ دکمه‌های پیراهن را تا انتها و بالا نبندید.

▪ ساعت باریک به مچ نبندید.

▪ بلوز حجیم و یقه اسکی نبوشید.

▪ شلوارهای تنگ نبوشید.

• ۴ توصیه به زنان چاق

▪ کت و ژاکت بلند با دکمه‌های باز نبوشید.

▪ از روسری شالی استفاده کنید.

▪ گردنبند دراز شما را لاغرتر نشان می‌دهد.

▪ ژاکت بلند بدون اپل ببوشید.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=347768>



لبها و زیبایی (lips & beauty)

هدف از استعمال Lipstick یا مداد لب (رژ لب)، کمک به افزایش زیبایی و جذابیت صورت فرد بوده و نباید همانند یک توده قرمز در ابتدای دهان باشد. در صورت امکان، همیشه سعی کنید که رژ لب را توسط برس مخصوص به لبها بزنید. ترجیحا ابتدا خطوط دور لب را با مداد خط لب کشیده و سپس قسمت داخلی را با رژ لب پر کنید. یک خط تیره تر باید در حد خارجی لب (lip&#0۳۹;line، محل اتصال پوست صورتی رنگ لب با پوست صورت) کشیده شده و سپس با یک درجه رنگ روشنتر، لبها رنگ میشوند. در آخر پس از استعمال رژ، یک تیشو (دستمال) را بین لبها گذاشته و چند مرتبه ملایم فشار دهید. این کار را میتوانید با ادای حرف "میم" و سپس فشار





بیشتر لبها انجام دهید. این عمل موجب حذف رنگ اضافی میشود.
برای اینکه در آخر کار نتیجه بهتری بگیرید، لبها را ابتدا با محلول تمیز کننده (cleansing milk) تمیز کنید. سپس روی لبها کمی فوندیشن (foundation) یا پودر بزنید و اجازه دهید تا کاملا خشک شود. بعد دهان خود را تا حدی باز کنید که لبها تحت کشش نباشند، حالا با برس خود که به lipstick آغشته شده است، مرز (outline) لب بالا را رنگ کنید.

سپس لبها را کمی بهم فشار دهید و بعد همین کار را برای حد خارجی (outline) لب پایین انجام دهید. در آخر هم قسمتهای داخلی را با lipstick پر کنید. حالا یک کاغذ تیشو (دستمال کاغذی) بین لبها گذاشته و به آرامی لبها را روی هم فشار دهید. مجدداً کمی پودر و فوندیشن زده و رسم outline را تکرار کنید. توسط یک درجه رژ تیره تر، نقایص طبیعی جزئی لبها را اصلاح کنید. این دو رنگ باید در یکدیگر ادغام شوند.

همانطور که لبها را میتوان بر اساس شکل صورت آرایش کرد، آنها را میتوان بر اساس شکل دهان نیز آراست. یک آرایش با دقت و زیبا، به طور حتم در تغییر ظاهر صورت و دهان موثر خواهد بود. Lipstick انتخابی شما باید به طور صحیح استعمال شده و رنگ آن به درستی انتخاب و با رنگ پوست شما متناسب باشد. توجه کنید که lipstick بخصوص هنگام غذا خوردن یا نوشیدن، مدت زیادی روی لب باقی نمی ماند.

اگر دهان و لبهای شما حالت افتاده دارد (drooping mouth)، کناره ها در دو گوشه دهان را پودر زده و تاکید بیشتری در قسمت وسط لبها داشته باشید. مقدار بسیار جزئی از lipstick تیره تر را در گوشه های طرفین لب بالا استفاده کنید. مقدار بسیار ناچیزی وازلین یا براق کننده (برق لب، gloss) در قسمتهای میانی اعمال کنید. اگر ابتدا از لاینر استفاده کنید، lipstick مدت زمان بیشتری در محل باقی خواهد ماند. اگر از lipstick های روشنتر استفاده میکنید، لاینرهای برهنه و بی اثر را (شفاف) بکار ببرید.

اگر دهان کوچکی دارید، از رنگهای تیره تر در لب بالا استفاده کنید. شکاف بالایی را ملایم رسم کنید و اصلاً تاکید برای پررنگ کردن این قسمت نداشته باشید. به لب پایین باید حالتی مربع با استعمال اندکی وازلین یا gloss در گوشه ها بدهید. Lipstick را با استفاده از تیوب یا برس سفت کوچکی در محل بگذارید. لبها را با پوشش مخصوص هموار و صاف کنید. دقت بالایی را در لبه ها داشته باشید.

اگر لبهای شما به نظر بسیار نازک هستند، در حالی که میتوانید کمی از حد لبها تجاوز کنید، فرم خارجی دهان را با خط لب کاملاً رسم کنید. از رنگ تیره تر در لب پایین استفاده کنید. در طرفین، گوشه های دهان را رو به بالا و در وسط، شکاف لب را واضح رسم کرده و تمام روز را با صورتی زیبا و لیخنند سپری کنید! برای بالانس ظاهر لبها هنگام رسم لبه ها (قبل از lipstick)، دهان را به چند قسمت (مثلاً هر لب را به سه قسمت) تقسیم کنید و در هر زمان روی یک قسمت کار کنید و سپس خطوط این لبه ها را بهم وصل کنید. این نکته را نیز در نظر داشته باشید که رنگهای مات، ظاهر لبها را نازکتر کرده و بالعکس رنگهای براق و درخشانده، به لبهای شما حالتی پرتر و ضخیمتر میدهد.

• طریقه استفاده از lipstick:

استفاده از رژ لب مناسب پس از رسم محدوده لب با خط لب، کلید مهمی در حصول نتیجه دلخواه نهایی است. اگر لبهای شما حالت اخمو و کلفت دارند، لب بالا را با عمق بیشتر و لب پایین را با یک درجه رنگ تیره تر نسبت به لب بالا و در حالتی که کمی از حد لب پایین کمتر رسم کرده اید، رنگ کنید.

اگر ظاهری براق را دوست دارید، از lip-gloss (برق لب) استفاده کنید. ولی مراقب باشید که برق لب از حد لبها تجاوز نکند. در صورت تمایل میتوانید برای پوشش و استتار نقایص لبها، از رژ لب استفاده کنید. اگر لبهای شما کوچک است، میتوانید خط لب خود را کمی فرار از حد خارجی لبها رسم کنید و اگر لبهایی ضخیم دارید، این خطوط را کمی داخل تر (داخل حد خارجی لبها) رسم کنید. رنگهای تیره باعث میشود که لبها به نظر کوچکتر آمده و بالعکس، رنگهای روشنتر لبها را بزرگتر نشان میدهند. اگر لب پایین به نسبت لب بالا ضخیم تر است، رنگ تیره تری روی لب پایین و همان رنگ را با سایه روشنتر برای لب بالا استفاده کنید. Lipstick هایی ارجح ترند که به تونوسینه و سایه روشن رنگ پوست شما نزدیکتر باشند.

در ادامه نکاتی در رابطه با کاربرد صحیح lipstick آورده شده است:

۱) lipstick را میتوانید برای سرخی گونه (بجای سرخاب) استفاده کنید اما هیچگاه عکس این عمل را انجام ندهید.

۲) قبل از استفاده از lipstick، لبها را با کمی فوندیشن یا پودر آماده کنید تا تمام رنگها را از لبها حذف کنید.

- ۳) قبل از انجام آرایش لبها (رژ و خط لب)، آرایش سایر قسمت‌های صورت را انجام دهید. به عبارت دیگر لبها را آخر از همه آرایش کنید.
- ۴) از خط لب خود به عنوان پایه ای برای lipstick استفاده کنید. این عمل به دوام و ماندگاری بیشتر lipstick کمک خواهد کرد. هنگام استفاده از lipstick های روشن، از خط لب های برهنه و کمرنگ استفاده کنید و در آخر مجددا خط لب را تکرار کنید.
- ۵) همیشه مطمئن باشید که از تاریخ انقضا lipstick شما نگذشته باشد. بعضا مشکلاتی در هنگام خشکی هوا یا حساسیت در بعضی افراد به چشم میخورد.
- ۶) برای داشتن لبهایی قرمز، هوای تازه، ویتامین ها و آهن مورد نیاز است.
- ۷) یادآوری میشود که رژ لب نباید بین دو فرد از لبی به لب دیگر زده شود. رژ شما باید کاملا اختصاصی بوده و در صورت استفاده دو نفر یا بیشتر، برای پاک کردن آن میتوانید با دستمال کاغذی اغشته به الکل انرا ضد عفونی کرده و استفاده نمائید.
- ۸) برای انتخاب رنگ رژ لب میتوانید آن را کنار لب قرار داده و هماهنگی رنگ را با صورت خود بررسی نمایید.
- ۹) در صورتی که چشم ها را سنگین آرایش کرده اید، لبها را با رنگی ملایم در بالانس با چشم ها قرار دهید. و در صورتی که لبها را قرمز خونی رژ زده اید، چشم ها را ملایم آرایش کنید.
- ۱۰) قلم خط لب را برای تراش کردن راحت تر کمی سرد کنید.

<http://vista.ir/?view=article&id=284856>



لطافت دست‌هایت از من

آیا می‌دانید هری‌پاتر روی دستمال کاغذی متولد شد؟ البته منظورمان این است که اولین خطوط این قصه‌های جالب نخستین بار روی دستمال کاغذی‌های یک رستوران، نوشته شد.

«جووان کانلین» که خالق هری‌پاتر است اغلب به همراه دخترش به یکی از رستوران‌های ادینبورگ می‌رفت، چون آنجا گرم‌تر از خانه کوچکش بود. پشت یکی از میزها می‌نشست و می‌نوشت و از آنجایی که پولی برای خرید کاغذ نداشت، پس مجبور بود روی دستمال کاغذی رستوران بنویسد. پس از دستمال کاغذی استفاده‌های دیگری هم می‌توان کرد. جالب نیست؟ شما چطور، از دستمال کاغذی چه استفاده‌ای می‌کنید؟ برای خشک کردن صورت؟ پاک کردن آرایش؟ پاک کردن دست و صورت پس از صرف غذا؟



دستمال کاغذی یکی از محصولات صف طولانی محصولات بهداشتی سلولزی است و اعضای دیگر این خانواده را پوشک بچه، پوشک بزرگسالان، دستمال‌های مرطوب آرایشی و بهداشتی و... تشکیل می‌دهند. این محصولات چون یک بار مصرف هستند و همچنین قیمت مناسبی نیز دارند، در میان خانواده‌ها خریداران زیادی دارند و در سبد خرید هر خانواده‌ای پیدا می‌شوند.

- گاهی به دستمال کاغذی نگاه کن

رضا کرامتی از فعالان بازار دستمال کاغذی، درباره روش تشخیص دستمال کاغذی مرغوب از انواع نامرغوب می‌گوید: «دستمال کاغذی مرغوب و مناسب باید بعد از خیس شدن، ریز و پودر نشود و بعد از چند دقیقه به حالت اولیه خود برگردد و از الیاف سلولزی به رنگ سفید و یا رنگی باشد در ضمن باید فاقد لکه و بوی نامطبوع باشد».

دستمال کاغذی خوب «کِرپ» است یعنی چین‌خوردگی‌هایی در سطح آن ایجاد شده است که هنگام تولید آن برای افزایش سطح تماس و در نتیجه بالا بردن میزان سرعت جذب آب ایجاد شده است. کرامتی در ادامه گفته‌هایش می‌افزاید: «در بسته‌بندی‌های استاندارد، با کشیدن یک برگ دستمال کاغذی، تمام برگ‌های آن به بیرون نمی‌ریزد و دارای استحکام کافی هستند و در حمل و نقل نیز شکل ظاهری خود را از دست نمی‌دهند». هنگامی که دستمال کاغذی را در مقابل نور می‌گیرید، پراکندگی الیاف به طور یکنواخت دیده می‌شود. رنگ به کار رفته در ساخت دستمال کاغذی باید از رنگ‌های مجاز باشد و با رنگ بسته محتوی دستمال کاغذی هم رنگ و متناسب باشد. دستمال کاغذی باید فاقد لکه و بوی نامطبوع باشد و الیاف کلوخه شده، پرز که همان الیاف خرد شده است و سایر اجسام خارجی روی آن دیده نشود.

• مرغوب‌ها و نامرغوب‌ها

برخی از مارک‌های دستمال کاغذی شناخته شده و قدیمی هستند و جواب خود را پس داده‌اند ولی دستمال کاغذی‌ها غیراستاندارد هم در بازار کم نیستند که وزارت بهداشت هر از چندگاهی نام انواع غیراستاندارد را در اطلاعیه‌های خود اعلام می‌کند. رضا کرامتی از فعالان بازار دستمال کاغذی می‌گوید: «دستمال کاغذی استاندارد یعنی دستمالی که در تعداد برگ و اندازه و ابعاد با آنچه روی جعبه نوشته شده است، مطابق باشد و نیز الیاف آن برای استفاده و تولید، الیاف مرغوبی باشد». وی خاطرنشان می‌کند، «جنس نامرغوب یعنی جنسی که فاقد استاندارد باشد و در کیفیت مواد اولیه و الیاف استفاده شده تقلب صورت گیرد».

اخیراً دستمال کاغذی‌های فله‌ای با نشان دستمال کاغذی‌های شناخته شده به بازار آمده است که در ساخت آن از الیاف نامرغوب یا از اضافات و ضایعات دستمال‌های دیگر استفاده شده است. فراموش نکنید دستمال کاغذی‌های مرغوب الزاماً دستمال کاغذی‌هایی نیستند که قیمت بالایی داشته باشند بلکه باید جنس موردنظر از نشان استاندارد بهره‌مند باشد. تقلب در تولید دستمال کاغذی غالباً در چگونگی بسته‌بندی این کالا انجام می‌گیرد، به این شکل که روی جعبه دستمال کاغذی نوشته شده ۲۰۰ برگ دولا در حالی که درون جعبه ۱۰۰ برگ دولا یا حتی کمتر از این تعداد قرار داده شده است. برخی از افراد هم با جعل نام، به همین شکل کمفروشی می‌کنند.

• یک جعبه استاندارد

کارشناسان، استانداردهای خاصی را برای بسته‌بندی دستمال‌های کاغذی در نظر دارند که کارخانجات تولید دستمال کاغذی باید آن را رعایت کنند و شما به عنوان مصرف‌کننده با توجه به این معیارها، می‌توانید بهترین و بهداشتی‌ترین خرید را داشته باشید: اگر دستمال کاغذی جیبی می‌خرید باید تعداد آن ۲۰ عدد باشد، اگر جعبه‌ای است باید ۱۰۰ یا ۱۵۰ یا ۲۰۰ عدد برگ دولا و یا چندلا داخل آن وجود داشته باشد و با عدد روی جعبه مطابقت داشته باشد، جعبه و بسته دستمال کاغذی باید استحکام کافی داشته باشد و طی مراحل حمل و نقل شکل ظاهری‌اش را حفظ کند، ورق‌های یک بسته در ابعاد یکسان باشند و تعداد ورق‌ها کمتر از تعداد درج شده روی جعبه نباشد.

• بالاترین رتبه در منطقه

براساس گزارشات برخی از کارشناسان مسائل بهداشتی، ایرانیان در مصرف دستمال کاغذی بالاترین رتبه را در مقایسه با کشورهای منطقه دارند، ولی به طور کلی سرانه مصرف کاغذهای بهداشتی در ایران بسیار کمتر از کشورهای توسعه یافته و پیشرفته است.

در حال حاضر سرانه مصرف کاغذهای بهداشتی در ایران ۲۰۰ گرم و این سرانه در کشورهای پیشرفته بین ۲۰ تا ۲۵ کیلوگرم است. واردات دستمال کاغذی در دو صورت مواداولیه و تیشو صورت می‌گیرد که عمدتاً از اندونزی و مصر است و واردات دستمال کاغذی به صورت بسته‌بندی شده بسیار ناچیز است و عمدتاً به صورت دستمال سفره‌های

چینی است.

• دستمال‌هایی برای بانوان

معمولاً در منزل، دستمال‌های بهداشتی بیش از همه برای بانوان استفاده می‌شود. این دستمال‌ها از دستمال کاغذی‌های معمولی گرفته تا دستمال‌های مرطوب و آرایشی عطردار متفاوت است. این دستمال‌های آرایشی و عطردار که قیمت گرانتری دارند معمولاً از کشور دوبی وارد می‌شوند و در شهرهای بزرگ خریداران خاص خود را دارند و بیشتر برای پاک کردن آرایش استفاده می‌شوند. اگر از این محصولات استفاده

می‌کنید دقت کنید که پوست شما به مواد عطری درون این دستمال‌ها حساسیت نداشته باشد. قرمزی پوست، خارش، التهاب پوست پس از استفاده از این محصولات نشانه حساسیت شما به این دستمال‌ها است.

• پوشک‌هایی برای کوچولوها

عمر کهنه بچه و لاستیکی تقریباً سرآمده است، دکتر نیلوفر شایسته، متخصص پوست می‌گوید: «روندی که بهداشت کودکان طی سال‌های طولانی طی کرده است عبارت است از کهنه بچه، لاستیکی، پوشک و پوشک کامل. به گفته وی امروزه دوره استفاده از کهنه بچه و لاستیکی به سر آمده و اکثر خانواده‌ها از پوشک‌های کامل بچه استفاده می‌کنند.

این متخصص پوست به مادران و پدران توصیه می‌کند، استفاده از کهنه بچه به دلیل شست و شوی مداوم آن و احتمال ماندگاری میکروب در آن معنی پیدا می‌کند و می‌گوید: «اگرچه استفاده از کهنه بچه هزینه زیادی ندارد، ولی عواقب خطرناکی دارد».

نکته جالب دیگری که در مورد پوشک بچه وجود دارد این است که معمولاً قیمت فروش پوشک‌های بچه کمتر از قیمت ثبت شده روی محصول است. یک پخش‌کننده انواع کاغذهای بهداشتی و پوشک بچه، علت این امر را حمایت از مصرف‌کننده می‌داند، وی می‌گوید: «فروشنده‌ها برای حمایت از مصرف‌کنندگان با کمک و حمایت دولت انواع پوشک‌های بچه را حدود ۲ تا ۵ درصد ارزان‌تر از قیمت واقعی به فروش می‌رسانند.»

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=291745>



لوازم آرایش معدنی افسانه یا حقیقت؟!

ماجرای زیبایی و ابزار و یراق رنگارنگ آن تمامی ندارد: تولیدکنندگان این محصولات هیچ فرصتی را برای جذب مشتری بیشتر از دست نمی‌دهند. البته مصرف‌کنندگان هم با خیال راحت این فرصت را در اختیار تولیدکنندگان قرار می‌دهند و به این ترتیب هر روز شاهد معرفی محصول یا راهکاری جدید در این بازار جذاب هستیم؛ محصولاتی که با آب و تاب فراوان معرفی می‌شوند.



در این بین مدتی است که سروکله محصولات آرایشی معدنی هم در این

بازار پیدا شده است و از سوی مردمی که از انواع مواد و داروهای شیمیایی دلزده‌اند، با استقبال روبه‌رو شده است، شاید که از مضرات مواد مصنوعی در امان بمانند. اما ادعاهای سازندگان این مواد تا چه میزان به حقیقت نزدیک است؟

در اواسط دهه ۱۹۷۰ میلادی سانفرانسیسکو شاهد وقوع یک انقلاب در زمینه تولید لوازم آرایشی بود. سازندگان این مواد که با نام مواد آرایشی معدنی به بازار عرضه شد، ادعا می‌کردند در ساخت این لوازم آرایشی از مواد ریز و طبیعی معدنی برگرفته از زمین استفاده شده و هیچ نوع مواد شیمیایی، رنگ و مواد نگهدارنده در آنها به کار نرفته است.

با چنین استدلالی بود که در طول ۳۰ سال گذشته مواد آرایش معدنی، بازار زیبایی را دگرگون کردند و نه تنها از اتهام آسیب رساندن به سلامت پوست مبرا شدند، بلکه با این ادعای تولیدکنندگان که این مواد برای سلامت پوست مفیدند، کم‌کم جایگاه ویژه‌ای در میان انواع لوازم آرایشی پیدا

کردند.

سازندگان این مواد معتقدند مواد آرایشی معدنی تاریخچه‌ای ۱۰ هزار ساله دارند و باستان‌شناسان در کاوشهای خود به‌ویژه در مصر باستان چنین مواد آرایشی را یافته‌اند.

گفته می‌شود که مصریان باستان در مراسم و مکان‌های خاص (به ویژه مذهبی) از این مواد استفاده می‌کردند.

کاوش‌های تاریخی نشان می‌دهد که در زمان‌های قدیم مصریان از نوعی سرمه در زیر چشمان خود استفاده می‌کردند تا با جذب نور خورشید از چشم‌آنها در مقابل این پرتوها محافظت کند.

• نبوغ تبلیغاتی یا فواید بی‌شمار؟

علاوه بر این یافته‌های تاریخی، وجود مواد طبیعی در لوازم آرایش معدنی منجر به این شده تا تولیدکنندگان مدعی شوند با مصرف این مواد فواید متعددی عاید مصرف‌کنندگان می‌شود: « چون در این مواد از اجزای طبیعی معدنی مثل اکسید روی، دی اکسید تیتانیوم و اکسید آهن استفاده می‌شود با مصرف آنها پوست تغذیه، تقویت و محافظت می‌شود.»

محافظت از پوست در مقابل نور آفتاب، داشتن خواص ضدالتهابی و عدم بروز آلرژی پوستی از خواص دیگری است که به این مواد نسبت داده می‌شود: چون مواد محرک کلاسیک مثل رنگهای صنعتی و نگهدارنده‌ها در ساخت این مواد به کار نرفته است میزان آسیب رساندن آنها به پوست کمتر است.

ضمناً به دلیل بکار رفتن دی اکسید تیتانیوم و اکسید روی این مواد دارای خواص ضدالتهابی هستند و حتی نوع خاصی از آنها در مبتلایان به روزاسه و آکنه باعث تسکین پوست می‌شوند.

طرفداران این مواد براین باورند که لوازم آرایش معدنی چون منافذ پوست را نمی‌بندند نه تنها باعث بروز یا تشدید آکنه نمی‌شوند و احتمال بروز آلرژی پوستی با آنها در حد صفر است، بلکه درخشش این مواد با سایر لوازم آرایشی قابل مقایسه نیست و این محصولات از پوست

به طور ۱۰۰ درصد در مقابل نور آفتاب محافظت کرده، با پوشش دادن کامل آن پوست را نرم می‌کنند و در ضمن خاصیت ضد آب و عرق هم دارند.

اما در مقابل همه محاسنی که به این مواد نسبت داده می‌شود، بعضی متخصصان پوست و داروسازی معتقدند در ساخت این مواد از نبوغ تبلیغاتی خاصی استفاده شده تا به روشی تازه همان مواد آرایشی قدیم با ادعایی جدید به خانمها فروخته شود و مردم با هدف حفظ سلامت به استفاده از مواد آرایشی جدید ترغیب شوند.

این متخصصان معتقدند ادعاهای سازندگان مواد آرایشی جدید صحت ندارد چون موادی مثل میکا، اکسید روی و دی اکسید تیتانیوم چندین دهه است که در لوازم آرایشی شیمیایی هم استفاده می‌شوند و پایه این لوازم آرایشی به حساب می‌آیند. به نظر این متخصصان مواد آرایشی معدنی می‌توانند همان مشکلات و عوارض لوازم آرایشی معمولی را ایجاد کنند و هیچ مدرکی دال بر خالص تر بودن آنها وجود ندارد.

این درحالی است که طرفداران لوازم آرایشی معدنی معتقدند خلوص این مواد در حدی است که می‌توان شبها با آن خوابید، نظریه‌ای که به‌هیچ‌وجه موافقت متخصصان پوست را به دنبال ندارد؛ هیچ‌گاه نباید با هیچ ماده آرایشی خوابید چون لازم است که در طول شب پوست بدون هیچ پوششی باشد.

موضوع بحث‌برانگیز دیگر در مورد مواد آرایشی معدنی قضیه محافظت در برابر اشعه آفتاب است. یکی از شرکتهای سازنده این مواد مجوز تولید ضد آفتاب با اسپ‌ای ۱۵ را گرفته است و مابقی تولیدکنندگان هم مدعی‌اند چون مقادیر دی اکسید تیتانیوم و اکسید روی در این مواد بالا است اثر محافظتی خوبی در برابر نور خورشید اعمال می‌کنند.

اما متخصصان با این نوع ضدآفتابها موافق نیستند و توصیه می‌کنند افراد از ضد آفتابهای معمولی استفاده کنند و در صورت تمایل از مواد آرایشی معدنی در روی آن استفاده کنند.

• همه مثل هم نیستند

شاید به نظر برسد تمام مواد آرایشی معدنی شبیه هم هستند اما این موضوع صحت ندارد. با توجه به اینکه قانون مشخصی برای تولید مواد آرایشی معدنی وجود ندارد هر محصولی که حاوی مواد معدنی باشد تحت این نام برچسب می‌خورد. جالب اینجاست که بسیاری از این مواد آرایشی به اصطلاح معدنی، حاوی مقادیر جزئی مواد معدنی هستند و مقادیر زیادی مواد غیر طبیعی در آنها به‌کار رفته است.

فرمولاسیون مواد آرایشی معدنی عموماً در ۲ دسته بزرگ قرار می‌گیرند: آنهایی که سعی شده تا حد ممکن در ساختشان از مواد مصنوعی

استفاده نشود و تقریباً به‌طور خالص طبیعی هستند و دسته دوم آنهایی که مواد شیمیایی مثل نگهدارنده‌ها و رنگها در آنها به‌کار رفته است. توصیه متخصصان آن است که در موقع خرید به برجسب و درصد اجزا به‌کار رفته در آنها توجه کنید و نگذارید عناوینی مثل «تماماً طبیعی» یا «۱۰۰ درصد ترکیبات معدنی» شما را فریب دهد.

ترکیب «اکسی کلرید بیسموت» یک ماده معدنی است که البته به‌طور طبیعی در زمین پیدا نمی‌شود بلکه محصول فرعی پردازش سرب و مس است. متأسفانه از این ماده در تولید محصولات آرایشی زیاد استفاده می‌شود در حالیکه این ماده محرک پوست است و باعث خارش و بثورات پوستی می‌شود و حتی مصرف مقادیر زیاد آن ممکن است باعث بروز آکنه شدید شود. این ماده در بعضی مواد آرایشی معدنی به‌کار می‌رود و متخصصان به افرادی که پوست حساس دارند، توصیه می‌کنند از مصرف آن خودداری کنند.

از سوی دیگر، یکی از عواملی که باعث شهرت مواد آرایشی معدنی شده است لطافت، ظاهر طبیعی و دوام طولانی مدت آن است که در نتیجه تبدیل مواد معدنی مورد استفاده به مواد میکروسکوپی و بسیار ریز به دست می‌آید. اما بعضی متخصصان معتقدند بهای سنگین این اقدام را مصرف‌کنندگان باید بپردازند.

تحقیقات نشان می‌دهد وقتی بعضی مولکولها به حدی ریز شوند که به نانو ذره تبدیل شوند اثر آنها نسبت به ذره اصلی بسیار متفاوت می‌شود و می‌توانند تأثیراتی بسیار سمی به همراه داشته باشند. مثلاً مواد معدنی مثل روی و تیتانیوم در پوست سالم مشکلی ایجاد نمی‌کنند اما اگر به صورت نانو ذره درآیند به خصوص در پوستهای حساس و مشکل‌دار، عواقبی به دنبال دارند.

بنابراین فراموش نکنید حتی اگر مواد آرایشی منبعی طبیعی داشته باشند باز هم آگاهی و دقت خریداران در این زمینه اهمیت دارد و مصرف‌کننده باهوش کسی است که با افزایش دانش خود به راحتی فریب تبلیغات را نمی‌خورد و سلامت خود را به خطر نمی‌اندازد.

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=309621>

 **vista.ir**
Online Classified Service

لوازم آرایشی تقلبی

در حالی که کشور ما یکی از رکوردداران مصرف لوازم آرایش در جهان است، کارشناسان می‌گویند بخش عمده‌ای از این مواد تقلبی و غیراستاندارد هستند فروشندگان بازار تهران معتقدند که بیش از ۰۵ درصد لوازم آرایشی و بهداشتی، کرم‌های پودر و مواد ساخت ریمل‌های آرایشی تقلبی است و حرفه‌ای‌ها با ترفندهای بسیار، با افزودنی‌های غیرمجاز و انواع چربی که معلوم نیست چه هست واز کجا به دست آمده، آنها را تولید کرده‌اند. بیشتر خانواده‌ها هم به هنگام خرید، از کیفیت و مواد اصلی ساخت این مواد اطلاعی ندارند. شاید وقتی مسئول اداره نظارت بر مواد غذایی شبکه بهداشت و درمان کرج اعلام می‌کند در یک ماه گذشته بیش از دو تن انواع شامپو و لوازم آرایشی غیر استاندارد از تولیدی‌های غیرمجاز و فروشگاه‌ها





جمع‌آوری و معدوم شده است یا در اخبار می‌خوانیم که با شناسایی دو انبار در تهران، بیش از ۲ میلیارد ریال لوازم آرایشی کشف و ضبط شد، بیشتر

به عمق فاجعه پی ببریم.

• حساسیت، شایع‌ترین عارضه

حساسیت شایع‌ترین عارضه لوازم آرایشی تقلبی است. احساس سوزش و سوزن شدن در محلی که ماده آرایشی استفاده شده، شایع‌ترین شکایات مصرف‌کنندگان است. معمولا چنین افرادی به متخصص پوست مراجعه نمی‌کنند و خودشان از مصرف آن محصول خاص خودداری می‌کنند. سایر علائم شایع عبارتند از: قرمزی، تورم، خارش و تاول‌های آبدار. عوارض جانبی دیگری که می‌تواند در اثر استفاده از لوازم آرایشی روی دهنده شامل کهیر، عفونت پوست، عفونت ریشه مو، تغییر رنگ پوست، آکنه (جوش‌های غرور جوانی)، تغییر رنگ و صدمه به ناخن و مو است.

• عطر، سردسته حساسیت‌رها

جالب است بدانید عطرها و مواد خوشبوکننده شایع‌ترین علت ایجاد حساسیت پوستی در مواد آرایشی (حتی مرغوب‌ترین انواع آن) هستند. دکتر محسن باستانی اعتقاد دارد با توجه به قدمت برخی از کارخانجات خارجی در تولید مواد معطر و ادکلن و ناتوانی کارخانجات داخلی در رقابت با محصولات خارجی، این مواد مهم‌ترین اقلام بهداشتی و آرایشی قاچاق شده در کشور است.

مشاور معاونت غذا و داروی وزارت بهداشت با اشاره به انواع بیماری‌های پوستی و حساسیت‌های جلدی در اثر استفاده از عطرها قاچاق تأیید نشده می‌گوید: «به رغم شکایت‌های صورت گرفته در این ارتباط به دلیل بی‌هویت بودن این قاچاقچیان هیچ پیگیری مطلوبی نمی‌توان کرد.»

• کچلی برای همیشه

رنگ مو یکی از بحث برانگیزترین اقلام آرایشی است، ولی خطر حساسیت‌زایی رنگ‌های مو حتی در بهترین مارک‌ها وجود دارد. به همین خاطر توصیه می‌شود که افراد قبل از استفاده از هر رنگ مویی حتما تست پوستی انجام دهند و در صورت عدم ایجاد حساسیت اقدام به مصرف آن محصول کنند. اما در مورد رنگ موهای تقلبی این احتمال بسیار بیشتر می‌شود.

ریزش مو در اثر رنگ موهای غیرمجاز تقریباً تبدیل به پدیده‌ای رایج شده است. دکتر عطایی مشاور معاون غذا و داروی وزارت بهداشت و درمان با تأیید این مطلب می‌افزاید: «در برخی موارد گزارش شده که فرد استفاده‌کننده مواد رنگ موی غیرمجاز به سبب مصرف این مواد پیاز موی سرش سوخته و باعث طاسی غیرقابل بازگشت شده است، یا بر اثر مصرف لوازم آرایشی غیرمجاز تاول‌هایی بر روی پوست به وجود آمده است.»

• جنون گاوی

در بحبوحه بیماری جنون گاوی این نظریه مطرح شد که برخی از مواد آرایشی خارجی ممکن است باعث سرایت جنون گاوی شوند. وحید مفید مدیرکل وقت وزارت بهداشت نیز با تأیید این مطلب اعلام کرد که برخی از این مواد از فرآورده‌های دامی و حاوی «اکولازن و ژلاتین» هستند که ممکن است باعث سرایت عارضه جنون گاوی شوند. باید توجه داشت که احتمال این مشکل در مورد لوازم آرایشی تقلبی زیاد است و گرنه کارخانه‌های معتبر معمولاً دست به چنین ریسکی نمی‌زنند.

• ایدز و هپاتیت

بحث انتقال ایدز از طریق لوازم آرایشی در سال‌های گذشته بسیار داغ بود. در این خصوص باید گفت احتمال انتقال این ویروس‌ها از طریق لوازم آرایشی وجود ندارد، زیرا ویروس ایدز در مواد آرایشی فعال و زنده نمی‌ماند و این بیماری از این طریق قابل انتقال نیست.

• آکنه در انتظار شماس

بعضی مواد آرایشی دارای مقداری روغن هستند که باعث بروز آکنه در پوست‌های مستعد می‌شوند. این مواد روغنی در لوازم آرایشی غیراستاندارد به میزان بسیار بالاتری می‌رسد، به همین دلیل ایجاد جوش‌های سرسپاه و آکنه از عوارض استفاده از لوازم آرایشی غیراستاندارد است.

• عدم تحمل

برخی از بیماران در اثر استفاده از مواد غیراستاندارد دچار عدم تحمل به مواد آرایشی شبیه آن نیز می‌شوند و به دنبال مصرف هرگونه ماده آرایشی احساس ناخوشایندی پیدا می‌کنند. عدم تحمل نسبت به مواد آرایشی نادر است ولی در صورتی که ایجاد شود، می‌تواند بسیار

ناراحت کننده باشد.

• آفلاتوکسین

آفلاتوکسین ها مواد تولید شده توسط قارچ ها هستند که برای حیوانات و انسان سمی هستند. آفلاتوکسین B₁ شایع ترین نوع موجود و یکی از قوی ترین کارسینوژن ها (مواد سرطان زا) برای انسان محسوب می شود. مصرف آفلاتوکسین توسط انسان می تواند منجر به صدمات کبدی حاد شود.

آزمایشات صورت گرفته بر روی مواد آرایشی غیرمجاز نشان دهنده آن بوده که میزان این ماده سمی در آنها بسیار بالاتر از حد مجاز است. این ماده به راحتی از روی پوست جذب بدن می شود.

• فقط لوازم دارای برچسب

مجید عطایی مشاور معاون دارو و غذای وزارت بهداشت و درمان به زنان هشدار داد: <فقط از لوازم آرایشی و بهداشتی که دارای برچسب فارسی و توضیحات مربوط به تاریخ تولید و انقضا هستند، استفاده کنند.>

وی می افزاید: اگر در خصوص لوازم آرایشی و بهداشتی به دانشگاه های علوم پزشکی سراسر کشور گزارش شود، در این صورت آنها با حکم قضایی این لوازم آرایشی را جمع آوری می کنند اما در غیر این صورت وزارت بهداشت هیچ مسئولیتی در این زمینه نخواهد داشت چرا که برای جمع آوری آن قوه قهریه ندارد.>

وی اظهار می دارد: <وزارت بهداشت تنها وظیفه اطلاع رسانی به مردم در زمینه استفاده از لوازم آرایشی و بهداشتی دارای مجوز از وزارت بهداشت و درمان را دارد. البته در بسیاری از موارد نیز اداره کل بهداشت محیط معاونت سلامت وزارت بهداشت در صورت مشاهده محصولات غیر بهداشتی که با بازدید از این اماکن انجام می دهد، نسبت به جمع آوری این مواد آرایشی تقلبی اقدام می کند.>

عطایی تصریح می کند: <متأسفانه برخی از این مواد آرایشی به صورت دستفروشی در سطح شهر عرضه می شود که جمع آوری آنها مشکل است. بنابراین بهترین روش این است که به مردم این آگاهی داده شود که از این لوازم آرایشی فاقد مجوز از وزارت بهداشت استفاده نکنند.> وی اضافه کرد: <به مردم توصیه می شود که لوازم آرایشی و بهداشتی مورد نیاز خود را از مکان های مطمئن نظیر داروخانه ها خریداری کنند.>

• تمیز اصل از فرع محال است

چاره اندیشی وزارت بهداشت تا حدی موثر افتاد. نتیجه این شد که در اکثر مواقع به طور مستقیم از کارخانجات معتبر تولیدکننده درخواست تولید محصول موردنظر شد. بدین ترتیب خیال افرادی که به دنبال تهیه محصولات معتبر بودند راحت شد، روی این برچسب ها معمولاً تاریخ تولید، انقضا، قیمت و گواهی نامه استاندارد کارخانه تولیدکننده درج شده است. اما گفت و گو با برخی فروشندگان لوازم آرایش معلوم می کند که این برچسب ها هم اعتبار خود را از دست داده اند، چرا که با چسباندن این برچسب ها و درج آنها به روی اجناس تقلبی، این مشکل هم به راحتی حل شد. یکی از فروشندگان لوازم آرایشی می گوید: <اگر قرار باشد به راحتی مردم جنس تقلبی را از اصل تشخیص دهند، هیچ کس حاضر نمی شود سرمایه خود را وارد این کار کند، آنها به قدری حرفه ای با این مسئله برخورد می کنند که تقریباً ۰۹ درصد خریداران نمی توانند این مسئله را تشخیص دهند. بدین ترتیب آنها با خیالی آسوده، سرمایه های هنگفت خود را در بازار لوازم آرایشی تقلبی وارد می کنند!>

• معنای درجه دو

لوازم آرایشی تقلبی در تهران بیشتر از مرزهای کردستان وارد بازارها می شوند و به جرات می توان گفت که از تمام مارک های مرغوب، تقلبی آن هم وارد شده اما با قیمت های بسیار ارزانتر عرضه می شود. برای نمونه مارک <کلینیک> که جزو لوازم آرایشی قدیمی و معروف است و انواع محصولات آن از قیمتی تا بیست هزار تومان برخوردار است اما نمونه های تقلبی آن با قیمت دو هزار تومان به فروش می رسد. این لوازم تقلبی بیشتر در کشورهای همسایه ای مانند تایلند، سوریه، پاکستان، افغانستان و ترکیه ساخته می شود. جالب اینجاست که فروشندگان ادعا می کنند که عرضه کنندگان لوازم آرایشی گواهی نامه تولید آنها را کسب کرده اند. گاهی نیز اتفاقات جالبی رخ می دهد مثلاً شرکت یاردلی به باند استریت تغییر نام داده اما هنوز محصولات آن با نام یاردلی در بازارهای کشور به چشم می خورد که در پاکستان و افغانستان پر شده اند. معمولاً عرضه کنندگان لوازم آرایشی این اجناس را درجه دو می نامند.

• قانون چه می گوید

بر اساس بخشنامه های وزارت بهداشت، تولیدکنندگان لوازم آرایشی و بهداشتی ایرانی باید استانداردهایی را در این زمینه رعایت کنند. حتی در

مورد لوازم آرایشی خارجی هم شرکت‌های واردکننده، به شرطی می‌توانند جنس‌هایشان را وارد نمایند که مجوزهای لازم را داشته باشند و برای کسب مجوزهای لازم این شرکت‌ها باید دقیقاً جزئیات اقلام وارد شده را از شرکت سازنده برای وزارت بهداشت بگیرند و یا در آزمایشگاه‌های وزارت بهداشت تجزیه و آنالیز شوند و در صورتی که مواد مضر نداشته باشند توزیع شوند. اما علی‌رغم اینکه بعضی از شرکت‌ها مجوزهای لازم را کسب می‌کنند برخی مواد آرایشی به صورت قاچاق و خارج از نظارت وزارت بهداشت وارد می‌شود. متأسفانه لوازم آرایش غیراستاندارد هم باعث واکنش‌های آلرژیک و حساسیت‌های شدید می‌شود. گاهی این حساسیت‌ها بسیار شدید می‌شود، به عنوان مثال چندی قبل خانمی به دلیل مصرف رنگ موی خارجی و به‌خاطر تشدید آلرژی و حساسیت به بخش مراقبت‌های ویژه بیمارستان انتقال یافته و تحت درمان قرار گرفته است.

• سخن آخر

استفاده از مواد آرایشی و بهداشتی غیرمجاز، عوارض جسمی را بر پوست بدن استفاده‌کنندگان این لوازم که اغلب آنها زنان هستند، ایجاد می‌کند که برخی از این عوارض غیرقابل جبران است. توصیه ما به شما این است که در انتخاب لوازم آرایش دقت بسیاری به خرج دهید و تنها به صرف ارزانی و تنوع، تن به استفاده از لوازم تقلبی و فاقد کیفیت ندهید، چراکه در درازمدت مجبور خواهید شد با مراجعه به دکتر پوست هزینه بسیار بیشتری برای تجدید سلامتی از دست رفته‌تان صرف کنید. مطمئن باشید اگر می‌خواهید فکر اقتصادی داشته باشید در این بازار بسیار متحمل ضرر خواهید شد! کیفیت لوازم آرایشی ایرانی شاید نتواند با مارک‌های معروف دنیا رقابت کند؛ اما اگر شما به دنبال اجناس ارزان هستید بهتر است از لوازم آرایش ایرانی که در ایران تولید شده، تحت نظارت وزارت بهداشت بوده و از ایمنی لازم برخوردارند، استفاده کنید.

منبع : سایت دوستان

<http://vista.ir/?view=article&id=255852>

 **vista.ir**
Online Classified Service

لوازم آرایشی؛ خوب و بد

این روزها اگر در یکی از خیابان‌های شلوغ شهر راه بروید، در بساط دست‌فروش‌ها، کالاهای عجیب و غریبی پیدا می‌کنید. یکی از این کالاهای لوازم آرایش هستند که مارک‌های معروفی دارند ولی معمولاً با قیمتی بسیار ارزان‌تر از نمونه‌های اصلی به فروش می‌رسند. جالب این که بازار خرید این کالاهای ارزان قیمت هم گاه گاهی خیلی داغ است. ولی از آن جایی که هیچ ارزانی بدون دلیل نیست، باید باور کرد که بعضی از ما سلامت‌مان را خیلی ارزان با خرید این کالاهای تقلبی، به این فروشندگان می‌فروشیم.

استفاده از لوازم آرایشی و مواد محافظت‌کننده پوست، تبدیل به بخشی از زندگی روزمره بانوان شده است. آمارها نشان می‌دهد کشور ما در زمینه

واردات و مصرف لوازم آرایشی، رکورد هفتم در دنیا و سوم در خاورمیانه را دارد. عطرها، مرطوب‌کننده‌ها، پاک‌کننده‌های پوستی، ضد آفتاب‌ها، ضد عرق‌ها، رنگ‌های آرایشی... لوازم آرایشی و بهداشتی هستند که هر روز مورد استفاده هزاران نفر قرار می‌گیرند.

• من، حساسم



طبق مطالعه‌ای که در کشورهای اروپایی انجام شد، تقریباً ۴ درصد افراد نسبت به مواد آرایشی حساسیت دارند. این آمار در آمریکا به ۱۲ درصد نیز می‌رسد. به نظر می‌رسد آمار حساسیت به این مواد بیش از اینها باشد چرا که برخی از این حساسیت‌ها درست بلافاصله پس از مصرف این مواد خود را نشان می‌دهند ولی متأسفانه بسیاری از این حساسیت‌ها در طولانی مدت اتفاق می‌افتند و بنابراین بسیار آسان از دید پزشکان پنهان می‌مانند.

در این مورد نیز تصور نکنید که این رخداد فقط برای دیگران ممکن است پیش بیاید. گاهی پس از استفاده از این مواد آرایشی احساس سوزش در روی پوست صورت و بدن ایجاد می‌شود، بعضی‌ها هم خارش، قرمزی و تورم را تجربه می‌کنند. مثلاً ساعتی پس از استفاده از سایه بر روی پلکشان، پلک چشم متورم و قرمز می‌شود. این همان حساسیت به ماده آرایشی است. بسیاری از افراد برای این عوارض به پزشک مراجعه نمی‌کنند و براساس تجربه و آزمون و خطا، استفاده از آن محصول را کنار می‌گذارند.

اگر شما پس از استفاده از این محصولات دچار آکنه (جوش صورت) شدید و یا تغییر رنگ پوست خود را مشاهده کردید، باید باور کنید که زنگ خطر برای شما به صدا درآمده است. دقت کنید شما ممکن است به یک ماده آرایشی حساسیت نداشته باشید ولی همین که در برابر نور خورشید قرار بگیرید، حساسیت و خارش و قرمزی پوست‌تان آغاز می‌شود چون برخی مواد آرایشی در برابر نور خورشید ایجاد حساسیت می‌کنند. در صورتی که شما دچار این علائم شدید، اصلاً مهم نیست که چه قیمتی بابت خرید آن محصول پرداخت کرده‌اید، باید بلافاصله استفاده از آن را برای خودتان ممنوع کنید و برای اطمینان بیشتر با یک متخصص پوست و مو مشورت کنید.

• لوازم آرایشی حساسیت‌زا

اگر بخواهیم لیستی از مواد آرایشی حساسیت‌زا را به شما ارائه کنیم باید محصولات بسیاری را در آن بگنجانیم. عطرها یا همان مواد خوشبو کننده که به تمام لوازم آرایشی افزوده می‌شوند، شایع‌ترین عامل ایجاد حساسیت پوستی در بیشتر افراد است. لوازم آرایشی از زمان تولید در کارخانه تا زمانی که به فروش می‌رسند و تا زمانی که توسط مصرف‌کننده استفاده می‌شوند، ممکن است در شرایط متفاوتی از نظر دمای هوا قرار گیرند. شرکت‌های تولید کننده این محصولات برای جلوگیری از رشد باکتری‌ها و قارچ‌ها و نیز ممانعت از تجزیه این محصولات، مواد نگهدارنده را به آن اضافه می‌کنند. مواد نگهدارنده خود به سه دسته مواد ضد میکروبی، آنتی اکسیدان‌ها و جذب‌کننده‌های پرتو ماوراءبنفش تقسیم می‌شوند.

گاهی حتی نرم‌کننده‌هایی که پس از شامپو زدن موها استفاده می‌کنید نیز می‌توانند بر روی پوست سر ایجاد حساسیت کنند. برخی ضد آفتاب‌ها نیز موجب حساسیت پوست می‌شوند. این ماده در ضد آفتاب‌های شیمیایی یافت می‌شود اگر به یک فروشگاه ارائه لوازم آرایشی و بهداشتی سر بزنید، انواع لاک‌ها و مواد تقویت‌کننده و براق‌کننده ناخن را خواهید یافت. ماده فرمالدئید که به سفت کننده‌های ناخن افزوده می‌شود می‌تواند موجب بروز حساسیت شود. گاهی شما این حساسیت را در بافت ناخن و پوست اطراف آن مشاهده خواهید کرد ولی گاهی هنگامی که دستتان را به سمت چشمتان می‌برید، احساس سوزش در چشمتان می‌کنید. این بدان دلیل است که گاهی این مواد موجب بروز حساسیت در پلک صورت و گردن نیز می‌شوند.

هنگامی که یک رنگ موی جدید را از فروشگاه تهیه می‌کنید بهتر است پیش از آنکه آن را به تمام موهایتان بمالید، آن را بر روی پوست بازو یا امتحان کنید و در صورتی که در محل تست احساس خارش و قرمزی کردید، از آن رنگ مو برای رنگ کردن موهایتان استفاده نکنید چون به مواد شیمیایی درون فرمول شیمیایی آن حساسیت دارید.

• ریمل‌ها، کانونی برای عفونت چشمتان

ریمل‌ها از نظر شکل ساختاری به دو نوع پودری و مایع در بازار ایران وجود دارند پایه اصلی ریمل‌های مایع آب و روغن است. ریمل‌هایی که پایه اصلی آنها روغن است در برابر عرق کردن و ریزش اشک مقاومند ولی خشک شدن آنها روی مژه‌ها به مدت طولانی صورت می‌گیرد. ریمل‌هایی که پایه اصلی آنها آب است دقیقاً برخلاف ریمل‌های گروه اول عمل می‌کنند.

ریمل‌هایی که پایه اصلی آنها آب است محیط مناسبی برای رشد و نمود میکروب‌ها هستند. با تکثیر این میکروب‌ها و حضور مداوم آنها در نزدیک چشم، عفونت‌های چشمی، التهاب، قرمزی، ترشحات غلیظ، خارش و پوسته‌ریزی لبه پلک را ایجاد می‌کنند و حتی می‌توانند به قرنیه چشم آسیب برسانند و موجب اختلال در بینایی شوند. مواد رنگی، عطری و نگهدارنده موجود در ریمل‌ها می‌تواند ایجاد حساسیت پوستی کند.

اگر شما به مصرف این ریمل‌ها همچنان ادامه دهید به مرور مژه‌هایتان شروع به ریزش می‌کنند. ریمل‌های با پایه روغنی که در اصطلاح عامیانه <ضد آب> هم نامیده می‌شوند، دست کمی از رقیب خود ندارند چون به دلیل اینکه به سختی از روی مژه‌ها پاک می‌شوند، موجب

چسبندگی مژه‌ها به یکدیگر و افزایش ریزش آنها می‌شوند.

برای پاک کردن ریمل‌هایی که پایه آنها آب است شما می‌توانید از آب معمولی استفاده کنید ولی برای پاک کردن ریمل‌های <ضد آب> حتما استفاده از آب و صابون و یا شیرپاک کن را فراموش نکنید، در غیر این صورت این کانون‌های عفونت در مجاور چشمانتان باقی مانده و اثرات زیانبار خود را به جای می‌گذارد. استفاده از فرمژه نیز می‌تواند جان مژه‌ها را به خطر بیاندازد. از آنجا که مژه‌ها پایه سستی دارند، کشش زیاد آنها می‌تواند استحکام و حالت و زیبایی مژه‌ها را از بین ببرد.

• لوازم آرایش؛ آن روی سکه

شما با کمی دقت می‌توانید محصول آرایشی و بهداشتی را انتخاب کنید که سلامت شما را فدای زیبایی نکند. در هنگام خرید این محصولات پیش از هر چیز از تقلبی نبودن آن مطمئن شوید چون در این محصولات تقلبی به دلیل عدم کنترل کیفیت، ممکن است مواد شیمیایی به کار رود که برای پوست و موی شما بسیار خطرناک باشد. به تازگی بر روی این محصولات که مورد تایید وزارت بهداشت است یک برچسب نصب می‌شود که در آن نام محصول و تاریخ انقضاء و تولید آن، نام کشور سازنده نام شرکت سازنده محصول و قیمت آن درج می‌شود.

بنابراین از خرید محصولاتی که چنین برچسبی ندارند جدا خودداری کنید. استفاده از محصولات بهداشتی تاریخ گذشته می‌تواند عوارض جبران‌ناپذیری را بر روی پوستتان باقی بگذارد. صرفا شکل بسته‌بندی شیک و زیبای این محصولات دلیلی بر مرغوب بودن آنها نیست چرا که این محصولات غیراستاندارد فقط برای جلب نظر مشتری ظاهری فریبنده دارند و شاید شما تمام آن پولی که بابت آن می‌پردازید فقط بهای بسته‌بندی و شکل ظاهری آن باشد در حالی که از مواد شیمیایی بسیار نامرغوب و ارزان قیمت در فرمول شیمیایی آن استفاده شده است.

به جرات می‌توان گفت از تمام مارک‌های مرغوب، نوع تقلبی آن نیز وارد کشور شده است. این محصولات معمولا در کشورهای همسایه مثل سوریه، پاکستان، افغانستان و ترکیه ساخته می‌شوند. لوازم آرایشی و بهداشتی ایرانی که شاید برخی افراد از خرید آنها طفره می‌روند از بسیاری از این محصولات تقلبی ارزان‌قیمت بهتر هستند. چرا که علاوه بر اینکه تحت نظارت وزارت بهداشت تهیه می‌شوند، در بسیاری از موارد از کیفیت بسیار مطلوبی نیز برخوردارند. شاید وقت آن رسیده است که در باورهای نادرست خود تجدیدنظر کنیم و با دیدگاهی روشن و واقع‌بینانه تلاش‌های متخصصان، پزشکان و داروسازان کشورمان را جدی‌تر بگیریم. واقعا حیف نیست که تنها با فریب یک اسم، انواع محصولات آرایشی و بهداشتی خارجی و تقلبی را بر سر و صورت خود بمالیم؟

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=243308>

 **vista.ir**
Online Classified Service

ما آویزها به کجای کله‌ات بیاویزیم خودمان را؟

این روزها بدلی‌جات الی‌ماشاءالله در کوچه و بازار پیدا می‌شود. با این‌که قرار است جنس بدلی بخری باز هم هزار دنگ و فنگ دارد و برای خودش فوت و فن‌هایی که هر کسی از پس آن برنمی‌آید. عاشق زیورآلات هستی؟ منتظری که از جلوی ویتترین مغازه‌اش عبور کنی و دست‌کم بچسبی به شیشه و سیر تماشا کنی؟ سرت درد می‌کند که این





وسط، بین تماشاگران، چشم‌ت یک‌جا گیر کند و آن موقع است که دیگر طاقت نمی‌آوری و حتما باید بروی داخل و دست خالی برنگردی. شروع کنی به سؤال پرسیدن. قیمت این گوشواره، جنس آن دستبند، طرح فلان مدل خارجی، این یکی اندازه است یا نه؟ سیاه که نمی‌شود؟

و سؤال پشت سؤال که جواب‌هایش بدجور تو را سردرگم می‌کنند. در این میان اگر این وضعیت را بارها تجربه کرده باشی و کمی با جنس‌ها و ریزه‌کاری‌هایشان آشنا باشی، حتما کار را یکسره می‌کنی و بهترین انتخاب را انجام می‌دهی و با افتخار از مغازه بیرون می‌آیی، اما اگر از این همه شکل و رنگ و طرح سردرگم‌آوری، آنوقت است که یا دست خالی برمی‌گردی و یا اگر هم چیزی خریده‌ای هنوز چشم‌هایت پشت ویتترین فروشگاه جا مانده تا کی دوباره این ویتترین‌های جذاب جلوی راحت را بگیرند.

• جیب خالی، پز عالی

از طلا و پلاتین که بگذریم، سخن بدلیجات خوش‌تر است. دلیلش هم واضح است. اولاً قیمت پایین‌تری دارند و هر وقت از مدلی که خریدید خسته شدید، می‌توانید با بهای کمی نوع دیگری تهیه کنید. دوم این‌که مدل و رنگ و جنس تنوع بیشتری دارد. به‌هرحال فلزهایی که در زیورآلات بدلی استفاده می‌شوند، از این قرارند:

هیچ‌وقت فکر نکنید که تیتانیوم اصل خریده‌اید. هرچه در بازارها به عنوان تیتانیوم موجود است، آب تیتانیوم است. فلز تیتانیوم تقریباً گران‌ترین فلز است. تیتانیوم اصل در صنعت هواپیماسازی استفاده می‌شود و از طلای سفید هم گران‌تر است. اما آب تیتانیوم یک‌جور همه‌کاره در فلزات است. تقریباً هر فلزی که در انواع گوشواره‌ها، گل‌سرها و همه زیورآلات دیگر استفاده می‌شود و نمی‌دانیم چیست، تیتانیوم است.

این فلز باتوجه به قیمت کمترش نسبت به نقره و به خاطر درخشندگی‌اش گاهی در اولویت اول انتخاب قرار می‌گیرد. اما گاهی تیتانیوم تنها برای این‌که نیاز به استفاده از فلزی بوده، به کار برده می‌شود.

تازگی‌ها هم تیتانیوم را در حرارت، اکسید می‌کنند تا به رنگ مسی دربیاید و قالب قدیمی پیدا کند و از آن در زیورآلات سنتی، به‌خصوص گوشواره‌ها استفاده می‌شود.

به‌هرحال تیتانیوم باوجود کیفیت نه‌چندان خوبش نسبت به استیل و نقره به دلیل قیمت مناسبش انتخاب خوبی برای فلز اصلی بدلیجات است. اگر یاد کاسه، بشقاب و پارچ آب استیل افتادید، به‌کل، این‌ها را از ذهنتان دور کنید. استیل، فلزی است که باوجود قیمت کمتر، نسبت به تیتانیوم جنس مناسب‌تری دارد. دستبند و انگشترهای استیل، این روزها فروش خوبی دارند، ضمن این‌که استیل اصل، خاصیت‌هایی هم دارد و تا حدودی مانند دستبندهای مسی که آرامش بخش‌اند عمل می‌کند.

علاوه بر این استیلی که در زیورآلات استفاده می‌شود، دوام بسیار خوبی دارد و تنها ایرادش این است که روی آن به راحتی خط می‌افتد، ولی سیاه‌شدن در کارش نیست.

نقره انواع و اقسام مختلف دارد. بسیاری از نقره‌هایی که در بازار موجودند اصل نیستند. معمولاً هیچ فلزی که تحت‌عنوان نقره فروخته می‌شود، نقره خالص نیست. این، هم می‌تواند خوب باشد، هم بد.

اگر ناخالصی نقره که بین هفت و نیم تا سی درصد است از مواد متفرقه مثل تیتانیوم و مس و دیگر فلزات باشد، این فلز کیفیت چندان مناسبی ندارد، ولی اگر نود و دو و نیم درصد فلز، نقره و بقیه پوششی از طلاسفید باشد، فلز ایده‌آلی به دست آمده، زیرا پوشش طلای سفید آن مانع از جذب آلودگی‌ها می‌شود. درحقیقت، نقره برخلاف طلا خاصیت جذب آلودگی‌ها را دارد و همین دلیل سیاه‌شدن این فلز است.

در میان فلزات دیگر، مس کمترین کاربرد را در ساخت زیورآلات دارد. بیش‌ترین استفاده مس در زیورآلات، دستبندهای انگویی تمام مسی است که فرم زیبایی دارند، اما نکته جالب درمورد این دستبندها و به‌طور کلی فلز مس، این است که بسیاری عقیده دارند مس خاصیت مناسبی برای کنترل و آرامش اعصاب دارد.

فلز مس به خاطر ویژگی مغناطیسی‌اش تأثیرش ابتدا بر پوست و سپس بر آنزیم‌های مغز وارد می‌شود و به آرامش اعصاب منجر می‌شود.

• جیرینگ جیرینگ آویزها

قبلا از خانواده بدلیجات انگشتر برایتان گفته ایم. خوب این هم از بقیه اش.

سعی مان هم این است که دسته بندی کاملی داشته باشیم، تا شما قبل از هر خریدی اطلاع اولیه ای از انواع بدلیجات داشته باشید و مجبور نشوید چشم بازار را در بیاورید، از سرو کول ویتترین مغازه ها بالا بروید و کله فروشنده را با سوالهای چپ و راستتان کچل کنید.

• گوشواره / سنتی

گوشواره های سنتی نوعی از گوشواره های آویزی اند. شاید بشود پرتعدادترین گوشواره ها را همین نوع سنتی دانست که ریشه در زیورآلات قدیمی ایرانی، لبنانی و عربی دارند و البته با طرح های جدید پیوند خورده اند. این گوشواره ها اغلب رشته رشته هستند و رنگ های قهوه ای و مسی دارند و برای تزئینشان، بیش از هر چیز از چوب، صدف و مینا کاری استفاده می شود.

• چسبی

گاهی گوشواره ها به اندازه ای هستند که تنها سطح نرمه گوش را می پوشانند. نوعی از این گوشواره ها لولا دارند و برای استفاده از آنها مانند گوشواره های مغناطیسی نیازی به سوراخ بودن گوش ها نیست. نوع رایج تر گوشواره های چسبی، سوزن و زائده ای دارند که مثل پیچ و مهره به گوش می چسبند و به گوشواره های میخی هم معروف اند. پرتعدادترین نوع گوشواره های چسبی، نوع تکیگین آنهاست.

• آویزی

اغلب گوشواره ها آویزی اند و با قلاب یا يك حلقه كوچك، از گوش آویزان می شوند. گوشواره های آویزی با صدف، مروارید، آینه، چوب و هر چیز تزئینی که هر چند وقت يك بار متداول می شود، تزئین می شوند.

بسیاری از گوشواره های فانتزی هم آویزی اند و طرح ها و رنگ های متفاوتی دارند. خیلی ها هم این گوشواره ها را به خاطر رنگ های متنوعی که دارند، برای مهمانی می خرند که بتوانند آنها را با لباس های شب جور کنند.

• حلقه ای

قدیمی ترین نوع گوشواره، همین شکل حلقه ای آن است. نوع قدیمی گوشواره های حلقه ای هنوز هم در بسیاری از فرهنگ ها با همان شکل (يك حلقه كوچك به يك گوش و یا هر دو گوش) استفاده می شود. این نوع گوشواره ها که از نوع آویزی اند ابتدا به صورت تکیگه بوده اند، اما امروزه تغییر شکل زیادی داده اند و به صورت چند حلقه هم اندازه یا حلقه هایی که به ترتیب كوچك یا بزرگ می شوند، موجودند.

• گردنبند/ کلاسیک

برای مهمانی های رسمی، گردنبند کلاسیک بهترین انتخاب است؛ گردنبندی که تا حدودی پهن است و وزن نسبتا زیادی دارد و به خاطر شکل سختش چندان شباهتی به زنجیرهای لخت ندارد.

گردنبندهای کلاسیک که معمولا به همراه سرویس کاملش موجود است با نگین های سورمه ای، زرشکی و سبز تزئین می شوند گزینه مناسبی به جای طلا سفید هستند.

نوع دیگری از گردنبندهای کلاسیک، نوع سافووفسکی است که آویزان آن يك سنگ رنگی خوش تراش است که از يك قالب همجنس با گردن آویز قرار می گیرد و درخشش زیبایی دارد.

• آویز دو لباسی

آویزهای دو لباسی به طور کلی دو دسته اند که هر دو نوع از گردنبندهای معمولی بلندترند تا روی لباس قرار گیرند. يك شکل آنها گردن آویز چرم یا کتان دارد و آویز آن مانند سینه ریزهای قدیمی رشته رشته و بلند است و نوع دیگر مثل يك ردیف مروارید، سنگ یا شیشه است که معمولا به قدری بلند است که دو یا سه دور، دور گردن می اندازند.

• زنجیر آویز

زنجیر لخت بدون آویز یا پلاک هم طرفدار خودش را دارد، اما معمولا زنجیر با يك آویز همراه است که در قیمت اش تأثیر زیادی دارد؛ به طوری که اگر خود زنجیر سبك و ظریف باشد بیش از نیمی از ارزش گردنبند مربوط به آویز آن است. زنجیرها با بافت ریز یا درشت پیدا می شود و گاهی حلقه حلقه اند؛ زنجیرهایی که آویز ندارند هم تنوع زیادی دارند؛ شکل های معروف به اشك، برگ، شکوفه و دیسکو که حالت مارپیچ دارد، تنها مواردی از انواع زنجیرها هستند.

• روبانی

گردن‌آویز گردنبندهای روبانی که بیشتر رنگی‌اند از جنس فلز نیست و گاهی از نخ‌های کتان، پلاستیکی و یا چرم تهیه می‌شود. مقدار زیادی از ارزش این گردنبندها مربوط به آویز آنهاست که معمولا بزرگ‌تر از حد معمول‌اند و سبکی گردن‌آویز را جبران می‌کنند. طوق النگو تا وقتی که سایز مچ‌دست باشد می‌شود النگو، اما وقتی به اندازه دور گردن شد اسمش را طوق می‌گذارند. طوق‌ها به گردنبندهای خفگی هم معروف‌اند چون دور تا دور گردن را می‌گیرند و اگر آویز داشته باشند آویز کوچکی دارند که معمولا کروی است یا شکل پلاک دارد. در آفریقا و بعضی کشورهای آسیایی مثل هند هم از طوق، همان استفاده‌ای را می‌برند که در مورد النگو گفتیم؛ یعنی ده بیست طوق دور گردن می‌اندازند.

• دستبند / تنیس

دستبند باریک یا پهن که یک ردیف نگین ریز یا درشت داشته باشد، به دستبند تنیس معروف است. این که اسم تنیس از کجا آمده کاملا معلوم نیست، اما به نظر می‌آید اولین باری که این شکل دستبند ساخته شد، اسم تنیس روی آن گذاشته‌اند. (که احتمالا اسم شخصی بوده و هیچ ربطی به ورزش تنیس ندارد.)

دستبندهای مشابه را هم با همین نام می‌شناسند. دستبندهای فانتزی هم اغلب همین ظاهر را دارند و جدا از نگین، با سنگ و شیشه‌های رنگی یا صدف‌های یک شکل تزئین می‌شوند.

• النگو

النگو که می‌گویند یاد ردیف حلقه شبیه به هم، دور مچ دست (شاید هم تا آرنج) می‌افتند که با یک تکان دست کلی سروصدا می‌کنند. یاد بعضی‌ها هم می‌افتد که با هم رقابت می‌کنند تا تعداد النگوهایشان را بیشتر کنند.

درست است که به‌خصوص در گذشته‌ای نه‌چندان دور، النگو تقریبا همین یک شکل را داشت و تعدادش بسیار مهم بود، اما این روزها النگوهای تک که گاهی شیشه‌ای یا پلاستیکی هم هستند و رنگ‌های مختلفی دارند معمول‌تر است. النگو برخلاف دستبندهای لخت، حالت سخت و دایره‌ای شکل دارد، اما هیچ‌گاه قفل‌دار نیست و باز نمی‌شود و برای این که دور مچ دست قرار گیرد باید وارد دست شود.

• لخت

دستبندهای معمولا باریکی که در دست به آسانی حرکت می‌کنند و شکل زنجیر دارند به دستبندهای لخت معروف‌اند. روی این دستبندها آینه، شیشه و انواع نگین‌ها کار می‌شوند و از دستبندهای رسمی به حساب می‌آیند، اما بسیاری از دستبندهای فانتزی هم از نوع دستبندهای لخت هستند و دستبندآویزها که به جز زنجیر لخت با اشکال مختلف شیشه‌ای که از آن آویزان است، تزئین می‌شوند نیز در همین دسته قرار می‌گیرند.

• دستبند النگویی

شاید جدیدترین نوع دستبند که دیگر یک سبک خاصی از دستبند محسوب می‌شود، دستبند النگویی باشد. این نوع دستبند مانند النگو، شکل دایره‌ای دارد، اما برخلاف آن دایره کامل نیست و اگر هم به شکل یک دایره بسته باشد از نوع دستبندهای فنری یا قفل‌دار است که به آسانی وارد دست می‌شوند. گاهی روی بدنه این دستبندها، در صورتی که نقره‌ای رنگ باشند، طرحی هم با رنگ مشکی می‌کشند که به آن فلمکاری می‌گویند.

• پلاک

پلاک‌ها یک پای ثابت همه زیورآلات‌اند. در دستبند هم مانند گردن‌آویز و گوشواره گاهی از پلاک استفاده می‌شود که این نوع از دستبندها را به این اسم معروف می‌کند؛ شکل معمول این دستبندها یک زنجیر باریک است که یک پلاک ساده و پهن‌تر از خود همراه دارد که روی مچ قرار می‌گیرد و در بیشتر دستبندها، پلاک شکل مشابهی دارد.

• متفرقه/سنجاق سر

اجزای اصلی سنجاق سر یک قسمت فلزی فنردار و یک قسمت پلاستیکی طرح‌دار است. فلز سنجاق‌سر هم معمولا تیتانیوم است که گاهی هم به صورت اکسید شده و در رنگ‌های مسی و طلایی استفاده می‌شود. قسمت پلاستیکی سنجاق سر مانند گل سر با نگین و شیشه به شکل گل یا طرح پروانه تزئین می‌شود.

• تل

در سال‌های قبل تل سر، رایج‌ترین شکل تزئینات سر و در واقع شیوه جمع کردن مو بود و هنوز هم بیشترین تنوع را دارد. تل‌های پلاستیکی،

پارچه‌ای و کش‌دار، تل‌های تاشو و چوبی انواع مختلف تل هستند که معمولا ساده و گاهی با تزئینات معمولی به کار می‌روند. نگین‌های تل مانند، نگین‌های کار شده در گل‌سر و سنجاق‌سر، شیشه و کریستال است و ارزش چندانی ندارد.

▪ گل‌سر

می‌گویند اسم دیگرش کلیب است که ما به اشتباه به آن کلیپس هم می‌گوییم، اما به نظر می‌رسد همان گل‌سر از همه مهم‌تر باشد. دست کم این طوری فارسی هم پاس داشته شده است.

گل‌سرهای ریز، رنگ‌های شادی دارند و اغلب ساده و پلاستیکی‌اند، اما گل‌سرهای درشت که موها را کاملا جمع می‌کنند با رنگ‌های تیره هم موجودند و گاهی روی آن‌ها با نگین کار می‌شود.

گل‌سرهای خرچنگی هم نوع جدید گل‌سرهاست که حالت چنگکی دارند و موها را به راحتی جمع می‌کنند.

▪ سوزن شینیون

این ژاپنی‌ها را دیده‌اید که يك سوزن را در يك کوه مو فرو می‌کنند و موهاشان را با همین يك سوزن جمع می‌کنند؟! البته این جورها هم نیست، اما به هر علت بدون تأثیر هم نیست.

اسم این سوزن خارق‌العاده، شینیون است که انتهای آن با يك نگین درشت یا مروارید تزئین می‌شود.

البته شکل جدید این سوزن مانند عکسی که می‌بینید دوتایی است که جمع کردن مو را هم ساده‌تر می‌کند.

شینیون هم حتما اسم کسی بوده که برای اولین بار از این سوزن استفاده کرده و تا به حال به رحمت خدا رفته است و گرنه ما بدون شك يك مصاحبه‌ای هم با او ترتیب می‌دادیم.

▪ شانه سر

این یکی هم مثل تل از طرفدارانش کم شده است. گذشته از شانه‌های معمولی کوچک و بزرگ که گاه پلاستیکی‌اند و گاه فلزی و چوبی، يك نوع شانه‌های تاج‌دار هم هستند که روی آن‌ها با نگین‌های رنگی کوچک کار می‌شود.

در ضمن زمان خرید شانه‌های فلزی یا چوبی حتما دقت کنید که زیر شانه از يك پوشش پلاستیکی استفاده شده باشد. این پوشش برخلاف فلز و چوب باعث کشیدگی و کنده شدن مو نمی‌شود و استفاده از شانه را راحت‌تر می‌کند.

▪ آویز موبایل

امان از این تکنولوژی یا همان فناوری خودمان که همیشه دردسرساز و مشکل‌آفرین است. برداشته‌اند به تلفن، عروسک آویزان کرده‌اند. حتما از فردا هم می‌خواهند آویز نوت‌بوک وارد کنند و مردم هم هجوم ببرند سمت آویز نوت‌بوک فروشی‌های معتبر و تا می‌توانند پول بالای این جور چیزها بدهند.

خب، به هر حال ما از همه چیز استقبال می‌کنیم. آویزهای موبایل هر چیزی می‌تواند باشد، ولی بازار انواع عروسک‌های کوچک خمیری که رنگ‌ها و شکل‌های بامزه‌ای هم دارند داغ‌تر است.

بعضی آویزها هم با دریافت امواج، قبل یا همراه با زنگ تلفن عکس‌العمل نشان می‌دهند. مثلا آدمکی را تصور کنید که قبل از زنگ تلفنتان شروع می‌کند به حرکت کردن.

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=250987>

ماسک های زیبایی و تأثیر آنها بر پوست

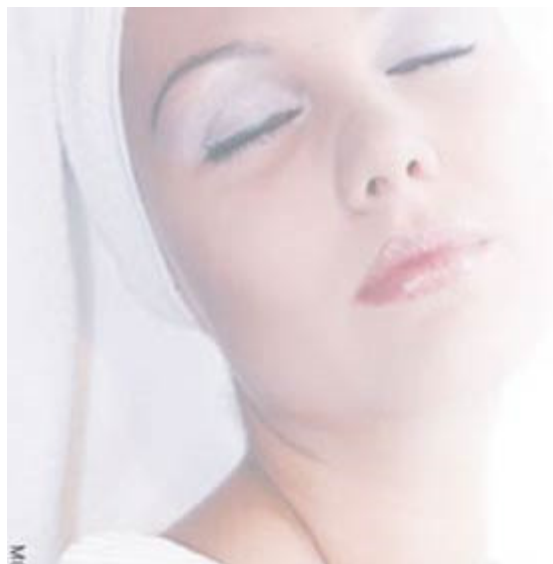
• ماسک های زیبایی

ماسک ها موادی هستند که معمولاً از محصولات طبیعی تهیه می شوند و برای پاکیزه کردن، خروج مواد زائد از منافذ پوستی، نرم کردن و لطیف کردن پوست، به کار می روند. هر ماسک را باید به مدت بیست تا سی دقیقه بر روی پوست قرار داد و سپس آن را به وسیله شستوی کامل با آب پاک کرد. می توان به جای شستشو با آب، ماسک را به وسیله پنبه آغشته به گلاب از سطح پوست پاک کرد.

در اینجا به برخی از ماسک های مفید و رایج اشاره می کنیم :

- ماسک آناناس

این میوه تأثیر جالبی بر جوش های غرور به ویژه گلوله های چربی زیر پوستی (جوش های کیستیک) دارد. برای تهیه ماسک آناناس کافی است که یک آناناس رسیده را پوست بکنید و در مخلوط کن بریزید تا به صورت



مخلوط غلیظی در بیاید.

سپس به اندازه وزن آن به آن الکل میوه (الکل اتیلیک) بیفزایید و یک لیوان روغن آفتابگردان به مخلوط حاصل اضافه کنید. حال می توانید روزی یک بار، هر بار بیست تا سی دقیقه، این مخلوط را به صورت ماسک بر روی صورت خود قرار دهید و سپس آن را با آب سرد بشوید.

- ماسک پرتقال

یک پرتقال را پوست بکنید، هسته ها و پوست های نازک پره های آن را جدا کنید، روی پوست صورت خود بخوابانید و پس از بیست دقیقه با آب سرد بشوید. این ماسک برای درمان جوش های غرور جوانی (آکنه) مؤثر است ولی افرادی که پوست خشک دارند نباید آن را مصرف کنند.

- ماسک آلوئی قرمز

هفت یا هشت عدد آلوئی قرمز تهیه کنید و هسته های آنها را خارج کنید. سپس آنها را با افزودن ده قطره روغن بادام کاملاً با یکدیگر مخلوط کنید تا به صورت یک ماده خمیری درآید. آنگاه این مخلوط را به مدت بیست دقیقه روی صورت خود قرار دهید و سپس با آب بشوید. این ماسک به ویژه در کسانی که منافذ پوستی آنها مثلاً در پوست بینی، باز و زشت منظره شده مؤثر است و پوست را زیبا می کند. استفاده از این ماسک را به افرادی که پوست چرب دارند توصیه می کنیم.

- ماسک خیار

یک یا دو خیار را رنده کنید و به صورت ماسک بر روی پوست صورت خود قرار دهید و بیست دقیقه بعد آن را با آب یا پنبه آغشته به گلاب از سطح پوست خود پاک نمایید. ماسک خیار تأثیر زیادی در ایجاد طراوت و شادابی و لطافت پوست دارد.

- ماسک زرده تخم مرغ

به کسانی که پوست خشک دارند توصیه می شود که از این ماسک استفاده کنند تا پوستشان نرم و لطیف شود. زرده تخم مرغ مملو از چربی و کلسترول است و چربی پوست را تأمین می کند. برای تهیه ماسک زرده تخم مرغ کافی است یک زرده تخم مرغ را با چند قطره سرکه سیب و چند قطره روغن بادام یا زیتون یا آفتابگردان مخلوط کنید و به مدت بیست دقیقه روی پوست قرار دهید. سپس آن را به وسیله ی آب یا پنبه آغشته به گلاب از سطح پوست پاک کنید.

- ماسک سیب

یک سیب را پوست بکنید و آن را نصف کنید و یک نیمه آن را خرد کنید و با یک قاشق غذاخوری عسل مخلوط نمایید و خوب هم بزنید. سپس آن را بر روی صورت و گردن بمالید، آنگاه پوست را با نوک انگشتان ماساژ دهید. برای این کار، ماساژ را از پایین گردن شروع کنید و به طرف بالا بیاوید.

سپس از سمت راست گردن به سمت چپ و بالعکس ماساژ دهید. آنگاه با نوک انگشتان به پوست صورت خود ضربات آرامی بزنید تا جریان خون پوست بیشتر شود.

حال کمی صبر کنید تا ماسک خشک شود و پس از بیست دقیقه آن را بشوید. این ماسک باعث جلوگیری و درمان چروک صورت و سبب طراوت و تقویت پوست می شود.

- ماسک سفیده تخم مرغ

سفیده تخم مرغ را با همان مقدار الکل طبی (الکل سفید) مخلوط کنید و آن را با نوک انگشتان خود بردارید و روی پوست بگذارید و ماساژ دهید. روش ماساژ باید از پایین به بالا و از سمت راست به چپ و چپ به راست باشد.

سپس کمی صبر کنید تا ماسک خشک شود و بیست دقیقه بعد بشوید. این ماسک نیز برای رفع چین و چروک صورت مناسب است.

- ماسک هلو

برای تهیه این ماسک کافی است سه یا چهار هلو تازه را بشوید و هسته آنها را خارج کنید. (لازم نیست پوست هلوها را بکنید.) هلوها را له کنید و با یک زرده تخم مرغ و یک قاشق غذاخوری پودر جوانه گندم کاملاً مخلوط کنید و بر روی پوست صورت بمالید و بیست دقیقه بعد آن را با آب سرد یا پنبه آغشته به گلاب پاک کنید. این ماسک در رفع خشکی پوست و ایجاد طراوت و تازگی و جلوگیری از چروک صورت بسیار مؤثر است.

- ماسک لیموترش

این ماسک برای پوست های خشک مفید است. برای تهیه این ماسک، آب یک لیموترش تازه را بگیرید و با یک زرده تخم مرغ و چند قطره روغن بادام یا آفتابگردان مخلوط کنید و بر روی پوست بمالید و ماساژ دهید و پانزده دقیقه بعد آن را بشوید.

- ماسک گلابی

این ماسک برای پوست های چرب بسیار مفید است. استفاده از این ماسک را به افرادی که منافذ پوستی آنها واضح و نازیباً شده توصیه می کنیم. برای تهیه آن کافی است که یک گلابی رسیده را خرد کنید و بر روی پوست صورت بمالید و بیست دقیقه ی بعد آن را با آب یا پنبه آغشته به گلاب از سطح پوست خود پاک کنید.

منبع : تهران مانیا

<http://vista.ir/?view=article&id=328410>

 **vista.ir**
Online Classified Service

ماسک های صورت

هر پوستی با توجه به رطوبت، چربی، جوش و منافذی که دارد برای شادابی بیشتر نیاز به تقویت دارد. در زیر با ارائه ماسک های طبیعی که از میوه های گوناگون تهیه می شود، می توانید پوست خود را زنده و با طراوت نگه دارید.

- ماسک طبیعت
- ماسک انگور:



این ماسک برای روشن نگه داشتن پوست صورت مفید است.

• ماسک اسفناج:

اسفناج را در روغن زیتون بریزید درست به همان صورتی که بورانی درست می کنید بعد این ماسک را روی صورت پهن کنید. این ماسک برای پوست های کدر مفید است و باعث درخشش پوست می شود.

• ماسک میخک:

مقداری گل میخک را در آب خیس کنید و بعد از ۲۴ ساعت آن را صاف کرده و با مقداری عسل و آب خیار مخلوط کنید به اندازه یک فنجان این مخلوط را



میل کنید این مخلوط باعث باز شدن رنگ رخساره و جلای پوستتان می شود.

• ماسک گیلاس:

ماسک زیبایی گیلاس را که با مقداری گیلاس بدون هسته که مخلوط کرده اید روی پوست خود بگذارید. این ماسک به پوست شما نرمی داده و باعث می شود رنگ رخسارتان باز شود.

• ماسک هلو:

ماسک هلو ماسکی است که روی تمام پوست ها می توانید استفاده کنید. هلو را رنده و روی پوست بگذارید، چند دقیقه صبر کنید و بعد از شستشو نتیجه آن را ببینید.

• ماسک عسل و سرکه:

مقداری عسل و سرکه را مخلوط کنید و روی لکه های صورت بمالید، کیودی های زیر چشم را با این ماسک برطرف کنید.

• ماسک هویج و سیب:

هویج و سیب را رنده کرده و یک قاشق مرباخوری عسل به آن اضافه کرده و روی صورت هایی که لک دارد بگذارید و پس از ۲۰ دقیقه با آب ولرم بشویید.

• ماسک برگ چغندر:

برگ چغندر را بکوبید. به صورت ماسک درآورید و روی تمام صورت پهن کنید این ماسک برای از بین بردن کک و مک مفید است.

• ماسک زیبایی

• ماسک برای پوست های معمولی:

یک زرده تخم مرغ، یک قاشق مرباخوری آب پرتغال، یک قاشق مرباخوری روغن بادام را با شیر نارگیل مخلوط کرده و به صورت خود بمالید و پس از ۲۰ دقیقه بشویید.

• ماسک لک صورت:

ماسک زیبایی گرمک برای باز و شاداب شدن چهره مفید است. این ماسک را روی صورت بکشید و بگذارید برای ۱۵ دقیقه بماند. این ماسک برای از بین بردن لکه ها و جوش های سر سیاه نیز مفید است.

• ماسک چهره های خسته و بی خواب:

موز سالم و رسیده را خوب له کنید و به آن نصف قاشق مرباخوری عسل اضافه کنید و خوب آن را به هم بزنید. این مخلوط را به چهره و گردن خود بمالید و بعد از نیم ساعت بشویید.

• ماسک پوست تیره و آفتاب سوخته:

یک هویج تازه را به قطعات پهن تقسیم کنید و برای نیم ساعت روی پوست خود بگذارید در این مدت استراحت کنید و بعد صورت را با آب نیمه گرم بشویید.

• ماسک گلگون شدن صورت:

باقلا را به صورت آرد درآورید و آن را خمیر کنید و برای ۵ دقیقه روی صورت بگذارید و بعد صورت خود را بشویید.

▪ ماسک تقویتی:

۱۴ گرم موم سفید را با ۸۴ گرم روغن بادام و ۲۸ گرم لانولین و ۲۸ گرم گلاب تهیه کنید. موم سفید و لانولین را روی بخار آب گذاشته تا با هم آمیخته شوند. بعد روغن بادام و گلاب را به آرامی در آن ریخته و هم بزنید تا مخلوط شوند. این کرم را در ظرف در بسته ای بریزید و هر روز از آن برای نرمی و تقویت پوستتان استفاده کنید.

▪ ماسک جوش چرکی:

برای جوش های چرکی با قاشق مخصوص پودر گل ریواس را با یک قاشق ماست مخلوط کنید و هفته ای سه روز بروی پوستتان بمالید.

▪ ماسک جوش های سر سیاه:

ابتدا گل ریواس را با گل بابونه و گل بنفشه می جوشانیم وقتی بخار آن بلند شد صورت را بخور می دهیم و یک قاشق روغن زیتون و زرده تخم مرغ را که قبلا مخلوط کرده ایم به صورت ماسک روی صورت می گذاریم و بعد از شستن ماسک، پنبه الک زده را به صورت می مالیم تا پوست صورت ضد عفونی شود.

▪ ماسک چین زیر چشم:

سفیده تخم مرغ را خوب به هم زده زیر چشم می گذاریم. برای جلوگیری از چین و چروک پوست، می توان لانولین را هر شب به تنهایی روی پوست مالید. برای اینکه لانولین کاملا جذب پوست شود با انگشت آرام به صورت تلنگر بزنید و صبح آن را بشوید.

▪ ماسک چروک چشم:

روغن کرچک را یک شب روی پوست مالیده و تا صبح بگذارید بماند.

▪ مسدود کردن منافذ صورت:

یک قرص اکسیژنه را در مقداری گلاب حل کنید و یک قاشق آرد گندم را به آن اضافه کنید و بگذارید برای ۱۰ دقیقه روی پوستتان بماند.

▪ پوست هایی با منافذ زیاد:

۷ عدد زردآلوی رسیده را قطعه قطعه کنید و له کنید. چند قطره روغن بادام روی آن بچکانید و بگذارید تا برای ۲۰ دقیقه روی پوستتان بماند و بعد آن را با آب نیمه گرم بشوید.

▪ کرم آرایش و زیبایی:

کرم مسدود کردن منافذ صورت را روی پوست می مالیم و برای یک ساعت پوست را ماساژ می دهیم تا خوب روی پوست بخوابد. نیم ساعت صبر کنید و بعد صورت را بشوید.

منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=309796>

 **vista.ir**
Online Classified Service

ماسک هایی برای برطرف کردن کک و مک پوست

کک و مک عارضه ای است که بیشتر در زنان و مردان سفید رو و موبور پدیدار و باعث ناراحتی آنها می شود. کک و مک نتیجه طبیعی عمل سلول





های رنگساز است. نقاطی از بدن که در معرض تشعشع آفتاب قرار می‌گیرد، بیشتر دچار کک و مک می‌شود و این بدان علت است که در اثر تابش آفتاب و اشعه ماورای بنفش، ملانین (ماده رنگی پوست) که از سلول های رنگساز پوست ترشح می‌شود، به طور ناهماهنگ در سطح پوست جمع، و باعث به وجود آمدن کک و مک می‌شود.

شما اگر دارای کک و مک هستید بهتر از هرکسی می‌دانید که کک و مک

هایتان در تابستان بیشتر و پررنگ تر از فصل های دیگر است و این به علت نور آفتاب و اثر مستقیم آن در تابستان بر روی پوست صورت (که احتمالا خشک یا معمولی هم هست) می‌باشد.

پس بهتر است از رفتن به زیر نور خورشید و اثر مستقیم نور آفتاب بر روی پوست صورتتان جلوگیری کنید. بهترین توصیه استفاده از کرم های ضد آفتاب است. (توجه داشته باشید که حتماً از مارک مرغوب کشور خودتان که متناسب با آب و هوای محل ساخته شده استفاده نمایید.)

باید دانست که کک و مک به مرور زمان در اثر تأثیر اکسیژن هوا کم رنگ می‌شود و از بین می‌رود و به طور کلی مواد آنتی اکسیدان در بهبودی آنها مؤثرند. یادتان باشد که کک و مک برگشت پذیر است، بنابراین پس از مداوا نیز باید از پوست صورتتان مراقبت نمایید.

روش گیاهی برای جلوگیری از بروز کک و مک و حفظ پوست از اثر نور خورشید، استفاده از لعاب لوبیا و یا استفاده از پماد گنه گنه است که بهتر است پوست را با یکی از آنها چرب نمود.

برای از بین بردن کک و مک صورت و محو نمودن آنها بهترین روش هایی که می‌توان برگزید از این قرارند:

- ابتدا پوست صورت تمیز می‌کنیم و بعد از ماسک های زیر استفاده می‌نماییم . (انتخاب بهترین و مناسب ترین ماسک که اختصاصا اثرات بیشتری بر روی پوست شما دارند برعهده خودتان است .)

(۱) پس از تمیز کردن پوست، آن را با ورقه های نازک پوست گوجه فرنگی كاملا می‌پوشانید و می‌گذارید تا يك ساعت روی صورت بماند وبعد صورت را با آب گرم می‌شوید . این عمل را روزی دوبار تکرار کنید . خواهید دید هر روز که می‌گذارد از کک و مک صورت شما کاسته می‌شود.

(۲) بعد از تمیز کردن پوست، آب تمشک یا آلبالو را گرفته و آن را روی پوست صورت خود بمالید، به مدت یک ساعت ، این عمل را روزی دوبار تازمانی ادامه دهید که کک و مک شما از بین برود . بعد از استفاده از این ماسک صورت را با آب گرم بشوید .

▪ تذکر : درهریک ازدوروش بالا اگر قبلا به پوست خود لیمو ترش تازه نیز بمالید روش های درمانی فوق موثرتر خواهند بود .

(۳) یکی دیگر از راه های از بین بردن کک و مک صورت ، استفاده از روش زیر است :

پياز نرگس را كاملا له وسپس سرکه را به آن اضافه کنید و حدود يك ساعت بگذارید بماند . بعد این مخلوط را به مدت ۳۰ دقیقه روی صورت ثابت نگه دارید.

(۴) مقداری عسل را روی بخار آب قراردید تا حالت مایع و روان پیدا کند . بعد به آن مقداری دارچین کوبیده شده که در مقدار اندکی آب حل کرده اید اضافه نمایید . (به جای آب بهتر است از سرکه استفاده کنید) تا زمانی که عسل گرم است (طوری که صورت را نسوزاند) این ماسک را به صورت بمالید و حدود ۴۰ دقیقه روی پوست قرار دهید . بعد صورت را با آب ولرم شست و شو دهید.

▪ تذکر: یکی از اثرات مفید عسل این است که باعث از بین رفتن کک های موجود در روی پوست صورت می‌شود .

(۵) پوست نارگیل را پس از جدا نمودن از میوه اش می‌سوزانید و خاکستر حاصل را بر روی کک و مک صورت بماند و پس از جدا نمودن از میوه اش می‌سوزانید و خاکستر حاصل را بر روی کک و مک صورت بمالید . اجازه دهید این ماسک خشک، حدود ۱ ساعت بر روی صورت بماند و پس از آن صورت را می‌شوید.

▪ تذکر: قبل از استفاده از این ماسک لازم نیست پوست را نازک نمایید. همچنین این ماسک برای درمان خارش مفید بوده و رنگ رخسار را نیز باز می‌کند.

(۶) مقداری برگ اسفناج تمیز و شسته شده را در ظرفی با کمک چاقو سانوری کنید تا كاملا ریز و له شود . سپس به آن مقداری روغن زیتون اضافه کنید و به مدت ۲۴ ساعت بگذارید بماند. پس از آن مدت ۳۰ دقیقه روی حرارت قرار دهید . بعد آن را صاف کنید . حالا این مایع را روی کک و مک صورت بمالید . بقیه آن را درجایی نگهداری و به تدریج از آن استفاده کنید .

• تذکر: این ماسک باعث می‌شود تا رنگ چهره نیز باز شود.

(۷) میوه موز را له نموده ، سپس آن را با مغز تخم خربزه مخلوط کنید این ماسک را روی کک و مک صورت بمالید و پس از گذشت ۲۰ دقیقه صورت را با آب سرد بشوید .

منبع : سایت سیمرغ

<http://vista.ir/?view=article&id=308219>



ماسک هایی برای روشنایی و باز شدن رنگ رخساره و نرمی و لطافت و شادابی و تغذیه آن

آب انار را بگیرید و بدون مخلوط نمودن با چیز دیگری به پوست صورت خود بمالید. این عمل باعث روشن شدن رخساره می گردد و برای تغذیه پوست نیز بسیار مفید می باشد.

مقداری طالبی را همراه با گوشتش له نموده و بر روی پوست صورت خود بمالید. این میوه باعث نرمی و لطافت پوست می گردد چون سرشار از ویتامین های A و B و C می باشد که همه این ویتامین ها برای پوست مفید بوده و باعث ویتامینه شدن آن می گردد.

ریشه سدر را به همراه پوست آن، در آب جوش ریخته و بگذارید برای ۳۰ دقیقه بجوشد. پس از آن این مخلوط را صاف نموده و دوباره حرارت دهید تا غلیظ شود، استفاده از این مایع غلیظ در روشن شدن رنگ رخسار بسیار



مفید می باشد.

نخود را در کمی آب خیس کرده و پس از ۲ ، ۳ روز این مخلوط را صاف نموده و بر روی صورت خود بمالید . استفاده از این ماسک باعث باز شدن رنگ رخسار می گردد. مقداری تره را ریز کرده و کاملاً له کنید، مقدار کمی شیر به آن اضافه نموده، با کمی عسل و سپس این ماسک را بر روی چهره خود بمالید. اگر خاک اره چوب گردو را با سرکه مخلوط نموده و بگذارید تا ۲ روز بماند و سپس آنرا به صورت ماسک به چهره خود بمالید باعث می شود تا رنگ رخساره باز شود. زیره را خیس کرده و آب آنرا صاف نموده، این آب برای شست و شوی چهره و باز شدن رنگ آن و روشن شدن رخسار بسیار مفید می باشد. موز را رنده کرده و با روغن زیتون کاملاً مخلوط نموده و به مدت ۲۰ دقیقه این ماسک را بر روی پوست صورت گذاشته و در پایان با آب ولرم شست و شو داده، سپس با آب سرد تمیز و پاک کنید. ابتدا مقداری عسل طبیعی را با بخار آب ، گرم کنید و صورت را با آن ماساژ دهید، سپس قشر نازکی از عسل گرم شده را روی پوست به مدت ۲۰ دقیقه باقی بگذارید.

نعناع را له کرده و آب آن را با دست کاملاً می گیرید، سپس آنرا با سفید تخم مرغ که کاملاً زده شده و کف کرده است مخلوط کرده و چند قطره آب لیموی تازه به آن اضافه کرده و به مدت ۳۰ دقیقه بر روی صورت ثابت نگه داشته و سپس صورت را با آب سرد تمیز کنید. پوست هلو را از خودش جدا کرده ، ابتدا پوست صورت را نازک نموده و بعد پوست هلو را از طرفی که پرهایش بر روی پوست قرار گیرند بر

روی صورت پهن نموده و بعد از ۱۵ دقیقه آنها را برداشته و صورت را با آب زیره و با کمک پنبه تمیز نمایید ؛ این بار خود هلوای له شده را روی پوست قرارداده و می گذارید تا ۱۵ دقیقه دیگر بماند و بعد صورت را با آب سرد کاملاً تمیز می کنید.

زرده تخم مرغ را به هم زده، عسل را به آن اضافه نموده و بعد روغن زیتون و مقداری عصاره دم کرده گل ختمی و بابونه را به آن اضافه کرده و خوب مخلوط می کنید و بعد با کمک مقداری پنبه این ماسک را بر روی صورت می مالید. سیب زمینی پخته را رنده کرده و روی پوست صورت می مالید. این ماسک باعث جوانی و شادابی پوست می شود. ولی اگر آنرا بپزید و له کرده و باکمی شیر و نارنج به پوست به ویژه اطراف چشم بمالید باعث می شود تا در ضمن یکنواخت شدن پوست، سیاهی دور چشم نیز از بین برود. خیار را رنده کرده یا از ورقه های خیار که از طول بریده شده است استفاده کرده و در روی صورت قرار دهید . خیار به علت داشتن تب سرد، باعث نرمی و لطافت پوست می شود و حرارت پوست صورت را می گیرد و از به وجود آمدن جوش در پوست جلوگیری می کند. قسمت قرمز هندوانه را جدا کرده و پس از له کردن، آن را با کمی گلاب مخلوط نموده و به صورت ماسک به چهره بمالید و پس از گذشت ۳۰ دقیقه صورت را با آب سرد شستشو داده، این ماسک باعث شادابی و طراوت و روشنایی پوست می گردد. ضماد گل یونجه را تهیه کرده و عصاره آن را با آرد جو مخلوط نموده و مخلوط را بر روی پوست مالیده و پس از ۳۰ دقیقه صورت را با آب ولرم بشویید. این ماسک برای پاک کردن پوست بسیار مفید است. مقداری روغن زیتون را با چند قطره آب لیموترش مخلوط کرده و با کمک پنبه آنرا بر روی صورت خود بمالید پس از ۲۰ دقیقه پنبه را با کمی فشار بر روی پوست صورت بکشید و پوست خود را کاملاً تمیز نمایید. پس از آن صورت خود را با آب ولرم بشویید.

مقداری کلم را ریز ریز نموده و آنرا خوب له کنید، سپس به آن روغن نارگیل اضافه نمایید و بگذارید ۳ روز در آفتاب بماند. پس از آن، این مخلوط را صاف کنید، مایع حاصله، سرشار از ویتامین می باشد و برای پوست بسیار مفید است. این ماسک برای هر نوع پوستی خوب است. مقداری پیاز را نده کرده و بعد مقداری گلاب و بهار نارنج را برای از بین رفتن بوی تند پیاز به آن اضافه کنید. این ماسک برای ضد عفونی کردن پوست بسیار مفید می باشد. پس از گذشت ۳۰ دقیقه صورت را با آب سرد بشویید.

مقداری سیر را پوست کنده، سپس آنرا رنده کنید و با مقداری عسل مخلوط نمایید و به صورت ماسک بر روی صورت خود قرار داده و با دست، صورت را ماساژ دهید . به علت خاصیت ضد عفونی کنندگی سیر و عسل هر دوی آنها باعث از بین رفتن آلودگی ها از سطح پوست می شود. مقداری جعفری را ریز نموده و در اندکی آب جوش، خیس کرده و در فوری را بگذارید تا دم بکشد سپس حدود ۱ دقیقه آب را روی بخار قرار داده، بعد از سرد شدن آنرا صاف نموده آبش را به صورت بمالید و ماساژ دهید، این کار را به مدت یک هفته، صبح و شب تکرار کنید تا روشن شدن پوست صورت خود را مشاهده نمایید. ماسک گیلان و ماسک سیب هر دو باعث نرمی و لطافت پوست می شوند. مقداری میخک را در آب خیار خیس کرده و به مدت ۲۴ ساعت بگذارید بماند و بعد کمی به آن عسل و گلاب اضافه کرده و پس از گذشت ۲ ساعت دیگر، آنرا صاف نموده و به عنوان ماسک از آن استفاده نمایید.

دانه های ذرت تازه را از میوه اش جدا کرده و در مقدار بسیار اندکی شیر به مدت ۲ روز خیس کنید. پس از آن این مخلوط را در مخلوط کن ریخته و مایع یکدستی درست نمایید و از آن به عنوان ماسک استفاده نمایید. مقداری آب عدس را با تخم خربزه مخلوط نموده و بعد از گذشت ۲،۳ ساعتی، از آن به عنوان ماسکی برای صورت خود استفاده نمایید.

یکی از ماسک های موثر در نرمی و لطافت پوست این گونه آماده می شود: آرد جو و آرد باقلا (یک قسمت) را با عدس له شده و نشاسته گندم (سه قسمت) و با تخم خربزه (دو قسمت) و مقدار کمی زعفران مخلوط کرده یا مواد فوق را باز هم در آب هندوانه خیس نموده و شب به صورت بمالید و روز صورت را با جوشانده گل بنفشه یا آب هندوانه یا آب کدوی تازه یا آب خربزه بشویید و پس از آن با آب نیم گرم.

همیشه بهار برای نرم کردن پوست های شکننده به کار می رود و برای این کار چنین عمل کنید: یک مشت گل و ساقه همیشه بهار را به مدت یک ربع ساعت در آب بسیار گرم که در حال جوشیدن نباشد بریزید و به صورت کمپرس ولرم روی پوست گردن و صورت بمالید. ۱۰ گرم عسل را در ۵۰ گرم شیر بریزید و ضمن گرم کردن به هم بزنید، سپس چهار تا پنج قاشق ،آرد مرغوب به آن اضافه کنید. این مخلوط را روی پوست صورت بمالید و بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه بماند. مثنی از برگ خشک گل بنفشه را در یک لیتر شیرجوش به مدت دو تا سه دقیقه قرار دهید تا دم بکشند و سپس آن را صاف کرده، از این شیر می توان برای سفیدی و نرمی پوست استفاده نمود. دو مشت زیرفون خشک را در یک لیتر آب جوش، دم کنید و پس از دم کردن، این محلول را صاف نمایید و به پوست خود بمالید. این محلول باعث روشن شدن پوست می گردد. مقداری از مخروط تازه ی رازک را در نیم لیتر آب جوش در حدود ۱۵ دقیقه دم نمایید. سپس آنرا صاف کرده و وقتی سرد شد به پوست صورت خود بمالید.

• برای حفظ درخشندگی و نرمی پوست می توان از روش زیر استفاده کرد:

مقداری ساقه ای نازک دم اسب را چندین ساعت در آب سرد بخواهید و سپس به مدت ۱۰ دقیقه آن را بجوشانید و بعد آنرا صاف کرده و پس از سرد شدن به پوست خود بمالید. توت فرنگی مقوی بوده و در شادابی پوست و بازیافتن درخشندگی و نرمی آن بسیار موثر است و می توان به طور مستقیم از میوه له شده آن ماسک مورد نظر را تهیه کرد و پس از ۲۰ دقیقه صورت را با آب ولرم شست. آب یک خوشه انگور را با دست بگیرید و به صورت کمپرس صبح و شب به پوست خود بمالید تا پوست شما شاداب و روشن و مقوی شود و پس از دو دقیقه صورت را بشوید. ۵۰ گرم گیاه اکلیل کوهی را در یک لیتر آب جوش دم کنید و با همان مقدار، پوست پرتغال مخلوط کنید و پس از سرد شدن و صاف کردن به عنوان ماسکی تقویت کننده از آن بهره گیرید.

یک مشت آویشن تازه و اکلیل کوهی را در یک لیتر آب جوش ریخته و دم کنید. سپس آنرا صاف کرده و به پوست صورت خود بمالید. این ماسک را باید همان روز استفاده کرد. جهت مراقبت های زیبایی، سه قاشق سوپخوری اسانس اسطوخودوس را با نیم لیتر الکل ۷۰٪ و یک ربع لیتر ادکلن مخلوط می کنند. جهت مراقبت های زیبایی دو مشت از گیاه را در یک لیتر سرکه سفید نرم کرده ، پانزده روز در مقابل هوا قرار می دهند و بعد صاف کرده ، محلول را به کار می برند. آب میوه تازه و رسیده توت فرنگی را بگیرید و با کمی شیر مخلوط کنید و به صورت بمالید چند ساعت و حتی تمام شب آن را بر روی صورت نگه دارید و صبح روز بعد، صورت را با گلاب بشوید.

یک قاشق چایخوری از پودر بابونه خشک شده را در یک فنجان آب گرم ریخته ، یک شب به حال خود بگذارید و سپس در استعمال خارجی استفاده کنید. از جوشانده غلیظ برگ های زیرفون ، جهت استعمال خارجی برای روشنایی پوست به شکل لوسیون استفاده کنید. برای تهیه آن سه تا چهار مشت از برگ های تازه یا خشک شده آنرا در یک لیتر آب می ریزید.

آب سیب را می توان به صورت خالص یا همراه عسل استفاده نمود. اگر پوست بدن را با آب سیب مالش دهید . سلولهای پوست صاف و منافذ باز صورت جمع می شوند و صورت شفاف و یکدست می شود. جوشانده شلغم استعمال خارجی دارد و به شکل کمپرس و لوسیون آرام کننده، مصرف می شود. جهت تهیه آن سه یا چهار عدد ریشه شلغم را رنده کرده و در یک لیتر آب بجوشانید.

دو مشت از دانه های ساییده شنبلیله را در یک لیتر آب ریخته و از آن لوسیون یا مایع شست و شویی برای پاک و سلامتی پوست تهیه نمایید (توصیه می شود مصرف آن بیشتر از یک هفته نباشد و بعد از یک انقطاع هشت روزه، مجددا مصرف آن شروع شود زیرا شنبلیله محتوی یک ماده فعال به نام تریگونلین است که چنانچه به طور لاینقطع مصرف شود، می تواند برای انسان زیان هایی به بار آورد. جوشانده ای از برگ ها و غنچه های قان درست نمایید و آن را صاف کرده، این محلول را برای تمیز کردن صورت به کار برده و بعد صورت را با آب مقطر یا گلاب بشوید. جوشانده شکوفه های گیاه استعمال خارجی دارد. جهت تهیه آن یک مشت کامل از شکوفه ها را در یک لیتر آب جوشانده و به صورت لوسیون و کمپرس به کار ببرید. اسانس ترپانتین به تنهایی یا مخلوط با روغن کامفر، جهت مالش پوست برای زیبایی به کار می رود. مقدار سه مشت از برگ های گزنه، دو مشت از برگ و گل مامیران و دو مشت برگ کلم را قطعه قطعه کنید و مخلوط آن ها را به مدت ۴۸ ساعت در دو لیتر آب باران قرار داده، بعد از صاف کردن آن را به عنوان لوسیون موضعی استعمال نمایید. جوشانده گل و احتمالا برگ گل ماهور (خرگوشک) جهت استعمال خارجی (کمپرس و لوسیون) استفاده می شود. جهت تهیه آن یک مشت بزرگ از گل یا سه مشت از برگ های آن را در یک لیتر آب، جوشانده و سپس استعمال نمایید. جهت جمع شدن منافذ پوست صورت، روزی ۵ دقیقه صورت را با آب هویج ماساژ داده و بعد آنرا با گلاب بشوید. منظور از پروردن ریشه مامیران در شراب سفید و شیرین ، این است که به عنوان ماده ای برای آرامش پوست به کار رود. برای این منظور سه عدد ریشه خشک کرده مامیران را به مدت ۱۲ ساعت در یک لیتر شراب قرار می دهید و بعد آنرا به صورت مایع در استعمال خارجی استفاده کنید. کمپرس نعنای استعمال خارجی دارد و برای ضدعفونی پوست و طراوت آن موثر می باشد. جهت تهیه آن یک مشت از برگ های خشک شده نعنای را در یک لیتر شراب سفید یا قرمز ریخته و آن را می جوشانید، بعد از صاف کردن پارچه ای را با محلول صاف شده خیس کرده و بر روی شکم و سینه قرار دهید.

شیره گیاه از گل های یاس بنفش جهت استعمال خارجی تهیه می شود. برای این منظور یک مشت کامل از گل های خشک کرده یاس بنفش را در یک لیتر روغن زیتون ریخته و آن را به مدت ۱۵ روز در برابر آفتاب قرار می دهید و محلول را صاف کرده و جهت مالش یا کمپرس به کار ببرید. ضماد گندم سوخته با موم و روغن گل، برای خوش رنگی رخسار و شفافی پوست، به صورت مالش بر روی پوست، بسیار مفید است. ضماد آرد ماش برای نیکویی رنگ رخسار بسیار مفید است.

آردجو، تخم ترب، تخم خربزه ،نشاسته، کتیرا، بوره، هر یک یا هر چند از این ها را که می خواهید نرم ساخته با شیر بیامیزید و شب به صورت

بمالید و صبح با آب گرم بشویید.. اگر این عمل را هر شب تکرار کنید لکه ها و بدرنگی های صورت از بین رفته و صورت شما جلا می گیرد. باقلا ، عدس پوست تخم مرغ، سفیدآب، قلع، استخوان سوخته، بادام تلخ، تخم ترب ، نشاسته همه را نرم کوفته با شیر یا آب خیار یا آب گشنیز، خمیر رقیقی کرده و به صورت بمالید و سپس استحمام نمایید . کوبیده مصطکی ، کندر با آب پیاز کوهی رنگ رو را به رونق می آورد. ضماد نخود پخته تقویت کننده پوست می باشد.روغن نارگیل و یا پودر آن تقویت کننده پوست می باشد. لیموترش به تنهایی تقویت کننده پوست بوده و استفاده از آن بسیار نافع است. ضماد گندم سوخته، توام با موم و روغن گل سرخ، پوست را تقویت و نرم و شفاف می نماید. روغن هسته زردآلو، پوست را لطیف می سازد.

ضماد تخم خیار توام با عسل ورم های پوستی را برطرف ساخته و لطافت خاصی به پوست می دهد. ماسک خرما، پوست را نرم و لطیف می کند. ماسک خرما تقویت کننده پوست بوده و اختلالات پوستی را درمان می کند. جوشانده ریشه ختمی ، پوست را نرم و لطیف و تحریکات پوستی را درمان می کند. ضماد ثعلب توام با روغن زیتون پوست را تقویت می کند. آب به پوست را تقویت ، نرم و لطیف می کند. روغن بادام شیرین ، نرم کننده پوست و التیام دهنده التهابات آن می باشد. مالیدن روغن انگور بر پوست دست و صورت، موجب شادابی پوست و حفظ آن از سرما و گرما می گردد. جوشانده ی برگ ازگیل، موجب تقویت پوست می گردد. ویتامین E را با لانولین مخلوط کنید این کرم تقویت کننده و رطوبت دهنده بسیار خوبی برای پوست شما خواهد بود. ماسک سفیده تخم مرغ و آب لیموترش در روشن کردن رنگ پوست بسیار موثر است، در ضمن به آن لطافت هم می بخشد. برای درست کردن آن باید مقدار مساوی از هر دو را به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در روی پوست بگذارید و بعد پوست را بشویید.

برای تهیه لوسیون گلیسرین و گلاب که برای لطافت پوست های خشن بسیار مفید می باشد، باید دو قسمت گلیسرین را با یک قسمت گلاب مخلوط نمایید و این کرم را هر روز به پوست خشن، مالید تا پوست شما نرم و لطیف شود. پودر گل یا ریشه خشک یکی از دو گیاه خطمی یا پنیرک را به کرم خود یا به مخلوط گلیسرین و گلابی که ساخته اید اضافه کنید تا اهمیت آن را در درمان پوست های خشن و تبدیل آن به پوست لطیف و نرم ببینید.

- تذکر: از خوردن زیره، آب راکد و سرکه بپرهیزید که باعث کدری پوست صورت می شوند.
- خوردن اطرینفل، آمرله ی پرورده ، خون را پاکیزه و تصفیه ساخته و رنگ رخساره را گلگون می کند.
- لفل، سعد، قرنفل ، زعفران، زوفا در غذا خون را باز و منبسط ساخته و به پوست فایده می رساند.

منبع : ایران مانیا

<http://vista.ir/?view=article&id=328589>

 **vista.ir**
Online Classified Service

ماکیاژ چشمها

• آرایش لبها:

آرایش لبها میتواند به جذابیت و زیبایی صورت اضافه و یا آن را کم نماید. نزدن رژ لب بهتر از زدن آن به طور نامرتب یا با رنگهای نامناسب است. با رژ لب میتوان فرم لبها را زیباتر و اصلاح نمود و با سایر اعضای صورت متناسب





ساخت. قبل از زدن رژ لب باید لبها کاملا تمیز باشند. فوندیشن یا پورد معمولاً روی لبها هم زده میشود. یادآوری میشود که رژ لب نباید از لبی به لب دیگر زده شود. باید کاملاً اختصاصی باشد و در صورت استفاده دو نفر یا بیشتر نمیتوانید برای پاک کردن آن از گوش پاک کن استفاده کنید. برای انتخاب رنگ رژ لب میتوان آن را کنار لب قرار داد و هماهنگی رنگ را با صورت پیدا نمود.

برای زدن رژ لب، لبها را در آرامش کامل به حالت کشیده و جدا از هم (به حالت لبخند) نگه میداریم.

با استفاده از مداد مخصوص خط لب، اول لب بالا را میکشیم که از گوشه لب شروع و به طرف وسط ادامه می یابد سپس لب پایین را میکشیم. رنگ مداد لب را کمی تیره تر از رنگ خود رژ انتخاب کنید.

بعد از تعیین رنگ مناسب، رژ لب را ابتدا به لب بالا و سپس به لب پایین میزنیم. توجه داشته باشید که با آرایش ترمیمی درست میتوان فرم لبها را به صورت دلخواه نشان داد.

• هماهنگ کردن اندازه لب و یا فرم دادن به آنها به وسیله آرایش:

▪ هنگامی که لب پایین نازک است، خط لب را پایینتر از خط معمولی لب میکشیم و آن را با رژ لب پر میکنیم. همچنین کمی وازلین یا برق لب به وسط لب پایین بمالید تا آن را برجسته تر جلوه دهد.

▪ 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.

▪ 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 پرتو به نظر آیند.

▪ 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.

▪ دهان و لبهای کوچک را میتوان با کشیدن خطوط در اطراف دهان بزرگتر نشان داد.

▪ در فرم دهانی که گوشه های افتاده دارد میتوان خط لب را رو به بالا کشید و فرم دهان را اصلاح کرد.

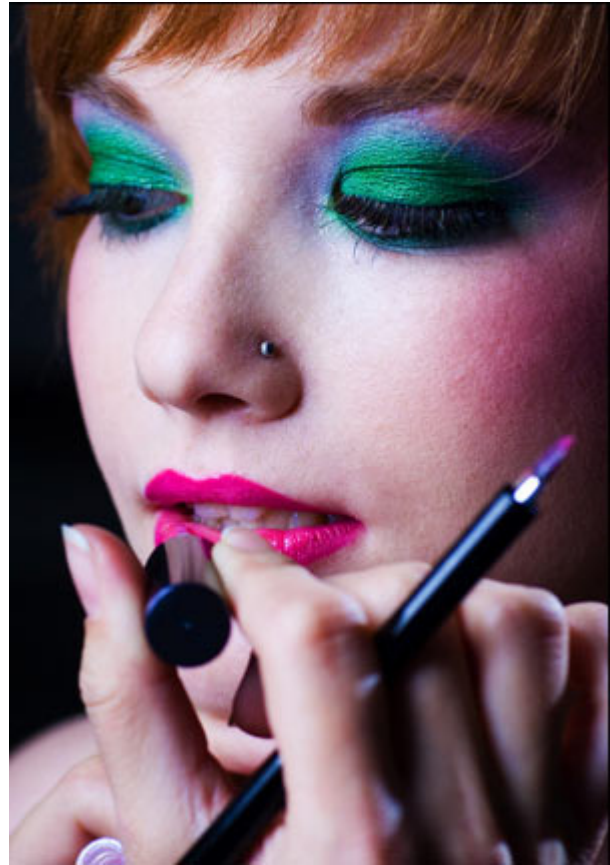
▪ لبهای نامساوی را نیز میتوان با کشیدن خطوط در جاهای لازم یکنواخت نمود.

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.

منبع : پایگاه اطلاع رسانی دانشگاه علوم پزشکی تبریز

<http://vista.ir/?view=article&id=80827>



برای بعضی خانم‌ها، گم شدن کیف لوازم آرایش یعنی مصیبت بزرگ؛ چون استفاده از لوازم آرایشی برایشان به عادت تبدیل شده و بعضی‌ها حتی قبل از شستن صبحگاهی صورت‌شان، اول سراغ میز آرایش می‌روند. اگر شما همچنین عادت اشتباهی دارید، بهتر است کمی روی خودتان کار کنید تا این عادت را کنار بگذارید. ما به شما می‌گوییم که چگونه قدم به قدم استفاده از لوازم آرایشی را کنار بگذارید و با زیبایی طبیعی‌تان ارتباط برقرار کنید...

(۱) اعتماد به نفس داشته باشید: اولین قدم برای کنار گذاشتن استفاده از لوازم آرایشی این است که روی اعتماد به نفس‌تان کار کنید. شاید شما سال‌ها فکر می‌کردید که فقط با استفاده از یک خط‌چشم و رژلب زیبا خواهید شد ولی بهتر است روی این عادات کار کنید. اگر به خودتان اعتماد به نفس کافی ندارید، چند لحظه بدون آرایش جلوی آینه بایستید و روی نقاط قوت چهره‌تان متمرکز شوید و از این به بعد به همان نقاط قوت فکر کنید. شما می‌توانید کتاب‌های افزایش اعتماد به نفس را هم مطالعه کنید و تلاش کنید دیگران را با شخصیت و رفتارشان تحت تأثیر قرار دهید نه با زیبایی ظاهری. شاید فکر کنید اگر روزی بدون آرایش در مقابل دیگران ظاهر شوید، دیگران شما را زشت خواهند یافت ولی در بیشتر موارد اگر جسارت داشته باشید و این کار را انجام دهید، دیگران حتی متوجه تغییر صورت شما نخواهند بود.

(۲) زیبایی طبیعی را امتحان کنید: توصیه دوم ما این است که به جای استفاده از لوازم آرایشی، محصولات طبیعی را جایگزین لوازم آرایشی روی میز آرایش‌تان کنید. برای این منظور شما نیاز به یک کرم مرطوب‌کننده، یک کرم ضدآفتاب، کرم ویتامین A برای تقویت پوست لب خواهید داشت. داشتن یک کرم روز و یک کرم شب، محصولات سلامت و زیبایی پوست شما را کامل می‌کند. شما با داشتن یک کرم شب و یک کرم روز خوب می‌توانید، مواد مورد نیاز پوست‌تان را فراهم کنید. یک کرم ضدآفتاب خوب پوست شما را در برابر اشعه آفتاب محافظت می‌کند و از اثر لک آفتاب بر پوست شما پیشگیری خواهد کرد. پوست لب دایم در تماس با دندان‌ها و هوای سرد زمستان است. اگر شما عادت به کندن پوست لب‌تان را داشته باشید، پوست لب‌های شما ترک خورده و زخمی به نظر می‌رسند، با استفاده از کرم ویتامین A شما به پوست لب‌هایتان این امکان را می‌دهید تا دوباره بازسازی شود و سالم و زیبا به نظر برسد. خرید یک شیرپاک‌کن خوب و کرم لایه‌بردار ضعیف هم می‌توانند به شما کمک کنند تا پوستی بهتر داشته باشید.

(۳) زیر نظر یک متخصص پوست و مو باشید: حتماً شما هم خانم‌هایی را دیده‌اید که پوستی فوق‌العاده جوان و شاداب دارند، چنین صورت‌هایی به دلیل طراوت و سلامت پوست‌شان چهره‌هایی زیبا و جذاب به شمار می‌روند. اصولاً داشتن پوستی سالم، شفاف و جوان یکی از معیارهای چهره زیبا است. بنابراین اگر پوست صورت شما پر از جوش و آکنه است و یا خال‌های بزرگ و بدشکلی روی پوست صورت شما وجود دارد و یا از خشکی و آگزهای پوست صورت به خصوص در نواحی دور لب و یا چانه و یا زوایای بینی در عذابید، راهش این نیست که این اشکالات پوستی را با کرم‌پودرهای گرم و یا چند لایه کرم‌پودر پایه و اصلی بپوشانید، چون همین محصولات آرایشی می‌توانند باعث التهاب و خارش پوست صورت شما شوند. بهترین کار این است که زیر نظر یک متخصص پوست و مو روی پوست خودتان کار کنید. متخصص پوست می‌تواند با تجویز کرم‌های لایه‌بردار و یا تقویت‌کننده پوست باعث تقویت و سلامت پوست صورت شما شود و در عین حال با استفاده از داروها و یا لیزرها به حذف این نواقص پوستی کمک کند. اگر پوست شما سالم، شفاف، شاداب و زنده باشد خواهید دید که اصلاً به استفاده از کرم‌پودر نیازی نخواهید داشت. اگر شما مطمئن باشید که پوستی خوب دارید دیگر احساس نیاز نمی‌کنید که روی آن را با چند لایه کرم‌پودر بپوشانید.

(۴) به موها و ناخن خودتان برسید: فراموش نکنید همیشه مرتب بودن، زیبایی را برایتان به ارمغان می‌آورد. برای رسیدگی به موها و ناخن‌هایتان لازم نیست چند لایه لاک بزنید و یا از ناخن مصنوعی و ناخن کاشته شده استفاده کنید. لازم نیست هر روز یک دنیا ژل و موس را روی موهایتان

خالی کنید. به جای آن یک ست مانیکور، پدیکور خوب برای خودتان در منزل بخرید و ناخن‌هایتان را همیشه مرتب نگه دارید. با محصولات شامپو و نرم‌کننده مناسب، موهایتان را حالت و فرم دهید. مطمئن باشید موهای سالم و خوب نیازی به ژل و موس نخواهند داشت.

۵) استفاده از لوازم آرایش را کم کنید: اگر برایتان سخت است که یک باره استفاده از لوازم آرایش را کنار بگذارید می‌توانید از این روش استفاده کنید و استفاده از لوازم آرایش را کم کنید. برای پوشاندن پوست صورت‌تان از یک ضدآفتاب همراه با مواد روشن‌کننده پوست استفاده کنید. این محصولات هم پوست شما را در برابر آفتاب محافظت می‌کنند و هم به پوست شما کمی رنگ می‌دهند. به جای استفاده از خط‌چشم، فقط از یک لایه ریمل روی مژه‌هایتان استفاده کنید. با این روش چشم‌ها کمی بزرگ‌تر به نظر می‌رسند. می‌توانید از کمی رژ گونه برای رنگ کردن به گونه‌ها، بینی، چانه و پیشانی خودتان استفاده کنید. برای این کار برس رژگونه را بدون فرو بردن در ظرف آن، فقط روی این بخش‌های صورت خودتان بمالید تا کمی گرد رنگی روی این بخش‌ها بنشیند. با این روش شما استفاده از لوازم آرایش را به تدریج، کم کرده و می‌توانید به مرور زمان استفاده از این محصولات را کلاً کنار بگذارید.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=363310>



محافظت از لباسهای گرم در تغییر فصل

• ۱۰ راه برای محافظت از لباسهای گرم در تغییر فصل

۱) جیب همه لباسهایی را که می‌خواهید برای سال بعد بگذارید خالی کنید، سپس آنها را بشویید و یا به خشکشویی بدهید. حتی اگر یکبار آنها پوشیده اید. به این دلیل که از ماندن لکه حتی اگر دیده نشوند، مانند: عرق بدن، اثر عطر و یا لکه یک نوشیدنی روی لباس جلوگیری کنید. چون این لکه‌ها به عنوان غذا برای حشرات مانند ساس میشوند.

۲) همیشه کاورهای پلاستیکی خشک شویی را از روی لباس در بیاورید و اجازه دهید که هوا بخورد. پلاستیک اجازه نمی‌دهد که لباس‌ها هوا بخورند. هر گازی که از تجزیه پلاستیک منتشر می‌شود، می‌تواند جذب لباس شود و کهنه شدن لباس را تسریع کند. به همین دلیل لباسها زرد میشوند.



۳) لباس‌ها را هر جایی انبار نکنید. یادتان باشد که انباری باید خنک، تاریک و خشک باشد. پارچه‌ها حساس هستند و با رطوبت و دما عوض می‌شوند.

پارکینگ، اتاق زیر شیروانی و زیر زمین ناتمام انبارهای خوبی نیستند. کمدی که زیاد از آن استفاده نمی‌کنید و یا کتو و یا اتاقی که بتوانید یک جا لباسی در آن قرار دهید خوب است. در غیر این صورت یک گنجه ای بخرید که زیر تخت یا بالای کمد جا شود.

۴) از قرصهای بید استفاده کنید که البته لباسها بوی تند و زننده ای میگیرند.

- ۵) لباسها را بر اساس نوع پارچه دسته بندی کنید. لباسهایی از جنس ابریشم طبیعی، پشم، خز، چرم و جیرمراقبت بیشتری نیاز دارند چون مورد علاقه ساس هستند. بنابر این باید آنها را دور از پارچه های کتان، نخ و ابریشم مصنوعی و.. که احتیاج به مراقبت شدید دارند، نگه دارید.
- ۶) با استفاده از محصولاتی که به منظور جلوگیری از رطوبت و کپک زدن وجود دارد و یا با استفاده از حرارت لامپهای ضعیف که حدود ۱۵ وات هستند محیطی مناسب برای لباسستان ایجاد کنید.
- ۷) اسید، خراب شدن پارچه را تسريع می کند. اگر شما لباس ها را در یک کمد چوبی برای بیشتر از شش ماه انبار می کنید، آن ها را در یک پارچه متقال یا چیت قرار دهید، چونکه چوب محیط را اسیدی می نماید.
- ۸) پوشاک های سنگین مانند ژاکت کشمیر و لباس شب باید تا شده و برای جلوگیری از چروک شدن لای پارچه های چیت و یا ورق های مخصوص ضد اسید قرار دهید. جعبه های کرباسی یا چیت چون اجازه چرخش هوا را می دهند مناسبند. جعبه های پلاستیکی شفاف هم برای مدت کم (زیر شش ماه) مناسب هستند.
- ۹) کاورهای پارچه ای که برای نگهداری چرم و خز در مدت طولانی به کار برده می شوند خیلی بهتر از نوع پلاستیکی می باشند، زیرا اگر در پلاستیک نگهداری شوند، ممکن است ترک بردارند. اگر کاور پارچه ای ندارید از ملافه استفاده کنید.
- ۱۰) از جا رختی سیمی اجتناب کنید. چون آنها ذرات ریزی را روی شانه های لباس می ریزند. به جای آن از نوع پلاستیکی و فرم گرفته آن ویا چوب استفاده کنید.

منبع : سایت سیمرغ

<http://vista.ir/?view=article&id=281977>

 **vista.ir**
Online Classified Service

مراقبت از موهای فر فری و شیوه صحیح اصلاح صورت

داشتن موی فر فری برای یک پسر بچه جذاب و زیبا به نظر میرسد ولی وقتی او به سنی میرسد که باید اصلاح کند همین حلقه های در هم پیچیده شده مو می تواند سبب ناراحتی وی می شود موهائی که به طور نا مطلوب رشد کرده اند .

در مردان مو فر فری هم چون آفریقائی ها ، آمریکائی ها موها در ناحیه گردن و گونه به همان اندازه مجعبد می باشد که در موهای سر دیده می شود. مو، گاهی اوقات درست روی خودش بر می گردد موقعیکه سر مو به داخل پوست بر می گردد این مو، رویش نامناسب پیدا کرده و این مورد زمانی شناخته میشود که به شکل برآمدگی زیر تیغ احساس شود و آنها معمولاً با عمل تراشیدن وضع و خیم تری پیدا می کنند . شرایط دیگری برای ایجاد آنها پسودوفولیکولیت (پسودو به معنای کاذب است)، برجستگی هائی که به نظر می رسد از ناحیه غده های چربی یا فولیکول مو ، (فولیکولیت) عفونی



شده باشند . اما در اصل این طور نیست . بلکه پوست عامل آن بوده است. به هر حال پوست در ناحیه ای که در به داخل آن برگشت کرده دچار سوزش میشود.

زنان نیز از این مشکل در امان نیستند و این مشکل در زنان نیز ایجاد می شود بخصوص بعد از تراشیدن نقاطی که بی کی نی آنها را کامل نپوشانده باشد.

راه حل برای مردان و زنانی که دچار این مشکل شده اند این است که عمل تراشیدن را برای مدت کوتاهی متوقف کنند و سپس به دنبال درمانهای خانگی بروند .

▪ هنگام تراشیدن : موها را در جهت رویش مو بتراشید . جهت رویش موی صورت در ناحیه گونه به طرف پائین است، در ناحیه چانه بطور مستقیم ، در زیر استخوان فک به طرف پائین، زیر گردن رویش موها در جهت بالااست

▪ از تیغ ریش تراش برای ۱ تا ۲ روز استفاده نکنید : اگر این برآمدگی عفونی شده باشند اگر آنها تراشیده شود آسیب بیشتری خواهد خواهد دید بنابراین برای ۱ تا ۲ روز به پوست استراحت بدهید و سطح برآمدگی ها را با صابون ضد میکروبی شستشو دهید تا التهاب کاملاً از بین برود

دفعات اصلاح را بیشتر کنید : به منظور جلوگیری از رویش نامناسب مو دفعات اصلاح را افزایش دهید ولی با سطح تماس کمتر . این مسئله مخصوصاً در مردان جوانی که ریش آنها تازه روئیده باشد بسیار حائز اهمیت است

▪ بلند کردن مو و خارج کردن آن : قبل از اصلاح یک سوزن صاف ، یک پنس و یک موجین بردارید و به دقت مو را بلند کرده و قیچی کنید مواظب باشید حفره ای در آن ناحیه ایجاد نشود که این خود می تواند سبب زیان بیشتر شده و زمینه عفونت را در آن ناحیه فراهم می کند

▪ برای اصلاح آماده شوید : به منظور کم شدن آسیب های ناشی از اصلاح، تیغ و صورت خود را برای اصلاح آماده کنید . ابتدا پوست را با آب گرم و حوله مرطوب کنید و هرگز صابون را به سطح صورت خشک ننمایید

▪ از ریش تراش های برقی اجتناب کنید : ریش تراش های برقی سبب میشوند که مو در جهات مختلف بالا و پایین ، پشت و رو،گرداگرد زده شوند که این مسئله وقتی می خواهد با تیغ اصلاح کنید شما را دچار مشکل خواهد کرد .

▪ موهای پایین صورت را منظم کنید : موها را در جهت رویش مو هر روز اصلاح کنید (همانطور که قبلاً گفته شد) و فشار زیادی به صورت وارد نکنید بعد از چند هفته موهای پایین صورت در جهت صحیح خود ریشه کرده و دیگر حالت فروری نخواهد داشت

▪ تیغ خود را عوض کنید : اگر برای تراشیدن موهای صورت از تیغ دولبه یا سه لبه استفاده می کنید. حال از تیغ تک لبه استفاده کنید ، تیغ ساده قابل عرضه ، استیل و با روش سنتی اصلاح کنید

▪ تیغ تیز استفاده کنید : استفاده از تیغ کند و کهنه سبب مشکلات فراوانی می شود برای هر دفعه اصلاح از تیغ جدید استفاده کنید

▪ یقه لباس خود را مناسب انتخاب کنید : از پوشیدن لباس های با یقه سفت و بلند که سبب سایش پوست گردن میشود باید پرهیز کرد . گردن ناحیه ای است که در آن رویش نامناسب و برآمدگی های ناشی از آن بیشتر از نقاط دیگر ایجاد می شود . بنابراین سعی کنید از لباس هائی که مشکل ایجاد می کنند پرهیز کنید.

منبع : آسمان پارس

<http://vista.ir/?view=article&id=342263>

 **vista.ir**
Online Classified Service

مرگ تدریجی یک رویا - عوارض ژل های تزریقی این زیبایی های تقلبی

• عوارض ژل‌های تزریقی این زیبایی‌های تقلبی



امروزه به دنبال تغییر روش‌های زندگی و لوکس‌گرایی، تغییر در شکل ظاهری و زیبایی مورد توجه قرار گرفته است. ایجاد برجستگی‌ها و تغییر در فرم صورت، افراد زیادی را حتی در سنین بالا برای تزریق ژل و برجسته‌سازی بخش‌های مختلف چهره و رفع چین و چروک هر چند برای کوتاه مدت وسوسه می‌کند، غافل از این که این زیبایی‌های تقلبی ممکن است عوارضی را به دنبال داشته باشد. به گزارش ایسنا، کارشناسان بر این باورند که تغییر شکل ظاهری اثرات هیجانی شدیدی را به ویژه در مواقعی که خواسته متقاضی برآورده نمی‌شود، به دنبال خواهد داشت. همچنین نقش جراح، به کار گرفتن تکنیک‌های مناسب و آگاهی متقاضی از

نتیجه عمل قبل از انجام آن بسیار مهم است.

برجسته سازی قسمت‌های مختلف چهره و از بین بردن چین و چروک صورت این روزها متقاضی زیادی پیدا کرده و روش‌های متفاوتی مانند تزریق ژل و چربی به این منظور به کار گرفته می‌شوند. دکتر فیض الله نیازی، فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی، با اشاره به تاریخچه استفاده از تزریق چربی و ژل گفت: اصلاح بافت نرم به دنبال تغییراتی که در بدن و به ویژه لایه‌های سطحی بدن رخ می‌دهد در اواخر سال ۱۸۹۳ توسط جراح آلمانی با استفاده از چربی خود شخص انجام شد.

با گذشت زمان از تزریق پارافین استفاده شد به این ترتیب متقاضی برای اصلاح تغییرات بافت نرم بویژه صورت روز به روز افزایش یافت. به گفته وی، خطوط اطراف چشم، اطراف دهان و لب، اطراف لب و بینی در برخی افراد سریع شکسته می‌شود. علل اصلی این تغییرات، بالا رفتن سن، قرار گرفتن در معرض خورشید، مصرف سیگار و عواملی از این قبیل است. همچنین برخی افراد به صورت سرشتی این چنین هستند. در مجموع افزایش لایه‌های سطحی پوست و آنروفی عمقی، چین و چروک‌هایی را سبب می‌شوند.

دکتر نیازی با اشاره به تغییرات انجام شده در سطح پوست گفت: بخشی از این تغییرات، افتادگی‌های بافت نرم است که در این موارد پوست باید بالا کشیده شده و پوست اضافی با جراحی برداشته می‌شود. گاهی نیز حجم پوست کاهش می‌یابد که در این مواقع از پرکننده‌ها و فیلرها به منظور افزایش حجم لایه‌های سطحی پوست و جوان‌تر شدن ظاهر آن، استفاده می‌شود. در مجموع برای رفع تغییرات پوست درمان‌هایی مانند برداشتن پوست اضافه، لایه برداری‌های شیمیایی یا لیزری از لایه‌های سطحی پوست، قرار دادن آناتومیکال بافتها در جای خود، تزریق ژل و چربی و ... به کار گرفته می‌شود. این فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی علت اصلی تغییرات در صورت را فعال بودن برخی از عضلات دانست و گفت: برای حل این مشکل از تزریق «بوتاکس» به صورت موقت (۳ تا ۶ ماه) عضلات صورت را فلج می‌کند. به این ترتیب با فلج شدن این عضلات، به صورت موقتی چین و چروک‌ها از بین می‌روند.

وی فیلرها را در دو نوع دائمی و موقت عنوان کرد و در توضیح تزریق چربی برای افزایش حجم و پر کردن چین و چروک‌ها گفت: تزریق چربی به این منظور، عوارض احتمالی دیگر فیلرها را ندارد. همچنین شانس عفونت در آنها کم بوده و از طرف دیگر پیوند چربی قابل تکرار است. چربی را می‌توان از خود شخص و چربی‌های پشت زانو و ناحیه شکم استفاده کرد.

این فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی در این باره ادامه داد: در اغلب موارد به منظور دائمی شدن اثر تزریق چربی، نیاز به یک یا دو تزریق مجدد است. همچنین میزان هزینه‌بری آن نسبت به روش‌های دیگر بیشتر است بنابراین طرفداران کمتری دارد. وی با اشاره به محدودیت‌های تزریق چربی برای افزایش حجم قسمت‌های مختلف صورت گفت: چربی برای چین‌های عمقی به کار می‌رود و در چین‌های ظریف کاربردی ندارد. همچنین هنوز در علم پزشکی مشخص نشده که با چه روشی و به چه نحوی برای باقی ماندن طولانی مدت، استفاده می‌شود. نظرها بر این است که پس از یک سال هر چه از میزان آن باقی بماند، ماندگار می‌شود. معمولاً تزریق چربی بسته به محل تزریق حدود ۳۰ تا ۴۰ درصد بیشتر انجام می‌شود؛ چرا که میزانی از آن پس از تزریق جذب بدن می‌شود.

دکتر نیازی در توضیح فیلرهای دائمی گفت: بسیاری از ژلهایی که در بازار استفاده می‌شود ثبت شده اروپا و کاناداست اما از طرف سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) پذیرفته نشده و استفاده نمی‌شود. ملاک ما هم برای استفاده از این ژله‌ها، انواعی است که توسط FDA آمریکا نیز ثبت شده

باشد. وی ادامه داد: ژل‌های تزریقی در انواع و نام‌های تجاری مختلف ارایه می‌شوند. انواعی از این ژل‌ها پس از تزریق، لایه‌ای سلول‌های بدن قرار گرفته و با آنها یکی می‌شوند و برخی دیگر این خاصیت را ندارند.

در مجموع «سیلیکون» شایع‌ترین فیلرهای دایمی است که استفاده می‌شود. متأسفانه قبل از اینکه نتیجه نهایی فیلرهای سیلیکونی مشخص شود در کشورهایی مانند ایران، مصر و ترکیه استفاده وسیعی یافت. اگرچه در اروپا اجازه استفاده از آنها گرفته شد اما با احتیاط و تحت عنوان تحقیقات به کار گرفته می‌شوند.

دکتر نیازی در این باره ادامه داد: فیلرهای سیلیکونی نتیجه زیبایی قابل قبولی را به ویژه در مراحل اولیه ایجاد می‌کند. این در حالی است که عوارضی را به دنبال دارد. این فیلرها پس از تزریق به مرور زمان (شش یا هفت ماه پس از تزریق) حرکت کرده و تغییر مکان می‌دهند و با گذشت زمان حرکت آنها افزایش می‌یابد. همچنین ممکن است در اطراف آن تغییر رنگ ایجاد شود. عوارض ایمونولوژیک نیز از آن دیده شده است.

وی گفت: فیلرهای سیلیکونی ممکن است به صورت وسیع تزریق شود. در صورتی که این ژل‌ها وارد عروق شوند باعث ایجاد نکروز می‌شوند. در مجموع سیلیکون توسط FDA آمریکا ثبت نشده و در آمریکا اجازه مصرف ندارد. تنها سیلیکون ۱۰۰۰ برای بیمارانی که به جاشدگی لایه رتین دچار شده‌اند اجازه مصرف دارد.

دکتر نیازی در رابطه با خصوصیتی که فیلرها باید از آنها برخوردار باشند گفت: فیلرها نباید آلرژن‌زا و سرطان‌زا بوده و میزان بروز حساسیت در آنها کم باشد. همچنین در صورت استفاده ناخواسته در زنان باردار باعث بروز اختلال در جنین می‌شود. فیلرها نباید به مرور زمان جابجا شوند، تغییرات واضح پوستی ایجاد نکنند، قابل تکرار بوده، ماندگاری داشته باشد و توسط FDA آمریکا نیز ثبت شده باشد. به گفته این فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی، بخشی از واکنش‌های پوستی به انواع فیلرها ساده و سطحی هستند از قبیل قرمزی، تورم و حالت خارش که این عوارض گذراست. اما، عوارضی مانند نکروز بافت نرم مدیریت خاصی را به منظور عدم پیشرفت می‌طلبد.

متأسفانه اگر نکروز در صورت اتفاق افتد از حیطة تخصصی خارج شده و فوق تخصصی می‌شود و عفونت آن باید کنترل و خارج شود؛ چرا که صورت حساس بوده و بافت مشابه برای جایگزین آن وجود ندارد. این فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی گفت: از جمله عوارضی که باید در تزریق ژل‌ها مورد توجه قرار گیرد، تزریق داخل عروق است. در موارد کمی از گزارش‌ها، تزریق فیلرها در اطراف چشم منجر به کوری شده است، البته این امر بسیار نادر است. به همین دلیل باید در تزریق ژل شرایط استریل را به کار برد. همچنین اگر شخصی دچار تب خال یا عفونت‌های دیگر در سطح پوست بود، ابتدا باید درمان‌های خاص انجام شده و مقدمات تزریق فراهم شود.

وی گفت: در مجموع ژل‌های سیلیکونی که توسط FDA آمریکا ثبت نشده بهتر است استفاده نشوند و افرادی که برای تزریق آن اقدام می‌کنند باید در عملکرد خود بازنگری کنند. مواد کلاژن و چربی جایگزین‌های مناسبی هستند که در دسترس نیز قرار دارند. معمولاً فیلرها پس از ساخت توسط کشورهای اروپایی و آمریکایی، با قیمت‌های قابل توجه و تبلیغات ماهواره‌ای به کشورهایی مانند کشور ما صادر می‌شود و پس از آن که عوارض آن مشخص شد، سپس آن کشورها اجازه یا عدم اجازه مصرف آن را در کشور خود صادر می‌کنند.

دکتر نیازی معتقد است که امروزه تزریق این ژل‌ها در کشور ما توسط رشته‌های مختلف پزشکی انجام می‌شود. مهارت یافتن برای تزریق این ژل‌ها کار مشکلی نیست اما قضاوت در مورد این که کدام یک از این ژل‌ها و در کدام ناحیه و در چه سطحی استفاده شوند بسیار مهم بوده و باید به آن توجه کرد. به نظر می‌رسد تعداد کمی از افرادی که اقدام به این کار می‌کنند، توانایی انجام آن را داشته باشند. این در حالی است که اثر اغلب این ژل‌ها موقت بوده و بعد از مدتی از بین می‌روند.

منبع : روزنامه تفاهم

<http://vista.ir/?view=article&id=347689>

مشکلات ناشی از مواد آرایشی



استفاده از مواد آرایشی و محصولات مراقبتی پوست بخشی از عادات روزانه ی بیشتر مردم است. در کشورهای غربی افراد بزرگسال به طور متوسط حداقل هفت محصول مراقبتی پوست را هر روز استفاده می کنند که شامل عطرها، مرطوب کننده ها، ضد آفتاب ها، پاک کننده های پوست، محصولات مراقبت مو، دئودورانت ها، ضدعرق ها، محصولات آرایشی مو، محصولات آرایشی رنگی و محصولات آرایشی ناخن می شود.

بیشتر مردم مشکلات کمی از این محصولات را تجربه می کنند، اگر چه مشکلات می تواند با اولین استفاده ی اندک یا بعد از سال ها رخ دهد. همچنین بسیاری از مردم معمولاً می دانند کدام محصولات باعث بروز مشکل می شوند، اما عکس العمل های کشنده و شدید ممکن است نیازمند تشخیص مهارت های یک پزشک متخصص پوست باشد.

مشکلات ناشی از استفاده ی محصولات آرایشی و محصولات مراقبتی پوست

واقعیت این است که عکس العمل نسبت به محصولات مراقبتی پوست می تواند شامل مشکلات ساده باشد و این بستگی به شرایط پوست یا پاسخ ایمنی فرد دارد.

• درماتیت (التهاب پوستی) تماسی آلرژیک

درماتیت (التهاب پوستی) تماسی آلرژیک، یک مشکل معمول است که با مواد آرایشی و محصولات مراقبتی پوست دیده می شود. بعضی مردم نسبت به یک ماده ی خاص یا مواد موثره ی یک محصول حساس هستند. آنها هر زمانی که در تماس با این ماده قرار گیرند، واکنش نشان می دهند. اگر چه ممکن است چندین روز طول بکشد تا علائم ظاهر شود و علائم می تواند شامل قرمزی (تورم)، خارش و تاول های حاوی مایع باشد.

• درماتیت تماسی تحریکی

اما درماتیت تماسی تحریکی هم داریم. پوست سالم یک سد دفاعی عالی برای بیشتر موادی است که در لوازم آرایشی یافت می شوند. اگر پوست خیلی خشک یا زخمی باشد، شکاف (محل باز زخم) این سد دفاعی را کمتر موثر می سازد.

سوختگی، خارش و قرمزی ممکن است علائم ناشی از تخریب یک محصول باشد. مواد شوینده، صابون های حمام، ضد عرق ها، مواد آرایشی چشمی، مرطوب کننده ها، محلول فر دائمی مو و شامپوها بیشترین تخریب کننده های پوستی هستند. حتی آب می تواند برای پوست خشک مخرب باشد.

عطرها، نگهدارنده ها، ترکیباتی که معمولاً در محصولات مراقبتی پوست و لوازم آرایشی یافت می شوند، علل واکنش های حساسیتی به مواد آرایشی هستند.

عطرها بیشتر از سایر ترکیبات، باعث درماتیت تماسی آلرژیک می شوند. بیش از ۵ هزار نوع عطر مختلف در مواد آرایشی محصولات مراقبتی پوست استفاده می شوند.

عطرهایی با حساسیت زایی کمتر، برای کمتر کردن این مشکل ایجاد شده اند.

به خاطر داشته باشید که محصولی که با عنوان unscented (بدون عطر) بر چسب شده است، ممکن است واقعاً حاوی عطر باشد که به وسیله ی بقیه مواد معطر شیمیایی از بین رفته باشد.

یک محصول باید با عنوان fragrance free (بدون ماده معطر) یا without perfume (بدون عطر) باشد که نشان دهد هیچ ماده ای برای ایجاد بوی

خوش به آن اضافه نشده است.

بعضی حساسیت‌ها به ماده‌ی معطر ممکن است، زمانی رخ دهد که پوست در مجاورت نور خورشید قرار گیرد.

• نگهدارنده‌ها در مواد آرایشی

نگهدارنده‌ها در مواد آرایشی دومین دلیل رایج مشکلات پوستی هستند. نگهدارنده‌ها از رشد قارچ‌ها و باکتری‌ها که باعث عفونت پوستی می‌شوند، جلوگیری می‌کنند و محصولات را از اکسیژن و تخریب‌های نوری محافظت می‌نمایند. مواد آرایشی حاوی آب باید دارای بعضی از انواع نگهدارنده‌ها باشد. مصرف کنندگانی که به یک نوع ماده‌ی نگهدارنده واکنش نشان می‌دهند، لزوماً به بقیه‌ی مواد حساسیت ندارند.

• محصولات مراقبت کننده از پوست کدامند؟

محصولات مراقبت کننده از پوست برای سالم نگه داشتن پوست طراحی شده‌اند و شامل پاک‌کننده‌ها، مرطوب کننده‌ها و ضد آفتاب‌ها هستند.

▪ پاک کننده‌ها

پاک کننده‌ها، روغن و بقایای صابون را از روی پوست پاک می‌کنند. آنها معمولاً خشک کننده و حاوی آب، الکل، پروپیلن گلیکول و سالیسیلیک اسید می‌باشند. اینها ممکن است باعث خارش و سوختگی در افرادی با پوست خشک و حساس شوند.

▪ مرطوب کننده‌ها

مرطوب کننده‌ها مانع از دست دادن آب می‌شوند و این عمل را به وسیله‌ی پوشاندن پوست با مواد چرب که باعث نگه داشتن آب می‌شود و به وسیله‌ی جذب آب از لایه‌ی داخلی پوست به لایه‌ی خارجی انجام می‌دهند.

پوست خشک باعث ترک و چروک‌های ریز می‌شود و سبب کاهش تأثیر این سد دفاعی، خارش و درد می‌گردد.

موادی که از دست رفتن آب را کاهش می‌دهند یا متوقف می‌سازند، حاوی پروتئولاتوم و روغن‌های معدنی و لانولین می‌باشند.

موادی که سبب جذب آب در پوست می‌شوند شامل گلیسرول، پروپیلن گلیکول، پروتئین‌ها و بعضی ویتامین‌ها می‌باشند. این ترکیبات ممکن است باعث واکنش حساسیت‌زایی شوند.

▪ ضد آفتاب‌ها

ضد آفتاب‌ها هم شامل مواد شیمیایی‌اند که نور را جذب یا منعکس یا پراکنده می‌سازند. مواد شیمیایی جاذب نور شامل : استرها، PABA، avobenzone، cinnamatce هستند که می‌توانند باعث واکنش‌های حساسیت‌زا شوند.

ضد آفتاب‌های فیزیکی حاوی ذرات بسیار ریز اکسید روی و دی‌اکسید تیتانیوم هستند که نور را پراکنده ساخته و یا منعکس می‌کند. هیچ نوع حساسیت به ضد آفتاب‌های فیزیکی شناخته نشده است.

<http://vista.ir/?view=article&id=283935>

 **vista.ir**
Online Classified Service

مضرات و فواید مواد آرایشی

• ترکیبات رنگی آرایشی

ترکیبات رنگی آرایشی برای زیباسازی پوست صورت و لب‌ها به کار می‌روند. مواد آرایشی صورت (make up) برای رنگ کردن صورت به کار می‌روند.





انتخاب مواد آرایشی صورت بسیار مهم است، زیرا برای مدت طولانی در تماس مستقیم با پوست هستند. به طور معمول مواد آرایشی صورت باید غیرحساسیت زا، ضد آکنه و ضد کومدو (comedo) باشد که محصول را کمتر حساسیت‌زا کند. محصول نباید منافذ را ببوشاند و باعث آکنه شود. مواد آرایشی حاوی ضد آفتاب باعث جلوگیری از سرطان پوست و چروک می

شود.

• مواد آرایشی چشم

پلک حساس‌ترین قسمت پوست بدن می باشد. مواد آرایشی چشم شامل: سایه ی چشم، خط چشم و ریمل است. مواد آرایشی حاوی آب (قابل شستشو) راحت تر پاک می شوند. شستشو و مالش شدید چشم برای پاک کردن آرایش ممکن است مخرب باشد. اغلب مواد آلرژی زا می توانند با انگشت به چشم وارد شوند.

مواد آرایشی چشم نباید بین افراد مشترک باشد و بهتر است که هر سه یا چهار ماه عوض گردند، زیرا امکان آلودگی باکتریایی وجود دارد.

• مواد آرایشی لب

مواد آرایشی لب شامل رژ لب و براق کننده می باشند. آنها لب‌های ترک خورده و خشک را مرطوب می کنند و از آفتاب محافظت می نمایند. بعضی از رژ لب هایی که برای مدت طولانی رنگ آنها باقی می ماند، ممکن است باعث درماتیت تماسی آلرژیک شوند.

• مواد آرایشی مو

رنگ مو را می توان از طریق مواد آرایشی رنگ مو و شکل موها را می توان به وسیله ی فر دائم یا موقت تغییر داد.

رنگ موهای موقت، بعد از یک بار شامپو کردن شسته می شوند.

رنگ‌های تدریجی مو، تغییر رنگ را برای دو یا سه هفته ایجاد می کنند. این رنگ‌ها معمولاً باعث ایجاد مشکل نمی شوند.

رنگ موهای نیمه دائمی که بعد از ۴ تا ۶ بار شستشو از بین می روند و رنگ‌های دائمی که شسته نمی شوند، باعث ایجاد حساسیت می شوند. این محصولات بهتر است قبل از رنگ کردن مو، بر روی بخش کوچکی از پوست امتحان شود (۲۴ ساعت قبل از مصرف، پشت گوش یا داخل آرنج)

رنگ موهای دائمی موها را روشن تر یا تیره تر می کند. پرسولفات آمونیوم گاهی برای روشن کردن مو به کار برده می شود که می تواند باعث contact dermatitis شود. این ماده ممکن است باعث حساسیت ناگهانی مثل سرگیجه و سر درد هم شود.

فر دائمی، موی صاف را موج و فرفری می کند. ماده ی فر، پیوندهای شیمیایی را در موهای صاف می شکند و باعث ایجاد فر در مو می شود. این عمل می تواند مو را تخریب کند. موها نباید بیش از هر ۳ ماه یک بار در معرض محلول فر قرار گیرند. اگر مایع فر برای مدت طولانی تر روی مو بماند، بسیار قوی تر عمل می کند و موها را خشک و بی رنگ می سازد و باعث شکنندگی مو می شود. تخریب پوست سر هم می تواند رخ دهد.

• مواد آرایشی ناخن

مواد آرایشی ناخن برای رنگ کردن ناخن، افزایش طول ناخن به طور مصنوعی و یا افزایش مقاومت ناخن به کار می روند.

لاک ناخن باعث درماتیت تماسی آلرژیک می شود. شخصی که به لاک ناخن حساسیت دارد ممکن است در انگشتان، پلک، صورت، گردن و جاهایی که لاک ناخن در زمان خشک شدن با آنها تماس داشته، دچار حساسیت شود.

فرمالدئید یک ترکیب آلرژی زا می باشد. افرادی که به لاک ناخن حساسیت دارند، می توانند لاک‌های hypoallergenic را که بدون فرمالدئید هستند استفاده کنند. لاک‌های قرمز رنگ ممکن است باعث زرد یا بی رنگ شدن ناخن شوند.

کوتیکول از عفونت ناخن جلوگیری کرده و سلول‌های مولد ناخن را محافظت می کند، پس بهتر است چیده یا کوتاه نشود.

افزایش طول ناخن ها به وسیله ناخن‌های مصنوعی که کل ناخن یا انتهای ناخن را می پوشاند، انجام می شود. چسب های ناخن‌های مصنوعی حاوی methacrylate هستند که یک ماده ی حساسیت‌زا می باشد. چسب‌های بدون Methacrylate ممکن است باعث شکاف و ترک ناخن شوند. استفاده ی طولانی مدت از ناخن‌های مصنوعی می تواند باعث واکنش‌های دردناک و شدید شامل عفونت پوست اطراف ناخن‌ها، شل شدن ناخن‌ها و درماتیت(التهاب پوستی) شود.

خانم‌هایی که برای مدت طولانی از ناخن‌های مصنوعی و کاشته شده استفاده می‌کنند، ممکن است مشاهده کنند که ناخن‌های طبیعی آنها نازک و مات‌تر شده است. متخصصان پوست پیشنهاد می‌کنند ناخن‌های مصنوعی هر ۳ ماه یک بار برداشته شوند تا ناخن‌های طبیعی استراحت کنند.

• Cosmeceuticals چه هستند؟

Cosmeceuticals محصولات مراقبت از پوست هستند که برای تشدید و به‌ترسازی آرایش و صاف کردن پوست طراحی می‌شوند. این محصولات ممکن است عملکرد پوست را بهبود بخشد و از پیری پوست جلوگیری کنند، شامل آلفا هیدروکسی اسید مثل گلیکولیک اسید و بتا هیدروکسی اسید مثل سالسیلیک اسید.

هیدروکسی اسیدها پوسته اندازی پوست را افزایش می‌دهند (از بین بردن پوست مرده)، ظاهر پوست را صاف‌تر و شفاف‌تر می‌کنند و احساس نرمی را بیشتر می‌کنند.

بعضی ویتامین‌ها مثل ویتامین A ظاهر پوست را جوان‌تر می‌کنند، اما ممکن است پوست را خشک یا تخریب کنند، لذا باید تحت نظر پزشک متخصص پوست استفاده شوند. متخصصین پوست می‌دانند این مواد چگونه باید استفاده شوند و می‌توانند رهنمودهایی را برای داشتن پوستی سالم به بیماران ارائه نمایند.

ضد آفتاب‌ها از پیری و سرطان پوست ناشی از آفتاب جلوگیری می‌کنند و بهتر است برای همه افراد با هر نوع پوستی استفاده شوند.

آنچه که یک متخصص پوست انجام می‌دهد:

مواد آرایشی و محصولات مراقبت از پوست بخشی از نیازهای روزانه افراد هستند. اگر مشکلی ایجاد شود یک متخصص پوست می‌تواند مشکل را تشخیص دهد و درمان کند.

Patch – test ممکن است برای تشخیص به کار رود، اگر به ترکیبی در یک محصول حساسیت وجود داشته باشد، متخصص پوست می‌تواند به شما توصیه کند چه محصولاتی برای شما مناسب و چه محصولاتی نامناسب است.

آنها می‌توانند به پرسش‌های شما در مورد مشکلات پوستی پاسخ داده و اطلاعات کافی در مورد مواد آرایشی مناسب و محصولات مراقبت پوستی مطمئن در اختیار شما قرار دهند.

منبع: پارسی طب

<http://vista.ir/?view=article&id=332451>

 **vista.ir**
Online Classified Service

مواد آرایشی چشم، مو، ناخن و لب

• ترکیبات رنگی آرایشی

ترکیبات رنگی آرایشی برای زیباسازی پوست صورت و لب‌ها به کار می‌روند. مواد آرایشی صورت (make up) برای رنگ کردن صورت به کار می‌روند.

انتخاب مواد آرایشی صورت بسیار مهم است، زیرا برای مدت طولانی در





تماس مستقیم با پوست هستند. به طور معمول مواد آرایشی صورت باید غیرحساسیت زا، ضد آکنه و ضد کومدو (comedo) باشد که محصول را کمتر حساسیت‌زا کند. محصول نباید منافذ را ببوشاند و باعث آکنه شود. مواد آرایشی حاوی ضد آفتاب باعث جلوگیری از سرطان پوست و چروک می‌شود.

• مواد آرایشی چشم

پلک حساس‌ترین قسمت پوست بدن می‌باشد. مواد آرایشی چشم شامل: سایه ی چشم، خط چشم و ریمل است. مواد آرایشی حاوی آب

(قابل شستشو) راحت تر پاک می‌شوند. شستشو و مالش شدید چشم برای پاک کردن آرایش ممکن است مخرب باشد. اغلب مواد آلرژی زا می‌توانند با انگشت به چشم وارد شوند.

مواد آرایشی چشم نباید بین افراد مشترک باشد و بهتر است که هر سه یا چهار ماه عوض گردند، زیرا امکان آلودگی باکتریایی وجود دارد.

• مواد آرایشی لب

مواد آرایشی لب شامل رژ لب و براق کننده می‌باشند. آنها لب‌های ترک خورده و خشک را مرطوب می‌کنند و از آفتاب محافظت می‌نمایند. بعضی از رژ لب‌هایی که برای مدت طولانی رنگ آنها باقی می‌ماند، ممکن است باعث درماتیت تماسی آلرژیک شوند.

• مواد آرایشی مو

رنگ مو را می‌توان از طریق مواد آرایشی رنگ مو و شکل موها را می‌توان به وسیله ی فر دائم یا موقت تغییر داد.

رنگ موهای موقت، بعد از یک بار شامپو کردن شسته می‌شوند.

رنگ‌های تدریجی مو، تغییر رنگ را برای دو یا سه هفته ایجاد می‌کنند. این رنگ‌ها معمولاً باعث ایجاد مشکل نمی‌شوند.

رنگ موهای نیمه دائمی که بعد از ۴ تا ۶ بار شستشو از بین می‌روند و رنگ‌های دائمی که شسته نمی‌شوند، باعث ایجاد حساسیت می‌شوند. این محصولات بهتر است قبل از رنگ کردن مو، بر روی بخش کوچکی از پوست امتحان شود (۲۴ ساعت قبل از مصرف، پشت گوش یا داخل آرنج)

رنگ موهای دائمی موها را روشن تر یا تیره تر می‌کند. پرسولفات آمونیوم گاهی برای روشن کردن مو به کار برده می‌شود که می‌تواند باعث contact dermatitis شود. این ماده ممکن است باعث حساسیت ناگهانی مثل سرگیجه و سر درد هم شود.

فر دائمی، موی صاف را موج و فر فری می‌کند. ماده ی فر، پیوندهای شیمیایی را در موهای صاف می‌شکند و باعث ایجاد فر در مو می‌شود. این عمل می‌تواند مو را تخریب کند. موها نباید بیش از هر ۳ ماه یک بار در معرض محلول فر قرار گیرند. اگر مایع فر برای مدت طولانی تر روی مو بماند، بسیار قوی تر عمل می‌کند و موها را خشک و بی رنگ می‌سازد و باعث شکنندگی مو می‌شود. تخریب پوست سر هم می‌تواند رخ دهد.

• مواد آرایشی ناخن

مواد آرایشی ناخن برای رنگ کردن ناخن، افزایش طول ناخن به طور مصنوعی و یا افزایش مقاومت ناخن به کار می‌روند.

لاک ناخن باعث درماتیت تماسی آلرژیک می‌شود. شخصی که به لاک ناخن حساسیت دارد ممکن است در انگشتان، پلک، صورت، گردن و جاهایی که لاک ناخن در زمان خشک شدن با آنها تماس داشته، دچار حساسیت شود.

فرمالدئید یک ترکیب آلرژی زا می‌باشد. افرادی که به لاک ناخن حساسیت دارند، می‌توانند لاک‌های hypoallergenic را که بدون فرمالدئید هستند استفاده کنند. لاک‌های قرمز رنگ ممکن است باعث زرد یا بی رنگ شدن ناخن شوند.

کوتیکول از عفونت ناخن جلوگیری کرده و سلول‌های مولد ناخن را محافظت می‌کند، پس بهتر است چیده یا کوتاه نشود.

افزایش طول ناخن‌ها به وسیله ناخن‌های مصنوعی که کل ناخن یا انتهای ناخن را می‌پوشاند، انجام می‌شود. چسب‌های ناخن‌های مصنوعی حاوی methacrylate هستند که یک ماده ی حساسیت‌زا می‌باشد. چسب‌های بدون Methacrylate ممکن است باعث شکاف و ترک ناخن شوند. استفاده ی طولانی مدت از ناخن‌های مصنوعی می‌تواند باعث واکنش‌های دردناک و شدید شامل عفونت پوست اطراف ناخن‌ها، شل شدن ناخن‌ها و درماتیت (التهاب پوستی) شود.

خانم‌هایی که برای مدت طولانی از ناخن‌های مصنوعی و کاشته شده استفاده می‌کنند، ممکن است مشاهده کنند که ناخن‌های طبیعی آنها نازک و مات‌تر شده است. متخصصان پوست پیشنهاد می‌کنند ناخن‌های مصنوعی هر ۳ ماه یک بار برداشته شوند تا ناخن‌های طبیعی استراحت کنند.

• Cosmeceuticals چه هستند؟

Cosmeceuticals محصولات مراقبت از پوست هستند که برای تشدید و به‌ترساز آرایش و صاف کردن پوست طراحی می‌شوند. این محصولات ممکن است عملکرد پوست را بهبود بخشیده و از پیری پوست جلوگیری کنند، شامل آلفا هیدروکسی اسید مثل گلیکولیک اسید و بتا هیدروکسی اسید مثل سالسیلیک اسید.

هیدروکسی اسیدها پوسته اندازی پوست را افزایش می‌دهند (از بین بردن پوست مرده)، ظاهر پوست را صاف‌تر و شفاف‌تر می‌کنند و احساس نرمی را بیشتر می‌کنند.

بعضی ویتامین‌ها مثل ویتامین A ظاهر پوست را جوان‌تر می‌کنند، اما ممکن است پوست را خشک یا تخریب کنند، لذا باید تحت نظر پزشک متخصص پوست استفاده شوند. متخصصین پوست می‌دانند این مواد چگونه باید استفاده شوند و می‌توانند رهنمودهایی را برای داشتن پوستی سالم به بیماران ارائه نمایند.

ضد آفتاب‌ها از پیری و سرطان پوست ناشی از آفتاب جلوگیری می‌کنند و بهتر است برای همه ی افراد با هر نوع پوستی استفاده شوند.

• آنچه که یک متخصص پوست انجام می‌دهد:

مواد آرایشی و محصولات مراقبت از پوست بخشی از نیازهای روزانه ی افراد هستند. اگر مشکلی ایجاد شود یک متخصص پوست می‌تواند مشکل را تشخیص دهد و درمان کند.

Patch – test ممکن است برای تشخیص به کار رود، اگر به ترکیبی در یک محصول حساسیت وجود داشته باشد، متخصص پوست می‌تواند به شما توصیه کند چه محصولاتی برای شما مناسب و چه محصولاتی نامناسب است.

آنها می‌توانند به پرسش‌های شما در مورد مشکلات پوستی پاسخ داده و اطلاعات کافی در مورد مواد آرایشی مناسب و محصولات مراقبت پوستی مطمئن در اختیار شما قرار دهند.

دکتر محمد علی نیلفروش زاده- متخصص پوست، مو و زیبایی

منبع : پاراسات

<http://vista.ir/?view=article&id=306604>

 **vista.ir**
Online Classified Service

موارد مصرف گیاهان در زیبایی

• گل آقطی:

یک مشت گل را به مدت ده دقیقه در یک لیتر آب جوش دم کنید و پس از سرد شدن روی پوست حساس بمالید . دم کرده غلیظ تر نیز اگر به همین صورت مصرف شود ، برای پلک های سنگین و چشم های خسته درمان بی





نظیری است .

• روغن آووکادو:

سرشار از ویتامین ها و مواد چربی است ، در بسیاری از کرم های زیبایی مخصوصاً کرم خاص پوست های خشک استفاده می شود. آن را به تنهایی یا همراه با روغن های دیگر از جمله روغن کنجد می توان به کار بست.

پس از پاک کردن آرایش صورت ، می توانید پوست صورت خود را با گوشت له شده آووکادو ی کاملاً رسیده بپوشانید . ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در آرامش کامل استراحت کنید و بگذارید روی صورتتان بماند .

• آویشن:

دم کرده تند و خوشبوی آویشن با ریختن یک مشت آویشن تازه و اکلیل کوهی در یک لیتر آب برای پوست صورت بسیار مفید و شاداب کننده است .

• اسطوخودوس:

اگر چند قطره اسانس اسطوخودوس را به دست و پا بمالند برای جلوگیری از عرق کردن بسیار مناسب است . همچنین همین اسانس می تواند از پوسته شدن پوست های سوخته در اثر آفتاب جلوگیری کند .

• بادرنجبویه:

پوست های خشک و پوست هایی که آب طبیعی خود را از دست داده اند به کمک لوسیونی که با دم کردن ۱۲ گرم برگ و جوانه ی بادرنجبویه در یک لیتر آب جوش به مدت ده دقیقه فراهم آمده باشد ، درمان می شود . این دم کرده را صاف و سرد کنید . این لوسیون که به صورت کمپرس روی صورت به کار می رود ، با ظهور چین و چروک و با خشکی پوست مبارزه می کند .

• برنجاسف:

برخی از ترکیبات برنجاسف همراه با پنیرک سفید در ساختمان کرم های مایع نافذ و نرم کننده برای پوست دست استفاده می شود . برای نرمی و مقاومت پوست دست:

• ۳۰۰ گرم برگ و گل برنجاسف را به مدت ۲۰ دقیقه در یک لیتر آب بجوشانید.

• ۱۵ گرم گل برنجاسف را در همان مقدار آب به مدت پانزده دقیقه بجوشانید و به همان میزان گل و برگ پنیرک سفید یا ختمی اضافه کنید.

• در هر دو حالت می توانید از این جوشانده ها یا با فرو بردن دست در آن یا از طریق ماساژ طولانی و تدریجی استفاده کنید .

• بنتابلون:

خاصیت قبض بنتابلون در زیبایی نیز استفاده می شود . پوست های چرب به کمک لوسیون بنتابلون بهبود می یابند. حدود ۱۰ گرم ریشه را در نیم لیتر آب بجوشانید و به صورت لوسیون ، صبح و شب روی پوست گردن بمالید.

• بنفشه:

پوست هایی حساس بیش از هرچیز از لوسیون دم کرده بنفشه بهره می برند . ۳۰ گرم گیاه را به مدت تقریبی یک ربع ساعت در یک لیتر آب جوش بریزید، صاف کنید و بگذارید کمی بماند و سپس به صورت کمپرس ولرم روی پوست قرار دهید.

با دم کردن مشتی برگ خشک گل بنفشه در یک لیتر شیر جوش به مدت دو تا سه دقیقه می توان شیر نرم کننده ای برای صورت به دست آورد . این شیر همچنین می تواند برای سفیدی و نرمی دست به کار رود.

دم کرده ۲۰ گرم برگ تازه ی بنفشه ی معطر در ۲۵۰ گرم شیر جوشان ، اثر نرم کننده ی پوست دست و صورت دارد (برگ ها را در شیر جوشان وارد کرده از گرما دور می نمایند) این محلول علاوه بر ایجاد طراوت و شادابی موجب سفید شدن پوست نیز می شود.

• بومادران:

بومادران با روغن کنجد برای ساختن کرم های آفتابی محافظ پوست کاربرد فراوان دارد.

• سیب:

آب سیب بخصوص برای مبارزه با چین و چروک بسیار مناسب است . می توانید صبح و شب روی گردن و پوست صورت به آرامی ماساژ دهید . اما

البته باید دقت کرد که به دلیل خطر اکسیداسیون درست پیش از استفاده ، آب میوه را آماده کنید . برای تکمیل این روش ، می توانید هر هفته از ماسک سیب پخته در شیر استفاده کنید. پس از پختن سیب را له کرده ، به صورت ولرم روی پوست بگذارید .
برای رفع التهاب پلک و استراحت چشمان خسته می توانید چند قاج به ناز به مستقیماً روی موضع قرار دهید . البته باید پیش از این کار به را به دقت شست، برای بر طرف کردن چین وچروک می توانید لوسیونی به طریق زیر فراهم کنید و به کار برید . حدود ۱۵ روز به را در آب مخلوط با مختصری الکل بخیسانید.

• پای خر:

پوست های ظریف با استفاده از لوسیون نرم کننده پای خر شاداب می شوند . حدود ۱۵ گرم گل پا خر در یک لیتر آب جوش دم کنید. این لوسیون را به صورت کمپرس روی پوست گردن و صورت قرار دهید.

• پرتقال:

برای بستن منافذ باز شده و نرمی پوست ، می توان برش های نازک پرتقال را روی پوست های چرب گذاشت . این ماسک را باید حدود نیم ساعت حفظ کرد ، و ترجیحاً در آرامش مطلق دراز کشید.

همچنین با افزودن گلاب به آب پرتقال به میزان ثلث حجم آن ، لوسیون قابض خوبی فراهم می شود.

همچنین در تأمین شادابی پوست صورت ، قسمت خوراکی پرتقال را ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بر روی پوست صورت اثر می دهند . این عمل باعث استراحت پوست وجلوگیری از پیدایش چین و چروک و تأمین شادابی آن می شود .

• سوسن:

پیاز سوسن در بر طرف کردن چین و چروک شهرت دارد . ۱۵ گرم آب پیاز سوسن را با هم وزن خود عسل و دو فاشق موم سفید آب شده مخلوط کنید . پیش از خواب به صورت خود بمالید.

• پنیرک:

از برگ گیاه پنیرک جهت تسکین تحریکات پوست و تأمین لطافت آن به صور مختلف استفاده می شود . یکی از راه های ساده آن تهیه دم کرده از یک مشت برگ در یک لیتر آب جوش است. (البته زمان دم کردن آن نباید از ۱۰ دقیقه تجاوز نماید).

برای آرامش و نرمی پوست های حساس و ظریف می توان پوست صورت و حتی پلک ها را با محلولی که به طریق ذیل تهیه می شود به کار برد :
یک مشت برگ پنیرک را به مدت ده دقیقه در یک لیتر آب جوش دم کنید . برای طراوت و درمان آفتاب سوختگی ، می توان روی مواضع سوختگی از لوسیونی استفاده کرد که به صورت ذیل تهیه می شود : ۵۰ گرم ریشه را در یک لیتر آب بجوشانید .

• شقایق:

شقایق همراه با گیاهان دیگری از قبیل مریم گلی ، برای ساخت کرم های مخصوص حفظ و اصلاح پوست های چرب به کار می رود . دم کرده ۱۵ گرم گلبرگ در نیم لیتر آب به صورت صاف شده و سرد لوسیون خوبی برای حفظ پوست است . همچنین برای آرامش چشم های خسته یا تحریک شده بسیار سودمند است.

• انگور:

آب یک خوشه ی انگور را اگر با دست بگیرد و صبح و شب به صورت کمپرس روی پوست صورت بگذارید ، پوستتان شاداب و روشن می گردد . البته این آب باید درست پیش از استفاده تهیه شود . پس از ده دقیقه که روی پوست ماند ، به کمک آب باران یا آب معدنی آب بکشید.

همچنین آب انگور را به پوست مالیده و پس از خشک شدن آن ، با مقداری آب نیم گرم که محتوی کمی جوش شیرین می باشد صورت را شستشو داده که این عمل موجب طراوت ، شادابی و سفیدی پوست می گردد.

• کاج:

تأثیر استحمام با جوانه ی کاج برای بر طرف ساختن حالت های خستگی جسمی و عصبی شناخته شده است . همچنین خاصیت آن برای حفظ زیبایی و نرمی پوست . پنج تا شش مشت جوانه کاج را که خشک کرده اید ، به مدت ۳۰ دقیقه در ۵ تا ۶ لیتر آب بجوشانید . این محلول را در آب ولرم وان بریزید.

• تمشک:

پوست صورت ، ماسک شاداب کننده تمشک را بسیار می پسندد . مشتی تمشک کاملاً رسیده را له کنید و میوه له شده را حدود ربع ساعت روی پوست بگذارید، پس از این مدت به کمک پنبه ای با آب باران یا آب معدنی آب بکشید.

برای درمان پوست های چرب می توان به طریق ذیل لوسیون قابضی فراهم آورد : ۲۰ تا ۲۵ گرم برگ تمشک وحشی را به مدت ده دقیقه بجوشانید . این جوشانده را صبح و شب به صورت لوسیون روی پوست صورت بمالید.

• توت فرنگی:

توت فرنگی که مقوی و شاداب کننده است به بازافتن درخشندگی و نرمی پوست کمک می کند . همچنین برای بر طرف کردن چین و چروک پوست استفاده می شود .

یادآوری می کنیم که جز در موارد آلرژی نسبت به توت فرنگی ، می توان با له کردن پنج تا شش میوه رسیده ماسکی فراهم کرد و مستقیماً روی صورت گذاشت و حدود بیست دقیقه نگه داشت . پس از آن با آب معدنی یا آب باران تمیز که اندکی ولرم شده باشد آب بکشید.

• گزنه:

برای تقویت پوست سر و پر پشت کردن موی سر ، با دو سه مشت پر برگ گزنه ی له شده لوسیونی فراهم می آید که نتایج بسیار خوبی به بار می آورد . شیره ی به دست آمده را در مقدار هم حجمش آب باید رقیق کرد و به صورت ماساژ آرام روی پوست سر به کار برد.

پوست های خشک یا حساس با لوسیون گزنه جان می گیرند . یک مشت گزنه ی تازه را بکوبید و در یک چهارم لیتر آب به مدت یک ربع ساعت دم کنید و به صورت کمپرس روی پوست صورت قرار دهید.

• جعفری:

از جعفری می توان لوسیون تقویتی خوبی تهیه کرد . ۱۰ تا ۱۵ گرم گیاه را به مدت ده دقیقه در نیم لیتر آب جوش دم کنید. صاف کنید و بگذارید سرد شود و به صورت کمپرس روی پوست صورت قرار دهید.

با افزودن کمی آب لیمو ترش به این لوسیون ، می توانید آن را برای بر طرف کردن لکه های بار داری به کار برید.

شستشوی صورت با جوشانده ی حاصل از یک مشت جعفری در نیم لیتر آب که به مدت ۵ دقیقه جوشیده باشد برای مدت یک هفته سبب روشن شدن رنگ پوست می گردد .

• خطمی:

پوست های حساس می توانند از خاصیت نرم کنندگی خطمی (اُفی سینال) بهره گیرند . کافی است با جوشاندن مقدار اندکی برگ و گل خطمی در نیم لیتر آب به مدت ده دقیقه لوسیونی فراهم آورد . از این لوسیون برای آرامش پوست های حساس استفاده می شود.

• گل گاو زبان:

برای پوست های خشک و شکننده ، می توان به طریق زیر لوسیون مؤثری آماده ساخت. حدود ربع ساعت ۲۰ گرم گل گاو زبان را در نیم لیتر آب جوش بجوشانید. این محلول را می توان مستقیماً به صورت لوسیون روی پوست به کار برد ، یا ترجیحاً به صورت کمپرس ولرم به مدت ده دقیقه نگه داشت. از این لوسیون می توان مجدداً به مدت دو یا سه روز استفاده کرد ، به شرط آنکه در یخچال نگهداری شود.

• خلنگ:

برخی از مواد خلنگ خواص جالب توجهی برای مصرف در زیبایی به این گیاه بخشیده است . ۵۰ گرم سرشاخه های گلدار را در یک چهارم لیتر روغن بخوابانید . اگر به مدت پانزده روز ، غروب ها به کمک این لوسیون به آرامی پوست را ماساژ بدهید ، لکه های سمج از میان می رود و به بشره های حساس آرامش می بخشد.

• خیار:

خیار به خاطر خاصیت نرم کنندگی اش در صنعت لوازم آرایشی کاربرد فراوان دارد . در این صنعت چندین فراورده هست که از خیار به تنهایی یا همراه گیاهان دیگری از قبیل هوفاریقون که به خاطر خاصیت قبض شهرت دارد استفاده می شود . از خیار می توان به آسانی شیری فراهم کرد . دو خیار شسته و پوست کنده را ربع ساعتی در یک لیتر آب بهزید و در آب حاصل از پخته شدنش له کنید . به این شیر یکی دو قاشق روغن بادام شیرین اضافه کنید.

آب حاصل از پخته شدن خیار به تنهایی لوسیون فوق العاده ای برای شست و شوی پوست صورت است . همچنین با قرار دادن مستقیم حلقه

های نازک خیار روی پوست صورت و گردن به مدت یک ربع ساعت ، می توان ماسک خوبی تهیه کرد.

• گل گندم:

دم کرده ای که از ۲۵ گرم گلبرگ گل گندم در نیم لیتر آب جوش به دست آمده باشد ، به صورت کمپرس ولرم روی پوست صورت ، تأثیر آرام بخش و نرم کننده ای دارد و جهت تقویت سلول های پوست صورت برای تأمین نظافت و شادابی آن به کار می رود و ضمناً به صورت مؤثری از پیدایش چین و چروک جلوگیری می کند.

• هویج:

برخی از مواد فعال هویج استفاده از آن را در صنعت لوازم آرایشی و برای منظورهای گوناگون توجیه می کند. بنابراین این برای تغذیه و حفاظت پوست اطراف چشم و شقیقه ها ، بخصوص پوست های حساس ، پمادی را که مایه اصلی آن عصاره ی روغنی هویج و آفتاب گردان ، و جوانه ی گندم و فندق است به کار می برند.

اگر هویج را پیش از آب گرفتن در آب بجوشانند ، با مالیدن آب آن روی پوست ، رنگ پوست را روشن و مشکلات خاص پوست چرب را بر طرف می کند. مالش آب هویج به پوست سبب روشن شدن پوست و جلای آن گردیده و در لطافت و شادابی پوست موثر است.

• دمیرآعاجی:

برای پوست های حساس جوشانده ی دمیرآعاجی بسیار سودمند است. ۲۰ گرم برگ دمیرآعاجی را در نیم لیتر آب جوش بریزید. پس از گذشت یک ربع ساعت آن را صاف کنید و بگذارید ولرم شود. به کمک تنزیبی هر ماه به مدت یک هفته صبح و شب به پوست صورت بمالید. این لوسیون توازن و تعادل پوست را باز می گرداند و با چین و چروک مبارزه می کند.

• رازک:

با استفاده از دم کرده مقدار اندکی مخروط تازه رازک در نیم لیتر آب جوش ، لوسیون مقوی و مؤثری به دست خواهد آمد . لوسیون را پس از صاف کردن و سرد شدن به پوست بمالید.

• هوفاریقون:

خاصیت ضد عفونی کننده و قبض گیاه هوفاریقون برای نگهداری از پوست های چرب به کار می رود. این نوع پوست ها در واقع به پاک کردن خاصی نیاز دارند تا منافذ باز و ناپاکی هایی که در آن مانده کاملاً خارج شود.

به طریق زیر می توان جوشانده ای ساخت و روی پوست گذاشت : ۱۵ گرم سر شاخه گلدار هوفاریقون را در یک لیتر آب بجوشانید. این محلول همچنین با ظهور چین و چروک مبارزه می کند.

به دلیل اثرات قابض و ضد عفونی کننده ، علف چای در درمان عوارض پوست های چرب به کار می رود. جوشانده ی ۵۰ گرم از سر شاخه های گلدار گیاه در یک لیتر آب سبب رفع چین و چروک پوست و ایجاد طراوت در آن می گردد.

• گل ماهور:

چند برگ تازه گل ماهور را در شیر بپزید و به صورت مرهم روی پوست قرار دهید . بسیاری از ناراحتی های خاص پوست های خشک و شکننده با این مرهم بر طرف می شوند .

همچنین : یک مشت گل های گل آذین تازه ی گل ماهور در یک لیتر آب جوش به مدت ۲۰ دقیقه به حال خود می گذارند تا دم کند.

• همیشه بهار:

خواص همیشه بهار برای نرم کردن پوست های شکننده به کار می رود. یک مشت گل و ساقه همیشه بهار را به مدت یک ربع ساعت در آب بسیار گرم که در حال جوش نباشد بریزید. به صورت کمپرس ولرم روی پوست گردن و صورت بمالید.

• زردآلو:

مانند خطمی خواص نرم کنندگی زردآلو توازن پوست معمولی را حفظ می کند. در تابستان ، پوست های خشک با آب زردآلوی تازه و کاملاً رسیده جان می گیرند ، مخصوصاً اگر بعد از مصرف ، پوست را ماساژ دهند .

برای آن که پوست شما مخملی و خوشرنگ شود ، از دستور ساده و طبیعی و مؤثر استفاده کنید: دو هلو کاملاً رسیده را له کنید و پس از آنکه در آرامش دراز کشیده اید ، روی پوست بگذارید . حدود بیست دقیقه ای بگذارید بماند . سپس با آب باران یا آب معدنی آب بکشید .

همچنین برای طراوت پوست ، قرار دادن هلوئ تازه له شده بر روی پوست صورت موجب شادابی آن می گردد . به این منظور هلو را به دقت پوست گرفته و له می نمایند . سپس بر روی پوست صورت قرار داده ، به مدت ۲۰ دقیقه استراحت می نمایند پس از آن صورت را می شویند.

• گندم:

خاصیت غذایی و آرام بخشی گندم در صنعت لوازم آرایش ، در ساختمان کرم مخصوص پوست های ظریف و حساس به تغییرات جوی به کار می رود .

یکی از روش های قدیمی را می توان برای انواع پوست ها توصیه کرد : ده گرم عسل را در ۵۰ گرم شیر بریزید و ضمن گرم کردن به هم بزنید . سپس چهار تا پنج قاشق آرد مرغوب به آن اضافه کنید . این مخلوط را روی پوست صورت بمالید و بگذارید به مدت ده دقیقه بماند.

• زیتون:

دستور ساده ای برای برنزه کردن پوست آغشته کردن تن به روغن زیتون و حمام آفتاب گرفتن است . با وجود این توصیه می شود که از طولانی خوابیدن در آفتاب پرهیز کنید ، چون روغن زیتون به تنهایی در مقابل آفتاب محافظ مؤثری به شمار نمی رود.

• ولیک:

خاصیت قبض ولیک در صنعت لوازم آرایش مصارف گوناگونی دارد . از جمله در ترکیب کرم های خاص پوست های چرب به کار می رود . برای رفع مشکل پوست های چرب ، می توان راه حل ساده تری را نیز به کار بست . مقدار بسیار کمی میوه ولیک را در نیم لیتر آب جوش بریزید و شبها ، پس از پاک کردن کامل آرایش روی پوست بمالید.

• لیمو:

اگر هر روز صبح به کمک تکه ای پنبه ، آب لیمو به پوست بمالید ، برای روشن کردن رنگ و تقویت و آرامش آن عموماً مؤثر است همچنین برای سفت شدن ناخن و نرم شدن دست می توان آن را به کار برد .

• زیرفون:

استفاده ی مکرر از لوسیون زیرفون رنگ پوست را روشن می کند . لوسیون را به طریق زیر می توان فراهم آورد . دو مشت زیرفون خشک را در یک لیتر آب جوش بریزید . جوشانده ی حدود ۵۰۰ گرم برگه و ریختن آن در آب وان احساس آرامش و نشاطی در پی خواهد داشت که بسیار مطلوب است.

• مرزنگوش وحشی:

خاصیت مقوی بودن مرزنگوش وحشی به صورت مؤثری در زیبایی پوست به کار می رود . دو قاشق سر شاخه گلدار را در نیم لیتر آب جوش به مدت ده دقیقه دم کنید . این لوسیون را پس از صاف و سرد کردن به صورت کمپرس روی پوست قرار دهید . برای بشره های خسته به سرعت مفید واقع می شود.

• سنفتون:

خاصیت مرطوب کنندگی و نرم کنندگی سنفتون مخصوص پوست های خشک و حساس است . با دم کردن ۲۵ گرم ریشه سنفتون در یک لیتر آب جوش به مدت پانزده دقیقه می توان لوسیونی برای پوست فراهم کرد . این دم کرده را از صافی بگذرانید و پس از سرد شدن روی پوست صورت بمالید.

• نعناع:

پوست های چرب را می توان پس از پاک کردن آرایش با لوسیونی که به طریق زیر فراهم می آید شست. ۱۵ گرم گل و برگ نعناع را به مدت تقریبی پانزده دقیقه در آب جوش دم کنید . این محلول را پس از صاف کردن و سرد شدن روی پوست صورت بمالید . نسوج پوست بسته می شود و منافذ باز شده بشره را می بندد .

لوسیون حاصل از دم کردن ۳۰ گرم گیاه تازه در یک لیتر آب جوش اثر بسیار مفیدی در بهداشت پوست صورت و شادابی آن دارد و باید به صورت ولرم و به صورت کمپرس مورد استفاده قرار گیرد.

• بارهنگ:

جوشانده ی برگ بارهنگ در شیر به مدت ۵ دقیقه پس از صاف کردن و سرد شدن به پوست صورت مالیده می شود که این جوشانده موجب نرم و

شاداب شدن پوست و جلوگیری از بروز ناراحتی های ناشی از گرما و اشعه خورشید می گردد .

• ریش:

گرد پوست درخت ، به مقدار ۲۵ تا ۳۰ گرم به عنوان مسهل قی آور و جهت درمان روماتیسم ، نقرس ، استسقاء و بیماری های پوستی دیر علاج ، مصرف می کنند . در استعمال خارجی ، برای پانسمان اولسرها ، عفن و چرکین و زخم های ملتهب و چرکین به کار می برند .

• حلیوب:

برگ های تازه و له شده ی گیاه بر روی اولسر ها و زخم های کهنه جهت بهبود آنها گذاشته می شود.

• لاله عباسی:

از برگ های له ی شده ی لاله عباسی برای التیام زخم و رسانیدن دمل و تحلیل ورم ، جوش ، کورک و همچنین برای رفع آماس بافت هم بند زیر جلد و رفع عفونت چرکی به نام داخس که دور انگشت دست ایجاد می شود و به انگلیسی ویتل نامیده می شود استفاده می کنند. در موارد فوق به جای له شده ی برگ ممکن است از عصاره ی برگ های آن نیز استفاده شود .

از گرد تخم آن روی جوش ها می پاشند و برگ های له شده ی آن را برای رسانیدن جوش و آبسه ها به صورت می گذارند.

• مورد:

ضماد برگ آن محلل و باد شکن و مسکن ورم های گرم ، مخملک ، جراحت ها ، داخس یا عقربک (اماسی که در بین ناخن ایجاد می شود و ناخن را سفید می کند) و زخم های کف دست و پا می باشد.

منبع : کلوب

<http://vista.ir/?view=article&id=309494>



موها و مژه های مصنوعی از کجا می آیند؟

شیکه خبری فاکس نیوز در همین ماه در مقاله ای جالب، پرده از تجارتی پررونق برداشته است که میلیون ها دلار را روانه جیب تاجران چینی و هندی کرده است: "تجارت موی سر انسان". به گزارش این خبرگزاری فقط در سال گذشته میلادی چین و هند ۱۵۴ میلیون دلار از این راه به جیب زده اند. این موها استفاده های بسیار گوناگونی دارند، از ساختن مژه مصنوعی گرفته تا انواع کلاه گیس های رنگارنگ که طرفداران زیادی میان افراد به خصوص بانوان دارند، تا موهایی که برای قراردادن در لابه لای موهای طبیعی افراد استفاده می شوند، همه و همه روزی روی سر یک انسان که در چین یا هند زندگی کرده است بوده اند.



• از کلاه گیس تا مژه مصنوعی

آرایشگاه ها و سالن های زیبایی زنانه، بیشترین خریداران این موها هستند. مژه های مصنوعی طبیعی، کلاه گیس های رنگارنگ که موهایی صاف و یا

فر دارند، هر کسی را وسوسه می‌کند که برای زیبایی بیشتر، این کلاه‌گیس‌ها را امتحان کند. در کشورهای اروپایی و آمریکایی چون بسیاری از بانوان برای رفتن به محل کار خود فرصت کافی برای مرتب کردن موهایشان ندارند، یکی از کلاه‌گیس‌هایی را که از موی طبیعی انسان ساخته شده، دم دست دارند و آن را به سر می‌کشند و به سر کار خود می‌روند. این موهایی که از چین و هند می‌آیند، همچنین برای افزایش حجم موها، در بسیاری از آرایشگاه‌ها به صورت صاف و یا بافته شده در لابه‌لای موهای طبیعی چسبانده می‌شوند ولی آیا این موها بهداشتی‌اند و بیماری‌های مو و پوست را منتقل نمی‌کنند؟

• سر رشته این موها کجاست؟

شاید دوست داشته باشید بدانید که این مژه مصنوعی که روی چشمانتان است و یا موهایی که در لابه‌لای موهای خودتان چسبانده‌اید، بهداشتی هستند یا نه؟ فاکس نیوز می‌نویسد: "در چین و هند این موهای طبیعی انسان در کارگاه‌های کوچک در آب ۱۲۰ درجه سانتی‌گراد جوشانده می‌شوند، خشک می‌شوند و با فایق‌های کوچکی به کارخانه اصلی منتقل می‌شود.

در کارخانه اصلی، جریان هوا در لابه‌لای این موها دمیده می‌شود تا موها صاف و لخت و نرم شوند (چیزی شبیه کاری که سشوار می‌کند) و سپس به رنگ‌های تیره و یا بلوند و براق رنگ‌آمیزی می‌شوند و در گونی‌های بزرگ بسته‌بندی شده و راهی بازارهای اروپا و آمریکا و سراسر جهان می‌شود. تصویرش را ببینید، انبارهایی پر از موی سر انسان که فروش بسیار بسیار خوبی برای زیباتر کردن سایر انسان‌ها دارند و فروشگاه‌های بزرگ و آرایشگاه‌های سراسر دنیا خریداران پر و پا قرص این محصولات‌اند!"

• موهای شانه‌تان را می‌خریم

زنایی که در روستاهای دورافتاده هند، موهای خود را می‌فروشند و در کارگاه‌هایی نه چندان تمیز آنها را برای صادرات آماده می‌کنند، نمی‌دانند این موها سر از کجا درمی‌آورند. گرچه آمارهای اداره بازرگانی آمریکا حاکی از آن است که چین و هند فقط در سال گذشته میلادی ۱۵۴ میلیون دلار از صادرات موهای سر انسان به بازارهای جهانی پول به جیب زده‌اند ولی چین گوی‌سبقت را از هند ربوده است. کارخانه‌های هندی، موهایی را که در کارگاه‌های روستاهای دورافتاده هند، آماده شده‌اند را نیز خریداری می‌کنند. آمارهای دولت هند نشان می‌دهد که این کشور از آوریل ۲۰۰۶ تا مارچ ۲۰۰۷، ۵۱ میلیون دلار موی سر انسان به چین فروخته است.

این موها دو دسته‌اند: دسته اول موهایی هستند که در ازای پرداخت مبلغ ناچیزی از سر داوطلبان چیده می‌شوند و دسته دیگر، موهایی است که از سر اعضای خانواده هنگام شانه کردن موهایشان کنده شده، آنها این موها را جمع‌آوری می‌کنند و به دلالان مو می‌فروشند. از آنجایی که کارخانه‌داران باید پول کمتری بابت "موهای ریخته شده" بپردازند، این موها بهتر به وسیله دلالان خریداری می‌شوند.

به‌عنوان مثال، یک کیلوگرم موی ۵۰ سانتی‌متری چیده شده ۲۲۵ دلار قیمت دارد، در حالی که همین مقدار موی ریخته شده، ۸۵ دلار قیمت‌گذاری شده است ولی از نظر خریداران اروپایی و آمریکایی، موهای چیده شده چون درخشندگی و استحکام بیشتری دارند، برای ساخت کلاه‌گیس و موهای اکستنشن مرغوب‌ترند. موهای هندی از موهای چینی نرم‌تر و براق‌ترند و ظاهر بهتری را در ساخت کلاه‌گیس ایجاد می‌کنند. به علاوه بانوان روستایی در هند رسم دارند برای زیبایی بیشتر، موهایشان را بلند نگه دارند بنابراین منبع خوبی برای این تجارت محسوب می‌شوند.

• از سل تا بیماری‌های پوستی

- مسوولان بهداشتی کشور هند، بهداشت این کارگاه‌های محلی تولید موی انسان را زیر سوال برده‌اند. بیماری‌های تنفسی و سل در این کارگاه‌های فرآوری مو شایع است، زیرا ذرات در هوای این کارگاه‌های تنگ و تاریک معلق اند که موجب بیماری این کارگران می‌شوند.
- بیشتر این کارگران بدون ماسک و دستکش و با لباس‌های خانگی خودشان به مرتب کردن این موها مشغول‌اند و این کار را روی کف زمین انجام می‌دهند. برخی از کارشناسان اعتقاد دارند که این موها ناقل بسیاری از بیماری‌های مو و پوست هستند که در صورتی که در مراحل فرآوری این موها به درستی تمیز نشوند، میکروب این بیماری‌ها را می‌توانند از میان موهای مردم یک قاره به میان موهای مردم قاره‌ای دیگر منتقل می‌کنند؛ فقط به بهانه اندکی زیباتر شدن

منبع : پارسی طب

<http://vista.ir/?view=article&id=332458>

مهمترین توصیه‌های بهداشتی از خرید تا طرز استفاده از لوازم آرایشی

بازار خرید لوازم آرایشی، داغ داغ است. خانم‌ها مشتری‌های اصلی و پر و پا قرص این مواد هستند اما متأسفانه اکثراً اطلاعات کافی در مورد این وسایل ندارند. انواع مختلفی از لوازم آرایشی در بازار هستند و کیفیت‌های متفاوتی دارند اما این که کدام یک بهتر یا بدتر هستند، تنها براساس مسائل ظاهری قابل قضاوت نیست. در ضمن نوع، میزان و نحوه مصرف نیز نیازمند داشتن اطلاعات ویژه‌ای است. شاید در این هفته بتوانیم شما را تا حدودی با دانستی‌های لازم در این زمینه، آشنا کنیم.

• در جست‌وجوی هویت



پیش از این، استفاده از لوازم آرایشی به وسیله زنان و دختران در موقعیت‌های اجتماعی و یا روزهای ویژه مرسوم بود ولی این روزها بسیاری از دختران کم سن و سال شهرمان را می‌بینیم که از غلیظترین آرایش‌ها در اجتماع استفاده می‌کنند. زیاده‌روی در استفاده از لوازم آرایشی ویژه ایران نیست بلکه اغلب کشورهای خاورمیانه به نوعی با آن دست به گریبان هستند. بدون شك نمی‌توان به هر دختر و زنی که آرایش می‌کند، برجسب بیمار اجتماعی یا روانی زد زیرا گاهی افراد احساس می‌کنند با مقداری آرایش کردن، غم و اندوه خود را به دلیل نارضایتی عمیق از وضع ظاهری چهره‌شان، تسکین می‌بخشند. بیشترین اختلال شخصیتی که به استفاده از لوازم آرایشی به صورت مفرط منجر می‌شود <اختلال شخصیتی نمایشگر> است به طوری که فرد تمایل دارد خود را در زمینه قدرت، هوش و زیبایی برتر از دیگران جلوه دهد. چنین افرادی تمایل دارند نقطه پرجار دایره توجه دیگران باشند و ضمن ابراز هیجانات خود به صورتی مبالغه‌آمیز به تسکین موقتی دست یابند.

گاهی برخی افراد دلایل شکست شغلی یا پیدا نکردن کار مورد نظر خود را به نامناسبی سر و وضع خود نسبت می‌دهند و تلاش می‌کنند با این روش در پی اصلاح آن برآیند. گاهی جوانان به غلط تصور می‌کنند اگر از مد روز پیروی نکنند، از دیگران عقب می‌مانند و مطرود می‌شوند. در چنین شرایطی برای حفظ شخصیت خود سعی می‌کنند با این روش میانبر، زیباتر از سایر همسالان خود در جامعه ظاهر شوند. شاید بسیاری از جوانان زیبایی ظاهری را این روزها اولین ملاک برای انتخاب همسر مورد علاقه خود بدانند، در حالی که پیش از این ملاک‌های اساسی مانند میزان تحصیلات، هماهنگی اجتماعی، اخلاق و تعهد ملاک‌های انتخاب جوانان بود. در این شرایط استفاده از اعمال جراحی پلاستیک و استفاده روزافزون از محصولات آرایشی، روش‌هایی برای زیباتر جلوه دادن خود در اجتماع شده ولی آیا تنها زیبایی ظاهری آن هم از نوع ساختگی، می‌تواند آغازی محکم برای برقراری یک رابطه و ساختن یک زندگی باشد؟ شاید بهتر است جوانان کمی از ظواهر فاصله بگیرند.

• قطب‌های تولید لوازم آرایشی

جهان از نظر کشورهای تولید کننده محصولات آرایشی به سه بخش تقسیم می‌شود: آمریکا، اتحادیه اروپا و ژاپن. این سه منطقه بزرگ‌ترین تولیدکنندگان و صادرکنندگان فرآورده‌های بهداشتی و آرایشی هستند. در هر منطقه تعاریف و قوانین ویژه‌ای برای تولید این محصولات وجود دارد. قوانین، کنترل، ثبت و مواد اولیه مجاز در هر منطقه با منطقه دیگر متفاوت است.

"فرانسه" بزرگ‌ترین تولید کننده محصولات آرایشی و بهداشتی در اتحادیه اروپا است. اعتبار جهانی هر یک از کارخانه‌های تولید کننده این

محصولات به موسسه تحقیقاتی، بررسی ایمنی، بررسی حساسیت، بررسی کاربرد، انتخاب نوع بسته‌بندی، ظاهر، رنگ، عطر مطابق با سلیقه مصرف کننده و در نهایت بازاریابی آنها وابسته است.

در ایران بسیاری از محصولات آرایشی و بهداشتی از کشورهای دیگر وارد می‌شود و این امر از يك سو محققان ایرانی را تشویق به فرمولاسیون و تولید این مواد در داخل کشور می‌کند و از سوی دیگر گاهی کنترل کیفیت مناسبی بر ورود این محصولات وارداتی وجود ندارد. محصولات زیادی در کشورهای هم‌جوار و یا در داخل کشور با نام‌های معتبر تقلب می‌شود. گاهی بهتر است به جای استفاده از محصولات خارجی که به تقلبی بودن آن شك دارید، از محصولات داخلی استفاده کنید که حداقل کنترل دقیق بر فرآیند تولیدشان وجود دارد.

• اشتراك لوازم آرایشی ممنوع

شما هم شاید دیده باشید که در آرایشگاه‌های بانوان از يك یا چند لوازم آرایش برای تمام مشتریان استفاده می‌شود. مثلاً از يك خط چشم و ریمل برای آرایش چشمان يك نفر استفاده می‌شود و اندکی بعد از همان لوازم آرایشی روی چشمان فرد دیگری استفاده می‌شود. این کار خطر ابتلا به گل‌مژه را افزایش می‌دهد. گل‌مژه عبارت است از التهاب غدد چربی (سباسه) در لبه پلك‌ها و ریشه مژه‌ها که به صورت آبسه کوچک ظاهر می‌شود. قرمزی، تورم و درد پلك، باز نشدن کامل پلك و يك برجستگی جوش مانند روی پلك از نشانه‌های ابتلا به گل‌مژه است.

برای اینکه بتوانید از ابتلا به گل‌مژه پیشگیری کنید هیچ‌گاه از لوازم آرایشی فرد دیگری استفاده نکنید، فرقی نمی‌کند حتماً لازم نیست این وسایل، لوازم آرایشی مشترک در آرایشگاه‌ها باشند بلکه باید تلاش کنید حتی از استفاده از لوازم آرایشی دوستان نیز خودداری کنید.

مطلب دوم این است که حتماً پیش از رفتن به رختخواب آرایش چشمان‌تان را پاک کنید. لوازم آرایشی روی مژه‌ها و اطراف چشم محل مناسبی برای رشد میکروب‌ها هستند و در صورتی که این کانون‌های میکروبی را از اطراف چشمان‌تان پاک نکنید، می‌تواند موجب ایجاد گل‌مژه و التهاب چشم شما شوند. اگر گل‌مژه زدید، شامپو بچه ملایم را با آب گرم رقیق کنید و به وسیله پك گوش‌پاك‌كن ریشه مژه‌ها و پلك را هفته‌ای چند بار تمیز کنید تا میکروب‌ها، چربی، سلول‌های مرده اضافی پاک و زوده شوند. شما می‌توانید به راحتی در برابر خواسته دیگران برای استفاده از لوازم شخصی خود، جواب منفی دهید و سلامت پوست و موی خود و دیگران را به خطر نیندازید.

• ردپای جفت

بسیاری از شرکت‌های تولیدکننده محصولات آرایشی و بهداشتی در محصولات خود از بقایای جنینی مانند جفت استفاده می‌کنند که این کار نگرانی‌هایی را از بابت انتقال بیماری‌هایی مثل ایدز و هپاتیت فراهم آورده است. جفت لایه تغذیه کننده جنین در رحم مادر است که پس از تولد دور ریخته می‌شود. در حال حاضر استفاده از آن در محصولات آرایشی ممنوع شده است ولی برخی کارخانه‌ها ادعا دارند که مواد موجود در جفت موجب رشد بافتی و برطرف شدن چین و چروك پوست می‌شوند. در حالی که تحقیقات نشان می‌دهد این مواد هیچ‌گونه اثری برای برطرف کردن چین و چروك ندارند و فقط اثر مرطوب کنندگی بالایی دارند.

سازندگان مواد آرایشی از جفت، تلاش می‌کنند با استفاده از الکل و سایر مواد پاک کننده، جفت را از آلودگی میکروبی پاک کنند ولی باید در نظر داشت این مواد همان‌قدر که سلول‌ها را می‌کشند، اثر سمی روی سلول‌های بدن نیز دارند و همچنین امکان انتقال ویروس ایدز و هپاتیت همچنان وجود خواهد داشت. آلبومین و کلاژن گاوی تولید شده از گاوهایی که دچار جنون گاوی هستند نیز برای تولید محصولات آرایشی خطرناک است.

• چشمان عنکبوتی با ریمل

اگر به یکی از فروشگاه‌های عرضه لوازم آرایشی سری بزنید، می‌بینید که این روزها ریمل‌ها در رنگ‌ها و مارک‌های گوناگون صف کشیده‌اند. گاهی ممکن است شما به دلیل مارک معتبر ریمل، آن را خریداری کنید ولی واقعیت این است که اگر شما بهترین مارک ریمل را نیز خریداری کنید، باز هم ممکن است به آن آلرژی و حساسیت داشته باشید.

با پیگیری وزارت بهداشت تلاش می‌شود بر تولید ریمل‌های ساخت داخل کشور نظارت دقیقی وجود داشته باشد و مواد اولیه این ریمل‌ها در کارگاه‌ها و کارخانه‌های تولید این محصولات کنترل شود. شاید شما از گروه افرادی باشید که هر جنس با مارک خارجی را مطلوب بدانید ولی حقیقت این است که بسیاری از این ریمل‌های خارجی، در کشورهایی غیر از اسمی که روی آن نوشته شده است تولید می‌شوند و در واقع انواع تقلبی آن ریمل‌های با مارک اصلی هستند.

وزارت بهداشت در این زمینه نیز تدابیر ویژه‌ای را در نظر گرفته است. نخست آنکه هر شرکت وارد کننده لوازم آرایش باید مجوز واردات ریمل را از وزارت بهداشت کسب کند و هر شرکت نیز در صورتی این مجوز را کسب خواهد کرد که آن شرکت، جزئیات دقیق اقلام آرایشی وارداتی خود را به

وزارت بهداشت، ارائه کند. بنابراین این شرکت‌ها موظف هستند جزئیات دقیق این کالاها و اعتبار کارخانه سازنده را با سند و مدرک به وزارت بهداشت ارائه کنند.

در نهایت نمونه‌هایی از این کالاها در آزمایشگاه‌های وزارت بهداشت، تجزیه و بررسی می‌شود و در صورت بی‌ضرر بودن، مجوز فروش آن کالا در بازارهای ایران صادر می‌شود. ریمل‌ها از نظر شکل ساختاری به دو نوع پودری و مایع در فروشگاه‌های عرضه لوازم آرایشی در ایران وجود دارند. پایه اصلی ریمل‌های مایع به صورت آب و روغن است، ریمل‌هایی که پایه اصلی آنها روغن است در برابر عرق کردن و ریزش اشک مقاوم هستند ولی خشک شدن آنها روی مژه‌ها به مدت طولانی صورت می‌گیرد. ولی ریمل‌هایی که پایه اصلی آنها آب است دقیقا برخلاف ریمل‌های روغنی هستند. ریمل‌های مایه به ویژه انواعی که پایه اصلی آنها آبکی است، محیط مناسبی برای رشد و نمو میکروب‌ها هستند و با تکثیر این میکروب‌ها و حضور مداوم آنها در نزدیک چشم می‌تواند عفونت‌های چشمی، التهاب، قرمزی، ترشحات غلیظ، خارش و حتی پوسته‌ریزی لبه پلک را ایجاد کنند، همچنین در موارد شدیدتر این ریمل‌ها به قرینه چشم آسیب می‌رسانند و در نهایت لك قرینه و اشکال در بینایی را به وجود می‌آورند. این علائم با ادامه مصرف افزایش می‌یابد. متخصصان توصیه می‌کنند به دلیل حساس بودن ناحیه اطراف چشم، بهتر است از این ریمل‌ها کمتر استفاده شود.

• مواد رنگی و عطر دهنده

همه خانم‌ها نباید از يك رنگ ریمل استفاده کنند. رنگ پوست افراد مختلف با یکدیگر متفاوت است، به همین دلیل هر کس باید از يك رنگ ریمل استفاده کند و این رنگ باید با رنگ پوست او هماهنگ باشد. اگر رنگ مژه‌های شما آن‌قدر روشن و بور است که ریمل‌های رنگ تیره مثل مشکی یا قهوه‌ای با آن هماهنگی ندارند، می‌توانید از ریمل‌هایی با رنگ‌های روشن استفاده کنید.

ریمل‌هایی با رنگ مشکی برای آرایش در روز اندکی توی ذوق می‌زنند ولی برای استفاده در شب که نور محیط کمتر است طبیعی‌تر جلوه می‌کنند. این نکته به ویژه برای خانم‌ها که رنگ ریمل مشکلی را انتخاب می‌کنند، بسیار اهمیت دارد.

وجود مواد رنگی و عطری و یا حتی نگهدارنده موجود در داخل ریمل‌ها نیز می‌تواند حساسیت‌های پوستی ایجاد کند. تولیدکنندگان این محصولات این مواد، برای جلوگیری از خراب شدن ترکیبات موجود در آن و گاهی برای مقابله با میکروب‌ها از آنتی‌بیوتیک پیشگیری کننده استفاده می‌کنند، به این ترتیب شانس عفونت کاهش می‌یابد. اگر شما در اثر استفاده از ریمل‌ها دچار حساسیت مداوم می‌شوید، باید منتظر باشید تا مژه‌هایتان ریزش بیشتری داشته باشند و کم پشت شوند.

• پاک کردن ریمل

ریمل‌هایی که پایه اصلی آنها روغن است به دلیل آنکه به سختی پاک می‌شوند، موجب افزایش ریزش مژه‌ها و چسبندگی آنها می‌شوند. برای پاک کردن انواع ریمل‌های پودری و مایع می‌توانید از آب استفاده کنید اما برای پاک کردن ریمل‌های روغنی که اصطلاحا <واترپروف> نامیده می‌شوند باید از محلول آب و صابون استفاده کرد. ریمل‌های ضدآب <واترپروف> بیشتر به سلامت مژه‌ها آسیب می‌رسانند و باعث ریزش آنها می‌شوند، به علاوه سختی پاک کردن از این گونه ریمل‌ها از دیگر مشکلات آنها است که به مژه‌ها آسیب می‌رساند.

گروهی از متخصصان پوست اعتقاد دارند برای پاک کردن این ریمل‌ها اصلا نباید از آب استفاده کرد زیرا ریزش مژه‌ها را افزایش می‌دهد و به دلیل آنکه مژه‌ها رشد کافی ندارند، در صورت ریزش دیرتر ترمیم می‌شوند. حتما خود را عادت دهید بعد از استفاده از ریمل‌ها آنها را پاک کنید و حتی‌الامکان سعی کنید با ریمل نخوابید، زیرا تمام فولیکول‌های مژه که روی پلک قرار دارند، مسدود شده و احتمال ریزش آنها هنگام شست‌وشو بیشتر می‌شود. • آرایشگاه

ریمل‌ها وسایلی هستند که به درشت‌تر جلوه دادن چشم‌ها کمک می‌کند. ریمل‌ها انواع متفاوتی دارند: ضخیم کننده، بلند کننده، حجم دهنده، پرکننده، ضدآب و معمولی. باید توجه کنید ریمل شما تمام سطح مژه‌ها، از ریشه تا نوک را بپوشاند. برای مژه‌های بالا، قبل از کشیدن برس ریمل روی مژه‌ها، میله ریمل را روی مژه‌هایتان بمالید تا به اندازه کافی رنگ روی مژه‌ها 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، مژه‌هایتان به هم نمی‌چسبند و جدا جدا از هم باقی می‌مانند.

هنگام ریمل زدن به مژه‌های پایین، میله ریمل را به صورت عمودی نگه داشته و آن را به چپ و راست حرکت دهید، مراقب باشید صورت‌تان را لك نکنید. وقتی می‌خواهید بیش از يك بار ریمل بزنید، شانه زدن مژه‌ها بین ریمل زدن سبب می‌شود که مژه‌هایتان به هم نچسبند. 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 در داخل ظرف بچرخانید. هیچ وقت آن را در ظرف ریمل بالا و پایین نکنید، چون موجب می‌شود که ریمل داخل ظرف زودتر از معمول خشک شود.

• ریمل‌های دائم و فرمژه

شاید شما نام آرایش دائم را شنیده باشید، آرایش دائم ابرو، لب و چشم این روزها یکی از معضلات بهداشتی موجود در جامعه است که در بیشتر موارد بدون انجام استریلازسیون در آرایشگاه‌ها و زیر نظر افراد غیرمتخصص از نظر کنترل بیماری‌های عفونی انجام می‌شود. استفاده از ریمل‌های دائم، شانس عوارضی مانند ایدز و هپاتیت را افزایش می‌دهد. این ریمل‌ها باعث بسته شدن منافذ پوست شده و سبب تغییر رنگ مژه‌ها می‌شوند و به مرور زمان بدشکلی‌هایی را به وجود می‌آورند و بعد از مدتی مژه‌ها استحکام اولیه خود را از دست می‌دهند. استفاده از فرمژه‌هایی که موجب ایجاد کشش در مژه‌ها می‌شوند، مضر است.

چون مژه‌ها پایه سستی دارند، کشش زیاد آنها می‌تواند استحکام و حالت و زیبایی مژه‌ها را از بین ببرد. اگر شما مژه‌هایی کوتاه دارید می‌توانید به جای استفاده از ریمل‌ها، از محلول روغن بادام و زیتون در داخل لوله ریمل و یا از ماساژ این دو محلول استفاده کنید. زیرا این کار باعث می‌شود تا مژه‌ها بلند شده و استحکام یابند و حالتی ابریشمین پیدا کنند.

• ژل مژه

ژل مژه بیشتر برای افرادی استفاده می‌شود که مژه‌هایی پرپشت دارند. اگر شما با وجود ضررهایی که فرمژه دارد از آن استفاده می‌کنید، می‌توانید پس از آن برای ثابت ماندن حالت مژه‌هایتان از ژل مژه استفاده کنید. گاهی از ژل مژه برای جدا کردن مژه‌ها از یکدیگر پیش از ریمل زدن استفاده می‌شود. در این صورت باید صبر کنید ژل خشک شود و سپس ریمل بزنید. به طور کلی هر قدر کمتر از ریمل استفاده کنید، جذابیت چشمانتان بیشتر می‌شود چرا که طبیعی‌تر جلوه می‌کند.

• کرم پودر

کرم پودر معمولاً اولین ماده‌ای است که خانم‌ها برای آرایش کردن استفاده می‌کنند و اصطلاحاً به آن "زیرسازی و پایه آرایش" گفته می‌شود. کرم پودر معمولاً باید هماهنگ با رنگ پوست انتخاب شود و اصلاً نباید رنگ پوست شما را چند درجه روشن‌تر و یا تیره‌تر کند، چون در این صورت بسیار غیرطبیعی جلوه می‌کند و رنگ پوست صورت شما با رنگ بقیه بدن تفاوت پیدا می‌کند. برای اینکه بتوانید رنگ هماهنگ با پوست‌تان را برگزینید، مقداری از کرم پودر را در امتداد خط فک و آرواره خود بمالید و رنگ آن را در نور طبیعی روز بررسی کنید.

در صورتی که نتوانید بین رنگ پوست این قسمت از صورت و قسمت‌های دیگر چهره تفاوتی قایل شوید، شما رنگ صحیح را انتخاب کرده‌اید ولی در صورت مشاهده تغییر رنگ پوست صورت، باید انتخاب خود را تغییر دهید. کرم پودرهایی با رنگ پایه زرد، بسیار طبیعی‌تر از رنگ‌های دیگر به نظر می‌رسند و برای هر پوستی از معمولی گرفته تا تیره، با توجه به درجه رنگ کرم زیبا هستند. در مقابل تلاش کنید کرم پودری که پایه رنگ آن صورتی است را کمتر استفاده کنید، چون با مالیدن این کرم پودرها به پوست، به نظر می‌رسد که ماسک به صورت زده‌اید و چهره‌ای مصنوعی پیدا خواهید کرد.

• کرم پودر؛ خداحافظی با طراوت و شادابی

استفاده از پن‌کیک و کرم پودر در طولانی مدت شادابی و طراوت را از پوست شما می‌ستاند. معمولاً هنگامی که ۲۵ تا ۳۰ سال سن دارید. مقدار کافی از کلاژن در پوست‌تان تولید می‌شود و می‌توان بدون استفاده از این محصولات و فقط استفاده از کرم ضدآفتاب، پوست را در مقابل آثار زیان‌بار نور خورشید، جوان و شاداب نگاه داشت.

ولی با بالا رفتن سن، کلاژن کمتری در پوست ساخته می‌شود و در این سال‌ها استفاده از کرم پودرهایی طبی که حاوی کلاژن و کینون است پوست را در برابر رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند. هر کرم پودر و پن‌کیک اگر به صورت چند لایه استفاده شود، منافذ پوستی و منافذ غدد چربی را نیز مسدود می‌کند که در این صورت واکنش‌های آلرژیک پوست صورت خیلی زود نمود پیدا می‌کنند. برخی مواد رنگی و عطر دهنده موجود در پودرها موجب ایجاد حساسیت و قرمزی پوست می‌شوند و بلافاصله پس از قطع مصرف این مواد، بهبود می‌یابند.

به طور کلی استفاده از پن‌کیک‌هایی که به صورت پودر است بهتر از استفاده از چند لایه کرم پودر است. پن‌کیک حالت براق پوست را ثابت می‌کند و پوست را در برابر تغییرات آب و هوا محافظت می‌کند، عرق را جذب کرده و حالت چربی و روغنی پوست را از بین می‌برد. پن‌کیک‌ها بیشتر به افرادی توصیه می‌شود که پوستی چرب دارند. اگر شما پوست خشک دارید باید قبل از استفاده از پودر، پوست‌تان را با کرم مرطوب کننده چرب کنید.

• کرم پودر به جای کرم ضدآفتاب

شاید سوال شما این باشد که می‌توان به جای کرم‌های ضدآفتاب از همین کرم‌پودرهای معمولی استفاده کرد؟ کرم‌پودر و ترکیبات سفیدکننده دارای ترکیبات معدنی مانند اکسید روی و تیتانیوم هستند که منعکس کننده نورخورشید هستند.

بنابراین به عنوان ضدآفتاب به SPF پایین یعنی در حدود (۱۰-۸): SPF عمل می‌کنند ولی بهتر است ابتدا يك لایه ضدآفتاب با SPF که برای شرایط آب و هوایی محل زندگی‌تان مناسب است، استفاده کنید و سپس از کرم‌پودرها و سفید کننده روی آن استفاده کنید. در فصل تابستان به دلیل گرمای هوا و عرق کردن پوست تلاش کنید از پودرها و کرم‌های (Light) (سبک‌تر استفاده کنید. در این صورت امکان تعریق و دفع گرمای بدنتان فراهم می‌شود. در مقابل در فصل سرما استفاده از فرآورده‌های (Heavy) که با خشکی پوست مقابله می‌کنند، بیشتر توصیه می‌شود. در فصل تابستان از مرطوب کننده‌ها و در فصل زمستان از نرم‌کننده‌ها بیشتر استفاده کنید.

• خرید کرم‌پودر مناسب

در هنگام خرید پودر مناسب، اولین فاکتوری که اکثر خانم‌ها به آن توجه می‌کنند رنگ پودر است و فاکتورهای دیگر بهداشتی به فراموشی سپرده می‌شود. اما باید در انتخاب لوازم آرایشی به موارد دیگری نیز توجه شود. نکته اول این است که شما می‌خواهید آرایشی سبک یا سنگین داشته باشید. مطلب دیگر توجه به نوع پوست‌تان است.

باید قبل از خرید کرم پودر به این مطلب توجه کنید که شما پوست خشک، چرب و یا معمولی دارید و سپس با توجه به آن محصول مناسب را انتخاب کنید. نکته دیگر توجه به شرایط آب و هوایی محل زندگی شماست.

توجه به دما و رطوبت محیط زندگی‌تان در انتخاب مناسب نقش دارند. باید به سن خود توجه کنید و اگر جوان‌تر هستید پودرها و کرم‌های سبک‌تر را انتخاب کنید تا به سلامت و شادابی پوست‌تان آسیب کمتری وارد کنند.

معمولا فقط کافی نیست مارک کرم‌پودر شما، معتبر باشد چون بسیاری از مارک‌های معتبر این روزها دارای انواع تقلبی نیز هستند. بنابراین بهترین روش این است که این محصولات را از داروخانه‌ها و فروشگاه‌های معتبر تهیه کنید و به برجسب کنترل کیفیت که از سوی وزارت بهداشت روی این محصولات نصب شده، توجه کنید.

• به تاریخ مصرف توجه کنید

گاهی برای شما هم پیش آمده است که يك پودر را خریداری می‌کنید ولی چون میزان استفاده شما کم است آن را ماه‌ها و حتی سال‌ها نگهداری کرده و فقط گاه‌گاهی از آن استفاده می‌کنید.

در این مدت بسیاری از مواد شیمیایی تشکیل دهنده آن ماده آرایشی دچار تغییر شیمیایی می‌شوند و دیگر از حالت ایمن برای پوست شما خارج خواهند شد. از سوی دیگر این محیط محل مناسبی برای رشد انواع میکروب‌ها، قارچ‌ها و باکتری‌ها خواهد شد. بنابراین فقط تا مدت زمان مشخصی از مواد آرایشی باید استفاده کنید و پس از آن باید آن را دور بریزید.

متخصصان توصیه می‌کنند بیش از شش ماه از يك کرم پودر و یا پن‌کیک استفاده نکنید. مداد چشم و لب نیز نباید بیش از شش ماه مورد مصرف قرار گیرند. رژ لب نیز تا وقتی در یخچال نگهداری شود می‌تواند تا يك سال مورد استفاده قرار گیرد.

در میان مواد آرایشی، رژلب کمترین سهم را در بروز آلرژی دارد گرچه آن هم نباید در برابر نور و هوای گرم قرار گیرد چون فاسد می‌شود. رژلب مناسب از ترك خوردن و خشك شدن لب‌ها جلوگیری می‌کند.

طبق قوانین اداره غذا و داروی آمریکا (FDA) در آمریکا نوشتن تاریخ انقضا روی بسته ضرورتی ندارد در حالی که در اتحادیه اروپا برای محصولاتی که دارای قفسه‌ای کمتر از ۳۰ ماه هستند، نوشتن تاریخ انقضا را ضروری دانسته و برای باقی فرآورده‌ها الزامی وجود ندارد.

• لنزهای زیبایی

استفاده از لنزهای رنگی، یکی از لوازم آرایشی است که کمابیش به وسیله خانم‌ها و گاهی آقایان باب شده است. این لنزها معمولا فقط رنگی هستند و برای تغییر رنگ چشم استفاده می‌شوند. توصیه متخصصان چشم‌پزشکی آن است که لنز يك جسم خارجی است و تا ضرورتی برای استفاده از آن وجود ندارد نباید از این محصول استفاده کرد. استفاده از لنزهای رنگی فقط با هدف زیبایی یکی از مواردی است که دلیل قانع کننده‌ای برای استفاده از لنز نیست، ولی به هر حال گاهی برخی افراد از این لنزها استفاده می‌کنند. اهمیت ندادن و تمیز نکردن یا تمیز کردن ناکافی لنز موجب می‌شود که رسوبات پروتئین‌دار؛ گرد و غبار و موجودات تك سلولی روی سطح لنز را بپوشانند و نه تنها موجبات خارش و قرمزی چشمان شما را فراهم آورند و حتی تا کاهش بینایی چشم، پیش روند.

قبل از گذاشتن و برداشتن این لنزهای رنگی درون چشمانتان دست‌هایتان را بشویید. لنزها را با نوک انگشت روی چشمانتان بگذارید. فراموش نکنید ناخن‌های بلند باعث خراش قرنیه می‌شوند. اگر قرار است آرایش چشم استفاده کنید آن را به بعد از قرار دادن لنزهای رنگین درون چشمانتان موکول کنید. لنزهای رنگی معمولاً تاریخ مصرف کوتاهی دارند بنابراین آنها را طولانی‌تر از زمان درج شده روی بسته لنز استفاده نکنید. هیچ‌گاه از محلول‌های شست‌وشو دهنده و نگاهدارنده‌ای که قبلاً لنز را درون آن گذاشته‌اید، دوباره استفاده نکنید. تلاش کنید قطره‌های چشمی را که برای استفاده روی لنز تهیه نشده‌اند را در حالی که لنزهای رنگی درون چشمانتان است روی لنز نچکانید چون موجب رسوب این مواد روی لنز می‌شوند. از لوازم آرایشی داخل پلک چشم استفاده نکنید چرا که ذرات ریزی از آن روی لنزتان می‌نشینند.

• حتماً از پاک‌کننده‌ها استفاده کنید: (پاک‌کن‌ها)

شما ممکن است با توجه به تمام خطراتی که لوازم آرایشی برای پوست صورت و سلامت چشم و مژه‌هایتان دارند، در نهایت تصمیم بگیرید از این مواد استفاده کنید. در این صورت دست کم اصول بهداشتی را برای آسیب کمتر به سلامت خود رعایت کنید. تبلی کردن در پاک کردن آرایش از روی صورت، اثرات فاجعه باری بر زیبایی شما باقی می‌گذارد.

بنابراین یکی از شش گروه مواد پاک‌کننده را برای پاک کردن بقایای مواد آرایشی از روی پوستتان انتخاب کنید. شیرپاک‌کن‌ها، کرم‌های پاک‌کننده، لوسیون تمیزکننده، فوم‌ها و فرآورده‌های کف‌زای صورت، صابون‌های آرایشی را هم می‌توان برای ماساژ پوست استفاده کرد و بقایای مواد آرایشی را از روی پوست پاک کرد. این محصولات برای پوست‌های بسیار خشک، پاک‌سازی عمیق و پاک کردن مواد آرایشی و چربی پوست به کار می‌روند. لوسیون‌های تمیزکننده که دارای مواد شوینده محلول در آب هستند، مواد مناسبی برای پاک‌سازی پوست طبیعی یا مخطط و یا برای درمان چربی بیش از حد پوست در پوست‌های چرب هستند.

فوم صورت (مواد کف‌زا) در آب ایجاد کف می‌کنند و خیلی سریع صورت را پاک می‌کنند. معمولاً برای پاک کردن هر نوع پوستی مناسب هستند. بعد از پاک کردن صورت با یک کرم پاک‌کننده برای از بین بردن چربی و مواد آرایشی روی پوست می‌توان از آنها استفاده کرد. استفاده از صابون ساده‌ترین روش پاک کردن مواد آرایشی از روی پوست است. صابون‌های معمولی به دلیل PH قلیایی بالا و ناسازگاری با PH پوست برای پاک کردن این محصولات مناسب نیستند. با رسوب املاح نامحلول این صابون‌ها، پوست دچار خارش، کشیدگی و احساس سوزش می‌شود. بنابراین باید حتماً از صابون‌های آرایشی استفاده کرد.

استفاده از کرم پاک‌کننده آرایش چشم، خستگی و تورم اطراف چشم را کاهش می‌دهد. پاک‌کننده‌های روغنی دور چشم برای پاک کردن آرایش دور چشم به ویژه ریمل‌های مقاوم به آب مناسب هستند ولی پاک‌کننده‌های غیریروغنی برای کسانی که پوست حساس دارند یا از لنز استفاده می‌کنند، به کار می‌روند.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=245979>

 **vista.ir**
Online Classified Service

مهندسی ابرو

برای برداشتن ابروها، آن 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 بینیتان 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 با 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. این کار را روز قبل از مهمانی

انجام دهید چون آثار سرخی را به سختی می‌توان با کرم پودر پنهان کرد و اگر روی محل تحریک شده کرم پودر بزنید امکان جوش زدن و زخم شدن آن خواهد بود.

- ابروانتان را با یک برس کوچک مثل مسواک به حالت طبیعی برس بکشید.
- یک پارچه لطیف گرم روی ابروی خود بکشید تا برداشتن ابرو آسانتر شود.
- بهترین حالت چک کردن ابروها بعد از برداشتن آن با چشمان بسته است که مسلماً توسط شخص ثالث می‌توان انجام داد.
- ابروها باید به نسبت شکل و صورتی که مایل هستید برداشته شوند، نه به توصیه دوستان یا دنباله روی از مد.
- موها را یک به یک بچینید. آنها را محکم و در جهت رویش مو بکشید.
- برداشتن ابرو را از داخل ابرو به سمت خارج ابرو انجام دهید.
- هماهنگی ابروها را در آینه چک کنید و در پایان یک پارچه لطیف سرد روی ابروها بگذارید تا سرخی پوست را کاهش دهد.
- 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.
- 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.
- از موچین 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. اگر می‌خواهید چهره بازتری داشته باشید فاصله ابروها را کمی بیشتر کنید و اگر چشمان کشیده می‌خواهید بگذارید ابروها را به هم نزدیکتر باشند.

• به یاد داشته باشید:

طبیعی بودن همیشه بهتر است هرگز ابروها 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 زبر که در پودر رنگ ابرو فرو کرده اید کارتان را ادامه دهید. به این ترتیب رنگ مداد ابرویتان بیشتر میشود. هر قدر به کمان ابرویتان نزدیکتر می‌شوید 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 موجینی بهتر است؟

برای برداشتن موهای اضافه از موجینهای 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 موجینها، موجینهای نوک کچی هستند که قسمت انتهایی زیری دارند و گرفتن مو با آنها آسانتر است.

برای کشیدن مو نباید زور زد. برای کنترل بهتر این عمل بعضی از موجینها به حالت قیچی هستند. هر دو یا سه سال، وقتی نوک موجین شل شد، باید موجین خود را تعویض کنید. همیشه موجین 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 آتارسرخی از اطراف ابرو محو شود.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=239181>



میخواهید موهایتان را رنگ کنید؟

وقتی برای خرید رنگ مو به داروخانه میروید و یا سری به آرایشگاه میزنید حتما فقط میگویید یک رنگ مو به من بدهید ولی نمیدانید انواع مختلف وجود دارند که شما می‌توانید آنها را هم برگزینید. در واقع رنگهایی که معمولا استفاده می‌کنید، رنگهای اکسیداسیون دایم هستند. شناخت انواع رنگ موهای موجود در بازار به شما کمک می‌کند که هر کدام را در موقع خودش استفاده کنید...

اگر شما دوست دارید فقط برای رفتن به یک مهمانی و یا در یک سفر چند روزه موهایتان را رنگ کنید و حال و هوایی عوض کنید پیشنهاد ما این است که سراغ رنگهای موقتی بروید. بازیگران سینما و تاتر هم برای بازی در نقش‌های کوتاه‌مدت با این نوع رنگ موها موهایشان را رنگ می‌کنند تا بتوانند به راحتی به رنگ موی اولیه خود باز گردند. این محصولات دو



دسته‌اند؛ رنگ موهای موقت و رنگ موهای نیمه دایم.

• رنگ‌های موقت

این فرآورده‌ها اساسا رنگ طبیعی مو را روشن‌تر و درخشان‌تر می‌کنند، از تندی موهای سفید یا زرد می‌کاهند و موهای راه‌راه و مش شده را یکنواخت می‌کنند. این رنگ‌ها تغییر شدیدی در رنگ مو نمی‌دهند و چون به راحتی و با یک بار شستشو از بین می‌روند، برای امتحان کردن یک رنگ

مو مناسب هستند.

دو نوع رنگ موی موقت وجود دارد: رقیق‌ها و غلیظ‌ها. رقیق‌ها موها را خیلی سبک رنگ می‌کنند در حالی که غلیظ‌ها رنگ تیره‌تری ایجاد می‌کنند. رنگ موهای موقت رقیق اصولا به صورت مایع هستند. پس از استفاده از آنها و بدون اینکه آبکشی شوند، به مو مدل می‌دهند وقتی در غلظت بالا استفاده شوند اثرشان عادی نیست. بعضی از این رنگ‌های موقت به صورت اسپری در فروشگاه‌ها موجود است.

رنگ‌های به کار رفته در رقیق‌ها معمولا رنگ‌های تضمین شده هستند و رنگ‌های مصنوعی تصفیه شده‌ای هستند که از نقطه نظر ایمنی تست شده و برای استفاده در غذاها، داروها و لوازم آرایش توسط FDA مورد تایید واقع شده‌اند. این رنگ‌ها تقریبا بی‌خطرند.

لذا در برجسب روی بسته‌بندی‌ها لزوم انجام تست پاچ قید نشده است. رقیق‌ها همچنین حاوی اسید ضعیفی هستند که باعث افزایش قدرت جذب رنگ، توسط مو می‌گردد. برخی فرآورده‌ها ممکن است علاوه بر رنگ‌های تضمین شده، حاوی رنگ‌های ترکیبی دیگر باشند که در این صورت برجسب بسته‌بندی این فرآورده‌ها دارای تذکراتی برای رعایت احتیاط و همچنین آموزش انجام پاچ تست مقدماتی است. اکثر این مواد علاوه بر رنگ، برای مدل دادن مو نیز به کار برده می‌شوند.

برخی فرآورده‌ها به صورت اسپری، موس یا ژل ساخته شده‌اند، برخی برای ایجاد رنگ‌های فانتزی مو، قرمز، آبی، طلایی‌نقره‌ای، صورتی و سایر رنگ‌های غیرمعمول به کار می‌روند. همه رنگ‌های موقت، مواد رنگی را مثل یک پوشش رنگی روی مو می‌گذارند و به درون نسج مو نفوذ نمی‌کنند و یا خیلی کم نفوذ می‌کنند رنگ‌های خیلی غلیظ ممکن است به بالش یا لباس مالیده شوند. تعریق موجب رنگ دادن مو به پوست می‌گردد. ضمن اینکه رنگ‌های موقت تا اندازه‌ای در آب مقاوم هستند ولی به راحتی با یک بار شستشو از بین می‌روند.

• رنگ‌های نیمه‌دایم

رنگ‌های نیمه‌دایم چند امتیاز دارند. دوام‌شان از رنگ‌های موقت بیشتر است ولی پس از ۴ تا ۵ بار شستشو از بین می‌روند، لذا اگر خوشتان نیامد، برایتان مشکلی ایجاد نخواهد کرد. این فرآورده‌ها کاربردشان آسان است و تقریبا طبیعی به نظر می‌آیند و کمتر از رنگ‌های دایم اکسیداسیون عکس‌العمل‌های آلرژی ایجاد می‌کنند. عیبی که دارند این است که اثرشان دایمی نیست، همچنین نمی‌توانند برای ایجاد رنگی روشن‌تر از رنگ اصلی مو به کار برده شوند.

این فرآورده‌ها حاوی رنگ‌های آلی هستند که مخصوصا برای نفوذ در مو و سفت کردن مو در نظر گرفته شده‌اند. به ماده اکسیدکننده یا آمونیاک که برای رنگ‌های اکسیداسیون ضروری هستند احتیاج ندارند و لذا لازم نیست قبل از استفاده با آنها مخلوط شوند. به این ترتیب مصرف آنها آسان‌تر است و ملایم‌تر از رنگ‌های اکسیداسیون هستند. این نوع رنگ‌ها را مستقیما به موزده و مثل شامپو به تمام قسمت‌های مو می‌مالند، اکثرا به صورت مایع بوده اما تعداد کمی نیز به صورت موس هستند. چون رنگ به داخل مو نفوذ می‌کند مو کاملا رنگ می‌شود و برخلاف رنگ‌های موقت به لباس و ملاقه و... مالیده نمی‌شود. بسته به دفعات مصرف و فاصله بین آنها، برای رنگ کردن تدریجی مو و یا برای دستیابی سریع به رنگ به کار می‌روند.

رنگ‌های نیمه دایم به صورت سری کاملی از بلوند خاکستری تا مشکی معمولی وجود دارند و نیز انواعی از طیف خاکستری، به رنگ‌های دودی یا نقره‌ای موجود می‌باشند. در واقع این رنگ‌ها اغلب برای پوشاندن موهای سفید (وقتی کمتر از ۴۰ درصد مو سفید گردیده و به صورت برابر و یکنواخت منتشر شده باشد) یا برای از بین بردن رنگ‌های زرد و خاکستری یا سفید کردن آنها به کار می‌روند. همچنین برای طراوت دادن به رنگ مو در فواصل مصرف رنگ‌های اکسیداسیون یا برای افزودن به درخشندگی موی طبیعی، مصرف می‌شوند. معمولا این رنگ‌ها برای موهای دکله شده توصیه نمی‌شوند.

با رنگ‌های نیمه‌دایم تعداد موارد عکس‌العمل‌های آلرژیک خیلی پایین است و اغلب در افرادی پیش می‌آید که به رنگ‌های اکسیداسیون حساس‌اند. با این حال برای احتیاط، در برجسب بسته‌بندی‌ها، انجام تست هایت، قبل از هر بار مصرف، تذکر داده شده است. اگر شما تصمیم به استفاده از هر کدام از این رنگ‌ها دارید دستورات برجسب را به دقت مطالعه نموده و به کار ببندید و قبل از هر بار مصرف، پاچ تست انجام دهید.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=370807>

ناراضایتی زنان بالای ۴۰ سال از ظاهر خود



بر اساس تحقیقات انجام شده از آنجائیکه قریب به اتفاق زنان پس از سن ۴۰ سالگی از ظاهر خود متنفر می شوند، اختلالات تغذیه در این سنین به اوج خود می رسد.

در بیش از ۷۰ درصد از زنان تلاش هایی که به منظور کاهش وزن انجام می شوند، در ۴۰ سالگی قالب جدی تری به خود می گیرند. در این راستا ۵۸ درصد افراد از برنامه غذایی نامناسب استفاده می نمایند. در تحقیقات فوق از بین ۲۰۰۰ زنی که مورد مطالعه قرار گرفتند، اکثر آنها از وضع ظاهری خود ناراضی به نظر می رسند و تقریباً نیمی از آنها عمل های زیبایی انجام داده یا در صدد انجام آن هستند.

محققین هشدار داده اند که اختلالات تغذیه در هر سنی برای سلامتی مضر

است و بنابراین بهتر است زنان هیچگاه اقدام به کاهش سریع وزن خود ننمایند.

آمار نشان داده که به طور متوسط زنان در سن ۴۰ سالگی بسیار بیش تر از سنین جوانی نگران اضافه وزن خود می باشند. اظهارات زنان در این زمینه بیانگر این نکته است که در این سنین کاهش وزن در مقایسه با قبل بسیار مشکل تر می شود. تقریباً بیش از یک سوم زنان در این سن دائماً در رژیم غذایی به سر می برند.

همین نگرانی باعث شده اکثریت زنان به تغذیه نامناسب عادت کنند، صبح ها اغلب بدون صرف صبحانه به کار روزانه مشغول شوند، یک ساندویچ کوچک یا یک غذای مختصر به عنوان ناهار و شکلات همراه با نوشیدنی به جای شام میل می کنند. مسلماً چنین رژیم غذایی سلامت افراد را به مخاطره می اندازد.

به علاوه برای کاهش سریع وزن، یک سوم زنان از قرص لاغری و ملین استفاده می کنند. معمولاً بعد از سن ۴۰ سالگی، زنان نسبت به آن دسته از هم سالانشان که از اندامی مناسب برخوردارند، حسادت بیشتری نشان می دهند و عواملی چون بالا رفتن سن، بار داری و پائینگی را مسبب اصلی دانسته و مورد سرزنش قرار می دهند.

• عمل های زیبایی

آمار و ارقام به دست آمده از انجمن جراحان پلاستیک کشور انگلستان در سال ۲۰۰۵ نشان داده که امروزه عمل هایی که با هدف زیبایی انجام می پذیرد، در بین زنان کاملاً رایج است، این رقم طی یک سال - از ۱۵۰۱۹ در سال ۲۰۰۴ به ۱۹۶۰۱ در سال ۲۰۰۵ - رسیده است. متدها و ابزارهای متعدد مبارزه با پیری ۴۲ درصد و عمل های پلک چشم ۵۰ درصد افزایش یافته است.

طبق اظهارات سخنگوی انجمن اختلالات تغذیه انگلستان : "نکته نگران کننده در تحقیقات اخیر این است که زنان از روش های نامناسب و خطرناک برای رسیدن به وزن ایده آل و تناسب اندام استفاده می کنند؛ در حالیکه رژیم غذایی مناسب و ورزش از سن چهل سالگی به بعد، بیش از هر زمان برای زنان ضروری است. لاغر شدن سریع که اغلب به کمک دارو صورت می گیرد، بدون شک منجر به بروز مشکلات و عواقب ناگوار خواهد شد."

"متأسفانه در جامعه کنونی تأکید غیرضروری بر ظاهر افراد باعث رواج این تفکر غلط شده که تناسب اندام، تغییر وزن و شکل ظاهری، کلیه مشکلات احساسی و روحی آنان را مرتفع خواهد کرد."

منبع : سایت فریا

<http://vista.ir/?view=article&id=238711>

 **vista.ir**
Online Classified Service

نپوشیدنی‌ها !!

ویترین مغازه‌ها را نگاه می‌کنید تا لباس‌هایی پیدا کنید که با پوشیدن آنها خوش‌لباس‌تر شوید ولی هیچ می‌دانستید که بعضی از لباس‌ها برای نپوشیدن است! اینها لباس‌هایی است که شما اصلاً نباید به فکر خریدشان باشید چون حساسی شما را بدتیپ می‌کنند. اگر دوست دارید بدانید دور کدام لباس‌ها را باید خط بکشید، راهنمای خرید ما را بخوانید...

▪ رنگ‌هایی را که به شما نمی‌آید، نپوشید:

ممکن است شما از یک حراجی یک ژاکت آبی فوق‌العاده خوش رنگ و عالی پیدا کنید که بتوانید آن را به یک سوم قیمت اصلی‌اش بخرید ولی زمانی که آن را مقابل آینه جلوی خودتان می‌گیرید اصلاً به شما نیاید این از همان لباس‌هایی است که اصلاً نباید به فکر خرید آن باشید. چون بهترین لباس برای شما رنگی دارد که به رنگ پوست شما، رنگ چشم شما و حتی رنگ



موهایتان می‌آید. صرفاً خوش رنگ بودن لباس کافی نیست که شما آن لباس را برای پوشیدن انتخاب کنید.

▪ اعتیاد به خرید را کنار بگذارید:

بعضی از خانم‌ها فقط ۲۰ درصد لباس‌های داخل کمدشان را می‌پوشند، می‌دانید چرا؟ چون خیلی از آن لباس‌ها را برای نپوشیدن خریده‌اند! این ۸۰ درصد بقیه یا رنگ دلخواهشان را ندارند و یا در آنها راحت نیستند و یا خیلی تنگ هستند. اگر شما هم یکی از این بانوانی هستید که فقط برای پر کردن کمد لباس‌تان به خرید می‌روید، حتماً می‌دانید که لباس‌های زیادی برای نپوشیدن دارید. بنابراین این عادت را کنار بگذارید و فقط به دنبال خرید لباس‌هایی باشید که دقیقاً از نظر اندازه، رنگ، جنس و مدل موردپسند شما هستند.

▪ کفش‌های نپوشیدنی را نخرید:

وقتی برای خرید کفش به بازار می‌روید پیش از آن دقیقاً تعیین کنید که این کفش را برای چه مکانی قصد دارید استفاده کنید. محل کار، مهمانی، مدرسه و دانشگاه؟ وگرنه کفش‌های زیادی در جاکفشی‌تان سردرمی‌آورند که اصلاً برای پوشیدن مناسب نیستند یا خیلی براقند و یا خیلی پاشنه بلند و یا حتی مدل آنها را نمی‌توانید با لباس‌هایتان ست کنید.

▪ پارچه‌هایی را که به هم نمی‌آیند، با هم ست نکنید:

پارچه‌های لباس‌های پاییزی و زمستانی به‌طورمعمول سنگین‌تر، زبرتر و خشن‌تر هستند در حالی که پارچه‌های لباس‌های بهاری و تابستانی،

سیک، رها و خنک هستند و از الیاف طبیعی ساخته شده‌اند. بنابراین شما نباید پارچه‌ها و لباس‌هایی را که اصلاً با یکدیگر هماهنگ نیستند، بپوشید. برای مثال پوشیدن یک روپوش پشمی با یک روسری حریر چندان زیبا به نظر نمی‌رسد و شما باید دور پوشیدن این لباس‌ها را خط بکشید در عوض می‌توانید روپوش پشمی‌تان را با یک روسری ضخیم‌تر ست کنید.

▪ لباس‌های خیلی براق نپوشید:

برای یک مهمانی عصر و یا صبح پوشیدن لباس‌هایی با پارچه‌های خیلی براق چندان زیبا نیست چون لباس شما را خیلی سنگین نشان می‌دهد. پارچه‌های ساتن و براق و حتی سنگ‌دوزی شده برای لباس‌های شب مناسب‌ترند و نه لباس‌های روز.

▪ زیورآلات زیادی به خودتان آویزان نکنید:

زیورآلات خیلی زیاد هم از آن دسته وسایلی است که باید از خودتان دور کنید. این روزها استفاده از زیورآلات زیاد چندان مد نیست و اگر شما در یک مهمانی زنانه از زیورآلات خیلی زیادی استفاده کنید، ممکن است خیلی شلوغ و نامرتب به نظر برسید. به جای آن به سراغ خرید یک سرویس ساده‌تر از گردنبند، انگشتر و گوشواره و دست‌بند، حتی می‌توانید فقط از چند عدد از این زیورآلات استفاده کنید برای مثال گردنبند و انگشتر به این ترتیب ساده‌تر و شیک‌تر به نظر می‌رسند.

▪ لباس را فقط به امید لاغرتر شدن نخرید:

شاید برای شما هم پیش آمده باشد که یک دامن و یا شلوار و یا حتی مانتو را در یک فروشگاه دیده باشید که سایز ۲۶ داشته باشند ولی سایز شما ۴۰ باشد، می‌دانستید که این لباس ۲ سایز از شما کوچک‌تر است ولی آنقدر آن لباس به دلتان ننشسته باشد که آن را بخرید و با خودتان عهد کنید که چند سایز کم می‌کنید که اندازه آن لباس شوید ولی به‌طورمعمول چنین لباس‌هایی را هیچ‌وقت نخواهید پوشید و از خیر سایز کم کردن هم می‌گذرید. بهترین کار هنگام خرید لباس این است که لباسی را بخرید که در همان لحظه دقیقاً اندازه شما باشد تا بتوانید با خیال آسوده آن را بپوشید.

▪ لباس‌های رسمی و غیررسمی را با هم نپوشید:

پوشیدن لباس‌های رسمی و غیررسمی با هم یکی از همان دست لباس‌هایی است که شما باید پوشیدن آن را از سرتان بیرون کنید. پوشیدن کفش کتانی با کت و شلوار و حتی کفش‌های عروسکی و رنگی زنانه با یک مانتو شلوار برش‌دار و رسمی محل کار چندان زیبا نیست. اگر قرار است امروز با تیپ رسمی از منزل بیرون بروید تمام لباس‌هایتان را در این مدل هماهنگ کنید و اگر قرار است با تیپ اسپرت منزل را ترک کنید، لباس‌ها و کفش‌هایتان را همه اسپرت انتخاب کنید.

▪ لباس‌های خیلی تنگ یا خیلی گشاد نپوشید:

حتماً شما هم دوست ندارید یک پیراهن خیلی تنگ را در یک مهمانی زنانه بپوشید که همه بگویند که خیلی چاق هستید؟ پیش از انتخاب لباس به اندام‌تان و نقص‌های احتمالی آن دقت کنید. اگر شما پایین تنه بزرگی دارید، کمربتان چندان باریک نیست نباید به سراغ خریدن لباس‌هایی بروید که کمر و پایین تنه تنگ و چسبان دارند در عوض می‌توانید به سراغ خریدن مدل‌هایی بروید که دامن‌های تور دارد ژپون‌دار بزرگی دارند که بلافاصله از روی کمر شما شروع می‌شوند در این صورت پایین‌تنه شما را می‌پوشانند و اگر بالا تنه متناسبی داشته باشید در این لباس فوق‌العاده خوش اندام به نظر می‌رسید.

▪ شلوار جین را با کفش رسمی مردانه نپوشید:

خیلی از آقایان این اشتباه را هنگام لباس پوشیدن انجام می‌دهند. در حالی که شلوار جین اصلاً با کفش ورنی براق مردانه جور در نمی‌آید. به جای آن بهتر است اگر می‌خواهید که شلوار جین‌تان را بپوشید یک کفش کتانی و یا حتی کفش‌های مردانه اسپرت را با آن ست کنید. در این صورت شما هم از فهرست آقایان بدتیپ خارج می‌شوید.

▪ کفش‌های خاکی و واکس نخورده را نپوشید:

پیش از اینکه منزل را ترک کنید نگاهی به کفش‌هایتان بیندازید اگر خاکی و واکس نخورده‌اند، دستی به سر و گوش‌شان بکشید. بسیاری از افراد، آدم‌های خوش لباس را از کفش و جوراب‌شان می‌شناسند. داشتن کفش‌هایی واکس خورده و مرتب و جوراب‌هایی که با آن هماهنگ است از شما یک آدم خوش‌تیپ می‌سازد.

▪ اگر چاق هستید، پارچه‌های طرح‌دار نپوشید:

اگر شما خانمی هستید که کمی اضافه وزن دارید به سراغ خرید پارچه‌های طرح‌دار و یا تورهای با گل‌های درشت برای دوختن لباس‌های مهمانی‌تان نروید چون این لباس‌ها شما را چاق‌تر و پهن‌تر نشان می‌دهند و به جای لباس‌های سر تا پا یک رنگ و با طرح‌های هندسی عمودی را انتخاب کنید.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=350063>



نکات آرایشی از آرایشگران ممتاز جهان

درست است که خبره شدن در آرایش یک مهارت است، اما این کار هم مثل بقیه کارها رمز و رموزی دارد که می‌تواند یک چهره کاملاً عادی را به چهره‌ای جذاب و فریبنده تبدیل کند. در این مقاله قصد داریم ۱۰ مورد از مهمترین رمز و رازهای آرایش را به شما معرفی کنیم که شاید به بهره‌گیری از این تکنیک‌ها، بتوانید در این زمینه جزء حرفه‌ای شوید.

(۱) فقط پنکک را روی قسمت‌های تیره پوست نکشید. برای اینکه پوست شاداب و تر و تازه به نظر برسد، باید سایه سیاه که زیر چشم می‌افتد را از بین ببرید. برای این منظور، با پنککی یک درجه روشن‌تر از کرم پودری که روی کل صورت زده‌اید، از خط مژه‌ها را تا انتهای گودی چشم و



گوشه‌های بینی بپوشانید.

(۲) همیشه بلافاصله بعد از اینکه از حمام بیرون می‌آیید از فرمژه استفاده کنید. وقتی مژه‌ها با آب گرم خیس شده باشند، راحت‌تر و زیباتر برمی‌گردند و نمی‌شکنند.

(۳) درست است که پودر ابرو بسیار خوب عمل میکند و کاملاً طبیعی به نظر می‌رسد، اما دقت کنید که این پودر بعد از گذشت چند ساعت لکه دار شده و از بین می‌رود. برای این منظور بهتر است ابتدا با مداد ابرو نواحی خالی ابرو را پر کنید و بعد پودر را روی آن بزنید.

(۴) بعد از زدن کرم پودر روی صورت، کمی کف دست‌ها را به هم بمالید و بعد به آرامی آن را روی گونه‌ها، چانه، پیشانی و بینی بمالید. گرما باعث می‌شود که پودر بهتر روی صورت بنشیند و کاملاً طبیعی جلوه کند.

(۵) یک راه خوب برای اطمینان از اینکه آرایش‌تان افراطی نشود این است که از آخر به اول شروع کنید: مثلاً بعد از زدن کرم پودر، قبل از انجام آرایش چشم، رژگونه و رژلبان را بزنید. با اینکار چهره‌تان روشن‌تر به نظر می‌رسد و در نتیجه سایه و خط چشم و ریمل‌تان را کمرنگ‌تر خواهید زد و آرایش‌تان طبیعی‌تر جلوه خواهد کرد.

(۶) برای اینکه مژه‌ها بلند و پر بدون گوله‌گوله جلوه کند، از ریمل‌های دو سره استفاده کنید. ابتدا سر حجم‌دهنده آن که کرم‌رنگ است و مژه‌ها را پر میکند را استفاده کرده و بعد از گذشت چند دقیقه که خشک شد، سر دیگر را که کار بلند کردن مژه‌ها را انجام می‌دهد را استفاده کنید.

(۷) اگر یک روز رژلب‌تان تمام شد و چیزی دم دستتان نبود، نگران نباشید خودتان هم میتونید رژلب درست کنید. ابتدا انگشتان را کمی چرب کرده و

بعد درون پودر سایه چشم فرو کنید و بعد روی لب بمالید.

۸) برای مجذوب کردن بیشتر بیننده، اطمینان یابید که بین خط مژه ها و خط چشمتان فاصله ای نباشد. ابتدا از سایه پودری استفاده کنید بعد پلک را بالا برده و خط چشم را تا حد امکان نزدیک به خط مژه بکشید. اینکار باعث می شود که مژه هایتان هم پرتر نشان دهد.

۹) موقع کشیدن خط چشم یا خط لب، سعی کنید آرنجتان را روی جایی محکم کنید مثل میز توالتتان. اینکار باعث می شود که بتوانید خط را بدون حرکت و نوسان دست و راحتتر بکشید.

برای از بین بردن خستگی و قرمزی چشم ها می توانید از خط و سایه چشم آبی استفاده کنید. در این مواقع از سایه هایی که قرمز در خود داشته باشد مثل بنفش، ارغوانی، ی حتی قهوه ای، خودداری کنید.

• ۸ توصیه برای پاک کردن آرایش

اگر شما از آن دسته بانوانی هستید که بدون پاک کردن آرایش صورتتان به رختخواب می روید، بدانید که دارید بزرگترین خیانت را به پوست صورتتان می کنید. در صورتی که باقی مانده مواد آرایشی روی سطح پوست شما باقی بماند، جذب روزه های پوستی شده و می تواند سلامت پوستتان را به خطر بیندازد. پاک کردن آرایش به پوست فرصت می دهد تا نفس بکشد.

فراموش نکنید بهتر است یک پاک کننده آرایش خوب تهیه کنید. این از آن مواردی است که خرج کردن پول بیشتر به نفع سلامت پوستتان خواهد بود. مارک های معروف تجاری لوازم آرایش، به طور معمول پاک کننده های خوبی نیز به بازار عرضه می کنند.

برای پاک کردن آرایش چشم، از مواد پاک کننده آرایش که ویژه چشم است، استفاده کنید. چشمان شما بسیار حساسند و نیاز به مراقبت بیشتری دارند.

• آرایش صورت شما مانند کرم پودر و رژ لب به راحتی به وسیله پاک کننده های آرایشی که پایه آبی دارند، از روی پوستتان پاک می شوند. ولی آرایش چشم مثل سرمه، ریمل و خط چشم نیاز به مواد پاک کننده قویتری دارند. این مواد پاک کننده باید پایه روغنی داشته باشند تا این مواد آرایشی سمج را از چشمان شما پاک کنند.

برای پاک کردن آرایش چشمانتان، از حرکات ملایم تر دستتان روی پوست اطراف چشم استفاده کنید چون پوست این نواحی بسیار حساس است و امکان آسیب دیدن و چروک خوردن آن زیاد است.

• برای پاک کردن آرایش یک تکه پنبه یا پد پنبه ای را به مواد پاک کننده آغشته کنید و روی پوست صورت، اطراف چشم و گردن خود بکشید. در صورتی که با این روش، آرایش شما پاک نشد، چند نقطه از ماده پاک کننده را در چند جای صورتتان بگذارید، سپس با یک گلوله پنبه مرطوب آن را در تمام صورتتان پخش کنید با این روش حتی مواد آرایشی نفوذ کرده به منافذ پوستتان نیز خارج می شوند.

در صورتی که اصلا آرایش نمی کنید، لازم است شما هم در پایان روز، صورتتان را با یک پاک کننده ملایم تمیز کنید تا بقایای گرد و غبار و آلودگی های هوا از روی سطح پوست شما پاک شوند. این روش از چرب شدن پوست شما و جوش زدن آن جلوگیری می کند. تمیز کردن منظم پوست آن را براق و سالم می کند.

• پاک کننده هایی را که در آن الکل به کار رفته است، خریداری نکنید.

این پاک کننده ها گرچه باعث می شوند در سطح پوستتان احساس تازگی کنید ولی در طولانی مدت موجب خشکی پوست شما می شوند. • کسانی که پوست حساسی دارند باید در هنگام خرید پاک کننده ها دقت بیشتری به خرج دهند. می توانید نمونه این محصولات را روی پوست بازویتان امتحان کنید و اگر به آن حساسیت نداشتید، آن را خریداری کنید. پاک کننده های ملایم برای شما مناسب ترند.

منبع : تارنمای ایرانیان استرالیا

<http://vista.ir/?view=article&id=283213>

نکات آرایشی برای بالا بردن اعتماد بنفس



این روزها مردم برای اینکه زیباتر به نظر برسند، اقدام به استفاده از محصولات آرایشی می کنند که ممکن است باعث خراب شدن پوستشان و تاثیر گذاشتن روی سلامتی جسمیشان شود. در این مقاله قصد داریم نکات آرایشی را برای شما عنوان کنیم

که بدون هیچگونه ضرری، همان زیبایی را به شما خواهد بخشید که همیشه آرزو داشتید. مشکلات مربوط به موهایتان را برطرف کنید. مو همیشه یکی از جنبه های اصلی زیبایی به حساب می آمده است. برای زیباتر نشان دادن چهره تان، باید مدل مویی را انتخاب کنید که کاملاً برانده فرم صورتتان باشد. برای این منظور می توانید به سالن های زیبایی مراجعه کرده و از متخصصین زیبایی کمک بگیرید. مطمئناً یکی از مدل های مو هست که بیشتر از بقیه مدل ها به شما می آید، باید همان مدل را پیدا کنید.

برای تنوع بیشتر می توانید موهایتان را رنگ کنید، البته رنگی که با رنگ

چهره تان نیز متناسب باشد. استفاده از متخصص در این زمینه شما را مطمئن خواهد ساخت که موهایتان خراب نخواهد شد. علاوه بر مدل و رنگ مو، می توانید با تغییر محصولات بهداشتی موی خود مثل شامپو، حالت دهنده و ژل، سلامت موهایتان را نیز افزایش دهید. نحوه آرایشستان را تغییر دهید. این مسئله دیگر به همه ثابت شده است که آرایش تاثیر واقعاً شگرفی می تواند بر زیبایی افراد داشته باشد. دانستن نحوه صحیح انجام خط چشم، سایه چشم، خط لب، رژ لب، رژ گونه و کرم پودر می تواند به شما کمک کند تا زیبایی های چهره تان را نمایان تر سازید. در این قسمت به برخی از مهم ترین نکات آرایش صورت اشاره می کنیم - زیرسازی صحیح و مناسب باعث می شود آرایش بهتر و زیباتر روی صورتتان بنشیند. استفاده صحیح از کرم و پودر و پنکک و استفاده از مرطوب کننده قبل از آنها به شما در این زمینه کمک خواهد کرد. - از رنگ های مناسب استفاده کنید. در این زمینه می توانید از رنگ موهایتان الهام بگیرید. متخصصین آرایش اعتقاد دارند که رنگ های کرم و خاکستری برای افراد بلوند و قهوه ای و شکلاتی برای افراد سبزه با موهای مشکی و خرمایی و رنگ های مسی، هلوئی و قرمز هم برای آنها که موهای قرمز و شرابی دارند بسیار مناسب است.

- تکنیک های مختلف آرایش چشم را یاد بگیرید. از آنجا که چشم ها مهمترین مرکز زیبایی در صورت هستند، باید به طور صحیح آرایش شوند تا تاثیر بیشتری روی مخاطب بگذارند. یکی از روش های سایه زدن، کشیدن یک رنگ سایه روی پلک و بعد ادغام آن با رنگی دیگر است. آندسته از افراد که چشمانی گود دارند، بهتر است از سایه های تیره تر استفاده کنند. آنها که چشمانی تنگ دارند، بهتر است خط چشم را کاملاً بیرون از لبه چشم کشیده و در گوشه های چشم آن را کمی پهن تر کنند. اگر چشمانی باز و درشت دارید، بهتر است خط چشم را داخل لبه چشم بکشید تا بزرگی چشم ها کمتر مشخص شود. برای چشم های ریز بهتر است از رنگ های کمرنگتر و برای چشم های درشت از رنگ های گرم تر استفاده شود.

پوست که بزرگتری اندام بدن است، در زیبایی ما از اهمیت فوق العاده ای برخوردار است. داشتن پوستی سالم و جوان باید در مرحله اول هدف شما قرار گیرد. در این قسمت به بعضی از نکات بهداشتی پوست اشاره می کنیم:

- برای دور ماندن از اشعه های زیان بخش خورشید، از ضد آفتاب استفاده کنید.

- تا حد ممکن از کشیدن سیگار خودداری کنید.

- تغذیه و خواب کافی و مناسب داشته باشید.
- بر خود استرس وارد نکنید.
- از محصولات آرایشی معتبر و باکیفیت استفاده کنید.
- بدون شستن دست ها، به پوست صورتتان دست نزنید.
- بطور مداوم ورزش کنید.
- برای مدت طولانی آرایش را روی صورتتان نگاه ندارید و پس از اتمام کار صورتتان را شستشو دهید.
- نظافت صحیح. به نظافت و سلامت ناخن های دست و پا و همچنین دندان ها توجه داشته باشید.
- از مد روز تا جایی پیروی کنید که متناسب شما باشد. استفاده از آخرین مدهای روز به شما برای انتخاب لباس کمک کرده و باعث می شود راحت تر بتوانید آنچه مطابق خواسته و شخصیتتان است را پیدا کنید.

منبع : بیرتک

<http://vista.ir/?view=article&id=98038>

 **vista.ir**
Online Classified Service

نکات مفید آرایشی

هنرمندان و متخصصین آرایشی لیستی از نکات مفید آرایشی تهیه نموده اند. رعایت این نکات و اصول اولیه و پیشرفته آرایشی برای زیباتر و طبیعی تر جلوه دادن شما بسیار راحت و آسان است.

یک آرایش زیبا با یک کرم پودر خوب شروع می شود. بطور مثال اکثر خانمها مانند اکثر خانمهای آسیایی ها و آفریقایی ها دارای پوستی با رنگ پایه زرد هستند. دانستن این واقعیت یکی از مهمترین نکات آرایش کردن است. وقتی خانمی با این رنگ پوست از کرم پودر صورتی پررنگ یا نارنجی استفاده می کند آرایش خیلی مصنوعی به نظر می رسد و این خانم برای داشتن یک آرایش طبیعی و یکدست باید از کرم پودرهایی با پایه زرد استفاده نمایند.

- (۱) کرم پودر که پایه و اصل آرایش می باشد باید به درستی و مناسب با رنگ پوست شما انتخاب شده باشد.
- (۲) برای اینکه پوست شما خیلی برق نزند پس از اتمام آرایش از پودر جامد استفاده کنید. اگر پوست شما خیلی برق می زند از پودری استفاده کنید که روغن پوست شما را جذب کند.
- (۳) هنگام استفاده از رژ گونه برس را از لاله گوش به سمت گونه ها حرکت





دهید و در ضمن از رژ گونه های روشن استفاده کنید تا گونه های شما مشخص تر از پوست زیرین شود. بیاد داشته باشید که آرایش تیره تصویری

گرفته تر و آرایش روشن به شما تصویری روشن تر و برجسته تر می دهد.

(۴) ابتدا روشن ترین سایه را بر پشت چشم خود بزنید.

(۵) بعد یک سایه با روشنایی متوسط بر روی اولین سایه بزنید.

(۶) تیره ترین سایه را در گوشه بیرونی چشم بزنید تا ایجاد عمق در چشم کند.

(۷) با استفاده از یک مداد خط چشم از مرکز چشم تا گوشه چشم خط کوتاهی بکشید.

(۸) ریمل آرایش شما را تکمیل می کند. اگر چشمانی سیاه دارید از ریمل مشکی، سرمه ای یا قهوه ای تیره و یا بی رنگ استفاده کنید.

(۹) هنگام رژ زدن، رژ را انتخاب کنید که منعکس کننده شخصیت روانی و درونی شماست. برای رژ زدن از برس مخصوص آن استفاده نمایید. اینکار نه تنها باعث می شود که طرح و خط اصلی لب شما مشخص شود بلکه می شود میزان رنگ رژ روی لب را کنترل کرد. اگر قبل از رژ زدن قدری پودر به لبهایتان بزنید ماندگاری رژ بر روی لبها افزایش می یابد. برای حفظ فرم لبها و جلوگیری از خشک شدن و پوسته پوسته شدن لبها قبل از رژ زدن کرم ویتامین E به لبها بزنید و برای پاک کردن رژ لب، لبها را با گلیسرین پاک کرده سپس بشویید.

(۱۰) بعد از رژ زدن از برق لب استفاده کنید تا لبهایتان زیباتر به نظر برسند و رژ لب روی لبهایتان خوب بنشیند.

(۱۱) رنگ لاک خود را مناسب با رنگ آرایشستان انتخاب نمایید.

(۱۲) پس از اتمام آرایش می توانید از اسپری های فیکس کننده آرایش نیز استفاده کنید. این اسپری ها باعث می شود آرایش مدت طولانی تری بر روی صورت شما بماند.

منبع : بیرتک

<http://vista.ir/?view=article&id=97575>



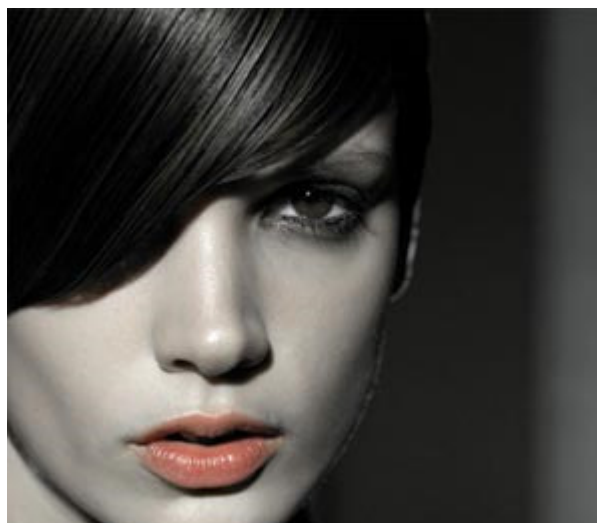
نکاتی برای داشتن پوستی زیبا

نخستین گام برای داشتن پوستی زیبا آگاهی یافتن از نوع پوست میباشد زیرا از این طریق شما قادر خواهید بود هر چه بهتر از پوستتان مراقبت و همچنین فرآورده های بهداشتی و آرایشی مناسب نوع پوست خود را انتخاب کنید. بطور کلی ۵ نوع پوست وجود دارد:

(۱) پوست نرمال:

نه زیاد خشک و نه زیاد چرب میباشد- منافذ پوست قابل رویت بوده اما بزرگ و یا مسدود نیستند- پس از شستشو نرم و لطیف میگردند- به ندرت صورت جوش میزند.

▪ طرز مراقبت: روزی دوبار صورت خود را با شوینده های ملایم شستشو





داده و از مرطوب کننده استفاده کنید.

۲) پوست چرب:

پوست اغلب چرب است- سطح پوست ضخیم و خشن می باشد - منافذ پوست بزرگ و قابل رویت میباشد- پوست براق است. صورت زیاد جوش می زند- گرد و غبار و آلودگی بیشتری را به خود جذب می کند- غدد چربی بیش از حد فعال میباشند به همین خاطر منافذ پوست در معرض انسداد است- پوست کمتر چروکیده میشود.

▪ طرز مراقبت: روزی ۲ مرتبه صورت خود را با شوینده های ملایم شستشو دهید-همواره از شوینده های ملایم و غیر چرب و حاوی الکل استفاده کنید- از لوازم آرایشی غیر چرب استفاده کنید- به خاطر داشته باشید پوست چرب نیز نیاز به مرطوب کننده دارد بنابراین از مرطوب کننده هر روز استفاده کنید- با آب سرد صورت خود را بشوید تا منافذ پوستتان بسته گردد. از غذاهای سرخ شده و شکلات کمتر استفاده کنید.

۳) پوست خشک:

پوست نازک و کاغذ مانند است- هنگام لمس آن پوست خشک است- منافذ پوست بسیار ریز میباشند- صورت بندرت جوش می زند- چون غدد چربی کم کار میباشند بنابراین پوست خشک و معمولاً پوسته پوسته میگردد- مستعد چین و چروک می باشد- در زمستان پوست خشک تر شده و خارش پیدا می کند.

▪ طرز مراقبت: همواره از لوازم آرایش ملایم فاقد الکل استفاده کنید-هر روز پوست خود را با مرطوب کننده مرطوب کنید- همواره صورت خود را با شوینده های ملایم و غیر صابونی بشوید زیرا صابون چربی پوست شما را با خود می شوید- از کرمهایی که محتوی آلفاهیدروکسی اسید میباشد استفاده کنید. این ماده سبب پیلینگ ملایم لایه خشک و مرده خارجی پوست می شود- شستشوی صورت با روغن بادام و یا زیتون بسیار موثر می باشد- یک سیب را رنده کرده مدتی در یخچال گذاشته و ۱۵ دقیقه روی صورتتان قرار دهید.

۴) پوست ترکیبی:

اغلب افراد پوستشان پوست ترکیبی می باشد بدین مفهوم که بخشی از پوستشان چرب و بخشی خشک است- خشکی معمولاً در نواحی گونه، دور چشم و گردن و چرب در نواحی پیشانی، بینی و چانه- بهتر است برای نواحی چرب یک نوع فراورده و نواحی خشک فراورده دیگری استفاده کنید.

▪ طرز مراقبت: صورت خود را روزی ۲ مرتبه با شوینده های ملایم شستشو دهید-گلاب برای طراوت پوست بسیار موثر است.

۵) پوست حساس: به آسانی تحریک می گردد و ایجاد خارش، سوزش، قرمزی و سائیدگی در پوست می گردد- گهگاهی جوش میزند.

▪ طرز مراقبت: از صابون استفاده نکنید و در عوض لوسیونهای شستشوی ملایم و غیر حساسیت زا را بکار ببرید.

• نکاتی در مورد سلامتی پوست

۱) آب فراوان بنوشید. حداقل روزی ۱۰-۶ لیوان. آب سبب دفع سموم بدن میگردد و برای سلامتی پوست بسیار مهم است.

۲) از کرمهای ضد آفتاب استفاده کنید تا پوستتان دچار پیری زود رس نگردد.

۳) رژیم غذایی مناسب داشته باشید. روزانه مقادیر زیادی سبزیجات و میوه های تازه بخورید. سوپا برای پوست بسیار مفید میباشد.

۴) مشروبات الکلی و سیگار را ترک کنید. سیگار ویتامین سی بدن را از میان میبرد که سبب آسیب به بافت ارتجاعی پوست گشته و چین و چروک در پوست نمایان میگردد.

الکل نیز عروق خونی را منبسط کرده و سبب قرمزی و احساس خارش در پوست میگردد.

۵) ورزش کنید. پوست شما نیاز به تنفس دارد. با دویدن و یا پیاده روی ساده جریان خون شما افزایش یافته و اکسیژن و مواد مغذی بیشتری به پوستتان میرسد.

۶) استرس را به حداقل برسانید. استرس سبب اختلال در هورمونهای بدن گشته که بر پوستتان اثر سوء میگذارد.

۷) خواب کافی داشته باشید. ۶ الی ۸ ساعت در شبانه روز بخوابید.

۸) سس مایونز یک مرطوب کننده فوق العاده برای پوست صورت میباشد. آن را بصورت ماسک میتوانید استفاده کنید

• بهداشت پوست بزرگسالان :

تغییرات پوستی در بزرگسالان بستگی به وراثت و عوامل محیطی دارد ، ضایعات مختلفی در این سن در پوست دیده می شوند مانند بروز غدد

چربی که به علت شاخی شدن بافت چربی است ، پیدا شدن آکنه های شاخی و سیستهای چربی و بالاخره منگوله های پوستی ممکن است به تنهایی یا مشترکاً ظاهر شوند .

بعضی از تغییرات پوستی مانند پیدا شدن لکه های قهوه ای که در بزرگسالان اتفاق می افتد موقتی و زودگذر است در صورتی که به علت بارداری و خوردن قرصهای ضد بارداری ، یا در اثر اشکال و تغییر در ترشح هورمون هاست که در ساختار پوست ، تغییراتی ایجاد می کنند . این لکه ها بعد از زایمان ، با قطع قرصهای ضد بارداری و یا درمان اختلالات ترشح هورمونها ناپدید می شوند .

در این سن کم کم علایم چروکیدگی پوست خودنمایی می کند ، بعضی از مشخصات مردانه در زنها بروز می کند مانند پیدا شدن موهای بلند و پراکنده در ناحیه چانه و زیر چانه ، همچنین بروز میخچه در انگشتان پا در این سن بیشتر به چشم می خورد .

برای پیشگیری از این عوارض پوستی توجه به رعایت اصول بهداشتی دارای اهمیت خاصی دارد . مانند استحمام روزانه، توجه به رژیم غذایی صحیح و مناسب سن ، اجتناب از پوشیدن لباسهایی با الیاف مصنوعی ، پیشگیری از خستگی جسمی و روحی ، پرداختن به ورزش و تفریح در هوای پاک و دور از آلودگی های شهر و اجتناب از پوشیدن کفش های تنگ و نوک باریک .

افراد بزرگسال باید در هنگام حمام کردن ، پوست بدن خود را مورد بررسی قرار دهند و چنانچه تغییرات غیر طبیعی در آن مشاهده کردند هر چه زودتر با پزشک مشورت کنند تا از بروز هر اتفاق ناگواری پیشگیری شود .

عمده ترین صدمات پوستی که از سن جوانی تا بزرگسالی ممکن است بروز کند ، التهاب پوست به علت مصرف مواد آرایشی است که یکی از رایج ترین آنها التهاب لب ها است؛ مواد رنگی رژلب دارای اثوزین است که لبها را نسبت به نور خورشید حساس کرده و در نتیجه متورم و ملتهب می کند

منبع : تارنمای ایرانیان استرالیا

<http://vista.ir/?view=article&id=283216>

 **vista.ir**
Online Classified Service

نکاتی برای نشان دادن ظاهری زیبا و جذاب

- شما که دارای اضافه وزن هستید، چه نوع لباسی را باید بپوشید

طراحان فشن، کم کم دریافته اند که همه افراد تنها در دو سایز خاص (یا حتی ده سایز) محدود نمی شوند. زنانی که دارای اضافه وزن هستند، سرانجام این فرصت را پیدا کرده اند تا گزینه های بیشتری درانتخاب لباس داشته باشند و در حال حاضر لباس های زیبا، شیک و مد روز در سایزهای بزرگتر هم در دسترس است. اما هنوزهم بسیاری از زنان گمان می کنند که داشتن اندام بزرگتر به معنی پوشیدن لباس های



بزرگ تر و گشادتر است.

مهم نیست که شما دارای چه سایز و اندازه ای هستید، قواعد و روش های تناسب اندام بازهم در مورد شما به کار می رود، لباس هایی که به صورتی بد ریخت و نامناسب از بدن شما آویزان می شوند و برای شما گشاد هستند، تنها شما را از آنچه که واقعا هستید بزرگتر نشان می دهد. در عوض استفاده از لباس هایی که بدون احساس تنگ بودن در آنها، برآمدگی و انحنای زیادی بدن شما را کمتر نشان بدهد مناسب تر است. همچنین شما باید قسمتهای مثبت و نیرومند بدن خود را برجسته تر نشان بدهید، اگر ماهیچه ساق پا درشت و پر و بزرگی دارید، دامن هایی که تا زانو هستند بپوشید و صندل های بزرگ و بلند به پا کنید؛ و فراموش نکنید که اعتماد به نفس و



اطمینان بهترین وسیله و لازمه برای هر زن خوش لباس است.

بهتر است بدانید که:

در پیراهن های کمردار (Wrap)، شما می توانید قسمت بالا و کمر خود را طوری تنظیم کنید که برآمدگی و انحنای بدن شما را کاملا درست و متناسب نشان بدهد؛ چسبیده و اندازه و متناسب بدن، اما نه خیلی تنگ.

پارچه های نرم و لطیف ، می تواند قسمت بالا و پایین بدن شما را تزئین کند و بپوشاند، در حالی که پارچه های سفت و شق و رق ، خطوطی غیر طبیعی ایجاد می کنند.

یقه وی شکل، برای بالاتنه های بزرگ، بلوزی که کمی دگمه بالای آن باز است یا یقه وی « V » شکل که کمی برگشته است، می تواند اثر مشابهی بگذارد.

• آنچه که شما را نامناسب و غیر جذاب نشان می دهد و باید از آن خودداری کنید:

▪ کفش های بند دار در قوزک پا:

وجود نواری بر روی قوزک پا، پایین ساق پا را درشت تر و بزرگتر نشان می دهد، شما می توانید در عوض پاشنه های سه گوش (گوه ای و توپر) را امتحان کنید ضخامت کف پا را با ماهیچه ساق پای شما متناسب و متعادل می کند و همچنین نسبت به پاشنه های بلند معمولی تکیه گاه بهتری برای شما ایجاد می کند.

▪ ژاکت ها و پلوورهای بزرگ و شل و ول:

یک پلوور بزرگ شما را بزرگ و چاق تر از آنچه هستید نشان می دهد. بدترین ژاکت ها آنهایی هستند که بر روی کمر و ران ها خطوط و راه های برجسته ای دارند، که باعث جلب توجه دیگران به آن قسمت ها می شود و خط کلی بدن شما را تفکیک می کند و مشخص می کند.

▪ شلوارهای باریک شونده نوک تیز (خممه ای شکل):

شلوارهایی که در قوزک پا باریک می شوند، ران های شما را درمقایسه با آن، حتی پهن تر و بزرگ تر از آنچه هست نشان می دهند. در عوض می توانید از شلوارهایی که از ران به سمت پایین مستقیم و راسته هستند، استفاده کنید.

▪ بالاتنه شلوغ:

از پوشیدن هر نوع پیراهن و تی شرتی که قسمت بالای آن موج دار و شلوغ یا قلابدوزی شده باشد یا هر نوع تزئین دیگری داشته باشد، خود داری کنید؛ چون این نوع لباس تنها به حجم نیمه بالایی بدن شما می افزاید.

▪ کیف های کوچک:

کیف های دستی ممکن زیبا و جذاب به نظر برسند، اما حمل کردن آن شما را به طور نامناسبی بزرگ نشان می دهد. اطمینان حاصل کنید که کیف شما به اندازه کافی بزرگ هست تا بدن شما را مناسب نشان بدهد.

منبع : دوخت

<http://vista.ir/?view=article&id=246559>

 **vista.ir**
Online Classified Service

نکاتی که هنگام خرید طلا و جواهر باید بدانید

صابون مد، به تن طلا و جواهر هم خورده است. این روزها اگر چه به اقتضای مد، مارک‌هایی مانند ورساچی و بولگاری، ویتترین‌های طلا و جواهرفروشی‌ها را پر کرده‌اند، اما برای يك انتخاب خوب در دنیای طلا و جواهر باید به چند نکته توجه کنید. از جمله اینکه:

۱- اگر پوست‌تان سفید یخی است، ترجیحا به جای طلای زرد از طلای سفید استفاده کنید. درخشندگی طلای سفید، زیبایی و جلوه پوست‌تان را بیشتر می‌کند.

۲- اگر پوست‌تان گندمگون (رنگی مابین سفید و برنزه) است، استفاده از طلای زرد و ترکیب آن با طلای قرمز برای جلوه پوست‌تان مناسب‌تر است.

۳- اگر پوست‌تان برنزه یا سبزه تیره است، ترجیحا از زیورآلاتی استفاده کنید که ترکیبی از طلای سفید و زرد باشند.

۴- در مهمانی‌های رسمی اگر تنها نگین انگشتر و یا نگین آویز گردنبندان هم‌رنگ لباس یا مکمل رنگ لباس‌تان باشد، مناسب‌تر است.

۵- گردنبند پهن، اصطلاحا اسپرت است و استفاده از آن در محافل رسمی چندان مرسوم نیست. بهتر است که از این گردنبندها در مهمانی‌های صمیمی و محافل دوستانه استفاده کنید. این را هم فراموش نکنید که اگر گردنبندان پهن باشد و نگین‌های رنگی داشته باشد، چهره‌تان عبوس و گرفته به نظر می‌رسد.

۶- وقتی از گردنبند پهن استفاده می‌کنید، بهتر است از گوشواره صرف‌نظر کنید، چون بخشی از فضایی که برای جلوه‌ی گوشواره‌تان لازم است، توسط پهنی و درخشندگی گردنبندان از بین می‌رود. ضمنا بهتر است که رنگ سنگ‌های به کار رفته در جواهرتان با رنگ پوست‌تان هماهنگ باشد.

۷- موقع انتخاب دستبند دقت کنید که دستبندان تنگ نباشد و ضمنا آنقدر هم بزرگ نباشد که با کاهش وزن‌تان توی دست لق بزند یا از دست بیفتد. اگر دست‌تان نسبتا چاق است، دستبندی انتخاب کنید که کپ دست‌تان نباشد. دستبندهای تنگ، دست‌تان را چاق‌تر از آن چیزی که هست، نشان می‌دهند. در انتخاب دستبند باید راحتی دست را هم در نظر بگیرید. اگر دستبندان باعث درد یا حس گرفتگی در مچ دست‌تان می‌شود، همیشه حس ناخوشایندی خواهید داشت و از خریدتان ناراضی خواهید بود.

۸- اگر گوشواره‌ای با آویز بلند دارید، بهتر است از گردنبند صرف‌نظر کنید تا جلوه‌ی گوشواره‌تان بیشتر شود. اگر گردنی کشیده و بلند دارید و اگر



موهائیان کوتاه است یا اگر موهای بلندی دارید که همیشه جمع می‌کنید، بهتر است از گوشواره‌های بلند و پهن استفاده کنید. اگر گوش‌های کوچکی دارید، ترجیحاً از گوشواره‌های چسبان استفاده کنید.

۹- از طرح‌های جدید طلا و جواهر می‌توان به این موارد اشاره کرد: طرح‌های شوپارت، که در آنها چندین جواهر در يك محفظه شیشه‌ای به صورت معلق قرار می‌گیرند. کارهای مرصع کاری پنهان، که يك نگین بزرگ از به هم پیوستن چندین نگین کوچک‌تر تشکیل می‌شود به نحوی که از دور فقط يك تکه بزرگ نگین به نظر می‌رسد. و توری‌های بسیار نازک و ظریف، که برگرفته از طرح‌های ایتالیایی و سویسی است.

۱۰- خطر بروز حساسیت‌های پوستی در استفاده از انگشتر، گردنبند، گوشواره و دستبند وجود دارد. اگر با نشانه‌هایی از حساسیت پوستی مواجه شدید، حتماً برای درمان به پزشکان مراجعه کنید.

۱۱- و بالاخره اینکه، اگر طلا و جواهرتان را با استانداردها و معیارهای انتخابی خودتان بخرید، مطمئناً علاقه بیشتری به آن پیدا خواهید کرد و در نهایت هم از خرید خودتان راضی و خشنود خواهید بود. اسیر مد بودن و تقلید کورکورانه از مد روز، باعث می‌شود حس مالکیت و علاقه‌تان نسبت به آنچه خریداری کرده‌اید، به مرور از بین برود

<http://vista.ir/?view=article&id=238332>

 **vista.ir**
Online Classified Service

نکش و خوشگلم کن!

می‌خواهید برای همیشه جوان بمانید، بی چین و چروک، و حاضرید برایش همه کاری بکنید؟ به قول معروف: بکش و خوشگلم کن؟ در امان ماندن از روند پیری و داشتن پوستی تروتازه آروزی میلیون‌ها زن و در قرن بیست یکم، شاید هم بسیاری از مردان باشد. اما برای این کار هنوز اکسیری کشف نشده است. با این حال می‌شود روند پیر شدن را کند کرد. اگر به این قدم راضی هستید به راهنمایی‌های یک پژوهشگر زیبایی پوست توجه کنید که معتقد است تنها رعایت سه نکته ضروری است و نیازی به "کشته" شدن نیست.

• یک رژیم پوستی مؤثر

خانم معصومه ویک، با تحصیل در زمینه شیمی، مدیر یک مؤسسه‌ی زیبایی در نیوجرسی است. از او دعوت کردیم به عنوان متخصص در امور زیبایی و سلامت پوست در گفتگویی با ما شرکت کند. می‌خواستیم بدانیم که آیا می‌شود پروسه‌ی پیر شدن پوست و چین و چروک را کند کرد، یا اینکه همه‌ی چیزهایی که گفته می‌شود تبلیغات است و جوانی و شادابی پوست بسته به ارث، نوع کار، استرس و تعادل هورمونی دارد و مواد آرایشی در این روند یا دخالتی ندارند یا حداکثر تأثیری ناچیز دارند؟



معصومه ویک تأکید می‌کند که زیبایی پوست به تمام عوامل یاد شده بستگی دارد، اما مواد زیبایی پوستی هم می‌تواند یکی از عواملی باشد که

روی پوست و سلامتی آدم تأثیر داشته باشد. این یک عامل بسیار مهم است، ولی تنها عاملی نیست که می‌تواند پوست را کنترل کند. همانطور که برای خیلی چیزها رژیم وجود دارد، مثلاً رژیم لاغری، چاقی، کلسترول و غیره، برای پوست هم می‌شود از رژیم صحبت کرد. رژیمی که شامل یک‌سری موارد ضروری باشد. به زبان دیگر رعایت مجموعه‌ای از حداقلها که جزو الفبای جلوگیری از پیری زودرس پوست به حساب می‌آیند، کافی است تا پوست پرتراوت و شاداب بماند و دیرتر پیر شود.

• سه بایست در رژیم پوستی

معصومه ویک، رژیم ثابت پوستی را در سه کار بایسته خلاصه می‌کند و می‌گوید:

«یکی برمی‌گردد به سفیداب سنتی خودمان، پروسه‌ای که به آن می‌گویند Body-exfoliant و یا چرک کردن در فرهنگ ما.»

ماندن سلولهای مرده یا شاخی از رسیدن اکسیژن یا کرمهایی که می‌توانند عامل مهمی در زیبایی پوست باشند جلوگیری می‌کند. به همین دلیل یک چیز خیلی مهم در رژیم پوستی، "چرک کردن" است که بایستی با مواد مختلف peeling (پیلینگ، لایه‌برداری) باشد.

«کار بعدی این است که آدم پوست را تمیز کند. بخصوص که من می‌شنوم در ایران آلودگی هوا خیلی شدید هست. پوست تمیز شود، آنهم با موادی که خیلی ملایم باشند و به چربی طبیعی پوست آسیب نزنند و مرحله‌ی سوم که خیلی مهم است رساندن رطوبت به پوست است که مطمئن باشید کرمی که استفاده می‌کنید از مواد طبیعی‌ست و پوست را نگه می‌دارد، بخصوص همین که سن آدم می‌رود بالا پوست خشکتر و خشکتر می‌شود و این آب‌دهی به پوست برای اینکه پوست صورت را جوانتر نگهدارد بسیار مهم است. بنابراین سه کار ضروری عبارت‌اند از: چرک کردن، تمیزکردن و آب دهی به پوست.»

• پیلینگ (لایه‌برداری)

خانم معصومه ویک تأکید می‌کند که خیلی‌ها فکر می‌کنند کافی است پوست‌شان را با صابون یا یک لوسیون بشویند، ولی به پیلینگ اهمیت کافی نمی‌دهند. او در مورد پیلینگ به دوگروه عمده اشاره می‌کند:

«این گروه بندی یکی بصورت مکانیکی است. سفیداب، پیل، گوماژ و همه اینها می‌افتانند توی گروه مکانیکی. وقتی شما وارد آنریم و اسید و این حرفها می‌شوید، اینها گروه شیمیایی هستند.»

نکته مهم در مورد گروه شیمیایی این است که این مواد خیلی با نفوذ هستند. یعنی به محض قرار گرفتن روی پوست شروع می‌کنند به کارکردن و شکستن دیواره‌ی سلولهای مرده. مشکلی که این مواد دارند این است که آنها فقط با PH معینی می‌توانند به شکل مطلوبی مؤثر باشند. حالت اسیدی یا بازی بودن ماده، در صورت مانده بودن تغییر می‌کند، یعنی یا بالا می‌رود یا پایین می‌آید. برای همین یا می‌تواند پوست را بسوزاند یا اصلاً مفید نباشد. خانم ویک می‌گوید:

«وقتی این مواد روی پوست می‌مانند، شروع می‌کنند به حل کردن دیواره‌های سلول و این حتماً می‌تواند دیواره‌های سلول زنده و طبیعی را هم حل کند که برای پوست لازم است. برای همین، متخصصین کارآزموده معمولاً می‌دانند چقدر باید از این آنریمها و اسیدها استفاده بشود، با چه غلظتی باید استفاده بشود که پوست را نسوزانند و حساس‌اش نکنند، ولی در عین حال عمل برداشتن پوست مرده را انجام بدهند.»

متأسفانه بسیاری کرم‌ها یا لوسیون‌های موجود در بازار در این معنا "تازه" نیستند. به همین دلیل مهم است که به محض شروع استفاده از آنها توجه شود، که حساسیتی ایجاد نکنند و به پوست آسیب نرسانند. معصومه ویک درباره استفاده از این مواد مراجعه به متخصص را مطمئن تر می‌داند.

او می‌گوید:

«حسن سفیداب یا مواد پیلینگ مکانیکی در این است که به محض اینکه سلولهای مرده از پوست جدا می‌شوند، هرچقدر هم که شما بمالید، دیگر چرک نمی‌آید. برای همین مردم می‌دانند که کی دست بکشند و دیگر چرک نکنند و این خصوصیت خیلی مثبت سفیداب است که من همیشه تحسین کرده‌ام. برای اینکار بهتر است از سفیداب بسیار نرم استفاده شود.»

• ساده‌تر، اما پیگیر تر!

خانم ویک توصیه می‌کند برای رسیدگی به پوست تا جایی که می‌شود باید اصل سادگی را رعایت نمود و از استفاده از مواد گوناگون خودداری کرد. او می‌گوید:

«این فلسفه‌ی من است و به نظر من در زندگی هم همینطور است. هرچقدر ساده‌تر باشید، به موضوعات ساده‌تر نگاه بکنید، زندگی آسانتر است. برای من در رابطه با پوست و مسایل بهداشتی هم همینطور است. آنقدر محصول توی بازار هست که همه گیج‌اند، چه استفاده کنند، چه استفاده نکنند. خیلی از این کمپانی‌های خیلی بزرگ بازیهای بازاریابی و بازاریگرمی می‌کنند و مثلاً می‌گویند: یک کرم باید برای گردن باشد، یکی برای سینه و یکی برای پوست و ... البته کرم زیر چشم مهم است، ولی کرمهایی هست که برای صورت است و آنقدر اینها خوب فرموله شده‌اند که حتی شما می‌توانید برای زیرچشم‌تان هم استفاده کنید.»

به نظر او هرچقدر کرمهای مختلف کمتری بخرید، بهتر است و فقط کافی است یک یا دو کرم سالم داشته باشید. او معتقد است که ادامه کاری و انضباط به مراتب مهم‌تر است. در صورت منضبط بودن:

«می‌بینید بعد از دوهفته واقعا پوستتان شروع می‌کند به تغییر کردن. مهم این است که آدم مرتب انجام بدهد و این مسئله که مرتب باشد و کم باشد خیلی بهتر از این است که آدم ده تا کرم مختلف داشته باشد و بعضاً چرک نکند. شما می‌توانید کلی پولتان را هدر بدهید، برای اینکه کرم گردن بگیرید، برای اینکه به شما می‌گویند که کرم گردن فرق می‌کند با صورت. نه! اگر آدم کرم پوست صورتش خوب باشد، می‌تواند برای گردنش هم به نظر من استفاده بکند.»

• مواد داخلی یا مارکهای خارجی؟

در حال حاضر گروه بزرگی از پزشکها و داروسازهای ایرانی روی آورده‌اند به تولید کرمهای گوناگون. خانمهای ایرانی هم با این مسئله دو گونه برخورد می‌کنند. برخی مشتری پروپاقرص فرآورده‌های این داروسازان و پزشکان داخلی هستند و گروه دیگر ترجیح می‌دهند به ترتیب همچنان از مارکهای معروف خارجی استفاده کنند. آیا می‌شود بین کرمهای وطنی و مارکهای معروف آمریکایی و اروپایی قضاوت نهایی کرد و یکی را بر دیگری ترجیح داد؟ با توجه به اینکه دسته‌ی اول، یعنی سازندگان داخلی در استفاده از مواد طبیعی و سنتی دست‌شان بازتر است و از آنطرف هم امکانات کمپانی‌های خارجی به لحاظ داشتن لابراتوارهای مدرن و مجهز و سرمایه‌های هنگفتی که دارند بیشتر است. توصیه معصومه ویک به خانم‌های ایرانی این است که لزوماً به دنبال مارک‌های خارجی نروند. بسیاری مارکهای معروف فقط پول شهرت‌شان، بسته بندی و تبلیغات‌شان را می‌گیرند. اما در مورد تولیدات داخلی هم باید یک نکته را از نظر دور نکرد:

«من نمی‌دانم آیا به کنترلی که روی مواد، تازگی آنها، تمیز بودن آن در ایران می‌شود، می‌توان اطمینان کرد یا نه. این موضوعی است بسیار مهم که می‌تواند با سلامت پوست بازی کند. فراموش نکنیم که به صرف طبیعی بود مواد اولیه استفاده از آنها برای پوست مفید نیست و می‌تواند ضرر هم داشته باشد. باید بگویم که این کنترل در اروپا و آمریکا بسیار شدیدتر و قابل اطمینان‌تر است و شرکت‌های سازنده مواد آرایشی به هر حال از امکانات بسیار مجهزتر و وسیع‌تری برخوردارند. با این حال یک قضاوت نهایی در این مورد بسیار سخت است. من فقط می‌توانم به خانمهای ایرانی بگویم که با دقت و حساسیت نسبت به آنچه می‌خرند برخورد کنند.»

<http://vista.ir/?view=article&id=353826>

 **vista.ir**
Online Classified Service

نیمه پنهان زیبایی

شاید باورش برایتان سخت باشد ولی واقعیت این است که شادی و غم می‌توانند بر زیبایی شما بیفزایند یا از آن بکاهند. محققان می‌گویند حالات روانی ما در طول روز می‌تواند بر چهره و زیبایی ظاهری‌مان اثرگذار باشد...





تا به حال برای شما پیش آمده که احساس کنید همسر شما هنگام شادی و خندیدن و یا هنگام غم و ناراحتی چهره‌اش چه قدر شبیه مادرش می‌شود؟ جالب است بدانید که حالت‌های صورت در بین اعضای یک خانواده ارثی است. تحقیقات جدید نشان می‌دهد دست کم بخشی از حالات صورت انسان از پدر و مادر به فرزندان به ارث می‌رسد و این عقیده که انسان‌ها حالات صورت مرتبط با احساسات مختلف را از کودکی و یا مشاهده دیگران یاد گرفته‌اند، درست نیست. به گزارش مجله نیوساینتیست، محققان دانشگاهی در فلسطین اشغالی برای درک این مطلب که آیا حالات چهره هر فرد در شرایط احساسی مختلف از والدین به او به ارث رسیده و یا در کودکی با مشاهده حالات چهره دیگران آموخته شده ۲۱ داوطلب را که نابینا به دنیا آمده بودند با ۳۰ نفر از اقوامشان مقایسه کردند. این محققان

از چهره این ۵۱ نفر هنگام بروز حالات روانی مختلف مثل حرکت ابروها از تعجب، حالات چشمان، جمع شدن لب‌ها هنگامی که مشغول بازگو کردن خاطرات شاد و غمگین خود بودند همچنین هنگام حل یک معمای دشوار و نیز موقع شنیدن یک داستان جنایی و شنیدن یک خبر غیرمنتظره، تصویربرداری کردند. نتیجه این مطالعات نشان داد افرادی که نابینا متولد شده‌اند به میزان زیادی هنگام احساسات مختلف، حالاتی در صورت خود ایجاد می‌کنند که مشابه حالات ایجاد شده در صورت اقوامشان هنگام رویارویی یا همان احساسات و حالات روانی است و این در حالی است که این افراد هیچ‌گاه حالات صورت اقوامشان را ندیده بودند.

• خط خنده، خط اخم

جلوی آینه بایستید و به خودتان اخم کنید. حالا بخندید. خواهید دید که تقریباً همیشه پوست نقاط مشخصی از صورت‌تان را جمع می‌کنید. متخصصان پوست و زیبایی اعتقاد دارند که برخی از چین و چروک‌های صورت در اثر همین حالات روانی مختلف به وجود می‌آیند و مخصوصاً به همین نام هم خوانده می‌شوند. چین و چروک‌ها علایم مهم و قابل رویت پیری هستند. این چین و چروک‌ها انواع مختلفی دارند که بیشتر مربوط به بالا رفتن سن هستند ولی در اثر ایجاد حالات مختلف صورت و تکرار حرکت ماهیچه‌ها، مثل اخم کردن و خندیدن، چین‌های عمیق وسط ابروها و یا در دو طرف دهان ایجاد می‌شوند که می‌توانند زیبایی شما را به خطر بیندازند. به همین دلیل است که بسیاری از بانوان در اطراف خط اخم و خنده بوتاکس تزریق می‌کنند که این خطوط را از بین ببرند.

• خودتان را زیر ذره‌بین بگذارید

شاید بهترین راه برای اینکه اثر حالات روانی مختلف بر چهره‌تان را کمرنگ کنید، این باشد که در طول روز کمی مراقب حالات چهره‌تان باشید. از همین امروز روی حالات صورت‌تان دقیق شوید. ببینید که چه عادت‌های تکراری برای جمع کردن عضلات و پوست صورت‌تان دارید؟ مثلاً هنگام تعجب ابروهایتان را بالا می‌دهید و پوست پیشانی‌تان را جمع می‌کنید و یا هنگام کار دقیق روی پروژه‌تان، عادت دارید اخم کنید و پوست اطراف چشم و ابروهایتان را جمع کنید؟ اینها همان عادت‌هایی روانی هستند که در بلند مدت خط و خطوط عمیقی در صورت شما ایجاد می‌کنند و زیبایی شما را تهدید می‌کنند. بنابراین به دنبال ترک این عادت باشید. در ابتدا دشوار به نظر می‌رسد ولی با کمی دقت و صبر شما می‌توانید این عادت‌ها را از سر خودتان بیندازید. انجام برخی از ماساژهای خاص صورت می‌تواند این خطوط را کمرنگ‌تر کند.

• جالب است بدانید که...

• جالب است بدانید که در بخش سطحی صورت شما، عضلات خاصی وجود دارند که «عضلات حالت‌دهنده صورت» نامیده می‌شوند. وقتی شما حالات روانی مختلف مثل شادی، خنده، غم و غصه، عصبانیت و افسردگی را تجربه می‌کنید، این عضلات هستند که با کشش پوست شما، این حالات را در چهره شما خلق می‌کنند و از شما چهره‌ای شاد و یا غمگین می‌سازند.

• اعصاب صورت شما تقریباً ۸۰ شاخه دارند که هر کدام نشان‌دهنده حالات مختلفی هستند که چهره شما به خود می‌گیرد. ابتدایی‌ترین حالات صورت شما، مثل شادی و یا غم با کوچک‌ترین حرکت این اعصاب تعیین و مشخص می‌شود که بر اساس تحقیقات دانشمندان، بخشی از یک زبان جهانی است کسانی که بر اثر سکتة و یا آسیب به اعصاب صورت، این اعصاب صورت‌شان قطع شود، این حالات از صورت‌شان حذف شده و به

نوعی زبان خود را از دست داده‌اند.

تاثیر حالات روانی بر چهره افراد یک اثر کاملاً شناخته شده است. در فرهنگ روان‌پزشکی داشتن چهره افسرده یعنی عضلات افتاده صورت، چشمان بی‌روح و لب‌های رو به پایین، یکی از ملاک‌های تشخیصی بیماری افسردگی است. این یعنی که حالات چهره که از حرکات چند عضله مختلف به وجود می‌آیند کاملاً تحت تاثیر حالات درونی ماست. شاید هنرپیشگان فیلم‌های سینمایی، بیش از بقیه افراد نسبت به این مساله آگاه باشند که چه قدر زیبایی یا زشتی چهره‌شان و یا احساسی که دیدن چهره‌شان به بیننده منتقل می‌کند تحت تاثیر این حالات درونی است.

(۱) باسترکیتون، کم‌دین معروف عصر سینمای صامت، معروف به مرد چهره سنگی بود. چهره بی‌روح و بی‌حالت او با آن نگاه‌های سرد که در تمام لحظات فیلم پر از غم بود در تضاد با موقعیت‌های کمدی فیلم پارادوکس بامزه‌ای را به وجود می‌آورد و جالب اینکه باسترکیتون در زندگی عادی خود هم تا حدودی افسرده بود.

(۲) خانم بروک شیلدر هم وقتی در اواخر حرفه بازیگری‌اش دچار افسردگی شد، به علت آنکه این مساله کاملاً در چهره‌اش نمایان بود اغلب نقش افراد مبتلا به اختلالات روانی به او پیشنهاد می‌شد. (به عنوان نمونه یک قسمت از سریال دوستان).

(۳) در فیلم‌های ایرانی هم می‌توان نمونه‌های مشابهی را پیدا کرد. در فیلم سلام سینما، محرم زینالزاده رو به دوربین توضیح می‌دهد که برای بازی در نقش

بایسیکل‌ران، نزدیک به یک ماه با کسی حرف نزده بود تا چهره‌اش حالت چهره فردی افسرده را پیدا کند و به اصطلاح خودش چهره‌اش بیفتد.

(۴) در مورد محمدرضا فروتن هم می‌گویند در پشت صحنه فیلم شب یلدا او با کسی حرف نمی‌زد و فقط در ماشینش آهنگ‌های غمگین گوش می‌کرد تا احساس درونی‌اش به هم نریزد و حالت چهره‌اش عوض نشود.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=364943>

 **vista.ir**
Online Classified Service

وسوسه زیبایی در سالمندان ایرانی

جراحی پلاستیک بینی یا رینوپلاستی از سابقه ای بسیار طولانی در دنیا برخوردار است. طی سال‌های اخیر رینوپلاستی در ایران با استقبال فراوانی روبرو شده به طوری که در حال حاضر به گفته بسیاری از کارشناسان انجام این عمل جراحی از حد متعارف خارج شده است.

ابتدا رینوپلاستی تنها برای موارد ترمیمی بینی انجام می‌گرفت ولی به دنبال تغییر روش‌های زندگی و لوکس گرایی، این جراحی بیشتر به منظور تغییر در شکل ظاهری بینی و زیبایی مورد توجه قرار گرفته است. جراحی بینی امروزه شایع‌ترین عمل جراحی پلاستیک و زیبایی در دنیا و در ایران به شمار می‌رود؛ به طوری که بر اساس آمار طی چند سال اخیر درصد متقاضی جراحی پلاستیک بینی در افراد با سنین بالا نیز افزایش یافته



است.



• افزایش متقاضی عمل زیبایی بینی در افراد مسن

باورها بر این است که این جراحی در سن بالا به دلیل ویژگی آناتومیک بدن با مشکلاتی روبرو است. دکتر ابراهیم رزم پا، متخصص و جراح گوش، حلق و بینی و جراح پلاستیک بینی، در این باره گفت: گرچه به علت ویژگی های تشریحی و روانی افراد مسن کمتر برای رینوپلاستی مناسب هستند، ولی با انتخاب مناسب بیمار، نتایج بسیار رضایت بخشی به دست می آید. به همین دلیل باور مرسوم به امتناع از جراحی زیبایی بینی در سنین بالا نیاز به تجدید نظر دارد.

وی گفت: در سال های اخیر جراحی زیبایی بینی در سنین بالا متقاضیان زیادی با انگیزه های مختلف داشته است. تحقیقات نشان می دهد که رینوپلاستی و تغییر شکل بینی اثرات هیجانی شدیدی را به ویژه هنگامی که خواسته بیمار برآورده نمی شود، به دنبال خواهد داشت. فراهم نشدن رضایت و خواسته بیمار از جراحی زیبایی در افراد مسن از تبعات روانی بالایی برخوردار است.

• اثرات مخرب روانی به دنبال نارضایتی افراد مسن از عمل زیبایی بینی

به گفته دکتر رزم پا، افرادی که از نقایص مشخصی مانند ضرب دیدگی، شکستگی و یا صدمات ناشی از تصادف رنج می برند، اغلب از جراحی بینی راضی بوده و معمولا جراحی در این افراد نتایج خوبی را به دنبال دارد. به طور کلی با توجه به مسایل روانی خاص سنین بالا به کار گرفتن تکنیک های جراحی محافظه کارانه و تغییرات جزئی نتایج مطلوبی خواهد داشت.

درغیراین صورت، اثرات مخرب روانی و شخصیتی ناشی از رینوپلاستی و تغییرات وسیع در این بیماران قابل کنترل نخواهد بود. این جراح پلاستیک بینی مشخص کردن انگیزه بیمار از عمل زیبایی بینی بویژه در افراد مسن را مهم دانست و ادامه داد: بیماران با اختلالات واضح بینی برای عمل مناسب تر هستند. غیر از موارد ترمیمی بینی ناشی از تصادفات و ضرب دیدگی ها، سایر موارد باید به دقت بررسی شده و در موارد مبهم مشاوره روانپزشکی درخواست شود.

• احتمال وجود مشکلات روانی در پشت پرده افراد مسن خواهان زیبایی

وی ادامه داد: افرادی که در سنین بالا اقدام به جراحی زیبایی بینی می کنند، در صورتی که نقایص آشکار و واضحی نداشته باشند، باید از نظر مسایل روحی روانی مورد بررسی قرار گیرند. چرا که ممکن است در پشت پرده تقاضای افرادی که در سن بالا به دنبال زیبایی هستند، مشکلات روحی روانی نهفته باشد. در بسیاری از این افراد بویژه در مردان مسن، مشاوره روانی الزامی است. دکتر رزم پا با اشاره به ویژگی آناتومیک بینی در سنین بالا گفت: پوست نازک، کم شدن چربی زیر پوست و محو شدن عضلات تیپ بینی از ویژگی های آناتومیک بینی در افراد مسن است. ضعف مکانیسم های نگهدارنده بینی به ویژه در قسمت یک سوم تحتانی منجر به افتادگی تیپ بینی و بلندتر به نظر رسیدن بینی می شود. افتادگی تیپ بینی، تنگی زاویه و مشکلات تنفسی ناشی از آن را به دنبال دارد.

به نظر می آید فاکتور سن یکی از مسایل مهم در جراحی زیبایی بینی است. دکتر رزم پا با بیان این که عمل جراحی بینی محدودیت سنی ندارد، جراحی پلاستیک بینی در دختران را در سنین بعد از عادت ماهیانه و پسران را در سنین بعد از بلوغ مجاز دانست و گفت: در صورتی که در سنین پایین بینی مشکل عملکردی داشته باشد، می توان با انجام عمل جراحی محدودی مشکل را برطرف و در آن میان حالت بینی را نیز اصلاح کرد. نقش جراح و تجربه وی در انتخاب مناسب بیمار، به کارگرفتن تکنیک های مناسب جراحی و در نظر گرفتن عوارض احتمالی ناشی از جراحی انکار ناپذیر است.

در سال های اخیر، با افزایش کنگره های داخلی و خارجی و انتقال تجربیات و اطلاعات پزشکان به یکدیگر، پیشرفت های خوبی در زمینه جراحی پلاستیک بینی انجام شده است. به گفته دکتر رزم پا، در برخی موارد مشاهده می شود که به دلیل نداشتن تجربه کاری کافی و عدم انتخاب مناسب افراد، نارضایتی از جراحی وجود دارد. این نارضایتی در سنین بالا بیشتر و از عوارض هیجانی و روانی بالاتری برخوردار است. نکته مهم در جراحی بینی، حفظ عملکرد بینی پس از جراحی است. بینی باید به عنوان عضوی که گذرگاه هوای تنفسی است در نظر گرفته شود. تحقیقات نشان می دهد که میزان اکسیژن خون افرادی که تنفس دهانی دارند نسبت به کسانی که از راه بینی تنفس می کنند کمتر است. دکتر رزم پا در این باره گفت: خس خس بینی تا چند هفته بعد از عمل به علت تورم و گرفتگی بینی طبیعی است. اما در صورتی که بیشتر از این مدت باشد، باید مورد بررسی قرار گرفته و اقدامات لازم انجام شود. ممکن است علت خس خس چسبندگی بینی یا تنگی بینی به دلیل اشکالات حین عمل باشد.

• طولانی تر بودن زمان برگشت به حالت طبیعی در عمل های مجدد

به گزارش ایسنا معمولا مشاهده می شود افراد در ارزیابی نهایی نتیجه عمل عجله کرده و به دلیل نارضایتی اقدام به انجام عمل های مجدد می کنند. در اینجا این سوال مطرح می شود که آیا انجام اعمال جراحی متعدد بر روی بینی عوارضی را به دنبال ندارد؟ دکتر رزم پا در این باره توضیح داد: معمولا نتیجه اغلب جراحی های بینی ۶ هفته تا ۳ ماه اول مشخص می شود. اما حداقل زمان لازم برای ارزیابی نهایی یک سال بعد از عمل است.

این در حالی است که ارزیابی نتیجه نهایی در پوست های ضخیم و چرب ممکن است دو تا سه سال بعد از عمل زمان نیاز داشته باشد. به طور کلی نباید در ارزیابی نتیجه نهایی جراحی بینی عجله کرد. وی ادامه داد: ویژگی های آناتومی بینی در عمل مجدد مانند عمل اولیه است اما برگشت به حالت طبیعی در این عمل ها زمان بیشتری را می طلبد.

همچنین پزشکی که عمل مجدد را انجام می دهد باید از تجربه و مهارت ویژه ای برخوردار باشد و صحبت با بیمار و توجیه وی از نتیجه احتمالی جراحی باید در دستور کار جراح قرار گیرد. به طور کلی افرادی که از نتیجه عمل اولیه راضی نیستند، باید حداقل یک سال بعد تقاضای عمل مجدد کنند. دکتر رزم پا در پایان با بیان این که در زمینه عمل زیبایی بینی باید فرهنگ سازی صورت گیرد، توصیه کرد: باید در انتخاب جراح دقت شود و از افرادی که از تجربه کافی در جراحی زیبایی دارند استفاده شود. پرداخت هزینه بالا دلیل بر کیفیت بالای عمل نیست. نباید فراموش کرد که بینی در درجه اول یک ارگان تنفسی است؛ بنابراین بینی باید عملکرد خود را حفظ کرده، طبیعی و متناسب با چهره باشد.

منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=320436>



وقتی رنگ ها جیغ می زنند

قدم زدن در آغازین هفته های فصل جدید در فروشگاه ها و بوتیک های لباس که در شمار چشم نوازترین مراکز خرید پایتخت به حساب می آیند حسای پرشور، هیجانی با چاشنی جیغ در روح القا می کنند. کافی است درپی تغییر ذائقه هنری ناخنکی به کتاب های هنری زده باشیم بی برو برگرد یاد تابلوی جیغ می افیم. شاهکار ادوارد مونش، نقاش نروژی که در آن انسانی با دهان باز که از شدت هیجان با صورتی درهم ریخته مشغول فریاد زدن است. این مرد بر جاده ای که انبوه رنگ های تند و به خصوص سرخ و نارنجی او را فراگرفته اند، ایستاده و روبه روی مخاطب بیرونی فریاد می زند. تابلوی اکسپرسیونیستی مونش در این روزها، نمونه جالبی است از واکنش



آدم هایی که برای خرید لباس با ویتترین های انتزاعی روبه رو می شوند.

شاید جملات فوق چندان خوشایند نباشد اما حقیقتی است که این روزها در شاپینگ سنترها و لباس فروشی ها زیاد به چشم می خورد. ویتترین بوتیک های پایتخت پر شده از انواع و اقسام مدل مانتوهای بنفش جیغ، زرد جیغ و سبز جیغ که یکی در میان کنار هم قرار گرفته اند. (البته ذکر این

نکته ضروری است که در رنگ شناسی واژه جیغ معنی ندارد و به جای آن از واژه های تهاجمی یا تند استفاده می شود؛ و نگارنده در اینجا به قصد پررنگ نشان دادن وضعیت اسفناکی که بر سر مد آمده است استفاده کرده است.) در سال های اخیر که بحث مد در کشور به طور جدی تری نسبت به گذشته مطرح شده است، بیش از آنکه شاهد طراحی های خلاقانه هنرمندانه کشورمان باشیم، نمونه های کپی شده از کشورهای دیگر را پشت وپشت ویتترین مغازه ها نظاره گر هستیم. گرچه در مملکت ما خریدار حق انتخاب ندارد و این تولید کننده است که با تولید و دوخت مدل های یکسان و یکرنگ که اصولاً هیچ تطابقی هم با اصول مد و زیبایی شناسانه ندارند، برای مشتری تعیین می کند که چه رنگ و چه مدلی بپوشد ولی واقعاً آدم از برخی سلیقه ها می ماند که در میان انبوه لباس های پشت وپشت ویتترین چه آنها که تولید کننده به خورد خریدار می دهد یا آنها که از نتیجه ماه ها تلاش طراحان پارسی الگوبرداری و تولید شده اند دست به چه انتخاب هایی می زنند.

البته ناگفته نماند که این عدم زیبایی شناختی تنها در مملکت ما رایج نیست که در قلب آمریکا هم زیبایی معنا و مفهوم خود را از دست داده است و به گفته اندی وارهل، هنرمند پاپ آرت، نقش مایه ها و مضامین بنیادی زیبایی شناسی مرده اند. اندی وارهل در یادداشت های خود در باب زیبایی می نویسد: «برداشت های هرکس از زیبایی با دیگری متفاوت است. وقتی من کسانی را در لباس های جلفی که به نشان مناسب است می بینم، سعی می کنم لحظه ای که آنها دارند آن لباس را می خردم، مجسم کنم. وقتی که با خودشان می گویند فوق العاده است، خوشم می آید، برش می دارم. آدم نمی تواند تصور کند مغز آنها چگونه کار می کند که پارچه های پولی استر احمقانه، شلوار های گل میخ دار یا تاپ های بندی که روی آن کلمه میامی با اکلیل نوشته شده را می خرد. پس آنها چه چیزی را زشت می دانند؟» در اصول روانشناسی رنگ ها، بنفش از دیرباز رنگ ملکه ها بوده است و رنگ رازگونه به شمار می رود اما همین رنگ که بسیار هم رمانتیک خوانده می شود اگر به تنهایی و برای طولانی مدت استفاده شود نوعی حس غریبانی به فرد القاء می کند که حتی اگر رنگ های شادی مثل نارنجی، زرد و سبز در کنار آن باشند همچنان خاصیت حزن و اندوه خود را از دست نمی دهد. رنگ های زرد و سبز نیز هر کدام به همین ترتیب حسی مستقل از خود ارائه می دهند.

مثلاً رنگ سبز رنگ آرامش و نشاط، باروری بوده و زرد رنگ توجه و نیز شادمانی است اما استفاده کردن مداوم آن موجب خستگی، آشفته گی و عصبانیت می شود. اما آنچه که اهمیت دارد این است که این رنگ ها خاصیت خود را با تنالیت های مختلف از دست می دهند. نظیر اینکه سبز پررنگ یا همان جیغ برخلاف سبز روشن باعث گرفتگی و حس مالیخولیایی در فرد می شود. بنفش پررنگ نیز اعتدال ذهنی را برهم می زند و تماس دائم با آن باعث برانگیختن حس مالیخولیایی در فرد می شود. در اصول هماهنگ کردن لباس های رنگی علاوه بر اینکه دانستن این موضوع که چه نوع رنگی به صورت فرد می نشیند و او را زیبا جلوه می دهد، به خاطر سپردن این نکته که رنگ ها در زنان و مردان تاثیر همسانی ندارد نیز اهمیت خاصی دارد. یکی از پرترفدارترین رنگ ها نزد دو جنس رنگ آبی است. اما این رنگ بیش از آنکه برای زنان جلب زیبایی کند از زیبایی آنها می کاهد.

پوشیدن پیراهن آبی از خشکی چهره مرد می کاهد و او را مهربان تر و قابل اطمینان تر نشان می دهد اما همین رنگ در زنان حالتی از سردی، بی اعتنایی و بی تفاوتی در چهره آنها پدیدار می سازد و از آنجا که داشتن روحیه آرام و با نشاط در زیبایی و جذاب جلوه دادن فرد تاثیر گذار است بنابراین رعایت این نکات ریز عامل مهمی در خوش پوشی و زیبایی خواهد بود. در اصول طراحی لباس آمده که لباس بنفش، سبز یشمی و فیروزه ای به آدم هایی با پوست تیره یا آنها که پوستشان را در این فصل برنزه می کنند، نمی آید.

بعضی افراد پوست و رنگ مویی دارند که مکمل رنگ هایی است که امروز در بازار پوشاک زیاد دیده می شود اما بعضی افراد با پوشیدن این رنگ ها، رنگ پریده و بی حال به نظر می رسند. اگر شما جزء دسته دوم هستید، ولی به پوشیدن این رنگ ها علاقه دارید، راه هایی وجود دارد که با وجود اینکه ظاهران با این رنگ ها تناسب ندارد، بتوانید ظاهری زیبا برای خود درست کنید. پوشیدن بلوز تیره که طرح های روشن دارد، انتخاب بلوز یا پیراهن روشن با دامن یا شلوار تیره و پوشیدن لباس های دو رویه که ترکیب زیرین آنها رنگی روشن داشته باشد می تواند در همسان سازی رنگ با پوست صورت شما کمک کننده باشد. افراد تیره پوست معمولاً دارای چشمان و موهای مشکی یا قهوه ای تیره هستند؛ بنابراین باید لباسی را انتخاب کنند که با رنگ های تیره مغایرت داشته باشد.

این مغایرت چهره را از یکنواختی بیرون آورده و باعث جذابیت بیشتر می شود. صورتی، سفید، خاکی، آبی ملایم و طوسی روشن مناسب ترین رنگ ها برای این گروهند. بز، آبی، بنفش یاسی، مشکی و صورتی نیز رنگ های مناسب افراد با پوست های معمولی به شمار می روند. برای افرادی که پوست روشن دارند نیز رنگی مناسب است که با رنگ پوست تضاد داشته باشد. رنگ هایی نظیر آبی، قهوه ای، سبز پررنگ، زرد،

سرخابی و بنفش یاسی. در این گروه به طور کلی باید از رنگ های خشن و روشن استفاده کرد تا تضاد کافی با رنگ پوست به وجود آید. اگر با پوشیدن رنگ های روشن این فصل راحت نیستید و احساس خوبی ندارید از لوازم جانبی رنگی مانند کمر بند رنگارنگ یا کفش و کیفی هم رنگ یا به رنگ روشن که با لباس شما متناسب است و آن را آراسته می کند، انتخاب کنید. فراموش نکنید یکپارچگی بیش از حد باعث انگیزش بسیار پایین و پیچیدگی افراطی نیز باعث انگیزش بیش از حد خواهد شد. در این میان، هارمونی و هماهنگی تعادل پویا خواهد بود.

اگر شما علاقه زیادی به رنگ خاصی دارید، می توانید از آن به عنوان رنگ هسته که معمولاً برای ما ایرانیان مانتو به شما می رود، استفاده یا آنها را با لباس هایی با رنگ های سه گانه اول در چرخه رنگ (قرمز، آبی و زرد) یا رنگ های سه گانه دوم (نارنجی، سبز و بنفش) ترکیب کنید. اگر هم تمایلی به ایجاد هارمونی ندارید، می توانید از رنگ های متمم استفاده کنید. این رنگ ها، رنگ هایی هستند که در چرخه رنگ کاملاً متضاد و روبه روی هم قرار گرفته اند. وقتی این رنگ ها در کنار یکدیگر قرار بگیرند، یکدیگر را تشدید کرده و یکدیگر را روشن تر نشان می دهند.

رنگ های سبز و قرمز مقابل همدیگر قرار گرفته اند به همین دلیل است که لباس های با رنگ سبز ارتشی و زرشکی، آبی و نارنجی، طلایی و سبز زنگاری زیبا به نظر می رسد. برای تیپ خنثی نیز بهترین پیشنهاد پوشیدن لباس هایی با سایه های سفید، سیاه، خاکستری است. از رنگ های خنثی می توان در ترکیب با همه رنگ ها یا ترکیب با خودشان استفاده کرد.

شلوار خاکی، مانتوی سفید و یک روسری خاکستری، مجموعه ای از رنگ های خنثی را ایجاد می کند. درست است که رنگ های خنثی اگر باهم استفاده شوند پویا نخواهند بود اما ظاهری زیبا را به وجود می آورند. با تمامی اینها که گفته شد، نمی توان از دلپذیری رنگ غالب مغازه های لباس فروشی کاست. به هر حال بنفش رنگ زیبایی است و امسال هم مد شده و اتفاقاً از رنگ های مورد علاقه نگارنده نیز هست ولی باید توجه داشت که این رنگ با ترکیباتی مثل زرد جیغ همخوانی ندارد. اگر به طبیعت و گل های زنبق نگاه کنید تلفیقی از آبی سوسنی یا بنفش یاسی با لیمویی می بینید. الگو گرفتن از طبیعت برای ست کردن لباس مطمئناً شیوه خوبی خواهد بود تا هم تصویر تابلوی جیغ ادوارد مونش را زمانی که پشت ویترن بوتیک ها به تماشای البسه زرد و بنفش و سبز جیغ ایستاده ایم در ذهن پاک کنیم و هم از این روزمرگی رنگی که در این فصل گرفتارش شدیم، رهایی یابیم.

منبع : روزنامه سرمایه

<http://vista.ir/?view=article&id=326779>

 **vista.ir**
Online Classified Service

وقتی موها رنگ می شوند

انسانها همیشه به دنبال راههایی برای زیباتر به نظر رسیدن و متفاوت شدن بوده و هستند و در این راه در طول تاریخ از وسایل و روشهای مختلفی استفاده کرده اند.

رنگ کردن موها یکی از این روشهاست. شاید بهتر باشد قبل از پرداختن به انواع رنگها و تاثیرات آنها روی مو، مختصری درباره ساختمان مو توضیح دهیم.

ماده اصلی تشکیل دهنده مو پروتئینی به نام کراتین است که باعث مقاومت





آن در برابر آسیب می‌شود. چربی، رنگدانه (ملانین)، مقدار کمی آب، ویتامین‌ها، روی و سایر فلزات از دیگر مواد تشکیل‌دهنده مو هستند. در این میان آب نقش بسیار مهمی روی خصوصیات فیزیکی و شیمیایی مو دارد. PH طبیعی در پوست سر بین ۵ تا ۶ است که می‌توان گفت کمی اسیدی است.

این حالت به دلیل چربی ضعیفی است که در پوست سر وجود دارد. اسیدی بودن مو، رشد باکتری‌ها را کند کرده و مانع از ورود راحت باکتری‌ها به پوست می‌شود. در صورتی که PH پوست سر در اثر عواملی کم یا زیاد شود عفونت راحت‌تر به پوست راه پیدا می‌کند.

به همین دلیل کسانی که روی موهای خود کارهای شیمیایی (مانند رنگ کردن) انجام می‌دهند باید حتماً پوست سر و موهایشان را به خوبی

شست‌وشو دهند چون باقی ماندن مواد روی سر و تغییر PH مو زمینه بروز مشکلات مو و پوست سر را مساعد و پوست سر را آسیب‌پذیرتر می‌کند.

دکتر رقیه جبرئیلی متخصص پوست و مو درباره رنگ طبیعی موها می‌گوید: رنگ طبیعی موها ناشی از وجود رنگدانه‌های ملانین است. این رنگدانه‌ها داخل کورتکس ساقه مو قرار دارند و عدم وجود آنها باعث سفیدی موها می‌شود.

وی در ادامه یادآور می‌شود: رنگ کردن مو باعث ایجاد تغییر و از بین رفتن ملانین مو می‌شود. این تأثیر فقط به ساقه مو محدود می‌شود و ریشه موها از گزند این تغییرات در امان هستند. به همین دلیل رنگ کردن موها تأثیری در تشریح روند سفید شدن موها نخواهد داشت.

• رنگ داریم تا رنگ

دکتر جبرئیلی با تقسیم رنگ موهای موجود در بازار به رنگ‌های موقت، طبیعی، نیمه دائمی و دائمی می‌گوید: رنگ‌های موقت همان‌طور که از اسمشان مشخص است به راحتی بر اثر شست‌وشو از بین می‌روند. این رنگ‌ها در قسمت خارجی موها رسوب کرده و معمولاً به داخل ساقه مو راه پیدا نمی‌کنند. رنگ‌های موقت خاصیت اسیدی دارند و نسبت به برخی رنگ‌های دائمی کم‌خطر بوده و باعث تحریک و آلرژی در پوست سر نمی‌شوند.

اگرچه برخی از رنگ‌های موقت ضد آب هستند اما با یک بار شامپو زدن به طور کامل پاک می‌شوند. این در حالی است که رنگ‌های نیمه دائمی به مراتب دوام بیشتری دارند و معمولاً بعد از چهار یا پنج بار شامپو زدن از بین می‌روند. رنگ‌های نیمه دائمی به داخل مو نفوذ می‌کنند و آنها را به طور کامل رنگ می‌کنند. این رنگ‌ها اگرچه قابلیت روشن‌تر کردن رنگ موهای اصلی را ندارند اما نسبت به رنگ‌های اکسیدان دائمی کمتر باعث ایجاد حساسیت می‌شوند.

با این حال روی هر بسته از این رنگ‌ها یک برچسب احتیاط مبنی بر تست پوستی قبل از استفاده وجود دارد.

شایع‌ترین رنگ موهایی که امروز در بازار وجود دارند، رنگ موهای دائمی اکسیدان هستند که مورد استفاده قرار می‌گیرند. این رنگ‌ها دوام زیادی دارند و شامل طیف گسترده‌ای از رنگ‌ها می‌شوند. واژه اکسیدان که به این رنگ‌ها اطلاق می‌شود به خاطر واکنش اکسیدکنندگی است که این رنگ‌ها برای به وجود آمدن رنگ مورد نظر در ساختمان مو ایجاد می‌کنند. ترکیبات این رنگ‌ها طوری انتخاب می‌شوند که به آسانی به ساقه مو نفوذ کرده و پایدار می‌شوند.

ظاهرکننده این رنگ‌ها معمولاً پراکسید هیدروژن

۶ درصد در آب یا کرم است. گاهی عوامل اکسیدکننده دیگری هم مانند پراکسید اوره به شکل قرص یا کریستال برای حل کردن در آب ارائه می‌شوند. از آنجا که پراکسید هیدروژن یک عامل رنگ‌زدا است در موقع ایجاد رنگ جدید تا حدودی باعث از بین رفتن رنگ اصلی و طبیعی مو می‌شود. به همین دلیل رنگ‌های دائمی اکسیدان قابلیت روشن‌تر کردن موها را دارند.

دکتر جبرئیلی با اشاره به خطر بروز آلرژی در هنگام استفاده از این رنگ موها می‌گوید: «بهتر است افرادی که زمینه ابتلا به آلرژی دارند قبل از رنگ کردن موهایشان با رنگ‌های دائمی حتماً رنگ مو را تست کنند. همچنین افرادی که در سر خود التهابات پوستی دارند تا بهبود کامل از رنگ مو

استفاده نکنند چون ممکن است باعث تحریک، زخم و عفونت پوست شود.»

رنگ‌موهای دائمی نسبت به سایر رنگ‌ها توانایی بیشتری در ایجاد حساسیت به صورت خفیف یا خیلی شدید دارند. این حساسیت حتی ممکن است سال‌ها یا ماه‌ها بعد از استفاده بروز کند. رنگ‌های گیاهی یا طبیعی از دیگر رنگ‌های موجود در بازار هستند که از معمول‌ترین و معروف‌ترین آنها می‌توان به حنا اشاره کرد. این رنگ‌ها از قدیمی‌ترین رنگ‌هایی هستند که از آنها برای تقویت موها استفاده می‌شود.

دکتر پروین منصوری در مورد رنگ‌های طبیعی می‌گوید: سابقه طولانی مصرف این رنگ‌ها حاکی از بی‌خطری و محدودیت رنگ‌های ایجاد شده است. در واقع اگرچه این محصولات به‌طور سنتی رنگ‌های گیاهی نامیده می‌شوند اما در طول قرن‌ها گیاهان متعددی برای رنگ کردن به کار گرفته شده‌اند که از آن جمله می‌توان به نیل، بابونه، عصاره درختان و حنا اشاره کرد.

این متخصص پوست و مو با اشاره به اینکه هنوز هم از حنا برای رنگ کردن موها استفاده می‌شود می‌گوید: حنا نه تنها باعث نارنجی قرمز شدن غیرطبیعی موها می‌شود بلکه با تأثیر بر ساختمان مو منجر به زبری و شکنندگی آنها می‌شود. البته اخیراً با اضافه کردن املاح فلزی و حتی یک ماده خوداکسیدکننده مصنوعی (پیروگالول) سعی شده نرمی و ملائمت حنا را بیشتر کنند. بسته‌های رنگ واقعی و طبیعی حنا با برچسب «حنا خالص» مشخص می‌شوند. حسن حنا طبیعی بودن منشأ آن و بی‌خطری‌اش است. حنا خاصیت سمی ندارد و حساسیت هم ایجاد نمی‌کند.

• رنگ‌های استات سرب

در این جا بد نیست اشاره کوتاهی به رنگ‌های استات سرب هم داشته باشیم. استات سرب از قدیمی‌ترین رنگ‌های مورد استفاده از دوران باستانی است. اما امروزه مصرف آنها محدود شده و اغلب مردها برای رنگ کردن موهای سفید از استات سرب استفاده می‌کنند. گاهی به آنها رنگ‌های پیش‌رونده یا احیاکننده رنگ هم گفته می‌شود چون با مصرف روزانه به تدریج باعث تغییر رنگ می‌شوند.

املاح فلزی موجود در رنگ‌های استات سرب باعث واکنش شیمیایی روی سطح مو و ایجاد رنگ می‌شوند.

مهم‌ترین حسن این رنگ‌ها استفاده آسان از آنهاست. اغلب با هر بار شانه زدن روزانه موها می‌توان تا رسیدن به رنگ دلخواه از آنها استفاده کرد و سپس برای تداوم رنگ مو هر چند روز یک‌بار از این رنگ‌ها استفاده کرد.

دکتر منصوری در مورد عوارض استفاده از این رنگ‌ها می‌گوید: چون این رنگ‌ها سطح موها را مانند یک لایه رنگ می‌پوشانند، شفافیت و جلای طبیعی موها را از بین می‌برند. این محصولات همچنین باعث ایجاد رنگ‌های تیره و خیلی غلیظ به جای رنگ‌های ملایم و روشن می‌شوند.

رنگ‌های استات سرب بعد از مصرف به سختی قابل پاک کردن هستند و با دیگر رنگ‌ها به‌ویژه رنگ‌های اکسیدان کاملاً ناسازگارند و ممکن است در فر زدن دائمی هم مشکل ایجاد کنند. اگرچه مصرف این رنگ‌ها به تنهایی کاملاً بی‌ضرر است و باعث حساسیت نمی‌شود اما این نگرانی وجود دارد که در طی سال‌ها مصرف جذب سرب باعث مسمومیت در مصرف‌کننده شود. به هر حال این نوع رنگ‌ها نباید برای رنگ کردن موی صورت (نزدیک دهان) استفاده شود چون جذب سرب خیلی خطرناک است و باعث بیماری‌های داخلی می‌شود.

• وقتی با موهایمان خشن رفتار می‌کنیم

دکتر جبرئیلی معتقد است یکی از خشن‌ترین اقدامات روی موها، استفاده از بی‌رنگ‌کننده‌هاست. او می‌گوید: این مواد کراتین مو را نابود کرده و باعث تکه‌تکه شدن قسمت بیرونی موها می‌شوند. به‌ویژه بی‌رنگ کردن کامل مو باعث می‌شود موها حیات خود را از دست بدهند و صدمه زیادی به ساقه آنها وارد شود.

هر بی‌رنگ کردن باعث صدمه به موها شده و آنها را شکننده‌تر می‌کند. البته این امر لزوماً به این معنی نیست که موها هرگز بی‌رنگ نشود، به شرطی که بتوان موها را از نظر ساختمانی جذاب و نرم نگه داشت، هرازگاهی استفاده از این مواد خیلی مشکل‌ساز نیست.

برای جلوگیری از پراکندگی موها بعد از استفاده از این مواد و نرم‌تر شدن آنها باید به‌طور مرتب از نرم‌کننده‌ها استفاده شود. توجه داشته باشید که با نرم‌کننده‌ها فقط باید ساقه موها شست‌وشو شوند. میزان صدمه موها به میزان روشن کردن آنها و البته جنس موهای شما بستگی دارد. هر اندازه موها را روشن‌تر کنید، صدمه وارده به آنها بیشتر خواهد بود. وقتی رنگ موها خیلی روشن می‌شود، صدمه وارده به موها غیرقابل پیشگیری خواهد بود. در این حالت حتی ممکن است موها بسیار ضعیف، شکننده و حصیری شوند. در صورتی که برای مدت طولانی موها بی‌رنگ شوند، ممکن است بسیار خشک و شکننده و حتی پوست سر هم مستعد حساسیت و صدمه دیدن شود.

• راه‌های کاهش آسیب

برای کاهش صدمات ناشی از بی‌رنگ‌کننده‌ها در وهله اول باید از یک شخص باتجربه و ماهر کمک گرفت و در مرحله بعدی از موادی خوب و باکیفیت

استفاده کرد اما اقدامات دیگری هم وجود دارد که می‌تواند آسیب وارده به موهای شما را تا حدودی کاهش دهد. در اینجا به برخی از آنها اشاره می‌کنیم.

- بی‌رنگ کردن نباید به دفعات زیاد و بیش از یک بار در ماه انجام شود.

- موهای بی‌رنگ شده به اندازه کافی صدمه دیده‌اند، پس دیگر با اعمالی مثل برس کشیدن و شانه زدن بیش از حد، فر کردن، صاف کردن، ویو کردن و دیگر تغییرات فیزیکی آنها را عذاب ندهید.

- موهای بی‌رنگ شده را نرم نگه دارید. همیشه بعد از شامپو زدن برای کاهش درهم ریختگی موها و کمک به آسان شانه کردن آنها از نرم‌کننده استفاده کنید. نرم‌کننده‌ها همچنین باعث براقی، نرمی و حالت دادن بهتر موها می‌شوند. اگر از سشوار استفاده می‌کنید حرارت ملایم آن را به کار ببرید چون حرارت زیاد باعث صدمه به موها می‌شود. برای موهایی که خیلی بی‌رنگ شده‌اند از محصولات فر کننده دائمی موها استفاده نکنید چون این کار یک واکنش مضر شیمیایی است که باعث افزایش صدمه به ساقه مو می‌شود. این صدمه‌ها وقتی که موها برای روشن شدن چندین بار بی‌رنگ شده‌اند افزایش بیشتری پیدا می‌کنند.

• دفعات رنگ کردن موها

فاصله استفاده از رنگ‌های اکسیدکننده دائمی و یا بی‌رنگ کردن موها نباید کمتر از ۳ هفته و ترجیحاً ۴ هفته باشد چون موها ۸ تا ۱۲ میلی‌متر در ماه رشد می‌کنند و فواصل رنگ کردن مجدد باید طوری باشد که موهای جدید را بپوشانند. استفاده بیش از حد از رنگ‌های اکسیدان به‌ویژه رنگ‌کننده‌ها ممکن است باعث ایجاد شکنندگی و صدمه به موها شود. از تغییر دادن مکرر و متنوع رنگ موهایتان در منزل خودداری کنید.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=313985>



ویژگی‌های یک کفش خوب

یک کفش خوب کفشی است که از شکل و الگوی طبیعی پا تبعیت کند و ضمن اینکه یک پوشش کلی در اطراف پا فراهم می‌کند باید درجات قابل قبولی از انعطاف‌پذیری را داشته باشد که با روند طبیعی راه رفتن اختلال ایجاد نکند.

پا در طی راه رفتن به طور مداوم در برابر ضربات و آسیب‌های ناشی از تقابل و برخورد با زمین قرار می‌گیرد. یک کفش خوب باید کفه‌های نرم و ضربه‌گیر داشته باشد تا پا در طی این ضربات به آرامی و نرمی در تقابل با زمین قرار بگیرد و آسیب نبیند. کفش‌هایی که کفه سفت و محکم دارند از این نظر به پا کمک نکرده و حتی باعث درد و آسیب بیشتر پا می‌شوند.

اندازه کفش از مهم‌ترین ویژگی‌های کفش است. پا باید به راحتی در درون کفش قرار بگیرد. اگر فضای داخلی کفش کوچک باشد باعث آسیب





بخش‌های مختلف پا (مثل قوزک‌ها، کناره‌ها و یا سطح رویی پا) خواهد شد.

هرگز به امید این نباشید که کفش جا باز می‌کند. از همان ابتدا کفش باید برای پا اندازه باشد چون حتی مدت کوتاهی استفاده از يك کفش تنگ نیز می‌تواند باعث آسیب پاها شود و در بلند مدت فرد را مبتلا به بیماری‌هایی مثل میخچه، زخم‌های زمین پا و نیز آرتروز و دیگر اختلالات مفصلی پاها کند.

همچنین در جلوی کفش باید فضای کافی برای انگشتان و پنجه پا وجود داشته باشد. با توجه به حساس بودن و استخوانی بودن انگشتان باید قسمت جلویی کفش به اندازه کافی نرم باشد تا تماس این قسمت با انگشتان و پنجه باعث آزار آنها نشود. در مورد خانم‌ها بسیار شایع است که از کفش‌های پنجه باریک استفاده شود. این کفش‌ها با فشردن انگشتان به یکدیگر در بلندمدت باعث انحراف انگشتان و یا بروز میخچه می‌شوند. همان‌طور که گفته شد قسمت جلویی کفش هم باید متناسب با اندازه پنجه باشد. کفش‌هایی که پنجه باریک دارند اصولاً کفش‌های مناسبی برای استفاده طولانی مدت نیستند.

بلند بودن بیش از حد پاشنه کفش نیز آسیب‌رسان است. به ویژه خانم‌ها تمایل دارند که از کفش‌هایی استفاده کنند که پاشنه بلندی دارند. این کفش‌ها با به هم ریختن نظم طبیعی توزیع وزن بدن بر روی پاها و نیز با بر هم زدن وضعیت قرارگیری مفاصل پاها و کوتاه کردن تاندون آشیل در پشت پا باعث وارد آوردن فشار بیش از حد بر روی سطح پشتی پا و نیز به هم زدن تعادل فرد می‌شوند.

هر باری که فرد در پی استفاده از این کفش‌ها دچار لغزش و بی‌تعادلی شود آسیب قابل توجهی به مفاصل و رباط‌های پا وارد می‌آورد که در بلند مدت می‌تواند باعث درد مزمن پاها شود. احتمال بروز پیچ‌خوردگی و دیگر آسیب‌های پاها در افرادی که از کفش‌های پاشنه بلند استفاده می‌کنند به کرات بیشتر از کفش‌های عادی است. به طور کلی نباید پاشنه کفش حداکثر بیش از ۵ سانتی‌متر باشد. همیشه باید حدود يك سانتی‌متر از انتهای آخرین انگشت خالی باشد تا انگشت را بتوان در کفش کمی حرکت داد.

اگر کفش شما بزرگ باشد که امکان حرکت پا در آن کاملاً راحت باشد و به عبارت دیگر کفش در پا لق بزند هم مناسب نیست. این وضعیت باعث می‌شود که احتمال آسیب و حرکت‌های نامناسب در پا پیش از حد باشد.

سعی کنید حتی‌المقدور صبح‌ها برای خرید کفش اقدام نکنید. به طور طبیعی در طول روز پاها به علت ایستادن‌های طولانی مدت کمی ورم می‌کنند. به عبارت دیگر در طول روز به علت اثر جاذبه خون در بخش‌های تحتانی بدن و به ویژه پاها تجمع حاصل می‌کند و همین امر باعث ورم کردن پاها می‌شود. این اتفاق باعث می‌شود که در بعد از ظهرها و انتهای روز پاها کمی بزرگ‌تر باشند. حالا اگر شما صبح اقدام به خرید کفشی کرده باشید که کاملاً اندازه پای شماست ممکن است در انتهای روز برای پاهای شما کمی تنگ و آزار دهنده باشند. پس سعی کنید همیشه در انتهای روز برای خرید کفش اقدام کنید تا دچار چنین مشکلاتی نشوید.

نکته دیگر این است که در موقع امتحان کردن کفش برای خرید حتما جوراب به پا داشته باشید. در غیر این صورت کفشی که ممکن است بدون جوراب برای پای شما به اندازه و مناسب بوده است بعد از پوشیدن جوراب تنگ و نامناسب باشد.

به نظر اکثر مردم، هر دو پا از نظر اندازه باهم برابر هستند. اما واقعیت چیز دیگری است. در بسیاری از افراد یکی از پاها از پای دیگر بزرگ‌تر است. توجه به این نکته در هنگام تهیه کفش بسیار بااهمیت است. چرا که به شما گوشزد می‌کند حتما هر دو لنگه کفش را امتحان کنید و در غیر این صورت اگر مجبورید تنها يك لنگه کفش را امتحان کنید حتما این لنگه مربوط به پای بزرگ‌تر شما باشد.

نکته مهم دیگر این است که هیچ وقت مسئولیت خرید کفش را به فرد دیگری واگذار نکنید. علاوه بر مسائل مربوط به علایق و سلیقه‌های شخصی شما در مورد انتخاب شکل، فرم و رنگ کفش، حتما باید خود شما در هنگام خرید کفش حضور داشته باشید و حتما کفش‌ها را امتحان کنید. حتی فرستادن نمونه‌ای از کفش‌های قدیمی برای خرید يك کفش جدید هم اصولاً کار صحیحی نیست.

کفش‌ها پس از مدتی استفاده ممکن است تغییر شکل و فرم بدهند و کفش جدیدی که بر مبنای این کفش‌های کهنه و قدیمی خریده می‌شود ممکن است ویژگی‌های مناسب برای پاهای شما را نداشته باشد. در ضمن ممکن است در طول زمان پاهای شما شکل خود را تا حدودی عوض کرده باشند و نیازمند کفشی با مشخصات، ابعاد، و ویژگی‌های جدید باشند. به سبزی که روی کفش‌ها درج شده است یا توسط فروشنده اعلام می‌شود اطمینان نکنید.

گاهی يك سایز خاص (مثلاً ۴۰) در کفش‌های تولیدی يك کارخانه با همان سایز از کارخانه دیگر از نظر اندازه تفاوت دارند. با این حساب ممکن است اعتماد مطلق به سایز کفش ممکن است گمراه کننده باشد و به خرید کفشی منتهی شود که برای پاهای شما مناسب نیست. باز هم تأکید

می‌کنیم که در هنگام خرید کفش هیچ معیاری قابل اطمینان‌تر از پوشیدن کفش و احساس راحتی در آن نیست. و آخرین نکته اینکه در هنگام امتحان کردن کفش مطلوب خود برای خریداری، حتما کمی با آن راه بروید. کفشی که در هنگام نشستن در پای شما راحت است ممکن است در هنگام راه رفتن بر پاهای شما فشار وارد کند و دیگر چندان راحت نباشد.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=240353>

 **vista.ir**
Online Classified Service

هزار نکته باریک تر از مو درباره حالت دهنده ها

در صد بسیار زیادی از خانمها و آقایان از اینکه موهایشان پس از حمام حالت وز(فرهای نامطلوب) به خود می‌گیرد و به سختی شانه می‌شود شاکی هستند و دوست دارند بعد از حمام کردن موهائی نرم، صاف و درخشانده داشته باشند. شاید شما هم جزء همین افراد باشید و شاید تا به حال راه‌های بسیاری را آزموده باشید.

به نظر می‌رسد استفاده از یک حالت دهنده (کاندیشنر) می‌تواند یکی از آسان ترین و بی‌دردسرتین راه حل‌ها باشد ولی آیا می‌توان درست‌ترین و کم عارضه ترین راه حل هم دانست؟

• حالت دهنده یا نرم کننده؟

لغت کاندیشنر در مراجع فارسی زبان، <حالت دهنده> ترجمه شده است. استفاده از واژه <نرم کننده> به جای حالت دهنده در بسیاری از موارد رایج شده و به غلط به عنوان مترادف لغت <کاندیشنر> استفاده می‌شود، در حالی که نرم کننده‌ها رده‌ای جداگانه در طبقه بندی گروه‌های ۶۳ گانه سیستم بین المللی نام‌گذاری مواد اولیه صنایع بهداشتی و آرایشی دارند. شامپو ازموادی تشکیل شده که پس از آبکشی بار الکتریکی منفی روی مویه‌جای می‌گذارد.



این مواد سورفکتانت‌های آنیونی نام دارند) این امر باعث باز شدن پولک‌های سطح خارجی مو موسوم به کوتیکول می‌شود. باز شدن این پولک‌ها باعث از دست رفتن رطوبت مو شده و همچنین به علت زبری و ناهمواری نور را خوب منعکس نمی‌کنند، بنابراین مو درخشندگی خود را از دست داده، کدر و مات به نظر می‌آید.

• ترکیبات حالت دهنده

حالت دهنده یا کاندیشنر از موادی تشکیل شده که در ساختار ملکولی آن بار مثبت وجود دارد. (این مواد سورفکتانت‌های کاتیونی نام دارند). خنثی شدن بار الکتریکی مو توسط حالت دهنده باعث مسطح شدن پولک‌های مو و صاف شدن آنها و در نتیجه حالت پذیری، درخشش و سهولت

شانه زدن در حالت خشک و مرطوب می‌شود.

بنابراین هرچه مو خشک‌تر باشد (منظور طبیعت مو است نه خیس یا تر بودن آن) نیاز بیشتری به حالت دهنده دارد. به طوری که برای موهای خیلی خشک و آسیب‌دیده، از حالت دهنده‌هایی با نفوذ عمقی استفاده می‌شود که به داخل کوتیکول نفوذ می‌کنند.

به طور کلی حالت دهنده ها دو دسته هستند: دسته اول که پس از شامپو زدن استفاده می‌شوند و قبل از خشک کردن نیاز به آبکشی دارند و بنابراین مقدار ناچیزی از آن روی مو باقی می‌ماند. دسته دوم حالت‌دهنده‌ها نیاز به آبکشی ندارند، بنابراین تا دفعه بعد که شامپو زدن انجام می‌شود به طور کامل روی موها باقی می‌مانند.

• طرز مصرف

بدیهی است که انتخاب فرآورده حالت دهنده مناسب مو، اولین و مهم‌ترین مرحله کار است. بعد از اینکه حالت دهنده مناسب موهای خود را انتخاب کردید، باید یاد بگیرید که چگونه از آن استفاده کنید. همانطور که قبلاً ذکر شد حالت‌دهنده‌ها دو دسته هستند. دسته‌ای که نیاز به آبکشی دارند و دسته‌ای که آبکشی نمی‌شوند.

حالت‌دهنده‌های رایج در بازار (خصوصاً انواع ایرانی) اکثراً جزء دسته آب‌کشی هستند. بنابراین بعد از شامپو کردن، موی خود را به خوبی آبکشی کنید تا هیچ گونه اثری از شامپو لایه‌لای موی شما باقی نمانده باشد. سپس موی خود را با دست و یا حوله آبگیری کنید. چون مویی که خیلی خیس باشد قدرت جذب حالت دهنده بر روی آن کمتر است.

میزان آب‌گیری از مو و اینکه این کار با دست انجام شود یا حوله باید مطابق دستورالعمل محصول صورت پذیرد. در صورتی که از حوله استفاده می‌کنید باید این کار را با روش گذاشتن و برداشتن انجام دهید.

مقداری حالت دهنده در کف دست خود بریزید و دست‌ها را مالش دهید (درست همان کاری که برای شامپو می‌کردید) تا به خوبی درکف دست شما پخش شود.

سپس آن را به صورت یکنواخت روی همه تارهای موی خود پخش کنید. برای پخش کردن آن می‌توانید از شانه مناسب نیز استفاده کنید. باید توجه داشته باشید که بر خلاف شامپو، حالت دهنده را نباید بر روی پوست سر خود ماساژ دهید. فقط ساقه و نوک موی شما به حالت دهنده نیاز دارد. به حالت دهنده کمی زمان بدهید که کار خود (عمل خنثی کردن بار الکتریکی مو) را انجام دهد.

زمان لازم برای این کار در دستورالعمل نوشته شده روی حالت‌دهنده باید قید شده باشد. اما معمولاً ۲ تا ۳ دقیقه زمان لازم دارد. مرحله بعد مرحله آبکشی است. جریان آب را از روی موی آغشته به حالت دهنده عبور دهید تا آبکشی شود (یادآوری می‌کنم با موی خیس خود به ملایمت رفتار کنید. چون مو در حالت خیس برای تخریب، مستعد تر است).

نکته‌ای که باید در این مرحله دقت کنید این است که برخلاف آبکشی شامپو که هرچه افراط کنید بهتر است، برای آب‌کشی حالت دهنده زیاد افراط نکنید. چون همانطور که ذکر شد باید مقدار اندکی از حالت دهنده روی سطح موی شما باقی بماند.

برای این منظور حالت دهنده را زمانی استفاده کنید که قصد دارید از حمام خارج شوید. نکته دیگری که باز هم باید تاکید شود آن است که تنها مقدار اندکی از حالت دهنده باید روی موی شما باقی بماند، در حدی که هنوز احساس کنید سطح مو لیز است.

به جا گذاشتن مقدار زیاد از حالت دهنده نه تنها باعث نرمی و حالت پذیری بیشتر مو نمی‌شود بلکه باعث احساس سنگینی و کدورت مو شده و آن را بدحالت می‌کند. البته بر روی موهای زبر و ضخیم ناچارید مقدار بیشتری از حالت‌دهنده را بر جای گذارید تا اثر کند.

در گذشته پاک‌کنندگی شامپو با خشکی و زبری موها همراه بود به طوری که مصرف‌کننده این حالت را به عنوان یکی از ویژگی‌های شامپو پذیرفته بود. گویا مردم قانع شده بودند که تنها راه حل برای مبارزه با زبری مو استفاده از حالت‌دهنده است اما در حال حاضر دسترسی همزمان مصرف‌کننده به موی نرم و پاکیزه، با ابزاری به نام دومنظوره (شامپو + حالت‌دهنده) امکان پذیر شده است.

البته ثابت شده که استفاده از شامپو در یک مرحله و حالت‌دهنده در مرحله‌ای جداگانه تأثیر بیشتر و مفید تری دارد.

به هر حال فرآورده‌های دو منظوره هم برای کسانی طراحی شده که وقت کافی برای شستن مو در یک مرحله و استفاده از حالت‌دهنده را در مرحله‌ای جداگانه ندارند. مثلاً کسانی که صبح با عجله دوش می‌گیرند و خود را برای رفتن به بیرون از خانه آماده می‌کنند و به عبارت دیگر کسانی که دوست دارند فقط بشویند و بروند.

این محصول در صورتی که به درستی فرمول بندی شده و به درستی مصرف شود مزایای پاک‌کنندگی شامپوی ملایم را به همراه خواص ارزنده

حالت دهنده، یک جا و در یک مرحله عرضه می کند.

• سین جیمهای معمول

▪ بعد از استفاده از حالت دهنده احساس می کنم موی من سنگین شده. چرا؟

این مشکل می تواند در اثر یکی از این عوامل به وجود آمده باشد:

- حالت دهنده به جای اینکه روی ساقه و نوک موها استفاده شود به غلط بر روی پوست سر مالیده شده است.

- حالت دهنده بیش از حد استفاده شده و یا به خوبی آبکشی نشده است.

- حالت دهنده برای موی سر شما مناسب نبوده است.

آیا فقط برای قسمت های انتهایی تارهای مو باید حالت دهنده استفاده شود یا قسمت های نزدیک به ریشه هم نیاز به آن دارد؟

قسمت های میانی و انتهایی مو (نوک موها) احتیاج بیشتری به رطوبت دارد زیرا عمر بیشتری کرده و زمان زیادتری در معرض عوامل مخرب و خشک

کننده محیط مانند باد و یا نور خورشید همچنین مدل دهنده های گرمایی مانند سشوار و برس ها و... قرار گرفته است.

قسمت های نزدیک به ریشه، جوان و سالم هستند، به علاوه با روغن طبیعی پوست سر چرب می شوند. بنابراین به جز در موارد استثنایی نیازی

به استفاده در آن قسمت نیست.

▪ بعد از استفاده از حالت دهنده موی خود را با آب گرم آبکشی کنم یا آب سرد؟

به یاد داشته باشید هر چه دمای آب آبکشی بیشتر باشد حالت دهنده بیشتری زدوده می شود.

از طرفی بر روی موی زیر و ضخیم حالت دهنده بیشتری باید بر جای بماند. بنابراین هر اندازه موی شما ضخیم تر است از دمای آبکشی کمتری

استفاده کنید تا حالت دهنده بیشتری بر روی موی شما بر جای بماند و هر چه موی شما نازک تر باشد از آب گرمتری استفاده کنید تا حالت دهنده

کمتری بر روی موی شما باقی بماند.

▪ موی من در اثر استعمال مواد شیمیایی خشک و تخریب شده. آیا بر جای گذاردن حالت دهنده بر روی مو در طول شب کار صحیحی است؟

این کار نه تنها تاثیری بر بیشتر نرم شدن موهای شما ندارد بلکه تارهای موی شما به علت تورم، در طول شب - وقتی شما خواب هستید-

شکسته خواهد شد.

▪ آیا حالت دهنده مو را درخشان می کند؟

مسلماً همینطور است. علت کدر بودن مو آن است که نور به آن تابیده می شود اما به علت ناهمواری سطح آن بازتاب نمی شود.

حالت دهنده با هموار کردن پولک های سطح خارجی مو بازتاب نور را بیشتر کرده و موجب درخشش آن می شود.

▪ در آرایشگاه بعد از استفاده کردن از حالت دهنده، موی من را زیر سشوار قرار می دهند. آیا این کار لازم است؟

این کار عملکرد حالت دهنده را تسریع می کند اما مزایای حالت دهنده را بیشتر نمی کند.

▪ آیا حالت دهنده موخوره را هم درمان می کند؟

هیچ چیز جز تیغه های قیچی موجب برطرف شدن موخوره نمی شود!

▪ آیا حالت دهنده رشد مو را تسریع می کند؟

خیر ولی کمک می کند که مو، بیشتر روی سر شما باقی بماند.

▪ در اثر استعمال حالت دهنده موی من لخت و بی حالت می شود. آیا من حالت دهنده زیاد مصرف کرده ام؟

ممکن است از حالت دهنده سنگین استفاده کرده باشید. حالت دهنده را عوض کنید.

▪ چه مدت حالت دهنده روی سر من باقی بماند؟

معمولاً ۲ تا ۵ دقیقه کافی است و حداکثر ۱۰ دقیقه. دستورالعمل سازنده مدنظر قرار گیرد.

▪ حالت دهنده با نفوذ عمقی چه فرقی با حالت دهنده های معمولی دارد؟

حالت دهنده های با نفوذ عمقی طوری طراحی شده که به داخل کوتیکول رسوخ می کند.

▪ چگونه می توانم تشخیص دهم که حالت دهنده به طور کامل از روی موی من زدوده شده است؟

لازم نیست حالت دهنده را به طور کامل از روی موی خود بزدایید. زیرا مقدار بسیار اندکی از حالت دهنده باید بر روی سطح موی شما باقی بماند. در

واقع همین پوشش و آب بند شدن مو با حالت‌دهنده است که مو را حالت پذیر می کند.

• آیا آبکشی نکردن حالت‌دهنده به موی من آسیب وارد خواهد کرد؟

همانطور که در سوال قبلی تشریح شد شما باید مقدار بسیار اندکی از حالت‌دهنده را بر روی سطح موی خود باقی گذارید. بر جای گذاردن مقادیر زیاد از حالت‌دهنده بر روی مو باعث کدورت آن خواهد شد.

• آیا ممکن است حالت‌دهنده باعث ریزش مو شود؟

در اثر استعمال شامپو و حالت‌دهنده ریزش مو ظاهراً زیاد می شود اما این ریزش طبیعی و موقتی مو است. این مواد باعث ریزش دائم مو نمی شوند.

منبع : سایت هشت

<http://vista.ir/?view=article&id=283205>

 **vista.ir**
Online Classified Service

هزینه‌های دلربایی

یکی از مهم‌ترین مسائلی که در این فستیوال به نمایش گذاشته می‌شود، مدل‌های متفاوت مو است. گذشته از آقایی که به تازگی موهایشان را در آرایشگاه‌های مدرن که بیشتر مدل‌هایشان را از آرایشگاه‌های زنانه گرفته‌اند، آرایش می‌کنند، این مدل‌های گوناگون، موهای زنان است که سبب جلب توجه تمام رهگذران اعم از مردان و خود خانم‌ها می‌شود. این امر سبب شد ما نیز سری به چند آرایشگاه زنانه بزنیم تا متوجه شویم این مدل‌های جدید مو و آرایش از کجا و چگونه وارد کشور می‌شود و چگونه است که همگان ترجیح می‌دهند که از این مدل موها استفاده کنند.



• زنان، عاشق زیبایی

خانم احمدیان، مدیر آرایشگاه عروس عرب می‌گوید: از آنجا که زنان ایرانی توجه بسیار زیادی به زیبایی و ظاهر خود دارند، همیشه سعی بر آن دارند تا با مراجعه به آرایشگاه‌های مدرن و به روز، جدیدترین مدل‌ها را پیدا کنند و از آنها استفاده کنند. در گذشته که امکاناتی چون ماهواره و مجله‌های مد خارجی وجود نداشت، مدل‌هایی که هنرمندان و بازیگران موهایشان را به آن شکل در می‌آوردند، ژورنال آرایشگاه‌ها بود ولی امروز با این همه مراکز اکران جدیدترین مدل‌های مو هر روز چند مدل جدید میان خانم‌ها بورس می‌شود و ما نیز مجبوریم هرچه سریع‌تر این مدل‌ها را یاد بگیریم تا بتوانیم هر مدلی را که مشتریان می‌پسندند، برایشان اجرا کنیم. به تازگی نه تنها دیگر هیچ توجهی به مدل‌های اصیل و سنتی موی ایرانی نمی‌شود، بلکه هرکسی که موهای خود را به شکل‌های جدیدتری در آورد میان سایرین از کلاس بالاتری برخوردار است و به گونه‌ای خود را مدرن‌تر از دیگران می‌داند.

• در آرایشگاه‌ها چه می‌گذرد؟

اما سالن‌های آرایش و زیبایی زنان تنها مختص مو نیست بلکه بزرگ‌ترین مرکز جمع شدن خانم‌ها کنار یکدیگر است که بتوانند یک دل سیر با

یکدیگر درد دل و غیبت کنند؛ البته شایعه‌پراکنی نیز جزو اصلی‌ترین مسائل اینگونه مکان‌ها به شمار می‌رود. هر کس هر موضوع جدیدی را که شنیده باشد مطرح می‌کند و مابقی جمع بر روی آن حداقل یک ساعت به بحث و بررسی مشغول می‌شوند.

خانم زحمت‌کش، مدیر آرایشگاه نیلوفر می‌گوید: اولین کسانی که از اتفاق‌های رخ داده در محل مطلع می‌شوند، ما آرایشگرها هستیم؛ چرا که هنگامی که مشتری‌های ما در حال انتظار نوبت هستند، برای آنکه حوصله‌شان سر نرود مجبورند با یکدیگر صحبت کنند و بعد از آنکه دیگر غیبت‌ها و درد‌دل‌ها تمام شد. بحث حول محور وقایعی است که در محل رخ می‌دهد. ما چه بخواهیم و چه نخواهیم مجبور به گوش کردن به صحبت‌های آنها هستیم.

یکی دیگر از مهم‌ترین مسائلی که به تازگی در سالن‌های آرایش زنانه ظهور کرده است کارهایی است که مکمل زیبایی موی خانمها می‌شود که از جمله آنها می‌توانیم به تاتوهای ابرو، دور چشم، دور لب، کاشت ناخن و سایر خدمات از این قبیل اشاره کنیم.

شاید بتوانیم بگوییم که آرایشگرها، درس نخوانده دکترای جراحی زیبایی دریافت کرده‌اند و هر کاری را که بخواهند انجام می‌دهند. حال کار ایشان قانونی است یا خیر یا اتحادیه صنف آرایش زنانه مطلع از این موضوع هست یا خیر، بماند.

بساط‌های خرید و فروش، یکی از مهم‌ترین ارکان آرایشگاه‌های زنانه‌اند؛ بیشتر لباس‌های خواب، شال، روسری، لوازم آرایش، بدلی جات و ... در مواردی CD فیلم یا موزیک‌های جدید هم دیده شده که می‌فروشند.

حرف موسیقی شد، یادمان رفت بگوییم تو آرایشگاه معمولا موزیک هم پخش می‌شود. در این مورد هم گرچه دستور رسیده که فقط حق پخش موسیقی‌های بی‌کلام دارند، اما گاهی که خانمها فضا را خودمانی می‌بینند، از آهنگ‌های روز غافل نمی‌شوند.

بیشتر موزیک‌های بی‌کلامی که استفاده می‌کنند هم موزیک کارهای معروف ایرانی است که بدون صدای خواننده پخش می‌شود، یا ترکی‌های معروف به استامبولی!

این کارناوال ساکن، یک چیز کم دارد، اگر گفتید چه؟ اینجور خانمها به چه چیز دیگری علاقه‌مندند. بله، فال! انواع و اقسام فال‌ها در آرایشگاه‌های زنانه رواج دارند. از فال قهوه و چای و حافظ بگیرد تا ورق‌های «تاروت» که چون هنوز درست شناخته نشده، خیلی‌ها جلوی چشم ضعف دارند و کلی مایه تفریح و سرگرمی و بازارگرمی در آرایشگاه‌ها می‌شود.

• حادثه در آرایشگاه

اما همیشه مسائل در آرایشگاه‌ها به خوبی و خوشی ختم نمی‌شود. گاهی اوقات نیز حوادث تلخی رخ می‌دهد که چشم‌های همه را اشکبار می‌کند.

بدترین حادثه‌ای که در آرایشگاه‌های زنانه ایران رخ داده برمی‌گردد به سال‌ها قبل یعنی سال ۱۳۵۹ شمسی. در یکی از روزهای این سال سه عروس مثل دسته‌گل همزمان زیر دستگاه سشوار بودند، سه راهی تقسیم برق اتصال کرد و طفلی‌ها، هر سه تایشان، پرپر شدند. این اتفاق در یکی از آرایشگاه‌های معروف رخ داد. دلیل حادثه، استفاده از تنها یک سیم رابط برای دستگاه‌های پرمصرف سشوار حرفه‌ای بود.

جدی نگیرید

بد نیست بدانید که از عوامل جلب مشتری فقط مهارت آرایشگر مهم نیست و امور دیگری هم در آن تاثیر دارد که از نظر خانمها حتی مهم‌تر از مهارت است. حالا وقت آن رسیده تا راز مهمی را برایتان فاش کنم.

رازی که در آرایشگاه‌های زنانه نهفته است: آنها به «دست آرایشگر» به شدت اهمیت می‌دهند و به «آمد داشتن» آرایشی که طرف برایشان انجام می‌دهد، اعتقاد دارند. حتی خود آرایشگرها هم خیلی محکم درباره این قضیه حرف می‌زنند و می‌گویند: «اگر بیشتر مردم درباره‌اش حرف می‌زنند، ما خودمان بارها این قضیه را به چشم دیده‌ایم.»

• توصیه

در پایان به شما خانمهای محترمی که قصد رفتن به آرایشگاه‌های مختلف را دارید توصیه می‌کنیم حتما به مهارت استادکار آرایشگر در وهله اول و در مرحله بعدی حتما از بهداشت و جواز صاحب سالن زیبایی اطلاع کامل حاصل فرمایید؛ چرا که در آرایشگاه‌ها اگر به بهداشت توجه کامل نشود احتمال سرایت انواع بیماری‌های پوستی از شخصی به شخص دیگر وجود دارد.

هشدار! هشدار!

برآمدگی زیر چشم، بینی نام دارد که البته با بادمجانی که در اثر مختصر اختلاف نظری که با یکی از دوستان داشتیم زیر چشممان کاشته شده متفاوت است.

این عضو مهم نه تنها مسئول مستقیم حس بویایی است بلکه رحمت نفس کشیدن در هوای آلوده شهر را نیز بر عهده دارد. البته درباره تاثیر آن در بینایی هم صحبت شده است. چنان که در متون کهن آمده است: تو مو می بینی و من پیچش مو.

در این سال های اخیر هم که از اختراع عینک می گذرد تاثیر بینی در حمل و نقل عینک غیر قابل چشم پوشی است.



بینی عضو مظلومی است چون هر کس در اعتماد به نفس کم می آورد، اول می رود بینی اش را به دست جراح می دهد. حس بویایی این عضو هم فواید زیادی دارد که پیدا کردن خوراکی های خوشمزه ای که والدین محترم سعی در مخفی کردن آن دارند تنها یکی از کوچک ترین آن هاست.

البته ناگفته نماند که با وجود پیشرفت علم در زمینه ساخت عایق پشت بام برای جلوگیری از چکه کردن آب در فصل سرما هنوز دانشمندی موفق به ساخت یک عایق برای جلوگیری از آب ریزش بینی در فصل پاییز و زمستان نشده است!

اما موضوع مهم در زمینه (بینی) یا همان (دماغ سابق) که مثلا وقتی دو نفر به هم می رسیدند موقع احوال پرسسی می گفتند: دماغت چطوره؟ و اون یکی جواب می داد: مرسی، دماغم چاقه! و بعد شروع می کرد به غر زدن و سر و صدا و اذیت که ای بابا این چه دماغیه که من دارم این قدر چاقه که من نمی دونم چه میوه ای رو بهش تشبیه کنم ولی فکر می کنم (کدو تنبل) از همه مناسب تر باشه!!

بعد اون یکی به دوستش که این قدر افسرده و دچار بد اخلاقی و بی ادبی نسبت به صاحب مقدس میوه ها شده عرض می کند یا می فرماید یا توامان می گوید: ای رفیق! ناراحت و نگران و عصبی مباش که دوره عوض شده و حالا در دوره ای به سر می بریم که هر چند در اعماق زیر خط فقر عمر گذرانده باشی و اصلا اصالت و رگ و ریشه هایت هم همه جوهره به ته خط فقر بسته شده باشد و با هیچ وام بلاعوض و یارانه و سهام عدالت و... هر نوع وعده سر خرمن دیگری نتوانی دست و دل از زیر خط فقر برکنی و به مقامات دنیایی بالاتر سیر و سلوک نمایی ولی... ولی می توانی از این موهبت بزرگ اجتماعی بهره مند شوی و دماغ یا بینی ات را چند درجه ارتقا بخشی!

آن یکی دوست دماغ کنده پرسید: تو را خدا راست می گی اصلا چطور ممکن است؟ یعنی می شود یک روز که از خواب بیدار می شوم به دماغم دست بزنم و به جای کدو تنبل به من احساس خیار چمیری در ناحیه بینی دست بدهد؟!

آن یکی دوست خوش خبر و دست اندر کار بینی و بلاد تابعه ابرو بالا انداخته و با خوش وقتی می گوید: آری! آری! دل خوش دار و غمگین مباش که سال های اندوه و عذاب وجدان به سر رسیده و اینک وقت جوانی و طرب و بینی قلمی است! بدین نشان که چند ماهی در خانه بخسب و هیچ مخور و هیچ مگو (البته این آخری را در جواب همسر و فرزند گفتم که با ایشان هیچ مگو و بر پرخاش و تندک ایشان تحمل فرمای که کامروایی

در راه است!) بعد مدتی را به قناعت و نان و نمک و ندارم ندارم بگذران و اگر کفاف نکرد از باقی اعتبار و عزت و آبرویت نزد دیگران خرج فرمای و مبلغی نسبتاً هنگفت فراهم نمای و نزد طبیبان صادق جراح بینی و دماغ رفته و از آن ها بخواه که دستی هم به (بینی) تو ببرند و با آن چاقوی جراحی کدو تنبل تو را به خیار چمبری زیبا تبدیل و تغییر دهند تا کمی از خشونت طبیعت کاسته و بر زیبایی و غنای فرهنگی چهره میمون و مبارکت افزوده شود که این بسی خوشایندتر از خیلی چیزها می باشد.

آن یکی دوست که صاحب بینی چاق و کدویی بود کمی به فکر فرو رفت و گفت: این خبر و این نصیحت مرا بسیار مشتاق کرده که هر چه زودتر طعم خیار چمبر را به (بینی) نا متوازن خویش هدیه دهم اما راستش را بخواهی من هیچ تعلق فکری به هیچ جناح و بند و دسته و رسته ای ندارم و نمی دانم اگر خدای نکرده فیچی و باند آقای دکتر توی بینی من جا ماند باید به کجا و به چه کسی مراجعه کنم که وضع از این که هست وخیم تر نشود در ثانی ترسم از این است که بعد از عمل زیبایی و تبدیل شدن بینی کدویی به مدل خیاری واکنش مجامع داخلی شامل همسر و فرزندان و مجامع بین المللی شامل در و همسایه و فک و فامیل چه خواهد بود؟!!

چرا که به هر حال من به نظریات دیگران احترام می گذارم و چنان چه دیگران چه از روی غرض و حتی بی غرض و از روی نادانی و جهل و یا از سر حسادت و بربرویی گفتند که این مدل خیاری و قلمی به چهره مبارک و منورمان نمی آید و بهتر است همان مدل کدویی سابق را مجدداً اجرا نماییم!... آن وقت من چه کنم؟ دوست دانشمند که دید این دوست دماغ کدویی اش علاوه بر عقل در زمینه قلب هم ضعیف می باشد کمی تأمل کرد و گفت: تا من را داری غمت نباشد یا غم مخور که به مدد دانشمندان علم دماغ! و مخترعین دماغی! این مشکل هم حل گردیده بدین ترتیب که دستگاهی اختراع گشته که اتفاقاً در مورد افراد با بینی کدویی خیلی خوب جواب می دهد! بدین ترتیب که به جای دکتر رفتن و وقت عمل گرفتن و کلی پول خرج کردن و این طور قرتی بازی ها!! شما یکراست می روی داروخانه یا سوپر سر کوچه تان و مدل دماغت را به آن ها رونمایی می کنی و بعد از میان آن همه دستگاه کوچک کننده بینی که در سایزها و مدل های متفاوتی تهیه گردیده یکی را که بیشتر خوشت آمد انتخاب می کنی و روی بینی مدل کدویی ات نصب و راه اندازی می کنی و بعد با حوصله و صبر به تنظیم آن پرداخته و وقتی مدل مورد نظرت را آپگرید کردی می نشینی و منتظر می شوی. محصول به دست آمده حتماً همان چیزی خواهد بود که تو را راضی می کند و اگر غیر این باشد باید به طور مجدد از این دستگاه استفاده کنی تا بینی ات به صورت دلخواه در آید!

دوست دیگر که مشکل دماغ حلوانی داشت پرسید: یعنی ممکن است چند وقت طول بکشد؟

آن یکی دوست جواب داد زمانش مهم نیست، مهم نتیجه کار است که می تواند زندگی تو را از کدو تنبل به خیار چمبر تبدیل کند و فقط در این صورت است که تو می توانی از مشکلات زیر خط فقر عبور کرده به جامعه بینی قلمی ها که همان انسان های اندیشمند و مشکل حل کنی هستند درآیی و اندک اندک در بشریت رسوخ کرده و حتی به وزارت و وکالت و پست های درستی درآیی و این آخر عمری برای خودت کسی شوی! آن یکی دوست از خوشحالی جستی زد و رفت که آن دستگاه معجزه گر و تبدیل کننده کدو تنبل به خیار چمبری را تهیه کند به این مطلب آمده در جراید برخورد: رئیس انجمن تحقیقات رایبولوژی درباره شیوه جدید کلاهبرداری از مردم با استفاده از دستگاه های کوچک کننده بینی هشدار داد. آقای دماغ کدویی وقتی این هشدار را دید که دیگر دیر شده بود چون دقیقاً چند لحظه قبل حقوق دو ماهش را به عنوان حق مشاوره به آن یکی دوستش (که دستگاه کوچک کننده بینی را به او پیشنهاد کرده بود) داده بود!....

منبع : روزنامه خراسان

<http://vista.ir/?view=article&id=353220>

 **vista.ir**
Online Classified Service

هماهنگی آرایش با شال و روسری و مقنعه

هماهنگی آرایش با شال، روسری و مقنعه برای تطبیق و هماهنگ سازی یک آرایش معقول و مناسب با رنگ لباس یا مانتو و بخصوص شال و روسری که مانند مو بیشترین تاثیر زیبایی را در کنار آرایش خواهند داشت باید به نکاتی توجه شود که علاوه بر ملاحظه زیبایی خاص خود در چهره پردازی، از هر نوع جلب توجهی که می‌تواند باعث ناهماهنگی آرایش شود جلوگیری شود

• هماهنگ سازی رنگها:

(۱) پوشش مشکی و سفید:



برای پوشش مشکی و سفید هر نوع آرایشی مناسب است ولی بهترین و

مناسب ترین آن رنگهای ملایم سرخابی کمرنگ، صورتی مات و زرشکی و قرمز برای لبها و کمی خاکستری تیره در قسمت انتهایی چشم و کمرنگ‌تر در قسمت میانی تا سفید به گوشه‌ی داخلی چشم برای سایه استفاده شود.

(۲) پوشش قهوه ای:

آرایش آجری، طلایی، کرم قهوه ای روشن و بژ برای چشم‌ها و رژهای ملایم قهوه ای روشن، آجری و نارنجی کمرنگ برای لبها.

(۳) پوشش سرمه ای:

پشت چشم سایه ی ملایم آبی مات و یا سرمه ای کمرنگ که پس از آن تا گوشه ی چشم نزدیک بینی با رنگ روشن صورتی بسیار ملایم آرایش شود و لبها نیز با رژهای سرخابی و صورتی ملایم.

(۴) پوشش خاکستری:

چشم‌ها را با سایه های انتهایی کمی مشکی که در کنار خاکستری محو شده و به سمت داخلی چشم از کمی صورتی مایل به سفید استفاده شود و برای لبها نیز از انواع رژهای بنفش و همینطور صورتی و سرخابی کمرنگ استفاده شود.

(۵) پوشش آبی:

سایه ی چشم‌ها می تواند به نسبت کمرنگ و پررنگ بودن آبی شال و روسری و لباس برعکس عمل کرده یعنی در صورت پوشش آبی آسمانی از سایه ای که آبی تیره و یا سرمه ای است از گوشه ی بیرونی چشم به سمت داخل سایه زده و کمی از آبی آسمانی استفاده شود و در صورت پوشش آبی لاجوردی و تیره، قسمت بیرونی چشم را تنها با یک خط آبی تیره سایه زده و بیشتر از سایه های آبی روشن استفاده کنید، می‌توانید قسمت داخلی گوشه ی چشم را با صورتی نیز سایه بزنید. در مورد لبها نیز بیشتر از رژهای صورتی و سرخابی براق و بسیار روشن استفاده کنید.

(۶) پوشش سبز:

در مورد رنگ سبز، با انواع رنگهای سبز همان رنگ سایه را در کنار کمرنگ و روشن‌تر آن انتخاب کرده، تنها در قسمت بیرونی سایه از یک خط سبز یشمی که آن را کمی در بقیه ی سایه ها محو می‌کنید استفاده کنید و رژلبهای آجری روشن، نارنجی روشن و یا مات کمرنگ را برای لبها بکار ببرید.

(۷) پوشش کرم:

پوشش کرم را می‌توانید با انواع رنگهای قهوه ای چه روشن، چه تیره و بژ با جابجایی آنها بطور سلیقه ای استفاده کرده و لبها را نیز با انواع رژهای قهوه ای و بژ آرایش کنید.

(۸) پوشش بنفش:

پشت چشم‌ها را با سایه های طلایی، بژ و گاهی خاکستری تیره و روشن و همینطور انواع بنفش‌ها در کنار خاکستری و بژ به‌طوری که تیره‌ها در قسمت انتهایی چشم و روشن‌ها در قسمت داخلی چشم آرایش شوند و برای لبها از انواع رژهای بنفش براق و کمرنگ استفاده شود.

(۹) پوشش صورتی:

پشت چشم ها را با خاکستری ،آبی روشن و یا سرمه ای در انتهای چشم و کمی صورتی بسیار روشن در قسمت داخلی آرایش کنید و برای لبها از انواع صورتی های براق و کمرنگ یا مات ملایم استفاده شود.

(۱۰) پوشش قرمز:

سایه ی چشم ها در قسمت انتهایی تنها با یک خط دودی تیره که به سمت داخل با کمی خاکستری محو خواهد شد و در قسمت میانی سایه از کمی قرمز بسیار روشن تنها به اندازه ی هاله ای کمرنگ و پس از آن با کمی سفید در قسمت داخلی چشم آرایش شود و برای لبها نیز از انواع قرمزهای براق و مات می توانید استفاده کنید.

(۱۱) پوشش زرشکی :

در مورد زرشکی هر چه آرایش صورت از زرشکی دور شده و به سمت صورتی های روشن و مات برود آرایش زیباتر خواهد شد چرا که چه پوست روشن و چه تیره باشد با آرایش زرشکی گرفته تر خواهد شد در نتیجه توصیه می شود برای پوشش زرشکی از سایه های صورتی تیره و کم روشن تا به سفید در پشت چشمها و انواع رژهای صورتی برای لبها استفاده کنید.

• چند نکته :

- رنگ رژگونه ها مطابق با رژلبهاست و به طوری که در خودآرایی ۲ آمده است زده خواهد شد.
 - منظور از زدن سایه در قسمت بیرونی چشم به شکل تنها خطی تیره این است که خطی از گوشه ی بیرونی چشم سمت انتهای ابرو به سمت بالا بین چشم و ابرو عمودی و مایل به بیرون کشیده شود و سپس این خط تیره را به سمت داخل و افقی در پشت پلک پهن کرده تا در سایه های روشن بعدی که می زنید محو شود و تنها هاله ای تیره در قسمت انتهای چشم دیده شود.
 - برای زدن رژها ابتدا با خط لبی تیره تر از رژلبتان دور لبها را شکل داده و آن را روی تمام لب پخش کنید سپس رژلب را یکدست روی لب بزنید.
 - حتما لازم نیست از تمام سایه ها برای چشم استفاده کنید ،استفاده از رنگ اصلی سایه به طور یکنواخت در پشت پلکها هم کافی است.
 - از سایه های مدادی هم می توانید تنها به صورت یک خط افقی در پشت پلک و مماس برخط چشم استفاده کنید و گاهی هم به صورت خطی باریک در زیر چشمها بکشید.
- آرایش تنها بهانه ای برای زیباتر شدن است ،زیبایی را در درونمان جستجو کنیم.....

منبع : سایت سیمرغ

<http://vista.ir/?view=article&id=337309>

 **vista.ir**
Online Classified Service

همه پوش، همه جا پوش، خوش پوش

در دنیای امروز اگر کسی خواست رستم با یک دست اسلحه باشد، بی تردید سراغ شلوار جین می رود چون در موقعیت های مختلف، در محل کار، دانشگاه، پیک نیک، سفر، خرید و حتی میهمانی می توان با شلوار جین حضور پیدا کرد. شلوار جین پس از ۶۰ سال حضور چشمگیر و پررنگ در میان انواع پوشاک، این روزها تبدیل به یونیفرم موجه و قابل قبولی شده که





می‌توان در بیشتر موقعیت‌های کاری و خانوادگی (به جز عروسی، مهمانی شب و افتتاحیه نمایشگاه سالانه نقاشی) پوشید. شلوار جین هر چند به‌طور ثابت وارد سبد خرید خانواده‌ها شده و آمار فروش آنچنانی در سطح جهان دارد ولی فقط نزدیک به ۶۰ سال از کاربرد عمومی و رونق شلوار جین در میان جوانان می‌گذرد. آمریکایی‌ها در سال ۲۰۰۴، ۱۴ میلیارد دلار صرف خرید شلوار جین کردند در حالی که گرایش جوانان و نوجوانان به شلوار جین از سال ۱۹۵۰ میلادی آغاز شد و پیش از آن لباس کار محسوب می‌شد.

• ابتدای جین

جنس شلوار جین از پارچه کتان است و سرچشمه تاریخی آن، شهری در نزدیکی تورین ایتالیا شناخته شده است. در سال‌های ۱۶۰۰ میلادی نیروهای دریایی ایتالیا از این نوع شلوار به عنوان یونیفرم استفاده می‌کردند. شلوار جین در آن زمان پوشاک مناسبی برای سربازان بود که بتوانند در موقعیت‌های مختلف و هوای سرد و گرم بپوشند. پاره‌های شلوار

جین به راحتی بالا می‌رفت تا از باتلاق‌ها عبور کنند و گل‌ولای هم به راحتی از آن پاک می‌شد. در سال ۱۸۵۰ میلادی یک تاجر آلمانی به نام لوی استراوس شلوارهای جین آبی با نام « لیوايز » را به کارگران معدن کالیفرنیا می‌فروخت. لوی استراوس، موسس لیوايز، مارک مشهور شلوار جین است که هنوز بیشترین بازار جهانی را در اختیار دارد و در تمام دنیا با نام تولیدکننده شلوار جین خوب شناخته شده است. روزی یکی از مشتریان لوی به نام ژاکوب به او پیشنهاد کرد که شلوار جین‌های تازه‌ای تولید کنند. ژاکوب خیاط بود و فهمیده بود که جیب‌های شلوار جین زود پاره می‌شود، به همین دلیل به لوی استراوس پیشنهاد کرد که در جای جیب‌ها و زپ‌ها میخ‌های مسی بکوبند. با ابتکار ژاکوب نسل شلوارهای جین آمریکایی که شکل و شمایل شبیه جین‌های امروزی دارند، متولد شد. مصرف‌کنندگان اولیه شلوار جین کارگران کارخانه‌ها بودند. در سال ۱۹۵۰ میلادی جوانان و نوجوانان شلوار جین را به عنوان نماد مبارزه با اجتماع و نوعی بی‌هنجاری انتخاب کردند. در آن زمان پوشیدن شلوار جین چنان بی‌هنجاری محسوب می‌شد که برخی سالن‌های سینما و رستوران‌ها از پذیرفتن جین‌پوش‌ها خودداری می‌کردند. در دهه ۷۰ پوشیدن شلوار جین بیشتر مقبولیت یافت و در دهه ۸۰ یک مد غالب و یک پوشش رایج در آمریکا شد. در طول این مسیر و تا رسیدن به محبوبیت عمومی شلوارهای جین یک تحول عمده داشتند. در نیمه دهه ۶۰ کارخانه‌های بافت کتان با یک تکنولوژی تازه به نام سنگ شور آشنا شدند که با بالابردن استحکام پاره‌های کتان، بازار جهانی این پارچه‌ها را گسترده‌تر کرد.

• مد جین، جین مد

شلوار جین دنیای مدی متعلق به خودش دارد و هر فصل و هر ماه مدل تازه‌ای از شلوار جین وارد بازار می‌شود و جوان‌های مشتاق مد به سوی شلوارهای تازه رسیده می‌دوند. نخستین مدل‌های شلوار جینی که دوخته شدند، شلوارهای گشادی بودند. با ابتکار کارخانه لیوايز مدل‌های دیگر شلوار جین طراحی و دوخته شدند. هم‌اکنون ۱۵ مدل و فرم ثبت شده و شناخته شده شلوار جین وجود دارد که نمونه‌های آن «بگی»، «بوی کات»، «راسا»، «گشاد» و... هستند. هر سال هم مد تازه، مدل جدیدی از شلوار جین را به جین‌دوستان معرفی می‌کند. مانند برخی لباس‌ها که کلاسیک و همیشه جذاب هستند، مدل کلاسیک شلوار جین هم همیشه مشتریان خاص و فرم شکلی دارد. یکی از نشانه‌های بارز موفقیت جین در جلب تمام توجه‌ها و تصاحب بازارهای جهانی، توجه بیشتر طراحان لباس به این نوع پوشاک است. تنها طراحان لباس‌های اسپورت و جوانانه مانند لیوايز، تامی هیلفیگر و لاکوست نیستند که به طراحی مدل‌های تازه شلوار جین روی آوردند بلکه در آلبوم طراحان لباس‌های رسمی چون ایوسن‌لورن هم می‌توانیم شلوار جین را ببینیم.

• مردانه یا زنانه

جین با همه اسپورت بودنش از همان ابتدای تاریخ تولدش برای زنان و مردان فرم جداگانه داشت. در دوران جنگ جهانی دوم که بیشتر کارگران از شلوار جین استفاده می‌کردند، تفاوت شلوار جین زنانه و مردانه در محل دوختن زیپ بود. در شلوارهای جین مردانه، زیپ در جلو دوخته می‌شد و در شلوارهای جین زنانه در طرف راست شلوار. در دهه ۷۰ که شلوار جین از کارخانه وارد جامعه شد، این تفاوت شلوار جین برداشته شد و از آن

زمان به بعد و به خصوص با حضور طراحان لباس برش شلوار بود که تفاوت شلوار جین زنانه و مردانه را مشخص می‌کرد. شلوار جین‌های زنانه کمرباریک‌تر نسبت به نمونه‌های مردانه داشتند. در سال‌های اخیر با مد شدن شلوارهای فاق کوتاه دیگر قطر کمر هم فرق شلوار زنانه و مردانه را نشان نمی‌دهد و سایز و طرافت دوخت گویای زنانه یا مردانه بودن شلوار جین است.

شلوار جین زنانه و مردانه دارد اما سن ندارد. این روزها برای هر سنی از نوزاد تا کهنسال شلوار جین وجود دارد و هر فردی در هر سنی شلوار جین می‌پوشد. شلوار جین لباس هیچ طبقه خاصی نیست و زن و مرد از هر طبقه اجتماعی و با هر درآمدی شلوار جین را به عنوان پوشاک غیررسمی می‌شناسند، می‌خرند و می‌پوشند.

• از یک هزار تا n هزار

تنوع شلوار جین به مدل، طرح و رنگ محدود نمی‌شود. در بازار ایران قیمت شلوار جین نیز هیچ مرزی ندارد. یک خریدار می‌تواند از ۱۰ هزار تومان تا ۲۰۰ هزار تومان شلوار جین انتخاب و خریداری کند، این انتخاب به بودجه خریدار بستگی دارد. بازار ایران را جین‌های معروف به ترک تصاحب کردند اما فروشندگان جین‌های بالای ۱۵۰ هزار تومان مدعی هستند که جین‌های آنها آمریکایی است و کیفیتی بالاتر از جین‌های ترک دارد. در بازار جهانی نیز شلوار جین وضعیت مشابهی دارند. در خارج از ایران هم می‌توان بین ۲۰۰ تا ۲۰۰۰ دلار شلوار جین انتخاب کرد. قیمت شلوار جین به شرکت طراح و تولیدکننده و مد بودن آن بستگی دارد. وقتی شلوارهای جین لوله‌تفنگی مد می‌شوند، این مدل شلوار جین‌ها قیمت بالاتری نسبت به سایر مدل‌ها و شلوار جین‌های کلاسیک دارند.

منبع : روزنامه کارگزاران

<http://vista.ir/?view=article&id=350353>

 **vista.ir**
Online Classified Service

همه چیز درباره عطرها

قرن ها پیش از این، عطر به عنوان ماده ای برای خوشبو کردن محیط در مراسم مذهبی مصریان سوزانده می شد
در آن زمان استفاده از این مواد خوشبو تنها به آیین ها و تشریفات مذهبی اختصاص داشتند اما به تدریج از این مواد برای ساختن پماد جهت تسکین و درمان زخم های پوستی نیز استفاده شد.
در طول قرن هفدهم، استفاده از بوی خوش و عطر کاملاً در بین مردم رایج شد. دستکش های معطر در فرانسه به بازار آمد و در سال ۱۶۵۶ بود که اولین صنف سازندگان عطر تاسیس شد.
استفاده از عطر در کشور فرانسه بیش از سایر نقاط جهان به سرعت افزایش پیدا کرد.
در قرن ۱۸ با ساخت ادکلن (Eau de cologne) انقلابی در صنعت عطر سازی به وقوع پیوست. ادکلن که در آن زمان ترکیبی بود از گیاهان رزماری،



نارنج و لیمو موارد استفاده فراوانی داشت، از آنجمله می توان به استفاده از آن برای خوشبو کردن آب حمام، خوشبو کردن نوشیدنی ها و شکر، بعنوان شستشو دهنده و خوشبو کننده دهان، جزئی از مواد سازنده پمادها و ... اشاره کرد.

برای اولین بار در قرن هجدهم، در فرانسه عطر به صورت مایعی درون بطری های شیشه ای تزئینی به بازار آمد و شیشه های عطر کم کم بین مردم محبوبیت پیدا کردند.

در قرن نوزدهم، انقلاب فرانسه ناخواسته باعث شد تا شور و شوق مردم این کشور برای استفاده از عطر کم شود. اما بعد از گذشت چند سال مردم مجدداً جرات پیدا کردند که میل شدیدشان را برای استفاده از کالاهای لوکس، از جمله عطر ابراز کنند.

از آن زمان تا کنون بوهای جدید در شیشه های مخصوص عطر با طرح ها و بسته بندی های متنوع به بازار عرضه می شود.

• نکاتی در ارتباط با عطر و استفاده از آن

• فرق بین عطر، ادو پرفوم، ادو توال و ادو کلن چیست؟

فرق این محصولات تنها در میزان غلظت عصاره روغنی سازنده بوهای مختلف است. بدیهی است هر قدر غلظت عصاره روغنی در یک بو بیشتر باشد، ماندگاری اش بیشتر خواهد بود.

از نقش های برجسته پله های شرقی آپادانا - تخت جمشید که نشان می دهد فرد هندی برای احترام به پادشاه ظروف عطر با خود آورده است.

غلظت ترین عصاره، عطر یا perfume نام دارد با غلظتی بین ۴۰-۱۵% خالصترین و ماندگارترین بوهاست و در عین حال گرانترین نوع عطر است.

و بعد از آن به ترتیب، با غلظتی در حدود ۱۵-۷% رایج ترین نوع عطر است که ماندگاری مناسبی دارد و به گرانی عطر هم نیست.

ادو توال (Eau de Toilette) در حدود ۶-۱% غلظت داشته بوی ملایمی دارد که ماندگاری زیادی هم ندارد و برای تمپدید بوی آن باید چندین بار در طول روز از آن استفاده شود.

و آخر از همه ادوکلن (Eau de Cologne) است که در واقع همان ادو توال (Eau de Toilette) است، بویی ملایم دارد و ماندگاری اش نیز همان اندازه است.

در After Shave های مخصوص آقایان کمترین مقدار عصاره روغنی بکار می رود به همین دلیل دوام بویش از بقیه کم تر است.

• چرا بعضی از بوها نسبت به بقیه ماندگاری بیشتری دارند؟

اشخاصی که پوستی چرب دارند معمولاً بوی عطرشان نسبت به افرادی که پوست خشک دارند، ماندگاری بیشتری دارد. زیرا پوست چرب به طور طبیعی مرطوب است و رطوبت باعث نگهداری و ماندگاری بوی عطر می شود.

• چه کنیم تا بوی عطرممان بیشتر بماند؟

همانطور که گفته شد ماندگاری بوی عطر بسته به خشک یا چرب بودن پوست، اش در افراد مختلف متفاوت است. در صورت امکان در طول روز، عطر خود را تجدید کنید.

متخصصین تولید محصولات بهداشتی توصیه می کنند که عطر را به پشت گوش ها و گردن خود بزنید و مقدار کمی را هم بر روی پوست بدنانتان استفاده کنید. با این کار بوی عطر شما پخش می شود و سریع از بین نمی رود. یک اسپری کوچک روی موها باعث می شود بوی عطر شما در تمام روز باقی بماند.

• چرا همه عطرها الکل دارند؟

زیرا الکل باعث می شود بو روی پوستتان نمانده و از پوست شما متصاعد شود. بدون وجود الکل در عطر، شما تنها کسی خواهید بود که متوجه می شوید عطر زده اید.

• فرق بین لوسیون و ژل After Shave چیست؟

لوسیون After Shave پوست را می سوزاند و به بسته شدن منافذ پوست بعد از اصلاح صورت کمک می کند اما ژل After Shave تنها خنک کننده و تسکین دهنده پوست صورت است.

• ژل حمام چیست ؟

ژل حمام در واقع همان صابون است که هم برای استفاده خانم ها و هم آقایان ساخته می شود، به خوبی کف می کند و بوی مطبوعی روی پوست شما باقی می گذارد.

• چه کنیم که عطرمان دیرتر فاسد شود ؟

شیشه عطر را در محل خشک، خنک و به دور از پنجره و نور خورشید نگه دارید؛ زیرا نور خورشید باعث بروز اختلالاتی در مواد تشکیل دهنده عطر شده و آن را از بین می برد. به طور کلی برای اینکه شیشه عطر عمر بیشتری داشته باشد، پیشنهاد می شود آن را همیشه درون جعبه اش نگه دارید.

منبع : بانک اطلاعات گردشگری

<http://vista.ir/?view=article&id=95464>

 **vista.ir**
Online Classified Service

همه چیز درباره ماکیاژ در آرایش !

• ماکیاژ:

کلمه ماکیاژ (از کلمه انگلیسی make up گرفته شده است و به معنای زیبا سازی، مناسب سازی صورت به کمک مواد رنگ کننده است. این روش برای مخفی کردن نقایص کاسمتیکی لکه های رنگی، کک و مک، ناهمواریهای پوست، محل زخمها) بکار می رود. و به وسیله گریم می توان فرم صورت، بینی، چشمها و ... را دگرگون نمود. ماکیاژ(گریم) صحیح صورت را با طراوت و سالمتر جلوه می دهد. اساس آرایش دکوری احساس و رعایت حدود طبیعی اندامهای چهره است.



در آرایش باید حدود طبیعی و لازم را دقیقاً احساس و رعایت کرد. آرایش بیش از حد صورت را غیر طبیعی و عروسک گونه می سازد، که باعث جلب

توجه بی مورد خواهد شد. گاه زننده و نشانه کج سلیقه نیز خواهد بود.

هنر ماکیاژ بر اساس استفاده از کنتراست رنگها ولی مطابق هم بنیاد نهاده شده است. تمام وسایل دکوری از جمله پودرها، ماتیک، رنگ، مژه، پلکها، مدادهای مخصوص و کرمهای گوناگون باید با هم مطابق باشد و با رنگ چشم، مو، پوست، فرم صورت، سالیان عمر، اخلاق، لباس، شخص، تابش نور و ... همخوان و هماهنگ باشد. گریم مناسب همیشه منحصر بفرد است. باید همیشه مختصر، ظریف، (ضد چشمگیر) باشد.

• روش ماکیاژ کردن چهره:

(۱) بر روی پوست تمیز کرم اساسی زیر پودر بکشید. در انتخاب این کرم باید خصوصیات پوست را در نظر گرفت یعنی برای پوست خشک، کرم چرب و برای پوست چرب، کرم نیمه چرب استفاده کنید.

(۲) کرم رنگی می تواند مقداری تیره تر یا روشن تر از پوست باشد.

(۳) رنگ گونه را باید موافق تیپ و خصوصیات پوست انتخاب کنید. برای پوستهای خشک رنگ به شکل کرم و برای پوستهای چرب از رنگهای خشک به شکل پودر استفاده کنید.

۴) رنگ پودر باید متناسب با رنگ اساسی باشد .

۵) اطراف لب را با مداد مخصوص که رنگ آن نباید زیاد با رنگ ماتیک تفاوت داشته باشد ،رنگ کنید . و به این وسیله به لبها فرم دلخواه بدهید . بعد بر روی لب قشر نازکی ماتیک بمالید .

۶) ابرو را با برس مخصوص شاننه کنید . بعد مداد ابرو با خطوط کوتاه موی مانند به ابرو فرم بدهید .

۷) پلک ها را سایه بزنید .

۸) با قلم مو یا مداد چشمها را سایه و خط ببندازید .

۹) مژه ها را با مرکب مژه رنگ کنید .

۱۰) تمام صورت را پودر بزنید .

• ماکیاژ چشمها

▪ قبل از آرایش چشم ها داشتن نگاهی درخشان و جذاب بستگی به تعادل خط ابروها و آرایش متناسب با چشمان شما دارد.

▪ همه چشم ها به یک طریق آرایش نمی شوند و هر چشم به واسطه شکل و فرم خود آرایش مخصوص خود را دارد.

▪ با دقت به فرم چشمان خود نگاه کنید.

▪ چشمان شما به هر شکل و فرمی که باشند، شما می توانید از جدول زیر جهت تشخیص و یادگیری فنون و رازهای زیباتر شدن آنها استفاده کنید.

▪ به طور کلی پلک متحرک باید کمتر دیده شود و استفاده از رنگهای روشنتر به منظور وسعت دادن به نگاهتان دارای اهمیت خاصی است.

▪ به یاد داشته باشید که در مرحله آخر با یک قلم مو خط بین دو سایه تیره و روشن را محو کنید.

• آرایش ابروها

اولین گام برای آرایش توجه به ابروان است. ابروان نقش قاب را برای چشم بازی می کنند، یک تصویر زیبا در قاب زیبا و مناسب جلوه بیشتری پیدا میکند. ابروان کمک میکنند که چشمها و صورت قشنگی واقعی خودشان را بیشتر نشان دهند، البته در صورتی که مرتب و فرم گرفته باشند.

باید بیشتر سعی کنیم که ابروها را تا حد امکان طبیعی نگهداریم. بعضی ابروها فقط نیاز به برداشتن چند تار مو بعضی با تغییر دادن فرم، کامل میشوند. البته موقع برداشتن ابرو باید توجه داشت که موها یکی یکی و در جهت رشد مو برداشته شوند. برای برداشتن ابرو حتما لازم است چند نکته رعایت شود.

باید توجه داشته باشیم که چگونه فرم ابروان را پیدا کنیم. مداد را در امتداد بینی تا گوشه داخلی چشم میگذاریم، به این ترتیب خط شروع ابرو مشخص میشود. موهای بین دو ابرو را باید برداشت. مداد را کنار بینی میگذاریم به طوریکه امتداد آن از وسط مردمک چشم بگذرد، و یا به طور عمودی روی صورت قرار میدهیم تا از کنار لبه خارجی چشم عبور کند. حال محل بالاترین نقطه ابرو را مشخص میکنیم. مداد را کنار بینی، در مسیری که از گوشه خارجی چشم عبور میکند قرار میدهیم تا نقطه انتهایی ابرو را مشخص کنیم.

ابروی خوش فرم به زیبایی و جذابیت صورت می افزاید تا حدی که حتی با حرکت ابرو و چشم می توانیم احساس خودمان را نیز ابراز کنیم. وقتی ابروها باریک و بالا هستند به صورت حالتی می دهند که بیننده را بیشتر متوجه ابروها می کند تا سایر اعضای صورت.

▪ ابروهایی که فاصله بین آنها زیاد باشد و گوشه خارجی ابرو کمی رو به پایین باشد نگاهی خالی و بی تفاوت به چشم می دهد.

▪ ابروهای پهن و نزدیک به هم چهره را اخم آلود و ترشو نشان می دهد.

▪ فاصله طبیعی بین دو چشم در ابروهای طبیعی برابر است با پهنای یک چشم.

در چشم های نزدیک به هم باید فاصله ابروها را به اندازه پهنای یک چشم بگیریم و اشکالی ندارد که مداد اندازه گیری کمی در گوشه داخلی چشم به طرف چشم قرار بگیرد.

برای چشم های دور از هم نیز فاصله دو ابرو را به اندازه یک چشم فرض می کنیم و مداد را جهت اندازه گیری کمی داخل تر قرار می دهیم، البته در گوشه خارجی چشم.

در بعضی افراد ابروها رو به پایین رشد می کنند که حتما باید آنها را با قیچی کوچک مخصوص ابرو و مژه کوتاه کنیم و جالب است که در این نوع ابروها حتی مژه ها هم مسیر رشدشان به طرف پایین است و مستقیم همه آنها را می توانیم به وسیله فر مژه تاب بدهیم

• برداشتن ابروها با موجین:

هنگام برداشتن ابروها به وسیله موچین بهتر است که

(۱) ابروها را به وسیله کمی روغن با شیر پاک کن نرم کنیم.

(۲) پوست را محکم بگیریم.

(۳) موها را یکی یکی در مسیر رشد مو در بیاوریم.

(۴) بعد از برداشتن موها، کمپرس آب سرد روی آن گذاشته و کمی ضدعفونی کننده برای جلوگیری از تورم روی آنها بمالیم.

برای فرم دادن به ابرو میتوانیم از مداد ابرو و پودر ابرو استفاده کنیم. قبل از استفاده از مداد ابرو باید حتما آن را با مدادتراش مخصوص مدادهای آرایش بتراشیم.

مدادهای آرایشی ابرو معمولا به رنگهای قهوه ای روشن، متوسط، تیره، زغالی، سیاه و جگری تیره هستند.

بهتر است که رنگ مداد مورد استفاده یک درجه روشن تر از ابروی اصلی انتخاب شود. برای ابروهای بسیار روشن (بلوند) رنگ مداد کمی تیره تر توصیه میشود.

قبل از مصرف مداد حتما ابروها را به طرف بالا و گوشه ابرو را به طرفین، در مسیر رشد موها برس کنیم و سپس با مداد نوک تیز خط نازک میکشیم و آرام آرام خط را پهنتر کرده و فرم میدهم.

میتوانیم از پودر استفاده و با برس ابرو از گوشه داخل ابرو شروع، به طرف وسط ابرو و سپس به سمت گوشه خارجی ادامه داده و سپس با یک برس تمیز پودرهای اضافی را تمیز نموده و حالت طبیعی به ابروها دهیم.

منبع : سایت سیمرغ

<http://vista.ir/?view=article&id=355217>



همه نگاه‌ها به سوی شما

حتی اگر سراغ مارک‌های معروف نروید، با دانستن چند اصل می‌توانید خوش‌پوش باشیکم یا زیاد، همه آدم‌ها در پی داشتن ظاهری آراسته‌تر و به روایت ساده، خوش‌تیپ‌تر شدن هستند. مارک‌های مختلف طراحی و دوخت لباس نیز، روز به روز اضافه می‌شوند تا با خالی کردن جیب شهروندان در راستای خوش‌تیپ شدن به آنها کمک کنند. در فروشگاه‌های مارک‌های تجاری شناخته شده و شناخته نشده با حجم انبوهی از کیف، کفش، شلوار، بلوز، پیراهن و... روبه‌رو می‌شویم که از طراحی‌های زیبا و رنگ‌های متنوع برخوردارند. این لباس‌ها می‌توانند، بیشتر سلیقه‌ها را راضی کنند اما تا خوش‌تیپ شدن هنوز راه طولانی‌ای پیش‌رو است؛ هم‌خوانی و هماهنگی این لباس‌ها در کنار هم از انتخاب تك تك پوشش‌ها مهم‌تر و تاثیرگذارتر است. بدون «مارک‌پوش» بودن، می‌توان ظاهری آراسته و تحسین‌برانگیز



داشت اما استفاده از محصولات شرکت‌های خوش‌نام، خوش‌تیپ بودن را تضمین نمی‌کند. در هنگام انتخاب لباس با هر مارک و یا فارغ از نام و نشان، نکات ضروری وجود دارد که باید مدنظر داشت و با اعمال آن‌ها خواسته خوش‌تیپی را به راحتی تامین کرد. پیش از پرداختن به این نکات آموزشی و بیشتر کاربردی فراموش نکنیم، مد، سبک خاصی از پوشش است که در دوره‌ای رواج پیدا می‌کند و محبوب می‌شود و آدم‌های مدپوش، همیشه خوش تیپ و تحسین برانگیز نیستند.

• رنگی رنگی نباش

در انتخاب يك ست لباس نباید از بیش از سه رنگ استفاده کنید و تا آنجا که می‌توانید پوشش خود را ساده نگه دارید. استفاده از مکمل‌های رنگی، روش بسیار خوب و جذابی در کنار هم پیچیدن رنگ‌های مختلف است. رنگ‌هایی که متضاد یکدیگرند، تکمیل‌کننده هم نیز هستند (مثلا بنفش و زرد یا آبی و نارنجی). شلوار، کفش و کیف آبی را می‌تواند با بلوز زرد یا نارنجی پوشید. نمونه معروف و رایج استفاده از رنگ‌های متضاد، هم‌نشینی سیاه و سفید است. رنگ‌هایی که به هم نزدیک هستند، به نام رنگ‌های «هم‌خانواده» شناخته می‌شوند. (مثل زرد و نارنجی) زمانی که می‌خواهید لباس بپوشید باید سعی کنید که از رنگ‌های متضاد و یا رنگ‌های هم‌خانواده استفاده کنید. استفاده از طیف يك رنگ مانند آبی تا سورمه‌ای، کرم تا قهوه‌ای، سبک خوبی را انتخاب رنگ لباس است. اگر لباس‌هایتان روشن هستند، باید کفش‌هایتان نیز روشن باشند ولی اگر لباس‌های تیره بر تن می‌کنید، کفش شما نیز باید تیره باشد.

• طرح و نقش کمتر

از چند پارچه طرح‌دار در کنار هم استفاده نکنید. يك لباس طرح‌دار را در کنار لباس‌های ساده بپوشید تا وزین‌تر و خوش‌پوش‌تر باشید. وقتی هم مجبور به پوشش لباس‌های طرح‌دار هستید از دو یا سه طرح مشابه فراتر نروید. پیشنهاد ما این است که از لباس‌هایی استفاده کنید که تنها دارای یک طرح معین هستند (مثلا دارای گل‌های ساده سفید رنگ باشند).

• پارچه مناسب

این باور قدیمی که نوع پارچه لباس، طبقه اجتماعی مصرف‌کننده را مشخص می‌کند، با راه افتادن کارخانه‌های پارچه‌بافی و تولید انبوه انواع پارچه از میان رفته است؛ اما هنوز هر پارچه جایی دارد. خوب است بدانید که ابریشم از کتان رسمی‌تر است و چرم هم همیشه خیلی مردانه تر از فاستونی است. برای اینکه در میان انواع پارچه‌های مختلف به دام نیفتید، بهتر است لباس‌های تابستانی و زمستانی خود را از هم جدا کنید. لباس‌های زمستانی معمولا کلفت‌تر، سنگین‌تر و زبرتر هستند. پارچه‌های تابستانی نیز از الیاف طبیعی درست شده و بسیار نازک و خنک هستند. در تابستان و زمستان به جنس پارچه‌ای که می‌خرید، دقت کنید.

• فصل‌ها و لباس‌ها

هر فصلی، نوع لباس خاص خود را از جهت جنس، طرح و رنگ طلب می‌کند. رنگ‌های روشن، جنس‌های سبک و نازک و تی‌شرت‌ها و بلوزهای آستین کوتاه را برای تابستان نگه دارید و برای زمستان سراغ رنگ‌های تیره چون قهوه‌ای، پارچه‌های پشمی و پلورها و سایر لباس‌های گرم بروید. حتی پیشنهاد می‌کنیم در کمد لباس‌های خود جایی را برای ذخیره لباس‌هایی که به درد فصل حاضر نمی‌خورند باز کنید. بدین گونه هر بار انتخات مجموعه لباس مناسب، راحت‌تر و ساده‌تر است.

• شلوارهای خیلی بلند یا خیلی کوتاه

فارغ از جریان مد، پاچه‌های شلوار باید اندازه معقول و مناسبی داشته باشند؛ بدین‌گونه که شلوارهای رسمی و پارچه‌ای باید تا بالای پاشنه کفش شما بیایند و شلوارهای جین می‌توانند تا انتهای پاشنه کفش نیز کشیده شوند. قد هر شلواری که بیش از این اندازه باشد برای شما بلند است. زمانی که راه می‌روید شلوار شما نباید آنقدر کوتاه باشد که جوراب‌هایتان از زیر آن معلوم شود. زمانی که می‌نشینید شلوار شما نباید بیش از چند سانت به بالای جورابتان رود.

این‌ها، اصول کلی لباس پوشیدن به شکل رسمی و تعریف شده هستند ولی در سال‌های اخیر بسیار شاهد بودیم که با سیل همه‌گیر مد، قد پاچه‌های شلوار از این حد کوتاه‌تر و بلندتر شده‌اند.

• شلوار گشاد، کمر باریک

اگر شما دارای کمر باریکی هستید و از لاغری پاهای خود رنج می‌برید، (پاهای بلند اما کمر کوچکی دارید) از شلوارهای جین و ارتشی استفاده کنید که جیب آن در جلو قرار داشته باشد و نه در طرفین. یک حقه دیگری که در این جا می‌توانید به کار ببرید این است که شلواری خریداری کنید

که بزرگتر از سایز شما باشد. این کار باعث می‌شود که اندام شما پرت‌تر جلوه کند، همچنین قد شلوار نیز بلندتر شده و پاهای شما را ناقص جلوه نمی‌کند.

• تی شرت هم قد دارد

اگر تی‌شرت شما خیلی بلند است، نباید آن را هیچ گاه داخل شلوار خود کنید. تی‌شرت باید کوتاه نباشد. هر بالاپوشی که پایین‌تر از حد معمول باشد، بلند است و اگر بالاتر بایستد، برایتان کوتاه است. بلندی و کوتاهی قد تی‌شرت هم بسیار تابع مد روز است.

• تی شرت های شلوغ

چون تی‌شرت از آن دسته لباس‌هایی است که در تابستان به تنهایی و در زمستان در زیر تن‌پوش‌های زمستانی می‌توان پوشید، هنگام خرید بیشتر سراغ تی‌شرت‌های تک‌رنگ بروید و از پوشیدن لباس های پر زرق و برق با طرح‌های شلوغ دوری کنید. تی‌شرت‌های ساده، شیک‌ترند و خیلی راحت‌تر با پلور و ژاکت‌های مختلف ست می‌شوند.

• لباس های چروک

لباس چروک در اولین نگاه به چشم می‌آید و بسیار از وقار و تأثیری که می‌توانید بر دیگران بگذارید، می‌کاهد. اگر حوصله اتو و خشک‌شویی ندارید در خرید به جنس لباس مورد نظرتان دقت کنید. در مواقع اضطراری مانند مسافرت هم می‌توانید بر روی محل چروکیدگی کمی آب بریزید و سپس ششوار را بر روی آن بگیرید و با دست محل مورد نظر را صاف کنید. با این کار لباس شما از آن چروکیدگی در می‌آید.

• هر لباسی، جایی داره

هر سبک لباسی، کاربری خاص خودش را دارد. لباس‌های پرزرق و برق، مناسب مهمانی‌ها و لباس‌های اسپرت برای تفریح و سفر مناسب‌اند. هرچند هر فردی ممکن است به پوشیدن نوعی از این لباس‌ها خو گرفته باشد ولی رعایت این اصل ساده هم راحتی بیشتری ایجاد می‌کند و هم موقعیت شناسی شما، تحسین دیگران را برمی‌انگیزد.

برای محل کار نیز مناسب با نوع کارتان باید لباس انتخاب کنید. مدیران باید از لباس‌های رسمی چون کت و شلوار و مانتوهای از پارچه‌های سنگین چون کرب استفاده کنند. پزشکان و متخصصان نیز در همین گروه جای می‌گیرند.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=257542>

 **vista.ir**
Online Classified Service

یک بحث خوشبو

چه مشتری پر و پا قرص فروشگاه‌ها و گالری‌های عطر و ادوکلن باشید و میز اتاق خوابتان لبریز از مارک‌ها و طعم‌های مختلف باشد، و چه همین طور از سر تقنن یا به زور سر و همسر از رایحه‌های خوشبو کننده استفاده کنید، حتماً سؤالاتی درباره عطرها برایتان پیش آمده است. سؤالاتی درباره چیستی و چرایی و چگونگی عطرها. ▪ چرا عطرها اینقدر گران هستند؟





- دلایل زیادی برای گرانی عطرها وجود دارد، تبلیغات، بسته‌بندی و روش‌های رایج توزیع مورد استفاده سازندگان عطرها علت بخش اعظم این قیمت‌ها را مشخص می‌کند.
کمپانی‌های سازنده عطر، عطرهايشان را در نشریات ماهانه تبلیغ می‌کنند

- و این یعنی صرف هزینه‌ای حدود ۳۲۰۰۰۰۰ دلار برای یک صفحه تبلیغات در مجله وگ.
- مدیران این حرفه می‌گویند کلون کلین قریب به ۶ میلیون دلار صرف تبلیغ عطر Eternity کرد.
- سازندگان هزینه‌های بسیار بالایی بر ای طراحان شیشه‌ها، جعبه و نمای کاتون‌ها می پردازند، برخی از طراحان شیشه عطر از دنیا بیش از ۱۰۰۰۰۰۰۰ دلار دریافت می کنند.
- در بخش نگهداری (انبار ذخیره مواد) اغلب عطرها را از ۶۰ الی ۱۰۰ درصد خراب می‌شوند، خریداران برای این هزینه‌ها پول می دهند.
- چطور می‌توانیم یک رایحه مناسب برای خودمان پیدا کنیم؟
- بهترین راه برای پیدا کردن عطرتان، امتحان کردن رایحه روی پوست، و سپری کردن اوقاتی با بوی آن است. فقط بعد از این کار، شما خواهید دانست که آن رایحه برای شرایط مورد نظرتان مناسب است.
- بدون از کار افتادن حس بویایی، چند تا عطر قابل امتحان کردن می‌باشد؟
- انواعی از مدل‌های مختلف رایحه‌ها، برای حس بویایی کمتر خسته‌کننده هستند.
- وقتی عطرها بسیار متفاوت باشند شما می توانید ۵ یا ۶ تا امتحان کنید؛ وقتی آنها مشابه هستند، فقط ۲ یا ۳ تا.
- اسانس‌های قوی‌تر بینی شما را زودتر خسته می‌کند، بنابراین همیشه وقتی آزمایش می‌کنید با اسانس‌های سبک‌تر شروع کنید.
- یک عطر می‌تواند روی بدن افراد مختلف بوهای متفاوتی ایجاد کند؟
- بله. رایحه‌ها می‌توانند بوهای متفاوت روی بدن‌های متفاوت بدهند. از نظر ویژگی‌های شیمیایی هر کس بدن خودش را دارد و بوی جداگانه‌ای.
- بوی عطر وابسته به هر دو عامل شرایط پوست و رژیم‌های مجزا دارد.
- آیا غذاهای فلفلی می‌تواند روی رایحه عطرها تأثیر بگذارند؟
- نه. بوی عطرها تغییر نمی‌کند. اما غذاهای فلفلی می‌تواند بوی پوست را عوض کنند و از راه اثرگذاری روی بدن، اثر عطر را تغییر بدهند.
- چرا پس از مدتی که به خودمان عطر زده‌ایم، دیگر بویش را حس نمی‌کنیم؟
- حس بویایی به سرعت خسته می‌شود. بعد از مدتی بو کردن یک رایحه، شما به آن عادت می‌کنید و شاید برای استنشاق بو توانا نباشید. بو هنوز وجود دارد و برای بقیه بسیار قوی است.
- آیا نگهداری عطرها در یخچال فایده‌ای دارد؟
- نه، شرایط نگهداری ایده‌آل برای عطرها دمای اتاق است.
- آیا عطرها باید اسپری شوند یا روی پوست پاشیده شوند؟
- این بستگی به ترجیح شخصی شما دارد، اسپری روی بدن بیشتر پخش می‌شود، اما وقتی عطر را می‌پاشید، قطرات عطر ممکن است هدر بروند.
- یک عطر حاوی چند عنصر است؟
- عطرها ممکن از ۵۰، ۱۰۰ و حتی هزار ماده تشکیل‌دهنده ساخته شوند. وسعت این مواد بی‌نهایت است.
- عطر می‌تواند روی لباس‌ها لک به جا بگذارد؟
- معمولاً نه چون بیشتر مواد تشکیل‌دهنده بدون بر جای گذاشتن لک بخار می‌شوند. ما اسپری کردن عطرها را مستقیم روی لباس‌ها توصیه نمی‌کنیم چون شاید بعضی پارچه‌ها لک شوند. اگر این اتفاق رخ بدهد، آنها اغلب پس از شسته شدن ظاهر می‌شوند. همیشه عطرهايتان را قبل از لباس پوشیدن استفاده کنید.
- آیا ممکن است عطر خراب شود؟
- بله. وقتی که یک عطر غلیظ می‌شود، رنگش قویاً تغییر می‌کند و یک بوی ترش به مجرد باز کردن به مشام می‌رسد. این یعنی عطر خراب

شده است.

▪ چه عطری را به چه قیمتی باید استفاده کنیم؟

- یک توصیه خوب وجود دارد و آن اینکه ارزانترین بهترین است. عطر شما نباید بر خودتان و اطرافتان غلبه داشته باشد، ما یک عطر سبک شاداب با رایحه گل را برای ماههای گرمتر پیشنهاد می کنیم. افزایش دمای بدن باعث انتشار عطرها می شود و اسانس قویتر می گردد. در طول زمستان عکس این قاعده صحیح است. عطرها را مناسب با حس و حال و شرایط خود انتخاب کنید و قفسه عطرتان را بسازید.

▪ آیا یک عطر می تواند مود (حس و حال) را تحت تأثیر قرار دهد؟

- بله. مطالعات متنوع نشان می دهد که رایحه ها می توانند مود را عوض کنند. بعضی تحقیقات نشان می دهند که اثر بوها روی مودها ممکن است تا حدی از خاطراتی که آنها تداعی می کنند ناشی شود. بنابراین، تغییر مود ممکن است از فرد به فرد یا در اوقات مختلف فرق داشته باشد. یک رایحه خوشایند می تواند هم آرام کند و هم تهییج کننده باشد.

▪ آیا مواد طبیعی از مصنوعی بهترند؟

- نه ضرورتاً، مواد مصنوعی از ارزش یکسانی برای عطر فروشها برخوردارند. بی نهایت مواد مصنوعی به صرفه یا عناصر طبیعی گران قیمت و بر عکس وجود دارند.

برخی از اجزای رایحه های عادی ترکیبی از عطرهای طبیعی ماندگارترند. علاوه بر آن برای عطرزن ها مطبوع تر هم هستند.

▪ چطور شما می توانید یک رایحه برای کس دیگری انتخاب کنید؟

- یک قاعده خوب به عنوان راهنمایی، وفاداری به انواع بسیار شناخته شده و معروف است. رایحه ای که برای مدتی طولانی در بازار رایج بوده است کم ریسک تر از یک رایحه جدید نیست.

سن دریافت کننده نیز می تواند روی انتخاب شما اثر بگذارد. رایحه های سبک تر از گلها تقریباً برای همه افراد مورد پسند هستند. عطرهای سنگین تر با آهنگ شرقی پر ریسک تر هستند.

برای اطمینان از یک انتخاب بی خطر عطر، یک کارت هدیه بگیرید و عطرها را بعداً امتحان کنید.

▪ یک عطر تا چه مدتی قابل نگهداری است؟

- این بسته به شرایط نگهداری آنهاست. شرایط ایده آل نگهداری در دمای اتاق و دور از نوع مستقیم آفتاب است. عطرها را نزدیک گرما یا نور زیاد قرار ندهید. گرمای زیاد ممکن است باعث شود که عطر اکسیده شده یا رایحه آن تغییر یابد.

وقتی یک عطر را در شرایط مناسب نگهداری کنید تقریباً به طور نامحدود دوام خواهد کرد. از آنجا که گرما به سرعت در وسیله نقلیه تولید می شود، وقتی عطرهایتان را جابه جا می کنید برای ممانعت از تبعات گرمای مفرط آنها را در خنک کننده نگه دارید. مایعات با تغییرات دما منقبض و منبسط می شوند، و گرمای مفرط ممکن است باعث شکستن شیشه شود.

▪ عطر چطور باید استعمال شود؟

- دقیقاً روی نقاط نبض (محل تبیدن رگها) پشت گوش، روی مچ دست، روی شقیقه، پشت زانو، پشت گردن، میان سینه ها، بین انگشتان پا، قوزک پا و رانها استفاده کنید.

▪ عطر روی پوست مرطوب بهتر دوام می آورد یا خشک؟

- عطرها به پوست مرطوب می چسبند، آنها وقتی روی پوست نرم قرار می گیرند، شروع به پیشروی می کنند. گرما و لطافت بدن به عطر برای گرم شدن کمک می کند و از این راه، حسن فرپورش را آزاد می کند.

پوست های خشک دچار کمبود چربی های ضروری برای حفظ عطرها هستند و حتی می توانند بو را خراب کنند. اگر شما پوست خشک دارید بعد از حمام از روغن مخصوص بدن استفاده کنید. پوستتان را با حوله نسایید.

ساییدن پوست را از رطوبت و چربی های ارزشمند تهی می کند. رطوبت پوست خود را با لوسین دست و صورت ضمانت کنید، حالا، عطر را استعمال کنید.

برای گرفتن بهترین نتیجه در خشبویی، بهتر است ست کاملی از محصولات مختلف یک رایحه خاص داشته باشید؛ عطر، شامپو، لوسیون بدن، دئودورانت، اسپری مو و غیره. شانه ها، آرنج، زیر سیب آدم علاوه بر اعضای پیش گفته از دیگر نقاط شربانی است.

یک دست لباس شیک برای قلب دوم

• همه چیز درباره کفش؛ موجودی که تصور زندگی کردن بدون آن ممکن نیست

صبح که از خواب بیدار می‌شوید بعد از شستشوی مختصر سر و صورت و پوشیدن لباس‌ها ظرف چند ثانیه سوار ماشین می‌شوید و سرکار می‌روید. اما بدون اینکه حتی به آن فکر کرده باشید در این میان یک کار دیگر را هم به طور ناخودآگاه انجام داده‌اید که آن هم پوشیدن کفش‌هایتان بوده است. جالب آن است که بعضی وقت‌ها زمانی که کفش‌هایتان را پا کرده‌اید حتی به آنها یک نگاه هم نکرده‌اید.

حتی گاهی اوقات زمانی کفش‌هایتان را پایتان می‌کنید که در حال صبحانه خوردن هستید. در طول روز هم که مسلماً این قدر سرتان شلوغ است که اصلاً فرصتی برای حتی یک دقیقه بررسی کفش‌های خود ندارید. پس این طور به نظر می‌رسد که کفش‌های شما یکی از بی‌اهمیت‌ترین قسمت‌های زندگی شماست. اما واقعیت چیز دیگری است. کفش نیز در سلامت انسان و به ویژه در سلامت پاها بسیار بااهمیت است. پس آن قدر ارزش دارد که حداقل هفته‌ای یک بار به طور کامل آنها را بررسی کنید و حداقل روزی یک بار به اندازه کمتر از یک دقیقه یک نگاه سطحی به آنها بیندازید و آن



قدر ارزش دارند که این پرونده را راجع به آنها بخوانید.

اگر نگاهی به یکی از این مغازه‌های کفش فروشی بیندازید جنس‌های مختلفی را در پیش‌روی خود خواهید دید. اگر چه به طور مرسوم کفش‌ها را از جنس چرم در نظر می‌گیرند اما به ویژه در سال‌های اخیر و با توجه به شرایط اقتصادی، کفش‌های پلاستیکی و کتان‌ی هم شیوع پیدا کرده‌اند. کلا دوام کفش‌های چرمی تا حدودی بیشتر از کفش‌های دیگر است.

در ضمن این کفش‌ها با توجه به اینکه نرم‌تر هستند، راحت‌تر هم خواهند بود و مطابقت بیشتری هم با فرم پا بدست خواهند آورد.

• بنددار یا بی‌بند؟ یا منفذ یا بدون منفذ؟

• شاید بتوان گفت که انتخاب بنددار یا بدون بند بودن کفش تا حدود زیادی سلیقه‌ای است. اما در واقع کفش‌های بنددار تا حدودی بهتر از کفش‌های بی‌بند هستند. دلیل آن هم این است که برحسب شرایط فرد می‌تواند تا حدودی آن را شل و سفت کند و آن را طوری تنظیم کند که در آن احساس راحتی بیشتری کند. مسلماً این قابلیت در کفش‌های بدون بند تقریباً وجود ندارد.

اینکه کفش باید منفذی برای رد و بدل شدن هوا داشته باشد یا نه بیشتر به شرایط و نوع استفاده شما دارد. به هر حال در هوای گرم تابستان

اکثر افراد علاقه دارند از کفش‌هایی استفاده کنند که خنک باشند و تهویه مناسبی داشته باشد.

اما چنین کفش‌هایی مثلاً برای پیاده‌روی در ساحل چندان مناسب نیستند. پس انتخاب نوع کفش به محیط استفاده و فصل هم بستگی دارد. در فصول بارانی کفش‌های رو بسته و نیز کفش‌هایی که نظیر چکمه تا حدودی از ساق پا می‌پوشانند و محافظت بیشتری در برابر سرما دارند مفیدترند. در این فصول کفش‌های بنددار چندان مناسب نیستند. در ضمن در آب و هوای سرد بهتر است از کفش‌های عاجدار استفاده شود. کفش‌هایی که کفی صاف و تخت دارند با احتمال بالای سرخوردگی و عوارض این چنینی همراه هستند و می‌توانند خطرناک باشند.

• وزن کفش

وزن کفش یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های کفش است. به طور کلی هر چه وزن کفش سبک‌تر باشد، آرامش فرد بیشتر است. به ویژه در طی مسافت‌های طولانی، کفش‌های سنگین بسیار خسته کننده شده و فشار زیادی را به عضلات و پاهای فرد وارد می‌کنند. این مورد به ویژه در مورد بچه‌ها، سالمندان و خانم‌ها که از عضلات ضعیف‌تری برخوردار هستند اهمیت بیشتری دارد. اگر کفش بچه‌ها سنگین باشد می‌تواند آنها را از پوشیدن کفش دلسرد کند.

• کفش‌های کامپیوتری

به تازگی کفش‌هایی به بازار آمده‌اند که در خود سیستمی کامپیوتری را جای می‌دهند. این کفش‌ها در هر يك از قدم‌های فرد فشارهای وارد از طرف کفش به قسمت‌های مختلف پای فرد را محاسبه می‌کنند و قطر ابرهای کف کفش را طوری تغییر می‌دهند که این فشارها به حداقل برسند. با این حساب این کفش‌ها قطر کفش را در خیابان‌های خاکی و آسفالت کمی تغییر می‌دهند تا در هر يك از این شرایط کفش در مناسب‌ترین و راحت‌ترین شکل خود باشد. البته صاحب کفش هم می‌تواند با فشار دکمه‌هایی که روی کفش قرار دارد خود در تنظیم کفش نقش داشته باشد.

• چگونه از کفش‌های خود مراقبت کنیم؟

می‌توان برای مراقبت و سالم‌تر نگه داشتن کفش‌ها هر از چند گاهی آنها را با اسپری‌ها بدون سیلیکون و یا کرم‌های نرم کننده تمیز کرد. باید کفش‌ها را به طور مرتب واکسن زد تا نرمی و انعطاف‌پذیری آنها باقی بماند. کفش سفت و انعطاف‌ناپذیر باعث خستگی و آسیب پاها می‌شود. خراش‌های ظاهری روی کفش‌ها را نیز می‌توان با واکس یا حتی اسپری‌های جلادهنده پوشاند. برای مقابله با بد بو شدن داخل کفش هم می‌توان از پودرهایی که در داروخانه‌ها وجود دارند در داخل کفش قرار داد. گفته می‌شود چوب درخت سدر نیز همین خاصیت را دارد. سعی کنید بیش از يك کفش داشته باشید و از کفش‌های مختلف خود به طور متناسب استفاده کنید. بدین ترتیب هم به پاها و هم به کفش‌های خود استراحت می‌دهید. چرم از هر نوعی که باشد نیاز به مراقبت دارد تا طول عمر و دوام آن بیشتر شود.

• رعایت نکات و موارد زیر می‌تواند در افزایش عمر و کیفیت کفش‌های شما موثر باشد:

- هر چند روز يك بار کفش‌های خود را گردگیری و تمیز کنید.
- حداقل ماهی يك بار با واکس مناسب کفش‌های خود را خوب واکس بزنید.
- حداقل ماهی يك بار با يك روغن گیاهی نظیر روغن نارگیل کفش‌های خود را نرم کنید.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=240349>

 **vista.ir**
Online Classified Service



۱) انگلیسی‌ها ضرب المثلی دارند که می‌گویند: «شما آن چیزی هستید که به تن دارید.» چارلی چاپلین نیز در مورد نقش جاودانه «چارلی» می‌گوید: «هیچ تصویری از آن نقش نداشتم تا اینکه آن لباس‌ها را پوشیدم. آن لباس‌ها همه چیز را در مورد نقش چارلی برایم روشن کرد.»

۲) قیمت هر لباسی را چند امل اصلی تعیین می‌کند: کیفیت پارچه، طراحی لباس و کیفیت دوخت آن. پس از در نظر گرفتن این چند عامل، تازه باید این سوالات اساسی را از خود بپرسید: اول اینکه آیا این لباس، هر چند هم خوب و عالی، از نظر قیمت با درآمد من تناسب دارد یا نه؟ و دیگر اینکه: آیا در این لباس احساس راحتی می‌کنم؟

۳) لباس یعنی پارچه. پس، قبل از خرید شلوار، جنس پارچه را بررسی کنید و ببینید که آیا چیزی هست که بتوانید بدون زحمت زیاد، از پس نگهداری، شستشو و اتو کردنش برآیید یا نه. پارچه را دقیق لمس کنید. جنس آن باید طوری باشد که پوست‌تان چه از داخل چه از خارج با آن مشکلی نداشته باشد. تکه‌ای از پارچه را در مشت بگیرید و فشار دهید و ببینید به چه میزان و با چه سرعتی چروک می‌شود. پارچه‌های کتان، نخی، ابریشم و ابریشم مصنوعی ممکن است آب برونند، لخت شوند، رنگشان برود یا رنگ پس بدهند.

۴) شلوارهای با کیفیت معمولاً دکمه‌های خوبی دارند. جا دکمه‌ای‌ها نیز می‌تواند شاخص خوبی برای شناسایی یک شلوار باکیفیت باشد. به

درزهای شلوار هم دقت کنید. درزهای عریض شاخص یک لباس خوب، و درزهای خیلی باریک، نشان دهنده کیفیت پایین لباس است.

۵) تزئینات و آرایه‌های لباس باید با رعایت تمام جزئیات، پرداخت شده باشد. استفاده از مقوا یا پلاستیک‌های نرم در قسمت کمر شلوار به جای طلق، نشان‌دهنده کیفیت پایین کار است. قسمت‌های توگذاشتگی شلوار باید عریض بوده و ترجیحاً با دست دوخته شده باشد. به آستر شلوار نیز دقت کنید. اگر آستر با دست کوک زده شده باشد، بهتر است.

۶) شلوار خیلی تنگ، حتی اگر به نحو خارق‌العاده‌ای هم برازنده‌تان باشد، باز هم مناسب نیست چون در آن احساس ناراحتی خواهید کرد. به علاوه، لباس تنگ زودتر فرم و حالتش را از دست می‌دهد و به اصطلاح می‌شکند اما مشکل شلوار تنگ فقط این نیست و تهویه پوست را هم دچار مشکل می‌کند و شانس ابتلا به عفونت‌های پوستی را افزایش می‌دهد. انواع و اقسام حساسیت‌های پوستی را هم ایجاد می‌کند، مخصوصاً نوعی از آن که به درماتیت عصبی معروف است.

۷) افرادی که اندازه دور کمرشان زیاد است باید شلواری انتخاب کنند که قسمت کمرش پهن باشد و روی آن کمربندی ساده بزنند. برعکس، افرادی که دور کمرشان باریک است، بهتر است شلوار فاق کوتاه بپوشند و کمربندی بزنند که به لباس بالاتنه بیاید.

۸) آنهایی که پایین تنه برجسته دارند نباید شلوارهای چسبان بپوشند و در عوض از انواع راسته استفاده کنند. به علاوه، این دسته از افراد باید از شلوارهایی که جیب‌های عقبشان بزرگ، فانتزی یا پرزرق و برق است نیز پرهیز کنند. این نوع جیب‌ها به درد کسانی می‌خورد که پایین‌تنه‌ای تخت دارند. اگر ران‌های لاغری دارید، شلواری بپوشید که جیب‌های جلویی آن از نوع تکه‌دوزی شده و یا بگی باشد.

۹) آنهایی که چاقند و شکم‌های برآمده‌ای دارند، می‌توانند شلوارهایی بپوشند که کمرشان کشی است. یادتان باشد که شلوار چنین آدمی نباید زیپ کناری یا پشت داشته باشد. اگر هیچ دکمه‌ای هم نداشته باشد که چه بهتر.

۱۰) برای اینکه لاغرتر و بلندتر جلوه کنید، شلواری بپوشید که دقیقاً اندازه‌تان باشد، نه تنگ باشد و نه گشاد. سعی کنید رنگ شلوار نیز یکدست تیره و جنس آن نرم باشد. جیب‌ها هم باید کاملاً عمودی باشد، نه اریب. بهتر است دمپای شلوارتان نیز تودزده باشد، یعنی دوبل نباشد.

۱۱) یک راهنمایی دیگر برای آنها که قدی کوتاه دارند: دور کمر شلوارتان نباید از اندازه‌های طبیعی و معمول خیلی کمتر باشد. اگر در این حالت دچار

مشکل شدید، از بند شلوار استفاده کنید. در این صورت بهتر است بند شلوارتان به جای گیره، دکمه داشته باشد.
(۱۲) اگر درشت هیکل و قد بلند هستید، هرگز از شلوارهایی که جلوییشان پیلی دارد استفاده نکنید.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=240502>



support@vista.ir