

۱۰۰۱ داز

آرایش و زیبایی

با خواندن کتاب می‌توانید در محافل و مهمانی‌ها بدرخشید



کلیدهای طلایی

برای داشتن چهره‌ای زیبا، جوان و جذاب

سرشناسه	قاسمی، اعظم
عنوان و نام پدیدآور	۱۰۰۱ راز آرایش و زیبایی: کلیدهای طلایی برای داشتن چهره‌ای زیبا، جوان و جذاب/اعظم قاسمی
مشخصات نشر	تهران: قلم و اندیشه، ۱۳۹۳
مشخصات ظاهری	۲۱۴ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۶۴۲۱-۲۶-۱
وضعیت فهرست نویسی	لیبا
یادداشت	چاپ قبلی: آراد کتاب، ۱۳۸۹ (۲۱۴ ص.)
عنوان دیگر	کلیدهای طلایی برای داشتن چهره‌ای زیبا، جوان و جذاب
عنوان گسترده	هزار و یک راز آرایش و زیبایی: کلیدهای طلایی برای داشتن چهره‌ای زیبا، جوان و جذاب
موضوع	زیبایی شخصی
موضوع	پوست -- مراقبت و بهداشت
موضوع	مو -- آرایش -- بهداشت
موضوع	گریم
رده بندی کنگره	۱۳۹۳/۲۱۴۸/۷۷۷۷ RAVVA
رده بندی دیویی	۶۴۴/۷۲
شماره کتابشناسی ملی	۳۶۴۸۷۴۳



انتشارات
قلم و اندیشه

نام کتاب: ۱۰۰۱ راز آرایش و زیبایی

کلیدهای طلایی برای داشتن چهره‌ای زیبا، جوان و جذاب

مؤلف: اعظم قاسمی

ناشر: قلم و اندیشه

نوبت چاپ: اول - زمستان ۱۳۹۳

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۲۱-۲۶-۱

قیمت: ۹۰۰۰ تومان

میراکنز بخش و فروش:

تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، تقاطع شهدای ژاندارمری، روبروی

اداره پست، پلاک ۱۲۶، کتابسرای برات تلفن: ۶۶۹۷۵۵۰۱ و ۶۶۹۷۵۵۰۱

انتشارات قلم و اندیشه تلفن: ۶۶۴۸۴۰۷۰ و ۶۶۴۸۷۲۰۴

حق چاپ برای ناشر محفوظ است. کلیه حقوق و حق چاپ متن، طرح روی جلد و عنوان کتاب

با نگرش به قانون حمایت حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ برای انتشارات

قلم و اندیشه محفوظ است و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

فهرست مطالب

نکات لازم پیش از بخور دادن	۱۵۰	مقدمه مؤلف	۱۵۰
پوست ۲۴		فصل اول	
مراقبت‌های بعد از بخور دادن	۲۴	پوست خود را دریابید!	۱۵۱
صورت ۲۵		انواع پوست‌ها ۱۷	
انواع بخورهای صورت ۲۷		پوست‌های معمولی ۱۷	
ماسک‌های زیبایی ۳۰		مراقبت‌های پوست معمولی ۱۷	
ماسک چیست ۳۰		پوست‌های چرب ۱۸	
نکات لازم پیش از گذاشتن		مراقبت‌های پوست چرب ۱۹	
ماسک بر روی صورت ۳۰		پوست‌های خشک ۲۰	
مراقبت‌های بعد از مصرف		مراقبت‌های پوست خشک ۲۰	
ماسک ۳۱		پوست‌های مختلط ۲۱	
انواع ماسک‌ها ۳۲		راه تشخیص نوع پوست ۲۲	
ماسک‌های مخصوص		بخور پوست صورت ۲۲	
پوست‌های معمولی ۳۳		چرا باید صورت خود را بخور	
ماسک‌های مخصوص		بدهیم؟ ۲۲	
پوست‌های چرب ۳۳			

چشم.....	۵۱
مدل‌های ابرو با توجه به	
استخوان‌بندی صورت.....	۵۱
چگونه مراقب ابروهایمان	
باشیم.....	۵۳
آرایش چشم‌ها.....	۵۴
اهمیت دقت در آرایش	
چشم‌ها.....	۵۴
بدترین خطا در آرایش چشم...۵۴	
چه کار کنیم تا سایه چشم حالت	
چروک پیدا نکند؟.....	۵۵
تأثیر سایه‌های مختلف بر	
حالت‌های چشم.....	۵۶
روش استفاده از مژه	
مصنوعی.....	۵۷
خط چشم.....	۵۸
گرم انواع چشم.....	۵۹
راه حل‌های مشکلات	
چشمی.....	۶۱
چشم‌های پف‌کرده.....	۶۱
درمان تیرگی و کبودی اطراف	
چشم.....	۶۲
درمان چین و چروک‌های	
اطراف و زیر چشم.....	۶۳

ماسک‌های مخصوص	
پوست‌های خشک.....	۳۵
ماسک‌های مخصوص براق	
شدن پوست.....	۳۷
ماسک‌های پاکسازی پوست	
(پیلینگ).....	۳۹
ماسک‌های مخصوص	
پوست‌های کدر و خسته.....	۴۰
ماسک‌های پیش از میهمانی.....	۴۲
ماسک مخصوص پوست‌های	
لک دار.....	۴۳
ماسک مخصوص پوست‌های	
جوش‌دار.....	۴۴
ماسک مخصوص پوست‌هایی	
با منافذ باز.....	۴۶



فصل دوم

رازهای آرایش و گرم صورت

راز کار گرمورها.....	۴۷
راز داشتن ابروهایی زیبا.....	۴۸
اهمیت ابروهای زیبا و	
جذاب.....	۴۸
۱۵ اصل طلایی در برداشتن	
ابرو.....	۴۹
تأثیر مدل ابرو بر حالت	

۷۹	مراقبت از لب‌ها
۸۱	رژگونه
۸۱	رژگونه مناسب
۸۱	آرایش گونه‌ها
	اشتباهات رایج در استفاده از
۸۲	رژگونه
	رابطه رنگ پوست و رنگ چشم
۸۳	با رنگ آرایش



فصل سوم

رازهای داشتن موهای زیبا

	چه اندازه به موهای خود
۸۵	اهمیت می‌دهید
	رازهای استحمامی دلچسب و
۸۶	مفید
	حمام شیر، راز تغذیه و نرمی
۸۸	پوست
	شستن و خشک کردن موهای
۸۸	بلند
۸۹	راز موهای براق
	ماسک طبیعی برای براق کردن
۹۱	موها
	یک نرم کننده و براق کننده مو،
۹۲	کاملاً طبیعی

۶۴	از بین بردن ورم چشم
۶۵	ریمل
۶۷	کرم پودر
	چه کرم پودری مناسب پوست
۶۷	شماست؟
	کلیدهای طلایی برای استفاده
۶۹	بهتر از کرم پودر
	پوشاندن چهره و روک‌های
۷۱	صورت
۷۱	گرم حلقه سیاه دور چشم
۷۲	گرم چشم‌های پف کرده
۷۲	گرم بینی و غبغب
	چگونه با کرم پودر، گونه‌ها را
۷۳	برجسته‌تر نشان دهیم؟
۷۴	آرایش لب‌ها
	رازهای انتخاب رژ لب
۷۴	مناسب
	رازهای کشیدن خط لب و زدن
۷۵	رژ لب زیبا
	گرم لب‌ها و راه‌های برطرف
۷۶	کردن عیب‌های لب
	چگونه لب‌ها را برجسته‌تر نشان
۷۸	دهیم؟
۷۸	خطاهای آرایش لب

تغییر آرایش با تغییر رنگ موی	به موهای خود مدل بدهیم..... ۹۲
سر..... ۱۰۰	مدل مو برای خانم‌های لاغر با
مدل‌های کوتاهی مو با توجه به	گردن‌های کشیده..... ۹۳
فرم صورت..... ۱۰۱	مدل مو برای خانم‌های چاق با
کلیدهای جادویی براق کردن	قدی کوتاه..... ۹۳
موهای بلوند و موهای تیره... ۱۰۲	مدل مو برای خانم‌هایی با اندام
مراقبت از انواع موها..... ۱۰۲	پر و صورت بیضی..... ۹۳
مراقبت از موهای خشک..... ۱۰۲	۱۰ راز برای عقب انداختن
مراقبت از موی چرب..... ۱۰۳	سفیدی زودرس موها..... ۹۴
مراقبت از موهای رنگ	ماسک‌های موی سر..... ۹۶
کرده..... ۱۰۴	ماسک‌های طبیعی برای براق
مراقبت از موی بافته..... ۱۰۴	کردن موها..... ۹۶
مشکلات شایع موی سر..... ۱۰۴	ماسک‌های طبیعی برای نرم
موخوره..... ۱۰۴	کردن موها..... ۹۷
چرا موها دچار موخوره	ماسک‌های طبیعی برای تقویت
می‌شوند؟..... ۱۰۴	موها..... ۹۷
درمان موخوره..... ۱۰۵	ماسک مخصوص موهایی که
ریزش مو..... ۱۰۶	دچار موخوره شده‌اند..... ۹۸
درمان ریزش مو..... ۱۰۷	ماسک طبیعی برای موهای
شوره سر..... ۱۰۸	شکننده..... ۹۸
چگونه شوره سر خود را درمان	رازهایی طلایی برای موهای
کنیم..... ۱۰۸	رنگ شده..... ۹۹
ویژگی‌های یک برس خوب و	رنگ موی مناسب ما چه رنگی
برس زدن خوب..... ۱۱۰	است؟..... ۹۹



فصل چهارم

راز داشتن دست‌هایی زیبا

مراقبت دست‌های خود
باشید! ۱۱۱

ماسک‌های مخصوص
دست ۱۱۳

ماسک برای نرم کردن
دست ۱۱۳

ماسک برای روشن کردن
پوست دست ۱۱۴

ماسک برای دست‌های زبر و
خشن ۱۱۴

ماسک برای از بین بردن
سلول‌های مرده پوست دست ۱۱۵

راه برطرف کردن سیاهی
آرنج ۱۱۵

مراقبت از ناخن‌ها ۱۱۶

چه بخوریم تا ناخن‌هایی زیبا و
محکم داشته باشیم ۱۱۶

کلیدهای طلایی برای سفید
کردن و براق کردن ناخن ۱۱۷

ماسک تقویت ناخن ۱۱۸

راه حل برای ناخن‌هایی که از
وسط می‌شکنند ۱۱۸

راه حل برای کسانی که

ناخن‌های نرم دارند ۱۱۹

راه حل برای کسانی که

ناخن‌های خشک دارند ۱۲۰

ناخن‌های مصنوعی را کنار

بگذارید! ۱۲۰

مراقبت‌های کلی از

ناخن‌ها ۱۲۰

اصول مانیکور کردن

ناخن‌ها ۱۲۲

چگونه به شکلی زیبا لاک

بزنیم ۱۲۳



فصل پنجم

رازهای داشتن پاهایی زیبا

مراقبت از پاها ۱۲۵

از بین بردن ترک پا ۱۲۶

پدیکور ۱۲۷

ناراحتی‌ها و شکایت‌های شایع

پا ۱۲۹

قارچ انگشتان پا ۱۲۹

پینه ۱۲۹

ناخن تورفته ۱۳۰

میخچه ۱۳۰

رفع خشکی ساق پا ۱۳۰

فصل ششم

کلیدهای طلایی زیبا
لباس پوشیدن



چه لباسی به رنگ پوست من

می‌آید ۱۴۲

ست کردن رنگ‌های لباس با

یکدیگر ۱۴۴

ست کردن رنگ خاکستری ... ۱۴۴

ست کردن رنگ زرد ۱۴۴

ست کردن رنگ قرمز ۱۴۵

ست کردن رنگ بنفش ۱۴۵

ست کردن رنگ قهوه‌ای ۱۴۶

چه آرایشی به رنگ لباس من

می‌آید ۱۴۶

آرایش مخصوص لباس

سفید ۱۴۷

آرایش مخصوص لباس

کرم ۱۴۷

آرایش مخصوص لباس

زرد ۱۴۷

آرایش مخصوص لباس

آبی ۱۴۸

آرایش مخصوص لباس

سبز ۱۴۹

آرایش مخصوص لباس

بنفش ۱۴۹

آرایش مخصوص لباس

چه لباسی بپوشیم که قد بلندتر

و لاغرتر جلوه کنیم ۱۳۱

چه لباسی بپوشیم که کمر

باریک‌تر به نظر بیایم ۱۳۲

چه لباسی بپوشیم که کوتاه‌تر و

پُرتر به نظر بیایم ۱۳۳

پوشاندن معایب اندام با خوب

لباس پوشیدن ۱۳۴

لباس مناسب برای خانم‌هایی

که شانه‌های پهن دارند ۱۳۵

لباس مناسب برای خانم‌هایی

که شکم‌های بزرگ دارند ۱۳۶

لباس مناسب برای خانم‌هایی

که سینه‌های بزرگ دارند ۱۳۷

لباس مناسب برای خانم‌هایی

که پایین تنه بزرگی دارند ۱۳۸

لباس‌های راه راه ۱۳۹

چه لباسی، مناسب چه مکانی

است ۱۳۹

آرایش موی سر متناسب با

لباس ۱۴۱





فصل هفتم

رازهای عطر و ادکلن

- رازهای خرید عطر یا
ادکلن ۱۵۹
- عطر مخصوص مکان‌های
مختلف ۱۶۰
- رازهای ماندگارتر شدن بوی
عطر یا ادکلن ۱۶۱
- نکات مهم استفاده از مام‌ها و
دئودورانت‌ها ۱۶۲



فصل هشتم

نکات ظریف خرید و مراقبت

از طلا و جواهرات

- چگونه رنگ طلا یا جواهری
مناسب پوست شماست؟ ۱۶۳
- رازهای خرید طلا و
جواهر ۱۶۴
- ست کردن سنگ‌های قیمتی با
رنگ لباس ۱۶۶
- تمیز کردن طلا و جواهر ۱۶۷
- براق کردن طلا و جواهر ۱۶۷
- نگهداری و مراقبت از طلا و
جواهر ۱۶۸

- صورتی ۱۵۰
- آرایش مخصوص لباس
قرمز ۱۵۰
- آرایش مخصوص لباس
زرشکی ۱۵۱
- آرایش مخصوص لباس
قهوه‌ای ۱۵۱
- آرایش مخصوص لباس
مشکی ۱۵۱
- انواع اندام‌ها ۱۵۲
- لباس مناسب اندام ساعت شنی
..... ۱۵۲
- لباس مناسب اندام گلابی ۱۵۳
- لباس مناسب اندام سیب ۱۵۳
- نگهداری و مراقبت از لباس‌های
مجلسی ۱۵۴
- چند نکته برای
جین پوش‌ها ۱۵۵
- نگهداری و مراقبت از لباس‌های
تیره و جین ۱۵۶
- دقت در انتخاب و خرید لباس
زیر ۱۵۶
- نگهداری و مراقبت از لباس
زیر ۱۵۷

فصل نهم

رازهای خرید کیف و کفش

- انتخاب کیف مناسب ۱۶۹
- خرید کفش پاشنه بلند ۱۷۰
- کفش مناسب بارداری ۱۷۲
- انتخاب مدل کفش با توجه به
نوع پا ۱۷۲
- چگونه کفش مناسب
بخریم؟ ۱۷۳

فصل دهم

به جنگ پیری بروید!

- جوانی و تازگی پوست ۱۷۵
- بادام خواص ضد پیری
دارد ۱۷۶
- هویج زیاد بخورید! ۱۷۶
- پوست خود را تقویت کرده و
مرطوب نگهدارید ۱۷۶
- پوست خود را براق کنید! ۱۷۷
- مراقب جلا و درخشندگی
موهایتان باشید ۱۷۷
- پوستی صاف و بدون چین و
چروک ۱۷۸
- راز دندان‌های سفید و زیبا ۱۷۸

- سیاهی و گودی دور چشمانتان
را از بین ببرید! ۱۷۸
- راز روشنی و خوشرنگی
پوست ۱۷۹
- استفاده از مرطوب کننده‌ها را
فراموش نکنید! ۱۷۹
- ویتامین E یا اکسیر جوانی ... ۱۸۰
- یک ماسک طبیعی
ضد چروک ۱۸۰
- ضد آفتاب را فراموش
نکنید! ۱۸۰
- پوست خود را سفت و شاداب
کنید ۱۸۱
- غذاهای سرخ کردنی را کنار
بگذارید! ۱۸۱
- هنگام صحبت کردن به صورت
خود شکل ندهید! ۱۸۲
- زیاد از صابون استفاده
نکنید! ۱۸۲
- کمی تغییر در آرایش و مدل
مویتان بدهید! ۱۸۲
- راز تازگی و شادابی لب‌ها ۱۸۳
- انبه و کیوی زیاد بخورید ۱۸۳
- انگور قرمز بخورید تا دیرتر پیر

راز داشتن کمری باریک و
شکمی صاف..... ۱۹۰
سالادی برای آب کردن چربی
شکم و کمر باریک شدن ۱۹۲



فصل یازدهم

نسخه غذایی برای داشتن

پوستی زیبا و شاداب

پوست ما آینه تغذیه
ماست..... ۱۹۳
مواد غذایی
آنتی اکسیدان دار..... ۱۹۶



فصل دوازدهم

زیبایی و آرایش در همه

زمان ها و همه فصول

آرایش مناسب فصل
تابستان..... ۱۹۹
آرایش مناسب فصل
زمستان..... ۲۰۱
آرایش مناسب روز یا آرایش
مات..... ۲۰۲
آرایش مناسب شب یا آرایش
براق..... ۲۰۴
آرایش طبیعی..... ۲۰۵

شویدا!..... ۱۸۴
راز دندان های سفید و
درخشان..... ۱۸۴
رژیم های غلط غذایی را کنار
بگذارید..... ۱۸۴
خوردن میوه ها و سبزیجات
تازه را فراموش نکنید!..... ۱۸۵
تأثیر پرتقال در پیشگیری از
چین و چروک پوست..... ۱۸۵
نقش سیر در جوان ماندن
پوست..... ۱۸۶
سیگار را ترک کنید!..... ۱۸۶
لیمو، از پیری پوست جلوگیری
می کند!..... ۱۸۶
راه حلی جادویی برای رفع چین
و چروک های صورت..... ۱۸۷
قبل از خوابیدن آرایش صورت
را پاک کنید..... ۱۸۷
ویتامین A یا ویتامین ضد
چروک بخورید!..... ۱۸۸
خواب آرامی داشته باشید..... ۱۸۸
صورت خود را ماساژ
بدهید..... ۱۸۸
تناسب اندام..... ۱۸۹

- زیبایی در شب عروسی ۲۰۷
- زیبایی در بارداری ۲۰۸
- لباس دوران بارداری ۲۰۸
- لباس‌های مجلسی بارداری ... ۲۰۹
- با ترک‌های بارداری چه کنیم؟ ۲۱۱
- آیا اپیلاسیون در بارداری اشکال دارد؟ ۲۱۱
- اپیلاسیون ۲۱۲
- طرز استفاده از مومک ۲۱۲
- کرم‌های موبر ۲۱۳
- بند انداختن یا استفاده از تیغ؟ ۲۱۴
- پاک کردن آرایش ۲۱۵



بارها پیش آمده بود که با خواندن کتاب‌های آرایشی دریافتیم که به کار بستن روش‌هایی که در این کتاب‌ها گفته شده یا مقرون به صرفه نیست و یا آنقدر پیچیده و دشوار است که انجام آن روش‌ها به سختی امکان‌پذیر است و یا آنکه تهیه مواد و وسایلی که در آن کتاب‌ها برای آرایش و زیبایی بازگو شده به هیچ وجه مقدور نمی‌باشد. این امر بهانه‌ای شد برای تألیف و نوشتن کتابی به نام «۱۰۰۱ راز آرایش و زیبایی».

در این کتاب سعی گردیده که نکات کلیدی و در واقع نکته‌هایی که معمولاً هنگام آرایش به آنها توجهی نمی‌شود یا از نظرها پنهان هستند و نیز رازهای زیبایی که باید هر زنی به آنها توجه داشته باشد، به ساده‌ترین قلم و روان‌ترین نوشتار بیان گردد.

خوب است شما خواننده گرامی پیش از استفاده از بخورها، ماسک‌ها و سایر دستورالعمل‌های بهداشتی که در این کتاب بیان شده با پزشک متخصص پوست خود مشورت کنید و از حساسیت احتمالی پوست خود نسبت به این مواد آگاه شوید.

رعایت نکات مطرح شده در این کتاب، که سعی شده به صورت گام به گام برای شما خواننده گرامی عنوان شود، کمک زیادی می‌کند تا چهره‌ای متفاوت و ظاهری آراسته‌تر پیدا کنید.

اعظم قاسمی

تهران، پاییز ۱۳۸۹