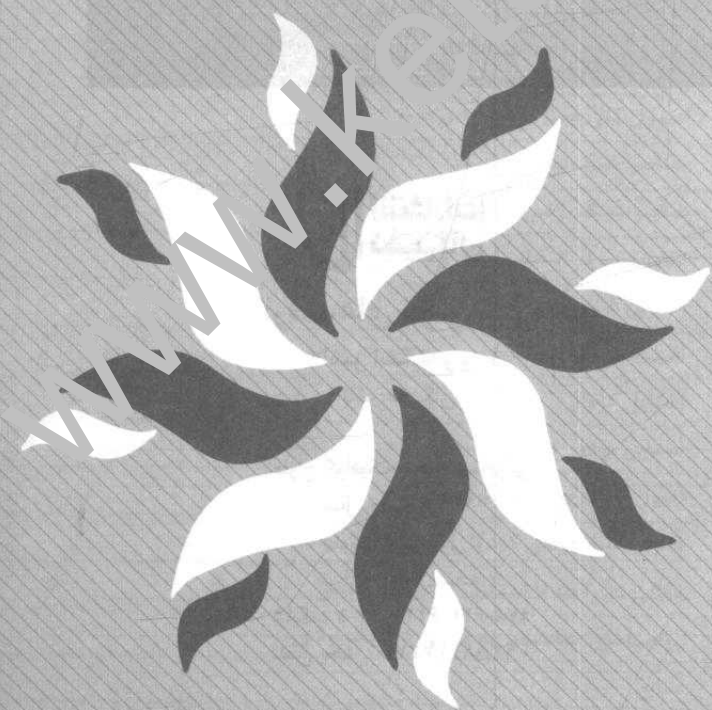


۲۰۱

ترفندهای خوش تیپی

امیر اسکندری



سرشناسه: اسکندری، امیر، ۱۳۷۰ -

عنوان و نام پدیدآور: ترندهای خوش تیپی / امیر اسکندری.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات نخبگان، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۸۰ ص. ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۲۱-۱۷-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیفا

موضوع: پوشاک -- جنبه های اجتماعی

Clothing and dress -- Social aspects: موضوع

موضوع: پوشاک

Clothing and dress: موضوع

موضوع: زیبایی شخصی

Beauty, personal: موضوع

رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ ت ۴ ۵ الف / GT۵۲۵

رده بندی دیویی: ۳۹۱

شماره کتابشناسی ملی: ۵۵۰۵۹۷۴

انتشارات
نخبگان

ترندهای خوش تیپی

امیر اسکندری

ناشر: نخبگان

طراح گرافیک: محمود محرابی

سال چاپ: ۱۳۹۷

نوبت چاپ: اول

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۲۱-۱۷-۷

تلفن پخش: ۰۹۳۵۸۴۷۷۳۷۰

فهرست مطالب

۴	مقدمه
۵	فاکتورهای موجود در لباس و تأثیر آنها بر سلامت
۸	تأثیر رنگ پوشاک بر سلامت
۱۰	تأثیر لباس‌های تنگ بر سلامت
۱۰	اصول مهم شیک‌پوشی
۱۳	قد و بلند و نظر رسیدن
۱۴	چاق و به نظر رسیدن
۱۵	لباس‌های مناسب اندام
۱۷	لباس و رنگ پوست
۱۹	لباس و زیورآلات (اکسسوری)
۲۵	لباس و مناسبت‌های خاص
۲۹	لباس و موقعیت‌ها
۳۹	اصول کلی ست کردن لباس‌ها
۴۴	عناصر شیک‌پوشی خانم‌ها
۴۸	عناصر شیک‌پوشی آقایان
۵۲	نکات مهم در انتخاب لباس و استایل آقایان چاق
۵۶	استایل غیررسمی آقایان
۶۰	اشتباهاتی که شیک‌پوشی را از بین می‌برند
۶۲	استایل کژوال
۶۵	استایل بوهو
۶۷	اصول شیک‌پوشی دختران جوان
۷۰	اصول شیک‌پوشی کودکان
۷۴	نکاتی در رابطه با استفاده از عینک آفتابی
۷۷	توصیه‌های متخصص مد در مورد شیک‌پوشی
۸۰	منابع

مقدمه

پوشاک، نه بر اساس امری تصادفی یا خواسته‌ای فردی بلکه بر مبنای تفکرات و نیازهای اقلیمی، مادی و معنوی اقوام به وجود آمد و آینه تمام‌نمایی از تاریخ زندگی بشر گشت که طی قرون و اعصار در سرزمین‌های گوناگون شکل گرفت و تحول یافت. لباس به عنوان نمادی از شخصیت انسان‌ها، بیان‌گر رازهای درونی افراد است که نشان می‌دهد شخص چه ایدئولوژی و افکاری را در زندگی خویش دنبال می‌کند و به عنوان یکی از اولین نیازهای انسان و وسیله‌ای که تقریباً به طور دائم در تماس با بدن است دارای تأثیرات متفاوتی است که به عنوان عاملی جهت حفظ سلامت نیز تلقی می‌گردد. پوشش مناسب و به دور از تقلید کورکورانه، نشان‌دهنده صحت عقل و سلامت روح است و عوامل مختلفی از جمله راحتی جسمی، راحتی گرمایی و راحتی روانی (که همان‌ها را لباس می‌گویند) است که افراد در مقابل پوشاک مختلف با جنس‌ها، مدل‌ها و رنگ‌های مختلف در خود احساس می‌کنند، سن، موقعیت، درآمد، فرهنگ و جنسیت در انتخاب نوع، طرح و رنگ لباس مؤثرند. از میان این عوامل سن افراد در انتخاب لباس مناسب، جای اهمیت بیشتری است و با توجه به خصوصیات انسان در هر دوره‌ای از زندگی (نوزادی، کودکی، جوانی، پیری) انتخاب خاصی می‌طلبد. از آنجایی که پوشیدن لباس یک ضرورت محسوب می‌شود، هر کس میل دارد به آراسته‌ترین و خوشایندترین شکل ممکن این نیاز را برآورده نماید و این اقدام زمانی بیشتر اهمیت می‌یابد که شخص در شرایط و موقعیت‌های گوناگون نیاز به پوشش‌های مختلف دارد و ناگزیر از انتخاب‌های متعدد است. این کار هنگامی که شخص می‌خواهد از اکسسوری (وسایل تزئینی) استفاده کند و لباس خود را با کیف و کفش، عین و رقعیت اجتماعی یا مکانی که در آن حضور می‌یابد به گونه‌ای خوشایند، هماهنگ سازد دشوارتر می‌شود. امروزه شیک‌پوشی و خوش‌لباس بودن اهمیت زیادی دارد و لباس بیش از آنچه تصور می‌رود، حرف برای گفتن دارد. بنابراین به اطلاعات تخصصی‌تری نیاز است تا این هماهنگی‌ها به شکلی مطلوب صورت گیرند؛ چرا که ظاهر هر شخص می‌تواند نشان‌دهنده شخصیت او باشد. خوش‌لباس بودن

همراه با آمادگی و متناسب بودن با مناسبت‌های خاص یکی از موارد تأثیرگذار در روابط اجتماعی است. تعداد افرادی که درست قبل از حضورشان در یک مراسم، لباس می‌خرند و در عین حال عالی به نظر می‌رسند، انگشت‌شمار است؛ چراکه انتخاب لباس مناسب که از همه لحاظ خوب باشد، کار چندان آسانی نیست. همان‌طور که پیش‌تر بدان اشاره شد موقعیت، سن، فصل، رنگ پوشش و بسیاری از فاکتورهای دیگر در انتخاب لباس مناسب دخالت دارند که بی‌دستی می‌تواند به هر یک از آنها می‌تواند این انتخاب را با شکست مواجه کند. حتی اگر لباس گران‌قیمتی خریداری شده باشد. بنابراین شیک‌پوشی هنری است که با تعهد و مطالعه باید کسب شود. از این رو این کتاب تدوین شده است تا این اطلاعات را در اختیار خواننده قرار دهد و امید است مفید و مؤثر واقع گردد.

فاکتورهای موجود در لباس و تأثیر آنها بر سلامت

برخی از ویژگی‌های لباس مانند رنگ، جنس، مدل و اندازه آن تا حدودی بر سلامت انسان تأثیرگذارند که در علم کلاسیک بررسی و مورد آزمایش قرار گرفته‌اند. با آزمایشاتی که در تأثیر رنگ‌ها بر انسان انجام شد، مشخص گردیده که از میان تمام رنگ‌ها، رنگ سفید از اهمیت بیشتری برخوردار است و کاربرد بیشتری جهت حفظ سلامتی انسان دارد. پوشاک پنبه‌ای و کتان نیز بهترین پوشاک از نظر سنجیت با بدن انسان هستند. پوشاکی که تنگ باشد، خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف مثل تنگی نفس، اختلال خون‌رسانی، خستگی، مشکلات گوارشی، حساسیت و آلرژی پوستی را افزایش می‌دهند. عوامل تأثیرگذار با توجه به جنس لباس به سه دسته کلی تقسیم می‌شوند: تولید و انتقال بار الکتریکی، قابلیت نفوذ و بازتاب و دفع تشعشعات درونی و بیرونی. هر یک از این عوامل به گونه‌ای می‌توانند با توجه به جنس لباس متغیر باشند و آثار متفاوتی را ایجاد کنند. در میان همه انواع پوشاک، آنهایی که از جنس پنبه یا کتان تهیه شده باشند، مناسب‌ترین پوشاک محسوب می‌شوند؛ چرا که بار الکتریکی را در بدن افزایش نمی‌دهند و بدین وسیله موجب آرامش اعصاب

و افزایش تحمل انسان می‌شوند و به دلیل داشتن شباهت بیشتر با پوست از نظر فیزیولوژیکی، قابلیت نفوذ بیشتری داشته و به دفع حرارت مازاد بدن کمک می‌نمایند و با جلوگیری از اختلالات ناشی از عدم دفع حرارت مازاد، سلامت انسان را تضمین می‌کنند.

الیاف مصنوعی

امروزه بر اثر پیشرفت تکنولوژی و علم شیمی، الیاف مصنوعی جای الیاف طبیعی را گرفته‌اند. متأسفانه این الیاف هیچ‌گونه سختیتی با شرایط طبیعی و بیولوژیکی بدن ندارند و به شکل‌های مختلف منشأ اختلالات گوناگونی را در بدن می‌نمایند. هر پوشاکی که با الیاف مصنوعی تولید می‌شود، خاصیت الکتریسیته‌رسانی به‌در نتیجه ایجاد تحریک عصبی دارد. هادی گرماست و بدن را دچار احساس گرمای زیادی می‌کند و از آنجایی که الیاف مصنوعی جاذب عرق بدن نیستند، باعث ابرشی و تحریک پوستی می‌شوند.

پارچه‌های ابریشمی

پارچه‌های ابریشمی از ابریشم که نوعی الیاف حیوانی است، تهیه می‌شوند. این پارچه‌ها زیبا و لطیفند و همانند پشم قدرت زیادی در جذب آب دارند و قلیایی‌های ضعیف مانند صابون و آبریاک، اثر بسیار ناچیزی روی آن می‌گذارند. هادی حرارت نبوده و حرارت را در خود نگه می‌دارند. این پارچه‌ها نقش عایق را ایفا و از دفع و انتقال بار الکتریکی بدن به خارج جلوگیری می‌کنند و طبعاً اثرات مضرى نسبت به وضع مزاجی فعال و حساس مردان به دنبال دارند، زیرا به طور طبیعی سوخت‌وساز در بدن مردان بیشتر است و نباید با عوامل محرک دیگری تحریک شود و به همین دلیل برای بدن مردان مناسب نیست.

پارچه‌های پشمی

پشم، الیاف حیوانی است که از پروتئین مخصوصی به نام کراتین تشکیل شده

است. از خواص فیزیکی پشم می‌توان به خاصیت ارتجاعی آن، نازکی و ظرافت، درخشندگی و شفافیت، استحکام، جذب رطوبت، گرمی و الکتریسیته‌دار بودن آن اشاره کرد. پارچه‌های تهیه شده از پشم به علت ذخیره شدن هوا در بین الیاف، عایق هستند و از دفع و انتقال حرارت و بار الکتریکی بدن به خارج جلوگیری می‌کنند و از این رو لایه گرم اطراف بدن را ثابت نگه داشته و موجب گرم اندن بدن می‌شوند و چون دارای خاصیت رطوبت‌پذیری و خلل و فرج هستند، عرق بدن را جذب کرده و آن را به آرامی تبخیر می‌کنند و بدین طریق حرارت بدن را در خود نگه می‌دارند.

پارچه‌های کتان

پارچه‌های کتانی دارای سطح صاف و درخشنده‌اند و زودتر از پنبه تمیز می‌شوند. جاذب آب و عرق بوده و با خیس شدن، باعث خنک شدن می‌شوند. چنانچه لباس زیر در چهار فصل از پارچه کتانی باشد، پوست بدن، نرم و لطیف می‌ماند و از لاغری غیرطبیعی مسعت به عمل می‌آید. با توجه به صاف بودن سطح ظاهری الیاف کتان، این پارچه نسبت به آلودگی و باکتری‌ها حساس است. از این خاصیت برای موارد بهداشتی استفاده شده و معمولاً برای تهیه روپوش پزشکان و دستمال جیبی از آن بهره می‌برند.

پارچه‌های پنبه‌ای

پارچه‌هایی که از الیاف پنبه (نخی) تهیه می‌شوند، هادی حرارت هستند و حرارت بدن را به بیرون منتقل می‌کنند در نتیجه خنک هستند. عایق حرارتی مناسبی محسوب می‌شوند و تهویه بدن با این پارچه‌ها بهتر صورت می‌گیرد. این پارچه‌ها در برابر ساییدگی مقاوم‌اند و به راحتی لکه‌گیری و شستشو می‌شوند. در سراسر جهان برای پانسمان سوختگی‌ها و زخم‌ها از پارچه‌های پنبه‌ای خالص استفاده می‌شود چراکه این پارچه‌ها با خواص منحصر به فرد خود موجب بهبود سریعتر زخم می‌شوند و هیچ گزارشی راجع به حساسیت پوست در برابر منسوجات پنبه‌ای داده نشده است.

تأثیر رنگ پوشاک بر سلامت

پزشکان بر این باورند که رنگ، هم درونی و هم بیرونی است و رنگ‌ها در سطحی از انرژی، جسم و روان انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهند. بر اساس دانش رنگ‌شناسی، رنگ تأثیری خاص بر موجود زنده و همین‌طور بر سرشت انسان می‌گذارد و انسان می‌تواند رنگ‌ها را در ذهن خود از هم تفکیک کند و تجربه نشان داده است که هر رنگ احساس متفاوتی در ما به وجود می‌آورد.

خواص رنگ آبی

رنگ آبی با صراوت و شفافیت خود موجب آرامش درونی می‌شود و نشانگر امنیت، صلح و نفاذ است. کشش عضلانی را نیز کاهش می‌دهد، بنابراین برای کسانی که دچار خون‌ریزی دارند، مناسب و آرام‌بخش نبض و تنفس بوده و موجب کاهش فشار خون می‌شود و روی بخش پاراسمپاتیک سیستم عصبی خودکار تأثیر می‌گذارد. سردرد و مسکن است و مخصوصاً برای دردهای عصبی و هیجانات، افراد وسواسی و مبتلایان به هذیان و توهم و تب و افراد مبتلا به اختلال خواب مفید است. مگس‌ها از آن گریزان و پشه‌ها جاذب آن هستند.

خواص رنگ زرد

رنگ زرد حالت گرم‌کنندگی دارد. اگر روشن باشد نگاه به آن باعث مسرت و شادی و اگر به نارنجی متمایل باشد هیجان‌انگیز بوده و نبض را به آرامی افزایش می‌دهد. از بقیه رنگ‌ها زودتر دیده می‌شود، از این رو برای جلب توجه مورد استفاده قرار می‌گیرد. نشان شادمانی است و حالاتی از جمله امیدواری ایجاد می‌کند و گاهی می‌تواند منجر به انقباض عضله گردد.

خواص رنگ سبز

ایجاد آرامش و سرور می‌کند و باعث تعادل روحی و افزایش درک و تحمل

