

خود آرایی و زیبایی

پوست، صورت و مو



مؤلف: هانیه صفری



مردانه	صفری، هانیه
عنوان و نام پدیدآور	خودآرایی و زیبایی پوست، صورت و مو/ مؤلف: هانیه صفری
مشخصات نشر	تهران: آذرپان، ۱۳۹۳
مشخصات ظاهری	۴۴۳ ص؛ ۱۷ x ۱۱ م.م.
شابک	978-600-7665-05-3
وضعیت فهرست نویسی	فیدیا
یادداشت	چاپ سوم
موضوع	آرایش
موضوع	زیبایی شخصی
موضوع	پوست -- مراقبت و بهداشت
موضوع	مو -- آرایش -- بهداشت
موضوع	نوازم آرایش
رده بندی کنگره	۱۳۹۳ غ ۷ ص/ ۴۴۴ TT9۵۷
رده بندی دیویی	۶۴۴/۷۲
شماره کتابشناسی ملی	۳۴۵۰۱۰۵

به نام خدا



دفتر انتشارات آذرپان - تبریز (۰۴۱۳)
تلفن: ۵۵۶۷۴۸۲ همراه: ۰۹۱۳۳۱۷۷۵-۵

نام کتاب: خود آرایی و زیبایی پوست، صورت و مو مؤلف: هانیه صفری

ناشر: انتشارات آذرپان چاپ: کیهان

تعداد صفحه: ۴۴۴

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

سال: ۱۳۹۳

قطع: جیبی

نوبت چاپ: چاپ سوم (برای ناشر اول)

قیمت: ۱۲۵۰۰۰ ریال

ISBN:

شابک:

978-600-7665-05-3

۹۷۸-۶۰۰-۷۶۶۵-۰۵-۳

سایت اینترنتی: www.zargalam.com ایمیل: info@zargalam.com

حق چاپ و انتشار دائم محفوظ است به انتشارات آذرپان

نشانی: تبریز - خیابان امین - پاساژ ولیعصر

بسم الله الرحمن الرحيم

فهرست مطالب

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
۶۴	تناسب رنگ	۹	مقدمه
۶۸	رنگ های مناسب	۱۱	هنر آرایش
۷۲	آرایش پوست تیره	۱۸	خود را زیباتر کنیم
۷۳	آرایش پوست سبز	۲۱	خودتان آرایش کنید
۷۶	آرایش پوست برنزه	۲۳	خود آرایشی
۷۷	آرایش و زمستان	۳۶	آرایش ساده و فوری
۸۱	آرایش چشم	۳۷	زیبایی بدون آرایش
۸۲	نکات مهم قبل آرایش	۴۰	آرایش ملایم
۸۲	آرایش انواع چشم ها	۴۳	دگرگونی چهره
۸۳	آرایش چشم با فاصله	۴۵	آرایش ۵ دقیقه ای
۸۳	آرایش چشم نزدیک	۴۷	آرایش در ۱۰ مرحله
۸۴	پف کردگی چشم	۵۱	۵ سال جوان تر
۸۵	آرایش با عینک	۵۴	آرایش اروپایی
۸۹	انواع آرایش چشم	۵۹	نکات زیبایی بخش
۹۱	ریمل	۶۳	آرایش و رنگ پوست

۱۴۰	قواعد برداشتن ابرو	۹۲	خط چشم
۱۴۲	رنگ مداد ابروی شما	۹۳	نکات آرایش چشم
۱۴۳	بهترین کمان ابرو	۹۷	براق شدن سفیده چشم
۱۴۳	نکات مهم برداشتن ابرو	۹۹	سیاهی دور چشم
۱۴۵	رنگ ابرو و رنگ موها	۱۰۰	بهداشت و زیبایی چشم
۱۴۵	۶ گام برای ابروی زیبا	۱۰۱	سایه چشم در ۴ مرحله
۱۴۷	تاتو کردن ابرو	۱۰۴	۸ روش طلایی
۱۴۸	مراقبتهای پس از تاتو	۱۰۷	درمان کبودی زیر چشم
۱۴۹	خطرات تاتو کردن	۱۰۷	خط چشم زیبا
۱۵۰	استریل کردن تاتو	۱۰۸	انواع خط چشم
۱۵۲	پاک کردن تاتو	۱۱۳	خط چشم و حالت مختلف
۱۵۴	مدل ابرو	۱۱۴	خط چشم و سایه ملایم
۱۵۷	مدل های مختلف ابرو	۱۱۷	خود آرایی چشم
۱۵۸	آرایش ابرو	۱۲۲	روش های دیگر
۱۶۱	آرایش پلک ها	۱۲۳	کشیدن خط چشم
۱۶۲	جراحی زیبایی پلک	۱۲۵	لنزهای چشمی
۱۷۲	آرایش مژه های صاف	۱۳۴	کمپرس چشم
۱۷۳	گیاهی برای مژه ها	۱۳۵	آرایش ابرو
۱۷۳	مژه مصنوعی	۱۳۶	زیبایی ابروها

۲۱۳	بُخور صورت	۱۷۵	سایه در فرم های
۲۱۵	بهترین رنگ رژ گونه	۱۷۸	طرز کشیدن خط چشم
۲۱۷	برآمدگی روی بینی	۱۸۱	آرایش لب ها
۲۱۷	جوان سازی پوست	۱۸۳	خط لب
۲۱۹	راز زیبایی صورت	۱۸۳	برجسته نشان دادن لب
۲۲۱	جلوگیری از افتادگی	۱۸۴	انتخاب رنگ لب
۲۲۳	فواید ماساژ صورت	۱۸۵	رنگ رژ لب مناسب
۲۲۶	کشش پوست صورت	۱۸۶	فرم دادن اندازه لب
۲۲۷	لوسیون گیاهی صورت	۱۸۷	خشکی و ترک لب ها
۲۲۹	آرایش ناخن	۱۸۹	آرایش لب در ۶ مرحله
۲۳۰	ناخن های زیبا و سالم	۱۹۰	گریم لب
۲۳۲	مراقبت از ناخن ها	۱۹۱	زیاده روی رژ لب
۲۳۳	ناخن های بلند	۱۹۲	۱۰ دستور لب سالم
۲۳۴	۷ دستور برای ناخن	۱۹۵	آرایش گونه و صورت
۲۳۵	نکاتی برای رشد کردن	۱۹۶	آرایش صورت
۲۳۷	چگونه ناخن سالم	۱۹۸	آرایش گونه
۲۴۰	تقویت ناخن	۱۹۸	پاکسازی و آماده کردن
۲۴۳	مراقبت از ناخن	۲۰۰	آرایش صورت مرحله ای
۲۴۵	محصولات بهداشتی	۲۰۷	آرامش عضلات
۲۴۷	مراقبت از دست ها	۲۱۰	آرایش تکمیلی

۳۰۴	حالت دادن به مو	۲۵۱	به هنگام آرایش
۳۰۶	خشکی موها	۲۵۲	شکستگی ناخن ها
۳۱۰	نرم کننده	۲۵۴	سوهان زدن و شکل
۳۱۵	درخشان کردن مو	۲۵۶	برجستگی های روی
۳۱۵	موهای چرب	۲۵۷	جوانتر کردن دست ها
۳۲۰	قرمزی موها	۲۵۹	پاک کننده های لاک
۳۲۳	زیبا شدن موهای بدفرم	۲۶۱	زیبایی و موها
۳۲۷	موهای سفید	۲۶۲	ریزش موها
۳۲۸	اتوی موی سر	۲۶۳	مراقبت از موها
۳۲۹	عوارض دکلره	۲۶۴	تقویت موهای مژه
۳۳۱	فر موقت	۲۶۶	علل ریزش مو خانمها
۳۳۴	استفاده صحیح شوار	۲۶۸	نکات مهم برای سلامت
۳۳۶	انواع رنگ مو	۲۷۸	رابطه غذا و موهای زیبا
۳۳۸	انتخاب رنگ مو	۲۸۲	مراقبت از موهای بلند
۳۳۹	توصیه برای رنگ مو	۲۸۶	شستشوی موهای بلند
۳۴۵	رنگ کردن مو با شامپو	۲۸۹	چگونه رشد موها را ...
۳۴۶	موهای زاید	۲۹۱	نکات مفید
۳۵۵	از بین بردن موهای زائد	۲۹۴	خود آرایی مو
۳۵۹	نکات مهم	۲۹۷	مدل مو

۳۹۸	پاک کننده ها	۳۶۱	بند انداختن
۳۹۸	توصیه هایی پاک کردن	۳۶۲	موم انداختن
۴۰۱	محلول گیاهی	۳۶۵	خطاهای آرایشی
۴۰۲	پاک کننده بدن	۳۶۶	آرایش خوب یا زشت؟
۴۰۳	پاک کردن ریمل	۳۶۹	خطاهای مرسوم
۴۰۴	پاک کردن خالکوبی	۳۷۵	استفاده از پاک کننده
۴۰۷	شیر پاک کن	۳۷۸۶	استفاده نکردن رتینوئید
۴۱۳	نکات مفید و محصولات	۳۷۶	وقت صرف کردن زیاد
۴۱۴	انواع کرم ها	۳۷۷	ماساژ صورت
۴۱۷	ضد آفتاب چرب	۳۷۷	شستن صورت
۴۱۸	فواید و مضرات کرم ها	۳۷۸	استفاده نکردن از ...
۴۲۱	کرم های آرایشی	۳۷۹	اشتباهات زیبایی موها
۴۲۴	انتخاب پودر و عطر	۳۸۴	اشتباه رایج رژ گونه
۴۲۶	مواد حفاظت کننده	۳۸۵	اشتباهات آرایش لب ها
۴۲۸	انواع کرم پودر	۳۸۶	زیاده روی استفاده از رژ
۴۳۳	انواع کرم های پوششی	۳۸۷	خطا در برنزه کردن پوست
۴۳۵	شامپوی مناسب	۳۸۹	خطا در تناسب رنگ
۴۳۶	اجزای تشکیل دهنده	۳۹۳	مشکلات ناشی از مواد
۴۳۷	مواد جانبی تشکیل	۳۹۴	از بین بردن اشتباهات
۴۳۹	شامپو کردن موها	۳۹۷	پاک کردن آرایش

۴۴۴	مرطوب کننده پوست ۳
۴۴۶	مرطوب کننده های دست
۴۴۷	کرم مرطوب کننده مناسب
۴۴۸	کالاهای تقلبی
۴۵۲	مارک های معتبر محصولات آرایشی
۴۵۳	فرآورده های ساخت کشور امریکا
۴۵۴	فرآورده های ساخت کشور فرانسه
۴۵۵	مارکهای زیر مجموعه L 'REAL
۴۵۶	فرآورده های ساخت کشور انگلیس
۴۵۶	مارکهای زیر مجموعه WELLA
۴۵۷	فرآورده های ساخت کشور آلمان
۴۵۷	فرآورده های ساخت کشور سوئیس
۴۵۸	فرآورده های ساخت کشور ترکیه

به نام خداوند زیبایی ها

مقدمه

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، 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 لوییای 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 یابد.

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 تأثیر 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.

هانیه صفری

زمستان ۱۳۸۸