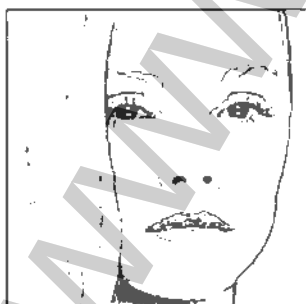


فصل اول

انواع چهره های آرایشی



هنگام مکاپ

مکاپ این توانایی را دارد که شما را در هر حالت و موقعیتی که پیش می آید قرار دهد و نیز می تواند شما را بیش از آنچه خود انتظار دارید بسازد و سبب خشنودی خاطر و جلب رضایت شما شود .

من همواره مجذوب انواع حالات و رنگهای مختلف مکاپ می شوم . بعضی افراد غالباً هنگام تغییر رنگ رژ لب یا سایه خود دچار تردید هستند اما انجام این کار یک روش پیروی از مد می باشد که ناخودآگاه شما آن را دنبال می کنید .

من خود معتقدم که باید رنگهای مختلف را امتحان نمود : بعضی اوقات یک ایده جدید و تازه ، نتایج موفقیت آمیزی در پی دارد - این کتاب به شما کمک می نماید تا به سادگی رنگها را انتخاب کرده و با هم ترکیب نمایید .

سعی کنید از مکاپ بعنوان یک روش برای بهتر نمودن صورت خود استفاده کنید - بعضی اوقات آرایش براق ، بعضی اوقات زیبا و گاهی طبیعی - انتخاب ها بسیار متنوع هستند که در اینجا مجموعه ای از نماهای متفاوت برای الهام بخشیدن به شما وجود دارد .

حتی اگر شما به آرایش و رنگ مد کاملاً توجه می کنید و ایده های ظریف برای ایجاد سبک های جدید را زود فرا می گیرید اما باز هم اگر ندانید که چگونه مکاپ را بطور صحیح بکار ببرید نتیجه آن مطلوب و زیبا نخواهد بود . اما اگر شما مدت زمانی را در جلوی آینه بگذرانید و اصول و قواعد ابتدایی را که بصورت مراحل قدم به قدم در بخشهای این کتاب آمده است تمرین کنید ، براحتی قادر خواهید بود آنها را بکار گیرید - بعنوان مثال استفاده از خط چشم مایع در یک مرحله ، برجسته نمودن گونه ها ، کشیدن خط لب و حتی بکار گیری مژه مصنوعی را برای شما آسان می سازد . برای کسب نتیجه کاملاً موفقیت آمیز و رضایت بخش ، مکاپ باید روی صورت کاملاً تمیز که با کرم پودر یکنواخت پوشیده شده است بکار برده شود .

به همین دلیل پیروی از نکات بهداشتی مراقبت از پوست و آگاهی نسبت به نیازهای بخصوص نوع پوست شما کاملاً مهم است که همه این موارد بطور کامل در این کتاب توضیح داده شده است . شما همچنین باید سعی کنید تا برنامه مراقبتی خود را تا آنجا که ممکن است با روش پاک کردن نظیر ماسک تسکین بخش صورت توسعه دهید تنها به صورت اکتفا نکنید - بدن خود را نیز با انجام ماساژ تقویتی و سفت کننده در حمام مراقبت نمایید . هر روز مدت زمان معینی را برای خود صرف کنید تا احساس و ظاهر خوبی داشته باشید - این کتاب دارای نکات و ایده های مفیدی در این زمینه است . اما بخاطر بسپارید که قوائد نیز قابل تغییر هستند .

درمان سلولیت (ورم بافت زیر جلدی)

سلولیت یا ورم بافت - حالت نامطلوب و اثر ناخوشایندی روی پوست با ظاهری شبیه پوست پرتقال می باشد که بوسیله پوست چین و چروک دار و بخشهای فرورفته غالباً در مناطق ران ، کفل و باسن شکل می گیرد که بیشتر نشانه افزایش وزن ، رسوب و تراکم چربی و سموم ساخته شده در این بخشها می باشد .

هرکس می تواند دچار این عارضه گردد حتی افراد لاغر . ماساژ موضعی یکی از بهترین روشهای درمان سلولیت می باشد زیرا کمک می نماید تا قسمت زائد از بین برود و در نتیجه باعث نرم شدن و محکم تر شدن پوست می گردد .

بهرحال انجام هر تمرین یا ورزش برای بالای ساق ها نظیر دوچرخه یا آهسته تکان دادن آن نیز موثر است .

تقویت مناطق آسیب دیده

۱- با استفاده از روغن مخصوص ضد سلولیت ، روغن ماساژ یا لوسیون بدن ، باسن و کفل را با فشار دادن و بلند کردن گوشت با یک دست سپس با دست دیگر ماساژ دهید . در سرتاسر این مناطق جائیکه گوشت کافی در دست شما قرار می گیرد کار کنید .

۲- در صورت نیاز روغن بیشتری بکار ببرید و به آرامی از بالای زانو تا بالای ران و از پشت زانو تا قسمت کفل ماساژ دهید . این عمل را برای پای دیگر تکرار کنید .

۳- ران پا را از زانو بطرف بالا در پشت و جلو با استفاده از حرکات عمیق ماساژ داده و گوشت آن را فشار دهید و بلند کنید این عمل باعث تحریک گردش خون و ترشح غدد لنفاوی می شود . این کار را برای پای دیگر تکرار کنید .

۴- هر دو دست را اطراف پا درست بالای زانو بگیرید و گوشت آن را بطرف بالا به سمت ران پا بکشید . این عمل را برای پای دیگر تکرار کنید .

با حرکات سخت و محکم ،
گوشت ران پا را فشار داده
و بلند کنید .

کوانت، مری
دنیای هنر آرایش و زیبایی (مکاپ) مجموعه‌ای بسیار جذاب و متنوع
شامل انواع آرایش چهره / موی کوانت؛ مترجم فریده جهانگیری. —
تهران: فرین، ۱۳۸۴.
۱۱۲ ص: مصور، جدول.

ISBN 964-7247-25-7

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.
عنوان اصلی: Classic make - up and beauty, 1998.

۱. لوازم آرایش. ۲. زیبایی شخصی. الف. جهانگیری، فریده، ۱۳۵۲
—، مترجم. ب. عنوان.

۶۴۶ / ۷۲

TT ۹۵۷ / ۵۹۹
۱۳۸۴

۸۴-۲۳۰۱۰

کتابخانه ملی ایران



انتشارات فرین
FARIN PUBLICATION

نام کتاب: دنیای هنر آرایش و زیبایی (مکاپ)

مترجم: فریده جهانگیری

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: بهار ۸۵

تیراژ: ۳۰۰۰ جلد

لیتوگرافی: زرین گستر تلفن: ۳۹۱۸۱۷۶

چاپ: فرین

قیمت: ۳۸۵۰ تومان

شابک: ۷-۲۵-۷۷۴۷-۹۶۳-۷۲۴۷-۲۵-۷ ISBN 964-7247-25-7

فروشگاه شماره ۱: تهران - تهران نو، خیابان بلال حبشی، چهارراه حافظ پلاک ۱۸۷

تلفن: ۷۷۴۱۳۰۰۲، ۷۷۴۳۱۲۵۸، فاکس: ۷۷۲۵۴۶۰۳

فروشگاه شماره ۲: خیابان دماوند (تهران نو)، ایستگاه منصور آباد، پلاک ۵۹۳-۵

تلفن: ۷۷۸۱۲۱۵۵ - ۷۷۸۲۲۴۶۱

صندوق پستی: ۳۸۴/۱۷۴۴۵