

آرایشگر خود باشید

فاطمه حاجی زاده

با همکاری دریا زندی



سرشناسه	: زندی، دریا، ۱۳۵۷ -
عنوان و نام پدیدآور	: آرایشگر خود باشید / فاطمه حاجی زاده با همکاری دریا زندی.
مشخصات نشر	: تهران: جاجرمی، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	: ۱۶۰ ص.: مصور (رنگی): ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	: 978-964-2928-68-2
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: پوست — بهداشت
موضوع	: زیبایی شخصی
موضوع	: آرایش
شناسه افزوده	: حاجی زاده، فاطمه، ۱۳۶۳ -
رده بندی کنگره	: RL۱۳۹۲۸۷/۹۲۴
رده بندی دیویی	: ۷۲۶/۵۴۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۲۱۱۴۷۷



آدرس: خیابان انقلاب - خیابان ابوریحان - خیابان وحید نظری - پلاک ۳۰ - طبقه همکف
تلفن: ۳۸۲۱۰ ۶۶۹۷ - ۳۸۲۰ ۶۶۹۷ - ۴۵۰۲ ۶۶۹۷
فکس: ۶۶۴۶ ۶۷۷۸

آرایشگر خود باشید

نویسنده: فاطمه حاجی زاده با همکاری دریا زندی

صفحه آرای و طرح جلد: ستاره لیلازی

نوبت چاپ: اول (تابستان ۱۳۹۴)

تیراژ: ۲۰۰ جلد

قیمت: ۸۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۹۲۸-۶۸-۲ * 978-964-2928-68-2 ISBN

فهرست

مقدمه

بخش اول: پوست و مراقبت از آن

- ۷
- ۹
- ۱۱ (۱-۱) نکات لازم راجع به پوست و نگهداری آن
- ۱۵ (۱-۲) علل وقوع پیری زودرس
- ۱۵ (۱-۳) خطر استفاده بی رویه از لوازم آرایشی
- ۱۶ (۱-۴) نظافت پوست و پاک کننده ها
- ۱۶ (۱-۵) انواع ماسک های موثر برای پوست چرب و جوش دار
- ۱۹ (۱-۶) انواع ماسک های موثر برای پوست شل و چروک دار
- ۲۱ (۱-۷) انواع ماسک های موثر برای پوست های شاداب، نرم و...
- ۲۲ (۱-۸) انواع ماسک های موثر برای پوست های زیر و کم، دارای چین و...
- ۲۴ (۱-۹) انواع ماسک های مناسب برای بستن منافذ پوست
- ۲۴ (۱-۱۰) انواع ماسک های زیبایی موثر برای درخشش و ...
- ۲۵ (۱-۱۱) روش استفاده از ماسک ها چگونه است؟
- ۲۷ (۱-۱۲) مواد غذایی و گیاهانی که برای جوان کردن صورت
- ۲۸ (۱-۱۳) علل به وجود آمدن آکنه چیست؟
- ۲۹ (۱-۱۴) آکنه یا جوش غرور جوانی
- ۳۰ (۱-۱۵) درمان آکنه
- ۳۱ (۱-۱۶) توصیه های مهم برای جلوگیری و کاهش حجم و...
- ۳۳ (۱-۱۷) مصارف و روش استفاده از بخور
- ۳۴ (۱-۱۸) روش استفاده از حنا
- ۳۵ (۱-۱۹) روش استفاده از کمپرس و فواید آن
- ۳۵ (۱-۲۰) انواع بخورها برای پوست صورت
- ۳۵ (۱-۲۱) انواع لوسیون ها برای پوست های معمولی
- ۳۶ (۱-۲۲) انواع لوسیون برای پوست چرب
- ۳۶ (۱-۲۳) لوسیون و بخور جهت بستن منافذ پوست
- ۳۶ (۱-۲۴) بخور گیاهی برای دانه های سر سیاه
- ۳۷ (۱-۲۵) کمپرس های مناسب برای تقویت پوست کدامند؟
- ۳۷ (۱-۲۶) پلینگ کردن صورت چگونه است؟
- ۳۷ (۱-۲۷) پاکسازی پوست چگونه است؟
- ۳۸ (۱-۲۸) بیماری بیسی چیست؟
- ۴۱ (۱-۲۹) کک و مک و درمان آن

۴۵

بخش دوم: نکات بهداشتی و آرایشی

۴۵

۲-۱) نکات بهداشتی، آرایشی بسیار مفید قبل از آرایش چهره

۵۶

۲-۲) طریقه ورزش صورت قبل از آرایش

۵۷

۲-۳) طریقه ماساژ پوست بدن

۶۴

۲-۴) وسایل مورد نیاز برای آرایش چهره ها

۶۸

۲-۵) مراحل مختلف آرایش صورت

۷۲

۲-۶) کاربردهای مختلف رژگونه با توجه به فرم صورت

۷۵

۲-۷) آرایش ابرو

۷۸

۲-۸) طریقه استفاده از فرموژه و چسباندن مژه مصنوعی

۷۹

۲-۹) طریقه استفاده از ریمیل و نگهداری متناسب آن

۸۱

۲-۱۰) طریقه استفاده از مداد چشم همراه با توضیحات آن

۸۵

۲-۱۱) طریقه استفاده از سایه چشم و هارمونی رنگها

۸۶

۲-۱۲) طریقه استفاده از سایه چشم

۹۰

۲-۱۳) مراحل مختلف چهره

۹۵

۲-۱۴) چهره ایده آل چه نوع چهره ای است؟

۹۶

۲-۱۵) ساخت مواد آرایشی با مواد گیاهی

۱۰۱

بخش سوم: شناخت رنگها و تأثیر آنها در آرایش

۱۰۱

۳-۱) تأثیر رنگها در شرایط متغیر نور

۱۰۱

۳-۲) انواع رنگ ها

۱۰۵

۳-۳) تأثیر رنگ لباس بر رنگ پوست

۱۰۶

۳-۴) تناسب رنگ مو با لباس

۱۰۷

۳-۵) تناسب رنگ مو با رنگ پوست برای گروه های مختلف

۱۰۷

۳-۶) هارمونی رنگ در آرایش برای انواع چشمها

۱۰۹

بخش چهارم: دست ها و پاها و مانیکور و پدیکور

۱۱۱

۴-۱) روش نگهداری از پوست دست ها

۱۱۳

۴-۲) ماسک های موثر بر دست ها

۱۱۴

۴-۳) پاها

۱۱۵

۴-۴) روش مانیکور کردن

۱۱۶

۴-۵) نکات ضروری در زمان مانیکور کردن

۱۱۹

بخش پنجم: مو و آرایش مو

۱۱۹

۵-۱) مو

۱۱۹

۵-۲) ارتباط پوست و موی سر

- ۱۲۳ (۵-۳) آرایش مو به چه چیزی بستگی دارد؟
 ۱۲۴ (۵-۴) طرز تهیه ماسک موی خانگی
 ۱۲۸ (۵-۵) روش های استفاده از مواد تقویت کننده مو
 ۱۲۸ (۵-۶) روش ویتامینه کردن مو با روغن ها و مواد تقویتی
 ۱۲۹ (۵-۷) روش ساختن لوسیون حالت دهنده موها
 ۱۳۰ (۵-۸) مواد موثر بر تقویت موی ابرو و پلک
 ۱۳۱ (۵-۹) روش استفاده از حنا و رنگ موها
 ۱۳۱ (۵-۱۰) گیاهان موثر برای تقویت مو و رشد مو و ...

۱۳۵

بخش ششم: تمام رازهای زیبایی

- ۱۳۵ (۶-۱) ضد آفتاب
 ۱۳۷ (۶-۲) جلوگیری از چروک پوست و کاهش آن
 ۱۴۰ (۶-۳) حمام با آب داغ
 ۱۴۲ (۶-۴) دانستی های مهم در مورد لوازم آرایش
 ۱۴۳ (۶-۵) نکاتی برای ماندگاری آرایش بخصوص در فصل تابستان
 ۱۴۳ (۶-۶) مسائل مهم در هنگام دکوره کردن موها
 ۱۴۴ (۶-۷) کراتینه کردن موها
 ۱۴۵ (۶-۸) دیزاین کردن ناخن ها پس از مانیکور
 ۱۴۷ (۶-۹) بهترین ماسک میوه برای پوست
 ۱۴۷ (۶-۱۰) آرایش طلایی
 ۱۴۸ (۶-۱۱) رفع خشکی موی سر
 ۱۴۹ (۶-۱۲) نحوه آرایش صحیح چشم

(به نام خدا)

مقدمه:

مسلماً هیچ کس نمی تواند تمام عیار و کامل باشد مگر اینکه خیلی از حدود فضتیل معمولی تجاوز کرده باشد. یک زن باید اطلاعات کاملی از تدبیر منزل، هنر زیبایی، موسیقی، نقاشی، هنرهای متداول و زبانهای زنده دنیا داشته باشد تا در خور اطلاق بانوی موفق باشد. علاوه بر اینها باید در کردار و حالات و طنین صوت و طرز تکلم، حالات و کیفیت خاصی داشته باشد تا در تعریف یک بانوی موفق بگنجد. تمام آثار و کتاب های من در راستای هنرهایی است که یک بانوی ایرانی برای بهتر زیستن باید بداند. مدتهاست که سر و کارم با گیاهان سنتی است و دوستشان دارم. کتاب فعلی را پس از ۱۰ سال مطالعه و پژوهش راجع به گیاهان نوشتم، زیرا با آرایش گیاهی بسیار موافقم به آنچه در گذشته های دور معمول بوده است آرایش چشم با سرمه، آراستن موها با حنا و بابونه و ...، استفاده از ماسکهای گیاهی و گیاهان فرمز برای رنگ کردن لب ها، از نوجوانی به زیبایی چهره علاقمند بودم و هنر آرایش را خود آموختم. در عمرم آرایشگاه به ندرت رفته ام شاید دو سه بار. یه اعتقاد من هر خانمی باید هنر آرایش را بیاموزد تا به خصوص برای همسرش به شیوه ای که در اسلام فرموده اند آراستگی را در حد کمال انجام دهد. این کتاب به شما می آموزد که « چگونه آرایشگر خود باشید».

از همکاری فاطمه حاجی زاده در نوشتن بخش ۶ و ۷ و انتخاب عکس ها
متشکرم.

سایر آثار از همین نویسنده:

۱- دایره المعارف بانوی خانه

۲- مهارت های نفوذ در مردان

۳- چگونه راه خوشبختی را بیابیم؟

۴- مجموعه اشعار دریا زندی

در صورت تمایل به خرید با شماره تلفن ۰۹۱۲۴۱۴۶۸۱۳ و با انتشارات
جاجرمی تماس حاصل بفرمائید.

دریا زندی ۲۴ خرداد ۱۳۹۲

www.ketaboo.ir