

رشته مراقبت و زیبایی

متعادل ساز چهره زنانه

آموزشگاه آزاد مراقبت و زیبایی

مهسا

نگارش:

فاطمه باستانی

کد ملی آموزش استاندارد:

۵-۷۰/۳۶/۱/۲

۵-۷۰/۳۶/۱/۱

عوامل مؤثر در محیط کار

عوامل فیزیکی در محیط کار (نور، رنگ، چیدمان، دما...)

برای سالن آرایش می‌توانید، از لامپ‌های سیلندری که دارای محافظ می‌باشند، استفاده نمایید. این لامپ‌ها را می‌توانید، هم اطراف آئینه و هم در سقف نصب کرده، تا نور را در فضا به طور یکنواخت پراکنده کنند و رنگ چهره، مشخص‌تر و کار راحت‌تر انجام گیرد.

هم‌چنین در سالن آرایش از نور سفید نیز کمک بگیرید. یعنی هنگام کار برای این که نور طبیعی داشته باشید، از نسبت ۳ به ۱، از نور زرد و سفید استفاده نمایید. اتاقی که جهت مشاوره در نظر می‌گیرید، حتی‌الامکان دارای نور طبیعی باشد. اما اگر خواستید از روشنایی مصنوعی کمک بگیرید، لامپ‌های سقف اتاق و پشت سر خودتان را از نوع فلورسنت (مهتابی) و لامپ‌های آفتابی (ملتهب) را پیرامون آئینه‌ها طوری تنظیم کنید که از جلو بر چهره‌ی مشتری بتابد.

تهویه مناسب:

وجود سیستم تهویه مطبوع در محیط کار لازم و ضروری است و ساختمان را از نظر گرما، سرما، میزان رطوبت، درجه پاکیزگی، تعویض و تصفیه‌ی هوا به حد مطلوبی رسانده و باعث می‌شود درجه حرارت در تمام قسمت‌های سالن یکنواخت شود. برقراری جریان هوا ممکن است از طریق باز کردن در و پنجره نیز انجام گردد. ولی امروزه ثابت شده است که از این راه، تعویض هوا غیر علمی و غیربهداشتی می‌باشد. زیرا در اثر باز بودن درها و پنجره‌ها گرد و غبار، سر و صدا و دیگر عوامل مضر، وارد ساختمان و فضا می‌شود و ایجاد ناراحتی می‌کند.

طبق نتایج به عمل آمده از بررسی‌ها نشان می‌دهد، محیط‌هایی که ساختمان آن‌ها مجهز به تهویه مطبوع هستند، پرکارتر از محیط‌هایی که تهویه مطبوع ندارند، می‌باشند. بنابراین نصب فن و هواکش‌های قوی (ایرکاندیشن یا اگزوفن) در سالن آرایش ضروری است.

تنظیم دمای محیط کار:

درجه حرارت مناسب بستگی به نوع کار در محیط دارد. کارکنان آرایشگاه و پیرایشگاه موقع انجام کار چون از تحرک کم‌تری برخوردارند، انرژی کم‌تری نیز صرف می‌کنند که دمای ۲۱ درجه سانتی‌گراد برای سالن کافی است. این درجه حرارت با تغییر فصل با توجه به رطوبت هوا فرق می‌کند.

سیستمی که بتواند ۱۰٪ هوا را جا به جا نماید، لازم و ضروری می‌باشد. میزان رطوبت هوا نیز در سالن مؤثر است. رطوبت ۵۰٪ برای سالن مناسب می‌باشد.

عایق‌بندی صحیح محیط کار:

عایق‌بندی محیط کار باید صحیح انجام گیرد. طوری که گرما، سرما، سر و صدا و هر نوع آلودگی وارد فضا و محیط کار نشود. برای رسیدن به عایق‌بندی صحیح محیط کار، از درب و پنجره‌های دو جداره استفاده نمایید. دیوارها و سقف را عایق‌بندی کنید.

ساختمان باید دارای شرایط زیر باشد:

کف از جنس مقاوم، صاف، بدون درز و شکاف و قابل شستشو باشد و همچنین دارای کف‌شوی به تعداد مورد نیاز، مجهز به شترگلو بوده و دارای شیب مناسب به طرف کف‌شوی فاضلاب‌رو باشد و نصب توری ریز روی آن الزامی است. ساختمان، دیوار و کف تا سقف از مصالح مقاوم و طوری باشد که از ورود حشرات و جوندگان جلوگیری به عمل آورد. سطح دیوار صاف، بدون درز و شکاف و به رنگ روشن باشد.

عوامل بیولوژیکی در محیط کار (میکروب‌ها و باکتری‌ها)

میکروب:

میکروب‌ها موجودات بسیار کوچکی هستند که، به طور طبیعی در محیط وجود دارند و با ورود به بدن انسان یا سایر موجودات زنده، فرد را آلوده می‌سازند.

باکتری:

باکتری‌ها ارگانیسم‌های میکروسکوپی تک سلولی می‌باشند، که در همه جا یافت می‌شوند. هزاران باکتری متفاوت بدون ایجاد بیماری در سطح بدن ما (لایه رویی) وجود دارند که با پوست بدن انسان سازگاری داشته و فقط تعداد نسبتاً کمی از آن‌ها در بدن انسان ایجاد بیماری می‌کنند.

ویروس:

ویروس‌ها به تنهایی قدرت حیات و رشد نداشته و به سلول‌های میزبان خود وابسته‌اند. بنابراین به آن‌ها انگل داخل سلولی اجباری اطلاق می‌شود، قارچ‌ها و انواع دیگری از میکروب‌ها نیز وجود دارند که می‌توانند عامل بیماری‌های مهمی باشند.

اسپور:

هاگ مرحله‌ای از چرخه‌ی زندگی میکروب است، که توانایی ادامه حیات در شرایط دشوار را برای آن فراهم می‌سازد. هاگ‌ها در شرایط نامناسب آب و هوایی می‌توانند به مدت طولانی زندگی کنند.

آلودگی:

ورود میکروب به بدن و خون را آلودگی می‌گویند.

عفونت:

ورود میکروب به بدن و تکثیر آن را عفونت می‌گویند.

ماده‌ی گندزدا:

ماده‌ای است که از رشد میکروب جلوگیری می‌کند.

سرایت تماسی:

سرایت مستقیم بیماری، از فرد ناقل بیماری را سرایت تماسی می‌گویند.

کپسول آتش نشانی و عوامل آتش‌زا و حوادث شغلی

یکی از لوازمی که منجر به حذف یا خاموش شدن آتش می‌شود، کپسول اطفای حریق یا آتش خاموش کن دستی است.

آتش خاموش کن‌ها در وزن و رنگ‌های متفاوت است:

- آتش خاموش کن آب، معمولاً به رنگ قرمز است.

- آتش خاموش کن فوم، به رنگ کرم کم‌رنگ است.

- آتش خاموش کن پودر، آبی رنگ است.

- آتش خاموش کن گاز CO₂ (دی‌اکسید کربن)، مشکی رنگ می‌باشد. هم‌چنین آتش خاموش کن هالوژن، سبز رنگ است و در فضای سر بسته به خاطر سمی بودنش کم‌تر مورد استفاده قرار می‌گیرد. با شناسایی آتش خاموش کن‌ها می‌توانید، به موقع از آن‌ها استفاده نمایید.

آتش‌ها را در کل به ۶ دسته‌ی زیر طبقه‌بندی نمودند:

- طبقه A: آتش سوزی جامدات که معمولاً پس از سوختن، از آن‌ها خاکستر بر جای می‌ماند.

خاموش کننده مناسب: آب و کپسول CO₂

- طبقه B: آتش سوزی مایعات قابل اشتعال، مانند: نفت، بنزین، گازوییل که بعد از سوختن از خود خاکستر به جا نمی‌گذارد. خاموش کننده مناسب: پودر خشک، کف، ماسه خشک، پتوهای نسوز (خیس). این آتش‌ها به ۲ دسته: آتش‌هایی مثل: بنزین، اتر و تینر سریع الاشتعال و گازوییل، نفت و نفت سیاه کند اشتعال هستند.

- طبقه C: آتش سوزی گازها و خاموش کننده مناسب: (ابتدا قطع جریان گاز) پودر خشک، ماسه خشک، پتوهای نسوز (خیس)

- طبقه D: آتش سوزی فلزات قابل اشتعال مانند: گداختن فلزاتی مثل منیزیم، پتاسیم. خاموش کننده مناسب: پودر خشک، ماسه خشک است.

- طبقه E: آتش سوزی وسایل الکتریکی (الکتریسیته). خاموش کننده مناسب: (ابتدا قطع جریان برق) گاز CO₂، پودر خشک

- آتش سوزی مواد منفجره. خاموش کننده مناسب: پودر خشک (بی کربنات سدیم یا بی کربنات پتاسیم)، ماسه خشک

موادی را که آتش‌سوزی ایجاد می‌کنند، از نظر روش مقابله به ۴ گروه می‌توان تقسیم نمود:

نوع آتش‌سوزی	روش خاموش کردن آتش	بهترین وسیله خاموش کردن آتش
مواد خشک	سرد کردن	آب
سیالات قابل اشتعال	خفه کردن، قطع جریان گاز	پودر آتش‌نشانی، کف آتش‌نشانی، بستن شیر عبور گاز
ادوات برقی	قطع برق	استفاده از خاموش کننده‌ی مناسب
فلزات قابل اشتعال	سرد کردن و خفه کردن وسیله در حال سوخت	ماسه‌ی خشک، پودر آتش‌نشانی

آتش‌سوزی:

زمانی که ۳ عامل آتش، یعنی حرارت، اکسیژن و ماده سوختنی در کنار هم قرار گیرد و یک جسم به درجه حرارت مشخصی که آفرزش نامیده می‌شود، برسد احتراق و آتش به وجود می‌آید. بنابراین تا زمانی که این ۳ عامل، که مثلث آتش نامیده می‌شود، وجود داشته باشد، آتش‌سوزی (احتراق) ادامه می‌یابد.

برق‌گرفتگی:

برق‌گرفتگی، یک‌باره سیستم عصبی بدن را، در اثر عبور جریان الکتریکی تحریک نموده و جریان برق منجر به آشفته‌گی سیستم‌های بدن و مرکز عصبی، ایست قلبی و از بین بردن ضربان قلب می‌شود.

توصیه می‌شود که، اگر برای شخصی، برق‌گرفتگی ایجاد شد، به هیچ عنوان قبل از قطع برق، هیچ اقدامی برای کمک به وی نکنید. حتماً، ابتدا برق را قطع کنید.

- برای جدا کردن شخص برق‌گرفته، حتماً از لوازمی استفاده شود که، هادی برق نباشند.

- هنگام آتش‌سوزی به وسیله‌ی برق، از آب استفاده ننمایید، آب هادی برق است و برق‌گرفتگی ایجاد می‌کند و در این مورد جان‌تان به خطر می‌افتد.

آب‌گرفتگی:

هنگامی که دچار آب‌گرفتگی می‌شوید، با دست خشک، برق را از فیوز اصلی ساختمان قطع نمایید. وضعیت را به مؤسس یا مسئول اطلاع دهید و از یک لوله‌کش کمک بخواهید.

نشت گاز:

برای جلوگیری از نشت گاز، تمام لوازم گاز سوز باید استاندارد باشند. هم‌چنین مجهز به سیستم قطع و وصل خودکار گاز (ترموکوبل) بوده تا در مواقع قطع و وصل گاز به صورت خودکار عمل کرده و مانع از آتش‌سوزی و انفجار گاز گردد.

جعبه کمک‌های اولیه

محتویات ضروری:

- ۱- پنبه ۲- گاز استریل ۳- چسب زخم ۴- چسب مخصوص پانسمان ۵- محلول‌های ضد عفونی کننده (ساوین، بتادین) ۶- قیچی ۷- پنس ۸- دماسنج ۹- کیسه یک‌بار مصرف، یخ فعال شونده
- ۱۰- شماره تلفن مرکز فوریت‌های پزشکی (۱۱۵) - فشار سنج



سوختگی:

سوختگی شامل: سوختگی‌های ناشی از جرقه‌های برق، آب داغ، سوختگی‌های اسیدی و سوختگی‌های شیمیایی می‌باشد. این سوختگی‌ها توسط مواد شیمیایی مانند اسیدها، قلیایی‌ها و مواد خورنده ایجاد می‌شود.

خونریزی:

خونریزی شامل: پارگی رگ‌های خونی بدن، همراه با تغییر مسیر خون است که از داخل خون خارج می‌شود.

خونریزی سه نوع است:

- خونریزی شریانی یا سرخ رگی: این نوع خونریزی خیلی خطرناک است، سریع و منقطع خارج شده و خون به رنگ روشن می‌شود.

دستگاه ضد عفونی و شستشو دهنده

به توصیه‌ی سازمان جهانی بهداشت، کلیه لوازم و ابزاری که در مراکز بهداشتی و درمانی چندبار مورد استفاده قرار می‌گیرند، باید پس از استفاده با دستکش توسط آب و صابون به خوبی شسته شده و پس از خشک کردن با یکی از روش‌های استریل، کاملاً استریل گردند. قطعاً خطر انتقال ویروس توسط لوازم آرایشی و بهداشتی به اندازه‌ی خطر وسایل پزشکی و درمانی نیست، اما داشتن اطلاعات برای ضد عفونی کردن لوازم و محیط بسیار مفید و ضروری است.

ضد عفونی:

ضد عفونی، نابود کردن عوامل بیماری‌زا از بافت زنده می‌باشد. به عنوان مثال، ضد عفونی کردن پوست و زخم موادی که با آن ضد عفونی انجام می‌دهید، باید از نظر غلظت از گندزداها کم‌تر باشد، تا از آسیب رساندن به بافت‌های بدن جلوگیری به عمل آید. به همین دلیل، ضد عفونی‌کننده‌ها سمیت کم‌تری دارند.

گندزدایی:

نابود کردن عوامل بیماری‌زا در محیط‌های بی‌جان را گندزدایی می‌گویند. مثل ضد عفونی کردن مکان‌های مسکونی، لباس و ظروف، تجهیزات و لوازم کار و محیط آن، آب و سبزی و...

استریل (سترون سازی):

نابود کردن کل میکروب‌ها، چه بیماری‌زا و چه غیر بیماری‌زا را استریل می‌گویند.

انواع گندزداها:

الف: فیزیکی (پرتودهی، حرارت، اشعه یونیزاسیون)

ب: شیمیایی (کلر، الکل، ساولن، هالامید، بتادین، کرئولین و...)

توجه:

برای استریل کردن با پرتودهی تابش نور ماوراء بنفش به کلیه سطوح ضروری می‌باشد.
- اشعه ماوراء بنفش برای چشم و بدن انسان مضر بوده و دستگاه استریل با ماوراء بنفش با کاربرد مکرر کارایی خود را از دست می‌دهد.

الف - گندزداهای فیزیکی

حرارت مرطوب: (استفاده از بخار، جوشاندن، پاستوریزه کردن)

در اثر حرارت مرطوب تمام میکروب‌ها از بین می‌روند. دقت نمایید، هر چه درجه حرارت مرطوب بیشتر باشد، مدت زمان از بین رفتن میکروب‌ها کم‌تر خواهد بود. پس می‌توان گفت: سرعت مرگ عوامل بیماری‌زا، به درجه‌ی حرارت و مدت زمان آن بستگی دارد.

اتوکلاو:

این دستگاه در ۱۲۱ درجه سانتی‌گراد، به مدت زمان ۱۵ تا ۲۰ دقیقه عمل گندزدایی را انجام می‌دهد. ابزار و لوازم به وسیله بخار آب تحت فشار استریل می‌شوند و بیش‌تر برای گندزدایی لوازم بیمارستان و آرایشگاه کاربرد دارد.

جوشاندن:

در مواقع اضطراری که به مواد و وسایل گندزدایی دسترسی ندارید، برای گندزدایی آب، لباس و لوازمی که آلوده شده از قبیل سرنگ، تیغ، قیچی و... می‌توانید از عمل جوشاندن استفاده کنید. در این روش کلیه میکروب‌ها در ۱۰۰ درجه‌ی سانتی‌گراد، در مدت ۲۰ الی ۳۰ دقیقه از بین می‌روند.

حرارت خشک:

اگر بخواهید حرارت مرطوب و حرارت خشک را با هم مقایسه کنید، می‌بینید که تأثیر حرارت مرطوب خیلی بیش‌تر از حرارت خشک است. در درجه حرارت‌های مشابه برای استریل کردن لوازم، حرارت خشک مدت زمان بیش‌تری نیاز دارد. در مواقعی که نمی‌توانید از حرارت مرطوب استفاده کنید، باید از حرارت خشک استفاده نمایید.

فور:

این وسیله در حرارت ۱۶۰ درجه‌ی سانتی‌گراد، به مدت ۲ ساعت یا در حرارت ۱۷۰ درجه سانتی‌گراد، به مدت ۱ ساعت عمل استریل را انجام می‌دهد. از این وسیله برای استریل کردن ابزار فلزی و شیشه‌ای که تحمل دمای بالا را دارند، استفاده کنید.

توجه: بعد از استریل کردن لوازم، آن را در پارچه‌های مخصوص به صورت بسته‌بندی برای استفاده‌ی مجدد آماده نمایید.

ب: گندزدهای شیمیایی

اگر با لوازمی سر و کار دارید که تحمل دمای بالا را ندارند، باید با مواد شیمیایی گندزدایی شوند. برای گندزدایی لوازم، اول آن‌ها را بشویید تا تمام آلودگی‌های قابل دید پاک شود و بعد آن را خشک کنید، زیرا خیس بودن لوازم منجر به رقیق شدن محلول گردیده و اثر آن را ضعیف می‌کند. سپس لوازم را در محلول قرار دهید.

- فرمالدئید ۴٪:

محلول فرمالدئید ۴٪ که دارای بخارهای بسیار سمی و تحریک کننده است، به خصوص برای چشم و گلو محرک شدیدی می‌باشد. زمان استفاده از آن حتماً از ماسک استفاده کنید. محلول بتادین ۲/۵٪ شبیه آب ژاول بوده، ولی از ثبات بیش‌تری برخوردار است و اثر خوردگی آن کم‌تر می‌باشد. از این محلول برای ضدعفونی کردن لوازم مسی و آلومینیومی استفاده نکنید.

- محلول ساولن:

از محلول ساولن برای ضدعفونی کردن لوازم و ابزار فلزی و غیرفلزی استفاده می‌شود و غلظت ۱٪ آن برای ضدعفونی کردن زخم‌ها، مناسب است. لوازم و ابزار کار را به مدت ۳۰ دقیقه در محلول قرار دهید.

- محلول گلو تار آلدئید ۲٪:

محلول گلو تار آلدئید ۲٪ را با افزودن پودر و یا بافر قلیایی، حاوی فعال کننده و نیتريت سدیم، فعال نمایید. این محلول بسیار قوی بوده و برای ضدعفونی کردن لوازم حساس به حرارت استفاده می‌شود. گلو تار آلدئید در مدت زمان ۱۰ تا ۳۰ دقیقه اثر ضدعفونی (موجب نابودی باکتری‌ها، قارچ‌ها و ویروس‌ها) و در مدت ۱۰ ساعت (برای از بین رفتن اسپورها) اثر استریل کننده دارد. محلول

گلو تار آلدئید زمانی که فعال شد، بیش تر از ۲ هفته قابل نگه‌داری نیست و زمانی که تیره شد، حتماً باید دور ریخته شود.

- الکل اتیلیک:

الکل اتیلیک ۷۰ درجه محلول ضد عفونی کننده‌ای است که در آرایشگاه و آموزشگاه کاربرد زیادی دارد و به صورت آماده در شیشه نگه‌داری می‌شود. مناسب‌ترین غلظت آن ۷۰٪ (۷۰ قسمت الکل و ۳۰ قسمت آب مقطر است). الکل را همیشه تازه تهیه کنید، زیرا فرار است، اثر آن از بین می‌رود.

- محلول هیپوکلریت سدیم یا آب ژاول (۵/۰-۱/۰٪) (کلرین):

آب ژاول یک محلول قوی جهت ضد عفونی کردن لوازم و ابزار کار است، که فلزات را تخریب می‌کند و در مقابل نور و حرارت، سریع خاصیتش از بین می‌رود. باید قبل از مصرف، به نسبت ۱ به ۸ محلول را رقیق کنید و در ظرف پلاستیکی درب‌دار مات، از این محلول استفاده نمایید.

- نانوسیل:

محلول نانوسیل به صورت آماده در بازار موجود است. بی‌رنگ بوده و اثر خوردگی روی ابزار ندارد. نانوسیل را می‌توان برای کلیه‌ی سطوح و ابزار مورد استفاده قرار داد. مثلاً: اسپری نانوسیل D۲ برای کلیه‌ی سطوح، F۲ ضد عفونی کننده‌ی دست، D۶ سطوح حساس و نوک تیز و ضد عفونی موضعی پوست محلول آنتی‌سپتیک نانوسیل A، می‌باشد. محلول نانوسیل را روی محل مورد نظر اسپری نموده، پس از ۲ تا ۳ دقیقه روی میکروب‌ها اثر می‌کند و بعد از ۵ دقیقه بخار شده و میکروب‌ها را از بین می‌برد.

عوارض پوستی و بیماری‌های مربوط به شغل

رژیم غذایی نامناسب، شرایط محیطی و اشکال در کار اجزای داخلی بدن، عفونت‌های ویروسی منجر به عوارض پوستی می‌شوند.

آکنه:

هر فولیکول مو، دارای یک یا چند غده سباسه است، که سبوم تولید می‌کند و آن را به داخل فولیکول تخلیه می‌کند و به سطح پوست راه می‌یابد. زمانی که مقدار مواد چرب تولید شده و محتویات شاخی، از سلول‌های مرده افزایش یابد، تخلیه‌ی مواد مشکل شده و به مرور زمان مجرای باریک فولیکول مسدود می‌گردد و غدد سباسه در اثر تجمع مواد بزرگ شده و ضایعات آکنه‌ای ایجاد می‌شود. برای پاک‌سازی پوست‌های آکنه‌ای، اول آن‌ها را به پزشک ارجاع دهید، بعد پاک‌سازی کنید.

خشکی و کم آبی پوست:

خشکی پوست می‌تواند دلیل خارجی یا داخلی داشته باشد. زمانی که پوست توانایی نگه‌داری رطوبت را در خود نداشته باشد، خشک می‌شود. محتویات آب پوست، حدوداً ۸۰٪ می‌باشد.

سلول‌های شاخی حاوی ۱۰٪ تا ۳۰٪ آب هستند، اگر جریان دائمی آب از لایه‌های عمیق به سطح پوست طبیعی باشد، پوست نرم و صاف خواهد بود.

موهای زائد:

داشتن موهای زائد برای خانم‌ها سخت است و بیش‌تر خانم‌ها از داشتن موهای زائد در صورت رنج می‌برند. روش کواگولاسیون (الکترولیز) بر موهای زائد مؤثر است.

اگزما:

بیماری مزمن است. گاهی ممکن است دوره‌ی بهبودی طولانی شود. از تماس با مواد آلرژی‌زا بپرهیزید. این ضایعات، معمولاً با تغییر رنگ، سوزش و خارش همراه می‌باشد و گاهی پوست حالت پوسته پوسته می‌شود.

زگیل:

برجستگی‌هایی روی پوست ایجاد می‌شود، که به علت تماس با فردی که دچار ویروس شده، به وجود می‌آید. بیش‌تر در مکان‌های گرم و مرطوب گسترش می‌یابد.

ویتیلیگو: (پسی)

به دلیل از دست دادن ملانین پوست ایجاد می‌شود. در افرادی که دارای پوست تیره‌تر هستند، مشخص‌تر می‌باشد.

بیماری ایدز و ویروس HIV

ایدز چیست؟

HIV چیست؟

ایدز در لاتین اول کلماتی است که معنی آن سندرم نقص ایمنی اکتسابی می‌باشد. این بیماری، ویروسی است. بیماری ایدز به وسیله یک ویروس از دسته رتروویروس‌ها ایجاد می‌شوند.

تعریف HIV:

ویروس نقص ایمنی (HIV) عامل عفونت ایدز؛ آلودگی‌زدایی محیطی و حفاظت و بهداشت فردی دستگاه ایمنی بدن، بیماری ایدز را به وجود می‌آورد.

علائم بیماری ایدز:

به فردی که به ویروس HIV آلوده شده، HIV مثبت می‌گویند.

روش‌های انتقال ویروس HIV:

۳ روش برای سرایت ویروس HIV از فرد آلوده به فرد سالم ثابت شده است:

- از طریق تماس جنسی با شخص آلوده به HIV بدون حفاظت مقاربتی
- از طریق تماس خونی یا انتقال خون یا فرآورده‌های خونی یا پیوند اعضای آلوده

- از طریق مادر آلوده که در زمان حاملگی، زایمان یا شیردهی کودک خود را مبتلا می‌کند.

راه‌های پیشگیری از بیماری ایدز:

برای کسانی که در کشورهای زندگی می‌کنند که وضعیت خون‌های اهدایی مشخص نیست و یا سوزن و تجهیزات که با خون تماس دارند از نظر ضدعفونی بودن مطمئن نیستند، توصیه‌های زیر برای پیشگیری باید مورد توجه قرار گیرد.

- احتیاط در رانندگی اجتناب از سرعت و موقعیت‌های خطرناک
- استفاده از کلاه ایمنی برای موتور سواران
- استفاده از کمربند برای رانندگان ماشین
- اطمینان از ضدعفونی بودن وسایل و تجهیزات مورد استفاده در امور آرایشی، بهداشتی و زیبایی

- اطمینان از نو بودن سرنگ و سوزن در تزریقات و عدم استفاده از سرنگ و سوزن مشترک

- اطمینان از ضدعفونی بودن وسایل پزشکی و دندانپزشکی

- اجتناب از مصرف الکل و مواد مخدر که مانع تفکر و تعقل صحیح شده و موجب تصمیم‌گیری‌های نابخردانه می‌شود.

- اجتناب از کارهای غیر ضروری و بی‌ارزش مانند: خالکوبی

هیپاتیت B یک بیماری ویروسی است که:

کبد (جگرسیاه) را درگیر می‌کند و باعث اختلال در عملکرد آن می‌شود.

انواع مهم هیپاتیت ویروسی:

هیپاتیت A هیپاتیت B هیپاتیت C هیپاتیت D هیپاتیت E

راه‌های انتقال انواع هیپاتیت

هیپاتیت B:

- از طریق مادر به نوزاد
- اعمال دندان پزشکی به صورت غیربهداشتی
- خالکوبی
- سابقه هیپاتیت درخانه
- دریافت خون آلوده
- حجامت غیربهداشتی
- دیالیز و سوراخ کردن غیربهداشتی گوش
- استفاده مشترک از سرنگ آلوده و تیغ ریش تراشی

- استفاده از وسایل همگانی به دلیل انتقال از فرد آلوده به فرد سالم
- استفاده مشترک از مسواک

هیپاتیت C:

- از طریق تزریق با سرنگ آلوده و آمیزش جنسی انتقال می‌یابد.

هیپاتیت A و E:

- از راه غذا یا آب آلوده، ویروس وارد بدن می‌شود.

پیشگیری:

بهترین راه مبارزه با هیپاتیت B پیشگیری از آن است و بهترین راه پیشگیری رعایت نکات بهداشتی و تزریق واکسن علیه این بیماری است. خوشبختانه از سال ۱۳۷۲ تمام نوزادان در ۳ نوبت واکسینه می‌شوند.

توصیه می‌شود افراد بالغ جامعه به خصوص گروه‌های در معرض خطر (کادر پزشکی، معتادان به مواد مخدر تزریقی و خانواده‌ی آن‌ها، افراد هموفیلی، کسانی که دیالیز می‌شوند و خانواده افراد مبتلا به هیپاتیت B)، یک بار از طریق آزمایش خون خود را از آلودگی به هیپاتیت بررسی نمایند و در صورت وجود آلودگی جهت بررسی بیشتر و درمان به پزشک خود مراجعه نمایند.

علائم بیماری هیپاتیت:

بزرگ شدن کبد، درد شکم، حالت تهوع، استفراغ، بی‌اشتهایی و زرد شدن پوست می‌باشد. شایع‌ترین نوع هیپاتیت A و B است و دوره کمون بیماری ۳ تا ۸ هفته می‌باشد.

استفاده از وسایل حفاظت فردی

روپوش سفید نخی، کفش مناسب، دستکش و ماسک از لوازم حفاظت فردی است که درمحل کار حتماً باید مورد استفاده قرار گیرد.

شرایط مناسب محیط کار

- محیط کار باید کاملاً ضد عفونی شود و آب مصرفی باید سالم باشد.
- دیوار و کف سالن باید کاملاً تمیز، از جنس مقاوم، صاف و قابل شستشو باشد. قفسه، ویتترین و کمد کار قابل نظافت بوده و فاصله آن‌ها از زمین کم‌تر از ۲۰ سانتی‌متر نباشد.
- سطل زباله دارای درپوش، قابل حمل و به تعداد کافی در سالن موجود باشد و به موقع تخلیه شود.

- وضع و تعداد دستشویی مناسب بوده و سیستم فاضلاب بهداشتی باشد.
- هر فرد از صابون و حوله‌ی خصوصی استفاده نموده و دارای کارت معاینه باشد.
- جعبه‌ی کمک‌های اولیه و کیسول اطفای حریق در دید عموم نصب شود.
- کلیه لوازم برقی قبل از استفاده باید کنترل شود.

www.iranarze.ir

تفکیک و جمع آوری مواد زائد و ضد عفونی محیط کار

دفع مناسب زباله از مباحث مهمی است که در آموزشگاه‌ها و آرایشگاه‌ها باید کاملاً رعایت شود. در محیط آرایشگاه زباله‌ها به صورت خشک است. زباله‌های آرایشگاه شامل: ظروف یک‌بار مصرف، دستمال کاغذی، پنبه و تیغ می‌باشد. در محیط آرایشگاه، ممکن است زباله‌ها نوک‌تیز و برنده، عفونی و شیمیایی باشند. این زباله‌ها خطرناک بوده و باید درست جمع‌آوری شود.

صدمات جسمی که هنگام کار ایجاد می‌شود:

به منظور برخورداری از یک چهره‌ی جذاب و جلوگیری از ناراحتی‌هایی هم‌چون درد ماهیچه‌ها، رگ به رگ شدن کمر و کوفتگی لازم است که بهترین تصویر فیزیکی را در هنگام فعالیت‌های شغلی ارائه دهید. تغییر در اسکلت و استخوان‌بندی باعث پادرد و کمردرد می‌شود.

توجه:

تغییر اسکلت پا، واریس از عوارض شغل آرایشگری است.

درست ایستادن هنگام کار:

هنگام کار صاف بایستید و خود را خم نکنید. سر را بالا نگه دارید. قفسه‌ی سینه را به جلو و استخوان کتف را به طرف عقب نگه دارید. پای چپ را در زاویه ۴۵ درجه نگه داشته و پای راست مستقیماً رو به جلو و تمام وزن روی پای راست و زانو را کمی روی خط زانوی چپ خم کنید.



درست نشستن:

هنگام نشستن روی صندلی برای جلوگیری از خستگی ناشی از کار و سالم ماندن ستون فقرات درست بنشینید. هنگامی که روی صندلی می‌نشینید باید باسن با پشت صندلی در تماس باشد و ۳ قوس طبیعی بدن موقع نشستن حفظ گردند. شانه به عقب متمایل شود،

یعنی زاویه نشستن ۱۳۵ درجه باشد. شما می‌توانید از یک تکیه‌گاه در ناحیه کمر استفاده کنید و وزن بدن را روی دو باسن و روی طول کل ران‌ها قرار دهید. زانوها از هم کمی فاصله داشته و پاها به هم نزدیک باشد. و در یک وضعیت بیش‌تر از ۳۰ دقیقه قرار نگیرید. استفاده از صندلی استاندارد نقش مهمی در کاهش آسیب به ستون مهره دارد.



رعایت فاصله مناسب هنگام کار:

فاصله باید طوری باشد که بر قسمت‌های مختلف سر، دید کافی داشته تا بتوانید به راحتی کار انجام دهید.



استفاده از کفش مناسب:

کفش‌های پاشنه کوتاه و پهن، با کفی قابل انعطاف و راحت انتخاب نمایید. این کفش بهتر است پاشنه ۳ سانتی باشد.



نادرست

درست

چگونه چیزی از زمین برمی‌داریم:

- پاها را به هم چسبانده و پشت بدن را بر زمین عمود نگه دارید، زانوها را خم کنید. (هیچ وقت از ناحیه‌ی کمر خم نشوید).
- هنگام برخاستن با ماهیچه‌های ساق پا و ران برخیزید. (اجسام سنگین‌تر از ۱۰ کیلو را بلند نکنید).

روش‌های برقراری ارتباط مؤثر

- برخی از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی که باید به خاطر بسپارید و در سالن (و در بیرون آن) به آن‌ها عمل کنید شامل موارد زیر می‌باشند:
- اصیل بودن و کمک به دیگران
 - ایجاد روابط دوستانه خوب
 - احساس خوب در مورد خودتان
 - احساس رضایت در مواجهه با موقعیت‌های مشکل
 - حفظ رفتار مشارکتی
 - توجه به همه کارهای‌تان با حس مسؤولیت بالا
 - پایداری در کارتان
 - انطباق‌پذیری و سازش‌پذیری در موقعیت‌های مختلف
 - توجه به یک هدف و جستجوی راهی برای تکمیل آن

- استاد شدن در تکنیک‌هایی که به شما در سازماندهی بیش‌تر کمک می‌کنند.

- توسعه حس مشترک قوی

- مشتری مداری و برقراری ارتباط با او رمز موفقیت در کار است. پس در ابتدا برای هر مشتری وقت بگذارید و با او مشاوره کنید.

مشاوره:

در طول مشاوره زیاد صحبت نکنید، با دقت حرف‌های مشتری را گوش دهید تا اطلاعات بهتری داده و شما با توجه به سلیقه او، مشتری را سر شوق آورده و به او انرژی مثبت دهید.

- ارائه خدمات مشاوره با رایانه نیز از روش‌های موثر مشاوره حرفه‌ای با مشتری می‌باشد زیرا بهترین روش برای دانستن نظر اصلی مشتری بوده و ما را در راه ارائه خدمات موثر کمک می‌کند. برای انجام مشاوره با رایانه چهره فرد را با مدل‌ها و رنگ‌های مختلف با استفاده از نرم افزارهای جدید تطبیق داده و مدل مناسب مشتری را انتخاب نمایید. مدت زمان برای این کار ۳۰ دقیقه می‌باشد. علاوه بر انجام خدمات، مشاوره‌ای با رایانه امکان پرداخت هزینه‌های خدمات، صندوق‌داری و چاپ قبض‌های پرداختی نیز میسر می‌باشد.

محدوده مشورت

عرضه کار و نمونه برای بسیاری از کسب و کارها مورد توجه است که در ارتباط با سبک و ظاهر می‌باشد. وقتی که مشتری به محل کار شما می‌آید و مشورت با او را آغاز می‌کنید مطمئن شوید که وی احساس راحتی می‌کند. شما دو نفر مکالمه مهمی را شروع می‌کنید که به این ترتیب می‌توانید نیازها و اولویت‌های مشتری را شناسایی کنید.

تصاویر مربوط به کار

برای انجام مشاوره راحت و توافق مشتری در رابطه با ارائه خدمات درست، لازم و ضروری است از لوازم خاصی استفاده شود. بدین منظور از تصاویر ژورنال، مجلات، عکس از نمونه کار یا برنامه کامپیوتری را همیشه در محیط کار داشته باشید و آن‌ها را به مشتری نشان داده تا اعتماد او به شما زیاد شود. هم‌چنین راجع به تصاویر و کارهای قبلی با مشتری صحبت کنید تا تخصص و مهارت شما برای مشتری مشخص و اضطراب او کم شده و باعث جلب اعتمادش شوید. در اولین مشاوره نوع مو، رنگ مو و پوست سر مشتری را دقیقاً بررسی کنید.

پوشش ظاهری آرایشگر و بهداشت فردی

همیشه مرتب، پاکیزه و جذاب باشید، زیرا نامرتب بودن در بهداشت و لباس باعث آزار و اذیت دیگران بوده و توهین‌آمیز می‌باشد.

روپوش سفید نخی مناسب آرایشگر است، زیرا باعث می‌شود هوا جریان داشته و بدن کم‌تر عرق کند. هم‌چنین لباس سفید تمیز پاکیزگی فرد را نشان داده و احساس خوبی به مشتری می‌دهد.

ارتباط صحیح و مشتری‌پذیری

پی بردن به شخصیت مشتری، کلید موفقیت شما به عنوان یک آرایشگر است. تعریف شخصیت: انعکاس خارجی، احساسات درونی، عادات، برخوردها، سیستم ارزشی فرد می‌باشد. اگر با شخصیت افراد آشنایی نداشته باشید، مهارت‌های شما به نظر نخواهند آمد و مورد توجه قرار نخواهد گرفت.

شخصیت، اصولاً اکتسابی می‌باشد، آن هم به صورت روزانه. برخوردهای خوب و بد زندگی به کسب یک شخصیت بهتر، کمک می‌کند.

یک آرایشگر در زمان‌های مختلف می‌تواند، علاوه بر حرفه‌ی اصلی خود به عنوان یک روان‌شناس، یک مشاور و یک متخصص در هر مرحله از یک آرایش خوب، انجام وظیفه نماید. به منظور دستیابی به مهارت در این حرفه لازم است که، آرایشگر، معلومات وسیع داشته و تمام جزئیات حرفه‌ای را، هر روز بهتر از قبل بداند.

رسیدگی به درخواست و اعتراضات مشتری

- هنگام برخورد با اعتراض مشتری خونسرد باشید به درخواست او گوش کنید و به اعتراضات رسیدگی کنید و جمله همیشه حق با مشتری است را فراموش نکنید. هم‌چنین برای آرام کردن مشتری شکایت او را جدی بگیرید. مشتری را دعوت به آرامش کرده و توضیح کامل دهید.

- هنگام برخورد با پیشنهادات و انتقادات مشتری سعی کنید، نشانه‌هایی که احساسات شما را آشکار می‌کنند، تحت کنترل درآورید و عصبانی نشوید. حرفی که از دهان خارج شود، برنخواهد گشت. با کنترل رفتار خود، به رشد صفات خوب و طرد صفات نامطلوب بپردازید.

پُر کردن کارت سوابق مشتری

پُر کردن کارت مشتری در هر جلسه مشاوره‌ای، برای انجام خدمات مطلوب، ضروری است و انجام خدمات، آرایشگر را در جلسات بعدی راحت‌تر کرده و باعث می‌شود، کار دقیق‌تر ارائه شود. در کارت سوابق مشخصات باید به طور کامل ذکر شده و پوست مشتری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته باشد. نتیجه تست حساسیت، اطلاعات کامل، در رابطه با نوع خدمات ارائه شده، نوع پوست، هزینه، پیشنهادهایی برای جلسه بعدی مشاوره نیز به طور کامل قید شود.

کارت سوابق مشتری

نشانی:		شماره تلفن:					نام و نام خانوادگی:			
پاک‌سازی	مواد مصرفی	نوع پوست	متعادل سازی چهره	محو ابرو	لیفتینگ	رنگ آرایش	آرایش ملایم	آرایش غلیظ	تزیینات آرایش	مواد مصرفی

ارائه رفتار مناسب با کارکنان

اصول اخلاقی

مجموعه‌ای از صفات باطنی و روحی را اخلاق می‌گویند، که به صورت اعمال و رفتاری که از خلیات درونی انسان ناشی است، بروز می‌کند. امروزه پرداختن به اخلاق و ارزش‌های اخلاقی از ضروریات می‌باشد. وظیفه هر شخصی است که به دیگران احترام بگذارد و از احترام گذاشتن به عنوان ابزاری برای رسیدن به هدف بهره‌نگیرد. شکل عملی احترام به افراد زمانی محقق می‌شود که با هم‌دلی و هم‌احساسی و داشتن سعه‌ی صدر بر دیدگاه‌های متفاوت کارکنان تأثیر بگذارید و سلامت کارکنان را در رأس برنامه‌های خود قرار دهید.

ارائه رفتار مناسب با مشتری

- نام مشتری را با احترام زیاد به زبان آورده و با او صمیمی و روراست رفتار کنید، تا مشتری نظر شما را بپذیرد. مشتری را تا نشستن روی صندلی همراهی کنید. مشتری اغلب سکوت و استراحت را ترجیح می‌دهد.

- مراجعه کننده را به حال خود رها نکنید و از لوازم و وسایل او مواظبت نموده و امانت‌دار خوبی باشید.

- اگر مشتری می‌خواهد صحبت کند، شنونده خوبی باشید، ولی در مسائل خصوصی و خانوادگی وی، از اظهار نظر خودداری کنید.

- هرگز شایعه پراکنی نکنید، در غیر این صورت اعتماد مشتری از شما سلب می‌شود. به جزئیاتی که، باعث جلب نظر مشتری به شما می‌گردد، توجه کنید.

- رعایت ایمنی و بهداشت سالن و آموزشگاه به عهده‌ی مدیر، مربی، پرسنل و مشتری می‌باشد. در این صورت همیشه مکانی سالم و بهداشتی خواهید داشت.

ساختمان پوست و عضلات صورت

به منظور درک بهتر از پوست و عملکرد آن باید در مورد ساختار پوست، اطلاعات کافی داشته باشید. به این منظور، به بررسی ساختمان سلول می‌پردازیم.

بدن همه موجودات زنده از سلول ساخته شده است و انسان موجود پرسلول می‌باشد، که شامل میلیون‌ها سلول، با وظایف اختصاصی هستند. سلول‌ها از لحاظ شکل و اندازه، تفاوت‌های زیادی دارند، اما از نظر ساختار، مشترک می‌باشند.

سلول از ۳ قسمت: غشاء، سیتوپلاسم و هسته تشکیل شده است.

- **غشاء:** اطراف سلول را می‌پوشاند و تبادل اکسیژن، آب و مواد غذایی، در این قسمت از پوست انجام می‌شود.

- **سیتوپلاسم:** فضای داخل سلول را سیتوپلاسم پُر کرده و دارای اندامک می‌باشد.

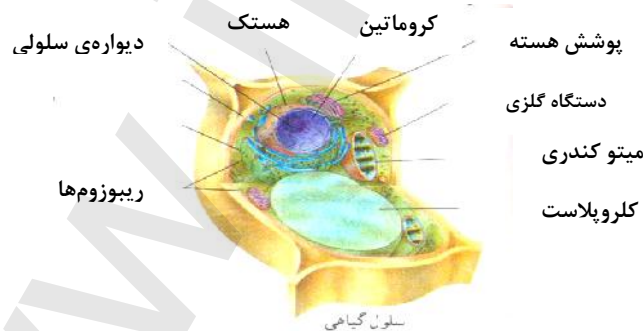
- **هسته:** اندامک بزرگ درون سلول، هسته است و تمام فعالیت‌های سلول را کنترل می‌کند.

گروهی از سلول‌ها که با یکدیگر وظیفه‌ی مشخص را در بدن، به عهده دارند، بافت می‌گویند. مانند: بافت‌های ماهیچه‌ای، بافت‌های پوششی، بافت‌های عصبی

گروهی بافت که، با یکدیگر همکاری می‌کنند و کار خاصی را انجام می‌دهند، یک اندام را به وجود می‌آورند. قلب، معده، زبان از اندام‌های بدن می‌باشند.

از اندام‌های هماهنگ با یکدیگر، که وظیفه خاصی دارند، دستگاه تشکیل می‌شود.

مانند: دستگاه گوارش، دستگاه گردش خون



فیزیولوژی پوست

پوست بدن انسان، از ۳ لایه‌ی اصلی اپیدرم یا بشره، درم یا جلد، زیر جلد یا هیپودرم ساخته شده است، که سطحی تقریباً ۱۸ فوت مربع را می‌پوشاند.

اپیدرم، سطحی‌ترین لایه پوست است. در قسمت زیرین لایه اپیدرم، سلول‌ها، همیشه در حال ساخت و ساز می‌باشند. عمل کراتینیزاسیون (تماس کراتین با اکسیژن)، در این قسمت انجام می‌گیرد.

تقسیم بندی لایه‌های پوست

الف) اپیدرم:

تمام سلول‌های پوست، از لایه‌ی زاینده تا لایه‌ی شاخی پوست را در برمی‌گیرد، که این لایه‌ها از داخل به خارج شامل:

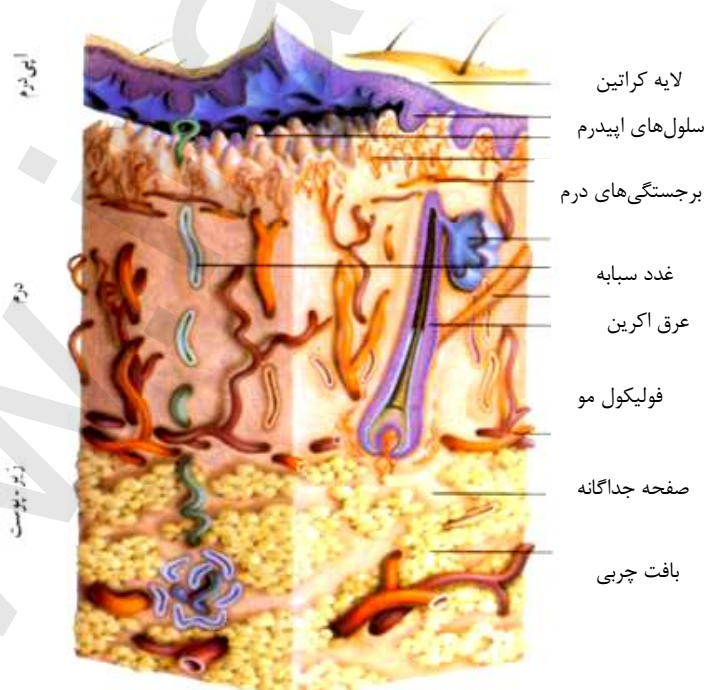
سلول‌های اپیدرم مرده و شاخی است و دائماً از سطح پوست جدا می‌شود.
لایه‌ی اول: قشر زاینده یا بازال یا ژرمینات، که قسمت عمقی اپیدرم است. ملانین در این قسمت ساخته می‌شود، زیرا ملانوسیت‌ها در این قسمت قرار دارند.

لایه‌ی دوم: قشر خاردار یا مالپیگی است، که این لایه را، لایه‌ی مخاطی نیز می‌گویند. در این قسمت، هر چه سلول‌ها به لایه‌ی خارجی نزدیک‌تر می‌شوند، پهن‌تر می‌گردند.

لایه‌ی سوم، قشر گرانولوز یا دانه‌دار می‌باشد، از آن جایی که در زیر میکروسکوپ به دلیل درشت بودن هسته سلول، دانه‌دار دیده می‌شود، به این نام خوانده می‌شود.

لایه‌ی چهارم: سلول‌های بسیار مسطح داشته و از شفافیت خاصی برخوردار است و به لایه‌ی براق و شفاف معروف است.

لایه‌ی پنجم: سطحی‌ترین لایه‌ی اپیدرم، قشر شاخی یا کراتینی است. سلول‌های این قسمت بدون هسته بوده، مقدار زیادی کراتین دارد و لایه‌ی محافظ پوست می‌باشد. در این قسمت هیچ رگ خونی دیده نمی‌شود.



ب) درم:

قسمت زیر اپیدرم، لایه‌ی مهم درم یا جلد است. درم ۵ تا ۷ برابر ضخیم‌تر از، اپیدرم است.

بعضی از وظایف درم:

- خاصیت ارتجاعی، به پوست می‌دهد.
- به پوست استحکام می‌بخشد.
- آب پوست، در این قسمت ذخیره می‌شود.

ج) هیپودرم:

در زیر پوست یا هیپودرم، سلول‌های چربی زیادی قرار دارند، که وظیفه‌ی آن‌ها ذخیره کردن چربی می‌باشد. چربی ذخیره شده در این قسمت، باعث پُری پوست، شادابی و طراوت آن می‌شود.

ساختمان سر (آناتومی):

برای انجام متعادل‌سازی چهره، با انجام تکنیک سایه روشن، شناخت عضلات و استخوان بندی سر و چهره، امری ضروری به حساب می‌آید.

محل	نام ماهیچه	کار آرای	موقعیت
عضلات صورت	عضلات صورت	کنترل بیان حالت صورت	مبدأ آن‌ها استخوان و با نیام و انتهای آن‌ها پوست صورت است.
گروه چشمی	عضله حلقوی دور چشم	چین دهنده ایرو	اطراف سوراخ‌های کاسه‌ی چشم
بخش برون‌ی	کاسه‌ی چشم	چشم را با قدرت بیش‌تری بسته، باعث چین و چروک در پیشانی می‌شود.	اطراف کاسه‌ی چشم
بخش درونی	پلکی	چشم را به آرامی می‌بندد	بخش درونی پلک، مبدأ آن گوشه‌ی داخلی چشم و بعد از ایجاد قوس در پلک به سمت خارج می‌چسبد.
عضله‌ی چشمی	عضله‌ی چین دهنده ایرو	اخم کردن، باعث ایجاد چین‌های عمودی در بالای بینی می‌شود.	در عمق ایرو و عضله‌ی حلقوی دور چشم، مبدأ آن از انتهای داخلی قوس ایرو بوده که به سمت بالا و خارج کشیده شده و به پوست نیمه‌ی داخلی ایرو متصل شده.
عضله‌ی بینی	عامل تنگ شدن سوراخ‌های بینی	مبدأ آن از عضله‌ی ماگزایلا و الیاف آن به سمت بالا و داخل رفته و با الیاف عضلانی، عضله‌ی مشابه، تبدیل به یک نیام می‌شود که به سطح پشتی بینی متصل می‌گردد.	بخش عرضی عضله‌ی بینی
عضله‌ی بینی	بخش الار عضله‌ی بینی غضروف‌های الار بینی را به سمت پایین و خارج کشیده و باعث باز شدن سوراخ‌های بینی می‌شود.	مبدأ آن عضله‌ی ماگزایلا و در زیر و داخل بخش عرضی قرار داشته و به غضروف‌های الار بینی متصل می‌شود.	بخش الار عضله‌ی بینی
عضله‌ی بینی	عضله‌ی هرمی گوشه داخلی ایرو را به پایین کشیده و چین‌های عرضی، در محل پل بینی ایجاد می‌کند.	از استخوان بینی و بخش بالایی غضروف طرفی بینی شروع شده و به پوست روی بخش تحتانی پیشانی در بین دو ایرو متصل شده که ممکن است با بطن پیشانی، عضله پیشانی پس سری ممتد باشد.	عضله‌ی هرمی
عضله‌ی بینی	بینی را پایین کشانده و به بخش پرمای عضله‌ی بینی کمک می‌کند که سوراخ‌های بینی باز بماند.	این عضله، از استخوان ماگزایلا در بالای دندان پیشین مرکزی آغاز شده و پس از بالا رفتن به بخش تحتانی تیغه بینی متصل می‌شود.	عضله‌ی پایین کشنده تیغه بینی
عضلات دهانی	انقباض عضله‌ی حلقوی، دور دهان را تنگ و لب‌ها را می‌بندد.	بعضی از این الیاف از نزدیک خط وسط ماگزایلا در بالای استخوان مندیبل در پایین منشأ می‌گیرد در حالی که الیاف دیگر آن از هر دو عضله‌ی شیپوری منشأ می‌گیرند. این عضله به پوست و مخاط لب‌ها متصل می‌گردد.	عضله‌ی حلقوی دور دهان
عضلات دهانی	انقباض عضله شیپوری، گونه را در مقابل دندان‌ها می‌فشارد این عملکرد گونه، با سفت کردن گونه، به جویدن کمک کرده و مانع از تجمع غذا در بین دندان‌ها و گونه می‌شود این عضله به خروج با قدرت هوا از ناحیه گونه کمک می‌کند.	این عضله در فضای بین ماگزایلا و مندیبل و عمق عضلات صورت قرار دارد.	عضله شیپوری
این عضله، هنگام اخم کردن فعال می‌شود، باعث کشیده شدن گوشه دهان به پایین می‌شود.	عضله‌ی پایین آورنده گوشه دهان	مبدأ آن در زیر دندان‌های نیش، آسیای کوچک و اولین آسیای بزرگ قرار داشته و به پوست و بخش فوقانی عضله حلقوی دور دهان در نزدیکی گوشه دهان متصل می‌شود.	عضلات گروه تحتانی دهان
این عضله، باعث پایین آمدن لب تحتانی و حرکت آن به خارج می‌شود.	عضله‌ی پایین آورنده لب تحتانی	از عمق عضله پایین آورنده گوشه دهان، آغاز شده و الیاف آن به سمت بالا و داخل رفته و با الیاف عضله سمت مقابل و الیاف حلقوی دور دهان قبل از اتصال به لب تحتانی مخلوط می‌شود.	عضلات گروه تحتانی دهان

موقعیت	کار آرایی	نام ماهیچه	محل
عضلات گروه تحتانی دهان	در زیر دندان‌های نیش قرار گرفته و در حالی که الیاف این عضله به سمت پایین و داخل می‌رود به پوست چانه متصل می‌شود.	عضله چانه‌ای	این عضله باعث بالا کشیدن و به بیرون برجسته شدن لب تحتانی به هنگام چین و چروک انداختن چانه می‌شود.
گروه فوقانی عضلات دهان	عضله‌ای است باریک و سطحی که از گوشه‌ی دهان به سمت بالا ادامه دارد و انقباض این الیاف گوشه‌ی دهان را به خارج و بالا می‌کشد.	عضله ریزوربوس	این عضله به عمل خندیدن کمک می‌کند.
گروه فوقانی عضلات دهان	عضله‌ی گونه‌ای بزرگ سطحی بوده که از عمق عضله‌ی حلقوی دور چشم در طول بخش خلفی، سطح خارجی استخوان گونه شروع و سپس به پایین و جلو رفته و با الیاف حلقوی دور دهان متصل می‌شود. عضله‌ی گونه‌ای کوچک، از استخوان گونه در جلوی محل اتصال عضله‌ی گونه‌ای بزرگ آغاز شده و به موازات عضله‌ی گونه‌ای بزرگ به لب فوقانی در مجاورت گوشه دهان متصل می‌شود	عضلات گونه‌ای بزرگ و کوچک.	هر دو عضله‌ی گونه‌ای گوشه‌ی دهان را به بالا می‌برند و آن را به خارج می‌کشند. این عضله، به عمل لبخند زدن کمک می‌کند.
گروه فوقانی عضلات دهان	این عضله در بالای سوراخ اینفرا اوربیتال از ماگزایلا شروع و الیافش به طرف پایین و داخل طی شده تا با الیاف عضله حلقوی دور دهان مخلوط شده و به پوست لب بالا ختم می‌شود.	عضله‌ی بالا برنده لب فوقانی	در هنگام ناراحتی شیار بین بینی و گوشه‌ی دهان را عمیق تر می‌کند.
گروه فوقانی عضلات دهان	در سمت داخل عضله بالا بنده لب فوقانی از سطح قدامی تنه ماگزایلا در مجاورت بینی آغاز و به غضروف پره بینی و پوست لب فوقانی ختم می‌شود.	عضله‌ی بالا برنده لب فوقانی و پره‌ی بینی	این عضله به باز شدن پره‌ی بینی کمک می‌کند.
گروه فوقانی عضلات دهان	این عضله عمقی بوده و توسط عضلات لواتوروزیگوماتیک پوشیده شده و این عضله از تنه ماگزایلا درست در پایین سوراخ اینفرا اوربیتال مبدأ می‌گیرد و به پوست گوشه دهان ختم می‌شود.	عضله‌ی بالا برنده گوشه‌ی دهان	گوشه‌ی دهان را بالا می‌برد و به عمیق تر شدن شیار بینی و گوشه‌ی دهان در هنگام ناراحتی کمک می‌کند.
عضلات حالت صورت	یک عضله‌ی پهن، ورقه و نازک مانند است که در ضخامت فاسای سطحی گردن قرار دارد. این عضله پایین‌تر از استخوان ترقوه از بخش فوقانی قفسه‌ی سینه مبدأ می‌گیرد و در گردن به طرف بالا می‌رود و الیاف خارجی آن به عضلات اطراف دهان متصل می‌شود.	عضله‌ی پلاتیسمما	باعث کشش پوست می‌شود.
عضلات لاله‌ی گوش	عضله‌ی قدامی و در جلو و خارج لاله گوش است، عضله‌ی فوقانی که در بالای گوش قرار دارد، عضله‌ی خلفی در خلف لاله گوش می‌باشد.	عضلات اوریکورال	لاله‌ی گوش را به طرف بالا و جلو می‌کشد، لاله گوش را به بالا می‌برد، لاله گوش را به طرف بالا و عقب می‌کشد. غالباً این سه عضله، تحت اراده و کنترل ما نیستند.

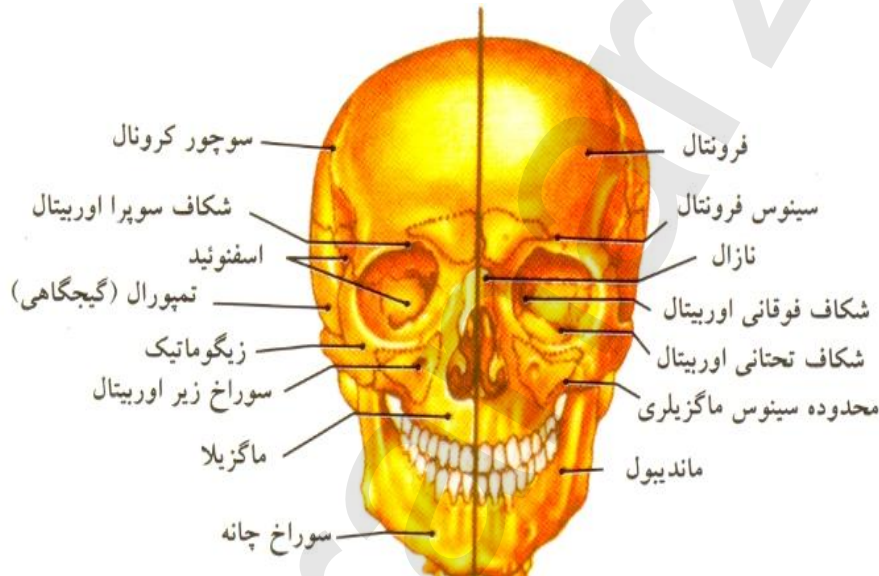
ساختمان صورت، گردن و ماهیچه‌های آن

عضلات را بر حسب، شکل، موقعیت، محل و کاری که انجام می‌دهند، نام گذاری کرده‌اند. بعضی مدورند مانند: عضلات پلک‌ها و لب‌ها، بعضی بادبزنی می‌باشند، مثل: عضلات شیپوری و شقیقه‌ها. ممکن است طویل و مسطح باشند، مثل: عضلات پیشانی.

استخوان بندی سر، صورت و گردن

استخوان‌های مجمله به ۲ دسته تقسیم می‌شود:

- استخوان کاسه‌ی سر، که شامل ۸ قطعه می‌باشد.
- استخوان چهره، که دارای ۱۴ قطعه استخوان می‌باشد.



استخوان‌های صورت:

استخوان‌های صورت ۱۴ قطعه است. یک استخوان آن متحرک، که فک تحتانی یا آرواره‌ی پایین نام دارد و به شکل نعل اسب و بقیه به هم چسبیده، به نام آرواره‌ی بالا هستند. ۱۳ استخوان آرواره‌ی بالا، ۱ استخوان ن فرد میانی و بقیه، قرینه و جفت هستند. این استخوان‌ها شامل: استخوان فک بالایی، استخوان مخصوص بینی، استخوان کامی، استخوان گونه‌ای، استخوان اشکی، استخوان شاخک تحتانی بینی

حفره‌های چهره:

چهره‌ی انسان دارای ۷ حفره می‌باشد. حفره‌ی کاسه‌ی چشمی که ۲ حفره‌ی گود هرمی شکل، در دو طرف بالای صورت قرار دارد. حفره‌های بینی، که این ۲ حفره نیز، مشابه و قرینه می‌باشد و با دیواره‌ی نازک، از هم جدا هستند. حفره‌های فکی که، در دو طرف چهره قرار دارد و حفره‌ی دهان که تک است. در گریم از حفره‌ها برای پیر و جوان کردن، هم‌چنین برای چاق و لاغر کردن افراد استفاده می‌شود.

انواع پوست و عوارض پوستی

نوع پوست به عواملی از جمله: مقدار تولید چربی و عرق، جریان خون در پوست و فعالیت غدد چربی بستگی دارد.

- پوست معمولی:

پوست معمولی به اندازه‌ی کافی چربی ترشح می‌کند، چون غدد چربی آن به اندازه طبیعی فعالیت می‌کنند. ترشح چربی آن بین ۲۵۰ تا ۵۰۰ میکروگرم در هر سانتی‌متر مربع است. سطح پوست رطوبت کافی داشته و از لطافت کافی برخوردار است.

- پوست چرب:

غده‌ی چربی در این نوع پوست، زیادتر از اندازه طبیعی ترشح می‌کنند. یعنی میزان ترشح غدد چربی، بیش‌تر از ۵۰۰ میکروگرم در هر سانتی‌متر مربع از پوست است. ترشح چربی باعث می‌شود، صورت حالت روغنی و براق دیده شود.

- پوست خشک:

پوست خشک به دلیل کم شدن ترشحات غدد چربی و از دست دادن آب سطح پوست به وجود می‌آید. ترشح غدد چربی، کم‌تر از ۲۵۰ میکروگرم در سانتی‌متر مربع می‌شود.

- پوست مختلط:

همان‌طور که از نام آن مشخص است، پوست مختلط ترکیبی از دو نوع پوست می‌باشد و بیش‌تر در پوست صورت دیده می‌شود. معمولاً ناحیه U صورت (یوزین خشک و ناحیه T صورت، تیزون چرب است. یعنی پیشانی، بینی، چانه چرب‌تر از بقیه قسمت‌های پوست است و بر عکس گونه‌ها و گاهی دور چشم‌ها خشک یا نرمال است.

- پوست حساس:

پوست‌های حساس، پوست‌هایی هستند که، آلرژی دارند و در اثر بالا رفتن سن نازک می‌شوند. در برابر نور آفتاب حساسیت نشان می‌دهند دارای منافذ ریز بوده و معمولاً به رنگ روشن و قرمز می‌باشد.

بیماری‌های پوستی

رژیم غذایی نامناسب، شرایط محیطی و اشکال در کار اجزاء داخلی بدن منجر به عوارض پوستی می‌شود.

کومدون‌های باز یا سرسیاه:

در مناطقی که سبوم، به طور مستقیم به سطح پوست راه می‌یابد و در معرض هوا و آلودگی‌های محیط قرار می‌گیرند و یا به علت تجمع مواد رنگ‌دانه‌ای لابه‌لای سبوم، سیاه رنگ می‌شوند، کومدون سرسیاه به وجود می‌آید.

کو مدون‌های بسته یا سرسفید:

اگر دهانه فولیکول به هر دلیلی بسته شود، تجمع سبوم، دانه‌های سر سفید به وجود می‌آورد، که این حالت زمینه‌ای برای تکثیر باکتری می‌باشد.

کیست چربی:

هنگامی که چربی پوست راهی برای خروج از منافذ آن نداشته باشد در زیر پوست به حالت کیست سفید رنگ ایجاد می‌شود و به دو صورت نرم و سفت که بیش‌تر در اطراف چشم دیده می‌شوند.

منافذ باز پوست در پوست‌های خیلی چرب:

پوست‌هایی که خیلی چرب هستند و کاملاً براق دیده می‌شوند، دارای منافذ باز زیادی هستند.

چین و چروک و افتادگی پوست:

با افزایش سن و نازک شدن پوست، چین و چروک‌ها، در پوست افزایش می‌یابند و تغییر رشته‌های الاستین، از رشته‌های خطی باریک به توده‌های ضعیف و نامنظم از یک طرف، حالت ارتجاعی پوست کم شده و کاهش تخریب کلاژن از طرف دیگر، باعث کم شدن قدرت پوست و شلی آن می‌گردد.

کدر شدن پوست:

ضخیم شدن طبقه شاخی و کراتینی پوست، آلودگی هوا، عوامل داخلی و افزایش سن، باعث کدر شدن پوست می‌شود.

ترک خوردگی پوست:

زمانی که پوست خیلی خشک شود، ترک برمی‌دارد. دقت نمایید شرایط سرد و خشک آب و هوایی این عارضه را تشدید می‌کند. پوست خشک را باید درمان کرد، تا از بروز ترک خوردگی جلوگیری به عمل آید.

تعریق بیش از حد:

ممکن است یک عامل ژنتیکی داشته باشد. همچنین نشانه‌ای از یک مشکل زمینه‌ای مثل غده‌ی تیروئید یا دیابت باشد.

پسوریازیس:

پسوریازیس به شکل آسیب دیدگی‌های قرمز رنگ شفاف است، که پوشیده از پوسته می‌باشد و بیش‌تر در انگشتان پا، پوست سر و ناخن‌ها و نواحی که تماس زیاد و دچار آسیب دیدگی هستند، نمایان می‌شود.

زرد زخم:

این بیماری مسری بوده و بیش‌تر در نقاط باز بدن از جمله: صورت، گردن، گوش و... دیده می‌شود.

کهیر: ۳

این بیماری واکنش دفاعی بیمارگونه پوست، نسبت به محیط است که به صورت برجستگی به رنگ قرمز و خارش دار بر اثر، استفاده از پاک کننده و شوینده‌ها، نیش حشرات و... نمایان می‌گردد.

کک و مک: ۴

در اثر تجمع پیگمنت‌های رنگی، کک و مک در سطح پوست ظاهر می‌شود. ضایعات و لکه‌های قهوه‌ای کم‌رنگی هستند، که در افراد سفید پوست و بور دیده می‌شود.

لکه‌های ناشی از آفتاب: (لکه‌های قهوه‌ای):

این ضایعات به رنگ قهوه‌ای تیره تا سیاه ظاهر می‌شوند و در نقاطی که در معرض آفتاب قرار دارد، بیش‌تر بروز می‌کند.

کوپروز: ۵

کوپروز از ریشه لاتین گرفته شده است و به معنی مس می‌باشد. به دلیل اشکال در گردش خون، مویرگ‌ها در درم، خاصیت ارتجاعی شان کاهش می‌یابد، به اجتماع مویرگ‌های خونی قابل رؤیت، که در اثر کاهش حالت ارتجاعی و افزایش درجه‌ی حرارت و سن یا دستکاری اشتباه گشاد شده باشند و به حالت اولیه برنگردند، کوپروز گفته می‌شود.

ملاسما^۶ (کلواسما):

ملاسما به حالت قرینه و معمولاً در پیشانی، گونه‌ها و بالای لب به صورت نواحی قهوه‌ای روشن تا تیره بروز می‌کند.

تب خال: ۷

به تاول‌هایی که به علت نوعی ویروس ایجاد می‌شود، تب خال گفته می‌شود. ابتدا پوست گز گز کرده، یک یا چند تاول کوچک و دردناک ظاهر شده و پوست قرمز می‌شود. بیش‌تر روی لب و بینی دیده می‌شود.

مراحل مراقبت از پوست صورت قبل از آرایش

آماده سازی محیط کار

- فضای کار، با توجه به حجم کار طراحی شود.
- در صورت امکان اتاق مدیریت و اتاق کار جدا باشد.
- کیفیت لوازم و تجهیزات در حد بالا انتخاب شود، زیرا سالن آرایش باید جذاب و زیبا باشد، تا مشتری جذب شود.

Hives
Freckles^۴
Kvprvz^۵
Melasma^۶
Herpes simplex

- تمام لوازم و تجهیزات کار را مرتب بچینید و لوازم و تجهیزات بدون استفاده را از سالن دور نمایید.
- محیط کار را طوری طراحی کنید، جز در مواقع عادی، در شرایطی که میزان کار به اوج خود می‌رسد، جواب‌گوی مشتری باشید.
- از لوازمی که در اختیار دارید، حداکثر استفاده را کرده و از ایجاد هزینه‌های اضافه خود داری کنید. وسایل از کار افتاده را از رده خارج نمایید.
- لوازم برقی را کنترل کرده و از سالم بودن آن اطمینان حاصل کنید.
- سالن را به شیوه‌ی زیبایی رنگ‌آمیزی کنید و پرده‌ها را هماهنگ با آن انتخاب نمایید. رنگ‌آمیزی به گونه‌ای باشد که، نه تمام نور را جذب خود کرده و نه تمام نور را منعکس کند.
- از رنگ‌های تند و تیره استفاده نکنید، زیرا ممکن است، سالن شما تاریک شده و چشم اذیت شود.
- سالن را با تعبیه‌ی نور کافی، جذاب و دلچسب کنید و نور را همه جای سالن یکنواخت کنید، تا سایه ایجاد نشود.
- از نور زیاد بپرهیزید، زیرا در دید افراد تأثیر نامطلوبی می‌گذارد. طبق آیین‌نامه، شدت روشنایی نور طبیعی یا مصنوعی در آرایشگاه، ۲۰۰ تا ۳۰۰ لوکس می‌باشد. در راهروها و دستشویی و حمام، بین ۵۰ تا ۱۵۰ لوکس کافی است. صرفه جویی را نیز در نظر داشته باشید.
- آئینه تخت و فاصله‌ی آن از زمین ۸۵ سانتی‌متر بوده تا آرایشگر راحت کار کرده و مشتری نیز در حالت نشسته خود را ببیند. و میز زیر آن باید، دارای سطح صاف، تمیز، سالم و بدون درز باشد و قاب آن از جنسی، که بتوانید، آن را بشوید و رنگ آن نیز روشن باشد.
- پروانه‌ی تأسیس و دیگر مدارک تخصصی، در سالن نصب نموده، تا در مقابل دید مشتری باشد.

ابزار کار

- هدبند و پیش‌بند برای مشتری
- مواد ضد عفونی کننده برای لوازم کار
- دستمال کاغذی و پنبه، که در ظرف درب‌دار باشد.
- ظرف آب برای کمپرس کردن
- اسفنج برای پاک کردن مواد
- حوله به تعداد مورد نیاز
- دستگاه بخور
- لامپ وود یا ذره بین
- کاردک مخصوص برداشتن مواد

مواد مصرفی

- انواع شیر پاک‌کن
- انواع کرم‌های تمیزکننده

- انواع تونیک، تونر
- انواع فراورده‌های کفزا
- انواع صابون‌های آرایشی
- انواع کرم‌های لایه‌بردار
- انواع کرم‌های تقویتی و ماسک‌ها
- انواع پاک‌کننده‌های پوست
- انواع لوسیون‌ها
- پاک‌کننده‌های دور چشم

انواع شیرپاک‌کن:

شیرپاک‌کن، به شکل امولسیون چربی در آب می‌باشد، که نسبت آب آن، بیش‌تر باشد. در انواع مختلف در بازار موجود است از قبیل: مخصوص پوست‌های چرب، خشک، حساس و معمولی شیر پاک‌کن تمیزکننده‌ای است، که از قدیم مورد استفاده عموم بوده و از شیر پاک‌کن، برای پاک کردن آرایش، گرد و غبار و آلودگی‌هایی که در طول روز، روی پوست تجمع کرده، می‌توانید استفاده کنید، تا مواد آرایشی بهتر جذب پوست شود. شیرپاک‌کن به راحتی از روی پوست شسته می‌شود.

کرم پاک‌کننده:

از کرم‌های پاک‌کننده می‌توانید، به عنوان شستشوی روزانه استفاده نمایید. کرم‌های پاک‌کننده چرب و غلیظ می‌باشد از شیرپاک‌کن غلیظ‌تر بوده و برای پاک کردن پوست‌های خشک مناسبند. کرم‌های پاک‌کننده، چربی‌های لوازم آرایش و پوست را در خود حل کرده و آن‌ها را پاک می‌کنند و چربی ملایمی از خود، روی پوست باقی می‌گذارند، که برای پوست خشک مفید است. کرم‌های پاک‌کننده امولسیون بوده و مواد مغذی دارند و با رطوبت‌رسانی از لایه‌ی هیدرولیپیدی پوست محافظت می‌کنند.

کرم‌های پاک‌کننده چرب را به مدت طولانی، روی پوست نگذارید، زیرا باعث تحریک پوست می‌شود.

انواع تونیک:

انواع تونیک، برای پوست‌های مختلف، در بازار موجود است. تونیک‌ها معمولاً پ‌هاش پوست را متعادل می‌کنند و منافذ پوست را بسته و به پوست قوام می‌دهد. در ترمیم پوست زمان پاک‌سازی نقش مهمی را ایفا می‌نمایند.

تونیک را در پاک‌سازی، بعد از شستشوی پوست با شیر پاک‌کن یا ژل پاک‌کننده و قبل از ماسک‌ها و کرم‌ها استفاده کنید. تونیک را می‌توانید، با یک تکه پنبه به پوست بمالید.

لوسیون‌ها:

لوسیون در انواع مختلف موجود است. لوسیون‌ها فرآورده‌هایی به شکل مایع هستند، که در فرمول این مواد چربی وجود ندارد. پس از استفاده از شیر پاک‌کن، از لوسیون استفاده کنید. لوسیون‌ها ضد عرق و ضد عفونی کننده می‌باشند.

لوسیون باقی مانده سلول‌های مرده پوست پس از مصرف شیر پاک‌کن را از بین برده و تکمیل کننده اثر شیر پاک‌کن می‌باشد. لوسیون به بستن منافذ پوست کمک می‌کند. بعد از استفاده از کرم‌های لایه بردار یا ماسک، نیز می‌توانید، از لوسیون استفاده نمایید.

استفاده از ابزار، مواد و وسایل کار پاک‌سازی

- ابتدا با مشتری مشاوره نموده و نوع پوست را شناسایی نمایید.
- قبل از این که پاک‌سازی را شروع کنید، دست‌های تان را کاملاً شسته و ضدعفونی نمایید.
- برای مشتری روپوش تمیز آماده کرده، تا بپوشد و خودتان نیز روپوش بپوشید.
- با احترام مشتری را راهنمایی کنید، تا روی صندلی پاک‌سازی بنشیند، حوله را روی شانه‌های او قرار دهید.
- سر مشتری را با هد و یا حوله، خوب بپوشانید، تا موقع پاک‌سازی، موها روی صورت نیاید.
- همه‌ی لوازمی که قبلاً ضد عفونی کرده‌اید و مورد نیاز هستند، در دسترس بچینید.
- برای هر نوع پوست، از لوازمی که مخصوص همان پوست است، استفاده کنید.
- بعد از انجام کار، زباله‌ها که شامل: پنبه، دستمال و ابزار یک‌بار مصرف می‌باشد، را در سطل زباله ریخته و دیگر ابزار را ضدعفونی کنید و در کمد بچینید.



پاک‌سازی پوست:

برای برطرف کردن لایه‌ی شاخی و از بین بردن سلول‌های مرده از روی پوست، از پاک‌سازی استفاده می‌شود.

به عبارت دیگر، جرم برداری و پاک کردن سموم و گرد و غبار از روی پوست، برای پذیرفتن آرایش و مواد تقویتی پاک‌سازی است.

پاک‌سازی با مواد ساینده را می‌توان، هفته‌ای ۱ بار انجام داد.

نحوه‌ی انجام پاک‌سازی پوست:

- دست‌های‌تان را با آب و صابون شسته و ضدعفونی نمایید.
- موهای مشتری را با روسری یا حوله و تل مخصوص بپوشانید.
- با دو تا پد آغشته به محلول پاک‌کننده آرایش چشم‌ها و لب‌ها را پاک کنید.
- صورت و گردن را با شیر پاک‌کن یا ژل تمیزکننده یا کرم پاک‌کننده، پاک نمایید. (برای هر نوع پوست، از محصولات مخصوص آن پوست استفاده شود).
- دور چشم را با پاک‌کننده مخصوص دور چشم، تمیز نمایید.
- تمام صورت را با آب و پنبه مرطوب، تمیز کرده و مواد را کاملاً از روی پوست بردارید.
- مجدداً با تونیک یا لوسیون مخصوص پوست، کاملاً پوست را تمیز نمایید.
- از کرم ساینده یا لایه بردار استفاده نمایید. برای هر نوع پوست، از کرم لایه بردار مخصوص همان پوست، استفاده کنید.
- مدت مکث با کرم لایه بردار، برای هر نوع پوست متفاوت می‌باشد. بین ۵ الی ۱۵ دقیقه مکث کافی است.

- و سپس با تونیک و لوسیون خاص باقی مانده مواد ساینده را از روی سطح پوست بردارید.
- برای هر نوع پوست، می‌توانید در این مرحله، از ماسک مخصوص همان نوع پوست استفاده کنید.
- مدت مکث ماسک‌ها روی پوست، ۱۰ الی ۲۰ دقیقه می‌باشد. شما می‌توانید ۱۵ دقیقه، در این مرحله مکث نمایید.
- آخرین مرحله‌ی پاک‌سازی، استفاده از کرم‌های آبرسان، کرم‌های مغذی و ویتامینه‌ها است. از کرم ضد آفتاب نیز به عنوان محافظ و پوشاننده، در این مرحله استفاده نمایید.

ماساژ مختلف پوست صورت و گردن

ماساژ به حرکاتی گفته می‌شود، که با دست یا دستگاه‌های مخصوص، روی پوست انجام می‌شود.

ماساژ فرم دهنده‌ی صورت:

- ماساژ فرم دهنده‌ی صورت، ترکیبی از فشارها و ماساژ می‌باشد.
- به صورت، مرطوب‌کننده زده و روی پوست، خوب ماساژ دهید.
- برای این که این ماساژ، نتیجه‌ی بهتری داشته باشد، تمام حرکات را می‌توانید ۳ بار روی پوست انجام دهید.

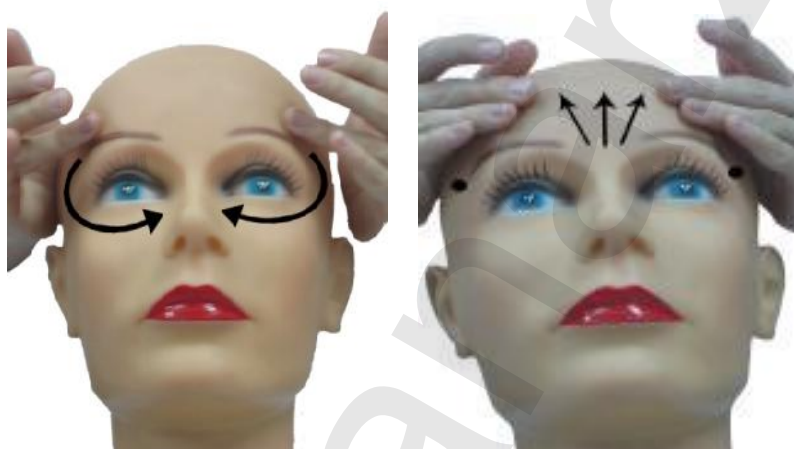
توجه:

بهتر است ترتیب ماساژ از گردن شروع شود. سپس چانه، لب، گونه، بینی، دور چشم و روی پیشانی تمام شود.

ماساژ پیشانی و شقیقه:

۱- انگشت دوم و وسطی را بین دو ابرو قرار دهید و به آرامی به سمت بالا بکشید، تا چروکها صاف شود.

۲- دستها را در دو طرف شقیقه گذاشته و به آرامی فشار دهید. این حرکت، آرامش بخش بوده، پوست را نرم، خستگی چشم و سر درد را درمان می کند.

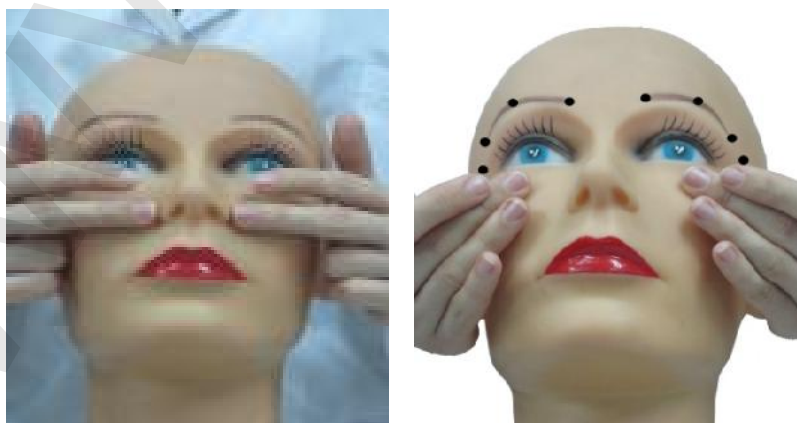


ماساژ دور چشم و بینی:

- برای برطرف کردن خطوط دور چشم، با انگشت انگشتری، از کنار ابرو تا گوشه داخلی چشم و کنار تیغه بینی، به صورت نیم دایره ماساژ دهید.

- همان طور که نقاط را روی تصویر می بینید، از روی ابرو تا دنباله ابرو و از دنباله ابرو تا وسط چشم راه، با حرکات دورانی و نقطه ای ماساژ دهید. تا خون این قسمتها به جریان افتاده و باعث باز شدن عروق دور چشم شود.

- خط بینی و دو طرف بینی راه، با دو انگشت میانی و اشاره به طرف بالا بکشید.



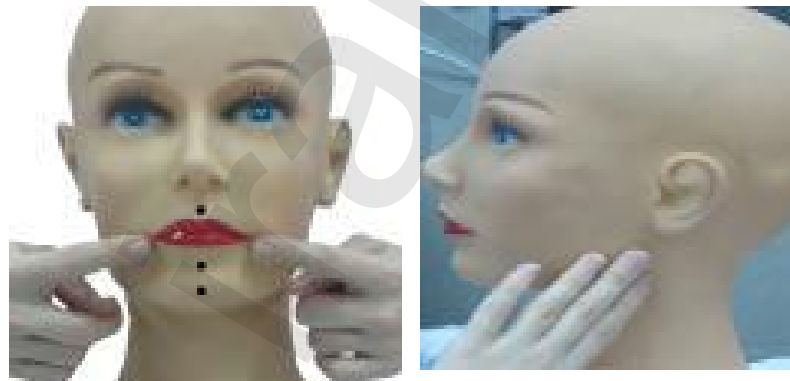
- برای برطرف کردن خطوط ریز اطراف بینی، نقاط کنار بینی را با حرکات نیشگون مانند یا فشاری، فشار دهید.

ماساژ دور لب و گونه‌ها:

- از چانه به طرف زیر گوش، از گوشه‌ی دهان به سمت گوش و از کنار بینی، به سمت شقیقه، مانند تصویر ماساژ دهید.



- نقاط زیر گوش را فشار دهید و از وسط چانه به طرف بالای دهان را نیز فشار دهید.
- نقاط مشخص شده در تصویر را، فشار دهید، تا خطوط دور لب باز شود.



ماساژ گردن و شانه:

- با انگشت شست و اشاره، با ملایمت، حرکات نیشگون مانند، از وسط چانه به دو طرف و بازگشت دوباره به وسط چانه را انجام دهید.

- از دو طرف، روی خط چانه را به طرف بالا بکشید، تا افتادگی پوست را از بین ببرید.

- دست‌ها را مانند تصویر، از گردن به سمت شانه ببرید. این حرکت خون را به جریان می‌اندازد.



- خط رویش مو از جلوی گوش تا وسط گردن را، با حرکات فشار به سمت ماساژ دهید. این حرکات تسکین دهنده‌ی اعصاب می‌باشد و عضلات پشت گردن را منبسط و نرم می‌کند.



- ماساژ نرم نهایی را انجام داده و صورت را با آب گرم بشویید. دوباره صورت را با آب سرد شسته، تا منافذ به حالت اولیه برگردد.

استفاده از انواع ماسک زیبایی

ماسک‌ها در انواع مختلف موجودند. ماسک‌ها به طور موقت، تقویتی بوده و برای مراقبت از پوست استفاده می‌شوند. ماسک‌ها را به صورت لایه‌ای ضخیم روی پوست بمالید.

به طور کلی ماسک‌ها به ۲ گروه تقسیم می‌شوند: ماسک‌هایی که، از روی پوست برداشته می‌شوند، روی سطح پوست خشک شده، حالت پلاستیک شده و به راحتی کنده می‌شوند. ماسک‌هایی که، از روی پوست باید شسته شوند، معمولاً پودری یا خمیری هستند و با آب ولرم شسته می‌شوند.



تصویر ۱



تصویر ۲



تصویر ۴



تصویر ۳



تصویر ۵

ماسک لایه بردار را، روی صورت مالیده، طوری که نواحی دور چشم مالیده نشود. ۱۰ الی ۱۵ دقیقه مکث کرده، تا ماسک خشک شود، سپس صورت را بشویید.



استفاده از انواع کرم‌های ویتامینه صورت

ویتامین‌ها:

ویتامین‌ها در سلامتی پوست، نقش بسزایی دارد و بر اساس قابلیت‌ها آن، به ۲ دسته تقسیم می‌شوند:

ویتامین محلول در چربی و ویتامین محلول در آب

۱- ویتامین محلول در چربی: (K-E-F-D-A) هستند.

۲- ویتامین‌های محلول در آب:

ویتامین C، ویتامین H، ویتامین P، ویتامین B₆، ویتامین D، ویتامین K، کمبود ویتامین B₁،

کمبود ویتامین B₂

کاربرد صحیح و ابزار کار

دستگاه بخور صورت

دستگاه بخور در اندازه و مدل‌های متفاوت در بازار موجود است. اما در مجموع ۲ نوع می‌باشد. نوع ساده آن، دارای محفظه آب و تلقی است، شبیه به پارچ آب، که صورت در آن قرار می‌گیرد و المنت آن زیر محفظه آب قرار دارد.

سیم و دو شاخه‌ای که به برق زده و با المنت، گرم و بخار می‌دهد.

نوع دیگر آن، چهار پایه یا سه پایه، که یک مخزن با خرطوم و ۲ کلید دارد، کلید اول ری (اوزون) و کلید دوم واپور (بخار ساز) می‌باشد.

در مخزن دو جداره، آب ریخته و المنت برای گرم کردن و بخار آب می‌باشد.



- مختصری از تاریخچه آرایش در اسلام و قرن بیستم

از زمان‌های بسیار قدیم، مخصوصاً از زمانی که مردم با دارو آشنا شدند، علاقه‌ی خاصی به آرایش و زیبا شدن نشان دادند. مطالعات باستان شناسان نیز نشان می‌دهد، که از ما قبل تاریخ نیز مردان و زنان به آرایش و زیبایی اهمیت و علاقه نشان می‌دادند. باستان شناسان شروع آرایش را از ۳۵۰۰ سال قبل از میلاد مسیح به مصریان قدیم نسبت داده‌اند، آن‌ها به حمام‌های مخصوص می‌رفتند و برای خوشبو کردن بدنشان، در مراسم مذهبی از انواع عطرها و دیگر مواد آرایش استفاده می‌کردند. به نظافت اهمیت می‌دادند. کلئوپاترا، ملکه‌ی مصر از مواد آرایشی و برای زیبایی پوستش از حمام شیر و از اکسید آهن سرخاب تهیه می‌کردند، استفاده می‌کرد. از ریشه‌ی درختان و مواد معدنی رنگ مو به دست می‌آورده و از کوهل و دوده‌ی چراغ، سرمه می‌ساختند. و به آرایش زیادی می‌دادند.

تاریخچه‌ی متعادل سازی چهره

اصل پیدایش گریم در دوران‌های گذشته، در مراسم آیینی بوده است. مصریان، چینی‌ها و آفریقاییان از زمان‌های بسیار دور، هر کدام به طریقی گریم می‌کردند. مصریان اطراف چشم‌ها را با رنگ سبز رنگ آمیزی و با خطوط سیاه خط چشم می‌کشیدند و آفریقاییان از رنگ‌های شاد برای چهره استفاده می‌کردند. گریم به معنی لکه‌ی کثیف است و گریمور یعنی کسی که عمل گریم را انجام می‌دهد. واژه گریم در زبان فرانسه در سال ۱۷۷۸ به معنای آنچه در نمایش است، به معنای ادا، شکلک و پیر مسخره می‌باشد.

گریم بر ۲ نوع، گریم صحنه و گریم اکران می‌باشد.

گریم صحنه: تئاتر، باله و اپرا و گریم اکران: سینما، عکاسی و تلویزیون است.

ما با گریم (تکنیک سایه و روشن) می‌توانیم، عمل متعادل سازی یا نامتعادل سازی چهره را انجام دهیم، ولی در رشته آرایشی، از متعادل سازی در گریم استفاده می‌شود.

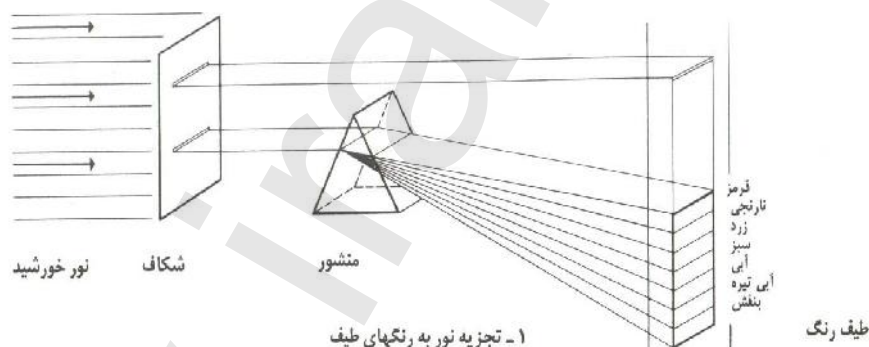
- تئوری نور، رنگ و انعکاس آن

تئوری رنگ‌ها

در سال ۱۶۷۶ نیوتون با کمک منشور، توانست نور سفید را تجزیه نماید. این طیف شامل رنگ‌های قرمز، نارنجی، زرد، سبز، آبی، نیلی و بنفش بوده که به دلیل شکست نور پدید می‌آمدند.

اگر رنگ‌های تجزیه شده را، با یک عدسی محدب متمرکز کنیم، می‌بینید که دوباره نور سفید ایجاد می‌شود. اگر رنگ‌های تجزیه شده را به ۲ گروه مثلاً: قرمز، زرد و نارنجی، و گروه بعدی بنفش، آبی و سبز تقسیم بندی کنید، از ترکیب هر گروه، رنگ جدیدی به دست می‌آید و اگر مجدداً آن‌ها را ترکیب کنید، می‌بینید که نور سفید به وجود آمده است. ۲ گروه رنگی که با هم ترکیب شوند و رنگ سفید به وجود آید را رنگ‌های مکمل می‌گویند.

در این گروه رنگ‌ها، اگر ۱ رنگ را از بقیه رنگ‌ها جدا کنید، می‌بینید که از ترکیب مجموعه رنگ‌های دیگر رنگ مکمل، رنگ جدا شده، پدید خواهد آمد. مثلاً اگر رنگ زرد را از مجموعه رنگ‌های طیف جدا کنید، ترکیب دیگر رنگ خنثی کننده زرد، یعنی بنفش پدید آمده است.



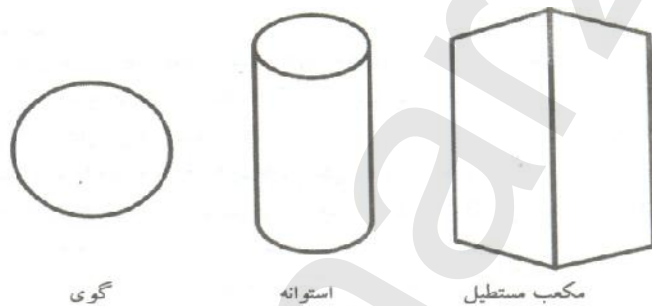
انعکاس نور بر اجسام (سایه روشن)

از طریق سایه روشن، فرم یا شکل به وجود می‌آید. اگر سایه روشن نباشد، همه اجسام، مسطح و صاف به نظر می‌آیند. اگر شیء را در برابر نور قرار دهید، که سه بعد داشته باشد، یک قسمت دارای نور بیش‌تر و قسمتی که پشت به نور است، تیره‌ترین قسمت و حد فاصل این تیرگی و روشنی، از قسمت روشن، نور به طرف تیرگی کم می‌شود. این فضا، بیش‌ترین فضای شیء را در بر می‌گیرد. درخشان‌ترین قسمت شیء، جایی است که نور به آن مستقیماً تابیده می‌شود و تیره‌ترین قسمت جایی است، که نور به آن نمی‌رسد. در یک جسم سه بعدی با خطوط مستقیم، مانند مکعب مستطیل، بیش‌ترین درجه‌ی تاریکی

و روشنی نزدیک به هم هستند. در یک شیء با خطوط منحنی مانند استوانه، حداکثر روشنایی و تیرگی در قسمت لبه‌ها قرار می‌گیرد و در قسمت میانی سایه و روشن، به تدریج در هم محو می‌شود.

در تصاویر زیر، ۳ جسم مکعب مستطیل، استوانه، گوی (کروی شکل) را که از ۳ جهت در معرض تابش نور هستند، مورد مطالعه قرار می‌دهیم.

- مکعب مستطیل
- استوانه
- گوی (کروی شکل)



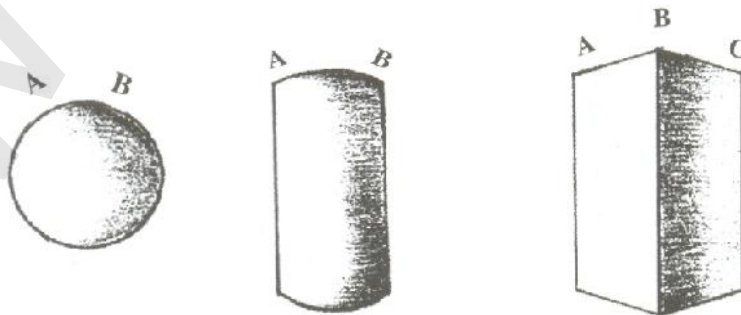
اگر این اجسام، از طرف راست در معرض نور قرار گیرند:



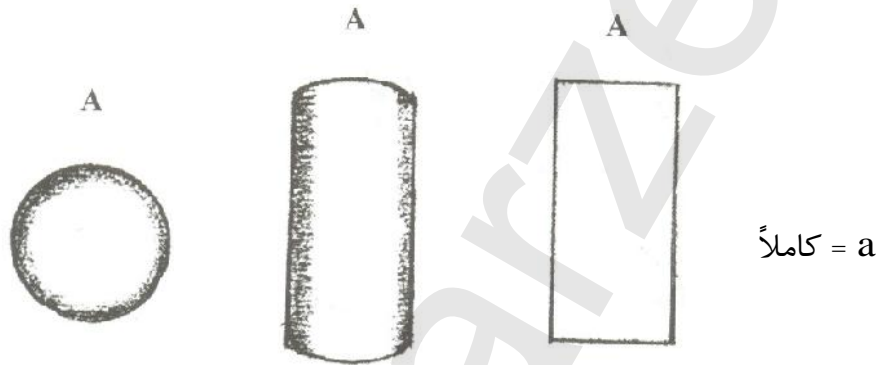
دو قسمت کاملاً مجزا تشکیل می‌دهد. قسمت مجزا تشکیل نمی‌دهد.

a = روشنایی شدید	a = روشن‌ترین	a = کاملاً روشن
b = تدریجاً در اطراف کاهش و رو به تاریکی	b = به تدریج رو به تاریکی	B = تیغه ای بسیار تیره
		C = تیرگی از تیغه کاسته می‌شود.

و اگر از جهت چپ در معرض نور قرار گیرند:



دو قسمت کاملاً مجزا، تشکیل می‌دهد. قسمت مجزا تشکیل نمی‌دهد.
 $a =$ کاملاً روشن $a =$ روشنایی بیش‌تر $a =$ روشنایی کاملاً شدید
 $B =$ تیغه ای بسیار تیره $b =$ به تدریج رو به تاریکی $b =$ تدریجاً در اطراف
 $C =$ تیرگی به تدریج کاهش می‌یابد. کاهش و رو به تاریکی
 اگر مستقیم در معرض نور قرار گیرند:



روشن $a =$ کاملاً روشن $a =$ روشنایی اطراف تیرگی
 $b-c =$ کاملاً تیره $b-c =$ روشنایی کاهش و رو به تاریکی

کنتراست‌ها و اصول استفاده از آن:

از تکنیک‌های دیگر، کنتراست رنگ‌ها است. (تضاد در عین توازن)
 کنتراست، اختلاف بین رنگ‌ها می‌باشد، که می‌توان آن‌ها را از جهاتی با هم مقایسه کرد. یعنی عاملی برای مقایسه دارند. با توجه به این عامل می‌توانیم، آن‌ها را کنار هم قرار دهیم. این رنگ‌ها را می‌توان، با توجه به نوع و چگونگی اندازه و میزان اختلاف‌شان، در کنار هم قرار دهیم. مثل: سیاه و سفید.

کنتراست‌ها به ۷ گروه تقسیم می‌شوند:

- کنتراست رنگ‌های اصلی
- کنتراست سرد، گرم
- کنتراست هم‌زمانی
- کنتراست وسعت
- کنتراست تیره، روشن
- کنتراست مکمل
- کنتراست اشباع

- اشکال هندسی چهره



- ۱- چهره‌ی بیضی
- ۲- چهره‌ی مربع
- ۳- چهره‌ی مستطیل
- ۴- چهره‌ی مثلث

۵- چهره‌ی گرد

۶- ذوزنقه

۷- ذوزنقه‌ی معکوس

۸- لوزی

انواع چهره، در ابعاد هندسی

- چهره‌ی بیضی:

مشخصات: صورت بیضی به صورت افقی، از ۳ قسمت مساوی تشکیل شده است.

- هر قسمت از صورت بیضی، $\frac{1}{3}$ از کل درازای صورت را تشکیل می‌دهند.

- پیشانی کمی پهن‌تر از چانه است.

- خط گونه با انحنای کمی به فک، وصل می‌شود.

- فک نیز، با ملایمت به چانه وصل می‌گردد.

- چهره‌ی بیضی با تقسیم‌های عمودی نیز، از ۵ قسمت مساوی تشکیل شده است.

- هر قسمت از صورت بیضی، $\frac{1}{5}$ از کل پهنای صورت را تشکیل می‌دهد.



- چهره‌ی مربع:

مشخصات: مربع یک شکل هندسی زاویه‌دار است، که اگر چهره در این قالب قرار گیرد، در

قسمت فک و پیشانی وسیع و زاویه‌دار است و معمولاً صورت چاق و توپر بوده و گونه‌ها،

پهن و مسطح می‌باشد.



- چهره‌ی مستطیل:

مشخصات: چهره‌ی مستطیل نیز، یک چهره‌ی زاویه دار محسوب می‌شود. در این چهره، ممکن است ۳ قسمت صورت بلندتر از معمول به نظر آید و یا پیشانی و چانه بلندتر باشد. گونه در این صورت‌ها، صاف یا فرو رفته است.



- چهره‌ی مثلث واژگون: (قلبی)

مشخصات: چهره‌ی مثلث واژگون، قسمت پیشانی پهن و قسمت چانه باریک می‌باشد. در این نوع صورت‌ها، گونه برجسته است. معمولاً، این نوع چهره، قسمت پیشانی و بینی (۱ و ۲) با هم مساوی و قسمت چانه (۳) بلندتر از ۲ قسمت دیگر می‌باشد.



- چهره‌ی گرد:

مشخصات: در این نوع چهره، پیشانی، گونه‌ها و چانه با هم یک دایره را تشکیل می‌دهد و طول و عرض صورت، با هم مساوی می‌باشد. معمولاً گونه‌ها پر، صورت چاق و مسطح است.



چهره‌ی لوزی:

مشخصات: پیشانی باریک، استخوان‌های گونه پهن، برجسته و چانه باریک است.



- ذوزنقه:

مشخصات: این نوع چهره، دارای پیشانی باریک، چانه و فک پهن و زاویه‌دار می‌باشد.



- ذوزنقه معکوس:

مشخصات: این نوع چهره، دارای پیشانی عریض (باز) و چانه و فک باریک می‌باشد.



- یکسان سازی، محو کردن هاله‌ها و لک‌های چهره

پوشش دهنده‌ها ضدآب و عرق بوده و ۲۴ ساعت دوام دارند. به سختی پاک می‌شوند و نسبت به نور خورشید مقاوم هستند.

اختلال در خون‌رسانی به سلول‌های پوستی نیز ایجاد کک و مک یا ماه گرفتگی می‌کند که برای پنهان کردن این عارضه از رنگ‌های سبز، نارنجی و زرد می‌توان استفاده کرد. انتخاب هر کدام به درجه‌ی قرمزی لکه‌ها بستگی دارد.

نواحی قرمز روی پوست را با رنگ سبز پنهان کنید.

- لک‌ها و هاله‌های چهره و مواد پوشاننده آن

برای برطرف کردن لک، جای جوش و کبودی دور چشم، از موارد زیر استفاده می‌شود:
آنتی‌سرن:^۸ آنتی‌سرن کرم، رنگی می‌باشد، که قشر پوشش‌دهی نیز دارد. هم برای پوشش دادن و هم برای خنثی کردن رنگ زمینه استفاده می‌شود. با آنتی‌سرن می‌توانید، کبودی دور چشم را برطرف نمایید. (آنتی‌سرن نارنجی)

کاموفلاژ:^۹ کاموفلاژ کرمی است که، با الکل یا لوسیون مخصوص یا فون چرب مخلوط و استفاده می‌شود و به دلیل غلظت بالایی که دارد، به راحتی لک و جای جوش را از بین می‌برد. باید به مقدار خیلی کم، روی پوست مصرف شود. زیرا در پوست، شکستگی و ترک ایجاد می‌شود.

درماکالر:^{۱۰} کرم قوی است که برای پوشاندن جوش، لک، سالک، می‌توانید از آن استفاده نمایید. این کرم نیز بسیار غلیظ است و به مقدار کم، باید استفاده گردد. (کاموفلاژ و درماکالر هم به صورت تک رنگ و هم به صورت پالت موجود است).

کانسیلر:^{۱۱} زمانی که بخواهیم به چهره، فقط تون رنگی بدهیم، از کانسیلر استفاده می‌کنیم، زیرا کانسیلر قشر ندارد. (قدرت پوشش ندارد). فقط رنگ‌دانه به پوست می‌دهد. از کانسیلر برای رفع کبودی، سیاهی دور چشم، پف چشم‌های برآمده و ارتفاع دادن به پشت چشم استفاده می‌شود.

از کانسیلر زرد نخودی یا نارنجی، برای برطرف کردن کبودی دور چشم، و از کانسیلر سبز یا بژ، برای برطرف کردن پف چشم و از کانسیلر بژ یا سفید نیز برای ارتفاع دادن پشت چشم می‌توان استفاده کرد.

آیبروپلاست:^{۱۲} برای پر کردن جای جوش، زخم و خال از این محصول استفاده می‌شود. نحوه‌ی استفاده: جای جوش، روی پوست صورت را با الکل تمیز می‌کنیم و آیبروپلاست را با کاردک برداشته و روی جای جوش می‌گذاریم. کاملاً صاف کرده و روی آن، کاموفلاژ می‌زنیم و با پودر فیکس، فیکس کرده و فون زمینه را، روی آن می‌زنیم.

Anti cern
Kamvflazh
Drmakalr
Kansylr
Ybrvplast

لاتکس: ^{۱۳} لاتکس را با آب مخلوط کرده و روی پوست تمیز، جای جوش بگذارید. روی آن چسب گریم زده و با پودر فیکس، روی آن را بپوشانید و بعد فون زمینه را بزنید. گلاتزان ^{۱۴} یا پوست مصنوعی: نیز، برای پر کردن جای زخم مناسب است. گلاتزان را با آستون رقیق کرده و در جای جوش و زخم قرار داده، بعد از خشک شدن، روی آن را پودر فیکس زده و فون زمینه را روی پوست می‌زنیم. (۳ روش پر کردن جای زخم مناسب عروس نمی‌باشد).

– خطای دید با تکنیک سایه و روشن

در مورد سایه روشن بر جسم استوانه، گوی (کروی) و مکعب مستطیل صحبت کردیم. حال به بیان کاربرد سایه روشن بر این اجسام می‌پردازیم:
 – از سایه روشن بر جسم مکعب مستطیل برای سایه روشن زدن بر عضلات شقیقه و (پیشانی) و نشان دادن بینی متعادل استفاده می‌شود. (کاربرد بیش‌تر در گریم سینما)



– از سایه روشن جسم کروی می‌توانید، برای چاق کردن و گرد کردن اجزای چهره استفاده نمایید.

همان‌طور که در تصویر مشاهده می‌کنید، گرد و چاق کردن گونه، گرد کردن نوک بینی، و در گریم سینما ایجاد پف زیر چشم و افتادگی زیر فک از آن جمله می‌باشد.



- سایه روشن بر جسم استوانه ای، برای خطوط تمام چهره مناسب است.
مانند: بلند نشان دادن بینی، خط گونه، خطوط پیشانی، خطوط گردن و لب



- در کرکسیون یا تصحیح تیغه‌ی بینی، زیر چشم، روی گونه و وسط پیشانی از نقاط مثبت چهره محسوب می‌شود و اطراف بینی، استخوان‌های فک، برجستگی زیر گونه، خط خنده، افتادگی چشم و گوشه لب افتاده، از نقاط منفی چهره به حساب می‌آید.



چهره‌ی ایده‌آل:

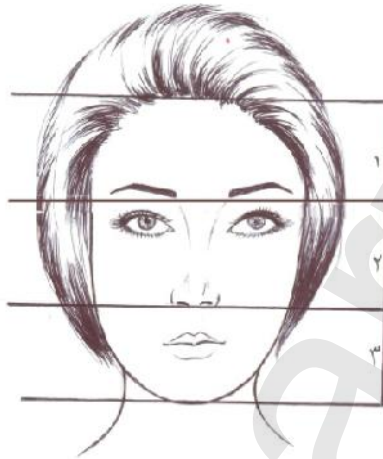
اولین قدم در انجام گریم موفق، شناسایی فرم هندسی چهره‌ی فرد و اجزای چهره‌ی او می‌باشد. هم‌چنین شناخت چهره‌ی ایده‌آل و اجزای آن، نیز لازم و ضروری است.

چهره‌های ایده‌آل است، که از ۳ قسمت مساوی تشکیل شده باشد:

- پیشانی (از رستنگاه مو در پیشانی تا زیر ابرو)

- بینی (از زیر ابرو تا زیر بینی)

- چانه (از زیر بینی تا خط چانه)



اندازه‌های ایده‌آل اجزای چهره:

فاصله‌ی ۲ چشم در صورت ایده‌آل، به اندازه‌ی یک چشم است. فاصله‌ی گوشه‌ی خارجی چشم، تا رستنگاه مو در دو طرف، در هر قسمت به اندازه‌ی طول ۱ چشم می‌باشد. پس می‌توان گفت: در عرض چهره ۵ چشم داریم. طول بینی به اندازه‌ی طول گوش است و عرض بینی، به اندازه‌ی طول ۱ چشم، از خود فرد می‌باشد.

سر ابرو منطبق با خطی که، از گوشه‌ی داخلی چشم بگذرد. انتهای ابرو، منطبق با خطی است، که از پره‌ی بینی و گوشه‌ی خارجی چشم بگذرد و به انتهای ابرو برسد. فاصله‌ی چشم با ابرو، در چشم بسته، به اندازه‌ی عرض یک چشم، در مرکز و با چشم باز به اندازه یک عنبیه‌ی چشم شخص باشد.

طول دهان منطبق با ۲ خطی که، از دو طرف به حالت مستقیم به مردمک چشم برسد. عرض لب بالا، با عرض لب پایین، باید مساوی باشد. - فاصله‌ی لب بالا تا بینی نصف فاصله‌ی لب پایین تا نوک چانه بوده و برجستگی دو طرف لب بالا باید رو به سوراخ بینی باشد.

استفاده کردن از فونداسیون‌ها

فون دارای انواع مختلف، از شرکت‌های مختلف داریم می‌باشد. اما به طور کلی می‌توانیم، فون‌ها را به دو نوع، خشک و چرب دسته بندی کنیم.

- از پایه‌ی فون‌های طبیعی، برای پوست‌های تیره (تیره نبود، تون نارنجی - تیره سبزه، تون قرمزی یا آجری - تیره قهوه‌ای، تون زرد) استفاده کنید.

- از پایه‌ی فون‌های طبیعی با تون صورتی، برای پوست‌های روشن استفاده کنید.
- برای طبیعی نشان دادن پوست‌هایی که با فون روشن شده‌اند، از فون نارنجی استفاده نمایید.

- برای حجم دادن به صورت‌های لاغر، از فون صورتی، گلبهی و بژ صورتی استفاده شود.

فون خشک: (پن کیک)

فون خشک، معمولاً در جعبه‌های گرد تهیه و عرضه می‌شود و به پوست حالت مات می‌دهد. فون خشک، برای صورت‌های چرب مناسب است و براقیت پوست چرب را از بین برده و کم می‌کند. فون‌های خشک، دارای تون‌های متفاوت هستند، که هر کدام برای یک نوع پوست مناسبند. فون‌های خشک را، با پد مرطوب روی پوست می‌زنیم، تا روی پوست حالت یک‌دست شود. این فون ما سبک بوده و پوست به راحتی نفس می‌کشد.

فون چرب: (فون چرب، پن استیک، فون چرب مایع،...)

فون چرب در قوطی‌های گرد و پن استیک به صورت پیچی و رولی، در اندازه‌های متنوع از شرکت‌های مختلف موجود است. هم‌چنین فون چرب مایع، در شیشه‌های مختلف عرضه می‌گردد. فون‌های چرب، برای پوست‌های خشک مناسب هستند. این فون‌ها نیز، دارای تون‌های متفاوت بوده، که برای پوست‌ها، با تون متفاوت استفاده می‌شود. فون چرب روی پوست حالت براق و روغنی دارد. به همین دلیل، به مقدار خیلی کم روی پوست استفاده کنید.

مشکل دیگر فون چرب، جمع شدن آن روی پوست است، که بعد از مصرف حتماً آن را با فون خشک یا پودر فیکس، تثبیت کنید، تا این مشکل پیش نیاید و فون دوام بیشتری داشته باشد.

قدرت پوشش‌دهی فون چرب، از فون خشک بیشتر است و می‌توانید، از آن برای پوشش لک‌های ضعیف و پنهان کردن خط‌های ظریف روی پوست، استفاده نمایید. فون‌های چرب را با پد خشک و مرطوب می‌توانید، استفاده کنید.

تون فون‌ها را نیز باید بشناسید، که برای چه پوست‌هایی از چه رنگ فون‌هایی می‌توان استفاده نمود.

انتخاب کردن رنگ‌های میکاپ

رنگ‌های گرم و سرد را تعریف کرده‌ایم، زمان آن است که سیستمی را یاد بگیریم که به شما کمک خواهد کرد، در هنگام انتخاب کردن رنگ‌ها برای مشتریان، بیش‌تر احساس راحتی کنیم. در ذهن داشته باشید که آن یکی از روش‌های انتخاب رنگ است. هنر کاربرد میکاپ به شما این امکان را می‌دهد، به نتایجی که می‌خواهید، برسید. تون پوست طبیعی حاوی عناصر گرم و سرد برابر است، مهم نیست که پوست چه قدر تیره یا روشن باشد.

رنگ‌های سرد و گرم

رنگ‌های پوست و تون‌ها		
سرد	گرم	رنگ‌های پوست
صورتی یا قرمز ملایم (متمایل به قرمز)، قرمز کم‌رنگ	زرد، طلایی، هلویی کم رنگ	پوست روشن
زیتونی (زرد- سبز)	زرد، زرد- نارنجی، قرمز	پوست متوسط
زیتونی تیره، آبی، سیاه-آبی، آبنوسی	قرمز، نارنجی- قهوه‌ای، قرمز- قهوه‌ای	پوست تیره

- ترکیب رنگ‌ها، درجه‌بندی و شدت رنگ

گام رنگی (سرد و گرم)

گروه‌های رنگ:

۱- رنگ‌های گرم

۲- رنگ‌های سرد

۳- رنگ‌های خنثی

رنگ‌های گرم:

رنگ‌های گرم رنگ‌های زنده هستند، که در ترکیب آن‌ها قرمز یا زرد استفاده شده است و هر چه قرمزی رنگ بیش‌تر باشد، رنگ گرم‌تر است. رنگ‌های گرم نزدیک‌تر و به دلیل داشتن طول موج بلندتر زودتر به چشم می‌آید. فشار خون را بالا برده و هیجان به وجود می‌آورند. این رنگ‌ها برای آرایش روز مناسب هستند و ایجاد حجم و گرمی می‌کنند.

رنگ‌های سرد:

رنگ‌های سرد، مرده و بی‌روح و از پایه‌ی آبی می‌باشند. و هر چه در رنگ، آبی بیش‌تر باشد، سردتر است. این رنگ‌ها چون طول موج کوتاه‌تری دارند، دیرتر به چشم می‌آیند. استفاده‌ی طولانی مدت از این رنگ‌ها ایجاد افسردگی می‌کند. درخشش این رنگ‌ها زیاد بوده و برای آرایش شب مناسب می‌باشد. از حجم می‌کاهند و باعث سرما و آرامش می‌شوند.

رنگ‌های خنثی:

رنگ‌های خنثی که بی‌رنگ هستند شامل: سیاه، سفید، خاکستری یا دودی می‌باشند.

رنگ‌های دوگانه: از ترکیب ۱ رنگ گرم و ۱ رنگ سرد حاصل می‌شود. مثل: بنفش آبی، بنفش قرمز

رنگ‌های اصلی یا اولیه شامل: قرمز، زرد، آبی. این رنگ‌ها از ترکیب هیچ رنگی به وجود نمی‌آید و رنگ‌های اصلی هستند، که به آن‌ها رنگ موجود، مولد یا اولیه می‌گویند.

رنگ‌های ثانویه:

رنگ‌های ثانویه شامل: نارنجی، بنفش و سبز است، که از ترکیب رنگ‌های اصلی حاصل می‌شود.

قرمز + زرد ← نارنجی

قرمز + آبی ← بنفش

زرد + آبی ← سبز

رنگ‌های ثالثیه:

رنگ‌های درجه‌ی سه یا ثالثیه: رنگ‌هایی هستند که از ترکیب چند رنگ به وجود می‌آیند. یا به عبارت دیگر، از ترکیب ۱ رنگ اولیه با ۱ رنگ ثانویه، رنگ ثالثیه حاصل می‌شود.

اولیه + ثانویه ← ثالثیه

قرمز + نارنجی ← رنگ قرمز - نارنجی

آبی + سبز ← رنگ آبی - سبز

رنگ‌های ترکیبی:

رنگ‌های ترکیبی، سه‌گانه، ثانویه و ثالثیه نام دارند.

توجه: در گریم، از رنگ‌های ترکیبی استفاده کنید و رنگ‌ها را طوری درهم بیامیزید، که ترکیبات‌شان ملایم و طبیعی به نظر آید.

رنگ‌های سه‌گانه:

رنگ‌های سه‌گانه رنگ‌هایی هستند، که از ترکیب ۳ رنگ اصلی به دست می‌آیند. مانند: مشکی که ترکیبی از ۳ رنگ قرمز، زرد و آبی به نسبت مساوی است و از ترکیب این ۳ رنگ، به نسبت متفاوت، رنگ‌هایی مثل قهوه‌ای مایل به قرمز، قهوه‌ای مایل به زرد، قهوه‌ای مایل به زیتونی و... به دست می‌آید.

رنگ‌های میانی (مجاور)

زرد + سبز ← رنگ زرد - سبز

سبز و آبی ← رنگ آبی - سبز

زرد + نارنجی ← رنگ زرد - نارنجی

آبی + بنفش ← رنگ آبی - بنفش

قرمز + بنفش ← رنگ بنفش - قرمز

به این رنگ‌ها، چون بین رنگ‌های اولیه و ثانویه قرار گرفته‌اند، رنگ‌های میانی می‌گویند که به سمت یکی از رنگ‌های ترکیبی‌اش متمایل می‌باشد.

رنگ‌ها و سیکل چرخه‌ی آن

در تجزیه، رنگ‌ها در طیف نوری سه رنگ اصلی قرمز، زرد و آبی دیده می‌شود، که به آن‌ها رنگ‌های اولیه، خالص یا درجه‌ی یک می‌گویند.

رنگ‌های دیگری که در دایره‌ی رنگ قرار دارند، رنگ‌های سبز، بنفش و نارنجی می‌باشند، که این رنگ‌ها، رنگ‌های ثانویه یا درجه دوم نام دارند و از ترکیب دو رنگ اولیه به دست می‌آیند.

در دایره رنگ‌ها با کمی دقت متوجه می‌شوید که بین هر رنگ ثانویه یا ترکیبی با رنگ اولیه، رنگی قرار دارد، که ترکیب آن با رنگ‌های اولیه بوده که، رنگ درجه‌ی سه یا ثالثیه می‌گویند.



در دایره‌ی رنگ‌ها، به رنگ‌های مقابل و روبروی هم، مکمل گفته می‌شود. این رنگ‌ها، اگر باهم ترکیب شوند، همدیگر را خنثی می‌کنند، ولی اگر در کنار هم قرار گیرند، باعث شدت رنگ شده و درخشان تر به نظر می‌رسد.

رنگ‌های سیاه و سفید، رنگ‌های بی‌رنگ و خنثی هستند، که در دایره‌ی رنگ نیستند. اگر با هر یک از رنگ‌های دایره ترکیب شوند، رنگ‌ها را تیره‌تر یا روشن‌تر می‌کنند.

قانون رنگ‌ها:

فرمول اول: از ترکیب شدن رنگ‌های اصلی، رنگ‌های فرعی به وجود می‌آید، که این رنگ‌های فرعی، در مقابل رنگ‌های اصلی قرار می‌گیرد.

فرمول دوم: هر رنگ اصلی، رنگ فرعی مقابل خودش را خنثی می‌کند.

هارمونی رنگ‌ها را به ۴ دسته تقسیم می‌کنند:

- هارمونی با رنگ‌های سرد
- هارمونی با رنگ‌های گرم
- هارمونی با رنگ‌های خنثی
- هارمونی با رنگ‌های طلایی و نقره‌ای

- متعادل سازی اشکال هندسی چهره (مربع، مستطیل، مثلثی...)

شناسایی شکل هندسی چهره، در برطرف کردن معایب آن نقش مهمی دارد. با عمل متعادل سازی تکنیک سایه روشن می‌توانید چهره‌های متفاوت را به شکل بیضی، که ایده‌آل شناخته شده است در آورید.

توجه: در عمل روشنی زدن، فون روشن را با تون رنگ پوست ترکیب کنید و در عمل تیرگی، فون تیره را با تون سرد رنگ پوست ترکیب کنید. فون زمینه را نیز هم پایه پوست انتخاب کنید. در تکنیک سایه روشن امروزه تفاوت سایه و روشن در بعضی چهره‌ها ۴ الی ۵ درجه نیز انجام می‌گیرد. این بنا به سلیقه آرایشگر و مشتری می‌تواند متفاوت انجام شود.

- چهره‌ی بیضی:

چهره‌ی بیضی یک چهره‌ی ایده‌آل است که رتوش نیاز ندارد. فقط برای برجسته کردن گونه می‌توانید مراحل زیر را انجام دهید.

فون زمینه را انتخاب کرده و به تمام چهره بزنید. استخوان گونه را شناسایی کنید. زیر استخوان گونه خطی کوتاه بکشید. این خط سایه است و باید با فون ۲ درجه تیره‌تر از زمینه کشیده شود. زیر خط را هاشور زده و تلفیق نمایید. موها را نیز اطراف چهره بریزید. روی خط را (روی گونه) با فون ۲ درجه روشن‌تر از زمینه روشنایی بزنید. و سپس تلفیق کنید. به این ترتیب گونه برجسته‌تر می‌شود. در صورت نیاز شقیقه را تیرگی بزنید.



- چهره‌ی مربع:

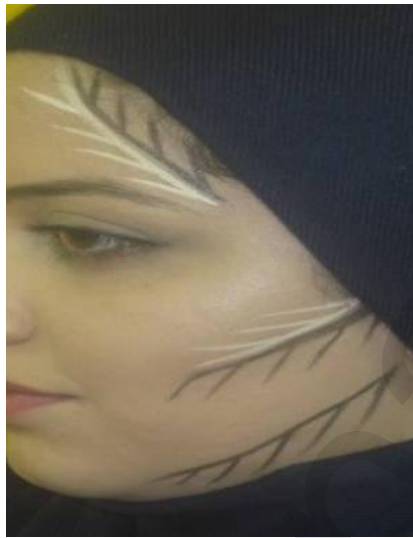
ایجاد گریم مناسب:

در چهره به فرم مربع باید زاویه‌ها کم شود، که به فرم بیضی نزدیک شود و هم‌چنین گونه از حالت پهن و مسطح بودن خارج گردد.

فون زمینه را به تمام چهره بزنید. با فون ۲ یا ۳ درجه تیره‌تر زوایای پیشانی را به صورت عمود و زوایای فک را به صورت اریب خط کشیده و هاشور بزنید و هاشورها را تبدیل به

سایه کرده، محو نمایید و تیرگی زوایای پیشانی را، در دو طرف، روی عضلات پیشانی به طرف مو محو کنید.

تیرگی زوایای فک را به طرف زیر فک محو نموده و کنار تمام قسمت‌ها سایه زده، یعنی کنار عضلات شقیقه، بالای استخوان گونه و روی گونه را با فون ۲ درجه روشن‌تر روشنایی زده و تلفیق نمایید. موها را نیز اطراف چهره بریزید.



- چهره‌ی مستطیل:

ایجاد گریم مناسب:

در چهره‌ی مستطیل باید زوایا را در پیشانی و فک از بین برده و گونه را برجسته نمایید. به همین منظور فون زمینه را انتخاب کرده و روی چهره بزنید.

با فون ۲ درجه تیره‌تر از زمینه روی عضلات شقیقه، زیر استخوان گونه، روی زوایای فک زیرین را خط بکشید. خط عضلات شقیقه را هاشور زده و به طرف موها محو نمایید. خط زیر استخوان را هاشور زده و به طرف عضله ماضغه محو کرده طوری که تیرگی فقط روی نصف عضله ماضغه را بگیرد. خط فک زیرین را هاشور زده و به طرف زیر محو نمایید.

کنار تیرگی عضلات شقیقه روی استخوان گونه را با فون ۲ درجه روشن‌تر، روشنایی بزنید. یک لایه چتری روی صورت بریزید و از فرق کج استفاده نمایید. موهای بغل را می‌توانید تا زیر لب حالت دهید.



- چهره‌ی مثلث:

ایجاد گریم مناسب:

از قسمت پیشانی پهنا را کم کرده و در قسمت فک پهنا را زیاد کنید. فون زمینه را به تمام چهره بزنید. روی عضلات شقیقه به حالت نیم دایره و روی تیزی چانه را تیره کنید.



تیرگی عضلات شقیقه را، هاشور زده و به طرف موها محو نمایید. تیرگی روی چانه را به طرف زیر چانه محو کنید. خط گونه را به طرف زیر استخوان گونه، با تیره خط کوتاه بکشید.

دو طرف تیرگی شقیقه، روی عضلات ماضغه تا قسمت زیر فک زیرین و روی استخوان گونه را با فون ۲ درجه روشن‌تر، روشنی بزنید.

- چهره‌ی گرد:

ایجاد گریم مناسب:

برای چهره‌ی گرد، باید پهنای عضلات پیشانی و عضلات ماضغه را کم کنید، تا چهره کشیده‌تر به نظر آید.

فون زمینه را به تمام چهره بزنید. با فون ۲ درجه تیره‌تر، روی عضلات شقیقه، در دو طرف پیشانی و زیر استخوان گونه را تیرگی بزنید. روی عضلات شقیقه، تیرگی را به شکل نیم دایره، به طرف موها محو نمایید. تیرگی روی عضلات ماضغه، تمام سطح عضله را بپوشاند، سپس به طرف پایین محو نمایید.



شقیقه و روی

کنار سایه‌های عضلات

استخوان‌های گونه را، با فون ۲ درجه روشن‌تر، روشن نمایید.



- دوزنقه:

ایجاد گریم مناسب:

این چهره، باید پیشانی را پهن‌تر و پهنای چانه و فک را کم کرده و زاویه آن را از بین ببرید.

فون زمینه را به تمام چهره بزنید. با فون تیره، زیر استخوان گونه را به حالت شیب‌دار، تا روی عضلات ماضغه و زیر زوایای فک زیرین را تیرگی زده و محو نمایید. روی عضلات شقیقه را مانند باز کردن پنجره و روی استخوان گونه را، با فون ۲ درجه روشن‌تر، روشنایی داده و محو نمایید. موها را پوش داده، بالای سر ببرید. قسمت‌هایی از موهای اطراف را پشت گوش برده و به طرف صورت حالت دهید.

توجه: در گریم، بهترین فرم صورت، مستطیل است و در زیباشناسی، بیضی می‌باشد.



- دوزنقه معکوس:

ایجاد گریم مناسب:

این چهره، باید از پهنای پیشانی کم و پهنای چانه و فک را زیاد کنید.

فون زمينه را به تمام چهره بنزید. روی عضلات شقیقه را مانند بستن پنجره و زیر استخوان گونه را تیرگی بنزید. تیرگی روی عضلات شقیقه را به صورت نیم دایره زده و به طرف موها و پیشانی محو نمایید. تیرگی زیر استخوان گونه را، فقط به حالت خط کوتاه، در همان قسمت محو نمایید.

کنار دو طرف تیرگی شقیقه‌ها، زیر استخوان گونه (روی تمام عضله ماضغه) و روی خط تیرگی گونه را، با فون ۲ درجه روشن‌تر از فون زمينه، روشنی داده و محو نمایید. مو را اطراف شقیقه ریخته و چتری پهن روی پیشانی حالت دهید.



- لوزی:

ایجاد گریم مناسب:

این چهره، باید پهنای گونه‌ها و تیزی چانه و تیزی پیشانی را نیز کاهش داده و دو طرف پیشانی و فک را پهن‌تر نمایید.

فون زمينه را به تمام چهره بنزید. با فون تیره استخوان‌های گونه و قسمتی از شقیقه را تیرگی دهید. روی عضلات پیشانی را با فون ۲ درجه روشن‌تر، روشنی داده و محو نمایید. کنار دو طرف تیرگی زیر استخوان گونه، با فون ۲ درجه روشن‌تر از فون زمينه، روشنی داده و محو نمایید.





- کاربرد بندینگ جهت جوان سازی چهره

جوان کردن چهره با رفع خطوط:

فون زمینه را از گروه قرمز مات یا صورتی انتخاب نمایید و با پد به کل چهره بزنید. روی شقیقه، روی خط خنده، خطوط افتاده‌ی چشم به جزء گوشه‌ی خارجی، گوشه‌ی لب، زیر استخوان گونه تا فک را روشنی دهید و زیر فک، غبغب و زیر چانه را تیرگی دهید و سایه روشن را در هم کرده و لبه‌ها را محو نمایید.

لیفتینگ (بندینگ جوانی):

لیفتینگ که کشیدگی پوست است، به روش‌های گوناگون انجام می‌شود، ولی به طور کلی می‌توان، به ۳ روش تقسیم کرد:

روش اول: لیفتینگ با عمل جراحی، که توسط پزشک انجام می‌گیرد.

روش دوم: لیفتینگ با مواد شیمیایی، که با استفاده از سرم‌ها و آمپول یا ماسک‌ها که البته به شکل موقت است انجام می‌گیرد.

روش سوم: لیفتینگ فیزیکی، که با لوازم و ابزار انجام می‌گیرد.

- در روش لیفتینگ با مواد شیمیایی، قبل از آرایش، سرم یا آمپول را روی پوست مالیده، تا جذب پوست شود. مدتی مکث نموده و بعد آرایش را، شروع کنید. ماسک را بعد از پاک‌سازی و قبل از آرایش روی پوست بگذارید.

لوازم لیفتینگ فیزیکی:

- چسب لاتکس و چسب بی رنگ، تور، جوراب، بندینگ آماده، پنبه، الکل، ربان یک سانتی متری به رنگ‌های (سیاه، قهوه‌ای و ...)



لیفتینگ فیزیکی:

راحت‌ترین روش این لیفتینگ، کشش به وسیله موها است. موهای تاج سر را دم اسبی ببندید. و موهای قسمت شقیقه را، لایه لایه برداشته و بپیچانید و به دم اسبی پشت سر، محکم سنجاق نمایید. با این روش، افتادگی پشت پلک و ابرو برطرف می‌گردد.

برای روش‌های دیگر لیفتینگ با ابزار، از بندینک آماده، جوراب، پارچه مقاوم، تور رنگ پوست با بافت ضربدری ۴ ضلعی یا بافت محکم ۶ تا ۸ ضلعی استفاده کنید.

نحوه‌ی انجام لیفتینگ با ابزار بندینک:

عمل لیفتینگ در جاهای مختلف چهره مخصوصاً، در ۳ ناحیه‌ی صورت، روی شقیقه برای برطرف کردن افتادگی پلک و ابرو روی گوش، برای برطرف کردن افتادگی گونه، زیر گوش برای برطرف کردن چین و چروک گردن، انجام می‌شود. ابتدا شخصی را که می‌خواهید بر روی او لیفتینگ انجام دهید را، روبروی آینه بنشانید و محلی که بیش‌ترین کشیدگی را در ناحیه‌ی شقیقه دارد، پیدا کنید. محل مورد نظر را با الکل پاک کنید، تا مواد آرایشی و چربی، از روی پوست برداشته شود و چسب دوام بیش‌تری داشته باشد.



چسب (بدون قشر) را در دو طرف، روی نقاط مشخص شده، بزنید و با انگشت آرام خامی چسب را بگیرید. پس از مکث کوتاه، بندینک را بچسبانید. مدتی مکث نموده، تا چسب خشک شود. (از سشوار می‌توانید برای خشک کردن چسب استفاده کنید).



موهای تاج سر را بالا جمع کنید و بندینک را از بین موها، به طرف پشت برده و زیر تاج سر، گره بزنید. دقت نمایید، اگر بندینک را زیاد بکشید، حالت غیر طبیعی به چشم داده و روی پوست چین و چروک‌های خیلی ریز ایجاد می‌شود. روی چسب را، ریزه مو بچسبانید و لایه‌ای از مو را موقع شینیون کردن، روی آن حالت دهید، تا دیده نشود. مراقب باشید، چسب لیفتینگ، به پوست و ریشه‌ی مو آسیب نرساند.



قسمت‌های مختلف ابرو

۱ - سر ابرو (تاج ابرو)

۲- زاویه‌ی ابرو (قوس ابرو، آرک ابرو)

۳ - دنباله‌ی ابرو (دم ابرو)



- طراحی موقت ابرو با توجه به فرم چهره

طراحی ابرو در صورت‌های گرد:

ابروها باریک و زاویه دار، کمی کوتاه و انتهای آن را به طرف بالا طراحی نمایید تا شقیقه کوچک‌تر به نظر آید.

از نظر عرضی، باید قانون (۱، ۲، ۳) رعایت شود. همان طور که می‌دانید، صورت‌های گرد معمولاً دارای بینی پهن و گوشتی هستند، پس فاصله‌ی دو ابرو را به هم نزدیک کنید، تا بینی کشیده تر به نظر آید و دید بیننده نیز به وسط چهره متمرکز شود.



طراحی ابرو در صورت‌های مربع:

از آن جایی که صورت‌های مربع، درشت و پهن هستند، طراحی ابروی پهن و بدون زاویه یا زاویه‌ی ملایم مناسب می‌باشد. قسمت سر ابرو، تاج دار و صاف و با یک قوس ملایم بالای ابرو، طراحی می‌شود.



طراحی ابرو در صورت‌های مثلثی با قاعده پهن (رأس به پیشانی):

در صورت‌های مثلث با قاعده‌ی پهن، شقیقه کوتاه می‌باشد. ابرو را بلندتر طراحی نمایید. چشم‌ها در این صورت، معمولاً به هم نزدیک است. برای برطرف کردن این حالت، فاصله‌ی ابروها را از هم بیش‌تر کنید.

طراحی ابرو در صورت‌های (رأس به چانه) مثلث معکوس:

در این نوع صورت‌ها، چون پیشانی عریض است، ابرو را پهن و هشتی، ابتدا تا انتهای ابرو را از نظر عرض، یکسان طراحی کرده و از نظر طولی، تاج تا زاویه ابرو را ۲ برابر دم ابرو طراحی کنید. دم ابرو را کوتاه نموده تا شقیقه کم عرض به نظر آید.

طراحی ابرو در صورت‌های کشیده:

در صورت‌های کشیده، معمولاً پیشانی کشیده است. برای این که کشیدگی پیشانی کم شود، ابرو را پرت‌تر و به طرف بالا یا صاف طراحی کنید. در قسمت عرضی، قانون (۳، ۳، ۲) یعنی ابتدا و وسط ابرو یک‌دست و انتهای آن کمی نازک‌تر شود. طراحی صاف باعث می‌شود، از کشیدگی چهره کم شود.

- رنگ نمودن ابرو با توجه به رنگ چشم و مو

روش پیدا کردن رنگ ابرو در متعادل سازی:

رنگ چشم + مشکی ← رنگ خط چشم

۲ درجه روشن‌تر از رنگ خط چشم ← رنگ ابرو

رنگ چشم	رنگ خط چشم	رنگ ابرو
عسلی	قهوه‌ای سوخته	قهوه‌ای روشن
سبز	یشمی	زیتونی
آبی	سرمه‌ای	دودی

انواع فرم پیشانی

پیشانی معمولی

پیشانی کوتاه

پیشانی تنگ و باریک: (شقیقه تا شقیقه کوچک)

پیشانی باز

پیشانی فرو رفته و برجسته

متعادل سازی پیشانی

چهره‌ی ایده آل مانند یک هرم پیشانی برجسته، بینی و چانه نیز برجسته باشد.

پیشانی معمولی:

پیشانی معمولی و ایده‌آل، - اندازه‌ی چهره را دارا می‌باشد. نه خیلی برجسته و نه خیلی گرفته است. تکنیک سایه روشن، همیشه بعد از فون زمینه، انجام می‌شود. در قسمت پیشانی نیز، ابتدا همیشه فون زمینه را بزنید. اگر تیرگی نیاز بود، تیرگی را زده، بعد روشنایی بزنید و در هم محو کنید.

انواع رتوش پیشانی:

پیشانی تنگ و باریک: (شقیقه تا شقیقه کوچک)

بعد از زدن فون زمینه به صورت نیم دایره، دو طرف پیشانی را، روشن بزنید و به طرف بیرون (مانند باز کردن پنجره) و هم‌چنین در فون زمینه محو نمایید. اگر قسمت بالای ابرو برجسته بود، بالای ابرو در قسمت انتها را تیرگی داده و به طرف روشنی محو می‌کنیم.



پیشانی باز: (شقیقه تا شقیقه، بازتر از حالت عادی)

بعد از زدن فون زمینه دو طرف پیشانی در قسمت شقیقه را، تیرگی می‌دهیم. تیرگی به طرف پیشانی و داخل، محو می‌شود و کنار تیرگی را روشنایی داده و در فون چهره، محو می‌کنیم. دقت نمایید، برای صورت‌های کوچک، تیرگی حالت نیم دایره، ولی برای صورت‌های بزرگ، به حالت زاویه دار و عمود (مکعب مستطیل)، تیرگی می‌دهیم.

پیشانی فرو رفته و برجسته:

بعد از زدن فون زمینه در پیشانی فرو رفته و برجسته، برجستگی‌های غیرطبیعی را سایه، و تورفتگی‌های غیرطبیعی را روشنی می‌دهیم. هر کدام را به صورت ضربه‌ای، محو می‌کنیم.



پیشانی بلند و خیلی بلند:

بعد از زدن فون زمینه برای پیشانی خیلی بلند، قسمت رستنگاه را با مداد مناسب (یا سایه تیره مشکی یا قهوه‌ای) حالت ضربه‌ای، مو می‌گذاریم. کمی پایین‌تر از رستنگاه، دور تا دور پیشانی، فون ۲ درجه تیره‌تر از زمینه می‌زنیم و به طرف موها و پیشانی، محو می‌کنیم. کنار تیرگی را، کمی روشنی داده، تا طبیعی به نظر آید. برای پیشانی بلند از قسمت بالای پیشانی تیرگی زده و به طرف پایین در فون زمینه محو می‌کنیم. قوس ابرو را بالاتر طراحی کرده و چتری روی صورت با فرق کج مناسب می‌باشد.



پیشانی کوتاه:

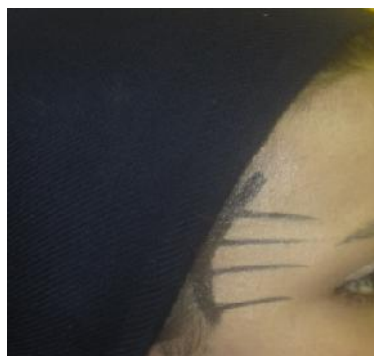
تمام پیشانی را با فون ۲ درجه روشن‌تر از زمینه، بپوشانید. (فون بهتر است، به صورت عمودی و ضربه‌ای زده شود). موها را در قسمت پیشانی، بیش‌تر بردارید و در صورت امکان، موها را با رنگ روشن کنید یا از فون‌های روشن روی موها استفاده کنید. موها را پوش داده و به طرف بالا ببرید. یا از فرق‌های متعدد استفاده نمایید. قوس کمان ابرو را می‌توانید، در صورت امکان، پایین‌تر طراحی نمایید.



- متعادل سازی شقیقه‌ها

شقیقه برجسته:

اگر بخواهیم شقیقه کسی را فرو رفته تر نشان دهیم بعد از زدن فن زمینه تیرگی را به شکل نیم دایره یا C از سمت رستنگاه مو کشیده و به سمت داخل صورت محو می‌کنیم.



شقیقه فرو رفته

در صورتی که بخواهیم شقیقه کسی را برجسته نشان دهیم، روشنی را از سمت گوشه خارجی چشم به شکل C کشیده و به سمت بیرون صورت محو می‌کنیم.



- متعادل سازی پیشانی به وسیله چتری مو

- گریم پیشانی باز با شقیقه بسته چتری می‌گذاریم.
- پیشانی کوتاه با شقیقه بسته موها را روی صورت نریزید.
- پیشانی باز با شقیقه باز حتماً چتری بگذارید.
- پیشانی عقب رفته چتری گرد می‌گذاریم.
- پیشانی برجسته (تنبکی) چتری صاف روی صورت می‌ریزیم.

- انواع چشم و حالت‌های آن

- چشم‌های معمولی یا ایده آل به طرف بالا
- چشم‌های برجسته
- چشم‌های دور از هم
- چشم‌های با فاصله کم از ابرو
- چشم‌های ریز
- چشم‌های درشت
- چشم‌هایی که فاصله‌ی زیادی با ابرو دارند.
- چشم‌هایی که کبودی زیر چشم دارند.
- چشم‌های باریک و کشیده، با فاصله‌ی دو پلک کم

انواع پلک‌ها:

- پلک افتاده
- پلک معمولی و نرمال
- پلک تو رفته
- پلک برجسته

- انواع سایه

سایه در انواع پودری، کرمی و مدادی، کیک‌ی (پودر فشرده) موجود می‌باشد، دارای رنگ‌های مختلف مات، براق، اکلیلی است. سایه‌های پودری، از بقیه‌ی سایه‌ها دوام

بیش‌تری دارند هنگامی که می‌خواهید، از این سایه‌ها استفاده کنید، بهتر است نوک قلم را مرطوب نمایید. از سایه‌های چرب، فقط برای زیر ساز، استفاده کنید، سایه‌های چرب به دلیل داشتن روغن روی پوست سر خورده و دوام زیادی ندارند، اگر خواستید از سایه‌های چرب استفاده کنید از سایه‌هایی با غلظت بیش‌تر انتخاب نموده و برای تثبیت آن از سایه‌ی خشک یا پودری استفاده نمایید. سایه‌های چرب اگر فیکس نشوند، پشت چشم حالت چروک و برجسته ایجاد می‌شود. سایه پودری را روی سایه‌ی چرب به حالت ضربه‌ای زده و سپس حالت کشش محو نمایید.

- انواع خط چشم

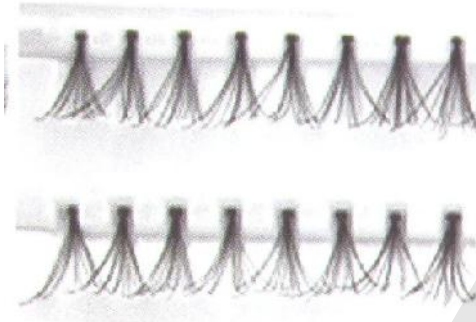
خط چشم انواع گوناگون دارد. جامد، لاک، ماژیک، مداد و مایع نوع ساده خط چشم مایع است، که به صورت کرمی یا ضدآب می‌باشد. همراه خود، قلم مویی دارد که به راحتی قابل استفاده است. نوع مدادی یا ماژیکی نیز مانند خط چشم ساده، راحت استفاده می‌شود. مواد این خط چشم داخل فیلتر قرار دارد و از راه نوک ماژیک بیرون آمده و با نوک خود ماژیک می‌توانید، خط چشم بکشید. دقت نمایید، این خط چشم‌ها سریع خشک می‌شوند. هنگامی که از این خط چشم استفاده نمی‌کنید، بلافاصله درب آن را ببندید. (تاتوی موقت)

خط چشم جامد با قلم مو استفاده می‌شود. دوام این خط چشم زیاد است و در رنگ‌های متنوع موجود می‌باشد. برای کشیدن خط چشم، چربی دور چشم را بگیریید. اگر از سایه استفاده نمی‌کنید و دور چشم فون زدید، با پودر فیکس چربی آن را بگیریید. چشم را بسته و پلک را با انگشتان نگه دارید، خط باریکی از گوشه‌ی داخلی چشم به طرف گوشه‌ی خارجی چشم بکشید. در قسمت انتهایی چشم از $\frac{1}{2}$ انتهای چشم، خط را به طرف بالا بکشید. مدتی مکث کنید، تا خشک شود. سپس مشتری باید بالا را نگاه کند، تا خط زیر چشم را بکشید. خط زیر از گوشه‌ی داخلی چشم شروع و تا گوشه خارجی چشم و به طرف بیرون ادامه دارد. خط چشم حالت چشم را زیباتر و چشم را، درشت‌تر جلوه می‌دهد. اگر در انتها دو خط را از هم فاصله دهید، چشم درشت‌تر به نظر می‌آید.

- انواع مژه مصنوعی

مژه‌ها دارای سایه‌های متفاوت بلند، کوتاه و متوسط و هم‌چنین پر پشت و کم پشت می‌باشد. مژه‌های تک و دانه‌ای، بین مژه‌های طبیعی کار می‌شود و چشم را طبیعی و زیبا نشان می‌دهد. مژه‌ی یکسره چشم را سنگین کرده و مصنوعی به نظر می‌آید. مژه‌های یکسره، به صورت نواری نیز موجود است، که به اندازه‌ی یک چشم باید برش داده شوند. مژه‌های نیمه نیز، انتهای چشم استفاده می‌شوند و مخصوص گوشه‌ی خارجی چشم هستند و به مژه‌ی مصنوعی سه گوش نیز خوانده می‌شوند.

جنس مزه‌های مصنوعی، از الیاف نایلونی، پارچه‌ای یا طبیعی می‌باشد.



انواع مداد

مداد لب:

مداد لب، باید مخصوص لب بوده و نوک آن تیز و محکم باشد. بدین منظور می‌توانید، از مدادهای کم چرب استفاده نمایید. مداد لب باعث دوام رژلب نیز می‌شود.



رژلب:

رژلب در اشکال رولی، تکی، پالتی یا مدادی که در انواع رژلب های ضد آفتاب، مرطوب کننده، ضد چروک، حجم دهنده (کورتون دار)^{۱۵} و رنگی موجود می‌باشد. برای رعایت بهداشت، رژلب را با قلم مو استفاده کنید.

توجه: کورتون به لب آسیب می‌رساند. بهتر است به جای رژلب حجم دهنده از برق لب استفاده نمایید.

- متعادل سازی پلک با تکنیک سایه روشن

- پلک معمولی (ایده آل):

برای افرادی که، دارای پلک معمولی و متعادل می‌باشند، اگر رنگ‌ها به دلخواه انتخاب شود، آرایش زیبایی خواهید داشت.

- پلک‌های افتاده:

در پلک‌های افتاده، از خط سوم چشم، خطی به طرف بیرون چشم کشیده و سایه بزنید، تا آرایش به طرف بالا کشیده شود. از سایه تیره و مات استفاده نمایید و تیره‌ترین رنگ را قسمت برآمدگی پشت چشم بزنید. خط چشم را نیز در انتها به طرف بالا بکشید. (خط چشم بهتر است، با چشم باز کشیده شود).



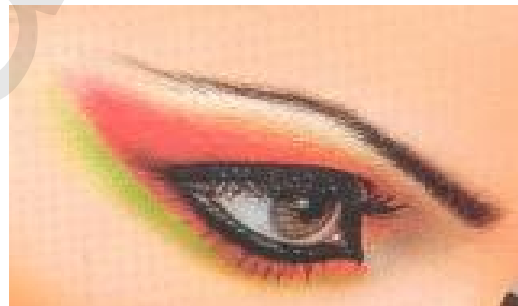
- پلک پایین تورفته و پلک برجسته:

برای پلک‌های تورفته و برجسته، قانون از بین بردن برجستگی و برجسته کردن تورفتگی استفاده کنید.

از رنگ‌های تیره و فون‌های خشک و مات و رنگ بژ، برای پلک‌های برجسته و از رنگ‌های روشن فون‌های چرب و براق، برای پلک‌های تورفته استفاده نمایید.



پلک برجسته



پلک تورفته

- متعادل سازی انواع فرم چشم (پفدار، گود، برجسته، حاشیه پایینی چشم و...)

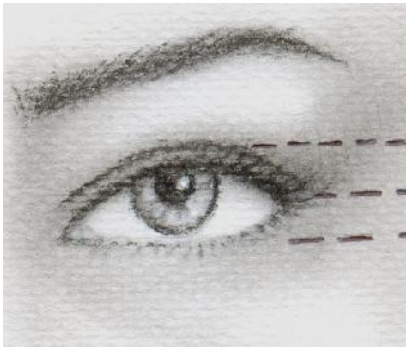
استاندارد چشم:

همان‌طور که قبلاً گفته شد، فاصله‌ی ایده‌آل دو چشم، به اندازه‌ی یک چشم خود شخص است، فاصله‌ی چشم تا ابرو با چشم باز، به اندازه‌ی عنیه‌ی چشم و با چشم بسته، به اندازه‌ی یک چشم از خود فرد، بین چشم و ابرو فاصله است.

طول چشم، از عرض آن بیشتر، کشیده و بادامی باشد.

در متعادل سازی چشم ذکر دو مسأله مهم و ضروری است.

خطوط چشم و منطقه‌های چشم:



خطوط چشم: سه خط می‌باشد، که در تصویر نشان داده شده است.

- خط اول: جای خط چشم در زیر چشم
 - خط دوم: جای خط چشم در بالای چشم
 - خط سوم: بین پلک و پیله چشم است.
- استفاده از مژه مصنوعی و ریمل

طریقه به کار بردن مژه مصنوعی:

اگر دور چشم چرب باشد، باید چربی آن را کاملاً بگیرید. برای گرفتن چربی دور چشم، گوش پاک کن را به لوسیون یا تونیک، که مخصوص دور چشم است، آغشته نموده و چربی دور چشم را بگیرید. دقت کنید قسمت بلندتر مژه در انتهای گوشه‌ی خارجی چشم قرار می‌گیرد. مقدار خیلی کم، از چسب مژه را، روی نواریک انتهای مژه‌ی مصنوعی با کاردک پلاستیکی یا چوبی نازک بزنید. مکث کوتاهی کرده، تا چسب خودش را بگیرد و چسبناک شود.



مژه‌ی مصنوعی را با کمک موچین و انگشتان، نزدیک مژه‌های طبیعی برده و از گوشه‌ی داخلی چشم تا گوشه‌ی خارجی چشم، بچسبانید. مژه‌ها را کمی فشار دهید، تا روی چشم ثابت شود. دقت کنید، تا زمانی که چسب خشک نشده، چشم را فشار ندهید و باز و بسته نکنید. اگر خواستید می‌توانید مژه را بعد از کشیدن خط چشم نیز بگذارید.



چسب مژه را از نوع مرغوب و استاندارد، که مخصوص چسباندن مژه است و بعد از استفاده بی رنگ می‌شود، انتخاب کنید. بعد از خشک شدن چسب مژه، مژه‌های طبیعی و مصنوعی را ریمل بزنید، تا

طبیعی و زیبا جلوه کند. اگر می‌خواهید با مژه مصنوعی چشم‌ها به حالت بالا کشیده شوند، مژه را کمی بالاتر از مژه طبیعی در انتهای چشم قرار دهید.

- پاک کردن آرایش چشم

- مرحله‌ی اول:

برای پاک کردن آرایش چشم، پاک‌کننده‌ی مخصوص دور چشم را با انگشت سوم، که فشار کم‌تری دارد، به آرامی به پوست بزنید و با ملایمت، به صورت دورانی ماساژ دهید و با پنبه آن را تمیز کنید.



- پنبه را برای پاک کردن پلک بالا، از گوشه‌ی داخلی چشم به گوشه‌ی خارجی و برای پلک پایین، از گوشه‌ی خارجی تا گوشه‌ی داخلی چشم انجام دهید. این کار را چندبار انجام دهید، تا آرایش کاملاً پاک شود. دقت کنید که پوست کشیده نشود.



- گوشه‌ی داخلی چشم، بین مژه‌ها و خط مژه‌های پایین را نیز، با استفاده از یک، گوش پاک کن تمیز و آغشته به محلول پاک‌کننده، پاک نمایید.



- مقداری پاک کننده را روی دستمال یا پنبه تمیز بریزید و آن را دور انگشتان بپیچید. ریمل مژه‌ها را پاک نمایید. برای این که ریمل کاملاً پاک شود، دستمال را از قسمت پایین، تا بالای مژه بکشید.



- انواع فرم بینی

- بینی ایده‌آل
- بینی کشیده (دراز)
- بینی نوک تیز
- بینی انحراف‌دار
- پره‌ی بینی کوچک
- بینی کوتاه
- بینی پهن
- بینی بالا باریک پایین پهن
- بینی خیلی باریک
- بینی بلند
- بینی افتاده
- بینی قوزدار
- پره‌ی بینی بزرگ

- انواع فرم لب

- لب ایده‌آل
- لب نامساوی
- خط وسط لب عریض
- لب گشاد
- لب باریک
- لب پایین بزرگ‌تر از لب بالا
- لب چروک‌خورده
- پشت لب کوتاه
- لب کلفت
- لب بالا بزرگ‌تر از لب پایین
- لب دو طرف آویزان (افتاده)
- پشت لب بلند

- انواع فرم گونه

- گونه‌ی معمولی - گونه‌ی گرد و چاق - گونه‌ی لاغر و کم‌حجم - گونه‌ی تخت ژاپنی
- متعادل سازی انواع بینی (گوشتی، بلند و کوتاه و.....)

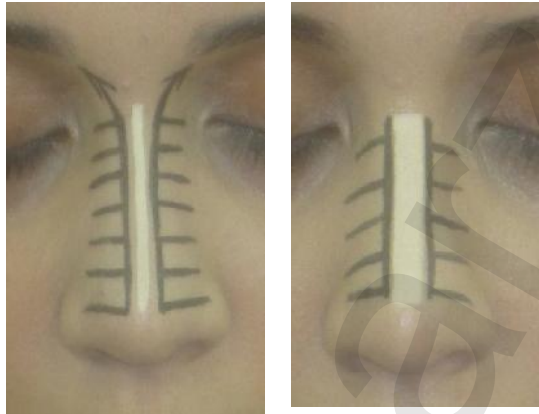
- بینی ایده‌آل:

بینی ایده‌آل بینی است که طول آن برابر گوش و پهنای (عرض) آن برابر یک چشم باشد. بینی ایده‌آل را فون زمینه زده و نیاز به انجام متعادل‌سازی نیست.

توجه: برای رتوش بینی، در قسمتی که از تیرگی استفاده می‌شود، سعی کنید، تیرگی تون خاکستری داشته باشد. هم‌چنین در انواع متعادل‌سازی بینی تیرگی و روشنایی را، بعد از فون زمینه بزنید.

طول بینی:

برای کوتاه نشان دادن طول بینی، تیرگی را از گوشه چشم کشیده و آن را به سمت بیرون محو کنید و روشنی را به شکل پهن تر روی سطح بینی رسم کرده و فاصله‌ی دو ابرو را بیش تر نمایید. برای بلند و کشیده نشان دادن طول بینی تیرگی را از زیر ابروها کشیده، آن را به سمت بینی محو کنید. روشنی را روی سطح بینی نازک و کشیده رسم کرده و طراحی ابرو را به هم نزدیک کنید.



عرض بینی:

برای کوچک کردن عرض بینی، تیرگی را پشت پره بینی کشیده و آن را به سمت داخل محو کنید. زیر پره بینی را از روشنی استفاده نمایید.

زیر یا ارتفاع بینی:

گریم زیر بینی استثنا می باشد. برای کوتاه و سر بالا نشان دادن زیر بینی زیر آن را روشنایی زده و برای بلند و افتاده شدن آن از تیرگی کمک بگیرید.



- رتوش بینی کوتاه:

بینی کوتاه در چهره‌ای است که، ناحیه‌ی وسط چهره، یعنی قسمت شماره ۲، کم تر از ۲ قسمت ۱ و ۳ می باشد. ۲ خط موازی از سر ابرو، تا نوک بینی را با فون تیره بکشید و به طرف بیرون محو کنید. بین این ۲ خط روشنایی زده و تا سر ابرو، روشنایی را ادامه دهید.

- رتوش بینی بلند:

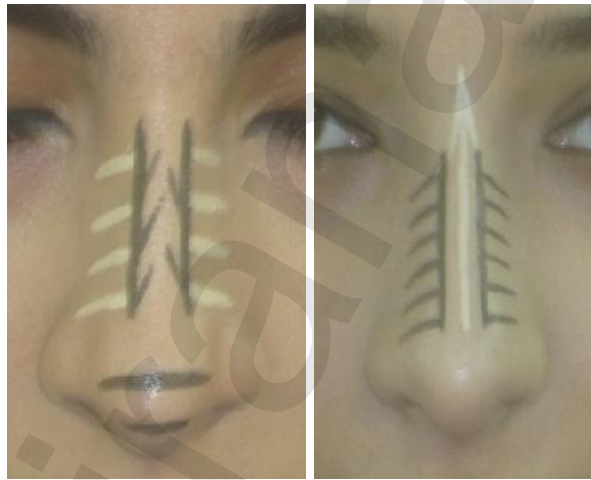
بینی بلند در چهره‌ای است، که قسمت ۲ چهره، نسبت به ۱ و ۳ بیش‌تر است. ۲ خط موازی از گوشه‌ی داخلی چشم، به طرف نوک بینی، با فون ۲ درجه تیره بکشید و به طرف بیرون محو کنید. وسط ۲ خط تیرگی را، روشنایی داده و محو کنید.

- رتوش بینی کشیده (دراز):

برای متعادل‌سازی بینی کشیده، ۲ خط موازی تیره از گوشه‌ی چشم، در دو طرف تیغه بینی بکشید و تیرگی‌ها را، به طرف تیغه محو کنید و دو طرف بینی را روشنایی دهید. نوک بینی و پره‌ها را تیرگی داده، زیر بینی را روشنایی دهید.

- رتوش بینی پهن:

۲ خط موازی تیره، در دو طرف تیغه‌ی بینی بکشید و تیرگی را به دو طرف کناره‌های بینی، محو کنید. وسط، روی تیغه‌ی بینی را، روشنایی داده و محو نمایید.



- رتوش بینی افتاده:

برای بینی افتاده با فون ۲ درجه تیره‌تر، قسمت افتاده نوک را، تیرگی داده و زیر بینی را روشنی داده محو کنید.



- رتوش بینی نوک تیز :

روی بینی، قسمتی که نوک آن تیز است را تیرگی داده و به اطراف محو کنید.

- رتوش بینی قسمت بالا باریک و قسمت پایین پهن (ترمپتی):

قسمت بالای بینی که باریک است را، با فون ۲ درجه روشن تر از زمینه، روشن کرده و محو کنید. قسمت پایین بینی و پره‌ها را، که پهن و عرض بینی زیاد است با فون ۲ درجه تیره تر از زمینه تیرگی دهید.

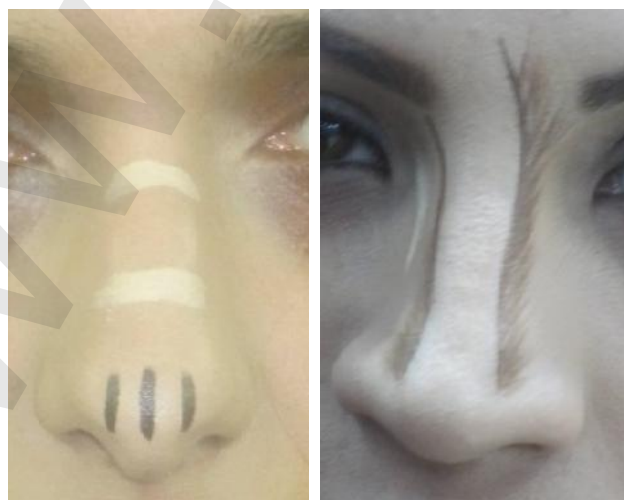


- رتوش بینی قوزدار:

برای متعادل ساختن بینی قوزدار، بالا و پایین قوز را، با فون ۲ درجه روشن تر از فون زمینه، روشنی داده و نوک بینی را، در صورتی که کشیده باشد، تیرگی دهید.

- رتوش بینی منحرف و کج:

برای متعادل کردن بینی کج یا انحراف دار، هر قسمت را به طور جداگانه در نظر بگیرید. بعد از زدن فون زمینه فرورفتگی غیرطبیعی را روشنایی و برجستگی غیرطبیعی را، تیرگی بزنید، تا بینی به تعادل برسد و در فون زمینه محو کنید.



- رتوش بینی خیلی باریک:

برای متعادل کردن بینی خیلی باریک، بعد از زدن فون زمینه تمام سطح بینی را، با فون ۲ درجه روشن‌تر از زمینه، روشنایی داده و در فون زمینه محو نمایید.



رتوش بینی‌های صاف:

برای متعادل کردن بینی صاف، سایه تیره برای بینی زده و جلوی آن را با فون ۲ درجه روشن‌تر از فون زمینه، روشن‌تر کنید.

رتوش بینی مستقیم:

برای متعادل کردن بینی مستقیم، بر روی برآمدگی بینی با فون ۲ درجه تیره‌تر سایه بزنید.

- پره بینی بزرگ:

برای کوچک کردن پره‌ی بزرگ بینی، بعد از زدن فون زمینه با فون ۲ درجه روشن‌تر از زمینه، پشت پره‌ها را روشن کنید.



- پره‌ی بینی کوچک:

برای بزرگ و واضح کردن پره بینی بعد از زدن فون زمینه تیرگی را پشت پره بینی کشیده و آن را به بیرون محو کنید و روشنی را تماماً روی پره بینی بکشید.

هم‌چنین یا با تیرگی می‌توانید، بالای پره‌ی بینی شبیه به مد بکشید و محو نمایید.



- متعادل‌سازی گونه با توجه به فرم چهره

گونه‌های ایده‌آل نه خیلی برجسته‌اند و نه فرورفته، هم‌چنین افتادگی نیز ندارد. در صورت افراد می‌توانید، انواع گونه‌ها را مشاهده نمایید. ولی در مجموع، به طور کلی می‌توانیم بگوییم که، گونه در صورت افراد لاغر برجستگی ندارد، صاف است و ممکن است زیر استخوان گونه، تورفته نیز باشد.

افراد چاق ممکن است، به دلیل چاقی، گونه‌شان دیده نشود، زیرا زیر استخوان گونه پر شده و دیده نمی‌شود.

گونه‌ی معمولی:

گونه‌ی صورت‌هایی که به حالت طبیعی برجسته هستند را بعد از زدن فون زمینه، تیرگی را زیر استخوان گونه به شکل حرف (ر) تا هشت ابرو کشیده و آن را به بالا محو کنید. روشنی را نیز روی استخوان گونه به همان شکل رسم کرده، آن را به دو طرف محو کنید. ته رنگ روشنی را زیر تیرگی گونه کشیده، سپس به طرف پایین محو کرده و فیکس نمایید. برس رژگونه را مابین تیرگی و روشنی قرار داده و آن را به شکل (ر) از رستنگاه به سمت جلو حرکت دهید. بهتر است رژگونه را سرد انتخاب نمایید. مثل: صورتی چرک یا کالباسی



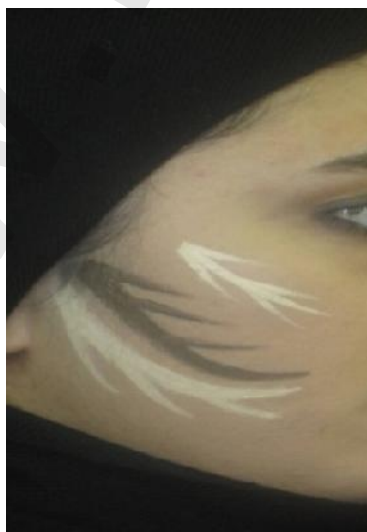
گونه در افراد چاق:

برای لاغر کردن گونه در صورت‌های چاق ابتدا تیرگی را زیر استخوان گونه به شکل مد (آ) بکشید. طوری که انتهای آن روی لب گوشه‌ی خارجی لب قرار بگیرد و قسمت بالای گونه را به سمت داخل صورت و قسمت پایین تیرگی را به دو طرف محو کنید. روشنی را روی استخوان گونه زده و به سمت بیرون محو نمایید. برای زیباتر شدن گونه، کمی رنگ زرد در روشنی اضافه کرده و زیر چشم، روی استخوان گونه مثلث نوری ایجاد کنید. برای لاغرتر نشان دادن صورت‌های چاق، تیرگی زیر استخوان گونه و فک را به هم وصل کرده و تیرگی‌ها را سر جای‌شان محو نمایید.



گونه در افراد لاغر:

پس از زدن فون زمینه، برای این مدل گونه تیرگی را به شکل نیم‌دایره از زیر استخوان گونه کشیده تا نرسیده به پره‌ی بینی آن را ادامه دهید. (خط خنده) باید تیرگی زیر کل عضله را در برگیرد این تیرگی را به سمت داخل صورت محو کنید، روشنی را روی استخوان گونه بزنید.



گونه تخت یا ژاپنی:

بعد از زدن فون زمینه روی استخوان گونه محل برجستگی را از فون ۲ درجه تیره بزنید تیرگی را به طرف پایین محو کنید و حد فاصل بین استخوان فک پایین و استخوان گونه را هم روشنی داده و بعد محو کرده و پودر فیکس بزنید.



انواع آرایش لب

برای انجام آرایش لب می‌توانید، از انواع رژلب استفاده کنید. رژلب را با قلم‌مو یا برس مخصوص لب باید استفاده نمود. با قلم‌موی پهن رژلب را برداشته و داخل لب را پر کنید.



برای این که رژلب از روی لب سر نخورده و به اطراف آغشته نشود، بهتر است اول پودر زده از خط لب استفاده کنید. به منظور کشیدن خط لب، از مدادهایی که مخصوص لب هستند، استفاده کنید. نوک مداد را تیز کرده و با انگشت امتحان کنید که نوک آن یکنواخت و نرم بوده و با توجه به نوع لب، خط لب را بکشید. خط لب را از گوشه‌ها به طرف داخل بکشید تا دو طرف قرینه شود. باید توجه نمود که رنگ خط لب را هماهنگ با رژلب انتخاب کنید، یا هم‌رنگ با رژلب یا یک درجه از رنگ رژلب، تیره‌تر باشد.

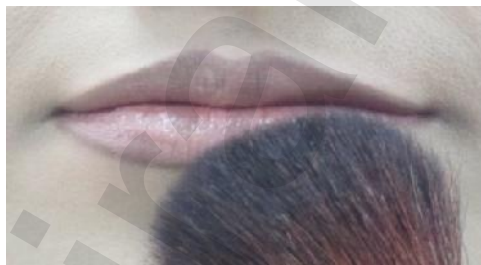


اگر خط لب را، با رژلب هم‌رنگ انتخاب کردید، می‌توانید، با خط لب روی لب را نیز رنگ کنید و روی آن از رژلب استفاده نمایید. در این صورت رژلب دوام بیش‌تری خواهد داشت.



- برای لب‌های نازک و باریک، از رنگ‌های تند و براق استفاده کنید و خط لب را خارج از خط اصلی لب بکشید. با رنگ روشن‌تر از کل لب وسط لب را، روشنی دهید.
- اگر لب گوشتی و بزرگ باشد، از رنگ‌های مات استفاده کنید. خط لب را کمی داخل خط اصلی لب بکشید.

- برای لب‌های افتاده، از رژلب پررنگ‌تر استفاده کنید و در دو طرف، گوشه‌های لب را به طرف بالا، خط لب بکشید.
- برای لب‌های کوچک نیز، مانند لب نازک عمل کنید. از رژلب شفاف و براق که حالت زنده دارد، استفاده کنید و خط لب را، خارج از خط اصلی لب بکشید.



- برای لب‌های نامیزان، لب را کاملاً کرم پودر بزنید و دور تا دور لب را، خط لب جدید بکشید و داخل آن را با رژ پر کنید.

توجه: رژلب را فیکس کنید تا لب حالت طبیعی داشته باشد.

- استفاده صحیح از ابزار کار و مواد مصرفی

رنگ لب راه ساده‌ای برای تغییر دادن چهره است. رژلب باید به حالت صاف و متقارن روی هر دو طرف دهان کشیده شود. خط لب، مداد رنگی که برای نشان دادن لب‌ها به کار می‌رود تا رژلب را از ترکیب شدن با خطوط کوچک دور دهان بازدارد. خط لب‌ها به صورت مدادهای نازک، ضخیم و مدادهایی که به صورت اتوماتیک به بالا پیچی هستند، یافت می‌شود. خط لب معمولاً قبل از رنگ لب به کار می‌رود تا شکل لب را مشخص کند. رنگی را انتخاب کنید که با رنگ لب هماهنگی داشته باشد. رنگ خط‌ها نباید، خیلی متفاوت از سایه لب طبیعی یا سایه رنگ لب باشد.

قبل از به کار بردن مداد را تیز کنید، و بعد از استفاده کردن، مداد را تمیز کنید. به یاد آورید که مداد تراش خود را تمیز و ضد عفونی کنید.

خط لب را از بیرون گوشه‌ها شروع کنید و تا وسط کار کنید. باید رنگ طبیعی لب باشد. این کار را روی طرف دیگر تکرار کنید. قست مرکز را با ضربه‌های گرد ببندید، از خط طبیعی لب پیروی کنید. خط پایین را از گوشه‌های بیرونی مشخص کنید و سپس خط لب را روی لب‌ها به کار ببرید.

- رژلب مکمل رنگ لب و پوست انتخاب شود.

- پوست‌های تیره رژلب قرمز تیره، قرمز روشن و شرابی مناسب است.

- پوست‌های روشن رژلب صورتی، نارنجی کم‌رنگ و قهوه‌ای بژ روشن مناسب است.

- برای به کار بردن سایه چشم، محصول را با کاردک بردارید و سپس از یک اپلیکاتور تازه یا برس تمیز استفاده کنید. اگر از میکاپ ترمیمی استفاده می‌کنید، رنگ نزدیک به مژه‌ها را روی پلک بالایی به کار ببرید، رنگ را به آهستگی به بالا و بیرون حرکت دهید. از ترکیب استفاده کنید تا به نتیجه دلخواه برسید. برای رسیدن به نتیجه خاص، بیش از یک رنگ استفاده کنید.

- هنگام به کار بردن خط چشم خیلی توجه کنید. باید یک دست ثابت داشته باشید و اطمینان کسب کنید که مشتری به همان حالت می‌ماند. هم‌چنین به گوشه داخلی و خارجی چشم و پلک پایین اهمیت دهید. مداد چشم را تیز کنید و قبل از هر بار استفاده کردن، با دست تمیز آن را تمیز کنید و بخش‌هایی از مداد که با مشتری قبلی تماس پیدا کرده، بردارید. اگر می‌خواهید چشم طبیعی به نظر برسد بعد از زدن مداد با خط چشم آن را تلفیق کنید. هم‌چنین به یاد بیاورید که مداد تراش را قبل از هر بار استفاده تمیز کنید.

- فرم غبغب و متعادل سازی آن

غبغب ممکن است، به علت افتادگی عضلات این قسمت در اثر رژیم و هم‌چنین جاذبه زمین و به دلیل بالا رفتن سن، ایجاد شود.

برای تشخیص غبغب، چانه را به گردن بچسبانید، خط غبغب کاملاً مشخص می‌شود. بعد از زدن فون زمینه، روی برجستگی غبغب را با فون ۲ درجه تیره‌تر از فون زمینه به صورت نیم‌دایره، تیرگی داده و به طرف پایین محو کنید. روی چانه را در صورت نیاز، روشن کنید.



- فرم فک در چهره‌های مختلف و متعادل سازی آن

برای کوچک و کوتاه کردن فک و چانه به طور هم‌زمان تیرگی را زیر استخوان فک کشیده تا روی چانه حرکت داده و آن را به سمت بالا و داخل محو کنید. برای بلند و واضح کردن فک و چانه نیز تیرگی را زیر استخوان فک کشیده این بار تا زیر استخوان چانه حرکت داده و آن را تا لبه پایین محو کنید. سپس روشنی را روی استخوان فک و چانه کشیده و آن را به دو طرف محو کنید.

نکته‌ی یک: برای افرادی که فک بزرگ دارند (چهار گوش) تیرگی را زیر استخوان فک به شکل منحنی بکشید و آن را به طرف بالا محو کنید.

نکته‌ی دوم: برای افرادی که فک نرمال دارند، اما چانه‌شان تیز و بلند است، زیر استخوان چانه تیرگی به شکل نیم‌دایره کشیده و به طرف بالا فید کنید.

- فرم چانه در چهره‌های مختلف و متعادل سازی آن

- چانه‌ی معمولی
- چانه‌ی بلند
- چانه‌ی کوتاه
- چانه‌ی تیز
- چانه‌ی عقب رفته
- چانه‌ی جلو آمده

- چانه‌ی معمولی:

چانه، قسمت سوم صورت است که اگر با دو قسمت دیگر، یک اندازه باشد، چانه‌ی معمولی و ایده‌آل است. فون زمینه را تماماً روی این قسمت زده و نیاز به رتوش ندارد.

- رتوش چانه‌ی بلند:

اگر قسمت سوم چهره، از دو قسمت دیگر، در اندازه‌گیری بیش‌تر باشد، چانه‌ی فرد بلند است و برای رتوش این قسمت، بعد از زدن فون زمینه روی تیزی چانه، از فون ۲ الی ۳ درجه تیره‌تر انتخاب کرده و به حالت گرد بزنید. اطراف آن را روشنی داده و در هم محو کنید.



- رتوش چانه‌ی کوتاه: (تورفته)

اگر قسمت سوم چهره، از دو قسمت دیگر در اندازه‌گیری کم‌تر باشد، شخص دارای چانه کوتاه است و برای طبیعی نشان دادن آن، باید به صورت گرد، روی تورفتگی چانه را با فون ۳ درجه روشن‌تر، روشنی داده و در فون زمینه محو کنید. اگر چانه خیلی کوتاه باشد از لب پایین روشنی را به سمت پایین محو نمایید.



- رتوش چانه‌ی تیز:

برای رتوش چانه‌های تیز، شبیه به چانه‌ی بلند عمل کنید. روی چانه‌ی تیز (سه گوش) را، به صورت گرد تیرگی داده و دو طرف چانه را، روشنی دهید و در هم ادغام کنید.



- رتوش چانه‌ی عقب رفته:

برای رتوش این چانه، روی کل چانه را، از فون ۲ درجه روشن‌تر از زمینه بزنید. در قسمت‌هایی از چانه، اگر برجستگی غیرطبیعی داشت، می‌توانید، روی برجستگی را تیرگی دهید. (طبق قانون کره)



- رتوش چانه‌ی جلو آمده:

برای رتوش چانه جلو آمده، بعد از زدن فون زمینه روی سطح چانه را، از فون ۲ درجه تیره‌تر از زمینه زده و به طرف گردن محو نمایید.



چانه‌های صاف:

زیر لب سایه تیره و روی چانه سایه‌ی روشن کار کنید.

- متعادل سازی گردن بلند و کوتاه

- گریم گردن

- گردن لاغر

- گردن چاق

گریم گردن:

گریم گردن نیز، امری ضروری در متعادل سازی چهره می‌باشد. اگر تمام صورت را گریم کنید و گردن گریم نشود، کار همراه با ایراد بوده و گردن با چهره، هم‌خوانی نخواهد داشت.

رتوش گردن لاغر:

بعد از زدن فون زمینه، دو طرف گردن را با فون ۲ درجه روشن‌تر از زمینه در جهت شانه و به طرف پشت گردن، روشن کنید. اگر قسمت وسط گردن، دارای برجستگی غیرطبیعی بود، این قسمت را مقداری تیرگی دهید.



رتوش گردن چاق:

بعد از زدن فون زمینه، دو طرف گردن را با فون ۲ درجه تیره‌تر از فون زمینه به طرف شانه و پشت گردن، تیرگی دهید و وسط گردن را روشنی زده و تیرگی را در هم محو نمایید.



- تثبیت متعادل سازی گردن، فک و چانه

برای تثبیت متعادل سازی گردن، فک و چانه بعد از انجام متعادل سازی از پودر فیکس استفاده نمایید.

- آرایش به سبک ایرانی (روز و شب)

آرایش روز

آرایش روز، آرایش محو است و به رنگ طبیعی پوست نزدیک می‌باشد. آرایش روز از آن جایی که در همه جا مورد استفاده قرار می‌گیرد، دارای نور طبیعی هستند. برای انجام آرایش نیز، باید جایی را انتخاب نمود که، دارای نور طبیعی باشد. مشتری را زیر نور طبیعی بنشانید. صورت را با شیرپاک‌کن، پاک نمایید و اثر شیرپاک‌کن را با پنبه‌ی مرطوب یا تونیک از روی صورت بردارید. با پنبه‌ی مرطوب، تونیک را هم از روی صورت پاک نمایید. از یک فون خیلی ملایم، که به رنگ پوست نزدیک است، استفاده کنید. (کرم روز) یک لایه خیلی نازک نیز می‌توانید، کرم پودر بزنید. (کرم پودر مات) رژگونه خیلی ملایم را به گونه بزنید و همه صورت را با پودر فیکس، فیکس نمایید. در این مرحله می‌توانید با یک دستمال مرطوب، آرایش را بیات کنید، تا طبیعی‌تر شود. ابروها را

مرتب کنید. به طرف بالا شانه کرده و با مداد ابرو، آن را قهوه‌ای یا خاکستری کنید و برای این که طبیعی به نظر برسد، با گوش پاک‌کن موهای ابرو را، یک‌دست نمایید. در صورت نیاز می‌توانید، از مژه‌ی مصنوعی تک‌تک استفاده کنید. سایه را خیلی ملایم بزنید که فقط چشم خوش‌حالت شود. رنگ سایه را نزدیک به پوست انتخاب نمایید. رنگ‌های بژ، کرم، قهوه‌ای و خاکستری برای آرایش روز مناسبند. مژه‌ها را ریمل بزنید، تا پر و بلند شوند. خط چشم کوتاه بکشید، تا چشم زیباتر به نظر آید و پلک برجسته شود. خط لب قهوه‌ای کشیده و با رژ کرم یا قهوه‌ای یا رنگ لب ترکیب کرده و محو نمایید.

آرایش شب

آرایش شب، یک آرایش غلیظ پررنگ‌تر و شدیدتر از آرایش روز می‌باشد. برای انجام این آرایش صورت را با شیرپاک‌کن، پاک نمایید و برای این که چربی شیرپاک‌کن گرفته شود، صورت را با لوسیون یا تونیک تمیز کنید. با توجه به تون پوست، فون را انتخاب کنید. برای آرایش شب، معمولاً ۱ الی ۲ درجه می‌توانید، فون را روشن‌تر از پوست انتخاب نمایید.

با کمک اسفنج یا قلم‌موی فون‌زنی، فون را به تمام چهره بزنید. فون را از پایه‌ی گرم انتخاب نمایید. در این مرحله عمل تکنیک سایه و روشن چهره را انجام دهید و ایرادهای چهره را بگیرید. برای گرفتن ایرادهای چهره علاوه بر فون از پالت رنگی تیره می‌توانید، استفاده کنید. بعد از رتوش چهره، رژگونه کرمی یا مایع را روی گونه بزنید و با پودر فیکس همه صورت را فیکس نمایید. آرایش چشم را شروع کنید. برای آرایش شب حتماً از مژه‌ی مصنوعی پر و بلند استفاده نمایید. ابروها را نیز مداد بکشید. سایه را با توجه به پشت چشم، رنگ لباس و مد انتخاب کنید. سایه‌های انتخابی تیره و روشن کنار هم از گروه براق و اکلیلی باشد (سایه مرواریدی و مشکی). خط چشم را از رنگ‌های قهوه‌ای و مشکی استفاده کنید و، با توجه به چشم بکشید که حالت آن کاملاً مشخص باشد و عیوب چشم را برطرف کند. برای سایه‌ی چشم و خط چشم، از رنگ‌های تند و غلیظ استفاده شود. برای داخل چشم، از مدادهای رنگی استفاده نمایید.

رژلب و رژگونه را نیز از رنگ‌های تند استفاده کنید. وسط لب را می‌توانید، رنگ روشن‌تر زده، لب را برجسته کنید. سعی کنید رژلب و رژگونه را هماهنگ انتخاب کرده و با رنگ سایه، هارمونی داشته باشد.

ریمل زیاد به مژه بزنید. لباس‌هایی که مشتری‌ها برای شب استفاده می‌کنند، معمولاً براق و یا اکلیلی می‌باشد. توجه کنید که حتماً با لباس هماهنگی داشته باشد.

آرایش عصر

آرایش عصر، همان آرایش کوکتل است که، از آرایش شب کمی کم‌تر و از آرایش روز غلیظ‌تر می‌باشد.

در آرایش عصر بعد از پاک کردن صورت با شیرپاک‌کن و گرفتن اضافی شیرپاک‌کن، از فون ۱ درجه روشن‌تر از پوست استفاده نمایید. چنان‌چه مشتری، آرایش برنزه بخواهد، از کرم برنزه و بی‌رنگ نیز می‌توانید، استفاده نمایید.

سایه را از رنگ‌های هماهنگ با لباس استفاده کنید. اگر بخواهید، می‌توانید از خط چشم و مداد پرنرنگ و کاملاً مشخص استفاده نموده و سایه را ملایم‌تر انتخاب نمایید. ولی اگر سایه را پرنرنگ و از رنگ‌های بنفش، آبی و سرمه‌ای که برای عصر مناسب‌تر هستند، استفاده کنید، خط چشم کمی هم مشخص باشد، کفایت می‌کند.

مژه‌ها را ریمل بزینید و از رژگونه، کم‌رنگ و ملایم استفاده نمایید.

رنگ و چگونگی آرایش را، خود مشتری انتخاب می‌کند. ولی معمولاً از رنگ‌های مات روی چهره استفاده می‌شود. مداد داخل چشم رنگ مشکی یا قهوه‌ای است و خط چشم کشیده و بلند به رنگ مشکی می‌باشد. در این آرایش خط لب کشیده و از رژه‌های رنگ روشن و براق استفاده می‌شود. رژ را طوری بزینید که، خط لب دیده نشود.

سایه‌ی دلخواه مشتری هم زده می‌شود. در صورت تمایل رنگ‌های آن را می‌توانید، از نخودی، خاکستری، طلایی و نقره‌ای هم استفاده کنید. آرایش ابرو را بلندتر و نازک‌تر کنید و رنگ ابرو را، روشن‌تر از مو انجام دهید. (۲ درجه روشن‌تر)

آرایش کلاسیک

آرایش مناسب صورت‌های بیضی (آرایش ساده)

برای انجام آرایش کلاسیک، صورت را با شیرپاک‌کن و لوسیون پاک نمایید. در صورت خشک بودن پوست، از کرم مرطوب‌کننده استفاده نمایید. کرم پودر هم‌رنگ پوست را به تمام صورت و گردن بزینید و خوب پخش کنید، تا یک‌دست شود. با پودر فیکس یا پنکیک آن را تثبیت نمایید. رژگونه را از رنگ‌های صورتی تیره، روی استخوان گونه بزینید و به طرف بالا بکشید، تا گونه برجسته شود. برای انجام این سبک آرایش، ابرو را باید باریک و هشتی طراحی کنید. برس ابرو را به سایه‌ی قهوه‌ای آغشته کرده و روی ابرو بکشید و قسمت‌های خالی ابرو را، با مداد قهوه‌ای پر کنید. سایه‌ای از رنگ خاکستری ماسه‌ای یا دودی را دور تا دور چشم بزینید. روی پلک را نیز از سایه قهوه‌ای یا قرمز قهوه‌ای استفاده کنید.

خط چشم را پهن و دور تا دور چشم بزینید، با مداد داخل چشم را تیره کنید.

مژه‌ها را کاملاً ریمل زده، تا چشم مشکی شود و آرایش چشم کاملاً مشخص و غلیظ، جلوه کند. رژلب را نیز قرمز و پرنرنگ بزینید، تا کاملاً آرایش کلاسیک شود.

– سبک‌های مختلف آرایش عروس و آرایش فانتزی

۱- سبک‌های میکاپ لایت: سایه‌های لایت با رنگ‌های ملایم و خطوط ملایم می‌باشند - اکلیل ندارد- براق نیستند - مشکی ندارند - تیره‌ترین رنگ بنفش، زرشکی و قهوه‌ای و سرمه‌ای دودی می‌باشد.

سایه‌های کلاسیک: آرایش و سایه‌های قدیم می‌باشد که از آرایش قدیم الهام گرفته می‌شود.

۳- سبک‌های میکاپ شرقی: مشکی، براق، اکلیل دار هستند. در بعضی مواقع طراحی هم دارند.

۴- سایه‌های فشن: رنگ آمیزی سایه و خطوط سایه اغراق آمیز است و سایه از حالت طبیعی خارج شده است.

سایه عربی:

آرایش که دور تا دور چشم مشکی و هم‌چنین داخل چشم نیز مشکی شود.

در سایه‌های عربی از رنگ‌های تیره تا رنگ‌های براق استفاده می‌شود.

رنگ‌های مشکی نقره‌ای یا مشکی طلایی و یا مشکی با طلایی یا نقره‌ای استفاده شود. رنگ‌ها بسیار غلیظ می‌باشند.

سایه خلیجی:

بیس بیضی دارند. سایه پشت چشم تیره، همراه با طراحی می‌باشد. دور خط چشم، خط سفید نقره‌ای کار می‌شود. از رنگ‌های ماشی، طلایی و قرمز، سبز کله‌غازی زیاد استفاده می‌کنند. رنگ بنفش که به قرمزی بزند (بنفش ارغوانی) کاربرد زیادی دارد. بیش‌تر از رنگ‌های کاملاً متضاد استفاده می‌شود. خط ۱ تا ۳ چشم مشکی با ترکیب گرم یا سرد به کار می‌رود. اگر ترکیب گرم باشد، در بیرون چشم و اگر سرد باشد، درون چشم استفاده می‌شود.

سایه مینیاتوری:

سایه‌های که در آن از نگین استفاده می‌شود. دارای خطوط می‌باشد. پلک ۱ و ۲، رنگ روشن حتماً زرد زده می‌شود. خط ۳ خط مشکی یا قهوه‌ای اما مشکی باشد، بهتر است. پیله روشن است.

سایه مراکشی:

سایه پشت تیره همراه با اکلیل می‌باشد.

سایه‌های لبنانی:

در سایه‌های لبنانی بیش‌تر از اکلیل استفاده می‌شود.

سایه‌های مخملی:

از فون چرب یا سوپرای سفید به عنوان زیرساز استفاده می‌شود یا ضخیم و حالت مخملی ایجاد شود. از سایه‌های پودری یا فشرده روی کار استفاده می‌شود، برای این که برجسته به نظر آید. از

رنگ‌های مختلف استفاده می‌شود. برای ایجاد خط و خطوط از آکوا استفاده می‌شود. سایه مخملی از سایه‌های سبک عرب است.

- مواد مصرفی و ابزار کار

۱- شیرپاک‌کن ۲- لوسیون تمیز کننده و متعادل کننده پ هاش پوست ۳- کرم تقویت کننده و مرطوب کننده ۴- کرم پودر در رنگ‌های متفاوت ۵- سایه چشم در رنگ‌های مختلف ۶- پودر صورت ۷- رژلب و رژگونه در رنگ‌های مختلف ۸- خط چشم در رنگ‌های مختلف ۹- ریمل ۱۰- فر مژه ۱۱- مداد لب و مداد چشم ۱۲- انواع مژه مصنوعی ۱۳- پنبه از مواد مصرفی هستند که باید مرغوب و استاندارد باشد.



- آماده سازی پوست‌های مختلف قبل از آرایش

پوست چرب:

- از فرآورده‌هایی استفاده کنید، که چربی ندارد. اویل فری
- محصولات با پایه‌ی آب (امولسیون روغن در آب)^{۱۶} و محلول آب در روغن^{۱۷} در آب برای پوست‌های چرب مناسب‌ترند.
- از محصولات مات استفاده نمایید، تا چربی پوست دیده نشود و پوست حالت مات به خودش بگیرد. هم‌چنین محصولات نیمه مات نیز، مناسب می‌باشد.
- به خاطر داشته باشید، ترکیبات مات، لایه‌ی نازک روی پوست ایجاد می‌کند و ایرادهای پوست را نشان می‌دهد. اما برای پوست‌های چرب مناسبند. زیرا نوع پوست در انتخاب نوع محصولات آرایشی مؤثر است.

^{۱۶} o/w

o/w/o

پوست خشک:

- از ترکیبات در پایه‌ی چربی (امولسیون آب در روغن) یا ترکیبات چربی در آب در چربی که زیاد چربی دارد، استفاده نمایید.
- از محصولاتی که دارای رطوبت زیاد بوده و همچنین رطوبت را در مدت زمان زیادی، در خود حفظ می‌کند استفاده نمایید. (مواد هیدراته،^{۱۸} سوسپانسیون^{۱۹})
- از ترکیبات چرب روی پوست خشک استفاده نموده، زیرا حالت براق یا نیمه مات به چهره می‌بخشد.
- از محصولات آرایشی سافل^{۲۰} نیز، برای پوست‌های خیلی خشک می‌توانید استفاده کنید، زیرا خاصیت مرطوب کننده داشته و پوشش ضخیمی ایجاد می‌کنند.
- این کرم‌ها به قدری خوب مخلوط شده است که، به شکل پف کرده می‌باشد.

پوست معمولی:

- از محصولاتی که چربی دارند، استفاده کنید.
- برای پوست‌های معمولی و نرمال می‌توانید، از ترکیبات چربی در پایه آب استفاده نمایید، تا حالت نیمه مات به چهره بدهد.
- محصولاتی که مخصوص پوست‌های نرمال و معمولی می‌باشند، معمولاً روی برجسب آن درج شده است و می‌توان از آن‌ها استفاده نمود.
- از محصولاتی که مناسب همه نوع پوست هستند، نیز می‌توانید استفاده نمایید.

پوست حساس:

- از محصولاتی استفاده نمایید، که ضدآلرژی باشند.
- قبل از هر نوع آرایش، از کرم محافظت کننده، استفاده نمایید.
- از محصولاتی استفاده کنید، که در فرمول ساخت آن‌ها الکل جود نداشته باشد.
- از موادی که دارای بوی زیاد و رنگ‌های متنوع هستند، بپرهیزید.

پوست مختلط:

- برای مناطق خشک صورت، از ترکیبات مخصوص پوست خشک و برای مناطق چرب صورت، از ترکیبات مخصوص پوست چرب استفاده نمایید.

Hydrated
Suspension
Safl

- زیرسازی آرایش انواع پوست (مسن و جوان)

مشتریانی که به ما مراجعه می‌کنند، ممکن است دختران جوانی باشند، که در سنین پایین هستند. دارای پوست‌های جوان، بدون عیب و نقص و یا خانم‌هایی که، سن و سالی از آن‌ها گذشته و پوست شفافیت و طراوت خود را از دست داده است و ما با آرایش باید به پوست آن‌ها طراوت و زیبایی ببخشیم.

خانم‌های جوان، دارای کم‌ترین مشکلات پوستی هستند. برای این خانم‌ها، از یک کرم پودر سبک یا پن‌استیک استفاده کنید. کرم پودر باید مات باشد، تا پوست حالت طبیعی‌تری داشته باشد. اگر پوست خشک باشد، از کرمی که نیمه مات است، استفاده کنید. آرایش دختران جوان باید طبیعی باشد. به این منظور می‌توانید، رنگ سایه و رژگونه را از یک خانواده انتخاب کنید. از رنگ‌های ملایم برای آرایش استفاده کنید. رژگونه و رژلب آن قدر ملایم باشد، که دیده نشود. بین مژه‌ها را می‌توانید، از یک مداد مشکی کم چرب استفاده کنید، تا فقط مقداری چشم را مشکی نشان دهد. با برس ابرو فقط ابرو را مرتب کنید، اگر بنا به دلایلی توی ابرو خالی داشت، از سایه‌ی رنگ ابرو استفاده کنید، تا قسمت خالی را پوشش دهید. مواد آرایشی که به صورت ژل هستند و روی پوست خشک می‌شوند، برای این پوست‌ها مناسبند.

مشتریانی که در سنین بالاتر هستند نیز، ممکن است، مراجعه کنند. این مشتری‌ها دارای ضایعات پوستی بیش‌تری بوده، که از پوشاننده‌های قوی‌تر باید استفاده شود. این افراد ممکن است، پوست خشک داشته باشند. برای پوست‌های خشک، قبل از کرم پودر از یک مرطوب‌کننده استفاده نمایید و روی آن، کرم پایه روشن (پودر صورتی یا قهوه‌ای ملایم) بزنید. اگر پوست دچار چین و چروک هم باشد، کرم پودر انتخابی نباید، خیلی چرب و براق باشد. هم‌چنین قبل از کرم پودر و مرطوب‌کننده می‌توانید، از یک ضدچروک برای پوست، و یک سرم لیفتینگ برای دور چشم استفاده نمایید. صورت را ماساژ دهید، تا چین‌ها باز شود. بعد از کرم پودر، از رژگونه سبک و چرب به رنگ صورتی ملایم استفاده نمایید. سایه مایع را روی پلک، به صورت ملایم، باریک و کم‌رنگ بزنید و افتادگی روی پیله چشم را، کمی سایه تیره و مات بزنید. روی سایه مایع در صورت تمایل می‌توانید، از سایه‌ی پودری استفاده کنید. زیر چشم را از سایه‌ی روشن استفاده کنید، تا تیرگی و گودی چشم کم‌تر دیده شود.

- پاک کردن آرایش

باید دقت داشته باشید، همان‌طور که آرایش صورت مهم است، پاک کردن آرایش مهم‌تر می‌باشد و استفاده درست از محصولات پاک‌کننده نیز، حائز اهمیت است. بعد از انجام کارهای روزانه و قبل از خوابیدن، صورت را پاک کنید. این کار بهتر است، با یک شیرپاک‌کن مخصوص پوست انجام شود. استفاده از شیر پاک‌کن مناسب، علاوه بر این که، آرایش را پاک می‌کند. چربی، گرد و غبار و کثیفی، پوست را نیز پاک کرده و پوست شاداب و با طراوت می‌شود.

همچنین پاک‌کننده‌های پوست، آثار باقی مانده از صابون، که باعث خشکی پوست می‌شود را، از بین می‌برند. آلودگی هوا، ماندن لایه‌ی شاخی روی پوست، آرایش‌های سنگین و ضدآب و استعمال دخانیات باعث پیری پوست می‌شوند.

از محلول‌های تمیز کننده‌ی معمولی، برای تمیز کردن میکاپ‌های غلیظ و لکه‌های سخت آرایش، می‌توان استفاده نمود. لذا این محصولات، برای پاک کردن آرایش‌ها، بسیار مفید هستند. کرم‌های پاک‌کننده، شیر پاک‌کن، پاک‌کننده‌ی مخصوص پوست خشک، ژل پاک‌کننده و پاک‌کننده‌ها و لوسیون‌های الکل‌دار مخصوص پوست‌های چرب می‌باشند. بعد از استفاده‌ی پاک‌کننده‌ها حتماً با لوسیون پوست را پاک کنید، زیرا پاک‌کننده‌ها دارای موادی هستند که اگر روی پوست بماند، باعث سوزش و خارش پوست می‌شود.

– استفاده صحیح از مواد مصرفی و ابزار کار مواد آرایشی ضدآب و ماندگار

آرایش ضدآب بادوام و ماندگار است، که ساعت‌ها بدون این که تغییر کند، روی پوست می‌ماند. برای روزهای گرم مناسب است و در اثر تعرق، به هم ریخته و خراب نمی‌شود. برای این آرایش از ریمل، خط چشم پلاستیکی و ضدآب استفاده کنید. خط چشم پلاستیکی و ضدآب را مدت طولانی استفاده نکنید، زیرا ممکن است، مژه‌ها ریزش پیدا کرده و پوست ملتهب شود. هم‌چنین کرم پودر یا فون چرب انتخاب نموده و روی آن را پنکیک یا (پودر فیکس) بزنید. رژگونه کرمی و چرب و از یک رژلب چرب نیز، برای لب استفاده نمایید. بهتر است، رنگ آن را از گروه نارنجی انتخاب نمایید.

نحوه‌ی کار:

صورت را با لوسیون مناسب پاک کنید. کمی مرطوب کننده روی پوست بزنید. کرم پودر چرب یا فون چرب را با کاموفلاژ یا درماکالر ترکیب کرده و با اسفنج نمودار یا قلم فون‌زنی به تمام چهره بزنید. کمی رژگونه چرب، روی گونه با توجه به فرم صورت و هماهنگ با سایه بزنید. فون صورت را با پنکیک یا کیک میکاپ تثبیت نمایید. بهتر است، دور چشم را از کرم پودر مخصوص دور چشم یا برای ماندگاری بیش‌تر از زیر ساز استفاده کنید. زیر ساز با کاموفلاژ یا درماکالر که با پن‌استیک رقیق شده باشد، آرایش چشم را بادوام خواهد کرد. چربی زیر ساز را بگیریید و با سایه‌ی پودری به رنگ دلخواه سایه بزنید.



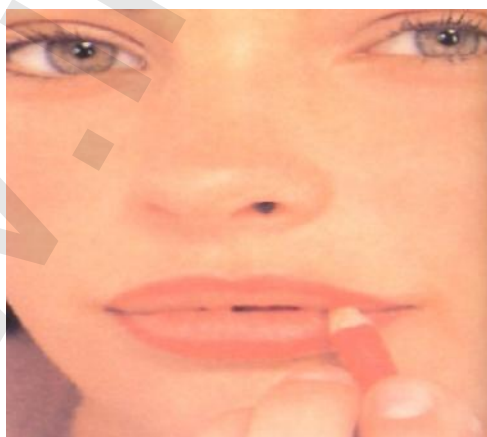
با مداد قهوه‌ای کم چرب یا لاک مخصوص ابرو، ابروها را مرتب کنید.



مژه‌ها را فر مژه زده و از ریمل ضدآب و خط چشم ضدآب، استفاده نمایید.



با یک مداد کم چرب، خط لب بکشید. دقت کنید، خط لب با توجه به فرم لب کشیده شود و داخل آن را با لاک مخصوص لب یا یک رژ چرب پر نمایید. چربی اضافه رژ را با یک دستمال کاغذی بگیرید و مجدداً از رژ استفاده نمایید. (مراحل ۷ گانه ی لب)



شخصیت سازی (گریم اکسپرسیون)

گریم شخصیت سازی (اکسپرسیون^{۲۱}) گریمی است که با استفاده از رنگ زمینه و رنگ روغن مخصوص شخصیت خاص، تخیلی، پرندگان، حشرات، گل‌های مختلف، حیوانات بر چهره کار می‌شود.

در گریم شخصیت‌سازی با رنگ و روغن ماسکی ظریف بر چهره فرد ایجاد می‌شود. که گریم ماسک نیز نامیده می‌شود، این گریم غلیظ‌ترین نوع گریم می‌باشد.

گریم اکسپرسیون از قرن‌ها پیش وجود داشته و امروز نیز رواج دارد. گریم دلک‌ها و میم از نوع گریم اکسپرسیون می‌باشد.

دلک‌های اروپا به ۲ دسته کلون^{۲۲} ۱- با خطوط شاد و پی‌رو^{۲۳} ۲- پی‌رت با خطوط غمگین که کلون و پی‌رو دلک‌های مرد و پی‌رت^{۲۴} دلک زن است و هر ۳ شخصیت شادی آفرین هستند.

آماده سازی لوازم برای نقاشی روی صورت:

برای نقاشی روی صورت کودکان، به لوازم متعددی از جمله: آب‌رنگ‌های صورت، قلم‌موها با شماره‌های متفاوت و اسفنج از جنس مختلف نیازمندید.

آب‌رنگ در جنس‌های متفاوت، مخصوص گریم کودکان. آب‌رنگ را، از اسباب بازی فروشی‌ها یا فروشگاه‌هایی که لوازم گریم دارند، تهیه نمایید.



رعایت نکات ایمنی هنگام کار

قبل از این که آرایش کودکان را شروع کنید، دست‌های خود را بشویید و از استریل بودن لوازم خود مطمئن شوید. همان طور که می‌دانید، حساسیت بچه‌ها بسیار زیاد است. تا جایی که ممکن است از لوازم مخصوص کودکان استفاده کنید، تا روی پوست ایجاد حساسیت نکند.

Expression
clown
pierrot
pierrette

- به خاطر داشته باشید، مدل‌هایی که آرایش کارتونی روی آن‌ها انجام می‌شود، کودکان هستند و نمی‌توانند زیاد بنشینند. برای این که خسته نشوند، سرعت عمل داشته و کار را سریع‌تر انجام دهید.

- پوست کودکان آسیب‌پذیر است، مواد مصرفی باید کاملاً بهداشتی و استاندارد بوده، تا هیچ آسیبی به پوست نرسد.

- زمانی که دور چشم کار می‌کنید، مراقب باشید، مواد داخل چشم نرود. به این منظور سعی کنید، زیاد به چشم نزدیک نشوید و دور از چشم کار کنید.

- برای بچه‌های کوچک‌تر، طرح ساده‌تر انتخاب نمایید.

- طرح مورد نظر را به مدل نشان دهید، تا آسوده خاطر بنشینند. در صورتی که از طرح راضی نبود، طرح دیگری را به او پیشنهاد دهید.

- استفاده از ابزار و مواد مصرفی

روپوش بپوشید. قبل از شروع به کار، دست‌ها و صورت مدل، کاملاً تمیز باشد. دست‌های‌تان را نیز بشویید و کاملاً خشک کنید. موهای مدل را کاملاً جمع کنید، تا هنگام کار روی صورت نریزد.



در فاصله‌ی نزدیک از مدل روی صندلی رو به روی او بنشینید. وسایل کار و نقاشی را منظم روی میز کار بچینید، تا در صورت نیاز در دسترس باشد. طرح را با یک دست در بالای سر ثابت نگه دارید. اگر طرح مورد نظر شما دارای رنگ‌های روشن و تیره است، ابتدا رنگ‌های روشن‌تر را استفاده کنید. مواد آرایشی را می‌توانید با هم مخلوط کنید و رنگ‌های جدید به دست آورید.

به دو صورت این کار انجام می‌شود:

روش اول:

مقداری پاک‌کننده‌ی آرایش را روی دستمال یا پنبه بریزید و با ملایمت به صورت دورانی، روی پوست بمالید و مواد آرایشی را از روی پوست پاک کنید.

روش دوم:

مقداری پاک‌کننده‌ی آرایش را کف دست ریخته و با انگشتان دیگر، مواد پاک‌کننده را روی پوست بمالید و با استفاده از دستمال، مواد آرایشی را از روی صورت پاک کنید.

بعد از پاک کردن صورت، آن را با آب ولرم شسته و با حوله خشک کنید و از لوسیون‌های تقویتی پوست مخصوص کودکان استفاده نمایید.

- طراحی کارتونی چهره و نقاشی چهره

شکل بسیاری از حیوانات را روی چهره می‌توانید، نقاشی کنید و جلوه‌های زیبایی بسازید. طرحی که برای چهره انتخاب می‌کنید، حتی‌الامکان سعی کنید، مناسب با ترکیب صورت و موهای مدل باشد، تا زیباتر به نظر آید.

طرح سگ:

روپوش بپوشید. دست‌ها را بشوید. صورت مدل باید تمیز و خشک باشد. لوازم را آماده کنید. برای انجام طرح سگ، مانند طرح، تمام چهره را با فون قهوه‌ای قرمز بپوشانید، تا ابروها هم محو شود و فون کاملاً یک‌دست و چهره صاف گردد. از وسط ۲ ابرو، در دو طرف، خطی از روی ابرو به ۲ طرف به قسمت گوشه‌ی خارجی چشم‌ها بکشید. طوری که در گوشه‌ی خارجی چشم، خط به طرف پایین باشد و خط دیگر را به همین صورت در زیر چشم بکشید. از قسمت بالا، این ۲ خط به هم وصل و تقریباً یک نیم‌دایره تشکیل می‌دهند. ادامه‌ی خط را روی گونه آورده و به صورت نیم‌دایره روی چانه بیاورید و ۲ خط، دو طرف، روی چانه به هم وصل کنید. قسمت دور چشم را سایه زده و تمام قسمت‌های داخلی، روی لب‌ها، روی بینی و قسمتی از پیشانی را روشنی دهید.



سر بینی را سایه زده و قسمت پیشانی، سایه و روشن را با هم، درهم کرده و مطابق با طرح، طراحی کنید. تمام چهره را با پودر فیکس تثبیت نمایید.

خرگوش:

گریم خرگوش بسیار زیباست و طرفداران زیادی دارد. بیش تر بچه‌ها گریم خرگوش را دوست دارند. برای انجام این گریم، چهره را با فون قهوه‌ای کم‌رنگ یک‌دست کنید. از رنگ سفید برای نشان دادن دندان خرگوش، استفاده کنید. گوش‌ها و لب پایین را با رنگ قهوه‌ای و نوک بینی و روی لب‌ها را با مشکی و قسمتی از لب بالایی و وسط لب پایین را با رنگ قرمز، رنگ آمیزی نمایید. مانند طرح، خطوط مشکی را روی چهره بکشید و روی گونه، سفید و مشکی را به صورت خط و هاشور در هم کنید. در خاتمه برای تثبیت کردن مدل از پودر فیکس استفاده نمایید.



پروانه:

گریم پروانه نیز طرحی زیباست، که حتی خانم‌های جوان نیز به آن علاقه‌مند می‌باشند. برای انجام این گریم با قلم‌مو، به رنگ دلخواه پروانه‌ای را روی چهره طراحی کنید، طوری که بال‌های پروانه روی ۲ چشم قرار بگیرد و بدن پروانه، روی تیغه‌ی بینی به طرف وسط ۲ ابرو و پیشانی کشیده شود. با رنگ‌های روغنی دلخواه، پروانه را رنگ‌آمیزی کنید. بهتر است، از رنگ‌های براق و اکلیل برای این کار استفاده نمایید، تا پروانه جلوه‌ی بیش‌تری داشته باشد. در طرح پروانه، رژگونه لازم ندارد ولی از رژلب خوش‌رنگی برای لب استفاده کنید. خط‌های افقی ظریف روی بدن پروانه بکشید، تا کارتان زیباتر شود.

شاخک و چشم و دهان پروانه را نیز بکشید. در خاتمه با پودر فیکس براق طرح را تثبیت نمایید.



- روش مشاوره جهت آرایش خاص عکاسی

مشاوره در هر کاری به روند درست آن کار کمک نموده و کیفیت را بالا می‌برد. امروزه عکس و فیلم‌برداری جایگاه خاصی پیدا کرده و افراد بسیار جهت آرایش برای گرفتن عکس مراجعه می‌کنند. هم‌چنین در مجالس عروسی نیز عکس و فیلم‌برداری رواج دارد. آرایشگر باید آشنایی لازم جهت آرایش خاص عکاسی را داشته تا بتواند، مشتری راضی نگه دارد. در آرایش خاص عکاسی از آن جایی که عکس ثابت است تمام جزئیات آن آرایش مشخص بوده و اگر ایرادی داشته باشد، کاملاً نشان داده می‌شود. آرایش خاص عکاسی باید با ظرافت و دقت کامل انجام شود.

نورپردازی:

نور سنجی از مواردی است که دقت بسیار زیادی را می‌خواهد. نور باید به قدر کافی به سوژه بتابد. اگر موضوع نمی‌تواند، بی‌حرکت باشد، بهتر است با دیافراگم بازتری عکس گرفت تا با سرعت عکس‌برداری بالا از تکان خوردگی موضوع جلوگیری شود، مانند پرتره کودکان نور بی‌شک از مهم‌ترین مسئله‌ای است که عکاس با آن روبروست.

- نورپردازی سالن برای آرایش جهت آتلیه عکاسی

نورپردازی از عوامل مهم در عکاسی می‌باشد که بهتر است، در فضای سالن نیز رعایت شود. نور می‌تواند چهره را روشن، تیره، بی‌رنگ، دارای خطوط و چین و چروک نشان دهد. نور عمل فیزیکی و روانی ایجاد می‌کند، یعنی مکان را روشن می‌کند تا خوب دیده شود و تابش نور در چهره عمل روانی را انجام دهد.

آرایش خاص عکاسی:

برای آرایش عکس نیز مانند سایر آرایش‌ها پوست را باید آماده نمایید. عمل پاک‌سازی را انجام دهید.

مکان و زمان عکس گرفتن را در نظر داشته باشید.

دقت کنید نور فلاش دوربین آرایش چهره را بیش‌تر نشان می‌دهد. اگر مشتری شما می‌خواهد در آتلیه عکس بگیرد، از یک کرم پودر و یا پنکیک مایل به صورتی استفاده کنید تا صورت او رنگ پریده به نظر نیاید. هم‌چنین اگر می‌خواهد آرایش طبیعی باشد، از پنکیکی که مایل به زرد است نیز می‌توانید استفاده کنید. از پنکیک‌هایی که حاوی دی‌اکسید تیتانیوم هستند، استفاده نکنید، زیرا چهره را رنگ پریده می‌کند. از سایه چشم‌های براق خیلی استفاده نکنید، زیرا چهره را در عکس چرب نشان می‌دهد. هم‌چنین سایه‌های رنگارنگ نیز چهره را شلوغ و آرایش را به هم ریخته جلوه می‌کند.

از مرطوب کننده استفاده نکنید و اگر پوست چرب است چربی اضافی پوست را بگیرید.

از استفاده زیاد از رژگونه بپرهیزید، زیرا ممکن است چهره چرب و روغنی به نظر آید.

برای طراحی و ثابت ماندن رژلب ابتدا باید فون زمینه را همراه با پودر فیکس به لب زده و بعد از آن با مداد کالباسی طراحی لب را انجام داده و داخل لب آمده و بعد از آن رژلب و خط لب دلخواه را زد.

از رژلب‌های خیلی روشن استفاده نکنید، خط لب را هم‌رنگ با رژلب انتخاب کنید. رنگ‌های مات در عکس دیده نمی‌شوند، پودر صورت اگر مناسب نباشد، آرایش گچی به نظر می‌رسد.

آرایش چشم حساس‌ترین مرحله آرایش برای عکس گرفتن می‌باشد، زیرا تمام ظرافت کار مشخص شده و ایرادهای کوچک نیز دیده خواهد شد، پس آرایش چشم را با دقت بیش‌تری انجام دهید.

- ویژگی‌های اصول آرایش عکاسی (پرتره)

عکاسی پرتره

پرتره از آغاز اختراع عکاسی تاکنون تغییرات فراوانی پیدا کرده است. برای گرفتن یک پرتره خوب باید موارد زیر را مدنظر داشته باشید:

۱- صورت و خصوصیات صورت مدل را تجزیه و تحلیل کرده و بهترین - آرایش چهره جهت در نظر بگیرید. برای این کار مدل را بررسی کنید، اول با او صحبت کرده، تا بتوانید بهترین حالتی که معایب او به نظر نرسد را، انتخاب کنید. به عنوان مثال اگر کسی دارای چانه چاق می‌باشد، نباید سر خود را به پایین بیاورد.

۲- یکی از مهم‌ترین وسایلی که برای عکس برداری پرتره مورد نیاز است، استفاده از عدسی‌های خاص پرتره می‌باشد که، ویژگی نرم کردن تصویر را دارا می‌باشند. این ویژگی را نباید با واضح نبودن عکس به دلیل نامیزان بودن عدسی اشتباه گرفت. این عدسی‌ها خطوط چهره مثل چین و چروک را محو می‌کنند. البته لازم به توضیح است که گاهی اوقات عکاس پرتره ممکن است، بخواهد به عمد، چین و چروک پوست را بیش‌تر هم نشان بدهد. عدسی‌های نرم کننده قابل کنترل بوده و می‌توان شدت نرمش را کنترل کرد. این عدسی‌ها بیش‌تر در دوربین‌های قطعه بزرگ قابل استفاده می‌باشند. اگر دوربین‌های قطعه کوچک استفاده می‌کنید، برای اعمال این ویژگی از شیشه‌های مخصوصی استفاده کنید که، مانند فیلتر بر روی عدسی بسته می‌شوند و با شکست نور نرمی را ایجاد می‌کنند. به این شیشه‌ها ((فیلتر نرم کننده)) یا پخش کننده می‌گویند.

۳- گرفتن پرتره در فاصله نزدیک باعث کج شکلی می‌شود. لذا نباید بیش‌تر از $1/5$ متر به مدل نزدیک شد. بنابراین باید از عدسی‌هایی استفاده کنید که فاصله کانونی بلندتری دارند تا بدون نزدیک شدن به مدل، نمای درستی از چهره‌اش بردارید. بهترین لنز برای عکاسی پرتره، لنزی است که فاصله کانونی آن ۲ برابر فاصله کانونی لنز نرمال باشد. به عنوان مثال در یک دوربین ۳۵ میلی‌متری، یک عدسی با فاصله ۸۵ تا ۱۳۵ میلی‌متری برای پرتره مناسب است.

۴- نوع و اندازه دوربین برای عکاسان حرفه‌ای که عکس را روتوش می‌کنند، بسیار مهم است و در کادرهای کوچک مانند، امکان روتوش نگاتیو به راحتی وجود ندارد و هم‌چنین هنگام استفاده از دوربین‌های دیجیتال، هر چه رزولوشن^{۲۵} ۱۳۵ دوربین‌های سنسور^{۲۶} بیش‌تر باشد، برای عکاسی مناسب‌تر است.

- اگر می‌خواهید عکس نورانی با کنتراست بالا داشته باشید پوست را روشن و لب و چشم را تیره کنید.

۵- دوربین باید متناسب با موضوع باشد.

۶- دوربین باید در جایی تعبیه شود که بتواند، مناسب‌ترین زاویه‌ها را دارا باشد.

- فردی که می‌خواهید عکس بگیرید اگر دارای چشم پف آلود است، عکس را با نوری که از مقابل می‌تابد بگیرید تا سایه‌ای ایجاد نشود.

- اگر در عکس چشم‌ها گود رفته جلوه کند، نتیجه نوری می‌باشد که، با قوس ابرو برقرار نیست.

- پنل‌ها، در عکاسی نور را منحرف کرده و سایه‌ها را سفید می‌کند.

پنل‌ها خط چانه را تشدید بخشیده و با سایه اطراف بینی را نازک می‌کند.

- **آرایش خاص عکاسی برای عکس‌های پرسنلی (عکس‌های رنگی، سیاه و سفید)**

در عکس‌های سیاه و سفید یکی از گزینه‌های مهم نوع کاغذی است که عکس روی آن چاپ می‌شود. کاغذ سخت، کنتراست بیش‌تر و تون‌های رنگی را به سیاه و سفید نزدیک‌تر کرده و کاغذهای نرم سایه‌های خاکستری ایجاد می‌کند.

گزینه مهم دیگر، رنگ‌های به کار رفته در آرایش است. رنگ‌های روشن با تون آجری و آلبویی در عکس سیاه و سفید روشن‌تر جلوه می‌کنند و مناسب‌ترین رنگ می‌باشد. رنگ‌های سیاه مانند سایه‌های واقعی جلوه می‌دهد. هم‌چنین رنگ‌های براق روشن‌تر جلوه خواهند کرد.

توجه: رنگ‌های درخشان در عکس سیاه و سفید شدت رنگی خود را از دست می‌دهند.