

رشته مراقبت و زیبایی

خود آرایی زنانه

آموزشگاه آزاد مراقبت و زیبایی

مهسا

نگارش:

فاطمه باستانی

کد ملی آموزش استاندارد:

۵۱۴۲-۵۷-۰۴۱-۱

آلودگی زدایی محیط، و حفظ بهداشت فردی

انواع مواد ضدعفونی محیط و وسایل کار و نحوه استفاده از آنها

۱- فرمالدئید ۴٪:

محلول فرمالدئید ۴٪ که دارای بخارهای بسیار سمی و تحریک کننده است.

۲- محلول بتادین ۲/۵٪:

محلول بتادین ۲/۵٪، شبیه آب ژاول بوده، ولی از ثبات بیش تری برخوردار است و اثر خوردگی آن کم تر می باشد.

۳- محلول ساوین:

از محلول ساوین، برای ضدعفونی کردن، لوازم و ابزار فلزی و غیرفلزی استفاده می شود و غلظت ۱٪ آن برای ضدعفونی کردن زخم ها نیز، مناسب است.

۴- محلول گلو تار آلدیید ۲٪:

محلول گلو تار آلدیید ۲٪ را با افزودن پودر و یا بافر قلیایی، حاوی فعال کننده و نیتريت سدیم فعال نمایید.

۵- الکل اتیلیک:

الکل اتیلیک ۷۰ درجه، محلول ضدعفونی کننده ای است، که کاربرد زیادی دارد. به صورت آماده در شیشه نگهداری می شود.

۶- محلول هیپوکلریت سدیم یا آب ژاول (۵/۰-۱۰/۰٪) (کلرین):

آب ژاول یک محلول قوی، جهت ضدعفونی کردن لوازم و ابزار کار است، که فلزات را تخریب می کند و در مقابل نور و حرارت، سریع خاصیتش از بین می رود.

۷- نانوسیل: محلول نانوسیل به صورت آماده در بازار موجود است. بی رنگ بوده و اثر خوردگی روی ابزار ندارد.

پوشش ظاهری و نحوه رعایت کردن بهداشت شخصی

بهداشت به دو صورت عمومی و فردی می باشد، که در رعایت بهداشت عمومی همه ی افراد، به نوعی موظفند، نکات بهداشتی را رعایت نموده، تا جامعه ای سالم داشته باشیم. نظافت فردی نیز از وظایف بهداشتی هر فرد محسوب می شود. از آن جا که در سالن آرایش و پیرایش، ارتباط بسیار نزدیک است، برای جلوگیری از امراض گوناگون، رعایت بهداشت فردی و بهداشت عمومی لازم و ضروری می باشد.

تصاویر مربوط به وسایل جعبه کمک های اولیه

۱- پنبه ۲- گاز استریل ۳- چسب زخم ۴- چسب مخصوص پانسمان ۵- محلول های ضدعفونی کننده (ساوین، بتادین) ۶- قیچی ۷- پنس ۸- دماسنج ۹- کیسه ی یک بار مصرف یخ فعال شونده ۱۰- شماره تلفن مرکز فوریت های پزشکی (۱۱۵) ۱۱- فشار سنج.

تنوری نور، رنگ و انعکاس آن و ارتباط آن ها با یکدیگر

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 دو گروه مثلاً: قرمز، زرد و آبی، و گروه بعدی بنفش، نارنجی و قرمز تقسیم‌بندی 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. دو گروه رنگی که با هم ترکیب شوند و رنگ سفید به وجود آید را رنگ‌های مکمل می‌گویند.

نور و انعکاس آن

رنگ سفید که روشن‌ترین رنگ است، دارای انعکاس ۸۶٪ می‌باشد. به همین نسبت رنگ کرم، مقداری تیره‌تر از سفید است. ۱۰٪ انعکاس آن کم‌تر شده و به ۷۰٪ انعکاس می‌رسد. رنگ زرد نیز، تیره‌تر از کرم شده و انعکاس آن به ۶۰٪ رسیده است. آبی کم‌رنگ انعکاسی ۴۵٪ و سبز کم‌رنگ، دارای انعکاس ۵۴٪ می‌باشد. رنگ قرمز، چون تیره است، انعکاس ۱۴٪ است و سیاه که فقط ۱۰٪ انعکاس دارد و ۹۰٪ نور را جذب می‌کند.

طریقه دفع بهداشتی زباله و مواد یک‌بار مصرف

- سطل زباله باید، از نوع درپوش‌دار انتخاب شود و به تعداد کافی در سالن وجود داشته باشد. داخل آن کیسه‌ی زباله گذاشته و هر روز به موقع تخلیه شود. پس از تخلیه زباله‌دان را شسته و خشک نمایید.

انواع پوست و مواد مصرفی

پوست نرمال:

اگر شما دارای پوست نرمال باشید، پوست‌تان نه خشک است نه چرب. یعنی رطوبت پوست به اندازه‌ی کافی است و سبوم پوست نیز طبیعی می‌باشد.

پوست چرب:

هنگامی که غدد چربی بیش از اندازه ترشح کند، پوست با چربی زیادی مواجه می‌شود و صورت براق و روغنی به نظر می‌آید.

پوست خشک:

پوست خشک ممکن است، در اثر از دست دادن آب یا چربی پوست بروز نماید. روی سطح پوست، پوسته پوسته و حالت کشیدگی احساس می‌شود.

پوست مختلط:

گاهی پیشانی و بینی چرب‌تر از بقیه‌ی قسمت‌های صورت است و بر عکس گونه‌ها و چانه خشک است.

پوست حساس:

پوست حساس نازک است. برافروخته شده و دچار التهاب و لکه‌های قرمز نیز می‌شود.

مواد مصرفی جهت پوست‌های مختلف

زمانی مواد استاندارد هستند، که مراحل تولید و بسته‌بندی از نظر کیفیت، کنترل شده و مواد فاقد هرگونه آلودگی باشد.

مواد آرایشی از ۴ پایه‌ی متفاوت ساخته می‌شوند.

پایه‌ی آب O/W (امولسیون روغن در آب):

ماده اصلی این محصولات پایه‌ی آب می‌باشد، که کمی مواد چرب و روغنی را به آن می‌افزایند و چربی در آن معلق می‌شود.

پایه‌ی چربی W/O (امولسیون آب در روغن):

ماده‌ی اصلی آن چربی است. آب و ماده‌ی رنگی را به آن می‌افزایند. چربی زیادی دارد، پوست را نرم می‌کند و برای پوست‌های خشک مناسب می‌باشد.

ترکیبات بدون چربی oil-free:

در ترکیبات این محصول روغن وجود ندارد، باعث کشیدگی و خشکی پوست می‌شود.

ترکیبات بدون آب water-free:

ماده‌ی اصلی آن‌ها چربی است و از آنجا که دارای چربی بالایی هستند، عایق و ضدآب می‌باشند.

فرم متعادل چهره

اجزاء ایده‌آل چهره:

فاصله‌ی دو 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 یک چشم می‌باشد. پس می‌توان گفت: در عرض چهره ۵ چشم داریم.

طول بینی به اندازه‌ی طول گوش است و عرض بینی، به اندازه‌ی طول یک چشم، از خود می‌باشد.

سرابرو 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 اندازه‌ی یک عنبیه‌ی چشم 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.

تفکیک نمودن فرم‌های مختلف چهره

چهره‌ی بیضی:

فرم بیضی چهره‌ی شما نیاز به آرایش خاصی ندارد. شما از هر نوع آرایش که دوست دارید، می‌توانید استفاده کنید.

چهره مثلث :

برای متعادل کردن چهره‌ی مثلث طوری عمل کنید که پیشانی پهن به نظر آید.

چهره‌ی مثلث معکوس:

اگر دارای چهره‌ی مثلث معکوس هستید، با آرایش‌تان باید پیشانی را باریک و پهنای صورت را کم کنید.

چهره‌ی گرد:

اگر چهره‌ی‌تان گرد است، شما نیز دارای پهنای زیاد چهره هستید، پهنای را کم کرده و چتری را یک طرفه حالت دهید.

چهره‌ی مربع:

اگر چهره‌تان به نظر مربع است، پهنای چهره‌تان زیاد می‌باشد، پهنای چهره را کم کنید و زوایا را نیز از بین ببرید.

چهره‌ی لوزی:

اگر چهره‌تان لوزی است، پهنای گونه‌ها را کم کنید.

چهره‌ی مستطیل:

آرایش مناسب چهره‌ی مستطیل، زوایا و کشیدگی چهره‌ی‌تان را کم کرده و چهره‌ی‌تان متعادل به نظر می‌آید.

ایجاد تناسب بین اجزا، چهره

متعادل‌سازی پیشانی

پیشانی معمولی:

پیشانی معمولی و ایده‌آل، یک سوم اندازه‌ی چهره را دارا می‌باشد. نه خیلی برجسته و نه خیلی تو رفته است.

تکنیک سایه روشن، همیشه بعد از فن زمینه، انجام می‌شود. در قسمت پیشانی نیز، ابتدا همیشه فن زمینه را بزنید. اگر تیرگی نیاز بود، تیرگی را زده، بعد روشنایی بزنید و در هم محو کنید.

انواع رتوش پیشانی:

پیشانی کوتاه:

شما ممکن است دارای پیشانی کوتاه باشید.

تمام پیشانی را با فن دو درجه روشن‌تر از زمینه، پوشانید. (فن بهتر است، به صورت عمودی و ضربه‌ای زده شود). موها را در قسمت پیشانی، بیش‌تر بردارید و در صورت امکان، موها را روشن کنید.

پیشانی بلند و خیلی بلند:

اگر پیشانی شما خیلی بلند است، قسمت رستنگاه را با مداد مناسب (یا سایه تیره مشکی یا قهوه‌ای) حالت ضربه‌ای، مو بگذارید. کمی پایین‌تر از رستنگاه، دور تا دور پیشانی، فن دو درجه تیره‌تر از زمینه بزنید و به طرف موها و پیشانی، محو کنید. کنار تیرگی را، کمی روشنی داده، تا طبیعی به نظر آید.

پیشانی باریک: (شقیقه تا شقیقه کوچک)

اگر پیشانی شما تنگ و باریک است، به صورت نیم دایره، دو طرف پیشانی را، روشن بزیند و به طرف بیرون (مانند باز کردن پنجره) و هم‌چنین در فن زمینه محو نمایید.

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

اگر پیشانی باز دارید، دو طرف پیشانی در قسمت شقیقه را، تیرگی دهید. تیرگی را به طرف پیشانی و داخل، محو کنید و کنار تیرگی روشنایی داده و در فن چهره، محو نمایید.

پیشانی فرو رفته و برجسته:

اگر قسمتی از پیشانی‌تان فرو رفته و قسمت‌هایی برجسته است، برجستگی‌های غیرطبیعی را سایه، و تورفتگی‌های غیر طبیعی را روشنی دهید، هر کدام را به صورت ضربه‌ای، محو کنید.

شقیقه برجسته:

اگر بخواهید شقیقه‌تان را فرو رفته‌تر نشان دهید، تیرگی را به شکل نیم دایره یا C از سمت رستگاه مو کشیده و به سمت داخل صورت محو کنید.

شقیقه فرو رفته:

در صورتی که بخواهید شقیقه را برجسته نشان دهید روشنی را از سمت گوشه خارجی چشم به شکل C کشیده و به سمت بیرون صورت محو کنید.

- پلک و پیلای ایده‌آل:

در چشم ایده‌آل، پیلای چشم دارای بیش‌ترین برجستگی می‌باشد و قسمت وسط پلک برجسته‌تر از دو طرف است. در انتهای پلک، بین پلک و پیلای فرو رفتگی ملایمی دیده می‌شود.

- پلک‌های افتاده:

در پلک‌های افتاده، از خط سوم چشم (بین پلک و پیلای چشم)، خطی به طرف بیرون چشم کشیده و سایه بزیند، تا آرایش به طرف بالا کشیده شود. از سایه تیره و مات استفاده نمایید و تیره‌ترین رنگ را قسمت برآمدگی پشت چشم بزیند.

- پلک پایین تورفته و پلک برجسته:

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

متعادل‌سازی گونه:

گونه‌ی معمولی:

اگر گونه‌ی شما دارای برجستگی طبیعی است، بعد از زدن فن 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 نمایید. ته رنگ روشنی را زیر تیرگی گونه کشیده، سپس به طرف پایین محو کرده و فیکس کنید.

گونه برجسته:

اگر چاق هستید برای لاغر کردن گونه ابتدا تیرگی را زیر استخوان گونه به شکل مد 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.

گونه لاغر:

پس از زدن فن زمینه، برای این مدل گونه تیرگی را به شکل نیم دایره از زیر استخوان گونه کشیده تا پره‌ی بینی آن را ادامه دهید (یک سوم خط خنده)، باید تیرگی زیر کل عضله را در بر گیرد. این تیرگی را به سمت داخل صورت محو می‌کنیم روشنی را روی استخوان گونه بزنید.

- بینی ایده‌ال:

بینی ایده‌ال بینی‌ای است، که طول آن برابر گوش و پهنای (عرض) آن برابر یک چشم باشد. اگر بینی شما ایده‌ال است فن زمینه را بزنید و نیاز به انجام متعادل‌سازی نیست.

متعادل‌سازی انواع بینی

- روش بینی کوتاه:

اگر دارای بینی کوتاه هستید، ناحیه‌ی وسط چهره، یعنی قسمت شماره ۲، کم‌تر از دو قسمت ۱ و ۳ می‌باشد. دو خط موازی از سر ابرو، تا نوک بینی را با فن تیره بکشید و به طرف بیرون محو کنید. بین این دو خط روشنایی زده و تا سر ابرو، روشنایی را ادامه دهید.

- روش بینی بلند:

اگر دارای بینی بلند هستید، قسمت ۲ چهره، نسبت به ۱ و ۳ بیش‌تر است. دو خط موازی از گوشه‌ی داخلی چشم، به طرف نوک بینی، با فن دو درجه تیره بکشید و به طرف بیرون محو کنید. وسط دو خط تیرگی را، روشنایی دهید و محو نمایید.

- روش بینی کشیده (دراز):

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

- روش بینی پهن:

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

- روش بینی افتاده:

برای بینی افتاده با فن دو درجه تیره‌تر، قسمت افتاده نوک را، تیرگی دهید و زیر بینی را روشنی داده محو نمایید.

- رتوش بینی کج و رفع انحراف آن:

برای متعادل کردن بینی کج یا انحراف‌دار، هر قسمت را به طور جداگانه در نظر بگیرید. فرو رفتگی غیرطبیعی را روشنایی و برجستگی غیر طبیعی را، تیرگی بزنید، تا بینی به تعادل برسد و در فن زمینه محو کنید.

- رتوش بینی خیلی باریک:

برای متعادل کردن بینی خیلی باریک، تمام سطح بینی را، با فن دو درجه روشن‌تر از زمینه، روشنایی دهید و در فن زمینه محو کنید.

اصول متعادل‌سازی لب‌ها

- لب ایده‌ال:

اگر دارای لب‌های ایده‌ال هستید، فن زمینه‌ی چهره را، خیلی سبک روی لب بزنید. این لب‌ها از آن جاکه ایده‌ال هستند، به دلخواه آرایش می‌شوند. خط لب را روی خط اصلی لب کشیده و داخل آن را پر کنید.

- رتوش لب باریک:

اگر دارای لب‌های باریک هستید، برای متعادل کردن لب خیلی باریک فن خیلی روشن را روی لب بزنید. خط لب را، خارج از خط اصلی لب بکشید. دور لب، در قسمتی که خط لب کشیدید، با مداد سفید یا فن روشن، روشنایی بدهید، تا لب‌های تان برجسته به نظر آید. از رژ لب حجم‌دهنده‌ها روی لب‌های تان استفاده کنید.

- رتوش لب کلفت:

اگر دارای لب‌های کلفت هستید، لب را با فن زمینه یا دو درجه تیره‌تر از زمینه بپوشانید، خط لب را از داخل خط اصلی لب بکشید و از رژ مات، برای لب‌های تان استفاده کنید. اگر لب‌تان خیلی کلفت است و حالت قرمزی دور لب، با فن از بین نمی‌رود، می‌توانید ابتدا با کانسیلر سبز، حالت قرمزی را از بین برده و سپس فن زمینه را روی لب بمالید و از خط لب و رژ استفاده نمایید.

- رتوش لب نامساوی:

اگر دارای لب‌های نامساوی هستید، روی سطح لب را با فن زمینه کاملاً بپوشانید و با پودر فیکس کنید. با مداد لب، خط لب جدید بکشید، طوری که لب‌های تان مساوی شوند و با رژ لب داخل لب را پر نمایید.

- رتوش لب پایین بزرگ‌تر از لب بالا:

رنگ زمینه‌ی چهره‌ی تان را، روی لب‌ها نیز بزنید و با پودر فیکس کنید. با مداد لب، خط لب پایین را، داخل از خط اصلی بکشید. لب بالا اگر مناسب است، خط لب را روی خط اصلی لب بکشید. رژ لب را هماهنگ بزنید. روی لب پایین کمی تیرگی بدهید، تا کوچک‌تر به نظر آید. روی لب بالا مقداری برق لب بزنید.

- رتوش لب گشاد:

اگر دارای لب‌های گشاد هستید، فن زمینه را بزنید و فیکس کنید. خط لب را نرسیده به انتهای لب، به داخل ببرید. یعنی طول لب را کم کنید. با رژ هم‌هنگ و مناسب داخل آن را پر نمایید.

انواع چانه‌ها:

- چانه‌ی معمولی:

چانه قسمت سوم صورت است که اگر با دو قسمت دیگر، یک اندازه باشد، چانه معمولی و ایده‌آل است. فن زمینه را تماماً روی این قسمت زده و نیاز به رتوش ندارد. چانه دارای دو عضله است که با بالا رفتن سن، این دو عضله افتاده می‌شود. این دو عضله مثلثی شکل را روشن کرده و زیر آن‌ها را تیره کنید تا چهره جوان‌تر شود.

- رتوش چانه‌ی بلند:

اگر قسمت سوم چهره، از دو قسمت دیگر، در اندازه‌گیری بیش‌تر باشد، چانه‌تان بلند است و برای رتوش این قسمت، روی تیزی چانه، از فن دو الی سه 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، چانه کوتاه است و برای طبیعی نشان دادن آن، باید به صورت گرد، روی تو رفتگی چانه را با فن سه درجه روشن‌تر، روشنی داده و در فن زمینه محو کنید.

- رتوش چانه‌ی تیز:

برای رتوش چانه‌های تیز، شبیه به چانه بلند عمل کنید. روی چانه 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 فن دو درجه روشن‌تر از زمینه بزنید. در قسمت‌هایی از چانه، اگر برجستگی غیر طبیعی داشت، می‌توانید روی برجستگی را تیرگی دهید. (طبق قانون کره)

شناخت رنگ‌ها

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.

تناسب رنگ چهره و فیزیک رنگ

زمانی که شعاع نور بر سطح جسمی می‌تابد، جسم بعضی از شعاع را جذب و بعضی دیگر را منعکس می‌کند و بدین صورت دیده می‌شود. اگر یک جسم شعاع رنگی نور را کامل جذب نماید، سیاه و اگر شعاع، رنگی را جذب نکند، سفید دیده می‌شود. نور و رنگ تفاوت‌های گوناگونی با یکدیگر دارند.

نحوه ترکیب کردن رنگ‌ها

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

رنگ‌های ثانویه:

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

رنگ‌های ثالثیه:

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

نحوه استفاده از گروه‌های رنگی و هم‌جواری رنگ‌ها

رنگ‌های گرم:

رنگ‌های گرم رنگ‌های زنده هستند، که در ترکیب آن‌ها قرمز یا زرد استفاده شده است و هرچه قرمزی رنگ بیش‌تر باشد، رنگ گرم‌تر است.

رنگ‌های سرد:

رنگ‌های سرد، مرده و بی‌روح و از پایه‌ی آبی می‌باشند، و هر چه در رنگ، آبی بیش‌تر باشد، سردتر است.

رنگ‌های خنثی:

رنگ‌های خنثی که بی‌رنگ هستند شامل: سیاه، سفید، خاکستری یا دودی می‌باشند. رنگ‌های دوگانه: از ترکیب یک رنگ گرم و یک رنگ سرد حاصل می‌شود. مثل: بنفش آبی، بنفش قرمز.

کاربرد انواع تکنیک‌های آرایش در خودآرایی

مفهوم خودآرایی چهره

آراستن و مرتب کردن ظاهر خود نشان شخصیت انسان می‌باشد. بنابراین یکی از مهم‌ترین نکاتی که یک شخص باید مد نظر داشته باشد، درست دیدن او که تمام عیوب خود را دانسته و در رفع آن کوشش کند، و تمام معایب ظاهری خود را بتواند از بین ببرد یا کم‌تر کند.

انواع آرایش‌های اختصاصی چهره

گریم به دو طریق است:

طریق یک: آموختن گریم بر چهره خود.

طریق دو: آموختن گریم بر چهره دیگران.

نحوه انجام خودآرایی چهره (ملریق یک)

چهره خود را از نظر (فرم چهره) حالات و میمیک بشناسید. عضو متناسب و نامتناسب چهره خود را تشخیص دهید تا بتوانید با متعادل ساختن آن اشکالات چهره را به حداقل برسانید. انجام گریم بر چهره خود تا حدودی مشکل است، ولی با تمرینات مکرر می‌توان به این کار مسلط شد. آینه تمام عیوب چهره را نشان می‌دهد. دقت کنید، خطوط و حجم‌های دو طرف چهره با هم یکی باشد. به ابروها فرم دهید. چشم‌ها را ریمل زده و سایه و رژگونه بزنید. در آخر آرایش را فیکس کنید.

طریقه استفاده از تزئینات (نگین، اکلیل و...) در خودآرایی

کاربا تزئینات چهره (نگین، مژه، اکلیل و...)

ژل اکلیلی:

ژل اکلیلی در رنگ‌بندی‌های مختلف موجود است. استفاده از آن بسیار راحت می‌باشد. قلم مو را داخل ژل اکلیلی بزنید. مقداری ژل برداشته و به دلخواه هر حالتی که دوست داشته باشید، طراحی کنید.

اکلیل پودری: (براده‌های فلز)

روش اول: قلم مو را با آب مرطوب نموده و اکلیل را با قلم موی مرطوب، به قسمت‌های مورد نظر با توجه به سلیقه و نوع آرایش استفاده کنید. مدتی مکث نموده، تا اکلیل خشک شود. برای تثبیت کردن آن از فیکساتور آرایشی استفاده نمایید. فیکساتور از فاصله‌ی ۳۰ سانتی متری زده می‌شود.

روش دوم: قسمت‌های مورد نظر را چسب مخصوص بزنید و با نوک انگشتان، اکلیل را بچسبانید یا قلم-مو را به مواد چسب آغشته کنید و در مرحله‌ی آخر آرایش، با قلم مو، اکلیل را به محل مورد نظر بچسبانید.

اکلیل مایع:

با قلم موی خشک، اکلیل مایع را برداشته و به قسمت‌های مورد نظر بزنید. مدتی مکث کنید، تا اکلیل مایع خشک شود. اکلیل مایع پس از خشک شدن، به پوست می‌چسبد و نیازی به فیکس ندارد.

نحوه انجام خودآرایی مناسب سنین مختلف (جوان، میانسال، مسن)

شما اگر کم سن و سال هستید، دارای کم‌ترین مشکلات پوستی می‌باشید. 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 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 کم‌چرب استفاده کنید، تا فقط مقداری چشم‌تان 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 پوست‌تان مناسبند.

اگر در سنین بالاتر هستید، ممکن است، دارای ضایعات پوستی نیز باشید، که از پوشاننده‌های قوی‌تر باید استفاده کنید. یا ممکن است، پوست‌تان خشک باشد. برای پوست‌های خشک، قبل از کرم پودر از یک مرطوب‌کننده استفاده نمایید و روی آن، کرم پودر صورتی یا قهوه‌ای ملایم بزنید. اگر پوست‌تان 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 به رنگ صورتی ملایم استفاده نمایید. سایه مایع را روی پلک، به صورت ملایم و کم رنگ بزنید و افتادگی روی پيله چشم را، کمی سایه تیره و مات بزنید. روی سایه مایع در صورت تمایل می‌توانید، از سایه‌ی پودری استفاده کنید. با مداد، دور چشم را مشکی نمایید. زیر چشم را از سایه‌ی روشن استفاده کنید، تا تیرگی و گودی چشم کم‌تر دیده شود. ریمل را به سمت بالا بزنید. استفاده از خط لب ضروری است، زیرا مانع بیرون آمدن رژ از لب می‌شود و از رژلب هم‌رنگ با خط لب استفاده نمایید. خط لب را به طرف بالا بکشید تا افتادگی لب کم‌تر نشان دهد.

نحوه انجام خودآرایی مناسب روز، شب، عصر

آرایش روز

آرایش روز، آرایش محو است و به رنگ طبیعی پوست نزدیک می‌باشد. آرایش روز از آن جا 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. صورت را با شیرپاک‌کن، پاک نمایید و اثر شیرپاک‌کن را با آب ولرم و پنبه یا تونیک از روی صورت بردارید. با پنبه‌ی مرطوب، تونیک را از روی صورت پاک نمایید. از یک فن خیلی ملایم، (کرم روز) که به رنگ پوست نزدیک است، استفاده کنید. یک لایه خیلی نازک نیز می‌توانید، کرم پودر (کرم پودر مات) بزنید. 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 تک تک استفاده کنید. سایه را خیلی ملایم بزنید که فقط چشم خوش حالت 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 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 شیرپاک کن و گرفتن اضافی شیرپاک کن، از فن یک درجه روشن تر از پوست استفاده نمایید. اگر آرایش برنزه می‌خواهید، از کرم برنزه و بی‌رنگ نیز می‌توانید، استفاده نمایید.

آرایش شب

آرایش شب، یک آرایش غلیظ می‌باشد. برای انجام این آرایش صورت را با شیرپاک کن، پاک نمایید و برای این که چربی شیرپاک کن گرفته شود، صورت را با لوسیون یا تونیک تمیز کنید. با توجه به تن پوست، فن را انتخاب کنید. برای آرایش شب، معمولاً یک الی ۲ درجه می‌توانید، فن را روشن تر از پوست تان انتخاب نمایید.

با کمک اسفنج یا قلم‌موی فن زنی، فن را به تمام چهره بزنید. در این مرحله عمل تکنیک سایه و روشن چهره را انجام دهید و ایرادهای چهره را بگیرید. برای گرفتن ایرادهای چهره علاوه بر فن 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 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. خط چشم را، با توجه به چشم بکشید طوری که حالت آن کاملاً مشخص باشد و عیوب چشم را برطرف کند. برای سایه‌ی چشم و خط چشم، از رنگ‌های تند و غلیظ استفاده کنید. برای داخل چشم، از مدادهای رنگی استفاده نمایید.

نحوه انجام خودآرایی با حداقل وسایل و مواد مصرفی

صورت را شسته و خشک کنید. با نوک انگشتان مقداری کرم پودر را برداشته و به قسمت‌های مختلف صورت که نیاز به کرم پودر دارد بزنید.

رژلب را با انگشتان به مقدار خیلی کم به عنوان سایه پشت چشم بمالید. سپس از همان رژلب به مقدار خیلی کم روی گونه نیز استفاده کرده و رژگونه بزنید.

روی لب‌ها رژلب زده و با مداد چشم داخل چشم را مشکی کنید تا آرایش تان تکمیل شود.

حالت دادن به مو در حوزه خودآرایی

انواع ابزار، وسایل و مواد مصرفی در حالت دادن به موو طریقته استفاده از آنها

فوم که به موس هم معروف است، یک محصول حالت‌دهنده سبک، هوا مانند و ضربه‌ای است که شبیه به فوم اصلاح می‌باشد.

ژل برای حالت دادن موهای ضخیم مناسب است که به صورت تیویپی یا کاسه‌ای ارائه می‌شود.

سیلیکون به نرمی مو و درخشندگی آن می‌افزاید در حالی که شرایط بافتی ایجاد می‌کند.

اسپری مو که به اسپری نهایی هم معروف است به شکل مرطوب برای حفظ وضعیت مدل مو استفاده می‌شود.

روش‌های براشینگ مو

براشینگ کردن به معنی فرم دادن و حالت دادن به موها با ابزار گرم‌مازا (سشوار) می‌باشد. برای انجام براشینگ موها را با توجه به جنس آن با شامپوی مورد نظر بشوئید و از لوسیون‌های حالت‌دهنده مخصوص و مناسب مو استفاده کنید. (ژل، موس...) تا موها راحت‌تر فرم بگیرد. سپس موها را با توجه به مدل تقسیم‌بندی کرده و از پشت سر، از اولین لایه تقسیم شده شروع به سشوار کنید. لایه‌های مو را باریک برداشته و سشوار را آهسته روی مو حرکت دهید و موها را به حالت گرد، به زیر یا به رو حالت دهید.

انواع فرق جلوی سر متناسب با جام چهره

فرق وسط: از وسط چتری شانه را بکشید و فرق ایجاد کنید. مناسب برای صورت‌های بیضی می‌باشد.
فرق کج: مناسب افرادی که پیشانی پهن دارند و برای صورت‌هایی سه گوش و گرد یا مربعی می‌باشد.
فرق اریب: برای ارتفاع دادن به صورت‌های گرد یا مربع به کار می‌رود.

برداشتن موهای زائد صورت و حالت دادن به ابرو در خودآرایی

نحوه ی بند انداختن صورت:

رو به روی آینه بنشینید، به دو طریق می‌توانید عمل اپیلاسیون صورت با بند را انجام دهید. نخ را به دسته‌ی صندلی یا در منزل می‌توانید به انگشت شست پای‌تان ببندید. نخ اصلاح را در دست گرفته سه الی چهار بار بیچانید و انتهای نخ را با دست دیگر نگه‌دارید و با حرکات مخصوص روی صورت بچرخانید و عمل بند انداختن را انجام دهید.

فرم دادن به ابروها با توجه به فرم چهره

هنگامی که می‌خواهید ابروها را بردارید، فرم چهره‌ی خود را شناسایی کنید. اگر دارای چهره‌ی بیضی هستید، ابرورا به هر مدل دلخواه می‌توانید بردارید. به شما پیشنهاد می‌دهیم ابرو را به فرم ویرگول و به طرف شقیقه بردارید تا زیبایی‌تان دو چندان شود، ولی اگر چهره کشیده و به فرم مستطیل باشد، بهتر است ابروها را پرت‌تر و پهن‌تر بردارید و سعی کنید، حالت آن را آن قدر کم کنید که به صورت یک خط صاف درآید، زیرا خطوط صاف از کشیدگی صورت کم می‌کند.

نحوه پیرایش ابرو به فرم راسته

بعد از برداشتن موهای زائد ابرو و انجام کوپ آن، زیر ابرو را به طور یکنواخت بردارید تا به صورت یک خط راست درآید. دم ابرو را نیز کوتاه کنید و کوپ کردن ابرو را، دوباره چک کنید.

نحوه پیرایش ابرو به فرم حالت‌دار

اگر می‌خواهید ابروهای‌تان را کمانی بردارید، بعد از برداشتن موهای زائد ابرو که با فاصله‌ی زیاد از ابرو روییده است، کوپ اولیه را انجام دهید و زیر ابرو را در قسمت زاویه‌ی ابرو بیش‌تر بردارید و دم ابرو را نیز تا گوشه‌ی خارجی چشم ادامه دهید، تا یک کمان بلند داشته باشید. سپس ابروها را کوپ کنید.

قرینه نمودن ابروها

برای قرینه نمودن ابروهای ناهماهنگ سعی کنید، دو ابرو را به طور متناوب بردارید، هر ردیف که از یک ابرو برمی‌دارید از ابروی دیگر هم به همین ترتیب بردارید و دائماً دو ابرو را با هم چک کنید.

کوتاه کردن مو

انواع جنس و حالت مو

موها الگوهای فر طبیعی دارند که هنگام طراحی کردن مدل در نظر گرفته می‌شود. این الگوها موج، صاف، فری، مجعد و بیش از حد مجعد هستند. جنس مو و انبوهی نیز دو عامل در انتخاب مدل هستند. بافت‌های اولیه عبارتند از: ظریف، متوسط و زبر. انبوهی مو از پر پشت تا کم پشت، از نازک تا خیلی ضخیم قرار می‌گیرند.

فرم سر و گردن خود

- **سر بیضی ایده‌ال:** سر بیضی، یک فرم ایده‌ال است و اگر دارای سر بیضی هستید، هر آرایش مویی که دوست دارید، می‌توانید انجام دهید.

- **سر باریک و پشت خوابیده(صاف):** آرایش مو در قسمت پشت سر باید برجسته باشد.

- **قسمت تاج سر صاف:** آرایش مو در قسمت تاج سر باید برجسته‌تر شود. برای برجسته کردن قسمت تاج سر، موها را در این قسمت پرتر، کوپ کنید تا برجسته جلوه کند.

- **پس سر برجسته، پشت سر فرو رفته:** آرایش مو در قسمت پشت سر برجسته‌تر شود.

- **بالای سر خوابیده:** موهای بالای سر را برجسته‌تر آرایش کنید.

- **سر کوچک:** آرایش مو در این نوع سر در تمام سر برجسته می‌باشد. برای بزرگ‌تر نشان دادن سر کوچک، تمام موها را بلندتر و پر حجم‌تر، کوتاه کنید تا سرتان بزرگ‌تر جلوه کند.

گردن کوتاه و پهن: هدف، کشیدگی گردن است. از کوتاه کردن موها در پشت گردن بپرهیزید، زیرا مدل‌های کوتاه مو، برای گردن کوتاه، بهترین انتخاب است.

گردن بلند و باریک: هدف کاهش کشیدگی گردن است. مدل موهای بلند برای گردن‌های بلند و لاغر مناسب‌تر می‌باشد.

گردن بلند: هدف، کاهش کشیدگی گردن است. باید از مدل‌هایی که گردن را می‌پوشاند و تقریباً متوسط و حالت شلوغ داشته باشد، استفاده کرد.

انواع پیتاژ

پیتاژ با قیچی

تکنیکی است که در انتهای مو با استفاده از نوک قیچی انجام می‌شود. موها می‌تواند خیس یا خشک باشد.

پیتاژ با تیغ اصلاح

کم کردن از وزن: می‌توانید ببینید که تیغ اصلاح انتهای مو را نازک می‌کند.

انواع قیچی، برس و شانه

قیچی: از مهم‌ترین ابزار کوتاهی قیچی است. قیچی در انواع گوناگون موجود بوده و هر قیچی کار خاصی انجام می‌دهد. قیچی باید بسیار تمیز باشد.

قیچی‌های کوتاهی: بیش‌تر برای برداشتن طول و دقت در مدل کوتاهی استفاده می‌شوند.

قیچی‌های نازک‌کننده: قیچی‌های ترکیب‌کننده نیز نامیده می‌شوند، این‌ها برای برداشتن توده‌های اضافی و برای ترکیب کردن یک قسمت با دیگری مناسب هستند.

شانه‌ها: در شکل و اندازه‌های متفاوت موجود است. مسأله مهم در مورد شانه این است که از شانه با دندان‌های راست و یک‌دست استفاده شود نه شانه‌هایی که نوک تیز و باریک هستند، زیرا این شانه‌ها بسیار انعطاف‌پذیر می‌باشند و ممکن است هنگام کوتاهی خم شده و کوتاهی به خوبی انجام نگیرد و هم‌چنین پوست سرتان نیز اذیت شود.

تعریف زوایا

زاویه‌ی صفر درجه: اگر مو روی سر خوابیده و کاملاً در جهت رویش خود روی پوست مماس شود، زاویه‌ی صفر درجه تشکیل می‌دهد.

زاویه‌ی ۴۵ درجه: اگر مو به حالت مایل و به طرف پایین در دست گرفته شود و دست با سر کمی فاصله داشته باشد، یعنی در جهت رویش خود کمی بالاتر به اندازه‌ی ۴۵ درجه حرکت کند، زاویه‌ی ۴۵ درجه ایجاد می‌شود. در این زاویه، قسمت‌های پایین موها بسیار کم خرد می‌شود.

زاویه‌ی ۹۰ درجه: اگر موها به صورت عمود بر سر قرار گرفته شود، به طوری که زاویه، در حدود ۹۰ درجه تشکیل دهد، زاویه‌ی ۹۰ درجه می‌گویند.

زاویه‌ی ۱۳۵ درجه: اگر موها را کمی بیش‌تر از زاویه‌ی ۹۰ درجه بالا ببریم به طوریکه زاویه در حدود ۱۳۵ درجه تشکیل دهد، زاویه ۱۳۵ درجه می‌گویند.

زاویه‌ی ۱۸۰ درجه: اگر موها در جهت مخالف رویش خود با پوست سر مماس باشد، زاویه‌ی ۱۸۰ درجه تشکیل می‌دهد.

انواع مختلف کوتاه کردن مو در خودآرایا

مدل یک‌دست: موها را شسته و از نرم‌کننده استفاده کنید. سپس با شانه دندان‌دار آن‌ها را شانه نمایید. از جلو تا پشت سر فرق باز کنید و موها را به دو طرف سر هدایت کنید.

اگر می‌خواهید دو طرف موهای‌تان دارای شیب بیش‌تر و اریب‌تر باشد، سر را کاملاً پایین بگیرید ولی اگر می‌خواهید، از شیب کم‌تری برخوردار باشد، سر را بالاتر نگه دارید. قد چتری و قد مو را به دلخواه‌تان کوتاه کنید، سپس دو الگو را به صورت یک خط فرضی به هم وصل نمایید. یک کوپ یک‌دست کلوش با شیب کم یا زیاد بنا به خواسته‌ی خودتان خواهید داشت. از قیچی دندان‌دار برای نوک‌دار کردن مو استفاده کنید. قیچی دندان‌دار را در قسمت‌های مختلف نوک مو با باز و بسته کردن با زاویه‌ی ۴۵ درجه حالت زیباتر به موهای خود بدهید.

پیتاژ در حوزه خودآرایی

تکنیکی است که اغلب در کوتاهی‌های امروزه استفاده می‌شود. پیتاژ روندی برداشتن توده، بدون کوتاه کردن طول است.

تقسیم‌بندی مو

تقسیم‌های مو می‌تواند، نقطه مرکزی مدل مو باشد. زیرا چشم به یک بخش کشیده می‌شود. باید در قرار دادن دقت کنید. در صورت امکان، معمولاً بهتر این است که از تقسیم‌های طبیعی استفاده کنید.

طرز گرفتن قیچی و شانه

۱. دست خود را باز کنید (اگر دست چپ هستید، دست چپ خود را باز کنید) و انگشت حلقه را در دسته انگشت تیغه ساکن و انگشت کوچک را در کمان جای انگشت قرار دهید.
۲. انگشت شست را در دسته انگشت (دسته شست) تیغه متحرک قرار دهید.
۳. چندین بار قیچی را باز و بسته کنید و فقط روی حرکت انگشت شست خود تمرکز کنید.

رنگ‌های اصلی و فانتزی

رنگ‌های طبیعی

رنگ‌های اصلی که پایه رنگ مو محسوب می‌شوند در همه‌ی رنگ موها از شرکت‌های مختلف یکسان هستند. این رنگ‌ها عبارتند از:

- ۱- مشکی
- ۲- مشکی طبیعی
- ۳- قهوه‌ای تیره
- ۴- قهوه‌ای متوسط
- ۵- قهوه‌ای روشن
- ۶- بلوند تیره (بور سیر)
- ۷- بلوند متوسط (بور متوسط)
- ۸- بلوند روشن (بور روشن)
- ۹- بلوند خیلی روشن (بور فیلد روشن)
- ۱۰- بور خیلی خیلی روشن (بور فیلد خیلی روشن)

رنگ‌های تن‌دار (فانتزی)

سری رنگ‌های فانتزی علاوه بر سه رنگ اصلی کمی از رنگ مورد نظر داخل آن ریخته شده و رنگ تبدیل به یک رنگ جدید با تن مورد نظر شده است. منظور از تن، سایه موجود در رنگ مو می‌باشد. مثلاً مو ممکن است سایه‌ای از تن‌های خاکستری، طلائی، قرمز و غیره داشته باشد.

پایه رنگ‌ها

هر رنگ با دو ویژگی شناخته می‌شود:

۱- پایه‌ی رنگ (عمق رنگ)

۲- تن رنگ (سایه)

رنگ‌ها از این دو ویژگی مورد بررسی قرار می‌گیرند، زیرا با این دو ویژگی مشخص می‌شوند. پایه یا تراز رنگ مو از یک تا ده طبقه‌بندی می‌شود. یک، نشان‌دهنده‌ی رنگ مشکی، تیره‌ترین و ده، نشان‌دهنده‌ی رنگ روشن، روشن‌ترین رنگ است.

قانون سفیدی‌ها

- قانون ۲۵ سفیدی:

(یک چهارم) رنگ اصلی همپایه رنگ مصرفی با (سه چهارم) رنگ فانتزی

- قانون ۵۰ سفیدی:

(دو چهارم) رنگ اصلی همپایه رنگ مصرفی با (دو چهارم) رنگ فانتزی

- قانون ۷۵ سفیدی:

(سه چهارم) رنگ اصلی همپایه رنگ مصرفی با (یک چهارم) رنگ فانتزی

- قانون ۱۰۰ سفیدی:

بهتر است ابتدا دانه مصنوعی به موها داده و از سری رنگ‌های اصلی با واریاسیون مورد نظر استفاده شود.

نحوه رنگ کردن صحیح مو در حوزه خودآرایی

- شروع رنگ‌آمیزی از قسمت‌های مقاوم مو انجام می‌شود.

- اگر موی طبیعی را برای بار اول می‌خواهید رنگ کنید از پشت سر ۱ الی ۱/۵ سانتی‌متر مانده به ریشه رنگ را روی ساقه‌ی موها بزنید و پس از مکث کوتاهی که بستگی به توصیه‌ی شرکت سازنده دارد، ریشه را نیز از پشت سر شروع به رنگ‌آمیزی کنید. سپس جهت یک‌دست شدن رنگ با شانه دندان‌درشت موها را شانه نمایید.

نحوه رنگ کردن موهای سفید در حوزه خودآرایی

درصد سفیدی موها را شناسایی کنید. در صورتی که ریشه موها دارای ۱۵ الی ۲۰٪ تار سفید باشد، قبل از رنگ‌آمیزی روی موها عمل مردانساژ انجام دهید. ولی اگر موها بیش‌تر از ۲۰٪ تار سفید داشته باشد قبل از رنگ‌آمیزی عمل شامپو شیمیایی (مردانساژ شامپو) انجام دهید.

- اگر موها دارای تارهای سفید است، رنگ را از جلوی سر بزنید. بهتر است از جایی که سفیدی متمرکز است شروع نمایید.

مواد شوینده و ضدعفونی‌کننده شستشوی دست و پا

مواد شوینده (مایعات ظرفشویی) که اغلب قلیایی هستند و مرتب با دست‌ها تماس دارند، بر رشد ناخن اثر نامطلوب می‌گذارند. کوتیکول و لایه‌های پوست که در لبه‌های ناخن خیس خورده، با قرار گرفتن در

معرض عفونت، نمی‌توانند محافظ مناسبی برای ناخن در حال رشد باشند. در چنین شرایطی ناخن‌ها آسیب‌پذیر بوده و شکننده می‌شوند.

فرم دادن به ناخن دست (مانیکور)

لاک‌های قبلی روی ناخن را کاملاً پاک کنید، برای این کار از آستون می‌توانید استفاده نمایید. برای پاک کردن لاک ناخن از انگشت کوچک دست چپ شروع نمایید. بعد از پاک کردن ناخن، ناخن‌ها را سوهان بزنید. وقتی می‌خواهید، عمل مانیکور را انجام دهید، با یک دست سوهان را در دست گرفته و عمل سوهان زدن را با دست دیگر انجام دهید.

فرم دادن به ناخن به دلخواه شما انجام می‌شود. دقت کنید سوهان را به صورت رفت و برگشت روی ناخن نکشید. سوهان زدن دست چپ که تمام شد، دست دیگر را سوهان بزنید. دست را درون ظرف مخصوص که حمام صابون نامیده می‌شود، قرار دهید. بعد از مدتی دست را بیرون آورده و با میله‌ی چوبی که مقداری پنبه دور آن پیچیده‌اید پوست اطراف ناخن را به آرامی کنار بزنید. ضمناً موقع عقب زدن پوست اطراف ناخن مراقب باشید که روی ناخن خراشیده نشود.

فرم دادن به ناخن پا (پدیکور)

برای انجام پدیکور، همان وسایل مانیکور لازم می‌باشد (لوازم مخصوص پا). قبل از شروع پدیکور یک حوله پهن کنید و بعد لگن آب را روی آن بگذارید، ظرف را تا نیمه از آب پر کرده و چند قطره صابون مایع یا لایه بردار ناخن به آن اضافه کنید.

تمام وسایل خود را در دسترس بچینید.

تمام مراحل کار مانند مانیکور است، به جز مرحله سوهان زدن که درجه‌ی سوهان در پدیکور زبرتر از سوهان مانیکور می‌باشد.

روش صحیح استفاده از لاک

برای اینکه ناخن‌ها را لاک بزنید. بهتر است لاک زدن را از انگشت کوچک دست چپ شروع کنید تا کارت‌ان راحت‌تر انجام گیرد.

برس لاک را درون شیشه لاک فرو ببرید و اگر مقدار زیادی لاک برداشته شد، زیادی آن را با دهانه‌ی شیشه‌ای لاک بگیرید. برس لاک را از انتهای ناخن تا ابتدای ناخن بکشید و لاک را به صورت یکنواخت روی ناخن پخش نمایید. دقت کنید که لاک مصرفی نه خیلی رقیق و نه خیلی غلیظ باشد.

شستشوی دست و پا

برای شستشوی ناخن‌ها اگر ظرف مخصوص در اختیار ندارید، از یک ظرف گود برای این منظور استفاده کنید. ظرف را با آب ولرم و صابون پر کرده چند قطره آب لیمو و روغن زیتون برای این که به لطافت و تمیزی ناخن‌ها کمک کند و آلودگی‌های زیر ناخن را از بین ببرد به آن اضافه کنید و انگشتان را داخل آن قرار دهید.

برای شستشوی پا لوازم مخصوصی در بازار موجود می‌باشد. که می‌توانید با تهیه‌ی این لوازم کارشستشوی پا را انجام دهید.

ماساژ دست

ماساژ را ابتدا به آرامی شروع کرده به طرف مناطقی که در آن استخوان به سطح پوست نزدیک‌تر است، به سطح دست، فشار زیادی وارد نیاورید.

ماساژ پا

ماساژ پا یکی از راه‌های احساس آرامش در پا و گاهی کل بدن است. ماساژ می‌تواند موجب افزایش جریان خون پا شود.

چسباندن ناخن مصنوعی

چسب از لوازم مانیکور است که با آن می‌توانید ناخن مصنوعی را روی صفحه‌ی ناخن بچسبانیم. چسب در انواع مختلف در بازار موجود است و مدت دوام آن روی ناخن از یک روز تا یک هفته می‌باشد. ناخن‌های مصنوعی بعد از تمیز کردن سطح ناخن به اندازه ناخن بریده می‌شوند و با چسب‌های مخصوصی چسبانده می‌شوند که یا رنگی بوده و یا بعد از چسباندن توسط لاک‌های مختلفی به دلخواه رنگ می‌شوند.