MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

T. C. MARMARA ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER MESLEK YÜKSEK OKULU

GÖRGÜ ve MAKYAJ KURALLARI

Öğr. Gör. **Rabia YARGIÇ** Öğr. Gör. **Gülbin GÖRAL**

MARMARA ÜNİVERSİTESİ

İSTANBUL, 1994

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINI

MARMARA ÜNİVERSİTESİ

T.C.
FATİH
SULTAN
MEHMET
VAKIF ÜNİVERSİTESİ
2016

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

MARMARA ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER MESLEK YÜKSEK OKULU

GÖRGÜ VE MAKYAJ KURALLARI

Öğr.Gör.Rabia YARGIÇ

Öğr.Gör.Gülbin GÖRAL

MARMARA ÜNİVERSİTESİ

İstanbul, Şubat 1994

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Ö N S Ö Z

Güzelliği, herşeyden önce "Sağlık" la yakalamak, bilinçli makyajla süslemek gerekir. Bunun yanısıra, kendine yakışanı seçmek ve dozunda uygulamak da bu konuda başarının anahtarı olabilir.

Toplum içinde yaşayan insanın diğer kişilerle sağlıklı iletişimler kurabilmesi, görgü kurallarına uygun davranışlar içinde olmasıyla mümkündür.

Toplumu etkileyen Ahlâk Kuralları, Din Kuralları, Hukuk Kuralları'nın beraberinde, ama bambaşka bir düzlemde uygulanması gereken görgü kuralları, insanlara düzenli ve âhenkli bir yaşam sunar. Aksi halde insan ilişkilerinin hiç bir düzene bağlı olmadan işleyişi insanı üzer.

Bu kitapçığın, sizlere ulaştırılmasında bizi önerileriyle teşvik eden Sosyal Bilimler Meslek Yüksek Okulu Müdürü Sayın Prof.Dr.Osman ALTUĞ'a teşekkür eder, çalışmamızın öğrenci arkadaşlara faydalı olmasını dileriz.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

İ Ç İ N D E K İ L E R

ÖNSÖZ	v
BÖLÜM I - GÖRGÜ	1
1.1. AİLEDE GÖRGÜ	1
1.2. TELEFON KONUŞMALARINDA GÖRGÜ	7
1.3. DAVETLER	8
1.3.1. Özel Davetler	8
1.3.2. Resmi Davetler	9
1.4. İŞYERİNDE GÖRGÜ	12
1.4.1. İşe Başvuru	12
1.4.2. Görüşmede İletişime Giriş	14
1.5. SONUÇ	17
BÖLÜM 2 - MAKYAJ	18
2.1. CİLT İÇİN HAZIRLANAN MALZEME	19
2.1.1. Temizleyiciler	19
2.1.2. Tazelik Veren Malzemeler	20
2.1.3. Nemlendiriciler	20
2.1.4. Canlandırıcılar	21
2.2. MAKYAJ MALZEMELERİ	23
2.2.1. Fondötenler	23
2.2.2. Pudralar	25
2.2.3. Allıklar	25
2.2.4. Göz Farları	26
2.2.5. Göz Kalemleri	27
2.2.6. Kaş Boyaları	27

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

2.2.7. Rimeller 28
2.2.8. Dudak Boyası 29
UYGULAMA 30
DÜZELTME 34
BÖLÜM 3 - AYAKLAR 44
BÖLÜM 4 - ELLER 46
BÖLÜM 5 - SAÇLAR 48
5.1. SAÇ TİPLERİ 50
5.2. CANLANDIRMA VE ŞEKİLLERİ 50
5.3. KEPEK 52
5.4. BİÇİM 54
5.5. BÜRO TİPİ SAÇLAR 54
5.6. PARLAK VE GÜR SAÇLARA SAHİP OLMANIN YOLLARI ... 59
BÖLÜM 6 - PARFÜM 61
6.1. KOKUYU ETKİLEYEN NEDENLER 62
YARARLANILAN KAYNAKLAR 64

MARMARA ÜNİVERSİTESİ

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

BÖLÜM I - GÖRGÜ

1.1. AİLEDE GÖRGÜ

Toplumun en küçük çekirdeğini oluşturan aile, kan bağlarıyla biribirlerine bağlı, aralarında ekonomik beraberlik ve hukuk düzeni olan bir topluluktur. Her insan bir ailede doğar. Aile içinde beslenmek, büyümek, korunmak insanın en büyük ihtiyacıdır. Aile içinde kişiliğin gelişmesi ancak sevgiyle mümkündür. İlk günlerden başlayacak olan sevgi, giderek anlayış ve hoşgörü ortamıyla pekiştirilmelidir.

"Ailede Görgü" derken, aile bireylerinin biribirlerine olan sevgi ve saygısından sözetmek gerekir. Geleneksel Türk toplumunda yerleşmiş ve değişmesi mümkün görünmeyen bir yargı vardır; büyükler küçükleri sevmeli, küçükler de büyükleri saymalıdır. Oysa karşılıklı ilişkilerde yalnızca sevgi veya yalnızca saygı yeterli olamaz, her ikisinin de birlikte hissedilmesi ve uygulanması gereklidir.

Ailede herkes üzerine düşen görevi yaparak, sorumluluğunun bilinciyle hareket ederse, yetişmekte olan çocuklar da huzurlu bir ortamın, onlara sağlayacağı fiziki ve psikolojik doyumla yetişirler.

Genel hatlarıyla aile içinde yapılması beklenen davranış biçimlerini ve birlikte yaşarken dikkat edilmesi gereken kuralları şöyle sıralayabiliriz:

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

1. Sabah mutlaka herkese "Günaydın" demek,
2. Banyoyu kullanırken temizliğe dikkat etmek; kirli tuvalet, kirli lavabo, kirli köpüklü sabun bırakmamak,
3. Aile bütçesini düşünen davranışlar içinde olmak; suları boşa akıtmamak, gereksiz yanan ışıkları söndürmek,
4. Biri çağırdığında, "Ha?" yerine "Efendim" demek,
5. Yiyecek, v.s. yerken ev halkını da düşünmek, onların hakkına saldırmamak,
6. Herhangi bir eşyayı kullandıktan sonra, mutlaka yerine koymak, gazeteleri muntazam okuyup, düzgün bir şekilde bırakmak,
7. Aile içinde dahi olsa, kimsenin odasına kapıyı vurmadan girmemek,
8. "Lütfen", "Teşekkür ederim" gibi kelimeleri sıkça kullanmak,
9. Müzik dinlerken ve TV seyrederken aile bireylerinin isteklerine anlayış göstermek, ille de kendi dediğinde ısrar etmemek,
10. Aile içinde ortaya çıkabilecek her türlü sorunu birlikte, anlayış içinde, bağırıp çağırmadan çözmeye çalışmak...

Şüphesiz ki, aile yaşamında arzu edilen ideal davranış şekilleri yukarıda saydığımız on madde ile sınırlandırılamaz. Her insan kendi ölçü ve beklentileriyle, aile bireylerinin ölçü ve beklentilerini tartmalı, huzurlu bir ortam için azamî gayret sarfetmelidir.

İnsanın kişiliğinin gelişmesinde büyük bir işlevi olan aile yapısının önemine kısaca değindikten sonra, insan ilişkilerinin düzenini geniş ölçüde etkileyen görgü kuralları ve toplumsal davranış beklentilerine geçmek istiyoruz:

"Görgü"'nün sözlük anlamına baktığımızda, "Bir toplumun içinde varolan ve uyulması gereken saygı ve incelik kuralları" olarak tanımlandığını görüyoruz. Başka bir açıdan incelediğimizde görgünün, "yeterince birşeyler

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

bilmek, bildiklerini, gördüklerini, yeri geldiğinde iyi ve güzel uygulayabilmek, bütün bunlardan kendisi olumlu yönde fayda sağlarken, karşısındaki insanlara da fayda ve mutluluk aktarmak" diye düşünüyoruz.

Sosyal yaşamda ana hatlarıyla uyulması gereken davranış kuralları ve görgü kavramı alanlarını öz olarak belirleyelim:

Şu anda evinizden çıktınız, toplum içine karıştınız diyelim: Eskilerin deyimiyle "Sokak Adabı" denen ve doğrudan doğruya insan ilişkilerini hedef alan olgu ile karşılaşacaksınız.

Herşeyden önce sokak, hiç kimsenin özel alanı değildir, toplumun ortak yeri ve ortak malıdır. O nedenle birinci kural;

- Başkalarını rahatsız etmeyecek davranışlar içinde olmaktır.
- Sökük ve yırtık olmayan temiz giysiler, boyalı, temiz ayakkabılar, kendine ve topluma karşı saygının ilk fiziksel göstergeleridir (Herne kadar günümüzde "yırtık giysi" modası varsa da bu yaklaşım "uçta" kalmaktadır).
- Yolun özellikle sağ tarafında yürünmeli, bir kaç arkadaş yolda toplu halde aynı hizada yürüyüp karşıdan gelen insanlara engel olunmamalıdır.
- Sokakta öteberi yemek ve kağıt, çöp, kabuk vs.'yi yerlere atmak asla uygarca bir davranış değildir.
- Şemsiyeyle dolaşmak gerektiğinde, şemsiyenin başkalarına çarpmamasına dikkat edilmelidir.
- Sokakta gürültülü konuşmak, yüksek sesle gülmek, bağırıp, çağırmak da hoş değildir.
- Acelesi olanların, başkalarına çarpa çarpa yürümeleri, trafik işaretlerine uymamaları, sıra, kuyruk gibi herkesin uyması gereken yerlerde ona-buna omuz atıp, itip-kakıp öne geçmeye çalışmaları da çok çirkin davranışlardır.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Sokakta, tanıdıklarla selâmlaşmanın da kuralları vardır: Karşılaşılan kimseyle selâmlaştıktan sonra, yakınlık ve tanışıklık derecesine göre, yolun kenarına çekilerek kısa bir süre hâl-hatır sorulabilir:

"Nereye gidiyorsun?"

"Nereden geliyorsun?"

gibi sorular sorulmamalıdır, karşıdaki isterse söyler.

Yolda karşılaşılan kimselerle tanışma-tanıştırma gerekiyorsa:

- Beyler bayanlara, daha genç olanlar daha yaşlılara tanıştırılır.

Tanıştırma yapıldığında kibarca tokalaşıp, gülümseyerek;

"Memnun oldum, nasılsınız?"

denilebilir.

Tokalaşmada elleri ne çok sıkmalı, ne de çok gevşek tokalaşmalıdır.

Bir toplulukla tanışmak gerektiğinde, uygun şekilde, gözler grubun üzerinde gezdirilerek selâmlamalıdır. Bazen de tek tek tokalaşmak gerekebilir.

Araçlara inerken-binerken kimseyi rahatsız etmemeli, yaşlılara, çocuklu bayanlara, özürlülere yer verilmelidir. Yaşlı kimselerin araçlara binmesine ve araçlardan inmesine yardım edilmeli, bu tür bir yardım, yaşlı bir insanın yolda karşıdan karşıya geçmek istemesi sırasında da yapılmalıdır.

Görgü kuralları, insan ilişkilerinin belli bir düzende işlemesini sağlayan sistem bütünlüğüdür. Sokaktaki kurallar, değişik şekillerde kapalı yerlere girildiğinde de devam eder. Yemek yerken sofrada, armağan verirken, tebrik ve teşekkür ederken, acıyı paylaşırken, davet ederken, davete katılırken, iş görüşmeleri yaparken, telefonla konuşurken de devam eder.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

• Yemek ve Sofra Kuralları:

İnsan, yemek yemeyi fizyolojik bir ihtiyaçtan ziyade, zevk duyacağı, zevk sergileyeceği bir işlev olarak uygulamalı; bu yüzden gerek iki kişilik bir aile sofrası, gerek dostlarla paylaşılan bir sofra olsun, temiz, çiçekle süslenmiş bir masanın zevkle yemek yenmesini sağlayacağı unutulmamalıdır.

Sofra kurarken dikkat edilmesi gereken hususlar:

- Mümkünse temiz ve açık renk masa örtüsü (muşamba değil),
- Süsleme için: Biblo, çiçek, meyve, porselen, mum, vb. (Çiçeklerin karşı karşıya oturan kişilerin biribirlerini görmelerini engellememesine dikkat!).
- Yemek çatalı tabağın soluna, bıçak sağına konur, bıçağın kesici yüzü tabağa dönük olmalıdır.
- Balık servisi için ayrıca çatal ve bıçak konur. İlk kullanılacak çatal veya bıçak, daima en dış tarafa yerleştirilmiş olandır. Sırasıyla dıştan içe doğru çatal ve bıçaklar kullanılır.
- Çorba varsa; kaşık, tabağın sağına yemek bıçaklarının en dışına konur.
- Tatlı kaşığı ve çatalı tabağın (üst) ön kısmına konur.
- Peçeteler katlanmış vaziyette tabağın üzeinde veya tabağın sağ tarafına bıçaktan sonra konur. Su bardağı tabağın sağ üst tarafına, şarap, şampanya v.s. içilecekse, bunlara ait bardaklar su bardağının sağında yanyana yer alır.

Diğer hususlar:

- Sofraya otururken ve kalkarken diğer kişilere "Afiyet olsun" demelidir.
- Yemek yerken ağız şapırdatılmamalı, içecekler (Kahve, çay) sesli, gürültülü içilmemeli, yemekleri çiğnerken ağız kapalı tutulmalıdır.
- Bir şey almak için uzanmak, sofraya abanmak doğru değildir, kibarca başkasından istenebilir.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

- Bardak veya fincanı tutarken küçük parmak havaya kaldırılmamalıdır.
- Sofraya getirilmiş yemek, salata, vs.yi servis kaşığı veya servis maşası ile almalı, kendi çatal ve kaşığını yemeklerin içine daldırmamalıdır.
- Ağız kapatılarak da olsa dişler kürdan, tırnak, vs. ile temizlenmemeli, bu iş için uygun bir zamana kadar beklenmelidir.
- Sofrada iştah kapayıcı, can sıkıcı, üzüntü verici şeyler konuşulmamalıdır.
- Dirsekler masaya dayanmamalı, ağızda yemek varken konuşulmamalıdır.
- Öksürme, aksırma gibi durumlarda kesinlikle başka tarafa doğru dönmeli, ağıza-buruna mendil kapatılmalıdır.

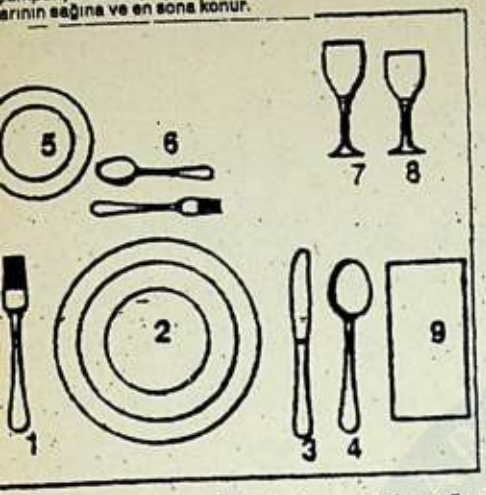
Ketçap, hardal gibi yiyecekler altlarına bir tabak, tabağın yanına (gerekiyorsa) bir küçük kaşık konarak sofraya getirilir. Plastik kaplardaki yiyecekle (yoğurt, vb.) porselenveya cam kaplara boşaltılarak servise sunulmalıdır.

Bunların yanısıra, sofrada çok konuşmak, sürekli karşısındakileri göz hapsine almak (nasıl yediklerini takip etmek), yanında oturanla fısıldaşmak da istenmeyen davranışlardır.

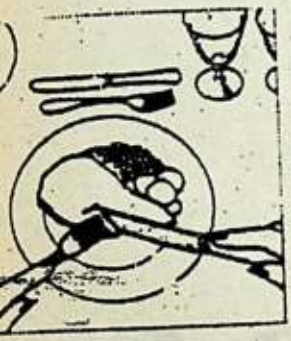
MARMARA ÜNİVERSİTESİ

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Su bardağı tabağın sağ üst köşesinde, ıp bardaklarıysa yanyana olmak üzere, ardağının sağına. Şampanya bardağı, su ve şarap bar- arının sağına ve en sona konur.



5) Ekmek tabağı 6) Tatlı çatal-kaşığı
8) Şarap bardağı 9) Peçete



rseklerinizi masaya dayamayın

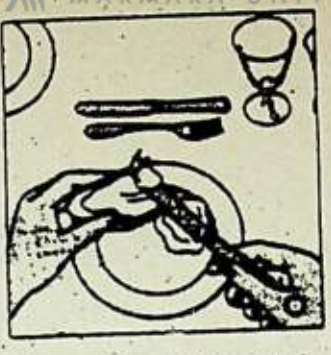
ğzınız doluyken konuşmayın

Yemek servisini konukların sol tarafından yapın

ardak ve fincanı tutarken, üçük parmağınızı havalara aldırmayın.



Çorba içilecekse, kaşık tabağın sağına, emek ve balık bıçaklarının en sağ yanına, Ordövr çatalı tabağın soluna, yemek ve alık çatallarının en sol yanına,



1) Ana yemek için çatal
2) Normal dipli tabak
3) Ana yemek için bıçak
4) Çorba kaşığı
7) Su bardağı

YAPILMAMASI GEREKENLER:

● Açgözlülük yapıp, her şeyden ısmarlayıp sonra da bunları tabağınızda bırakmayın.

● Servis çatal ve kaşıklarını kendiniz için kullanmayın. Şeker kaşığı şeker almak içindir sadece. Ortaya konmuş tereyağı tabağının bıçağıysa, tereyağı alıp tabağın kenarına koymak için kullanılmalıdır. Yağı ekmeğinize kendi bıçağınızla sürün.

● Çatal veya kaşığınıza bir lokmada ağzınıza alabileceğinizden büyük parçalar almayın.

● Yemeğinizi, lütfen, sesli yemeyin. Çiğnerken ağzınızı kapalı tutarsanız, bu büyük hatayı yapmamış olursunuz.

● Yemek yerken tabağınızdakileri birbirine karıştırmayın. Küçükken patatesi çatalınızla ezip, bezelyelerle karıştırarak yiyordunuz belki ama bu, eski günlerde kalması gereken bir alışkanlık.

Etinizin tümünü ufak parçalar halinde doğradıktan sonra bıçağı bırakıp çatalla yemeye devam etmeyin. Kesip yiyin, kesip yiyin.

● Bir şey almak için yanınızdakinin üzerinden atlanmayın. Tuzu istersenız, size vereceklerdir, merak etmeyin.

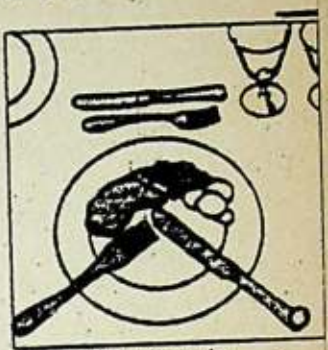
● Sakın, sakın dişlerinizi karıştırmayın. Ne elinizle, ne de kürdanla. Eğer bir şey rahatsız edici biçimde dişinize takılmışsa, özür dileyip masadan kalkın ve bu işi banyoda halledin.

● İskemlenizde arkaya kaykılıp, sallanmaya kalkmayın. İskemlenin dört ayağı da yerde olmalı.

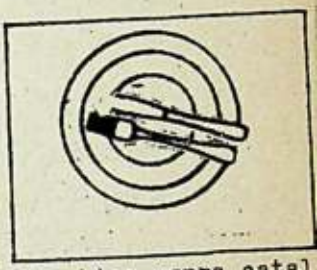
● Yemek yerken uçmaya hazırlanan bir kuş gibi kollarınızı iki yana sallayıp durmayın. Dirsekleriniz olabildiğince bedeninize yakın dursun ki, yanınızda oturanı rahatsız etmeyin.

● Ekmeğinizi bıçakla keserek yemeye kalkmayın. Ekmek, elle koparılıp yenir.

Ekmeği az alıp bir bıçakla yağı veya peyniri sürün.



Yemek arasında çatal-bıçağı böyle koyun



Yemekten sonra çatal bıçağı böyle koyun



Yemeği ağzınıza götürürken eğilip kendinizi kamburlaştırmayın, tabağa fazla eğilmeyin, dik durun...

● **Servis takımlarını temizlik gösterisine girişip peçetenizle silmeye, parlatmaya kalkışmayın.**

PEÇETELER

Peçete katlanmış olarak tabağın üstün- da veya tabağın sağ tarafında bıçaktan son-

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

1.2. TELEFON KONUŞMALARINDA GÖRGÜ

Telefon, günümüzün en yaygın ve sürekli kullanılan bir iletişim aracıdır. Şurası bir gerçektir ki, bu aracın kullanılmasında bir takım kurallar vardır. Telefon konuşmaları; kibarlık, diplomasi ve dikkat gerektiren psikoteknik bir konudur. Herşeyden önce sesin nazik, içten ve yumuşak olması gereklidir. Mikrofon ağıza yakın tutulmalı, çene altına getirilip sesin az gitmesine veya dağılmasına meydan verilmemelidir. Konuşurken vurgulama ve tonlamaya dikkat etmeli, özellikle telefonda; "Orası neresi?", "Sen/siz kimsiniz?" gibi sorular yöneltilmemelidir. Karşı tarafı aradığınızda kibarca aradığınız yerin doğru olup olmadığını sorabilirsiniz; doğru ise, kendinizi tanıtıp, aradığınız kişiyle görüşmek istediğinizi belirtebilirsiniz. Örneğin; "Akyüz Kollektif Şirketi mi? Ben Yılmaz Demir, lütfen Satış şefi Metin Bey'i bağlar mısınız?" veya "Satış şefi Metin Baysan'la görüşebilir miyim?" diyebilirsiniz.

Şirketlere gelen telefonlarda, telefon açan kişinin mutlaka şirketin ismini belirtmesi ve aynı zamanda şirket ismini "günaydın" veya "iyi günler" sözcüğüyle birlikte söylemesi gerekir.

Yüze verilen ifade şeklinin sese yansıdığı unutulmamalıdır. Bu yüzden karşımızdakine aktarmak istediğimiz duygularımızı yüz ifadelerimizin desteğiyle sesimize vermeliyiz.

Konuşurken tebessüm etmek, espri yapmak ses tonunu yumuşatır, sese sevecen bir nitelik kazandırır.

Yoğun iş saatlerinde karşımızdakileri, sohbet için saatlerce meşgul etmemeliyiz, özel telefonlarda, gece belli bir saatten sonra kimseyi aramamalıyız, yanlış bir yer arandığında özür dileyerek kapatmalıyız. Ayrıca ağızda bir şey varken konuşmamaya dikkat etmeliyiz.

Telefonu, açanın kapatması bir görgü kuralıdır. Karşı taraf kapatmadan telefon kapatılmamalıdır.

1.3. DAVETLER

İnsan ilişkilerinin her devresinde davet etme, davet edilme, yani diğer insanlarla bir olayı, bir şeyleri paylaşmayı gerektiren "birlikte olma" olgusu görülür. Bu, özel ya da resmî boyutlarda olabilir. Her ikisinde de uygulanması gereken görgü kuralları, protokol gerekleri vardır. Konuyu davet etme ve davet edilme yönlerinden ele almakta yarar görüyoruz:

1.3.1. Özel Davetler:

a. Davet Etme: Bunlar resmiyet gerektirmeyen; arkadaş, dost, akraba düzeyindeki davetlerdir. Burada dikkat edilmesi gereken ana noktalar:

- Davet edilecek kişilerin sayısı ve sayıya uygun ikram düzeni,
- İkram edilecek şeylerin davet edilen kişilerin zevklerine uygun olması,
- Davet sırasında özel hayata girip kırıcı, can sıkıcı konuşmalar, yaklaşımlar yapılmaması,
- Konukların güleryüzle karşılanması, davetin neşe içinde sürdürülmesi,
- Özel davetler; evlilik yıldönümü, doğum günleri, terfileri kutlama, dostluk geliştirme, özel bir günü kutlama gibi sebeplerle yapılabilir.
- Bu tür davetlerde konukların biribirini tanıması uygundur, biribirine yabancı kişilerin bir araya getirilmesi taraflar için sıkıcı olabilir.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

b. Davet Edilme:

- Davet edilmeden bir yere gitmek, davet edilenlerin peşine takılmak doğru değildir.
- Davet edilen yere mutlaka gitmek, gidilemiyorsa uygun bir zamanda, uygun bir gerekçe ile özür dilemek gerekir.
- Davete giderken mümkünse ufak bir armağan götürmek (çiçek, tatlı, biblo, kitap, vs.) doğru olur. İnsanların karşılıklı olarak birşeyler vermesi, ilişkilerin gelişmesi açısından önemlidir. Armağanın pahalı olması şart değildir. Esasen güler yüz ve candan dostluk insanların biribirlerine verecekleri en güzel armağan olabilir.
- Gidilecek yere temiz giyimli gitmek ve karşıdakileri bekletmemek önemli bir husustur.
- Gidilen yerde uygun bir zaman dilimi içinde kalmak ve karşıdakilere sıkıntı vermeden ayrılmak gereklidir.

1.3.2. Resmi Davetler:

a. Davet Etme: Daha ziyade kuruluşlarda, çeşitli amaçlarla yapılan davetlerdir. Burada özellikle;

- Davetin hangi amaçla yapıldığını gerekli kişi ve kuruluşlara duyurmak,
- Bu duyuruyu zamanında yapmak,
- Duyuruyu yazılı bir şekilde davetiye ile yapmak ve davetiyenin sağ alt köşesine LCV (Lütfen Cevap Veriniz) rumuzunu yazmak,
- Alınan cevaplara göre daveti, kişi, yer, ikram, zaman yönlerinden düzenli bir şekilde hazırlamak.

Davet Planlaması:

- Davet hangi etkinlik için yapılacak?
  (Kokteyl, ziyafet, konferans, toplantı, özel kutlama, vb.)
- Bay ve Bayan olarak kimler/kaç kişi çağırılacak?
- Davetiyeler nasıl hazırlanacak, ne zaman gönderilecek?
- Masa nasıl hazırlanacak? Kimler nereye oturtulacak?

Resmi davetlerde konuklar, ev sahibi ve eşi tarafından ve varsa diğer çalışan ilgililerden bir veya birkaçı tarafından karşılanır.

Yeni gelen konuklar önce gelenlerle tanıştırılır, tanıştırmada önemli bir konu; gençlerin yaşlılara, mevkice ast olanların mevkice üst olanlara, beylerin bayanlara takdim edilmesidir.

Böyle davetlerde herkesin üzerine düşecek görevleri tam yapması ve bağlı bulunduğu işletmeye olumsuz etki yapacak herhangi bir davranışta bulunmaması şarttır.

b. Davet Edilme: Resmi bir davete katılmak durumunda olan kişiler;

- Davet edilen yere gidilip gidilemeyeceği vaktinde bildirilmeli, özellikle davetiyede LCV rumuzu bulunuyorsa ilgili kişiye durum hemen duyurulmalıdır.
- Davete zamanında gidilmeli, gerekiyorsa çiçekçi kanalıyla çiçek gönderilmelidir.
- Gidilen yerin durumuna ve gereğine göre giysi seçilmeli, temiz gidilmelidir.
- Eşlerin gidip gitmeyeceği konusunda, davet şekline göre titiz davranılmalıdır.

DİĞER BAZI UYULMASI GEREKLİ KURALLAR

- Kapalı bir yere (sinema, tiyatro, konser, fuar, vb.) girildiğinde beylerin şapkalarını çıkarmaları gerekir.
- Sinema, tiyatro, konser gibi sessizlik gerektiren ortak seyir alanlarında sessizliği bozacak davranışlarda bulunulmamalıdır (Aşırı öksürük, sürekli bir şeyler yemek, kağıt hışırtıları, yanındakiyle konuşmak ...)
- Bir dostla karşılaşıldığında tokalaşmak için sağ eldeki eldiveni çıkarmak gerekir (Bu kural bayanlar için geçerli değildir, bayanlar eldivenlerini çıkarmadan tokalaşabilirler)

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

- Verilen bir armağanı uygun bir zaman sonra, verenin yanında açıp, teşekkür etmek doğru olur.
- Bayanların, baylara çiçek armağan etmeleri doğru bir hareket değildir.
- Tebrik ve teşekkür etmede bizzat gidilebileceği gibi, uygun bir dille yazılmış kartlardan ve mesajlardan da yararlanılabilir.
- Acı paylaşma ve teselli etme gibi durumlarda özellikle bizzat gidilmeli, böyle bir durum mümkünse telefonla halledilmemelidir.
- Çocukları, gençleri, eşleri başkalarının yanında eleştirmemek, gururlarını kırmamak gerekir. Bu, uygar insan olmanın bir koşuludur.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

1.4. İŞYERİNDE GÖRGÜ

Birinci Adım:

1.4.1. İşe Başvuru:

Gazete ilânıyla, bir tanıdık aracılığıyla, herneşekilde olursa olsun, işe başvuru insan hayatında önemli bir adımdır. Çünkü yaşamımızda iki hayatî karar ve seçim vardır; biri eş seçimi, diğeri iş seçimi.. Her ikisi de insana ömür boyu mutluluk sağlayacak, ya da sorunlarla dolu bir yaşam geçirmesine sebep olacak seçimlerdir.

Başvurudan önce bir takım hazırlıklar yapmak, görüşmede etkili olmak için önem taşır. Konuyu iki açıdan ele alabiliriz:

1. Nesnel Açıdan,
2. Öznel Açıdan

1. Nesnel açıdan hazırlıklı olmak için, kişinin kendine ait tüm nesnel bilgileri tam ve doğru sunması gerekir. İsimler, tarihler, alınan eğitim (mezun olduğu okullar, katıldığı kurslar, seminerler v.b.) Referans kaynakları, referans verecek kişilerin adları, telefon numaraları, adresleri gibi bilgiler, daha önce çalışılmış işyerleri (varsa) hakkında bilgi, ehliyet numarası, askerlik durumu gibi...

2. Öznel Bilgiler: Kişilik yapısı, inançlar, duygular, hobiler, yaşam felsefesi gibi konuları içerir. Yine burada, kişinin planlı bir amacı olması, ne istediğini bilmesi, işe niçin talip olduğunu karşısındaki insana aktarabilmesi, onların ne istediklerini sezebilmesi ve kendini bilgi-beceri ve yetenekleriyle ölçerek, o iş için aradıkları insan olup olmadığını ortaya koyabilmesi gerekir.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Genel olarak işverenin beklentisi, adaydaki görünüş, dinamizm, bilgi düzeyi, yaratıcılık, anlama-algılama düzeyi, yorum şekli kendine güven gibi alanlarda yoğunlaşır.

Başvurularda dikkat edilmesi gereken ve görgü kuralları içerisinde incelenebilecek konuları şöyle sıralamak mümkündür:

1. İş görüşmesi için telefon edilmesi gerekiyorsa, sesin içten, nazik ve güvenli olmasına dikkat edilmelidir.
2. Mektupla başvurularda, yazılacak başvuru mektubu kısa, öz ama yeterince bilgi içeren, saygılı bir dille yazılmış olmalıdır.
3. Mülakat (görüşme) için randevu alındığında, tam vaktinde gidilmeli, ne çok erken, ne de geç kalınmamalıdır.
4. Aşırı derecede tutuk ve gereğinden fazla rahat olunmamalıdır.
5. Odadan içeri girildiğinde, görüşmeyi yapacak olan kişinin tavrına dikkat etmeli, ona göre davranmalıdır.
   a. Elini uzatırsa tokalaşmalı,
   b. Tokalaşırken kendini tanıtmalı,
   c. Elini ne fazla sıkmalı, ne de gevşek tokalaşmalı,
   d. Oturması için işaret verilene kadar oturmamalı,
   e. İkram edilen bir şeyi (çay-kahve-meşrubat) uygun aralıklarla, yavaş yavaş ve gürültüsüz içmeli,
   f. Görüşmede kesinlikle sigara içilmemeli,
   g. Gülümsemeyi eksik etmemeli, ancak bunun dozunu, konuşmanın içeriğine göre ve yerine göre ayarlamalı,
   h. Geldiği sosyal grubu eleştirici sözlerden kaçınmalı, dedikodu yapmamalı (okul, aile, daha önceki işyeri gibi)
   ı) Ücret konusunu karşı taraf açmadıkça en sona bırakmalı, öncelikle "Hizmet ve Mesleğe Sevgi" tezi işlenmelidir.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Dikkatli ve akıllı bir genç, başvuruda bulunacağı işyeri hakkında ön bilgiler edinir, bunlar:

- İşyerinin hizmet/üretim konusu,
- İşyerinin tarihçesi, geçmişi, başarı grafiği,
- Kamuoyunda oluşturduğu yer/imaj,
- İşyerinin amaçları-politikası (kısmen)
- Hizmet içi giyim şekli.

1.4.2. Görüşmede İletişime Giriş:

İletişimin bir şekil düzeyi, bir de içerik düzeyi vardır. Resmî iletişim sayılabilecek iş görüşmesi sırasında, şekil yönünden dikkat edilmesi gerekenler: Giyim, aksesuarlar, saç şekli, tırnakların bakımı, ayakkabıların temizliği, gülümseme (yüz ifadeleri, jestler, el-kol hareketleri) duruş, oturuş, kalkış, ikramı kabul ediş/etmeyiş şekli, vs.

İçerik düzeyinde ise; Düşünceler, amaç, hedefler, duygular, beklentiler, işyerine verilebilecekler sayılabilir. Düşünceleri en iyi ifade eden dil olduğuna göre, duyguları karşı tarafa aktarmak, dili düzgün kullanmaya bağlıdır. Bunun için amacı iyi belirleyip, uygun sözcüklerle, mantık sırasına göre duygu ve düşünceleri anlatmak gerekir. Bu arada mesleğe sevgi felsefesini ve kendini ifade de dürüstlüğü asla gözardı etmemelidir.

İşe başladıktan sonra, insan kendini yepyeni sosyal bir alanda bulur. Her topluluğu düzenleyen yasa ve kurallar, örf ve adetler, başka başka, ama benzer şekillerde işyerlerinde de devam eder. İnsanlarla sağlıklı ilişkiler içinde olmak, huzurlu bir ortam yaratmak elbette insanların kendi gayretleriyle mümkün olacaktır. İşyeri görgüsü olarak sayabileceğimiz bazı ana konular şöyle sıralanabilir:

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

- Her zaman "Günaydın" ve "İyi akşamlar" demek,
- İnsan ayırımı, rütbe, mevkii ayırımı yapmaksızın herkesle nazik konuşmak,
- Hata yapıldığında özür dileyebilmek,
- Başarıları takdir etmek, bunu içtenlikle söylemek,
- Kıskançlık, kendini beğenmişlik yapmamak,
- Yardımsever ve güleryüzlü olmak,
- Dedikodu ve çekememezlik yapmamak,
- His, moral, beden bakımından yardıma muhtaç arkadaşlara yardım etmek,
- İşletmenin hiyerarşik düzenini iyi bilmek, kime nasıl, ne şekilde davranacağını kestirebilmek,
- İşyerinin telefonlarını, sularını, elektriğini sorumsuzca kullanmamak,
- Ortak kullanım alanlarını temiz tutmak (tuvalet, yemekhane, çayocağı, vb),

Günümüz işletmelerinde "Biz bir aileyiz" düşüncesi işlenmekte, ailenin biribirine bağlılığı, sevgisi ve saygısı yerleştirilmeye çalışılmaktadır.

Ayrıca, bilgi çağına girdiğimiz dünyada, insan sağlığını olumsuz yönde etkileyen sigaraya "başdüşman" olarak bakılmakta, sigara içmenin bir iradesizlik örneği olduğu ileri sürülerek üst ve orta kademe yöneticiler sigara içmeyenler arasından seçilmektedir.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

BUNLARA DİKKAT EDİNİZ !

1. İnsanların, hayatlarında en değer verdikleri şeyin "isim"'leri olduğunu unutmayınız ve onlara isimleriyle hitap ediniz.
2. Gerekli yerlerde her zaman "lütfen" ve "teşekkür ederim" sözcüklerini kullanınız.
3. İnsanların en köklü ihtiyaçlarının "takdir edilmek" olduğunu biliniz ve yeri geldiğinde övünüz.
4. Randevulara zamanında gidiniz.
5. Verdiğiniz sözü mutlaka tutunuz, yapamayacağınız bir iş için söz vermeyiniz.
6. Hatalı olduğunuzda özür dileyebiliniz. Şunu da unutmayınız: "Yerinde hareket etmesini bilen, özür dilemek zorunda kalmaz."
7. Kimseyi küçümsemeyiniz ve alay etmeyiniz. "Herkes kendi kusurlarının hamalıdır." (Sadi)
8. Dürüst ve ince şeyler düşününüz. Zihnin nezaketi budur (La Rochefoucauld)
9. Temizlik ve sağlık kurallarına özen gösteriniz ve vücudunuzun ter, vs. gibi kötü kokular yaymasına asla izin vermeyiniz.
10. Gülümseyiniz; bir gülümseme insana hiçbir şeye mal olmaz, fakat bir çok şey kazandırabilir. Vereni fakirleştirmeden, alanı zengin eder. Gülümseme yalnızca bir an sürer, ama hatırası bazen ebediyen yaşar.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

1.5. SONUÇ

Hiç kimse yalnız yaşayabilme gücünde değildir. Bir arada yaşamak durumunda olan insanların, diğer ilişkilerinde olduğu gibi, ihtiyaçlarını karşılayan eşya, âlet, gereç gibi maddesel ögelerle de bir takım ilişkileri vardır ve bu ilişkiler dolaylı olarak yine diğer insanları etkilemektedir. Bazen büyük çapta, kimi yerde küçük çapta karşılaşılan insan-madde ilişkilerinde de dikkat edilmesi gerekli durumlar:

Örneğin; lavaboda elinizi yıkadığınız sabunu sudan geçirmek, kirli bırakmamak, tuvaletleri temiz kullanmak, içilen pastörize süt ve ayran şişelerini suyla çalkalayıp bırakmak, meyve, kuruyemiş kabuklarını, kağıt mendilleri sorumsuzca oraya-buraya atmamak, araçların, apartmanların kapılarını yavaşça kapatmak, aldığı bir şeyi yerine veya sahibine geri vermek, etrafı rahatsız etmeyecek şekilde müzik dinlemek, oturup kalktığı yeri düzeltmek, araçların oturma yerlerinde yayılarak oturmamak, vb. gibi sayısız ayrıntılar görgülü bir toplum oluşturma konusunda bireysel çabalar olarak uygulanmalıdır.

Ayrıntı kavramı dışlanacak, önemsenmeyecek bir kavram değildir; bütünü herkes görür, farkeder, ama ayrıntıları görmek ve onlara dikkat etmek duyarlı insanlarınyapacağı bir iştir.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ

"Çirkin kadın
yoktur
güzel olmasını
bilmeyen kadın
vardır"

BÖLÜM 2 - MAKYAJ

Makyaj malzemesi, bir formüle göre yapılan, temizleme, tedavi etme, görünüşü daha güzelleştirme, değiştirme amacıyla kullanılan herhangi bir karışımdır. Bütün makyaj malzemelerinin içinde çeşitli doğal (tabii), ya da yapay (sentetik) maddeler bulunur. Seçme alanı gerçekten geniştir. Yalnız, belirli grupların içinde karışımlar temel olarak hemen hemen birbirlerinin aynıdır. Farklar daha ince noktalarda -doku, renk, koku, ya da özel bir besleyicinin ilave edilmesi gibi noktalarda- kendini gösterir. Pahalı markalarla ucuz markalar arasında çok büyük bir fark yoktur. Bunların etkinlikleri arasında pek de bir fark görülmez. Aslında, sonucu kararlaştıran ne kullandığınız değil, bir malzemeyi nasıl kullandığınızdır. Yalnız, daha pahalı malzemeler daha geniş araştırmaların ürünleri olabilir. Ayrıca, fiyat ne kadar yüksek olursa, malzemenin konulduğu kap da o kadar güzel olur. Renk konusunda daha geniş, derin bir seçme alanı vardır. Bazan malzeme çok daha iyi, kokular da daha ender bulunur şeylerdir. Ama, asıl fark psikolojiktir. İnsan bir malzemenin daha etkili olduğunu düşünürse, bu karışım gerçekten de etki gösterir. Bir kozmetiği görünüşü, ele gelişi, kokusu, yarattığı hayal... İşte bütün bunlar bu farka eşit derecede katkıda bulunurlar.

Kullandığınız makyaj malzemesinin etkisi size uyan maddelere bağlıdır. Bazı kozmetikler cildinizle anlaşır, bazıları da anlaşamaz. Son zamanlarda allerji yapmayan bir kaç yeni makyaj malzemesi piyasaya sürüldü. Kozmetik yapıcıları da maddenin saflığıyla gitgide daha da yakından ilgileniyorlar.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

İçlerinde hiç bir kimyasal madde bulunmayan makyaj malzemeleri herhalde daha pahalı olacaktır. Çünkü hem tabii malzemeler çoğu zaman ender bulunan şeylerdir, hem de karışımın ömrü çoğunlukla kısıtlıdır.

2.1. CİLT İÇİN HAZIRLANAN MALZEME

2.1.1. Temizleyiciler:

Bunların içinde makyaj malzemesindeki yağı eritecek, boyaların çıkarılmasını kolaylaştıracak değişik yağlar, sütler vardır.

- Kremler: Bunlar kiri, makyajı çok başarılı bir şekilde çıkarırlar. Ama, cilde yapışıp kalmak gibi de bir nitelikleri vardır. Genel olarak, bu tür kremler kuru, normal ciltler için daha iyidir. Kremlerin yumuşak kağıt veya makyaj pamuklarıyla çıkarılması doğrudur.
- Kold Kremler: Daha hafiftirler. Yağlı ciltlere de sürülebilir. Bunlar da yumuşak kağıt mendillerle veya makyaj pamuklarıyla çıkarılmalıdır.
- Sıvılar: Bunlarda kremlerden daha fazla su vardır. Değişik yoğunluklarda losyonlar halinde yapılırlar. Bu sıvılar her tür cilde sürülebilir. Bunları yine yumuşak kağıt mendille veya pamukla çıkarmak gerekir.
- Yıkanır Temizleyiciler: Bunlar suyla yıkanıp çıkarılan hafif kremler, losyonlar halindedir. Bütün ciltlere de iyi gelir.
- Temizleyici Yastıkları: Emici maddelerden yapılmış bir kalın ufacık yastıklara temizleyici bir sıvı içerilmiştir. Bunlar gözler gibi özel yerler için uygundur. Ayrıca, makyaj tazelemek için yüz önce bunlarla da temizlenebilir.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

2.1.2. Tazelik Veren Malzemeler:

Bunlar temizleyici malzemenin son izlerini de alıp götürürler. Cilde tazelik vererek, tenin dokusunu daha ince, güzel bir hale sokarlar. Bazan ölü cilt hücrelerini de inceltirler. Bu malzemeler içlerindeki alkol miktarına göre üçe ayrılırlar. Bu maddeler yüze pamukla sürülmelidir.

1. Tazeleyiciler: Bunların en basiti suda eritilmiş güzel kokulu bir maddeden oluşur. Bazan içlerinde az bir alkol de bulunabilir. Bu maddeler cilde rahatlık, serinlik verirler.

2. Tonikler: Alkol miktarı daha yüksek olan tonikler birazcık daha etkilidir. Kuru, normal ciltlere iyi gelir.

3. Sıkıştırıcılar: Tazelik veren karışımların içinde en kuvvetli olanları bunlardır. Çünkü bunlardaki alkol miktarı diğerlerinden fazladır. Bunlar cildi canlandırır, gözenekleri de geçici olarak büzüp küçültürler.

2.1.3. Nemlendiriciler:

Aslında bu ad yanlıştır. Çünkü bu karışımlar kendileri cilde nem vermezler, ciltteki suyun buharlaşmasını önleyerek tenin nemini korurlar. Bunu cildin üstünde son derece ince bir yağ tabakası yaratarak sağlarlar. Deri için hazırlanan malzemelerin en önemlisi olan nemlendiriciler değişik cilt tipleri için değişik formüllerle yapılır. Onun için, şişelerin, kavanozların üzerindeki etiketleri okumak gerekir. Bu nemlendiriciler yüze parmakla sürülür.

• Kremler: Bu malzemelerin en yoğunu kremlerdir. Sert iklimlerde yağlayıcı koruyucu görevi de yaparlar. Kuru, yaşlı ciltler için gerçekten etkilidirler. Bir de geceleri yüze sürülebilirler.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

• Losyonlar: Bunlar daha hafiftirler. Yine de içlerinde biraz yağ bulunur. Makyaj altına sürülmeye uygundurlar. Çünkü yüzeydeki çukurcukları doldurur, böylece fondötenin daha düzgün, eşit bir şekilde cilde yerleşmesini sağlarlar.

2.1.4. Canlandırıcılar:

Bunlara yağlayıcılar, besleyiciler, tedavi ediciler, zenginleştirilmiş kremler, gece kremleri adları da verilir. Gözün çevresine, boyuna sürülen kremler de bu takıma girer. Vücut ve el losyonları da öyledir. Hepsi de yağa, neme, ya da bu ikisine birden ihtiyacı olan ciltlere yardım etmek üzere hazırlanan, ağır görevle yüklenmiş, yoğun malzemelerdir. Bu karışımlar üç iş görürler:

a) Cilti yağlarlar,

b) Nemlendirirler,

c) Korurlar.

2.1.4.1. Kremler:

Kremlerin hepsinde de katı, sıvı yağ, ya da ikisi birden bulunur. Bir çok türü olan bu kremlerin arasındaki temel fark sıvı, katı yağların oranlarıyla, yoğunluklarıyla ilgilidir. Bütün sıvı, katı yağlar, ister hayvani, ister bitkisel olsun, hemen hemen aynı şekilde etki yaparlar. Bunlar yapışkandırlar. Cilt yağ moleküllerini emerken, bu kremler de koruyucu bir engel oluştururlar. Yüzeyi düzgünleştirir, nemin tutunabileceği bir yer sağlarlar. Bu kremler parmakla sürülür, usul usul masaj yapılarak cilde içirilir. Bu kremlerin kaybolmaması, cildin yüzeyinde görülür bir şekilde kalması gerekir. Daha yoğun olan bu kremlerin etkisini arttırmak için cildi daha önce ıslatmanın yararı da olur. Kremlerin yüzde en aşağı bir saat kalması gerekir. Sonra bunlar yumuşak kağıt mendille veya pamukla silinerek, yüz temizlenir.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Kremlerin çoğunda özel nitelikleri olduğu iddia edilen ek maddeler de vardır. Bunların çoğunun amacı cildin hücre yenilemesini arttırmaktır. Cilt, bazı dış elemanları emecek güçtedir. Ama, bunu ne dereceye kadar yapar, bu dış maddeler nelerdir? Bu konular hâlâ tartışılmaktadır.

2.1.4.2. Göz Kremleri:

İçinde yüksek oranda ince yağ bulunan, özellikle yoğunlaştırılmış canlandırıcılardır. Göz çevresine usulca vurularak sürülürler.

2.1.4.3. Boyun Kremleri:

Bunların öbür kremlerden pek bir farkı yoktur. Yalnız, bazan sıvı yağ bakımından daha zengin olabilirler. Bunlar boyna parmak uçlarıyla sürülerek yukarıya doğru masaj yapılır.

2.1.5. Vücut Losyonları:

Bunlar temelleri su olan yağlı sütlerdir. Aslında, bu losyonlar su katılmış kremler sayılabilir. Çoğu zaman bu losyonlara kokulu maddeler, bazan de vücuda serinlik vermek için tazeleyici bir karışım da katılır. Bunlar da öbür kremler gibi etki yapar. Görevleri: Yağlamak, Düzeltmek, Nemlendirmek, Korumaktır.

2.1.6. El Losyonları:

Bunların da temelleri su olan, değişik yoğunlukta sütlerdir. Temel formülleri vücut losyonunun aynıdır. Yalnız çoğu zaman el losyonları daha yoğun olur. Bazı el kremlerinin temeli gliserindir. Bunlara kitre zamkıyla bir yoğunluk verilir. Bu losyonların koruma nitelikleri önemlidir. Bunlar ayrıca elin cildini yağlar, nemlendirirler.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

2.2. MAKYAJ MALZEMELERİ

2.2.1. Fondötenler (Makyaj altı):

Bunların amacı, cilde dokusu, rengi daha güzelmiş gibi bir hal vermektir. Bu karışımlar ciltte küçük kusurları örten, rengi düzgün hale sokan bir tabaka oluştururlar. Fondötenler çoğunlukla "sıvı yağa karıştırılmış su" formülüne göre yapılır. Temel fikir şudur: Her su damlasını sıvı yağ damlacıkları sarar. Her fondötendeki su oranı değişik dokular, türler sağlamak için farklı tutulur. Yalnız, hepsi de yüze düzgün bir renk verir. Renkleri duru beyazdan koyu mauna kadar değişir. Bunlardan bazılarının üzerine pudra sürülmesi de gerekmez.

2.2.1.1. Sıvılar:

Bunlar koruyucu, ince bir tabaka oluştururlar. İçlerinde kuru, normal ciltler için çok yararlı olan nemlendirici kremler şeklinde olanları da vardır. Yağlı ciltler için yağsız türleri de bulunur. Bunlar cildi iyice örtmezler. Bu yüzden kusurlu cildi gizlemek için uygun değillerdir. Bazan bu türleri kullanmak zordur. Bu tipte fondötenleri bir süngerle sürmek daha iyi sonuç verir.

2.2.1.2. Kremler:

Bunlar daha ağır, daha yoğundurlar. Süt gibi olanından kremşantiye benzeyenine kadar türlü tipte yapılır. Yüze en çok parlaklık veren de bu krem fondötenlerdir. Bunlar parmak uçlarıyla, ya da süngerle kolaylıkla sürülürler. Çoğu suyla çıkmaz.

2.2.1.3. Hepsi Bir Arada:

Bunlar krem-pudra karışımıdır. Çoğu zaman bu türleri sürmek zordur. Çünkü cildi gererler. Islak bir süngerbu karışımın sürülmesini kolaylaştırır. Bu

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

2.2. MAKYAJ MALZEMELERİ

2.2.1. Fondötenler (Makyaj altı):

Bunların amacı, cilde dokusu, rengi daha güzelmiş gibi bir hal vermektir. Bu karışımlar ciltte küçük kusurları örten, rengi düzgün hale sokan bir tabaka oluştururlar. Fondötenler çoğunlukla "sıvı yağa karıştırılmış su" formülüne göre yapılır. Temel fikir şudur: Her su damlasını sıvı yağ damlacıkları sarar. Her fondötendeki su oranı değişik dokular, türler sağlamak için farklı tutulur. Yalnız, hepsi de yüze düzgün bir renk verir. Renkleri duru beyazdan koyu mauna kadar değişir. Bunlardan bazılarının üzerine pudra sürülmesi de gerekmez.

2.2.1.1. Sıvılar:

Bunlar koruyucu, ince bir tabaka oluştururlar. İçlerinde kuru, normal ciltler için çok yararlı olan nemlendirici kremler şeklinde olanları da vardır. Yağlı ciltler için yağsız türleri de bulunur. Bunlar cildi iyice örtmezler. Bu yüzden kusurlu cildi gizlemek için uygun değillerdir. Bazan bu türleri kullanmak zordur. Bu tipte fondötenleri bir süngerle sürmek daha iyi sonuç verir.

2.2.1.2. Kremler:

Bunlar daha ağır, daha yoğundurlar. Süt gibi olanından kremşantiye benzeyenine kadar türlü tipte yapılır. Yüze en çok parlaklık veren de bu krem fondötenlerdir. Bunlar parmak uçlarıyla, ya da süngerle kolaylıkla sürülürler. Çoğu suyla çıkmaz.

2.2.1.3. Hepsi Bir Arada:

Bunlar krem-pudra karışımıdır. Çoğu zaman bu türleri sürmek zordur. Çünkü cildi gererler. Islak bir süngerbu karışımın sürülmesini kolaylaştırır. Bu

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

tür fondötenler kuru ciltler için iyi değildir. Bu karışımların cilde iyice oturmaları için üstlerine pudra sürmek gerekmez. Cilde daha kuru bir görünüm verirler.

2.2.1.4. Örtücüler:

Çok yoğun olan bu kremler, daha çok macuna benzerler. Çoğu zaman çubuklar halinde satılırlar. Bunlardan ciltteki kusurları, gözlerin altındaki morlukları gizlemek için yararlanılır. Bu örtücüleri parmak uçlarıyla hafif hafif vurarak sürmelidir. Bütün örtücülerin sonradan dikkatle yayılmaları, yüze sürülen öbür fondötene karıştırılmaları da gerekir.

2.2.1.5. Katı Krem Çubukları:

Bu karışım çok yoğundur. Yüze en çok rengi bunlar verirler. Yine bu karışımlar kusurları, gözlerin altındaki morlukları, çilleri örterler. Bu çubuklar doğruca yüze sürülmelidir, sonra ya parmakla yayılmalıdır.

2.2.1.6. Jöleler-Parlatıcılar:

Bunlar biraz sıvılaşmış vazeline benzerler. Bu karışımları parmak uçlarıyla sürmek kolaydır. Hepsi de saydam bir pırıltı sağlar. Yüze ilâve renk, sağlıklı, parlak bir görünüm verirler.

2.2.1.7. Kalıp Halindekiler:

Suları alınmış, yoğun karışımlardır. Yüze bir hayli renk katarlar. Kusurları örtmek bakımından da çok yararlıdırlar. Yalnız, bu karışımlar cildi kurutabilirler. Onun için, kuru ciltlilerin bunlardan kullanmaları doğru olmaz. Bu kalıp fondötenler cildi yağlı kimseler için gerçekten yararlıdır. Bu türlerin ıslak bir süngerle sürülmeleri iyi olur.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

2.2.2. Pudralar:

Makyajın cilde yerleşmesini sağlayarak, yüze mat, ya da parlak bir görünüm verirler. Renksiz, saydam pudralar tercih edilir. Çünkü bunlar öbür makyaj malzemesinin renklerini etkilemezler. Renkli olanlar ise dörde ayrılırlar:

1. Nötrler,
2. Pembeler,
3. Sarılar,
4. Kahverengi'lerdir.

Renkli bir pudra alacaksanız, şu genel kurala uyun: Pudra fondötenden bir ton açık olmalıdır.

2.2.2.1. Toz Pudralar:

Makyajın tamamlanmasına en uygun olanlar bunlardır. Pudrayı bir pomponla, ya da pamuk parçasıyla sürmelidir.

2.2.2.2. Prese Pudralar:

Bunlar çoğu zaman süslü pudralıkların içine konur. Makyaj tazeleme bakımından yararlıdırlar. Yalnız, bu pudrayı üst üste sürmemek gerekir. Çünkü o zaman cildin görünümü kaba ve göze hoş görülmez.

2.2.3. Allıklar:

Bunlar bir zamanlar "ruj"adıyla tanınırlardı. Şimdi bu allıklara "renklendirici", "şekillendirici", açık tonlardaysalar "ışıklandırıcı" deniliyor. Bunların görevleri yüze renk katmak, sıcaklık, parlaklık vermek, çehre biçimini düzeltmektir. Pembe, şeftali rengi, turuncu olanları yanaklara renk verir. Koyu sarı, kahverengi tonlar yüzün beğenilmeyen taraflarını dikkati çekmeyecek bir hale sokar, yanakları da çukurlaştırır. Bu karışımların pudra şeklinde olanları fırçayla, öbürleri ise parmakla sürülür.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

2.2.4. Göz Farları:

Göze renk, derinlik verirler. Gözlerin görünüşü farın zekice kullanılması sayesinde dramatik bir şekilde güzelleşebilir. Farların beyaz, krem renklilerine "ışıklandırıcı" adı da verilir. Göz farlarının her rengi vardır.

2.2.4.1. Krem şeklinde:

Temellerinde sıvı yağ bulunur. Yumuşadıkça yayılırlar. Bunları cilde içirmek de kolaydır. Krem farları, pudrayla sabitleştirmek gerekir. Bu iş ya saydam toz pudra, ya da talkla yapılır. Böylece far kıvrımların içine toplanmaz. Bu farları parmakla, ya da fırçayla sürmek gerekir.

2.2.4.2. Sıvı şeklinde:

Bunların, sürülmeleri için çoğu zaman beraberlerinde fırçaları, ince çubukları vardır. İçlerinde krem, çubuk farlardakinden daha çok su bulunur. Kurudukları zaman uzun süre dayanırlarsa da akıcı oldukları için sürülmeleri biraz zordur.

2.2.4.3. Pudra şeklinde:

Aslında prese pudra esasına göre yapılırlar. İçlerine cilde yapışabilmeleri için nemlendirici de katılır. Pudra şeklindeki farlar iyi dayanırlar. Yalnız, bazan kuru ciltlerde gerginlik yaparlar. Bunları fırça ile, ya da ucu süngerli çubuklarla sürmek gerekir.

2.2.4.4. Suluboya şeklinde:

Kalıp halindeki bu farlar ıslak bir fırçayla sürülür. Göz kapaklarında uzun süre dayanırlar. Boya gibi kullanıldıkları için bunlarla artistik görüntüler sağlanabilir. Bazı pudra farlar da bu şekilde kullanılabilir. Yalnız, bunlara bir defa su katıldı mı, bir daha pudra halinde kullanılamazlar.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

2.2.4.5. Kalem şeklinde:

Bunlar kaşlar için yapılanlardan daha yumuşak ve mumlu gibidirler. Bu kalemler gözkapaklarını, cildi gerip çekiştirmeden boyamak da çok kolaydır. Boya kısa çizgiler ya da kıvrımlı hatlar halinde sürülür, sonra parmakla yayılırlar.

2.2.5. Göz Kalemleri:

Bunlarla gözün etrafının bir kısmı, ya da tamamı boyanır. Böylece gözün çevresi belirli bir hale sokulmuş olur.

2.2.5.1. Sıvılar:

Temelinde sıvı yağ olan, sulu karışımlardır. Bunları kullanmak kolay değildir. Bu iş ancak çok ince, samur bir fırçayla yapılabilinir.

2.2.5.2. Kalıplar:

Bunlar toz suluboyaların kalıp haline sokulmuş şekilleridir. Pudrayı ıslatıp çizgiyi çok ince bir fırçayla çizmek gerekir.

2.2.5.3. Çubuklar:

Kremimsi bir sıvı halindedirler. Kabın içinde kendi fırçaları da bulunur. Biraz yapışkan olabilirler. Sürüldükten sonra kurumalarını beklemek gerekir; yoksa, bulaşırlar.

2.2.6. Kaş Boyaları:

2.2.6.1. Kalemler:

Bu ince, mumlu kalemlerin etkili olabilmeleri için uçlarının sivri olması gerekir. Kaşlar, kısacık, çaprazlama çizgilerle boyanmalıdır.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

2.2.6.2. Pudralar:

Bunlar prese pudralar gibidir; yalnız, içlerinde nemlendirici de vardır. Bu pudralar ucu eğrilemesine kesik bir fırçayla sürülür.

2.2.7. Rimeller:

Suya katılmış sıvı yağ temeline göre hazırlanırlar. Kirpiklere renk verir, onları daha kalınlaştırırlar.

2.2.7.1. Kalıp halinde:

Rimellerin en eski türlerinden biri budur. Hâlâ en etkili rimel türlerinden biri de sayılır. Kirpiklere ıslak rimel fırçasıyla ağır ağır sürülerek kirpikler kalınlaştırılır. Her tabakadan sonra rimelin kuruması için beklemek gerekir. Bu rimeller çok dayanır, boyama sırasında birbirine yapışan kirpikler de kolaylıkla ayrılır.

2.2.7.2. Krem halinde:

Temellerinde sıvı yağ vardır. Yoğundurlar, suyla da çıkmazlar. Sürmesi biraz zordur. Onun için fırça kullanmak daha doğru olur.

2.2.7.3. Çubuk halinde:

Bunlar krem halindedirler. Kutunun içindeki fırça ile, ya da vidaya benzeyen çubukla sürülürler. Bazılarında ise ufacık tarağa benzeyen bir çubuk vardır. Kirpikler bununla taranarak boyanır. Bazı türlerin içine kirpiklerin uzaması, daha da kalınlaşması için lifler, iplikçikler katılır.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

2.2.8. Dudak Boyası:

2.2.8.1. Çubuklar:

Genel olarak renklerin, sıvı yağların, balmumu bir temele karıştırılmasıyla elde edilir. Bir tek ton için bir sürü renk bir araya getirilir. Yumuşaklık, düzgünlük sağlamak için lanolin de katılır. Krem yoğunluğundaki parlak dudak boyaları fazla dayanmazsa da bunlar dudaklar için yararlıdır, kurumayı da önlerler. Bazı tonlar dudaklarda hafif bir renk de bırakır. Çubuk doğruca dudağa sürülebilir. Aslında, bunu fırçayla sürmek daha da iyidir.

2.2.8.2. Jöleler, Parlatıcılar:

Temellerinde gliserin, vazelin vardır. Dudaklara parlaklık sağlarlarsa da, fazla renk vermezler. Saydam, renksiz jöleler çoğu zaman dudak boyalarının üzerine sürülürler. Jöleleri, parlatıcıları ya fırçayla, ya da parmak uçlarıyla sürebiliriz.

2.2.8.3. Kalemler:

Temelinde balmumu bulunan, yumuşak kalemler dudakların kenarlarını belirtmek için kullanılır.

Mükemmel bir şekilde boyanmış dudaklar çekici ve güzel görünümlü olurlar.

Genel Kurallar:

1. Rujunuz çok parlıyorsa, pudra ile parlaklığı kapatabilirsiniz.
2. Gece makyajınızda dudaklarınızın daha çok parlamasını istiyorsanız rujunuzun üstüne parlak bir kremfar sürün.
3. Rujunuzun dişlerinize bulaşmaması için fazlalıkları bir kağıt mendille alın.
4. Dudaklarınızın kenarlarını çizerken hata yaparsanız bir kulak temizleyicisi ile fazlalıkları düzeltebilirsiniz. Kalemin ve rujunuzun renginin aynı olmasına dikkat edin.
5. Ruju dudağınıza ince bir fırçayla sürerseniz daha uzun süre dayanır.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

U Y G U L A M A

Hatlarınızı düşünün: Aynaya bakın, yüzünüzün genel biçimini unutun. En güzel en çekiçi, en değişik tarafınız neresi?

Bunu arayın, belirtmeyi düşünün: Hangisini daha belirli hale sokacaksınız? Gözlerinizi mi? Ağzınızı mı? yoksa yanaklarınızı mı? Renginiz biraz uçuk olursa daha mı hoş durursunuz? Daha bejimsi, daha koyu, daha esmer mi olursa? Buna en uyacak allık tonunu düşünün: Pembe, şeftali, kehribarımsı, yanık kızıl, mor erik rengi.

Değişikliği düşünün: Çok görülen bir hata belirli bir görünüşe çok uzun bir süre bağlanıp kalmaktır. Hafif değişiklikler, temel görünüşü değiştirmeden, yüze yeni, modern bir hal verebilir.

Bugünkü makyaj sanatı, ayrı ayrı bütün kısımları bir tek, genel etki yapacak şekilde bir araya getirmek demektir. Aslında zor değildir, sadece biraz bilgi, tecrübe ister. Neyi belirli hale sokacağınıza karar verin, sonra da fon üzerinde çalışın. Sanat bağdaştırmak, uyum sağlamak demektir: Dokuların, tonların, gölgelerin, renklerin, çizgilerin, hatların birbirlerine uydurulmaları iyice bağdaştırılan, birbirlerine uydurulan makyaj yüze çabucak sürülen bir-iki boyadan çok daha tabii durur. Boyaları birbirlerine parmaklarınızla yedirin. Bu konuda fırça kullanmayı da unutmayın. Makyaj malzemesini fırçayla sürmek daha kolay, daha etkilidir. Böylece hata da yapılmaz. Her malzeme için özel bir fırça vardır.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

• RENK TONLARI

Cilt rengi ancak bir-iki ton değiştirilebilinir. Bu bakımdan, ciltleri açık renk olanlar, koyu renk olanlardan daha mutludurlar. Çünkü makyajda renk açma alanı dar, koyultma alanı ise çok daha geniştir. Cildin tonu öbür renkli yerleri de etkiler (yanakları, dudakları, gözleri).

Makyajın en önemli kısmı renk tonlarının seçilerek bağdaştırılmasıdır. Çeşitli tonlar, yüze sürülmeden önce, birbirlerine karıştırılabilir. Avucunuzu bir palet olarak kullanın, bu işi parmaklarınızla, ya da fırçayla yapın. Malzemeyi biraz yoğun buluyorsanız buna bir damla nemlendirici, ya da içinde alkol bulunmayan tazeleyici katarak daha hafif bir hale sokun.

Genellikle, normal ten renginize çok yakın olan tonda bir fondöten en uygunudur. Cilt ne kadar koyulaşırsa, fondötenin de o kadar saydamlaşması gerekir.

. Uçuk Beniz: Solgun bir ten boyanırken titizlikle davranılmalıdır. Kremimsi fildişi tonunda fondötenden çok ince bir tabaka; pembe ya da kehlibarımsı bir allık, pastel renkte dudak boyası kullanmalıdır.

. Buğday Ten: Çoğu zaman bu cilt rengine Doğululardа rastlanır. Makyaj temelinin sarımtırak bej renginde olması gerekir. Yanaklara, dudaklara şeftali, ya da gül renkleri uygun düşer.

. Balrengi Ten: Orta tondaki bu cilde bir çok renk sürülebilinir; bej, altınımsı, turuncumsu renkler. Fondötenin tonu yanaklara, dudaklara sürülecek mercan, gül kırmızısı, parlak ya da sarımtırak pembelerle değerlendirilir.

. Hafif Esmer: Fondöten sarımsı tonlarda olmalı, ama bunun içinde hafif bir pembelik de bulunmalıdır. Yanaklara ve dudaklara sıcak mercan, koyu pembe veya sarımsı kırmızı renkler sürülür.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

· Esmer: Cildin rengi ne kadar koyu olursa, fondöten kullanma gereği de o kadar azalır. Çoğu zaman bir jölenin parlaklığı yeterli olur. Koyu renkler, kahverengi veya toprak tonunda fondötenle örtülür. Allık ve dudak boyası kehlibar, tarçın veya kara üzüm renklerinde olmalıdır.

· Koyu Esmer: Jöleler böyle bir tene parlaklık verir. Tunçlaştırıcı çubuk boyalar da bu ciltlere uygundur. Yanaklar kehlibar, ya da mor erik tonlarıyla parlatılabilir. Aynı şeyi dudaklar için de söyleyebiliriz. Ayrıca, parlak bir pembe de kullanılabilir.

• Fondötenin Kullanılması:

Fondöteni azar azar kullanmak gerekir. İnce iki tabaka kalın bir tek kattan daha iyidir. Kremleri, sıvıları, jöleleri yüzünüze daha ince, düzgün bir tabaka halinde sürebilmek için avucunuzun içinde yumuşatabilirsiniz. Yumuşattığınız fondöteni burnunuza, yanaklarınıza, çenenize, alnınıza birer nokta halinde kondurun. Şayet çubuk halinde bir krem kullanıyorsanız, bu saydığımız yerlere çubukla küçük birer çizgi çizin. Fondöteni parmak uçlarınızla iyice yayın: Çenede yukarıya, dışa doğru: Yanaklarda dışarıya doğru; Alnınızda bir yandan öbür yana; burunda aşağıya, burun ucunun altına; göz etrafında hafifçe bir daire halinde, sonra gözkapaklarına, fondöteni yaymaya devam ederek, hemen çenenin altına inin. Boynunuza sürmenize gerek yok, fakat bu arada yüz ile boyun arasında renk değişikliğini belirten bir çizgi kalmamasına da dikkat etmeniz gerekir. Kalıp fondöteni ise ıslak bir süngerle sürün. Bütün fondötenler sürüldükten sonra yüzde bir süngerin dolaştırılması tabakayı daha düzgün bir hale sokar.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ





1 Makyaja başlamadan önce burun kanallarını ve göz altlarını açık tonda çok az miktarda besleyin.

2 Açık renk pudrayı tercihedin ve fondötenin üzerinden bir kat geçin.

3 Pudra türünde allık,yumuşak bir fırçayla "v" formu ile gözkapaklarının kenarına sadece renk verecek şekilde sürülmelidir.Rengin,dudağınızın tonunda olmasına dikkat edin.



4 Kızıl,kahverengi ve oranj pudrayla göz üstlerini ve burun kenarlarını doldurun.



5 Kahverengi farla,üst kirpik diplerini fırçanın ucuyla besleyin.Yumuşak bir gölge verin.



8 Dudaklarınızı boyamadan önce,ruj kalemi ile dudak içinden,dışa taşırmadan bir hat çekin.Kaleminizin fazlalığını dudağınıza yayabilirsiniz.Ardından rujunuzu sürebilirsiniz.



6 Göz altlarınıza maskara sürdükten sonra kahverengi kalemle alt kirpik diplerine



7 Göz işlemleriniz tamamlandıktan ve rimelinizi sürdükten sonra kaş fırçasıyla kahverengi tonda pudrayla kaşlarınızı tarayın.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

D Ü Z E L T M E

Kusurlar, koyu gölgeler yardımıyla gizlenebilir. Açık koyu tonlar kullanılarak yüzdeki bazı kısımlar, boyutlar düzeltilebilir.

· Kusurlar: Bunları örtmek için saydam olmayan, örtücü bir karışım kullanın. Kusurlu kısımla cilt tonu arasında fazla bir fark yoksa (kırık kılcal damarlarda olduğu gibi), o zaman fondötene uyan bir malzeme kullanın. Kırmızımtrak bir yara izini, doğuştan varolan koyu renk lekeleri örtmek için bir ton açık malzeme kullanın. Beyaz bir yara izi gibi, pigmenti eksik bir yer gibi kısımları örtmek için de bir ton koyu malzeme seçin. Bu gizleyici boyayı sadece kusurun bulunduğu yere sürün. Hafifçe parmağınızı sürerek içirin, boyanın kenarlarını fondötene karışacak şekilde yayın. Gerekiyorsa bunun üstüne ince bir tabaka halinde fondöten de sürebilirsiniz.

· Morluklar: Çoğu zaman gözlerin altında morluklar belirir. Bunlar, o kısımların renklerini açmak suretiyle gizlenilir. Bu işi çok hafif, açık renk bir fondötenle, ya da yumuşak beyaz bir kalemle yapabilirsiniz. Bu malzemeyi göz altlarına sürün, sonra da parmaklarınızla hafifçe yayın. Bu beyazlaştırılan kısmın kenarları fondötene karışmalıdır.

· Biçim Verme: En iyi tarafınızı belirli, en beğenmediğiniz kısımları ise belirsiz bir hale sokabilirsiniz. Bu işi açık, koyu tonlar, bir de kırmızı boya kullanarak yapabilirsiniz. Biçim verme işi gözlerden aşağıya doğru, şu kurala göre yapılır. Önce beyaz bir fondöten kullanın. Fondöteninizi daha önce bahsettiğimiz şekilde yüzünüzün her tarafına iyice içirin. Koyu ton kullanırken ise çok ihtiyatlı davranın. Fondöteninizden bir ton koyu bir

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

renk seçin. Geniş bir burnu inceltmek için iki yanını kaşlardan burun kanatlarına kadar koyulaştırın. Çıkık bir çeneyi, çene kemiklerini küçültmek için dış kenarlara doğru fondöten sürün, iyice içirin. Kenarları asıl fondöteninize doğru yayarak kaybedin.

. Yanaklar: Bu oldukça geniş bir kısımdır. Burayı "aşağı", "yukarı" diye ikiye ayırmak daha pratik olur. Yukarı yanak elmacık kemiğinin üst kısmında başlayan, göz altından aşağıya doğru uzanan ufak, oval bir yerdir. Aşağı yanak ise daha geniş bir oval oluşturur. Burun kanadı hizasında, yanak çukurundan başlar, yukarıya, dışa, saçlara doğru uzanır. Yukarı yanak ışıklandırma, aydınlatma, gündüz yüze canlılık, gece de ışıltı vermek içindir. Aşağı yanaktan ise yüze biçim vermek için yararlanılır. Buraya parlak olmayan bir boya sürülerek yüze boyut kazandırılır. İki kısım düzgünce birbirine eklenir. Yukarı yanak renginin gözlerin altındaki daha aydınlatılmış kısma usulca karıştırılması gereği de unutulmamalıdır.

. Kremler, Jöleler: Bunlar yukarı yanağa daha uygundur. Çünkü ışığı daha fazla yansıtırlar. Avucunuza biraz bu maddeden alın, aynı miktarda fondöten koyarak, iyice karıştırın, sonra bunu yanağa sürerek, yukarıya, dışa, şakaklara doğru yayın, renk ortada belirli bir halde kalmamalı, fondöten karışarak erimelidir. Aynı madde daha geniş olan aşağı yanağa da sürülebilir. O zaman bunun rengini biraz daha koyultmak da gerekir. Burun kanatlarının hizasından daha aşağıya inilmemeli, renk yanlara doğru yayılarak, saç diplerinde kaybolmalıdır. Gece için parlak, ya da yaldızlı boyalar kullanılabilinir.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

. Pudralar: Makyajı sabitleştirir, boyanın dayanmasını sağlarlar. Makyajı tamamlayan yine pudradır. Saydam pudralar, talk, bebek pudraları daha güvenilir türlerdir. Çünkü renkli pudraların tonu cildin kimyası yüzünden değişebilir. Pudra pomponu, pamuk, sünger, fırça, v.s. olabilir. Makyaj sırasında pudra pomponunuza bolca pudra alın, çeneden başlayarak yukarıya doğru sürün. Pudranın oturması için pomponu usulca cildinize bastırın, hafifçe döndürün. Bütün yüzünüze, göz kapaklarınıza pudra sürmelisiniz. Fazla pudrayı yumuşak bir fırça ile, ya da pamuk parçasıyla alın. Pudra hemen hemen görünmeyen bir tabaka halinde olmalıdır.

• GÖZLER:

Yüzünüze en çok kişilik kazandıran gözlerinizdir. Kadınların çoğu da en çok gözlerini belirli bir hale sokmayı tercih ederler. Genel kural şudur; Beğenilmeyen kısımları belirsiz hale sokmak, beğenilen tarafları iyice belirtmek gerekir. Bu işlem farla, ışıklandırıcı ile, göz kalemi ile, rimelle yapılabilir.

Göz makyajı son derece önemlidir. Makyajın uzun ömürlü olması için de ayna karşısında çok dikkatli olmak gerekir. Gözlere uzun ömürlü ve kusursuz göz makyajı için güzellik uzmanlarının öğütlerini sıralayalım:

1. Önce göz kapaklarınıza fondöten sürün, sonra şeffaf pudra uygulayın.
2. Göz kapaklarınıza bir kat hafif far uygulayın. Bunu yaparken, fırçayı gözlerin iç kısmından dışarı doğru hareket ettirin.
3. Göz kenarlarına göz kalemiyle ince bir çizgi çekin.
4. Kaşlarınızın fazlalarını cımbızla aldıktan sonra kaş pudrası ve kaş kalemi kullanarak onları boyayın.
5. Kirpiklerinizi kıvırıp maskara sürün. Kızıl saçlı ve açık sarışın değilseniz, siyah maskara kullanın.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Şayet gözlük kullanıyorsanız, göz makyajınızın çok abartılı olması gerektiğini düşünebilirsiniz. Eğer uzağı göremiyorsanız, yani gözleriniz miyopsa, göz bebekleriniz gözlük arkasından normalden daha küçük görünürler. Bu durumda gözlerinizin iç kısımlarına açık renk, göz kapaklarınızın orta kısımlarına ise daha koyu renk far sürün ve bol bol maskara kullanın. Eğer yakını iyi göremiyorsanız, yani hipermetropsanız, gözleriniz olduklarından daha büyük görünecektir. Böyle bir durumda da hafif bir fondöten kullanmak zorundasınız. Mat tonlarda far kullanın. Yumuşak tonda bir eyeliner ve bir iki kat mascara sizin için yeterli olacaktır. Kullandığınız far renginin gözlük çerçevenizin rengiyle kontrast olmasına da dikkat etmelisiniz.

. Kaşlar:

Kaşlar bir yüze ifade, denge sağlarlar. Bunların bakıma ihtiyaçları vardır, daha belirli hale sokulmaları da gerekir. Ama, temel biçimlerini hiç bir zaman değiştirmemelisiniz. Ayna karşısında makyaj yaparken dağınık ve düzensiz kaşlar, emeklerinizin boşa gitmesine neden olabilir. Kaşlarınızdaki fazlalıkları, kaşlarınızın arasında çıkan kılları, burun üzerinde çıkan kılları cımbızla hemen yok etmelisiniz. Düzelttiğiniz kaşlarınızı, mascara sürülmüş bir kaş fırçasıyla güzelce rötuşlayabilirsiniz. Kaşlarınızı en etkili şekilde daha belirgin yapmak isterseniz, kaşlarınızın renginden daha koyu olan far kullanmalısınız. Ayrıca kaşlar için özel üretilmiş kaş pudraları ve sarışınlar için kaş kalemleri de vardır. Bunları kullandıktan sonra bir kaş fırçasıyla fırçalamak kaşı daha belirgin hale getirir.

. Far:

Gözlere biçim, parlaklık verir. Renk-biçim kuralını hiç bir zaman unutmayın: Koyu renkler gözün niteliklerini belirsiz, parlak hale getirirler; açık renkler ise belirli hale sokarlar. Nötr, ya da pembe tonlarda verilecek

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

biçim daima daha etkili olur. Mavilere, yeşillere dayanamıyorsanız, bunların uçuk tonda olanlarını seçin. Her türde far kullanabilirsiniz. Ama, bunları daima dikkatle, iyice yayın. çizgi çizgi boyalar hiç de güzel durmaz. Gözkapağını boyayın, sonra farı yukarıya, dışa doğru yayın. Göz kapağı kıvrımını, göz çukurunun oluşturduğu hattı kalın bir kalemle belirli bir hale getirin. Çizdiğiniz çizgiyi yayarak dağıtın. Kaşların altına açık, ışıklı bir boya sürerek bütün göz kısmına ışık yansıtın, kaşlara sanki daha yukarıdalarmış gibi görünüm verin. Akşam için, koyu renkler daha da yoğun olabilir. Aşağıda gözlerinize en güzel makyajı nasıl yapacağınız anlatılıyor.

Çukur Gözler:

Bu gibi gözleri daha belirli bir hale sokmak için gözkapağına uçuk bir renk sürmeli, farı çukurun hemen yukarısına kadar yaymalıdır. Gözkapağıyla kaşın arasına biraz kahverengi, grimsi kahverengi, ya da gri far sürülmesi iyi olur. Kaşların altına ışıklandırıcı bir boya sürülmeli, gözkapağının tam ortasına da bu boyayla bir nokta yapılmalıdır. Gözkapağının normal kıvrımının biraz yukarısına bir çizgi çekilerek bu hafifçe yayılmalıdır. Üst kirpiklerin diplerine açık renk göz kalemiyle incecik bir çizgi çizilmesi de iyi olur.

Patlak Gözler:

Gözkapağına koyu renk, mat bir far sürülmelidir. Böylece, gözkapağı sanki daha gerideymiş gibi durur. Farı kaşlara doğru biraz yaymalı, ayrıca göz kuyruğundan alt kirpiklerin aşağısına doğru hafifçe uzatmalıdır. Kaşın altında pembe, ya da et rengi bir boya kullanılması iyi olur. Gözkapağı kıvrımı koyu renkle belirtilmeli, çizgi hafifçe yayılmalıdır. Göz kalemiyle çizilecek bir çizgi de yine gözkapağını daraltır. Üst kirpikleri, önce kıvırarak, sonra da kat kat rimel sürerek iyice belirli bir hale getirmek doğru olur.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Ufak Gözler:

Göze daha önemli bir hale sokmak için gözkapağının bir kısmını aydınlatmak, etrafındaki kısma da sanki daha gerideymiş gibi bir görünüm vermek gerekir. Önce gözün etrafına koyu renk bir far sürülür. Sadece üst gözkapağının göz pınarı kısmı boş bırakılır. Far göz kuyruğunun yukarısında iyice koyu olmalıdır. Göz altına fardan ince bir şerit yapılması daha doğru olur. Üst gözkapağının pınar kısmına açık bir ton sürmeli, kapağın yukarısına yayılmalıdır. Kirpikleri iyice belirli hale sokmalıdır. Takma kirpikler de bu bakımdan yararlı olur. Kaşın altına aydınlatıcı bir boya sürmelidir.

Yuvarlak Gözler:

Far göze genişlik kazandırır ama, açık renk olması da şarttır. Bütün üst kapağa açık renk far sürülür. Sonra aynı rengin koyu bir tonu sürülüp göz çukuru kısmına yayılır, dışta kaşa paralel olarak uzatılır. Kirpik diplerine ince bir çizgi çekilir. Hem üst, hem de alt kirpiklerin diplerine çekilen bu çizgiler kuyrukta biraz dışarıya doğru uzatılır. Takma kirpik gözkapağının ortasından kuyruğa doğru takılır. Gözkapağı kıvrımına yeniden koyu bir renk çizgi çizilerek bu da yine biraz dışarıya doğru uzatılır.

Şiş Gözkapakları:

Burada gözkapağını belirsiz, gözü de dikkati çekecek bir hale sokmak gerekir. Orta koyulukta mat bir far kullanılır. Göz pınarından başlanarak, kaşın ortasına doğru çıkılır, sonra gözün kuyruğuna doğru inilir, böylece bir üçgen oluşturulur. Gözkapağının ortasına parlak bir boyayla ufak bir nokta yapılır. Gözkapağının kıvrımı belirli bir hale sokulur, iyice koyulaştırılarak göz kuyruğuna doğru biraz yayılır. Sadece üst kirpiklere rimel sürülür.

Birbirine Yakın Gözler:

Burada gözün kuyruk kısmının dikkati çekecek bir hale sokulması gerekir. Kaşların arası biraz açılmalıdır. Göz pınarlarının yanına, burnun köküne biçimi gizleyici bir karışım sürülmelidir. Far, gözkapağının ortasından başlayarak dışarı doğru yayılır. Gözkapağının kıvrımına çizilen çizgi de aynı noktadan başlar, dışa doğru uzanır. Göz kalemiyle çizilecek çizgi göz pınarının 1cm. kadar içerisinden başlamalı, bu da yine dışa doğru uzatılmalıdır. Göz kuyruklarına takma kirpik takılması da iyi olur.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Birbirinden Uzak Gözler:

Gözleri birbirlerine yaklaştırmak için aralarına, burunun köküne koyu renk fondöten sürülmeli, yukarıya kaşlara doğru yayılmalıdır. Oradan bir yay çizerek gözkapağına inmeli, göz kuyruğunda yayılarak hafiflemelidir. Kaşın kuyruk kısmının altındaki derince yere ışıklandırıcı bir boya sürülmesi iyi olur. Gözkapağı kıvrımı burna yakın yerde iyice belirli hale sokulmalıdır. Kirpik dibine çekilen çizgi de yine bu kısımda kalınlaştırılmalı, sert bir hat oluşturmaması için hafifçe yayılmalıdır. Göz kapaklarının orta kısmına doğru kirpiklerin iyice rimellenmesi gerekir.

Aşağıya Doğru Gözler:

Göz kuyruklarının sanki yukarıya doğruymuş gibi bir görünüm kazanmalarını sağlamak gerekir. Bu işi farla, hafif bir göz kalemi çizgisiyle yapmak daha doğrudur. Hem belli olmaz, hem de iyi etki yapar. Far dışarıya, yukarıya doğru bir kanat gibi yayılmalı, hemen hemen kaşa kadar erişmelidir. Gerçek gözkapağı kıvrımının yerine, bir yenisini çizmek daha doğru olur. Bu çizgi göz kuyruğuna doğru biraz yükselmeli, hafifçe de yayılmalıdır. Üst kirpiklerin orta kısmından yukarıya doğru kesik kesik bir çizgi çekilmelidir. Göz kuyruğunun yukarısına uçuk renk bir far sürülmesi, kirpiklerin kıvrılarak iyice rimellenmesi gerekir.

A Y L A Y N E R (Eyeliner): Bununla çizilen çizgi gözlerin daha iri durmasını, biçimlerinin belirli bir hal almasını sağlar. Yalnız, bu çizgi iyice ince olmalıdır. Siyah göz kalemi kapkara saçlı, esmer tenli kadınlara gider. Beyaz tenli kadınlar yumuşak kahverengi, grimsi kahve, gri tonlarını tercih etmelidir. Aylayneri çok ince uçlu bir fırçayla sürün. Aşağıya doğru bakın, bir parmağınızla gözapağını gererek kirpiklerin dibine kabil olduğu kadar

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

yakından bir çizgi çizin. Bu çizgi göz kuyruğunda sona ermeli, dışa doğru uzamamalıdır. Alt gözkapağına kesin bir çizgi çizmek istemiyorsanız, buraya aylaynerle yanyana noktalar yapın veya eğrilemesine kısa kısa çizgiler çizin. Bazan gözün üst kapağındaki kirpiklerin altına çizgi çizilmesi iyi olur. Bunun da yine ince, düzgün olması gerekir. Aylaynerle çizilen çizgiler biraz yayıldıkları, fara, kirpiklere karıştıkları zaman daha güzel durur.

R İ M E L : Kirpiklerin belirli bir hal almaları şarttır, ama, kaba, diken diken bir görünüm hoş kaçmaz. Kirpikler uzun, tüy tüy olmaıdır. İnsanın kirpikleri çoğu zaman gözü güzelce çerçeveleyecek kadar sık, uzun, koyu renk değildir. Rimel koyu renk olabilir. Saçınız kumralsa bile yine de siyah rimel kullanabilirsiniz. Rimel alırken daima saçınızın renginden çok daha koyu bir ton seçin. Bu kahverengi, grimsi kahverengi, gri olabilir.

Rimel için sağlam bir yüzey sağlamak istiyorsanız, kirpiklerinizi önce fırçalayın, hafifçe pudra sürün. Çoğu zaman kirpikleri kıvırmak bunlara daha hoş bir hal verir. Rimeli tabaka tabaka sürün. İşe kirpiklerin uçlarını rimelleyerek başlayın. Sonra diplerine doğru inin. Üst kirpikleri yukarıdan aşağıya, sonra alttan yukarıya doğru fırçalayın. Böylece, kirpiklerin tek tek hem altları, hem de üstleri rimellenmiş olur. Ayrıca, kirpikler hafifçe yukarıya doğru da kıvrılır. Alt kirpikleri ise önce altlarından yukarıya doğru fırçalayın, sonra da aşağıya doğru. Tekrar rimel sürmeden önce her tabakanın iyice kurumasını bekleyin. İstediğiniz dolgunluğa göre bir kaç kat rimel sürmeniz gerekebilir.

D U D A K L A R

Dudaklar için pırıltı, renk gereklidir. Bir de bunlara dikkatle biçim verilmesi şarttır. Bir kalem, ya da fırça, asıl dudak boyasından daha açık, ya da koyu tonda bir malzeme kullanarak ağzınıza biçim vermesini öğrenin. Dudaklarınızın çerçevesini böylece belirtmeniz, onlara dümdüz süreceğiniz boyadan daha temiz, düzgün, taze bir hal verir. Önce alt dudağınızın çerçevesini çizin: Ortadan sağ köşeye, sonra yine ortadan sol köşeye. Dudaklarınıza uçları yukarıya doğru kıvrıkmış gibi bir görünüm kazandırmak istiyorsanız, alt dudağın çerçevesini

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

yanlarda biraz uzatın. Sonra üst dudağın çerçevesini çizin: Yine ortadan yanlara doğru. Sonra çerçevelerin içlerini dudak boyanızla, ya da fırçayla doldurun. Çerçevenin dışına çıkmayın.

Dudak şeklini düzeltmek daima başarılı olmaz. Çünkü değişiklikler belli olabilir, özellikle dudak boyası çıkmaya başladığı zaman, dudaklarınızın biçimini tamamiyle değiştirmeye hiçbir zaman kalkmayın. Çok parlak bir renk de seçmeyin. Şimdi, belli olmayan değişiklikleri nasıl yapacağınızı anlatacağız.

Çok büyük ağız: Çerçeveyi normal dudak çizgisinin hemen içinden çizin. Bunun için açık bir renk kullanın. Çerçevenin içini daha koyuca ama yine de açık sayılacak bir boyayla doldurun.

Kalın Dudaklar: Parlak, sert renklerden, yaldızlı boyalardan kaçının. Dudak boyasını normal çerçevenin hemen içine sürün. Çerçeveyi de hemen hemen aynı renkte bir boyayla çizin.

İnce Dudaklar: Çerçeveyi normal dudak çizgisinin hemen dışına çizin. Bunun için açık renk bir boya kullanın. Çerçeve iki yana kadar iyice uzanmasın. İçini daha koyu bir tonla doldurun.

Düzgün Olmayan Dudaklar: Üst ve alt dudakların kalınlıkları birbirine uymuyorsa değişik iki ton kullanın: Kalın dudak için koyu, ince olan ise daha açık.



1 Çok geniş
Bunu düzeltmek için dudak kalemi kullanırken üst ve alt dudaklar için doğal çizgiyi takip etmek, ancak yan taraflarda biraz daha içerden bir çizgi çizmek gerekir. Dudaklarınıza kalemle istediğiniz formu verdikten sonra tek yapmanız gereken rujunuzla içlerini boyamaktır!



3 Çok küçük
Çerçeve yaparken ağzı köşelerden biraz büyütmek yeterli olacaktır. Dudakların doğal çizgisinin hemen üzerinden bir çizgi çekin ve kenarları biraz daha geniş tutun.

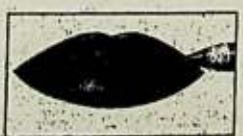


4 Çok kalın
Kalemle çerçevelerken doğal çizginin içinden çizin. Kamuflajınızın tamamıyla belirsiz olmasını istiyorsanız ruju çizgiyi kapatacak şekilde sürün.

Yeni bir dudak yaratın



2 Çok ince
Dudaklarınızın çevresini doğal çizgiyi takip ederek, biraz dışardan olmak üzere tekrar çizin. Bunun belli olmaması için açık renkte dudak kalemi kullanın ve fazla abartmayın.



5 İnce üst dudak
İnce dudaklarınızı daha iri göstermek için alt dudağı olduğu gibi çizin, ancak, üst dudakta çerçeveyi doğal çizginin biraz dışından yapın.



6 Yuvarlak üst dudak
Yuvarlak üst dudak: Alt dudağı olduğu gibi çizin ancak üst dudağın ortasına kalemle küçük bir (V) yapın. İki kenar eşit değilse, çerçevenizi daha büyük olan kenarı esas alarak yapın.



7 Sarkık dudaklar
Eğer dudaklarınız aşağıya doğru sarkıksa, bunun da çaresi var. Daha güzel dudaklar [illegible] likle alt dudak ç[illegible] 3 milimetre dah[illegible] pın, üst dudak çerçevenizi de onunla birleştirin.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Bu hatalara dikkat

BASİT hatalar, makyajınızın istediğiniz sonucu vermesine engel olabilir. Özellikle gözlerinize far sürerken değişik tonları birbirine karıştırmak isterseniz, karıştırma işini çok dikkatli yapmalısınız. Aslına bakarsanız en iyisi değişik tonlardan vazgeçip, bir renkte karar kılmaktır.

- Fondöten sürerken, yanaklarınızın leke leke olması olasılığı var. Fondöteni yüzünüze parmaklarınızla yaymak yerine, bu işi hafifçe nemlendirilmiş süngerle yapın.
- Dudaklarınız muntazam değilse, onları boyarken dudak fırçası kullanmanızda yarar var.
- Tırnaklarınızı boyarken, birinci katın boyası kurumadan ikinciyi sürmekten kaçının. Tırnak cilası iyice kurumadan yenilenirse, tırnak üzerinde çizgiler oluşur.
- Saçlarınızı ayda bir kere uçlarından kestirmek, daha sağlıklı ve düzgün görünmelerini sağlayacaktır. Kırık, zayıf uçlar bakımsız olduğu kadar düzensiz de görünür.
- Beslenme şekliniz de saçlarınızı etkiler. Çok sıkı rejimlerden kaçının. Dengeli beslenmeye özen gösterin ve bol bol protein alın. Unutmayın ki saçlarımızın %97'si proteinden oluşur.
- Saçlarınızın potansiyeli konusunda gerçekçi olun ve imkansızı istemeyin. Kuaförünüze sizden tamamen farklı bir saç tipine sahip bir modelin saçını göstererek, **"Ona benzemek istiyorum"** demeyin.
- Yüzünüze fazla allık sürmenize gerek yok. Sıcak salon ve alkollü içkiler, nasıl olsa yüzünüze renk getirecek.
- Dudak boyanızla ojenizin aynı renkte olmasına da dikkat edin.
- Kullandığınızın fondötenin teninizin rengine uygun olmasına özellikle dikkat edin.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

BÖLÜM 3 - AYAKLAR

Hayatımız boyunca toplam ikibuçuk kez dünya turu yapacak kadar yürüdüğümüzü biliyor musunuz? Bu da yaklaşık olarak 150 milyar adıma eşit.

Peki ya ayaklarımızın 36 saat boyunca hiç durmadan yürüyecek ya da koşacak güce sahip olduklarını duymuş muydunuz?..

Normal olarak her 10 yılda bir değiştirilmesi gereken ayaklarımız, onlara verdiğimiz onca zahmetten sonra gösterdiğimiz ilginin çok daha fazlasını hak ediyorlar.

Ayaklarım beni öldürüyor. Hepimiz, kimbilir kaç kez böyle yakınmışızdır ayaklarımızdan yana. Tıbbi veriler de böyle söylüyor: Üç yetişkinden biri sürekli ayak problemi çekiyormuş. Buna da şaşmamak gerek. Cefakâr ayaklarımızın dili olsa da onlara yaptığımız kötülükleri bir bir dile getirseler.

Tepeden tırnağa sağlıklı ve güzel olmak zor değildir... Sadece birazcık özveri gerekir. Bu konuda, ayak ve bacak güzelliği çok önemlidir.

Terli ayaklar: Sabah-akşam düzenli olarak sıcak su ve sabunla yıkayın. Soğuk suyla duruladığınız ayaklarınızı iyice kuruladıktan sonra, metilalkol sürün. Metilalkol uçtuktan sonra talk pudrası serpin.

Nasırlar: Sıkı ayakkabıların baskısı sonucu oluşan nasırlar, sert deri bölgeleridir. Başparmak, topuk ve ayak tabanı gibi kemiksiz yüzeylerde oluşan nasırlardan kurtulmak için, ponza taşı veya özel ayak törpüsü kullanılmalıdır.

Kemik Fırlaması: Bu, sivri burunlu ayakkabı giyilmesi sonucu ayak başparmağının diğer parmaklara doğru eğilmesiyle oluşan deformasyondur. Deforme olan bölge hassaslaşır ve kişiye rahatsızlık verir. Uzman tedavisi şarttır.

Batık Tırnak: Genellikle hatalı tırnak kesimi sonucu tırnak kenarlarının deriye baskı yapması, bazen de derinin içine batması sonucu oluşan rahatsızlıktır. Bundan korunmak için tırnaklar asla çok kısa kesilmemeli ve kenarları mutlaka yuvarlak biçim verilerek törpülenmelidir. Batık tırnak doktora gösterilmelidir.

Sert ve Kuru Deri: Eğer ayaklar uzun süre ihmal edilmişse kuruyacak ve kötü bir görünüm alacaktır.Oysa doğru bir ayak bakımıyla bu sorun giderilebilir. Bunun için banyo sırasında derinin kuru bölümlerinin ponza taşıyla ovulması ve nemlendirici losyon sürülmesi yeterlidir.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Siğil: Çoğunlukla ayak tabanında bulunan, düzensiz şekilli sert bir çıkıntıdır. Hamam ve benzeri toplu banyo yapılan yerlerde bulunan bir virüsle oluşan bu hastalıktan kurtulmak için, bir ortopedistin önerilerine başvurulmalıdır.

İdeal Pedikür nasıl olmalı?

Ayak tırnaklarını, bir tırnak makası yardımıyla düz kesin. Yuvarlak şekilde kesmek, tırnak batmasına yol açabileceği için sakıncalıdır.

Tırnaklarınıza şekil verirken metal bir törpü yerine, zımparalı tırnak törpüsü kullanın. Metal törpü, tırnak tabakalarını çatlatarak su kaybının artmasına ve tırnakların kat kat soyulmasına neden olabilir.

Ponza taşı veya ayak törpüsü ile topuk ve ayak tabanını yumuşatmayı ihmal etmeyin. Sürekli giyilen ayakkabılar, tabanda ve ayağın diğer bölgelerinde sert deriler oluşmasına neden olur. Eğer bu deriler zaman zaman temizlenmezse çatlayarak kötü bir durum oluşturmasının yanısıra sağlık açısından da sakıncalı durumlar yaratabilir. Ölü derileri temizledikten sonra, nemlendirici özelliği olan bir kremle tüm ayağınızı ovun. Kremi ayak tırnaklarına yedirmeyi de unutmayın. Çünkü kuruyan tırnakların kırılması kolaylaşır.

Sağlıklı Ayaklar İçin Kurallar:

- Her gün düzenli olarak ayaklarınızı yıkayın. Yıkama işlemi tamamlandıktan sonra parmak aralarını iyice kuruladığınızdan emin olun.
- Ayakkabılarınızı değiştirerek giymek, onların hava almasını sağlayacaktır.
- Çalışırken kısa süreler halinde ayakkabılarınızı çıkarmak, ayaklarınızın hava almasını kolaylaştırır.
- Evde çıplak ayakla dolaşmaya çalışın. Bu bir çeşit masaj vazifesi görecektir.
- Sadece doğal materyallerden yapılmış ayakkabılar giyin. Bu tür ayakkabılar teri emer ve ayağın nefes almasını sağlar.
- Eğer ayaklarınız terliyorsa antibakteriyel ürünler kullanmayı deneyin.
- Bacaklara fazla yüklenmemeye özen gösterin (Sıcak ortamlar, fazla ayakta kalmak gibi).
- Akşamları ayaklarınıza soğuk suyla hafif bir masaj yapın. Ortopedik terlikler giymeye özen gösterin.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

BÖLÜM 4 - ELLER

Şık giyinmek, dozunda bir makyaj, yapılı saçlar kadını bakımlı kılmak için gerekli faktörler.. Peki ya el ve ayaklar?..Kırık tırnaklar, yarısı çıkmış ojeler, pedikürü yapılmamış ayaklar, en şık, en gösterişli kadının bile gölgede kalmasına yol açar. Oysa bilinçli ve özenli bir bakımla en az giysiniz, makyajınız kadar el ve ayaklarınızla da dikkatleri çekmeniz işten bile değil.

Düzenli uygulanan bir el bakımına, masajı da ekleyerek sadece gerginliği engellemekle kalmayıp, aynı zamanda kan dolaşımını hızlandırmak, tırnak diplerini beslemek ve tırnakları güçlendirmek elinizde. Eli kaplayan ciltte sadece bir kaç tane yağ salgılayan gözenek vardır. Bu nedenle kurumaya, çatlamaya elverişlidir. Dolayısıyla güzel görünmelerini sağlamak için ekstra özen şarttır. Günde birkaç kere losyon sürerek, yaşlanma sürecini yavaşlatabilirsiniz. Vücut losyonu alırken ultraviyole ışınlarını filtre edici özelliği olanları tercih ederseniz, cildinizi yıpranmaya karşı korumuş olursunuz. Gece uyumadan önce ellerinize kuvvetli bir krem sürün ve basitçe ovarak yedirme yerine rahatlatıcı bir parmak masajı yapın. İşaret ve başparmaklarınızı kullanarak, diğer elin parmaklarını tırnaklara doğru yavaş yavaş ovun. Daha sonra parmak uçlarına dairesel hareketlerle masaj yapın. Elinizin tersini ve avuç içini de hafifçe ovalayarak masajı tamamlayın.

Tırnaklar:

Tırnaklar sağlık habercisidir. Yapılan araştırmalar, kişinin sağlık durumunda meydana gelen bir bozukluğun hemen tırnaklara yansıdığını saptadı. Başka bir deyişle, tırnakta oluşan değişiklikler, hastalıkların erken uyarı işaretleri. Küçük anormallikler bile, doktorunuza sağlık durumunuzla ilgili değerli bilgiler verir ve hastalıklarda erken teşhis imkanı sağlar.

- Toplu iğne başı büyüklüğündeki çukurlar, genellikle egzama ve sedef hastalığının habercisidir.
- Sonuçta çok incelen ve ters dönebilir duruma gelen kalkık tırnaklar, demir eksikliğinden oluşan bir aneminin belirtisi olabilir.
- Onikolisis adı verilen hastalıkta, tırnağın tümü temelini oluşturan kökünden ayrılmaya başlar. Bu durum, troid bezinin fazla çalışmaya başladığının bir işaretidir.
- Tamamen beyaz tırnak ciddi bir durumdur. Karaciğer ve böbrek hastalığı habercisidir.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

- Tırnak altını kaplayan deride bulunan kan, deriye sağlıklı, pembe görünümü verir. Tırnak rengi donuksa bunun nedeni anemi olabilir. Mavi renkte tırnak ise kalp veya akciğerde oluşan ve kan dolaşımını etkileyen bir rahatsızlığı işaret eder.
- Ciddi kalp ve akciğer rahatsızlıkları tırnakların kavisli bir görünüm kazanmasına neden olur. Ayrıca parmak uçlarında bir büyüme görülür. Eğer parmaklarınızda böyle bir şekil bozukluğu varsa, vakit kaybetmeden doktora başvurun.

Bir genç kızın elleri adeta onun kartvizitidir. Herkesin dikkati onlarda toplanır. Ancak güzel bir oje sürmek tırnaklarınızın bakımlı olduğunu göstermez. Haftada bir kez kendinize bir manikür saati ayırdınız mı bu konuda daha az probleminiz olacaktır.

1. Tırnak eti çok hassastır. Bu yüzden de çabuk yırtılıp iltihap kapmaması için hep yumuşak tutulması gerekir. Bunun için özel yumuşatıcılar vardır.
2. Tırnaklarınızı hiç bir zaman sivri bir şekilde törpülemeyin. Çünkü, kırılma tehlikesi böylece daha artar. Oval tırnaklar hem daha kullanışlı hem de daha güzel gözükürler.
3. Tırnak etinizi kesmek yerine manikür çubuğu ile geriye itmeyi tercih edin Böylece kendinizi incitme tehlikesinden kurtulursunuz. Çirkin duran küçük et parçacıklarını dikkatle bir pens ile yok edebilirsiniz.
4. Renkli bir oje tercih ediyorsanız öncelikle tırnağınıza bir tabaka transparan oje sürmeyi unutmayın, yoksa ojenin rengi istenildiği gibi çıkmaz. Ayrıca ojeniz daha uzun ömürlü olacaktır.
5. Tırnaklarınız çok geniş ise onları daha ince göstermek için oje sürerken tırnak kenarlarınızı boyamamayı deneyin.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

BÖLÜM 5 - SAÇLAR

Kadın güzelliği konusunda zaman, düşünce, enerji, para en çok saçlar uğruna harcanıyor. Yine de etrafta yeteri kadar güzel başlar göremiyoruz. Bu konuda da sağlık, güzellik eşit önem taşıyor. Cilt, makyaj bakımından olduğu gibi, saçlar konusunda da birinin eksikliğini öbürüyle örtmek imkânı yok. Doku, durum, tip, renk, biçim... Bunların hepsini aynı zamanda dikkate almak gerekiyor. Hareket ettikçe dalgalanan, ışıltılı, duruşu canlı, biçime giren bir saç sağlıkla çalışan bir vücutla doğru bakım programının bir sonucudur.

Saçın karışık bir hücre yapısı vardır, insandan insana değişir. Yapı şekli temel olarak aynıdır: Her telde, ne kadar ince olursa olsun, üç tabaka bulunur: Dış tabaka, balık pulları gibi kenarları birbirlerinin üstüne gelen pulcuklardan oluşur. Bu iç tabakaları korur. Bundan sonraki tabaka ince uzun hücrelerden oluşur. Tabakaların en önemlisi de budur. Çünkü saça esnekliği, dayanıklılığı bu verir. Saça renk veren pigment de buradadır. En iç tabaka süngere benzer bir dokudur, bazan hücrelerinde renk pigmenti tanecikleri de bulunabilir.

Her saç teli kökün iç yapısına göre ya düz, ya da kıvırcık olarak uzar. Kök düzgünse, saç da kusursuz bir silindir halinde çıkar, dümdüz olur. Kök çarpıksa, tel oval biçimde hatta zaman zaman iyice yassı olur, dalgalar, ya da kıvırcık lüleler halinde çıkar. Dokusu ne olursa olsun, insanın başında 90.000 ile 140.000 arası saç teli vardır.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Saçları çok daha ince olduğu için, en fazla saç teli sarışınlarda bulunur. Onlardan sonra koyu renk saçlı kimseler gelir. Kızıl saçlıların başında daha az tel bulunur. Yalnız, onların saç telleri de kalındır, bu yüzden saçları hepsinden gürmüş gibi durur. Bir tek saç telinin ömrü bir kaç ayla bir kaç yıl arasında değişir. Her telin kendine göre bir büyüme devresi vardır. Bunu bir dinlenme süresi izler. Bu dinlenme süresi değişik devreleriyle bütün başa eşit şekilde dağılmıştır. Onun için, her gün belirli bir sayıda saç dökülmesi de son derece normaldir.

Ortalama olarak saç ayda 1,3 cm. uzar. Yaşlandıkça bu uzama ağırlaşır. Saçlar sıcak havada, bir de geceleri daha çabuk uzar. Saçlar 25 cm. uzunluğa eriştikten sonra uzama hızı yarıya iner. Saçları kesmenin uzamaya yardım edeceği iddiası doğru değildir. Böyle gibi görünmesinin nedeni kırık, cansız uçlar kesildiği zaman saçların daha gür, daha sağlıklı durmasıdır.

Çoğu zaman, sağlıklı saçların sağlıklı bir vücudun bir parçası olduğunu unuturuz. Fiziki metabolizmayla duygu dengesinin saçları doğrudan doğruya etkilediklerini hatırlamayız. Saçın dokusunu soyaçekim kararlaştırabilir, ama, gücü, durumu buna verilen besine bağlıdır. Bol taze meyvayla, sebzeyle birlikte yüksek proteinli bir beslenme saç için iyidir. İçinde B vitaminlerinin türleri bulunan yiyeceklerden yenilmesi ise şarttır. A, C vitaminleri de önemlidir. Madenler arasında en çok yararlı olanlar demir, iyot, bakırdır. İyot eksikliği saçların sağlığını çok bozar. Saç derdi olan herkese yemeklerde biraz bira mayası almalarını tavsiye ederiz. Bazı durumlarda, erken kırlaşmaya beslenme bozukluğu yol açmışsa, bol B vitamininin yararı dokunabilir.

SAÇ TİPLERİ

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Güzel saç son derece temiz, parlaktır. Bu, planlı bir bakım programının da sonucudur. Programı hazırlamak için saçınızın tipini bilmeniz gerekir. Kuru mu? Yağlı mı? Dengeli mi? Boyanmış mı? Rengi açılmış mı? Permalı mı? Kıvırcıkları düzeltilmiş mi? önce bunları tanımamız gerekir.

Bütün saçların sık sık yıkanmaları gerekir. Normal, ya da kuru saçların haftada bir defa yıkanmaları yeter. Şehrin pisliğiyle, hava kirlenmesiyle karşı karşıyaysanız, o zaman saçlarınızın beş günde bir yıkanmaları gerekir. Kural şudur: Saçlarınızı size kirli gibi geldikleri, kirli gibi göründükleri zaman yıkayın. Bazı saçların özel durulamaya ihtiyacı vardır. Bütün saçların zaman zaman canlandırıcı tedavilerle özel bir bakıma ihtiyaçları olur.

CANLANDIRMA:

Düzgün aralıklarla yapılan canlandırma tedavisi bütün saçlar için koruyucu bir önlem sayılır. Bu, özellikle, kuruyan, donuklaşan, kırılmaya başlayan saçlar için şarttır. Saçlarda değişiklik yapan geçici boya, sabit boya, perma, kıvırcıkları düzeltme, renk açma gibi işlemlerin etkilerini karşılamak için de gereklidir. Canlandırmanın amacı saçı normal durumuna getirmek, biçime girecek bir hale sokmak, kırılmaları önlemek, çatallaşmış uçları azaltmak, samana benzeyen sert dokuyu yumuşatmaktır.

İki tür canlandırıcı vardır:

1. Hemen etki yapan hafif canlandırıcılar,
2. Etkisi daha uzun süren güçlü canlandırıcılar.

1. Hemen etki yapan hafif canlandırıcılar; ek maddelerle daha etkin bir hale sokulmuş olan sıvılardır. Bunlarda çoğu zaman protein vardır. Yeni yıkanmış saça sürülür, saç bu sıvılarla taranır. Bu canlandırıcılar saçı yumuşatır, canlılık, esneklik verir. Bunlardan bazılarının hafifçe durulanmaları gerekir; bazıları ise, saçta bırakılır; böylece, saçların biçimlerini korumalarını sağlayacak kıvırma losyonu görevi de görürler.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

2. Etkisi daha uzun süren güçlü canlandırıcılar: Güçlü canlandırmada krem, yağ bakımından zengin malzemeler kullanılır. Bu kremler, yağlar ovularak saç üzerinde 10 ilâ 30 dakika bırakılır. Bunlar kuru saçlar için değerlidir. Bu canlandırıcılar bazan şampuandan önce, bazan da sonra sürülür.

Saçların iyi durumlarını korumak, devam ettirmek için üç haftada bir canlandırma tedavisi yapılması yeterlidir.

Evde bulunan malzemelerle de güçlü canlandırıcı tedavisi yapılabilinir:

Sıcak yağ tedavisi: 2 çorba kaşığı zeytinyağını ısıtın. Bunu usul usul bütün baş derisine içirin. Bir havluyu sıcak suya sokup ıslatın. Sıktıktan sonra bir türban gibi başınıza sarın. Havlu soğurken bu işlemi iki veya 3 defa tekrarlayarak, başın yağı iyice içmesini sağlayın. Sonra saçları yıkayarak, iyice durulayın.

Örnek olarak verdiğimiz sıcak yağ tedavisi, kuru, çabuk kırılan saçlar için çok yararlıdır.







MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

KEPEK

Baş derisi dertlerinin içinde en fazla görüleni kepektir. Aslında bunlar baş cildinden kopan ölü deri parçacıklarıdır.

Kepeğin bir çok nedeni vardır ama, bunları kesinlikle belirlemek de zordur. Nedenlerden biri saçın temiz hava alamamasıdır. Bundan başka, rulolarla yatmak, saçları hiç bir zaman fırçalamamak, yorgunluk, sinir bunalımları, iklim de başlıca nedenler arasındadır. Soğuk yerlerde yaşayanların başlarında sıcak yerlerde oturanlarinkinden daha çok kepek görülür. Doktorlar soyaçekim hormon dengesizliği üzerinde de durmaktadırlar ama, bu henüz kanıtlanmış değildir.

Öneriler:

. Başınızda kepek varsa yiyeceğinize dikkat edin. Fazla şekerli, nişastalı besinler asidin artmasına, ciltte rahatsızlıklar belirmesine neden olur. Yağlı besinler çok çalışan yağ bezlerini daha da canlandırır, kepekleri de arttırır. Yağsız et, sebze, salata, taze meyva yenilmesi doğru olur.

. Başlarında kepek olanların kafa derisini temiz tutmaları şarttır. Başı sık sık ilaçlı bir sabunla yıkamak gerekir. Hem kuru, hem de yağlı saçlar için de bu böyledir. Durulama suyuna katılacak 1 çay kaşığı antiseptik sıvının da yararı olur.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Kusursuz bir yıkama şu şekilde yapılır:

1. Ölü kılları, saçlarla baş derisine yapışan deri parçacıklarını temizlemek için saçlarınızı usul usul fırçalayın.

2. Baş derisini yoğurmaya benzeyen hareketlerle usul usul ovun. Bunun için parmak uçlarınızın etli kısımlarından yararlanın. Masajı hafifçe yapın. Bu da öbür ölü deri parçacıklarının gevşemesini sağlar.

3. Bütün saçı bol sıcak suyla iyice ıslatın. En kolayı saçları duşta yıkamaktır. Az miktarda şampuanla saçlarda hafif bir köpük sağlayın. Saçları sıcak suyla durulayın. Gerekiyorsa tekrar az miktarda şampuan kullanın.

4. Saçları gıcırdayacak kadar temiz oluncaya dek iyice durulayın. Bunu sağlamak için üç-dört durulama gerekebilir. Gözeneklerin kapanması için son durulama suyunun ılık, ya da soğuk olması uygundur.

5. Gerekiyorsa, saç kremi kullanabilirsiniz. Kremi çok iyi şekilde durulamalısınız.

6. Suyun çoğunu alması için saçlarınızı yumuşak bir havluyla kurulayın. Saçlarınızı ovalamayın, sadece havluyla kurulayın. Saçlarınızı hiç bir zaman fırçalamayın.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Biçim:

Zamanımızda saça biçim verilirken, modadan çok, kişiliğin üzerinde duruluyor. Amaç, sağlıklı bir tabiiliktir. Önemli olan saçların güzel bir duruş, görünüş, dökülüş almasıdır. Bugünkü bütün saç biçimlerinin temeli kesmedir. Bu kusursuz şekilde yapılırsa, saç kıvrılır, güzelce dökülecek şekilde biçime sokulur. Saçınızın biçimi yüzünüzün şeklini değiştirebilir. En iyi taraflarınızı belirli, bunların dışındaki kısımları belirsiz bir hale sokar. İşte bu yüzden saçın dokusu önemlidir. Saçlarınızı o yana, bu yana iterek, hangi yönün size daha çok yakıştığına bakın. Hatların güzel olduğu kısımlarda saçlarınızı, bunların ortaya çıkmaları için geriye çekin.

Örneğin:

Gözlerinizin, alnınızın, kulaklarınızın, çenenizin, boynunuzun ortaya çıkması için istediğiniz kısma ağırlık verin. Fazlalık, azlık bakımından bir kusur varsa, o kısmı da saçlarla örtün. Dar bir alnı, çok geniş bir alnı, şişman yanakları, geniş bir çeneyi böylece gizleyebilirsiniz. Büyük bir burnu, içeri girik bir çeneyi dengede tutmalı, saçları, dikkati bu kısımların üzerinden başka yana çekecek şekilde taramalıdır.

BÜRO TİPİ SAÇLAR:

Büroda çalışan hanımların daima derli toplu bir görünümde olmaları şarttır. Bunun için de herşeyden önce saçlarına özen göstermek zorundadırlar.

Dağınık, çılgın, her teli ayrı hava çalan seksi görünümlü saçlar onlara uymayacaktır. Bunları ancak tatil günlerinde deneyebilirler. Ancak büro günlerinde, saçlarınızı kısa ve kolaylıkla bakılabilecek bir boyda kestirin. Ya da uzun saçlarınıza kıyamıyorsanız, onları tepenizde bir topuz şeklinde, düzgün bir şekilde toplayabilirsiniz.

Yine uzun saçlarınızı iki yandan birer toka ya da tarakla arkaya doğru toplayıp, önünüze düşmelerini önleyebilirsiniz.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

KISA SAÇ

Modern biçimlerin çoğu kısa saçlar içindir. Bunların en iyileri de evde kendinizin yapabileceği biçimlerdir. Bu konuda önemli olan saçların ustalıkla kesilmesidir. Bu bakımdan, kesiş her şey demektir. Bu iş ustalıkla yapılınca kısa saç bile daha gürmüş gibi görünür. Kıvırcık saçlar da, çoğunlukla, kısa kesildikleri zaman daha güzel durur.



1. Kep biçimi kesilmiş saçlar öne, alnın üzerine doğru fırçalanmış. Bu, gür olsun, olmasın, bütün düz saçlar için uygundur.



2. Saç, bir erkek çocuğunki gibi, görüye doğru fırçalanmış, hafifçe alına doğru düşürülmüş.



3. Klasik, kahküllü kısa saç. Kâkül hemen hemen gözlere kadar iniyor. Bu ancak, gür, ya da seyrek saçlı düz saçlara uygundur.



4. Saçlar köşeli kesilmiş, yanlardan ayrılmış, geometrik bir biçim verilmiş. En çok düz, gür saça yakışır.



5. Saçlar kât kesilmiş, sonra maşayla kıvrılmış; böylece, sanki kat kat kesilmiş gibi bir görünüm kazanmış. Bu biçim gür saçlar için uygundur.



6. Dalgalı saçlar için kat kat kesilmiş bir biçim. Seyrek, ince telli saçlar için uygundur. Böylece, saçların daha gürmüş gibi bir görünüm kazanmasını sağlar.



7. Dalgalı, gür saçlar için bir biçim. Yanlara kabil olduğu kadar genişlik sağlamak için parça parça kesilmiş.



8. Tek yanlı dalga için kât kesilmiş saçlar. Bu biçim için saçların hem gür, hem de biraz dalgalı olması gerekir.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

ORTA BOYDA SAÇ

Genellikle insana en yakışan saç boyu da budur. Yalnız, bu biçimin etkisi dayanıklılığı saç türüne uygun bir kesime bağlıdır. Şunu da unutmayın: Bu boy saçlar daha kolaylıkla normal biçimlerini alırlar. Onun için, saçınızın yatkın olduğu biçimi seçmelisiniz. Durmadan model değiştirmenizi de tavsiye etmeyiz.



1. Saçlar aynı boyda, küt kesilmiş. Her dokuda, gerek düz, gerek hafifçe dalgalı saçlara uygun bir biçim.



2. Bu biçim için saçın gür olması gerekir. Dalgası pek az olmalıdır. Saçlar, yuvarlak bir biçim alacak şekilde, küt kesilir.



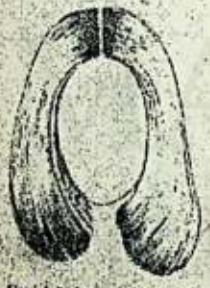
3. Bu biçim her dokuda, düz saçlara yakışır. Saçlar aynı boyda küt olarak kesilir. Sonra içeriye, geriye doğru kıvrılır.



4. Bu biçim için saçın gür, düz olması gerekir. Dolgunluğu içteki saçların kat kat kesilmesi sağlar.



5. Bu biçim gerek yarı dalgalı, gerekse düz saçlara gider. Genişliğin sağlanması için saçın gür olması gereklidir.



6. Bu biçim düz saçlara uygundur. Saçın ince, ya da kalın telli olmasının önemi yoktur. Çünkü saçlar, uçlarda kabarıklık sağlamak için, içe doğru kıvrılır.



7. Bu güzelce dökülen klasik biçim her dokuda gerek düz, gerekse dalgalı saça uygundur.



8. Kıvırcık, ya da dalgalı saçlar için kat kat kesilmiş bir biçim. Saç bu modelde ortadan ayrılmış. Kolaylıkla yandan da ayrılabilir.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

UZUN SAÇ

Çoğu zaman kontrol edilmesi en kolay olanlar uzun saçlardır. Bu boyda saçlara verilecek biçimler, başka boydakilerden çok daha çeşitlidir. Bütün mesele saça nasıl biçim verileceğini bilmektedir. Saçlarınızı kısım kısım şekle sokmanız daha doğru olur.



1. Kalın telli, kıvırcık saç ince ince örülmüş, uçları tutturulmuş. Bu biçim bir sonraki yıkanmaya kadar dayanır.



2. Bu model sadece düz saçlara uygundur. Bu biçim için postiş takmak da gerekir. Saçlar iki eşit kısma ayrılmalı, öyle kıvrılmalıdır.



3. Rönesans tipi. Örgüler başa sarılabilir. Bu modeli takma örgülerle de yapabilirsiniz.



4. Saçlar yarım daire şeklinde takılan takma örgünün üzerine sarılmış.



5. Klasik topuz. Saçlar geriye taranarak lastikle bağlanmış. Sonra uçlar geriye doğru taranarak içeri kıvrılmış.



6. Saçlar ensede ikiye ayrılarak tutturulmuş. Sonra geriye taranarak tokalanmış. Böylece iki topuz yapılmış.



7. Saçlar yüzden geriye doğru düzgün bir şekilde taranarak kabartılmış. Tepede yuvarlak bir topuz var. İnce saç tutamları yanaklara düşüyor.



8. Gerek dalgalı, gerekse kıvırcık saçlar sıkıca geriye doğru taranarak, ensede bir lastik bantla tutturulur. Sonra bukleler bundan fışkırması sağlanır.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ



9. Sade bir at kuyruğu biçimi. Saçların bağlandığı yere ince bir örgü sarılmış, uçlar kıvrılmış.



10. Saçlar ensede lastik bir bantla boğulmuş. Sonra üç kısma ayrılmış, bu tutamlar iri halkalar halinde tutturulmuş.



11. Düz, ya da dalgalı saçlar kısımlara ayrılarak birbirlerine paralel sıralar halinde başa sarılır, tokalarla tutturulur. Tepeye bağlanacak çiçekler saçların şekillerini korumasını sağlar.



12. Klasik Fransız topuzu. Yanaklara düşen teller buna daha yumuşak bir hava veriyor. Bu biçim gerek düz, gerekse hafifçe dalgalı saçlar için uygundur.



13. Arkada gevşekçe bağlanmış dalgalı saçlar. Yanlardaki tutamlar saçın boğulduğu lastik bandın üzerine sarılmış.



14. Yalnız gür, düz saça uygulanabilinecek çok sade bir biçim. Yandaki iki tutamla ensedeki saçlar iri rulolar oluşturuyorlar.



15. Saçın orta kısmı arkaya çekilerek, aşağıdan bir at kuyruğu haline sokulmuş, uçları içe kıvrılmış. Yan tutamlar lastik bandın üzerine sarılmış.



16. Sadece düz, gür saçlar bu biçime sokulabilir. Yanlardan enseye doğru taranan saç tutamları arkada birbirlerinin üstüne sarılmış.



17. Yanlardan ayrılan saça takılmış yapma bir at kuyruğu. Yanlardan taranan asıl saçlar örgünün tokasını gizliyor.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Parlak ve Gür Saçlara Sahip Olmanın Yolları:

1. Saçınızın cinsine uygun bir şampuan kullanın (Yağlı, Kuru, Normal saçlara göre)
2. Sık sık şampuan değiştirmekten kaçının.
3. Bebek şampuanlarını kendi saçlarınız için kullanmayın.
4. Saçlarınızı en az haftada iki kez yıkayın.(Kirli saçlar daha çabuk dökülür)
5. Saçlarınızı yavaş hareketlerle masaj yaparak şampuanlayın ve yıkama işlemini basit bir kremle bitirin. Kombine şampuanlar ve kremler saç diplerini karıştırır.
6. Spor yaptıktan sonra saçları mutlaka suyla çalkalayın, hatta şampuanla yıkayın.
7. Şampuandan sonra saçı mümkün olduğu kadar fazla suyla, uzun uzun durulayın (Saçta kalan şampuan veya krem artıkları saçı matlaştırır).
8. Saçınızın rengini sık sık değiştirmeyin. Özellikle "renk açma" işlemi saçlara çok zarar verir. Boyalı saçlar doğal saçlardan daha fazla özen ister.
9. Sık sık perma yaptırmaktan kaçının (perma ilacı çok iyi seçilmeli, saçın cinsine uygun olmalıdır).
10. Saç kesiminiz ne kadar basitse, saç kurutma makinasını o kadar az kullanmanız gerekecek ve dolayısıyla saçlarınız daha az yıpranacaktır.
11. Saçlarınızı ayda bir kere uçlarından kestirmek, daha sağlıklı ve düzgün görünmelerini sağlayacaktır. Kırık, zayıf uçlar bakımsız olduğu kadar düzensiz de görünür.
12. Beslenme şekliniz de saçlarınızı etkiler. Çok sıkı rejimlerden kaçının. Dengeli beslenmeye özen gösterin ve bol bol protein alın. Unutmayın ki saçlarımızın %97'si proteinden oluşur.
13. Sigara içmenin, vücudunuza olduğu kadar saçlarınızın sağlığını da etkilediğini biliyor muydunuz? Ayrıca aşırı alkol kullanımı da saç diplerini hassaslaştırır.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

14. Saçların sıkıca geriye çekilerek "at kuyruğu" yapmak üzere bağlanması, (baş derisinin şişmesine ve iltihaplanmasına neden olabilir)

15. Sıkıntı, endişe, uykusuzluk, bozuk dişler de saç dökülmesine katkıda bulunurlar.

16. Saçların birdenbire çok dökülmesi durumunda sadece başın değil, bütün vücudun da muayene edilmesi gerekir (Troid, böbrek, kalsiyum, karaciğer testleri)

17. Saçınızı gür göstermek istiyorsanız, fönlerken parmaklarınızla saçınızı gevşek bir şekilde yukarı kaldırın ve fönü saç dipleri doğrultusunda tutun, ama başınıza pek fazla yaklaştırmamaya dikkat edin.

18. Saçlarınızın potansiyeli konusunda gerçekçi olun ve imkansızı istemeyin. Kuaförünüze sizden tamamen farklı bir saç tipine sahip bir modelin saçını göstererek, "Ona benzemek istiyorum" demeyin.

Saça iyi bakılırsa, saçı sağlıklı bir durumda tutmak kolaylaşır. Saç, tabiatı gereği, esnek ve yumuşaktır. Esnektir; çünkü saç telleri gerilip çekilebilirler, bu yüzden kopuvermezler. Yumuşaktır; Çünkü bunlara istediğiniz şekil geçici, ya da daimi olarak verilebilir. Ama saçın esnek olmasına rağmen, yine de zaman zaman bazı problemler ortaya çıkar. Özellikle mevsim geçişlerinde saç dökülmeleri fazla olur. Bu dönemlerde bol vitamin almak gereklidir. Madensel tuzların eksikliği de saç dökülmesine neden olduğundan madensel tuzlar içeren yiyeceklere de ağırlık verilmelidir. A, E vitaminleri, çinko, bakır ve magnezyum bolca alınmalıdır. Bunlar meyve ve sebzelerde, et, deniz ürünlerinde bulunur.

Kuaförde yapılan işlemler de sık tekrarlanmamalıdır. Oryallarla açılan saçlar ve sık perma yaptırma saçın dökülmesine, köklerin de yanmasına neden olur.

Saç dökülmelerine karşı evde yapılan tedaviler çoğu zaman etkili olur. Ama, ısrarlı, ciddi bir rahatsızlığın bir uzman tarafından tedavi edilmesi gerekir.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

BÖLÜM 6 - PARFÜM

Parfümler üçbin yıldan daha önce Mısır'da tahrik edici karışımla, ilaç, koku olarak kullanılıyordu. Parfüm kelimesi Lâtince "per fuman" kelimelerinden gelmektedir. Bunun anlamı "duman yoluyla"dır. Bundan parfümün o çağlarda tütsü olarak çok kullanıldığı anlaşılıyor. Parfüm yapma hem bir sanat, hem de bir bilimdir.

Bugün ise parfüm endüstrisinin merkezi Fransa'da Grasse şehridir. Yeni bir koku yaratmak için yıllarca uğraşmak gerekebilir. Kokular sınıflara ayrılırlar. Koku türü yalnız parfümün içindeki maddeleri değil, bunun uyandırdığı izlenimi de belirli. Hafif çiçek kokulu parfümler tazelik verir. Limonlu, yeşil parfümler canlandırıp zindeleştirir. Baharlı, tatlı çiçek kokulu, Doğu havası taşıyan miskli parfümler tahrik eder. Koku konusunda genel sınıflar vardır ama, kesin sınırlar da olamaz. Bir parfüm, bir tek esanstan yapılmadığı gibi, bazan bir koku da kesin bir izlenim yaratmaz. Keskin bir parfümü daha hafif olan tatlı kokular bastırabilir.

Bir koku bir kadının yalnız kişiliğini değil, ruh halini, yaşadığı ânı da yansıtmalıdır. Kadınlar şimdi eskisinden daha çok yeni parfümlerle deneyler yapıyorlar. Bazı kişiler iki parfüm seçiyor, bunlardan başkasını da kullanmıyorlar: Gündüz için taze bir koku, gece için daha etkili bir parfüm. Bazıları ise bir kaç koku da kullanıyorlar. Zamana, duruma en uygun olan parfümü sürüyorlar. Hiç bir parfüm ayrı iki kadında aynı hayalleri canlandırmaz. Kendinize taze, canlı hissetmenizi sağlayan, kafanızı çalıştıran, duygularınızı uyandıran bir kokuyu seçmelisiniz.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Bir kokuyu ne etkiler?

Cildin kimyası bir parfümü değiştirebilir: Hafif bir koku, esmer bir kadından çok, beyaz tenli bir kadında daha iyi sonuç verir. Bunun nedeni cildindeki "sebum" denilen yağlı maddedir. Parfüm yağlı bir ciltte daha uzun kalır ama, kokunun tatlılaşma ihtimali de vardır. Sigara içiyorsanız, sürdüğünüz kokunun etkisini azaltırsınız. Bunun nedeni sadece tütün kokusunun vücuda, elbiselere sinmesi değil, aynı zamanda nikotinin cilt kimyasını değiştirmesi, böylece bir parfümün kalma gücünü zayıflatmasıdır. Bir insan besin programını değiştirdiği zaman, ilaç kullandığı zaman da vücut metabolizması değişeceğinden parfüm şekil değiştirir.

İklim, çevre de kokuyu etkiler. Sıcak bir iklimde parfüm daha çabuk uçar. Bu yüzden bir çok parfüm sıcak ülkelerde insana daha tatlı, daha ağır gelir. Şehirlerde hava kirliliği bazı parfümleri boğar. Bu yüzden şehirde parfümünüzü açıklık yerlerdekinden daha sık sık yenilemek zorunda kalırsınız.

Parfümün son etkisi bunu kullanış tarzına bağlıdır. Kokunun evden çıkmadan önce en son sürmeniz gereken şey olduğunu düşünmeyin. Bu yanlış bir yöntem, yanlış bir düşüncedir. Parfümün sizde belirli bir ruh hali yaratması gerekir. Kokuyu önce kendi yararınız için süreceksiniz. Onun için, parfümünüzü banyodan, duştan hemen sonra, giyinmeden önce sürmeniz iyi olur. Kokuya kat kat bürünmeyi öğrenin. Önce kokulu bir sabun, banyo pudrasını vücudunuza bol bol sürün. Sonra parfümü hafif vuruşlarla az miktarda sol ayak parmaklarından başlayarak, nabız noktalarına sürün. Vücudun bu sıcak yerleri parfümün gerçek "notasını" ortaya koyar.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Parfüm sürülecek noktalar nelerdir?

Ayak bilekleri, dizlerin arkası, bacakların üst kısım arası, göğüs, boyun, ense, bileklerin,dirseklerin içidir. Aslında kulak arkası parfüm için pek de uygun bir yer değildir. Çünkü oradaki yağ salgıları vücudun geri kalan kısmından farklıdır.

Elbiselere parfüm sürmek, daha çok zevke kalmış bir şeydir. Unutmayın ki parfüm leke yapar. Onun için eteklerin içine, yakaların altına püskürtülmesi daha doğru olur. Şunu da unutmayın: Cildinizle temas halinde olmayan parfüm kişisel özelliğini kazanamaz.

Parfümü tere karşı bir çare olarak da kullanmayın. Kimyasal tepki kötü olur. Parfümün gün boyunca yenilenmesi gerekir. İyi bir parfüm 4-6 saat dayanır. Bir parfüm şişesi açıldıktan sonra bunu kullanmamak hiç de ekonomik bir şey sayılmaz. Şişeyi serin, karanlık bir yerde saklayın. Çünkü esans ışıkla, ısıyla karşılaşınc okside olur. Şişe açıldıktan sonra ağır bir uçma başlar. Bu da parfümün eskisi kadar kusursuz, dengeli olmayacağı anlamına gelir. Plastik şişelerden kaçının. Çünkü parfüm plastikten geçerek uçar.

Bütün güzellik malzemeleri kokuludur. Bazan aynı kokulu bir dizi güzellik malzemesi de bulunabilir: Sabun, banyo yağı, banyo köpüğü, vücut losyonu, pudra, el losyonu, küçük havlular, katı parfüm çubukları, kremler sayılabilir. Bunların hepsi de insanı rahatlatır, ayrıca parfümün zevkini uzun süre çıkarmanın da pahalı olmayan bir yoludur.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Malzemenin değişik temel niteliklerine rağmen, parfüm güzellik kaynaklarının en belirlilerindendir. Parfüm görünüşü değiştirmezse de şaşılacak bir şekilde insana başka bir hava verir, tavırları değiştirir, yepyeni bir ruh hali yaratır, duyguları da inanılmaz derecede coşturur. Parfüm sadece bir güzellik aracı da değildir. Çünkü koku, insanın gerek fiziki, gerek hissi durumunu etkiler, onu rahatlatır. Hoş bir koku insanı dinlendirir, üzüntüleri de uzaklaştırır.

YARARLANILAN KAYNAKLAR

- Bürge, Cemil, Çocuklara ve Gençlere Görgü Kuralları, Aka Kitabevi.
- Carnegie, Dale, Dost Kazanmak ve İnsanlar Üzerinde Etki Yapmak, Yaprak Yayınları.
- FREE Dergisi.
- Haksan, Hasan, Çağdaş Görgü Sözlüğü, Varlık Yayınları.
- HAYAT Ansiklopedisi, Cilt 3, Görgü.
- KADINCA, Nisan 1991, Sayı 149.
- MINE Dergisi.
- VOGUE, Milliyet Yayınları, Şubat 1988.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

MARMARA
ÜNİVERSİTESİ

Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi
Türk Hava Yolları Kütüphanesi
0030955
255.07.02.01.06.00/11/0030955

ISBN No: 975 - 400 - 108-1

0030955