

ŐİŐLİ MESLEKİ EĞİTİM MERKEZİ
2020 MAYIS UZAKTAN EĞİTİM DERS NOTLARI

Alan/Dal Adı	: Kantine İŐletmeciliĐi
Ders Adı	: İŐlenmiŐ Gıdaların Hazırlanması
Dersin Sınıf Düzeyi	: 12. Sınıf
Modül/Kazanım Adı	: KiŐisel Bakım
Konu	: Bayanlarda Cilt Bakımında Yapılması Gerekenler
Konu Tarihi AralĐı	: 11-15 Mayıs 2020
Ders Öğretmenleri	: Özgüç YAĞCI

Mayıs 2020, İstanbul

BAYANLARDA CİLT BAKIMINDA YAPILMASI GEREKENLER

Cildinizi yıpratın pek çok etken var. Uykusuzluk, hava kirliliği ve stresin cildinize etkileri karşısında doğru ve sürekli bir cilt bakımı uygulamak gerekir. Cildinizin nemini yitirmesi, kurumaması, kırışması ve zamanından önce yaşlanması kaçınılmazdır.

Cildinizin sağlığı, gençliği ve güzelliğinin ilk koşulu düzenli cilt temizliği yapmaktır. Temiz bir cilt, kirlerden tamamen arındırılarak rahat nefes alan cilttir. Bu da renginden, pürüzsüz dokusundan ve ışıltısından belli olur.

□ Cilt kirliliğine yol açan sebepler

□ Cildin kendisinden kaynaklanan doğal sebepler (ter, yağ salgılanması vb.)
□ Çevreden kaynaklanan sebepler (hava kirliliği, çeşitli gazlar, sigara dumanı, toz toprak vb.)

□ Kullanılan kozmetiklerin artığı (makyaj kalıntıları vb.)

□ Cildin yüzeyinde kirlerin birikmesi sonucunda cilt, sağlıklı nefes alamaz. Bu da cildin su ve gaz değişimini engeller. Cildin en üst tabakası olan epiderma koruyucu görevini yerine getiremez.

□ Cildin alt tabakalarında, cilt yüzeyinde biriken kirler güneşin UV ışınları etkisiyle okside olarak serbest radikallerin ve toksinlerin ciltten dışarı atılımını engeller. Üstelik derinlere giren toksinler, cildin üst yüzeyine yayılarak hücre fonksiyonlarını da bozar.

İşte bu yüzden cildin düzenli olarak kirlerden arındırılarak temizlenmesi gerekir. Bu temizlik sayesinde cilt, rahat nefes alacağı ve tıkanıklık olmayacağı için pürüzsüz ve sağlıklı görünecektir.

Cildi sağlıklı tutmak için yapılması gerekenler

- Günde 2 litre su içiniz.
- Kalitesiz makyaj ürünleri kullanmayınız.
- Sigara içmeyiniz.
- Aşırı güneşlenmeyiniz.
- Makyajınızı çıkarmadan yatmayınız.
- Cildinizi her gün nemlendiriniz.
- Her hafta bir peeling yapınız.
- 15 günde bir maske uygulayınız.
- Sivilce ve komedonları bilinçsizce sıkmayınız.
- Uzun süre klimalı ortamlarda bulunmayınız.

- 3 günde bir eriyinceye kadar bir buz kalıbını cildinizde gezdirerek dolaşımı hızlandırırız.
- Bakılan bir cilt ile bakılmayan bir cilt arasındaki farkın ilerki yaşlarda daha çok kendisini göstereceğini unutmayınız.

Güzel bir cilde sahip olmak için

- Önce sağlıklı bir hayat sürmek gerekir.
- Dengeli besleniniz.
- Spor yapınız.
- Düzenli uyuyunuz.
- Alkol, kahve, çay ve sigaradan uzak durunuz.
- Soğuk hava, rüzgar, kireçli su ve korunmasız güneşlenmekten kaçınınız.
- Günde iki kez, sabah ve akşam cilt temizliği yapınız ve bakım ürünlerinizi kullanınız (Sabah temizliği, gece boyunca biriken sebum ve atıklardan cildi temizlemek için yapılmalıdır.
- Akşam temizliği, makyaj artıklarından ve gün boyu cilt üzerinde birikmiş olan kir ve tozlardan cildi temizlemek için yapılmalıdır.).

Cildin temizlenmesi

Yüz temizliği, hem güzellik ve bakımın ilk adımı hem de hijyenik bir harekettir. Sağlıklı, ışıltılı ve taze bir cilde sahip olmak için yüzü kirlere, salgılardan ve makyajdan arındırmak bir alışkanlık hâline gelmelidir. Yüz derisi oldukça ince ve hassastır.

Vücudunuza oranla çok daha çabuk bozulur ve yıpranır. İyi bir temizlik, yaşınız ve cilt tipiniz ne olursa olsun cilt güzelliğinizi korumak için ilk ve en önemli etaptır. Zamanınız ne kadar kısıtlı olursa olsun cildinize ayıracağınız beş dakika, ilerde size yıllar olarak geri dönecektir.

İhtiyacınıza uygun yapıda ve ambalajda pek çok temizleyici ürün çeşidi vardır (süt ve losyonlar, jeller, yağlar, makyaj temizleyici mendiller vb.). Bu temizleyicilerin büyük çoğunluğu içeriklerinde bulunan pek çok aktif madde sayesinde, cilt bakımı yapma özelliklerine sahiptir.

Cilt temizliği yapılırken dikkat edilecek noktalar

- Cilt temizliğinin ilk adımı, temizleyici süt veya krem ile kirlere yumuşatıp yerinden kopararak bir pamukla almaktır. Ardından temizleyicinin kalıntıları da bir tonik veya losyonla silinerek temizlenir. Tonik veya losyonun sıkıştırıcı, nemlendirici ve ferahlatıcı etkisiyle cilt

rahatlayıp sonraki bakım malzemelerine hazırlanır.

- Cildin türüne göre sabah ve akşam temizliği yapılmalıdır. Cilt türleri; karma/yağlı ciltler, normal/karma ciltler, normal/kuru ciltler, kuru/hassas ciltler gibi genellenerek ayrılır.
- Cilt temizliği, iyi bir cilt bakımı için de çok önemlidir. Gözenekleri açılmış bir cilt, bakım ürünlerinin aktif maddelerinden daha iyi yararlanır.
- Genel olarak cilt temizliği ve bakımı, akşamları süt ve tonikle; sabahları ise suyla kullanılan bir temizlik ürünü, tonik ve nemlendirici ile yapılmalıdır.
- Su tercihiniz değilse özellikle kuru ciltler için süt veya krem, yumuşak bir tonik ve nemlendirici üçlüsü kullanılabilir.
- Yaz aylarında yüz yıkanarak da cilt temizliği yapılabilir.
- Kış aylarında ise yüz, yumuşak bir ürünle yıkayıp gündüz kremi sürülerek dışardaki soğuk hava ile içerdeki kuru sıcak havaya karşı korunmalıdır.

Temizlikte kullanılan ürünler

Cildi korumak için kullanılan temizleyici ürünler ve bakım kremleri, piyasada bol çeşitlidir. Bunlardan kendinize uygun olanları seçebilirsiniz.

1. Su: Su ile durulanabilen bir jel veya köpüklü krem kullanınız. Musluk suyu çok temiz de olsa, tek başına kir ve makyaj artıklarını çıkarmaya yeterli değildir. Yüzünüzü durularken ılık su kullanınız; ılık su cilt ısınıza daha yakın olduğu için temizleyicilerin yağ ve kirleri daha iyi eritmesine yardımcı olur. Yüzünüzü ılık su ile iyice duruladıktan sonra soğuk su uygulayınız. Böylece gözenekleriniz sıkılaşacak ve cildinize canlılık gelecektir. Cildinizi temizledikten hemen kurulayınız.

2. Sabun: Klasik sabunlar cildi kuruttukları için genellikle önerilmez. Kurumuş bir cilt dayanıksızlaşır, tahriş ve çizgi oluşumuna meyilli bir hâle gelir. Bu sebeple sabunsuz temizleyicileri tercih ediniz.

3. Jel: Hafif yapıda oldukları için özellikle karma ve yağlı ciltler için uygundur. Cildi yıpratmadan ve kurutmadan derinlemesine temizler. Tüm yüzünüze küçük ve dairesel hareketlerle uygulayınız.

4. Krem: Hassas ve kuru ciltlerin temizlenmesi için uygundur. Besleyici ve yumuşatıcı aktifler içerdikleri için kıvamları koyudur. Aynı zamanda yatıştırıcı ve kızarıklık önleyici olduklarından kuru ciltlere rahatlık sağlar.

5. Makyaj çıkarıcı su: Hiç makyaj yapmayanlar veya çok hafif yapanlar için idealdir. Alkolsüz ve renksizdirler. Yapıları çok hafiftir, her cilt tipine ve cildin pH oranına uygundur. Durulama gerektirmeden bir pamuk ile yüze ve boyuna uygulamak yeterlidir.

6. Makyaj çıkarıcı süt: Yoğun makyajları, cildi yıpratmadan çıkarmada çok etkilidir.

Cilt tiplerine uygun değişik içeriklerde olanları vardır. Akıcı yapısı sayesinde yumuşak bir temizlik sağlar. Yüz ve boynunuza bir pamukla veya parmak uçlarınızla uygulayabilirsiniz. Sonrasında süt artıklarını temizlemek için tonik uygulayınız.

7. Makyaj çıkarıcı yağ: Yoğun ve suya dayanıklı makyaj yapanlar için uygundur. Dayanıklılığı yüksek ve yağlı rujları, suya dayanıklı rimelleri tam anlamıyla çıkaran temizleyicilerdir.

8. Makyaj çıkarıcı mendiller: Hafif makyaj yapanlar ve zamanı az olanlar için uygundur. Temizleyici ajanlarla nemlendirilmiş ve alkolsüz olan bu mendiller, göz dâhil yüz ve boyundaki makyajı hızla ve yumuşakça çıkarır.

9. Tonik: Bazı temizleyicilerden sonra cilde tonik uygulamak gerekir. Tonikler, cilt tiplerine göre farklı hazırlanmıştır. Temizleyici artıklarını alır, gözenekleri sıkılaştırır.

10. Derinlemesine temizlik: Normal, karma ve yağlı ciltler haftada 1 ile 2 kez; hassas ve kuru ciltler ise 15 günde 1 kez peeling gibi derinlemesine temizlik sağlayan ürünlerle temizlenmelidir.

11. Hazır ürünlere alternatif olarak cilt temizliği ve bakımı yapmak için bütün aktarlarda bulunan çeşitli bitkisel yağların karışımından aileye özel kremler de yapılabilir. Bu kremler, hem daha az masraflı hem de doğal olduğu gibi ailenin tüm bireyleri, her türlü vücut bakımında kullanabilir.

Örnek 1: Vücut temizliği için peeling (deri üzerindeki ölü hücreleri temizleme) yöntemi uygulanabilir. Bir kaşık mısır ununu bir kaşık yoğurtla iyice karıştırap el, yüz ve ayaklarınıza sürünüz ve güzelce ovunuz. Cildiniz temizlenir ve yumuşar. Vücut temizliği için de bu ürün kullanılabilir ama en iyi yöntem, geleneksel banyo âdetimizde yer alan kese yapmaktır.

Örnek 2: Buğday özü yağı, lekeleri açar. Kayısı yağı hücre canlandırır, cildi besler. Badem yağı yumuşatıcı, kırışık açıcıdır. Portakal yağı hücre canlandırır, temizler, kan dolaşımını sağlar. Lanolin suyu kolayca kendine çeker. Balmumu kırışık açar, kreme yoğunluk verir.

Örnek 3: Gül suyu, doğal ve iyi bir toniktir. Bazı bitki çayları, kekik suyu vb. temizleyici ve tonik olarak kullanılmaktadır. Önemli olan uygun ürünü deneyerek tespit etmektir.

Yüzde problemlerinin giderilmesi (sivilce, akne, leke, tüy vb.)

Sivilce ve akne tedavisi: Akneli cildin görünümünü düzeltmek için ilk adım temizliktir. Yüzün sabah ve akşam sıkıştırıcı maddelerle zenginleştirilmiş, çok hassas bir nötr sabunla yıkanması gerekir. Temizleyici seçiminde, cildin yağını fazla almayacak bir malzeme olmasına özen göstermek çok önemlidir. Aksi takdirde, tersine bir etki görülebilir ve yağ bezleri fazla yağ üretebilir. Cildin aşırı temizlenmesinden kaynaklanan bir tür akne de vardır.

Tedavide genel kurallar

- Cilt toniğiniz çok az alkol içermelidir. Antiseptik ve ağrı dindirici maddelerle zenginleştirilmiş olanları tercih ediniz.
- Koruyucu kremler içinde en uygun olanlar, cilde mat bir görünüm veren ve çabuk uçanlardır.
- Temizlik maskeleri, cildi rahatlatan ve yağ üretimini azaltan A, E, F vitaminleri ve atkuyruğu, lavanta, adaçayı, biberiye, mercanköşk gibi bitki özleri içermelidir.
- Bir estetsiyenin belli sıklıkta uygulayacağı derinlemesine temizlik, cildin durumunu kontrol altında tutmaya yardımcı olacaktır.
- Akneli cilde makyaj yaparken özel hazırlanmış ürünler kullanmaya dikkat edilmelidir. Yağsız bir toz fondöteni, kuru bir sünger yardımıyla uygulayabilirsiniz. Sivilcelerin arttığı dönemlerde makyaj yapmamanız daha doğru olur.
- Tahrişe karşı önlem alınız: Cilt genel olarak hava, çevre ya da kozmetiklerin etkisi yüzünden tahriş olur. Aşındırıcı ürünler (peeling) başta olmak üzere bazı maddelerin hatalı kullanımı da cildi tahriş edebilir.

Gençlerin uyması gereken öneriler

- Sabun kullanma alışkanlığını bırakmak gerekir. Sabunun kurutucu etkisi vardır ve cildin kuruması, cildin dıştan gelen tehlikeli mikroplara karşı savunmasız kalmasına sebep olur.
- Sabun yerine temizleme sütü ve toniği, bu yaş grubu için en idealidir. Temizleme sütleri üst deride ve bir alt katmanda birikmiş kirlerin, deri yolu ile atılmış ifrazatların gidermesini sağlar. Tonik ise sütün kalıntılarını alır, gözeneklerin tekrar büzülmesini ve derinin bir sonraki işleme (krem sürmeye) hazır ve emici olmasını sağlar.
- Sabah ve akşam nemlendirici kullanılması önerilir. Derinin siyah nokta yapma alışkanlığı varsa ve gözenekler büyük ise gözenek sıkılaştırıcı kullanılması tavsiye edilir.
- Haftada bir derin temizleme ve peeling yapılmalıdır. Böylece ciltte aşırı ölü hücre ve kirin birikmesi engellenir, cilt nefes alır. Eğer cilt aşırı yağlı ise haftada iki defa peeling yapılması önerilir.
- Akneli ve sivilceli deriler tedavi edilmelidir. Öncelikle sivilcelenmenin gerçek sebebi tespit edilmeli ve tedavi buna göre yapılmalıdır. Çoğunlukla ana sebepler cildin mikrop alması, yanlış beslenme, hormonal dengesizlikler, yemek alerjisi, güneş alerjisi, ciltteki faydalı vitaminlerinin eksilmesi ve strestir. Bu sebepler çoğunlukla kombine hâlinde veya

tek başına olabilir ama genelde bazıları doğrudan sebep iken diğerleri uyarıcıdır.

- Akne ve sivilce, erkeklerde de aynı sebeplere bağlı olarak oluşur.
- Deride ufak tefek sorunlar (sivilce, siyah nokta veya yağlanma) çıkarıyorsa el sürmemeye özen gösterilmelidir. Unutulmaması gerekir ki bu yaşlarda derinize yapılabilecek doğru veya yanlış tedaviler, ileride cildin pürüzsüz ve canlı kalmasının başlıca temelidir. Sürekli siyah nokta ve sivilce sıkılmaya gidilir ve üzerine kapatıcı malzeme kullanılır. Bu işlem derinin yıpranmasına sebep olur. Siyah noktalar bile çok özel maskeler ile tahriş yaratmadan temizlenebilir. Sıkma metodu ile hücrenin yapısı tekrar düzelmeyecek şekilde bozulabilir ve ileride lekeli ve açık gözenekli kalmasına sebep olur. Özellikle bu tür sorunlar, sıkma metodu ile tedavi edildiğinde güneş ve kimyasal değişimlere maruz kalması ile deride pigment ve leke atar. Lekeler kalıcılaşır.
- Beslenme, dışardan yapılan tedaviler kadar önemlidir. Belirli vitamin, mineral ve oligo elementlerle takviye şarttır. Bu iş için hem iyi bir diyet hem de bitkisel olarak hazırlanmış ilaçların kullanılması tavsiye edilir.
- Yağlı derilerde genelde riboflavin B2 vitaminin eksikliği ile meydana gelebilir. Onun için bol bol süt tüketilmeli, karaciğer kullanılmalıdır. Ayrıca kimi durumlarda hayvansal gıda alerji etkisi yaratabilir. Bu tespit edilirse en az 1 ay kırmızı et yenilmemelidir.
- Sokağa çıktığında nemlendirici kullanmak gerekir. Zira bugünün hava şartları koruyucu malzemelerin kullanılmasını gerektirmektedir (kir, sigara, egsoz dumanı vb.). Sabah akşam yüzü temizlemek şarttır. Genç kızlarda yanlış ve ucuz kozmetik ürünleri, bu tür sorunların oluşmasına yol açmaktadır.
- Her gün organizmayı temizleme özelliği taşıyan bir bitki çayı içmek cilde faydalı olacaktır. Özellikle ıhlamur ve rezene içeren çaylar yararlıdır.
- 10 dakikalık bir buhar banyosunu haftada 1 kez hazırlayınız. Gözeneklerin genişlemesini sağlayacağından, siyah noktalardan kurtulmanız kolaylaşacaktır. Başınızın üzerine bir havlu örtterek yarıya kadar kaynar su doldurduğunuz bir tencerenin üzerine eğiliniz. 10 dakika sonra yüzünüzü kurulayınız ve siyah noktaları sıkınız. Bu işlemi yaparken ellerinizin temiz olmasına dikkat ediniz. Parmak uçlarınıza sargı bezi sarıp noktaları sıkabilirsiniz. Ama sıkmakta zorlanırsanız fazla üstelemeyiniz. Cildiniz tamamen kurduğunda tekrar buhara tutunuz. İşlem sona erdiğinde yüzünüzü bir tonikle dezenfekte ediniz.



Günlük hayatın ve iş hayatının bir parçası olan makyaj

Makyaj Yapılması

Makyaj, günlük hayatın ve iş hayatının bir parçasıdır. Bakımlı olmanın bir diğer göstergesi, uygun zamanda ve yerinde yapılmış makyajdır. Gece makyajı ve günlük iş makyajı farklı olmalıdır. İş yerinde abartılı makyaj hoş olmaz.

Yüzün Makyaj İçin Hazırlanması

Bir önceki konuda ele alınan cildin temizlenmesi bölümündeki kurallar dâhilinde cilt temizliği yapılır ve uygun nemlendirici ile yüz nemlendirilir. Kirli, temizlenmemiş yüze makyaj yapılması yanlıştır. Cildin üzerindeki kirli tabaka gözeneklere itilir, sivilce ve siyah noktalara zemin hazırlanmış olur. Makyaj için kaliteli malzemeler kullanılmalı ve malzemeler iyi korunmalıdır. Bayatlamış ve kalitesiz ürünler ciltte problem yaratır.

Makyaj boyanmak değildir, yüzdeki güzellikleri ortaya çıkarmak ve kusurları kapatmaktır. Makyajın vazgeçilmez beşlisi fondöten, pudra, allık, ruj ve rimeldir. Kendinize yakışan renkleri deneyerek bulabilirsiniz fakat bir uzmandan bu konuda yardım alınması daha doğru olur. Bu malzemelerin doğru uygulama tekniklerinin bilinmesi ve renk seçimine dikkat edilmesi gerekir.



Bayanlar İçin İçin zelliğine Uygun Makyaj Yapılması

Ortaretim kurumlarındaki öğrencilerin makyaj yapmalarının, yönetmeliklere aykırı olduğunu belirtmek gerekir. Verilen bilgiler, size i hayatınızda yardımcı olacaktır. Zaten genç kızların doğal güzelliklerini makyaj bozabilir.

Mutfakta alıanların makyaj yapmamaları gerekir. Servis elemanları, ölçülü ve abartısız makyaj yapmalıdırlar. Sekreterlik, hosteslik gibi meslekler bakımlı olmayı gerektirir. alıan personel, çalıştıkları kurumu görünümleri ve davranışlarıyla temsil eder.

Doğru makyaj yapmak için gidilecek yer, saat (gündüz makyajı, gece daveti), giyilen kıyafet, ten ve sa rengine yakıan renklerin seçilmesi önemlidir.



Makyajın tene ve sa rengine uygun renkler ve tonlamalarla yapılması

Makyaj yaparken kullanılan rnler

Fondten: Uzmanların belirttiğine göre fondöten, mutlaka temiz ve nemlendirilmi cilde, nemli bir süngerle sürülmelidir. Sünger, her kullanıtan sonra yıkanmalı ve kurutulmalıdır. Fondten aydınlık bir yerde sürülmeli; gündüz makyajı gün iığında, gece makyajı da iyi aydınlatılmış bir yerde yapılmalıdır. Sa dipleri ile yüzün birleştiği yerde renk farklılığı olmamalıdır. Fondten, bu bölgelerde küçük dokunuşlarla iyice yayılmalıdır. Seçilen fondöten, ten rengine uygun olmalı ve ince tabaka hâlinde sürülmelidir.

Pudra: Fondten zerine sürülecek pudranın Őeffaf olması gerektiğini vurgulayan uzmanlar, tek başına kullanılacaksa ten rengine uygun olması ve büyük pudra fırçası ile ince tabaka hâlinde sürülmesi gerektiğini söylemektedirler.

Far: Uzmanlar, toz farların kullanım ve dayanıklılık açısından daha iyi olduğunu belirterek sık sık temizlenen süngerli buk veya yumuşak fırçalarla sürülmesi gerektiğini kaydediyorlar. Gözlerin rengine far srmeninin her zaman çok iyi netice vermediğini ifade eden uzmanlar, kişinin yakıacak rengi deneyerek bulması gerektiğini vurgulamaktadırlar.



Far

Maskara: Siyah veya koyu kahverengi maskara sürerek gözlerin daha büyük ve anlamlı gösterilebileceğini belirten uzmanlar, maskara sürerken başı hafifçe kaldırıp aynaya bu şekilde bakarken boyamanın göz çevresine bulaştırmamak açısından iyi bir teknik olduğunu söylemektedirler.

Allık: Uzmanlar allık fırçasının yumuşak ve uzun tüylü olması, sık sık yıkanması gerektiğini ifade etmektedirler. Allığın rengi ten rengine uygun olarak pembemsi veya toprak tonlarında olmalıdır. Allık asla bir leke gibi durmamalı, çok hafif kullanılmalı, fırça bastırılmadan hafifçe değdirilerek sürülmelidir. Gece makyajında kullanılan allık, biraz daha koyu olabilir. Ancak çok iyi dağıtılmalıdır.

Ruj: Dudak makyajında şeklin çok önemli olduğunu vurgulayan uzmanlar, şunları kaydediyor: “Dudaklar ince ise fondötenlenen dudakların bitimine, kemik rengi bir kalemle ince bir çerçeve çizilir ve parmak uçlarıyla iyice dağıtarak hattın keskinliği azaltılır. Daha sonra dudak kalemi ile çerçeve çizilir ve içi uygun renk ruj ile boyanır. Açık renk rujlar dudağı daha dolgun gösterir. Kalın dudaklar, koyu renkli rujla daha ince gösterilebilir.”

Makyaj yaparken izlenecek yol

- Temizlenmiş cilde iyi cins bir nemlendirici uygulanır.
- Avuca 2-3 damla alınır ve ıslak süngerle göz kapağı dâhil olmak üzere yedirilir.
- Sıvı veya krem allık kullanılır ve yayılır.
- Kaşlara form verilip taranır, gerekirse doldurulur.
- Göz far çalışması hafif ve uyumlu şekilde uygulanır.
- Kalem, gerekirse eyeliner uygulaması yapılır.
- Rimel ve kirpikler, doğal bir görünüm kazanacak şekilde maskaralanır.
- Dudaklar kalemle şekillendirilir, içleri doldurulur ancak uyumlu olmasına özen gösterilir.
- Gerekirse pudra uygulaması yapılır.
- Fazlalıklar kalın fırça ile alınır.
- Göz farı, allık, ruj renkleri birbirini tamamlayan tonlar ve kişiye ait bir kombinasyon olmalıdır.