



الصفحة الأولى

مصر

محافظات

الوطن العربي

العالم

تقارير المراسلين

تحقيقات

قضايا وآراء

اقتصاد

الرياضة

دنيا الثقافة

المرأة والطفل

يوم جديد

الكتاب

الأعمدة

ملفات الأهرام

ملفات دولية

لغة العصر

شباب وتعليم

شركاء من الحياة

طب وعلوم

دنيا الكريكاتير

بريد الأهرام

الأخيرة

المرأة والطفل

الجمعة 14 من رمضان 1430 هـ 4 سبتمبر 2009 السنة 133 - 44832 العدد

لجمال بشرتك

رمضان فرصتك.. للتخلص من التدخين

كتب: ثريا ثابت



تحرص كثير من المدخنات خلال شهر رمضان الكريم علي الامتناع نهائيا عن التدخين عقب الإفطار كنوع من حرمان النفس من شيء تشتهييه، فإذا كنت من هؤلاء

السيدات فلا بد انك لاحظت بعد مرور أسبوع أو أكثر من بدء الصيام ان بشرتك قد توردت وتحسنت وعادت اليها مرونتها ونضارتها.

ولابد من أن هذه الملاحظة سوف تجعلك تفكرين مرات ومرات قبل العودة إلي التدخين من جديد بعد انتهاء شهر الصوم.. انها دعوة يوجهها لك دكتور عمرو مبروك استاذ جراحة التجميل بكلية طب جامعة عين شمس، موضحا أن التدخين له تأثيرات سلبية علي بشرة المرأة، حيث يفقدها نضارتها ويساعد علي جفافها وبالتالي يكون الطريق ممهدا لظهور التجاعيد عليها.

أما إذا امتنعت المرأة عن التدخين لفترة مثلما يحدث في شهر الصوم خاصة إذا استمر التوقف في فترة الإفطار أيضا فإنها سوف تلاحظ انعكاسا ايجابيا علي بشرتها فتقل التجاعيد ويتم تعويض جفاف البشرة واستعادة مرونة الجلد. ولكن تحقيق هذه النتائج الإيجابية يتوقف علي المدة التي استمرت فيها المرأة تدخن لأنه كلما طالت المدة كان التحسن أقل

لكن الشيء المؤكد والمطمئن هو أنه هناك تحسن إيجابي

موضوعات في نفس

الباب

[زكاتك.. لمن](#)

[تذهب؟](#)

[أطباق صحية وشهية](#)

[في مؤتمر أسما الدولي:](#)

[لا للعنف ضد المرأة المسلمة](#)

[حفاظا علي صحتهم](#)

[البدنية والنفسية زيارة](#)

[الأيام.. مهمة لها أصول](#)

[لجمال بشرتك رمضان](#)

[فرصتك.. للتخلص من](#)

[التدخين](#)

في كل الأحوال يقلل من التدمير المستمر للبشرة الذي يسببه التدخين وهو التدمير الذي يحدث - كما يشرح دكتور عمرو - بسبب استنشاق النيكوتين الذي يساعد علي انقباض الشرايين ويتسبب في شحوب الوجه وجفافه, ولكن عند التوقف عن التدخين لفترة تتسع الشرايين مرة أخرى ويستعيد الوجه نضارته ويتوقف السعال

ومن فوائد الامتناع عن التدخين ايضا انه يؤدي إلي تحسن الالتهابات التي حدثت بالرئة نتيجة التدخين وبالتالي توقف انفجار الأوعية والشرايين الدقيقة في منطقة الجفون الحساسة فتقل الجيوب المنتفخة أسفل العيون وتقل أيضا الصبغة غير المحمودة التي تظهر علي اللثة وكذلك اللون الأصفر علي الأسنان وتختفي أيضا الطبقة الشاحبة الموجودة في أصابع اليد والأظافر.

لذلك يدعو د. عمرو كل سيدة مدخنة إلي مواصلة الامتناع عن التدخين تماما بعد الشهر الكريم خاصة مع توافر وسائل حديثة تساعد علي ذلك لأن النتيجة الإيجابية التي سنتعكس علي مظهرها تستحق بذل هذا الجهد..

وأبسط طريقة يمكن للمدخنة أن تقنع نفسها بها لتمتنع عن التدخين نهائيا هي أن تصور نفسها صورة فوتوغرافية قبل الامتناع عن التدخين وتقارنها بصورة أخرى لها بعد التوقف بأسبوع أو أسبوعين.. والمؤكد انها سوف تري فرقا كبيرا في بشرتها لأن الصورة الثانية ستكون بشرتها فيها نضرة ومشرقة.

ألا تستحق هذه التجربة المحاولة؟

[بداية الصفحة](#)

تقارير	العالم	الوطن	مصر	الصفحة الأولى
المراسلين	العربي	القضايا و	إقتصاد	تحقيقات
الرياضة	ثقافة و فنون	أراء	الكتاب	القنوات
ملفات	أعمدة	المرأة و		

[الفضائية](#)

[الأهرام](#)

[الطفل](#)