

چالش غذا

||||| محمدامامی |||||

امریکا می گوید کره شمالی فعالیت‌های هسته‌ای خود را در مقابل دریافت غذا از ایالات متحده متوقف کرده است.
بیشتر یک فرمانده ارشد ارتش آمریکا گفته بود از این پس اگر کره شمالی می‌خواهد از آمریکا کمک غذایی دریافت کند باید برنامه هسته‌ای‌اش را کنار بگذارد.
فعالیت‌های هسته‌ای کره شمالی، شامل آزمایش‌های هسته‌ای، آزمایش‌های موشکی دوربرد و فعالیت‌های غنی‌سازی در تاسیسات هسته‌ای یونگ بیون می‌شود و حالا دولت پروتنگ یانگ برای دریافت غذا بعد از کشمکش‌های فراوانی که با جامعه جهانی داشته‌ناچار شده فعالیت‌هایش را به حالت تعلیق درآورد. مدتی پیش سازمان ملل متحد در گزارش هشدارآمیزی با انتقاد از وضع تولید و تجارت مواد غذایی در جهان، تصریح کرده بود تا دو دهه آینده، نیازمند حداقل ۵۰ درصد غذای بیش‌تر، ۴۵ درصد انرژی بیش‌تر و ۳۰ درصد آب بیش‌تر خواهد بود. در گزارش مذکور تاکید شده که با افزایش جمعیت جهان از ۷ میلیارد نفر کنونی به تقریباً ۹ میلیارد نفر در سال ۲۰۴۰، شمار مصرف‌کنندگان طبقه متوسط به ۳ میلیارد نفر خواهد رسید و در نتیجه این امر تقاضای منابع، به‌طورافزون افزایش خواهد داشت و اگر دنیا نتواند بر مشکلاتش غلبه کند، در آن صورت ۳ میلیارد نفر با فقر دست و پنجه نرم خواهند کرد و نتیجه این امر نا امنی غذایی در شدیدترین حالت ممکن خواهد بود.

قابل ذکر است که امروزه در تعاریفی که از امنیت غذایی ارایه می‌شود افزون بر دسترسی فیزیکی به غذا بر دسترسی اقتصادی افراد به غذا مورد نیاز نیز تاکید می‌شود.
گرواسیانو داسیلوا، دبیرکل جدید فائو نیز که از ابتدای سال جاری میلادی(۲۰۱۲) این سمت را بر عهده دارد، در نخستین کنفرانس خبری خود، ریشه‌کنی فقر و مبارزه با گرسنگی را از اولویت‌های اصلی کاری خود در این سازمان برشمرده بود.

در آغاز دهه ۱۹۷۰ میلادی جهان با بحران غذایی مواجه شد، تولید مواد غذایی خصوصاً در کشورهای در حال توسعه دستخوش بی ثباتی و کاهش شدید شد. در آن زمان برای پیشگیری از عواقب وخیم این بحران، کنفرانس جهانی غذا به همت سازمان ملل متحد در سال ۱۹۷۴ تشکیل شد و مسئله امنیت غذایی برای نخستین بار به‌طور جدی در این کنفرانس بود که مطرح شد.
تحقق امنیت غذایی در هر جامعه‌ای امروزه به عنوان یکی از شروط تحقق امنیت ملی از وظایف اصلی دولت‌ها و حکومت‌هاست و زمینه ساز و بستر استقرار و آزادی کشورهاست.
امروزه از امنیت غذایی به عنوان یک نیاز و یک حق یاد می‌شود و از آن چون معیاری برای سنجش دمکراتیک بودن حکومت‌ها استفاده می‌شود.

امنیت غذایی که ارتباطی تنگاتنگ با منافع ملی و امنیت ملی هر کشور دارد، مفهومی است چند بعدی و چند رشته‌ای و تحقق آن و عدم تحقق آن به پارامترهای مختلفی بستگی دارد که از حوصله این بحث خارج است. با این وجود این بخش کشاورزی است که مهم‌ترین و اساسی‌ترین نقش را در تحقق آن در هر کشوری ایفا می‌کند. کشور ما با توجه به این‌که در منطقه نیمه خشک شمالی قرار گرفته، بیش‌تر زمین‌هایش را زمین‌های اهکی، نمکی و رسی و شنی و در برخی موارد مخلوطی از اینها تشکیل می‌دهد و بدین سان بخش اعظم مساحت ایران تشکیل شده از اراضی و خاک‌های نامناسب برای کشاورزی.

افزون بر این مشکلاتی است که کشت و زرع در همین زمین‌های محدود همراه دارند. مشکلاتی که با وجود انتخاب ناپذیری بخشی از آنها، قسمت اعظمشان ناشی از عدم تدبیر مناسب است. تولید ما در دیر زارها متناسفانه به اندازه‌ای ابتدایی است و غیر اصولی که راندمان اقتصادی را به کمتر از یک سوم تولید می‌رساند. بیش از ۱۰۰ میلیون واحد نامی کشور دچار سوء تغذیه هستند و حدود یک دوم غذای مورد نیاز را دریافت می‌کنند، مدیریت نامناسب منابع آب، هدر رفت آب در کشتزارهای مان را در پارهای موارد به میزان دو سوم آب مصرفی می‌رساند، بهره‌برداری از جنگل‌ها غیر اصولی، غیر علمی و غیر اقتصادی است افزون بر اینها حکایت ضایعات در بخش کشاورزی است که خود داستانی است پر آب چشم.

خوش‌بینانه‌ترین پیش‌بینی‌ها و داده‌های جمعیت‌شناسی، جمعیت ایران را در سال ۲۰۲۵ میلادی معادل ۸۸/۳۴ میلیون نفر و در سال ۲۰۵۰، ۱۰۰/۷۵ میلیون نفر تخمین زده است. این در حالی است که جمعیت ایران در سال ۲۰۰۷ معادل ۷۱/۱۳۴ میلیون نفر بوده است.

نتایج حاصل از آنالیز چنین اطلاعات و ارقامی، این هشدار و تلنگر را به همراه دارند که با ادامه روند حاضر طی چند دهه آتی حدود ۴۱ درصد به جمعیت ایران افزوده می‌شود و باید تدبیری برای سال‌های پیش روی اندیشید و گرنه با ادامه روند کنونی افزون بر نیازها و کمبودهای فعلی، در آینده با بحران برای تأمین مواد غذایی و در نتیجه با چالش در امنیت غذایی روبه‌رو خواهیم بود.

طبق آمار و اطلاعات ترازنامه غذایی کشور، هم‌اکنون حدود یک سوم نیاز مواد غذایی از طریق واردات تأمین می‌شود، همین چند روز گذشته بود که اعلام شد ایران برای تأمین ذخایر غذایی خود ۱۲۰ هزار تن گندم از ایالات متحده آمریکا خریده است. همچنین پیشتر نیز دو میلیون تن گندم از آلمان، روسیه، برزیل و استرالیا وارد کرده، با توجه به این‌که میزان تقاضا برای مواد غذایی دایما در حال رشد است و نظر به این‌که از یک سو با محدودیت‌های زیست‌محیطی تولید به‌ویژه منابع تولید، محدودیت‌های کیفی محصولات، میزان شایعات محولات غذایی و اجتماعی است و پدیده مهاجرت تولیدکنندگان و مسائلی از این دست مواجهیم و از سوی دیگر با تحولات جهانی نظیر بحث عضویت در سازمان تجارت جهانی، دستیابی به تولیدات قابل رقابت در عرصه جهانی و… در آینده‌ای نه چندان دور بیش‌تر دست و پنجه نرم خواهیم کرد، بنابراین این در راستای اهمیت تأمین امنیت غذایی در برقراری امنیت ملی و استقلال کشور بخش کشاورزی می‌بایست خود را برای پاسخ به نیاز غذایی کشور با توجه به افزایش جمعیت و وجود محدودیت‌هایی نظیر محدودیت‌های زیست‌محیطی بر امکان افزایش پایدار تولید، آماده و تجهیز کند و این امر میسر نمی‌شود مگر در سایه نگاهی نو و پایدار محور به این بخش در مدیریت کلان و خرد کشور.

کوتاه و آموزنده

حمام فتن بهلول

روزی بهلول به حمام رفت ولی خدمه حمام به او بی‌اعتنایی کردند و آن‌کم سکه دلخواه بهلول بود او را کیسه نکردند. با این حال وقت خروج از حمام بهلول ده دینار که همراه داشت را به استاد حمام داد و کارگران چون این بذل و بخشش را دیدند همگی پشیمان شدند که چرا نسبت به او بی‌اعتنایی کردند.

بهلول باز هفتۀ دیگر به حمام رفت ولی…

این دفعه تمام کارگران با کمال احترام او را شست و شو کرده و مواظبت بسیار کردند، ولی با این همه سعی و کوشش کارگران موقع خروج از حمام بهلول فقط یک دینار به آنها داد، حمالی‌ها متعجب شده پرسیدند سبب بخشش بی‌جهت هفته قبل و رفتار امروزت چیست؟

بهلول گفت: مزد امروز حمام را هفته قبل که حمام آمده پرداخت کردم و مزد آن روز حمام را امروز می‌پردازم تا شماها ادب و رعایت مشتری‌های خود را کنید.

حکایت ایراد پیرزن به مناره مسجد و تدبیر معمار

روایت شده‌است در حدود ۷۰۰ سال پیش، در اصفهان مسجدی بزرگ می‌ساختند. اما چند روز قبل از افتتاح مسجد، کار گرها و معماران جمع شده بودند و آخرین خرده کاری‌ها را انجام میدادند.

پیرزنی از آن‌جard می‌شد وقتی مسجد را دید به یکی از کارگران گفت: فکر کنم یکی از منار بها کمی کجها! کارگرها خندیدند. اما معمار که این حرف را شنید، سریع گفت: چوب بیابور!د! کارگر بیابور! چوب را به مناره تکیه بدهید. فشار بدهید و مدام از پیرزن می‌پرسید: مادر، درست شد؟!؟ مدتی طول کشید تا پیرزن گفت: بله! درست شد!!! تشکر کرد و دعایی کرد و رفت… کارگرها حکمت این کار بیبوهه و فشار دانه منار را از معمار با تجربه پرسیدند؟! معمار گفت: اگر این پیرزن، راجع به کج بودن این مناره با دیگران صحبت می‌کرد و شایعه با می‌گرفت، این مناره تا لایح کم می‌ماند و دیگر نمی‌توانستیم اثرات منفی این شایعه را پاک کنیم… این است که من گفتم در همین ابتدا جلوی آن را بگیرم !

ملت ما Society@mellatonline.ir

پنجشنبه ۱۴ اردیبهشت ۱۳۹۱
۱۱ جمادی الثانی ۱۴۳۳
۳ مه ۲۰۱۲
سال سوم | شماره ۴۴۰



مجله ملت ما

[زهرارفعی]
جوانان همیشه زندگی متفاوتی با نسل‌های قبلی خود دارند که از آن با عنوان «شکاف نسلی» نام برده می‌شود. برای تحلیل رفتارها و سبک جدید زندگی جوانان به سراغ دکترمحمد سعید ذکایی، استادیار و دانشگاه علامه طباطبائی رفتم. وی تحصیلات خود را در جامعه‌شناسی نسل‌ها گذرانده است و در این حوزه در ایران صاحب‌نظر است.

آیا می‌توان گفت که در سبک زندگی جوان‌های این دوره و زمانه تغییر ایجاد شده‌است؛ ویژگی‌های آن چیست؟
جوان‌ها هم به مانند هر گروه دیگری در جامعه تغییرات قابل اندازه‌گیری‌ای دارند. آنها به عنوان پیشگامان تغییرات اجتماعی در هر جامعه‌ای جلوه‌ای از آینده نزدیک و دور جامعه کنونی هستند. همه تحولاتی که درون و خارج مرزها و ذهنیت آنها رخ داده، تغییر در سبک زندگی آنها را هم بدنایل داشته است. اگر بپذیریم که مصرف‌کردن موضوعی است که می‌تواند در سبک زندگی تأثیر بگذارد، باید بپذیریم که خیلی از تغییرات ایجاد شده در نگاه جوان‌ها و زندگیشان برآمده از دسترسی ارتباط و فهم متفاوتی است که از مصرف و مصرف‌گرایی دارند. به‌نظر می‌رسد لازمه پویایی جامعه، تغییر در سبک‌های اجتماعی است.

تغییرات در چه حوزه‌ها و متناثر از چه چیزهایی صورت می‌گیرد؟

یکی از دلایل اصلی در ایجاد سبک‌های جدید، روحیه فردی‌شدن به عنوان ارزش و ایدئولوژی است. فردگرایی جایگاه مهم‌تری را برای جوانان ایجاد کرده است. آنها برای خود تصمیم می‌گیرند، آزادی عمل و استقلال دارند و ترجیح می‌دهند آزمایش و خطا را بیش‌تر تجربه کنند. از طرفی نیز الگوها و مدل‌هایی که قبلا بیش‌تر می‌توانست نقش راهنما و مدل را برای افراد ایفا کند، کمتر در دسترس است یا تأثیر تعیین‌کننده کمتری دارد. معیار دیگر موثر در سبک زندگی جوانان، تنوع و تکثر رسانه‌هایی است که ارزش‌های جوانان از آنها متناثر می‌شود. فضای مجازی و فرهنگ رسانه‌ای به عنوان گروه‌های مرجع بر ارزش‌های جوانان تأثیر می‌گذارد. رسانه‌ها به‌صورت مستقیم عمل می‌هستند که افق‌ها و اولویت‌های متفاوتی را در معرض دید جوانان قرار می‌دهند. همچنین به واسطه تنوع گروه‌های مرجع، ایده کمتر متکی بودن جوان‌ها به مدل‌های قبلی (مدل‌های نقشی که قبلا تعیین‌کننده بود) می‌تواند قابل طرح باشد.

بر اساس تعریف‌های موجود از جوانی، افراد بین ۱۹ تا ۳۰ سال را جوان می‌نامند ولی بین بچه‌های ۱۹ساله امروزی با بچه‌های ۵-۲۴ ساله و کسانی که حدود ۳۰سال سن دارند تفاوت بسیار است. هر کدام تجربیاتی دارند که با قبلی تفاوت‌های اساسی دارد. به اعتقاد شما دلیل این همه تفاوت در چیست؟

حدود زمانی مفهوم جوانی، خیلی متغیر است. سازمان ملل، جوانی را در اسناد رسمی بین ۱۶ تا ۲۵سال تعریف می‌کند. در عین حال خیلی از کشورها معیارهایی را با ملاحظاتی برنامه‌ریزی و سیاستگذاری در نظر می‌گیرند. در برخی موارد سن ۱۳ تا ۳۵سال را نیز در برمی‌گیرد. در ایران براساس تعریف سازمان ملی جوانان طیف ۱۵ تا ۲۹سال ملاک جوانی است. این سن علاوه بر ملاک‌های سیاستگذارانه، وجه بپولولوژی، فرهنگی و جامعه‌شناختی نیز دارد و فقط قرارداد جمعیت‌شناختی نیست و در آن استقلال در تصمیم‌گیری و آزادی عمل نیز در نظر گرفته شده‌است. جوانی از نگاه فرهنگی و اجتماعی یک سازه اجتماعی نیز تلقی می‌شود. به عبارت دیگر گفت‌وگوها و بر ساخت‌های اجتماعی است که جوانی را تعریف می‌کند و طیف سنی و رفتارهای جوانی را در آن قرار می‌دهد.

زندگی آرام

همسر تان عصبانی است!؟

آرامش خود را به همسر تان هدیه کنید

امری کاملاً طبیعی است. شما باید یک قدم به عقب‌بردارید و عملاً به آنچه رخ داده‌است بیندیشید و دلیلی که در پس این رفتار وجود دارد را بیابید.

استرس، ناامیدی و ترس، مردان را عصبانی می‌کند. می‌توانید به همسر تان بگویید با این‌که می‌دانید او این روزها چه استرس فراوانی دارد و این مسئله او را عصبی کرده است، اما این موضوع باعث شده که رابطه ناشوویی تان نیز تحت تأثیر قرار گیرد. با همسر تان شفاف و روشن گفت‌وگو کنید و او را بدون قید و شرط حمایت کنید.

۶ نکته برای آرام کردن شوهران خشمگین

۱- نگذارید همسر تان درگیر خشم خود شود. اگر دیدید عصبانی است، او را تنها بگذارید. اگر فکر می‌کنید که مسئله خاصی باعث عصبانیت همسر تان می‌شود، از طرح آن موضوعات اجتناب کنید.

۲- عصبانیت به آسیب‌های فیزیکی و عاطفی می‌انجامد. با شوهر تان لجبازی نکنید. در عوض سعی کنید راه‌هایی برای درک و حمایت او بیابید.

۳- شما باید درون خودتان را مورد تجزیه و تحلیل قرار دهید. باید به این فکر کنید که چرا همسر تان عصبانیت خود را بر سر شما خالی کرد. غر زنیید، زیرا نتیجه‌ای جز انفجار عصبانیت و بدتر شدن شرایط ندارد.

۴- عصبانیت به آسیب‌های فیزیکی و عاطفی می‌انجامد. با شوهرتان لجبازی نکنید. در عوض سعی کنید راه‌هایی برای درک و حمایت او بیابید.

۵- شوهرتان را در درک کنید. درک شما از وظایفان خشمش را کمتر می‌کند. در ضمن شتونده خوبی باشید.

۶- اگر متوجه شده‌اید که شوهرتان بیش از اندازه عصبانی می‌شود، می‌توانید از یک متخصص کمک بگیرید.د او بخوانید که خود را متعهد به انجام برنامه‌های مدیریت خشم کند.



اصول صحیح نگهداری مواد غذایی را رعایت کنید

ایرنا- رئیس اداره بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی از مردم خواست با توجه به فرارسیدن فصل گرما برای پیشگیری از ابتلا به مسمومیت‌های غذایی، اصول صحیح نگهداری مواد غذایی را رعایت کنند.
به‌طور مثال گوشت از جمله مواد غذایی است که سرعت و شدت فاسد شدن آن بستگی به گرما، هوای مرطوب و آلودگی گوشت دارد بنابراین بهترین شیوه نگهداری گوشت، بهره‌گیری از سرما است. گوشت سالم باید رنگ طبیعی و دارای مهر کشتار گاه باشد، بوی بد ندهد، سطح آن لیز و مرطوب نباشد و قبل از سفارش چرخ نشده باشد.

سبک زندگی جوانان و پدیده‌ای به نام «شکاف نسلی»

به نظر شما این سبک جدید زندگی که جوانان دارند زاییده شرایط اجتماعی آنهاست یا نوعی الگوبرداری از آن چیزی است که از دهه ۵۰ و ۶۰-اروپای بعد از جنگ جهانی- شروع شد؟

به راحتی نمی‌توان بین تأثیرات جامعه جهانی یا داخلی بر سبک زندگی جوانان تفکیک قائل شد. تأثیر اولیه در شکل‌گیری این سبک جدید را باید در شرایط، فرصت‌ها و گزینۀ‌هایی جست‌وجو کرد که جوان‌ها در آن زیست می‌کنند. فرصت مصرف به همراه تکنولوژی‌های جدید باعث شده جوانان بیش‌تر در معرض تولیدات فرهنگی غرب مانند ماهواره، فیلم، بازی‌های رایانه‌ای، موبایل و… باشند. به موازات این تغییرات، در بدنه جامعه نیز تحولاتی صورت گرفته است. نمی‌توان انکار کرد که جاذبه‌های فرهنگ مصرفی- رسانه‌ای، الگوهای جمعی رفتاری را که ممکن بود جوان‌ها با حرکت‌های مدنی خودشان به نتیجه برسانند در حاشیه قرار داده است. به‌طور حتم ما با تجربیات جدیدی از جوانی‌کردن روبه‌رو خواهیم شد که نوع آن شاید برنامه‌ریزی و سیاست‌گذاری را دشوار خواهد کرد.

به نظر شما جوانان از شرایط موجود و تغییراتی که در سبک زندگی‌شان حاصل شده رضایت‌خاطر و شادی دارند؟

سوال سختی است. انتظار می‌رود که جوان‌ها برای این‌که بتوانند به زندگی‌شان معنا بدهند و حس و انرژی مثبت بگیرند، باید حالت‌های شادی و رضایت را داشته باشند هر چند که راه برای آزمون و خطا بیش‌تر باز شده است. به‌نظر من شرایط کنونی ظرفیت دوگانه‌ای را ایجاد کرده که هم فرصت را برای اشتباه و ریسک جوانان باز گذاشته است هم ماجراجویی حاصل از آزمون و خطا نیز می‌تواند برایشان لذت بخش باشد. به‌نظر می‌رسد این پارامتر خود متناثر از پارامترهایی چون سرمایه اجتماعی و فرصت‌های خانوادگی و اجتماعی باشد. مطالعات اخیر نشان می‌دهد که فرهنگ و زمان فراغت جایگاه مهم‌تری پیدا کرده است. زندگی فراغتی هم که برای جوان‌ها مطلوب بوده است، به‌نظر می‌رسد که با فرصت‌هایی که رسانه‌ها و مصرف برای آنها ایجاد کرده این اولویت بیش‌تر شده است.

به موازات تنوع سبک‌های زندگی، محدودیت‌های ساختاری نیز وجود دارد. فراغت، مستلزم زمان لازم است و همه یکسان از این مسئله برخوردار نیستند؛ جوان‌های حاشیه به یک اندازه از سبک زندگی‌شان لذت نمی‌برند. برای برخی از آنها لذت به معنای مهارت‌اندوزی یا قابلیت فروش در بازار است، برای برخی نیز فراغت به معنای تفریح است. نگاه من خیلی به قضیه لذت، منفی نیست، هر چند امکان دارد که نکات مخرب و منفی هم داشته باشد. من فکر می‌کنم نشانه‌هایی وجود دارد که در آن، اخلاق لذت جدید، نافی اخلاق مسئولیت و تعهد نیست به شرطی که محدودیت‌های ساختاری عملا به کنار گذاشته شدن جوان‌ها نینجامد. البته نباید فراموش کرد که در این فرصت‌های پیش رو برای جوانان، دختران جامعه شرایط متفاوتی دارند. ویژگی‌هایی که به عنوان استقلال و عاملیت جوانان عنوان شد برای دختران نیز رخ داده است ولی دوگانگی در برخوردار ی آنها باعث شده که آنها با تأخیر زمانی از این فرصت‌ها استفاده کنند. جوان‌ها هر چه که باشند نموداری از آینده هستند. آنها سبک‌های مختلف زیستن و نگاه کردن به زندگی را تولید می‌کنند. به ما می‌گویند که ۲۰-۰۰ سال دیگر آدم‌ها چه شکلی به زندگی نگاه می‌کنند، چه چیزهایی خوشحالشان می‌کند، برایشان چه چیزهای دیگری اهمیت ندارد و دوست دارند فرزندانشان را چطور و با چه ارزش‌هایی بزرگ کنند. جوان‌های عجیب و غریب امروزی دنیای عادی سال‌های بعد را می‌سازند. آماده شدن برای کنش با آدم‌های دنیای آینده نیازمند شناخت آنها از الان است.

منبع: همشهری آنلاین

◆ **زندگی سالم** |

نگران سلامت پوست خود هستید؟

لایه برداری از پوست را بدون مشورت پزشک انجام ندهید

اگر پوست شما مستعد آکنه است

استفاده از لایه بردارهای مکانیکی می‌تواند آکنه‌های شما را بدتر کند و بهتر است از لایه برداری که BHA دارد به‌طور روزانه استفاده کنید. اگر فکر می‌کنید پوست شما به یک درمان جدی احتیاج دارد، بهتر است با مشورت یک متخصص پوست از رتینوئیدها استفاده کنید.

اگر پوست شما نرمال یا مختلط است

بهتر است از یک لایه بردار BHA یا یک لایه بردار مکانیکی بسیار ملایم مثل اسکراب‌های موجود در داروخانه‌ها استفاده کنید. استفاده از روشی مثل میکرودرم ابریژن نیز می‌تواند برای پوست‌های نرمال مفید باشد. بهتر است بعد از لایه برداری از کرم‌های مغذی استفاده کنید؛ بعد از لایه برداری، پوست شما خیلی بهتر مواد مغذی را جذب می‌کند.

اگر پوست حساس دارید

توصیه می‌کنیم بیش از هفته‌ای ۲ بار از لایه بردار استفاده نکنید. سعی کنید از لایه بردارهایی که حاوی مقادیر زیادی مواد اسیدی هستند (مثل اسیدهای گلیکول) استفاده نکنید یا قبل از خرید از این نوع لایه بردارها، آن را روی قسمت کوچکی از پوست‌تان تست کنید تا مطمئن شوید به آن حساسیت ندارید. رتینوئیدها نیز بسیار حساسیت زا هستند و برای پوست‌های حساس مناسب نیستند و بهتر است از اسکراب‌های ملایم و مناسب برای پوست‌های حساس (هفته‌ای یک بار) استفاده کنید.

چرا روزهای اول بعد از لایه برداری پوست بدتر می‌شود؟

شاید فکر کنید وقتی دچار آکنه می‌شوید سطح سطح خارجی پوستتان تحت تأثیر قرار می‌گیرد اما در حقیقت در لایه‌های عمیق‌تر نیز آکنه وجود دارد. ممکن است سطح خارجی پوست بهبود پیدا کند و در نتیجه به‌نظر بیاید که دیگر مشکلی وجود ندارد اما همچنان در لایه‌های زیرین آسیب‌ها وجود دارد. لایه برداری و پولیتیک با برداشتن سلول‌های سطحی پوست باعث می‌شود آسیب‌زدگی‌های زیرین پوست به سطح پوست آمده و هویدا شوند و در نتیجه فرد احساس کند پوستش بدتر شده است. اما این آسیب‌زدگی‌ها چندان طول نمی‌کشند و پوست سالم کم‌کم خودش را نشان می‌دهد.