

هشدار به فروشندگان و مصرف کنندگان لوازم آرایشی بهداشتی

# بازار داغ لوازم آرایشی در تصاحب کالاهای غیر مجاز



کارشناس اداره نظارت مواد آرایشی و بهداشتی

در گفتگو اختصاصی با دریا گفت : با توجه به سود آوری معضل قاچاق، لوازم آرایشی و بهداشتی با مارکهای معروف خارجی به صورت قاچاق وارد بازار می شوند و متأسفانه مشتری پسند نیز هستند که ساخت کارخانه های معتبر نیستند و معلوم نیست در چه شرایط و مقرراتی ساخته می شود. مهندس ولی ارجمند با اشاره به چرخه تولید مواد آرایشی بهداشتی در کارخانجات گفت : مواد آرایشی استاندارد و مجاز باید در یک چرخه تولید از نوع مواد اولیه تولید، کارخانه تولید، مقررات فنی، شرایط نگهداری، حمل و نقل و... قرار داشته باشند و استانداردهای لازم و کنترل قانونی بر ساخت این مواد اعمال گردد.

ارجمند نظارت بر چرخه تولید و عرضه مواد آرایشی را امری ضروری دانست و افزود : اگر کوچکترین کنترلی نشود توزیع این کالاها میهم می شود و مشخص نیست که این فرآورده ها در کجا و به چه شکل تولید و توزیع می شود و تلیغیات در تولید و ساخت این فرآورده ها زیاد می گردد و مضرات بسیاری را در بر دارد.

کارشناس مسئول اداره نظارت بر فرآورده های آرایشی و بهداشتی معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان افزود : مصرف کنندگان محصولات آرایشی بهداشتی لزوماً بایستی از داروخانه ها و فروشگاههای معتبر دارای پروانه کسب و نمایندگی های معتبر خریداری کنند. وی تأکید نمود : مصرف کنندگان به خصوص خانم ها فقط از محصولات آرایشی بهداشتی که دارای برچسب فارسی و توضیحات مربوط به نام کالا، شماره پروانه ورود بهداشتی، کد ۱۳ رقمی، نام کارخانه تولید کننده، کشور تولید کننده، ترکیبات کالا، روش استفاده و هشدارهای لازم، تاریخ تولید و انقضاء و حتی نام وارد کننده کالا نیز قید شده باشد خریداری نمایند.

این کارشناس با اشاره به اینکه اجناسی که به صورت تقلبی وارد بازار می شود، معمولاً با مارک های معروف و معتبر است، افزود : بیشتر اجناس از افغانستان، پاکستان و کشورهای حوزه خلیج فارس وارد بازاری می شود و گاهی اوقات افراد متقلب چنان محصولات خود را با طراقت و مهارت تولید می کنند که امکان تشخیص آن بسیار مشکل است.

وی در خصوص این که آیا نداشتن برچسب فارسی نوس کالای آرایشی و بهداشتی دلالت بر تقلبی بودن آن کالای کند، گفت : هنوز برخی از کارخانه های بهداشتی آرایشی نیز در بازار موجود هستند که از نظر کیفیت مشکلی ندارد اما تا کنون شرکت های وارد کننده موفق به دریافت مجوزهای لازم برای این محصولات نشده اند ولی آنچه مورد تأکید وزارت بهداشت می باشد نداشتن برچسب فارسی بر روی کالا است و این کالاها از نوع تقلبی آنها قابل تشخیص است.



کارشناس اداره نظارت برآورده های آرایشی بهداشتی معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان افزود : مصرف کنندگان اشاره به عوارض مصرف مواد آرایشی تقلبی یاد آور شد : درمواد تقلبی درصد بالایی از ملزوماتی همچون نیکن، سرب و جیوه در ترکیباتشان وجود دارد که در درازمدت از طریق پوست جذب می شوند و بسیار خطرناک است.

ولی ارجمند با اشاره به تلیغیات گمراه کننده ماهواره نوع تبلیغات فرآورده های آرایشی و بهداشتی در ماهواره فریبنده است بطوری که مشخصات کالا، کشور سازنده، شرکت تولید کننده و تاییدیه های بهداشتی و سلامت این محصولات غالباً در تلیغیات ماهواره ای ارائه نمی شود و در واقع این فرآورده ها با صورت صریح و روشن معرفی نمی شود. وی با اشاره به اینکه به جای ارائه مستندات شناسنامه فنی این محصولات، مسائل فریبنده و جذاب همچون خواص معجزه آسای فرآورده های بهداشتی در این شیوه تلیغیات استفاده می شود. تصریح کرد : در این تلیغیات خواص معجزه آسای اعلام می شود که باینده فریب می خورد و اقدام به خرید می نمایند. مهندس ارجمند یادآور شد : مردم مصرف کننده اصلی لوازم آرایشی هستند در هنگام خرید باید به این نکته توجه داشته باشند که این فرآورده ها اصل بودن و استاندارد بودن کالا را خواستار باشند و به برچسب فارسی نوس کالای مورد نظر توجه داشته باشند. وی خواستار عرضه مواد آرایشی مجاز توسط فروشندگان شد و افزود : شرکتهای وارد کننده می توانند اجناس خود را وارد کنند که مجوزهای لازم را داشته باشند و برای کسب مجوزهای

مختص پوست، مو و زیبایی با اشاره به اعلامی که در حساسیت به مواد آرایشی غیر مجاز و مصرف بیش از اندازه دیده می شود تصریح کرد : واکنش های پوستی به دنبال مصرف مواد آرایشی بهداشتی به اشکال مختلف بروز می کنند، التهاب تماس تحریکی، التهاب تماس آلرژیک، کپیر تماسی، واکنش های حساسیتی به نور خورشیدی... ظاهر می شود.

دکتر ماندانا خسروآرا با اشاره به مصرف بالای گرم های روشن کننده در استان خاطر نشان ساخت: در استان و به خصوص شهر بندرعباس مصرف گرم های روشن کننده در رتبه بالایی قرار دارد و عوارض ناشی از لوازم غیر استاندارد به مراتب بیشتر

است و شاهد عوارض همچون لکه ها و تیرگی درپوست خواهیم بود که بیشترین مراجعه به متخصص نیزدر همین زمینه می باشد. وی عوارضی همچون آفتاب سوختگی، لکه های تیره پوستی، کپیر را از مصرف مواد آرایشی غیرمجاز و تقلبی دانست و افزود : هرکرم یا پماد چرب کننده ای اگر به صورت چند لایه مصرف شود به علت مسدود کردن منافذ پوستی و غدد چربی می تواند باعث ایجاد یا تشدید ضایعاتی آکنه ای و جوش های زیر پوستی ( کومون ) شود. دکتر ماندانا خسروآرا با اشاره به تلیغیات برخی مواد آرایشی چند کاره هشدار داد و افزود : تلیغیات گمراه کننده ای در زمینه مصرف مواد آرایشی چند کاره وجود دارد که جنبه علمی ندارد و هدف فروش محصولات است و هیچ محصولی نمی تواند چند کار را بر روی پوست انجام دهد.

مختص پوست، مو و زیبایی خاطر نشان ساخت: متخصص پوست، مو و زیبایی با اشاره به عوارض و نام های حیوانات و گیاهان همچون خرچنگ، میگو و... در بازار موجود هستند که خشک کننده پوست هستند و عامل شروع اغزامهای پوستی است.

وی با هشدار به مصرف گرم های دست ساز نیز گفت : لوازم آرایشی را از داروخانه ها یا نمایندگی های معتبر تهیه کنید و تاریخ تولید و تاریخ انقضای جنسی که خریداری می کنید توجه داشته باشید.

پیش از تهیه هر ماده آرایشی خاص یا یک پرژنگ متخصص مشورت کنید تا لوازمی به شما پیشنهاد شود که با پوست شما سازگارهای بیشتری داشته باشند. دکتر ماندانا خسروآرا استفاده بیش از حد از لوازم آرایشی را مضر سلامت زنان و دختران دانست و افزود : خانم ها فقط باید لوازم آرایشی و بهداشتی که دارای استاندارد و برچسب فارسی و توضیحات مربوط به تاریخ تولید و انقضاء هستند استفاده کنند و با استفاده بیش از حد از لوازم آرایشی سلامت خود را به خطر نیندازند.

فروشندگان مواد آرایشی و بهداشتی : قیمت ارزان و دستفروشان عامل اصلی فروش تقلبی و غیر بهداشتی هستند

روند رو به رشد مصرف لوازم آرایشی بازار فروش این اقلام را داغ نموده است حتی اگر آمار دقیقی هم درمیان فروش در دست نباشد، همین بس که اگر به یکی از بازارها سر بزنیم به انواع و اقسام مارک ها و برندهای خارجی در زمینه های محصولات آرایشی و بهداشتی روبواری می شویم. در این بین نقش عرضه کنندگان در چرخه تولید بسیار حائز اهمیت است که از ارائه اطلاعات کافی به مصرف کننده گرفته تا برخورداری از آگاهی لازم در مورد ساخت و تولید آن داشته باشند.

یک فاکتور مهم آرایشی بهداشتی در این زمینه اظهار داشت : در بین مواد آرایشی کرم پودر، پن کیک، کرم سفید کننده، رژ لب و ریمل بیشترین



متخصص پوست، مو و زیبایی

فروش را در بندرعباس دارد که قیمت ها نیز نوسان است.

این فروشنده افزود : وقتی به مشتری می گوئیم این کرم اصل و استاندارد است و ۹ هزار تومان قیمت دارد، مشتری فکر می کند گران می دهیم چون نوع محصولی کم هزینه باشد قوطی های بسته بندی آن فروشنده دیگری اظهار می دارد : مهمترین علامت اجناس تقلبی، طرز بسته بندی و کیفیت آن است زیرا هر چه بسته بندی محصولات تقلبی با مهارت انجام شود اما به دلیل آنکه می خوانند تولید چنین محصولاتی کم هزینه باشد قوطی های بسته بندی آن فروشنده دیگری اظهار می دارد : مهمترین علامت اجناس تقلبی، طرز بسته بندی و کیفیت آن است

فروشندگان در خرید چنین محصولاتی به صورت عمده دقت داشته باشند که عمدتاً بصورت قاچاق و غیر قانونی وارد بازار می شوند. فروشنده دیگری محصولاتی که در این صنف فعالیت می نماید اظهار داشت : متأسفانه برخی از این مواد آرایشی توسط دستفروشان در سطح شهر عرضه می شود که هیچ گونه اطلاعاتی نسبت به مواد آرایشی بهداشتی ندارد و صرفاً به عنوان فروشنده وکسب درآمد فکر می کنند و از عواقب خطر آفرین کالای تقلبی و غیر مجاز ناگهانند که جمع آوری آنها به یک معضل تبدیل شده است. وی تصریح کرد : در این راه آموزش های لازم توسط کارشناسان مواد آرایشی بهداشتی می تواند سطح آگاهی و اطلاعات فروشندگان را بالا ببرد. در این گزارش نکات قابل توجهی مطرح شد از چرخه تولید و عرضه مواد آرایشی بهداشتی مجاز و استاندارد تا عوارض مصرف فرآورده های غیر بهداشتی و تقلبی که در نوع خود قابل تامل است. در گزارش باغدی سعی خواهیم کرد در خصوص چگونگی اعمال قانون در خصوص اصناف مختلف در عرضه مواد آرایشی تقلبی و غیر مجاز قوانین مربوطه به چگونگی برخورد با فروشندگان و عرضه کنندگان فرآورده های غیر مجاز و قاچاق گزارشی به رشته تحریر در آوریم.

## باتغذیه مناسب احتمال ابتلا به بیماری های قلبی را کاهش دهیم

دکتر ریاضه شیخ الاسلام، متخصص اپیدمیولوژی تغذیه

آیا می دانید بیماری های قلبی عروقی نخستین علت مرگ در کشور ماست؟ آیا عوامل خطر به وجود آورنده آن را می شناسید؟ پرفشاری خون، افزایش چربی های خون، بیماری دیابت، اضافه وزن، چاقی و کم تحرکی از عوامل خطر این بیماری ها به شمار می روند. شما می توانید با تغذیه مناسب و متعادل بسیاری از این عوامل خطر پیشگیری کنید. برای این منظور در انتخاب غذایی که می خورید دقت کنید. برای کاهش احتمال ابتلا به بیماری های قلبی عروقی، به توصیه های زیر توجه کنید:

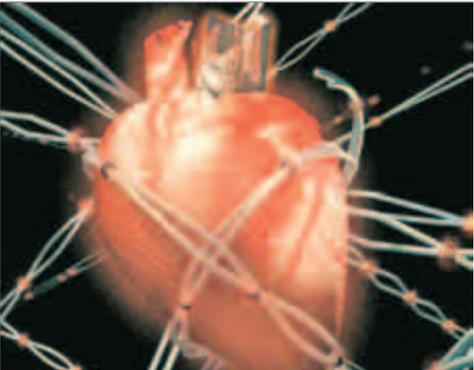
- بعضی چربی ها خطر ابتلا به بیماری های قلبی را افزایش می دهند. این چربی ها شامل روغن های نباتی جامد و چربی های حیوانی از قبیل پیه، دنبه و کره است. چربی های حیوانی، همچنین در مواد غذایی نظیر گوشت، دل، جگر، قلوه، مغز، کله پاچه، سرشیر، خامه، شیر، ماست و پنیر پرچرب وجود دارند. برای مصرف کمتر چربی ها سعی کنید در تهیه غذا، میزان روغن را کاهش دهید و مصرف غذای، شیرینی ها و تنقلاتی را که حاوی چربی زیادی هستند به حداقل
- وزن مناسب سبب می شود که شما :
- خوب به نظر برسید
- احساس سلامت و انرژی کنید
- خوش اندام و خوش بهایر بمانید
- چگونه وزن مناسب خود را به دست آوریم؟
- متخصصین و کارکنان بهداشتی برای مشخص کردن وضعیت وزن هر فرد از یک اندازه علمی به نام BMI (BODY MASS INDEX) یا نمایه توده بدنی استفاده می کنند.
- برای اندازه گیری نمایه توده بدنی (BMI) خود شما می توانید طبق چهار مرحله زیر عمل کنید.
- برای ابتدا قد خود را اندازه بگیرید.
- سپس وزن خود را بر اساس کیلو گرم مشخص کنید.
- با استفاده از نمودار نمایه توده بدنی خود را بدست آورید (قد و وزن خود را روی خط قد و وزن مشخص

برسانید.

کمتر نمک بخورید

مصرف کمتر نمک احتمال ابتلا به افزایش فشارخون را کاهش می دهد. افزایش فشار خون از مهم ترین عوامل ابتلا به بیماری های قلبی است. بدن ما به نمک به مقدار کم نیاز دارد ولی بیشتر ما بیش از مقدار مورد نیاز آن را مصرف می کنیم. نمک از راه های اضافه کردن به هنگام پخت، نمک سرسفره و نمک موجود در انواع چاشنی ها و محصولات غذایی آماده و کنسروی به بدن ما می رسد. بنابراین از افزودن نمک به غذا در سر سفره اجتناب کنید. کالری دریافتی خود را کاهش دهید برای دریافت کالری بیش از حد نیاز موجب چاقی می شود. افزایش وزن و چاقی از عوامل مهم ابتلا به بیماری های قلبی است. بنابراین، مواظب باشید بیش از حد نیاز غذا نخورید. مصرف غذاها، نوشیدنی ها، شیرینی ها و تنقلاتی را که دارای کالری زیادی هستند کاهش دهید. با فعالیت بدنی منظم و روزانه، کالری مصرفی را افزایش

دهید و وزن خود را در محدوده طبیعی نگه دارید. فیبر (الیاف گیاهی) بیشتر بخورید فیبرها در میوه ها، سبزی ها و دانه کماles غلات و حبوبات وجود دارند. مصرف این مواد غذایی خطر ابتلا به



بیماری های قلبی را کاهش می دهد. برای دریافت بیشتر فیبر، مصرف میوه ها و سبزی ها را افزایش دهید، حبوبات را در برنامه غذایی خود بگنجانید و از نان های سبوس دار استفاده کنید.

برای داشتن تغذیه سالم به نکات زیر توجه کنید؟

- خوردن مخلوطی از غذاها شامل : غلات، مایه، میوه ها و سبزی ها
- افزایش دریافت فیبرها که در میوه ها و سبزی های سبز و زرد، لوبیا و غلات وجود دارد.
- کاهش دریافت شکر شامل نوشابه ها، بیسکویت، تغذیه مشورت نمایند.
- شکل بدن: نسبت دور کمر به دور باسن در افرادی که نسبت دور کمر به دور باسن آنان بالا است، خطر بیماری دیابت (مرض قند) نیز در آنها بالاتر خواهد بود. هم چنین احتمال ابتلا به این بیماری در افرادی که وزن بیشتری دارند، بیشتر است. چگونه نسبت دور کمر به دور باسن خود را بدانیم؟
- ۱- دور کمر خود را در محلی که باریکترین قسمت است تقریباً در قسم نافی اندازه بگیرید.
- ۲- دور باسن خود را در پهن ترین قسمت اندازه گیری نمایید.
- ۳- حال این دو عدد را به هم تقسیم نمایید. دور کمر/ دور باسن
- این نسبت به طور طبیعی د ر زنان: کمتر از ۰/۸ و در مردان: کمتر از ۰/۹ است.
- فراموش نکنید قبل از هر اقدامی با پزشک خود مشورت نمایید.
- پیاپی روی، تند قدم زدن، دوچرخه سواری آهسته، شنا و نرمش

## تغذیه در ترک سیگار

فرزانه حاجی پور- کارشناس پژوهش مرکز تحقیقات پیشگیری از عوامل خطر آفرین قلبی - عروقی- بندرعباس



امروزه شاهدیم آمار اثرات مضر مصرف سیگار در سلامتی بدن انسان را به وحشت می اندازد. کشیدن سیگار هر ساله بیشتر از مجموع تلفات ایذ، الک، مواد مخدر، تصادفات رانندگی، قتل، خودکشی و آتش سوزی انسان ها را از بین می برد. در حال حاضر سرطان ریه بیشترین میزان کشتار را در میان انواع سرطان ها ( بدون در نظر گرفتن سرطان پوست) به خود اختصاص داده است و تمام افراد درگیر با این بیماری از جمعیت سیگاری هستند. اگر تصمیم گرفته اید سیگار را ترک کنید از برخی مواد غذایی که می توانند به شما کمک کنند استفاده کنید. مهم ترین آنتی اکسیدان ها است که در بروز برخی از بیماری ها مثل سرطان و بیماری های قلبی جلوگیری می کند. ۱- تمام افراد درگیر با سرطان ریه سیگاری هستند. ۲- هر چه بیشتر سیگار بکشید مقدار بیشتری ویتامین سی در بدن شما از بین می رود. برخی مواد غذایی میتوانند موجب وابستگی شد. ۳- توتون یک عامل محرک سرطان است و ترک سیگار همیشه یک عامل موثر برای جلوگیری از ابتلا به سرطان ریه می باشد و رژیم غذایی ضد سرطان به شما کمک میکند تا خطرات احتمالی که در طول سیگاری بودن به بدن شما وارد شده را تعدیل کنید. مهم ترین مواد غذایی ضد سرطان به شما کمک می باشد. ۴- هر چقدر بیشتر سیگار بکشید مقدار بیشتری بد شما را به دود سیگار کاهش دهند.

روابط عمومی سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی بندرعباس

WWW.bndf.org

# آتش حریف زورمندی است که به کسی رحم نمی کند