

خبر

بررسی خطرات ناشناخته در بازار مکمل های ورزشی؛

پیامدهای پنهان مصرف هورمون ها و استروئیدها در مردان



مصرف غیر پزشکی استروئیدهای آنابولیک برای افزایش سریع حجم و قدرت عضلات، می تواند عوارضی ایجاد کند که از ظاهر فرد قابل تشخیص نیستند. این مواد علاوه بر عضلات، بر قلب، سیستم هورمونی، تولیدمثل، کبد، کلیه و وضعیت روانی اثر می گذارند.

استروئیدهای آنابولیک آندروژنیک چیستند؟ این ترکیبات سنتزی مرتبط با تستوسترون هستند و با تحریک گیرنده های آندروژنی، رشد عضلات را افزایش می دهند. استروئیدها کاربرد پزشکی مشخصی دارند، اما مصرف خودسرانه هورمونی آنها می تواند پیامدهای چندسیستمی داشته باشد.

امپول های استروئیدی چه هستند؟ تزریقی بودن استروئید به معنای بی خطر بودن آن نیست. فرآورده های نامطمئن ممکن است ترکیبی متفاوت از برچسب داشته باشند و تزریق غیر بهداشتی نیز خطر عفونت، آبسه، آسیب بافتی و انتقال برخی عفونت های خونی را افزایش می دهد.

تأثیر استروئیدها بر قلب و عروق: استروئیدها با افزایش فشار خون، تغییر چربی خون، افزایش ضخامت عضله قلب و اختلال عملکرد قلب ارتباط دارند. فراتحلیلی در سال ۲۰۲۶ نیز کاهش برخی شاخص های عملکرد قلب و افزایش ضخامت و توده بطن چپ را در مصرف کنندگان گزارش کرد.

فشار خون و چربی خون: مصرف استروئیدها می تواند فشار خون و کلسترول بد را افزایش دهد و در برخی افراد موجب کاهش کلسترول خوب و افزایش تری گلیسرید شود؛ تغییراتی که خطر بیماری های قلبی و عروقی را بیشتر می کنند.

افزایش تعداد گلبول های قرمز: استروئیدها ممکن است تولید گلبول های قرمز و غلظت خون را افزایش دهند. این وضعیت می تواند به عوامل خطر قلبی-عروقی و احتمال تشکیل لخته اضافه شود.

تأثیر بر سیستم هورمونی مردان: ورود هورمون های خارجی، محور طبیعی تولید تستوسترون را سرکوب می کند و در نتیجه تولید طبیعی تستوسترون و اسپرم کاهش می یابد. مطالعات نیز کاهش قابل توجه هورمون های تولیدمثل و تستوسترون را در زمان مصرف نشان داده اند.

تأثیر بر بیضه ها: کاهش تحریک طبیعی بیضه ها می تواند فعالیت آنها را کاهش داده و در برخی افراد باعث کاهش حجم یا آتروفی بیضه شود.

تأثیر بر تولید اسپرم و باروری: مصرف استروئیدها می تواند تعداد و کیفیت اسپرم را کاهش دهد و در موارد شدید باعث فقدان اسپرم در مایع منی شود. در نتیجه احتمال کاهش باروری یا ناباروری وجود دارد، هرچند این پیامد در همه مصرف کنندگان رخ نمی دهد.

آیا بعد از قطع مصرف همه چیز به حالت طبیعی برمی گردد؟ در بسیاری از افراد عملکرد هورمونی پس از قطع مصرف به تدریج بهبود می یابد، اما میزان و سرعت آن متفاوت است. بازگشت تولید اسپرم ممکن است طولانی تر باشد و پس از مصرف شدید یا طولانی، برخی عوارض ممکن است دیرتر یا ناقص برطرف شوند.

تأثیر بر پستان ها: برهم خوردن تعادل هورمونی می تواند باعث زینکوماستی یا رشد بافت پستان در مردان شود. این عارضه ممکن است با درد و حساسیت همراه باشد و در موارد طولانی مدت کاملاً برطرف نشود.

تأثیر بر پوست و مو: استروئیدها می توانند با افزایش چربی پوست، آکنه و تشدید ریزش موی الگوی مردانه همراه باشند؛ به ویژه در افرادی که زمینه ژنتیکی دارند.

تأثیر بر تاندون ها: افزایش سریع قدرت عضلات الزاماً به معنای افزایش مقاومت تاندون ها نیست. شواهدی از ارتباط مصرف استروئیدها با آسیب تاندونی وجود دارد، هرچند عوامل ورزشی و فردی نیز در بروز آسیب نقش دارند.

تأثیر بر کلیه ها: برخی مطالعات مصرف استروئیدها را با افزایش پری ریتونوری و آسیب های ساختاری کلیه مرتبط دانسته اند، با این حال، عواملی مانند فشار خون بالا، کم آبی و بیماری های زمینه ای نیز می توانند در آسیب کلیوی مؤثر باشند.

تأثیر بر کبد: برخی انواع استروئیدها، به خصوص ترکیبات خوراکی ۱۷-آلفا-آلیکلیه، خطر بیشتری برای آسیب کبدی دارند. افزایش آنزیم های کبدی و آسیب دارویی به کبد از عوارض گزارش شده است.

تأثیر بر وضعیت روانی و رفتاری: تحریک پذیری، نوسانات خلقی، اضطراب و علائم افسردگی از جمله تغییرات گزارش شده در برخی مصرف کنندگان هستند. ارتباط مصرف با مشکلات تصویر بدنی نیز در مطالعات مطرح شده است.

مکمل های بدنسازی و احتمال وجود مواد اعلام نشده: برخی محصولات غیر مجاز، تقلبی یا آلوده ممکن است حاوی مواد دارویی یا هورمونی اعلام نشده باشند. این موضوع هم خطر عوارض را افزایش می دهد و هم تشخیص علت آنها را دشوار می کند؛ البته به این معنا نیست که همه مکمل های ورزشی آلوده اند.

خطرات مربوط به تزریق: تزریق غیر بهداشتی می تواند موجب عفونت، آبسه و آسیب بافتی شود و استفاده از وسایل مشترک یا آلوده خطر انتقال عفونت های خونی را افزایش دهد. کیفیت و منشأ فرآورده نیز اهمیت زیادی دارد.

آیا فرد مصرف کننده الزاماً بیمار به نظر می رسد؟ خیر. فرد ممکن است ظاهری عضلانی و عملکرد ورزشی بالایی داشته باشد، اما هم زمان با فشار خون بالا، اختلال هورمونی، تغییر چربی خون، افزایش گلبول های قرمز یا تغییرات قلبی مواجه باشد. ظاهر عضلانی معیار سلامت داخلی نیست.

تفاوت مصرف پزشکی و مصرف غیر پزشکی: مصرف پزشکی هورمون ها پس از بررسی نیاز فرد، آزمایش ها و عوامل خطر و تحت نظارت پزشک انجام می شود. در مقابل، مصرف ورزشی معمولاً با هدف افزایش حجم و عملکرد نواحی بدون ارزیابی پزشکی و با چند ترکیب انجام می شود.

اهمیت مدت و میزان مواجهه: نوع ماده، میزان و مدت مصرف و استفاده هم زمان از مواد دیگر بر میزان خطر اثر دارند. مواجهه طولانی یا شدیدی می تواند تغییرات بیشتر قلبی و بهبود دیرتر عملکرد تولیدمثل همراه باشد و برای مصرف غیر پزشکی نمی توان مقدار کاملاً بی خطری تعیین کرد.

جمع بندی: استروئیدهای آنابولیک علاوه بر افزایش حجم و قدرت عضلات، می توانند قلب، عروق، سیستم هورمونی، باروری، کبد، کلیه، تاندون ها و وضعیت روانی را تحت تأثیر قرار دهند. افزایش فشار خون، اختلال چربی خون، افزایش گلبول های قرمز، تغییرات قلبی، کاهش تستوسترون و اسپرم و مشکلات باروری از مهم ترین پیامدها هستند.

بازرس قضایی استان کرمان:

بر خورد قاطع قضایی با ادارات مانع تراش در مسیر تولید



دادخدا سالاری، بازرس قضایی استان با انتقاد از وضعیت بلا تکلیفی برخی صنایع و بیان اینکه «واحد های تولیدی به نوعی پرحساب بی صاحب هستند»، بر رفع موانع پیش روی تولید و برخورد قاطع قضایی با ادارات ناکارآمد در مسیر توسعه تأکید کرد.

به گزارش «کرمان نو»، دادخدا سالاری، بازرس قضایی استان کرمان در جریان بازدید میدانی از واحدهای تولیدی که با هدف شناسایی و رفع موانع موجود انجام شد، وضعیت فعلی بخش تولید را نگران کننده خواند و اظهار داشت: «تولید به حوزه ای

مدیرکل آموزش و پرورش استان کرمان:

رشد ۳۰ برابری سرانه ایاب و ذهاب دانش آموزان در استان کرمان



یک اردوگاه دانش آموزی در این منطقه صادر شده و تلاش می کنیم با تأمین منابع و استفاده از ظرفیت شهرستان، این اردوگاه به مرکزی برای استفاده دانش آموزان جنوب استان تبدیل شود.

فرحبخش همچنین از آمادگی مطلوب مدارس غیر آباد برای آغاز سال تحصیلی جدید، پیگیری وضعیت نیروهای سواد آموزی در سطح ملی و اختصاصی فرش برای نمازخانه های مدارس تا پایان ماه خرداد و بیان کرد: در حوزه مسئولیت اجتماعی شرکت ها و صنایع نیز باید ظرفیت ها را به سمت آموزش و پرورش هدایت کنیم تا شاهد تحول پایدار در این عرصه باشیم.

به گزارش ایسنا، در حاشیه این سفر و با حضور مدیرکل آموزش و پرورش استان کرمان کلنگ احداث هشت واحد تجاری در دبستان شهید جبالبارزی شهرستان غیر آباد به زمین زده شد.

این پروژه با زیربنای ۵۶۰ مترمربع و با هدف تأمین منابع درآمدی پایدار برای مدرسه و ایجاد زمینه ها، مشارکت اقتصادی در حوزه آموزش، کلنگ زنی شد که گامی عملی در راستای تحقق فرمایشات مدیرکل مبنی بر کاهش وابستگی به منابع مقطعی و بهر مندی از ظرفیت های محلی به شمار می رود.

مدیرکل آموزش و پرورش استان کرمان از رشد حدود ۳۰ برابری سرانه رفت و آمد دانش آموزان کهرخوردار خبر داد و گفت: این سرانه از ۶۴ میلیون تومان در سال گذشته به دو میلیارد تومان در سال جاری افزایش یافته است.

محمدرضا فرحبخش در نشست شورای آموزش و پرورش شهرستان غیرآباد، مشارکت جویی و بهره وری از منابع را یکی از راهبردهای اصلی دانست و اظهار کرد: باور قلبی ما این است که بدون منابع کافی، بسیاری از برنامه ها و اقدامات به نتیجه نمی رسد از همین رو، توسعه و خلق منابع و استفاده حداکثری از ظرفیت های شهرستان ها را با جدیت دنبال می کنیم.

وی در تشریح افزایش چشمگیر سرانه های آموزشی، از رشد حدود ۳۰ برابری سرانه رفت و آمد دانش آموزان کهرخوردار خبر داد و گفت: این سرانه از ۶۴ میلیون تومان در سال گذشته به دو میلیارد تومان در سال جاری افزایش یافته است. همچنین سرانه تربیت بدنی از یک میلیارد به دو میلیارد و ۳۰۰ میلیون تومان و سرانه مدارس شبانه روزی از ۳۰۰ میلیون به یک میلیارد و ۵۰۰ میلیون تومان رسیده که گامی مؤثر در کاهش ترک تحصیل و بازماندگی از تحصیل محسوب می شود.

مدیرکل آموزش و پرورش استان کرمان با اشاره به اینکه این افزایش هانشان دهنده عزم جدی برای تحقق عدالت آموزشی است، اظهار کرد: نتیجه این اقدامات کاهش تعداد دانش آموزان بازمانده از تحصیل در شهرستان غیرآباد طی سال های اخیر بوده است.

فرحبخش به رشد قابل توجه منابع درآمدی اشاره کرد و افزود: میزان منابع درآمدی آموزش و پرورش استان از ۲۱۰ میلیارد تومان در ابتدای مسئولیت این تیم، به ۴۱۰ میلیارد تومان در سال گذشته رسیده است.

وی افزود: باید وابستگی به منابع مقطعی را کاهش دهیم و با تقویت منابع ملی با ظرفیت های شهرستانی و استانی، بخش زیادی از چالش ها را برطرف کنیم.

مدیرکل آموزش و پرورش استان در ادامه به اولویت تکمیل پروژه های نیمه تمام اشاره کرد و گفت: پروژه مدرسه ۱۲ کلاسه درون شهری غیرآباد را با جدیت دنبال می کنیم و همچنین مجوز احداث

آگهی فقدان سند



نظر به اینکه خانم/ آقای جمشید محمودی گوغری فرزند علیشیر کد ملی ۳۰۷۱۲۵۶۵۶۶ با ارائه دو برگ استشهادیه از دفتر اسناد رسمی شماره ۳۳۹ سیرجان منضم به تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی شش دانگ ابارتمان پلاک ۱۲۷۳ فرعی ۵۰۷۰ اصلی بخش ۳۶ کرمان واقع در سیرجان متعلق به وی بعلت جایجایی مفقود گردیده با بررسی معلوم گردید دفتر الکترونیک ۳۹۷۲۰۳۱۹۰۱۲۰۰۷۴۰۰ بنام نامبرده صادر و تسلیم گردیده است و از این اداره تقاضای صدور سند المثنی پلاک فوق را نموده است لذا بنا به درخواست نامبرده بر حسب دستور تبصره یک اصلاحی ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت مراتب در یک نوبت آگهی تا چنانچه شخص یا اشخاصی به شک معامله نسبت به ملک مرقوم یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد از تاریخ انتشار این آگهی (یک نوبت است) ظرف مدت ۱۰ روز مراتب را با ارایه اصل سند یا سند معامله کتبا به اداره ثبت استان سیرجان اعلام نماید بدیهی است پس از انقضای مدت مقرر در آگهی (۱۰ روز) هیچگونه ادعایی از هیچکس مسموع نخواهد بود و این اداره وفق ضوابط و مقررات نسبت به صدور سند مالکیت المثنی به نام مالک اقدام خواهد نمود//

شناسه آگهی: ۲۲۳۶۹۹۵

سعید نظری رییس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان سیرجان

(آگهی تجدید مناقصه عمومی)



شهرداری رفسنجان در نظر دارد بر اساس بودجه مصوب شماره ۱۳۸۷۵ مورخ ۱۴۰۴/۱۲/۰۴ شورای محترم اسلامی شهر، نسبت به اجرای عملیات خاکبرداری، حمل مصالح، زیرسازی و آسفالت محوطه و کوچه های سطح شهر از طریق برگزاری مناقصه عمومی اقدام نماید. لذا از کلیه شرکت های واجد صلاحیت که توانایی لازم جهت شرکت در مناقصه را دارند، دعوت بعمل می آید نسبت به دریافت اسناد و اطلاع از شرایط شرکت در مناقصه به سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) مراجعه نمایند.

تاریخ آگهی: ۱۴۰۵/۰۶/۱۰

مهلت دریافت اسناد از سامانه ستاد تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۲۲

آخرین مهلت ارائه پیششهادت از طریق سامانه مذکور تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۵/۰۷/۰۲

(لازم به ذکر است شهرداری رفسنجان در رد یا قبول تمام یا هریک از پیشنهادات مختار است.)

مهلت تحویل ضمانتنامه بانکی شرکت در مناقصه ۲ روز قبل از بازگشایی پاکات

تلفن تماس ۰۳۴-۳۴۴۵۸۸۰۱

اداره ارتباطات و امور بین الملل شهرداری رفسنجان