



رونق دوباره بازار فروش مکمل‌های بدنسازی بعد از فروکش کرونا

میانبر به زیبایی

مریم طالبی
گزارش‌نویس

ورزشکاران رواج داشت، اما تعطیلی باشگاه‌ها در دوره کرونا مصرف آن را محدود کرده بود.

حالا با رونق گرفتن دوباره باشگاه‌های ورزشی، فروش مکمل‌های بدنسازی هم دوباره شدت گرفته و شاید لازم باشد دوباره برای آنها که دلشان می‌خواهد به هر قیمتی به بدن ایده‌آل خود برسند درباره مصرف این داروها و مکمل‌ها هشدار داده شود.

«بدون مکمل نمی‌شود ورزش کرد، هرکس هم بدن خوبی دارد و ادعا می‌کند بدون قرص و آمپول و فقط با ورزش به این اندام رسیده دروغ می‌گوید.» این را سینا ۲۷ ساله می‌گوید که ۲۰ سالگی باشگاه می‌رود و تنها در زمان کرونا برای حدود ۶ ماه ورزش را رها کرده است. او ادامه می‌دهد: «من

خودم اول که شروع به ورزش کردم به توصیه بچه‌های باشگاه مکمل مصرف می‌کردم و آمپول هم زدم که نتیجه‌اش این شد.»

سینا به سرش اشاره می‌کند که با توجه به سنش کم مو و رو به طاسی است. «این هم عوارض همان آمپول هاست، بدن ساخته می‌شود و مو می‌ریزد. اول فکر کردم موقتی است و موهاییم درمی‌آید اما بدتر هم شد و الان هم دیگر کلا دیگر ناامید شده‌ام. راستش فکر کردم اگر مصرف مکمل‌ها را رها کنم درست می‌شود که نشد. الان دیگر مکمل مصرف نمی‌کنم، یعنی از بعد باز شدن باشگاه که دوباره شروع به ورزش کردم تصمیم گرفتم دیگر مکمل نامناسب مصرف نکنم و فقط برای تناسب اندام ورزش کنم، چون در آن مدت کرونای

شدید هم گرفتم و تا پای مرگ رفتم و فهمیدم نباید هر ماده نامناسبی را فقط به صرف اینکه به بدنسازی کمک می‌کند وارد بدنم کنم، البته که مکمل‌های معمولی لزوماً دارای اشکال نیستند و من منظرم داروهای سنگین و آمپول است که می‌دانم چقدر عوارض دارند، حتی بعضی‌ها به خاطر مصرف این داروها عوارض شدیدتری پیدا کرده‌اند و حتی به کبد و کلیه‌هایشان آسیب جدی رسیده است.»

ایمان ۲۹ ساله هم چند سالی می‌شود بدنسازی انجام می‌دهد و انگیزه‌اش سلامتی و داشتن اندامی متناسب است. او هم مکمل مصرف می‌کند اما به گفته خودش مکمل‌ها را از داروخانه می‌خرد. او می‌گوید: «باشگاه‌های ورزشی هم مکمل می‌فروشند اما متأسفانه

خیلی از مکمل‌های باشگاه‌ها تقلبی اند. مکمل‌هایی که در داروخانه‌ها به فروش می‌رسد مطمئن است، چون هولوگرام وزارت بهداشت دارد. به هر حال آدم به جنسی که در داروخانه فروخته می‌شود اعتماد دارد و بهتر است اگر هم می‌خواهد مکمل مصرف کند آن را از داروخانه‌ها تهیه کند و سراغ فروشندگان غیرمجاز نرود.»

حمید نورانی مربی بدنسازی و پرورش اندام هم در این باره می‌گوید: «داروهای غیرمجاز بدنسازی معمولاً داروهای استروئیدی هستند و باید بدانید که استفاده از آنها ممنوع است. مکمل‌های ورزشی تنها از سوی داروخانه‌ها مجاز است که آن هم باید با تجویز پزشک باشد و مصرف سرخود و بی‌رویه آن به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود، البته این را هم بگویم که در باشگاه‌های بدنسازی استفاده سرخود یا زیر نظر مربی خیلی رایج است اما گاهی این باشگاه‌ها سلامت مردم را فدای سود مالی خود می‌کنند و مکمل‌ها را با سود بالا به فروش می‌رسانند.»

صابر کیان‌پور، مدیر یکی از باشگاه‌های بدنسازی هم با بیان اینکه تعداد زیادی از باشگاه‌های بدنسازی بدون مجوز مکمل‌ها و مواد نیروزای تقلبی عرضه می‌کنند، می‌گوید: «حتی برخی از باشگاه‌های دارای مجوز هم داروهای غیرمجاز و نیروزا می‌فروشند و ورزشکاران بدون اینکه اصولاً بدانند تجویز چه نوع و چه دوز دارویی برای آنها مناسب است و این دارویی که از باشگاه می‌گیرند، چه عوارضی دارد، چشم بسته از آن استفاده می‌کنند، در حالی که مصرف بی‌رویه این مکمل‌ها مشکلات جبران‌ناپذیری برای افراد بوجود می‌آورد و در این رابطه جوانان بیشتر در معرض آسیب قرار دارند و ما سالانه شاهد تعداد زیادی از جوانانی هستیم که با مصرف بی‌رویه این مکمل‌ها به انواع نارسایی‌ها و مشکلات کبدی و کلیوی دچار شده‌اند.»

آرش شهیدپیان، کارشناس تربیت بدنی اما در مورد لزوم یا عدم لزوم مصرف مکمل‌های ورزشی اینچنین می‌گوید: «گاهی برخی ورزشکاران از

بدنسازان استفاده می‌کنند استروئیدهای آنابولیزان، مشتقات هورمون مردانه یا تستوسترون است که بسیار پرخطر است. این داروها برای افزایش کارایی، حجم و قدرت عضلانی و ایجاد ظاهری درشت استفاده می‌شود و ممکن است نظر مصرف‌کننده را بخوبی تأمین کند اما از سوی دیگر مصرف آن موجب اختلالات عملکرد غدد جنسی مردانه، کم‌خونی، سرطان سینه، تأخیر در رشد و پوکی استخوان می‌شود. همچنین نارسایی کبدی را به همراه دارد و ممکن است سرطان‌های خوش‌خیم و بدخیم را نیز به دنبال عوارض کبدی به دنبال داشته باشد.»

شهیدپیان ادامه می‌دهد: «متأسفانه مصرف خوراکی این نوع دارو به شدت در میان ورزشکاران افزایش یافته، چون تصور می‌کنند نوع خوراکی آن بی‌ضرر است که این تصور بسیار اشتباه است و از لحاظ آسیب‌رساندن تفاوتی با انواع دیگر ندارد. در هر صورت ورزشکاران باید مطمئن شوند که مکمل دارای مجوز از وزارت بهداشت است و قبل از مصرف آن هم باید با پزشک مشورت کنند تا اگر دچار مشکلات یا بیماری‌های مزمن کلیوی و کبدی هستند از مصرف این گونه داروها خودداری کنند و بدون نظر پزشک معالج سراغ این داروها نروند. باید به یک نکته دیگر هم توجه داشت و آن، این است که نوجوانان به هیچ عنوان دیگر هیچ گونه داروی مکمل حتی مجوزدار آن نروند، چون اصولاً مصرف این داروها برای زیر ۱۸ سال دارای ممنوعیت است و قطعاً آسیب‌رساننده و دارای عوارض گاه جبران‌ناپذیر است.»

زمانی که کرونا سایه‌اش را روی سرمان انداخته بود، توجه به زیبایی شاید آنقدرها دیگر اولویت نداشت، همه می‌خواستند خود و خانواده‌شان را از گزند کرونا حفظ کنند. ورزش کردن و داشتن اندامی زیبا دیگر اولویت به حساب نمی‌آمد. با کم‌رنگ شدن جولان کرونا اما میل به ساختن بدن دوباره برگشت و به تبع آن راه‌های غیرمجاز برای رسیدن به این میل نیز دوباره باز شد. راه‌هایی که ممکن است خیلی زود غیرقابل بازگشت شوند.

بیشترین دارویی که بدنسازان استفاده می‌کنند تستسترون است که بسیار پرخطر است. این داروها برای افزایش کارایی، حجم و قدرت عضلانی و ایجاد ظاهری درشت استفاده می‌شود که مصرف آن اختلالات عملکرد غدد جنسی مردانه، کم‌خونی، سرطان سینه، تأخیر در رشد، پوکی استخوان و نارسایی کبدی را به همراه دارد

داروهای نیروزا برای افزایش کارایی ورزشی استفاده می‌کنند که برخی از این داروها مثل داروهای ضد احتقان مقلد سمیاتیک و داروهای ضد اسهال یا کورتیکواستروئیدهای موضعی، بیشتر در مسابقات ورزشی استفاده می‌شوند و شرط استفاده آن هم این است که قبل از مسابقه از سوی پزشک تیم به کمیته برگزارکننده اطلاع داده شود که ورزشکار این دارو را مصرف کرده و گرنه غیرمجاز شمرده می‌شود. بعضی داروها هم برای ایجاد حالت سرخوشی و عدم احساس خستگی و تنش‌های روحی توسط ورزشکار مصرف می‌شوند. هورمون‌های پیپتیدی و گلیکوپروتئینی و آنالوگ‌های آنها، مثل هورمون رشد هم است که از سوی برخی ورزشکاران مورد مصرف قرار می‌گیرد، اما بیشترین دارویی که

یک جدول با دو شرح

جدول روزنامه ایران دارای دو «شرح عادی و ویژه» است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یکی از شرح‌ها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

جدول عادی

۱- بازرگان - تعیین راه برای هدف
۲- روم - ره‌شناس - مؤلف «امثال و حکم»
۳- مننریت - صفحات داخلی روزنامه - افزار
۴- قلعه‌روی کوه - گیاه شیرین - کلمه سوالی
۵- میوه نگو - رفیق و ندیم - گرو بستان
۶- کم و کاست - تربیت و معرفت - پارچه روپوشی - بوی ماندگی
۷- از مصالح ساختمانی - فیلم «بروز نیکو نژاد» (روی برده سینما)
۸- خودسر - بی‌نمر - اخترشناسی
۹- چاده ترن - تیم پرتغالی - عدد پایین کسر
۱۰- کار آدم حراف - در مقام تحسین و شادی می‌کشند - آمت‌ها - فلز چهره!
۱۱- مهره‌های بسبازریز برای تزئین لباس و پارچه - غذای آماده - طلا
۱۲- گذرگاه - غیب‌گو - خواب خوش
۱۳- کفالت - شهری در استان مرکزی - هفتمین ماه میلادی
۱۴- پستی و فرومایگی - آرام خودمانی - موزه معروف
۱۵- کشوری جزیره‌ای در خاور قاره آفریقا - کم‌قطر

عمودی:

۱- غذایی خوشمزه و سستی - مناسبت ۱۱۲ دیدهبشت
۲- حکم - سلاح کبری - آماده
۳- شهر استان هرمزگان - امید بستن به خداوند - ماه دوم تابستان
۴- نوشته پژوهشی - متضاد «ماده» - نفس آدم چاق - پرنده فرخنده‌قال
۵- مادر کودکان - کودک بازیگوش - دویدن
۶- بیابان - رفت و آمد - مرضی در اثر اختلال عمل کبد
۷- خرناس - شرایط اقلیمی - وحشت
۸- هدف تیراندازی - پسوند از بین برنده - شهرستان سیستان و بلوچستان
۹- سخندان - بزرگ‌ترین شهر «ارمنستان» و پایتخت این کشور - نیروها
۱۰- مددکار - شریک زندگی - مخفف مگر
۱۱- جز، ویدیو - دلار و دلیر - ترویج دهنده
۱۲- پله - کالای دست اول - نام جمشید - ساز زهی و ارشه‌ای
۱۳- صندوق لباس مادر بزرگ - پس افتاده - صمغی تلخ
۱۴- امر از زردون - طهر - شهرستان فارس
۱۵- حلقه فلزی داخل موتور اتومبیل - حشره پرصدا

جدول ویژه

۱- تنگه زیبای دهلران - مخترع رایانه
۲- امربه نوشتن - غذای ایرانی - آفریده شده
۳- واژگون - زائل - مترجم انجیل به آلمانی
۴- قرار گرفته - پریش از جا و مکان کسی - شهر نیروگاه
۵- نام «تروپو» ستاره‌شناس - همه وجود آدمی - نام پسرانه
۶- خلاف میل کسی - پاداش نیکی یابدی - کودکی که پدر خود را از دست داده - چوب خوشبو
۷- آنابولی جنگی - واحد پول «موزامبیک» - اسم
۸- خدمتگازن - شبیه - دریک جهت
۹- از آن‌گونه می‌سازند! - شهر ایالت «ماساچوست» - اتاق راه‌آهن

عمودی:

۱- غذای خوشمزه و سستی - مناسبت ۱۱۲ دیدهبشت
۲- حکم - سلاح کبری - آماده
۳- شهر استان هرمزگان - امید بستن به خداوند - ماه دوم تابستان
۴- نوشته پژوهشی - متضاد «ماده» - نفس آدم چاق - پرنده فرخنده‌قال
۵- مادر کودکان - کودک بازیگوش - دویدن
۶- بیابان - رفت و آمد - مرضی در اثر اختلال عمل کبد
۷- خرناس - شرایط اقلیمی - وحشت
۸- هدف تیراندازی - پسوند از بین برنده - شهرستان سیستان و بلوچستان
۹- سخندان - بزرگ‌ترین شهر «ارمنستان» و پایتخت این کشور - نیروها
۱۰- مددکار - شریک زندگی - مخفف مگر
۱۱- جز، ویدیو - دلار و دلیر - ترویج دهنده
۱۲- پله - کالای دست اول - نام جمشید - ساز زهی و ارشه‌ای
۱۳- صندوق لباس مادر بزرگ - پس افتاده - صمغی تلخ
۱۴- امر از زردون - طهر - شهرستان فارس
۱۵- حلقه فلزی داخل موتور اتومبیل - حشره پرصدا

جدول سودوکو

ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

آسان

سخت

حل جدول ویژه شماره ۸۰۵۹

حل جدول سودوکو شماره ۲۰۹۱

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵