

گسترش روز افزون باشگاه‌های بدنسازی

در کشور، حکایت از استقبال افراد جوان و

نوجوان جامعه به این رشته ورزشی دارد.

اما، نکته‌ای که نباید از آن غافل بود، ورود

مکمل‌های ورزشی از نوع تقلبی و قاچاق به

محیط باشگاه‌های بدنسازی است

## نوشیدن قهوه صبحگاهی راهی برای کاهش وزن

تحقیق جدید نشان می دهد تنها مصرف ۴ فنجان قهوه در روز می تواند به کاهش چربی های بدن کمک کند. به گزارش مهر، یافته ها مربوط به مطالعه ۲۴ هفته ای است که تاثیر قهوه را در بین ۱۲۶ مرد و زن دارای اضافه وزن در سنگاپور پیگیری کرده بود.

محققان مشاهده کردند افرادی که روزانه ۴ فنجان قهوه کافئین دار می نوشیدند در طول مدت ۶ ماه شاهد کاهش ۴ درصدی چربی کل بدن شآن بودندند. «دریک جانسون آلپرت»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه هاروارد، در این باره می گوید: «ما از مشاهده کاهش وزن که عمدتاً ناشی از کاهش حجم چربی بود شگفت زده شدیم. این کاهش حجم چربی قهوه احتمالاً نتیجه واکنش متابولیک است که در آن، کافئین موجب تسریع فرایند متابولیک در افرادی می شود که قهوه می نوشند.» با این حال محققان عنوان می کنند مصرف بیش از این اندازه قهوه موجب سردرد، پریشانی، تپش قلب و ناراحتی معده می شود.



# و فور مکمل های قاچاق در باشگاه های بدنسازی

از نوع تقلبی و قاچاق به محیط باشگاه های بدنسازی است. بر اساس اعلام مسئولان سازمان غذا و دارو، ناظران و بازرسان معاونت غذا و دارو در دانشگاه های علوم پزشکی کشور، به صورت مداوم از داروخانه ها بازدید می کنند. از همین رو میزان تخلفات و کشفیات مکمل های ورزشی غیر مجاز در داروخانه ها بسیار کم بوده

مکمل ها، داروخانه ها هستند و سایر مراکزی که به عنوان محل فروش این مکمل ها فعالیت می کنند به هیچ عنوان دارای صلاحیت و مجوز قانونی نیستند. گسترش روز افزون باشگاه های بدنسازی در کشور، حکایت از استقبال افراد جوان و نوجوان جامعه به این رشته ورزشی دارد. اما، نکته ای که نباید از آن غافل بود، ورود مکمل های ورزشی

گروه سلامت //

گرایش و علاقمندی نسل جوان و نوجوان به باشگاه های بدنسازی، باعث شده تا شاهد عرضه روز افزون مکمل های ورزشی تقلبی و قاچاق در این قبیل باشگاه ها باشیم.

به گزارش مهر، تنها محل مجاز توزیع و فروش انواع



کارشناس مکمل های طبیعی، با اشاره به استفاده از پودر مهتابی سوخته به جای کراتین در مکمل های ورزشی تقلبی و قاچاق، گفت: کراتین در متابولیسم ماهیچه اهمیت فراوانی دارد زیرا از راه سنتز فسفوکراتین (کراتین فسفات) مولکول پرانرژی ایجاد می کند و در نتیجه در فعالیت ها و ورزش های سرعتی و انفجاری به کار می رود. وی افزود: مصرف مکمل کراتین می تواند موجب افزایش میزان و محتوای کراتین موجود در عضلات گردد و با توجه به اینکه این ماده هنوز از طرف کمیته بین المللی المپیک با محدودیت و یا منع مصرفی مواجه نشده است، بنابراین در بین ورزشکاران به عنوان یک مکمل کارافزا از جایگاه خاصی برخوردار است. جلوبیان خاطرنشان کرد: مونو هیدرات کراتین یکی از معروف ترین و مؤثرترین مکمل های بدنسازی در بازار است و مهم ترین عوارض جانبی مهم کراتین افزایش وزن، دهیدراتاسیون، مشکلات کلیوی و... است. وی، یکی از مشکلات مهم در مصرف مکمل های حاوی کراتین را، شباهت ظاهری پودر آن با پودر لامپ مهتابی دانست و گفت: کراتین دارای ساختار کریستالی و سفید رنگ است و این امر موجب سوء استفاده سودجویان و ساخت پودرهای مکمل تقلبی با عنوان کراتین و با محتویات پودر مهتابی شده است که تنها راه تشخیص در این زمینه روش های طیف سنجی IR و در آزمایشگاه است.

**۷۰ درصد مکمل های ورزشی قابل اطمینان نیستند**  
عباس کبریایی زاده نایب رئیس سندیکای صاحبان صنایع داروهای انسانی ایران، با عنوان این مطلب که بیش از ۷۰ درصد زنجیره تأمین مکمل های ورزشی در کشور قابل اطمینان نیست، گفت: مکمل های ورزشی به صورت نامطمئن در اختیار ورزشکاران قرار می گیرد. وی، نسبت به اضافه کردن ترکیبات شیمیایی به مکمل های ورزشی هشدار داد و افزود: بیشترین مصرف کنندگان مکمل های ورزشی، افراد جوان و نوجوان جامعه هستند که در سن رشد قرار دارند. از همین رو، می بایست مراقب بود که مکمل های غیر مجاز در اختیار آنها قرار نگیرد.

به طوری که طبق آمار موجود میزان این تخلفات کمتر از یک درصد است. در عین حال، میزان مکمل های غیر مجاز که در مکان های غیر رسمی و باشگاه های ورزشی به فروش می رسد، نسبتاً بالا است. با توجه به نبود راه تشخیصی از روی ظاهر پودرهای مصرفی، افرادی که این قبیل محصولات را از مکان هایی غیر از داروخانه ها تهیه می کنند، حتماً باید به وجود برجسب TTAC بر روی محصول دقت و کد UID و یا کد اصالت را در سایت www.ttac.ir دنبال کنند.

**سهم مکمل های وارداتی**  
منوچهر دادگر نژاد سرپرست اداره کل امور فراورده های طبیعی، سنتی و مکمل سازمان غذا و دارو، با عنوان این مطلب که در سال ۹۸ حدود ۸۸ شرکت وارد کننده مکمل تا مرداد امسال، ۲۶ میلیون یورو فرآورده وارد کرده اند که میزان آن نصف واردات سال ۹۷ بود، گفت: واردات مواد اولیه تولید مکمل بیش از ۲۰ درصد رشد داشته است. این در حالی است که شاهد کاهش ۳۰ درصدی واردات انواع مکمل به کشور هستیم.

بر اساس آمار اعلام شده از سوی تولیدکننده ها، میزان فروش مکمل های داخلی در سال ۹۶ کمتر از ۷۰۰ میلیارد تومان بوده که در سال ۹۷ این عدد به بیش از ۹۰۰ میلیارد و از ابتدای سال ۹۸ تاکنون این عدد به بیش از ۶۰۰ میلیارد تومان رسیده است. این اعداد به وضوح نشان

دهنده تقویت بازار مکمل های تولید داخل است. در همین حال، دبیر فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام، عنوان کرده است که استفاده از مکمل و مواد نیروزا در باشگاه ها ممنوع است و مدیران و مربیان باشگاه های پرورش اندام نباید ورزشکاران را به مصرف مواد نیروزا ترغیب کنند.

**پودر مهتابی در مکمل های تقلبی**  
بیشترین ماده مصرفی در مکمل های ورزشی، «کراتین» است و بافت های ماهیچه بیشترین مصرف کننده کراتین است. همین موضوع باعث می شود تا تمایل به مکمل های ورزشی حاوی کراتین، بیشترین متقاضی مصرف را داشته باشند. از همین رو، ساره جلوبیان

## آگهی مزایده (نوبت اول)

شعبه اول اجرای احکام حقوقی دادگستری بندرعباس به موجب پرونده اجرائی ۹۷۰۷۹۴ درخصوص دعوی شرکت لیفتراک سازی آریا علیه صندوق توسعه صادرات فرآورده های نفتی ایران که محکوم به فروش یک دستگاه ریج استاکر گردیده است که در این راستا خودرو به شرح ذیل به مزایده گذاشته می شود.

نظریه کارشناسی :

۱) دستگاه ریج بشماره انتظامی ۲۲۱۸ ب ۱۱ پلاک منطقه ویژه ، مدل ۲۰۱۴ به رنگ آبی ، گازابیل سوز ، دارای ۶ چرخ ، ۲ محور ، ۶ سیلندر و شماره شاسی ۰۲۰۶۸۲ می باشد ۲) پلاک مشخصات دارد ودستگاه قابل بازسازی و شماره گذاری می باشد. ۳) در بررسی و وضعیت اتاق وبدنه ، آثار تصادف مشهود است ۴) وضعیت داخلی اتاق سالم ، وضعیت لاستیک ها فرسوده ، وضعیت گیربکس سالم ، وضعیت دیفرانسیل سالم ، وضعیت برقی سالم ، تجهیزات داخلی اتاق سالم می باشد ۵) درصد استهلاک خودرو ۲۵ درصد می باشد ۶) از دستگاه ریج فوق در پارکینگ اسکله شهید رجایی بازدید بعمل آمده است ، این دستگاه از تاریخ ۹۷/۷/۱۴ در پارکینگ توسط مامورین گارد واسکله توقیف و د ر پارکینگ متوقف شد . بوم سیستم هیدرولیک شیر آلات عملیات و اسپریدر دستگاه به شدت روغن ریزی دارد ، وجک های دستگاه و موتور دستگاه معیوب ونیاز به تعمیر دارد ، لاستیک ها فرسوده ونیاز به تعویض می باشد که پس از کسر هزینه های جانبی قیمت ارزیابی بشرح ذیل اعلام میگردد. قیمت پایه براساس وضعیت خودرو بازدید شده به ریال : قیمت پایه با توجه به شرایط فوق به مبلغ هشت میلیارد و سیصد میلیون ریال معادل هشتصد و سی میلیون تومان برآورد میگردد.

۷- فروش نقدی است . و حداکثر مهلت پرداخت بهاء یک ماه می باشد. ۸- کلیه هزینه های مربوط به معامله از هر قبیل و از هر جهت به عهده خریدار است. ۹- پیشنهاد دهندگان باید قبل از انجام مزایده درتاریخ روز مزایده با هماهنگی اجرای احکام مبلغ ۱۰/۰ . مبلغ ارزیابی شده را بصورت سپرده نقدی بحساب شماره ۲۱۷۱۲۹۵۴۰۹۰۰۸ نزد بانک ملی شعبه دادگستری تودیع وقبض سپرده را به این اجرا تحویل نمایند. ۱۰- اجرای احکام درد با قبول پیشنهاد مختار است. ۱۱- مزایده در روز دوشنبه ساعت ۱۱ مورخ ۹۸/۱۱/۱۴ در محل دفتر شعبه اول اجرای احکام مدنی دادگستری بندرعباس واقع در رسالت جنوبی کوچه فتح المبین مجتمع قضایی شهید بهشتی بصورت حضوری بعمل می آید و برنده کسی است که بالاترین قیمت را پیشنهاد نماید.

۱۲- در صورتیکه برنده تا یک ماه از جلسه مزایده و با انقضای مهلت از پرداخت بها مورد مزایده خودداری نماید مسئول کسر احتمالی قیمت وخساراتی که از تجدید مزایده حاصل شود خواهد بودکه بدوا از سپرده او استیفا میشود و سپرده تا تعیین کسر قیمت وخسارات وارده مسترد نخواهد شد و متقاضیان شرکت درمزایده برای کسب اطلاع بیشتر میتوانند به شعبه اول اجرای احکام مدنی دادگستری بندرعباس مراجعه نمایند.

**دادورز اجرای احکام شعبه ۱ دادگاه عمومی حقوقی شهرستان بندرعباس - فخرالدین افضلی**

۱۳۹۸/۱۰/۲۵ ۱۹۲۹۳۴

## رونوشت آگهی حصر وراثت

خانم زینت عاقلی فرزند غلام به شماره ملی ۳۴۲۱۸۱۲۲۸۴ به شرح دادخواست تقدیمی به کلاسه ۹۸۰۹۹۸۷۶۶۹۵۰۴۲۰۳ از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین اشعار داشته است که شادروان غلام عاقلی فرزندعباس به شماره ملی ۳۳۹۰۰۴۳۸۹۶ متولد ۱۳۱۰/۵/۲۰ در تاریخ ۱۳۹۸/۷/۱۹ در آخرین اقامتگاه دائمی خود باستناد گواهی فوت صادره از ثبت احوال وگواهی ۳ نفر گواه بدردو حیات گفته و ورثه حین الفوت آن مرحوم عبارتند از: ۱- معصومه عاقلی فرزند غلام به شماره ملی ۳۴۱۰۳۴۲۳۵۴ فرزند اناث متوفی ۲- زینت عاقلی فرزند غلام به شماره ملی ۳۴۲۱۸۱۲۲۸۴ فرزند اناث متوفی ۳- خیرالنساء عاقلی فرزند غلام به شماره ملی ۳۳۹۰۹۷۹۲۵۵ فرزند اناث متوفی ۴- محسن عاقلی فرزند غلام به شماره ملی ۳۴۲۲۱۳۶۹۱۶ فرزند ذکور متوفی ۵- نعمت اله عاقلی فرزند غلام به شماره ملی ۳۴۲۲۱۵۷۱۵۸ فرزند ذکور متوفی ۶- ولی اله عاقلی فرزند غلام به شماره ملی ۳۴۲۱۹۴۰۸۸۶ فرزند ذکور متوفی ۷- جواد عاقلی فرزند غلام به شماره ملی ۳۴۲۱۹۲۹۱۲۲ فرزند ذکور متوفی ۸- عباس عاقلی فرزند غلام به شماره ملی ۳۴۲۱۸۱۴۹۶۱ فرزند ذکور متوفی ۹- بلقیس حسین پور فرزند عیسی به شماره ملی ۳۴۲۰۶۳۳۵۸۹ همسر دائمی متوفی

اینک بانجام تشریفات قدمتمانی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می نماید تاهرکسی اعتراضی دارد ویا وصیت نامه از متوفی نزد اومی باشد ازتاریخ نشر آگهی ظرف مدت یکماه به این شعبه شورا تقدیم دارد والا گواهی حصر وراثت صادر خواهد شد.

**موسی نجاری پور رئیس شعبه دوم شورای حل اختلاف مجتمع شهری حوزه قضایی میناب ۱۹۲۹۳۷**

## آگهی مزایده (نوبت اول)

شعبه اول اجرای احکام حقوقی دادگستری بندرعباس به موجب پرونده اجرائی ۹۷۱۲۲۲ درخصوص دعوی محمود علیایی علیه آقای حسن ملا حسینی کنارویی فرزند حسین محکوم به فروش یک حلقه چاه گردیده است که در این راستا یک حلقه چاه به شرح ذیل به مزایده گذاشته می شود.

مورد بازدید و ارزیابی :

عبارت است از یک حلقه چاه در منطقه کنار و تازبان شهرستان بندرعباس واقع شده است و دارای پیرونده بهره برداری کشاورزی به شماره ۵۴۰/۴۷۵۷۷ تا تاریخ ۸۹/۷/۴ به نام حسن ملا حسینی کنارویی فرزند حسین میباشد .

نظریه کارشناسی :

مشخصات چاه (X:۳۵°۴۱'۴۱ utm) Y:۳۰°۲۱۱۴'۳۰

عمق چاه ۶۶ متر ، سطح آب ۵۹ متر ، نوع چاه : دستی

لوله : لوله ابده به قطر ۴ اینچ و ۲۱ شاخه لوله ۴ اینچ سه متری با شافت وغلاف وتوربین وجعبه دنده اراضی تحت پوشش مندرج در پروانه : ۲۵ هکتار (فاقد مستندات مالکیتی ونقشه)

نوع تجهیزات : برقی با ترانس اختصاصی وتابلو ترانس به شماره اشتراک برق ۱۲۴۳۹۶

نوع موتور الکتروموتور ۴۵ کیلووات با تابلو برق .

پمپاژ مجدد : پمپ سانتر بیفوز با قدرت ۳۰ کیلووات وتابلو برق مجزا اتاقک بلوکی با سقف ایرانیه به ابعاد ۳\*۲

بهره برداری مجاز ۵/۴ لیتر در ثانیه با لحاظ تعدیل پروانه وحجم تخلیه سالانه برابر ۵۸۰۸۶ متر مکعب در سال .

با عنایت به اینکه فقط چاه توقیف شده فلذا ارزیابی اراضی تحت پوشش چاه انجام نشده و فقط چاه دارای پروانه براساس مجوز بهره برداری آب به میزان ۵۸۰۸۶ متر مکعب درسال ارزیابی شده است .

چون در حکم دادگاه فقط چاه و بدون اراضی کشاورزی توقیف گردیده ارزش آرزش آب کشاورزی قابل محاسبه نبوده اما فقط در صورتیکه چاه جهت مصارف غیر کشاورزی مورد استفاده قرار گیرد قابل واگذاری میباشد ومیزان حجم آب جهت مصرف غیر کشاورزی نیز ۲۵ درصد کاهش داده میشود که برآورد این موضوع لحاظ شده است .

نتیجه گیری :

با عنایت به موارد فوق ارزش یک حلقه چاه با منصوبات برقی وتجهیزات جانبی وپروانه بهره برداری و با لحاظ درصد اشتهاک جمعا به مبلغ ۲/۹۵۰/۵۵۸/۰۰۰ (دو میلیارد ونهصد وپنجاه میلیون وپانصد وپنجاه وهشت هزار ریال ) برآورد میگردد.

۱- فروش نقدی است . و حداکثر مهلت پرداخت بهاء یک ماه می باشد.

۲- کلیه هزینه های مربوط به معامله از هر قبیل و از هر جهت به عهده خریدار است .

۳- پیشنهاد دهندگان باید قبل از انجام مزایده درتاریخ روز مزایده با هماهنگی اجرای احکام مبلغ ۱۰/۰ . مبلغ ارزیابی شده را بصورت سپرده نقدی بحساب شماره ۲۱۷۱۲۹۵۴۰۹۰۰۸ نزد بانک ملی شعبه دادگستری تودیع وقبض سپرده را به این اجرا تحویل نمایند.

۴- اجرای احکام درد با قبول پیشنهاد مختار است.

۵- مزایده در روز دوشنبه ساعت ۱۱ مورخ ۹۸/۱۱/۱۴ در محل دفتر شعبه اول اجرای احکام مدنی دادگستری بندرعباس واقع در رسالت جنوبی کوچه فتح المبین مجتمع قضایی شهید بهشتی بصورت حضوری بعمل می آید و برنده کسی است که بالاترین قیمت را پیشنهاد نماید.

۶- در صورتیکه برنده تا یک ماه از جلسه مزایده و با انقضای مهلت از پرداخت بها مورد مزایده خودداری نماید مسئول کسر احتمالی قیمت وخساراتی که از تجدید مزایده حاصل شود خواهد بودکه بدوا از سپرده او استیفا میشود و سپرده تا تعیین کسر قیمت وخسارات وارده مسترد نخواهد شد و متقاضیان شرکت درمزایده برای کسب اطلاع بیشتر میتوانند به شعبه اول اجرای احکام مدنی دادگستری بندرعباس مراجعه نمایند.

**دادورز شعبه ۱ دادگاه عمومی حقوقی شهرستان بندرعباس - مجتبی عطائی زاده بندری**

۱۳۹۸/۱۰/۲۴ ۱۹۲۹۳۱