

گروه بهداشت و سلامت – مکمل های غذایی نیز مانند داروهای دارویی خطرات و عوارض جانبی هستند؛ اما برخلاف دارو ها، اکثر مردم بدون تجویز پزشک، شروع به مصرف خودسرانه مکمل های غذایی می کنند. این در حالی است که طبق دستورالعمل های رژیم غذایی، نیازهای تغذیه ای باید در درجه اول از غذاها و نوشیدنی ها – به ویژه غذاها و نوشیدنی های دارای مواد مغذی تأمین شود.

با این وجود، ممکن است برخی افراد در زمان های خاصی از زندگی خود نیاز به مصرف مکمل ها داشته باشند. در این موارد، ایمنی مصرف مکمل همیشه باید در نظر گرفته شود چرا که مقادیر زیاد برخی از ویتامین ها و مواد معدنی ممکن است باعث مشکلات سلامتی شود.

چه کسانی ممکن است نیاز به مصرف مکمل داشته باشند؟

اکثر افراد نیازی به مصرف مکمل های ویتامین ندارند و می توانند تمام ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز خود را با خوردن یک رژیم غذایی سالم و متعادل دریافت کنند. اما برخی افراد بنا به دلایلی از جمله نداشتن برنامه غذایی مناسب یا افزایش نیازشان به مواد مغذی بایستی از مکمل های غذایی استفاده نمایند. بر همین اساس، وزارت بهداشت مکمل های خاصی را برای برخی از افراد که در معرض خطر کمبود هستند، توصیه می کند. کسانی که ممکن است نیاز به مصرف مکمل های غذایی داشته باشند عبارتند از:

- زنان در سنین باروری که قصد بارداری دارند، زیرا آن ها به منظور جلوگیری از برخی نقایص مادرزادی باید مقادیر کافی اسید فولیک مصرف

عوارض خطرناک مصرف خودسرانه مکمل های غذایی؛

آیا مکمل های غذایی را می توان خودسرانه مصرف کرد؟

اگرچه مصرف ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز، جزء ضروری یک رژیم غذایی متعادل است اما مصرف بیش از حد برخی از مواد مغذی می تواند اثرات نامطلوبی داشته باشد.

است؟

نیازهای فردی به مواد مغذی بسته به عوامل بسیاری از جمله سن، وزن بدن، سلامت کلی و باردار بودن یا شیردهی فرد متفاوت خواهد بود. با این حال، سازمان غذا و دارو (FDA) دستورالعمل هایی را برای مقادیر مختلف ویتامین ها و مواد معدنی که یک فرد سالم باید در روز مصرف کند،

برای افرادی که نیاز به جراحی دارند، برخی از مکمل ها ممکن است با دارو هایی که در حین و بعد از جراحی استفاده می شوند، تداخل داشته و واکنش نشان دهند یا ممکن است خطر عوارض جانبی خاصی مانند خونریزی و عفونت را افزایش دهند؛ بنابراین قبل از انجام عمل جراحی، به پزشک خود اطلاع دهید که چه مکمل هایی مصرف می کنید.

ویتامین ها با ممانع است؟ توجه به این نکته ضروری است که مصرف ویتامین ها و مواد معدنی در صورت مصرف بیش از حد، برای افراد سالم مضر نیستند. ویتامین های محلول در آب، با آب بدن حل می شوند. بنابراین، وقتی فردی بیش از حد از این ویتامین ها مصرف می کند، مازاد ویتامین از طریق ادرار دفع می شود. ویتامین C و ویتامین B همگی محلول در آب هستند.

تداخل داشته و واکنش نشان دهند یا ممکن است خطر عوارض جانبی خاصی مانند خونریزی و عفونت را افزایش دهند؛ بنابراین قبل از انجام عمل جراحی، به پزشک خود اطلاع دهید که چه مکمل هایی مصرف می کنید. افرادی که شیمی درمانی می کنند نیز ممکن است در صورت مصرف برخی مکمل های غذایی در معرض خطر عوارض جانبی بیشتری قرار بگیرند. برخی از مکمل ها می توانند با نحوه تجزیه بدن شیمی درمانی تداخل داشته باشند که می تواند اثربخشی آن را کاهش دهد یا عوارض جانبی را بسیاری از متخصصان سرطان به افراد توصیه می کنند در حین درمان سرطان از مصرف مکمل های غذایی خودداری کنند یا در صورت ضرورت مصرف مکمل ها، حتماً این موضوع را با پزشک خود در میان بگذارند.

از دوزهای بالا استفاده کنند یا از آن ها به جای داروهای تجویز شده استفاده نمایند. همچنین برخی از مکمل ها در صورت مصرف همراه با برخی دارو ها می توانند مشکلاتی را ایجاد کنند. مثلاً، آنتی اکسیدان ها مانند ویتامین های C و E ممکن است برخی از داروهای شیمی درمانی را کم اثر کنند. ویتامین K می تواند واکنش رقیق کننده خون را کم اثر کند و خطر لخته شدن خون را افزایش دهد.

همچنین مصرف مکمل ها می تواند در طول درمان سرطان برای افراد مشکل ایجاد کند. مثلاً، برخی از مکمل های غذایی در صورت مصرف در طول پروتورمانی می توانند باعث حساسیت پوست و واکنش های شدید شوند؛ بنابراین، افراد مبتلا به سرطان که پروتورمانی انجام می دهند، قبل از مصرف هر مکملی باید با پزشک خود مشورت کنند. برای افرادی که نیاز به جراحی دارند، برخی از مکمل ها ممکن است با داروهای که در حین و بعد از جراحی استفاده می شوند،



توجه به این نکته ضروری است که مصرف ویتامین ها و مواد معدنی در صورت مصرف بیش از حد، برای افراد سالم مضر نیستند. ویتامین های محلول در آب، با آب بدن حل می شوند. بنابراین، وقتی فردی بیش از حد از این ویتامین ها مصرف می کند، مازاد ویتامین از طریق ادرار دفع می شود. ویتامین C و ویتامین B همگی محلول در آب هستند.

گروه بهداشت و سلامت

مکمل های غذایی نیز مانند داروهای دارویی خطرات و عوارض جانبی هستند؛ اما برخلاف دارو ها، اکثر مردم بدون تجویز پزشک، شروع به مصرف خودسرانه مکمل های غذایی می کنند. این در حالی است که طبق دستورالعمل های رژیم غذایی، نیازهای تغذیه ای باید در درجه اول از غذاها و نوشیدنی ها – به ویژه غذاها و نوشیدنی های دارای مواد مغذی تأمین شود.

با این وجود، ممکن است برخی افراد در زمان های خاصی از زندگی خود نیاز به مصرف مکمل ها داشته باشند. در این موارد، ایمنی مصرف مکمل همیشه باید در نظر گرفته شود چرا که مقادیر زیاد برخی از ویتامین ها و مواد معدنی ممکن است باعث مشکلات سلامتی شود.

اکثر افراد نیازی به مصرف مکمل های ویتامین ندارند و می توانند تمام ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز خود را با خوردن یک رژیم غذایی سالم و متعادل دریافت کنند. اما برخی افراد بنا به دلایلی از جمله نداشتن برنامه غذایی مناسب یا افزایش نیازشان به مواد مغذی بایستی از مکمل های غذایی استفاده نمایند. بر همین اساس، وزارت بهداشت مکمل های خاصی را برای برخی از افراد که در معرض خطر کمبود هستند، توصیه می کند. کسانی که ممکن است نیاز به مصرف مکمل های غذایی داشته باشند عبارتند از:

- زنان در سنین باروری که قصد بارداری دارند، زیرا آن ها به منظور جلوگیری از برخی نقایص مادرزادی باید مقادیر کافی اسید فولیک مصرف

مکمل های غذایی نیز مانند داروهای دارویی خطرات و عوارض جانبی هستند؛ اما برخلاف دارو ها، اکثر مردم بدون تجویز پزشک، شروع به مصرف خودسرانه مکمل های غذایی می کنند. این در حالی است که طبق دستورالعمل های رژیم غذایی، نیازهای تغذیه ای باید در درجه اول از غذاها و نوشیدنی ها – به ویژه غذاها و نوشیدنی های دارای مواد مغذی تأمین شود.

۰۹۱۹۰۰۲۰۳۶۲
@asra_beauty_academy
آموزش همراه با ارائه مدرک معتبر فنی و حرفه ای
در کلیه رشته های زیبایی
ارائه خدمات زیبایی در کلیه لاین های زیبایی

برای افرادی که نیاز به جراحی دارند، برخی از مکمل ها ممکن است با دارو هایی که در حین و بعد از جراحی استفاده می شوند، تداخل داشته و واکنش نشان دهند؛ بنابراین قبل از انجام عمل جراحی، به پزشک خود اطلاع دهید که چه مکمل هایی مصرف می کنید.

آیا مکمل های غذایی را می توان خودسرانه مصرف کرد؟

اگرچه مصرف ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز، جزء ضروری یک رژیم غذایی متعادل است اما مصرف بیش از حد برخی از مواد مغذی می تواند اثرات نامطلوبی داشته باشد.

ویتامین ها با ممانع است؟ توجه به این نکته ضروری است که مصرف ویتامین ها و مواد معدنی در صورت مصرف بیش از حد، برای افراد سالم مضر نیستند. ویتامین های محلول در آب، با آب بدن حل می شوند. بنابراین، وقتی فردی بیش از حد از این ویتامین ها مصرف می کند، مازاد ویتامین از طریق ادرار دفع می شود. ویتامین C و ویتامین B همگی محلول در آب هستند.

آشنایی با گیاهی که استرس را رفع می کند

بهبود عملکرد دستگاه گوارش – جینسینگ تولید پسین را در معده افزایش می دهد؛ در نتیجه هضم غذا بهبود پیدا می کند. مشکلاتی مثل نفخ درمان می شود؛ همچنین استرس می تواند در عملکرد دستگاه گوارش اختلال ایجاد کند. جینسینگ با کاهش استرس به بهبود عملکرد دستگاه گوارش کمک می کند. **بهبود وضعیت خون** – جینسینگ آسیابایی خاصیت

با کاهش استرس و خستگی انرژی بدن را افزایش می دهد. جینسینگ علاوه بر تحریک فعالیت بدنی فعالیت ذهنی را نیز تحریک می کند. **کاهش استرس و اضطراب** – جینسینگ آسیابایی حاوی آدپتوژن هایی است که با تنظیم سطح هورمون های بدن به کاهش استرس و اضطراب کمک بسیاری می کند. **کاهش التهاب** – گلیکوژیدهای موجود در جینسینگ به کاهش التهاب بدن کمک

شمال آمریکا است که برای هزاران سال به عنوان یک گیاه جادویی برای حفظ سلامتی و افزایش طول عمر شناخته می شد و طبقات بالای جامعه از آن استفاده می کردند. جینسینگ خواص بسیار زیادی برای سلامتی دارد که در ادامه به آن اشاره خواهیم کرد: **افزایش انرژی بدن** – جینسینگ آسیابایی حاوی پلی ساکارید و الیگوپپتید است. این ترکیبات



مزایده املاک استیجاری شهر نمایش اداره کل تبلیغات اسلامی هر مزگان

آگهی مزایده اجاره ه ۱۰۰۴۳۷۵۰۰۰۰۱ (شماره مزایده مرجع ۰۰۱) اداره کل تبلیغات اسلامی هر مزگان در نظر دارد اجاره املاک استیجاری شهر نمایش اداره کل تبلیغات اسلامی هر مزگان را از طریق مزایده عمومی و با جزئیات مندرج در اسناد مزایده، با بهره گیری از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (www.setadiran.ir) و با شماره مزایده ۱۰۰۴۳۷۵۰۰۰۰۱ شماره سیستمی صورت الکترونیکی و اگتار نماید.

سازمان تبلیغات اسلامی	یک باب مغازه ابراناسی	یک باب مغازه مشاور املاک	کتابشهر	یک باب مغازه کبابی	یک باب عکاسی
۳۶.۰۰۰.۰۰۰	۷۲.۰۰۰.۰۰۰	۳۰.۰۰۰.۰۰۰	۱۵ متر	۲۸ متر	۲۴متر مکعب متر زیر بنا در طبق ۲۹۶
بندر عباس - امام خمینی شهر نمایش جنب کتابشهر	بندر عباس	بندر عباس	بندر عباس	بندر عباس	بندر عباس
۷۲.۰۰۰.۰۰۰	۱.۴۴.۰۰۰.۰۰۰	۶۰.۰۰۰.۰۰۰	۲۰۴متر مکعب متر زیر بنا در طبق ۲۹۶	۶۹متر عرصه متر نیم طبقه جنوبی و ۲۶ متر	۲۳/۷۰ متر عرصه متر نیم طبقه ۲۹
بندر عباس	بندر عباس	بندر عباس	بندر عباس	بندر عباس	بندر عباس
۱۵۶.۰۰۰.۰۰۰	۳.۱۲۰.۰۰۰.۰۰۰	۱۳۰.۰۰۰.۰۰۰	بندر عباس	بندر عباس	بندر عباس
بندر عباس اول آزادگان - کبابی	بندر عباس	بندر عباس	بندر عباس	بندر عباس	بندر عباس
۱۲۰.۰۰۰.۰۰۰	۲.۴۰۰.۰۰۰.۰۰۰	۱۰۰.۰۰۰.۰۰۰	بندر عباس	بندر عباس	بندر عباس
بندر عباس اول آزادگان - عکاسی	بندر عباس	بندر عباس	بندر عباس	بندر عباس	بندر عباس

۱. برگزاری مزایده صرفاً از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت می باشد و کلیه مراحل فرآیند مزایده شامل خرید و دریافت اسناد مزایده در صورت وجود هزینه مربوطه، پرداخت تضمین شرکت در مزایده، و دیده، ارسال پیشنهادهای قیمت و اطلاع از وضعیت برنده بودن مزایده گران محترم از این طریق امکان پذیر می باشد.

۲. کلیه اطلاعات موارد اجاره شامل مشخصات، شرایط و نحوه اجاره هر یک در بر د اعلان عمومی سامانه مزایده، قابل مشاهده، بررسی و انتخاب می باشد.

۳. علاقه مندان به شرکت در مزایده می بایست جهت ثبت نام و دریافت گواهی الکترونیکی (توکن) با شماره های ذیل تماس حاصل نمایند: مرکز پشتیبانی و راهبری سامانه: ۰۲۱-۴۱۹۳۴-۲۱۱ اطلاعات تماس دفاتر ثبت نام استانها، در سایت سامانه (www.setadiran.ir) بخش "ثبت نام/پرو فایل مزایده گر" موجود است.

الف) تاریخ انتشار مزایده در سامانه روز شنبه تاریخ ۱۴۰۱/۱۱/۱۷ می باشد.

ب) مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت: ساعت ۱۲ روز یکشنبه تاریخ ۱۴۰۱/۱۱/۲۳

ج) مهلت زمانی ارائه پیشنهاد: ساعت ۱۲ روز یکشنبه تاریخ ۱۴۰۱/۱۲/۰۳

د) زمان بازگشایی پاکت ها: ساعت ۱۲:۳۰ روز سه شنبه تاریخ ۱۴۰۱/۰۲/۰۶

ه) ضمانتنامه شرکت در مزایده: ضمانتنامه بانکی معتبر در وجه اداره کل تبلیغات اسلامی استان هر مزگان و همچنین اصل ضمانتنامه به امور اداری این اداره کل تحویل داده شود.

۱-اطلاعات تماس اداره کل تبلیغات اسلامی استان هر مزگان به عنوان دستگاه گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مزایده و ارائه کت های مربوطه :

آدرس بلوار آزادگان - آزادگان دوم - روبروی نمایندگی ساییا و تلفن ۰۷۶۳۳۳۳۰۵۳-۰۹۱۷۹۱۹۱۲۳۱

شناخته: ۱۴۵۲۹۳۰

آموزشگاه و آرایشگاه اسراء محمدی Beauty Salon