

گروه بهداشت و سلامت - این اسانس‌ها با رایحه‌های معطر که دارند، دارای خواص و فواید زیادی هستند و در درمان بسیاری از بیماری‌ها و مشکلات روحی و روانی بکار برده می‌شود.

اسانس‌ها مایعات معطری هستند که با انجام تقطیر از گیاهان، گل‌ها، برگ‌ها و گاهی از میوه‌ها گرفته می‌شوند. این اسانس‌ها با رایحه‌های معطری که دارند، دارای خواص و فواید زیادی هستند و در درمان بسیاری از بیماری‌ها و مشکلات روحی و روانی بکار برده می‌شود. برخی از این اسانس‌ها به تقویت آرامش و تسکین اضطراب کمک می‌کنند. در این مقاله، ما برخی از بهترین اسانس‌ها برای کاهش اضطراب و به آرامش رسیدن شما را معرفی می‌کنیم.

ان کجا بفهیمیم که مضطرب هستیم

با وجود اینکه اسانس‌ها به تقویت آرامش و کاهش اضطراب کمک می‌کنند، اما باید توجه داشت که اضطراب مزمن بر سلامت روحی و جسمی افراد تأثیر منفی داشته و ممکن است زندگی روزمره آن‌ها را مختل کند. در صورتی که علائمی مانند مشکل در خوابیدن، تحریک پذیری، تنش عضلانی، اجتناب از مکان‌های عمومی، تمایل به ماندن در خانه، مشکل در تمرکز و... را دارید، شما به احتمال زیاد فرد مضطربی هستید و نیاز به مدیریت اضطراب دارید. راه‌های بسیاری مانند: روان درمانی، مشاوره و درمان شناختی

رفتاری، تکنیک‌های آرامش بخش مانند مدیتیشن، تمرکز حواس و یوگا، تغییرات سبک زندگی، مانند اجتناب از استرس و ورزش منظم و... وجود دارد. در کنار این راه‌ها مابهره گرفتن از اسانس‌ها در کاهش اضطراب و درمان آن بسیار تأثیر گذار است. در زیر به معرفی اسانس‌های موثر در درمان اضطراب می‌پردازیم.

اسانس پرتقال
اسانس پرتقال از میوه درخت پرتقال به روش تقطیر و فشرودن پوست پرتقال بدست می‌آید. این اسانس یکی از محبوبترین اسانس‌ها برای آرامسازی در تسکین اضطراب است. بر اساس تحقیقات صورت گرفته بر روی موش‌هایی که در معرض ترس و اضطراب قرار گرفته‌اند، این اسانس تأثیر چشمگیری داشته است. رایحه درمانی با اسانس پرتقال نسبت به داروهای ضد اضطراب مقرون به صرفه‌تر بوده و عوارض جانبی کمتری دارد.

اسانس بابونه
اسانس بابونه از طریق روش تقطیر با بخار آب از گل‌های بابونه بدست می‌آید. استنشاق رایحه این اسانس باعث درمان اضطراب و افسردگی می‌شود، به همین دلیل روغن بابونه به عنوان یک ماده محبوب در محصولات آروماتراپی، شمع‌ها و درمان‌های مقابله با اضطراب است. ماساژ با روغن رقیق شده با این اسانس به تنهایی به کاهش اضطراب و سایر علائم آن کمک می‌کند.

مریم گلی
اسانس بدست آمده از گیاه مریم دارای خواص تسکین دهنده اضطراب

اسانس‌های دافع اضطراب را بشناسیم

■ اسانس‌ها مایعات معطری هستند که با انجام تقطیر از گیاهان، گل‌ها، برگ‌ها و گاهی از میوه‌ها گرفته می‌شود.

بخصوص در بانوان است، این اسانس با افزایش میزان سروتونین و کاهش همزمان کورتیزول، افسردگی و اضطراب را کاهش می‌دهد. استنشاق رایحه این اسانس موجب کاهش قابل توجه فشار خون و تعداد تنفس می‌شود.

اسانس اسطوخودوس
اسانس اسطوخودوس از گیاهی با گل‌های بنفش و رایحه‌های معطر گرفته می‌شود. این اسانس در رایحه درمانی با آروماتراپی معمولاً برای خواص ضد التهابی، آرامش بخش و عضلات و تسکین



محققان می‌گویند:

زیاد نوشیدن نوشابه رژیمی خطر بیماری کبدی را افزایش می‌دهد

گروه بهداشت و سلامت - یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که مصرف زیاد نوشابه رژیمی ممکن است خطر ابتلا به بیماری استئاتوتیک کبدی مرتبط با اختلال متابولیک (MASLD) را افزایش دهد. مطالعات قبلی نشان می‌دهد که مصرف نوشابه رژیمی با BMI و فشارخون بالاتر مرتبط است. متخصصان سلامت موافقت کرده‌اند که نوشابه‌های رژیمی ممکن است افزایش وزن و بیماری کبد شود. مصرف بیش از حد شیرین کننده‌های مصنوعی موجود در نوشابه‌های رژیمی نیز ممکن است

خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش دهد. بیماری استئاتوتیک کبدی مرتبط با اختلال متابولیک (MASLD) یکی از شایع‌ترین بیماری‌های کبدی است. برآوردهای فعلی نشان می‌دهد که MASLD تا ۴۴٪ از جمعیت جهان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. MASLD قبلاً بیماری کبد چرب غیر الکلی نامیده می‌شد که در ژوئن ۲۰۲۳ نامش تغییر یافت. این بیماری که با تجمع بیش از

حد چربی در کبد مشخص می‌شود، هیچ علامت اولیه‌ای ندارد. این بیماری می‌تواند به استئاتوتیک هپاتیت مرتبط با اختلال متابولیک (MASH) تبدیل شود، یک بیماری جدی‌تر که می‌تواند منجر به زخم‌های کبدی و سیروز شود. در حال حاضر هیچ دارویی برای درمان این نوع شیوع بیماری کبدی تأیید نشده است. پزشکان ورزش و تغذیه را توصیه می‌کنند که به کاهش چربی بدن در پیشگیری یا معکوس کردن MASLD توصیه می‌کنند.

آگهی کاهش سرمایه شرکت گروه فناوران شریف کیش (بامسئولیت محدود)
ثبت شده به شماره ۱۳۹۰۷ و شناسه ملی ۱۴۰۰۸۶۱۴۶۶۰ به استناد صورت جلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۲۱، دارنده مبلغ ۱۵۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال سهم شرکت که با دریافت کلیه سهم شرکت از صندوق شرکت، از شرکت خارج و منبعید هیچگونه حق و سمنتی در شرکت ندارد و در نتیجه سرمایه شرکت از مبلغ ۱,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال به مبلغ ۸۵۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال کاهش یافت و ماده مر بوطه در اساسنامه بنحو فوق اصلاح گردید.

رضایالی پور- سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت تجدید بنا و توسعه کیش (سهامی خاص)
ثبت شده به شماره ۱۲۴۴۱ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۲۱۴۹۴۵ به استناد صورت جلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۱۳ مبلغ ۶۰٪ سرمایه تعهدی شرکت به موجب گواهی بانکی شماره ۲۹۱۵ مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۱۳ بانک پارسیان شعبه کیش از سوی سهامداران به حساب شرکت واریز گردید و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه شرح ذیل اصلاح گردید: «سرمایه شرکت مبلغ ۱۴۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال منقسم به ۱۰۰ سهم بانام ۱,۴۰۰,۰۰۰ ریالی می‌باشد که تماماً پراخت گردیده است.»

رضایالی پور- سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تغییرات شرکت آوا نگارده پترو انرژی کیش (سهامی خاص)
ثبت شده به شماره ۱۳۲۸۳ و شناسه ملی ۱۴۰۰۶۳۹۷۹۵۰ به استناد صورت جلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۱۷ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- شرکت غذاخانه کاروان پارسان با شناسه ملی ۱۴۰۰۹۱۸۲۷۸۴، آقای مهدی تر امشلو با کد ملی ۰۰۶۳۶۷۱۱۵۸، آقای محمد تر امشلو با کد ملی ۰۰۷۱۷۳۰۶۷۲، به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.
۲- به استناد صورت جلسه هیئت مدیره مذکور: آقای محمدرضا مالیلی با کد ملی ۱۵۳۲۷۱۷۶۲۸ به نمایندگی از شرکت غذاخانه کاروان پارسان با شناسه ملی ۱۴۰۰۹۱۸۲۷۸۴، به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره و آقای محمد تر امشلو با کد ملی ۰۰۶۳۶۷۱۱۵۸، به سمت رئیس هیئت مدیره و آقای محمد تر امشلو با کد ملی ۰۰۷۱۷۳۰۶۷۲، به سمت نائب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.
۳- کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، برات، قراردادها و عقود اسلامی با امضای مدیر عامل و یک عضو هیئت مدیره و در نبود مدیر عامل با امضاء رئیس هیئت مدیره و یک عضو هیئت مدیره با مهر شرکت و کلیه مکاتبات عادی شرکت با امضای مدیر عامل و یکی از اعضای هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد.
رضایالی پور- سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

حتماً دقت داشته باشید که رایحه درمانی جایگزین درمان پزشکی نیست. چنانچه برای مشکل اضطراب خود تحت درمان هستید با پزشک خود مشورت کنید و در کنار درمان‌های دارویی آروماتراپی انجام دهید تا به نتیجه مطلوب برسید.

شناخته می‌شود. رایحه این اسانس تأثیر بسیاری بر سیستم عصبی افراد گذاشته و علاوه بر کاهش اضطراب، برای کاهش هیجانات دستگاه عصبی، سردردهای عصبی و میگرنی و تپش نامنظم قلب مفیداست و خلق و خو را بهبود می‌بخشد.

اسانس گل سرخ
اسانس گل سرخ یا گل محمدی به روش تقطیر بدست می‌آید و در درمان افسردگی و اضطراب بسیار مفید است. این اسانس تأثیرات مستقیمی بر روی مغز دارد و موجب کاهش اضطراب و افسردگی شده و قدرت ذهنی و اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد.

اسانس یلانگ یلانگ
اسانس یلانگ یلانگ از طریق تقطیر بخار از گل‌های زرد و ستاره‌ای درخت کانانگا گرفته می‌شود. این گیاه بومی کشورهای هند، فیلیپین، مالزی، اندونزی و بخش‌هایی از استرالیا است. رایحه این اسانس دارای خواص بسیاری مانند: تقویت روحیه، کاهش افسردگی، کاهش اضطراب، کاهش فشارخون و... است. متخصصان رایحه درمانی غالباً از این اسانس برای کاهش اضطراب استفاده می‌کنند.

سایر اسانس مفید برای کاهش اضطراب
علم رایحه درمانی با آروماتراپی اسانس‌های دیگری را برای کاهش



آگهی افزایش سرمایه شرکت طنین آمین کیش (با مسئولیت محدود)

ثبت شده به شماره ۱۳۸۵۳ و شناسه ملی ۱۴۰۰۸۳۸۵۲۷۳ به استناد صورت جلسات مجمع عمومی فوق العاده و مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۱۳ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید.
۱- خاتم اکرم سلمانی مجد آبادی کهنه با کد ملی ۰۴۵۲۸۰۸۶۴۲ یا پرداخت مبلغ ۱,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال به صندوق شرکت و خاتم نسبیبه سلمانی مجد آبادی کهنه با کد ملی ۰۴۵۱۴۰۵۲۷۴۷، با پرداخت مبلغ ۱,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال به صندوق شرکت در ردیف شرکاء قرار گرفتند در نتیجه سرمایه شرکت از مبلغ ۲۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال به مبلغ ۴۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال افزایش یافت و ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.

۳- خاتم اکرم سلمانی مجد آبادی کهنه با کد ملی ۰۴۵۲۸۰۸۶۴۲، به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره، خاتم نسبیبه سلمانی مجد آبادی کهنه با کد ملی ۰۴۵۱۴۰۵۲۷۴۷، به سمت رئیس و عضو هیئت مدیره بر ای مدت نامحدود انتخاب شدند.
۴- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل، چک، سفته، بروات و عقود اسلامی با امضاء رئیس هیئت مدیره به تنهایی یا مهر شرکت معتبر می‌باشد.

رضایالی پور- سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت بلدر آراد کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۵۸۴۳ و شناسه ملی ۱۰۹۸۰۱۵۸۷۳۲ به استناد صورت جلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۱۵ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱) شرکت نگار گستر بینا کیش با شناسه ملی ۱۴۰۰۵۷۹۹۱۶۹، شرکت پیشخوان اول فجر کیش با شناسه ملی ۱۴۰۰۳۹۴۰۴۷، آقای محمد امین فرج پور با کد ملی ۲۹۸۰۰۳۵۰۹، ب سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.
۲) به استناد صورت جلسه هیئت مدیره مذکور: آقای ناصر مسافران ده با کد ملی ۱۹۰۰۳۲۸۲۶۶، به نمایندگی از شرکت پیشخوان اول فجر با شناسه ملی ۱۴۰۰۳۹۴۰۴۷، به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره، آقای امین مهربانی با کد ملی ۲۲۹۵۳۳۴۱۵۲، به نمایندگی از شرکت نگار گستر بینا کیش با شناسه ملی ۱۴۰۰۵۷۹۹۱۶۹، به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای محمد امین فرج پور با کد ملی ۲۹۸۰۰۳۵۰۹، به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.
۳) کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور از قبیل چک، سفته، بروات و عقود اسلامی با امضای نایب رئیس هیئت مدیره و مهر شرکت و سایر مکاتبات اداری با امضای مدیر عامل یا هر یک از اعضای هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشند.
رضایالی پور- سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹
پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش
روزنامه