

در باب شمع درمانی و شفای روح ...

رایحه درمانی یا آروماتراپی یکی از روش هایی است که افراد بسیاری برای افزایش سلامتی از آن استفاده می کنند. رایحه درمانی با شمع یکی از متداول ترین و پر کاربردترین روشهای آروماتراپی است که ما سعی داریم شما را با کاربردها و خواص آن آشنا کنیم.

| فریده پناه | رایحه درمانی با شمع چیست؟ |
|--|--|
| گروه بهداشت و سلامت-رایحه درمانی یا همسان آروماتراپی یکی از روش های سنتی و رایج برای سلامت روانی و جسمی بدن است که رایحه | در دنیای امروزی زندگی به صورتی پیش می رود که استرس و اضطراب بالایی به افراد وارد شده و در شرایط حاد این استرس موجب |

استفاده از ترکیب اسانس های نعنا، رزماری و اکالیپتوس موجب باز شدن سینوس ها شده و تمرکز را بالایی برد علاوه بر این موجب کاهش خستگی روحی و روانی می شود. این اسانس هادر شمع امواج بتار اند مغز بالابرد دو سطح هوشیاری و هوش را افزایش می دهد.

درمانی با شمع متداول ترین آن به شمار می رود؛ شاید اجداد ما ده هزاران سال پیش که شمع را برای روشنی بخشی برای محل سکونت خود کشف کرده بودند، نمی دانستند که این شمع های ساده نه تنها خود به صنعتی پر رونق تبدیل خواهد شد، بلکه خواص درمانی و انرژی بخشی به روابط انسانی را هم خواهد داشت.



درمانی با شمع متداول ترین آن به شمار می رود؛ شاید اجداد ما ده هزاران سال پیش که شمع را برای روشنی بخشی برای محل سکونت خود کشف کرده بودند، نمی دانستند که این شمع های ساده نه تنها خود به صنعتی پر رونق تبدیل خواهد شد، بلکه خواص درمانی و انرژی بخشی به روابط انسانی را هم خواهد داشت.

گروه بهداشت و سلامت – آیا در خواب رفتن مشکل دارید؟ آیا شبها برای مدت طولانی بی خواب می شوید؟ آیا این مشکلات خواب باعث می شود در طول روز احساس خستگی، بی حالی یا فرسودگی کنید؟ اگر چنین است، شمع تنها نیستید. متخصصان استرالیایی در این مطالعه گفته اند که حدود ۱۲ تا ۱۵ درصد از بزرگسالان این کشور بی خوابی مزمن دارند. ممکن است راه های مختلفی از جمله تمرینات تنفسی، گوش دادن به موسیقی آرام بخش، رفتن به رختخواب در اتاق خواب تاریک و ساکت، حفظ الگوی خواب منظم یا کاهش مصرف کافئین را امتحان کرده باشید اما پس از

مبارزه با افسردگی

– کنترل دردهای مخصوص دردهای مفصلی، میگرن، سردرد و غیره
– کمک به هضم راحت غذا
– افزایش ایمنی بدن و بهبود بیماری های ویروسی، باکتریایی و قارچ ها

– جلوگیری از ریزش مو
– کاهش دردها و ناراحتی های زایمان
– بهبود آسم و مشکلات تنفسی
– کاهش عوارض پس از شیمی درمانی

– عوارض رایحه درمانی با شمع با توجه به اینکه اسانس های شمع های رایحه درمانی غالباً از گیاهان طبیعی بدست می آید، استفاده از آنها بی خطر است و عوارض خاصی ندارد اما چنانچه در فضاهای بسته و روشن شود ممکن است باعث ایجاد سردرد، سوزش های پوستی و واکنش های آلرژیک شود.

خواص درمانی رایحه درمانی با شمع با اسانس های مختلف

استفاده از اسانس های رایحه درمانی با شمع علاوه بر تاثیرهای مثبتی که بر روح و روان آدمی می گذارد، کاهش اضطراب، استرس و

بهداشت و سلامت

زیر به برخی از آنها اشاره می کنیم:

رایحه درمانی با شمع و بالا بردن تمرکز
استفاده از ترکیب اسانس های نعنا، رزماری و اکالیپتوس موجب باز شدن سینوس ها شده و تمرکز را بالا می برد علاوه بر این موجب کاهش خستگی روحی و روانی می شود. این اسانس ها در شمع امواج بتا را در مغز بالا برده و سطح هوشیاری و هوش را افزایش می دهد.

رایحه درمانی با شمع و بهبود خواب

استفاده از اسانس علف لیمو، اسطوخودوس و مرزنجوش در شمع اثرات آرام بخششی داشته و کاهش استرس، بالا بردن روحیه و تعادل روحی و خواب آرام بخش را به همراه دارد.

رایحه درمانی با شمع و ایجاد محیط روانتیک

استفاده از اسانس اسطوخودوس، نعناع هندی و روغن گل سرخ در شمع موجب آرام بخش شدن و از بین رفتن استرس ها و ایجاد محیطی آرام و رمانتیک می شود.

رایحه درمانی با شمع و درمان افسردگی
استفاده از اسانس لیمو، دارچین

و اسطوخودوس در شمع برای بهبود افسردگی مفید است. با وارد شدن رایحه این گیاهان به بینی خلق و خوی انسان کنترل شده و ششادابی و نشاط بالایی به فر می بخشد.

از دیگر فواید اسانس های مختلف در شمع می توان به موارد زیر اشاره کرد:

استانس جود سدر و رایحه درمانی با شمع : ایجاد آرامش در محیط و ایجاد محیطی خاص و هنرمندانه

استانس نارچین و رایحه درمانی با شمع : تحریک کننده و هشیار کننده، از بین رفتن خواب آلودگی و خستگی

اسانس سیرو و رایحه درمانی با شمع: تسکین درد و آرام بخش

اسانس اکالیپتوس و ایجاد محیط روانتیک
استفاده از اسانس اسطوخودوس، نعناع هندی و روغن گل سرخ در شمع موجب آرام بخش شدن و از بین رفتن استرس ها و ایجاد محیطی آرام و رمانتیک می شود.

رایحه درمانی با شمع و درمان افسردگی
استفاده از اسانس لیمو، دارچین

رایحه درمانی با شمع: انرژی بخش، ضد عفونی کننده، کمک به نظم بخشی به افکار، بهبود علائم سرماخوردگی و سرفه و کمک به باز شدن راه های تنفسی

اسانس اسطوخودوس و اسانس نعنا

رایحه درمانی با شمع: درمان بی خوابی، سردرد، افسردگی، استرس و مشکلات حرکی

اسانس پنبشه کوهی و رایحه درمانی با شمع: آرامش بخش، آرام کننده قلب و ذهن، کاهش فشار عصبی و درمان افسردگی و درگیری های ذهنی

اسانس پرتقال و رایحه درمانی با شمع: معادل کردن روحیه و آرام کردن روح و حفظ تعادل روانی

اسانس نعنا و رایحه درمانی با شمع: هوشیار کننده، ضد عفونی کننده، آرامش بخش و

برطرف کردن خستگی های ذهنی
اسانس رزماری و رایحه درمانی با شمع: روحیه بخشی، انرژی زا، پاکسازی دستگاه تنفسی و سینوس ها، بسلا بردن قدرت حافظه و خلایق انسان

سخن پایانی

روشن شدن شمع های معطر با اسانس های طبیعی علاوه بر انرژی زیادی که به فرد منتقل می کند و انرژی های منفی او را می گیرد از طریق استنشاق بو گیرنده های مغزی را درگیر کرده و بر روان انسان تاثیر می گذارد. بنابراین فقط کافیسست یکبار رایحه درمانی با شمع را امتحان کنید تا آزاد شدن انرژی های مثبت در زندگی خود را ببینید و سرزندگی خود را افزایش دهید.



به آرام کردن عضلات تحت فشار زیاد کمک می کند.

– تقویت خواب با خوردن برنج و ماهی

غذاهای دریایی و غلات از امگا ۳ که می تواند به کاهش اضطراب کمک کند، سرشارند. این خوراکی ها نه تنها کمک می کند به محض سر گذاشتن بالشت راحت تر بخوابید بلکه می تواند عملکرد و تمرکز را در طول روز نیز بهبود بخشد. همچنین جو دوسر منبع غنی امگا ۳ است که مقداری مفید از اسیدهای چرب را دارد.

چه مدت قبل از خواب غذا بخوریم؟

به گفته هنوی، ایجاد محیط و مقدمات مناسب برای داشتن خواب خوب به اندازه انتخاب رژیم غذایی مهم است. خوردن شام درست قبل از خواب به ویژه اگر در گرسنه ترین حالت باشید ممکن است فکر خرابی بخوبی داشته باشید: گیلاس، آناناس، کیوی و موز، به ویژه خوب است موز را به رژیم غذایی بیغذا اختصاص دهید. موز سرشار از ویتامین ب۶ پتاسیم و منیزیم است که

این موارد به شما کمک کند. همچنین اگر بی خوابی طولانی مدت تر باشد، پزشک عمومی می تواند به شما کمک کند. در زمان های دیگر نیز دسترسی پیدا کنید. این ممکن است شامل درمان های غیر دارویی و ایاز جاع به سایر خدمات یا پزشکان باشد.

چند ماده غذایی برای بهبود کیفیت خواب

– میوه های مفید برای استراحت طولانی

«سل هنوی»، متخصص تغذیه یورکتست توضیح می دهد غذاهای گیاهی از مواد مغذی کلیدی و ملاتونین (هورمون خواب آور) که چرخه خواب

و بیسدادی بدن ما را کنترل می کند، سرشارند. این مواد برای خواب مفیدند زیرا الگوی خواب را تنظیم می کنند و کیفیت و کمیت آن را بهبود می بخشد. تلاش کنید این مواد غذایی خاص را در رژیم غذایی تان گنجانید تا خواب خوبی داشته باشید: گیلاس، آناناس، کیوی و موز، به ویژه خوب است موز را به رژیم غذایی بیغذا اختصاص دهید. موز سرشار از ویتامین ب۶ پتاسیم و منیزیم است که

شده و چه در داروخانه ها برای افراد بالای ۵۵ سال – اغلب برای مدیریت بی خوابی استفاده می شود اما شواهد نشان می دهد که مزایای محدودی دارد.

آیا درمان های جدیدی برای بی خوابی وجود دارد؟

این دارو ها مسبیرهای بیداری را در مغز مسدود می کنند. داده های اولیه نشان می دهد که آنها در بهبود خواب مؤثر هستند و در مقایسه با داروهای قبلی خطر عوارض جانبی بالقوه، تحمل و وابستگی کمتری دارند. با

این حال، ما نمی دانیم که آیا آنها در دراز مدت هم تاثیر گذار و ایمن هستند یا خیر. اگر برای مدت کوتاهی (تقریباً یک ماه) مشکل خواب داشته اید و هیچ کاری که امتحان می کنید جواب نمی دهد، ممکن است دلایل زمینه ای برای بی خوابی شما وجود داشته باشد که در صورت درمان، می تواند این عارضه را تا حدودی تسکین دهد. پزشک عمومی شما می تواند به شناسایی و مدیریت

بی خوابی طولانی مدت می پردازد. شما می توانید این درمان را به صورت انفرادی، در یک گروه کوچک یا متخصصان بهداشت آموزش دیده در CBTi یا از طریق برنامه های آنلاین دریافت کنید. برخی از پزشکان عمومی می برای ارائه درمان CBTi آموزش دیده اند اما معمولاً انجام این درمان برای روانشناسان متخصص خواب معمول است. پزشک عمومی شما می تواند توصیه شده برای مدیریت بی خوابی نیستند. با این حال، آنها نقشه یی تسکین کوتاه مدت و سریع علائم بی خوابی یا زمانی که CBTi در دسترس یا موفقیت آمیز نیست، دارند. به طور

این داروهای مانند بنزودیازین ها (به عنوان مثال تمازپام) و آگونست ها شما کار ساز نباشد، پزشک عمومی شما ممکن است بتواند شما را به یک پزشک متخصص خواب ارجاع دهد تا ببیند آیا سایر اختلالات خواب مانند آپنه خواب می تواند عوارض جانبی از جمله خطر زمین خوردن، ایجاد اختلال در روز بعد و همچنین تحمل و وابستگی را داشته باشد. همچنین ملاتونین – چه تجویز

از ۳۰ دقیقه طول بکشد یا بعد از ساعت چهار بعد از ظهر باشد، می تواند به خواب رفتن را در شب سخت تر کند. شکل هم خواب را مختل می کند و می تواند باعث بیداری های مکرر شود، مدت زمان خواب شما را تغییر دهد، زمان صرف شده در مراحل مختلف خواب را تغییر دهد و کیفیت کلی خواب را برهم بزند. به گفته متخصصان، اگر علائم مرتبط با بی خوابی شما بیش از یک یا دو ماه طول کشیده است، به احتمال زیادی بی خوابی شما نیاز به درمان های هدفمندی دارد که روی الگوها و رفتارهای خواب تمرکز دارند. بنابراین مرحله یی نوعی درمان غیر دارویی است که به عنوان (رایج شناخته می شود. این یک درمان چهار تا هشت هفته ای است و نشان داده شده که موثرتر از قرص های خواب آور است. این درمان شامل آموزش در مورد شناختی و رفتاری و ارائه می دهد که به علل زمینه ای

اینگونه بر معضل بی خوابی غلبه کنیم

به استناد صورت جلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۰۸ :
اختیارات هیئت مدیره بشرح ذیل به مدیر عامل تفویض گردید :
اقامه هرگونه دعوی حقوقی و دفاع از آن و جزائی و دفاع از آن و دعوی حقوقی و جزائی اقامه شده از طرف شرکت و به نام شرکت در هر یک از دادگاه های اختصاصی یا عمومی اعم از بنوی ، تجدید نظر و دیوان عالی کشور و همچنین دیوان عدالت اداری و مراجع شبه قضائی و اداری مانند هیأت های تشخیص و حل اختلاف و کمیسیون های شهرداری و مراجع حل اختلاف مالیاتی و شوراهای حل اختلاف عمومی و اختصاصی و امثال آن در جهت استیفای یکلیک حقوق واقعی یا متصور و ... شرکت و نیز دفاع از شرکت و به نام شرکت در مقابل هر دعوی اقامه شده علیه شرکت چه جزایی و چه حقوقی در هر یک از مراجع اختصاصی یا عمومی نامبرده اعم از بنوی ، تجدید نظر و دیوان عالی کشور در جهت استیفای حقوق مذکور با حق مراجعه به مقامات، انتظامی ضابطین داگستری قضات تحقیق و استیفای کلیه اختیارات مورد نیاز در دادرسی از آغاز تا اتمام از جمله حضور در جلسات اعلام اراده و نظر ، درخواست پژ و هشر ، فرجام و واخواهی و اعاده دادرسی ، استرداد اسناد و دادخواست و دعوا و انکار و تکذیب اسناد اعلام جعل و تعیین جاعل با حق امضاء فر ار داده های حاتی شردادوری یا تا وقت اقامه دعوی یا جداگانه و اجزای حکم نهایی و قطعی داور و درخواست تخلیه و خلع ویدو رفع تصرف عنوانی و مزاحمت در خواست ضرر و زیان و صدور دستور لازم الاجرا (اجر انیه) و تغییر آنها و معرفی بدهکار و ... و کار شناس و اموال بدهکار و درخواست توقیف مظنون و متهم و قبول اموال بدهکار در جلسات مز ایدهد مقابل طلب شرکت ، اقرار در ماهیت دعوا و جلب ثالث و دعوی متقابل و دفاع در مقابل آنها و اخذ محکوم به و بطور کلی کلیه اختیاراتی که لازم ه شرکت در دادرسی است و امور مشابه دیگر از قبیل آنچه گذشت با حق انتخاب و عزل وکیل و نماینده با حق توکیل مکرر و حق امضاء و کالتنامه و تنظیم قرار داد مالی و وکالت و اعطای کلیه حقوق مذکور به وکیل .
سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت حفاری مینا نور کیش

(سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۷۹۳۷ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۹۰۷۸۵۰
به استناد صورت جلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۰۸ :
اختیارات هیئت مدیره بشرح ذیل به مدیر عامل تفویض گردید :

۱- آقای مهران مهدوی راد با کد ملی ۱۳۷۰۵۷۲۲۲۲۶ به سمت مدیر عامل (خارج از اعضا) آقای یوسف بشر خواه با کد ملی ۱۴۶۱۰۶۲۳۱۹۴ به نمایندگی از شرکت صبا تا مین پارسیان با شناسه ملی ۱۰۱۰۳۱۰۵۰۰۲۰ به سمت رئیس هیئت مدیره ، آقای صمد طالبی انزاب با کد ملی ۱۴۰۲۴۳۲۳۰۹ به نمایندگی از شرکت معین پارسیان پارس با شناسه ملی ۱۴۰۰۶۳۰۲۹۴۰ به سمت عضو هیئت مدیره ، آقای حامد زر هونه با کد ملی ۰۰۵۹۲۰۰۹۱ به نمایندگی از شرکت توسعه معادن و صنایع معدنی پارسیان با شناسه ملی ۱۴۰۰۵۵۷۶۸۴۶ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.
۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور اعم از چک، سفته، بروات و قرار داده ها یا امضاء مدیر عامل و یکی از اعضای هیئت مدیره در غیاب مدیر عامل با امضای دوفقر از اعضای هیئت مدیره با مهر شرکت و اوراق عادی و مکاتبات با امضاء مدیر عامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.
۳- صورت های مالی مشتمل بر تر از نامه و حساب و سود و زیان و صورت جریان وجه نقد برای دوره مالی منتهی به ۱۴۰۱/۱۰/۳۰ به تصویب رسید.
۴- مؤسسه حسابرسی دش و همکاران با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۱۷۱۲۷۱ بعنوان بازرس اصلی و حسابرس قانونی و مؤسسه حسابرس رایمند و همکاران با شناسه ملی ۰۰۵۹۹۰۰۹۹۹۹۱۰۰ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال انتخاب شدند.
۵- روزنامه کثیرالانتشار اطلاعات جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.
۶- هیئت مدیره اختیارات بندهای ۷، ۴، ۱۱، ۱۰، ۱۱، ۱۰، ۱۳، ۱۰، ۱۴ و ۱۶ ماده ۴۰ اساسنامه را به مدیر عامل تفویض نمود.
سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی افزایش سرمایه شرکت تیس آرین کیش(سهام خاص)

ثبت شده به شماره ۷۸۴۹ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۰۵۷۳۷۳۰
به استناد صورت جلسات مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۱۶ و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱/۱۲/۰۲ با سرمایه شرکت از مبلغ ۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به مبلغ ۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال منقسم به ۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ سهم جی نام ۱۰۰۰ ریالی از طریق مطالبات حال شده (۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال) افزایش یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه بنحو فوق اصلاح گردید.
سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تأسیس شرکت کریمی شتاب کیش

(با مسئولیت محدود)

ثبت شده به شماره ۱۴۸۳۱ و شناسه ملی ۱۴۰۱۲۵۸۴۸۶۹
با عنایت به استعلامات اخذ شده از مدیریت بازار گانگی سازمان منطقه آزاد کیش بر اساس بند ۲ ماده ۷ ضوابط ثبت شرکتها به شماره ۱۴۰۱/۰۳/۰۸ و خلاصه اساسنامه و شرایط شرکت فوق که در تاریخ ۱۴۰۲/۰۶/۰۵ به شماره ۱۴۰۲/۰۵/۲۹ و سرپرست مدیر پی حمل و نقل عمومی شرکت عمران آب و خدمات منطقه آزاد کیش به شماره ۱۴۰۲/۰۴/۲۷/۲۶/۸۳۴۱۴۰۲ مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۱۳ خلاصه اساسنامه و اظهار نامه شرکت فوق که در تاریخ ۱۴۰۲/۰۶/۲۸ تحت شماره ۱۴۸۳۱ در این اداره به ثبت رسیده جهت اطلاع به عموم بشرح ذیل در روزنامه رسمی و کثیرالانتشار آگهی می شود.

۱- موضوع شرکت: اجاره خودرو با راننده و بدون راننده ، و اردات و خرید و فروش خودرو و لوازم یدکی خودرو، ترخیص خودرو و لوازم یدکی خودرو از گمرکات داخلی و خارجی و اخذ وام و تسهیلات از بانکها و موسسات مالی و اعتباری و داخلی و خارجی.
۲- مرکز اصلی شرکت: جزیره کیش ، بازار و نوس ، طبقه اول ، غرفه ۲۶۶ – کد پستی ۷۹۴۱۷۲۳۶۴۸
۳- میزان سرمایه شرکت: مبلغ ۱۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال .
۴- مدت اعتبار شرکت: از تاریخ ثبت به مدت نامحدود.
۵- مدیران شرکت: آقای ایوب کریمی به شماره ملی ۶۸۳۹۹۱۰۳۹۳ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره و آقای رضاترابی به شماره ملی ۰۰۵۹۲۰۰۹۱۶ به سمت رئیس و عضو هیئت مدیره بر ای مدت نامحدود انتخاب شدند.
۶- دارندگان حق امضاء: کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک ، سفته ، بروات ، قرار دادها ، عقود اسلامی و مکاتبات عادی و اداری با امضای مدیر عامل یا رئیس هیئت مدیره هر یک به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.
سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت خدمات حفاری همای آسیا کیش

(سهام خاص)

ثبت شده به شماره ۹۹۸۶ و شناسه ملی ۱۴۰۰۰۲۲۲۵۶۰
به استناد صورت جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۰۶ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید .

۱- موسسه حسابرس سسی احراز ارقام با شناسه ملی ۱۰۳۲۰۲۹۴۷۴۹ بعنوان حسابرس مستقل و بازرس اصلی و آقای مسعود محمدی بید هندی به شماره ملی ۰۰۴۳۱۹۵۲۲۹ بعنوان بازش علی البدل برای یکسال مالی منتهی به ۱۴۰۱/۱۲/۲۹ انتخاب شدند.
۲- روزنامه کثیرالانتشار ابرار جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.
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

اقتصاد کیش