

روان شکافی

مهارت «خودکنترلی» را بیاموزیم



انسان‌ها برای این‌که سلامت روان خود را حفظ کنند نیاز دارند تا خودآگاهی داشته باشند و از مهارت‌های زندگی برخوردار باشند. یکی از این مهارت‌ها «خودکنترلی» است. باید توجه کنید بیشتر انسان‌ها در زندگی خواسته‌هایی دارند و در مراحل مختلف رشد، خواسته‌های آنها متفاوت می‌شود. بنابراین لازم است علاوه بر تمرکز برای برآورده شدن خواسته‌ها، توانایی صرف‌نظر کردن از خواسته‌ها و لذت‌های زودگذر یا به تعویق انداختن آنها را آموخت.

خودکنترلی این امکان را برای فرد فراهم می‌کند تا شناخت روحیات خود، بتواند در صورت لزوم در مقابل خواسته‌های لحظه‌ای مقاومت کند. البته خودکنترلی به معنای پرهیز کامل از خواسته‌ها نیست بلکه به معنای کنترل هیجان‌ها و تکانه‌های ذهنی فرد در مقابل خواسته‌های لحظه‌ای است و همچنین توانایی مقابله با وقایع ناراحت‌کننده‌ای است که در طول زندگی تجربه می‌کند. بنابراین می‌توان گفت خودکنترلی مهارتی است که به انسان کمک می‌کند تا در قبال ناکامی‌ها و اتفاقات ناخوشایند، رفتار کنترل شده و واکنش منطقی از خود بروز دهد و باعث می‌شود تا فرد یاد بگیرد که احساسات و رفتارهای خود را در جهت مدیریت کند که رفتارهای تکانشی کمتری از خود بروز دهد و به جای پرخاش یا خشم و افسردگی و ناامیدی، رفتارهای موثر از خود نشان دهد. این مهارت به تمرین نیاز دارد و می‌توان از دوران کودکی این نوع رفتار را به کودکان آموزش داد. بسیار مهم است که خود والدین توانایی خودکنترلی داشته باشند زیرا کودکان از طریق یادگیری مشاهده‌ای رفتارها را می‌آموزند. در مورد نوجوانان و بزرگسالان نیز برای یادگیری مهارت لازم است تا هر فرد فهرستی از امور ناکام‌کننده خود را تهیه کند و به خودریزایی بپردازد تا ریشه رفتارهای کنترل نشده خود را مشخص کند و با استفاده از بازسازی شناختی و تمرینات رفتاری، این مهارت را در خود ایجاد کند و در صورت لزوم از کمک‌های تخصصی و حرفه‌ای درمانگر استفاده کند.

اگر در آغاز هفته جهانی بدون دخانیات تصمیم به ترک سیگار دارید، این توصیه‌های تغذیه‌ای را حتما بخوانید

اصول پاکسازی سلول‌های دودی

گرم بنوشید

مجاری تنفسی - غذایی شما ملتهب است. بنابراین نوشیدنی‌های سرد می‌توانند مجاری گوارشی - تنفسی را تحریک کنند. بهتر است حداقل طی شش ماه نخست پس از ترک سیگار، از نوشیدن آب خنک و دیگر نوشیدنی‌های سرد خودداری کرده و بیشتر از دمنوش‌های گرم، چای و... استفاده کنید. بهتر است آبیوه‌ها را هم با دمای معمولی مصرف کنید.

بهرم‌های شیرین

سیگاری‌ها از نوشیدن شیر آردکره دارند. به این دلیل که فهم شیر با سیگار سازگار نبوده و فهم تلخ آن را تشدید می‌کند. اما شیر و دیگر محصولات لبنی حاوی پروتئین کازین، قند و اسیدهای چرب مهم بوده و حذف یا کاهش مصرف آنها، باعث کاهش ذخایر کالری می‌شود. پس از ترک سیگار، مصرف شیر و دیگر لبنیات را آغاز کنید.

یک فنجان پرتقال در روز

چینیدگی نومی داروی گیاهی است که باعث کاهش و کنترل میل مجدد به مصرف سیگار می‌شود. به دوپامین، «دوپامین» را کاهش می‌دهد. به نوشیدن روزانه آن مرتبط است. بنابراین مصرف سیگار را کنترل کند.

پس از ترک سیگار طعم و عطر خوراکی‌ها بیشتر و بهتر احساس خواهد شد.

نوشیدنی‌ها نیز لذت بیشتری خواهید برد. این کار به افزایش اشتها نیز کمک می‌کند.

رژیم ضد التهابی

ترکیبات موجود در سیگار باعث ایجاد التهاب سلولی می‌شوند. بنابراین پس از ترک سیگار با مصرف خوراکی‌های ضد التهابی مانند اسفناج، انواع کلم، زیتون و روغن زیتون، بادام، خانواده توت‌ها و گیلاس و آلبالو، التهاب سلول‌ها را درمان کنید.

پنک فنجان سبز

ریشه‌ها پس از ترک سیگار نیاز به پاکسازی چای سبز است. این نوشیدنی حاوی ترکیبات ضد التهابی است. روزانه تا سه فنجان چای سبز دم‌کرده بنوشید.

توجه کنید!

مصرف سیگار را قطع کنید. عسل به کشیدن سیگار را تشدید می‌کند. بنابراین برای آن که در مصرف خود متذلل نشده و ادامه دهید، از کافئین و نوشیدنی‌ها یا خوراکی‌های شیرین و گسخت فریب‌ناپذیر، نوشیدنی‌های خوراکی‌ها را با عسل در مصرف خودداری کنید. با رعایت رژیم غذایی خوراکی‌ها را در نظر بگیرید.

توجه کنید!

مصرف سیگار را قطع کنید. عسل به کشیدن سیگار را تشدید می‌کند. بنابراین برای آن که در مصرف خود متذلل نشده و ادامه دهید، از کافئین و نوشیدنی‌ها یا خوراکی‌های شیرین و گسخت فریب‌ناپذیر، نوشیدنی‌های خوراکی‌ها را با عسل در مصرف خودداری کنید. با رعایت رژیم غذایی خوراکی‌ها را در نظر بگیرید.

شرکت صنایع شیمی ساختمانی آبادگران توانسته با جذب نخبگان و تحقیقات بر مبنای نیاز مشتریان و استمرار در کیفیت موفق به تولید دانش در بیش از ۷۰ گونه ماده شیمیایی high tech شود که به کمک پروژه‌های عظیم ایرانی آمده است

محصولات شرکت آبادگران، باعث افزایش دوام و عمر مفید سازه‌های مهم زیربنایی و زیرساخت‌های عظیم کشور شده‌اند

فاطمه مشکاتی
نشان ایرانی برتر

امروزه دریابان و جهان، ساخت بتون‌های مهندسی، همواره حاوی یک یا چند افزودنی شیمیایی است و برآورد می‌شود در کشورهای پیشرفته ۸۰ تا ۹۰ درصد بتون‌های ساخته شده، حاوی مواد افزودنی شیمیایی باشند. اگر چه در ایران، آمار منتشر شده‌ای از مصرف مواد افزودنی شیمیایی در دسترس نیست، اما می‌توان به صورت آمار به این آگاهی رسید که هنوز ساخت بتون‌های مهندسی در کشور ما سهمی متعادل با نمودار پیشرفت این صنعت در جهان ندارد. دلیل عمده استفاده نکردن از مواد افزودنی در ایران، عدم اشاعه فرهنگ استاندارد و آشنایی محدود مهندسان و دست‌اندرکاران ساخت و ساز با فناوری‌های نوین در دانش بتون است. با توجه به مزیت‌های بی‌بدیل استفاده از مواد افزودنی، لازم است برای آشنایی مهندسان با فناوری‌های استفاده از مواد افزودنی در بتون، فرهنگسازی شود.

چگونگی راه‌اندازی شرکت

مدیرعامل شرکت صنایع شیمی ساختمانی آبادگران در پاسخ به سوال خبرنگار جام‌جم درباره چگونگی راه‌اندازی شرکت بیان کرد: «ما با خودباوری و همراه شدن با دانشگاهیان از طریق تعریف پروژه‌های تحقیقاتی، به مطالعه روی عوامل مخرب بتون پرداختیم و نتیجه آن در حال حاضر تولید ۱۷۰ ماده شیمیایی پیشرفته است که توسط متخصصان ایرانی در مرکز تحقیقات گروه آبادگران طراحی می‌شوند و از نظر سطح تکنولوژی و کیفیت، مطابق دانش روز دنیاست. در واقع، ما دانش را صنعتی سازی و صنعت را تجاری سازی کردیم.»

معرفی دونه‌ها از محصولات شرکت

- **چسب‌های پیوند دهنده بتون**
عدم چسبندگی مخلوط‌های سیمانی جدید به مخلوط‌های سیمانی قدیمی، یکی از مسائل کارگاهی قابل توجه و نگران‌کننده برای دست‌اندرکاران پروژه‌های عمرانی است. محل‌های قطع بتون‌ریزی (درزهای اجرایی) همواره از این نظر در کانون توجه قرار داشته‌اند. در صورت حفظ نکردن یکپارچگی بتون، بنا به دلایل اجرایی متعدد، مشکلات بزرگی اعم از نشست یا ترک‌ها بروز می‌کند که به سرعت عمر سازه را کاهش می‌دهند. گروه دانش بنیان آبادگران، با توجه به اختراعاتی که

ایده اولیه

سیدالبرز مجذوب حسینی درباره ایده شکل‌گیری شرکت می‌گوید: «در گذشته، همواره در اخبار و روزنامه‌ها می‌شنیدیم که ما از کشورهای در حال توسعه هستیم و این یعنی بخش بزرگی از درآمد کشور به احداث و گسترش زیرساخت‌های صنعتی مثل نیروگاه‌ها، جاده‌ها و پروژه‌های آبی و... اختصاص داده شده است؛ پس عمران، رکن اصلی کشور محسوب می‌شد.»

مجذوب حسینی در ادامه به بیان چشم‌انداز و مأموریت شرکت پرداخت و گفت: «شرکت ما، یک شرکت کیفیت‌ساز است و بتون، سنگ بنای توسعه است و از آنجا که مواد شیمیایی که شرکت ما تولید می‌کند نیز باعث افزایش دوام بتون و ساختمان‌های صنعتی شده، در نتیجه از هدر رفتن منابع و منافع ملی جلوگیری می‌شود، چرا که نتیجه این افزایش کیفیت، خوب ساخته شدن سدها و... و به تعویق افتادن تعمیرات صنایع بزرگ در کشور است و در واقع احداث آنها با بهترین کیفیت ممکن تحقق می‌یابد.»

رمز موفقیت در بعد صنعت و تجارت

مجذوب حسینی، یکی از رموز اصلی موفقیت را در خوشحال کردن مشتری دانست و در این باره توضیح داد: «مشتری ولی نعمت ماست و باید راضی و خوشحال باشد و برای این خوشحال نگه داشتن مشتری‌ها، باید کیفیت خدمات ارائه شده ثابت بماند یا بالا برود. محصولات باید استانداردسازی شوند و تولیدکنندگان باید استانداردهای کارخانه‌ای را که بالاترین سطح در منشور استاندارد است را پیاده‌سازی کرده و به آن پایبند باشند.»

او با اشاره به این‌که پایبندی به استانداردها منجر به رضایتمندی مشتری نیز خواهد شد، ادامه داد: «شرکت آبادگران در سال‌های ۹۸، ۹۹، ۱۴۰۰ در سه سال متوالی به عنوان واحد نمونه ملی از سوی سازمان ملی استاندارد برگزیده شده است و این رکورد که تاکنون توسط هیچ تولیدکننده ایرانی زده نشده، نشان دهنده دقت و پایبندی گروه آبادگران به تکرارپذیری کیفیت است.»

راه‌های ارتباط با این شرکت فناوری

www.Abadgaran.com
abadgaran.com
@abadgaran
۸۷۷۰۴

عنوان انکرشیمیایی در صنعت عمران شناخته می‌شود.

مجذوب حسینی درباره این چسب خاص تصریح کرد: «قبلاً این چسب‌ها از آلمان وارد ایران می‌شد اما در حال حاضر می‌توان با نصف قیمت و با ۱۵ تا ۲۰ درصد ویژگی مکانیکی برتر از محصولات آلمانی، این ماده شیمیایی را در داخل و از شرکت آبادگران خرید.»

- **ماده فوق‌کاهنده آب بتون**
فوق‌کاهنده آب یا روان‌کننده‌ها، مقدار آب لازم برای تولید بتون با حفظ کارایی مشخص را کاهش داده و بدون اضافه کردن مقدار آب، حالت خمیری بتون را برای سهولت حمل و بتون‌ریزی بهبود می‌بخشد. این ماده که نوعی تریلیمر کریکسیلاتی است، پس از آزد شدن به بتون با انتقال بارالکتریکی به اجزا سازنده بتون کمک به ایجاد مخلوطی روان و کارا می‌کند تا عوامل اجرایی بدون نگرانی از مدت زمان ساخت و حمل و جای‌دهی بتوانند بتون را به بهترین شکل ممکن اجرا کنند. ذکر این نکته لازم است که کاهش آب بتون تاثیر بسزایی در افزایش دوام و مقاومت بتون دارد. شرکت آبادگران برای تکنولوژی تولید این ماده تریلیمر یک پتنت بین‌المللی دارد.

قیمت خوب از ویژگی‌های شاخص محصولات است مدیرعامل شرکت آبادگران با بیان نقاط قوت محصولات شرکت مثل کیفیت و تکرارپذیری آن و قیمت خوب محصولات تشریح کرد: «کشور ما یک کشور شناخته شده در تمام رشته‌های صنعتی نیست، در نتیجه باید پتانسیل‌های صنعتی کشور را به دنیا بشناسانیم و برای این