

در اهمیت رازداری

رازداری از صفاتی است که در پایداری و کیفیت روابط بین فردی بسیار موثر است و به معنای حفظ اسرار و آشکار نکردن موضوعات خصوصی دیگران یا خود فرد است که نباید آشکار شود. رازدارها افرادی هستند که می‌توان به راحتی جلوی آنها سخن گفت و نگران انتشار گفته یا اطلاعات نبود و بسیار قابل اعتمادند.

برخی رازدار بودن را بلندن اما لازم است هنگامی‌که مطلبی به آنها گفته می‌شود، تاکید شود محرمانه باشد و پس از این‌که به آنها تذکر داده شود مطلب یا شنیده‌ها و دیده‌ها محرمانه باشد، به‌خوبی می‌پذیرند و اسرار دیگران را حفظ می‌کنند و این افراد نیز می‌توانند قابل اعتماد باشند. ولی برخی از افراد حتی با این‌که به آنها تذکر داده می‌شود مطالبی را که تصادفاً متوجه شده یا با او به اشتراک گذاشته شده را بیان نکنند، رازداری را رعایت نمی‌کنند و به‌سادگی مطالبی را که شنیده‌اند، به دیگران می‌گویند و نشان می‌دهند قابل اعتماد نیستند.

باید توجه کنید رازدار نبودن باعث ایجاد بی‌اعتمادی در روابط بین فردی می‌شود و فردی که به‌آسانی موضوعات دیگران را آگاهانه انتشار می‌دهد، نه تنها قابل اعتماد نیست بلکه احتمال وجود رفتار خصمانه در او وجود دارد. این افراد مهارت کنترل هیجان و تکانه ندارند و بدون این‌که حتی از آنها چیزی بپرسید درباره اسرار دیگران صحبت می‌کنند. حتی ممکن است کنجکاوانه در مورد زندگی و موضوعات دیگران سرک بکشند و به دنبال مطلع شدن از موضوعات خصوصی افراد بوده و مدام حواس‌شان به اتفاقات و امور زندگی دیگران باشد. این افراد با گذر زمان تنها می‌شوند و اطرافیان‌شان جلوی آنها صحبت‌های مهم یا حتی معمولی خود را انجام نمی‌دهند.

بنابراین چنانچه فردی خودکنترلی ندارد، لازم است تا مداخلات روان‌شناختی روی او صورت بگیرد و خودمدیریتی و خودکنترلی را یاد بگیرد تا در روابط بین فردی عملکرد بهتری از خود نشان دهد.

درنگ

طبق نتایج مطالعه‌ای جدید، هفت‌روز استفاده نکردن از رسانه‌های اجتماعی، می‌تواند بهبود چشمگیری در وضعیت سلامت روان ایجاد کند.

سلامت به روایت اعداد

۷ روز

۱۲ درصد

دکتر محبوبه منصوری، دانشیار بیمارستان کودکان مفید گفت: بیش از ۳۰۰ میلیون نفر در جهان به آسم مبتلا هستند و طبق مطالعات انجام شده، میزان شیوع آسم در ایران، حدود ۱۲ درصد است.

۵۰ سالگی

براساس یک مطالعه جدید، غربالگری سرطان کولورکتال (روده) در زنان قبل از ۵۰ سالگی می‌تواند خطر ابتلا به این سرطان را در مقایسه با افرادی که غربالگری ندارند، به میزان قابل‌توجهی کاهش دهد.

۱۴۳۰ عمل

رئیس هیأت امنای صرفه‌جویی ارزی از انجام ۱۴۳۰ عمل کاشت حلزون شنوایی در سال ۱۴۰۰ خبر داد. سیدحسین صفوی افزود: در تاریخ ۲۹ساله کاشت حلزون شنوایی در کشور، تعداد پروتزهای حلزون شنوایی تحویلی از سوی هیأت امنای صرفه‌جویی ارزی یک رکورد محسوب می‌شود.



بررسی‌های جدید از گسترش همه‌گیری کووید-۱۹ میان کودکان همزمان با افزایش ابتلای آنها به دیابت خبر می‌دهد

بازی خطرناک کرونا و دیابت در کودکان

در بیش از دو سالی که از همه‌گیری کرونا می‌گذرد، بیماری‌های مختلفی به دنبال ابتلا به این بیماری ویروسی دامنگیر مردم جهان شد. از مشکلات پوستی گرفته تا از بین رفتن حس بویایی و چشایی و مشکلات روحی و روانی و غیره همگی از جمله بیماری‌ها و اختلالاتی بوده که حاصل ابتلا به کرونا بوده‌اند. به تازگی هم خبرهایی از افزایش شمار کودکان مبتلا به دیابت در دنیا مشاهده شده است که شواهد نشان می‌دهد به دلیل ابتلا به کرونا دچار دیابت شده‌اند و محققان ارتباط پیچیده‌ای را بین دیابت و ابتلا به کرونا پیدا کرده‌اند. از یک سو، دیابت از عوامل کلیدی پرخطر برای بروز بیماری‌های جدی و خطرمرگ ناشی از ابتلا به کروناست. اما در حال حاضر گزارش‌هایی از ابتلای بیماران مبتلا به کرونا وجود دارد که پس از آن دچار دیابت شده و گاهی اختلال شدید قند خون را تجربه کرده‌اند. درواقع، مطالعه گسترده بزرگسالان مبتلا به دیابت نشان داده است افرادی که طی یک سال گذشته از کرونا بهبود یافته‌اند، در مقایسه با افرادی که پیش از این به کرونا مبتلا نشده‌اند، ۴۰درصد بیشتر در معرض ابتلا به دیابت قرار دارند. محققان در بررسی این افراد، با مواردی مواجه شده‌اند که حتی بدون داشتن سابقه خانوادگی، با میزان بالای قند خون روبه‌رو بوده‌اند.



دکتر زهرا نوشادانی
روان‌شناس

کودکان، قربانیان درجه اول

محققان اعلام کرده‌اند شواهد به دست آمده در زمینه ارتباط ابتلا به کرونا و افزایش احتمال ابتلا به دیابت بیشتر محدود به کودکان می‌شود. از آنجاکه می‌دانیم ابتلا به کووید-۱۹ احتمال بروز دیابت را افزایش می‌دهد، باید به دنبال علل دیگری هم باشیم که این خطرها افزایش می‌دهند و لزوماً ارتباط دیابت با ابتلا به کرونا نیست که این خطرها بالا می‌برد.

شواهد حکایت از آن دارد که بستری کودکان در بیمارستان در دوران اوج سوبه امیکرون رکوردشکن بود. به طوری که از شروع همه‌گیری تا انتهای ماه مارس بیش از ۱۲ میلیون و ۸۰۰ هزار مورد ابتلا به کووید-۱۹ در کودکان گزارش شده بود.

به طور نسبی کودکان کمی به دلیل ابتلا به کرونا در بیمارستان بستری شده‌اند اما حتی درصد پایین این آمار هم برای این گروه سنی نگران‌کننده است.

موارد جدید تشخیص دیابت در کودکان، موضوع نگران‌کننده‌ای است که می‌تواند زندگی فرد را کاملاً تحت تأثیر قرار دهد. دیابت به عنوان یک بیماری مزمن، روی چگونگی استفاده بدن از قند خون یا گلوکز تأثیری می‌گذارد و می‌تواند سال‌ها ویران‌کننده باشد. نارسایی کلیوی، حملات قلبی، سکته، آسیب عصبی، تحلیل لکه زرد چشم، نابینایی، مشکلات عروقی و حتی قطع عضو از جمله عوارض احتمالی ناشی از ابتلا به دیابت به‌شمار می‌رود.

رشد دیابت بعد از کرونا

با توجه به این‌که دیابت نوع یک معمولاً در کودکان و جوانان مشاهده می‌شود، پزشکان بر این باورند که در این بیماری، سیستم ایمنی بدن فرد به اشتباه به سلول‌های تولیدکننده انسولین در پانکراس حمله‌ور می‌شود.

بنابراین بدن یا هیچ انسولینی نخواهد داشت یا این که انسولین

کمی در اختیار دارد و این‌گونه میزان قند خون افزایش می‌یابد. با توجه به شناسایی دیابت نوع دو در بزرگسالان، سلول‌های بدن در برابر انسولین مقاوم شده و به افزایش میزان قند خون منجر می‌شود. محققان مرکز پیشگیری و کنترل بیماری‌های آمریکا با بررسی افراد زیر ۱۸سال دریافتند کودکانی که پیشتر مبتلا به عفونت کووید بوده‌اند ۳۱درصد بیشتر از کودکانی که سابقه ابتلا به کرونا نداشته‌اند در معرض ابتلا به دیابت قرار دارند. در مقایسه با دیگر عفونت‌های تنفسی مزمن، تشخیص موارد جدید دیابت در افرادی با سابقه ابتلا

به کرونا، ۱۱۶درصد بیشتر بوده است. محققان در بررسی‌های اخیر خود ۸۰درصد افزایش موارد در ابتلا به دیابت نوع یک در کودکان در دوران همه‌گیری گزارش کرده‌اند. آنها همچنین ۵۷درصد افزایش موارد ابتلا به دیابت نوع یک را بین ماه‌های اسفند۹۹ تا اسفند۱۴۰۰/مارس ۲۰۲۰ تا مارس ۲۰۲۱ میان کودکان گزارش کرده‌اند، به طوری که این تعداد نسبت به پیش از عالمگیری کووید-۱۹ تا حد چشمگیری افزایش یافته است.

منبع: Scientific American

موسسه هنری نواندیشان راه حجاب، چند سالی است که قدمی جدید را در زمینه پوشش اسلامی برداشته است

نورا حجاب، تحولی در پوشش اسلامی

حدود یک دهه است که برای بانوان این سرزمین چالشی به عنوان خرید چادریا قیمت و کیفیت مطلوب ایجاد شده است و همین علت شاید باعث شد تا تعدادی از بانوان پوشش خود را از چادر به مانتو یا دیگر پوشش‌های مناسب تغییر دهند یا گاهی مجبور به پرداخت هزینه زیادی برای خرید چادر وارداتی شوند که براساس نیازسنجی یکی از بانوان این سرزمین، اتفاقی نوین در این صنعت رخ داده است که نرگس بامداد به همراه همسرشان بانای این مساله هستند. آنها با حرکتی نو؛ اکنون صاحب فروشگاه و برند نورا حجاب هستند که شاید به گوش تان خورده باشد.

امیرحسین
علی‌نیافر
نشان ایرانی برتر

نورا حجاب مجموعه‌ای به سرپرستی نرگس بامداد،

فعالیتش را از سال ۹۵ آغاز کرده است. با این‌که خودشان هم فکر نمی‌کردند در این مدت کوتاه تبدیل به برندی جدی در این حوزه شوند، از ابتدا هم بنا

داشته‌اند چه در ایران و چه در سایر کشورهای جهان اسلام، حوزه کاری خود را با کیفیت بالا گسترش دهند. نرگس بامداد در این خصوص می‌گوید: «اولین جرقه از آنجایی شروع شد که من نیاز به ملزومات حجاب داشتم اما چیزی که می‌خواستم را در بازار پیدا نمی‌کردم. یک بار استین لباسم از زیر چادر بیرون آمده بود و با خودم گفتم چقدر قشنگ است. اولین استین لباس را با همان بلوزم درست کردم. اینجاً آغاز کار ما بود و ما حدود ۱۵ تا نمونه تولید کردیم. با کمک یکی از دوستانم که در یک نمایشگاه حضور داشت، ظرف کمتر از یک ساعت همه نمونه‌ها را فروختم. این استقبال انگیزه‌های من را چند برابر کرد. چند ماه بعدش نمایشگاه قرآن بود، ما هم یک غرفه گرفتیم. همسرم در این زمینه خیلی مشوق بود و بالاخره ما

دست یاری

پای دردلد‌های صاحب برند نورا حجاب هم نشستیم تا بفهمیم برای گسترش فعالیتش چه نیازهایی دارد و چه حمایتی می‌شود از او کرد؛ «مهم‌ترین نیاز ما بحث‌های زیرساختی مربوط به حجاب است. وقتی زیبایی و اهمیت حجاب به شکل مطلوب بیان نشود و به جای ایجاد زمینه برای فعالیت مجموعه‌هایی مثل ما، صرفاً حجاب داشتن را تبلیغ کنیم؛ اثر چندانی نخواهیم داشت. ما چند تا فروشگاه حجاب در همین تهران داریم که به چشم بیاید؟ مثلاً در بهترین پاساژه‌های تهران باشد؟ خوب است قانونی بگذارند که هر پاساژی موظف به این باشد که حتماً یک فروشگاه حجاب داشته باشد. با مثلاً از وارداتی به این حوزه تعلق بگیرد برای ورود پارچه. راه دیگر حمایت هم این است که از مجموعه‌هایی که تولید ملزومات حجاب می‌کنند مالیات را بردارند. اگر قرار است در زمینه حجاب، ترویجی عمل کنیم، یک لازمه‌اش این است که بستر برای تولید ملزومات آن فراهم باشد.»



هستیم و چقدر سرمایه‌گذاری در این زمینه انجام نشده اما کم‌کم جای خودمان را اول بین جوان‌ترها و بعد بین اغلب خانواده‌های مذهبی باز کردیم و حتی می‌شود گفت در ترغیب عموم جامعه به سمت این نوع پوشش هم تأثیر گذاشته‌ایم.»

وجه تمایز

یکی از نکاتی که برای مراجعه‌ما به یک برند یا محصول اهمیت دارد، مزیت آن محصول نسبت به سایر رقیاست. تیم نورا حجاب مهم‌ترین مزیت رقابتی خودشان را طراحی مبتکرانه و خلاقانه در تولید آثار متنوع می‌دانند. البته نوع عرضه خود را هم جزو ویژگی‌های منحصر به فردشان بر می‌شمرند. نرگس بامداد می‌گوید: «وقتی که یک خانم همراه همسر یا سایر همراهانشان وارد مجموعه ما می‌شود، اصلاً فکر نمی‌کند که اینجا یک مجموعه ریخت و پاشیده و نامرتب است که دور از شأنش باشد بخواند از آن خرید کند.

متأسفانه خیلی اوقات فروشگاه‌هایی که ملزومات

حجاب، چادر، روسری و امثال آن می‌فروشند، خیلی بی‌نظم و بدون ترتیب و آدابی، همه محصولات را ریخته‌اند روی هم. بعضاً با مانکن‌های زشت، چادرها را به بدترین شکل ممکن عرضه می‌کنند. طبیعی است که مخاطب رغبت نمی‌کند ولی ما چه در زراحی و چه در نحوه عرضه‌مان به‌شدت به سلیقه و شعور مخاطب احترام گذاشته‌ایم.»

کیفیت محصولات

در ملزومات حجاب طبیعتاً جنس پارچه از اهمیت بالایی برخوردار است. مدیرعامل نورا حجاب در این مورد هم به جام‌جم توضیح داد: «اصولاً پارچه‌های ما چینی یا ویتنامی هستند. متأسفانه کشور ما در پارچه به‌خصوص پارچه چادری، پارچه عبا و روسری و پارچه نمازی و همه اینها خیلی ضعیف عمل کرده‌است.

برای همین سراغ واردات رفتیم. می‌گویم متأسفانه، چون دوست داریم مواد اولیه‌مان ایرانی باشد. قیمت محصولات ما به‌شدت به ارز وابسته است و هر



تکان و تنش در بازار، به‌شدت روی محصولات ما اثر می‌گذارد و این برای ما خیلی بد است. برای مشتری ما خیلی ادیت‌کننده است. شما حساب کنید یک خانمی که می‌خواهد محجبه شود، حالا فکر کنید یک دختر هم داشته باشد. هر کدام اینها حداقل پنج میلیون تومان هزینه پوشش‌شان می‌شود اما ما اولویت‌مان کیفیت بود. برای همین رفتیم سراغ پارچه‌های مرغوب.»

راه‌های ارتباط با این شرکت فناوری

www.norahijab.ir	
۰۹۱۲۹۰۵۲۶۸	
Norahijab11@gmail.com	
Norahijab1 Norahijab.Arabic	
۰۲۱۲۲۸۰۱۴۹۰ - ۰۲۱۲۲۸۲۴۱۱۸ ۰۲۱۲۲۸۰۱۴۹۰	