

## تعطیلات نوروز، دور از کرونا

یکی از مسائلی که انسان‌ها در جوامع مختلف تجربه می‌کنند، تعطیلات است. در زمان تعطیلات اغلب انتظار افراد این است که روزهای خوب و آرام و شادی را کنار یکدیگر سپری کنند. در سالی که سپری شد، شیوه و سبک زندگی افراد به دلیل همه‌گیری کووید-۱۹ تغییر کرد و بیشتر آموزش‌ها به‌صورت غیرحضوری یا نیمه‌حضوری صورت گرفت. محدودیت‌هایی که دررفت وآمد و معاشرت‌ها وجود داشت، باعث ایجاد دوری و دل‌تنگی، افسردگی و رخوت در افراد شده است. به‌خصوص کودکان و نوجوانان اعتراض زیادی را در خانواده مطرح می‌کردند. با توجه به این‌که این محدودیت همچنان ادامه دارد، بنابراین لازم است برای جلوگیری از افسردگی، رخوت و احساس نارضایتی که در کودکان و بزرگسالان شکل گرفته، برنامه‌ای که قابلیت اجرایی داشته باشد برای خانواده‌ها در نظر گرفته شود. همچنین در برنامه ریزی باید محدودیت‌ها و مراقبت‌ها در نظر گرفته شود. برای کودکان می‌توان از انواع بازی‌های خانگی و فعالیت‌های خانوادگی بهره گرفت. انجام فعالیت‌های ورزشی روزانه در منزل نیز می‌تواند کمک کند تا خلق کودکان متعادل باقی بماند. اما همچنان برخی افراد هستند که بدون توجه به محدودیت‌ها اقدام به سفرهای غیرضروری یا بیرون رفتن می‌کنند که این مسأله ممکن است در کوتاه‌مدت باعث شادابی و افزایش انرژی شود اما در بلندمدت ممکن است باعث بیماری جسمی و مبتلاشدن و انتشار بیماری شود. برای کاهش تنش در خانواده می‌توان قبل از شروع تعطیلات تشروری برنامه‌ریزی کرد برنامه‌های تدوین شده با درنظرگرفتن روحیات همه اعضای خانواده تنظیم شود تا کیفیت رابطه داخل خانواده صدمه نخورد.



### جلوگیری از آلرژی با ماده‌ای طبیعی در بدن

نتایج تحقیقی جدید یک ماده طبیعی را در سیستم ایمنی بدن کشف کرده که ممکن است کلید جلوگیری از آلرژی‌ها و سایر بیماری‌های خودایمنی تهدیدکننده زندگی باشد. محققان دانشگاه ملی استرالیا می‌گویند: این واکنش طبیعی به آلرژی‌ها با پروتئین نوریتین انجام می‌شود. عملکرد بسیار جذابی در



اگر به بیماری قلبی مبتلا هستید یا در خانواده بیمار قلبی دارید حتما این نکات را مرور کنید

# راهنمای سلامت بیماران قلبی در نوروز

تأکید نوروز چند روزی بیشتر باقی نمانده و خیلی‌ها با وجود همه‌گیری کرونا و محدودبودن رفت وآمدها طی یک‌سال گذشته، هنوز چنپ‌وجوش شب‌عید را دارند. تعطیلات نوروز با توجه به این‌که زمان بسیار خوب و مغتنمی برای استراحت و از تن به‌درکردن خستگی‌های یک‌سال کار و فعالیت است، به دلیل تغییر الگوی تحرک و تغذیه می‌تواند مشکلات زیادی را برای سلامت افراد ایجاد کند. یکی از اینها مشکلات قلبی و عروقی است که ممکن است در روزهای نوروز با توجه به خوردن غذاهای چرب و شور اوج بگیرد؛ بنابراین بهتر است دستورالعمل‌هایی را در این زمینه رعایت کنید تا دوران عید را به دور از نگرانی پشت سر بگذارید. معمولاً در ایام عید، رژیم غذایی خود را کنار می‌گذاریم و همین می‌تواند مسأله‌ساز شود. اگر شما هم جزو بیماران قلبی هستید، مراقب باشید و از مصرف حجم زیاد مواد غذایی در یک وعده و نیز غذاهای چرب پرهیز کنید. این کار خطر بروز سکتة‌ها و نارسایی‌های قلبی را افزایش می‌دهد. مصرف شیرینی و آجیل در عید نوروز رشد چشمگیری پیدا می‌کند؛ بنابراین مراقب باشید و تا حد امکان مصرف شیرینی و به‌ویژه شیرینی خامه‌ای و انواع آجیل و مواد شور را به حداقل برسانید. اگر از طرفداران آجیل و دانه‌های خوراکی هستید، بدانید روزانه خوردن ۲۵ گرم از این دانه‌های خوراکی خطر بروز بیماری‌های قلبی و عروقی، چاقی شکمی و دیابت، قند و فشارخون بالا را کاهش می‌دهد که همه اینها از عوامل پیش‌زمینه برای بروز بیماری‌های قلبی و عروقی محسوب می‌شود.



نظاظه‌ری

سلامت

## شرکت «آدان نیک افراز» خدمات متنوعی در زمینه بانکداری الکترونیک

و احراز هویت غیرحضوری کاربردی ارائه می دهد

# احراز هویت غیر حضوری باشاکیلید

تابه حال دقت کرده‌اید از فهرست کارهای روزمره‌ای که پیشتر برای انجام شان ناچار بودیم چند ساعت زودتر از خانه خارج شویم چند مورد را حالا فقط پشت رایانه یا از طریق گوشی‌های تلفن همراه انجام می‌دهیم؟ مثلاً تا همین ایام پیش از همه‌گیری کرونا، انجام بسیاری از کارهای بانکی میسر نمی‌شد مگر با ایستادن در صف‌های طولانی و انتظار برای یک افتتاح حساب و یا ارائه کارت شناسایی برای دریافت خدماتی ساده. در حالی‌که امروز دیگر کمتر کسی برای موارد این چنین به بانک‌ها مراجعه می‌کند. اما احتمالاً در همین دوره فراگیری گوشی‌های هوشمند و خدمات الکترونیک، باز هم پیش آمده که در صف طولانی احراز هویت و شلغی‌های مربوط به بررسی مدارک شناسایی بایستید و هرچقدر هم روال کار را از طریق سایت‌ها دنبال کنید باز هم برای یکی از بخش‌های کار ناچار شده‌اید حضوری به سازمان‌ها یا بانک‌ها سر بزنید. به نظر می‌رسد گرچه بسترهای غیرحضوری شدن بسیاری از خدمات در حال تغییر است، اما هنوز گوشه‌هایی از این سازوکار به روز نشده یا زمان بیشتری برای دگرگونی نیاز دارد. شرکت دانش بنیان «آدان نیک افراز» که در حوزه بانکداری و ارائه محصولات بانکی فعالیت می‌کند، سعی کرده مشکلات و نقص‌های این حوزه را به دقت بررسی کرده و برای سهولت بیشتر و ارائه خدمات مجازی کامل‌تر تلاش کند. در این رابطه «فروغ مرّوّج صالحی» مدیر توسعه بازار و «بشیر بخشنده» مدیر محصول مجموعه شاکیلید از این شرکت درباره خدمات ویژه‌ای که در حوزه احراز هویت و بانکداری الکترونیک توسط آدان نیک‌افراز ارائه شده با جام جم گفت‌وگو کرده‌اند.

مریم ملی

نشان ایرانی ۲

ساده کند و سرعت ببخشد. در همین راستا محصول گمانیک برای تطیل داده‌ها و کشف تقلب به موسسات مالی و اعتباری و بانک‌ها ارائه شده است. «پلیکیشن بانکی «کیلید» در بانک‌های آینده، شهر، کارآفرین، پارسیان و موسسه اعتباری نور فعال است و مردم می‌توانند از خدمات بانکداری الکترونیک در آن استفاده کنند و در نهایت محصول کاریز که به‌عنوان یک کانال مدیریتی بانکی مورد استفاده قرار می‌گیرد. یکی دیگر از خدمات ویژه این شرکت ارائه محصول «امضامی» است، امضامی می‌تواند خدمات و بستری برای استفاده از امضای دیجیتال بر روی گوشی تلفن همراه ارائه دهد که تا پیش از این نیاز بیشتر شرکت‌ها، نهادها و سازمان‌های دولتی و خصوصی بود. بشیر بخشنده مدیر محصول این شرکت می‌گوید: «زیرساخت‌های امضای دیجیتال با هدف بهبود تجربه کاری و امنیت بخشیدن به روال بانکی و اداری از سال ۸۲ در کشور به‌وجودآمده اما هنوز به دست مردم نرسیده است، از این رو ما از سال ۹۷ تصمیم گرفتیم به تدریج بستر اجرایی

بدن شناسایی شده که می‌تواند تولید آنتی‌بادی‌هایی را که باعث خودایمنی یا آلرژی شود، متوقف کند. این کشف می‌تواند اولین گام در ایجاد مسیر جدیدی از درمان‌های آلرژی باشد که از نوریتین به عنوان پایه استفاده می‌کنند. اگر این روش موفقیت‌آمیز باشد، نیازی به کاهش سلول‌های ایمنی مهم و همچنین از

مصرف آجیل و دانه‌های خوراکی در ترشح مقادیر بالای هورمون سروتونین نقش دارد که باعث کاهش اشتها می‌شود و نیز اثر مؤثری که در کاهش کلسترول بدخون دارند در کاهش بیماری‌های قلبی و افزایش سلامت قلب مؤثر است اما به خاطر داشته باشید همین دانه‌های خوراکی بسیار مفید و مغذی، کالری بسیار بالایی دارند و می‌توانند شما را مستعد ابتلا به انواع بیماری‌ها کنند که در صدر آنها چاقی است؛ بیماری‌ای که به خودی خود، فهرستی از بیماری‌ها را به دنبال می‌آورد. علاوه بر این اگر شوری آجیل را هم حساب کنیم، گزینه‌ای بسیار مضر برای مبتلایان به فشارخون بالا به‌شمار می‌رود که ممکن است بالا و پایین شدن فشارخون، خطر بیماری‌های قلبی و عروقی را افزایش دهد.

#### کاکائو و نوشیدنی‌های کافئینی در حد اعتدال

کاکائو از مواد مفید و مؤثر برای سلامت بدن به‌شمار می‌رود و طبق مطالعات پزشکی صورت‌گرفته ممکن است احتمال بروز سکتة‌های مغزی و تنگی عروق خونی و حتی فشارخون را کاهش دهد. حتی کاکائوی تلخ در کاهش کلسترول خون مؤثر است اما با توجه به این‌که در ترکیب کاکائو از مواد قندی زیادی استفاده شده علاوه بر نامنظمی‌های ضریان قلب ممکن است باعث چاقی و اضافه‌وزن و نیز ابتلا به دیابت نوع ۲ شود. در نتیجه مصرف زیاد آن را توصیه نمی‌کنیم. علاوه بر این در مصرف نوشیدنی‌های کافئین دار مانند قهوه، نسکافه و چای به‌ویژه چای پررنگ و کهنه‌دم زیاد روی تکنید زیرا ممکن است باعث افزایش ضریان قلب شده و نامنظمی‌های ضریان قلب از جمله افزایش یا کاهش ضریان را ایجاد کنند.

#### باتجهیزات ایمنی به سفر بروید

درست است که با توجه به تداوم وضعیت همه‌گیری کووید-۱۹ در کشور ستاد ملی کرونا

شلوغ و ادارات پر رفت‌وآمد باید به حداقل برسد. استفاده از خدمات امضای دیجیتال می‌تواند روند انجام بسیاری از کارها را تسریع کند و هزینه حمل‌ونقل و آلودگی‌های ناشی از آن را کاهش دهد.»

#### احراز هویت غیرحضوری سجام، نیاز جدید مردم

فروغ مروج صالحی، مدیر توسعه بازار این شرکت می‌گوید: «حوزه بعدی خدمت‌رسانی احراز هویت سجام بود. با توجه به نیازی که در این حوزه شکل گرفته بود به این فکر افتادیم که خدمات تازه‌ای در این زمینه نیز ارائه کنیم. برای احراز هویت غیر حضوری سجام، هویت فرد بدون نیاز به مراجعه حضوری وی از طریق راهکار شاکیلید با استفاده از انطباق مشخصات کارت ملی، تصویر فرد و ارزیابی زنده بودن تصویر به کمک هوش مصنوعی تایید می‌شود. برای راه اندازی این سرویس برای کارگزاری‌ها ما هیچ هزینه‌ای دریافت نمی‌کنیم، همچنین این سرویس نیاز به هیچ زیرساخت ویژه‌ای هم برای خدمات‌دهی ندارد. فقط با اعلام دامنه برای فعال‌سازی سرویس و دریافت سرویس‌های سجام و ثبت احوال، در طی یک روز این خدمت قابل فعال‌سازی برای سرویس گیرنده است. مشتریان کد بورسی که نیاز به احراز هویت سجام دارند، از

این طریق به فضایی دسترسی پیدا می‌کنند که روال ثبت نام و احراز هویت را به انجام برسانند، بدون آن‌که نیاز باشد به سایت یا بستر دیگری وارد شوند و مراحل جدیدی را طی کنند. روش در آمدی ما هم به این صورت است که وقتی مشتری احراز هویت می‌شود، مبلغی را پرداخت می‌کند و

بین بردن سیستم ایمنی بدن نخواهدبود و در عوض فقط باید از پروتئین‌هایی که بدن خودمان استفاده می‌کند برای اطمینان از تحمل ایمنی استفاده کنیم. آلرژی و بیماری‌های خودایمنی هر دو در حال افزایش هستند و محققان امیدوارند این مورد، روش جدیدی برای مقابله با آنها باشد. / ایسنا

سفر به شهرهای قرمز و نارنجی را محدود کرده اما امکان سفر به شهرهای سالم‌تر همچنان در حد محدود برقرار است و خانواده‌ها می‌توانند با رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی مسافرت بروند. در بحث سفرهای نوروزی برای بیماران قلبی و عروقی این موضوع اهمیت بالایی پیدا می‌کند که این گروه از بیماران حتما باید داروهای مصرفی خود را همراه داشته باشند تا در صورت بروز مشکل احتمالی بتوانند با مصرف دارو خطر را رفع کنند.

تا حد امکان غذای سالم و مطابق با شرایط بیماری خود را در خانه آماده کنید و تا جای ممکن از مصرف غذاهای بین‌راهی که از سلامت آنها هم اطمینان کامل ندارید، خودداری کنید.

در طول سفر معمولاً الگوی خواب دچار تغییر و تحولاتی می‌شود که ممکن است برای بیماران قلبی مضر باشد؛ بنابراین تا حد امکان از بی‌خوابی و کم‌خوابی و خستگی مفرط پرهیز کنید. در صورت امکان اگر با خودروی شخصی مسافرت می‌کنید، هرگز ساعت‌های طولانی پشت فرمان ننشینید و در طول مسیر حتما استراحت کنید تا ماهیچه‌هایتان تحرک داشته باشند و گردش خون در بدن‌تان برقرار شود. این کار به کاهش ایجاد لخته‌های خونی در اندام تحتانی کمک می‌کند.

اگر در کنار بیماری قلبی از مشکلات ریوی و تنفسی هم رنج می‌برید به‌خاطر داشته باشید از سفر به مناطق کوهستانی به دلیل کاهش اکسیژن خودداری کنید. برای این گروه از بیماران، سفر به سواحل دریا که اکسیژن مطلوب‌تری دارد، گزینه بهتری است.

معمولاً سفرهای هوایی برای بیماران قلبی و عروقی محدودیت‌هایی را در پی دارد. شما هم اگر قصد مسافرت با هواپیمای را دارید حتما پیش از سفر شرایط بیماری‌تان را با پزشک‌تان درمیان بگذارید و از او اجازه سفر بگیرید تا در طول مسافرت دچار مشکل جدی نشوید. ]



این مبلغ به صورت تسهیم در مبدأ بخشی به شاکیلید و بخشی به کارگزاری اختصاص می‌یابد. در حال حاضر هفت کارگزاری فعال با شرکت ما همکاری دارند و این عدد قرار است تا انتهای سال به اکارگزاری برسد.»



۰۸۰۰۶۷۳۲۰-۰۸۸۰۶۷۵۳۳

info@shakeylead.com

shakeylead

shakeylead.com

ShakeyLead

shakeylead

تهران، خیابان ملاصدرا، خیابان

شیرازی جنوبی، کوچه فلاحی، پلاک ۱۲

(ساختمان پیمان)، واحد ۷

برای ورود به

سایت شاکیلید

این‌کد را

دوربین گوشی

اسکن کنید

