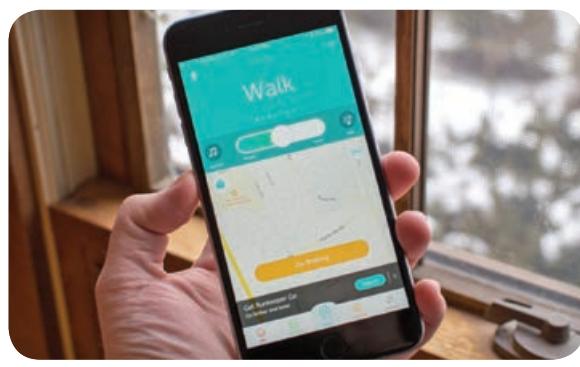
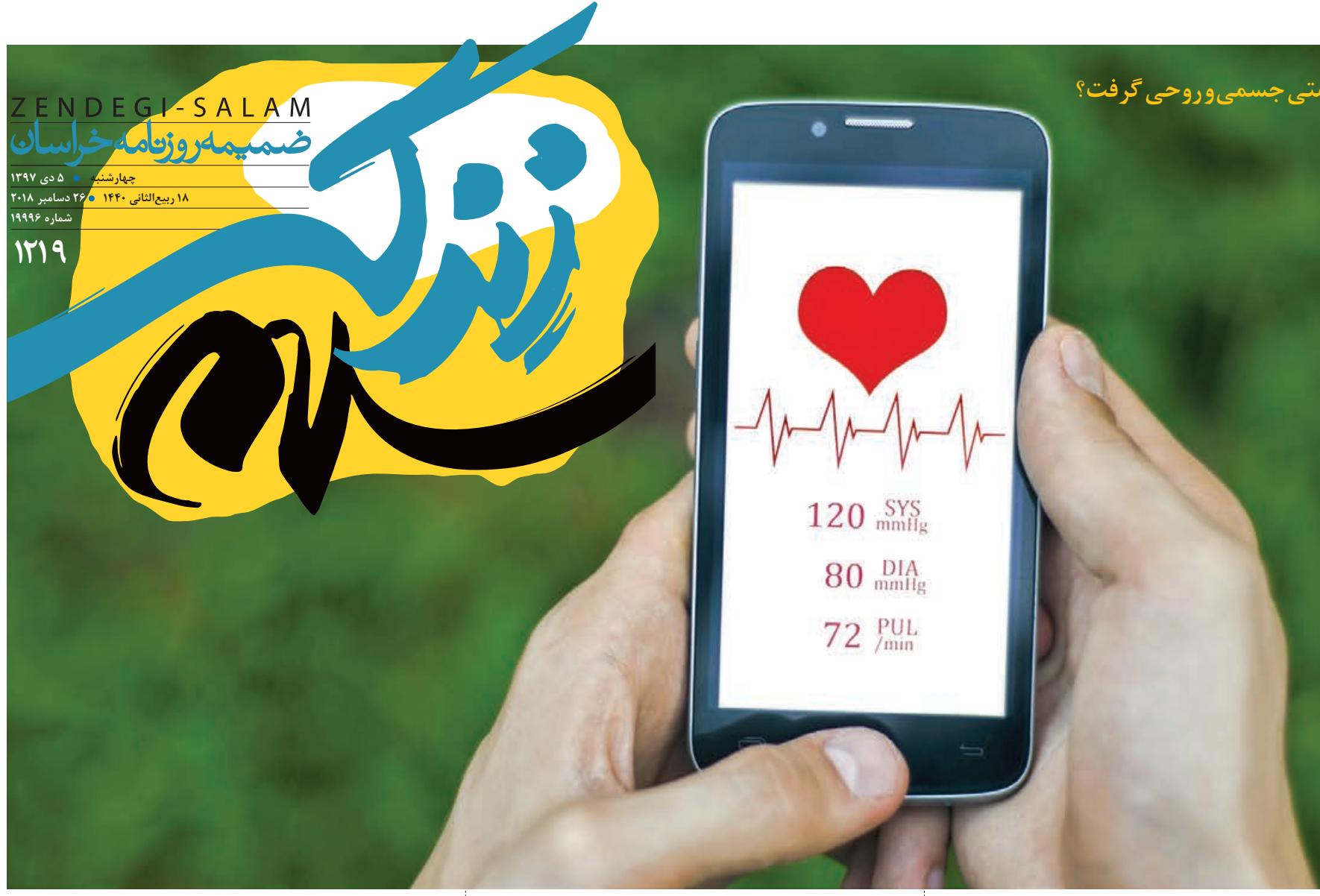


۴ نرم افزار در خدمت سلامت

یاسمن مشرف | مترجم

پرونده

نرم افزارهای شناخته شده‌ای وجود دارند که به شما در برقراری ارتباط با دولت تان کمک می‌کنند و احتمالاً اطلاعات زیادی درباره آنها دارید. اما آیا همین اندازه اطلاعات را در خصوص برنامه‌هایی که بی بهود سلامت تان کمک می‌کنند، دارید؟ براساس مطالعه‌ای که به تازگی در بخش وان شناسی دانشگاه «لدر» آمریکا انجام شده است، کسانی که از برنامه‌های سلامت و تناسب اندام استفاده می‌کنند نسبت به سایر افراد فعال تر هستند و حتی شاخص توده‌بندی با این ترتیب دارند. نویسنده‌گان این تحقیق معتقدند نرم افزارهای سلامت با تغییر عادت‌های روزمره کاربران می‌توانند پایه‌گذار تغییرات بزرگ‌تری باشند. با این حال، فضای ذخیره‌سازی تلفن همراه شما نیز ارزش زیادی دارد و اگر علاوه‌نمودن به اضافه کردن یک برنامه سلامت به تلفن همراه تان باشد قطعاً تمایل دارید که بهترین برنامه‌ای را برای انتخاب کنید. برای این که در این زمینه به شما کمک کرده باشیم چهار مورد از مناسب‌ترین نرم افزارهای سلامت را انتخاب کرده‌ایم که در ادامه با ویژگی‌های آن‌ها آشنا می‌شویم.



Runkeeper | ران کپیر
برای ورزشکارها و غیر ورزشکارها

حجم: ۱۶ مگابایت



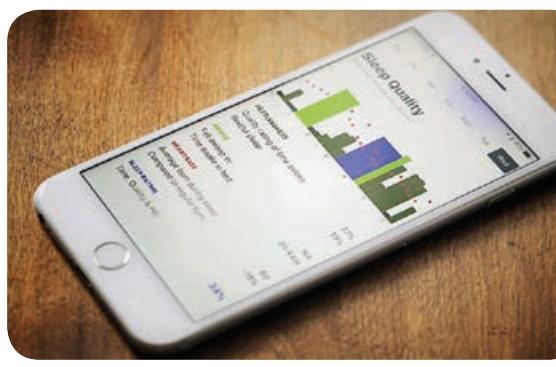
MyFitnessPal | مای فیتنس پال
برای ساخته کاهش وزن و تناسب اندام

حجم: ۲۳ مگابایت



Simple Habit Meditation | سیمپل هابیت مدیتیشن
برای افزارهای کاهش استرس

حجم: ۵ مگابایت



Sleep Cycle | اسلیپ سایکل
برای کنترل و بهبود خواب

حجم: ۳۵ مگابایت

«ران کپیر» یک نرم افزار کلاسیک اما کاربردی در زمینه تناسب اندام، پیاده‌روی و دویدن است. کاربران با نصب این نرم افزار، می‌توانند تمرینات ورزشی مختلف مانند پیاده‌روی، دویدن، دوچرخه سواری، اسکی، کوهنوردی با هر فعالیت ورزشی دیگری را مستندسازی کنند. از قابلیت‌های مهم این نرم افزار مجهز به جی‌پی‌اس، می‌توان به اندازه‌گیری دقیق مسافت تمرین، نمودار تغیرات وزنی، محاسبه سرعت دویدن و راه رفته و نمایش میزان سرعت دوچرخه سواری اشاره کرد. نرم افزار ران کپیر به ویژه برای افراد پر مسلحه سیار مناسب است. مثلاً اگر قرار است حداقل هفت‌تای سه روز پیاپی دویم، این برنامه را اورد می‌کنید و نرم افزار در زمان‌های لازم به شما آورده می‌کند که از برنامه عقب هستید! با این که همه چیز به طور منظم جلوی رود، شما می‌توانید دولت تان را بینزه به نرم افزار دعوت و به صورت دسته‌جمعی در چالش ورزشی خاصی شرکت کنید. به خاطر داشته باشید که تنها هفت روز می‌توانید از تمامی بخش‌های برنامه به صورت رایگان استفاده کنید که در این صورت باید حق اشتراک سالانه‌ای اپردازید. البته قسمت‌های مختلف نرم افزار ران کپیر که رایگان در اختیار شما قرار می‌گیرد، می‌توانند تعدادی شمار ابرطرف کنند. ران کپیر برای هر دو سیستم عامل اندروید و iOS عرضه شده است.

active.com, gadgetnews.net, digiato.com, zoomit.ir

برنامه «مای فیتنس پال» از جمله برنامه‌های محبوب تلفن همراه است که می‌توانید از آن برای کاهش استرس در زندگی پر مشغله امروزی استفاده کنید. این نرم افزار در واقع کتابخانه‌ای آموزش‌های اندام‌های مدیتیشن است که براساس موقعیت افراد طبقه‌بندی شده‌اند. مثلاً مدیتیشن مخصوص قبل از یک جلسه خاص، مدیتیشن مخصوص کاربرانی که می‌توانند شما را در خواب در کنار کاهش استرس، تقویت تمرکز بهبود خواب، از این اعصاب و تنفس راحت ترین از عملکردهای این نرم افزار است. سیمپل هابیت با جلسات مدیتیشن پنج دقیقه‌ای به تم رکزدنه کاربران خود کمک می‌کند. این نرم افزار که در وبسایت‌های مانند «فوربز» و «بیزنس اینساید» به عنوان نرم افزار بدنده معرفی شده، در گوگل پلی منتشر شده است. بیش از ۵۰ تمرین مدیتیشن در این نرم افزار گنجانده شده است که امکان دسترسی کاربران به تمامی آن‌ها وجود دارد. افزون براین آموزش‌های جدیدی به صورت هفتگی به دیتاپیس برآورده شده است که کاربران می‌توانند آن‌ها استفاده کنند. نرم افزار سیمپل هابیت در حالت در طول روز باشد و می‌تواند برای این افراد مخصوصی خود از این افراد گنجانده شده باشد. این نرم افزار فواید فوق العاده با استفاده از سنسور شتاب سنج دستگاه «بیزوسکوب» و میکروفون تلفن هوشمند تمامی فعالیت و تکان‌های بدن هنگام خواب را شناسایی و در بهترین زمان ممکن شمار از خواب بیدار می‌کند؛ درست زمانی که بدن در هوشیار ترین حالت ممکن در خواب پیش‌فرض، کاربری به تمامی آن‌ها وجود دارد. افزون براین آموزش‌های جدیدی به صورت هفتگی به دیتاپیس برآورده شده است که کاربران می‌توانند آن‌ها استفاده کنند. نرم افزار سیمپل هابیت در حالت رایگان با پرداخت درون برای این افراد مخصوصی خود، در این برنامه به صورت پیش‌فرض، کاربری به تمامی آن‌ها وجود دارد. افزون براین آموزش‌های فراهم می‌کند که کاربری های مخصوصی خود را محاسبه و به سوزاندن کاربری این افراد این اتفاق نمی‌افتد. البته قسمت‌های مختلف نرم افزار ران کپیر در اندروید و iOS قابل نصب و استفاده از آن کاملاً رایگان است.

«مای فیتنس پال» با دارا بودن این ویژگی‌ها این امکان را برای کاربر فراهم می‌کند که از این‌ها استفاده کنند. نرم افزار مای فیتنس پال در اندروید و iOS قابل نصب و استفاده از آن کاملاً رایگان است. «سیمپل هابیت مدیتیشن» از نرم افزارهای خوبی است که می‌توانید از آن برای کاهش استرس در زندگی پر مشغله امروزی استفاده کنید. این نرم افزار در واقع کتابخانه‌ای آموزش‌های اندام‌های مدیتیشن است که براساس موقعیت افراد طبقه‌بندی شده‌اند. مثلاً مدیتیشن مخصوص قبل از یک جلسه خاص، مدیتیشن مخصوص کاربرانی که می‌توانند شما را در خواب در کنار کاهش استرس، تقویت تمرکز بهبود خواب، از این اعصاب و تنفس راحت ترین از عملکردهای این نرم افزار است. سیمپل هابیت با جلسات مدیتیشن پنج دقیقه‌ای به تم رکزدنه کاربران خود کمک می‌کند. این نرم افزار که در وبسایت‌های مانند «فوربز» و «بیزنس اینساید» به عنوان نرم افزار بدنده معرفی شده، در گوگل پلی منتشر شده است. بیش از ۵۰ تمرین مدیتیشن در این نرم افزار گنجانده شده است که امکان دسترسی کاربران به تمامی آن‌ها وجود دارد. افزون براین آموزش‌های جدیدی به صورت هفتگی به دیتاپیس برآورده شده است که کاربران می‌توانند آن‌ها استفاده کنند. نرم افزار سیمپل هابیت در حالت در طول روز باشد و می‌تواند برای این افراد مخصوصی خود از این افراد گنجانده شده باشد. این نرم افزار فواید فوق العاده با استفاده از سنسور شتاب سنج دستگاه «بیزوسکوب» و میکروفون تلفن هوشمند تمامی فعالیت و تکان‌های بدن هنگام خواب را شناسایی و در بهترین زمان ممکن شمار از خواب بیدار می‌کند؛ درست زمانی که بدن در هوشیار ترین حالت ممکن در خواب پیش‌فرض، کاربری به تمامی آن‌ها وجود دارد. افزون براین آموزش‌ای های مخصوصی خود، در این برنامه به صورت پیش‌فرض، کاربری به تمامی آن‌ها وجود دارد. افزون براین آموزش‌های فراهم می‌کند که کاربری های مخصوصی خود را محاسبه و به سوزاندن کاربری این اتفاق نمی‌افتد. البته قسمت‌های مختلف نرم افزار ران کپیر در اندروید و iOS قابل نصب و استفاده از آن کاملاً رایگان است.

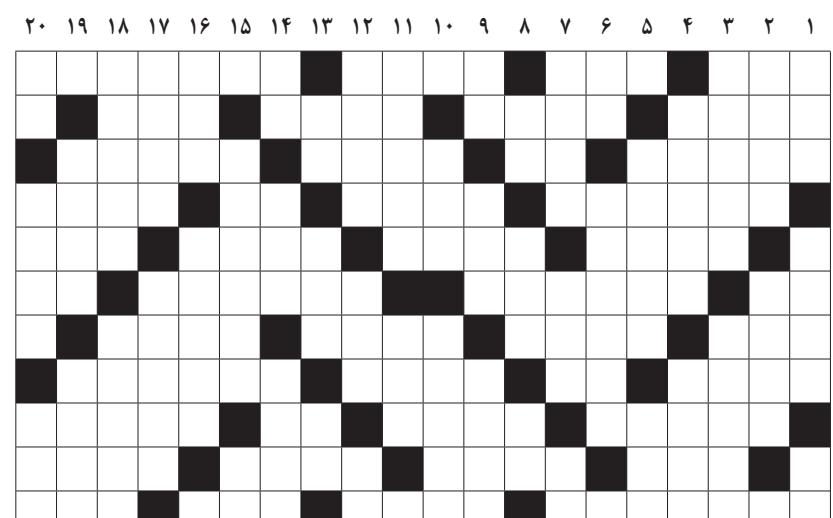
اگر از علاقه‌مندان به دنیای فناوری باشد حتماً نام «اسلیپ سایکل» را شنیده‌اید. این نرم افزار یکی از محبوب‌ترین نرم افزارهای این فهرست است. اسلیپ سایکل در واقع یک ساعت هشدار به شمار می‌آید که قابلیت‌های اضافی، آن را به این‌باره برای «آنالیز خواب» تبدیل کرده‌اند. به این معنا که نرم افزار، کیفیت خواب و ضربان قلب تان هنگام خواب را درین این اعصاب و تنفس راحت ترین از عملکردهای این نرم افزار است. سیمپل هابیت با جلسات مدیتیشن از این اطلاعات برای تحلیل الگوی خواب‌تان استفاده کند. بانتابی از این نرم افزار فواید فوق العاده با استفاده از سنسور شتاب سنج دستگاه «بیزوسکوب» و میکروفون تلفن هوشمند تمامی فعالیت و تکان‌های بدن هنگام خواب را شناسایی و در بهترین زمان ممکن شمار از خواب بیدار می‌کند. این نرم افزار را در استان‌آن‌ها سیستم‌بازی می‌توانید در خواب عمیق و آرامش کامل بوده‌اید. این نرم افزار فواید فوق العاده با استفاده از سنسور شتاب سنج دستگاه «بیزوسکوب» و میکروفون تلفن هوشمند تمامی فعالیت و تکان‌های بدن هنگام خواب را شناسایی و در بهترین زمان ممکن شمار از خواب بیدار می‌کند. این نرم افزار را در استان‌آن‌ها سیستم‌بازی می‌توانید در خواب عمیق و آرامش کامل بود. دانلود این نرم افزار رایگان و برای سیستم عامل‌های اندروید و iOS قابل نصب است.

جدول متوسط [شماره ۷۲۹۳]

ایده‌آل - رشته‌کوهی در آمریکای شمالی - گیس - گروه - مجموعه اشعار - ۱۰ - عشیره - تروتمند - از اوراق بهادر - خونخوار معروف - ۱۱ - امینه - شهری روی آب - روسیه مطبخ - روشن طریق

عمودی:

- دستور - کشور نیشکر - قلعه
- شیره - چغندر - توان - ۳ - رود
- اروپا - آهو - گشوار آفریقایی - آزو - ۵ - جین - مکر - ۶ - قویانه درختی - از ا نوع ماشن - ۷ - ولای
- پا - درخت اسدام - ۸ - نیزه
- کدر - بیش - ۹ - اوتورسان - داده
- کش بی آزار - حیله - ۱۰ - شکنده
- مجال - ۱۱ - درجرات - ایده - ۱۲ - ضروری - مراد - پیش رو کله - ۱۳ - همه - غدای بیمار - تلخ - ۱۴ - حروف ندا - از ا دات پرسن - تلخ - ۱۵ - ایشانی - آرمه خاک



طرح جدول: مجید شادروج

افقی:

۱- استایش - باد سیار سرد - ترشو - یاری خواستن - محل تحلیل - تبل - مسافر - آزاد - زیماش - رطوبت - باز رگان - آغاز - از ا نوع جدول - بازنظم - گوشت آذربایجان - متداول - ۵ - با تراکت - چهره - چرک - ۶ - جانشین او - شهیر - سردار رومی - دل - از ا کهنه - ۷ - رشوه - این - ۸ - مس داد - ۹ - این - ۱۰ - این - ۱۱ - این - ۱۲ - این - ۱۳ - این - ۱۴ - این - ۱۵ - این - ۱۶ - این - ۱۷ - این - ۱۸ - این - ۱۹ - این - ۲۰ - این

شده های سیستان و بلوچستان - ۹ -

جدول سخت [شماره ۵۰۳]

افقی:

- نهفگی - شش ضلوع - آشپز نیکوکار
- ضحاک - ساده ترین علامت و وجود بیماری است - ۲ - گودال طبیعی پر شده از برف
- انفاض شدید مغلطان - نوعی بیماری از حرف الفبا - توانایی اختلال رشدی - ۳ - از حرف الفبا - توانایی ذاتی برای اینام کار - وسترن سینماتیک
- ساخته هاوارد - سشور و هیجان همگانی - ۴ - آسمان - چشم خواب آسود
- شاعر اند - ساقه زیر زمینه در تک لپه ای - ها - خواهش - ۵ - ماسک - بزرگ ترین مسجد ایران - در این این اعصاب و تنفس های هنگام خواب شناسایی در استان آذربایجان شرقی - ۶ - سپاره مطارد - ۷ - صراف - قاب عینک - آزاده به ننگ - ۸ - چه بسیار - آزاده و ناپاک - مشورت - میان ترین سهول و آسان - هشتمین ماده می‌لادی - استانی در هند - چنای - ۹ - بیماری آب مرید و سوره ند و چهارم قرآن - بزرگ ترین شهر ایالت کالیفرنیا آمریکا - اخم و تخم طبیعت وحشی - فلزی نرم و چکش خوار
- ۱۰ - شکردن - تالاب دیدنی لرستان با در سحر - ۱۱ - سبب اندکی نرم و چکش خوار
- ۱۲ - میان شکم - گونگی عملکرد اجزا در یک دستگاه - مادق و صمیدی - عمومی تر
- ۱۳ - دریچه کنار کاربر اتور خودرو - هماهنگی علمیه - ۱۴ - معادل فارسی تاولیزیون - ۱۵ - گلی زیبا
- ۱۶ - درخت تغیر معابر - قاب
- ۱۷ - رونق - دست شکسته - ۱۸ - نشانه مفعولی - و اگریدار - از تک مه سطوح عالی حوزه های علمیه - ۱۹ - اصول مقابله - روز ناهار جاپ زاین
- ۲۰ - درخت تغیر معابر - ۲۱ - گلی زیبا
- ۲۲ - درخت تغیر معابر - ۲۳ - گلی زیبا
- ۲۴ - درخت تغیر معابر - ۲۵ - گلی زیبا
- ۲۶ - درخت تغیر معابر - ۲۷ - گلی زیبا
- ۲۸ - درخت تغیر معابر - ۲۹ - گلی زیبا
- ۳۰ - درخت تغیر معابر - ۳۱ - گلی زیبا
- ۳۲ - درخت تغیر معابر - ۳۳ - گلی زیبا
- ۳۴ - درخت تغیر معابر - ۳۵ - گلی زیبا
- ۳۶ - درخت تغیر معابر - ۳۷ - گلی زیبا
- ۳۸ - درخت تغیر معابر - ۳۹ - گلی زیبا
- ۴۰ - درخت تغیر معابر - ۴۱ - گلی زیبا
- ۴۲ - درخت تغیر معابر - ۴۳ - گلی زیبا
- ۴۴ - درخت تغیر معابر - ۴۵ - گلی زیبا
- ۴۶ - درخت تغیر معابر - ۴۷ - گلی زیبا
- ۴۸ - درخت تغیر معابر - ۴۹ - گلی زیبا
- ۵۰ - درخت تغیر معابر - ۵۱ - گلی زیبا
- ۵۲ - درخت تغیر معابر - ۵۳ - گلی زیبا
- ۵۴ - درخت تغیر معابر - ۵۵ - گلی زیبا
- ۵۶ - درخت تغیر معابر - ۵۷ - گلی زیبا
- ۵۸ - درخت تغیر معابر - ۵۹ - گلی زیبا
- ۶۰ - درخت تغیر معابر - ۶۱ - گلی زیبا
- ۶۲ - درخت تغیر معابر - ۶۳ - گلی زیبا
- ۶۴ - درخت تغیر معابر - ۶۵ - گلی زیبا
- ۶۶ - درخت تغیر معابر - ۶۷ - گلی زیبا
- ۶۸ - درخت تغیر معابر - ۶۹ - گلی زیبا
- ۷۰ - درخت تغیر معابر - ۷۱ - گلی زیبا
- ۷۲ - درخت تغیر معابر - ۷۳ - گلی زیبا
- ۷۴ - درخت تغیر معابر - ۷۵ - گلی زیبا
- ۷۶ - درخت تغیر معابر - ۷۷ - گلی زیبا
- ۷۸ - درخت تغیر معابر - ۷۹ - گلی زیبا
- ۸۰ - درخت تغیر معابر - ۸۱ - گلی زیبا
- ۸۲ - درخت تغیر معابر - ۸۳ - گلی زیبا
- ۸۴ - درخت تغیر معابر - ۸۵ - گلی زیبا
- ۸۶ - درخت تغیر معابر - ۸۷ - گلی زیبا
- ۸۸ - درخت تغیر معابر - ۸۹ - گلی زیبا
- ۹۰ - درخت تغیر معابر - ۹۱ - گلی زیبا
- ۹۲ - درخت تغیر معابر - ۹۳ - گلی زیبا
- ۹۴ - درخت تغیر معابر - ۹۵ - گلی زیبا
- ۹۶ - درخت تغیر معابر - ۹۷ - گلی زیبا
- ۹۸ - در