ZENDEGI-SALAM
ضمیمه روزنامه خراسان
چهارشنبه • ۵ دی ۱۳۹۷
۱۸ ربیع‌الثانی ۱۴۴۰ • ۲۶ دسامبر ۲۰۱۸
شماره ۱۹۹۹۶
۱۲۱۹

زندگی سلام

از فناوری‌های نوین چه بهره‌ای می‌توان برای حفظ سلامتی جسمی و روحی گرفت؟

۴ نرم‌افزار درخدمت سلامت

باسمین مشرف | مترجم

پرونده

نرم‌افزارهای شناخته‌شده‌ای وجود دارند که به شما در برقراری ارتباط با دوستان‌تان کمک می‌کنند و احتمالا اطلاعات زیادی درباره آن‌ها دارید. اما آیا همین اندازه اطلاعات را در خصوص برنامه‌هایی هم که به بهبود سلامت‌تان کمک می‌کند، دارید؟ براساس مطالعه‌ای که به‌تازگی در بخش روان‌شناسی دانشگاه «لَندر» آمریکا انجام شده است، کسانی که از برنامه‌های سلامت و تناسب اندام استفاده می‌کنند نسبت به سایر افراد فعال‌تر هستند و حتی شاخص توده‌بدنی پایین‌تری دارند. نویسندگان این تحقیق معتقدند نرم‌افزارهای 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 علاقه‌مند به اضافه کردن یک برنامه سلامت به تلفن همراه‌تان باشید قطعا تمایل دارید که بهترین برنامه را انتخاب کنید. برای این که در این زمینه به شما کمک کرده باشیم چهار مورد از مناسب‌ترین نرم‌افزارهای سلامت را انتخاب کرده‌ایم که در ادامه با ویژگی‌های آن‌ها آشنا می‌شوید.

اسلیپ سایکل | Sleep Cycle

نرم‌افزاری برای کنترل و بهبود خواب

حجم: ۳۰ مگابایت

اگر از علاقه‌مندان به دنیای فناوری باشید حتما نام «اسلیپ سایکل» را شنیده‌اید. این نرم‌افزار یکی از محبوب‌ترین نرم‌افزارهای این فهرست است.

اسلیپ سایکل درواقع یک ساعت هشدار به شمار می‌آید که قابلیت‌های اضافی، آن را به ابزاری برای «آنالیز خواب» تبدیل کرده‌اند. به این معنا که نرم‌افزار، کیفیت خواب و ضربان قلب‌تان هنگام خواب را دنبال و با استفاده از یک میکروفون صدای نفس کشیدن یا حتی خروپف کردن شما را ضبط و از این اطلاعات برای تحلیل الگوی خواب‌تان استفاده می‌کند. با نتایجی که از تحلیل خواب شما به دست می‌آید اسلیپ سایکل می‌تواند به شما بگوید که به‌عنوان مثال از هشت ساعت خواب شب گذشته چند ساعت در خواب سبک و چند ساعت در خواب عمیق و آرامش کامل بوده‌اید.

این نرم‌افزار فوق‌العاده با استفاده از سنسور شتاب‌سنج دستگاه «ژیروسکوپ» و میکروفون تلفن هوشمند تمامی فعالیت و تکان‌های بدن هنگام خواب را شناسایی و در بهترین زمان ممکن شما را از خواب بیدار می‌کند؛ درست زمانی که بدن در هوشیارترین حالت ممکن در خواب به سر می‌برد و درنتیجه شما در طول روز این احساس را خواهید داشت که استراحت کافی داشته‌اید و دچار سستی یا خستگی نخواهید بود. دانلود این نرم‌افزار رایگان و برای سیستم عامل‌های اندروید و IOS قابل نصب است.

سیمپل هابیت مدیتیشن | Simple Habit Meditation

نرم‌افزار مدیتیشن و کاهش استرس

حجم: ۲۰ مگابایت

«سیمپل هابیت مدیتیشن» از نرم‌افزارهای خوبی است که می‌توانید از آن برای کاهش استرس در زندگی پرمشغله امروزی استفاده کنید. این نرم‌افزار درواقع کتابخانه‌ای از آموزش‌ها و راهنماهای مدیتیشن است که براساس موقعیت افراد طبقه‌بندی شده‌اند. مثلا مدیتیشن مخصوص قبل از یک جلسه خاص، مدیتیشن مخصوص کار یا مدیتیشن قبل از خواب. در کنار کاهش استرس، تقویت تمرکز، بهبود خواب، آرامش اعصاب و تنفس راحت‌تر نیز از عملکردهای این نرم‌افزار است. سیمپل هابیت با جلسات مدیتیشن پنج دقیقه‌ای به تمرکز ذهن کاربران خود کمک می‌کند. این نرم‌افزار که دروب‌سایت‌هایی مانند «فوربز» و «بیزینس اینسایدر» به‌عنوان نرم‌افزار برنده جایزه معرفی شده، در گوگل‌پلی منتشر شده است. بیش از ۵۰۰ تمرین مدیتیشن در این نرم‌افزار گنجانده شده است که امکان دسترسی کاربران به تمامی آن‌ها وجود دارد. افزون بر این آموزش‌های جدیدی به صورت هفتگی به دیتابیس برنامه افزوده شده است که کاربران می‌توانند از آن‌ها استفاده کنند. نرم‌افزار سیمپل هابیت در حالت رایگان با پرداخت درون‌برنامه‌ای عرضه می‌شود. در این برنامه به‌صورت پیش‌فرض، کار به ۵۰ برنامه مدیتیشن کاملا رایگان دسترسی دارد اما برای دسترسی به کتابخانه جامع این نرم‌افزار که دارای ۱۰۰۰ برنامه مدیتیشن است باید اشتراک ماهانه ۱۲ دلاری یا سالانه ۱۰۰ دلاری تهیه شود. شما می‌توانید این برنامه را روی اندروید و IOS دانلود کنید.

مای‌فیتنس پال | MyFitnessPal

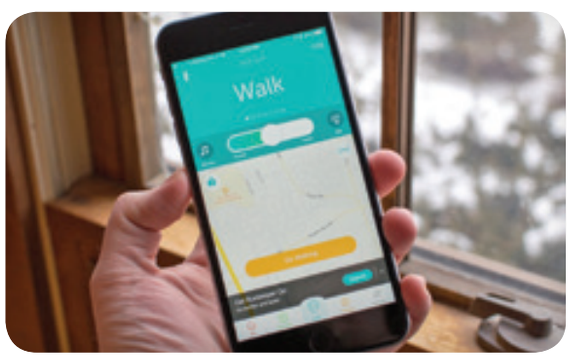
مربی ۲۴ ساعته کاهش وزن و تناسب اندام

حجم: ۲۳ مگابایت

برنامه «مای‌فیتنس پال» از جمله برنامه‌های محبوب تلفن همراه است که ۱۵۰ میلیون نفر در سراسر جهان از آن برای برنامه‌ریزی تمرینات ورزشی استفاده می‌کنند. شمارش کالری، استفاده آسان و ویژگی‌های دیگری مانند بارکد اسکنر تغذیه، وارد کننده دستور غذا و پایگاه داده‌ای که اطلاعات مربوط به پنج میلیون نوع غذا را در خود دارد، باعث شده است این برنامه در فهرست بهترین نرم‌افزارهای سلامت قرار داشته باشد.

این نرم‌افزار تناسب اندام با توجه به اطلاعات فردی شما مثل قد و وزن فعلی و وزن ایده‌آل‌تان، یک برنامه غذایی روزانه ساده در اختیار شما قرار می‌دهد. همچنین کالری تمام غذاهایی که در طول روز مصرف می‌کنید توسط برنامه کالری‌شمار اندازه‌گیری می‌شود و شما می‌توانید از میزان کالری مواد غذایی مختلف و میزان کالری که در طول روز باید مصرف کنید آگاه شوید. حتی نوع فعالیتی که در طول روز دارید و میزان کالری که در آن‌ها سوزانده می‌شود هم اندازه‌گیری و در برنامه رژیم غذایی روزانه شما لحاظ می‌شود.

«مای‌فیتنس پال» با دارا بودن این ویژگی‌ها این امکان را برای کاربر فراهم می‌کند که کالری‌های مصرفی خود را محاسبه و به سوزاندن کالری‌های اضافی اقدام کند. نرم‌افزار مای‌فیتنس پال در اندروید و IOS قابل نصب و استفاده از آن کاملا رایگان است.



ران‌کیپر | Runkeeper

برای ورزشکارها و غیرورزشکارها

حجم: ۶۱ مگابایت

«ران کیپر» یک نرم‌افزار کلاسیک اما کاربردی در زمینه تناسب اندام، پیاده‌روی و دویدن است. کاربران با نصب این نرم‌افزار، می‌توانند تمرینات ورزشی مختلف مانند پیاده‌روی، دویدن، دوچرخه‌سواری، اسکی، کوهنوردی یا هر فعالیت ورزشی دیگری را مستندسازی کنند. از قابلیت‌های مهم این نرم‌افزار مجهز به جی‌پی‌اس، می‌توان به اندازه‌گیری دقیق مسافت تمرین، نمودار تغییرات وزنی، محاسبه سرعت دویدن و راه رفتن و نمایش میزان سرعت دوچرخه‌سواری اشاره کرد. نرم‌افزار ران کیپر به‌ویژه برای افراد پرمشغله بسیار مناسب است. مثلا اگر قرار است حداقل هفته‌ای سه روز پیاده‌روی کنید، این برنامه را وارد می‌کنید و نرم‌افزار در زمان‌های لازم به شما یادآوری می‌کند که از برنامه عقب هستید یا این که همه چیز به طور منظم جلو می‌رود. شما می‌توانید دوستان‌تان را نیز به نرم‌افزار دعوت و به‌صورت دسته‌جمعی در چالش ورزشی خاصی شرکت کنید. به خاطر داشته باشید که تنها هفت روز می‌توانید از تمامی بخش‌های برنامه به‌صورت رایگان استفاده کنید که در این صورت باید حق اشتراک سالانه آن را بپردازید. البته قسمت‌های مختلف نرم‌افزار ران کیپر که رایگان در اختیار شما قرار می‌گیرد، می‌تواند تا حد زیادی نیاز شما را برطرف کند. ران کیپر برای هر دو سیستم عامل اندروید و IOS عرضه شده است.

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

جدول سخت [شماره ۵۰۳]

افقی:

۱ – نهفتگی – شش ضلعی – آشپز نیکوکار ضحاک – ساده‌ترین علامت وجود بیماری است ۲ – گودال طبیعی پر شده از برف – انقباض شدید عضلانی – نوعی بیماری اختلال رشدی ۳ – از حروف الفبا – توانایی ذاتی برای انجام کار – وسترن سینمایی ساخته هاوارد هاکس – شور و هیجان همگانی ۴ – آسمان – چشم خواب آلود شاعرانه – ساقه زیر زمینی در تک لپه ای‌ها – خواهش ۵ – ماسک – بزرگ‌ترین مسجد ایران که در شیراز واقع است – شهرستانی در استان آذربایجان شرقی – سیاره عطارد ۶ – صراف – قاب عینک – آلوده به ننگ ۷ – چه بسیار – آلوده و ناپاک – مشورت – میان تهی ۸ – سهل و آسان – هشتمین ماه میلادی – استانی در هند – جنازه ۹ – بیماری آب مروارید – سوره نود و چهارم قرآن – بزرگ‌ترین شهر ایالت کالیفرنیای آمریکا – اخم و تخم ۱۰ – شک کردن – تالاب دیدنی لرستان با طبیعت وحشی – فلزی نرم و چکش خوار ۱۱ – میان شکم – چگونگی عملکرد اجزا در یک دستگاه – صادق و صمیمی – عمومی‌تر

عمودی:

۱ – اشتباه – همسایه بوسنی و مونته نگرو ۲ – ماورا – مدفن امام هادی(ع) ۳ – حرف آزار دهنده – کمینگاه – گرما ۴ – نوعی نان نازک – خطاب غیر مودبانه ۵ – حیرت زده – نوعی پارچه لطیف – امید که به نیکی یاد شود ۶ – کارگر کشتارگاه – بازگشت به حوادث گذشته در فیلم ۷ – معادل فارسی مانیتور ۸ – دریچه کنار کاربراتور خودرو – هماهنگی ۹ – شهر باستانی بوشهر – غذای روزه داران در سحر ۱۰ – سیب انگلیسی – فراوانی و رونق – دست شکسته! ۱۱ – نشانه مفعولی – محکم و استوار – شیشه آزمایشگاهی ۱۲ – واگیردار – از کتب مهم سطوح عالی حوزه‌های علمیه ۱۳ – اصول عقاید – روزنامه چاپ ژاپن ۱۴ – معادل فارسی تلویزیون ۱۵ – گلی زیبا – جلد شده ۱۶ – درخت انجیر معابد – قلاب کمربند – حرف نمی‌زند ۱۷ – اریکه سلطنت – نقاش فلاماندی قرن هفدهم ۱۸ – ماه دهم – گوناگون – خمیدگی کاغذ ۱۹ – آن چه از زمین برویده – طول و تفصیل ۲۰ – نوعی انبردست با فک‌های بلند – گوسفند عربی

طراح جدول: نیش گورانی

حل جدول شماره ۵۰۲

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۱	پ	ا	ن	ا	م	ا	■	ن	ی	و	ک	م	پ	■	ژ	و	ل	ی	د	ه
۲	ک	ی	ش	ی	ن	ف	■	ف	ک	ر	ب	ک	ر	■	و	ل	ی	ا	م	ر
۳	ت	ل	ا	ن	■	ک	ا	ر	د	ک	■	ر	ن	گ	پ	و	ل	■	ب	م
۴	ی	ی	■	ر	س	ت	ب	ی	ف	■	و	ر	س	ا	ی	گ	■	ی	ا	ر
۵	ن	ا	ن	س	ی	■	م	ن	ع	ک	س	■	س	ت	س	ی	ت	■	م	گ
۶	■	■	ذ	ی	ن	ف	ع	■	ه	و	ی	ع	■	ت	ر	ا	و	ل	■	■
۷	ز	ر	ی	■	ک	و	د	ک	■	م	ع	م	ا	ر	■	و	ل	ت	ا	ژ
۸	ا	و	ر	ا	■	ق	ن	ا	س	ه	■	ب	ر	ی	پ	و	■	ر	ی	و
۹	پ	ا	■	ح	م	ا	ی	ل	ی	■	گ	ر	ا	ت	ه	■	ع	ل	و	ی
۱۰	ا	ی	ر	م	ا	■	ن	ب	ر	ز	ن	گ	ی	■	ه	م	ن	ص	و	ر	ی
۱۱	س	ک	ن	د	ر	■	ی	د	ن	ه	ا	ر	ه	■	ن	و	ر	س	ت	ه

جدول متوسط [شماره ۷۲۹۲]

ایده آل – رشته کوهی در آمریکای شمالی – گیسو – مجموعه اشعار ۱۰ – عشیره – ثروتمند – از اوراق بهادار – خونخوار معروف ۱۱ – امنیه – شهری روی آب – روسیاه مطبخ – روش و طریق

عمودی:

۱ – دستور – کشور نیشکر – قلعه ۲ – شیره چغندر – توان ۳ – رود اروپا – آهو ۴ – کشور آفریقایی – آرزو ۵ – جنین – مگر ۶ – قورباغه درختی – از انواع ماشین ۷ – لولای پا – درخت اعدام – خون ۸ – نیز – کدر – بینش ۹ – زائوترسان – دانه کش بی‌آزار – حیله ۱۰ – شکننده – مجال ۱۱ – درجات – ایده ۱۲ – ضروری – مراد – پیشرو گله ۱۳ – همه – غذای بیمار – تلخ ۱۴ – از حروف ندا – از ادات پرسش – توانایی خواندن و نوشتن ۱۵ – جو – چای خارجی ۱۶ – از سبزی‌ها – اذکار ۱۷ – رئیس – خوش خلق ۱۸ – عادل – غرامت ۱۹ – رسم وعادت – زاری ۲۰ – قلب – خشکی و افسردگی – درخت کاج

طراح جدول: مجید شادروح

افقی:

۱ – ستایش – باد بسیار سرد – ترشرو – یاری خواستن ۲ – محل تحصیل – تنبل – مسافر – آزاد ۳ – رزمایش – رطوبت – بازرگان – آغاز ۴ – از انواع جدول – بانظم – گوشت آذری – متداول ۵ – لازم – با نزاکت – چهره – چرک ۶ – جانشین او – شهیر – سردار رومی – دل آزار کهنه ۷ – رشوه – مقاصد – ساکت و خاموش – رودی در کشور همسایه ۸ – مهم‌ترین شعبه نژاد سفید – پرگویی – خبر چین – از شهرهای سیستان و بلوچستان ۹ –

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۱	س	ا	ح	ل	■	ل	ن	ب	ق	■	م	ا	ز	و	ت	■	ا	ا	م	س
۲	ل	س	ا	ن	■	م	ی	م	■	ی	و	م	ا	ز	ی	ه	■	ی	ر	ی
۳	ا	ت	ر	■	م	ن	و	ر	■	ب	ر	ی	ا	ن	■	ت	و	ت	■	ا
۴	ل	ر	■	ج	د	ا	ل	■	س	ل	■	ز	ن	■	ک	و	ش	ا	■	ه
۵	ه	د	ا	ی	ت	■	ی	ا	د	■	م	ه	■	س	ر	■	پ	ا	ل	ک
۶	■	ا	د	م	■	ا	ن	د	■	ر	س	■	ن	ا	س	ا	ل	■	ی	ا
۷	خ	د	م	■	ل	و	ل	ا	■	د	ی	■	ا	ن	ی	ق	■	ا	و	ن
۸	س	■	ی	و	ا	ن	■	ن	ر	■	د	ا	ر	و	■	ی	ا	ر	■	ی
۹	ا	ب	ر	ا	م	■	ا	م	ا	ن	ت	■	ک	ا	س	ب	■	ت	ا	ر
۱۰	س	ی	ا	م	■	ا	م	ی	ن	ی	■	م	س	ر	ت	■	ق	ا	ن	ی
۱۱	ت	م	ل	ق	■	ک	ا	ر	ی	ر	ش	■	ز	ی	ر	■	ک	ا	م	ن

حل جدول شماره ۷۲۹۱

شرکت ساختمانی آرمه خاک
با رتبه های قدیم ۳ ابنیه و ۴ تاسیسات واگذار می گردد
۰۹۱۵۱۱۵۴۸۳۶-۳۸۸۱۹۰۸۶
۹۷۱۱۵۰۲۲۷/ق