

راهنمای خرید هندزفری

اگر قصد خرید هندزفری دارید، حتماً هنگام خرید به نکات زیر توجه کنید:

- هنگام خرید حتماً دو گوش آن را چک کنید و از سالم بودن آن مطمئن شوید و مدلی را انتخاب کنید که کیفیت صدای آن شما را اذیت نکند.
- اگر میخواهید هندزفری سیمی بخرید، حواستان باشد که سیم ضخیم‌تر عمر طولانی دارد و دیرتر خراب میشود؛ پس هندزفری با سیم ضخیم‌تر را انتخاب کنید.
- برای این که به گوشتان آسیب نرسد، مدلی از هندزفری را انتخاب کنید که به راحتی درون گوش برود و گوشتان را اذیت نکند.
- به فرکانس هندزفری توجه کنید و مدلی را انتخاب کنید که فرکانس صدایی بین ۲۰ هرتز تا ۲۰ کیلوهرتز داشته باشد و صدا را شفاف به گوش برساند.
- حتماً به عمر باتری هندزفری نیز توجه کنید و مدلی را انتخاب کنید که حداقل

برای پنج ساعت مکالمه به حالت خودکار باتری داشته باشد.

در جدول زیر قیمت چند مدل هندزفری آورده شده است: (قیمتها به تومان است)

مدل	قیمت
هندزفری زیر مدل TH_800	۱۳ هزار
هندزفری سلبريت مدل G3	۱۷ هزار
هندزفری بلوتوث مدل BM01	۲۳ هزار
هندزفری بلوتوث ريمکس مدل RB_T10	۹۰ هزار
هندزفری بلوتوث جبرا مدل Wave	۲۲۰ هزار
هندزفری بی سيم مدل A_PPFR	۴۱۰ هزار

با به روزترین اپلیکیشن‌های بدن‌سازی و تغذیه سالم، سلامت و شادابی را به خود هدیه دهید

باشگاهی در ابعاد گوشی

هائیتندھوش کارشناس حوزه ای ٹی

بدون اغراق باید بگوییم که مشتریان این اپلیکشن‌ها کم هم نیستند چون با توجه به شرایط زندگی‌های امروزی و نقش پر رنگ گوشی‌های تلفن همراه در کارهای روزمره، این مدل‌اپ‌ها و سرویس‌های آنلاین می‌توانند کار را برای کسانی که به‌دنبال خوش استایل بودن و بدن سالم می‌گردند، راحت کنند. کاربران این استارت آپ‌ها می‌توانند بدون مراجعه به یک پزشک متخصص به‌صورت حضوری یا بدون رفتن به باشگاه و داشتن یک مربی بهترین برنامه‌های رژیم غذایی و آموزش حرکات ورزشی و بدن سازی را روی گوشی خود داشته باشند. با ما همراه شوید تا سری بزنیم به بازار پر رونق اپلیکیشن‌های تناسب اندام در جهان و به ویژه نرم‌افزارها و بسترهای فارسی زبان این حوزه.



■ اپلیکیشن‌های انگلیسی زبان پرطرفدار در جهان

تنوع در بخش تناسب اندام در نرم‌افزارها و وب‌سایت‌های انگلیسی زبان بسیار زیاد است و می‌توان گفت که حرفه‌ای‌ترین و محبوب‌ترین اپ‌های حوزه تناسب اندام در این دسته قرار می‌گیرند. در زیر به‌طور مختصر چند نمونه از این اپ‌های پرطرفدار را برایتان معرفی می‌کنیم:

Google Fit

شرکت گوگل هم اپلیکیشن تناسب اندام اختصاصی خود را با نام Google Fit منتشر کرده است. با استفاده از این برنامه قادر به بررسی فعالیت‌های ورزشی خود می‌شوید و می‌توانید مواردی چون گام‌های برداشته شده و مسافت طی شده خود را در روزهای مختلف ماه در یک نمودار مشاهده کنید. این برنامه همچنین توصیه‌ها و پیشنهادهای مختلفی را به منظور بهبود وضعیت جسمانی به کاربران اندرویدی ارائه خواهد کرد

MyFitnessPal

یک اپلیکیشن بسیار جامع و کامل در دو نسخه اندروید و iOS است که با هدف نمایش میزان کالری مصرف شده بدن شما در طول روز طراحی شده است. این اپ یک بانک اطلاعاتی قوی از میزان کالری ۴ میلیون ماده غذایی را دارد و کاربر می‌تواند به‌راحتی کالری مصرفی روزانه خود را محاسبه کند.

Lose it

یکی از بهترین اپلیکیشن‌های موبایلی است که با استفاده از

آن می‌توانید با یک برنامه‌ریزی دقیق به وزن دلخواه‌تان دست یابید. شما با استفاده از این برنامه می‌توانید به تنظیم میزان کالری سوزانده شده خود در روز، بررسی میزان مواد غذایی که مصرف کرده‌اید، حرکات جسمانی و ورزش‌های تان بپردازید. با استفاده از این اپ حتی قادر به ارتباط برقرار کردن با دیگر کاربران و دوستان خود هم خواهید بود. برنامه Lose it شامل دو نسخه اندرویدی و آی او اس است.

Minute Workout7

این اپ یکی از پرطرفدارترین و بهترین برنامه‌های تناسب اندام فعلی موجود برای آیفون و دستگاه‌های اندرویدی محسوب می‌شود که بیش از سه میلیون کاربر دارد. این برنامه شما را قادر می‌سازد تا طی مدت زمان کوتاهی با انجام حرکات مناسب، کالری و چربی بسوزانید و به این صورت به اندام مد نظر تان دست یابید. سازندگان این اپلیکیشن مدعی شده‌اند که شما با هفت دقیقه تمرین در هر روز قادر به دستیابی به تناسب اندام خواهید بود.

Fooducate

این سرویس خرید کردن از فروشگاه‌ها را جالب‌تر می‌کند. اپلیکیشن را باز کنید و بارکد مواد غذایی را اسکن کنید تا به‌سرعت متوجه شوید که این ماده غذایی چقدر سالم است! این سرویس، خواب، خلق‌و‌خو و سطح گرسنگی شما را نیز پیگیری می‌کند. با تحلیل این داده‌ها به شما توصیه‌هایی براساس اهداف سلامتی و تناسب اندام‌تان می‌دهد.

■ سرویس‌های وطنی

همیشه تقاضای مشتری هست که باعث پیشرفت و توسعه یک حوزه می‌شود. هم‌اکنون شاید بتوان گفت که استارت آپ‌های سلامتی و تناسب اندام در صدر پرمخاطب‌ترین‌ها قرار دارند و همین امر باعث شده که روز به‌روز متنوع‌تر و حرفه‌ای‌تر شوند. هرچند که هنوز راه درازی در پیش است در مقایسه با نسخه‌های خارجی اما در همین حال می‌توانید اپلیکیشن‌هایی را در بازار ایرانی ببینید که بازخورد خوبی از مخاطبان شان گرفتند و توانسته‌اند بیشتر از دیگر رقبای شان مطرح شوند. در زیر نمونه‌هایی از اپ‌های فارسی حوزه تناسب اندام را برای تان معرفی خواهیم کرد:

کرفس

این برنامه پرطرفدار یک کالری شمار حرفه‌ای است که به شما کمک می‌کند تا با دیتابیس قوی این برنامه، مقدار کالری ورودی به بدن تان را محاسبه کنید و همچنین بتوانید با وارد کردن میزان فعالیت بدنی در روز کالری سوزانده شده را نیز محاسبه کنید. این اپ بر مبنای مشخصات فردی شما وزن مناسب‌تان را تعیین می‌کند و پایه‌یای شما تا رسیدن به آن وزن ایده‌آل همراه‌تان خواهد بود. با کرفس جواب سوال «چگونه لاغر شوم؟» در دسترس شما خواهد بود و دیگر نگران لاغری سریع نخواهید بود زیرا در این برنامه میزان کالری مجاز برای هر فرد با توجه به وزن و قدش مشخص می‌شود و با وارد کردن میزان غذاها و ورزش‌های روزانه خودتان، می‌توانید در محدوده مجاز کالری بمانید و به وزن مطلوب‌تان برسید.
www.karafsapp.com



۵

دخل و خرج

شنبه ۳۰ شهریور ۱۳۹۸ - شماره ۳۴

شماره ۲۰۳۰۰ *خرسان*

آموزش

لیمومی

سرویس آنلاین لیمومی با تلفیق علم مزاج‌شناسی و رژیم درمانی نوین یعنی توجه به متابولیسم، رژیم‌هایی را ارائه می‌کند که در عین سادگی ظاهری باعث تعادل مزاج و حرکت بدن به سمت کاهش وزن شده و در نتیجه اغلب اوقات در کمال نایابوری افراد، بسیار نتیجه بخش هستند. برای دریافت رژیم از این سرویس حتما باید پرونده پزشکی خود را ارائه کنید.
www.limooome.com

فیتب

وظیفه اصلی این برنامه ارائه آموزش‌های ویدئویی بدن سازی است اما شما با ثبت‌نام در آن می‌توانید از مزایای دیگری مثل دریافت برنامه استاندارد برای باشگاه بدن سازی برخوردار شوید. این برنامه‌ها که شامل حرکات ورزشی، تغذیه و مکمل می‌شوند توسط چهار نفر از بهترین مربیان و قهرمانان بدن سازی کشور ارائه می‌گردد. در بین این استادان، نام علی تبریزی نیز به چشم می‌خورد که قهرمان پنج دوره از مسابقات جهانی بوده است. البته قابل ذکر است که در هر بخش از حرکات ورزشی، فقط یک نمونه ویدئو به‌صورت رایگان قابل مشاهده است و کاربر برای خرید همه آموزش‌های ویدئویی این اپلیکیشن باید به قسمت فروشگاه برود. برای دانلود این برنامه به بازارهای اندرویدی و آی او اس مراجعه کنید.

تی نوش

اپلیکیشن تی‌نوش این ادعا را دارد که به کاربرانش کمک می‌کند طی ۴۰ روز، عاداتی در خود پرورش دهند که به آن‌ها حال خوب و تناسب اندام دهد. این برنامه کیچ‌های تناسب اندام و زیبایی را بر اساس طبع‌شناسی اختصاصی و نیاز هر فرد ارائه می‌کند تا بدون نیاز به رژیم غذایی سنگین، با ایجاد تعادل طبیعی در طبع، راحت و سریع و بسیار کم‌هزینه نتیجه بگیرند.
www.tnoosh.com

فیت‌شپ

این استارت آپ کارش را در ابتدا با مجله سلامتی فیت‌شپ در سال ۱۳۹۳ آغاز کرد و سپس با راه‌اندازی باشگاه مجازی تناسب اندام، که مردم در آن بتوانند با مربیان و متخصصان تغذیه ارتباط داشته باشند و از آن‌ها در سالم کردن تغذیه و بهینه کردن ورزش خود کمک بگیرند، استارت آپی موفق را ایجاد کرد. البته این سرویس آنلاین هم اکنون دامنه فعالیتش را گسترده‌تر کرده و با ارائه برنامه‌های سلامتی برای همه سنین و حتی بیماری‌های رایج مخاطبانش را گسترش داده است.
www.fitshape.ir

تن‌ورز

وب‌سایت تن‌ورز در حوزه بررسی مکمل‌های غذایی و فروش تجهیزات ورزشی و مشاوره و دریافت برنامه تمرینی و رژیم غذایی و همچنین شیوه استفاده از محصولات فوق به راه‌اندازی واحد فروش و مشاوره اینترنتی اقدام کرده است. باتوجه به وجود انواع محصولات و مکمل‌های تقلبی در بازار و نبود اطلاعات کافی به‌منظور تشخیص محصولات تقلبی با محصولات اصلی، وجود پایگاهی به‌منظور آموزش شیوه استفاده از محصولات فوق و بررسی محصولات صد در صد مجاز و اصلی می‌تواند بسیار مفید و راهگشا باشد. یکی از خدمات اصلی دیگر تن‌ورز، ارائه برنامه تمرینی و رژیم غذایی توسط بهترین مربیان ایران به ورزشکاران است.
www.tanvarz.ir

حرف‌آخر

همه این سرویس‌های مجازی و حتی واقعی مانند به باشگاه رفتن و رژیم غذایی گرفتن، همه و همه در ابتدا نیازمند یک موضوع است، اراده قبل از این‌که به سراغ هر یک از این اپلیکیشن‌ها و وب‌سایت‌ها بروید یا هزینه‌ای مالی انجام دهید اول از همه به سراغ دل تان بروید و با خودتان اتمام حجت و اراده کنید تا سالم زندگی کنید.

را عامل اصلی عدم موفقیت خویش می‌دانند. در حالی که سواد مالی مناسب در کنار توکل به خدا عامل اصلی بهبود وضعیت مالی افراد است. بسیاری افرادی که سرمایه خیلی خوبی به‌دست آورده‌اند ولی به خاطر سواد ناکافی مالی، آن سرمایه را هدر داده‌ند یا زندگی خویش را با نگرانی و استرس از دست دادن سرمایه گذرانده‌اند.

البته اغلب مردم این قدر باهوش هستند که درک کنند یک نابغه مالی نیستند، ولی به دنبال ارتقای سواد مالی خویش نیز نیستند و سعی می‌کنند با مشورت گرفتن از مشاوران مالی و یا خواندن کتاب‌های مالی، تصمیم‌های مالی بهتری را اتخاذ کنند. اما یافتن مشاور مالی خوب، برای دست یافتن به موفقیت‌های مالی کافی نیست و آن‌ها باید خود سطح قابل قبولی سواد مالی داشته باشند تا گفته‌های مشاور را به خوبی درک کرده و به آن به خوبی عمل کنند. علاوه‌براین، بهترین مشاور مالی برای افراد، خود آنان هستند البته به شرطی که سواد مالی مناسبی داشته باشند چون هیچ کس بهتر از خودشان از وضعیت مالی و عادات و رفتارهای خویش آگاه نیستند. بنابراین ارتقای سواد مالی اولین و مهم‌ترین گام بهبود وضعیت مالی افراد است.

لَبّ مطلب:

اولین شرط برای این که بتوانیم زندگی اقتصادی خود را سر و سامان دهیم این است که راه و چاهش را یاد بگیریم. خیلی از ما به خاطر ندانستن همین موضوع چه اشتباهاتی را که مرتکب نشده‌ایم و چه

سختی‌هایی را که نکشیده‌ایم!!

منبع: جلد دوم کتاب اقتصاد خانوار در اسلام

تألیف: دکتر محمد نعمتی، رضا تنهای مقدم، امین مرادی باصبری

