

راهنمای خرید تبلت سامسونگ

Galaxy Tab S2 8.0: از ویژگی های خوب این تبلت می توان به نمایشگر ۸ اینچی، پردازنده قدرتمند، ۳۲ گیگابایت حافظه داخلی و ۳ گیگابایت رم اشاره کرد. این تبلت یکی از بهترین تبلت های سامسونگ است.
Galaxy Tab S2 9.7: این مدل، امکانات Galaxy Tab S2 8.0 را دارد ولی اگر می خواهید نمایشگر بزرگ تری داشته باشید، Galaxy Tab S2 9.7 پیشنهاد می شود.

Galaxy Tab A 10.1: این تبلت نسبت به دو مورد ذکرشده قیمت کمتری دارد. این تبلت یک نمایشگر ۱۰/۱ اینچی دارد، اما نمایشگر آن از وضوح نسبتاً کم ۱۹۲۰×۱۲۰۰ پیکسل برخوردار است. از دیگر ویژگی های این تبلت می توان به ۲ گیگابایت رم و ۱۶ گیگابایت حافظه داخلی اشاره کرد.
در جدول رو به رو به قیمت انواع تبلت‌های سامسونگ اشاره شده است.



مدل	قیمت(تومان)
Galaxy Tab S2 8.0	یک میلیون و ۴۵۰ هزار
Galaxy Tab S2 9.7	یک میلیون و ۶۵۰ هزار
Galaxy Tab A 10.1	یک میلیون و ۲۸۰ هزار
Galaxy Tab A 8.0	یک میلیون و ۹۹۰ هزار
Galaxy Tab A 10.5	۲میلیون و ۸۹۸ هزار

معرفی استارت آپ هایی که به ما کمک می کنند تا سالم بمانیم

پزشکان در دسترس



وچیده‌امینی

کارشناس حوزه آی تی

هستند که هنوز روی خوشی به این سرویس ها نشان نمی دهند و آن ها را قبول ندارند. در بخشی دیگر از این برنامه ها حتی می توان فشار خون و ضربان قلب بیمار را هم اندازه گیری کرد که در آینده ای نه چندان دور شاهد بسط و گسترش بیشتری از این وب سرویس ها خواهیم بود. در این مقاله اشاره ای به چند استارت آپ موفق ایرانی در زمینه پزشکی و سلامت می کنیم.

دکتر ساینا



یکی از معروف ترین و پر مخاطب ترین مراجع خدمات پزشکی دکتر ساینست که در سال ۱۳۹۵ آغاز به کار کرده است. شما با ورود به این سایت می توانید پزشک، نوع بیماری و حتی تخصص مورد نیازتان را جست وجو کنید. نوبت دهی آنلاین اولین خدماتی است که این سایت به شما ارائه می دهد و از جمله خدماتی است که در اغلب کشورهای پیشرفته دنیا انجام می شود و کارایی و اثربخشی بالایی دارد.شما علاوه بر دسترسی به اسامی و اطلاعات متخصصان، می توانید با استفاده از فیلترهای مختلف تخصص، محل سکونت و نام پزشک را جست وجو کنید.مشاوره آنلاین هم گزینه دیگری است که مزایایی همچون کاهش ترافیک و آلودگی هوا را به همراه دارد همچنین از این طریق، بیمار می تواند سوالاتی را که در حضور پزشک نمی تواند بپرسد به صورت غیر حضوری و از چندین پزشک سوال کند. در قسمت بانک جامع سلامت هم اطلاعات کاملی از بیماری ها، داروها، پزشکان، مراکز درمانی و داروخانه ها ارائه داده می شود.دانشتنی های سلامت دیگر گزینه ای است که با همکاری پزشکان عمومی و متخصص اطلاعات مفید و جامعی را در موضوعات گوناگون به بیماران می دهد.

www.drnsaina.ir

درمانکده



اگر شما به دنبال گرفتن نوبت از متخصص دندان پزشکی هستید درمانکده اطلاعات خوبی را در اختیارتان قرار می دهد و می‌توانید به صورت آنلاین از پزشک مد نظرتان وقت رزرو کنید. این سایت فعالیت حرفه ای خود را در سال ۱۳۹۳ آغاز کرده است و رتبه اول در استارت آپ ویکند سلامت ایران را دارد. همچنین گزینه مهم دیگری که این اپ را از رقبایان خود متمایز کرده است، راه اندازی سامانه تداخل دارویی است که به بیماران کمک می کند از مسمومیت های مصرف همزمان داروها پیشگیری کنند.در درمانکده شما با لیستی از پزشکان در تخصص های مختلف از جمله داخلی، ارتوپدی، زنان، کودکان و … روبه رو هستید علاوه بر انتخاب از لیست با مشخص کردن منطقه یا نام خانوادگی پزشک مد نظر می توانید به صورت آنلاین وقت رزرو کنید و روز و ساعت آن را هم از روی تقویم مشخص کنید. اگر سوال یا ابهامی در خصوص دارویی خاص دارید بخش بانک اطلاعات دارو امکان جست وجوی آنلاین دارو را به شما می دهد.

www.darmankade.com

شفاداک



شفاداک فعالیتی را از سال ۱۳۹۲ آغاز کرده و اطلاعات جامعی را در خصوص بیمارستان ها، کلینیک ها، پاراکلینیک ها، مطب ها و متخصصان مختلف در اختیار بیماران قرار می دهد.در اپ این سامانه شما می توانید نزدیک ترین متخصص به محل سکونت خود را پیدا کنید و به بیش از ۳۰۰۰ پزشک و ۵۰۰ مرکز درمانی دسترسی داشته باشید. اگر می خواهید نوبت رزرو کنید باید هزینه را هم به صورت آنلاین پرداخت کنید و در صورت لغو این مبلغ به حساب شما بر می گردد. این نرم افزار در اختیار پزشکان و کلینیک ها هم قرار دارد و هزینه استفاده از کاربران گرفته می شود.همچنین امکان نوبت دهی تلفنی هم در شفاداک وجود دارد و شما می توانید به راحتی نوبت خود را دریافت یا لغو کنید یا از آن برای یادآوری نوبت تان استفاده کنید. شما با ثبت نام در این سامانه تبدیل به کاربر شفاداک می شوید که نحوه کار با این سرویس به شما توضیح داده می شود.این سایت به زبان عربی هم فعالیت می کند.

www.shafadoc.ir

ابر سلامت



بسیاری از افراد در صورت مواجهه با بیماری در مراحل اولیه تلاش می کنند تا با خود مراقبتی خودشان را درمان کنند اگر از این دسته افراد هستید ابر سلامت به شما کمک می کند تا با ترفند های خود مراقبتی و مشاوره و تست به بهبود بیماری در مراحل اولیه بپردازید و از این طریق مراجعات به مطب ها و کلینیک ها هم به صورت چشمگیری کاهش می یابد.با ورود به سامانه با پنلی روبه رو می شوید که به شما کمک می کند تا سؤالتان را در همان لحظه از پزشک بپرسید و خود سامانه سوال را به پزشک مد نظر ارجاع می دهد.شما با ساختن یک حساب کاربری امن در این سامانه می توانید تمام اسناد و مدارک پزشکی خود را به صورت آنلاین هم در بستری ایمن ذخیره کنید تا در صورت مفقود شدن برگه های کاغذی دچار مشکل نشوید. با وارد کردن اطلاعات سلامت خود در حساب کاربری تان هرروز با ورود به اپ این سایت توصیه هایی متناسب با وضعیت سلامت خود دریافت خواهید کرد. در قسمت ویکی سلامت اطلاعات کامل دارویی، پزشکی و بیمارستانی در اختیار شما قرار داده می شود. همچنین پر مخاطب ترین، فعال ترین و جدید ترین پزشکان در فیلدهای جداگانه به شما معرفی می شوند.

www.abresalamat.ir



برخی از این

استارت آپ‌ها

حتی به شما

کمک می کنند تا

بدون مراجعه به

پزشک متخصص

جواب‌های

آزمایش را تحلیل

و بررسی کنید

در بخشی دیگر

از این برنامه‌ها

حتی می‌توان فشار

خون و ضربان

قلب بیمار را هم

اندازه‌گیری کرد

که در آینده‌ای نه

چندان دور شاهد

بسط و گسترش

بیشتری از این وب

سرویس‌ها خواهیم

بود

مدل	قیمت(تومان)
Galaxy Tab S2 8.0	یک میلیون و ۴۵۰ هزار
Galaxy Tab S2 9.7	یک میلیون و ۶۵۰ هزار
Galaxy Tab A 10.1	یک میلیون و ۲۸۰ هزار
Galaxy Tab A 8.0	یک میلیون و ۹۹۰ هزار
Galaxy Tab A 10.5	۲میلیون و ۸۹۸ هزار



دخلوخرج

شنبه ۳۰ آذر ۱۳۹۸ - شماره ۴۵

شماره ۲۰۲۷۲ *خرسان*

آموزش

پیشنهاد ویژه

جای خالی چند خدمات آنلاین بهداشتی در ایران

همان طور که در معرفی استارت آپ های سلامت اشاره کردیم هنوز میل و رغبت عمومی از سوی مردم و همچنین جامعه پزشکی به استفاده از خدمات سلامت آنلاین در حدی نیست که به گسترش استفاده و بهبود وضعیت این اپلیکیشن ها کمکی کند برای همین موضوع هم سرویس های آنلاین در حوزه خدمات پزشکی در ایران پیشرفت چندانی نداشته اند و هنوز مسیر طولانی برای طی کردن در این زمینه دارند، در ادامه به چند گزینه جهانی اشاره می کنیم که جایشان در میان استارت آپ های ایرانی خالی است.

NeoLight



این سامانه آمریکایی در حوزه فناوری های پزشکی فعالیت می کند و به ارائه خدمات برای مراقبت از سلامت نوزادان می پردازد برای مثال به اجاره دستگاه هایی می پردازد که با استفاده از آن ها در منزل می توان میزان زردی نوزادان را کاهش داد، بیماری که اغلب نوزادان را در سراسر جهان در بدو تولد درگیر خود کرده است.همچنین ابزارهای تشخیصی و درمانی دیگری هم در این سامانه ارائه می شود که هدف آن کاهش مراجعات به پزشکان و مراکز پزشکی برای درمان بیماری زردی است.

ORTHLY



یکی دیگر از خلأهای موجود در میان پلتفرم های ایرانی خدمات دندان پزشکی است این سامانه آمریکایی به مردم کمک کرده تا با اسکن کامل دندان ها و در اختیار گذاشتن آن ها به پزشکان مد نظر در وقت و هزینه مردم صرفه جویی کند دقیقاً مسئله ای که جایش در ایران بسیار خالی است و زمان زیادی در رفت و آمد میان مطب ها و مراکز عکس برداری پزشکی به هدر می رود.این برنامه با ارائه این دست خدمات توانسته هزاران دلار در هزینه ها صرفه جویی و کمک بزرگی به کاهش آلودگی هوا از طریق کاهش رفت و آمد ها کند. این برنامه با موفقیت چشمگیری که به دست آورده در حال گسترش خدمات خود و افزایش کاربرانش در مناطق دیگر است.

این حرف ها، فردا ممکن است بیاید و اکثر مردم نمی خواهند فردا مجبور شوند برای زندگی کردن، سخت کار کنند.اگر امروز پس انداز را نادیده بگیریم، ممکن است فردا مجبور شویم در سن پیری و با همه مشقت ها و بیماری های آن دوران سخت کار کنیم و اگر بنا به دلایلی نتوانیم در سن پیری کار کنیم، احتمالاً تنها پول اندکی برای زنده ماندن خواهیم داشت و محتاج و سریار دیگران می شویم، عزت مان از بین می رود و از زندگی نمی توانیم لذت ببریم. لذا علاقه‌ان است آن که طوری زندگی نکنیم که هیچ پس اندازی نداشته باشیم و اگر فقط چند ماه بیکار باشیم، محتاج و سریار دیگران شویم.

یک نکته کلیدی

یکی از سؤالاتی که معمولاً مشاوران مالی خانواده از افراد می پرسند، اهداف مالی کوتاه مدت، میان مدت و بلندمدت آنان است. تجربه مشاوران مالی

دست دادن زمانی است که در کنار خانواده و دوستان لذت ببرید. شاید هدف شما از این کار، زودتر بازنشسته کردن خود برای لذت بردن بیشتر تا آخر عمر در کنار خانواده باشد. ولی با این کار، زمان های بسیار زیادی را امروز به انتظار فردایی که شاید هرگز نیاید از دست می دهید، البته صرفه جویی امری پسندیده و خوب است ولی مواظب باشید توده ای از پشیمانی و حسرت را روی هم انباشته نکنید. این بیان شیرین استاد سخن، سعدی شیرازی را هرگز از یاد نبرید: «دو کس رنج بیهوده بردند و سعی بی فایده کردند: یکی آن که اندوخت و نخورد، دیگری آن که آموخت و نکرد.» برخی نیز از آن طرف پزشکی بام می افتند. این افراد اصلاً حاضر نیستند لذت امروز خود را به خاطر فردا از دست بدهند. دلیلشان نیز این است که چرا برای فردایی که ممکن است اصلاً نیاید، پس انداز کنیم، بهتر است امروز از پول هایمان نهایت استفاده را بکنیم تا حداقل اگر فردا نیامد، حسرت پس اندازهای استفاده نکرده را نخوریم. خطر این رویکرد آن است که با همه

پس انداز کردن آفتابی دارد که باید مواظب آن بود. بعضی افراد فکر می کنند چون پس انداز کردن کار درست و خوبی است؛ پس باید تا جایی که امکان

دارد صرفه جویی و پس انداز کرد و به قول معروف: «هرچه بیشتر، بهتر!». افرادی هستند که امروز بر خود بسیار سخت می گیرند تا بیشتر پس انداز کنند تا بتوانند در آینده بیشتر تفریح کنند و از زندگی لذت ببرند ولی در واقع امروز قربانی های زیادی می کنند و موجب رنجش بسیاری از افرادی می شوند که می خواهند در آینده در کنار آنان لذت ببرند. بسیاری از افراد غرق در کار خود می شوند و سخت تلاش می کنند و به این امر توجه نمی کنند که چرا خانواده و دوستانشان احساس می کنند که نادیده گرفته شده اند. این نکته را نیز همیشه در نظر بگیرید که ممکن است ما هرگز طلوع خورشید فردای ایده آل مان را نبینیم. هزینه کار زیاد و پرمشغله، از

فاطمه سوزنجی کاشانی

روزنامهنگار

نشان می دهد افرادی که به اهداف مالی خود می رسند، لزوماً انسان هایی باهوش تر و دارای درآمد بیشتر نسبت به سایر افراد جامعه نیستند؛ بلکه مردمی هستند که اهداف خویش را شناسایی و برای رسیدن به آن ها تلاش کرده اند که البته این تلاش در اغلب اوقات مستلزم تغییر برخی عادات آن هاست. توصیه ما به شما این است که اگر می خواهید وضعیت مالی مناسبی داشته باشید، چاره ای جز مدیریت مخارج زندگی خویش و افزایش سطح پس انداز خود ندارید. فراموش نکنید که کاهش هزینه ها بسیار ساده تر از افزایش درآمدهاست. همچنین با این کار شما از زمانی که به خانواده خود اختصاص داده اید، کم نمی کنید. پس سعی کنید ابتدا اهداف مالی کوتاه مدت، میان مدت و بلندمدت زندگی خویش را تعیین کنید. سپس روزانه یا به صورت هفتگی مقداری پول برای پس انداز خویش کنار بگذارید و همواره نوید زندگی بهتری را در آینده به خود بدهید که با برنامه ریزی و صرفه جویی امروز، آن شما... به آن خواهید رسید.