

13/05/2019 تكنولوجيا

لصحتك وأمانك الشخصي.. تطبيقات لا تحذفها من هاتفك



لم يعد استخدام هاتفك المحمول مقتصرًا على تلقي واستقبال المكالمات فحسب، بل يمكن لهذا الجهاز الصغير أن يحل محل العديد من الأجهزة الأخرى من خلال التطبيقات المجانية والمدفوعة المختلفة.

آيات جودت

لم يعد استخدام هاتفك المحمول مقتصرًا على تلقي واستقبال المكالمات فحسب، بل يمكن لهذا الجهاز الصغير أن يحل محل العديد من الأجهزة الأخرى من خلال التطبيقات المجانية والمدفوعة المختلفة، والتي تساعد على تسهيل أمور الحياة للمستخدمين، ولأن المرأة العصرية تحتاج إلى تطبيقات تلبي كافة احتياجاتها، جمعنا إليك عشرة تطبيقات يجب على كل امرأة تحميلها لأنها ستوفّر عليها الكثير.

الحماية والدواء أولاً

واحد من أهم التطبيقات التي يجب على كل فتاة وسيدة تحميله هو تطبيق "Days My" فهو ينظم كل ما يتعلق بالأمور النسائية من دورة شهرية ومواعيد التبويض وتنظيم الحمل، يمكن تسجيل كل هذه الأمور عليه بضغطة زر سريعة، كما أنه يمكن مراجعة تواريخ الشهور السابقة، وتعديل مواعيد الدورة الشهرية بكل بساطة.

لا يكتفي التطبيق بهذا، بل يمكن ضبط منبه لموعد الدورة الشهرية لأخذ الاحتياط، ومنبه آخر لأخذ دواء منع الحمل، مع التحكم التام في موعد التذكير.

أما تطبيق "Therapy My" يختص بمختلف الأدوية، فيمكن من خلاله تسجيل مواعيد تناول الأدوية المختلفة سواء للمرأة أو لأفراد أسرتها، مضافاً إليها اسم الدواء وما إذا كان سائلاً أم أقراصاً أم يؤخذ عن طريق الحقن، بالإضافة إلى جرعه والمواعيد التي يجب تكرار التنبيه فيها سواء كانت أكثر من مرة يومياً أو كل يوم وأسبوعياً وحتى شهرياً.



السير في الشوارع المظلمة أصبح أمراً محفوفاً بالمخاطر، لذا فإن كنتن ممن يضطرن إلى التحرك بشكل منفرد في الليل فيجب تحميل تطبيق "Bsaf" والذي أصبح ضرورة للمرأة المعاصرة حتى تستطيع التحرك بحريتها.

بتحميل التطبيق يمكن اختيار دائرة أمان من المقربين وجعلهم يحملون التطبيق بدورهم، وفي حالة الإحساس بالخطر تقومين بالضغط على زر الإنذار ليرسل التطبيق رسالة فورية لدائرة الأمان بموقعك الحالي، وللتطبيق مميزات أخرى مثل إمكانية إجراء مكالمات مزيفة.

الصحة والرياضة

تطبيق health samsung قد يساعدك في تحفيز الرغبة بممارسة الرياضة (بيكسابي) إن كنتن لا تمارسن الرياضة بشكل كاف ولا يتوفر لديكن الوقت لممارستها، فإن تحميل تطبيق "Samsung health" قد يساعدكن في تحفيز الرغبة في ممارسة القليل من رياضة المشي وإيجاد بضع دقائق يومية لممارستها، فالتطبيق يعد كل الخطوات التي تقمن بها يومياً ويسجلها بشكل تلقائي، كما أنه يمكن استغلاله في بعض الأهداف الأخرى مثل مراقبة الوزن والسرعات الحرارية وكمية المياه والكافيين التي تتناول خلال اليوم.

يقوم التطبيق بشكل تلقائي أيضاً بتخمين عدد ساعات النوم، ثم يحسب كل هذه الأمور معا في حاسبة رياضية ليخبرك بما يجب بشأن صحتك.

أما من تريد ممارسة الرياضة بشكل أكثر احترافية، فعليها تحميل تطبيق "Club Training Nike" فهذا التطبيق الذي ينصح به موقع "بوب شوغر" (Sugar Pop) يحتوي على العديد من التمارين الرياضية المختلفة في مستوياتها، ويسألك في البداية عن مستوى لياقتك البدنية ليستطيع تحديد التمارين المناسبة لمستواك، ويقوم بعرضها في هيئة فيديو صغير الحجم، مما يسهل تشغيله وتنفيذ الحركات الموجودة به. لا يمكن الحفاظ على الصحة بدون شرب المياه بشكل كاف، وإن كانت بعض التطبيقات السابقة تستطيع تسجيل كمية المياه المتناولة يومياً، لكنها لا تستطيع التذكير بشرب المياه، من هنا تأتي أهمية تطبيق drink Water reminder فهو يستطيع التذكير بشرب المياه كل فترة زمنية قصيرة يمكن ضبطها، وعند شرب المياه يمكن تسجيل هذا الأمر بضغط زر.

الحياة العملية

لتنظيم المصروفات المنزلية عليك بتجربة تطبيق manager money (بيكسابي) يعاني البعض من سوء تنظيم المصروفات المنزلية وتداخلها مع المصروفات الشخصية وأخرى خاصة بالعمل، لكن كل هذه التشابكات من السهل حلها بتحميل تطبيق مثل "Manager Money" حيث تستطيعين التحكم في عدد كبير من الحسابات التي يمكن تسميتها حسب الرغبة، تسجيل بنود المصروفات بالأسماء المرغوب بها، والتحويل بين العملات المختلفة بكل سلاسة ودون الحاجة إلى استخدام آلة حاسبة.

تزداد الحياة صعوبة يوماً بعد يوم، وتتراكم المهام مما يجعل المرء مثقلاً بالعديد من الأمور الواجب إنجازها والتي قد ينتهي بها الأمر إلى النسيان، ولتجنب هذا الأمر من الممكن تحميل تطبيق متخصص في قوائم المهام مثل "Wunderlist" الذي يتميز عن التطبيقات الأخرى بسهولة الاستخدام وتحرير القوائم، كما أنه يمكن مشاركة القوائم مع أشخاص مختارين حسبما أشار موقع "باستل" (Bustle).

الترفيه

تعد هواية التلوين إحدى أهم أدوات إزالة الضغط والتوتر، ولكن أحياناً يكون من الصعب الاستمتاع بالتلوين الفعلي



على الورق، لهذا فإن تطبيق "Colorfy" قد يكون بديلاً جيداً، وقد رشحه موقع "بوش كولورينغ ستوديو" اللوحات من متنوعة مجموعة على يحتوي حيث، المجانية التلوين تطبيقات أفضل ليكون (Poshcoloringstudio) المرسومة مسبقاً من الممكن تلوينها مثل المناظر الطبيعية واللوحات عالمية، كما أنه من الممكن تصميم لوحاتكن الخاصة باستخدام أدوات التطبيق.
المصدر : الجزيرة

المصدر: الجزيرة نت