



افرا

بیوریتم

یادآورها

آموزش
آشپزی

تقویم
قاعدگی

مقاله ها

سلامت
اندام

یادداشت
های من

شکرگذاری

درباره ما

تنظیم
خواب



یادآور نوشیدن آب

تعداد لیوان های نوشیده شده از 8 لیوان آب

من یک لیوان آب خورده ام +

بازنشانی شمارش آب

یادآوری مصرف قرص

نام قرص را وارد کنید

انتخاب زمان یادآوری

تنظیم یادآوری قرص

یادآوری تنظیم نشده

صفحه اصلی

یادآور نوشیدن آب

تعداد لیوان های نوشیده شده 2 از 8 لیوان آب

من یک لیوان آب خورده ام +

بازنشانی شمارش آب

یادآوری مصرف قرص

استامینوفن

انتخاب زمان یادآوری

تنظیم یادآوری قرص

استامینوفن 13:23

صفحه اصلی

محاسبه سوریتم

تاریخ تولد را وارد کنید

محاسبه بیوریتیم

صفحه اصلی

محاسبه بیوریتم

2007/5/4

محاسبه بیوریتم

احساسی 11%

ذهنی 32%

فیزیکی 9%

صفحه اصلی

پیگیری قاعدگی

تاریخ آخرین دوره 1405/4/5

25 طول سیکل

محاسبه دوره بعدی

دوره بعدی: 1405/4/30

تاریخ های مهم

تخمک گذاری: 1405/4/19

ذخیره تنظیمات

☒ کمردرد☐ سردرد☒ درد شکم

ذخیره علائم

بازگشت

cooking



کیک



دسر

غذا



بازگشت



کیک سیب

کیک موکا

کیک هویج

کیک بستنی

کیک اسفنجی

کیک شکلاتی

کاپ کیک

بازگشت به منو



آموزش کیک اسفنجی



مواد لازم برای 4 نفر:

آرد سفید ۲.۵ لیوان

شیر ۱ لیوان

تخم مرغ ۵ عدد

شکر ۱.۵ لیوان

وانیل $\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری

بکینگ پودر ۱.۵ قاشق چایخوری

مرحله ۱: آماده سازی فر و نکات مهم کیک پختن

اولین مرحله برای تهیه کیک اسفنجی آماده کردن فر

می باشد تا زمان آماده شدن مایع کیک برای گرم شدن

فر معطل نشویم ، یکی از نکات مهم در مورد کیک

اسفنجی این است که به هیچ وجه مایه کیک پس

از آماده شدن نباید معطل بماند زیرا ممکن است به

اندازه کافی پف نکند.



پانا کوتا

تیرامیسو

باقلاوا

براونی

آفوگاتو

موچی

ژلاتو

بازگشت به منو





آموزش کورن داگ



مواد لازم برای 3 نفر:

سوسیس آلمانی ۳ عدد

آرد سفید ۵ قاشق غذاخوری

آرد ذرت ۳ قاشق غذاخوری

تخم مرغ ۱ عدد

شیر ۱ فنجان

پنیر پیتزا به مقدار کافی

نمک و فلفل سیاه به مقدار کافی

پودر آویشن و پاپریکا به مقدار کافی

مرحله اول

برای تهیه کورن داگ پنیری خوشمزه در ابتدای کار آرد

سفید را به همراه آرد ذرت، تخم مرغ، شیر و مقداری

نمک، فلفل سیاه، پاپریکا و پودر آویشن درون یک

کاسه مناسب می ریزیم، سپس به خوبی هم می زنیم

تا یک مایه غلیظ حاصل شود.

مرحله دوم

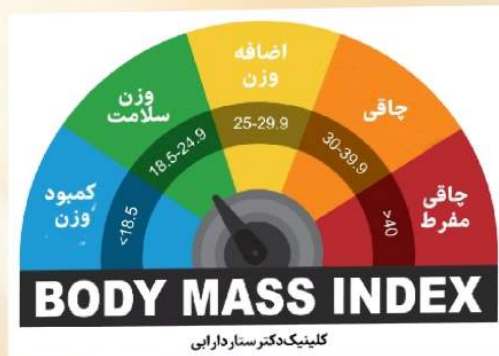
15.625

40

1.60

محاسبه BMI

صفحه اصلی



مقاله های علمی

ورزش و سلامت اندام

سلامت روان

سلامت مو

سلامت پوست

تغذیه سالم و رژیم غذایی

بیماری ها

ورزش و سلامت اندام

فواید ورزش برای سلامت بدن

زمان تقریبی مطالعه: 8 دقیقه

همه ما بارها تصمیم گرفته‌ایم که از شنبه آینده یا ماه آینده ورزش کردن را شروع کنیم؛ اما آن شنبه و آن ماه هنوز نیامده است! یا در برنامه‌ریزی‌های سالانه‌مان ورزش را در اولین گزینه‌های برنامه روزانه‌مان گذاشته‌ایم و در آخر سال دیده‌ایم که انجامش نداده‌ایم! اما چه چیزی باعث شده که ورزش کردن تقریباً برای اکثر افراد مهم باشد و به آن علاقه‌مند باشند؟ چه چیزی باعث شده که به ورزش فکر کنیم و برایمان مهم باشد که آن را در برنامه‌های روزانه‌مان بگنجانیم؟

اولین چیزی که به ذهنمان می‌رسد فواید ورزش و نقش ورزش کردن در سلامتی بدن است. اما ورزش دقیقاً چطور می‌تواند به سلامتی ما کمک کند؟ ورزش و فعالیت جسمانی منظم چه فواید و مزایایی برایمان دارد؟

فواید ورزش برای سلامت جسمی و روانی
به لطف تحقیقات و پژوهش‌های بسیار، همه ما

تغذیه سالم و رژیم غذایی

ارتباط رژیم غذایی سالم با خواب راحت و باکیفیت

زمان تقریبی مطالعه: 5 دقیقه

وقتی یکی دو شب درست نخوابیده و خواب راحت نداشته باشید، قطعاً حال جسمی و روحی خوبی نخواهید داشت. این احساس بد ناشی از اختلال در ساز و کارهای بدن است و روی جنبه‌های گسترده‌ای از زندگی شما تأثیر خواهد گذاشت. همه می‌دانیم که برخورداری از یک رژیم غذایی سالم و تغذیه مناسب همراه با انجام ورزش برای داشتن یک زندگی متعادل اهمیت دارد، اما بسیاری از ما از اهمیت خواب سالم به عنوان یکی از پایه‌های اصلی زندگی، غافل هستیم. واقعیت این است که خواب شبانه، مراحل مختلف روز ما را تنظیم می‌کند. اگر هفت تا هشت ساعت خواب راحت و باکیفیت در شب داشته باشیم، قطعاً صبح پرانرژی و شاداب‌تری را تجربه خواهیم کرد. رژیم غذایی، ورزش و خواب بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند و هر کدام از این سه عامل نقش قابل توجهی در سلامتی و طول عمر ما دارد.

برای آشنایی بیشتر با نقش تغذیه و رژیم غذایی سالم

شکرگذاری های روزانه اتو اینجا بنویس

بازگشت

پاک کردن

ذخیره یادداشت

یادداشت های من



چمدون من

قرار های ملاقات

تاریخ های خاص

لیست خرید

رمز عبور ها

متفرقه

بازگشت به صفحه
اصلی

☐ کارت شناسایی

☐ پاسپورت

☐ بلیط

☐ مدارک ماشین

☐ دارو های لازم

☐ جوراب

☐ لباس زیر

☐ لباس راحتی

☐ لباس گرم

☐ کفش اضافه

☐ شارژر موبایل

☐ پاور بانک

☐ هندزفری

☐ مهر و جانماز

☐ خمیر دندان و مسواک

☐ لوازم آرایشی

☐ ضد آفتاب

☐ عطر و ادکلن

تاریخ قرار های مهم رو اینجا بنویس :

بازگشت

پاک کردن

ذخیره یادداشت

y6



با افرا دیگه خبری از "فراموشی رمز عبور" نیست!

بازگشت

ذخیره یادداشت

این بخش به زودی فعال می شود

محاسبه گر چرخه خواب

ساعت خواب خود را انتخاب کنید

انتخاب ساعت خواب

محاسبه چرخه های بیداری

بازگشت به صفحه اصلی

درباره ما

درباره افرا

یک اپلیکیشن سلامت همراه - مراقبت سلامت در جیب شما

برنامه سلامت همراه با هدف ارائه ابزارهای ساده و کاربردی برای مدیریت سلامت روزمره طراحی شده است. ما بر این باوریم که سلامت حق همه است و فناوری می‌تواند این حق را برای همه قابل دسترس کند.

📌 امکانات اصلی:

💧 یادآوری نوشیدن آب و مصرف دارو
 🧠 ابزارهای سلامت روان و مدیتیشن
 📅 17 تقویم قاعدگی و پیگیری سیکل
 📖 مقالات معتبر سلامت
 📊 محاسبه bmi
 ☀️ محاسبه بیوریتم
 😴 تنظیم ساعت خواب

👥 تیم ما:

تیم سلامت همراه متشکل از دو دانشجو توسعه نرم افزار است که با عشق به سلامت جامعه فارسی‌زبان این برنامه را توسعه داده‌ایم.

💡 ارزش‌های ما:

- حریم خصوصی شما برای ما sacred است
- همه ویژگی‌ها بر اساس science طراحی شده
- رابط کاربری ساده و intuitive

👁️ تماس با ما:

برای پیشنهادات، انتقادات و پشتیبانی:

✉ Email: appinventor2026@gmail.com

❤ Telegram: @haniyeh0k و @Mtaftii

☀ نسخه ۱۰۰۰ - ۱۴۰۴

📱 ساخته شده توسط هانیه کمال زاده و محدثه تفتی