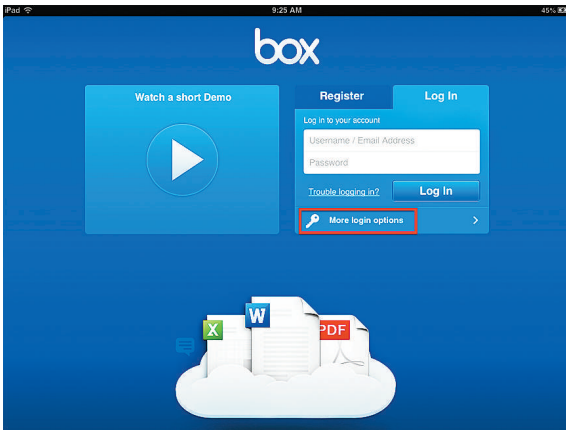


ಮೈಫಿಟ್‌ನೆಸ್‌ಪಾಲ್

ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದ್ದೀರಿ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಎಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲರಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಮಾಡುವ ಐಫೋನ್‌ನ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಆಪ್. ಸರಳವಾದ ವಿನ್ಯಾಸ, ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಗಾಧ ಪ್ರಮಾಣದ ವಿವರ, ಇದಕ್ಕೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡುವ ವಿಸ್ತೃತ ಜಾಲ ಹೊಂದಿದ ಇತರ ಆಪ್‌ಗಳು ಇದರ ವಿಶೇಷ. ತಿನಿಸು, ಪಾನೀಯ, ಊಟ ಮತ್ತು ಅಡುಗೆ ವಿವರಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸುಲಭವಾಗಿ ಲಾಗಾನ್ ಆಗಬಹುದು. ಫಿಟ್‌ನೆಸ್‌ಗೆ ನೆರವು ನೀಡುವ ಇತರ ಆಪ್‌ಗಳೂ ಲಭ್ಯ. ತೂಕ ಇಳಿಸುವ ತಂತ್ರೋಪಾಯಗಳಿದ್ದು, ಐಫೋನ್ 5 ಎನ್‌ಗೆ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ವೇಗದ ನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಸಹ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಬಹುದು.

ಬಾಕ್ಸ್

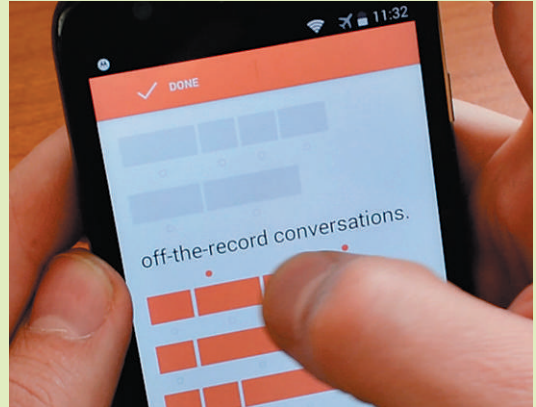
ಆಂಡ್ರಾಯ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಫೈಲ್‌ಗಳನ್ನು ಕ್ರೋಢೀಕರಿಸಲು ಹಾಗೂ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಇದೊಂದು ಉತ್ತಮ ಆಪ್. ಕೆಲವು ಫೈಲ್‌ಗಳನ್ನು ಆಫ್‌ಲೈನ್ ಆಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು. ಫೈಲ್‌ಗಳಿಗೆ ಟೀಕೆ-ಟಿಪ್ಪಣಿ ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಹೊಸ ಫೈಲ್‌ಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ, ಎಡಿಟ್ ಮಾಡಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಾಕ್ಸ್ ಖಾತೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಪಿಡಬಹುದು. ಆಪ್‌ನ ಮೇಲ್ಮೈ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದ್ದು, ಐಕಾನ್‌ಗಳು ಹಾಗೂ ಟೈಪ್‌ಫೇಸ್ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ನೀವು ಒಂದು ಡಿವೈಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ಫೈಲ್‌ಗಳು ಇನ್ನೊಂದು ಡಿವೈಸ್‌ನಲ್ಲೂ ಈ ಆಪ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಲಭ್ಯ.



ಸ್ಟ್ರಾವಾ



ಓಟದ ಹಾಗೂ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಇದೊಂದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಪ್. ಬ್ಲೂ ಟೂಥ್ ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕುವ ಡಿವೈಸ್ ಅನ್ನೂ ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ. ಕರಾರುವಾಕಾದ ಜಿಪಿಎಸ್ ಹಾಗೂ ಮ್ಯಾಪಿಂಗ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿದೆ. ನೀವು ಓಡುವ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಳೀಯ ಪ್ರದೇಶದ ವಿವರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಓಟದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಮ್ಯಾಪ್ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಖರ್ಚಾದ ಕ್ಯಾಲರಿ, ಕ್ರಮಿಸಿದ ದೂರ, ವ್ಯಯಿಸಿದ ಸಮಯ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕುತ್ತದೆ.



ಕಾನ್‌ಫೈಡ್

ಈ ಆಪ್‌ನಿಂದ ನಿಮಗೆ ಬಂದ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ನೀವು ಮಾತ್ರ ಓದಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಬರಹದಲ್ಲಿ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಕಳಿಸಿದಾಗ ಅವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸುರಕ್ಷಿತವೇನಲ್ಲ. ಬೇರೆಯವರು ಟ್ರೇಸ್ ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಕಾನ್‌ಫೈಡ್ ಆಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಳಿಸಿದರೆ ಈ ತಾಪತ್ರೆಯಿಲ್ಲ. ಈ ಆಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಂದೇಶಗಳ ಸ್ಪಿನ್‌ಡಾಟ್ ತೆಗೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈ ಆಪ್ ಇಲ್ಲದವರ ಇ-ಮೇಲ್‌ಗೂ ಸಂದೇಶ ರವಾನಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಓದಬೇಕಾದರೆ ಈ ಆಪ್‌ನ ಖಾತೆ ತೆರೆಯಲೇಬೇಕು.

■ ಎಸ್. ತುಂಬೆ