



## ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಕೆ?

ಒಂದು ಸೆಮೀಟ್ಲಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗಾಗಿ ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂತೆ. ಮಧುಮೇಹ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಬೊಜ್ಜು, ಹೈಬ್ಲೋಗ್, ಆಸಮಾ, ಅಲ್ಟ್ರಾ ಮೇರ್, ಮೂರ್ಫಿರೋಗ್. ವೈದ್ಯರು ಹಾಗೂ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಒಳಗರೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಗಾ ಇಡಲೂ ಕೂಡಾ ಈ ಉಪಕರಣಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿವೆ.

ಕ್ರಿಸ್ತೋಗೋ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೋ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಸರತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾದು 15- 20 ನಿಮಿಷಗಳಷ್ಟು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಈ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಹಣ ತೆತ್ತು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಪದೇ ಪದೇ ಅಗತ್ಯ ಇರುವವರು ಇದನ್ನೇ ಖರೀದಿಸುವುದು ಒಳ್ಳಿತು. ಇದರಿಂದ ಸಮಯ, ಹಣದ ಉಳಿತಾಯದ ಜೊತೆಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಎಂದೊಡನೆ ಹೆದರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಸಮಾಧಾನ ಸಿಗಬಹುದು.

ಇದೇ ರೀತಿ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಕಾನ್ಸಂಟ್ರೇಟರ್. ಇದು ಗಾಯಿಯಿಂದ ಆಮ್ಲ ಜನಕವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟದ ತಿಂದರೆ ಇರುವವರು ಇದನ್ನು ಆರಾಮವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಆದರೆ ವಿದ್ಯುತ್ ಕೈಕೊಡದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕಷ್ಟೆ.

### ಧರಿಸಿರಿ, ಓಡಿರಿ!

ಇವೆಲ್ಲ ಈಗ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಧನಗಳು ಎನಿಸಿಬಿಟ್ಟಿವೆ. ಅಂದರೆ ಅಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್‌ಗೋ, ಟ್ಯಾಬ್ಲೆಟ್‌ಗೋ ಕೆಲಸವೇನಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಜಾಗಿಯೆಗೆ ಎಚ್ಚಿಸಲು ಅಲಾರ್ಮ್ ಹೊಡೆಯುವ, ಜಾಗಿಯೆಗೆ ಎಷ್ಟು ವೇಗವಾಗಿರಬೇಕು, ಎಷ್ಟು ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಬೇಕು ಎಂದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸುವ, ನಿಮ್ಮ ಡಯಟ್ ಕಾಪಾಡಲು ಆಹಾರ ಎಷ್ಟು ಬೇಕು ಎಂದು ತೂಕ ಹಾಕಲು ಲೆಕ್ಕ ಕಲಿತ ಈ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ಈಗ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ವೈದ್ಯರ, ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ತರಬೇತುದಾರನ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ.

ಮೈಮೇಲೆ ಧರಿಸುವಂತಹ ಸಾಧನಗಳು ಈಗ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿವೆ. ನಿಮಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರಾಮ, ಅನುಕೂಲ ಒದಗಿಸುವ ಈ ಉಪಕರಣಗಳು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಚಳವಳಿಯ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ಷಿಪ್ರವಾಗಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಹವಾ ಎಬ್ಬಿಸುತ್ತಿವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ 'ಗಮ್ ಪ್ಲೇ'ಯಂತಹ ಸೆನ್ಸರ್ ನಿಮ್ಮ ಟೂಥ್‌ಬ್ರಷ್ ಕೆಳಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ನೀವು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುತ್ತೀರಿ, ಯಾವ ಜಾಗದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತು ಕೊಟ್ಟು ಉಜ್ಜಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನೆಲ್ಲ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವಾಗ ಸಂಗೀತ ಕೂಡಾ ಶುರುವಾಗಿ ಈ ಬೋರಿಯಿಂಗ್ ಕೆಲಸ ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮುಂದಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಮರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ!

ನಿಮಗೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ಜಾಸ್ತಿ ಸೇವಿಸುವ ಹವ್ಯಾಸವಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಸ್ಯಾಮ್‌ಸಂಗ್‌ನ 'ಮಿ.ಸ್ಯಾಮ್'

**ಬಯೋಪ್ಯಾಚ್ ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರು ಅಂಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧನ. ಇದು 24 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಯ ಮೇಲೆ ನಿಗಾ ಇಡಲು ನೆರವು ನೀಡುತ್ತದೆ.**