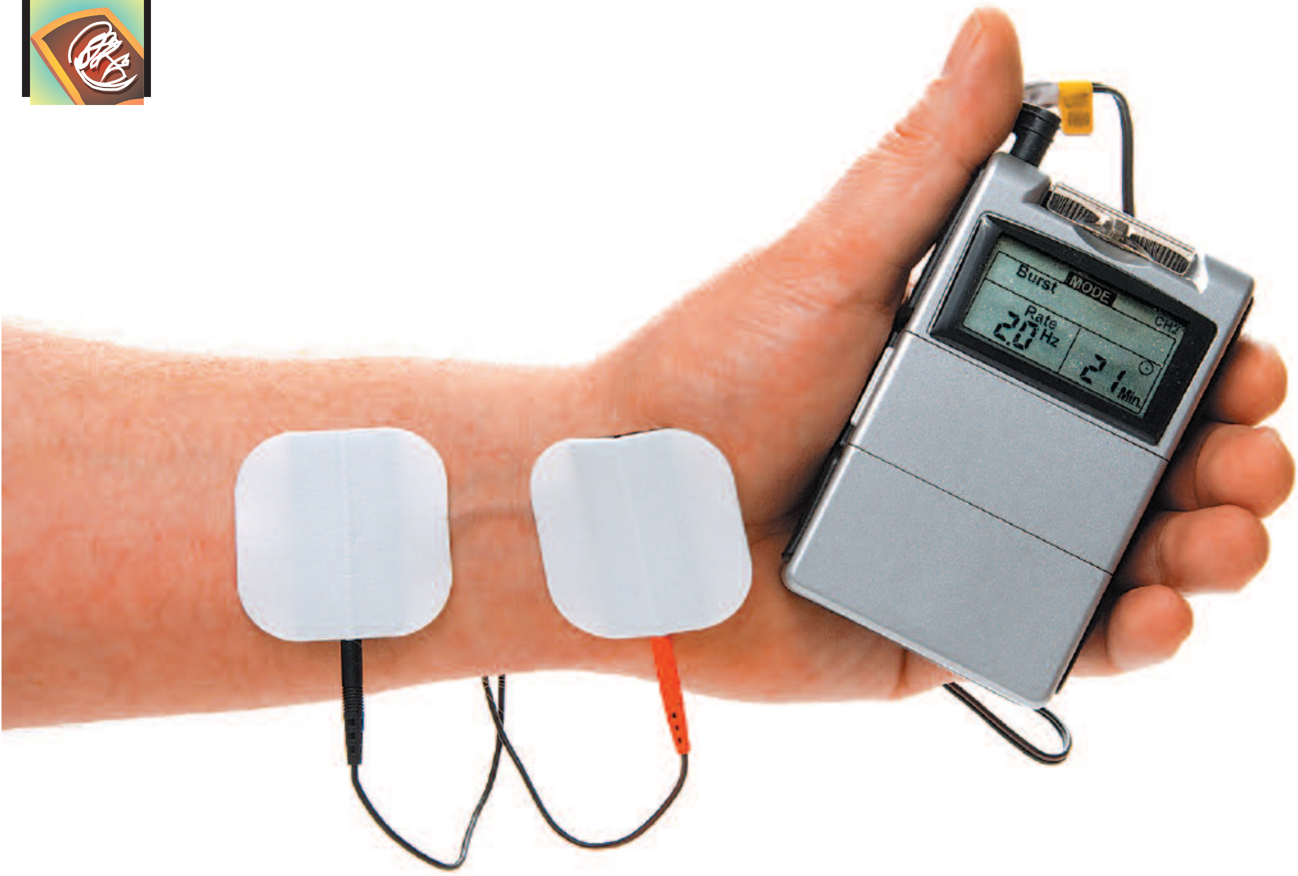

ಗರ್ಭ ಧರಿಸಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಾಗಿ ಒವ್ಯುಲಾರಿಂಗ್ ಎಂಬ ಧರಿಸುವ ಸಾಧನ ಬಂದಿದೆ. ಇದನ್ನು ಜನನಾಂಗದೊಳಗೆ ತೂರಿಸಿದರೆ ಸಾಕು. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಸೆನ್ಸರ್ ಉಷ್ಣಾಂಶವನ್ನು ಅಳೆದು ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆಯ ದಿನವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ

ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಮೋಹ

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಹಲವಾರು ಅಂಶಗಳ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಮಾಹಿತಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಕ್ಕಾಬಿಕ್ಕಿ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಯಾವುದು ನಮಗೆ ಸರಿ ಹೊಂದುತ್ತದೆ, ಯಾವುದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು, ಇಂದು ಬಳಸಿದ್ದು ನಾಳೆ ಸರಿ ಹೋಗುತ್ತದೋ ಇಲ್ಲವೋ.. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಗೊಂದಲಗಳು ಕಾಡುಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಉಪಕರಣಗಳು ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುವುದಂತೂ ಖಚಿತ.

ವೆಸಿಲ್ ಎಂಬ ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಮಗ್ ಅನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ನೀವು ಕುಡಿಯುವ ಜ್ಯೂಸ್‌ನಲ್ಲೋ, ಸೂಪ್‌ನಲ್ಲೋ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ, ಪ್ರೊಟೀನ್, ಕ್ಯಾಲರಿ, ಕೊಬ್ಬು, ಕೆಫಿನ್ ಮೊದಲಾದ ಅಂಶಗಳಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವುದಲ್ಲದೇ ಅದು ಯಾವ ಪಾನೀಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಹೇಳಿದ ನಂತರ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಮೋಹ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಜನಪ್ರಿಯವಾದ ಫಿಟ್‌ಬಿಟ್ ಸಾಧನವನ್ನು ಮರೆಯುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ? ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಡಿಗೆ ಎಲ್ಲದರ ಮಾಹಿತಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ತರಬೇತುದಾರನ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಜಿಪಿಎಸ್ ಸೌಲಭ್ಯವಿದ್ದು, ಹೃದಯದ ಬಡಿತದ ಮೇಲೆ ನಿಗಾ ಇಡುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿದ್ರೆಯನ್ನೂ ಅಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೂಡಾ ತೋಳಿಗೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧನ. ಓಡುವಾಗ ಸಂಗೀತ ಕೂಡಾ ಕೇಳಬಹುದು. ಕರೆಗಳನ್ನು ಕೂಡಾ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.

ಇದೇ ರೀತಿ ಲೈವ್ಲಿ ವೇರೇಬಲ್ ಸಾಧನವನ್ನು ಮಣಿಕಟ್ಟು ಅಥವಾ ಕತ್ತಿಗೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ , ವಯಸ್ಸಾದವರಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾದ ಉಪಕರಣ. ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಕರೆ ಹೋಗುವ ಬಟನ್ ಕೂಡಾ ಇದರಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಅಳೆಯುವ ಥರ್ಮಾಮೀಟರ್, ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಅಳೆಯುವ ಸೆನ್ಸರ್, ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಆಮ್ಲಜನಕ ಅಳೆಯುವ ಸೆನ್ಸರ್, ಡಿಜಿಟಲ್ ಸ್ಟೆತೋಸ್ಕೋಪ್ ಇರುವ 'ಮೆಡ್‌ವ್ಯಾಂಡ್' ಸಾಧನ ಕೂಡಾ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಲಗ್ಗೆಯಿಡಲು ಸಜ್ಜಾಗಿದ್ದು, ಇದನ್ನು ಮೊದಲೇ ಡೌನ್‌ಲೋಡ್ ಮಾಡಿದ ಟ್ಯಾಬ್ಲೆಟ್ ಆ್ಯಪ್‌ಗೆ ಜೋಡಿಸಬಹುದು.

ಹೃದಯದ ಬಡಿತ, ಉಸಿರಾಟ, ಚರ್ಮದ ಉಷ್ಣಾಂಶ, ದೇಹ ಒರಗಿರುವ ರೀತಿಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವ 'ಬಾಡಿಪ್ಯಾಚ್' ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿದ್ದು, ಮೈಗೆ ಅಂಟಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು.

ಓಡುವಾಗ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಉಸಿರಾಟ, ಹೃದಯದ ಬಡಿತ, ಬೆವರಿನಲ್ಲಿ ಹರಿದು ಹೋದ ಕ್ಯಾಲರಿಯನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕುವ ಬ್ರಾ ಕೂಡಾ ಬಂದಿದೆ. ಬ್ರಾಗೆ ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿರುವ ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಬಾಕ್ಸ್ ಈ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಕಲೆ ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಫೋನ್ ಮರೆತು ಹೋದರೂ ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ, ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ.

ದೇಹ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಎದುರಿಸುವಾಗ ಕಾಪಾಡುವಂತಹ, ದೇಹದ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುವಂತಹ ಈ ಸಾಧನಗಳು ದಿನಕ್ಕೊಂದರಂತೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿವೆ. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಆಘಾತವಾದಾಗ ತಿಳಿಸುವ, ಮಧುಮೇಹ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ತೀವ್ರ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೀಗೆ ಹತ್ತಾರು ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಎಚ್ಚರಿಸುವ ಈ ಸಾಧನಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಲೋಕಕ್ಕೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡಿವೆ.