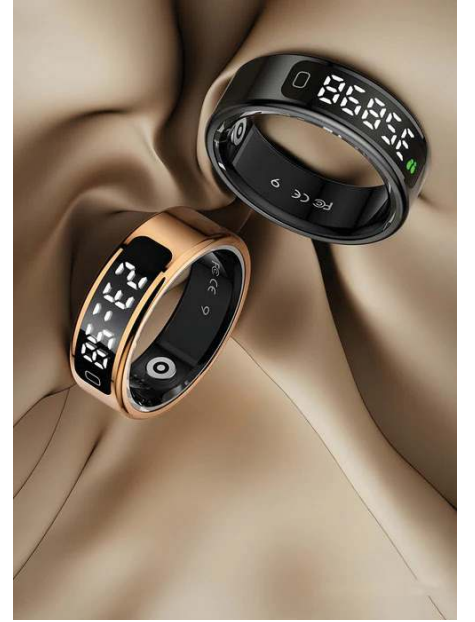


શરીરનાં આરોગ્યની સંભાળ વીંટીઓ, બ્રેસલેટ્સ ઘડિયાળો વગેરે લેતાં થયાં છે

સ વારે ઊઠી અને તમારી ઘડિયાળ તમને બતાવે કે તમે કેટલું અને કેવું ઊંઘ્યાં? ઊંઘની ગુણવત્તા સારી રહી કે ખરાબ? આ માટે સ્માર્ટ ફોન એપ્લિકેશન સાથે સંકળાયેલી ઘડિયાળ રાત્રિના સમયે પહેરી રાખવી પડે. ઘડિયાળ ન ફાવે તો વીંટી કે બ્રેસલેટ પહેરી શકો. બાવડા સાથે પટાની માફક બાંધવાનું સાધન પણ મળે છે. આજે સૌરા, એપલ, સેમસંગ, વિથિંગ્સ જેવી અનેક કંપનીઓનાં શરીરે પહેરવાનાં સાધનો મળે છે. મોડી રાત સુધી ઊંઘના ભોગે ટીવી જોયું હોય, ગામ

વ્યક્તિને કાળજી લેવાની ફરજ પડશે. ડાયાબિટીસ હૃદયના ધબકારા, લોહીનું દબાણ વગેરે ઘણી બાબતો મપાવવા માટે તબીબો પાસે જવાની જરૂર રહેતી નથી છતાં તબીબોની ઓવરઓલર પ્રેક્ટિસ વધશે. જે લોકો અમસ્થા તબીબ પાસે ગયા. ન હોત તે હવે જતાં થશે. સમયસર જશે તેથી બિમારી વકરતી અટકશે. અમેરિકામાં વીમા કંપનીઓએ પોતાની વ્યવસ્થામાં શરીરે પહેરવાનાં સાધનો સામેલ કર્યાં છે જેથી વીમાધારકની સારવાર પાછળ ઓછો ખર્ચ આવે. સાધનોનાં ડેટાના આધારે વીમા કંપનીઓ

હવાના દબાણ યુક્ત પ્રવાહને કારણે ગળું ખુલ્લું રહે છે અને શ્વાસોશ્વાસ રૂંધાતો નથી. જો કે વેરેબલ ડિવાઈસો માત્ર કેટલી અને કેવી ઊંઘ લીધી તેનો જ ચિતાર આપે છે. તકલીફને દૂર કરતાં નથી. રેકોર્ડ જોઈને તબીબ સારવાર કરી શકે. ફાન્સી વિથિંગ્ઝ નામક એક હેલ્થ અને વેલનેસ કંપની છે. તેનાં સાધનો ધારકનાં આરોગ્ય અને શરીર સાથે સતત સંપર્કમાં રહે છે. અગાઉ નોકીઆ અને વિથિંગ્સે મળીને દસ હજાર કદમ ગણી આપતી મેન્યુઅલ કાંડા ઘડિયાળો બહાર પાડી હતી, પરંતુ



આધુનિક સાધનોને આધારે ચાલવામાં આવશે તો ઘણી સમસ્યાઓ હળવી બનશે, જેઓ જાણીને પણ અવગણના કરે તેઓ માટે આ સાધનો કશું ભલું કરવાના નથી



ગપાટાં માર્યા હોય તો સવારે તે સાધનોમાં પ્રતિબિંબિત થાય છે. શરીર પર ધારણ કરવાના (વેરેબલ ડિવાઈસ) પહેરનારની ખોટી આદતોની સવારે ચાડી ખાય છે, પરંતુ તે પહેરનારના ભલા માટે હોય છે. માત્ર ઊંઘ જ નહીં, આરોગ્યનાં મહત્વનાં અન્ય પરિમાણો અથવા પાસાંઓ પર તે નજર રાખે છે. જરૂરી સલાહ સૂચનો આપે છે.

લોકો રાતપાળી કામ કરે. પોલીસ, નર્સ, ડોક્ટરો, ફાયર ફાઈટરો, વિમાન - બસ - રેલવે કર્મચારીઓ વગેરેની ઊંઘ પૂરી થતી નથી. ફલતઃ તેઓનું શારીરિક અને માનસિક આરોગ્ય કથળે છે. તેઓનાં કામકાજો પર વિપરિત અને ભયંકર અસર પાડે છે. પાઈલટો, તબીબો વગેરે પૂરતી ઊંઘ ન લે તો મોટા અનર્થો સર્જાય. આધુનિક સાધનોને આધારે ચાલવામાં આવશે તો ઘણી સમસ્યાઓ હળવી બનશે.

જેઓ જાણીને પણ અવગણના કરે તેઓ માટે આ સાધનો કશું ભલું કરવાના નથી. પરંતુ એવી વ્યવસ્થાઓ, કંપનીઓના માણસો માટે અખત્યાર થઈ રહી છે. જેમાં તેઓએ એવા સાધનો ફરજિયાત પહેરવા પડે. ન પહેરે તો પકડાઈ જાય અને પહેરે તો તેના પર એક કેન્દ્રિત વ્યવસ્થા નજર રાખે. જેઓનો હંમેશા કામકાજ અને પ્રવૃત્તિઓમાં આઘળ રહેવાનું પસંદ હોય તેમના માટે આ સાધનો ફાયદાકારક પુરવાર થશે. આરોગ્યપ્રદની સાથે ક્યારેક જીવનપ્રદ બનશે. લગ્નમાં પહેરાવવી હોય તો આવી વીંટી પહેરાવો.

સાધનોની અસર એવી થઈ છે કે લોકો લંચ અવરમાં પણ ચાલવા માંડ્યા છે. સાધનો ધારકને શારીરિક પ્રવૃત્તિ અનુસાર માર્કસ આપે. ધારક ધારે તો સો ગુણમાંથી સો પ્રાપ્ત કરી શકે. જરૂરી શ્રમ કરવો પડે. 80 થી 90 માર્કસ પણ સારા ગણાય. અમુક લોકોમાં મહત્તમ ગુણ મેળવવાની તમન્ના જાગે છે. જો કે ભવિષ્યમાં આ ઉત્સાહ, જિમનેશિયમ માટેના ઉત્સાહની માફક ઓસરી જાય તેવું પણ બને. જો કે સાવ એવું નહીં બને. કારણ કે જોખમ સાવ નજીક આવી ગયું છે તે પણ આસાધન બતાવે છે. તેથી

જરૂરી આરોગ્ય વિષયક સલાહ-સૂચનો ગ્રાહકોને આપે છે. ઘણી કંપનીઓ ગ્રાહકો માટે તેમજ ઘણી કંપનીઓ કર્મચારીઓ માટે આવાં ફીટનેસ-ટ્રેકર સાધનો ખરીદી રહી છે. હવે કૃત્રિમ બુદ્ધિમતા (એઆઈ) વડે, ધારકના ડેટાઓનું અલ્ગોરિધમ રચીને તેનું ઝીણવટ ભર્યું પૃથ્થકરણ થાય છે અને ધારકને સચોટ સલાહ મળી રહે છે. આ ઉદ્યોગ વિકસી રહ્યો છે. અને 2029 સુધીમાં તે 153 અબજ ડોલર સુધી પહોંચશે.

ઔરાની સ્માર્ટ વીંટી ધારકની ઊંઘ, હૃદયની ગતિ, લોહીનું દબાણ, શરીરનું તાપમાન, મગજ અને શરીર પર સ્ટ્રેસ વગેરેનો ટ્રેક રેકોર્ડ રાખે છે. ગારમીન કંપનીનું નામ જાણીતું બન્યું છે. તેનાં ડિવાઈસો ધારકોનો આખા દિવસની પ્રવૃત્તિઓ જેવી કે દિવસભરમાં કેટલાં પગલાં ચાલ્યાં, કેટલી કેલેરી બાળી? ચાલવામાં જોશ અને જુસ્સો હતા કે કેમ? વગેરેનો હિસાબ રાખે છે. ફીટનેસ માટેનો લક્ષ્યાંક નક્કી કરી આપે છે. આવો દિવસો, મહીનાઓ અને વરસોનો રેકોર્ડ એપ્લિકેશનમાં સાચવી શકાય છે. જે ભવિષ્યમાં નિદાન માટે મદદરૂપ નિવડે છે. તુલનાત્મક ફરક જાણી શકાય છે.

ગારમીનની વેનુ નામક સિરિઝનાં સાધનોને એપલ કે એન્ડ્રોઈડના પ્લેટફોર્મ સાથે સાંકળી શકાય છે. એપલ, સેમસંગ અને અન્ય કંપનીઓ પણ આ પ્રકારનાં સાધનો બનાવે છે. એક સ્લીપ ડોક્ટર નામક ડિવાઈસ ઊંઘ લાવવામાં મદદરૂપ થવા પ્રયત્ન કરે છે. તેની સાથે સાથે અમુક ચીજો, જે અનિદ્રા, સ્લીપ અપનીઆ જેવી બીમારી ભોગવતો વ્યક્તિને મદદરૂપ બને તેવી ચીજો, લકઝરી ઓશિકાં, સીપીએપી મશીનો, વ્હાઈટ નોઈઝ કરતાં સાધનો વગેરે ઓનલાઈન વેચે છે.

સ્લીપ અપનીઆમાં ગળું બંધ થઈ જવાથી શ્વાસોશ્વાસ અવરોધાય છે. વ્યક્તિ સફાલા જાગી ઊઠે છે અને પૂરી ઊંઘ મળતી નથી. કન્ટ્રીન્યુસ પ્રોઝેક્ટિવ એરવે પ્રેશર સીપીએપી મશીન વ્યક્તિ ધારણ કરે તો

વેરેબલ સાધનો હવે ઈસીજી મશીનની ગરજ સારે છે. હૃદયમાં કંઈક તકલીફ પેદા થાય કે તુરંત જાણ મળે. હવે આ વ્યવસ્થા લગભગ અનેક નામી કંપનીઓની પ્રોડક્ટ્સમાં હશે. મોટીવ નામક એક કંપની ઊંઘ અને હૃદયના ધબકારા પર નજર રાખતી વીંટીઓનું નિર્માણ કરે છે. તેને ગૂગલફીટ અથવા એપલહેલ્થ સાથે જોડી રખાય છે અને ધારકો એપ વડે પોતાનાં કસરતના તેમ જ આહારના લક્ષ્યાંકો નક્કી કરી શકે છે. જબરા હીઅરિંગ્સ નામક કંપની વળી નવી ઈલેક્ટ્રોનિક્સ કમાલ લઈને આવી છે. જેમને ઓછું સંભળાતું હોય તેવી વ્યક્તિને વ્યક્તિગત રીતે માફક આવે તેવું સાંભળવાનું મશીન પૂરૂ પડાય છે. મશીનને દરેક કલાયન્ટ માટે દૂરથી, ઈન્ટરનેટના માધ્યમથી પ્રોગ્રામ કરાય છે. વિડિયોની તેમાં મદદ લેવાય છે. ગ્રાહકને તે વાપરવાની રીત સમજાવ્યા બાદ તે પૂરૂ પડાય છે.

શરીરમાં સૌથી મહત્વનાં હૃદય અને મગજ છે. જાણીતી કંપનીઓ જેમ કે એપલ, સેમસંગ વગેરે હૃદયના ધબકારાનો ચાંપતો હિસાબ રાખે. ધબકારા વધારે છે, ખૂબ વધારે, ઓછા કે ખૂબ ઓછા છે તે જણાવે. સિગ્નલ પણ આપે. આ બધી તો રાખેતામૂજબની વાત થઈ. પરંતુ

પાંસઠ વરસ કે ઉપરની વ્યક્તિ પડી જાય એવા કિસ્સા વધુ બને છે. નામી ઘડિયાળોમાં ફોલ ડિટેક્શન ફીચર હોય છે. ધારણ કરેલી વ્યક્તિ પડી જાય અને જોરથી વાગી જાય તો મોશન સેન્સરો વડે ઘડિયાળ તે જાણી લે છે. જો સખત રીતે ધારક વ્યક્તિ પટકાઈ હોય તો ખાસ ઊંચ પ્રકારના એક્સીલીરોમિટર તેમ જ જાયરોસ્કોપ જે ઘડિયાળ સાથે હોય છે, તે એ જાણી જાય છે. શક્ય છે કે અચાનક પટકાયેલી વ્યક્તિ બેભાન પણ બની ગઈ હોય. એ કદાચ ભાનમાં પણ હોય. બંને સ્થિતિમાં ઘડિયાળ આપોઆપ ઈમરજન્સી સર્વિસને ફોન જોડી દે છે અને તેના પ્રત્યુત્તરમાં ઈમરજન્સી કંપની વોયધારકને ફોન જોડે છે. અથવા સ્થળ પર હાજર થઈ જાય છે. લાગે છે કે ભારતમાં

સારાંશ

★ વિન્સી મરચન્ટ