

# મહિલાઓનાં સ્વાસ્થ્યમાં મદદરૂપ ટેકનોલોજી

આ

જની મહિલાઓ જીવનનાં દરેક ક્ષેત્રમાં મજબૂતીથી કદમથી કદમ મેળવી ચાલી રહી છે. કારિયર હોય, ઘર હોય કે પોતાનું સ્વાસ્થ્ય- એ દરેક જવાબદારી સંતુલિત કરવાની પૂરતી કોશિશ કરે છે. આ દરમિયાન સ્વાસ્થ્ય માટે ચર્ચામાં એક નવો શબ્દ આવ્યો છે- સ્માર્ટ વેલનેસ ટેક. તમને થશે આ શું છે?

## સ્માર્ટ વેલનેસ ટેક શું છે? :

સ્માર્ટ વેલનેસ ટેક એ ટેકનિક અને સ્માર્ટ ડિવાઈસ છે જે આપણા આરોગ્યનું ધ્યાન રાખવામાં મદદ કરે છે. એ ઝડપથી એટલા માટે લોકપ્રિય થઈ રહ્યાં છે કારણ કે આજે લોકો પોતાના આરોગ્ય પ્રત્યે વધારે જાગૃત છે અને એમને એવી ટેકનોલોજી જોઈએ છે જે સહેલાઈથી, પોતાના જ સમયે તમારા સ્વાસ્થ્યને ટ્રેક કરી શકે અને તરત ઉપયોગી સલાહ પણ આપી શકે.

સ્માર્ટ વેલનેસ ટેક એ ડિજિટલ ઉપકરણો, APPS અને પ્લેટફોર્મને કહે છે જે લોકોને શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય બહેતર બનાવવામાં મદદ કરે છે. ડેટા ભેગા કરે છે, જાણકારી આપે છે. એમાં ફિટનેસ ટ્રેકર્સ, મેડિટેશન APPS, સ્માર્ટ વોચ અને AI આધારિત ટેલિહેલ્થ ટુલ્સનો પણ સમાવેશ થાય છે.

## મહિલાઓના સ્વાસ્થ્યમાં ટેકનોલોજીનો મહત્વનો રોલ:

પીરિયડ્સ, હોર્મોન, પ્રેગનન્સી, માનસિક સ્વાસ્થ્ય, ઊંઘ, ફિટનેસ જેવાં મહિલાના સ્વાસ્થ્ય સાથે જોડાયેલાં અનેક પાસાં હવે APPS અને વેરેબલ ડિવાઈસની મદદથી સહેલાઈથી ટ્રેક કરી શકાય છે. આ ટેકનિક મહિલાઓને એમની જરૂર મુજબ વ્યક્તિગત સલાહ, સમયાંતરે તમને યાદ કરાવે છે, હેલ્થ ઇનસાઈટ

ઘટાડવા અને ફિટ રહેવામાં એ ઘણી મદદ કરે છે.

### મેડિટેશન અને સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટ APPS

આ APPS ગાઈડેડ મેડિટેશન, રિલેક્સેશન, મ્યુઝિક અને માઈન્ડફુલનેસ એક્સરસાઈઝ આપે છે. જેનાથી તનાવ ઘટે છે, એકાગ્રતા વધે છે અને માનસિક શાંતિ મળે છે.

### સ્લીપ ટ્રેકિંગ APPS

આ APPS ઊંઘ કેટલી સારી હતી, કેટલા કલાકની અને ઊંઘની શું પેટર્ન રહી એ બધું ટ્રેક કરે છે. APPS

### સ્માર્ટ BP મોનિટર

સ્માર્ટ BP મોનિટર બ્લડપ્રેશર માપે છે અને એનો ડેટા ફોનમાં સીધો જ સેવ કરી દે છે એટલે BPનું મોનિટરિંગ ઘરે જ થઈ જાય છે.

### ફિટનેસ ટ્રેકર બેન્ડ

એ દિવસના તમે ભરેલાં પગલાં, હાર્ટ રેટ, કેલરી બર્ન અને ગતિવિધિઓનું લેવલ બતાવે છે. એનાથી મહિલાઓ એ રોજ કેટલી સક્રિય છે એ જાણી શકે છે.

### પાણી પીવાનું ટ્રેકિંગ

આ ફિચર તમારી દરરોજ પાણી પીવાની માત્રાને ટ્રેક કરે છે. જો તમે મોટા ભાગે કેટલું પાણી પી ચૂક્યાં છો એ ભૂલી જતાં હો તો એ તમને યાદ કરાવે છે.

### સ્માર્ટ વોચ

એ માત્ર સમય જ નથી બતાવતી પરંતુ હૃદયની ધડકન, ઓક્સિજન લેવલ, ઊંઘની ગુણવત્તા અને પીરિયડ્સ વગેરેની જાણકારી પણ આપે છે.

### પલ્સ ઓક્સીમીટર

કેટલાંક હાર્ટ એન્ડ ફિટનેસ ટ્રેકર્સમાં SPO બે સેન્સર હોય છે જે તમારા લોહીમાં ઓક્સિજનનું લેવલ માપે છે.

### સ્માર્ટ થર્મોમીટર

એ તાપમાન જલદી માપે છે અને એનો રેકૉર્ડ ફોનમાં સેવ કરે છે. બાળકો અને વડીલોની દેખભાળમાં એ ખૂબ મદદ કરે છે.

### ગ્લુકોમીટર

ગ્લુકોમીટર ઘરે જ શુગર લેવલ માપે છે. ડાયાબીટીસના દર્દી માટે ઉપયોગી છે.

કામકાજ મહિલા માટે દેખભાળની આસાન રીત

### કામકાજ મહિલા માટે દેખભાળની આસાન રીત

કામકાજ માટે

માટે

પાસે સમય

ઓછો હોય

છે એટલે

એ પોતાના

સ્વાસ્થ્યનું

ધ્યાન રાખવા

સ્માર્ટ વોચ,

ફિટનેસ ટ્રેકર,

યોગ કે વર્કઆઉટ

અલબત્ત આ બધી APPS અને ડિવાઈસીસ તમને તમારી હેલ્થ અંગે અંદાજ આપી શકે છે. એનાં પરિણામ 100% સાચાં જ હોય એ જરૂરી નથી એટલે એના પર આંધળો વિશ્વાસ કરવાની જરૂર નથી. જરૂર પડે ત્યારે અને સમયાંતરે યોગ્ય નિષ્ણાતની મદદ લેવી સલાહભર્યું છે.

## ડિજિટલ હેલ્થમાં ડેટા પ્રાઈવસી કઈ રીતે કરશો?

» સૌથી પહેલાં કોઈ પણ APP ડાઉનલોડ કરતા પહેલાં એની પ્રાઈવસી પોલિસી એક વાર જોઈ લો. જેથી તમારા ડેટાનો ક્યાં અને કેવી રીતે ઉપયોગ થશે તે ખબર પડે.

» દરેક APP માટે શક્ય હોય ત્યાં સુધી અલગ અલગ પાસવર્ડ રાખો અને ટુ ફેક્ટર ઓથેન્ટિકેશન પણ ચાલુ કરો. એનાથી કોઈ પણ વ્યક્તિ સહેલાઈથી તમારા એકાઉન્ટમાં ધૂસી શકશે નહિ.

» APP ને જરૂર હોય એટલી જ પરમિશન આપો. જો APP લોકેશન અને કેમેરા વગર પણ કામ કરી શકતી હોય તો પરમિશન આપવાની જરૂર નથી.

» તમારા ફોન અને બધી APPS ને સમયાંતરે અપડેટ કરતા રહો. અપડેટથી ફોન વધારે સુરક્ષિત રહે છે અને ડેટા ચોરી થવાનું જોખમ પણ ઘટી જાય છે.



આપે છે જેનાથી મહિલા એની હેલ્થ પર સારી રીતે નિયંત્રણ મેળવી શકે છે.

## હેલ્થ APPS

### પીરિયડ્સ અને ફર્ટિલિટી ટ્રેકિંગ APPS

આ APPS મહિલાઓને એમના પીરિયડ્સ ટ્રેક, મૂડ, ઓવ્યુલેશન અને હોર્મોનલ બદલાવ સમજવામાં મદદ કરે છે. APPS પહેલાંથી જણાવે છે કે હવે પીરિયડ્સ ક્યારે આવશે અને ફર્ટાઈલ વિંડો ક્યારે છે.

### ડાયાટ અને ફિટનેસ ટ્રેકિંગ APPS

આ APPમાં ખાવાનું, કેલરી, પાણી, સ્ટેપ્સ અને એક્સરસાઈઝ રેકૉર્ડ કરી શકાય છે. APPS શું ખાવું જોઈએ, કેટલી કેલરી છે અને ફિટનેસ લક્ષ્ય પ્રમાણે શું સુધારો કરવો જોઈએ એ બતાવે છે. વજન

ઊંઘ સુધારવા માટે સલાહ પણ આપે છે. એનાથી થાક અને નિદ્રાની સમસ્યા ઘટી શકે છે.

### વર્કઆઉટ અને યોગ APPS

આ APPSમાં ઘરે થઈ શકતાં વર્કઆઉટ્સ, યોગ, સ્ટ્રેન્થ ટ્રેનિંગ, કાર્ડિયો અને સ્ટ્રેચિંગના વીડિયો હોય છે. એમાં ઈજા ન થાય એ માટે યોગ્ય ફોર્મ પણ બતાવવામાં આવે છે.

## સ્વાસ્થ્ય મોનિટરિંગ કરતાં ડિવાઈસ

હવે મહિલાઓ ઘરે જ ઘણા પ્રકારના આરોગ્યની તપાસ સહેલાઈથી કરી શકે છે એટલે દરરોજ પોતાના આરોગ્ય પર નજર રાખવાનું બહુ આસાન થઈ ગયું છે.

