

স্বাস্থ্য সুরক্ষায় ১০ অ্যাপ

মেহেদী হাসান

খাদ্যে ভেজাল কিংবা পরিবেশ দূষণ- ক্ষতি হচ্ছে মানব দেহের। অতীতের তুলনায় এই ক্ষতির পরিমাণ যে বেড়েছে বহুগুণ, তা বলার অপেক্ষা রাখে না। প্রয়োজনের তাগিদেই মানুষের মাঝে স্বাস্থ্য সচেতনতা বেড়েছে, সুস্বাস্থ্যের জন্য অর্থ-সময়-শ্রম ব্যয়ের প্রবণতা বেড়েছে। তবে নির্দিষ্ট পরিকল্পনামাফিক না চললে এতকিছুর পরও ভেস্তে যেতে পারে আপনার সব প্রচেষ্টা। সুস্বাস্থ্যের জন্য পরিকল্পনা কিন্তু এখন আপনার হাতের মুঠোয়। আপনার স্মার্টফোনটি আপনাকে সুস্থ থাকতে সাহায্য করবে। আপনাকে মনে করিয়ে দেবে কখন কী করতে হবে এবং পরামর্শ দেবে। খাদ্য গ্রহণ, পরিশ্রম, সবকিছুর হিসাব রাখবে। কাগজে-কলমে হিসাব রাখার দিন কি আর আছে? একদিকে সময় সাপেক্ষ, অপরদিকে সারাফক্ষণ সাথে রাখার ঝামেলা। স্মার্টফোন কিন্তু সবসময় আপনার সাথেই থাকে। এ ছাড়া আপনার শরীরের মুভমেন্টের ওপর ভিত্তি করে স্বয়ংক্রিয়ভাবে পরিশ্রম বা ক্যালোরি খরচের হিসাব রাখতে পারে, সময়মতো আপনাকে কী করতে হবে, তা মনে করিয়ে দিতে পারে। অবশ্য এখন অনেক গ্যাজেট পাওয়া যায়, যা এ কাজগুলো করতে পারে। তবে সবসময় সাথে থাকা স্মার্টফোনটি সব কাজ একাই করতে পারে, আর এভাবেই স্মার্টফোনটি হয়ে উঠতে পারে স্বাস্থ্য সংরক্ষণে আপনার সার্বক্ষণিক সাথী।

অনেক ফিটনেস অ্যাপ অনলাইন কমিউনিটির সাথে যুক্ত থাকে। আমাদের স্বাস্থ্য, খাদ্যাভ্যাস, পরিশ্রমের পরিমাণ ইত্যাদি তথ্য স্বয়ংক্রিয়ভাবে সেই অনলাইন কমিউনিটিতে নিজের প্রোফাইলে হালনাগাদ হতে থাকে। ফলে অন্য সদস্যরা আপনাকে যেমন উপদেশ, দিকনির্দেশনা দিয়ে সাহায্য করতে পারবে, আপনিও তেমনি অন্যদেরকে পরামর্শ দিতে পারবেন, তাদের কাছ থেকে অনুপ্রেরণাও পাবেন। স্বাস্থ্য সুরক্ষায় এমন প্রচুর ‘ফিটনেস অ্যাপ’ অ্যাপ্লিকেশন স্টোরে পাওয়া যায়। ব্যবহারকারীদের মাঝে বেশ সাড়াও ফেলে দিয়েছে এসব। বাজার গবেষণাকারী প্রতিষ্ঠান ফ্লারি সম্প্রতি এক প্রতিবেদন প্রকাশ করে। যেখানে দেখা যায়, গত বছরের ডিসেম্বর থেকে চলতি বছরের জুন পর্যন্ত আইফোন ও আইপ্যাডে হেলথ এবং ফিটনেস অ্যাপ ব্যবহারের হার বেড়েছে প্রায় ৬২ শতাংশ। অথচ একই সময় মোট অ্যাপ ব্যবহারের বাড়ার হার মাত্র ৩৩ শতাংশ। স্বাস্থ্যবিষয়ক অ্যাপে মানুষের আগ্রহ এখন থেকে সহজেই অনুমেয়। সুস্বাস্থ্য রক্ষায় কার্যকর ১০ অ্যাপ ও এগুলোর কোনটির কী কাজ- এ লেখায় তা-ই তুলে ধরা হয়েছে।

এডোমন্ডো স্পোর্টস ট্র্যাকার

জনপ্রিয়তার কথা বললে এডোমন্ডো স্পোর্টস ট্র্যাকার ফিটনেস অ্যাপগুলোর মাঝে অন্যতম।

কিছু কিছু দিক থেকে সবার চেয়ে এগিয়ে রাখাও যায়। জিপিএসভিত্তিক এ অ্যাপ সাইক্লিস্টদের কাছে বেশি জনপ্রিয়। অ্যাপটিতে সময়, দূরত্ব এবং ক্যালোরি পরিমাপ করা যায়। অডিও সুবিধা থাকায় আপনাকে সতর্কতা ও



পরামর্শমূলক সেবা দিতে পারে। রিয়েল টাইমে বন্ধুদের পরামর্শ পাওয়ার সুবিধাও থাকছে। লক্ষ্য নির্ধারণ এবং সেই লক্ষ্য অনুযায়ী কাজ করে যাওয়া অ্যাপটির সুবিধাগুলোর মাঝে অন্যতম। নিজের যেমন লক্ষ্য নির্ধারণ করা যায়, তেমনি কোনো বন্ধুর নির্ধারণ করা লক্ষ্যকে সামনে রেখে সে অনুযায়ী কাজ করা যায়। যেমন, হয়তো আপনার বন্ধুর একদিনে সর্বোচ্চ হাঁটার পরিমাণ ১০ কিলোমিটার, আপনি সেই ১০ কিলোমিটার লক্ষ্য ঠিক রেখে হেঁটে তা অতিক্রম করতে পারেন। অন্যান্য অ্যাপের সাথে সংযুক্ত করে আরও কিছু সুবিধা পাওয়া যায় এডোমন্ডো স্পোর্টস ট্র্যাকার থেকে। আধুনিক ও সহজ ইউজার ইন্টারফেস এবং নিখুঁত জিপিএসের জন্য খ্যাতি আছে অ্যাপটির। বিনামূল্যের এই

অ্যাপটিতে অতিরিক্ত কিছু সুবিধার জন্য টাকা খরচ করতে হয়।

অ্যাপ্লিকেশন: <http://goo.gl/ziAom2>

আইফোন: <http://goo.gl/sm1jmk>

নাইক ট্রেনিং ক্লাব

সবার জন্য সমান উপযোগী হলেও নাইক ট্রেনিং ক্লাব মূলত মেয়েদের উদ্দেশ্যে তৈরি করা হয়েছে। স্বল্প বা দীর্ঘমেয়াদি লক্ষ্য নির্ধারণের সুবিধা আছে। একশ’র বেশি অনুশীলন লিপিবদ্ধ করা যায় অ্যাপটি দিয়ে। কমিউনিটি থাকায় সেখানে নিজের কাজগুলো শেয়ার করা যায়,



অন্যদের পরামর্শ দেয়া যায়, তাদের কাছ থেকে পরামর্শ পাওয়া যায়। এই কমিউনিটিকে নাইক ক্লাব বলা হয়। নির্ধারিত লক্ষ্য পূরণে নাইক ক্লাব থেকে অনুপ্রেরণামূলক বার্তা পাওয়া যায়। বিনামূল্যের অ্যাপটি

আইফোন ও অ্যান্ড্রয়েডের জন্য পাওয়া যায়।

অ্যাপ্লিকেশন: <http://goo.gl/tzyqh5>

আইফোন: <http://goo.gl/tKCCWB>

নুম ওয়েইট লস কোচ

এককথায় বললে চমৎকার একটি অ্যাপ। এটাকে কোচ বলা হয়েছে, কারণ আপনি

আপনার লক্ষ্য নির্ধারণ করে দিলে সময় সময় আপনাকে খাদ্য গ্রহণ ও অন্যান্য কাজের জন্য সতর্ক করে দেবে, পরামর্শ দেবে। কখন কতটুকু খেতে হবে, তার পরামর্শ পাওয়া যায় অ্যাপটিতে। আপনার প্রতিদিনের খাদ্যাভ্যাস



ও অনুশীলন- দুটিই লিপিবদ্ধ করা যায়। খাবারের দীর্ঘ ডাটাবেজ রয়েছে অ্যাপটিতে। কোন খাবার কতটুকু খেলে কতটুকু ক্যালোরি বাড়বে, তা দেখা যায় অ্যাপটিতে। এরপর খাদ্য গ্রহণ ও অনুশীলনের মাঝে ভারসাম্য রক্ষার জন্য তুলনা করার ব্যবস্থাও আছে। কমিউনিটি সুবিধা আছে। আইফোন ও অ্যান্ড্রয়েডের জন্য অ্যাপটি পাওয়া যাবে বিনামূল্যে।

অ্যাপ্লিকেশন: <http://goo.gl/fVR7By>

আইফোন: <http://goo.gl/nr4CZ5>

ফিটোফ্রেসি

ফিটোফ্রেসি মূলত ভারোত্তোলন অনুশীলনের জন্য ভালো একটি অ্যাপ। তবে অন্যান্য ব্যায়াম লিপিবদ্ধের সুযোগ আছে। কমিউনিটিভিত্তিক এ অ্যাপটিতে নিজের লক্ষ্য, অর্জন শেয়ার করার সুবিধা আছে। আরও আছে উপদেশ বা অনুপ্রেরণা পাওয়ার বা দেয়ার। বন্ধুত্বপূর্ণ প্রতিযোগিতার সুবিধা আছে কমিউনিটির অন্য



সদস্যদের সাথে। ভিডিও টিউটোরিয়াল দেখার সুবিধাও আছে। এই অ্যাপটিতে। অ্যাপটি বিনামূল্যে পাওয়া যাবে আইফোন ও অ্যান্ড্রয়ড ডিভাইসের জন্য। এ ছাড়া তাদের ওয়েবসাইট ব্যবহার করেও অনুশীলন লিপিবদ্ধ

করা যাবে।

অ্যান্ড্রয়ড : <http://goo.gl/a5OYcM>

আইফোন : <http://goo.gl/92Atl6>

ম্যাপ মাই ফিটনেস

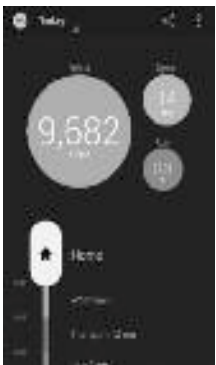
দৌড়বিদদের জন্য ম্যাপ মাই রান, সাইক্লিস্টদের জন্য ম্যাপ মাই রাইড তৈরি করা একই প্রতিষ্ঠান মোটামুটি সব ধরনের অনুশীলনের জন্য তৈরি করেছে ম্যাপ মাই ফিটনেস নামের অ্যাপটি। প্রায় ছয়শ'র বেশি অনুশীলনের জন্য তৈরি করা হয়েছে এটি। অ্যাপটি বিনামূল্যে পাওয়া গেলেও কিছু কিছু সুবিধার জন্য মূল্য পরিশোধ করতে হবে। অন্যান্য ফিটনেস অ্যাপের মতো এ অ্যাপটিও জিপিএস ব্যবহার করে আপনার অবস্থানের ওপর ভিত্তি করে দূরত্ব এবং কোথায় থেকে কোন পর্যন্ত দৌড়েছেন তা ম্যাপে দেখায়। পদক্ষেপের পরিমাণ, সর্বোচ্চ গতির মতো আরও কিছু পরিসংখ্যান পাওয়া যাবে অ্যাপটি থেকে। অ্যান্ড্রয়ড, আইফোন ও উইভোজি ফোনে ব্যবহার করা যাবে ম্যাপ মাই ফিটনেস।

অ্যান্ড্রয়ড : <http://goo.gl/Utd96Z>

আইফোন : <http://goo.gl/xuRAKJ>

মুভস

মুভস স্বয়ংক্রিয়ভাবে হাঁটা, দৌড় কিংবা সাইক্লিংয়ের পরিমাণ লিপিবদ্ধ করে রাখে। এ কাজগুলোর সময়, দূরত্ব, পদক্ষেপ এবং তার জন্য যে পরিমাণ ক্যালোরি খরচ হয়েছে, তা দেখার সুযোগ আছে অ্যাপটিতে। অ্যাপটি ব্যাকগ্রাউন্ডে সবসময় সচল থাকায় চালু বা বন্ধ করার ঝামেলা নেই, শুধু ফোনটি সাথে রাখতে হবে। মুভস অ্যাপটিকে ডায়রি বলা হয়।



কারণ এটি স্টোরিলাইন এবং ম্যাপের মাধ্যমে আপনি কোথায়, কখন, কতটুকু কাজে ক্যালোরি পুড়িয়েছেন তা দেখায়। ইউজার ফ্রেন্ডলি এই অ্যাপটিতে ৬০টির বেশি ধরনের অনুশীলন লিপিবদ্ধের সুবিধা আছে। অন্যান্য অ্যাপের মতো এতেও অনুশীলনের লক্ষ্য নির্ধারণ করার সুবিধা থাকছে। গত এপ্রিলে সামাজিক যোগাযোগ রক্ষার ওয়েবসাইট ফেসবুক এ অ্যাপটি কিনে নিলেও মুভস স্বতন্ত্রভাবে কাজ করে যাবে বলে জানা যায়।

অ্যান্ড্রয়ড : <http://goo.gl/x4BxFN>

আইফোন : <http://goo.gl/xbLC2c>

জমি, রান!

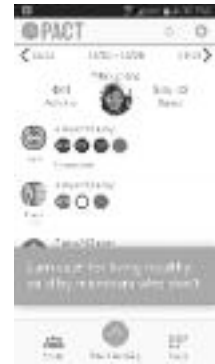
কেউ কেউ এটাকে গেম বললেও এটা মূলত ফিটনেস অ্যাপ, ভিন্নধর্মী তো বটেই। আপনাকে যা করতে হবে, তা হলো দৌড়ানোর জন্য বের হতে হবে। এরপর হেডফোনে আপনাকে ভয়ঙ্কর কোনো গল্প শোনানো হবে। অডিও এত পরিষ্কার যে, আপনার মনে হবে আপনার ঠিক পেছনেই রয়েছে কোনো জমি, কিছুক্ষণের মাঝেই আপনাকে পেয়ে যাবে হাতের নাগালে। এ ক্ষেত্রে আপনাকে আরও জোরে দৌড়াতে হবে। শুনতে কিছুটা বোকা বোকা লাগলেও অ্যাপটি কিন্তু বেশ কাজের। মানুষ অবশ্য জমির ভয়ে দৌড়ায় না, এটা তারা খেলা হিসেবে নিয়েছে। আনন্দও পাওয়া হলো, শরীরটাও ঠিক রাখা হলো। আইফোন ও অ্যান্ড্রয়ডের জন্য পাওয়া যাবে। তবে বিনামূল্যে নয়।

অ্যান্ড্রয়ড : <http://goo.gl/2PQDbV>

আইফোন : <http://goo.gl/FO1cg7>

প্যাক্ট

আগে জিমপ্যাক্ট নামে পরিচিত ছিল। এটি একটি ভিন্নধর্মী অ্যাপ। আপনি জিমে যাবেন কি না, কিংবা কোনো অনুশীলন সম্পন্ন করবেন কি না, তার ওপর বাজি ধরা হয়। কাজটি সফলভাবে শেষ করলে আপনি টাকা জিতবেন, যদি না পারেন তো হারাতে হবে অর্থ। আপনি কাজটি ঠিকভাবে সঠিক জায়গায় করেছেন কি না, তা নিশ্চিত করাই প্যাক্ট নামের অ্যাপটির কাজ। অ্যাপটি স্বাস্থ্য সুরক্ষায় বেশ ভালো ভূমিকা পালন করেছে। কারণ, অর্থ হারানোর ভয়ে হলেও মানুষ ব্যায়াম করেছে। অ্যান্ড্রয়ড ও আইফোনের জন্য অ্যাপটি পাওয়া যাচ্ছে বিনামূল্যে।



অ্যান্ড্রয়ড : <http://goo.gl/GV24Ni>

আইফোন : <http://goo.gl/jmlmMs>

ফিটবিট

ফিটবিট মূলত এক ধরনের পরিধানযোগ্য প্রযুক্তি, যা হাতের কজিতে পরা হয়। এটি স্বয়ংক্রিয়ভাবে পদক্ষেপ, হৃদস্পন্দন ইত্যাদি গণনা করে অ্যাপের সাথে ব্লুটুথের মাধ্যমে যুক্ত হয়ে তা সংরক্ষণ করে। তবে এটি জরুরি না যে ফিটবিট অ্যাপ ব্যবহার করতে হলে ফিটবিট ডিভাইস থাকতে হবে। আপনার দৈনন্দিন খাদ্য গ্রহণের পরিমাণ, পরিশ্রমের পরিমাণ, খরচ হওয়া ক্যালোরি, ওজন লিপিবদ্ধ করার কাজ করতে পারবেন অ্যাপটি দিয়ে। এমনকি রক্তচাপ কিংবা গ্লুকোজের পরিমাণ লিপিবদ্ধ করাও যায়। একই কাজ অবশ্য তাদের ওয়েবসাইটে আপনার অ্যাকাউন্টে করতে পারবেন। অ্যাপটি পাওয়া যাবে বিনামূল্যে। অ্যান্ড্রয়ড ও আইফোনের জন্য নামিয়ে নেয়া যাবে অ্যাপটি।

অ্যান্ড্রয়ড : <http://goo.gl/6fzG3O>

আইফোন : <http://goo.gl/bwDLIs>

রানকিপার

দৌড়বিদদের ও স্বাস্থ্য রক্ষায় যারা দৌড় বেছে নিয়েছেন, তাদের জন্য বিশেষভাবে উপযোগী অ্যাপ এটি। তবে যেকোনো ধরনের অনুশীলন লিপিবদ্ধের সুযোগ থাকছে রানকিপারে। অন্যান্য অ্যাপের মতো এতেও লক্ষ্য নির্ধারণ করা যায়। অ্যাপটি পাওয়া যাবে বিনামূল্যে।

অ্যান্ড্রয়ড : <http://goo.gl/QA8jNZ>

আইফোন : <http://goo.gl/cjYJwI>

এ ধরনের আরও অনেক ফিটনেস অ্যাপ পাওয়া যায় অ্যাপ্লিকেশন স্টোরে। এর অনেকগুলোর কাজ প্রায় এক, আবার স্বতন্ত্র বৈশিষ্ট্যের অ্যাপও আছে বেশ কিছু। আপনার প্রয়োজন অনুযায়ী তাই নির্দিষ্ট এক বা একাধিক অ্যাপ বেছে নিতে পারেন এবং সে অনুযায়ী কাজ করে যেতে পারেন। স্বাস্থ্য সুরক্ষায় অ্যাপগুলো সত্যি বেশ কার্যকর, তবে কোনোটিই আপনার ডাক্তারের পরিপূরক নয়। অপরদিকে আপনাকে হতে হবে কর্মঠ। নতুবা অ্যাপ কোনোই কাজে দেবে না।

ফিডব্যাক : m_hasan@ovi.com