

Tekno-Yaşam

Elif Zehra Arslan [teknoyasam@tubitak.gov.tr]



Sakinliği Keşfet

Kişinin tansiyonunu yükselterek nefes alıp vermesini düzensizleştiren stres, kalbin ve beynin düzenli oksijen alamamasına sebep olduğu için sağlık sorunlarına yol açıyor.

Merkezi San Francisco'da olan teknoloji firması Spire ise kullanıcının nefes alış verişini ölçerek ne zaman stres altında olduğunu tespit eden ve kullanıcıyı derin nefes alarak sakinleşmesi doğrultusunda uyaran giyilebilir nefes izleme cihazı Spire ile stres kaynaklı birçok sağlık probleminin önüne geçmeyi hedefliyor. Adım sayısını ve yakılan kalori miktarını da ölçen cihaz, yapısındaki algılayıcılar sayesinde kullanıcının otururken, çalışırken, yürürken, koşarkenki nefes sıklığını ve derinliğini de takip edebiliyor. Arkasındaki metal klipsle kıyafetin vücutla temas eden herhangi bir bölgesine takılan cihaz, nefes ölçüm verilerini ve daha düzenli nefes alıp verme için

belirlediği uyarıları Bluetooth üzerinden iOS işletim sistemi kullanan cihazlara yüklenen uygulamasına gönderiyor. Örneğin stresli olduğunuzda hızlı nefes aldığınızı veya derin nefes almadığınızı tespit ettiğinde "Uzun süredir hiç derin nefes almadınız" diye bir uyarı veriyor. Yaptığı ölçümler sonucunda nefes alış verişinizdeki düzensizlik hâlâ devam ediyorsa, durumunuzu normale döndürmek için uygulaması üzerinden size belirli bir nefes egzersizi yapmanızı öneriyor. Egzersizin ardından normale dönen solunumun grafiğini de size gösteriyor. Cihaz, kablosuz bir şarj cihazı ile şarj ediliyor ve tam dolu şarjla bir haftaya kadar kullanılabilir. Android cihazlarla da uyumlu olması için çalışmalara başlanan Spire, 149 dolardan satılıyor.

— <https://spire.io/>

