«وسادة سحرية».. تساعدك على النوم



◄من الفضاء جاء الحل لمشكلة الأرق التي يعاني من الملايين حول العالم، إذ ابتكرت شركة أميركية وسادة ذات قدرات خارقة، كانت قد استخدمتها وكالة «ناسا» لحماية رواد الفضاء.

وذكرت وكالة «بلومبرغ» الأميركية، الثلاثاء، أنّ شركة «سيمبا هايبرد» المتخصّصة في صناعة الوسائد والأغطية ابتكرت الوسادة الجديدة، التي تساعد البشر في الاستغراق سريعاً في النوم.

وتقول الشركة: إنّ الوسادة الجديدة، التي يبلغ ثمنها 123 دولاراً، ستساعد الأشخاص أوّلاً في التخلّص من التعرق أثناء النوم.

وتتكون الوسادة من طبقة سطحية ثابتة من القطن وأنابيب نانوية، وتسمح هذه المكونات، أثناء حركة النائم، بمرور الهواء، الأمر الذي يبقي سطح الوسادة بارداً وجافاً، والتحكم بالتالي في حرارة جسم الإنسان ومنعها من الارتفاع.

وحسب بلومبرغ، فإنّ الوسادة الجديدة ليست سميكة أو رقيقة بل متوسطة وتراعي أُولئك الذين يتقلبون كثيراً أثناء النوم.

وكانت وكالة الفضاء والطيران الأميركية «ناسا» طوّرت في الماضي وسادة لحماية رواد الفضاء من

التقلبات في درجات الحرارة.

والأرق مشكلة عالمية كبيرة، تؤثّر على حوالي ثلث الرجال والنّساء في الثلاثينيات والأربعينيات من العمر، ونحو نصف النّساء فوق سن الخامسة والستين.

وحاول الكثيرون وضع حلول من أجل التخلّص من هذه المشكلة، وكان منها أيضاً ما وصف بـ«الحل العسكري»، الذي يقوم على تطبيق طريقة الاسترخاء الخاصّة بالجنود الأميركيين.

وتدعو هذه الطريقة إلى إرخاء عضلات الوجه، خصوصاً الموجودة حول فكك وعينيك، ثمّ إنزال الكتفين إلى أدنى مستوى ممكن، قبل أن تمدد الذراعين في جهة واحدة.

وينصح «الحل العسكري» بالتنفس ببطء وإرخاء الساقين بداية من الفخذين وصولاً إلى أسفل القدمين، وبمجرد الشعور بالاسترخاء لمدّة 10 ثوان، يجب تصفية الذهن بشكل كامل وقطع التفكير بأي أمر.►