



نخيل نيوز - متابعة

كشفت دراسة جديدة شملت أكثر من 5 آلاف بريطاني أن هناك ارتباطا بين طريقة نوم الأشخاص ودخلهم. وأظهرت النتائج أن 29% من أصحاب الدخل المرتفع ينامون في وضعية "السقوط الحر"، حيث ينام الشخص على بطنه مع وضع الرأس على أحد الجانبين، بينما تكون الأذرع ملفوفة حول الوسادة. ورغم أن هذه الوضعية شائعة بين الأثرياء، يحذر الخبراء من أنها تؤدي إلى آلام شديدة في الرقبة. وفي حديثها إلى صحيفة "ديلي ميل"، قالت ليزا أرتيس، نائبة الرئيس التنفيذي في مؤسسة 0000 000000 00000000: "لا بأس من النوم على ظهرك أو جانبك، لكننا نقترح تجنب النوم على بطنك، فهذا يضع الكثير من الضغط على رقبتك لأنها ملتوية بشكل دائم طوال الليل". وفي الدراسة التي أجريت بدعم من شركة 0000 000000 0000، استطلع الباحثون آراء 5438 بريطانيا حول وضعية النوم المفضلة لديهم، ومتوسط مدة النوم، وأوقات الاستيقاظ في أيام الأسبوع، والأجور. وبشكل عام، وجدت النتائج أن وضعية الجنين هي الأكثر شعبية، حيث اختار 29% من المستجيبين هذه الوضعية المريحة. تبع ذلك وضعية احتضان الوسادة (24%)، ووضعية السقوط الحر (14%)، ووضعية المفكر (13%)، ووضعية الجندي (10%). وكانت وضعية السقوط الحر هي الأكثر شعبية بين مجموعة الأعلى دخلا بنسبة 29%، تليها وضعية الجندي بنسبة 23%. ثم وضعية الجنين بنسبة 21%، واحتضان الوسادة بنسبة 13%، ووضعية المفكر بنسبة 9%. وقالت الخبيرة في لغة الجسد إنبال هونغمان: "عادات النوم لدى الأشخاص ذوي الدخل المرتفع تظهر أنهم أكثر انفتاحا وأقل حماية"، مشيرة إلى أن أصحاب الدخل الأعلى هم من المجازفين بطبيعتهم. وبعيدا عن أوضاع النوم، وجدت الدراسة أيضا أن أصحاب الدخل المرتفع ينامون في المتوسط 6 ساعات و58 دقيقة في الليلة، أي أقل بـ 22 دقيقة من أصحاب الدخل المنخفض. وفي المتوسط، يستيقظ أصحاب الدخل المرتفع في الساعة 6:42 صباحا، مقارنة بـ 7:06 صباحا لأصحاب الدخل المنخفض. وبينما تظهر النتائج أن أصحاب الدخل المرتفع يفضلون وضعية السقوط الحر، يتفق خبراء النوم عموما على أن النوم على بطنك أمر غير مقبول. ويوضح مارتن سيللي، خبير النوم في 00000000000000000000: "يعتبر النوم على جانبك أفضل وضعية. يمكن أن يساعد على

نخيل نيوز

تحسين الدورة الدموية والهضم، كما يفتح مجاري الهواء لتسهيل التنفس ما يعني فرصة أقل للشخير".
وأضاف سيلبي: "هل تعلم أن وزن رأسك يتراوح بين 4.5 و5.5 كغ، وأن رقبتك تحتوي على سبع فقرات من فقرات العمود الفقري البالغ عددها 33 فقرة؟. قد يكون ألم الرقبة وتيبس الرقبة وحتى الصداع المستمر نتيجة ببساطة لضعف الوسادة أثناء النوم في السرير".