



ساخت گجتی برای کنترل خواب / تنظیم چرخه طبیعی بدن

گجت جدید و متفاوتی با نام «نانا» روانه بازار خواهد شد که می تواند به کاربران اش در پیدا کردن چرخه طبیعی خواب بدن کمک کند.

گجت جدید و متفاوتی با نام «نانا» روانه بازار خواهد شد که می تواند به کاربران اش در پیدا کردن چرخه طبیعی خواب بدن کمک کند.

به گزارش خبرگزاری مهر، خواب، بخش ضروری از یک زندگی سالم است. برخی به محض اینکه سر خود را روی بالش می گذارند، می خوابند و برخی ساعت ها طول می کشد تا بخواب بروند. برخی حتی با مصرف داروهای خواب آور نیز نمی توانند، خوب بخوابند. اما شناخت چرخه طبیعی بدن می تواند به ریتم خواب شبانه کمک کند.

محققان معتقدند افرادی که از یک ریتم خواب هماهنگ و منظم برخوردارند نسبت به سایرین سالم تر هستند. برای مثال، افرادی را در نظر بگیرید که در ساعتی مشخص به خواب رفته و بیدار می شوند. چنین افرادی نه تنها از ریتم سلامتی بهتری نسبت به سایرین برخوردارند بلکه در طول روز نیز شاداب تر هستند.

اکنون گجت متفاوتی عرضه شده که به هماهنگ شدن چرخه طبیعی بدن کمک می کند. این گجت جدید «nana» نام داشته و زمانی که زیر تشک یا بالش شخص قرار می گیرد به بررسی چرخه طبیعی خواب کاربرانش می پردازد.

این گجت به بهتر خوابیدن کاربرانش کمک می کند. از این گجت با عنوان یک «مشاوره خواب» نیز یاد می شود. «nana» به مدیریت خواب کاربرانش پرداخته و همزمان اطلاعات مربوط به خواب را بر تبلت یا اسمارت فون ها به نمایش می گذارد.

از دیگر قابلیت های این گجت می توان به برقراری ارتباط با سایر دستگاه های فناورانه در منزل را نام برد تا بتواند خواب کاربرانش را به بهترین شکل مدیریت کند. زمانی که این گجت در یک تخت قرار می گیرد، آن تخت تبدیل به تختی هوشمند می شود که می تواند امکانات جدیدی را در اختیار کاربرانش قرار دهد.