الاستماع إلى «الضوضاء الوردية» أثناء النوم يؤثر على سلامة الدماغ

تُعرَّف «الضوضاء الوردية» بأنها صوت متواصل وهادئ يضم جميع الترددات التي تستطيع الأذن البشرية التقاطها، مع تركيز أوضح على الترددات المنخفضة، وغالبًا ما تُشبَّه بأصوات الطبيعة مثل تساقط المطر، أو حفيف أوراق الشجر، أو خرير المياه.

ويلجأ كثير من الأشخاص إلى استخدام هذا النوع من الضوضاء عبر التطبيقات أو أجهزة الصوت، بهدف حجب الأصوات المزعجة، وتعزيز التركيز، والمساعدة على النوم العميق، إلا أن العلماء حذروا في دراسة حديثة، أشار إليها موقع «هيلث لاين»، من أن «الضوضاء الوردية» قد تؤثر سلبا في نوم حركة العين السريعة، وهو أحد أهم مراحل النوم المسؤولة عن استعادة نشاط الجسم والعقل، ما قد ينعكس على الشعور بالتعافي بعد الاستيقاظ.

كما كشفت الدراسة أن أجهزة «الضوضاء الوردية» التي يستخدمها البعض من أجل الحصول على قسط وافر من النوم العميق ربما تؤثر على سلامة الجسم والمخ. ويقصد بهذه الأجهزة الوسائل الإلكترونية التي تبث ترددات صوتية تغطي جميع نطاقات السمع البشري، وتشبه أصوات خرير الماء أو سقوط المطر أو حفيف أوراق الأشجار، وتهدف هذه الأصوات في الأساس لتعزيز جودة النوم والاسترخاء بشكل عام.

وفي إطار الدراسة التي قام بها فريق من الباحثين من كلية الطب بجامعة بنسلفانيا الأمريكية أمضى 25 شخصا بالغا سبع ليال في مختبر مخصص لدراسات النوم، وقام الباحثون بتعريضهم لأنواع مختلفة من المؤثرات الخارجية مثل ضوضاء الطائرات أو الضوضاء الوردية أو طلبوا منهم ارتداء سدادات للأذن مع قياس درجة استغراقهم في النوم ثم معدل تركيزهم بعد الاستيقاظ.

وتبين من نتائج الدراسة التي نشرتها الدورية العلمية «سليب» المتخصصة في أبحاث النوم أن التعرض لضوضاء الطائرات يؤدي إلى حرمان الشخص من 23 دقيقة من النوم العميق كل ليلة، وهي الفترة التي يتخلص فيها المخ من فضلات العمليات الفسيولوجية التي يقوم بها على مدار اليوم، في حين أن ارتداء سدادات الأذن يمنع فقد فترات النوم العميق.

واتضح أيضا أن الضوضاء الوردية تحرم الجسم من 19 دقيقة من مرحلة النوم التي تعرف باسم «نوم حركة العين السريعة»، وهي مرحلة حيوية تتميز بنشاط مكثف للمخ وتشهد الأحلام المرتبطة بالانفعالات وتطور المهارات الحركية ونمو المخ بشكل عام. وقد سميت هذه المرحلة بهذا الاسم بسبب سرعة حركة العين تحت الجفون المغلقة أثناء النوم.

وعند تعريض المتطوعين في التجربة لضوضاء الطائرات والضوضاء الوردية في آن واحد، تراجعت جودة النوم لديهم بشكل أكبر، حيث انخفضت فترات النوم العميق ونوم حركة العين السريعة لديهم، بل ظلوا مستيقظين فترات أطول قبل أن يستغرقوا في النوم.

ونقل الموقع الإلكتروني «هيلث داي» المتخصص في الأبحاث الطبية عن رئيس فريق الدراسة قوله إن «نتائج البحث تشير إلى أن الاستماع إلى الضوضاء الوردية أو غيرها من الأصوات ذات نطاقات السمع العريضة قد يكون ضارا بالصحة، ولا سيما بالنسبة إلى الأطفال الذين مازالت عقولهم في طور النمو، الذين يستغرقون فترة أطول في مرحلة نوم حركة العين السريعة مقارنة بالبالغين».

المونا ليزا تنجو من تسرب مائي ألحق أضرارا بجناح في متحف اللوفر

صرح ممثل نقابي أمس الجمعة لرويترز بأن جناح (دينون) في متحف اللوفر، الذي يضم عددا من اللوحات الفنية الأعلى قيمة في المتحف، تعرض لتسرب مياه مساء يوم الخميس، لكن منطقة عرض لوحة الموناليزا الشهيرة للرسام ليوناردو دافنشي لم تتأثر. وقال الممثل النقابي: «بسبب عطل فني في الطابق العلوي خلال الليل، تم إغلاق مساحة العرض أمام الجمهور ونصب سقالات». ولم يعلق متحدث باسم المتحف على الحادث بعد. وقال الممثل النقابي إنه لم يتوافر تقييم للأضرار المحتملة حتى ظهر أمس الجمعة. وهذا التسرب هو الثاني في أقل من ثلاثة أشهر في متحف شهد سلسلة من الانتكاسات في الآونة الأخيرة بما في ذلك سرقة مجوهرات مذهلة وإضرابات وتحقيق واسع النطاق في تزوير يتعلق بالتذاكر، ما وضع إدارته تحت تدقيق شديد. ومن ناحية أخرى قال مكتب المدعي العام في باريس أمس إن الشرطة ألقت القبض على تسعة أشخاص في إطار تحقيق في قضية احتيال تتعلق بالتذاكر في متحف اللوفر، التي قد تكون كلفت المتحف الأكثر زيارة في العالم 10 ملايين يورو (11.86 مليون دولار).

وأضاف في بيان أن من بين المعتقلين اثنين من مسؤولي المتحف وعدة مرشدين وشخصا وصف بأنه زعيم العصابة. وصادرت الشرطة ما يقرب من مليون يورو نقدا وما يقرب من 500 ألف يورو مودعة في حسابات بنكية.

كاليفورنيا تحقق في تأخر التحذيرات لسكان الأحياء ذات الأغلبية السوداء خلال حرائق عام 2025

بعد مرور أكثر من عام على حرائق الغابات المميتة التي اجتاحت أحياء لوس أنجلوس، أطلقت ولاية كاليفورنيا تحقيقا يوم الخميس في مزاعم حدوث تأخير في إصدار التحذيرات للأحياء التي يقطنها تاريخيا أمريكيون من أصل إفريقي، الأمر الذي كان من شأنه أن يزيد حصيلة القتلى. وأسفرت النيران التي اجتاحت مدينة ألتادينا في يناير 2025 عن مقتل 19 شخصا، غالبيتهم في الجانب الغربي من المدينة حيث توجد جالية كبيرة من الأمريكيين من أصول إفريقية. وكانت أوامر الإخلاء هناك أبطأ بكثير من الجانب الشرقي حيث غالبية السكان من البيض. وقال المدعي العام لولاية كاليفورنيا روب بونتا: «سيحقق مكتبي فيما إذا كان هناك تمييز على أساس العرق أو السن أو الإعاقة في الاستجابة لحالة لطوارئ في غرب ألتادينا التي أودت بحياة 19 شخصا على الأقل». وأضاف: «نعلم أن تحذيرات الإخلاء لسكان حي غرب ألتادينا ذي الأغلبية السوداء جاءت بعد ساعات من إرسال التحذيرات نفسها إلى بقية أنحاء ألتادينا». وأسفرت حرائق ضخمة اندلعت بشكل شبه متزامن في لوس أنجلوس ومحيطها عن مقتل 31 شخصا، ودمرت آلاف المنازل والشركات.

مسيرة من أجل السلام..

رهبان بوذيون ينهون رحلة طولها 3700 كيلومتر في واشنطن

اختتم نحو 24 راهباً بوذياً يرتدون ثياباً برتقالية اللون مسيرة «من أجل السلام» امتدت مسافة 3700 كيلومتر تقريباً في واشنطن العاصمة، يوم الثلاثاء، في رحلة وصفها المشاركون بأنها روحية تمر عبر تسع ولايات وحظيت بتشجيع الآلاف.

ووفقاً لـ«رويترز»، قال بوب أندرسون (74 عاماً)، وهو من سكان مقاطعة جلوستر بولاية فيرجينيا، خلال زيارة الرهبان لريتشموند في الثالث من فبراير: «أشعر أنه في بلدنا وفي عالمنا الآن يتعين علينا إظهار الدعم للسلام بكل ?السبل ?الممكنة... هذه طريقة رائعة لفعل ذلك. لهذا السبب أنا هنا».

وانطلقت مسيرة الرهبان من تكساس منذ أكثر من ثلاثة أشهر، وتحدوا في بعض الأحيان درجات الحرارة الشديدة الانخفاض خلال الشتاء بأقدام حافية في بعض الأحيان، لرفع «الوعي بالسلام والمحبة والرحمة في جميع أنحاء أمريكا والعالم».

وواصل ?الرهبان مسيرتهم رغم هبوب عاصفة شتوية قوية وسط موجة صقيع قطبية اجتاحت معظم أنحاء الولايات المتحدة.

عاصفة رملية «خماسينية» تحجب الرؤية بالمدن المصرية

القاهرة - سيد عبدالقادر:

شهدت مصر أمس الجمعة حالة من التقلبات الشديدة في حالة الطقس، نتيجة تأثرها برياح الخماسين، وهي ظاهرة موسمية تصاحبها تغيرات في درجات الحرارة ورياح محملة بالرمال والأتربة. وأصدرت الأرصاد الجوية تحذيرًا جويًّا بشأن حالة الطقس الآن، مشيرة إلى أن القاهرة الكبرى والوجه البحري ومدن القناة وسيناء وشمال الصعيد وغرب البلاد ومناطق من السواحل الشمالية تحت تأثير الأتربة الكثيفة.

وتتوقع الأرصاد استمرار هذه الأجواء حتى نهاية أمس، لذا يجب اتباع التعليمات الآتية: الابتعاد عن اللوحات الإعلانية والأشجار وأعمدة الإنارة والمنازل والأسطح المتهالكة، والقيادة بحذر على الطرق.

وأشارت الأرصاد، في بيان لها، إلى أن نشاط الرياح المثيرة للرمال قد يؤدى إلى تدهور الرؤية الأفقية في بعض المناطق، لتصل إلى أقل من 500 متر في بعض الأحيان، مع استمرار تدفق السحب الممطرة على السواحل الشمالية الغربية، مصحوبة بأمطار متفاوتة الشدة، قد تكون رعدية أحيانًا في مناطق مثل السلوم ومطروح.

وطالبت وزارة الصحة والسكان المصرية المواطنين بالحرص على سلامتهم، مشيرة إلى أهمية اتباع إجراءات الوقاية، وخاصة مرضى الحساسية والجيوب الأنفية.

وأكدت الوزارة عدم الخروج من المنزل إلا للضرورة، وارتداء الكمامة عند التعرض للعواصف الترابية لتجنب دخول الغبار إلى الشعب الهوائية، بالإضافة إلى حمل أدوية الحساسية وتناولها في مواعيدها المقررة من قبل الطبيب.

وأطلقت الإدارة العامة للمرور تحذيرات عاجلة للسائقين بضرورة توخي الحذر، والالتزام بالسرعات المقررة، وترك مسافات أمان كافية بين المركبات، مع تشغيل الأضواء الأمامية خلال القيادة في الأتربة الكثيفة.

أخبار الخليج
الجريدة الأولى في البحرين

رئيس مجلس الإدارة
رئيس التحرير
أنور محمد عبدالرحمن

مدير التحرير
السيد زهره

أسسها
محمود المردي
سنة 1976
تصدر عن دار أخبار الخليج للصحافة والنشر ذ.م.م

الإدارة والتحرير ☎ ١٧٦٢٠١١١
الإعلانات ☎ ١٧٦٢٠١١١
قسم التوزيع ☎ ١٧٢٩٠٠٠٠