



دراسة: الحصول على قسط وافر من نوم حركة العين السريعة يساعد في الوقاية من 83 مرضا

لا شك أن الحصول على قسط وافر من النوم يساعد في الحفاظ على الصحة، ولكن باحثين في الصين توصلوا إلى أن الفائدة التي يحصل عليها الجسم من الراحة خلال ساعات الليل تتوقف أيضا على نوعية النوم ذاته.

وشملت الدراسة التي أجراها فريق من الباحثين، من جامعة بكين ومختبر أمراض الحساسية بالعاصمة الصينية ومؤسسات بحثية أخرى، أكثر من 95 ألف شخص كانوا يرتدون سوارات حول المعصم مدة سبعة أيام وسبع ليال لقياس مستويات نوم حركة العين السريعة والنوم العميق والخفيف التي يحصلون عليها خلال تلك الفترة.

وفي إطار الدراسة التي استمرت على مدار تسع سنوات ونشرتها الدورية العلمية «بلوس»، قام الباحثون بتحليل السجلات الطبية لجميع المتطوعين لتحديد مدى إصابتهم بأكثر من ألف مرض مختلف.

واتضح من الدراسة أن الحصول على مزيد من نوم حركة العين السريعة يقلل مخاطر الإصابة بـ 83 مرضا من بينها الخرف والشلل الرعاش والسكتات القلبية والتصلب المتعدد، في حين أن النوم العميق يساعد في الوقاية من سبعة أمراض مختلفة من بينها النوع الثاني من السكري والاكتئاب وانقطاع النفس أثناء النوم.

وجدير بالذكر أن نوم حركة العين السريعة هو أحد المراحل الرئيسية للنوم عند الإنسان وهي المرحلة التي تحدث فيها معظم الأحلام، وقد سميت بهذا الاسم لأن العين تتحرك بسرعة تحت الجفون أثناء النوم، في حين أن النوم العميق يعرف باسم مرحلة الاستشفاء أو المرحلة الترميمية حيث يقوم خلالها الجسم بإعادة إصلاح الأنسجة وبناء العضلات وتقوية المناعة وتثبيت الذاكرة.

وذكر الباحثون في تصريحات نقلها الموقع الإلكتروني «هيلث داي» المتخصص في الأبحاث الطبية أن هذه النتائج تؤكد أهمية الحصول على فترة من النوم تتراوح ما بين ست وثمان ساعات كل ليلة، لأن الأشخاص الذين يحصلون على هذا القسط من النوم تراجع لديهم احتمالات الإصابة بـ 69 حالة مرضية، في حين أن الأشخاص الذين ينامون أقل من خمس ساعات تتزايد احتمالات إصابتهم بـ 37 حالة مرضية.



«هيئة الثقافة» تفتتح معرض الفنانة ليلى البسام «عندما يتلون كل عصر بشعره» في مركز الفنون



البحرين للفنون التشكيلية بالتعاون مع هيئة البحرين للثقافة والآثار في شهر يونيو المنصرم بمركز الفنون.

ويستمر المعرض حتى 17 أكتوبر 2026، ويمكن للزوار الاطلاع على الأعمال يوميا من الساعة 9 صباحا حتى 8 مساءً في مركز الفنون.

العناصر اليومية إلى لوحات وقطع فنية ذات طابع بصري مميز. وفي عام 2022، أقامت معرضها الفني الأول في جمعية نهضة فنانة البحرين.

كما تنوّعت مشاركات الفنانة في عدد من المعارض، من بينها معرض مخصص لغزة عام 2024، ومعرض «المصيف» الذي أقامته جمعية

المتنبئي وأبي العلاء المعري وأدونيس ومحمود درويش وبدر شاكر السياب. وتعود تجربة الفنانة البسام في ممارسة فن الكولاج إلى عام 2019، حين بدأت بجمع المواد والأشياء غير المستخدمة من محيطها وإعادة تطويعها ضمن أعمال فنية، لتطور من خلالها أسلوبًا يقوم على تحويل التعبير في قصائد أبي الطيب

أعلنت هيئة البحرين للثقافة والآثار افتتاح معرض «عندما يتلون كل عصر بشعره» للفنانة ليلى حمد البسام في مركز الفنون التابع للهيئة، وذلك بحضور الشيخ خليفة بن أحمد بن عبدالله آل خليفة رئيس هيئة البحرين للثقافة والآثار، والشيخة ضوى بنت خالد بن عبدالله آل خليفة عضو المجلس الوطني للفنون ورئيس مجلس إدارة هيئة لامع، إلى جانب عدد من السفراء وممثلي السلك الدبلوماسي ومسؤولي الهيئة ونخبة من المهتمين بالمشهد التشكيلي والثقافي في مملكة البحرين.

وجسّدت الفنانة ليلى البسام تجربتها الفنية في اتجاه يجمع بين الكلمة والصورة، من خلال إعادة قراءة نصوص مختارة من الشعر العربي بروى وزوايا متعددة وتحويلها إلى تكوينات تشكيلية تحاكي رؤيتها البصرية. ووظفت تقنية الكولاج في معالجة فنية تتماهى مع النصوص الشعرية، في تمارج وانسجام بين عصور شعرية مختلفة، مستحضرة جماليات التعبير في قصائد أبي الطيب

خلال سنوات عملي بالصحافة الورقية، كانت طبيعة العمل في كثير من الأيام تجعل النهار لباسا والليل معاشا. لأنني كنت مطالبا ببدء العمل من أول المساء حتى الساعات الأولى من صباح اليوم التالي، ما عني أن أغادر البيت بعد وقت قصير من عودة عيالي من المدارس، وأن أكون نائما عندما يغادرون هم البيت إلى المدارس. ولتطبيع العلاقات مع عيالي هجرت الصحافة، وامتدنت الترجمة.

عندما كان رئيس الوزراء البريطاني الأسبق غوردن براون وزيرا للمال، رزق ببيت خديج، أي ولد قبل إكمال الأشهر التسعة، وقرر على الفور أخذ إجازة للبقاء إلى جانبها حتى يشد عودها، لكنها فارتقت الحياة بعد صراع مرير مع الموت استغرق بضعة أيام، ولما رزق بعدها بستة بمولود آخر ترك العمل لشهر كامل، وقبل سنين قليلة تناقلت صحف لندن حكاية سوما تشاكرابارتي البريطاني ذي الأصل الهندي، الذي قبل منصب وكيل وزارة بشروط عجيبة: ان يأتي إلى العمل متأخرا ساعة واحدة، لأنه أرمل ولديه بنت واحدة، ولا يود مغادرة البيت قبل ان يعد لها طعام الإفطار، والشروط الثاني هو الا يطلب منه قط العمل ساعات إضافية، لأنه ملتزم بتناول العشاء كل ليلة مع ابنته ذات السنوات الست، وفوق هذا فقد طلب الاعفاء من العمل في المكتب يوم الجمعة ليتسنى له حضور اجتماع مجلس آباء وأمهات مدرسة ابنته!

فاين انت من هؤلاء أيها الأب. وأخاطب هنا فقط الآباء الذين أحوالهم المادية ميسورة إلى حد ما. لأن هناك آباء مضطرون إلى وصل الليل بالنهار لكسب القوت. وحاول أيها القارئ خلال الأيام المقبلة ان تسأل عددا من الآباء من حوك: الولد/ البنت في أي سنة في المدرسة؟ وستكتشف ان نحو 40% من الإجابات ستكون: اظن في الصف الخامس.. استغفر الله غالبا في السادس وقد يتحرى بعضهم الدقة وينادي على الولد او البنت: أنت في أي صف فتأتي الإجابة: في الصف الثاني! فيكون السؤال التالي: ابتدائي أم ثانوي؟

السفارة الأمريكية تقيم حفل عشاء ترحيبا بنائبة مسؤول الشؤون العامة الجديدة



والتواصل بين الشعوب، إلى جانب تأكيد أهمية استمرار التعاون الإعلامي بما يخدم العلاقات التاريخية والوثيقة التي تجمع مملكة البحرين والولايات المتحدة الأمريكية.

البحريني، مؤكدة تطلعها إلى بناء علاقات مهنية مثمرة وتعزيز التواصل مع المؤسسات الإعلامية خلال فترة عملها. وشهد اللقاء أحاديث ودية وتبادلا للآراء حول دور الإعلام في تعزيز التفاهم

سيميا في تعزيز جسور التواصل والتعاون الإعلامي والثقافي. من جانبها أعربت نيام لينش عن سعادتها بوجودها في مملكة البحرين، وبلقاء نخبة من ممثلي الصحافة والإعلام

أقام ناثانيل لين، مستشار الشؤون العامة بسفارة الولايات المتحدة الأمريكية لدى مملكة البحرين، مساء الاثنين الموافق 28 سبتمبر 2026، حفل عشاء ترحيبيا بمناسبة مباشرة نيام لينش (Niamh Lynch) مهامها نائبة لمسؤول الشؤون العامة بالسفارة. وأقيم حفل العشاء في مطعم الفايز بجزيرة الريف، بحضور عدد من الإعلاميين والصحفيين المدعويين وممثلي وسائل الإعلام المحلية، في أجواء ودية عكست عمق التواصل القائم بين السفارة الأمريكية والأسرة الإعلامية في مملكة البحرين.

ورحّب ناثانيل لين بالحضور، معرباً عن سعادته بانضمام نيام لينش إلى فريق الشؤون العامة بالسفارة، و متمنياً لها التوفيق والنجاح في مهامها الجديدة، ولا

خلال سباقات «ويلز توهيلز» المتتابعية ديبال البحرين تُشغل أجهزة الجري بالطاقة المستمدة من سياراتها



عشرة أشخاص. وبالجمع بين تقنيات السيارات وسباقات التحمل، قدمت ديبال مثالا عمليا على قدرة السيارات الكهربائية على تشغيل أجهزة خارجها، بما يعكس اهتمام العلامة بالتنقل الذكي وسعيها لتطوير تقنيات تفتح لسياراتها استخدامات تتجاوز القيادة.

قدرة وموثوقية تقنية تزويد الأجهزة بالطاقة من السيارة لدى ديبال، حيث واصلت سيارات إمداد أجهزة الجري بالطاقة طوال سباقات الماراتون. وضمّ برنامج الفعالية سباق نصف ماراتون (21.1 كم) لفرق من شخصين إلى خمسة أشخاص، ثم ماراتونا كاملا (42.2 كم) لفرق من شخصين إلى

كل من S07 و S05 طاقة تصل إلى 3.3 كيلوواط، في حين يحتاج جهاز الجري الواحد إلى نحو 2 كيلوواط للتشغيل. واستطاعت السيارات الثلاث تشغيل الأجهزة السبعة طوال فترة السباقات بشحنة واحدة فقط، حيث تولّت G318 تشغيل ثلاثة أجهزة، بينما شغلت كل من S07 و S05 جهازين. وأبرزت الفعالية

شاركت ديبال البحرين في دعم فعالية «ويلز توهيلز» (Wheels 2 Heels) التي نظمتها «نوت أ كالت في مجمع Not a Cult» في مجمع السيف، حيث استخدمت تقنية تزويد الأجهزة بالطاقة من السيارة لتشغيل سبعة أجهزة جري طوال سباقات الماراتون المتتابعية.

وخلال الفعالية، زوّدت ثلاث سيارات من ديبال – S05 و S07 و G318 – أجهزة الجري بالطاقة مباشرة، بينما خاض المشاركون سباق نصف ماراتون وماراثونا كاملا بنظام التتابع. وأظهرت هذه المشاركة أن سيارات ديبال تجمع بين وظيفتي النقل وتوفير الطاقة، في عرض عملي لتقنيات العلامة المتطورة. وتوفّر ديبال G318 طاقة تصل إلى 6.6 كيلوواط لتشغيل أجهزة خارج السيارة، بينما توفر