

## النشاط البدني مهم في تحسين الحالة النفسية

باريس-أ ف ب: أكد باحثون أن الجهد الجسدي من شأنه إبعاد الإصابة بالاكتئاب، سواء بممارسة نوع من الرياضة أو بالمشي أو حتى بتولي الأعمال المنزلية. وقال الباحثون في دراسة نشرت أمس في مجلة "ذي لانسييت سايكياتري" إن "كل أنواع الجهد الجسدي مرتبطة بتحسين الصحة النفسية"، وخصوصاً "في ألعاب الرياضة الجماعية، وركوب الدراجة، والتمارين الهوائية (البروبيك)، وكمال الأجسام". واستندت الدراسة على استطلاع أجرى على أكثر من مليون و٢٠٠ ألف أميركي بين العامين ٢٠١١ و٢٠١٥. وشمل هذه الاستطلاع ٧٥ نوعاً من الجهد البدني، من المشي وكمال الأجسام إلى اليوغا وصيد السمك والعداية بالحدائق، وأسئلة حول وتيرة الجهد المبذول أسبوعياً ووقته في كل مرة.

وتضمن الاستطلاع سؤالاً آخر، وهو عن الشعور بالراحة النفسية والبعد عن الاكتئاب والاحباط واضطرابات المشاعر خلال ثلاثين يوماً. وفي النتيجة، تبين أن ممارسي النشاط البدني كانوا يشعرون أنهم في حالة جيدة بمعدل يوم ونصف اليوم أكثر من غيرهم في الشهر. ويقول الأطباء إن الوتيرة المثالية للتمارين الرياضية هي "٤٥ دقيقة ثلاث مرات أو خمس في الأسبوع"، وتبين أن من تجاوزوا هذه الوتيرة وصلوا إلى ثلاث ساعات يومياً كانت حالتهم النفسية متدهورة. لكن الباحثين أشاروا إلى أن العلاقة بين الرياضة والصحة النفسية تتغير مع التقدم في العمر، بمعنى أن من يمارسون الرياضة تتحسن صحتهم النفسية، ومن يتبعون بوضع نفسي جيد هم الأكثر إقبالاً عادة على الرياضة.

## دراسة: السراويل الداخلية الضيقة تضر بخصوبة الرجال

باريس-أ ف ب: نصح باحثون في دراسة طبية حديثة الرجال الراغبين بالإنجاب بعدم لبس ثياب داخلية ضيقة، وذلك لعدم كبح توليد الجسم للخلايا المنوية. ونشرت هذه الدراسة في مجلة "هيومن ريبودكشن" أمس، وهي تؤكد شبهات كانت سائدة من قبل حول أن الخصيتين كلما تنفستا أكثر كلما أنتجتا بشكل أفضل. وجاء في تقرير ملخص عن الدراسة أن "الرجال الذين يرتدون الملابس الداخلية الفضفاضة (السراويل الداخلية) تكون تركيزات الحيوانات المنوية لديهم أعلى من هؤلاء الذين يرتدون ملابس داخلية ضيقة".

واستندت هذه الخلاصة على بيانات طبية عائدة لستمئة و٥٦ رجلاً، بين العامين ٢٠٠٠ و٢٠١٧. وتبين أن من يرتدون السراويل الداخلية الفضفاضة لديهم تركيزات منوية أكثر بنسبة ٣٣٪ من أولئك الذين يرتدون ملابس داخلية ضيقة. ويتطلب إنتاج الخصيتين للحيوانات المنوية أن تكون درجة الحرارة في هذا الجزء من الجسم أقل بثلاث درجات إلى أربع عن سائر الأعضاء الأخرى. لذا ينصح الخبراء الرجال بتجنب ارتداء السراويل الداخلية الضيقة، وعدم الجلوس لوقت طويل، وتجنب الحمامات الشديدة السخونة.

## إسبانيا توقف زعيماً كبيراً في

### واحدة من أعنف عصابات المخدرات

مدريد- أ ف ب: أوقفت الشرطة الإسبانية مانويل شارلين الذي كان واحداً من أكبر تجار المخدرات وزعيماً لعصابة عنيفة في منطقة غاليسيا شمال غربي البلد، في سياق حملة كبيرة لمكافحة المخدرات. ويبلغ مانويل شارلين ٨٥ عاماً، وهو سبق أن أمضى سنوات طويلة في السجن، وقد أوقف مع ١٨ شخصاً في هذه العملية الأمنية المنفذة في مناطق إسبانية عدة، بحسب ما أفادت متحدث باسم الشرطة. ومن بين الموقوفين أيضاً ابنه لمشور الذي كان متوارياً عن الأنظار منذ خمس سنوات. ونفذت هذه العملية بعد ضبط كمية كبيرة من الكوكايين على سفينة قبالة سواحل جزر الأزور، بحسب المصدر. واشتهرت سواحل غاليسيا في أقصى الشمال الغربي بأنها بوابة دخول الكوكايين إلى أوروبا، وخصوصاً في الثمانينيات، حين تحول عدد كبير من مهربي الكحول والتبغ إلى المخدرات. وتعتقد السلطات الإسبانية أن مانويل شارلين هو كبير عصابة عائلة "شارلين"، إحدى أكبر عصابات التهريب في غاليسيا. ويذكر الصحفي الاستقصائي ناشو كارييريو العصابة في كتابه "فارينيا" على أنها "الأكثر عنفاً" في المنطقة.

## تمساح في طرد بريدي!

مكسيكو سيتي- د ب أ: عثر موظفون بهيئة البريد المكسيكية على تمساح صغير داخل طرد، حسبما أعلنت السلطات، أول من أمس. وعثر الموظفون على التمساح البالغ طوله ٢٧ سنتيمتراً داخل غلاف بلاستيكي به ثقب تهوية وقطعة من الورق المبلل. وتم إرسال الطرد من باتشوكا دي سوتو بولاية هيدالجو إلى سان بيدرو جازار جارسيا بولاية نويفو ليون شمال البلاد، واستغرقت عملية الشحن يوماً واحداً. ولم يتضمن الطرد أي وثائق عن التمساح، ونقلته السلطات بعد ذلك إلى مركز للحيوانات البرية.

## الفنانة سناء موسى تغني درويش في ذكرى رحيله العاشرة

كتبت بديعة زيدان:

على وقع كلمات الشاعر الكبير محمود درويش، وفي ذكرى رحيله العاشرة، قدمت الفنانة الفلسطينية سناء موسى عدداً من الأغنيات للحاضر الغائب، في الأمسية التي نظمتها مؤسسة محمود درويش، مساء أمس، في المتحف الذي يحمل اسمه بمدينة رام الله.

ومن بين هذه الأغنيات التي قدمتها ابنة قرية دير الأسد في الجليل، داخل الخط الأخضر، بالالتكاف إلى الأشعار الدرويشية "أحن إلى خبز أمي" تلك الأغنية الشهيرة التي سبق وغناها الفنان اللبناني المدير مارسيل خليفة، و"تكبر تكبر" وغنتها سابقاً الفنانة اللبنانية أميمة خليل، وكذلك قصيدة "عن إنسان" التي قدمها من قبل العديد من الفنانين، ويقول مطلعها "وضعوا على فمه السلاسل .. ربطوا يديه بصخرة الموتى، وقالوا: أنت قاتل .. أخذوا طعامه والملابس والبقايا، ورومه في زنزانة الموتى، وقالوا: أنت سارق! .. طرده من كل المرافق، أخذوا حبيبته الصغيرة، ثم قالوا أنت لاجئ"، في رؤية موسيقية جديدة من ألحان الفنان الفلسطيني سعيد مراد.

وكان لافتاً التفاعل الكبير للجمهور الذي غصت به قاعة الجليل في متحف محمود درويش، مع ما قدمته سناء موسى من أغنيات لدرويش، حيث شاركوها الغناء، وفي قريتها المكون من وسيم قسيس على الإيقاع، ومحمد موسى على العود، ومحمد نجم على الكلارنيت، وتشارلي رشماوي على الجيتار والبيانو.

وقدمت سناء موسى أيضاً عدداً من الأغاني التراثية التي سبق وقدمتها في عدة أسطوانات، بعد إعادة توزيعها، من بينها "نجمة الصباح"، و"نيالك ما الهدى بالك"، و"مع السلامة وين رايج"، إضافة إلى أغنيات أخرى من تراثية كاغنية "هدى يسا بحر هدي" للفنان الفلسطيني الراحل أبو عرب، قبل أن تختتم بمقطع من "تصبحون على وطن" لدرويش.



الفنانة سناء موسى.

وأشارت موسى إلى أن في الشعر والغناء مقاومة قد ترعب المحتل، وهو ما عبر عنه بوضوح درويش حين قال في قصيدته: ".. وخوف الطغاة من الأغنيات"، لافتة إلى أنها ربما تشاطر الآخرين بتلك المشاعر المختلطة ما بين سعادتها باسترجاع كلمات درويش الخالد فينا، وما بين حزن بالفقدان والخسارة الكبيرة للرحيل الجسدي لدرويش، والذي يتعمق عاماً تلو عام. والفنانة سناء موسى من مواليد قرية دير الأسد في الجليل، وتحمل درجة الدكتوراه في علم الدماغ، وصدرت لها ثلاث أسطوانات هي: "هومايون"، و"إشراق"، و"هاجس"، كما أقامت مئات العروض

في العالم، وغنت في عشرات الأفلام، وتعاونت مع ملحنين عدة من فلسطين والوطن العربي. وتأتي هذه الأمسية ضمن مجموعة من الفعاليات التي تقدمها مؤسسة محمود درويش بالتعاون مع بلدية رام الله، في الذكرى العاشرة لرحيله، من بينها هذه الأمسية، والعرض الموسيقي "جدارية" في قصر رام الله الثقافي، مطلع الأسبوع المقبل. وقال سامح خضر، مدير متحف محمود درويش في انطلاق الحفل: الاحتفاء بمحمود درويش يومي في المتحف، فاسمه يتردد مع كل أمسية تنتظم فيه، وهي أمسيات تجاوز عددها الألف منذ تأسيسه، وتوزعت على مختلف مجالات الإبداع.

## مصر: طلاب يصممون سيارة تعمل بطاقة الهواء



السيارة الهوائية.

القاهرة - رويترز: صمم طلاب مصريون مركبة يقولون: إنها ستكافئ أسعار الوقود الأخذة في الارتفاع وستروج للطاقة النظيفة، إذ ستعمل بالهواء فحسب. وقام الطلاب الجامعيون بتصنيع النموذج الأولي للسيارة في إطار مشروع للتخرج بجامعة حلوان، على مشارف القاهرة، وهي تسع لشخص واحد وتعمل بالأوكسجين المضغوط.

وخرجت المركبة التي تشبه سيارة سباق صغيرة إلى النور، بينما تمضي مصر قدماً في إصلاحات اقتصادية مؤلمة تشمل خفضاً حاداً في دعم الطاقة، وترتبط ببرنامج قروض من صندوق النقد الدولي قيمته ١٢ مليار دولار على مدى ثلاث سنوات بدأ العام ٢٠١٦.

ويقول الطلاب: إن مركبتهم يمكنها السير بسرعة ٤٠ كيلومتراً في الساعة، ويمكنها السير لمسافة ٣٠ كيلومتراً قبل أن تحتاج للتزود بالهواء المضغوط، وإنها لا تتكلف سوى ١٨ ألف جنيه مصري (١٠٠٨،٤٠ دولار).

وقال طالب من فريق تصنيع المركبة يدعى محمود ياسر: "تكلفة التشغيل للعربية هتبقى يدوب، يعني مفيش يمتير.. لأنك ماشي بهواء مضغوط فانت لا تدفع للبنزين وكمان أنت مش محتاج تبريد.. دا (هذا) موجود في العربية لأنك أنت بتدخله هواء وهواء ساقع (بارد).. فانت مش محتاج دايرة تبريد للموتور فتكلفة التشغيل تبقى يعتبر زيرو".

ويتطلع الفريق حالياً لجمع تمويل لتوسيع المشروع وإنتاج السيارة على نطاق واسع، ويعتقدون أن بوسعهم الوصول بسرعة المركبة في نهاية المطاف إلى ١٠٠ كيلومتر في الساعة وأن تعمل لنفس المسافة دون الحاجة للتزود بالهواء.

ذوق اللحظة

ما في مثل طعم أول

Coca-Cola

إلا ثاني مرة. وكل مرة.