

مسيرات متفرقة في الخرطوم وقلق أممي حيال «حقوق الإنسان»

تابع ص7

الأمم المتحدة تسعى لجمع مليار دولار لإغاثة أوكرانيا

تابع ص7

رئيس أوكرانيا: روسيا تضرب أهدافا عسكرية ومدنية

تابع ص7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة



مستقلة الانتخاب تنشر قوائم المترشحين الأولية السبت والأحد

عمان

أعلنت الهيئة المستقلة للانتخاب أنها ستقوم بنشر القوائم الأولية للمترشحين الذين تم قبول طلبات ترشحهم لانتخابات مجالس المحافظات والمجالس البلدية ومجلس أمانة عمان على موقعها الإلكتروني وذلك اليوم السبت والأحد. وبيّنت الهيئة أن نشر القوائم الأولية للمترشحين جاء بعد الانتهاء من مرحلة الطعن بقرارات مجلس مفوضي الهيئة المستقلة للانتخاب ممن رفضت طلبات ترشحهم وذلك وفقا لأحكام القانون. واستنادا للتعليمات التنفيذية الخاصة بالترشح لانتخابات مجالس المحافظات والمجالس البلدية ومجلس أمانة عمان لسنة ٢٠٢١ فإنه يحق لكل ناخب الطعن بقرارات مجلس المفوضين بقبول طلب ترشح أي من المترشحين ضمن حدود المجلس البلدي أو دائرته الانتخابية لدى محكمة البداية التي تقع منطقة البلدية / الدائرة الانتخابية ضمن اختصاصها. وذلك أيام الاثنين والثلاثاء والأربعاء الموافق ٢٨ شباط الحالي والاول والثاني من آذار المقبل.

أوقات الصلاة

الضحى	05:48
الظهر	12:49
العصر	04:03
المغرب	06:35
المساء	07:51

السبت
السنة الثامنة
العدد (2664)
250 فلس

25 رجب 1443 هـ الموافق 26 شباط 2022 م

الملك يجري مباحثات مع ولي عهد أبوظبي

الملك: أمن الإمارات من أمن الأردن

- الملك يؤكد اعتزازه بالعلاقات الأخوية التاريخية المتينة التي تربط البلدين والشعبين الشقيقين.
- الملك يعرب عن تضامن الأردن ووقوفه مع دولة الإمارات في وجه كل ما يهدد أمنها واستقرارها.
- ولي عهد أبوظبي يثمن موقف الأردن القوي بقيادة جلالة الملك في إدانة الاعتداءات الإرهابية على دولة الإمارات.

أبوظبي

أجرى جلالة الملك عبدالله الثاني، الجمعة، مباحثات مع أخيه سمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي، نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة في دولة الإمارات العربية المتحدة.

وأكد جلالته إدانته للاعتداءات الحوثية الإرهابية على دولة الإمارات، مشددا على أن أمن الإمارات من أمن الأردن. من جانبه، رحب سمو ولي عهد أبوظبي بجلالة الملك بين أهله وفي بلده الثاني دولة الإمارات، ناقلا لجلالته تحيات تضامن الأردن ووقوفه مع دولة الإمارات العربية المتحدة الشقيقة في وجه كل ما يهدد أمنها واستقرارها.

وأكد جلالته إدانته للاعتداءات الحوثية الإرهابية على دولة الإمارات، مشددا على أن أمن الإمارات من أمن الأردن. من جانبه، رحب سمو ولي عهد أبوظبي بجلالة الملك بين أهله وفي بلده الثاني دولة الإمارات، ناقلا لجلالته تحيات تضامن الأردن ووقوفه مع دولة الإمارات العربية المتحدة الشقيقة في وجه كل ما يهدد أمنها واستقرارها. وأكد جلالته إدانته للاعتداءات الحوثية الإرهابية على دولة الإمارات، مشددا على أن أمن الإمارات من أمن الأردن. من جانبه، رحب سمو ولي عهد أبوظبي بجلالة الملك بين أهله وفي بلده الثاني دولة الإمارات، ناقلا لجلالته تحيات تضامن الأردن ووقوفه مع دولة الإمارات العربية المتحدة الشقيقة في وجه كل ما يهدد أمنها واستقرارها. وأكد جلالته إدانته للاعتداءات الحوثية الإرهابية على دولة الإمارات، مشددا على أن أمن الإمارات من أمن الأردن. من جانبه، رحب سمو ولي عهد أبوظبي بجلالة الملك بين أهله وفي بلده الثاني دولة الإمارات، ناقلا لجلالته تحيات تضامن الأردن ووقوفه مع دولة الإمارات العربية المتحدة الشقيقة في وجه كل ما يهدد أمنها واستقرارها.

والأصدقاء على مدى تاريخه. وهنأ سموه، جلالة الملك بمنحه وجمالة الملكة رانيا العبدالله «جائزة زايد للأخوة الإنسانية ٢٠٢٢» تقديراً لجهودهما ومبادرتهما في دعم السلام وقيم التسامح والتعايش في المنطقة والعالم. وتناولت المباحثات المستجدات الإقليمية والدولية، وتم التأكيد على إدامة التنسيق والتشاور حيال مختلف القضايا ذات الاهتمام المشترك، لما فيه مصلحة البلدين والشعبين الشقيقين. ووصل جلالة الملك عبدالله الثاني، ترافقه جلالة الملكة رانيا العبدالله، الجمعة، إلى أبوظبي. وكان في مقدمة مستقبلي جلالتهما لدى وصولهما إلى مطار الرئاسة، سمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي، نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة في دولة الإمارات العربية المتحدة. وحمل جلالة الملك سمو ولي عهد أبوظبي، نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة في دولة الإمارات العربية المتحدة، ومراسم استقبال رسمية. كما كان في الاستقبال سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان نائب رئيس مجلس الوزراء وزير شؤون الرئاسة، وسمو الشيخ عبدالله بن زايد آل نهيان وزير الخارجية والتعاون الدولي، وعدد من كبار المسؤولين الإماراتيين، والسفير الأردني في أبوظبي نصار الحباشنة، وأركان السفارة.



ورشة العمل الاقتصادية الوطنية تنطلق اليوم في الديوان الملكي الهاشمي

عمان

تنطلق في الديوان الملكي الهاشمي اليوم السبت، اجتماعات ورشة العمل الاقتصادية الوطنية التي ستلتزم تحت عنوان «الانتقال نحو المستقبل: تحرير الإمكانات لتحديث الاقتصاد». وستتناول الاجتماعات، في يومها الأول، تقييماً للوضع الراهن للقطاعات الاقتصادية الحيوية، بما في ذلك الإنجازات التي تحققت حتى الآن، وعوامل النجاح السابقة، إضافة إلى التحديات السابقة ونقاط الضعف، وسيناقش المشاركون الفرص المستقبلية للنمو في القطاعات التي تتناولها ورشة العمل، ومواطن التحسين المطلوبة، إضافة إلى عوامل التمكين اللازمة. وكان جلالة الملك عبدالله الثاني قد وجه لعقد هذه الورشة لرسم خارطة طريق يتم ترجمتها إلى خطط عمل عابرة للحكومات، بما يضمن إطلاق الإمكانات لتحقيق النمو الشامل، وما يرتبط به من استحداث فرص العمل وزيادة الإيرادات التي تنعكس بالتالي على مستوى معيشة المواطنين. وتهدف الاجتماعات، التي تضم نحو ٣٠٠ من الخبراء والمختصين الذين يمثلون القطاعات الرئيسة للحكومة لجميع النشاطات الاقتصادية، إلى وضع رؤية مستقبلية واضحة للقطاعات الاقتصادية وخارطة طريق استراتيجية، محددة زمنياً ومكاملة وقابلة للتنفيذ، تابع ص٢

بدء انتخابات شعب المدني والميكانيك بنقابة المهندسين

عمان

فازت شعبة هندسة المناجم والتعدين والهندسة الجيولوجية والبتترول بالتركية في انتخابات مجالس الشعب الهندسية (الهندسة الميكانيكية والهندسة المدنية) للدورة التاسعة والعشرين ٢٠٢٢-٢٠٢٥ التي بدأت الجمعة لاختيار أعضاء مجالس الشعب الهندسية وهيئاتها المركزية. وقال رئيس لجنة إدارة الانتخاب، الأمين العام لنقابة المهندسين المهندس علي ناصر في تصريح صحفي، إن النقابة قامت بتوفير صناديق الاقتراع للشعب الهندسية التي ستجري انتخاباتها، في فروع النقابة في المحافظات لتسهيل عملية التصديق لضمان الشفافية والنزاهة والسير بالإجراءات حسب الأصول، وأن صناديق الاقتراع ستغلق في تمام الساعة السادسة مساءً، ليبدأ بعدها التحضير لعملية الفرز. وبين ناصر، أن عدد من يحق لهم الانتخاب من المسددين في شعبة الهندسة المدنية ٢١٤٣ مهندسا ومهندسة، بينما في شعبة الهندسة الميكانيكية ١٢٣٣ مهندسا ومهندسة. تابع ص٢

دعوة الأردنيين المقيمين في أوكرانيا للتوجه للحدود البولندية أو الرومانية لإجلاتهم

عمان

السفارات الأردنية وأرقام التواصل معهم على النحو المبين أدناه:
معايير الحدود الأوكرانية- الرومانية:-
معايير الحدود الأوكرانية- الهنغارية:-
معايير (تشوب Csap/ Zshony):
القنصل عصام الرقاد:
٠٠٤٣٦٧٦٦٨٤٦٠٩٢
معايير الحدود الأوكرانية- البولندية:-
معايير الحدود الأوكرانية- السلوفاكية:-
معايير (Uzhhorod):
القنصل نورس جانخوت:
٠٠٤٣٦٦٠٥١٣٠٩٢
معايير القنصل فهد أبو رمان:
٠٠٤٣٦٠٥١٣٠٩٢

دعا المركز الوطني للأمن وإدارة الأزمات وبالتنسيق مع وزارة الخارجية وشؤون المغتربين، المواطنين الأردنيين المقيمين في أوكرانيا إلى ضرورة التوجه للحدود الأوكرانية البولندية أو الرومانية تمهيداً للمباشرة بعملية إجلائهم إلى المملكة. وأكد المركز على ضرورة البقاء في مكان آمن لمن لا يستطيع التوجه لتلك الحدود. وحددت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين وفي ضوء التطورات في أوكرانيا، المعابر والنقاط الحدودية مع أوكرانيا والتي يتواجد فيها القنصليات وموظفو

18 وفاة و7861 إصابة بفيروس كورونا في المملكة

عمان

بالمئة، فيما بلغت نسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي في الإقليم ذاته ١٢ بالمئة. وأشار الموجز إلى تسجيل ١٧٣٢٢ حالة شفاء، ليصل العدد الإجمالي لحالات إقليم الوسط بلغت ١٩ بالمئة، في حين وصلت نسبة إشغال أسرة العناية الحثيثة في الإقليم ذاته إلى ٣٥ بالمئة، ونسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي إلى ١٦ بالمئة. وفي إقليم الجنوب، بلغت نسبة إشغال أسرة العزل ١٤ بالمئة، ونسبة إشغال أسرة العناية الحثيثة ١٩ بالمئة، فيما بلغت نسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي ١٢ بالمئة. وأعلنت وزارة الصحة، الجمعة، عن تسجيل ١٨ وفاة و٧٨٦١ إصابة جديدة بفيروس كورونا في المملكة، ليرتفع العدد الإجمالي إلى ١٣٧٨٥ وفاة و١٦١٤٦٩٨ إصابة. وبلغت نسبة الفحوص الإيجابية ١٨.٤٢ بالمئة، بحسب الموجز الإعلامي الصادر عن الوزارة. وأشار الموجز إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى ١١٦٣٦٤ حالة، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت، إلى المستشفيات ١٢٨ حالة، وعدد الحالات التي غادرت المستشفيات ١٦٤ حالة، فيما بلغ العدد الإجمالي للحالات المؤكدة التي تتلقى العلاج في المستشفيات ٨٢٣ حالة. وأظهر الموجز، أن نسبة إشغال أسرة العزل في إقليم الشمال بلغت ١٣ بالمئة، بينما بلغت نسبة إشغال أسرة العناية الحثيثة ٢٩ بالمئة.

الأوقاف تطلع على تجربة الخدمة المدنية في جائزة الملك عبدالله الثاني للتميز

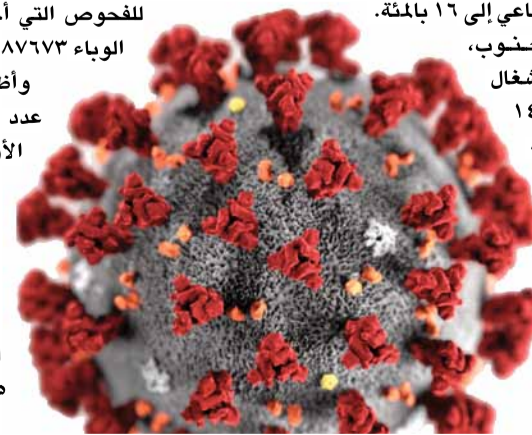
عمان

زار وفد من وزارة الأوقاف والشؤون المقدسات الإسلامية ديوان الخدمة المدنية، للاطلاع على تجربته في التفاسر للوصول على جائزة الملك عبدالله الثاني لتميز الأداء الحكومي والشفافية. وأكد مدير وحدة التطوير المؤسسي المشرف العام للجائزة، المهندس حمزة عربيات استعداد الديوان للتعاون مع جميع الأجهزة الحكومية وغيرها، ضمن مفهوم الشراكات والدور المجتمعي له وسعيه لتبادل الخبرات، وبما يحقق الفائدة المشتركة، ويسهم في تحقيق الأهداف المتوخاة من الجائزة والمنظمة في تجذير ثقافة التميز في الجهاز الحكومي. وأشاد عربيات بالخطوات التطويرية الكبيرة التي تخطوها وزارة الأوقاف على الرغم من التحديات الكبيرة والانتشار الجغرافي الواسع للوزارة. وأشار إلى أن المحاور الرئيسية للقاء والمنظمة في التخطيط الاستراتيجي وإدارة تقييم الأداء، تعتبر غاية في الأهمية، كونها تمثل بداية لعملية ربط الأداء الفردي بالمؤسسي الذي بدأ الديوان بالعمل عليها مع 14 دائرة، وسيجري تباعاً تعميم التجربة على دوائر الخدمة المدنية كافة. من جانبه، أشار مستشار وزير الأوقاف منسق جائزة الملك عبدالله الثاني لتميز الأداء الحكومي والشفافية، الدكتور مراد الرفاعي الى رغبة الوزارة بالاستفادة من القدرات والخبرات المتراكمة في الديوان في مجال الحصول على الجائزة، وتحديدًا منهجية تقييم الأداء المؤسسي، وذلك في ضوء انتهاء الوزارة من اعداد خطتها الاستراتيجية.

رابطة علماء الأردن تختم فعاليات الدورة الإعلامية التخصصية الثانية

عمان

نظمت اللجنة الإعلامية برابطة علماء الأردن «الدورة الإعلامية التخصصية الثانية بعنوان «التدريب على إعداد وتقديم البرامج التلفزيونية والإذاعية». واشتملت الدورة وفق بيان صدر عن اللجنة على تدريب وتطوير أداء المشاركين على العمل الإعلامي بشقيه: الإذاعي والتلفزيوني، باستخدام أجهزة متطورة وبجودة عالية. وهدفت الدورة والتي أشرف عليها المستشار الإعلامي الدكتور منذر القيسي إكساب جميع الأعضاء من الرابطة المهارات اللازمة للتفاعل مع قضايا المجتمع ومعالجة مشكلاته ومخاطبة جميع شرائحه من خلال الإعلام ووسائل التواصل الاجتماعي. وسلمت نائب رئيس رابطة علماء الأردن الدكتور فايزه السكر الشهادات للمشاركين في الدورة.



مواد غذائية منها السبانخ تحسن مزاجك .. تعرف عليها

ذكر موقع Focus.de الألماني، أن الأطباء ينصحون لتحسين المزاج، بتناول البقوليات والأسماك والمكسرات والبروكلي والسبانخ والبيض. وأوضح أن أنواع الأسماك الدهنية تحتوي على نسبة عالية من أحماض أوميغا-3، التي تساعد على تخفيف أعراض الاكتئاب، وتحفز إنتاج هرمونات السعادة - سيروتونين ودوبامين. أما البقول والمكسرات والبيض، فتحتوي على أحماض أمينية من ضمنها التربتوفان، المهم والضروري للحفاظ على توازن هرمون السيروتونين في الجسم، علاوة على أن التربتوفان مهم للإنسان للنوم الطبيعي واليقظة.

وبالنسبة للسبانخ والبروكلي، فهما غنيان بحمض الفوليك، الذي في حال نقصه بالجسم يسبب اضطراب النوم والاكتئاب. كما كشف خبراء الطب في مستشفى مايو بولاية أريزونا الأميركية، أن مواد غذائية قادرة على تحسين الصحة النفسية للإنسان بعد تناولها، واستناداً إلى هذا، يؤكد الخبراء على أن هذه المواد تساعد فقط على تحسين المزاج والحالة النفسية، لذلك عند ظهور أعراض الاكتئاب يجب قبل كل شيء مراجعة الطبيب الأخصائي.

5 طرق تساعد على النوم بعمق أثناء الليل

كشفت دراسة جديدة من جامعة كولومبيا أن قلة النوم هي أحد عوامل الإصابة بأمراض القلب والبدانة خاصة لدى النساء. ويتأثر انتظام نوم المرأة أثناء الليل بمسؤوليات الأمومة، ما يجعل استغراقها في موجة نوم طويلة أمراً نادراً في بعض الأحيان خلال سنوات الخصوبة، ثم يتكرر اضطراب النوم بعد سن اليأس نتيجة التغيرات الهرمونية.

- 1- إليك بعض الطرق التي تساعدك على النوم بعمق أثناء الليل:
 - 1- لتحصلي على ما لا يقل عن 7 ساعات من النوم كل يوم، احرص على التعرّض للشمس مباشرة وليس من وراء زجاج لمدة نصف ساعة يومياً على الأقل.
 - 2- تهيئة الغرفة جيداً قبل موعد النوم من عوامل الاسترخاء، وتحفيز هرمونات النوم.
 - 3- الإفراط في تناول وجبة العشاء من أسباب الأرق وصعوبة النوم.
 - 4- تناول البايونج وشاي الأعشاب أفضل للاسترخاء، وتقليل الكافيين وتناول مشروباته مبيكراً.
 - 5- النشاط البدني والتمارين الرياضية، التي تتضمن حرق العضلات تساعد على توازن الهرمونات، وسهولة الاسترخاء ليلاً.

لإنقاص الوزن... عليك بإفطار كبير!



كشفت دراسة علمية جديدة أن تناول وجبة إفطار كبيرة يمنع السمنة ويساعد في إنقاص الوزن، كما أنه يحمي الأشخاص من ارتفاع نسبة السكر في الدم. وأكدت الباحثة المنتسبة إلى جامعة لوبك الألمانية، بحسب صحيفة "ذا صن" البريطانية، أن "هذا كله يرجع إلى ما يسمى بـ"التوليد الحراري الناتج عن النظام الغذائي"، وهو مقياس لمدى نجاح عملية التمثيل الغذائي لدينا، والذي يختلف تبعاً لوقت تناول الوجبة، وفق قولهم. إلى ذلك أجروا دراسة معملياً على 16 رجلاً تم تقسيمهم إلى مجموعتين، الأولى تناولت وجبة إفطار دسمة والأخرى تناولت وجبة عشاء دسمة، وذلك لمدة 3 أيام متتالية. ووجدوا أن وجبة الإفطار تساعد الجسم على حرق ضعف الدهون التي يحرقها في العشاء، حيث إن عملية التمثيل الغذائي تكون

منها الموز والشوكولاتة .. أطعمة تسبب الصداع تجنبها

قد تكون الأطعمة سبباً لمشكلة صحية، بعكس الشائع عندما يلجأ لها الكثيرون لعلاج بعض الأمراض والوقاية من الأخرى. وأثبتت بعض الدراسات بحسب ما ذكره موقع healthline أن بعض الأطعمة تسبب الصداع المزمن نظراً لما تحتويه من عناصر ومعادن مختلفة تؤثر على الجهاز العصبي.



هذه الأوراق الخضراء تساعد في إنقاص وزنك

تعد أوراق النعناع أحد النباتات العطرية المستخدمة على نطاق واسع لأغراض طبيه وكذلك لأغراض طبية، كما تتميز أوراق النعناع بانخفاض سعرها الحراري. وبحسب ما نشره موقع "Boldsky"، المعني بالأخبار الصحية، وبسبب المحتوى الغني بالألياف يمكن أن يساعد النعناع في منع عسر الهضم وتقليل مستويات الكوليسترول المرتفعة والحد من خطر زيادة الوزن والسمنة. ويساعد تناول مشروب النعناع أيضاً على تحفيز الإنزيمات الهضمية، وبالتالي تحويل محتوى الدهون إلى طاقة قابلة للاستهلاك، مما يمنع ترسب الدهون الزائدة في الجسم، خاصة بمنطقة البطن، وبالتالي إنقاص الوزن بطريقة صحية.

- 1) شاي النعناع يمكن إعداد شاي النعناع باستخدام أوراق النعناع المجففة أو الطازجة. وفي حالة الشاي بالنعناع الطازج، يتم إضافة أوراق النعناع إلى الماء المغلي، ثم يتم الغلي مرة أخرى لفترة من الوقت، وبعد التقليب يتم تصفيته. أما في حالة أوراق النعناع المجففة، فيتم إضافتها إلى الماء المغلي ويقتطع فيه لمدة 10 دقائق، ثم يتم تصفيته قبل الشرب.
- 2) تشير الدراسات إلى أنه يمكن شرب 2-3 أكواب من الشاي بالنعناع يوميا للحصول على أفضل النتائج.
- 3) عصير النعناع يتم مزج مجموعة من أوراق النعناع وأوراق الكزبرة وتضرب في الخلاط مع كوب ماء وقليل من الملح والخل الأسود. ويتم تناول كوب واحد فقط في الصباح الباكر ويمكن أن تضاف إليه نصف ليمونة.

يمكن إضافة أوراق نعناع طازجة إلى السلطة الخضراء من أجل الوقاية من انتفاخ المعدة، بالإضافة إلى فائدة إنقاص الوزن، لكن يجب أيضا التقليل من الوجبات الغذائية الغنية بالدهون والسكريات الحرارية العالية.

معطر ومضاد للأكسدة وبالإضافة إلى فوائده الكثيرة، يمتاز النعناع بنكهة جيدة حيث يمكن أن يستخدم معطر في بعض معاجين الأسنان، علاوة على نكهة أوراق النعناع تسهم في علاج مشاكل الجهاز التنفسي والاكتئاب والإعياء والغثان. وكشفت الأبحاث أيضا أن أوراق النعناع تتمتع بخصائص مضادة للالتهابات بالإضافة إلى فوائدها الصحية العديدة.

هذه الحمية تعزز البكتيريا الجيدة وتخفض المؤذية لدى المسنين



ملحوظ على صعيد الالتهابات وضعف الجسم، على ما جاء في الدراسة. وختم أوتول قائلا: "أوصي بهذه الحمية لكل شخص في هذه الفئة العمرية".

وكانت التجربة على ستة كاملة كافية لرؤية التغيير في البكتيريا، إلا أنه يتوجب على المسنين أن يواصلوا هذه الحمية لفترة أطول بكثير ليشرحوا بـ"تحسن سريري

وفي هذا السياق، قال أوتول "أجرينا مقابلات مع كل شخص شملته الدراسة للتحقق بالتفصيل من احترام المشاركين للحمية المتوسطة".

الذين يقيمون بفردهم أو في مؤسسات، تخفض بشكل جذري أنواع البكتيريا المعوية لديهم، ما يساعد على ظهور هذه الأعراض. وأكد أوتول أنه من المعروف منذ فترة طويلة أن الحمية المتوسطية الغنية بالمنتجات الطازجة وزيت الزيتون والسمك بدلاً من اللحوم الحمراء، جيدة للإنسان. وترتبط هذه الحمية مع هشاشة والتهابات أقل لدى المسنين ووظائف معرفية إدراكية أفضل. لكن العلماء لم يعرفوا سبب ذلك من قبل.

سنة كاملة من الحمية.. لملاحظة فارق وشارك أوتول وزملاؤه في أيرلندا في مشروع أوروبي لإجراء تجربة لمعرفة ما إذا كانت الجراثيم المعوية تلعب دوراً في هذا الخصوص.

موضوع يهمك؟ قد يكون المراهقون الكسالى أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب من أقرانهم النشطين، وتشير دراسة جديدة إلى أن التمارين الخفيفة مثل... دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكتئاب دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكتئاب صحة وقد نسق العلماء عملهم مع فرق في بولندا وإيطاليا وفرنسا وهولندا وقارنوا بين مسنين يتناولون مجموعة محدودة من الطعام المحضر خصوصاً، مع أشخاص اعتمدوا حمية متوسطة تستند إلى المأكولات الطازجة وتسلم إلى منازلهم أسبوعياً. وتبين أن البكتيريا الجيدة انتشرت لدى أفراد المجموعة الثانية في حين أن البكتيريا المرتبطة بصحة متدهورة تراجمت أعدادها جراء هذه الحمية.

إلا أن الدليل الأكبر لتأثير الحمية المتوسطة الإيجابية أتى من خلال دراسة الأشخاص الذين اعتمدوا هذه الحمية الجديدة بصرامة.

رأى الباحثون في دراسة جديدة أن تخلي المسنين عن حمية غير متنوعة واعتمادهم حمية متوسطة تستند إلى الخضار والفاكهة الطازجة والسمك، يعيد التوازن إلى البكتيريا المعوية المرتبطة بالصحة السليمة. وفي تجربة سريرية شملت 112 متطوعاً بين سن الـ 65 والـ 79، وجد أوتول أوروبياً، رُصد لدى الأشخاص الذين اعتمدوا حمية متوسطة لمدة فاقت الستة، المزيد من الجراثيم "الجيدة" المرتبطة بتنشيط عمل الدماغ، وتراجعاً واضحاً في جراثيم المعدة التي تؤدي إلى التهابات ووهن في الجسم.

وقال العلماء في مجلة "غات" إن النتائج كانت نفسها بغض النظر عن السن والوزن، اللذين يؤثران عادةً على أنواع البكتيريا البشرية التي قد يصل عددها إلى 1.000.

ضعف الجسم، لدى المسنين وقال بول أوتول، المعد الرئيسي للدراسة ومدير "كلية الأحياء الدقيقة" في جامعة كورك في أيرلندا لوكالة "فرانس برس": "قد يكون لهذه الحمية أثر على البكتيريا المعوية بحيث تساعد على تخفيف الضعف الجسدي والتراجع المعرفي لدى المسنين". فعند التقدم في السن، يحصل تراجع طبيعي في وظائف الجسم ويميل إلى نشاط مفرط للنظام المناعي ما يؤدي إلى حالة تسمى "ضعف الجسم".

وأوضح أوتول "عند الشخص المسن، يطلق النظام المناعي النار على الفلارل فهو يعمل على الدوام". وأضاف أن الوظائف المعرفية أيضاً، خصوصاً الذاكرة المتوسطة الأمد، "تراجع مع التقدم في السن".

وكانت دراسات سابقة أشارت إلى أن الحميات المحصورة المنتشرة في صفوف المسنين، خصوصاً أولئك

للمسافر جواً .. وجبات تحول رحلتك جحيماً وأخرى تسعدك

- يعد تناول الطعام مهما قبل وأثناء وبعد أي رحلة سفر.
- كما أن الحصول على النوع المناسب من الغذاء الصحيح يبقى المسافر بصحة جيدة ونشاط يعينه على مشقة السفر. ولكن تناول نوع غير مناسب أثناء رحلة طيران يكون فيها الشخص على ارتفاع أكثر من 20 ألف قدم في الجو فهو أمر مثير للتعاسة، وفقاً لما نشره موقع "Boldsky".
- ويمكن أن يحدث نوع الأطعمة فرقا كبيرا في تجربة السفر. إذ عندما يتناول المسافر الأنواع المناسبة من الوجبات الغذائية، فإن ساعات الرحلة تنتهي بسلام. فمع الحرص على تناول كميات مناسبة من الماء، يجب أن يحرص المسافر على تناول الأطعمة الخفيفة والصحية، قبل وأثناء رحلته ومن بينها:
- الأفوكادو
 - الكينوا
 - رقائق اللفت
 - بذور الشيا
 - زبدة الفول السوداني
 - المقرمشات
 - الموز
- ما يجب تجنبه قبل الطيران أما قائمة الوجبات الغذائية التي يجب تجنب تناولها قبل أي سفر جواً، فهي:
- الفول أو البقوليات الأخرى لأنها قد تترك الشخص منتفخاً
 - الوجبات أو الرقائق الحارة
 - الأطعمة الدهنية مثل البيتزا أو البيرغر لأنها قد تسبب حرقة خلال الرحلة
 - النوم والأطعمة القائمة عليه لأنها ربما تسبب رائحة الفم الكريهة ومشاكل حمضية
 - القهوة لأنها ربما تسبب الجفاف
 - القرنبيط لأنه ربما يتسبب في الانتفاخ والغازات
 - المشروبات الغازية لأنها ربما تسبب في حدوث مشاكل في غازات المعدة.

نصائح مهمة قبل السفر يجب أن يتذكر المسافر جيداً قبل أي رحلة سفر أن يتجنب قدر الإمكان تناول الأطعمة المقلية والحارة والمملحة والفاصوليا والقرنبيط والقهوة، للاستمتاع برحلة سفر مريحة بدون انتفاخ ومشاكل هضم، وبالطبع ينصح بعدم تناول النوم لأنه ربما يصدر رائحة كريهة من الفم ترزع المسافر، ومن حوله.

دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكتئاب



قد يكون المراهقون الكسالى أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب من أقرانهم النشطين، وتشير دراسة جديدة إلى أن التمارين الخفيفة مثل المشي قد تساعد في تقليل هذا الخطر. وبعد متابعة أكثر من 4.000 شاب من سن 12 إلى 18 عاماً، وجد الباحثون أن مستويات النشاط البدني انخفضت مع تقدم الأطفال في العمر. لكن أولئك الذين كانوا أكثر خمولاً من عمر 12 إلى 16 عاماً كانوا الأكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب في عمر 18.

وعلى العكس كان الأطفال، الذين مارسوا نشاطاً بدنياً خفيفاً أو زادوه على مر السنين، أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب عند بلوغهم سن 18 عاماً. وقال آرون كاندولا الذي أشرف على فريق الدراسة وهو من كلية لندن الجامعية في بريطانيا "تشير نتائجنا إلى أنه يجب على الشباب الحد من أسلوب الحياة الخامل وزيادة نشاطهم الخفيف خلال فترة المراهقة... هذا يمكن أن يقلل من خطر الاكتئاب في المستقبل". وأضاف "يجب على معظم الأطفال ممارسة أي نشاط لمدة 60 دقيقة يومياً". وذكر الباحثون أن النشاط البدني يساعد في تحسين الثقة بالنفس ويقلل الإصابة بالتهابات أو يحفز نمو خلايا عصبية جديدة في الدماغ.

