

## كوريا الشمالية تتهم جارتها بالوقوف وراء تفشي كورونا بالبلاد

تابع ص7

## البرلمان الليبي يعلن التوافق على معظم نقاط الخلاف بالدستور

تابع ص7

## أمين عام الناتو يؤكد الاتفاق على تعميق التعاون مع الشركاء في المنطقة

تابع ص7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

# الشعب

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

## لافروف: الستار الحديدي بين روسيا والغرب بدأ بالإغلاق

وكالات

قال وزير الخارجية الروسي، سيرغي لافروف، إن «ستار حديديا» جديدا بين روسيا والغرب بدأ بالإغلاق، وأن موسكو لن تنق في واشنطن وبروكسل «من الآن فصاعدا».

وأضاف لافروف أن على الغرب عدم ممارسة أي ضغوط حتى لا يؤذون أنفسهم لأنه تم البدء بهذه العملية، واتهم الاتحاد الأوروبي بعدم الاهتمام «على الإطلاق» بفهم مصالح روسيا.

جاء ذلك تأييدا لتصريح أدلى به وزير خارجية بيلاروسيا، فلاديمير ماكي، الذي قال إن الغرب أنشأ أساسات «ستار حديدي» مع بلاده وروسيا. وأضاف وزير الخارجية البيلاروسي، خلال لقاء مع نظيره الروسي سيرغي لافروف، أن الدول الغربية لا تتخلى عن محاولاتها لتعليق عضوية بلدينا في مختلف المنظمات الدولية. تابع ص7

### أوقات الصلاة

الضحى	03:53
العصر	12:46
المغرب	04:27
العشاء	07:53
الغداة	09:23

3 في العجبة 1443 هـ الموافق 2 محرم 2022م

السبت

السنة الثامنة

العدد (2784)

سعر النسخة دينار واحد

## 156592 طالب وطالبة يتقدمون لامتحان التوجيهي اليوم

عمان

يواصل طلبة التوجيهي التقدم اليوم السبت لامتحان شهادة الدراسة الثانوية العامة / الامتحان العام في ثاني أيامه، حسب جدول الامتحان المعلن.

ويتقدم لامتحان اليوم ١٥٦٥٩٢ طالبا وطالبة بواقع، ٦٠٨٢٣ في الفرع العلمي، و ٧٧٨٣٠ الفرع الأدبي، و ١٣٤ للفرع الشرعي، و ٣٢٣٠ في الفرع الزراعي، و ٥٨٦٦ في الفرع الصناعي، و ١٦٤٤ للفرع الفندقي، و ٧٠٣٧ للإقتصاد المنزلي، إضافة إلى ٢٨ طالب وطالبة في فرع المعلوماتية.

## تمديد العمل بأمر الدفاع المتعلق بأجور نقل البضائع

عمان

أصدر رئيس الوزراء، الدكتور بشر الخصاونة، البلاغ رقم (٥٩) لسنة ٢٠٢٢م، الذي تم بموجبه تمديد العمل بأمر الدفاع رقم (٣١) لسنة ٢٠٢١م، المتعلق بتحديد الحد الأعلى لتكاليف أجور نقل البضائع المستوردة إلى المملكة، حتى ٣٠ أيلول ٢٠٢٢م.

ويأتي القرار لضمان توافر السلع الأساسية، والمحافظة على المخزون الاستراتيجي الغذائي واستقرار الأسعار.

يشار إلى أن أمر الدفاع (٣١) ينص على أن يكون الحد الأعلى لتكاليف أجور نقل البضائع المستوردة حتى مكان إدخالها الحدود لغايات تحديد القيمة الجمركية للبضائع المستوردة إلى المملكة، على النحو التالي: أولاً: البضائع التي مصدرها دول شرق آسيا والشرق الأقصى، يكون الحد الأعلى لأجور الشحن للحاوية التي تبلغ سعنها (٢٠) قدماً (٢٠٠٠ دولار) وللحاوية التي تبلغ سعنها (٤٠) قدماً (٤٠٠٠ دولار).

ثانياً: البضائع التي مصدرها دول أوروبا، يكون الحد الأعلى لأجور الشحن للحاوية التي تبلغ سعنها (٢٠) قدماً (٣٠٠٠ دولار). وللحاوية التي تبلغ سعنها (٤٠) قدماً (٤٠٠٠ دولار). ثالثاً: البضائع التي مصدرها دول أميركا، يكون الحد الأعلى لأجور الشحن للحاوية التي تبلغ سعنها (٢٠) قدماً (١٧٠٠ دولار) وللحاوية التي تبلغ سعنها (٤٠) قدماً (٣٤٠٠ دولار).

## الغاء حصرية استيراد اسطوانات الغاز المنزلية بالمصفاة

عمان

أصدرت الحكومة بموجب تعديلات تعليمات الاستيراد لسنة ٢٠٢٢ حصرية استيراد اسطوانات الغاز المنزلية بشركة مصفاة البترول الأردنية.

وبحسب التعليمات التي صدرت في عدد الجريدة الرسمية الصادر الخميس تم تعديل الكشف الخاص بالتعليمات بإلغاء البند رقم واحد والذي يحصر استيراد اسطوانات الغاز المنزلية بشركة مصفاة البترول الأردنية.

وتضمنت التعديلات إلغاء البند واحد من الفقرة (ب) من المادة الثامنة والتي تنص على ايداع كفالة بنكية بقيمة عشرة الاف دينار عن اصدار بطاقة المستورد لأول مرة لصالح مدير عام ضريبة الدخل والمبيعات مدة عام واحد من تاريخ اصدار البطاقة واحضار كتاب من الضريبة بذلك.

## القوة البحرية والزوارق الملكية تنفذ تمريناً بحرياً تعبويًا

عمان

نقذت كتيبة المشاة البحرية /٧٧ ومجموعة الزوارق المغالطة، التابعة لقيادة القوة البحرية والزوارق الملكية وبإستاد جهد جوي من طائرات سلاح الجو الملكي، في إحدى مبادئ التدريب المخصصة، فعاليات التمرين البحري (الساحل الحصين) بحضور المساعد للعمليات والتدريب العميد الركن عبدالله الشديفات، وعدد من كبار ضباط القوات المسلحة.

ويأتي التمرين في إطار مواكبة أساليب التدريب الحديثة وتنوع طرقها كماً ونوعاً وبما يتناسب مع الظروف التي تفرضها البيئة العملية واللوجستية للوصول إلى قوات بحرية محترقة قادرة على مواجهة التهديدات الأمنية البحرية الحالية والمستقبلية. واستمع العميد الركن الشديفات إلى إيجاز قدمه قائد القوة البحرية والزوارق الملكية العقيد الركن البحري هشام الجراح، حول سير العملية التدريبية ومجريات التمرين والسيناريوهات المحتملة والإجراءات المتخذة لتنفيذه. واشتمل سيناريو التمرين على محاكاة هجوم يهدف للسيطرة على أهداف و منشآت حساسة ضمن منطقة المسؤولية، نقذت خلاله القطاعات المشاركة في التمرين عمليات الدفاع الساحلي والاعتراض ومقاومة الإبرار البحري ومسك نقاط الإنزال الشاطئي على طول الساحل.

كما اشتمل التمرين على عمليات القتال في المناطق الميضية والإنزال بالحبل السريع على الهدف، والاقترام والتطهير، بإستاد الأسلحة الخفيفة والمتوسطة، ورماية القناصين والإخلاء الطبي.

وأبدى المشاركون في التمرين لياقة بدنية عالية ودقة ومهارة في إصابة الأهداف عكست المستوى المتميز والاحترافية العالية التي يتمتعون بها.

وفي سياق متصل، عاد المساعد للعمليات والتدريب مصابي حادثة تسرب الغاز بميناء العقبة في مستشفى الأمير هاشم بن عبدالله الثاني.

وإطمأن العميد الركن الشديفات على الحالة الصحية للمصابين، موجهاً بتقديم جميع أشكال الرعاية الصحية والعلاجية اللازمة وتمنياً الشفاء العاجل لهم.

# الأمير فيصل يؤدي اليمين الدستورية نائباً للملك

عمان

أدى سمو الأمير فيصل بن الحسين، اليمين الدستورية، نائباً لجلالة الملك، بحضور هيئة الوزارة.

## السجن 3 سنوات لـ3 أشخاص تاجروا بمطاعم كورونا

عمان

وموظف مستشفى خاص ومراسل، قاموا خلال ذروة جائحة كورونا ببيع لقاحات الوقاية من فيروس كورونا لأشخاص ومنحهم شهادات رسمية بأخذها رغم أنهم لم يأخذوها فعلياً، وتم إتلافها في الهواء وتسجيل رقمها المتسلسل على الشهادة.

وقررت المحكمة سجن الممرض مدير المركز الصحي في العاصمة عمان لمدة ثلاث سنوات وأربعة أشهر وتغريمه مبلغاً مالياً وصلته إلى الفين و٨٢٠ ديناراً بعد ثبوت ارتكابه جريمة طلب وقبول رشوة وجريمة إهدار المال العام.

كما أصدرت قراراً بوضع المراسل بإحدى

دانت الهيئة القضائية السابعة والمختصة بجنايات الفساد لدى محكمة بداية عمان، برئاسة القاضي ناصر الصالحين، وعضوية القاضي فادي مصلح، وحضور المدعي العام سفيان عبيدات، خلال جلسة علنية ثلاثة أشخاص بعد إدانتهم بالرشوة وعرضها وقبولها وإهدار المال العام وتجارتهم بلقاحات الوقاية من فيروس كورونا مكررين ذلك مئات المرات، إلا أن ما ثبت للمحكمة هو تكرار بيعهم المطاعم ٦٦ مرة.

يذكر ان ثلاثة أشخاص، هم مدير مركز صحي

## العميسوي ينقل تعازي الملك إلى ذوي شهداء حادثة العقبة



عمان

المكي الهاشمي على أتم الاستعداد لتقديم المساعدة للتخفيف عن أسرهم وذويهم في ظل الظروف الصعبة التي ألمت بهم.

ففي محافظة الطفيلة، نقل العميسوي تعازي جلالة الملك إلى ذوي المرحوم علاء القرارة، وفي

وأعرب العميسوي، خلال زيارته إلى بيوت العزاء، عن تعازي ومواساة جلالة الملك لذوي المرحومين في مصابهم الكبير الذي أفجع كل الأردنيين.

وقال العميسوي إنه تنفيذاً للتعازيات الملكية، فإن الديوان

نقل رئيس الديوان الملكي الهاشمي يوسف حسن العميسوي تعازي جلالة الملك عبدالله الثاني إلى ذوي شهداء الواجب، ممن قضاوا في حادثة تسرب الغاز في العقبة.

## ضبط اعتداءات كبيرة على خط مياه شرب يزود عمان

عمان

ضبطت وزارة المياه والري خلال حملة أمنية نفذتها، بالتعاون مع مديرية الأمن العام، اعتداءات جديدة وكبيرة على خط ناقل الزارة - ماعين، المزود لمياه الشرب للعاصمة عمان. وقالت الوزارة، في بيان إن الاعتداءات وقعت في المنطقة الممتدة بين مثلث المغطس وإشارة الرامة، وذلك من خلال سحب خط وفتح فتحة بجدار غرفة هوائية الخط وسحب مسافة طويلة، واستخدام المياه لري مزارع وتعبئة برك كبيرة.

وأكدت أنه جرى تصويب الأمر، وإعادة الأوضاع كما كانت وإعداد الضبوطات الخاصة بالواقعة، داعية إلى التعاون معها والإبلاغ عن جميع الاعتداءات عبر مركز الشكاوى الموحد ١١٧١١٦.

## السفارة القطرية تنظم فعاليات ترويجية لكأس العالم 2022

عمان

استضاف بوليفارد العبدلي، فعاليات ترويجية لكأس العالم FIFA قطر ٢٠٢٢، بتنظيم من السفارة القطرية لدى الأردن. وتضمنت الفعاليات، التي شارك فيها السفير القطري في الأردن الشيخ سعود بن ناصر بن جاسم آل ثاني، وعدد كبير من الحضور، مسابقات وعروضاً لمجسمات الملاعب في الدوحة، ونسخة عن الكرة الرسمية لكأس العالم فيفا قطر ٢٠٢٢، وغيرها من النشاطات المعتادة، ضمن أجواء حماسية مميزة.

وتأتي الفعاليات التي تتواصل حتى يوم السبت، مع بداية العد التنازلي على منافسات كأس العالم FIFA قطر ٢٠٢٢.

وتهدف الفعالية إلى تقديم دولة قطر الشقيقة كوجه رياضية وثقافية، وحث الجماهير وعشاق «الساحرة المستديرة» على زيارة قطر والاستمتاع بأجواء المونديال الرائعة خلال كأس العالم ٢٠٢٢.

وشدد السفير آل ثاني على أن اختيار قطر لتنظيم استضافة مونديال كأس العالم يعد نجاحاً ليس لقطر فحسب وإنما للعرب جميعاً.

وقال السفير: «أشكر الحضور لاهتمامهم بحصول الملف القطري على العلامة الكاملة والنجاح وهذا التواجد لنشر المحبة والحركة الرياضية والشبابية والتعاون بين الشعوب ونحن سعداء بالتوافق والحب».

وذكر آل ثاني: تتربق بشغف نهاية العام الحالي لمشاهدة أجواء المونديال في العاصمة القطرية الدوحة ولدينا قناعات كبيرة بان التنظيم سيكون رائعاً ومميزاً، وأضاف «نتابع اشادات مميزة حول الجاهزية القطرية لكأس العالم من الباب الواسع»، تابع ص٢

## بمزاعم «تميز جنسي».. تحقيقات تطل شرطة نيويورك

وكالات

يحقق القضاء الفيدرالي الأمريكي في أداء وحدة القضايا الخاصة بشرطة نيويورك، لمعرفة ما إذا كانت تطبق نموذج عمل ينطوي على «تميز جنسي» بحق ضحايا الاعتداءات الجنسية.

وقال مدعي عام مانهاتن داميان وليامز إن «ضحايا الجرائم الجنسية يستحقون تحقيقات جديّة ومن دون أحكام مسبقة بالقدر عينه لما تفعله شرطة نيويورك في التعامل مع أنواع أخرى من الجرائم».

وأوضح نظيره في بروكلين، بريون بيس، أنه أحيط علماً في الأشهر الأخيرة بمعلومات مقلقة بشأن طريقة إجراء وحدة الضحايا الخاصة بتحقيقاتها منذ سنوات.

وأشار المدعيان العماني إلى وجود ثغرات مزمنة منذ أكثر من عشر سنوات في عمل وحدة الضحايا الخاصة، خصوصاً لجهة عدم القدرة على إطلاق تحقيق. والأسوأ من ذلك وفق المدعيين العمانيين أن الضحايا يشعرون بـ«الخزي» وبـ«الصدمة» بسبب سلوك المحققين.

ومن المقرر أن يجري القضاء الفيدرالي فصفا شاملاً للسيااسات والإجراءات والتدريبات التي يخضع لها محققو وحدة الضحايا الخاصة على صعيد الجرائم والاعتداءات الجنسية، خصوصاً بشأن التفاعلات بين الوحدة والضحايا والشهود، وطريقة جمع الأدلة وإنهاء التحقيقات».

وتشكل شرطة نيويورك أكبر شرطة بلدية في الولايات المتحدة، إذ تضم حوالي ٣٦ ألف شرطي و٩٠ ألف موظف إداري.



## 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- تجنب بعض الطرق التي تساعد على النوم بعمق أثناء الليل: التحصلي على ما لا يقل عن 7 ساعات من النوم كل يوم، احرص على التعرض للشمس مباشرة وليس من وراء زجاج لمدة نصف ساعة يومياً على الأقل.
- 2- تجنب الغرقة 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 مبكراً.
- 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.

ويصح بتناوله وفقاً للطرق والمقادير التالية:

- 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 يجب شرب 2-3 أكواب من الشاي بالنعناع يومياً للحصول على أفضل النتائج.

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

معطر ومضاد للأحماض 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 أيضاً أن أوراق النعناع تتمتع بخصائص مضادة للالتهابات بالإضافة إلى فوائدها الصحية العديدة.

# هذه الحمية تعزز البكتيريا الجيدة وتخفض المؤذية لدى المسنين



الذين يقيمون بعقدهم 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.

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 100.000.

**"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". وعقد 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 الخلايا 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 هذه الحمية الجديدة بصرامة.

ملحوظ" على صعيد الالتهابات وضعف الجسم، على ما جاء في الدراسة. وختم أوتول قائلاً: "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 المتوسطية".

## 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 4000 شاب من سن 12 إلى 18 عاماً، وجد الباحثون أن مستويات النشاط البدني انخفضت مع تقدم الأطفال في العمر. لكن أولئك الذين كانوا أكثر خمولا من عمر 12 إلى 16 عاماً كانوا الأكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب في عمر 18.

وعلى العكس كان الأطفال، الذين مارسوا نشاطاً بدنياً خفيفاً أو زادوا 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.









