

«مراعاة للظروف».. تأجيل إفادة
ترامب أمام محكمة أميركية

تابع ص7

ولي العهد السعودي يجتمع مع
الرئيس الأميركي في جدة

تابع ص7

موسكو: اجتماع اسطنبول دعم المقترحات
الروسية بشأن تصدير الحبوب الأوكرانية

تابع ص7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة



عمان

وزراء مالية ورؤساء البنوك المركزية لمجموعة العشرين يبدأون اجتماعاً في أندونيسيا

بدأ كبار مسؤولي قطاع المال في مجموعة العشرين اجتماعاً في اندونيسيا اليوم الجمعة، يُتوقع أن تهيمن عليه تداعيات العمليات العسكرية الروسية ضد أوكرانيا على الاقتصاد العالمي، في وقت يرتفع التضخم وتضعف آفاق النمو، وقالت وزيرة مالية اندونيسيا، سري مولياي إندراواتي في كلمتها الافتتاحية: «العالم يراقبنا، والإجراءات التي سنتخذها سيكون لها تأثير مهم جدا على كل دول العالم»، وفق ما نقلته شبكة (سي ان بي سي) الاقتصادية تابع ص7.

أوقات الصلاة

الغير	03:53
الظهر	12:46
العصر	04:27
الغروب	07:53
الغداء	09:23

السبت

السنة الثامنة

العدد (2794)

سعر النسخة دينار واحد

147715 طالبا وطالبة يتقدمون لامتحان الثانوية العامة اليوم

عمان

يستأنف طلبة الثانوية العامة اليوم السبت 147715 طالبا وطالبة والامتحانات التي ستكون على جلستين بحيث تبدأ الجلسة الأولى الساعة العاشرة صباحاً، في حين ستكون الجلسة الثانية الساعة الواحدة ظهراً. ويتقدم للامتحان اليوم السبت 147715 طالباً وطالبة وموزعين كالتالي، الجلسة الأولى 142070 طلبة وطالبة، وفي الجلسة الثانية 5145 طلبة وطالبة.

مصابو ميناء العقبة الذين تم نقلهم عبر الاسعاف الجوي يغادرون المستشفى

عمان

أعلنت المؤسسة العامة للضمان الاجتماعي عن تماثل مصابي ميناء العقبة الأربعة الذين تم نقلها بالاسعاف الجوي إلى عمان بحمداه للشفاء وغادروا المستشفى تبعاً. وأوضحت المؤسسة في بيان صحفي أنها قامت وبالتنسيق مع الجهات المعنية بنقل حالتين في مساء أمس الذي وقع فيه الحادث إلى عمان بواسطة الاسعاف الجوي ومن ثم حالتين بعد أربعة أيام من وقوع الحادث لغايات التأكد من حصولهم على الرعاية الطبية المناسبة. وتوجه المؤسسة بالشكر لقائد سلاح الجو الملكي الأردني ومدير عام مركز الإسعاف الجوي الأردني وكافة العاملين في المركز لسرعة الاستجابة والتعاون في تنفيذ الاتفاقية التي تم إبرامها مع المركز في العام الماضي، والتي مكنت المؤسسة من خلالها من نقل ست حالات حتى تاريخه إلى مستشفيات عمان لتلقي الرعاية الطبية المطلوبة. وتتقدم المؤسسة أيضاً ببالغ شكرها لمديرية الأمن العام وكوادر الدفاع المدني على الدعم والمساندة لإنجاح عمليات الإخلاء الجوي. كما تتقدم المؤسسة بالشكر والتقدير لمدير عام المستشفى التخصصي وكوادره على سرعة الاستجابة وتقديم الرعاية الطبية اللازمة للمصابين. تابع ص7

وزير التخطيط يعرض التقرير الطوعي في الأمم المتحدة

نيويورك

ترأس وزير التخطيط والتعاون الدولي ناصر الشريدة رئيس اللجنة الوطنية العليا للتنمية المستدامة الوفد الأردني المشارك في المنتدى السياسي رفيع المستوى في مقر الأمم المتحدة في نيويورك لتقديم تقرير الأردن الطوعي الثاني حول أجندة التنمية المستدامة 2030، والذي عقد تحت عنوان (إعادة البناء بشكل أفضل بعد جائحة كورونا مع المضي قدماً في التنفيذ الشامل لخطة التنمية المستدامة لعام 2030).

ويحسب بيان للوزارة الجمعة، عرض الشريدة تقرير الأردن الطوعي الوطني الثاني حول أجندة التنمية المستدامة 2030، والذي يبين مدى تحقيق أهداف التنمية المستدامة، وأهم التحديات التي تواجه تنفيذها، بالإضافة إلى خارطة الطريق التي ستساعد في تسريع وتيرة العمل لمواءمة الجهود التنموية الوطنية مع أجندة التنمية المستدامة. وأوضح الشريدة أن الاقتصاد الوطني لا يزال يواجه مجموعة من التحديات منذ المراجعة الأولى وعرض التقرير الأول في عام 2017 نتيجة تبعات عدم الاستقرار الإقليمي، واستمرار استضافة أكثر من ١.٣ مليون لاجئ سوري، وتبعات جائحة كورونا، وكذلك ارتدادات الأزمة الروسية الأوكرانية مؤخراً، وأنه كان لهذه التحديات التأثير الكبير على مستويات التنمية والنمو في الأردن، انعكس في ارتفاع معدلات البطالة، وانخفاض الاستثمار الأجنبي المباشر ومستويات التجارة، وانقطاع سلاسل التوريد، وزيادة الأعباء على الموارد الوطنية المحدودة فعلاً، فضلاً عن زيادة تكاليف الطاقة والغذاء، والسلع الأساسية الأخرى. تابع ص7

2.7 مليار دينار الإيرادات المحلية خلال الثلث الأول

عمان

ارتفعت الإيرادات المحلية خلال الثلث الأول من العام الحالي بحوالي 172.3 مليون دينار، لتصل إلى ما قيمته 2,738 مليار دينار، مقابل 2,565 مليار دينار خلال الفترة نفسها من العام الماضي. وبحسب بيان لوزارة المالية جاء هذا الارتفاع في الإيرادات المحلية محصلة لارتفاع الإيرادات الضريبية بحوالي 202.2 مليون دينار، وانخفاض الإيرادات غير الضريبية بحوالي 29.9 مليون دينار. وأشارت النشرة إلى أن الارتفاع في الإيرادات الضريبية جاء نتيجة التعافي التدريجي في القطاعات الاقتصادية، وارتفاع إيرادات ضريبة الدخل والأرباح بما قيمته 176.9 مليون دينار، وذلك دون رفع النسيب الضريبية، نتيجة تحسن الالتزام والامتثال الضريبي للمكلفين في تقديم الإقرارات الضريبية ونجاح إجراءات الإصلاح الضريبي المتخذة من قبل دائرة ضريبة الدخل والمبيعات في مكافحة التهريب والتجنب الضريبي. وعلى صعيد آخر، ارتفع إجمالي الإنفاق خلال الشهور الأربعة الأولى من العام الحالي بما قيمته 137.2 مليون دينار ليصل إلى 3,101 مليار دينار، مقابل 2,964 مليار دينار خلال الفترة نفسها من العام الماضي، حيث ارتفع الإنفاق على بند الحماية الاجتماعية بحوالي 40.8 مليون دينار، ما يعكس أولوية الحكومة في توسيع شبكة الأمان الاجتماعي وتوجيه الدعم لمستحقيه.

الصفدي : الولايات المتحدة شريك أساسي للمملكة

عمان

إيجاباً على الجميع في المستقبل». وأضاف الصفدي أن القضية الفلسطينية بالنسبة لأردن «هي القضية المركزية وكذلك هو الأمر بالنسبة لأشقائنا العرب»، مشيراً إلى صعوبة التحديات حيث أن «إسرائيل الآن تمر بمرحلة انتقالية، لذلك لا نتوقع اختراق كبير فيما يتعلق بالعودة إلى المفاوضات الآن، لكن، الولايات المتحدة لها مواقف نعتقد أنها مواقف متطورة عن مواقفنا خلال الفترة الماضية»، من ناحية التأكيد على حل الدولتين، ورفض الإجراءات الأحادية التي تقوض هذا الحل، والتأكيد على ضرورة احترام الوضع التاريخي والقانوني في القدس ومقدساتها وأهمية الوصاية الهاشمية في هذا السياق.تابع ص7

مصالحة، في تثبيت الأمن والاستقرار في المنطقة وفي التعامل مع الكثير من التحديات التي للألف تتفاقم في منطقتنا، سواء فيما يتعلق بالأزمات السياسية أو فيما يتعلق أيضاً بأزمات جديدة مثل الأمن الغذائي وغيرها. وقال الصفدي في رد على سؤال حول التنسيق العربي «نريد جميعاً أن تكون هذه القمة مساحة للنقاش حول كيفية خدمة مصالحنا المشتركة، ومصالحنا مكملة لبعضها البعض. ونأمل أن تحقق هذه القمة شيء بهذا الاتجاه، وكما قلت في حوار بين أشقاء ومع شريك رئيسي لنا، القضايا كلها مطروحة بما يسهم في تعزيز الأمن والاستقرار في المنطقة ومواجهة التحديات القائمة، والإسهام في حلها، وإيجاد أفق لتعاون يعكس

حشود من أنصار الصدر بشوارع بغداد لإيصال رسالة سياسية

عمان



بغداد

احتشد مئات الآلاف من أنصار زعيم التيار الصدري، مقتدى الصدر، في شوارع بغداد تلبية لدعوته إلى إقامة صلاة الجمعة في استعراض للقوة أمام خصومه السياسيين. وتعهد الصدر الذي احتل حزبه المركز الأول في الانتخابات العامة المدعومة من إيران. ودعت الانقسامات بين الصدر المسلحة العراقية القوية الموالية لإيران ومحاسبة السياسيين العراقيين الفاسدين. لكن الصدر أمر جميع النواب عن حزبه، وعددهم 74، أي حوالي ربع أعضاء البرلمان، بالاستقالة الشهر الماضي بعد أن فشلت محاولاته في تشكيل حكومة خالية من الأحزاب المدعومة من إيران.

ضبط سائقي 3 مركبات ظهروا في فيديو يرتكبون مخالفات خطيرة

عمان

تمكن العاملون في إدارة السير، من ضبط سائقي ثلاث مركبات ظهروا في فيديو يرتكبون مخالفات خطيرة ومتهورة، بمحافظة الزرقاء. وقال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام إن العاملين في إدارة السير، تمكنوا من ضبط سائقي ثلاث مركبات بعد تتبعهم لقطع فيديو انتشر عبر مواقع التواصل الاجتماعي ظهروا خلاله وهم يرتكبون مخالفة السير على شكل مواكب، والقيادة بصورة متهورة واستعراضية وأخراج الاجسام من المركبات واعاقبة حركة السير بمحافظة الزرقاء، مشكلين خطراً على حياتهم وعلى السلامة العامة واستهتاراً واضحاً بأولويات وقواعد المرور.

وأكد الناطق الإعلامي أنه من خلال التحقيق في مقطع الفيديو جرى تحديد هوية السائقين واتخاذ الاجراء القانوني والاداري بحقهم وضبط المركبات وحجزها للمدة القانونية في ساحات الحجز ، والعمل جار على ضبط باقي المركبات التي ظهرت في الفيديو.

إتلاف كمية من حصص لحوم الأضاحي الفاسدة

عمان

أعلنت فرق الرقابة والتفتيش التابعة للمؤسسة العامة للغذاء والدواء، بالتعاون مع الأجهزة الأمنية المعنية، كمية من حصص لحوم الأضاحي الفاسدة، قدرت بنحو ١٨٥ كغم في محافظة الكرك.

وقال مدير عام المؤسسة، الدكتور نزار مهيدات، في بيان صحفي، إنه لدى الكشف على اللحوم من قبل فرق المؤسسة الرقابية، تبين ظهور علامات الفساد عليها من حيث الرائحة الكريهة، وتم تتبع مصدر اللحوم ليتبين حفظها في برادات ذات كفاءة متدنية دون توفر ميزات حرارة فيها.

وأضاف مهيدات، أن المؤسسة باشرت تحويل اصحاب العلاقة إلى الجهات المختصة لاتخاذ الإجراءات اللازمة بحقهم. وفي السياق ذاته، أنقذت فرق الرقابة والتفتيش التابعة للمؤسسة بالتعاون مع الأجهزة الأمنية المعنية ومحافظة جرش وأمانة عمان الكبرى- دائرة المسالخ، كمية من حصص لحوم الأضاحي الفاسدة في جرش قدرت بنحو طن ونصف؛ نتيجة عدم كفاءة التبريد في مركبات نقل اللحوم.تابع ص7

74 ألف زائر للمواقع السياحية والأثرية خلال عطلة العيد

عمان

بلغ العدد الإجمالي لزوار المواقع السياحية والأثرية في المملكة كافة من المواطنين والسياح العرب والأجانب خلال عطلة عيد الأضحى المبارك، نحو 73٣24 زائراً. وبحسب بيان لوزارة السياحة والآثار، بلغ عدد زوار البترا نحو 11500 زائر، وادي رم 6 آلاف زائر، عجلون 5000 زائر، جبل نيبو 4600 زائر، جرش 3700 زائر، في حين توزعت البقية على المواقع السياحية والأثرية والمتاحف في مختلف محافظات المملكة. وأكدت الوزارة في تصريحات قبل عطلة العيد الأضحي المبارك، جاهزية المواقع السياحية والأثرية والاستعداد التام لمتابعة النشاطات السياحية خلال العطلة. وبينت أنها اتخذت بالتعاون مع دائرة الآثار العامة وهيئة تنشيط السياحة، العديد من الإجراءات لتجهيز وتهيئة المواقع لاستقبال المواطنين والسياح العرب والأجانب وتقديم خدمات سياحية مميزة لهم.

وأشارت إلى وضع خطة كاملة وتشكيل فرق ميدانية مناوية من الجهات المعنية خلال عطلة العيد، لمتابعة الإجراءات والخدمات المقدمة للسياح والزوار على مدار الساعة، بالإضافة إلى التواصل مع القطاع السياحي، وتلقي الاستفسارات والمقترحات للوصول إلى أفضل الخدمات.

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 البايوتج 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.

ويوضح بتناوله وفقاً للطرق والمقادير التالية:

١) 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.

تشير الدراسات إلى أنه يجب شرب 2-3 أكواب من الشاي بالنعناع يوميا للحصول على أفضل النتائج.

٢) 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.

٣) 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.

هذه الحمية تعزز البكتيريا الجيدة وتخفف المؤذية لدى المسنين



الذين يقيمون بمفردهم 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 العظام 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.

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. 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".

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 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 ليصبحوا 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 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.

