

## السودان... حشود بشرية تحتاج شوارع أكثر من 20 مدينة

تابع ص7

## غزة: مطالبات بالضغط على الاحتلال لعدم إعاقة سفر طالبي العلاج

تابع ص7

## الناتو يشك بالانسحاب الروسي.. ويتوقع «هجمات خطيرة»

تابع ص7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

# الشعب

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

## لا وفيات بكورونا في آخر 48 ساعة

عمان

قالت مصادر صحية مطلعة إنه لم يتم تسجيل أي وفاة في المملكة، نتيجة الإصابة بفيروس كورونا لآخر يومين، وذلك منذ بداية تسجيل وفيات متكررة قبل ستة ونصف تقريبا. وأكدت المصدر أن مجموع الحالات التي يتم علاجها حاليا بسبب الإصابة بالفيروس ٨٥ حالة، فيما تراجع بحسب ذات المصادر، عدد الإصابات اليومية بمعدل يتراوح بين ١٤٠ إلى ١٥٠ في الأيام الماضية، في الوقت الذي بلغت فيه حالات الدخول ٩ حالات يومية. وكانت منظمة الصحة العالمية أعلنت أن عدد الوفيات الأسبوعي، تراجع نتيجة الإصابة بفيروس كورونا بنسبة ٤٣ بالمئة.

## أوقات الصلاة

الوقت	التوقيت
الفجر	05:07
الظهر	12:41
العصر	04:12
المغرب	06:58
العشاء	08:16

6 رمضان 1443 هـ الموافق 8 نيسان 2022م

الجمعة

السنة الثامنة

العدد (2705)

سعر النسخة دينار واحد

## خلال زيارته الكتيبة الهاشمية الآلية/10

# الحنيطي: القوات المسلحة مستمرة في جهودها لحماية الوطن

عمان

أكد رئيس هيئة الأركان المشتركة اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي، أن القوات المسلحة الأردنية مستمرة في بذل أقصى الجهود لحماية الوطن ومقدراته والوقوف صفاً واحداً في وجه كل من يحاول العبث بأمنه واستقراره. جاء ذلك خلال زيارة الحنيطي الكتيبة الهاشمية الآلية/١٠، إحدى وحدات المنطقة العسكرية الوسطى، ومشاركته وجبة الإفطار، بحضور قائد المنطقة. والتقى رئيس هيئة الأركان المشتركة مرتبات الكتيبة، ونقل لهم تحيات ومباركة جلالة القائد الأعلى الملك عبدالله الثاني بمناسبة حلول شهر رمضان المبارك، مبدياً اعتزازه بالمستوى المتميز والمعنويات العالية التي يتمتعون بها.



# الخصاونة: شواهد نطف وغاز في حمزة والريشة والسرحان

عمان

ويؤدي إلى ضغط كبير على ميزان المدفوعات والحاجة المستمرة للعملة الأجنبية لتمويل شراء احتياجات المملكة من الطاقة، مما يستدعي ضرورة توفير الإمكانيات والتوسع في عمليات التنقيب والاستكشاف عن النفط والغاز في المملكة. وأضاف أن الحرب الروسية الأوكرانية ستؤثر حتماً على أسعار النفط والغاز في العالم، ونحن كبلد مستورد للغاز والمشتقات النفطية، قد نتأثر بارتفاع الأسعار، حيث لدينا عقود طويلة الأمد لتزويد الغاز تخفف من الآثار السلبية لارتفاع الأسعار، وخصوصاً الغاز. من جانبه، أشار الخصاونة إلى وجود شواهد

## إصابة 6 أشخاص بحريق محل حلويات في عمان

عمان

تعاملت فرق الإنقاذ والإسعاف في مديرية دفاع مدني وسط عمان، الخميس، مع حريق شب داخل أحد محلات الحلويات بمنطقة جبل الحسين نتج عنه إصابة ستة أشخاص بضيق في التنفس وحروق في مختلف أنحاء الجسم. وقال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام، إن فرق الإطفاء عملت على إخماد الحريق والسيطرة عليه ومنع انتشاره إلى باقي المحال المجاورة، بينما تولت فرق الإسعاف تقديم الإسعافات الأولية اللازمة للمصابين ومن ثم نقلهم إلى مستشفى البشير الحكومي لتلقي العلاج اللازم، مشيراً إلى أن سبب الحريق ناتج عن تسرب غاز داخل المحل.

## تونس تحتج رسمياً على تصريحات أردوغان

تونس

استدعت وزارة الخارجية التونسية، سفير أنقرة لديها احتجاجاً على تصريحات الرئيس التركي رجب طيب أردوغان التي انتقد فيها قرار نظيره التونسي قيس سعيد حل البرلمان. وأعلن الرئيس التونسي الأسبوع الفاتح حل البرلمان بعد أن اتخذ قرار تجسيد أعماله، وإقالة رئيس الحكومة، وتولي السلطات في البلاد منذ ٢٥ يوليو.

واعتبر الرئيس التركي في تصريحات إعلامية أن ما قام به سعيد «يشكل ضربة لإرادة الشعب التونسي» و«إساءة للديمقراطية».

ونشرت الخارجية التونسية الثلاثاء بياناً أكدت فيه بالغ «استغرابها» من التصريح الذي أدلى به الرئيس التركي بخصوص تونس، واعتبرته «تدخلاً غير مقبول في الشأن الداخلي».

وكتب وزير الخارجية التونسي، عثمان الجرندي تغريدة الأربعاء أكد فيها «أجريت اتصالات مع وزير خارجية تركيا كما تم استدعاء السفير. أبلغتهما رفض تونس تصريح الرئيس أردوغان واعتباره تدخلاً في الشأن التونسي وأن علاقات البلدين يجب أن تقوم على احترام استقلالية القرار الوطني واختيارات الشعب التونسي دون سواه وأن بلان لا تسمح بالشك في مسارها الديمقراطي».

وأعلن سعيد نهاية العام ٢٠٢١ عن خارطة طريق سياسية تتضمن استشارة وطنية وإلكترونية تشمل أسئلة تتعلق بالنظام السياسي في البلاد ومواضيع أخرى تشمل الوضع الاقتصادي والاجتماعي واعتبرها الرئيس ناجحة.

ومن المنتظر أن تجمع لجنة مقترحات المواطنين وتدع الخطوط العريضة لاستفتاء على الدستور في ٢٥ يوليو المقبل.

وتنظم في ١٧ ديسمبر ٢٠٢٢ انتخابات نيابية جديدة تزامناً مع ذكرى انتفاضة ٢٠١١ التي أطاحت بنظام الرئيس الراحل زين العابدين بن علي.

## الخارجية ترحب بقرار انشاء مجلس قيادة رئاسي باليمن

عمان

رحبت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين بإصدار رئيس الجمهورية اليمنية الشقيقة عبدربه منصور هادي قرارا الخميس، يقضي بإنشاء مجلس قيادة رئاسي في اليمن، وفقاً للدستور اليمني وتطبيقاً لبنود المبادرة الخليجية وآلياتها التنفيذية، ونقل السلطة لمجلس القيادة الرئاسي وتقويضه بكامل صلاحيات رئيس الجمهورية اليمنية، لاستكمال تنفيذ مهام المرحلة الانتقالية. وأكد الناطق الرسمي باسم الوزارة السفير هيثم أبو الفول، أن الأردن يدعم جهود حل الأزمة اليمنية وصولاً إلى حل سياسي يستند إلى المرجعيات المعتمدة المتمثلة، بالمبادرة الخليجية وآلياتها التنفيذية، ومخرجات الحوار الوطني اليمني الشامل، وقرار مجلس الأمن رقم ٢٢١٦، بما يقضي إلى إنهاء الأزمة في اليمن، وتحقيق الأمن والاستقرار، وبما يضمن وحدة اليمن واستقراره.

# «نيويورك تايمز» تنشر فيديو «مروعا» يبين قتل أسرى روس بوحشية

وكالات

تماماً بعد ذلك. ويتنقل مصور الفيديو ليعرض جثثاً أخرى في الموقع تعود لجنود روس، سالت منها الدماء، بينما انتشرت أليات عسكرية أوكرانية حولهم. وبحسب «نيويورك تايمز»، فقد صورَ الفيديو في شمال قرية دميتريفاكا، على بعد حوالي سبعة أميال جنوب غرب بوتشا، والتي عثر فيها مؤخراً على جثث لأشخاص مدنيين، قبل أن روسيا قتلتهم، وهو ما نقلته الأخيرة في أكثر من مناسبة. ولم يمكن التعرف على الكتيبة التي ينتمي إليها الجنود الأوكرانيون الذين كانوا يرددون عبارة «المجد لأوكرانيا»، إلا أن أحدهم أشار لكونهم «فتيان بلغاريا»، وهي منطقة سكنية تقع على مقربة من موقع قتل الأسرى الروس. توقعت الصحيفة الأميركية أن تكون عمليات القتل المصورة في الفيديو قد حدثت في

## صدور قانون الانتخاب بالجريدة الرسمية

عمان

نشرت الجريدة الرسمية، في عددها الصادر الخميس، قانون الانتخاب لمجلس النواب لسنة ٢٠٢٢، الركن الأساس في منظومة التحديث السياسي، إلى جانب قانون الأحزاب والتعديلات الدستورية المرتبطة بهما.

ومع إقرار التشريعات، تبدأ مرحلة ترجمة مضامين التحديث السياسي على أرض الواقع، عبر خطة تمتد لـ ٣ دورات انتخابية مقبلة، تستهدف الوصول إلى برلمان قائم على التعددية الحزبية البرلمانية، بالتوازي مع تطوير الإدارة المحلية، والإصلاح الاقتصادي والإداري، واتخاذ إجراءات لتوفير البيئة الملائمة للإصلاح.

ويهدف قانون الانتخاب إلى تطوير السلوك الانتخابي ليكون الاختيار على أساس البرامج لا الأفراد، ضمن ٣ مراحل، تبدأ بنسبة ٣٠ بالمئة من مقاعد البرلمان للأحزاب والتحالفات الحزبية، وصولاً إلى نسبة ٦٥ بالمئة خلال السنوات الـ ١٠ المقبلة.

وينشئ القانون دائرة عامة للأحزاب (٤١ مقعداً)، ويحافظ في نفس الوقت على المكتسبات على مستوى الدوائر المحلية (٩٧ مقعداً)، كما يمنح صوتين للناخب، مع النص على نسبة حسم (عتبة)، وتخفيض سن الترشح إلى ٢٥ سنة، إضافة إلى فرض عقوبات مشددة على الجرائم الانتخابية.

## الأردن يمتنع عن التصويت على تعليق عضوية روسيا في مجلس حقوق الإنسان

عمان

صوتت الجمعية العامة للأمم المتحدة الخميس لصالح تعليق عضوية روسيا في مجلس حقوق الإنسان الذي يتخذ من جنيف مقراً.

ونال هذا التحرك الذي قادته الولايات المتحدة تأييد ٩٣ دولة مقابل رفض ٢٤ مع امتناع ٥٨ دولة عن التصويت، حسب شبكة يورونيوز الأوروبية.

وصوتت الجمعية العامة بسبب مزاعم عن انتهاكات جسيمة ومنهجية لحقوق الإنسان، على يد القوات الروسية في أوكرانيا.

## 90 مستوطناً يقتحمون الأقصى بحراسة قوات الاحتلال

القدس

اقتحم نحو ٩٠ مستوطناً منطرقاً، الخميس، باحات المسجد الأقصى المبارك - الحرم القدسي الشريف بمدينة القدس المحتلة.

وقال شهود عيان لمراسل وكالة الأنباء الأردنية (بترا) في رام الله، إن المستوطنين المقتحمين نفذوا جولات مشبوهة، وأدوا طقوساً لتوليد استغرافات في باحات المسجد الأقصى من جهة باب المغاربة، تحت حماية شرطة الاحتلال الإسرائيلي الخاصة المدججة بالسلاح.

وأوضح الشهود أن المصلين والمراپطين وحراس الأقصى تصدوا لهذه الاقتحامات الاستغرافية في شهر رمضان المبارك بالرد وهتافات التكبير الاحتجاجية.

## اعتماد بطاقات مباريات كأس العالم لغايات منح تأشيرة الدخول للمملكة

عمان

قررت وزارة الداخلية وبالتنسيق مع وزارة السياحة والآثار والأجهزة المختصة، اعتماد بطاقة حضور مباريات كأس العالم (فيفا) التي ستقام في دولة قطر الشقيقة، لغايات منح تأشيرة لعدة سفرات؛ وذلك بهدف تسهيل دخول وانتقال المشجعين والفرق الرياضية من وإلى المملكة. ويأتي هذا القرار، بهدف ترويج الأردن سياحياً والاستفادة من فعاليات بطولة كأس العالم ٢٠٢٢ في قطر الشقيقة خلال تشرين الثاني وكانون الأول هذا العام؛ وبما يسهم في تنشيط الحركة السياحية الخارجية للمملكة، وانعكاسات ذلك على الاقتصاد الوطني.

## محافظ العاصمة يوعز بتشكيل لجان تفتيش على الاسواق

عمان

اوعد محافظ العاصمة ياسر عبد الرحمن العدوان الخميس، الى الحكام الإداريين، للتنسيق مع الجهات المعنية المختلفة ومن ضمنها وزارة الصناعة والتجارة والتموين، للقيام بجولات مكثفة على الاسواق، لمراقبة الاسعار وعدم رفعها بسقف اعلى من المحدد واتخاذ الإجراءات الرادعة بحق المخالفين.

ويأتي هذا الاجراء بناء على توجيهات وزير الداخلية، للتأكد من مدى التزام التجار بالاسعار المقررة رسمياً للمواد التموينية، وعدم قيام البعض بعرض المواد غير الصالحة للاستهلاك البشري واتخاذ الإجراءات اللازمة بحق المخالفين، خاصة في ظل وجود الشكاوي المتكررة من تفاوت اسعار السلع بين تاجر وآخر، وذلك بسبب لجوء البعض لاستغلال شهر رمضان الفضيل واقبال المواطنين على التسوق من جهة وارتفاع اسعار بعض السلع من جهة اخرى، ما أدى لرفع الاسعار بشكل كبير تحقيقاً للكسب المادي على حساب الاخرين.



## 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 ١٠ دقائق، ثم يتم تصفيته قبل الشرب.

تشير الدراسات إلى أنه يمكن شرب ٢-٣ 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 الوفاية من انتفاخ المعدة، بالإضافة إلى فائدة إنقاص الوزن، لكن يجب أيضا التقليل من الوجبات الغذائية الغنية بالدهون والسعرات الحرارية العالية.

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



## 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.

وأكد الباحثون المتمسكون 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 ١٦ رجلاً تم تقسيمهم إلى مجموعتين، الأولى تناولت وجبة إفطار دسمة والأخرى تناولت وجبة عشاء دسمة، وذلك لمدة ٣ 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 سببا 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 نظرا لما تحتويه من عناصر ومعادن مختلفة تؤثر على الجهاز العصبي.



# 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 المتوسطة 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.

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 بالاكنتاب من أقرانهم النشطين، وتشير دراسة جديدة إلى أن الفارمين الخفيفة مثل... دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكنتاب دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكنتاب 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 الإيجابي أتى من خلال دراسة الأشخاص الذين اعتمدوا هذه الحمية الجديدة بصرامة.

رأى باحثون 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 ٦١٢ متطوعاً بين سن ٦٥ والـ ٧٩، وجد أوتول، 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 ١٠٠٠.

"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

## دراسة: خمول المراهقين قد يزيد تعرضهم للاكنتاب



قد يكون المراهقون الكسالى أكثر عرضة للإصابة بالاكنتاب من أقرانهم النشطين، وتشير دراسة جديدة إلى أن التمارين الخفيفة مثل المشي قد تساعد في تقليل هذا الخطر. وبعد متابعة أكثر من ٤٠٠٠ شاب من سن ١٢ إلى ١٨ عاماً، وجد الباحثون أن مستويات النشاط البدني انخفضت مع تقدم الأطفال في العمر. لكن أولئك الذين كانوا أكثر خمولاً من عمر ١٢ إلى ١٦ عاماً كانوا الأكثر عرضة للإصابة بالاكنتاب في عمر ١٨.

وعلى العكس كان الأطفال، الذين مارسوا نشاطاً بدنياً خفيفاً أو زادوا على مر السنين، أقل عرضة للإصابة بالاكنتاب عند بلوغهم سن ١٨ 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 الاكنتاب في المستقبل".

وأضاف "يجب على معظم الأطفال ممارسة أي نشاط لمدة ٦٠ دقيقة يومياً".

وذكر الباحثون أن النشاط البدني يساعد في تحسين الثقة بالنفس ويقلل الإصابة بالتهابات أو يحفز نمو خلايا عصبية جديدة في الدماغ.

## 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 ٢٠ 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:

نصائح مهمة قبل السفر يجب أن يتذكر المسافر جيدا 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.

- الأفوكادو
- الكينوا
- رقائق اللفت
- بذور الشيا
- زبدة الفول السوداني
- المقرمشات
- الموز







## الخارجية الفلسطينية تحذر من استغلال الفلتان السياسي في إسرائيل

رام الله

حذرت وزارة الخارجية الفلسطينية من مغبة إقدام حكومة الاحتلال الإسرائيلي برئاسة رئيس الوزراء المتطرف نفتالي بينت، والجماعات والمنظمات الاستيطانية المختلفة، على تصعيد عدوانها ضد الشعب الفلسطيني وأرضه وممتلكاته ومقدساته.

كما حذرت الخارجية الفلسطينية، في بيان الخميس، من استغلال أطراف اليمين المختلفة للتطورات الحاصلة على الحلبة الحزبية الإسرائيلية لتعزيز مواقعها على حساب شعب فلسطين وحقوقه، خاصة في ظل الاختلال الحاصل ليس فقط في الأوراق السياسية والتحالفات الحزبية، وإنما على مستوى برامج وسياسات تلك الأحزاب.

وأشارت إلى أن أحزاب اليمين الحاكم تستغل هذه الفوضى السياسية لتعزير ما قُبلت بتبريريه حتى الآن من مشاريع استيطانية وعمليات أسرية وتهويد القدس، لإغلاق الباب نهائياً أمام إمكانية تطبيق حل الدولتين، عبر تصعيد البناء الاستيطاني وفرض المزيد من التغييرات على الواقع التاريخي والقانوني والديموغرافي القائم في الضفة الغربية المحتلة بما فيها القدس الشرقية، ولفقت إلى استغلال المنظمات الاستيطانية لهذه الفوضى السياسية لتصوير خطتها فيما يتعلق بالتقسيم المكاني للمسجد الأقصى، وإقامة صليب وطقوس

تلمودية، وتقديم قربانين في الأعياد والمناسبات الدينية في باحاته، أو الشروع بتنفيذ خطتها فيما يتعلق ببناء «الهيكل» المزعوم، ودانت الوزارة انتهاكات وجرائم الاحتلال وازهاق المستوطنين المسلحة في عموم الأرض الفلسطينية المحتلة، بما فيها مدينة القدس الشرقية. وحملت الخارجية الفلسطينية الحكومة الإسرائيلية المسؤولية الكاملة والمباشرة عن نتائج وتداعيات هذا التصعيد في شهر رمضان المبارك، خاصة تتاجه السلبية على الجهود الأمريكية والدولية والإقليمية والمعيير والكليل بمكاييل في التعامل مع القضايا الدولية، واتخاذ ما يلزم من الإجراءات لتنفيذ القرارات الأممية الخاصة بالقضية الفلسطينية مثل القرار ٢٣٣٤ وبما يمكن شعبنا من ممارسة حقه في تقرير المصير وتجنيد دولته المستقلة على أرض وطنه بعاصمتها القدس الشرقية.

## الجامعة العربية ترحب بقرار الرئيس اليمني تشكيل مجلس قيادة رئاسي

القاهرة

أكدت الجامعة العربية أن مجلس القيادة اليمني الجديد تجسيد للشريعة اليمنية. ورحب أمين عام جامعة الدول العربية، أحمد أبو الغيط، بإصدار الرئيس اليمني عبد ربه منصور هادي قراراً بتشكيل مجلس قيادة رئاسي، وبإقل كافة صلاحياته له، وفق الدستور والمبادرة الخليجية وآليتها التنفيذية، وتقويضه كامل صلاحيات رئيس الجمهورية. وأعرب أبو الغيط عن أمه بأن يقود هذا المجلس البلاد نحو تحقيق السلام، داعياً مختلف الأطراف اليمنية للحفاظ على الهدنة الحالية، توطئة للدخول في مفاوضات جادة من أجل إنهاء معاناة الشعب اليمني، واستعادة الاستقرار والأمن في البلاد، وضمان ألا يشكل اليمين تهديداً على أي من جيرانه، رحب المجلس العربي بالقرار، داعياً إلى البناء على المشاورات اليمنية – اليمنية القائمة بهدف التوصل إلى حل نهائي للأزمة تحت إشراف الأمم المتحدة، على نحو يبنى معاناة الشعب اليمني ويحقق تطلعاته في الأمن والتنمية والاستقرار. كما دعا إلى دعم مبادرة السعودية بشأن عقد مؤتمر دولي لحشد الموارد المالية اللازمة للاقتصاد اليمني والبنك المركزي اليمني وتوفير المشتقات النفطية.

## الرئيس اليمني يعفي الأحمر من منصبه ويشكل مجلس قيادة رئاسياً

صنعا

أصدر الرئيس اليمني عبدربه منصور هادي قراراً يعفي علي محسن الأحمر من منصب نائب الرئيس، كما قرر تشكيل مجلس قيادة رئاسياً يتقل كافة صلاحياته وصلاحيات نائب الرئيس له وفق الدستور والمبادرة الخليجية وآليتها التنفيذية. وقال بيان رئاسي إن مجلس القيادة الرئاسي الجديد باليمن سيتولى إدارة الدولة سياسياً وعسكرياً وأمنياً وتيسير ممارسة الحكومة لاختصاصاتها بكامل صلاحياتها طوال المرحلة الانتقالية. وبحسب البيان، سترأس المجلس رشاد محمد العليمي وعضوية سبعة أشخاص؛ يكون كل عضو فيه بدرجة نائب رئيس مجلس القيادة الرئاسي. ويتكون المجلس من عضوية كل من (١) سلطان علي العرادة، (٢) طارق محمد صالح، (٣) عبد الرحمن أبو زرععة، (٤) عبدالله العليمي باوزير، (٥) عثمان حسين مجلي، (٦) عيدروس قاسم الزبيدي، (٧) فرج سالمين الحبسني، ويكون لرئيس مجلس القيادة الرئاسي حصراً القيادة العليا للقوات المسلحة، والمصادقة على الاتفاقيات، وإعلان حالة الطوارئ والتعبئة العامة.

## سقوط ثلاثة صواريخ قرب مصفاة نفط في كردستان العراق

وكالات

سقطت ثلاثة صواريخ كاتيوشا، قرب مصفاة نفط في كردستان العراق، ولم تتسبب في أية أضرار بشرية أو مادية، وفق ما أعلن جهاز مكافحة الإرهاب في الإقليم. وقال جهاز مكافحة الإرهاب الإقليمي في بيان إن الصواريخ سقطت قرب مصفاة كوروكوسك، إحدى أكبر المصافي في الإقليم الغربي بالنفط، على بعد حوالي ٢٠ كيلومتراً شمال غرب أربيل. وأكد أن الصواريخ «لم تتسبب في أية أضرار بشرية أو مادية». وتلققت وكالة الأنباء العراقية عن السلطات قولها إن الصواريخ أطلقت من منطقة الحمدانية في محافظة نينوى. وقالت مصادر في حكومة إقليم كردستان لوكالة «رويترز»، إن المصفاة التي سقطت قربها الصواريخ يملكها رجل الأعمال باز كريم برزنجي الرئيس التنفيذي لشركة «كار غروب» والناشطة الذي استهدفت صواريخ إيرانية منزله، الشهر الماضي.

# مسؤول أوكراني: الهجمات الجوية الروسية تتركز على الشرق



وكالات

قال المستشار في الرئاسة الأوكرانية أوليكسي أريستوفيتش، اليوم الخميس، إن الهجمات الجوية الروسية تركز الآن بالأساس على مناطق شرقي البلاد، مضيفاً أن القوات الروسية تسعى لتطويق القوات الأوكرانية في المنطقة.

وذكر، على التلفزيون الوطني، أن مدينة ماريوبول الجنوبية المحاصرة صامدة وأنه يعتقد أن الجهود الروسية لمحاصرة القوات الأوكرانية في الشرق ستذهب سدى، مضيفاً أن الوضع تحت السيطرة. ويعد أكثر من ٤٠ يوماً من الحرب تقوّل أوكرانيا إن روسيا تواصل قصف مدنها، خاصة في مناطق خاركيف ودونيتسك ولوغانسك بشرق البلاد بعد انسحاب القوات الروسية من محيط العاصمة كييف. في الأثناء، قال وزير الخارجية الأوكراني ديميترو كوليبا إن أوكرانيا ستواصل مطالبة الغرب بحظر النفط والغاز الروسيين، مع تعهد الاتحاد الأوروبي برفض مجموعة خامسة من العقوبات ضدّ الجمعة.

ويوجه كوليبا كلمة لدول حلف الناتو والاتحاد الأوروبي، بالإضافة إلى فنلندا والسويد واليابان ونيوزيلندا وأستراليا، في جلسة خاصة لوزراء الخارجية للحفاظ

على الدعم الدولي للعقوبات ووردت الأسلحة، وقال الصحفيين في مقر الناتو في مؤتمر مشترك مع الأمين العام للحلف ينس ستولتنبرغ «سنواصل الإصرار على الحظر الكامل للنفط والغاز» وأضاف «اعتقد أن الاتفاق الذي

تعرضه أوكرانيا عادل.. أعطونا أسلحة وسنضحي بأرواحنا ونسيطر على الحرب في أوكرانيا».

ودعا كوليبا ألمانيا على وجه الخصوص إلى تسريع شحنات الأسلحة إلى أوكرانيا، وطلب طائرات وصواريخ مضادة للسفن

تطلق من البر ومركبات مسلحة وأنظمة دفاع جوي، وقال إن الإجراءات ستعترق وقتاً طويلاً جداً في برلين. وقالت وزيرة الخارجية الألمانية أنالينا بيربوك، التي عرضت عقد اجتماع آخر لوزراء خارجية الناتو في مايو في برلين،

## الناتو يشكك بالانسحاب الروسي.. ويتوقع «هجمات خطيرة»

وكالات

أعلن الأمين العام لحلف الناتو، ينس ستولتنبرغ، الخميس، أن الحلف لا يرى انسحاباً للقوات الروسية من أوكرانيا، متوقفاً «هجمات إضافية» هناك.

وقال ستولتنبرغ خلال مؤتمر صحفي ببروكسل: «يجب استخباراتنا، الوحدات الروسية ليست بصدد الانسحاب بل تعيد تموضعها. وتحاول روسيا إعادة تجميع صفوفها، وتعزير هجومها في منطقة دونباس»، جنوب شرقي أوكرانيا، وفق «فرانس برس».

وأضاف: «في الوقت نفسه، تواصل روسيا الضغط على كييف ومدن أخرى، لذا، يمكننا أن نتوقع هجمات إضافية ستسبب بمعاناة أكبر». ويتناقص تقييم الناتو مع إعلان المفاوضين الروس بعد محادثات في تركيا هذا الأسبوع عن «تقليص جزري» للنشاط العسكري لموسكو في شمال أوكرانيا، بما في ذلك محيط العاصمة كييف.

وتابع الأمين العام للناتو: «سمعنا التصريحات الأخيرة بأن روسيا ستقلص العمليات العسكرية حول كييف وفي شمال أوكرانيا. لكن روسيا كذبت مراراً بشأن نواياها».

## غزة: مطالبات بالضغط على الاحتلال لعدم إعاقه سفر طالبي العلاج

غزة

طالبت منظمة حقوقية فلسطينية الخميس، المجتمع الدولي بضرورة اتخاذ خطوات ملموسة وعاجلة لوقف الانتهاكات المستمرة لحقوق سكان قطاع غزة في تلقي الرعاية الصحية المناسبة.

ودعا مركز الميزان لحقوق الإنسان، إلى الضغط على سلطات الاحتلال لإعادة النظر في نظام التصاريح لضمان وصول المرضى دون أي إعاقه إلى المرافق الصحية خارج قطاع غزة وضمان اصطحاب المرافقين، ووضع حد لسياسة الرقود والمماطلة والسماح وتسهيل مرور كافة المعدات والأجهزة واللوازم والإمدادات الطبية في الوقت المناسب. وأشار المركز في بيان صحفي بمناسبة يوم الصحة العالمي، إلى أن هذا اليوم يدل في وقت وتقت واصل فيه سلطات الاحتلال فرض قيودها على حرية وصول المرضى إلى المستشفيات، حيث تعتمد سياسة الرقود والمماطلة في الرد على طلبات المرضى، وتضع العراقيل التي تحول دون ضمان الرعاية الصحية الشاملة في القطاع، سيما لمرضى الأورام السرطانية والقلب.

وتشير البيانات المتوفرة لدى المركز الميزان، إلى أنه خلال عام ٢٠٢١، تلقى ٣٦ بالمئة من المرضى رداً على طلباتهم من سلطات الاحتلال، إما بالرفض أو المماطلة، الأمر الذي تسبب في مضاعفات خطيرة على حالتهم الصحية نتيجة حرمانهم من الوصول إلى المرافق الطبية وتلقي العلاج.

وأضاف، أن سلطات الاحتلال تحظر كذلك مرور إرساليات وإمدادات الأدوية أو السماح بدخول بعض الأجهزة والمعدات وقطع الغيار وشنت الأجهزة الأمنية حملة اعتقالات واسعة طالت عدداً من الناشطين السياسيين وأعضاء لجان المقاومة، ومنذ إعلان قائد الجيش عبد الفتاح البرهان في الخامس والعشرين من أكتوبر ٢٠٢١ إجراءات أنهت المشاركة بين الشقطين المدني والعسكري؛ تتواصل احتجاجات حاشدة في المدن السودانية قتل على إثرها ٩٢ شخصاً وفقاً لتقارير الأطباء المركزية، وسط اعتقادات كبيرة من الأمم المتحدة والمجتمع الدولي للطريقة التي تتعامل بها قوات الأمن مع المحتجين السلميين.

وفي حين دعت أطراف داخلية وخارجية ومن بينها الأمم المتحدة الحكومة السودانية بوقف العنف ضد المتظاهرين، وتهيئة الأجواء للخروج من الأزمة الحالية التي تعيشها البلاد؛ ورفع حالة الطوارئ وإطلاق سراح المعتقلين وعلى رأسهم أعضاء لجنة تفكيك نظام الإخوان التي تم تشكيلها في أعقاب إسقاط نظام الإنقاذ في ثورة شعبية في الحادي عشر من أبريل ٢٠١٩؛ تزيدت الإجراءات الأمنية بشدة خلال الساعات الماضية.



الخرطوم

شهدت شوارع العاصمة السودانية الخرطوم وأكثر من ٢٠ مدينة في البلاد احتجاجات حاشدة، يوم الأربعاء، شارك فيها الآلاف من المطالبين بالحكم المدني وتحقيق العدالة.

وبعد الإفطار واصل المحتجون تظاهراتهم التي انطلقت بعد الظهر رقم ظروف الصيام والارتفاع الكبير في درجات الحرارة التي وصلت إلى نحو ٤٥ درجة لحظة انطلاق الاحتجاجات في الواحدة ظهراً بالتوقيت المحلي.

واستخدمت قوات الأمن السودانية الغاز المسيل للدموع بكثافة للتصدي للمحتجين. ومنذ مساء الثلاثاء؛ أغلقت السلطات معظم الجسور الرابطة بين مدن العاصمة الثلاثة للحد من وصول المحتجين إلى منطقة القصر الرئاسي في وسط الخرطوم؛ وأعلنت الحكومة عن عطلة رسمية في جميع مؤسسات الدولة.

**شركة كهرباء محافظة اربد**  
إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٢/٤/١١ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تعطلر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن جميع المشتركين في المناطق التالية؛ تجمع غرب النعمية، منطقة مركز مسي النعمية، منطقة القرية النعمية، تينة، خربة الرقة، طريق زوييا تينة، غرب مناح، بالقرب من محطة وقاص، تجمع صما طريق مناح من الساعة السابعة صباحا لغاية الساعة الثامنة عشر ظهرا وعن منطقة جسر النعمية بعد محطة الغاز من الساعة التاسعة صباحا لغاية الساعة الثالثة عصرا في محافظة اربد.

وعن المناطق التالية؛ الجيبارات، الجيبارات غرب الإشارة الضوئية من الساعة السابعة صباحا لغاية الساعة الثالثة عصرا وعن المناطق التالية؛ جبة، طريق (التي هو، جرش، عمان)، قبل جامعة جرش، الفرغرية - طريق الزرقاء جنوب ترخيص جرش، ببلال بالقرب من الدوريات الخارجية من الساعة التاسعة صباحا لغاية الساعة الثالثة عصرا في محافظة جرش.

وعن المناطق التالية؛ الشارع الرئيسي عن جتا، عين جتا طريق سوف، عين عيابن شرق الإشارة الضوئية ٢٠٠ م بجانب اللب، نزول عطون قرب مناشير الحجر من الساعة السابعة صباحا لغاية الساعة الثالثة عصرا في محافظة عجلون.

وعن المناطق التالية؛ الزعترى بعد مئث الزعترى، شرق صيحا، الدفانية، منشية القبلان من الساعة السابعة صباحا لغاية الساعة الثانية ظهرا وعن غرب بريقا من الساعة التاسعة صباحا لغاية الساعة الثالثة عصرا في محافظة الفرقة.

قسم العلاقات العامة

