

السنوار والضيف لـ «حواس الخارج»: معركة رفع لا تخيفنا ونحن جاهزون لها



الأنباط - وكالات

ميدانيا بدا واضحا أن كثرة الاتصالات والمبادرات التي تسبق الحديث عن معركة رفع تحديا أو التهديد والتلويح بها لا قد تؤثر بمجريات الجاهزية الكبيرة ميدانيا بالنسبة إلى فصائل المقاومة وأجنحتها العسكرية في قطاع غزة وتحديدا في جنوبها على الجاهزية المتعلقة بالاشتياك كما ان الطاقم السياسي للمقاومة جاهز

بدوره لأي اشتياك مستقبلي على صعيد الوساطات والمفاوضات. وطلبت مصادر في فصائل المقاومة من المفاوضين بالخارج عدم التعاطي مع معركة رفع وكأنها بمثابة الشبح الأكبر. وعلم بأن كل من القائد يحيى السنوار ومحمد الضيف ابغا مؤخرا المفاوضين باسم المقاومة بالجاهزية التامة للتعامل مع أي سيناريو عسكري تصعيدي في رفع

مهما بلغ وكان.

وفي تلك الرسالة مطالب مباشرة للسيااسيين في المقاومة بعدم تقديم تنازلات على أساس الرغبة في منع معركة رفع. وهو ما دفع القيادي خليل الحية أمس الأول للتصريح بأن الكتائب العسكرية جاهزة تماما لمعركة رفع وليس صحيحا أنها فقدت القدرة والتحكم.

التفاصيل ص « ٣ »

المعاينة: نعمل على مضاعفة عدد مراكز الاقتراع المختلطة حرصًا على التصويت العائلي

الأنباط - عمان

قال رئيس مجلس مفوضي الهيئة المستقلة للانتخاب المهندس موسى المعايطة، إن الهيئة تعمل على مضاعفة عدد مراكز الاقتراع المختلطة حرصًا على التصويت العائلي، بما يتيح سهولة الوصول إلى الاقتراع. وأشار خلال استضافته في برنامج «يسعد صباحك»، الذي بُد على شاشة التلفزيون

الأردني، أمس الجمعة، أنه عند نشر مراكز الاقتراع، فإنه يمكن للناخب أن يقدم طلبًا إلكترونيًا للنقل مع عائلته. وبين المعايطة، أن الهيئة قد بدأت منذ أكثر من عام في التحضير للانتخابات المقبلة، من تعليمات تنفيذية وتشكيل اللجان الرئيسية للانتخابات، التي يبلغ عددها نحو 19 لجنة، وذلك بعد التدريب والاختبار من المرشحين لها.

وأضاف أنه سيتم الإعلان لاحقًا عن أسماهم وأدائهم للقسم القانوني، إضافة إلى إعداد سجل الناخبين، ليتمكن الناخب من التأكد من دافتره الانتخابية، وتغيير مكان إقامته في حال وجود ما يلزم ذلك. وقال المعايطة، إن قانون الانتخاب الحالي شهد تطورًا مهما في وجود القائمة العامة،

التفاصيل ص « ٢ »

مسيرات في عمان والمحافظة لتتديد بالعدوان الفاشم على غزة



الأنباط - محافظات

شهدت العاصمة عمان ومختلف محافظات المملكة، مسيرات بعد صلاة الجمعة أمس، شاركت فيها فعاليات حزبية وشعبية وشبابية منددة بحرب الإبادة الجماعية التي ترتكبها قوات الاحتلال الإسرائيلي بحق المدنيين العزل بقطاع غزة والتي راح ضحيتها عشرات الآلاف من الشهداء والجرحى جلمهم من الأطفال والنساء، فيما لا يزال الآلاف تحت الانقاض، جراء منع الاحتلال طواقم الإنقاذ من الوصول إليهم.

وعبر المشاركون خلال المسيرات والوقفات التي تخللها مهرجانات خطابية، عن تضامنهم مع الأشقاء في قطاع غزة الذين يتعرضون لحرب شرسة، حيث لا تزال آلة التدمير والقتل الإسرائيلية ترتكب أبشع الجرائم والانتهاكات بحق الفلسطينيين العزل وتستهدف البنية التحتية والمستشفيات والمدارس والتجمعات السكنية والأماكن الدينية أمام أنظار كل العالم، وحيوا صمود الشعب الفلسطيني الأسطوري بوجه الجازر والحرب المستعرة في القطاع وأمام أنظار العالم .

التفاصيل ص « ٢ »

الأمن العام يحذر من حوادث الفرق الموسمية مع ارتفاع الحرارة

الأنباط - عمان

حذرت مديرية الأمن العام، من حوادث الفرق الموسمية التي يذهب ضحيتها العديد من الأشخاص، مع بداية ارتفاع درجات الحرارة، نتيجة ممارسة بعض السلوكيات والتصرفات غير المسؤولة من البعض، أثناء ارتياد التجمعات والمساحات المائية المختلفة. ويكمن خطر هذه الحوادث في أن تتناجها المؤلة تكون في العادة فورية عندما تتعرض حياة الشخص الغريق للخطر والموت خلال دقائق معدودة، بحسب المديرية. وأشارت إلى أنها عملت على إيجاد فرق إنقاذ مائي من خلال الدفاع المدني، تتواجد بكل مواقع المساحات المائية في المملكة أيام العطل الرسمية التي يكثُر خلالها ارتياد المواطنين والمتنزهين إليها؛

التفاصيل ص « ٢ »



طلبة جامعيون يؤكدون أهمية المشاركة الفاعلة بالانتخابات النيابية المقبلة

الأنباط - بترا

الأردنية (بترا)، أهمية المشاركة الفاعلة في الانتخابات النيابية وبما يساهم بنجاح الانتخابات المقبلة، ويعزز الثقة بمجلس النواب، ومشاركة الشباب في الحياة السياسية وبما يرقى إلى مستوى طموحات الشعب ورؤية جلالة الملك عبد الله الثاني.

التفاصيل ص « ٢ »

«المستقلة للانتخاب» تفتح باب الاعتقاد للمراقبين المحليين للانتخابات النيابية

الأنباط - عمان

خلال الفترة الواقعة بين 25 نيسان الجاري إلى نهاية دوام يوم السبت الموافق 25 من شهر أيار المقبل. ودعت المؤسسات المحلية والتحالفات الراغبة في المشاركة في عملية المراقبة زيارة موقع الهيئة الإلكتروني لتعبئة النماذج الخاصة بالاعتقاد.

التفاصيل ص « ٢ »

إنشاء منصة للصحة النفسية تعنى بمتضرري الحروب والكوارث في البلدان العربية

الأنباط - بترا

عكروش، إن المنصة جاءت كمبادرة لمعالجة الأبعاد النفسية التي تسببها الحروب والكوارث في البلدان العربية، حيث تقدم المنصة خدمات علاجية مجانية على أيدي مختصين في العلاج والطب النفسي من مختلف الدول. وأضافت عكروش في حديثها لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)،

التفاصيل ص « ٢ »

غضب الشباب المناهض لـ «إسرائيل» يعصف بجامعات أميركا

الأنباط - وكالات

حول الاحتجاجات المؤيدة لفلسطين بين طلاب نخبة الجامعات الأميركية، كتب أندريه كوزمك، في «إزفيسيتيا»، في حرم الجامعات الأميركية الرائدة.

استطلاع: ٦٣٪ يؤيدون استقالة قيادة جيش الاحتلال

الأنباط - وكالات

أظهر استطلاع نشرته صحيفة «معاريض»، أمس، الجمعة، أن أغلبية مؤلفة من 63% من الإسرائيليين يعتقدون أنه بعد استقالة رئيس شعبة الاستخبارات العسكرية

التفاصيل ص « ٣ »

غزة تفرق في ظلام دامس منذ سبعة أشهر و حياة المواطنين تعود قرونًا للوراء



الأنباط - وكالات

مضى نحو سبعة أشهر وما زال قطاع غزة يبرز في ظلام دامس، بعد أن قطع الاحتلال التيار الكهربائي بالكامل عن غزة، عبر فصل 10 خطوط كانت تمد القطاع بنحو 120 ميغاوات من الكهرباء، ومنع وصول الوقود لمحطة التوليد الوحيدة، بل ودمر أجزاء منها. هذه المدة الطويلة لانقطاع التيار الكهربائي، تسببت بأزمات بل كوارث في القطاع، وأعدت المواطنين عقودًا للوراء، وجعلت الحياة تبدو كأنها بدائية، في أغلب المناطق. وخلققت أزمة الكهرباء معاناة كبيرة للمواطنين، فبالإضافة لحالة الظلام الذي تسببت به الأزمة، باتت النساء مجبرات على العودة للطرق البدائية والتقليدية في غسل الملابس،

التفاصيل ص « ٣ »

إن الصلاة كانت على المؤمنين كتابًا موقوتًا



تم إرسال الحوالة بنجاح عن طريق CliQ

ارسل حوالتك مجاناً وعلى مدار الساعة مع خدمة كليك من خلال تطبيق عربي اسلامي موبايل



شعار الفوز يرفعه الفيصلي والحسين في الدوري



الانباط - عمان

كرة القدم لنادية المحترفين بأقامة مباراتين يلتقي في الاولى الفيصلي مع الاهلي عند الساعة السادسة مساء على ملعب

تحتتم مساء اليوم السبت منافسات الاسبوع ١٧ من دوري

السلط... وفي المباراة الثانية يلتقي المتصدر الحسين مع شباب العقبة على ملعب الثامنة و٥٤ دقيقة على ملعب ستاد الحسن في اربد... في المباراة الاولى يسعى الفيصلي الى مواصلة عروضه القوية بعد الحالة التي يعيشها ثاني الترتيب برصيد ٣٩ نقطة مثالية، يعكس الاهلي العاشر برصيد ١٤ نقطة والتي يشعر فيها بالخطر ويسعى هو الآخر للهروب من مراكز المؤخرة المباراة التي تبدأ عند الساعة السادسة من مساء يدرك فيها كل فريق أن الخطأ ممنوع، وخاصة الفيصلي الذي يعي جيدا أن مطاردة الحسين إرید المتصدر تتطلب عدم خسارة أي نقطة والا سينتهي الدوري مبكرا وهو وضع من شأنه ان يعلن ختام مسيرة الفيصلي بالمنافسة الامر الذي يفرض عليه اللعب للفوز ولا بديل... على الطرف الاخر الاهلي العريق والمتجدد بتعزيزات مهمة خلال مرحلة الاياب يدافع عن نفسه وذاته، ويريد تجنب ويلات الهبوط إذا واصل نتائجه السلبية، لكن ما يشغله له أنه يقدم أفضل مبارياته أمام الأندية الكبيرة ولهذا يسعى جاهدا للخروج ولو بنقطة التعادل التي ترضي طموحاته... وفي ختام مباريات الجولة السبت ستكون بين الحسين إرید وشباب العقبة وتبدأ عند الساعة ٨،٤٥ مساء. الحسين وجد فترة التوقف الماضية أنها مفيدة لإصلاح الخلل ومعالجة السبلات بعد تعادله مع الوحدات دون أهداف، وهي نتيجة قلصت الفارق التقطي مع الفيصلي من ٧ نقاط إلى ٥ نقاط ولهذا يسعى الحسين للفوز ولا بديل حتى لا يضع صدارته للدوري في خطر بالنظر لقوة منافسه شباب العقبة الذي وجد نفسه يخسر بقسوة أمام الفيصلي (٢-٦)، وهو لم يعتد على مثل هذه النتائج الكبيرة، ويريد التعويض رغم معرفته النامة بقوة الحسين وتعدد أوقاه في المراكز كافة وحرصه على تحقيق الفوز والتسلق بالقمم ومواصلة مشواره نحو تحقيق اول لقب في تاريخه.

الوحدات يفوز على شباب الاردن بثلاثية



الانباط عمان

الاسبوع ١٧ من دوري كرة القدم لنادية المحترفين وسجل اهداف الوحدات محسن ربحه ومحمد موالى والمحترف هنري ليرفع الوحدات رصيده الى ٣٥ نقطة في المركز الثالث فيما تجمد رصيد شباب الأردن عند ١٦ نقطة في المركز التاسع

فاز فريق الوحدات على فريق شباب الأردن بثلاثة اهداف دون مقابل في اللقاء الذي جمع الفريقين مساء الجمعة على ملعب ستاد البترا بمدينة الحسين للشباب في اطار مباريات

الاصابة تبعد صيحا عن الفيصلي

عن فريقه ضربة موجعة. ولا يعد غياب «صيحا» الوحيد عن الفيصلي، خصوصا أن الفريق يعاني مسبقا من غياب أمين الشبانبة ورزق بني هاني وعبيدة السمارنة، وهو ما يقلص من خيارات الجهاز الفني للفيصلي، في ظل الحاجة لجهود كل اللاعبين. ويستعد الفيصلي ثاني الترتيب برصيد ٣٩ نقطة لمواجهة مهمة تجتمع مع الاهلي العاشر برصيد ١٤ نقطة، السبت على ملعب السلط، في إطار الجولة ١٧ من دوري المحترفين.

الانباط - عمان

كشف النادي الفيصلي عن تفاصيل إصابة لاعب الفريق يوسف أبو جلوب «صيحا». وأوضح الفيصلي، عبر صفحته الرسمية على موقع «فيس بوك»، أن أبو جلوب يعاني من تمزق في العضلة الأمامية، وعلى إثر ذلك سيغيب عن الملاعب لمدة ٤ أسابيع.. ويعد «صيحا» من أبرز لاعبي الفيصلي وأكثرهم تأثيرا، خصوصا في صناعة الالعاب، ويعد غيابه

البطانية يتوج بلقب بطولة قطر للسكواش



الانباط - عمان

توج لاعب المنتخب الوطني للسكواش للتناش تحت ١٥ سنة، أسامة البطانية، الخميس، بلقب بطولة قطر الدولية للتناش، وذلك بعد فوزه في النهائي على اللاعب الباكستاني عبدالله زمان ٣-٠ بنتيجة. وجاء تأهل «البطانية» إلى المشهد الختامي من البطولة بعد فوزه في الدور نصف النهائي على حساب اللاعب المصنف الأول في البطولة الماليزي محمد رازي. وشهدت البطولة مشاركة لاعبين مميزين ومصنفين في مراتب متقدمة في الاتحاد الدولي ويُمثلون دول، ماليزيا والهند والكويت وإيران وسريلانكا وسنغافورة والباكستان والسعودية والولايات المتحدة الأمريكية والصين وجمهورية مصر العربية إلى جانب الأردن.

فودين يواصل توهجه في الدوري الانجليزي

بمقصد برشلونه، والنرويجي إبرلينج هالاند مع المان سيتي. من جانبها، ذكرت شبكة «سكواكا» للإحصائيات، أن فودين أصبح أكثر لاعبي البريميرليج تسجيلا للأهداف في جميع البطولات منذ مطلع ٢٠٢٤. وتساوى نجم سيتي مع زميله السابق كول باغر، جناح تشيلسي، برصيد ١٥ هدفا لكل منهما، خلال تلك الفترة. كما أصبح فودين ثاني أكثر اللاعبين هزا لشباك برايتون منذ صعود الأخير للبريميرليج عام ٢٠١٧، بواقع ٨ أهداف خلف المصري محمد صلاح، مهاجم ليفربول، الذي يتفوق عليه بفارق هدف وحيد.

لندن - وكالات

واصل فيل فودين نجم مانشستر سيتي، توهجه هذا الموسم، بعدما سجل ثمانية في شباك برايتون، الخميس، خلال مباراة مؤجلة من الجولة ٢٩ بالدوري الإنجليزي الممتاز، وأقادت شبكة «أوبتا»، للإحصائيات، بأن اللاعب الدولي الإنجليزي وصل إلى الهدف رقم ٥١ له في البريميرليج، منذ بداية مسيرته الاحترافية. وأضاف: «أصبح فودين ثالث لاعب تحت ٢٣ عاما، يسجل ٥٠ هدفا أو أكثر في الدوريات الكبرى، تحت قيادة مدربه بيب جوارديولا». وسبق فودين إلى هذا الإنجاز الأرجنتيني ليونيل ميسي

فوز ثمين لهغير السرحان على الجليل



الانباط - عمان

المركز الأخير. وأصبح الجليل في وضع خطير للغاية، خصوصا أنها الخسارة الثانية على التوالي بعد سقوطه أمام سحاب ٢-٠. وشهدت المباراة فرسا متبادلة بين الفريقين، لكن حارسي المرمى محمد الحايك و خالد الثامنة كانوا له بالمرصاد. وقبل ذلك، أضاع لاعب المغير محمد الجوهرى فرصة ذهبية بعد انفراده بالرمي لكن كرته ارتدت من القائم. وكانت المباراة تسير باتجاه التعادل السلبي، لكن شديفات فأجأ الجميع بتسديدة صاروخية تابعها الثامنة بالنظر.

حقق فريق مغير السرحان فوزا مهما على مستضيفه الجليل ١-٠، في المباراة التي جرت بينهما على استاد الحسن، في إطار لقاءات الجولة ١٧ من دوري المحترفين الأردني. وسجل أحمد شديفات هدف الفوز عند الدقيقة ٩٤ من تسديدة يسارية استقرت على يمين حارس الجليل خالد الثامنة. وتقدم مغير السرحان بهذا الانتصار إلى المركز السابع برصيد ١٨ نقطة، فيما تجمد رصيد الجليل عند ١٢ نقطة في

أنس جابر تتاهل ببطولة مدريد

منافستها المصنفة ٦٨ على العالم. وجاءت نتائج الأضواء كالتالي: ٤-٦، ٥-٥، ٦-٠، ٣. لتتاهل أنس جابر للدور ثمن النهائي للبطولة. وتسعى أنس جابر لاستعادة لقب بطولة مدريد التي حققتها في عام ٢٠٢٢ بعد تغلبها على الأمريكية جيسكا بيجولا. وكان تصنيف أنس جابر قد تراجع إلى ١٠٠٪ لأنها لم تكن في مزاج جيد، وتراجع نتائجها خلال الفترة الأخيرة.

مدريد - وكالات

حققت نجمة التنس التونسية أنس جابر، فوزا مهما وصعبا خلال مشاركتها في بطولة مدريد الدولية. وتغلبت أنس جابر على منافستها السلوفاكية آنا كارولينا شميدلوفوا في الدور ٦٤ للبطولة. وأنهت أنس جابر المصنفة التاسعة عالميا المباراة لصالحها بنتيجة ٢-١ أمام

كلوب يشيد بالمدرّب الجديد لفريق ليفربول

بأن الهزيمة ٢-٠ أمام إيفرتون، الأربعاء الماضي، كانت أكبر خسارة مؤلمة في مسيرته التدريبية. واستقر ليفربول في المركز الثالث بجداول البريميرليج برصيد ٧٤ نقطة، بفارق ٣ نقاط عن أرسنال المتصدر، وتخطت عن سيتي الوصيف الذي يمتلك مباراة مؤجلة. وأوضح كلوب «شعرت بخيبة أمل بالغة بعد الخسارة من إيفرتون، وفوز أرسنال ومانشستر سيتي». وشدد «ألوم نفسي بنسبة ١٠٠٪» لأنها لم تكن في مزاج جيد، لقد خسرتنا كل المعارك الحاسمة تقريباً، وكان ذلك سيئا للغاية، وبشكل عام لا نلعب كرة قدم إيجابية منذ أسبوعين». ونوه «أنا متأكد تماما من أن أرسنال والسيتي ينظران إلى الأمر على أنه سباق بين حصانين، ولا أتوقع أن يخسر كل منهما مباراتين، وبالتالي نتطلع لإظهار رد الفعل أمام وست هام».

لندن - وكالات

علق مدرب ليفربول يورجن كلوب، على نية الريز بشأن التعاقد مع مدرب فينورد، بنهاية الموسم الجاري. ويستعد كلوب لمغادرة ليفربول في الصيف المقبل، وأبدى الهولندي آرنى سلوت، حماسه الشديد لتدريب ليفربول، وينتظر موافقة فينورد على السماح برحيله. وقال كلوب في مؤتمر صحفي «آرنى سلوت مدرب جيد ومناسب للريدز، كما أحب الطريقة التي يلعب بها فريقه الهولندي». وتابع «لا أعرف سلوت شخصيا، وليس من حقّي أن أحكم على هذه الأشياء، لكن تدريب ليفربول أفضل وظيفة في العالم». ونوه «ليفربول أفضل فريق في العالم مع جمهور عظيم ورائع، وبالتالي آرنى سلوت سيتولى وظيفة مثيرة للاهتمام حقا». واعترف كلوب

تتويج الفائزين بسباق التراماراثون البحر الميت



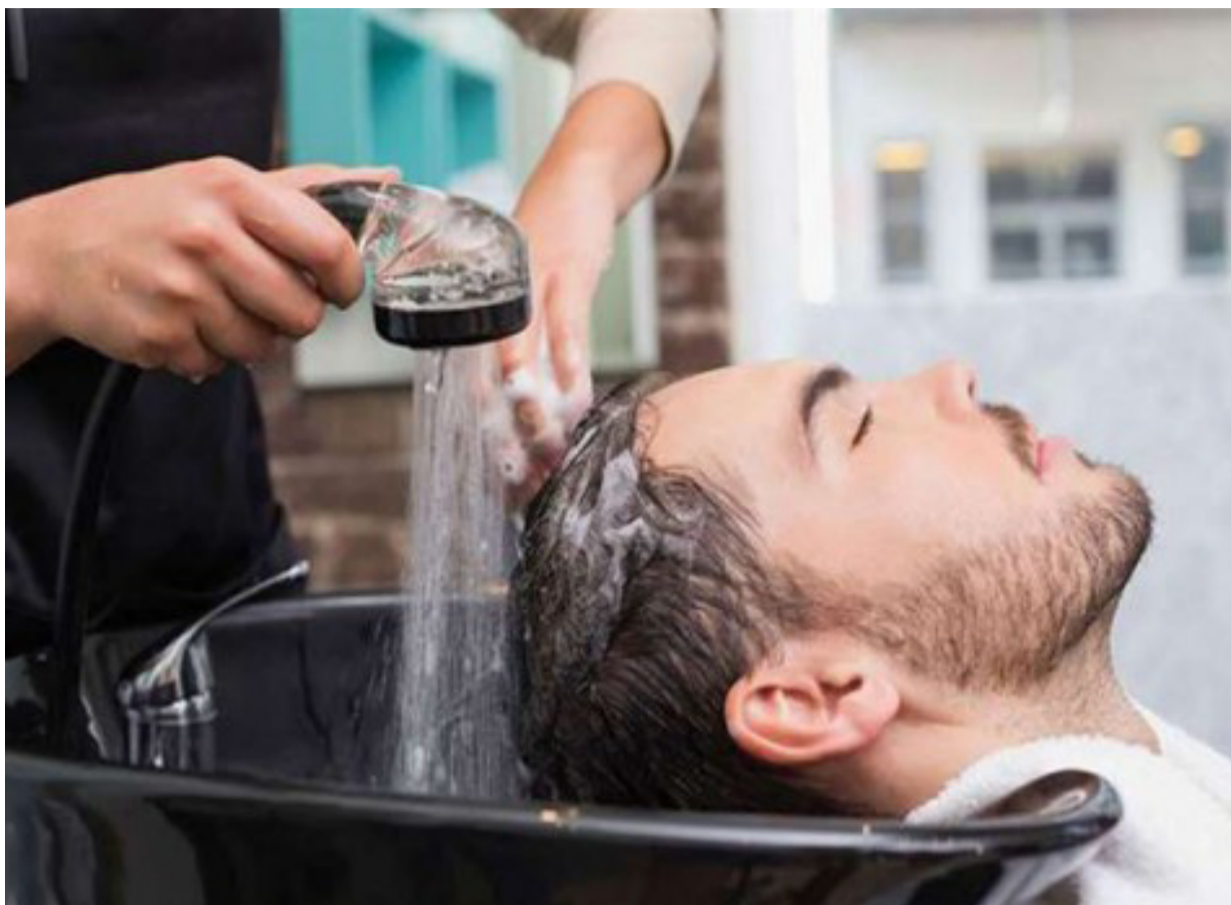
الانباط - عمان

الرحالة والسيدة ريم بردان عضو مجلس إدارة الجمعية بتتويج الفائزين في مختلف فئات السباق وبحضور العديد من كبار الشخصيات والشاركين والمواطنين ضمن فعاليات احتفالية انتهى فيها سباق ألتراماراثون البحر الميت للعام ٢٠٢٤، حيث أتت نتائج السباق كالتالي: سباق الألتراماراثون (٥٠ كم) فردي رجال: المركز الأول: أحمد محيسن، المركز الثاني: لؤي البوسطة، المركز الثالث: مثقال العبادي. سباق الألتراماراثون (٥٠ كم) فردي نساء: المركز الأول: سولين جورج. سباق الألتراماراثون (٥٠ كم) تتابع مختلط: المركز الأول: فريق الامن العام، المركز الثاني: فريق ركض عبر الأردن، المركز الثالث: فريق قهر. سباق الألتراماراثون (٥٠ كم) تتابع رجال: المركز الأول: فريق الامن العام، المركز الثاني: فريق العميد، المركز الثالث: فريق القوات المسلحة الأردنية الجيش العربي سباق نصف ماراثون (٢١ كم) رجال: المركز الأول: أحمد سمور، المركز الثاني: صالح إبراهيم، المركز

تحت رعاية سمو الأمير فراس اختتمت الجمعية الأردنية للماراثونات فعاليات التراماراثون البحر الميت يوم ٢٦ أبريل ٢٠٢٤ بنجاح كبير وبمشاركة واسعة للعديد من العدائين الأردنيين والعرب والأجانب ونخبة من أبطال رياضة الجري في الأردن الحاصلين على جوائز محلية وعالمية. وضم سباق الألتراماراثون البحر الميت أربعة فئات من السباقات وهي: ألتراماراثون ٥٠ كم فردي و هو السباق الأساسي والتراماراثون ٥٠ كم تتابع، ونصف ماراثون ٢١ كم وسباق ال ١٠ كم. حيث انتهت كافة السباقات في تمام الساعة الواحدة ظهراً في شاطئ عمان السياحي وتم الاعلان عن نتائج السباقات وتكريم الفائزين. حيث قام أمين عمان الدكتور يوسف الشواربة / نائب سمو الامير فراس بن رعد و الانسة لينا الكرد مديرة الجمعية ورئيس الاتحاد الاردني الدكتور وليد



دراسة تكشف عدد مرات غسل الشعر الأمثل



الانبات-وكالات

تختلف طريقة غسل الشعر من شخص لآخر، حسب ملمس شعرك ونمطه، وتؤثر هذه العوامل على عدد المرات التي يجب فيها غسل الشعر بالماء أسبوعياً.

وكشفت دراسة بريطانية حديثة أنه في المتوسط، يغسل البريطانيون شعرهم كل 2-3 أيام. ويقول الخبراء حول هذا المعدل إنه مرتفع جداً وقد يسبب القشرة وتساقط الشعر، وفقاً لموقع "ديلي بوست".

المرأة

بالنسبة للنساء، غسل الشعر متعلق بنوعية الشامبو ونوعية الشعر وفروة الرأس. وقال مختص نظافة الشعر عباس كنان، في موقع "كيست كليك": "يمكن لمعظم الناس أن يمضوا يومين إلى ثلاثة أيام دون غسل شعرهم، ولكن إذا كانت فروة رأسك تفرز دهوناً زائدة، فقد تحتاج إلى الغسيل كل يوم إلى يومين. أولئك الذين لديهم شعر خفيف أو أملس هم أكثر عرضة للشعر الدهني. الشعر الرقيق والمستقيم يمتد إلى الملمس، مما يسمح للزيت بتغطية خيوط الشعر. أما شعر "الأفرو" فيجب غسله بمعدل أقل، حوالي مرة إلى مرتين في الأسبوع. هذا لأن الشعر الإرقبي عرضة للتلوث من الجفاف. الزيت ضروري للحفاظ على نعومة الشعر وتجدهم. ونصح الخبراء أنه لتجنب تلف الشعر، يجب تجنب استخدام الشامبو مع كل غسلة واستخدام الماء برفده أحياناً. الرجل

الغسل يمكن أن يسبب حكة في فروة الرأس، مما قد يؤدي أيضاً إلى تفاقم قشرة الرأس. وقال كنان: "تصبحني هي استخدام شامبو طبي مضاد للقشرة 2-3 مرات في الأسبوع، وغسل شعرك بالماء 2-3 أيام في الأسبوع للتخلص من القشرة".

وأضاف خبير الشعر كنان: "غسل الشعر بالشامبو بشكل متكرر على الأرجح لا يساهم في الصلح".

أصحاب القشرة أكد عباس كنان أن الإكثار من غسل الشعر يمكن أن يفاقم القشرة. ومع ذلك، فإن عدم

ونصح خبير موقع "كيست كليك" الرجال غسل الشعر مرتين إلى أربع مرات في الأسبوع، ولكن حذر من استخدام منتجات الشعر، التي قد تسد المسامات وتقلل من كمية الزيت المنتج. يمكن أن يؤدي نقص الزيت إلى جفاف الشعر وتلفه.

رجل مصاب بالسرطان.. نمت رموشه بطريقة نادرة



الانبات-وكالات

عانى رجل إسباني من عرض جانبي غريب ينجم عن تناول الأدوية التي يتم استخدامها في معالجة السرطان حيث غدت رموشه طويلة للغاية. وقال الأطباء: "إن هذا العرض عادة ما يظهر خلال الأشهر الأولى من العلاج ويختفي عند التوقف، إذا لزم الأمر، يوصى بقص الرموش لمنع نموها بشكل خاطئ، مما قد يؤدي إلى مضاعفات بصرية، مثل تآكل القرنية أو القرحة".

وبحسب صحيفة "السن" البريطانية، نتجت حالة الرجل الذي يعاني من سرطان الأمعاء بعد تناوله لعقار يدعى "بانيتوموماب".

ويسبب هذا الدواء مشاكل جلدية لدى حوالي 80 بالمئة من المرضى، لكن النمو الكبير في طول رموش العين يعتبر نادراً.

وراجع الرجل قسم الأمراض الجلدية في المستشفى بسبب ظهور كبير للحبوب على صدره وظهرو، ولاحظ الأطباء أيضاً تأثير الدواء على رموشه أثناء فحصه. وعادة ما تكون الحالة غير ضارة، ولكنها يمكن أن تتسبب في نمو الرموش في الاتجاه الخاطئ نحو مقلة العين، وهذا يمكن أن يؤدي إلى تلف الطبقة الخارجية للعين ويؤدي إلى تقرحات وفقدان البصر والعمى في الحالات الشديدة.

دراسة تكشف «سببا غريباً» يعيق نمو الطيور



الانبات-وكالات

كشفت دراسة جديدة "سبباً غريباً" يعيق نمو الطيور، حتى أثناء وجودها داخل البيضة.

وحسب ما ذكرت صحيفة "غارديان" البريطانية، فقد وجدت الأبحاث أن التلوث الضوئي الناجم عن حركة المرور يعيق نمو صفار الطيور. واكتشف الباحثون أن الطيور التي لم تنفس بعد وتعرض للضوء الناتجة عن حركة المرور في المدن، تعاني آثاراً سلبية طويلة المدى على صحتها ونموها.

إلى جانب النمو، توصلت الدراسة نفسها إلى أن الطيور التي تزججها الضوضاء خلال المراحل الأولى من حياتها تنجب أقل من نصف عدد الطيور، مقارنة مع نظيراتها التي لم تتعرض للضوضاء.

وقالت الدكتورة ميلين مارييت، خبيرة الطيور بجامعة ديكن في أستراليا المؤلفة المشاركة في الدراسة التي نشرت بمجلة "ساينس": "لصوت تأثير قوي ومباشر على نمو الطيور، أكثر مما كنا نعرفه من قبل".

وأضافت: "سيكون من الحكمة العمل بشكل أكبر للحد من التلوث الضوئي".

وكانت مجموعة من الأبحاث خلصت سابقاً إلى أن التلوث الضوئي يسبب التوتر للطيور، ويجعل التواصل فيما بينها أكثر صعوبة.

البدائل النباتية لمنتجات اللحوم والألبان.. ما فوائدها الصحية؟

الانبات-وكالات

توصلت دراسة حديثة إلى أن معظم البدائل النباتية لمنتجات اللحوم والألبان تحتوي على نسبة أقل من الدهون المشبعة ونسبة أعلى من الألياف مقارنة مع نظيراتها المشتقة من الحيوانات.

وقال موقع "سكاي نيوز" البريطاني إن الباحثين وجدوا كذلك أن هذه البدائل النباتية لها تأثيرات بيئية أقل بكثير، مثل انخفاض انبعاثات الغازات الدفيئة وعدم إجهاد الموارد المائية.

وقام باحثون من كلية لندن للصحة والطب المداري (LSHTM) بتحليل أكثر من 90 دراسة وتقريراً في الفترة ما بين 2016 و2022 تتناول البدائل النباتية. وخلصوا إلى أن هذه البدائل يمكن أن تكون "نقطة انطلاق مفيدة نحو اتباع نظام غذائي صحي ومستدام".

لكن الباحثين حذروا من أن "القيمة الغذائية يمكن أن تختلف بشكل كبير بين المنتجات"، مشيرين إلى أن "البدائل النباتية قد تكون أكثر صحة وغنية بالمغذيات، لكن محتوياتها الغذائية معقدة".

إجراء أول اختبار لدواء «ثوري» يتصدى لعدة أنواع من السرطان



الانبات-وكالات

بدأ علماء بريطانيون اختبار أول دواء من نوعه لعلاج عدة أنواع من السرطان، حسبما كشف موقع "سكاي نيوز" البريطاني.

وأوضح الصدر أن الخبراء بدؤوا اختبار الدواء من نوع mRNA على مرضى بريطانيين، مشيراً إلى أن "الدواء، الذي يغير قواعد اللعبة، قادر على إيقاف سرطان الجلد والثالثية والرئة والكلية".

وأضاف: "الدواء يصمم خصيصاً حسب كل شخص، ويهدف إلى إخبار الجسم بالتعرف على الخلايا السرطانية وإيقاف عودة المرض".

ووجدت التجارب، في مرحلتها الثانية، أن الجرعة تقل بشكل كبير من خطر عودة

المرض لدى مصابي سرطان الجلد. والآن تم إطلاق التجارب النهائية، بقيادة مؤسسة مستشفيات جامعة "كوليدج لندن" التابعة لهيئة الخدمات الصحية الوطنية.

وقالت الطبيبة المسقة للتجارب هيندر شو: "إنها واحدة من أكثر الأشياء إثارة التي شهدناها منذ فترة طويلة حقاً"، مشيرة إلى أن "المرضى متحمسون للغاية".

وذكرت "سكاي نيوز" أن الدواء الذي يحقن في الدم، يمكن أن يحفز الجهاز المناعي لمحاربة نوع معين من السرطان لدى المريض.

و"لإنشاء علاج مصمم خصيصاً حسب كل شخص، تتم إزالة عينة من الورم وتسلسل الحمض النووي الخاص به، ويلعب الذكاء الاصطناعي دوراً أيضاً".

للمرغبيين في أداء مناسك الحج.. إليكم الشروط الصحية المفروضة على الحجاج موسم ٢٠٢٤



الانبات-وكالات

مع اقتراب موسم الحج الذي يعتبر أحد أركان الإسلام الخمسة، يقصد العديد من الحجاج المسلمين حول العالم مكة المكرمة لأداء هذه الفريضة، لكن قبل الذهاب والسفر هناك بعض الشروط الصحية التي يجب القيام بها، حسب وزارة الحج والعمرة السعودية.

إذ تتضمن العديد من التحصينات ضد عدد من الأمراض، فضلاً عن توصيات للدول بشأن الحالة الصحية لضيوف الرحمن القادمين للمملكة.

الشروط الصحية للحجاج من داخل السعودية

للحجاج المقيمين في المملكة العربية السعودية الراغبين في أداء هذه المناسك خلال سنة 2024/1445 يجب التأكد من القيام بهذه الاحترازاات الصحية قبل التوجه إلى مكة المكرمة وتتضمن ما يلي:

جرعة واحدة على الأقل من لقاح كورونا "كوفيد - 19".

الحصول على جرعة واحدة من لقاح الإنفلونزا يكون قد أخذ خلال سنة 2024. الحصول على جرعة من لقاح الحمى الشوكية، وأن تكون لا تتجاوز مدة أخذ هذا اللقاح 5 سنوات.

تعتبر الحمى الشوكية تهديداً خطيراً محدداً بصحة الأفراد، حيث تنشأ نتيجة التهاب الأغشية الواقية للدماغ والحبل الشوكي، المعروفة باسم السحايا. وتترافق الإصابة بهذا المرض مع ظهور مجموعة متنوعة من الأعراض المزعجة مثل الصداع، وارتفاع درجة الحرارة، وتصلب الرقبة.

ورغم أن أي شخص قد يصاب بهذا المرض، إلا أنه يُعتبر شائعاً بين الأطفال منذ الولادة وحتى مرحلة البلوغ. ويحذر الخبراء من أن التهاب السحايا يمكن أن يتسبب في مضاعفات خطيرة إذا لم يُعالج بشكل سريع، من بينها تسمم الدم وتلف دائم في الدماغ أو الأعصاب، مما يؤكد على ضرورة الكشف المبكر والعلاج الفوري لهذا المرض الخطير.

شروط صحية للحجاج من خارج المملكة لحجاج بيت الله من خارج المملكة العربية السعودية لأداء المناسك المقدسة يجب التأكد من القيام بهذه الإجراءات الصحية التي فرضتها وزارة الحج والعمرة السعودية، وهي كالتالي:

التأكد من الحصول على لقاح الحمى

الشوكية التيسيرية؛ إذ يجب أن لا تقل المدة التي أخذ فيها الحاج اللقاح عن 10 أيام فيما لا تزيد المدة عن 5 سنوات.

بالإضافة إلى ذلك، يجب على الجهة الصحية في البلد القادم منه الحاج التأكد من حصوله على اللقاح بالوقت المحدد، وكتابة اسم اللقاح المستخدم وتاريخ الحصول عليه بشهادة التطعيم.

الحصول على جرعة واحدة على الأقل من لقاح شلل الأطفال القموي ثنائي التكافؤ أو الحصول على اللقاح الخاص بمرض شلل الأطفال المعطل.

في خطوة تهدف إلى ضمان سلامة وصحة الحجاج، أوصت وزارة الصحة السعودية بضرورة مراعاة الحالة الصحية للحجاج القادمين من الخارج.

حيث حثت الوزارة الحجاج على ضرورة التأكد من خلوصهم من الأمراض التي قد تبيحهم عن أداء المناسك بسبب القدرة البدنية المنخفضة، مثل الفشل الكلوي المتقدم، وفشل القلب المتقدم، وأمراض الرئة المزمنة، وتليف الكبد المتقدم، والأمراض العصبية الشديدة وحالات الشيخوخة الصحية بالخرف.

كما أشارت الوزارة إلى أهمية أن يحمل الحجاج المصابون بأمراض مزمنة ما يثبت حالتهم الصحية، وأن يحضروا كمية كافية من الأدوية التي يحتاجونها، مع الحرص على أن تكون في أغلفتها الأصلية. كما أوصت بضرورة تلقي التحصينات الأساسية ضد الأمراض المستهدفة مثل الدفتيريا، والكزاز، والسعال الديكي، وشلل الأطفال، والحصبة، والجديري.