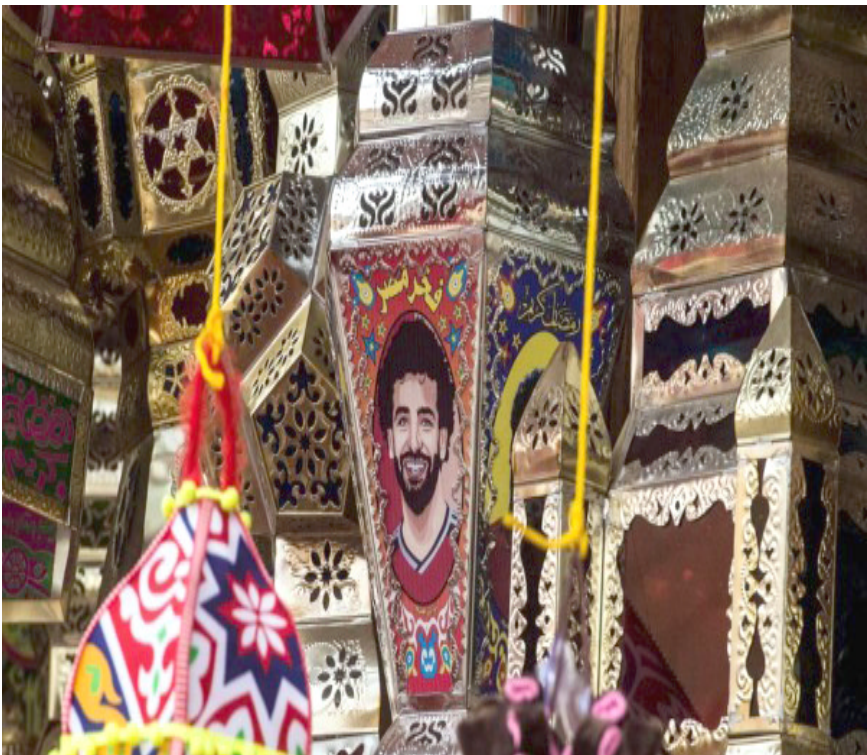


## فانوس محمد صلاح الأشهر في رمضان مصر



اما بالنسبة للياميش فقد زاد الانقبال هذا العام على الياميش المصري بصورة اكبر من المستورد نظرا لانخفاض سعره، وأكد احمد سيد الفخرى صاحب محل عطارة بمنطقة مصر الجديدة ان اسعار الياميش هذا العام انخفضت بنسبة 5 بالمئة عن العام الماضي بالمقارنة بالكمسرات ومع ارتفاع الاسعار وتجنبنا لجشع التجار لجات الحكومة والقوات المسلحة الى زيادة عدد المناقذ الثابتة والمحركة لبيع السلع واللحوم بأسعار تتناسب مع قدرات المواطنين الشرائية.

رمضان هذا العام هو استعادة الفانوس المصري لعرضه وتفوقه على الفانوس الصيني والذي زاد عليه الانقبال خلال السنوات الماضية ولعل اقبال المصريين على هذا الفانوس والمصنوع من الخشب هو وضع صورة صورة نجم الكرة المصري محمد صلاح والذي يحظى حاليا بشعبية طائفة في الشارع المصري على الفانوس رغم ان سعره اعلى من سعر الفانوس الصيني وقد ادخل اصحاب الورش من مصني الفانوس الرسم على الخشب بماكينه الليزر ويتخرفق زينب ولعل ابرز مايميز

## سلمى حايك تريد تصحيح أجور نجوم السينما



**نيويورك - الزمان**  
قالت الممثلة الأمريكية المكسيكية ذات الاصل اللبناني سلمى حايك: إنه يجب على نجوم السينما الرجال خفض أجورهم، كوسيلة لتحقيق توازن مع النساء اللاتي يحصلن على أجور أقل.  
وقالت حايك في مؤتمر في مهرجان (كان السينمائي): (على النجوم أن يقولوا: حسناً، لقد حققت انطلاقة جيدة، ولكن الآن حان الوقت، أيضاً، لأنك كريمة مع المثالات في الأفلام).  
وختتمت: (علينا جميعاً أن نكون جزءاً من هذا التصحيح، إذ حدى الأفكار).

## طبيب يشرح الطريقة الصحيحة لقياس ضغط الدم



**برلين - الزمان**  
البروفيسور برنهارد كريمر إنه يتعين على مريض ضغط الدم المرتفع قياس الضغط بانتظام، موضحاً أنه ينبغي مراعاة بعض النقاط كي يتم إجراء القياس بشكل سليم. نستعرض فيما يلي أبرز الإجراءات الواجب مراعاتها:  
ينبغي إجراء القياس في ظل أجواء مريحة، أي الجلوس والاسترخاء لمدة 5 دقائق.  
ينبغي تجنب أي مجهود جسدي (الصعود للطابق الخامس مثلاً) أو نفسي (كابوس مثلاً) قبل إجراء القياس بنحو 30 دقيقة تقريباً، ومن يتعاطى أدوية لضبط ضغط الدم، ينبغي عليه إجراء القياس قبل تعاطي الدواء. وفي الخطوة التالية يتم وضع جهاز القياس على المعصم على مستوى ارتفاع القلب، ويفضل وضع المعصم على وسادة موضوعة على منضدة أثناء القياس، لتجنب الحصول على نتائج خاطئة. وافتاء إجراء القياس ينبغي أن يجلس المريض متكئاً على مقعد مع وضع القدمين على الأرض وعدم التحرك أو التحدث، وبعد إجراء القياس الأول ينبغي أن ينتظر المريض لمدة دقيقة، ثم يقوم بعملية قياس ثانية.

## توقعات هل باتت مهمة إيران في العراق صعبة أم سهلة؟

تنظيم داعش انتهى عسكرياً في العراق، وفي بغداد لم يعد قادراً على شن هجمات بحسب تصريحات السلطات الأمنية، وبات أي تفجير في شوارع بغداد بعد الآن يضع القوى العراقية لاسيما المسلحة منها أمام التساؤل بل الاتهام. جميع الأطراف يعرف بعضها بعضاً جيداً، واللعب كله فوق الطاولة، ولم يعد بالامكان اخفاء أي شيء، تحتها. هذا هوالتوصيف الواقعي لصورة المشهد السياسي العراقي اليوم بعد اعلان نتائج الانتخابات، حيث يتجه قطبان سياسيان ومسلحان في بنتيها الى محاولة كسب الأطراف الأصغر لتشكيل الكتلة الكبرى التي تنبثق منها الحكومة. ولا مجال مطلقاً للعودة للتصنيفات في الشارع لأن الانهيار سيضمحل بالجميع وبطريقة خارجة عن السيطرة تماماً.

الى جانب ذلك، ندر ان الكلام عن مناصب مرتبطة بالكفاءات وعدم التحزب، سيكون بداية المدخل للخلافات ولاسيما اذا عادت المعادلة لتكوين تحالف من نوع التحالف الوطني الذي قاد الحكومة في السنوات الماضية، ولاسيما ان إيران كانت دائماً حريصة على اظهار قوتها في التحالف في تماسك ضمن جبهة واحدة لقيادة العراق ولم تقبل بالانقسام ابداً.

لكن المعطيات التي بات يتحمل التيار الصدري مسؤولياتها بالمعنى الوطني لا الذهبي أو الجبهوي، تجعل مهمة إيران صعبة للغاية في المحافظة على نفس الخط الذي تمسكت به في العراق. وفي الوقت نفسه ليس من صالح إيران التقريب بالتيار الصدري والعمل من وراء ظهره لتشكيل جبهة مضادة له، قد تؤدي به الى الانفتاح على كل الكتل الصغيرة والجانب الكردستاني كله، وفي حال الفضل، سيلجأ لقيادة شارع ذي نفس معارض يكون ثقيل الوطأة على إيران ولحلفائها المصيريين في العراق.

اذا كان من مفاضلة تخدم إيران، فهي أن تؤيد تحول التيار الصدري بقله الانتخابي الجديد الى التشكيل الحكومي وليس اتجاهاه نحو الشارع المعارض، وهو يحمل نشوة الانتصار.

**فاتح عبد السلام**  
fatihabdulsalam@hotmail.com

## تحذيرات من نقص المغنيسيوم في جسم الإنسان.. أين يكمن ينبوع جمال النساء.. وكيف ينضب؟



**برلين - الزمان**  
قالت خبيرة التجميل الألمانية بيرجيت هوبر إن الجليسرين يعد بمثابة ينبوع جمال ونشاط البشرة، حيث إنه يحارب مشاكل البشرة الشائعة، كالجفاف والخشونة والتشقق والحكة والتبيخوخة. وأوضحت هوبر ان الجليسرين يعد البشرة بالرطوبة ويغيد إليها مرونتها المفقودة ويمنحها ملمساً ناعماً كالحرير. كما يعمل الجليسرين على تدعيم حاجز الحماسي الطبيعي للبشرة ويساعد على تجدد الخلايا، فضلاً عن أنه لطيف على البشرة ويسهل امتصاصه جيداً. وبالإضافة إلى ذلك، يدخل الجليسرين ضمن مكونات الشامبو لترطيب الشعر أيضاً. ولاستفادة من هذه المزايا الجمالية ينبغي الا يزيد تركيز الجليسرين في مستحضرات العناية عن 15 بالمئة.

والا فإنه قد يؤدي إلى نتائج عكسية في حال نسبة التركيز العالية، التي تصل إلى 30 بالمئة. فيما قالت الجمعية الألمانية للتغذية إنه يمكن الاستدلال على نقص المغنيسيوم في الجسم من خلال بعض الأعراض، أبرزها تقلصات العضلات والعصبية وسرعة الاستئارة وضعب التركيز.

والنحاس، بالإضافة إلى الغثيان والقيء والإسهال. وأضافت أنه يمكن إمداد الجسم بهذا العنصر المهم من خلال تناول العدس والبازلاء وبقايق الشوفان والمكسرات ومنتجات الصويا. وعن أهمية المغنيسيوم أوضحت الجمعية ان هذا العنصر يدعم العديد من عمليات الأيض، كما انه مسؤول عن إمداد الجسم بالطاقة، فضلاً عن أنه يساعد على خفض الكوليسترول.

## ستيف بلين أسرع متسلق للقمم السبع



كاتمنزو - وكالات: قالت شركة للتزحزح إن الاسترالي ستيف بلين أصبح أسرع من تسلق أعلى قمم جبال في سبع قارات إذ قضى 117 يوماً في مغامرة تعرف باسم القمم السبع وأنجزها في ساعة مكررة من صباح الاثنين الماضي بتسلق جبل إيفرست واعتلى بلين (36 عاماً) قمة إيفرست التي يبلغ ارتفاعها 8850 متراً بعد أن قضى أكثر من سبع ساعات في التسلق من المخيم النهائي الذي يعرف باسم ساوث كول ويقع على ارتفاع ثمانية آلاف متر. وقال إيشواري بوبيل وهو مسؤول من شركة (هيمالايان جايدز) للتزحزح التي تولت الأمور اللوجيستية لمغامرة بلين (إنه حطم الرقم القياسي بتسلق القمم السبع في أقل مدة وهي 117 يوماً) وكان الرقم القياسي السابق مسجلاً باسم متسلق بولندي اعتلى القمم السبع في 126 يوماً. والقمم الست الأخرى هي دينالي في أمريكا الشمالية والبروس في أوروبا وفينسون في القارة القطبية الجنوبية وأكونكاجو في أمريكا الجنوبية وكلمنجارو في أفريقيا وهرم كارستنز في بابوا غينيا الجديدة.

وسجل الصيني شيا بوبو رقماً قياسياً جديداً يوم الاثنين أيضاً فاصح أول متسلق ميتور السانين اعتلى قمة إيفرست متطلقاً من نيبال وكان شيا (70 عاماً) قد حاول الوصول إلى قمة إيفرست للمرة الأولى في عام 1975 لكنه فقد ساقه أثناء