

# فانوس محمد صلاح الأشهر في رمضان مصر



اما بالنسبة للعامين فقد زاد الاقبال هذا العام على الياميش المصرى بصورة اكبر من المستورد نظرا لانخفاض سعره، وأكد احمد سيد الفرا صاحب محل عطارة بمنطقة مصر الجديدة ان اسعار الياميش هذا العام انخفضت بنسبة 5 بالمئة عن العام الماضى بالمقارنة بالمسرات ومع ارتفاع الاسعار وتighbا لجشع التجار لجات الحكومة والقوات المسلحة الى زيادة عدد المخازن الثابتة والمتحركة لبيع السلع واللحوم باسعار تناسب مع قدرات المواطنين الشرائية.

رمضان هذا العام هو استعادة الفانوس المصرى لعرشه وتفوقه على الفانوس الصيني والذى زاد عليه الاقبال خلال السنوات الماضية ولعل اقبال المصريين على هذا الفانوس والمصنوع من الخشب هو وضع صورة صورة نجم الكرة المصرية محمد صلاح والذى يحظى حاليا بشعبية طاغية فى الشارع المصرى على الفانوس رغم ان سعره اعلى من سعر الفانوس الصيني وقد ادخل أصحاب الورش من مصانع الفانوس الرسم على الخشب بماكينة الليزر وبتفريغ الخشب وتطعيمه بالزجاج.

شهر رمضان فى مصر يزيد شهر رمضان فى مصر بـ ١٠٪ خاصة تميزه عن دان العربية والاسلامية ، من حيث طقوس العبادة ما في اظهار التقاليد تمايزية ، فلا تقصر تفاصيل المصريين بهذا شهر على ارتياح المساجد بل بذلك ظواهر الاحتفالات بالا اخرى مثل الاقبال على شراء الفوانيس ، رغب على شراء الياميش كنافحة فضلا عن الامسيات الضئالية التى يتم تنظيمها في الاماكن الشعبية وعلى بها حى الحسين والسيد بولعل ابرز ما يميز

# سلوى حايك تزيد تصريح أجور نجوم السينما



**نيويورك - الزمان**  
 وقالت الممثلة الأمريكية المكسيكية ذات الاصول اللبناني سلمى حايك: إنه يجب على نجوم السينما الرجال خفض أجورهم، كوسيلة لتحقيق توازن مع النساء اللائي يحصلن على أجور أقل.  
 وقالت حايك في مؤتمر في مهرجان (كان السينمائي): على النجمون أن يقولوا: حسناً، لقد حققت انطلاقة جيدة، ولكن الآن حان الوقت، أيضاً، لاتكون كريماً مع الممثلات في الأفلام). وختمت: ( علينا جميعاً أن تكون جزءاً من هذا التصحيح. هذه إحدى الأفكار).

# طبيب يشرح الطريقة الصحيحة لقياس ضغط الدم



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 الثناء القياس، لتجنب الحصول على نتائج خاطئة. وأثناء 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.

برلين - الزمان

برنهارد كريمر إنه يتبع على مريض ضغط الدم المرتفع قياس الضغط بانتظام، موضحاً أنه ينبغي مراعاة بعض النقاط كي يتم إجراء القياس بشكل سليم.

تشتت عرض فيما يلي أبرز الإجراءات الواجب مراعاتها:

ينبغي إجراء القياس في ظل أجواء مريحة، أي الجلوس والاسترخاء لمدة 5 دقائق.

ينبغي تجنب أي إجهاد جسدي (الصعود للطريق الخامس مثلاً) أو نفسى (كابوس مثلاً) قبل إجراء القياس بنحو 30 دقيقة تقريباً. ومن يتعاطى أدوية

# زمان جدید

---

(شهر رمضان الذي أنزل فيه القرآن هدى للناس وبينات من الهدى والفرقان فمن شهد منك الشهير فليصمه ومن كان مريضا أو على سفر فعدة من أيام آخر يربى الله بكم اليسر ولا يربى بكم العسر ولتحملا العدة ولتكبروا الله على ما هداكم وأعلمن شركون)، البقرة: 185 ونحن نستقبل شهر رمضان المبارك في هذا العام وأصحاب المال والسلطة والجاه المصطبه بددوا ثروات البلاد والعباد على دعياتهم الانتخابية ليغدو من جديد بالاستثمار بالسلطة والمال العام، دون ان يعيروا أهمية لهذا الشهر الفضيل شهر الصوم وتحمل الجوع والعطش والشعور بالفacaة والحرمان الذي يعانيه الفقراء والأيتام والمحروميين والمهرجين طيلة سنوات عجاف من جوع وعطش وشغف العيش. أقبل علينا هذا الشهر الكريم، مسؤولون يزدادون ثراءً وفقراء يتضورون جوعاً وساقة يتاحرون ويتبادلون الاتهامات من أجل مصالحهم الشخصية والحزبية في حين كان يتوجب علينا قد هيأنا أنفسنا لاستقباله بخشوع وعبادة خالصة لله تعالى وليس لأشخاص وأحزاب وقتل تترقب باسم الإسلام زوراً وبهتانا، نهيي أنفسنا بمزيد من الإيمان والتقوى والعبارة للخالق العظيم وان نغسل ذنوبنا ونظهر أنفسنا من نجاسة هؤلاء وبنزيناها بالعمل الصالح والصوم والقيام والقيام والابتعاد عن الرذائل والآثام وإثارة التعرات وتفرق الناس، فهو شهرٌ يجدد فيه المؤمن إيمانه ويجدد فيه العهد مع الله ويقوى من خلاله إرادته وعزيمته ويبادر فيه إلى التوبة إليه تعالى وللأسف اقبل علينا رمضان ولم يثر فينا وفي نفوسنا وضمائرنا أكثر ما يثير به ملء بطوننا وشهواتنا من أطياط الطعام وعندنا ظهرها على شبكات التواصل الاجتماعي تتراخى بموائدهنا دون حياء وخرج لا من الله ولا من البشر الذين لا يجدون لقمة عيش يفطرون بها عند مدفعة الإفطار! بل نرمي منها في كل مكان أكثر من نصف الذي اشتريناه ودفعنا فيه مبالغ خيالية تسد رقم عائلة معوزة او أكثر لشهر كامل في رمضان. يتنهي هذا الشهر الفضيل وزرى هؤلاء المتخمين قد خرجوا منه مصابين بشتى أنواع الأمراض في حين يبقى الملايين من هذا الشعب الجريح يتضورون جوعاً وفافة وحرماناً.

والشيء الآخر انه ليست المرة الأولى التي يسارع فيها بعض التجار في بلادنا إلى رفع الأسعار بالتزامن مع حلول شهر الصوم احتفاءً بهذه المناسبة الكريمة . لقد صارت عادة لدى هؤلاء أن يبدأوا هذا العمل المشين والمخالف لأبسط قواعد العقيدة والمواطنة في وقت محدد من العام وقبل دخول شهر رمضان، وكأنهم يتربكون إلى الله بارتکاب هذا الجرم الشنيع والذي هو في حقيقة الأمر تقرب إلى شيطان الجشع والمطامع وتجاوز لكل معانٍ الحق والخير ولا بد من الإشارة إلى أن المسؤولية عن الخل الذي يصيب الأسواق في هذه المناسبة الكريمة وفي غيرها من الأوقات وهذا لابد على كاهل الناجر الجشع فحسب، وإنما تشاركه في مسؤولية ما يحدث الحكومة، فالحكومة تبدو في غالب الأحيان غائبة أو مغيبة وكأن أمور المواطنين لا تعنيها من قريب أو بعيد لانشغالها بالهم السياسي في الانتخابات والتطلع للكراسي الذي طفى على كل ما سواه ، وتنتسى واجبها الأول وهو الاهتمام بقضايا المواطنين وتوفير احتياجاتهم من هذه المواد الأساسية في هذا الشهر الفضيل والضرر بيد من حديد على المتلاعبين بالأسعار نتمنى من المؤمنين الصادقين استغلال هذا الشهر الفضيل بشكل جيد من خلال قراءة القرآن، والتسبيح والاستغفار، وقيام الليل وفعل الخير والمصالحة مع الذات ومع الآخرين وتنقيبة النفوس والضمائر والابتعاد عن المحرمات والمعاصي والكذب والتفاقر وتلبيب الناس بعضهم على البعض الآخر وان يكون شهر خير وبركة على الجميع، اللهم بلغنا شهر رمضان وأنت راض عنا يا ارحم الراحمين، اللهم وفقنا لصوماً وقياماً واجعلنا فيه من عتقائك من النار.

شاکر کریم عبد

جایگی

## 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 تغيير في شوارع بغداد بعد الآن يضع القوى العراقية لاسيما المسلحة منها أمام التساؤل بل الاتهام. جميع الأطراف يعرف بعضها ببعضاً جيداً، واللعب كله فوق الطاولة، ولم يعد بالامكان اخفاء أي شيء تحتتها. هذا هو التوصيف الواقعي لصورة المشهد السياسي العراقي اليوم بعد اعلان نتائج الانتخابات، حيث يتوجه قطباً سياسيان ومسلحان في بنيتهما الى محاولة كسب الاطراف الأصغر لتشكيل الكتلة الكبرى التي تبتعد عنهما الحكومة. ولا مجال مطلقاً للعودة للتصفيات في الشارع لأن الانهيار سيشمل الجميع وبطريقة خارجة عن السيطرة تماماً.

على جانب ذلك، ندرك أنَّ 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 إنَّ ايران كانت دائمًا حريصة على اظهار قوتها ذلك التحالف في تماسک ضمن جبهة

واحدة لقيادة العراق ولم تقبل بالانقسام ابداً.  
لكن المعطيات التي ياتي بات يتحمل التيار الصدري  
مسؤولياتها بالمعنى الوطني لا المذهبي أو الجهوي،  
تجعل مهمة ايران صعبة للغاية في المحافظة على نفس  
الخط الذي تمسكت به في العراق. وفي الوقت نفسه  
ليس من صالح ايران التفريط بالتيار الصدري والعمل  
من وراء ظهره لتشكيل جبهة مضادة له، قد تؤدي به  
إلى الانفتاح على كل الكتل الصغيرة والجانب  
الكردستاني كله، وفي حال الفشل، سيلجأ لقيادة  
شارع ذي نفس معارض يكون ثقيلاً للوطاة على ايران  
وحلقاتها الصيربيين في العراق.  
اذا كان من مقاضلة تخدم ايران، فهي أن تؤيد تحول  
التيار الصدري بثقله الانتخابي الجديد الى التشكيل  
الحكومي وليس اتجاهه نحو الشارع المعارض، وهو

فاتح عالم السلام

فاطح عبد السلام  
fatihabdulsalam@hotmail.com

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

١٥ بِالْأَكْلَة

**ستيف بلين أسرع متسلق للقمم السبع**



□ كاتمندو - وكالات: قالت شركة للتنزه إن الاسترالي ستيف بلين أصبح أسرع من تسلق أعلى قمم جبال في سبع قارات إذ قضى 117 يوماً في مغامرة تعرف باسم القم السبع وانجزها في ساعة مبكرة من صباح الاثنين الماضي بتسلق جبل إيفيرست. واعتلى بلين (36 عاماً) قمة إيفيرست 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 بوديل وهو مسؤول من شركة (هيمالاياين جايدن) للتنزه التي تولت الأمور اللوجستية لغامرة بلين (إنه حطم الرقم القياسي بتسلق القم السبع في أقل مدة وهي 117 يوماً). وكان الرقم القياسي السابق مسجلًا باسم متسلق بولندي اعتلى القمم السبع في 126 يوماً. والقمم السبعة الأخرى هي دينالي في أمريكا الشمالية وإلبروس في أوروبا وفيتسون في القارة القطبية الجنوبية وأكوناكاجوا في أمريكا الجنوبية وكليمنبارو في أفريقيا وهرم كارستنز في بابوا غينيا الجديدة.

وسجل الصيني شيا بويو رقماً قياسياً جديداً يوم الاثنين حتى أنها كانت تسألهن كيف كان الأمر. ويدعى الآبي (أنه) كان يسمع أصواتاً تطالبه بالاغتصاب الفتيات لتحريرهن من لعنة منطلاقاً من نيبال. وكان شيا (70 عاماً) قد حاول الوصول إلى