



©14OCTOBER

حاديث الكابيرا

□ تصوير وتعليق / علي الدرب ،  
 ينس هؤلاء الأطفال من الحصول على مساحة مناسبة أو ملعب لممارسة هوايتهم فاختاروا هذه الجولات المبلطة التي تحيط بها خطوط طرق السيارات ، لكنه اختيار غير موفق ونتيجته تعرضهم للإصابة عند السقوط على البلاط أثناء اللعب ، أو وقوع حادثة مرورية لاي منهم عندما يحاولون ملاعبة الكرة واحضارها بعد تجاوزها مكان اللعب الى الطريق العام ، إن هؤلاء الأطفال يحتاجون لملاعب آمن، فهل بمقدورنا تلبية طلبهم ؟



الظاهر زي العيد الماضي دجاجه ..

إيش نويت تشتري للعيد لحم غنمي والابقري

## باختصار

ذكرى السعدي

سليلاً الناس كالمعتاد إلى شراء (دجاجة العيد) .. واقع لا يد منه فرضه ارتفاع أسعار اللحوم في الأسواق وازدحام المناسبات وتتابعها على المواطن .. بدأت هذه المناسبات باحتياجات شهر رمضان ومستلزمات المدارس وأخيراً متطلبات العيد .. وهنا يتساءل كثيرون عن حالهم بعد انتهاء عيد الفطر المبارك... وهم ما زالوا المواطن المناسبات المفرحة والمبكية في آن واحد .

## أسواق اليا ميش تتمركز جوار الأزهر ورحاب الحسين

## الياميش .. ضيف دائم على مائدة رمضان رغم تحذير الأطباء

الأخري ، فجلب اليا ميش هو نوع من التباهي والتفاخر ، وعادة يمكن الاستغناء عنها ، والانتباه إلى مغزي الصوم وحكمته.

ولا يزال سوق اليا ميش مستمرا ، والمنافسة تشد ، والإغراءات بالشراء تنسي رب الأسرة الأولويات والضروريات

الفرد ، لضيق ذات اليد ، وارتفاع ثمنها ، فلا داعي إطلاقا ، أن يحمل الإنسان نفسه أعباء فوق طاقتة.

سوي بدعة اختلقها الإنسان ، ودائم عليها ، ولا يوجد مانع ديني لتناول تلك الأطعمة ، ولكن إذا كانت بعيدة عن تناول

أي شهر آخر من شهور العام ، باستثناء المواسم والأعياد ، ويلاحظ أن أصحاب الحوانيت التي تباع الموائد الغذائية ، تحرص في شهر رمضان على عرض أصناف اليا ميش والمكسرات لزبائنها ، بل إن البعض منهم يبيعون كميات قليلة منها في أحجام صغيرة ، حتى تكون في متناول العامة قبل الخاصة .

## تحذيرات الأطباء

ورغم تحذيرات الأطباء من الإفراط في تناول بعض أصناف اليا ميش ، فإن الكثير من الناس ، يصابون عرض الحائط بتلك التحذيرات ، فاليا ميش عموماً غني بالزيوت الدهنية والفيتامينات ، وسعراته الحرارية عالية ، وإذا تناوله الأصحاء بكميات معقولة فإنه لا يسبب أية أضرار بل يتحول إلى طاقة وفائدة للجسم ، لتعويض ما فقده أثناء الصوم ، أما من يعانون من أمراض معوية أو سمنة زائدة ، فإن هؤلاء ممنوعون تماماً من اليا ميش ، لما يسببه من عسر هضم ، وتلبك معوي ، وارتفاع ضغط الدم لمرضى السكر ، كما ينصح الأطباء من يعانون من حب الشباب ، بعدم تناولهم اليا ميش ، لأنهم أكثر الناس عرضة لتخزين المواد الدهنية الموجودة في اليا ميش ، فيضاعف ذلك من الإلتهايات الجلدية ، ويتغير لون البشرة ، ويميلها إلى الاحمرار ، وعن تلك العادة الاستهلاكية ، يري العلماء والمشايق أنها ليست

□ القاهرة 14 أكتوبر / وكالة الصحافة العربية :  
 في كل عام تتجدد العادات والتقاليد ، ويحظى الشهر الكريم باهتمام خاص من الصائمين ، ولا سيما أن التعبير عن البهجة والفرحة ، لا يكتمل دون الانطلاق إلى الأسواق وشراء المواد الغذائية بكميات مضاعفة ، أو كما يسميها المصريون ( خزين ) رمضان .  
 ولعل الأقبال المتزايد على شراء اليا ميش والمكسرات في شهر رمضان ، هو نوع من التكلفة الزائدة لرب الأسرة ، ولكنه يحرص على جلب هذه الأنواع من أجل أطفاله ، وبكميات تتفاوت من شخص إلى آخر ، وذلك حسب القدرة الشرائية التي تقترون دائماً بغلو أسعار اليا ميش والمكسرات عاملاً بعد عام .. وبعد ( ياميش ) رمضان من الأسواق الرائجة ، التي تجد هوى في النفوس ، فحينما يعد رب الأسرة قائمة المشتريات الخاصة بشهر رمضان ، سنجد أن للياميش والمكسرات تقدماً ملحوظاً في الترتيب لدي قائمة الميسورين ، وتراجعا ملحوظاً أيضاً في قائمة المعوزين ، ومن هنا تظل حركتا البيع والشراء الكالد والجزر خلال أيام وليالي رمضان ، فأفراد العائلة يبادلون دائماً بحضور اليا ميش ، فيكتفي رب الأسرة بشراء الزبيب - مثلاً - ومعه اللوز أو الجوز ، بينما يشتري آخر من كل صنف ومن كل لون مهما كانت المكابيات والمشاق المالية .

## أسواق اليا ميش

ويخبرنا التاريخ بتعدد الأسواق المصرية ، ورواجها في شهر رمضان ، خاصة أسواق القاهرة التي كانت هناك أسواق للشمامين الذين يبيعون الشموع ، وأخر للحوم والخضروات ، واليا ميش والمكسرات ، وهي أسواق متجاورة تتركز إلى جوار الجامع الأزهر وفي رحاب الحسين ، ولا زالت هذه الأسواق في مكانها حتى يومنا هذا ، حيث كان توزيها على أساس تخصص أصحاب الحرف والصناعات ، وإن كانت أسواق المواد الغذائية ، قد انتشرت في جميع أنحاء القاهرة والمدن والقري المصرية .  
 وهكذا اختلفت القاهرة نفسها بأشهر الأسواق ، ومنها سوق ( اليا ميش ) ، وذلك منذ تأسست في عام 853 هـ / 999 م . وكانت هذه الأسواق تغلق أبوابها ليلاً ، ويحرسها حراس يدفع روايتهم أصحاب الحوانيت في كل منطقة ، وكان على من تضطره الظروف إلى التأخر ليلاً معرفة كلمة السر ليتمكن من المرور .

وفي سوق اليا ميش عرف الناس في العهود الفاطمية والمملوكية والعثمانية ، أجود أصنافه بأسعار زهيدة ، مقارنة بأسعار العقود الأخيرة ، فبعد أن كان يباع بملايين أو قروش قليلة ، أصبحت الأسعار في تزايد مستمر خاصة في السنوات الأخيرة .

ولعل ( الزبيب ) هو أرخص أنواع اليا ميش التي يقبل

وطواجن الأرز

عليها عامة الناس ، إذ تتراوح أسعاره بين 21 جنيهًا للزبيب الأصفر ذي الجودة العالمية ، و 6 جنيهات للزبيب البني اللون ، أو ما يطلق عليه المصريون ( الزبيب الشعبي ) ، والذي يدخل في صناعة الحلويات كالكعك والكنافة والجلابش ، كما تضاف حياته إلى العصائر وشراب التمر ، لما له من مذاق طيب .  
 أما الأنواع الأخرى كعين الجمال والجوز واللوز ، فهي ذات أسعار متقاربة تتراوح بين العشرين والثلاثين جنيهًا ، وتتقارب استخداماتها مع جميع أصناف الحلويات ، فضلاً عن استخدام البعض منها في حشو الفرائج

## سر الإقبال

ويكشف لنا صاحب أحد محلات الحلويات الشهيرة في القاهرة ، عن سر تزايد الإقبال على اليا ميش في رمضان بقوله : إن أنواع اليا ميش دون استثناء يمكن استخدامها في زخرفة قطع الجاتوه والتورته ، فضلاً عن الكنافة والقطايف ، وقد جرت العادة أن تزايد الطلب على الحلويات في شهر رمضان ، ومن هنا نشترى كميات مضاعفة من أسواق الجملة ، مما يحقق رواجاً مزدوجاً للياميش والحلويات في آن واحد ، وهو ما لا يتوافر في



## أوقات الصلاة والشروق في محافظات الجمهورية اليوم

إعداد الفلكي اليميني / أحمد محسن الجوبي

العشاء	المغرب	العصر	الظهر	الشروق	الفجر
جزء ٣ د س	جزء ٣ د س	جزء ٣ د س			
PM 7:00:32.967	PM 6:04:00.635	PM 3:16:08.074	AM 11:57:07.184	AM 5:46:00.612	AM 4:39:01.802
صنعاء					
PM 6:56:35.871	PM 5:54:45.400	PM 3:10:40.223	AM 11:53:46.432	AM 5:48:36.796	AM 4:36:27.792
عدن					
PM 7:00:46.749	PM 6:03:16.871	PM 3:15:21.947	AM 11:57:47.182	AM 5:48:06.007	AM 4:40:15.406
تعز					
PM 6:40:37.344	PM 5:38:04.472	PM 2:55:47.659	AM 11:37:23.816	AM 5:32:30.976	AM 4:19:34.179
المكلا					
PM 7:05:23.689	PM 6:03:14.306	PM 3:20:43.350	PM 12:02:06.579	AM 5:56:46.418	AM 4:44:12.244
الحديدة					
PM 7:00:16.265	PM 6:03:37.895	PM 3:15:06.022	AM 11:57:11.191	AM 5:46:32.617	AM 4:39:32.319
إب					
PM 7:03:03.067	PM 6:05:45.784	PM 3:18:48.396	AM 11:59:31.749	AM 5:49:04.307	AM 4:41:19.310
حجة					
PM 7:01:38.495	PM 6:05:01.362	PM 3:17:22.421	AM 11:58:07.801	AM 5:47:00.844	AM 4:39:56.161
عمران					
PM 6:55:58.184	PM 5:57:34.186	PM 3:11:35.835	AM 11:52:31.251	AM 5:43:15.199	AM 4:34:24.425
مأرب					
PM 7:02:44.493	PM 6:05:08.948	PM 3:19:00.683	AM 11:58:51.693	AM 5:48:19.903	AM 4:40:12.033
صعدة					
6:42:24.421	5:39:14.837	2:58:16.973	11:38:48.782	5:34:09.314	4:20:30.951
سيئون					
6:55:17.596	5:52:56.535	3:09:36.375	11:52:23.692	5:47:39.888	4:34:59.261
زنجبار					
6:49:50.627	5:47:06.572	3:05:01.205	11:46:37.196	5:41:55.640	4:28:47.644
عتق					

ضربة حظ ستسمح لك بإيجاد السكن الذي تحلم به. شارك زوجك أو صاحبك بالأفكار حول حساباتك المستحقة. علاقتك مع أصدقائك ستكون أفضل بكثير من عادية. أمورك المالية مستقرة مع احتمال كبير بالتحسن في الأيام القادمة، عاطفياً أنت مستقر وتبحث عن أمل جديد ، قد يصلك خير مزجج من احد الأقراب.	9/23 إلى 10/22	الميزان	أنت في القمة ! أنت الأول! أنت الفائز . أنت متهلّم ومهلم في نفس الوقت، هذا اليوم يعتمد الناس على كل كلمة من كلماتك، سترى العالم عند قدميك. استغل هذه الفرصة في الإقدام على المشاريع التي كنت تخاف الفشل فيها سابقاً. علاقتك العاطفية في قمة الإزدهار، لقاء بصديق قديم.	3/21 إلى 4/19	الحمل
في عمك، يمكنك أن تتقدم بدون تردد. يحمل لك الحقل المالي صفقات مثمرة، بشرط أن تكون طموحاً باستغلاله. استثمارات مهمة وفرص عمل ممتازة وشركاء متميزون لديك حظ كبير في حقل المال حاول استغلاله. علاقتك العاطفية جيدة جداً هذه الأيام لا تجعل المشاحنات الصغيرة تتحول إلى مشكلة.	10/23 إلى 11/21	العقرب	تمتع بكون الجميع يصدقك الآن. ولكن انتبه ، فهذا الأمر مؤقت ، وقد تواجه نفوراً إذا استمرت في تصديق نفسك. ابتعد عن المبالغة وكن واقعياً في تقدير الأمور كي لا تخسر ثقة من هم حولك ، علاقة عاطفية في تطور الإزدهار حاول أن توصل علاقتك مع الشريك قدر الإمكان ولا تجازف في اتخاذ قرارات مصيرية بشأن الاستثمار حالياً.	4/20 إلى 5/20	الثور
نوصي بالحدز إلى أولئك الذين سيستعملون أدوات معدنية، بالإضافة إلى كل عمال المعادن؛ سيكون هناك احتمال متزايد لحادث. حاول إتباع قوانين السلامة المهنية وابتعد عن كل ما يجعلك متوتراً أو عصبياً، خلال هذه الفترة ستتاح لك فرصة عمل كبيرة حاول استغلالها إلى أقصى حد، حب جدي في الأفق ولقاء مهم.	11/22 إلى 12/21	القوس	ربما تشعر اليوم بقل في المعدة مع احتمال الإصابة بالتشنج؛ خفض استهلاكك من النشا ، عليك ببعض الأجبان ومنتجات الألبان، اشرب شراب الكمون ، تناول بعضاً من نبات الثمرة والكزبرة. علاقات عاطفية متوترة مع الجنس الآخر عليك أن تكون هادئاً في هذه المرحلة قرارات مهمة على المحك.	5/21 إلى 6/21	الجوزاء
إذا كنت تبدو متعباً، حاول أن تعيش حياة أكثر انتظاماً. شدّ يدك على محفظتك، ولا تصترف مالك على نزواتك. أما النفقات الأخرى، التي لا غنى عنها في الحقيقة، ستفرض نفسها. حاول الاسترخاء في الطبيعة بعيداً عن ضغط العمل أو حاول تجديد علاقتك العاطفية عبر التواصل مع الأحباب.	12/22 إلى 1/19	الجدي	لا تغامر بتحمل أي مخاطر هذا اليوم مردود فعل حمي تقريباً. في علاقاتك مع الآخرين، كن أكثر مرونة لكي تتفادى اشتباكات عديمة الفائدة. استثمارات مهمة في الأفق لذا لا تتسرع في اتخاذ قرار سريع الآن علاقات عاطفية ممتازة وسفر قريب بهدف العمل.	6/22 إلى 7/22	السرطان
نتنظر مفاجآت عند كل معطف، وهي عشوائية بالتأكيد. لا تنتظر معجزة لتنفذك بل تحرك بأقصى سرعة، على أي حال ستلقى بعض المفاجآت اليوم، وهي بمثابة رسالة تحذير لك، تستحسن بالرضا عن أحاسيسك هذا اليوم، وعلاقاتك الرومانسية ستكون جيدة جداً. بسبب نزعتك التي تبدو فضولية، ستخاطر بإقامة نزاعات أنت في غنى عنها.	1/20 إلى 2/18	الدلو	شكراً على عقليتك الجديدة الإيجابية جداً، ستعج في تعزيز موقعك المحترف. لا تزيّن المحبوب بكل الخصائص التي هو / هي لا يملكها في الحقيقة؛ حاول أن تتخلص من الروتين وتبعد عن حياتك كزوج، بعض الصعوبات في العمل من الممكن أن تجعلك عصبياً لا تنقل مشاكل البيت.	7/23 إلى 8/22	الأسد
في اللحظة التي تشعر فيها ببعض الملل، يأتي شيء ما (أو شخص ما) في الحال ليقرب باب قلبك بقوة. تجاوب معه بكل ما تملك من إبداع، وقدم أفضل ما عندك. ستجده متجاوباً معك إلى أقصى حد ممكن لا تبالغ في مدح نفسك ولا انتهى بك الأمر إلى التكذيب من الآخرين، مكافأة مالية قريبة، وانتقال إلى منزل جديد.	2/19 إلى 3/20	الحوت	ستجد أن تلك التأخيرات الصغيرة في عمك ستسبب لك الإحباط بمستويات عديدة. طابقتك ستكون عظيمة، لكن يحذر من الإفراط في التودّات العصبية القوية التي قد تثير المشاكل. لقاء بصديق قديم سوف يساعدك على اتخاذ خطوة مهمة نحو الأمام لا تكتر من السهر لأن ينعكس سلباً على عمك .	8/23 إلى 9/22	العذراء

حظك اليوم  
 قلبك اليوم  
 واروحنوا