



كل شجرة على طبيعتها
Made By Nature

رئيس مجلس الإدارة
الدكتور خالد بن مبارك آل ثاني

رئيس التحرير
محمد حرجي

مضانيات

لوسيل

Issue No 9 - Saturday 2 May 2020

ملحق يومي تصدره لوسيل بمناسبة شهر رمضان المبارك

العدد 9 - السبت 9 رمضان 1441 هـ . 2 مايو 2020



@lusailnews

العشاء
7:38

المغرب
6:08

العصر
3:00

الظهر
11:31

الشروق
4:57

الفجر
3:35

مواقيت الصلاة

www.lusailnews.net



lusailnews

في خطبة الجمعة الثانية من رمضان بجامع الإمام.. الشيخ محمد محمود:

الإسلام حرص على بناء مجتمع متكاتف



التفاصيل 5-4

اقتصار صلاة الجمعة الثانية من رمضان في المسجد الأقصى على عدد محدود



أدى عدد محدود من موظفي دائرة الأوقاف ورجال الدين صلاة الجمعة الثانية من شهر رمضان في المسجد الأقصى في مدينة القدس بسبب الإجراءات المفروضة لمواجهة انتشار فيروس كورونا. وقال الخطيب الشيخ محمد سليم «شَاءت حكمة الله وإرادته أن يمضى أسبوع من شهر رمضان والمساجد تعطل فيها صلاة الجمعة والجماعة بسبب هذا الوباء الذي ابتلينا به».

وأضاف «كم هو مؤلم للمسلمين أن يصلوا الجمعة والجماعات في بيوتهم وأن يحرموا من صلاة التراويح في مساجدهم وخاصة المسجد الأقصى».

وفي مشاهد نادرة، ربما لم يرها ثالث الحرمين الشريفين في تاريخه، جلس بضعة أشخاص من رجال الدين وهم يضعون الكمامات ويحافظون على مسافات فيما بينهم امتثالاً للقيود المفروضة بسبب وباء كورونا.

وقال الخطيب «لكننا نرضى بقضاء الله ونسلم لقدره ونتبع شرعه بالمحافظة على النفس من أجل حفظ الدين ونسأله سبحانه أن يرفع عنا هذا الوباء ويردنا إلى أقطاننا ومساجدنا كي نقيم فيه شعائر الله كما يحب ربنا ويرضى».

وفي السنوات الماضية، كان عشرات الآلاف من المصلين يحتشدون في المسجد الأقصى لأداء صلاة الجمعة، وكان العدد

التفاصيل 07



الملتقى القطري للمؤلفين
QATARI FORUM FOR AUTHORS
هيئة ثقافية تتبع وزارة الثقافة والرياضة
Cultural authority affiliated to the Ministry of Culture and Sports

ضمن فعالياته الرمضانية أهمية «الذكاء العاطفي» في الحياة بالملتقى القطري للمؤلفين



التفاصيل 07

أسواق «الرحمة» بالجزائر.. ملاذ ذوي الدخل المحدود في رمضان



التفاصيل 09

على وسائل التواصل الاجتماعي منظمة الصحة العالمية تستهدف توعية المراهقين حول «كوفيد-19»



التفاصيل 06

كورونا قد يؤثر على الإنفاق قروضا استهلاكية 136.9 مليار ريال

ضمن فعاليات الرضائية

أهمية «الذكاء العاطفي» في الحياة بالملتقى القطري للمؤلفين

العاطفي الذي أصبح محط اهتمامه كفكرة جديدة بشأن مكونات النجاح في الحياة لذا اتخذ موضوعاً لكتابه في عام 1995، فكان يرى مردوده على مختلف الشرائح من طلبة علم ومستشاري أعمال وأصبح مديرو الشركات يوصون بقراءة العلاقة بين الذكاء العاطفي والقيادة، كما أصبحت الشركات على مستوى العالم تنظر بعين الذكاء العاطفي لانتقاء موظفيها وترقيتهم وتنمية مهاراتهم والتي تحدد مدى تطبيق كفاءتهم العاطفية على مستوى قدراتهم وكفاءتهم في المجال العملي، حيث إن المردود الأكبر بالنسبة للمفكر دانيال جولمان هو إدراج الذكاء العاطفي ضمن برامج التعليم الاجتماعي والعاطفي وحرص المدارس على تلقين المهارات الاجتماعية والعاطفية، وذلك باعتبار أن المهارات تعلم الطالب كيف يتعرف عن مشاعره ويعبر عنها ويدرك تأثيرها بشكل دقيق ثم يدرس عن التعاطف الذي يجعله قادراً على تبين كل الإشارات غير اللفظية التي تكشف عن مشاعر الآخرين إلى أن يتدرج الطالب ويكتسب مهارات الإنصات والتحدث من خلال طرق تعمل على حسم الصراعات بدل من تصعيدها والتفاوض بغرض الوصول إلى الحلول المرضية. واختتمت مقدمة برنامج «أخترت لكم من مكتبتني» الحلقة الأولى بتساؤلات مفتوحة.



■ حصة السويدي

حيث قسم الذكاء إلى ثمانية ذكاءات ثم أضاف فيما بعد ذكاءين آخرين، وهذه الذكاءات هي الذكاء البصري، الذكاء اللغوي، الذكاء المنطقي والرياضي، الذكاء الحركي، الذكاء الموسيقي، الذكاء الاجتماعي، الذكاء الشخصي، الذكاء البيئي، الذكاء الوجداني والذكاء العاطفي وركزت السويدي من مجمل الذكاءات، على اهتمام الكاتب دانيال جولمان بالذكاء

وأمرجتنا وميولنا ورغباتنا وغضبنا وخوفنا وفرحنا، باعتبار هذه الحالات محركات داخلية، تعتمد على قدرة الشخص في فهم شعوره وانفعالاته متجاوزاً ذكاءه المنطقي إلى ذكاء أو ذكاءات أخرى، تعمق فيها علماء النفس حيث ربطوا بين الذكاء وبين التفكير المنطقي وإدراك العلاقات، مستشهدة بنظرية هاوارد غاردنر التي ترفض أحادية الذكاء،

صعيد أنفسنا والآخرين من أفراد الأسرة وأصدقاء أو فريق العمل وغيرهم؟ وكيف لنا أن نتجاوز الذكاء المنطقي المتعارف عليه في التعامل مع مجريات الأمور؟ واختارت حصة السويدي كتاب «الذكاء العاطفي» لدانييل جولمان للإجابة عن تلك الأسئلة المحورية، مشيرة إلى أن الذكاء المنطقي قد تتحكم فيه حالاتنا النفسية



يوصل الملتقى القطري للمؤلفين فعالياته التي ينظمها خلال شهر رمضان الكريم، بهدف تعزيز التواصل الثقافي والفكري مع أعضائه، وذلك من خلال مجموعة من المبادرات واللقاءات مع الكتاب والباحثين في مختلف المجالات المعرفية.

وفي هذا الإطار، استضاف الملتقى القطري للمؤلفين عن بعد وعبر برنامج مايكروسوفت تيمز الإعلامية والكاتبة حصة السويدي التي قدمت الحلقة الأولى من سلسلة حلقاتها الأسبوعية من برنامج مبادرة «أخترت لكم من مكتبتني».

وقالت حصة السويدي إن فترة التباعد الاجتماعي التي تحتم علينا الجلوس في البيت تدعونا إلى إعادة التفكير في مفاهيم التواصل المتبادل بيننا وفي طبيعة أنماط العيش، إذ لا يمكننا التفكير في أنفسنا كجزيرة منعزلة عن العالم، معتبرة أن هذه فرصة لتوسيع المدارك وطرائق التفكير، وذلك من خلال الإجابة عن مجموعة من الأسئلة الجوهرية من قبيل: كيف نجعل سلوكياتنا في هذه الفترة وما بعدها لصالحنا وليس ضدنا؟ وكيف نحوي المواقف الحياتية التي نمر بها بذكاء على

في ندوة بمشاركة الأدبية القطرية سميعة عبيد عبر برنامج زوم

القيم الإنسانية والأبعاد الفلسفية في أكاديمية التميز بالهند

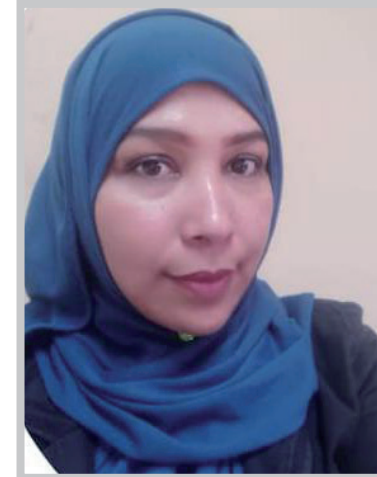
والدكتور محمد شميم النظامي أستاذ مساعدة بقسم اللغة العربية بجامعة باردوان بالبنغال الغربية والدكتور شبير بن علي باحث بجامعة اللغة الإنجليزية واللغات الأجنبية، حيدرآباد والأستاذ محي الدين كوتي كالارا أستاذ مساعد بقسم اللغة العربية بالكلية الحكومية بمالابورام والدكتورة زكية عارفة من مالانغ إندونيسيا والأستاذ عبد الجليل أيابيري مدرس اللغة العربية بالمدسة الهندية العالمية والدكتور شفيق سبي من جامعة اللغة الإنجليزية واللغات الأجنبية بحيدرآباد.



■ صابر نواس محمد



■ د. محمد عابد



■ سميعة عبيد



شاركت الأديبة سميعة عبيد عضو الملتقى القطري للمؤلفين الخميس 29 أبريل في ندوة أدبية عقدتها أكاديمية التميز بالهند عبر برنامج زوم حول موضوع «القيم الإنسانية والأبعاد الفلسفية في مجموعتها القصصية» «وشم هارب من الطين» والتي كانت قد ترجمتها إلى اللغة الأوردية في يناير الماضي.

وقد جمعت هذه الندوة نقاد وباحثين وأكاديميين من مختلف أنحاء العالم وتم الربط بينهم وجمعتهم المجموعة القصصية «وشم هارب من الطين»، حيث شارك عدد من الباحثين من الجامعة الهندية ممن يتكلمون العربية وكذلك من إندونيسيا ومصر. وفي بداية الندوة قدم الدكتور محمد عابد مساعد ومشراف البحوث بكلية فاروق بكيرال الهندية الشاعرة سميعة عبيد وعرف بمسيرتها الثقافية ثم تمت مناقشة القيم الإنسانية والأبعاد الفلسفية في المجموعة القصصية، حيث أشاد المشاركون باللغة الرمزية المزوجة بالنفس الشعري إضافة إلى الأسلوب الجميل واللغة الرصينة.

ويشار إلى أن الدكتور محمد عابد قام بترجمة المجموعة القصصية إلى اللغة المليالية ومن ثم تكفل بعقد هذه الندوة بعد أن اطلع على أعمال الأستاذة عبيد بعد «مؤتمر إشكالات الترجمة والمثاقفة» الذي عقد بالدوحة قبل ستة أشهر، حيث أهدت الأستاذة عبيد الوفد الهندي بعض إصداراتها قصد تبادل الخبرات الثقافية وهو ما جعل أعمالها تصل الهند وبالتالي إلى الأستاذ عابد الذي منحها فرصة الانتشار في الوسط الثقافي في الهند.

أدباء عرب

وترأس هذه الندوة الدكتور صابر نواس محمد مدير أكاديمية التميز الذي كان قد ترجم عدة أعمال لكتاب عرب من بينهم الكاتب طالب الرفاعي وعبد الوهاب السيد الرفاعي من

بكاليكوت، إضافة إلى كل من الأستاذ محمد شمير الندوي رئيس قسم البحوث لأكاديمية التميز والأستاذة ريتا فبرنتا من جامعة بوكت تنجي الإسلامية الحكومية، إندونيسيا والأستاذ قصي علي من جامعة الرانزي الإسلامية الحكومية أنشيه، إندونيسيا

مختلفة مداخلات قيمة لمناقشة المجموعة القصصية، من بينهم الأستاذ محمد فواز مصطفى أستاذ كلية الدراسات العربية والإفريقية، جامعة جواهر لال نهرو، نيودلهي والدكتور عباس كي بي أستاذ مساعد بقسم اللغة العربية بكلية فاروق،

الكويت وشهاب غانم وعادل خزام من الإمارات العربية المتحدة وأشرف أبو اليزيد من مصر كما قام بترجمة قصة للأطفال للكاتبة حصة العوضي من قطر. وقدم مجموعة من الأكاديميين والباحثين من جنسيات وجامعات



■ ملتقى الأدباء القطري يستهدف نقل التراث القطري للعالم

القصص القصيرة

وعبرت الأدبية القطرية عن سعادتها بالمشاركة في هذه الندوة التي سلطت الضوء على مجموعتها القصصية واهتمت بالأدب العربي وساهمت في دعم مساعي الترجمة. بعد الندوة مباشرة تلقت الأستاذة سميعة عبيد عرضاً بتقديم ندوة أخرى لطلاب المرحلة الثانوية في إندونيسيا حول كيفية كتابة القصص القصيرة كما تلقت عرضاً بترجمة إصداراتها إلى اللغة الإندونيسية وبهذا تصبح ترجمة إصداراتها إلى ست لغات عالمية وهي الفرنسية والإسبانية والفارسية والأوردية والمليالية وأخيراً إندونيسية.

ويذكر أن أكاديمية التميز مؤسسة تربوية تهتم بإجادة المستوى التعليمي في جميع المراحل الأكاديمية. ولديهم قسم خاص للغة العربية وهذا القسم يشرف على النشاطات الدولية مثل تنظيم الدورات والبرامج باستضافة الأدباء والخبراء والمتخصصين من مختلف أنحاء العالم.

وتأتي هذه المشاركة ضمن جهود الأعضاء في تعزيز التنوع الثقافي في مجال الأدب وتحقيق أهداف الملتقى بنقل التراث القطري للعالم وتشجيع ترجمة الجيد منها إلى اللغات العالمية، وتشجيع نقل التراث العالمي إلى اللغة العربية وتوثيق العلاقات مع المؤلفين والكتاب والأدباء العرب والعالميين.

بلدنا
BALADNA
Made By Nature

100% Fresh
Laban
FULL FAT

From FRESH PASTEURIZED MILK

1 liter



f /baladnadoha i baladnaco t @baladnaco

شركة بلدنا للصناعات الغذائية ذ.م.م | طريق الشمال مخرج ٤٤ - أم الحوايا - قطر
Baladna Food Industries Co. W.L.L. | Shamal Road - Exit 44 - Um Al Hawaya, Qatar
T +974 4035 8888 | CustomerCare@baladna.com | www.baladna.com



Scan me

في خطبة الجمعة بجامعة الإمام محمد بن عبد الوهاب.. الشيخ محمد محمود:

الإسلام حرص على بناء مجتمع متكاتف متراحم



متابعات

أكد الداعية القطري فضيلة الشيخ محمد محمود المحمود حرص الإسلام بمبادئه السامية، وتشريعاته الحكيمة على بناء مجتمع متكاتف متراحم، يقوم على التعاون والتآزر. قال الله تعالى: «وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ» [المائدة: 2]. وأضاف في الخطبة الأولى أمس الجمعة، بجامعة الإمام محمد بن عبد الوهاب، تحت عنوان «التكاتف المجتمعي في زمن الوباء»، أن النصوص تصافرت في بيان أهمية التكاتف والتراحم في المجتمع، فقد صور لنا النبي صلى الله عليه وسلم ذلك التكاتف تصويراً جميلاً غاية في التماسك، أخرج الإمام مسلم في صحيحه عن النعمان بن بشير رضي الله عنهما: قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «مَثَلُ الْمُؤْمِنِينَ فِي تَوَادُّهِمْ وَتَرَاحُمِهِمْ وَتَعَاضُفِهِمْ: مَثَلُ الْجَسَدِ، إِذَا اشْتَكَى مِنْهُ عَضْوٌ: نَدَّاعَى لَهُ سَائِرُ الْجَسَدِ بِالشَّهْرِ وَالْحُمَى».

بخلق التكافل ويحققون مبداه وحرصون عليه، يقول - صلى الله عليه وسلم - فيما رواه الشيخان عن أبي موسى: أن رسول الله - صلى الله عليه وسلم - قال: «إِنَّ الْأَشْعَرِيَّينَ إِذَا أَرْمَلُوا فِي الْغَزْوِ، وَقَلَ طَعَامٌ عِيَالِهِمْ بِالْمَدِينَةِ: جَمَعُوا مَا كَانَ عِنْدَهُمْ فِي ثَوْبٍ وَاحِدٍ، ثُمَّ اقْتَسَمُوا بَيْنَهُمْ فِي إِثَاءٍ وَاحِدٍ بِالشَّوْبَةِ، فَهَمَّ مَنِّي وَأَنَا مِنْهُمْ». (أرملوا) أي: إذا نَقَدَ زادهم.

الإحسان للجيران

ونوه فضيلته إلى أن من التكاتف الإحسان إلى الجيران، وذلك بحسن معاملتهم، فعن أبي ذر الغفاري رضي الله عنه قال: قال النبي صلى الله عليه وسلم: «يَا أَبَا ذَرٍّ: إِذَا طَبَخْتَ مِرْقَةً فَافْكُرْ مَاءَهَا وَتَعَاهَدْ جِيرَانَكَ». وذكر الداعية القطري أن النبي صلى الله عليه وسلم وسع نطاق التكافل والتراحم ليعم المجتمع كله، صحيح البخاري (3/ 128) عَنِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، أَخْبَرَهُ: أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «الْمُسْلِمُ أَخُو الْمُسْلِمِ لَا يَظْلِمُهُ وَلَا يُظْلَمُهُ، وَمَنْ كَانَ فِي حَاجَةِ أَخِيهِ كَانَ اللَّهُ فِي حَاجَتِهِ، وَمَنْ فَرَّجَ عَنْ مُسْلِمٍ كُرْبَةً، فَرَّجَ اللَّهُ عَنْهُ كُرْبَةً مِنْ كُرْبَاتٍ يَوْمَ الْقِيَامَةِ، وَمَنْ سَنَّزَ مُسْلِمًا سَنَرَهُ اللَّهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ» ومن تفريخ

تفريخ الكربات

وحول تفريخ الكربات قال فضيلته إن التكافل في الملمات إسقاط الديون أو تاجيلها عن المعسرين يعد من تفريخ الكربات، وقد قال الله عز وجل: «وَأِنْ كَانَ ذُو عُسْرَةٍ فَنَظِرَةٌ

ويعود مريضهم، ويوقر كبيرهم، ويرحم صغيرهم. «وَمَا تَقْدُوا لِلَّهِ إِنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ» [البقرة: 110].

الخطبة الثانية

قال الداعية القطري فضيلة الشيخ محمد محمود المحمود في الخطبة الثانية إن قوة أي مجتمع وسلامته إنما هي في قوة نواته ولبنته الأولى وهي الأسرة فإذا قويت وتماسكت قوي بعدها المجتمع وتماسك،

مضيفا أن الأسرة قد تتعرض لكثير من الصدمات خاصة في زمن الأزمات، فكان لزاما أن يتوأسى به أفرادها بالتراحم والتكاتف، ولا يدعوا مجالاً للشيطان ليفسد بينهم، فإن من أعظم ما يسعى له الشيطان التفريق بين الأزواج وهدم البيوت.

وسرد فضيلته ما جاء في صحيح مسلم عن جابر بن عبد الله رضي الله عنهما قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إِنَّ إِبْلِيسَ يُضَعِّعُ عُرْشَهُ عَلَى الْمَاءِ، ثُمَّ يَبْعَثُ سَرَايَاهُ، فَإِذَا نَهَتْ مِنْهُ مُنْزَلَةً أَغْطَتْهُمُ قِنَّةً،

بِجِيءٍ أَخَذَهُمْ فَيَقُولُ: فَعَلَلْتُ كَذَا وَكَذَا، فَيَقُولُ: مَا صَنَعْتَ شَيْئًا، قَالَ: ثُمَّ بَجِيءٌ أَخَذَهُمْ فَيَقُولُ: مَا تَرَكْتَهُ حَتَّى فَرَقْتُ بَيْنَهُ وَبَيْنَ امْرَأَتِهِ، قَالَ: فَيَذْنِيهِ مِنْهُ، وَيَقُولُ: نَحْمُ أَنْتَ. قَالَ الْأَعْمَشُ: أَرَأَيْتَ قَالَ: فَيَلْقُرُهُ.

نصائح للأسرة

وذكر فضيلته الآباء والأزواج بحديث ابن عباس، عن النبي - صلى الله عليه وسلم - قال: «خَيْرُكُمْ وَأَخْفَضُ لَهُمَا جَنَاحَ الدَّلِّ مِنَ الرُّخْمَةِ وَقَلَّ رَبُّ إِحْسَنُهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا» [الإسراء: 23 و24]

أبي هريرة قال: قيل لرسول الله - صلى الله عليه وسلم: أي النساء خير؟ قال: «التي تسره إذا نظرت، وتطيعه إذا أمر، ولا تخالفه في نفسها وماله بما يكره».

وللبين والبنات ذكر فضيلته بقوله تبارك وتعالى: «وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبُلُغْنِ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا آفٌ وَلَا تُنْهَرُهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا (23) وَأَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الدَّلِّ مِنَ الرُّخْمَةِ وَقُلْ رَبُّ إِحْسَنُهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا» [الإسراء: 23 و24]

النصوص تصافرت في بيان أهمية التكاتف والتراحم في المجتمع

التكاتف المجتمعي يقتضي بذل الخير والمعروف المعنوي والمادي

تغلب المصالح العامة على الخاصة أحد أوجه التكاتف

الإحسان إلى الجيران وحسن معاملتهم من التكافل

إسقاط الديون أو تأجيلها عن المعسرين من تفريخ الكربات

إذا قويت وتماسكت الأسرة قوي المجتمع وتماسك



12.61% من إجمالي القروض والتمويلات 136.9 مليار ريال قروضا استهلاكية وكورونا قد يؤثر على الإنفاق الاستهلاكي



تشكل التسهيلات والقروض والتمويلات الاستهلاكية ما نسبته 12,61 بالمائة إلى إجمالي القروض والتمويلات التي قدمتها البنوك الفترة الماضية

إما مباشرة أو من خلال التنسيق مع البنوك والمصارف الإسلامية وشركات التمويل والتي تكون عادة وبشكل كبير متعلقة بتمويل السيارات، وهو ما يجعل ميزانية الأسر ترتفع إلى مستويات قياسية مقارنة بالفترات العادية، إلا أن المتغيرات الحاصلة خلال هذا العام نتيجة تفشي فيروس كورونا المستجد والمعروف بفيروس كوفيد 19 سيكون لها الأثر الكبير على مستوى تقديم التمويلات وحتى العروض التجارية التي تتطرح بعض البنوك والمصارف الإسلامية، كما أن ميزانية الأسر الإنفاقية قد تشهد بعض المتغيرات، حيث يرى الخبراء والمحللون أن تفشي وانتشار فيروس كورونا المستجد فرض أوضاعاً استثنائية جديدة على الحياة الاجتماعية كما الحياة الاقتصادية، حيث أصبح أغلب الأفراد يقتصرن في حاجياتهم اليومية على المواد الاستهلاكية الغذائية بدرجة أكبر وربما الألبسة في درجة ثانية، وهو ما يجعل على الأقل خلال هذه الفترة تحافظ الأسر على مستويات الإنفاق الطبيعية والعادية التي شهدتها خلال الأشهر الماضية. ويقول في هذا الإطار رجل الأعمال يوسف أبوحليقة إن البنوك القطرية نجحت في فترات ماضية من تحقيق توسعات كبيرة في مستوى التمويلات مدعومة بالعديد من المواسم وخاصة في شهر رمضان حيث تنشط البنوك والمصارف الإسلامية العاملة في الدولة على تقديم تمويلات عبر عروض تجارية يستفيد منها العملاء نتيجة لارتفاع ميزانية الأسر الاستهلاكية لكن هذا العام وأمام التأثيرات نتيجة تفشي فيروس كورونا لاحظنا تراجعاً جزئياً في الإنفاق وهو ما قد ينسحب كذلك خلال هذا الشهر على النفقات الشهرية، وتابع قائلاً: لكن في حال عودة الحياة الاقتصادية إلى طبيعتها فمن المتوقع أن تعود الميزانية الشهرية للأسر إلى الارتفاع بدعم من العروض التجارية التي ستقوم مختلف الجهات التجارية بتقديمها لفائدة العملاء والمستهلكين.

من البنود فقد ارتفع إلى مستوى 65,8 مليار ريال بنهاية شهر مارس من العام الجاري، حيث ساهمت هذه الزيادة المطردة في هذين البندين في تحقيق قفزة كبيرة على مستوى القروض والتسهيلات الاستهلاكية الإجمالية التي تم منحها وتقديمها من مختلف البنوك والمصارف الإسلامية العاملة في الدولة والتي يقدر عددها بـ 10 بنوك تقدم خدمات مصرفية متكاملة لفائدة العملاء من فئة الأفراد. وفي ذات الإطار، تشكل التسهيلات والقروض والتمويلات الاستهلاكية ما نسبته 12,61 بالمائة إلى إجمالي القروض والتمويلات التي قدمتها البنوك المختلفة طيلة الفترة الماضية، والتي تقدر بنحو 1085 مليار ريال وهو كذلك أعلى مستوى مسجل على مستوى الميزانية المجمعة للبنوك والمصارف الإسلامية العاملة في الدولة. وقد بلغ إجمالي القروض والتسهيلات الائتمانية التي تم منحها للقطريين بنهاية شهر مارس من العام الجاري بنحو 122,1 مليار ريال في حين بلغ إجمالي القروض والتسهيلات الائتمانية التي تم منحها من قبل البنوك والمصارف الإسلامية العاملة في الدولة لفائدة غير القطريين نحو 14,8 مليار ريال موزعة على مجموعة من البنود الرئيسية وهي قروض لتمويل شراء السيارات وقروض للتأثيث وقروض وتمويلات شخصية وقروض أخرى وفقاً لأسباب وطلب العميل القرض مقابل ضمان الراتب، حيث تعمل البنوك على تقديم كافة التسهيلات الضرورية وتقديم التمويل في أقل وقت منذ تقديم الطلب إلى حين الموافقة من قبل البنك. إلى ذلك، يمتاز شهر رمضان الفضيل عادة بارتفاع الإقبال على التمويلات والقروض الاستهلاكية نتيجة للحركة التي تشهدها الأسواق خلال فترة شهر رمضان سواء على مستوى قطاع التجزئة أو قطاع السيارات، وهو ما يجعل العديد من المحلات تقدم العديد من العروض الترويجية

الإسلامية طيلة العام الماضي بطرح العديد من الباقات والعروض الترويجية للقروض والتسهيلات إما في إطار قروض شخصية أو قروض استثمارية صغيرة الحجم لشراء الأسهم أو في إطار قروض لشراء السيارات بالتنسيق مع الوكالات التجارية رغم أن هذا البند سجل انخفاضاً ملحوظاً خلال العام الماضي، وقد حفزت تلك الباقات التجارية والترويجية التي أطلقتها البنوك والمصارف الإسلامية العاملة في الدولة بشكل كبير مختلف الفئات السكانية من الأفراد على الحصول على قروض وتمويلات ائتمانية بضمن الراتب. أما العامل الثالث فهو يتعلق بارتفاع الدخل الفردي في الدولة وهو يعد الأعلى على المستوى العالمي بشهادة مجموعة البنك الدولي وصندوق النقد الدولي. في حين تعلق العامل الرابع بالتأثيرات الخارجية والعالمية، والمتمثلة أساساً في ارتفاع أسعار النفط إلى مستويات قياسية بين العامين 2018 و2019 قبل أن يستقر عند مستويات تتراوح بين 60 دولاراً و70 دولاراً للبرميل الواحد، وهو ما نشط مختلف القطاعات الاقتصادية وساهم في تحفيز الإنفاق بشكل كبير. إلى ذلك، ورغم تراجع بعض البنود المتعلقة بالقروض الاستهلاكية وتحديد البنود المتعلقة بقروض وتمويلات السيارات إلى نحو 1,4 مليار ريال بنهاية شهر مارس من العام الجاري، وذلك مقارنة بالفترة المناظرة من العام الماضي، بالإضافة إلى تراجع البند المتعلق بالتأثيث إلى مستوى 484 مليون ريال نتيجة لعدة عوامل مختلفة إلا أن إجمالي القروض الشخصية والقروض الأخرى التي تم تقديمها تحت بنود أخرى فقد سجل زيادة ملحوظة حيث بلغ إجمالي تلك القروض والتمويلات نحو 69,9 مليار ريال في شكل قروض وتمويلات وتسهيلات شخصية تضاف إليها القروض الأخرى التي تتضمن على سبيل المثال قروض السفر والتعليم والتعليم العالمي والزواج وغيرها

المختصر المفيد
يمتاز شهر رمضان الفضيل عادة بارتفاع الإقبال على التمويلات والقروض الاستهلاكية نتيجة للحركة التي تشهدها الأسواق خلال فترة شهر رمضان سواء على مستوى قطاع التجزئة أو قطاع السيارات، وهو ما يجعل العديد من المحلات تقدم العديد من العروض الترويجية إما مباشرة أو من خلال التنسيق مع البنوك والمصارف الإسلامية وشركات التمويل والتي تكون عادة وبشكل كبير متعلقة بتمويل السيارات، وهو ما يجعل ميزانية الأسر ترتفع إلى مستويات قياسية مقارنة بالفترات العادية، إلا أن المتغيرات الحاصلة خلال هذا العام نتيجة تفشي فيروس كورونا المستجد والمعروف بفيروس كورونا.

أحمد فضلي

سجلت القروض والتمويلات الاستهلاكية ارتفاعاً قوياً طيلة 12 شهراً الماضية نتيجة لعدة عوامل أساسية ساهمت في تحقيق قفزة قوية على مستوى هذه البنود التي يتم تقديمها عادة من قبل البنوك والمصارف الإسلامية العاملة في الدولة إلى الأفراد وفقاً للشروط والضوابط التي تحددها القوانين المنظمة لمنح التمويلات والتسهيلات الاستهلاكية الصادرة عن مصرف قطر المركزي. وقد اختزنت قيمة التسهيلات الاستهلاكية الممنوحة من قبل البنوك والمصارف الإسلامية العاملة في الدولة أعلى مستوى تاريخي لها، حيث بلغت نحو 136,9 مليار ريال بنهاية شهر مارس من العام الجاري، حيث استمرت في نموها الحاد خلال الـ 10 سنوات الماضية، حيث كانت تقدر بتاريخ مارس من العام 2010 بنحو 55,9 مليار ريال، لتحقيق بذلك نسبة متوسط النمو المركب طيلة 10 سنوات 10,46%، في حين قدرت نسبة النمو العادية نحو 144,9%، أما على أساس سنوي فقد بلغ نسبة النمو 8,30% بعد أن سجل توسعاً كبيراً كذلك العام الماضي في منح القروض الاستهلاكية، بعدما كان بلغ حجم التسهيلات والتمويلات الاستهلاكية التي تم منحها من قبل البنوك والمصارف الإسلامية العاملة في الدولة بنهاية شهر مارس من العام الماضي نحو 126,4 مليار ريال أي بزيادة بنحو 10,5 مليار ريال.

التسهيلات الاستهلاكية

إلى ذلك، فقد تعددت الأسباب والعوامل التي ساهمت إلى حد كبير في تحقيق الزيادة الملحوظة في حجم القروض والتسهيلات الاستهلاكية طيلة 12 شهراً الماضية، وجعلها تواصل نموها بشكل حاد، ولعل أول تلك العوامل هي الحركة السكانية الملحوظة طيلة الأشهر الماضية والتي تضمنت ارتفاعاً في أعداد العمالة الوافدة وعلى وجه الخصوص العمالة من ذوي الخبرة والمهارة العالية من مهندسين وأطباء وطواقم صحية بالإضافة إلى المعلمين والمدرسين نتيجة بدء تشغيل العديد من المشاريع التي انتهى العمل فيها من مستشفيات ومدارس بالإضافة إلى بدء تشغيل مشروع الريل بالكامل والذي استوجب توفير كوادر وفنيي صيانة للإشراف على التشغيل، وعادة ما يعرف عن هذه الفئات قدرتها العالية على الإنفاق والاستهلاك وقدرتهم على الحصول على قروض وتمويلات بضمن الراتب الذي يدخل ضمن الرواتب المرتفعة.

التمويلات الائتمانية

أما العامل الثاني والأساسي هو توسع البنوك والمصارف الإسلامية القطرية في تقديم التسهيلات والتمويلات الائتمانية وهي تدخل ضمن الإطار التشغيلي للبنوك والمصارف الإسلامية والتي تحقق إيرادات مهمة من الفوائد وهوامش الربح والعمولات والرسوم المحصلة على تلك القروض والتمويلات. وقد قامت تلك البنوك والمصارف

اقتصار صلاة الجمعة الثانية من رمضان في المسجد الأقصى على عدد محدود

من هنا وهناك

القدس - رويترز



أدى عدد محدود من موظفي دائرة الأوقاف ورجال الدين صلاة الجمعة الثانية من شهر رمضان في المسجد الأقصى في مدينة القدس بسبب الإجراءات المفروضة لمواجهة انتشار فيروس كورونا. وقال خطيب الجمعة في المسجد الأقصى الشيخ محمد سليم «شاءت حكمة الله وإرادته أن يمضى أسبوع من شهر رمضان والمساجد تعطل فيها صلاة الجمعة والجماعة بسبب هذا الوباء الذي ابتلينا به».

وأضاف «كم هو مؤلم للمسلمين أن يصلوا الجمعة والجماعات في بيوتهم وأن يحرموا من صلاة التراويح في مساجدهم وخاصة المسجد الأقصى».

وفي مشاهد نادرة، ربما لم يرها ثالث الحرمين الشريفين في تاريخه، جلس بضعة أشخاص من رجال الدين وهم يضعون الكمامات ويحافظون على مسافات فيما بينهم امتثالاً للقيود المفروضة بسبب وباء كورونا.

وقال الخطيب «لكننا نرضى بقضاء الله ونسلم لقدره ونتبع شرعه بالمحافظة على النفس من أجل حفظ الدين ونسأله سبحانه أن يرفع عنا هذا الوباء ويردنا إلى أقصانا ومساجدنا كي نقيم فيه شعائر الله كما يحب ربنا ويرضى».

وفي السنوات الماضية، كان عشرات الآلاف من المصلين يحتشدون في المسجد الأقصى لأداء صلاة

بما فيها خطبة وصلاة الجمعة وصلاة التراويح «للمتواجدين من موظفي دائرة الأوقاف الإسلامية». وبتت دائرة الأوقاف خطبة وصلاة الجمعة مباشرة على مواقع التواصل الاجتماعي. وتشير آخر الإحصائيات الرسمية إلى تسجيل 507 إصابات بفيروس كورونا بين الفلسطينيين منها 163 في القدس إضافة إلى وجود أربع وفيات بالفيروس اثنتان منها في المدينة المقدسة.

والمقدسات الإسلامية في القدس يوم الخميس إجراءات تعليق وصول المصلين للمسجد الأقصى المتخذة من مارس الماضي. وقال في بيان إنه تقرر استمرار التعليق «لعدم زوال الأسباب الخطيرة والتي أدت إلى اتخاذ تلك القرارات المؤلمة علينا جميعاً والتي ما زالت قائمة وتهدد حياة الناس وتؤدي إلى زيادة انتشار الوباء». وأضاف أن الأذان سيُرفع في المسجد الأقصى وتقام الصلوات الخمس

الجمعة، وكان العدد يزداد في شهر رمضان سواء في صلاة الجمعة أو التراويح. وكانت إسرائيل تعمل في شهر رمضان على تخفيف إجراءاتها المفروضة على الفلسطينيين لدخول المدينة التي تسيطر عليها، وبنّت جداراً حولها وجعلت العبور إليها من خلال بوابات حديدية ضخمة وبتصاريح خاصة لسكان الضفة الغربية وقطاع غزة. وجدد مجلس الأوقاف والشؤون

مؤلم للمسلمين
أن يصلوا الجمعة
والجماعات في
بيوتهم وأن يحرموا
من صلاة التراويح في
مساجدهم

أسواق «الرحمة» بالجزائر.. ملاذ ذوي الدخل المحدود في رمضان



الأناضول

أسعار منخفضة تحول أسواق «الرحمة» في الجزائر، مع حلول شهر رمضان الكريم من كل عام، إلى وجهة وملاذ للفقراء وذوي الدخل المحدود في البلاد. أسواق يطلق عليها الجزائريون أيضاً اسم أسواق الفقراء والمعوزين ومحدودي الدخل، تشكل نتاج مبادرة تشرف عليها وزارة التجارة سنوياً، لتخفيف أعباء الشهر الفضيل عن الفئات الهشة. ومنذ حلول الشهر الكريم، تشهد أسواق «الرحمة» إقبالا كبيرا للمواطنين مقارنة بالأسواق الحرة، بسبب انخفاض أسعار المواد الغذائية واسعة الاستهلاك بها.

الأسعار تجذب الزبائن

في 19 أبريل الماضي، أصدرت مديرية التجارة (تابعة للوزارة) محافظة الجزائر العاصمة تعليمات لفرعها بوضع برنامج من أجل فتح أسواق «الرحمة»، مع الالتزام بالإجراءات الوقائية والتعقيم لتفادي انتشار فيروس كورونا. وتهدف هذه المبادرة إلى توفير مختلف المواد الاستهلاكية والخضروات والفواكه، بأسعار معقولة تناسب القدرة الشرائية للمواطن، لمواجهة المضاربة وارتفاع الأسعار بالأسواق الحرة، بحسب المديرية. وفي تصريحات إعلامية سابقة، قال رئيس بلدية الجزائر الوسطى عبد الحكيم بطاش، إنه «تم فتح أسواق رحمة نموذجية وبأسعار جد معقولة وفي متناول الجميع بكل بلديات العاصمة». وأضاف بطاش: «يتوفر هذا الفضاء التجاري على عمال نظافة دوريين، ووسط عرض مختلف السلع الواسعة الاستهلاك مثل المواد الغذائية عامة، الخضروات والفواكه واللحوم، بأثمان مناسبة».

سوق «الرحمة» إن «هذه المبادرة تنظم كل سنة من طرف السلطات من أجل مساعدة محدودي الدخل والفقراء والمحتاجين بعرض أسعار مناسبة لقدرتهم الشرائية». وأضاف منصور للأناضول: «الإقبال موجود، ووجب تنظيم هذه السوق أكثر في ظل تفشي كورونا، التنظيم يبدو محدوداً نوعاً ما، وهذا يساعد في نقل عدوى الفيروس». وبالمناسبة له، «لابد من مراقبة وتنظيم توزيع بعض المواد الاستهلاكية التي عليها الطلب كثيراً مثل زيت المائدة والسمنيد (الدقيق) والسكر»، مشيراً أن «من يأت متأخراً لا يحصل على شيء»

العديد من الأنواع الاستهلاكية لعلامات محلية، مثل الألبان ومختلف أصناف الجبن، والزيت والسكر وغيرها». وأشار إلياس، للأناضول، أن «الإقبال كبير في بعض الفترات خاصة صباحاً، والأسعار في متناول الجميع، بعد تخفيض أثمان المنتجات مقارنة بالأسواق الحرة ومحلات التجزئة». كما اعتبر أن «التنظيم محكم داخل السوق بعد اتباع إجراءات صحية على غرار توفير كراسي ليجلس عليها الزبائن، وتحديد مسافة متر بين زبون وآخر تفادياً لعدوى كورونا». من جهته، قال منصور، أحد زبائن

المعوزين على شراء ما يحتاجونه وبسعر يناسبهم». ولفتت إلى أن «هناك من لا يملك دخلاً ثابتاً، وهناك من لا يعمل، ولذلك فإن هذه المبادرة تهدف لمساعدتهم ولو بشيء بسيط». ولم تخف دريدي أن «المبادرة تسهم من جهة أخرى في التقليل من الاكتظاظ في التنظيم المحكم داخل السوق، والإجراءات الصحية المتخذة مثل سياسة التباعد واحترام مسافة الأمان وغيرها».

إقبال كبير

البائع في محل الألبان ومشتقاتها إلياس، قال إن «سوق الرحمة يعرض

سوق «الرحمة» وكورونا

خلال جولة ميدانية في أحد أسواق «الرحمة» بساحة «أول ماي» بالعاصمة، استطلعت الأناضول بعض الآراء ولاحظت إقبالا للمواطنين.

وقالت نادية دريدي، رئيسة جمعية «حماية ترقية المرأة والشباب»، إن «سوق الرحمة مبادرة جيدة، تعرض مختلف المنتجات المحلية من مواد غذائية وفواكه وخضار بأثمان معقولة تناسب قدرة الزبائن مقارنة بباقي المحلات والأسواق». وأضافت دريدي للأناضول أن «الجمعية تقدم المساعدة بالتنسيق مع السلطات في تنظيم هذه السوق، لمساعدة المواطنين

فيتامين «د»

ينتجه الجلد عند التعرض لأشعة الشمس

يعرف بفيتامين D وهو أحد الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون ويعتبر هذا الفيتامين في البشر فريد من نوعه لأنه يمكن تناوله على أنه كوليكالسيفيرول «فيتامين د3» أو إركوكالسيغول «فيتامين د2» ولأن جلد الإنسان أو الثدييات بشكل عام يمكن أيضاً أن يصنعه «من الكوليسترول» عند التعرض الكافي لأشعة الشمس. تم اكتشافه في المحاولة للحصول على مادة غذائية كانت غائبة عن الأمراض كالسحاح.



يدعم
صحة العظام



يدعم صحة
الدماغ



يساعد في
علاج السرطان



يقوي
جهاز المناعة



يقلل خطر الإصابة
بالسكري



يعزز
فقدان الوزن

أفضل مصادر فيتامين «هـ»

لكل 100 جرام / ملليجرام



بعض أعراض نقص فيتامين «د»

- التعب والإرهاق المستمر
- آلام العظام والظهر
- الاكتئاب
- بطء التئام الجروح
- تساقط الشعر
- أمراض المناعة الذاتية



يجب أن يكون التعرض للشمس مباشراً لإنتاج فيتامين «د» في الجلد لأن استخدام الواقي الشمسي يمكن نظرياً أن يمنع أكثر من 95% من إنتاجه



علاج نقص فيتامين «د»

التعرض لأشعة الشمس وتناول أغذية غنية أو مدعمة بفيتامين «د» مثل أسماك التونة والماكريل والقد والسلمون أو المكملات الغذائية التي يصفها الطبيب لتعويض النقص في فيتامين «د» لدى الأشخاص.



على وسائل التواصل الاجتماعي

منظمة الصحة العالمية تستهدف توعية المراهقين حول «كورونا»



جليف - أ ف ب

أعلنت منظمة الصحة العالمية أمس الجمعة أنها تعمل مع وسائل التواصل الاجتماعي الكبرى من أجل وضع حد للمعلومات المضللة المتعلقة بوباء فيروس كورونا، وخاصة تلك التطبيقات الشهيرة بين المستخدمين المراهقين. وقالت المنظمة إنها بدأت العمل مع تطبيق «تيك توك» و«سنابشات» منذ بدء انتشار الفيروس في محاولة للوصول إلى المراهقين والفئات الأصغر عمرا.

وقال أندي باتيسون مدير الحلول الرقمية في المنظمة الصحية الأممية «نحن نحارب التضليل كل يوم».

وأضاف خلال مؤتمر صحفي عبر الفيديو «القصص الزائفة تغطي على الحقيقة في كل موضوع»، بسبب سرعة انتشارها والمدى البعيد الذي تصل إليه. وتحاول المنظمة مكافحة التضليل عبر رسائل تستند إلى العلم وتبث على وسائل التواصل الاجتماعي الأكثر انتشارا.

وقالت ألكسندرا كوزمانوفيتش مديرة وسائل التواصل الاجتماعي في منظمة الصحة العالمية إن المنظمة أسست وجودا لها أيضا على تطبيق «تيك توك» و«سنابشات» منذ بدء انتشار وباء كوفيد-19، لأن معظم متابعيها على منصات سابقة كانوا من الفئة العمرية بين 25 و35 عاما.

وأضافت «على تيك توك وسنابشات نصل الآن إلى جمهور أصغر بكثير»، مشيرة إلى أنه «كان من المهم بالنسبة إلينا التواصل مع المراهقين حول كيفية حماية أنفسهم».

وقالت «نحن منظمة تستند إلى العلم وتملك معلومات جديدة وتيك توك منصة مرححة الناس يتشاركون فيديوهات مضحكة ومعلومات».

وأشارت كوزمانوفيتش إلى أن التحدي هو كيفية تمرير معلومات تثقيفية وجديرة من خلال التطبيق، قائلة «بمساعدهم قمنا بتعديل بعض منتجات الفيديو لتصبح مناسبة للمنصة».

تعاون مع جوجل ويوتيوب

وتملك المنظمة صفحة مخصصة لادخ المفاهيم الخاطئة التي تحيط بوباء كوفيد-19، حيث يتم كشف الإشاعات المنتشرة حول الفيروس الذي أدى إلى وفاة أكثر من 230 ألف شخص حول العالم وإصابة 3,2 مليون.

وقال باتيسون إن المنظمة تعمل على برنامج محادثات آلي مخصص لتطبيقات «واتساب» و«فايبر» و«فيسبوك ماسنجر» و«أبل بيزنس تشات»، لكنها أملت بفتح قنوات على نحو 30 تطبيقا مماثلا وفق الأكثر استخداما في كل بلد، مثل تطبيق «لاين» في اليابان.

وأضاف باتيسون أن منظمة الصحة العالمية تشاركت مع يوتيوب في محاولة لإزالة المعلومات الخاطئة والمضللة والقضاء على الشائعات التي لا أساس

أود قراءتها وجميع الأشياء التي لطالما وددت القيام بها. وعندما تشعر بالألم فالحل الوحيد للتخلص من هذا الشعور هو أن تتجاوزته.

5- تجاوب مع مشاعرك أن تفتقد الأنشطة التي كنت تمارسها مع أصدقائك وهواياتك والمباريات الرياضية يعد أمرا محبطا فعلا. تقول الدكتورة دامور: هذه تعدّ خسائر فادحة. وتثير الغضب. وهو سلوك طبيعي لدى المراهقين. والطريقة الفضلى للتعامل مع خيبة الأمل هذه أن تتجاوب معها. لتجاوز الشعور بالألم علينا أولا أن نعترف به. احزن على ما مضى لتبدأ بعد ذلك من جديد.

والتعامل مع المشاعر يختلف من فرد إلى آخر. تقول الدكتورة دامور: بعض الأطفال سيتوجهون إلى الفن، بينما سيذهب آخرون إلى التعبير عن حزنهم والحديث عنه مع أصدقائهم، كوسيلة للشعور بأنهم متواصلون زمانياً إن عجزوا عن فعل ذلك مكانياً. أما البعض الآخر فسيوجهه إلى العمل التطوعي. ما يهم في الأمر هو أن تفعل ما تشعر أنه الأنسب لك.

6- كن لطيفاً مع نفسك ومع الآخرين بعض المراهقين يواجهون التنمر في المدرسة بسبب فيروس كورونا. تقول الدكتورة دامور إن المتفرجين الفاعلين هم الحل لأي نوع من التنمر. فليس على الأطفال الذين يواجهون التنمر أن يتصدوا له وحدهم. علينا أن نشجعهم على الاعتناء على أصدقائهم والبالغين لتلقي المساعدة والدعم.

إذا ما وجدت صديقك يتعرض للتنمر، اذهب إليه وقدم له الدعم. إذا ترك لوحده، فإنه سيحس أن الجميع ضده ولا أحد يهتم لأمره. ما ستقوله سيحدث فرقاً كبيراً.

وتذكر دائماً: الآن وأكثر من أي وقت مضى، يجب أن تكون أكثر وعياً فيما تشاركه أو نقوله كيلا نتسبب بالأذى للآخرين.

النفسيون أننا عندما نكون تحت ضغط ظروف صعبة جداً، فمن الأفضل أن نصنف المشكلة في إحدى فئتين: الأمور التي نستطيع القيام بشيء حيالها، والامور التي نقف عاجزين أمامها.

هناك الكثير من الأمور التي تقع ضمن نطاق المجموعة الثانية حالياً، وهذا أمر طبيعي. ولكن ما نستطيع القيام به هو أن نوجد شيئاً ما يشتت انتباهنا عما نحن فيه. تقترح الدكتورة دامور علينا أن نقوم بأداء واجباتنا المدرسية، أو نشاهد فيلماً نحب، أو نذهب إلى السرير وبيدنا رواية نقرأها لننشئ الراحة والتوازن في حياتنا اليومية.

3- طرق جديدة للتواصل مع أصدقائك إذا ما كنت تريد أن تمضي وقتاً طيباً مع أصدقائك مع تطبيق التباعد الاجتماعي، فإن وسائل التواصل الاجتماعي تعد أدوات رائعة لذلك. كن مبدعاً: انضم إلى تحدي #إيادي_آمنة (safehands) على تيك توك. تقول الدكتورة دامور: لا يجب أن نقلل أبداً من قدرة المراهقين على الإبداع. برأيي سيجدون طريقة يستطيعون من خلالها التواصل مع بعضهم البعض عبر الإنترنت بطرق تختلف عما اعتادوا عليه سابقاً.

ولكن يجب ألا يترك الأمر دون قيود فيما يتعلق بالجلوس أمام الأجهزة الذكية والعكوف على وسائل التواصل الاجتماعي. فهذا ليس بالأمر الصحي أو الصائب، كما أنه قد يعزز القلق لديهم. تنصح الدكتورة دامور أن تضع جدولاً مع والدك يبين الساعات التي ستقضيتها على أجهزتك الذكية.

4- طوّر نفسك إذا ما كنت ترغب دائماً بالقيام بشيء جديد، كإمضاء بعض الوقت في قراءة كتاب أو العزف على آلة موسيقية، فهذا هو الوقت المناسب لذلك. إن تركيزك على تطوير نفسك واستغلال الوقت الإضافي الذي حصلت عليه يعد وسيلة مثلى للاعتناء بصحتك العقلية. تقول الدكتورة دامور: لقد أعددت قائمة بكل الكتب التي

للعناية بنفسك وبصحتك العقلية.

1- القلق أمر طبيعي تماماً إذا ما كان إغلاق المدارس والأخبار المنذرة بالمرض يجعلناك تشعر بالقلق، فانت لست وحيداً في ذلك. بل إن ذلك هو الحال الطبيعي الذي يجب أن تكون عليه. تقول الدكتورة دامور «لطالما وجد أشخاص طبيعيين الذين يجب أن يكون عليهم. تقول علم النفس أن القلق أمر طبيعي وعامل صحي ينجّنا إلى التهديدات التي تواجهنا لنحافظ منها بأخذ الإجراءات المناسبة فنحمي أنفسنا. إن القلق الذي يساورك سيعينك على اتخاذ القرارات التي تحتاجها الآن، وعدم التجمع لقضاء الوقت في مجموعات، وغسل يديك، وعدم لمس وجهك. هذا لا يعينك فقط على حماية نفسك بل ويعين الآخرين أيضاً في هذه المرحلة. ونحن بهذا الأسلوب نعين أيضاً أعضاء المجتمع الذي نحن فيه.

فنحن نفكر أيضاً بالناس الذين يحيطون بنا. صحيح أن القلق من كوفيد-19 مبرر، إلا أن الدكتورة دامور تنصح أن تتأكد من أنك تستخدم «مصادر موثوقة للحصول على معلوماتك، مثل موقعي اليونيسف ومنظمة الصحة العالمية، أو أن تدقق في أي معلومة تصل من مصادر أقل موثوقية. إذا ما كنت تخشى أنك تعاني من الأعراض، فمن المهم أن تحدث والدك بذلك. تقول الدكتورة دامور إن أعراض داء الكوفيد-19 عادة ما تكون متوسطة الشدة، وخاصة عند الأطفال والشباب. ولا تنس أيضاً أن العديد من أعراض كوفيد-19 يمكن علاجها. لذا تنصح الدكتورة بأن تخبر والدك أو أي بالغ تثق به إذا ما شعرت بالتنوع، أو القلق من الفيروس، حتى يتمكنوا من مساعدتك.

وتذكر أيضاً: هناك العديد من الإجراءات الفاعلة التي يمكن أن نتخذها لنحمي أنفسنا وغيرنا ولننحتم أكثر بظروفنا: كغسل الأيدي مراراً، وعدم لمس وجهنا، والمداومة على التباعد الاجتماعي.

2- صرف النظر عما نحن فيه تقول الدكتورة دامور: يرى الأخصائيون



■ مدير منظمة الصحة العالمية

علميا لها.

ويبلغ يوتيوب منظمة الصحة العالمية بالمعلومات المتداولة حول الفيروس، في حين تقوم المنظمة بتقييم ما هو مضلل وخطير أو غير مؤذ.

وقال باتيسون إن جوجل تعمل مع المنظمة من أجل أن تقود أي عملية بحث عن كوفيد-19 إلى مصادر معلومات مفيدة. وأثنى باتيسون على التعاون معهم قائلاً «لقد كانوا جيدين جدا في إيجاد التوازن الصحيح».

نصائح هامة للمراهقين

مرحلة المراهقة صعبة بحد ذاتها، وداء فيروس كورونا (كوفيد-19) جعلها أصعب. ومع إغلاق المدارس وإلغاء الأنشطة، يفقد العديد من المراهقين بعضاً من أهم لحظات حياتهم - كمحادثة أصدقائهم أو المشاركة في الدروس.

للمراهقين الذين يواجهون تغيراً جذرياً في حياتهم نتيجة تفشي الداء، ويشعرون أيضاً بالقلق والعزلة وخبية الأمل، نقول لهم: أنتم لستم لوحدهم. تحدثنا مع الأخصائية النفسية بمرحلة المراهقة، وصاحبة الكتب الأكثر مبيعا وكاتبة العامود الشهري في مجلة النيوزويك الدكتورة ليزا دامور عما يمكنك فعله

الصيام يقوي مناعة الصائمين ضد الاكتئاب والقلق

الدراسات العلمية أن الصيام يخفف من حدة أعراض الغضب والقلق والأرق التي قد تظهر على بعض الأشخاص، كما يضبط الحالة الدينية لدى الأفراد، حيث إن أداء العبادات وقيام الليل خلال شهر رمضان المبارك يشعر الصائمين براحة البال، وذلك لأن الصيام يقوي مناعة الصائمين ضد الضغوطات النفسية نتيجة مشاق الحياة وصعوباتها. وقد أظهرت دراسة عالمية الأثر الإيجابي للصيام في علاج الإدمان، لأن الصيام يهذب النفس ويرتقي بها مما يؤثر على طريقة التفكير والتدبر في الأمور وينعكس ذلك إيجاباً على حياتنا النفسية، كما أن الصيام يعطي الفرد قوة إرادة للتغيير نحو الأفضل.

فريضة الصيام التي شرعها الله ذات فوائد نفسية على الفرد لا تحصى، أهمها أنه يحد من بعض الأمراض النفسية كالإكتئاب والقلق والأرق، فهو يحفز ويولد القدرة على تحمل ضغوطات الحياة ومواجهتها مما يؤدي إلى الاستقرار النفسي. فالصيام وممارسة العبادات في هذا الشهر الفضيل وما ينتج عنه من تقارب وتواصل اجتماعي خاصة في فترة الإفطار والسحور، وكذلك أداء صلاة التراويح وسط الآخرين يبعد المريض عن عزلته، ويبدأ نوعاً من التفاؤل والأمل مما يجعله يفكر بشكل إيجابي حول ذاته والآخرين.

يوجد 6% من سكان العالم يعانون من الاكتئاب، أي ما يعادل 350 مليون شخص من كافة الفئات العمرية. وقد أكدت بعض



عين على السوق



صفحة ترصد أسعار المواد الغذائية والخضروات والفواكه واللحوم والدواجن وكافة السلع التي يكثر عليها الطلب خلال أيام الشهر الفضيل



قائمة السلع المخفضة

تشمل القائمة أكثر من 500 سلعة مخفضة بالتنسيق مع المجمعات الاستهلاكية الكبرى وتأتي المبادرة لحرص الوزارة على تلبية حاجة المواطنين والمقيمين من السلع الاستهلاكية خلال رمضان

| السعة | كمية | سعر QR | السعة | كمية | سعر QR |
|---------------------------|-------|--------|----------------------------|-------|--------|
| بلدنا جبنة موزريلا مبروشة | 450g | 23 | لافاشكيري شرائح قليل الدسم | 480g | 14.25 |
| بلدنا جبنة موزريلا مبروشة | 200g | 10 | البقرة السعيدة جبنة بالتك | 346g | 10 |
| بلدنا كريمة الطبخ | 1LTR | 19.5 | الصبور خبز تورتيلا | 346G | 9.5 |
| بلدنا كريمة الطبخ | 500ml | 10 | الصبور خبز تورتيلا | 420G | 11 |
| بلدنا كريمة الخفق | 1LTR | 19 | على تورتيلا | 390G | 8.5 |
| بلدنا كريمة الخفق | 500ml | 10 | ام اف تورتيلا | 320G | 9.5 |
| جبين مخلوط الأمل | 500g | 34.5 | ام اف تورتيلا | 260G | 7.5 |
| جبنة كرافت شيدر | 500g | 17.75 | لورباك زبدة مملحة | 400GM | 14.25 |

الفاكهة

| | |
|-------|------------|
| | |
| 5.5 | 6.5 |
| موز | تفاح |
| | |
| 9 | 22.5 |
| يوسفي | تين برشومي |
| | |
| 12 | 7 |
| عنب | كمثرى |
| | |
| 7.5 | 11 |
| كيوي | مانجو |
| | |
| 12.5 | 8 |
| جوافة | أناناس |



الخضروات

| | |
|---------|------|
| | |
| 2.5 | 3.5 |
| طماطم | خيار |
| | |
| 5 | 5.4 |
| الليمون | كوسة |
| | |
| 3.5 | 2 |
| خس | جزر |
| | |
| 3 | 4 |
| ملفوف | بصل |
| | |
| 5 | 6.5 |
| بروكلي | ثوم |



| الأسماك | كجم/ ريال |
|-----------------|-----------|
| صافي وسط | 31 |
| سكن وسط | 22 |
| جد وسط | 25 |
| ربيب وسط | 6 |
| أم الربيان كبير | 23 |
| كنعد وسط | 20 |
| سمان كبير | 45 |
| هامور صغير | 20 |
| شعري وسط | 14 |
| زبيدي وسط | 12 |



| اللحوم والدواجن | كجم/ ريال |
|------------------------|-----------|
| لحم مفروم بقري | 30 |
| لحم بقري محلي | 45 |
| لحم ضأن سوداني | 34 |
| لحم غنم أسترالي | 17.5 |
| لحم بقري باكستاني مبرد | 24 |
| دواجن | 30 |
| فيليه دجاج | 45 |
| كبد وقوانص | 34 |
| الأجنحة | 17.5 |
| دجاج مجمد | 24 |



■ رجل يرتدي قناع وجهه واقٍ يجلس قبل الإفطار، خلال شهر رمضان المبارك أمام المساجد المغلقة والمدارس الإسلامية في شارع المعز في القاهرة.



المصدر: رويترز



■ رجل يصلي بجوار صوتاني مليئة بالشعيرية وهو طعام يؤكل خلال رمضان داخل ورشته.



■ صبي بالقرب من عبوات غذائية جاهزة لتوزيعها على الأسر الفقيرة خلال رمضان، بعد تفشي مرض كورونا في طهران.



■ رجل يرتدي قناع وجهه واقٍ يدفع عربة بعضائر تقليدية للإفطار خلال رمضان في شارع المعز في القاهرة الإسلامية القديمة



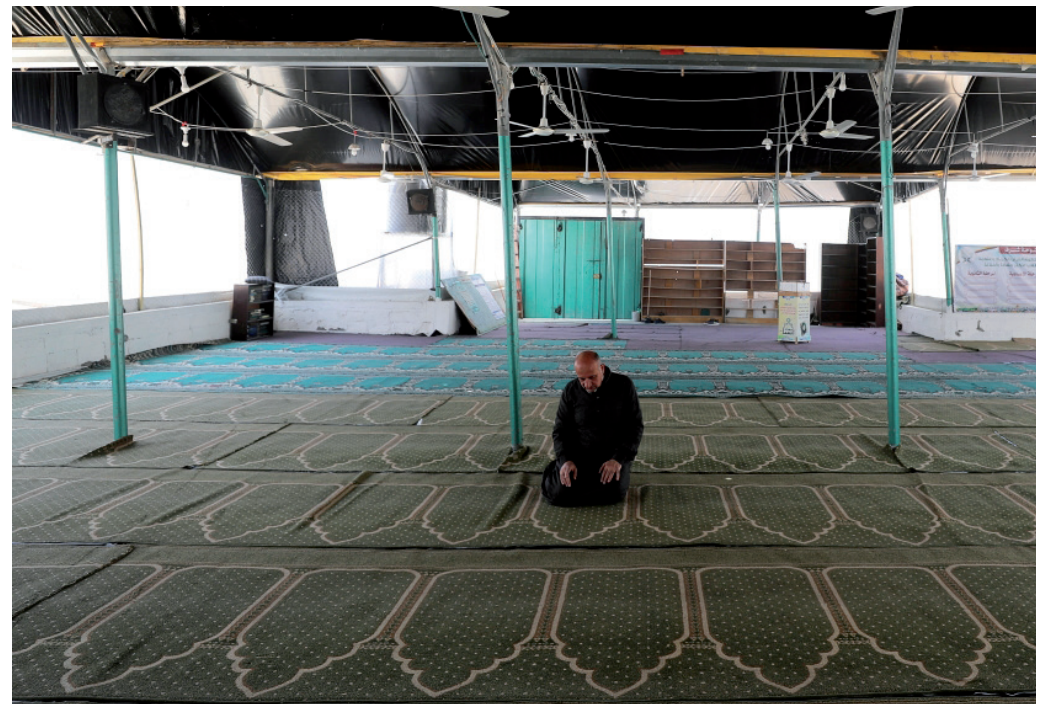
■ امرأة إيرانية متطوعة ترتدي قناع وجهه وقفازات تعد عبوات الطعام لتوزيعها على العائلات الفقيرة خلال رمضان.



■ يمنيون يقرأون القرآن خلال شهر رمضان المبارك في المسجد الكبير بصنعاء وسط مخاوف من انتشار فيروس كورونا



■ مشهد داخلي لمسجد الجامع يُرى من خلال بوابة مغلقة في ثاني جمعة من شهر رمضان في سرينغاغار



■ فلسطيني يصلي داخل مسجد الجمعة الثانية من رمضان مع تعليق الصلاة بسبب مخاوف من انتشار فيروس كورونا



صور مشرقة من حياة شباب الصحابة

نستعرض يوميا احدي الصور المشرقة لشباب الصحابة رضي الله عنهم وأرضاهم تبين كيف كان النبي صلى الله عليه وسلم وصحابته الكرام رضي الله عنهم ينظرون إلى الشباب وكيف كانوا يتعاملون معهم !!! مما اخرج للامة في ذلك الزمان شبابا ضربوا اروع الصور المشرقة التي تاخذ بالعقول وتبهر الابواب فلعله يكون في عرض هذه النماذج الرائعة سبيلا إلى الخروج من الواقع المؤلم الذي نعيشه اليوم، وسببا لنا ولشبابنا في التماسي والافتداء بذلك الجيل الذي لن يتكرر.

الصورة التاسعة

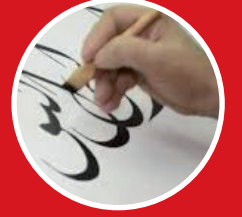
كانت الجنة هي أكبر أمانتي ذلك الجيل رضي الله عنهم: (فمن أسس بُنْ مَالِكٍ قَالَ كُنَّا جُلُوسًا مَعَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ يَطْلُعُ عَلَيْكُمْ الآنَ رَجُلٌ مِنْ أَهْلِ الْجَنَّةِ فَطَلَعَ رَجُلٌ مِنْ الْأَنْصَارِ تَنْطِفُ لِحَيْتَهُ مِنْ وَضُوئِهِ فَذُ تَعَلَّقَ نَعْلَيْهِ فِي يَدِهِ الشَّمَالِ فَلَمَّا كَانَ الْغَدُ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مِثْلَ ذَلِكَ فَطَلَعَ ذَلِكَ الرَّجُلُ مِثْلَ الْمُرَّةِ الْأُولَى فَلَمَّا كَانَ الْيَوْمَ الثَّالِثُ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مِثْلَ مَقَالَتِهِ أَيْضًا فَطَلَعَ ذَلِكَ الرَّجُلُ عَلَى مِثْلِ خَالِهِ الْأُولَى فَلَمَّا قَامَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ تَبِعَهُ عَشْرُ لُحُومٍ مِنْ الْعَاصِ فَقَالَ إِنِّي لَأَحْبَبْتُ أَيْ فَأَقْسَمْتُ أَنْ لَا أَذْخُلَ عَلَيْهِ فَلَمَّا كَانَ رَأَيْتُ أَنْ تُؤَيِّنِي إِلَيْهِ حَتَّى تَحْمِي فَعَلَّتْ قَالَ نَعَمْ قَالَ أَنَسُ وَكَانَ عَبْدُ اللَّهِ يُحَدِّثُ أَنَّهُ بَاتَ مَعَهُ تِلْكَ اللَّيَالِي الثَّلَاثَ فَلَمْ يَزِدْ يَقُومُ مِنَ اللَّيْلِ شَيْئًا غَيْرَ أَنَّهُ إِذَا تَعَارَى وَتَقَلَّبَ عَلَى فِرَاشِهِ ذَكَرَ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ وَكَبَّرَ حَتَّى يَقُومَ لِصَلَاةِ الْفَجْرِ قَالَ عَبْدُ اللَّهِ غَيْرَ أَنِّي لَمْ أَشْمَعُهُ يَقُولُ إِلَّا خَيْرًا فَلَمَّا مَضَتْ الثَّلَاثَ لَيَالٍ وَكِدْتُ أَنْ أَخْتَقِرَ عَمَلُهُ قُلْتُ يَا عَبْدَ اللَّهِ إِنِّي لَمْ يَكُنْ بَيْنِي وَبَيْنَ أَبِي غَضَبٌ وَلَا هَجْرٌ ثُمَّ وَكِنْتُ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ لَكَ ثَلَاثَ مِرَارٍ يَطْلُعُ عَلَيْكُمْ الآنَ رَجُلٌ مِنْ أَهْلِ الْجَنَّةِ فَطَلَعْتَ أَنْتَ الثَّلَاثَ مِرَارَ فَأَرَدْتُ أَنْ أَوِي إِلَيْكَ لِأَنْظُرَ مَا عَمَلُكَ فَأَقْتَدِي بِهِ فَلَمْ أَرَكَ تَعْمَلُ كَثِيرًا عَمَلِ الَّذِي بَلَغَ بِكَ مَا قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ مَا هُوَ إِلَّا مَا رَأَيْتُ قَالَ فَلَمَّا وَلَيْتُ دُعَانِي فَقَالَ مَا هُوَ إِلَّا مَا رَأَيْتُ غَيْرَ أَنِّي لَا أَجِدُ فِي نَفْسِي لِأَخَذِ مِنَ الْمُسْلِمِينَ غِشًا وَلَا أَحْسُدُ أَحَدًا عَلَى خَيْرٍ أَعْطَاهُ اللَّهُ إِيَّاهُ فَقَالَ عَبْدُ اللَّهِ هَذِهِ الَّتِي بَلَغَتْ بِكَ وَهِيَ الَّتِي لَا تُطْلِقُ).



خط الطغراء

وأخيرًا ؛ فإن خط الطغراء هو أحد أنواع الخطوط العربية التي يتم كتابتها بخط الثلث ولكن بكيفية وطريقة خاصة مختلفة، وأول من استخدم هذا الخط هم السلاطين القدماء وخصوصًا عند كتابة التوقيع، وكان يتم الاعتماد عليه أيضًا في سك العملات داخل الدولة الإسلامية، وهو يُعد واحدًا من أبرز وأهم الخطوط ذات الشكل الجمالي الجذاب والراقي.

وأخيرًا ؛ فإن خط الطغراء هو أحد أنواع الخطوط العربية التي يتم كتابتها بخط الثلث ولكن بكيفية وطريقة خاصة مختلفة، وأول من استخدم هذا الخط هم السلاطين القدماء وخصوصًا عند كتابة التوقيع، وكان يتم الاعتماد عليه أيضًا في سك العملات داخل الدولة الإسلامية، وهو يُعد واحدًا من أبرز وأهم الخطوط ذات الشكل الجمالي الجذاب والراقي.



الخط العربي وأشكاله

اللغة العربية واحدة من أهم وأقدم اللغات على مستوى العالم، وهي لغة القرآن الكريم ولغة سيد المرسلين صلوات الله وسلامه عليه، كما تعتبر اللغة العربية بحرًا زاخرًا من المعاني والفردات والمصطلحات الجامعة، فضلًا عن أنه يوجد عدد كبير جدًا من أنواع وأشكال الخطوط العربية نستعرض من خلال هذه الزاوية يوميًا أحد خطوط الخط العربي والتي تصل إلى تسعة أنواع مختلفة كل منها ذات شكل وبناء مختلف.

عدل سيدنا عمر بن الخطاب رضي الله عنه

مجموعة قصص من حياة الصحابي الجليل عمر بن الخطاب رضي الله عنه وأرضاه قصة جميلة تبين عدل وحكمة وصفاء ونقاء عمر بن الخطاب رضي الله عنه وأرضاه نستعرض خلال هذه السطور يوميًا احدي هذه القصص العظيمة لسيدنا عمر بن الخطاب وبعض من فضائله.

القصة الرابعة العجوز العمياء

في بيت صغير بأطراف المدينة، عاشت امرأة عجوز عمياء ليس لها من حطام الدنيا إلا شاة، وبلو، وخصير من الخوص أكل الزمان أطرافها، وكان عمر بن الخطاب رضي الله عنه يتعاهد هذه المرأة من الليل، فيستسقى لها ويصلح حالها، وظل على ذلك فترة. وذات يوم جاء عمر بن الخطاب رضي الله عنه إلى البيت، فوجد كل شيء مرتبًا ومعدًا، فلم أن غيره سيقه إليها فأصاح ما أرادت، فجاءها غير مرة وكل مرة يجد أن غيره سيقه إلى البيت فنظفه، وأصلحه. فاخترت عمر رضي الله عنه في ناحية قريبا من البيت ليعرف من هذا الذي يسبقه، ظل قابعا مده، وفجأة رأى رجلا يقرب من البيت فطرق الباب، ثم دخل.. إنه أبو بكر الصديق رضي الله عنه وهو يومئذ خليفة المسلمين. خرج عمر رضي الله عنه من مكانه وقد استبان له الأمر يحدث نفسه إعجابا بالصديق رضي الله عنه: أنت لعمري ... أنت لعمري.

البطيخ

القيم لكل 100 جرام

| المعادن | الفيتامينات | القيمة الغذائية |
|--------------|-----------------|---------------------|
| 2% ماغنيسيوم | 11% فيتامين «أ» | 30 كالوري |
| 2% نحاس | 13% فيتامين «ج» | 7.5 جرام كربوهيدرات |
| 2% منجنيز | 2% فيتامين «ب6» | 0.4 جرام بروتين |
| 3% بوتاسيوم | 2% فيتامين «ب1» | 0.2 جرام دهون |

أدعية الأنبياء والمرسلين في القرآن الكريم

«ربنا إنا آمنة
فاغفر لنا ذنوبنا وقنا
عذاب النار»



سمك الهامور المشوي



جيد حتى ينضج الفلفل ويصبح البصل شفافا
حضري طبق طعام للتقديم السمك و ضعي السمك فيه وقومي بتزيينه بشرائح الليمون والصنوبر المحمص وقليل من البقدونس المفروم مع الخضروات المشوية.

المرحلة النهائية لتحضير السمك اشوي السمك بطريقة جيدة حتى تستطيعي فحصها بشوكة الطعام سيظهر لكي أن السمك قد تم طهيه وتستغرق عملية الشوي 10 دقائق قومي بتقليب البصل و الفليفلة بشكل

حضري القدر و ضعي قليل من الزيت حتى يسخن ثم ضيفي البهارات و قومي بطهي البصل بطريقة جيدة ثم ضيفي الطماطم الطازجة و الفليفلة الخضراء مع الكزبرة و في الآخر ضعي عصير الليمون الحامض

المكونات

سمك الهامور 800 غ - بقدونس 50 غ
ملح حسب الرغبة - طماطم 150 غ
سبع بهارات 25 غ - كمون ناعم 20 غ
جزر 100 غ - نعناع 10 غ
كزبرة 10 غ - بصل 150 غ
فليفلة خضرة حارة مشوية
زيت زيتون 100 غ - ثوم 30 غ

تحضير خليط السمك

ضعي البصل - الجزر - الثوم - الكزبرة و البقدونس في الخلاط حتى يصبح الخليط متماسك ومتجانس أضيفي البهارات وقومي بمزجهم في اليد ثم ضعها في البراد لمدة من 15 دقيقة الى 20 دقيقة
طريقة تحضير صوص السمك
قطعي البصل و الفليفلة الخضراء و الثوم ثم حضري عصير الليمون الحامض الطازج مع الكزبرة و البابريكا و الكمون مع الطماطم الصازجة

بالهناء والشفاء



يقدمها الشيف

رائد سلمى

فندق

أوريكس روتانا