

الإمارات اليوم

فترة الصيام في رمضان تتجاوز 15 ساعة

أحمد عابد - أبوظبي |

التاريخ: 15 يونيو 2013



قال الباحث في علوم الفلك والأرصاد الجوية، إبراهيم الجروان، إن عدد ساعات الصيام خلال شهر رمضان المقبل ستزيد على العام الماضي، إذ تتجاوز 15 ساعة يومياً لتصل ذروتها في منتصفه بزيادة 10 دقائق تقريباً، فيما يتوقع أن تصل درجات الحرارة إلى 48 درجة مئوية مع ارتفاع نسبة الرطوبة في الجو، مشيراً إلى أن فرصة رؤية هلال رمضان ستكون ممكنة مساء الثلاثاء الموافق التاسع من يوليو، ليكون أول أيام الصيام يوم 10 من يوليو.

إرشادات صحية

نصح أطباء الصائمين باتباع الإرشادات الصحية خلال فترة الصيام وتجنب التعرض لحرارة الشمس المباشرة، لتجنب الإصابة بالإجهاد والصداع، والحرص على شرب كميات كبيرة من المياه خلال ساعات الإفطار.

استبعد الجروان، أن يكون التاسع من يوليو المقبل هو أول أيام شهر رمضان المبارك، إذ سيغيب القمر في يوم الإثنين الموافق الثامن من يوليو بعد غروب الشمس بثلاث دقائق تقريباً، ما يجعل رؤية الهلال في ذلك اليوم مستحيلة بالعين المجردة، وعليه يكون يوم الثلاثاء التاسع من يوليو هو المكمل لشهر شعبان، ويكون يوم الأربعاء 10 يوليو أول أيام شهر رمضان.

وكان فلكيون أكدوا، أخيراً، أن أول أيام شهر رمضان هذا العام يصادف الثلاثاء الموافق التاسع من شهر يوليو المقبل، إذ أوضحوا أن رؤية الهلال بحسب القواعد الفلكية لن تكون ممكنة في أي دولة من العالم الإسلامي، وإنما سيُشاهد بوساطة المنظار في أميركا الجنوبية، قبل ظهوره مساء الثلاثاء الموافق التاسع من يوليو المقبل في العديد من الدول.

ومن المنتظر أن تتحرى معظم الدول الإسلامية هلال شهر رمضان يوم الإثنين الموافق الثامن من يوليو المقبل.

وأوضح الجروان، أن هلال شهر رمضان سيولد في الثامن من يوليو، لكن من المستحيل رؤيته، إذ سيكون القمر مع غروب الشمس تحت الأفق، وستكون فرصة مشاهدته مساء التاسع من يوليو متوافرة ليكون هو المتمم لشهر شعبان، ويكون الأربعاء الموافق 10 من يوليو هو أول أيام شهر رمضان المبارك.

وأشار الجروان إلى أن سكان الدولة سيقضون أطول مدة صيام، خلال الأربع سنوات المقبلة، إذ تصل ساعات الصيام في ذروتها خلال شهر رمضان من العام

وأكدت أخصائية التغذية الدكتورة أميرة سعد، أهمية شرب السوائل لتعويض الجسم عما يفقده خلال فترة الصيام، خصوصاً مع ارتفاع درجات الحرارة خلال هذا الشهر الفضيل، وتجنب شرب المنبهات مثل الشاي والقهوة في الأوقات المتأخرة من الليل، وذلك لكونها مدرةً للبول، وتفقد الجسم الكثير من السوائل التي يكون الصائم بحاجة إليها خلال الصيام. كما دعت مرضى الأمراض المزمنة إلى استشارة الطبيب لتحديد نظامهم الغذائي في رمضان، ومعرفة نظام العلاج المتبع فيه، خصوصاً مرضى السكري.

الجاري إلى 15 ساعة و10 دقائق، ثم تزيد في الأعوام المقبلة، نظراً لحلول الشهر الفضيل مع موعد الانقلاب الصيفي الذي يحل تقريبا في 22 من يونيو الجاري، حيث تزيد فيه عدد ساعات النهار لتصل إلى 13 ساعة و40 دقيقة، بالإضافة إلى الوقت المحتسب بين الفجر حتى شروق الشمس والمقدر بنحو ساعة ونصف الساعة تقريبا.

ولفت إلى أن فروق مواقيت الإفطار والإمساك تصل إلى نحو ست دقائق تقريبا بين إمارات الدولة، إذ سيكون السكان القاطنون في منطقة دبا والأجزاء الشمالية الشرقية في الدولة هم أول من يُفطرون ويُمسكون، في حين سيكون القاطنون في المنطقة الغربية وإمارة أبوظبي آخر من يُفطرون ويُمسكون، خصوصا القاطنين في منطقة الغويفات.

وأشار إلى أن هذه الفترة من السنة تتسم بارتفاع قياسي لمعدلات درجات الحرارة والرطوبة، حيث من المتوقع أن يصل متوسط درجة الحرارة في الشهر عند 43 درجة، وتصل في ذروتها إلى 48 درجة مئوية في بعض المناطق، مع جفاف الجو في بداية الشهر الفضيل، وارتفاع نسب الرطوبة في منتصفه، فضلا عن وجود فرص هبوب رياح شمالية غربية محملة بالغبار والأتربة.

ونصح الجروان جموع الصائمين باتباع الإرشادات الصحية، وتجنب التعرض لحرارة الشمس، لعدم الإصابة بالإجهاد والصداع، والحرص على شرب كميات كبيرة من المياه خلال ساعات الإفطار.

جميع الحقوق محفوظة © 2013 مؤسسة دبي للإعلام