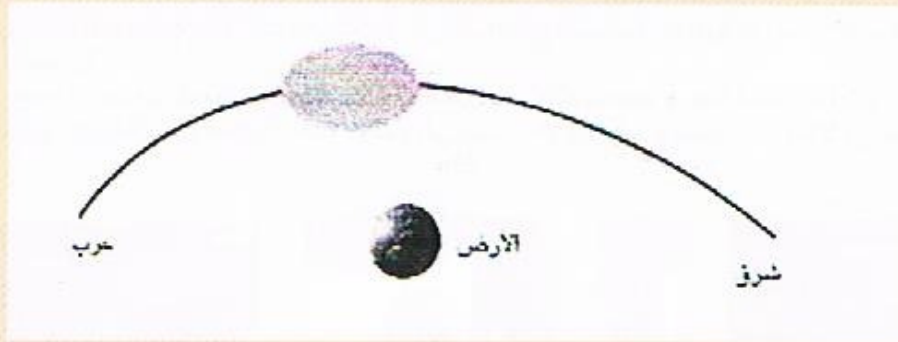


صيف عام ٢٠١٥ وصيام رمضان

دكتور / على قطب
رئيس الإدارة المركزية
للمحطات والأجهزة والأرصاد

مقدمة

يطل علينا شهر رمضان الكريم شهر الصوم والرحمات والبركات في مصر ومعظم الدول العربية وأوروبا وأمريكا هذا العام خلال أشهر الصيف والتي جغرافيا يبدأ في ٢٠١٥/٦/٢١ وينتهي في ٢٠١٥/٩/٢٢ ولكنه قد يبدأ مناخيا قبل هذا التاريخ من خلال الموجات الحرارية التي تأتي في الربيع وترتفع معها شدة الحرارة. والجدير بالذكر أن زيادة طول عدد ساعات النهار وقصر طول عدد ساعات الليل من أهم الأمور التي تشغل بال معظم المواطنين.. كما يعتبر أطول نهار وأقصر ليل على مدار العام هو يوم ٢١ يونيو في حين يعتبر أقصر نهار وأطول ليل هو يوم ٢٢ ديسمبر على مدار العام وهذا التفاوت راجع نتيجة دوران الأرض حول نفسها وحول الشمس.



آيات تعاقب الليل والنهار في كتاب الله قال تعالى: «إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَالْعُلُوكِ الَّتِي تَجْرِي فِي الْبَحْرِ بِمَا يَنْفَعُ النَّاسَ وَمَا أَنْزَلَ اللَّهُ مِنَ السَّمَاءِ مِنْ مَاءٍ فَأَخْضَا بِهِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَبَثَّ فِيهَا مِنْ كُلِّ دَابَّةٍ وَتَصْرِيفِ الرِّيْحِ وَالسَّحَابِ الْمُسَخَّرِ بَيْنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ» (البقرة: ١٦٤).

وقوله تعالى: «إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ» (آل عمران: ١٩٠). وقال تعالى: «إِنَّ رَبَّكُمُ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ ثُمَّ اسْتَوَى عَلَى الْعَرْشِ يُغْشِي اللَّيْلَ النَّهَارَ يَطْلُبُهُ حَثِيثًا وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ وَالنُّجُومَ مُسَخَّرَاتٍ بِأَمْرِهِ أَلَا لَهُ الْخَلْقُ وَالْأَمْرُ بَارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ» (الأعراف: ٥٤).

عندما نجد إشارات في القرآن الكريم حول بعض القضايا والسنن الكونية فما هي إلا حواضر للعقل البشري وشواهد على أن القرآن الكريم كلام الله وأنه لا يأتيه الباطل من بين يديه ولا من خلفه فعندما نستعرض آيات تعاقب الليل والنهار في كتاب الله نجد أنه قد ذكرت في اثنين وعشرين موضعاً وغالباً ما قرنت هذه الآيات بطلب من الله تعالى للتفكير والتدبر فيها كما في سورة آل عمران.

ومما سبق يتضح لنا أن عدد ساعات النهار والليل تختلف باختلاف أيام وأشهر العام وكذلك الموقع الجغرافي لخطوط العرض والطول للمكان.

لماذا يزيد وينقص كل من الليل والنهار على حساب بعضهما. والملاحظ أن هذا يحدث على مدار السنة أي أثناء تعاقب القصول الأربعة وهذا الاختلاف يحدث ويختلف من بقعة إلى أخرى على الكرة الأرضية. أي أن تعاقب القصول الأربعة

على النقيض بالنسبة لمصر فإن فترات عدد ساعات الإفطار من وقت الغروب وحتى وقت الامسك تكون قصيرة وهي أقل اعتدالا في هذه الفترة من اليوم خلال شهر رمضان بالنسبة لمتوسطات درجات الحرارة الصغرى وتكون عدد ساعات الإفطار في مصر أقصر وتطول عدد ساعات فترات الإفطار يوميا في دول أوروبا قصراً خاصة للمسلمين المقيمين في دول شمال أوروبا في السويد والنرويج نظرا لقربها من المناطق القطبية.

التصائح العامة أثناء (الامسك) الصيام والإفطار

أولا - أثناء (الامسك) الصيام:

- 1- من المعلوم لدى علماء الفلك والإرصاد الجوية أن أطول نهار يوم من أيام العام هو يوم ٢١ يونية وأن أقصر نهار يوم من أيام العام هو يوم ٢٢ ديسمبر وأن الأيام التي يتساوى فيها النهار مع الليل هي يومي ٢١ مارس و ٢٣ سبتمبر والتي يطلق عليهما بالاعتداليين.
- 2- البعد بقدر الامكان عن التعرض المباشر لأشعة الشمس المباشرة لفترات طويلة في وقت الظهيرة خاصة أثناء موجات الارتفاع في درجات الحرارة.
- 3- الاحتفاظ بأكبر قدر من الطاقة الموجودة بجسم الانسان لأطول فترة من الوقت.
- 4- عدم لعب مباريات كرة القدم بقدر الامكان أثناء الصيام حتى لا تزداد اجتهادات الصيام على اللاعب وتؤدي إلى الإصابة بشيء من الأمراض نتيجة نقص المياه بالجسم.
- 5- لبس كاب على الرأس أو حمل مظلة (شمسية) في فترات سطوع الشمس وقت الظهيرة وخاصة خلال الموجات الحارة الساخنة التي تؤثر على البلاد.
- 6- التواجد في أماكن جيدة التهوية والفضيحة الواسعة ذات توفر أكبر لنسب الأكسجين وأقل نسب تلوث والتي تعطي الجسم أكبر قدر من الاسترخاء.
- 7- محاولة عدم حدوث أى انفعالات بقدر الامكان خاصة أثناء قيادة السيارات حيث يتأثر جسم الانسان والحالة المزاجية بالأحوال الجوية.
- 8- بالنسبة للأخوة المواطنين القاطنين في محافظات الصعيد أخذ راحة من العمل في وقت الظهيرة ما بين الساعة الثانية عشر حتى الرابعة عصرا لشدة حرارة الطقس في هذه المحافظات وارتفاع درجات الحرارة طوال أيام الشهر الكريم.
- 9- تفعيل للانتاج الأمنى من متخذى القرار والتوصية بتبكير العمل ساعة وانصراف العاملين من العمل خلال الساعة الواحدة ظهرا والعودة للعمل بعد الإفطار لو تطلب ذلك.
- 10- ارتداء الملابس الخفيفة غير النايلون ذات الألوان الفاتحة لتقلل من امتصاص أشعة الشمس وتعكس أكبر قدر من الأشعة.

ثانيا، أثناء الإفطار:

- 1- الكثرة في شرب السوائل أثناء الإفطار وخاصة المياه لتعويض ما فقده الجسم طوال فترات ساعات (الامسك) الصيام.
- 2- ما ينصح به الأطباء في القيام بعمليات ونظام فترات الأكل.
- 3- شرب مياه بكثرة أثناء السحور نظرا لطول فترة الصيام.

5- رمضان في السنوات القادمة :

من المعلوم لدى معظم المواطنين أن العام الهجرى أقل من العام الميلادى بحوالى ١١ يوماً تقريبا وبالتالي فإن شهر رمضان سوف يأتى في العام القادم في حدود ٧ يونيو ثم في العام بعد القادم ٢٦ مايو ... وهكذا.
لذلك فإنه من المتوقع أن يأتى شهر رمضان المعظم ببركاته وروحانياته خلال أشهر نهاية الربيع وبدايات الصيف مرتفعة الحرارة نسبيا وعدد ساعات صيام كبيرة على مصر والدول العربية لمدة أربع سنوات قادمة ثم تقل بعد ذلك تدريجيا عدد ساعات الصيام.