

المشروع الإسلامي لرصد الأهلة :

غرة رمضان السبت المقبل
في جميع الدول العربية

أعلن "المشروع الإسلامي لرصد الأهلة" في بيان له أن غرة شهر رمضان المبارك سوف تكون يوم السبت الموافق 21 يوليو في جميع الدول العربية، وذكر البيان الذي نشر في الرياض أمس أن ذلك يعود إلى استحالة رؤية الهلال عقب غروب الشمس في جميع الدول العربية والإسلامية.

وأكد البيان أن شهر شعبان شهد ظاهرة فريدة وقليلة التكرار تمثلت في أن معظم الدول الإسلامية دخلها شهر شعبان في نفس اليوم وهو يوم الخميس، وبالتالي سوف يكون يوم التحري هو مساء الخميس الموافق 29 شعبان في معظم الدول الإسلامية.

وبيّن أنه في هذا اليوم تستحيل رؤية هلال رمضان 1433 هـ من جميع المناطق الشمالية من العالم، وبعض المناطق الوسطى، وهذا

يشمل العراق وبلاد الشام وجزءاً من الجزيرة العربية، وذلك بسبب غروب القمر قبل غروب الشمس، أما ما تبقى من مناطق العالم العربي فإن رؤية هلال شهر رمضان منها يوم الخميس غير ممكنة إطلاقاً بسبب غروب القمر مع الشمس أو بعده بدقائق معدودة لا تسمح برؤية الهلال حتى باستخدام أكبر التليسكوبات الفلكية. وناشد المشروع الإسلامي لرصد الأهلة المسؤولين في الدول

الإسلامية التثبيت الدقيق من الشهود إذا تقدموا للشهادة يوم الخميس، إذ لم يثبت من خلال المعايير وسجلات أرصاد الأهلة العالمية الممتدة منذ العهد البابلي وحتى يومنا هذا تسجيل رؤية الهلال سواء بالعين المجردة أو باستخدام التلسكوب في مثل هذه الظروف الموجودة في العالم العربي يوم الخميس.

ويطلب مقرا له. إلى ذلك توقع فلكيون إعلان بدء شهر رمضان 20 يوليو المقبل الذي صادف الجمعة، في معظم الدول العربية، باستثناء الدول التي تعتمد الحسابات الفلكية البحتة، وهي ليبيا وعمان والمغرب. وقال مدير المركز الفلكي الدولي محمد شوكت عودة، إن من المتوقع فلكياً أن تكون غرة شهر رمضان المبارك للعام الجاري السبت 21 يوليو غرة شهر رمضان المعظم للعام الجاري.

بعد غروب شمس الخميس الموافق 19 يوليو من الشهر نفسه، لأنه سيختفي عن الأفق بعد الغروب بنحو ثلاث دقائق فقط، ما يحول دون لجان الرؤية الشرعية ورؤيته. وتوقع أن تعتمد السعودية ومصر ثبوت رؤية الهلال يوم الخميس، لاعتماد الأولى على شهود العيان الذين يأتون غالباً ويجزمون برؤية الهلال، ثم تعتمد شهادتهم، ويعلن غرة الشهر حال ثبوت غياب القمر بعد الشمس، وحدث الاقتران قبل الغروب، مضيفاً: «فمن المفترض أن تعلن الدولتان يوم الجمعة الموافق 20 يوليو غرة شهر رمضان المعظم للعام الجاري».

وفيما يتعلق بهلال رمضان لهذا العام 1433 هجرية فسيحدث الاقتران يوم الخميس 29 شعبان (حسب تقويم أم القرى) الموافق 19 يوليو 2012، الساعة (7:25:5) صباحاً حسب التوقيت المحلي للمملكة العربية السعودية، تغرب الشمس في مكة المكرمة يوم الخميس الساعة (7:05) الساعة مساءً وخمس دقائق، بينما يغرب القمر الساعة (7:11) مساءً ويكون ارتفاع الهلال فوق الأفق لحظة غروب الشمس في مكة المكرمة ربع درجة تقريباً، وسيكون شكل الهلال «يماني». أما في الرياض فسيكون غروب الشمس: 6:44 مساءً، وغروب القمر: 6:47 مساءً، وفترة مكث الهلال

3 دقائق، ويبلغ ارتفاع الهلال لحظة الغروب ربع درجة فقط. ومن خلال ذلك يتضح أنه من المستحيل رؤية الهلال في جميع مدن السعودية وفقاً للمعايير والتجارب والتأكدات الفلكية، حيث ستبلغ أطول مدة لمكث الهلال نحو 6 دقائق، وارتفاع الهلال لن يتجاوز نصف درجة سماوية. وتشارك نحو 9 لجان من مختلف مناطق السعودية في رصد الأهلة والتثبت من دخول هذه الأشهر في وقتها وفقاً للمعايير الفلكية العلمية العالمية، ويتم رفعها إلى المحكمة العليا لتأكيد إثبات دخول الهلال أو عدمه، وعادة ما يتم اعتماد الرؤية المجردة.

الأمطار تفرق أوباما خلال إلقائه خطبة بولاية فرجينيا!



واشنطن / متابعات : تعرض الرئيس الأمريكي باراك أوباما لموقف مرشح خلال إلقائه إحدى الخطب أمام مؤيديه، حيث ابتلت ملبسه تماماً بسبب هطول الأمطار أثناء حديثه. وكان أوباما قد قام بإلقاء خطبة أمام 900 شخص في ولاية فرجينيا لكنه فوجئ بهطول الأمطار الغزيرة، لكنه واصل حديثه وكان شيئاً لم يحدث وذلك رغم ابتلال قميصه الذي يرتديه. ونجح أوباما بذكائه في التغلب على الموقف بعدما أخذ في مسح الماء من وجهه بيديه رفضاً الاستعانة بمظلة لكن في ظل هذا لازمته الابتسامه طوال الخطبة وبدا خلال مقطع الفيديو وهو يمازح الحضور قائلاً « أحتاج لزيارة الصالون». يذكر أن آخر استفتاءات للرائسة أجرتها صحيفتا «تامبا باي» و «ميامي هيرالد» في فلوريدا وأشارت إلى تقدم أوباما على رومني بنسبة 46% إلى 45%.

طفلة أمريكية تستيقظ من الغيبوبة بشخصية جديدة!



واشنطن / متابعات : فوجئت أم لطفلة أمريكية تبلغ من العمر 6 سنوات باستيقاظها من الغيبوبة التي أصابها بشخصية وسلوك مختلف. وكانت الطفلة زوي برنيتشتاين قد أصيبت بتجمعات دموية في المخ وكسر في الجمجمة، حادث سيارة وذلك عندما اصطدمت المركبة بعمود إنارة ما جعل الأطباء يقررون إدخالها في غيبوبة لوقف ورم المخ. وقد كانت المفاجأة عندما لاحظ الأطباء تغيير سلوك الطفلة وشخصيتها عقب الإفاقة من الغيبوبة التي دخلت فيها منذ شهر تقريباً. ومن جانبها قالت الأم إن ابنتها تغيرت كثيراً حيث أصبحت مثل حديثي الولادة فهي في حاجة للتعليم كيفية المشي والكلام وأطعمها نفسها موضحة أن طفلتها لم تعان من مرض قبل الغيبوبة.

سبع نصائح للتخلص من الدهون

وجبات، وإذا ظل الإنسان في حالة جوع لفترة طويلة من الزمن بدون أن يتناول طعاماً فهذا معناه أداء أبطأ لجهازه الهضمي ولعملية التمثيل الغذائي التي يقوم بها والاحتفاظ بالطاقة.. وإذا أكل الإنسان كل 2 - 3 ساعات فهذا معناه أن عملية التمثيل الغذائي ستكون في حالة نشاط وتقوم بأفضل أداء لها. هذه هي الإستراتيجية التقليدية لفقدان الوزن والتخلص من السمنة! فالسعرات الحرارية التي تدخل جسم الإنسان عن طريق الطعام تلعب دوراً خطيراً في اكتساب المزيد من الوزن، حيث تتراكم الدهون في المناطق المختلفة بجسده. وحتى يتمكن الإنسان من فقد هذه الدهون لابد وأن يستهلك سعرات حرارية أقل من ذلك الكم الذي يحرقه، ولذا توجب عليه أن يعرف الكم الذي ينبغي أن يستهلكه بشكل يومي لكي يفقد وزنه وهذا يعتمد على عمر الشخص ووزنه ومعدل ما يقوم به من نشاط.

تناول الفاكهة والخضروات الطازجة
اتفق العلماء على أهمية الفواكه والخضروات لصحة الإنسان. وأهم ما يميز الخضروات والفاكهة هو انخفاض نسبة السعرات الحرارية بها، وأكبر مثال على ذلك أن نسبة السعرات الحرارية الموجودة بطبق كبير من الخضروات هي نفس النسبة الموجودة بملعقة واحدة من الحساء الدسم.

الحصول على قدر كاف من النوم
لابد وأن يحافظ الإنسان على صحته

تتراكم الدهون في مناطق مختلفة من جسم الإنسان، فأي جزء في الجسم قابل لأن تتراكم به الدهون. وتتراكم الدهون بشكل واضح في منطقة البطن وأسفل الظهر، ولسوء الحظ أنه لا يمكن التخلص من دهون منطقة محددة بالجسم دون غيرها إلا عن طريق الجراحات التجميلية. وهناك الكثير من الأشخاص لا تروق لهم فكرة إجراء عمليات جراحية مثل عملية شفط الدهون لما تحمله من مخاطر. وبدلاً من ذلك يمكن لهؤلاء الأشخاص اتباع برنامج رياضي إلى جانب نظام غذائي متوازن يساعد في إنقاص وزن الجسم عدة كيلو جرامات. وهذا الفقد في الوزن يساهم بدوره في حرق دهون الجسم بشكل عام. وفيما يلي بعض النصائح الهامة التي ستسهم بشكل كبير في إنقاص الوزن إذا ما تم تطبيقها بدقة وفعالية:

تناول عدة وجبات خلال اليوم
بدلاً من تناول ثلاث وجبات كبيرة على مدار اليوم، يمكن للمرء أن يقسم هذه الوجبات ويتناولها على فترات متفرقة، بمعنى آخر يتم تقسيم كم السعرات الحرارية المحددة له على خمس أو ست



عراف

ذهب بخيل إلى قارئ الكف وأعطاه مبلغاً ضئيلاً ليكشف له عن بخته، فأمسك القارئ بكفه وأطال النظر فيه، ثم قال له: إنك لم تتزوج، ولم يتزوج أبوك كذلك، فقال البخيل مندھشا: كيف ذلك، وابن من أكون إذن؟ قال قارئ الكف: وهل من المعقول أن تكون من بني آدم؟



بالراحة والنوم، لأنه إذا ظل في حالة تعب وإرهاق لن تقوم الأعضاء بأداء وظائفها على نحو فعال وبالتالي ستبوء محاولات فقد الوزن بالفشل. فققدان الوزن من الممكن أن يحدث سريعاً إذا حافظ الإنسان على صحة جسده وعلى نمط حياته المتوازن.

ممارسة التمارين الرياضية
أ- الإنسان بحاجة إلى ممارسة تمارين القلب والأوعية الدموية على مدار 45

الحمل	الثور	الجوزاء	السرطان	الأسد	العذراء
3/21 إلى 4/19	4/20 إلى 5/20	5/21 إلى 6/21	6/22 إلى 7/22	7/23 إلى 8/22	8/23 إلى 9/22
الميزان	العقرب	القوس	الجدي	الدلو	الحوت
9/23 إلى 10/22	10/23 إلى 11/21	11/22 إلى 12/21	12/22 إلى 1/19	1/20 إلى 2/18	2/19 إلى 3/20
يطلب إليك التعامل بهذوء ولين في محيطك العائلي، وهو يوم من التوتر والمواجهات المحتملة، لا تكن سلبياً بل انفتح على النفاش. لا تفعل المشكلات ولا تكن عنيداً وغيوراً. لا تقيد حبيبك، بل أفسح له في المجال ليعبر عن رأيه بحرية كن مرناً وتكيف مع الأوضاع بسهولة! الأكل من أكل الخضروات مفيد صحياً، ولا سيما بعض الأنواع الغنية بالمعادن والفيتامينات.	لا تجزع إذا طلب منك تقديم تقرير أو تقرير لعمل ما، إذ لا مناص من مواجهة الأمر الواقع، لذلك فإني أدعوك إلى الاستعداد الكامل. تساع بالنشاط والتفان، فهذا أسبوع مهم جداً، تكون الأجواء لطيفة معك وتشاطر الآخرين أفرامهم، تتصالح مع الحبيب إذا كنتما على خلاف. يساعدك الحدس على اكتشاف ما هو مفيد، يؤدي الحبيب دوراً مهماً في الأحداث. أنت مدعو اليوم أكثر من أي يوم مضى إلى القيام بالتمارين الرياضية اللازمة للمحافظة على صحتك بعد الوعكة الأخيرة.	مطلوب منك العمل من دون ضجيج ولا إعلان، ولو أن هذا اليوم مناسب جداً لإحراز نجاح أو التخطيط لسفر أو المشاركة في اجتماع مصري. لا تستأن من ملاحظات الحبيب الصريحة، بل بادر إلى تهدئة خاطره وتلطيف الأجواء بينكما. هناك الكثير من الأمال المتعلقة على جهودك لدعم العلاقة. تجذبك المغريات والمأكولات الشهية، لكن إردتك الصلبة تمنعك من أن تلين أمامها.	تتشجع على اتخاذ مبادرة وإعادة النظر في بعض القرارات المصرية. سوف تتلقى خبراً فرحاً يكون بداية عمل أو مشروع جديد. واعتبر هذا اليوم هاماً نسبياً. تحرك واتخذ قراراً بتحسين وضعك العائلي، فإذا كنت وحيداً ستفرح بازدهار العلاقات، ولن تعاني الوحدة بعد اليوم. من المحتمل أن تواكب مقرباً يدخل إلى المستشفى أو يتعرض لحادث صحي يتطلب العناية، أو تطلع على وضع مريب يخص أحد المقربين، فتكتشف حقيقة كانت مخفية عنك.	تضطر إلى خوض مواجهة قوية للدفاع عن مكتسباتك، وهذا لن يكون سهلاً لكن النصر سيكون إلى جانبك. عليك أن تعتمد بعض الدبلوماسية مع الشريك، فهو الأسلوب الوحيد الذي ينفع لإقناعه بوجهة نظرك. أدواك البطيء، في العمل يغير الرية لدى الزملاء، هل راجعت طبيبك في الفترة الأخيرة؟	تعيش بعض الإرباك أو تتفق على انفصال. قد تعاني عدائية الآخرين لك. حاذر نزاعات قد تتفاقم، تحتاج إلى حليف قوي وثناق وليس إلى المزيد من السلبيات. لا تتورط في أي جدال. ابتعد عن القيل والقال، فهي لا تأتيك إلا بوجع الرأس وزيادة الهموم، حصن نفسك ضد كل أنواع الحسد والغيرة. من المفيد بين الحين والآخر إجراء بعض الفحوص الروتينية للتأكد من سلامة وضعك الصحي.