العدد 1625 - السنة السادسة
الثلاثاء 21 رمضان 1434 - الموافق 30 يوليو 2013
Tuesday 30 July 2013 - No.1625 - 6th Year

كيف تنال ثواب عبادات الشهر دون أن تفسد أعمالك؟

رمضان.. شهر سؤال الجنة والنجاة من النار

الصلاة .. عماد الدين

حشد من المصلين

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله وعلى آله وأصحابه أجمعين وبعد: فإن شهر رمضان المبارك موسم عبادات متنوعة من صيام وقيام وتلاوة قرآن وصدقة وإحسان وذكر ودعاء واستغفار – وسؤال الجنة والنجاة من النار. فالموفق من حفظ أوقاته في ليله ونهاره وشغلها فيما يسعده ويقربه إلى ربه على الوجه المشروع بلا زيادة ولا نقصان ومن المعلوم لدى كل مسلم أنه يشترط لقبول العمل الإخلاص لله المعبود والمتابعة للرسول صلى الله عليه وسلم.

لذا يتعين على المسلم أن يتعلم أحكام الصيام على من يجب، وشروط وجوبه وشروط صحته ومن يباح له الفطر في رمضان ومن لا يباح له وما هي آداب الصائم وما الذي يستحب له. وما هي الأشياء التي تفسد الصيام ويفطر بها الصائم وما هي أحكام القيام!!!

وكثير من الناس مقصر في معرفة هذه الأحكام لذا تراهم يقعون في أخطاء كثيرة منها:–

1 – عدم معرفة أحكام الصيام وعدم السؤال عنها وقد قال الله تعالى «فَاسْأَلُوا أَهْلَ الذِّكْرِ إِنْ كُنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ» وقال عليه الصلاة والسلام «من يرد الله به خيرا يفقهه في الدين» متفق عليه.

2 – استقبال هذا الشهر الكريم باللهو واللعب بدلا من ذكر الله وشكره أن بلغهم هذا الشهر العظيم وبدلا من أن يستقبلوه بالتوبة الصادقة والإنابة إلى الله ومحاسبة النفس في كل صغيره وكبيرة قبل أن تحاسب وتجزى على ما عملت من خير وشر.

3 – يلاحظ أن بعض الناس إذا جاء رمضان تابوا وصلوا وصاموا فإذا انقضى عادوا إلى ترك الصلاة وفعل المعاصي. فهؤلاء بئس القوم. لأنهم لا يعرفون الله إلا في رمضان. ألم يعلموا أن رب الشهور واحد وأن المعاصي حرام في كل وقت وأن الله مطلع عليهم في كل زمان ومكان فليتوبوا إلى الله تعالى توبة نصوحا بترك المعاصي والندم على ما كان منها والعزم على عدم العودة إليها في المستقبل حتى تقبل توبتهم وتغفر ذنوبهم وتمحى سيئاتهم.

4 – اعتقاد البعض من الناس أن شهر رمضان فرصة للنوم والكسل في النهار والسهر في الليل وفي الغالب يكون هذا السهر على ما يغضب الله عز وجل من اللهو واللعب والغفلة والقيل والقال والغيبة والنميمة وهذا فيه خطر عظيم وخسارة جسيمة عليهم. وهذه الأيام المعدودات شاهدة للطائعين بطاعاتهم وشاهدة على العاصين والغافلين بمعاصيهم وغفلاتهم.

> **على المسلم أن يتعلم أحكام الصيام وشروط وجوبه وشروط صحته ومن يباح له الفطر في رمضان ومن لا يباح له**

5 – يلاحظ أن بعض الناس يستاء من دخول شهر رمضان ويفرح بخروجه لأنهم يرون فيه حرمانا لهم من ممارسة شهواتهم فيصومون مجاراة للناس وتقليدا وتبعية لهم ويفضلون عليه غيره من الشهور مع أنه شهر بركة ومغفرة ورحمة وعتق من النار للمسلم الذي يؤدي الواجبات ويترك المحرمات ويمتثل الأوامر ويترك النواهي.

6 – أن بعض الناس يسهرون في ليالي رمضان غالبا فيما لا تحمد عقباه من الملاهي والملاعب والتجول في الشوارع والجلوس على الأرصفة ثم يتسحرون بعد نصف الليل وينامون عن أداء صلاة الفجر في وقتها مع الجماعة وفي ذلك عدة مخالفات:

أ– السهر فيما لا يجدي وقد كان النبي صلى الله عليه وسلم يكره النوم قبل العشاء والحديث بعدها إلا في خير وفي الحديث الذي رواه أحمد ورمز السيوطي لحسنه.

ب – ضياع أوقاتهم الثمينة في رمضان بدون أن يستفيدوا منها شيئا وسوف يتحسر الإنسان على كل وقت يمر به لا يذكر الله فيه.

جـ – تقديم السحور قبل وقته المشروع آخر الليل قبيل طلوع الفجر.

د – والمصيبة العظمى النوم عن أداء صلاة الفجر في وقتها مع الجماعة التي تعدل قيام الليل أو نصفه كما في الحديث الذي رواه مسلم في صحيحه عن عثمان بن عفان رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: من صلى العشاء في جماعة فكأنما قام نصف الليل ومن صلى الصبح في جماعة فكأنما صلى الليل كله وبذلك يتصفون بصفات المنافقين الذين لا يأتون الصلاة إلا وهم كسالى ويؤخرونها عن أوقاتها ويتخلفون عن جماعتها ويحرمون أنفسهم الفضل العظيم والثواب الجسيم المرتب عليها.

7 – التحرز من المفطرات الحسية كالأكل والشرب والجماع وعدم التحرز من المفطرات المعنوية كالغيبة والنميمة والكذب واللعن والسباب وإطلاق النظر إلى النساء في الشوارع والمحلات التجارية، فيجب على كل مسلم أن يهتم بصيامه وأن يبتعد عن هذه المحرمات والمفطرات فرب صائم ليس له من صيامه إلا الجوع والعطش ورب قائم ليس له من قيامه إلا السهر والتعب قال النبي صلى الله عليه وسلم: «من لم يدع قول الزور والعمل به فليس لله حاجة في أن يدع طعامه وشرابه» رواه البخاري.

8 – ترك صلاة التراويح التي وعد من قامها إيمانا واحتسابا بمغفرة ما مضى من ذنوبه وفي تركها استهانة بهذا الثواب العظيم والأجر الجسيم فالكثير من المسلمين لا يؤديها وربما صلى قليلا منها ثم انصرف وحجته في ذلك أنها سنة.

ونقول نعم هي سنة مؤكدة صلاها رسول الله صلى الله عليه وسلم وخلفاؤه الراشدون والتابعون لهم بإحسان وهي تقرب العبد إلى ربه. ومن أسباب مغفرة الله لعبده ومحبته له. وتركها يعتبر من الحرمان العظيم نعوذ بالله من ذلك وربما وافق المصلي ليلة القدر ففاز بعظيم المغفرة والأجر والسنّ شرعت لجبر نقص الفرائض وهي من أسباب محبة الله لعبده وإجابة دعائه ومن أسباب تكفير السيئات ومضاعفة الحسنات ورفع الدرجات.

ولا ينبغي للرجل أن يتخلف عن صلاة التراويح لينال ثوابها وأجرها ولا ينصرف منها حتى ينتهي الإمام منها ومن الوتر ليحصل له أجر قيام الليل كله لقوله صلى الله عليه وسلم.. «من قام مع الإمام حتى ينصرف كتب له قيام ليلة» رواه أهل السنن بسند صحيح.

> **بعض الناس قد يصومون ولا يصلون أو يصلون في رمضان فقط ومثل هؤلاء لا يفيدهم صومهم ولا صدقاتهم لأن الصلاة عماد الدين الإسلامي**

9 – يلاحظ أن بعض الناس قد يصوم ولا يصلي أو يصلي في رمضان فقط. فمثل هذا لا يفيده صوم ولا صدقة لأن الصلاة عماد الدين الإسلامي الذي يقوم عليه.

10 – اللجوء للسفر إلى الخارج في رمضان بدون حاجة وضرورة بل من أجل التحايل على الفطر. بحجة أنه مسافر ومثل هذا السفر لا يجوز ولا يحل له أن يفطر فيه والله لا تخفى عليه حيل المحتالين وغالب من يفعل ذلك متعاطي المسكرات والمخدرات عافانا الله والمسلمين منها.

11 – الفطر على بعض المحرمات لوصفها كالمسكرات والمخدرات ومنها شرب الدخان والشيشة «النارجيلة» أو لكسبها كالمال المكتسب من حرام كالرشوة وشهادة الزور والكذب والأيمان الكاذبة والمعاملات الربوية والذي يأكل الحرام أو يشربه لا يقبل منه عمل ولا يستجاب له دعاء. إن تصدق منه لم تقبل صدقته وإن حج منه لم يقبل حجه.

12 – يلاحظ على بعض الأئمة في صلاة التراويح أنهم يسرعون فيها سرعة تخل بالمقصود من الصلاة يسرعون في التلاوة للقرآن الكريم والمطلوب فيها الترتيل ولا يطمئنون في ركوعها ولا سجودها. ولا يطمئنون في القيام بعد الركوع والجلوس بين السجدتين وهذا أمر لا يجوز ولا تتم به الصلاة. والواجب الطمأنينة في القيام والقعود والركوع والسجود وفي القيام بعد الركوع والجلوس بين السجدتين. وقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم للذي لم يطمئن في صلاته متفق عليه. «وأسوأ الناس سرقة الذي يسرق من صلاته فلا يتم ركوعها ولا سجودها ولا القراءة فيها». والصلاة مكيال فمن وفى وفي له ومن طفف فويل للمطففين

> **لا يجوز اللجوء للسفر إلى الخارج في رمضان من دون حاجة وضرورة بل من أجل التحايل على الفطر**

13 – تطويل دعاء القنوت والإتيان فيه بأدعية غير مأثورة مما يسبب السآمة والملل لدى المأمومين والوارد عن النبي صلى الله عليه وسلم في دعاء قنوت الوتر كلمات يسيرة وهي عن الحسن بن علي رضي الله عنهما قال علمني رسول الله صلى الله عليه وسلم كلمات أقولهن في قنوت الوتر اللهم اهدني فيمن هديت وعافني فيمن عافيت. وتولني فيمن توليت. وبارك لي فيما أعطيت. وقني شر ما قضيت فإنك تقضي ولا يقضى عليك إنه لا يذل من واليت ولا يعز من عاديت. تباركت ربنا وتعاليت قال الترمذي: حديث حسن ولا يعرف عن النبي صلى الله عليه وسلم في القنوت شيء أحسن من هذا.

وعن علي بن أبي طالب رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يقول في آخر وتره: «اللهم إني أعوذ برضاك من سخطك وبمعافاتك من عقوبتك وأعوذ بك منك لا أحصي ثناء عليك أنت كما أثنيت على نفسك». رواه أحمد وأهل السنن. والناس يقولون هذا الدعاء في أثناء قنوت الوتر ثم يأتون بأدعية طويلة ومملة. وقد كان النبي صلى الله عليه وسلم يستحب الجوامع من الدعاء ويدع ما سوى ذلك.

كما في الحديث الذي رواه أبو داود والحاكم وصححه. فينبغي الاقتصار في دعاء القنوت على الأدعية المأثورة الجامعة لخيري الدنيا والآخرة وهي موجودة في كتب الأذكار. اقتداء بالنبي صلى الله عليه وسلم ولئلا يشق على المأمومين.

14 – السنة أن يقال بعد السلام من الوتر «سبحان الملك القدوس» ثلاث مرات للحديث الذي رواه أبو داود والنسائي بسند صحيح والناس لا يقولونها وعلى أئمة المساجد تذكير الناس بها.

15 – يلاحظ على كثير من المأمومين في صلاة التراويح وغيرها من الصلوات مسابقة الإمام في الركوع والسجود والقيام والقعود والخفض والرفع خداعا من الشيطان واستخفافا منهم بالصلاة. وحالات المأموم مع إمامه في صلاة الجماعة أربع حالات واحدة منها مشروعة وثلاث ممنوعة وهي المسابقة والمخالفة والموافقة.

والمشروع في حق المأموم هو المتابعة بأن يأتي بأفعال الصلاة بعد إمامه مباشرة فلا يسبقه بها ولا يوافقه ولا يتخلف عنه والمسابقة مبطلة للصلاة لقوله صلى الله عليه وسلم. متفق عليه. وذلك لإساءته في صلاته لأنه لا صلاة له. ولو كانت له صلاة لرجاله الثواب ولم يخف عليه العقاب أن يحول الله رأسه رأس حمار.

16 – يلاحظ على بعض المأمومين أنهم يحملون المصاحف في قيام رمضان ويتابعون بها قراءة الإمام وهذا العمل غير مشروع ولا مأثور عن السلف ولا ينبغي إلا لمن يرد على الإمام إذا غلط والمأموم مأمور بالاستماع والإنصات لقراءة الإمام لقول الله تعالى «وَإِذَا قُرِئَ الْقُرْآنُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ وَأَنْصِتُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ» سورة الأعراف، آية: 204.

قال الإمام أحمد: أجمع الناس على أن هذه الآية في الصلاة. وقد نبه على هذه المسألة الشيخ عبد الله بن عبد الرحمن الجبرين في التنبيهات على المخالفات في الصلاة وقال ان هذا العمل يشغل المصلي عن الخشوع والتدبر ويعتبر عبثا.

17 – أن بعض أئمة المساجد يرفع صوته بدعاء القنوت أكثر من اللازم ولا ينبغي رفع الصوت إلا بقدر ما يسمع المأموم وقد قال تعالى: «ادْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ» ولما رفع الصحابة رضي الله عنهم أصواتهم بالتكبير نهاهم النبي صلى الله عليه وسلم عن ذلك، وقال «أربعوا على أنفسكم إنكم لا تدعون أصما ولا غائبا» رواه البخاري ومسلم.

18 – يلاحظ على كثير من الأئمة في الصلوات التي يشرع تطويل القراءة فيها كقيام رمضان وصلاة الكسوف أنهم يخففون الركوع والسجود والقيام بعد الركوع والجلوس بين السجدتين والمشروع أن تكون الصلاة متناسبة اقتداء بالنبي صلى الله عليه وسلم فقد كان مقدار ركوعه وسجوده قريبا من قيامه وكان إذ رفع رأسه من الركوع مكث قائما حتى يقول القائل قد نسي وإذا رفع رأسه من السجود مكث جالسا حتى يقول القائل قد نسي.

وقال البراء بن عازب رضي الله عنه: رمقت الصلاة مع النبي صلى الله عليه وسلم فوجدت قيامه فركعته فقيامه بعد الركوع فسجدته فجلوسه بين السجدتين قريبا من السواء وفي رواية ما خلا القيام والقعود قريبا من السواء والمراد أنه إذا أطال القيام أطال الركوع والسجود وما بينهما وإذا خفف القيام خفف الركوع والسجود وما بينهما.

وينصح أئمة المساجد بأن يقرءوا صفة صلاة رسول الله صلى الله عليه وسلم في زاد المعاد وفي كتاب الصلاة لابن القيم رحمه الله فقد أجاد في وصفها وأفاد رحمه الله وغفر لنا وله ولوالدينا ولجميع المسلمين. وصلى الله وسلم على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين. وعلى الصائمين معرفة أن شهر رمضان كان فرصة للتغيير، فرصه لكسب المزيد من المهارات، ففي رمضان تعلمنا كيف ننظم الوقت نأكل في موعد محدد ونمسك عن الطعام في وقت محدد، وتتعلم منه أيضا فن الاتزان فنحن في رمضان نوازن بين غذاء الروح وغذاء البدن ففي بقية شهور السنة نركز على غذاء البدن ونهمل غذاء الروح فيحدث الكسل والفتور وعدم المقدرة على العبادة أما في رمضان فيزيد تركيزنا على غذاء الروح مثل الذكر، قيام الليل، القرآن فتنشط الروح وإذا نشطت الروح أصبح الجسد قادرا على الطاعة والزيادة فيها، ونتعلم من رمضان أيضا الصبر والمسامحة والإيثار فكثيرا ما كنت أجد على مائدة الإفطار أخوة لي قبل أن يأكل أحدهم تمرته ينظر إلى من بجانبه فان لم يجد أمامه تمرا آثره على نفسه والكثير من الأخلاق، فلماذا بعد رمضان نترك كل هذا بعد أن تعودنا عليه وعندي مثال لرجل يمتلك سيارة قام بإدخالها إلى مركز الصيانة لعمل صيانة لها وإصلاح ما فسد فيها ثم بعد أن تمت عملية الصيانة اللازمة لها وتزويدها بالبنزين أوقف السيارة ولم يستعملها ... فهل هذا معقول بعد أن أصبحت السيارة قادرة على السيرة بسرعة وبقوة بتركها.

فهذا الحال يحدث بعد رمضان فبعد أن يتم شحن بطاريات الإيمان فينا ونصبح قادرين على المضي في طريق الهداية والإيمان نتوقف ونهمل أنفسنا نتصالح مع الشيطان ونركز على البدن في الغذاء لا على الروح والبدن معا.

وهذه جملة من النصائح الرمضانية التي من يعمل بها تنهض بهمته ويسمو بها عمله وروحه ومنها:

1 – احرص على أن يكون هذا الشهر المبارك نقطة محاسبة وتقويم لأعمالك ومراجعة وتصحيح لحياتك.

2 – احرص على المحافظة على صلاة التراويح جماعة فقد قال صلى الله عليه وسلم من صلى مع الإمام حتى ينصرف كتب له قيام ليلة

– احذر من الإسراف في المال وغيره فالإسراف محرم ويقلل من حظك في الصدقات التي تؤجر عليها.

4 – اعقد العزم على الاستمرار بعد رمضان على ما اعتدت عليه فيه.

5 – اعتبر بمضي الزمان وتتابع الأحوال على انقضاء العمر.

6 – إن هذا الشهر هو شهر عبادة وعمل وليس شهر نوم وكسل.

7 – عود لسانك على دوام الذكر ولا تكن من الذين لا يذكرون الله إلا قليلا.

8 – عند شعورك بالجوع تذكر أنك ضعيف ولا تستغني عن الطعام وغيره من نعم الله.

9 – انتهز فرصة هذا الشهر للامتناع الدائم عن تعاطي مالا ينفعك بل يضرك.

10 – اعلم أن العمل أمانة فحاسب نفسك هل أداؤه كما ينبغي.

11 – سارع إلى طلب العفو ممن ظلمته قبل أن يأخذ من حسناتك.

12 – احرص على أن تفطر صائما فيصير لك مثل أجره.

13 – اعلم أن الله أكرم الأكرمين وأرحم الراحمين ويقبل التوبة من التائبين وهو سبحانه شديد العقاب يمهل ولا يهمل.

14 – إذا فعلت معصية وسترك الله سبحانه وتعالى فاعلم أنه إنذار لك لتتوب فسارع للتوبة واعقد العزم على عدم العودة لتلك المعصية.

15 – اعلم أن الله سبحانه تعالى أباح لنا الترويح عن النفس بغير الحرام ولكن التمادي وجعل الوقت كله ترويحا يفوت فرصة الاستزادة من الخير.

16 – احرص على الاستزادة من معرفة تفسير القرآن – وأحاديث الرسول صلى الله عليه وسلم – والسيرة العطرة – وعلوم الدين. فطلب العلم عبادة.

17 – ابتعد عن جلساء السوء واحرص على مصاحبة الأخيار الصالحين.

18 – إن الاعتياد على التبكير إلى المساجد يدل على عظيم الشوق والأنس بالعبادة ومناجاة الخالق.

19 – احرص على توجيه من تحت إدارتك إلى ما ينفعهم في دينهم فإنهم يقبلون منك أكثر من غيرك.

20 – لا تكثر من أصناف الطعام في وجبة الإفطار فهذا يشغل أهل البيت عن الاستفادة من نهار رمضان في قراءة القرآن وغيره من العبادات.

21 – قلل من الذهاب إلى الأسواق في ليال رمضان وخصوصا في آخر الشهر لئلا تضيع عليك تلك الأوقات الثمينة.

22 – اعلم أن هذا الشهر المبارك ضيف راحل فأحسن ضيافته فما أسرع ما تذكره إذا ولى.

23 – احرص على قيام ليالي العشر الأواخر فهي ليالي فاضلة وفيها ليلة القدر التي هي خير من ألف شهر.

24 – اعلم أن يوم العيد يوم شكر للرب فلا تجعله يوم انطلاق مما حبست عنه نفسك في هذا الشهر.

25 – تذكر وأنت فرح مسرور بيوم العيد إخوانك اليتامى والثكالى والمعدمين واعلم أن من فضلك عليهم قادر على أن يبدل هذا الحال فسارع إلى شكر النعم ومواساتهم.

26 – احذر من الفطر دون عذر فإن من أفطر يوما من رمضان لم يقضه صوم الدهر كله ولو صامه.

27 – اجعل لنفسك نصيبا ولو يسيرا من الاعتكاف.

28 – يحسن الجهر بالتكبير ليلة العيد ويومه إلى أداء الصلاة.

29 – اجعل لنفسك نصيبا من صوم التطوع ولا يكن عهدك بالصيام في رمضان فقط.

30 – حاسب نفسك في جميع أمورك ومنها:

المحافظة على الصلاة جماعة، الزكاة، صلة الأرحام، بر الوالدين، تفقد الجيران، الصفح عمن بينك وبينه شحناء، عدم الإسراف، تربية من تحت يديك، الاهتمام بأمور إخوانك المسلمين، عدم صرف شيء مما وليت عليه لفائدة نفسك، استجابتك وفرحك بالنصح، الحذر من الرياء، حبك لأخيك ما تحب لنفسك، سعيك بالإصلاح، عدم غيبة إخوانك، تلاوة القرآن وتدبر معانيه، الخشوع عند سماعه.

وشهر رمضان هو شهر عبادة وتقرب إلى الله عز وجل وليس بشهر الموائد والإسراف في تناول الطعام، وفي الحقيقة السلوك الغذائي الذي يتبعه بعض الصائمين في شهر رمضان سلوك خاطئ من النواحي الدينية والصحية والاقتصادية فمن الناحية الدينية يقول الله عز وجل في كتابه العزيز «وكلوا وشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين» ويقول الرسول عليه الصلاة والسلام «بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه فإن كان لا محالة فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه» ومع ذلك فان الناس يسرفون في تناول الطعام ويملأون بطونهم حتى التخمة.

> **بئس القوم الذين إذا جاء رمضان تابوا وصلوا وصاموا فإذا انقضى عادوا إلى المعاصي!**

ومن الناحية الصحية ما جاء عن الرسول صلى الله عليه وسلم «صوموا تصحوا». فقد بينت الدراسات العلمية أن الافراد الذين يتناولون طعامهم في شهر رمضان باعتدال وحسن اختيار تنخفض عندهم نسبة الكوليسترول والدهون والسكر في الدم بالاضافة الى اراحة الجهاز الهضمي وتحسن في العديد من الجوانب الصحية ولكن للأسف مايحدث هو العكس فنجد أن ملء البطون والاسراف في تناول مالذ وطاب من كل أنواع الحلويات والاكلات الدسمة في هذا الشهر قد أدى الى حدوث العديد من الاضطرابات الهضمية بين الناس.

اما من الناحية الاقتصادية فنجد أن أغلب الاسر تستعد لشهر رمضان بشراء المزيد من الاغذية، ونجد أن الاسر تحمل نفسها عبئا ماديا كبيرا لتوفير هذه الاحتياجات الغذائية وحتى التجار قد وقعوا في نفس الخطأ فهم يقومون بتوفير كميات كبيرة مضاعفة عن الايام العادية من اللحوم والاغذية الاخرى وكأن الفرد يحتاج الى غذاء اكثر في شهر رمضان على حين أن معظم الافراد لا يحتاجون إلى زيادة في المغذيات في شهر رمضان بل قد يحتاج بعضهم إلى كمية غذاء أقل خاصة من المواد النشوية والدهنية (المولدة للطاقة) وذلك راجع الى أن حركتهم وجهدهم المبذول في شهر رمضان أقل وقد أجرينا دراسة علمية في شهر رمضان وتبين من نتائج الدراسة زيادة وزن الأفراد خلال شهر رمضان ويرجع السبب في ذلك إلى الأسباب التالية:

1 – قلة الحركة خلال النهار يؤدي إلى قلة احتياج السعرات الحرارية.

2 – وجود اطعمة مميزة لهذا الشهر الكريم مثل الكنافة والقطيف والسمبوسك.

3 – كثرة الولائم فالصائم إما عازم أو معزوم.

4 – الافراط في تناول المواد والمعجنات والحلويات والمقليات.

كما يلاحظ في شهر رمضان الكريم اختفاء الوجبات الصحية وظهور الاطعمة الاخرى المختلفة وقد يرجع ذلك الى عدة اسباب هي:

ما أن يطل علينا شهر رمضان المبارك حتى يقوم الناس بالعديد من السلوكيات الغذائية الخاطئة فللأسف هناك فهم خاطئ للممارسات الغذائية في الشهر الفضيل، فنجد أن الاسر تتسارع الى شراء وتكديس الاطعمة والتفنن في طبخها وملء الموائد بما لذ وطاب من الاكلات والاغذية حتى ان ربة الاسرة كل نهارها في المطبخ لتحضير هذا الكم الهائل من الطعام الذي يفوق احتياجات الاسرة.

كثرة الولائم في هذا الشهر الكريم فالصائم غالبا ما يكون داعياً أو مدعواً ومن هذا المنطلق يصعب تقديم الاطعمة الخفيفة والتي قد تكون صحية للضيوف.

لرمضان بعض الاطباق والاطعمة الخاصة والتي يحرص الصائمون على تناولها مما يحد من الاقبال على الخضراوات والفاكهة الطازجة.

(صيد الفوائد)