العدد 3660 - السنة الثالثة عشرة
الأحد 10 رمضان 1441 - الموافق 3 مايو 2020
Sunday 3 May 2020 - No.3660 - 13 th Year

أخطاء الصائمين والقائمين

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 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 فاسألوا أهل الذكر إن كنتم لا تعلمون، 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.

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 «لا سمر إلا لمصل أو مسافر» ورمز السيوطي لحسنه.

ب) ضياع أوقاتهم الثمينة في رمضان دون 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 والسنن 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.

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 إلى السفر إلى الخارج في رمضان بدون حاجة وضرورة بل من أجل التحليل 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 متعاطو المسكرات والمخدرات عافانا الله والمسلمين منها.

11 - الفطر على بعض المحرمات لوصفها كالمسكرات والمخدرات ومنها شرب الدخان والشيشة «النارجيلة» أو تكسبها كالمال المكتسب من حرام كالرشوة وشهادة الزور والكذب والإيمان 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» ارجع فصل فإنك لم تصل 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.

13 - تطويل دعاء القنوت والإتيان فيه بأدعية غير مأثورة ما 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 أبوداود والحاكم وصححه. فينبغي الاقتصار في دعاء القنوت على الأدعية المأثورة الجامعة لخير 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 «أما يخشى الذي يرفع رأسه قبل الإمام أن يجعل الله رأسه رأس حمار أو يجعل صورته صورة حمار» 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 بالإستماع والإنصات لقراءة الإمام لقول الله تعالى وإذا قرئ القرآن فاستمعوا له وأنصتوا لعلكم ترحمون (الأعراف: 204).

قال الإمام أحمد: أجمع الناس على أن هذه الآية في الصلاة. وقد نبه على هذه المسألة الشيخ عبد الله بن عبدالرحمن الجبرين في التنبيهات على المخالفات في الصلاة وقال أن 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: «ادعوا ربكم تضرعا وخفية إنه لا يحب المعتدين» 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 إذا 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 يقرأوا 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.

وقفات رمضانية

الصيام .. تعريفه .. زمنه .. فضله

الصيام أحد أركان الإسلام الخمسة، كما في حديث جبريل لما قال للنبي - صلى الله عليه وسلم -: أخبرني عن الإسلام، فقال: أن تشهد أن لا إله إلا الله، وأن محمدا رسول الله، وتقيم الصلاة، وتؤتي الزكاة، وتصوم رمضان الحديث.

وكما في حديث ابن عمر -رضي الله عنه- عن النبي -صلى الله عليه وسلم- قال: (بني الإسلام على خمس.. - وذكر منها - وصوم رمضان..) إذا فالصوم من أعظم أركان الدين وأوثق قوانين الشرع المتين، به قهر النفس الأمارة بالسوء، وهو مركب من أعمال القلب، ومن المنع عن المآكل والمشارب والمناكح عامة يومه، وهو أجمل الخصال، غير أنه أشق التكاليف على النفوس فاقتضت الحكمة الإلهية أن يبدأ في التكاليف بالأخف، وهو الصلاة تمرينا للمكلف ورياضة له ثم يثني بالوسط وهو الزكاة، ويثلث بالأشق وهو الصوم وإليه وقعت الإشارة في مقام المدح والترتيب «والخاشعين والخاشعات والمتصدقين والمتصدقات والصائمين والصائمات» (الأحزاب: 35).

وها نحن في شهر رمضان المبارك الذي فرض الله صومه على كل مسلم مكلف، فالصيام فيه شعيرة ظاهرة، وعبادة واجبة، لذا كان من المناسب الحديث عن هذه العبادة العظيمة، وما فيها من فضائل وحكم وأسرار.

أفضل وسيلة تخسيس

يمكننا القول وبلا مبالغة أن الصيام أقدر طبيب تخسيس وأرخصهم على الإطلاق، لأنه يؤدي حتما إلى إنقاص الوزن، بشرط أن يصاحبه اعتدال في كمية الطعام في وقت الإفطار، وألا يتخم الإنسان معدته بالطعام والشراب بعد الصيام، لقد كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يبدأ إفطاره بعدد من التمرات لا غير، أو بقليل من الماء ثم يقوم إلى الصلاة، وهذا الهدي هو خير هدي لمن صام عن الطعام والشراب ساعات طوال، فالسكر الموجود في التمر يشعر الإنسان بالشبع لأنه يمتص بسرعة إلى الدم، وفي نفس الوقت يعطي الجسم الطاقة اللازمة لمزاولة نشاطه المعتاد.

أما لو بدأت طعامك بعد جوع بأكل اللحوم والخضراوات والخبز فإن هذه المواد تأخذ وقتا طويلا كي يتم هضمها ويتحول جزء منها إلى سكر يشعر الإنسان معه بالشبع، وفي هذا الوقت يستمر الإنسان في ملء معدته فوق طاقتها توهما منه أنه مازال جائعا، ويفقد الصيام هنا خاصيته المدهشة في جلب الصحة والعافية والرشاقة، بل يصبح وبالا على الإنسان حيث يزداد معه بدانة وسمنة، وهذا ما لا يريده الله تعالى لعباده بالطبع من تشريعه وأمره لعباده بالصوم «شهر رمضان الذي أنزل فيه القرآن هدى للناس وبينات من الهدى والفرقان، فمن شهد منكم الشهر فليصمه، ومن كان مريضا أو على سفر فعدة من أيام أخر، يريد الله بكم اليسر ولا يريد بكم العسر» (البقرة: 185).

يعيد الحيوية للإنسان

يقوم الصيام مقام مشرط الجراح الذي يزيل الخلايا التالفة والضعيفة من الجسم، فالجوع الذي يفرضه الصيام على الإنسان يحرك الأجهزة الداخلية لجسمه لاستهلاك الخلايا الضعيفة لمواجهة ذلك الجوع، فتتاح للجسم فرصة ذهبية كي يسترد خلالها حيويته ونشاطه، كما أنه يستهلك أيضا الأعضاء المريضة ويجدد خلاياها، وكذلك يكون الصيام وقاية للجسم من كثير من الزيادات الضارة مثل الحصوة والرواسب الكلسية والزوائد اللحمية والأكياس الدهنية وكذلك الأورام في بداية تكونها.

خمسة أشياء تساعد على تثبيت مستواك الإيماني المرتفع

من الأشياء التي تسر الناظر وتفرح القلب وتشرح الصدر في رمضان مناظر المسجد وهو مملوء بالمصلين في الخمس صلوات فعينك تقع إما على راكع أو ساجد أو مبتهل بالدعاء وإما قارئ للقرآن.

تجد الكل ممتلئا بالطاقة والحيوية والعزيمة والنشاط ومع أول أيام العيد يحدث الفتور والكسل والخمول فمنا من يؤخر الصلاة ومنا من يقوم بوضع المصحف في المكتبة لرمضان القادم «كل دي من خطط الشيطان» ويترك الدعاء حتى قيام الليل. إذا ماذا نفعل لنحافظ على هذه الطاقة؟

هنا يجب أن نتفق على أن نلتزم بخمسة أشياء بعد رمضان ولا نفرط فيها بأي حال من الأحوال فمثل ما نأكل ونشرب ونحافظ على الأكل يوميا لتغذية البدن نحافظ أيضا على هذه الخمسة أشياء لتغذية الروح:

1) المحافظة على الصلوات الخمس جماعة وخصوصا صلاة الفجر.

فنحن أثبتنا لأنفسنا في رمضان أننا قادرون على أداء صلاة الجماعة في المسجد وقادرون على صلاة الفجر يوميا فلنحافظ بعد رمضان على الصلوات في المسجد قدر استطاعتنا فإن لم نستطع فلنكن في أول الوقت مع السنن الراتبة في أي مكان أنت فيه حاول ألا تؤخرها. لا تدع فرصة للشيطان واثبت على ذلك لمدة أسبوع.

2) القرآن: لا تكن ممن يقرأوا القرآن في رمضان فالقرآن أنزل لتتلوه في رمضان وغير رمضان أنت استطعت أن تقرأ كل يوم جزء أو جزئين أو ثلاثة واجتهدت في ذلك وخصصت وقتا لذلك من يومك فحاول أن تجعل لنفسك وردا يوميا ثابتا من القرآن ولو صفحة واحدة يوميا «اثبت للشيطان أنك فعلا اتغيرت».

3) ذكر الله: اجتهد بعد رمضان على أن تحافظ على أذكار الصباح والمساء أذكار النوم، أذكار الخروج من المنزل، استغل وقت فراغك في العمل أو ذهابك إليه بذكر الله.

4) الصحبة الصالحة: اختر من يعينك على طاعة الله فأمرء على دين خليله والأخلاء بعضهم يومئذ لبعض عدو إلا المتقين، والمؤمن للمؤمن كالبنيان يشد بعضه بعضا فاختر صاحبا إذا رأى منك معصية حذرك ودلك على طريق الخير، وكما تريد أنت صديقا حسن الخلق فصديقك يريد أيضا صاحبا يشد على يديه فأقوى الخير في نفسك لتنال ما تريد.

5) الدعاء: «وإذا سألك عبادي عني فإني قريب * أجيب دعوة الداع إذا دعان»، «وقال ربكم ادعوني أستجب لكم» «من لم يسأل الله يغضب عليه» الك تير من الآيات والأحاديث في فضل الدعاء ومكانته فاحرص بعد رمضان على الدعاء، أم ليس لك عند الله حاجة بعد رمضان فكلنا فقراء إلى الله وهو الغني الحميد فخصص وقتا للدعاء يوميا ولو لدقيقتين بعد أي صلاة أو اجعله في آخر يومك المهم ألا يمر يوم دون أن تدعي واسأل الله أن يثبتك على الطاعة.

كما لا تحرم نفسك أيضا من قيام الليل ولو يوم واحد في الأسبوع ولمعرفة فضل قيام الليل وأثره طالع أحد الكتب أو قم بزيارة أي المواقع الإسلامية وابحث عن فضل قيام الليل، والصوم أيضا فهناك صيام الاثنين والخميس والأيام البيض من كل شهر هجري، اختر لنفسك ما تستطيع فعله من الطاعات المهم أن تحدث تغييرا في حياتك بعد رمضان إلى الأحسن وانتصر على نفسك وشيطانك.

رمضان فرصة ذهبية لتبديل العادات السيئة

يعد شهر رمضان المبارك فرصة عظيمة لكثير من الناس لتعديل عاداتهم الغذائية، وللتخلص من الأوزان الزائدة بالصوم، حيث يبقى المرء صائمًا لفترة تزيد غالبا عن عشر ساعات يوميًا ولمدة شهر كامل.

ومع التخطيط السليم واستشارة أخصائي التغذية في وضع برنامج غذائي للشهر؛ فإن الفرصة كبيرة جدا للانتفاع بالصوم وكميات هي المسؤولة عن هذه الزيادة.

فالإقبال على الحلويات والمقليات والمعجنات والأكلات الدسمة في شهر رمضان وقلة تناول الخضراوات والفواكه له دور سلبي كبير في زيادة الوزن مع ما يرافق ذلك من قلة الحركة، وتدني النشاط البدني الذي يصاحب رمضان في العادة.

ومن المعروف أن هذه النوعية من الأطعمة تزيد فيها السعرات الحرارية عن الأنواع الأخرى مثل البروتينات.

المشروبات والعصائر في رمضان

المشروبات بأنواعها وألوانها المتعددة هي لدى البعض لازم من لوازم رمضان، وأول ما يتم شراؤه من أغراض الشهر.

ويستهلك من هذه المشروبات كميات كبيرة سواء على مائدة الإفطار أو في الجلسات العائلية المسائية.

ومع الاتجاه الملحوظ للعصائر الطبيعية وشبه الطبيعية في هذا الوقت وهو ما يعد ظاهرة صحية ونمطا غذائيًا لا غبار عليه؛ إلا أنه لا زالت هناك نوعيات من الأشربة التي تغلب العناصر الصناعية في مكوناتها أو نكهاتها المميزة.

وللملاحظات الصحية على هذه النوعية من المشروبات:

- أن لها دورًا في تسوس الأسنان وخاصة لدى الأطفال.
- أنها قد تمنع من تناول العناصر الغذائية المفيدة الأخرى، حين يكثر الصائم من شربها، وخاصة في الصيف ويستعيض بها عن الماء.
- أنها بما تحتويه من نسبة غير قليلة من السكريات تؤدي إلى زيادة الوزن.
- أن عناصرها ومكوناتها لا تخلو من مضار، وإن كانت البحوث العلمية لم يتضح منها بعد مدى الضرر الصحي للمضافات الغذائية الصناعية.

ولهذا فإن البديل الصحي هو العصائر الطبيعية والعصائر الجاهزة التي تبقى فيها الألياف وتخلو من السكر المضاف.

في بناء جسم صحي ذي وزن مثالي، وإن كان الأمر لدى البعض قد يستغرق فترة أكثر من شهر للزيادة المفرطة في الوزن التي تحتاج إلى فترة أطول للتخلص منها.

ومع ذلك نجد أن فئة كبيرة من الناس على العكس تزيد أوزانهم بعد شهر رمضان زيادة ملحوظة، ومرد ذلك أنه على رغم أن عدد الوجبات أقل مما هو عليه الحال في غير رمضان؛ إلا أن نوعية الأكل