

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 وشلاوة قرآن وصدقة وإحسان وذكر ودعاء واستغفار – وسؤال الجنة والنهدة من النار. فالوقوف من خلف أوقاته في ليلة ونهاره وشغلها قما يسعدده ويقر به إلى ربه على الوجه المشروع بلا زيادة ولا نقصان ومن المعلوم أنه كل مسلم أنه يشترط لقبول العمل الإخلاص لله للمعبود والمتابعة للرسول صلى الله عليه وسلم.

لذا يتعين على المسلم أن يتقن 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 تقصد الصيام ويفطر بها الصائم وما هي أحكام القياد؟

وكثير من الناس مقصر في معرفة هذه الأحكام لذا نراهم يقعون في أخطاء كثيرة منها:-

1 – عدم معرفة أحكام الصيام وعدم السؤال عنها وقد قال الله تعالى قاسنوا أهل الذنر 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 يلهمهم هذا الشهر العظيم وبدلا من أن يستقبلوه بالنية الصادقة والإنية إلى الله ومحاسبة النفس في كل صغيرة وكبيرة قبل أن تحاسب وتجزى على ما عملت من خير وشر.

3- بلا حظ أن بعض الناس إذا جاء رمضان تابوا وصلوا

وصاموا فإذا انقضى عادوا إلى ترك الصلاة وفعل المعاصي، فيؤاذه بنس اليوم، لأنه لا يعرفون الله إلا في رمضان. ألم يعلموا أن رب الشهر واحد وأن المعاصي حرام في كل وقت وأن الله مطلع عليهم في كل زمان ومكان فليتوبوا إلى الله تعالى توبة نصوحا ينرك المعاصي والندم على ما كان منها والعزم على عدم العودة إليها في المستقبل حتى تقلل توبتهم وتغفر ذنوبهم ونهي سيئاتهم.

4 – اعتقاد البعض من الناس أن شهر رمضان فرصة للذوم والتكسل في النهار والسير في الليل وفي الغالب يكون هذا السير على ما يعجب الله عز وجل من اللبو واللعب والغفلة والقبل والقال والفكية والتنمية وهذا فيه خطر عظيم وخسارة جسيمة عليهم. وهذه الأيام للعبادات شاهدة للظلمة بمعاذاتهم وشاهدة على العاصي والغافلين بمعاصيهم وغفلاتهم.

5 – بلا حظ أن بعض الناس يستأن من دخول شهر رمضان ويفرح بشروجه لأنهم يرون فيه حرمانا لهم من ممارسة شهواتهم فيصومون مجاعة للناس وتقليدا وتبعية لهم ويفضون عليه غيره من الشهور مع أنه شهر بركة ومغفرة ورحمة وثقل من النار للمسلم الذي يؤدي الواجبات ويترك المحرمات ويمتثل الأوامر ويترك النواهي.

6 – أن بعض الناس يسهرون في ليالي رمضان غالبا قما لا تحد غفاه من الملاهي والسلاعب والتجول في الشوارع والجلوس على الأربعة ثم ينسحرون بعد نصف الليل وينامون عن أداء صلاة العجر في وقتها مع الجماع وفي ذلك عدة مخالفات:

أ) السهر قما 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 لصل أو مسافر» ورمع السهر على نفسه.

ب) ضياع أوقاتهم القيمة في رمضان دون أن يستفيدوا منها شيئا وسوف يتنحسر الإنسان على كل وقت يمر به لا يذكر الله فيه.

ج) تقديم السجود قبل وقته المشروع تخر الليل قبل طلوع الفجر.

د) والمصيبة العظمى النوم عن أداء صلاة العجر في وقتها مع الجماعة التي تعدل قيام الليل أو نكسه كما في الحديث الذي رواه سلم 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 يتصلون بصفتا المائتين الذين لا ياتون الصلاة إلا وهم كسالي ويؤخرونها عن أقاتها ويتخلفون عن جماعتها ويجرمون أنفسهم الفضل العظيم والذواب الجسيم المرتب عليها.

7 – التحرز من المفترات الحسية كاللأكول والشرب والجماع وعدم التحرز من المفترات العلوية كالغيبة والتنمية والكذب واللغو والسياب وإطلاق الفتر إلى النساء في شوارع والمحلات التجارية. فيجب على كل مسلم أن يهتم بصيامه وأن يبتعد عن هذه المحرمات والمفترات قرب صائم ليس له من صيامه إلا الجوع والنعاس 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 قائما إيماناً واستسبابا بمغفرة ما نسي من ذنوبه وفي تركها استهانة بهذا الثواب العظيم والأجر الجسيم فالكثير من المسلمين لا يؤدونها وربما صلى قبلها منها لم أنصرف وجهته في ذلك أنها سمة.

ونقول نعم، في سنة مؤكدة صلاها رسول الله صلى الله عليه وسلم وخلفاؤه الراشدون واتباعون لهم بإحسان وهي تقرب العبد إلى ربه. ومن أسباب مغفرة الله لعبده ومحبته له. وتركها بعثر من الحرمان العظيم تعود بالله من ذلك وربما وافق المصلي ليلة القدر فلما يعظم المغفرة والأجر والسنن شرعت لصبر نقص الفرائض وهي من أسباب محبة الله لعبده وإجابة دعائه ومن أسباب تكثير السيئات ومضاعفة المحسات ورفع الدرجات.

ولا ينبغي للرجل أن يتخلف عن صلاة التراويح لئلا توافيا وأجرها ولا ينصرف منها حتى ينتهي الإمام منها ومن الوتر ليحصل له أجر قيام الليل كله لقوله صلى الله عليه وسلم «من قام مع إمام 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 يفيد صوم ولا صدقة لأن الصلاة عماد الدين الإسلامي الذي يقوم عليه.



10 – الجوع إلى السفر إلى الخارج في رمضان بدون حاجة وضرورة بل من أجل التخليط على الفطر. بحجة أنه سافر ومثل هذا السفر لا يجوز ولا يحل له أن يفطر فيه والله لا تخفي عليه حول المحتالين وغالب من يفعل ذلك متعاطو السكرات والمخدرات عائلاتا الله والمسلمين منها.

11 – الفطر على بعض المحرمات لوصلها كالسكرات والمخدرات ومنها شرب البخان والشييشة «المزجيلة» أو تكسبها كاثال المكتسب من حرام كالرشوة وشهادة الزور والكذب والأيمان الكاذبة والمعاملات الربوية والذي ياكل الحرام أو يشربه لا يقبل منه عمل ولا يستجاب له دعاء. إن تصدق منه لم تقبل صدقته وإن حج منه لم يقبل حجه.

12 – بلا حظ على بعض الأئمة في صلاة التراويح أنهم يسرعون فيها سرعة تخل بالمصوم من الصلاة يسرعون في السلاوة للقرآن الكريم والمخطوب فيها الترتيل ولا يطمثون في ركوعها ولا سجودها. ولا يطمثون في القيام بعد الركوع والجلوس بين السجدين وهذا أمر لا يجوز ولا تتم به الصلاة. والواجب الطمأنينة في القيام والقعود والركوع والسجود وفي القيام بعد الركوع والجلوس بين السجدين. وقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم للذي لم يطمئن في صلاته، أرجع فصل فإنك لم تصل متفق عليه.

وأما الناس سرعة الذي يسرق من صلاته فلا يتم ركوعها ولا سجودها ولا اقراءه فيها. والصلاة مكيا لمن وفي وفي له ومن طلق قول للمطمئن.

13 – تطويل دعاء الفوت والإتيان فيه بادية غير مأثورة ما يسبب السامة والمثل لدى المامومين والوارد عن النبي صلى الله عليه وسلم في دعاء فوت الوتر كلمات بسيرة وهي عن الحسن بن علي رضي الله عنها قال «علمني رسول الله صلى الله عليه وسلم كلمات أقولهن في فوت الوتر اللهم اهدني فيمن هديت وعافني فيمن عافيت، وتولني فيمن توليت، وبارك لي فيما أعطيت، وقني شر ما قضيت فانك تقضي ولا يقضي عليك إنه لا يذل من واليت ولا يعن من عاديت. ثاركت ربنا وتعاليت. قال الترمذي: حديث حسن ولا يعرف عن النبي صلى الله عليه وسلم في الفوت شيء أحسن من هذا.

وعن علي بن أبي طالب رضي الله عنه «إن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يقول في آخر وتره اللهم اني أعوذ

برضاك من سخنك وبمعافاتك من عقوبك وأعوذ بك منك لا أحصي ثناء عليك أنت كما أثنيت على نفسك. رواه أحمد وأهل السنن. والمأس يقولون هذا الدعاء في أثناء فوت الوتر ثم ياتون بادعية 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 الاقتصاد في دعاء الفوت على الأدعية الماثورة الجامعة لخير الدنيا والآخرة وهي موجودة في كتب الأذكار. اقتداء بالنبي صلى الله عليه وسلم ولذا يشق على المامومين.

14 – السنة أن يقال بعد السلام من الوتر (سبحان الملك القدوس) ثلاث مرات للحديث الذي رواه أبو داود والنسائي بسند صحيح وفتاس لا يقولونها وعلى أنه المسجد تذكر الناس بها.

15 – يلاحظ على كثير من المامومين في صلاة التراويح وغيرها من الصلوات مسابقة الإمام في الركوع والسجود والقيام والقعود والخفض والرفع خداعا من الشيطان واستغفالا منهم بالصلاة. وحالات الماموم مع إمامة في صلاة الجماعة أربع حالات واحدة منها مشروعة وثلاث ممنوعة وهي السابقة والمخالفة والموافقة.

والشروع في حق الماموم هو المتابعة بأن ياتي بإفعال الصلاة بعد إمامة مباشرة فلا يسبقه بها ولا يوافقه ولا يتخلف عنه والسابقة منطلة للصلاة لقوله صلى الله عليه وسلم «ما يخشى الذي يرفع رأسه قبل الإمام أن يجعل الله رأسه رأس حمار أو يجعل صورته صورة حمار» متفق عليه. وذلك لإسهانه في صلاته لأنه لا صلاة له. ولو كانت له صلاة لرجاله الثواب ولم يخف عليه العقاب أن يحول له رأسه رأس حمار.

16 – يلاحظ على بعض المامومين أنهم يحطون بالمصاحف في قيام رمضان ويتابعون بها قراءة الإمام وهذا العمل غير مشروع ولا مأثور عن السلف ولا ينبغي إلا أن يرد على الإمام إذا غلط والماموم مأثور بالإستماع والإلتصاف لقراءة الإمام لقول الله تعالى وإذا قرئ القرآن فاستمعوا له وأنصتوا لعلكم ترحمون (الأعراف: 204).

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

17 – أن بعض أهل المسجد يرفع صوته بدعاء الفوت أكثر من اللازم ولا ينبغي رفع الصوت إلا بقدر ما يسمع الماموم. وقد قال تعالى: «ارفعوا ركنكم تصرعا وخفية إنه لا يحب المعتدين» ولما رفع الصحابة رضي الله عنهم أصواتهم بالتكبير نهاهم النبي صلى الله عليه وسلم عن ذلك وقال: «ارفعوا على أنفسكم إنكم لا تدعون أصما ولا غافيا» رواه البخاري ومسلم.

18 – يلاحظ على كثير من الإثمة في الصلوات التي يشرع تطويل القراءة فيها فقيام رمضان وصلاة المسكوف أنهم يخفون الركوع والسجود والقيام بعد الركوع والجلوس بين السجدين والمشروع أن تكون الصلاة متناسبة اقتداء بالنبي صلى الله عليه وسلم فقد كان مقدار ركوعه وسجوده قريبا من قيامه وكان إذ أرفع 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: «رمت الصلاة مع النبي صلى الله عليه وسلم فوجدت قيامه فركعته فقيامه بعد الركوع فسجدته فجلوسه بين السجدين 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 أجاب في وصفها وأطال رحمه الله وغفر لنا وله ولوالدينا ولجميع المسلمين. وصلى الله وسلم على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

بعد شهر رمضان المبارك فرصة عظيمة لكثير من الناس لتعديل عاداتهم الخاطئة، وللتنحس من الأوزان الزائدة بالصوم، حيث يبقى المرء صائما لفترة تزيد غالبا عن عشر ساعات يوميا ولدة شهر كامل.

ومع التخطيط السليم واستشارة أخصائي التغذية في وضع برنامج غذائي للشهر؛ فإن الفرصة كبيرة جدا لارتفاع بالصوم

خمسة أشياء تساعد على تثبيت مستواك الإيماني المرتفع

من الأشياء التي تسر النظر وتقرح القلب وتشرح الصدر في رمضان منظر المسجد وهو مملوء بالمصلين في الخمس صلوات فعبك تقع إما على راحة أو ساجد أو منبئل بالدعاء وإما قارئ للقرآن. تجد الكل مملوءة بالطلاقة والحيوية والعزيمة والنشاط ومع أول أيام العيد يحدث الفطور والتكسل والخمول قما من يؤخر الصلاة ومنا من يقوم بوضع المصحف في المكتبة لرمضان القادم «كل دي من خطط الشيطان» ويترك الدعاء حتى قيام الليل. أما ماذا تفعل لتحافظ على هذه الطاقة؟

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

1) التحافظلة على الصلوات الخمس جماعة وخصوصا صلاة العجر. فنتحن اثبتنا لأنفسنا في رمضان اثنا قادرون على أداء صلاة الجماعة في المسجد وقادرون على صلاة العجر يوميا فنحافظ بعد رمضان على الصلوات في المسجد قدر استطاعتنا فإن لم نستطع فنتكن في أول الوقت مع السنن الوائبة في أي مكان أنت فيه حاول ألا تؤخرها. لا ندع فرصة للشيطان أن يفعل التغيرت.

2) القرآن: لا تكن ممن يقرأوا القرآن في رمضان فالقرآن أنزل لنكتله 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 نفسك ورضا يوميا ثابتا من القرآن ولو صفحة واحدة يوميا. اثبت للشيطان أن فعل التغيرت.

3) ذكر الله: اجتهد بعد رمضان على أن تحافظ على أذكاء الصباح

وللساء أذكاء اليوم، أذكاء الخروج من المنزل. استغل وقت فراك في العمل أو ذهابك إليه بذكر الله.

4) الصحة الصالحة: اختر من يعميت على طاعة الله فأثره على دين خليله والأخلاء بعضهم يؤمّن لبعض عدو إلا المتقين، والمؤمن للمؤمن كالبنيان يشد بعضه بعضا فأكثر صاحبا إذا رأى منك معصية حذرَكَ ودلك على طريق الخير، وكما تريد أنت صديقا حسن الخلق فاصديقكَ يريد أيضا صاحبا يشد على يديه فتأوي الخير في نفسك للثقل ما تريد.

5) الدعاء: «وإذا سألك عبادي عني فإني قريب» أجيب دعوة الداع إذا دعان»، وقال ربكم الدعوي استجب لكم «من لم يسأل الله يعضب عليه» لكثير من الآيات والأحاديث في فضل الدعاء ومكانته فأحرص بعد رمضان على الدعاء، أم ليس لك عبد الله حاجة بعد رمضان فكفنا فقراء إلى الله وهو الغني الحميد فخصص وقتا للدعاء يوميا ولو لدقيقتين بعد أي صلاة أو أجعله في آخر يومك امهد إلا يمر يوم دون أن تدعي واسأل الله أن يثبّتك على الطاعة.

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 فالمصوم من أعظم أركان الدين وأوفق قوانين الشرع المعلن، به قهر النفس الأمارة بالسوء، وهو مركب من أعمال القلب، ومن المتع عن المثاق والمشارب والمناخك عامة يومه، وهو أجمل الخصال، غير أنه أشق التكاليف على النفوس فأقتضت الحكمة الإلهية أن يبدأ في التكاليف بالأخف، وهو الصلاة تمرينا للمكلف ورياضة له ثم ينتهي بالوسط وهو الزكاة، ويثقل بالآثق وهو الصوم واليه وقعت الإشارة في مقام المدح والترتيب «والخاشعين والخاشعات والمتصدقين والمتصدقات والصائمين والصائمات» (الأحراب: 35).

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

أفضل وسيلة تخسيس

يمكثنا القول وبلا مبالغة أن الصيام أقدر طبيب تخسيس وأرخضهم في الإقلاق، لأنه يؤدي حتما إلى انقاص الوزن، بشرط أن يصاحبه اعتدال في كمية الطعام في وقت الإفطار، ولا يتخذ 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 لم يقوم إلى الصلاة، وهذا الهدي هو خير هدي ش صام عن الطعام والشراب ساعات طوال. فالسكر الموجود في التمر يشعر الإنسان بالشبع لأنه يمتص بسرعة إلى الدم، وفي نفس الوقت يعطى الجسم الطاقة اللازمة كمزاوله لنشاطه المعتاد.

أما لو بدأت طعامك بعد جوع باكل اللحوم والخضراوات والخبز فإن هذه المواد تأخذ وقتا طويلا في يتم هضمها ويتحول جزء منها إلى سكر يشعر الإنسان معه بالشبع، وفي هذا الوقت يستمر الإنسان في مل معدته فوق طاقتها توهما منه أنه مازال جائعا، ويلقد الصيام هنا خاصيته المدهشة في جلب الصحة والعافية والرشاقة، بل يصبح وبالا على الإنسان حيث يزداد معه بدانة وسمنة، وهذا ما لا يريد به الله تعالى لعباده بالطبع من تشريعه وأجره 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 مشروط 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 للتخسيس فرصة ذهنية كي يسرد خلالها حيويته ونشاطه، كما أنه يستهلك أيضا الأعضاء المريضة ويجدد خلاياها، وكذلك يكون الصيام وقاية للتخسيس من كثير من الزيادات الضارة مثل العصوة والرواسب الترسبة والغزوات الحممية والأكتياس الدهنية وكذلك الأورام في بداية تكوينها.

في بناء جسم صحي ذي وزن مثالي، وإن كان الأمر لدى البعض قد يستغرق فترة أكثر من شهر للزيادة المفردة في الوزن التي تحتاج إلى فترة أطول للتخلص منها. ومع ذلك نجد أن فة 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 وكميات هي للسوءة عن هذه الزيادة.

فالإقبال على الحلويات والمقبلات والمعجنات والأكلات الدسمة في شهر رمضان وقلة تناول الخضراوات والفواكه له دور سلبي كبير في زيادة الوزن مع ما يرافق ذلك من قلة الحركة، ولذنب 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 ولونها المتعددة في 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 للمحفوظ للعصائر الطبيعية ورشبه الطبيعية في هذا الوقت وهو ما يعد ظاهرة صحية ونمطا غذائيا لا غبار عليه؛ إلا أنه لا زالت هناك نوعيات من الأشرية التي تغلب العناصر الصناعية في مكوناتها أو تكهناتها المميز.

وللماخلطات الصحية على هذه النوعية من المشروبات ؛ - أن لها دورا في تسوس الأسنان وخاصة لدى الأطفال - أنها قد تمنع من تناول العناصر الغذائية المفيدة الأخرى، حين يكثر الصائم من شربها، وخاصة في الصيف ويستعصى 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 العصي للمضافات الغذائية الصناعية.

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

