



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 محمداً 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 فوائده الشريعة المتن: به فسر النفس الأمانة بالسوء، وهو مركب من أعمال القلب، ومن المنع عن المأكل والمشرب والمناجى عامة يومه، وهو أجمل الخصال، غير أنه اشق التكليف على النفوس فانقضت الحكمة الإلهية أن يبدأ في التكليف بالأخف، وهو الصلاة تربية للمكلف، ورياضة له ثم يأتي بالوسط وهو الزكاة، ويأتي بالأشق وهو الصوم واليه وقعت الإشارة في مقام المرح والترتيب، «والخشوع والخشاعات والمتصدقين والمتصدقات والصائمين والصائمات» (الأحزاب: 35)، وما نحن في شهر رمضان المبارك الذي فرض الله صومه على كل مسلم متق، فالصيام فيه شعيرة ظاهرة، وعبادة واجبة، لذا كان من المناسب الحديث عن هذه العبادة العظيمة، وما فيها من فضائل وحكم وأسرار.

أفضل وسيلة تخسيس

يفتخنا القول وببلا مبالغة ان الصيام اقدر طبيب تخسيس وأرخسيسه على الإطلاق، لأنه يؤدي حتماً إلى انقاص الوزن، بشرط أن يصاحبه اعتدال في كمية الطعام في وقت الإفطار، ولا يتخذ الإنسان معذته بالطعام والشراب بعد الصيام، لقد كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يبدأ إفطاره بعد من الثمرات لا غير، أو بقليل من الماء ثم يقوم إلى الصلاة، وهذا الهدي هو خير هدي من صام عن الطعام والشراب ساعات طوال، فالسكر الموجود في الثمر يشعر الإنسان بالشبع لأنه يمتص بسرعة إلى الدم، وفي نفس الوقت يعطى الجسم الطاقة اللازمة لمرارة نشاطه المعتاد.

أما لو بدأت طعامك بعد جوع باكل اللحوم والخضراوات والخبز فإن هذه المواد تأخذ وقتاً طويلاً كي يتم هضمها ويحول جزء منها إلى سكر يشعر الإنسان معه بالشبع، وفي هذا الوقت يستمر الإنسان في ملء معدته فوق طاقتها فوهماً منه أنه مازال جائعاً، ويفقد الصيام هنا خاصيته المذهبة في جلب الصحة والعافية والرشاقة، بل يصبح وباءاً على الإنسان حيث يزداد معه بدانة وسمنة، وهذا ما لا يريده الله تعالى لعباده بالطعام من تشريعه وأمره لعباده بالصوم «شهر رمضان الذي أنزل فيه القرآن هدى للناس وبينات من الهدى والفرقان، فمن شهد منكم الشهر فليصمه، ومن كان مريضاً 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، للجوع الذي يفرضه الصيام على الإنسان يحرك الأجهزة الداخلية لجسمه لاستهلاك الخلايا الضعيفة لمواجهة ذلك الجوع، ففتح للجسم فرصة ذهبية كي يستمر خلالها حيويته وشلالته، كما أنه يستهلك أيضا الأعضاء المريضة ويجدد خلاياها، وكذلك يكون الصيام قابلية للجسم من كثير من الزيادات الضارة مثل الحصوة والرواسب الكلسية والزوائد اللحمية والأكتياس الدهنية وكذلك الأورام في بداية تكونها.

يرضاه من سخطك ومعافاةك من عفوك وبه أعوذ بك منك لا أحصي ثناء عليك أنت كما أثنيت على نفسك، رواه احمد وأهل السنن... والناس يقولون هذا الدعاء في الثاء فثوت الوتر ثم باتون 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 الفثوت على الادعية المأثورة الجامعة لتخير الدنيا والآخرة وهي موجودة في كتب الأذكار. اقداء بالنبي صلى الله عليه وسلم وثلاثا يثنى على المأمومين.

14 - السنة أن يقال بعد السلام من الوتر (سبحان الملك القبوس) ثلاث مرات للحديث الذي رواه ابو داود والنسائي بسند صحيح والناس لا يقولونها وعلى أئمة المساجد التذكير 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 واستغفلة عنهم بالصلاة. وحالات المأموم مع إمامه في صلاة الجماعة أربع حالات واحدة منها مشروعة وثلاث ممنوعة وهي المسابقة والمخالفة والمواظقة.

والشروع في حق المأموم هو المتابعة بأن يأتي بإفعال الصلاة بعد إمامه مباشرة فلا يسبقه بها ولا يوافقه ولا يخلف عنه والمسابقة مهيضة للصلاة 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 لإسهاته في صلاته لأنه لا صلاة له. ولو كانت له صلاة لرجاله التوبل ولم ينف عليه العقاب أن يحول الله رأسه رأس حمار.

16 - يلاحظ على بعض المأمومين أنهم يحطمون المصافح في قيام رمضان ويتابعون بها قراءة الإمام وهذا العمل غير مشروع ولا مأثور عن السلف ولا ينبغي إلا أن يرد على الإمام إذا غلط والمأموم مأثور بالإستماع والإنصات لقراءة الإمام لقول الله تعالى وإذا قرأ القرآن فاستمعوا له وأنصتوا لعلكم ترحمون (الأعراف: 204).

قال الإمام احمد: جمع الناس على أن هذه الآية في الصلاة. وقد نبه على هذه المسألة الشيخ عبد الله بن عبد الرحمن الجبرين في تنبيهاته على المخالفات في الصلاة وقال إن هذا العمل يشعل الصلبي عن الخشوع والتقير ويعتبر عتيا.

17 - أن بعض أئمة المساجد يرفع صوته بدعاء الفثوت أكثر من اللازم ولا ينبغي رفع الصوت إلا بقدر ما يسمع المأموم. وقد قال تعالى: «ادعوا ربكم تضرعاً وخفية إنه لا يحب المعتدين» ولما رفع الصحابة رضي الله عنهم أصواتهم بالتكبير نهام النبي صلى الله عليه وسلم عن ذلك وقال: «ادعوا على أنفسكم إنكم لا تدعون أصما ولا غافلاً» رواه البخاري ومسلم.

18 - يلاحظ على كثير من الأئمة في الصلوات التي يشرع تطويل القراءة فيها فقيام رمضان وصلاة الصوف أنهم يخففون الركوع والسجود، والقيام بعد الركوع والجلوس بين السجدين والمشروع أن تكون الصلاة متناسبة إقداء بالنبي صلى الله عليه وسلم فقد كان ركوعه وسجوده قريباً من قيامه وكان إذا رفع رأسه من الركوع مكث قائماً حتى يقول القائل قد نسي وإذا رفع رأسه من السجود مكث جالساً حتى يقول القائل قد نسي.

وقال البراء بن عازب رضي الله عنه: «رقت الصلاة مع النبي صلى الله عليه وسلم فوجدت قيامه رفعه فقيامه بعد الركوع سجدته فجلوسه بين السجدين قريباً من السواء، وفي رواية: «ما خلا القيام والقعود قريباً من السواء والراء أنه إذا أعلن القيام أطال الركوع والسجود وما بينهما وإذا خفف القيام خفف الركوع والسجود وما بينهما». وينصح أئمة المساجد بأن يقرأوا صلاة صلاة رسول الله صلى الله عليه وسلم في زاد المعاد وفي كتاب الصلاة لابن القيم رحمه الله فقد أجاد في وصفها وأقال رحمه الله وغفر لنا وله وأوالدينا ولجميع المسلمين، صلى الله وسلم على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

بعد شهر رمضان المبارك فرصة عظيمة لكثير من الناس لتعديل عاداتهم الغذائية، وللتخلص من الأوزان الزائدة بالصوم، حيث يبقى المرء صائماً لفترة تزيد غالباً عن عشر ساعات يومياً ولدة شهر كامل.

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



10 - اللجوء إلى السقر 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 تخلف عليه حبل المحتالين وغالب من يفعل ذلك متعاطو السكرات والخدرات عافانا الله والمسلمين منها.

11 - الفطر على بعض المحرمات لوصلها كالسكرات لتسببها كآثار الخسب من حرام كالمشوة وشهادة الزور والغيب والإيمان الكاذبة والمعاملات الربوية والذي ياكل الحرام أو يشربه لا يقبل منه عمل ولا يستجاب له بداء، 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 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. الواجب الطمأنينة في القيام والقعود والركوع والسجود وفي القيام بعد الركوع والجلوس بين السجدين. وقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم للذي لم يطمث في صلاته: «ارجع فصل فإنك لم تصل متفق عليه.

وأما الناس سرقة الذي يسرق من صلاته فلا يتم ركوعها ولا سجودها ولا قراءة فيها، والصلاة مكيال لمن وفي وفي له ومن طلق قول للمطففين

13 - تطويل دعاء الفثوت والإتيان فيه بادعية غير النبي صلى الله عليه وسلم في دعاء فثوت الوتر كلمات بسيرة وهي عن الحسن بن علي رضي الله عنهما قال «علمني رسول الله صلى الله عليه وسلم كلمات الوترين في فثوت الوتر اللهم اهدني فيمن هديت وعافني فيمن عافيت، وتولني فيمن توليت، وبارك لي فيما أعطيت، وفني شر ما قضيت فإنك تقضي ولا يقضي عليك أنه لا بدل من واليت ولا يعز من عادي».. تباركت ربنا وتعاليت. قال الترمذي: حديث حسن ولا يعرف عن النبي صلى الله عليه وسلم في الفثوت 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 اني أعوذ

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 باتون الصلاة إلا وهم كسالى ويؤخرونها عن أوقاتها ويخلفون عن جماعتها ويعرمون أنفسهم الفضل العظيم والواب الجسيم المرتب عليها.

7 - التحرز من المفطرات الحسية كالأكل والشراب والعجماع وعدم التحرز من المفطرات المعنوية كالخفية والغنى والكذب واللغو والسباب وإطلاق الفطر إلى النساء في الشوارع والمحال التجارية، فيجب على كل مسلم أن يهتم بصيامه وأن يبتعد عن هذه المحرمات والمفطرات قرب صائم ليس له من صيامه إلا الجوع والعطش ورب قائم ليس له من قيامه إلا السير والتعب قال النبي صلى الله عليه وسلم «من لم يدع قول الزور والعمل به فليس لله حاجة في أن يدع عمامه وشرايه» رواه البخاري.

8 - ترك صلاة التراويح التي وعد من قائمها إيماناً واحتساباً مغفرة ما مضى من ذنوبه وفي تركها استهانة بهذا الثواب العظيم والأجر الجسيم فالكثير من المسلمين لا يؤدونها وربما صلى قليلاً منها ثم انصرف وحجته في ذلك أنها سعة.

ونقول نعم، هي سنة مؤكدة صلاها رسول الله صلى الله عليه وسلم وخلفاؤه الراشدون والمتابعون لهم بإحسان وهي تقرب العبد إلى ربه. ومن أسباب مغفرة الله لعبده وصحته له. وتركها يعتبر من الخمران العظمى تعود بالثاء من ذلك وربما وافق المصلي ليلة القدر فقلّ عظيم المغفرة والأجر والسنة شرعت لجبر تكفى الفرائض وهي من أسباب محبة الله لعبده وإجابة دعائه ومن أسباب تكثير السيئات ومضاعفة الحسنات ورفع الدرجات.

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

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 والنجاه من النار. فالوقوف من حفظ أوقاته في ليلة ونهاره وشغلها فيما يسعده ويقرّبه إلى ربه على الوجه المشروع بلا زيادة ولا نقصان ومن المعلوم لدى كل مسلم أنه يشترط لفعل العمل الإخلاص لله المعبود والمتابعة للرسول صلى الله عليه وسلم.

لذا ينبغي على المسلم أن يعلم 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 القيام؟

وكثير من الناس ملصق في معرفة هذه الأحكام لذا تراهم يفتنون في أخطاء كثيرة منها:-

1 - عدم معرفة أحكام الصيام وعدم السؤال عنها وقد قال الله تعالى فاستأخوا أهل الذكر إن كنتم لا تعلمون، وقال عليه الصلاة والسلام «من يرد الله به خيراً يفقهه في الدين» (متفق عليه).

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

3 - يلاحظ أن بعض الناس إذا جاء رمضان نابوا وصلوا وصلوا فإذا انقضى عادوا إلى ترك الصلاة وفعل المعاصي.

فهؤلاء ينس القوم، لأنهم 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 مترك المعاصي والندم على ما كان منها والعزم على عدم العودة إليها في المستقبل حتى تقبل توبتهم وتغفر ذنوبهم وتصحى سيئاتهم.

4 - اعتقاد البعض من الناس أن شهر رمضان فرصة للنوم والتسلق في النهار والسير في الليل وفي الغالب يكون هذا السير على ما يعسر الله من وجب من اللغو واللعب والغفلة والليل والقال والغيبة والنميمة وهذا فيه خطر عليهم وخسارة جسيمة عليهم. وهذه الأيام المعهودات شاهدة للظالمين بظاعاتهم وشاهدة على العاصين والغافلين بمعاصيهم وغفلاتهم.

5 - يلاحظ أن بعض الناس يستأن من دخول شهر رمضان ويخرج بخروجه لأيام يرون فيه حرماً ما لهم من ممارسة شهواتهم فقصومون حجاباً للناس وتقليداً وتبعية لهم ويفضلون عليه غيره من الشهور مع أنه شهر بركة ومغفرة ورحمة وحق من النار للمسلم الذي يؤدي الواجبات ويترك المحرمات ويمتل الأوامر ويترك النواهي.

6 - أن بعض الناس يسهرون في ليالي رمضان غالباً فيما لا نحمد عقاه من الملاهي واللباح والتجول في الشوارع والجلوس على الأرصفة لم يستحروا بعد نصف الليل ويأثمون عن أداء صلاة الفجر في وقتها مع الجماعة وفي ذلك عدة مخالفات:

أ) السهر فيما لا يجدي وقد كان النبي صلى الله عليه وسلم يذكر النوم قبل الصلاة والحديث بعدها إلا في خير وفي الحديث الذي رواه احمد «لا سهر إلا لصل أو مسافر» وزعم السويطي لحسنه.

ب) ضياع أوقاته القيمة في رمضان دون أن يستفيدوا منها شيئاً وسوف يتحسر الإنسان على كل وقت يمر به لا يذكر الله فيه.

ج) تقديم السجود قبل وقته الشروع آخر الليل قبل طلوع الفجر.

د) والحسية العظمية النوم عن أداء صلاة الفجر في وقتها مع الجماعة التي تعمل قيام الليل أو تصله كما في الحديث الذي رواه سلم في صحيحه عن عثمان بن عفان رضي الله

خمسة أشياء تساعد على تثبيت مستواك الإيماني المرتفع

من الأشياء التي تسر النظر وتفرح القلب وتشرح الصدر في رمضان منظر المسجد وهو ممتلئ بالمصلين في الخمس صلوات فعيك تقع إما على رافع أو ساجد أو مبتل بالنداء، وإما قارئ للقرآن.

تجد النخل مملوءاً بالطلاة والحيوية والعزبة والنشاط ومع أول أيام الخيد يحدث الفثوت والنكس والخلول فمتاً من يؤخر الصلاة ومناً من يقوم بوضع المصحف في الكتفية لرمضان القادم «كل دي من خلط الشيطان» ويترك الدعاء حتى قيام الليل. إذا ماذا تفعل لتتحافظ على هذه الطاقة؟

هنا يجب أن نتفق على أن تتلزم بخمسة أشياء بعد رمضان ولا نقرط فيها بأي حيل من الأحوال فمثل ما نأكل ونشرب ونتحافظ على الأكل يومياً لتغذية الذين تحافظ أيضاً على هذه الخمسة أشياء لتغذية الروح:

1) المحافظة على الصلوات الخمس جماعة وخصوصاً صلاة الفجر. فنحن البتة لأنفسنا في رمضان أننا قاربون على أداء صلاة الجماعة في المسجد وقاربون على صلاة الفجر يومياً فتتحافظ بعد رمضان على الصلوات في المسجد قدر استطاعتنا فإن لم نستطع فلتكن في أول الوقت مع السنن الراتية في أي مكان أنت فيه حاول ألا تؤخرها، لا تدع فرصة للشيطان والبت على ذلك لمدة أسبوع.

2) القرآن: لا تكن ممن يقرأوا القرآن في رمضان فالقرآن أنزل لنتتوه في رمضان وغير رمضان أنت استطعت أن تقرأ كل يوم جزء أو جزئين أو ثلاثة واجتهدت في ذلك وخصصت وقتاً لذلك من يومك فحاول أن تجعل لنفسك ورماً يومياً ثابتاً من القرآن ولو صفحة واحدة يومياً، «البت للشيطان أنك فعلاً تتغير».

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

4) الصحبة الصالحة: اختر من يعيك على طاعة الله فالمرء على دين خليله والأخلاء بعضهم يومئذ لبعض عدو (المتلقين، والمؤمن للؤمنين كالبائين يشد بعضهم بعضاً فاختار صاحباً إذا رأى منك معصية حذرك لذلك على طريق الخير، وكما تريد أنت صديقاً حسن الخلق فصديقك يريد أيضاً صاحباً يشد على يديه فأبوي الخير في نفسك لتتألم ما تريد.

5) الدعاء: «وإذا سالك عبادي عنى فإني قريب × أجيب دعوة الداع إذا دعان»، وقال ريمك ادعوني استجب لكم» من لم يسأل الله بغضب عليه» لك خير من الآيات والأحاديث في فضل الدعاء وتحافظه فأحرص بعد رمضان

رمضان فرصة ذهبية لتبديل العادات السيئة

بعد شهر رمضان زيادة ملحوظة، وبره ذلك أنه على رغم أن عدد الحجابات أقل مما هو عليه الحال في غير رمضان؛ إلا أن نوعية الأكل وكمياته هي السوءة من هذه الزيادة.

فالإقبال على الحلويات والقلبات والمعجنات والإكالات 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 ليصاحب رمضان في العادة.

ومن المعروف أن هذه التوعية من الأطعمة تزيد فيها السرعات الحرارية عن الأنواع الأخرى مثل البروتينات.

المشروبات والعصائر في رمضان

المشروبات بانواعها ولونها المتعددة هي لدى البعض لازم من لوازم رمضان، وأول ما يتم شراءه من أغراض الشهر.

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

ومع الاتجاه للمحفوظ للعصائر الطبيعية وشبه الطبيعية في هذا الوقت وهو ما بعد ظاهرة صحية ونمطاً غذائياً لا غبار عليه؛ إلا أنه لا زالت هناك نوعيات من الأشرطة التي تغلب العناصر الصناعية في مكوناتها أو تكاد تكونها.

وللإحاطة الصحيحة على هذه النوعية من المشروبات ؛

- أن لها دوراً في تسوس الأسنان وخاصة لدى الأطفال.

- أنها قد تمنع من تناول العناصر الغذائية المفيدة الأخرى، حين يكثر الصائم من شربها، وخاصة في الصيف ويستعجز 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.

