إعداد وإشراف/ عبدالرحمن أنيس

صلاة التراويح

لقد سميت هذه الصلاة في رمضان بصلاة التراويح، لأن فيها استراحة بين كل تسليمتين يستريح فيها المصلي بذكر الله تعالى.

يقول الشيخ محمد محمود الصواف في كتابه (الصيام في الاسلام).

من نعمة الله على المسلمين أن فرض الله عليهم صيام رمضان، وسن لهم الرسول الأعظم قيامه بصلاة التراويح، وبهذه الصلاة تسمو ارواحهم وتصح ابدانهم ويرمون عنهم ثقل الطعام والشراب فتعود الى اجسادهم الحيوية والنشاط والى اراوحهم الطمأنينة والهناء لتمكنهم من القيام بطاعة الله وطاعة الرسول صلى الله عليه وسلم في شهر القرآن والإسلام.

عن عبدالرحمن بن عوف رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: إن الله عزوجل فرض صيام رمضان وسنَّ قيامه فمن صامه وقامه إيماناً واحتساباً، خرج من ذنوبه كيوم ولدته أمه" رواه أحمد والنسائي.

وحديث آخر عن أبي هريرة رضي الله عنه قال:

"كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يرغب في قيام رمضان من غير أن يأمر فيه بعزيمة فيقول: من قام رمضان ايماناً واحتساباً غفر له ماتقدم من ذنبه" رواه الجماعة.

قال النووي رحمه الله: " إن قيام رمضان يحصل بصلاة التراويح" واتفق العلماء على استحبابها، وأختلف الأئمة الكرام في أن الأفضل للمسلم أن يصليها في بيته منفرداً عملاً، بقوله صلى الله عليه وسلم :" أفضل الصلاة صلاة المرء في بيته إلا المكتوبة" عليه أن يصليها في جماعة المسجد؟ فذهب الشافعي وجمهور اصحابه وأبو حنيفة وأحمد وبعض المالكية وغيرهم رحمهم الله جميعاً الى القول بأن الأفضل صلاة التراويح في المسجد في جماعة، كما فعله عمر بن الخطاب رضي الله عنه واستمر عمل المسلمين عليه لأنه من الشعائر الظاهرة فأشبه صلاة العيد.

وبالغ الطحاوي فقال: إن صلاة التراويح في الجماعة واجبة على الكفاية.

وذهب الامام مالك وأبو يوسف وبعض الشافعية وغيرهم الى أن الأفضل صلاتها فرادى في البيت، مستدلين بقول النبي صلى الله عليه وسلم:" افضل الصلاة صلاة المرء في بيته إلا المكتوبة".

وثبت أن الرسول صلى الله عليه وسلم صلاها في المسجد وصلى خلفه ناس كثير، وكان ذلك في رمضان ولم يتركها مع الجماعة إلا خشية افتراضها على الناس.

ففي الحديث الذي رواه مسلم عن عائشة رضي الله عنها:: أن رسول الله صلى الله عليه وسلم خرج ليلة من جوف الليل فصلى في المسجد وصلى رجال بصلاته فأصبح الناس فتحدثوا فأجتمع أكثر منهم، فصلى فصلوا معه، فأصبح الناس فتحدثوا فكثر أهل المسجد من الليلة الثالثة، فخرج رسول الله صلى الله عليه وسلم فصلى بصلاته، فلما كانت الرابعة عجز المسجد عن أهله، حتى خرج لصلاة الصبح فلما قضى الصلاة اقبل على الناس فتشهد ثم قال:

أما بعد: فإنه لم يخف عليَّ مكانكم ولكن خشيت أن تفترض عليكم فتعجزوا عنها. فتوفي رسول الله صلى الله عليه وسلم والأمر على ذلك".

ثم استمر الصحابة الكرام في صلاتها فمنهم من كان يصليها بصورة متفرقة منفردين ومنهم من كانوا يصلونها مجتمعين حتى رأى الحالة الإمام عمر بن الخطاب رضي الله عنه فجمع الناس عليها.

"عن عبدالرحمن بن عبد القاري قال:

خرجت مع عمر بن الخطاب في رمضان الى المسجد فإذا الناس اوزاع متفرقون يصلي الرجل لنفسه، ويصلي الرجل فيصلي بصلاته الرهط، فقال عمر:

إني ارى لو جمعت هؤلاء على قارئ واحد لكان أمثل، ثم عزم فجمعهم على أبي بن كعب ثم خرجت معه ليلة أخرى والناس يصلون بصلاة قارئهم، فقال عمر: نعمت البدعة هذه والتي ينامون عنها أفضل من التي يقومون،يعني آخر الليل، وكان الناس يقومون أوله".

ولمالك في الموطأ عن يزيد بن رومان قال: كان الناس في زمن عمر يقومون في رمضان بثلاث وعشرين ركعة" الذي عليه عمل اليوم في أكثر البلاد الإسلامية هو مارآه عمر بن الخطاب رضي اللع عنه من صلاتها عشرين ركعة في جماعة.

وروي في الحديث الذي أخرجه البخاري عن عائشة رضي الله عنها قالت:" ماكان النبي صلى الله عليه وسلم يزيد في رمضان ولافي غيره على إحدى عشر ركعة".

واخرج ابن حبان في صحيحه من حديث جابر رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم "صلى بهم ثماني ركعات ثم أوتر".

فعلى المسلمين أن يؤدوا صلاة التراويح مصحوبة بالخشوع والإطمئنان والهدوء لينالوا الأجر والثواب من الله وإذا صلوا عشرين ركعة فهو الأفضل ولهم مزيد من الأجر والثواب ولكن بشرط أن يصحبها الخشوع والطمأنينة في كل ركعة من ركعاتها العشرين.

أول ما يفطر عليه الصائم

جاء في الحديث عن سلمان بن عامر الضبي رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: " إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر فإنه بركة. فمن لم يجد فليفطر على ماء طهور".

فيحسن على الصائم أن يفطر على الرطب أو التمر أو الماء أسوة برسول الله صلى الله عليه وسلم.

ويظهر أن هذا يختلف باختلاف العادات ومايغلب على البلاد من أقوات فالبلاد التي يكثر فيها التمر كالحجاز والعراق تشملها هذه السنة، فإن عدم التمر في البلاد الجبلية مثلاً فما ناسبه من الزبيب أو التين، فمن لم يجد شيئاً من ذلك فالماء فإنه طهور.

ويقال إن الحكمة من الإفطار على الحلوى أنه مما يصحح النظر ويزيده قوة بعد أن يكون قد ضعف بالصوم.

قال ابن القيم رحمه الله:" هذا من كمال شفقته صلى الله عليه وسلم على أمته ونصحهم فإن اعطاء الطبيعة الشيء الحلو مع خلو المعدة أدعى الى قبوله وانتفاع القوى به ولاسيما القوى الباصرة فإنها تقوى به وحلاوة المدينة التمر ومرباهم عليه، وهو عندهم قوت وأدم، ورطبة فاكهة.

وأما الامعاء فإنه يحصل لها بالصوم نوع يبس فإذا رطبت بالماء كما انتفاعها بالغذاء بعده ولهذا كان الأولى بالظمآن الجائع أن يبدأ قبل الأكل بشرب قليل من الماء تم يأكل بعده هذا مع مافي التمر من الخاصية التي لها تأثير في صلاح القلب لايعلمها إلا أطباء القلوب.

تأخير السحور

من السنة الاتيان بالسحور وهو مستحب وفيه البركة لحديث النبي صلى الله عليه وسلم :"تسحروا فإن في السحور بركة" قال الحافظ العسقلاني :المراد بالبركة الأجر والثواب. وقيل: البركة مايتضمن من الاستيقاظ والدعاء في السحر ومخالفة أهل الكتاب والتقوى بالسحور على العبادة وزيادة النشاط، ومدافعة سوء الخلق الذي قد يثيره الجوع.

ويعتبر السحور من خصائص الأمة الإسلامية وهو فصل مابين صيامنا وصيام أهل الكتاب فقد ورد من حديث عمرو بن العاص رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم :" فصل مابين صيامنا وصيام أهل الكتاب أكلة السحر".

وتأخير السحور أفضل وهو من السنة والحكمة في تأخير السحور هي أن النهار يقبل على الصائم وفي المعدة من الغذاء مايتقوى به على الطاعة بحيث لايجهده الصوم فيقعد عن فعلها، ويمتد وقت السحور إلى أن يتبين الخيط الأبيض من الخيط الأسود من الفجر لقوله تعالى :" وكلوا وأشربوا حتى يتبين لكم الخيط الأبيض من الخيط الأسود من الفجر ثم أتموا الصيام الى الليل".

والخيطان هما بياض النهار وسواد الليل.وقد ورد أنه كان بين سحور رسول الله صلى الله عليه وسلم وبين صلاته مقدار خمسين آية.

دعاء الصائم

روى ابن أبي مليكة قال: سمعت عبدالله بن عمرو بن العاص رضي الله عنهما يقول: قال رسول الله "صلى الله عليه وسلم" (إن للصائم عند فطره لدعوة ماترد) قال ابن أبي مليكة: سمعت عبدالله بن عمرو يقول إذا أفطر: "اللهم إني أسألك برحمتك التي وسعت كل شيء أن تغفر لي" أخرجه ابن ماجة.

وعن معاذ رضي الله عنه قال: "كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا أفطر قال: الحمد لله الذي أعانني فصمت، ورزقني فأفطرت".

وقد ورد أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يقول: "اللهم لك صمت، وعلى رزقك أفطرت".

وعن نافع قال: قال ابن عمر رضي الله عنهما: كان يقال (إن لكل مؤمن دعوة مستجابة عند إفطاره إما تعجل له في الدنيا أو تدخر له في آخرته. قال فكان ابن عمر يقول عند إفطاره: "اللهم إني أسألك برحمتك التي وسعت كل شيء أن تغفر لي ذنوبي" وكان يدعو لأهله وولده أيضاً.

وروي عنه انه كان إذا أفطر قال: "ذهب الظمأ، وابتلت العروق وثبت الأجر إن شاء الله" وعلى هذا فيشرع للصائم أن يدعو عند إفطاره بما علم من هذا الدعاء. فالدعاء مخ العبادة ويعد من جملة القربات المبلغة لنيل الحسنات في الدنيا والآخرة، خاصة في موطن كهذا الموطن العظيم بعد أن أمضى المسلم يومه صائماً خاشعاً خاضعاً منيباً إلى الله ثم آن اوان الفطر وقد تجلى عليه ربه وسر به وبصيامه فله أن يدعو والله سبحانه يستجيب الدعاء حسب وعده الكريم "ادعوني استجب لكم" والله لا يخلف الميعاد.

ويستحب الدعاء لمن فطر صائماً كما ثبت انه صلى الله عليه وسلم دعا لمن أكل عنده بهذا الدعاء المأثور : "أفطر عندكم الصائمون، وصلت عليكم الملائكة، وتنزلت عليكم السكينة، وذكركم لله عز وجل فيمن عنده".

فيستحب للمسلم أن يفطر على موائده الصائمين ليثبت له الأجر، كما يحسن بكل مسلم أن يحفظ هذا الدعاء ليدعو به لمن أطعمه من المسلمين .

فوائد متنوعة في أحكام الصيام

١- إذا كان الإنسان مصابا بـ (ضغط الدم) مثلاً واحتاج إلى الحجامة لأخذ الدم وهو صائم فإنها تكره له خاصة إذا كانت الحجامة تضعفه كثيراً حتى تحوجه إلى الإفطار فإنها تزداد كراهتها التحريمية.

أما إذا وجد في نفسه القوة ولم تؤثر عليه الحجامة بشيء فلا بأس عليه إذا أحتجم ولا يفسد صومه بها في هذه الحالة.

٢- ويجوز للصائم أن يتمضمض بالماء ويستنشق على أن لا يبالغ في المضمضة والاستنشاق، وتكون المضمضة لقربة دينية كالوضوء أو الاغتسال، لمجرد التبريد، فإنها تكره إن لم تكن لغرض ديني.

وإذا دخل من ماء المضمضة شيء في الجوف خطأ فقد قال الإمام أحمد بن حنبل والأوزاعي وأصحاب الشافعي أنه لا يفسد الصوم لانه يعتبر كالناسي، أما الحنفية والإمام مالك والشافعي في أحد قوليه بفساد صومه، وقال زيد بن علي: يفسد الصوم إذا كررها ثلاث مرات.

وقال الصادق: يفسد إذا كان المتمضمض لغير قربة.

ويجوز للصائم أن يستحم ويغسل رأسه كله بالماء لغرض التبريد والتخفيف من وطأة الحر. فقد ورد عن أبي بكر بن عبدالرحمن عن رجل من أصحاب النبي صلى الله عليه وسلم قال: "رأيت النبي (صلى الله عليه وسلم) "يصب الماء على رأسه من الحر وهو صائم" رواه أحمد.

٣- يجوز للرجل المتزوج أن يقبل زوجته وهو صائم ولا يفسد صومه بالقبلة لا بغيرها إذا ملك نفسه وضبطها.

٤- رخص بعض أهل العلم في الكحل للصائم وهو قول الشافعي وكذا قول الحنفية أيضاً.

وروى أبو داوود في سننه بإسناده عن الأعمش قال : "مارأيت أحداً من أصحابنا يكره التكحل للصائم".

ومن كره الكحل لم يستند إلى دليل قوي: فالراجح هو القول بالجواز من غير كراهة. والله أعلم.

قال الترمذي: لا يصح في هذا الباب شيء. يعني لا إثباتاً ولا نفياً، فيكون الكحل ونحوه كالقطرة والدهن في العين لمداواتها، ومن سكت عنه الله ورسوله فيكون حكمه الإباحة جرياً على قواعد الأصول الصحيحة لمطابقة للحديث : "إن الله تعالى فرض فرائض فلا تضيعوها"، وحد حدوداً فلا تعتدوها، وحرم أشياء فلا تنتهكوها وسكت عن أشياء رحمة بكم- غير نسيان- فلا تبحثوا عنها" رواه الدار قطني وغيره.

٥- وعملاً بهذا الحديث، فإن الحقن بالإبرة للتداوي وشم الروائح الطيبة ودهن الرأس، وكحل العين وتداويها، لا تؤثر على الصوم.

(من كتاب الصيام في الإسلام "بتصرف")

أذكار رمضانية

- عند دخول المسجد

" بسم الله [والصلاة] والسلام على رسول الله ، اللهم اغفر لي ذنوبي " صحيح (صحيح ابن ماجه ١/١٢٨) الزيادة لابن السني وحسنه الألباني

" اللهم افتح لي أبواب رحمتك " (رواه مسلم ١/٤٩٤)

" أعوذ بالله العظيم وبوجهه الكريم وسلطانه القديم من الشيطان الرجيم " فإذا قال ذلك ، قال الشيطان حفظ مني سائر يومه . صحيح (صحيح سنن أبي داود ١/٩٣)

- عند الخروج من المسجد

" بسم الله [والصلاة] والسلام على رسول الله ، اللهم اغفر لي ذنوبي " صحيح (صحيح ابن ماجه ١/١٢٨) الزيادة لابن السني وحسنه الألباني

" اللهم إني أسالك من فضلك " (رواه مسلم ١/٤٩٤)

" اللهم اعصمني من الشيطان الرجيم " صحيح (صحيح ابن ماجه ١/١٢٩)

- أدعية استفتاح الصلاة

" اللهم باعد بيني وبين خطاياي كما باعدت بين المشرق والمغرب ، اللهم نقني من خطاياي كما ينقى الثوب الأبيض من الدنس اللهم اغسلني من خطاياي بالماء والثلج والبرد " (متفق عليه)

(خطاياي : هي جمع خطيئة) ، (الدنس : أي الوسخ).

" سبحانك اللهم وبحمد ك وتبارك اسمك وتعالى جدك ولا إله غيرك" صحيح (صحيح سنن ابن ماجه ١/١٣٥).

(سبحانك : أي أسبحك تسبيحاً: أي بمعنى أنزهك تنزيهاً من كل النقائص) ، (تبارك : أي كثرت بركه اسمك إذ وجد كل من ذكر اسمك) ، (جدك : أي علا جلالك وعظمتك).

وكان يزيد في الصلاه علي هذا الدعاء " لا إله الا الله (ثلاثا) والله اكبر (ثلاثا) اعوذ بالله السميع العليم من الشيطان الرجيم من همزه ونفخه ونفثه ثم يقرأ " صحيح (صحيح سنن أبي داود ١/١٤٨)

(همزه : الهمز نوع من الجنون)، (نفخه : أي كن كبره) ، (نفثه : فسرها الرواة بالشعر : أي الشعر المذموم)

" الله اكبر كبيرا والحمد لله كثيرا وسبحان الله بكره واصيلاً،استفتح به رجل من الصحابه فقال صلي الله عليه وسلم"عجبت لها ! فتحت لها ابواب السماء " (رواه مسلم ١/٤٢٠)

" الحمد لله حمداً كثيراً طيباً مباركاً فيه " استفتح به رجل فقال صلى الله عليه وسلم " لقد رأيت اثنى عشر ملكاً يبتدرونها أيهم يرفعها " (رواه مسلم ١/٤١٩)

" الله أكبر [ثلاثاً] ذو الملكوت والجبروت والكبرياء والعظمة " صحيح (صحيح سنن أبي داود١/١٦٦)

(الجبروت : أي صاحب القهر والتصرف البالغ كل منها غايته)

" كان يكبر عشراً ويسبح عشراً ويهلل عشراً ويستغفر عشراً ويقول : اللهم اغفر لي واهدني وارزقني [وعافني] ويقول : اللهم إني أعوذ بك من الضيق يوم الحساب عشراً " رواه أحمد وابن شيبة وصححه الألباني (صفة صلاة النبي)

" كان صلى الله عليه وسلم يقول إذا قام إلى الصلاة في جوف الليل:" اللهم لك الحمد أنت نور السموات والأرض ، ولك الحمد أنت قيام السموات والأرض ولك الحمد أنت رب السموات والأرض ومن فيهن أنت الحق ، ووعدك الحق ، وقولك الحق ، اللهم لك أسلمت وبك آمنت ، وعليك توكلت ، وإليك أنبت ، وبك خاصمت ، وإليك حاكمت ، فاغفر لي ما قدمت وأخرت وأسررت وأعلنت ، أنت إلهي ، لا إله إلا أنت " (متفق عليه)

(نور السموات: أي منورها وبك يهتدي من فيها)، (قيام: هو القائم على كل شئ ومعناه مدبر أمر خلقه)، (أنبت: أي أطعت ورجعت إلى عبادتك أي أقبلت عليها)، (خاصمت: أي بما أعطيتني من البراهين والفقه خاصمت من عاند فيك وكفر بك وقمعته بالحجة)، (حاكمت: أي كل من جحد الحق حاكمته إليك وجعلتك الحكم بيني وبينه).

" وجهت وجهي للذي فطر السموات والأرض حنيفاً وما أنا من المشركين ، إن صلاتي ونسكي ومحياي ومماتي لله رب العالمين ، لاشريك له وبذلك أمرت وأنا من المسلمين اللهم أنت الملك لا إله إلا أنت ، أنت ربي وأنا عبدك ، ظلمت نفسي ، اعترفت بذنبي ، فاغفر لي ذنوبي جميعاً ، إنه لايغفر الذنوب إلا أنت ، واهدني لأحسن الأخلاق ، لايهدي لأحسنها إلا أنت ، واصرف عني سيئها لايصرف عني سيئها إلا أنت لبيك وسعديك والخير بين يديك، والشر ليس إليك ، أنا بك وإليك ، تباركت وتعاليت أستغفرك وأتوب إليك " (رواه مسلم ١/٥٣٤)

(وجهت : أي قصدت بعبادتي) ، (الذي فطر السموات والأرض : أي الذي إبتدأ خلقها) ، (حنيفاً : أي مائلاً إلا الدين الحق وهو الإسلام)، (نسكي : النسك العبادة) ، (اهدني لأحسن الاخلاق : أي ارشدني لصوابها ووفقني للتخلق به) ، (لبيك: معناه أنا مقيم على طاعتك إقامة بعد إقامة) ، (سعديك : أي مساعدة لأمرك بعد مساعدة ومتابعة لنبيك بعد متابعة) ، (أنابك وإليك : أي التجائي وانتمائي إليك وتوفيقي بك).

" كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يفتح صلاته إذا قام من الليل :"

خواطر رمضانية

أيها الراجي ثمار الصوم
اعطِ الصوم حقه

طارحاً عن روحك المغلول
بالشهوات رقه

أليس المحروم من أدرك هذا الشهر ولم يخلص العمل ويجتهد فيه لله ؟

وقد علمنا أن الله عز وجل قد أعاننا بتهيئة الجو للعبادة بتغليق أبواب جهنم وسلسلة الشياطين يقول شيخنا المنجد ـ حفظه الله - : وهذه مردة الجن قد سلسلت وقيدت وصفدت الشياطين من أجلنا نحن لكي يكون العون أكبر على العبادة فلا تكن يا عبد الله من شياطين الإنس ولكن كن ممن قبلوا عون الله بتصفيد شياطين الجن ا هـ

لذا فإنه حري بنا في هذا الأيام العزيزة أن نستجيب لأمر الحي القيوم الذي قال : (سَابِقُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِنْ رَبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا كَعَرْضِ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ أُعِدَّتْ لِلَّذِينَ آمَنُوا بِاللَّهِ وَرُسُلِهِ ذَلِكَ فَضْلُ اللَّهِ يُؤْتِيهِ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ) الحديد/٢١

وقوله جل جلاله :)وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِنْ رَبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ) آل عمران/١٣٣

والأعمالَ فيَ رمَضان كثيرة وبالنيات الصالحات تصبح عظيمة وكبيرة بدءاً بالفرح بدخول الشهر ، ونية صيام الشهر من أول ليلة واتقان الصيام ، والحرص على الصف الأول في صلاة الفريضة والخشوع فيها وفي صلاة التراويح ، وعدم الفتور في العشر الأواسط ، وتحري ليلة القدر ، ومواصلة ختمه بعد ختمه مع التباكي والتدبر ، وعمرة في رمضان تعدل حجة ، والصدقة في الزمان الفاضل مضاعفة ولنا في رسول الله صلى الله عليه وسلم أسوة حسنة وكان أجود ما يكون في رمضان ، والاعتكاف في العشر الأواخر من رمضان مؤكد والدعاء في مواطنه المرجوة أفضل وذكر الله في كل وقت وعلى كل حال إلى غير ذلك من العبادات التي شرعها الله وجعلها وسيلة للتقرب إليه .

وجزى الله خيراً من قال :

يامن يقوم الشهر يسهر ليله	يتلو به آياً من القرآن..
لاتترك الايام تذهبها سدى	واجعل حياتك فى رضى الرحمن
وأضرع الى الرحمن في غسق الدجى	كيما تفوز بجنة الرضوان.
للحور في الجنات أحلى منظرا	وألذ وصلا من قليل فان
علق فؤادك بالجنان ومن بها	واترك لذلك جملة النسوان

الصوم وصحة الإنسان

إعداد/ عبدالرحمن أنيس

للصوم الكثير من الفوائد الصحية التي لا تعد ولا تحصى ومن ذلك ما ذكره العلامة المرحوم السيد محمد رشيد رضا في تفسير المنار (ج١ص١٤٨):

" ومن فوائده الصحية أنه يفني المواد الراسبة في البدن ولا سيما أبدان المترفين أولي النهم وقليلي العمل، ويخفف الرطوبات الضارة، ويطهر الأمعاء من فساد الذرب والسموم التي تحدثها البطنة، ويذيب الشحم او يحول دون كثرته في الجوف وهي شديدة الخطر على القلب، فهي كتضمير الخيل الذي يزيدها قوة على الكر والفر".

قال النبي صلى الله عليه وسلم : "صوموا تصحوا" رواه السني وأبو نعيم في الطب عن أبي هريرة وقال بعض أطباء الإفرنج: إن صيام شهر واحد في السنة يذهب بالفضلات الميتة في البدن مدة سنة.

ولقد ثبتت فوائد الصوم الصحية حتى لغير المسلمين من الأوروبيين والأمريكيين فألفوا في ذلك الكتب وأنشؤوا المصحات التي تعالج روادها بالصيام وقد شفي كثير منهم من أمراض مستعصية لم يشفها إلا الصوم.

ومن أشهر المؤلفين في هذا الموضوع العالم الأمريكي (ماك فادن) وهو من علماء الصحة الكبار أسس مصحاً كبيراً ومشهوراً في الولايات المتحدة سماه باسمه وألف (كتاب الصيام) بعد ان ظهرت له نتائج عظيمة من أثر الصيام ومفعوله في القضاء على الأمراض المستعصية.

وقال ماك فادن وغيره : "إن الصوم نافع للجسم، يصفيه من رواسب السموم التي تشتمل عليها الأغذية والأدوية".

والأمراض التي تعالج بالصيام قال فيها ماك فادن : "انه عالج بالصيام أكثر الأمراض" غير أنه ذكر أن انتفاع المرضى بالصوم يتفاوت حسب أمراضهم، فأكثر الأمراض تأثراً بالصيام أمراض المعدة، قال: فالصوم لها مثل العصا السحرية يسارع في شفائها ويرى المعالج به العجب العجاب وتليها أمراض الدم ثم أمراض العروق كالروماتيزم .