

فالذي يؤدي فريضة الصيام يسمى صائماً لأنه يمتنع عن الطعام والشراب خلال مدة زمنية معلومة وهي من طلوع الفجر حتى غياب الشمس، والذي يصمت عن الكلام يسمى صائماً، قال تعالى في سورة مريم: (إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْماً فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيّاً)، فرض الله تعالى الصيام في شهر رمضان المبارك على كل مسلم بالغ عاقل، ولكن هناك أيضاً صيام النوافل التي يتقرب فيها العبد لله تعالى وليسد النقص الذي قد يصيب فريضة الصيام في شهر رمضان المبارك؛ كما توجد بعض الأيام التي يعتبر الصيام فيها مكروهاً كصيام يوم الجمعة، كما أن هناك الصوم المحرّم وهو صيام الحائض والنفساء وصيام أول أيام العيد ويوم الشك. عندما فرض الله تعالى الصيام ترك هناك باباً لبعض الفئات التي يصعب عليها الصوم مثل الحامل والمرضع إذا خافت على نفسها أو ولدها من الهلاك، كما أن المريض الذي يخاف على نفسه من الهلاك أجاز الله تعالى له الإفطار، وله فرحتان فرحة عند إفطاره وقت غروب الشمس وفرحة عند إتمام الصيام كاملاً في العيد، ومن فوائد الصيام الصحيّة هي ترك المعدة لتراتح وتعيد ترميم نفسها، كما أن الجسم يستطيع خلال فترة الصيام أن يتخلّص من السموم التي تتراكم فيه على مدار الأيام، يوجّد، الصيام قلوب المسلمين معاً،