

الطب الوقائي في ضوء الحديث النبوي

الدكتور كفايت الله همداني*

Islam and its messenger, the Prophet Muḥammad (S.A.W) is the greatest blessing of Allāh Almighty on the humanity. We believe that the best book is the book of Allāh, the Qur'ān and the best ways are the ways of the Holy Prophet Muḥammad (S.A.W). As Muslims, we believe each and every word uttered from the sacred tongue of the Holy Prophet (S.A.W), as he spoke with the leave of Allāh. The way we believe in the news and information about the unseen, as told by the prophet (S.A.W), we believe in his sayings regarding the well being of the humanity in this world, too. Out of his affection, he not only told the ways to purify the souls and the hearts of the people through his divine teachings, but also advised them ways and methods to keep their body healthy. He told them to eat certain foods in certain conditions and ailments to cure them; he advised them to keep away from certain foods and drinks to avoid physical diseases and sickness. He told them to clean their body and homes for the sake of healthy life. However, in this paper, the author focuses on the pieces of advice by the Holy Prophet (S.A.W) regarding preventive measures to avoid ailments or to cure them. The medical world can learn a lot from these preventive measures told by a prophet of Allāh Almighty.

إن أعظم نعمة أنعم الله تعالى بما على هذه الأمة، أنه أرسل إليها سيد ولد آدم وأول من تنشق عنه الأرض يوم القيامة محمد بن عبد الله صلى الله عليه وسلم، وقد جاء هذا النبي المصطفى صلى الله عليه وسلم بالوحي الإلهي إلينا، وبَيَّن لنا كل ما نحتاج إليه من أمور الدين والدنيا. ولذا أمرنا الله تعالى بطاعة رسوله صلى الله عليه وسلم في كل ما يأمر به، وينهى عنه، إذ لا فرق بين طاعة الله عز وجل وطاعة رسول الله صلى الله عليه وسلم فهما أمران متلازمان لا ينفك أحدهما عن الآخر، كما يجب علينا أيضاً تصديقه صلى الله عليه وسلم في كل ما يخبر به سواء من أمور غيبية أو غيرها، لاستحالة أن يأتي بما من تلقاء نفسه من غير وحي من الله عز وجل. ومن هذا الوحي الإلهي الذي جاء به النبي صلى الله عليه وسلم أحاديث كثيرة تتعلق بالناحية الطبية للإنسان، وإننا نجد في هذه الأحاديث النبوية الشريفة من الإرشادات والنصائح والتوجيهات النبوية لو عمل بها الإنسان لتجنب الإصابة بالعديد من الأمراض ولشفي من أمراض أخرى، ولقد جرت هذه النصائح والإرشادات الكثير من الناس وانتفعوا بها، وكيف لا ينتفعون بها وهي صادرة من الصادق المصدوق عليه الصلاة والسلام الذي يقول الله عز وجل عنه ﴿ وَمَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ، إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَىٰ ﴾⁽¹⁾ وقد تناولت هذه الأحاديث العديد من أبواب الطب الوقائي وفروعه، مثل: النظافة الشخصية والبيئة الإسلامية، التشجيع للياقة البدنية، تحريم الأغذية الضارة بالصحة، تحريم الممارسات الجنسية الضارة لصحة الإنسان وغيرها. ولكن في هذا البحث سأقدم

* الأستاذ المساعد بقسم اللغة العربية وآدابها، الجامعة الوطنية للغات الحديثة

بعض الأحاديث التي تتعلق بالطب الوقائي في جانب صحة البيئة الإسلامية ونظافتها. ثم أويدها بأقوال الأطباء المعاصرين وما يمكن أن يلحق بذلك مما يشهد له الواقع أو أثبتته التجربة مع مراعاة عدم مخالفة الشريعة.

تعريف الطب الوقائي

أولاً: تعريف الطب الوقائي في اللغة:

الطب: الطاء والباء أصلان صحيحان، أحدهما يدل على علم بالشيء ومهارة فيه. والآخر على امتداد في الشيء واستطالة، فالأول الطب، وهو العلم بالشيء. يقال رجل طَبٌّ وطبيب، أي عالم حاذق أو العالم بالطب، وجمع القلة أطيبة والكثرة أطباء، والطَّبُّ بضم الطاء وفتحها لغتان في الطب وكل حاذق عند العرب طبيب.⁽²⁾ ثم اصطلح بكل علم يعرف به حفظ الصحة وبرء المرض⁽³⁾.
الوقائي: وقى يقي وقايةً، والوقاية حفظ الشيء عما يؤذيه ويضره والتوقي جعل الشيء وقاية مما يخاف، وفي الحديث: "من عصى الله لم تقه منه واقية إلا بإحداث توبة". يقال: وقاك الله شرَّ فلان وقاية، ومنه قوله تعالى: ﴿ما لهم من الله من واق⁽⁴⁾﴾ أي من دافع.
ويقال: فرس واق إذا حفي من غلظ الأرض ورقة الحافر، فوقي حافره الموضع الغليظ، وقال ابن أحرر: تَمَشِي بأوظفة شدادٍ أسؤها... شَمَّ السنايِك لا تقي بالجدجد. أي لا تشتكي حزونة الأرض لصلابة حوافرها⁽⁵⁾.

ثانياً: تعريف الطب الوقائي في الاصطلاح:

ويعرف الطب الوقائي في العصر الحديث بأنه: المحافظة على الفرد والمجتمع في حالة صحية، وذلك بإتباع تعاليم وإجراءات لوقاية الإنسان من الأمراض السارية والوافدة والوراثية قبل وقوعها، ومنع انتشار العدوى لدى وقوع المرض، وتحسين ظروف الحياة، ومنع الحوادث والأمراض النفسية، أي: العناية بالسليم وحمايته من الأمراض⁽⁶⁾.

ولذلك نستطيع أن نقول في تعريف الطب الوقائي بعبارة أدق بأنه: علم يتعلق بمحافظته الفرد والمجتمع في أحسن حالاته الصحية، وذلك عن طريقين:

الأولى: وقايته من الأمراض قبل وقوعها، ومنع انتشار العدوى إذا وقعت.

الثانية: صيانة صحته بتحسين ظروف معيشتته ومنع الحوادث وأسباب التوتر العصبي.

فمن التوجيهات النبوية التي لها صلة قوية بالطب الوقائي مايلي:

أ. نظافة المياه

1. عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «لا يغتسل أحدكم في الماء الدائم وهو جنب، فقال: كيف يفعل يا أبا هريرة؟ قال يتناولها تناولاً»⁽⁷⁾.
2. عن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «لا يبولن أحدكم في الماء الدائم ثم يغتسل منه»⁽⁸⁾.
3. عن معاذ بن جبل رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «اتقوا الملاعن الثلاثة البراز في الموارد وقارعة الطريق والظل»⁽⁹⁾.
4. عن عبد الله بن عباس رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «اتقوا الملاعن الثلاث قيل ما الملاعن يا رسول الله قال أن يقعد أحدكم في ظل يستظل فيه أو في طريق أو في نقع ماء»⁽¹⁰⁾.

معالم الطب الوقائي في هذه الأحاديث:

دلّت هذه الأحاديث عن النبي صلى الله عليه وسلم على نظافة المياه وعدم تلوثها، والسبب في اهتمام النبي صلى الله عليه وسلم بذلك هو: أن الماء يعتبر شريان الحياة الذي يتضمن للإنسان البقاء على هذا الكوكب، فلا يستطيع أحد الاستغناء عنه لأن أصل كل الأحياء منه كما يدل على ذلك قوله تعالى: ﴿وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ﴾⁽¹¹⁾ أي كل شيء حيّ فهو مخلوق من الماء، ولذا إذا كان الماء ملوثاً كان الأحياء في الخطر ويؤدي ذلك إلى فقدان الكون كله، لأن الأحياء سيصابون بأمراض والتي لا أحد يعرف مدى تأثيرها على صحتهم إلا خالقهم، ولذا شدد الإسلام على تجنب تلويث الماء بإلقاء الزبالة أو النجاسة فيه، أو التبرز أو التبول فيه أو على شواطئه.

وقد ذكر الأطباء أمراض الخطرة التي تصيب الإنسان بواسطة المياه الملوثة وقالوا: أن الماء الملوث ينقل الكوليرا والتيفود وشلل الأطفال (Poliomyelitis) والتهاب الكبد المعدي (Infectious hepatitis)، وينقل ديدان البلهارسيا (Schistosoma) عند التبول فيه، وينقل الإنكلستوما (Hookworms) عن طريق التبرز في الطين قرب الشاطئ، وذكروا أن هذه الأمراض يسببها بعض البكتيريا التي كانت متوفرة في المياه الملوثة، ومن هذه البكتيريا:

- بكتيريا السالمونيلا (Salmonella) والتي تسبب أمراض حمى التيفويد (Typhoid) والنزلات المعوية (Gastroenteritis).
- بكتيريا الشيجالا (Shigella) وطفيليات الجيارديا (Giardia Parasites) والأميبا (Amoeba) وكل هذه بكتيريا تسبب أمراض الإسهال (Diarrhea)،

- 1.6 وقد جاء في قرار منظمة الصحة العالمية: أن الإسهال يقتل بما يقدر بنحو مليون طفل سنوياً، وهو ينجم أساساً عن المياه الملوثة وسوء الإصحاح⁽¹²⁾ وتعيش هذه البكتريا في أمعاء البشر والحيوانات، والطريقة الأكثر للإصابة بها هو عن طريق شرب المياه الملوثة كالشرب من مياه البحيرات والأنهار والآبار وخزانات الماء الملوثة.
- بكتيريا الإشريشيا كولاي (Escherichia) والتي تسبب أمراض الجفاف (Dehydration) والإسهال والقيء (Vomiting) عند الأطفال بصفة خاصة.
 - بكتيريا الفيبريو (Vibrio) والتي تسبب مرض الكوليرا.
 - بكتيريا اللبتوسبيرا (Leptospira) فينجم عنها حدوث التهابات الكلى (Nephritis) والكبد (Hepatitis) والجهاز العصبي (Nervoussystem)⁽¹³⁾.

ب. نظافة الشوارع والبيوت

1. عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: أن رسول الله رضي الله عنه قال: «اتقوا اللعانين قالوا وما اللعانان يا رسول الله؟ قال: الذي يتخلى في طريق الناس أو في ظلهم». ⁽¹⁴⁾
2. عن سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم «إن الله طيب يحب الطيب نظيف يحب النظافة كريم يحب الكرم جواد يحب الجود فنظفوا بيوتكم ولا تشبهوا باليهود التي تجمع الأكناف في دورها». ⁽¹⁵⁾
3. عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: «من سل سخيمته على طريق عامرة من طرق المسلمين فعليه لعنة الله والملائكة والناس أجمعين» ⁽¹⁶⁾
4. عن أبي الطفيل عامر بن واثلة رضي الله عنه عن حذيفة بن أسيد رضي الله عنه قال: أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «من آذى المسلمين في طرقهم وجبت عليه لعنتهم». ⁽¹⁷⁾
5. عن عبد الله بن عمر رضي الله عنه قال: «أن النبي صلى الله عليه وسلم نهي أن يصلي على قارعة الطريق أو يضرب الخلاء عليها أو يبال فيها». ⁽¹⁸⁾

6. عن جابر بن عبد الله رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إياكم والتعريس على جواد الطريق والصلاة عليها، فإنها مأوى الحيات والسباع، وقضاء الحاجة عليها فإنها من الملاعن».⁽¹⁹⁾

معالم الطب الوقائي في هذه الأحاديث:

دلّت هذه الأحاديث على أهمية نظافة المسكن، لأنه هو المأوى الذي تتحقق فيه الحاجات الجسدية ورعاية الأطفال وحفظ الممتلكات والحصول على الخصوصية والهدوء واستقبال الأصدقاء وإنجاز الوظائف الأساسية والشخصية للأسرة، ولذا حث الشارع على نظافة البيئة التي ستعكس حتماً على صحة الفرد والمجتمع، لأن إهمال نظافة البيئة يؤدي إلى تلوث المساكن والأفنية والهواء، وإن جراثيم الأمراض والأوبئة تنتقل بشكل رئيسي من خلال تلوث الهواء والماء الذئب يسببها تلوث الشوارع والبيوت وغيرهما⁽²⁰⁾، ولذلك والطريقة الأمثل في الوقاية من الأمراض الذي يسببها تلوث البيئة هو إتباع الإرشادات النبوية في نظافة الشوارع والبيوت.

وقد بيّن الأطباء أضراراً تلوث الهواء على صحة الإنسان وقالوا: إن تلوث البيئة من الهواء وغيره له أضرار كثيرة على صحة الإنسان، لأن الملوثات تدخل إلى جسم الإنسان والحيوان إما عن طريق الاستنشاق وهذا أخطر الوسائل وأكثرها فعالية، وإما خلال المسام الجلدية بسبب اللمس أو بسبب تراكم الملوثات على الأغذية والمشروبات أو تعرض النباتات الغذائية لهذه الملوثات، لذلك تتسبب هذه الملوثات في كثير من أمراض الجهاز التنفسي (Respiratory) والجهاز الهضمي (Digestive) والأمراض الجلدية (Dermatology) وأمراض العيون (Eye diseases)، ومن الأمراض التي يسببها تلوث الهواء والذي يؤثر على الجهاز التنفسي ويحدث آلاماً في الصدر، كما يسبب التهاب القصبة الهوائية (Tracheal inflammation) وضيق التنفس (Dyspnea)، ويسبب أيضاً تشنج الأحبال الصوتية (Vocal cords)، وقد يؤدي إلى تشنج مفاجئ واختناق، كما يؤدي إلى التصلب الرئوي (Pulmonary) وتهيج العيون (Eye irritation) وكذلك الجلد كما سبق⁽²¹⁾.

وذكروا أيضاً أن تلوث الهواء وغيره في البيئة يسبب الصداع والضعف العام، وقد يؤدي للغيبوبة وإلى حدوث تشنجات (Cramps) والتي قد تؤدي للوفاة، كما يؤدي إلى إفراز حمص البوليك (Excretion of uric) وتراكمه في المفاصل والكلبي (Kidney)، كما يقلل من تكوين الهيموجلوبين (Hemoglobin) في الجسم، كما أن الهواء الملوّث يجل محل الكالسيوم (Calcium) في أنسجة العظام، ويسبب تلوث الهواء أيضاً التخلف العقلي لدى الأطفال، وكما أن تراكمه في الأجنة يؤدي إلى تشوه الجنين وإلى إجهاض الحوامل⁽²²⁾، وقد جاء في تقرير منظمة الصحة العالمية: أن تلوث الهواء داخل الأماكن، المرتبط باستخدام وقود الكتلة الحيوية الذي لا يزال منتشرًا على نطاق واسع، يقتل

قراية مليون طفل سنوياً، ومعظم ذلك نتيجة العدوى التنفسية الحادة، والأمهات اللاتي يكلفن بالطبخ أو اللاتي ييقن قريبات من المواعد بعد الولادة يتعرضن معظمهن للإصابة بالأمراض التنفسية المزمنة⁽²³⁾.

ج. إطفاء النار عند النوم

1. عن أبي موسى رضي الله عنه قال: احترق بيت بالمدينة على أهله من الليل فحدث بشأهم صلى الله عليه وسلم قال: «إن هذه النار إنما هي عدو لكم فإذا نتم فأطفئوها عنكم». ⁽²⁴⁾
2. عن عبد الله بن عمر رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «لا تتركوا النار في بيوتكم حين تنامون». ⁽²⁵⁾
3. عن جابر بن عبد الله رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم «خمروا الآنية وأجفوا الأبواب وأطفئوا المصابيح فإن الفويسقة ربما جرت الفتيلة فأحرقت أهل البيت». ⁽²⁶⁾

معالم الطب الوقائي في هذه الأحاديث:

تضمنت هذه الأحاديث أوامر بإطفاء النار، والنواهي عن تركها موقدة، والأصل في الأمر أن يجعل على الوجوب إلا إذا ورد ما يصرفه إلى غيره من كتاب أو سنة أو إجماع، وبناء على هذه القاعدة فإنه يجب إطفاء النار، والسرج عند النوم، ويحرم تركها ما لم يقم دليل يعتمد عليه في صرف الوجوب أو التحريم، وقد نقل ابن حجر عن القرطبي ما يشعر بالوجوب، فقال: في هذه الأحاديث أن الواحد إذا بات ببيت ليس فيه غيره وفيه نار فعليه أن يطفئها قبل نومه، أو يفعل بما ما يؤمن به الاحتراق، وكذا إن كان في البيت جماعة فإنه يتعين على بعضهم، وأحقهم بذلك آخرهم نومًا، فمن فرط في ذلك كان للسنّة مخالفاً، ولأدائها تاركًا⁽²⁷⁾.

والحكمة في إطفاء النار والسراج والمصابيح عند النوم ظاهرة جداً كما نص عليها صاحب الشرع، وهي الحفاظ على الأموال والأرواح من الاحتراق، ولا شك أن هذا يشمل النار المعهودة، والمصابيح التي تنار بأنواع الوقود، والأدوات الكهربائية، وغير ذلك مما يخشى منه الاحتراق، فيطفى المسلم ما يمكن إطفائه، ويؤمن ما يمكن تأمينه بوسائله المعهودة، وحينئذٍ تتحقق الحكمة التي قصد إليها صاحب الشرع من الحفاظ على الأنفس والأموال، وعدم التفريط في سلامتها ⁽²⁸⁾، وقد أثبتت الأبحاث العلمية الحديثة أن زيادة فترة التعرض للضوء - خاصة في الليل عند النوم - لها أضرار على صحة الإنسان، ومن هذه الأضرار:

أولاً: زيادة نوبات الصداع، والشعور بالإرهاق، والتعرض لدرجات

مختلفة من التوتر، وزيادة الإحساس بالقلق

ومن المعروف أن الإضاءة المفرطة تعتبر عاملاً مباشراً ومهماً، خلف التعرض لنوبات الصداع النصفي الحاد. وفي إحدى الدراسات المسحية، احتل فرط الإضاءة المرتبة الثانية على قائمة الأسباب التي تؤدي لحدوث نوبات الصداع النصفي بين المصابين، بينما كان فرط الإضاءة هو السبب الرئيسي خلف الإصابة بنوبات الصداع النصفي بين 47% من بين جميع المصابين بهذا المرض، ولا تتوقف العلاقة بين الصداع وبين الإضاءة على درجة الشدة فقط، بل أيضاً على نوع الطيف الضوئي المستخدم، كما في حالات الاعتماد على الضوء الفلوريسنت (fluorescent light) بدلاً من ضوء الشمس، وهذا الاختلال الطيفي، بالإضافة إلى شدة الإضاءة، يعتبران معاً عاملين مهمين خلف زيادة الإحساس بالإرهاق، وخصوصاً بين من يقضون ساعات طويلة في العمل تحت مثل هذا النوع من الإضاءة. نفس هذه الظروف الضوئية، تؤدي أيضاً إلى زيادة واضحة في معدلات الشعور بالقلق والتوتر، حيث أثبتت الدراسات الطبية بالفعل، وجود ارتفاع في معدلات التوتر بجميع أعراضه وعلاماته الطبية، بين العاملين في أماكن أو القاطنين لمنازل، تستخدم فيها إضاءة مفرطة، وخصوصاً من نوع الفلوريسنت.

ثانياً: ارتفاع ضغط الدم

يعتقد العلماء أن ارتفاع ضغط الدم في هذه الحالات، ينتج بشكل غير مباشر من زيادة مستوى التوتر الذي يتعرض له المعرضون لفرط الإضاءة. فالمعروف أن زيادة مستوى التوتر، تؤدي إلى إفراز الجسم لهرمون الأدرينالين (Adrenalin)، والمسئول عن وضع الجسم في حالة من التأهب والاستعداد، من خلال تغيرات بيولوجية (Biological) وفسيولوجية (Physiological) عديدة، مثل رفع ضغط الدم وزيادة ضربات القلب.

ثالثاً: تثبيط جهاز المناعة:

وجد بعض الباحثين أن الضوء يؤثر على جهاز المناعة (Immune system) من خلال تأثيره على العين ثم المخ ثم الغدة الصنوبرية (Pineal gland)، وكذلك من خلال نفاذية الضوء لسطح الجلد، حيث كلما زاد الطول الموجي زادت درجة النفاذية عبر النسيج البصري والنسيج الجلدي. كما وجد البعض الآخر أن الخلايا الليمفاوية (Lymphocytes) في الدم تنتج هرمون الميلاتونين (Melatonin hormone) الذي يقوم بتنشيط المناعة، وأن هذا الإنتاج يتأثر بالضوء، حيث يثبط الضوء الذي ينفذ من الجلد ويصل للخلايا الليمفاوية التي تسير في الدم قرب سطح الجلد قدرة هذه الخلايا على تكوين وإفراز الميلاتونين مما يؤدي إلى نقص المناعة بطريقة غير مباشرة، كما وجدوا أن تعرض الجلد لفترة من الظلام يقوى من مناعة الجسم.

رابعاً: التأثير الضار للضوء علي الجلد

وجد بعض الباحثين أن للطفيف المنظور من الضوء تأثيراً ضاراً على الجلد حيث يؤدي إلى احمرار الجلد وتبقعه والتدمير الحراري لخلايا الجلد، وكذلك إنتاج الشوارد الحرة هذا بالإضافة إلى التدمير غير المباشر للحمض النووي في خلايا الجلد الناتج عن الأكسجين النشط، كما أثبت البعض الآخر أن للضوء تأثيراً غير مباشر على الجلد من خلال تأثير الضوء على إفراز الميلاتونين حيث يتأثر الجلد بهرمون الميلاتونين (Melatonin hormone) الذي يقوم بدور هام في وظيفة الجلد الحيوية مثل دورة نمو الشعر، ولون الجلد، وتثبيت سرطان الجلد، كما يعمل على تثبيط تأثير الأشعة فوق البنفسجية (Ultraviolet (UV)) التي تدمر خلايا الجلد، وله دور قوي كمضاد للأكسدة، ومن هنا تتضح أهمية فترة الظلام وعدم التعرض للضوء للحفاظ على الجلد وعلى الحمض النووي لخلاياه (Nuclear cells) من التدمير بالشوارد الحرة، وبمساعدة الميلاتونين تبدأ عملية التنظيف من الشوارد الحرة والأكسجين النشط في خلايا الجلد الناتجة عن التعرض للطفيف المنظور من الضوء، ليس هذا فحسب إنما في تقليل الضرر الناتج من الأشعة فوق البنفسجية على الجلد التي يتعرض الإنسان لها نهاراً في ضوء الشمس⁽²⁹⁾.

الهوامش

- (1) سورة النجم: 3-4
- (2) ابن فارس، أبو الحسين أحمد بن فارس بن زكريا، مقاييس اللغة، اتحاد الكتاب العرب ط 2 1423 هـ 2002 م بتحقيق عبد السلام محمد هارون، ج 3 ص 317. وانظر أيضاً: الرازي، محمد بن أبي بكر بن عبد القادر الرازي، مختار الصحاح، مكتبة لبنان ناشرون - بيروت، طبعة جديدة 1415 هـ - 1995 م بتحقيق محمود خاطر، ص 403.
- (3) المناوي، محمد عبد الرؤوف المناوي، التوقيف على مهمات التعاريف، دار الفكر بيروت، ط 1 1410 هـ بتحقيق د. محمد رضوان الداية، ص 478
- (4) سورة الرعد، رقم الآية/ 34
- (5) ابن فارس، المصدر السابق ج 3 ص 295 إلى 296، و المناوي، المصدر السابق ص 730.
- (6) السناني، صالح عبد القوي السناني، الإعجاز العلمي في الطب الوقائي، طبعة تجريبية 1425 هـ 2004 م الطباعة والصف والإخراج إدريس عبد القوي، جامعة الإيمان الجمهورية اليمنية، ص 19.
- (7) صحيح مسلم، مسلم بن الحجاج أبو الحسن القشيري النيسابوري، دار إحياء التراث العربي، بيروت، رقم الحديث/ 97.
- (8) صحيح مسلم، مسلم بن الحجاج رقم الحديث/95.

- (9) سنن أبي داود، أبو داود سليمان بن الأشعث بن إسحاق السجستاني، المكتبة العصرية، بيروت، رقم الحديث/26
- (10) مسند إمام أحمد، للإمام أحمد بن حنبل، دار الحديث القاهرة، رقم الحديث/ 2715.
- (11) سورة الأنبياء: 31
- (12) الطب الوقائي في الإسلام، أحمد الكردي،
<http://kenanaonline.com/users/ahmedkordy/topics/72307/posts/147723>
- (13) أهم ملوثات الماء، أستاذ الدكتور أكرم حمدي ،
<http://kenanaonline.com/users/AkrumHamdy/posts/80637>
- (14) صحيح مسلم، مسلم بن الحجاج رقم الحديث/269.
- (15) مسند أبي يعلى، أحمد بن علي بن المثنى الموصلي التميمي، دار المأمون للتراث، 1984. رقم الحديث/ 790.
- (16) مستدرک الحاكم، محمد بن عبد الله أبو عبد الله الحاكم النيسابوري، المستدرک على الصحيحين، دار الكتب العلمية بيروت، الطبعة الأولى 1411 هـ حديث رقم/ 665.
- (17) المعجم الكبير ، سليمان بن أحمد بن أيوب أبو القاسم اللخمي الطبراني، المعجم الكبير، مكتبة العلوم والحكم- الموصل، الطبعة الثانية حديث رقم/2978
- (18) سنن ابن ماجه، محمد بن يزيد القزويني، ح/ 330
- (19) سنن ابن ماجه، محمد بن يزيد القزويني ، ح/ 329
- (20) الإعجاز العلمي في الطب الوقائي، لصالح ، السنباي، صالح عبد القوي السنباي، الطبعة تجريبية 1425 هـ 2004 م الطباعة والصف والإخراج إدريس عبد القوي، جامعة الإيمان الجمهورية اليمنية ص/ 283، بتصرف
- (21) أضرار تلوث الهواء على الإنسان، أ.د ماجدة خطاب،
<http://yomgedid.kenanaonline.com/topics/57096>
- (22) نفس المرجع
- (23) نفس المرجع
- (24) صحيح البخاري، محمد بن إسماعيل البخاري ، دار طوق النجاة، مصر، 1422، ح/ 6294.
- (25) صحيح البخاري، محمد بن إسماعيل البخاري ح/ 6293
- (26) صحيح البخاري، محمد بن إسماعيل البخاري ح/ 9295

- (27) فتح الباري شرح صحيح البخاري، ابن حجر، أحمد بن علي العسقلاني، دار المعرفة بيروت، سنة النشر 1379، بتحقيق محمد فؤاد عبد الباقي ومحب الدين الخطيب ، ج 11 ص 86.
- (28) أحكام الأدوية في الشريعة الإسلامية، الدكتور حسن بن أحمد بن حسن الفكي، مكتبة دار المنهاج للنشر والتوزيع بالرياض، المملكة العربية السعودية، الطبعة الأولى 1425 هـ، ص 95 – 96 بتصرف
- (29) إظلام المصابيح ليلاً إعجاز نبوي بقي من التلوث الضوئي، هشام عبدالرحمن،
<http://e3jaz.way2allah.com/modules.php?name=News&file=article&sid=139>