(143) من المستحبات الخاصة بالتنظيف تعتبر من أهم اشكال الطب الوقائي التي تجنب الفرد الكثير من الأمراض المنقولة في الأوساط التي تفتقد إلى النظافة والتطهير . ولعل حثه تبارك وتعالى لرسوله الكريم (ص) في أوائل الدعوة بتطهير الثياب ، رمزٌ لطهارة الفرد في الاسلام على الاصعدة الروحية والجسدية والمعنوية ، كما قال : (وثيابك فطهر والرجز فاهجر) (1). تاسعاً : وبطبيعة الحال ، فان صيام شهر كامل من أشهر السنة القمرية من طلوع الفجر وحتى الغروب يومياً يعتبر ـ بالاضافة إلى صورته التعبدية ـ شكلاً من اشكال الطب الوقائي في معالجة الامراض المختصة بالجهاز الهضمي والدورة الدموية ، وشكلاً من أشكال الطب النفسي في الصبر وتقوية العزيمة والارادة . وقد وردت في ذلك جملة من الآيات القرآنية : (يا ايها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام) (2) ، (وان تصوموا خيرٌ لكم) (3) ، (ففدية من صيام أو صدقة أو نسك) (4) ، (وكلوا واشربوا حتى يتبين لكم الخيط الأبيض من الخيط الاسود من الفجر ثم أتموا الصيام إلى الليل) (5) . ويتضافر الشكل الطبي للصيام بالشكل الاجتماعي الذي يشجع الافراد على المؤازرة والمؤاخاة والتعاون على اطعام الآخرين ، فيضيف بعداً آخر للاطمئنان الاجتماعي بين الافراد في المجتمع الاسلامي.

_____ (1) المدثر : 4 ـ 5. (2) البقرة : 183. (3) البقرة : 184. (4) البقرة : 196. (5) البقرة : 187.