“সূর্য উদিত হয় এমন প্রতিটি দিনেই শরীরের প্রতিটি (হাড়ের) জোড়ার জন্য মানুষের সদকা করা আবশ্যক

আবূ হুরাইরা রদিয়াল্লাহু ‘আনহু থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন: রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু ‘আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন: “মানুষের প্রতিটি অস্থির সন্ধিস্থানে (হাড়ের জোড়ায়) একটি সদকা (দান) আবশ্যক। প্রতিদিন সকালে যখন সূর্য ওঠে, তখন তুমি যদি দুই ব্যক্তির মধ্যে ন্যায়বিচার করো — সেটিও সদকা। কোনো ব্যক্তিকে তার বাহনে উঠতে সাহায্য
করো, কিংবা তার মালপত্র বাহনে তুলে দাও — সেটাও সদকা। একটি ভালো কথা বলা সদকা। সালাতের উদ্দেশ্যে প্রতিটি কদম ফেলা সদকা। আর রাস্তা থেকে কোনো কষ্টদায়ক জিনিস সরিয়ে দেওয়া — সেটাও সদকা”।
[সহীহ] [ইমাম বুখারী ও মুসলিম এটি বর্ণনা করেছেন]

নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বর্ণনা করেছেন যে, শরী‘আতের আদেশপ্রাপ্ত প্রতিটি মুসলিম ব্যক্তির উপর প্রতিদিন তার হাড়ের গিরাসমূহকে সুস্থ রাখার কারণে সমান সংখ্যা পরিমাণ আল্লাহর তা‘আলার কাছে শুকরিয়া আদায়ের লক্ষ্যে সদকা করা আবশ্যক। আর এ কারণেও যে তিনি তার হাড়গুলোকে বিভিন্ন গিরা গিরাতে বিভক্ত করেছেন, যাতে করে ব্যক্তি সেগুলোকে সংকোচন ও প্রসারণ করতে পারে। আর এসব সদকা শুধুমাত্র অর্থ দান করার উপরে নির্ভর করে না, বরং এগুলো আদায় হতে পারে সকল ধরণের নেক আমলের মাধ্যমে, যার মধ্যে রয়েছে: দুজন ব্যক্তির মধ্যে তোমার ন্যায় সঙ্গত ফয়সালা বা তাদের ঝগড়া মিটিয়ে দেওয়া একটি সদকা। তুমি যখন কোন অপারগ ব্যক্তিকে তার পশু বা বাহনে সওয়ারের ক্ষেত্রে সহযোগিতা করেব, তুমি তাকে বাহনে উঠিয়ে দেবে অথবা তার মালগুলো তুলে দেবে, তাহলে তাও একটি সদকা। যিকর, দু‘আ, সালাম ও অনুরূপ উত্তম কথাগুলোও সদকা। সালাতে যাওয়ার পথে প্রতিটি পদক্ষেপ সদকা। যা কষ্ট দেয় এমন বস্তু পথ থেকে দূর করা একটি সদকা।

http://www.sunnah.global/hadeeth/bn/show/66527