“Há um Sadaqah (caridade) a ser dada por cada articulação do corpo humano a cada dia em que Sol nasce

Abu Hurairah, que ALLAH esteja satisfeito com ele, narrou: O Mensageiro de ALLAH, que a paz e bênçãos de ALLAH estejam sobre ele, disse: “Cada articulação do ser humano deve uma caridade. A cada dia em que o sol nasce, fazer justiça entre duas pessoas é caridade; ajudar um homem com o seu animal, montando-o nele ou levantando para ele sua carga sobre ele, é caridade; a boa palavra é caridade; cada passo que dás em direção à oração é caridade; e remover um obstáculo do caminho é caridade.”
[Sahih] [Narrado por Bukhari e Musslim]

O Profeta (que a paz e bênçãos de Allah estejam sobre ele) esclareceu que cada muçulmano que é chamado à responsabilidade na Shariah deve, a cada dia, dar uma caridade para Allah, o Altíssimo, em número igual ao de cada articulação em seus ossos, como forma de gratidão pela saúde e pela capacidade de usar suas articulações para agarrar e mover. E essa caridade pode ser realizada não apenas através de doação de dinheiro, mas também através de todas as boas ações, de entre as quais: Ser justo e reconciliar duas pessoas que estão em conflito é uma forma de caridade. Ajudar uma pessoa incapacitada com seu animal, ajudando-o a montá-lo ou levantando sua carga, também é uma forma de caridade." A boa palavra, seja recordação de Allah, Prece ou saudação (Salam), é uma forma de caridade. Cada passo que dá em direção ao Swaláh é uma forma de caridade. Remover algo prejudicial do caminho é uma forma de caridade.

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