Prietenul meu (Pacea și binecuvântarea lui Allah fie asupra sa) m-a sfătuit să fac trei lucruri: să țin Post trei zile în fiecare lună, să mă rog două Rakat pentru rugăciunea Duha și să mă rog Uitr înainte de a merge la somn

Abu Hurairah (Allah să fie mulțumit de el) a spus: Prietenul meu (Pacea și binecuvântarea lui Allah fie asupra sa) m-a sfătuit să fac trei lucruri: să țin Post trei zile în fiecare lună, să mă rog două Rakat pentru rugăciunea Duha și să mă rog Uitr înainte de a merge la somn.

[Sahih (hadis autentic)] [Narat de Bukhari și Muslim]

Abu Hurairah (Allah să fie mulțumit de el) a relatat că preaiubitul său companion, Profetul (Pacea și binecuvântarea lui Allah fie asupra sa) l-a sfătuit astfel: Primul lucru: să țină Post trei zile în fiecare lună. Al doilea lucru: Să facă două Rakat pentru rugăciunea Duha în fiecare zi. Al treilea: Să facă rugăciunea Uitr înainte de culcare, pentru cei care se tem că nu se vor trezi la sfârșitul nopții.

http://www.sunnah.global/hadeeth/ro/show/4538