



Dijetari i madh, Ibën Kajjimi ka thënë:

- Katër gjëra sëmurin trupin: të folurit e tepërt, gjumi i tepërt, ushqimi i tepërt dhe marrëdhëniet e shpeshta seksuale.
- Katër gjëra e shkatërrojnë trupin: brengat, pikëllimi, uria dhe pagjumësia.
- Katër gjëra ia marrin fytyrën njeriut: gënjeshtria, paturpësia, të pyeturit e tepërt pa dije dhe gjynahet e shumta.
- Katër gjëra ia ndritin fytyrën njeriut: njerëzia, besnikëria, bujaria dhe devotshmëria.
- Katër gjëra shtojnë rizkun (furnizimin): namazi i natës, shpeshtimi i kërkimit të faljes (nga Allahu), lëmosha (në mënyrë të vazhdueshme) dhe përmendja e Allahut në fillim të ditës dhe në fund të saj.
- Katër gjëra e pengojnë rizkun: gjumi i mëngjesit, namazi i paktë, përtacia dhe tradhtia.

Përktheu: Jusuf Kastrati – Shembulli.com

Burimi: “Tuhfetu el-‘ulemai bi tertijb sijer a’ëlam en-nubelai”