তোমালোকে একেলগে বহি আহাৰ কৰা, আৰু আহাৰ কৰাৰ সময়ত আল্লাহৰ নাম স্মৰণ কৰিবা, তেতিয়াহে তোমালোকৰ খাদ্যত বৰকত হ'ব।

অহশ্বী বিন হাৰ্ব ৰাদ্বিয়াল্লাহু আনহুৰ পৰা বৰ্ণিত যে, এবাৰ তেওঁলোকে ক'লে যে, হে আল্লাহৰ ৰাছুল! আমি খাওঁ কিন্তু আমাৰ পেট নভৰে তথা আমি পৰিতৃপ্ত হ'ব নোৱাৰোঁ।
তেখেতে ক'লেঃ "সম্ভৱতঃ তোমালোকে একেলগে বহি নোখোৱা?" তেওঁলোকে ক'লেঃ হয়। তেতিয়া তেখেতে ক'লেঃ "তোমালোকে একেলগে বহি আহাৰ কৰা, আৰু আহাৰ কৰাৰ সময়ত আল্লাহৰ নাম স্মৰণ কৰিবা, তেতিয়াহে তোমালোকৰ খাদ্যত বৰকত হ'ব।" [হাছান] [(আবু দাঊদ,ইবনে মাজাহ, আহমদ)]

কিছুমান চাহাবীয়ে এবাৰ নবী চাল্লাল্লাহু আলাইহি অছাল্লামক প্ৰশ্ন কৰিলে যে, আমি খোৱা বোৱা কৰোঁ কিন্তু আমাৰ পেট নভৰে তথা আমি পৰিতৃপ্ত নহওঁ। তেতিয়া নবী চাল্লাল্লাহু আলাইহি অছাল্লামে তেওঁলোকক ক'লেঃ তোমালোকে সম্ভৱতঃ খোৱাৰ সময়ত পৃথকে পৃথকে বহি খোৱা। তোমালোকে প্ৰত্যেকেই অকলশৰীয়াকৈ বহি খোৱা নেকি? তেওঁলোকে ক'লেঃ হয়। তেতিয়া তেখেতে ক'লেঃ শুনা! খোৱাৰ সময়ত একেলগে বহি খাবা, পৃথকে পৃথকে নবহিবা, আৰু খোৱাৰ আগত বিছমিল্লাহ বুলি কৈ খোৱা আৰম্ভ কৰিবা। তেতিয়া আল্লাহে তোমালোকৰ খাদ্যত বৰকত দান কৰিব আৰু তোমালোকে পৰিতৃপ্ত হৈ খাই উঠিবা।

http://www.sunnah.global/hadeeth/as/show/4212