হে বালক! প্ৰথমে বিছমিল্লাহ কোৱা, আৰু সোঁ হাতেৰে খোৱা, লগতে নিজৰ ওচৰৰ পৰা খোৱা।

ওমৰ বিন আবু ছালামাহ ৰাদ্বিয়াল্লাহু আনহুৱে কৈছেঃ মই বালক অৱস্থাত ৰাছুলুল্লাহ চাল্লাল্লাহু আলাইহি অছাল্লামৰ তত্ত্বাৱধানত আছিলোঁ। খোৱাৰ সময়ত মোৰ হাত
প্লেটৰ মাজত দৌৰি ফুৰিছিল, অৰ্থাৎ মই কেতিয়াবা প্লেটৰ ইফালৰ পৰা কিবা লৈছিলোঁ
আকৌ কেতিয়াবা সিফালৰ পৰা লৈ খাইছিলোঁ। এই দেখি তেখেতে মোক ক'লেঃ "হে বালক! প্ৰথমে বিছমিল্লাহ কোৱা, আৰু সোঁ হাতেৰে খোৱা, লগতে নিজৰ ওচৰৰ পৰা খোৱা।" ইয়াৰ পিছৰ পৰা এইটোৱে আছিল মোৰ খোৱাৰ পদ্ধতি। [ছহীহ] [(মুত্তাফাক আলাইহ {বুখাৰী মুছলিম})]

ওমৰ ইবনু আবু ছালামাহ আছিল নবী চাল্লাল্লাহু আলাইহি অছাল্লামৰ স্ত্ৰী উম্মে ছালামাহ ৰাদ্বিয়াল্লাহু আনহাৰ পুত্ৰ। তেওঁৰ ভৰণ-পোষণৰ দায়িত্ব আছিল নবী চাল্লাল্লাহু আলাইহি অছাল্লামৰ অধীনত। তেওঁ হাদীছটোত জনাইছে যে, তেওঁ যেতিয়া সৰু আছিল তেতিয়া খোৱাৰ সময়ত হাত প্লেটৰ ইফালে সিফালে ঘূৰাইছিল, কেতিয়াবা ইফালৰ পৰা লৈ খাইছিল আকৌ কেতিয়াবা সিফালৰ পৰা লৈ খাইছিল। এই দেখি নবী চাল্লাল্লাহু আলাইহি অছাল্লামে তেওঁক খোৱাৰ তিনিটা নিয়ম শিকাই দিছিল। প্ৰথটো হৈছেঃ খোৱা আৰম্ভ কৰাৰ আগত "বিছমিল্লাহ" বুলি কোৱা। দ্বিতীয়টো হৈছে, সোঁহাতেৰে খোৱা। তৃতীয়টো হৈছে, নিজৰ কাষৰ পৰা তথা এফালৰ পৰা খাদ্য তুলি খোৱা।

http://www.sunnah.global/hadeeth/as/show/58120