রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম সালাত পড়ার আগে কতিপয় টাটকা পাকা খেজুর দিয়ে ইফতার করতেন।

আনাস রাদিয়াল্লাহু আনহু হতে বর্ণিত, তিনি বলেন, ‘রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম সালাত পড়ার আগে কতিপয় টাটকা পাকা খেজুর দিয়ে ইফতার করতেন। যদি টাটকা
পাকা খেজুর না পেতেন, তাহলে শুকনো কয়েকটি খেজুর যোগে ইফতার করতেন। যদি শুকনো
খেজুরও না হত, তাহলে কয়েক ঢোক পানি পান করতেন।’ [হাসান] [এটি তিরমিযী বর্ণনা করেছেন। - এটি আবূ দাঊদ বর্ণনা করেছেন। - এটি আহমাদ বর্ণনা করেছেন।]

এ হাদীসটিতে আনাস রাদিয়াল্লাহু আনহু সংবাদ দেন যে, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম যখন সাওম পালনকারী হতেন তখন মাগরিবের সালাতের পূর্বে কতিপয় টাটকা পাকা খেজুর দিয়ে ইফতার করতেন। যদি টাটকা পাকা খেজুর না পেতেন, তাহলে শুকনো কয়েকটি খেজুর যোগে ইফতার করতেন। যদি শুকনো খেজুরও না হত, তাহলে কয়েক ঢোক পানি পান করতেন। খেজুর বা পানি দিয়ে ইফতার করা স্বাস্থ্য সম্মত। কারণ, সায়িমের পেট খালি থাকার কারণে প্রথমে চর্বি জাতীয় খাবার দ্বারা আরম্ভ করবে না। যাতে তার কোন ক্ষতি না হয়।

http://www.sunnah.global/hadeeth/bn/show/6185