നിങ്ങൾ അത്താഴം കഴിക്കുക; തീർച്ചയായും അത്താഴത്തിൽ
ബറകത് (അനുഗ്രഹം) ഉണ്ട്
ُه عَنُْه- ്അനസ

َ ِض َي الل
ر- നിവേദനം: നബി -صلى الله عليه وسلم- പറഞ്ഞു: "നിങ്ങൾ അത്താഴം കഴിക്കുക; തീർച്ചയായും
അത്താഴത്തിൽ ബറകത് (അനുഗ്രഹം) ഉണ്ട്."
[صحيح] [متفق عليه]
അത്താഴം കഴിക്കാൻ പ്രോത്സാഹനം നൽകുകയാണ് നബി (صلى الله عليه وسلم) ഈ ഹദീഥിലൂടെ; രാത്രിയുടെ അവസാനത്തിൽ,
നോമ്പിനുള്ള തയാറെടുപ്പെന്നോണം കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണമാണ് അത്താഴം. അത്താഴത്തിൽ
ബറകത്തുണ്ട്; ധാരാളം പ്രതിഫലവും പുണ്യവും ലഭിക്കാനുള്ള കാരണവും, പ്രാർത്ഥനക്ക് വേണ്ടി
രാത്രിയുടെ അവസാന സമയം എഴുന്നേൽക്കാൻ വഴിയൊരുക്കുന്ന കർമ്മവുമാണത്. അതോടൊപ്പം,
നോമ്പെടുക്കാനുള്ള ശക്തിയും ഉന്മേഷവും പകരാനും, നോമ്പിൻ്റെ കാഠിന്യം കുറക്കാനും
അത്താഴം കാരണമാകുന്നതാണ്.
https://www.sunnah.global/hadeeth/ml/show/4498