“তোমরা সাহরী খাও, কেননা সাহরীতে বরকত রয়েছে”।

আনাস ইবনু মালিক রাদিয়াল্লাহু আনহু হতে বর্ণিত, তিনি বলেন, নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন: “তোমরা সাহরী খাও, কেননা সাহরীতে বরকত রয়েছে”।
[সহীহ] [সহীহ বুখারী ও মুসলিম]

নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম মানুষকে সাহরি খাওয়ার জন্য উৎসাহিত করেছেন, যা সিয়ামের প্রস্তুতি হিসেবে রাতের শেষভাগে খাওয়া হয়। কারণ এতে প্রচুর কল্যাণ রয়েছে, যেমন রাতের শেষভাগে সালাত পড়ার জন্য ঘুম থেকে ওঠার সওয়াব ও প্রতিদান, সিয়ামের জন্য শক্তি অর্জন করা, এর জন্য উদ্যমী হওয়া এবং এর কষ্ট কমানো।

http://www.sunnah.global/hadeeth/bn/show/4498