ನೀವು ಸಹರಿ ಸೇವಿಸಿರಿ, ಏಕೆಂದರೆ ಸಹರಿಯಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧಿ (ಬರಕತ್) ಇದೆ

ಅನಸ್ ಬಿನ್ ಮಾಲಿಕ್ (ಅಲ್ಲಾಹು ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪ್ರೀತನಾಗಲಿ) ರಿಂದ ವರದಿ. ಅವರು ಹೇಳಿದರು:
"ನೀವು ಸಹರಿ ಸೇವಿಸಿರಿ, ಏಕೆಂದರೆ ಸಹರಿಯಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧಿ (ಬರಕತ್) ಇದೆ."
[صحيح] [متفق عليه]

ಪ್ರವಾದಿಯವರು ಸಹರಿ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸಹರಿ ಎಂದರೆ ಉಪವಾಸದ ಸಿದ್ಧತೆಗಾಗಿ ರಾತ್ರಿಯ ಕೊನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ "ಬರಕತ್", ಬರಕತ್ ಎಂದರೆ ಪ್ರತಿಫಲ ಮತ್ತು ಪುರಸ್ಕಾರದ ರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ಹೇರಳ ಒಳಿತುಗಳು, ನಮಾಝ್ಗಾಗಿ ರಾತ್ರಿಯ ಕೊನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಏಳುವುದು, ಉಪವಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸುವುದು, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಚೈತನ್ಯ ಹೊಂದುವುದು ಮತ್ತು ಅದರ ಕಷ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಮುಂತಾದ ಕಾರ್ಯಗಳಿವೆ.

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