“तिमीहरूले सेहरी खाने गर, किनभने सेहरीमा बर्कत (आशिष एवं कल्याण) हुन्छ।”

अनस (रजियल्लाहु अन्हु) ले वर्णन गरेका छन्, रसूल (सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम) ले भन्नुभएको : “तिमीहरूले सेहरी खाने गर, किनभने सेहरीमा बर्कत (आशिष एवं कल्याण)
हुन्छ।”
[सही] [मुत्तफकुन अलैहि]

नबी (सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम) ले 'सेहरी' प्रति विशेष रूपले प्रोत्साहित गर्नुभएको छ। सेहरी भनेको रोजाको पूर्वतयारी स्वरूप रातको अन्तिम प्रहरमा खाइने भोजन हो। यसमा आशिष् र थुप्रै पुण्यहरू हुन्छन् ; जस्तै रातको अन्तिम प्रहरमा उपासनाका लागि ब्युँझनु, दिनभरि रोजा बस्ने शारीरिक सामर्थ्य प्राप्त गर्नु, रोजाप्रतिको आत्मबल दृढ हुनु र उपवासको समयमा हुने कठिनाइलाई न्यूनीकरण गर्नु।

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