तिमीहरूले सेहरी खानुपर्छ, किनकि सेहरीमा बर्कत (आशिर्वाद) हुन्छ।

अनस (रजियल्लाहु अन्हु) ले वर्णन गरेका छन्, रसूल (सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम) ले भन्नुभएको : "तिमीहरूले सेहरी खानुपर्छ, किनकि सेहरीमा बर्कत (आशिर्वाद) हुन्छ।"
[सही] [मुत्तफकुन अलैहि]

नबी (सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम) ले सहरीको अभ्यासलाई प्रोत्साहन गर्नुभयो। सहरी भनेको रातको अन्तिम भागमा उपवासको तयारीको लागि खाइने खाना हो। यसमा ठूलो बर्कत र धेरै पुण्यहरू छन्, जस्तै रातको अन्तिम भागमा प्रार्थना गर्न उठ्नु, उपवास गर्ने शक्ति प्राप्त गर्नु, उपवास गर्ने इच्छाशक्ति विकास हुनु र उपवासको कठिनाइ कम हुनु।

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