Здійснюйте сухур, [приймаючи їжу перед світанком], бо, воістину, в сахурі — благодать

Передається зі слів Анаса ібн Маліка (нехай буде задоволений ним Аллаг), що Пророк (мир йому і благословення Аллага) сказав: «Здійснюйте сухур, [приймаючи їжу перед світанком], бо, воістину, в сахурі — благодать».

[متفق عليه] [صحيح]

Пророк Мухаммад (мир йому і благословення Аллага) спонукав мусульман здійснювати сахур, тобто приймати їжу в кінці ночі, готуючись таким чином до денного посту. Це тому, що в сахурі є благодать, тобто величезне благо: це і винагорода, і можливість піднятися наприкінці ночі для звернення до Аллага з мольбами, і підкріплення сил перед постом, що додає бадьорості, та полегшення труднощів, які людина може відчувати у зв'язку з постом.

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