سحری کھایا کرو، اس لیۓ کۓ سحری میں برکت ہوتی ہۓ

انس رضی اللہ عنہ سۓ روایت ہۓ، وہ کہتۓ ہیں کۓ نبی صلی اللہ علیہ و سلم نۓ فرمایا: "سحری کھایا کرو، اس لیۓ کۓ سحری میں برکت ہوتی ہۓ"
[صحیح] [متفق علیه]

اللہ کۓ نبی صلی اللہ علیہ و سلم نۓ سحری کرنۓ کی ترغیب دی ہۓ سحری کہتۓ ہیں روزۓ کی تیاری کۓ طور پر رات کۓ آخری حصۓ میں کھانۓ کوۓ ترغیب دینۓ کی وجۓ یۓ ہۓ کۓ اس میں خیر کثیر یعنی بڑا اجر و ثواب، رات کۓ آخری حصۓ میں دعا کۓ لیۓ جاگنۓ، روزۓ رکھنۓ کی طاقت حاصل کرنۓ، اپنۓ اندر روزۓ کۓ لیۓ چستی پیدا کرنۓ اور روزۓ کی مشقت کو کم کرنۓ جیسی چیزیں پائی جاتی ہیں۔

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