సహరీ భోజనం తినండి, ఎందుకంటే సహరీ భుజించటంలో శుభము ఉన్నది

అనస్ ఇబ్నె మాలిక్ రదియల్లాహు అన్హు ఉల్లేఖన, ప్రవక్త సల్లల్లాహు అలైహి వసల్లం
ఇలా పలికినారు: సహరీ భోజనం తినండి, ఎందుకంటే సహరీ భుజించటంలో శుభము ఉన్నది. [ప్రామాణికమైన హదీథు] [అల్ బుఖారీ మరియు ముస్లిం నమోదు చేసినారు]

ఉపవాసానికి సిద్ధమయ్యే ముందు చేసే సహరీ భోజనం తప్పకుండా తినాలని ప్రవక్త సల్లల్లాహు అలైహి వ సల్లం ప్రజలను ప్రోత్సహించినారు, ఎందుకంటే ఇందులో అనేక శుభాలు, దీవెనలు మరియు ప్రతిఫలాలు ఉన్నాయి. ఉపవాసం పాటించేందుకు ఉపయోగపడే శక్తిని పొందడానికి, ఉపవాసం కోసం తమను తాము శక్తివంతం చేసుకోవడానికి మరియు ఉపవాసం యొక్క కష్టాలను తగ్గించడానికి రాత్రిపూట లేచి (ఖియాముల్ లైల్) నమాజులో నిలబడాలని కూడా ఆయన ప్రజలను ప్రోత్సహించారు.

https://sunnah.global/hadeeth/te/show/4498