سحری کھایا کرو، اس لیے کہ سحری میں برکت ہوتی ہے

انس رضی اللہ عنہ سے روایت ہے، وہ کہتے ہیں کہ نبی صلی اللہ علیہ و سلم نے فرمایا: "سحری کھایا کرو، اس لیے کہ سحری میں برکت ہوتی ہے"
[صحیح] [متفق علیہ]

اللہ کے نبی صلی اللہ علیہ و سلم نے سحری کرنے کی ترغیب دی ہے سحری کہتے ہیں روزے کی تیاری کے طور پر رات کے آخری حصے میں کھانے کو ترغیب دینے کی وجہ یہ ہے کہ اس میں خیر کثیر یعنی بڑا اجر و ثواب، رات کے آخری حصے میں دعا کے لیے جاگنے، روزے رکھنے کی طاقت حاصل کرنے، اپنے اندر روزے کے لیے چستی پیدا کرنے اور روزے کی مشقت کو کم کرنے جیسی چیزیں پائی جاتی ہیں

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

لجنة الدعوة الإلكترونية
EDC E-Da'wah Committee
النجاة الخيرية
ALNAJAT CHARITY