- (حديث) " استعينوا على قيام الليل بقيلولة النهار وعلى صيام النهار بأكل السحور " البزار من حديث ابن عباس وأخرج من حديث أنس : " ثلاث من أطاقهن أطاق الصوم : من أكل قبل أن يشرب وتسحر وقال : يعني نام بالنهار "