فقال ثم عاد ثم عاد
سقام أمري من أجل الطعام
وعن النبي صلى الله عليه
وآله وسلم قال ثلاث يبغضهم الله
تعالى الأكول والبخيل والمتكبر
ومضار كثرة الأكل الأمراض
وكلالة الطبع وإتلاف المال
قيل البطنة تذهب الفطنة
وليأكل الأطعمة الدسمة
ويقدم الألطف والأشهى
ولا يأكل مع الشبعان إلا إذا
كان غرضه كثرة الأكل
ليتقوى

ليتقوى به على الصيام والعبادات
وقيل يستحب بداية العلم
يوم الاربعا وقد روي
في الحديث ما من شيء بدئ
فيه يوم الاربعا إلا وتم
وقال الشيخ يوسف الهمداني
رضي الله عنه يوقف أعمال
الخير على يوم الاربعا وذلك
لأن النور خلق يوم الاربعا
وهو يوم نحس في حق
الكفار فيكون سعدًا