ولا ينام وفي الفم ريح اللحم وفي يده غمر لئلا تصيبه آفة من الشيطان
وكذا يغسل ايدي الصبيان من الغمر وكذا يده وفمه من شراب فيه دسم
وكان النبي صلى الله عليه وسلم يغسل ببلل يديه وجهه وذراعيه
وراسه وقال هكذا الوضوء مما مسته النار والحمد لله الذي اطعم وسقاه
وجعله من المسلمين وجعل لما اكل مساغا ومخرجا ويذيب الطعام
بالذكر والصلوة ولا ينام عليه فيقسو قلبه ويصلي ركعتين بعد الطعام
شكرا لله تعالى على نعمه واذا فرغ من الاكل الطعام ذكر حسابه
يوم القيمة فان الله تعالى يسأله عن النعيم وهو اكل خبز البر و
النوم في الظل وشرب ماء الفرات مبردا والصحة والامن ولا
يدخر طعاما لغد ويكيل الطعام عند الاخذ والاعطاء ولا
يهيله فان ذلك يذهب البركة **فصل** في بعض
الاطعمة والفواكه والاشربة وفي الحديث ان جبرائيل صلوات الله عليه
امر نبينا محمدا صلى الله عليه وسلم باكل الهريسة ليشتد بها ظهره لقيام

الليل فاكل منها فاعطي قوة اربعين رجلا في البطش والجماع واحب
الطعام الى النبي صلى الله عليه وسلم الدباء فانه يرق القلب عند ذكر الله تعالى ذرقة
العدس وخبز الشعير من اكلة الانبيا عليهم السلام وهو مبارك
واللحم يزيد في قوة السمع والبصر والدماغ ويزيد سبعين قوة ولا يزيد ها
غيره واطيب اللحم الظهر والتلبين يسرو عن الحزين ويجم فؤاد المريض
والخل من انفع الادم والتمر والعنب ادام وفاكهة والمزاومة
سنة وهي اكل العنب بالخبز وكان النبي صلى الله عليه وسلم اذا
جيء بالحلو والطيب لم يردهما حتى يصيب منه هذا وتبسم منها ومن
لقم اخاه لقمة حلوا لم يذق مرارة الاخرة قال النبي صلى الله عليه وسلم
من تصبح بسبع تمرات عجوة لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر ومن اكل
التمر وترا لم يضره وكان النبي صلعم ياكل التمر وترا وكان غذاءه له
ويجعل نوى التمر على سبابته ووسطاه ويرمي بها ومن السنة
ان ياكل البطيخ بالتمر والعنب بالزبيب ورطب اللوز والجوز

وكان النبي عم ح ياكل التمر