



Obesity in the Frum world

Show# 214 | March 30th 2019

ספר מצוות קטן מצוה פ

שלא להשהות נקביו כדדרשינן מניין למשהה נקביו שעובר בלא תעשה שנאמר (ויקרא י"א) ולא תשקצו את נפשותיכם, ובכלל זה שלא יאכל דבר מאוס.

To see the Malbim in ארצות החיים click here

To see the Malbim in [סו"ס ארץ חמדה ספר במדבר] click here

To see The Headlines II article regarding the halachic obligation to maintain good health *click here*

Selected audio from our listeners

Comments on the Show

Comments on the show 1 *click here*

Comments on the show 2 *click here*

Comments on the show 3 *click here*

Comments on Previous Shows

Show 213- Women: Should they learn?

Comment 1 *click here*

Comment 2 *click here*

Comment 3 *click here*

Show Suggestions

Suggestion 1 *click here*

Selected emails from our listeners

Comments on the Show

Rabbi Yechezkel Ishayek said on you show not to make Brochos on marshmallows and on any food that he feels damages you.

I guess that would include coke, pepsi, orange soda, cake, cookies, crackers, coffee, maraschino cherries, hamburgers, hot dogs, cold cuts, cholent, fried chicken, american cheese and anything in the entire world that this Rabbi didn't feel is healthy.

How could he say that?

What is his source????

Zev Roth

Yechezkel Ishayek

To: Benjamin Goldschmidt

Yesterday

[Details](#)



ערב טוב

אני מכין תשובה יותר מפורטת לשאלה מה המקור למה
שאמרתי שלא מברכים על דבר שמזיק
מקוה לשלוח בעוד יום או יומיים
בדקה הראשונה לאחר השעה הראשונה של השידור
אני רוצה לומר שלשתות מים בזמן האוכל זה כמו שאם
נשים לדוגמא כפית סוכר בכוס תה או כפית בשתי כוסות
תה

בודאי שכפית בשתי כוסות זה לא כמו כפית בכוס אחת
אותו הדבר כאשר שותים מים באוכל מדוללים את הרוק
ושאר מיצי הקיבה

וממילא ההשפעה שלהם אינה מספיקה והאוכל לא
מתכעל טוב ונהפך לשומנים
הטעות שלי במקום לומר כפית אמרתי כוס
וכך יוצא שאמרתי כוס סוכר בכוס תה
במקום כפית סוכר בכוס תה
אולי תבקש מהעורך שלך במקום המילה כוס יאמר כפית
או שיוסיף לומר שהכוונה לכפית בכוס
כך שזה יצא בסדר
תודה רבה

I am surprised that, while when it comes to vaccines, you don't tolerate pseudoscience, but when it comes to nutrition and health you don't seem to mind spreading debunked myths. R' Ishayek spoke about not drinking during, or up to two hours after, eating, because the water will dilute one's digestive fluids.

This is not correct. See [here](#).

All the best.

Yehoshua Duker

Regarding the issue of obesity in the Frum community, attention needs to be given to the fact that if Hechsherim are denied to restaurants that have the Israeli flag, then Kal Vachomer Hechsherim should be removed from all foods containing the poison of SUGAR that destroys the body and kills people no less than heroin or cocaine. The question is whether anyone is listening.

The Hechsherim placed on mass produced manufactured food are a MICHSHOL BIFNEI IVER and even worse. We are in danger from having to rely on Hechsherim on such "food" which is destroying our health in a society of ignorance and lack of true nutritional education.

David Goldman

Rabbi Rietti

רמב"ם פרק ד מהלכות דעות

הלכה א

הואיל והיות הגוף בריא ושלם מדרכי השם הוא, שהרי אי אפשר שיבין או ידע דבר מידיעת הבורא והוא חולה, לפיכך צריך להרחיק אדם עצמו מדברים המאבדין את הגוף, ולהנהיג עצמו בדברים המברין והמחלימים, ואלו הן: לעולם לא יאכל אדם אלא כשהוא רעב, ולא ישתה אלא כשהוא צמא, ואל ישהא נקביו אפילו רגע אחד, אלא כל זמן שצריך להשתין או להסך את רגליו יעמוד מיד.

הלכה ב

לא יאכל אדם עד שתתמלא כריסו אלא יפחות כמו רביע משבעתו, ולא ישתה מים בתוך המזון אלא מעט ומזוג ביין, וכשיתחיל המזון להתעכל במעיו שותה מה שהוא צריך לשתות, ולא ירבה לשתות מים ואפילו כשיתעכל המזון, ולא יאכל עד שיבדוק עצמו יפה יפה שמא יהיה צריך לנקביו, לא יאכל אדם עד שילך קודם אכילה עד שיתחיל גופו לחום, או יעשה מלאכתו או יתיגע ביגע אחר, כללו של דבר יענה גופו וייגע כל יום בבקר עד שיתחיל גופו לחום וישקוט מעט עד שתתישב נפשו ואוכל, ואם רחץ בחמין אחר שיגע הרי זה טוב ואחר כך שוהה מעט ואוכל.

הלכה ג

לעולם כשיאכל אדם ישב במקומו או יטה על שמאל, ולא יהלך ולא ירכב ולא ייגע ולא יזעזע גופו ולא יטייל עד שיתעכל המזון שבמעיו, וכל המטייל אחר אכילתו או שיגע הרי זה מביא על עצמו חלאים רעים וקשים.

הלכה ד

היום והלילה כ"ד שעות, די לו לאדם לישן שלישן שהוא שמונה שעות, ויהיו בסוף הלילה כדי שתהיה מתחלת שנתו עד שתעלה השמש שמונה שעות, ונמצא עומד ממטתו קודם שתעלה השמש.

הלכה ה

לא יישן אדם לא על פניו ולא על ערפו אלא על צדו, בתחלת הלילה על צד שמאל, ובסוף הלילה על צד ימין, ולא יישן סמוך לאכילה אלא ימתין אחר אכילה כמו שלש או ארבע שעות, ולא יישן ביום.

הלכה ו

דברים המשלשלין את בני מעים כגון ענבים ותאנים ותותים ואגסים ואבטיחים ומיני הקשואים ומיני מלפפונות אוכל אותם האדם בתחלה קודם אכילה, ולא יערבם עם המזון, אלא שוהה מעט עד שיצאו מבטן העליון ואוכל מזונו, ודברים שמאמצין את בני מעים כגון רמונים ופרישים ותפוחים וקרוסטומולין אוכל אותן תיכף למזונו, ולא ירבה לאכול מהן.

הלכה ז

כשירצה אדם לאכול בשר עוף ובשר בהמה כאחד, אוכל בתחלה בשר העוף, וכן ביצים ובשר עוף אוכל בתחלה ביצים, בשר בהמה דקה ובשר בהמה גסה אוכל בתחלה בשר דקה, לעולם יקדים אדם דבר הקל ומאחר הכבד.

הלכה ח

בימות החמה אוכל מאכלים הקרים ולא ירבה בתבליים ואוכל את החומץ, ובימות הגשמים אוכל מאכלים החמים ומרבה בתבליים ואוכל מעט מן החרדל ומן החלתית, ועל דרך זו הולך ועושה במקומות הקרים ובמקומות החמים בכל מקום ומקום הראוי לו.

הלכה ט

יש מאכלות שהם רעים ביותר עד מאד וראוי לאדם שלא לאוכלן לעולם, כגון הדגים הגדולים המלוחים הישנים, והגבינה המלוחה הישנה, והכמהין ופטריות והבשר המליח הישן, ויין מגתו, ותבשיל ששהא עד שנדף ריחו, וכן כל מאכל שריחו רע או מר ביותר, הרי אלו לגוף כמו סם המות, ויש מאכלות שהן רעים אבל אינן כמו הראשונים לרוע, לפיכך ראוי לאדם שלא לאכול מהן אלא מעט ואחר ימים הרבה, ולא ירגיל עצמו להיות מזונו מהם או לאוכלן עם מזונו תמיד, כגון דגים גדולים וגבינה וחלב ששהא אחר שנחלב כ"ד שעות, ובשר שורים גדולים ותישים גדולים והפול והעדשים והספיר ולחם שעורים ולחם מצות והכרוב והחציר והבצלים והשומים והחרדל והצנון, כל אלו מאכלים רעים הם אין ראוי לאדם לאכול מאלו אלא מעט עד מאד ובימות הגשמים, אבל בימות החמה לא יאכל מהן כלל, והפול והעדשים בלבד אין ראוי לאוכלן לא בימות החמה ולא בימות הגשמים, והדלועין אוכלין מהן בימות החמה.

הלכה י

יש מאכלות שהם רעים ואינן כמו אלו, והם עוף המים ובני יונה הקטנים והתמרים ולחם קלוי בשמן או לחם שנילוש בשמן והסולת שנפו אותה כל צרכה עד שלא נשארה בה ריח מורסן, והציר והמורייס, אין ראוי להרבות מאכלות אלו, ואדם שהוא חכם וכובש את יצרו ולא ימשך אחר תאוותו ולא יאכל מן הנזכרים כלום אלא אם נצרך להם לרפואה הרי זה גבור.

הלכה יא

לעולם ימנע אדם עצמו מפירות האילנות, ולא ירבה מהן ואפילו יבשין ואין צריך לומר רטובים, אבל קודם שיתבשלו כל צרכן הרי הן כחרבות לגוף, וכן החרובים רעים לעולם, וכל הפירות החמוצין רעים ואין אוכלין מהן אלא מעט בימות החמה ובמקומות החמים, והתאנים והענבים והשקדים לעולם טובים בין רטובין בין יבשין ואוכל אדם מהם כל צורכו, ולא יתמיד אכילתם אף על פי שהן טובים מכל פרי האילנות.

הלכה יב

הדבש והיין רע לקטנים ויפה לזקנים וכל שכן בימות הגשמים, וצריך אדם לאכול בימות החמה שני שלישים מה שהוא אוכל בימות הגשמים.

הלכה יג

לעולם ישתדל אדם שיהיו מעיו רפין כל ימיו ויהיה קרוב לשלשול מעט, וזה כלל גדול ברפואה כל זמן שהרעי נמנע או יוצא בקושי חלאים רעים באים, ובמה ירפה אדם מעיו אם יתאמצו מעט, אם היה בחור יאכל בבקר בבקר מלוחים שלוקים מתובלין בשמן זית ובמורייס ובמלח בלא פת, או ישתה מי שלק של תרדין או כרוב בשמן זית ומורייס ומלח, ואם היה זקן ישתה דבש מזוג במים חמים בבקר וישהא כמו ארבע שעות ואחר כך יאכל סעודתו, ויעשה כן יום אחד או שלשה או ארבעה ימים אם צריך לכך עד שירפו מעיו.

הלכה יד

ועוד כלל אחר אמרו בבריאות הגוף, כל זמן שאדם מתעמל ויגע הרבה ואינו שבע ומעיו רפין אין חולי בא עליו וכחו מתחזק, ואפילו אוכל מאכלות הרעים.

הלכה טו

וכל מי שהוא יושב לבטח ואינו מתעמל, או מי שמשאה נקביו, או מי שמעיו קשין, אפילו אכל מאכלות טובים ושמר עצמו על פי הרפואה, כל ימיו יהיו מכאובים וכחו תשש, ואכילה גסה לגוף כל אדם כמו סם המות, והוא עיקר לכל החלאים, ורוב החלאים שבאים על האדם אינם אלא או מפני מאכלים רעים, או מפני שהוא ממלא בטנו ואוכל אכילה גסה אפילו ממאכלים טובים, הוא ששלמה אמר בחכמתו שומר פיו ולשונו שומר מצרות נפשו, כלומר שומר פיו מלאכול מאכל רע או מלשבוע ולשונו מלדבר אלא בצרכיו.

הלכה טז

דרך הרחיצה, שיכנס אדם למרחץ משבעה ימים לשבעה ימים, ולא יכנס סמוך לאכילה, ולא כשהוא רעב, אלא כשיתחיל המזון להתעכל, ורוחץ כל גופו בחמין שאין הגוף נכוה בהן, וראשו בלבד בחמין שהגוף נכוה בהן, ואחר כך ירחץ גופו בפושרין ואחר כך בפושרין מן הפושרין עד שירחץ בצונן, ולא יעבור על ראשו מים לא פושרין ולא צונן, ולא ירחץ בצונן בימות הגשמים, ולא ירחץ עד שיזיע ויפרך כל גופו, ולא יאריך במרחץ אלא כשיזיע ויפרך גופו ישתטף ויצא, ובודק עצמו קודם שיכנס למרחץ ואחר שיצא שמא יהא צריך לנקביו, וכן בודק אדם עצמו תמיד קודם אכילה ואחר אכילה, וקודם בעילה ואחר בעילה, וקודם שייגע ויתעמל ואחר שייגע ויתעמל, וקודם שיישן ואחר שיישן, ובשיעור הכל עשרה.

הלכה יז

כשיצא אדם מן המרחץ ילבש בגדיו ויכסה ראשו בבית החיצון כדי שלא תשלוט בו רוח קרה, ואפילו בימות החמה צריך להזהר, וישהא אחר שיצא עד שתתישב נפשו וינוח גופו ותסור החמימות ואחר כך יאכל, ואם ישן

מעט כשיצא מן המרחץ קודם אכילה הרי זה יפה מאד, ולא ישתה מים קרים בצאתו מן המרחץ ואין צריך לומר שלא ישתה במרחץ, ואם צמא כשיצא מן המרחץ ואינו יכול למנוע עצמו יערב המים ביין או בדבש וישתה, ואם סך בשמן במרחץ בימות הגשמים אחר שישתטף הרי זה טוב.

הלכה יח

לא ירגיל אדם להקיז דם תמיד, ולא יקיז אלא אם יהיה צריך לו ביותר, ולא יקיז לא בימות החמה ולא בימות הגשמים אלא מעט בימי ניסן ומעט בימי תשרי, א ומאחר חמשים שנה לא יקיז כלל, ולא יקיז אדם דם ויכנס למרחץ בו ביום, ולא יקיז ויצא לדרך, ולא ביום שיבא מן הדרך, ויאכל וישתה ב ביום ההקזה פחות ממה שהוא רגיל, וינוח ביום ההקזה ולא ייגע ולא יתעמל ולא יטייל.

הלכה יט

שכבת זרע היא כח הגוף וחיי ומאור העינים וכל שתצא ביותר הגוף כלה וכחו כלה וחיי אובדים הוא שאמר שלמה בחכמתו אל תתן לנשים חילך, כל השטוף בבעילה זקנה קופצת עליו, וכחו תשש, ועיניו כהות, וריח רע נודף מפיו ומשחיו ושער ראשו וגבות עיניו וריסי עיניו נושרות ושער זקנו ושחיו ושער רגליו רבה שיניו נופלות והרבה כאבים חוץ מאלו באים עליו, אמרו חכמי הרופאים אחד מאלף מת בשאר חלאים והאלף מרוב התשמיש, לפיכך צריך אדם להזהר בדבר זה אם רצה לחיות בטובה, ולא יבעול אלא כשימצא גופו בריא וחזק ביותר והוא מתקשה הרבה שלא לדעתו, ומסיח עצמו לדבר אחר והקישוי בו כשהיה, וימצא כובד ממתניו ולמטה וכאלו חוטי הביצים נמשכים ובשרו חם, זה צריך לבעול ורפואה לו שיבעול, לא יבעול אדם והוא שבע ולא רעב אלא אחר שיתעכל המזון שבמעיו, ויבדוק נקביו קודם בעילה ולאחר בעילה, ולא יבעול מעומד ולא מיושב, ולא בבית המרחץ ולא ביום שיכנס למרחץ ולא ביום הקזה ולא ביום יציאה לדרך או ביאה מן הדרך לא לפניהם ולא לאחריהם.

הלכה כ

כל המנהיג עצמו בדרכים אלו שהורינו אני ערב לו שאינו בא לידי חולי כל ימיו עד שיזקין הרבה וימות ואינו צריך לרופא ויהיה גופו שלם ועומד על בוריו כל ימיו, אלא אם כן היה גופו רע מתחילת ברייתו, או אם היה רגיל במנהג מן המנהגות הרעים מתחילת מולדתו, או אם תבא מכת דבר או מכת בצורת לעולם.

הלכה כא

וכל המנהגות הטובים האלו שאמרנו אין ראוי לנהוג בהן אלא הבריא, אבל החולה או מי שאחד מאיבריו חולה או מי שנהג מנהג רע שנים רבות, יש לכל אחד מהם דרכים אחרים והנהגות כפי חליו כמו שיתבאר בספר הרפואות ושינוי וסת תחילת חוליו.

הלכה כב

כל מקום שאין בו רופא, אחד הבריא ואחד החולה אין ראוי לו לזוז מכל הדרכים האלו שנאמרו בפרק זה, שכל אחד מהן לאחרית טובה מביא.

הלכה כג

כל עיר שאין בה עשרה דברים האלו אין תלמיד חכם רשאי לדור בתוכה, ואלו הן: רופא, ואומן, ובית המרחץ, ובית הכסא, ומים מצויין כגון נהר ומעין, ובית הכנסת, ומלמד תינוקות, ולבלר, וגבאי צדקה, ובית דין מכים וחובשים.

המאמר השביעי

כולל פרקים תלויים, בהם נתינת סבות רבותי שהשכילו או שנתבלבלו הדבור בהם

- [1] הדברים אשר יחויב בהם תוספת הכח והרמתו הם ששה סבות.
 א' : שתיית היין בשווי. ב' : לקיחת המאכל בשווי. ג' : ההתעמלות השוה.
 ד' : מה שיתקן רוע המזג הלב והעורקים הדופקים, בין שיהיה משקה בין שיהיה רפואה. ה' : הכעס והשמחה. ו' : בשול הליחות, אם שמתחילות להתך או שיורק [כ] ביום הכהראן. — (בשלשה עשר בדפק [בכהראן]).
- [2] הדברים המחלישים הכח ומכבידים אותו הם אחת משמונה סבות.
 א' הצום. ב' התעורה. ג' הדאגה. ד' ההרקה. ה' המופלגת באיזה מין שיהיה.

387 כי אלה הם עיקרי ה-Prognosis. 388 שינה עמוקה.

- 1 סיבות למחלות מיוחדות.
- 2 הדברים המוסיפים על הכוח ומחזקים אותו. 3 במדה בינונית.
- 4 הן ע"י התכה אטית (Lysis) הן ע"י הרקה פתאומית כמו ביום ה-Crisis.
- 5 המכבידים עליו, ממעטים את הכוח. 6 נדידת שינה.
- 7 evacuation הן בצואה, הן בזיעה, הקזה וכ'.

ה' הכאב החזק כאיזה מקום שיהיה. ו' כאב האצטומכה, ביחוד אותו שימשיך אחריו העלוף. ז' הפלגת רוע המזג איזו רוע מזג שיהיה מליחות הגוף. ח' הפלגת רוע ^{הוא המזג} מזג איברי הגוף, איזה רוע מזג שיהיה. — (בי"ג בדפק-כבחראן).

[3] לפעמים יקרה העלוף לרבים מתוזק מקרי הנפש, ורוב מה שיקרה זה לחולים ולזקנים ולחלולים מאיזו סבה שיהיה חולשתם. כי רבים מאלו אם ידאגו או ישמחו או יבעטו, יקרה להם העלוף. ולפעמים יקרה להם דיות זיעה, שיזוע גופם מבלי צורך לאותה הזיעה. — (בשני [ו'] כאנגלאוקון).
[4] התמדת הדאגות ממסיה השומן ומפסידה הבשר הלה, והתמדת התענוגים מפסידה הדם. וכן מפסיד הדם החשק, ואהבת הממון והרשות להשתרר במדינות, והערת הזכרנות. והפסד כל אחד מאלו הוא כפי רוע הדם הקורה באצטומכה והעורקים. (וההמם) [וההתמסות] קורה בסבת התעורה והמחשבות לאלו הדברים. — (בג' בפ' הליחות).

[5] סבת יתרון כח האיברים הימניים על השמאליים הוא היות הכבד בצד הימני, ונטיית הלב אל הצד השמאלי, היא נטייתו מעטה מאד. וכשיהיה נטייתו יותר מזה מעט, ישוכו בזה האברים השמאליים יותר חזקים מהימניים, וכל שכן כשיהיה הכבד בענין הזה חלוש וקטן. — (בפירוש לשני [ז'] לאפידמיא).

[6] סבות הכאבים הם, אם פרוק חבור, ואם שנוי מה שיהיה פתאם שיחרד ממנו האבר, וכשיכבד עליו. כי השנוי, כשיהיה מעט מעט, אז אי אפשר שיכאיב, והאברים, אשר אין להם חוש, לא יתחדש בהם כאב. — (בי"ג [י"ב] בתחבולה).

[7] הסבה הפועלת הכאב מאיזו סבה שתהיה מזיקה, ויתנועע הכח הדוחה ומשתדל בעצמו לרחות הדבר המזיק, או יחדש פעמים רבות מורסא, בהתגבר על האבר דם זר וזרחה יחד אצל חוזק תנועתו לרחות הדבר המזיק. — (בי"ג בתחבולה).

8 התרגשות נפשית (Affekte, Emotions). 9 (Schweissausbruch).

10 התאווה המינית. 11 אהבת בצע בלתי מרוסנת.

12 שאיפה לשלטון מדיני. 13 מחשבות וזכרונות שאינם נותנים לו מנוחה.

14 הפסד השומן והבשר בא בגלל העיכול הבלתי מספיק בקיבה המביא לקלקול הדם.

15 או משום שחיבורי חלקי הגוף מתפרקים.

16 או ע"י פחד פתאום שאדם חרד על אבר כל שהוא או ע"י שנוי פתאומי.

17 אם יבוא שנוי אטי, לא יכאיב.

18 הסיבה המזקת הגורמת לכאב כל שהוא. 19 מניעה את הכוח הדוחה.

20 מתהווה Abscess. 21 דחייה ע"י דמים. 22 דחייה ע"י רוח-בישעול.

חזון הגאלה עמוד רעג

י.

לאחינו הגבורים הטהורים, מר ז'בוטינסקי וחבריו, «אסירי התקוה», שלו' רב.

אתים הביבים.

חושב אני שלא יוכל להיות נעלם מכם, עד כמה רגשי הלב והנפש של כל בית ישראל קשורים הם עמכם ועם גורלכם. גבורים קדושים אתם לנו, אנחנו כולנו יודעים את דעתכם הנקיה ואת רחמכם

הנדיבה ובטוחים אנו במי שענה את יוסף בבית האסורים, ואת דניאל בגוב האריות, שיענה אתכם בקרוב ויוציא לאור צדקכם, לעיני כל העמים.

המאורעות האחרונים שנתהוו לטובה במעמדנו המדיני, לא היו יכולים לשמחנו שמחה שלמה כל זמן שאתם יקירי גבורינו הנכם נתונים במצב של לחץ ועגמת נפש. אמנם נתחזקנו ושמחנו, בבטחוננו השלם. כי כאשר החל אור הצדק לזרח יצא מתרה כליל בהדרו ועמכם יחד נשמח מהרה בשמחת גויינו.

הידיעה הנוראה שכשל כח הסבל שלכם, עד שגזרתם עליכם רעבון, דכא את רוח כולנו. הננו נדכאים ואומללים, אחינו הגבורים היקרים מפני הצער והמכאוב שלכם ובשם כל אחינו בית ישראל, המתפארים בתהלתכם, הנני מבקש מכם, אחים יקרים, שתתמלאו אותה רוח הסבלנות והקדושה של גבורינו אדירי האמונה והבטחון, אשר מעולם. אל תדכאו את רוחכם הטובה אשר נתן ד' יוצר רוח האדם בקרבו לכם, ואל תשלחו יד בבריות גופכם, שנשמה כל כך בריאה ועדינה שוכנת בו. אל תעציבו ותמוגגו את לב כל אחיכם, כל בית ישראל ששמכם חרות באותיות של אש קודש על לוח לבבם.

ביחוד הנני מחויב להצהיר לכם בני האהובים שדבר זה הוא

אסור בכל תוקף ובכל חומר מצד דתנו הק' והטהורה תורת הו'ים

ואור העולם. בטחו בד' צור ישראל וגואלו, גבורינו היקרים והנדיבים, כי מהרה תזרח לכם ולכל עמנו, שמש צדקה, ובור נצחון הצדק והאמת תופיע מהרה על במתי ארצנו הקדושה לשמחת כל עם ד' הגוי כולו בחדות קודש. חזקו ואמצו, אחים יקרים, וחכו לישועה קרובה, ליום אשר בחסן תפארה תצאו לרויה.

אתיכם הנאמן המשתתף בצערכם ומצפה לשיש בשמחת

גאולתכם במהרה.

תלמוד בבלי מסכת תענית דף יא עמוד א-ב

אמר שמואל: כל היושב בתענית נקרא חוטא. סבר כי האי תנא, דתניא: רבי אלעזר הקפר ברבי אומר: מה תלמוד לומר וכפר עליו מאשר חטא על הנפש, וכי באיזה נפש חטא זה? אלא שציער עצמו מן היין, והלא דברים קל וחומר: ומה זה שלא ציער עצמו אלא מן היין נקרא חוטא, המצער עצמו מכל דבר ודבר - על אחת כמה וכמה. רבי אלעזר אומר: נקרא קדוש, שנאמר קדוש יהיה גדל פרע שער ראשו. ומה זה שלא ציער עצמו אלא מדבר אחד נקרא קדוש, המצער עצמו מכל דבר - על אחת כמה וכמה. ולשמואל, הא איקרי קדוש! - ההוא אגידול פרע קאי. - ולרבי אלעזר, הא נקרא חוטא! - ההוא דסאיב נפשיה. - ומי אמר רבי אלעזר הכי? והאמר רבי אלעזר: לעולם ימוד אדם עצמו שו"ע מלמדי תינוקת או רופא כאילו קדוש שרוי בתוך מעיו, שנאמר בקרבך קדוש ולא אבוא בעיר! - לא קשיא, הא - דמצי לצעורי נפשיה, הא - דלא מצי לצעורי נפשיה. ריש לקיש אמר: נקרא חסיד, שנאמר גמל נפשו איש + (חסיד) + [חסד] ועכר שארו וגו'. אמר רב ששת: האי בר בי רב דיתיב בתעניתא - ליכול כלבא לשירותיה. (אמר) + מסורת הש"ס: ואמר+ רבי ירמיה בר אבא: אין תענית ציבור בבבל אלא תשעה באב בלבד. אמר רבי ירמיה בר אבא אמר ריש לקיש: אין תלמיד חכם רשאי לישב בתענית, מפני שממעט במלאכת שמים.

שולחן ערוך אורח חיים הלכות תענית סימן תקעא סעיף ב

תלמיד חכם אינו רשאי לישב בתענית, מפני שממעט במלאכת שמים, אלא אם כן כשהצבור מתענים שלא יפרוש עצמו מהם; ומלמדי תינוקות דינם כת"ח.

ספר הכוזרי מאמר ג

טז. אמר הכוזרי: כן הוא ליתרון החוש וההרגש בהנאה, כי אם היו מביאים אל השכור כל אשר יתאוה, והוא בענין שכרותו, ויאכל וישתה וישמע הנגונים ויתחבר עם מי שיאהב ותחבקהו אהובתו, ויסופק לו כל זה כשירפא משכרותו, היה דואג על זה ויחשוב הכל הפסד ולא ריוח, מפני שלא באו לידו ההנאות ההם והוא בענין שירגיש וינעם בהם.

יז. אמר החבר: ההזדמנות להנאה והרגשתה, ושיחשוב בהעדרה קודם לכן, כופל ההנאה. וזה מתועלת הברכות למי שהוא רגיל בהם בכונה והבנה, מפני שהם מציירות מין ההנאה בנפש והשבח עליה למי שחננה וכבר היה מזומן להעדרה, ואז תגדל השמחה בה. כמו שאתה אומר שהחיינו וקימנו, וכבר היית מזומן למות ותודה על שהחייך, ותראה זה ריוח, ויקל בעיניך החולי והמות כאשר יבא, מפני שכבר חשבת עם נפשך וראית שרוחת עם בוראך, שאתה ראוי להעדר ממך כל טוב בטבעך כי עפר אתה, והטיב לך בחיים וההנאות, ותודה על כן, ובעת שיסירם ממך תודה ותעבוד ותאמר: +איוב א' כ"א+ ה' נתן וה' לקח יהי שם ה' מבורך, ותהיה נהנה כל ימיר, ומי שאינו אוחז הדרך הזה, אל תחשוב כי הנאתו הנאה אנושית, אך הנאה בהמית איננו מבינה, כאשר אמרנו בשכור. וכן יעלה החסיד אל לבו ענין כל ברכה ויבין הכונה ממנה ומה שהוא נתלה בה. הנה יצייר ביוצר המאורות, סדר עולם העליון וגודל האישים ההם, וגודל תועלותם, ושהם אצל בוראם כקטן שברמשים, ואם הם גדולים בעינינו לגודל תועלותינו בהם. והראיה שהם אצל בוראם כאשר אמרתי, שחכמתו והנהגתו

ביצירת הנמלה והדבורה אינה מקצרת מחמתו והנהגתו לשמש וגלגלה, אך סימני החכמה וההשגחה יותר דקים ונפלאים בנמלה ובדבורה למה שהונח בהם מהכחות והכלים עם קטנותם. יחשוב בזה, כדי שלא יגדלו בעיניו המאורות ויסיתו השטן בקצת דעות אנשי הרוחניות, ויעלה בלבו שהם מועילים ומזיקים בעצמם, ואינו כן, אבל באיכותם כרוח וכאש, ויהיה כמו שאמר: +איוב ל"א כ"ו - כ"ז+ אם אראה אור כי יהל ויפת בסתר לבי. וכן יתן אל לבו ב"אהבת עולם", הדבק הענין האלהי בעדה המוכנת לקבולו כהדבק האור במראה הזכה, ושהתורה מאצלו התחלת חפץ ממנו להראות מלכותו בארץ כהראותה בשמים, ולא גזרה החכמה שיברא מלאכים בארץ, אבל אדם מזרע ודם מתגברים בהם הטבעים ומתנצחים בהם המדות, כפי התחלפות ההצלחה ורוע המזל, כאשר נתבאר בספר יצירה. וכאשר יזך מהם יחיד או קהל, יחול עליו האור האלהי וינהיגו בנפלאות ובנוראות יוצאות מסדר העולם הטבעי, ויקרא זה ממנו אהבה ושמחה. ולא מצא הענין האלהי מקבל, מסכית לדבר, דבק בסדר אשר צוה בו, אחרי המאורות והגלגלים, אלא חסידי בני אדם, היו יחידים מאדם ועד יעקב, ואחר כן שבו קהל, וחל עליהם הענין האלהי לאהבה להיות להם לאלהים, וסדרם במדבר כסדר הגלגלים, ארבעה דגלים כארבעת רבעי הגלגל, ושנים עשר שבט כשנים עשר מזלות, ומחנה הלויים בתוך המחנות, כאשר אמר בספר יצירה: "והיכל קדוש מכוון באמצע והוא נושא את כלם", וזה כלו מורה על אהבה. ויהיה משבח עליה ויסמוך לזה קבולו התורה בקריאת שמע. ואחר כן במה שכולל אמת ויצב מהענינים הנמרצים לקבלת התורה, - כאלו אחר שנתבאר לו כל אשר קדם והבין אותו והכירו, אסר על נפשו אסר והעיד עדים שקבלו כאשר קבלוהו האבות לפניו, וכן יקבלוהו הבנים עד עולמי עד, כמו שהוא אומר על אבותינו ועלינו ועל בנינו ועל דורותינו דבר טוב וקיים חק ולא יעבור. ואחר כן מסדר הקשרים אשר בהם ישלמו קשרי היהודים, והוא שיודה באלוהותו יתברך, ובקדמותו ובהשגחתו על אבותינו, ושהתורה מעמו, ובמופת על כל זה, והוא החתום והוא יציאת מצרים, כמו שאמר אמת שאתה הוא ה' אלהינו, אמת מעולם הוא שמך, ועזרת אבותינו, ואמת ממצרים גאלתנו ה' אלהינו. ומי שהשלים כל אלה בכונה גמורה הוא ישראל אמיתי וראוי לו שיקוה להדבק בענין האלהי הדבק בבני ישראל מבלעדי שאר האומות, ויקל עליו לעמוד לפני השכינה, וישאל ויענה. והתחייב לסמוך גאולה לתפלה בתכלית החריצות והזריזות כאשר הקדמנו. ויעמוד לתפלה על התנאים אשר קדם זכרם בברכות הכוללות כל ישראל, כי הבקשה והתפלה במה שמתיוחד בו היחיד, אינם אלא מן הרשות, וכבר קבעו לזה מקום בשומע תפלה למי שהוא רוצה. ויתן אל לבו מהברכה הראשונה הנקראת אבות, מעלת האבות, ושברית האלהים קיים להם עד עולם לא ימוש, כמו שהוא אומר ומביא גואל לבני בניהם. ומהברכה השנית הנקראת גבורות, כי לאלהים בעולם הזה ממשלה מתמדת, ואינו כאשר חושבים הטבעיים שהוא על הטבעים אשר נסום, ויתן אל לבו שהוא מחיה המתים בעת שירצה עם רוחק זה מהקשת הטבעיים, וכן משיב הרוח וזולתו, ובחפצו מתיר אסורים וזולתו, וכבר התבאר זה מעניני בני ישראל. ואחר שיאמין באבות וגבורות שהם מדמות שהוא יתברך נתלה בעולם הזה הגופני, ירוממה ויקדישהו ויגדלוהו שישגיחו או יתלה בו דבר מספורי הגופניים, בקדושת השם יתברך, והוא אתה קדוש. ויתן אל לבו מהברכה הזאת כל אשר ספרוהו בו הפילוסופים מהקדושה והרוממות אחר שיקיים אלהותו ומלכותו באבות וגבורות, כי בהם נתברר אצלנו שיש לנו מושל ומצוה, ולולא הם היינו מסופקים בדברי הפילוסופים עם אנשי הקדמות. והתחייב להקדים אבות וגבורות על קדושת השם, ולאחר שמקדשהו ומרוממהו בזה, יתחיל בבקשת צרכיו בכלל כל ישראל, ולא יעבור זה, כי התפלה הנענית אינה כי אם לקהל או בקהל, או לאחד שיהיה במקום קהל, והוא נעדר בזמננו זה.

קיצור שולחן ערוך סימן לב סעיף יג

מהיות כי התחלת העיכול הוא בפה על - ידי טחינת השינים והתערבות עם מיץ הרוק, לכן לא יבלע שום מאכל בלי לעיסה, כי אז תכבד העיכול באיצטומכא לבדו.

ספר מורה הנבוכים חלק ב פרק מז

אבל מה שכתבה בו התורה ממדת ימי האנשים ההם, אני אומר שלא חיה הימים ההם אלא האיש ההוא הנזכר לבדו, ואמנם שאר האדם חיו הימים הטבעיים הנהוגים, והיתה הזרות הזאת באיש ההוא אם לסבות רבות במזונו והנהגתו, או ע"ד המופת ונוהג מנהגו, ולא יסבול שיאמר בזה זולת זה, וכן עוד צריך שיתבוננו מאד הענינים הנאמרים ע"צ ההשאלה, מהם מה שהוא מבואר נגלה לא יסופק על אדם, באמרו, ההרים והגבעות יפצחו לפניכם רנה וכל עצי השדה ימחאו כף, שזה מבואר ההשאלה, וכן אמרו גם ברושים שמחו לך וגו', תרגם יונתן בן עוזיאל אף שולטניא חדיא לך עתירי נכסין שמחו, מענין המשל, כחמאת בקר וחלב צאן וגו', ואלו ההשאלות רבות מאד בספרי הנבואה, מהם מה שירגיש ההמון בהיותם מושאלים, ומהם שיחשבו בלתי מושאלים, כי לא יסופק אדם באמרו יפתח ה' לך את אוצרו הטוב את השמים, שזאת השאלה ושאין להשם אוצר יאצר בו המטר, וכן אמרו ודלתי שמים פתח ימטר עליהם מן לאכול, לא יחשוב אדם עוד שיש בשמים שער ודלתות, אבל זה ע"צ הדמיון והוא ממין ההשאלה, וכן צריך שיובן אמרו נפתחו השמים וגו', וכן ואם אין מחני נא מספרך אשר כתבת, אמחנו מספרי, ימחו מספר חיים, כל זה ע"צ הדמיון, לא שיש לו ספר לשם ית' יכתוב בו וימחה, כמו שיחשבו ההמון בהיותם בלתי שוערים במקום ההשאלה הנה, והכל מכת אחת, ושאל כל מה שלא זכרתי על מה שזכרתיו בזה הפרק והבדל הדברים בשלך, ויתבאר לך מה שנאמר ע"צ המשל, ומה שנאמר ע"צ ההשאלה, ומה שנאמר ע"צ הגוזמא, ומה שנאמר כפי מה שתורה עליו ההנחה הראשונה בדקדוק, ויתבארו לך אז הנבואות כלם, ויתגלו וישארו עמך אמונות מושכלות הולכות על סדר נרצות אצל השם, כי לא ירצה לו ית' כי אם האמת, ולא ישנא כ"א השקר, ולא יתבלבלו דעותיך ומחשבותיך ותאמין דעות בלתי אמתיות רחוקות מאד מן האמת ותחשבם תורה, והתורות כולם אמנם הם אמת גמור כשיתבוננו כראוי, אמר צדק עדותיך לעולם, ואמר אני ה' דובר צדק, ובזאת הבחינה גם כן תנצל מדמיון מציאות לא המציאו השם, ומדעות מגונות אפשר שיביא קצתם לכפירה, ואמונת חסרון בחק השם, כעניני ההגשמה והתארים, וההפעליות, כמו שבארנו, או יחשב בדברי הנבואה ההם שהם שקר, והחלי כלו המביא לזה הוא העלם מה שהעירונו עליו, ואלו הענינים ג"כ מסתרי תורה, אף על פי שדברנו בהם הוא בכללות, קל הוא לדעת פרטיו אחר מה שקדם:

המאמר השמונה עשר

כולל פרקים תלויים בהתעמלות

- [1] מי שהרגיל להתעמל קודם המאכל, לא יצטרך לשמירה רבה וחזקה. ואם יטרידהו להתעמל, אז לא יספיקוהו טוב ההנהגה - לבדה, עד שיצטרך לזה לקיחת הרפואות המכריאות. — (מאמר ו' בכימוס).
- [2] המשובח שבמיני ההתעמלות [הוא שיתעמל] עד יגיעת הגוף שתרגיל הנפש, ותשמה, כמו הצודה, והצחוק בכדור. כי תנועת הנפש

absynthium, ע"ל. 49 nardostachys 50, או וורדים, roses.

51 כשיתקלקל. 52 ראה הערה 48.

53 חשא Cuscuta Epithymum. (כשותא) .M.M. 23.

54 Vicia faba. 55 וועזע בסנו (השה חבקוק ג, ו).

1 מי שאינו יכול או אינו רוצה להתעמל, מפני שההתעמלות מטרידה אותו.

2 הדיאיטה הטובה ביותר לא תספיקוהו לבדה, אלא...

3 Psychosomatic effect of gymnastic

4 ציד, hunting. 5 (Tennis) ball-playing.

מן הצחוק, דיה שיגיעו משיעורה. כי רבים סרו חלייהם מהם בסבת שמחה ששמחו לכד. ואחרים נסתלק חליים מצד אחד, ומפיכת היוק [ש] הגיע לנפשם. — (במאמר ו' בצחוק בכדור הקטן).

[3] ראוי שתחדש כונתך בענין תנועות הנפש יותר מענין תנועות הגוף, כפי מעלת הנפש על הגוף. ותכוין בכל מיני ההתעמלות שתחברי בהם לבעליהם, עד שיגיעה שמחה ושעשוע וגילה. והדבר היותר נקל להגיע בו זה הצחוק בכדור הקטן, על שאר מיני ההתעמלות. כי אפשר לך שתיגע האיברים כלם, ואפשר שתיגע קצתם בלתי קצתם, ואפשר שתתעמל בהתעמלות נחה ושוקטת, או בהתעמלות חזקה ואמיצה, ולא יגיע דבר אחריו ממיני הסכנה והפגעים הנמשכים אחר רוב ההתעמלות. — (באותו מאמר).

[4] ההתעמלות היותר טובה ומצלחת היא, שהיא מריקה מה שיש בעומק הגוף נבלע בכשר ובאברים אשר הם יותר קשים מהבשר. — (בפירושו לשלישי בפרקים).

[5] מי שלא יעשה ההתעמלות, יתקבצו בגופו ליחות עבות ודקות. אמנם העבות בשביל המרגוע והמנוחה, ואמנם הדקות, המימיות, בהעדר ההתעמלות. — (בשלישי לפירושו בשלישי אפידמיה).

[6] אין ראוי שתעשה כלל ההתעמלות אחר רוע העכול. — (בשלישי בהנהגת הבריאות).

[7] ההתעמלות, כשימצא הגוף מלא [מליחה] לבנה, או ממרה השחורה, או הדם, יתחדש ממנה על בעליה אם כפייה, ואם שתוק, ואם זולת זה, כי היא ממיסה המותרים ומניעה אותם לצאת. — (בפירושו לשלישי בפרקים).

[8] אמר, מי שיליג במרגוע, יולד בגופו ממנו שני מינים מן המלוי יחד, ר"ל, מלוי כפי הכלי, ומלוי כפי הכת. — (בפירושו לטבע האדם).

7 psychosomatic remedy .emotion by happiness

9 תציע מיני התעמלות וספורט שונים. 8 .exercise of the soul

10 משחקי כדור — Tennis.

11 ע"י משחק בכדור אפשר לאמץ את כל השרירים והאיברים הפנימיים או חלקם.

12 משחק זה אינו כרוך בסכנה כשאר מיני התעמלות וספורט.

13 השפעתה הטובה ומעלתה של ההתעמלות. 14 מתיכה את השומן.

15 בקלקול הקיבה. 16 התעמלות בגוף מלא ובמחלות דם.

17 Epilepsia, מחלת הנפילה. 18 Apoplexia. 19 מתעצל.

20 כלי הדם „מלוי“ — Thrombosis, Sclerosis. 21 השתמנות. Obesitas.

[9] מיני ההתעמלות החזקים²² מיבשים הגוף וישימוהו קשה²³, מאוחר החוש²⁴, מאוחר התבונה²⁵. ולכן יהיו המתאבקים²⁶ ובעלי המשא הכבד²⁷, ואותם שיגביהו האבן²⁸, סכלי התבונה²⁹. — (כמאמר השינה והיקיצה).

[10] הגופים, שהם בתכלית הקצה מן החום, לא יצטרכו כלל אל ההתעמלות. ויפתקו בהלוך³⁰, ובמרחק, במירוח בשמן מירוח רך יי. וגם כן יאות להם הרחיצה אחר המאכל. — (בששי בהנהגת הבריאות).

[11] הזקנים יצטרכו שיתנועעו גופותם, כי [מזג] גופם צריך אל חום. ואין זקן אחד שיצטרך להשקט ומרגוע, עד שלא יתנועע כלל, כמו שלא יצטרך להתעמלות חזקה. כי ההתעמלות החזקה תקרר החום החלוש ותכבהו. — (בששי בהנהגת הבריאות).

[12] גרר³¹ „ההתעמלות“, והוא תנועה חזקה, משנה ה„נפש“ יי. כי בשיתנועע האדם תנועת מה, שתכריחהו להתנשם נישום גדול³², ויותר מהיר, ותכוף ממה שהיה קודם, זה הנה אותה התנועה, היא ההתעמלות לאותו האיש. — (בשני בהנהגת הבריאות).

[13] העת היותר משוכחת להתעמלות היא אחר שלמות עבול המזון מפעודת הערב, ועברו בבטן ובעורקים, [עד] שיהיה כבר מוכן לקבל מזון [מחדש]. ואות זה כרכמות השתן בענין שוה. ושיצא כל מה שנעצר במקוה [השתן] והמעיים השפלים מן המותרים. ואחר זה תצוה בהתעמלות. — (באותו מאמר).

[14] ראוי שתקדים ותחפף הגוף ותמרחו קודם ההתעמלות [ואח"כ יתעמל לאט, וידריג, עד שיוגיע לתכלית ההתעמלות. וימשיך] כל עת שתמצאהו יפה המראה³³ ומהיר אל התנועה, ותמצא חומו שוה, וזיעתו נוזלת. [ואולם], מיד שישתנה דבר מאלו הענינים, ימנע מההתעמלות. — (באותו מאמר).

[15] אחר כלות ההתעמלות תטבול הגוף בשמן³⁴, ותחפפהו חפיפה שוה, ויתנועע ויתחפך תנועה שוה. וזו היא ההחזרה³⁵. ואחר יבוא למרחק, ויריח

22 הפלגה בהתעמלות: Athletic. 23 מוצק ונחוש. 24 אולם נטול רגש.

25 נטול שכל. slow intellect. 26 boxer. 27 סבלים, porters.

28 בעלי אתליטיקה כבדה, heavy athletician. 29 mental-deficiency.

30 טיול, walking. 31 gentle massage. 32 הגדרת המושג „התעמלות“.

33 נפש כאן: נשימה. 34 deep breathing. 35 רענן ולא עיף ויגע מדי.

36 מרח את הגוף בשמן.

37 פסוק זה בלתי מובן ואינו נמצא גם בתרגום הלטיני.

עצמו יי, ולא יתארך. והנה אחר המרחץ יקה המאכל. — (בשלישי בהנהגת הבריאות).

[16] כשתהיה הקדחת הרביעית קצרה, ולא תהיה קשה, אז אין רוע לעשות בעליה קצת התעמלות, אשר תלך בה המנהג בכל ימי המנוחה יי. — (בראשון באגלאקון).

המאמר התשעה עשר

פרקי משה

כולל פרקים תלויים במרחץ

[1] המרחץ מוריקי מה שהוא אצל העור י לבד. ואמנם מה שהוא בעומק הגוף, נבלע בבשר, לא יריקהו במרחץ הרקה מספקת. — (כפירושו לשלישי בפרקים).

[2] המרחץ יקובל תועלת בו שני מיני היובש י, אם שיהיה עם קור, כמו הצמוק י שהוא מן הזקנה, ואם עם חום בקדחת הדקה י, הבטוחה מעפוש י. והמידה הזאת היא מופלאה במרחץ, שהוא מועיל מן היובש החם וגם מן היובש הקר. וכן מתחדש הצמא למי שאין בו הצמא, ומתכטל הצמא למי שיש בו הצמא. — (במאמר ו' הצמוק).

[3] המרחץ [טוב], כשייעשה זמן ארוך ממאכל, וכל [שייעשה קרוב] אחר המאכל, מחליש [את] הכח, ויקרה י ממנו ענין הגוף. ואם ייעשה קודם עכול המאכל, [ות] היה [זאת] סבה להתקבצות הכימוסים בפנים בגוף. והמשוכח שבעתותיו אחר עיכול המזון, ואז יעצור לעבור המזון אל האיברים. — (באותו מאמר) י.

[4] המרחץ הוא מן הדברים היותר נאותים למי שירצה הרקתו מדברים נשפכים י אל האצטומכה. ואמנם הרעיפה י, ושאר בקיעות הדם י, הנה המרחץ מעורר אותם התעוררות חזקה. ומי שימצאהו גם כן העלוף י מרוב

38 יעשה מקלחת (shower). 39 זה ייעשה בימים שאין לו קדחת.

1 מוציא.

2 קרוב לשכבה העליונה של העור; קצת יותר עמוק, לא נסגע מן המרחץ.

3 הרחיצה יפה בשני המקרים של יובש

4 הצטמקות האיברים בזקנים (גם שדפון). 5 hectic fever.

6 שאין עמה עיפוש. 7 והפעולה הזאת.

8 פרק זה נמצא בכ"י הערבי כחמישי במאמר זה.

9 הרוצה בעיכול וביציאה לצרכיו. 10 Epistaxis.

11 הקוות, Venaesectio. 12 syncope, בגלל מחלות לב וחולשה במחזור הדם.

תלמוד בבלי מסכת יבמות דף סה עמוד ב

ואמר רבי אילעא משום ר' אלעזר בר' שמעון: כשם שמצוה על אדם לומר דבר הנשמע, כך מצוה על אדם שלא לומר דבר שאינו נשמע. רבי אבא אומר: חובה, שנאמר: אל תוכח לך פן ישנאך הוכח לחכם ויאהבך. וא"ר אילעא משום רבי אלעזר בר' שמעון: מותר לו לאדם לשנות בדבר השלום, שנאמר: אביך צוה וגו' כה תאמרו ליוסף אנא שא נא וגו'. ר' נתן אומר: מצוה, שנאמר: ויאמר שמואל איך אלך ושמע שאול והרגני וגו'.

תלמוד בבלי מסכת שבת דף קכט עמוד א

רב ושמואל דאמרי תרוייהו: כל המקיל בסעודת הקזת דם - מקילין לו מזונותיו מן השמים. ואומרים: הוא על חייו לא חס, אני אחוס עליו.

אבות דרבי נתן נוסחא א פרק כט

איסי בן יהודה אומר מפני מה תלמידי חכמים מתים בלא זמן לא מפני שמנאפין ולא שגוזלין אלא מפני שהן בוזין בעצמן:

מגדל עוז הלכות דעות פרק ד

הואיל והיות הגוף עד לאחרית טובה הוא מביא. כל הדברים שבפ' הזה כלולים מדברי הרפואות במאמרי רז"ל מפוזרים בכל התלמוד. בברכות פרק הרואה (דף נ"ט) ובמס' שבת פ' כירה (דף ל"ח) ופרק מפנין (דף קכ"ט) ופרק המוציא (דף פ"ב) ופרק בתרא דפסחים. ובגיטין פ' מי שאחזו קורדיקוס (דף ס"ט) ובכתובות ובכמה מקומות. והם פרטים פשוטים וצריכים לכל והכל מודים בהם:

ליעקב

בראשית

אמת

אמת

טז

12. בשיחה פרטית הסביר רבינו כוונתו "שעל פי ידיעותיו בפיליסופיא למד כן בחז"ל." גם אמר בשיחה זו שדברי הרמב"ם בפ"ד מדעות כענין המאכלים וכריאות הגוף כודאי לקוחים מחז"ל, והראיה שלא אמר הרמב"ם כדרכו בכל מקום "אמרו הגאונים" וכדומה. והוסיף רבינו שהיה לו חבר שסידר את האור שמח לדפוס, והחבר הג"ל אמר ראיה זו להאו"ש, ורמ"ש ענה ואמר ודאי הוא תורה, ושאלו המסדר אמאי לא כתב מקורות לזה בספרו, וענה שכבר קדמו רבינו המלבי"ם (בספרו ארץ חמדה) ואחריו אין להוסיף, עכת"ד.

Rabbi Ishayek

TO YOUR HEALTH

חיים
בריאים
כהלכה

*The Torah Way to a Healthy Life
in Modern Times*



Yechezkel Ishayek

Over
150,000
copies
sold in 6
languages!

קהלת רבה פרשה ז

א [י"ג] ראה את מעשה האלהים כי מי יוכל לתקן את אשר עותו, בשעה שברא הקדוש ברוך הוא את אדם הראשון נטלו והחזירו על כל אילני גן עדן ואמר לו ראה מעשי כמה נאים ומשובחין הן וכל מה שבראתי בשבילך בראתי, תן דעתך שלא תקלקל ותחריב את עולמי.

רמב"ם הלכות דעות פרק ד הלכה ב

לא יאכל אדם עד שתתמלא כריסו אלא יפחות כמו רביע משבעתו, ולא ישתה מים בתוך המזון אלא מעט ומזוג ביין, וכשיתחיל המזון להתעכל במעיו שותה מה שהוא צריך לשתות, ולא ירבה לשתות מים ואפילו כשיתעכל המזון, ולא יאכל עד שיבדוק עצמו יפה יפה שמא יהיה צריך לנקביו, לא יאכל אדם עד שילך קודם אכילה עד שיתחיל גופו לחום, או יעשה מלאכתו או יתיגע ביגע אחר, כללו של דבר יענה גופו וייגע כל יום בבקר עד שיתחיל גופו לחום וישקוט מעט עד שתתישב נפשו ואוכל, ואם רחץ בחמין אחר שיגע הרי זה טוב ואחר כך שוהה מעט ואוכל.

שולחן ערוך אורח חיים הלכות בציעת הפת, סעודה, וברכת המזון סימן קע סעיף א

אין משיחין בסעודה וכו'. ובמשנה ברורה שם ס"ק א אין משיחין בסעודה - אפילו בד"ת ודוקא בשעת אכילה גופא ומשום סכנה וכדלקמיה, אבל בין תבשיל לתבשיל מותר, ומצוה על כל אדם ללמוד תורה על שלחנו שכל שלחן שלא אמרו עליו ד"ת כאלו אכלו מזבחי מתים וכתב בשל"ה דילמוד משנה או הלכה או אגדה או ספרי מוסר ואינו יוצא במה שמברך בהמ"ז, ועכ"פ יאמר איזה מזמור וטוב לומר אחר ברכת המוציא מזמור ה' רועי לא אחסר דהוא ד"ת ותפלה על מזונותיו:

בן איש חי שנה ראשונה פרשת בהר בחקתי

ט. לא ימהר בלעיסתו ואכילתו אלא יתנהג לאט לאט, אפילו אם מסב עם אדם גרגרן, ואם הבשר קשה לא יהא נושך בשיניו ומושך בידיו אלא יסלק ידו ממנו, ולא ימצוץ אצבעותיו בפיו בין אכילה לאכילה, ולא יראה חיבה וחשק על האכילה, ולא ימלא פיו אלא רק בכדי שיוכל לדבר בשפה ברורה, ולא יושיט ידיו לקערה עד שיגמור לבלוע מה שבפיו, ויפסיק מעט בין לעיסה אחת לאחרת, ואם המסובין עמו סילקו ידיהם מאותו מאכל גם הוא יסלק ידו אף על פי שעדיין תאב לאכול, דלאו אורח ארעא לאכול יחידי בין המסובין:

ולא יאחז בידו פרוסה כביצה ויאכל, ולא ישתה כוסו בבת אחת בלי שיור אלא ישתה כמנהג המדינה, ולא ישתה שתי כוסות זא"ז, ולא יפשוט ידו בקערה בפני מי שגדול ממנו אפילו אם יש קערה בפני כל או"א, וכל העובר על הלכות דרך ארץ הנז"ל וכיוצא בהם ה"ז רעבתן וגרגרן מסטרא דההוא דאמר הלעיטני נא והנה הוא נאחז בסבך הסט"א, ואם הוא בעל תורה ועושה כן ה"ז מחלל ש"ש, ולכן ארז"ל דרך ארץ קדמה לתורה וכאשר האריכו בזה בספרי המוסר והיראה:

אשל אברהם (בוטשאטש) סימן קנה סעיף ב

פת שחרית. אין ספק שבכלל פת שחרית שאמרו חז"ל [בבא קמא צב, ב] מפסוק ובירך את לחמך כו' [שמות כג, נה] לפי הכרעת המ"א [ס"ק ג] ע"ה ומוהר"ר צבי אשכנזי ע"ה [שו"ת חכם צבי סימן טו] שאין קפידא במהות הפת כידוע, אין קפידא גם כן בפת דוקא רק כל אכילה ושתייה בכלל הברכה דפסוק זה בהחלט, כי רק לענין הברכות סידרו חז"ל ההדרגות במאכלים ומשקים, וברכת המזון מן התורה הוא דוקא מן הה' מינים דשבח ארץ ישראל כמו שלמדו חז"ל לענין כמה מצות, מה שאין כן זה שהוא מצד סדרי כחות הגופניות שלא יהיה טרדא על ידיהם להנפשות, נראה שאין קפידא, וכל אכילה ושתייה שדעתו מפוייסת בה עד זמן קביעות הסעודה בזמן תלמידי חכמים היא בכלל ברכה:

עוד מצאתי. במקום אחר כתבתי אודות פת שחרית שיש זכות לומר שבשתיית הקאוי הנהוגה יש בה גם כן כח הזנה וטעם כעיקר, וחלב זיין, יערות דבש הצוקר זיין, כמו שאמר הכתוב [תהלים פא, יז] ומצור דבש אשביעך, והשביעה זיין הוא בחינה אחת. וכן יין זיין וסעיד בפורתא וכתוב [שיר השירים ה, א] ייני עם חלבי, ותיבת עם מורה טפילות, הרי מבואר שיש בחלב כח מזין יותר מביין (גם מצד סדר דומם צומח חי, נגד בריאה יצירה עשיה, למפרע. הרי חלב מחי והוא מעלה יתירה מיין ומכל מקום העיקר מצד ההזנה) ומצד טעם כעיקר הוא במקום אכילה ושתייה, ויש בזה מעלה בפת שחרית וקיטון של מים, ויש גם כן מעליותא בזה, שגם דיינים הממונים על הציבור שאין להם לאכול בפני שלשה, מכל מקום בשתייה זו וכן גם באכילה כל שאיננה קביעות סעודה, אין בזה שום קפידא, וכמו מלאכת ארעי המותרת בחול המועד שמותר לדיינים לעשותן בפני רבים, וכמו שכתבתי במקום אחר. וכמו כתיבת מושיטא שאין בזה גם מדת חסידות למנוע את עצמו מזה, וכן עשיית הקולמס שכל זה בכלל מלאכת ההדיוט. וכן הוא באכילת ארעי דמותר לכו"ע וכל שכן שתייה:

תוספות מסכת מועד קטן דף יא עמוד א

כוורא סמוך למסרחיה מעלי - ובזמן הזה תופסים סכנה למיכל סמוך לסירחון וגם משתי עלה אבוה דאמר בסמוך דמעלי ושמא נשתנו כמו הרפואות שבש"ס שאין טובות בזמן הזה או שמא נהרות דבבל מעלו לו טפי ויש מפרשים דכוורא לא בכלל דגים מיירי ושם דג ששמו כוורא ומשונה בדברים האלו משאר דגים כדאמרין פ' כל הבשר (חולין דף קט:): אסר לן גירותא שרא לן לישנא דכוורא ואין נראה שיהא בכל הלשונות של דגים טעם אחד.

הגהות רבי עקיבא איגר יורה דעה סימן שלו

נתנה התורה רשות לרופא. במהרי"ל (בלקוטים שבסוף הספר) איתא וז"ל אמר לנו מהרי"ל כל הרפואות שבכל התלמוד אסור לנסות אותם משום דאין אדם יכול לעמוד על עיקרן וכי לא יעלו בידם ילעגו וילגלגו על דברי חכמים מלבד הא דאיתא בשבת (ס"פ במה אשה) מי שיש לו עצם בגרונו מביא מאותו מין ר"ל מאותו מין עצם ויניחו לו על קדקדו ויאמר הכי (חד חד נחית בלע בלע נחית חד חד) והלחש הזה בדוק ומנוסה לכן אותו לבד מתירו ולא שום א' יותר עכ"ל. וראיתי בספר שושני לקט שכתב ומחמת שמצאתי שינוי נוסחאות לכן אודיעך

הנוסחא אחרת במפעלות (סי' של"ח) וז"ל מי שנכנס עצם בצוארו או דבר אחר יקח כלי עם מים קרים מן באר ותשים רגלך השמאלית בתוך המים ואיש אחר ילחוש באזנך חד חד נחית בלע בלע נחית בלע נחית חד חד וצריך להניח מאותו מין על קדקדו ויאמר לחש הנזכר ג"פ ואחרי הלחש הנזכר יאמר (יזר יזר בלע בלע יזר יזר) עכ"ל [אמר המסדר עיין בג' שם לאדרא פירש"י עצם של דג נימא ננעצתא כמחט כו' ושם דף ס"ו ע"ב אמר אביי כו' ודלא מפרשי ארבעין וחד זימני]:

רמב"ם הלכות דעות פרק ד הלכה ט

יש מאכלות שהם רעים ביותר עד מאד וראוי לאדם שלא לאוכלן לעולם, כגון הדגים הגדולים המלוחים הישנים, והגבינה המלוחה הישנה, והכמהין ופטריות והבשר המליח הישן, ויין מגתו, ותבשיל ששהא עד שנדף ריחו, וכן כל מאכל שריחו רע או מר ביותר, הרי אלו לגוף כמו סם המות, ויש מאכלות שהן רעים אבל אינן כמו הראשונים לרוע, לפיכך ראוי לאדם שלא לאכול מהן אלא מעט ואחר ימים הרבה, ולא ירגיל עצמו להיות מזונו מהם או לאוכלן עם מזונו תמיד, כגון דגים גדולים וגבינה וחלב ששהא אחר שנחלב כ"ד שעות, ובשר שורים גדולים ותישים גדולים והפול והעדשים והספיר ולחם שעורים ולחם מצות והכרוב והחציר והבצלים והשומים והחרדל והצנון, כל אלו מאכלים רעים הם אין ראוי לאדם לאכול מאלו אלא מעט עד מאד ובימות הגשמים, אבל בימות החמה לא יאכל מהן כלל, והפול והעדשים בלבד אין ראוי לאוכלן לא בימות החמה ולא בימות הגשמים, והדלועין אוכלין מהן בימות החמה.

רמב"ם אגרת המוסר

שנאו המאכלים המזיקים כאשר ישנא איש את רעהו, השונאו ומבקש להמיתו.

רמב"ם הלכות דעות פרק ד הלכה א

הואיל והיות הגוף בריא ושלם מדרכי השם הוא, שהרי אי אפשר שיבין או ידע דבר מידיעת הבורא והוא חולה, לפיכך צריך להרחיק אדם עצמו מדברים המאבדין את הגוף, ולהנהיג עצמו בדברים המברין והמחלימים, ואלו הן: לעולם לא יאכל אדם אלא כשהוא רעב, **ולא ישתה אלא כשהוא צמא**, ואל ישהא נקביו אפילו רגע אחד, אלא כל זמן שצריך להשתין או להסך את רגליו יעמוד מיד.

הלכות נטילת ידים סימן ר'.

(ד) שבר, זה ימים רבים בשנת תשנה לשאלת חכם אחד באשה שנטלה תפוחים כבושים מן החנית שהם כבושים בהם בידיו ושאלני אם יש לאסור שאר המיתפוחים שנחניות משום סכנה של רוח רעה אם לאו. תשנה, טרם

חדע כי נטיל'ו של שחרית יש בה כני ענינים אחד שצריך טהרת ידיה לתפלה ויליף לה בכרית (ו'ו') מקרא זאהשית משום ר' השירה על הדיים ומשעם זה צריך נטילה ג'פ דוקא כח'ט שנת (דף ק"ט) וכל הפוסקים הזכירו גם טעם של ר'ר שלכן יטול ידיו ג'פ זולת כאשר חששו כל כלי בית רבים הגדול הרמכ'ס ול נמצא כי בחבירו פ ד ומה' תפלה) כתב שצריך לטול ידיו שהרית משיס תכלה ולא הזכיר שצריך לטול ג'פ דוקא משום ר'ר ואין ספק ג'פ'ו שמו. ראה למ'ה הרש'ל ביש'ב פרק כל הכשר שעכשו אין ר'ר מצוי בינינו וכ'כ בא"ר (ס"א סק"ד) בשם דמשק אליעזר שעכשו אין נהר'ו ככ'ו כמו לענין גילוי וניגוף ומשעם זה השמיט גם הרמכ'ס הטעם של ר'ר דס'ל דחינו מצוי היום ולכשתבדיק בשער היד להרמכ'ס תראה שכל ספרו לא הזכיר אף גם דבר מכל חזרות הפגוליות המזכירים כש"ס (פ' ע"פ ופ' מו שחמי יבטנת ובע ג וככ"מ) חכני שלדעתו נשתנו הטעמים לפי טעם

(יט) וי"א, הוא דעת הא"ח ועי' באר"י (סק"ט) מ"ג בזה. (כ) אבל, כ"כ במג"א (סק"ג) ועי' בא"ר (סק"ח) ומהד"מ (ס"ו) משמע קצת דיבור וכ"מ מהלבוש ומון ממה דקו"ל דאין מצרכין על דבר שנתקן משום סכנה כמו שא"מ על מוס

ר'ר שורה עליו אפי' וכן ביום (יט) וי"א דלילה דוקא שורה הר"ר ואפי' בלא שינה ויש להחמיר ג"כ ככ' הסברות ושעשה של ר'ר הוא דוקא להצריך נטילה (כ) אבל אין לנרך על נטילה שהוא רק משום ר'ר ננטילה זו הנאה להעביר ר'ר ידקדק (כא) לערות עליהן מים ג'פ להעביר ר'ר ששורה עריון וכתיב בזה (כב) דלא ילך ד"א בלא נט"י וכל ההולך ד"א בלא נט"י (כג) חייב (בר) ואם אין מים בסמוך לו ילך פחות ממות מד"א (כה) וטוב להניח שני כלים מראשיתו א' מלא וא' ריקן וטוב שיהיה כלי התחתון מאוס :

ג [כו] לא יגע בידיו קודם נטירה רפה ולא לחומם ולא לאונים ולא לעינים ויש לומר (כו) אפי' ע"ג ענינו מבחוץ אם אפשר לו (בח) ויש מזהירין שלא ליגע במלבושיו קודם שנטל ידיו :

ד [כז] אפ"רן מי שנמר ידיו רא ימשמש בפי הטבעת המיד בפני שמביאתו ידיו תחתונות ולא יגע במקום הקזה שמשמש היר כזיק לחבורה.

ה [כח] לא יגע בניגית (ד) שבר שמשמש היר מפסיד השכר (ל) ומ"מ אם נגע במאכל

אחרונים כח"ש הרמכ"ס (ס"א) מה"כ (כ) וכטור (ס' קפ"א) וע' בש"ג ריש ברכות ובהג"א שם שאין לנרך על ק"ש שלפני מטתו שהוא רק מפני המזיקין עוד נראה דלמ"ש באר"י (סק"ד) שלדעת הרמכ"ס והרש"ל אין ו"ר מצוי בינינו יש לחוש לדברי' בספק ברכות להקל. (כא) לערות, שנת (דף ק"ט ע"ב) בת חורין הוא ומקדשת עד שורה עלי' מים ג'פ. (רב) דלא ילך, כ"כ התולעת ועקב בשם הזוהר והכ"ח תמה אמאי לא הוכח ביה יוסף ועי' בשו"ת שכות ועקב (ח"ג ס"א) כתב דמגמ' ברכות (ט"ו) לא משמע כן, והוא טעות דשם מיידי שכבר נטל בקומו עי"ש (ג) ח"ש שהעולם סמכו עמ"ש הש"ך ביור"ד (ס"א סד"ס) לענין מת דכל המדר חשוב כד"א כבר דחה בא"ר ממ"ש לקמן (ס"א ע"ט) וכן מוכח להפך לקמן (ס"א פ"ו סעי' ג' וס"א ז' סעיף כ"ו) עי"ש, אמנם היל"ל שחברכות (דף ס' ע"ב) לא משמע כן דשם חשב כד משי ידיו אחר כל ברכות השחר ותחלה חשב כד מסגי והתינוח להרי"ף שם והרמכ"ס (פ"ו מה"ת ה"ד) שגדרו ברכת על

נט י אחר זוקף כפופים י"ל דלא הלך עדיון ד"א אבל להרא"ש וטור וש"ע (ס"א מ"ו) שסדרו נט"י לכסוף כמו שהוא בנוף הגמרא שלפניו ומביאר שלדעתם סדר הכרכות הוא בדוקא קשה ועיינתו בקיצור פסקי הי"א"ש שינה וכתב ברכת על נט"י אחר ברכת הניתן! כתיי בינה אמנם כיון שנטור חור בו ותפס כסדר הרא"ש כבר כתב במ"מ (ל"ג) שספר הטורים חנר אחר סכר הרמזים וז"ל שלא ידעו עדיון מס' הזה אבל על הש"ע יש לתמוה כי אחר שבס"י ד' הביא דברי הזהר היל"ל לתפוס בסדר ברכות השחר כני' הרי"ף והרמכ"ס וגם הנה"ג סדר על נט"י אחר אלהי נשמה ואפי"ג דכתב כד נפיק מביהכ"ס ומשי וד' ינרך ענט"י וא"י"ל כנצרך לנקי' או מותר לו לילך בלא נט"י (כמ"ש בסק"ד). ובא"ר (ס"א סק"ד) כ' שעתה אין נזהר'ו בכל זה כמו לענין גילוי וניגוף (עי' מ"ש באר"י סק"ד) ומ"מ אחר שש"ע החמיר בדיני' אילו היה לו להבי'ו וז"ל כמ"ש הכ"ח משום דרובא אין נזהרים בזה מוטב שיהיו שוגגים (כג) חייב, בזהר שבידיו לא נמצא דבר זה ומהר"ם דילוני בס' שמי ידות (וכן בשו"ת תשונה מאהבה (ח כס' רי"א)) תמה על התולעת יעקב אנה מצא כן וכתב בס' כרכ"י שראה כן בס' זוהר כ"ו מונה בהקדמה (דף י'), וכן בס' אור הלכה לכטל חס"ל, והוא הגהות על הזוהר כ"י, הביא גיכ נוסחא ההוא. (כר) ואם, כרכ"י כמו לענין שנת. (כה) וטוב, (זהר פ' וישב (דף קפ"ד) וכתבו האר"י, וכלי תחתון מאוס כו'. (כו) לא, שנת (ק"ט ע"ב) וכמס' כלה. (כו) אפי', בדרישה וא"ר ומ"ק (ס' מ"ו) כתבו דכחון ליכא קיודא, אך ממעדי' ופר"ח (וט"ו ומג"א שם) שכ' תרומים אחרים משמע דליכא קפידא וכתב במח"ב דלשון הזוהר, וישלח (דף קס"ט) וישב (דף קפ"ד) לא יעביר ודובו ע"ג עינו. משמע דגם בחון איכא קפידא, גם הרמ"ע מסתנו כאלפס זוטא (סוף ברכות) ונס' הפרדס לתלמוד תלמידו של הריטב"א הקס' וחירן כמעדי' דמותר ליגע ע"י סדון משמע דכידים אפי' תחתון אסור וכן כתב בשלמו יצבור בשם מאמר מרדכי, (וכן משמע מס' חסידים ועי' ברית עולם (ס"ו קנ"ה) הביאו הד"ט שהשיג על המו"ק בזה) לכן כחבתי דצריך לזהר, (בח) ויש, מגיח בשם סדה"י וכתב עליו דכנ"ר לא משמע כן ר"ל ממה שחושב פ' הרואה (דף ס' ע"ב) כי מאשי ידו' אחר לכישת כנדים ואין ראה דו"ל שמיירי אם נטל ידו אחת וגם י"א דסדר הנמ' לאו דוקא עי' באר"י (ס"ס ה) ולכן הגתיו בפנים (ככ) אפי', כלשון ב' של רש"י (בשנת שם) וכמו שפסק בש"ע ולא בא"ר ועפ"י דברי הכ"י ולא ככ"ח וט"ו עי' באר"י (סק"ד). (ל) ומ"מ, כ"כ באר"י (סק"ד) בארץ ועי' שנת ועקב (ח"כ ס' קה) ומכ"ש ביור"ד (ס"ו סק"ד). לא

הלכות נטילת ידים סימן ר' .

טבע המדינות והאקלימים והמוגיה והזמנים המשתנים (וכ"כ
התוס' פ"ק דמ"ק), עמ"ש כוורא סמוך לחסרת' מעלי והוא
למחמי עליה אכזהא שאין שייך בזמן הנהיה ע"י ערוך ערך כוורוכ"כ
התוס' חולין מ"ו ד"ה כלל לענין פרה בת ג' ודאי לכהן
וכ"כ הסוכוס גבי יולדות למקוטעים ע"י ב"ו אזה"ע (סי'
קע"ו גבי יולדות לשננה יולדות למקוטעים מ"ש בשם
הרשב"ן) ולהוסיף אומן כוא נא אחי ואראך פרק שלם
נדברי הרמב"ם (שהוא פ"ד מה' דעות) שדבר שם בהנהגת
הנריאות, ורובו ככולו סותר לדברי הש"ס כי מ"ש (בה"ב)
יפתח רביע משכעו סותר מ"ש ל"י אליהו לר"ג כפרק ערבי
ספחים אכול שליש והנז שליש ובג"י מ"ש שם ולא ישחה הוא
נגד מ"ש ברכות (דף מ') המקפה רכילתו ושבת (דף מ"א)
וככ"מ ומ"ש שם שלא יסן עד ארבע שעות אחר אכילתו ע"י
ב"ח (ק"יג) ארבע גרמדי וע"י מ"ק (דף י"א) כוור' תחלא
וחלכא לטעון גופא מש"ש (בה"ו) דברים המשלשלים איכל קודם
אכילה לא בן מנואר כתובות (דף יוד ע"ב) תמרים משום
דמשלשלים במנחה רעים וע"י פרש"י שם מש"ש מאכלים הרעים
מאד הכרום מנואר בהיפוך בע"ג (דף כ"ט) וברכות (דף מ"ד
ע"ב) מש"ש הפול והעדשים לא יאכל כלל לא נראה כן בברכות
(דף מ') ובטירובין (דף כ"ח), מש"ש הבצלים והשומים וכולו,
לא נראה כן בטירובין (דף כ"ו) מ"ש (בה"ו) ורתמרים מנואר
בהיפוך בניטין (דף ע') וכתובות (דף י' ע"ב) מכל זה עין
רואה ואזן מילין מבחן שדכרי הרפואה והסגולה לא חש לדברי
התלמוד ולבו הלך בדרך רפואות טבעיות לפי טבע זמנו ומקומו
וכ"כ מדכרו (פ"י מה' שחיטה), עיי"ש וברא"ש (פי"א) וכ"כ
חולין (נ"ח), ואל תשיבנו ממ"ש (כפ"ג מה' שבתת עשור ה"ב)
ומדימה אשה ידה כיוהכ"פ ונותנת פת לחינוק וזה מנואר ביימא
(דף ע"ו) ובחולין (דף ק"ו ע"ב) משום שכתא ופרש"י ר"ר
השורה על הידים שחרית ולפמ"ש היה לו להרמב"ם להשמיע
דין זה כיון שאינו נוהג האידנא ואם יסבור כפ"י התוס' שם
כ"ש שאינו נוהג כמ"ש שם זה אין חן התומה כי הרמב"ם
העתיק דין הנמצא בגמ' כדרכו ולי"ח בל"ח המצא ימצא לזיה
מקום ששם מצוי סכנת ר"ר כמו בזמן התלמוד מותרת להדיח
ידי י"חן פת לחינוק ובמקום שאין מצוי בל"ז לא קדיח וזה
כיון טחף בחול אינה נוטלת ידה והשתא אחר שלהרמב"ם אין
לחוש בזה"ו על סכנה של ר"ר ממילא אפי"ג שהטור והש"ע
הזהירו ליטול ידיו ג"פ משום ר"ר וראוי לכל בע"ז לזהר בזה
כי בוחר מנואר דוולת הסכנה רוח טומאה שורה על הידים
וזה שזה בכל זמנים ומקומות מ"מ לענין דיעבד ולאסור המאכל
ע"כ כדאי הוא הרמב"ם לסמוך עליו כ"ז ברור, עוד נראה
דגם בזמן התלמוד שהיתה ר"ר חזקה לכ"ע מ"מ בנידון דידן,
אין לאסור דהנה בשבת (דף ק"ט) יד לעין כו' יד משמאל יד
מחרשת יד מפלה לופוס ופרש"י ללשון ראשון כוליה מייירי קודם
נטילת שחרית וללשון ב' יד לאמה ופי טבעת ואיך מייירי אחר
נטילה ובג"י פסק כלשון ב' של רש"י, ולפ"ו ממילא אין חשש
בנידון דידן כיון דלא מייירי קודם נטילה רק שמשמוש סיד
בשכר מפסיד השכר .

אמנם בא"ר הביא בשם קיצור יסקי הרא"ש, שחושב גם יד
לאמה קודם יטילת שחרית, וכתב שכן יראה ממ"ש
יד לניגית ומה שייך לטותא דקאק"ע ע"י שמפסיד השכר, והפסיד
לדינא ללשון ראשון של רש"י . ולפ"ו ממילא בטעם בניגית של

שכר ר"ר שורה עליו ואסור לטותו . הגם שהבי"ח כתב שגם
ללשון ראשון של רש"י יד לחכודה ואמה ופי טבעת מייירי אחר
נטילה והוכיח כן מנו"ש יד לפי טבעת כו' ולא תגע שוב בעין
או בלשון קודם נטילה, וכ"י דעל פי טבעת ומסודה שורה ר"ר
וכשיגע שם בידו שורה ר"ר על היד, וכשיגע שוב אל העין
תסתמו, הנה הדיוק שג"י אינו מוכרח דמ"ש רש"י על יד לפי
טבעת תקצן ולא תגע שוב בעין וכו', קאי אלמפלה לחזור על
כל הנו"ש שם דלזה נזה לו יותר ט', כדי שלא יהי לו במהלכת
אל העין או אל הלשון וה"ה לחסודה ואמה ופי טבעת ומדף
מנייכו נקיע, ובג"י יד הדבר לומר ששורה ר"ר על ריבדא
דיכסליתא, ואסיר ליגע שם בידו, דא"כ אחאי לא חשבה
בין הדברים הצריכים לו ילה וגם עכ"ס בניגית של שכר מוכרה
להודות דקאי קידם נטילה, דשם פשיטא דאין ר"ר שורה, דא"כ
כל עושי שכר ינמי נפש דאסור לטותו, ובירור הדבר תראה
מכרייתא (דמ"כ בלה) וז"ל שלשה ידות הן ושלשתן כו', יד
לעין חפני טיבמא, יד לחסודה חפני שגורם שפיכת דמים,
וא"כ ללשון ראשון של רש"י, גל"פ ד"ד לחסודה קודם נטילה
הר"ר מזהה שם וגורם שפיכת דמים ויד לאמה הר"ר גורם
לטמאן איכל לפי' הכ"ח שפי' יד להסודה כו' שע"י בניגית היד
בחסודה שורה ר"ר על היד ומכ"ה העין איכל לנקב החסודה
אין הר"ר מו"ק, וא"כ ע"כ דכרייתא דמ"ש כלה מייירי בענין
אחר גגם זולת נטילת שחרית משמוש היד גורם שפיכת דמי
ההגירה, וא"כ ל"ל הטעם בגמ' דתקצן משום דא"כ תיגע היד
בעין ומסתמו ת"ל כל ז מה"ש משמוש היד בחסודה, כה"ה
ג"ח בלה, הרי שאל"ל כלל כפי' הכ"ח, והשתא ללשון ראשון
של רש"י שהא"ר פסק כוונתו יס לאסור בנידון דידן . איכל ארי
בינותי כספרים . ראיתי גם ברכי יוסף כתב ש"ס כפי"ג
פסקי הרא"ש, וז"ל יד לעין וללשון, וכ"כ גם יד אהרן יספר
קרבן נתנאל, [שוב מצאתי גם א"ח הכ"ח (סק"ט) כתב כלשון
א' של רש"י שכולהו קידם נטילה] וממילא העיקר כפ"כ הש"ע
דפסק כלשון ב' של רש"י, דזיך מייירי אחר נטילה . אמנם
גם ללשון ב' יש תיב"ח בנידון דידן, כי הכ"ח כתב ה"ג ע"ש שרש"י
חזר בו מפ' א', משום דהי' ק"ל אחאילא מפרש היזק שעושה
היד בבניגית לאמה וניגית ואיך, כמו שפי' ב"י לעין וללשון
וכ"ח וע"ו כ' הטעם, משום דיד לאמה בל"ז אשכחן בה לטותא
כו' בריש פ' כל היד, ויד לפי טבעת אשכחן בשבת (דף פ"א),
וממילא באמה ופי טבעת גם כלה ר"ר אמריינין בה לטותא
כו', ונ"י דלפ"י הכ"ח, ג"ח חסודה וניגית מייירי אחר נטילת
שחרית, לפי' הכ"ח וע"ו חסודה וניגית דכלא ר"ר לא אשכחן בה
לטותא דתקצן, מייירי גם ללשון ב' קודם נטילה, וא"כ כלפי דכריהם
לא הרומו בנידון דידן מאומה גם ללשון ב' של רש"י, אמנם
עכ הדיחנה העיקר כפי' הכ"ח, כי מ"ש הכ"ח והט"ו דיד לפי
טבעת אשכחן בה לטותא בשבת (דף פ"א) המעין בשבת (דף
פ"א) וברכות (דף נ"ה), חושב עשרה דברים קאים הם לתחנות
ולא חשיב משמוש היד, ואדרבה (בדף פ"ב) וברכות (דף פ"ב)
משמע שעוד חושב, אס לא שגכר מ"ש יד לכו טבעת כו' היינו
במשמוש יותר מדאי, ובזה י"ל קצת כי בעל המאמר דשם הוא
ר' יונה בשם ר' יהודא ובגדרים (דף מ"ט וברכות (דף נ"ה)
אומר דר' יהודא היה לו כ"ד בה"ס מציתו אל בהמ"ד וכי אויל
בדק נפשי' בכולו, וא"כ היה רגיל במשמוש יותר מדאי איכל
הוא דומק וגם לא אשכחן בה לטותא כו', וגם מפ' כל היד

אין

חלכות נטילת ידים סימן ד'

אין ראיה, ד"ל נשנו או לפסח מעטרה שאין איסור (כ"ל סיג), ומחילא בעיקר, כפי הכי, ונדון שאלה יוצא להיתר בלי שום נדנד כלל:

(ה) בכל הרברים, נטיעור נטיי שחרית מתואר לקמן (ס' תקריד ותרי"ג)

לענין ט"כ ויוהכ"פ דא"ל ליטול רק עד קשרי האזנעות והנה הרשב"א בתורת הכי' (דיוני נטיי ע"ר א' פסק) דלחולין צריך עד סוף פסת היד וא"כ לפמ"ש הרשב"א בפסוקה (ס' ק"א) להבי' ראוי דצרי' לומר נטיל' שחרית ככל הדברי' המעכבי' נטיי לסעודה ממ"ש רב בחולין (דף ק"ו ע"ב) -

נטיל' אדם ידיו שחרית ומתנה עליהם כל היום ומשמג לי' דהכי קאמר נטיילה שנטול שחרית וכול להתנות שפעלה גם לסעוד' וע"כ ששני הנטיל' שוים המה: וא"כ אם איתא דכנטיילת שחרית א"ל רק עד קשרי האזנעות הדק"ל איך ועלה נטילת שחרית גם לסעודה הא לסעודה בעי עד סוף פסת היד ומחילא גם בשחרית בעי עד סוף פסת היד והשתא קשה למ"ש

בש"ע (ס' קס"א) דראוי לנהוג בסעוד' עד סוף פסת היד אמאי די נטיילת שחרית עד קשרי האזנעות אמנם י"ל דאעפ"י כן לא ק' עליה רב בחולין - ד"ל דרכ' לשטחו שאמר בחולין (שס) לחולין עד הפרק לתרומה עד הפרק ופי' הרשב"א בתורת הכי' שם דלחולין לא בעי אלוהא דרב רק עד כ"ף קשרי האזנעות וא"כ לדידי' שפי' י"ל להתנו'

אבל בעיקר בעוני דמ"ש בש"ע דטוב להחמיר נטיי שחרית בכל הדברים המעכבים נטיי לסעודה היונו דוקא דברים שהם נטיי לסעוד' לכ"ע משא"כ הא דמחמירין לסעוד' עד הפרק הוא להחמיר ולנאת ידיו כל הדעו' לזה בשחרית' א"ל לזה והנה החוס' בסוטה (כ"ב) הביאו נש"ר ש"י עמ"ש ריב"ל כהן שלא נטל ידיו לא ישא כפיו דאם נטל ידיו שחרית תו א"ל והקשו עליו הא בעי תיכף לנטיי ברכה (עי' כ"י סקכ"ח הביאם) ודבריהם תמוהי' דהא גם בחולין במ"ש רב נטיל' אדם ודי' שחרית ק' ג"כ הא בעי תיכף וכתבו שם דתנאי משחרית מהנו עיי"ש וזה שייך גם כן כאן אך י"ל לפמ"ש הט"ו ומג"א (כס' קס"ד דדוקא מחובה לחובה מהני תנאי וא"כ כיון דלנטיילת

כפי' כ"ע מודים דבעי עד סוף פסת היד וכנטיילה שחרית א"ל רק עד קשרי האזנעות גם אם נטיל' שחרית עד הפרק הוה מרשות לחובה ולא מהני תנאי בזה ושפיר הקשו ולדעת רש"י י"ל כיון דזה מותר דריב"ל הוא והוא ס"ל לדעת הר"ף (ס' כל הכשר) דכנטיילת עד הפרק מחילא לק"מ, (ועי' בראש וקרי' פ' ח"ד) וכוה נטוים דברי' הר' אברהם בנו של הרמב"ם הביאו הכ"מ שהעיד שדעת אביו דאם נטל ידיו לתפלה א"ל נטילה שנית לדוכן כי הרמב"ם לשטחו שסובר דגם נטיי לתפלה הוא עד הפרק ומ"מ לכתחלה יש לעשות כמ"ש האר"ל ליטול עד הפרק -

(1) טמל כלי של שים ביד ימינו, דעת סדה"י שיטול כל יד ג"פ רזוסים ודעת האר"ל שיטול בסרוגין דוקא וכתבו מפרשי דבריו 'שלדעת' אין ר"ר סר רק בסרוגין ולס"ד ז"ל דמוכח מהש"ס דאם' נטל ידו אחת ג"פ רזוסים סר ר"ר

מאותו היד מת"ש ביומא (דף ע"ז) חולין (דף ק"ו) מדיחה אשה ידה אחת כמים וטמנת פת לתינוק ובעי לאשכוחי דאוכל מחמת מאכיל צריך נטיי ומשני לא משום שיתנא ופרש"י בת מלך השורה על הידיו אלמא דאפי' ידו אחת מהני וצ"ל דרק לטובה מן המוכתר אמרו לא לעכב: (2) ביד ימינו, נסתפקו איך יהיה הדין ככה"ג באער ונראה מ"ש הר"ן פ' גיד הנשה על הא דמכעו' לי' שש אוח' לי' לטף כף ועגול

למא' לא, כ"מ ממעשה דשמאי הוקן יומא (דף ע"ז) חולין (דף ק"ו) לפרש"י, ועי' מנחת אהרן (כלל א' ס"ג) דאין לשתות עשן (סאבאק) קודם נטיי - (לב) ואם, כ"כ רבינו עזרוב הלוי כס' רב חיים כמדושויו ליומא שם ועי' בנדה (דף י"ו) האוכל שום קלוף וניצה קלוסה דמו בראשו

וקשה ידיחנו ג"פ, וי"ל דזה דוקא בדבר יבש או דיש להלק בין ר"ד לר"ד - [לב] וגם, כ"כ הס"מ - [לד] א"ל, כל כו א"ה בשם הר"מ ועי' באר"י (ס' ק"ג) - [לה] נטיי לפי הראי' שכתב הרשב"א בנשוכה (ס' ק"א) שצריך כלי ממ"ש בחולין (דף ק"ו) נטיל' אדם ידיו שחרית ומתנה עליהם כל היום ומשמע לי' דכנטיילה שנטול שחרית יכול להתנות שפעלה גם לסעודה ומוכח שצריך כלי עכ"ד ומחילא מהוכחה זאת בעצמה מוכח שצריך לומר בכל הדברים הפוסלים בסעודה -

[לז] מיהו מרדכי פ' אילו דברים, רי"ו (כני"ו) ור"ן (ס' כל הכשר) וא"ה בשם הר"מ וכלנו בשמו וכ"כ מדברי רא"ש ורמזים וכ"כ, [לח] ויטלם, כ"ה באר"י (כ"ק"ה) [וכ"כ השלמו צבור] -

[לח] וכשעת, א"ר בא"ס סדה"י ונראה שזה משום דכתב' וינטלם וינשאלם כמ"ש הכ"י (כס' קס"ב) - אבל לא משום חשש שמה יצאו המי' חוץ לפרק כמו שית' (כס"ק נ"א) דלא כא"ר ופ"מ, [לט] ויטלו, מג"א בשם האר"ז ל', [מ] ויכניס, עטרת זקנים בשם המקובלים כסוד וכל אחוריהם

בימה, [מא] אין, זוהר (ס' וישב) כספוק ויאמר איש אל אחיו - [מב] ואפי', כ"כ המג"א (ס"ק"ו) ואע"ג (דכס' קע"א) מתואר דמים אחרונים נטלים ע"ג קמחים שם אין הרוח רעה שורה על המים רק כשנאדם ע"ג קרקע ולזה כשיש הפסק בינו לבין הקרקע שרו אבל מים של שחרית אפי' כשהם בכלי הר"ר שורה עליהם ומ - יועילו הקמחי', ומה שאסור לשופכם ע"ג קרקע הוא כדי שלא יכשלו בהם בני אדם וה"ה ע"ג קמחים אסור, [מג] אסור, זוהר (שס), [מד] ולא, ב"ח לגור' שמאל צוהר - [מה] ואין, כרכ"י וכתב שכן הי' נוהג מהר"ח אבולעפיה -

וכוהר

ביתא, [מא] אין, זוהר (ס' וישב) כספוק ויאמר איש אל אחיו - [מב] ואפי', כ"כ המג"א (ס"ק"ו) ואע"ג (דכס' קע"א) מתואר דמים אחרונים נטלים ע"ג קמחים שם אין הרוח רעה שורה על המים רק כשנאדם ע"ג קרקע ולזה כשיש הפסק בינו לבין הקרקע שרו אבל מים של שחרית אפי' כשהם בכלי הר"ר שורה עליהם ומ - יועילו הקמחי', ומה שאסור לשופכם ע"ג קרקע הוא כדי שלא יכשלו בהם בני אדם וה"ה ע"ג קמחים אסור, [מג] אסור, זוהר (שס), [מד] ולא, ב"ח לגור' שמאל צוהר - [מה] ואין, כרכ"י וכתב שכן הי' נוהג מהר"ח אבולעפיה -

וכוהר

ביתא, [מא] אין, זוהר (ס' וישב) כספוק ויאמר איש אל אחיו - [מב] ואפי', כ"כ המג"א (ס"ק"ו) ואע"ג (דכס' קע"א) מתואר דמים אחרונים נטלים ע"ג קמחים שם אין הרוח רעה שורה על המים רק כשנאדם ע"ג קרקע ולזה כשיש הפסק בינו לבין הקרקע שרו אבל מים של שחרית אפי' כשהם בכלי הר"ר שורה עליהם ומ - יועילו הקמחי', ומה שאסור לשופכם ע"ג קרקע הוא כדי שלא יכשלו בהם בני אדם וה"ה ע"ג קמחים אסור, [מג] אסור, זוהר (שס), [מד] ולא, ב"ח לגור' שמאל צוהר - [מה] ואין, כרכ"י וכתב שכן הי' נוהג מהר"ח אבולעפיה -

וכוהר

ביתא, [מא] אין, זוהר (ס' וישב) כספוק ויאמר איש אל אחיו - [מב] ואפי', כ"כ המג"א (ס"ק"ו) ואע"ג (דכס' קע"א) מתואר דמים אחרונים נטלים ע"ג קמחים שם אין הרוח רעה שורה על המים רק כשנאדם ע"ג קרקע ולזה כשיש הפסק בינו לבין הקרקע שרו אבל מים של שחרית אפי' כשהם בכלי הר"ר שורה עליהם ומ - יועילו הקמחי', ומה שאסור לשופכם ע"ג קרקע הוא כדי שלא יכשלו בהם בני אדם וה"ה ע"ג קמחים אסור, [מג] אסור, זוהר (שס), [מד] ולא, ב"ח לגור' שמאל צוהר - [מה] ואין, כרכ"י וכתב שכן הי' נוהג מהר"ח אבולעפיה -

וכוהר

ביתא, [מא] אין, זוהר (ס' וישב) כספוק ויאמר איש אל אחיו - [מב] ואפי', כ"כ המג"א (ס"ק"ו) ואע"ג (דכס' קע"א) מתואר דמים אחרונים נטלים ע"ג קמחים שם אין הרוח רעה שורה על המים רק כשנאדם ע"ג קרקע ולזה כשיש הפסק בינו לבין הקרקע שרו אבל מים של שחרית אפי' כשהם בכלי הר"ר שורה עליהם ומ - יועילו הקמחי', ומה שאסור לשופכם ע"ג קרקע הוא כדי שלא יכשלו בהם בני אדם וה"ה ע"ג קמחים אסור, [מג] אסור, זוהר (שס), [מד] ולא, ב"ח לגור' שמאל צוהר - [מה] ואין, כרכ"י וכתב שכן הי' נוהג מהר"ח אבולעפיה -

וכוהר

ביתא, [מא] אין, זוהר (ס' וישב) כספוק ויאמר איש אל אחיו - [מב] ואפי', כ"כ המג"א (ס"ק"ו) ואע"ג (דכס' קע"א) מתואר דמים אחרונים נטלים ע"ג קמחים שם אין הרוח רעה שורה על המים רק כשנאדם ע"ג קרקע ולזה כשיש הפסק בינו לבין הקרקע שרו אבל מים של שחרית אפי' כשהם בכלי הר"ר שורה עליהם ומ - יועילו הקמחי', ומה שאסור לשופכם ע"ג קרקע הוא כדי שלא יכשלו בהם בני אדם וה"ה ע"ג קמחים אסור, [מג] אסור, זוהר (שס), [מד] ולא, ב"ח לגור' שמאל צוהר - [מה] ואין, כרכ"י וכתב שכן הי' נוהג מהר"ח אבולעפיה -

וכוהר

ביתא, [מא] אין, זוהר (ס' וישב) כספוק ויאמר איש אל אחיו - [מב] ואפי', כ"כ המג"א (ס"ק"ו) ואע"ג (דכס' קע"א) מתואר דמים אחרונים נטלים ע"ג קמחים שם אין הרוח רעה שורה על המים רק כשנאדם ע"ג קרקע ולזה כשיש הפסק בינו לבין הקרקע שרו אבל מים של שחרית אפי' כשהם בכלי הר"ר שורה עליהם ומ - יועילו הקמחי', ומה שאסור לשופכם ע"ג קרקע הוא כדי שלא יכשלו בהם בני אדם וה"ה ע"ג קמחים אסור, [מג] אסור, זוהר (שס), [מד] ולא, ב"ח לגור' שמאל צוהר - [מה] ואין, כרכ"י וכתב שכן הי' נוהג מהר"ח אבולעפיה -

וכוהר

ביתא, [מא] אין, זוהר (ס' וישב) כספוק ויאמר איש אל אחיו - [מב] ואפי', כ"כ המג"א (ס"ק"ו) ואע"ג (דכס' קע"א) מתואר דמים אחרונים נטלים ע"ג קמחים שם אין הרוח רעה שורה על המים רק כשנאדם ע"ג קרקע ולזה כשיש הפסק בינו לבין הקרקע שרו אבל מים של שחרית אפי' כשהם בכלי הר"ר שורה עליהם ומ - יועילו הקמחי', ומה שאסור לשופכם ע"ג קרקע הוא כדי שלא יכשלו בהם בני אדם וה"ה ע"ג קמחים אסור, [מג] אסור, זוהר (שס), [מד] ולא, ב"ח לגור' שמאל צוהר - [מה] ואין, כרכ"י וכתב שכן הי' נוהג מהר"ח אבולעפיה -

וכוהר

למא' לא, כ"מ ממעשה דשמאי הוקן יומא (דף ע"ז) חולין (דף ק"ו) לפרש"י, ועי' מנחת אהרן (כלל א' ס"ג) דאין לשתות עשן (סאבאק) קודם נטיי - (לב) ואם, כ"כ רבינו עזרוב הלוי כס' רב חיים כמדושויו ליומא שם ועי' בנדה (דף י"ו) האוכל שום קלוף וניצה קלוסה דמו בראשו

וקשה ידיחנו ג"פ, וי"ל דזה דוקא בדבר יבש או דיש להלק בין ר"ד לר"ד - [לב] וגם, כ"כ הס"מ - [לד] א"ל, כל כו א"ה בשם הר"מ ועי' באר"י (ס' ק"ג) - [לה] נטיי לפי הראי' שכתב הרשב"א בנשוכה (ס' ק"א) שצריך כלי ממ"ש בחולין (דף ק"ו) נטיל' אדם ידיו שחרית ומתנה עליהם כל היום ומשמע לי' דכנטיילה שנטול שחרית יכול להתנות שפעלה גם לסעודה ומוכח שצריך כלי עכ"ד ומחילא מהוכחה זאת בעצמה מוכח שצריך לומר בכל הדברים הפוסלים בסעודה -

[לז] מיהו מרדכי פ' אילו דברים, רי"ו (כני"ו) ור"ן (ס' כל הכשר) וא"ה בשם הר"מ וכלנו בשמו וכ"כ מדברי רא"ש ורמזים וכ"כ, [לח] ויטלם, כ"ה באר"י (כ"ק"ה) [וכ"כ השלמו צבור] -

[לח] וכשעת, א"ר בא"ס סדה"י ונראה שזה משום דכתב' וינטלם וינשאלם כמ"ש הכ"י (כס' קס"ב) - אבל לא משום חשש שמה יצאו המי' חוץ לפרק כמו שית' (כס"ק נ"א) דלא כא"ר ופ"מ, [לט] ויטלו, מג"א בשם האר"ז ל', [מ] ויכניס, עטרת זקנים בשם המקובלים כסוד וכל אחוריהם

בימה, [מא] אין, זוהר (ס' וישב) כספוק ויאמר איש אל אחיו - [מב] ואפי', כ"כ המג"א (ס"ק"ו) ואע"ג (דכס' קע"א) מתואר דמים אחרונים נטלים ע"ג קמחים שם אין הרוח רעה שורה על המים רק כשנאדם ע"ג קרקע ולזה כשיש הפסק בינו לבין הקרקע שרו אבל מים של שחרית אפי' כשהם בכלי הר"ר שורה עליהם ומ - יועילו הקמחי', ומה שאסור לשופכם ע"ג קרקע הוא כדי שלא יכשלו בהם בני אדם וה"ה ע"ג קמחים אסור, [מג] אסור, זוהר (שס), [מד] ולא, ב"ח לגור' שמאל צוהר - [מה] ואין, כרכ"י וכתב שכן הי' נוהג מהר"ח אבולעפיה -

וכוהר

ביתא, [מא] אין, זוהר (ס' וישב) כספוק ויאמר איש אל אחיו - [מב] ואפי', כ"כ המג"א (ס"ק"ו) ואע"ג (דכס' קע"א) מתואר דמים אחרונים נטלים ע"ג קמחים שם אין הרוח רעה שורה על המים רק כשנאדם ע"ג קרקע ולזה כשיש הפסק בינו לבין הקרקע שרו אבל מים של שחרית אפי' כשהם בכלי הר"ר שורה עליהם ומ - יועילו הקמחי', ומה שאסור לשופכם ע"ג קרקע הוא כדי שלא יכשלו בהם בני אדם וה"ה ע"ג קמחים אסור, [מג] אסור, זוהר (שס), [מד] ולא, ב"ח לגור' שמאל צוהר - [מה] ואין, כרכ"י וכתב שכן הי' נוהג מהר"ח אבולעפיה -

וכוהר

ביתא, [מא] אין, זוהר (ס' וישב) כספוק ויאמר איש אל אחיו - [מב] ואפי', כ"כ המג"א (ס"ק"ו) ואע"ג (דכס' קע"א) מתואר דמים אחרונים נטלים ע"ג קמחים שם אין הרוח רעה שורה על המים רק כשנאדם ע"ג קרקע ולזה כשיש הפסק בינו לבין הקרקע שרו אבל מים של שחרית אפי' כשהם בכלי הר"ר שורה עליהם ומ - יועילו הקמחי', ומה שאסור לשופכם ע"ג קרקע הוא כדי שלא יכשלו בהם בני אדם וה"ה ע"ג קמחים אסור, [מג] אסור, זוהר (שס), [מד] ולא, ב"ח לגור' שמאל צוהר - [מה] ואין, כרכ"י וכתב שכן הי' נוהג מהר"ח אבולעפיה -

וכוהר

ביתא, [מא] אין, זוהר (ס' וישב) כספוק ויאמר איש אל אחיו - [מב] ואפי', כ"כ המג"א (ס"ק"ו) ואע"ג (דכס' קע"א) מתואר דמים אחרונים נטלים ע"ג קמחים שם אין הרוח רעה שורה על המים רק כשנאדם ע"ג קרקע ולזה כשיש הפסק בינו לבין הקרקע שרו אבל מים של שחרית אפי' כשהם בכלי הר"ר שורה עליהם ומ - יועילו הקמחי', ומה שאסור לשופכם ע"ג קרקע הוא כדי שלא יכשלו בהם בני אדם וה"ה ע"ג קמחים אסור, [מג] אסור, זוהר (שס), [מד] ולא, ב"ח לגור' שמאל צוהר - [מה] ואין, כרכ"י וכתב שכן הי' נוהג מהר"ח אבולעפיה -

וכוהר

ביתא, [מא] אין, זוהר (ס' וישב) כספוק ויאמר איש אל אחיו - [מב] ואפי', כ"כ המג"א (ס"ק"ו) ואע"ג (דכס' קע"א) מתואר דמים אחרונים נטלים ע"ג קמחים שם אין הרוח רעה שורה על המים רק כשנאדם ע"ג קרקע ולזה כשיש הפסק בינו לבין הקרקע שרו אבל מים של שחרית אפי' כשהם בכלי הר"ר שורה עליהם ומ - יועילו הקמחי', ומה שאסור לשופכם ע"ג קרקע הוא כדי שלא יכשלו בהם בני אדם וה"ה ע"ג קמחים אסור, [מג] אסור, זוהר (שס), [מד] ולא, ב"ח לגור' שמאל צוהר - [מה] ואין, כרכ"י וכתב שכן הי' נוהג מהר"ח אבולעפיה -

וכוהר

ביתא, [מא] אין, זוהר (ס' וישב) כספוק ויאמר איש אל אחיו - [מב] ואפי', כ"כ המג"א (ס"ק"ו) ואע"ג (דכס' קע"א) מתואר דמים אחרונים נטלים ע"ג קמחים שם אין הרוח רעה שורה על המים רק כשנאדם ע"ג קרקע ולזה כשיש הפסק בינו לבין הקרקע שרו אבל מים של שחרית אפי' כשהם בכלי הר"ר שורה עליהם ומ - יועילו הקמחי', ומה שאסור לשופכם ע"ג קרקע הוא כדי שלא יכשלו בהם בני אדם וה"ה ע"ג קמחים אסור, [מג] אסור, זוהר (שס), [מד] ולא, ב"ח לגור' שמאל צוהר - [מה] ואין, כרכ"י וכתב שכן הי' נוהג מהר"ח אבולעפיה -

וכוהר

ביתא, [מא] אין, זוהר (ס' וישב) כספוק ויאמר איש אל אחיו - [מב] ואפי', כ"כ המג"א (ס"ק"ו) ואע"ג (דכס' קע"א) מתואר דמים אחרונים נטלים ע"ג קמחים שם אין הרוח רעה שורה על המים רק כשנאדם ע"ג קרקע ולזה כשיש הפסק בינו לבין הקרקע שרו אבל מים של שחרית אפי' כשהם בכלי הר"ר שורה עליהם ומ - יועילו הקמחי', ומה שאסור לשופכם ע"ג קרקע הוא כדי שלא יכשלו בהם בני אדם וה"ה ע"ג קמחים אסור, [מג] אסור, זוהר (שס), [מד] ולא, ב"ח לגור' שמאל צוהר - [מה] ואין, כרכ"י וכתב שכן הי' נוהג מהר"ח אבולעפיה -

וכוהר

ביתא, [מא] אין, זוהר (ס' וישב) כספוק ויאמר איש אל אחיו - [מב] ואפי', כ"כ המג"א (ס"ק"ו) ואע"ג (דכס' קע"א) מתואר דמים אחרונים נטלים ע"ג קמחים שם אין הרוח רעה שורה על המים רק כשנאדם ע"ג קרקע ולזה כשיש הפסק בינו לבין הקרקע שרו אבל מים של שחרית אפי' כשהם בכלי הר"ר שורה עליהם ומ - יועילו הקמחי', ומה שאסור לשופכם ע"ג קרקע הוא כדי שלא יכשלו בהם בני אדם וה"ה ע"ג קמחים אסור, [מג] אסור, זוהר (שס), [מד] ולא, ב"ח לגור' שמאל צוהר - [מה] ואין, כרכ"י וכתב שכן הי' נוהג מהר"ח אבולעפיה -

וכוהר

ביתא, [מא] אין, זוהר (ס' וישב) כספוק ויאמר איש אל אחיו - [מב] ואפי', כ"כ המג"א (ס"ק"ו) ואע"ג (דכס' קע"א) מתואר דמים אחרונים נטלים ע"ג קמחים שם אין הרוח רעה שורה על המים רק כשנאדם ע"ג קרקע ולזה כשיש הפסק בינו לבין הקרקע שרו אבל מים של שחרית אפי' כשהם בכלי הר"ר שורה עליהם ומ - יועילו הקמחי', ומה שאסור לשופכם ע"ג קרקע הוא כדי שלא יכשלו בהם בני אדם וה"ה ע"ג קמחים אסור, [מג] אסור, זוהר (שס), [מד] ולא, ב"ח לגור' שמאל צוהר - [מה] ואין, כרכ"י וכתב שכן הי' נוהג מהר"ח אבולעפיה -

וכוהר

(אמר הנו"ל מצאתי בכתבי יד המחבר מלכ"ם וצ"ל קונטרס בשם עלה לתרופה והוא באור על סוף פרק רביעי מהלכות דעות להרמב"ם וצ"ל וינין כי זושר הוא וא"א להדפיסו בפני עצמו ע"כ חברתו לספר ארץ חסדה הוה)

פרק רביעי א הואיל והיות הגוף בריא ושלם, מדרכי השם הוא, שהרי אי אפשר שיבין או ידע דבר מידיעת הבורא, והוא הולך. לפיכך צריך להרחיק אדם עצמו, מדברים המאבדין את הגוף, ולהנהיג עצמו בדברים המבריין והמחליימין, ואלו הן, לעולם (ב) לא יאכל אדם אלא כשהוא רעב, ולא ישחה אלא כשהוא צמא + (ג) ואל ישהה נקביו אפילו רגע אחד, אלא כל זמן שצריך להשתין או להסך את רגליו יעמוד מיר :

עלה לתרופה

(עלה לתרופה, להתיר פה של אלמים, מעדנות כמיל לפתח, על משקל הצדק והיושר, על השלחן אשר לפני ה', דשנים ושמים מיני מגדים, עלים רעננים, מעל שלחן הקדוש, העובר בבית המלך הגדול, אביר, היופאים שר הטבעים הרמב"ם, בנוים לתרפיות, על כבוד מלכים אין חקר, רבותינו הקדושים חכמי התלמוד ז"ל, ולפלא עד מקום שיר שכלי מגעת, וזה ההלי בעו"ה):

(א) בפי' הרואה (דף סב) בר קפרא הוה מוזן מילי בדינרי דלכפנתא אכול, חלצתיה סתה, חלצתיה קדקך שפוך, ע"כ, ופרש"י ז"ל שאם חסרה חשבור ממך חלות המאכל ואין המאכל מועיל, ולא ידעתו אם יהיה ממך מכהן לדעה הרמב"ם דאסור לאכול קודם שירעב, ד"ל שלא כל להזייר רק לכשירעב מוכרח שיאכל משום שחשבור ממנו חלות המאכל, ועוד שמצינו לירי חילי הדרוקן כמ"ש בשבת (דף נג) הדרוקן של רעב וכו' ואומר שם ידענא ביה בנחמני דמכזין נפשיה ע"ש, אבל מי יאמר דלא יאכל קודם שירעב, ואדרבה יש לדמוהו ללשון שאמר אדרתתה קדקך שפוך, ובדולוי גם קודם לכן מורה לנאות עמו, כמ"ש בצרכות (דף נה) וגדריס (דף מט ע"ב) בר"י ב"י אלעי שאתרה לו הוה מפרוניהא פיך דומים למגדלי חירורים ונגווי ברביית וכו' אמר עשרים וארבעה בה"כ איח לי מאושפיזא נבי מדרשא דכי חזילנא בדיקנא נפשיי בלהו וכן אומר בפ"א מחס' חמיר ח"ל רב להייה ברבי קדים הקין נפךך וחשיך הקין נפךך וכו', וכמ"ש בצרכות הרואה לקבל עליו עול מנוכה ב"ים שלמה יפנה ויסול ידיו וכו', ועוד דנראה מוכרח לדעת רש"י הוה היסוך דעת הרמב"ם כי מ"ש רש"י שאם התחין חשבור ממך חלות המאכל הו"ך לשתיה שבתה בשבת (דף י' כ"א) על מ"ש שיהי מאכל של ה"ה מכהן ואיך כזרק אכן לתת, ברש"י י"מ שמויק ואני אומר לא מועיל ולא מוזן ולעומת זה אמר גם כאלו שלא מועיל לו המאכל, וא"כ מה למוד יש מכהן להגם דשיעור שירעב האדם הוה בשעה שיהי אשכ"כ אמרו דרביעית מאכל כל אדם, אלא שאין חסא כשאוכל קודם שירעב וכן הזיירו על פה שחרית ועיין מה שאכתוב בניאור הסתירות שיש בענין זה, ונראה שינא לו להרמב"ם מזה דל"ג"מ מתי משמיענו בר קפרא ואם זכין מלה בשבתי יהיה שתיקה

בהרין כיון שאין שום חידוש דכבר ידעין ז"ה כברייהא דמכהן ואיך כזרק אכן לתת, וע"כ שכל להשמיענו שיש למועז האכילה קודם שירעב, ודבר זה מוסכם מאד מהמקמים הראשונים עד ששאר משליהם ע"י כשים לך המאכל כשהרעב וכשאין לך המאכל כשהמלא, והוה דבר מושכל אחר שכל המושך והמעכל והזוחה הם דברים כוהרים בזה הקבע אם יפריח להשביח פעולה כח המעכל צדור שלא נמר פעולתו ע"י מה שיחמם בזה המושך, גם כי צדור שהאשמוכה אינה חובבת חק המאכל והאברים שוקטים והדם הוה הסובב אל הלב כדרכו והוה יוצא בהכרחיות פתחי לחם להשביח העבודה על כדר אחר שלא באופן הראוי אינו בטוח ממחשול, וזה מוככם מכל החכמים :

(ב) ואר' ישהה נקביו אפי' רגע אחד, בצרף אלו הן הלוקן (דף יו ע"ב) אמר רב אחאי המעשה נקביו עובר משום כל השקלו, ובספרו הסמ"ג להיון קי"ח והרמב"ם סוף ה' מאלכות חבורה, וסיימו וכל המעשה נקביו הרי זה משקן נפשו חוץ לן תלמיס שיבואו על גופו ויתחייב בנפשו אלא ראו לו להרגיל בזהים מומינים כדי שלא יתרחק ע"כ, ומ"ש אלא ראו לו להרגיל בזהים מומינים כוון למ"ש במס' חמיר חשיך הקין נפךך ופי' כ"ל וכן מצינו בה"א"ר באור שולם, לעולם יאמר אדם אם ענמי להפנות שחרית וערביית כדי שלא יתרחק וקשה לי חס נאמר דכל השקלו הוה לאר גמור ומה שאינו ליקח משום דהוה לאו שכללות קשה עמ"ש בינמוח (דף ס) אמר רב אחא בר יעקב שהיו סבי הינא וכלנא נקרו מתיקרא דרב הונא וכן אומר שם דרב אשה אטקרי מתיקרא דרב הונא ואיך עברו על לאו של תורה ונראה שמפני ששעו כך משום כבוד רב הונא שלא ינחווהו באמצע הדרשה, וכבר נפסקה הלכה בצרכות (דף יט) שכבוד הבריות דומה גם ל"ה שצבורה בשב ואל העשה ונס לשפת הקוס'

הקום' בצבועות שמהלוקים בין גנאי גדול לגנאי קטן יש לומר לרוב הווא היה זה גנאי גדול ולזה דחו ל"ק בשב ור"ח כי שהיה נקביו לא מקרי מעשה דאע"ג דהמשהה את עלמו בנדן של כלאים חשובים צו מעשה הוא מפני שהמנהגי הבישה היה ע"י מעשה ועיין חוס' במומו (דף 5 ע"ב) ומשהה למך פ"ג מה' ביאת המקדש ודוק. אבל עדיין קשה ממ"ש בפרק מי שמתו (דף קח) היה נלך לנקביו לא יחשגל ואם התפלל הפלחו תועבה, אמר רב זביד ואיסימא רב יהודה לא שנו אלא שליטו יכול לעמוד בעלמו הכל יכול לעמוד על עלמו מותר, ור"י ור"י ור"י דא"כא חיבורא משום של השקלו רב זביד לא מיירי מזה רק אם הפלחו חפלה והא דאמרין דלא יכול לעמוד על עלמו מותר היינו לעיין חפלה האע"ג שיש חיבור דכל השקלו אך ר"י חפלה בהשכחה הרשב"א סי' קל"א שאלה כתי שלל היה לר"ך לנקביו קודם החפלה ובתוך החפלה התעורר לקטיס לא יסיקו כל שיוכל לעמוד בעלמו ע"ש בצריכות, וקשה הא חפלה דרובן ואע"ג דלמינו בינומה דיש כח ביד החמים לדחוק דבר מזה החורה בשב ולא תפשה זה דוקא היכא שיש צוה משום גבר וסייג, לכן נראה דחיבור כל השקלו הוא רק דרבנן ואסמכתא אקרא, ויש להקשות ממ"ש בפרק אלו מומין שמואל אלתריך בשבחה דרבא גברי ליה גלימא אחא אמר ליה לאבוה אמר ליה זיל אהדר עובדא דלא אפשר ליה מהכחן, נראה שזה לאו משום כל השקלו דא"כ פשיטא לכבוד הייבור ידהו ובפרט למה שכתבתי שהוא רק דרבנן שאפי' בזיון קבל דוחה חיבור דרבנן לכ"ע (ועיין בשע"ה) רק משום סנה שאתי, ובזה יובן מה שאמר אח"כ במר בר רב אשי דאמר אפי' באדונא מיבא מהאי גברא שעבד וצביה בענו, ועיין השוכה הרשב"א (סי' כ) גירסא הנכונה בזה ומקשין דלמא עלוקה הוא, ומאי קאיא היא הא עדיין יש חיבור כל השקלו ולפי"י יחא, (א) שמתיון מים בפני רבים ואין שהים מים בפני רבים בצרכות שם, (ב) יניחא בעמוד השחר כלשתמא לפרזא בצרכות (דף סב), (ג) דמשוח של בית הכסא רעות אבות דר"ג (פרק מה), (ד) קבלה דביה הכסא לניטוהא ובתקוהא בפרק הרוואה (דף סב) שמתם ושכ ולא קשח והמתתם שלל הישבו ומתתם אפי' עושים לו כפשים בהשמיא בשים עיניו (סב) חיר רב מרי ש"מ האי מאן דפיס זביליה חולי מעים הוא מאי הקמיה לפרה, כיסא פרק משוח מנחה, פרש"י לבקש רפואה ליה, ואעתיק כן רפואות לחולי מעים אשר בצרכויה פסיס"ם. עמוד החומר מביא את האדם לידו הדרוקן סלון החומר מביא את האדם לידו ירקון והוא אחד עם הילי נועים ועי' בחולין כהב הר"ש מה שאבוי לא היה נושא את כפיו משום שהיה לו חולי מעיים ע"כ ודבריו לזקו מחד דשבחה (דף ל) אמר אבוי הש גי' ונראה מזה שאע"ג שרבא אמר ידעינן ביה בנחמני דמתפני נפשיה, ובל רעב הפוח, הוא ג"כ מין חולי

ב (ג) לא יאכל אדם עד שתתמלא ברו, (ד) אלא יפרות כבו רביע

ערה בתרופה

לכו וקלו לכו ועמתי לכו ושתי לכו מדבחה ועד עזרתא דרפי קמיט ליה ודקמיט מרפי ליה ולחולה ולאשה שוכרה כהנהא פר"ש כשהשכל יותר מדאי , כפרק מי שחמו בשחדלי כשהיה יותר מדאי שהיו שיהיו לו עוד לשחוח וכשהכל יותר מדאי חמו גנדי מיניה מילא, שבה (דף עב) הנלך לפנות ואינו נפנה רב הסדא ורבינא חד אמר רוח רעה שולטת בו וחד אמר רוח זוהמא שולטת בו , הנה"כ כמ"ד לרוח זוהמא , הנלך לנקבו ואוכל דומה למור שהסיקו ע"ג אפרו וזו היא תהלת רוח זוהמא, רש"י פי' רוח רעה ריה כפה, רוח זוהמא דכל הגוף וק' דא"כ מאי רחיה מברייתא דלמא משום שכלל עליו רוח זוהמא וכו"ו לא שריא אלא ריה כפה . (סג) מי ששטי יכל לפנות יעמוד וישב או יסלק ללדון או יסיה דעמו וע"ש, מקנה כתרס קטין לבשטין, וכן המקנה דבר שאור שולט בו שנינו התחנותה וישרות (סג). ב"רוב (דף רה) עשרה דברים קשים לתחנותה וחד המקנה בלרוב שיקנה בו הנירו וי"ל אף החולה עמו בניה הכבא . ברכות פרק מי שחמו והיו הייך הנוחים לך מנגד זה החולה עמו בניה הכבא, ברכות שלשה דברים מארזכים ימיו של אדם המהריך בניה הכבא, נקיות מצוא לידו ערה. שלשה מרמיבין דעמו של אדם קול ערב ריה בשמים ונקיות, שלשה מעין עוה"כ השמים נקיים, הנ"כ בסו" קלו"י כחב והאקה של לחס ר"ח והאקה למפרע האר מצורה קדם הארצה, פת לחס פת הנוה לידו הוה מעיים :

(ג) **קודם** ראיתי לבאר ענין פת של שהריה וענינו כפסחים (דף קיג) אי' שבעה דברים איה כ"ע פת יהושע בנו הכבס ואכול בקיץ מפני החמה ובשמים מפני הגהה וכן בב"ק (דף עב ע"ב) וב"מ (דף קד ע"ב) מנה הא מילתא דאמרי רבין הכבס ואכול בקיץ מפני החמה ואמרי אינטי שיהיו ראוטי רחוב ולא מטי לגרסא דמלפני כריך דכתיב לא ירעבו ולא יתאוו ולא יכס שרב ושמש ולא מהכא מהנין ליה ועבדקס אה"ז או ק"ש והכלה וכך אה לחמך זו פת במלח וקוחה של מים והסירוהו מהלח כ"ג תלמיס שבמרה, ועיין בתוס' וברש"י מ"ש על מה שהפס דוקא המיין שמיין רחובי, וכלהא קלח נומר שיעא להס זה ממה שנאמר גבי אברהם והאקה פת לחס פי' פת עברתה על עבדכס, וקשה מנה ידע זה הא שיהו שאז הויתא תמה מנרמיקה בודלי השמינו ללכול בחמה מפני החמה והס עברתים נדמו לו ובפרט שכבר היה זה בשעה רביעה שאז הוא מאלל כל אדם כמ"ש הו"ל כחס היום בארבע שעות, ויש לתרץ דקיין דהס הלכו לררכס לפ"ד והוא רץ תהיהס והגישם מזה הביר שלח מררו בפת שהריה, ובילקוט ראוני ר"ש פ' וירא הביח בשס סודי רוח כשהקס קיין שהמבקר אה החולה כמ"ו מ"ס בתלוי הקב"ה בודלי בא עס שזיס גבוריס כפיב לו

וגמה לא החירו מחליו ע"ש בנורך . והנה כפרך אברהם בקס להקב"ה שלל יעבור, ומשמע דהשמיס גבוריס הלכו עמו לכבודו ואס היו כורכין פת שהריה לא היו מגיעים אוחס ושפיר מוכח דשהיין רסוטי לא יגיעו להאיכל פת שהריה. וקשה לי ממ"ש בשבה (ד' י ע"ה) ופסחים (ד' יב ע"ב) דשמיס מאלל של ח"ה ושמיט שס דנגמי לח"ה שיהכל קידס לכן כמ"ש אי כך ארץ שמלךך נער וכו' ועי' מהרש"ל שס ועלה בדעתו לתקן בין ח"ה העוסקים ברין דהס אסוריס ללכול בשהריה, וכבר אמרו דג' יורדים מנכסיהון כו' שאוכלים שעה שזריכים לעסוק בלרבי יצבור והפער להוסיף דמטעם זה אמרו מהן קלירי ומרעי רבין משום שאינם יכולים ליהרר בפת שהריה ולא מקייים כהו והסירוהו מחלה, וכזה יובן מ"ש בהד"ל הובא בילקוט יומא דבברה של מים כפסו ישר"ל זוכיס היה עולה בנורך ואס לאו פעמים שהיה עולה בא' בב' בג' בד' בה' בו' עד שיהו ח"ה יולאסי לקראתה וכו' אמרו, ולפ"ו יתח' נחמה וכו' עולה זוכיס היה מקיים וכך אה לחמך ומיין וכו' עולה בשהריה בזמן פת שהריה, ואס לאו המיין עד שעה סעודה ח"ה שהס אינסי מקיימים פת שהריה, אך זה דוחק דהס ר"ע לזה כן לפני ר' יהושע שהיה ח"ה גדול ולזה לו לקיים פת שהריה, וכן כפרק מי שחמו (דף כט ע"ב) אומר לפתלה נפחה ליה חתיבה דחמרא אמר ליה רב אחא בריה דרבא לרב אחי אזי איסי ליה חתיבה דחמרא לא חזי לחמייה דמר הלא מרגיל בפה שהריה דמעלי לבילא גופא ע"כ, ואס איחא דח"ה אינו יכול לקיים פת שגריה עדיין לריך תקנה זו לנבי ח"ה ויש קלה דהיקא בלגותא בעירובין אי לא חזבי לילא אלא לשינתא או לגירסא, ובפר"א אומר דהאריך אמרה חיי כה לגרסם בריון אמר הקב"ה איני אפרנס חיי כפינה ח"כ שעה שישן איין העיכול פועל פעולה וח"ל הכרייהא דשבת סברה לא חזבי יילא רק לשינתא ולזה כיון שהעיכול מתחיל בנורך לריך להמיון ו' שעות שהוא שיעור עיכול ואריך הכרייהות סברי לא איברי סיהרא אלא לגירסא לזה אמרו לריך ללכול בשהריה, ולזה הסמיע הרמב"ם עיין פת שהריה משום שכובר לילא לשינתא אבל הוא דוחק וגם קשה ממ"ש במדרש רות על קו' שהקפו בגרסות (דף ג) כתיב חל ח לילה הקוס וכתיב קדמו עיני אשמורות כשהיה סועד סעודה מליכס היה סועד עד הערב וישן עד הלוח וכשהיה סועד סעודה עלמו היה אוכל עד פ' שעות ויבן עד לשמורה הרלשונה, ומשמע אש"פ שגמא בליה היה אוכל בשעה שמיט ועי"כ סעד עד השיעי, לכן נראה דפת שהריה אינה מעיין הסעודה כלל רק קימה סעודה לא כקביעות ועיקר הסעודה היה לח"ה בשמים ושאר ב"א כביעות וכן מדוקדק לשיין הסוד (בסו" קנה) שכתב קודם שילך לבית המדרש

יאלץ פה שחרית ובס' ק"ז כתב וכשהגיע שעה רביעית, והוא ברור בעיני וביעיר פה שחרית כבינה ממ"ב בסוכה (דף כו) ואוכל ערלי ח' אסוכה כדעשים בר זי רב ועייל לכלה ובמ"ה הרמ"ם שם דהוא כבינה, כהה הכ"ה בשם המדברי דלאו און נהינן גפה שחרית משום ששמענו דפה שחרית אינה גלה אלא בחבואה הרחוקה מן הישוב וגם שמה קול הרענולק ולא קול מושכן בלגיוה וכי" ע"ש ועיין בשו"ת ח"י ובמנ"א לדבר אחד התכוונו דלא עשות משנה (דף סו) ועי' ח"ר ופי"ס בשו"ת ח"י דאין לחוש לזה כלל וכלל, ולכן י"ע גדול על הרמב"ם ששפיע ענין פה שחרית, ואז נתתי אל כל טעם למה שאין זמירים גפה שחרית משום דבמסכת דרך הלך רבה (דף מה) הייתה לא יאכל אדם עד ד' שעות ולא ירחן עד ד' שעות ועי' סומכין :

(ד) אלא ירחונו כמו רביע משבוע. לכאורה הוא נגד הגמרא שא"ל אליהו לר' נתן

אלל שליש ושחרית שליש שאם הכעוס העמוד על ימולק, אבל אחר העיין מלאחי סוף חמת לדברי הרמב"ם והיישב בזה קפויא עמוהה אשר הקשו הראשונים בשיטה מקובלת בשם הלמידי רבינו יונה בשם רבי נרפא ז"ל על מה שאומר בבבאבא (דף ס"ד ע"ב) התפירה את השבוע ע"י שליש לא ירחונו וכי קבין חסין והאי קב קביות וקב נגדנרות ומטיק להחיה ברי' יוהאן ז"ב ובה החשבון דשיעור סעודה ה' בינים ובבבאבא (דף פ"ב) איהא ראשית עריסותיכם כדי עריסותיכם וכמה עריסותיכם כדי עיסה מדבר עשירות האופה וכו' מבאן אמרו האוכל כמה זו הרי זה נריא ומבורך יתר על כן רעבהן פחות מבאן מקולקל במעוין, אלאה דשיעור סעודה הוי שיעור הלה שהוא כ"א בינים והוי ועוד ותרונו משום שאיכלת בלפתה איכלת פחות השיעור בבבאבא ועוד תירין שר שלום בלאו ז"ל שנתנו שיעור לא תעלה ושיעור לאשה ומה ה"ס ע"ר שנתנו לאשה הוא השיעור הפחות שנתנו לפני שבישראל ע"ש באריות ובשו"ת נודע עיהידה (כו' ל"ז) דהה השאל הירוצים האלה על ההירוק ה"ה וכזה שאם נתלוק הקב ותמי של הלפתן לע"י סעודה יעלה לכל סעודה ב' בינים ושליש ועדיין און כאן שיעור הלה, והאר"ך דאין אוכל פחית ע"י הלפתן, ועל תירוק השני הקשה מערובין (דף ל') שם שמענו דשיעיר זה לא לעי לחוד אלא לכך אדם מישרלא ועי' שם סו' ל"ו שהגאון מהר"י נדאח החיך הפירוצים דשיעור שלם בינים גמ' דדי קיום נפש, ולפ"ז יוחא חמד כי יש שני מיני שביעה אחד מלוי השרם והוא המורכב בעירובין שהוא הוי שיעור הלה ויותר מבאן אינו יכול לאכול, ועי' חמר אליהו שיכל רק שליש משיעור זה שהוא שיעור שביעה כי שביעה און חלוי במילוי השרם ויהי' שיעור שביעה בערך שבעה בינים ושמות ועוד, ומהה השיעור שהוא שיעור שביעה לזכ הרמב"ם בהשמיט רביע לא רביע משכסה יעלה חמש בינים ורביע ושיעור חזון שמונים לאשה הוא שלם בינים פה חסין ובה' בינים ושליש מהקביות הם חמש בינים ושלש

כמה שליש יותר מרביע חלק אחד מי"ב הוא רביע מהשחיה בינה של שיעור שביעה השאר שמינית בינה הוסף על הרביעית יהיה משהו יותר משליש חלק כ"ד מבניה ויהיה חמש בינים ושליש והוא חמש ממש שיעור אכילה סק"ב הרמב"ם (נבוא ליון מה שר') שמעון הינו בעירובין פ"ב שתי ידות לכך משלם לקב דהיינו שני סעודות ה' בינים ושליש בינה משום שאכור לאוכל עוד לפתן כמו הלחם ומגיע לסעודה ה' בינים ושליש, בוא וראה כמה גדולים דברי החכמים עליהם השלום ולו יהיה האמת כדברינו העלו מרגיחה טבה הם ששירן לענין שאלתנו וכו' כשה, לסיחון ששיעור מלוי השרם הוא כ"א בינים והוי ועוד חלק עשירות ויותר מבאן נראה דהוי שיעור אינה נסה דלאו שמי' אכילה לענין מלקוח וזה היה שיעור סעודה שירד לישראל לוי שירצה ללחם בפניו עומר לבלגה ושעור שביעה הוא שבעה בינים ושמות והנאות לאכול ע"פ הרפואה הוא ה' בינים ושליש עם הלפתן, כתבו הרופאים שיכלל לחם ששה פעמים מן הכלים ושליש עומה לבשר וארבעה פעמים לעצים ולעשבים ולפירות וזה מוסכם מחכמי התלמוד ששתי קבים חסין נתנו חזי קב נגדנרות, יש מן הרופאים אומרים שיותר טוב לאכול מין אחד בסעודתו שרביי מיני אוכלים מתקדים בשבעה ומפסידים העיכול ועוד שמיכרים האוח האכילה ולא יחבשל בלשומתא וי"א שארבעה רבינו מיני המאכלים מתלקח מן האלצומתא ועוד כיון שאדרים מאוים באלם יזוהי מכמה מיני מאכלים וכזה בל"ה שדעה הראשונה נודקת בהיות טבעי המאכלים מאוים זה מזה ואם הם ממין אחד תשובים בהמי' שלם יצא כרסו מהם. בפרק מי שחלו (דף ע) הממלא כריבו מכל דבר החמה חליו מאי חליו חש של עמומת ואשילו מתמרים אע"ב דמשלשן, האוכל בשר שור בלפת וישן בלנה בלילי י"ד או ט"ו בקופה תמוס מאוים באלם יזוהי הקביות חמר אכיוי חמרה לי חם כולשו שקייני ג' ז' וי"ב והאי עד למחסי כולשו שקייני אכיוי ריקאח והאי בחר דאכיל ושמי ועייל לבית הכסא ויטיק ומשי ידיה ומייחו ל' בונא דשחיפת דסלפתי ובוא דחמרא עתיקא וגבלינהו בדדי ויכול ונכרך בסדיני' וליכא דוקימה עד דקלי מנפשיה וכי קאי בלפלי' לנדיני' מנייה וחי לא הדר עלויה, ביאור הדבר כי הממלא כרסו מכסה חש הסבעי והוא כמרכה שזן על הגר פהר כנה והולך ומפני התנברות ההנגדות והפעולה מתעכב חכערה אש החולי ויקד יקוד בעצמותיו והיה לבשר העלה שמו ושקויו, וכן אמרו ברבא (דף ל"ג) יחמש ע"ש שהרבה בהפלתו עד שפחזחו חש של לחילוי מרוב ההשתעלות יגרם חום הסבעי חש עלור בעצמותיו, ועי"א ג"כ האוכל בשר שור בלפת חמני היות המאכל מתקבל אל האלצומתא כע"ש בכרכות חמר לי' בבשרה שמינה ויבדיר חמונו להשוקף על הלך ואז תריך האויר הך והממוצע להתיך דחו' ע"י כה השמימה להעמיד הנוק שמי' האוח, וידוע בדברי הכפ"ים כי אויר גילין הלנה

משבעתו: (ה) ולא ישתה מים בתוך המזון אלא מעט ומזוג ביין. ובשיתחיל המזון להתעכל במעיו, שותה מה שהוא צריך לשתות, ולא ירבה לשתות מים, ואפילו כשיתעכל המזון, (ו) ולא יאכל, עד שיבדוק עצמו יפה יפה שמא יהיה צריך לנקבו: (ז) לא יאכל אדם עד שילך קודם אכילה עד שיתחיל גופו לחום, או יעשה מלאכה, או

ערה לתרופה

שניהם מהחמים כי מנינו שלמדו חז"ל שדה של חורס חילה מרובה משהיה ומ"ס להשרות אכילתו הוא שיעור מעוט מים חלל לא שיתק המאכל על גבי האלטרומכא ולא יוכל לרדת לטומק הבישול, שחיות היין מגדל ומחזיק כח העצבי ומחזק כח העיכול טובא שיעד ברכות (דף ק') ופסחים (דף ל') מלהיל הפנים, לא שותהו וטוב לו, זכה המרה ויהיה מקיץ משמח הלב כשמלס מעגל דרבו בתיב השוה בריש אהון אנה חמר (כ"ב דף קמ"ג), בזהריות ה' דברים יפין לתלמוד הרגיל ציין וכו' שלשה ממעטין הזבל וזרקפין הקומה ומאירין את העינים יין ישן וכו', פסחים (דף מ"ב) מעזי לכולא גופא (שם), אבל יש מרבה בשתייהו ועשה רש כגופו למי חזי למי חזבי וכו' לא זכה משמחו ומכבה כח העצבי מעטין השכל והרואה בטעם בקלקלה יזיר עלמו מן היין לכל רע הוא חוקר, והוא יותר טוב לזקנים שבעב קר ולא וכח העיכול חלש אלס, ולזה נזכר בשבט (דף ק"א) שאמר לי' שמואל לרב יהודא שינגא עד ארבעין שנין מיכלא מעלי מאכא ואליך משתי מעלי כי ידוע דכח התרופות בא מלד שהוא חס יבש בעבט וע"פ ח"ל שינגא שבעב חס ח"ל ג' לשחיה עד ארבעין שנין שאז מהחילין כחוח הגוף להקרקר, לא ישחבו, על מחללים חדים ומריפס היין השחור טוב למזג הקר והלבן להם, מיושן יפה לבני מעיים (ברכות ל"א) (גדרים דף ס"ו) כמה מיושן של ג' שנים רש"י שם מ"ב (דף ל"ח), שמונה רובן קשה ומיעוטן יפה יין וכו' בפרק מי שאלחו, אכוח דר"ג (דל"ז) ובמ"ס דרך ארץ (דף מ"א ע"ב), טוב אספרגוס היו שתיין חליצה ריקנא לרפואה כן פרש"י ברכות (דף ג"א), ובקדושין (דף ל') ברב נחמן נהן לו תחלה אחרוב ואח"כ אנהקא שהוא אספרגוס בברכות (דף ג"א), של יין לבב עין סחול יפה לרשם מעים התהויות קשה ומיושן טוב לבני מעים ולא ירוק אחריו וסומכין אהור בפת, ושל שרל לע"ל קשה לרמ"ט יפה ונדיק לרוק אחריו חליטו בפני המעי, (מ"ס בגדרים דף ק') מ"ס ע"ב) כל מדעם לא הפלוס קמי רבך בר מקרא יכו' קשה הא חליצה אספרגוס וכו' ואין סומכין אהור רק בנמוט, שוהור חי מלג מקבל צימין ושוהור בשמאל ואין משחין אחריו ואין מפסיקין בו, ואסור להחירו רק למי שנהנה על משום סכנה וכל זה אין עובד האודנא. וסתיח חמין טוב צימי האוקא מ"ס בר' שפשה חמין אחריו לנערוסו, שמונה רובן קשה ומיעוטן יפה, חמין פרק מי שאלחו (שם כ"ל):

(ו) בסוף פרק המזליא יין חור רבנן האכנס לטעודת קבט יהיך עשרה פעמים ד' אחור חר

הלבנה קר ולא ומזיק מאד עד שהמסכל בו עיניו כהות וכן אייר מים הלמים והכרמים והאילנות הנוטים לאחד מן הקלוח בשמיני טבעיהם, וזוה יובן מה שחושב בפסחים (דף ק"י) חמשה טולי הוה יחשבו טולי דערבא משום שקה קיין העכירות מהתמדה המים ואומר שם כ"לל דמילתא דנפיש עתפוי וקשי טולי' קשי טוליה, והוא מוזן מה"ל וע"י היין אז בלבנה בתקופת החוה שאז רב מאד ההנגדות האייר מב' הקלוח מעולם חמימות היוב עד שאז שולט הקטב מרירי ומגדול קרירות הלבנה המתגדה ועורכת מערכה זה לזה וזו האייר מצולבל ומקולקל מאד והחוס העצבי בוגד והומם ושוגג חק העצבי ועושה מעשה זר מעשהו, ומהו תקנה' יאכל פלפיו וישפה חמרה עתיקי שמיים מחממים האלטרומכא ומחממים הגוף והם נלווים מאד לחוס העצבי שבאדם, וידוע מאמרם חמרה טובא גריר פורחא טעיר והוא בהממה רבה מפללות בורא הטבע כי החוס העלמי הוא הין את האדם כמ"ס שהארי לא יאכל בצבא חפני שהיה לו חולי הקדחה כי האש חס המימות זן את האדם, ולזה פורחא טעיר שמגדיל כח ההמיות ומשא"ל בשפחה הרבה ע"י רבויי הוא מכסה כח העצבי כרוב השמן שמכבה את הגר חרבה הוא גורר המחל, וא"כ כשאובל ושהיה הדברים המחממים ומכבה עלמו עד שיוע אזי האש העצבי כלה יגרש את האש הזרה כלהב העשן שמכבה את לבב הגר שלמעלה הימנו כחכר דבריי הטבעיים והוא רשיאחו, בשבט (דף כ"ח) בר בי רב דציין אומנא לציין אונקא דתיק צבה תלחא מיני בשרא משמע דיותר טוב דבר הבסיס ובדף (ק"י) חמר בר בי רב לא ליכול ירקא משום דגריר עיין לעיל מ"ס בשם ל"ח ותיחא, ונב בלונקא שהוא בשר הגואר יש עוד מעליותה כמ"ס בחולין הרואה שיבדיל חוקר כזית בשר מביה שתייהו וכו' ע"ש בגמלה ריחא לכסימא מביחא טעודה שנהאך היהנה שורך ידך הימנה. בפרק מי שאלחו ג' מחזין גופו של אדם חלל מעומד ושהה מעומד שם ועיין בציבורי לה"ח מ"ס זזה:

(ה) הנה מ"ס ומזוג ביין כהב רש"י ז"ל בפרק המקבל ע"י"ג וקיהון של מים מבטלן הוא למי שאין לו יין רק מה שכבה הרמב"ם שימעט בשפיה הוא נגד דעת חז"ל ברכות (דף מ"ב) המקפה אכילהו במים אינו בא לדי חוני מעיים וכמה חמר רב הסדא קיהון לפס, וכן בשבט (דף מ"א) חלל ולא שמה אכילהו דס וזה תמלה חולי מעיים וכן בפרק מי שאלחו אכול שליט ושהה שליט וכן לעיין פת פקרת החיכו קיהון של מים לפס, אבל עם העיין

יתיגע בינע אהר, כללו של דבר, יענה גופו וייגע כל יום בבקר, עד שיתחיל גופו לחום, וישקוט מעט עד שתתישב נפשו, ואוכל, ואם רחץ בחמץ אחר שיגע, הרי זה טוב, ואחר כך שווה מעט ואוכל :

ג (ח) לעולם בשייבאל אדם ישב במקומו, או יטה על שמאל, ולא יהלך ולא ירכב ולא ייגע ולא יזעוע גופו ולא יטייל עד שיתעכל המזון שבגופו. וכל המטייל אחר אכילתו או שיגע הרי זה מביא על עצמו חלאים רעים וקשים :

ד (ט) היום והלילה כ"ד שעות די לו לאדם לישן שלישן, שהוא ח' שעות, ויהיו בסוף הלילה כדי שתהיה מתחלת שנתו עד שתעלה השמש ח' שעות ונמצא עומד כמטתו קודם שתעלה השמש :

ה לא יישן אדם לא על פניו ולא על ערפו, אלא על צדו, בתחלת הלילה על צד שמאל ובסוף הלילה על צד ימין. ולא יישן סמוך לאכילה אלא ימתין אחר אכילה כמו שלש או ארבע שעות (י), ולא יישן ביום :

עדה כתרופה

ד' פעמים כ' אמות ונסה ונכס :

זל פלגא דלילוחא אין רחיה כי רוב צני חלם הנלחי זחירים כזזרסה מכוונת סוככים עז מפותהס כל הלילה ומ"מ הזכירו ללחיש הכריס די לו בו' שעות וכן כדוד אמר חזנה לילה חקוס, וע' מ"ס כביאורי לה"ח (פ"ח סק"ג) ולמ"ד שיהיה עומד כהחלה הלילה הוא משום דוד מלך ישראל חי וקים ואין לנו עסק בנסחרות ולעיל הזכרתי מ"ד דקשיה אוכל בס' שעות היה יין עד אשמורה רשפיה שהוא ח' שעות אם נחשוב עד ולא עד בכלל וכשיהיה אוכל סעודה מלכים היה עומד כחזון ו' שעות ולפוס גמלא שיחא כי כשהרבה פענונו ע"י הסעודה מעטס הפענוג בשינה, ומ"מ עדיין אין ישוב לזה עם דברי הרמב"ם שכחב שיהיה השינה כמו ג' או ד' שעות אחר האכילה, אך עם דברי הרמב"ם נלקדו דברי הוהרש"א שכחב דוד לא יין משום יותר משיחין שהוא רק שיהיה היה ע"י מה שהוגח אחר האכילה, ומ"מ שיהיה עומד בעלות השחר כן אומר בפרק הירושא שינה בעמוד השחר כהסתמם לפירולא ודלא כהרש"א שם ואע"ג דאמרו על ג' הקב"ה בוכה על ח"מ שאינו עיסק בחורה כהשורה החנוניה, הרמב"ם לא מיידי רק מדרך הבריאה וכן"ח לא הקפידו בענין הבריאה כלל בזה שההנהג' לענין הסעודה וכבר כהבתי כביאורי לה"ח וס' המלחם .

בסוכה (דף כו ע"ב) דמוחר לישן פחות משיחין כשמי, וכן כהב, דמוחר לישן ביום שיקיה דעמו' ללוחה לחורה, אחרו שמונה רובן קשה ומיעוטן יפה כפרק מי שפחז, אבות דר"ג, כי השינה היתירה מקררת חום הכבדי ומעלת ליחות רעות וחדים רעים אל הראש ולא יישן כראש מגולה, ומ"מ הרמב"ם לא יישן על ערפו כן אמרו בברכות ה"א מגני שפיר דמי כי אז מוריד המוחרות אל חוטי הסדרה ואינו בטוח מהחלאים החמטים. ומ"מ הרמב"ם דיישן כהחלת הלילה כדז שמאל כהב כשיבילי אמונה כדי שיהיה הכבד על האנטומכא ויהסח אותה וימחר העיכול וע' בל"ח הביא עוד הרבה דברים מענין שינה ואין לי פנאי לנקדקד בהם כעה כי לא בנתי רק להביא דברי החלמוד .

ז' אומר כפרק המנוחא כ"ל או יעשה מלאכה פרק מי שלחזו (דף סז ע"ב) רב יוכב' איעסק ברהיים רב שעת מהעסק ככשורי, אמר גדולה מלאכה שמחמתה בעליה, עמ"ס רש"י סס דקאי לחולי ההלגה שמכר סס חבל אינו מוכרח, בני אולכסי דמהוזא כי לא עבדי חלשי ולזה אמרו מאן קיורי ומייעי רבן י"ל משום שאינם מהעמלים במלאכה ובל"ח העתיק לשון רבינו באפרכוסיו שהכר בענין הרפואה כהב, תועלת החנוניה שלשה החד גיחן קיטוי ועולם באברים צ' מרכה חום הטבעי ג' מניע הרוחות, שלשה התם תועלתיו ע"י הא' לא יזיקו האברים משקוים ההיום בזמן ודומיהם, וע"י הב' יולד עכול טוב וע"י הב' ימשך מירוק וימרח ע"י זיעה וכדומה, חבל ריבוי החנוניה ג"כ רע ומיבש הליחות ומכבה החום והכל לפי האדם והחנוניה הראויה, אחר ששעה נרצו ואחר החנוניה נרצו לזהר מאד מן הקור עד שהתישב נפשו ואח"כ יאכל וכלל הוא כי ימעט האוכל לפי מיעוט המלאכה והעוסק במלאכה הורסה לו לאכול יותר כי גופו בריא ומחוק, ובה יובן מ"מ הנכס נפש עמל עמלה לו כי אכף עליו פיהו כ"ל שהמסוכב גוררה הכבה כי ע"י מה שעמל מוכרח לעמול משום דע"י העמל אכף עליו פיהו לאכילה ואח"כ לריבוי החנוניה יותר לפי ריבוי האכילה וע"י ירבה החנוניה וכן סוכב לעולם ונגד זה אמר קמן על ידו בלחה שאינו עושה מלאכה ומי"כ גם אל פיהו לא ישיבנה שאינו אוכל ג"כ ולעומת מי שהוא עמל במלאכה ואעפ"כ יחסה האור למלא בטנו חנן אומר תחות עלל המיהנו כי מאנו ידיו לעשות הרי כל הדברים חפרס ראש החכמים כמשלנו והכל משולם כמאזני דק :

ח (ח) אחר נתינת חמשה קרובים למיהה יופר מן החיים חבל ועמד ועכ"פ נרצו ליתך ארבע אמות כדי שחרה המזון לאשמומכא וכמ"ל כשה חבל ולא ה"ך ד' אמות :

ט (ס) אמרו חז"ל ונהנו סימן ישנתי אז ימות לי ל' כנמצאיה ח'. והנה מלני בני יתקן שענין

י (יב) דברים המשלשלים את בני מעים כגון ענבים ותאנים ותותים ואגוזי ואבטיחים ומיני (יג) הקשואים ומיני מלפפונות (יג) אוכל אותם האדם בתחלה קודם אכילה ולא יערבם עם המזון אלא שוהה מעט עד שיצאו מבטן העליון ואוכל מזונו (יד), ודברים שמאמצין את בני מעים כגון רמונים ופריזשים ותפוחים וקרושטומולין אוכל אותן תיכף למוזנו ולא ירבה לאכול מהן :

ז כשירצה (טו) אדם לאכול בשר (טז) עוף ובשר בהמה כאחד, אוכל בתחלה בשר העוף, וכן ביצים (יז) ובשר עוף, אוכל בתחלה ביצים. בשר בהמה דקה ובשר בהמה גסה, אוכל בתחלה בשר דקה. לעולם יקדים אדם דבר הקל ומאחר הדבר : ח בימות החמה אוכל מאכלים הקרים. (יח) ולא ירבה בתבליים, ואיכל את (יט) החמוץ. ובימות הגשמים אוכל מאכלים החמים, ומרבה (כ) בתבליים,

ערה תרופה

(טו) **כבר** הנחאר העסם למה שאמר הרמב"ם להקדים הקל להכבול. (טז) כבא מיעט (דף פו) מוכתר שבזהמות שור ממרעיהו דלא אגיס, מוכתר בעופות תרגולת מאשפהה ועיין כב"מ שם שלשה ממעטים הזול וזוקפין הקומה. ומאירין עינים. בשר שמן וכו' ומפרש בליפסרח דלא יגדה, ופ"ק דע"ז, ונבלרים (דמ"ט) כבשר שמן ריחן תלפסא פרסי, קיבה הרת ויומרה לכבד טובים (ע"ז דכ"ט) ע"ס, לחילשא דליבא ליייה בשרא דאטמא דדיכרי וכו' (עירובין דכ"ט) ע"ש ודוק, ומ"מ אין לרדוף אחריהם מאלד כמ"ס בתוכחות (דף פח) לא חיבעיה ליה לפנותי כולי האי, ועיין בירושלמי ברכות שקראו לין על שרצה בשר שמן דוקא : (יז) הוא קל העיכול לכל דבר, כל בשרא כבינה בילה טובה ומנהגה בר מבשר, טבא ביעהא מגולגלה, משיחא קייסא סילחא. פירש"י לזויה מעט ורכה לגמוע, שם ובהריות אומר דבינה מגולגלה טוב להלמוד. עוד אומר בברכות, טבא ביעהא מגולגלה משיחא מסויהא, מאדבע מבולחא ע"ס, משמע דבינה מסויהא ג"כ טוב והוא רק פחות שליש מן מבולחא. ובע"ב (דף כט) אומר דבינה לזויה מחורה חולי וז"ל בשב"י (דל"ה) הביאו לפנינו ביצים מזומקות ואכלנו מהם הרבה ואומר דמלעתק ויפה להם וגם זה קשה מה"ל : (יח) **יבואר** גבי גזון דעת חז"ל בזה, ודבר זה מושגל בטבע. כי בקיץ החום הטבעי הלש ע"י החום החיזוני, וזריך לאכול דברים קרורים וחמוצים, וכן דנין לבעל האדומי והדמיי ירגיל טבטו לפי זמנו, כן גבי בימות הגשמים, ובעל הליהה השחורה וקר דמים יבקש לטבטו דברים מחממים והכל ישקול בפ"ס הלדק, חס בעל גפס הוא ויש בידו מאזני יוסר : (יט) ידוע מאמרס דמוזן יפה לגרבי. שבה (דף קט) מוזן קשה לכבד.

(כ) **בעירובין** אמרו להבלין לאו בני אכילה, ואינו רק למתקתה הקדירה, ונבדה (דף כח) אומר שאינם משמאין עומחא אולכין ואינם לקחים בכסף מעשר, ובאמת הרמב"ם סותר דבריו כפ"א דעירובין כחב הבלין משתהפין בהם דחזיין לגפס חס הכף, ובה"ט עומחא אולכין פסק בהי"ט משמאין עומחא אולכין, ויבואר ח"ה במקום חסר, מ"מ

(י) (מ"ט ע"ב) ר"י ור"ם יחייהו לקמיהו בנזכפינון פרש"י חלטים שנהבשלו ביומרה מדחי ר"י אכל ר"ם לא אכל מפני שאין יולחין מבני מעיים כל עיקר ורב יהודא אמר כ"ס שסמך עליהם למחר ע"כ. נראה דרב יהודא לא אמר זה רק בדרך הללוי כי ידוע שדבר קשה העיכול רע לגוף מאלד רק רב יהודא חזק משמו בברכות כ"ד בית הכסא אית לי משיחא לבי מדרשא דכי אזלינא בדיקנא נפשיא כזולתו כי מפני שהיה מרגיל הטבע מאלד לכה הדוהה לא השג לזה ודוק :

(יא) **בפסיקתא** אומר דמ"ס בתמאונגים שאמרו שלח היו טעמים בזמן פעם אלו קישואין אבטיחים טיור ונבלים שומים פעם שקשים להלמוד, נראה דחזיו מוכרח הדל דלמה טעמו טעם זיתים שאומר בהריות דקשה להלמוד, וכוד דכפרי אומר טעמים אחרים לכן אין להוש כ"כ לדבר זה. (יב) בע"ז (דף כט) אומר למה יקרא שמן קישואים שקשים לגוף בברכות אך בע"ז (דף יח) מוקי לה ברבנרי וזכריו מרחיבין בני מעיים ונאטוניטוס ורבי לא פסקה קישוא מעל שלגום. (יג) הטעם מפני שאלו קל להעכל ואם יוכלם אחר האכילה או יערבם עם המזון יהיה הפח מונח בתוך מעיו לכן יקדמם, והוא מסבבה שכתב הרמב"ם להקדים הקל להעכל ויהיה ראשון לזיהא. והנה בפרק כולד מברכין אומר הביאו לפנייה המרי רמוני וכו' והמרים הם מדברים המשלשלים ורואי להקדים לדרך הרמב"ם, ואעפ"כ אקתה לו רב חסדא דהיה זריך להקדים הרלוטים משום שקדומים בפסוק, יש ללמוד לזה דלענין הקדמת הכרסה. זה דוחה דבני הרפואות הלאה וכחורה יעשה ודי בזה למעין, וכן יש להוכיח ממעשה דשם (דף טו) ואין להאריך כאן, ונ"ל דבכחכות (דף י' ע"ב) אומר דמרים משום שמשלשלין שחריה וערביה טובים פרש"י משום שהוא אחר אכילה במנהג רעים משום שהוא קודם אכילה ונ"ל ע"כ ליישב.

(יד) **בעירובין** (דף כט) משמע דדי צרימון אחד לסעודה ע"ש ודוק, תחומים ע"ש (דף כט) ודוק, יאכל אוקס חיקף למצוה כי הדבר המתאמן סיגר פי השאטומא ומתחיה נאם הטבעי לטב"ל הי"ט :

ואוכל מעט מן התרדל (כג) ומן החלתית (כז) ועל דרך זה הולך ועושה במקומות הקרים ובמקומות החמים, בכך כקום ומקום הראוי לו :

יש מאכלות שהם רעים ביותר עד מאד, וראוי לאדם שלא לאכלן לעולם, כגון הדגים הגדולים (כג) המלווים הישנים. (כד) והגבינה המלווה הישנה, (כה) והכמהין ופני ריות, והבשר המליח (כו) הישן, ויין מגהו, (כז) ותבשיל ששהה עד שנדרף ריחו. וכן כל מאכל שריחו רע, או מר ביותר, הרי אלו לגוף כמו סם המות. ויש מאכלות שהם רעים אבל אינם כמו הראשונים לרוע. לפיכך ראוי לאדם שלא לאכול מהן אלא מעט, ואחר ימים הרבה, ולא ירגיל עצמו להיות מווננו מהם, או לאכלן עם מווננו תמיד, כגון הדגים גדולים, וגבינה, וחלב (כח) ששהה אחר שנתלבב כ"ד שעות.

עדה לתרופה

שעברה, והפעם בזה כהנו, משום שהגד מוליד ליהה לנזה מטבע, ואם הוא מלוח היה מליח: ג"כ ויניה אל פיו רב מהמכבול, אבל דגים קטנים אומר בפ' כיצד מברכין שמפרין ומרביין גופו של אדם והרגיל בזה אינו בא לידי חולי מעיים בפרק קמח דמ"ק אומר דכוורי סמוך למשרתי מעלי, וכן למישימי עליה אבו ר"ל מים ואין אנו בקיאים בדבר זה, כי ליד מעגל זה פרושה רשה הסכנה, שירוי כשא דהרסנא קשים לדבר אחר פתחים (דק"ג), חולי קשים בא משוריי כשא דהרסנא ועיין לעיל, דגים קשים לעינים, עיין נדרים (ד"ד), בפרק כל כתבי וכדו השנה בדגים גדולים, ועיין מעייה (ד"כ ע"ג) ובתוס' בד"ה ציומו' מ"ג בזה :

(כד) הגבינה טעמה חם ויבש וקשה לעיכול וכוונת דרכי הכבד, מלמחה

אכן בלתי, כוננת דרכי הילוך הדם, ומ"מ כהנו הרופאים כי בסוף הסתור טוב מעט גבינה, לכוונת עפ"י האשמוכה, ויתגבר המום קלה, בע"ז (דכ"ט) גבינה מהזיר חולה לחלו, והוא מוכן מהג"ל (כה). בתוספתא דמרומוס איהא דעטריות אסורין משום סכנה נפשית, ובברכות (דמ"ח א) אחר שמויל אלו מייחיה לי ארדלייא מי לא חלנין, פירש"י כמהין ופטריות, וקשה לה אסור משום סכנה, וי"ל דשמויל היה רופא ומהמה כוכב בכמה מקומות בש"ס וידע להכיר בין הפזיז והמשופשם, וגם עכשו יש מין ציניה הידוע שאין מויק, ומ"מ הרופאים כהנו שזה מוון עב, וגורמים רעות רבוא ומועה הטועה והפשימה והסחן אשר על כן ראוי לבעל נפש להרחיק מהם :

(כו) כתבו שמויל דס רגום ומהר שחורה, ולכן בעל נפש ירחק מה, במעילה

(דכ"ח) אין מקיזין לא על הדגים ועופות ובשר מלוח, ופרש"י שני ימים ויליה אחד דשוב אין משיב אה הנפש, ויין מגהו רע מאד מפני שלא סרו ממנו המותרות, ומה יבן מה שמשילו הלומד מן הילדים לשהיה אין מגהו, כי בלמוד הילדים ג"כ עדיין לא אסור פסולה הקושיות ולא ללל דעתם על קו היות :

(כז) ותבשיל שריחו נודף אומר כי כל דבר משופש ירע מאד, וזו ח"ט:

ומ"מ הרמב"ם מיידי בהלכות הראויים לאכילה ובחום' הביאה הרא"ש נדרים המודר מן התבלין אסור בחיין ומוחר במבטלין אלמא כהמן חיין לאכילה, בבהמים (דף מב) אומר זנגבילא ופלפולא, והוא נפלא, ואין כאן מקומו, עיין ברכות (ד"ז ב') דפלפולא וזנגבילא כטיבהא ראוי לאכילה, ובישאה איך ראויין עי"ש בחום'.

(כא) בברכות (דף מ) הרגיל בחרדל אחד לשבוע יום מונע הליאס מהוך

ביתו, כל יומא לא, דקשה להולשא דלג, ולזה כתב מעט מן החרדל, וי"ל דגם הנמרח לא מיידי דק צימי הנשמים. ומ"מ קשה מהכרזה שהאכיל למלחים ג' לשמות בחרדל ואו היה שעת הכרז היותר גדול. וי"ל דע"י טיבול שאני. ראיתי מפרשים דלמתי הוא הנקרא בלשוננו (קאווע) ודעה זו רחוקה אללי מאד ורחוק לקבל דבר זה, שהרי ההלכות הוא הדבר היותר הריף מכל הדברים לעיין דבר הריף שזכר בפוסקים ולא יזוייר שיאמר כן על (קאווע) שלא ראיתו בה שום הריפות, ועיין בה"ח (כלל ס"א) דין ז' הקשה והלא מלתי דבר קשה הוא ע"ש, וההסיד מו"ה יונה לאחד כופר בחידושו לוי"ו (סי' ז') המה עליו קנה הידיד לו שחלתי הוא דבר קשה, ולפ"ז נראה מה דידע דלמתי הוא הנקרא (קאווע) ויש לקבץ אל השכל כי הריפות אינו מה שלבני דידן קרוי הריף. מה שהריף בטעם, אבל באמת יש מזה שהריף בטעם. והכרתי כי זיה הוא דבר מריף ובפסקי תוס' בע"ז. לשמן זיה הוא דבר מריף. והארכתי בזה במקום אחר. כי לא כאשר אנו רואים לעינים, ראו העינים המשופשות בטעם הכתמים, ומ"מ קשה מ"מ באלו מריפות (ד"ס) דמאן לחלל מלחה הקלי מלתי חליבה ריקנא משהלה משכיה. היסוף ההגו צימיט בהמידות ששוחין משקה העשוי (תקאווע) דוקא בכוונת חליבה ריקנא, לכן דעה זאת כפלה אללי, ומי שחמרה טעה מדרך האמת. שבה (דף ק"מ) לזיקרי חליבה ליהוי הלחה הקלי התייתא בהלחה וימי :

(כג) דג מלח שלא ביבול כל זכרו קשה לתחמויות, ברכות (דף נה) ובשנה (ד"ט) שדרו של דג מביא לתחמויות, (שם) שיבועא ציומא יבין קשה לדבר אחר, פתחים (דק"ג), דגים עם כשר או הלב קשה לדבר אחר (עיין יור"ד סי' כז) ובשנה מניה היסן דמהו גמר האכילה, פירש"י יבן של פנה

(כט) ובשר שזורים גדולים ותיישים גדולים, (ל) והפול (לא) והעדרשים והספיר, (לז) ולחם ישעורים (לב) ולחם מצות, (לד) והכרוב (לה) והחציר (לו) והבצלים, (לז) והשומים, והתרדל

עֲרֵה לְתוֹרָה

(לד) באמת בנרכות (דף מ"ד ע"ב) אומר כרוב למזון ובע"ז (דף כ"ט) אומר דכרוב מרפא מחולי, ומה עול מלא בו הרמב"ם וז"ל ובדף ל"ט אומר כרוב עדיף דיון :

(לה) הם כרשין קשים לנשים ויטין לבני מעים כן אומר בשבת (דמ"ד) ועיין מ"ס בס"ק שאל"י והבין :

(לו) בעירונין (דף כ"ט) אומר ובגלים מי מערביין וכו' ל"ק הא בעלין הא באחיות דהניא אכל בלל ומח אין אומרים ממה מה ואמר שמואל וכו' ובעלין לא אמרו רק דלא אכלי זרעה ולא שחי שכר וע"ש וכחכ בש"א בלל חס ולא וי"א חס ויבש והאדום חריף יוצר מן הלבן והיבש מן הכרוב מדיח ומחךד ופוחה הסחומים בדוחק וכו' והמורה לאלול ממנו יפסיד המוח ויבלבל הדעת כי יעלה עשן מזיק למוח ומכאוב הראש ויוליד בחריפתו ליחות רעות באשטומאכ והאשכ חס ויבש מהחם הנוף הימום חשק ולבן אין סוב רק צימות החום ובאצרות החמים ואח"כ ה' דברים נאמרו בשום משביע מזהיל הפנים הורג כניס שבני מעים מרבה הזרע מכניס הצבה ומוציא קאלה :

(לז) בעירונין (דף כ"ו) אומר אמר רב הונא כל עיר שאין בה ירק אין ה"ה רשאי לדור בתוכה ומקשה למימרא לירק מעלי והתניא שלשה דברים מרבים הצל וכוּפליין הקומה ומופליין חמה מח"ק ממחור עינים וכו' ירק וכו' לא קשיא הא בצומי וברתי הא בשאר ירק כדחתיא שום ירק כרשין הני ירק ע"כ וכתב רש"י יש מפלשים לנגלי והומי וברתי לא מעלי ונראה שעיני דמעלי וכו' ונראה שפירש"י הרמב"ם דס"ל כמפלשים לנגלי ויש להביא ראיה לדברי הרמב"ם כי לרש"י ז"ל דשאר ירקות רעים רק הומי וברתי טובים ובטיר שאין בה הומי וברתי אין ה"ה רשאי לדור בה. וכן מה שמנינו בצענייה דרב הונא היה זבין מיהיה כדי שיביא לשבח הבאה ורב הונא ה"ך לשיטתו שהוא בעל המאמר דכל עיר שאין בה ירק וכו', לא עשה כן רק להומי וברתי ולא לשאר ירקות, ובפסחים (דף קי"ד) אומר דאכל אליהא טשי בעליהא דאכלי קיקולי אקיקלא דמתא טכיב פירש"י קיקולי ירקות ברכות (דף מ"ד ע"ב) כל ירק חי מוריק בטעמה שחמר הקזה וע"ש הרבה דברים לענין ירק ובקידושין שאמר ריבול מלאחים פירש"י ירקיה נקראים אקיקולי והוא מלה עלי שיה שנזכר באיוב אלמא דגם שאר ירקות טובים וא"כ ע"כ הומי וברתי רעים. אך אין זה ראיה כ"כ למצינו והיה בחיים שם גד"ה כל הקשו על מימרא דרב הונא דכל עיר שאין בה ירק וכו' הא בשבת (דף

גבאר, ועיין ברכות (דמ"ד) ובפסחים מכותה חת הנוף מצום קומיחא דלומא פרש"י פח מעופש וכו': (כח) פסחים (דמ"ב) מסתמם הלב מצום נסיוני דהלבא: חלב עז סוב לגונה דס

במ"ס בשבת, הלב עז חורסא טוב לארס של מים מגויס שבת (דף ק"ט ב'), (כט) שבת (דק"ט ב') ארקהא כל מהומא לאיבא ריקא ומיא לאיבא ריקא ומיכרסא שמיא לאיבא ריקא ועוד כשר שור בלפח ע"ש כו', בע"ג (ד' כ"ט) כשר ל"י מחזיר הולה לחלו, והכל תעס משום שקשים לטכול :

(ל) בעירונין (ד' כ"ה ב') מערביין בפולין ולא מקשה כמו על הרדיו משמע שהוא מאלל טוב, וי"ל דבשבת (ד' לה) אומר דצמוק יפה להס, טבעו קר ויבש ומבלבל הסבל ומה שיש חומי למחצה ומולידים הלומה רעים: (לא) ברכות (ד' מ) הרגיל בעדשים אחד נששים יום מוציא הסכרה מביתי, אבל כל יומא לא דקסא לריה הפה, וי"ל דזה טעם הרמב"ם שגא יתמיד אכילה מהס, והרופאים הטבעיים העלילו עליהם הרבה רעות אשר לא מלאחים בדברי חז"ל, לכן נמנעתי מלהשתוק, אך לראיה לפרש בדברייהם מ"ס, דעשו כאשר בא ליעקב ונתן לו גויד עדשים, אמר חף באותו זמן פגע מדה הדין, וקסא מה חניס זה כחיד עדשים, כי חז"ל אמרו טעם עדשים משום גלגל החורר בעולם והרופאים כתבו דגוה נתנו לאכל עדשים מצום שמולידים מרה שתורה הרבה והאריכו בזה, כי טבעו הם ויבש מאל ע"ש, ולפ"י הדין עשו כאשר בא מן השדה ואלחזתי בלומם שאז היה בטבעה מאל ח"ך נתן לו עדשים אשר לפ"י הוא דבר מוכן מאל באולין זה, לזה למד ששנפס טוב רק טעם שאוכל עדשים משום גלגל החורר ומינה שבהל מפאה הגלגל, ולזה אמר חף באורו זמן הזר הגלגל ודוק :

(לב) פת חייטין ומה להגמוד (הוריות), פה קיבר מרבה הוצל כופף חף הקומה מהמא עינים פסחים (דף ע"ב) ברכות (דף מג) שבת (דף קיג) העניית (דף י'). ברכות (דף לו) קימחא דשערי קשה לקוייני ובשבת (דף כט ע"ב) אומר רק אם ח"ף עליו ארבעין וומין, ויש קשה עיון לברכות ואין בלן מקומו וע"ש בשבת הרפואה לזה, ערסן הובלל דשערי טוב, נדרים (לח) :

(לג) ידוע שמטעם זה נקרא לחם עני, שכן העני אוכל פחו בעיטה בלטה, ומוליד ליחה יבשה ועבה ואין ראוי כי אם להסורחים מאל במלחכה, ונראה שלזה היה ג"כ הסימן של מלוח בפסח כי זה מורס על המלכה שצריך לח"ו, פה שגא ביטל כל זרבו קשה לתלמוד (הוריות), לדייטא רין פרסה (נדרים מט) :

(לה) והצנון, כל אלו באכלים רעים זה, אין ראוי לאדם לאכול מאלו אלא מעט עד מאד, ובימות הגשמים. אבל בימות החמה, לא יאכל מהן כלל, והפול והערשים בלבד, אין ראוי לאכול לא בימות החמה ולא בימות הגשמים (ט) והרלוועין אוכלין מהם בימות החמה: ויש מאכרות שהם רעים, ואינן כמו אלו. והם (מ) עוף המים, ובני (מא) יונה הקטנים (מג) והחמרים (מג) ולחם קלוי בשמן או לחם שנילוש בשמן

עדה לתרופה

נדירים (דף מ"ט) הנודר מן החשבול אסור בפטרות רכוח (פדש"י לועין רבים) שהחולין אוכלין בהם פהים ומקשה והא רבי יצחק חלש על לגביה האי חסיה חזא קרא דמתחא אמר מלךך המום בנתיב של זה וכו' איך נדירים רחא בלשונא רחא אמר מן חולין רבנן הכי דלרבנן שכה העיכול חלש אללס טוב לחבוך לועין שזה מהזיקין העיכול וכן טוב לחבש בימות החמה שכה העיכול חלש עלכ נבזה מסיבה החום החילוני שטוב לאכול לועין. ולפי הנראה דוקא הרכין טובים גם למסקנא וכן נראה מח"ש בחגיגה בולגיא טוב מוקרא משום דלשונא קשים הם ושם חומר לביצה דקרא בסילקא, עוד נדירים כל מיני לא חללוט קמי רבך בר מן קרא ודיחא (ועיין שצילי לחומה מדלועין), שכה (ק"ט ע"ב) מכריו רב מלס קרא בוזא ועיין רש"י פי' לנגלא ודוק :

(ב) עוף המים מילד מזהרות רעים ודס הוולד ממנו קרוב אל העיפות ולתו זן זיון טוב ולג חמימות חוקה: (מא) (בע"ו כס) בשאר לפרים קטנים מחזירין חולה לחלו ובכרוב (דף מד ע"ב) כל קטן מקטין ומפרש ח"י גיח בר זוזא לית ביה רבנע פו שלא גל רביעיש: (מב) הוא נגד מה שאמר בניסין (דף ע') אמר רב פפא ח"י מהמרי פשיטא מהו דתימא הואיל דלמך מר ממרי משכנן ומשחך ומשלשן ומאשרן ולא מפקנן אימא לא קמי' ופרש"י הואיל ואמר מר סהמתיים הוא פשיט לגוף כ"כ ובכרובות (דף י ע"ב) הביא דבר זה ג"כ ושם אומר עוד ומכילות ג' דברים מחשבה רעה וחולי מעיים וסחמיות. והנה בפ"ק דחגיגה (דף ס) אומר עולה חקע לבב! הוא מלא ללא לחמרי בוזא אמר מלא ללא דדובשא בוזא ובכלאי לא עסקי באורייתא בליילא נערוכו אמר מלא ללא דסיניא בוזא ובכלאי עסקי באורייתא, והוא מחכים קמי' לדברי הרמב"ם ויומסק מאמר זה מאד בח"ש כי החמרים הם המולידים דס גם ועב ומועילים לשלול, והנה מחמלס סבר כי הם טובים מלד מעלה משלשן ותנעם כי בני ככל שאינם מתמידים לעסוק בחסדים כי יש להם הירוד על זה משום חלן קלירי ומרעי רבנן על שאינם עוסקין במלאכה ואין העיכול פועל פעולתו וכמוכר לעיל וע"ז נקמ מר כי יש להם הקרה בחיילג החמרים, וחל"כ כלשך רחא כרובש רשים המולידים דס עכור וזה מויק לזכרון ולמך. וזה חמה עלי' ובה דבריו לזקו יהוד ולא חזר מדבריו כלל רק תחלה חמה על מעשתה הסתמדה וחל"כ על מלימות הסהמה

ק"מ) אמר רב הסדא הנה בעניוהא לא חלבי ירקא משום דנריר וכו' והנה דההא בירק חי חל מבוטל משכיע בדבר קל ע"כ, וקשה על דבריהם למה הולרכו לחי זה ולא הירלו כח"ש במתחא הך בחומי יבדקי הך בשאר ירק. ונראה דלס נלמר דרב הסדא מייירי בשאר ירק קשה למח אמר עטמא משום דנריר הך כל הני רעוהא חסיהו ברו דכופפין הסומה וכו' לזה תרצו דגם רב הסדא מייירי בחומי וכרתי רק דליגס מבוטלים. בנה יתחא ג"כ מה שיש לתמוה למה לא תרצו בנמ' דרב הונא מייירי בירק מבוטל ובדיחה מייירי בירק חי וביושר דבפסחים (דף מ"ב) גרים בהדין ירק חי, אך דל"כ יקשה מרב הסדא שלדידי' הוי ריעוהא דירק רק מה דנריר והוא ע"כ מייירי בירק חי דל"כ יקשה מרב הונא כקושית החום, ואין להקשות יאמר בהיפוך דברייהא בירק חי כח"ש בהדיא ורב הסדא במבוטל של שאר ירקות ורב הונא בחומי וכרתי בין חי בין מבוטל. משום דיותר נראה מדברי רב הסדא שלא חלל שום ירק. ולפי' דברי הרמב"ם מיושבים גם לגירסה רש"י כי הרמב"ם מייירי בירק חי דקשה גם בחומי וכרתי ובה שפיר מה שהשמים הרמב"ם משנה שאר ירקות ודוק :

(לח) בעירובין (דף ק"ו) נראה לזון נראה כס חיים, והנה נראה לזון נראה סס רע ממות לא קשוי הך בעלין הך באמהות כזו בימות החמה כזו בימות הגשמים, ופרש"י אמהות ויפן בימות החמה שמלגנין אח הנוף ע"כ, וזה היפוך דברי הרמב"ם ולריך לפרש להיפוך לשיטה הרמב"ם בימות החמה קשים בימות הגשמים ויפן ויכיה חילוק דסיפא דומיה דרישא דפהא ברעיה וכן סיפא. אך לפ"ק קשה קושית החום' מפ"ק (דף י"ח) שאמר רבי אנטוניוס ורבי שלח פסקה מעל שלהים לזון וזמרה וכו' דריתי בפ"ק ד"ג תרצו קושית דמייירי בעה שהוא סס חיים ולא אוכל לעמוד על ביאור דבריהם הך עכ"פ או בימות החמה או בימות הגשמים הך סס מוח וכזו אמר שלא פסקה לא בימות החמה ולא בימות הגשמים וכו'. ולי נראה לפרש מפני ששקבע הלזון כהבו חס ולא טוב לאכלו בימות הגשמים לנחא קרירות האויר ובכנס החמה כהבו שהוא קר ורכוב ומוך לאכלו בימות החמה לנחא חוס האויר וח"כ הוא מודיע איך היו שוקלין הכל על פלס ומאזני משקל שבין בימות החמה ובין בימות הגשמים לא פסקה מעל שלהים לזון וזמרה ר"ל שבימות הקץ היו אוכלין חמרת ובימות הגשמים לזון לנחא האויר החילוני בהיפוך מזה וזה ל"ל נכון ואפשר שזה טוונ הוה' : (לב) הוא מוכס למ"ש

(מד) והסלת שנפנו אותה כל צרכה עד שלא נשארה בה ר"ח מורסן. והציר והמוריים - אין ראוי להרבות מאכלים אלו. ואדם שהוא חכם וכובש את יצרו, ולא ימשך אחר תאוותו, ולא יאכל מן הנוכרים כלום, אלא אם נצרך להם לרפואה, הרי זה גבור :

יא לעולם ימנע אדם עצמו מפירות האילנות, ולא ירבה מהן ואפילו יבשין, ואין צריך לומר רטובין. אבל קודם שנתבשלו כל צרכן, הרי הן כחרבות לגוף, וכן (מה) התרובים רעים לעולם, וכל הפירות החמוצין רעים ואין אוכלין מהן אלא מעט בימות החמה, ובמקומות החמים. (מו) והתאנים (מו) והענבים (מה) והשקדים, לעולם טובים בין רטובין בין יבשין, ואוכל אדם מהם כל צרכו, ולא יתמיר אבולתם, אף על פי שהם טובים מכל פרי האילנות :

יב (מע) הרבש והיין, רע לקטנים, ויפה לזקנים וכל שכן בימות הגשמים. (נ) וצריך אדם לאכול בימות החמה שני שלישים, מה שהוא אוכל בימות הגשמים :

יג לעולם ישתדל אדם שיהיו מעיו רפין כל ימיו, ויהיה קרוב לשלשול מעט, וזה כלל גדול ברפואה, כל זמן שהרעי נמנע, או יצא בקושי, הלאים רעים באים. ובמה ירפה אדם מעיו, אם יתאמצו מעט, אם היה ברוך יאכל בבקר בבקר מלוחים (נה) שלוקים מתובלים בשמן זית ובמוריים ובמלה, בלא פת. (נד) או ישתה מי שלק

עדה תרופה

מהלחם ומשמרות הגוף מלחוח רעוה ומולידות דם טוב והמשכנחים הם הלגנים והחריסם האדומים והחריסם השחורים והמנופלים הם יותר טובים ועיין בס"ק י"ד: (מו) הענבים חמים ולחים במזוע והלקטים מקודם ג' ימים הם יותר טובים והלגנים טובים מהשחורים והמחוקים מהחמוצים ישמינו הגוף וישלשלו וירבו הזרע. (מח) שקדים המחוקין חמים ורעובים במזוע ויכטיבו הגוף ומוסיפים צמח ומביאין לידי שינה ממונעת ועי"ש כמה חועלת :

יג (מט) **אמרן** חו"ל יפה יין לזקנים כהלכ להיטות אחריו יין שן שדעת זקנים נוחה הימנו מפני שצדקם קר ולח וכח הצדק אפס הלגים והעיכול הלג אללם מאלד וידין מחויק חום הצדקי והדבש הוא חם ויבש ומחוק האלטרומכא, וגוזה התליוו כהלכ לקטנים כי החלב הוא קר בצבעו ומועיל לקטנים והדבש הוא חם בצבעו ומועיל לזקנים והמסילו מזה הענין לומר דבש וחלב תחת לשונך כי טעם הדבש וחלב מתנגדים ובהתמונם יהיויב שיולד דבר ממונע בין הקריירות וההמימות כן ההורה דרכים דרכי מעט דבר השוק לכל נפש, ומ"ש וכ"ש בימות הגשמים תמום שאז הקריירות גונב ומנא האדם קר כנ"ל ככ"מ :

יד (נ) **הכל** מפני שהעיכול הלג אז כנ"ל, ועיין מ"ש למעלה ס"ק ד' ויל"ע שהרמב"ם דרך כהן עפ"י הגמרא הו"ל שם אכל שליט ושפה שליט וח"כ אינו אוכל רק שני שלישים משביעה וזה מייירי במדת כל אדם אפי' הבלתי מהנהג עפ"י הרפואה :

יז (נא) **המלה** מרדך המעיש ומצנעו חם ויבש ולהי טוב לנחורים עם שמן זית כצבעו ג"כ לשלשל כמ"ש בשבילי אמונה וגם שהשמן מסיר כח המלה לכל יצוק למעיים. אומר בשבט (דף קח) מהי מי מלה עיין, למורי"סא של דגים הרי הלחם משתה ולהתא. מ"ש :

ההכמה ועיין עירובין (דף כח ע"ב) שבת (ק"ע ק"ס) : (מב) ספרו עליו כי הוא מאכל עב וגם ויולד ליחה לבנה גסה כבינת ההדבקות הקמה והשמן ואם יאכלה עם דבש יקל מעט הנזק, ועל הקמה הקלוי כחצו שמופח האלטרומכא ומפסידה, ובעירובין (דף כח ע"ב) אומר בהי"ך אמר אביי אמרה לי אם כסאני מעלי לייבא ומבטלי מחשבתי, ויש להלק בין הקמה והקליות :

יח (נד) **בשבת** (דף עו ע"ב) משמע בהי"ך דשם אומר כל האוכלין משפרין לנגרונגת הוץ מחובין ומורכבין ומקשה מהלה משמטרפין ופשוני שכן עני אוכל פהו בעטה בלוטה פרש"י אכל לענין שבת מירי דהשיב צעון וכן בפסחים (דף מג) ובעירובין (דף נו) ובכ"מ אומר שלמה ממעטין אוכל וזוקפין הקומה וכו' פת נקיה, ונראה דהרמב"ם בשל לקח רק הראשון ראשון הנקלם מהפכה וכבר כתבו בשם גאליוס כי הסלת מולידה ליחה גסה וקשה העיכול מאלד ועוד הרבה אבות נזיקין. ובהי יבואר מה שאמר בכ"מ הוא אמר קמה והיא אמרה סלה מחלן שהשאה ענינה צרה בלורחים והטולס מתקפין צו מאלד בליון בליון כונתם הרמה בזה, ובהי נוהא כי אמר שהיה אין החום היותר גדול צריך לאכול דברים קלי העיכול כי כח העיכול הלג אז מאלד לו"ל הוא אמר קמה ולא חש לחת להם מנה יפה אשים לפי שעה וחל"כ יהיה כמו שער בנפשו רק הנאווה למנע להועיל להם וכמו ששבת בזה את רבי והגבוניטוס כוזר למעלה בזהו ל"ח, אכל הוא לא כוונה רק להחכד צו לפי שעה ועו"ל בנר העיין אכול ושפה יאמר לך וכו' כי כמו שער בנפשו והוא חמה וכדור :

יט (מה) **ידוע** שלא היה מאכל אדם והיו העזים אוכלים אותם ואחרו ומניח צני די לו בקב הרובין. (מו) כחכ בשבילי אמונה הרמובים מצנעם חם ולא הויבקים הם ויבש וטובים יותר

של תרדן, או כרוב בשמן זית ומריים ומלת. ואם היה זקן ישתה דבש מוגז במים רמים
בבקר, וישהה כמו ארבע שעות, ואחר כך יאכל סעידתו, ויעשה כן יום אחד או ג' או ד'
ימים אם צריך לכך, עד שירפו מעיו :

יך ועוד כלל אחר אמרו בבריאות הגוף, כל זמן שאדם מתעמל ויגע הרבה ואינו שבע
ומעיו רפין, אין חולי בא עליו וכחו מתחזק. ואפילו אוכל מאכלות הרעים: מן וכל מי
שהוא יושב לבטח, ואינו מתעמל. או מי שמשחא נקביו. או מי שמעיו קשין. אפילו
אכל מאכלות טובים, ושטר עצמו על פי הרפואה, כל ימיו יהיו מכאובים וכחו תשש.
ואכילה גסה לגוף כל אדם, כמו סם המות. והוא עיקר לכל החלאים. ורוב החלאים
שבאים אל האדם, אינם אלא או מפני מאכלים רעים, או מפני שהוא ממלא בטנו ואוכל
אכילה גסה, אפי' ממאכלים טובים. הוא ששלמה אמר בחכמתו שומר פיו ולשונו שומר
מצרות נפשו. כלומר שומר פיו מלאכול מאכל רע, או מלשבוש, ולשונו מלדבר אלא
במצרכיו: מן דרך הרחיצה שיכנס אדם למרחץ, משבעה ימים לשבעה ימים, ולא יכנס
סמוך לאכילה. ולא כשהוא רעב. אלא כשיתחיל המזון להתעכל, ורוחץ כל גופו בחמין,
שאין הגוף נכוה בהן וראשו בלבד בחמין, שהגוף נכוה בהן. ואחר כך ירחץ גופו
בפושרין ואחר כך בפושרין מן הפושרין עד שירחץ בצונן, ולא יעבור על ראשו
מים לא פושרין ולא צונן. ולא ירחץ בצונן בימות הגשמים. ולא ירחץ עד
שיוזע ויפרך כל גופו. ולא יאריך במרחץ, אלא כשיזוע ויפרך גופו ישתטף ויצא. ויורק
עצמו קודם שיכנס למרחץ, ואחר שיצא, שמה יהא צריך לנקביו. וכן יורק אדם עצמו
קודם אכילה ואחר אכילה. וקודם בעילה ואחר בעילה. וקודם שייגע ויתעמל ואחר
שייגע ויתעמל. וקודם שיזן, ואחר שיזן. ובשיעור הכל עשרה: יך כשיצא אדם מן
המרחץ, ילבש בגדיו ויכסה ראשו בבית החיצון, כדי שלא תשלוט בו רוח קרה.
ואפילו בימות החמה, צריך להזדרז. וישהה אחר שיצא, עד שתתישב נפשו ויניח גופו
ותסור החמתות ואחר כך יאכל. ואם ישן מעט כשיצא מן המרחץ קודם אכילה,
הרי זה יפה מאד. ולא ישתה מים קרים בצאתו מן המרחץ. ואין צריך לומר שלא
ישתה במרחץ. ואם צמא כשיצא מן המרחץ ואינו יכול למנוע עצמו, יערב המים
בין או בדבש וישתה. ואם סך בשמן במרחץ בימות הגשמים אחר שישתטף,
הרי זה טוב: יך לא ירגיל אדם להקז דם תמיד, ולא יקז אלא אם יהיה צריך לו
ביותר. ולא יקז לא בימות החמה ולא בימות הגשמים, אלא מעט בימי ניסן ומעט בימי
תשרי. ומאחר המשיים שנה לא יקז כלל. ולא יקז אדם דם ויכנס למרחץ בו ביום.
ולא יקז ויצא לדרך. ולא ביום שיבא מן הדרך. ויאכל וישתה ביום ההקזה פחות ממה
שהוא רגיל, וינוח ביום ההקזה, ולא ייגע ולא יתעמל ולא יטייל: יך שכבת זרע היא
כח הגוף וחיוו ומאור העינים, וכל שתצא ביותר, הגוף כהה, וכחו כלה, וחיוו אובדים,
הוא שאמר שלמה בחכמתו אל תתן לנשים חילך. כל השטוף בבעילה, זקנה קופצת
עליו וכחו תשש. ועינו כהות. וריח רע נודף מפיו ומשחזו ושער ראשו וגבות עינו
ורכיב:

ערה לתרופה

(וב) (ברכות דף לו) **שמן** זית דשמי ליה ע"י
האיגרון ושם אומר
האיגרון מיה דסלקא פרש"י מי שק של חרדון, וכנדרים
(דף מט) אומר שפניו של רבי יהודה היו להובים
ולמר שהוא מפני שהכל חרדון ושם היה אוכלס במלה
היו להובים יוהר, והוא מבוחר ע"ס מה שהמר
בברכות (דף נה) דשאלה ממרנויחא אח רבי יהודה
בר אילעאי מפני מה פניך להובים והשיב עשרים
וארבעים בה"ב אית לי מאושפיחא לבהמ"ד דכי אזילנא
בדיקנא נפשאי ככולהו וא"כ שהיה רגיל בנקביו לכן
היו פניו להובים לא"כ ששם היה אוכלס במלה
שהוא גורם השלול כנ"ל היו פניו להובים יוהר,

ובע"נ (דף כט) אומר שמרדון מרפאין חולי מחליו
והוא נ"כ על הכוונה הנ"ל, עירובין (דף כט ע"ב)
ברכות (דף לפ) ח"ר הסדל חבשיל של חרדון ופה
ללכ וטוב לעינים וכ"כ לפני מעיים אמר ר' חיי
דתיב לבי חסי' ועכיד תוך חוך, וטווננו משום
למעלה (דף נז) מזכר דסלקא חייא קטיל גבכא חייא
ומקוי לה כבשיל ולא כשיל, שבת (דף קט ע"ב) האיגרון
מעלי לגלוי ולכשפים, והסעם שמחנבר על כה הארס
ומחלישין, ובברכות (דף מד ע"ב) כרוב למזון והרדן
לרפואה, בפרק כל כהני מכהד אח השנה בתבשיל
של חרדון :

זרימי עינינו נושרות, ושער זקנו ושחיו ושער רגליו רבה, שינוי נופלות, והרבה כאבים
 זחוף מאלו באים עליו, אמרו חכמי הרופאים אחד מאלף מת בשאר תלאים, והאלף
 מרוב התשמיש. לפיכך צריך האדם להזהר בדבר זה, אם רעה להיות בטובה. ולא
 יבעול, אלא כשימצא גופו בריא וחזק ביותר, והוא מתקשה הרבה שלא לדעתו, ומסיה
 עצמו לדבר אחר והקישוי בו כשהיה, וימצא כובד ממתניו ולמטה וכאלו חוטי הביצים
 עמטכים ובשרו הם, זה צריך לבעול ורפואה לו שיבעול. לא יבעול אדם והוא שבע
 ולא רעב אלא אחר שיתעכל המזון שבמעיו. ובדוק נקביו קודם בעילה ולאחר
 בעיה, ולא יבעול מעומד, ולא מיושב, ולא בבית המרחץ, ולא ביום שיכנס
 למרחץ, ולא ביום הקזה, ולא ביום יציאה לדרך, או ביאה מן הדרך, לא לפניהם ולא
 לאחריהם: **כ** כל המנהיג עצמו בדרכים אלו שהורנו, אני ערב לו שאינו בא לידי חולי כל
 ימיו, עד שיוקן הרבה וימות ואינו צריך לרופא, ויהיה גופו שלם ועומד על בוריו כל ימיו,
 אלא אם כן היה גופו רע מתחלת ברייתו. או אם היה רגיל במנהג מן המנהגות הרעים
 מתחלת מולדתו, או אם תבא מכת דבר, או מכת בצורת לעולם: **כא** וכל המנהגות
 הטובים האלו שאמרנו, אין ראוי לנהוג בהן אלא הבריא. אבל החולה, או מי שאחד
 מאבריו חולה, או מי שנהג מנהג רע שנים רבות, יש לכל אחד מהם דרכים אחרים והנהגות
 כפי חליו כמו שיתבאר בספר הרפואות ושנוי וסת תחלת חולי: **כב** כל מקום שאין בו
 רופא, אחד הבריא ואחד החולה אין ראוי לו לזוז מכל הדרכים האלו שנאמרו בפרק זה
 שכל אחד מהן לאחרית טובה מביא: **כג** כל עיר שאין בה י' דברים האלו, אין תלמיד
 חכם רשאי לדור בתוכה ואלו הן. רופא. ואומן. ובית המרחץ. ובית הכסא. ומים מצויין
 בגון נהר ומעין. ובית הכנסת. ומלמד תינוקות. ולבלר. ונבאי צדקה. ובית דין
 מכים ותובשים:



Headlines II

JewishAction
The Magazine of the Orthodox Union

Is Orthodoxy Unhealthy?

August 1, 2015

by Rabbi Reuven Spolter

About a decade ago, a short time after I arrived in Oak Park, Michigan, I visited a doctor for a checkup. I already knew the drill. He'd come in, examine me, draw blood and adjust my medications based on the results. The examination began, and everything was going well — until the doctor started talking.

“If you don't lose weight, in ten years you'll have type-2 diabetes.”

Then the doctor, a secular Jew, added, “You Orthodox eat too much.”

“Why's he picking on us?” I thought.

But upon further reflection, I realized that he was right. Consider a typical Shabbat. Friday night begins with a big meal: wine, challah, appetizer, soup, main course and dessert. Then we might attend a *Shalom Zachar*: some beer, a couple pieces of cake. Drag yourself home and conk out. We wake up on Shabbat morning with a piece of cake and cup of coffee before *davening*. (For now, I'll ignore the halachic issues of eating before *davening*.) After *davening*, we head for the *kiddush*, a mainstay at shuls looking to attract and retain members. At best, we sample a few pieces of cake and some chips. At worst, we've loaded up on cholent, kugel, maybe some herring — without a doubt a full meal on any other day of the week. And then we head home and do what? Eat another meal-and a large one at that. Again with wine, challah, maybe some chicken, cholent, cold cuts, and dessert. After *minchah-seudah shelishit*. At most shuls this is a simple affair, but it's still a meal; maybe a roll, some tuna fish, and a piece of now stale cake left over from the *kiddush*. Often we were not even hungry for *seudah shelishit*, but it's a social thing; everyone's eating, and hey, it's a mitzvah! And whether we call it a *melaveh malkah* or not, what's Saturday night without a slice of pizza (or two or three), a movie, some popcorn too, perhaps?

Orthodoxy, of course, does not demand overeating and unhealthy living. Yet, especially in America, the Orthodox lifestyle has led many into a dangerous cycle of overeating and indulgence.

A rabbi I know once lost a great deal of weight. When I asked him how he did it, he said simply, “I decided that at *simchas* I was only going to eat one meal, either at the *shmorg* or at the sit-down dinner.” Think about it: How many functions do we

attend at which we eat more than one meal? How many Bar Mitzvahs, school dinners, weddings?

I started thinking about our unhealthy lifestyle after reading a recent issue of *Jewish Action* that featured an article about the challenges of eating healthfully at a *kiddush* (Shira Isenberg, “A Kiddush Conundrum,” [winter, 2010]). Soon after reading it, I received, via e-mail, a number of photos of a *frum* wedding. The people in the photographs were total strangers. Yet, looking at them, I was struck by the fact that they were all overweight — significantly so.

I remember when the *frum* community of Oak Park waged a battle to open a kosher Dunkin’ Donuts in the area (for reasons I cannot fathom, the parent company was giving the franchise a hard time about going kosher). After the battle had been won and the store opened, I got a call from a local columnist. When he asked me how I felt about the victory I said, “I’m not sure that we’ve struck a blow for the waistlines of Orthodox Jews, but it’s a great win for our community. I only hope we can bring the same energy to more important issues down the road.”

I call upon Jewish organizations to undertake a study of the collective health of Orthodox people. I worry about the long-term health of Orthodox Jews, especially in America. I fear an epidemic of heart disease, diabetes, and of course, unnecessary deaths resulting from complications of obesity.

Our community rightly protects the value of life. We’ll fight for the right to cling to every last second of life, devoted to the notion that every moment is precious and holy. And yet, at the very same time, under the banner of *frumkeit*, we’ve adopted a lifestyle that’s literally going to cut years and perhaps decades from our lives.

Copyright © ou.org

Maintaining Good Health as a Halachic Imperative

The consistent, well-documented rise in obesity rates in the United States and throughout the Western world has not skipped over the Orthodox Jewish community, as a casual glance at waistlines in a typical synagogue will show. In fact, there are some indications that Orthodox Jews are even more likely to be dangerously overweight. Already in 2011, Israel's Ministry of Health issued a report stating that obesity rates were seven times higher among the country's ultra-Orthodox population than among secular Israelis. The report cast the blame on the prominent place occupied by food in religious observance, as well as the tendency among ultra-Orthodox Jews not to engage in serious physical activity.¹

In light of the well-known risks associated with overeating and obesity — most notably, type-2 diabetes and heart disease — the widespread unhealthful habits in the Orthodox Jewish world, such as overeating and lack of physical activity, are troubling. *Halacha* very clearly and emphatically requires us to avoid activities and habits that endanger our physical wellbeing, and to implement reasonable measures to ensure our personal safety and health. This essay will present just a small sampling of the halachic literature on this critically important topic, and show the severity with which *halacha* approaches the religious imperative to care for one's physical wellbeing, in the hope of spurring discussion and generating greater awareness of this *mitzva*.

ונשמרתם מאד לנפשותיכם

Numerous *poskim* famously cite as the source of this obligation the verse in *Sefer Devarim* (4:15), ונשמרתם מאד לנפשותיכם. For example, the *Peri Megadim* (O.C. 328:6) writes that a seriously ill patient may not refuse to take his medication, due to the command of ונשמרתם מאד לנפשותיכם. It should be noted that the Rambam (*Hilchos Rotzei'ach* 11:4) and the *Shulchan Aruch* (C.M. 427:8) cite as the source of this requirement an earlier verse from that same chapter in *Devarim* (verse 9): רק השמר לך ושמור נפשך מאד. The Gemara in *Maseches Berachos* (32b) cites both

1. The findings were reported by Ynet on September 1, 2011.

verses in the context of the obligation to care for one's physical wellbeing and to avoid danger.

The *Chasam Sofer*, in one of his responsa (Y.D. 241), indicates that this requirement constitutes an outright Biblical obligation and that the entire institution of נזיקין — liability for damage caused to people — was established as a safeguard to the obligation of ושמרתם. By imposing financial liability for damage, the *Chasam Sofer* explains, the Torah incentivizes responsible and safe conduct. It therefore appears that at least in the *Chasam Sofer's* view, maintaining one's physical wellbeing constitutes a Torah obligation.²

The *Levush* (116:1), by contrast, writes that this requirement was enacted by *Chazal*, and the Biblical source was noted merely as an אסמכתא (an allusion in the Biblical text to a law enacted later).³

Regardless, the halachic obligation to refrain from dangerous activities is codified in the conclusion of the *Choshen Mishpat* section of the *Shulchan Aruch*. After noting the example of drinking unprocessed water without first inspecting it for insects, the *Shulchan Aruch* writes:

כל העובר על דברים אלו וכיוצא בהם ואומר הריני מסכן בעצמי, ומה לאחרים עלי בכך, או איני מקפיד בכך, מכין אותו מכת מרדות, והנזהר מהם עליו תבא ברכת טוב.

Whoever violates these and similar matters, saying, “I will endanger myself — why does anyone else's opinion about this matter to me?” or “I am not careful about this,” he should be given lashes for his betrayal. And one who is careful in this regard — a blessing of goodness shall come upon him.

Elsewhere (O.C. 613:5), the *Shulchan Aruch* rules that walking through מים רודפים — a gushing river — is forbidden due to the danger entailed, even if the water does not extend any higher than one's waist. The contemporary application of this ruling would be going into the water at a beach where no lifeguard is present.

Another vitally important contemporary application of the requirement to avoid danger is road safety. In a published collection of Rav Yosef Shalom Elyashiv's letters (*Kisvuni Le-Doros*, p. 315), a letter appears bearing his and other leading sages' signatures,⁴ lamenting the sore lack of awareness of this halachic imperative and urging greater caution in this area:

2. The *Chasam Sofer* here mentions not only ושמרתם, but also the prohibition of לא תעמוד — ignoring the life-threatening danger facing others (*Vayikra* 19:16) — and לא על דם רעך — having hazardous items in one's possession (*Devarim* 22:8).

3. See Rav Asher Weiss, *Minchas Asher, Devarim* 7:1.

4. The other rabbis who signed the letter were Rav Simcha Kook, Rav Shmuel Eliezer Stern, and Rav Naftali Nussbaum, who were members of the ועדת הרבנים לזהירות ובטיחות בדרכים

הנה חובת שמירת הגוף והנפש היא מהחובות הגדולים שהאדם מחויב בהם בחובה גמורה על פי דין תורתנו הקדושה, וכן אמרו חז"ל חמירא סכנתא מאיסורא. לדאבונו ישנו רפיון נורא בעניין הזה גם בקרב מחננו וגם בני התורה הזהירים בדקדוק ההלכה מתרשלים בחובת הזהירות בדרכים ונכנסים לסכנה או לספק סכנה ה"ו ובחלקו הגדול מחוסר ידיעה וחינוך לדבר זה בפרט רבה העזובה בקרב ילדי ובני נוער אשר מחוסר חינוך מספיק לחומרת הדבר וגודל החובה להישמר לנפשותם לפעמים מסכנים עצמם בסכנת נפשות ממש וכמה וכמה אסונות נגרמו בעקבות כך... ויהי רצון שבזכות ההתעוררות בציבור להיזהר ולהישמר כדין נזכה כולנו להישמר ולהינצל מכל פגע...

The obligation to protect one's body and life is among the great obligations to which a person is bound as an outright requirement according to the law of the sacred Torah. Indeed, our Sages said, "Matters of danger are stricter than matters of prohibition." To our dismay, there is grave disregard of this matter even among our camp, and even Torah students, who are careful about halachic details, are negligent with regard to road safety and enter situations of danger or possible danger — may Hashem guard and protect them! This is mostly due to a lack of knowledge and education about this matter. The problem is especially pronounced among children and youth, who, due to a lack of adequate education about the severity of this matter and the great obligation to guard their lives, sometimes place themselves in real life-threatening danger. Numerous tragedies have been caused as a result... May it be His will that in the merit of the awakening of the public to exercise care and caution as required, we will all earn protection and safety from all harm...

The sources cited thus far have all dealt with the obligation to avoid hazardous activities and situations. The Rambam, in a famous passage in *Hilchos Dei'os* (4:1), speaks of the need to also lead a healthy lifestyle by accustoming oneself to habits that promote health and avoiding habits that threaten one's wellbeing:

הואיל והיות הגוף בריא ושלם מדרכי השם הוא שהרי אי אפשר שיבין או ידע דבר מידיעת הבורא והוא חולה לפיכך צריך להרחיק אדם עצמו מדברים המאבדין את הגוף ולהנהיג עצמו בדברים המברין והמחלימים.

Since having a healthy, complete body is among the ways of God, as it is impossible to understand or know anything about the Creator if one

— "The Rabbinic Council for Road Caution and Safety." Before appending his signature, Rav Elyashiv wrote, 'על כל אחד לקיים ונשמרתם מאד לנפשותיכם, עי' ברכות לב ב' — referencing the Gemara's interpretation of the command ונשמרתם מאד לנפשותיכם as an obligation to care for one's personal safety.

is ill — a person must therefore distance himself from things that harm the body and accustom himself to things that strengthen [the body] and maintain health.

The Rambam proceeds to delineate numerous measures that ought to be taken, and those which should be avoided, in order to maintain good health, based on the medical knowledge of his time.

Similarly, the *Shulchan Aruch* (Y.D. 116) sets forth laws forbidding the consumption of potentially hazardous foods. He begins with the prohibition of מים מגולין — drinking water that was left exposed and may have thus been contaminated by a snake's venom. (The *Shulchan Aruch* then adds that this law does not apply in societies in which snakes are uncommon.) In the next passage, the *Shulchan Aruch* codifies the prohibition against eating meat together with fish, which was thought to cause leprosy. Later (116:4), the *Shulchan Aruch* warns against ingesting human perspiration, which was considered toxic. He also forbids placing in one's mouth objects that may be infected by germs, as well as consuming foods or beverages that had been kept under a bed overnight, as such foods were believed to be contaminated (116:5).

It clearly emerges from the *Shulchan Aruch's* rulings that one may not ingest foods or beverages that are deemed harmful to one's health. Presumably, then, the *Shulchan Aruch* would forbid nowadays the regular consumption of foods and drinks deemed harmful by the mainstream medical community, such as those with high sugar and salt content, excessive quantities of carbohydrates, or foods with high levels of fat and cholesterol. If *halacha* forbids the consumption of meat with fish due to the belief that it could potentially cause leprosy, then it would certainly forbid excessive consumption of sugar, or overeating in general, which today's medical experts have universally and unequivocally deemed dangerous.

חמירא סכנתא מאיסורא

The Gemara in *Maseches Chullin* (9a-10a) establishes the famous rule of חמירא סכנתא מאיסורא — *halacha* treats matters of physical danger with greater stringency than it treats matters of ritual law. The practical implication of this rule is that although *halacha* allows relying on statistical probability in matters pertaining general ritual prohibitions (*issurim*), with respect to physical harm, even small risks of physical danger must be avoided.

The Gemara there discusses a case in which a kosher animal was slaughtered, whereupon a beast of prey took the slaughtered animal's intestines. When the intestines were retrieved, they contained perforations. If these perforations were

caused by the beast that preyed on the slaughtered carcass, then the animal would be kosher, but if the perforations were present before the slaughtering, then the animal would be a טריפה (stricken with a terminal illness), and its meat may not be consumed. The Gemara rules that one may rely on the statistical probability that the perforations were caused by the beast, and had not been present before שחיטה. However, the Gemara rules differently in the case of a fruit that was pecked at by a bird, and in which one later saw holes. Although the holes were most likely caused by the bird's pecking, the fruit may not be eaten, given the remote possibility that the hole resulted from the bite of a snake whose venom may now be present in the fruit. The Gemara explains that when the issue at stake is a possible violation of the Torah's dietary code, one may rely on the statistical probability that the food is kosher. When, however, the concern is one of physical safety, then a heightened level of caution is required. Even though the holes in the fruit are most likely benign, *halacha* forbids consumption of the fruit because of the minute risk that the holes signify the presence of venom.

The Gemara proceeds to note the aforementioned example of מים מגולין — the prohibition against drinking water that had been left exposed overnight, which may have been contaminated by a poisonous snake. This prohibition applies even to cases of ספק מים מגולין, where it is uncertain whether the water had been left uncovered. In parallel cases involving ritual laws, the Gemara observes, we would certainly allow relying on the statistical probability that the water is permissible. However, since the concern pertains to physical danger, we are required to avoid water if there is any doubt regarding its safety.

Accordingly, the Rama (C.M. 116:5) rules, יש לחוש יותר לספק סכנה מלספק איסור — one must be stricter in situations of uncertainty involving danger than in situations of uncertainty involving ritual prohibitions.

What is the rationale underlying this distinction between סכנתא and איסורא? Why does *halacha* require us to avoid even slight possibilities of risk to our physical wellbeing, while allowing us to rely on statistical probability with regard to ritual prohibitions?

The answer to this question appears, albeit somewhat ambiguously, in the comments of the *Chasam Sofer* (*Chiddushim* on *Chullin*):

החילוק קל להבין – באיסורא אפ'ל יזדמן לו ממיעוט טריפות אין לו עון אשר חטא דכתורה עשה לסמוך על הרוב, ומי שהזהיר על הטריפה הוא התיר לסמוך על רובא, משא"כ בסכנת נפשות אם יזדמן לו מהמיעוט ויסתכן א"א להשיב נפש, ופשוט.

The distinction is easy to understand: With regard to prohibitions, even if he ends up with the minority, which is non-kosher, he is not guilty of any violation, for he acted appropriately by relying on the majority, and the One who forbade טריפה allowed him to rely on the majority. By

contrast, when it comes to risk to life, if he ends up with the minority and endangers himself, his life cannot be retrieved. This is obvious.⁵

The *Chasam Sofer* explains that God Himself, who introduced the Torah's prohibitions, stipulated that one need not avoid slight risks of violation in certain situations of uncertainty. The loss of human life, however, is permanent, and so God indeed expects us to exercise great caution to maintain our physical well-being. The Torah forbade certain activities, but also allowed performing those very activities in certain doubtful situations. When it comes to maintaining our physical wellbeing, however, not only is suicide forbidden, but, given the high value the Torah assigns to human life, it mandates exercising special caution to protect it even in situations that entail only a slight risk of harm.⁶

The Status of “Mystical” Dangers

Several *poskim* distinguish between two different types of hazards: activities that are scientifically established as dangerous, and those which are considered harmful due solely to mystical theories and beliefs. This distinction was proposed by Rav Meir Eisenstadter (*Imrei Eish* Y.D. 60) in response to a question posed by a man who was considering selecting as a match for his daughter someone whose name was the same as his. Rabbeinu Yehuda Ha-Chasid, in his famous *tzava'a*, or ethical will (#23), warned that a girl's marriage to a man with the same name as her father could pose danger. This man was therefore wary of such a match, despite the fact that the young man was otherwise a perfectly suitable mate for his daughter. Although the *Noda Be-Yehuda* (*Mahadura Tinyana*, E.H. 79) claimed that Rabbeinu Yehuda Ha-Chasid issued these warnings only to his descendants, the man wrote to Rav Eisenstadter that he has heard that his family descends from Rabbeinu Yehuda Ha-Chasid. Therefore, in light of the rule of חמירא סכנתא מאיסורא, he felt that perhaps he should not pursue this match.

In his response, Rav Eisenstadter dismisses the factor of חמירא סכנתא מאיסורא, claiming that this principle applies only with respect to natural dangers. The dangers of which Rabbeinu Yehuda Ha-Chasid warned are mystical by nature, and not grounded in natural science. When it comes to mystical risks, Rav Eisenstadter writes, we need not be concerned in situations of uncertainty, as

5. See also the *Chasam Sofer's* comments in *Maseches Avoda Zara* (30a).

6. We should also note the comments of Rav Moshe Rivkis in *Be'er Ha-Gola* (end of *Choshen Mishpat*): המסכן את עצמו כאלו מואס ברצון בוראו ואינו רוצה לא בעבודתו ולא במתן שכרו ואין: — one who endangers himself demonstrates a disregard for the life given to him by God in order for him to serve his Creator and thereby earn reward.

we are in situations of potential natural danger. Rav Eisenstadter conceded, however, that he had no source supporting this distinction.

Rav Amram Blum (*Beis She'arim*, Y.D. 196) suggests proving this theory from a passage in the Rambam's commentary to the Mishna (*Yoma* 83a), where he writes that a gravely ill patient may not eat on Yom Kippur food to which people ascribe mystical healing powers. The Rambam asserts that eating on Yom Kippur is permitted only if the food will naturally sustain the person so that he can survive, but not if it is considered therapeutic only according to mystical teaching, because such remedies are not scientifically verified and their benefit is therefore questionable.⁷ Therefore, if a seriously ill patient's only remedy on Yom Kippur is eating food that is perceived to have mystical healing powers, the patient may not eat that food.⁸ Rav Blum reasons that if the Rambam discounts the effectiveness of mystical remedies and does not permit violating Yom Kippur to employ an allegedly life-saving mystical remedy even when one is already in a state of danger, he would certainly not require one to avoid an action that would potentially be harmful according to mystical belief. These comments seem to support Rav Eisenstadter's hypothesis that the rule of *חמירא סכנתא מאיסורא* does not apply to mystical dangers.⁹

Rav David Sperber (*Afarkasta De-Anya* 1:169) draws proof from elsewhere in the Rambam's writings: a responsum (*Pe'er Ha-Dor* 146) regarding the status of a *קטלנית* — a woman who was twice widowed. *Chazal* appear to forbid marrying such a woman, but the Rambam insists that this was intended as a suggestion for those concerned about the possibility that the woman possesses some dangerous mystical powers. The Rambam thus ridiculed those who questioned whether the obligation of *יבום* (marrying one's deceased brother's wife if the brother had no children) applies if the widow is a *קטלנית*. Clearly, according to the Rambam, one may be lenient with regard to potential mystical dangers in situations of uncertainty, as such dangers need not be taken so seriously to begin with.¹⁰

7. The Rambam's formulation is *כי כוחם חלוש, אינו מצד הדעת ונסינו רחוק*.

8. Below, we will show that others disputed this position of the Rambam concerning mystical remedies.

9. We should note, however, that one could distinguish between actively taking mystical remedial measures on Yom Kippur, which the Rambam maintains is not permitted, and knowingly performing an action mystically associated with dangers, which even he might forbid. As such, the Rambam's comments regarding the situation of an ill patient on Yom Kippur do not necessarily prove that one may run the risk of violating Rabbeinu Yehuda Ha-Chasid's warnings in situations of uncertainty. (See also next note.)

10. In truth, however, it seems very difficult to prove from the Rambam's comments that Rabbeinu Yehuda Ha-Chasid's warnings need not be observed in situations of uncertainty. The Rambam denied, or at least doubted, the veracity of mystical, non-scientific

Similarly, Rav Sperber elsewhere (3:264) cites the comments of Rav Avraham David of Buchach, in his *Mili De-Chasidusa* commentary to Rabbeinu Yehuda Ha-Chasid's *tzava'a*, who writes that one may be lenient in regard to Rabbeinu Yehuda Ha-Chasid's warnings if there is any kind of question or doubt.¹¹

Numerous other *poskim* also follow this view that one may disregard mystical dangers in situations of uncertainty.¹²

Others, however, disagree. Rav Eliezer Deutsch (*Chelkas Ha-Sadeh* 25) cites the comments of the Chida (*Birkei Yosef*, Y.D. 339:8) regarding the practice to discard water that was drawn from a well in the vicinity of a deceased person. This practice is codified by the *Shulchan Aruch* (Y.D. 339:5), and one of the reasons given (as noted by the *Shach*) is that the Angel of Death places a drop of the deceased's blood in this water, and drinking it is thus considered dangerous. The Chida raises the question of whether this custom applies even to water drawn in the vicinity of a deceased gentile, and he concludes that there is no conclusive answer. One should therefore discard this water, because חמירא סכנתא מאיסורא. This clearly indicates that in his view, mystical dangers are no different from natural danger with respect to the rule of חמירא סכנתא מאיסורא even in doubtful situations.

The Chida here is consistent with the view he expresses elsewhere in *Birkei Yosef* (O.C. 301:6). The case under discussion is writing an amulet on Shabbos to cure a patient who had ingested poison. The Chida rules that it is permissible to violate Shabbos in order to save a gravely ill patient through a mystical remedy. In direct contrast to the Rambam, who, as we saw, forbade breaking the Yom Kippur fast for the sake of utilizing a mystical life-saving cure, the Chida permits Shabbos desecration to save someone's life through a mystical remedy. The Chida clearly accepted the position that mystical medical guidelines and procedures are halachically equivalent to natural ones, and thus, Shabbos may be violated for a life-saving mystical procedure just as it may be violated to save a person's life through natural means. By the same token, according to the Chida,

safety measures and precautions altogether, and he would not have afforded any legitimacy to Rabbeinu Yehuda Ha-Chasid's warnings to begin with. Those who accept the validity of Rabbeinu Yehuda Ha-Chasid's warnings clearly do not accept the Rambam's rejection of mystical theories, and so the Rambam's views on the subject are of no practical relevance in determining the extent to which these warnings must be heeded.

11. על ידי אמתלא כל דהוא מקילין ואין חשש עוד בכך, והלכה כדברי כל המקיל בכך ואינו סגנון קבוע הייקא. See also *Even Yekara*, E.H. 15; *Kenesses Yaakov*, p. 121.
12. Rav Shlomo Kluger, *Tuv Ta'am Va-Da'as, Mahadura Telisa'a* 2:198; Rav Menachem Mendel Schneersohn, *Tzemach Tzedek*, E.H. 27:6; Rav Schneur Zalman Fradkin, *Toras Chesed*, E.H. 5:5; Rav Shimon Greenfeld, *Shu"t Maharshag* 2:240.

one must exercise as much caution to avoid mystical risks as one must to avoid dangers posed by natural forces.

Similarly, Rav Chaim Palagi (*Ruach Chayim*, E.H. 62:15) writes that one must heed Rabbeinu Yehuda Ha-Chasid's warnings even in cases of uncertainty, given that they involve risks of danger. Rav Palagi rules that this applies even in situations of ספק ספיקא — where there are two different uncertainties involved. Since the person's physical wellbeing is at stake, he must avoid even a slight possibility of risk.¹³ A contemporary *posek*, Rav Yaakov Chaim Sofer, follows this view in his *Borchi Nafshi* (pp. 136–147), citing many authorities who require avoiding mystical dangers even in situations of uncertainty.

In concluding this section, we should note the significance of the fact that such a debate exists. Several *poskim* discount the effectiveness of mystically-based safety and health measures. Certainly, then, it would be wholly irrational to turn the tables and treat mystical risks with greater severity and concern than natural risks. Hence, if we are careful — as we should be — not to eat meat with fish and to eat them with separate utensils, due to the belief that eating them together can cause leprosy, we cannot be any less strict when it comes to the scientifically confirmed risks of an unhealthful diet. It is simply inconsistent to regularly consume hamburgers, French fries, and soda while making sure to keep the burger separate from fish! Our strict compliance with the guidelines of contemporary health professionals is as halachically mandated as complying with the *Shulchan Aruch's* warning against eating meat with fish, and perhaps even more so.

Endangering Oneself for a *Mitzva*

Some have argued that indulging on Shabbos and Yom Tov is acceptable, and perhaps even to be encouraged, given the *mitzva* to enjoy oneself through food and drink on these occasions. Even if a person's cardiologist warns against excessive consumption of red meat and fried foods, for example, he might

13. Rav Shlomo Kluger issues a similar ruling in his *Ha-Elef Lecha Shlomo* (E.H. 46) regarding the situation of a קטלנית. Even in a case in which a woman's קטלנית status hinges on two uncertainties, he writes, one should not marry her, given the risk entailed. This ruling, at first glance, appears to contradict Rav Kluger's position expressed elsewhere (see above, n. 12) that the rule of חמירא סכנתא מאיסורא does not apply to the custom to discard water drawn near a deceased person, as the risk of danger is mystical by nature. The likely explanation is that Rav Kluger viewed marriage to a קטלנית as posing natural, rather than mystical, danger, as the deaths of her previous husbands may likely testify to an illness that she transmits to her mates. This theory was, in fact, suggested by Rav Sperber (*Afarkasta De-Anya* 3:263).

nevertheless insist on enjoying hefty portions of *cholent* and fried chicken at his synagogue's *kiddush*, at the Shabbos table, or at his grandson's bar-mitzva, since he is, after all, fulfilling a *mitzva*. Assuming the food poses no immediate, life-threatening risk, and the concern relates to the potential adverse long-term effects of these foods, is such an argument valid?

A similar question is raised by Rav Yom Tov Lipman Halperin (*Oneg Yom Tov* 41), who addresses the case of someone for whom eating *matza* poses danger, but who insists on eating *matza* despite the risk entailed. Rav Halperin cites Rashi's comment in *Maseches Yevamos* (64b) that if someone circumcises an infant on Shabbos who is exempt from the *bris mila* obligation, he is guilty of Shabbos desecration. The case under discussion pertains to an infant whose two older brothers had died after being circumcised and is thus presumed to suffer from hemophilia, and hence exempt from *bris mila*. Since there is no *mitzva* to circumcise this child due to a health concern, this circumcision does not justify Shabbos desecration. Rav Halperin applies this principle to other *mitzvos* as well, concluding that whenever one is absolved of a *mitzva* due to the risk it poses to his physical wellbeing, there is no value whatsoever in performing the *mitzva*. He receives no credit for the *mitzva*; he actually violates *halacha* by unnecessarily exposing himself to danger.

Rav Moshe Sternbuch cites Rav Halperin's comments in his *Teshuvos Ve-Hanhagos* (2:241) and suggests a distinction between different levels of risk. In the case of a child whose two older brothers died as a result of *bris mila*, the child can be presumed to be genetically incapable of surviving a circumcision. Therefore, given the high risk, there is no *mitzva* whatsoever to circumcise this infant. However, in situations in which doctors warn a patient that eating *matza* or drinking wine poses a small risk of danger, it is possible that one fulfills a *mitzva* if he partakes of the *matza* or wine against the doctor's advice. Rav Sternbuch asserts that under such circumstances, where the *mitzva* entails just a small risk of danger, people of spiritual stature may apply the principle, שומר מצוה לא ידע דבר רע — "He who observes a command will know no evil" (*Koheles* 8:5). Indeed, Rav Sternbuch observes, there are accounts of great *tzaddikim* who exposed themselves to a degree of danger for the sake of performing *mitzvos*.

Rav Sternbuch refers to the comments of the *Tiferes Yisrael* commentary to the Mishna (*Berachos* 1:3) allowing one to expose himself to a small degree of risk for the sake of a *mitzva*. The *Tiferes Yisrael* notes the precedent of Rabbi Akiva, who risked his life while he was in prison to fulfill the *mitzva* of *netilas yadayim* (*Eiruvim* 21b). Thus, as long as the level of danger is low, one may expose himself to such risk for the sake of fulfilling a *mitzva*.

Nevertheless, Rav Sternbuch concludes that it is preferable for a person not

to fulfill a *mitzva* under such circumstances, when it poses a small risk, as such allowances are reserved for spiritual giants like Rabbi Akiva.¹⁴

Of course, this would depend on the level of risk involved. Rav Yitzchak Zilberstein (*Chashukei Chemed, Yoma 84b*) addresses the question of whether one should travel on dangerous roads in Israel for the sake of a *mitzva*. He mentions the example of a doctor who is asked to come and treat a patient or a *mohel* who is asked to perform a *bris* in communities in the West Bank when the roads to these areas are being targeted by terrorist sniper fire. Rav Zilberstein concludes that if these roads are safely traveled by thousands of motorists every day, and shootings take place on very rare occasions, one should not refuse to perform the *mitzva* due to the danger involved. As long as the risk of danger is very slight, one should be prepared to expose himself to such a risk for the sake of a *mitzva*.

Returning to the question concerning eating heartily on Shabbos and Yom Tov despite health concerns, the *halacha* would likely depend on the level of risk involved. If occasionally breaking one's diet does not pose any significant health risk, then it would seem perfectly acceptable to indulge for the sake of enhancing one's Shabbos and Yom Tov observance. If, however, the doctor warns that even occasional indulgence can be harmful, the *mitzva* of enjoying Shabbos and Yom Tov would not be legitimate grounds for risking one's health.

14. The *Menoras Ha-Maor* (3:18) writes that an especially pious person who is exceedingly meticulous with regard a particular *mitzva* may perform that *mitzva* even in situations of grave danger, and rely on God's protection. Rav Yitzchak Zilberstein cites this source in his *Chashukei Chemed (Sukka 23a)* amidst his discussion of the story told of Rav Chaim Yaakov Rotenberg, who erected a makeshift *sukka* in a Nazi labor camp during the Holocaust in order to fulfill the *mitzva* of *sukka*, despite the obvious danger involved. Rav Zilberstein suggests that either Rav Rotenberg felt that he would not likely be discovered in the short time it took him to build the *sukka*, eat a portion of bread, and dismantle the *sukka*, or he relied upon this view of the *Menoras Ha-Maor*. He also raises the possibility of making an exception during שעת השמד — periods of religious persecution against Jews, when it would be deemed admirable to risk one's life for the sake of fulfilling *mitzvos*.