הלכות דעות פרק ד - תמלול

סיכום השיעור

סיכום פון דער רמב"ם-שיעור: הלכות דעות פרק ד'

הקדמת הפרק — בריאות הגוף איז מדרכי השם

דברי הרמב"ם: "הואיל והיות הגוף בריא ושלם מדרכי השם הוא, שהרי אי אפשר שיבין או ידע דבר מידיעת הבורא והוא חולה... צריך להרחיק עצמו מדברים המאבדין את הגוף ולהנהיג עצמו בדברים המברין והמחלימים."

פשט: בריאות הגוף איז א חלק פון עבודת השם, ווייל א קראנקער מענטש קען נישט פארשטיין און וויסן דעם אייבערשטן — עס פאדערט פאוקוס און הבנה. דערפאר דארף מען זיך אפהיטן פון שעדליכע זאכן און פירן זיך מיט זאכן וואס מאכן געזונט.

חידושים און הסברות:

1) וואס איז דער מקור פון דער מצוה צו זיין געזונט?

רוב מענטשן ציטירן "ונשמרתם מאד לנפשותיכם" אלס מקור פאר שמירת הגוף. אבער דער רמב"ם ברענגט דעם פסוק דא בכלל נישט. לויט פארשידענע מיינונגען מיינט "ונשמרתם" שמירת הנשמה, שמירת האמונה, שמירת הדעת — נישט שמירת הגוף ממש. אפילו דער רמב"ם וואס ברענגט "ונשמרתם" אין הלכות רוצח ושמירת הנפש — דארט איז עס אן ענף פון רציחה, דאס הייסט ווען עס איז ממש א סכנה. אבער צו זיין געזונט בכלל איז אן אנדערע מצוה. **לויט'ן רמב"ם איז דער מקור "בכל דרכיך דעהו"** — אז ווען מען טוט בריאות הגוף מיט א כוונה צו קענען זיין אן עובד השם, איז עס אליין א חלק פון עבודת השם. דאס איז "מדרכי השם", פארבונדן מיט "והלכת בדרכיו".

2) צי איז בריאות הגוף ממש א מצוה?

א שוועריע הערה פון שמונה פרקים פון רמב"ם, וואו עס סאונדט אז בריאות הגוף אליינס איז נישט קיין מצוה ממש — נאר בריאות הנפש (מידות טובות, מענטאלע/סאציאלע געזונטקייט). אבער דא אין הלכות דעות זעט עס אויס ווי א מצוה. דער תירוץ: אפשר איז עס נישט א מצוה בפני עצמה, נאר א סניף פון "להדמות בדרכיו" אדער "בכל דרכיך דעהו". עס ווערט אויך דערמאנט אז איינער האט געזען אין א ספר אז עס איז א סניף פון "ועשית הישר והטוב". דער מסקנא: עס איז אן ענין כללי וואס דער רמב"ם האט נישט צוגעשטעלט קיין ספעציפישע מצוה-פסוק דערפאר, אבער עס איז כולל כל התורה כולה מיט א סאך ענפים פון אנדערע מצוות.

3) ממש נעגלעקטן די גוף — "ונשמרתם" אלס סניף פון רציחה:

ווען א מענטש ממש נעגלעקט זיין גוף, גייט עס אריין אין דעם גדר פון "ונשמרתם מאד לנפשותיכם" — וואס איז א סניף פון סואיסייד, פון זיך אליין הרג'ענען, וואס איז זיכער א דבר חמור לויט'ן רמב"ם. אבער דער עקסטרע דיוק — דער פאזיטיווער חיוב צו זיין געזונט — איז אפשר נישט קיין מצוה ממש, נאר א הנהגה טובה.

4) בריאות הגוף vs. בריאות הנפש אין רמב"ם:

אין אנדערע פלעצער רעדט דער רמב"ם וועגן בריאות הנפש — מידות טובות, "סטעיט אוו מיינד", באלאנסירטקייט. אבער דא אין פרק ד' גייט ער ממש נאר אין פיזישע בריאות — עסן, טרינקען, שלאפן, עקסערסייז, מרחץ, הקזת דם. "בריאות הנפש" ביים רמב"ם מיינט מידות טובות; וואס מיר רופן היינט "מענטאל העלט" וואלט דער רמב"ם אפשר גערופן "בריאות הדמיון".

5) סטרוקטור פון דעם פרק:

דער רמב"ם גייט ערשט זאגן דברים כלליים (ווען צו עסן, וויאזוי צו עסן), דערנאך ספעציפישע זאכן (וועלכע מאכלים), דערנאך אנדערע חלקים פון גוף (ביאה, שינה, עקסערסייז, מרחץ, הקזת דם). אלע זאכן דא זענען נישט רפואות פאר קראנקע מענטשן, נאר א "העלטי לייפסטייל" — וויאזוי צו לעבן געזונט און נישט ווערן קראנק. דער רמב"ם וועט דאס אליין זאגן אין סוף פון דעם פרק.

6) דער רמב"ם אלס דאקטער:

דער רמב"ם איז אויך געווען א דאקטער, און האט געשריבן נאך מעדיצינישע ספרים: פרקי משה, הנהגת הבריאות, און א ספר וואו ער טייטשט איבער דעם גרויסן רופא גאלינוס (Galen). אבער דא אין הלכות דעות ברענגט ער נאר א קיצור — די זאכן וואס זענען נוגע פאר יעדן מענטש. אזוי ווי "די גמרא" פון הלכות יסודי התורה איז דער מורה נבוכים, און "די גמרא" פון הלכות דעות (מידות) איז די שמונה פרקים — אזוי איז "די גמרא" פון די פרקים וועגן בריאות הגוף לכאורה די כתבי רפואה וואס דער רמב"ם האט געשריבן, וואו ער איז מער מאריך אויף די דאקטערייאישע הרחבות.

7) דער רמב"ם שרייבט דא "בתור דאקטאר":

אין דעם פרק שרייבט דער רמב"ם בתור דאקטאר, נישט בתור פוסק. דערפאר קומען נישט אריין אין דעם "סדר היום" זאכן ווי דאוונען שחרית פאר'ן עסן — דאס איז א הלכתישער לוח, נישט א רפואה-לוח. א ראיה: דער רמב"ם האט אפילו געשריבן א רפואה-ספר פאר א מוסולמענער, וואו ער האט אים געזאגט אז מ'דארף טרינקען וויין — אפילו א מוסולמענער טאר נישט טרינקען וויין לויט זיין דת. "מצד דאקטערייי דארף מען וויסן וואס איז מצד דאקטערייי" — דער רמב"ם טרענט אפ מעדיצינישע עצות פון הלכתישע פליכטן.

8) מקורות אין חז"ל:

רוב פון די זאכן וואס דער רמב"ם ברענגט דא האבן מקורות אין חז"ל. אבער אפילו ווען עס שטייט אין גמרא, האבן חז"ל עס אויך געזאגט אלס מעדיצינישע עצה (פון דאקטוירים פון זייער צייט), נישט אלס הלכה למשה מסיני. דער רמב"ם האט עס נישט געברענגט ווייל עס שטייט אין חז"ל, נאר ווייל עס איז אמת מעדיצינישע עצה. עס איז נישט קיין מצוה צו מקיים זיין — עס איז דרך ארץ, א הנהגה טובה. די מפרשים אויפ'ן רמב"ם זוכן אלץ הלכה'דיגע נקודות, אבער זיי זענען מסתמא נישט געווען קיין דאקטוירים — און עס איז נישט שלעכט צו פארשטיין אז אסאך פון דעם איז א רפואה-זאך, נישט נאר א הלכה-זאך.

9) רעלעוואנץ פאר היינט — כלליות vs. פרטים:

מען זאל נישט שנעל אפטון די רמב"ם'ס עצות ווייל "היינט זאגט מען אנדערש." דאס וואס מענטשן האבן געגלייבט פאר טויזנטער יארן ווערט נישט בטל ווייל איין דאקטער האט היינט געזאגט אנדערש — מעדיצינישע מיינונגען טוישן זיך שטענדיג. די כלליות'דיגע עצות (ווען צו עסן, וויאזוי צו עסן) זענען בעיקר מענטשליכע זאכן וואס דארפן נישט קיין ריסערטש — מען קען עס זען ביי זיך אליין. אפשר ספעציפישע פרטים (וועלכע מאכלים) קען מען פרעגן היינטיגע נוטרישאניסטן, אבער די כללים בלייבן.

הלכה א: לעולם לא יאכל אדם אלא כשהוא רעב

דברי הרמב"ם: "לעולם לא יאכל אדם אלא כשהוא רעב, ולא ישתה אלא כשיצמא."

פשט: א מענטש זאל נישט עסן סיידן ער איז הונגעריג, און נישט טרינקען סיידן ער איז דארשטיג.

חידושים און הסברות:

1) הונגער אלס א ג-טליכער מעכאניזם:

הונגער איז א מעכאניזם וואס דער אייבערשטער האט איינגעלייגט אין דעם מענטש צו דערמאנען אים צו עסן. אויב דער מעכאניזם דערמאנט אים נישט — איז פשט אז ער דארף נאך נישט עסן. דאס איז סכל הישר — פשוט'ער שכל.

2) דער טריגער צו עסן דארף קומען פון אינעווייניג:

ווען א מענטש עסט ווייל ער זעט עסן, אדער סתם ווייל ער האט געטראכט פון עסן, בשעת זיין גוף האט עס נאכנישט געבעטן — איז עס נישט גלייך. דער רמב"ם מיינט אז דער טריגער צו עסן דארף קומען פון אינעווייניג (הונגער), נישט פון דרויסן (זען עסן, טראכטן פון עסן).

3) פראקטישע אפליקאציע — עתים קבועים:

אפילו ביי מענטשן וואס האבן קבוע'דיגע עסן-צייטן (עתים), אויב א טאג איז ער נישט הונגעריג, זאל ער עס סקיפן. דאס איז נישטא קיין שום מחלוקות וועגן דעם — קיין שום דאקטער היינט זאגט אנדערש.

4) דער מאדערנער מענטש האט פארגעסן וואס הונגער מיינט:

אין דער היינטיגער וועלט, וואו מענטשן עסן אזויפיל און אזוי אפט, פארגעסט מען בכלל וואס עס מיינט צו פילן הונגעריג אדער דארשטיג. מען גיט קיינמאל נישט א טשאנס פאר דעם הונגער אנצוקומען — נאך פאר מען חלומ'ט פון ווערן הונגעריג האט מען שוין געגעסן. דאס איז א רעזולטאט פון processed food, easy food, און דער access וואס מענטשן האבן היינט. עס איז זייער געזונט פאר'ן מענטש ער זאל אמאל עקספיריענסן הונגער און נאר נאכדעם עסן.

5) דער רמב"ם רעדט פאר געזונטליכע מענטשן:

אלע כללים דא זענען פאר געזונטליכע מענטשן. א יוצא דופן — למשל איינער וואס ליידט פון אנארעקסיע אדער אנדערע מחלות וואו דער הונגער-מעכאניזם ארבעט נישט — האט אנדערע רולס. דער רמב"ם וועט שפעטער אליין זאגן אז ער רעדט כלליות'דיג.

6) וועגן טרינקען:

אויך מיט טרינקען איז דער זעלבער כלל — נאר ווען מ'איז דורשטיג. היינט רעדט מען אסאך וועגן טרינקען אסאך וואסער, און אפשר ווייל אונז עסן אזויפיל פראסעסד פודס פעלט טאקע אויס מער וואסער (ווייל וואסער העלפט אויסשווענקען אומגעזונטע זאכן). אבער דער רמב"ם רעדט פון א כלליות'דיגע דייעט, ווי מ'דארף נאר טרינקען ווען מ'איז דורשטיג. א פראקטישע באמערקונג: אסאך מאל א מענטש **איז** דורשטיג און כאפט נישט, ווייל ער איז צוגעוואוינט צו דעם צושטאנד, אדער ער פרעסט זיך אן אנשטאט צו טרינקען. אויב מען געוואוינט זיך צו, כאפט מען דעם סיגנאל.

הלכה א (המשך): ואל ישהה נקביו אפילו רגע אחד

דברי הרמב"ם: "ואל ישהה נקביו אפילו רגע אחד, אלא כל זמן שצריך להשתין או להסך את רגליו — יעמוד מיד."

פשט: א מענטש זאל זיך נישט איינהאלטן פון ארויסגיין אפילו א קורצע צייט. סיי ווען ער דארף משתין זיין, סיי ווען ער דארף "להסך את רגליו" (א לשון נקיה פאר גדולים), זאל ער סטאפן וואס ער טוט און גלייך גיין.

חידושים און הסברות:

1) "רגע אחד" איז נישט ממש ווערטליך — ס'איז דאך אויך דא א מצוה פון "והיה מחניך קדוש" (נקיות), אז א מענטש האט נישט קיין עקסעס. אבער דער כלל איז אז מ'זאל נישט מזלזל זיין — ווען דער גוף זאגט אז מ'דארף ארויסגיין, הייסט עס אז מ'דארף ארויסגיין.

2) דער רמב"ם ברענגט דא נישט דעם איסור פון "בל תשקצו" אדער אנדערע הלכות'דיגע מקורות (ווי "ויצאת"). דא רעדט ער מבחינת רפואה, נישט מבחינת הלכה. ס'קען זיין אסאך זאכן דא וואס זענען נוגע צו הלכות'דיגע איסורים, אבער דער רמב"ם'ס פאקוס איז דא אויף געזונטהייט.

3) "להסך את רגליו" — דער אויסדרוק מיינט "צודעקן די פיס." אין אנדערע פלעצער רעדט דער רמב"ם וועגן דרך ארץ בבית הכסא — אז אפילו ווען מ'דארף ארויסגיין, זאל מען בלייבן איידל. "להסך את רגליו" מיינט אז מ'דעקט צו די פיס כדי ארויסצוגיין בדרך כבוד.

4) "יעמוד מיד" — מיינט נישט אויפשטיין, נאר סטאפן וואס ער האלט אינמיטן טון, און קער נעמען פון זיין גוף.

5) דער צוזאמענהאנג מיט עסן: ארויסגיין איז דער "צווייטער סטעפ" פון עסן — וואס מ'עסט וואס מ'דארף נישט, גייט ארויס. דאס איז א חלק פון הלכות אכילה.

6) דער כלל פון ביידע הלכות (עסן און ארויסגיין): דער רמב"ם זאגט א זייער פשוט'ע זאך — **דיין גוף זאגט דיר וואס צו טון.** נישט עסן ווייל "יעצט איז dinner time," נאר עסן ווען מ'איז הונגעריג. נישט ארויסגיין נאך א סקעדזשול, נאר ווען דער גוף פאדערט. ביידע זאכן — אויסהערן דעם גוף.

הלכה א (המשך): ולא יאכל אדם עד שתתמלא כריסו

דברי הרמב"ם: "ולא יאכל אדם עד שתתמלא כריסו, אלא יפחות כמו רביע משבעתו."

פשט: א מענטש זאל נישט עסן ביז זיין בויך ווערט אנגעפילט. ער זאל סטאפן עסן א פערטל פריער פון וויפיל ער איז פולי זאט.

חידושים און הסברות:

1) דער מקור: דאס איז based אויף א גמרא אין מסכת שבת.

2) וויאזוי רעכנט מען דעם "רביע"? א מענטש זאל אויסרעכענען וויפיל ער וואלט נאך געקענט אריינרוקן — א פערטל ווייניגער פון וויפיל ער קען אריינרוקן דארף ער שוין סטאפן עסן. למשל: ער ווייסט אז ער קען נאך גיין ביז נאך די טשאלנט און נאך דעם דעזערט — זאל ער אויסרעכענען וויפיל א פערטל פון דער גאנצער סעודה איז, און אזויפיל ווייניגער עסן. עס ווערט אנערקענט אז דאס איז אביסל שווער אויסצופיגערן אין פראקטיק.

הלכה א (המשך): ולא ישתה מים בתוך המזון

דברי הרמב"ם: "ולא ישתה מים בתוך המזון, אלא מעט מים ומזוג ביין. וכשיתחיל המזון להתעכל במעיו — שתה מה שהוא צריך לשתות."

פשט: מ'זאל נישט טרינקען וואסער אינמיטן עסן, נאר א ביסל וואסער מיט א ביסל ווין אריינגעמישט. ערשט ווען די עסן הייבט אן ווערן פארדייעט, מעג מען טרינקען וויפיל מ'דארף.

חידושים און הסברות:

1) דער פיזיאלאגישער טעם: אין דעם גוף זענען דא ענזיימס (מיצים, קעמיקאלס) וואס דער גוף לייגט אריין אין די עסן צו העלפן דיידזשעסטן. ווען מ'טרינקט אסאך וואסער אינמיטן עסן, ווערן די ענזיימס צעוואסערט און קענען נישט גוט ארבעטן. למשל, ווען מ'עסט פלייש, דארף עס ווערן צעברעקלט אויף קליינע שטיקלעך אז דער גוף זאל עס קענען צעטיילן — א חלק אריין אין בלוט, א חלק אין אנדערע חלקים פון גוף. צופיל וואסער שטערט דעם פראצעס.

2) "מזוג ביין" — וואס מיינט עס? "מזוג ביין" מיינט בעיקר וואסער מיט א ביסל ווין אריינגעמישט — נישט פארקערט. דאס איז נישט ווין מיט א ביסל וואסער, נאר וואסער מיט א ביסל ווין. דער עיקר איז דער וואסער.

3) וואסער vs. אנדערע משקאות: וואסער האט נישט קיין קעלאריס, דער גוף דארף עס נישט דיידזשעסטן אויף דעם זעלבן לעוועל ווי עסן. אנדערע שווערע משקאות (ווי סאדע, גרעיפ דזשוס) דארף דער גוף אויך דיידזשעסטן — זיי זענען מער ווי אן "עסן." סאדע שטייט נישט אין רמב"ם, אבער לכאורה איז עס מער ווי א שווערע זאך וואס דער גוף דארף אויסארבעטן.

4) **א כלל:** בעסער טרינקען מער וואסער פארן עסן ווי נאכן עסן.

5) **"מעט" — וויפיל?** מיר ווייסן נישט וואס איז דער שיעור פון "מעט."

הלכה א (המשך): ולא יאכל עד שיבדוק את עצמו יפה יפה שמא יצטרך לנקביו

דברי הרמב"ם: "ולא יאכל עד שיבדוק את עצמו יפה יפה שמא יצטרך לנקביו."

פשט: פארן עסן זאל א מענטש זיך גוט אויסטשעקן צו ער דארף ארויסגיין.

חידושים און הסברות:

חילוק צווישן צוויי לעוועלס: פריער האט דער רמב"ם געזאגט אז ווען דער גוף **אקטיוו זאגט** אז מ'דארף ארויסגיין, זאל מען נישט אפשטופן. דא זאגט ער אז **פארן עסן** זאל מען זיך אויסטשעקן ("יבדוק את עצמו יפה יפה שמא יצטרך לנקביו") — אפילו ווען דער גוף זאגט נאך נישט אקטיוו. דאס ווייזט אז "דארפן" פריער מיינט ווען מ'**פילט** א דרוק, אבער דא רעדט מען פון א **פיזישע מעגליכקייט** — אז ווען מ'טשעקט זיך, זעט מען אז מ'קען ארויסגיין, אפילו מ'האט נישט געפילט א שטארקן דרוק. ס'איז **צוויי לעוועלס:** (1) ווען מ'פילט — נישט אפשטופן; (2) פארן עסן — אקטיוו טשעקן.

הלכה א (המשך): עקסערסייז פארן עסן

דברי הרמב"ם: "ולא יאכל עד שיהלך קודם אכילה עד שיסך גופו לחום, או יעשה מלאכה או יתייגע ביגיעה אחרת... כלל של דבר, ייגע כל יום בבוקר עד שיסך גופו לחום."

פשט: א מענטש זאל נישט עסן פאר ער האט זיך אביסל באוועגט — געגאנגען, געארבעט, אדער זיך אנגעשטרענגט — ביז זיין גוף ווערט ווארעם. יעדן טאג אינדערפרי זאל ער זיך אביסל פלאגן ביז דער גוף ווערט ווארעם.

חידושים און הסברות:

1) **"יסך גופו לחום" — וואס מיינט עס?** דער גוף זאל ווערן **ווארעם**, נישט אומבאדינגט שוויצן. שוויצן (יזע) איז אן אנדערע, העכערע לעוועל. דער רמב"ם באנוצט שפעטער דעם ווארט "יזיע" (שוויצן) ווען ער מיינט שוויצן ממש, וואס ווייזט אז "לחום" איז נישט דאס זעלבע. דער סימן איז אז דער גוף איז עקטיוו געווארן, ער האט שוין אנגעהויבן ארבעטן. "איך ווארעם זיך אן" — דאס איז דער לעוועל.

2) **דאס איז נישט די גרעסטע עקסערסייז פון טאג.** דער רמב"ם רעדט דא נישט פון א גרויסע, שווערע עקסערסייז, נאר פון א **קליינע באוועגונג פארן עסן אינדערפרי.** דער עיקר איז: נישט ארויסראליען פון בעט און זיך גלייך אנעסן. נישט א קאווע צום בעט. דער גוף זאל ערשט אנהייבן ארבעטן.

3) **[Digression]: דער רמב"ם'ס ספר "הנהגת הבריאות" וועגן עקסערסייז:** אין "הנהגת הבריאות" זאגט דער רמב"ם אויך מען זאל מאכן עקסערסייז, סיי וועלכע עקסערסייז. דארטן זאגט ער אז **די בעסטע עקסערסייז איז זיך שפילן מיט א "כדור קטן"** — לויפן נאך א קליינע באלי. דער באלל-שפיל איז שוין געווען אין די רמב"ם'ס צייטן. דער טעם: שפילן מיט א באלי ארבעט **די גאנצע גוף** — הענט, פיס, די גאנצע באדי.

4) **"כלל של דבר"** — דער רמב"ם מאכט א כלל: וועלכע מין עקסערסייז איז נישט קיין חילוק, דער עיקר איז אז ער זאל אביסל מוטשען זיין גוף יעדן טאג אינדערפרי.

5) **דער רמב"ם רעדט דא נאר מבחינת בריאות** — ער דערמאנט נישט דא דעם איסור פון עסן פארן דאווענען. דאס איז א באזונדערע הלכה'דיגע שמועס וואס קומט נישט אריין אין דעם קאנטעקסט.

הלכה ב: סדר פון עקסערסייז — שוויצן, בארואיגן, ווארעמע וואסער, עסן

דברי הרמב"ם: "וישקוט מעט... עד שתתיישב נפשו ואז יאכל. אם ירחץ בחמין אחר שיזיע הרי זה טוב, ואחר כך ישהה מעט ויאכל."

פשט: נאכ'ן עקסערסייז זאל מען זיך בארואיגן ביז דער גוף ווערט רואיג, און ערשט דעמאלטס עסן. אויב מ'קען זיך אפוואשן מיט ווארעמע וואסער נאכ'ן שוויצן, איז דאס גוט — און נאכדעם זאל מען אביסל ווארטן און עסן.

חידושים און הסברות:

1) **"הרי זה טוב" — א מעלה אדער א חיוב?** עס ווערט אויפגעברענגט א ספק: ווען דער רמב"ם זאגט "אם ירחץ בחמין... הרי זה טוב" — מיינט ער אז עס איז **בעסער** (א העכערע מדרגה), אדער מיינט ער אז עס איז **אויך גוט** (א צווייטער לעגיטימער וועג)? דער מסקנא איז אז עס איז א מעלה, אבער נישט א מוז.

2) **[Digression]: קאווע פאר'ן עקסערסייז** עס ווערט דיסקוטירט צי מ'זאל טרינקען קאווע פאר'ן עקסערסייז אדער נאכדעם. א חילוק: קאווע אליין איז נישט "עסן", אבער קאווע מיט מילך און אנדערע צוגאבן איז שוין "תוספות" — דער רמב"ם רעדט נישט פון אזעלכע צוגעמישטע געטראנקען.

הלכה ב (המשך): נישט עסן שטייענדיג, גייענדיג, אדער רייטנדיג — און נישט שטארק באוועגן זיך נאכ'ן עסן

דברי הרמב"ם: "כשיאכל ישב במקומו, אדער יטה על שמאלו. ולא יהלך ולא ירכב ולא ייגע את גופו ולא יטייל עד שיתעכל המזון שבמעיו. וכל המטייל אחר אכילתו או שייגע — הרי זה מביא על עצמו חלאים רעים וקשים."

פשט: ווען מ'עסט, זאל מען זיצן אדער זיך אנליינען. נאכ'ן עסן זאל מען נישט גיין, נישט פארן (רייטן אויף א בהמה), נישט ארבעטן, נישט שפאצירן — ביז דער עסן הייבט זיך אן פארדייען. ווער עס טוט אזוי, ברענגט אויף זיך שלעכטע און שווערע קרענק.

חידושים און הסברות:

1) **עסן שטייענדיג — דער מלמדים'ס ווארענונג:** די מלמדים פלעגן ווארענען קינדער נישט צו עסן שטייענדיג, מיט דער סברא אז "דאס עסן גייט אראפ ביז ווי עס קען גיין" (מ'באקומט גראבע פיס). דער פשט ווערט אפגעוויזן — דער עסן גייט אריין אין די קישקע ווי ס'גייט, נישט דורך גראוויטי צו די פיס — אבער ס'איז דא אנדערע לעגיטימע רפואה-סיבות פארוואס עסן שטייענדיג אדער גייענדיג איז נישט געזונט.

2) **"ולא ירכב" — רייטן אויף א בהמה, נישט פארן אין א קאר:** "ירכב" אין דער רמב"ם'ס צייט מיינט רייטן אויף א בהמה, נישט פארן אין א מאדערנע קאר.

3) **"עד שיתעכל המזון" — ווי לאנג?** דער רמב"ם זאגט נישט קלאר ווי לאנג. מ'קען עס מסתמא פילן — ווען דער גוף פילט זיך מער באקוועם. עס דארף זיין כאטש א האלבע שעה אדער "עפעס א גרויסע אמאונט פון צייט."

4) **[Digression]: טאנצן ביי חתונות נאכ'ן עסן** לויט דער רמב"ם איז עס **נישט ממולץ** צו עסן א גרויסע סעודה ביי א חתונה און גלייך נאכדעם אויפשטיין טאנצן. צוויי עצות: (1) מ'זאל געבן גענוג צייט צווישן עסן און טאנצן, אדער (2) מ'זאל טאנצן אין די רואיגע רינג, נישט מיט די וואס שפרינגען ארום.

5) **[Digression]: טאנצן vs. דזשאמפן — וואס איז ריקוד?** א שארפע הבחנה צווישן אמת'ע ריקודים (טאנצן) און דזשאמפן. די היינטיגע בחורים מיינען אז טאנצן מיינט דזשאמפן, אבער אמת'ע ריקודים ווי אין דער גמרא זענען פאכמאניש — זיי האבן צו טון מיט דעם ביעט (ריטם) פון דעם ניגון, "אויס-עקט'ן מיט צלילי המוזיק." דזשאמפן איז א סארט עקסערסייז וואס מ'טוט אין דזשים, נישט ריקוד. אויך קריטיק אויף די ווילדע מוזיק ביי חתונות וואס מאכט עס אוממעגליך צו טאנצן נארמאל — דער ביעט איז צו שנעל פאר א מענטש צו טאנצן דערצו.

הלכה ג: סדר שינה — ווי לאנג און ווען צו שלאפן

דברי הרמב"ם: "יום ולילה כ"ד שעות. דיו לאדם לישן שלישן, שהן שמונה שעות, ויהיו בסוף הלילה, כדי שיהיה מתחילת שינתו עד שתעלה השמש שמונה שעות, ונמצא עומד ממיטתו קודם שתעלה השמש."

פשט: א טאג מיט א נאכט איז 24 שעה. א מענטש דארף שלאפן א דריטל דערפון — אכט שעה. די אכט שעה זאלן זיין סוף הלילה (נישט אנהייב נאכט), אזוי אז ער שטייט אויף קודם שתעלה השמש.

חידושים און הסברות:

1) **אכט שעה — מינימום אדער מאקסימום?** דאס איז א הויפט-מחלוקת. אסאך ספרים, ספעציעל פון בעלי מוסר וואס האבן זיך מסגף געווען, לערנען אריין אין דעם רמב"ם אז אכט שעה איז דער **מאקסימום** — מ'דארף נישט מער. דער **קיצור שולחן ערוך** (ר' שלמה גאנצפריד) שרייבט אז **זעקס שעה** איז גענוג, און ער ציטירט דעם רמב"ם אלס מאקסימום. אבער די ריכטיגע לייענונג איז אז אכט שעה איז דער **ריכטיגער אמאונט**, נישט דער מאקסימום. "איך מיט ר' שלמה גאנצפריד זענען אין א מחלוקת."

2) **שטארקע שטעלונג וועגן שלאף:** "איך בין זייער א גרויסער פראמאוטער פון שלאפן עט ליעסט אכט שעה יעדע נאכט." ראיות פון מעדיצינישע ליטעראטור — "א גאנצע בוק" וועגן דעם, און אסאך דאקטוירים היינט האלטן אז 7-8 שעה איז נויטיג.

3) **שלאף-מאנגל און "אי אפשר שיבין וידע":** דער רמב"ם'ס הקדמה (אז א קראנקער מענטש קען נישט פארשטיין ידיעת הבורא) פארבינדט זיך מיט שלאף-מאנגל. מענטשן וואס זענען "אי אפשר שיבין וידע מענטשן" — זיי פארשטייען נישט ווען מ'רעדט צו זיי, זיי זענען אנגעצויגן, זיי לויפן, זיי האבן שלעכטע מדות — "און אסאך מאל, דער תירוץ איז אז ער שלאפט נישט גענוג." **"א גרויסע חלק פון די טיפשות פון די וועלט קומט פון דעם"** — פון נישט גענוג שלאפן.

4) **סיגוף בשינה — א טעות:** ווען מענטשן מיינען אז ווייניגער שלאפן איז א סיגוף (אן עבודת השם), איז עס א טעות. "ער קומט סתם אן צו זיין צופלויגן." א מענטש וואס שלאפט גענוג איז מיושב — "ער ווייסט ווען ער גייט שלאפן, ער ווייסט ווען ער שטייט אויף, ער איז נישט צעפלויגן." עצה: ווער עס וויל זיך מסגף זיין, זאל **עסן ווייניגער** (ווייל מענטשן עסן געוועגליך צו פיל), אבער נישט שלאפן ווייניגער.

5) **צו פיל עסן פירט צו צו פיל שלאפן:** ווען מ'עסט צו פיל, דארף דער גוף מער צייט צו פארדייען, וואס מאכט א מענטש מיד — "דער בית המטבחיים פון דער גוף ארבעט אריין" ווען מ'שלאפט. אזוי אז צו פיל עסן פירט צו צו פיל שלאפן **אדער** צו ווייניג ענערגיע.

6) **פשט אין "דיו" — "גענוג" אדער "מאקסימום"?** דערווארט "דיו" (גענוג פאר אים) קען געלייענט ווערן צוויי וועגן: (1) אכט שעה איז **גענוג** — מ'דארף נישט מער (מאקסימום-לייענונג), אדער (2) אכט שעה איז **וואס מ'דארף** — דער ריכטיגער אמאונט. דער נטיה איז צו דער צווייטער לייענונג, אבער "ס'ציילט יא פון דער רמב"ם אז ער גייט א מאקסימום וועגן דער ידיעה" — דער רמב"ם האט געטראכט אז א מענטש וואס וויל זיין באקוועם וואלט געשלאפן צען שעה, און דער רמב"ם אלס דאקטער זאגט אז אכט שעה איז גענוג.

7) **פארוואס סוף הלילה?** צוויי טעמים: (1) **פראקטיש:** אויב מ'גייט שלאפן אנהייב נאכט, שטייט מען אויף פארטאגס ווען ס'איז נאך טונקל, "ער איז משועמם, ער האט נישט וואס צו טון, חצי תאוותו בידו." (2) **הלכתי:** מ'דארף אויפשטיין קודם שתעלה השמש פאר קריאת שמע — אזוי אז דער שלאף-סדר דארף שטימען מיט הלכות קריאת שמע.

8) **[Digression: היסטארישער קאנטעקסט — שלאפן מיט דער זון]** אמאל האבן מענטשן געלעבט מער נאטירליך מיט דער זון — ווען ס'איז געווארן טונקל, האט מען נישט געקענט פארברענגען מיט מענטשן, א ליכט איז געווען א הוצאה, איז מ'איז געגאנגען שלאפן. אין אזא וועלט וואלט א מענטש געשלאפן צוועלף שעה אין ווינטער ווען ס'איז לאנג טונקל. דער רמב"ם זאגט: אכט שעה איז גענוג, מ'דארף נישט שלאפן די גאנצע טונקלע צייט.

הלכה ג (המשך): ווי אזוי צו שלאפן — שלאף-פאזיציע

דברי הרמב"ם: "לא יישן לא על פניו ולא על ערפו, אלא על צדו. בתחלת הלילה על צד שמאל, ובסוף הלילה על צד ימין."

פשט: מ'זאל נישט שלאפן אויפ'ן פנים (אויפ'ן בויך) און נישט אויפ'ן רוקן (על ערפו), נאר אויף דער זייט. אנהייב נאכט אויף לינקס, סוף נאכט אויף רעכטס.

חידושים און הסברות:

1) **"על ערפו" — רפואה אדער קדושה?** די גמרא זאגט מ'טאר נישט שלאפן "פרקדן" (אויפ'ן רוקן) פאר סיבות פון **קדושה** ("ושום כישוי"). אבער דער רמב"ם'ס פרק דא איז **אינגאנצן וועגן רפואה** — ער האט געמאכט א הקדמה אז דער גאנצער פרק איז וועגן בריאות הגוף. דער רמב"ם'ס שיטה איז אז אויב עפעס איז סיי א הלכה (פון קדושה) און סיי א געזונטהייט-ענין, לייגט ער עס אריין אין דעם פרק. ער רעכנט אויס סיי אלס געזונטהייט, אבער ווען ער שרייבט "לא על ערפו" איז עס **אויך** ווייל די גמרא זאגט אזוי וועגן קדושה. נאך א פשוט'ער טעם: "ס'פלעגטשן נישט שיין, ס'איז נישט מענטשלעך."

2) **וואס מיינט "בתחלת הלילה" און "בסוף הלילה"?** דאס מיינט נישט אז מ'דארף שטעלן א וועקער זייגער זיך ארומצודרייען אינמיטן נאכט. צוויי מהלכים: (א) אויב מ'וועקט זיך אויף אינמיטן נאכט, זאל מען זיך אומדרייען אויף די אנדערע זייט; (ב) אפשר מיינט עס אז ווען מ'גייט שלאפן בתחלת הלילה זאל מען ליגן אויף שמאל, און אויב מ'גייט שלאפן בסוף הלילה זאל מען ליגן אויף ימין. דער עיקר פשט איז אז מ'זאל זיך טוישן אינמיטן — נישט א גאנצע נאכט אויף איין זייט.

3) **פארוואס נישט אויף פנים אדער עורף?** ווען א מענטש ליגט אויף זיין פנים, הענגט דער גאנצער וועיט פון די אינערליכע אברים אראפ אויף די פראנט פון בויך — דאס לייגט פרעשור. און ווען מ'ליגט אויף די עורף, הענגט אלעס אראפ אויף דעם עמוד השדרה. אויף די זייט איז דער וועיט מער פארטיילט.

4) **צי מיינט עס א גאנצע נאכט אדער אפילו א ביסל?** "על פניו ועל ערפו" מיינט מ'זאל נישט שלאפן א גאנצע נאכט אזוי — אבער פאר אביסל צייט איז מסתמא נישט קיין פראבלעם.

5) **צי איז דער סדר פון שמאל/ימין מעכב?** אויב איינער טוט פארקערט — קודם ימין און נאכדעם שמאל — איז דאס נישט קיין פראבלעם. דער עיקר איז נאר אז מ'זאל זיך טוישן, נישט ליגן א גאנצע נאכט אויף איין זייט, ווייל דער גאנצער וועיט פון גוף ליגט אויף איין האנט/זייט.

הלכה ג (המשך): נישט שלאפן סמוך לאכילה, און נישט שלאפן בייטאג

דברי הרמב"ם: "ולא יישן סמוך לאכילה, אלא ימתין אחר אכילה כמו שלש או ארבע שעות. ולא יישן ביום."

פשט: מען זאל נישט גיין שלאפן גלייך נאכ'ן עסן, נאר ווארטן דריי-פיר שעה. און מען זאל נישט שלאפן בייטאג.

חידושים און הסברות:

1) **צוזאמענהאנג מיט פריער:** פריער האט דער רמב"ם געזאגט אז מען זאל זיך בארואיגן נאכ'ן עסן (נישט שלאפן, נישט שטארק באוועגן) — דא קומט ער צו און זאגט אז מ'זאל ווארטן דריי-פיר שעה פאר'ן שלאפן.

2) **"כמו שלש או ארבע שעות" — נישט פיר שעה ממש:** "כמו" מיינט אומגעפער — נישט גלייך נאכ'ן עסן, אבער נישט דווקא פיר שעה.

3) שלאפן בייטאג — "שינתא נשמא": דער רמב"ם זאגט מ'זאל נישט שלאפן בייטאג. דאס שטימט מיט דער גמרא וואס זאגט אז בייטאג זאל מען נאר שלאפן "שינתא נשמא" — א קורצע דרימל. א דרימל וואלט דער רמב"ם מסתמא נישט געהאט קיין פראבלעם דערמיט, נאר א לאנגע שלאף בייטאג.

4) [חידוש:] צוזאמענהאנג מיט "אינטערמיטענט פאסטינג": אויב א מענטש שלאפט אכט שעה, און די לעצטע פיר שעה פאר'ן שלאפן עסט ער נישט — קומט אויס אז ער עסט נישט צוועלף שעה (פיר שעה + אכט שעה שלאף). דאס שטימט זייער גוט מיט דעם וואס אסאך מענטשן ווייסן היינט — אז מ'זאל נאר עסן אין א געוויסע פענסטער פון אומגעפער אכט שעה, און די אנדערע זעכצן שעה נישט עסן. דער רמב"ם האט אפשר שוין אנגעדייטעט אויף דעם פרינציפ, כאטש ער האט נאך נישט געזאגט וויפיל מאל א טאג מ'זאל עסן.

הלכה ד: סדר פון מאכלים — משלשלים קודם, עוצרים נאכדעם

**דברי הרמב"ם: "דברים המשלשלים את בני המעים, כגון ענבים ותאנים ותותים ואגסים

ואבטיחים ומיני קשואים ומיני מלפפונות — אוכלן בתחילה קודם אכילה, ולא יערבבם עם המזון. אלא שוהה מעט עד שיצא מבית הבליעה, ואחר כך אוכל מזונו."**

פשט: זאכן וואס מאכן לוס די בני מעים (משלשלים) — ווי טרויבן, פייגן, מאלבערעס, בארנע, וואסער-מעלאנעס, סארטן קשואים און מלפפונות — זאל מען עסן פאר דער סעודה, נישט צוזאמען מיט'ן עסן. מ'זאל ווארטן ביז עס גייט ארויס פון "בית הבליעה" (דער אויבערשטער טייל פון פארדייאונג-סיסטעם), און ערשט דעמאלט עסן דעם הויפט-מאכל.

חידושים און הסברות:

1) די צד השוה פון אלע משלשלים: דער צד השוה פון אלע אויפגערעכנטע פרוכטן איז אז זיי זענען נאסע פרוכטן מיט א סך וואסער-אינהאלט. א וואסער-מעלאן האט עפעס 90% וואסער, א טרויב — ווען מ'קוועטשט עס אויס בלייבט גארנישט, ס'איז א נאסע פרוכט.

2) וואס מיינען "קשואים" און "מלפפונות"? קשואים איז א סארט סקווש/וועדזשטעבל (נישט דער רעגולערער אטאטש/זוקיני וואס מ'רופט היינט קשואים). מלפפונות — עס זענען מיינונגען אז עס מיינט קיוקאמבער, אנדערע זאגן עס מיינט פעפער. עס זענען עפעס וועדזשטעבלס וואס אין דעם רמב"ם'ס צייטן זענען זיי געווען באקאנט, אבער נישט אונדזערע אלטעגליכע פרוכטן.

3) "אוכלן בתחילה קודם אכילה" — וואס מיינט "פאר'ן עסן"? דאס מיינט פאר דער סעודה — ווי א פארשפייז (ענטרעי/אפעטייזער). מ'זאל נישט למשל האבן טשיקן מיט פאטעטא מיט א סייד פון קשואים — דער סייד-וועדזשטעבל זאל זיין געגעסן פריער, נישט צוזאמען.

4) "שוהה מעט עד שיצא מבית הבליעה": עס זענען צוויי חלקים אין דעם פארדייאונג-סיסטעם — דער אויבערשטער טייל (בית הבליעה/אויבערשטע קישקע) און דער ווייטערדיגער. מ'זאל ווארטן ביז דער משלשל-מאכל גייט ארויס פון דעם אויבערשטן טייל, און ערשט דעמאלט עסן ווייטער.

5) צוזאמענהאנג מיט נישט טרינקען בשעת'ן עסן: דאס שטימט מיט דעם פריערדיגן כלל אז מ'זאל נישט טרינקען גלייך פאר'ן עסן — מ'זאל טרינקען אביסל פריער. די משלשלים-מאכלים האבן אויך א סך נאס אין זיך. אבער עס ווערט באמערקט אז דאס איז אפשר א באזונדערע סוגיא — ווייל דער רמב"ם האט נישט געזאגט מ'זאל טרינקען פאר'ן עסן, ער האט נאר געזאגט נישט בשעת'ן עסן.

דברי הרמב"ם: "דברים שהם עוצרים את בני המעים, כגון רמונים ותפוחים חרובים... אוכלן תיכף למזון, אבל לא ירבה מהם."

פשט: זאכן וואס מאכן טייט/פארשטאפט די בני מעים (עוצרים — קאנסטיפעישאן) — ווי מילגרוימען (רמונים), עפל (תפוחים), חרובים, חבושים — זאל מען עסן גלייך נאכ'ן עסן, אבער נישט צופיל.

חידושים און הסברות:

1) דער סדר: קודם עפנט מען אויף די מעיים מיט משלשלים (פאר'ן עסן), און נאכדעם מאכט מען צו מיט עוצרים (נאכ'ן עסן). דאס איז א לאגישער סדר — ערשט עפנען, דעמאלט עסן, דעמאלט פארמאכן.

2) "תיכף למזון" — פאר אדער נאך? "תיכף" מיינט דא גלייך נאכ'ן עסן — עס פארמאכט, עס שליסט אפ דעם עסן-פראצעס.

3) אידענטיפיקאציע פון פרוכטן: עס איז א שווערע סוגיא וואס פונקט יעדע פרוכט מיינט: "חבושים" — נישט באקאנט; "קריסטומילן" — עס ווערט געזאגט אז דאס מיינט וואס אונז רופן "אגס" (בארן), אבער אנדערע זאגן אז "אגס" איז א "שיזף" (פרון/פלאם). פרון איז דווקא באקאנט אלס א משלשל, נישט א עוצר — וואס מאכט עס מער קאמפליצירט. דער צד השוה פון די עוצרים איז אז זיי זענען אסידיק/ביטערע/טרוקענע פרוכטן, פארקערט פון די נאסע משלשלים.

4) "אבל לא ירבה מהם": מ'זאל נישט עסן צופיל פון די עוצרים — נאר גענוג צו פארמאכן, נישט מער.

הלכה ד (המשך): סדר פון פלייש-מאכלים — גרינגערע קודם

דברי הרמב"ם: "כשירצה אדם לאכול בשר עוף ובשר בהמה כאחד, אוכל בתחילה בשר עוף... וכן ביצים ובשר עוף, אוכל ביצים תחילה. בשר בהמה דקה ובשר בהמה גסה, אוכל בשר דקה תחילה. לעולם יקדים אדם דבר הקל ויאחר הכבד."

פשט: ווען מ'עסט פארשידענע סארטן פלייש, זאל מען אלעמאל אנהייבן מיט דעם גרינגערן (לייכטערן פאר דער פארדייאונג) און ענדיגן מיט דעם שווערערן. ביצים פאר טשיקן, טשיקן פאר בהמה, בהמה דקה פאר בהמה גסה.

חידושים און הסברות:

דער כלל: "לעולם יקדים אדם דבר הקל ויאחר הכבד" — דער גוף זאל אנהייבן ווערן אקטיוו אויף פארדייאונג מיט גרינגערע מאכלים, און ערשט דעמאלט אריינברענגען שווערערע. דאס איז א כללי'דיגער פרינציפ וואס גייט דורך דעם גאנצן סדר אכילה.

הלכה ד (המשך): עסן לויט די וועטער — זומער און ווינטער

דברי הרמב"ם: "ובימות החמה אוכל מאכלים הקרים, ולא ירבה בתבלין, ואוכל את החומץ. ובימות הגשמים אוכל מאכלים החמים, ומרבה בתבלין, ואוכל מעט מן החרדל ומן החלתית."

פשט: אין זומער זאל מען עסן קאלטע/אפקילנדע מאכלים, ווייניג תבלינים, און חומץ (וואס קילט אפ). אין ווינטער זאל מען עסן ווארעמע מאכלים, מער תבלינים, חרדל (מאסטערד) און חלתית (שארפע זאכן) — ווייל שארפע זאכן ווארעמען אן דעם גוף פון אינעווייניג.

חידושים און הסברות:

1) צי איז דאס נוגע אין היינטיגע צייטן מיט עיר-קאנדישן? דער רמב"ם רעדט פון א מצב וואו דער גוף איז ממש ווערהיטעד פון א גאנצן טאג היץ — דעמאלט זאל מען אפקילן פון אינעווייניג דורך קאלטע מאכלים. אבער היינט, ווען מ'זיצט א גאנצן טאג אין עיר-קאנדישן, איז דאס אפשר נישט אזוי נוגע — "אט ליעסט" פאר איינער וואס ארבעט נישט אינדרויסן. פאר קינדער וואס לויפן ארום אינדרויסן איז עס אפשר יא נוגע.

2) אפשר וואלט דער רמב"ם נישט געוואלט מ'זאל זיצן א גאנצן טאג אין עיר-קאנדישן: דער רמב"ם רעדט פון מענטשן וואס שוויצן אביסל אינמיטן טאג — דער גוף איז געמאכט געווארן אז ער זאל זיין הייס אין זומער און קאלט אין ווינטער. אפשר איז דער עיר-קאנדישן-לעבנסשטייל אליין נישט אידעאל לויט דעם רמב"ם'ס שיטה.

3) אנפאסן לויט'ן קלימאט: מ'זאל אנפאסן דעם עסן לויט'ן קלימאט — אין א הייסע פלאץ זאל מען עסן קאלטע זאכן, און פארקערט. ס'איז נישט קיין גזירת הכתוב, נאר ס'ווענדט זיך אין דער אמת'ער מציאות.

4) היסטארישער קאנטעקסט — ווינטער-מאכלים: אמאל, אין ווינטער, האט מען געגעסן פיקלט-מאכלים מיט תבלינים — ווייל אויב מ'האט געוואלט האבן עפל אין ווינטער, האט מען עס געדארפט פיקלען. דאס האט נאטירליך געשטימט מיט דעם רמב"ם'ס עצה. היינט, ברוך השם, האט מען אלע מאכלים דאס גאנצע יאר — אבער דער רמב"ם'ס כלל בלייבט: "ובדרך זו הולך."

הלכה י: מאכלים וואס זענען "רעים ביותר עד מאוד" — קיינמאל נישט עסן

דברי הרמב"ם: "יש מאכלים שהם רעים ביותר עד מאוד, וראוי לאדם שלא לאכלן לעולם. כגון הדגים הגדולים המלוחים הישנים, והגבינה המלוחה הישנה, והכמהין והפטריות, ובשר המליח הישן, ויין מגתו, ותבשיל ששהה עד שנודף ריחו, וכן כל מאכל שריחו רע או מר ביותר — הרי אלו לגוף כמו סם המות."

פשט: דער רמב"ם רעכנט אויס א ליסט פון מאכלים וואס זענען אייביג שלעכט פאר'ן גוף — גרויסע איינגעזאלצענע אלטע פיש, אלטע איינגעזאלצענע קעז, מאשרומס, אלטע איינגעזאלצענע פלייש, אומפערמענטירטע וויין, פארדארבענע געקעכטס, און אלעס וואס שמעקט שלעכט אדער איז זייער ביטער — דאס איז ווי סם המות פאר'ן גוף.

חידושים און הסברות:

1) דער שליסל-ווארט איז "ישנים" (אלט): דער רמב"ם מיינט נישט א ספעציפישע סארט פיש, נאר **דעם וועג וויאזוי מ'מאכט עס** — פיש וואס מ'עסט דורך זיי איינזאלצן פאר א לאנגע צייט. אלע דריי קאטעגאריעס — פיש, קעז, פלייש — האבן דעם זעלבן פראבלעם: זיי זענען **אלט** און **איינגעזאלצן**. דער עיקר חסרון איז דער פרעזערווירונג-פראצעס פון אמאל, וואו ס'איז נישט געווען גוט פרעזערווד ווי היינט מיט מאדערנע באקטעריע-קאנטראל.

2) "הדגים הגדולים" — פארוואס גרויסע פיש? קליינע פיש האט יעדער געקענט כאפן אין זיין לאקאלע טייך, אבער **גרויסע פיש האט מען געברענגט פון ווייט אוועק, און ס'איז נישט געווען פריש.** דאס איז א פראקטישע סיבה פארוואס גרויסע פיש זענען געווען שלעכטער.

3) "הכמהין והפטריות" — מאשרומס: היינט רעכנט מען אסאך מאשרומס צווישן געזונטע מאכלים, אבער דער רמב"ם רעדט פון **געפערליכע/מסוכנ'דיגע מאשרומס** — ווייל אמאל האט א מענטש אינדרויסן געכאפט מאשרומס און ס'איז געווען מסוכן (פארגיפטיגע סארטן). היינט קויפט מען אין סטאר א באשטימטע סארט, אבער אמאל איז דאס געווען א ריאלע סכנה. דער רמב"ם זאגט מ'זאל נאר נעמען איין מין פטריות מיט "עדות יודעים" (עדות פון קענערס).

4) "יין מגתו" — אומפערמענטירטע וויין (גרעיפ דזשוס): דער רמב"ם זאגט אז וויין וואס איז נאך נישט פערמענטירט איז שלעכט. [Digression: א הומאריסטישע באמערקונג — "גרעיפ דזשוס איז א בחינה פון רעפארם אידישקייט" — ווייל אמאל איז נישט געווען גרעיפ דזשוס, נאר וויין.]

5) "תבשיל ששהה עד שנודף ריחו" — פארדארבענע זאכן: ס'איז נישט געווען קיין פרידזשעס דעמאלטס, אזוי אז עסן וואס האט געשטאנען איז פארדארבן געווארן.

6) [Digression: געוויינעס] — ס'איז דא מענטשן וואס האלטן זיך מקילים אויף געוויינעס (aged/fermented foods) וואס האבן א שווערע ריח — דאס פאלט אריין אין דער רמב"ם'ס קאטעגאריע פון אלטע, שלעכט-שמעקנדיגע מאכלים.

הלכה י (המשך): מאכלים וואס זענען "רעים" אבער נישט אזוי שלעכט — עסן "מעט מעט"

דברי הרמב"ם: "ויש מאכלות שהם רעים, אבל אינם כראשונים... ראוי לאדם שלא לאכול ממנו אלא מעט, ולא ירגיל עצמו לאכול מזונות מהם, או לאכול מזונות תמיד. כגון דגים גדולים, וגבינה, וחלב ששהה אחר שנחלב ארבע ועשרים שעות, ובשר שורים גדולים ותישים גדולים, והפול והעדשים, והספיר, ולחם שעורים, ולחם מצה, והקרוות, והחציר והבצלים, והשומים, והחרדל, והצנון... כל אלו מאכלים רעים הם. אין ראוי לאדם לאכול מאלו אלא מעט מעט בימות הגשמים. ובימות החמה לא יאכל מהם כלל."

פשט: א צווייטע קאטעגאריע מאכלים — שלעכט, אבער נישט אזוי שלעכט ווי די ערשטע ליסט. פון דעם מעג מען עסן **אמאל אמאל, ווייניג אין כמות און ווייניג אין צייט**. אין ווינטער מעג מען עסן, אין זומער זאל מען בכלל נישט.

חידושים און הסברות:

1) דער רמב"ם'ס "באקסעס"-סיסטעם: דער רמב"ם'ס קאטעגאריזירונג איז **זייער הלכה'דיג און פראקטיש** — ער שאפט קלארע "באקסעס": (1) קיינמאל נישט עסן, (2) אמאל אמאל אביסל, (3) נאך ווייניגער שלעכט. דאס איז **בעסער ווי היינטיגע nutrition** וואס זאגט סתם "עסט יעדן טאג דריי זאכן" אן אזא פיינע resolution.

2) "מעט מעט" — דאפלטע באגרענעצונג: דער רמב"ם מיינט **סיי אין כמות ווייניג, סיי אין צייט ווייניג** — "once in a while" מעג מען דערפון אביסל."

3) ספעציפישע מאכלים:

- **"דגים גדולים"** — מ'ווייסט נישט פונקטליך וועלכע פיש.
- **"חלב ששהה כ"ד שעות"** — אלטע מילך, לכאורה ווייל אמאל איז נישט געווען גוט pasteurized.
- **"בשר שורים גדולים ותישים גדולים"** — פלייש פון גרויסע אקסן און גרויסע ציגן.
- **"הפול והעדשים והספיר"** — סארטן בונדלעך (beans/lentils). דער רמב"ם זאגט אז **דאס זאל מען קיינמאל נישט עסן** — נישט אין זומער און נישט אין ווינטער.
- **"לחם שעורים"** — ברויט פון בארלי.
- **"לחם מצה"** — ברויט וואס איז נישט געווארן אויסגעבאקן זייער גוט. **באופן כללי זאגט דער רמב"ם אז מען זאל נישט עסן מצות** (אויסער פסח, כמובן).
- **"הקרוות"** — קרויט (cabbage).
- **"החציר והבצלים והשומים" — צוויבל און קנאבל:** קשיא: אין **אסאך אנדערע מקורות** שטייט אז קנאבל איז זייער א געזונטע מאכל! תירוץ: דער רמב"ם מיינט נישט אז מ'זאל עסן **א גאנצע סעודה** קנאבל — קנאבל ווי א **ספייס אביסל** איז גוט, אבער דער רמב"ם האט נישט געוואלט אז אין **יעדע סעודה** זאל ליגן קנאבל. [Digression: "ווען די אידן זענען ארויס פון מצרים... האבן זיי זיך געבענקט נאך די בצלים און די חציר און די שומים פון מצרים" — זיי האבן נישט געקענט דעם רמב"ם.]
- **"חרדל"** — מוסטערד. **"צנון"** — רעטעך (radish).
- **"הדלועים" (סקוואש/דלעת):** א יוצא מן הכלל — "אוכלים מהם מעט בימות החמה" — נאר אביסל אין זומער.

4) שוועריגקייט מיט אידענטיפיצירן די מאכלים: אסאך פון די מאכלים זענען שווער צו אידענטיפיצירן ווייל (א) ס'איז נישט לשון הקודש, (ב) די מפרשים גיבן לאטיינישע נעמען וואס זענען נישט די נעמען וואס מ'נוצט אין סטאר, (ג) אסאך פון די מאכלים זענען נישט מצוי אין אונזער קיטשן.

הלכה י (המשך): מאכלים וואס זענען "רעים" אבער נאך ווייניגער שלעכט — נישט עסן אסאך

דברי הרמב"ם: "ויש מאכלות שהם רעים [אבער נישט אזוי שלעכט]... כגון עוף המים, ובני יונה הקטנים, והתמרים, ולחם קלוי בשמן, או לחם שנילוש בשמן, והסולת שניפו אותה כל צרכה עד שלא נשאר בה ריח מורסן, והציר והמורייס... אין ראוי להרבות מאכילת אלו."

פשט: א דריטע קאטעגאריע — מאכלים וואס זענען שלעכט אבער נישט אזוי שלעכט ווי די פריערדיגע. מ'זאל נישט עסן **אסאך** דערפון.

חידושים און הסברות:

1) ספעציפישע מאכלים:

- **"עוף המים"** — קאטשקעס (duck/waterfowl).
- **"בני יונה הקטנים"** — קליינע פייגעלעך (young pigeons/squab).
- **"תמרים"** — טייטלען (dates) — זייער זיס.
- **"לחם קלוי בשמן" און "לחם שנילוש בשמן":** צוויי סיבות פארוואס ברויט קען זיין שלעכט — (1) ווייל ס'איז **געבראטן** אין אויל, (2) ווייל מ'**קנעט** עס מיט אויל. דאס סאונדט ווי "אזעלכע קוקיס, אזעלכע פעטשקעס."
- **"הסולת שניפו אותה כל צרכה עד שלא נשאר בה ריח מורסן" — ווייסע מעל:** א **וויכטיגע זאך** — ווייסע מעל וואס מ'האט אינגאנצן ארויסגענומען פון אירע שולת (bran) איז שלעכט, **ווייל די שולת העלפט ארויסגיין** (פאר'ן פארדייאונג).
- **"הציר והמורייס"** — פיש-זאפטן (fish sauces/brine).

2) די גאנצע ליסט — "זאכן וואס זענען צו גוט אביסל": דער רמב"ם'ס דריטע קאטעגאריע איז אייגנטליך **זאכן וואס זענען צו פיין/צו רייך** — צו זיס (תמרים), צו פעט (ברויט מיט אויל), צו ריפיינד (ווייסע מעל). דאס איז נישט "שלעכט" אין דעם זין פון פארדארבן, נאר "שלעכט" ווייל ס'איז **צו גוט.**

הלכה י (המשך): פירות האילנות — מ'זאל נישט עסן צופיל פרוכט

דברי הרמב"ם: "לעולם יאכל אדם עצים ופירות של אילנות... ואין אוכלין מהם אלא מעט, ואף על פי שהם יבשים, וכל שכן כשהם רטובים. אבל קודם שיגמרו כל צרכן הרי הן לגוף כחרבות."

פשט: מ'זאל נישט עסן צופיל פרוכט פוןביימער. אפילו טרוקענע פרוכט זאל מען נאר עסן א ביסל, און פרישע נאסע פרוכט — נאך ווייניגער. פרוכט וואס איז נאך נישט אינגאנצן געצייטיגט איז ווי שווערדן פאר דעם גוף.

חידושים און הסברות:

1) חרובים זענען אייביג שלעכט: "וכן החרובים רעים לעולם" — חרובים זענען כמעט קיינמאל נישט גוט פאר מענטשן, אויסער אין א נויט-סיטואציע.

2) היינטיגע מענטשן זענען נישט מסכים מיט'ן רמב"ם: דאס איז איינע פון די הלכות וואו היינטיגע מענטשן שרייבן קעגן דעם רמב"ם. די יד פשוטה ברענגט אז דער רמב"ם האט עס גענומען פון די רופאים פון זיין צייט. אבער עס איז נישט קלאר צי דאס שטימט נאך היינט.

3) די מציאות האט זיך געטוישט: אונזערע פרוכט גייען שוין דורך אסאך יארן פון כעמישע מאניפולאציע פון זרעים, און עס קען זיין אז די פרוכט זענען היינט בעסער אדער ערגער.

4) דער רמב"ם רעדט פון ספעציפישע סארטן פרוכט — וואס די חכמים רופן "פירות האילנות" — וואס האבן אין זיך א געוויסע ביטערקייט.

הלכה י (המשך): תאנים, ענבים, שקדים — אייביג גוט

דברי הרמב"ם: "והתאנים והענבים והשקדים טובים לעולם, בין רטובים בין יבשים, ויאכל אדם מהם כל צרכו."

פשט: פייגן, טרויבן, און מאנדלען זענען אייביג געזונט — סיי פריש סיי טרוקן — און מ'קען עסן פון זיי וויפיל מ'דארף.

חידושים און הסברות:

1) די דריי פרוכט זענען נישט אריינגערעכנט אין דער פריערדיגער ווארענונג קעגן פירות האילנות. זיי זענען בעסער פון אלע אנדערע פרוכט.

2) אפילו די גוטע פרוכט זאלן נישט זיין דער הויפט-מאכל — מ'זאל נישט עסן "מעינלי" פרוכט.

הלכה י (המשך): דבש און וויין — גוט פאר עלטערע, שלעכט פאר קינדער

דברי הרמב"ם: "הדבש והיין רע לקטנים ויפה לזקנים, וכל שכן בימות הגשמים."

פשט: האניג און וויין זענען נישט גוט פאר קינדער, אבער יא גוט פאר עלטערע מענטשן, ספעציעל אין ווינטער.

חידושים און הסברות:

עס ווערט פארבונדן מיט דעם פסוק וועגן "נוחם" — אז וויין און האניג געבן טרייסט אוןווארעמקייט פאר עלטערע מענטשן.

הלכה י (המשך): זומער עסן ווייניגער ווי ווינטער

דברי הרמב"ם: "וצריך אדם לאכול בימות החמה שני שליש מה שהוא אוכל בימות הגשמים."

פשט: אין זומער זאל א מענטש עסן צוויי דריטל פון וואס ער עסט אין ווינטער.

חידושים און הסברות:

1) פארוואס ווייניגער אין זומער? אין ווינטער דארף דער גוף מער ווארעמקייט, דעריבער דארף מען מער עסן. אין זומער ווערט מען שנעלער זאט.

2) קשיא פון היינטיגע צייטן: היינט זענען מענטשן אסאך מער אקטיוו פיזיש אין זומער — וואס זאל לכאורה מיינען אז מ'דארף מער עסן אין זומער. אבער דער רמב"ם זאגט פארקערט. ווען מ'איז פיזיש אקטיוו ארבעט דער גוף מער אויס דאס עסן, אבער דער רמב"ם'ס כלל בלייבט.

3) ווי שטימט דאס מיט'ן פריערדיגן כלל? דער רמב"ם האט פריער געזאגט אז מ'זאל אויפהערן עסן א פערטל פאר מ'ווערט זאט. איצט זאגט ער אז אין זומער זאל מען עסן צוויי דריטל פון ווינטער. דאס זענען **צוויי באזונדערע דינים:** (1) דער כלל פון שטאפן א פערטל פאר מ'ווערט זאט — דאס איז א כלל אויף יעדע מאלצייט; (2) דער כלל פון צוויי דריטל אין זומער — דאס איז א כלל אויף דעם גאנצן קוואנטום פון עסן צווישן די צייטן פון יאר.

הלכה יא: "הרי זה גיבור" — כובש את יצרו

דברי הרמב"ם: "ואדם שהוא חכם וכובש את יצרו, לא ימשך אחר תאוותו, ולא יאכל מכל הנזכרים כלום אלא אם נצרך להם לרפואה — הרי זה גיבור."

פשט: א קלוגער מענטש וואס האלט איין זיין יצר (= אפעטיט פאר זיסע/רייכע זאכן) און עסט נישט פון די אלע אויסגערעכנטע שלעכטע זאכן

אויסער פאר רפואה — דער איז א גיבור.

חידושים און הסברות:

1) **"חכם" און "כובש את יצרו" — צוויי מעלות:** דער רמב"ם זאגט נישט נאר אז ער איז א **צדיק**, נאר ער איז א **חכם** — ווייל ער איז א **קלוגער איד** וואס מאכט זיך נישט נאריש פאר די ביסל תענוג פון די חשק. ער איז **חכם** ווייל ער פארשטייט, און ער איז **כובש את יצרו** ווייל ער האנדלט דערנאך.

2) **"הרי זה גיבור" — גיבור בגוף און גיבור בנפש:** דער מענטש ווערט א **גיבור בנפש** (ער האט נישט פארלוירן זיין כובש את יצרו), און דערנאך ווערט ער אויך א **גיבור בגוף** — ער גייט זיין שטארק, ער גייט זיין געזונט. דער רמב"ם פארבינדט דא דעם מוסר-מושג פון "איזהו גיבור הכובש את יצרו" (אבות ד:א) מיט דער פראקטישער תוצאה פון גוטע געזונט.

3) **"שמח בחלקו":** ער פרייט זיך מיט דעם עסן וואס **איז יא געזונט** פאר אים — ער דארף נישט מער.

4) **"אלא אם נצרך להם לרפואה":** דער רמב"ם לאזט אפן אז **פאר רפואה-צוועקן** מעג מען עסן אפילו פון די שלעכטע זאכן.

5) **דער רמב"ם'ס פראקטישער גישה:** דער רמב"ם איז **זייער פראקטיש** — ער זאגט נישט אז אלעס איז אסור, נאר ער גיט קלארע קאטעגאריעס: (1) קיינמאל נישט, (2) אמאל אמאל אביסל, (3) נישט צו אסאך. "קיינער גייט [דערפון] פארשעצן" — ס'איז נישט אומריאליסטיש.

הלכה יב: מעיו רפים — א גרויסער כלל אין רפואה

דברי הרמב"ם: "ולא ישתדל אדם שיהיו מעיו רפויים כל ימיו... ויהא קרוב לשלשול מעט. וזה כלל גדול ברפואה: כל זמן שהרעי נמנע או יוצא בקושי, חלאים רעים באים."

פשט: א מענטש זאל אייביג זארגן אז זיינע קישקעס זאלן זיין ווייך — ער זאל קענען גרינג ארויסגיין. דאס איז א "כלל גדול ברפואה" — ווען דער ארויסגיין ווערט פארהאלטן אדער קומט ארויס מיט שוועריגקייט, קומען שלעכטע קרענק.

חידושים און הסברות:

1) **עצה פאר א יונגן מענטש מיט קאנסטיפעישאן:** "אם היה בחור, יאכל מלוחים שלוקים מתובלים בשמן ובתבלין ומרק בכל בוקר, וישתה מי שלקתן." — ער זאל עסן "מלוחים" (א ספעציפישע סארט וועדזשטעבלס, נישט "געזאלצענע זאכן") וואס זענען אביסל געקאכט (שלוקים), מיט אויל און תבלין, יעדן פרימארגן, און טרינקען דאס וואסער פון דעם קאכן.

2) **מחלוקת מפרשים אויף "שלוקים":** איינער פון די מפרשים זאגט אז "שלוקים" מיינט נישט געקאכט מיט תבלינים, נאר געקאכט פלעין אין וואסער. אבער די מלוחים אליינס זאל מען עסן מיט אויל אדער מיט זאלץ, אן ברויט.

3) **"או ישתה מי שלק של תרדין או כרוב בשמן ומלח":** א שטיקל שיינבארע סתירה — דער רמב"ם האט פריער געזאגט אז כרוב (קאבעדזש) איז נישט גוט צו עסן, און דא ברענגט ער עס אלס רפואה. דאס איז נישט קיין סתירה — דער רמב"ם האט געזאגט אז עס איז א רפואה, נישט א רעגולערע שפייז.

4) **פארוואס העלפט דאס?** וועדזשטעבלס האבן אסאך פייבער (סיבים), וואס העלפט דעם פארדייאונג-סיסטעם.

5) **עצה פאר אן עלטערן מענטש:** "אם היה זקן, ישתה דבש מוסך במים חמים בבוקר, וישהה כמו ארבע שעות, ואחר כך יאכל סעודתו." — ער זאל טרינקען האניג מיט ווארעם וואסער אין פרימארגן, ווארטן פיר שעה, און דערנאך עסן זיין מאלצייט. דאס שטימט מיט דעם פריערדיגן כלל אז דבש איז גוט פאר עלטערע מענטשן.

6) **דריי-פיר טעג:** "ויעשה כן יום אחר יום שלשה או ארבעה ימים עד שתתרפה מעיו" — מ'זאל דאס טון דריי-פיר טעג נאכאנאנד ביז די קישקעס ווערן ווייך.

הלכה יג: דער גרויסער כלל — עקסערסייז, נישט צופיל עסן, מעיו רפים

דברי הרמב"ם: "עוד כלל אחר אמרו בבריאות הגוף: כל זמן שאדם מתעמל ויגע הרבה, ואינו שבע, ומעיו רפים — אין חולי בא עליו וכחו מתחזק, אפילו אכל מאכלות רעות."

פשט: ווען א מענטש לייגט צוזאמען דריי זאכן — (1) ער מאכט אסאך עקסערסייז, (2) ער עסט נישט ביז ער איז גאנץ זאט, (3) זיינע מעיים זענען ווייך — קומט נישט אויף אים קיין קרענק און זיין כח ווערט שטערקער, אפילו ער האט געגעסן שלעכטע מאכלים.

חידושים און הסברות:

די דריי כללים זענען וויכטיגער ווי ספעציפישע מאכלים: איינער וואס איז זייער מקפיד נישט צו עסן ציבעלע ווייל "עפעס א צדיק האט געזאגט," זאל וויסן אז נאך מער וויכטיגער זענען די דריי כללים: עקסערסייז, נישט צופיל עסן, און מעיו רפים. דאס איז דער עיקר פון געזונטהייט.

הלכה יג (המשך): פארקערט — זיצן, איינהאלטן, נישט עקסערסייזן

דברי הרמב"ם: "וכל מי שיושב לבטח ואינו מתעמל, או מי שמעצר נקביו, או מי שמעיו קשים — אפילו אכל מאכלות טובים ושמר עצמו על פי הרפואה, כל ימיו יהיו מכאובים וכחו תשוש."

פשט: פארקערט — איינער וואס זיצט רואיג אן עקסערסייז, אדער האלט זיך איין פון ארויסגיין, אדער זיינע קישקעס זענען האַרט — אפילו ער עסט די בעסטע מאכלים — וועט ער אייביג האבן יסורים און זיין כח וועט זיין שוואך.

חידושים און הסברות:

1) **"יושב לבטח" — נישט לעבעדיג:** "יושב לבטח" מיינט איינער וואס לעבט נישט אקטיוו — ער זיצט רואיג, ער באוועגט זיך נישט.

2) **"מעצר נקביו" — א סכנה:** איינער וואס האלט זיך איין פון ארויסגיין איז אין סכנה.

הלכה יד: אכילה גסה — סם המות

דברי הרמב"ם: "אכילה גסה לגופו של כל אדם כסם המות, והיא עיקר לכל החלאים. רוב החלאים הבאים על האדם אינם אלא או מפני מאכלים רעים, או מפני שהוא ממלא בטנו ואוכל אכילה גסה אפילו ממאכלים טובים."

פשט: אכילה גסה (עסן צופיל) איז ווי סם המות פאר יעדן מענטש, און עס איז דער עיקר פון אלע קרענק. רוב קרענק קומען פון צוויי סיבות: (1) שלעכטע מאכלים, אדער (2) צופיל עסן, אפילו פון גוטע מאכלים.

חידושים און הסברות:

1) **וואס מיינט "אכילה גסה"?** עס קען מיינען עסן שנעל אן קייען, אבער בעיקר מיינט עס טאקע עסן צופיל. עס איז א לשון חכמים. "היינט רופט מען עס עסן" — דאס הייסט, וואס מענטשן רופן נארמאל "עסן" איז אייגנטלעך שוין "אכילה גסה."

2) **אפילו ווען מ'האט געשטאפט פאר מ'איז זאט:** עס קען זיין אז מ'האט געשטאפט א פערטל פאר מ'איז זאט (ווי דער רמב"ם האט פריער געהייסן), אבער די עצם מאניר פון עסן — שנעל, אן קייען, גראב — איז אויך אכילה גסה.

הלכה יד (המשך): דער פסוק "שומר פיו ולשונו"

דברי הרמב"ם: "הוא שאמר שלמה בחכמתו: שומר פיו ולשונו שומר מצרות נפשו. כלומר, שומר פיו — מלאכול מאכל רע או מלשבוע,

ולשונו — מלדבר אלא בצרכו."

פשט: שלמה המלך'ס פסוק ווערט אויסגעטייטשט: "שומר פיו" — היט אפ זיין מויל פון שלעכטע מאכלים אדער פון עסן ביז ער איז גאנץ זאט; "ולשונו" — היט אפ זיין צונג פון רעדן מער ווי נייטיג.

חידושים און הסברות:

1) דער מויל איז דער מקור פון רוב פראבלעמען: א שיינע פאראלעל: דער מויל איז דער סארס פון רוב פראבלעמען — סיי פיזיש (עסן צופיל אדער שלעכטע מאכלים) סיי סאציאל (רעדן צופיל אדער שלעכטע זאכן). דאס פארבינדט דעם רמב"ם'ס הלכות בריאות הגוף צוריק צו די פריערדיגע פרקים וועגן מידות, וואו ער האט שטארק גערעדט אז מ'זאל נישט רעדן צופיל.

2) "צרות נפשו" — דאפלטע באדייטונג: "נפשו" מיינט דא נישט דוקא נשמה, נאר אויך דעם גוף. "צרות נפשו" מיינט סיי צרות פאר זיין גוף (קראנק פון צופיל עסן), סיי צרות סאציאל (שונאים, ווערן אנגעקוקט ווי א נאר — פון צופיל רעדן).

3) פארבינדונג צווישן עסן און רעדן: אזוי ווי דער רמב"ם האט אין פריערדיגע פרקים שטארק געווארנט אז מען זאל נישט רעדן צופיל (כולל לשון הרע, דברים בטלים), אזוי אויך ביי אכילה — אדער מ'עסט צופיל, אדער מ'עסט שלעכטע מאכלים. ביי רעדן — אדער מ'רעדט צופיל, אדער מ'רעדט שלעכטע זאכן.

הלכה טו: דרך הרחיצה — ווי אזוי זיך צו וואשן

דברי הרמב"ם: "דרך הרחיצה, שיכנס אדם למרחץ משבעה ימים לשבעה ימים. ולא יכנס סמוך לאכילה ולא כשהוא רעב, אלא כשיחל 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 הראשונים, עד שירחץ בצונן. ולא יעביר על ראשו לא פושרין ולא צונן."

פשט: מ'זאל אריינגיין אין מרחץ איינמאל א וואך. נישט גלייך נאכן עסן און נישט ווען מ'איז הונגעריג, נאר ווען דער מאכל הויבט אן פארדייט צו ווערן. מ'וואשט דעם גאנצן גוף מיט הייסע וואסער (נישט אזוי הייס אז מ'ווערט אפגעבריט), אבער דעם קאפ מעג מען וואשן מיט נאך הייסערע וואסער. דערנאך גייט מען אראפ שטאפלווייז — פושרין, נאך קילער, ביז קאלט. אויפן קאפ אבער זאל מען נישט גיסן קיין פושרין און נישט קיין קאלטע וואסער.

חידושים און הסברות:

1) מרחץ vs. shower: "מרחץ" איז נישט א פשוט'ע shower. א מרחץ איז א גאנצע פראצעדור — מ'גיט אוועק צייט, מ'גייט דורך הייסע און קאלטע וואסער. בעיקר איז עס א מקוה-ארטיגע ערפארונג.

2) פארוואס דער קאפ מעג הייסער: דער פשוט'ער טעם איז ווייל דער קאפ האט האר, און מ'דארף הייסערע וואסער כדי צו וואשן דורך די האר. "ראשו" מיינט זיין האר — אפשר די בארד אדער די האר פון קאפ. דאס דערקלערט פארוואס מ'מעג הייסער אויפן קאפ (ווייל מ'וואשט דעם האר), אבער מ'זאל נישט גיסן קאלטע אדער פושרין אויפן קאפ (ווייל דאס וואלט געווען שלעכט פאר'ן קאפ אליין).

3) דער שטאפלווייזער אראפגאנג צו קאלט: מ'זאל נישט פלוצלינג שפרינגען צו קאלטע וואסער — דאס איז א "שרעק פאר די גוף." נאר שטאפלווייז אנקומען צו קאלט.

4) קעגן דעם "cold plunge" טרענד: דער רמב"ם איז לכאורה נישט א פאן פון דעם מאדערנעם "אייז באקעט" / "cold plunge." ער זאגט אז אין ווינטער זאל מען זיך נישט וואשן מיט קאלטע וואסער. אבער "לכאורה היינט איז אנדערש די מציאות" — בפשטות רעדט דער רמב"ם דערפון אז מ'זאל נישט ווערן פארפרוירן.

5) ווען צו גיין אין מרחץ: מ'זאל נאר גיין ווען דער גוף שוויצט און מ'פילט אפגעשוואכט פון ארבעט — "כשיזיע ויפוג כל גופו."

הלכה טו (המשך): בודק עצמו — צען מאל א טאג ארויסגיין

**דברי הרמב"ם: "ובודק אדם את עצ

מו קודם שיכנס למרחץ ואחר שיצא... קודם אכילה ואחר אכילה... קודם בעילה ואחר בעילה... קודם שיגע ויתעמל ואחר שיגע... קודם שישן וכשיקיץ. בכללן עשר פעמים ביום."**

פשט: א מענטש זאל טשעקן צו ער דארף ארויסגיין (לנקביו) פאר און נאך פינף זאכן: מרחץ, אכילה, בעילה, יגיעה/התעמלות, און שינה — צוזאמען צען מאל א טאג.

חידושים און הסברות:

1) נישט דווקא יעדן טאג אלע צען: ווייל נישט יעדן טאג גייט מען אין מרחץ, און נישט יעדן טאג איז דא בעילה — אלזא זענען נישט אלע צען מאל יעדן טאג רעלעוואנט. אבער דער כלל איז אז ביי יעדע פון די פינף אקטיוויטעטן זאל מען טשעקן פאר און נאך.

2) דער טעם: ווען מ'מאכט עקסערסייז אדער גייט אין מרחץ, קען דאס מעכב זיין (אפהאלטן) דעם גוף פון ארויסגיין, אדער עס קען "אפשטופן" און מאכן א פארקערטע ווירקונג אויף דעם גוף. דערפאר זאל מען פריער באזארגן די נויטווענדיגקייט.

הלכה טו (המשך): נאכן ארויסגיין פון מרחץ

דברי הרמב"ם: "כשיצא אדם מן המרחץ ילבוש בגדיו ויכסה ראשו בבית החיצון, כדי שלא יתקרר פתאום... ואפילו בימות החמה צריך להזהר שלא יצא מהר. וישהה אחר שיצא עד שתשקוט נפשו וינוח גופו ותסור החמימות, ואחר כך יאכל. ואם ישן מעט כשיצא מן המרחץ קודם אכילה, הרי זה יפה עד מאד."

פשט: נאכן ארויסגיין פון מרחץ זאל מען זיך אנטון און צודעקן דעם קאפ נאך אינעווייניג, נישט גלייך ארויסגיין אין דרויסן — אפילו אין זומער, ווייל דער לופט אין דרויסן איז קילער ווי אין מרחץ. מ'זאל ווארטן ביז דער גוף בארואיגט זיך, נאר דערנאך עסן. און אויב מ'שלאפט א ביסל נאכן מרחץ פאר'ן עסן — איז דאס "יפה עד מאד."

חידושים און הסברות:

שלאפן נאכן מרחץ vs. נישט שלאפן בייטאג: א שיינבארע סתירה — פריער האט דער רמב"ם געזאגט מ'זאל נישט שלאפן בייטאג, אבער דא לאזט ער שלאפן נאכן מרחץ. דער תירוץ איז אז נאך אזא שווערע פראצעדור ווי מרחץ איז עס אנדערש — דער גוף דארף זיך אפרוען.

הלכה טו (המשך): נישט טרינקען קאלטע וואסער נאכן מרחץ

דברי הרמב"ם: "לא ישתה אדם מים קרים כשיצא מן המרחץ, ואין צריך לומר שלא ישתה במרחץ. ואם צמא כשיצא ואינו יכול למנוע עצמו, יערב המים ביין או בדבש וישתה."

פשט: מ'זאל נישט טרינקען קאלטע וואסער ווען מ'קומט ארויס פון מרחץ, און אין מרחץ אליין זיכער נישט. אויב מ'איז זייער דארשטיג, זאל מען מישן די וואסער מיט וויין אדער האניג.

חידושים און הסברות:

דער גוף איז "צעמישט" — אינעווייניג קאלט און אין דרויסן הייס — און קאלטע וואסער קען שאדן.

הלכה טו (המשך): אנשמירן מיט שמן

דברי רמב"ם: "ואם סך ושמן במרחץ בימות הגשמים אחר שישטוף, הרי זה טוב."

פשט: אויב מ'שמירט זיך אן דעם גוף מיט שמן אין מרחץ אין ווינטער נאכן אפשפילן — איז דאס גוט.

הלכה טז: הקזת דם

דברי הרמב"ם: "לא ירגיל אדם עצמו להקיז דם תמיד, ולא יקיז דם אלא אם יהיה צריך לו ביותר. ולא יקיז לא בימות החמה ולא בימות הגשמים, אלא בימי ניסן ומעט בימי תשרי. מאחר חמשים שנה לא יקיז כלל. ולא יקיז אדם דם ויכנס למרחץ באותו היום. וכן לא יקיז ויצא לדרך, ולא ביום שבא מן הדרך. ויאכל וישתה ביום ההקזה פחות ממה שהוא רגיל. וינוח ביום ההקזה, ולא יעמול ולא יתעמל."

פשט: מ'זאל נישט צו אפט מקיז דם זיין — נאר ווען מ'דארף עס זייער נויטיג. נאר צוויי מאל א יאר: אין ניסן און א ביסל אין תשרי. נאך 50 יאר אלט — בכלל נישט. אין דעם זעלבן טאג פון הקזה זאל מען נישט גיין אין מרחץ, נישט ארויסגיין אויף א וועג, נישט קומען צוריק פון א וועג. מ'זאל עסן און טרינקען ווייניגער ווי געוועגליך, זיך אפרוען, נישט ארבעטן שווער.

חידושים און הסברות:

1) **דער רמב"ם איז אויך נישט געווען א "ריזן פאן":** דער רמב"ם אליין איז נישט געווען א גרויסער אנהענגער פון הקזת דם — ער שרייבט עס מיט באגרענעצונגען.

2) **ניסן און תשרי — א פאראלעל צו היינטיגע בלוט-דאנעישאנס:** מיט הומאר ווערט באמערקט אז היינט קען מען זיין "יוצא" די צוויי סעזאנען ווען מ'גיבט בלוט (blood donation).

3) **דער טעם פון נישט גיין אין מרחץ אדער אויף א וועג:** הקזת דם נעמט אוועק כח, און מ'דארף זיך היטן אז דער גוף זאל זיך נישט נאך מער אפשוואכן.

4) **סתירה מיט דער גמרא:** אין דער גמרא איז געווען א מנהג צו עסן א גרויסע סעודה נאך הקזת דם — כדי צו "ריפלענישן" דאס בלוט. דער רמב"ם אבער זאגט מ'זאל עסן ווייניגער. דער רמב"ם מיינט נישט אז מ'זאל גארנישט עסן — נאר נישט א גרויסע סעודה. מ'עסט עפעס "צוריקכאפן אביסל די כח," אבער נישט איבערטרייבן. (דאס ווערט פארגליכן צו היינטיגע blood donation, וואו מ'באקומט גלייך נאכדעם עפעס צו עסן.)

הלכה יז-יח: תשמיש המטה — שכבת זרע

דברי הרמב"ם: "שכבת זרע היא כח הגוף וחייו ומאור עיניו. וכל זמן שתצא ביותר, הגוף בלה וכחו כלה וחייו אובדים. הוא שאמר שלמה בחכמתו: 'אַל תִּתֵּן לַנָּשִׁים חֵילֶךָ, וּדְרָכֶיךָ לַמְחוֹת מְלָכִין' (משלי לא, ג)."

פשט: שכבת זרע איז דער כח פון גוף, זיין לעבן, און דער ליכט פון זיינע אויגן. ווי מער עס גייט ארויס צופיל, ווערט דער גוף אויסגעמאטערט, זיין כח ווערט אויס, און זיין לעבן גייט פארלוירן.

חידושים און הסברות:

1) **פארבינדונג צו פריערדיגע הלכה:** אין א פריערדיגן פרק האט דער רמב"ם שוין געזאגט "ולא יוליך שכבת זרע אלא כשיצטרך להוצאת הזרע" — עס איז דא א געוויסע מאס וואס דארף ארויסגיין, אבער נישט צופיל.

2) **"למחות מלכין" — דעסטרויט קעניגן:** דער פסוק ווערט אויסגעטייטשט אז "דרכיך" (דיינע וועגן) זאלן נישט זיין "למחות מלכין" — זאכן וואס מוחים (דעסטרויען) קעניגן. דער רמב"ם ברענגט דעם פסוק ספעציפיש ווייל א קעניג האט מער געלעגנהייט צו איבערטרייבן — ער קען האבן טויזנט ווייבער ווי שלמה. פאר א נארמאלן מענטש מיט איין ווייב איז דאס ווייניגער נוגע.

3) **היסטארישער קאנטעקסט:** דער רמב"ם האט געלעבט אין אראבישע לענדער וואו עס איז געווען א מנהג פון פיל ווייבער. ער האט אפילו געשריבן א בריוו (א מעדיצינישע אנווייזונג) פאר איינעם פון די סולטאנען וואס האט געהאט טויזנט ווייבער.

הלכה יח (המשך): די שרעקליכע תוצאות פון "כל השוטה בבעילה"

דברי הרמב"ם: "כל השוטה 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, ושיניו נופלות, והרבה כאבים חוץ מאלו באים עליו."

פשט: איינער וואס פארשווענדעט זיך מיט בעילה — עלטערקייט שפרינגט אויף אים, זיין כח ווערט שוואך, זיינע אויגן ווערן טונקל, א שלעכטע ריח גייט ארויס פון זיין מויל און פון אונטער זיינע ארעמס, די האר פון קאפ, ברעמען, און וויעס פאלן ארויס, אבער פארקערט — די בארד, בית השחי, און פיס-האר וואקסן צופיל, ציין פאלן ארויס, און נאך פיל אנדערע ווייטאגן.

חידושים און הסברות:

1) **"שוטה" מיינט נישט א נאר:** "כל השוטה בבעילה" מיינט נישט אז ער איז א נאר — דאס איז א לשון פון פארשווענדונג (ער טוט עס צו אפט, ער פארשווענדעט זיין כח).

2) **"אחד מאלף":** "אמרו חכמי הרופאים: אחד מאלף מת בשאר חלאים, ואלף מרוב תשמיש." דאס איז מסתמא א גוזמא (איבערטרייבונג), ווייל דער רמב"ם אליין האט פריער געזאגט אז רוב קרענק האט צו טון מיט עסן. לכאורה, די מענטשן וואס שטארבן פון "רוב תשמיש" זענען אויך נישט "מורא'דיג פרוש בענין אכילה" — אלזא עס גייט צוזאמען.

3) **נישט א יונגערמאן:** דער רמב"ם רעדט נישט פון א נארמאלן יונגערמאן וואס פירט זיך ווי ער דארף "משום ברירה" — ער רעדט פון עפעס אין גוזמא, פון א סיטואציע ווי א קעניג מיט טויזנט ווייבער.

הלכה יט: ווען און וויאזוי — תשמיש המטה

דברי הרמב"ם: "וצריך אדם ליזהר בדבר זה אם רוצה לחיות בטובה. ולא יבעול אלא כשימצא גופו בריא וחזק ביותר, ומתקשה הרבה שלא לדעתו, ומסיח עצמו לדבר אחר ועדיין הוא מתקשה... וימצא כובד ממתניו ולמטה, כאילו חוטי הביצים נמשכים ובשרו חם."

פשט: דער רמב"ם שטעלט אוועק קלארע סימנים ווען דער גוף פאדערט באמת תשמיש: ער זאל זיין געזונט און שטארק, ער זאל האבן קישוי שלא לדעתו — אפילו ווען ער פארנעמט זיך מיט אנדערע זאכן, ער זאל פילן א שווערקייט פון מתניו ולמטה.

חידושים און הסברות:

1) **דאס אלעס איז "בבחינת רפואה":** דער רמב"ם רעדט דא נישט וועגן הלכות עונה (די מצוה פון שלום בית), נאר וועגן וואס איז געזונט פאר'ן גוף. אין הלכות עונה זענען דא אנדערע כללים ווען מ'דארף בועל זיין, לויט די מצוה פון עונה. דא איז אלעס נאר רפואה.

2) **א משל צו מצה:** אזוי ווי מ'טאר נישט עסן מצה ערב פסח, אבער פסח אליין מוז מען עסן — אזוי אויך ביי תשמיש, ווען מ'רעדט נאר פון רפואה זאגט מען ווייניגער, אבער ווען ס'איז א מצוה איז אנדערש.

הלכה יט (המשך): ווען מ'זאל נישט בועל זיין

דברי הרמב"ם: "לא יבעול לא עומד ולא יושב, ולא בבית המרחץ, ולא ביום שנכנס למרחץ, ולא ביום הקזה, ולא ביום יציאה לדרך, ולא ביום הכניסה מן הדרך, ולא לפניהם ולא לאחריהם."

פשט: מ'זאל נישט בועל זיין שטייענדיג אדער זיצנדיג, נישט אין באד, נישט דעם טאג וואס מ'גייט אין באד, נישט דעם טאג פון הקזת דם, נישט דעם טאג וואס מ'גייט ארויס אויף א וועג, נישט דעם טאג וואס מ'קומט צוריק פון א וועג.

חידושים און הסברות:

גרויסע קשיא: יום יציאה לדרך vs. הלכות עונה:

- **קשיא:** דער רמב"ם אין הלכות עונה זאגט אז ס'איז דא א **מצוות עונה פון "פוקדה" ביום יציאה לדרך** — מ'דארף "פוקד" זיין זיין פרוי פאר'ן אוועקגיין. ווי שטימט דאס מיט'ן רמב"ם דא וואס זאגט מ'זאל נישט בועל זיין ביום יציאה לדרך?

- **תירוץ:** דער רמב"ם ברענגט טאקע נישט די הלכה פון ביאה ביום יציאה לדרך. ווייל לויט'ן רמב"ם מיינט **"פוקדה" נישט דווקא ביאה** — ס'מיינט ער זאל זיין נאענט מיט איר, רעדן מיט איר, פארברענגען מיט איר. ס'איז נישט דווקא די עצם תשמיש. **רבינו תם** האט אויך אזוי געזאגט.

- **נאך א תירוץ:** דער רמב"ם רעדט דא **אלס דין אין רפואה**, נישט אלס הלכה. און "דרך" קען זיין אסאך לעוועלס — דא רעדט ער פון אזא דרך וואס מ'גייט צו פיס און מ'מוטשעט זיך אויס. מ'קען נישט עכט פרעגן אזעלכע קשיות פון רפואה אויף הלכה.

הלכה כ: "אני ערב לו" — דער רמב"ם'ס גאראנטיע

דברי הרמב"ם: "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."

פשט: יעדער וואס פירט זיך לויט די אלע וועגן וואס איך האב געלערנט, נעם איך — דער רמב"ם — אחריות, אז ער וועט נישט ווערן קראנק זיין גאנץ לעבן, ביז ער וועט זייער אלט ווערן און שטארבן. ער וועט נישט דארפן קיין דאקטאר, און זיין גוף וועט בלייבן שלם.

חידושים און הסברות:

1) **"אני ערב לו"** — דאס איז א **מורא'דיגע פאורפולע לשון.** דער רמב"ם נעמט פערזענליך אחריות.

2) **קשיא: ווי קען דער רמב"ם זיין ערב? וואס מיט קענסער?** — דער רמב"ם האט זיך **דריי וועגן ארויס** געגעבן:

1. **"אלא אם כן היה גופו רע מתחילת ברייתו"** — אויב איינער האט א שלעכטע גוף פון געבורט.

2. **"או מי שנהג מנהג רע מתחילת מלתו"** — אויב ער האט זיך געפירט מיט שלעכטע מנהגים פאר ער האט אנגעהויבן פאלגן דעם רמב"ם.

3. דער רמב"ם רעדט **נישט וועגן קענסער** — ער רעדט לכאורה וועגן **די רוב מחלות וואס מענטשן ברענגען זיך אליין:** כאלעסטעראל, בלאד פרעשער, הארט פראבלעמס — מחלות וואס קומען פון שלעכט עסן, ווייניג באוועגונג, א.א.וו.

הלכה כא: די כללים זענען נאר פאר געזונטע מענטשן

דברי הרמב"ם: "אבל כל הדרכים האלו שאמרנו אינם ראוים אלא למי שהוא בריא. אבל החולה, או מי שאחד מאבריו חולה, או מי שנהג מנהג רע שנים רבות, יש לכל אחד ואחד מהם דרכים אחרים ומנהגות כפי חליו, כמו שיתבאר בספר הרפואות."

פשט: אלע הנהגות פון דעם פרק זענען נאר פאר א געזונטן מענטש. א קראנקער, אדער איינער וואס האט א קראנקע אבר, אדער איינער וואס האט זיך יארן לאנג שלעכט געפירט — פאר אים זענען דא אנדערע וועגן, לויט זיין קראנקייט.

חידושים און הסברות:

1) **פאראלעל צו דרך הממוצע פון פריערדיגע פרקים:** אזוי ווי ביי מידות — דער כלל איז דרך הממוצע, אבער אלס רפואה דארף מען אמאל גיין צום עקסטרעם — אזוי אויך דא ביי גוף: דער כלל איז פאר געזונטע, אבער א קראנקער דארף אנדערע הנהגות.

2) **אינטערעסאנטער חילוק:** אין פריערדיגע פרקים (מידות) האט דער רמב"ם **אריינגעברענגט** די דרך רפואה אלס א טייל פון דער הלכה (פרק א' און פרק ב'). **דא** אבער זאגט ער: איך זאג דיר **נאר** די הלכה פאר געזונטע — אזוי ווי עס וואלט נאר געשטאנען פרק א' אן פרק ב'. די רפואה פאר קראנקע ווערט נישט דא געברענגט.

"שינוי וסת תחילת חולי"

דברי הרמב"ם: "ושינוי וסת תחילת חולי."

פשט: טוישן דעם סדר החיים איז דער אנפאנג פון קראנקייט.

חידושים און הסברות:

דער רמב"ם מסביר פארוואס א קראנקער אדער איינער מיט שלעכטע מנהגים קען נישט סתם אנהייבן פאלגן די כללים: **דער שינוי אליין קען זיין שלעכט פאר אים.** איינער וואס האט זיך יארן לאנג שלעכט געפירט, און פלוצלינג טוישט ער אלעס — דאס אליין קען ברענגען חולי. מ'דארף טרעפן **אן אנדערע וועג** וויאזוי צו סאלוון די פראבלעם גראדועל.

הלכה כב: אויב מ'האט נישט קיין רופא

דברי הרמב"ם: "כל מקום שאין בו רופא, אחד הבריא ואחד החולה, אין ראוי לו לזוז מכל הדרכים שזכרנו בפרק זה, שכל אחד מהם לאחרית טובה יביא."

פשט: אויב מ'האט א דאקטאר — זאל מען גיין צום דאקטאר און פאלגן זיינע עצות. אבער אויב מ'האט נישט קיין דאקטאר, סיי א געזונטער סיי א קראנקער, זאל ער נישט אוועקגיין פון די כללים פון דעם פרק, ווייל צום סוף ברענגט עס גוטס.

חידושים און הסברות:

1) **כלל אין עבודת המידות:** דאס איז אויך א כלל אין עבודת השם בכלל — ס'זענען דא זאכן וואס זענען גוט פאר יעדן. איינער וואס האט א רבי, וואלט דער רבי אים געזאגט אביסל פונקטליכער וואס צו טון. אבער אויב מ'האט נישט קיין רבי, נישט קיין רופא — איז צו טון די כלליות'דיגע זאכן **געוועהנליך ארבעט עס.**

2) **גרויסע חקירה אין ראשונים:** ס'איז געווען א גרויסע חקירה אין די ראשונים מיט'ן רמב"ם — **וויפיל מען קען גיין מיט הנהגות פרטיות, וויפיל ס'דארף זיין כללים.** דער רמב"ם האלט אז ס'איז זייער וויכטיג צו האבן א דאקטאר וואס קען זאגן פאר דיר בפרטיות לויט דיין מצב. אבער די כללים דא זענען פאר יעדן נוגע — פאר רוב מענטשן אייביג נוגע, און פאר יעדן נוגע אויב ער האט נישט עפעס בעסער. **ס'איז בעסער ווי גארנישט וויסן.**

הלכה כג: עשרה דברים — א תלמיד חכם דארף וואוינען אין א שטאט מיט א רופא

דברי הרמב"ם (מקור: גמרא סנהדרין): "כל עיר שאין בה עשרה דברים הללו, אין תלמיד חכם רשאי לדור בתוכה."

פשט: א שטאט וואס האט נישט צען באשטימטע זאכן, טאר א תלמיד חכם נישט וואוינען דארט.

חידושים און הסברות:

1) **די צען זאכן:**

1. **רופא** — א דאקטאר. דאס איז דער עיקר סיבה פארוואס דער רמב"ם ברענגט דאס דא — עס פאסט צום ענין פון רפואה.

2. **אומן** — רש"י זאגט: מקיז דם. אנדערע מפרשים זאגן: א מוהל — א מוהל און א מקיז דם טוען "בייסיקלי די זעלבע דזשאב" — ס'איז א שנייד. נישט אן ארטיסט. אפשר רופא = איינער וואס זאגט וויאזוי צו זיין געזונט, אומן = א רופא אומן וואס קען היילן מחלות — צוויי באזונדערע פונקציעס.

3. **בית המרחץ**

4. **בית הכ��א** — ווייל מ'טאר זיך נישט אנהאלטן (פארבינדונג צו פריערדיגע הלכות).

5. **מים חיים** — פרישע וואסער.

6. **בית הכנסת**

7. **מלמד תינוקות**

8. **לבלר / סופר** — א שרייבער וואס קען מאכן א קאנטרעקט, אדער שרייבן ספרי קודש, מזוזות א.א.וו.

9. **גבאי צדקה** — "גבאי" איז מלשון "גובה" — ער איז גובה די צדקה. נישט סתם איינער וואס גייט נאך געלט, נאר **איינער וואס מאכט זיכער צו נעמען געלט פון די וואס מ'דארף נעמען געלט** — מיט פאוער.

10. **בית דין מכין וחובשין** — א בית דין וואס האט די פאוער צו געבן מלקות און אריינלייגן אין תפיסה.

2) פארוואס ברענגט דער רמב"ם דאס דא?

- דער עיקר סיבה איז וועגן דעם **רופא** — עס פאסט צום ענין פון דעם גאנצן פרק. א תלמיד חכם טאר נישט וואוינען אין א שטאט אן א דאקטאר.

- דאס ווארט "רופא" איז דער סיבה פארוואס דער רמב"ם האט **געטראפן** א פלאץ פאר דעם ענין אלס א **ממש'דיגע הלכה.** כאטש דער אינהאלט — אז מ'דארף האבן צוגאנג צו א דאקטער — איז נישט דירעקט פון דעם פרק'ס טעמע (הנהגות בריאות), נאר ווייל עס שטייט דאס ווארט "רופא" האט עס א הלכתישן פלאץ דא.

- דאס איז אויך א **אריינפיר** פאר דעם נעקסטן פרק וואס האנדלט וועגן דעם תלמיד חכם און זיינע הנהגות.

כללות'דיגע מסקנא פון דעם גאנצן פרק

די כלל הדברים פון דעם גאנצן פרק איז גאנץ פשוט:

- עסן ווייניגער
- מער עקסערסייז
- מער שלאפן
- ווייניגער בעילה אויב מ'ווערט שוואך דערפון
- זיין א "גבר" א קובע סעודה — נישט עסן יעדן מאכל וואס מ'טרעפט

ס'איז שווער צו פסק'ענען פון דעם רמב"ם אין פרטיות, אבער דער כלל איז: **א מענטש זאל אין זינען האבן אביסל דעם גוף, נישטווארטן ביז מ'ווערט קראנק. צוהערן צום גוף, זיך נישט איבערעסן.** היינט עסט מען אסאך, אסאך מער ווי מענטשן פלעגן עסן, און **ס'איז זייער א גרויסע פראבלעם.**

תמלול מלא

רמב"ם הלכות דעות פרק ד׳ — בריאות הגוף אלס מדרכי השם

הקדמה: בריאות הגוף איז א חלק פון עבודת השם

חברותא א: מיר לערנען היינט די רמב"ם הלכות דעות פרק ד׳. מיר גייען פון לערנען די תורה פון רבינו משה בן מימון צו האבן אביסל אן אודיענס מיט דאקטאר מיימאנידעס — חס ושלום, ס'איז דער זעלבער מענטש.

און דער רמב"ם הייבט אן די פרק אז בריאות הגוף איז א חלק פון די תורה. מיר האבן עס אזוי אפגעטיילט אזוי ווי אן עובד השם איז ביזי מיט עבודת השם, און גוף איז אזא אביסל אן עבדיגע זאך וואס אויב מ'איז קראנק דארף מען אמאל גיין. אבער דער רמב"ם זאגט אז מ'דארף זייער שטארק אכטונג געבן אויף די בריאות הגוף, ווייל מ'קען נישט זיין קיין עובד השם אויב די גוף איז נישט גאנץ. די זאכן זענען זייער שטארק קאנעקטעד.

פארדעם איז דאך געווען די הקדמה צו קאנעקטן אז די **"בכל דרכיך דעהו"** — אז ווען מ'טוט בריאות הגוף איז עס אויך עבודת השם.

חברותא ב: אזוי, איך מיין דאס איז ממש די ערשטע שורה וואס ער זאגט דא, רייט? אז וויבאלד דאס איז א חלק פון די עבודת השם, ממילא דארף מען וויסן די הלכות דערפון. איך מיין, אין אנדערע פלעצער זאגט דער רמב"ם אז אלע מצוות אין די תורה זענען געמאכט צו מאכן אז דער גוף זאל זיין געזונט און דער נפש זאל זיין געזונט.

חברותא א: רייט, אבער דארט ווען ער זאגט גוף, מיינט ער אויך גוף, אבער אויך די נפש.

חברותא ב: וואס מיינסטו צו זאגן?

חברותא א: מענטאל, סאושעל.

חברותא ב: סאושעל, מענטאל. מיט די בין אדם לחבירו וואס מ'רופט. לאו דווקא ממש בריאות הגוף, אבער בריאות הגוף אויך.

דיון: צי איז בריאות הגוף ממש א מצוה?

חברותא א: ס'זעט אויס אז ס'איז א מצוה. איך האב אלעמאל אן הערה, ווייל אין שמונה פרקים סאונדט פון די רמב"ם אז ס'איז נישט קיין מצוה צו זיין געזונט, בריאות הגוף ממש. נאר וואס ער זאגט בריאות הנפש, די חלק וואס מ'קען רופן גוף.

חברותא ב: אבער בריאות הגוף אליינס איז נישט קיין מצוה?

חברותא א: דו זאגסט היינט אז ס'איז א מצוה, אדער עט ליעסט מדרכי השם.

חברותא ב: אפשר איז עס פארט פון די מצוה פון **"והלכת בדרכיו"**, וואס איז **"בכל דרכיך דעהו"**. אבער ממש נעגלעקטן די גוף גייט אריין בגדר פון **"ונשמרתם מאד לנפשותיכם"**, וואס איז א סניף פון סואיסייד, פון זיך אליין הרג'ענען, וואס איז זיכער א דבר חמור לויט די רמב"ם. אבער ער מיינט צו זאגן אפשר די עקסטרע דיוק, אפשר איז נישט קיין מצוה ממש.

דיון: וואס איז דער מקור פון דער מצוה צו זיין געזונט?

חברותא א: זייער גוט. ס'איז אינטערעסאנט, ווייל רוב מענטשן וואס מאכן אזעלכע סיינס אז מ'זאל זיך היטן די גוף, נוצן דעם **"ונשמרתם מאד לנפשותיכם"**, וואס דער רמב"ם, מיין איך, ברענגט בכלל נישט יענע הלכה.

ס'איז דא וואס מיינען אז **"ונשמרתם"** — און מ'זאל נישט מאכן עבודה זרה. מ'מיינט שמירת הנפש, נישט שמירת הגוף, שמירת הנשמה, שמירת האמונה, הדעת. רייט? און אפילו דער רמב"ם וואס האט טאקע הלכות רוצח שמירת הנפש, האבן זיי געלערנט אז ס'איז אן ענף פון רציחה וכו׳ — דאס איז נישט דער מקור פון דעם.

אפשר יענץ איז נאר ווען איך ווייס אז ס'איז ממש אזוי[ו]י א סכנה. צו זיין געזונט איז אן אנדערע מצוה. לויט'ן רמב"ם איז עס מדרכי השם, ס'איז א פארט פון **"בכל דרכיך דעהו"**. ס'איז דער מקור. איינער פרעגט דיר וואס איז דער מקור פון זיין געזונט? דער מקור איז **"בכל דרכיך דעהו"**.

סטרוקטור פון דעם פרק

חברותא ב: סאו לאמיר לערנען וואס איז די ערשטע הקדמה.

חברותא א: ס׳איז אונטער די אנפאנג פון הלכות דעות, אבער ער האט אויסגערעכנט וועלכע מצוות דאס זענען. ס׳איז נישט קיינע פון די מצוות.

חברותא ב: אויב עפעס איז עס אפשר א סניף פון **"להדמות בדרכיו"**?

חברותא א: ניין, ס׳זעט נישט אויס אז ס׳איז א המשך פון וואס ער האט געזאגט א מינוט פריער, **"בכל דרכיך דעהו"**.

חברותא ב: איך האב געזען אין א ספר אז ס׳איז א סניף פון **"ועשית הישר והטוב"**.

חברותא א: איך האב געזען אז ס׳איז א סניף. ס׳איז אן ענין כללי וואס דער רמב"ם האט נישט געברענגט קיין פסוק מצוה פאר יענץ, אבער ס׳איז אן ענין וואס איז כולל כל התורה כולה, און ס׳איז דא אסאך ענפים פון אנדערע מצוות.

בריאות הגוף vs. בריאות הנפש אין דעם פרק

חברותא ב: סאו אין רמב"ם דא גייט ער אויך נישט רעדן — איך מיין, אין אנדערע פלעצער רעדט דער רמב"ם וועגן דאס וואס אונז רופן צו זיין אין א גוטע סטעיט און מיינד, צו זיין בעלענסד, וואס דאס מיינט אז א מענטש זאל קענען זיין געזונט נפשיות׳דיג. אבער דא גייט מען רעדן ממש נאר די גוף, די סיסטעם פון עסן און טרינקען. איך האב אביסל דערמאנט דארט אויך שלאפן וכו׳, וואס האט יא מער צו טון אז דער מוח זאל זיין אויסגערוהט. אבער דער רמב"ם רעדט דא זייער פיזיקל.

חברותא א: בריאות הנפש אין רמב"ם וואלט געמיינט מידות טובות, רייט? וואס אונז רופן — וואלט ער גערופן אפשר בריאות הדמיון, אדער איך ווייס נישט פונקט אזוי.

הלכה א׳: הואיל והיות הגוף בריא ושלם מדרכי השם

חברותא ב: זאגט דער רמב"ם אזוי: **"הואיל והיות הגוף בריא ושלם מדרכי השם הוא"** — הואיל, אז די ענין אז א מענטש׳ס גוף זאל זיין געזונט און גאנץ און בשלימות איז מדרכי השם, איז מדרכי עבודת השם. ס׳איז פון די דרכים פון, אזוויי ער האט געזאגט, **"בכל דרכיך דעהו"** — אז אויב מ׳טוט עס מיט א כוונה צו זיין געזונט כדי צו קענען זיין אן עובד השם, איז עס א חלק פון עבודת השם.

"שהרי אי אפשר שיבין או ידע והוא חולה" — א מענטש קען נישט פארשטיין דעם אייבערשטן און וויסן דעם אייבערשטן ווען ער איז א חולה. ס׳איז א גרויסע ריזיגע חכמה, און ס׳פאדערט א געוואלדיגע פאוקוס און א געוואלדיגע הבנה, און ממילא דארף די גוף זיין געזונט און די גוף זאל מיטארבעטן.

ממילא, **"צריך אדם להרחיק עצמו מדברים המאבדין את הגוף"** — דארף א מענטש זיך מרחיק זיין פון זאכן וואס שעדיגט און מאכט קאליע די גוף, **"ולהנהיג עצמו בדברים המברין והמחלימים"** — וואס מאכן געזונט און מאכן שטארק. אוועקגיין פון זאכן וואס איז שעדליך פאר די גוף, און טון זאכן וואס איז געזונט פאר די גוף.

"ואלו הן" — גייט דער רמב"ם אנהייבן מיט פארשידענע זאכן, און דא גייט ער אריין מער באריכות.

סטרוקטור פון דעם פרק: דברים כלליים און פרטים

חברותא א: זאגט דער רמב"ם אזוי — **"לעולם לא יאכל אדם"** — די קעפל האט ר׳ יצחק געמאכט "אכילה", קודם פון די נושא פון עסן — **"לעולם לא יאכל אדם אלא כשהוא רעב"**. א מענטש זאל נישט עסן פאר ער איז הונגעריג. די הונגער איז אזוי ווי מעורר דעם מענטש אז יעצט איז צייט צו עסן. ווען א מענטש עסט ווייל ער זעט עסן, אדער סתם אזוי ווייל ער האט געטראכט פון עסן, בשעת זיין גוף האט עס נאכנישט געבעטן, איז עס נישט גלייך. איך מיין אז דאס איז בייסט אויף א גמרא, אז מען זאל נאר עסן ווען מען איז הונגעריג.

חברותא ב: סאו לאמיר פרובירן צו... מ׳קען מאכן א הקדמה, אדער מ׳דארף נישט. ס׳איז דא אזוי ווי אין די רמב"ם, אזוי ווי דו זאגסט, ער זאגט דברים כלליים — דאס הייסט וויאזוי מ׳עסט, ווען מ׳עסט, און זאכן וואס האט צו טון מיט זאכן. נאכדעם גייט ער אריין אין ספעציפישע זאכן — וואס צו עסן, וויאזוי צו עסן, געוויסע מאכלים וואס דער רמב"ם האלט. נאכדעם זאגט ער זאכן פון אנדערע חלקים פון גוף — ביאה און שינה און... וואס נאך? עקסערסייז, אזעלכע זאכן, מרחץ, הקזת דם.

דיון: העלטי לייפסטייל, נישט רפואות

חברותא א: די וויכטיגע זאך איז אז די אלע זאכן זענען נישט די רפואות וואס אונז רופן צו אויסרעכענען — ער גייט עס זאגן אין די ענד פון די פרק. דאס איז אלעס וויאזוי צו לעבן געזונט, דאס איז מדרכי עבודת השם, ס׳איז פארט פון זיין א מענטש, זיך נישט צו מאכן קראנק. אפילו פארמיידן — די וועלט היינטיגע רופאים דיעלן מיט קרייסיס. אבער דא רעדט מען פון דאס וואס ווערט דארט גערופן א העלטי לייפסטייל, צו דאס וואס מ׳גייט צו א נוטרישעניסט, צו א דייעטישן, וויאזוי צו לעבן א העלטי לייפסטייל. דאס איז וואס דער רמב"ם רעדט דא.

דער רמב"ם אליין איז דאך אויך געווען א דאקטער, און לכאורה אלס דאקטער האט ער אויך מסתמא זיך מער אפגעגעבן מיט מחלות. אבער אויסער דעם האט ער אויך געלערנט דעם עולם וויאזוי צו זיין געזונט.

דער רמב"ם׳ס מעדיצינישע ספרים

חברותא א: און דער רמב"ם האט געשריבן נאך פארשידענע ספרים אויף געזונטהייט. ס׳איז דא א ספר פון רמב"ם וואס הייסט פרקי משה, ס׳איז דא א ספר וואס הייסט הנהגת הבריאות, און ס׳איז דא א ספר מיין איך וואס דער רמב"ם שרייבט איבער, טייטשט איבער די גרויסע רופא אין זיין צייט וואס האט געהייסן גלינוס אדער גאלינוס, און דער רמב"ם שרייבט איבער זיינע מעדיצינישע דעות.

אבער דא ברענגט דער רמב"ם וואס איז מער א קיצור און נאר די זאכן וואס זענען נוגע פאר יעדן איינעם.

דיון: מקורות אין חז"ל

חברותא ב: און איך מיין אז אויך דא זייער אסאך פון די זאכן וואס ער ברענגט דא זענען זאכן וואס ווערן אויך געברענגט אין חז"ל.

חברותא א: פשט איז, ווי ר׳ יצחק זאגט, אז ער האט עס נישט געברענגט ווייל ס׳שטייט אין חז"ל, אבער אויף די אלע זאכן, רוב פון די זאכן, רוב רוב פון די זאכן איז דא מקורות.

חברותא ב: יא, אבער לאמיר זאגן קלאר — אפילו אויב ס׳שטייט די מקור אין די גמרא, רוב פון די מקורות אין גמרא איז אויך פון א דאקטער. ס׳מאכט נישט אויס. און פארדעם איך טראכט אז רוב זאכן דא — וואס הייסט, פארדעם איך האב געמאכט די הקדמה צו צעטיילן — ס׳איז דא אפשר פרטים וואס מ׳וועט פרעגן די היינטיגע נוטרישאניסטס, אפשר וועלן זיי נישט מסכים זיין, אפשר יא, איך ווייס נישט, איך בין נישט קיין בקי. אבער ס׳איז זיכער אז די דברים כלליים וואס דער רמב"ם זאגט, פון ווען צו עסן און וויאזוי צו עסן און אזוי ווייטער, איז מער וויניגער זאכן וואס מ׳דארף נישט קיין — ס׳איז נישט קיין זאכן וואס מ׳דארף אריינלייגן אסאך ריסערטש. מ׳קען זיך אומקוקן אין די וועלט, און מ׳קען אויך זען ביי זיך אליינס, אז רוב פון די זאכן איז דער רמב"ם אינגאנצן גערעכט, אדער אפשר אלע פון זיי. ס׳איז א בעיסיק מענטשליכקייט — נישט קיין מענטשליכקייט, איך מיין בריאות הגוף.

חברותא א: חלק פון די זאכן. ס'איז דא אסאך זאכן וואס אונזערע עלטערן וואלטן נישט געגעסן.

חברותא ב: למשל וואס?

חברותא א: וועלן מיר זען שפעטער במשך די פיר פרקים.

דיון: כלליות/דיגע עצות vs. ספעציפישע פרטים — רעלעוואנץ פאר היינט

חברותא ב: אקעי, ניין, איך רעד פון די כלליות'דיגע זאכן, נישט די פרטים. די כלליות'דיגע זאכן איז מאוסטלי זייער פשוט'ע זאכן.

חברותא א: ס'קען טאקע זיין ס'שטייט אין די גמרא אויך, ווייל ס'איז טאקע פשוט. די גמרא זאגט נישט אז ס'שטייט אין פשט, די גמרא זאגט אז ס'איז נישט פשט אז מ'טוט עס צו מקיים זיין א מצוה. ס'איז נישט קיין מצוה.

חברותא ב: ס'איז נישט קיין מצוה.

חברותא א: ס'איז דאך דא די ענינים פון דרך ארץ.

חברותא ב: עקזעקטלי.

חברותא א: דרך ארץ. אדער בריאות. בריאות איז א מצוה. סאו ס'איז א זאך אפגעזען פון וואס איז נישט קיין נושא פון וויפיל הלכה פונקטליך איז דאס צו טון.

חברותא ב: ס'איז א הנהגה טובה וואס מ'דארף זיך פירן.

הלכה ב': לעולם לא יאכל אדם אלא כשהוא רעב

חברותא א: אקעי, יא. סאו די ערשטע הלכה איז מ'זאל נישט עסן ווען מ'איז נישט הונגעריג.

אדער נאך א קליינע זאך וואס איך האב געוואלט צולייגן, אז היינט איז דא יעדע שטיק צייט קומט ארויס אנדערע מיינונגען, און עס איז זייער גרינג פאר א מענטש צו זאגן, "אה, די זאך איז נישט רעלעוואנט היינט." אבער עס איז לאו דווקא, ווייל עפעס וואס מענטשן האבן געגלייבט — דאס איז עפעס וואס ר' יצחק האלט שטארק — דאס וואס מענטשן האבן געגלייבט פאר זייער אסאך יארן ווערט נישט בטל איין טאג ווייל איין דאקטאר האט געזאגט אנדערש. און זייער אסאך זאכן פון די מעדיצינישע זאכן איז איין טאג אזוי, איין טאג אזוי, וואס מען טוישט.

און אויכעט, איך מיין אז דאס איז זיכער אמת אז זייער אסאך זאכן איז נישט נוגע פאר יעדן מענטש. עס איז דא זייער אסאך מענטשן ספעציפיש וואס...

חברותא ב: דער רמב"ם רעדט פאר יעדן מענטש ספעציפיקלי. עס קען זיין אז עס איז דא א מענטש, א יוצא דופן, פאר אים איז זאכן אביסל אנדערש, אדער ער איז שוין אביסל קראנק, ממילא איז זיין סאלושן אנדערש. אבער דער רמב"ם, די כלליות'דיגע זאכן זענען זיכער זייער וויכטיג צו געדענקען פאר אייביג. ער גייט דאס זאגן אין די ענד פון די פרק ווען מען גייט אנקומען.

הלכה ב': נאר עסן ווען מ'איז הונגעריג

חברותא א: רייט, סאו למשל, דאס וואס איך קען מחזק זיין וואס דו זאגסט נאך פון מיר, אז זאכן וואס זענען בעיסיק זאכן — למשל נישט עסן נאר ווען מ'איז הונגעריג — איז נישטא קיין שום דאקטאר היינט וואס זאגט אנדערש. אגעין, אמאל איז איינער קראנק, האט ער צעבראכן, זיין הונגער ארבעט נישט, וכדומה. אבער דאס, למשל, ביי אונז איז איינגעפירט אן עתים. אפילו דער וואס איז איינגעפירט אן עתים, א געוויסע שעות קבועות אין די טאג — א טאג וואס ער איז נישט הונגעריג זאל ער עס סקיפן. אדער לויט דעם, איך מיין אז עס איז נישטא קיין שום מחלוקת וועגן דעם, קיין שום דאקטאר איז נישט מחולק דערויף.

חברותא ב: די אמת איז אז די היינטיגע דאקטוירים זענען רוב נישט עוסק אין דעם. און וכן הלאה, אויב איינער האט א מחלה, זאל ער נעמען אן אנטיביאטיק — דאס איז שוין נישט שייך צום רמב"ם. אבער די בעיסיק הנהגות אין געזונטקייט איז זיכער א זאך וואס די עקספיריענס פון טויזנטער יארן איז מער וויניגער די זעלבע.

הונגער אלס א ג-טליכער מעכאניזם

חברותא ב: הונגער איז דאך א מעכאניזם וואס דער אייבערשטער האט אריינגעלייגט צו דערמאנען דעם מענטש צו עסן, און אויב דערמאנט ער אים נישט, איז פשט אז ער דארף נאך נישט עסן. דאס איז זייער פשוט, סכל הישר.

חברותא א: און ווי דו האסט געזאגט, אז עס איז פאר געווענליכע מענטשן. לאמיר זאגן אז עס איז דא א געוויסע קליינע פראצענט פון מענטשן וואס זיי זענען זייער שטארק אנדערוועיט, אדער א מענטש וואס ליידט פון, איך ווייס נישט, אנארעקסיע, איינע פון די מחלות פון צו וויניג עסן — איז דאך אלע רולס אנדערש, ווי דער רמב"ם וועט שפעטער זאגן אז ער רעדט כלליות'דיג.

שוין, זאגט דער רמב"ם: **"לעולם לא יאכל אדם אלא כשהוא רעב, ולא ישתה אלא כשהוא צמא."** זאל נאר עסן ווען ער איז הונגעריג, און ער זאל נישט טרינקען נאר ווען ער איז דארשטיג.

דער מאדערנער מענטש האט פארגעסן וואס הונגער מיינט

חברותא ב: ס'איז אויך דא א זאך אז היינט וואס אונז ווערן צוגעוואוינט צו פרעסן זייער אסאך, מ'פארגעסט בכלל וואס מיינט צו פילן הונגעריג אדער דארשטיג. מ'האט קיינמאל נישט געגעבן א טשענס פאר דעם אנצוקומען אהין. נאך פאר מ'האט חלומ'ט פון ווערן הונגעריג האט מען שוין געגעסן.

חברותא א: ס'איז אמת. רוב — דא מיינט אמת'דיג רוב. אמאל די געציילטע מענטשן האבן נישט געהאט עקסעס, ס'איז נישט געווען אזויפיל פראסעסד פוד, ס'איז נישט געווען אזוי איזי פוד.

הלכות דעות פרק ד' (המשך) — כללי אכילה, שתיה, ויגיעה

הלכה ב: "לא יאכל אדם אלא כשהוא רעב"

דער הונגער-מעכאניזם

Speaker 1: אבער די בעיסיק הנהגות פון געזונטהייט איז זיכער א זאך וואס די עקספיריענס פון טויזנטער יארן, וואס איז מער וויניגער די זעלבע. הונגער איז דאך א מעכאניזם וואס דער אייבערשטער האט אריינגעלייגט צו דערמאנען דעם מענטש צו עסן, און אויב דערמאנט מען אים נישט, איז פשט אז ער דארף נאך נישט עסן. דאס איז א זייער פשוט'ע שכל הישר.

און אזוויווי דו האסט געזאגט, דאס איז פאר געווענליכע מענטשן. לאמיר זאגן אז ס'איז דא א געוויסע קליינע פראצענט פון מענטשן וואס זיי זענען זייער שטארק אנדערוועיט, אדער א מענטש וואס ליידט פון אנארעקסיע, איינע פון די מחלות פון צו וויניג עסן, איז דאך אלע רולס אנדערש, אזוויווי דער רמב"ם וועט שפעטער זאגן אז ער רעדט כלליות'דיג.

דער רמב"ם'ס כלל: עסן ווען מ'איז הונגעריג, טרינקען ווען מ'איז דורשטיג

שוין, זאגט דער רמב"ם: **"לא יאכל אדם אלא כשהוא רעב, ולא ישתה אלא כשהוא צמא."** א מענטש זאל נאר עסן ווען ער איז הונגעריג, און ער זאל נישט טרינקען נאר ווען ער איז דורשטיג.

ס'איז אויך דא א זאך אז היינט, וואס אונז ווערן צוגעוואוינט צו פרעסן זייער אסאך, מען פארגעסט בכלל וואס מיינט צו פילן הונגעריג אדער דורשטיג. מ'האט קיינמאל נישט געגעבן א טשענס פאר אים צו קומען אהין. נאך פאר מ'האט אנגעהויבן צו ווערן הונגעריג האט מען שוין געגעסן. ס'איז אמת.

"רעב" דא מיינט אמת'דיג רעב. אמאל אין די צייטן ווען מענטשן האבן נישט געהאט עקסעס, ס'איז נישט געווען אזויפיל פראסעסד פוד, ס'איז נישט געווען אזויפיל איזי פוד, איז ממש אז מען פילט הונגעריג. איך מיין אז ווען א מענטש איז הונגעריג, דעמאלטס געשעען געוויסע שינויים אין זיין גוף — די

באדי ניצט פון די סטארד פעט. ס'איז זייער געזונט פאר'ן מענטש ער זאל אמאל עקספיריענסן הונגער און נאר נאכדעם עסן.

וועגן טרינקען

"ולא ישתה אלא כשהוא צמא." איך מיין אויך, דער רמב"ם וועט שפעטער זאגן, אז אויך וואסער מיינעך זאל מען נישט טרינקען מער וויפיל ס'פעלט אויס. היינט למשל רעדט מען יא אסאך וועגן טרינקען אסאך וואסער. ס'איז דא וואס זאגן אז ווייל אונז עסן אזוי אסאך שווערע פודס, פודס וואס זענען פראסעסד און אזוי ווייטער, אפשר היינט פעלט טאקע אויס אביסל מער וואסער, ווייל וואסער העלפט די באדי אויסשווענקען אומגעזונטע זאכן.

אבער דער רמב"ם רעדט א כלליות'דיגע דייעט — זאל מען נאר טרינקען ווען מ'איז דורשטיג. און וועגן דורשטיג, דו ווייסט, אונז כאפן אסאך מאל נישט. אסאך מאל א מענטש איז דורשטיג און ער כאפט נישט, ווייל ער איז אזוי צוגעוואוינט צו זיין דורשטיג, ער פרעסט זיך אן למשל, אדער געוויסע זאכן. אויב מען געוואוינט זיך צו, כאפט מען.

הלכה ב (המשך): "ואל ישהה נקביו אפילו רגע אחד"

דער כלל פון נישט איינהאלטן

אקעי, נאך א זאך: **"ואל ישהה נקביו אפילו רגע אחד."** ער זאל זיך נישט איינהאלטן פון ארויסגיין אפילו א קורצע צייט. איך גלייב נישט אז "רגע אחד" מיינט ממש, ווייל ס'איז דאך אויך דא א מצוה פון "והיה מחניך קדוש", אז ס'זאל אייביג זיין נקיות, אז א מענטש האט נישט קיין עקסעס. אבער מ'זאל נישט מזלזל זיין, ווייל ווען דער גוף זאגט אז מ'דארף ארויסגיין, איז פשט אז מ'דארף ארויסגיין.

דער רמב"ם ברענגט נישט אז ס'זאל זיין אן איסור פון בל תשקצו, אדער ווי ס'שטייט אין אנדערע מקומות.

Speaker 2: ס'איז נישט דא?

Speaker 1: אפשר אין אן אנדערע פלאץ. ס'איז דא א פלאץ ווי ער רעדט וועגן בל תשקצו, האב איך געדענקט, אדער וועגן די מצוה פון ויצאת, וואס דאס דערמאנט. דא רעדט מען מבחינת רפואה. ס'קען זיין אסאך זאכן דא וואס איז נוגע צו הלכות, צו איסורים. אבער דא רעדט מען מבחינת רפואה, און דאס האט אויך מיט די עסן, איך גלייב. ווייל וואס מ'עסט וואס מ'דארף נישט עסן, גייט ארויס. דאס איז דאך א חלק פון הלכות אכילה. יא.

ביאור "להסך את רגליו"

זאגט דער רמב"ם: **"אלא כל זמן שצריך להשתין או להסך את רגליו"** — להסך את רגליו מיין איך איז א לשון נקיה פאר number two. ווייל, און וואס איז דאס? להסך מיינט באדעקן. ס'שטייט אין אנדערע פלעצער, דער רמב"ם רעדט וועגן וויאזוי צו זיך פירן דרך ארץ בבית הכסא — נישט דא, אפשר שפעטער, נישט אין דעם פרק.

סאו די הלכה דארטן זאגט אז ווען מ'גייט ארויס, זאל מען צודעקן די פיס. אפילו ווען מ'דארף ארויסגיין, זאל מען בלייבן איידל. להסך את רגליו מיינט צודעקן די פיס. טאקע אפילו מ'דארף זיך ארויסזעצן, איז במילא זענען דאך פשוט אז דער גוף איז מער וויניגער צוגעדעקט. להסך את רגליו מיינט דעמאלטס ווען מ'דעקט צו די פיס כדי ארויסצוגיין בדרך כבוד.

ביאור "יעמוד מיד"

סאו סיי ווען מ'דארף ארויסגיין, וואס זאל מען טון? **"יעמוד מיד."** זאל מען סטאפן וואס מ'טוט. "יעמוד מיד" מיינט מחמת — "יעמוד מיד" מיינט סטאפן. יא, "יעמוד מיד" מיינט ער זאל סטאפן וואס ער האלט אינמיטן טון און ער זאל קער נעמען פון זיין גוף.

דער צוזאמענהאנג: עסן און ארויסגיין — אויסהערן דעם גוף

אקעי, דאס איז ווען מ'זאל עסן און ווען מ'זאל טון די צווייטע סטעפ פון עסן, וואס דאס איז ארויסגיין. ביידע זאכן זאגט בעסיקלי דער רמב"ם זייער א פשוט'ע זאך, אז דיין באדי זאגט דיר וואס צו טון. נישט גיי ארויס ווען, ווייס איך, פאר'ן דאווענען מוז מען זיך קוועטשן. ניין, לאז... איך מיין נישט אוועקצומאכן הכנות פאר'ן דאווענען, אבער איך מיין צו זאגן, און נישט עסן ווען — ווייל יעצט איז די דינער טיים. עסן ווען מ'איז הונגעריג, און ארויסגיין ווען די באדי פאדערט. ביידע זאכן — אויסהערן די באדי, אויסהערן די גוף.

הלכה ג: "לא יאכל אדם עד שתתמלא כריסו"

וויפיל צו עסן — א פערטל וויניגער פון זאט

אקעי, יעצט קומען מיר צו וויפיל צו עסן. נאך איין זאך, וויפיל זאל מען עסן? זאגט דער רמב"ם: **"לא יאכל אדם עד שתתמלא כריסו"** — ביז זיין בויך ווערט אנגעפילט, אזוי ווי ער פילט אז ס'גייט שוין גארנישט אריין, דעמאלטס זאל מען סטאפן עסן. **"אלא יפחות כמו רביע משבעתו."** דאס איז אויך מיין איך בעיסד אויף א גמרא, איך מיין ס'שטייט אין מסכת שבת. מען זאל עסן וויניגער, סטאפן עסן א פערטל פון וויפיל מ'איז פולי זאט. א מענטש זאל אויסרעכענען אז ער וואלט נאך געקענט אריינרוקן נאך אזויפיל און אזויפיל, א פערטל וויניגער פון וויפיל ער קען אריינרוקן דארף ער שוין סטאפן עסן.

דיסקוסיע: וויאזוי רעכנט מען דעם "רביע"?

Speaker 2: יא. דו ווייסט וויאזוי מ'רעכנט דאס, די פערטל? וואס ער מיינט?

Speaker 1: אה, ווי ס'וואלט געווען, כאילו ווען ער... ער ווייסט וויפיל ער קען נאך אריינרוקן, וויפיל ער האט שוין אמאל געמענעדזשט אריינצורוקן. ווען ער האלט אז ער האט שוין געגעסן חלה, פיש, מיט בור דיפס, מיט דאס, ער ווייסט ער קען נאך גיין ביז נאך די טשאלנט און נאך דעם דיזערט.

Speaker 2: וואס וויל ער אויסרעכענען וויפיל א פערטל פון די סעודה איז?

Speaker 1: איך מיין פשוט, איך מיין... פשוט'ס מיינט עס פשוט, יא, א פערטל פון וויפיל ער איז פולי זאט.

Speaker 2: איך הער, ס'איז אביסל שווער אויסצופיגערן.

Speaker 1: אקעי. יא. אקעי, מיר צולאזן דאס.

הלכה ג (המשך): "ולא ישתה מים בתוך המזון"

נישט טרינקען וואסער אינמיטן עסן

זאגט ער ווייטער: **"ולא ישתה מים בתוך המזון"** — מ'זאל נישט טרינקען וואסער אינמיטן ווען מ'עסט — **"אלא מעט מים ומזוג ביין."**

איך מיין אז ס'איז דא מענטשן וואס מיינען אז אייביג טרינקען איז אייביג א גוטע זאך. אבער איך האב געזען מסביר זיין אז אין די גוף איז דא געוויסע ענזיימס, מיצים הייסט עס, געוויסע קעמיקאלס וואס די גוף לייגט אריין אין די עסן צו העלפן די באדי דיידזשעסטן די עסן. אז מ'טרינקט אסאך וואסער, ארבעטן נישט די זאכן וואס די גוף לייגט אריין — די מיץ, די דזשוס, וואטעווער ס'איז — געוויסע זאכן וואס די גוף שיקט אריין אין די עסן צו העלפן אז די עסן זאל ווערן צענומען.

למשל, מ'עסט א שווערע זאך, מ'עסט פלייש, דארף דאך עס ווערן צעברעקלט אויף קליינע שטיקלעך אז די באדי זאל עס קענען נאכדעם צעטיילן — א חלק פון דעם זאל אריינגיין אין די בלוט און אין אלע חלקים פון די גוף. איז ווען מ'טרינקט אסאך וואסער, ווערן די זאכן וואס די גוף לייגט אריין ווערן אזוי צעוואסערט, און די זאכן ווערן נישט גוט דיידזשעסטעד.

ווען מעג מען טרינקען?

זאגט דער רמב"ם נעקסט: **"וכשיתחיל המזון להתעכל במעיו"** — ווען די עסן הייבט שוין אן ווערן צענומען אין די גוף, ווען די גוף האט שוין

דיידזשעסטעד די עסן, דעמאלטס מעג מען מער טרינקען — **"שותה מה שהוא צריך לשתות."**

זעט אויס אז דאס איז א שטארקע פשט אין רמב"ם, אז ווילאנג דער גוף דארף דיידזשעסטן די עסן זאל מען נישט טרינקען קיין סאך וואסער. א ביסל וואסער קען מען יא, און די ביסל וואסער איז אזא "מזוג ביין." אונז ווייסן נישט וואס איז דער שיעור פון "מעט."

דיסקוסיע: וואסער, וויין, און אנדערע משקאות

Speaker 2: וויין איז נישט וואסער וועגן דעם.

Speaker 1: אויב מען טרינקט סאדע — סאדע שטייט נישט אין רמב"ם אז מען זאל טרינקען — סאדע ווייסן מיר נישט. סאדע לכאורה הייסט א עסן, אדער גרעיפ דזשוס — די זאכן וואס איז נאך העווי. וואסער איז די פשט אז עס האט נישט קיין קעלאריס, דער גוף דארף עס נישט דיידזשעסטן. דאס הייסט, אן אנדערע מין סיסטעם פון דיידזשעסטן. דער גוף דארף עס אויך אויסארבעטן, ס'גייט נישט ארויס "כבאו כך יצאו," אבער די כוונה איז ס'דארף נישט האבן די זעלבע לעוועל פון דיידזשעסטן. אקעי. אנדערע שווערע משקאות דארף דער גוף אויך דיידזשעסטן.

Speaker 2: וועגן דעם איז דאס די וויין, דעמאלטס זאגסטו נישט די וויין.

Speaker 1: ביסל מזוג ביין — דאס הייסט, מזוג ביין מיינט דאך אז ס'זאל זיין וואסער, נישט אז ס'זאל זיין וויין. יעדע וויין האט דאך מזוג ב... מזוג ביין וואס מ'לייגט אריין אביסל וואסער. דא איז וואסער וואס מ'לייגט אריין אביסל וויין — ס'זאל בעצם זיין בעיקר וואסער.

נישט צופיל וואסער אפילו נאכן דיידזשעסטן

זאגט דער רמב"ם: **"ולא ירבה לשתות מים אפילו כשיתעכל המזון."** אפילו ווען די מזון איז שוין יפה דיידזשעסט, זאל מען נישט טרינקען צופיל וואסער. נאר איך מיין, איך וועל שפעטער זאגן, אז ענדערש זאל מען טרינקען מער וואסער פאר'ן עסן ווי נאכ'ן עסן.

הלכה ג (המשך): "ולא יאכל עד שיבדוק עצמו יפה יפה"

בדיקת נקביו פאר'ן עסן

"ולא יאכל עד שיבדוק עצמו יפה יפה שמא יצטרך לנקביו." מ'זאל נישט עסן פאר מ'טשעקט זיך אויס צו מ'דארף ארויסגיין.

דיסקוסיע: צוויי לעוועלס פון אויפמערקזאמקייט צום גוף

ס'איז אינטערעסאנט — פריער האט ער געזאגט אז מ'זאל ארויסגיין ווען דער גוף זאגט. דא זאגט ער יא, אז מ'דארף אמאל טשעקן צו מ'דארף ארויסגיין.

Speaker 2: ער האט נישט געזאגט פריער וואס דו האסט געזאגט. ער האט געזאגט אז ווען מ'דארף, דעמאלטס זאל מען נישט אפשטופן.

Speaker 1: יעצט זעסטו אז די "דארפן" מיינט נישט פיזיקלי. פיזיקלי קען זיין אמאל אז ער זאל ארויסגיין מער וויפיל ער דארפט. אין אנדערע ווערטער, אז ער טשעקט זיך, זעט ער אז ער קען ארויסגיין. דעמאלטס, נישט אויף דעם האט ער געזאגט אז מ'זאל יעמוד מיד. יעמוד מיד מיינט ווען ער פילט אז ער דארף. ס'איז צוויי לעוועלס.

הלכה ד: יגיעה קודם אכילה — עקסערסייז פאר'ן עסן

דער רמב"ם'ס כלל: נישט עסן פאר מ'באוועגט זיך

זאגט דער רמב"ם ווייטער, דא גייט ער רעדן וועגן ספורט און עקסערסייז.

יא, אזוי זאגט דער רמב"ם: א מענטש זאל נישט עסן **"עד שיהלך קודם אכילה עד שיתחיל גופו לחום."** א מענטש זאל נישט עסן פאר ער האט געוואקט פאר'ן עסן, ער איז געגאנגען אהין און אהער ביז זיין גוף איז געווארן פארשוויצט, ביז זיין גוף איז געווארן ווארעם. אדער וואקן — **"או יעשה מלאכה או יתייגע ביגיעה אחרת"** — אדער זאל ער טון אן ארבעט, ער זאל זיך אנשטרענגען עפעס, אדער זיך פלאגן מיט עפעס אן אנדערע זאך, עפעס וואס דיין גוף זאל שווער ארבעטן.

דער רמב"ם אין "הנהגת הבריאות" וועגן עקסערסייז

איך האב געזען אין אן אנדער פלאץ, אין א ספר "הנהגת הבריאות," זאגט דער רמב"ם אויך מען זאל מאכן עקסערסייז, סיי וועלכע עקסערסייז. דארטן זאגט דער רמב"ם, און די בעסטע עקסערסייז איז זיך שפילן מיט א "כדור קטן" — לויפן נאך א קליינע באלי. די באלל גיים איז שוין געווען אין די רמב"ם'ס צייטן. ווייל שפעטער רעדט דער רמב"ם מער וועגן עקסערסייז, און ער זאגט אז שפילן מיט א באלי ארבעט די גאנצע גוף — די הענט, די פיס, די גאנצע באדי ארבעט.

"כללו של דבר" — דער כלל פון יגיעה אינדערפרי

אבער על כל פנים, דא זאגט דער רמב"ם נאר זייער כללי'דיגע זאכן. פאר'ן עסן זאל מען זיך שוויצן אביסל.

Speaker 2: שפעטער, שפעטער. יעצט רעדט מען נישט פון די עקסערסייז וועלכע כללים. יעצט רעדט מען פון ווען צו עסן, אז די באדי זאל אנהייבן ארבעטן.

Speaker 1: וואס ער זאגט, ער מיינט צו זאגן — וואס דו שטייסט אויף אינדערפרי, זאלסטו נישט גלייך געבן אן עסן, קודם וועסטו עפעס טון. נישט קיין גרויסע עקסערסייז. דו קענסט שפילן באלל פאר פרישטאג. ער מיינט צו זאגן, מאכן עפעס א קליינע עקסערסייז.

דיסקוסיע: וואס מיינט "יתחיל גופו לחום"?

א ריזיגע עקסערסייז... איך ווייס אז די "יתחיל גופו לחום" — ווען דיין גוף איז ווארעם...

Speaker 2: "יסך" איז די ווארט.

Speaker 1: ער זאגט נישט אז מען זאל זאכן... דאס איז נישט די גרעסטע עקסערסייז פון די טאג. דאס איז מער א — להפיג — אז דו זאלסט נישט ארויסראליען פון בעט און זיך אנעסן. דאס איז די עיקר זאך. סתם אזוי האט דער רמב"ם נישט ליב געהאט אן עסן אין בעט, א קאווע קומען צום בעט. ער רעדט קלאר פון אינדערפרי. א קאווע איז אפשר נישט עסן, אבער... ער רעדט קלאר פון אינדערפרי.

"כללו של דבר" — ער רעדט דא אלס הלכות בריאות אליין, ער דערמאנט נישט דא דעם איסור פון נישט עסן פאר'ן דאווענען און כולל. דאס איז א שמועס פאר זיך. ווי אזוי זאל... עס קומט נישט דא אריין.

"ייגע כל יום בבוקר עד שיתחיל גופו לחום"

ווייטער: **"ייגע קודם אכילה."** זאגט דער רמב"ם, נאכדעם וואס מען האט אנגעהויבן — **"כללו של דבר"** — וועלכע מין עקסערסייז איז נישט קיין חילוק, דער עיקר איז אז ער זאל אביסל מוטשען זיין גוף. **"ייגע כל יום בבוקר"** — ער זאל זיך פלאגן אביסל צופרי — **"עד שיתחיל גופו לחום"** — ביז זיין גוף הייבט אן שוויצן.

דיסקוסיע: "לחום" — ווארעם ווערן, נישט שוויצן

דאס איז נישט קיין רואיגע שוויצן.

Speaker 2: לחום מיינט ער שוויצט. לחום מיינט ווערט ווארעם.

Speaker 1: יא. דער גוף זאל ווערן ווארעם. גיי פשוט — איך ווארעם זיך אן. ס'מוז נישט זיין שוויצן. שוויצן איז אן אנדערע לעוועל. דאס איז דער סימן אז ער האט שוין געארבעט, אז זיין גוף איז עקטיוו געווארן.

Speaker 2: ווי "וישקוט מעט." אקעי, ווי "וישקוט מעט" איז גוט — די עסן.

Speaker 1: שוויצן האט עפעס א ווארט.

Speaker 2: "יזע" — יא. זייער גוט.

Speaker 1: אקעי, ס'איז אן עקסטרע זאך.

רמב"ם הלכות דעות פרק ד׳ (המשך) — סדר אכילה, עקסערסייז, און שינה

הלכה ד (המשך): שוויצן, בארויגן, און ווארעמע וואסער נאכ'ן עקסערסייז

דאס איז נישט קיין רואיגע שפאצירונגען. "לחם" איז נישט טייטש שוויצן. "לחם" מיינט ווערן ווארעם. יא, די גוף זאל ווערן ווארעם. ווארעם איז דאך חם, חם. שוויצן איז אן אנדערע לעוועל. שוויצן איז די סימן אז ער האט שוין געארבעט און זיין גוף איז עקטיוועיטעד.

וישקוט מעט. דער רמב"ם וויל ער זאל שוויצן. שוויצן — האט ער עפעס א ווארט, "זיזע," שפעטער וועלן מיר זען. אקעי, ס'איז אן עקסטערע זאך.

אקעי, ווייטער. זאגט דער רמב"ם, נאכדעם וואס מ'האט געטון אביסל עקסערסייז, זאל מען זיך אביסל בארויגן. **עד שתתישב נפשו** — מ'זאל נישט עסן גלייך ווען די באדי איז נאך שטארק עקטיוועיטעד, נאר מ'זאל דעמאלטס בארויגן אביסל די גוף. **עד שתתישב נפשו**, ביז די גוף ווערט רואיג, **ואז יאכל**.

ווארעמע וואסער נאכ'ן עקסערסייז — א מעלה אדער א חיוב?

זאגט דער רמב"ם, נאך א בעסערע זאך איז: **אם ירחץ בחמין אחר שייגע** — נאכדעם וואס מ'האט אביסל געטון אן עקסערסייז, אויב מ'קען זיך דעמאלטס אפוואשן מיט ווארעמע וואסער — **הרי זה טוב**, איז גוט. **ואחר כך ישהה מעט ויאכל** — נאכדעם זאל ער אביסל ווארטן און עסן.

ער זאגט אז מ'זאל נישט עסן גלייך נאכ'ן... ער זאגט אז ס'איז נאך א וועג. ער זאגט נישט אז ס'איז בעסער דווקא. ס'איז נאך... אדער "הרי זה טוב" מיינט בעסער, אדער ס'איז אויך גוט? א מעלה. אקעי, אבער ס'איז נישט א מוז. ס'איז אויך א וועג.

דיגרעסיע: קאווע פאר'ן עקסערסייז

יעצט גייען מיר לערנען, לאמיר זאגן, די סיפא. איך וועל טרינקען מיין קאווע אינמיטן. און נאכדעם גייען מיר זען... מ'דארף וויסן צו מ'טאר טרינקען קאווע גלייך. קען זיין אז קאווע אויך... ס'איז דא וואס איך האב געזען מענטשן זאגן אז מ'זאל נישט טרינקען גלייך קאווע אדער גלייך... איך האב געזען מענטשן זאגן מ'זאל טרינקען פאר די פסקא זאל מען טרינקען קאווע.

ניין, די האלטסט דאך שוין לאנג נאכ'ן... איך האב עס נישט יעצט אויפגעשטאנען. ניין, איך האלט נאך... איך זאג, איך האב געזען מענטשן זאגן אז ס'איז מער געזונט צו... אדער ס'איז דא מענטשן וואס פירן זיך אז מ'כאפט א שפאציר אדער מ'גייט פאר א ראן אינדערפרי נאך פאר די קאווע. קאווע איז נישט קיין דען עסן, אבער ס'איז א נארמאלע זאך. דער רמב"ם זאגט דאך אז מ'זאל גיין שוין פאר... איז וואסער איז וואסער, אבער קאווע האט אין זיך מילך, ס'האט אין זיך... אדער די אנדערע זאכן. ווען דער רמב"ם זאגט קאווע, ער זאגט נישט קאווע מיט מילך מיט אלע מיני זאכן, דאס איז שוין תוספות.

הלכה ה: תנוחת האכילה — נישט עסן שטייענדיג, גייענדיג, אדער רייטנדיג

יעצט, ווען מ'וויל עסן, זאל מען שוין נישט לויפן. פאר'ן עסן דארף מען לויפן. **אבל כשיאכל** — ווען מ'עסט שוין — **ישב במקומו**, אלס מאכל. דאס איז וואס אונז לערנען אין פסח, יא, מ'ליינט זיך אן. מ'מיינט נישט זיצן נאר...

די מלמדים פלעגן שטארק ווארענען אז מ'זאל נישט עסן שטייענדיג. זיי האבן געזאגט אז מ'האט באקומען גראבע פיס, טייטש ווייל דאס עסן האט געגאנגען ביז ווי ס'קען גיין. איך גלייב נישט אז דאס איז דער מהלך — דער עסן גייט אריין אין די קישקע ווי ס'גייט. אבער עס איז דא אנדערע סיבות פארוואס ס'איז נישט געזונט צו עסן שטייענדיג אדער וואקענדיג.

נישט באוועגן זיך נאכ'ן עסן

יא, **ולא יהלך ולא ירכב** — פארן אויכעט. "פארן" מיינט נישט אין א קאר, עס מיינט אויף א בהמה. **ולא ייגע** — נישט אז ער לויפט ארום — **ולא ייגע את גופו ולא יטייל**. נישט נאכ'ן עסן, נאר **עד שיתעכל המזון שבמעיו** — ביז ער ענדיגט, הייבט זיך אן אביסל פארדייען, זאל ער נישט ארומלויפן. מ'זאל עס נישט טון.

און אויב איינער טוט יא אזוי: **וכל המטייל אחר אכילתו או שייגע** — ער מיטשעט זיך, ער מאכט עקסערסייז, ער ארבעט — **הרי זה מביא על עצמו חלאים רעים וקשים**.

דיסקוסיע: טאנצן ביי חתונות נאכ'ן עסן

יא. סאו איך האב דא פריער געזאגט, ר' יצחק, אפשר פון דא זעט אויס אז ס'איז נישט ממולץ לויט דער רמב"ם צו עסן א גרויסע סעודה און זיך נאכדעם אויפשטעלן טאנצן, אזוי ווי מ'טוט ביי שמחות, ביי חתונות. סאו אדער זאל מען עס געבן גענוג צייט פון ענדיגן עסן ביז טאנצן, אדער זאל מען טאנצן אין די רואיגע רינג, נישט פון די וואס שפרינגען ארום.

אבער לכאורה, דאס טראכט איך אויס, חלילה, אויסגעדארפט דורך א האלבע שעה, אדער עפעס א גרויסע אמאונט פון צייט. מ'דארף וויסן, דער רמב"ם זאגט אונז נישט דא קלאר ווי לאנג דויערט דער ווען ס'ווערט **שנתעכל המזון שבמעיו**. קען זיין, מ'קען פילן מסתמא.

אבער על כל פנים, דורכאויס, ס'איז דא אן עצה וואס מ'דארף אפשר נישט פארגעסן ביי די חתונה. אויב איינער וויל שטארק טאנצן... איך ווייס נישט צו טאנצן הייסט א יגיעה.

דיגרעסיע: טאנצן vs. דזשאמפן — וואס איז ריקוד?

אזוי ווי דו זאגסט, נאר מיט טאנצן מיט די בחורים, אפילו יחיד. די היינטיגע בחורים מיינען אז טאנצן מיט דזשאמפן איז די זעלבע זאך. דזשאמפן איז א סארט עקסערסייז וואס מ'טוט אין דזשים. טאנצן — ס'איז דא די ריקודים וואס איז דא אין די גמרא, יא, ס'איז פאכמאניש, נישט סתם אז מ'דזשאמפט. די ריקודים איז לכאורה האט צו טון מיט די ביעט פון די ניגון, אזוי ווי אויס-עקט'ן מיט צלילי המוזיק.

אקעי, לאמיר נישט צו טון אריין. זייער גוט. די היינטיגע מנהגים האלטן אויכעט אז טאנצן מיינט דזשאמפן, פון דעם מאכט ער די ביעטס... אקעי, אנדערע נושא.

ער מאכט די ווילדע מוזיק זאל שטימען מיט די טאנצן. יא, דוקא די ביעט — ער מאכט עס אריין די ביעט פאר א מינוט, מ'קען זיך נישט טאנצן אויף דעם, ס'איז נישט מעגליך פאר א מענטש צו טאנצן אריין אין מיין מינוט. סאו בכלל, אקעי, וואס קומט דאס דא אריין? אפשר יענץ אויכעט מביא על עצמו חלאים רעים וקשים, מ'קען גיין צו א חתונה, יעצט גייט מען אריין אין די ניגונים.

סיכום: סדר אכילה

אקעי, עד כאן האבן מיר געלערנט די סדר אכילה, דהיינו באפן כללי ווען ער עסט, און לגבי וויפיל — נישט וויפיל צו עסן, אביסל וויפיל צו עסן, באפן כללי.

הלכה ו: סדר שינה — ווי לאנג און ווען צו שלאפן

יעצט גייען מיר לערנען די סדר שינה, ווען צו שלאפן, זייער א וויכטיגע הלכה.

אקעי, לאמיר זען. דער רמב"ם זאגט אזוי, אינטערעסאנט ווי ער לייגט עס אראפ. איך דארף ליינען די אלע ווערטער אדער איך מעג נאר זאגן וואס עס שטייט? איך ווייס נישט וואס די הלכה איז ביי אונזער שיעור.

דער רמב"ם זאגט אזוי: **יום ולילה** איז **ארבע ועשרים שעות**. סך הכל איז דא פיר און צוואנציג שעה אין א טאג. זאלסט מיר נישט מיינען אז מ'דארף שלאפן פון דעם האלב, צוועלף שעה אדער דרייצן שעה, אזוווי ס'איז דער מנהג פון די בחורים און די קינדער. ניין. ס'איז גענוג צו שלאפן א דריטל פון דעם. **דיו לאדם לישן שלישן** — א דריטל פון פיר און צוואנציג, ווער ס'קען מאטעמאטיק געדענקט אז א דריטל פון פיר און צוואנציג איז אכט.

פארוואס סוף הלילה?

יעצט, די אכט שעה זאל מען נישט שלאפן אנהייב נאכט. פארוואס נישט? נאר סוף הלילה, **כדי שיהיה מתחילת שינתו עד שתעלה השמש שמונה שעות.** דאס הייסט, ער גייט שלאפן — לאמיר זאגן די זון קומט ארויף זיבן אזייגער — גייט ער אריין שלאפן עלף אזייגער. אזוי, **ונמצא עומד ממיטתו קודם שתעלה השמש** — אביסל פאר די זון קומט ארויף.

די פוינט איז לכאורה ער זאל נישט ארייננשלאפן אין טאג. וואס ער זאגט אכט שעה, מיינט ער נישט ער זאל שלאפן א פערטל טאג. לפיכך, אז ער שלאפט אנהייב נאכט, וועט ער אויפשטיין פארטאגס, ער וועט זיין משועמם, ער האט נישט וואס צו טון, חצי תאוותו בידו.

אויב דאס איז די געדאנק, קען זיין אז ער זאגט אז אויב שלאפט מען סוף הלילה, זאל מען אויך נישט גיין צו שפעט, ווייל דו דארפסט אויפשטיין פארטאגס, דו דארפסט אויפשטיין קודם שתעלה השמש, ווייל דאס איז די הלכה — מיר זאלן זאגן אין די גמרא אין ברכות, מ'דארף אויפשטיין פריער. זאגט דער רמב"ם, אויב דו גייסט שלאפן ביינאכט, גיי נישט שלאפן צו שפעט, ווייל דו דארפסט סיי האבן אכט שעה, און סיי דו דארפסט זיין אויף אין צייט פאר קריאת שמע.

איך ווייס נישט אויב דער רמב"ם איז ברוגז אויב איינער גייט שלאפן נאך פריער און ער שטייט אויף אביסל פריער. איך ווייס נישט אויב דאס איז די זאך. איך מיין אז דאס איז נישט. איך מיין אז ס'דארף שטימען מיט הלכות קריאת שמע, וואס ער גייט רעדן וועגן דעם.

דיסקוסיע: צי "קודם שתעלה השמש" איז א געזונטהייט-ענין?

די ענין אז מ'שטייט אויף קודם שתעלה השמש — זאגט נישט דער רמב"ם פאר געזונטהייט. דער רמב"ם זאגט ווייל אזוי פירט זיך א מענטש.

ניין, אפשר יא. אפשר איז געזונט צו זען די זון. ס'איז דא מענטשן וואס זאגן דאס. איך ווייס נישט. איך זאג נאר, ער שטייט אויף קודם שתעלה השמש — די זון אנטלויפט נישט.

אקעי, אפשר די פוינט איז אז... איך ווייס נישט. איך מיין אז די פוינט איז אז ער שטייט אויף פארטאגס און ער האט נישט וואס צו טון.

אפשר ביסטו גערעכט אז ס'איז פלעין נארמאל, איך ווייס נישט. ס'איז זייער וויכטיג.

דיסקוסיע: אכט שעה — מינימום אדער מאקסימום?

דער רמב"ם זאגט אבער — ס'איז אינטערעסאנט אז דער רמב"ם זאגט אז מ'זאל דארפן שלאפן מער ווי אכט שעה, רייט? אבער ווייניגער איז קיינעם נישט איינגעפאלן. יא? יא. ס'איז זייער וויכטיג.

לפי דעתי, איך בין זייער א גרויסער פראמאוטער פון שלאפן עט ליעסט אכט שעה יעדע נאכט, און איך האלט אז מ'קען זען אויף מענטשן אז זיי האבן גערעדט מדרך עבודת השם — ס'איז **אי אפשר שיבין וידע**. אמאל טרעף איך א מענטש וואס איז אזא "אי אפשר שיבין וידע" מענטש. מ'רעדט צו אים, ער פארשטייט נישט, אדער ער איז מורא'דיג אנגעצויגן אלעמאל, ער לויפט אלעמאל, ער האט נישט קיין... ס'איז זייער שווער די מדות. און אסאך מאל, דער תירוץ איז אז ער שלאפט נישט גענוג.

היינט איז די מנהג צו סטעי אפ לייט, און אזוי ווייטער. זייער ווייניג מענטשן שלאפן אכט שעה יעדע נאכט, און לפי דעתי א גרויסע חלק פון די טיפשות פון די וועלט קומט פון דעם.

דער קיצור שולחן ערוך vs. דער רמב"ם וועגן שלאף

אקעי, אבער איך זע אז זייער אסאך ספרים האבן יא זיך מסגף געווען, און זיי ווילן ארייגלערנען אין די רמב"ם אז אכט שעה איז די מעקס. אזוי שטייט למשל אין קיצור שולחן ערוך — וואס קיצור שולחן ערוך שרייבט אסאך איבער. קיצור שולחן ערוך איז איין ספר אין הלכה וואס פאוקעסט אסאך אויף בריאות הגוף, און ער זאגט אז זעקס שעה איז גענוג, און דער רמב"ם זאגט אכט שעה אלס די מעקס.

יא, אבער חז"ל זאגן אז... ר' יצחק האלט אז מ'זאל שיקן דעם עולם שלאפן אכט שעה. אבער פארשידענע ספרים זאגן אז...

אקעי, סאו איך מיט ר' שלמה גאנצפריד זענען אין א מחלוקת. וואס איך מעג — אז דו זאגסט אז מיר זענען ביידע די אחרונים, און איך בין אן עבד עברי, איך קען זיך נאכנייגן, אבער...

איך מיין אז די דאקטורים היינט, על פי רוב — ס'איז דא א מחלוקת וועגן דעם אויך, אזוווי יעדע זאך — אבער איך האב געליינט א גאנצע בוק וועגן דעם. ס'איז דא אסאך וואס טענה'ן אז פאר מיר איז זיבן, אכט שעה. און די אלע ספרים וואס זאגן כאילו ס'איז נישט קיין ענין זיך מסגף צו זיין בשינה — ווען מ'וויל זיך מסגף זיין, זאל מען עסן ווייניגער. דאס איז אלעמאל א גוטע עצה, ווייל פשוט ווייל אונז פירן זיך געוועגליך צו עסן צו פיל. אבער שלאפן ווייניגער איז נישט...

חידוש: צו פיל עסן פירט צו צו פיל שלאפן

ס'איז נישט אז אין רמב"ם איז משמע אז אונז עסן אלע צו פיל און שלאפן צו ווייניג. פשוט.

וואס קומט אויס? אויך, איך האב געטראכט — ווען מ'שלאפט... פשוט אויב ס'איז שייך אז ווען מ'עסט צו פיל שלאפט מען אויך צו פיל, אדער מ'איז צו מיד. נישט נאר מ'שלאפט צו פיל, מ'האט נישט קיין ענערדזשי.

דער גוף דארף האבן מער צייט צו דיידזשעסטן די מער עסן. ווען מ'שלאפט איז ווען דער גוף ארבעט שווער — דער בית המטבחיים פון דער גוף ארבעט אריין.

סיגוף בשינה — א טעות

אויך, אסאך מאל א מענטש מיינט אז שלאפן ווייניגער איז א סיגוף. ס'איז נישט — ער קומט סתם אן צו זיין צופלויגן.

א מענטש איז מיושב, ער ווייסט ווען ער גייט שלאפן, ער ווייסט ווען ער שטייט אויף. ער איז נישט צעפלויגן, און דעמאלטס קומט ער נישט אן צו שלאפן. ס'איז מער א ישוב הדעת זאך.

דיסקוסיע: פשט אין "דיו" — "גענוג" אדער "מאקסימום"?

אקעי, אבער וואס דו האסט געזאגט איז גערעכט, אז ס'צײלט יא פון דער רמב"ם אז ער גייט א מעקס וועגן די ידיעה. ס'צײלט אז ער האט געטראכט. אין אנדערע ווערטער, אבער וואס וויל איך מיט די היידק? אז א נארמאלער מענטש טראכט — א מענטש וואס וויל זיין באקוועם טראכט — ער דארף שלאפן צען שעה. די רמב"ם ווילסטו, איך בין א דאקטער? אכט שעה איז גענוג.

דיגרעסיע: היסטארישער קאנטעקסט — שלאפן מיט דער זון

איך וואלט אפשר געזאגט אז אמאל איז א מענטש אסאך מער געלעבט מיט די נעטשרעל, מיט די זון. ווען ס'ווערט טונקל, מ'קען מער נישט פארברענגען מיט מענטשן, און א לעכט איז שוין א הוצאה, איז ווען ס'איז געווען טונקל זענען זיי געגאנגען שלאפן. זאגט דער רמב"ם, וואס איז גענוג אכט שעה? פארוואס דארף מען שלאפן א גאנצע צוועלף שעה ווען ס'איז טונקל, אדער על כל פנים בדרך כלל?

אין די ווינטער — סארי — איז אויך די טונקל אכט שעה? איך מיין אין די זומער איז אויך די טונקל אכט שעה? ס'ווענדט זיך ווי. אקעי.

הלכה ז: תנוחת השינה — ווי אזוי צו שלאפן

יעצט, ווי זאל מען שלאפן? דאס איז לכאורה אויך וועגן רפואה? מ'דארף וויסן. איך ווייס נישט צו ס'איז גענוג וועגן רפואה.

דיסקוסיע: "על ערפו" — רפואה אדער קדושה?

די גמרא זאגט למשל אז מ'טאר נישט שלאפן פרקדן, און די גמרא זאגט פאר אנדערע סיבות, פאר קדושה. ס'איז גוט, אבער דא רעדט מען פון רפואה.

לכאורה, דער רמב"ם האט געמאכט א הקדמה... דער רמב"ם האט דא ממש נאר אזוי בדווקא געווען אינגאנצן נאר רפואה. ס'קען זיין ווי למשל ער זאגט כדי מ'זאל זיין אויף פרי — ס'איז א כלליות'דיגער, ווייל אזוי איז מענטשן זייער נאר פרי צו קענען טון קריאת שמע. אזוי דא, ער רעכנט אויס סיי אלס געזונטהייט, אבער ווען ער געט אריין **לא על ערפו**, איז ווייל די גמרא זאגט אזוי "על ערפו" וועגן "ושום כישוי" — איז אן ענין פון קדושה.

איך פארשטיי אז דער רמב"ם האט מען דא ממש נאר אריינגעלייגט וואס איז אינגעלייגט. איך האב געזאגט אז ס'איז פשוט אבער ווייל אזוי — ס'פלענטשן נישט שיין, ס'איז נישט מענטשלעך, א מענטש, עגזעקטלי.

אקעי, אזוי איך ווייס, און שמוה זעט אויס אז אפשר דאס איז א ענין פון געזונטהייט? איך טראכט אז דער כלל דארפן אננעמען. ווייל עס קען אפילו זיין אז דא זאכן דא וואס שטופט נישט זייער גוט.

חידוש: דער רמב"ם שרייבט דא "בתור דאקטאר"

וועלכעסוי ווי זיי האבן געזאגט — דער רב זאגט נישט מען זאל דאווענען שחרית פאר'ן עסן. ס'איז אן עקסטער א לוח, אויב עס זענען נאכ'ן תפלה. מען דארף קודם דאווענען. ס'קומט נישט דא אריין אין די סדר היום. דא איז די סדר היום — דער רמב"ם שרייבט בתור דאקטאר.

איך מיין אז דער רמב"ם האט אפילו געשריבן א ספר פון א דאקטאר פאר א גוי, פאר א מוסולמענער. און ער האט אים געזאגט אז בפירוש דארף מען טרינקען וויין. אה, גראדע א מוסולמענער טאר נישט טרינקען וויין — הייבט זיך אן א נייע שאלה. מצד דאקטעריי דארף מען וויסן וואס איז מצד דאקטעריי.

רמב"ם הלכות דעות פרק ד׳ (המשך) — סדר השינה, סדר המאכלים, און עסן לויט די וועטער

מקורות פאר'ן רמב"ם'ס רפואה-הלכות — "די גמרא" פון הלכות דעות פרק ד׳

Speaker 1: דו קענסט מיר חולק זיין. איך מיין, די מפרשים מסתמא זענען נישט געווען קיין דאקטוירים, וואס זיי זוכן אלץ הלכות. אבער איך האב דאך געטראכט, אז וואס איז שלעכט אז ס'איז א רפואה-זאך?

אקעי. אונז קענען עס מברר זיין, אז מ'קען טשעקן אין אנדערע ספרים פון רמב"ם צו ער איז מער מאריך אויף די ענין פון שלאפן אויף די פנים אדער אויף די עורף.

[חידוש:] טאקע, איך האב פארגעסן צו זאגן — אז זיי האבן געלערנט אז ס'איז דא אזויוי: די גמרא פון הלכות יסודי התורה איז מורה נבוכים, די גמרא פון הלכות דעות פון די פריערדיגע פרקים איז שמונה פרקים, און אויף די פרקים לכאורה די גמרא איז די כתבי רפואה וואס דער רמב"ם האט געשריבן — מער די דאקטערייאישע הרחבות. זייער גוט.

הלכה ז (המשך): תנוחת השינה — אויף וועלכע זייט זאל מען שלאפן

Speaker 1: מ'זאל נישט שלאפן **לא על פניו** — נישט אויף די פנים, **ולא על ערפו** — נישט אויף די בעק, **אלא על צדו** — אויף די זייט. **בתחלת הלילה** זאל מען שלאפן **על צד שמאל, ובסוף הלילה על צד ימין.**

דיון: וואס מיינט "בתחלת הלילה" און "בסוף הלילה"?

Speaker 1: איך האב געקלערט — ס'מיינט נישט אז מ'דארף זיך אנשטעלן א וועקער-זייגער זיך ארומדרייען. מ'דארף טראכטן פונקטליך וואס ס'מיינט יא. אויב מ'וועקט זיך אויף, זאל מען שלאפן אויף די אנדערע זייט. אפשר מיינט עס אז ווען ער גייט שלאפן ביינאכט — אפשר אויב ער גייט שלאפן בתחלת הלילה איז אזוי, און אויב ער גייט שלאפן בסוף הלילה איז אזוי.

איך מיין, די ווארט איז אז ס'איז שווער פאר די גוף, ווייל דו לייגסט פרעשור. די גאנצע וועיט פון דיין גוף ליגט אויף איין האנט, אויף איין זייט.

Speaker 2: ס'איז דרייסט זיך ארום, פשוט צו...

Speaker 1: ס'מיינט אז א חילוק — מ'זאל זיך טוישן אינמיטן.

ס'קען זיין אז על פניו ועל ערפו מ'דארף וויסן מיט אנדערע גמרות. ס'קען אויך זיין אז מ'זאל נישט שלאפן א גאנצע נאכט על פניו ועל ערפו — פאר אביסל צייט איז נישט קיין פראבלעם.

די ענין איז, איך מיין, ס'מיינט מ'זאל נישט לייגן די וועיט. ווייל ווען א מענטש ליגט, די גאנצע וועיט אויף זיין פנים — שטעל זיך פאר אז אלעס הענגט אראפ אויף די פראנט פון זיין בויך. אדער אלעס הענגט אראפ זיין עמוד השדרה. אפשר איז די ווארט אז מ'זאל זיך טוישן.

דיון: צי איז דער סדר פון שמאל/ימין מעכב?

Speaker 2: אויב איינער טוט פארקערט — קודם ימין און נאכדעם שמאל — איז נישט קיין פראבלעם לויט דיר?

Speaker 1: נאר די פשט. נאר די פשט, יא.

הלכה ז (המשך): נישט שלאפן סמוך לאכילה, און נישט שלאפן בייטאג

Speaker 1: זאגט דער רמב"ם: **"ולא יישן סמוך לאכילה"** — מען זאל נישט גיין שלאפן גלייך נאכ'ן עסן. פריער האט ער געזאגט אז מען זאל זיך בארואיגן נאכ'ן עסן, אבער מען זאל נישט גיין שלאפן. **"אלא ימתין אחר אכילה כמו שלש או ארבע שעות"** — נאר נאכ'ן עסן זאל מען ווארטן א דריי אדער פיר שעה.

"ולא יישן ביום" — און מען זאל נישט שלאפן בייטאג. אזוי ווי די גמרא זאגט אז בייטאג זאל מען נאר שלאפן "שינתא נשמא" — נאר א קורצע. איך מיין אז א דרימל וואלט דער רמב"ם נישט געהאט קיין פראבלעם, נישט שלאפן.

חידוש: צוזאמענהאנג מיט "אינטערמיטענט פאסטינג"

Speaker 1: אבער מ'זעט דא אן אנדערע זאך. אויב עסט מען נישט פאר די לעצטע פיר שעה פון די טאג, איז פשט אז דאס שטימט זייער גוט מיט דעם וואס אסאך מענטשן ווייסן היינט פון דעם. אסאך מענטשן וואס זענען ממליץ רפואה זאגן אז מען זאל נאר עסן אין א געוויסע — למשל, מען זאל נאר עסן אומגעפער אכט שעה פון די טאג, און די אנדערע זעכצן שעה פון די טאג זאל מען נישט עסן. אבער דאס קומט אויך אויס אזוי — אויב א מענטש שלאפט אכט שעה, און די לעצטע פיר שעה עסט מען נישט, איז פשט אז מען עסט נאר אין די ערשטע שעות פון די טאג, וואטעווער, די רוב טאג-שעות. דער רמב"ם האט נאך נישט געזאגט וויפיל מאל א טאג מען זאל עסן אזאנס און אזעלכעס.

Speaker 2: יא, יא, איך זאג — אבער עס קומט אויס אז צוועלף שעה האסטו שוין וואס מען עסט נישט: אכט שעה און די פיר שעה פארדעם.

Speaker 1: אקעי, ווייל מען שלאפט. דאס איז נישט די חידוש.

Speaker 2: ניין, די פיר שעה פאר'ן שלאפן עסט מען שוין נישט.

Speaker 1: **"כמו שלש או ארבע שעות"** — ס'מיינט נישט פיר שעה. פיר שעה איז זייער אסאך. נישט גלייך נאכ'ן עסן.

הלכה ח: סדר פון מאכלים — משלשלים קודם, עוצרים נאכדעם

Speaker 1: אקעי, יעצט גייען מיר ארויף רעדן וועלכע סארט מאכלים.

Speaker 2: אקעי, דאס גייען מיר זיין אביסל חיפזון, ווייל איך ווייס נישט אליינס פונקטליך וואס די אלע זאכן זענען און וויאזוי עס ארבעט. אדער דו ווילסט מסביר זיין אלע פון זיי?

משלשלים — נאסע פרוכטן פאר דער סעודה

Speaker 1: איך מיין, די ערשטע זאך איז וואס דער רמב"ם זאגט אז מען זאל ענדערש עסן זאכן וואס זענען ווייך און נאס, און מאכט אז זאכן זאלן גרינג ארויסגיין. מען זאל נישט זיין קאנסטעפעיטעד מיט זיי.

Speaker 2: אבער עס איז דאך דא א גאנצע סדר דא — וואס מ'עסט קודם און וואס מ'עסט נאכדעם.

Speaker 1: יא. זאגט דער רמב"ם: **"דברים המשלשלין את בני המעיים"** — זאכן וואס מאכט אז די בני המעיים זאל זיין לוס און ס'זאל גרינג ארויסגיין — **"כגון ענבים ותאנים ותותים ואגסים"** — היינט הייסט דאס בארנע, איך בין נישט זיכער וואס דער רמב"ם מיינט אגסים — **אבטיחים**.

אבער דו קענסט זען, די צד השוה שבהם איז אז ס'איז נאסע פרוכט, זייער נאסע פרוכט. א מעלאן, וואסער-מעלאן האט עפעס א 90% וואסער. די אלע פרוכטן זענען נאסע, נאסע פרוכט. אזוי ווי דו קוועטשט אויס א טרויב — בלייבט גארנישט, ס'איז א נאסע פרוכט.

Speaker 2: וואס איז מעי קשואים?

Speaker 1: די אינסייד פון קשואים.

Speaker 2: וואס איז קשואים?

Speaker 1: סקווש, עפעס א ווערזשטעבל.

Speaker 2: וואס איז מלפפונות?

Speaker 1: מלפפונות איז האנט. און ס'איז דא וואס זאגן אז מלפפונות מיינט פעפער. איך ווייס נישט, ס'איז עפעס א ווערזשטעבל. ס'איז נישט קיין אטאטש.

Speaker 2: סתם אז מ'זאגט קשואים זאגט מען די אטאטש, ניין?

Speaker 1: ס'איז נישט קיין אטאטש. ס'איז עפעס א נישט באקאנטע פרוכט, עפעס א זעלטענע פרוכט וואס אין זיינע צייטן איז עס געווען. נישט קיין פרוכט וואס ס'ליגט אין יעדן איינעם'ס פרידזש.

סדר האכילה — פארשפייז פון משלשלים

Speaker 1: אקעי, די זאכן — **אוכלן בתחילה קודם אכילה** — זאל מען עסן פאר'ן עסן.

Speaker 2: וויאזוי עסט מען עפעס פאר'ן עסן?

Speaker 1: ס'מיינט פאר'ן סעודה — די פארשפייז, די ענטרעי זאל זיין פון די סארט זאכן. **ולא יערבם עם המזון** — זאלסט נישט עסן בשעת מ'עסט. ס'הייסט, מ'זאל נישט למשל האבן א סעודה — מ'עסט וואס, טשיקן מיט א סייד, יא? טשיקן, פאטעטא, מיט א ווערזשטעבל. די ווערזשטעבל זאל נישט זיין קיין קשואים און מלפפונות — דאס זאל מען עסן פאר'ן עסן.

אלא — און ווי לאנג פאר'ן עסן? **שוהה מעט עד שיצאו מבטן העליון** — ביז ס'גייט ארויס פון די אויבערשטע. ס'איז דא צוויי פארטס אין די בויך-סיסטעם ווי די עסן גייט — די אויבערשטע קישקע און די ווייטער. און נאכדעם, נאכדעם וואס ס'איז ארויסגעגאנגען פון אויבן פון זיין סיסטעם, אזוי אז מ'זאל קענען עסן ווייטער דיין עסן.

דיון: צוזאמענהאנג מיט נישט טרינקען בשעת'ן עסן

Speaker 2: די מיינסטע שטימט מיט דעם — ס'איז פריער געשטאנען אז מ'זאל נישט טרינקען גלייך פאר'ן עסן, מ'זאל טרינקען אביסל פריער. די אלע זאכן האבן אויך א סאך אין זייער נאז.

Speaker 1: ער האט געזאגט אז מ'זאל נישט טרינקען בשעת'ן עסן, ניין? ער האט נישט געזאגט דארט בכלל ווען מ'זאל יא טרינקען — ער האט געזאגט נישט בשעת'ן עסן.

Speaker 2: ס'סאונדט אז ס'איז ענליך, אבער דא רעדט מען פון נאך א זאך לכאורה.

Speaker 1: ס'איז אפשר מער קאמפליצירט, איך ווייס נישט.

Speaker 2: אקעי, נאכדעם זענען דא זאכן וואס זענען פארקערט. די זאכן זענען אויך גאנץ פשוט, ווייל די זאכן זענען זייער שטארק משלשל די עסן — ס'האט די זעלבע פראבלעם ווי טרינקען וואסער בשעת'ן עסן, ווייל די עסן דארף האבן צייט צו ווערן דיידזשעסטעד.

Speaker 1: עס קען זיין, אבער עס איז אן אנדערע סוגיא, ווייל ער זאגט נישט מען זאל טרינקען פאר'ן עסן אויך נישט. ביז דערווייל האב איך נישט געזען — אפשר זאגט ער עס, איך ווייס נישט.

עוצרים — פרוכטן וואס פארמאכן, גלייך נאכ'ן עסן

Speaker 1: זאגט דער רמב"ם ווייטער: **"דברים שהם מאמצין את בני המעיים"** — די זאכן מאכן טייט די בני המעיים, פארקערט פון משלשלים, זיי קענען קאוזן קאנסטיפעישאן — **"כגון רמונים, תפוחים"** — איך מיין רמונים איז מילגרוימען — **"חרובים"**. די זאכן וואס מ'רופט עס אסידיק זאכן.

תפוחים — עפל. קריסטומילן — ווייסט נישט וואס דאס איז. עס איז א טעם ווי אזא ביטערקייט, א סארט ביטערקייט.

Speaker 2: וואס קריסטומילן? האט נישט קיין אנונג פון די פירות.

Speaker 1: ער זאגט אויך חבושים. איך ווייס נישט וואס מ'רופט חבושים אויף פריער.

Speaker 2: נישט קיין אנונג. קריסטומילן זאגט ער מיינט וואס אונז רופן אגס — בארן.

Speaker 1: בארן? אונז איז דאך אגס א שיזף.

Speaker 2: שיזף איז א פרון.

Speaker 1: פרון? אונז איז באקאנט אלס עפעס וואס איז משלשל בני מעים.

דער סדר: קודם עפענען, נאכדעם פארמאכן

Speaker 1: אקעי, די זאכן עסט מען גלייך נאכ'ן עסן. דאס הייסט, דאס פארמאכט די עסן.

Speaker 2: די זאכן עסט מען **תיכף למזון**. תיכף מיינט פאר אדער נאך?

Speaker 1: נאך. גלייך לעבן די עסן. מיין איך אז נאך מיינט ער. עס פארמאכט. דו דארפסט עפענען קודם. עס גייט זיך די סדר — קודם עפנט מען אביסל די מעיים, און נאכדעם מאכט מען עס צו.

"אבל לא ירבה מהן" — מען זאל נישט עסן א סך פון זיי.

הלכה ט: סדר פון פלייש-מאכלים — גרינגערע קודם

Speaker 1: אקעי. וויאזוי צו עסן פליישן: **"כשירצה אדם לאכול בשר עוף ובשר בהמה כאחד"** — אויב ער וויל עסן טשיקען און בהמה, זאל ער עסן קודם די וואס איז גרינגער, די וואס איז גרינגער אויף די גוף. **"אוכל**

בתחילה בשר העוף" — ווייל קודם זאל די גוף אנהייבן ווערן עקטיוו אויף די שווערע מאכלים וואס קומט אריין, און נאכדעם אויף די נאך שווערערע.

און אזוי גייט ער ווייטער. למשל, **ביצים ובשר עוף** — ביצים איז גרינגער ווי בשר עוף פאר די גוף. **בשר בהמה דקה, בשר בהמה גסה** — קודם די בשר דקה.

יעצט זאגט ער די כלל: **"לעולם יקדים אדם דבר הקל"** — דאס וואס איז גרינגער אויף די גוף זאל ער קודם עסן, **"ויאחר"** — און ער זאל פארשפעטיגן, און ער זאל נאכדעם לייגן — **הכבד**, דאס וואס איז שווער פאר די גוף.

הלכה י: עסן לויט די וועטער — זומער און ווינטער

זומער — קאלטע מאכלים

Speaker 1: אקעי, און ער גייט ווייטער: **ובימות החמה** — אין די זומער — **אוכל מאכלים הקרים** — זאל מען זיך אפקילן מיט קאלטע מאכלים. איך ווייס נישט, מען זאל עסן וואסער-מעלאנעס. **ולא ירבה בתבלין** — מען זאל נישט צולייגן קיין סאך תבלינים, ווייל תבלינים מאכט הייס, שארפע זאכן מאכן הייס די גוף. **ואוכל את החומץ** — און אין זומער קען מען עסן חומץ, וואס קילט אפ.

חידוש: צי איז דאס נוגע אין היינטיגע צייטן מיט עיר-קאנדישן?

Speaker 1: איך טראכט צו מיר — איך ווייס נישט צו די זאך איז נוגע היינטיגע צייטן, ווען א גאנצן טאג זיצט מען אין די עיר-קאנדישן, איז נישט ממש... דא רעדט מען ווען די גוף איז ממש אווערהיטעד פון א גאנצן טאג היץ, איז די מאכלים וואס דו עסט, אט ליעסט פון אינסייד זאלסטו אביסל אפקילן די גוף. קען זיין אין היינטיגע צייטן איז עס נישט אזוי ממש נוגע — אט ליעסט פאר איינער וואס ארבעט נישט אינדרויסן. אדער קינדער וואס לויפן ארום — אפשר צו זיי איז נוגע.

Speaker 2: אדער אפשר וואלט דער רמב"ם טאקע נישט געוואלט מען זאל זיצן א גאנצן טאג אין די עיר-קאנדישן, ווייל ער רעדט זיך פון מענטשן וואס שוויצן אביסל אינמיטן טאג.

Speaker 1: אנשטאט — די גוף ווערט געמאכט אז זיי זאלן זיין הייס אין די זומער און קאלט אין די ווינטער, און זיי זענען קלוגער פון אונז.

Speaker 2: דאס איז נישט קיין עצה. יעצט גייטס נישט שוין ארויסוואַרפן פון יעדן איינעם די עיר-קאנדישן.

Speaker 1: איך האב נישט געזאגט, איך זאג נאר אז... זייטס גוט.

ווינטער —ווארעמע מאכלים

Speaker 1: **ובימות הגשמים** — אין די ווינטער, ווען די גוף איז א גאנצע צייט קאלט, דארף מען אנווארעמען די גוף פון אינעווייניג דורך עסן ווארעמע מאכלים. **ומרבה בתבלין** — און לייגן מער תבלינים, ווייל תבלינים מאכט ווארעם. **ואוכל מעט מן החרדל ומן החלתית** — ווען מען עסט, חרדל איז דאס וואס מען מאכט מאסטערד פון, און חלתית זענען אויך שארפע זאכן. שארפע זאכן ווארעמען אן א מענטש.

היסטארישער קאנטעקסט — ווינטער-מאכלים אמאל

Speaker 1: אונז האבן אויך ווינטער׳דיגע מאכלים און זומער׳דיגע מאכלים, אפילו אז אפשר איז נישט ממש נוגע. די ווינטער׳דיגע מאכלים זענען — אט ליעסט אזוי איז געווען ביז לעצטנס. היינט, ברוך השם, איז אייביג דא גוטע... אייביג דא. ס׳איז נישט אזוי ווי די ימי רבינו הקדוש וואס אין ווינטער האט מען זומער׳דיגע מאכלים און פארקערט, וחזרת.

אבער אמאל, די ווינטער האט מען געגעסן אלע מאכלים פיקלט, אלע מאכלים האבן געהאט תבלינים. ווייל אויב מ׳האט געוואלט האבן עפל אין די ווינטער, האט מען עס געדארפט פיקלען, אדער מ׳האט געוואלט האבן א קיכעל אין די ווינטער.

Speaker 2: יא, אבער מ׳זאגט נישט וועגן דעם דריי מאל. דער רמב"ם האט נישט געוואלט דער גרויסער פען פון פיקל-זאכן, וויבאלד ער האט געזען די נעקסטע שטעטל...

Speaker 1: יא, יא. ווייל **ועל דרך זו הולך ועושה במקומות הקרים ובמקומות החמים**.

רמב"ם הלכות דעות פרק ד׳ (המשך) — מאכלים לויט קלימאט, און קאטעגאריעס פון שלעכטע מאכלים

הלכה י (המשך): אנפאסן עסן לויט'ן קלימאט

Speaker 1: אבער אמאל, אין ווינטער האט מען געגעסן אלע מאכלים פיקלט, אלע מאכלים האבן געהאט תבלינים, ווייל אויב מ'האט געוואלט האבן עפל אין די ווינטער האט מען עס געדארפט פיקלען, אדער מ'האט געוואלט האבן טשיקן האט מען עס געדארפט איינזאלצן. א מינוט, ער גייט זאגן אז ער איז נישט געווען קיין גרויסער פען פון די פיקל זאכן, ווייל דאס וועלן מיר זען אין די נעקסטע שטיקל.

"ועל דרך זה הולך ועושה במקומות הקרים במקומות החמים" — נישט נאר אויב דו ביסט אין א הייסע פלאץ, נאר אויב א מענטש איז אין א הייסע פלאץ זאל ער עסן קאלטע זאכן און פארקערט — **"חם במקום חם וקר במקום קר"**.

אפשר מיינט ער אויך, אויב דו ביסט אין א פלאץ וואס אין די ווינטער איז קאלט און אין זומער איז הייס, זאלסטו טון ווי ער האט געזאגט, אן די עיר קאנדישן, און אפשר זאלסטו טון פארקערט. ס'איז נישט קיין גזירת הכתוב, אזוי ווי די חסידישע אידן וואס א גאנצע ווינטער גייען זיי אין פינסטערניש, און ווען פסח גייט אן מיט א שירעם, ווייל ס'שטייט אין די מוסף "גשמים", ווילן זיי האבן א שירעם. ניין, ס'ווענדט זיך אין די ריאליטי, ס'איז נישט קיין דאגמה.

הלכה יא: מאכלים וואס זענען "רעים ביותר עד מאוד" — קיינמאל נישט עסן

Speaker 1: אזוי רעדט דער רמב"ם ווייטער: **"יש מאכלות שהן רעים ביותר עד מאוד, וראוי לאדם שלא לאכלן לעולם"**. ס'וואלט געווען בעסער זיי בכלל נישט צו עסן.

גרויסע איינגעזאלצענע אלטע פיש

"כגון" — למשל הערינג — **"הדגים הגדולים המלוחים הישנים"**. ער מיינט נישט מסתמא דא א סארט פיש, נאר ער זאגט די וועג וויאזוי מ'מאכט עס — פיש וואס מ'עסט דורך זיי איינזאלצן פאר א לאנגע צייט. **"הגדולים"** — טאקע די גרויסע.

אלטע איינגעזאלצענע קעז

"והגבינה המלוחה הישנה" — הערינג איז נישט קיין גרויסע פיש, לכאורה. אקעי, ער האט נאך א משל: **"והגבינה המלוחה הישנה"** — אן אלטע קעז וואס ווערט איינגעזאלצן און מ'עסט דאס אלט.

מאשרומס — כמהין ופטריות

"והכמהין והפטריות" — סארטן מאשרומס. היינט זענען אסאך מאשרומס צווישן די געזונטע מאכלים, אבער ס'קען זיין... אפשר רעדט ער פון די איינגעזאלצענע. ס'קען זיין דעינדזשערעס, איך מיין ער רעדט דא פון דעינדזשערעס מאשרומס.

Speaker 2: דער מענטש פון די זייט זאגט אז טאקע, ווייל ס'איז דא אסאך וואס זענען מסוכן.

Speaker 1: דער חגב איז אויך די זעלבע זאך, ס'מאכט דעם מוח משוגע ווערן, יא, כדיע. און דער רמב"ם זאגט אז מ'זאל נעמען נאר א מין פטריות און מ'זאל האבן עדות יודעים.

אויך איז א שאלה, פרעגן די רבנים. אבער ער זאגט אז ס'קען זיין אז אמאל איז נישט געווען — היינט דו גייסט אין סטאר, קויפסטו שוין, קויפסטו די איין סארט וואס איז די זאך. אבער א מענטש גייט אינדרויסן און ער כאפט, איין טאג האט ער געכאפט, מיט אמאל האט ער געפילט אין הימל, העלאו, מען קען נישט אזוי. אדער טאמער ס'זענען דא מסוכנים, וואס זענען עס... אדער האבן געמאכט א גזירה, מען זאל נישט אזוי צעשטערן מענטשן.

אלטע איינגעזאלצענע פלייש

"ובשר המליח הישן" — בעיסיקלי פיש, די אלע דריי זאכן האט ער געזאגט, אלטע. אלטע פלייש, אלטע פיש, אלטע...

Speaker 2: יא.

Speaker 1: לכאורה די ווארט פון די זאך, אז אמאל איז טאקע נישט געווען אזוי גוט פרעזערווד. היינט איז דא אלע באקטעריע איז אנגעשטעלט. למשל, ס'איז דא מענטשן וואס עסן, וואס האלטן זיך מקילים אויף געווינעס, און עסן געווינעס האט א שווערע ריח, ס'איז זייער אלט. אקעי, ס'איז שווער צו פארשטיין.

אומפערמענטירטע וויין — יין מגתו

"ויין מגתו" — וויין וואס איז נאך נישט געווארן פערמענטעד. אבער מ'קען מאכן מ'זאל נישט טרינקען קיין גרעיפ דזשוס, נאר וויין. וויין, וויין זאל מען יא טרינקען, אבער גרעיפ דזשוס... איך האלט בכלל אז גרעיפ דזשוס איז א בחינה פון רעפארם אידישקייט. ס'קען הייסן וויין על פי הלכה, אבער ס'איז נישט געווען צו אמאל גרעיפ דזשוס. יעדער איינער זאל פרעגן זיין הראוי לו, מ'דארף נישט זיך מחמיר זיין אויף יעדע חומרא וואס איז ארויסגעקומען די לעצטע פאר יאר.

פארדארבענע מאכלים — תבשיל ששהה

"ותבשיל ששהה עד שנדף ריחו, וכן כל מאכל שריחו רע או מר ביותר" — עפעס האט זייער א שלעכטע ריח אדער ס'איז זייער שארף. און ער זאגט ניין, אויב איז א מבין, ער האט עס יא ליב, זאגט דער רמב"ם, דאס מיינט פארדארבענע זאכן — ס'איז נישט געווען קיין פרידזשעס דעמאלטס.

"הרי אלו לגוף כמו סם המות" — פשוט.

זאגט דער רמב"ם, דאס זענען זאכן וואס זענען אייביג שלעכט, מ'זאל קיינמאל נישט עסן. נאר ס'איז דא זאכן שהם רעים, וואס זענען שלעכט, אבער זיי זענען נישט אזוי שלעכט, נאר ס'איז דא א מקום דערפאר.

הלכה יב: מאכלים וואס זענען "רעים" אבער נישט אזוי שלעכט — עסן "מעט מעט"

Speaker 1: אמאל אמאל. דאס וואס מען עסט אמאל אמאל — **"ואכלו ממנו שלא לאכול ממנו אלא מעט"**. וואס הייסט, מען זאל עסן פון אים אביסל און נישט אפט — סיי אין כמות וויניג און סיי אין צייט וויניג. Once in a while מעג מען דערפון אביסל. **"ולא ירגיל עצמו להיות מזונו מהם"** — זאל נישט עסן דערפון אסאך — **"או לאכלם עם מזונו תמיד, כגון דגים גדולים"** — גרויסע פיש. איך ווייס נישט וועלכע פיש ער מיינט.

דיון: וועלכע פיש מיינט דער רמב"ם?

Speaker 1: איך ווייס נישט וועלכע פיש ער מיינט. איך ווייס נישט וואס ער רעדט פונקטליך. איך ווייס נישט. ווייל דאס האט דאך אויך לכאורה זייער אסאך צו טון מיט די ריאליטי פון... עס קען זיין אז קליינע פיש קען יעדער כאפן אין זיין לעיק. א גרויסע פיש ברענגט מען פון איך ווייס נישט ווי ווייט אוועק, און ס'איז נישט פריש. עס קען ברוגז זיין אז טייל זאכן זענען אמת היינט אויכעט. איך רעד פון נאטורעל זאכן. דער רמב"ם ווען ער רעדט, רעדט ער נישט פון עפעס א פאני זאך וואס איז אמאל געווען. ער רעדט וועגן די פיש. אבער ער זאגט דיר נישט וועלכע פיש, ס'איז שווער צו וויסן. אקעי, ס'איז missing information.

דער רמב"ם'ס "באקסעס"-סיסטעם

Speaker 1: אויך אפילו מען טוישט, מען לייגט אריין אין די באקסעס אנדערש — דער רמב"ם'ס באקסעס זענען זייער שיין. ס'איז דא זאכן וואס מען עסט כמעט נישט. ס'איז דא זאכן וואס מען עסט אמאל אמאל, נישט געפערליך. איך מיין, דאס איז... היינטיגע נוטרישאן איז נישט אזוי גוטע רעזאלושאן. ס'זאגט עסט יעדן טאג דריי זאכן. דער רמב"ם האט אזוי זייער הלכה'דיג אזוי. ס'איז דא זאכן וואס אמאל אמאל, ס'איז דא זאכן וואס בעסער נישט, אבער ס'איז נישט איסור דאורייתא. ס'איז זייער אינטערעסאנט צו זען.

די ליסט פון מאכלים — קעז, מילך, פלייש, בונדלעך, ברויט

Speaker 1: יא, גוט. ווייטער — **גבינה**, קעז. אקעי. אויך לכאורה, ווייל אמאל איז נישט געווען... ס'רעדט פון נישט געווען גוט פעסטשערייזד, קומט אריין אלע מיני...

Speaker 2: יא, יא.

Speaker 1: **"וחלב ששהה אחר שנחלב ארבע ועשרים שעות"** — אלטע מילך וואס איז געלעגן פיר און צוואנציק שעה. **"ובשר שוורים גדולים ותיישים גדולים"** — פלייש פון גרויסע באפעלאס, איך ווייס נישט, גרויסע אקסן. שורים איז אקסן, און תישים איז...

"והפול והעדשים" — פול איז בונדלעך, און עדשים איז אן אנדערע סארט בונדלעך. **"והספיר"** — איך ווייס נישט וואס ספיר איז. עפעס א סארט בונדל זאגט ער אויך.

"ולחם שעורים" — ברויט וואס מען מאכט פון בארלי, פון שעורים.

לחם מצה — ברויט וואס איז נישט גוט אויסגעבאקן

"ולחם מצות" — לחם מצה איז ברויט וואס איז נישט געווארן אויסגעבאקן זייער גוט. נאר פסח מעג מען. אקעי, ס'שטייט נישט אז נאר פסח. זאלן גיין רעדן פון רביע. אבער באופן כללי זאגט דער רמב"ם אז מען זאל נישט עסן מצות.

קרויט, צוויבל, קנאבל

Speaker 1: יא. **והכרוב**. וואס איז קרוות?

Speaker 2: איך מיין היינט זאגט מען קרויט.

Speaker 1: וואס איז קרוות?

Speaker 2: קרויט. אזוי זאגט ער, דער מענטש.

Speaker 1: **והחציר והבצלים**. ווען די אידן זענען ארויס פון מצרים, אויסער וואס זיי האבן זיך אנגערעדט אויפ'ן אייבערשטן, זענען זיי געווען א מרתם, זיי האבן נישט געקענט די רמב"ם. און זיי האבן זיך געבענקט נאך די בצלים און די חציר און די שומים פון מצרים.

דיון: קנאבל — געזונט אדער שלעכט?

Speaker 1: אקעי. זאגט דער רמב"ם דא, צוויבל און קנאבל. ס'איז דאך אן ענין, ווייל אין אסאך אנדערע מקורות שטייט אז קנאבל דארף צו זיין זייער זייער א געזונטע מאכל.

Speaker 2: אבער אביסל. ער מיינט נישט אז מען זאל עסן א גאנצע סעודה.

Speaker 1: דו האסט אמאל געזען איינער עסט א טעלער קנאבל? ער לייגט אריין אביסל אלס א ספייס. אבער קנאבל איז דאך עפעס וואס מען עסט עניוועי ווייניג. אבער דער רמב"ם האט נישט געוואלט בכלל אז אין יעדע סעודה זאל ליגן אביסל קנאבל, אדער יעדע מאל מען מאכט פלייש זאל מען מאכן מיט קנאבל און מיט צוויבל. איך ווייס נישט, איך בין נישט מוכרח. קען זיין ער רעדט פון עסן. נאך אזוי יעדע זאך, אסאך זאלץ, מיינט אלע פלעצער זאלץ איז אסאך. וואס איז אסאך? איך ווייס נישט, איך בין נישט מוכרח צו זאגן אז דער רמב"ם רעדט פון א מענטש וואס עסט א טעלער קנאבל. איך ווייס נישט. קען זיין.

חרדל און צנון

Speaker 1: **חרדל, צנון**. צנון איז רעטעך.

Speaker 2: אזוי זאגט מען אין בערדיטשעוו, איך ווייס נישט, אזוי זאגט דער שטאט'ס דיין מענטש.

Speaker 1: אקעי. סאו ס'קען זיין אז ר' יודל איז נישט אוועקגעגאנגען פון די טיש וויל ער האט נישט אויפגעגעסן.

הלכה יג: ווינטער מעג מען, זומער נישט — און יוצאים מן הכלל

Speaker 1: אקעי. איז די זאך איז, כל אלו וכל ישראל. און היינט, און דער רמב"ם זאגט, ס'איז שלעכט ווען מען עסט אסאך. אבער דער רמב"ם זאגט, **בימות הגשמים** יאכל מהם **מעט מעט**. נאר ווינטער זאל מען נישט עסן. עד מאוד, זייער ווייניג. **בימות הגשמים** מעג מען עס עסן. אזוי ווי ער האט געזאגט אז וואס עס מאכט ווארעם, וואס עס איז תבלינים, וואס דו זעסט אז ס'איז מער אסידיק, ס'איז מער שארף. **אבל שלא בימות הגשמים** — און ווען ס'איז נישט ווינטער — **לא יאכל מהן כלל**, זאל מען בכלל נישט עסן פון דעם.

פול און עדשים — קיינמאל נישט

Speaker 1: ווי דער רמב"ם גייט ווייטער — **הפול והעדשים**, די סארט באנדלעך — וואס איז דאס? דאס איז נישט געווען אויף די ליסט וואס מיר האבן געליינט פריער. דאס איז א יוצא מן הכלל, דאס איז קיינמאל נישט. **אין ראוי לאכלן לא בימות החמה ולא בימות הגשמים**. דאס זאל מען נאר אריינגיסן אין אייז אויף סנויל.

דלועים — אביסל אין זומער

Speaker 1: אקעי. **והדלועין אוכלין מהן מעט בימות החמה**. דלועים איז אויך געווען אויף די ליסט?

Speaker 2: איז נישט געווען אויף די ליסט.

Speaker 1: ניין. וואס איז דאס דלועים? דלעת. וואס איז דאס דלעת?

Speaker 2: איך האב געזען ס'איז עפעס א סארט סקוואש אדער עפעס אזוינס.

שוועריגקייט מיט אידענטיפיצירן די מאכלים

Speaker 1: קיצור, ער רעכנט נישט אויס גוטע זאכן דא. ס'איז נישט געווען קיין וועג דאס.

Speaker 2: איך ווייס נישט, איך זע דאך אז ער רעכנט אויס. אפשר ווייל ס'איז נישט א חלק פון אונזער קיטשן.

Speaker 1: ניין, ס'איז ווייטער, ס'איז נישט קיין לשון הקודש, פארוואס זאלן אונז קענען די ראשי תיבות פון די שפראך?

Speaker 2: וואס זאגט ער, דער ליון? ער זאגט נישט קיין...

Speaker 1: ניין, אבער די וואס טייטשן, יא, געווענליך זאגן זיי עפעס נעמען פון מאכלים וואס זענען נישט ביי אונז אזוי שטארק מצוי.

Speaker 2: ניין, דער מענטש זאגט פשוט נעמען אויף לאטייניש, וואס איז נישט די נעמען וואס מ'נוצט אין די סטאר.

Speaker 1: איך מיי�� אז ס'איז אלץ א זאך, מ'נוצט פאני נעמען, אזוויו דאקטורים שרייבן אויף אלץ פאני נעמען, ווייל זיי מיינען זיי זענען קלוג.

הלכה יד: מאכלים וואס זענען "רעים" אבער נאך ווייניגער שלעכט — נישט עסן אסאך

Speaker 1: זאגט דער רמב"ם ווייטער, אקעי, דאס זענען אלע שלעכטע זאכן, דאס זאל מען נישט עסן נאר אויף רפואה. דער רמב"ם האט קודם אויסגערעכנט זאכן וואס איז שלעכט — די ערגסטע, יעצט רעכנט ער אויס אביסל שלעכט, און יעצט זאגט ער נאך ווייניגער שלעכט, וואס אלץ איז גוט.

ויש מאכלות שהם רעים, אבער ס'איז נישט אזוי געפערליך.

עוף המים, בני יונה, תמרים

עוף המים — עוף המים איז לכאורה קאטשקעס.

Speaker 2: אה, חזיר.

Speaker 1: **ובני יונה הקטנים** — קליינע פייגעלעך. **והתמרים** — טייטלען. דאס סאונדט ווי... אקעי.

ברויט מיט אויל — לחם קלוי בשמן

ולחם קלוי בשמן — געבראטענע ברויט. דאס סאונדט ווי אזעלכע קוקיס, אזעלכע פעטשקעס.

Speaker 2: יא, א געבראטענע ברויט.

Speaker 1: **או לחם שנלוש בשמן** — אדער ברויט. ס'איז דא צוויי סיבות פארוואס ברויט קען זיין שלעכט: אדער ווייל ס'איז געבראטן, אדער ווייל מ'קנעט עס מיט קישקע.

Speaker 2: יא, אז ס'איז ברויט מיט אויל.

ווייסע מעל — סולת שניפו אותה

Speaker 1: **"והסולת שניפו אותה כל צרכה עד שלא נשאר בה ריח מורסן"** — זאגט ער דא א וויכטיגע זאך: ווייסע מעל, וואס מ'האט אינגאנצן ארויסגענומען פון אירע שולת, ווייל די שולת העלפט ארויסגיין.

Speaker 2: די גאנצע ליסט היינט זענען ווי זאכן וואס זענען צו גוט אביסל.

Speaker 1: אה, קען זיין. זאכן וואס זענען צו גוט אביסל. אה, קען זיין.

ציר ומורייס — פיש זאפטן

לחם קלוי וקרמל — יא, ס'איז אזעלכע קענדי, ס'איז אזעלכע זאכן וואס מ'טיילט אויס פאר די קינדער. תמרים, וואס איז זייער זיס. **"והציר והמורייס"** — דאס איז עפעס פיש זאפטן. אקעי.

נישט עסן אסאך דערפון

"אין ראוי להרבות מאכילת אלו" — די זאכן זאל מען נישט עסן אסאך.

"הרי זה גיבור" — כובש את יצרו

Speaker 1: אבער, זאגט ער, **"באדם שהוא חכם וכובש את יצרו"** — א מענטש וואס איז קלוג און ער האלט איין זיין יצר — דער יצר דא מיינט ער די אפעטיט פון עסן זיסע זאכן. **"לא ימשך אחר תאוותו"** — ער זאל נישט נאכגיין זיין תאוה — **"ולא יאכל מכל הנזכרים כלום אלא אם נצרך להם לרפואה"** — נאר אויב ס'פעלט אים אויס פאר א רפואה — **"הרי זה גיבור"**.

ווייל דער גיבור איז א כובש את יצרו. יא. אבער אויך, דער כובש את יצרו איז א חכם. ער איז נישט נאר א צדיק, ער איז א חכם, ווייל ער איז א קלוגער איד, ער מאכט זיך נישט נאריש פאר די ביסל תענוג פון די חשק. ער איז א חכם — על זה נאמר "שמח בחלקו", ער פרייט זיך מיט די עסן וואס איז יא געזונט פאר אים. און ער איז כובש את יצרו — וועט ער זיין דא, ווערט ער א גיבור בגוף. ער איז א גיבור בנפש, ער האט נישט פארלוירן כובש את יצרו, און ער גייט נאכדעם זיין א גיבור, ער גייט זיין שטארק, ער גייט זיין געזונט צו זיין ווייטער.

די פוינט איז, דער רמב"ם האט דא זייער פראקטיש — ער זאגט צו דיר זאכן וואס זענען נישט שלעכט, קיינער גייט פארשעצן.

רמב"ם הלכות דעות פרק ד' (המשך) — פירות, כללי בריאות, אכילה גסה

הקדמה: דער רמב"ם איז פראקטיש — א קלוגער איד און כובש את יצרו

Speaker 1: די פוינט איז, דער רמב"ם איז זייער פראקטיש. ער זאגט דיר, דא זאכן וואס זענען נישט שלעכט, קיינער גייט נישט פארשטיין — אפילו דו עסט גוט, עס איז נאך אלץ דא זאכן. פארוואס עסטו די אלע זאכן?

ווייל דו ווייסט עס איז גוט. זאגט ער, דו ביסט א קלוגער איד — א קלוגער איד עסט בכלל נישט, חוץ אויב ס'פעלט ממש אויס.

Speaker 2: יא, איך מיין ס'האט אויך אפשר אביסל צו טון — אנפאנג פון די פרק האט ער געזאגט אז מ'זאל נאר עסן ווען מ'איז הונגעריג. ס'מיינט נישט אבער אז דו זאלסט פאלגן דיין גוף לגבי צו עסן נאר ווען דו ביסט הונגעריג — אבער ס'מיינט נישט אז ווען דו קרעיווסט פאר עפעס, איז פשט אז דיין גוף זאגט דיר אז ס'איז גוט פאר דיין גוף. דעמאלטס קומט אריין די כובש את יצרו.

הלכה טו: פירות האילנות — מ'זאל נישט עסן צופיל פרוכט

Speaker 1: זאגט ער ווייטער: **"לעולם ימנע אדם עצמו מפירות האילנות, ולא ירבה מהן ואפילו יבשים, ואין צריך לומר רטובים"** — מ'זאל נישט עסן צופיל פרוכט, פרוכט פון ביימער, אזוי ווי עפלעך און אזעלכע זאכן. אפילו ווען זיי זענען טרוקן זאל מען נישט עסן פון דעם, **"ואין צריך לומר רטובים"** — זיכער נישט ווען ס'איז פריש.

דאס איז אפילו ווען ס'איז שוין אינגאנצן געצייטיגט. **"אבל קודם שיתבשלו כל צרכן"** — פרוכט וואס איז נישט געצייטיגט — **"הרי הן לגוף כחרבות"** — זיי זענען אזוי ווי שווערדן פאר די גוף.

חרובים — אייביג שלעכט

"וכן החרובין רעים לעולם" — חרובים איז אן אויסנאם, חרובים איז אייביג כמעט נישט גוט פאר מענטשן.

"ואם אדם נטרד במדבר" — אויב א מענטש איז פארבלאנדזשעט אין א מדבר — **"ולא מצא מה יאכל אלא חרובים ומים"** — און ער טרעפט נישט וואס צו עסן נאר חרובים מיט א קוואל וואסער.

דיסקוסיע: היינטיגע מענטשן קעגן דעם רמב"ם אויף פירות האילנות

Speaker 2: די הלכה פון פירות האילנות איז פאר סאם ריזען די וואן וואס די אלע היינטיגע מענטשן זענען נישט מסכים מיט'ן רמב"ם — זיי שרייבן אויף זיין זייט אפילו. אבער למעשה, ער ברענגט די יד פשוטה אז דער רמב"ם האט עס געברענגט פון די רופאים, ער האט געזאגט אז דאס העלפט זייער שטארק. סאו ס'איז נישט קלאר.

אבער די מציאות האט זיך נאך אויך אסאך געטוישט — אונזערע פרוכט גייען שוין נאך אסאך יארן וואס די כעמיסטס שפילן זיך ארום מיט די זרעים פון די פרוכט, און ס'קען זיין אז ס'איז פשוט געווארן בעסער, אדער ערגער. ס'איז נישט קלאר.

נאכדעם ווערסטו זען אז דער רמב"ם רעדט נישט פון אלע פרוכט, ער רעדט פון געוויסע. איך מיין ער רעדט נישט פון געוויסע — איך מיין ער מיינט וואס די חכמים רופן עפעס. נאר ווייסן וואס פונקטליך וואס איז פירות וואס האט אין זיך אזא ביטערקייט — למשל, וועלכע פירות? א לעמאן אפשר? איך ווייס נישט.

Speaker 1: לעמאן איז שלעכט.

Speaker 2: **"וכל הפירות החמוצין רעים, ואין אוכלין מהן אלא בימות החמה ובמקומות החמין"** — נאר אין ווארעמע פלעצער, און דאס ווארעמט אן די גוף.

Speaker 1: פארקערט, ס'קילט אפ.

Speaker 2: איך מיין אז ס'איז דא ערגעץ וואו דער רמב"ם האט... פארקערט, חומץ קילט אפ. ווייל בימות החמה עסט מען בימות החמה.

איך מיין אז ערגעץ וואו דער רמב"ם האט געגעסן א מזונות וואס האט געהאט א טעם פון לעמאן.

Speaker 1: אקעי. ערגעץ וואו ס'שטייט אזוי.

Speaker 2: דער רמב"ם אליינס... ס'קען זיין אז ס'איז געווען נאר בימות החמה. איך געדענק אז דער רמב"ם אליינס — איך געדענק נישט פונקטליך — אבער די הלכה איז נכלל ווען מ'וועט עס לערנען. דער רמב"ם אליינס האט געהאט זיין טבע, און ס'איז דא זאכן וואס ער שרייבט איבער — איך געדענק אז ער טוט אנדערש ווי ס'שטייט דא, ווייל ס'איז לויט ווי ס'איז זיין טבע.

Speaker 1: יא.

הלכה טו (המשך): תאנים, ענבים, שקדים — אייביג גוט

Speaker 1: זאגט דער רמב"ם ווייטער: **"והתאנים והענבים והשקדים טובים לעולם"** — איז אייביג געזונט. שקדים — מאנדלען. דאס מיינט ער נישט די פירות האילנות. **"בין רטובים בין יבשים"** — סיי פריש, נאס, סיי טרוקן — **"ויאכל אדם מהן כל צרכו"**.

ס'איז טאקע, אפילו דאס זאל יא זיין פון די חולי, זיי זענען בעסער פון אלע אנדערע פירות האילנות, אבער דאך זאל דאס נישט זיין די מעין — די מעין עסן. מ'זאל נישט עסן מעינלי דאס.

הלכה טז: דבש און ווייַן — גוט פאר עלטערע, שלעכט פאר קינדער

Speaker 1: זאגט דער רמב"ם ווייטער: **"הדבש והיין רע לקטנים ויפה לזקנים, וכל שכן בימות הגשמים"** — האניג און ווייַן איז נישט גוט פאר קינדער, אבער יא גוט פאר עלטערע מענטשן. יא, שדאס זאל געבן נוחם, ווי ס'שטייט די פסוקים.

הלכה טז (המשך): זומער עסן ווייניגער ווי ווינטער

Speaker 1: **"וצריך אדם לאכול בימות החמה שני שלישי מה שהוא אוכל בימות הגשמים"** — זאגט דער רמב"ם ווייטער א וויכטיגע כלל. דאס איז א כלל אויף עסן, נישט דוקא אויף פירות.

Speaker 2: וואס? יא, א כלל אויף עסן.

Speaker 1: זומער דארף מען עסן ווייניגער ווי מ'עסט ווינטער. ווינטער דארף די גוף האבן די ווארעמקייט, און אזוי ווייטער.

ס'איז אביסל אינטערעסאנט, ספעציעל ווען איך מיין אז היינט מענטשן גייען אסאך מער ארויס אין די זומער, זענען מענטשן מער עקטיוו פיזיקלי. ווען מ'איז עקטיוו פיזיקלי איז אפשר אביסל גרינגער — די גוף דעוועלאפט, ארבעט מער אויס די עסן.

אבער הכוונה איז אזוי, זאגט דער רמב"ם, אז זומער זאל מען עסן א צוויי דריטל פון וויפיל מען עסט ווינטער.

דיסקוסיע: ווי שטימט דאס מיט'ן פריערדיגן כלל פון א פערטל?

Speaker 2: ס'איז דאך דא אז דער רמב"ם האט פריער געזאגט אז מען זאל עסן נאר א פערטל... מען זאל סטאפן עסן א פערטל פאר מען ווערט זאט. נאך א זאך. דארף מען וויסן צו ער רעדט פון דעם זומער אדער ווינטער. ווייל...

Speaker 1: ניין, צוויי דינים.

Speaker 2: אה, ער זאגט דאס איז א באזונדערע דין פון ווען מען זאל סטאפן עסן.

Speaker 1: ווייל לכאורה דער ווארט איז אז אין דער זומער ווערט מען זאט שנעלער.

Speaker 2: וויאזוי גייט עס?

Speaker 1: יא, ווייל די הייסקייט somehow העלפט... איך ווייס נישט קלאר.

Speaker 2: אונזער לעבן איז נישט געהעריג אין די ווינטער און עס איז נאך אויסגעקילט. אפשר איז אזוי — מענטשן האבן מער אפעטיט זומער... אסאך מענטשן גייענען ווייט ווינטער, אבער לכאורה דער פשט איז ווייל מען וואקט ווייניגער, מען טוט ווייניגער עקסערסייז.

Speaker 1: אפשר איז די היץ אויך טאקע, אפשר איז די היץ אויך טאקע.

הלכה יז: באדיקת נקבים פאר'ן עסן

Speaker 1: זאגט דער רמב"ם ווייטער: **"ולא יאכל עד שיבדוק עצמו יפה יפה שמא צריך לנקביו"** — ער זאל נישט עסן זאכן וואס איז משלשל מאד.

Speaker 2: **"ולא יאכל אדם עד שיבדוק נקביו תחילה."**

הלכה יז-יח: מעיו רפים — א כלל גדול ברפואה

Speaker 1: זאגט דער רמב"ם ווייטער: **"לעולם ישתדל אדם שיהיו מעיו רפים כל ימיו, ויהיה קרוב לשלשול מעט"** — ער זאל נישט זיין קאנסטיפעיטעד, ער זאל נישט עסן זאכן וואס מאכט זיין עסן איינגעהאלטן. ער זאל אייביג קענען גרינג ארויסגיין.

"וזה כלל גדול ברפואה, כל זמן שהרעי נמנע או יוצא בקושי, חלאים רעים באים" — ער דארף קענען גרינג ארויסגיין.

עצה פאר א יונגן מענטש

זאגט דער רמב"ם: **"ובמה ירפה אדם מעיו אם נתאמצו מעט?"** — וואס טוט זיך אויב ער פילט טאקע עפעס קאנסטיפעישאן?

זאגט דער רמב"ם: **"אם היה בחור, יאכל בבוקר בבוקר מלוחים שלוקים מתובלים בשמן ובמורייס ובמלח בלא פת"** — ער זאל עסן זאכן וואס הייסט מלוחים. מלוחים מיינט א געוויסע סארט וועדזשטעבלס — עס מיינט נישט געזאלצענע זאכן. ער זאל מאכן עפעס א געוויסע סעלאד פון מלוחים, וואס זאל זיין אביסל געקאכט — שלוקים מיינט אביסל געקאכט — מיט תבלין בשמן.

ער זאגט, איינער פון די מפרשים זאגט דארט אז שלוקים מיינט נישט געקאכט מיט תבלינים — געקאכט פלעגן אין וואסער. אבער די מלוחים — די ווערזשטעבלס וואס הייסט מלוחים — זאל מען עסן בשמן או במלח, אן קיין ברויט זאל מען עסן. דאס גייט אים העלפן ארויסגיין.

"או ישתה מי שלק של תרדין או כרוב בשמן ומלח" —

Speaker 2: איך גיי פארלירן — האט ער געזאגט כרוב פון די עסן וואס מען זאל נישט עסן בכלל?

Speaker 1: דער רמב"ם האט דאך געזאגט אז עס איז א רפואה. דאס איז אלעס וואס העלפט.

דיסקוסיע: פארוואס העלפן די זאכן?

Speaker 2: I don't know what these things are. How do these things work? I don't know. וואס איז די שלבים פון די אלע זאכן? דו עסט עסן, עפענען די...

Speaker 1: די דאכט זיך אז עס איז פייבער, זאגט ער דאך.

Speaker 2: יא, עס איז פייבער. וועדזשטעבלס איז א סאך פייבערס, עס העלפט.

Speaker 1: אקעי. עפעס אזוי.

עצה פאר אן עלטערן מענטש

Speaker 1: און אויב ער איז אן עלטערער — זאגט ער, אויב ער איז אן אלטער איד, וואס מ'האט פריער געלערנט אז פאר אן אלטן מענטש איז דבש גוט — **"ואם היה זקן, ישתה דבש מזוג במים חמין בבוקר"** — ער זאל טרינקען האניג מיט ווארעם וואסער, אן די טיי. האניג מיט ווארעם וואסער. אדער האניג.

"וישהה כמו ארבע שעות, ואחר כך יאכל סעודתו" — ער זאל ווארטן פיר שעה, און נאכדעם זאל ער עסן זיין סעודה.

דריי-פיר טעג

זאגט דער רמב"ם: **"יעשה כן יום אחר יום שלשה או ארבעה ימים אם צרך לכך, עד שירפו מעיו"** — אויב ער האט קאנסטיפעישאן, זאל ער דריי-פיר טעג טון די... פאלגן די רולס פון רמב"ם, אז זיין קישקעס זאלן ווערן ווייך און קענען ארויסגיין.

הלכה יט: דער גרויסער כלל — עקסערסייז, נישט צופיל עסן, מעיו רפים

Speaker 1: אקעי. סאו דאס איז א כלל. איין כלל, און זיי פארשידענע הלכות פרטיות, און נאכדעם איז דא הלכות כלליות. איין כלל זאל איך האלטן אלעמאל — מעיו רפים. און יעצט נאך א כלל — אויב כלל וועגן... איז דער רמב"ם, מיר רעדן וועגן עקסערסייז.

זאגט דער רמב"ם: **"ועוד כלל אחר אמרו בבריאות הגוף: כל זמן שאדם מתעמל ויגע הרבה, ואינו שבע, ומעיו רפים — אין חולי בא עליו וכוחו מתחזק, ואפילו אכל מאכלות רעות."**

ווען א מענטש ארבעט שווער און ער פלאגט זיך שטארק און ער שטרענגט זיך אן, און ער עסט נישט ביז ער איז גאנץ זאט, און ער לייגט צוזאמען די אלע דריי זאכן — ער מאכט אסאך עקסערסייז, ער עסט נישט ביז ער איז גאנץ זאט, און מעיו רפים, ער גייט גרינג ארויס, ער עסט נישט קיין זאכן וואס זאלן אים מעכב זיין די ארויסגיין — קומט נישט אויף אים קיין חולי, און זיין כח ווערט שטערקער, אפילו ער האט געגעסן שלעכטע עסן. אבער ער האט נישט געגעסן צו סאך, און זיין מעיו רפים, און ער מאכט עקסערסייז.

סאו דאס איז מער וויכטיג אפילו פון מקפיד זיין. איינער וואס איז זייער מקפיד נישט צו עסן ציבעלע ווייל עפעס א צדיק האט געזאגט, זאל ער וויסן אז נאך מער וויכטיגער איז די דריי כללים.

הלכה כ: פארקערט — זיצן, איינהאלטן, נישט עקסערסייזן

Speaker 1: און פארקערט, זאגט דער רמב"ם: **"וכל מי שהוא יושב לבטח ואינו מתעמל"** — און איינער וואס זיצט רואיג.

Speaker 2: אה, אינטערעסאנט. ער זיצט רואיג, איז ער איינער וואס איז נישט שוין לעבט עקטיוו.

Speaker 1: יא. **"או מי שמשהה נקביו"** — איז דער איינער וואס האלט זיך איין פון ארויסגיין. **"או מי שמעיו קשים"** — איז דער איינער וואס ער גייט נישט ארויסגיין, ער איז אין סכנה.

"אפילו אכל מאכלות טובים ושמר עצמו על פי הרפואה" — ער האט געגעסן די אלע מאכלים לויט וואס די רמב"ם האט געהייסן — **"כל ימיו יהיו מכאובים וכוחו תשש"** — ער גייט האבן סיי תמיד יסורים, און סיי זיין כח גייט ווערן שוואך.

הלכה כ (המשך): אכילה גסה — כסם המות

Speaker 1: זאגט דער רמב"ם נאך א כלל, אדער א המשך פאר די כלל — אכילה גסה. אכילה גסה מיינט מען עסט שנעל, מען עסט זייער אסאך אויף אמאל. צו פיל.

Speaker 2: חושבני — ניין, עס קען אפילו זיין אז דו האסט געסטאפט פאר דו ביסט געווארן אינגאנצן זאט, אבער די עצם אכילה גסה — עסן זייער אסאך אויף אמאל אן קייען — און עסן שטייט, מיינט אז בעיקר מיינט עס טאקע צו עסן צו פיל.

Speaker 1: אכילה גסה איז שוין טאקע א לשון פון חכמים. אכילה גסה מיינט וואס מען רופט היינט — וואס רופט מען עס היינט?

Speaker 2: עסן, מען רופט עס עסן.

Speaker 1: היינט רופט מען עס עסן. אקעי.

"אכילה גסה לגוף כל אדם כמו סם המות, והיא עיקר לכל החלאים" — די עיקר פון אלע חלאים איז אכילה גסה.

הלכה כא: רוב חלאים — פון שלעכטע עסן אדער צופיל עסן

Speaker 1: "רוב החלאים הבאים על האדם אינם אלא או מפני מאכלים רעים" — רוב פון אלע קרענק וואס קומט, איז אדער ווייל ער האט געגעסן שלעכטע עסן — **"או מפני שהוא ממלא בטנו ואוכל אכילה גסה אפילו ממאכלים טובים"** — אדער ווייל ער האט אנגעפילט זיין בויך און ער האט געגעסן צו סאך, אכילה גסה, אפילו ער האט געגעסן געזונטע זאכן האט ער געגעסן צו סאך.

דער פסוק "שומר פיו ולשונו"

"הוא ששלמה אומר בחכמתו: שומר פיו ולשונו שומר מצרות נפשו" — דאס האט שלמה המלך געזאגט מיט זיין חכמה. א מענטש וואס היט אפ זיין מויל און זיין צונג, **"שומר מצרות נפשו"** — וועט ער אפהיטן זיין נפש פון צרות.

וואס איז דאס? כלומר, זאגט דער רמב"ם: **"שומר פיו — מלאכול מאכל רע או מלשבוע"** — אפהיטן זיין מויל פון עסן צו סאך, אדער שלעכטע מאכלים אדער צו סאך — **"ולשונו — מלדבר אלא בצרכיו"** — עסן צו סאך און רעדן צו סאך ברענגט צרות.

סאו די לשונו גייט צוריק אויף די פריערדיגע פרקים וואס זיי האבן גערעדט זייער שטארק אז מען זאל נישט רעדן צו פיל.

חידוש: דער מויל איז דער סארס פון רוב פראבלעמען

Speaker 2: אז דער גוף איז נישט פארשטיקט. אזוי ווי דארט איז עס געגומען — אז דער מויל איז דער סארס פון רוב פראבלעמען. אדער עסט מען צופיל, אדער עסט מען שלעכטע מאכלים. אדער רעדט מען צופיל, אדער רעדט מען שלעכטע זאכן.

Speaker 1: אבער דער "צרות נפשו" מיינט לכאורה אויך צרות פאר זיין גוף, און צרות סאושעלי. ווען ער רעדט צופיל, האט ער זיך אן עסק מיט שונאים, און אזוי ווייטער. ער ווערט אנגעקוקט ווי א נאר. "נפשו" מיינט נישט דא דוקא נשמה — נפשו מיינט דעם גאנצן מענטש.

רמב"ם הלכות דעות פרק ד' (המשך) — רחיצה, הקזת דם, ותשמיש המטה

פארבינדונג צוריק: עסן און רעדן

און לשון הרע אומר לדבר אין לו צורך. עסן צו סאך און רעדן צו סאך ברענגט צו סאך. סאו די שאלה גייט צוריק אויף די פריערדיגע פרקים וואס האבן גערעדט זייער שטארק אז מען זאל נישט רעדן צו פיל. אזוי ווי עס זאגט דארט — דארט איז עס געגומען — אז די מאכל איז די source פון רוב פראבלעמס. אדער עסט מען צו פיל, אדער עסט מען שלעכטע מאכלים. אזוי אויך — אדער רעדט מען צו פיל, אדער רעדט מען שלעכטע זאכן. אבער די source איז אפשר מער די אכילה, די תאוות פון זיין גוף און תאוות סאציאל — ווען ער רעדט צו שטארק האט ער הנאה פון דעם, און אזוי ווייטער. אפשר מיינט נישט דוקא נעגאטיוו, אפשר מיינט עס זיין self, זיין himself.

הלכה כ״ב: דרך הרחיצה

זאגט דער רמב"ם ווייטער, עד כאן אין הלכות עסן, און יעצט גייען מיר רעדן וועגן זיך וואשן.

זאגט דער רמב"ם: **דרך הרחיצה, שייכנס אדם למרחץ משבעה ימים לשבעה ימים** — איינמאל א וואך זאל מען אריינגיין אין מרחץ. **ולא ייכנס** — ווען זאל מען גיין אין די מרחץ? מען זאל נישט גיין — **סמוך לאכילה**

ולא כשהוא רעב, אלא כשיתחיל המזון להתאכל — ווען דער גוף... אזוי ווי ער האט פריער געזאגט לגבי התעמלות.

מרחץ vs. שאווער

די מרחץ איז נישט די shower, רייט? א shower הייסט נישט קיין מרחץ. מרחץ איז א גאנצע עסק. אן עיקר הייסט עס א מקוה. מען גייט א שנעלע מקוה איז נישט אזויפיל מער ווי א שנעלע shower. דא איז ווען מען גיט אוועק צייט און מען גייט אין א הייסע און א קאלטע, וואס ס'טוט זיך.

וואשן מיט הייסע וואסער — דער קאפ מעג הייסער

ורוחץ כל גופו בחמין שאין הגוף נכוה בהן — מען וואשט זיך אין חמין, אבער נישט אז מען ווערט אפגעבריט. אבער די קאפ מעג מען יא אריינלייגן אין גאר הייסע וואסער — **וראשו בלבד בחמין שהגוף נכוה בהן.** וואס פאר די איבריגע חלק פון די גוף איז עס צו שטארק הייס, פאר די קאפ איז עס בסדר.

דאס איז לכאורה פשוט ווייל א מענטש'ס קאפ האט האר — נישט אזוי ווי די חסיד'ישע אידן וואס האבן נישט קיין האר — און ס'איז שווער צו וואשן, אזוי ווי מען האט שוין פריער געזאגט, עס פעלט אויס אז ס'זאל זיין הייסער.

ראשו מיינט נישט זיין קאפ, ראשו מיינט זיין האר. Just to be clear, ווען ס'שטייט מען וואשט די ראשו, מיינט עס נישט וואשן די קאפ, ס'מיינט וואשן די האר. אפשר די בארד אדער די האר פון קאפ.

שטאפלווייזער אראפגאנג צו קאלט

ואחר כך ירחוץ גופו בפושרין — נאכדעם זאל מען אפוואשן די גוף מיט לוק-ווארם וואסער, נישט הייס אדער נישט קאלט. **ואחר כך בפושרין מן הראשונים** — נאך קילער. **עד שירחץ בצונן** — ביז מען קומט אן צו קאלט. אבער גיין פלוצלינג צו קאלט איז א שרעק פאר די גוף, נאר אנקומען סטאדי צו קאלט.

ולא יעביר על ראשו כלל לא פושרין ולא צונן — זאל מען נישט ארויפגיסן, אזויווי דו האסט געזאגט, עס טייטש אפוואשן די קאפ, עס טייטש אפוואשן די גוף מיט הייסע וואסער. אבער אויף די קאפ אליין זאל מען נישט גיסן נישט קיין קאלטע און נישט קיין הייסע וואסער. נישט קיין פושרין, נישט מיטל קאלט, און נישט קיין גאר קאלט, נישט קיין שום קאלטע וואסער.

Speaker 2: קלאר. ס'בלייבט מיט די זייער הייסע.

Speaker 1: ס'איז דאך אויס ווי דער רמב"ם האט נישט געוואלט די אייז באקעט, וואטעווער וויאזוי ס'הייסט, די קאלט פלאנדזש — איז נישט דער רמב"ם'ס זאך. ווייל **לא ירחוץ בצונן בימות הגשמים** — שטייט אין די ווינטער זאל מען זיך נישט וואשן מיט קאלטע וואסער. אבער איך מיין אויך, לכאורה היינט איז אנדערש די מציאות. אבער מ'זעט סתם, מ'רעדט דא פשוט מ'זאל נישט ווערן פארפרוירן.

ווען צו גיין אין מרחץ

ווייל **ולא ירחץ עד שיזיע ויפרך כל גופו** — מ'זאל זיך נאר וואשן נאכדעם וואס די גוף שוויצט, וואס מ'האט געארבעט שווער. **ולא יאריך במרחץ, אלא כשיזיע ויפרך גופו ישתטף ויצא** — ווען ער פילט שוין אפגעשוואכט און ער שוויצט, דאן זאל זיך אפוואשן און מ'גייט ארויסגיין.

הלכה כ״ג: בודק עצמו — צען מאל א טאג

זאגט דער רמב"ם ווייטער: **ובודק עצמו קודם שייכנס למרחץ ואחר שיצא שמא הוא צריך לנקביו** — פאר מ'גייט אריין אין מרחץ, און גלייך נאך ארויסגיין, זאל מען טשעקן צו מ'דארף ארויסגיין.

וכן בודק אדם עצמו תמיד קודם אכילה ואחר אכילה — פאר'ן עסן און נאך עסן זאל מען טשעקן.

וקודם בעילה ואחר בעילה.

וקודם שייגע ויתעמל ואחר שייגע — פאר'ן עקסערסייזן און נאך עקסערסייזן זאל מען טרייען ארויסצוגיין.

וקודם שיישן וכשייעור — פאר מ'גייט שלאפן און גלייך ווען מ'וועקט זיך אויף.

הכל עשרה — צען מאל א טאג זאל א מענטש ארויסגיין.

ווייל נישט יעדן טאג גייט ער אין מרחץ. אבער ס'איז פינף זאכן, יעדע איינס צוויי: מרחץ, אכילה, בעילה, יגיעה, און שינה. סאו, יא, נישט דווקא יעדן טאג איז די אלע צען.

דיון: פארוואס דארף מען טשעקן פאר און נאך?

Speaker 2: איך דארף וויסן פונקטליך וואס די ביז ארויסגיין אין בית הכסא, וואס מ'האט מורא?

Speaker 1: ווייל ס'קען — ווען מ'מאכט עקסערסייז איז עס מעכב די גוף פון ארויסגיין, אדער ווען מ'גייט אין מרחץ ווערט עס אפשטופן, ס'וועט מאכן די פארקערטע פון גוף אויף די גוף.

הלכה כ"ד: נאכן ארויסגיין פון מרחץ

זאגט דער רמב"ם ווייטער: **כשיצא אדם מן המרחץ ילבש בגדיו ויכסה ראשו בבית החיצון** — ער זאל זיך צודעקן נאך פאר ער גייט ארויס אין די גאס. **כדי שלא תשלוט בו רוח קרה** — ווען ער גייט ארויס פון די מרחץ החם צו דער אויר הקר. **ואפילו בימות החמה צריך להיזהר** — אפילו ס'איז הייס אין דרויסן, אבער די חלל איז קילער ווי אינעווייניג אין די מרחץ.

וישהה אחר שיצא עד שתתישב נפשו וינוח גופו ותסור החמימות, ואחר כך יאכל — ער זאל ווארטן ביז ער בארואיגט זיך אביסל און זיין גוף זאל מער נישט זיין פארשוויצט, און נאר נאכדעם זאל ער עסן.

ואם ישן מעט כשיצא מן המרחץ קודם אכילה, הרי זה יפה עד מאד — דאס האט ער אויך, מיין איך, פריער געזאגט, ער זאל שלאפן נאכן ארבעטן שווער, האט ער אויך פריער דערמאנט.

דיון: שלאפן נאכן מרחץ — סתירה צו נישט שלאפן בייטאג?

Speaker 2: שלאפן... גלייך אנפאנג פון די סימן...

Speaker 1: ניין, ער האט געזאגט זיך וואשן בחמין.

Speaker 2: וואשן בחמין. יא. ישן, דאס איז א גוטע זאך. מען גייט אין די מרחץ, נאכדעם שלאפט מען.

Speaker 1: פריער האט ער געזאגט מען זאל נישט שלאפן בייטאג, אבער דא לאזט ער נאכן זיין אין די שווער.

Speaker 2: ניין.

הלכה כ"ה: נישט טרינקען קאלטע וואסער נאכן מרחץ

זאגט דער רמב"ם ווייטער: **לא ישתה אדם מים קרים כשיצא מן המרחץ** — מען זאל נישט טרינקען קאלטע וואסער ווען מען קומט ארויס פון מרחץ. **ואין צריך לומר שלא ישתה במרחץ** — און אין די מרחץ זאל מען זיכער נישט טרינקען.

איך ווייס נישט פארוואס דאס איז. איך ווייס נישט, די גוף איז צעמישט, אינעווייניג קאלט און אין דרויסן הייס.

ואם צמא כשיצא ואינו יכול למנוע עצמו — אויב ער איז זייער דארשטיג — **יערב המים ביין או בדבש וישתה** — ער זאל נישט טרינקען קאלט וואסער אליינס, נאר ער זאל עס מישן מיט ווין אדער מיט האניג.

אנשמירן מיט שמן

זאגט דער רמב"ם: **ואם סך בשמן במרחץ בימות הגשמים אחר שישתטף, הרי זה טוב** — אויב ער שמירט זיך אן זיין גוף מיט שמן, איז דאס זייער גוט. איך א שיינע זאך. איך ווייס נישט פונקטליך פארוואס.

הלכה כ"ו: הקזת דם

יעצט קומען מיר אן צו הלכות הקזת דם. אמאל איז געווען אזא מנהג, און מען פירט זיך נישט היינט, איך פארשטיי נישט פארוואס.

זאגט דער רמב"ם אזוי — ער זאל נאר טון... דער רמב"ם איז אויך נישט געווען א ריזן פאן. **לא ירגיל אדם עצמו להקיז דם תמיד** — מען זאל נישט צו אפט מקיז דם זיין, ארויסנעמען בלוט. **ולא יקיז דם אלא אם יהיה צריך לו ביותר** — נאר אויב ער דארף עס זייער וויכטיג. ווען דארף מען עס וויכטיג, ווייס איך נישט.

ולא יקיז לא בימות החמה ולא בימות הגשמים — נישט ווינטער און נישט זומער — **אלא בימי ניסן ומעט בימי תשרי** — נאר צוויי מאל א יאר זאל מען.

איך מיין אז היינט איז מען יוצא די צוויי סעזאנען ווען מען גיבט אסאך בלוט. קאסט א געוואלד געלט ארייינצוגיין אין די פסח און די ימים טובים, און מען זאל מאכן יוצא מיט דעם די מקיז זיין דם.

באגרענעצונגען פון הקזת דם

ומאחר חמישים שנה לא יקיז כלל — נאך די פופציג זאל מען בכלל נישט מקיז זיין, מען זאל בכלל נישט ארויסנעמען בלוט.

ולא יקיז אדם דם ויכנס למרחץ ביום אחד — מען זאל נישט מקיז זיין דם און אריינגיין אין מרחץ אין דעם זעלבן טאג.

וכן לא יקיז ויצא לדרך, ולא ביום שיבוא מן הדרך — אין די טאג וואס מען פאנגט אן ארויסצוגיין אויף א וועג, אדער ווען מען קומט צוריק פון די וועג, זאל מען נישט מאכן אן הקזת דם. איך לכאורה וואס עס נעמט אוועק כח, אז עס זאל זיך נישט...

ויאכל וישתה ביום ההקזה פחות ממה שהוא רגיל — אין די טאג פון הקזת דם זאל מען עסן און טרינקען נאך ווייניגער ווי געוועונליך.

וינוח ביום ההקזה, ולא יתעמל ולא יטייל — מען זאל זיך אפרוען, און אין די טאג פון הקזת דם זאל מען נישט ארבעטן שווער, מען זאל נישט מאכן קיין עקסערסייז, און דאס וואס איז זייער שווער פאר די גוף.

דיון: סתירה מיט דער גמרא — עסן נאך הקזת דם

איך געדענק אבער אין די גמרא אז עס איז יא געווען א מנהג אז מען פלעגט עסן א גרויסע סעודה — אפשר נאכדעם? צו ריפלעניש די בלוט? דער רמב"ם זאגט אז מען זאל עסן ווייניגער.

היינט איז אויך דא, ווען אסאך מאל איך דאונעיט בלוט, דארף מען עסן נאכדעם — פאדערט מען, זיי געבן דיר גלייך נאכדעם עפעס צו עסן, ווייל עס איז גוט צו העלפן די באדי פראדוצן די בלוט וואס פעלט. אקעי, נישט אז מען זאל נישט עסן גארנישט. אבער נישט עסן א גרויסע סעודה. יא, מען עסט עפעס. צוריקכאפן אביסל די כח.

א כלל: ווייניגער איז מער

יעצט גייט ער אריין אין די זאך פון ביאה. דער כלל הדברים איז, רוב זאכן וואס זענען גוף זאל מען טון ווייניגער. חוץ פון שלאפן — אויך דער רמב"ם האט געזאגט ווייניגער, אבער ביי אונז פירט זיך צו טון ווייניגער.

הלכה כ"ז: שכבת זרע — כח הגוף

זאגט דער רמב"ם אזוי: **שכבת זרע היא כוח הגוף וחייו ומאור העינים** — די שכבת זרע איז די כח פון די גוף, און א חלק פון די כח פון די גוף, און א חלק פון די מאור עיניו.

וכל זמן שתצא ביותר — ווי מער עס גייט ארויס צופיל, אויב עס גייט ארויס צופיל — מיר געדענקען מיר האבן געלערנט נעכטן אין די הלכות, אין די פריערדיגע פרק, "ולא יוליך שכבת זרע אלא כשיצטרך להוצאת הזרע" אדער עפעס אזוי. עס איז דא א געוויסע אמאונט וואס עס דארף ארויסגיין. נישט צופיל.

און אויב גייט ער יא ארויס צו מער, נעמט צופיל שכבת זרע, איז **הגוף בלה וכוחו כלה וחייו אובדים** — שרעקליכע זאכן.

דער פסוק פון שלמה המלך

הוא שאמר שלמה בחכמתו: "אַל תִּתֵּן לַנָּשִׁים חֵילֶךָ, וּדְרָכֶיךָ לַמְחוֹת מְלָכִין" — גיב נישט דיין כח פאר נשים.

וואס טייטש **"לַמְחוֹת מְלָכִין"**? וואס איז דער עברי טייטש? "ציוועגן וואס זענען מוחים מלכים." וואס זענען מוחים מלכים? דאס דעסטרייט קעניגן.

דיון: פאר וועמען איז דאס נוגע?

Speaker 2: און בפרט פאר קעניגן, אסאך מאל א נארמאלער מענטש...

Speaker 1: דאס איז א הלכה... וואס פירן זיך ווי א קעניג, זאלסט נישט טון זאכן וואס הארגעט אפ דיין מלוכה אזוי ווי.

Speaker 2: ניין, די הלכה איז נישט עכט נוגע פאר א נארמאלן מענטש, ווייל ווי טרעפט ער אז ער האט דאך נאר איין ווייב. א קעניג קען דאך האבן טויזנט ווייבער אזויווי שלמה. זאגט ער פאר שלמה, דאס איז די זאך וואס דעסטרייט קעניגן.

Speaker 1: אמאל איז געווען, דער רמב"ם האט געלעבט אין די אראבישע לענדער, איז געווען די הלכה, וואס מען גייט אויך אז ס'איז א מנהג פון טויזנט ווייבער. איז דאס געווען זייער א שווערע גאנצע סיטואציע.

הלכה כ"ח: כל השטוף בבעילה — די תוצאות

דער רמב"ם זאגט ווייטער: **כל השטוף בבעילה** — איינער וואס איז שוטה מיינט ער פארשוועדעט, דאס איז א לשון. ס'מיינט ער טוט בעילה צו אפט. דאס מיינט נישט אז ער מאכט ווי פאר א נאר, דאס מיינט אז ער איז אזויווי דער מלך.

דער רמב"ם האט געשריבן א בריוו פאר איינעם פון די סולטאנען דארט, איינער פון די חברה, ער האט געדארפט פיל מאל טאקע ווייל ער האט געהאט אזויפיל, ער איז געווען חייב תענוג. ער האט געהאט טויזנט ווייבער. יא, אזוי ער רעדט פון אזא סיטואציע.

ליסטע פון סימפטאמען

זקנה קופצת עליו — שפרינגט ארויף אויף אים עלטערקייט.

וכוחו תשש — זיין כח ווערט שוואך. וואו, שרעקעדיג, וואספארא תוכחה.

ועיניו כהות — זיינע אויגן ווערן אים טונקל.

וריח רע נודף מפיו ומשחיו — ס'גייט ארויס פון אים א שלעכטע ריח פון זיין מויל און פון זיין עלבאו, פון וואטעוועך, אונטער זיין ארעם.

ושער ראשו וגבות עיניו וריסי עיניו נושר — ס'פאלט אים ארויס די האר פון זיין געזיכט.

ושער זקנו ושחיו ושער רגליו רבה — פארקערט, אבער זיין בארד און די האר ביי זיין בית השחי און די האר פון זיין פיס ווערט צו פיל.

ושיניו נופלות — זיינע ציין פאלן אים ארויס.

והרבה כאבים חוץ מאלו באין עליו.

הלכה כ"ט: אחד מאלף

אמרו חכמי הרופאים: אחד מאלף מת בשאר חלאים, והאלף מרוב התשמיש.

דאס איז א גוזמא מסתמא. לכאורה, ווייל פריער האט ער געזאגט אז רוב האט צו טון מיט אדער דו ביסט נישט געזונט, אדער דו עסט נישט געזונט, אדער דו עסט מיט אן עקסטאזי. לכאורה, די רוב תשמיש מענטשן זענען אויך נישט מורא'דיג פרוש בענין אכילה — אז ס'גייט עס זיין.

דער זאגט דאך, רב מיינט נישט דא א יונגערמאן וואס פירט זיך אזוי ווי דער משום ברירה, ער רעדט פון עפעס אין גוזמא. וואס פאלן די אחד מאלף גריינט מען מיט די אחד מאלף מצותי ואישו בכלל עליו מצותי.

לפיכך צריך אדם להיזהר בדבר זה מאד אם רצה לחיות בטובה — אויב וויל ער לעבן א גוטער עס.

רמב"ם הלכות דעות פרק ד' (המשך) — הלכות תשמיש, כללי הבריאות, און עשרה דברים

הלכה כ"ט (המשך): הלכות תשמיש — ווען און וויאזוי

דאס איז א גוזמא מסתמא. לכאורה, ווייל פריער האט ער געזאגט אז די רוב האט צו טון מיט אדער עסן נישט געזונט, אדער עסן מיט אן עקסטרא סכום. לכאורה, די רוב תשמיש מענטשן זענען אויך נישט מודה דיק פריש בענין אכילה, אז ס'גייט עס זיין. דער זאגט "רוב" — ער מיינט נישט דא א יונגערמאן וואס פירט זיך אזוי ווי דער משנה ברורה, ער רעדט פון עפעס איין גוזמא. ס'פאלן די אחד מאלף, גריינט מען מיט די אחד מאלף — מצוותיו ואשתו בכלל כל המצוות.

דער רמב"ם'ס סימנים ווען דער גוף פאדערט תשמיש

וצריך אדם ליזהר בדבר זה אם רוצה לחיות בטובה. אויב ער וויל לעבן א גוטע לעבן, זאל ער זיין אזוי אין איין זהירות. **ולא יבעול אלא כשימצא גופו בריא וחזק ביותר** — ווען ער טרעפט זיין גוף אז ער איז געזונט. **ומתקשה הרבה שלא לדעתו** — און ער זעט אז ער האט קישוי שלא לדעת, דאס הייסט אז זיין גוף פאדערט עס. **ומסיח עצמו לדבר אחר** — און ער זעט אז אפילו ווען ער טראכט נישט פון קיין זאך וואס ברענגט קישוי, דאך האט ער קישוי. דעמאלטס ווייסט ער אז זיין גוף — לכאורה דער וואס זאגט אז א ביסל שכחה וויאזוי ער דארף ארויסגיין — דעמאלטס ווייסט ער אז זיין גוף פאדערט דעם.

רייט. זעסט, ער גייט לשיטתו. ס'איז ווי אן אנדערע מענטש וואס ער זוכט, ער נעמט דראגס כדי צו האבן קישוי — דאס איז נישט וואס דער רמב"ם רעדט. ס'איז גוט, ס'איז גוט.

וימצא כובד ממתניו ולמטה — און ער פילט א געוויסע שווערקייט — **כאילו חוטי הביצים נמשכים ובשרו חם** — ס'איז כאילו וויאזוי ער פילט. יא. דאס זענען די סימנים וואס ער דארף בועל זיין, **ורפואה לו שיבעול.**

תשמיש אלס רפואה — נישט הלכות עונה

אבער מ'רעדט דא נאך א גאנצע סאך פון בועל זיין אלס רפואה. אין הלכות עונה איז דא אנדערע כללים פון ווען מ'דארף בועל זיין, לויט די מצוה פון שלום בית. דער גאנצע הלכה דא איז בבחינת רפואה.

זעט דער רמב"ם — ס'איז א הכרח אז דער רמב"ם רעדט דא פון רפואה לבד. אויסגעזאגט, מ'טאר נישט עסן מצה — אלס הלכות חמץ ומצה, איז דא ווען מ'דארף עסן מצה. איינמאל א יאר. אבער דער איינמאל א יאר וואס מ'דארף עסן, איז נישט עסן צו טעג. אז מ'רעדט נאר פון לגופו לגופו, מ'רעדט נישט פון עסן צו די כעג. ס'איז דער רמב"ם.

הלכה ל': ווען מ'זאל נישט בועל זיין

ולא יבעול אדם — דא רעדט מען וויאזוי מ'איז בועל, ס'איז וועלכע מצב ורוח, אדער ווייט נאכ'ן עסן. **ולא יבעול** — נישט ווען מ'איז זאט, **ולא רעב** — נישט ווען מ'איז הונגעריג. **אלא** — נאכדעם וואס דער מזון איז שוין באכל במעיו. איך מיין אז אלע זאכן וואס שטרענגט אן דעם גוף, דארף מען טון נאכדעם וואס דער מזון איז שוין א שעה צוויי נאכ'ן עסן. ווי פשוט. ווייל דא נוגע אויף קודם בעילה ואחר בעילה, האט ער עס שוין געזאגט איינמאל.

זאגט דער רמב"ם ווייטער: **לא יבעול** — מען זאל נישט בועל זיין ווען מ'שטייט, **ולא מיושב** — און נישט זיצנדיג. **ולא בבית המרחץ, ולא ביום שנכנס למרחץ, ולא ביום הקזה** — אלעס וואס שוואכט אפ דעם גוף. **ולא**

ביום יציאה לדרך, ולא ביום הכניסה מן הדרך, ולא לפניהם ולא לאחריהם.

דיון: יום יציאה לדרך — סתירה צו הלכות עונה

סאו דא איז גלייך א גרויסע קשיא, ווייל דער רמב"ם אין הלכות עונה זאגט אז ס'איז דא א מצוות עונה פון יום יציאה לדרך.

אה, דאס זאגט דער הייליגער רב אויף דער זייט, אז דער רמב"ם ברענגט נישט די הלכה. ס'איז א גמרא, יעדער איינער געדענקט די גמרא, אבער ס'שטייט נישט. וואס דער טעם איז — ווייל דער רמב"ם זאגט אז "פוקדה" אין יום יציאה לדרך מיינט נישט דווקא ביאה, נאר ס'מיינט ער זאל זיין נאענט מיט איר, ער זאל זיין מיט איר, רעדן מיט איר, פארברענגען מיט איר. ס'איז נישט דווקא די עצם תשמיש. אזוי טאקע ברענגט ער — רבינו תם האט עס געזאגט.

אבער ס'איז נישט לאו דווקא. ס'קען דאך זיין אז דא אויך, דער רמב"ם רעדט דא אלס דין אין רפואה. און אויך "דרך" קען זיין אסאך לעוועלס דרך. דא רעדט ער פון אזא דרך אז ער גייט צו פיס און ער מוטשעט זיך אויס. ס'איז נישט אלעס די זעלבע. מען קען נישט עכט פרעגן אזעלכע קשיות, אפילו אין הלכה, אבער זיכער נישט אין רפואה. מען רעדט פון אן אופן וואס איז אזוי.

הלכה ל"א: "אני ערב לו" — דער רמב"ם'ס גאראנטיע

סאו דער רמב"ם ענדיגט צו די הלכה, און ער זאגט אזוי:

כל המנהיג עצמו בדרכים אלו שהורינו, אני ערב לו — דאס איז א מורא'דיגע פאווערפולע לשון — "אני ערב לו", איך, דער רמב"ם, איך נעם אחריות — **שאינו בא לידי חולי כל ימיו** — ער גייט נישט קומען צו קיין קראנקייט — **עד שיזקין הרבה וימות** — ער וועט שטארבן אין אלד עידזש, ער וועט שטארבן אלט — **ואינו צריך לרופא** — ער וועט נישט דארפן צוקומען צו קיין דאקטוירים — **ויהיה גופו שלם ועומד על בוריו כל ימיו** — ער וועט בלייבן געזונט זיין גאנץ לעבן.

דיון: ווי קען דער רמב"ם זיין ערב?

איינער זאגט אז דער רמב"ם קען זיין אן ערב. וואס איז די פראבלעם? למשל קענסער, לויט'ן רמב"ם אויך...

איין מינוט, זאגט דער הייליגער רמב"ם — אלא, ער האט זיך געגעבן דריי וועגן ארויס:

1. אדער איז דא א מענטש וואס האט — **אלא אם כן היה גופו רע מתחילת ברייתו** — יא, אבער ער האט געבויט א שלעכטע גוף, איך קען נישט זיין קיין ערב.

2. יעדער מענטש וואס וועט קומען אים זאגן אז ס'האט נישט געארבעט, וועט ער אים זאגן: אויב דו האסט געוועזן פרייטאג אין די חתונה — **או אם היה רגיל במנהג מן המנהגות הרעים מתחילת מולדתו** — אויב ער פירט זיך שלעכטע מנהגים, וואס דו האסט נאך פאר ער האט אנגעהויבן פאלגן, מיינט עס אז ער האט שוין געהאט צוואנציג יאר שלעכטע מנהגים. אויב יא, טאקע מאכסט דברים, אבער דו מאכסט מצורעות לא עלינו, און דעמאלטס איז ער הולך וטוב והולך. איך קען נישט ענטפערן אויף דעם.

3. **או אם תבוא מכת דבר או מכת בצורת לעולם.**

מ'רעדט נישט וועגן קענסער — ער רעדט לכאורה פון דעם רוב. אבער עכט דא מוז מען זאגן, דאס רעדט פון דעם מחלות וואס מענטשן ברענגען זיך אליין: עס צייט, ער באקומט די כאלעסטעראל, און בלאד פרעשער, די הארט — יא, עס איז ער.

הלכה ל"ב: די כללים זענען נאר פאר געזונטע מענטשן

זאגט ער ווייטער, נאך א הלכה:

אבל כל הדרכים האלו שאמרנו אינם ראוים אלא למי שהוא בריא. אבל החולה, או מי שאחד מאיבריו חולה, או מי שנהג מנהג רע שנים רבות, יש לכל אחד ואחד מהם דרכים אחרים ומנהגות כפי חליו, כמו שיתבאר בספרי הרפואות.

פאראלעל צו דרך הממוצע

אבער רבינו בחיי גייט ווייטער, און דאס איז אביסל אינטערעסאנט, ווייל עס ריימט אביסל מיט דעם רמב"ם'ס דרך הממוצע — אז אויב עס איז דרך רפואה, דעמאלטס איז אלעס אנדערש. דער רמב"ם רעדט צו געזונטע מענטשן, און געזונטע מענטשן זאגט ער וויאזוי צו עסן, וויאזוי זיך אויפצופירן בגוף ובנפש.

די אינטערעסאנטע זאך איז אבער אז דא ברענגט ער נישט די רפואה. דארט איז געווען די דרך רפואה א פארט פון די גאנצע זאך — אז עס איז געווען ווי אן עיקר הלכה וואס דער רמב"ם האט געברענגט. דא זאגט ער: איך זאג דיר נאר די הלכה, אזוי ווי עס וואלט נאר געשטאנען פרק א' אן פרק ב'.

שינוי וסת תחילת חולי

זאגט ער ווייטער: **ושינוי וסת תחילת חולי.** טוישן דעם סדר החיים, דאס איז דער אנפאנג פון א חולי.

לכאורה מיינט ער מסביר צו זיין אז איינער וואס האט זיך געפירט מיט א מנהג רע שנים רבות, און פלוצלינג האט ער אנגעהויבן טון מיין וועג — דאס אליין קען זיין שלעכט פאר אים. ס'איז נישט אזוי סימפל, און מ'דארף מיט אים דעמאלטס טרעפן אן אנדערע וועג וויאזוי צו סאלוון די פראבלעם.

הלכה ל"ג: אויב מ'האט נישט קיין רופא

זאגט ער ווייטער:

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

אה, דאס איז קלאר. אויב דו האסט א דאקטאר, דארפסטו גיין צום דאקטאר. דו ביסט שוין קראנק, גיי צום דאקטאר און פרעג אים וואס צו טון. אויב דו האסט א דאקטאר, דארפסטו פאלגן זיינע עצות.

איינער וואס האט נישט קיין רופא — סיי א געזונטער מענטש, סיי א קראנקער מענטש — אין ראוי לו לזוז מכל הדרכים שזכרנו בפרק זה, שכל אחד מהם לאחרית טובה יביא. צום סוף ברענגט עס גוט, אפילו אויב ס'וועט זיין שווער. זייער גוט. אפשר וועט דיר די שינוי וסת, אפשר וועט דיר זיין אביסל שווער. רייט, הגם אז ס'איז דא א חסרון, למעשה, אויב דו האסט א דאקטאר, פרעג דעם דאקטאר — ער האט דיר געגעבן אן הדרכה פרטית.

כלל אין עבודת המידות

דאס איז אויך א כלל אין עבודת השם. די זאכן, עבודת השם — ווייסטו? — די זאכן וואס זענען גוט פאר יעדן. אפילו איינער וואס האט א רבי, וואלט ער געזאגט אביסל פונקטליכער צו טון אביסל אנדערש. אבער אויב דו האסט נישט קיין רבי, דו האסט נישט קיין רופא, איז צו טון די כלליות'דיגע זאכן — געווענליך ארבעט עס.

ער ברענגט אריכות וועגן דעם נושא אין רמב"ם אין אנדערע פלעצער, ווייל ס'איז געווען א גרויסע חקירה אין די ראשונים מיט'ן רמב"ם — וויפיל מען קען גיין מיט הנהגות פרטיות, וויפיל ס'דארף זיין כללים. סאו דער רמב"ם האט דאך געזאגט אז ס'איז זייער וויכטיג אז דו זאלסט האבן א דאקטאר, ווייל דער דאקטאר קען דיר זאגן פאר דיר בפרטיות לויט דיין שווערע מצב.

סאו די אלע הלכות דא איז געווען פאר יעדן איינעם נוגע. ס'טאקע פאר רוב מענטשן איז עס אייביג נוגע, און פאר יעדן איז עס נאר נוגע אויב ער האט

נישט עפעס בעסער. ס'איז בעסער ווי גארנישט וויסן.

כללות'דיגע מסקנא פון דעם גאנצן פרק

אבער יעצט גייט דער רמב"ם זאגן אז ס'איז יא גוט צו האבן א דאקטאר.

וואס קען מען זיך ארויסלערנען פון דעם גאנצן רמב"ם? איך מיין, ס'איז זייער שווער צו פסק'ענען פון דעם רמב"ם, אבער דאס איז אז א מענטש זאל אין זינען האבן — אביסל אין זינען האבן דעם גוף, נישט ווארטן פון ווען מ'ווערט קראנק. אין זינען האבן דעם גוף, און צוהערן צום גוף, זיך נישט איבערעסן.

אבער דער כלל הדברים איז געווען גאנץ פשוט:

- צו עסן ווייניגער
- צו מאכן מער עקסערסייז
- שלאפן מער
- ווייניגער בעילה אויב מ'וועט שוואך ווערן פון דעם
- זיין א גבר א כובש את יצרו, און נישט עסן יעדן מאכל וואס מ'טרעפט

דער כלל הדברים איז — יעדער איינער איז מסכים. אבער דאס איז זיכער אין כללות אז מיר עסן היינטיגע צייטן אסאך, אסאך מער ווי מענטשן פלעגן עסן, און ס'איז זייער א גרויסע פראבלעם. שוין.

און אויב מ'האלט שוין נאכדעם, קען מען גיין צום רופא צו געבן וואס הייסט עס, די נייע זאך. און ער איז ספק, ער ווייסט נישט — קען ער גיין צום בית דין וואס זאל אים טיילן א גוטע פעטש.

הלכה ל"ד: עשרה דברים — א תלמיד חכם דארף וואוינען אין א שטאט מיט א רופא

דאס איז אינטערעסאנט. און דאס לעצטע שטיקל איז ממש — קומט נישט דא אריין, נאר וועגן ס'שטייט דא דאס ווארט "רופא", האט דער רמב"ם געטראפן אין דעם ממש א הלכה. דאס איז א מרחיב, איך האב א פאר פון דעם, אבער ס'איז ממש אזוויי א הלכה, האט ער געטראפן דא אזא הלכה. ביז יעצט איז געווען לכאורה — דו ביסט גערעכט — די זאכן שטייען אויך אין די גמרא, אבער בעיקר אין פרק ד' זעט ער אז ס'איז ממש א הלכה: א תלמיד חכם טאר נישט וואוינען אין א שטאט וואס האט נישט קיין רופא. אפשר איז דאס אויך דער ארייפיר פאר דעם נעקסטן אפשניט וואס גייט רעדן וועגן דעם תלמיד חכם.

די גמרא אין סנהדרין

גייט דער רמב"ם צווענדיגן מיט א — איך מיין ס'איז א חז"ל — יא, דאס איז א גמרא אין סנהדרין. די גמרא זאגט דארט:

כל עיר שאין בה עשרה דברים הללו, אין תלמיד חכם רשאי לדור בתוכה.

א שטאט וואס האט נישט די צען זאכן, טאר א תלמיד חכם נישט וואוינען דארט.

די צען זאכן

וואס זענען די צען זאכן?

1. **רופא** — ערשטנס איז א דאקטאר. איז אינטערעסאנט — אויסער די עשרה בטלנים, דארף זיין עשרה נישט בטלנים.

2. **אומן** — אומן מיינט... ס'איז דא מפרשים וואס זאגן רופא ואומן איז איין זאך, אזוויי א רופא אומן. אדער א רופא מיינט א רופא וואס זאגט וויאזוי צו זיין געזונט, און אומן מיינט א רופא אומן — א רופא וואס קען היילן מחלות. אפשר אומן מיינט, אזוויי אסאך מאל היינט מיינט מען אומן אן ארטיסט. האבן זיי געזאגט אז ס'דארף זיין אן ארטיסט — יעדע שטאט דארף האבן איינער וואס שפילט אויף א גיטאר און מאלט? אבער איך געדענק אין די גמרא, געוועגליך אומן מיינט... אה, רש"י זאגט — ער ברענגט רש"י — אומן: א מקיז דם. אזוויי א דענטיסט. ס'איז נישט א רופא, ס'איז איינער וואס געוויסע ענינים פון רפואה טוט ער, אבער נישט פונקטליך א רופא. ס'זענען דא אנדערע מפרשים וואס פארשן זיך אויף דעם פשט פון די גמרא און זאגן אז אומן מיינט א מוהל. ס'קען אויך זיין. א מוהל און א מקיז דם טוען בייסיקלי די זעלבע דזשאב — ס'איז א שנייד, ער גייט ווייטער. ס'איז נישט א רופא וואס ווייסט מער טיף.

3. **בית המרחץ**

4. **בית הכסא** — ווייל מען טאר זיך נישט אנהאלטן. די גאנצע שטאט דארף האבן א בית הכסא.

5. **מים מצויין** — עס זאל זיין פרישע וואסער.

6. **בית הכנסת**

7. **מלמד תינוקות**

8. **לבלר** — א שרייבער וואס צו קענען מאכן א קאנטרעקט, אדער שרייבן סתם... איך מיין א סופר, אדער ס'מיינט שרייבן א מזוזה אפשר. אדער סופר סתם. עס קען זיין ביידע — שרייבן ספרי קודש.

9. **גבאי צדקה** — זאל קענען טיילן צדקה.

דיון: וואס מיינט "גבאי"?

אפשר גבאי איז מלשון גובה? ער איז גובה די צדקה — ער נעמט. געבן א נדבה קען יעדער געבן, כאפן... אבער ער זאגט אז ער קען נעמען מיט פאוער. רייט. גבאי צדקה מיינט נישט סתם איינער וואס גייט נאך געלט. ס'מיינט ס'איז דא איינער וואס מאכט זיכער צו נעמען געלט פון די וואס מ'דארף נעמען געלט. ס'איז די וואס זענען טאקע גבאי צדקה א שטיקל.

וואס זאגט ער פאר די גבירים? בימינו בעתם האבן זיי געדארפט שלאגן. מיר זענען שיין, מיר געבן זיי נאך כבוד אויך, אבער... זייער גוט. זיי זאלן דא נישט דורכפארן שלאגן.

---

10. **בית דין מכין וחובשין** — דאס איז דער צענטע זאך. א בית דין וואס האט די פאוער צו געבן מלקות.

דיון: וואס מיינט "חובשין"?

וואס איז א בית דין? וואס איז שלאגן? און חובש — מיינט ער לייגט אין תפיסה? וואס טייטש חובש? ער לייגט א סור, לכאורה? ער קען צווינגען.

זייער וויכטיג זאל מען האבן אין שטאט. און אז נישט, קען מען נישט וואוינען אין יענע שטאט.

פארוואס ברענגט דער רמב"ם דאס דא?

סך הכל, די סיבה פארוואס דער רמב"ם ברענגט דאס דא איז וועגן דער ערשטע — וועגן דעם רופא.

הלכות דעות פרק ד' (המשך) — סיום הפרק: דער רמב"ם'ס הלכתישער סטאטוס פון רפואה-הנהגות

Ozempic און דער בעלזער — א הומאריסטישע באמערקונג

ער האט דיר געגעבן, וויאזוי הייסט עס, די נייע זאך? Ozempic. און אויב ס'העלפט נישט, קען מען גיין צום בעלזער וואס טיילט גוטע פעטש.

הלכה ל"ד: "רופא" — א ממש'דיגע הלכה

אקעי, דאס איז אינטערעסאנט. ווייל די לעצטע שטיקל קומט נישט דא אריין. נאר ווייל ס'שטייט דאס ווארט "רופא", האט דער רמב"ם געטראפן אז ס'איז ממש א הלכה. אבער ס'איז ממש אזוי ווי א הלכה. ער האט געטראפן דא אזא הלכה.

חידוש: דער חילוק צווישן פריערדיגע הלכות און הלכה ל"ד

ביז יעצט איז געווען לכאורה עפעס גערעכט אז די זאכן שטייען אויך אין די גמרא. אבער בעיקר ביי הלכה ל"ד זעט מען אז דאס איז ממש א הלכה. **כל עיר שאין בה עשרה דברים האלו אין תלמיד חכמים רשאי לדור בתוכה** — א תלמיד חכם טאר נישט וואוינען...

אריינפיר צום נעקסטן פרק

ס'איז אפשר אויך די אריינפיר פאר די נעקסטע פרשה, "כי ידוע" וועגן דעם תלמיד חכם.

Generated by Shiur Upload Automation