

# הלכות דעות פרק ד (תורגם אוטומטית)

Hebrew

תורגם אוטומטית

## סיכום השיעור

אלא "אורח חיים בריא" — כיצד לחיות בבריאות ולא לחלות. הרמב"ם עצמו יאמר זאת בסוף הפרק.

### 6 הרמב"ם כרופא:

הרמב"ם היה גם רופא, וכתב עוד ספרים רפואיים: פרקי משה, הנהגת הבריאות, וספר שבו הוא מפרש את הרופא הגדול גאלינוס. אולם כאן בהלכות דעות הוא מביא רק קיצור — הדברים הנוגעים לכל אדם. כשם ש"הגמרא" של הלכות יסודי התורה הוא מורה נבוכים, ו"הגמרא" של הלכות דעות (מידות) היא שמונה פרקים — כך "הגמרא" של הפרקים על בריאות הגוף היא לכאורה כתבי הרפואה שהרמב"ם כתב, שם הוא מאריך יותר בהרחבות הרפואיות.

### 7 הרמב"ם כותב כאן "בתור רופא":

בפרק זה כותב הרמב"ם בתור רופא, לא בתור פוסק. לכן לא נכנסים ל"סדר היום" דברים כמו תפילת שחרית לפני האכילה — זהו לוח הלכתי, לא לוח רפואי. ראייה: הרמב"ם אף כתב ספר רפואה למוסלמי, שם אמר לו שצריך לשתות יין — אף שמוסלמי אסור לו לשתות יין לפי דתו. "מצד רפואה צריך לדעת מה שמצד רפואה" — הרמב"ם מפריד בין עצות רפואיות לחובות הלכתיות.

### 8 מקורות בחז"ל:

רוב הדברים שהרמב"ם מביא כאן יש להם מקורות בחז"ל. אולם גם כשהדבר כתוב בגמרא, חז"ל אמרו זאת גם כעצה רפואית (מרופאי זמנם), לא כהלכה למשה מסיני. הרמב"ם לא הביא זאת משום שכתוב בחז"ל, אלא משום שזו עצה רפואית אמיתית. אין זו מצוה לקיים — זו דרך ארץ, הנהגה טובה. המפרשים על הרמב"ם מחפשים נקודות הלכתיות, אבל הם כנראה לא היו רופאים — ואין רע בכך להבין שהרבה מזה הוא ענין רפואי, לא רק ענין הלכתי.

### 9 רלוונטיות להיום — כלליות לעומת פרטים:

אין לדחות מהר את עצות הרמב"ם משום ש"היום אומרים אחרת." מה שאנשים האמינו אלפי שנים אינו בטל משום שרופא אחד אמר היום אחרת — דעות רפואיות משתנות תמיד. העצות הכלליות (מתי לאכול, כיצד לאכול) הן דברים אנושיים בסיסיים שאינם צריכים מחקר — אפשר לראות זאת אצל עצמו. אולי פרטים ספציפיים (אילו מאכלים) אפשר לשאול תזונאים של היום, אבל הכללים נשארים.

---

### הלכה א: לעולם לא יאכל אדם אלא כשהוא רעב

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

פשט: אדם לא יאכל אלא כשהוא רעב, ולא ישתה אלא כשהוא צמא.

חידושים והסברות:

#### 1 הרעב כמנגנון אלוקי:

הרעב הוא מנגנון שהקב"ה הטביע באדם כדי להזכיר לו לאכול. אם המנגנון אינו מזכיר לו — הפשט הוא שעדיין אינו צריך לאכול. זהו שכל הישר — שכל פשוט.

#### 2 הטריגר לאכילה צריך לבוא מבפנים:

כשאדם אוכל משום שהוא רואה אוכל, או סתם משום שחשב על אוכל, בעוד גופו עדיין לא ביקש — זה לא נכון. הרמב"ם מתכוון שהטריגר לאכילה צריך

## סיכום שיעור הרמב"ם: הלכות דעות פרק ד'

---

הקדמת הפרק — בריאות הגוף היא 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 היא חלק מעבודת השם, שכן אדם חולה אינו יכול להבין ולדעת את הקב"ה — הדבר דורש ריכוז והבנה. לפיכך צריך האדם להישמר מדברים מזיקים ולנהוג בדברים שמחזקים את הבריאות.

חידושים והסברות:

#### 1 מהו המקור למצוה להיות בריא?

רוב האנשים מצטטים "ונשמרתם מאד לנפשותיכם" כמקור לשמירת הגוף. אולם הרמב"ם אינו מביא כלל פסוק זה כאן. לפי דעות שונות, "ונשמרתם" מתייחס לשמירת הנשמה, שמירת האמונה, שמירת הדעת — ולא לשמירת הגוף ממש. אפילו הרמב"ם שמביא "ונשמרתם" בהלכות רוצח ושמירת הנפש — שם מדובר בענף של רציחה, כלומר כשיש סכנה ממשית. אבל להיות בריא בכלל — זו מצוה אחרת. לפי הרמב"ם המקור הוא "בכל דרכיך דעהו" — שכאשר אדם עוסק בבריאות הגוף בכוונה לעבוד את השם, הרי זה עצמו חלק מעבודת השם. זהו "מדרכי השם", הקשור ל"והלכת בדרכיו".

#### 2 האם בריאות הגוף היא ממש מצוה?

קושיה חזקה מ"שמונה פרקים" של הרמב"ם, שם משמע שבריאות הגוף כשלעצמה אינה מצוה ממש — אלא רק בריאות הנפש (מידות טובות, בריאות נפשית/חברתית). אולם כאן בהלכות דעות נראה כמצוה. התירוץ: אולי אינה מצוה בפני עצמה, אלא סניף של "להדמות בדרכיו" או "בכל דרכיך דעהו". גם מוזכר שמישהו ראה בספר שזה סניף של "ועשית הישר והטוב". המסקנה: זהו ענין כללי שהרמב"ם לא ייחס לו פסוק-מצוה ספציפי, אך הוא כולל כל התורה כולה עם ענפים רבים ממצוות אחרות.

#### 3 הזנחה ממשית של הגוף — "ונשמרתם" כסניף של רציחה:

כשאדם מזניח ממש את גופו, הדבר נכנס לגדר "ונשמרתם מאד לנפשותיכם" — שהוא סניף של התאבדות, של הריגת עצמו, שזה ודאי דבר חמור לפי הרמב"ם. אבל הדיוק הנוסף — החיוב החיובי להיות בריא — אולי אינו מצוה ממש, אלא הנהגה טובה.

#### 4 בריאות הגוף לעומת בריאות הנפש ברמב"ם:

במקומות אחרים מדבר הרמב"ם על בריאות הנפש — מידות טובות, מצב נפשי, איוון. אבל כאן בפרק ד' הוא עוסק ממש רק בבריאות פיזית — אכילה, שתיה, שינה, פעילות גופנית, מרחץ, הקזת דם. "בריאות הנפש" אצל הרמב"ם פירושה מידות טובות; מה שאנו קוראים היום "בריאות נפשית" היה הרמב"ם אולי קורא "בריאות הדמיון".

#### 5 מבנה הפרק:

הרמב"ם מתחיל בדברים כלליים (מתי לאכול, כיצד לאכול), אחר כך דברים ספציפיים (אילו מאכלים), ואחר כך חלקים אחרים של הגוף (ביאה, שינה, פעילות גופנית, מרחץ, הקזת דם). כל הדברים כאן אינם רפואות לחולים,

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

**פשט:** אדם לא יאכל עד שכרסו מתמלאת. יפסיק לאכול רבע לפני שהוא שבע לגמרי.

**חידושים והסברות:**

**(1) המקור:** מבוסס על גמרא במסכת שבת.

**(2) כיצד מחשבים את ה"רביע"?** אדם יחשב כמה עוד יכול היה לדחוף — רבע פחות ממה שיכול לדחוף צריך כבר להפסיק לאכול. למשל: הוא יודע שיכול להמשיך עד אחרי הצ'ולנט ואחרי הקינוח — יחשב כמה הוא רבע מכל הסעודה, וכך פחות יאכל. מוכר שזה קצת קשה ליישום בפועל.

---

**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:** לא ישתה מים באמצע האכילה, אלא מעט מים מעורבים ביין. רק כשהמזון מתחיל להתעכל, ישתה כמה שצריך.

**חידושים והסברות:**

**(1) הטעם הפיזיולוגי:** בגוף ישנם אנזימים (מיצים, חומרים כימיים) שהגוף מכניס למזון כדי לעזור בעיכול. כששותים הרבה מים באמצע האכילה, האנזימים מתמהלים ואינם יכולים לעבוד היטב. למשל, כשאוכלים בשר, צריך שיתפרק לחתיכות קטנות כדי שהגוף יוכל לחלק — חלק לדם, חלק לחלקים אחרים בגוף. יותר מדי מים מפריע לתהליך.

**(2) "מזוג ביין" — מה פירושו?** "מזוג ביין" פירושו בעיקר מים עם מעט יין מעורב — לא להיפך. זה לא יין עם מעט מים, אלא מים עם מעט יין. העיקר הוא המים.

**(3) מים לעומת משקאות אחרים:** למים אין קלוריות, הגוף אינו צריך לעכל אותם באותה רמה כמו אוכל. משקאות כבדים אחרים (כמו סודה, מיץ ענבים) הגוף צריך לעכל גם אותם — הם יותר כ"אוכל". סודה אינה מוזכרת ברמב"ם, אבל לכאורה היא דבר כבד יותר שהגוף צריך לעבד.

**(4) כלל:** עדיף לשתות יותר מים לפני האכילה מאשר אחריה.

**(5) "מעט" — כמה? אין אנו יודעים מהו שיעור "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:** לפני האכילה יבדוק האדם היטב אם צריך לצאת לנקביו.

**חידושים והסברות:**

**חילוק בין שתי רמות:** קודם אמר הרמב"ם שכשהגוף אומר באופן פעיל שצריך לצאת, לא ידחה. כאן אומר שלפני האכילה יבדוק את עצמו ("יבדוק את עצמו יפה יפה שמא יצטרך לנקביו") — אפילו כשהגוף עדיין לא אומר באופן פעיל. זה מראה ש"צריך" הקודם מתייחס לכשמרגיש לחץ, אבל כאן מדובר באפשרות פיזית — שכשבדוק את עצמו, רואה שיכול לצאת, אף שלא הרגיש לחץ חזק. אלו שתי רמות: (1) כשמרגיש — לא לדחות; (2) לפני אכילה — לבדוק באופן פעיל.

---

**הלכה א (המשך):** פעילות גופנית לפני האכילה

**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."

לבוא מבפנים (רעב), לא מבחוץ (ראיית אוכל, מחשבה על אוכל).

**(3) יישום מעשי — עתים קבועים:**

אפילו אצל אנשים שיש להם זמני אכילה קבועים (עתים), אם יום אחד אינו רעב, שידלג. אין שום מחלוקת בענין זה — שום רופא היום אינו אומר אחרת.

**(4) האדם המודרני שכח מהו רעב:**

בעולם של היום, שבו אנשים אוכלים כל כך הרבה וכל כך לעתים קרובות, שוכחים בכלל מה פירוש להרגיש רעב או צמא. לעולם אין נותנים הזדמנות לרעב להגיע — עוד לפני שחולמים להיות רעבים כבר אכלו. זו תוצאה של מזון מעובד, מזון נגיש, והנגישות שיש לאנשים היום. זה מאוד בריא לאדם שיחווה לפעמים רעב ורק אחר כך יאכל.

**(5) הרמב"ם מדבר על אנשים רגילים:**

כל הכללים כאן הם לאנשים רגילים. יוצא דופן — למשל מי שסובל מאנורקסיה או ממחלות אחרות שבהן מנגנון הרעב אינו עובד — יש לו כללים אחרים. הרמב"ם עצמו יאמר מאוחר יותר שהוא מדבר בכלליות.

**(6) על שתיה:**

גם בשתיה אותו כלל — רק כשצמא. היום מדברים הרבה על שתיית מים רבים, ואולי משום שאנו אוכלים כל כך הרבה מזון מעובד חסר באמת יותר מים (כי מים עוזרים לשטוף דברים לא בריאים). אבל הרמב"ם מדבר על תזונה כללית, שבה צריך לשתות רק כשצמא. הערה מעשית: הרבה פעמים אדם כן צמא ואינו תופס, כי הוא רגיל למצב הזה, או שהוא אוכל במקום לשתות. אם מתרגלים, תופסים את האות.

---

**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:** אדם לא יעכב את עצמו מלצאת לנקביו אפילו זמן קצר. בין שצריך להשתין, בין שצריך "להסך את רגליו" (לשון נקיה לגדולים), יפסיק מה שהוא עושה וילך מיד.

**חידושים והסברות:**

**(1) "רגע אחד" אינו ממש כפשוטו —** הרי יש גם מצוה של "והיה מחנך קדוש" (נקיות), שלא יהיה לאדם עודף. אבל הכלל הוא שלא יזלזל — כשהגוף אומר שצריך לצאת, פירושו שצריך לצאת.

**(2) הרמב"ם אינו מביא כאן את איסור "בל תשקצו" או מקורות הלכתיים אחרים (כמו "ויצאת").** כאן הוא מדבר מבחינת רפואה, לא מבחינת הלכה. יתכן שהרבה דברים כאן נוגעים לאיסורים הלכתיים, אבל מוקד הרמב"ם כאן הוא על בריאות.

**(3) "להסך את רגליו" —** הביטוי פירושו "לכסות את רגליו". במקומות אחרים מדבר הרמב"ם על דרך ארץ בבית הכסא — שאפילו שצריך לצאת, ישאר מנומס. "להסך את רגליו" פירושו שמכסה את רגליו כדי לצאת בדרך כבוד.

**(4) "יעמוד מיד" —** אין פירושו לקום, אלא להפסיק מה שהוא עושה באמצע, ולטפל בגופו.

**(5) הקשר לאכילה:** יציאה לנקבים היא ה"שלב השני" של אכילה — מה שאוכלים ואין צורך בו, יוצא. זהו חלק מהלכות אכילה.

**(6) הכלל של שתי ההלכות (אכילה ויציאה):** הרמב"ם אומר דבר פשוט מאוד — גופך אומר לך מה לעשות. לא לאכול כי "עכשיו זמן ארוחת ערב", אלא לאכול כשרעב. לא לצאת לפי לוח זמנים, אלא כשהגוף דורש. שני הדברים — להקשיב לגוף.

---

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

לא דרך כוח המשיכה לרגליים — אבל יש סיבות רפואיות לגיטימיות אחרות מדוע אכילה בעמידה או בהליכה אינה בריאה.

**(2) "ולא ירכב" — רכיבה על בהמה, לא נסיעה במכונית:** "ירכב" בזמן הרמב"ם פירושו רכיבה על בהמה, לא נסיעה במכונית מודרנית.

**(3) "עד שיתעכל המזון" — כמה זמן? הרמב"ם אינו אומר בבירור כמה זמן. אפשר כנראה להרגיש — כשהגוף מרגיש יותר נוח. צריך להיות לפחות חצי שעה או "פרק זמן משמעותי כלשהו".**

**(4) [סטייה: ריקודים בחתונות אחרי האכילה] לפי הרמב"ם אין זה מומלץ לאכול סעודה גדולה בחתונה ומיד אחר כך לקום ולרקוד. שתי עצות: (1) לתת מספיק זמן בין האכילה לריקודים, או (2) לרקוד במעגל השקט, לא עם אלה שקופצים.**

**(5) [סטייה: ריקוד לעומת קפיצה — מהו ריקוד?] הבחנה חדה בין ריקודים אמיתיים (מחול) לקפיצה. הבחורים של היום חושבים שריקוד פירושו קפיצה, אבל ריקודים אמיתיים כמו בגמרא הם מקצועיים — יש להם קשר לקצב (ריתמוס) של הניגון, "ביטוי עם צלילי המוזיקה". קפיצה היא סוג של פעילות גופנית שעושים בחדר כושר, לא ריקוד. גם ביקורת על המוזיקה הפרועה בחתונות שמאפשרת לרקוד כרגיל — הקצב מהיר מדי לאדם לרקוד אליו.**

---

**הלכה ג: סדר השינה — כמה ומתי לישון**

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

**פשט:** יום ולילה הם 24 שעות. אדם צריך לישון שליש מהם — שמונה שעות. שמונה השעות יהיו בסוף הלילה (לא בתחילת הלילה), כך שיקום לפני הנץ החמה.

**חידושים והסברות:**

**(1) שמונה שעות — מינימום או מקסימום?** זו מחלוקת עיקרית. ספרים רבים, במיוחד מבעלי המוסר שנהגו בסיגופים, מפרשים ברמב"ם ששמונה שעות הן המקסימום — אין צורך ביותר. הקיצור שולחן ערוך (ר' שלמה גאנצפריד) כותב ששש שעות מספיקות, ומצטט את הרמב"ם כמקסימום. אבל הקריאה הנכונה היא ששמונה שעות הן הכמות הנכונה, לא המקסימום. "אני ור' שלמה גאנצפריד חלוקים."

**(2) עמדה חזקה על שינה:** "אני מקדם מאוד שינה של לפחות שמונה שעות כל לילה." ראיות מספרות רפואיות — "ספר שלם" על כך, והרבה רופאים היום סוברים ש-7-8 שעות נחוצות.

**(3) חוסר שינה ו"אי אפשר שיבין וידע":** הקדמת הרמב"ם (שאדם חולה אינו יכול להבין ידיעת הבורא) מתקשרת לחוסר שינה. אנשים שהם "אי אפשר שיבין וידע" — אינם מבינים כשמדברים אליהם, הם מתוחים, רצים, יש להם מידות רעות — "והרבה פעמים, התירוץ הוא שהוא לא ישן מספיק." "חלק גדול מהטיפשות של העולם נובע מזה" — מחוסר שינה.

**(4) סיגוף בשינה — טעות:** כשאנשים חושבים שפחות שינה היא סיגוף (עבודת השם), זו טעות. "הוא פשוט מגיע מפוזר." אדם שישן מספיק הוא מיושב — "הוא יודע מתי הוא הולך לישון, הוא יודע מתי הוא קם, הוא לא מפוזר." עצה: מי שרוצה להסתגף, שיאכל פחות (כי אנשים בדרך כלל אוכלים יותר מדי), אבל לא יישן פחות.

**(5) אכילה מרובה מובילה לשינה מרובה:** כשאוכלים יותר מדי, הגוף צריך יותר זמן לעכל, מה שמעייף את האדם — "בית המטבחים של הגוף עובד" כשישנים. כך שאכילה מרובה מובילה לשינה מרובה או לפחות אנרגיה.

**(6) פשט ב"דיו" — "מספיק" או "מקסימום"? המילה "דיו" (מספיק לו) ניתנת לקריאה בשני אופנים: (1) שמונה שעות מספיקות — אין צורך ביותר (קריאת מקסימום), או (2) שמונה שעות הן מה שצריך — הכמות**

**פשט:** אדם לא יאכל לפני שהתנועע קצת — הלך, עבד, או התאמץ — עד שגופו מתחמם. כל יום בבוקר ייגע את עצמו קצת עד שהגוף מתחמם.

**חידושים והסברות:**

**(1) "יסך גופו לחום" — מה פירושו? הגוף צריך להתחמם, לא בהכרח להזיע. הזעה (יזע) היא רמה אחרת, גבוהה יותר. הרמב"ם משתמש מאוחר יותר במילה "יזיע" (הזעה) כשמתכוון להזעה ממש, מה שמראה ש"לחום" אינו אותו דבר. הסימן הוא שהגוף נעשה פעיל, כבר התחיל לעבוד. "אני מתחמם" — זו הרמה.**

**(2) זו אינה הפעילות הגופנית הגדולה של היום.** הרמב"ם אינו מדבר כאן על פעילות גופנית גדולה וקשה, אלא על תנועה קלה לפני אכילת הבוקר. העיקר הוא: לא להתגלגל מהמיטה ומיד לאכול. לא קפה למיטה. הגוף צריך קודם להתחיל לעבוד.

**(3) [סטייה: ספר הרמב"ם "הנהגת הבריאות" על פעילות גופנית:]** "הנהגת הבריאות" אומר הרמב"ם גם שצריך לעשות פעילות גופנית, כל סוג שהוא. שם הוא אומר שהפעילות הגופנית הטובה ביותר היא לשחק עם "כדור קטן" — לרוץ אחרי כדור קטן. משחק הכדור כבר היה קיים בזמן הרמב"ם. הטעם: משחק בכדור מפעיל את כל הגוף — ידיים, רגליים, כל הגוף.

**(4) "כלל של דבר" — הרמב"ם עושה כלל: איזה סוג פעילות גופנית אין זה משנה, העיקר שייגע את גופו קצת כל יום בבוקר.**

**(5) הרמב"ם מדבר כאן רק מבחינת בריאות — אינו מזכיר כאן את האיסור לאכול לפני התפילה. זו שיחה הלכתית נפרדת שאינה נכנסת להקשר זה.**

---

**הלכה ב: סדר הפעילות — הזעה, הרגעה, מים חמים, אכילה**

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

**פשט:** אחרי הפעילות הגופנית ינוח עד שגופו נרגע, ורק אז יאכל. אם יכול לרחוץ במים חמים אחרי ההזעה, הרי זה טוב — ואחר כך ימתין מעט ויאכל.

**חידושים והסברות:**

**(1) "הרי זה טוב" — מעלה או חובה? מועלית שאלה:** כשהרמב"ם אומר "אם ירחץ בחמין... הרי זה טוב" — האם כוונתו שזה עדיף (מדרגה גבוהה יותר), או שזה גם טוב (דרך לגיטימית שניה)? המסקנה היא שזו מעלה, אך לא חובה.

**(2) [סטייה: קפה לפני הפעילות הגופנית]** נדון האם לשתות קפה לפני הפעילות הגופנית או אחריה. חילוק: קפה כשלעצמו אינו "אוכל", אבל קפה עם חלב ותוספות אחרות הוא כבר "תוספות" — הרמב"ם אינו מדבר על משקאות מעורבים כאלה.

---

**הלכה ב (המשך): לא לאכול בעמידה, בהליכה, או ברכיבה — ולא להתאמץ אחרי האכילה**

**\*\*דברי הרמב"ם**

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:** כשאוכל, ישב במקומו או יטיה על צד שמאל. אחרי האכילה לא ילך, לא ירכב, לא יעבוד, לא יטייל — עד שהמזון מתחיל להתעכל. מי שעושה כן, מביא על עצמו מחלות רעות וקשות.

**חידושים והסברות:**

**(1) אכילה בעמידה — אזהרת המלמדים:** המלמדים נהגו להזהיר ילדים שלא לאכול בעמידה, עם הסברה ש"האוכל יורד עד לאן שיכול לרדת" (מקבלים רגליים עבות). הפשט הזה נדחה — האוכל נכנס למעיים כדרכו,

**3 שינה ביום** — "שינתא נשמא": הרמב"ם אומר שלא יישן ביום. זה מתאים לגמרא שאומרת שביום יישן רק "שינתא נשמא" — תנומה קצרה. תנומה כנראה לא היתה מפריעה לרמב"ם, רק שינה ארוכה ביום.

**4 [חידוש]: קשר ל"צום לסירוגין"**: אם אדם ישן שמונה שעות, וארבע השעות האחרונות לפני השינה אינו אוכל — יוצא שאינו אוכל שתיים עשרה שעות (ארבע שעות + שמונה שעות שינה). זה מתאים מאוד למה שהרבה אנשים יודעים היום — שצריך לאכול רק בחלון מסוים של כשמונה שעות, ושש עשרה השעות האחרות לא לאכול. הרמב"ם אולי כבר רמז על עקרון זה, אף שעדיין לא אמר כמה פעמים ביום לאכול.

---

**הלכה ד: סדר המאכלים — משלשלים קודם, עוצרים אחר כך**

**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."

**פשוט:** דברים שמרפים את המעיים (משלשלים) — כמו ענבים, תאנים, תותים, אגסים, אבטיחים, מיני קשואים ומלפפונות — יאכל אותם לפני הסעודה, לא יערבב אותם עם המזון. ימתין מעט עד שיצאו מ"בית הבליעה" (החלק העליון של מערכת העיכול), ואחר כך יאכל את מזונו.

**חידושים והסברות:**

**1 הצד השווה של כל המשלשלים:** הצד השווה של כל הפירות המנויים הוא שהם פירות לחים עם תכולת מים רבה. אבטיח מכיל כ-90% מים, ענב — כשסוחטים אותו לא נשאר כלום, זהו פרי לח.

**2 מה פירוש "קשואים" ו"מלפפונות"?** קשואים הם סוג של ירק/דלעת (לא הקישוא/זוקיני הרגיל שקוראים היום קישואים). מלפפונות — יש דעות שפירושו מלפפון, אחרים אומרים פלפל. אלו ירקות כלשהם שבזמן הרמב"ם היו מוכרים, אך אינם הפירות היומיים שלנו.

**3 "אוכלן בתחילה קודם אכילה" — מה פירוש "לפני האכילה"?** פירושו לפני הסעודה — כמנה ראשונה (מתאבן). לא למשל לאכול עוף עם תפוחי אדמה עם צד של קישואים — ירק הצד צריך להיאכל קודם, לא ביחד.

**4 "שוהה מעט עד שיצא מבית הבליעה":** ישנם שני חלקים במערכת העיכול — החלק העליון (בית הבליעה/מעי עליון) והחלק שאחריו. ימתין עד שהמאכל המשלשל יצא מהחלק העליון, ורק אז יאכל הלאה.

**5 קשר לאי-שתייה בזמן האכילה:** זה מתאים לכלל הקודם שלא לשתות מיד לפני האכילה — לשתות קצת קודם. למאכלים המשלשלים יש גם הרבה לחות. אבל מצוין שזו אולי סוגיה נפרדת — כי הרמב"ם לא אמר לשתות לפני האכילה, רק אמר לא בזמן האכילה.

---

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

**פשוט:** דברים שמקשים/סותמים את המעיים (עוצרים — עצירות) — כמו רימונים, תפוחים, חרובים, חבושים — יאכל אותם מיד אחרי האכילה, אבל לא הרבה.

**חידושים והסברות:**

**1 הסדר:** קודם פותחים את המעיים עם משלשלים (לפני האכילה), ואחר כך סוגרים עם עוצרים (אחרי האכילה). זהו סדר הגיוני — קודם לפתוח, אז לאכול, אז לסגור.

**2 "תיכף למזון" — לפני או אחרי? "תיכף" כאן פירושו מיד אחרי האכילה — זה סוגר, זה מסיים את תהליך האכילה.**

**3 זיהוי הפירות:** זו סוגיה קשה מהם בדיוק כל פרי: "חבושים" — לא ידוע; "כריסתומלין" — נאמר שזה מה שאנו קוראים "אגס" (אגסים), אבל אחרים אומרים ש"אגס" הוא "שיזף" (שיזף). שיזף דווקא ידוע כמשלשל,

הנכונה. הנטיה היא לקריאה השניה, אבל "כן נראה מהרמב"ם שהוא הולך על מקסימום מבחינת הידיעה" — הרמב"ם חשב שאדם שרוצה להיות נוח היה ישן עשר שעות, והרמב"ם כרופא אומר ששמונה שעות מספיקות.

**7 מדוע בסוף הלילה? שני טעמים:** (1) מעשי: אם הולך לישון בתחילת הלילה, קם לפנות בוקר כשעוד חושך, "הוא משועמם, אין לו מה לעשות, חצי תאוותו בידו". (2) הלכתי: צריך לקום קודם שתעלה השמש לקריאת שמע — כך סדר השינה צריך להתאים להלכות קריאת שמע.

**8 [סטייה: הקשר היסטורי — שינה עם השמש] פעם היו אנשים יותר בטבעיות עם השמש — כשנהיה חושך, לא יכלו לבלות עם אנשים, נר היה הוצאה, אז הלכו לישון. בעולם כזה היה אדם ישן שתיים עשרה שעות בחורף כשהחושך ארוך. הרמב"ם אומר: שמונה שעות מספיקות, אין צורך לישון כל זמן החושך.**

---

**הלכה ג (המשך): כיצד לישון — תנוחת שינה**

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

**פשוט:** לא יישן על פניו (על הבטן) ולא על עורפו (על הגב), אלא על צדו. בתחילת הלילה על שמאל, בסוף הלילה על ימין.

**חידושים והסברות:**

**1 "על ערפו" — רפואה או קדושה?** הגמרא אומרת שאסור לישון "פרקדן" (על הגב) מטעמי קדושה ("ושום כישוף"). אולם פרק זה של הרמב"ם הוא כולו על רפואה — הוא עשה הקדמה שכל הפרק עוסק בבריאות הגוף. שיטת הרמב"ם היא שאם דבר הוא גם הלכה (מקדושה) וגם ענין בריאותי, הוא מכניסו לפרק זה. הוא מונה אותו גם כבריאות, אבל כשכותב "לא על ערפו" זה גם משום שהגמרא אומרת כן על קדושה. עוד טעם פשוט: "זה לא נאה, זה לא אנושי."

**2 מה פירוש "בתחלת הלילה" ו"בסוף הלילה"?** אין פירושו שצריך לכוון שעון מעורר להתהפך באמצע הלילה. שני מהלכים: (א) אם מתעורר באמצע הלילה, יתהפך לצד השני; (ב) אולי הכוונה שכשהולך לישון בתחילת הלילה ישכב על שמאל, ואם הולך לישון בסוף הלילה ישכב על ימין. עיקר הפשט הוא שיחליף באמצע — לא לילה שלם על צד אחד.

**3 מדוע לא על פנים או עורף?** כשאדם שוכב על פניו, כל משקל האיברים הפנימיים תלוי על חזית הבטן — זה יוצר לחץ. וכששוכב על העורף, הכל תלוי על עמוד השדרה. על הצד המשקל מתחלק יותר.

**4 האם הכוונה ללילה שלם או אפילו מעט?** "על פניו ועל ערפו" פירושו שלא יישן לילה שלם כך — אבל לזמן קצר כנראה אין בעיה.

**5 האם הסדר של שמאל/ימין מעכב?** אם עושה להיפך — קודם ימין ואחר כך שמאל — אין בעיה. העיקר הוא רק שיחליף, לא ישכב לילה שלם על צד אחד, כי כל משקל הגוף שוכב על יד/צד אחד.

---

**הלכה ג (המשך): לא לישון סמוך לאכילה, ולא לישון ביום**

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

**פשוט:** לא ילך לישון מיד אחרי האכילה, אלא ימתין שלוש-ארבע שעות. ולא יישן ביום.

**חידושים והסברות:**

**1 קשר לקודם:** קודם אמר הרמב"ם שצריך לנוח אחרי האכילה (לא לישון, לא להתאמץ מאוד) — כאן הוא מוסיף שצריך להמתין שלוש-ארבע שעות לפני השינה.

**2 "כמו שלש או ארבע שעות" — לא ארבע שעות ממש: "כמו" פירושו בערך — לא מיד אחרי האכילה, אבל לא דווקא ארבע שעות.**

**חידושים והסברות:**

**1) מילת המפתח היא "ישנים" (ישן):** הרמב"ם אינו מתכוון לסוג דג ספציפי, אלא לדרך ההכנה — דגים שאוכלים אותם על ידי המלח חתם לזמן ארוך. כל שלוש הקטגוריות — דגים, גבינה, בשר — יש להן אותה בעיה: הם **ישנים ומלוחים**. עיקר החיסרון הוא תהליך השימור של פעם, שלא היה משומר היטב כמו היום עם בקרת חיידקים מודרנית.

**2) "הדגים הגדולים" — מדוע דגים גדולים? דגים קטנים כל אחד יכול היה לתפוס בנהר המקומי שלו, אבל דגים גדולים הביאו ממרחק, ולא היו טריים.** זו סיבה מעשית מדוע דגים גדולים היו גרועים יותר.

**3) "הכמהין והפטריות" — פטריות:** היום מונים הרבה פטריות בין מאכלים בריאים, אבל הרמב"ם מדבר על **פטריות מסוכנות** — כי פעם אדם ליקט פטריות בחוץ והיה מסוכן (זנים רעילים). היום קונים בחנות זן מסוים, אבל פעם זו היתה סכנה ממשית. הרמב"ם אומר שייקח רק מין אחד של פטריות עם "עדות יודעים" (עדות מומחים).

**4) "יין מגתו" — יין שלא תסס (מיץ ענבים):** הרמב"ם אומר שיין שעדיין לא תסס הוא רע. [סטיה: הערה הומוריסטית — "מיץ ענבים הוא בחינה של יהדות רפורמית" — כי פעם לא היה מיץ ענבים, רק יין.]

**5) "תבשיל ששהה עד שנדף ריחו" — דברים מקולקלים:** לא היו מקררים אז, כך שאוכל שעמד התקלקל.

**6) [סטיה: גוינות] — יש אנשים שמקילים על גוינות (מאכלים מיושנים/מותססים) שיש להם ריח חזק — זה נכנס לקטגוריית הרמב"ם של מאכלים ישנים בעלי ריח רע.**

---

**הלכה י (המשך): מאכלים ש"רעים" אבל לא כל כך גרועים — לאכול "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:** קטגוריה שניה של מאכלים — רעים, אבל לא כל כך רעים כמו הרשימה הראשונה. מהם מותר לאכול לפעמים, מעט בכמות ומעט בתדירות. בחורף מותר לאכול, בקיץ לא כלל.

**חידושים והסברות:**

**1) שיטת ה"תיבות" של הרמב"ם:** הקטגוריה של הרמב"ם היא מאוד הלכתית ומעשית — הוא יוצר "תיבות" ברורות: (1) לעולם לא לאכול, (2) לפעמים מעט, (3) פחות גרוע. זה טוב יותר מתזונה מודרנית שאומרת סתם "אכלו כל יום שלושה דברים" בלי רזולוציה כזו עדינה.

**2) "מעט מעט" — הגבלה כפולה:** הרמב"ם מתכוון גם מעט בכמות, גם מעט בתדירות — "פעם בזמן מותר מזה קצת."

**3) מאכלים ספציפיים:**

- "דגים גדולים" — לא ידוע בדיוק אילו דגים.

- "חלב ששהה כ"ד שעות" — חלב ישן, לכאורה כי פעם לא היה פסטור טוב.

- "בשר שורים גדולים ותישים גדולים" — בשר של שורים גדולים ותישים גדולים.

- "הפול והעדשים והספיר" — סוגי קטניות (שעועית/עדשים). הרמב"ם אומר שאת אלה לעולם לא יאכל — לא בקיץ ולא בחורף.

- "לחם שעורים" — לחם משעורה.

לא כעוצר — מה שמסבך יותר. הצד השווה של העוצרים הוא שהם פירות חמוצים/מרים/יבשים, הפוך מהפירות הלחים המשלשלים.

**4) "אבל לא ירבה מהם":** לא לאכול יותר מדי מהעוצרים — רק מספיק לסגור, לא יותר.

---

**הלכה ד (המשך): סדר מאכלי בשר — הקל 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 זקה ובשר בהמה גסה, אוכל בשר זקה תחילה. לעולם יקדים אדם דבר הקל ויאחר הכבד."

**פשט:** כשאוכל סוגי בשר שונים, תמיד יתחיל בקל יותר (קל לעיכול) ויסיים בכבד יותר. ביצים לפני עוף, עוף לפני בהמה, בהמה זקה לפני בהמה גסה.

**חידושים והסברות:**

**הכלל:** "לעולם יקדים אדם דבר הקל ויאחר הכבד" — הגוף יתחיל להיות פעיל בעיכול עם מאכלים קלים, ורק אז יכניס כבדים יותר. זהו עקרון כללי שעובר דרך כל סדר האכילה.

---

**הלכה ד (המשך): אכילה לפי מזג האוויר — קיץ וחורף**

**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:** בקיץ יאכל מאכלים קרים/מקררים, מעט תבלינים, וחומץ (שמקרר). בחורף יאכל מאכלים חמים, יותר תבלינים, חרדל (מוסטרד) וחלתית (דברים חריפים) — כי דברים חריפים מחממים את הגוף מבפנים.

**חידושים והסברות:**

**1) האם זה נוגע בימינו עם מיזוג אוויר?** הרמב"ם מדבר על מצב שבו הגוף ממש מחומם מיום שלם של חום — אז צריך לקרר מבפנים דרך מאכלים קרים. אבל היום, כשיושבים כל היום במיזוג אוויר, אולי זה לא כל כך נוגע — "לפחות" למי שאינו עובד בחוץ. לילדים שרצים בחוץ אולי כן נוגע.

**2) אולי הרמב"ם לא היה רוצה שיישבו כל היום במיזוג אוויר:** הרמב"ם מדבר על אנשים שמזיעים קצת במהלך היום — הגוף נוצר כך שיהיה חם בקיץ וקר בחורף. אולי אורח החיים של מיזוג אוויר כשלעצמו אינו אידיאלי לפי שיטת הרמב"ם.

**3) התאמה לפי האקלים:** יש להתאים את האוכל לפי האקלים — במקום חם יאכל דברים קרים, ולהיפך. אין זו גזירת הכתוב, אלא תלוי במציאות האמיתית.

**4) הקשר היסטורי — מאכלי חורף:** פעם, בחורף, אכלו מאכלים כבדים עם תבלינים — כי אם רצו תפוח בחורף, היו צריכים לכבש אותו. זה התאים באופן טבעי לעצת הרמב"ם. היום, ברוך השם, יש כל המאכלים כל השנה — אבל כלל הרמב"ם נשאר: "ובדרך זו הולך."

---

**הלכה י: מאכלים ש"רעים ביותר עד מאוד" — לעולם לא לאכול**

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

**פשט:** הרמב"ם מונה רשימת מאכלים שתמיד רעים לגוף — דגים גדולים מלוחים ישנים, גבינה מלוחה ישנה, פטריות, בשר מלוח ישן, יין שלא תסס, תבשיל שהתקלקל, וכל דבר שריחו רע או מר מאוד — אלו כסם המוות לגוף.

**2) אנשים בימינו אינם מסכימים עם הרמב"ם:** זו אחת ההלכות שאנשים בימינו כותבים נגד הרמב"ם. ה"יד פשוטה" מביא שהרמב"ם לקח זאת מרופאי זמנו. אבל לא ברור אם זה עדיין נכון היום.

**3) המציאות השתנתה:** הפירות שלנו עוברים כבר שנים רבות של מניפולציה כימית של זרעים, ויתכן שהפירות היום טובים יותר או גרועים יותר.

**4) הרמב"ם מדבר על סוגי פירות ספציפיים** — מה שחכמים קוראים "פירות האילנות" — שיש בהם מרירות מסוימת.

---

הלכה י (המשך): תאנים, ענבים, שקדים — תמיד טובים דברי הרמב"ם: "והתאנים והענבים והשקדים טובים לעולם, בין רטובים בין יבשים, ויאכל אדם מהם כל צרכו."

**פשט:** תאנים, ענבים ושקדים תמיד בריאים — בין טריים בין יבשים — ואפשר לאכול מהם כמה שצריך.

חידושים והסברות:

**1)** שלושת הפירות אינם נכללים באזהרה הקודמת נגד פירות האילנות. הם טובים מכל שאר הפירות.

**2)** אפילו הפירות הטובים לא יהיו המאכל העיקרי — לא לאכול "בעיקר" פירות.

---

הלכה י (המשך): דבש ויין — טוב לזקנים, רע לקטנים דברי הרמב"ם: "הדבש והיין רע לקטנים ויפה לזקנים, וכל שכן בימות הגשמים."

**פשט:** דבש ויין אינם טובים לילדים, אבל כן טובים לזקנים, במיוחד בחורף. חידושים והסברות:

מקושר לפסוק על "נוחם" — שיין ודבש נותנים נחמה וחום לזקנים.

---

הלכה י (המשך): בקיץ אוכלים פחות מבחורף דברי הרמב"ם: "וצריך אדם לאכול בימות החמה שני שלישי מה שהוא אוכל בימות הגשמים."

**פשט:** בקיץ יאכל אדם שני שלישים ממה שאוכל בחורף.

חידושים והסברות:

**1) מדוע פחות בקיץ?** בחורף הגוף צריך יותר חום, לכן צריך לאכול יותר. בקיץ שבעים מהר יותר.

**2) קושיה מימינו:** היום אנשים הרבה יותר פעילים פיזית בקיץ — מה שלכאורה אמור לומר שצריך לאכול יותר בקיץ. אבל הרמב"ם אומר להיפך. כשפעילים פיזית הגוף מעבד יותר את האוכל, אבל כלל הרמב"ם נשאר.

**3) כיצד מתאים לכלל הקודם?** הרמב"ם אמר קודם שיפסיק לאכול רבע לפני שהוא שבע. עכשיו אומר שבקיץ יאכל שני שלישים מהחורף. אלו שני דינים נפרדים: (1) הכלל של להפסיק רבע לפני השובע — זה כלל על כל ארוחה; (2) הכלל של שני שלישים בקיץ — זה כלל על הכמות הכוללת של אכילה בין עונות השנה.

---

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

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

**פשט:** אדם חכם שכובש את יצרו (= תיאבון לדברים מתוקים/עשירים) ואינו אוכל מכל המאכלים הרעים שנמנו אלא לרפואה — הרי זה גיבור.

חידושים והסברות:

- "לחם מצה" — לחם שלא נאפה היטב. באופן כללי אומר הרמב"ם **לחם מצה** לאכול מצות (חוץ מפסח, כמובן).

- "הקרוות" — כרוב.

- "החציר והבצלים והשומים" — בצל ושום: קושיה: בהרבה מקורות אחרים כתוב ששום הוא מאכל בריא מאוד! תירוץ: הרמב"ם אינו מתכוון שיאכל סעודה שלמה של שום — שום כתבלין מעט זה טוב, אבל הרמב"ם לא רצה שבכל סעודה יהיה שום. [סטיה: "כשבני ישראל יצאו ממצרים... התגעגעו על הבצלים והחציר והשומים של מצרים" — הם לא הכירו את הרמב"ם].

- "הרדל" — מוסטרד. "צנון" — צנון.

- "הדלועים" (דלעת/סקווש): יוצא מן הכלל — אוכלים מהם מעט בימות החמה" — רק מעט בקיץ.

**4) קושי בזהויה המאכלים:** הרבה מהמאכלים קשים לזהויה כי (א) אינם בלשון הקודש, (ב) המפרשים נותנים שמות לטיניים שאינם השמות שמשמשים בהם בחנות, (ג) הרבה מהמאכלים אינם מצויים במטבח שלנו.

---

הלכה י (המשך): מאכלים ש"רעים" אבל עוד פחות גרועים — לא לאכול הרבה

דברי הרמב"ם: "ויש מאכלות שהם רעים [אבל לא כל כך גרועים]... 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:** קטגוריה שלישית — מאכלים רעים אבל לא כל כך גרועים כמו הקודמים. לא לאכול הרבה מהם.

חידושים והסברות:

**1) מאכלים ספציפיים:**

- "עוף המים" — ברווזים (ברווז/עוף מים).

- "בני יונה הקטנים" — גוזלים קטנים.

- "תמרים" — תמרים — מתוקים מאוד.

- "לחם קלוי בשמן" ו"לחם שנילוש בשמן": שתי סיבות מדוע לחם יכול להיות רע — (1) כי הוא מטוגן בשמן, (2) כי לשים אותו עם שמן. זה נשמע כמו "עוגיות כאלה, מאפים שמנים כאלה."

- "הסולת שניפו אותה כל צרכה עד שלא נשאר בה ריח מורסן" — קמח לבן: דבר חשוב — קמח לבן שהוציאו ממנו לגמרי את הסובין הוא רע, כי הסובין עוזרים ליציאה (לעיכול).

- "הציר והמורייס" — רטבי דגים (רוטב דגים/ציר).

**2) כל הרשימה** — "דברים שהם טובים מדי קצת": הקטגוריה השלישית של הרמב"ם היא למעשה דברים שהם עדינים/עשירים מדי — מתוקים מדי (תמרים), שמנים מדי (לחם עם שמן), מזוקקים מדי (קמח לבן). זה לא "רע" במובן של מקולקל, אלא "רע" כי טוב מדי.

---

הלכה י (המשך): פירות האילנות — לא לאכול יותר מדי פירות 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 שישגמרו כל צרכן הרי הן לגוף כחרבות."

**פשט:** לא לאכול יותר מדי פירות עצים. אפילו פירות יבשים יאכל רק מעט, ופירות טריים לחים — עוד פחות. פירות שעדיין לא הבשילו לגמרי הם כחרבות לגוף.

חידושים והסברות:

**1) חרובים תמיד רעים:** "וכן החרובים רעים לעולם" — חרובים כמעט לעולם אינם טובים לאדם, חוץ ממצב חירום.

**1) "חכם" ו"כובש את יצרו" — שתי מעלות:** הרמב"ם אינו אומר רק שהוא צדיק, אלא שהוא חכם — כי הוא אדם נבון שאינו משטה את עצמו בשביל מעט ההנאה של התשוקה. הוא חכם כי הוא מבין, והוא כובש את יצרו כי הוא פועל בהתאם.

**2) "הרי זה גיבור" — גיבור בגוף וגיבור בנפש:** האדם נעשה גיבור בנפש (לא איבד את כיבוש יצרו), ואחר כך נעשה גם גיבור בגוף — הוא הולך להיות חזק, הוא הולך להיות בריא. הרמב"ם מחבר כאן את מושג המוסר של "איזהו גיבור הכובש את יצרו" (אבות ז:א) עם התוצאה המעשית של בריאות טובה.

**3) "שמח בחלקו":** הוא שמח באוכל שכן בריא עברו — אינו צריך יותר.  
**4) "אלא אם נצרך להם לרפואה":** הרמב"ם משאיר פתוח שלצרכי רפואה מותר לאכול אפילו מהמאכלים הרעים.

**5) הגישה המעשית של הרמב"ם:** הרמב"ם הוא מאוד מעשי — אינו אומר שהכל אסור, אלא נותן קטגוריות ברורות: (1) לעולם לא, (2) לפעמים מעט, (3) לא יותר מדי. "אף אחד לא יפגע מזה" — זה לא בלתי ריאלי.

**הלכה יג (המשך):** להיפך — ישיבה, עצירה, חוסר פעילות דברי הרמב"ם: "וכל מי שיושב לבטח ואינו מתעמל, או מי שמעצר נקביו, או מי שמעיו קשים — אפילו אכל מאכלות טובים ושומר עצמו על פי הרפואה, כל ימיו יהיו מכאובים וכחו תשוש".

**פשט:** להיפך — מי שיושב בשקט בלי פעילות גופנית, או מעכב את עצמו מלצאת, או מעיו קשים — אפילו אוכל את המאכלים הטובים ביותר — תמיד יהיו לו כאבים וכוחו יהיה חלש.

חידושים והסברות:

**1) "יושב לבטח" — לא חי:** "יושב לבטח" פירושו מי שאינו חי באופן פעיל — יושב בשקט, אינו זז.

**2) "מעצר נקביו" — סכנה:** מי שמעכב את עצמו מלצאת נמצא בסכנה.

**הלכה יד: אכילה גסה — סם המוות**

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 (אכילה מרובה) היא כסם המוות לכל אדם, והיא עיקר כל המחלות. רוב המחלות באות משתי סיבות: (1) מאכלים רעים, או (2) אכילה מרובה, אפילו ממאכלים טובים.

חידושים והסברות:

**1) מהי "אכילה גסה"? יכולה לפרש אכילה מהירה בלי לעיסה, אבל בעיקר פירושה אכילה מרובה. זהו לשון חכמים. "היום קוראים לזה אכילה" — כלומר, מה שאנשים קוראים "אכילה" רגילה היא למעשה כבר "אכילה גסה".**

**2) אפילו כשהפסיק לפני שהוא שבע:** יתכן שהפסיק רבע לפני שהוא שבע (כפי שהרמב"ם ציווה קודם), אבל עצם אופן האכילה — מהיר, בלי לעיסה, גם — גם הוא אכילה גסה.

**הלכה יז (המשך): הפסוק "שומר פיו ולשונו"**

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

**פשט:** פסוק של שלמה המלך מתפרש: "שומר פיו" — שומר את פיו ממאכלים רעים או

מאכילה עד שובע; "ולשונו" — שומר את לשונו מלדבר יותר מהנצרך.

חידושים והסברות:

**1) הפה הוא מקור רוב הבעיות:** הקבלה יפה: הפה הוא המקור לרוב הבעיות — הן פיזית (אכילה מרובה או מאכלים רעים) הן חברתית (דיבור מרובה או דברים רעים). זה מחבר את הלכות בריאות הגוף של הרמב"ם בחזרה לפרקים הקודמים על מידות, שם דיבר בחזקה שלא לדבר יותר מדי.

**2) "צרות נפשו" — משמעות כפולה:** "נפשו" כאן אינו דווקא נשמה, אלא גם הגוף. "צרות נפשו" פירושו הן צרות לגופו (מחלות מאכילה מרובה), הן צרות חברתיות (שונאים, להיראות כשוטה — מדיבור מרובה).

**3) קשר בין אכילה לדיבור:** כשם שהרמב"ם הזהיר בפרקים קודמים בחזקה שלא לדבר יותר מדי (כולל לשון הרע, דברים בטלים), כך גם

**הלכה יב: מעיו רפים — כלל גדול ברפואה**

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:** אדם ידאג תמיד שמעיו יהיו רכים — שיוכל לצאת בקלות. זהו "כלל גדול ברפואה" — כשהיציאה נעצרת או יוצאת בקושי, באות מחלות רעות.

חידושים והסברות:

**1) עצה לאדם צעיר עם עצירות:** "אם היה בחור, יאכל מלוחים שלוקים מתובלים בשמן ותבלין ומרק בכל בוקר, וישתה מי שלקתן." — יאכל "מלוחים" (סוג ירקות ספציפי, לא "דברים מלוחים") שמבושלים קצת (שלוקים), עם שמן ותבלין, כל בוקר, וישתה את מי הבישול.

**2) מחלוקת מפרשים על "שלוקים":** אחד המפרשים אומר ש"שלוקים" פירושו לא מבושלים עם תבלינים, אלא מבושלים פשוט במים. אבל את המלוחים עצמם יאכל עם שמן או עם מלח, בלי לחם.

**3) "או ישתה מי שלק של תרדין או כרוב בשמן ומלח":** סתירה לכאורה — הרמב"ם אמר קודם שכרוב אינו טוב לאכילה, וכאן מביא אותו כרפואה. אין זו סתירה — הרמב"ם אמר שזו רפואה, לא מאכל רגיל.

**4) מדוע זה עוזר? ירקות מכילים הרבה סיבים תזונתיים, שעוזרים למערכת העיכול.**

**5) עצה לאדם מבוגר:** "אם היה זקן, ישתה דבש מוסך במים חמים בבוקר, וישהה כמו ארבע שעות, ואחר כך יאכל סעודתו." — ישתה דבש עם מים חמים בבוקר, ימתין ארבע שעות, ואחר כך יאכל סעודתו. זה מתאים לכלל הקודם שדבש טוב לזקנים.

**6) שלושה-ארבעה ימים:** "ויעשה כן יום אחר יום שלשה או ארבעה ימים עד שתתרפה מעיו" — יעשה כן שלושה-ארבעה ימים רצופים עד שהמעיים יתרככו.

**הלכה יג: הכלל הגדול — פעילות גופנית, לא יותר מדי אכילה, 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:** כשאדם מקיים שלושה דברים יחד — (1) עושה הרבה פעילות גופנית, (2) אינו אוכל עד שהוא שבע לגמרי, (3) מעיו רכים — לא באה עליו מחלה וכוחו מתחזק, אפילו אכל מאכלים רעים.

חידושים והסברות:

**ותסור החמימות, ואחר כך יאכל. ואם ישן מעט כשיצא מן המרחץ קודם אכילה, הרי זה יפה עד מאד."**

**פשוט:** אחרי היציאה מהמרחץ ילבש בגדיו ויכסה ראשו עוד בפנים, לא ייצא מיד החוצה — אפילו בקיץ, כי האוויר בחוץ קריר יותר מבמרחץ. ימתין עד שהגוף נרגע, ורק אז יאכל. ואם ישן מעט אחרי המרחץ לפני האכילה — זה "יפה עד מאד."

**חידושים והסברות:**

**שינה אחרי המרחץ לעומת לא לישון ביום:** סתירה לכאורה — קודם אמר הרמב"ם שלא יישן ביום, אבל כאן מתיר שינה אחרי המרחץ. התירוץ הוא שאחרי תהליך כבד כמו מרחץ זה שונה — הגוף צריך לנוח.

---

**הלכה טו (המשך): לא לשתות מים קרים אחרי המרחץ**

**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."

**פשוט:** לא ישתה מים קרים כשיצא מהמרחץ, ובמרחץ עצמו ודאי שלא. אם צמא מאוד, יערב את המים ביין או בדבש.

**חידושים והסברות:**

הגוף "מבולבל" — בפנים קר ובחוץ חם — ומים קרים יכולים להזיק.

---

**הלכה טז (המשך): סיכה בשמן**

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

**פשוט:** אם מורח שמן על גופו במרחץ בחורף אחרי השטיפה — הרי זה טוב.

---

**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."

**פשוט:** לא יקיז דם לעתים קרובות — רק כשצריך מאוד. רק פעמיים בשנה: בניסן ומעט בתשרי. אחרי גיל חמישים — כלל לא. באותו יום של הקזה לא יכנס למרחץ, לא ייצא לדרך, לא יבוא מהדרך. יאכל וישתה פחות מהרגיל, ינוח, לא יעבוד קשה.

**חידושים והסברות:**

**(1) הרמב"ם גם לא היה "חסיד גדול" של הקזת דם:** הרמב"ם עצמו לא היה חסיד גדול של הקזת דם — הוא כותב זאת עם הגבלות.

**(2) ניסן ותשרי — הקבלה לתרומת דם בימינו:** בהומור מצוין שהיום אפשר להיות "יוצא" את שתי העונות כשתורמים דם.

**(3) הטעם שלא ללכת למרחץ או לדרך:** הקזת דם לוקחת כוח, וצריך להיזהר שהגוף לא ייחלש עוד יותר.

**(4) סתירה עם הגמרא:** בגמרא היה מנהג לאכול סעודה גדולה אחרי הקזת דם — כדי "למלא מחדש" את הדם. הרמב"ם אומר לאכול פחות. הרמב"ם אינו מתכוון שלא יאכל כלום — רק לא סעודה גדולה. אוכלים משהו "להחזיר קצת את הכוח", אבל לא מגזימים. (זה מושווה לתרומת דם בימינו, שמקבלים מיד אחריה משהו לאכול.)

---

**הלכה יז-יח: תשישי המטה — שכבת זרע**

באכילה — או שאוכלים יותר מדי, או שאוכלים מאכלים רעים. בדיבור — או שמדברים יותר מדי, או שמדברים דברים רעים.

---

**הלכה טז: דרך הרחיצה — כיצד לרחוץ**

**דברי הרמב"ם:** "דרך הרחיצה, שיכנס אדם למרחץ משבעה ימים לשבעה ימים. ולא יכנס סמוך לאכילה ולא כשהוא רעב, אלא כשיחיל 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."

**פשוט:** יכנס למרחץ פעם בשבוע. לא מיד אחרי אכילה ולא כשרעב, אלא כשהמזון מתחיל להתעכל. ירחץ כל גופו במים חמים (לא כל כך חמים שנכווה), אבל את ראשו מותר לרחוץ במים חמים יותר. אחר כך ירד בהדרגה — פושרים, עוד יותר קרירים, עד צוננים. אבל על הראש לא ישפוך לא פושרים ולא צוננים.

**חידושים והסברות:**

**(1) מרחץ לעומת מקלחת:** "מרחץ" אינו מקלחת פשוטה. מרחץ הוא תהליך שלם — מקדישים זמן, עוברים דרך מים חמים וקרים. בעיקר זו חוויה דומה למקווה.

**(2) מדוע הראש מותר בחם יותר:** הטעם הפשוט הוא שלראש יש שיער, וצריך מים חמים יותר כדי לרחוץ דרך השיער. "ראשו" פירושו שערו — אולי הזקן או שער הראש. זה מסביר מדוע מותר חם יותר על הראש (כי רוחצים את השיער), אבל לא לשפוך קרים או פושרים על הראש (כי זה רע לראש עצמו).

**(3) הירידה ההדרגתית לקור:** לא לקפוץ פתאום למים קרים — זה "הלם לגוף". רק בהדרגה להגיע לקור.

**(4) נגד טרנד ה"צלילה לקור":** הרמב"ם לכאורה אינו חסיד של ה"דלי קרח" / "צלילה לקור" המודרני. הוא אומר שבחורף לא ירחץ במים קרים. אבל "לכאורה היום המציאות אחרת" — בפשטות הרמב"ם מדבר על כך שלא יתקרב.

**(5) מתי ללכת למרחץ:** ילך רק כשהגוף מזיע ומרגיש מותש מעבודה — "כשיזיע ויפוג כל גופו".

---

**הלכה טז (המשך): בודק עצמו — עשר פעמים ביום לצאת**

**דברי הרמב"ם:** "ובודק אדם את עצמו קודם שיכנס למרחץ ואחר שיצא... קודם אכילה ואחר אכילה... קודם בעילה ואחר בעילה... קודם שיגע ויתעמל ואחר שיגע... קודם שישן וכשיקוץ. בכללן עשר פעמים ביום."

**פשוט:** אדם יבדוק אם צריך לצאת לנקבו לפני אחרי חמישה דברים: מרחץ, אכילה, בעילה, יגיעה/התעמלות ושינה — ביחד עשר פעמים ביום.

**חידושים והסברות:**

**(1) לא דווקא כל עשר כל יום:** כי לא כל יום הולכים למרחץ, ולא כל יום יש בעילה — אז לא כל עשר הפעמים רלוונטיות כל יום. אבל הכלל הוא שבכל אחת מחמש הפעילויות יבדוק לפני ואחרי.

**(2) הטעם:** כשעושים פעילות גופנית או הולכים למרחץ, זה יכול לעכב את הגוף מלצאת, או "לדחוף" ולגרומם להשפעה הפוכה על הגוף. לכן ידאג קודם לצורך.

---

**הלכה טז (המשך): אחרי היציאה מהמרחץ**

**דברי הרמב"ם:** "כשיצא אדם מן המרחץ ילבוש בגדיו ויכסה ראשו בבית החיצון, כדי שלא יתקרב פתאום... ואפילו בימות החמה צריך להזהר שלא יצא מהר. וישהה אחר שיצא עד שתשקוט נפשו וינוח גופו

---

הלכה יט (המשך): מתי לא לבעול  
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: לא יבעול בעמידה או בישיבה, לא במרחץ, לא ביום שנכנס למרחץ, לא ביום הקזה, לא ביום שיוצא לדרך, לא ביום שחוזר מהדרך.

חידושים והסברות:

קושיה גדולה: יום יציאה לדרך לעומת הלכות עונה:

- קושיה: הרמב"ם בהלכות עונה אומר שיש מצות עונה של "פוקדה" ביום יציאה לדרך — צריך "לפקוד" את אשתו לפני שיוצא. כיצד מתאים עם הרמב"ם כאן שאומר שלא לבעול ביום יציאה לדרך?

- תירוץ: הרמב"ם אכן אינו מביא את ההלכה של ביאה ביום יציאה לדרך. כי לפי הרמב"ם "פוקדה" אינו דווקא ביאה — פירושו שיהיה קרוב אליה, ידבר עמה, יבלה עמה. אינו דווקא עצם התשמיש. רבינו תם גם אמר כך.

- עוד תירוץ: הרמב"ם מדבר כאן כדין ברפואה, לא כהלכה. ו"דרך" יכולה להיות הרבה רמות — כאן מדובר בדרך שהולכים ברגל ומתיגעים. אי אפשר באמת לשאול קושיות כאלה מרפואה על הלכה.

---

הלכה כ: "אני ערב לו" — ערבות הרמב"ם

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: כל מי שנוהג לפי כל הדרכים שלימדתי, אני — הרמב"ם — ערב לו שלא יחלה כל ימיו, עד שיזקין מאוד וימות. לא יצטרך רופא, וגופו יישאר שלם.

חידושים והסברות:

1) "אני ערב לו" — זהו לשון עוצמתי ביותר. הרמב"ם לוקח אחריות אישית.

2) קושיה: כיצד יכול הרמב"ם לערוב? מה עם סרטן? — הרמב"ם נתן לעצמו שלוש דרכי מילוט:

1. "אלא אם כן היה גופו רע מתחילת ברייתו" — אם למישהו יש גוף רע מלידה.

2. "או מי שנהג מנהג רע מתחילת מלתו" — אם נהג במנהגים רעים לפני שהתחיל לשמוע לרמב"ם.

3. הרמב"ם אינו מדבר על סרטן — הוא מדבר לכאורה על רוב המחלות שאנשים מביאים על עצמם: כולסטרול, לחץ דם, בעיות לב — מחלות שבאות מאכילה רעה, מיעוט תנועה וכו'.

---

הלכה כא: הכללים רק לבריאים

דברי הרמב"ם: "אבל כל הדרכים האלו שאמרנו אינם ראויים 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: כל ההנהגות של פרק זה הן רק לאדם בריא. חולה, או מי שאבר אחד שלו חולה, או מי שנהג שנים רבות במנהגים רעים — לו יש דרכים אחרות, לפי מחלתו.

חידושים והסברות:

1) הקבלה לדרך הממוצע מפרקים קודמים: כשם שבמידות — הכלל הוא דרך הממוצע, אבל כרפואה צריך לפעמים ללכת לקיצוניות — כך גם כאן בגוף: הכלל הוא לבריאים, אבל חולה צריך הנהגות אחרות.

דברי הרמב"ם: "שכבת זרע היא כח הגוף וחיו ומאור עיניו. וכל זמן שתצא ביותר, הגוף בלה וכחו כלה וחיו אובדים. הוא שאמר שלמה בחכמתו: 'אל תתן לנשים חילף, ודךךךך למחות מלכין' (משלי לא, ג)".  
פשט: שכבת זרע היא כוח הגוף, חיו ומאור עיניו. ככל שיוצאת יותר מדי, הגוף בלה, כוחו כלה וחיו אובדים.

חידושים והסברות:

1) קשר להלכה קודמת: בפרק קודם כבר אמר הרמב"ם "ולא יוליך שכבת זרע אלא כשיצטרך להוצאת הזרע" — יש מידה מסוימת שצריכה לצאת, אבל לא יותר מדי.

2) "למחות מלכין" — משמיד מלכים: הפסוק מתפרש ש"דרכיך" (דרכיך) לא יהיו "למחות מלכין" — דברים שמוחים (משמידים) מלכים. הרמב"ם מביא את הפסוק דווקא כי למלך יש יותר הזדמנות להגזים — יכול להיות לו אלף נשים כשלמה. לאדם רגיל עם אשה אחת זה פחות נוגע.

3) הקשר היסטורי: הרמב"ם חי בארצות ערב שבהן היה מנהג של נשים רבות. הוא אף כתב מכתב (הנחיה רפואית) לאחד הסולטנים שהיו לו אלף נשים.

---

הלכה יח (המשך): התוצאות הנוראות של "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: מי שמבזבז את עצמו בבעילה — זקנה קופצת עליו, כוחו נחלש, עיניו כהות, ריח רע יוצא מפיו ומבית שחיו, שער ראשו וגבותו וריסו נושרים, אבל להיפך — שער הזקן, בית השחי והרגליים גדל יותר מדי, שיניו נופלות, והרבה כאבים נוספים באים עליו.

חידושים והסברות:

1) "שוטה" אינו שוטה: "כל השוטה בבעילה" אינו פירושו שהוא שוטה — זהו לשון של בזבוז (עושה זאת לעתים קרובות מדי, מבזבז את כוחו).

2) "אחד מאלף": אמרו חכמי הרופאים: אחד מאלף מת בשאר חלאים, ואלף מרוב תשמיש. זו כנראה גוזמא (הגזמה), כי הרמב"ם עצמו אמר קודם שרוב המחלות קשורות לאכילה. לכאורה, האנשים שמתים מ"רוב תשמיש" גם אינם "פרושים גדולים בענין אכילה" — אז הדברים הולכים ביחד.

3) לא אדם צעיר: הרמב"ם אינו מדבר על אברך רגיל שנוהג כראוי "מתוך ברירה" — הוא מדבר על משהו מוגזם, על מצב כמו מלך עם אלף נשים.

---

הלכה יט: מתי וכיצד — תשמיש המטה

דברי הרמב"ם: "וצריך אדם ליהרהר 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: הרמב"ם מציב סימנים ברורים מתי הגוף באמת דורש תשמיש: יהיה בריא וחזק, יהיה לו קישוי שלא לדעתו — אפילו כשמסיח דעתו לדבר אחר, ירגיש כובד ממתניו ולמטה.

חידושים והסברות:

1) כל זה הוא "מבחינת רפואה": הרמב"ם מדבר כאן לא על הלכות עונה (מצות שלום בית), אלא על מה שבריא לגוף. בהלכות עונה יש כללים אחרים מתי צריך לבעול, לפי מצות עונה. כאן הכל רק רפואה.

2) משל למצה: כשם שאסור לאכול מצה ערב פסח, אבל בפסח עצמו חייבים לאכול — כך גם בתשמיש, כשמדברים רק מרפואה אומרים פחות, אבל כשזו מצוה זה אחרת.

הרמב"ם מסביר מדוע חולה או מי שנהג במנהגים רעים אינו יכול סתם להתחיל לשמוע לכללים: **השינוי עצמו יכול להיות רע לו**. מי שנהג שנים רבות במנהגים רעים, ופתאום משנה הכל — השינוי עצמו יכול לגרום למחלה. צריך למצוא דרך **אחרת** כיצד לפתור את הבעיה בהדרגה.

---

**הלכה כב: אם אין 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:** אם יש רופא — ילך לרופא וישמע לעצותיו. אבל אם אין רופא, בין בריא בין חולה, לא יזו

**2) חילוק מענייני:** בפרקים קודמים (מידות) הרמב"ם הכניס את דרך הרפואה כחלק מההלכה (פרק א' ופרק ב'). כאן אומר: אני אומר לך רק את ההלכה לבריאים — כאילו היה כתוב רק פרק א' בלי פרק ב'. הרפואה לחולים אינה מובאת כאן.

---

**"שינוי וסת תחילת חולי"**

**דברי הרמב"ם:** "שינוי וסת תחילת חולי."

**פשט:** שינוי סדר החיים הוא תחילת המחלה.

**חידושים והסברות:**

## תמלול מלא

**רמב"ם הלכות דעות פרק ד' — בריאות הגוף כחלק מדרכי השם**

**הקדמה:** בריאות הגוף היא חלק מעבודת השם

**חברותא א:** אנחנו לומדים היום את הרמב"ם הלכות דעות פרק ד'. אנחנו עוברים מלימוד התורה של רבינו משה בן מימון לקבל קצת קהל אצל הרופא מיימונידס — חס ושלום, זה אותו אדם.

והרמב"ם פותח את הפרק בכך שבריאות הגוף היא חלק מהתורה. אנחנו הפרדנו את זה כאילו עובד השם עסוק בעבודת השם, והגוף הוא דבר צדדי שאם אדם חולה צריך לפעמים לטפל בו. אבל הרמב"ם אומר שצריך מאוד להקפיד על בריאות הגוף, כי אי אפשר להיות עובד השם אם הגוף אינו שלם. הדברים מחוברים מאוד זה לזה.

לכן הייתה ההקדמה לחבר שה"בכל דרכיך דעהו" — שכאשר עוסקים בבריאות הגוף זו גם עבודת השם.

**חברותא ב:** נכון, כלומר זו ממש השורה הראשונה שהוא אומר כאן, נכון? שמכיוון שזה חלק מעבודת השם, ממילא צריך לדעת את ההלכות שלו. כלומר, במקומות אחרים אומר הרמב"ם שכל המצוות בתורה נועדו לעשות שהגוף יהיה בריא והנפש תהיה בריאה.

**חברותא א:** נכון, אבל שם כשהוא אומר גוף, הוא מתכוון גם לגוף, אבל גם לנפש.

**חברותא ב:** מה אתה מתכוון לומר?

**חברותא א:** מנטלי, חברתי.

**חברותא ב:** חברתי, מנטלי. עם מה שנקרא בין אדם לחבירו. לאו דווקא ממש בריאות הגוף, אבל בריאות הגוף גם כן.

---

**דיון:** האם בריאות הגוף היא ממש מצוה?

**חברותא א:** נראה שזו מצוה. תמיד יש לי הערה, כי בשמונה פרקים נשמע מהרמב"ם שאין מצוה להיות בריא, בריאות הגוף ממש. אלא מה שהוא אומר בריאות הנפש, החלק שאפשר לקרוא גוף.

**חברותא ב:** אבל בריאות הגוף עצמה אינה מצוה?

**חברותא א:** אתה אומר היום שזו מצוה, או לפחות מדרכי השם.

**חברותא ב:** אולי זה בכל זאת חלק מהמצוה של "והלכת בדרכיו", שהיא "בכל דרכיך דעהו". אבל ממש להזניח את הגוף נכנס בגדר של "ונשמרתם מאד לנפשותיכם", שהוא סניף של התאבדות, של להרוג את עצמו, שזה בוודאי דבר חמור לפי הרמב"ם. אבל הוא מתכוון לומר אולי שהדיוק הנוסף, אולי אין זו מצוה ממש.

---

**דיון:** מהו המקור למצוה להיות בריא?

**חברותא א:** יפה מאוד. זה מעניין, כי רוב האנשים שעושים שלטים כאלה שצריך לשמור על הגוף, משתמשים ב"ונשמרתם מאד לנפשותיכם", שהרמב"ם, לדעתי, כלל לא מביא את ההלכה הזו.

יש הסוברים ש"ונשמרתם" — ושלא יעשו עבודה זרה. הכוונה לשמירת הנפש, לא שמירת הגוף, שמירת הנשמה, שמירת האמונה, הדעת. נכון? ואפילו הרמב"ם שכתב הלכות רוצח ושמירת הנפש, למדו שזה ענף של רציחה וכו' — זה לא המקור לכך.

אולי אותו דבר הוא רק כשאני יודע שזו ממש סכנה. להיות בריא זו מצוה אחרת. לפי הרמב"ם זה מדרכי השם, זה חלק מ"בכל דרכיך דעהו". זה המקור. מישוה שואל אותך מהו המקור להיות בריא? המקור הוא "בכל דרכיך דעהו".

---

**מבנה הפרק**

**חברותא ב:** אז בוא נלמד מהי ההקדמה הראשונה.

**חברותא א:** זה תחת תחילת הלכות דעות, אבל הוא מנה אילו מצוות אלו. זו אינה אף אחת מהמצוות.

**חברותא ב:** אם משהו, אולי זה סניף של "להדמות בדרכיו"?

**חברותא א:** לא, לא נראה שזה המשך של מה שהוא אמר רגע קודם, "בכל דרכיך דעהו".

**חברותא ב:** ראיתי בספר שזה סניף של "ועשית הישר והטוב".

**חברותא א:** ראיתי שזה סניף. זה עניין כללי שהרמב"ם לא הביא פסוק מצוה עבורו, אבל זה עניין שכולל כל התורה כולה, ויש הרבה ענפים ממצוות אחרות.

---

**בריאות הגוף לעומת בריאות הנפש בפרק זה**

**חברותא ב:** אז ברמב"ם כאן הוא גם לא הולך לדבר — כלומר, במקומות אחרים הרמב"ם מדבר על מה שאנחנו קוראים להיות במצב נפשי טוב, להיות מאוזן, שפירושו שאדם יוכל להיות בריא נפשית. אבל כאן הולכים לדבר ממש רק על הגוף, המערכת של אכילה ושתייה. הזכרתי קצת שם גם שינה וכו', שכן קשור יותר לכך שהמוח יהיה נח. אבל הרמב"ם מדבר כאן בצורה מאוד פיזית.

**חברותא א:** בריאות הנפש ברמב"ם הייתה מתכוונת למידות טובות, נכון? מה שאנחנו קוראים — הוא היה קורא לזה אולי בריאות הדמיון, או אני לא יודע בדיוק כך.

---

**הלכה א': הואיל והיות הגוף בריא ושלם מדרכי השם**

**הברותא ב:** אומר הרמב"ם כך: "הואיל והיות הגוף בריא ושלם מדרכי השם הוא" — הואיל, שהעניין שגופו של אדם יהיה בריא ושלם ובשלמות הוא מדרכי השם, מדרכי עבודת השם. זה מהדרכים של, כמו שאמר, "בכל דרכיך דעהו" — שאם עושים את זה בכוונה להיות בריא כדי לוכל להיות עובד השם, זה חלק מעבודת השם.

**הברותא ב:** כן, אבל בואו נאמר בבירור — אפילו אם המקור כתוב בגמרא, רוב המקורות בגמרא הם גם מרופא. זה לא משנה. ולכן אני חושב שרוב הדברים כאן — כלומר, לכן עשיתי את ההקדמה לחלק — יש אולי פרטים שאם נשאל את התזונאים של היום, אולי לא יסכימו, אולי כן, אני לא יודע, אני לא בקי. אבל בוודאי שהדברים הכלליים שהרמב"ם אומר, על מתי לאכול ואיך לאכול וכן הלאה, הם פחות או יותר דברים שלא צריך — אלה לא דברים שצריך להשקיע בהם הרבה מחקר. אפשר להסתכל בעולם, ואפשר גם לראות אצל עצמו, שרוב הדברים הרמב"ם צודק לגמרי, או אולי כולם. זו בריאות בסיסית של בני אדם — לא אנושיות, כלומר בריאות הגוף.

**הברותא א:** חלק מהדברים. יש הרבה דברים שהורינו לא היו אוכלים.

**הברותא ב:** למשל מה?

**הברותא א:** נראה מאוחר יותר במהלך ארבעת הפרקים.

---

**דיון:** עצות כלליות לעומת פרטים ספציפיים — רלוונטיות להיום **הברותא ב:** בסדר, לא, אני מדבר על הדברים הכלליים, לא הפרטים. הדברים הכלליים הם ברובם דברים פשוטים מאוד.

**הברותא א:** יכול להיות שזה אכן כתוב בגמרא גם, כי זה אכן פשוט. הגמרא לא אומרת שזה כתוב בפשט, הגמרא אומרת שאין זה פשוט שעושים את זה כדי לקיים מצוה. זו לא מצוה.

**הברותא ב:** זו לא מצוה.

**הברותא א:** הרי יש את הענינים של דרך ארץ.

**הברותא ב:** בדיוק.

**הברותא א:** דרך ארץ. או בריאות. בריאות היא מצוה. אז זה דבר ללא קשר למה שאינו נושא של כמה הלכה מדויקת זה לעשות.

**הברותא ב:** זו הנהגה טובה שצריך לנהוג בה.

---

**הלכה ב': לעולם לא יאכל אדם אלא כשהוא רעב**

**הברותא א:** בסדר, כן. אז ההלכה הראשונה היא שלא יאכל כשאינו רעב. או עוד דבר קטן שרציתי להוסיף, שהיום כל פעם יוצאות דעות אחרות, ומאוד קל לאדם לומר, "אה, הדבר הזה לא רלוונטי היום." אבל זה לאו דווקא, כי משהו שאנשים האמינו — זה משהו שר' יצחק סובר בתוקף — מה שאנשים האמינו במשך שנים רבות מאוד לא מתבטל יום אחד כי רופא אחד אמר אחרת. והרבה מאוד דברים מהדברים הרפואיים יום אחד כך, יום אחד כך, שמשתנים.

וגם, אני חושב שזה בוודאי נכון שהרבה מאוד דברים לא נוגעים לכל אדם. יש הרבה מאוד אנשים ספציפיים ש...

**הברותא ב:** הרמב"ם מדבר לכל אדם ספציפית. יכול להיות שיש אדם, יוצא דופן, עבורו הדברים קצת אחרים, או שהוא כבר קצת חולה, ממילא הפתרון שלו אחר. אבל הרמב"ם, הדברים הכלליים בוודאי חשובים מאוד לזכור לעולם. הוא הולך לומר את זה בסוף הפרק כשנגיע לשם.

---

**הלכה ב': רק לאכול כשרעב**

**הברותא א:** נכון, אז למשל, מה שאני יכול לחזק את מה שאתה אומר עוד מצדי, שדברים שהם דברים בסיסיים — למשל לא לאכול אלא כשרעב — אין שום רופא היום שאומר אחרת. שוב, לפעמים משהו חולה, נשבר לו, הרעב שלו לא עובד, וכדומה. אבל זה, למשל, אצלנו מקובל עם זמנים קבועים. אפילו מי שמקובל אצלו עם זמנים קבועים, שעות קבועות ביום —

**הברותא ב:** אומר הרמב"ם כך: "הואיל והיות הגוף בריא ושלם מדרכי השם הוא" — הואיל, שהעניין שגופו של אדם יהיה בריא ושלם ובשלמות הוא מדרכי השם, מדרכי עבודת השם. זה מהדרכים של, כמו שאמר, "בכל דרכיך דעהו" — שאם עושים את זה בכוונה להיות בריא כדי לוכל להיות עובד השם, זה חלק מעבודת השם.

**"שהרי אי אפשר שיבין או ידע והוא חולה"** — אדם לא יכול להבין את הקב"ה ולדעת את הקב"ה כשהוא חולה. זו חכמה גדולה עצומה, והיא דורשת ריכוז אדיר והבנה אדירה, וממילא הגוף צריך להיות בריא והגוף צריך לשתף פעולה.

ממילא, "צריך אדם להרחיק עצמו מדברים המאבדין את הגוף" — צריך אדם להתרחק מדברים שמזיקים ומקלקלים את הגוף, "ולנהיג עצמו בדברים המברין והמחלימים" — שמבריאים ומחזקים. להתרחק מדברים שמזיקים לגוף, ולעשות דברים שבריאיים לגוף.

**"ואלו הן"** — הרמב"ם הולך להתחיל עם דברים שונים, וכאן הוא נכנס יותר בהרחבה.

---

**מבנה הפרק: דברים כלליים ופרטים**

**הברותא א:** אומר הרמב"ם כן — "לעולם לא יאכל אדם" — הכותרת שר' יצחק עשה היא "אכילה", קודם כל בנושא האכילה — "לעולם לא יאכל אדם אלא כשהוא רעב". אדם לא יאכל לפני שהוא רעב. הרעב הוא כמו מעורר את האדם שעכשיו הגיע הזמן לאכול. כשאדם אוכל כי הוא רואה אוכל, או סתם כי חשב על אוכל, בעוד שגופו עדיין לא ביקש את זה, זה לא נכון. אני חושב שזה מבוסס על גמרא, שיאכלו רק כשרעבים.

**הברותא ב:** אז בואו ננסה... אפשר לעשות הקדמה, או שלא צריך. יש כאן כמו ברמב"ם, כמו שאתה אומר, הוא אומר דברים כלליים — כלומר איך אוכלים, מתי אוכלים, ודברים שקשורים לעניינים. אחר כך הוא נכנס לדברים ספציפיים — מה לאכול, איך לאכול, מאכלים מסוימים שהרמב"ם סובר. אחר כך הוא אומר דברים מחלקים אחרים של הגוף — ביאה ושינה ו... מה עוד? פעילות גופנית, דברים כאלה, מרחץ, הקזת דם.

---

**דיון:** אורח חיים בריא, לא רפואות

**הברותא א:** הדבר החשוב הוא שכל הדברים האלה אינם הרפואות שאנחנו קוראים להם — הוא הולך לומר את זה בסוף הפרק. כל זה הוא איך להיות בריא, זה מדרכי עבודת השם, זה חלק מלהיות אדם, לא לגרום לעצמו להיות חולה. אפילו למנוע — הרפואים של העולם היום מתמודדים עם משברים. אבל כאן מדברים על מה שנקרא שם אורח חיים בריא, על מה שהולכים לתזונה, לדיאטן, איך לחיות אורח חיים בריא. זה מה שהרמב"ם מדבר כאן.

הרמב"ם עצמו הרי היה גם רופא, ולכאורה כרופא הוא כנראה גם עסק יותר במחלות. אבל מלבד זאת הוא גם לימד את הציבור איך להיות בריאים.

---

**ספריו הרפואיים של הרמב"ם**

**הברותא א:** והרמב"ם כתב עוד ספרים שונים על בריאות. יש ספר של הרמב"ם שנקרא פרקי משה, יש ספר שנקרא הנהגת הבריאות, ויש ספר שלדעתי הרמב"ם כתב עליו, מתרגם את הרופא הגדול בזמנו שנקרא גלינוס או גאלינוס, והרמב"ם מתרגם את דעותיו הרפואיות.

אבל כאן הרמב"ם מביא מה שהוא יותר קיצור ורק הדברים שנוגעים לכל אחד ואחד.

---

**דיון:** מקורות בחז"ל

**הברותא ב:** ואני חושב שגם כאן הרבה מאוד מהדברים שהוא מביא כאן הם דברים שמובאים גם בחז"ל.

על לשתות הרבה מים. יש האומרים שכיוון שאנחנו אוכלים כל כך הרבה מאכלים כבדים, מאכלים מעובדים וכן הלאה, אולי היום אכן צריך קצת יותר מים, כי מים עוזרים לגוף לשטוף דברים לא בריאים.

אבל הרמב"ם מדבר על תזונה כללית — שישתו רק כשצמאים. ולגבי צמא, אתה יודע, אנחנו הרבה פעמים לא תופסים. הרבה פעמים אדם צמא והוא לא תופס, כי הוא כל כך רגיל להיות צמא, הוא אוכל הרבה למשל, או דברים מסוימים. אם מתרגלים, תופסים.

---

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

**הכלל של לא להתאפק**

בסדר, עוד דבר: **"ואל ישהה נקביו אפילו רגע אחד."** לא יתאפק מלצאת לנקביו אפילו זמן קצר. אני לא מאמין ש"רגע אחד" הכוונה ממש, כי הרי יש גם מצוה של "והיה מחניך קדוש", שתמיד תהיה נקיות, שלאדם לא יהיה עודף. אבל לא יזלזל, כי כשהגוף אומר שצריך לצאת, הפשט הוא שצריך לצאת.

הרמב"ם לא מביא שיש כאן איסור של כל תשקצו, או כמו שכתוב במקומות אחרים.

**דובר 2: זה לא נמצא?**

**דובר 1:** אולי במקום אחר. יש מקום שבו הוא מדבר על כל תשקצו, אם אני זוכר נכון, או על המצוה של ויצאת, שמזכירה את זה. כאן מדברים מבחינת רפואה. יכולים להיות הרבה דברים כאן שנוגעים להלכות, לאיסורים. אבל כאן מדברים מבחינת רפואה, וזה קשור גם לאכילה, אני מאמין. כי מה שאוכלים שלא צריך לאכול, יוצא. זה הרי חלק מהלכות אכילה. כן.

**ביאור "להסך את רגליו"**

אומר הרמב"ם: **"אלא כל זמן שצריך להשתין או להסך את רגליו"** — להסך את רגליו, כוונתי שזה לשון נקייה לצרכים גדולים. כי, ומה זה? להסך פירושו לכסות. כתוב במקומות אחרים, הרמב"ם מדבר על איך להתנהג בדרך ארץ בבית הכסא — לא כאן, אולי מאוחר יותר, לא בפרק הזה.

אז ההלכה שם אומרת שכשיוצאים, צריך לכסות את הרגליים. אפילו כשצריך לצאת, צריך להישאר מכובד. להסך את רגליו פירושו לכסות את הרגליים. דווקא אפילו כשצריך להתיישב, הרי ממילא פשוט שהגוף פחות או יותר מכוסה. להסך את רגליו פירושו אז כשמכסים את הרגליים כדי לצאת בדרך כבוד.

**ביאור "יעמוד מיד"**

אז בין אם צריך לצאת, מה עושים? **"יעמוד מיד."** צריך להפסיק מה שעושים. "יעמוד מיד" פירושו מחמת — "יעמוד מיד" פירושו להפסיק. כן, "יעמוד מיד" פירושו שיפסיק מה שהוא באמצע לעשות ויטפל בגופו.

**הקשר: אכילה ויצאה — להקשיב לגוף**

טוב, זה לגבי מתי לאכול ומתי לעשות את השלב השני של האכילה, שזה לצאת. על שני הדברים אומר הרמב"ם בעצם דבר פשוט מאוד, שהגוף שלך אומר לך מה לעשות. לא לצאת כש, נניח, לפני התפילה צריך להתאמץ. לא, תן... אני לא מתכוון לבטל הכנות לתפילה, אבל כוונתי לומר, ולא לאכול כש — כי עכשיו זה זמן הארוחה. לאכול כשרעבים, ולצאת כשהגוף דורש. שני הדברים — להקשיב לגוף, להקשיב לגוף.

---

**הלכה ג: "לא יאכל אדם עד שתתמלא כריסו"**

**כמה לאכול — רבע פחות משביעה**

טוב, עכשיו אנחנו מגיעים לכמה לאכול. עוד דבר אחד, כמה צריך לאכול? אומר הרמב"ם: **"לא יאכל אדם עד שתתמלא כריסו"** — עד שהבטן שלו מתמלאת, כך שהוא מרגיש שכבר לא נכנס כלום, אז צריך להפסיק לאכול. **"אלא יפחות כמו רביע משבעתו."** זה גם כוונתי מבוסס על גמרא, כוונתי שכתוב במסכת שבת. צריך לאכול פחות, להפסיק לאכול רבע מכמה שהוא

יום שהוא לא רעב שידלג. או לפי זה, אני חושב שאין שום מחלוקת על כך, שום רופא לא חולק על זה.

**הברותא ב:** האמת היא שהרופאים של היום ברובם לא עוסקים בזה. וכן הלאה, אם למישהו יש מחלה, שייקח אנטיביוטיקה — זה כבר לא שייך לרמב"ם. אבל ההנהגות הבסיסיות בבריאות זה בוודאי דבר שהניסיון של אלפי שנים הוא פחות או יותר אותו דבר.

---

**הרעב כמנגנון אלוהי**

**הברותא ב:** רעב הוא הרי מנגנון שהקב"ה הכניס כדי להזכיר לאדם לאכול, ואם הוא לא מזכיר לו, הפשט הוא שהוא עדיין לא צריך לאכול. זה מאוד פשוט, שכל הישר.

**הברותא א:** וכמו שאמרת, שזה לאנשים רגילים. נניח שיש אחוז קטן מסוים של אנשים שהם מאוד שונים, או אדם שסובל מ, אני לא יודע, אנורקסיה, אחת מהמחלות של אכילה מועטה מדי — הרי כל הכללים אחרים, כמו שהרמב"ם יאמר מאוחר יותר שהוא מדבר בכלליות.

שוב, אומר הרמב"ם: **"לעולם לא יאכל אדם אלא כשהוא רעב, ולא ישתה אלא כשהוא צמא."** יאכל רק כשהוא רעב, ולא ישתה אלא כשהוא צמא.

---

**האדם המודרני שכח מהו רעב**

**הברותא ב:** יש גם עניין שהיום, שאנחנו מתרגלים לאכול הרבה מאוד, שוכחים בכלל מה זה להרגיש רעב או צמא. מעולם לא נתנו הזדמנות לזה להגיע לשם. עוד לפני שחלמו על להיות רעבים כבר אכלו.

**הברותא א:** זה נכון. רוב — כאן הכוונה באמת רוב. פעם אנשים ספורים לא היה להם עודף, לא היה כל כך הרבה מזון מעובד, לא היה מזון כל כך נגיש.

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

---

**הלכה ב: "לא יאכל אדם אלא כשהוא רעב"**

**מנגנון הרעב**

**דובר א:** אבל ההנהגות הבסיסיות של בריאות זה בוודאי דבר שהניסיון של אלפי שנים הוא פחות או יותר אותו דבר. רעב הוא הרי מנגנון שהקב"ה הכניס כדי להזכיר לאדם לאכול, ואם לא מזכירים לו, הפשט הוא שהוא עדיין לא צריך לאכול. זה שכל הישר מאוד פשוט.

וכמו שאמרת, זה לאנשים רגילים. נניח שיש אחוז קטן מסוים של אנשים שהם מאוד שונים, או אדם שסובל מאנורקסיה, אחת מהמחלות של אכילה מועטה מדי, הרי כל הכללים אחרים, כמו שהרמב"ם יאמר מאוחר יותר שהוא מדבר בכלליות.

**כלל הרמב"ם: לאכול כשרעב, לשתות כשצמא**

שוב, אומר הרמב"ם: **"לא יאכל אדם אלא כשהוא רעב, ולא ישתה אלא כשהוא צמא."** אדם יאכל רק כשהוא רעב, ולא ישתה אלא כשהוא צמא.

יש גם עניין שהיום, שאנחנו מתרגלים לאכול הרבה מאוד, שוכחים בכלל מה זה להרגיש רעב או צמא. מעולם לא נתנו הזדמנות לזה להגיע לשם. עוד לפני שהתחילו להיות רעבים כבר אכלו. זה נכון.

"רעב" כאן הכוונה באמת רעב. פעם בזמנים שלאנשים לא היה עודף, לא היה כל כך הרבה מזון מעובד, לא היה כל כך הרבה מזון נגיש, ממש שמרגישים רעב. אני חושב שכשאדם רעב, אז מתרחשים שינויים מסוימים בגופו — הגוף משתמש מהשומן המאוחסן. זה מאוד בריא לאדם שיחווה לפעמים רעב ורק אחר כך יאכל.

**על שתייה**

**"ולא ישתה אלא כשהוא צמא."** כלומר גם, הרמב"ם יאמר מאוחר יותר, שגם מים כלומר לא ישתה יותר ממה שצריך. היום למשל מדברים כן הרבה

שבע לגמרי. אדם צריך לחשב שהוא יהיה יכול עוד להכניס עוד כך וכך, רבע פחות מכמה שהוא יכול להכניס צריך כבר להפסיק לאכול.

דיון: איך מחשבים את ה"רביע"?

**דובר 2:** כן. אתה יודע איך מחשבים את זה, את הרבע? מה הוא מתכוון?

**דובר 1:** אה, כאילו כשהוא... הוא יודע כמה הוא יכול עוד להכניס, כמה הוא כבר הצליח פעם להכניס. כשהוא מרגיש שהוא כבר אכל חלה, דגים, עם טבילות, עם זה, הוא יודע שהוא יכול עוד להמשיך עד אחרי הצ'ולנט ואחרי הקינוח.

**דובר 2:** מה הוא רוצה לחשב כמה רבע מהסעודה?

**דובר 1:** כוונתי פשוט, כוונתי... פשוט פירושו פשוט, כן, רבע מכמה שהוא שבע לגמרי.

**דובר 2:** אני שומע, זה קצת קשה לחשב.

**דובר 1:** טוב. כן. טוב, נשאר את זה.

---

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

לא לשתות מים באמצע האכילה

אומר הוא הלאה: "ולא ישתה מים בתוך המזון" — לא לשתות מים באמצע כשאוכלים — "אלא מעט מים ומזוג ביין."

כוונתי שיש אנשים שחושבים שלשתות תמיד זה תמיד דבר טוב. אבל ראיתי שמסבירים שבגוף יש אנזימים מסוימים, מיצים כלומר, חומרים כימיים מסוימים שהגוף מכניס לאוכל כדי לעזור לגוף לעכל את האוכל. כששותים הרבה מים, הדברים שהגוף מכניס — המיצים, הנוזלים, מה שזה לא יהיה — דברים מסוימים שהגוף שולח לאוכל כדי לעזור שהאוכל יתפרק, לא עובדים.

למשל, אוכלים דבר כבד, אוכלים בשר, הרי צריך שיתפרק לחתיכות קטנות כדי שהגוף יוכל אחר כך לחלק — חלק מזה יכנס לדם ולכל חלקי הגוף. אז כששותים הרבה מים, הדברים שהגוף מכניס נהיים כל כך מדוללים, והדברים לא מתעכלים היטב.

מתי מותר לשתות?

אומר הרמב"ם בהמשך: "וכשיתחיל המזון להתעכל במעי" — כשהאוכל מתחיל כבר להתפרק בגוף, כשהגוף כבר עיכל את האוכל, אז מותר לשתות יותר — "שותה מה שהוא צריך לשתות."

נראה שזה פשוט חזק ברמב"ם, שכל זמן שהגוף צריך לעכל את האוכל לא צריך לשתות הרבה מים. מעט מים אפשר כן, והמעט מים הוא כזה "מזוג ביין." אנחנו לא יודעים מה השיעור של "מעט."

דיון: מים, יין, ומשקאות אחרים

**דובר 2:** יין זה לא מים בגלל זה.

**דובר 1:** אם שותים סודה — סודה לא כתוב ברמב"ם שצריך לשתות — סודה אנחנו לא יודעים. סודה לכאורה נחשב אוכל, או מיץ ענבים — הדברים שהם עוד כבדים. מים הפשט הוא שאין בהם קלוריות, הגוף לא צריך לעכל אותם. כלומר, מערכת אחרת של עיכול. הגוף צריך גם לעבד אותם, זה לא יוצא "כבאו כך יצאו", אבל הכוונה שלא צריך את אותה רמה של עיכול. טוב. משקאות כבדים אחרים הגוף צריך גם לעכל.

**דובר 2:** בגלל זה זה היין, אז אתה אומר לא היין.

**דובר 1:** מעט מזוג ביין — כלומר, מזוג ביין פירושו שיהיה מים, לא שיהיה יין. כל יין הרי מזוג ב... מזוג ביין שמכניסים קצת מים. כאן זה מים שמכניסים בהם קצת יין — שיהיה בעיקר מים.

לא יותר מדי מים אפילו אחרי העיכול

אומר הרמב"ם: "ולא ירבה לשתות מים אפילו כשיתעכל המזון." אפילו כשהמזון כבר התעכל יפה, לא לשתות יותר מדי מים. רק כוונתי, אגיד מאוחר יותר, שאחרת צריך לשתות יותר מים לפני האכילה מאשר אחרי האכילה.

---

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

בדיקת נקביו לפני האכילה

"ולא יאכל עד שיבדוק עצמו יפה יפה שמא יצטרך לנקביו." לא לאכול לפני שבודק את עצמו אם צריך לצאת.

דיון: שתי רמות של קשב לגוף

זה מעניין — קודם הוא אמר שצריך לצאת כשהגוף אומר. כאן הוא אומר כן, שצריך לפעמים לבדוק אם צריך לצאת.

**דובר 2:** הוא לא אמר קודם מה שאמרת. הוא אמר שכשצריך, אז לא לדחות.

**דובר 1:** עכשיו אתה רואה שה"צריך" לא מתכוון פיזית. פיזית יכול להיות לפעמים שהוא יצא יותר ממה שהיה צריך. במילים אחרות, כשהוא בודק את עצמו, הוא רואה שהוא יכול לצאת. אז, לא על זה הוא אמר שצריך לעמוד מיד. יעמוד מיד פירושו כשהוא מרגיש שהוא צריך. יש שתי רמות.

---

**הלכה ד: יגיעה קודם אכילה — פעילות גופנית לפני האכילה**

כלל הרמב"ם: לא לאכול לפני שמתנועעים

אומר הרמב"ם הלאה, כאן הוא הולך לדבר על ספורט ופעילות גופנית.

כן, כך אומר הרמב"ם: אדם לא יאכל "עד שיהלך קודם אכילה עד שיתחיל גופו לחום." אדם לא יאכל לפני שהלך לפני האכילה, הלך הנה והנה עד שגופו הזיע, עד שגופו נעשה חם. או הליכה — "או יעשה מלאכה או יתייגע ביגיעה אחרת" — או שיעשה עבודה, שיתאמץ במשהו, או שיטרח במשהו אחר, משהו שהגוף שלך יעבוד קשה.

הרמב"ם ב"הנהגת הבריאות" על פעילות גופנית

ראיתי במקום אחר, בספר "הנהגת הבריאות", הרמב"ם אומר גם שצריך לעשות פעילות גופנית, כל סוג של פעילות גופנית. שם אומר הרמב"ם, והפעילות הגופנית הטובה ביותר היא לשחק עם "כדור קטן" — לרוץ אחרי כדור קטן. משחקי כדור כבר היו בזמן הרמב"ם. כי מאוחר יותר הרמב"ם מדבר יותר על פעילות גופנית, והוא אומר שלשחק עם כדור מפעיל את כל הגוף — הידיים, הרגליים, כל הגוף עובד.

"כללו של דבר" — הכלל של יגיעה בבוקר

אבל על כל פנים, כאן הרמב"ם אומר רק דברים כלליים מאוד. לפני האכילה צריך להזיע קצת.

**דובר 2:** מאוחר יותר, מאוחר יותר. עכשיו לא מדברים על הפעילות הגופנית ואיזה כללים. עכשיו מדברים על מתי לאכול, שהגוף יתחיל לעבוד.

**דובר 1:** מה שהוא אומר, הוא מתכוון לומר — כשאתה קם בבוקר, אל תיתן מיד אוכל, קודם תעשה משהו. לא פעילות גופנית גדולה. אתה יכול לשחק כדור לפני ארוחת בוקר. הוא מתכוון לומר, לעשות איזו פעילות גופנית קטנה.

דיון: מה פירוש "יתחיל גופו לחום"?

פעילות גופנית עצומה... אני יודע שה"יתחיל גופו לחום" — כשהגוף שלך חם...

**דובר 2:** "יסך" זו המילה.

**דובר 1:** הוא לא אומר שצריך דברים... זו לא הפעילות הגופנית הגדולה ביותר של היום. זה יותר — להפיג — שלא תתגלגל מהמיטה ותתחיל לאכול. זה העיקר. סתם כך הרמב"ם לא אהב אכילה במיטה, קפה שמגיע למיטה. הוא מדבר בבירור על הבוקר. קפה אולי זה לא אכילה, אבל... הוא מדבר בבירור על הבוקר.

"כללו של דבר" — הוא מדבר כאן כהלכות בריאות בלבד, הוא לא מזכיר כאן את האיסור של לא לאכול לפני התפילה וכו'. זה שיחה בפני עצמה. איך... זה לא נכנס לכאן.

עכשיו, כשרוצים לאכול, כבר לא לרוץ. לפני האכילה צריך לרוץ. אבל **כשיאכל** — כשכבר אוכל — **ישב במקומו**, כל אוכל. זה מה שאנחנו לומדים בפסח, כן, מסבים. לא מתכוונים רק לשבת אלא...

המלמדים נהגו להזהיר מאוד שלא לאכול בעמידה. הם אמרו שמקבלים רגליים עבות, כלומר כי האוכל הלך עד לאן שהוא יכול ללכת. אני לא מאמין שזה המהלך — האוכל נכנס למעיים איך שהוא הולך. אבל יש סיבות אחרות למה זה לא בריא לאכול בעמידה או בהליכה.

---

#### לא לנוע אחרי האכילה

כן, **ולא יהלך ולא ירכב** — לרכב גם כן. "לרכב" לא מתכוון במכונית, מתכוון על בהמה. **ולא ייגע** — לא שהוא רץ מסביב — **ולא ייגע את גופו ולא יטייל**. לא אחרי האכילה, אלא **עד שיתעכל המזון שבמעיו** — עד שמסיים, מתחיל קצת להתעכל, לא ירוץ מסביב. לא לעשות את זה.

ואם מיישהו כן עושה כך: **וכל המטייל אחר אכילתו או שייגע** — הוא מתאמץ, עושה פעילות גופנית, עובד — **הרי זה מביא על עצמו חלאים רעים וקשים**.

---

#### דיון: ריקודים בחתונות אחרי האכילה

כן. אז אמרתי כאן קודם, ר' יצחק, אולי מכאן נראה שזה לא מומלץ לפי הרמב"ם לאכול סעודה גדולה ואחר כך לקום לרקוד, כמו שעושים בשמחות, בחתונות. אז או שיינתנו מספיק זמן מסיום האכילה עד הריקודים, או שירקודו במעגל השקט, לא מאלה שקופצים מסביב.

אבל לכאורה, את זה אני חושב בעצמי, חלילה, צריך להיות חצי שעה, או איזה כמות זמן גדולה. צריך לדעת, הרמב"ם לא אומר לנו כאן בבירור כמה זמן לוקח עד שנתעכל המזון שבמעיו. יכול להיות, אפשר להרגיש כנראה.

אבל על כל פנים, בכל זאת, יש עצה שאולי לא צריך לשכוח בחתונה. אם מיישהו רוצה לרקוד חזק... אני לא יודע אם ריקוד נחשב יגיעה.

---

#### סטייה: ריקוד מול קפיצה — מהו ריקוד?

כמו שאתה אומר, רק עם ריקוד עם הבחורים, אפילו יחיד. הבחורים של היום חושבים שריקוד וקפיצה זה אותו דבר. קפיצה זה סוג של פעילות גופנית שעושים בחדר כושר. ריקוד — יש את הריקודים שיש בגמרא, כן, זה מקצועי, לא סתם שקופצים. הריקודים לכאורה קשורים לקצב של הניגון, כמו לבטא את צלילי המוזיקה.

טוב, בואו לא ניכנס לזה. יפה מאוד. המנהגים של היום מחזיקים גם שריקוד פירושו קפיצה, מזה הוא עושה את הקצבים... טוב, נושא אחר.

הוא עושה את המוזיקה הפרועה שתתאים לריקוד. כן, דווקא הקצב — הוא מכניס את הקצב לדקה, אי אפשר לרקוד על זה, זה לא אפשרי לאדם לרקוד בתוך הדקה שלי. אז בכלל, טוב, מה זה נכנס לכאן? אולי גם זה מביא על עצמו חלאים רעים וקשים, אפשר ללכת לחתונה, עכשיו נכנסים לניגונים.

---

#### סיכום: סדר אכילה

טוב, עד כאן למדנו את סדר האכילה, כלומר באופן כללי מתי אוכל, ולגבי כמה — לא כמה לאכול, קצת כמה לאכול, באופן כללי.

---

#### הלכה ו: סדר שינה — כמה ומתי לישון

עכשיו הולכים ללמוד את סדר השינה, מתי לישון, הלכה חשובה מאוד.

טוב, בואו נראה. הרמב"ם אומר כך, מעניין איך הוא מציג את זה. אני צריך לקרוא את כל המילים או אני יכול רק לומר מה כתוב? אני לא יודע מה ההלכה בשיעור שלנו.

#### "ייגע כל יום בבוקר עד שיתחיל גופו לחום"

הלאה: **"ייגע קודם אכילה"**. אומר הרמב"ם, אחרי שהתחילו — **"כללו של דבר"** — איזה סוג פעילות גופנית אין הבדל, העיקר שייגע קצת את גופו. **"ייגע כל יום בבוקר"** — שייגע קצת בבוקר — **"עד שיתחיל גופו לחום"** — עד שגופו מתחיל להזיע.

דיון: **"לחום"** — להתחמם, לא להזיע

זו לא הזעה רגועה.

**דובר 2:** לחום פירושו שהוא מזיע. לחום פירושו נעשה חם.

**דובר 1:** כן. הגוף צריך להיעשות חם. פשוט — אני מתחמם. לא חייב להיות הזעה. הזעה זו רמה אחרת. זה הסימן שהוא כבר עבד, שגופו נעשה פעיל.

**דובר 2:** כמו "וישקוט מעט". טוב, כמו "וישקוט מעט" זה טוב — האוכל.

**דובר 1:** להזיע יש מילה מסוימת.

**דובר 2:** "יזע" — כן. יפה מאוד.

**דובר 1:** טוב, זה דבר נוסף.

**רמב"ם הלכות דעות פרק ד' (המשך) — סדר אכילה, פעילות גופנית, ושינה**

---

#### הלכה ד (המשך): הזעה, הרגעה, ומים חמים אחרי הפעילות הגופנית

זו לא טיול רגוע. "לחום" לא פירושו להזיע. "לחום" פירושו להתחמם. כן, הגוף צריך להתחמם. חם הרי חם, חם. הזעה זו רמה אחרת. הזעה היא הסימן שהוא כבר עבד וגופו הופעל.

**וישקוט מעט.** הרמב"ם רוצה שיוזע. להזיע — יש לזה מילה מסוימת, "יזיע", מאוחר יותר נראה. טוב, זה דבר נוסף.

טוב, הלאה. אומר הרמב"ם, אחרי שעשה קצת פעילות גופנית, צריך להירגע קצת. **עד שתתישב נפשו** — לא לאכול מיד כשהגוף עדיין מאוד פעיל, אלא אז להרגיע קצת את הגוף. **עד שתתישב נפשו**, עד שהגוף נרגע, **ואז יאכל**.

---

#### מים חמים אחרי הפעילות הגופנית — מעלה או חובה?

אומר הרמב"ם, עוד דבר טוב יותר: **"אם ירחץ בחמין אחר שייגע"** — אחרי שעשה קצת פעילות גופנית, אם יכול אז להתרחץ במים חמים — **"הרי זה טוב"**, זה טוב. **"ואחר כך ישהה מעט ויאכל"** — אחר כך ימתין קצת ויאכל.

הוא אומר שלא לאכול מיד אחרי... הוא אומר שיש עוד דרך. הוא לא אומר שזה עדיף דווקא. זה עוד... או "הרי זה טוב" פירושו עדיף, או שזה גם טוב? מעלה. טוב, אבל זה לא חובה. זו גם דרך.

---

#### סטייה: קפה לפני הפעילות הגופנית

עכשיו הולכים ללמוד, נגיד, את הסיפא. אני אשתה את הקפה שלי באמצע. ואחר כך הולכים לראות... צריך לדעת אם מותר לשתות קפה מיד. יכול להיות שקפה גם... יש מה שראיתי אנשים אומרים שלא לשתות מיד קפה או מיד... ראיתי אנשים אומרים שלפני ההפסקה צריך לשתות קפה.

לא, אתה הרי כבר מזמן אחרי... אני לא עכשיו קמת. לא, אני עוד... אני אומר, ראיתי אנשים אומרים שזה יותר בריא ל... או שיש אנשים שנוהגים שתופסים טיול או הולכים לריצה בבוקר עוד לפני הקפה. קפה זה לא אוכל, אבל זה דבר רגיל. הרמב"ם הרי אומר שצריך ללכת כבר לפני... אז מים זה מים, אבל קפה יש בו חלב, יש בו... או הדברים האחרים. כשהרמב"ם אומר קפה, הוא לא אומר קפה עם חלב עם כל מיני דברים, זה כבר תוספות.

---

**הלכה ה: תנוחת האכילה — לא לאכול בעמידה, בהליכה, או ברכיבה**

הלכה אחד שמתמקד הרבה בבריאות הגוף, והוא אומר ששש שעות מספיק, והרמב"ם אומר שמונה שעות מקסימום.

כן, אבל חז"ל אומרים ש... ר' יצחק סובר שצריך לשלוח את הציבור לישון שמונה שעות. אבל ספרים שונים אומרים ש...

אוקיי, אז אני ור' שלמה גאנצפריד חלוקים. מה שמותר לי — אם אתה אומר ששנינו אחרונים, ואני עבד עברי, אני יכול להתכופף, אבל...

אני חושב שהרופאים היום, על פי רוב — יש מחלוקת גם על זה, כמו על כל דבר — אבל קראתי ספר שלם על זה. יש הרבה טווענים שבשבילי זה שבע, שמונה שעות. וכל הספרים שאומרים כאילו אין עניין להסתגף בשינה — כשרוצים להסתגף, שיאכלו פחות. זו תמיד עצה טובה, כי פשוט אנחנו נוהגים בדרך כלל לאכול יותר מדי. אבל לישון פחות זה לא...

**חידוש: אכילה מרובה מובילה לשינה מרובה**

לא שברמב"ם משמע שכולנו אוכלים יותר מדי וישנים פחות מדי. פשוט.

מה יוצא? גם, חשבתי — כשישנים... פשוט אם שייך שכשאוכלים יותר מדי ישנים גם יותר מדי, או שעייפים מדי. לא רק שישנים יותר מדי, אין אנרגיה.

הגוף צריך יותר זמן לעכל את האוכל הרב. כשישנים זה הזמן שהגוף עובד קשה — בית המטבחיים של הגוף נכנס לפעולה.

**סיגוף בשינה — טעות**

גם, הרבה פעמים אדם חושב שלישון פחות זה סיגוף. זה לא — הוא סתם מגיע להיות מפוזר.

אדם מיושב, הוא יודע מתי הוא הולך לישון, הוא יודע מתי הוא קם. הוא לא מפוזר, ואז הוא לא מגיע לישון. זה יותר עניין של יישוב הדעת.

**דיון: פשט ב"דיו" — "מספיק" או "מקסימום"?**

אוקיי, אבל מה שאמרת נכון, שמשמע מהרמב"ם שהוא הולך על מקסימום לגבי הידיעה. משמע שהוא חשב. במילים אחרות, אבל מה אני רוצה עם זה? שאדם רגיל חושב — אדם שרוצה להיות בנוח חושב — שהוא צריך לישון עשר שעות. הרמב"ם רוצה, אני רופא? שמונה שעות מספיק.

**סטייה: הקשר היסטורי — שינה עם השמש**

אולי הייתי אומר שפעם אדם חי הרבה יותר עם הטבע, עם השמש. כשנהיה חושך, אי אפשר יותר לבלות עם אנשים, ונר זה כבר הוצאה, אז כשהיה חושך הלכו לישון. אומר הרמב"ם, למה מספיק שמונה שעות? למה צריך לישון שתיים עשרה שעות שלמות כשחושך, או לפחות בדרך כלל?

בחורף — סליחה — גם החושך שמונה שעות? כלומר בקיץ גם החושך שמונה שעות? תלוי איך. אוקיי.

**הלכה ז: תנוחת השינה — כיצד לישון**

עכשיו, איך צריך לישון? זה לכאורה גם בעניין רפואה? צריך לדעת. אני לא יודע אם זה מספיק בעניין רפואה.

**דיון: "על ערפו" — רפואה או קדושה?**

הגמרא אומרת למשל שאסור לישון פרקדן, והגמרא אומרת מסיבות אחרות, מטעמי קדושה. טוב, אבל כאן מדברים על רפואה.

לכאורה, הרמב"ם עשה הקדמה... הרמב"ם כאן ממש בדווקא היה כולו רק רפואה. ייתכן כמו למשל שהוא אומר כדי שיהיה ער מוקדם — זה כללי, כי כך אנשים ערים מוקדם כדי לקיים קריאת שמע. כך כאן, הוא מונה גם כבריאות, אבל כשהוא מכניס **לא על ערפו**, זה כי הגמרא אומרת כך "על ערפו" בעניין "ושום כישוי" — זה עניין של קדושה.

הרמב"ם אומר כך: **יום ולילה הם ארבע ועשרים שעות**. סך הכל יש עשרים וארבע שעות ביממה. אל תחשוב שצריך לישון חצי מזה, שתיים עשרה שעה או שלוש עשרה שעה, כמו שנוהגים הבחורים והילדים. לא. מספיק לישון שלוש מזה. **דיו לאדם לישון שלישן** — שליש מעשרים וארבע, מי שזוכר חשבון יודע ששליש מעשרים וארבע זה שמונה.

**למה סוף הלילה?**

עכשיו, את שמונה השעות האלה לא צריך לישון בתחילת הלילה. למה לא? אלא בסוף הלילה, **כדי שיהיה מתחילת שינתו עד שתעלה השמש שמונה שעות**. כלומר, הוא הולך לישון — נניח שהשמש עולה בשבע — אז הוא הולך לישון באחת עשרה. כך, **ונמצא עומד ממיטתו קודם שתעלה השמש** — מעט לפני שהשמש עולה.

הנקודה היא לכאורה שלא יישן ביום. מה שהוא אומר שמונה שעות, כוונתו לא שיישן רבע יממה. לפיכך, אם יישן בתחילת הלילה, יקום לפנות בוקר, יהיה משועמם, אין לו מה לעשות, חצי תאוותו בידו.

אם זו הכוונה, ייתכן שהוא אומר שאם ישנים בסוף הלילה, גם לא צריך ללכת מאוחר מדי, כי צריך לקום לפנות בוקר, צריך לקום קודם שתעלה השמש, כי זו ההלכה — נאמר בגמרא בברכות שצריך לקום מוקדם. אומר הרמב"ם, אם אתה הולך לישון בלילה, אל תלך לישון מאוחר מדי, כי גם צריך שמונה שעות, וגם צריך להיות ער בזמן לקריאת שמע.

אני לא יודע אם הרמב"ם מקפיד אם מישהו הולך לישון עוד יותר מוקדם וקם קצת יותר מוקדם. אני לא יודע אם זה העניין. אני חושב שלא. אני חושב שזה צריך להתאים להלכות קריאת שמע, שהוא עומד לדבר על כך.

**דיון: האם "קודם שתעלה השמש" הוא עניין בריאותי?**

העניין שקמים קודם שתעלה השמש — הרמב"ם לא אומר את זה מטעמי בריאות. הרמב"ם אומר כי כך מתנהג אדם.

לא, אולי כן. אולי זה בריא לראות את השמש. יש אנשים שאומרים כך. אני לא יודע. אני רק אומר, הוא קם קודם שתעלה השמש — השמש לא בורחת.

אוקיי, אולי הנקודה היא ש... אני לא יודע. אני חושב שהנקודה היא שהוא קם לפנות בוקר ואין לו מה לעשות.

אולי אתה צודק שזה פשוט נורמלי, אני לא יודע. זה מאוד חשוב.

**דיון: שמונה שעות — מינימום או מקסימום?**

הרמב"ם אומר אבל — מעניין שהרמב"ם אומר שצריך לישון יותר משמונה שעות, נכון? אבל פחות — לאף אחד לא עלה בדעתו. כן? כן. זה מאוד חשוב.

לדעתי, אני מאוד מקדם את העניין של לישון לפחות שמונה שעות כל לילה, ואני סבור שאפשר לראות על אנשים שדיברו מדרך עבודת השם — זה **אי אפשר שיבין וידע**. לפעמים אני פוגש אדם שהוא כזה "אי אפשר שיבין וידע". מדברים אליו, הוא לא מבין, או שהוא מתוח נוראי תמיד, הוא רץ תמיד, אין לו... המידות קשות מאוד. והרבה פעמים, התירוץ הוא שהוא לא ישן מספיק.

**היום המנהג הוא להישאר ער עד מאוחר, וכדומה. מעט מאוד אנשים ישנים שמונה שעות כל לילה, ולדעתי חלק גדול מהטיפשות של העולם נובע מזה.**

**הקיצור שולחן ערוך לעומת הרמב"ם בעניין שינה**

אוקיי, אבל אני רואה שהרבה מאוד ספרים כן הסתגפו, והם רוצים ללמוד ברמב"ם ששמונה שעות זה המקסימום. כך כתוב למשל בקיצור שולחן ערוך — שקיצור שולחן ערוך כתב הרבה על זה. קיצור שולחן ערוך הוא ספר

**דובר 1:** אומר הרמב"ם: "ולא יישן סמוך לאכילה" — לא ללכת לישון מיד אחרי האכילה. קודם אמר שצריך להירגע אחרי האכילה, אבל לא ללכת לישון. "אלא ימתין אחר אכילה כמו שלש או ארבע שעות" — אלא אחרי האכילה צריך להמתין כשלוש או ארבע שעות.

"ולא יישן ביום" — ולא לישון ביום. כמו שהגמרא אומרת שביום צריך לישון רק "שינתא נשמא" — רק תנומה קצרה. אני חושב שנמנום קצר הרמב"ם לא היה מתנגד לו, לא שינה.

**חידוש:** קשר ל"צום לסירוגין"

**דובר 1:** אבל רואים כאן עוד דבר. אם לא אוכלים בארבע השעות האחרונות של היום, הפשט הוא שזה מתאים מאוד למה שהרבה אנשים יודעים היום. הרבה אנשים שממליצים על רפואה אומרים שצריך לאכול רק בחלון זמן מסוים — למשל, לאכול רק כשמונה שעות ביום, ובשש עשרה השעות האחרות של היום לא לאכול. אבל זה יוצא גם כך — אם אדם ישן שמונה שעות, ובארבע השעות האחרונות לא אוכלים, הפשט הוא שאוכלים רק בשעות הראשונות של היום, מה שיהיה, רוב שעות היום. הרמב"ם עדיין לא אמר כמה פעמים ביום צריך לאכול וכדומה.

**דובר 2:** כן, כן, אני אומר — אבל יוצא ששתיים עשרה שעות כבר יש שלא אוכלים: שמונה שעות וארבע השעות שלפני כן.

**דובר 1:** אוקיי, כי ישנים. זה לא החידוש.

**דובר 2:** לא, ארבע השעות לפני השינה כבר לא אוכלים.

**דובר 1:** "כמו שלש או ארבע שעות" — הכוונה לא ארבע שעות. ארבע שעות זה הרבה מאוד. לא מיד אחרי האכילה.

---

**הלכה ח: סדר המאכלים — משלשלים קודם, עוצרים אחר כך**

**דובר 1:** אוקיי, עכשיו נעבור לדבר על איזה סוג מאכלים.

**דובר 2:** אוקיי, בזה נהיה קצת בחיפזון, כי אני לא יודע בעצמי בדיוק מה כל הדברים האלה ואיך זה עובד. או שאתה רוצה להסביר את כולם?

**משלשלים — פירות לחים לפני הסעודה**

**דובר 1:** כלומר, הדבר הראשון הוא מה שהרמב"ם אומר שצריך לאכול קודם דברים שהם רכים ולחים, ושגורמים לדברים לצאת בקלות. שלא יהיה עצור מהם.

**דובר 2:** אבל הרי יש כאן סדר שלם — מה אוכלים קודם ומה אוכלים אחר כך.

**דובר 1:** כן. אומר הרמב"ם: "דברים המשלשלין את בני המעיים" — דברים שגורמים למעיים להיות רפויים ושיצאו בקלות — "כגון ענבים ותאנים ותותים ואגסים" — היום קוראים לזה אגסים, אני לא בטוח למה הרמב"ם מתכוון באגסים — אבטיחים.

אבל אפשר לראות, הצד השווה שבהם הוא שאלה פירות לחים, פירות לחים מאוד. אבטיח יש בו כתשעים אחוז מים. כל הפירות האלה הם פירות לחים, לחים. כמו שסוחטים ענב — לא נשאר כלום, זה פרי לח.

**דובר 2:** מה זה מעי קשואים?

**דובר 1:** הפנים של קישואים.

**דובר 2:** מה זה קישואים?

**דובר 1:** סקווש, איזה ירק.

**דובר 2:** מה זה מלפפונות?

**דובר 1:** מלפפונות זה מלפפון. ויש שאומרים שמלפפונות הכוונה לפלפל. אני לא יודע, זה איזה ירק. זה לא עגבנייה.

**דובר 2:** סתם כשאומרים קישואים מתכוונים לעגבנייה, לא?

**דובר 1:** זה לא עגבנייה. זה איזה פרי לא מוכר, איזה פרי נדיר שבזמנו היה קיים. לא פרי שנמצא במקרר של כל אחד.

**סדר האכילה — מנה ראשונה ממשלשלים**

אני מבין שהרמב"ם כאן ממש רק הכניס מה שמתאים. אמרתי שזה פשוט אבל כי כך — זה לא נראה יפה, זה לא אנושי, אדם, בדיוק.

אוקיי, כך אני יודע, ונראה שאולי זה עניין של בריאות? אני חושב שצריך לקבל את הכלל. כי ייתכן אפילו שיש כאן דברים שלא מתאימים כל כך טוב.

---

**חידוש:** הרמב"ם כותב כאן "בתור רופא"

בכל אופן כמו שאמרו — הרב לא אומר שצריך להתפלל שחרית לפני האכילה. זה לוח נפרד, אם יש אחרי התפילה. צריך קודם להתפלל. זה לא נכנס כאן לסדר היום. כאן זה סדר היום — הרמב"ם כותב בתור רופא.

אני חושב שהרמב"ם אפילו כתב ספר של רופא עבור גוי, עבור מוסלמי. והוא אמר לו שבפירוש צריך לשתות יין. אה, דווקא מוסלמי אסור לו לשתות יין — מתחילה שאלה חדשה. מצד רפואה צריך לדעת מה מצד רפואה.

**רמב"ם הלכות דעות פרק ד' (המשך) — סדר השינה, סדר המאכלים, ואכילה לפי מזג האוויר**

---

**מקורות לרמב"ם בהלכות רפואה — "הגמרא" של הלכות דעות פרק ד'**

**דובר 1:** אתה יכול לחלוק עליי. כלומר, המפרשים כנראה לא היו רופאים, שהם מחפשים הכל כהלכות. אבל הרי חשבת, מה רע שזה עניין רפואי?

אוקיי. אנחנו יכולים לברר את זה, שאפשר לבדוק בספרים אחרים של הרמב"ם אם הוא מאריך יותר בעניין שינה על הפנים או על העורף.

**[חידוש:]** באמת, שכחתי לומר — שלמדו שיש כעין: הגמרא של הלכות יסודי התורה היא מורה נבוכים, הגמרא של הלכות דעות מהפרקים הקודמים היא שמונה פרקים, ועל הפרקים האלה לכאורה הגמרא היא כתבי הרפואה שהרמב"ם כתב — יותר ההרחבות הרפואיות. יפה מאוד.

---

**הלכה ז (המשך): תנוחת השינה — על איזה צד לישון**

**דובר 1:** לא לישון לא על פניו — לא על הפנים, ולא על ערפו — לא על הגב, אלא על צדו — על הצד. בתחלת הלילה צריך לישון על צד שמאל, ובסוף הלילה על צד ימין.

**דיון: מה הכוונה "בתחלת הלילה" ו"בסוף הלילה"?**

**דובר 1:** חשבת — הכוונה לא שצריך לכוון שעות מעורר להתהפך. צריך לחשוב בדיוק מה הכוונה כן. אם מתעוררים, שיישנו על הצד השני. אולי הכוונה שכשהוא הולך לישון בלילה — אולי אם הוא הולך לישון בתחילת הלילה כך, ואם הוא הולך לישון בסוף הלילה כך.

כלומר, העניין הוא שזה קשה לגוף, כי שמים לחץ. כל המשקל של הגוף שוכב על יד אחת, על צד אחד.

**דובר 2:** מתהפכים, פשוט כדי...

**דובר 1:** הכוונה שיש חילוק — שצריך להחליף באמצע.

ייתכן שעל פניו ועל ערפו צריך לדעת מגמרות אחרות. ייתכן גם שלא לישון לילה שלם על פניו ועל ערפו — לזמן קצר אין בעיה.

העניין הוא, כלומר, הכוונה שלא לשים את המשקל. כי כשאדם שוכב, כל המשקל על פניו — תאר לעצמך שהכל תלוי למטה על החזית של הבטן. או הכל תלוי למטה על עמוד השרדה. אולי הכוונה שצריך להחליף.

**דיון: האם הסדר של שמאל/ימין מעכב?**

**דובר 2:** אם מישוהו עושה הפוך — קודם ימין ואחר כך שמאל — אין בעיה לפי דעתך?

**דובר 1:** רק הפשט. רק הפשט, כן.

---

**הלכה ז (המשך): לא לישון סמוך לאכילה, ולא לישון ביום**

**דובר 1:** אוקיי, כיצד לאכול בשר: "כשירצה אדם לאכול בשר עוף ובשר בהמה כאחד" — אם הוא רוצה לאכול עוף ובהמה, יאכל קודם את הקל יותר, את מה שקל יותר לגוף. "אוכל בתחילה בשר העוף" — כי קודם שהגוף יתחיל להיות פעיל לעכל את המאכלים הכבדים שנכנסים, ואחר כך את הכבדים יותר.

וכך הוא ממשיך. למשל, **ביצים ובשר עוף** — ביצים קלות יותר מבשר עוף לגוף. **בשר בהמה דקה, בשר בהמה גסה** — קודם בשר דקה.

עכשיו הוא אומר את הכלל: "לעולם יקדים אדם דבר הקל" — מה שקל יותר לגוף יאכל קודם, "ויאחר" — וידחה, ויניח אחר כך — הכבד, מה שכבד לגוף.

---

**הלכה י: אכילה לפי מזג האוויר — קיץ וחורף**

**קיץ — מאכלים קרים**

**דובר 1:** אוקיי, והוא ממשיך: **ובימות החמה** — בקיץ — **אוכל מאכלים הקרים** — יצנן את עצמו במאכלים קרים. אני לא יודע, שיאכל אבטיחים. **ולא ירבה בתבלין** — לא ישים הרבה תבלינים, כי תבלינים מחממים, דברים חריפים מחממים את הגוף. **ואוכל את החומץ** — ובקיץ אפשר לאכול חומץ, שמצנן.

**חידוש: האם זה רלוונטי בזמננו עם מיזוג אוויר?**

**דובר 1:** אני חושב לעצמי — אני לא יודע אם הדבר רלוונטי בזמננו, כשכל היום יושבים במיזוג אוויר, אז זה לא ממש... כאן מדובר כשהגוף באמת מחומם יתר על המידה מיום של חום, אז המאכלים שאתה אוכל, לפחות מבפנים תצנן קצת את הגוף. יכול להיות שבזמננו זה לא כל כך רלוונטי — לפחות למי שלא עובד בחוץ. או ילדים שרצים בחוץ — אולי להם זה רלוונטי.

**דובר 2:** או אולי הרמב"ם באמת לא היה רוצה שישבו כל היום במיזוג אוויר, כי הוא מדבר על אנשים שמזיעים קצת באמצע היום.

**דובר 1:** במקום — הגוף נברא כך שיהיה חם בקיץ וקר בחורף, והם חכמים יותר מאיתנו.

**דובר 2:** זו לא עצה. עכשיו אי אפשר כבר לזרוק את המיזוג אוויר מכל אחד.

**דובר 1:** לא אמרתי, אני רק אומר ש... תהיו טובים.

**חורף — מאכלים חמים**

**דובר 1:** **ובימות הגשמים** — בחורף, כשהגוף קר כל הזמן, צריך לחמם את הגוף מבפנים על ידי אכילת מאכלים חמים. **ומרבה בתבלין** — ולשים יותר תבלינים, כי תבלינים מחממים. **ואוכל מעט מן החרדל ומן החלתית** — כשאוכלים, חרדל זה מה שעושים ממנו מוסטרד, וחלתית הם גם דברים חריפים. דברים חריפים מחממים את האדם.

**הקשר היסטורי — מאכלי חורף פעם**

**דובר 1:** גם לנו יש מאכלי חורף ומאכלי קיץ, אפילו שאולי זה לא ממש רלוונטי. מאכלי החורף הם — לפחות כך היה עד לאחרונה. היום, ברוך השם, תמיד יש טוב... תמיד יש. זה לא כמו ימי רבינו הקדוש שבחורף היו מאכלי קיץ ולהיפך, וחזרת.

אבל פעם, בחורף אכלו את כל המאכלים כבושים, לכל המאכלים היו תבלינים. כי אם רצו תפוחים בחורף, היו צריכים לכבוש אותם, או אם רצו עוגיה בחורף.

**דובר 2:** כן, אבל לא אומרים על זה שלוש פעמים. הרמב"ם לא היה חסיד גדול של דברים כבושים, מכיוון שהוא ראה את העיררה הבאה...

**דובר 1:** כן, כן. כי ועל דרך זו הולך ועושה במקומות הקרים ובמקומות החמים.

**רמב"ם הלכות דעות פרק ד' (המשך) — מאכלים לפי אקלים, וקטגוריות של מאכלים רעים**

**דובר 1:** אוקיי, הדברים האלה — **אוכלן בתחילה קודם אכילה** — צריך לאכול אותם לפני האכילה.

**דובר 2:** איך אוכלים משהו לפני האכילה?

**דובר 1:** הכוונה לפני הסעודה — המנה הראשונה, הפתיחה תהיה מסוג הדברים האלה. **ולא יערבם עם המזון** — לא לאכול אותם בזמן שאוכלים. כלומר, לא למשל לעשות סעודה — אוכלים מה, עוף עם תוספת, כן? עוף, תפוח אדמה, עם ירק. הירק לא יהיה קישואים ומלפפונות — את זה צריך לאכול לפני האכילה.

**אלא** — וכמה זמן לפני האכילה? **שוהה מעט עד שיצאו מבטן העליון** — עד שיצאו מהחלק העליון. יש שני חלקים במערכת העיכול שדרכם עובר האוכל — המעי העליון וההמשך. ואחר כך, אחרי שיצא מהחלק העליון של המערכת שלו, כדי שיוכל להמשיך לאכול את האוכל שלו.

**דיון: קשר לאי-שתייה בזמן האכילה**

**דובר 2:** רוב הדברים מתאימים לזה — כתוב קודם שלא לשתות מיד לפני האכילה, לשתות קצת קודם. כל הדברים האלה גם יש בהם הרבה לחות.

**דובר 1:** הוא אמר שלא לשתות בזמן האכילה, לא? הוא לא אמר שם בכלל מתי כן לשתות — הוא אמר לא בזמן האכילה.

**דובר 2:** נשמע שזה דומה, אבל כאן מדברים על עוד דבר לכאורה.

**דובר 1:** זה אולי יותר מסובך, אני לא יודע.

**דובר 2:** אוקיי, אחר כך יש דברים שהם הפוכים. הדברים האלה גם די פשוטים, כי הדברים האלה משלשלים מאוד את האוכל — יש להם אותה בעיה כמו שתיית מים בזמן האכילה, כי האוכל צריך זמן להתעכל.

**דובר 1:** ייתכן, אבל זו סוגיא אחרת, כי הוא לא אומר שצריך לשתות לפני האכילה גם לא. בינתיים לא ראיתי — אולי הוא אומר את זה, אני לא יודע.

**עוצרים — פירות שסותמים, מיד אחרי האכילה**

**דובר 1:** אומר הרמב"ם הלאה: "**דברים שהם מאמצין את בני המעיים**" — הדברים שמחזקים את המעיים, הפוך ממשלשלים, הם יכולים לגרום לעצירות — "**כגון רמונים, תפוחים**" — כלומר רימונים זה רימונים — "**חרובים**". הדברים שנקראים דברים חומציים.

תפוחים — תפוחים. קריסטומילן — לא יודע מה זה. יש בזה טעם כמו מרירות, סוג של מרירות.

**דובר 2:** מה קריסטומילן? אין מושג מהפירות האלה.

**דובר 1:** הוא אומר גם חבושים. אני לא יודע מה קוראים לחבושים בשפה קודמת.

**דובר 2:** אין מושג. קריסטומילן הוא אומר שהכוונה למה שאנחנו קוראים אגס — אגס.

**דובר 1:** באגס? אצלנו זה הרי אגס, שיוף.

**דובר 2:** שיוף זה שיוף.

**דובר 1:** שזיף? אצלנו זה מוכר כמשהו שמשלשל בני מעיים.

**הסדר: קודם פותחים, אחר כך סוגרים**

**דובר 1:** אוקיי, הדברים האלה אוכלים מיד אחרי האכילה. כלומר, זה סוגר את האכילה.

**דובר 2:** הדברים האלה אוכלים **תיכף למזון**. תיכף פירושו לפני או אחרי?

**דובר 1:** אחרי. מיד ליד האכילה. נראה לי שאחרי הוא מתכוון. זה סוגר צריך לפתוח קודם. הסדר הולך כך — קודם פותחים קצת את המעיים, ואחר כך סוגרים אותם.

"**אבל לא ירבה מהן**" — שלא יאכל הרבה מהם.

---

**הלכה ט: סדר מאכלי בשר — הקל קודם**

הלכה, אבל פעם לא היה מיץ ענבים. כל אחד ישאל את הראוי לו, לא צריך להחמיר על כל חומרה שיצאה בשנים האחרונות.

**מאכלים מקולקלים — תבשיל ששהה**

**"ותבשיל ששהה עד שנדף ריחו, וכן כל מאכל שריחו רע או מר ביותר"** — משהו שיש לו ריח רע מאוד או שהוא חריף מאוד. והוא אומר לא, אם הוא מבין, הוא כן אוהב את זה, אומר הרמב"ם, הכוונה לדברים מקולקלים — לא היו מקררים אז.

**"הרי אלו לגוף כמו סם המות"** — פשוט.

אומר הרמב"ם, אלה דברים שתמיד רעים, לעולם לא לאכול. אבל יש דברים שהם רעים, שהם רעים, אבל הם לא כל כך רעים, אלא יש מקום לכך.

---

**הלכה יב: מאכלים ש"רעים" אבל לא כל כך רעים — לאכול "מעט מעט"**

דובר 1: לפעמים. מה שאוכלים לפעמים — **"ואכלו ממנו שלא לאכול ממנו אלא מעט"**. כלומר, יאכל ממנו מעט ולא לעיתים תכופות — גם בכמות מעט וגם בתדירות מעט. מדי פעם מותר ממנו קצת. **"ולא ירגיל עצמו להיות מזונו מהם"** — שלא יאכל מהם הרבה — **"או לאכלם עם מזונו תמיד, כגון דגים גדולים"** — דגים גדולים. אני לא יודע לאיזה דגים הוא מתכוון.

דיון: לאיזה דגים מתכוון הרמב"ם?

דובר 1: אני לא יודע לאיזה דגים הוא מתכוון. אני לא יודע על מה בדיוק הוא מדבר. אני לא יודע. כי לזה יש לכאורה גם הרבה קשר למציאות של... יכול להיות שדגים קטנים כל אחד יכול לתפוס באגם שלו. דג גדול מביאים מאני לא יודע כמה רחוק, וזה לא טרי. יכול להיות שחלק מהדברים נכונים גם היום. אני מדבר על דברים טבעיים. הרמב"ם כשהוא מדבר, הוא לא מדבר על משהו מוזר שהיה פעם. הוא מדבר על הדגים. אבל הוא לא אומר לך איזה דגים, קשה לדעת. אוקיי, זה מידע חסר.

**שיטת ה"קופסאות" של הרמב"ם**

דובר 1: גם אפילו מחליפים, שמים בקופסאות אחרת — הקופסאות של הרמב"ם מאוד יפות. יש דברים שכמעט לא אוכלים. יש דברים שאוכלים מדי פעם, לא נורא. כלומר, זה... התזונה המודרנית אין לה רזולוציה כזו טובה. אומרת תאכל כל יום שלושה דברים. הרמב"ם עשה כך בצורה מאוד הלכתית. יש דברים שמדי פעם, יש דברים שעדיף לא, אבל זה לא איסור דאורייתא. מאוד מעניין לראות.

**הרשימה של מאכלים — גבינה, חלב, בשר, קטניות, לחם**

דובר 1: כן, טוב. הלאה — **גבינה**, גבינה. אוקיי. גם לכאורה, כי פעם לא היה... מדובר שלא היה מפוסטר טוב, נכנסים כל מיני...

דובר 2: כן, כן.

דובר 1: **"וחלב ששהה אחר שנחלב ארבע ועשרים שעות"** — חלב ישן ששהה עשרים וארבע שעות. **"ובשר שוורים גדולים ותישים גדולים"** — בשר של באפלו גדולים, אני לא יודע, שוורים גדולים. שוורים זה שוורים, ותישים זה...

**"והפול והעדשים"** — פול זה שעועית, ועדשים זה סוג אחר של קטניות. **"והספיר"** — אני לא יודע מה ספיר. איזה סוג קטנית הוא אומר גם.

**"ולחם שעורים"** — לחם שעושים משעורה, משעורים.

**לחם מצה — לחם שלא נאפה היטב**

**"ולחם מצות"** — לחם מצה זה לחם שלא נאפה היטב. רק בפסח מותר. אוקיי, לא כתוב שרק בפסח. שילכו לדבר על רבעי. אבל באופן כללי אומר הרמב"ם שלא לאכול מצות.

**כרוב, בצל, שום**

דובר 1: כן. **והכרוב**. מה זה כרוב?

דובר 2: אני חושב שהיום אומרים כרוב.

דובר 1: מה זה כרוב?

---

**הלכה י (המשך): התאמת אכילה לפי האקלים**

דובר 1: אבל פעם, בחורף אכלו את כל המאכלים כבושים, לכל המאכלים היו תבלינים, כי אם רצו תפוחים בחורף היו צריכים לכבוש אותם, או אם רצו עוף היו צריכים למלוח אותו. רגע, הוא הולך לומר שהוא לא היה חסיד גדול של דברים כבושים, כי את זה נראה בקטע הבא.

**"ועל דרך זה הולך ועושה במקומות הקרים במקומות החמים"** — לא רק אם אתה במקום חם, אלא אם אדם נמצא במקום חם יאכל דברים קרים ולהיפך — **"חם במקום חם וקר במקום קר"**.

אולי הוא מתכוון גם, אם אתה במקום שבחורף קר ובקיץ חם, תעשה כמו שאמר, בלי המיזוג אוויר, ואולי תעשה להיפך. זו לא גזירת הכתוב, כמו היהודים החסידיים שכל החורף הולכים בחושך, וכשפסח מגיע הולכים עם מטריה, כי כתוב במוסף "גשמים", רוצים מטריה. לא, זה תלוי במציאות, זו לא דוגמה.

---

**הלכה יא: מאכלים ש"רעים ביותר עד מאוד" — לעולם לא לאכול**

דובר 1: כך ממש הרמב"ם: **"יש מאכלות שהן רעים ביותר עד מאוד, וראוי לאדם שלא לאכלן לעולם"**. עדיף בכלל לא לאכול אותם.

**דגים גדולים מלוחים ישנים**

**"כגון"** — למשל הרינג — **"הדגים הגדולים המלוחים הישנים"**. הוא לא מתכוון כנראה לסוג דג מסוים, אלא הוא אומר את הדרך שמכינים אותו — דגים שאוכלים אותם על ידי המלחה לזמן ארוך. **"הגדולים"** — דווקא הגדולים.

**גבינה מלוחה ישנה**

**"והגבינה המלוחה הישנה"** — הרינג הוא לא דג גדול, לכאורה. אוקיי, יש לו עוד דוגמה: **"והגבינה המלוחה הישנה"** — גבינה ישנה שנמלחת ואוכלים אותה ישנה.

**פטירות — כמהין ופטירות**

**"והכמהין והפטירות"** — סוגי פטריות. היום הרבה פטריות נחשבות בין המאכלים הבריאים, אבל יכול להיות... אולי הוא מדבר על הכבושות. יכול להיות מסוכן, כלומר הוא מדבר כאן על פטריות מסוכנות.

דובר 2: האדם מהצד אומר שאכן, כי יש הרבה שהן מסוכנות.

דובר 1: החגב הוא גם אותו דבר, זה משגע את המוח, כן, כדאי. והרמב"ם אומר שייקחו רק מין פטריות אחד ויהיו עדים יודעים.

גם יש שאלה, שואלים הרבנים. אבל הוא אומר שיכול להיות שפעם לא היה — היום אתה הולך לחנות, קונה כבד, קונה את הסוג האחד שזה הדבר. אבל אדם הולך בחוץ ותופס, יום אחד תפס, פתאום הרגיש בשמיים, הלו, אי אפשר כך. או שמא יש מסוכנים, מה הם... או שעשו גזירה, שלא יהרסו אנשים כך.

**בשר מליח ישן**

**"ובשר המליח הישן"** — בעצם דגים, כל שלושת הדברים האלה אמר, ישנים. בשר ישן, דגים ישנים, ישנים...

דובר 2: כן.

דובר 1: לכאורה העניין הוא, שפעם באמת לא היה משומר כל כך טוב. היום יש, כל החיידקים מנוטרלים. למשל, יש אנשים שאוכלים, שמקילים על גבינות, ואוכלים גבינות שיש להן ריח חזק, זה מאוד ישן. אוקיי, קשה להבין.

**יין שלא תסס — יין מגתו**

**"ויין מגתו"** — יין שעדיין לא עבר תסיסה. אבל אפשר לומר שלא ישתו מיץ ענבים, אלא יין. יין, יין כן ישתו, אבל מיץ ענבים... אני סבור בכלל שמיץ ענבים הוא בחינה של יהדות רפורמית. זה יכול להיקרא יין על פי

דובר 1: אני חושב שזה הכל אותו דבר, משתמשים בשמות מוזרים, כמו שרופאים כותבים על הכל שמות מוזרים, כי הם חושבים שהם חכמים.

---

**הלכה יד: מאכלים ש"רעים" אבל עוד פחות רעים — לא לאכול הרבה**

דובר 1: אומר הרמב"ם הלאה, אוקיי, אלה כל הדברים הרעים, את זה לא לאכול אלא לרפואה. הרמב"ם קודם מנה דברים שרעים — הגרועים ביותר, עכשיו הוא מונה קצת רעים, ועכשיו הוא אומר עוד פחות רעים, שהכל בסדר.

**ויש מאכלות שהם רעים, אבל זה לא כל כך מסוכן.**

**עוף המים, בני יונה, תמרים**

**עוף המים** — עוף המים זה לכאורה ברוזים.

דובר 2: אה, חזיר.

דובר 1: **ובני יונה הקטנים** — ציפורים קטנות. **והתמרים** — תמרים. זה נשמע כמו... אוקיי.

**לחם קלוי בשמן — לחם מטוגן**

**ולחם קלוי בשמן** — לחם מטוגן. זה נשמע כמו עוגיות כאלה, מאפים שמנים כאלה.

דובר 2: כן, לחם מטוגן.

דובר 1: **או לחם שנלוש בשמן** — או לחם. יש שתי סיבות למה לחם יכול להיות רע: או כי הוא מטוגן, או כי לשים אותו עם שומן.

דובר 2: כן, שזה לחם עם שמן.

**קמח לבן — סולת שניפו אותה**

דובר 1: **"והסולת שניפו אותה כל צרכה עד שלא נשאר בה ריח מורסן"** — הוא אומר כאן דבר חשוב: קמח לבן, שהוציאו ממנו לגמרי את הסובין, כי הסובין עוזרים ליציאה.

דובר 2: כל הרשימה הזו היום הם כמו דברים שהם טובים מדי קצת.

דובר 1: אה, יכול להיות. דברים שהם טובים מדי קצת. אה, יכול להיות.

**ציר ומורייס — מיצי דגים**

**לחם קלוי וקרמל** — כן, זה כמו סוכריות, כמו דברים שמחלקים לילדים. תמרים, שהם מאוד מתוקים. **"והציר והמורייס"** — זה משהו מיצי דגים. אוקיי.

**לא לאכול הרבה מהם**

**"אין ראוי להרבות מאכילת אלון"** — הדברים האלה לא לאכול הרבה.

---

**"הרי זה גיבור" — כובש את יצרו**

אבל, אומר הוא, **"באדם שהוא חכם וכובש את יצרו"** — אדם שהוא חכם ומרסן את יצרו — היצר כאן כוונתו לתיאבון לאכול דברים מתוקים. **"לא ימשך אחר תאוותו"** — שלא ילך אחר תאוותו — **"ולא יאכל מכל הנזכרים כלום אלא אם נצרך להם לרפואה"** — רק אם הוא צריך לרפואה — **"הרי זה גיבור"**.

כי הגיבור הוא כובש את יצרו. כן. אבל גם, הכובש את יצרו הוא חכם. הוא לא רק צדיק, הוא חכם, כי הוא יהודי חכם, הוא לא משטה את עצמו בשביל מעט התענוג של החשק. הוא חכם — על זה נאמר "שמח בחלקו", הוא שמח באוכל שכן בריא בשבילו. והוא כובש את יצרו — אז הוא יהיה כאן, הוא נעשה גיבור בגוף. הוא גיבור בנפש, הוא לא איבד את כיבוש יצרו, והוא הולך אחר כך להיות גיבור, הוא הולך להיות חזק, הוא הולך להיות בריא להמשיך הלאה.

הנקודה היא, הרמב"ם כאן מאוד מעשי — הוא אומר לך דברים שאינם רעים, אף אחד לא יעריך.

דובר 2: כרוב. כך הוא אומר, האדם הזה.

דובר 1: **והחציר והבצלים**. כשבני ישראל יצאו ממצרים, חוץ ממה שהם התלוננו על הקב"ה, היו מורדים, הם לא הכירו את הרמב"ם. והם התגעגעו לבצלים ולחציר ולשומים של מצרים.

**דיון: שום — בריא או רע?**

דובר 1: אוקיי. אומר הרמב"ם כאן, בצל ושום. הרי יש עניין, כי בהרבה מקורות אחרים כתוב ששום צריך להיות מאכל בריא מאוד מאוד.

דובר 2: אבל מעט. הוא לא מתכוון שיאכלו ארוחה שלמה.

דובר 1: ראית פעם מישוה אוכל צלחת שום? הוא שם קצת כתבלין. אבל שום הוא הרי משהו שאוכלים ממילא מעט. אבל הרמב"ם לא רצה בכלל שבכל סעודה יהיה קצת שום, או כל פעם שעושים בשר יעשו עם שום ועם בצל. אני לא יודע, אני לא בטוח. יכול להיות שהוא מדבר על אכילה. עוד כך כל דבר, הרבה מלח, פירושו בכל מקום מלח זה הרבה. מה זה הרבה? אני לא יודע, אני לא חייב לומר שהרמב"ם מדבר על אדם שאוכל צלחת שום. אני לא יודע. יכול להיות.

**חרדל וצנון**

דובר 1: **חרדל, צנון**. צנון זה צנונית.

דובר 2: כך אומרים בברדיצ'ב, אני לא יודע, כך אומר רב העיר.

דובר 1: אוקיי. אז יכול להיות ש'ר' יודל לא עזב את השולחן כי הוא לא גמר לאכול.

---

**הלכה יג: בחורף מותר, בקיץ לא — ויוצאים מן הכלל**

דובר 1: אוקיי. אז העניין הוא, כל אלו וכל ישראל. והיום, והרמב"ם אומר, זה רע כשאוכלים הרבה. אבל הרמב"ם אומר, **בימות הגשמים** יאכל מהם **מעט מעט**. רק בחורף לא יאכל. עד מאוד, מעט מאוד. **בימות הגשמים** מותר לאכול אותם. כמו שאמר שמה שמחמם, מה שהוא תבלינים, מה שאתה רואה שזה יותר חומצי, יותר חריף. **אבל שלא בימות הגשמים** — וכשזה לא חורף — **לא יאכל מהן כלל**, לא יאכל מהם בכלל.

**פול ועדשים — לעולם לא**

דובר 1: כמו שהרמב"ם ממשיך — **הפול והעדשים**, סוג הקטניות — מה זה? זה לא היה ברשימה שקראנו קודם. זה יוצא מן הכלל, זה לעולם לא. **אין ראוי לאכלן לא בימות החמה ולא בימות הגשמים**. את זה רק לשפוך על קרח לחלזונות.

**דלועים — מעט בקיץ**

דובר 1: אוקיי. **והדלועין אוכלין מהן מעט בימות החמה**. דלועים היו גם ברשימה?

דובר 2: לא היו ברשימה.

דובר 1: לא. מה זה דלועים? דלעת. מה זה דלעת?

דובר 2: ראיתי שזה איזה סוג דלעת או משהו כזה.

**קושי בזיהוי המאכלים**

דובר 1: בקיצור, הוא לא מונה כאן דברים טובים. לא הייתה דרך לזה.

דובר 2: אני לא יודע, אני רואה שהוא כן מונה. אולי כי זה לא חלק מהמטבח שלנו.

דובר 1: לא, זה הלאה, זה לא לשון הקודש, למה שנכיר את ראשי התיבות של השפה?

דובר 2: מה הוא אומר, הליאון? הוא לא אומר שום...

דובר 1: לא, אבל אלה שמתרגמים, כן, בדרך כלל אומרים משהו לוקחים ממאכלים שלא מצויים אצלנו כל כך.

דובר 2: לא, האדם הזה אומר פשוט שמות בלטינית, שזה לא השמות משתמשים בהם בחנות.

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

**גסה**

**דובר 1: כן.**

---

**הלכה טו (המשך): תאנים, ענבים, שקדים — תמיד טובים**

**דובר 1:** אומר הרמב"ם הלאה: **"והתאנים והענבים והשקדים טובים לעולם"** — תמיד בריאים. שקדים — מנדלן. זה לא הכוונה לפירות האילנות. **"בין טובים בין יבשים"** — בין טריים, לחים, בין יבשים — **"ויאכל אדם מהן כל צרכו"**.

זה אכן, אפילו שגם זה יהיה מהחולי, הם טובים מכל שאר פירות האילנות, אבל בכל זאת שזה לא יהיה העיקר — האוכל העיקרי. שלא יאכל בעיקר את זה.

---

**הלכה טז: דבש ויין — טוב לזקנים, רע לקטנים**

**דובר 1:** אומר הרמב"ם הלאה: **"הדבש והיין רע לקטנים ויפה לזקנים, וכל שכן בימות הגשמים"** — דבש ויין אינם טובים לילדים, אבל כן טובים לאנשים מבוגרים. כן, שזה ייתן נחמה, כמו שכתוב בפסוקים.

---

**הלכה טז (המשך): בקיץ לאכול פחות מבחורף**

**דובר 1:** **"וצריך אדם לאכול בימות החמה שני שלישי מה שהוא אוכל בימות הגשמים"** — אומר הרמב"ם הלאה כלל חשוב. זה כלל על אכילה, לא דווקא על פירות.

**דובר 2:** מה? כן, כלל על אכילה.

**דובר 1:** בקיץ צריך לאכול פחות ממה שאוכלים בחורף. בחורף הגוף צריך את החום, וכן הלאה.

זה קצת מעניין, במיוחד כשאני מתכוון שהיום אנשים יוצאים הרבה יותר בקיץ, אנשים יותר פעילים פיזית. כשפעילים פיזית אולי קצת יותר קל — הגוף מתפתח, מעבד יותר את האוכל.

אבל הכוונה כך, אומר הרמב"ם, שבקיץ יאכל שני שלישים שאוכל בחורף.

**דיון:** איך זה מתיישב עם הכלל הקודם של רבע?

**דובר 2:** הרי יש שהרמב"ם אמר קודם שיאכל רק רבע... שיפסיק לאכול רבע לפני שהוא שבע. עוד דבר. צריך לדעת אם הוא מדבר על הקיץ או החורף. כי...

**דובר 1:** לא, שני דינים.

**דובר 2:** אה, הוא אומר שזה דין נפרד של מתי להפסיק לאכול.

**דובר 1:** כי לכאורה הכוונה היא שבקיץ נשבעים מהר יותר.

**דובר 2:** איך זה הולך?

**דובר 1:** כן, כי החום איכשהו עוזר... אני לא יודע בבירור.

**דובר 2:** החיים שלנו לא מסודרים כראוי בחורף וזה עוד מקורר. אולי כך — לאנשים יש יותר תיאבון בקיץ... הרבה אנשים הולכים רחוק בחורף, אבל לכאורה הפשט הוא כי ישנים יותר, עושים פחות פעילות גופנית.

**דובר 1:** אולי גם החום, אולי גם החום באמת.

---

**הלכה יז: בדיקת נקבים לפני האכילה**

**דובר 1:** אומר הרמב"ם הלאה: **"ולא יאכל עד שיבדוק עצמו יפה יפה שמא צריך לנקביו"** — שלא יאכל דברים שמשלשלים מאוד.

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

---

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

**הקדמה: הרמב"ם מעשי — יהודי חכם וכובש את יצרו**

**דובר 1:** הנקודה היא, הרמב"ם מאוד מעשי. הוא אומר לך, הנה דברים שאינם רעים, אף אחד לא יבין — אפילו אתה אוכל טוב, עדיין יש דברים. למה אתה אוכל את כל הדברים האלה? כי אתה יודע שזה טוב. אומר הוא, אתה יהודי חכם — יהודי חכם בכלל לא אוכל, חוץ אם באמת חסר.

**דובר 2:** כן, אני מתכוון שזה גם אולי קצת קשור — בתחילת הפרק הוא אמר שיאכל רק כשהוא רעב. זה לא אומר אבל שתשמע לגוף שלך לגבי לאכול רק כשאתה רעב — אבל זה לא אומר שכשאתה משתוקק למשהו, הפשט הוא שגופך אומר לך שזה טוב לגופך. אז נכנס כיבוש היצר.

---

**הלכה טו: פירות האילנות — לא לאכול יותר מדי פירות**

**דובר 1:** אומר הוא הלאה: **"לעולם ימנע אדם עצמו מפירות האילנות, ולא ירבה מהן ואפילו יבשים, ואין צריך לומר רטובים"** — לא לאכול יותר מדי פירות, פירות מעצים, כמו תפוחים וכדומה. אפילו כשהם יבשים לא יאכל מהם, **"ואין צריך לומר רטובים"** — בוודאי לא כשהם טריים.

זה אפילו כשהם כבר בשלים לגמרי. **"אבל קודם שיתבשלו כל צרכן"** — פירות שלא הבשילו — **"הרי הן לגוף כחרבות"** — הם כמו חרבות לגוף.

**חרובים — תמיד רעים**

**"וכן החרובין רעים לעולם"** — חרובים הם יוצא מן הכלל, חרובים כמעט תמיד לא טובים לבני אדם.

**"ואם אדם נטרד במדבר"** — אם אדם תועה במדבר — **"ולא מצא מה יאכל אלא חרובים ומים"** — ולא מצא מה לאכול חוץ מחרובים ומעין מים.

---

**דיון: אנשי זמננו מול הרמב"ם בעניין פירות האילנות**

**דובר 2:** ההלכה של פירות האילנות היא מסיבה מסוימת זו שכל אנשי זמננו לא מסכימים עם הרמב"ם — הם כותבים על דפו אפילו. אבל למעשה, הוא מביא ביד פשוטה שהרמב"ם הביא זאת מהרופאים, הוא אמר שזה עוזר מאוד. אז זה לא ברור.

אבל המציאות גם השתנתה הרבה — הפירות שלנו כבר שנים רבות שהכימאים משחקים עם הזרעים של הפירות, ויכול להיות שפשוט נעשה יותר טוב, או יותר גרוע. זה לא ברור.

אחר כך תראה שהרמב"ם לא מדבר על כל הפירות, הוא מדבר על מסוימים. אני מתכוון שהוא לא מדבר על מסוימים — אני מתכוון שהוא מתכוון למה שחכמים קוראים לדבר. רק לדעת מה בדיוק הם פירות שיש בהם מרירות כזו — למשל, אילו פירות? לימון אולי? אני לא יודע.

**דובר 1:** לימון זה רע.

**דובר 2:** **"וכל הפירות החמוצין רעים, ואין אוכלין מהן אלא בימות החמה ובמקומות החמיין"** — רק במקומות חמים, וזה מחמם את הגוף.

**דובר 1:** להיפך, זה מקרר.

**דובר 2:** אני מתכוון שיש איפשהו שהרמב"ם... להיפך, חומץ מקרר. כי בימות החמה אוכלים בימות החמה.

אני מתכוון שאיפשהו הרמב"ם אכל מזונות שהיה בו טעם של לימון.

**דובר 1:** בסדר. איפשהו כתוב כך.

**דובר 2:** הרמב"ם עצמו... יכול להיות שזה היה רק בימות החמה. אני זוכר שהרמב"ם עצמו — אני לא זוכר בדיוק — אבל ההלכה נכללת כשנלמד אותה. הרמב"ם עצמו היה לו טבעו, ויש דברים שהוא כותב על — אני זוכר שהוא עושה אחרת ממה שכתוב כאן, כי זה לפי טבעו.

אז זה יותר חשוב אפילו מלהקפיד. מי שמקפיד מאוד לא לאכול בצל כי איזה צדיק אמר, שידע שעוד יותר חשובים שלושת הכללים האלה.

---

**הלכה כ: להיפך — ישיבה, עצירות, חוסר התעמלות**

**דובר 1:** ולהיפך, אומר הרמב"ם: **"וכל מי שהוא יושב לבטח ואינו מתעמל"** — ומי שיושב בשקט.

**דובר 2:** אה, מעניין. הוא יושב בשקט, הוא מי שכבר לא חי באופן פעיל.

**דובר 1:** כן. **"או מי שמשהה נקביו"** — זה מי שמעכב את עצמו מלצאת. **"או מי שמעיו קשים"** — זה מי שאינו יוצא, הוא בסכנה.

**"אפילו אכל מאכלות טובים ושמר עצמו על פי הרפואה"** — הוא אכל את כל המאכלים לפי מה שהרמב"ם ציווה — **"כל ימיו יהיו מאכזבים וכוחו תשש"** — הוא יסבול תמיד ייסורים, וגם כוחו ייחלש.

---

**הלכה כ (המשך): אכילה גסה — כסם המוות**

**דובר 1:** אומר הרמב"ם עוד כלל, או המשך לכלל — אכילה גסה. אכילה גסה פירושה אוכלים מהר, אוכלים הרבה מאוד בבת אחת. יותר מדי.

**דובר 2:** חושבני — לא, זה יכול אפילו להיות שהפסקת לפני שנשבעת לגמרי, אבל עצם האכילה הגסה — לאכול הרבה מאוד בבת אחת בלי ללעוס — ואכילה סתם, פירושה שבעיקר הכוונה אכן לאכול יותר מדי.

**דובר 1:** אכילה גסה היא כבר לשון חכמים. אכילה גסה פירושה מה שקוראים היום — מה קוראים לזה היום?

**דובר 2:** אכילה, קוראים לזה אכילה.

**דובר 1:** היום קוראים לזה אכילה. בסדר.

**"אכילה גסה לגוף כל אדם כמו סם המוות, והיא עיקר לכל החלאים"** — העיקר של כל החלאים היא אכילה גסה.

---

**הלכה כא: רוב החלאים — מאכלים רעים או יותר מדי אכילה**

**דובר 1:** **"רוב החלאים הבאים על האדם אינם אלא או מפני מאכלים רעים"** — רוב כל המחלות שבאות, או בגלל שאכל אוכל רע — **"או מפני שהוא ממלא בטנו ואוכל אכילה גסה אפילו ממאכלים טובים"** — או בגלל שמילא את כרסו ואכל יותר מדי, אכילה גסה, אפילו אכל אוכל בריא אכל יותר מדי.

הפסוק **"שומר פיו ולשונו"**

**"הוא ששלמה אומר בחכמתו: שומר פיו ולשונו שומר מצרות נפשו"** — זה מה ששלמה המלך אמר בחכמתו. אדם ששומר את פיו ולשונו, **"שומר מצרות נפשו"** — ישומר את נפשו מצרות.

מה זה? כלומר, אומר הרמב"ם: **"שומר פיו — מלאכול מאכל רע או מלשבוץ"** — לשומר את פיו מלאכול יותר מדי, או מאכלים רעים או יותר מדי — **"ולשונו — מלדבר אלא בצרכיו"** — לאכול יותר מדי ולדבר יותר מדי מביא צרות.

אז ה"לשונו" חוזר על הפרקים הקודמים שדיברו מאוד חזק שלא לדבר יותר מדי.

**חידוש: הפה הוא המקור לרוב הבעיות**

**דובר 2:** שהגוף לא חנוק. כמו ששם זה נלקח — שהפה הוא המקור לרוב הבעיות. או אוכלים יותר מדי, או אוכלים מאכלים רעים. או מדברים יותר מדי, או מדברים דברים רעים.

**דובר 1:** אבל **"צרות נפשו"** הכוונה לכאורה גם צרות לגופו, וגם צרות חברתיות. כשהוא מדבר יותר מדי, יש לו עסק עם שונאים, וכן הלאה. הוא נראה כשוטה. **"נפשו"** לא הכוונה כאן דווקא לנשמה — נפשו הכוונה לאדם כולו.

**דובר 1:** אומר הרמב"ם הלאה: **"לעולם ישתדל אדם שיהיו מעיו רפים כל ימיו, ויהיה קרוב לשלשול מעט"** — שלא יהיה עצור, שלא יאכל דברים שגורמים לאוכל להיות מוזק. שתמיד יוכל לצאת בקלות.

**"וזה כלל גדול ברפואה, כל זמן שהרעי נמנע או יוצא בקושי, חלאים רעים באים"** — הוא צריך לצאת בקלות.

**עצה לאדם צעיר**

אומר הרמב"ם: **"ובמה ירפה אדם מעיו אם נתאמצו מעט?"** — מה עושים אם הוא מרגיש עצירות?

אומר הרמב"ם: **"אם היה בחור, יאכל בבוקר בבוקר מלוחים שלוקים מתובלים בשמן ובמורייס ובמלה בלא פת"** — שיאכל דברים שנקראים מלוחים. מלוחים הכוונה לסוג מסוים של ירקות — לא הכוונה לדברים מלוחים. שיעשה איזה סלט ממלוחים, שיהיה קצת מבושל — שלוקים פירושו קצת מבושל — עם תבלינים בשמן.

הוא אומר, אחד המפרשים אומר שם ששלוקים פירושו לא מבושל עם תבלינים — מבושל פשוט במים. אבל המלוחים — הירקות שנקראים מלוחים — יאכל בשמן או במלח, בלי לחם יאכל. זה יעזור לו לצאת.

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

**דובר 2:** אני הולך לאבד — הרי הוא אמר כרוב מהאוכל שלא לאכול בכלל?

**דובר 1:** הרמב"ם הרי אמר שזה רפואה. זה הכל מה שעוזר.

**דיון: למה הדברים האלה עוזרים?**

**דובר 2:** אני לא יודע מה הדברים האלה. איך הדברים האלה עובדים? אני לא יודע. מה השלבים של כל הדברים האלה? אוכלים אוכל, פותחים את...

**דובר 1:** נראה לי שזה סיבים, הרי הוא אומר.

**דובר 2:** כן, זה סיבים. ירקות יש בהם הרבה סיבים, זה עוזר.

**דובר 1:** בסדר. משהו כזה.

**עצה לאדם מבוגר**

**דובר 1:** ואם הוא מבוגר — אומר הוא, אם הוא יהודי זקן, כמו שלמדנו קודם שלזקן דבש טוב — **"ואם היה זקן, ישתה דבש מזוג במים חמין בבוקר"** — שישתה דבש עם מים חמים, בלי התה. דבש עם מים חמים. או דבש.

**"וישהה כמו ארבע שעות, ואחר כך יאכל סעודתו"** — שימתין ארבע שעות, ואחר כך יאכל את סעודתו.

**שלושה-ארבעה ימים**

אומר הרמב"ם: **"יעשה כן יום אחר יום שלשה או ארבעה ימים אם צרך לכך, עד שירפו מעיו"** — אם יש לו עצירות, שיעשה שלושה-ארבעה ימים את... שיעקוב אחר הכללים של הרמב"ם, שמעיו יתרככו ויוכל לצאת.

---

**הלכה יט: הכלל הגדול — התעמלות, לא יותר מדי אכילה, מעיו רפים**

**דובר 1:** בסדר. אז זה כלל. כלל אחד, ויש הלכות פרטיות שונות, ואחר כך יש הלכות כלליות. כלל אחד שאשמור תמיד — מעיו רפים. ועכשיו עוד כלל — אם כלל בעניין... הרמב"ם, אנחנו מדברים על התעמלות.

אומר הרמב"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."**

כשאדם עובד קשה ומתייגע מאוד ומתאמץ, ואינו אוכל עד שהוא שבע לגמרי, ומצרף את כל שלושת הדברים — הוא עושה הרבה התעמלות, הוא לא אוכל עד שהוא שבע לגמרי, ומעיו רפים, הוא יוצא בקלות, הוא לא אוכל דברים שיעכבו את היציאה — לא בא עליו חולי, וכוחו מתחזק, אפילו אכל אוכל רע. אבל הוא לא אכל יותר מדי, ומעיו רפים, והוא מתעמל.

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

---

### חיבור חזרה: אכילה ודיבור

ולשון הרע אומר לדבר אין לו צורך. לאכול יותר מדי ולדבר יותר מדי מביא הרבה. אז השאלה חוזרת על הפרקים הקודמים שדיברו מאוד חזק שלא לדבר יותר מדי. כמו שנאמר שם — שם זה נלקח — שהמאכל הוא המקור לרוב הבעיות. או אוכלים יותר מדי, או אוכלים מאכלים רעים. כך גם — או מדברים יותר מדי, או מדברים דברים רעים. אבל המקור הוא אולי יותר האכילה, התאוות של גופו ותאוות חברתיות — כשהוא מדבר יותר מדי יש לו הנאה מזה, וכן הלאה. אולי הכוונה לא דווקא שלילית, אולי הכוונה לעצמו, להוא עצמו.

---

### הלכה כ"ב: דרך הרחיצה

אומר הרמב"ם הלאה, עד כאן בהלכות אכילה, ועכשיו נדבר על רחיצה.

אומר הרמב"ם: דרך הרחיצה, שייכנס אדם למרחץ משבעה ימים לשבעה ימים — פעם בשבוע ייכנס למרחץ. ולא ייכנס — מתי ילך למרחץ? שלא ילך — סמוך לאכילה ולא כשהוא רעב, אלא כשיתחיל המזון להתאכל — כשהגוף... כמו שאמר קודם לגבי התעמלות.

### מרחץ לעומת מקלחת

המרחץ זה לא מקלחת, נכון? מקלחת לא נקראת מרחץ. מרחץ זה עניין שלם. בעיקרו הכוונה למקווה. הולכים למקווה מהירה זה לא הרבה יותר ממקלחת מהירה. כאן מדובר כשמקדישים זמן והולכים לחם ולקר, מה שקורה.

### רחיצה במים חמים — הראש מותר חם יותר

ורוחץ כל גופו בחמין שאין הגוף נכוה בהן — רוחצים בחמים, אבל לא שנכווים. אבל את הראש מותר להכניס למים חמים מאוד — וראשו בלבד בחמין שהגוף נכוה בהן. מה שלשאר חלקי הגוף חם מדי, לראש זה בסדר.

זה לכאורה פשוט כי לאדם יש שיער בראש — לא כמו היהודים החסידיים שאין להם שיער — וקשה לרחוץ, כמו שכבר אמרנו קודם, צריך שיהיה חם יותר.

ראשו לא הכוונה לראשו, ראשו הכוונה לשערו. רק להבהיר, כשכתוב שרוחצים את ראשו, הכוונה לא לרחוץ את הראש, הכוונה לרחוץ את השיער. אולי הזקן או שיער הראש.

### ירידה הדרגתית לקור

ואחר כך ירחוץ גופו בפושרין — אחר כך ירחץ את גופו במים פושרים, לא חמים ולא קרים. ואחר כך בפושרין מן הראשונים — עוד יותר קרירים. עד שירחץ בצונן — עד שמגיע למים קרים. אבל לעבור פתאום למים קרים זה הלם לגוף, אלא להגיע בהדרגה למים קרים.

ולא יעביר על ראשו כלל לא פושרין ולא צונן — לא ישפוך, כמו שאמרת, הכוונה לרחוץ את הראש, הכוונה לרחוץ את הגוף במים חמים. אבל על הראש לבדו לא ישפוך לא מים קרים ולא מים חמים. לא פושרים, לא קרירים בינוניים, ולא קרים לגמרי, שום מים קרים.

דובר 2: ברור. נשאר עם החמים מאוד.

דובר 1: נראה שהרמב"ם לא רצה את דלי הקרח, איך שזה נקרא, הצלילה הקרה — זה לא הדבר של הרמב"ם. כי לא ירחוץ בצונן בימות הגשמים — כתוב שבחורף לא ירחץ במים קרים. אבל אני חושב גם, לכאורה היום המציאות שונה. אבל רואים סתם, מדברים כאן פשוט שלא יתקרב יותר מדי.

### מתי ללכת למרחץ

כי ולא ירחץ עד שזיזע ויפרך כל גופו — ירחץ רק אחרי שהגוף מזיע, שעבד קשה. ולא יאריך במרחץ, אלא כשיזיע ויפרך גופו ישתטף ויצא — כשהוא כבר מרגיש מותש והוא מזיע, אז ירחץ ויצא.

---

### הלכה כ"ג: בודק עצמו — עשר פעמים ביום

אומר הרמב"ם הלאה: ובודק עצמו קודם שייכנס למרחץ ואחר שיצא שמא הוא צריך לנקביו — לפני שנכנס למרחץ, ומיד אחרי שיוצא, יבדוק אם צריך לצאת לבית הכסא.

וכן בודק אדם עצמו תמיד קודם אכילה ואחר אכילה — לפני האכילה ואחרי האכילה יבדוק.

### וקודם בעילה ואחר בעילה.

וקודם שייגע ויתעמל ואחר שייגע — לפני האימון ואחרי האימון ינסה לצאת לבית הכסא.

וקודם שיישן וכשייעור — לפני השינה ומיד כשמתעורר.

### הכל עשרה — עשר פעמים ביום יצא אדם לבית הכסא.

כי לא כל יום הולך למרחץ. אבל אלו חמישה דברים, כל אחד פעמיים: מרחץ, אכילה, בעילה, יגיעה ושינה. אז כן, לא דווקא כל יום כל העשר.

### דיון: למה צריך לבדוק לפני ואחרי?

דובר 2: אני צריך לדעת בדיוק מה העניין של לצאת לבית הכסא, ממה חוששים?

דובר 1: כי יכול להיות — כשעושים אימון זה מעכב את הגוף מלצאת, או כשנכנסים למרחץ זה ידחה, זה יעשה את ההיפך מגוף על הגוף.

---

### הלכה כ"ד: אחרי היציאה מהמרחץ

אומר הרמב"ם הלאה: כשיצא אדם מן המרחץ ילבש בגדיו ויכסה ראשו בבית החיצון — יתכסה עוד לפני שיוצא לרחוב. כדי שלא תשלוט בו רוח קרה — כשיוצא מהמרחץ החם לאוויר הקר. ואפילו בימות החמה צריך להיזהר — אפילו חם בחוץ, אבל האוויר קריר יותר מבפנים במרחץ.

וישהה אחר שיצא עד שתתישב נפשו וינח גופו ותסור החמימות, ואחר כך יאכל — ימתין עד שיירגע קצת וגופו כבר לא יהיה מזיע, ורק אחר כך יאכל.

ואם ישן מעט כשיצא מן המרחץ קודם אכילה, הרי זה יפה עד מאד — גם את זה, אני חושב, הוא אמר קודם, שיישן אחרי עבודה קשה, הוא גם הזכיר קודם.

### דיון: שינה אחרי המרחץ — סתירה לאיסור שינה ביום?

דובר 2: לישון... מיד בתחילת הסימן...

דובר 1: לא, הוא אמר לרחוץ בחמין.

דובר 2: לרחוץ בחמין. כן. לישון, זה דבר טוב. הולכים למרחץ, אחר כך ישנים.

דובר 1: קודם הוא אמר שלא לישון ביום, אבל כאן הוא מתיר אחרי שהיה במאמץ כבד.

דובר 2: לא.

---

### הלכה כ"ה: לא לשתות מים קרים אחרי המרחץ

אומר הרמב"ם הלאה: לא ישתה אדם מים קרים כשיצא מן המרחץ — לא ישתה מים קרים כשיצא מהמרחץ. ואין צריך לומר שלא ישתה במרחץ — ובמרחץ עצמו בוודאי לא ישתה.

אני לא יודע למה. אני לא יודע, הגוף מבולבל, בפנים קר ובחוץ חם.

ואם צמא כשיצא ואינו יכול למנוע עצמו — אם הוא מאוד צמא — יערב המים ביין או בדבש וישתה — לא ישתה מים קרים לבד, אלא יערב אותם עם יין או עם דבש.

### למשות בשמן

מה פירוש "למחות מלכין"? מה הפירוש? "דרכים שמוחות מלכים." מה מוחות מלכים? זה משמיד מלכים.

דיון: למי זה נוגע?

דובר 2: ובפרט למלכים, הרבה פעמים אדם רגיל...

דובר 1: זו הלכה... מי שנוהג כמלך, לא תעשה דברים שהורגים את מלכותך כביכול.

דובר 2: לא, ההלכה לא באמת נוגעת לאדם רגיל, כי איך יקרה לו הרי יש לו רק אשה אחת. מלך יכול שיהיו לו אלף נשים כמו שלמה. אומר הוא לשלמה, זה הדבר שמשמיד מלכים.

דובר 1: פעם היה, הרמב"ם חי בארצות ערב, היה ההלכה, שנוהגים גם שיש מנהג של אלף נשים. אז זה היה מצב מאוד קשה.

---

#### הלכה כ"ח: כל השטוף בבעילה — התוצאות

הרמב"ם אומר הלאה: **כל השטוף בבעילה** — מי ששטוף, הכוונה שמבזבז, זה לשון. הכוונה שעושה בעילה בתדירות יתרה. זה לא אומר שהוא מצער שוטה, זה אומר שהוא כמו אותו מלך.

הרמב"ם כתב מכתב לאחד מהסולטנים שם, אחד מהחבורה, שהיה צריך הרבה פעמים באמת כי היו לו כל כך הרבה, הוא היה חייב תענוג. היו לו אלף נשים. כן, אז הוא מדבר על מצב כזה.

#### רשימת תסמינים

זקנה קופצת עליו — הזקנה קופצת עליו.

וכוחו תשש — כוחו נחלש. אוי, מפחיד, איזו תוכחה.

ועיניו כהות — עיניו מתכהות.

וריה רע נודף מפיו ומשחיו — יוצאת ממנו ריח רעה מפיו ומבית שחיו, מתחת לזרועו.

ושער ראשו וגבות עיניו וריסי עיניו נושר — נושר לו השיער מפניו.

ושער זקנו ושחיו ושער רגליו רבה — להיפך, אבל זקנו והשיער בבית שחיו ושיער רגליו גדל יותר מדי.

ושיניו נופלות — שיניו נושרות.

והרבה כאבים חוץ מאלו באין עליו.

---

#### הלכה כ"ט: אחד מאלף

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

זו כנראה גוזמה. לכאורה, כי קודם הוא אמר שהרוב קשור לאו אתה לא בריא, או אתה לא אוכל בריא, או אתה אוכל בהפרזה. לכאורה, רוב אנשי התשמיש גם לא מאוד פרושים בעניין אכילה — שזה הולך ביחד.

הוא אומר "רוב" — הוא לא מתכוון כאן לאברך שנוהג כמו המשנה ברורה, הוא מדבר על משהו בגזמה. מה שנופלים האחד מאלף, בוכים עם האחד מאלף — מצוותיו ואשתו בכלל כל המצוות.

לפיכך צריך אדם להיזהר בדבר זה מאד אם רצה לחיות בטובה — אם רצה לחיות חיים טובים.

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

---

הלכה כ"ט (המשך): הלכות תשמיש — מתי ואיך

זו כנראה גוזמה. לכאורה, כי קודם הוא אמר שהרוב קשור לאכילה לא בריאה, או אכילה בכמות מופרזת. לכאורה, רוב אנשי התשמיש גם לא מקפידים בעניין אכילה, שזה הולך ביחד. הוא אומר "רוב" — הוא לא מתכוון כאן לאברך שנוהג כמו המשנה ברורה, הוא מדבר על משהו בגזמה.

אומר הרמב"ם: **ואם סך בשמן במרחץ בימות הגשמים אחר שישתטף, הרי זה טוב** — אם מושח את גופו בשמן, זה מאוד טוב. גם דבר יפה. אני לא יודע בדיוק למה.

---

#### הלכה כ"ו: הקזת דם

עכשיו אנחנו מגיעים להלכות הקזת דם. פעם היה מנהג כזה, והיום לא נוהגים, אני לא מבין למה.

אומר הרמב"ם כך — הוא יעשה רק... הרמב"ם גם לא היה חסיד גדול של זה. לא ירגיל אדם עצמו להקזת דם תמיד — לא יקז דם בתדירות רבה מדי. ולא יקז דם אלא אם יהיה צריך לו ביותר — רק אם הוא צריך את זה מאוד. מתי צריך את זה מאוד, אני לא יודע.

ולא יקז לא בימות החמה ולא בימות הגשמים — לא בחורף ולא בקיץ — אלא ביומי ניסן ומעט ביומי תשרי — רק פעמיים בשנה.

אני חושב שהיום יוצאים ידי שתי העונות האלה כשתורמים הרבה דם. עולה הון להיכנס לפסח ולימים טובים, ואפשר לצאת ידי חובה בזה של הקזת דם.

#### הגבלות של הקזת דם

ומאחר חמישים שנה לא יקז כלל — אחרי גיל חמישים לא יקז בכלל, לא יוציא דם בכלל.

ולא יקז אדם דם וייכנס למרחץ ביום אחד — לא יקז דם ויכנס למרחץ באותו יום.

וכן לא יקז ויצא לדרך, ולא ביום שיבוא מן הדרך — ביום שמתחיל לצאת לדרך, או כשחוזר מהדרך, לא יעשה הקזת דם. גם לכאורה מה שנוטל כוח, שלא יתרופף...

ויאכל וישתה ביום ההקזה פחות ממה שהוא רגיל — ביום ההקזה יאכל וישתה פחות מהרגיל.

וינוח ביום ההקזה, ולא יתעמל ולא יטייל — ינוח, וביום ההקזה לא יעבוד קשה, לא יתאמן, ולא יעשה דברים שקשים מאוד לגוף.

דיון: סתירה עם הגמרא — אכילה אחרי הקזת דם

אני זוכר אבל בגמרא שכן היה מנהג שהיו אוכלים סעודה גדולה — אולי אחר כך? כדי לחזק את הדם? הרמב"ם אומר שיאכל פחות.

גם היום, הרבה פעמים כשאני תורם דם, צריך לאכול אחר כך — דורשים, נותנים לך מיד אחר כך משהו לאכול, כי זה טוב לעזור לגוף לייצר את הדם שחסר. אוקיי, לא שלא יאכל כלום. אבל לא לאכול סעודה גדולה. כן, אוכלים משהו. להחזיר קצת את הכוח.

כלל: פחות זה יותר

עכשיו הוא נכנס לעניין הביאה. כלל הדברים הוא, רוב הדברים שקשורים לגוף צריך לעשות פחות. חוץ משינה — גם הרמב"ם אמר פחות, אבל אצלנו נוהגים לעשות פחות.

---

#### הלכה כ"ז: שכבת זרע — כוח הגוף

אומר הרמב"ם כך: **שכבת זרע היא כוח הגוף וחיינו ומאור העינים** — שכבת הזרע היא כוח הגוף, וחלק מכות הגוף, וחלק ממאור עינינו.

וכל זמן שתצא ביותר — ככל שיוצא יותר מדי, אם יוצא יותר מדי — אנחנו זוכרים שלמדנו אתמול בהלכות, בפרק הקודם, "ולא יוליך שכבת זרע אלא כשיצטרך להוצאת הזרע" או משהו כזה. יש כמות מסוימת שצריכה לצאת. לא יותר מדי.

ואם כן יוצא יותר מדי, לוקח יותר מדי שכבת זרע, אז הגוף בלה וכוחו כלה וחיינו אובדים — דברים נוראים.

הפסוק של שלמה המלך

הוא שאמר שלמה בחכמתו: **"אל תתן לנשים חילך, ודךךךךך למחות מלכין"** — אל תיתן את כוחך לנשים.

אז הרמב"ם מסיים את ההלכה, והוא אומר כך:

**כל המנהיג עצמו בדרכים אלו שהורינו, אני ערב לו** — זה לשון עוצמתית מאוד — "אני ערב לו", אני, הרמב"ם, אני לוקח אחריות — שאינו בא לידי חולי כל ימיו — הוא לא יגיע לשום מחלה — **עד שיזקין הרבה וימות** — הוא ימות בוקנה מופלגת, הוא ימות זקן — ואינו צריך לרופא — הוא לא יצטרך להגיע לרופאים — ויהיה גופו שלם ועומד על בוריו כל ימיו — הוא יישאר בריא כל חייו.

---

דיון: איך יכול הרמב"ם לערוב?

מישהו אומר שהרמב"ם יכול להיות ערב. מה הבעיה? למשל סרטן, גם לפי הרמב"ם...

רגע, אומר הרמב"ם הקדוש — אלא, הוא נתן לעצמו שלוש דרכי מילוט:

1. או שיש אדם שיש לו — **אלא אם כן היה גופו רע מתחילת ברייתו** — כן, אבל הוא נולד עם גוף חלש, אני לא יכול לערוב.

2. כל אדם שיבוא לומר לו שזה לא עבד, הוא יגיד לו: אם היית ביום שיש בחתונה — או אם היה רגיל במנהג מן המנהגות הרעים מתחילת מולדתו — אם הוא נהג מנהגים רעים, שלפני שהתחיל לשמוע, כלומר שכבר היו לו עשרים שנה של מנהגים רעים. אם כן, אכן עושה דברים, אבל עושה צרעת לא עלינו, ואז הוא הולך וטוב והולך. אני לא יכול לענות על זה.

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

לא מדברים על סרטן — הוא מדבר לכאורה על הרוב. אבל באמת כאן צריך לומר, זה מדבר על המחלות שאנשים מביאים על עצמם: אוכל בזמן, מקבל כולסטרול, ולחץ דם, הלב — כן, זה הוא.

---

הלכה ל"ב: הכללים הם רק לאנשים בריאים

אומר הלאה, עוד הלכה:

**אבל כל הדרכים האלו שאמרנו אינם ראויים 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.**

---

מקבילה לדרך הממוצע

אבל רבינו בחיי ממשיך הלאה, וזה קצת מעניין, כי זה מתיישב קצת עם דרך הממוצע של הרמב"ם — שאם מדובר בדרך רפואה, אז הכל שונה. הרמב"ם מדבר לאנשים בריאים, ולאנשים בריאים הוא אומר איך לאכול, איך להתנהג בגוף ובנפש.

הדבר המעניין הוא שכאן הוא לא מביא את הרפואה. שם דרך הרפואה הייתה חלק מהעניין כולו — שזה היה כמו עיקר הלכה שהרמב"ם הביא. כאן הוא אומר: אני אומר לך רק את ההלכה, כאילו עמד רק פרק א' בלי פרק ב'.

---

שינוי וסת תחילת חולי

ממשיך ואומר: ושינוי וסת תחילת חולי. לשנות את סדר החיים, זו תחילת החולי.

לכאורה כוונתו להסביר שמי שנהג במנהג רע שנים רבות, ופתאום התחיל ללכת בדרכי — זה עצמו יכול להיות רע לו. זה לא כל כך פשוט, וצריך אז למצוא עבורו דרך אחרת כיצד לפתור את הבעיה.

---

הלכה ל"ג: אם אין רופא

ממשיך ואומר:

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

מה שנופלים האחד מאלף, בוכים עם האחד מאלף — מצוותיו ואשתו בכלל כל המצוות.

---

הסימנים של הרמב"ם מתי הגוף דורש תשמיש

**וצריך אדם לזיזה בדבר זה אם רוצה לחיות בטובה.** אם רוצה לחיות חיים טובים, יהיה זהיר בזה. **ולא יבעול אלא כשימצא גופו בריא וחזק ביותר** — כשמוצא את גופו בריא. ומתקשה הרבה שלא לדעתו — והוא רואה שיש לו קישוי שלא לדעת, כלומר שגופו דורש את זה. **ומסיה עצמו לדבר אחר** — והוא רואה שאפילו כשאינו חושב על שום דבר שמביא קישוי, בכל זאת יש לו קישוי. אז הוא יודע שגופו — לכאורה זה שאומר שקצת שכבת זרע צריכה לצאת — אז הוא יודע שגופו דורש את זה.

נכון. רואים, הוא הולך לשיטתו. זה כמו אדם אחר שמחפש, שלוקח תרופות כדי שיהיה לו קישוי — זה לא מה שהרמב"ם מדבר. טוב, טוב.

**וימצא כובד ממתניו ולמטה** — והוא מרגיש כבוד מסוימת — **כאילו חוטי הביצים נמשכים ובשרו חם** — כאילו איך שהוא מרגיש. כן. אלה הסימנים שהוא צריך לבעול, ורפואה לו שיבעול.

---

תשמיש כרפואה — לא הלכות עונה

אבל מדברים כאן עדיין על בעילה כרפואה. בהלכות עונה יש כללים אחרים מתי צריך לבעול, לפי מצוות שלום בית. כל ההלכה כאן היא מבחינת רפואה.

רואים ברמב"ם — הכרחי שהרמב"ם מדבר כאן על רפואה בלבד. כמו שאסור לאכול מצה — כהלכות חמץ ומצה, יש מתי שצריך לאכול מצה. פעם בשנה. אבל הפעם בשנה שצריך לאכול, זה לא אכילה לשם תענוג. כשמדברים רק מבחינת הגוף, לא מדברים על אכילה לשם תענוג. זה הרמב"ם.

---

הלכה ל': מתי לא לבעול

**ולא יבעול אדם** — כאן מדברים באיזה מצב ורוח, או הרבה אחרי האכילה. **ולא יבעול** — לא כשהוא שבע, ולא רעב — ולא כשהוא רעב. אלא — אחרי שהמזון כבר נתעכל במעיו. אני חושב שכל הדברים שמאמצים את הגוף, צריך לעשות אחרי שהמזון כבר שעה-שעתיים אחרי האכילה. כפשוט. כי כאן נוגע לקודם בעילה ואחר בעילה, הוא כבר אמר את זה פעם.

אומר הרמב"ם הלאה: **לא יבעול** — לא יבעול כשהוא עומד, **ולא מיושב** — ולא בישיבה. **ולא בבית המרחץ, ולא ביום שנכנס למרחץ, ולא ביום הקוזה** — כל מה שמחליש את הגוף. **ולא ביום יציאה לדרך, ולא ביום הכניסה מן הדרך, ולא לפנייהם ולא לאחרייהם.**

---

דיון: יום יציאה לדרך — סתירה להלכות עונה

אז כאן מיד יש קושיה גדולה, כי הרמב"ם בהלכות עונה אומר שיש מצוות עונה ביום יציאה לדרך.

אה, זה אומר הרב הקדוש בצד, שהרמב"ם לא מביא את ההלכה הזו. יש גמרא, כולם זוכרים את הגמרא, אבל לא כתוב. מה הטעם — כי הרמב"ם אומר ש"פוקדה" ביום יציאה לדרך לא מתכוון דווקא לביאה, אלא הכוונה שיהיה קרוב אליה, יהיה איתה, ידבר איתה, יבלה איתה. זה לא דווקא עצם התשמיש. כך אכן מביא — רבינו תם אמר את זה.

אבל זה לא בהכרח. הרי יכול להיות שגם כאן, הרמב"ם מדבר כדין ברפואה. וגם "דרך" יכולה להיות הרבה רמות של דרך. כאן הוא מדבר על דרך כזו שהולך ברגל ומתייגע. זה לא הכל אותו דבר. אי אפשר באמת לשאול קושיות כאלה, אפילו בהלכה, אבל בוודאי לא ברפואה. מדברים על אופן שהוא כך.

---

הלכה ל"א: "אני ערב לו" — הערבות של הרמב"ם

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

עיר שאין בה עשרה דברים אלו, אסור לתלמיד חכם לגור שם.

---

#### עשרה דברים

מהם עשרה הדברים?

1. **רופא** — קודם כל רופא. מעניין — מלבד עשרה בטלנים, צריך להיות עשרה שאינם בטלנים.

2. **אומן** — אומן פירושו... יש מפרשים שאומרים רופא ואומן הם דבר אחד, כמו רופא אומן. או שרופא פירושו רופא שאומר איך להיות בריא, ואומן פירושו רופא אומן — רופא שיודע לרפא מחלות. אולי אומן פירושו, כמו שהרבה פעמים היום מתכוונים אומן לאמן. האם אמרו שצריך להיות אמן — כל עיר צריכה משהו שמנגן על גיטרה ומצייר? אבל אני זוכר בגמרא, בדרך כלל אומן פירושו... אה, רש"י אומר — הוא מביא את רש"י — אומן: מקיז דם. כמו רופא שיניים. זה לא רופא, זה משהו שעניינים מסוימים ברפואה הוא עושה, אבל לא בדיוק רופא. יש מפרשים אחרים שחוקרים את פשט הגמרא ואומרים שאומן פירושו מוהל. יכול להיות גם כן. מוהל ומקיז דם עושים בעצם אותה עבודה — זה חיתוך, הוא ממשיך הלאה. זה לא רופא שיודע לעומק.

3. **בית המרחץ**

4. **בית הכסא** — כי אסור להתאפק. כל העיר צריכה שיהיה בה בית כסא.

5. **מים מצויין** — שיהיו מים טריים.

6. **בית הכנסת**

7. **מלמד תינוקות**

8. **לבלב** — סופר שיוכל לכתוב חזוה, או לכתוב סתם... כלומר סופר, או שהכוונה לכתוב מזוזה אולי. או סופר סתם. יכול להיות שניהם — לכתוב ספרי קודש.

9. **גבאי צדקה** — שיוכל לחלק צדקה.

---

דין: מה פירוש "גבאי"?

אולי גבאי מלשון גובה? הוא גובה את הצדקה — הוא לוקח. לתת נדבה כל אחד יכול לתת, לתפוס... אבל הוא אומר שהוא יכול לקחת בכוח. נכון. גבאי צדקה לא פירושו סתם משהו שרוצה אחרי כסף. פירושו שיש משהו שדואג לקחת כסף ממי שצריך לקחת ממנו כסף. אלה שהם באמת גבאי צדקה קצת. מה הוא אומר לגבירים? בימינו בעתם היו צריכים להכות. אנחנו יפים, אנחנו נותנים להם עוד כבוד גם, אבל... טוב מאוד. שלא יעברו כאן להכות.

---

10. **בית דין מכין וחובשין** — זה הדבר העשירי. בית דין שיש לו סמכות לתת מלקות.

---

דין: מה פירוש "חובשין"?

מהו בית דין? מהו מכין? וחובש — הכוונה שמכניס לכלא? מה פירוש חובש? הוא שם עיכוב, לכאורה? הוא יכול לכפות.

חשוב מאוד שיהיה בעיר. ואם לא, אי אפשר לגור באותה עיר.

---

למה הרמב"ם מביא את זה כאן?

סך הכל, הסיבה שהרמב"ם מביא את זה כאן היא בגלל הראשון — בגלל הרופא.

**הלכות דעות פרק ד' (המשך) — סיום הפרק: מעמדן ההלכתי של הנהגות הרפואה לפי הרמב"ם**

**מביא.**

אה, זה ברור. אם יש לך רופא, אתה צריך ללכת לרופא. אתה כבר חולה, לך לרופא ושאל אותו מה לעשות. אם יש לך רופא, אתה צריך לשמוע לעצותיו.

מי שאין לו רופא — בין אדם בריא, בין אדם חולה — אין ראוי לו לזוז מכל הדרכים שזכרנו בפרק זה, שכל אחד מהם לאחריה טובה יביא. בסופו של דבר זה מביא טוב, אפילו אם יהיה קשה. טוב מאוד. אולי שינוי הוסת יהיה לך קצת קשה. נכון, אף על פי שיש חיסרון, למעשה, אם יש לך רופא, שאל את הרופא — הוא נותן לך הדרכה פרטית.

---

#### כלל בעבודת המידות

זה גם כלל בעבודת השם. הדברים האלה, עבודת השם — אתה יודע? — הדברים שטובים לכל אחד. אפילו מי שיש לו רבי, היה הרבי אומר לו בדיוק יותר לעשות קצת אחרת. אבל אם אין לך רבי, אין לך רופא, לעשות את הדברים הכלליים — בדרך כלל זה עובד.

הוא מאריך בנושא הזה ברמב"ם במקומות אחרים, כי הייתה חקירה גדולה בראשונים עם הרמב"ם — כמה אפשר ללכת עם הנהגות פרטיות, כמה צריך להיות כללים. הרי הרמב"ם אמר שחשוב מאוד שיהיה לך רופא, כי הרופא יכול לומר לך באופן פרטי לפי מצבך הקשה.

אז כל ההלכות כאן היו נוגעות לכל אחד ואחד. זה אכן לרוב בני האדם נוגע תמיד, ולכל אחד זה נוגע רק אם אין לו משהו טוב יותר. זה טוב יותר מאשר לא לדעת כלום.

---

#### מסקנה כללית מהפרק כולו

אבל עכשיו הרמב"ם הולך לומר שכן טוב שיהיה רופא.

מה אפשר ללמוד מכל הרמב"ם הזה? כלומר, קשה מאוד לפסוק מהרמב"ם הזה, אבל הכלל הוא שאדם יחשוב — קצת יחשוב על הגוף, לא לחכות עד שנעשה חולה. לחשוב על הגוף, ולהקשיב לגוף, לא לאכול יותר מדי.

אבל כלל הדברים היה פשוט מאוד:

- לאכול פחות

- לעשות יותר פעילות גופנית

- לישון יותר

- פחות תשמיש אם נחלש מזה

- להיות גבר הכובש את יצרו, ולא לאכול כל מאכל שנקרה בדרכו

כלל הדברים הוא — כולם מסכימים. אבל זה בוודאי בכלליות שאנחנו אוכלים בזמנינו הרבה, הרבה יותר ממה שבני אדם נהגו לאכול, וזו בעיה גדולה מאוד. נו.

ואם כבר מחזיקים בזה, אפשר ללכת לרופא שייתן, מה שנקרא, את הדבר החדש. ואם הוא מסופק, הוא לא יודע — יכול ללכת לבית דין שיחלק לו מכות טובות.

---

#### הלכה ל"ד: עשרה דברים — תלמיד חכם צריך לגור בעיר שיש בה רופא

זה מעניין. והקטע האחרון ממש — לא שייך לכאן, רק בגלל שכתוב כאן המילה "רופא", הרמב"ם מצא כאן ממש הלכה. זה הרחבה, יש לי כמה מזה, אבל זה ממש כמו הלכה, הוא מצא כאן הלכה כזו. עד עכשיו היה לכאורה — אתה צודק — הדברים כתובים גם בגמרא, אבל בעיקר בפרק ד' רואים שזו ממש הלכה: תלמיד חכם אסור לו לגור בעיר שאין בה רופא. אולי זה גם המבוא לחלק הבא שהולך לדבר על התלמיד חכם.

---

#### הגמרא בסנהדרין

הרמב"ם הולך לסיים עם — כלומר זה מאמר חז"ל — כן, זו גמרא בסנהדרין. הגמרא אומרת שם:

כאן הלכה כזו.

**חידוש:** ההבדל בין ההלכות הקודמות להלכה ל"ד

עד עכשיו היה לכאורה משהו צודק שהדברים כתובים גם בגמרא. אבל בעיקר בהלכה ל"ד רואים שזו ממש הלכה. כל עיר שאין בה עשרה דברים האלו אין תלמיד חכמים רשאי לדור בתוכה — תלמיד חכם אסור לו לגור...

**מבוא לפרק הבא**

אולי זה גם המבוא לפרשה הבאה, "כי ידוע" על התלמיד חכם.

---

**אוזמפיק והבעלזער — הערה הומוריסטית**

הוא נתן לך, מה שנקרא, את הדבר החדש? אוזמפיק. ואם זה לא עוזר, אפשר ללכת לבעלזער שמחלק מכות טובות.

---

**הלכה ל"ד: "רופא" — הלכה ממש**

אוקיי, זה מעניין. כי הקטע האחרון לא שייך לכאן. רק בגלל שכתוב המילה "רופא", הרמב"ם מצא שזו ממש הלכה. אבל זה ממש כמו הלכה. הוא מצא