אברהם שטערן

ספר מזור ותרופה

לאחד מחכמי ישראל הרופא המובהק המהולל. מאד בדורו הפרעפעסר הגדול המפורסם בעולם בשם ר׳ אברהם שטערן מבערלין:

כולל סמי הרפואות לגוף ולנפש להאובדים והנדחים אשר נתגעלו בעונם ובשרירות לבם הרע הלכו ולא שמו על לבם כי מרה תהי׳ אחריתם והשחיתו גופם ונפשם, אשר עון זה מנפש ועד בשר תבלה, בנוי על פי הקדמות רז״ל וגדולי ישראל מלבד דעת הרבה רופאים גדולים אנשי שם בכמה רפואות שיתנהג האדם במאכלו ובשתיתו ובשינו ובהליכו ובכל דרכיו שיעשה, וחי בהם.

הס׳ הזה נדפס מקדם **בבערלין** בשנת תקע״ז. ועתה נדפס מחדש.

בילגורייא (פלך לובלין)

בדפוס ר׳ נטע קראנענבערג נ״י

בשנת תר״ע לאומים ותשלחם לפרט

1909

# פתח הדבר

זה ששה שנים אשר אנכי מתגורר פה בערלין קרית מלך רב, עיר מלאה חכמה, דעת ותבונה. מיום עמדי על דעתי נכספה וגם כלתה נפשי לחכמת הרפואה, אך יגיעות רבות ופגעי הזמן מנעוני מלבוא אל מגמתי וחפצי. והנה זה היום אשר קויתי ויאתיני, כי לא תמו ולא כלו רחמי ה' עלי, ונשאתי חן בעיני אנשים יקרים והישרים בלבותם, המה סעדוני - ומאוכלי פת בגם הייתי יום יום, זכרה להם אלוהי לטובה וזה ארבעה שנים אשר חבר אני לחברת אוהבי לשון עברית, שוחרי הטוב והתושי׳ וכהיום חלו את פני, הלא המה, אוהבי ומיודעי, בעלי בריתי ושלומי לאמר: הנה נא ידעת, כי כבדה חטאת נעורינו, כי לא להם יהי' הזרע - ארצה ישחיתוהו וירדו שאול חיים; עודם באיבם יקטופו, כי אחד שרירות לבם ילכו, נלוזים במעגלותם ומפרפרים עמודי בריאותם, עד כי כמו שבלול תמס יהלוכו. ורעה גדולה מזו, כי לא יתנו לב לעולם לשוב מדרכם הרעה, ולא ידעו, כי אשמים בנפשותם המה, וכי יבואו במשפט על המעשה הרע הזה אשר עשו תחת השמש. כאשר ילך העולל על הגחלים ולא יבין כי רגליו תכונה; או יבלע ראש פתנים וחמת תנינים למלא נפשו כי ירעוב - ולא ידע, כי בנפשו הוא, ועד ארגיעה - שכנה דומה נפשו, כן ימששו הרבה מצעירי הימים, בתועבה הזאת כעורים באפילה, בל ידעו בל יבינו, כי מרה תהי׳ אחריתה, את נפש בעליו יקח הרע הזה, באר תאטר עליהם אח פיה. בתמהון לבבו, יכרע ישכב שם - יפול החוטא בנפשו - גם עינינו ראו ולא זר צעירי ימים רבים כאלה, אשר הזנו במעלליהם והלכו עקלקלות בהוצאות זרע לבטל׳, "והלכו שחוח בלא כח", ישכבו על ערש דום, יחכו למות ואיננו. עתה, אזור נא חלציך, רעינו! הגד אל נערי ישראל חטאתם; תודיעם הרע אשר ימצאם באחרית הימים! עליך מוטל, עסקת בחכמת הרפואות, ותוכל להודיעם מה יגיע אליהם, החוטאים בנפשותם״. - והנה אף כי הקשו לשאול ממני, כי ידעתי המשא והעמל אשר תחתיהם ירבוץ המעתיק והכותב כדברי הזה - ומה גם כי רבו תלאותי, משערות ראשי עצמו; בכל זאת נשאתי את פני אוהבי בזה. כי עת לעשות לה' ואפר תורתי, וגם כי לא נכחד ממני, שרבים מאנשי ארץ מולדתי אין לאל ידם לקרא ולהבין בספרי ולשונות העמים; ורבים המה, אשר לא הצליחו ועשו פרי גם בש״ס ופוסקים ובהרמב״ם אשר כתבו מהרע הזה, וכל דבריהם, מנופת מתקו, כחתומים וסתומים מאתם; וגם אין יד כל אדם משגת לקנות להם ספרים יקרים כאלה אשר פז לא יערכם. כל אלא ראיתי ועצור במלין לא אוכל, כי הציקתני רוח בטני. לכן קמתי ואתעודד בעזר האל, ולילה כיום האירה לי עת פניתי מעסקי - ויגעתי הרבה לאסוף ולקבץ מאמרים וענינים רבים ושונים בדבר הזה מש״ס והרמב״ם, וגם מספרי רפואות העמים מגדולי הרופאים אנשי שם זמנינו, אשר מפוזרים המה, ואיננם בנמצאים כי אם אחד בעיר ושנים במשפחה, וכתבתי הנהגות והרפואות להמחלה הזאת, אשר יעשה אותם האדם וחי בהם. חקותם בעט ברזל ועופרת ולשון קל ונקי כאשר חלק לי אלוהים, להזהיר גדולים - על הקטנים - ולהסר המכשול הרע הזה מקרבם, ולהחזיק אח גופם ונפשם לעבודת הבורא יתברך. אלה הדברים. אשר הנעוני לחלק ספרי ביעקב ולהפיצו בישראל. ואל אלוהים, הבוחן כליות ולב, ומבין תעלומות וסתרי כל חי הוא יודע ועד נאמן עלי, כי לא למען בצע כסף, או לעשות לי שם כאחד הגדולים אשר בארץ, חברתי הספר הזה, כי ידעתי מך ערכי; אך למען השם ברוך הוא ולטובת האדם, לפדות אותו מרדת שחת ולהציל נפשו ממות טפחתי ועשיתי זאת, ואתה, הקורא היקר והנעים, נפשי בשאלתי לדון אותי לכף זכות, והוי מקבל את האמת ממי שאמרו, ואל תחרוץ משפטי מהר בקראך שתים או שלש דלתות, טרם תבחון אותי ותצרוף אמרי בכור שכלך הזך והאמיתי. אל נא, אל תאשימני בדבר. כי לבי שלם עמך וכל מגמותי לראות אותך על גפי מרומה ההצלחה ותושיה, כי זה חלק אדם ממעל, לשמוח ולהתענג בטובת אחיו ולדרוש שלומם וטובתם כל הימים!

והן אחלק אח ספרי לשני חלקים. בחלק הראשון אכתוב מחלות האנשים אשר מתגאלים עצמם ואביא ספורים רבים אשר ספרו לנו רופאים גדולים אנשי שם מדבר הזה, גם אגרות שונות אשר כתבו חולים כאלה בעצמם אל הרופאים. ובחלק השני אכתוב סבת חולשת החולאים, והאופן לרפאות אותם בעזר האל יתעלה שמו, כפי דעת הרופאים הראשונים והאחרונים. גם יעדתי לכתוב ממחלת אשר תחול על החכמים אשר ישבו תמיד ויעסקו בספרים ומחבלים את בריאותם, ואת הדברים אשר יעשו להאריך ימים על הארץ, ואלוהים יזכיני הביאו למלאכת הדפוס. והי׳ אם מחברת הזאת תהי' הסבה לתועלת אדם אחר מני אלף. ויסתעף מספרי טובה ותושי' קטנה, כי יעזוב האדם דרך רשע וישוב אל ה׳ וירחמהו - אז יהי׳ שכרי הרבה מאוד מעמלי כי רב הוא וישמח לבי באלהים, כי לא לשוא עמלתי בו. ויהי נועם ה׳ עלי ומעשי ידי כוננה עלי, אמן.

# מבוא הספר

הן בכל יצורי עולם הפליא הבורא עשות נוראות גדולות - ואין חקר לתבונתו, אמנה ביצירת האדם אשר עשה בצלמו ובדמותו - הגדיל תושי' יותר ויותר. בו יצר רמ״ח אברים ושס״ה גידים. עכברים עורקים גידים, עצבים, נקבים, חלולים, ולחות שונות המרטיבים ומלפתים חלקי' קשים ומוצקים שבגוף האדם, ומוח עצמינו על ידה ישקה, ובאבדם - חליים רבים יסובבנו.

ודע לך, ידידי הקורא, שיש הבדל גדול בין אבוד ליחה אחת לליחה אחרת וכן החוש יעיד על שנוי, הרכבתם. פעם במחלה יוסר איש, והנה נס ליחו וכהתה עינו, אך ביום או יומים יקום על משענתו ילך וירפא מחליו והי' כאחד האדם בריא אולם; ופעם הוכח אנוש במכאוב על משכבו, משמן בשרו ירזה ויכל מרואי תקרב לשתת נפשו, עד שערי מות הובילהו. - ואביא לך משל על זה: מינקת אחת בריאה אולם ורבת כח - אם נוציא ממנה איזה לטרות דם בפעם אחת, עד ארגיעה תחלוש ותתעלף, פני׳ האדמדם ילבינו, עיני׳ המבריקים - יכהו, ומיתרי כוחותי׳ ינתקו מהר עדי תאסוף רוחה ותנוע. והיא גם היא מניקת ולד שנה או שנתים ותאבד כל יום כמעט ב׳ או ג׳ לטרות חלב, וככחה אז - כחה עתה. ועל מה זה? אין זה, כי אם, שחלב איננה זכה ויקרה מאוד, שחלבה מהולה מסגים וחלקי עבות. לא כן הדם הוא הנפש המזוקק שבעתים ומזקק הלחות להכנות הבריאה ובסור הסבה - מאליו ינוס המסובב, כי משולבות הנה אשה אל אחותה. לכן, בצאת מגויתינו דם רב בזמן קצר כפשע בנינו ובין המות!

והנה הזרע, אשר ממנו יתהוה הולד כי ידע איש את אשתו, הוא הליחה הזכה והיקרה ביותר שבגוף האדם, ונגדו - גם אבדת הדם אין, כי כל הרופאים הראשונים והאחרונים מסכימים בפה אחד, שטפה אחת הנאבדת מזרע האדם מחלישה יותר מן איזה לטרות דם אשר יזיבו ויאבדו מנפש האדם, ואגיד לך הטעם והסבה.

ידוע הוא לכל חכם לב, שאברים ועורקים יגדלו באדם תמיד עד שמונה עשרי שנה או עד עשרים, והאדם מוכרח בזמן הזה למאכל יותר הרבה כמו אחרי כן, לכלכל אותו ולתתו כחות יתירות לגידולו, לכן יפרד הזרע, הנעשה מהליחות זכות ויקרות יותר שבגוף האדם, וביותר מן הדם - בעת ההיא רק לאט לאט ומעט קט, כאשר יגיד על זה הנסיון, לבלתי לשלול ולהמעיט הליחו׳ והדם המחויבי׳ ומוצרכים לאדם לגידולו - ובהגיע תור שמונה עשרי שנה או עשרים, עת אשר עמדו חלקי האדם לגדל, והגיעו לכח העצום הממוצע להם, כי ינובון וכדשא יפרחו - אזי יזילו הליחות והדם ביתר עוז אל כלי הזרע ויפרד עתה לרוב, וכח החיוני - ניתן בו לזרוע כדמותינו וכצלמינו, והיינו לאיש, כי קולינו אשר מקדם כקול צפרים עפות הי׳ עתה - כקול ארי', ושערות זקנינו יגדילו ויציצו כמו עשב בעת ההיא חבעור בלבינו אש האהבה ולבת התשוקה לעזוב את אביו ואה אמו ולדבוק באשתו, ולמלאות רצון אבינו שבשמים.

לזה אמרו חכמז״ל, אשר להם יד ושם גם בחכמת הרפואה היתה, וכל דעת ותבונה בל נעלמו מאתם: בן שמונה עשרה שנה לחופה, כי בזמן הזה כבר גדלו והגיעו לכחות הנאות ומחויבות להם, ולא תאונה אליהם רעה!

תראה מזה, ידידי לבי, ההצלחת וטובת האדם אשר מנעוריו בתורת ה׳ חפצו ומצות חכמים ישמור, לבלתי לכת עקלקלות, לחשוב הרהורים רעים ומחשבות און, אז ידושנו עצמותיו משמן, יגיע לגבורות, ובשיבה טובה ינוב! לא כן דרך רשעים וחסרי לב, העוגבים לזנונים באבם ויטמאו במעשיה' מרה יהי׳ אחרונה, ינהמו ככלות בשרם ושארם ואין מרפא להם, כי משחיתים המה את נפשותם וכחם ואל רפאים ינוחו, לא לבד שישחיתו את הזרע המוכן ועומד מאז ומקדם - כי אם לוחצים המה; את כלי הזרע להפרד אותו כל רגע ורגע ביתר עוז ובמהירות ועצמה גדולה, כאשר נודע לרופאים, שכל המתגרר אליו ואחריו ימשוכו כל הלחות והדם אשר בנפש אדם ע״י תגרה והחולשה שבמקום הזה, וכבר אמרנו למעלה שהזרע נפרד ונעשה מהדם והליחות זכות; אס כן כל שאר ומזון אשר יבואו בקרבינו לכלכל אותנו ולהשלים החסרון אשר יאבד מאתנו יום יום, הן מעבודות אשר יעשה אותם האדם וחי בהם, והן מהזיעה אשר אנו זועים דרך הנקבים, על גלדינו, או שאר הרקות, כמו השתן, הצואה וכאלה יותר, ומהסיבוב ומרוצת הדם בקרבינו, יזולו כלם במהירות אל מקום אשר יפרד הזרע, ונעשים בעצמם לזרע אשר ישחית ארצה, ויבצר לגוף הלחות והדם המוצרכות לו להחזיק אותו ולהרטיבו - ויחרוב וישרוב ויחלוש, והוא כחרס הנשבר, לכן, אף שיאכלו אנשים כאלה הרבה מאיד מאכלים טובים ותפנוקי מעדנים, יכחשו מבשרם תמיד יותר, דבקה עצמם לבשרם וכחציר יחלופו, כי כל המאכלים האלה ממהרים ומהפכים לזרע, טרם מתערבים בקרבם, והגוף יאבד מבשרו ומכחותיו ויגוע ואינו.

והנה יש עוד הבדל גדול בין המאביד הזרע בכח ובין האדם האובד זרע הרבה בדרך הטבע ע״י הקירוב בשר עם אשת חיקו, כי זה הוא אשר לא יסור כחו ולא יתעלף כל כך כמו המתגאל עצמו אשר שאול תחתיו, ובימים אחדים בדיו יאכל בכור המות. כי ידוע הוא לנפש משכיל, שכל דבר אשר יעשה בחפזון וביד חזקה - מוכרח להתעצמות הכחות, ופעולת וסוף ההתעצמות חלושה גדולה, לכן, השיגול והתשמיש המטה אין צריך כל כך לכח המדמה, כי הנושא והנשוא יהיו לבשר אחד; אמנם בעל אונן יעמוץ את כח המדמה לחזות שוא ומדוחים, ויהי אך רוח - וגשם - אין, ושחת ארצה וימות באין מוסר. ולזה אמרו חכמז״ל: שלשה דברים מתישין כחו של אדם ואלו הן: האוכל מעומד, ושותה מעומד, ומשמש מטתו מעומד, לפי שגם זה קצת נגד הטבע ומוכרח לעצמה יתירה ומחליש הגוף יותר כמו השיגול בדרך כל ארץ. אולם בהמתגאל עצמו שהוא כלו נגד הטבע - אמרו: המוציא זרע לבטלה כאלו שופך דמים, ואמת נכון הדבר פשעו וחטאתו יותר כבידים ורעים מכאלו שפך דם האדם באדם אחר, כי הוא ימית את עצמו, וגדול עונו מנשוא ביום נקם ועברה.

לכך, מי בכם אנשי לבב, יודעי דעת ותבונה, אשר לא תראו ולא תבינו גודל יקר הליחה הזאת וטובתה לכל הימים? - הביטו נא את האנשים, אשר אבדו זרע הרבה מאוד ותראו, כי נפלו פניהם וילבינו, ברכם כושלות, ידיהם רפו ותקותם מפח נפש. ולדעתינו כתב לנו לזה איש אלוהים משרע״ה ספור ומעשי אונן, אשר אחרי שרירות לבו הרע הלך, ושחת ארצה ומת בעינו - להזהיר דורות האחרונים הבאים אחריו, למען ישמעון ויראון ולא יזידון לעשות כדבר הזה, פן ימותון ותהי׳ אחריתם כמוהו!

# פרק ראשון

בו מדובר מסבת ומקורות המגתאל עצמו הוא **המוציא זרע לבטלה,**ומעונשו גם בעולם הזה.

**שלשה**חוטאים הם בעולם וכפשעם וחטאתם, כן עונשם, וכל אחד לבדו ישא. (א) אדם כי יחטא לה' לעבור על עדותיו וחקיו ולרעהו לא עשה רעה, וחרה אף ה' בו ונשא עונו. אמנם, אם ישוב אל ה׳ בלב שלם ירחמהו ונסלח לו, כי ה׳ אל ארך אפים, לא יחפוץ במות המת, כי אם בשובו מדרכיו וחי׳. (ב) אם לרעהו יחטא איש, כי הרים יד נגדו, או ירה עליו חצי שפתיו, או גזל או עשק את עמיתו, תשובתו נשארה מעל, עד כי' יתרפס וירהב רעהו לכפר פניו, והשיב את אשמו אז אשמתו יכופר לו. אולם כבד משניהם, (ג) החוטא לנפשו, אם עוכר שארו ואכזרו הוא, ולא ישמור בריאות גופו. דמו בראשו, כי מביא עליו חליים רעים ונאמנים, וככלות בשרו ושארו, מי יתפלל לו - אם בריאה חדשה - יברא ה׳?

וא״כ הוא, אויה לו, להמתגאל עצמו, אללי לו! גדול עונו מנשוא, כי חטא לה׳, לבני האדם ולעצמו.

**לה׳**, כי הלך עקלקלות, ויעש הרע בעיני ה' בהתנגדו לרצונו הגדול, כי הוא אמר: "פרו ורבו ימלאו את הארץ והוא עגב לזנונים ושחת ארצה.

**לבני האדם**, בשרירות לבו אשר הלך אפס כח מאתו, יעמוד מלבוא עוד בחברת האנושי, ובאחוזת מרעים בל תחד כבודו; אך כאיש נדהם ישכוב על ערש דוי ולטורח היא עליהם.

**ולעצמו**, בדרך עקש ופתלתול, אשר הלך נתן הודו ושנותיו לאכזרי, הוא כחו. - וראשית אונו, אשר בלעדו הגבר כאין. הוי, מוראה ונגאלה! לא לו יהי' הזרע אשר ינחילהו ימי עונג ועדן בהולידת בנים כשתילי זתים סביב לשולחנו. על ברכיו ישתעשעון, מנעימים ימיו ושנותיו וזכרו לדור ודור. אהה! שבת מאתו השמחה. לשמוח מאשת נעוריו, יעלת חן, עזר כנגדו, נפשה קשירה בנפשו, ולשגה באהבתה, והרעיון הנורא, כי השחית נפשו ובשרו. מיתרות בריאותו נתק, הה! יפלח כבדו ולבו כדונג ימס, כי יתנחם ויתעצב אל לבו על המעשה הרע אשר עשה תחת השמש. בדד ישב ייאנח מר, תשתפך עליו נפשו ומחכה למות, ישיש כי ימצא קבר, מי הסב לו כל זה? הוא ולא אחר! הוא הרוצח והנרצח. ולו מבטן יצא ויגוע! ועתה, קורא יקר, 'אחוך שמע לי, וזה חזיתי ואספרה' [איוב טו, יז].

המחלה הרעה הזאת נקראת בספרי הרופאים גדולים,כליון. שקוי השדרה מקור ומקום המחלה הזאת היא בשקוי השדרה. רבים חללים היא מפלת בנשואי נשים צעירי ימים אשר אין מעצור להם בתאותם - ועצומים הרוגיה באותם האנשים אשר אחרי שרירות לבם הרע ילכו ובתי זונה יתגודדו. האנשים האלה אף שאוכלים תמיד מטעמים הרבה ומושכים ביין את בשרם, המה מזי רעב ויכחישו יום יום מבשרם, לא תואר ולא הדר להם, נתעבים ונאלחים, דבקה עצמם לבשרם וחלושים ועטופים עד לא יכלו לשום יד למו פה להם, כאלו גדודות נמלים רומשים עליהם לאורך השדרה וימררו את חייהם כל ראשם לחלי, מכף רגל ועד ראש אין בו מתום מיסורים רעים; הפנים ילבינו ונופלים, העינים יכהו ומשוקעי׳ בחלוליהם ומרגישים בכל האברים קרח גדול ולא יחם להם. ומר להם מר, נגזלה שנתם מאתם, ואם ישנו מעט, הרהורים רעים יבעיתום וחולמים, כאלו הוזים שוכבים בחיק זונה, ובלתי רצונית יצא ויזוב הזרע מאתם הנקרא ומחליש אותם במאד מאד,

כידוע לחכמי לב, עד כי אף ביום יזל ויזוב הזרע מאתם עת ישתינו או יסיכו רגלם מחולשה גדולה. ברכם כושלות, ואם ילכו מעט לרגלם יגעו ויעפו מהר. גם אינם מולידים שוב לעולם, כי אפס כח מאתם ויצרו צעדי אונם, הולכים ערירי ומחכים למות. ידם ירופפו, אזניהם תצלינה, ולימים, גם השבץ יאחזם וימת אותם מהרה. ומה ישתומם הקורא לקראת בספר היקר והנחמד מראש הרופאים הרמב״ם ז״ל בהלכות דעות, פרק רביעי וז״ל שכבת זרע היא כח הגוף, וחייו ומאור העינים, וכל זמן שתצא ביותר - הגוף כלה וכחו כלה וחייו אובדים. הוא שאמר שלמה בחכמתו "אל תתן לנשים חילך". כל השטוף בבעילה, זקנה קופצת עליו, וכחו תשש ועיניו כהות, וריח רע נודף מפיו ומשחיו, ושערי ראשו וגבות עיניו וריסי עיניו נושרות. ושער זקנו ושחיו ושער רגליו רבה. שיניו נופלות והרבה כאבים חוץ מאלו באים עליו. אמרו חכמי הרופאים אחד מאלף מת בשאר חולאים, והאלף - מרוב התשמיש. לפיכך צריך אדם להזהר בדבר זה, אם רצה להיות בטובה! עכ״ל. והנה אמת יהגה חכו, וכל דבריו באמונה אין בהם יתרון כל. כי עושים כאלה, אף אם צעירים המה לימים - יקפוץ עליהם הזקנה, פניהם ילבינו, עורם ירגע וימאס ועצמותיה׳ כמוקד נחרו. תמיד המה ישינים וזועפים, קצרי אפים ומתעברים על ריב לא להם וחתחתים בדרך. אבדו חכמתם ובינתם, נבערים מדעת כבהמו׳ הארץ, הולכי' שחוח על משענתם וחבחר מחנק נפשם, מות מחיים!

החלי הזאת תביא לידי זיבת הזרע רך ודק, לחולת הריאה, לריבוי המים, לחרחור, לקדחת, לשלילת הדיעה, לתאות ואחיזת השנה, לשלילת מראה העין, לחלי הצמיתה לכאב אברים, לידי החולי' נופל, למיתה הפתאומית, לחולי אבן, ילשאר חליים רעים.

גם חום הגוף המחויבות לנו, ובלעדה והיינו לאין, כאבן דומם וכחציר יבש, - תמעט החלי הזאת, ותחליש כל הגוף וכחות ופעולת הקיבה והעכול; הלא המה הכלים המעכלים את המאכל אשר יאכל ויבוא בקרבינו, ועושים אותו לקפאון, והקפאון הזה מתהפך אחרי לדם המשלים החסרון הדם, אשר נאבד מאתנו יום יום ע״י סבבו ומרוצתו ברהטותיו כאמור למעלה, ואם המה נחלשים ורעים מה יתרון לאדם הזה אם יאכל כל יום שור אבוס. ומה יועילו כל המאכלים? הלא יחלישו את הכלים ביותר ומרה תהי׳ באחרונה, וטוב לו להתענות בצום נפשו.

תראה מזה, קורא נעים, פעולות רעות ורבות המסתעפות מהתועבה הזאת, הה! עצמו מספר וכמעט אין כל דבר תחת השמש, אשר מכחיש ומחליש כל כך הגוף כמו הרע הזה, ורעה גדולה מזו, שמחליש גם כח הזכרון וכחות התפעלות הנפש. הלא ידעת אם לא שמעת, מהאחדות הגוף והנפש אשר משולבות הנה ומורכסים יחדיו, ואם יחלה הגוף מהר ינתקו וירופפו גם כחות הנפש, ותעמוד מלחשוב עוד גבוהות ורמות הניתן לה ממעל, והיא בוקה ומבולקה, הומי׳ פתיות זבל ידעה מה [משלי ט', יג'], ושבח ויקר לא תתנה עוד ליוצרה כמאז וקדם, ומותר לאדם הזה מן הבהמה אין, לזה פטרו חכז״ל את החולה מתפלה, כי בחלישת הגוף נחלשה גם הנשמה הטהורה ואין לאל ידה לכוון הכוונות הגדולות כדת, גם בשיכור אמרו ז״ל, שאסור להתפלל, כי רוב היין ושכר ושאר משקים חריפים בלבלו חושיו כידוע, אבדו עשתנותיו ולא יבין אומר ודברים. ואם כן, מה לנו גדול מהבריאות, לא תסולה בכתם אופיר, וכל הון יקר וסגולת מלכים כאפע נגדה, מה בצע בכל אלה, נם אם נצבור כסף וזהב, ונמלא בתינו נכאות, כי הושם במועקה מתנינו ומכף רגל ועד ראש אין בנו מתום, פצע וחבורה וחליים רעים וחבלי המית יאופפינו? היקח איש אחריו אח כל הון ביתו, אם לקבר יובל? היתענג בשכיות כסף, רצפי זהב ובגביעי פז אם כל ראשו לחלי ויסורים רעים ישפכו לארץ מררתו, יפלחו כבדו וכליותיו? היערב לו יין ושכר וכל מיני שמנים, אם לחמת תנינים וראש פתנים יתהפכו בקרבו? האם יתעדן לו לשכוב על מטות שן 'וחטובות אטון מצרים' [משלי ז', טז], והוא שבע נדודים, מקלל יומו אשר יולד בו ומחכה למות לנוח עם יגיעי כח? ראו נא, הצפרים עפות מעל לראשינו יעופפו, מבין עפאים יתנו קול, מזמרים שירים ותשבחות לאל יוצרם יתנו; שמחים בחלקם ובשמחה יאכלו את לחמם, והאדם הזה שוכב ערש דוי כגבר אין איל, לבו סחרחר ויחיל בקרבו. אלה תולדות פרץ הזמן והעת כי עת רעה היא, זנה תזנה הארץ אחרי רהבים ושטי כזב, רוח התאוה התעם ומדוחי הדמיון הדיחום? זאת פעולת עושי רשע, וזה דרכם כסל למו, יאכלו ממעשיהם וממועצותיהם ישבעו, כי משובת פתאים תהרגם, בל יראו שמחה וטובה, אך נפשם עליהם תשתוחח ויבלו ימיהם ושנותיהם ביגון ואנחה.

גם השל״ה הקדוש כתב מזה הרבה בספרו היקר וז״ל במסכת חולין: תורה היא שמירה גדולה שלא יטמא האדם בקרי בלילה, שכבר ידעת, שעון גדול הוצאות שכבת זרע לבטלה, כדאיתא בפרק כל היד ונזכר בכל הפוסקים ובפרט בא״ח סימן ר״מ, ובעל ראשית חכמה האריך בזה בחומר עבירה זו בשער הקדושה, עד שהעלה בשם הזוהר, שכל עבירות שבעולם יש להם תשובה חוץ מזו. והקשה על זה ראשית החכמה, והלא אין דבר שאין לו תשובה שהרי אפילו מנשה קבלו הקב״ה וכו', והאריך בזה, וכלל העולה ממ״ש שאין לו תשובה, פי', שתשובתו קשה עד מאוד ואין מספיקין בידו לעשות תשובה, מפני שצריך סגופים הרבה, וילאה בעל תשובה ולא יעשה מה שראוי לעשות, זהו שאין לו תשובה וכו' והנה איך שיהי׳ שמעינן מניה, שהוצאת שכבת זרע לבטלה היא עבירה חמורה שסגרו דלתי תשובה בפניו וצריך להעתיר ולהרבות בהפצרות ולעשות עינוים קשים בגופו עד יפתח הפתח, כי הדלת הננעלת לא במהרה יפתח (ב"ק פ, ב). ואם ילמוד אדם קודם שכיבה, התורה משמרתו שלא יבוא לידי כך, כמש״כ רז״ל בפ׳ הי' קורא: אמר רב חייא בר אבא אריב״ל כל המשביע עצמו בדברי תורה ולן, אין מבשרין אותו בשורות רעות שנאמר, ושבע ילין בל יפקד רע[[1]](#footnote-1)\*). וכבר נודע, כי רע יקרא המוציא זרע לבטלה כענין שדרשו ז״ל בגמ׳ סוף סוטה, ונשמרת מכל דבר רע שלא יהרהר ביום וכו׳, והיינו שלא יבוא לידי תקלת קרי בלילה כשהי׳ שבע בד״ת, כי דברי תורה מרפא לחולי זה, ועוד האריך השל״ה ז״ל שם ועיין בו, גם בספר החרידים אשר כתב בשם הזוהר מזה הרבה מאוד. והנה המחלה הזאת תביא גם לידי עצלות ועיפות, לחולשה גדולה, לרתת האברים ועכברים ליבשות הלחות ולידי חליים רעים בעורות המוח. גם ראו חכמי הרופאים אדם אחד שעקב דרכיו והזנה במעלליו, והרגיש לימים כבירים כאב גדול במתניו, הפתילים קפצו ודלגו מאד, וקונן והילל על יסורים רעים שהרגיש מאין הפוגות בעורות המוח, אשר בערו כאש צרבת וכאוד מוצל מאש, ולימים אחדים אחזו השבץ ומת.

ועוד אחר הוטבע בחטאה הזאת נראה אך על ראשו וערפו ליחה סרוחה, ולימים לא כביר הולכה ונמשכה הליחה הזאת גם על השדרה כולה, ומשם על המתניים, השוק והכרעים והבטן, ואכלה ושחתה את בשר החולה הזה כל כך, שלא ניכר עוד מראיהו וימות אחר כן ביסורים רעים וקשים מאוד.

רופא אחד ראה עלם אחד בן ט״ו שנים שהתגאל עצמו לערך שמונה שנים רצופים ונחלש כל כך, עד שגם ביום זב הזרע מאתו תמיד, וכל פעם שזל הזרע מאתו קמו עיניו, יורדות מים יאחזהו השבץ, אבד כל החושים, אישון עינו הרחיב מאד ועפעפיו כבדו טחו בלילה כבזפת, ואף שאכל הרבה מאד מאכלים טובים ובריאים, כחש בשרו מיום ליום עד שנחלשו גם כחות העכול, בטלו הטוחנות ולא יוכל לטעום מאומה, ואם אכל מעט קט, אבדו עשתונותיו, וכשכור התנענע הנה והנה, ועלם אחר בן שמונה עשר שנה שהלך אחרי שרירות וזדון לבו, ונתעלף פעם אחת פתאום ברתת ורטט בכל אבריו, פניו הי׳ אדמדם, והדופק חלש מאד. לפעמים שב ורפא לו לשעה אחת, אך לא הי׳ בריא אולם כבראשונה, ואחר קרה לו כזאת פעם בפעם וביתר עוז - ונאנח וגעה תמיד מר מאד, ולימים לא כבירים בצקה לו גם הזרוע ומת ביסורים קשים, ובדיו שאול תרדנה (איוב טז, יז) גם ראו רופאים נאמנים וחכמים כמה אנשים שהזנו במעלליהם ולא זכרו את בריאותם וחייהם, ונתיבשו אצלם הלחות כל כך, עד שהכה המוח בגלגלותם כמו פעמון, ואחר אבדו מאור עינם ומתו.

והנה כל היסורים רעים וקשים המגיעים לאדם השוגה מיד באהבת נשים ומוציא זרע הרבה, מגיעים ביתר להמגאל עצמו. הה! אפס כל חדוה, כל גיל וששון? ומאוס ימאוס בתענוגי ונעימות העולם. בתבל ומלואה; לא יריח ריח ניחוח הנצנים אשר נראו בארץ, ובפרחים נחמדים ושושני העמקים תתעב נפשו, נלאה נשוא יפעת קרני השמש המשמח האנשים, ובירח כי יקר הולך בין סבכי היער ובין עצי ברושים וארזים בל יתענג. סר רוחו מעליו ובינת אדם אין לו; כקול רעם וברק המפוצץ שן וסלע, כן לאזנו קול השרים והשרות, וכנורו לאבל נהפך, שבע רבת הבוז לגאיונים, וחרפתו תמיד כפיתוחי - חותם על מצחו; הכרת פניו תענה בו מפשעו וחטאתו, כי עגב לזנונים והלך עקלקלות, ותבחר מחנק נפשו.

הלא שמעתם, אחי ורעי, מאחרית האיש ההוא, השומר נשף ויזנה במעלליו, בעולם הזה ובעולם הבא, ומי הוא זה נער חסר לב, אשר שמע את דברי הקדושים מהזוהר ולא ימס לב וכדונג, ויחיל בקרבו מפחד המיתה? אין רעה וחטאה גדולה מזאת אשר גדול עונה מנשוא. הלא קראתם את דברי השל״ה ז״ל ששערי הרחמים והתפילות ננעלו לפניו, ואם לא ישוב בכל לבב ויבקש יומם ולילה רחמים על חטאיו. ויתענה בצום נפשו, אבד זכרו, ישכל מחלק הצפון לצדיקים. הוי! ישועת פני ה׳ לא יראה, בצל שדי בל יתלונן, בתפת ואבדון ירד, בעמקי שאול ובמקום רפאים ינוח.

לכן צעירי ימים, הולכי עקלקלות ותועי דרך! מי יתן וחקחו משל ומוסר מאת אומללים כאלה, ולא תסורו אחרי לבבכם ואחרי עיניכם ולזנות אחרי התאוות הגופניות; פני פנו מסלותיכם לבל תכשלו ותאבדו, השמרו מדבר הוות מקטב ישוד. נוסו נוסו מהם. שובו שובבים, שובו אל ה' בתום לבב ובנקיון כפים, אולי יאבה ה' הרחום והחנון סלוח אתכם. הפרו מחשבות זמה ועבדו את ה׳ בגילה וברעדה, בתורתו תהגו יומם ולילה והוא ישמרכם מכל רע, וכל המחלה אשר שם עליכם יסיר מאתכם. הרבו תפלה ותחן ודעו, כי לא יבזה ה, לב נשבר ונדכה, הוא ישמע קולכם וירפא לכם מהרה, עוד בשיבה תנובון, דשנים ורעננים תהיו!

ועתה, קורא משכיל, ידיד לבי, זאת העצה היעוצה. מטעם זקנים חכמים ונבונים תתבונן, מכל משמר נצור לבך מזמה והרהורים רעים המחממים את כח המדמה ומביאים לידי מקרה לא טהור המחליש את כח אדם ומפרפר עמודי הגוף. גם מנע עצמך מחברת הנשים, ואל תרבה שיחה עמהן כי יקחו את לבך ואת נפשך, ותהיה למטרה לחצי עגבתם. ויצרו צעדי אוניך להנצל מיד יקוש. גם השמר לך ליגע בבשרך הרבה בידיך וביותר באבר המוליד אף עת השתין, כי עי״ז יגיע האבר לידי קשוי, וחטאתך לפתח רובץ כמחז״ל: כל האוחז באמה ומשתין כאלו מביא מבול לעולם, פי' רש״י ז״ל, כי עון זה הי' בידם כדכתיב, כי השחית כל בשר דרכו ואמרו, ברותחין קלקלו,. גם הרמב״ם כחב הרבה מהמקשה עצמו לדעת, ושומע להם ישכון בטח, יחי׳ בנועם ונגע לא יקרב באהלו. ושונא תוכחה לבדו ישא.

# פרק שני

בו אגדות שונות אשר כתבו רופאים גדולים, אנשי שם זה אל זה, ויש מהם אשר כתבו חולים כאלה בעצמם אל הרופאים, לבקש מהם רפואות תעלה,

**הרופא**הגדול והנודע ציממערמאן כתב אגרת אחת לאוהבו ומיודעו וז״ל: "קרא נקראתי לאדם אחד שהלך עקלקלות וחלה ונפל על המשכב בסבת חולי נופל, ומחולשה גדולה ראה קרי מידי לילה ולילה, ובכל פעם נפל מחדש בחליו, ויצעק ונהי על גודל המכאוב שהרגיש בהשדרה ובהאלי׳, והנה נתתי לו רפואות שונות וצויתי לו לשמור אותו מהרהורים רעים, ושמע בקולי, ועזב דרך רשע ונרפא מחליו. אולם אחרי ימים כבירים שב אל חטאחו ורשעו ככלב שב אל קיאו, ויחזק עליו חליו ביתר עוז, עד שנמצא פעם אחת בבוקר שוכב מת לפני מטתי מתגולל בדמו. גם ראיתי איש מהיר במלאכתו ומושלם במעלות ומדות, שנטבע גם כן במצולות הרשע הזה ושכח למודו, גם חכמתו ובנתו אבדו, עד אשר לא ידע לבחור בטוב ומאוס ברע ונמשל כבהמה נדמה, וימת ברוב מכאובות״.

**ורופא**אחר כתב וז"ל "שלשה שנים רצופים נתתי רפואות שונות וטובות כיד ה׳ הטובה עלי לאדם אחד צעיר לימים, אשר הלך אחרי תאות וזדון לבו ברוח זנונים ולא עלתה ארכה למחלתו, התחלפות הקור והחום אחזתו בלי מרגוע באבריו ובפרט סביב מתניו, ולאחר ימים כבירים הרגיש תוך איזה פרקי עצמותיו קרח נורא. אף כי מישוש היד על שטח החיצוני הראה כמעט חום טבעי. וישב תמיד, גם כחום היום, אצל האש ואח״.

'גם שמעתי מאדם אחד רך בשנים שעסק בחכמת הרפואה, והשיאו זדון לבו לעשות הרע הזה, ונפל למשכב, פיק ברכים וחלחלה בכל מתנים, וכאשר נפקחו עיניו, וירא את המעשה הרע הזה אשר עשה, ויתעצב אל לבו מפחד ופחת יום נקם ועברה במסתרים תבכה נפשו, לא אכל ולא שתה מאומה, ואחר ירח ימים מת מדאבון נפש. ומה נעמו דברי החכם: ״רוח איש יכלכל מחלהו, ורוח נכאה מי ישאנה״. לכן, השמר לך, ידידי ורעי, מלהדאיב נפשך ביותר על התועבה אשר נעשתה, הלא תקותך לא תכרת, כי ה' ארך אפים, רב חסד ומוחל עון ופשע כנאמר: אם יהיו חטאיכם כשנים כשלג ילבינו. חזק ואמץ לשוב אל ה׳ בכל לבבך התחולל לו וירחמך והוא ישלח עזרך מקודש, תעלה לך ארכה ממעון קדשו. גם חכז״ל אמרו: "מקום שבעלי תשובה עומדים אין צדיקים גמורים יכולים לעמוד״. אולם, כל זה אם תשוב בכל לבבך ובכל נפשך ותשיב רגליך מלרוץ אורח חברת פועלי און, ולא תוסיף לחטיא את בשרך ושארך. כי אם קשי עורף תהיה, דע כי בן מות אתה, כמאמר החכם על הכסיל: "הוא ימות באין מוסר״.

וזה אשר כתב הרופא הגדול שמו נודע טיסאט וז״ל: "הן מאז ומקדם שמעתי מחולת המתגאל עצמו, אולם לא ראיתי ולא בא לפני חולה כזה בלתי היום, ולבי נהפך עלי, יחד נכמרו נחומי בראותי אותו כי משחת מאיש מראהו, ואת אשר חזיתי אספרה, ועיניהם לנוכח יביטו, ישמעו וייראו צעירי ימים ולא יזידון לעשות התועבה הזאת, לבל תהי' אחריתם כאחרית האיש ההוא״.

**תוכן הדבר,** החולה הזה הי׳ בן שמונה עשרה שנה, מעודו הלך בדרך הישר והטוב ובריא אולם תמיד הי'. אמנם פעם אחת רוח אחרת עברה בו, כי נטה מדרך האמת וסלולה והלך עקלקלות בדרך חטאים לשחת זרעו כחצי שנה מידי יום ויום שלשה או ארבע פעמים. והנה כל עת אשר יצא הזרע ממנו נתעלף, ועכברי ראשו כווצו מאד וכפפו את ראשו לאחוריו ועורקיו לא נחו. אמנם בכל זאת לא עזב רשעו וחטאתו, אך הוסיף סרה עדי נפל למשכב, ולבו יחיל מאימות ופחד המות אשר עלה בחלוניו. וינחם על הרעה אשר עשה, ויאסר איסר על נפשו, לבלתי עשות עוד התועבה הזאת. אך, הוי! רחקה מנו ישועתו עברה! נתקו מיתרות בריאותו ובעצמותיו שאי׳; וע״י זיבות הזרע אשר נזל ממנו תמיד מאין הפוגות, נחלש כל עת ורגע ביותר, וחלי הצמיתה

אשר באו לו מקדם רק בעת שהתגאל עצמו באו עתה כל שעה ושעה; ובאחרית הימים נפל תמיד בהמחלה הזאת ח׳ או ט׳ שעות רצופות. בעת ההיא פעה כיולדה על הכאב שהרגיש בהעורף, ולא שתה ולא טעם מאומה ועזבוהו כל כחותיו. ככה נפל על ערש דוי שני ירחים בלי מזור ותרופה, ולבו במסתרים בכה על המעשה הרע הזה אשר עשה ונפשו חכתה למות. ואני כשמעי זאת חשתי אליו לבקרו, ומעי המו ולבי פג בראותי אותו שוכב על התבן - ומכף רגל ועד ראש אין בו מתום, פצעים גדולים, ואין לאל ידו הי׳ להתנענע בשום אבר, מוכה ונגוע, ובאשו וקטור רע עלה מאתו כמפגר מובס. מאפו זל לפעמים הדם כזרם ואשד מים, ומפיו יצא ונבע מין כריר חלמות. גם היה לו השלשול, ובלי דעת הסיך רגליו תמיד בערשו. הזרע זב ממנו מאין הפוגות, ועיניו הכהות זלגו תמיד דמעה, כנד עמדו ולא יכלו להתנענע הנה והנה, הדופק הי׳ קטון ומהיר, השאיפ' כבד מאד; בשרו כחש ורגליו בצקו. גם כח הזכרון נאבד מאתו והכח התפעלות הנפש. לא ידע אומר ודברי׳ ומת אחר שלש' שבועות ביסורי׳ קשי׳ עכ״ל: האזין זאת, קורא יקר ונעים, מאחרית האיש אשר יעשה התועבה הזאת, ולא ינקה כל הנוגע בה. חלושת הקיבה והעכול רפיון השאיפה, איבוד כח העצבי, אומלל כח ההולדה נמשכים בלתי נמנע מרעה הזאת. ומי בכם אנשי מדע ובינה, אשר לא תראו ולא תבינו, שארבע דברים האלה המה יסודי ועמודי בריאותינו וכצל יעברו ימינו, כחציר יחלופו, אם המה יכלו אפס החיים: גם חכמי רופאי זמנינו; אנשי, שם כתבו מזה הרבה.

**תוכן דבריהם,**האחד. "הן ראיתי אדם אחד שהלך עקלקלות ועגב לזנונים שנים רבים, וגם יין שתה לרוב, ובאחרית הימים התגאל עצמו שלשה פעמים בכל יום ונחלש מאוד, וביותר נחלש ברגליו, כי ברכיו כושלות וכשכור התנוענע הנה והנה, ונפל לפעמים עלי הארץ בדרך מישור, וילך על משענתו כזקן ושבע ימים, אף כי רך בשנים עודנו הי', ובסוף לא מש מתוך אהלו אף רגע אחת. תמיד הי' לו רתת ורעש בידיו ורגליו, ואין לאל ידו הי' לכתוב שורה אחת נכונה, אך עקום ורע מאד. לפנים הי' סופר ומהיר במלאכתו, ועתה - כל דבריו לעו באין בינה. גם כח זכרונו אבד; את אשר הי' מתמול שלשום לא ידע מאומה. נפלו פניו מאד ושערותיו כשלג ילבינו, ואך שאכל הרבה ויותר לרוב, וגם ערבה שנתו, כחש בשרו ולא תואר ולא הדר לו.

והנה בבואי אליו לבקרו וראיתי מעמדו הרע, אמרתי בלבי, אין זה, כי אם עגב לזנונים ושחת ארצה - ע״כ אחריתו מרה, וצויתי לגרר אותו מכף רגל ועד ראש בצמר צחר ורכה. גם נתתי לו רפואות שונות וחלימות להחזיק אותו. ויהי כי ארכו לו הימים האסיף [אסף] כמה רופאים גדולים הקרובים אליו, לשאול גם את פיהם מה לעשות לו, והאופן, להסיר המחלה הזאת מאתו, ונוסדו יחד, לרחוץ אותו במים חמים, בחשבם, שכל תחלואיו באו עליו, על שהתגרר לפני ימים רבים בבית אחר שחקוק בששר חדש. גם צוהו לחבוש עצמו בשומן, ולקחת סמי׳ להוציא הזיעה, וסמים אחרים להשקיע חלי הצמיתה, אמנה, בכל זאת לא עלתה לו ארוכה, וככלות חצי שנה התאספו. מחדש הרופאים, והסכימו לפה אחד לשלוח אותו.

לבית המרחץ הקרוב יותר אליו, והנה בשובו מבית המרחץ עוד נוסף עליו חליו, ורגז ורטט בידיו ובאבריו מאד. ואנכי לא ראיתי אותו ד' שנים רצופים, והוא לקח אליו בזמן הזה סמים רבים עד מאד בעצת כמה וכמה רופאים בלי הגיד לאחד מהם, שעשה התועבה הזאת. והנה שני ירחים לפני מותו גברה עליו החולשה ולא יכול לעמוד על רגליו כרגע, ולהתנוענע בשום אבר. גם כבד פה הי', כי לשונו לעג לשון אין בינה. וזעק והילל מר על כאב גדול בהשדרה ובמתניו. נדדה שנתו, כל אוכל תתעב נפשו, ראשו כפוף כאגמון, וכמו שלשה שבועות לפני מותו, כאשר ראה, כי קרב עת קיצו, אז שאל מאוהבו להודיעיני סבת מחלתו, שהתגאל עצמו שנים רבים ובכה הרבה, התודה על חטאתו וימת".

והנה אחי, תראה ותבין, כי עת לכסות ועת לגלות. אהה! לבשתך, ראה, כי רעה נגד פניך, שאול ואבדון תחתיך, ועוד מעט - ואינך. לו גלה האיש הזה את מצפונו נגד הרופא, והתודה את חטאתו ופשעו אשר עשה, אזי, אולי - נפדה מרדת שחת! לכן שמעני, אם נפלת חלילה בשחת התועבה הזאת ונלכדת ברשתה אשר טמנה לרגליך, מהר ואל תתמהמה לגלות זאת אוזן רופא נאמן ומושלם, אל תכחד ממנו דבר, גם אורך העת - אשר עשית התועבה הזאת וכמה פעמים בכל יום, אולי יש תקוה. נא אל תתבושש עד כלות בשרך ושארך, כי לשוא יעמול אז הרופא, ישועתך עברה ותקותך מפח נפש, תמות בלא עתך.

**השני,**"ראיתי שני אנשים צעירי ימים בריאים אולם ורב כח, אשר האחד ביום שני לחתונתו, והשני עוד בליל חתונתו נפלו למשכב כי אחזתם השבץ, על אשר עגבו לזנונים וידעו את נשותיהם ויתעללו בהן באין מעצור. הדופק הי׳ אצלם מהיר וחזק, בלי דעת מלין יכבירו, רתת ורטט הי׳ באבריהם ולא מצאו מנוחה. גם עורם יבשו וצמאו הרבה מאוד ועל עפעפם צלמות. הן הנסיון יעיד, שכל חליים קדוחים מסוכנים לאנשים המוציאים זרע לבטלה ביותר. והא לך את דברי חכם אחד ורופא גדול: כל בני האדם אף שהמה בריא אולם וככח אבנים כחם, אם יזנו לרוב במעלליהם אף לילה אחת - יאחזם השבץ, או חליים רעים אחרים יפילו אותם על ערש דוי ומורידי' אותם לבאר שחת. והנה ראיתי עלם אחד בן ט״ו שנים שהזנה במעלליו כך כך והשחית זרע באין מעצור, עדי שבאחרית הימי׳ יצא וזב מאתו תחת הזרע - דם בכאב גדול ויסורים רעים, וכלי המולידים בצקו עד מאד, ומת אחר שלשה שבועות בעינוים קשים[[2]](#footnote-2)\*.

גם ידעתי אדם אחד שהלך בשרירות לבו, רוח זנונים התעה אותו ונפל בהמחלה כליון שקוי השדרה, ויהי משוגע ומת לאחר ימים לא כביר ושמעתי מאדם אחד אשר התעצב תמיד אל לבו ונאנח מאד ונחלש\*), ושאל את פי החכם הנודע והמליץ הגדול והמפואר האראץ על אודותיו, ויועץ לו לשתות יין רב באמרו: ויין ישמח לבב אנוש, ושתה ושכח עניו ומרודו, אך תחתיהם אפפוהו הרהורים רעים ומחשבות זמה. והנה לאחר ימים כבירים מתה אשתו, ונשא אחרת רכת השנים ויפיפיה מאד, ושגה באהבתה, וידע אותה עד בלי די, עד כי כלתה אליו הרעה ונטרף דעתו ושמוהו בכבלי ברזל וימת בכלאו, עכ״ל: קורא יקר! הלא למשמע אוזן דאבה נפשינו מאחרית אנשים כאלה. כמעט כל הרופאים כתבוממחלההזאת, אך קצר המצע מהשתרע והגיליון מהכיל; קראוה גם בשם שבץ עטופים, כי אנשים כאלה נחלשים יום יום ביותר ולחומי רשף יאכלם. הדופק אצלם לפעמי׳ חזק ומלא, ולפעמים חלשו. קטון; השתן אדום, העור יבשה וחום, והצמאון גדול מאוד, ולרוב יפלו, עת ידבקו באשה, בהחולי נופל, ולא יחצו ימיהם. כי מודעת זאת לכל חכמי הרופאים, שהחולי נופל המורכסת ומושלבת בהוצאות וזיבת הזרע, תחליש עד מאד ותובילהו לקבר. גם האנשי׳ אשר להם פצעים, אבעבועות, ילפת או גרב וכדומיהם, או יש להם חולי בראש, ישמרו עצמם כמפני המגפה וכמדובש. כול מדבר הזה, לבל ימותון ביסורים רעים, כאשר הזהיר על זה הרופא הגדול האפמאן וזה לשונו: אחוזי חרב או חולים וכדומיהם, ישמרו עצמם מאד מלכת עקלקלות ולזנות במעלליהם כי מרה תהי׳ אחריתם, גם עיני ראו אדם אחד אשר הי׳ לו כאב בצידו, ונתן לו רופא אחד סמים המעוררים את הזיעה וירוח לו, אך עוד לא שב לאיתנו ודבק באשתו. וחלץ כגבר מתניו ואין איל ואחזהו השבץ, ובכל עצמותיו הי׳ רתת ורטט ומת ביסורים רעים עכ״ל: והנה דע לך. ידיד נעים! שלא לבד הוצאות זרע לבעלה תביא לידי חליים רעים ונאמנים, כי אם אף הרהורים רעים ומחשבות זמה [[3]](#footnote-3)\*) כל היום מסבים לאדם תחלואים רבים ורעים כמו שבר עורקים ושבר מים וכאלה רבות.

לכן אתם צעירי ימים, אליכם אקרא, שמעו מוסר וחכמו, שימו נא זאת אל לבבכם, רגזו! ואל תחטאו. ואם שגיתם ונפלתם במהמורות הרע הזה - הביאו למוסר לבכם, סורו מרע מהר, עזבו כי יש תקוה וחיו למה תתנו לאחרים הודכם ושנותיכם לאכזרי? הלא שמעתם ותודעו את אשר יקרא אותם האנשים החוטאי׳ בנפשותם באחרית הימים, אשר מאוס ימאסו בחייהם ומחכים למות ואיננו - ונפל אשת בל חזה שמש טוב מהם. מי בכם נער חסר לב, אשר יקשה ערפו ויאטם את אזנו כמו פתן חרש מלשמוע לקול מורים ויכלה את בשרו ונפשו? הלא חכמה תקרא ותבונה תתן קולה לאמר: ראו תבל ומלואה! פה - הביטו פרחים וצמחים וכל עץ נחמד למראה וטוב למאכל; שורו נא החיות וזיז השדה, בהמות הארץ ועוף השמים. - הלא כל שת היוצר תחת רגלינו להתענג בהם ולשמוח, ועלינו לברך את בורא כל במקהלים אשר יצר את האדם בחכמה נפלא׳, ונתן לו כח וממשל׳ למשול ברוחו ולשמור את דרך החיים, ואיך עתה תעיזו פניכם. נגד החוק, ותשחיתו את נפשותיכם ותרופפו עמודי בריאותיכם, הלא תסעו בדמי ימיכם מקברות התאוה - ותחנו בחצר מות. - לכן זכרו זאת והתאוששו, סורו סורו מני ארח שאול ואבדון שובו אל ה', קראוהו בהיותו קרוב, בקשו חסד, הוחילו לאלהים ואשרי כל חוסי בו! ועתה הא לך, הידיד! את האגרות שונות, אשר כתבו חוטאים בנפשותם כאלרה בעצמם אל הרופאים, מה הגיע אליהם, ושמור את נפשך לבל תלך בדרך אתם, ובסודם אל תבוא, פרעהו ועבור והי׳ שדי בצריך!

תוכן דבריהם

## מכתב הראשון

הה! עקבתי דרכי כי ארחתי לחברה עם פועלי און וחטאתי לה׳, עצת עליון נאצתי, לכן נפשי עלי תשתוח ולבי יחיל בקרבי מאימות המות, ואף שסרתי מהתועבה הזאת ובערתי הרע הזה מקרבי זה ימים כבירים; בכל זאת נהייתי ונחליתי, ברכי כושלות, לבי חלל בקרבי ואין בי כח לעמוד כרגע בלי משען ומשענה. אהה, עורי רגע וימאס ואור עיני גם הוא אין אתי, הזרע אשר יזוב ממני תמיד מאין הפוגות מחליש אותי בכל רגע ורגע יותר, וגם כח הקיבה והעכול נחלשים בקרבי כל כך, עד את אשר אכלתי לפני כמה שעות יוציא שלם - ובלתי השתנות מה, תי - כאשר בלעתי אותה עתה ונפשי עטופה בזלעפות רעב. נקעה נפשי בחיי, ומי יתן ויואל אלהי ופרפרני ובדי שאול תרדנה, שם - אישן שנת עולם וירוח לי.

## מכתב השני

אבוי! כלה שארי ולבבי ועצמותי כמוקד נחרו. מה אומר ומה אדבר? לעו דברי כי קנאתי בהוללים, הלכתי עקלקלות בדרך הרשע ועויתי ופשעתי לה׳ ולנפשי. לו מבטן יצאתי ואגוע, אז ישנתי ינוח לי ורעות לא שבעה נפשי, עוד לא הייתי ח׳ שנים, הוי! ויפת בסתר לבי להתגאל עצמי ונתקו מיתרי בריאותי, אפס הכח, כאין שפכו אשורי ויצרו צעדי אוני. אמנה, מעולם לא חלשתי ונתעלפתי כל כך כמו היום. שברה לבי ואנושה. עזבני כח הזכרון ובכל אברי רתת ורטט וכאב גדול. ואף שאני אוכל תמיד הרבה מאד ומאכלי׳ טובים, דבקה עצמי לבשרי חיי לשאול הגיעו, ימי יכלו באפס תקוה, כחציר יחלופו כצל יעברו. לולא האמנתי בה' ובתורתו ולא ידעתי, כי אל קנא ונוקם הוא, פוקד עון אבות על בנים, על כל יבוא במשפט אתנו ונקה לא ינקה, - כבר הקצרתי ימי לדעת[[4]](#footnote-4)\*) כי קצתי בחיי נלאיתי נשוא היסורים רעים בל יעזבוני עד בלעי רוקי.

## מכתב השלישי

אויה לי כי נדמיתי, באבי ובדמי ימי נתעב ונאלח אנכי וסרוח על ערשי כגבר אין איל, מימי כן עשתי עשרה שנה עברו, והשיאני זדון לבי לעשות החטאה הגדולה להתגאל עצמי, והיא טמנה רשת לרגלי, כרקב בעצמותי, נפעמתי ולא אדבר, מר לי מר. פני חמרמרו מבכי, על עפעפי צלמות ולבי יתר בקרבי, כדונג ימס מפחד חולי הפתאומית, כי כל ראשי לחלי וכבד מאוד, ומחגא גדול לעמוד על רגלי בל אוכל כרגע, וגם שבת תחתי תענה אותי מאד. בחלותי צוו רופאי עירי להקיז לי דם ביד ימיני בחשבם, שמרוב דם אשר נתרבה בקרבי ראשי כבד, אבל, הוי! קדרתי, שמה החזקתני, נחלשתי ביותר ונתעלפתי, וידעו והכירו הרופאים, שאך התועבה אשר עשיתי שנים רבות, היא הסבה לי כל תחלואי, והיא לבדה באר חפרה לי. בהקיבה אנכי מרגיש יסורים רעים, אברי ירגזון, עורקי לא ישכבון, עיני כהות ונוזלים דמעה ולשוני מדבק מלקוחי. כל היום אנום ואישן ובלתי רצונית לבי יאנח תמיד ובלילה נדדה שנתי וחלומות רעים יבעתוני. תמיד אזני תצלינה ונשמת ורוח פי יסריחו מאד[[5]](#footnote-5) \*).

## מכתב הרביעי

הצרי אין בגלעד, אםאין למכתי כי לא תעלה לי ארוכה? אהה, עזבוני כחותי, נשפך לארץ מררתי, רוח בקרבי אין, ידי כבכבלי ברזל וכבסד רגלי. שבעתי נדודים, כחשתי מבשרי מאד כי כל אוכל תתעב נפשי. אבוי, קצתי בחיי! כי אין לי מנחם מכל אוהבי, ומיודעי רחקו ממני מריח רע אשר יעלה מאתי.

תמיד; בדי אשכב ואהימה ושבח אני את המתים. שתיחי מסמים ורפואות אשר נתת לי זה ימים לא כבירים; שמרתי מצותיך וחקותיך ולא סרתי ימין ושמאל ובכל זאת, לא עלתה לי ארוכה וחלשתי כל יום ביותר, כי סר מאתי תאות המאכל, ולבי עלי דוי ועטוף לולא ידי ירופפו כי עתה עברתי ראשי בשלח ובחץ פלחתי את כבדי למות כרגע - ולנוח עם יגיעי כח, כי מה אוחיל עוד ותקותי מפח נפש, כל יום כאבי רבו, ואם כח אבנים כחי. למה לי חיים? לטורח המה עלי; כעשן לעינים וכחומץ לשינים - כן המה לי. החישה נא, אלופי, החישה פעמיך לבוא אלי לבקרני ולראות עוד פני היום, בטרם אלך ואנני. - בוא, מודעי, הבה לי עזרת מצר, ואם אין לאל ידך לרפאני, אנא! השקני נא מהר את כוס הקבעת, יין תרעלה ומסוך שקויי בלענה וראש, אמות ולא אחי׳ וירוח לי, נוצר ורע לא אדע ובל יאופפני מכאובים רעים; לשחת אקרא אבי אתה, אמי ואחותי לרמה!

## מכתב החמישי

אמרתי ינחמוני דבריך יעלו לי ארוכה רפואותך, מרגוע לנפשי יהיו, אולם, אבוי! תוחלתי נכזבה וכאז - כן עתה. אין רגע בלי פגע ממכאובים רעים אשר כלכל בל אוכל. קרח גדול בכל אברי, קמו עיני ולראות ביפעת השמש בל אוכל, עפתי כמו אופל. תמיד תזוב ליחה סרוחה ממני וגם ריח ונשמת פי באושה וסרוחה. אזני אטומים מלשמוע כמו פתן חרש, ואור עיני גם הוא אין אתי, ובלשוני אין מלה. דבקה עצמי לבשרי, ובפני אנכי מרגיש כאב גדול כמדקרות חרב. גם גרב וילפת, אבעבועות וצרעת עתה לי בפנים, במצח ובחזה, עורי רגע וימאס ואין בי מתום. לכן - יקר בעיני המותה, אבחר מחנק נפשי ועוד מעט - ואינני!

## מכתב הששי

אודה עלי פשעי וחטאתי לא אכסה. הוי! גם אנכי הלכתי בעצת רשעים, עם מנאפים חלקי והרע בעיני ה׳ עשיתי, ועתה, הה! אשא עוני, כי עששה מכעס עיני, ואבחר המות מחיים. זה כמשלש שנים אשר לא ראיתי בטובה, ולו מבטן לקבר אובל. - ארור היום! אשר אולד בו אך לרע, לטורח ולעמל, כי לצאת חוצה בל אוכל וגם אין לאל ידי להתנוענע אברי וידי. צפון לבי משכל, חכמתי ובינתי אבדה. ואיך ירא אני ויפחד לבי בקרבי מיום נקם ועברה אשר בא יבוא ה׳ הגדול והנורא, שופט כל הארץ, אתי במשפט על הדבר הרע הזה אשר עשיתי תחת השמש ומי יצדיקני? ידעתי כי גדול עוני מנשוא ואשמתי לא יכופר, כי אנכי בעצמי כליתי שארי ולבבי, ופלחתי כליותי, והחיים אשר נתן לי אלהים ברחמיו הגדול השלכתי מנגד; גז חיש, ואיך אשא ראשי? אהה! לא שמעתי בקול מורי ולמלמדי לא הטיתי אזני, כי יצר מחשבות לבי רע מנעורי, ועתה, שלח ברשת רגלי וחיי לשאול הגיעו. נתקו מורשי לבבי, סביב בעתוני בלהות, קול פחדים באזני ונפשי עלי תשתוחח מעונות נעורי, בצל שדי לא אתלונן, לקץ הימין בל אעמוד ואהי׳ לדראון עולם, במקום רפאים, עם יורדי בור אנוח. - חנוני חנוני, אתם רעי, אל אלהי דלפה עיני, העתירו גם אתם בעדי והתפללו אל ה' לרפאות אותי מהר ולהציל נפשי מרדת שחת, אוי, אוי לי! יעזבוני כחי, ידי ירגזון ורוטטים, לבי עטוף וחלל בקרבי ובית מועד לכל חי אשוב מהרה.

## מכתב השביעי

אלא הדברים אשר לה׳ חולה אחד כזה על ערש דוי טרם לקח אותו אלהים, ה׳ אלהי! ידעתי שחטאתי לפניך והרע בעיניך עשיתי, כי סעפים אהבתי ותורתך שנאתי, התעוללתי עלילו' ברשע, עון פלילים, הקצרתי ימי עלומי, הן ה׳ ידעת כל - ועתה בא יום הפקודה, ימי השלום ועברה, כי דכיתה לארץ חיי, הוכחתני במכאוב על משכבי ותמוגגני תושיה, כגמול ידי תעשה לי ובצדק אנפת - בי. הוי! מה אעשה כי יקום אל, אנא אלך מרוחך ואנא מפניך אברח? אם עונות תשמור יה, אדוני, מי יעמוד, לא יצדק לפניך כל חי, מה אדם ותדעהו, ואנוש כי תפקדנו לבקרים, לרגעים תבחננו? הלא כחציר ימיו, קלו מני רץ, כלל יעברו יברחו לא יראו טובה, בעון חולל, לעמל יולד. הן חטאתי אודיעך, ולב נשבר ונדכה, אלהים! לא תבזה. סלח נא, מלכי ואלהי, כי אליך אתפלל, והוציאה ממסגר נפשי; סעדני ואושעה וחדש ימי כקדם. נא הסר מעלי תגרת ידך, הרב כבסני מעוני ותשליך במצולות ים כל חטאתי, למענך אלהי, אל רחום וחנון! למען שמעון עמים וייראו, יעזבו גם המה דרכיהם וישובו אליך לעבדך ביראה, כי עמך הסליחה למען תורא! אנא ה׳, הושיעה את עבדך, עונותי מחה ואל תבוא במשפט אתי. רפאני ה׳ וארפא ואזמרך בלאומים, ופי אמלא תוכחות לבני אדם יחד סלה, לשמור חוקיך ולעשות רצונך כל הימים, כי הם - חיינו ואורך ימינו. חנני ה׳ כי אומלל אני ופקדני בישועתך, כתבני בספר החיים ואל תעלני בחצי ימי, כי לא המתים יהללוך, רק חי חי יודוך כמוני היום. שמע ה׳ קול בכיי, האזינה תפלתי והושיעני למען חסדיך; בידך אפקיד רוחי ונפשי, אתה משגבי, צורי וישועתי, ה׳ לי ולא אירא!

לכן, אליכם אישים, אבות ישרים ונאמנים, אשר נפשכם קשורה בנפש בניכם, וכל מגמתכם וחפצכם לראותם על גפי מרומי ההצלחה והתושיה, אקרא. וקולי אל בני אדם, הלא אתם המורים יקרים, אנשי שם חכמה ומדע, אשר בידכם נתנו צאן קודש, זרע ישורון, עדר ישראל לנהלם בדרך סלולה ובמעגל ישר וצדק, ולנטוע בלבבם הזכה והענוגה דעת ותבונה, ולהורות להם את הדרך אשר ילכו בה בנעוריהם, וגם כי יזקינו לא יסורו מהם. בינו נא זאת, והעלו את הדברים האלה במאזני צדק ובכור השכל ודעת, ותראו, כי הצלחת ואושר האנושי תלוי בחנוך לנער - אם לטוב ואם לרע; גם חיינו ובריאותינו מושלבים ומורכבים במעשי נעורינו, ועל זה אמר החכם שלמה: "יסר בנך כי יש תקוה", - רצונו לומר, בעוד שיש תקוה לו להצילו מרע אשר עשה ולפדות אותו מרדת שחת, והוא - בעודנו נער, לא יחטא מרוע לבבו; כי אם שראה זה מאדם אחר וזולתו. אולם, אם יגדיל הילד הנלוז בממגלותיו והוא אדם פרא, רועה זונות, הולך עקלקלות, לא יועילו אצלו כל התוכחות ולמלמדיו לא יטה אוזן ויבוז לשכל מליהם, כי למודו הרע שורש בלבו, וימות חלילה באין מוסר ותקוה. על כן, שימו נא זאת אל לבבכם ויהיו עיניכם פקוחות על בניכם ותלמידיכם יומם ולילה, כי גם במעלליו יתנכר נער, אם זך ואם ישר פעלו. ואם נפלו חלילה ברשת החטאה הגדולה הזאת ועשו הרע הזה - הלא נקל בעיניכם להטותם מני דרך זו, ולרפוא משובתם טרם יאכל הנגע חצי בשרם ויבאו לבאר שחת, ועל כלם, תשימו על זאת עיניכ׳ אם יערב להם תמיד המאכל; אם לא מתנמנים תמיד וזועפים ומתעברים; אם לא נרפים המה במלאכתם ועצלים; אם יכחשו יום יום מבשרם ונפלו פניהם; עיניהם כהות ומשוקעים הרבה ועורם יבשה וירגע; אם יזלגו עיניהם דמעה חלשים וקמים, ומחוץ סביב עיניהם תמיד כטבעת או עגול ירקרק או שחור. בראותכם זאת תדעו, כי שלחו בעולתה ידיהם ויטמאו במעשיהם - ומיום ההוא והלאה אל תסירו עין מעליהם ביותר, ולמקום אשר ילכו תלכו אתם. חדלו הרע מאתם מלהניח לשכוב שנים יחדיו במטה אחת[[6]](#footnote-6)\*), כי תטמנו פח ומוקש לרגליהם. גם בל תניחו אותם כרגע לבדם בחדר אחד אשר אין איש בו. - אמנה, השמרו לכם, אבות ישרים, והורים יקרים ונאמנים, להראות עצמיכם כאלו ידעתם מדבר הרע הזה מאומה; אל תוכיחו אותם על פניהם ואל תדברו אתם מדבר הזה, כי תורידום בזה לקבר, לשאול ואבדון. מוראכם וחתכם עליהם יהיו, יבושו ויחפרו מפניכם ולא ישאו ראשם, יתעצבו אל לבם; ומדראון, חרפה ובוז ומשפק [[7]](#footnote-7)\*) יאבדו חלילה עצמם לדעת, כאשר יורה לנו הנסיון. גם מזה בל תניחו ידכם, ללכת תמיד עמהם ולטייל אתם כל יום איזה שעות על פני השדה ובכרמים, המועיל מאד להמחלה הזאת כאשר תראה למטה בספרי בחלק שני, ולספר להם ספורים שונים ונעים בדברי מוסר ומשל, המשיב נפשם כריח ניחוח, ובזה לא יזכרו ולא יעלה על לבם לעשות עוד הרשעה אשר הורגלו בה לעשותה עד הנה כמה פעמים ביום. וגם יכל תוכלו לספר להם לפעמים מעשה שהי׳ באיזה נער אשר לא שמע בקול הוריו ומוריו, ואת הדבר אשר הגיע לו, ובזה יתנו אל לבם הרך וישובו ויעזבו את רוע מעלליהם מפחד העונש ויטב להם כל הימים. גם בל תניחו מלמנוע מאתם כל מאכל קשה לעכלם, וכל משקים חריפים והמשכרים, ושמרו אמרי, אשר אכתוב למטה מזה, כאישון עיניכם, כי כלם נאמרו בצדק ובעיון נמרץ, נכוחים למבין ואין בהם עקש ופתלתול. והי׳ כי יחננו אליכם, כדרכם כסל למו, לדרוש דברים המזיקים ומסוכנים להם, אל תשמעו ואל תאבו להם, כי טוב להם צער מצער וכאב קטן מגיע לאדם וביותר לנער - אם לא יגיע למבוקשו ולמקום חפצו. מתת לו דבר המשבית ומפרפר עמודי בריאותו לנצח ומחליש אותו מאד. אם תראו בידי בניכם הקטנים ראש פתנים אשר נתן להם איש אחד לשחק עמו? הלא תקללו אותו כל היום, תעב תתעבנו ושמן ימנכם תקראו? - ואתם גם אתם תשקם סף רעל וסם המות, אם תאכילום דברים קשי העכול, הלא המה להם ראש ולענה? ואם פרצה חלילה החטאה הזאת בהם, ונטבעו בעון הגדול הזה, כי המה חלשים ועטופים ורוח בקרבם אין, - דעו, כי כלתה אליהם הרעה, חרב הנוקמת שלופה ומרוטה, הה! עלה מות בחלוניכם. החישו ואל תתמהמהו לגלות זאת - את אזני הרופא, ואל תכחידו מאתו דבר, גם העת והזמן - תגידו לו, אולי יאבה ה' להעלות ארוכה על ידו. ולהסיר מבניכם המחלה הזאת; ולי, כאשר תוחיל נפשי לאלהים, סודה תביאו, שמי וזכרי לא ימחה מלוח לבכם, כי תראו תבינו, כי אך למען הצלחת האנושי ולטובתו לכל הימים יגעתי הרבה לכתוב ספר הזה, ובשמים שהדי! כי אך זה חפצי ומגמת לבי הי׳ ומטרת רעיוני. ואם שגיתי חלילה. באיזה דבר, אנא! כפרו, סלחו לי, כי מחומר קרצתי גם אני - ושגיאות מי יבין!

# חלק שני

**הנה** לפי דרך הטבע כאשר בראנו אל בחכמתו הגדולה, אנחנו לרוב בריאים ושלמים עת צאתינו מבטן וקדמונו ברכים, ולו הלכנו תמיד במעגל ישר וטוב, ולא נטינו ממצות הבורא ימין ושמאל, לבלתי לכת עקלקלות ולהנתק מיתרי בריאותינו - היינו ככה בריא אולם כל הימים, וכל מחלה וכל נגע לא יקרב באהלינו. אולם, כאשר יגדלו הנערים והיו לאנשים ואין אדון למו - ישוטטו בארץ, בשרירות לבם ילכו. ויזנו במעלליהם, זה בכה וזה בכה, ויעשו הרע בעיני ה'. וחרה אף ה׳ בהם, יחלו ויפלו על ערש דוי ליסרם ולהוכיחם על פניהם, וכאב את בן ירצה. והי׳ אם ייטיבו דרכיהם, וישובו אל ה׳ בתום לבב, ויבערו הרע מקרבם, ירחם עליהם, כי לא יחפוץ במות המת. אך, אם יקשו ערפם ויוסיפו סרה לעזוב את ה׳ חרב תאכל בהם, כי כחציר ימולו כצל יעברו ימיהם ועוד מעט ואינם, ולא תשורם עוד מקומם.

והנה הרופא, ציר - נאמן לשולחיו אשר עיני בשר לו - ואך לעינים יראה ולא ללבב, בבואו ראשונה לבקר את החולה, ראשית דברו לשאול ולחקור אחרי סבת המחלה הזאת, והדרך - אשר הלך כל ימיו ומעשיהו, אחרי ימי שני חייו וכאלה יותר, ולתור את מחלתו היטב טרם ישקהו מזור ותרופה. כי מה יסכון לו להשקותו סמים שונים, והוא לא ידע מאיזה סבה חלה, ומה שם החלי, מה יאמר לו? לא לבד שלא יעלו הסמים ורפואות האלו ארוכה; כי אם שיחלישו אותו ביותר ויורידו אותו אל חדרי המות, וכי המה מתנגדים לפעמים בעצמותם עם החלי - ואחרית האיש ההוא מר מאד. דרך משל: אדם אחד החלה בראשו ויקרא את הרופא להסיר מאתו בעזר האל את המחלה הזאת. והנה טרם יחקור וידרוש היטב הרופא סבת החלי, אין לאל ידו לגהה מזורו. כי כאב הראש בא לפעמים ממלאות הבטן במאכלים בלתי מעוכלים מהר וכדת, ונחלשו בזה כחות הקיבה והעכול כידוע, והכובד אשר במעים תעכב את מרוצת הדם, ויבוא מזה התרבות הדם בחללי המוח, המבלבל חושיו ומביא לידי חגא וכאבים גדולים, ואם כן, תהי׳ התרופה הנכונה, שיקח אליו סם המקיא להקיא אח המאכל אשר אכל, ובסור הסבה יסור המסובב מעצמו ושב ורפא לו; ולפעמים יחלה האדם בראשו על שבתו זמן מה בבית מלא ענן, ותמרות עשן עלה באפו, ורפואתו להתרחק מבית הזה ולשאוף רוח צח, כאשר בהיר הוא לפני שחקיo, ויטב לו; ולפעמים יחלה בראשו, כי שתה הרבה יין ושכר ושאר משקים חריפים המשכרים את האדם וממהרים מרוצת הדם אל הראש והמוח, כידוע למשכיל, וארוכתו, לשתות המשקה או שאר משקים חמים, או יישן וינוח מעט על ערש יצוע וירוח לו, וכאלה הסבות רבות, קצר הגליון מהכיל. והנה כי יקרא הרופא לאדם אשר איחר בבית מלא עשן וראשו לחלי, ולא ישאול ויחקור אחר הסבה רק יתן לו מהר סם המקיא, הלא יחליש אותו מאד ויתרבה אתו וחליו ביותר ויותר? או כי חלה למשל, ממלאות כרסו ובטנו במאכלים קשי העכול, ויתן לו משקה וכדומה לה, מה יהי׳ אחריתו? הלא בטנו כאובות יבקע? - תראה מזה, קורא נעים, יגיעות ותלאות הרופא הנאמן - בחליים קשים, טרם יחקור על מקורם, יסודם וסבתם ומה שמם, ואת הדבר אשר יעשה לרפא החולים ויחיו בעזר האל הגדול והרחמן.

והן בכל תחלואי האדם אם חיקר הרופא הסבה וגלה אותה על מקורה, ידע גם רפואתה וארוכתה, וכיד ה׳ הטובה עליו יתן לו תרופה, וברצון האל יקום החולה על משענתו ושב ורפא. לא כן בהחלי הרעה הגדולה הזאת, אשר כמעט אין תרופה למכתה. הן ידענו סבתה וגם שמה; ידענו שמקורה ושבתה בשקוי השדרה, ותחליש העצבים או וורידים וכל הגוף וכחותיו, ואגו נותנים כמה רפואות טובות וחלימות לפי חכמי גדולי הרופאים אנשי שם, ומיגעים מאוד להסיר מאתם המחלה; ובכל זאת לשוא עמלינו, ולא תעלה ארוכה לאנשים כאלה, אם עמודי בריאותם מאד התמוטטו.

ויפה אמר הרופא הגדול הופעלאנד: "נקל הוא מאד להחליש ולחבל כחותינו, וכבד להשלימם ולהבריאם. אודה ולא אבוש, כי אנכי לא ידעתי באמת מזור ותרופ׳ ברורה להמחלה הזאת, ומיום עמדי על משמרתי לבקר חולים ועד עתה. לא הצליח מידי ולא מזולתי, ששב חולה אחד כזה לאיתנו ככחו מקדם, אך תמיד הוא עטוף וחלוש וכגבר אין איל, ואם גם יולידו בנים אחרי כן, גם המה חלשים ועטופים כל ימי חייהם, לא יראו בטובה, לא תואר ולא הדר להם ולא יחצו ימיהם, וצאצאיהם כמוהם המה חולים תמיד דור אחר דור, ילכו שחוח על משענתם וטוב 'להם המות. כי חייהם אינם חיים״ עכ״ל.

והנה החכמים ורופאים בעיניהם בעם מאמינים, שחולים כאלה אשר עשו התועב׳ הזאת ונחלשו מאד, ירפאו בנקל ויעשו פימה עלי כסל, אם יאכלו הרבה וישתו מאין הפוגה. לזה פיהם יפערו לבלי חוק, ויקראו בקול לאמר, שתו ושכרו! אכלו מעדנים ושתו ממתקים מוח עצמותיכם ישקה, תגיעו לכחות הרבה, ותאריכו ימים על הארץ.

לכן, קורא נעים ומשכיל, אשים לך מלתי בזה, הסכת ושמע כי אאלפך דעת ותבין, כי שקר יענוך אנשים כאלה ואמריהם אמרי נואש.

כבר אמרנו למעלה שבעלי אונן תמיד חלשים ועטופים וגם כחות הקיבה והעכול נחלשים אצלם מאד. והנה אם תראה חמור רעך רובץ תחת משאו, היעלה על רוחך להעמיס עליו עוד נטל החול? ואם בבלי דעת תעמיס עליו, הלא אתה הסבות לו המות? כן, אחי, עת כחות הקיבה נחלשים ותרבה לאכול ולשתות, הלא תרפה הקיבה מלעכל את המאכלי׳ ומזון לחמך יהפך למרורת פתנים בקרבך, כי העידו כמה רופאים גדולים באנשים כאלה אשר שחתו ארצה, שנחלתה קיבתם כל כך, עד שבכמו ד׳ שעות אחרי אכלם הפליטה מפי הטבעת, וכבלעם, כן קיא צאתם חי, כאלו מונח בכלי חרס או של עץ, ולפעמים מתקשים המאכלים כמו אבן בתוך הקיבה ומחלישים אותה ביותר; גם ירקבו לפעמים בתוכה ויסרחו מאד ומביאים לידי חליים רעים ורבים.

בינה נא זאת, ידיד לבי אוהבי, והגד מה יסכון ויועיל לגבר כזה אם יאכל מטעמים הרבה וימשוך ביין את בשרו כל היום, הייטב לו? הלא יוסיף עליו חליו וימות טרם יומו - אמנם, קורא יקר, אס חלית והיית כאחד מהם, בכל זאת אל תדמה בנפשך לאמר: נואש! כמקרה כולם יקרני גם אני, עברה ישועתי וארוכתי מאין תמצא? חלילה לך לחשוב כזאת, הלא ישועתך מאלהים סלה, ממנו לא יבצר מזמה, כל יכול, משביח שאון ימים, על פיהו יקם סערה לדממה, והוא ישלח דברו, וירפאך לכן אף אם ילאו הרופאים למצוא תרופה למכתך, כי במה ישלימו את כחותיך אשר אבדו, אם בסמים חריפים וחזקים,? הלא יזיקו ביותר, על כי מחממים את הגוף וכח המדמה, ומעוררים הרהורים רעים ומחשבות און, וכבר קראת למעלה, שגם הרהורים רעים לבדם מחלישים את האדם מאד ומחבלים מיתרות בריאותו; בכל זאת תוחלתך לא נכזבה, כי אם תעזוב דרך הרשע ותשוב אל ה׳ בכל לבבך, ירחמך יישלח עזרך מקודש, כי קוי ה' יחליפו כח! רק חזק ואמץ לשמור ולעשות ככל אשר אני מורה אותך, אל תטה ימין ישמאל ייטב לך, רפאות תהי׳ לשריך ושקוי לעצמותיך, עוד תנוב בשיבה, ותשמח בטוב, כי לא מלבי הוצאתי מלים, ואף כי צעיר אנכי לימים - מזקנים אתבונן, ויגעתי הרבה ואספתי ולקטתי בעיון נמרץ מכמה ספרי רפואות מגדולי אנשי שם אשר כתבו מענין הזה, והיא השגחה פרטית על האכילה והשתי׳ קשי העכול;

ועל הדברים אשריפעילו עלינו אם לטוב ואם לרע, כי על ידיהם לבד אנחנו יכולים להרפא מהמחלה הרעה הזאת, ובלעדי זאת אין מזור ואין תחבושת, ולשוא כל הרפואות וסמים, כחציר ימולל ויבש האדם הזה, כאשר הסכימו בזה כל הרופאים אנשי שם פה אחד, והזהירו עליו במאד מאד. והא לך אותם, עשה זאת אפוא, אחי, והנצל, ואלה הם:

## האויר

הוא שטח הרוח המקיף וסובב אותנו מכל צד, ואין כל מקום בלתי מציאותו והותו. יבוא בקרבינו ע״י מאכל ומשתה וגם ע״י שאיפת הרוח באפינו. וכמו שהדגים אינם חיים כי אם בנהרות וביאורים צלולים וזכים, ובמי רפש וטיט בל יחיו אך לרגעים וימותו מהר; כן אנחנו חיים מנשמת רוח אפינו כי ישאף אויר זך ונקי, ובלעדו - ימח כל היקום כרגע. והנה מי שנסה אף פעם אחת לכת מבית או מקום שהאויר צלול וזך, אל מקום או בית כלוא ומסוגר בפני הרוח והאויר באין יוצא ובא; או שהלך על שפת אגמי מים באושים וסרוחים כחום היום; או ישב בבקעה אחת אשר הרים גבנונים ורמים סביב לה; או שאף באפיו את האויר לפני צאת השמש בגבורתו - ישאף את האויר כחום היום בצהרים, - ידע להבדיל בין אויר זך וחרב, ובין אויר רטוב מלא אדים וקטורים רעים, ויחוש בעצמו התפעלותיו על בריאותינו לכל הימים!

האויר הזך והחרב בריא מאד, כי מטבעו להשיב את נפש האדם ולהחזיק אבריו ועורקיו יותר מכל מאכל ומשתה, ומאמץ את הפתילים הנחלשים. וההפוך - הוא האויר העב והרטוב המחליש את כל הגוף וחלקיו כמוצקים בנוזלים ביותר, ומביא לידי חלי הצמיתה, ולידי חלי הבאושים ולידי חליים ממושכות ולשאר חליים רעים המורידים לבאר שחת. - [[8]](#footnote-8)\*) ודע לך, אף שקור החזק מזיק לפעמים לגוף האדם בקצתו - אין הנזק שוה בנזקי החום, כי כל דבר אשר גבר עליו החום, כדומם כצומח כחי הוא מתפשט. ומודעת זאת, שכל דבר הנתפשט ונתרחב יאבד מכחותיו הרבה. מאד ויחלוש, כאשר חקרוהו חכמי הטבע. ואם כן, אויר החום - המפשט גם כן אברים, עורקים והפתילים, והמוס ימוס הליחות והדם בקרבינו לנוזליי, והדם ממהר בזה הליכותיו ומרוצתו ברהטותיו ונתמעט במאד מאד, כידוע למבין דעת. - הלא יחליש ויחבל עמודי בריאותינו, לא כן אויר הקור מעט, אשר בטבע מכווץ מעט הדס והלחות, ומחזיק חלקי הקשים וככח אבנים כחינו!

והנה האויר על ההרים גבוהים ורמים, המורכב מרוחות שונות הבאות מארבע כנפות הארץ, ובכל רגע ורגע אנו שואפים באפינו רוח ואויר חדש, כי זה - ילך וזה - בא, הוא בריא וטוב מאד, כי זך ונקי הוא מכל אד וקיטור רע, ומלא כח החיוני. שכחו להחיות אותנו, מה שאין כן אויר הבקעה שהוא סגור ומסוגר ומלא הקיטורים רעים הבאים מפגרי מובסים, או ממעין נרפש ומים סרוחים, וכל הקרוב אליו ומתעכב בו ימים מספר מות ימות.

באין תקוה. ומה טוב ומה יפה לאנשים חלשים ועטופים, וביותר לחולים כאלה, אשר אבדו כחותם בהשחתת זרע - לעזוב מקום מושבותם בערים גדולות ושאון עליזים, ולנטוע אוהלם בחצרות להשתקע שם, ולשאוף באפיהם את ריח הניחוח אשר נתנו הפרחים והצמחים, ולטייל כל יום לכל הפחות שלשה או ארבע שעות על נהרות וגולות המים, וצלצלת המים, עת ישאו נהרות דכים, תנעים לנפש ותרוה אותה עדן ונחת, וישכח החולה עניו ומרודו; ובשדות ובכרמים וביערים קטנים ויתענג בנאות דשא. גם זיעות השיחים כצאת השמש בגבורתו וכחום היום, תחזיקנה הגוף והעורקים ומתאמצות כח התפעלות הנפש. לא כן האויר בהעיר גדולה אשר מלא אדים רעים מנשמת האנשים רבים אשר בה, ומלא יסוד הגחלי הממית כל חי.

הביטו נא, את מראה האיכרים וכל יושבי חצרות, כשושנה יפריחו, כארז ישגו, וכל מחלה וכל נגע בל ידעו, כי בריאים ושלמים המה כל ימיהם, על אשר כל יום ויום יצאו לשדה לפעלם ולעבודתם עדי ערב. אולם, אם לא תסיג ידכם לגור בכפרים, או לטייל כל היום בשדות ובכרמים כי עושי מלאכה ואנשי מסחר ורוכלים אתם, אשר רק בעיר תבקשו מחיתכם וטרפיכם, עשו זאת איפוא לפתוח כל יום ערב ובוקר חלוני ביתכם ברוח ואויר חדש וצלול, ולהוציא הרוח הישן והנושן המלא יסוד־גחלי חוצה. והנה בימי הגשמים וסגריר או בחורף, אשר האנשים סגורים בבתיהם מאין יוצא חוצה - העלו מעט עשן מקטורת מיני עשבים וסמים המצוים בידינו כמו [[9]](#footnote-9) או תזרקו חומץ היין או של שכר על הקרקע או על אבן החום, או ברזל מלובן.

והנה גם לזאת אעצך, קורא יקר! תמיד השכם בבוקר תעיר השחר, לעסוק בתורה ובחכמה ואל כל אשר נשאך לבך. בקיץ אל תאחר לצאת השדה כצאת השמש לשאוף מהאוי׳ הטהור והזך, והשתדל לעלות הרה או על גבעה קטנה, ובזה תגיע לכחות הרבה, כי לפי גדולי חכמי הרופאים אין כל דבר תחת השמש המחזק ומאמץ כל כך הגוף והחיים כמו האויר עת תזרח השמש, כי חיים הוא לכל מוצאו ושואף אותו באפיו, ולכל בשרו מרפא, ומה גם לאנשים חלשים. לכן התגבר כארי להשכים כל יום באשמורת הבוקר לילך על פני השדה ויטב לך כל היום, כאשר אמר החכם והרופא טיסאט, שראה אדם אשר נחלש מאד, ועסק ימים כבירים ברפואו׳ שונות המחלימות את גוף האדם; גם אכל מאכלים טובים המכלכלים ומפרנסים הרבה, ושתה יין לרוב, ולא עלתה לו ארוכה, ויתעלף כל יום ביותר, ויועץ לו לטייל בקיץ כל יום בבוקר ג׳ או ד' שעות בשדה, או ילך על גבעה קטנה, ויעש כן מדי יום יום ושב ורפא, הגיע לכחות הרבה, רטפש בשרו מנוער ובריא אולם הי׳ כל ימיו. גם לאנשים חולי הטחול הוא טוב ובריא מאד. ואף אם יקשה הדבר הזה בעיניך בתחילה, כי יהי' לך לעמל, ולא תמצא בו עדן ונחת לקום באשמורת, כי תאוה ונכספה נפשך לנום ולישן עוד כאשר תרגלת מנעורך, דע! כי ימים לא כבירים יעברו, תמצא בו חפץ וישמח לבך גם אתה, כי תצא השדה, תשמע קול הצפרים המזמרים במקהלים את ה׳ המשפיע להם שאר ומזון, ומודים ומהללים לו על שהחיתם גם היום, ויתעדן לבך, שיש כעל כל הון, תשוב לביתך תאכל בשמחה את לחמך.

ובצמאון תשמה מימך ושמניך עושה אלה לא ימוט לעולם ויחי׳ בנועם!

## המחיה

הנה אמרנו למעלה במבוא הספר, שגויתינו תאבד כל יום הרבה מלחלוחותינו ומכחותינו הן מהזיעה והן מעבודות ותנועות, ולולא המאכל והמשתה המשלימים החסרון והנאבד מאתנו, גוענו ואבדנו!. לזה ברא בקרבינו היוצר כל ההרגש הנקרא רעבון, כי בלעדו לא יכולנו לעמוד. ולחיות והיינו כאין, כי לפעמים נאכל הרבה יותר מדאי עד כי בטנינו כאובות יבקעו; ולפעמים יעבור עלינו יום או יומי ולא נאכל ולא נטעם מאכל ומשתה ואבדנו מכחותינו וחלינו. והרעבון הזה הוא הכאב אשר יורגש בקרבינו עת כלתה הקיבה מלאכת העכול והיא ריקה מכל דבר, והליחה החמוצה אשר בקרבה לעכל וללפף את המאכלים אשר יבואו בקרבה, - תכווץ ותקמוט הקיבה בעצמה ותקרב את כותליה יחדיו, והמה מסכסכים ומתגרדים דרך הכווץ את עצמם יחד ומכאיבים לנו, עד כי נאכל לשובע נפשינו. לזאת ירגיש האדם תמיד כי ירעיב כווצת מה במקום שהקיבה תנוח שמה, והוא - למעלה מהשרר או טבור כטפח או טפחיים. לזה לא יאכל אדם על השובע מאומה. כי בעת ההיא לא כלתה עדן הקיבה מלאכתה - ואם תעמוס אותה עוד במאכלים, יפשטו ויחלשו אותה במאוד מאד כאמור - ומרה תהי׳ אחרית האיש ההוא. אכן, כמו כן בל תאחר מלאכול עת יורגש הכאב בהקיבה, כי זה אות הנאמן שכלתה הקיבה מלאכתה כבר, ומחויבת לתת לה שארה בעונתה, כי זולת זה יכולים לעמוד כמה חליים נאמנים, כידוע לכל נפש מבין, וביותר חולשה בהגוף, ושומר נפשו ירחק מהם. והן כמו שרבוי המאכל מפשט ומחליש את הקיבה.

כן, וביתר עוז מחלישים אותה מאכלים בלתי מעוכלים, או מורכבים מיסודות עבות וקשות המרבים גללי אדם ומסיתים את הקיבה והקרביים המביאים לידי חליים רבים ורעים כידוע לרופאים. היוצא מזה, הוא, שחולים כאלה אשר אבדו כחם ע״י השחתת זרע, או עגבו לזנונים הרבה, וכח העכול נחלש כאמור. ישמרו את נפשם מאד לבל יאכלו מאכלים כאלה ולא יתנו אל פיהם - לחטיא את בשרם. גם כל סמים ומשקים ובשמים אשר יסודם חריף בל יטעימו. כי המה המעוררים כח המדמה לרוב, ומביאים להרהורים רעים המסוכנים מאד, כאשר כתבתי למעלה. ג' מביאים לידי פחד והמה - עטופים ונאנחים ורוחם נכאה. וגומלי נפשם - יאכלו מאכלים קלים ומהירי עכול, ואשר בהם יסוד המחי׳ לרוב, כי המעט אשר יאכלו יכלכלם ויפרנסם יותר מהרבה מאכלים קשים המעלים אדים רעים ומפשטים ומחלישים את הקיבה מאד כאמור.

והא לך למחיה, ידיד לבי, את כל המאכלים הבריאים וקלים לעכול, ואשר בהם יסוד המחיה לרוב. ואת המאכלים המסוכנים לך וקשי עכול, זרה הלאה, ושמור את נפשך מהם.

המסוכנים ואבות נזיקים המה, כל בשר מבהמות זקנות ורעות תואר ודקות בשר; בשר מלוח והנעשן בעשן, או הנרקח בבשמים רבות ונכאות; בשר אווזות וביותר אווזות קטנות ובשר שומן. - כמו כן מסוכנים גם כל מאכלים כלולים בשומן, כי מאד המה מחלישים אח פתילי גוף האדם הנחשלים מאז - ומסתמים דרכי הוצאות הצואה, אשר בהעצרם בקרבינו תעורר את הקרביים וגוזלים את השינה והמנוחה, ומביאים לידי כאבי׳ ופחד, ומסבים לרוב גם השבץ או הקדחת ושאר חליים רעים, שומר נפשו ירחק מהם, ויחזיק עצמו ואת גופו ונשמתו לעבודת ה׳ יתעלה, וישמח בחלקו אשר נתן לו הבורא, הוא הבריאה הצלחת וחלק האדם בעולם הזה, כי זה חלקינו מנת גורלינו ובלעדו - טוב שלא נבראנו. - והנה כל לחם ומצות אפויות מבצק טרם נחמץ - מסוכנים, כי קשים לעכול וביותר; אם בלולים המה בשמן או שומן, גם כל העשבים וצמחים המעלים אדים רעים או שריחם נודף מאד מסוכנים, אם מעט או הרבה, כי יעכבו מרוצת הדם והנוזליים.

## הפירות

המה טובים ובריאים לחליים ידועים, כמו חולת המכוה. ובעצירת המעים. וביותר בסתימת הכבד וכדומיהם יותר. אבל, לחלי של משחית זרעו המה מזיקים, כי מדרך כל הפירות להחליש ולפרפר כתות הקיבה והעכול, בשכבר המה נחלשים - בהעלאת רוח או אד מה המפשט ומרחיב הקרבים, כמו שכתב החכם והרופא הגדול טיסאט על אשה אחת שהמליטה וילדה בלי עצבון ואכלה אחר זה פירות הרבה, והנה צבתה בטנה ומראיתה היתה כמראה עופרת ולאחר ימים מעטים מתה. גם שתיית חומץ הרבה ודם ענבים אשר עדן לא הבשילו, תזיק ותביא לחולשה גדולה וכיוצא בזה.

ואלה הדברים הבריאים וטובים לעכול:

**כל**בשל מבהמות רכות ועלות ובריאות ושלמות אשר תרעינה באחות טובות, כמו בשר העגל. הכשב והצאן, גם בשר העופות, כמו יונים, אפרוחים וכמוהם יותר בריאים מהדגים, כמה מהם בריאים וטובים, אך לא כלם, ולא בכל עתות שוות הנה, ומביאים לפעמי' הצרעת והאבעבועות, ומסבים גם לרוב השבץ. לכן, שומע לי, ישמור נפשו מהם וביותר לאכלם לרוב - ויוכל לאכול תחתיהם שאר דברים הבריאים וטובים מהם. והנה הבשר צלי אש מובחר וטוב ממבושל, וביותר לאנשים חלשים, כי נקל הוא לעכלו. אמנם אל תצלה אותו יותר מדאי, כי בזה יאבד כח החיוני; ואל תתמעט לצלותו נא, כי אז קשה הוא לעכול יותר מן המבושל. בשר המבושל אבד הרבה מכח החיוני אשר בו, כי יצא מאתו בעת בשולו אל המרק. לזה טוב ובריא מאד, לשתות כל יום מעט מרק טוב. השמר לך מלאכול בשר לבדו בלא לחם או צמחים, כי הוא יבוא לידי רקבון. גם הנשאר בתוך השינים יסריח וירקוב ומביא רקב בהם. לכן הזהר לנקות אותם תמיד אחר הסעודה בעץ או בנוצה, אך לא במחט או יתד הן של נחושת, כסף וזהב וכדומיהם יותר, כי יזיקו ויביאו אותם ליסורים רעים.

הלחם ומיני צמחים ועשבים אף שאין בהם מחי׳ הרבה לכלכל ולהחיות אותנו כמו הבשר ודגים, טובים ובריאים המה מהם - על שהם קלים וטובים לעכול ומשמרים אותנו מרקבון, לא כן בשר ודגים. ועוד בימינו יש כמה אומות שחיים רק מצמחים ועשבים ומיני פירות. והמה בריאים ושלמים, ומחליים ונגעים בל ידעו, והירקות המובחרות המה כמו,, וכדומיהם יותר, והאנשים אשר נחלשה קיבתם וכח העכול מאד, ואינם יכולים לעכל שום בשר אף מבהמות ועופות, עלות ורכות, וגם צלי אש; יבשלו איזה חתיכה בשר לאט לאט ולא הרבה במים קרים מבאר נוזלים, ישפכו את המרק אל כלי אחר, ויתנו אל המרק הזה מעט פת תרבה ונאפה יפה, וגם מיץ הפרי הנקרא או מעט יין או חומץ, ויתענגו בטוב ויגמלו נפשם. גם מעט קמח או סולת מבושל בבשר, טוב מאד ומכלכל אותנו הרבה כי הקמח ישמור הרקבון הבשר בתוכינו, והבשר או המרק, החמיצות הקמח או סולת, כידוע לחכמי לב, ורבים מגדולי הרופאים כתבו, שבכל הצמחים ועשבים וירקות. גם בעוף השמים ובבהמות הארץ כמעט אין דבר המכלכל ומחי׳ אותנו כל כך כמו הביצים, והוא הירקרוקות שבתוכם לא יאומן כי יסופר מגודל יקרם ואיכותם. אולם, דע לך, שכמו שהמה טובים ובריאים מאד לאכלם חי, מסוכנים המה כפלים ביתר עוז אם נתבשלו הרבה עד שנתקשו כמו אבן, כי הלבנה אשר בתוכם אם נתקשה והקפיאה, איננה מתעכלת כי אם בכבידות. ותנוח כמו נטל החול וכמשא כבד בתוכה, ותחלוש הקיבה מאד, וביותר, אם נחלשה כבר, יתהפך בתוכה, ללענה וראש. לכן, השמר לך, ידידי, מלאכול כדבר הזה, והאמן לי, שכמה וכמה אנשים באו עי״ז לחליים רבים ורעים. והנה אחוך שמע לי, שמור מצותי ותי', כאשר המליטה התרנגולת את הביצה קחנה, ובעודך בכפך תבלענה חי, ויטב לך. ואם תקוץ נפשך בזה? קח מים מבושלים לפני האש, ושפוך מעליו מעט ל כלי אחר וטבול את הביצים בתוכו כרגע - פעמים ושלש ולא יותר - ואכול אותם. ואם בכל זאת מאנה לנגוע נפשך בהם - קח הירקרוקית שבתוכם ושים אותה לתוך המרק של בשר או בשאר משקים טובים, ותנעם לך!

כמו כן החלב, בו יש כמה יסודות וכחות המכלכלים מפרנסים אותנו מאד, וכמעט הוא המשקה המובחרת וטובה. כמה רופאים נאמנים כתבו, שבאו לפניהם אנשים בתולת הריאה, וצעירי ימים אשר הזנו במעלליהם והשחיתו זרעם, וכחש בשרם ונחלשו מאד, ולא יכלו הרופאים למצוא להם תרופה בשום מזור וסמים, וצוו אותם באחרית הימים לשתות פעמים בכל יום ערב ובוקר חלב טובה אשר לוקחה בעת ההיא מבהמה בריאה, ושבו ורפאו. גם מעשה בנסיך אחד צעיר ורך בשנים, אשר באבו עם מנאפים חלקו הי׳, והזנה לרוב וגם שחת ארצה, וחלה ונפל למשכב, והשקוהו הרופאים רפואות שונות ולא עלתה לו ארוכה, אך נחלש כל יום יום ביותר וחלה למות, - ויתאספו כל הרופאי׳ ונוסדו יתד לשכוב אותו בין שתי מניקות [[10]](#footnote-10)\*) בריאות ורבות כח, לינוק מדדיהן החלב כמו עולל ויונק, ושב ורפא וקם בריא אולם.

אמנם דע לך, קורא יקר, ששתיית החלב צריכה השגחה רבה מאד, כי לא כל הגויות ולא כל העתים שוות; וכמו שהיא טובה וקלה להתעכל באדם בריא, ומחזקת אותו מאד; לענה וראש היא, וכמעט סם המות, אם תתעכב בהקיבה הרבה מאד, או אם יש בהקיבה מי חומץ המקפיא אותה מיד, ובזה נחלש כח הקיבה והעכול ותביא לידי חליים רעים ונאמנים. לכן הרופאי' אשר יתנו לחולי׳ משקה החלב לרפואה, עליהם לדרוש ולחקור אחר כל המאכלי׳ ומשקים אשר אכלו ושתו החולים ביום ההוא, ולהורות להם את אשר יאכלו ואשר ישתו מעתה, ואת כל אשר לא יעשה. - והנה אעירך על איזה כללים אשר תשמור לעשות בעת תשתה החלב ואלו הן: א. ראה לשתות החלב מיד כשהיא נחלבה מהפרה, כי אז היא טובה ובריאה מאד, ושונה כדבר תוחלתו נכזבה. ב. הזהר מלאכול בכל עת שתשתה החלב שום דבר המחמיץ ומקפיא כמו, שאור ופירות חיות או מבושלות, או לחם עב ושחור כי מרה חהי' אחריתך; גם יין ושכר אל תשתה, וביותר חומץ. ג. איזה שעות לפני השתי׳ ולאחר השתי׳ בל תטעום אוכל ומשקה, כי אין מטבעה להתערב עם זר - ואין לה חלק עם חלקי ויסודות אחרות, כי אין מזגם עולה יפה. ד. אל תשתה ממנה הרבה בפעם אחד, רק מעט מעט ופעם אחר פעם מעט יותר. ה. הלבש אותך בבגדי צמר ובפרט על הקיבה והבטן והכרעיים לבל תהי' הצנה שולטת בהם. ו. אל תרבה לאכול ועל תעמוס על הקיבה פן תרפה מלעכל את המאכל אשר בקרבה, ויסריח הנותר וירקוב, ועי״ז יקפיא ויחמיץ אח החלב ותביא לידי חליים רבים. גם אל תבהל לבלוע המאכל מהר טרם לעוס המאכל הדק הטיב למען יתעכל מהרה, כי לא לחנם ברא לנו האל הגדול בחכמתו את השינים. ז. השתדל להתנענע אותך כל יום על פני השדה או על גבעה קטנה באויר זך ונקי ויטב לך. ח. גם מזה אל תסיר עיניך. שתהי׳ החיה אשר ממנה תחלוב החלב בריאה וחזקה; וכל היום על השדה ובאחות, ומאכלה אשר תאכל, טובה בריאה.

ודע לך אחי, שהתנועה היותר גדולה וחזקה תחליש כח העכול ותזיק לגוף מאד. לכן, השמר לך להתנענע הרבה לפני או לאחר הסעודה. וטוב להתנוענע זמן ארוך קודם האכילה, כי זה מעורר תאות האכילה. וכמו כן לא תעלה עשן עלי מיד אחר הסעודה, כי מטבעו להוציא ריר וליחה הרבה שהוא לצורך לנו, להרטיב את המאכל ולהדק אותו כאשר הזכרנו למעלה. גם מזה אל תנח ידיך, כי חשב ללחום הסר ממך כל דאגות ויגון ואל תתעצב אל לבך רק בשמחה אכול אח לחמך, ושמח בחלקך אשר נתן לך אלהיך. והרופא הגדול הופעלאנד, כתב, שהשחוק בעת הסעודה טוב מאוד לעכול, וכמו כן השמחה והעונג ומאריכים הימים. והאנחה ויגון מקצרין שנות אדם וחייו. גם הרגל עצמך, ידידי, לאכול תמיד במועדו לשובע נפשך, ובל תטעום דבר עד שיעברו ה׳ או ו׳ שעות אחר הסעודה, והטעם: כי מצד הטבע אם יעשה האדם מלאכה בלי מרגוע ובלי השקט יחלש ויתעלף מאד. והנה מבואר כמבוא הספר, שהקיבה היא הכלי אשר מעכל המאכלים אשר יבואו בקרבה ותטחון אותם דק היטב. וחכמי תורת הבריאה מחלקים העגול לשתי עתות מגבילות, הראשונה והאחרונה, ולשתיהן קבעו עת כמעט ד' שעות, כאשר יעיד על זה הנסיון בנתוח אברי גויות מתים אשר מתו ב׳ או ג׳ או ד׳ שעות אחרי אכלם - אם כן כל מאכל אשר יאכל צריך ד' שעות עד כלות העמל, ובתוך ד׳ שעות האלו תפעול הקיבה בלי השקט ומנוחה בחריצות גדולה. ואם תאכל כל שעה ושעה בטרם יעבור זמן העכול, הלא לא תשבות הקיבה לעשות מלאכתה, ובאחרית הימים תרבוץ תחת משאה באין מי יעזור אותה, ותחדל לעשות מלאכתה. כי בטלו הטוחנות, - הסכת זאת ישמע, קורא יקר, וחי׳ בנועם. - השתיה, גם היא צורך לנו כמו האכילה כמחז"ל אין אכילה בלא שתיה, ובלעדה יבשו הליחות שבקרבינו ויאחזנו השבץ ושאר חליים רעים. - אולם לא כל המשקים שוות לכל נפש האדם, לכן אאלפך גם בזה איכות וכמות השתיה כדת וכחוק הטבעי; להחזיק בריאותך וטוב לך.

כל השתיה החריפה ומחממת תזיק לגוף אם מעט או הרבה ישתה. זאת תביא לתמהון לב ולמבוכה; זאת - תחליש כח העכול; וזאת - תחלוש העצבים והפתילים. וכמו כן כל משקים חמים מחלישים את הפתילים והקיבה. וכבר הזהרתי אותך למעלה, שלא תשתה הרבה בפעם אחת, כי השתיה לרוב תתפשט הקיבה ותחליש אותה, וגם הלחות שבפה תתיך לנוזליי, ואפס כוחם לעכל ולהדק את המאכלי׳ אשר יאכלו. - והנה המשקה המובחרת והטובה מכלם היא מים קרים מבארות נוזלים. ואל נא יקחך לבך, ידידי, לאמר: מה לי המים, ישתה אותם הדל ואביון, ואני - אבוא לחקור ממסך, אשתה יין ושכר, יחי רוחי בהם ולא אמות, יחזיקו אותי וידשנו עצמותי. לא כן, אחי! שאל נא רופאי׳ גדולים ויגידו לך סגולת המים, כי הם המשיבים את נפש האדם ומתיכים אח הדם והלחות לנוזלויי להחזיק עמודי בריאותינו. בקיץ טוב ובריא מאד לשתות אחרי קומו בבוקר השכם ממטתו צנצנת אחת מים קרים, ייתן למחצה בתוכו חלב טובה, או ימהול אותם בחצי המדה יין. אמנם במקומות אשר אין להם מים קרים ונוזלים טובים וזכים, רק מעין נרפש, כמו אנשי הבקעה והדרים במקום מלא בארות חמר וכדומה להם המזיקים לגוף מאד - המה יקחו ברזל מלובן היטב ויטבלו אותו בתוך המים פעמים ושלש עדי יאבד חומו; או יכתשו פתנים במכתש עד לאבק דק, ויחנו אותם לתוך המים, ואחר זה יריקו את המים הזה אל כלי אחר בתוך בגד של פשתן או תוך סדין ויטב להם. גם ירגיל האלם לרחוץ גופו בקיץ כל יום מעט לעת ערב, כי באה השמש, כי זה בריא מאד ויתחדש כנשר נעוריו, וערבה שנתו.

והנה השכר הנעשה מחטים או שעורי' ומן עשב הנקרא בו יש כמה כחות אם לטובה וגם לרעה, כי השכר אשר בו רק יסוד המחי׳ כמו הלבן והאדמדם ואשר נחמץ הוא טוב ובריא, כי הוא מכלכל ומחזיק מאד ומשביר הצמאון. אמנם השכר המהול ביסודות חריפים כמו עשב מטעם הכמוס מלשתות איזה ימים, וישתו אז כבראשונה ויחליפו כח. אמנם לחולי משחיתי זרע תזיק היין מאד, לכן ישמרו מאד לשתות יין ושכר כי אחריתו כנחש ישך וכצפעוני יפריש, גם לילדים קטנים רע היין להם מכמה טעמים אשר קצר המצע מהשתרע. - והנה גם בהמשקה יין שרף כמה מעלות טובות ורעות. המעוט, יפה לעכול, ובימי החורף מחממת הגוף ותמהר מרוצת הדם מעט ובריא; והרבוי - ראש פתנים, וכמעט סם המות לגוף, ולמותר יהי׳ אם אאריך בזה, כי ידוע הוא לכל חכם לב. ואליכם, אנשי ארץ מולדתי, אשים מלתי. ידעתי וגם ידעתי שהסכן הסכנתם בהמשקה הזאת, ותהלה לאל כלכם שלמים ובריאים, ה׳ ישמרכם מכל מחלה ומכל נגע לעד! אמנם, דעו כי כמו שמן לשלהבת, וגפרית לאש - הוא יין שרף להמחלה אשר קראתי בשם השחתת עצמו, הוא המשחית זרע. מאד תעורר המשקה כזאת את כח המדמה המביא לידי מחשבות רעות, ומחליש את הגוף כלו, בשרו ושארו. לכן, השמרו לכם מלשתות אותו בהמחלה הרעה הזאת, ואל תתנו לפיכם דבר המפרפר עמודי בריאותיכם וייטב לכם כל הימים. גם כל משקים מבושמים בבשמים רבים וחריפים אל תשתו, כי גם המה מחממים את הגוף הרבה ומחלישים אותו כאמור למעלה ע״ש.

קודם הסעודה אל תשתה דבר, לבלי תתיך את הליחה המוכנת לרפף ולהדק את המאכל ולעכלו לנוזליי, ותרבוץ הקיבה תחת המשא. גם בתוך הסעודה בל תשתה הרבה כי אם מעט מזעיר, אולם חצי השעה או שעה אחת אחר הסעודה, שתה מיס קרים או שאר משקים טובים ובריאים, אך לא הרבה בפעם אחת, כי השתי׳ לרב תפשט את פתילי הקיבה ותרחיב אותה מאד ולא ייטב לך. והנה קודם שכבך על ערש יצועך בלילה אל תמנע מלשתות מעט מים או שאר משקים, וערבה שנתיך ותנצל מעצירת המעים וקשוי הקרבים ומשאר חליים רעים. בקיץ שתה יותר מבחורף, כי בזמן הזה יתיבשו הלחות שבגוף מחרבוני קיץ, מה שאין כן בחורף. גם טוב מאד לאכול בקיץ מאכלים קרים ונוזלים, ובחורף מאכלים חמים וקשים. והשמר לך מאד מלשתות אחר היגיעה והעיפות מהר, פן המות יקדמוך ועוד מעט - ואינך. ואם שגית ושתית אחר היגיעה רבה, אזי, מהר ליגע אותך מחדש הרבה, אם בעבודות שונות, אם בהליכה וכיוצא בזה, עד כי יתחמם גופך מחדש ותוציא זיעה. גם מיס חמים טובים לזה מאד או שאר משקים חמים, והבוחר יבחור. וכמו כן אל תאכל מהר אחר היגיעה, כי גם זה דע מאד; ולא תסיר מעליך הבגדים חיש מהר אם יחם הגוף ויוציא זיעה, עד שובך למזג השוה ולא תאונה אליך רעה!

## השינה

גם היא לצורך לנו הרבה מאוד, כי בעת ההיא ינוחו כל האברים, וגם התפעלות הנפש, ומרוצת הדם ותנועת הקיבה לאט יתהלכו. בזה אנו מחליפים כל בוקר כחות חדשות המשלימות הכחות, אשר אפסו מאתנו כל היום כלו ע"י העבודות והתנועות והזיעה - ובלעדה יחלוש הגבר וימות אף אם יאכל מטעמים וישתה ממתקים. ויפה אמר הפיליסוף אחד: גזלו וקחו מהאדם את השנה והתקוה - וזיז השדה טובים ממנו. וגם הנסיון יגיד עליו, כי אם לא יישן אדם כמה לילות רצופות יאבד תאות האכילה, לבו בל שמח, פניו זועפים, אבריו ועורקיו כבדים עליו כמשא כבד ונחלש מאד.

ומעתה עלינו לדעת א) איזהו זמן שכיבה, ב) עד כמה יישן ומתי יקום משנתו, ג) איזה מקום חדר משכבו יבחר.

### המקום

חדר המיוחד למשכב צריך להיות גדול ברוחב ובגובה, כי בחדר הזה אגו מכורים הרוב מימינו, לכל הפחות אין אנו מעכבים אותנו בשום חדר כל כך בפעם אחת כמו בזה. והנה בעלי הכעמיע החדשה המציאו בנסיונות ובמופתים חותכים, שאויר או שטח הרוח המקיף אוחנו מכל צד הוא עצם מורכב. משלשה יסודות. א) יסוד המחמיץ, או רוח החיוני, נמצא בערך 22/100 ונקרא כן בעבור כחו וממשלתו להחמיץ או לשרוף כל הדברים אשר יבואו בגבולו; גם מאתו תוצאות חיים לכל חי ובלעדו והי׳ לאין. ב) יסוד הבלתי חיוני ימצא בערך 77/100 באויר, ושלהבת תכבה בו, וכל חי אשר יתמהמה בתוכו מקוצר רוח ימות. ג) יסוד הגחלי נמצא 1/100 באויר והוא כבד מאד. ימצא לרוב במערות ומרתפי חומץ ושכר, או בחדר קטן בהמצא שמה נרות רבות דולקות, ומודעת זאת, בהקבץ אנשים רבים יחדיו בחדר אשר דלתותיו וחלוניו סחומים, עד שהאויר כלוא בתוכו באין חליפות לו, נתמעט משאיפות רוחם והנשימה יסוד המחמיץ, והיסוד הבלתי חיוני, והיסוד הגחלי מתרבים מאד וכמשא כבד יכבדו על הריאה ויחנקו האנשי׳ וכל החי הנקבצים בחדר הזה. ואם כן, מה טוב ומה נעים לשכוב בחדר גדול וגבוה ואשר חלונותיו פתוחים כל היום ואין איש בא לתוכו, כי אם בלילה, כי אז האויר נקי וזך ומלא ביסוד החיוני ובריא מאד, והשינה מתוקה ותשיב את רוחו, ובקומו למחרת הוא כאלו נוצר ונברא מחדש, ישיש כגבור לצאת, ושפתיו תבענה תהלה לאל אשר גמל עליו חסדו. לא כן אם יישן בחדר קטן מלא יסוד הגחלי, הממעט כח החיוני ומחליש מאד. גם הזהר לבחור לך חדר אחד המונח בצד הבית אשר אין שם רעש וקול שאון סואן, מדהרות דהרות הסוסי׳ ופעמי עגלות ומרכבות, למען לא תדוד שנתך. וטוב לפרוש נגד החלונות מסך בעד קרנות השמש בהלו אורו עלי ראשך ומעורר את עיניך להקיץ מהר כידוע למבין. וכמו כן בל תניח בחדר הזה נר דולק, וכבר כשלו בזה רבים מבלי דעת, כי משחית נפשך הוא.

והנה כבר אמרנו למעלה שהאכילה לפני השינה תזיק לגוף, והטעם, כי בעת השינה תנועת הקיבה הולך לאט וכחות העכול חלושים. לכן מי שאוכל סמוך להשינה, לא יעיכלו המאכלים כל כך כמו ביום ולא יחליף כח, ועי״ז תחליש הקיבה וגם תידד שנתו. גם השמר לך מאד מלאכול בלילה הרבה וביותר ממאכלי' קשי עכול ומתבשילים חמים, כי גוזלים המה את השינה. בשר ודגים וכדומיהם בל תאכל, גם יין, ויין שרף ושאר משקים חריפים ומבושמים המרבים הצמאון אל תשתה. ואת אשר תאכל - אכול ג׳ או ד׳ שעות טרם תשכוב. ואל תשכוב עלי הגו [הגב] כי תבוא לידי מקרה לא טהור או על הבטן כאשר הזהירו על זה חכז״ל.

וראשך בל תניח גבוה וכמו כן נמוך מהגוף הרבה כי אם מעט. והזהר לבל תאסוף רגליך אל המטה כשהם קרים המביא לחליים רבים. והנה אנשי׳ חלושים אשר מטבעם - רגליהם תמיד קרים, ירחצו אותם חמיד זמן מה קודם השינה במים חמים מעט. גם לא ילמד אדם לפני השינה רמות ונשגבות המאמצים את כתות התפעלות הנפש, כי גם על משכבו לא ישקטו רעיוניו, ונגזלה שנתו מאתו, רק יקרא בתנ״ך או בספרי מוסר וכדומיהם קלי - עיון. ועל כלם יפר לפני השינה כל מחשבות רעות וזמה, לא יזכרו ולא יפקדו, ויסיר גם מלבו כל דאגה ויגון ואנחה.

ואשרי אשר לא ידאג ויתעצב אל לבו כל ימיו. הדאגה, יגון ואנחה המה - לחומי רשף ואוד מוצל מאש, תוקד בקרבו, מעט מעט ותאכלנו, כרקב בעצמותיו הולך וכלה. ואם סבבוהו צרות רבות מפגעי הזמן, ונפשו עליו תשתוחח; ינחם עצמו בדברי נחומים וישם בה׳ מבטחו ויתתולל [ויתפלל] אליו, כי הוא הטוב והמטיב לכל והמרחם על בריותיו, ודורשי ה׳ לא יחסרו כל טוב! במקום אשר יזיעו קירות הבית אל תישן, ואם אין לך מקום אחר ללון, השמר לך מלשכוב אצל הקיר רק הרחק את מטתך הלאה. וביותר יוזהרו בזה נגועים בחולי הריאה או חלי הצמיתה או בכאבים הנוסעים, החכם והרופא הגדול הופעלאנד הנזכר, דבר מזה באריכות והביא כמה מעשיו׳ בענין הזה בספריו הנקראים ע״ש.

### העת

העת המובחרת והטובה להשיגה היא בערב בערך שעה עשירית כי אז האויר עכור ועב מאדים וקטורים אשר ירדו מטה, ונתעב ונאלח מנשימת כל בעלי חי כנודע לרופאים ולכל משכיל. גם רב אדם זה יצא לפעלו ולעבודתו, וזה ילך הלוך ושוב לבקש טרפו עדי ערב והוא עיף ויגע, וטוב לו אז המנוחה, היא השינה המשלמת לו חסרון כחותיו אשר נאבד מאתו ותשיב את רוחו אליו. - והנה עינינו רואות שכל החולים כבוא השמש המה חלשים ועטופים ביותר, והדופק אצל כל האדם נמהר אז, וזה נקרא בפי חכמי הרופאים קדחת הערב, ואמרו, שסבת הקדחת הזה הוא, לפי שבא השמש והתרחק מאתנו, ולחות החלב מתערב מחדש עם הדם, ועל שהאויר עב ונאלח, לכן, הניעורים בלילה ולא יתנו שנה לעיניהם, שואפים האויר הרע הזה באפם, וכל המרבים לעשות כן נחלשים באחרית הימים מאד. גם יעורו בזה את עיניהם, אם יעסקו תמיד כל הלילה לאור הנר, אמנם בבוקר אחרי קום האדם משנתו שב לאיתנו ולכחותיו אשר נאבד מאתו ביום אתמול כי יעבור, וגם נפש המשכלת נחה ושקטה בעת שנתו, ומוכשרת לקבל חכמה ומדע ולחשוב גבוהות ורמות. ומה יפה דמה החכם והרופא הגדול הופעלאנד את היום לשני חיי האדם באמרו הבוקר דומה מעט להשחרות, אשר אז מח עצמותינו ישקהוככח אבנים כחינו; הצהרים דומה לגבורות והוא לבן ארבעים שנה ומעלה; והערב להזקנה והשיבה, שאז אנוש אנוש ואפס כח, חלש והולך שחוח" ולזה האנשים אשר המה חולי העצבים חזקים ובריאים לעת ערב, כי הקדחת הלילה האמור - מעורר אותם יותר מכל היין, ותלהב בקרבם תשוקת העבודה והמלאכה. אולם אחרית וסוף התשוקה והעצמה הזאת, היא, כמו בכל שאר הקדחת והשבץ, יגיעות ועיפות וחולשה גדולה. ומי הוא זה נער חסר לב, אשר לא יראה ולא יבין מה טוב ומה נאה לקום כל יום באשמורת הבוקר, כי אז ידיו רב לו ושגיא כח; ולנוח ולשבות בערב שהוא עיף ויגע. - והאנשים העצלים אוהבי לנום ושוכבים על משכבם עד צהרים; ישמעו בקולי ולעצתי יטו אזנם, למען יתענגו בטוב וישמחו נפשם באלהים.

### אורך הזמן

אנשים גדולים בשנים לא ישנו בקין יותר משש, או לכל היותר מז׳ שעות. ובחורף, מז׳ או ח' שעות.

והאנשים אשר להם כליון שקוי השדרה, או חולי העצבים, בל יעכבו עצמם במטה יותר משש שעות, רק יקומו ויתגברו כארי לעמוד, כדאיתא בשו״ע. ואל תשכח, קורא משכיל בדברי המג״א ז״ל שאמר לאו דווקא ע״ש. והטעם איתא במסכת גיטין, שמא יזע בלילה, ואם יקום מהר ממטתו יחלה חלילה ויפול על ערש־דוי. אולם ילדים ועוללים בריאים ושלימים אם ישנו יותר והרבה לא יזיק. שינת הצהרים טוב לזה - ורע לזה, וידע האדם בנפשו, כי אם יקום משינת הצהרים ודעתו צלולה ולבו שמח וטוב לו - אזי מצהרים יקום חלד, ואם לא - כקטב ישוד צהרים.

## התנועה והמנוחה

גם המה לצורך לנו כמו המאכל והמשתה, כי בלעדם אין מחי׳ ואין כלכלה במלואו וטובו, גם יעצור דרך הנקבים להוציא הצואה. התנועה כדת יסבב שהלחות תמיד בקרבינו נוזלי', ועי״ז המה לוחצים תוך הכלים. ותרבה החום הטבעיי ותקדם העכול. ובתחלואי ממושכות היא טובה ובריאה מאד, ולפעמים תרפא היא לבדנה את המחלה, ולרוב היא משען ומשענה לסמי הרפואות הנתונים בהמחלה הזאת. גם כחות הגוף והנפש תמוכים עליה, וכל אבר ואבר יגיע לגידול ולכחות הרבה על ידה, ובלעדה יכלה גוף האדם ויאבד כמו כל שאר דברים בהטבע, ע"י המנוחה לבדה, חלקי המוצקים שבגוף נחלשים, והנוזליי יקפיאו כגבינה ומתרבים, גם הדם והשומן מתרבים ונאלחים, ותביא לידי עצלות ולרבוי המים ולחולי הנוסע ולחולת האבן ולשממון וכאלה יותר. אמנם גם התנועה היותר גדולה רע, כי תסב הזיעה ותחליש חלקי הקשים ע"י הסכסוך וחלקי הדקים נפזרים, וחלקי המלוחים נעשים חריף ורקבון תעלה בם, גם תסב פחד ופחת ונתיקות הכלים, זיבות הדם וקשויי הפתילים וגם זקנה קופצת עליו. לכן יזהר כל האדם לנוע יותר מדאי עדי יתיעף ויתיגע מאד; או עד אשר יזיע; רק ־פעם אחר פעם, ביום הראשון מעט, ואם ירגיש העיפות ישב מעט וינוח ואחר ישוב וינוע, ולמחר ינוע יותר ככה יעשה ימים כבירים עדי ירוץ ולא ייגע. כאחד האנשים בריא אולם. העת הטובה והמובחרת לנוע היא בקיץ בבוקר ובערב, ובחורף בצהרים, אך קודם האכילה כאמור, ולא יאכל מיד אחר הסעודה ולא ינוע אחר האכילה עד שיעברו ג' או ד' שעות. התנועות המה שונות הן בהליכה או בהרכבה או בעגלה. והמובחרות היא הליכה, כי בה ינועו כל חלקי האדם מקטן ועד גדול, אולם אנשים חלשים אם ילכו מעט וייגעו יאמרו נואש ונפשם עגומה וממהרים לשוב לביתם אל מקום מנוחתם ולא יוסיפו עוד לנוע למחר בחשבם כי יחלש ביותר ע״י התנועה, אמנם לו חכמו והשכילו ועשו כאשר כתבתי למעלה לנוע כל יום מעט מעט ובכל יום יותר, אז ברבות הימים אף בדרך רחוקה ילכו ולא יועפו ולא ייגעו ויתענגו בטוב:

גם זאת מבואר כבר למעלה כי ארבעה המה מטיבי לכת, אם ילכו ברחובות, ובגנות, פרדסים או על פני השדה, כי ישאפו רוח זך ונקי וירוח להם. לא כן השומרים אוהלם, ובביתם ישכנו, אף אם כל היום ילכו הלוך ושוב אין רוח אחרת עמם. הביטו וראו מעללי הנער, כי לא ינוח ולא ירגיע כמעט רגע בידיו ורגליו רק ינוע תמיד הנה והנה, וזה לעדות נאמנה כי הבורא המטיב נטע בנו הטבע הזאת, למען החזק אותנו בריא אולם - לכל הימים. סוף דבר הכל נשמע כי התנועה ראשית חיים היא לכל חי, ולכן כל חכם לב אשר כל כבודו פנימה לשקוד על דלתי ההיכל לעבוד עבודת הקודש, ולהגות בחורה בחכמה או אל כל אשר ישאנו רוח מבינתו ללכת מעלה, ינוע על המעט שעה אחת ביום על פני השדה או בגנות, ורעה ונגע לא יקרב באהלו. ושבח אני את אדמו״ר הרב הגאון הגדול אב״ד ור״מ דק"ק לייפניק שהולך בכל יום בקיץ לעת ערב על פני השדה מחוץ לעיר עם תלמידיו היקרים ושאר לומדי ה׳ יברכהו ה׳ לעד, אורך ימים ושנות חיים ישביעהו לנצח, ממנו יראו וכן יעשו כל יראי ה׳ לגמול נפשם ויתענגו בטוב, כי מח עצמותם כדשא יפרח ויגדיל כחם ויאדיר: והנה אגיד לך.

גם כל הנוכחת מן קיא צואה ומן כליון התאות כאשר מצאתי אותן נפוצות בספרי רפואות וייטב באחריתך אם תאבה ותשמע.

## הצואה

מדרך כל אדם בריא להסיך רגליו כל יום פעם אחת, אבל יש אנשים שמסיכים רגליהם כל יום שנים או שלשה פעמים, וגם יש אנשים שמסיכים רגליהם רק ליומים או לשלשה ימים, אלו ואלו בריאים ושלמים באשר הורגלו בהם מנעוריהם. והנה איכות הצואה אם היא ממוצעת בין קשה ונוזליי, הוא סימן לבריאות; וכמו כן עצירת הצואה כראוי הוא סימן לחלי הגוף, ועל הרוב הוא מסובב מחסרון התנועה, ולכן הוא מצוי אצל אנשים חלשים או זקנים ונשים אשר בביתם ישכנו רגליהם, ולא ילכו אנה ואנה. וגם הוא מצוי אצל אנשים שמזגם קר, והוא מסבב לקשיי הבטן, ורפואתו ע״י מאכלים רכים ונוזליי ומעט חריפים, ושינוי המשקים, וסכסוך הבטן בבגד צמר, או לסוך הבטן בשמן, ועם זה - טוב לו התנועה קלה אף בחדרו. והאדם אשר נטוי להשלשול צריך למנוע רבוי מאכלים נוזלים, ולשמור עצמו מן האף והחימה, וירגיל עצמו במאכלים קשים, וישתה יין ישן, ויתנועע הרבה. גם בזה יזהר כל האדם לעשות צרכיו כל יום בעת קבוע ויהי בטוח שבל יפקד רע. והעת המובחרת לזה היא בבוקר, עת קומו ממשנתו, כי אז הוא פנוי מכל עסקיו ואין אדון לו. אמנם בכל היום לא ישכנו בביתו רגליו, פעם בחוץ ופעם ברחובות לסחור ולבקש טרפו, ומתגורר באחוזת מרעים, ומה יעשה, אם יצטרך בעת ההיא להסיך רגליו, הלא יתעכב עצמו, ויחלה חלילה!

## השתן

או מי רגלים, הוא אצל אדם בריא דק, צלול וירקרק. בטח הקור יצא מאדם יותר הרבה מבעת החום. רבוי השתן מסוכן, ועושה שאר חלקי הדם עב, וחריף, מסבב הצמאון, קדחת והכחישה. אמנם אם מקורו מרבוי השתי', או מדברים המרבים רבוי השתן, אין בכך כלום, וביותר אם שאר ההרקות נעדרים. העדרת השתן מסוכן ביותר. עכיבתו בגוף האדם מתעב ועושה חלקי המלוחים ושמנים שבדם חריף, ומסבב כאב האברים, חולי הצמיתה. הקדחת ונתיקות כיס השתן, חגא, חולי תאות השינה ומיתת הפתאומיות.. לעולם יהא זהיר אדם לבל יעצור עצמו מלהשתין. במעוט השתן צריך להתנועע לאט לאט ולא הרבה בפעם אחת עדי יזע, וישתה משקה דק וחימוץ, ויאכל הדברים אשר יפעילו על השתן, וביותר הירק הנקרא, אולם בלא שמן ושומן.

## הזיעה

בריאה וטובה, כי היא תוציא דרך הנקבים הדברים המותריםוהנאלחים מקרבינו, ואולם תזיק ותחליש מאוד, אם תוציא דברים אשר עודנם לא הגיעו לפקודתם. תועלתה היא לרפף ולחלק היבלת, ולהגן בעד העור העליון מפני האויר, והיא תעלה להבריאות מאוד. הזיעה תתרבה ע״י כל הדברי' המרבים חום הגוף והנוזליי, והמחלישים את כלי העורו. כמו כן התנועה, הסכסוך, היין, החימה ומשקים חמים מרבים אותה; ותתמעט ע״י העצלות והמנוחה, אויר הלח, מזמות שונות, הצום, ע״י מאכלים קשוי העכול, וע"י רבוי ההרקות אחרות, וחלושה. לכן, מכל משמר יראה האדם להזהר בהזיעה מאד, כי במעוטה כמו ברבוי' מכאובים רבים יסבבנו, ולפעמים ימות האדם על זה בלא עתו ביסורי׳ רעים, במעוטה טוב ובריא מאוד לסכסך הגוף כלו בצמר רך, ואם היא מעט מזעיר מאוד, אזי ישא האדם הזה בגד כלו מצמר הנ"ל בעצמו ובשרו וירוח לו. הנה אמרנו למעלה שאנשים חלשים מטבעם להם תמיד רגלים קרים, ומביאים ליסורי׳ וחליים נאמנים, לכן יזהר כל האדם להחזיק רגליו חמים וביותר אנשי׳ חלשים ואשר להם חולי החזה, וקשיי הבטן.

## הנקיות

טוב ויפה לאדם מאוד, כי כמו שהעור מנקה גויתינו מדברים שונים ע״י הזיעה. כאמור למעלה; כן הוא צורך העור בעצמו לנקיות גדולה, ובלעדה יסתמו מהר הנקבים תוצאות הזיעה, עלי גלדינו, ותלך לאחור בקרבינו, ותתחבל הדם ושאר הלחות. גם יש בעור כלי ההרגשה, כי בו משולבות העצבים אשר ע״י אנחנו מרגישים, ואם נחלש העור ע״י הסיגים אשר עלי׳, ירופפו גם העצבים, ויעמידו מלפעול עוד. גם יש העור הכלי המקבל מהאחר חלקים דקים וטובים המחיים ומחזיקי' אותנו, ואם הוא מתחבל, גם חיינו תכלה. ועל כלם העור הכלי המובחר אשר ע״י תפעול הטבע לפעמים מעצמו בחליים רעים בלי שום מזור ותרופה, ואם יחלה הוא - היתרפא האדם? והנה רופאי דורינו הסכימו ונוסדו יחד ללבוש תמיד על הגוף בגדי צמר, באמרם, אין מזור ותרופה מחזיק ומרפא את גוף האדם כמו בגדים כאלה, והאמת אתם. ואגיד לך בקוצר דברים את תועלתם, סגולתם ואיכותם למען תדע את פעולתם.

א) בגדי צמר מגרים יותר כמו בגדי בד ויועילו להזיעה, ומגדילים הרגשה, ומוציאים עצם המחלה אל העור וחוצה. ב) הצמר הוא רע מוליך החום, כמו בד, וישמור בזה הוצאה והמעוט חום הגוף, המחויבות לנו מאוד כאמור למעלה. ג) צמר מקבל יותר בקל סבת החליים, וסוגר אותם בקרבו כמו בד. ומעתה נבחינה תועלת ונזקי הצמר, ונדע באיזה ענין הוא טוב ובריא או רע ומסוכן. טובים ובריאים בגדי צמר לאנשים אשר נתמעט אצלם חום הגוף והתגרה, ואשר פניהם נפלו והלבינו, וגופם ספוגיי; פתיליהם חלשים, ולחותם כקפאון, זטבטם קר; טובים ובריאים המה לאנשים אשר ישבו תמיד סגורים וכלואים באהליהם ויעסקו בשקידה רבה בדברים גדולים ורמים, כי אצלם הזיעה מעט קט, וצריכים לגרות העור לעורר הזיעה; טובים ובריאים המה לאנשים חולי החזה, לרבוי הלחות ואשר להם כאב הנוסע. לפעמים מתרפאים ע״י לבד, בלי שום מזור ותרופה אחרת; טובים ובריאים המה לחולי השלשול. גם לאנשים חלושי העצבים והאומללים אשר נתמעטה אצלם הזיעה, גם אחר כל חליים קשים, ולאנשים אשר להם רבוי הרגשה נגד האויר, בריאים המה מאד, כי אין מחסה ומסתיר כמוהו לפני האויר וקור רטוב. ויותר בריאים המה במדינות הרגילות בשנוי האויר פתאום וחליפות החיוני וביותר על הדרך.

## הרהורים

או מזמות, המה מחלקי הנפש, לכן נצרכים וטובים הטה למטיבי לכת באורח מישור, כי כהתנועה לגוף, כן המזמה לנפש. ואם היא ביתר עוז, תכלה ותכרע כל שאר ההרגשות ותסבב התמהון. ושעמום, כל המזמות אם מעטים המה בריאים וטובים, זולת האף והחמה המגרה כח המדמה על הרעה אשר קרהו, ויגונו מפרפר עמודי בריאותו יעבה הדם ותאות האכילה תתמעט, הפנים ילבינו הדופק יחלש, הגוף כבד, וכחציר יחלוף..

### התוגה

תפעול לפעמים על הגוף כתאות מבוהלות מהר ופתאום, או כממושכות; ותכלה הגוף מעט מעט. תוגות ממושכות יוסיפו אומץ ע״י התבודדות [[11]](#footnote-11)\*) והבטלה, ומחבלות הגוף והנפש. מסבבות התמהון וכליון העצבים.

### הקנאה

אשר היא בלתי תשוקה בדמות טובת ואושר זולתו נגד חסרונו, וחולת הקנאה, מפרפרות עמודי הבריאה, ממעטות תאות ותמהון.

### עצבת

גדולה על החירוף והשמצה והחמה מסוכנים מאד. מסובבות החגא, כאב הצלעות, עורון, חרשות, חולי הצמיתה, וע״י פעולתן החזקות על הלב והמוח, המות קרוב לבוא.

### האימה

אשר היא מקרבת דבר רע, באין עוזר ומושיע, מסוכנת מאד.

תחליש כחות הלב, תקרר ותרפף חלקי המוצקים, תכביד הנשימה תעצור הדופק, תאחר ביאת אורח לנשים והאדים, ותרבה לפעמים הזיעה, היציאה והשתן, והזרע. תסבב לפעמים חולי נופל, ותגדיל רוע מחלה מהלכת.

### הפחד

אשר הוא מיראת דבר רע הקרוב לבוא, ומשולב בהתאמצות כחות הטבע, מרפא, לפעמים בדרך נפלא חליים רעים וקשים, אשר נם כל מזור ותרופה לא יעלו ארוכת להם, אולם מסבב לרוב חולשת הלב, וחולשה פתאומית הנקרא בתלמוד (בולמוס), רתיתות גדולות, רטיטות חולי נופל; מעציר אורח לנשים, וסותם נקבי העור, מלבין השערות, מגדל צמחים בלב, והצרעת תשוב לאחור בקרב הגוף. אם יקרה לאדם פחד פתאום, טוב לו להתנועע זמן רב, כדי להרבות מרוצת וסיבוב הדם. ולא ישתה המזור הנקרא כדרך ההמון.

### תשוקת הנקמה

היא מהמזמות החזקות ביותר, ופעולותיה שונות על העצבים על כלי הדם ועל כל תנועות ופעולות הנוף.

### חרי האף

יחליש כחות העצבים מסבב הקפאון ושפיכת המרה הקדחת, זיבת הדם רתיחות, השושנה, חולי הירקון מיתה פתאומית, ומורך לב, וכאב האברים, וכאלה רבות. ומאוד יזהר האדם לבלתי בלוע הריר בחרות אפו; ולבלתי שתות שום משקים חריפים ומחממים, גם לא יאכל שם דבר, ולא יבלע דבר המקיא ודבר המתיך, רק דברים המקררים ומעדנים.

והאנשים אשר מטבעם המה נוחים לכעוס, לא יאכלו ולא ישתו כל ימי חייהם, דברים חריפים המרתיחים את הדם, וישתו מים או חלב טוב הרבה ויאכלו פרי מגדים, ויחיו בנועם, וינובון בשיבה!

**והנה** תרופות הטובות והמובחרות לבלתי לבוא לידי שום התגברות התאות ומזמות, המה המתינות, הן באכילה ושתי׳, והן בכל שאר דברים, והחריצות. ואם כבר צלל האדם במצולות המזמות או נטבע ביון הזולל והסובא, ישמור דברי אלה, כאשר תחזינה עיניך, ואלה הם: (א) ראשית כל דבר ירחיק מאתו מקור מזמה הרעה (ב) בהתגברות המזמה, צריך לעורר בקרבו את המתנגד לזה. (ג) צריך להסיר עיונו והשגחתו זאת מלבו, ולהטותה אל דבר אחר, כמו הליכה, רכיבה או טיול; או ישמע לקול נבל וכנור, שרים ושרות, גם להתרועע עם רעים אהובים, בעלי מדות ישרות. (ד) בעת תגבר עליו המזמות, צריך להזהר ממאכלים ומשקים חריפים, שמנים ועבים, ולשמור גופו מן האויר הקר.

ועתה, קורא נחמד ומשכיל אשים קנצי למלין, ואתחנן עוד הפעם לצרף אמרי בכור השכל האמיתי, ותראה כי בצדק כל אמרי פי, אין בהם נפתל ועקש. ואשרי תמימי דרך גבורי כח, עושי דברי אלה, אשר אספתי מספרי רפואות! צדיק באמונתו יחי׳, עד ינוע לא יסיר תומתו ממנו, ואם נלכדת חלילה ברשת התאות אל תשתוחח נפשך, רק חזק ואמץ! ועזוב חטא ופשע, והתחולל אל ה׳, אשר עד צדק ישוב משפט, וקוי ה׳ יחליפו כח! אל אמונה הוא, מסבות מתהפך בתחבולותיו, וכל דרכיו במשפט, את אשר יאהב יוכיח, וישב אנוש עד דכא, צדיק כתמר. יפרח, כארז בלבנון ישגה, והמשכילים יזהירו כזוהר הרקיע! כבוד חכמים ינחלו, ועוזבי הרשע ישמחו ויעלצו לפני אלהים, סלה.

**תם חלק שני**

1. \*) לדעתנו, הביאו ז"ל המקרא הזה ע״ד מליצה, שהשבע הגדול מביא לידי מקרה לילה! אבל אם ילין איש ונפשו שבעה מחכמה ותורה בל יפקד רע. [↑](#footnote-ref-1)
2. \*) גם חכז״ל. אמרו : אנחה שוברת חצי גופו של אדם כתובות ד' ס״ב ומה יפה דבריהם  [↑](#footnote-ref-2)
3. גם חכז"ל אמרו ״הרהורי העבירה קשה מעבירה'. [↑](#footnote-ref-3)
4. אמת נכון הדבר, שהפחד ופחת מר ממות, כי יומם ולילה לא תשבות מלענות את האיש ההוא, נקטה נפשו, תשיב אמרי' לו: מה עשית ? הגד! ראה פרי דרכיך אשר תאכל ! זה חלקך - מנת גורלך - ממועצותיך תשבע. הבט, תפתה ואבדון המרחיבים את פיהם לבלוע אותך כלה! שמה - כגמול ידיך יעשה לך, אוי לך בעולם הזה, אוי לך לעולם הבא. - תשכל גם משליהם [↑](#footnote-ref-4)
5. \*וזה סימן אחד מהסימנים ברורים להמחלה הזאת, וגם הרמב״ם ז"ל אביר הרופאים זמנו, כתב מזה באריכות הרבה בהלכות דעות ע"ש. [↑](#footnote-ref-5)
6. \*) עיין בקידושין על זה משנה י״ג. [↑](#footnote-ref-6)
7. \*) עיין בזה ברד״ק על פסוק. בילדי נכרים ישפיקו. [↑](#footnote-ref-7)
8. \*) והאויר הלח והחום מסוכן ביותר ורע מאד, חלושת הגוף והנשמה, העדרת ההרגשה גדולה מיתת האנשים המה הדברים המגיעים לאנשים המשתקעים ומכורים בארצות כאלה, [↑](#footnote-ref-8)
9. \*) בלשון פאלאניא נקראים : יאלאוויץ. [↑](#footnote-ref-9)
10. \*) דע לן, אחי, אף שיסודות החלב כמו א. וועסריכטע, ב. פעטטע, עהליכטע טהיילע, ג. פאספאהרזיירט, ד. זאלציבעע, זיסע, מילכצוקער. צוקער זיירע, ה. טרדיכטע אדער קעזיבטט טהיילע, שוות ככל הבהמות וחיות - מזגי יסודותם שונות. ולא מענין אחד המה, כי בחלב האתון יש לרוב, לזה היא המובחרת מכלם, על שהיא קלה לעכול וטובה למחיה; אחריה חלב הסוסים; אחריה חלב האדם, אחריה חלב הפרה; ואחרי׳ חלב העזים, ובאחרונה חלב הכבשים הקשה מכלם לעכול, מיסוד השומן אשר בה לרוב, ומהמעוט, אמנם לחלב האדם יש יתר שאת, שלא תעלה כל כך מי חומץ כמו שאר אחרים, ולזה יעצו הרופאים להנסיך הזה לינוק מדדי המניקות, ושב ורפא. [↑](#footnote-ref-10)
11. \*) התבודדות . עיין בזה במאסף לשנת תקס״ט לידידי החכם והמושלם ר׳ מאיר קלעטשעווער נ״י. [↑](#footnote-ref-11)