

1913

25

הוצאת "לעם"
(בוסדה על ידי הסועל הצעיר)

No. 62-64

שמירת הבריאות בא"י

מאת הד"ר הלל יפה, תרגם סביו מ. קרישבסקי

מחיר החוברת: בא"י שלש עשירות.
בחו"ל 30 סנטי, ברוסיה 15 קופיקות.

יפו שנת התרע"ג א"י
דפוס א. אחין-יפו.



הוצאת "לעם" (נוסדה על ידי הפועל הצעיר)

חוברות מדע פפולריות וזלות למקרא בשביל ההמון העברי (ההוצאה נוסדה על יסוד מניות, כל מניה 10 פר' 4 ר. בעלי המניות מקבלים את החוברות היוצאות אחרי הכניסם את נחיר המניה חנם).

יצאו לאור:

א) האדם והטבע; ב) עזרת בעלי החיים זה לזה; ג-ד) מחיי הפראים; ח-א-ב) הן סטפנסון (ממצאי מסלת הברזל); ו) החיים בטשת מים; ז-ט) מחיי הצמחים; י) גרבלדי; יא) מפעלי שכל האדם; יב) הבקטריות; יג-יד) בממשלת בעלי החיים חוברות א-ב; טו) מחיי הפראים חיג; טז) הארץ; יז) השמים והכוכבים; והיט) רעידות האדמה והרי השרפה; ח' א-ב; כ) המים; כא) מחיי הצמחים ח'ב; כב-כז) אי וסוריה מאת האגרונום אוהגן עכרית א. ספיר; כז) הרעם והברק; כח-לב) מאורעות עולם; לו) ים הקרח הצפוני; לז) המאור לטינהן; לה) שתנות חים; לו-לז) גורביניה, חוברות א-ב; לח-לט) האוויר; ח' א-ב; מ-מא) הענקים והגננים שבבעלי-החיים; ח' א-ב; מב) מחיי הפראים; ח'ד; מ-מז) נחמיה; מד) הנרי טומס בוקלי; מו-מו) האש והאור; מח) מסתרי; מט-נ) כתבי-קדשנו; נא-נב) הסנינים; נג) ארץ-הפאים; נד) הקופים; נה) הנמלים; נו) סקז'יני; נז) ר' (חמן קרוכמלי; נח-נט) האש שבבשן האדמה; חי-ס-סא) האש שבבשן האדמה חיב.

מב-כד) ששירת הברואות בא"י, מאת הדיד הלל יפה.

בבית הדפוס:

תולדות התרבות בא"י עפ"י מפליסטר ע"י אליעזר.

מחיר כל נוסד עשיריה אחת. בחייל—10 סגת, ברוסיה—5 קופ.

הכתבת: JAFFA, Palestine «LAAM»

סוכנינו ברוסיה: "מוריה"—אודיסא, בפולין: "ספרות"—ורשא

בגליציה: 1) Ickowitz, Lemberg

2) Abraham Robinsohn, Stanislaw

ברומניה: M. Z. Catz, Panciu (Rumenien)

באמריקה: "אחיעבר" «Judische Folk» Daniel Persky c/o

254 E. Broadway, New-York, America.

(* הנמורים א, ב, ג, ד, ה, ז, ט, י, יג אולו ואינם.

ק ב ו א.

ארץ ישראל, השוכנת על החוף המזרחי של הים התיכון בין 31°—33° של הרחב הצפוני, תפנה על הארצות שאקלימן חס' פינני, בכלל מצפון אקלימה בלחותו ביחוד פרצונה המשתרעת לחוף הים. גמות משקעה האטמוספריים הולכת ופוחתת בסדר קבוע מצפון לדרום וממערב למזרח, מהרמות הנושבות בה השוכנות ביותר; א) הרים המזרחיים הנושבת מהמדבר ומביאה משם חם יבש הפועל לרעה על בעלי החיים ועל הצמחים; רוח זו שכיחה ביחוד באביב ובסתו. ב) הרים המערביים המביאה משם פחף וצנה משיבת נפש בקיץ; רוח זו נושבת בחזקה ובסדר תמידי אחרי הצות היום בכל ארץ ישראל ותועלתה לבריאות רבה מאד. הרים הצפוניים אינה שכיחה כל פנה היא נושבת באביב ואף היא משיבת את החם וטובה לבריאות. והרים הדרומיים באה לרב גזמן אחד עם המזרחיים או סמוך אחרית והיא מביאה משם פחף וחס חזק בקיץ.

מהמחלות המיתרות לארצות החמות שכיחות בארץ ישראל המזרחית (קדחת הבערות), הדנגה, הדסנטריה (שלישול הדם), מחלות חקבד, המרחומה והחררה זו מחלת העזר שהיא מפת מדינה בארצנו ולקמדת הבאים החרשים יש שהיא גורמת עניים קשים בתחלת ימי שבתם פה. אנטנו לא גרבר כאן על שאר מיני

3413226
3
אחיעבר

מחלות, כגון החוליכה והדברי, כי אעפ"י שאלה מצויות מאד בארצות הסמוכות לא"י, אבל בא"י עצמה לא תקרינה אלא לעתים רחוקות. בנוגע ל"קדחת הצהבה" עלינו רק להזכיר, שמחלה זו לא נראתה ולא נמצאה מעולם בארץ ישראל ורק על פי אינה משנה מוחסים את השם הנורא הזה לאחדים ממראות הקדחת העזה המביאים לידי ירקון, השלת מים בדם ונקמות, אבל באמת אין לאלה כל שכיכות אל הקדחת הצהבה. כנגד זה נדבר בפטרט על מחלת השבתה, שנעשתה למחלה מתהלכת בארץ בשנים האחרונות, אעפ"י שאין לה כל אפי מיוחד לארצות החמות.

ובזה הגני מוסר מודעה לקורא, כי החבור הזה אין לו אלא מטרה מעשית בלבד. וזה פרי התקירה והדרישה בספרי החקמים בנוגע לתנאי החיים המקומיים והאקלים, ובמקצת גם פרי נסיונותי שרכשתי לי בתור רופא בארץ ישראל זה עשרים שנה. לב חבורי מקדש למחלת המלריה, שהיא תופסת מקום בראש כל שאר המחלות ושקילה כנגד גלן לפי יחסה אל אקלים הארץ והשפעתה על גריאות יושביה. ולולי המחלה הזאת יכולה היתה ארץ ישראל להחשב בין הארצות היותר טובות ונאות לגריאות הנוף לפי תנאי אקלימה ויכלים היינו להגיד בפה מלא, כי אוריה של א"י לא רק מחכים אלא גם מכריאים, והעקר הוא שחכמי דורנו למדו אותנו להלחם במחלה זו בהצלחה רבה ולנצחה נצחון גמור.

א.
ה פ ל ר י ה.

כל חכמי הרפואה מסכימים פה אחד, כי כל מראות המלריה מהקדחת הפשוטות התקופות את האדם בסיווגין ואפילו הנספרות (בלי חמימות) ועד הקדחת העזות והאנושות (ששפעמים סופן מות) הגורם שלחן הוא הידקי, מפיל מקרסקפי ממערכת בעלי החיים (המקרבים נמנים על מערכת הצמחים) הדר בתוף פדורי הדם האדמים ולפעמים גם בנסיוב הדם של האדם. מפיל זה יפרה וירבה בשני דרכים: א) רבוי על ידי התחלקות פשוטה (שלא בהנדונות) - רבוי זה חוזר ונשנה במהירות רבה במשך זמן קצר ומתוף קף עומדים דורות רבים של מפילים ההולכים ותשים מדור לדור ולבסוף הם פמעת תמיד גזעים וקלים לקמריה ב) רבוי ע"י הנדונות. שני צאצאי הרבוי הקודם מקבלים שתי צורות שונות ואחר כך הם מנדונים ומולדים נבנים בעין ביצים או גרעינים שמהם מתפתחים מפילים החוזרים לתוף פדורי הדם האדמים ושם יסיפו להתרבות ע"י התחלפות וילעתי רחוקות גם ע"י הנדונות.

הרפוי ע"י התחלפות מתדנה דוקא בדם (פדורים) האדם ויבדקה זו רבוי ונעצמו במאד מאד במשך זמן קצר כנגד זה הולכים המפילים הלוח ורפה מדור לדור או שהם בלים מהרה ביחוד ע"י פעלת החיגין. הרבוי בדרך ההנדונות מרכב יותר ודרוש לו זמן יותר והעקר שאינו מתחנה כדם האדם אלא לעתים רחוקות

ובכמות מועטה. רבוי זה מקומו בגופו של יתוש אהד ממשפחת
 היתושים שקוראים אנפלים (anopheles) הם הם היתושים המזיקים
 הנושאים בקרבם את טפילי המלריה. החקמים בקרו ומצאו את
 כל פרטי התמורות והחליפות העוברות על הטפילים הללו בגופו
 של היתוש אחרי שנה מצצם יחד עם דם האדם חולרה המלריה
 משעה שמתפתחים הזכר והנקבה בגוף היתוש ומולידים נבנים
 או נרעיני זרע בכמות עצומה לאין מספר עד שהם חוזרים לתוף
 דמו של האדם הבריא ע"י עקיצת היתוש. אךם זה כשמתחוללים
 בקרבו תנאים נוחים להתפתחות הטפיל מיד תוקפת אותו הקדחת.
 בדאי להזכיר כאן, כי תקופת התמורה של הטפיל בגופו
 של היתוש גמשיכת כשבוע ימים, אבל משך הזמן משעה שחזר
 הטפיל לתוף דם האדם עד תגברת הקדחת אינו מגבל בדיוק, כי
 יש אשר יארך רק שעות אחדות ויש אשר יארך מעל"ע וגם יותר
 (20—30 יום). אותם הטפילים המועטים הגולדים ע"י הודוונות
 בדם האדם החולה דרפם להטמן ולהשאר זמן רב בצנורות הגימיים
 הדקים שבאברים הפנימיים (ביחוד בפחול) והם מצמיגים בלח
 החיניית וקשה להשמידם, כי הם עומדים גם בפני פעלת החינין
 ויבזה יתבארו מקרי הקדחת אצל בני אדם שישבו זמן מה
 במקומות מלריה, אבל אח"כ ישבו במקום בריא ולא עקצם יתוש
 וגם לא היה להם כל טגע ומשא עם חולי קדחת.
 רב גדול של החקמים סוכרים שהיתוש (אנפלים) הוא
 הגורם היחיד להעברת הקדחת מהחולה אל הבריא. אבל ראוי לציון,

שמשקצת מהחקמים בני סמך, אם כי גם הם מודים בתפקידו של
 היתוש בגנוע למלריה, אבל סוכרים הם, כי אפשר שישנם עוד
 גורמים אחרים, בלתי ידועים לנו עדיו, להעברת טפילי המלריה
 מאדם לאדם (בגון: הקרקע, המים, האויר). אף שהוא אין ספק
 בדבר, שנחויז לנו ללמד להפיר את תכונותיו ומדותיו של אויבנו
 הנפשי, זה היתוש המזיק, כדי שנדע כיצד להלחם בו ולהגן על
 נפשנו פסניו. אפן רביו של היתוש הוא כמו אצל שאר החקמים.
 הנקבה משילה ביצים, מאלה מתבקעים תולעים המתהפכים אח"כ
 לגלמים שמהם יוצאים יתושים גמורים. אנב נזכיר שנקבת היתוש
 גדולה בגופה מהזכר ונבדלת ממנו גם בסמנים אחרים: את ביציה
 תטיל הנקבה במים עומדים (מי בורות וכדומה) או הולכים לאט
 לאט. אחרי ימים אחדים (זה תלוי בזמן האויר וישאר תנאים
 אטמוספיריים) מתבקעים מהביצים תולעים. תולעי היתוש לבנבנים
 בתחלה ולבסוף הם געשים אפורים או חומים; ארצם משושה עד
 שנים עשר מילימטר. הם נמצאים תמיד בשכבה העליונה של
 המים, כדי שייכלו לשאף אויר ורק לזמן קצר הם יורדים בתנועות
 עקלקלות ומהירות למטה למצא מזון או להסתר מפחד אויב.
 אנב נעיר, כי אפן עמידתם של תולעי האנפלים במים סמן מכהק
 הוא להבדיל ביניהם ובין תולעי תפקה (culex) שאמנם אף היא
 מזיקה לנו לפעמים. תולעי האנפלים נמצאים תמיד במצב מאון
 בקו מקביל אל פני המים. לא כן תולעי תפקה או הקולקסים
 שהם עומדים כמעט במצב מאנף או גטוי אל פני המים. כל עין

מבחו על גקלה סמן סבקה זה החשוב לנו מאד. אחר 8—12 יום
 מתהפכים תולעי האנפלים לגלמים ומאלה יוצאים אחרי זמן קצר
 יתושים גטורים. כבר הזכרנו למעלה שהנקבה גדולה מהזכר והיא
 גבדלת ממנו גם בסמנים אחרים במראת החיצון. יש לציון שרק
 הנקבה נוזנה ברם בעלי החיים, אבל הזכרים בלם צמחוניים הם
 (כלל זה שרף לכל מיני היתושים).

ואלו הם הסמנים המבדלים שעל פיהם מל להבדיל בין
 האנפלים והנקבה. האנפלים בשעה שהוא נח ועומד על הקור או
 איזה שטח אחר מאזן גופו עושה גזית חדה ביחס אל השטח
 ההוא, מה שאין בן הנקבה שהיא נמצאת בקו מקביל כלומר
 במצב מאזן ביחס אל שטח שפונה בשעה שהיא עומדת עליו;
 כל גופו של האנפלים נמצא בקו ישר וזה של הנקבה נראה לנו
 כסוף מגבן קצת אצל החזה; חזין מזה, אצל האנפלים קרני ההרגשה
 קצרות קצת מהחדק והמששנים ארבע כמעט כארבע החדק והם
 מקבדים אליו באופן שעפי" רב קשה למצאם, לא בן הפשה שאצלה
 קרני ההרגשה ארפות ואצל הראש נקרים היטב המששנים
 הקצרים ובעלי החוליות.

כבר נאמר לעיל כי האנפלים מטילים את ביציתם ומתרבים
 במים עומדים כמעט או הולכים לאט לאט, אבל בזרחים הם
 י דברינו אלה מוסבים על נקבת האנפלים ואין אנו מוביחים
 כאן אלא אותם הסמנים שיש להם ערך מעשי. רביעתנו צריך כל
 אדם היושב במקומות הנזעמים בפלרניה לבעת להמיר את הסמנים
 האלה.

ממקנה מים מעפשים, לא בן הנקבות (קולקסים) שהן מתרבות
 דוקא במים עומדים ומעפשים האנפלים מכבדים בצות מקפות
 רשא עשב, שיש להן חבור עם נחל נוזל לאט או באר. האנפלים
 שהגיעו לקמר גדולם חלשים מאד ואין להם די כח לעוף רחוק
 ובמהירות כשאר היתושים, רוח חזק מוזק להם (ובכן מועיל לנו
 ביחס לזה), כי הוא הומם אותם וממיתם כשהוא משיח אותם על
 כל גוף קשה שנפגש על דרכם. ההקמים אומרים שהאנפלים
 כמעט שאינם מצויים במרפז העיר, אצל בירושלים הם נמצאים
 בקמות עצומה, אפילו בבתיים שבמרפז העיר. נקבות האנפלים
 מתחבאות ביום בגזיות האפלות שבתדרים, תחת המטות, בין
 הבגדים, בארזות וכדומה, ובלילה כלומר בתחלתו ובסופו הן
 יוצאות לבקש טרף. אמנם גם ביום יכולות הן לעקץ ביהוד
 כשנמצאעוים אותן במקום מתבואן. באמת יכולה היא נקבת
 האנפלים להתקים גם בלי דמם של בעלי החיים, אבל כדי להעמיד
 דור חדש ונקקה היא להזון בדם.

השפעת הציצות בנוגע להפצת המלריה. לפי
 המיאוריה שגזקה לעיל ושנתקבלה עכשו כמעט פה אחר
 מתרבים האנפלים בקמות עצומה על גדות הציצות דוקא וולא
 באמצען, ויותר מזה בציצות הקטנות הנמצאות תמיד על יד ציצה
 גדולה. מפאן אנו למדים שני דברים: א) כדי להציל מנזקה של
 ציצה גדולה צריך לישר ולרצף את גדותיה, לעשותן תלולות
 ולעקר את כל השוחים הגדלים סביבותן ומתוך כך תמנע האפסרות

להתהוותן של בצות קטנות: ב) יבוש הבצה הראשית עצמה אינו מספיק, כי הבצות הקטנות הקרובות לה ובקבלל המדמנות הסמוכות למים נוזלים לאט מסכנות הרבה יותר מבצה אחת גדולה לפי דעת המתחזקים בתיאוריה שהאנפלים הוא הגורם היחידי להפצת המלריה. איך שהוא ברור הדבר, כי בכל הארצות הלחות והחמות, בלי כל יוצאת מן הכלל, נמשכת המלריה תדיר יותר והפעלתה מסכנת יותר במקומות אנמי מים עומדים או נוזלים לאט, אם בפנים האלה נמצאים בעלי חיים מגדלים כגון דגים (ביחוד צלופחים), סרטנים, צבים וכיוצא בהם תפחת הפסקה במדה מרבה, כי בעלי החיים הללו בולעים את תולעי-היתושים ונם מפגי תנועתם התמידית מתעבבת התפתחותם של התולעים. מכאן אנו למדים, שאם מעונות האדם צריך להרחיק מהפרכות ומבצות הקטנות, משערים שמתחיל של שני קלומטרים מספיק כדי להשמר מסכנת מלריה. אמנם לא רק הבצות בקבר מביאות את המחלה הזאת, מכבר ידוע שבארצות הלחות והחמות תפריע תדיר המלריה במקומות שיש בהם עבודה קשה וממשכה באדמה כגון: בגני מסכות הברזל, הפירות העלות, וכדומה. גם יסוד מושבות במקומות עזובים ושוממים מתלזה תדיר עם מיני קדחת שונים. ישוב פני האדמה נחשירות לחפוש עתיקות גם הם מביאים לידי תוצאות פאלה במקומות אחרים (לא תמיד ולא בכל מקום).

העונות. פמות החולים ותקף המחלה שונים הם לפי תקופות השנה. באירופה הדרומית ישנן שתי עונות שתקדחת

מצויה ביותר ומתנפרת בקיץ; א) האביב—בו תקדחת מצויה אבל אינה אנושה וחולפת על נקלה; ב) הסתו—בו מצויה קדחת עזה, קשה להרפא על ידי חינוך נוש שהיא אנושה מאד. אבל בארץ ישראל הגנו רואים אחרת. אעפ"י שגם פה לא כל המקומות שונים בגודן זה, אבל בכלל הדבר נוהג כד: העונה היותר טובה היא בשלישת החודשים אדר, ניסן ואייר (מרס, אפריל, מאי). בחודשים סיון ותמוז ויוני, יולי) מצוים מקרי קדחת רבים, אבל המחלה אינה מסכנה. ג) אב ואלול (אוגוסט, ספטמבר) תחוק המלריה בתקופה וברבי החולים. תשני ותשון (אקטבר ונובמבר) הם העונות היותר רעה בגדון זה. ד) דקמבת (דצמבר וינואר) מתמעט מספר החולים אף לעתים יקרו בהם מקרי קדחת אנושה כמעט תמיד אצל בני אדם שחלו בה מקדם זמן רב ולא נתרפאו כהלכה. ה) חודש שקט (פברואר) הוא בעין מעבר לעונה יותר טובה. ה) התאקלמות. גם בזמן האחרון ישנם חכמים מבהקים ובני סמך הסוברים שההתאקלמות נחה גדול מאד בנוגע להמלריה וחושבים אותה לעובדה בלתי מספקת. אעפ"י אין אנו מאמינים בהתאקלמות לפחות לפי מובנה הרגיל. טעות גדולה טועים אלה המאמינים כי אדם שבא אל הארץ מחדש עלול ביותר לחלות במלריה. ארובה הוא רחוק מסכנה זו הרבה יותר מאלה, שנושנו בארץ וקבר טעמו טעם קדחת לא אחת ולא שתיים. זה הכלל: מלריה עזה כמעט שאינה תוקפת אלא אותם בני אדם שחלו מקדם פעמים רבות במלריה קלה ופשוטה. אבל עלינו להעיר כי

באמת ישנן פה בארץ משפחות שלמות שאהרי שבתן זמן רב
 במקומות המלריה סגלו להן פה ההתנגדות למחלה זו במדה ידועה.
 הנוסיה האישית יותר מאשר אצל כל המחלות שעוכם
 נפרת השפעת הנוסיה האישית אצל המלריה. יען כי עקר סבנתה
 של מחלה זו מונח לא בעצמת תקיפותיה אלא בהשנותן פעמים
 רבות. ואין ספק בדבר שמפני סגלות אישיות מיוחדות, שאין
 ביכולתנו להבחין אותן ולעמד עליהן, מתגלה לפנינו לפעמים
 חזיון זר כזה: שני בני אדם יושבים במקום אחד וחיים בתנאים
 שונים והנה: האחד במעט שהמלריה אין לה כל שליטה עליו
 בשעה שחברו נענה הרבה מיסורי המלריה ואינו יכול להפטר
 ממנה. גיש אשר נסיתו זו למלריה הולכת ומתגברת עד שישכיח
 במקום זה סגנת נפש לו ועליו לשנות מקומו. אמנם חובה עלי
 להעיר, כי ראיתי פה בארץ מקרים רבים אצל בני אדם שהנוסיה
 למלריה הייתה אצלם חזקה מאד במישך זמן רב, ואח"כ התלה
 לחלוש לאט לאט או שחדלה לפתע פתאם והגיעה עד כדי שעור
 של משהו. ואת ההפך מזה בלומר, שנוסיה זו התגלה פתאם אצל
 בני אדם שלא ידעו מעולם ואקלים הארץ טוב להם—לא ראיתי
 אלא בסבת מקרים יוצאים מן הכלל.

הגיל והמין. כל החקמים סוברים שגיל הילדות מקשר
 ביותר למחלת הקדחת. המלמד המסרסם קוף מספר שבמקומות
 אחרים באי יוה מצא את הקדחת ואת טפילי המלריה רק אצל
 הקטנים. סבת הדבר הנה היא, לרעת קוף, שתושבי המקום החולים

בילדותם תדיר במלריה קונים להם סגלה מיוחדת הנקראת בשם
 "חסום" בלומר, גופם מסתגל להתנגד לרובו הטפילים, בקדם.
 לדאבונו אין הדבר כך בארץ ישראל. אמת ישנם פה תדירה
 המלריה ביותר אצל הילדים, אבל עדין מצויה היא במדה מרבה
 גם אצל הגברים והנאים בימים. גם הנשים (כפי שהורני הנסיון)
 חולות בקדחת יותר תדיר מהגברים. ביחוד רואים זאת במשפחות:
 האב והבנים הגדולים המכילים את רב מיהם מחויי לבית, נשהם
 עובדים אפילו סמוך למקום בצות—אצלם הקדחת פחות שכיחה
 מאשר אצל נשיהם, אחיותיהם וילדיהם. ההבדל הזה שבין
 הגברים והנשים בא, כנראה, מפני שאלה גם יותר איתן והם
 עובדים בשדה או בפרם במקום אור צח ונקי והנשים מבלות
 רב שעותיהן בפנים החדרים, עובדות תמיד בקר אמות של
 הבית, מספלות תדיר בילדים החולים וגם אולי מסני שעור
 דשרן יותר רך ועדין לסיכה הוא צפוי תדיר לעקיצותיהם של
 היתושים המזיקים.

אופן חיים. הפלגלה הנסיון העבודה יותר
 מאשר אצל שאר המחלות נפרת פעלתו של אופן חיי האדם
 אצל מחלות המלריה. והיו השטם שאנו תולים את מחלת הקדחת
 בכלכלה העה, והצטננות, בשתיית מים רעים וכו'. באמת אין
 עקיצותיו של האנסלם, הנושא בקרבו את טפילי המלריה,
 מכיאות מחלה על גופו של האדם אלא דוקא בשעה נמצא במצב
 מיוחד, המכין את הקרקע הנוה להתפתחות הטפילים. אבל נוף

בריא יש בו כח לעמד בפני המפילים ופעולה נגדית (ריאקציה) זו מעבדת את התפתחותם והם הולכים וכלים או שהם נחבאים בקתי הסתרים שבגוף. שם ממתינים הם באורכים עד שמפני איוז סבה חיצונית תחלש הפעולה הנגדית ויקומו תנאי הכפשר להתפתחותם. מעשים בקל יום, שאנו פוגשים על כל צעד וצעד, מוכיחים בעליל את אמתות הדבר הזה. ישנן משפחות היושבות במקומות גלתי בריאים וצפ"ב אין הקדחת תוקפת אותן אלא לעתים רחוקות ומקרה של סגנת נפשות פמטט שאינו מצוי אצלן כלל וכלל. מפני מה? מפני שבני המשפחות הללו יודעים לנהל את הליכות ביתם בקצת רוחה, נוהגים סדר תמיד באסן מיהם, שומרים בדקנות את השעות הקבועות לעבודה, לאכילה ולמנוחה ומדקדקים בגקיון גופם, משקבם ומעונם. מובן מאליהו שחיי רוחה תלויים הרבה באמצעים הממוניים של המשפחה אכל יותר מזה תלויה הבריאות באותן המדות הטובות שהזכרנו לעיל היינו סדר קבוע באסן החיים, גקיון גמור בכל, דקנות בעלמך שעות היום לעבודה ולמנוחה ונס ב"חכמת המשקח" גלומר בעשרון להקין מאכלים פשוטים שיהיו מוונים ולא מוזקים. ע"ד הפלפלה גשוב עוד להגר להלן.

אחרי שהכרנו את הסבות העקריות של מחלות המלריה גסים את הפרק הזה במסקנות אהדות פהלכה למעשה בנוגע למלריה.

ראשית כל צריך היה לגוד גזרה על אלה האנשים הבאים

להתישב במושב חדש שיחקרו מתחלה את המקום מפאת מציאות המלריה בו. ואם ישנו הנגע הזה במקום שהוא אסור להם להתישב בו טרם שיחקרו סבגית להבראתו. כמו כן נחוי להשתדל בהבראת המושבות הקימות מכבר אלא שדבר זה קשה להוציאו לפעל בלי עזרת שלטון בעל רצון טוב, מרץ וכח פביר. לא כאן המקום לסרט את כל האמצעים שמציעים אנשי המדע להבראת מקומות המלריה. העקר צריך לזכר, כי לתכלית זאת אין להסתפק בייבוש הבצות הגדולות בלבד. צריך עוד לסתם את כל הפורות השיחין ונהרצים (שבהם נקוו המים) הנמצאים במקום הישוב וקביבת המעונות. מלכד זאת צריך לסדר את שטף הנחלים, אפילו אצל אלה המתבישים בקיץ, כי גדותיהם ההדרות של הנחלים הללו מקלט אהוב הן לתולעי האנפלים. במקומות רבים (ביחוד באשליה ובאמריקה) נוהגים לכסות בשכבה דקה של גפס את גדות הבצות, את הבצות עצמן ואת כל הרקקים והשוליות שאין יכלת לנפשם. כמו כן יצקים הם גפס בקלי עשוי לדבר על המים הפזולים לאט לאט בחוף התעלות.

כל האמצעים והתחבולות הללו או שעדין קשה להשתמש בהם אצלנו או שאינם יכלים לצאת לפעל ע' אנשים פרטים ואפילו ע' חבורות ועדות היושבות במקומות המלריה. כנגד זה ישנם אמצעים שונים להבראת הישוב שיש לאל ידיו למלאותם על נקלה אם רק נרצה. ראשית כל להשיגה ולפקח על גמיון החצרות, השוקים והרחובות; צריך לפתח בכל מקום קתי מרקטי

צבוריים שכל הרוצה יוכל לרחוץ בהם את בשרו ולהתקנים באופן שהמים הנגרים מהם לא יקוו לבצות ולא יפתחו סכור הדש לקדחת.

לתכלית זאת מתאימה ביותר מקלחה צבורית בכל מושבה ובכל שכונה ושכונה ישבעיר. האמבטאות אף הן טובות אלא שהן דורשות טפול רב כדי לשמר על טהרתן ונס וקויות הן למים קמדה מרבה ולעמל רב כדי לחממן. מקלחה, שמיימה נתזים כחץ לחיצה חזקה ויש לה שני זרמים אחד חם ואחד קר לרצון הרחוץ, מספקת. למדי לטהרת הגוף. מהראוי הוא להפיץ בעם את מנהגי הרחיצה לעתים תדירות (בקיץ בכל יום) וישמעשה לצורך של חובה. בנגוע לזה עשינו עד עתה מעט מאוד.

דרושה הישגחה מעלה ויתרה על יד שבתות המים והרהטים שמשקים שם את בהמות הבית ובשאר המקומות, שבהם נקנים מים נוזלים לאט או עומדים. כבר הזכרנו למעלה את הספנים המבהקים שעל פיהם קל להכיר בין תולעי האנפליסים ושל שאר היתושים והבקורות. הראשונים נמצאים במצב מאן גיהם אל פני המים והאחרונים—לא אנפליסים—תולעיהם נמצאים במצב נטוי. כמעט מאנף, ראשיהם למטה וקצות זנבותיהם נוגעות בפני המים. יציבת נפש מזמן לזמן על פני המים תרופה מגסה ובדוקה היא להישבות את התפתחות האנפליסים במקומות הללו. אבל תרופה יותר טובה מזו היא להשתדל שהמים לא יעמדו במקום אחד אלא ירדו תמיד במדרון ויורמו מהרה. נחויז לרצף באבנים את

כל הפרקע אשר מסביב לשקת ולרהטים. צירוף גם פן לפקח היטב על תקון השלוליות והתריצים בכל מקום שהם דבר זה מועיל גם לעבודת האדמה ואינו דורש הוצאות מרבות; במקומות הללו נחויז לשרש את השיחים והעשבים המעפבים את שטף המים. גם בבתים נקדישו מלחמה על האנפליסים בתחלות אלה: נגפו וישחרו את התדרים בכל הפנות והעויות ותחת המטות, וברחו את התדרים תמיד, נערו תדיר ויתבטו במלל היטב את התנאים התלויים על הקירות ובארונות. מלבד זאת ישנם עוד תכסיסי שמירה בפני היתושים המזיקים הנהוגים בהרבה מקומות מלריה ושהביאו לידי תוצאות טובות ואלה הם: קובעים רשתות של מתכת בכל פתחי התדרים ואת דלתות הפיח עושים כסולות באפן שבשנה אחת נפתחת בפני היוצא או הנכנס השנייה נסגרת אחריו. תכל שיושבי ארצנו מזוללים באמצעים הפזיבים הללו. כי אחינו בני ישראל שבשעת מחלתו של אחד מבני ביתם עלולים הם למסור את נפשם עליו ולהבהיל אליו את כל הרופאים הנמצאים במקום מושבם, בשעת שלהם רשלנים הם קצת או הרבה ואת כל התחבולות לקדם את פני הרעה חושבים הם להמצאות של מה בדרך (כן ראיתי אצל רבים שהם מתרשלים לקחת את החורים אשר אצל רשתות המתכת ואינם נזהרים להציץ בפני המזיקים שלא יחדרו דרך הפתחים אל הבית).

כבר הזכרנו לעיל שהאנופלס דרפנו לבקש טרף בלילה. כדי להגדל מעקיצותיו הסקנות בעת השנה טוב ונחויז לפרס

כילה סביב למטה. דבר זה אינו עולה בקר וקל לעשותו. וככה עושים אותו: מעל למטה מהדקים אל התקרה או אל הפתל חשוק עשוי מחוטי ברזל ועליו תולים את הפילה התפורה בשמלת אישה מאריג דק הנקרא תול וישוליה משלשלים למטה סמוך לתקרה מסביב למטה. לפני השנה בודקים היטב מבפנים לפילה; משמידים או מפריחים את היתושים הנמצאים שם ואח"כ מקפלים את שוליה תחת למזון או הפסת, וכל העושה ככה יקיים בו הפסוק: אם תשנב לא תפחד ושכבת וערבה שנתך. מי שאין ידו משגת לעשות את הפילה בלה תול שמחירו יקר יתליפהו במלמלה או מדפלים ומשני צדיה יקבע מלאים של תול טוב כדי שהאוויר יוכל לחדוד. אני המצאתי תחבולה פשוטה הטובה ביותר לעוברי הרכים: על המטה או המזון המושל על התקרה מעמידים שני הצאים של חשוק עץ למראשותיו ולמרגלותיו של הישן ופורסים עליהם וינעת מלמלה כדי לחצץ בפני היתושים שלא יגעו בישן. אבל צריך להתחבם שהישן לא יקריב את ידיו או רגליו הערמות אל דפני האהל, כי היתושים יכלים להקניים את חדקיהם דרך נקבי הארץ ולעקץ אותו.

מי השתיה. פסי שהורני הנסיון תלוייה הרבה התפתחות המלריה באיכות המים ששזותים אנשי המקום. אמןם עקשו הכל מחזיקים בדיעה החדשה שהאנפלים הוא הגורם העיקרי של המלריה ויושם לב רק למלחמה עם האנפלים ולפיכך נשתקחה פעלת המים בנדון זה. אפשר גם בן שזוכיחו בראיות ובמסותים שהמים

אינם פועלים כפאן אלא בדרך פלתי ישר, שאינם אלא מכשירים את הגוף לקדחת, אבל איך שהוא, זאת היא עובדה שאין להכחשה, כי בכל מקומות הישוב בא"י שהשתדלו להטיב את איכות המים, ולרפאם הוטב גם מצב הבריאות של יושבי המקום. לא להפס אנו מוצאים עוד שרידי תעלות שחפרו יושבי הארץ הפךמונים כדי להוליך ולהקסיק מים טובים אפילו מפרקק גדול למקומות מרבי-תושבים: לא להפס נוהגים אחרת הארץ בנפרם על אדות איזו. עיר או כפר לחזיר בראשונה את איכות המים של המקום: הטובים הם אם רעים. מוכן שאיכות המים חשובה לא רק לגבי המלריה בלבד אלא גם לגבי שאר מחלות. לפיכך נחויץ להתחזר במי-השתיה שיהיו טובים תמיד, נחויץ לפקח על טהרת המקור המספיק מים ליושבי המקום (מעין, באר, בור). אם מעין — והא מרצף היטב, שמור בטרהה ומוכר מימיו מתקן שלא יסתם ותתהנה בציה; אם באר — צריך לנקותה לפחות פעמים בשנה ולעשר את מימיה בלוטר לעצור בעד פרות היצורים והפזיקים שבהם נזה אפשר לעשות בלח הביל, בלחיצת אשמוספרות אחרות; אם בור — צריך לזעזע ולהרעיש תדיר את מימיו בכלי מיוחד לזה, כדי למנע את תולעי האנפלים מהתפתח, ובכל שנה סמוך לימות הגשמים נחויץ לנקותו ולחטאו (תמסה של Kali pernaan תרופה זולה ונוחה מאד לזה). במקום שטיב המים חשוד לא ישתו אותם אלא כשהם מרתחים. אבל אל ישתו "מים שלנו" אלא צריך להרתית מדי יום ביומו מים

ח'שים לשתית היום. עד כמה נחויץ להזהר במאכלים הנני חושב
למותר לדבר באן באריכות: הכל יודעים שכמה מיני מזונות
מביאים על האדם קדחת עזה. הפועלים שלנו, שאין ידם משגור
להזין פראוי, חוו מבשרם את התוצאות הרעות של אכילה
קשואים, אכסיתים, פרי הצפר, תאנים וקדומיהם, כשאדם עושה
אותם לעקר מזונו וממלא כרסו מהם. תכל שעדן לא למח
להבין שגם נבינה ובשה ביצים קשות, סלתניות, פת חמה, א
שלא נאפתה כל צרכה—פחרכות הן לגוף, אם אדם מזון רק דן
ועושה אותן סעודת קבע.

פעלת החינין בשמירה מפני הקדחת. ע
היום מקבל אצל החכמים, שהחינין אינו מסוגל לשמר מפני
הקדחת אלא שיכל הוא להרג את עברי המלריה ואפילו מנו
זעירות ממנו מספיקות לזה. אבל לא מן הנמנע הוא, כי בקרו
יבחו בראיות ובמפותים, שהחינין יכל לפעל ולהשפיע למספר
על דם האדם, שגנעני המלריה החודרים אליו לא יתפתחו ולא
יזיקו לגוף. אף שהוא ונסיגות רבים נתנו בגדון זה תוצאות
טובות כל כך עד שבמדינות רבות, שהמלריה שולטת בהן
הנהיגו בזמננו לחלק מזון לזמן מנות קטנות של חינין לאנשי
הצבא ולפקידים שונים. קודם המפרסם ואחרים עשו נסיונות
לישרש את הקדחת על ידי זה שהטילו חובה להשקות חינין לכל
איש בלי יוצא מן הכלל, שעדמו נמצאו ספילי המלריה. אמנם
נסיון זה אפשרי הוא רק בתנאי אם יבדדו חבורה של אנשים

שלא יהיה להם כל מגע ומשא עם אנשים אחרים, שהמלריה
יכולה לדבק בהם בהיותם מחויץ למחנה.

אף שהוא נדבר זה בדוק ומגובה, כימי שהוא רגיל
בנטילת חינין במנות קטנות ובסדר קבוע לפני עונת הקדחת או
לפחות לפני התגלות סמניה הריהו שומר את נפשו במדה הגונה
מפני תקיפותיה. ולא עוד אלא שפנה הוא מיטיב לאחרים. כי
מתוך כך תמעט הרבה אפשרות הדבקות הפחלה וכל המקום
מצנה זו טוב לו וטוב לשכנו.

ישנם אפנים שונים להשתמשות בחינין לתכלית זו. קוד
נותן חינין לגדולים גרם אחד ליום שני ימים רצופים ואחר כך
8—7 ימי הפסקה וחוזר הלילה. פלן נותן חצי גרם בכל יום,
חמשה ימים רצופים; האחים—סרונן — 0.25 גרם בכל יום;
הרפאים האיטלקים — 0.20 גרם בכל יום, הנסיון שלנו פה
בארץ מחזק בלבנו את האמונה בכל החינין ונדמה
לנו, כי במקומות שהמלריה אינה חזקה ביותר טוב לאחז בששת
פלן ובמקומות רעים מאד מועיל לתת לחולה 1/4 גרם יום יום.
נטילת חינין באופן כזה אין בה כל חשש מפנה וצריכה היא
להקפיד עד שירפא המושב. והקדחת תסתלק משם. אמנם יש
אשר גם במישן זמן הרפוי לשם שמירה תקינה תקיפות קלות
של קדחת הבאות אם מפני שלא נשמר הסדר הקבוע לנטילת
החינין או שהיתה הפסקה או שלא גרפאה כליל הקדחת הנושנה
אבל אין להנאש מפני זה אלא צריך להגדיל את מנת החינין

1) — 1 1/2 גרם חגיגין במשך 3—5 ימים) ולשוב אחר כך אל המנה הקודמת, כלטר 1/4 גרם חגיגין בכל יום.

הגני מסים את הפרק הזה במסקנות אחדות שלקחו מספרו של רוס: The prevention of malaria by Major R. Ross, 1910 ספר זה יצא לאור לפני שנים אחדות ומפני השיבותו בראי הוא שיקראו בו לא רק רופאים אלא גם כל איש נאור.

א) גישתהפדחת תוקפת פעם אחת איש בעל גוף בריא היא מסתלקת ממליה אם לא תחוד ותתקף אותו פעם שנית ושלישית.

ב) סמנים ברורים של מלריה אינם מתגלים באדם אלא בשתפילים התרבו בקמו בכמות ידועה (לפס) נעת רוס עד 15.000.000 באדם בריא בכלל.

ג) מקעף ב' אנו למדים אפוא ראשית, שעקיצותיה של האנפלים הנשאת בשקני ריחה את התרענים של טפילי המלריה אינן עלולות להולל תמיד את תקדחת ובפרט גשהנגעקן עוזב את מקום המלריה ולא ארעה לו הדבקות חדשה, כי אז בלים הטפילים ממליהם;

ד) והשנית—שיושבי מקומות המלריה, אף על פי שהם בריאים למראית עין אבל הם נושאים בדמם את הטפילים ומגדילים בזה את האפשרות להפצת המלריה.

ה) מצב הבריאות מצד המלריה בכל מקום שהוא, תלוי במספר המנגענים בטפילי המלריה ובחוד בכמות האנפלקסים

המעבירות את הטפילים מאיש לרעהו. היוצא מזה, כי אם גשמדל להפחית עד כדי מועט ידוע את מספר האנשים המנגעים בטפילי המלריה ואם יעלה בדינו להמעיט עד מדה ידועה את כמות האנפלקסים ולעצוד בעדם שלא יפרצו, אז יוטב מאליו מצב הבריאות במקום שהוא אפילו אם לא נשמר לגמרה את האנפלקסים וישארו עוד חולי מדחת במספר לא גדול, כי מספרם גלף ונסחת מאליו בדרך טבעי. אבל כל זה יוכל להועיל רק בתנאי, אם יושבי המקום ימשיכו להשתמש בכל מיני אמצעים שהמועטים הללו בין של חולי תקדחת בין של האנפלקסים ישמרו בעינם ולא ילכו וירבו.

ו) ולהפך, אם במקום המכשר למלריה ירבו חולי מדחת ויפרצו האנפלקסים לרב ילך-שם מצב הבריאות הלוך ורע וגם אם יגדל שם הישוב על ידי זרם אטי של מתושבים חדשים לא יוטב בזה המצב אלא ירע יותר ויותר.

ז) כל מקום ישוב שהוא יכולים לרפא מנגע המלריה, פשושתמשו בכל האמצעים שגזברו לעיל, ודבר זה אפשר להשיג אפילו אם לא ייבשו את הבצות אלא יעסקו במרץ מתמיד להשמיד את האנפלקסים ובחוד את תולעיהם, כדי לעצוד בעד התפתחותם, וגם ישתדלו להמעיט את האפשרות של הדבקות המסתהל צ"ג נסילת חגיגין לשמירה בפני תקדחת, שלא תבוא, וע"י רפוי שלם של אלה שחלו בה, אמיתיותו של החפוס, שרבים מבני הסמך מחזיקים בה, עדן לא הבררה אצלנו אבל אין ספק

שקליעת קנות קטנות של חניני בסדר קבוע מועילה גם לחסום.

פרק ב.

מחלות העינים.—הנרענת (מרחומה).

בארץ ישראל נמצאים הרבה בני אדם עורים בשמי עיניהם או בעין אחת. או שעפעפיהם חולות ומגרות בחיבון את גלגל העין או שיש להם דק או תורור בעין. הסבה העקרית של כל אלה היא הנרענת הידועה גם בשם מחלת העינים המצרית (מרחומה מצרים). מחלה זו מתחילה בדרך הקרוב המספר של העפעפים (חפיון הפנימי או הקרוב הרירי שלהן) לרב לא תפשה הדלקת ותעמד בתחומה. אומנם יש אשר תעבר על הקרוב הפרני ותחולל בו שנוים שונים ואלה או שכולים לרפא אותם כליל או להפך; הם הולכים ומתעמקים וסופם דק בעין או ערוזן וטורי. הכל מזדים שהנרענת מחלה מדבקת היא אלא שיש חילוקי דעות ביחס לאפני הדבקותה: הללו סוברים שהנרענת מדבקת תמיד בכל טראומה, ולפיכך הם גוזרים להרחיק מפתי הספר את חולי הנרענת ואוסרים על הנריאים כל מגע ומשא עם מגנעי הנרענת עד שיירפאו רפואה שלמה. ותללו סוברים, שהנרענת אינה מדבקת אלא בשעה שיש לפלוף בעיני החולים או שזיבת הריר שפעת במדה קרבה. נאמנו אם כי נוטים אנו לדעה השניה אף על פי בן חושבים אנו, כי זהירות ומרה, במקום שאין הפסד קרבה ליחידים או למוסדות הצבור אינה מנקה. ולפיכך מוטב להמנע

עד כמה שאפשר מכל מגע ומשא עם חולי הנרענת אפילו במקופה שהלפלוף וזיבת הריר אינם נכרים. חידק מיוחד של מחלה זו לא נמצא עוד אל נכון, בלמר! בנדון זה ישנה עוד מחלוקת בין החקמים. על כל פנים הכל מודים, שכל סמני הנרענת מכריחים אותנו להפיר, על פי גזרה שנה, במציאות חידק מיוחד הנזרם מחלה זו.

הנרענת אינה מחלה מיוחדת לארצות החמות בלבד, בן למשל מצויה היא הרבה ברוסיה, בכל צפון-מערבי, ומענית מאד העבודה, שלדעת קמתים רבים מצויה היא ביותר אצל היהודים. באיטליה, ספרד, דרום צרפת ויוון היא גפושית תדיר, אבל יותר מאשר בכל מקום היא גסרצת במצרים ובכל חופי הים התיכון. קרוב לנדי שהנורמים העקריים למחלה זו הם: הקיץ הארוך, האבק, החול הדל בצמחים והלזול בנקיון של החושבים. כל אותם הדברים שנאמרו לעיל אדות השפעת תקופות השנה, המין והגיל על תדירותה ומדת תקפה של הקדחת יכלים אנו לחזו ולאמנם גם ביחס למחלת הנרענת אלא שבאן נפר עוד יותר ההבדל בגיל ובמין. מעמו של דקר זה הוא כי מדת ההדבקות חזקה יותר מזו של הקדמת. הנשים והילדים נמצאים תמיד יחד, יושבים תדיר בדירה צרה ומזקמת, רוחצים יחד, ושנים על משכב אחד ולפיכך, אם אף תלה ילד אחד בעיניו מחלה רצינית, צפויה סכנה לכל הנמצאים איתו בבית. ובאמת אנו פוגשים תיוון תדיר זהו מחלת עינים בכלל והנרענת בפרט תוקפות בבת אחת אחרים

יכלה לשמש שמירה טובה לא רק מפני מחלות העינים אלא גם מפני הקדחת. ביחוד היתה טובה לאלה שבאו מתרש ממדינות ארסה ועליהם לעבד את עבודתם במסומות המגנעים במלחיה. מי שחלה את עיניו צריך להקבילו מיד משאר בני הבית, להקצות לו כלים ומקום מיוחדים לרחיצה, ולקנים מיוחדים לנגוב ולמצעו החולה. ירמץ תדיר את עיניו בתמסה קלושה של סובלמט או פורמלין. ירמץ היטב את ידיו בסבון ובתרופות אנטיספטיות בכל פעם בשנגעו בעין החולה והעקר: צריך למחר לרפאו כראוי תכף להתחלות המחלה. אלו הם דברים שגחויץ להזהר ולדקדק בהם מאוד וכל העובר עליהם או מזלזל בהם הרי הוא חוטא חטאה גדולה לנפשו, לביתו ולכל הצבור בלו. כי כל חולה בגרענת מספן את הצבור במדה ידועה. בנוגע לזאת הגני מזכיר פאן את הצעתו שהצעתו זה כבר נחבל שלא נתקבלה עד הנה בשימת לב ראויה. הצעתו היא שנגזר על עצמנו גזרה: לא לתת יד איש לברעה בשעת פגישה פנהוג ונסתפק רק בכרפת "שלום עליכם" להפעת חפתנו זה לזה. יורע אני שרבים ילגלגו על הצעתו זו וגם אני בעצמי איני מיחס לה ערך עפרי, אבל היות שדבר זה אינו דורש לא אבוד ממון, לא אבוד זמן אף לא קרפן אחר, היות שעל כל פנים יש בו במנהג זה של "בלי ידים"

1 לא דברתי על זה בפרק הסקרית מדעתי ע"פ החשיון כי קשה להשתמש באמצעי זה: בפני עקיצת היתושים יכולים להגן הנקא געלי יד של עור ואלה קשה לקבשם תמיד באמצעו.

הצלה לא מעטה מפאת שמירת הבריאות הגני מקנה שבמשך הזמן תקבל הצעתו מאת העם הישוב בארץ ישראל אם אף לא תקדים ארץ ישראל לחלל מחיות מלשורת את האדם למחלת הגרענת.

שאר מחלות העינים מצטינות פה בארץ ראשונה בהן, שלפעמים קרובות הן עזות ביותר ובסבות שפע האור התוקי המג החם ביותר, האבק, הזלזול בגקיון: והשנית הן מלשירות את העינים לגרענת, והשלישית גשבתן גלוות אל דלקת הגרענת ולפעמים אפילו גשזו מתחילה כבר להרפא, הן מחוללות פתאם שניו קספן והחלי יוכל להתבדף אם לא ימחרו לרפאו במרץ גדול. בקלל יכולים אנו להגיד על פי הנסיון כי המשפחות האמידות בארץ ישראל שהן מדקדקות בגקיון ושומרות את חקי שמירת הבריאות במקט שאין מחלות העינים מצויות אצלן כלל. בבתי הספר שהגרענת מצויה בהם תדבק המחלה ביותר בילדים לימפתיים, סקרזוליים ורחטיים. לאשרנו אין החלשות האלה מצויות אצל הילדים שנולדו בארץ ישראל אלא לעתים רחוקות מאד.

פרק ג.

שאר המחלות שהן מצויות גיש להן אפי מיוחד בא"י. בפרק זה נדבר על שלשול הדם, הדגנה, השבתה הנפרצת, אחרות ממחלות העור וקצת על הקדחת הפלסנית. לעשת זה נעבר בשיחיקה על המחלות המיוחדות לארצות החמות כמו למשל

הדבר, החליטה, הקדחת הצהבה ועוד שוכה שלמה וארקה של מחלות ידועות לנו פחות או יותר, שאלה אינן מופיעות בארץ ישראל יותר תדיר מאשר בקרינות אירופה.

כאן נעיר רק, כי מחד גיסא מחלות רבות של ארצות האזור החם (ברברי, בלחרציה, אינוס, פיאק וכו'), אינן נמצאות כלל בארץ ישראל, ומאידך גיסא, מחלות אירופה מקבלות פה לפעמים אפי מיוחד. בכלל אפשר לאמר כי מחלות אברי הנשימה וחסות הילדים (אבעבועות, אדמת, שנית, דפתריה) עוברות בשלום וקלות להרפא כאן הרבה יותר מאשר באירופה. שהסת הריאה אינה נעדרת גם פה, שלא קבעת רבים, החשבים שהיא הובאה הנה מארצות אחרות בזמן האחרון, אבל בערך אינה מצויה פה הרבה ואחרים ממיניה (שהסת טורפידית קלטר, משתתקת, לא מכהלת) נוטים יותר להרפא פה מאשר באירופה. לעמת זה מחלות אברי העיכול המופיעות לרעה על הקבר וביוחד מחלות הקבר קשות פה מאד, מקבלות לפעמים אפי עז או שעקבותיהן נשארות לזמן ארוך אם יתרשלו להשתמש בתרופות בדוקות כנגדן.

יש אשר אומרים פה: פלוני חלה בקדחת הצהבה, אבל כבר אמרנו שאין כל זכר לקדחת הצהבה בארץ ישראל ומעולם לא נראתה ולא נמצאה בה. בשפת ההמון קוראים בשם זה את הפחלה הידועה בשם febris hemoglobinurica ובגרמנית Schwarzwasserfieber, פלטר מין מלריה חזקה מאד התוקפת

לרב את אלה שקבר גדל להם מתקדחות הקודמות ובלעו הרבה חניון, או שיש להם נטיה מיוחדת למחלה זו ומטילים מים בדם. של שול הדם (דסגנריה). בכלל עוברת מחלה זו בשלום בארץ ישראל בשואה אל שאר הארצות החמות, רק לעתים רחוקות היא מסתפקת עם מורסא בקבר או זיכת דם מסכנת מחלה זו מתפשטת לרב ע"י מים רעים או פכש החולים. חשבים כאן גם הגורמים המכשירים למחלה: מזון רע וגם שנויים פתאים במגן האוויר. מנסות של שלשול הדם תפוצה פה רק לעתים רחוקות מאד. הסיבות של המחלה הזאת בארץ ישראל לא נחקרו עדן קראוי. גיש בגלים להשערה שהרבה מקרים של מחלה זו ניתוד. אצל הילדים נחשבת לשלשול דם רק לפי אדנא ובאמת אינה אלא בלקת המעים חזקה.

ואלף הם אמצעי ההגנה מפני המחלה הזאת: מי שחיה ורפחו: ירקוח ופרות חיים ושבלו במים רותחים רגע אחר קודם לאכילתם: החולה יבדל מהבריאים, צאתו לבגיו, הידים והפלים שנגע בהם יחשאו היטב, זהירות במזון תקף בהגלות המקרים הראשונים של המחלה באיזה מקום. מוכן מאליו שחובה מטלת על הצבור לאחז בקל מיני הגנה מפני התפשטות המחלה ולנקות את הבירות, הבורות ומקורות המים וכו'. על אדות אמצעי השמירה מפני הסתבכות מסכנה של מחלה זו במחלות אחרות ביוחד קמחלת הקבר נדבר להלן.

הדגנה. מחלה זו עזה וגושה מאד אבל אינה מסכנת

אלא במקרים יוצאים מן הכלל, כשהיא מסתפקת במחלות אחרות (מחלת הלב, הפליות, האזן האמצעית וכו'). בארץ ישראל נגלתה מחלה זו רק בזמן האחרון ואולי חשבוה לפנים בטעות למחלת השפעת (אינפלוואנצה). היא שכיחה בימות הקיץ וכמעט תמיד רק בערים ובמושבות שעל חוף הים. מגפות חזקות של הדגנה היו בארץ ישראל בשנות תרנ"א ותרס"ט. דרכה להתפשט במהירות רבה ואין גולט מפה, כי אינה מפלה בין עשיר ועני, בין גדול וקטן, בין זהיר ונקיטן ולא זהיר. אמנם הסתפקות המחלה תלויה הרבה גם באן בשמירת חקי הבריאות. התרופה היחידה (אף על פי שגם זאת אינה מועילה תמיד) נגד מחלה זו היא לברוח לפנים המדינה על ההרים תחף בפרץ המגפה. הרופא המבוקש ד"ר ניץ מעיד שבשנת תרס"ט לא קרה כמעט אף מקרה אחד של דגנה אצל הירושלמים שלא בקרו את יפו, חיפה והמושבות שעל חוף הים. אנב געיר, כי בזמן האחרון גלה הפרופסור גרסס מבירות את הספיל של הדגנה. הוא דומה לספיל של המלריה ומתפשט על ידי הבקה המצויה (*Culex falgans*). מפאן אנו למדים שעלינו להלחם גם ביותש זה ולהשמירו בקל אלה האמצעים שהזכרנו ביחס להאנסלם.

השבתה מצויה באירופה לא פחות מאשר בארצנו — שבה נודעה רק לפני עשר שנים. אם אין זכרוננו מטעני נגלו המקרים הראשונים של מחלה זו במושבה פתח-תקוה. בחוד רבו חלליה בשנת תרס"ו בירושלים ובשנים האחרונות נעשתה

שם למגפה תמידית. בשתי השנים האחרונות נודמנו לי מקרים אחרים ובקרים הסמוכים לזכרון-עקב ושני מקרים בזכרון-עקב עצמה. לפי עדות חברי הרפאים קרו בהרף של השנה שעברה גם בחיפה מקרים אחרים של השבתה אבל שם לא היה לה אפי של מגפה. מחלה זו מסכנת מאד וסמניה הם: חם גדול והתפוצות שרירי הערף. יותר היא מצויה בימות החרף ומתפשטת כמעט רק באותם המקומות שהישוב צפוף והמעונות צרים ואין בהם די אויר ואור. מוכן אפוא מאליי שאמצעי ההגנה מפני מחלה זו הם: נקיטן, רוחם המעונות. הבדלה גמורה של החולה וכל הכלים והאנשים תבאים אתו כמעט ומשא וכו'. בקונטרסו של הדר' מניה "מחלת השבתה" (הוצאת אג"ה המכבים התרמנים בירושלם) נמצאת הרצאה ערוכה בששה נכונה וכתובה בלשון מובנת לכל על אדות פרטי המחלה הזאת.

הקפדת המלשנות המצויה בכל חופי הים התיכון אינה נפרצת אצלנו כמגפה אלא לעתים רחוקות. החידק המחולל מחלה זו יובא ביחוד עלי ידי עזי מלטה ודומיהן. נהוין היה לאסר את הבאת העזים האלה לארצנו בלי בקיאת רופא. במקום שאין מדקדקים באסור זה צריך להרתיע כל חלב עז אשר ישנה לפחות ששנה וקיים, ואת החולה צריך להקדיל מהבריאים, לחטא את פרשו ואת מי נוליו את לבניו ואת משקבו וכו'.

מחלות העזר. דבר המוכן מאליו הוא שעזר האדם כל שהוא בא יותר תדיר לידי גרוי יותר עלול הוא שיתפתחו בו כל

מיני מחלות. אקלים חם ולח מרבה זעה וכשאין אדם נזהר
 בגקיון נוסף כראוי מלשרת זעה זו את עורו שיסתתרו עליו כל
 מיני טפילים שונים. לפיכך צריכים ישרי ארץ ישראל להרבות
 בהצצה יותר מאשר בארצות אחרות ולהחליף את הלבנים יותר
 תדיר. ביחוד זיהר האדם שלא יישן באותם הלבנים שהוא עובד
 בהם את עבודתו כל היום. עקיצות היתושים אף הן נורמות הרבה
 למחלות האלה, כי העקיצות מגרות את העור והעקוץ אינו יכל
 להתאפק מהתגרד ומתוףף כף מתגבר הגרוי ופעלתם של טפילי
 המחלה מתפשטת על כל הגוף מהמקום שהתחילה שם. גם
 מפאן אנו למדים עד כמה נחוצה המלחמה ביתושים ורמשים,
 וגם במלחמה זו עלינו להשתמש באמצעים הידועים לנו: גקיון,
 אור, שמש, מים, רחיצת הרצפות, נגוב הרהיטים, קבישת השמלות,
 רווח התדרים. אבקה פרמית (pulv. pyrettri) מועילה מאד
 להשמיד הטפילים אלא שצריף להבדר שהאבקה התייה גקיה
 ובלתי מניפת.

"מפת מדינה" היא בארץ ישראל מחלת העור הידועה
 פה בשם "הרבה" והתוקפת ביחוד את הפאים החדשים. זאת היא
 בלקת שקנדי-הזעה ולרב של אלה הנמצאים בתלקי הגוף
 הקשופים. על אדות התרבה נשוב לדבר בפרק "חקי שמירת
 הכריאות לסירים".

כמלואים להערתי הפלילית שבראש פרק זה אוסיף כי
 מהלך המחלות וסמניהן תלויים הרבה במזגם של ישרי הארצות

החמות או המנג המררתי. עובדה היא שנתאמתה על ידי גסינות
 של שנים רבות כי גוף האדם הנמצא במצבו הטבעי מטלא את
 תפקידיו בארצות החמות קצת באפן אחר מאשר בארצות הבינוניות
 או הקרות. כן למשל, הדפק יותר מהיר בארצות החמות, מעלות
 חמו של הגוף פחותות קצת, העצבים מתוחים יותר, עבודת הכבד
 מונחה יותר והפרשת המרה מרבה יותר. על כן מעצים הרופאים
 ליושרי הארצות החמות להמנע משתית משקים אלכהוליים
 ומאכילת בשר ומכלים חריפים במדה גסה. מפאן אנו למדים עד
 כמה מתחייבים בנפשיותם עניי צמנו הזוכרים עוד את הדנה המלוכה
 והבצלים שאכלו ברוסיה והם גזונים בהם גם פה בארץ וממלאים
 את פרסם מעננים הללו. נהרי בארץ ישראל אין המאכלים האלה
 עולים בזול, וישנם פה הרבה חמרי מזון אחרים הזולים ומזינים
 יותר ואינם קשים כל כך לגוף האדם באותם החמרים המקלקלים
 את הכבד וגוררים אחריהם מחלות רעות.

לעמית זה יקרה פה תדיר, כי המחלות שבנעצם אינן
 מסבנות כלל וכלל למראית עין הן נראות בחוקות מאד, כי
 לפעמים הן מתלוות עם חמה עזה כל כך ועם קלקול תפקה חזק
 כל כך (קבם, הקאה, הפרשת מרה בישפע עצום) עד שלא רק
 קרובי החולה אלא גם הרופא (בפרט אם החדש הוא בארץ) נבהלים
 מאד למראה חסמנים האלה וחששים, שפא מחלה אנושה לפנייהם
 בשעה שאין פאן כל סכנה.

מתוף הדברים האמורים למעלה מוציאים אנו דינים

אחרים שהלכה למעשה בנוגע לשמירת כלי העופל לפי תורת שמירת הבריאות בארץ ישראל ובכל הארצות החמות. ואלה הם: ישמר האדם על מעיו שתמלאנה את תפקידן בראוי ועל כבודו מגדו: יפרש ממאכלים רעים וביחוד מאלה המטהרים לרקב שהם פעלים באדם אפי על הגוף ויגור עד כמה שאפשר ממשקים שיש בהם פהל: יזהר מהצטננות ולזאת מועיל מאוד לעטף את הגוף באריג של צמר כף שקוראים פלגל או לפחות, לחגור את הפסן באגד של פלגל.

פרק ד.

התצרכה ארץ ישראל להתישבות בני אדם מפאת שמירת הבריאות?

הגנו מקדישים פרק מיוחד לשאלה זו, אף על פי שבפעם אין לה ישיבות וישרה לעגן החוברת הזאת. אבל לדאבוננו, שאלה זו עורנה מתעוררת עד היום ובעל גרחנו עלינו להודות שעדין יש לה מקום לשאלה זו. כי אם אמנם ממרי מותח אינם מרבים בארץ ישראל מבפי המספר הממצע של התמותה באירופה (אבל מקרי מחלה גדירים פה הרבה יותר מאשר שם, ולא מעטים

*) פסיקה מרמקת של התמותה בארץ ישראל אין עוד פה בקעט בשום מקום. גנפו רשמים את המתים ומשערים כי מספרם עולה ל 20 אחוזים לקד אלה בשנה. במושבות העבריות עולה מספר האחוזים של המתים (מלבד יוצאים מן הכלל אחרים) מ 10 עד 16 לקל אקת תושבים בכל שנה.

הם האנשים שבאו הנה בהחלטה נמורה להשתקע פה, אבל מספני מחלותיהם התדירות אף כי אינן מסכנות, רפו ידיהם וגם יצאו מהארץ.

הגני הוצה לברר באן היטב שאלה זו ולהוכיח בראיות את דעתו, כי ארץ ישראל אינה אוכלת יושביה וכי מכשרת היא להיות לארץ נושבת.

בבר הוכחתי במחברתי "ארץ ישראל ביחס המדייני והסנסרי" שתדירות מקרי מחלה בארץ ישראל היא תוצאת הפלרזה והנרענת השוררות פה. ואלולי המחלות הגלו היתה וכלה א' להתשב מפאת אקלימה לאחת הארצות היותר טובות על פני כדור הארץ. ישנן מחלות רבות שבאירופה הן רעות מאד הן מצד תדירותן, הן מצד מהלכן המסכן הן מצד עקבותיהן הנשארות אצל החולה, בשעה שפה בארץ אינן גפגפשות אלא לעתים רחוקות והן פחות עזות ונגמרות לרב בשלום.

אל נא נשפח שארצנו אינה שכנת באזור החם, כי אם באזור חפשי או הממצעי אין פה לא אותן מעלות החם הנבחות ולא אותה מדת הלחות שבארצות החמות. חוץ מזה, הן ארץ ישראל משתרעת על חוף הים התיכון ורוח ים משיב נפש נשב פה בקעט בלי תסס וגם אין פה אותן חליפות האוויר המבהלות המניקות מאד לבריאות.

ובכן לא נשארה אפוא אלא הספנה היחידה הקרויה

במחלות הפלרזה והנרענת.

סבור אני כי כבר פרשתי די באר בפסקים הקודמים את
 תנאי התפתחותן של המחלות הללו וגם את האמצעים להלחם
 בהן ולהזהר בפניהן שלא תבאנה. אולם חוזר אני לדבר שוב
 על הענינים האלה בפרק זה מתוך נקדת השקפה אחרת.
 א. הטלריה. כבר הזכרתי כי נפש שנוף האדם חונן
 בנטיה טבעית להבריאה בן כל מקום מגוע במלריה עלול להרפא
 מאליה אם אף ישנם תנאים נוחים לזאת. הודות להקירותיו
 המדעיות ודרך באריו המחכמים של החכם הגדול ר. רוס,
 שנתפרסמו בספרו רב הערך «The prevention of malaria»
 הקרה לנו, שאם יעלה בידנו להפחית את כמות היתושים
 הפסילים וגם את מספר חולי המלריה בכל מקום שהוא עד כדי
 מועט ידוע — דבר זה די ש'האקלים ילך ויחלל מאליה בהדרגה
 ידועה להיות מלרי. מובן מאליה שצריך להשתדל, כי לא יחזרו
 מהר אותם התנאים המאפשרים שוב את התפשטות המלריה.
 הנסיגות לרפא את מקומות המלריה הצליחו לא רק במדינות
 שאקלימן חם-בינוני בארץ-ישראל אלא אפילו במדינות שבאזור
 החם, במקומות שהמלריה היתה שם למגפה נוראה והפילה
 חללים רבים, במקומות שהאדם הבא מאירפה לא יכל לשהות
 שם ימים מספר מבלי שיספן בעצמו ואפילו כששאר תנאי חיו
 היו טובים מאד. מעתה אפשר להגיד בפה מלא, כי טגן הברואת
 מקומות המלריה נחקר היטב מכל צדדיו ואין כל ספק שדבר
 זה אפשר לעשותו וגם אינו עולה בקר בערף. והנגו אומרים

בבטחון גם ביחס לארץ-ישראל, כי בהתאמצותם המשתפרת
 ורצונם הטוב של התושבים ובעלי המוסדות שהדבר נוגע להם
 יכל כל מקום של מלריה בארץ להרפא כליל ויחלל להיות
 אוכל את יושביו.

וגדולה מזו אפשר לאמר פאן: בארץ ישראל
 שאקלימה אינו חם וזלח ביותר, מלבד מקומות מספר, אין לה
 למלריה אפי אנטנסכי ויכלה היא להפחד מן הארץ אפילו בלי
 אמצעים מיוחדים, כי אם על ידי השפעת הקולטורא בלבד.
 באמרי קולטורא הנגימתפון גם לעבודת-האדמה בתבונה ובעזרת
 (באפן רציונלי) גם לשאר סמני הקדמה, כי דעקר אין המלריה
 פה בארץ-ישראל — אלא תוצאת העובדה הרבה אשר בקרבה
 בכל פנה שאנו פונים, ואין כל ספק כי על ידי תקון הרכים
 טובים, הרישה עמקה, הולכת תעלות, חיים מסדרים וכו' וכו'
 תספלק הקדחת מן הארץ. כמו שנסמלקה במקומות רבים, בדרום
 אנגליה, בצרפת, בדרום רוסיה וביחוד בקרים וכיוצא בהם.

אמנם, עד בא העת המאשרה ההיא, אל נא נשב בחבוק
 ידים: אל-נא נמנע מהשתמש בכל האמצעים המצעים על-ידי
 החכמים נגד המלריה. להסד, התקנה לעתיד הטוב צריכה לחזק
 את ידנו לעשות ולפעל. עלינו להכין לקראת המהלך הטבעי
 כדי למהר ולהחיש את הקדמה, להציל נפשות רבות ולסיע
 להצלחת נסיונות הישוב. ואף על פי שידועים אנו, כי אי-אפשר
 למלא בהחלט את כל חקי השמירה מפני המלריה, אבל הפדתנו

הברורה, כי למלריה יש גמיה להפטל, תמריצנו לעשות ככל אשר ביקלתנו, כדי להחליש את כחה.

ביחס לאקלימה של ארץ-ישראל ישנו עוד מצב אחד לשבח שלא הושם אליו לב בראוי. הינו מתבונן להשפעת החשמל שבגלגל האוויר. בארצות החמות שבין קני ההפוך מגיע החשמל הודו למאמץ חזק מאד ביחוד בתקופת הגשמים. וכבר הזכירו חכמים בני סמך, כי חשמל זה מעיק מאד על העצבים ומשפיע לרעה על המצב הכללי של גוף האדם. ביחס לזה שונה ארץ-ישראל הרבה מהארצות החמות. בלנו יודעים, כי סערה חזקה מתחוללת פה רק לעתים רחוקות ולחץ האוויר (גבה הפוטנציאל) מתחלף רק מעט ועומד בכלל במעלה גבוהה. מוכן מאליו שמצב זה חשוב מאד ביחס למלריה.

הגרענת. אין לכתוד שהגרענת נפרצת מאד בארץ ישראל והרב הגדול של מקרי עירון בעין אחת או בשנים אצל תושבי הארץ הם תוצאות מחלה זו. אבל סבת התזון המעצב הנה תלויה הרבה פחות במיב האקלים מאשר בתנאי החיים ותדיר מאד גם בדרגתי הרפואי. איני כופר לגמרי בכל התרופות שהמון העם משתמש בהן למחלות שונות, וגם בין דרגי הרפואי הגוונים אצל הערביאים נמצאים פאלה שבדאי לרעתם ולהפריס. אבל בנוגע למחלות העינים, משתמש הקמון במיני תרופות משונות ומגולות בל בך, עד כי היקף תודה ומשתומם: כמה גדולה בערות האדם החשוף שהוא גומל רעה לנפשו ונוטל את

מאור עיניו לרעתו! קלב אשה (ודוקא של זו המיניקה לידה), שתן, בשר, חריונים משמשים אצלם רטיה ומשחה לעין חולה! על חולה-עינים אוקרים לרחץ ולחף את ראשו, את עינו או את כל ראשו עוטפים בסמרטוטים מלבלכים שישם תוסס לפיוף העין המערב בנעה וכל אלה מגבירים ומרפיים את הגרענת ומביאים לידי אבדן העין או לידי דק שלא יוכל להרפא. וברי במושבות העבריות, שהנהג בהן רפואי עינים נכון ומסדר פחות או יותר, במעט שאין אתה פוגש שם גרענת ענה.

ראוי לציין שבכלל אין מחלה זו תוקפת את הגדולים אלא לעתים רחוקות ופחות מכל את אלה הנמצאים תדיר באוויר הפשוט תחת נפת השמים, באמור בפרק הגרענת. מחלה זו אינה מצויה גם אצל אלה החולבים בהקות תורת הבריאות ושומרים את מצותיה, וראיה לדבר היא עבדה מענינת זו: הרי מצרים שהיתה מקור הגרענת ולמן היום שהקדמה והתרבות גברו בארץ היא נתמעטה הפחלה הממארת הזאת ותיש כחה.

אמר מעתה, כי אין כל ספק שהגרענת לא תוכל להחשב לעצב רציני בפני ההתישבות בארץ ישראל.

ואף גם זאת אוכל להוסיף בשקחה של ארץ ישראל שפחלות הששה המרכזיות של העצבים תקרינה בה רק לעתים רחוקות והמחלה האנגלית (Rachitis) במעט שאינה מצויה כלל אצל ילדי הארץ. (בחמשים אלף חולים שבדקתי במשך עשרים

שנות עבודתי בה מצאתי רק שני חולים במחלה האנגלית בין ילדי הארץ.

מוציאי דבה מנגים את ארץ ישראל שהיא משקלת את הילדים הקטנים, ובאמת עצומה מאד התמותה בין התינוקות אצל הפלחים והפרדים. אבל כנגד זה מעטים מאד מקרי מות של הילודים והתינוקות במושבות העבריות או אצל האירופאים היושבים בערים בלטר במקומות שהחורים אינם שקועים בעפרות וכבר השתחררו ממשפטים קדומים בהנהגתם עם ילדיהם.

חכמי הסטטיסטיקה אומרים, כי באירופה עולה מספר מקרי המות של הילודים במשך השנה הראשונה (בצרוף אלה שנולדו מתים) מ 96 (נורבגיה) עד 270 (בקרדיה, סכסניה, רוסיה) על כל אלה. לאשרנו לא כזה הוא חלק המושבות העבריות בארץ ישראל. בזכרון יעקב ובנותיה נולדו לפי המספר הממצע של ארבע שנים) 30 ילדים בשנה; מתו מהם במספר הממצע $\frac{17}{8}$ במשך השנה הראשונה ללדתם 62.5 על אלה. במספר הזה או גם פחות ממנו אנו מוצאים גם בשאר המושבות העבריות שענין הרפוי מסדר שם פראוי פחות או יותר.

היוצא מדברינו כי אין כל ספק-ספק בדבר שארץ ישראל נשנה בתכלית הפשרות להתושבות בני אדם מצד דרישות חקי הבריאות, והכשרה זה יכול ללכת ולהתגבר עוד על ידי פחות מאהדים של אנשים משפילים ונאורים, שיעקבו לפי הוראת הסתדרות הרופאים ובהשתתפותם של כל תושבי מקום ומקום.

וכבר הגיעה השעה להתחיל בעבודות ההקנה לכך (אסיפת ידיעות סטטיסטיות, הסתדרות הרופאים להתנעצות משתפת על דבר האמצעים לשמירת הבריאות וביוצא בזה) ועתידים אנו לתת את הדין שאחרנו עד עתה.

המלחמה בתיאושים שאף עמה התחילה צריכה להיות לענין כללי לכל יושבי ארץ ישראל וחובביה; הפצת ידיעות מועילות בזה ובכתב ע"י הוצאת מחברות בהרצאה ברורה ומוכנת לעם ולבני הנעורים ובציורים—זאת היא חובה העומדת על הפרק ואינה סובלת דחוי, וביחוד נחויז לראג להתבראת המקומות שנקנו למטרת התיישבות ולהזהר הרבה פדרישות הסניטריות בכל קניית אדמה חדשה.

פרק ה'

ברכי שמירת הבריאות למפלגת הפועלים בארץ ישראל.

גלוי וידוע שהמון סוגים ומקשולים קטנים ההולכים ונשנים מזיקים הרבה יותר להתשמת אינה רעיון גדול מאשר מקשולים גדולים ומסוימים אחרים. אנו בני ישראל בכלל ובני געורינו העמלים בפרט חרינו מסגלים לצעד צעדי ענק, לגלות שפע של טרין ואפילו לתרף את נפשנו למות בגלל רעיון געלה, אבל אין לנו די סבלנות וארץ אפים לעמד בפני שלשלת ארבה של עובבים קטנים ופגעי חוליי פנוטים המצננים את ההתלהבות. עינינו הרואות מה מעט הוא מספר הפועלים שנותנים לנו בני הנעורים בשביל העבודה בארץ ישראל—אותם

קני הנעורים ישקריבו קרבנות עצומים והיו למופת במסירת מיני עבודת השנה, אינם יודעים את שפת המדינה ואין ביניהם נקישם על האשר הכללי של האנושיות, זה האיראל הרחוק מאחריות חברותית, קשה להם באמת לסדר את חיהם לפי חקי המציאות. להלחם בעריצות, לנצח או למות מות גבורים כל שמירת הכריאות, מתוך כך נוצר אורנו מעגל הקסם שקשה להם לעצורנו והם מוצאים במלחמה זו ספוק לרוחם ולהתעקצצות מתוכו: באשר ימעש הפועל להקטר בחקי שמירת הכריאות בעה איראל, נשגב על אלפי מעצורים קטנים המביאים לפעמים ירע מצבו הקמרי ובאשר ירע מצבו הקמרי בן יכבד ממנו לידי מרירות ודקדוף הנפש חסרים להם אמץ הלב והסבלנות לראג לכריאותו.

הקרה הדרושים לקך והם באים מהרה לידי יאוש ועוזבים את המפקה.

בין אותם אלפי המעצורים הפעוטים העומדים לישטן על ישראל וביחוד של אלה העובדים במושבות, אכל חושב אני דרכו של הפועל-הציוני ומפריעים אותו מעבודתו הראלית לחובה לי להזכיר ולהדגיש את הדבר, כי באמצעים הכלליים בארץ ישראל תוספות מקום חשוב המחלות השוררות בארץ הללו ולו במדה גדולה מצב הכריאות של הפועלים בלמר הנוררות אחריהן הפסקת העבודה. מצד אחד לא עשינו עדן אפשרות העבודה המסדרת בארץ ישראל, ובכדי שתהא אפשרות כמעט כלום להמל את מלחמת הקיום מעל הפועל בארץ ישראל, תקנה באמנה לפועלים להשתמע בארץ ולהיות לעובדים אין להם מעונות, אין עזרה מדינית מסדרת חנם אין קסת מועילים בה (וזאת היא לפי דעתי, החלק היותר חשוב שבתנועתנו) אין קפזת עזרה לחולים, כמעט שאין לשכות מודעים מסדרות חיון מלבד האמור למעלה, שכל פועל :

להקפיק ידעות מדקקות, איפה ואיזו עבודה אפשר למצא ועל אודות האקלים של מקום העבודה; הכל בעשה אצלנו דרך אנג ובקפזיה, ובחר לו למספר נקדות מסוימות לפעלתו העתידה ובערבוניה, ומצד שני אין הפועל רוכש לו כל משג ביצד עליו ופנה אל רופא שיבדקוהו אם מסוגל הוא לעבודה שבחר בה.

להתנהג פרה, הוא מוגל כללי שמירת הכריאות, חשכם לדברים של מה בכך ובקמים הראשונים לשכתו פה אינו שם בכריאות היוצאים מהפרקים על אדות המלרזה ומחלות העינים; לב לעצת הרופא שנזכמן לו, ונאף גם זאת: לפי שכר העבודה נהר בגפיו, והליוף תדיר את לבניו, ישמר מפני עקיצות שמקבלים פה הפועלים ובפרט אלה החדשים, שאינם בקיאים וחייתושים, יפל מנורת קטנות של חיון בשהוא ישב במקומות

מלרית. ולו אבו הפועלים לשמנע בקולי היותי מעיין להם
 שיקבטו בידיהם את לבגיהם פעמים בשבוע ושלא יגדלו פרע
 שענם, כי שער ארך דורש ספול רב. לפי דעתי מי שמוגלו
 בארבים הראשונים של שמירת הבריאות מוטב לו שלא בא
 לארץ ישראל. ונראה מספוק הצרכים הללו צריכות להתחיל
 דרישותיהם של הפועלים במלחמתם המפלגתית. הגני דורש
 בקל תקנה, כי כל העומדים בראש מוסדות הישוב, יסודו בקל
 מושקה ובקל השכונות שבערים מקלחות צבוריות לרחץ בקו
 חנם אין גסף עם לבנים נקיים להסתמג; כי בקל מרבו של
 קבוצת פועלים ומצאו: תנור לאפות לחם טוב וזול, בית-תבשיל
 קללי ואם אפשר גם מעונות (קסרקסים) עם משכבות ומצעות
 נוחים להפחה לרוקים. על כל אלה צריכים להשיגה רופא
 המקום או עוזרו או נבחרים מקרב הפועלים. הגני מקנה, כי
 לכשתתקנם הספרות הרפאים העברים בארצנו תהיה ראשית
 מעשיהם להוציא לפעל את הדבר הזה.

נחיון היה גם כן ליסוד בית-חולים לפועלים בקל מושקה
 מרפואת הפועלים אינם יכלים להרשות לעצמם מותרות כאלה
 להתרפא על חשבון שגורם גדל. בקל מדינה ומדינה ישנם בתי-
 חולים לפועלים והציגוים העשירים מקבוצים עליהם קמון רב
 וזאת לא ישימו אל לבם, כי סה בארץ-ישראל אין הדבר הזה
 "מעשה הצדקה" בלבד אלא אחד האמצעים היותר נחוצים
 להרבות את מספר בני-ישראל בארץ ורמימות

קרובה לשמות היא לחשוב, כי ארץ-ישראל תתישב ותבנה רק
 על ידי בעלי הזן.

במקומות הננועים במלריה נחיון לחלק חיון לפועלים
 ולו יבלתי גורתי עליהם לשל בקל יום 0.25—0.30 גרם חיון.
 המפול בזה צריך להמסר לידי רופא המקום או עוזרו או אחד
 המורים.

1) הפועל צריך ללמד להזון כראוי, ואלה הם ראשי
 הכללים של כלכלת הפועל: 1) אל יצא לפעלו בבקר טרם
 יסעד את לבו במאכל או משקה חם (חלב, תה, מרקי קהנה,
 קקאו וכו' יוצא בהם). 2) בקיץ יאכל ארבע פעמים ביום ובחורף
 שלש פעמים; 3) פעם אחת ביום יאכל מאכל חם ונקא (יותר
 נוח בערב), יהא תבשיל או קויד פשוט; 4) בחורף יאכל בשר
 שלש פעמים בשבוע ובקיץ פעם אחת. אמנם איני מתינגד
 לכלכלה צמחונית לאלה שהתרגלו בקנה; 5) ישפדל לבל יחסר
 החלב בחמרי המזון והא אפילו במדה מצמצמת; 6) יתן יתרון
 לקויד של גריסים מגל המינים, או קונסרבים של מגי (Maggi),
 דקות מבשלים ופרות; 7) ישמה מים קרתיים בקל המקומות
 שמים הפנים חשוד או שיש חשש של מחלות הטיפוס, שלישול
 תדם וקדחות עזות; 8) יתחק מהקונסרבים של בשר ודגים,
 סלתנות, ביצים שלוקות, גבינה, ובשה אבטיחים וקשואים במדה
 קשה וביחוד אל יעשים לעקר מזונו.

הגני מתרשה לתאר סדר יומו של פועל קרמלי בארץ-

ישראל דפי שהגני משער אותו לעצמי בעתיד הקרוב. נתחיל את היום מהערב במנהג בני-ישראל.

בין 10—9 שעות בלילה שוכב הפועל לישון אחריו נשלו 1/4 גרם חניין. משקבו—קרים אחדים מנחים על גבי המורים, מזון של קש, גרים לא ממלאים בפלומה, שני סדינים גקיים ושמיכת צמר (בחנה). אם גדול התדר וכלוח לעמד בו עוד 3—4 מפות כאלה. החלונות והתריסים סתוחים ובמקום של מלריה קבועות בקה רשתות של מתכת. על כל משקב קבועים שני הצאי השוקים, שעליהם פורש הפועל בקל לילה לפני שנחו את הנילה, המקפלת ביום ומצנעת בארון או בתבה, ותוקע את קצותיה תחת המזון הרחב. מוטב לא להדליק מנורה או נר בתדר המשקב. בין 5—6 1/2 שעות בפקר קם הפועל משנתו, רוחץ יפה יפה במים ובסבון, משפשף את כל גשרו במים קרים (בקנין) ומסתפג באחד הסדינים שעל משקבו. ממנה היום מבשל על המבונה תה, קהנה או מרק של קנסרבי מני, המתבשל במשך עשרה דקים והוא מאכל טעים, זול ומזון במדה מספקת, ואחר כך הוא מריח את הרצפה. כל אחד ואחד מסדר או יותר טוב מפרק את משקבו כדי לנח אתו ואם אפשר נעמיר אותו בשמש. אחרי פת שחרית יוצא הפועל לעבודתו. אמנם יש אשר הפועל מתחיל עבודתו ב' 4 1/2 שעות

(1) מזון שמוכה מזה מסת בתול ומזון מעשי נשת עם קפיצים (מחירה 24 פנק).

(בקציר וכדומה) או יסעד את לבו ב' 9—10 שעות וינפש. במקומות שנהגו כי הפועל אינו שוב לסעודת הצהריים לביתו הוא לוקם אתו בפקר פרוסות לחם אהדות מרוחות בתמאה, חתיכת גבינה טרחה, עגבניורת, תפוחי-זהב, ענבים, תאנים (לא ירבה באבלתן!) ובהוד זיתים ירוקים כבושים, חתיכת חלה, שוקולד—הכל לפי העונה ומזון—בפבוק מים מהולים במעט יין או יותר טוב תה קלויש כר ואם אפשר חלב (אם יש חלב עדיף הוא מקל המשיקים). הלפון (מין חלב המזין) אף הוא מאכל מוין. ויש אומרים, שהוא מכריא יותר מהחלב ומעלה יתרה יש בו שאינו מסהר להתקלקל. ובטוח אני, כי להכוננת פועלים קל מאד להתנות עם העובדים השבגים שימצאו להן למקום העבודה. להן פת-לחם וזיתים הרי סעודה טובה ומזינה. זמן סעודת הצהריים ב' 11 שעות. אחרי הסעודה נחזין לנות מ' 1/2 שעה עד 2 1/2 שעות: הכל לפי העונה ולפי מספר שעות העבודה עד שקצעת הסמה. בקנין בין 3—4 שעות סועד הפועל מעט את לבו בתחית שוקולד ולחם או זיתים ולחם ושותה אחר כך תה.

בקנין טוב לפועל לישון מעט אחר סעודת הצהריים ולא ישכב תפך לאכילה אלא 1/4 שעה אחריה. צריך לדעת שארף היום בארץ-ישראל אינו משתנה כל כך כמו באירופה. היום היותר ארף הוא מ' 5 שעות בפקר עד 7 שעות בערב (מזריחה

החטה ויאקיעתה ויהיום היותר קצר מ' 7 ישעות בבקר עד 5 ישעות בערב.

בין 5-7 ישעות בערב שב הפועל מעבדתו. כבואו הביתה יפה לבנים וימים וילך אל המלקח. בתוך ירחן במים חמים לפחות 3 פעמים בשבוע, ובקיץ פעם אחת בשבוע בתמים ובכל יום ויום בצוננים. אחרי רחצו ותלפו את לבניו ישטף במהרה את הלבנים שלבשם ביום ותלה אותם ליבוש. בינתיים מקינים במטבח את הסעודה ובמקום שאין בית-תבשיל כללי או שהפועל אינו סמוך על שלחן בעליו אנוס הוא להקבין לו בעצמו את סעודתו. בין שהפועל סעד קצת את לבו ב' 4 ישעות יוכל להקדיש יותר זמן להקבין לו סעודה הגונה. מוכן כי יותר טוב שהדבר יעשה בחברותה! או יעלה המזון בזול יותר, יהיה קמוץ זמן לבל אחר ואחר וגם המאכל יצא יותר טוב באיכותו כי בדוק ומנסה שהמכין מזון לו ולאחרים יחדו משתדל יותר משהוא מכין רק לעצמו. גם אכל בחברה יותר בריא ויותר נעים. הקני נורתן בנה רשימות של סעודות אחרות. אמנם הרשימות האלה אינן אלא דוגמה ובל מי שהוא קל להקבין דבר מתוך דבר ובקי בתנאי המקום יוכל להמיר ולשנות על פיה את חמרי המזון. ואדרבה שנוים אלה טובים מאד לבריאות.

ר ש י מ ה .I

(א) זיתים, צנון, קשואים ירוקים.

(ב) גזיר אפונים (יש טחונים) או, עדשים. עם שקן זית

ובצלים צלויים או עם עגבניות, ארו, גריסים שונים עם הציל, תפוחי אדמה, שעועית ירוקה, דורה, צהבה (מאים) חדשה וכו', הכל לפי העונה וטעמו של האוכל.

(ג) קצת אטריות עם עגבניות או גבינה. במקום זה ארו עם חתיכות הציל, קשות, שעועית, פול ירוקי, עדשים, לפעמים חבטה עם מיץ עגבניות, עם גבינה טרסקת או עם רבה.

(ד) פרות לקניח סעודה לפי העונה.

ר ש י מ ה .II

(א) עגבניות עם פלפל ירוקי, זיתים וכדומה.

(ב) מרק חם או חמיצה. חמה עם בשר.

(ג) בשר מבשיל עם לפתן של ירקות: חסא וכדומה.

(ד) פרות פנ"ל.

ניסקה אחרת לרשימה .II

(א) פנ"ל.

(ב) מרק רזה.

(ג) בשר בהמה או עוף צלוי על גבי גחלים.

(ד) תרניקה.

הלבן טוב להסתפק ממנו עד כמה שאפשר בסעודת-הצהרים. תלבן עצמו מזין מאד וגם מסיע הרבה לעבול.

שמן-זית הוא שקן מן המבקר למבשיל. שמן-זית טוב אינו זסיס לטגון בבצלים, מה שאין כן בשמן-זית פשוט. שמן שמשימין קשה יותר לעבול. חמאת פרה טובה מאד להשתמש

בה במקום שמן. קונים קמח פשוטה בזול מהפדונים, מתיכים אותה על גבי אש לא תפה ביותר, ונותנים לתוכה מעט צמילן ומולחים אותה והיא נעשית חמר טוב לתבשיל ואפשר להסתפק ממה גם כמו שהיא.

* * *

איני משלה את נפשי בדמיון שוא בדבר "קבלת הפנים" שיעשה תקהל לדברי פסק זה. מעבר מזה יקצפו הפועלים עלי ונס יביעו רגשות בוז לי, כי אהיה בעיניהם בקהתל דברי נפשי, פלועג לרש או בזוהר מלה על פצציהם. הני מבין אותם וסולח להם לטפצע. ומעבר מזה פמה לציון, קלסה ולעג ישפכו עלי השבצים השאננים על דברי נחלומותי על אדורת הפועל העברי. אודה ולא אבוש, כי יגתתי קצת מפני בעלי האגרופים אף על-פי כן לא אוכל עצור במלים. הדברים אשר פתקתי אינם הווה בעלמא, שבמקרה עלתה פתאם על לבי, אלא פרי התבוננותי במשך שנים כבוד ולפודי מתוך הנסיון את פרטי שאלת קיומו של הפועל העברי בארץ ישראל, שאלה שלפטרונה בני וראוי להקדיש את מיטב הפחות. את האמצעים הכלליים להצלחת הישוב ואפילו את היותר חשובים שבהם הזכרתי בס בקצור, כי עליהם דבר נכתבו ספרים רבים מזהים ומלואם תלוי רק באלה שהיכלת בגדם. לעמט זה הני מרפה לדבר על תנאי קיומו של הפועל דוקא מפני שהם תלויים בפועל עצמו, וזכרו נא פעלינו, כי בהשתדלם לחיות פה בארץ מני ורחק ומלא חובה קדושה

לרעיונו הגדול ותחשב להם זאת בקרבן על מזבחיו; וזכרו נא, כי ברתם חלק מזמנם ובהגדילם קצת את הוצאותיהם בני לחיות "כבני אדם", יצא הפסדם בשכר תגברת פשרונם לעבודה. ולא עוד אלא שירגישו את עצמם יותר חזקים יותר טובים ברוחם, ואם ישאלני השואל: הן שכר העבודה לא יספיק לפועל בארץ ישראל להוצאות פאלה? — אענהו: הן שכרו של הפועל אינו מספיק לו גם כשהוא חי פה בתנאים הנוכחים מפני שהוא חולה כדיר ואינו עובד מהמת אדם. חוץ מזה הני בטוח, כי בשאיפותיהם המסודרות והמאהדות וקריחו הפועלים את מוסדותינו לזרז את הובותיהם הקדשות ביחס אל אלה שפוף-סוף על שקמיהם הם עמוס כל משא עבודה.

אז יסקרו פיות המלעיגים על "חלומותי" ונאנקו בני ישראל נבדד בעיני אחינו ושכנינו גם אויבינו ובצדק נקרא בשם "נשאי הקלסורא בארץ ישראל".

פרק ו'

דרכי שמירת-הבריאות לסירים בארץ ישראל. הסירים מהפדרנה הראשונה, שלרב הם עזברים על כל א' מדן ועד באר-שבע במהירות גדולה, כגון ציוני הרשמיים, ורדם משנת להשתמש בכל מיני רוחות—אלה, אם הם מקבלים על נפשם לשמר את עפרי חקי הבריאות, הרי אין כל סכנה צפויה להם. אבל דוקא לגבי סירים ממין זה חשוב מאד הדבר, לא זו בלבד שלא נסבנו את נפשם אלא שלא תארע להם

אסילו מקלה קטנה ולא יאבדו את זמנם אפילו למחלה קלה שבקלות.

קדם כל אינד מלים אחרות על עונות הסירה. העונה היותר טובה לסיר את א' היא מחדש שבט (פברואר) עד החדש סיון (יוני), והיותר רעה היא מסוף אלול (ספטמבר) עד סוף פסלו (דצמבר).

ואלו הם הדרכים הכלליים לשמירת הבריאות: נקיון בכל רחיצה תדירית במקלחה או באמבטיה או ספוג הנוף באלונטיית ומים צוננים, הסמסקות במזון פשוט וסרי, שנה בזמנה מישקים מועילים וטובים (מים מרמחים דוקא, או מברליים או מי גוזו — לא קדם 24 שעה אחריו הנתסו), משקפים מגנים על העינים מפני השמש, האבק והרוחות. במקומות שבהם מצויה המלריה אפילו במדה קלה צריך להזהר מפני עקיצות היתושים ולישון בלילה פחת פילה המגנה הישב מפני המזיקים הללו, כמו בן צהר לטול בכל יום 1/4 גרם חנין בבקר על לב ריק או בלילה לפני השנה. הנני מציע לשרים להתחיל בגטילת חנין עוד לפני בואם למקומות המלריה. טוב מאד ליאאת צעיף המכסה את כל הראש, הפנים הצואר והערף ונגמר מלמטה בסתיל של רשונה. טוב גם פן לנעל געליידי, אבל דוקא של עור כי אלה של חוטים או צמר אינם מגנים, לפי נסיוני, מפני עקיצת היתושים. כל סיר שגלף בדרך השמירה הללו יכל לבקר כל מקום מגנע במלריה ולהתענג שם בכל אנת נכשו בלי כל חשש של סכנה.

חויז מזה הנני מציע את הסיר שגלף על בשרו כלכל או כסות של יגר וכדומה המגנים על הנוף מפני הצטננות, כי הצמר סופג את המעה וזו מתאדה במתינות והצנה אינה שולטת בנוף. בצדק אמרו חכמי התלמוד "יד לעין תסמא", כי יבדים עסקניות הן". והנני מזוהר ביוחד את ההולף בדרך, שלעולם לא יגע בעיניו בדין טרם תחצו אותן היטב במים. למחמת האבק או המעה מהעצים יבין לו פתותי מוף קרובות יפה או ממחטה נקה מיוחד לקב וקפסלת הישב. וימחה את עיניו בצדה הפנימי ושוב יקפלה ויצגיעה. בנדון זה טוב ליאאת משקפים וקפסות. עוד יגע אחר ישנו בארץ הלא היא החררה שגבר הזרתיה בקצרה בפרק ג'. עדישו אדבר עליה באריכות קצת. כי אף-על-פי שאין במקלה זו כל סכנה, אבל יש אשר היא מסרירה מאד את הסירים וזרקת מרה בטויל חשקם. החררה היא מין צרבת של שקביר-המעה שבעור ביוחד בחלמי הנוף הגלויים ותמיד קלויים אותה אכול עז, כיבים, מורסות ופצעים. לרב תוקפת החררה את הסיר עוד בנסעו בקיץ על היים התיכון, מוג למפתי, המעה בשפע, מזון מתכל בחבלים חריפים ומקרים, עקיצות יתושים — כל אלה מקשירים את האדם לקבל חררה, אבל יותר מכל נרמת תסיסת המעה להתפתחות מחלה זו. לסיבך צריך להזהר מאד בנקיון העור ולשמר אותו מגרוי. אמצעי השמירה מפני החררה הם: רחיצה במקלחה של צוננים, חלוף חלבונים לעתים קרובות, שפשוף העור במים מהולים באלפהל או מ-

קולון, שנה תחת גילה ובדומה. בהתחלת המהלה הגני מניעין לחולה למישח את קשרו בתמסת ליזול (Lysol) במנה של 1% ולזרות על הנגע אבקת קסרסרם ותרופה זו מביאה תמיד לידי תוצאות טובות. החולה צריך למעט באכילת בשר, דגים, ביצים וגינה ולתרבות במזון של ירקות וחלב.

עוד אזהרה לסורים בארץ ישראל שעברו אי אפשר להשיג בכל מקומותיה את גל הדברים, שאדם הפא מארסה רגיל ברהם טוב לנסע על פי תכנית ערוכה וקבועה למסרע, פמוקן וכל הסיר לנסות מהתכנית לפי הצורך, אבל באפן שיבוע מתחלה לפחות את המקומות הסמוכים כפי שזכור לקראת המחסורים שישמש בדרך ולא יהא אנוס לעבר על חקי הבריאות.

הקורא רואה, שהגני מדבר באן בסיר בעל הזן שאינו יודע מחסור וידו משנת למלא כל צרכיו. מובן מאליו שבתרתי לרבר בסיר מספוס זה לא מפגי שהוא יותר מצוי או יותר רצוי בארץ אלא כדי לעשותו דומה. וכל איש מבין שאינו עני מרוד יוכל לשפט על פי זה ויבוע לכהו מחוץ האמצעים שהזכרתי לעיל את אזהרה הנחוצים ביותר לשמירת בריאותו בסירו את ארץ ישראל.

סיר האוהב ללכת רגלי הגני מניע לו שיזדון בשק (או מוודה) שבו יהיו שמורים בלי בשול עשויים מאלומיניום, קנסרבים של מני לגזיר, שוקולר, קהנה, תה, סמני רפואה, תשמישי

רחיצה ונקיון היותר נחוצים, זוגות אהדים לבגים, פר של גומי עשוי להתמלא אויר, ספר מורה דרך... הפתפרת הזאת. טוב לקחת בדרך בקבוק שאינו סופג חם להתחזק בו מים קרתיים קרים או תה, קהנה וחלב חמים. מסמני רפואה יפח:

- א) נגיירים (או קפסולות או מרגליות של צמר ובדומה) של חניון, 20 גרם כל אחד;
- ב) נגיירי שלשול (למשל: פרגון, קסקרון, יבל, מריגנד וביצא בקם);
- ג) קפסולות אפיון (תרופה לקלקול הקבה) טפוח של אינומב;
- ד) אבקות אהדות של פירמידון (תרופה לכאב ראש);
- ה) בקבוק קטן ליזול להקנת תמסה לרפוי חררה, פצעים או מורסות בעור. במקום ליזול אפשר להשתמש בעזרת של סקלימט או פטמלין.
- ו) משחת צנגן או תלין-בורי.
- ז) חמר לאנד בנרתיקים ונקים.

תרגום מלים בלתי שכיחות.

бандажъ	bandage	Binde	אָבֵד
медленный	lent	langsam	אָטִי
макароны	macarons	Makronen	אֲמִרְיֹת
зудъ	démangeaison	Jucken	אֲבֹל
состоятельный	aisé	Vermögender	אָמִיד
характеръ	caractère	Charakter	אָפִי
горохъ	pois	Erbesen	אֲפֹנִים
индивидуальный	individuel	individuell	אִישִׁי
сѣрый	gris	grau	אָפֹר
ткань	tissu	Stoff	אָרִיג
изолировать	isoler	absondern	בִּזְרֵד
атмосфера	atmosphère	Atmosphäre	בְּלִבֵּל הָאָוִיר
куколка	chrysalide	Puppe	גֵּלִם
крупа	gruau	Grütze	גְּרִיסִים
раздражение	irritation	Reiz	גְּרִיזִי
			גְּרָעִין וְבַע עֵין נֶכֶד
возрасть	Age	Alter	גִּיר
точность	punctualité	Punktlichkeit	בְּדִיקוּת
бѣльмо	cataracte	Flor, Staar	דֶּק
прикрѣпить	consolider	befestigen	הִדָּק
предрасполагать	prédisposer	predisponiren	הִקְשִׁיר
осложниться	se compliquer	sich komplizieren	הִסְמַכָּךְ
выдѣленіе	sécrétion	Absonderung	הִסְרָשָׁה (מֵרֵחַ)
акклиматизироваться	s'acclimater	sich akklimatisieren	הִתְאָקְלַם
яичница	omlette	Elerkuchen	הִבְתֵּרָה
хоботокъ	trompe	Rüssel	הִדָּק

ח ת ו ס ה.

בנה מסים אני את מחברתי זאת. ובעתל שהוא אינה שלמה, כי בגדי לצרף וללבן שאלה השוכה זו של שמירת הקריאות בארץ ישראל דרוש לכתב ספר גדול, אבל תקורתי תישעשעני, כי גם במקברת זו כמו שהוא אשיג במקצת את המטרה החשובה; לעורר את ההתענינות לארץ ישראל ולהכניסותה הפנימיות המיוחדות לה. ואם ימצאו בקוראי המקברת באלה, אשר יקבלו עליהם לקים את עקבי תקי הקריאות שהצעתי בה על יסודות החמירות המדעיות והנסיון שלי ומתוך כך תשגנה תוצאות ממשיות ביחס להקטבת מצב הקריאות בארצנו (ובזה איני מספק) והייתי מאשר בעיני.

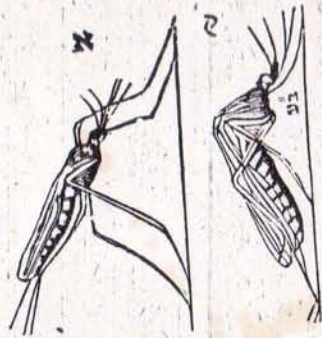
ועוד אני מקנה, כי מחברתי זו, לכשתפגש מאת הקהל ברצון, תעורר את חברי הרופאים לעבודה ולחבר חברים יותר שלמים יותר מענגים ויותר מועילים בנדון שמירת הקריאות בארץ ישראל.

кисея	moussline	Musselin	מלמלה
носовой платокъ	mouchoir	Schnupftuch	מקחשף
доза	dose	Dose	קנה
охлаждать	faire tiède	lau machen	מפשיר (הפשיר)
душъ	douche	Douche	מקלחה, מקלחת
энергія	énergie	Energie	קרץ
малость	un rien	Etwas, Weniges	משהו
мазь	pommade	Salbe, Schmiere	משחה
осадокъ	dépot	Niederschlag	משקע
щупальце	antenne	Taster	מששן
темпераментъ	tempérament	Temperament	מנג
чемоданъ	valise	Felleisen	מוודה
спора	spore	Spore	גבג
склонность	tendance	Neigung	נטיה
серумъ	sérum	Serum	נקיוב
доска	planche	Brett	קסר
вытряхивать	secouer	ausschütteln	גער
платокъ	fichu	Tuch	סידר
туристъ	touriste	Tourist	סגר
сардель	sardine	Sardelle	סלמנית
удовлетвореніе	satisfaction	Befridigung	ספוק
томата	tomate	Tomate	ענקניה
пѣжный	tendre	zart	עדין
сезонъ	saison	Zeit	עונה
крахмалъ	amidon	Stärke, Kraftmehl	עמילן
стерилизовать	stériliser		עקר
зародышъ	foetus	Fötus	עבר
пухъ	duvet	Flaum	פרומה
угорь	anguille	Aal	צלופח

			תורר	עין דק
микробъ	microbe	Mikrob	חיבק	
дезинфекцировать	désinfecter	desinfizieren	חטא	
козлы	chevatet	Gerüstbock	חמור	
борщъ			תמיצה	
латукъ	laltue	Lattich	חפא	
закаливаніе	Immuniser	Immunisieren	חסום	
бадиджанъ	aubergine	Eierapfel	הציל	
отдѣлять	séparer	scheiden	הצין	
обручъ	cercle	Reif	השוק	
электричество	électricité	Elektrizität	תשמל	
паразитъ	parasyte	Parasit	טפיל	
свѣжій	frais	frisch	פרו	
желтуха	jaunisse	Gelbsucht	יבקון	
алкоголь, спиртъ	alcool	Alkohol, Veingeist	כתל	
прыщъ	bouton	Hitzblatter	גיב	
занавѣсъ	moustiquaire	Vorhang	קילה	
питаніе	alimentation	Nahrung	כלכלה	
рукавица	gant	Handschuh	קפסה	
гной, матерія	pus	Eiter	לפלוח	
		הכשר או את חסת.	לפתן	
горизонтальный	horizontal	wagerecht	מאון	
вертикальный	vertical	senkrecht	מאנד	
напряженіе	effort	Anstrengung	מאצין	
склонъ	versant	Abhang	מדרון	
вата	ouate	Watte	מדך	
нарывъ	abcès	Geschwür	מורסה	
питательный	nourissant	nahrhaft	מזין	
матрацъ	matelas	Matraze	מזון	

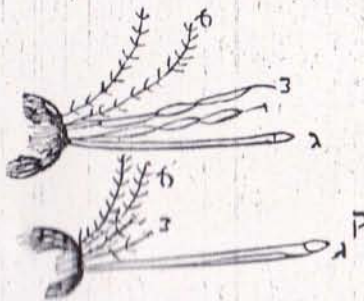
ציור א'

ההבול בין ק-קולקס, א-אנופלים
 (המעביר את הקדחת) במעמדם
 על הקיר.



ציור ב'

ההבול בין ק-קולקס,
 א-אנופלים באבריהם.
 א-קרני ההרגשה
 ב-מוששנים
 ג-הדק.



ציור ג'

ההבול בין חולעי קולקס וחולעי אנופלים.
 א-חולעת אנופלים בנוצב מאון
 ב-חולעת קולקס חלוייה באלכסון

משמח שני הכנים

(ע"ן דף 6, 5, 4)

кактусъ	cactus	Kaktusfelge	צבר
тошнота	nausée	Ekel	קדם
прогрессъ	progrès	Progres	קדמה
тропикъ	tropique	Wendekreis	בין ההפוך
рѣдкій, слабый	faible	dünn, schwach	דליל
сѣжки, усики	antennules	Fuehler	קנני החרגשה
кабакъ	courge	Markkuerbis	קשות
оболочка	membrane	Häutchen	רום
капсуля	capsule	Kapsel	קפסולה
комфортъ	confort	Komfort	רוחה
варенье	confiture	Eingemachtes	רפה
провѣтрить	aérer	lüften	בוח
пластырь	emplâtre	Pflaster	רטיה
серьезный	serieux	ernst	רציני
резина	résine	Harz	רשינה
небрежный	négligent	nachlässig	רשלן
спустить	descendre	herunterlassen	שלולית
уваренный	bien cuit	eingekocht	שלישל
фасоль	haricot	Fasole	שדוק
растворъ	dissolution	Auflösung	שעועית
смертность	mortalité	Sterblichkeit	תמקה
роль	rôle	Rolle	תמותה
припадокъ	accès	Anfall	תפקיד
культура	culture	Kultur	תרבות
десертъ	dessert	Nachtisch	תרינה
щитъ, ставень	bouçlier, volet	Panzer, Fensterladen	תרים
ослабить	s'affaiblir	erschlaffen	תש