

ענג שבת

בס"ד

פרשת: פקודי - ויקרא

א' באדר ב' ה'תשע"ז (11.03.2016)

יוצא לאור ע"י העמותה להשרשת ערכים יהודיים לאומיים

עלון מס' 12 (1161) (שנה שלושים)

מועדי השבת פקודי

ער"ש מוצ"ש

י-ם	18.22	17.09
ת"א	18.24	17.24
ח'יפה	18.23	17.15
ב"ש	18.24	17.27
אילת	18.22	17.20

זמני היום והלימודים היומיים:

משבת פקודי - יום ו'	אופק ת"א
עלות השחר	4.16 - 4.24
זמן הנחת תפילין	4.57 - 5.05
הנץ החמה (מישור)	5.47 - 5.55
הנץ החמה (הנראה)	5.51 - 5.59
ס"ז ק"ש מג"א	8.02 - 8.07
חצות היום	11.49 - 11.51
מנחה גדולה	12.19 - 12.21
שקיעת החמה	17.51 - 17.47
צאת הכוכבים ב'	18.41 - 18.37

מועדי השבת ויקרא פרשת זכור

ער"ש מוצ"ש

י-ם	18.27	17.14
ת"א	18.29	17.29
ח'יפה	18.28	17.20
ב"ש	18.29	17.31
אילת	18.27	17.24

זמני היום והלימודים היומיים:

משבת ויקרא - יום ו'	אופק ת"א
עלות השחר	4.07 - 4.15
זמן הנחת תפילין	4.48 - 4.56
הנץ החמה (מישור)	5.38 - 5.46
הנץ החמה (הנראה)	5.42 - 5.50
ס"ז ק"ש מג"א	7.57 - 8.02
חצות היום	11.46 - 11.49
מנחה גדולה	12.18 - 12.19
שקיעת החמה	17.56 - 17.52
צאת הכוכבים ב'	18.46 - 18.42

דף יומי: קידושין ח - יד

לזמנים נוספים בכל הארץ שלח את המילה "זמן" ובקשתך למספר 1315.

לדוגמא: "זמן שקיעה מחר בטבריה"

את העלון ניתן למצוא באתר www.yeshiva.org.il

וגם באתר מורשת בקטגוריית עלוני שבת www.moreshet.co.il

ב"מדיע יהודי"

יו"ד העמותה והעורך עו"ד שמואל כהן

כתובת: רח' בלוד 3, ת"א

טל: 03-5234063 - פקס: 03-5234054

דוא"ל: smuladv@netvision.net.il

יעיצוב: חגואל שפיצברג 054-6695400

במקרה / מגילת אסתר והקמת המדינה

אבקש לספר סיפור מלפני כאלפיים וארבע מאות שנים, לחזור על סיפור המגילה. פרס היתה המעצמה ששלטה על כל העולם, למלך שלה קראו אחשוורוש. במקרה נגרם סכסוך בין המלך למלכה ושתי. במקרה יועצי אחשוורוש יעצו לו לסלק את ושתי. במקרה אחשוורוש הסכים. וכך מתנהלת כל המגילה לפי יד "המקרה". במקרה לא נמצאה בת מלכים מתאימה.

במקרה מרדכי שמע את בגתן ותרש המבקשים לשלוח יד במלך ויבוקש הדבר וימצא. במקרה שכחו לתת למרדכי פרס או אות כבוד על כך.

במקרה אסתר נשאה חן בעיני המלך, ובמקרה הוא רוצה לתת לה כל שתבקש. במקרה אסתר אינה מבקשת כי אם שהמלך והמן יבואו אל המשתה אשר הכינה. במקרה בלילה הוא שביץ שני המשתאות נדדה שנת המלך. מה עושים, איך מעבירים את הזמן? אינטרנט - איך, משחקי מחשב - איך. במקרה נמצא בבית המלך רק ספר הזכרונות, שקרוב לוודאי שאותו המלך מכיר, והוא משעמם. במקרה המלך מסכים שיקראו לפניו מהספר ובמקרה קוראים לו את הסיפור שמרדכי הציל אותו מידי בגתן ותרש.

וביום השני במשתה שעורכת אסתר היא כבר מעיזה ואומרת למלך: איש צר ואויב המן הרע הזה. המלך קם בחמתו ויוצא אל הגינה, והמן קם לבקש על נפשו מאסתר. במקרה המלך חוזר בדיוק ברגע בו המן נופל על פניו לבקש מאסתר.

המלך קצת שיכור והוא כועס: הגם לכבוש את המלכה עמי בבית! ובמקרה בדיוק באותו רגע מגיע חרבונא ומזכיר כי יש עץ מוכן בבית המן ויאמר המלך: תלוהו עליו. לא לחינם סיפרנו את הכל בכח המקרה, כי בעת התרחשות כל מאורע בפני עצמו, הוא נראה כמקרה, כי אין האדם יודע מה תכליתו, הלוא זה שושתי סולקה הוא דבר חסר משמעות, וגם זה שאסתר נבחרה למלכה הוא חסר משמעות, וגם סיפור בגתן ותרש כך הוא. רק כאשר הסיפור מסתיים, האדם מבין איך כל חלק ממנו הוא נדבך בסיפור השלם.

סיפור נוסף מלפני כמאה וחמישים שנה. במקרה קצין יהודי בצבא צרפת מואשם על לא עוון בכפרו בבגידה.

מגיעים עתונאים מכל העולם לסקר את המשפט, ובמקרה אחד מהם הוא עיתונאי יהודי מאוסטריה בשם תיאודור הרצל.

במקרה הרצל שם לב בזמן המשפט לאנטישמיות בצרפת. במקרה הוא מחליט כתוצאה מכך שהפתרון היחידי הוא להעלות את כל היהודים לארץ ישראל. פתרון נועז והזוי. במקרה הוא מצליח בתנאי התקשורת של אז להקים תנועה ציונית בכל מוקדי היהודים באירופה. במקרה הוא אף מצליח לקיים קונגרס ציוני.

נדלג על לא מעט שנים. במקרה נפתחת מלחמת העולם הראשונה, ובמקרה באנגליה נמצא יהודי דר' לכימיה בשם חיים ויצמן. במקרה אותו חוקר מצליח להמציא תוך כדי המלחמה את אבק השרפה, המצאה שמאז עזרה לאנגלים במלחמה.

כאשר שאלו אותו הבריטים: מה נעשה יקר וגדולה לך על זה, מה אתה רוצה כפרס הוא לא ביקש מליון לירות שטרלינג, הוא לא ביקש תואר אצולה מכובד, הוא ביקש שיאפשרו ליהודים להקים מדינה בארץ ישראל, וכך באה הצהרת בלפור.

הכל היה נראה מקרים שונים, אולם כאשר קמה המדינה, זוכינו לקיבוץ הגלויות ולהפריחת השמחה, או אז יכולנו להבין שכל המקרים הללו הם חלקים שונים של פזל עצום בו מנהיג ה' את העולם.

לעתים נדירות זוכים לנסים גלויים כמו קריעת ים סוף, או שמש בגבעון דום. בדרך כלל מנהיג ה' את עולמו בהסתרה.

אסתר מן התורה מניח? שנאמר: ואנכי אסתר אסתיר פני. תפקידנו הוא להרים את המסך, ולגלות כי תמיד ה' מנהיג את עולמו.

הרב שמואל דוד, הרב הראשי עפולה

העלון מוקדש לזכר ולע"נ מרת **רחל כץ** בת ר' **יצחק ז"ל**, נפטרה ב-ב' באדר ב' תשל"ו. יהי זכרה ברוך!

העלון מוקדש לזכר ולע"נ אבינו **יום טוב ליפא** ב"ר **יהודה גרוסמן ז"ל**, נפטר ב-י"ד באדר ב'. יהי זכרו ברוך!

תודה

בס"ד

לכל לקוחותינו, שבחרו לחגוג עימנו חופשת פסח מלכותית בעיר הנופש באטומי, גאורגיה

מטיילים ונהנים עם אסיה טרוול, טיולי איפות עם אופל פשר ליעדים הקסומים בעולם

מיטב המדריכים מסלולים יחודיים* פנסיון מלא כשר

תאילנד כולל פוקט וציאנג מאי קופיפי 15 ימים 17/03, 23/05, 14/11, 19/12	גאורגיה וארמניה תרבות נסתרות ונופי הקווקז 8/12 ימים 22/05, 19/06, 03/07, 15/08, 11/09	מוסקבה וסנט פטרבורג היסטוריה, אומנות ותרבות 9 ימים 15/06, 06/07, 20/07, 17/08, 31/08	אזרבייז'אן אשר וקדמה בין הרי הקווקז 7/9 ימים 19/06, 10/07, 21/08, 18/09	ארה"ב וקנדה מחוף לחוף 22 ימים 17/05, 12/07, 06/09	יפן ארץ השמש העולה 13 ימים 27/03, 15/05, 11/09, 30/10
מרוקו ערי המלכה ושוקים סטגוניים 11 ימים 27/03, 29/05, 19/06, 10/07, 11/09	צפון איטליה אגמים והדלמיטיים 7 ימים 22/06, 13/07, 17/08	אוזבקיסטן ליבה של דרך המשי 7/9 ימים 24/05, 14/06, 12/07, 30/08, 13/09	מונגוליה טיול ג'יפים לשחרי מסעות! 13 ימים 18/06, 20/08	סין כולל הונג קונג ומקאו 16 ימים 16/05, 13/06, 04/07, 05/09, 31/10	קירגיזסטן טיול ג'יפים כולל 3 אגמים 11 ימים 10/07, 15/08, 04/09

*פנסיון מלא כשר [ארוחות בוקר וערב + כריכים לצהרים]

ASIA TRAVEL תיירות ונופש כשר

03-5256677

WWW.ASIATRAVEL.CO.IL

לפרטים והזמנות

חדש - יצא לאור!

✓ בונים בית כנסת או מרהטים מחדש?
✓ מחליפים רכש וציוד לשיבה או למוסד?
✓ מארגנים נופש, אירוע או שמחה?

השע"ו - תשע"ז 2016-2017

להזמנות דפי שופר טל': 03-9678555

או במייל: sfr@bezeqint.net

פרפראות בשבעה שערים

ספר מהודר ומלא חומר המציג את מורשת ישראל לדורותיה

מאת ד"ר שמעון אביגל
מרצה ליהדות, חינוך ומשפט עברי

08-9268663 | פקס: 052-3611441

נאו"ת דש"א נפש, אירוח ותרבות, ארגון שבתון עיון ושבת חתן

בית הארחה המפואר בית וגן ירושלים

פסח

י"ד ט"ז ניסן ה'תשע"ו 22-24/4

סדר מרכזי, משפחות וסדרים פרטיים, שני מניינים, שיעורים והרצאות. מלניית + אגף ל' **חדרים אחרונים**

לפרטים והרשמה: שמעון נייד: 052-3611441 | פקס: 08-9268663

דיני השבוע ומנהיגו

שבת פרשת פקודי

הפטרה: "ועש חירם" (מלכים א' ז, ח).

יום חמישי ז' באדר הוא יום שנוגד בו משה רבינו ויום שמת בו. כפי שכתבנו באדר הראשון יש חסידים, אנשי מעשה ואנשי חברה קדישא, הנוהגים להתענות ביום זה באדר ראשון ויש באדר שני, וכל אחד ינהג כמנהגו.

שבת זכור פרשת ויקרא

מוציאים שני ספרי תורה. בספר הראשון 7 קוראים בפרשת ויקרא. בספר השני מפיטיר בפרשת כי תצא, "זכור את אשר עשה" (דברים כה, יז-יט). פרשת זכור היא מצוות עשה מן התורה.

הפטרה: הספרדים: "ויאמר שמואל אל שאול" (שמואל א' טו, א). האשכנזים מתחילים (מפסוק ב): "כה אמר ה' צבאות".

אין אומרים אב הרחמים ואין מזכירים נשמות.

במנחה אומרים צדקתך.

יום רביעי: תענית אסתר

צום תענית אסתר מתחיל בעלות השחר

בתפילת העמידה שחרית ומנחה אומרים בני עדות המזרח 'ענגנו' בתפילת לחש בברכת 'שומע תפילה', ואילו האשכנזים אומרים אותה רק במנחה. אבל ש"ץ קובע 'ענגנו' ברכה לעצמה בין ברכת 'גואל ישראל' ל'רפאנו' בחזרת התפילה בין בשחרית בין במנחה.

מחצית השקל

אחר מנחה של מחצית השקל בעלון פרשת כי תשא.

יום רביעי בערב - פורים. קוראים מגילת אסתר, וכן ביום חמישי בבקר. במקומות קוראים ביום חמישי בערב וביום שישי בבקר. אומרים על הניסים, משלוח מנות ומתנות לאביונים.

חיוב קריאת המגילה (שולחן ערוך סימן תרפ"ג)

"חייב אדם לקרות המגילה בלילה ולחזור ולשנותה ביום... של לילה זמנה כל הלילה ושל יום זמנה כל היום, מהנץ החמה עד סוף היום". המשנה ברורה: זכר לנס שהיו צועקים בימי צרתם יום ולילה. "מנטלים תלמוד תורה לשמוע מקרא מגילה קל וחומר לשאר מצוות" (שם סעיף ב').

הכל חייבים בקריאת מגילה (שולחן ערוך סימן תרפ"ט)

"אחד הקורא ואחד השומע מן הקורא יצא ידי חובתו" (שם ב'). המשנה ברורה (שם ב, ד): "יצא ידי חובתו - וצריך שיכוין הקורא להוציא והשומע לצאת כדין שאר מצות שאחד מוציא חבירו". (וכן בשולחן ערוך תרצ"ד, יד). לכן, נהוג וראוי שהרב או בעל הקורא יפנה תשומת לב תקלה, לפני הקריאה שהקורא מתכוון להוציא ידי חובה ושחייב צדקה ויתרון לצאת ידי חובת הקריאה של בעל הקורא. אין יוצאים ידי חובה מקריאת קטן.

גם נשים חייבות על אף שזו מצוה שהזמן גרמא, מכל מקום כיון שהנשים היו באותו הנס, שהיתה הגזירה להרוג גם את הנשים, לכן הן חייבות. מחנכים את הקטנים והקטנות שהגיעו לגיל חינוך, לשמוע קריאת מגילה. (שולחן ערוך ומשנה ברורה סימן תרפ"ט). אשה הקוראת לעצמה, וכן אם שומעות הנשים קריאה שלא בבית הכנסת, וקורא לפניהן מי שכבר שמע קריאת המגילה - תברך אחת הנשים את ברכת "לשמוע מקרא מגילה". נשים אינן מוציאות ידי חובה את האנשים. אבל אשה מוציאה ידי חובה את חברתה (משנה ברורה שם ב') שער הציון שם בסעיף טו מוסף וסובר בשם החסידים שאין קריאת האשה מוציאה נשים רבות אלא רק את חברתה... (כף החיים, שם יט).

דיני קריאת המגילה (שולחן ערוך סימן תרצ')

צריך לקרוא במגילה ולא בעל פה, ובמגילה כשרה. אם קרא במגילה לא כשרה זה כאילו קרא בעל פה ולא יצא ידי חובה. קורא בין עומד בין יושב, אבל לא יקרא בצבור וישב לכתחילה מפני כבוד הציבור. את הברכה יש לקרוא מעומד. אף השומעים את הברכות יעמדו (משנה ברורה שם). יש אומרים שהשומעים אינם צריכים לעמוד בשעת הברכה (כף החיים).

צריך לשמוע את כל הפסוקים, מתחילת המגילה ועד סופה. אם השימט מגילה - דעת רוב הפוסקים שלא יצא ידי חובת קריאת המגילה. מי שתופס בידו מגילה שאינה כשרה, לא יקרא את הש"ץ אלא שומע

ושותק. וכן לא יסייע שום אדם על פה לחזן, ולכן אותן הפסוקים שקורין הקהל, צריך החזן לחזור ולקרותם מתוך מגילה כשרה. לכן גם כשמרעישים את "המן" צריך הש"ץ לחזור על התיבה כששקט בציבור כדי שישמעו אותו. יש לקרוא את המגילה לפי סדר הכתוב. השומע את המגילה בלשון שאינו מבין, יצא ידי חובה.

"אין לשוח בעוד שקורין אותה" (שולחן ערוך תרצ"ב, ב) המשנה ברורה (שם) מוסיף: "אין לשוח... היינו בין השומע ובין הקורא אסור להם לשוח לכתחילה ואפילו בדברי תורה. ולענין דיעבד יש חילוק להשומע אם שח בעת הקריאה לא יצא אפילו אם חיסר לשמוע תיבה אחת דהא לא שמעה כולה, אבל הקורא יצא. אם שח בין הברכה לתחילת הקריאה בין השומע ובין הקורא הפסיד הברכה. וכן בין הקריאה לסוף הברכה גם כן אסור להפסיק (שם תרצ"ב, ב, ט). דין הגמרא שיש לקרוא לכתחילה את כל עשרת בני המון בנשימה אחת, מ'זאת פרשנדתא' ועד 'עשרת'. יש נוהגים להתחיל מ'חמש מאות איש'. בדיעבד, גם אם לא קרא בנשימה אחת - יצא ידי חובה.

התפילות בפורים (שולחן ערוך סימן תרצ"ג)

הספרדים אומרים לפני תפילת ערבית 'למנצח על איילת השחר' (תהלים כב). אמרו בגמרא (יומא כ"ט). שאסתר נמשלה לאיילת השחר בתפילת העמידה מוסיפים 'על הניסים' וכן בברכת המזון אחרי 'נודה לך'. קדיש 'תתקבל' והספרדים אומרים חצי קדיש. קוראים את המגילה. אחריהן אומרים האשכנזים 'אשר הניא' והספרדים אומרים שלש פעמים: 'ארור המן, ברוך מרדכי. ארורה זרש, ברוכה אסתר...' [גם האשכנזים צריכים לומר כן ב'שושנת יעקב'].

אומרים 'אתה קדוש'. קדיש שלם. יש מהאשכנזים המדלגים על 'תתקבל' והספרדים אומרים עם 'תתקבל'.

בשחרית: אחרי חזרת הש"ץ קוראים בתורה בפרשת 'ויבא עמלק'. הספרדים כופלים פעמיים על הפסוק האחרון, להשלים את הקריאה לעשרה פסוקים. אחרי קריאת התורה - האשכנזים מחזירים את ספר התורה לארון הקודש, קוראים את המגילה ואומרים 'אשר הניא', 'אשרי' ו'בא לציון' וכו'. הספרדים משאירים את ספר התורה על שולחן הקריאה, אומרים 'אשרי' ו'בא לציון' עד 'מעשה ועד עולם' וקוראים את המגילה, מברכים אחריה ואומרים 'ארור המן' וכו', 'אתה קדוש', קדיש 'תתקבל' ומחזירים ספר התורה להיכל וכו'.

מנחה: נוהגים להקדים מנחה לסעודת פורים (שולחן ערוך תרצ"ה, א-ב) ובמשנה ברורה)

אבל בתוך השבעה

השולחן ערוך פותח (תרצ"ד, ד): "כל דברי אבילות נוהגים בחנוכה ובפורים". הנה, בהמשך הוא מסייג ומביא דעה הפוכה. וממשיך שם: מותר לילך לבית הכנסת לקריאת המגילה בערבית ובשחרית (לפי תוספות פ"ק מועד קטן). כל זה כשאינו יכול לאסוף מנין בביתו - אם יכול עדיף לקרוא במנין במקום אבול. וכאן מוסיף השולחן ערוך: "ויש אומרים שאין אבילות נוהג בפורים לא ב"ד ולא בט"ו (הרא"ש ומהג"ם) וכן נוהגין ואפילו אבילות יום ראשון נדחה מפני פורים, אבל דברים שבצנעה נוהג ואע"פ שאין נוהג אבילות בפורים עולה למנין שבעה ימי אבילות כמו שבת".

מתנות לאביונים: מעות פורים לעניים (שולחן ערוך סימן תרצ"ד) חייב כל אדם, בין איש ובין אשה ליתן לפחות שתי מתנות לשני עניים (לכל עני מתנה אחת). יכול לתת כסף או מאכל. מוטב להרבות במתנות גדולות מלהרבות בסעודתו ובמשלוח מנות לרעיו, שאין שמחה גדולה ומפוארת אלא לשמוח על עניים, יתומים ואלמנות, ודומה לשכינה, שפירותיה, שפירותיה רוח שפלים ולהשיב לב נדכאים'. רשאי לתת את המתנות באופן שהאביון לא ידע ממי קיבל והנותן לא ידע למי נתן, כלומר מתן בסתר.

נתינה לגבאי צדקה, שהוא מחלקם לעניים בו ביום - ביום הפורים, עדיף לנהוג כן ממה שיתן בעצמו את המעות, אבל יש לשים לב שנבאי הצדקה יעביר יתן המעות בפורים ולא אחרי החג.

משלוח מנות: יתן באופן שהמקבל ידע ממי קיבל, והנותן למי נתן. יש לתת מנות ממש - דברי מאכל ומשקה.

סעודת פורים: מצוה להרבות בסעודת פורים, ובאכילת סעודה אחת יוצאים ידי חובה. חיוב הסעודה ביים דוקא. האוכל סעודת פורים בלילה - לא יצא ידי חובה. מכל מקום, גם בלילה צריך לשמור. ראוי לבלוש בגדי שבת כבן פורים, ויהיה שולחנו ערוך. (שולחן ערוך ומשנה ברורה סימן תרצ"ה).

שקט כמו הר זורם כמו נהר

משה ב. א.
מטפל וחוקר צמחי מרפא

רואים אנו בפרשות ויקהל פקודי כמה מאמץ והון מושקעים בהקמת המשכן בימי משה והמקדש בימי שלמה.

מה החשיבות העצומה הזו של המשכן/מקדש לעם ישראל? ובכן צריך לראות את השתלשלות הענינים כדי להבין את התשובה.

מסביר הרמב"ם בספרו מורה נבוכים שאדם הראשון שקודם חטא עץ הדעת היה שרוי בעולם השכלי הבנוי על תפיסה של אמת ושקט. לא היה לו יחס כלשהו לעולם המושגת על טוב ורע עולם הנקרא בלשון התורה 'עץ הדעת', כי זה לא היה שייך לו. זה גם מה שהנחש בקנאתו מאדם הראשון ואמר לחוה "והייתם כאלוקים יודעי טוב ורע". לכן האדם אף שהיה עירום לא חש בכך כי לא ענין אותו המושגים הללו של טוב ורע, מושגים הקשורים למציאות בה יש השפעה ליצר (טוב ורע כמובן) אלא הוא חי במושגים שכליים טהורים של אמת ושקט.

וכפי שכתבנו בעבר המקדש בא לאפשר התגלות של מציאות כפי שהיתה מיד אחרי מתן תורה, מציאות שבה אין מוות, ושורים המושגים של גן עדן לפני החטא מושגים שלמעשה כל העולם היה אמור להתנהג על פיהם אלמלא חטא העגל שהפיל אותו חזרה למצב של בני תמותה.

המקדש/משכן באו למעשה ליצור מציאות שבה יש התגלות של מעט מהעולם ההוא. יש לנו גם עדויות למציאות הנעלה הזו בין היתר בהמצאותם של הכרובים שהיו עירומים ולא חששו להשפעה כלשהי על עבודת הכהנים במקדש מפני ששם היתה מציאות כמו בגן עדן שלפני החטא, וכמו שידוע שהיה הכהן פורע את שיערה ובגדה של סוטה ולא חושש למראות אסורים.

נרחיב כעת על נושא הנשימה. הנשימה היא המצרך המיידי של הגוף יותר מכל מצרך אחר.

אדם יכול לא לאכול ולשתות ימים רבים אולם לא לנשום אין הוא יכול יותר משתי דקות. אי הספקת חמצן סדירה למוח יכולה לשבש אותו לחלוטין. אבל בחיי היומיום שלנו אנחנו בעצמנו מונעים את אספקת החמצן הסדירה למוח כל הזמן. למעשה אם נבדוק כיצד אנחנו נושמים וכדאי שכל אחד יבדוק עצמו כאשר הוא נושף את האויר שבריאות, כמה אויר הוא משאיר בפנים במהלך הנשיפה הרגילה הזו?

רובנו נושמים בערך 50% מיכולת הריאות לספוג אויר. ובמשך הזמן מצטבר פחמן דו חמצני רב בריאות. כדוריות הדם שאמורות להוביל מולקולות חמצן אותן קיבלו מהסימפונות לידן עברו מצאו את הסימפונות הללו ריקות מחמצן, ומאחר ואין יכולת להתעכב ולהמתין שנואיל בטובנו לנשום נכון כי הלב דוחף כל הזמן כדוריות חדשות לצינון, הרי שהן חוזרות למחזור הדם ריקות ממתען לו כה זקוקים התאים של הגוף כדי לשרוד, לתפקד להתחלק בזמן... ומה הפלא שיום אחד מתחילים התאים הללו להתחלק כראות עיניהם ולייצר תאים לא לפי התכנית המקורית של הגוף?

בימים בהם היינו פחות משועבדים לכלי הרכב כל פעולה בסיסית כמו קניות, תפילה במנין והגעה למקום מרוחק היתה כרוכה במאמץ פיזי וכאשר אדם מתאמץ הרי הדבר הראשון שמשנתנה אצלו הוא קצב הנשימה, וממילא כמות החמצן בריאות ובדם נוסקים מחוזות האידיאליים. כיום רובנו עם דם המחומצן קרוב ל-50% מהפרוטנצ'יאל שלו.

והסובל העיקרי הוא הצרכן הגדול ביותר של החמצן - המוח, אבל גם יתר הגוף לא מאושר ממצב זה.

המלצתנו בענין זה היא ראשית להתאמץ לבצע פעילות גופנית מאומצת בכל יום. מספר פעמים ביום כדאי לשבת או לעמוד ולבצע נשימות עמוקות ולוודא שמוציאים כמה שיותר אויר מהריאות. בתחילת תרגול זה סביר להניח שתהיה מעט סחרחורת כי הגוף התרגל למצב של חוסר. אז לעצור כאן ולאט לאט הגוף יתרגל לכך.

לתגובות: 055-6612651 | דוא"ל: mbenarye@gmail.com

המשפחה בפרשה

הרב עו"ד דוד הלפגוט, L.L.M
מומחה דיני משפחה, מגשר ויועץ זוגי

בפעם שעברה כתבנו על הצורך במחמאות. רבים שואלים כיצד עושים זאת נכון? כיצד מחמיאים לכן הזוג? איך נותנים משוב בצורה שתתן עוצמה לכן הזוג ללא תחושה שמבקרים אותו?

התשובות לשאלות אלו נמצאות במגילת אסתר שאותה נקרא בעוד ימים אחדים. מרדכי היהודי מתהלך בכל יום ויום לפני חצר בית נשים לדעת את שלום אסתר וברגע הנכון הוא מחמיא לה ומעצים אותה ואומר לה "מי יודע אם לעת כזאת הגעת למלכות". כלומר, גם אם זה מסוכן, לא נבחרת על מנת להיות מלכת היופי, יש לך משימה בעולם ויש לך כל הכישרונים להצלחה. אם הקדוש ברוך הוא המליך אותך למלכה לעת הזו סימן שיש באישיותך כדי להושיע את עם ישראל, שאחרת את וכלל ישראל חלילה יאבדו.

המחמאה היא מלשון חמאה היא עידוד טעים ומעצים שכולם אוהבים. מילה חמה מונעת מלחמה. המחמאה אסור לה שתהיה מזוייפת. אנחנו אוהבים חמאה ולא תחליף של חמאה. כך גם בן הזוג שלנו רוצה ואוהב לקבל מחמאה אמיתית וטעימה ולא מזוייפת. המזוייפת מורגשת והיא עלולה להתפרש רק כביקורת ולעורר מדנים.

המחמאה צריכה להיות כזו שמכוונת אל בן הזוג ולתכונה אמיתית ויחודית שלו.

המנגינה ושפת הגוף צריכים להיות תואמים את המחמאה. צריך להחמיא על כל מעשה חדש רכישה חדשה. לא די לומר לאשה "השמלה שלך יפה". הרי האשה השקיעה שעות רבות בבחירת הבד והצבע, התלבטה האם השמלה תמצא חן בעיניך. האשה רוצה להיות מושכנעת שאתה שם לב אליה, שאתה שם לב לטעמה, לסגנונה ולאישיותה. הבגדים הם רק התחפושת. המחמאה הרצויה תיכנס לפירוט של השמלה, ותאמר לאשה, "השמלה החדשה הכתומה בשילוב הפרחים הצהובים שקנית מוצאת מאוד חן בעיני, היא הולמת אותך, יש לך טעם משובח". זו היא מחמאה שתוכנה יבהיר לאשה שבן הזוג לא סתם מחמיא לה כלאחר יד. אלא שם לב אליה ומתייחס לרגשותיה.

כך גם לדוגמא, אם הבעל מסיים לגוּם את צלחת המרק, לא די לומר תודה רבה. האשה השקיעה בבישול בנוסף למאמץ. גם: לב ורגש, מחשבה, זמן, תיבלה במידה הראויה שתקלע לטעמך, והיא מצפה שתאמר לה לא שתת תודה על המרק, אלא שהיא בשלנית טובה, ואישיות מיוחדת. שיש לה טעם טוב ומיוחד שאתה מאוד אוהב אותה. שהמרק היה טעים וחס, שהיא אמנית לתבלו במידה הנכונה. שהמרק הברקוקלי שהיא הכינה היה לך כך טעים ונפלא מלא באהבה כגן עדן. הפירוט של השמלה ושל המרק הוא הסימן שאתה באמת מעריך ומוקיר את אישיותה ויחסה החם אליך ואת טרחתה. כדאי גם שתאמר לה הייתי שמח לקבל עוד... לפעמים תגובתה תהיה שאתה מזיזים. או שאתה אומר את זה בגלל שאתה רעב. יתכן שהיא עונה כך מתוך מבוכה, אך דע לך שהסיבה האמיתית לתגובתה היא רצונה לשמוע ממך עוד מחמאות על כישירוניתה ולא על המרק. זה חסר לה ונעים מאוד לשמוע מחמאות מהבעל בכלל ועל האוכל שהשתה טרחה להכין בפרט. ולכן כשהיא מגיבה כך תמרה ותוסיף עוד מחמאה. המחמאה תעצים את רצונה לקבל עוד מחמאות וממחר ואילך היא אוכל ברמה שאפילו במסעדות יוקרה של כוכבי מישלן לא תמצא.

אך מחמאה מזוייפת או שניתנת במטרה להשיג ממנה משהו לאחריה הורסת את הזוגיות. יש בעל שכאשר אשתו מתחילה להתחמיא לו הוא מבין שעליו להכין את הארוג או פנקס השיקים... לסיכום: המחמאה מעצימה וצריך להחמיא רק לשם מחמאה.

זכרו! הזוגיות היא הנכס החשוב ביותר שלכם, בואו ללמוד איך להתנהל ונהל את הזוגיות והמשפחה.

לתגובות: 054-4966433 | דוא"ל: adavi@walla.co.il

