כשם שפרצופיהם שונים כך דעותיהם שונות

בסודשיח



בס"ד ■ יום רביעי ■ פרשת תולדות ■ כ"ט מרחשון ה'תשע"ו ■ 11.11.2015 ■ גליון מס' 351

תפוצה לכל קהילות ישראל

"מיליוני יהודים במצב של מסירות נפש"

/ הרב יוסף שמואל גערליצקי*

לכולם מוכרות המילים המיוחדות המובאות במחזור ברגע של סיום תפילת נעילה ביום הכיפורים: "מצאתי בשל"ה, כשאומרים בתפילת נעילה שמע ישראל בקול רם ובכוונת הלב, יכוון כל אחד מישראל למסור נפשו על קדושת השם יתברך שמו, ונחשב לו הכוונה כאילו עשה בפועל וכאילו עמד בניסיון על קידוש השם".

בחסידות מבואר שחמשת התפילות של יום הכיפורים הם כנגד דרגות הנשמה, והתפילה החמישית, תפילת נעילה, היא שיא ההתעלות של יום הכיפורים, כי היא כנגד דרגת היחידה שבנפש, שמתגלה אצל כל יהודי ברגע זה של סיום יום הכיפורים. ועל אותו הזמן הנעלה שמאירה היחידה שבנפש מובא במחזורים מהשל"ה הק', שכל אחד ואחד יכוון למסור נפשו על קידוש ה', ונחשב לו שעמד בניסיון בפועל ומסר נפשו.

דבר זה מובן בפשטות על-פי המוסבר בכמה מקומות במאמרי חסידות, ובעיקר במאמר "ואתה תצוה", המאמר האחרון שזכינו לקבל מידו הק' של הרבי, שהאופן בו מתבטאת במוחש התגלות ה"יחידה שבנפש", הוא על-ידי עבודת המסירות-נפש בפועל:

הסיבה שגם יהודי שהוא "קל שבקלים" מוסר נפשו על קידוש ה', כמבואר בתניא, ולא רק יהודי שעד עתה היה "קל שבקלים", אלא שגם עתה בשעת המסירות נפש לאו דוקא שהוא נזהר בכל המצוות, עשה ולא-תעשה, היא משום שסיבת המסירות-נפש אינה מגיעה מ"כוחות הגלויים" - הבנתו והשגתו, רגש ליבו ומידותיו - ואינה קשורה אליהם כלל. תנועת המסירות-נפש מגיעה באופן ישיר מדרגת היחידה שבנפש, שלמעלה לגמרי מהבנתו והשגתו וכוחותיו הגלויים.

לכן העובדה שמוכן למסור נפשו בפועל כדי שלא לכפור אפילו בדיבור או ברמז, יתכן שלא תשפיע כלל על שאר עניני הנהגתו בתורה ומצוות, כי שאר הנהגתו תלויה בכוחותיו הגלויים, וקשורה לדרגות של "נפש" "רוח" ו"נשמה", והתגלות היחידה היא לגמרי מובדלת ולמעלה מהן.

לכן הזמן היחיד שבו ניתן "לכוון ... למסור נפשו על קדושת השם", וייחשב לו "כאילו עשה בפועל" - זה רק כאשר בפועל מאירה בו ה"יחידה שבנפש", בתפילת נעילה של יום הכיפורים, ורק אז יכול יהודי להביא עצמו לדרגא כזו ש"כאילו מסר נפשו בפועל" ולהביא בפועל לידי ביטוי את היחידה שבנפש.

אך כמובן, שכאשר יהודי מגיע לפועל למצב של מסירות-נפש בכל ימות השנה, לא על-ידי "יכוון", ולא על-ידי "נחשב לו כאילו" - הרי בכך נמצא הוא באותו המעמד-ומצב הנעלה של תפילת נעילה של יום הכיפורים, ואף למעלה מזה, ומאיר בו בפועל ובאופן המורגש במוחש ה"יחידה שבנפש"!

חושבני, שבמצב כיום לדאבוננו באה"ק, נמצא כל איש ואשה מישראל, אנשים נשים וטף, ב'תנועה' כזו של מסירות נפש.

קשה להעלות על הכתב, מה עובר בראשה של אימא כשהיא שולחת את ילדיה ללימודיהם... החיים היומיומיים כביכול נמשכים כרגיל, אבל כל אחד בהלכו ברחוב נמצא בהרגשה תמידית של מס"נ בכל מקום שיהיה בגלל שהוא יהודי.

נמצא אם-כן שכל אחד ואחד מתושבי אה"ק, עומד מוכן למסירות-נפש - לא רק ב"יכוון" או ב"כאילו" - הוא נמצא במעמד ומצב שמאירה בו ה"יחידה שבנפש"... וכמו שאמר כב' קדושת הרבי מליובאוויטש זי"ע כמה פעמים על חיילי צה"ל, שכאשר הם עומדים על משמרתם להגן על עם ישראל, הרי שהם נמצאים במצב של מסירות נפש בפועל בכל יום ובכל רגע - כן ממש הוא בימינו

עוד בעיתון

ניתן לעבור לכתבה הרצויה ע"י לחיצה על שמה.

רבקה בת בתואל
שלמה המלך אומר: "טוב לשמוע גערת חכם מאיש שומע שיר כסילים" (קהלת ז ה), אין להבין את דבריו...
המשך בעמ' 2

כיסוי הראש
בוא וראה עד כמה הגיעה הזהירות הנפלאה של אנשי ירושלים בכיסוי הראש בדורות שלפנינו, ויעיד המעשה באחד מפועליו...
המשך בעמ' 3

שוויית חורף
גשם שוטף ירד בשבת בצהריים. האם מותר לנו להוריד את הכביסה שעל החבל כדי שלא תתרטב?...
המשך בעמ' 4

סיפור לשבת
כוחה של מצוה
בימי מלחמת העולם הראשונה נכנסו הרוסים לסטוצין. הם גייסו את כל הבחורים לצבא, ובתוכם היה גם רבי חיים חייקל...
המשך בעמ' 4

שביבים
■ מניעת שפעת ומחלות חורף אחרות
■ נקודות לחיצה לטיפול בתסמיני השפעת
המשך בעמ' 5

אלו אצל כל תושבי אה"ק אנשים נשים וטף. שהרי "כל הארץ חזית" - כולם נמצאים בכל רגע במצב של מסירת נפש.

וכפי שצוטט לעיל מהמבואר בחסידות, אין זה משנה כלל מה מצבו ב"כוחות הגלויים" או בשמירת התומ"צ בפועל או בכוח, כי מדובר על התגלות ה"יחידה שבנפש", שהיא מובדלת ולמעלה מכל זה. אין גם כל הבדל אם האדם יודע או מרגיש שהוא במצב של מסירות-נפש, שהרי כל ענינה של מסירות נפש הוא שהיא למעלה מטעם ודעת, למעלה מן השכל המובן ומורגש.

המורם מכך הוא בשניים: ראשית, כל עם ישראל זקוק היום ללימוד זכות, ואין לך לימוד זכות גדול מזה שעומדים כל הזמן, בכל יום ויום ובכל רגע ורגע, במצב הנעלה של מסירות נפש על קידוש ה'.

שנית, אף שכאמור, ענין המסירות נפש הוא עניין גבוה כל-כך שאפשר שלא ישפיע על האדם בהנהגתו בענייני תומ"צ, הרי ודאי שזוהי הזדמנות שאין כמוה לנצל את העובדה שיהודי נמצא במצב נעלה שכזה, שמאיר בו ה"יחידה שבנפש", לעורר את כל כוחות נפשו לכל עניני קיום תורה ומצוות בפועל. וכפי שרואים בפועל, שבמצבנו, ההיענות למבצע תפילין ושאר המבצעים הקדושים כגון: מבצע מזוזה ונרות שבת קודש - היא גדולה הרבה יותר בקרב כל הסוגים בבנ"י, ומתוך התרגשות וחיות.

ובודאי "לא יטוש ה' עמו ונחלתו לא יעזוב", ועם ישראל ישב בטח ב"ארץ אשר עיני ה' אלקיך בה מראשית השנה ועד אחרית שנה", ו"אפילו חרב של שלום לא תעבור בארצכם", ומתוך ביטחון אמיתי, מנוחת הנפש והגוף, נזכה מיד לצאת מגולה לגאולה האמיתית והשלימה ע"י משיח צדקנו.

* שליח הרבי ורב קהילת חב"ד תל-אביב-יפו

פרשת תולדות

רבקה בת בתואל

/ הרב יעקב הלוי פילבר

שלמה המלך אומר: "טוב לשמוע גערת חכם מאיש שומע שיר כסילים" (קהלת ז ה), אין להבין את דבריו כפשוטם: שדברי החכם הם טובים יותר מדבריו של הכסיל, כי לומר דבר כזה לא צריך להיות החכם מכל האדם. ואפילו אם כוונתו היא שטוב יותר לשמוע גערה מאשר לשמוע "שיר כסילים", גם באמירה זו אין חכמה גדולה. על כן יש המסבירים את דברי שלמה בדרך זו: טוב לשמוע גערה מחכם כזה שהוא עצמו בעבר שמע שיר כסילים, כי הוא המכיר ויודע את המתרחש בעולם הכסילים, ולכן יש לו יתרון על חכם שאינו מכיר את עולמם של הכסילים, כי חכם שאינו מכיר את עולם הכסילים, גערתו תהיה פעמים רבות תלושה מן המציאות. בהבחנה הזו בין חכם המכיר את דרכי הכסיל לחכם שאינו מכיר אותם היה יתרון לרבקה על יצחק, יצחק אבינו שחי וגדל בביתם של אברהם ושרה, בבית שהטוב והחסד שררו בו, שלא נפגש בסביבתו הקרובה באנשים שליליים, על כן היה רחוק בעיניו ליחס לבני אדם תכונות של רוע ומרמה, ומפני זה ללא קושי הצליח עשו לצוד בפיו את אביו, עד שאביו אהבו. ואילו רבקה שגדלה וחיה בביתם של בתואל ולבן, בבית מלא שקרים ורמאות, היא הכירה מקרוב את התככנות והצביעות, ובקלות הבחינה בהתנהלות המפותלת וההפכפכנית של עשו, וידעה לזהות נכון את אופיים של עשו ושל יעקב, היא שנתנה את מלוא אהבתה לבנה יעקב, ככתוב: "ורבקה אוהבת את יעקב".

אבל לא הכול סוברים שעשו הצליח לרמות ולהטעות את אביו יצחק, כמו "מדרש הגדול" (כה כח) ששאל: "וכי לא היה אבינו יצחק יודע במעשה עשו שהן כעורין ומפני מה אהבו? אלא שהיה אוהבו בפניו בלבד כדי לקרבו ולמושכו, שהרי קל וחומר, אם כשהוא אוהבו מעשיו מקולקלין, אילו שנאו וריחקו על אחת כמה וכמה. ואמרו רבותינו: 'לעולם תהא ימין מקרבת ושמאל דוחה' לכך נאמר: 'ויאהב יצחק את עשו'". גם ה"ספורנו" סובר שאמנם יצחק לא הכיר בגודל רשעו של עשו, אבל לדעתו הכיר יצחק בעדיפותו של יעקב על עשו, והראיה של ה"ספורנו" היא שכאשר בקש יצחק לברך את יעקב לא שאל ממנו מטעמים ולא בקש ממנו דבר אלא ברכו תיכף, מה שאין כן עשו, שלא היה ראוי מצד עצמו לברכה, על כן ביקש ממנו אביו שיעשה לו מטעמים כדי שיתעסק בכבוד אב, ובזה תחול עליו הברכה.

אלא שאם כך מדוע למרות שידע יצחק ביתרונו של יעקב, מדוע הוא בכל זאת מברך את עשו בברכת: "הווה גביר לאחיך"? ומסביר הספורנו: "כי יצחק חשב שיהיה טוב ליעקב שתספיק לו נחלת ארץ ישראל, אלא שיחיה בה עם איזה שעבוד (כמו המנדט הבריטי), כדי שלא יטריד נפשו בענייני השררות והבלי הנפסדים". גם החתם סופר (ב"תורת משה" פרשת תולדות) סובר שיצחק נתן אימון בעשו, והוא מסביר מדוע ביקש יצחק לברך את עשו דווקא בברכות העולם הזה, כי יצחק טעה וחשב שעשו מכיר ערך התורה והמצוות, ולכן יספק ליעקב את צרכיו הגשמיים שיוכל לעסוק בתורה ועבודה כמו שנהגו יששכר וזבולון. ואילו רבקה שהייתה מכרת את עשו, היא ידעה שאם עשו יהיה השולט על אמצעי העולם הזה לא תהיה ליעקב האפשרות לעבוד את ה' וללמוד תורה, מפני שעשו לא יתן לו מעניני העולם הזה. ומסביר החת"ס שזאת הייתה כוונת עשו במכירת הבכורה, שקדושת הבכורה ענינה עבודת ה', ומפני שעשו חשב שאם ה"עולם הזה" יהיה בידו והוא לא יתנו ליעקב ממילא לא תהיה ליעקב האפשרות לעבוד את ה' (אם אין קמח אין תורה), ותתבטל המכירה. ורק רבקה היא שירדה לסוף דעתו של עשו, ולכך סיבבה שיצחק יברך בברכות העולם הזה את יעקב, וכאשר שניהם יהיו בידו של יעקב יוכל לעבוד את ה' כרצונו.

מדברי ה"ספורנו" וה"חתם סופר" אנו למדים עד כמה חשוב שהאומה הישראלית תהיה לא רק רוחנית אלא גם תשלוט על האמצעים הכלכליים, שיאפשרו לה את העצמאות הכלכלית, כי בלעדיהם היא תהיה תלויה בחסדי הגויים, והעצמאות הזו כדאית גם אם הדבר מחייב ימי מילואים, מס הכנסה, ושאר חובות. ולא

כאותם המתגעגעים ל"מנדט הבריטי" או לשלטון השולטן התורכי, שאז האחריות לענייני העולם הזה הייתה נתונה בידי הגויים, והדבר נוצל לרעה על ידם. את הסוד הזה ידעה רבקה, והיא ידעה שהובאה ממרחקים לא רק בשביל להיות אישה ליצחק, שהרי ישנן נשים רבות גם בכנען וגם בחרן, אלא היא נלקחה ממרחקים על מנת למלא את מקומה של שרה בניהול בית אברהם, ועל כן דאגה לשלמותו של הבית, לא רק בהווה אלא גם להכינו לעתיד לבוא.

כיסוי הראש

מתוך אוצר הכיפה

בוא וראה עד כמה הגיעה הזהירות הנפלאה של אנשי ירושלים בכיסוי הראש בדורות שלפנינו, ויעיד המעשה באחד מפועליו של אהרן הסנדלר, מרחוב היהודים שבעיר העתיקה, שגילה ראשו בשעת עבודתו. משנודע הדבר לרבי שמואל סלנט, יצא בעצמו אליו מביתו, וניגש למקום עבודתו כדי להזהירו שלא יעשה כזאת בישראל.

את מעשה זה סיפר הרה"ג ר' יעקב געלים ז"ל, המכונה ר' יעקב מנקר, כי כאשר אחד הסנדלרים ברחוב היהודים החל לעשות מלאכתו בגילוי הראש, ונודע הדבר לגאון רבי שמואל מסלנט, שלח הרב את שמשו לומר לו בשמו שילבש את כובעו. לאחר שהשמש חזר ומסר לו על סירובו של הסנדלר להיענות לדרישת הרב נתעטף רבי שמואל באצטלה שלו, וירד בעצמו לרחוב היהודים, ניגש לחנות ופקד על הסנדלר לחבוש מיד את הכובע. הסנדלר התחיל להצטדק בטענות שהוא יושב תחת כיפה וכדומה, אך הרב אמר לו: "בני, לא באתי להתווכח עמך, חבוש את כובעך ואל תפרוץ פרצה בירושלים". עד כדי כך היה הגאון רבי שמואל מסלנט חושש מכל פרצה בחייו של הצבור בירושלים. ולא רק לאחרים היה נאה דורש ומקיים, אלא אפילו על קרוביו ובני משפחתו היה שם עיניו ומוכיחם וחושש על קלקולם יותר מעל האחרים, נימוקו עמו, כדי שלא יאמרו הבריות: "בהסכמת הגרש"ס עושים כך". (בטוב ירושלים, עמודים נג, שנט)

שלום בגילוי הראש בגטו

נחלקו הפוסקים אם מותר לומר "שלום" לאדם שאינו הולך בכיסוי הראש, יש צדדים לכאן וצדדים לכאן, לפניכם שאלה מרתקת שנשאלה בשואה בגטו, המלמדת עד כמה השתדלו בכל כוחם לדקדק בהלכה גם בזמנים שהמוות חופף על ראשם.

בשו"ת ממעמקים (חלק ה' שאלה ז') הובא שאלה שנשאלה בגטו כך: לפני שעובדי הכפייה היו יוצאים לעבודה היו הגרמנים ימ"ש עורכים מפקד של העובדים לראות ולדעת אם לא נעדר איש ממכסת העובדים הקבועה. במפקד זה שהיה ידוע בשם "אפיל" היה על העובדים לעמוד בלי כובע ואסור היה להם לברך בברכת צפרא טבא את נוגשיהם הגרמנים, כי איך זה יוכל עבד להעיז לדרוש בשלום אדונו ימ"ש. דבר כזה היו הצוררים הארורים רואים כפגיעה בכבודם, וכל העושה כן לברך אותם בברכת שלום היה נענש קשות. ולזאת היו עובדי הכפייה האומללים נזהרים מאוד כשהיו באים למפקד הבוקר מלברך גם את חבריהם לצרה היהודים, פן יחשבו הגרמנים שהם פונים בברכת שלום לא אל מכיריהם היהודים אלא אליהם. והנה בעת הלימוד עם תלמידי ב"תפארת בחורים" אחרי שהזכרתי להם את החובה הגדולה המוטלת על כל אחד ואחד לעורר את חברו ואיש לרעהו יאמר חזק, כדי שלא יפול רוחנו כתוצאה מהמצב הקשה בו אנו נמצאים, כי אם חס ושלום יפול רוחנו ונלכד ברשת הדיכאון והייאוש, הלא נעשה בזה את רצון הגרמנים ימ"ש העושים את הכול למען אבד מאתנו כל זיק של תקווה ובטחון בנצח ישראל, כי כל מגמתם הלא הייתה להשפילנו עד דכא כדי שנראה את עצמינו כעפר הארץ וכדומן שעל פני האדמה מבלי שיהיה לנו צלם אלוקים של אנוש. ואמרתי להם אז, שאחת מפעולות החיזוק היא להתייחס איש אל רעהו בכבוד ולברכו בברכת שלום כשהוא נפגש אתו, דבר זה יעורר אותנו ויחזק אצלנו את רצון החיים כי באבוד האדם את רצון החיים הוא אבוד לגמרי והוא מקבל באדישות את קושי השעבוד שהגרמנים הארורים משעבדים אותנו וזה מקל להם את עבודת הכליה והשמד. וגם כשאנו באים בכל בוקר לעבודת הכפיה, אף על פי שאנו מפחדים לברך אחד את חבירו מפני פחד הנוגש הגרמני פן יחשוב שהברכה פנויה אליו, בכל זאת עלינו לומר איש לרעהו בלשון הקודש "שלום". ודבר זה הלא הגרמנים לא יבינו שהיא ברכה ולא יחשדו אם כן שאנו מברכים אותם. ואז שאל אותי אחד מתלמידי מאיר אבעלאוו הי"ד, הלא "שלום" הוא שמו של הקב"ה, אם כן היאך מותר לנו להזכיר שמו של הקב"ה כשאנו עומדים בגילוי ראש בעת ה"אפיל". עד כאן נוסח השאלה. לא את כל תוכן התשובה נביא כאן אלא רק את סיום התשובה וכך לשונה: ולזאת המרצתי את עובדי הכפייה והוריתי להם שמותר להם בעת בואם לעבודתם בבוקר השכם לברך איש את חברו בלשון הקודש באמירת שלום, כי על ידי כך יתן איש לרעהו כוח ועוז לעמוד בקושי השעבוד עד שירחם ה' עליהם ויוציאם מאפילה לאורה ומשעבוד לגאולה ונאמר לפניו שירה חדשה על גאולתנו ופדות נפשנו.

שו"ת חורף הרב שבתי יגל / הכולל הקהילתי רעננה

שואל אהרן לוי מירושלים: החזאי כדרכו טעה ולא רק שהיה 'יום מעונן' אלא שהיו ממטרים עזים וגשם שוטף ירד בשבת בצהריים. האם מותר לנו להוריד את הכביסה שעל החבל כדי שלא תתרטב?

תשובה: אם הכביסה הייתה יבשה בזמן כניסת השבת, מותר, אך אם בזמן כניסת השבת הכביסה הייתה רטובה, הדבר תלוי במחלוקת הפוסקים.

ביאור: בשאלה יש לדון מצד ב' נידונים, א) איסור מוקצה ב) איסור הכנה משבת לחול.

איסור מוקצה: המשנה ברורה[א] פסק דבגדים שהיו רטובים ממש בזמן בין השמשות (של כניסת השבת) הם מוקצה לכל השבת, דהרי כבר נפסק ברמ"א[ב] דבגד רטוב אסור לטלטלו בשבת מחשש 'שמא יסחוט' ואף שבמשך השבת כבר התייבש, מכל מקום כלל בידינו 'מיגו דאיתקצאי לבין השמשות איתקצאי לכולי יומא' ופירושו, שדבר שהוקצה מטלטול בזמן בין השמשות של כניסת השבת, נהיה מוקצה לכל השבת, אף שבמשך השבת יוסר ממנו שם 'מוקצה'.

אמנם רבים חלקו על דבריו מכמה טעמים. שגם בגד רטוב יש אפשרות לטלטלו על ידי '' בני אדם[ג] או אפילו על ידי ב' בני אדם[ד], ואם כן גם בזמן שהיה רטוב אין הוא הוקצה מטלטול לגמרי, ומטעמים נוספים[ה], ולכן סוברים שאין הבגדים 'מוקצה' ומותר לטלטלם כשהם יבשים[ו].

הכנה משבת לחול: בספר אורחות שבת חלק ב' פרק י"ט הערה תקס"ג, הביא בשם החזו"א דאם רצונו להוריד את הכביסה, הוא משום חשש שתתרטב הכביסה, ויצטרך משום כך לכבסה מחדש, אין בכך משום איסור הכנה משבת לחול.

ועל פי הדברים הנ"ל יוצא שאם הכביסה הייתה יבשה בכניסת השבת, הדבר מותר, אך אם היא הייתה רטובה הדבר תלוי במחלוקת הפוסקים האם הבגדים הם 'מוקצה'.

א - סימן ש"ח ס"ק ס"ג.
ב - סימן ש"א סעיף מ"ו.
ג - כמבואר בגמ' שבת דף קמז.
ד - כך הבין הא"ר די' בני אדם לאו דוקא.
ה - ע"פ הכלל שלא אמרינן 'מיגו דאיתקצאי לבין השמשות' היכא ש'גמרו בידי אדם' כמבואר בגמ' ביצה דף כ"ז.
ו - עיין שו"ת מנחת יצחק ח"א סי' פ"א, ושו"ת שבט הלוי ח"א סימן ס"ב, וע"ע בדברי הגר"ע יוסף בספרו 'לוית חן' אות ל"ז.

סיפור לשבת

כוחה של מצוה*

בימי מלחמת העולם הראשונה נכנסו הרוסים לסטוצין. הם גייסו את כל הבחורים לצבא, ובתוכם היה גם רבי חיים חייקל מילצקי זצ"ל. המגויסים הוצבו בעמדות, וברובים שבהם צוידו, ירו לעבר החיילים הגרמניים שהתקיפו את הגזרה.

באחד הימים נפגע חייל יהודי בראשו מכדור רובה של חייל גרמני, ומצבו היה אנוש. בתוך פרפורי גסיסתו הספיק ללחוש לר' חיים חייקל, שידאג להביא אותו לקבר ישראל. החייל הפצוע אכן נפטר, ור' חיים חייקל, שהיה איש חזק, העמיס את הנפטר על כתפיו, והלך מרחק של שלושה ק"מ עד לבית הקברות, תוך כדי סיכון עצום שייהרג מכדורי האוויב או מירי של החיילים הרוסים, שלא היססו לפתוח באש אל עבר כל דמות חשודה. כמו כן היה צפוי למשפט צבאי על עריקה משדה הקרב, וביני לביני נעו קבוצות של קוזאקים אלימים, שרצחו ללא משוא פנים עבור נעליים, כסף קטן ומעילים צבאיים. אלא שבדרך נס היה כרואה ואינו נראה. איש לא הבחין בו, והוא ניצל.

לאחר שקבר את החלל חזר לעמדה הצבאית שלו, בלי שיאונה לו כל רע. בינתיים גברו הגרמנים על הרוסים, והם לקחו את החיילים בשבי והטילו עליהם עבודות שונות. בגורלו של ר' חיים חייקל נפל להיות שומר בהמות. פעם אחת, בהיותו רועה את הבהמות בשדה מחוץ לעיר, שמע קול יריה וראה אדם שצונח על האדמה. מיד ניגש אליו וראה שזהו חייל נכרי שנפצע. הוא לא היסס, תלש חתיכת בד מחולצתו והשתמש בה כתחבושת לפצוע, אלא שתוך כדי פעולתו עברו כמה חיילים גרמניים שמצאו אותו מטפל בפצוע, ומיד חשדו בו שהוא התנקש בחייו. שכן, לא נמצא שום אדם אחר בסביבה מלבדו. לא הועילו לו כל טענותיו והסבריו. הוא הועמד למשפט צבאי ונידון למוות, באשמה שהתנקש בחייו של החייל. בסיום המשפט הוכנס לצינוק עד לביצוע גזר הדין.

והנה, באחד הלילות בהם שהה בצינוק ראה בהקיץ את החייל היהודי אשר אותו הביא לקבר ישראל. הוא אומר לו: מכיוון שמסרת את נפשך למען אבוא לקבר ישראל, אני אדאג שלא יהרגו אותך. אין לך מה לפחד, כי ממש לפני שייגשו לביצוע גזר הדין - אתה תינצל.

יום ביצוע גזר הדין נקבע ליום שלישי בשעה 2 בצהריים, ובשעה היעודה הוציאו את ר' חיים חייקל החוצה מהצינוק, העמידוהו

המשך בעמוד הבא...

ליד הקיר וכבר עמדה מולו הכן כיתת חיילים עם רובים בידיהם כדי להורגו נפש. אלא שברגע המכריע הגיע למקום במרוצה קצין שצעק לחיילים: אל תהרגו אותו! בכיסו של החייל נמצא מכתב, שבו הוא מודיע על כך שהוא הולך לירות בעצמו ולהתאבד...

שומר מצוה לא ידע דבר רע.

* מאוסף סיפוריו של הרב חנניה צ'ולק שליט"א / יו"ר "עזר מציון"

שביבים / שאול שיף

מניעת שפעת ומחלות חורף אחרות

בחורף כולנו נמצאים בסיכון גבוה יותר להידבקות במחלות זיהומיות בדרכי הנשימה. רוב המחלות הן נגיפיות כמו השפעת, וניתן למזער את הסיכון להידבק ולהדביק במחלות הנגיפיות על ידי מספר אמצעים פשוטים:

1. שינה טובה

כשהגוף שלנו עייף, הוא לא נלחם ביעילות נגד פולשים כמו מחלות נגיפיות. מומלץ לישון 8 שעות בלילה כדי להשאיר את הגוף ערני ומוכן.

2. ויטמין C

ויטמין C חשוב לתהליך הייצור של כדוריות הדם הלבנות. הויטמין הוא מרכיב חיוני במניעת שפעת וקירור, ולכן החורף זו העונה של פירות ההדר. בנוסף לתפוזים ואשכוליות, מומלץ לנסות גם את הקיווי. בקיווי יש יותר ויטמין C מבכל פירות גם יחד, לכן מומלץ לאכול ממנו כמה שיותר, על מנת לחזק את המערכת החיסונית לקראת תקופת השפעת.

3. סמבוק שחור

מומלץ להכין חליטה מפרחיו של הסמבוק השחור. הסמבוק השחור הוכח כמונע דלקות וזיהומים בדרכי הנשימה, ויעיל נגד כל מחלות החורף, כולל השפעת. כדי להכין את החליטה, חלטו כף פרחים מיובשים בכוס מים רותחים והמתינו כמה דקות. אם בכל זאת נדבקתם בשפעת, מומלץ לשתות את המשקה 3 פעמים ביום.

4. יציאה לשמש

הגוף שלכם צריך ויטמין D כדי להגן על עצמו בחורף. אנשים בעלי חוסר בויטמין D בגוף נוטים לחלות יותר, משום שהוא חלק חיוני במערכת החיסונית שלכם. אחת הדרכים הטובות ביותר לצרוך ויטמין D היא פשוט לצאת לשמש. חצי שעה של שמש בכל יום תספק לכם את הכמות היומית המומלצת של ויטמין D.

5. כיסוי נכון של הפה והאף בעת שיעול ועיטוש

השיעול והעיטוש הם כמה מהדרכים של הגוף שלנו להיפתר מזיהומים ומחיידקים, לכן מומלץ שלא להשתמש בכף היד, אלא בטישו שניתן לזרוק לפח, וכך תמזערו את הסיכוי להחזיר לעצמכם את החיידקים שגופכם הוציא, וכן את הסיכוי להדביק אחרים. אם אין טישו בהישג יד, מומלץ להתעטש או להשתעל אל תוך חלקו הפנימי של המרפק, שכן הוא אינו בא במגע עם הפנים.

6. אכילת דבש

הדבש הוא בעל סגולות אנטי מיקרוביאליות חזקות המשמידות חיידקים. בנוסף להיותו האנטיביוטיקה של הטבע, הדבש משפר את תפקוד המערכת החיסונית ומכיל שפע של ויטמינים מקבוצות B ו-C.

7. פעילות גופנית

לאנשים שמתאמנים באופן קבוע יש מערכת חיסונית חזקה יותר. הפעילות הגופנית גורמת לחיידקים לצאת מהריאות ומזרימה תאי דם לבנים ברחבי הגוף בקצב מהיר יותר, הם האחראיים לפעילותה התקינה של המערכת החיסונית.

8. שטיפת ידיים

למרות שהטיפ הזה ברור כשמש, שטיפת ידיים עם סבון מקטינה את הסיכוי להדביק ולהידבק בשפעת באופן משמעותי, ולכן מומלץ לשטוף ידיים עם סבון ומים לעתים קרובות. לפני טיפול באוכל, לפני האוכל, לאחר שימוש בשירותים, ולאחר שיעול או עיטוש.

9. הוספת פטריות לתזונה

פטריות הן לוחמות ראויות להערצה בחיידקים ובוירוסים בגלל שהן משחררות בטא גלוקן, מרכיב המעורר את המערכת החיסונית לחפש ולהשמיד את גורמי המחלה בתאים.

10. חיידקים פרוביוטיים

החיידקים הידידותיים מחזקים את המערכת החיסונית על ידי הגנה מפני חיידקים מזיקים, מה שהופך את היוגורט לתוספת חיונית נגד השפעת. אפשר לצרוך את החיידקים הפרוביוטיים גם כתוסף תזונה, אך מומלץ לאכול את היוגורט ולהנות מהיתרונות הנוספים שבו.

נקודות לחיצה לטיפול בתסמיני השפעת

נקודות לחיצה מהוות טיפולים אלטרנטיביים כמעט לכל בעיה שנוצרת בגוף, ותסמיני השפעת וההצטננות השונים אינם יוצאים מן הכלל. שפעת לרוב תוקפת אותנו כשלמערכת החיסונית אין מספיק כוח להתמודד מולה ביעילות, בין אם משום שלא עברנו חיסון או שסבלנו מבעיה שפגעה בחוזקה של המערכת החיסונית שלנו כמו לחץ, חרדה או מחלה שהשאירה את גופנו חשוף לתקיפת מחלות אחרות, בייחוד כשהאוויר בסביבת המגורים שלנו יבש.

נקודות לחיצה לא יכולות לרפא את השפעת עצמה, אולם כשהמחלה תוקפת ואנו סובלים מעיטושים, גרון כואב, אף מנוזל וסתום, עיניים דומעות, כאבי ראש, חולשה ושיעול, נקודות לחיצה יכולות להפיג את כולם במהירות. שימו לב שנקודות הלחיצה אינן מחליפות את הטיפול שתקבלו מהרופא, אלא הן מתפקדות כטיפול משלים אותו תוכלו לבצע כדי לשפר את תהליך ההחלמה. לפניכם 8 נקודות לחיצה מומלצות וידועות שמסייעות בטיפול בתסמיני השפעת השונים, ואת חלקן ניתן וכדאי אפילו לבצע באופן יומיומי כדי לחזק את המערכת החיסונית ולהגן על עצמכם מראש מפני הידבקות במחלה.

1. נקודת במבוק קודח

נקודת במבוק קודח (Drilling Bamboo) היא אחת היעילות ביותר בהפחתת תסמיני התקררות ושפעת. היא נמצאת בארובת העין, במקום שבו הגבות נפגשות עם גשר האף. הפעילו לחץ קל על הנקודה מ-2 צדי הפנים למשך מספר דקות כדי להקל על התקררות, חום, גודש בסינוסים וכאבי ראש שמתמקדים בחלקו הקדמי. היא גם עוזרת לטפל בעייפות שמקורה בכאב או אי נוחות בעיניים.

2. נקודת יופי הפנים

נקודת יופי הפנים (Facial Beauty) יעילה מאוד בהפחתת גודש באף. היא נמצאת בבסיס עצמות הלחיים בקו שמתחת לאישונים. הפעילו לחץ בעוצמה בינונית על הנקודה ב-2 הלחיים כדי להקל על אף סתום ומנוזל וכאבי ראש לוחצים. הנקודה מקלה גם על עיניים צורבות וכבדות בעפעפיים.

3. נקודת המעי הגס

נקודת המעי הגס 4 היא נקודת לחיצה נפוצה מאוד לטיפול בסימפטומים של שפעת. היא נמצאת בגב כף היד, בין האגודל לאצבע המורה. הפעילו לחץ עדין על הנקודה בעזרת אגודל היד השנייה כדי להקל על תסמיני התקררות ושפעת, כאבי ראש וחום. חזרו על הפעולה עבור שתי הידיים. הנקודה גם יעילה בטיפול בעצירות, אולם מומלץ להימנע משימוש בה אם אתן נשים בהריון.

4. נקודת המעי הגס

נקודת המעי הגס מסייעת גם היא בהקלה על תסמיני התקררות ושפעת. הנקודה נמצאת ממש לצד המרפק, בחלק החיצוני של קמט המרפק. בזמן מחלה, הפעילו לחץ על המקום באמצעות האגודל באופן יומיומי בכדי לראות תוצאות. הנקודה עוזרת להקל על תסמיני השפעת וההתקררות, וכן עוזרת גם לטפל בעצירות. היא גם מחזקת את המערכת החיסונית, ולכן מומלץ להפעיל עליה לחץ באופן יומיומי גם אם אינכם חולים בשפעת על מנת למנוע אותה מלכתחילה.

5. נקודת המעי הגס

נקודת המעי הגס היא נקודה שמשתמשים בה רבות ברפואה האלטרנטיבית בטיפולי דיקור. תוכלו למצוא את הנקודה ממש בצד הנחיריים. הפעילו עליה לחץ מ-2 צדי האף בו זמנית ועסו אותה למשך מספר דקות. הנקודה עוזרת לרפא בעיות שונות שקשורות לדרכי הנשימה שבאף, בדלקות שמקורן בסינוסים ובגודש בסינוסים.

6. נקודת תמיכת נשיאה

נקודת תמיכת הנשיאה (Bearing Support) יעילה במיוחד בהתמודדות עם שפעת והצטננות. הנקודה נמצאת על הגב העליון, בין עמוד השדרה לשכמות. יתכן שתצטרכו שמישהו אחר יעסה את הנקודה עבורכם ב-2 צדי הגב, או שתוכלו לשכב על 2 כדורי טניס ולעסות בעזרתם את הנקודות. הפעילו לחץ על הנקודה באופן יומיומי כדי לחזק את התנגדות הגוף שלכם לתסמיני הצטננות ולחיזוק המערכת החיסונית.

7. אחוזה אלגנטית

נקודת האחוזה אלגנטית (Elegant Mansion) יעילה מאוד בטיפול בבעיות שמקורן בנשימה. הנקודה נמצאת בחלק החלול שמתחת לעצמות הבריח, ממש ליד עצם החזה. הפעילו לחץ קל על הנקודה מ-2 צדי החזה כדי להקל על בעיות בנשימה, שיעול, גרון כואב ותחושת לחץ על החזה.

8. נקודת העין השלישית

נקודת העין השלישית היא נקודה שמשתמשים בה רבות בדיקור סיני לטיפול בבעיות שונות בגוף. הנקודה נמצאת באזור שבין 2 הגבות, ממש היכן שגשר האף ומרכז המצח נפגשים. הפעילו לחץ בינוני על הנקודה עם האגודל כדי להקל על חום, אף סתום וכאבי ראש שמקורם בגודש באף.

בסוד שיח

כשם שפרצופיהם שונים
כך דעותיהם שונות

נשמח לקבל תגובות והערות מהקוראים
בדואייל: besod@013net.net

עיצוב ועריכה גרפית:
גיל ויין עיצוב גרפי
אימייל. gilwein26@012.net.il