כשם שפרצופיהם שונים כך דעותיהם שונות

בסודשיח



בס"ד ■ יום רביעי ■ פרשת עקב ■ י"ז מנחם אב ה'תשע"ז ■ 09.08.2017 ■ גליון מס' 439

תפוצה לכל קהילות ישראל

שו"ת קיץ

הרב שבתי יגל / הכולל הקהילתי רעננה

הריון של רווקות מזרע של גוי

שאלה שהתקבלה במערכת: רווקות מבוגרות שחוששות כי כבר לא יזכו לחבוק פרי בטן, וביניהן מבתים שומרי מצוות, פונות לפתרון של הריון מזרע של גוי (בהזרעה מלאכותית) האם קיימת בעיה הלכתית כלשהיא להימנע ממעשה כזה?

תשובה: האמת תאמר שבתחילה חשבתי למשוך את ידי מלענות על תשובה זו, ששאלות כגון אלו הנוגעות לקדושת וטהרת כרם בית ישראל, אין נכון הדבר שכל רב ישלח את ידו לענות עליהן, ורק רבנים גדולים אשר פקיע שמם, ראוי שיתעסקו בהן. מכל מקום מאחר שעורך העלון היקר הר"ר שאול שיף הי"ו דחק בי להתייחס לשאלה זו, ומאחר וכבר גדולי הפוסקים הביעו את דעתם בנושא, ואין אני משמש אלא כפה וכשופר להביא את דעתם לקוראי העלון, מצאתי לנכון להתייחס ולענות על שאלה זו.

הנה שאלה זו היא שאלה קשה עם הרבה מעורבות רגשית, מצד אחד לב מי לא ייצא אל לב אישה בישראל, אשר יודעת כי שעונה הביולוגי מתקתק, ועוד זמן קט ישמע הגונג המבשר 'נגמר הזמן', וכל רצונה ומאוויה של אישה זו, לחבוק את פרי בטנה ולזכות לגדלו, וכמאמר רחל אמנו '...הבה לי בנים ואם אין מתה אנכי', ועד כמה שנרצה לחוש את כאבה, למקומה לעולם לא נגיע.

ומהצד השני, ערכים חשובים ביותר כמו 'קדושת כרם בית ישראל', ה'תא המשפחתי' עומדים גם הם על כף המאזניים, ושומה על הפוסק ההלכה להעמיד אינטרסים אלו של כלל ישראל, אל מול צערה הגדול של אותה רווקה, ולהכריע את מה שנכון לטובת כלל ישראל, עם כל האמפתיה, הכאב, והרגישות לצערה של הפרט.

וקודם שאפרט את הנידון ההלכתי שבדבר, שומה עלינו גם לשים מבט לשורשה ומקורה של בעיה זו, שבדורנו נהפכה לצרת רבים - תופעת הרווקות המאוחרת (בעיקר במגזר הדתי לאומי) שמאחר ודוחים את גיל הנישואין מחמת שיקולים כאלה ואחרים, בין אם מדובר בשיקולים לטובת הכלל (שירות לאומי וכדומה) ובין אם מדובר בשיקולים לטובת הפרט (לימודים, קריירה וכדומה) ומכיוון שאף אחד לא מבטיח לאותה רווקה שברגע שהיא מחליטה להתחתן אי שם עמוק בשנות העשרים לחייה, יצפה לה מעבר לפינה - בחיר ליבה, נגרם הדבר, ורווקות רבות מגיעות לגילאים מתקדמים בעודן ברווקותן, ונאלצות לחשוב על פתרונות כגון קבלת זרע מגוי כדי לזכות לחבוק פרי בטן.

ואין ספק כי שומה עלינו כ'חברה' להעמיד את ערך הנישואין, ההולדה, והקמת בית ישראל, כערך עליון, אשר הוא ראשון בחשיבותו גם אם הוא בא על חשבון ערכים אחרים, וחובה עלינו להקריב רצונות אחרים, כדי לקיים את הערכים הללו, שהם עומדים ביסודו של בריאת העולם, קיום העולם, והבית היהודי, ובכך ממדיה הכואבים של בעיה זו - תצטמצם.

אולם מאחר ואין תיקון העולם תלוי רק בנו, נבוא כעת להתייחס למצב הנתון, אודות רווקות אשר כבר הגיעו סמוך ונראה לסוף גיל הפריון ורוצות להביא ילדים לעולם, בדרך המותרת על פי ההלכה, ושואלות הן האם יכולות הן לקבל תרומת זרע מגבר גוי על ידי הזרעה מלאכותית כדי להתעבר.

הנה, לפי כ-60 שנה רעש העולם הרבני אודות תשובה[א] שפרסם הגאון הרב משה פיינשטיין זצ"ל בה הוא מצדד להתיר בשעת הדחק גדולה לזוג נשוי אשר לא הצליח מחמת חוסר פריון הגבר להביא ילדים לעולם, לקבל תרומת זרע מגוי, אשר יוכנס לרחמה של האישה על ידי 'הזרעה מלאכותית'.

הסיבה שהגר"מ פיינשטיין זצ"ל התיר לקבל תרומת זרע של גוי, ולא התיר לקבל תרומת זרע של יהודי, הוא משום שאם תקבל תרומת זרע מיהודי, לא נוכל לדעת מי הוא אביו של תינוק זה (עיין

■ עוד בעיתון ■

ניתן לעבור לכתבה הרצויה ע"י לחיצה על שמה.

מנהיגות שיש בה יראת שמים
משה רבנו פונה ואומר לעם ישראל באמירה "כי אם ליראה" מצפה השומע לשמוע בקשה אחת בלבד, אבל משה באמירתו...
המשך בעמ' 4

לא יהיה בך עקר
בפרשתנו פרשת עקב (ז, י"ג-י"ד) כתוב: ואהבך וברכך והרבך וברך פרי בטנך וגו', לא יהיה בך עקר ועקרה וגו'. (דברים ז', י"ג-י"ד)...
המשך בעמ' 5

פתיחה להפטרות שבע דנחמתא
מנהג קריאת הפטרות נחמה לאחר תשעה באב מתועד בהרחבה ע"י הראשונים וממשיך עד ימינו. כפי שהעירו בעלי התוס'...
המשך בעמ' 5

סיפור לשבת
הגביר שלא ויתר על נעליים ישנות
בבחורתו היה רבי יצחק אלחנן ספקטור מקובנא שרוי בעניות גדולה. הגיעו הדברים לידי כך שבתקופה מסויימת לא היה...
המשך בעמ' 6

שביבים
■ מעלת המלאכה בארץ ישראל
■ 10 דרכים בהן רופאים ואחיות נמנעים ממחלות
■ ונקרא על שם אמו הצדקת
המשך בעמ' 7

הערה 8) ויש לחוש שלעתיד לאחר שתינוק זה יגדל - יישא לאישה את אחותו מאביו...אך בתרומת זרע מגוי אין כזה חשש, מאחר שאין הוולד הנולד מבת ישראל מתייחס אחר 'אביו' הגוי.

בעקבות תשובה זו רבנים רבים וחשובים[2] חלקו על הגר"מ פיינשטיין זצ"ל מכל וכל ותקפו אותו בחריפות, ואכתוב בקצרה ממש את טענות האוסרים ואת התייחסותו של הגר"מ פיינשטיין זצ"ל לכל אחת מהטענות:

טענות האוסרים:

א) יש דעות הנוקטות שאישה המקבלת תרומת זרע הרי זה בכלל 'אשת איש שזינתה' אף שלא היה זה דרך ביאה.

ב) יש לחוש שמא הבעל ימות קודם האישה ויתירו לאישה להתחתן מחמת שיש להם ילדים, ולא יידעו שבעצם הילד אינו של בעלה, וממילא יתירו שומרת יבם לשוק, ועוד חששות מעין אלו.

ג) תועבה גדולה בישראל להתיר לאישה נשואה לקבל תרומת זרע מגוי.

ד) יש בדבר חילול ה' להתיר דבר המתועב גם בעיני הגויים וחושבים זאת לגילוי ערויות, ועל דרך שאמרו ' שלא יאמרו באנו מקדושה חמורה לקדושה קלה'.

ה) אסור לזהם ולפגום בת ישראל בזרע הנזרע שלא בקדושה.

ו) אין הקב"ה משרה את שכינתו אלא על המשפחות המיוחסות שבישראל, ומעשים אלו גורמים להוליד 'בני ערבוביא' וגורמים לשכינה שתסתלק מישראל חס ושלום.

ז) אותו זוג יצטרכו לפרוש זה מזו ג' חודשים לפני ההזרעה וג' חודשים אחר ההזרעה כדי להבחין בין זרע לזרע שיש לחוש שמא הבעל יתרפא ויוכל על ידי זרעו לגרום לאשתו להרות, ומן הסתם לא יעשו כן.

ח) אותו זוג יצטרכו לפרוש זה מזה לערך ג' שנים (ואולי אף עולמית) מדין 'מעוברת חברו' ו'מנקת חברו' ובטח לא יעשו כן.

ט) יש דעות בהלכה שגוי הבא על בת ישראל, הוולד צריך גירות, ומן הסתם לא יגיירוהו.

י) יש לחוש שמעשה זה הוא בבחינת 'נשים המסוללות' והוא כמעשה ארץ מצרים.

וכה כתב[3] הגאון הרב יעקב ברייש זצ"ל רבה של ציריך אל הגר"מ פיינשטיין זצ"ל:

'הנה בראותי זאת עמדתי משתומם, האפשר זאת שפוסק מפורסם יתיר דבר משוקץ ומתועב כזה, שגם הקתולים והעומדים בראשם יצאו בתוקף עוז בגילוי דעת לאסור מעשים מכוערין כאלו הדומין למעשה ארמ"צ וכנען ותועבותיהם, ואנו עם הסגולה עם הנבחר עם תוה"ק בנאמרה מפי הגבורה, נתיר לעשות שיקוץ ותיעוב כזה, האם אין זה חילול השם היותר גדול...'

ועוד כתב[4]:

'יאמין לי כבוד ידידי יקירי שכבודו דהג"א אני מבקש, שלא יתחלל שמו המפואר בפי כל בחוגי הלומדים, שכולם פה אחד נגד שגגתו שיצאה מפי השליט. דבכל אופן, לו יהיבנא מאהבתו הגדולה לכלל ישראל ורחמנותו על בת ישראל להושיע לה מצערה הגדול שהיא משתוקקת לולד, הפריז על המידה להתיר לה דבר התמוה לרבים, אכן בזה שהדפים פסק תמוה כזה בספרו הגדול, שיד כל הוגה תורה ממשמש בו, נתן יד... לרבנים קלי הדעת להשתמש בהיתר הלזה בכל שאלה כזו שתבא לפניהם...'

וכה כתב[5] הגר"מ פיינשטיין זצ"ל בתשובה לרב אחר שגם כתב דברי תוכחה נגד פסק זה:

'הנה קבלתי מכתבו הארוך מאד המלא דברי תוכחה על כל גדותיו על מה שלפי דעתו נדמה לו שתשובותי סימן י' וסימן ע"א מספרי אגרות משה על אה"ע יגרמו איזה פרצה בטהרת וקדושת יחוס כלל ישראל. וניכר ממכתב כתר"ה שהיה סבור שיהיה לי קפידא על דברי התוכחה שלו, ואני אדרבה אני נרגש מזה שאני רואה שנמצאים אנשים בעלי רוח שאינם יראים ולא מתביישים מלומר תוכחה. אבל האמת שאין בדברים שכתבתי ושהוריתי שום דבר שיגרום ח"ו איזה חלול בטהרת וקדושת ישראל אלא תורת אמת מדברי רבותינו הראשונים, והערעור של כתר"ה על זה בא מהשקפות שבאים מידיעת דעות חיצוניות שמבלי משים משפיעים אף על גדולים בחכמה להבין מצות השי"ת בתוה"ק לפי אותן הדעות הנכזבות אשר מזה מתהפכים ח"ו האסור למותר והמותר לאסור וכמגלה פנים בתורה שלא כהלכה הוא, שיש בזה קפידא גדולה אף בדברים שהוא להחמיר כידוע מהדברים שהצדוקים מחמירים שעשו כמה תקנות להוציא מלבן. ואני ב"ה שאיני לא מהם ולא מהמונם וכל השקפתי הוא רק מידיעת התורה בלי שום תערובות מידיעות חיצוניות, שמשפטיה אמת בין שהוא להחמיר בין שהוא להקל. ואין הטעמים מהשקפות חיצוניות וסברות בדויות מהלב כלום אף אם להחמיר ולדמיון שהוא ליותר טהרה וקדושה'

ולעצם הטענות ההלכתיות המנויות לעיל, השיב הגר"מ פיינשטיין זצ"ל כדלהלן[6]:

א) אין לחוש לדעות הנוקטות שיש בכך איסור אשת איש, והסוברים כך הם טועים.

ב) מאחר ולא מצינו שאסור לזוג חשוך ילדים לאמץ ילד מתוך חשש שמא תצטרך אמו חליצה, ויחשבו שזהו בנו של בעלה ויתירו שומרת יבם לשוק - מוכרח שלא חוששים לזה.

ג) האומר שזו תועבה גדולה אומר כן משום שהוא מושפע מדעות חיצוניות.

ד) כנ"ל

ה) אחר שמצד ההלכה זה מותר כמבואר לעיל אות א', אין בזה 'זיהום'.

ו) זה היה שייך רק אם היה לילד אבא ולא היינו יודעים מי זה אביו, וכגון שקיבלה תרומת זרע מישראל, אבל כשמקבלת תרומת זרע מגוי שאין הוולד מתייחס במקרה זה אחר הגוי, אין זה נקרא משפחות לא מיוחסות.

ז) מאחר שהרופאים אומרים שהבעל הוא 'עקר' אין לחוש שמא יתרפא.

ח) אין לחוש ל'מעוברת חברו' ול'מינקת חברו' מחמת כך וכך טעמים.

ט) אמנם יש דעות כאלו, אך להלכה למעשה אין הוולד הנולד מגוי הבא על בת ישראל צריך גירות.

י) כיוון שאין המעשה נעשה לשם פריצות ולשם מילוי התאווה אין זה בכלל 'מעשה ארץ מצרים'.

אך יש להדגיש שאף לאחר כל זאת להלכה למעשה בשאלה שבאה לפני הגר"מ פיינשטיין זצ"ל נמנע הרב מלהתיר לה, וכפי שכתב הגר"פ פיינשטיין בעצמו[7]:

'אני לא התרתי אלא בשעת הדחק גדול שהאשה מצטערת טובא, שלכן פשוט לכל שאין שייך לדון בענין זה כי אם רב

מובהק גדול בתורה ומפורסם בהוראה שידון בזה בכל הצדדים, ומחמת זה בשאלה החד פעמית שבא לידי אסרתי, וחלילה לשום רב להורות היתר בנידון זה מתוך ספרי, אכן מכיון שיש לחוש עדיין, שיקילו בזה להורות אלה שאינם ראוים לדון בענין חמור כזה, ופן יצא מכשול להתיר גם במקום האסור, צריך לגדור גדר שלא יתירו זה בשום אופן אף רב היותר מובהק'

אמנם כאמור הנידון הנ"ל מתייחס לאישה **נשואה** הרוצה לקבל תרומת זרע מגוי[ח], אך הנידון שלפנינו הוא נידון שונה מאחר ומדובר באישה **רווקה**, והרבה מטענות האוסרים לא שייכות בנידון זה, שאיסור אשת איש אינו נוגע כאן שהרי מדובר ברווקה, וכן החשש שמא תצא לשוק בלא חליצה אינו שייך כאן, ואף הטענות על הצורך ב'דין הבחנה' ודין 'מעוברת חברו' ו'מנקת חברו' גם כן לא שייכות כאן מאחר ואינה נשואה, וכן הטענות על התועבה הגדולה, יש מקום לומר שבנידון דידן שלא מדובר באישה נשואה, הדבר שונה.

אך מצד שני יש בנידון זה פנים חמורות יותר מכיוון אחר, והוא שבמקרה של הרב פיינשטיין זצ"ל אותו ילד הנולד מתרומה זו, גדל לכל הפחות בתא משפחתי רגיל, בו יש אבא ויש אימא, אולם במקרה הזה אנו מביאים ילד לעולם אשר אין לו אבא, ובכך אנו תורמים להרס התא המשפחתי, ומקדמים תא משפחתי חדש שבו יש אימא ואין אבא, ויוצרים מציאות חדשה שלא הייתה מעולם, שאם עד עכשיו היה ברור וידוע שכדי להוליד ילדים צריך להתחתן, מעתה אנו אומרים אפשר להוליד ילדים ולדלג על שלב הנשואין.

כמו כן היתר זה אמנם יכול להוות פתרון לצערה של האישה, אבל טובת הילד ככל הנראה אין כאן, שהילד הזה יגדל בלי אבא, בלי אבא שיחנך אותו, בלי אבא שילך אתו לבית הכנסת, כל פעם שישאלו אותו מי הוא אביו, אינו יידע לענות, ועובדה זו תלווה אותו כל ימי חייו, ולכן יש כאן אולי זכייה ליולדת, אבל חובה לילד שיגדל כיתום מאב.

וכמו כן עצם הרעיון להכניס זרע של גוי לרחמה של אישה ישראלית הוא רעיון המעורר התנגדות טבעית בלב כל אחד השומע המצאה זו[ט], וכה כותב הרב ולדנברג זצ"ל (בעל ה'ציץ אליעזר'):

'ומי המה נותני הזרע למטרה זאת עבור בצע כסף? הלא הריקים והפוחזים מהסוג הגרוע ביותר, ואיזה ילדים יכולים להולד מנותני זרע כאלה? וזרע האב הרי הוא זה שיוצר המוח שבראש הולד (עיין נדה ד' ל"א ע"א). ויפה קלע להגדיר זאת במשפט קצר בספר החינוך מצוה תק"ס, בכתבו: ואין ספק כי טבע האב צפון בבן. ואיך יכולים איפוא זרע קודש מבני ישראל לתת להשלות את עצמם ולחשוב להבנות מזרע מרעים כאלה, ולא לראות מראש האחרית שנהפוך הוא ושזה יביא להם בסופו של דבר חורבן משפחתי כזה מכל המובנים שינהמו ממכאוביהם הגופיים והנפשיים כאחת ואין מושיע להם.

ומה נאמר כבר מבחינה זאת כשהמדובר בלקחת ש"ז של עכו"ם שע"ז נשוא - הדיבור בפרק זה, הרי כל הדיבורים מיותרים לתאר הכיעור והזוהמא שבדבר וכן החורבן הנורא והכליה הרוחנית המבהילה שיביאו יצורים כאלה בקרב בית ישראל בכלל ובתוך הבתים הפרטיים שיעשו זאת בפרט. ומה נורא הרעיון להעלות על הדעת שיתכן להתיר התבוללות עם גויי הארצות דרך חדירת ש"ז שלהם אל רחם ישראלית. וההרגשות על כך ברור כשמש שאינן חיצוניות ודמיוניות בדויות מן הלב אלא ממקום קודש יהלכון מפנימיות ההלכה הישראלית ומעומק הידיעה מהחובה הגדולה שהטילה עלינו תוה"ק להיות ממלכת כהנים וגוי קדוש, והמה השקפות - נשמתיות אמיתיות מהשפעת תורת - החיים שחנן אותנו אבינו מלכנו מאור - פניו. ומה מאד השכיל לתאר בפרטות החורבן הנורא והשבר האיום שיצא מיצורים כאלה האדמו"ר מבאבוב שליט"א בירחון המאור תשרי חשון תשכ"ה. ושפתים ישק משיב דברים נכוחים'

ולכן ברור ופשוט הדבר שבשאלה גדולה והרת גורל כגון זו, אין כל רב יכול לשלוח בה את ידו, אלא רק גדולי הפוסקים, בבחינת 'והדבר אשר יקשה מכם תקרבון אלי ושמעתיו', ומאחר וכל גדולי הפוסקים אסרו זאת[א], ולא נמצא לא בדורנו ולא בדור הקודם אף פוסק אחד בדרגה כזו המתיר לעשות כן, אין אפשרות להתיר זאת, וצריכה אותה רווקה כאובה, להקריב את כאבה האישי לטובת כלל ישראל ושמירת 'כרם בית ישראל', ואף שטענות האיסור הן בעיקר טענות 'השקפתיות' ו'מוסריות' מכל מקום גם הן יסוד גדול במסורת ופסיקת ההלכה, אם לא הגדול שבכולן.

ובשולי הדברים אוסיף נקודה חשובה נוספת, הנה רווקה מבוגרת אשר גמרה אומר לעשות מעשה ולקבל תרומת זרע מגוי וזאת לנוכח שעון הזמן האוזל והולך, צריכה לדעת שיש הליך נוסף אשר פעמים יכול להוות פתרון חלקי לבעיית השעון הביולוגי המתקתק, אשר אמנם איני ראוי להכריע אם הוא מותר על פי ההלכה, אבל בוודאי אפשר לומר כי הוא הרבה פחות חמור מהפתרון של 'קבלת תרומת זרע מגוי'.

הפתרון הוא לבצע 'שאיבת ביציות' ולהקפיא אותן[ב], וכך גם אם ייקחו כמה שנים עד שאותה רווקה תמצא את בחיר ליבה, מכל מקום לאחר חתונתה, גם אם יתברר כי האפשרות להרות בהליך טבעי כבר אינה קיימת או בעלת סיכוי נמוך, מחמת שכבר עברה את גיל הפריון, מכל מקום ישנו עדיין סיכוי להיכנס להריון על ידי הפריית מבחנה, מזרעו של בעלה, ומביציותיה שלה אשר הוקפאו מבעוד מועד, ובכך ישתפרו סיכוייהם לחבוק פרי בטן אשר מתייחס אחריהם גם מבחינה הלכתית וגם מבחינה גנטית, ללא שום השתתפות צד ג' (מלבד הקב"ה כמובן..) במעשה זה, והכל יישאר במשפחה...

כאמור, איני ראוי להכריע אם מותר לעשות כן, אבל ברור כי פעולה זו הרבה פחות חמורה מהאפשרות של 'תרומת זרע מגוי', ויש בכוחה של פעולה זו לשחרר מעט את הלחץ לפחות לכמה שנים, ולהמשיך לחפש אחר בן הזוג במתינות ובנחישות.

הקב"ה יעזור לכל אחד ולכל אחת למצוא את זיווגם, לזכות לבנות בית נאמן בישראל, ולהעמיד דורות ישרים מבורכים אמן!

א - עיין שו"ת אגרות משה אבן העזר חלק א' סימן י' וסימן ע"א, וכן חלק ב' אבן העזר סימן י"א.

ב - הרוצה לעיין במראי מקומות לענין זה, יעיין בשו"ת ציץ אליעזר חלק ג' סימן כ"ז וחלק ט' סימן נ"א, וכן בשו"ת חלקת יעקב אבן העזר סימן י"ד - כ"ב, וכן בספר 'רץ כצבי' - פוריות - יוחסין - אישות, פרקי מבוא פרק ו' ועוד ועוד.

ג - חלקת יעקב שם סימן י"ד.

ד - שם סימן ט"ז.

ה - שו"ת אגרות משה אבן העזר חלק ב' סימן י"א.

ו - לחלק מהטענות התייחס הגר"מ פיינשטיין זצ"ל בעצמו, וחלק השלמתי אני מדברי הפוסקים.

ז - מובא בשו"ת חלקת יעקב שם.

ח - ותרומת זרע מיהודי הרי בוודאי אי אפשר להתיר מחמת החשש שמא ישא אחותו מאביו ועוד חששות, ואם יטען הטוען שניתן לפתור זאת על ידי כך שניקח תרומת זרע מתורם יהודי שזהותו ידועה, זה אינו דמי ליימר לן שאותו 'תורם' לא יתרום את זרעו במקומות נוספים, ומי יוכל לפקח על כך? ועיין עוד ב'רץ כצבי' שם עמ' ע"ז עוד כמה חששות מדברי פוסקי זמננו בקבלת זרע מתורם שזהותו ידועה.

ט - אמנם בנוגע לנקודה זו כבר התבאר לעיל שדעת ה'אגרות משה' הייתה שונה, אך כאמור לעיל רבים וטובים חלקו עליו.

י - שו"ת 'ציץ אליעזר' חלק ט' סימן נ"א פרק ד'.

יא - הרב מנחם בורשטין שליט"א ראש מכון פוע"ה הפנה שאלה זו לאחד עשר פוסקים חשובים, ביניהם מהציבור החרדי, וביניהם מהציבור הדתי לאומי, ותשובת כולם הייתה שווה: 'אסור' - עיין בספר שו"ת פוע"ה עמ' 250 - 279 (ואין לומר שלדעת הגר"מ פיינשטיין זצ"ל הדבר מותר, שהוא כתב להתיר כן לאישה נשואה, ובאישה רווקה הדבר שונה כמבואר למעלה)

יב - נכון להיום (אב תשע"ז) עלות הליך כזה מגיעה למיטב ידיעתי לכ-6000 ₪ ואף יותר.

מנהיגות שיש בה יראת שמים

/ הרב יעקב הלוי פילבר

משה רבנו פונה ואומר לעם ישראל: "וְעַתָּה יִשְׂרָאֵל מָה ה' אֱ-לֹהֶיךָ שֹׁאֵל מֵעִמָּךְ כִּי אִם -לְיִרְאָה אֶת-ה' אֱ-לֹהֶיךָ לָלֶכֶת בְּכָל-דְּרָכָיו וּלְאַהֲבָה אֹתוֹ וְלַעֲבֹד אֶת-ה' אֱ-לֹהֶיךָ בְּכָל-לְבָבְךָ וּבְכָל-נַפְשֶׁךָ לִשְׁמֹר אֶת-מִצְוֹת ה' וְאֶת-חֻקֹּתָיו אֲשֶׁר אָנֹכִי מְצַוְּךָ הַיּוֹם לְטוֹב לָךְ". באמירה "כִּי אִם ליראה" מצפה השומע לשמוע בקשה אחת בלבד, אבל משה באמירתו אינו מסתפק בדרישה אחת אלא מפרט דרישות רבות: "ליראה... ללכת בכל דרכיו ולאהבה אותו ולעבוד . . . ולשמור את מצוות" - יש כאן חמש משימות, איך זה מתיישב עם הלשון הממעטת: "כי אם"?

הנצי"ב בפירושו "העמק דבר" (דברים י' יב') מסביר שבאמירה הזו הקב"ה אינו פונה לאדם אחד או לקבוצה אחת בעם ישראל, אלא יש כאן פניה לארבע סוגים של אנשים בישראל והם רמוזים בכתוב (דברים כט ט): "[א] ראשיכם שבטיכם, [ב] זקניכם ושוטריכם, [ג] כל איש ישראל, [ד] טפכם נשיכם וגרך" - ומכל אחד מהם הקב"ה דורש לפי ערכו" והארבע הן: א. מנהיגי הציבור (ראשיכם שבטיכם) ב. תלמידי חכמים הנקראים זקני ישראל. ג. "בעלי בתים" שהם הציבור הרחב (כל איש ישראל) העוסקים בפרנסתם. ד. אותם שאינם חייבים בכל המצוות כמו הנשים הקטנים והעבדים. וכל אחד מהם אינו דומה לחברו בשאלת הקב"ה ממנו, וממשיך הנצי"ב ומפרט מה הקב"ה דורש מכל אחד: ומתחיל במנהיגי הדור הנקראים "עוסקים בצרכי ציבור", אחריהם זקני הדור, שהם תלמידי חכמים עמלי תורה, עליהם מוטלת מצות אהבת ה' ודביקות הרעיון בו יתברך בכל לב ונפש, ולקיים את המצוות המעשיות בכל הדקדוקים היותר אפשריים. והקבוצה השלישית הם המון ישראל העוסקים בפרנסתם, עליהם מוטל לשמור את המצוות בזמנם שלא יהא העסק שלו מבטל אותו מקיום המצווה. אבל אי אפשר לשאול מאיש עמוס בעסקיו שקידת היראה והאהבה אלא די לו רק קיום מעשה המצוות בפועל. ואילו הקבוצה הרביעית הם "טפכם נשיכם וגרך" מהם הקב"ה שואל להיות לטוב הישוב והליכות עולם של האנשים.

והדרישה הראשונה "ליראה את ה'" - לפי הנצי"ב - היא ממנהיגי הציבור שהם הראשונים שברשימה, שהם מנהיגי הדור הנקראים "עוסקים בצרכי ציבור", והם צריכים להיות מסורים למילוי תפקידם הציבורי ואינם רשאים להתבטל מהשליחות שלהם אפילו לדברים שבקדושה, ולא לעסוק בעבודת ה' ובדבקות, שהרי בזה לא תהיה שקידתו בעבודת הציבור שלימה, ומצינו שהעוסק בצרכי ציבור פטור מקריאת שמע, מכל שכן שמצווה זו גדולה לדחות מצות אהבת ה' ודבקות. ואם כך - שואל הנצי"ב - "מה ה' שואל מראשי ישראל מנהיגי הציבור? הלא לא אהבה ודביקות ולא שמירת מצות עשה אלא יראה, היינו שיהא שקוע תמיד ביראת ה'." וכאן הוא מסביר מדוע כה חשוב שמנהיג הציבור העוסק בענייני חולין יהיה בעיקר ירא ה' יותר מכל מעלה אחרת: "באשר מי שהוא ראש ועוסק בצרכי רבים עלול לבא להנאת עצמו וכבודו במעשיהם, ולראות לטוב למי שחונף לו, ולהיפך למי שיגע בקצה כבודו יעלים עיניו מלראות בצר לו, או אף תמצא ידו להרע לו. - על כן עליו כתיב: מה ה' שואל ממך כי אם ליראה, ובכל שעה עליו לידע כי גבוה מעל גבוה וגו'".

בדבריו אלו של הנצי"ב יש הנחיה ברורה: שהאחת הסיבות לשחיתות השלטונית, "באשר מי שהוא ראש ועוסק בצרכי רבים עלול לבא להנאת עצמו וכבודו במעשיהם" שהמנהיג במקום שידאג לרווחת הציבור יעסוק באגו האישי של הנאה וכבוד. הסיבה השנייה היא העדפת אומרי ההן, "היסמינים", "ולראות לטוב למי שחונף לו". וכישלון חמור יותר של מנהיג הציבור הוא מה שכתב הנצי"ב: "ולהיפך, למי שיגע בקצה כבודו יעלים עיניו מלראות בצר לו, או אף תמצא ידו להרע לו". שמנהיג הציבור מוזהר שלא ינצל את הכח שבידו לפגוע במי ש"נגע בקצה כבודו" ולהרע לו, (וכבר היו מקרים כאלו בחיינו הציבוריים אפילו אצל אנשי שלומנו). ועל הכישלונות הללו אומר משה רבנו: אתה שליח הציבור, מה ה' אלקיך שואל מעמך? כי אם ליראה את ה', שבכל משך מילוי תפקידך עליך לדעת כי מעליך יש גבוה מעל גבוה. והנה הנצי"ב אינו דורש ממנהיג הציבור "יראת שמים דתית" את זה הוא משאיר לזקני העם תלמידי החכמים, וממנהיגי הציבור הוא שואל יראת שמים חברתית: שלא לנצל את המשרה לשחיתות שלטונית, לא להפוך אותה קרדום לקידומו האישי בהנאות וכבוד, ולא להשתמש בה לחיסול חשבונות עם מי שאינו מאומרי ההן (יסמינים), או לפגוע במי שנגע בקצה כבודו. ועם זאת מוסיף הנצי"ב תנאי נוסף שכדי שמנהיג הציבור יוכל למלא את תפקידו על דרך הישר והטוב, עליו להיות גם תלמיד חכם, שהתורה תהיה המצפן שלו להתנהלות שלו. "ומי שאינו תלמיד חכם כלל, -אומר הנצי"ב- מי מבקש ממנו להיות עוסק בצרכי ציבור" ועם זאת הוא אינו פוסל את מי שאינו תלמיד חכם מלהיות מנהיג, ובלבד שיתחבר אל תלמיד חכם אמתי שיבחר לעצמו, "והוא מדריכו ומעמידו על דרך הטוב והישר".

בסוד שיח
כשם שפרצופיהם שונים
כך דעותיהם שונות

לא יהיה בך עקר

/ הרה"ג ר' גמליאל רבינוביץ שליט"א

בפרשתנו פרשת עקב (ז, י"ג-י"ד) כתוב: ואהבך וברכך והרבך וברך פרי בטנך וגו', לא יהיה בך עקר ועקרה וגו'. (דברים ז', י"ג- י"ד) וקשה, שאם כבר כתוב: "וברך פרי בטנך", ממילא מובן "שלא יהיה בך עקר", ואם כן מדוע כתוב בפסוק הבא: "לא יהיה בך עקר ועקרה"?

ונראה לתרץ בס"ד בחמישה אופנים:

א) י"ל בס"ד שרמז שגם אחרי שיוליד, יוסיף להוליד עוד, ולכן אמר "וברך פרי בטנך", וגם אחרי כן: "לא יהיה בך עקר", שתמשיך להוליד. והבן.

ב) עוד י"ל בס"ד שלפעמים יכול להיות שהקב"ה מברך פרי הבטן, אבל קודם כל יש כמה שנים שהוא עקר, שלא יכול להוליד, ולכן אמר "וברך פרי בטנך", והוסיף "לא יהיה בך עקר", היינו שתוליד מיד. ודו"ק.

ג) עוד י"ל בס"ד ע"פ מה שראיתי בספר "טעם הצבי" שפירש הפסוק כאן, (פסוק י"ד) "ברוך תהיה מכל העמים, לא יהיה בך עקר ועקרה" , ע"פ מה דאיתא במדרש (בראשית רבה, פרשה ס', סימן י"ג) "אחותינו את היי לאלפי רבבה" (בראשית כ"ד, ס') וכו', מפני מה לא נפקדה רבקה, עד שהתפלל עליה יצחק, שלא יהיו אומות העולם אומרים תפילתו עשתה פירות, אלא ויעתר יצחק לה' לנוכח אשתו" (שם כ"ה, כ"א) עכ"ל המדרש. וזהו הפירוש, "ברוך תהיה מכל העמים" היינו שאע"פ שתתברך מהגויים, מכל מקום "לא יהיה בך עקר ועקרה", ולא כמו רבקה שנהייתה עקרה בגלל שבירכו אותה גויים, עכ"ד.

ולפי זה י"ל שחזר הכתוב לומר "לא יהיה בך עקר ועקרה", אע"פ שכבר אמר "וברך פרי בטנך", לרמז שגם אם "ברוך תהיה מכל העמים", "לא יהיה בך עקר ועקרה". ודו"ק.

ד) עוד נלענ"ד לתרץ בס"ד ע"פ מה שאיתא בגמרא (בכורות דף מ"ד ע"ב) אמר רבי יהושע בן לוי, לא יהיה בך עקר, מן התלמידים, ועקרה, שלא תהא תפלתך עקורה לפני המקום. וכו', ע"כ. ולפי זה אתי שפיר הכפל לשון שחזר ואמר "לא יהיה בך עקר ועקרה", לדרוש הנ"ל. והבן היטב. ומה מאוד ששתי כעת שמצאתי שזכיתי לכוון לדברי המהרש"א בחידושי אגדות בגמרא בכורות (שם) שכתב וז"ל: דכולה קרא יתירה הוא, דכבר כתיב וברך פרי בטנך וגו', שגר אלפיך וגו', דבכללו ודאי שלא תהיה עקר ועקרה ובבהמתך, ועל כן דרשו מיניה עקור מן התלמידים, דהיינו שיהיה לימודך עושה פירות בתלמידים הגונים, וכן תפלתך עושה פירות ונשמעת וכו', עכ"ל. והיינו כנ"ל.

ה) עוד י"ל בס"ד ע"פ משכ"כ באור החיים (דברים ז', יד') וז"ל: ברוך תהיה וגו' ומה היא הברכה שלא יהיה וגו', ואמרו בך וגו', פירוש שלא ימצא אדם עקר מעצמו, וכנגד עקרות הבא על ידי חולי, אמר והסיר ה' ממך כל חולי הסובב, ובזה תהיה נכרת הברכה של לא יהיה בך עקר, כשלא יהיה בישראל אדם שאינו מוליד, עכ"ל. ולפי זה י"ל שאמר: "וברך פרי בטנך", היינו שלא יהיה אדם עקר הבא על ידי חולי, ואחר כך הוסיף: "לא יהיה בך עקר", היינו שלא יהיה אדם עקר מעצמו, וזהו לא יהיה "בך" עקר, וכנ"ל. ודו"ק.

ו) ובני היקר הרב שלמה הכהן רבינוביץ שליט"א מח"ס "אשר לשלמה", תירץ שמתחילה אמר: "וברך פרי בטנך", ואחרי כן אמר: "ברוך תהיה מכל העמים", והיינו אפילו שתהיה ברוך מכל העמים, לא ישלוט בך עין הרע, ולא יהיה בך עקר ועקרה, ולכן חזר ואמר "לא יהיה בך עקרה ועקרה", לומר שלא ישלוט בך עין הרע, ותמשיך להתברך בבנים, אע"פ שברוך תהיה מכל העמים. ודו"ק. וע"ע בבטאון הנפלא "מרי"ח ניחוח", לידידי הגריח"מ אבוחצירא שליט"א, שכתב עוד תירוצים בזה, וכן הביא שם תירוץ נפלא בשם אביו הגאון רבי משה שליט"א, ומידידי הג"ר אברהם דבדה שליט"א, מח"ס "ביכורי אביב", שכתב שם עוד כמה תירוצים נחמדים, עע"ש.

פתיחה להפטרות שבע דנחמתא

/ הרב משה ליכטנשטיין שליט"א*

מנהג קריאת הפטרות נחמה לאחר תשעה באב מתועד בהרחבה ע"י הראשונים וממשיך עד ימינו. כפי שהעירו בעלי התוס' (מגילה ל"א: ד"ה ראש חדש) מדובר בנוהג ותיק מקדמת דנא, אשר שרשיו במנהג הארץ-ישראלי העתיק המוכר לנו ממדרשי הפסיקתא:

"לפי שאנו נוהגין על פי הפסיקתא לומר ג' דפורענותא קודם תשעה באב ואלו הן דברי ירמיה שמעו דבר ה' חזון ישעיהו ובתר תשעה באב שב דנחמתא ותרתי דתיובתא ואלו הן נחמו נחמו ותאמר ציון עניה סוערה לבדה אנכי אנכי רני עקרה קומי אורי שוש אשיש דרשו שובה".

בעבר, התעכבנו על כך שישנן שתי תגובות לחרבן: א. אבלות וב. תשובה. כפי שהסברנו שם, הצרה מביאה לידי תחושות וביטויים של אבלות על אבדן העולם שהיה ואיננו עוד, כשעיקר האבלות הינו ההתמודדות עם הכאב וההלם של הסתלקות והרס דבר שהאדם בטוח ביציבותו וקיומו. השבר נובע מהמפגש עם עולם שבו נחרבו הוכו ומתו גורמים מרכזיים ביותר בחייו של האדם, גורמים שהיו כה קבועים ויציבים עד שאיננו יכול לתאר את חייו בלעדיו, ואשר בתוך תוכו לא האמין שבאמת ייעלמו, למרות ההכרה הרציונלית שהאובדן אפשרי, ואף צפוי. תשעה באב הינו יום אבלות על חרבן

המקדש, כפי שמפורש כבר בש"ס במקומות מספרי[1], ולכן מתבקשת תגובה של נחמה בעקבותיו.

נוסף על כך, יש בתשעה באב אף אלמנט של תשובה, שהרי ניתן ללמוד מלקחי העבר את המסר של מחיר החטא והצורך בתשובה למנוע את הישנותה. נקודה זו בוקעת ועולה מתוך הגמרא בפסחים (נ"ד:) המגדירה את תשעה באב כתענית ציבור השייכת למשפחת תעניות הצבור שהן ימי תוכחה ותשובה, והודגשה ע"י הרמב"ם בפתיחתו לתעניות ההיסטוריות בלוח השנה:

"יש שם ימים שכל ישראל מתענים בהם מפני הצרות שאירעו בהן כדי לעורר הלבבות ולפתוח דרכי התשובה ויהיה זה זכרון למעשינו הרעים ומעשה אבותינו שהיה כמעשינו עתה עד שגרם להם ולנו אותן הצרות, שבזכרון דברים אלו נשוב להיטיב שנאמר והתודו את עונם ואת עון אבותם וגו'".

לאור האופי הכפול של תשעה באב, מתבקשת תגובה כפולה - הן דברי נחמה לעם האבל והן קריאה לתשובה לאור לקחי החרבן. לכן, בעקבות תשעה באב, סדר ההפטרות פותח במהלך כפול. בראשונה, ההפטרות מתמקדות במסר מנחם ומרגיע הבא לאושש את העם האבל, ועל כן מיד לאחר תשעה באב, אנו פותחים בקריאת שבע הפטרות נחמה, ולאחר מכן ישנו מעבר לקריאת פרקי תשובה. אמנם, ההפטרות הללו צמודות בלוח השנה לימי התשובה של אלול ותשרי, אך הן משתלבות עם הפטרות הנחמה של הקיץ כחלק מתגובתנו לתשעה באב.

[ויש להוסיף, שהעובדה שאנו פותחים בעניין הנחמה ומתמקדים בה בהרחבה גדולה יותר, מצביעה על כך שעקרון האבלות הוא האלמנט המרכזי בתשעה באב, ולא עניין התשובה. דבר זה נראה לי נכון גם מסיבות נוספות אך אין כאן המקום ליכנס לדיון נרחב בענין.]

1 - עיין תענית ל. ויבמות מ"ג.

*ראש ישיבת הר עציון

סיפור לשבת

הגביר שלא ויתר על נעליים ישנות

בבחורתו היה רבי יצחק אלחנן ספקטור מקובנא שרוי בעניות גדולה. הגיעו הדברים לידי כך שבתקופה מסויימת לא היה לו כסף אפילו לקנות נעליים לרגליו, לכן לא יכול ללכת ללמוד בבית המדרש ונאלץ להישאר בבית. במצוקתו, פנה יום אחד לבחור בן גילו שהיה בן עשירים ועמד להינשא, וביקש ממנו: "ראה נא את מצבי הכספי הירוד, עד שאין ביכולתי לרכוש לעצמי זוג נעליים חדשות. הואיל ואתה עומד להתחתן בימים הקרובים, מרשה אני לעצמי להניח כי קנית לך בגדים חדשים ליום שמחת לבך. אנא בטובך, תן לי את הנעליים הישנות שלך, אשר בוודאי כבר לא תזדקק להן אחרי נישואיך, ואז אוכל שוב ללכת ללמוד בבית מדרש". החתן העשיר הביט אליו בבוז ואמר: "אם תלך לעבוד ותרוויח כסף לא תזדקק למתנת בשר ודם ותוכל לקנות נעליים בכספך!"

חלפו שנים, רבי יצחק אלחנן התפרסם בכל אתר ואתר כתלמיד חכם מופלג וכפוסק הדור. יום אחד הגיע ר' יצחק אלחנן לווילנה כאשר באמתחתו כתב יד של אחד מספריו כדי להדפיסו. קהל רב יצא לקראתו וקיבלו בכבוד מלכים. מספרים שהקהל הרב שיצא לקראתו מנה כעשרים אלף איש, והדבר השאיר רושם כה גדול עד שמושל מחוז ווילנה אסר עליו לשוב ולבוא לשם, מאחר שהכבוד שניתן לו, היה גדול מן הכבוד שניתן לצאר בבואו לווילנה, והייתה זו פגיעה בכבוד הצאר. בין הבאים לחלות את פני הגאון היה גם אותו בן עשירים. הלה ידע שר' יצחק אלחנן עומד להדפיס את ספרו ולכבוד הייתה נחשבת בעיניו הזכות לממן את הוצאת הספר לאור. ולכן אמר האיש לאורח הנכבד: "הנני מוכן לקבל על עצמי את כל הוצאות הדפסת הספר והכריכה ואף את הפצתו". הביט ר' יצחק אלחנן באיש וזיהה אותו כאותו בן עשירים אשר בזמנו סירב להעניק לו זוג נעליים משומשות, ואמר לו: "איחרת את המועד!" בניו של הרב שהיו נוכחים במקום תמהו על אביהם. מדוע בניגוד לטבעו דחה את העשיר. הסביר להם ר' יצחק אלחנן: "אל תתמהו בני, שמעו ואספר לכם: בצעירותי הייתי יתום ועני, הגיע חורף קשה, נעלי היו קרועות, והייתי זקוק לזוג נעליים טובות כדי ללכת בגשמים ובשלגים. ניגשתי לאדם זה ובקשתי את עזרתו, אך הוא דחני. דעו לכם בני, ייתכן שאילו היה לי אז זוג נעלים טובות, אולי הייתי מוסיף חיל בתורה, אולי הייתי מגיע להישגים גדולים יותר, ואז היה לאותו אדם חלק הגון בתורתי, אולם מאחר שלא זכה העשיר לתמוך בנער הקטן, אין הוא ראוי עתה לתמוך בהוצאות הדפס הספר". [מורשת אבות]

חיבר: שו"ת "באר יצחק", "נחל יצחק" ו"עין יצחק".

שביבים / שאול שיף

מעלת המלאכה בארץ ישראל
/ הרב תומר אנגלסמן

בחידושי החתם סופר במסכת סוכה (דף לו ע"א) מצאנו הסבר נפלא על מעלת המלאכה בארץ ישראל כאשר הוא מסביר את הפסוק "והיה אם שמע תשמעו את מצוותי... ואספת דגנך תירושך ויצהרך":

"העבודה בקרקע גופה מצוה משום יישוב ארץ ישראל ולהוציא פירותיה הקדושים, ועל זה ציוותה התורה: "ואספת דגנך" ...וכאילו תאמר "לא אניח תפילין מפני שאני עוסק בתורה" הכי נמי לא יאמר "לא אאסוף דגני מפני עסק התורה" ואפשר אפילו שארי אומנויות שיש בהם יישוב העולם הכול בכלל מצוה.

חשבתי, מנין למד החתם סופר שאפילו גם שאר אומנויות נחשבות למצווה? נראה שזאת ניתן ללמוד מפסוק אחר בפרשה, שלאחריו אנחנו מצווים לברך על המזון. ושם נאמר: "ארץ אשר אבניה ברזל ומהרריה תחצוב נחשת. ואכלת ושבעת וברכת את ה' אלוהיך על הארץ הטבה אשר נתן לך".

ניתן לראות שכל עבודה אחרת כמו לדוגמא בנין או חציבה בארץ מביאה גם היא ליישוב הארץ עד כדי שמצוות ברכת המזון נאמרה בסמיכות לעבודות שאינם דווקא קשורות לחקלאות וגם דרכם אנחנו מבססים את הקשר עם הארץ הטובה.

למה החתם סופר יוצר חלוקה בין שאר מלאכות ואומר את הביטוי "אפשר", כאילו מסתפק, לעומת עבודת הקרקע? נראה שכוונתו לחלק כדי לדרג את החשיבות של חקלאות לעומת שאר המלאכות. במקום אחר החתם סופר מסביר שהחשיבות של שאר אומנויות היא מפני שאם יהיו חסרות יצטרכו להביא ממקום אחר וזה לא מכבד את הארץ. לעומת זאת, החקלאות היא המלאכה בדרגה הגבוהה כי היא יוצרת חיבור ממשי עם אדמת הארץ ולכן החקלאות היא במעלה גבוהה משאר המלאכות.

10 דרכים בהן רופאים ואחיות נמנעים ממחלות

[הרשימה דלהלן זכתה לפרסום נרחב. שאלתי מנהלי מחלקות בבתי חולים ורופאים לסוגיהם בישראל, האומנם? מסתבר שרוב הנכתב כאן חסר שחר!!! ובאמת, כיצד הם נמנעים ממחלות? התשובה שקיבלתי: "חסד שמימי. אין הסבר אחר" .ש.ש.]

רופאים ואחיות באים במגע עם יותר אנשים חולים מאשר כל אחד אחר, ובכל זאת הם נהיים חולים רק לעתים רחוקות. גם להם יש עבודה קשה, מאמצת ומלחיצה, אך אסור להם לחלות בנוכחות המטופלים שלהם מבלי לסכן אותם, אז איך הם מונעים מעצמם מחלות? מעבר לשטיפת ידיים לאחר קבלת כל חולה יש להם דרכים רבות לעשות זאת, והיום אתם מוזמנים ללמוד 10 מהם כדי שגם אתם תוכלו להישאר בריאים כמה שיותר בתקופת החורף שמתקרבת.

1. הם לא נוגעים בפנים שלהם

"מחלות בדרך כלל עוברות מהידיים אל האף, העיניים והפה", כך אומרת ניקולטה קונסטנטינה, אחות במספר בתי חולים בצפון קרוליינה. היא הרגילה את עצמה שלא לגעת בפניה, ואם למשל היא צריכה לגרד אותן היא משתמשת בממחטה או בזרוע שלה. בנוסף, ד"ר לואיס ג'. מורלדג' מניו יורק מציין שאם אתם נוהגים לכסוס ציפורניים, מומלץ שתעשו את כל המאמצים כדי להפסיק את ההרגל המגונה הזה. "מתחת לציפורניים שלכם נאגרים חיידקים רבים, וכסיסת ציפורניים זו הדרך היעילה ביותר עבורם להיכנס לגופכם". לחצו כאן כדי להכיר שיטות שונות לגמילה מהרגלים מגונים.

2. הם שומרים היטב על ההיגיינה, אפילו אחרי שעות העבודה

רופאים ואחיות רגילים לשטוף ידיים אחרי כל מגע עם מטופל, אך הם עושים זאת גם אחרי שעות העבודה וגם כשאינם באים במגע עם אנשים אחרים. "אתם יכולים לבוא במגע עם חיידקים של אנשים אחרים גם על ידי שימוש במכשירים בחדר הכושר למשל", כך אומרת ג'וסלין פרימן, אחות מאריזונה. היא תמיד שוטפת את ידיה עם מים וסבון ברגע שהיא מגיעה לביתה, ומציינת שתכשירי חיטוי אלכוהוליים לא עובדים באותה היעילות; הם אמנם מפחיתים את כמות החיידקים שמצויים בידינו, אך לא מחסלים אותם. בנוסף, היא ממליצה במיוחד לנגב במגבון לח את עגלת הקניות שבה אתם משתמשים, לאור ממצאי מחקר שפורסם בשנת 2012, בו התגלה ש-72% מעגלות הקניות מכילים חיידקים מזיקים, ש-51% מהם הם חיידקי אי-קולי.

3. הם נמנעים מסוכר

"מניסיוני האישי, הפסקתי להיות חולה בתדירות גבוהה אחרי שהפסקתי לאכול מתוקים", כך מעידה מישל כץ, אחות ומחברת הספר ysaE edaM erachtlaeH (בריאות בקלות). מומלץ שלפחות בתקופת החורף והשפעת תימנעו כמה שיותר ממתוקים וסוכרים מכל סוג, זאת משום שהסוכר מונע מתאי הדם הלבנים "לחנוק" את החיידקים והווירוסים שפוגעים בגופנו. לפי כץ, לנשים מומלץ לצרוך פחות מ-6 כפיות סוכר ביום, ולגברים פחות מ-9 כפיות סוכר. לצורך השוואה, 350 מ"ל של שתייה קלה, קצת יותר מפחית משקה מוגז, מכילים כ-10 כפיות סוכר.

4. הם יוצאים לכמה שיותר הליכות באוויר הפתוח

במיוחד בבתי חולים, בהם האוויר מלא בחיידקים, אוויר צח מבחוץ הוא דבר הכרחי לגוף שגורם להרגשה טובה. קלייר שוסטר, אחות בבית חולים בניו יורק, מציינת שכשהיא נוסעת באוטובוס בדרך לביתה, היא יורדת תחנה אחת לפני זו שהיא אמורה להגיע אליה, זאת על מנת לבצע הליכה קצרה בדרך הביתה. "זהו הרגל חשוב וטוב שכדאי לכם להכניס לחייכם, אפילו אם אתם מרגישים מותשים אחרי יום עבודה ארוך", היא אומרת.

ואכן, לפי מחקר שנערך באוניברסיטת מדינת האפלצ'ים שבארה"ב, הליכה בת 30-45 דקות מגבירה את כמות תאי המערכת החיסונית שנעים בדם, ומפחיתה את הסיכון לחלות בעד ל-40%. בנוסף, אם אתם נמנעים מלצאת מהבית בימים הקרים של החורף מתוך חשש לחטוף מחלה, דעו שהסיבה לכך שרבים מאתנו חולים בחורף היא

לאו דווקא הקור עצמו, אלא העובדה שאנו מבלים יותר זמן בחללים סגורים בגללו. כמובן שאינכם חייבים לצאת החוצה אם אתם קופאים מקור, אך מומלץ שתאווררו את ביתכם כמה שיותר במקום לשמור על חלונות סגורים למשך ימים שלמים.

5. הם מנקים דברים שאנשים אחרים לא חושבים לנקות

מתי הייתה הפעם האחרונה שבה ניקיתם את מכונת הכביסה שלכם? לפי שון ווסטדט מולר, מנהל המחלקה למניעת מחלות מדבקות בבית החולים מדסטאר יוניין ממוריאל שבבולטימור, "חיידקים אוהבים מקומות חמים, חשוכים ולחים, כך שמכונת הכביסה היא אזור מחייה מושלם עבורם". עצתו היא למזוג 2 כפות חומץ לבן לתא המרכך ולהריץ את המכונה על פעולה "ניקוי". אותו הדבר תקף גם לגבי הסמארטפון, השלט של הטלוויזיה והצעצועים של ילדיכם - לחצו כאן כדי לגלות כיצד לנקות אותם ועוד דברים אחרים בביתכם שלא ידעתם שכדאי ואפשר לנקות.

6. הם מנצלים את ימי החופש שלהם

הגוף שלנו זקוק לימים רגועים בהם הוא יוכל להחלים מכל דבר שעלול להזיק לו. קלייר שוסטר מציינת שהיא מנצלת את כל ימי החופש שמגיעים לה כדי להימנע כמה שיותר מלחץ ושחיקה, ומחקר שנערך בפינלנד אף מאשש את דבריה. לפי המחקר, שחיקה בעבודה מקושרת באופן ישיר לסיכון מוגבר לחלות במחלות. שוסטר נמצאת במיעוט, שכן רובנו לא מנצלים את כל ימי החופש שמגיעים לנו על פי חוק. אם יש לכם מספר רב של ימי חופש שעוד לא ניצלתם, תוכלו לחלק אותם לאורך השנה ולצאת לימי חופש יזומים כל כמה זמן, בהם תעשו דבר מה שונה וחדש שירענן אתכם ואת גופכם.

7. הם צורכים פרוביוטיקה

60-70% מפעילות המערכת החיסונית שלנו מתבצעת בתוך המעיים, וד"ר אלכסנדר ריינהארט, העוסק בניתוח נתונים תזונתיים הקשורים לגנטיקה, מסביר זאת כך בפשטות: "המעיים שלכם הם המחסום שבין העולם החיצוני שבו אתם חיים לבין עולם הפנימי שבו החיידקים הידידותיים ששומרים עליכם חיים". אותם חיידקים ידידותיים עוזרים לנו לפרק מזון וגם מונעים הידבקות במחלות מהמזון שהם מפרקים, לפני שהוא נספג בגוף. במחקרים רבים נמצא שתוספי פרוביוטיקה עוזרים להימנע מהצטננות, אך מעבר לתוספי התזונה תוכלו לצרוך פרוביוטיקה בדרכים רבות אחרות, כמו למשל שתיית תה קומבוצ׳ה מדי יום. לחצו כאן כדי להכיר את התה הנפלא הזה ואת היתרונות הרבים שהוא מספק לגוף.

8. הם לא שומרים את הרגשות שלהם לעצמם

פגישות עם פסיכולוג וכתיבת יומן הם חלק מהדרכים שעוזרות לאשלי ליק בריאנט, עוזרת פרופסור בבית החולים לאחיות שבצ׳פל היל, להשתחרר מהלחץ שקיים בעבודתה, וכן מחרדות ופחדים שונים. אשלי עובדת במחלקה שמטפלת בחולי סרטן ומתמודדת מול אתגרים שונים וקשים בכל יום. לטענתה ההרגלים האלה הם חיוניים מאוד עבורה, ומחקרים רבים מאשרים זאת. לפי מחקר שנערך באוניברסיטת טקסס כתיבת יומן עוזרת לחזק את התאים של מערכת החיסון, ומחקר אחר הראה שאותה פעולה יכולה גם להפחית תסמינים של אסתמה ודלקת מפרקים שיגרונית.

9. הם עושים כושר, אבל לא יותר מדי

"לאחר אימון בעצימות בינונית או גבוהה, למשל ריצה רצופה בת 40-60 דקות, חשוב לעשות הפסקה של 72 שעות לפני האימון הבא, שכן זה הזמן שבו הגוף רגיש יותר לחיידקים", כך אומר ד"ר סקוט וייס, רופא שמטפל בשחקני פוטבול מקצועיים והיה חלק מהצוות הרפואי באולימפיאדות אתונה ובייג׳ינג. ואכן, מחקר שנערך באוניברסיטת מדינת האפצ׳ים מאשר את דבריו, שכן בו נמצא כי אימוץ רב מדי מגביר את סיכוייהם של אתלטים לסבול ממחלות שקשורות לדרכי הנשימה העליונות, זאת בשל הגברת הפרשתם של הורמוני אפינפרין וקורטיזול, מה שגורם לשינויים בתפקוד המערכת החיסונית. אם אתם עושים כושר באופן קבוע, הימנעו מאימוץ הגוף 27 שעות אחרי אימון קשה ומפרך, או דבקו באימונים קלים שיחזקו אף הם את המערכת החיסונית שלכם.

10. הם אופטימיים

זה אמנם נשמע נדוש, אך גישה אופטימית אכן יכולה לחזק את המערכת החיסונית. במחקר שפורסם בשנת 2006 החוקרים נתנו טיפות אף עם וירוס השפעת ל-193 משתתפים בין הגילאים 21-55, וגילו כי אלו שהיו אופטימיים יותר חלו הרבה פחות מאשר הפסימיים, ואלו שכן חלו אף החלימו מהר יותר. אופטימיות עזרה רבות גם לפייג׳ רוברטס, אחות ומנהלת מחלקה כירורגית בבית חולים בניו יורק, אשר בסוף כל יום עבודה רושמת יחד עם שאר האחיות דברים טובים שקרו להן באותו יום במחברת משותפת. אחרי 4 שנים שעשו זאת, פייג׳ והצוות שלה כתבו כ-7,000 דברים טובים שקרו להן, ולטענתה, "ככל שאני קוראת יותר את אותם הדברים, ככה אני רואה כמה דברים טובים יש בחיים שרבים מאתנו מתעלמים מהם". אתם לא חייבים ליצור לעצמכם מחברת שכזו, ומספיק שתודו לפחות פעם אחת ביום על דבר אחד קטן וטוב שקרה לכם. זה יעזור לכם לשמור על גישה אופטימית יותר ולחלות פחות.

ונקרא על שם אמו הצדקת

/ הרב ירחמיאל טילס

בכפר השוכן לא רחוק מקובנה שבלטביה חי פעם בעל פונדק ירא שמים. הייתה לו בת בשם שרה, שהייתה נערה יפהפייה. שרה לא הניחה לעצמה לסור מדרך הישר בשל יופייה אלא נשארה נערה צנועה ויראת שמים הנשמעת לדבר אביה ועוזרת לאמה בכל משק הבית. יום אחד אירע שבנו הצעיר של אחד האצילים האמידים בסביבה עצר ליד הפונדק ונכנס ללגום כוסית. ברגע שנפלו עיניו על שרה הוא נמשך לאישה הצעירה ויפת התואר. הוא קרא לה להגיש לו כוסות משקה בזו אחר זו, וככל ששתה כך נתחבבה עליו שרה יותר. כשהיה שתוי למדי, שאל אותה, "האם תינשאי לי?" שרה התעלמה מהצעת הנישואין שלו, אך כשהוא הוסיף לומר לה שהוא רציני, אמרה לו בנימוס אך בתקיפות שהיא יהודייה ואף פעם לא תינשא לגוי. הצעיר השיב לה שבכוונתו לשוב ולשאתה לאישה. כאשר האדון הצעיר שב לביתו וסיפר לאביו על כוונתו להתחתן עם בתו של בעל הפונדק היהודי, האציל הקשיש בקושי האמין למשמע אוזניו. האב ניסה להניא את בנו מכוונתו, אך זה התעקש. האציל הקשיש, שפינק את בנו כל חייו ומילא את כל משאלותיו וגחמותיו, נכנע וויתר לו אף הפעם, אך בתנאי אחד: על הנערה להתנצר טרם נישואיה. האיש הצעיר מיהר חזרה לפונדק כדי לספר לשרה את "החדשות הטובות", שאביו הסכים לנישואין. כמובן

שישנו עניין פעוט אחד - התנאי שהיא תתנצר קודם כל - אך מרגע שתעשה כן, היא תחיה חיי עושר ומותרות. שרה נבעתה למשמע הדברים. היא אמרה לאדון הצעיר שהיא לא תתחתן אתו אף פעם בכל נסיבות שהן, ויצאה מן החדר בריצה. היא החליטה לא לומר לאביה דבר, בתקווה שמדובר היה בשיגעון חולף. אולם האציל הצעיר היה רגיל לקבל את כל מבוקשו. ואביו, אף שבתחילה התנגד להתאהבות הזו של בנו, נעלב עמוקות שנערה יהודייה ענייה מסרבת להצעת נישואין מצד אציל עשיר ויפה תואר! האציל הקשיש ישב על שולחנו וכתב לבעל הפונדק מכתב ובו הוא מביע את זעזועו מן העובדה שאחרי שבנו הסכים בחסדו להתחתן עם בתו ולרוממה ממעמדה הנחות, הייתה ליהודי החוצפה לסרב, ובסוף המכתב עמד על כך שהאב יסכים ל"זיווג" הזה. האציל הצעיר רץ בלוית כמה מחבריו להביא את המכתב. בעודם בדרך, פרצה סערת גשמים כבירה והם עצרו בפונדק הסמוך ביותר. משנכנסו פנימה החלו בני החבורה ההרבתנית לשתות ושתו לחיי האדון הצעיר. "שתה", הם אמרו לו. "ברגע שתתחתן עם הנערה היהודייה הנאה תצטרך להתנהג יפה...", וכולם פרצו בצחוק רם. איש מבוגר ישב בשקט בפינה כפוף מעל ספר. היה זה רבי יוסף, המלמד (מורה יהודי) של שני בניו של בעל הפונדק. אוזניו קלטו את להגם הרעשני של בני החבורה והוא שמע כיצד הם מזכירים את שרה, בתו של בעל הפונדק השכן. הוא הקשיב בתשומת לב כשהאציל הצעיר הקריא את המכתב מאביו לאביה של שרה. לאחר זמן קצר נפל האציל הצעיר לתרדמה מרוב משקה. כשראה זאת, סגר רבי יוסף את ספרו ונסע מהר לכפר השכן, שם סיפר מיד למשפחתה של שרה על המצב. "רבי יוסף", קרא אביה של שרה, "מה נעשה? הם מסוגלים בהחלט לשאתה מכאן בכוח". "שרה צריכה להתחתן מיד. אסור להפסיד אף רגע", אמר רבי יוסף. "אבל עם מי היא תלך לחופה? בכפר אין אף בחור יהודי בגיל המתאים לנישואין", קבל בעל הפונדק."במקרה זה, ישנו אני", אמר המורה. "אינני איש צעיר, אני אלמן, ולשרה מגיע מישהו ראוי יותר. אבל אני מוכן להיות החתן. כמובן, ברגע שתחלוף הסכנה, נלך לבית הדין הרבני בקובנה ונסדר גירושין כדת וכדין". בעל הפונדק היסס, אך שרה בעצמה קיבלה מיד את התוכנית. "רבי יוסף מסכן את חייו למעננו", היא אמרה, "אך אין דרך אחרת. אסור לנו להפסיד זמן". עוד באותו לילה התאסף בחיפזון מנין יהודים ואורגנה חופה לנישואין המוזרים ביותר בדברי ימי הכפר: ה"מלמד" בעל הזקן הלבן התחתן עם בתו הצעירה והיפה של בעל הפונדק. כאשר רכבו האדון הצעיר עם בני לווייתו והגיעו לפונדק, נדהמו למצוא עצמם בלבה של מסיבת החתונה. "איזה אורחים חביבים!" קרא בעל הפונדק לבאים והזמין אותם להרים כוסית לחיי הזוג הצעיר. האדון הצעיר היה המום. הוא בא מאוחר מדי. שרה כבר הייתה נשואה. הוא וחבריו מיהרו ויצאו משם. רבי יוסף קם על רגליו. "ידידיי", הוא אמר, "עלינו באמת להכיר תודה לקב"ה על גאולה נפלאה זו. חגגנו את החתונה כדי להציל את שרה מאסון. כעת שהסכנה חלפה אני מוכן לארגן גירושין כדי ששרה תהיה שוב חופשייה להתחתן עם בחיר לבה". בעל הפונדק הודה לרבי יוסף על מסירותו והודה לאורחים על עזרתם. "ובכן, בתי, הסירי את ההינומה שלך. אנו הולכים לבית הדין הרבני", הוא אמר לשרה. "אני מוכנה לצאת לעיר עם בעלי הטרי, אך לא למטרת גירושין", השיבה שרה. "אלוקים הביאנו יחדיו ועשה אותנו בעל ואישה. אני בטוחה שהנישואין הללו נעשו בשמים. לא יכולתי לבחור לי בן-זוג יותר מסור ונאמן, שסיכן את חייו כדי להצילנו מגורל גרוע ממוות..." בשנה הבאה בורכו רבי יוסף ושרה בבן שלו הם קראו אריה לייב. אביו של לייב לא חי זמן רב כדי ליהנות מן האוצר הצעיר, והייתה זו שרה שגידלה וחינכה את הילד. בבגרותו הוא הפך מפורסם כצדיק גדול ועושה-פלאים, ונודע כרבי לייב שרה'ס, כך נקרא על שם אמו יראת השמים, שרה. רבי לייב נהג תכופות לספר את סיפורם של נישואי הוריו, בציינו את אמו כדוגמא ליכולתו של אדם יהודי לעמוד בפני המבחנים הקשים ביותר ולהקריב קורבנות גדולים למען אמונתו.

(באדיבות אתר בית חב"ד)

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