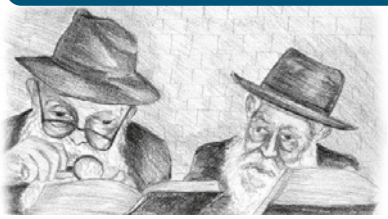
כשם שפרצופיהם שונים כך דעותיהם שונות

בסודשיח



בס"ד ■ יום רביעי ■ פרשת בהעלותך ■ י"ג סיון תשפ"ד ■ 19.06.2024 ■ גליון מס' 793

כל מאמץ בענייני תורה ומצוות, אף שהוא חובה בפני עצמו, מרחיב את הצינורות לקבלת ברכות ה' לכל אחד ואחד מבני המשפחה.
הרבי מלובביץ'.

עוד בעיתון

ניתן לעבור לכתבה הרצויה ע"י לחיצה על שמה.

שו"ת קיץ
■ הקדשת ביכורים בימינו ואמירת זכר לביכורים דווקא בימי החול.
■ בשבת האחרונה המזגן בבית הכנסת החל לטפטף, מאחר וצינור הניקוז נסתם.
המשך בעמ' 2

קומה ה'
מיוחדת היא פרשתנו בדרך בה התורה מספרת לנו, את אשר ארע...
המשך בעמ' 3

סיפור לשבת
לא דובים ולא יער
מספרים על מלך אחד שהיתה לו בת נאה ומשכילה והיתה בת יחידה....

המלווה לחברו בשעת דחקו
בעיר מונסי בארצות הברית גר יהודי עשיר ובעל עסקים, שהיה נוסע מידי...
המשך בעמ' 4

שביבים
■ 17 דרכים שיסייעו למנוע את מחלת האלצהיימר
המשך בעמ' 6

וינוסו משנאיך מפניך

/ הרב יעקב הלוי פילבר

אחת לכמה שנים קם בתוכנו "מושיע" תורן המודיע שהנה הנה הוא מביא שלום לישראל, והוא גורר את מדינת ישראל בצורה לא אחראית להימור שהתוצאות שלו מעמידות אותנו שוב מול מציאות אכזרית של איבת עולם לעם עולם. מאז השליך נמרוד את אבינו אברהם לכבשן האש, לא חדלו הניסיונות של אומות העולם להכחיד את עמנו, כבר בימי האבות אנו מוצאים את ישמעאל המצחק עם יצחק [בראשית כא ט], ופירשו לנו חז"ל: שהיו יוצאים לשדה, ונוטל ישמעאל קשתו ויורה בו חצים [ב"ר נג], והוסיפו על כך במדרש [תנחומא תולדות ה]: "'עין ה' אל יראיו' - זה יצחק, 'להציל ממות נפשם' - שבקש ישמעאל להורגו". גורל זה חזר על עצמו אצל יעקב ככתוב [שם, כז מא]: "ויאמר עשו בלבו יקרבו ימי אבל אבי ואהרגה את אחי". יעקב אינו משלים עם גורל זה, הוא מושיט ידו לשלום, מתקין עצמו לדורון לתפילה ולמלחמה, בתקוה להתפייס עם אחיו. והנה זה פלא, כאשר סוף סוף נפגש יעקב עם עשו, ועשו מאיר לו פנים ומציע לו: "נסעה ונלכה ואלכה לנגדך", דווקא כשלכאורה נתיישרו ההדורים, דווקא אז יעקב מסרב ודוחה את עשו: "יעבור נא אדוני לפני עבדו, ואני אתנהלה לאטי לרגל המלאכה אשר לפני", מה גרם ליעקב לשנות לפתע את דעתו מן הקצה אל הקצה? בין שתי העמדות הללו של יעקב נתרחש המפגש של יעקב עם שרו של עשו, ועד המפגש הזה סבר יעקב שהסכסוך שלו עם עשו הוא סכסוך רגיל כשאר הסכסוכים הממלאים את העולם, סכסוך הניתן לפתרון, אם על ידי מחוות של צעדים בוני אימון (דורון), או בהכרעה של פתרון צבאי (מלחמה). אבל לאחר מפגשו של יעקב עם שרו של עשו, התברר לו שיש כאן סכסוך ששורשיו עמוקים יותר, ושכל עוד לא יעקרו שורשי השנאה של עשו לישראל, וכן של ישמעאל לישראל, לא יהיה כל ערך להסכמים החיצוניים שיושגו בחולשת רגע של השונא. על כן מבטיח יעקב לעשו שישוב להיפגש עמו רק לעתיד לבא, "עד אשר אבוא אל אדוני שעירה". ועל הבטחתו זו של יעקב אמרו במדרש [ב"ר עח יד]: "חזרנו על כל המקרא ולא מצאנו שהלך יעקב אבינו אצל עשו להר שעיר מימיו - אפשר יעקב אמיתי היה ומרמה בו?! אלא אימתי היה הוא בא אצלו? לעתיד לבא, ככתוב: 'ועלו מושיעים בהר ציון לשפוט את הר עשו, והייתה לה' המלוכה'".

משה רבנו הוא שזיהה את שורשיה העמוקים של שנאת העמים לישראל, כשהוא מבקש מריבונו של עולם לסייע לישראל מפני אויביו, אין הוא מזהה אותם כאויביהם של ישראל אלא כשונאי ה' ככתוב: "ויאמר משה, קומה ה' ויפוצו אויביך וינוסו משנאיך מפניך". ופרש"י על פי המדרש: "משנאיך - אלו שונאי ישראל, שכל השונא את ישראל שונא את מי שאמר והיה העולם, שנאמר [תהלים פג ג]: 'ומשנאיך נשאו ראש', ומי הם? "על עמך יערימו סוד"". את הקשר של שנאת העמים לישראל, הנובעת משנאתם העיוורת בתת-ההכרה שלהם לאלוקי ישראל, מוצאים אנו במלחמת מדין, כשהקב"ה אומר למשה: "נקום נקמת בני ישראל מאת המדיינים", ואילו משה משנה את ניסוח הצו ואומר: "החלצו מאתכם אנשים לצבא ויהיו על מדין לתת נקמת ה' במדין". ועל ההבדל הזה אמרו במדרש [במדב"ר כב ב]: "הקב"ה אמר: 'נקמת בני ישראל', ומשה אמר: 'נקמת ה' במדין', אמר הקב"ה אינו אלא דיקו (דין) שלכם, שגרמו לי (המדיינים) להזיק אתכם. אמר משה: ריבון העולמים, אם היינו ערלים או עובדי ע"ז או כופרי מצוות הרי לא היו שונאים אותנו. ואין רודפים אחרינו אלא בשביל תורה ומצוות שנתת אתה לנו, הלכך הנקמה היא שלך, 'לתת נקמת ה' במדין'".

לא רק דור-המדבר אלא גם אנחנו בדורנו נמצאים כבר למעלה ממאה שנים בסכסוך עם עמי ערב, ולפני כן סבלנו כמה מאות שנים מהתנכלויות עד כדי שואה ורצח-עם מעמי אירופה הנוצרית. והתנועה הציונית לדורותיה עשתה ניסיון לברוח מהסיבה האמתית של האנטישמיות שאינה יודעת גבולות, כאילו קיימת כאן איבה רגילה שיש לה פתרון אנושי, וככה אנו כבר מאה שנים מנסים לתת פתרונות אנוש לסכסוך הישראלי עם אומות העולם בתקווה שהאיבה הזו תבוא לידי גמר. אבל המציאות המרה

טופחת על פנינו, אנו דומים לאדם המנסה לכבות דליקה בנפט. וכך נהגנו אנחנו גם בסכסוך הישראלי־ערבי כמו הסכם אוסלו ואחריו "מפת הדרכים" או עקירת גוש קטיף, וכך כל פעם אנו מעלים הצעות נוספות שאנו בעיוורון והימור בלתי אחראי נגררים אליהן. ואולי מתקיים בנו מאמר חז"ל [ב"ק נב' א']: "כד רגיז רעיא על ענא, עביד לנגדא סמותא" ופרש": "עיזא דאזלא בריש עדרא" - יש לבעל העדר עז חריף ודרך העזים להלך בראש והעדר הולך אחריהם. "עביד לנגדא סמותא" - לעז המושכת מנקר עיניה ונכשלת ונופלת בבורות והעדר אחריה כך כשהמקום נפרע משונאי ישראל ממנה להן פרנסים שאינן מהוגנין" - וכך גם אנחנו נגררים אחר פרנסים עיוורים המפילים אותנו לבורות.

שו"ת קיץ
הרב שבתי יגל / הכולל הקהילתי רעננה

הקדשת ביכורים בימינו ואמירת זכר לביכורים דווקא בימי החול

/ הרב אהוד אחיטוב

במאה השנים האחרונות, כאשר התחילו לקיים תהלוכות של הבאת 'ביכורים' לקרן קיימת לישראל, הסתייג מרן הרב הראשי לארץ ישראל הרה"ג הראי"ה קוק זצ"ל מקריאת השם 'ביכורים' לפירות משבעת המינים בימינו. לדעתו צריך להדגיש ולומר שפירות אלו הם רק "זכר לביכורים", אף שלדעת רוב הפוסקים לא חלה קדושת ביכורים כשהמקדש חרב. וכמה טעמים יש לדרישה זו:

לחשוש לדעת הסוברים שגם בימינו יכולה לחול על הפירות קדושת ביכורים והם ייאסרו באכילה.

יש בכך זילות של השם "ביכורים" שאמורים לקרוא שם זה על פירות משבעת המינים רק בזמן המקדש.

מפני מראית העין, שלא ייראה הדבר שמותר להקריב קודשים בחוץ.

בדרך זו נהגו לאחר פטירתו של מרן הגראי"ה קוק זצ"ל גם הרבנים הראשיים לישראל הבאים אחריו, הראשל"צ הרה"ג הרב בן ציון חי עוזיאל זצ"ל והרה"ג הרב יצחק אייזיק הלוי הרצוג זצ"ל

חשוב לציין שלמרות שהם ברכו על עצם תהלוכות אלו, אך הם התריעו על כך שאין להסכים שתהלוכות שהן "זכר לביכורים" ייעשו תוך חילול שבת או חג.

שאלה: בשבת האחרונה המזגן בבית הכנסת החל לטפטף, מאחר וצינור הניקוז נסתם.

כידוע, כדי לפתוח סתימה זו יש לנשוף לתוך צינור הניקוז וכך משחררים את הסתימה (שבדרך כלל נגרמת בגלל הצטברות של אבק וכדומה).

האם מותר לעשות פעולה זו בשבת?

תשובה: יש לחלק בין שני מצבים:

מצב א' - הצינור נסתם לגמרי ולא יוצאים ממנו טיפות כלל ועיקר

בגמרא מבואר שצינור שעלו בו קשקשים (צינור שנסתם על ידי פסולת) מותר למעכן ברגליו במקום שיש חשש של הפסד, וכן נפסק להלכה בסימן של"ו סעיף ט', וביאור הדבר הוא ששחרור הסתימה נחשב 'תיקון' ופעולה זו אסורה מהתורה בשבת, אך כאשר עושה זאת ברגליו, הרי שזה נחשב 'מלאכה בשינוי' שאסורה מדרבנן שיש להתירה במקום הפסד **במקרה כגון זה**.

והנה הנשיפה בצינור הניקוז של המזגן לכאורה לא מוגדרת כמלאכה בשינוי, שהרי כך דרכו לעשות כן גם בימות החול (ויש לעיין בדבר) ולכן לכאורה אין להתיר לעשות כן בשבת.

אולם דעת **הרב שלמה זלמן אוירבך** זצ"ל ביחס לסתימה בניקוז של הכיור, שיש להתיר לעשות כן במשאבת גומי ביתית (פומפה) כאשר יש צורך גדול בכך, וכתב כמה סברות לחלק בין הצינור המצוי בזמן הגמרא לצינור של זמנינו.

אולם **הרב עובדיה יוסף זצ"ל** חלק עליו וכתב שתמוה הוא להתיר בחשש איסור דאורייתא על סמך סברות בעלמא.

ונראה לענ"ד שבמקום צורך ניתן לסמוך על דעת הגרש"ז משני טעמים:

א) מאחר ויש מקום לומר שפעולה זו נחשבת כ-'שינוי' (על אף שכך הדרך לעשות ביום חול).

ב) מאחר שרואים אנו בחוש שתיקון הסתימה הוא כל כך קל, ועל ידי נשיפה בעלמא ניתן לתקנה (ושונה מסתימה בכיור שצריך משאבה והפעלת כח) הרי שקשה לומר שמאחר והצטבר מעט אבק באחד מעיקולי הצינור ניקוז ממילא בטל ממנו שם כלי וכבר לא נחשב 'צינור'.

אולם אם יכולים להסתדר בקלות על ידי שימת דלי במקום הדלף (וישים בתוך הדלי גם חפץ של היתר) הרי שעדיף לעשות כך ואין זה 'מקום הצורך'.

מצב ב' - הצינור לא נסתם לגמרי ועדיין הוא מטפטף מעט

במקרה כזה גם הרב עובדיה יוסף זצ"ל כתב (ביחס לסתימה בכיור) להתיר לפתוח את הסתימה מאחר והצינור לא נסתם לגמרי הרי שאין הוא 'מקולקל' ופתיחת הסתימה לא נחשבת 'תיקון'.

קומה ה'

/ הרב איתמר הרשקו

לע"נ אמי מורתי רות ב"ר חיים יהודה

מיוחדת היא פרשתנו בדרך בה התורה מספרת לנו, את אשר ארע עם אבותינו - בכל מסע ומסע של דגלי ישראל במדבר. כיצד הם חנו ומה היה סדר יציאתם למסע הבא. כשרק השילוב של כלל העניינים, איפשר לישראל לצאת ממקומם ולהמשיך במסעם.

בראש ובראשונה היה זה הענן, שהחל לעלות ולהסתלק מעל המשכן. וכך ידעו ישראל שהגיע העת להמשיך הלאה. ואו אז תקעו הכהנים בחצוצרות, על מנת לעורר את עושי המלאכה - לבוא ולהתחיל לפרק את המשכן, כהכנה לנשיאתו במסע הבא. ולבסוף הכריז משה בקול רם[1], שבאה השעה לצאת מכאן ולחנות במקום חדש[2].

את דרך הכרזתו של משה רבינו, אנו ממשיכים גם כיום - בכל עת בה אנו מוציאים את ספר התורה מארון הקודש. אז אנו מבקשים - קומה ה' ויפוצו אויביך[3], ויש בדבר משמעות כפולה. שכן מחד אנו מבקשים מה' שכביכול יעמוד וימתין לנו, עד אשר נזכה להגיע למקומו[4].

אך ביחד עם זאת יש כאן גם פניה ובקשה מאת ה', שכביכול יקים את שכינתו המושפלת בידי זדים ואויבים. כך שהן אלו שכבר עומדים כנגדנו[5], והן אלו המחשבים את צעדיהם - יפוצו ויתפזרו[6] בלא להזיק לנו חלילה. וזאת משום שכל הקם להילחם כנגד ישראל, הוא כמי שנלחם כביכול בשכינה עצמה[7].

ומתוך הקימה שמגיעה, אזי ניתן כבר לבקש על השלב הבא - שלב המנוחה והנחלה[8]. המתקיים אך ורק בריבוי ומילוי נשמות ישראל, בכל מקום ומרחב[9].

ואף כאן ישנם שני מובנים לבקשת השיבה - בראשונה הבקשה מופנית לשכינה שתשב במקומה, וכך נוכל להגיע עד אליה. אך יש כאן גם בקשה לשיבה למקור, בזמן בו לא רדפו ולא שטמו אותנו על לא עוול בכפנו.

חז"ל מלמדים אותנו שפרשה קצרה זו, מחזיקה בכל שמונים וחמש אותיותיה[10] - את התורה כולה. ויש לפרשה זו קדושה בפני עצמה, כספר תורה שלם[11]. שכן זהו סיפורו של עם ישראל בכל הדורות, כך שלמרות כל הרדיפות - קמנו ושבנו למקומנו תמיד.

ולכן למרות שאין כאן מקומה של פרשה זו[12], היא הובאה בסמיכות להליכתו של יתרו חזרה לארצו. לשם הוא חזר הן עבור משפחתו שנשארה שם, והן משום נכסיו שבאותה הארץ[13]. ובזה הוא משמש כמראה עיניים לעם ישראל[14], כיצד עליהם לחיות בכל הימים - עד אשר יזכו לנחול את הארץ בשלימות[15]. ועליהם לשמור הן על משפחתם, והן על הנכסים שיש להם.

שלא ניתן יהיה להגיע לכלל השלימות, בלא השלמת טובתם של ישראל - בבנים ובנכסים. ועל כך רמז משה ליתרו, שראייתו היא כראיה שהתגלתה ארבע פעמים - **א.** במעשה תמר ויהודה, **ב.** בגילוי המלאכים אצל אברהם אבינו לאחר עשיית הברית, **ג.** בביאת המלאכים ללוט, **ד.** ובמאבק שבין יעקב ושרו של עשיו[16].

בכל אחד מארבע פעמים אלו - מה שראו בתחילה, לא היה מה שנגלה לבסוף למול כולם.

יהודה כבר התייאש מלחתן את בנו הנוסף - שלה, יחד עם תמר כלתו. שכן הוא פחד שמא תמית גם אותו[17], שלמודה היא בכך[18]. בעוד שלמעשה יצא מכך, שמתמר ויהודה יצא לבסוף מי שהוליד את מלך המשיח[19].

לפני כן כשביקש אברהם לקבל עצה מבני בריתו, כיצד עליו לעשות את הברית[20]. פנה אליו הקב"ה שיעשה זאת באמצע היום ומול כולם[21] - בכדי להראות לכולם, שלא יהיה אף לא אחד שיצליח למנוע זאת ממנו. ומיד לאחר כן זוכה אברהם, שבאים אליו המלאכים - ומבשרים לו על לידת יצחק בנו[22].

אותם המלאכים באו בהמשך אותו היום, על מנת להציל את לוט מהפיכת סדום ועמורה[23]. למרות שחשבו כולם שראוי לוט ללקות עמהם, ניצל הוא משם על כך ששמר על כבוד אברהם ושרה[24]. ואמנם איבד הוא את ממונו[25], למרות שהציל את נפשו[26]. אך לבסוף זכה להיות מי שיוצא ממנו מלך המשיח, כשהוליד את מואב ועמון מבנותיו.

ולבסוף מגיע אותו המקום ואותה השעה - בה נפגשים האחים התאומים, יעקב ועשיו. כך שלמרות כל ההכנות והחיילות הרבים שבאים עם עשיו, בכדי לפגוע חלילה ביעקב[27]. עולה בידו של יעקב להכריע הן את עשיו עצמו, והן את מלאכו השומר עליו מלמעלה. ובעצם הניצחון הזה שהיה רוחני בעיקרו, מבשר עשיו ליעקב - שכל אשר לקח ממנו, ישיב הוא לו ליעקב[28]. וכל זאת יהיה רק בימינו אנו - כשעולים המושיעים בהר ציון, ושופטים בזה את הר עשיו[29].

וכך ישובו ישראל וכל הגרים שנסתפחו עמם - ואילו כל המעיקים והמציקים יכלו ויאבדו, ולא יציקו לנו עוד בעיננו. כפי שניבא יחזקאל על האומות - אדום, פלשת וצור. "ולא יהיה עוד לבית ישראל סלון ממאיר וקוץ מכאב מכל סביבתם השאטים אותם וידעו כי אני ה' אלוקים"[30].

ותחת הקוצים הכסוחים שבצור ופלשת, באים ההדסים שבין החוחים - וכולם מגלים את שם ה' בעולם[31].

1 - **על פי ה' יסעו** שנינו במלאכת המשכן כיון שהיו ישראל נוסעים היה עמוד הענן מתקפל ונמשך על גבי בני יהודה כמין קורה תקעו והריעו ותקעו ולא היה מהלך עד שמשה אומר קומה ה' ונסע דגל מחנה יהודה זו בספרי "ועל פי ה' יחנו" - כיון שהיו ישראל חונים עמוד הענן מתמר ועולה ונמשך על גבי בני יהודה כמין סוכה ולא היה נפרש עד שמשה אומר שובה ה' רבבות אלפי ישראל הוי אומר ע"פ ה' וביד משה - רש"י במדבר ט, יח

2 - **ולמסע את המחנות** בשעת סלוק מסעות תתקעו בהם לסימן נמצאת אתה אומר על פי שלשה היו נוסעים, על פי הקב"ה ועל פי משה ועל פי חצוצרות - שם י, ב

3 - ויהי בנסע הארן ויאמר משה **קומה ה'** ויפצו איביך וינסו משנאיך מפניך - במדבר י, לה

4 - **קומה ה'** לפי שהיה מקדים לפניהם מהלך שלשת ימים היה משה אומר עמוד והמתן לנו ואל תתרחק יותר (תנחומא בויקהל) - רש"י י, לה

5 - **ויפוצו אויביך** המכונסין - שם

6 - **וינסו משנאיך** אלו הרודפים - שם

7 - **משנאיך** אלו שונאי ישראל שכל השונא את ישראל שונא את מי שאמר והיה העולם, שנאמר (תהלים, פג) 'ומשנאיך נשאו ראש' ומי הם, 'על עמך יערימו סוד' - שם

8 - **שובה ה'** מנחם תרגמו לשון מרגוע וכן (ישעיהו, ל) 'בשובה ונחת תושעון' - שם, לו

9 - **רבבות אלפי ישראל** מגיד שאין השכינה שורה בישראל פחותים משני אלפים ושתי רבבות - שם

10 - ספר תורה שנמחק אם יש בו ללקט שמונים וחמש אותיות כגון פרשת 'ויהי בנסוע הארון' מצילין ואם לאו אין מצילין - שבת, קטז.

11 - רבי אומר לא מן השם הוא זה, אלא מפני שספר חשוב הוא בפני עצמו. כמאן אזלא הא דאמר רבי שמואל בר נחמן אמר רבי יונתן (משלי ט, א) 'חצבה עמודיה שבעה' אלו שבעה ספרי תורה - שבת, קטז.

12 - **ויהי בנסע הארן** עשה לו סמניות מלפניו ומלאחריו לומר שאין זה מקומו, ולמה נכתב כאן כדי

להפסיק בין פורעניות לפורעניות וכו' כדאיתא בכל כתבי הקדש (שבת, קנז) - רש"י במדבר י, לה

13 - **אל ארצי ואל מולדתי** (ספרי) אם בשביל נכסי אם בשביל משפחתי - שם, ל

14 - **והיית לנו לעינים** לשון עבר כתרגומו, דבר אחר לשון עתיד כל דבר ודבר שיתעלם מעינינו תהיה מאיר עינינו - שם, לא

15 - **והיה הטוב ההוא וגו'** מה טובה הטיבו לו, אמרו כשהיו ישראל מחלקין את הארץ היה דושנה של יריחו ת"ק אמה על ת"ק אמה והניחוהו מלחלוק. אמרו מי שיבנה בית המקדש בחלקו הוא יטלנו ובין כך ובין כך נתנוהו לבני יתרו ליונדב בן רכב, שנאמר 'ובני קני חותן משה עלו מעיר התמרים' וגו' (שופטים, א) - שם, לב

16 - **כי על כן ידעת** כמו על אשר ידעת כמו
(בראשית, לח) **כי על כן לא נתתיה לשלה בני**
(שם, יח) **כי על כן עברתם**
(שם, יט) **כי על כן באו**
(שם, לג) **כי על כן ראיתי פניך** - שם, לא

17 - **כי אמר וגו'** כלומר דוחה היה אותה בקש, שלא היה בדעתו להשיאה לו - רש"י בראשית לח, יא

18 - **כי אמר פן ימות** מוחזקת היא זו שימותו אנשיה (יבמות לד) - שם

19 - **ממני** היא מעוברת, ורז"ל דרשו שיצאה בת קול ואמרה ממני ומאתי יצאו הדברים. לפי שהיתה צנועה בבית חמיה גזרתי שיצאו ממנה מלכים, ומשבט יהודה גזרתי להעמיד מלכים בישראל - שם, כו

20 - **בעלי ברית אברם** שכרתו עמו ברית. דבר אחר שהשיאו לו עצה על המילה כמו שמפורש במקום אחר - שם יד, יג

21 - **בעצם היום** בו ביום שנצטוה ביום ולא בלילה, לא נתיירא לא מן הגוים ולא מן הלצנים ושלא יהיו אויביו ובני דורו אומרים אילו ראינוהו לא הנחנוהו למול ולקיים מצותו של מקום - שם יז, כג

22 - **והנה שלשה אנשים** אחד לבשר את שרה - שם יח, ב

23 - ואחד להפוך את סדום ואחד לרפאות את אברהם, שאין מלאך אחד עושה שתי שליחות (בראשית רבה). תדע לך שכן כל הפרשה הוא מזכירן בלשון רבים 'ויאכלו' 'ויאמרו אליו' ובבשורה נאמר 'ויאמר שוב אשוב אליך'. ובהפיכת סדום הוא אומר 'כי לא אוכל לעשות דבר לבלתי הפכי' (בראשית רבה). ורפאל שרפא את אברהם הלך משם להציל את לוט הוא שנאמר 'ויהי כהוציאם אותם החוצה ויאמר המלט על נפשך' למדת שהאחד היה מציל - שם

24 - **ויזכור אלהים את אברהם** (בראשית רבה) מהו זכירתו של אברהם על לוט, נזכר שהיה לוט יודע ששרה אשתו של אברהם ושמע שאמר אברהם במצרים על שרה 'אחותי היא' ולא גילה הדבר שהיה חס עליו, לפיכך חס הקב"ה עליו - שם, כט

25 - **ויתמהמה** כדי להציל את ממונו - שם יט, טז

26 - **המלט על נפשך** דייך להציל נפשות אל תחוס על הממון - שם, יז

27 - **באנו אל אחיך אל עשו** שהיית אומר אחי הוא אבל הוא נוהג עמך כעשו הרשע עודנו בשנאתו - שם לב, ז

28 - **יהי לך אשר לך** כאן הודה לו על הברכות (בראשית רבה) - שם לג, ט

29 - **עד אשר אבא אל אדני שעירה** הרחיב לו הדרך שלא היה דעתו ללכת אלא עד סוכות אמר אם דעתו לעשות לי רעה ימתין עד בואי אצלו והוא לא הלך (בראשית רבה). ואימתי ילך בימי המשיח שנאמר (עובדיה, א) 'ועלו מושיעים בהר ציון לשפוט את הר עשו' - שם, יד

30 - **ולא יהיה עוד לבית ישראל וגו'** לפי שניבא על עמון ומואב ופלשתים ואדום וצור וצידון שהם שכיני ארץ ישראל שיחרבו, ומאחר שיאבדו כולן לא יהיה סילון וקוץ לישראל בכל סביבותם שיכאיבם ושירע להם - רש"י יחזקאל כח, כד

31 - **תחת הנעצוץ יעלה ברוש ותחת הסרפד יעלה הדס והיה לה' לשם** רבותינו דרשו תחת הרשעים יעלו צדיקים. **נעצוץ וסרפד** מיני קוצים הם, כלומר הרשעים יאבדו והצדיקים יטלו ממשלתם - ישעיהו נה, יג וברש"י שם

סיפור לשבת

לא דובים ולא יער

הוא החתן שיהא ראוי לבתו. שהרי צריך הוא למלוך אחרי. וצריך שיהיו בעל מדות טובות, ותכונות טובות ועל כלם משכיל נבון וחכם. החליט המלך לערוך מבחן לנתיניו, הציב בכיכר העיר שתי בובות זהות לחלוטין עד שלא היה אפשר לזהות הבדל ביניהן.

הוציא המלך כרוז לאמור: אדם שיגלה אם קיים הבדל בבובות או יגלה מום בהם, יזכה להיות חתן למלך.

ותהום כל העיר ומי לא הגיע להראות כוחו ותבונתו. אך בראותם את הבובות נאלמו דום. שתי בובות זהות לחלוטין.

וכי להתל בנו רוצה המלך שאלו?

והנה הגיע בחור פקח וחריף מאד. עמד והתבונן מכל עברי הבובה ולבסוף הוציא קשית קטנה ואמר למלך: אדוני המלך, אני רואה באחת הבובות חור קטן בפה. יורשה לי לבדוק משהו? הסכים המלך.

נטל הבחור את הקשית והכניס אותה לאוזן הבובה וראה שהקשית יצאה דרך הפה של הבובה.

אמר למלך, אדוני המלך: מצאתי את הפתרון. מי שמכניס משהו מהאוזן ומיד יוצא הדבר מהפה אין לך מום גדול מזה... שמח המלך לקראת "חתנו" ואמר לו: אכן, כך הדברים ובך בחרתי לבתי. כי אין לך מלך יותר גדול מאדם המסוגל לשמע ולא להוציא מהפה. כי "מה "יתרון לאדם בכל עמלו אשר יעמל תחת השמש", כי כל עמל האדם לפיהו.

ב"אפיקי מים" כתב מעשה שהיה עם רבינו משה פיינשטין זצ"ל מגדולי הפוסקים בדור האחרון, וכך היה המעשה:

שתי חברות גדולות וידועות שמייצרות ומשווקות מוצרי חלב לסוגיהם בארצות הברית, דאגו לכך שתוצרתם תתאים ותענה לדרישות הכשרות של המגזר החרדי, שמהווה נתח לא מבוטל בשוק הצרכנות.

פעם הזדמן הגאון הגדול רבי משה פיינשטין זצ"ל להתארח באיזה מקום, והגישו לשולחן ארוחה חלבית, ובשולחן היו שני קנקני חלב, שכל קנקן הכיל בתוכו שקית חלב מחברה אחרת.

אחד מהנוכחים עקב אחרי הרב, וראה שהרב הושיט את ידו לקחת מאחד הקנקנים, הרים את הקנקן אך מיד הוריד אותו מידו, ומיד שלח את ידו ולקח מהקנקן השני ושתה ממנו. אותו אדם לא נתן לסיפור זה לחמוק לו מידיו, ומיד נתן פרשנות לעצמו;

אין ספק שכבוד הרב לא סומך על אותה חברה, עובדה היא שהעדיף את החלב של החברה המתחרה. והיות שאותו אדם לא היה אמון על מדת המתינות, ופחז כמים היתה דרכו ומידתו, מיד החליט לזכות את הרבים ולהצילם ממכשול. ומפה לאוזן עברה השמועה ; שהגאון רבי משה פיינשטין לא

המשך בעמוד הבא...

סומך על מוצרי אותה חברה. וכדרך לשון הרע שעושה לו כגפיים, כי לשקר אין רגלים אך פעמים שיש לו כנפיים, וכאש בשדה קוצים הגיעה השמועה לבתים רבים משומרי אמונים, שהחליטו להינזר ממוצריה של אותה חברה.

אותה חברה המשיכה לשווק את מוצריה, בלי לדעת על אותה שמועה, אך לאחר זמן קצר הורגש הדבר, כי כל יום שעובר, היא מקבלת פחות ופחות הזמנות, ומתוך כמות אדירה שהיתה משווקת יום יום, הגיעה להזמנות דלות ביותר, דבר שגרם לה הפסדים רבים של מיליוני דולרים. ולא היה להם מושג מאיפה נפל עליהם דבר זה, ומה חסר במוצריהם שהפסיקו להזמינם.

ראשי החברה לא ישבו בחיבוק ידיים, ומיד כינסו אסיפה של כל הנוגעים בדבר, להתייעץ, מה קרה, ועל מה יצא הקצף של הצרכנים, שהרי תוצרתם ידועה הן בטיב המוצרים והן בטיב הכשרות.

לאחר בדיקה יסודית, הגיעה לאוזנם השמועה, שהיות שהגאון הרב פיינשטיין לא סומך עליהם, לכן הפסיקו הצרכנים לקנות מתוצרתם.

דבר זה ציער אותם מאד, כי לא היתה שום סיבה שבגללה יהיה לרב קפידה עליהם. ומיד התארגנה משלחת של ראשי החברה לגשת לרב פיינשטין ולעמוד מקרוב על הסיבות שגרמו לרב לא לתת בהם אמון, ומיד שמו את פעמיהם לביתו של הרב, במטרה מוצהרת, שהם מוכנים לקבל עליהם כל דרישה מחמירה מצד הרב ולתקן את הטעון תיקון אם תהיה דרישה כזו.

רבי משה קיבל אותם בסבר פנים יפות כדרכו להאיר פנים לכל פונה, והראה להם פנים שוחקות, בניגוד למה שחששו בתחילה. ומיד ניגשו לעצם העניין, ושאלו אותו, כבוד הרב, מה ראה על כך שלא לסמוך עליהם?

הרב לא השיב, ובמקום לתת להם תשובה קם רבי משה ממקומו ניגש למטבח ופתח את המקרר, ולעיניהם הנדהמות, הראה להם שקית חלב מתוצרתם, ואמר להם זה מה שאני צורך יום יום. –

דבר זה הדהים את הנוכחים ומיד העלו חששם בפני הרב, שכנראה יש מי שמפיץ שמועות לא נכונות בשמו וסיפרו לו את כל הקורות אותם. –

רבי משה הבטיח להם לטפל בנושא ולבדוק את מקור השמועות. וגם הבטיח להם שיפרסם ברבים שאין לו כל ספק וכל חשש, ומוצריהם כשרים הם ל"מהדרין מן המהדרין".

לאחר בדיקה קצרה של השמועות ומקורם, הגיעו לאותו אדם שפירסם את השמועה בראשונה, שממנה התגלגלה הפרשה כולה. בשמוע רבי משה את הסיפור צחק ואמר , אכן אני מאשר את מה שאותו אדם סיפר, אך הפרשנות שלו בטעות יסודה, כי נכון הוא הדבר שהרמתי את אותו קנקן והנחתי אותו בחזרה, והסיבה שונה לחלוטין, הרמתי את הקנקן במטרה לקחת ממנו חלב, והרגשתי שהקנקן ריק, ולכן שלחתי את ידי לקחת חלב מהקנקן השני. ולא דובים ולא יער. וכמובן שהרב ז"ל עשה את כל ההשתדלות לפרסם ברבים את דעתו, שאין כל חשש, והכל כשר למהדרין מן המהדרין.

מעשה זה יש בו ללמדנו, כמה צריך האדם לשמור פיו ולשונו, ולפני שמביע דעתו אפילו על מה שראו עיניו, ואף אם הדבר ברור בעיניו כחד וחלק, יש לו לעצור ברוחו ולחשוב ולשקול בפלס שכלו, מה עלול הוא לגרום בפתיחת חרצובות לשונו.

המלווה לחברו בשעת דחקו

בעיר מונסי בארצות הברית גר יהודי עשיר ובעל עסקים, שהיה נוסע מידי שנה לסין הרחוקה, קונה שם סחורה בכמה מאות אלפי דולרים, חוזר לעירו ומוכר אותה ומרוויח פי כמה וכמה. והנה שנה אחת הוא לא הצליח לגייס כסף לנסיעה, ומאידך לא יכול היה לוותר על הנסיעה, שהעתיד הכלכלי שלו תלוי בה. אבל כיצד יקנה את הסחורה? שם הרי משלמים במזומן.

הוא פנה לחברו הטוב ואמר, ראה אנחנו ידידים טובים, אומר לך את האמת, בכל שנה אני נוסע לסין, ועיניך רואות שברוך ה' אני חוזר ומרוויח טוב, השנה הזאת משום מה אין בידי מזומנים, ואני מבקש ממך טובה, הלואה של חצי מיליון דולר, ובעזרת ה' תוך כמה חודשים תקבל הכל בחזרה.

כל אדם מהשורה שהיה שומע דבר כזה היה מסתמא חושב לעצמו, 'מה פתאום, וכי אני אלווה חצי מיליון דולר, את הכסף הזה אשים בבנק, ואקבל תשואה פי כמה וכמה'. אבל מצד שני, 'בכל זאת הוא חבר המבקש וצריך עזרה, ויש פה חסד גדול, והמלוה לחבירו בשעת דוחקו נחשב לצדקה גדולה'.

הוא חשב ומיד השיב, 'אתן לך הלואה, ואם תשאל מהיכן יש לי מזומן להלוות לך, דע לך שחסכתי והרוחתי בחיי, וכל שנה הייתי מפריש כמה עשרות אלפי דולרים, וצברתי בסופו של דבר סכום כסף גדול, כחצי מיליון דולר'.

הוסיף חברו ואמר, 'את הכסף שמתי במרתף מתחת לביתי, הכנסתי את הכסף בכמה שקיות אטומות, והחבאתי אותו בין

המשך בעמוד הבא...

כל הַשְׁמָאטָעס שבמחסן, ואין אדם בעולם היודע על כך ואפילו לא אשתי, אתה הראשון ששומע על כך. את הכסף חסכתי בעזרת ה' לחתונה של ביתי, אבל כעת אני לא צריך את הכסף, היא עתידה להגיע לגיל השידוכין רק בעוד כמה שנים, ולכן אין לי בעיה, ואינך חייב להחזיר תוך חודשים ספורים, אתה יכול לקחת אותו אפילו לשנה, ולהחזיר לי את הכסף כאשר תסתדר מבחינה כלכלית'. - הוא התפעל מאוד מחברו, איזו נדיבות ורוחב לב.

בוא איתי – המשיך החבר נרד יחד למרתף, אראה לך את השקית ומשם תיקח את הכסף, וכמובן שתצטרך שמירה וזהירות שהרי מדובר פה בכסף רב'. הם הגיעו לביתו, ירדו למרתף ופתחו את המחסן. הוא ידע בדיוק היכן הניח את השקית עם הכסף הצרור בתוכה. הוא הזיז כמה קופסאות וניסה להגיע לשקית השחורה, ושומו שמיים, הוא לא מצא את הכסף! הוא ממש החוויר וכמעט שהתעלף, המשיך להזיז עוד כמה ארגזים במקום והמשיך לחפש ולחפש, אבל הכסף לא נמצא.

הוא עלה מיד לביתו, פתח את הדלת בבהלה וצעק לעבר לאשתו, 'האם ירדת למרתף לאחרונה?', האשה לא הבינה על מה המהומה, אך התעשתה והשיבה, 'כן! ירדתי למרתף. אומר לך את האמת, בעוד כחודש מגיע פסח, והעוזרת הגיעה לפני כמה ימים, וניצלתי את ההזדמנות להתחיל בניקיונות בכל הבית, והחלטנו להתחיל במרתף למטה'. שאל אותה בעלה, 'מה מצאת שם, ומה עשית עם כל מה שהוצאת מהמרתף?'. השיבה האישה, 'היו שם כל מיני דברים, שקיות ודברים ישנים ובלויים שהוצאנו מהמחסן' – 'והיכן הנחת אותם?', שאל הבעל. 'בפח הזבל', ענתה האישה מבלי להבין על מה כל המהומה והלחץ.

מבלי לחשוב הרבה, הוא רץ מיד לפח האשפה, הגיע לשם וראה שבפח האשפה ישנן עדיין ערימות של שקיות. הוא נכנס לתוך הפח, חיפש וחיפש בין שקיות האשפה והלכלוך הנורא, ותוך דקות ספורות מצא את כל השק בשלמותו, עם כל הכסף בתוכו. כל זה התרחש ביום רביעי בלילה, כאשר במונסי מפנים את האשפה פעם בשבוע בבוקרו של יום חמישי. הוא עשה חשבון נפש לעצמו.

ביום שני אשתי נקתה את כל המרתף, וכבר מיום שני הכל נמצא בפח האשפה, והיום כבר יום רביעי. אם הייתי אומר לחברי 'תן לי זמן לחשוב על זה', ואפילו אם הייתי ממתין רק לילה אחד, ואפילו אם הייתי מסכים להלוות לו למחרת, עד הצהריים כבר לא היה נשאר כסף, ועצם העובדה שנידבתי מכל הלב לעזור לחברי מיד וללא שיהוי, היא שגרמה לי להצלה הגדולה, שחס ושלום הכסף לא הלך לפח האשפה.

(גיליון פניני בית הלוי)

שביבים / שאול שיף

71 דרכים שיסייעו למנוע את מחלת האלצהיימר / עופר בר אל

ככל שהשנים חולפות, סיכויינו ללקות במחלת האלצהיימר, אחת המחלות הקשות של המאה ה-12, הולכים וגדלים. מחלה זו, שפוגעת בתאי העצב של המוח ובקשרים שביניהם, גורמת להידרדרות של כל תפקודי הגוף, החל מיכולות קוגניטיביות כמו זיכרון, חשיבה והתמצאות במרחב ועד לאובדן יכולות מוטוריות כמו דיבור, אכילה והליכה. אין לדעת מתי מחלה זו תתחיל לתקוף, אולם ישנן דרכים שיכולות למנוע את הופעת מחלה זו ולהפחית את הסיכויים לחלות בה. 71 הדרכים שלפניכם הן שיטות שתוכלו לאמץ ולהטמיע בשגרת חיי היומיום שלכם בקלות, כדי להקטין את הסיכויים לחלות במחלה ולשמור על הבריאות הכללית של גופכם ונפשכם.

1 הימנעות משומן רווי צריכה מרובה של שומן רווי ידועה בהשפעתה המזיקה לכלי הדם והלב, עם העלאת רמות הכולסטרול ה"רע" מסוג LDL, אך היא גם בהחלט עלולה לפגוע בתאי המוח שלכם. השומן הרווי עוטף את תאי המוח ומקשה אותם, ובכך מאט את פעילותם ותפקודם. בטווח הארוך, פגיעה זו יכולה להוביל לאלצהיימר, לכן מומלץ שתשימו לב לכמות סוגי המזונות העתירים בשומן רווי שאתם צורכים, כמו מאכלים מעובדים, מאכלים שטוגנו בשמן עמוק ומוצרי חלב שמנים, והקפידו להפחית בצריכתם.

2 פיתוח הזיכרון ולמידה מתמשכת במחקרים נמצא כי ככל שיש יותר קשרים בין תאי המוח שנוצרים על ידי גירויים קוגניטיביים כמו למידה וחשיבה מאומצת, כך פוחתים הסיכויים ללקות במחלת האלצהיימר. על כן, אל תזניחו את היכולות הקוגניטיביות שלכם והקפידו להפעיל את ראשכם - פתרו תשבצים, שחקו משחקי היגיון, קראו ספרים והעשירו את השכלתכם על ידי למידת נושאים ותחומים חדשים שיחזקו את הקשרים בין תאי המוח וישמרו עליו בריא.

3 צריכת מזון עשיר בנוגדי חמצון מזונות שעשירים בחומרים נוגדי חמצון, המכונים אנטי אוקסידנטים, הם מזונות בעלי סגולות

רפואיות משמעותיות שמגנות על גופנו ועל מוחנו מפני דלקות, זיהומים ומחלות שונות. חומרים פעילים אלו חודרים למוח דרך מערכת הדם ומעכבים את הזדקנות תאיו, ובכך הם מפחיתים את הסיכויים לחלות באלצהיימר. המזונות העשירים בנוגדי חמצון המומלצים במיוחד לשמירה על בריאות תאי המוח הם קקאו (המצוי בעיקר בשוקו ובשוקולד, רצוי מריר), יין אדום, פטל, צימוקים ואוכמניות שחורות. לחצו כאן לקריאה מורחבת על יתרונותיהם של המזונות העשירים בנוגדי חמצון.

4 נטילת הורמון אסטרוגן בזמן תקופת המעבר, שחלות האישה מפסיקות בהדרגה לייצר את הורמון האסטרוגן, שאחת מהשפעותיו השונים היא שמירה על תפקודי זיכרון יעילים. לכן נשים בגיל המעבר חשופות יותר לפגיעה בזיכרון כאשר רמת האסטרוגן בגופן יורדת, ומצב זה עלול להוביל להתפתחות מחלת האלצהיימר. עם הגעתכן לגיל המעבר, בדקו עם רופא המשפחה שלכן את האפשרות ליטול את הורמון האסטרוגן, לשם הגנה על פעילות המוח שלכן. כדי לטפל בבעיות איזון הורמון האסטרוגן מומלץ גם לאכול פירות יבשים, זרעי פשתן, סלק וחומוס.

5 הקפדה על שינה טובה ומספקת אל תזלזלו בחשיבות השינה, כי היא בעלת השפעה מכריעה על בריאות המוח שלכם. לשינה יש כוחות מופלאים בהגנה על המוח מכיוון שבמהלכה מתרחשים תהליכים שמורידים את רמות החלבון הרעיל בטא עמילואיד פפטיד, שלו קשר ישיר למחלת האלצהיימר. לכן, מחסור תדיר בשינה עלול לגרום לפגיעה של ממש בתאי המוח שלכם. בנוסף לכך, שינה מועטת במהלך הלילה, כמו חמש שעות שינה או פחות, מעלה את רמת סוג השומן הבטני, שקרוי שומן קרביים, אשר עלולה להוביל להתפתחות מחלת הסוכרת, שבעצמה קשורה להופעת מחלת האלצהיימר.

6 שמירה על רמה גבוהה של כולסטרול טוב כפי ששומן רווי מעלה את רמות הכולסטרול הרע מסוג LDL, שנחשב למזיק ויכול לפגוע במוחנו, כך בהתאמה, הכולסטרול הטוב מסוג HDL עוזר בשמירה והגנה על תאי המוח. חוקרים טוענים כי סוג כולסטרול זה סופג אליו חומרים שומניים מזיקים שמגיעים לתאי המוח, ובנוסף לכך, הוא בעל השפעה אנטי דלקתית שמסייעת להילחם בזיהומים שעלולים בין היתר לגרום לנזק מוחי. הדרכים להגברת רמת הכולסטרול הטוב הן פעילות ספורטיבית קבועה, שתייה מבוקרת של אלכוהול, כמו שתיית כוס יין ביום (רצוי אדום), ותזונה הכוללת אגוזים, דגנים מלאים ודגים.

7 גלישה באינטרנט מתברר שהאינטרנט לא רק מספק לנו את כל המידע שאנו צריכים בכל עת, אלא גם משמש כמקור מצוין לאימון תאי המוח שלנו. גלישה ברשת, תוך חיפוש והצלבת מידע, מעוררת פעילות מוחית בקרב אנשים מבוגרים, לעיתים יותר מאשר קריאת ספר או פעילות פסיבית אחרת. מסריקות MRI שנעשו במחקרים שונים נמצא כי בקרב גולשי אינטרנט מתחילים הופיעו פי שניים יותר פעימות חשמליות המעידות על פעילות מוחית, מאשר בקרב גולשים מנוסים. אם עוד לא נחשפתם לעולם הרשת או לא התנסיתם מספיק בחיפוש ואיתור מידע ברחבי האינטרנט, התחילו לעשות זאת ושפרו תוך כדי את הפעילות המוחית שלכם.

8 אכילת חומץ לחומץ התמים למראה שאנו מוסיפים בדרך כלל לסלטים יש סגולות המפחיתות את הסיכויים להופעת מחלת האלצהיימר. החומציות של נוזל זה מסוגלת לפעול נגד כמה מן הגורמים הישירים והעקיפים למחלה זו, בעזרת פעולות כמו הפחתת רמות סוכר גבוהות בדם, מניעת עלייה במשקל והגנה מפני הדרדרות תפקודי הזיכרון. לכן, אל תהססו להוסיף חומץ בישול על כל סוגיו לארוחות שלכם והתחילו לשלב אותו בין החומרים הבסיסיים בהם אתם משתמשים בבישול שלכם.

9 טיפול בלחצים נפשיים האמרה הידועה "נפש בריאה בגוף בריא" תקפה עד מאוד גם לגבי מוחנו, ואכן נפש בריאה קשורה בקשר הדוק למוח בריא. לצערנו, אנו רוב הזמן שרויים בלחץ נפשי עקב מציאות חיינו, אשר מסכנת את מוחנו. בזמן לחץ נפשי תכוף גופנו עובר תהליכים פנימיים שפוגעים בתאי המוח ומונעים את התחדשותם. תהליך זה מוביל לפגיעה בזיכרון ובסופו של דבר לאלצהיימר. למעשה, לחץ נפשי כרוני עלול לגרום להתכווצות המוח בעקבות הנזק הרב שנגרם לתאיו. פעילות ספורטיבית, תרגילי הרפיה, אימון מחשבתי ובמקרה הצורך גם תרופות נוגדות חרדה ודיכאון הם פתרונות טובים ויעילים לטיפול בלחץ נפשי, ומהווים טיפול מונע לפגיעה מוחית זו.

10 שמירה על חניכיים בריאות נסיגת חניכיים היא אינה הסכנה העיקרית שנגרמת כתוצאה מדלקות בחניכיים. על פי מחקרים שנערכו בארצות הברית, אנשים שסבלו מדלקות בחניכיים ובשיניים זכו לתוצאות גרועות יותר במבחני זיכרון וקוגניציה. על פי מחקרים אלו, אחת מתופעות הלוואי של דלקות בחניכיים הוא התפשטות הזיהום אל המוח ופגיעה בחלקים הקשורים לתפקודי הזיכרון שבו. עובדה זו רק מגבירה את חשיבות שמירת היגיינת הפה על ידי צחצוח תכוף של השיניים, שימוש בחוט דנטלי וביקור קבוע אצל רופא השיניים.

11 שמירה על רמה מאוזנת של ויטמין B12 עם תהליכי ההזדקנות של הגוף, רמות ויטמין ה-B12 מתחילות לצנוח בעקבות החלשות יכולת הספיגה של ויטמין זה ממזונות שונים. רמות נמוכות שכאלו, על פי מחקרים שנערכו באוניברסיטת אוקספורד שבאנגליה, גורמים לכיווץ וניוון המוח ואף לתופעות דלקתיות. שמירה מאוזנת על רמות ויטמין זה, על ידי נטילה קבועה שלו, עשויה בהחלט להגן עליכם מפני נזקים מוחיים אלו. לחצו כאן לקריאה מורחבת על ההשפעה של ויטמין B12 על המוח.

12 אכילה מרובה של כורכום, אבקת קארי וקינמון שלושת התבלינים הללו הם למעשה תרופות פלא של הטבע, אשר שומרות על מוחנו מפני נזקים באזורים שאחראיים על הקוגניציה והזיכרון. ראייה לכך היא ממצא שעלה באחד המחקרים בנושא, לפיו הודים קשישים שצרכו מאכלים שתובלו בתערובת קארי באופן קבוע זכו לתוצאות מוצלחות יותר במבחני זיכרון. לכורכום יש את היכולת להפחית את הצטברות חלבוני הבטא עמילואיד פפטיד הרעילים, ואילו הקינמון מסייע בהתרת סבכים שנוצרו בין תאי המוח - סבכים שפוגעים בפעילות המוחית.

13 שמירה על ראייה תקינה אם אתם סובלים מלקויות ראייה שמתפתחות עם הגיל ונמנעים מלטפל בהן, בין שמתוך תפיסתן כזניחות ובין שמתוך חוסר תשומת לב - אתם עלולים לפגוע בפעילות הקוגניטיבית של המוח שלכם ולהעלות את הסיכויים שלכם לפתח את מחלת האלצהיימר. לעומת זאת, אם אתם שומרים על ראייה טובה גם בגיל מבוגר, אתם עשויים להפחית את הסיכויים ללקות במחלה ב-63%. אחת ההשערות לכך, כפי שמתואר במחקר שנערך באוניברסיטת מישיגן בשנת 2009, טוענת

כי כאשר הראייה נפגמת, יורדת היכולת שלנו להשתתף בפעילויות שמחזקות את הקשרים במוחנו, כמו קריאה או כתיבה. אז אל תזלזלו בעיניכם, ובדקו אותן אצל רופא העיניים. אהבתי

14 אימוץ אורח חיים ספורטיבי אחד הגורמים המרכזיים להיווצרות מחלת האלצהיימר היא סוכרת מסוג 2, שיכולה להתפתח עם ההגעה לגיל 50. אורח חיים בריא שכולל פעילות ספורטיבית קבועה יכול להפחית משמעותית את הסיכון לחלות בסוכרת מסוכנת זו, ובכך גם את הסיכויים ללקות במחלת האלצהיימר. לשם כך, הקפידו על פעילות ספורטיבית מתונה פעם ביום למשך חצי שעה לפחות.

15 אינטראקציות חברתיות רבות באחד ממחקרי המוח שנערכו בארה"ב, נבחן מקרה של אישה שנפטרה בגיל 90 כתוצאה ממחלת האלצהיימר, וממצאיו העלו כי מעגל חברים גדול שמניב מפגשים חברותיים רבים מגן מפני תופעות מחלת האלצהיימר. הכיצד? לאותה האישה היה מעגל חברים רחב שסיפק לה אינטראקציות רבות עם בני אדם, ואינטראקציות אלו יצרו פעילות קוגניטיבית שמייעלת את המוח ודוחה את השפעות המחלה עליו. המוח במקרה הזה מוצא דרכים חלופיות לעקוף את אותם הקשרים השבורים בין תאי המוח שיוצרים את המחלה, דרך ערוצי תקשורת אחרים. שמרו על קשר טוב ורצוף עם חברים ובני משפחה, וכך תשמרו על מוח חזק ובריא יותר.

16 שתיית תה רובנו יודעים ששתיית תה צמחי על כל סוגיו היא פעולה שמעניקה בריאות רבה לגוף ולנפש, אך לא כולם יודעים ששתיית התה עשויה בהחלט להגן על מוחנו מפני מחלת האלצהיימר. החומרים הפעילים שנמצאים בעלי התה השחור והירוק, כמו חומרים נוגדי חמצון למשל, חודרים אל המוח ומגנים עליו מפני נזק עצבי. לכן מומלץ שגם בקיץ תמשיכו ליהנות מהמשקה הנפלא הזה.

17 בדיקה של עורקי הדם בין שאר המחלות הנוספות שטרשת עורקים עלולה לגרום להם, היא עלולה להביא גם להתפתחות מחלת האלצהיימר עם עליית רמות הכולסטרול הרע ולחץ הדם, שפוגעים בתאי העצב של המוח. חשוב מאוד למדוד את לחץ הדם ולבדוק האם זרימת הדם בעורקים תקינה. ניתן לעשות זאת בבדיקה פשוטה אצל רופא המשפחה על ידי מדידת לחץ הדם של הקרסול, שיכולה להעיד על איכות זרימת הדם במוח שלכם.

בסוד שיח

כשם שפרצופיהם שונים
כך דעותיהם שונות

עריכה גרפית - גיל ויין

נשמח לקבל תגובות והערות מהקוראים
בדוא"ל: besod@013net.net