



לאור החסימות

גורף ונשמה

ד ד :



יוזמה הפקה ועריכה:



דודי סלאווין

נייד: 054-5453770

דוא"ל: echad.hafakot@gmail.com

כתיבה: מענדי הרשקוביץ.

ניקוד: מנדי פרומר

הגהה ויעוץ תוכן: שלמה מאיר מארק

עימוד ועיצוב: creative מיזם

© כל הזכויות שמורות

נדפס בישראל ה'תשע"ח (2017)

להזמנות: 050-876-5027 | tzama.co.il

פתיח קצר

אמר המגיד ממעזריטש:

"חר קטן בגוף - הנו חר גדול בנשמה".

על שמירת בריאות גופנו הצטיינו כבר בתורה: "ונשמרתם מאד לנפשותיכם".

על פי תורת החסידות, הגוף הוא כלי להשתמש בו ולנצלו לעבודת ה', ודוקא באמצעותו להגיע לדרגות הגבוהות והנעלות ביותר.

בספר זה שבידכם, נלמד על הגוף המפלא, היצירה המרפכת והמרתקת שברא הקדוש ברוך הוא. נתמקד באיברים המרכזיים, נקרא על דרכי פעלתם, נדע את מקומם השתלבותם במערכת הפלגית של הגוף. נוסף ידע אודות פרטים מעניינים הקשורים בהם,

על חשיבותם מבחינה הלכתית וגם על פי תורת החסידות. בנוסף, פנה מיחדת מקדשת לשמירת בריאותו של האיבר עליו אנו קוראים, ובכך לשמר על בריאות גופנו ובכך נקים את צווי התורה.

אתם מזמנים להצטרף למסע המרתק, אל הגוף הקרוב אלינו כל כך - אך כה מפלא ונסתר מאתנו...

קריאה מהנה ומאלפת!
אחד הוצאה לאור

8 החוץ

פניו העיניים

היטה
12

הכפיות
24

20
הראות

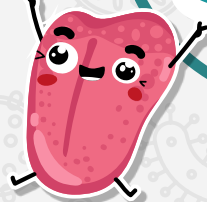
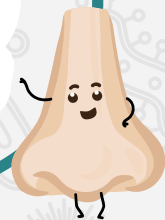
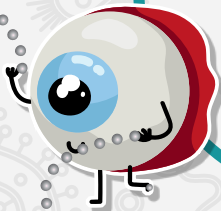
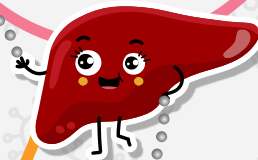
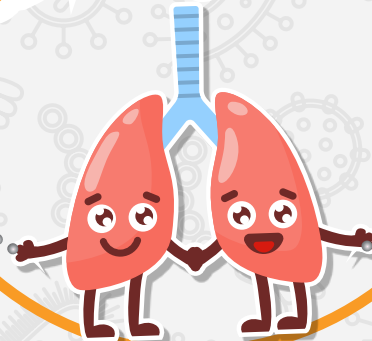
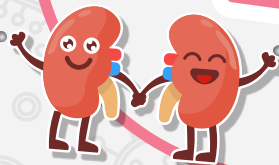
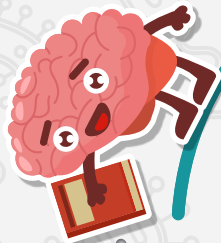
הפקי?
16

העיניים
28

האף
32

האפנים
40

האפון
36



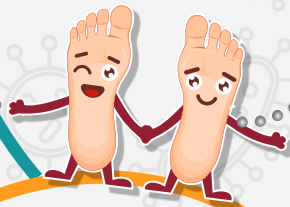
האצטות

52



הרגלים

48



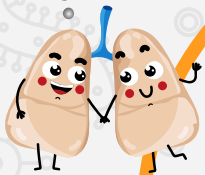
הידיים

44



56

הקנה והיט

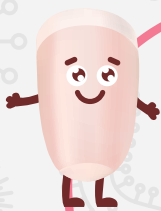
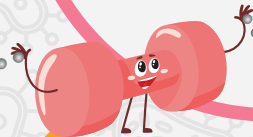


העצמות

60

הפרטים

64



80

הצפרות



העצבים

68



84

היעור



העור

76

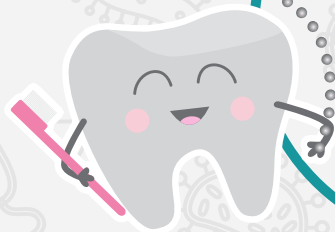


הקדם

72

השניים

88



פִּתְחִילִים פִּהְרָאשׁ!
בְּרוּכִים הַבָּאִים לְאִיבֵר הָרָאשׁ
בְּגוּפֵנוּ - הַפּוֹחַ...

המוח

המוח הוא האיבר הראשי בגוף האדם, ושולט על כל מערכת העצבים (עליה נלמד בהמשך...). לא סתם הוא נמצא ממש בראש, בקדקוד, שמור ומוגן היטב על ידי עצם חזקה. המוח הוא כמו מחשב ראשי, המבקר ומתאם את הפעילות של כל מערכות הגוף השונות.

המוח שלנו לא נח לרגע! המוח האנושי הוא האיבר החזק והמסתורי ביותר בגוף האדם. הוא הגורם לנו לזוז, לחשוב, להרגיש, ובעצם לחיות. למרות חשיבותו הרבה של המוח, רב דרך פעלתו נותרה נסתרת מעיני המדע. אפשר לומר שכיום אנחנו יודעים יותר על החלק החיצון מאשר על פנים הראש שלנו... ובכל זאת, מחקרים רבים גלו לנו הרבה דברים על הדרך בה המוח עובד.

מהם תפקידיו העיקריים של המוח?

- ★ תפקידו של המוח הוא לקבל מידע ממערכות החישה, לעבד אותו, ולהשתמש בו על מנת לנהל את הגוף כולו.
- ★ המוח אחראי על תפקוד הגוף, מהמערכות הפשוטות ועד למרכבות.
- ★ המוח ממזין ומנתח את כל המידע שמגיע מהחושים: ראייה, שמיעה, טעם, ריח ומשוש.

תכנים

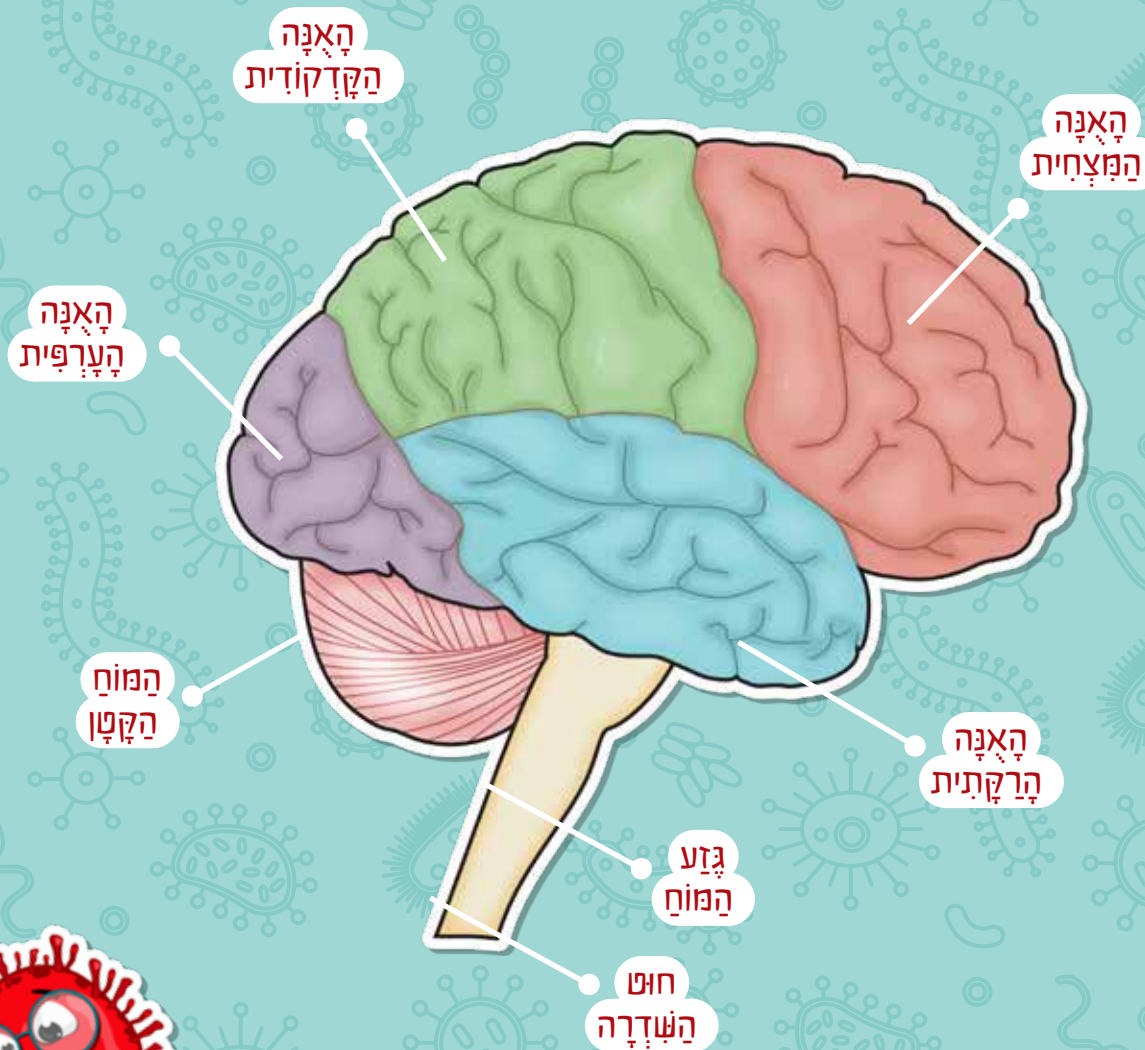
אמרו לכם פעם "תפעילו את המוח"? לא ממש מדויק. המוח תמיד פועל ולא נח לרגע!

קלפת המוח היא החלק שבו מתרחשות הפעילויות המרכבות ביותר כמו: קריאה, זכרון, ראייה, זהו, למידה, שפה, הבנה ועוד. אין רגע דל!

הקלפה הזו היא סוג של יריעה רחבה המרכבת מתאים, והיא 'מתקמטת' לתוך עצמה בגלל הצורך להדחס לתוך חלל גלגלת הראש.

קלפת המוח מחלקת לשני חצאים הנקראים המיספרות. כל המיספרה מחלקת לארבע אנות.





חֲסֵינוּ לְבִטָּה!

★ כּוֹאֵב לָכֶם הָרֹאשׁ עַד כִּדֵי כֶּף? שְׂאֵתֶם מְרִגִּישִׁים שֶׁהַמּוֹחַ שֶׁלְכֶם עוֹד רִגַע מִתְפּוֹצֵץ? זֶה לֹא הַמּוֹחַ שֶׁלְכֶם שֶׁכּוֹאֵב, שֶׁכֵּן בַּמּוֹחַ אֵין כָּלֵל קוֹלְטָנִי כְּאֵב!

★ כִּמָּה מְפִתִיעִי: דוֹקָא הַמּוֹחַ הוּא הָאֵיבָר הַשְּׂמֹנִי בְּיוֹתֵר בְּגוֹף הָאָדָם. בְּעֵרֶךְ 60% מִנְפֹּחַ הַמּוֹחַ הוּא שָׁמֶן.

★ אֲנַחְנוּ חוֹשְׁבִים בְּעֵרֶךְ 70,000 מַחְשָׁבוֹת בְּיוֹם.

★ "אִם נָסִיר אֶת עֵצֶם הַגְּלִגּוֹלֹת וְנִבִּיט בְּרִקְמַת הַמּוֹחַ עֲצָמָה, הִיא תִּרְאֶה לָנוּ כִּמוֹ טוֹפּוֹ,"

וַיֵּשׁ בּוֹ מִסְפִּיק נוֹזֵל כִּדֵי לְמִלָּא מְכַל בְּנֶפֶח 2 לִיטְרִים. בְּעֵרֶךְ.

אן התקורות

"יכון בהנחת התפילין, שצונו הקדוש ברוך הוא
לכתב ד' פרשיות אלו, שינש בהם יחוד שו
ויציאת מצרים, ולהניחן על הזרוע כנגד הלב
ועל הראש כנגד המוח"...

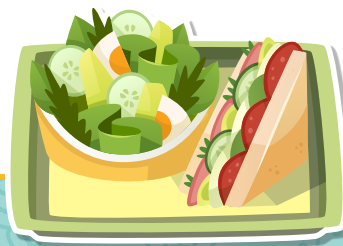
פסקי הסידור, הלכות תפילין.
התפילין של ראש מכונות מול המוח,
כדי לשעבד את המוח לעבודת ה'.



תהיה פריא!

גם המוח צריך לנוח

הדרך לשמר את המוח צלול ופעיל, היא על ידי שמירת זמני האכילה והשנה. ארוחות מסדרות ושנה בזמנים קבועים ישמרו על המוח רענן ובתפוקה גבוהה. זמן השנה הוא הזמן בו המוח מארגן ומאכסן את כל הזכרונות שהוא צבר במהלך היום. לכן במקרים רבים, כדי להחליט החלטות חשובות כדאי "לישן עליהן". כאשר יש עמס ולחץ על המוח ממלץ לבצע פעולות ידניות שאינן מעסיקות את המוח, כמו שטיפת כלים וסריגה, וכך לאפשר למוח לנוח.





כְּאִשֶּׁר אָנוּ לומְדִים מִשֶּׁהוּ פֶּעַם אַחַת, הַחֹמֶר נִכְנָס לַחֶלֶק
הַחִיצוֹנִי שֶׁל הַמוֹחַ. כְּאִשֶּׁר אָנוּ שׁוֹבִים וְחוֹזְרִים עֲלָיו קְרוֹב
לְזִמְנָה הָרִאשׁוֹן בּוֹ לְמִדְנוּ - הוּא נִכְנָס עִמָּךְ יוֹתֵר וְנִצְרָב
בְּזָכְרוֹן. לָכֵן הַצְטוּיָנוּ לְחֹזֵר וּלְשׁוֹן אֶת דְּבָרֵי הַתּוֹרָה כְּדֵי
שֶׁנִּזְכֹּר אוֹתָם הֵיטֵב: "וְשִׁנְנֶתְם לְבַבְיָהּ!"

וְהִכִּי חָשׁוּב
לְבְרִיאוֹת הַמוֹחַ
הַגִּשְׁמִיּוֹת וְהַרוּחָנִיּוֹת:
לִמְלֵא אוֹתוֹ
בְּדַבְרֵי תוֹרָה!



פְּנֵה חִסְדִּיּוֹת

אַחַד מִכְּלֵי הַבָּסִיס הַחֲשׁוּבִים בְּיוֹתֵר בַּחֲסִידוֹת הוּא: "מוֹחַ שְׁלֵיט עַל הַלֵּב".
אַדְמוֹ"ר הַזֶּקֶן אוֹמֵר כִּי הַמוֹחַ צָרִיךְ לְשֵׁלֵט עַל כָּל הַפּוֹחוֹת וְהַרְגָּשׁוֹת שֶׁבַלֵּב,
וּלְנַט אוֹתָם עַל פִּי הַשִּׁשְׁכָּל.

בְּזִמְנָה מִלְחָמַת נְפּוֹלֵאוֹן, שָׁלַח אַדְמוֹ"ר הַזֶּקֶן אֶת חֲסִידוֹ, ר' מֹשֶׁה מֵיִזְלִישׁ, שֶׁהָיָה
מְכַשֵּׁר מְאֹד וְדוֹבֵר כַּמָּה שְׁפוֹת, לְרַגֵּל לְטוֹבַת הַרוּסִים. בְּאַחַת הַפְּעָמִים בָּהּ שָׁהָה
ר' מֹשֶׁה בַּחֲדָר הַפְּקוּד הַבְּכִיר, נִכְנָס נְפּוֹלֵאוֹן לַחֲדָר, וְכִשְׂרָאָה אֶת
ר' מֹשֶׁה שֵׁם, פָּנָה אֵלָיו בְּצַעֲקָה 'אַתָּה מְרַגֵּל!!', וְהִנִּיחַ אֶת יָדוֹ עַל לְבוֹ שֶׁל
ר' מֹשֶׁה כְּדֵי לְבַדֵּק אֶת פְּעִימוֹת לְבוֹ. ר' מֹשֶׁה, שֶׁהֲרִיגִיל אֶת עֲצָמוֹ שֶׁהַמוֹחַ שְׁלֵיט
עַל הַלֵּב, לֹא הִתְפַּעֵל מְצַעֲקוֹת אֵלָיו, וְהִשִּׁיב לְנְפּוֹלֵאוֹן שֶׁאֵינּוּ מְרַגֵּל וְהוּא רַק
מִתְרַגֵּם לְתוֹעֵלַת הַמְּפַקְדִים, כִּי הַצִּילָה דְרָךְ עֲבוּדָה זוֹ אֶת חַיּוֹ שֶׁל ר' מֹשֶׁה!

עם יד על הלב,
מה אתם יודעים
על הלב?...



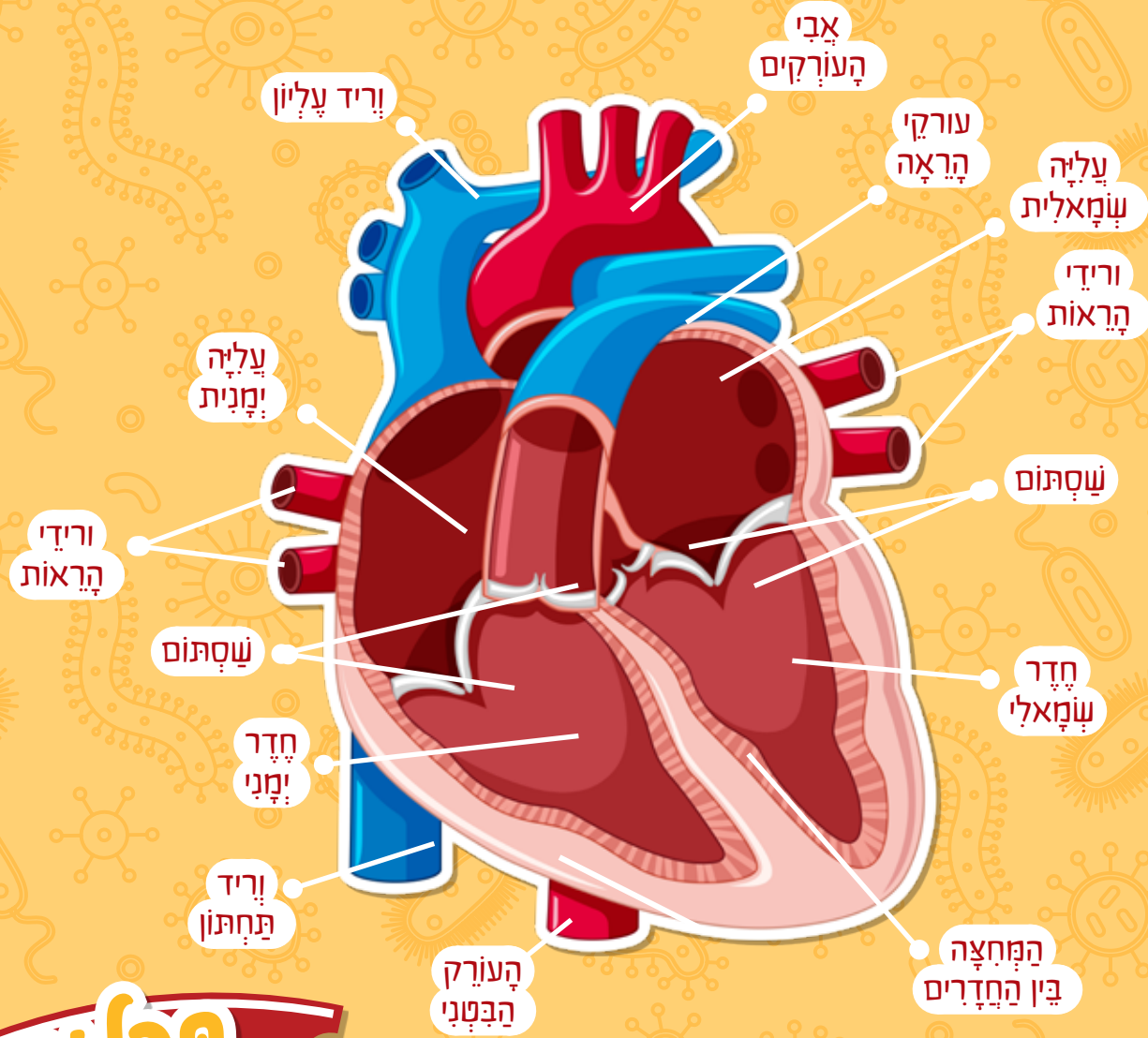
הלב הוא איבר חלול, שרירי, וחזק מאוד. גדלו כגדל אגרוף - קפצו את כף ידכם לאגרוף, זהו בערך גדל הלב שלכם!
הלב נמצא במרכז החזה, נוטה מעט שמאלה, מתחת לעצם החזה והוא חלק מ"מערכת ההובלה" שבגופנו, אליה שיכים גם כלי הדם והדם.
אז בואו נלמד קצת על הלב. ומה שחשוב הוא - שלא תקחו את הדברים ללב, אלא רק לתשומת לבכם...

מהם תפקידי העקרים של הלב?

- ★ ללב חשיבות גדולה ביותר בשמירה על חיי הגוף, והפסקת פעלתו תגרם למות. מכאן חשיבותו הרבה ברפואה ובגוף האדם.
- ★ "מערכת ההובלה" מובילה תמצן ותמרים חיוניים אחרים אל תאי גופנו, ומפנה מהם פחמן דו-חמצני ותמרי פסלת. הדם, הזורם בכלי הדם, נושא עמו את התמרים הללו אל התאים ומהם.
- ★ תפקיד הלב ב"מערכת ההובלה" הוא לספק את הכח המניע לזרימת הדם בכלי הדם, ופעלתו דומה לפעלת משאבת המים הדוחפת את המים בצנורות. כל זמן שהמשאבה פועלת אפשר עוד לתקו...

פנה חסידות

על פי תורת החסידות, בחלל השמאלי שבלב נמצאת הנפש הבהמית, ובחלל הימני שוכן היצר הטוב של האדם.
החלל הימני הוא כלי לקבל את הנפש האלקית שהמקום המרכזי שלה הוא במוח. משם יוצא אור הנפש האלקית לחלל השמאלי ומשם לכל הגוף.



תַּכְלִים

הַלֵּב מְרַכֵּב מִשְׁתֵּי מִשְׂאֵבוֹת צְמוּדוֹת - אַחַת בְּחֻלְקוֹ הַיְמָנִי וְאַחַת בְּחֻלְקוֹ הַשְּׂמָאֲלִי. בְּצֵד הַיְמָנִי שֶׁל הַלֵּב זוֹרֵם דָּם עִם מְעַט חֲמִצּוֹן, וְאֵלּוּ בְּצֵדוֹ הַשְּׂמָאֲלִי זוֹרֵם דָּם עִם הֶרְבֵּה חֲמִצּוֹן. בֵּין שְׁנֵי חֻלְקֵי הַלֵּב מִפְרִידָה מְחַצָּה שֶׁל שְׂרִיר, אֲטוּמָה לַחֲלוּטִין. אוֹי וְאָבוֹי אִם הַמְּחַצָּה הַזֹּאת תִּפְתַּח... הַמְּחַצָּה בֵּין שְׁנֵי חֻלְקֵי הַלֵּב יוֹצֵרֶת הַפְרָדָּה מְחֻלָּטֶת בֵּין הַדָּם הָעֵשִׂיר בְּחֲמִצּוֹן לְבֵין הַדָּם הַדַּל בְּחֲמִצּוֹן, וְלָכֵן הֵם אֵינָם מִתְעַרְבָּבִים. כָּל אֶחָד מִחֻלְקֵי הַלֵּב מְכִיל שְׁנֵי חֻלְלִים: חֻלְל עֲלִיוֹן שֶׁנִּקְרָא עֲלִיָּה וְחֻלְל תַּחְתּוֹן שֶׁנִּקְרָא חֻדְר. בֵּין הָעֲלִיָּה לְבֵין הַחֻדְר יֵשׁ פֶּתַח וְשְׂסָתוֹם חֵד-כּוּוּנִי. הַשְּׂסָתוֹם מְאֻפָּשֵׁר לְדָם לְזֶרֶם רַק בְּכוּוֹן אֶחָד: מִן הָעֲלִיָּה אֶל הַחֻדְר, וְלֹא בְּכוּוֹן הַהֶפּוּד. שְׂסָתוּמִים מְאֻפָּשֵׁרִים זְרִימָה בְּכוּוֹן אֶחָד בְּלֶבֶד. הֵם פּוֹעֲלִים כְּמוֹ דֹלֵת שֶׁנִּפְתַּחַת בְּדַחִיפָה רַק מִצֵּד אֶחָד, וְכִשְׁדוּחֲפִים מֵהַצֵּד הַשְּׁנַי - הִיא נִסְגָּרֶת וְאִי אֶפְשָׁר לְעֵבֵר. שְׂסָתוּמִים לְכוּוֹן אֶחָד קִימִים גַּם בְּמִקּוֹם יְצִיאַת הַדָּם מֵהַחֻדְרִים אֶל הָעוֹרְקִים - אֵלֶּה הֵם שְׂסָתוּמֵי הָעוֹרְקִים. גַּם שְׂסָתוּמִים אֵלֶּה מְאֻפָּשֵׁרִים לְדָם לְזֶרֶם רַק בְּכוּוֹן אֶחָד: מֵהַחֻדְר לְעוֹרֵק, וְלֹא בְּכוּוֹן הַהֶפּוּד.

כָּל כֶּךָ הֶרְבֵּה צְנוּרוֹת וּמִשְׂאֵבוֹת! נִפְלְאוֹת הַבוֹרָא!!

