

## "ויאמר ה' אל אברם לך לך..."

אמנם הדרך גורמת לשלושה דברים כדברי רש"י במקום: "לפי שהדרך גורמת לשלושה דברים: ממעטת פריה ורביה, וממעטת את הממון, וממעטת את השם, לכך הוזקק לשלש ברכות הללו שהבטיחו על הבנים, ועל הממון, ועל השם". ברם, האמור הוא לגבי הליכה-מסע ממקום למקום על פני ימים ושבועות ארוכים. לא כן היא ההליכה הרגילה, אותה אנו מכירים מהיום-יום. אותה הליכה שנחשבת לפעילות הבסיסית ביותר, המתאימה והנוחה מכולן, המפעילה את כל הגוף. זו שמשפרת סיבולת לב-ריאה, משפרת את זרימת הדם ומייעלת עשרות תהליכים אחרים בגוף.

מחקרים שפורסמו בכתבי עת נחשבים בעולם מוכיחים ש:

- ההליכה משפיעה לטובה על חולי סרטן שד, סרטן המעי הגס וסרטן הערמונית, וכפי הנראה גם על חולים בסוגי סרטן אחרים.
- אנשים שהלכו במשך 125-200 דקות בשבוע וגמאו מרחק של כ-20 ק"מ הצליחו לשפר את הכושר האירובי שלהם ולמנוע מחלות לב יותר מאשר אנשים שביצעו פעילות מאומצת במשך זמן דומה. כל הנבדקים שיפרו את צריכת החמצן שלהם והתעייפו פחות בהשוואה לנתוני הפתיחה שלהם לפני המחקר.
- הליכה מפחיתה משמעותית את הסיכון להתקפי לב אצל נשים.

- הליכה מהירה יעילה כמו ריצה בהפחתת הסיכון להתקף לב ולשבץ מוחי.
- הליכה של 40 דקות ביממה, לפחות חמש פעמים בשבוע, החזירה את גמישות עורקי הצוואר אצל נשים בגיל המעבר לאותה גמישות שהיתה לפני הפסקת הווסת. הגמישות הזאת חשובה במיוחד, שכן היצרות עורקי הצוואר נחשבת לגורם משמעותי לסיכון ללקות בשבץ מוחי.
- הליכה של 11-20 דקות ביום הביאה לירידה של כ-12% בסיכון ללקות ביתר לחץ דם. הליכה בת 21 דקות או יותר מדי יום הפחיתה את הסיכון בשיעור של 30%.
- הליכה מפחיתה אף את רמות הכולסטרול הרע LDL בדם, שמהווה גורם סיכון משמעותי להתקף לב ולשבץ מוחי!
- פעילות גופנית מתונה, דוגמת הליכה, מפחיתה את הסיכון ללקות בסוכרת מסוג 2 ובהתפתחות פוליפים וגידולים ממאירים במעי הגס בשיעור של עד 50%.
- הליכה מפחיתה את הסיכון למחלות דמנטיות, דוגמת אלצהיימר. משפרת את תסמיני גיל המעבר ומסייעת להיגמל מעישון.
- הליכה מהירה של 30 דקות, שלוש פעמים בשבוע, יעילה באופן זהה לתרופות לטיפול בדיכאון באנשים בגיל העמידה ומעלה.

אז לפני שאתם מתחילים ללכת, כדאי לשמור על כמה כללים:

1. עשו תרגילי מתיחות לשרירים לפני ההליכה. בעיקר לשרירי הרגליים והקרסול.
2. שימו על עצמכם נעלי הליכה ספורטיביות ולא נעליים של שבת...
3. עשו תרגילי הרפיה לשרירים לאחר ההליכה. בעיקר לשרירי הרגליים והקרסול.
4. התחילו במרחקים קטנים ולאט לאט תגדילו. גם אם אין לכם זמן, נסו להרגיל עצמכם להליכה של 3 פעמים בשבוע למשך 30 דק. זה יעשה לכם רק טוב!

**"ויוצא אותן הזוזה ויאמר הבט נא**

**השמימה..."**

רש"י על אתר מביא פשט ודרש וזה לשונו: "לפי פשוטו הוציאו מאהלו לחוץ לראות הכוכבים. ולפי מדרשו: אמר לו צא מאצטגנינות שלך שראית במזלות שאינך עתיד להעמיד בן. אברם אין לו בן, אבל אברהם יש לו בן. וכן שרי לא תלד, אבל שרה תלד. אני קורא לכם שם אחר וישתנה המזל. דבר אחר: הוציאו מחללו של עולם והגביהו למעלה מן הכוכבים, וזהו לשון הבטה מלמעלה למטה".

אצטגנינות היא המילה בעברית המקבילה לאסטרולוגיה (אסטרו-  
כוכב. ולוגוס - תורה) ופירושה הוא האמונה שקיים קשר בין  
מצבם של גרמי השמים ובין מעשיהם ותכונותיהם של בני אדם.  
קשר שלפעמים יכול לחזות גם את העתיד לפי מיקומם של גרמי  
השמים.

בתלמוד בבלי (שבת, דף קנ"ו עמוד א') מובאת מחלוקת בין חכמי  
ישראל האם המזלות משפיעים על גורלו של אדם. הדעות  
התומכות הם של רב אשי שמפרט את התכונות של מי שנולד  
במזל מאדים ושל רבי חנינא שסובר "מזל מחכים, מזל מעשיר,  
ויש מזל לישראל". מובא שם גם סיווג של טיפוסים האנשים לפי  
המזלות השונים. לתפיסה זו שהמזל משפיע ישנה תמיכה  
באימרה, כי "הכל תלוי במזל אפילו ספר תורה שבהיכל".  
מנגד, ישנה התפיסה של רבי יוחנן כי "אין מזל לישראל",  
שמסתמך על הפסוק- "כה אמר ה' אל דרך הגוים אל תלמדו  
ומאותות השמים אל תחתו כי יחתו הגוים מהמה הם יחתו ולא  
ישראל". לתמיכה בשיטתו מובאים גם הדעות של רב, שמואל  
ורבי עקיבא שניתן ללמוד מהם שאין מזל לישראל. בין אוהדי  
האסטרולוגיה בקרב חכמי היהדות ניתן למנות את הרמב"ן,  
הראב"ד הראשון ודון יצחק אברבנאל. לעומתם הרמב"ם היה  
ממתנגדיה ואף כתב באיגת תימן- "אבל מה שראיתך משתוקק  
אליו מחכמת הכוכבים והדיבוקים שהיו ושעתידים להיות - כל זה  
הסר אותה מלבך ונקה דעתך ממנו ורחץ שכלך, כמו שרוחצים  
הבגדים המטונפים מטינופם. לפי שהם דברים שאין בהם ממש,  
ואינם אמת אצל החכמים השלמים ואפילו שאינם מאמינים  
בתורה, כל שכן למקבלי התורה".

גם ברפואה המשלימה קיימת חלוקה של שנים עשר המזלות  
לארבע היסודות לפי הסדר הבא:

המזלות השייכים ליסוד המים הם מזל עקרב, מזל דגים ומזל  
סרטן. ליסוד האוויר שייכים המזלות: תאומים, מאזניים ודלי.  
המזלות השייכים ליסוד האדמה הם: מזל גדי, מזל שור ומזל  
בתולה. מזלות השייכים ליסוד האש הם: טלה, אריה וקשת.

כאמור, בכל אדם ישנו יסוד אחד שהוא היותר דומיננטי והוא  
המשפיע על שאר היסודות. לרוב, ישנה התאמה בין המזל בו  
האדם נולד לבין הטיפוס שהפך להיות מבחינת מבנה אישיות  
ותכונות מולדות.

בכך מהווים המזלות כלי נוסף, העוזר לנו לאבחן את האדם  
ולטפל בו בהתאם.