

קוצר רוח

גם אם לא, סביר להניח שאבותיכם סבלו ואבות אבותיכם שהיו במצרים בטוח סבלו. שהרי כך כתוב בפרשת השבוע- "ולא שמעו אל משה מקוצר רוח ומעבודה קשה". מפרש רש"י- "כל מי שהוא מצר- רוחו ונשימתו קצרה, ואינו יכול להאריך בנשימתו" (שמות ו, ט).

איך קוראים לזה היום? נכון, קוצר נשימה, ובשפה הרפואית- אסתמה!

אז למה זה קורה?

ובכן, יש כמה סיבות, אבל הסיבה הכי נפוצה היא בדיוק כמו שרש"י כותב-

כי האדם מצר!

קשה לו, הוא לא עומד בקצב העבודה, במקצב החיים.

אינו יכול להאריך בנשימתו, כי אין לו זמן, הוא צריך להספיק עוד ועוד ועוד...

אז מה הפתרון?

פשוט להירגע, להוריד הלוך, להיכנס למקצב איטי יותר על מנת שהנשימות תתחלנה להיות ארוכות יותר ואז לא נצטרך לקחת משאפים יותר וכדורים יותר

ונהיה בריאים יותר ומאושרים יותר!!!



צרכי בוקר

לעשות צרכים השכם בבוקר זה דבר מבורך ומאד בריא. הרפואה הסינית אומרת ששעות השיא של המעי הגס הן בין 5-7 בבוקר. זה הזמן להתרוקנות מכל מה שהגוף לא צריך, לטובת פינוי מקום ליום חדש, גם בהיבט הגופני (מזון ושתייה) וגם בהיבט הנפשי (רעיונות ומחשבות חדשים). התרוקנות בשעות אלו מראה על מצב בריא של הגוף. מי שלא מתפנה בשעות אלו, סביר להניח שסובל או יסבול בעתיד מבעיות במערכת העיכול.

לעומת זאת, מי שקם השכם בבוקר להתפנות בלי שיראו אותו, רק כדי להראות שהוא כמו א-לוה שלא צריך לנקביו כל היום, סופו יהיה כמו פרעה, שעליו אנו קוראים בפרשתנו- "הנה יוצא המימה". (שמות ז, טו)

כותב רש"י- "לנקביו, שהיה עושה עצמו אלוה ואומר שאינו צריך לנקביו ומשכים ויוצא לנילוס ועושה שם צרכיו".

הכרת הטוב

"מכירים את המושג הכרת הטוב"?

"ברור"!

"כן, אבל האם אתם יודעים שהוא נכון לא רק לאנשים, אלא גם

לבעלי חיים, צמחים ואפילו... דברים דוממים"!

זאת אומרת שאם הכלב האהוב שלכם הלך לעולמו ביום אחד

בהיר, אל תכניסו אותו לשקית ותזרקו לפח! תפרגנו לו עם

קבורה והספד סמלי.

את צמח המרפא ששירת אתכם נאמנה ולפתע התייבש באדנית,

טחנו לאבקה ושימו על השיש לאות זיכרון.

ואם זה התכשיט או הרהיט שהתבלה או שכבר לא באופנה...

תרמו אותו בעין יפה למי שצריך ואל תשליכו אותו כלאחר יד.

וגם אם באמת אין ברירה וחייבים לזרוק, אז לפחות שמישהו

אחר יעשה את זה ולא ימנע מכם את... הכרת הטוב!

וכך נקרא בפרשתנו, על עשרת המכות, בהן היו מכות שעשה

דווקא אהרן: "אמר אל אהרן".

כותב רש"י - "לפי שהגין היאור על משה כשנשלך לתוכו, לפיכך

לא לקה על ידו לא בדם ולא בצפרדעים, ולקה על ידי אהרן."

