

12 מילים, 12 שניות

בכנס נוירולוגים מכל העולם שהתקיים בארצות הברית, נידונה התופעה של התעלפויות שמתרחשות בשעות הבוקר מיד לאחר הקימה מן השינה. פרופסורית אחת, מצטיינת בתחום הנוירולוגיה, נשאה הרצאה ארוכה שבה פירטה את תוצאות המחקר רב השנים שערכה בסוגיה זו. היא הגיעה למסקנה שהתעלפויות נגרמות כתוצאה מהמעבר החד שבין שכבה לעמידה. כמו כן, הוסיפה שהזמן שהדם צריך כדי להגיע מהרגליים אל המוח הוא 12 שניות. כשמתבצעת קימה מהירה, הדם 'נזרק' למוח במהירות רבה מדי והוא מגיב בתגובת שרשרת, שגורמת להתעלפות. לכן, הציעה לכל אדם, גם אם הוא לא נוטה להתעלף, שלאחר שיתעורר משנתו יישב על המיטה, יספור לאט עד 12 ורק אז יקום ויעמוד על רגליו. הנאום זכה למחיאות כפיים ולתגובות נלהבות ואז קם פרופסור יהודי, שומר מצוות, ביקש את רשות הדיבור ואמר: "אצלנו, היהודים, לא קמים מהמיטה בפעם אחת. יש לנו מנהג עתיק, בן אלפי שנים, לומר תפילת הודיה מיוחדת לבורא עולם על שזכינו להתעורר בבוקר בריאים ושלמים. התפילה הזו נאמרת במיטה, לפני שקמנו ממנה. יש בה 12 מילים וכשאומרים אותה לאט ובכוונה, זמן האמירה הוא 12 שניות". ברגע זה קרא הפרופסור, לאט ובהטעמה, את "מודה אני" ותרגם את המילים. שוב רעש האולם ממחיאות כפיים סוערות הפעם, הן נועדו לכבודו של ריבונו של עולם.

**"מודה אני לפניך מלך חי וקים,
שהחזרת בי נשמתי בחמלה.
רבה אמונתך".**

