

איש לרעהו בריאות ורפואה

"חייב אדם לטרוח בדרישת טוב לעמו ולשקוד בעמל נפשו על תקנת חברו אם דל ואם עשיר, וזאת מן החמורות ומן העיקרים הנדרשים מן האדם... וחייב אדם לחשוב מחשבות ולהעלות עצות הגונות ומתוקנות לחברו, וזה אחד מעיקרי דרכי גמילות חסדים..." (רבינו יונה שע"ת שער גיג,גד)

מכון אהבת אמת - המרכז להעמקת ערכי אהבת הזולת ע"ש ר' צבי יהודה דומוביץ ז"ל

רח' אבן עזרא 2 ירושלים 92424 טל: 02-5671812 פקס: 077-7671812

אזעקה: מהרגע כולנו לוביסטים!

ממטולה ועד אילת. די להבחין במיקומים האסטרטגיים שמפעילי המכונות מעמידים אותן, על מנת להבין כמה הן מסוכנות. מכונה לממכר סיגריות לא תועמד בקרבה למושב זקנים, אלא דווקא בקרבה לישיבה - על מנת לגרום לבחורים הצעירים לרכוש סיגריות. כאשר בחור יודע שמול הישיבה קיימת מכונה שכזו, הפיתוי רב. מדוע להעמיד אותו בנסיון?

וכאן מגיעים הלוביסטים. **מסתבר שכבר בימים אלו הם לא שוקטים על השמרים אלא פועלים נגד החוק החדש!**

לפני שנמשיך בנושא נדגיש שלמרות פעילותם אסור לציבור להתייחס. יו"ר המועצה הישראלית למניעת עישון, עו"ד גדעון האוזנר, מסר לשלש הרשונות של החוק הייתה תמיכה דירחבה כך שיש סיכויים לא רעים שהחוק יעבור.

אך כדי שזה יתרחש על הציבור להתעורר ולפעול. בהוראת מפעילי המכונות האוטומטיות שעומדים להפסיד כסף כתוצאה מהחוק החדש, התגייסו לוביסטים לעצור את הצעת החוק. לטענתם ניתן לשנות את המכונות באופן שיפעלו בעזרת כרטיס מזהה וכך ימנע כביכול מבני נוער לרכוש שם סיגריות.

אז כך: לפני שהלוביסטים הגאוניים מוצאים לנו פטנטים שיאפשרו להותיר את המכונות על כנן, נדרוש מהם לחשוף ברבים מי שילם, וכמה שילם, עבור מלחמתם בחוק החדש. מידע זה יעניק לחברי הכנסת אפשרות למחשבה נוספת אודות ההצעות שלהם. כל עוד הלוביסטים משפיעים על החלטות כלכליות זה סיפור אחד, אבל כיצד הם מעיזים - **עבור בצע כסף** - להשפיע על החלטות בריאותיות!?

ובקשר לעצם הצעתם אין צורך להרחיב שכל פתרון, מלבד סילוק המכונות, הוא פתרון סרק. תמיד ימצאו הצעירים את הדרך לעקוף את המכשולים.

במכתב בהול שהעביר פעיל נגד עישון, הוא מתחנן לציבור להפוך ל"לוביסט" של עצמו. על כל אדם, בפרט אם הוא הורה מוטלת החובה לפנות לחברי הכנסת, לזעוק ולהתריע להעביר את החוק כמתכונתו. אם נצחק בקול, הרעש שלנו יגבר על לחשושי הלוביסטים האינטרסנטיים.

על כל אחד ואחד להתקשר בטלפון, או לשלוח פקס/מכתב/מייל המשך בעמוד הבא

זה קרה: ביום ראשון יח' שבט, אישרה "ועדת השרים לענייני חקיקה" הצעת חוק לפיה ייאסר שימוש במכונות אוטומטיות לממכר סיגריות.

עד כאן הכל טוב ויפה. אך מכאן הכל עלול להיות מכוער ולא יפה: על מנת שהצעת החוק תהפוך לחוק בר סמכא, היא צריכה לעבור מסלול לא קל. במים הרדודים בהן תשחה ההצעה, ממתנים לה תנינים מיומנים.

כלפי מה הדברים אמורים?

בבניין הכנסת פועלים "לוביסטים". לוביסט בעברית תקנית הוא "שתדלן". לוביסטים אלו ממומנים ע"י חברות ענק, וטייקונים ענקיים לא פחות, במטרה לכוון את החקיקה לפי מה שמשתלם להם.

מדובר באבסורד זועק. הכיצד מתירה הכנסת לאנשים שכל מגמתם אינטרסנטית להשפיע על חברי הכנסת? אך לצערנו זהו המצב.

אם עד היום שבתם שאת החוקים קובעים החכ"ם, מעתה נא להכיר: 231 לוביסטים (שעונדים שרון כתום כמתחייב על פי חוק) פועלים בכנסת. לצידם פועלים מספר לא ידוע של לוביסטים לא רשמיים או מזדמנים. שימו לב; מספר הלוביסטים בכנסת הוא לפחות פי שתיים מחברי הכנסת...

תעשיית הלובינג בארץ מגלגלת מידי שנה 50,000,000 ש"ח! די אם נזכיר את מלחמת החכ"ם נגד עמלות הבנקים - שהסתיימה בקול ענות חלושה - על מנת שנבין איזה נזק גורמים הלוביסטים לאזרח הקטן. הם מעולם לא נבחרו בבחירות דמוקרטיות, אך המיליונים הרבים שמניעים את התעשייה הם אלו שקובעים.

כעת נשוב לחוק המכונות האוטומטיות:

"ועדת השרים לענייני חקיקה" אישרה את הצעת החוק של ח"כ אורי אריאל. המטרה: למנוע מילדים ונוער לרכוש סיגריות (נאה דורש נאה מקיים: יוזם החוק, ח"כ אריאל, היה בעצמו מעשן כבד ונגמל לפני כשש שנים).

על פי הצעת החוק שתוגש לכנסת לקריאה טרומית, תיאסר הצבת מכונות אוטומטיות לממכר סיגריות, ויאסר שיווק והפעלתן בכל מקום. "מכונות סיגריות הפכו לאבן שואבת לנערים וילדים מעשנים, ואת זה יש למנוע בכל מחיר" - הסביר אריאל.

מדובר בהזדמנות פז "להעיק" את כל המכונות לצמיתות



עלון זה הלוחם בתופעת העישון יוצא לאור בחסות הליגה למלחמה בשחפת ובמחלות ריאה בישראל - סניף ירושלים

רח' שרי ישראל 5 ת.ד. 1008 ירושלים טלפון: 02-5380936 פקס: 02-5375618

הליגה פועלת בהסברה המרחיבה את מודעות הציבור החרדי והכללי בסכנות העישון ומסייעת ברכישת ציוד רפואי לחולי שחפת וריאות מסוגים שונים



"המארחים" של "המחלה"

מדוע אנשים רבים כל כך חולים במחלה הנוראה? מסתבר שיש לה למחלה "מארחים" לא מעטים. הרופא הנודע, ד"ר ג'וזף מרקולה טוען שכאשר אדם מסלק מעצמו את "מארחי המחלה", הסיכוי שלו ללקות במחלה פוחת במרבית האחוזים. / חשוב לציין שאין כוונת מדור זה להוות תחליף ליעוץ רפואי, או לקבוע עובדות בשטח, אלא למסור מידע כללי בלבד.

לא לצרוך מזון מעובד; סוכרים או פחמימות ריקות כמו קמח לא מלא.
לא לצרוך מזון מטוגן כלל, אלא רק מזון מבושל אפוי או מאודה.
לצרוך שמן שמכיל אומגה 3.
לצרוך ירקות טריים ככל שיותר, כמו כרוב, כרובית, ברוקולי.
להישמר מעודף משקל.
לבצע התעמלות 5-6 פעמים בשבוע באופן קבוע.
להקפיד על שעות שינה מספיקות.
למעט ככל שניתן מלהיחשף לרעלים של שיירי חומרי ריסוס; מטהרי אוויר וכל מיני ספריי.

* * *

ולסיום המלצה נוספת: **אכול לפי מטבוליזמייתך!** ובעברית פשוטה: **אכול בהתאם לסגנון חילוף החומרים בגופך.** בנושא זה ניתן לחלק את האוכלוסייה לשלוש קבוצות שכל אחת מהן מתאפיינת במטבוליזם שונה.

1. **מטבוליזם מסגנון חלבוני** (מתחמצנים במהירות): אנשים אלה נוטים לרעוב לעיתים קרובות; תאבים למאכלים שומניים ומלוחים; יש להם אנרגיה חיצונית שמתחזקת מסתרת נטייה לעייפות; עצבניים מחד גיסא ואדישים מאידך.

מזון מומלץ: מאכלים עתירי חלבון ושומן, כבד בקר וכבד עוף. (כיום שהכבד הפך ל"כבד" בעקבות תוספת זריקות והורמונים למיניהם, עדיף לצרוך אורגני או חלבון מן הצומח).

מטבוליזם מסגנון פחמימני (מתחמצנים באיטיות): בדרך כלל בעלי תיאבון חלש, יכולים לסבול הרבה מתיקות; מתקשים עם משקל יתר, לרוב הם תלויים בקפאין.

מזון מומלץ: להפחית בצריכת חלבונים ושומנים למיניהם. החלבונים הנצרכים יהיו קלים.

מטבוליזם מסגנון מעורב: בדרך כלל בעלי תאבון רגיל, עם נטייה למתוק ופחמימות. לרוב ללא נטייה ליתר משקל. בעלי נטייה לעצבנות ודאגה.

מזון מומלץ: לבחור את הטוב משני הסגנונות הקודמים. **כיצד אדע לאיזה מטבוליזם אני שייך?** אם הקווים הכללים שהוצגו לעיל אינם מספקים לך תשובה, עליך להתייעץ עם תזונאי או דיאטן.

בכל מקרה ומצב, תמיד יש לזכור שלתעשיית המזון העולמית יש מטרה מוגדרת להרוויח כסף, והרבה. נושא בריאות הציבור מעניין אותה הרבה פחות - אם בכלל.

המציאות הנוכחית מוכיחה שכנראה גם רוחשת מתחת לפני השטח שחיתות בצורה כזו או אחרת. והא ראייה: הגופים המופקדים על בריאות הציבור היו צריכים - מעצם מהות תפקידם! להתערב, לפעול בנחישות נגד שימוש בצבע מאכל סינטטי, חומר משמר, שאריות כימיקלים וכל מיני דברים סינטטיים שאינם מוגדרים כאוכל וכו'. להפעיל פיקוח קפדני וכדו' - דברים שלא נעשים כיום. לדוגמא, עצם העובדה שעדיין נחשב לחוקי לקנות סיגריות, סימן שיש הרבה לשפר.

ביום בהיר גילה פלוני שהוא חולה במחלה. זה אמנם קרה דווקא לא ביום בהיר, אך דקויות אלו לא משנות לתוכן הנושא שנעסוק בו הפעם. שאלת מיליון הדולר היא: **מדוע לקה פלוני במחלה?**

את התשובה לשאלה יודע רק ריבונו של עולם! אך כמו תמיד, גם בנושא זה, לא נוכל להימלט מחובת ההשתדלות בנסיון לברר האם ניתן להוריד את הסיכויים ללקות במחלה.

בעבר עסקנו באריכות בגורם הרוחני שמהווה מקור ושוורש להתפרצות (במילה אחת: האגרסיביות שקיימת בעולמינו, גורמת גם לתאי הגוף לנהוג באגרסיביות ולהתפתח בצורה מטורפת). הפעם נעסוק בפן הרפואי. מסתבר שבתחום זה יש לרובינו מה לשפר.

בארה"ב פועל רופא מאוד מפורסם, ושמו ד"ר ג'וזף מרקולה אשר מקדיש את חייו לשיפור מצב הבריאות בעולם (מסיבה זו הוא גם מאפשר להשתמש במאמריו המדעיים, שלא לשם כוונת רווח).

לדעתו יש לה למחלה "מארחים" לא מעטים, בדמות הרגלי התנהגות לא בריאים. מרקולה טוען שכאשר אדם מסלק מעצמו את "מארחי המחלה", הסיכוי שלו ללקות במחלה פוחת במרבית האחוזים.

* * *

הנה רשימת שבעת המארחים הראשיים:

1. צריכת חומרים כימיים כשיירי ריסוס שנותרים על פירות וירקות, או שאיפת הריסוס ממטהרי אוויר.
2. תרופות.
3. אוכל מעובד, מלאכותי, שמכיל מרכיבים לא טבעיים.
4. משקל יתר.
5. חוסר חשיפה מספקת לשמש.
6. לחצים רגשיים, חוסר שינה.
7. קרינה מכל מקור וסוג.

* * *

הממסד הרפואי בעולם מכיר בחסרונו של שבעת המארחים, ובכל זאת הציבור לא נחשף מספיק למידע הזה.

נתייחס לדוגמא למארח החמישי: **חוסר חשיפה מספקת לשמש.** גופנו זקוק נושאות לויטמין D3 (די-3) הגוף סופג ויטמין זה בעזרת קרני השמש. בעזרת תוספת של ויטמין D3 ניתן להפחית את הסיכון ללקות במחלה בחמישים אחוז! גם חולים יכולים להעלות את סיכויי הריפוי בהקפדה שרמת הויטמין בגוף תעמוד על 80-90 נ"ג.

דוגמא נוספת: רמת האינסולין בדם היא גורם מאוד משמעותי בנושא. אך רוב הרופאים הקונבנציונאליים לא מתייחסים לכך.

* * *

הנה המלצותיו המעשיות של ד"ר מרקולה:

לדאוג לרמה נאותה של ויטמין D3 אם באופן טבעי באמצעות חשיפה לקרני השמש (15 דקות ליום), ואם באמצעות תוספי מזון שישלימו את החסר.

המשך "אועקה"

במניעה, בקמפיינים פרסומיים, בתשתיות, בחקיקה ואכיפה. לא יתכן שבנושא העישון יפקירו את הצעירים!

קיימת הסכמה גורפת שאת עיקר המאבק להציל חיים מעישון, יש להשקיע בנוער שעדיין לא התמכר. המכונות האוטומטיות, מעצם טבען, גורמות להיפך הגמור!

ככל שמתחילים לעשן בגיל צעיר יותר הנזק לכל החיים, וכן ההתמכרות, קשה יותר בגלל שהגוף נמצא במצב התפתחות.

החוק הקיים קונס את כל מי שמוכר סיגריות לצעיר בקנס גבוה של 12,900 ש"ח! כראוי וכיאה לחומרת הדבר. אולם, המכונות האוטומטיות "עושות צחוק" מכל החוק בכך שדרכן ניתן למכור סיגריות לצעירים בלא חשש להיקנס.

רבות; שעת השי"ן הגיעה! מי שלא יקלוט ש'שעת השי"ן' הגיעה יאלץ לגלות ש'שעת העישון' הגיעה!

לחברי הכנסת בזעקה לא להיכנע ללחצים ולאשר את החוק החדש. בשביל זה לא צריך "קשרים" מיוחדים. חברי הכנסת חשופים לפעילות הלוביסטים מידי יום, ואם הציבור לא יפעיל לחץ מהכיוון השני עלול החוק ליפול. **צריך לפעול מעכשיו!**

* * *

להלן מספר נקודות בהן מצייד איתנו הפעיל נגד עישון, כחומר רקע לשיחה עם חברי הכנסת:

העישון גובה מעל 10,000 קורבנות בשנה - יותר מפי 20 מתאונות דרכים!

במשך 50 השנים האחרונות מספר הקורבנות ממלחמות וטרור לא הגיעו למספר הנ"ל.

במלחמה בתאונות הדרכים, משקיעים מיליונים רבים.

