

1ג טבת תשס"ה פללון - 1
עורך: הרב נפתלי וינברג

איש לרעהו

"חייב אדם לטרוח בדירת
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,נד)

נושאים בפרשה

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

עלון זה, שיופיע בס"ד מידי חודש, הינו יוזמת אנשים נדיבי לב אשר מבקשים להביא בפני הקוראים מידע מעשי בעניינים אקטואליים, שיש בהם תועלת רבה לציבור הרחב כמו בענייני בריאות ורפואה וכיוצא בזה



נושא השבוע - בריאות ורפואה



"ויאמר ליוסף הנה אביך חולה" (בראשית מח"א)
ואמרו חז"ל: "עד יעקב לא הוי חולשא אתי יעקב ובעי רחמי ואתי חולשא" (ב"מ פז).

עישון".

חלק מהשדכנים טוענים שהנימוק העיקרי להסרת הצעה של בחור מעשן, היא בגין נושא הבריאות. שכן ראוי להבין דבר פשוט: אין היום מי שטוען שהעישון לא מזיק לבריאות - אבל בחורים שמעשנים משוחזים מההנאה שלפי דעתם הסיגריה מעניקה להם. "הצד השני" לא משוחז בנושא, שכן הוא לא נהנה מהעישון בשום צורה. הצד השני רואה את הדברים בצורה חדה ופשוטה. מיטיב לנסח זאת אחד השדכנים: "הן שומעות כל הזמן על צרות ומחלות ונכנסות מזה לפחד. כל אחת רוצה שהבן-זוג שלה יחיה. האישה לא מקבלת מהעישון שום דבר, מלבד צרות".

השדכנית גב' סלומון טוענת בתוקף שגם למה שהיא מכנה 'שוויץ' יש משקל רב בנימוק להסרת הצעה של מעשן: "בינינו... סיגריות זה הרי 'שוויץ'... זה מעיד בדרך כלל על בחור... הסטטיסטיקה מוכיחה שהבחורים הטובים לא מעשנים".

שאלה: אין דבר כזה בחור טוב שמעשן?

בחורים מעולים לא מעשנים! המעשנים הם בדרך כלל מ'בינוני' ומטה. כאשר אתה מדבר על בחור מעולה, אינך צריך אפילו לבדוק אם הוא מעשן או לא - כי הוא לא מעשן! המועמדת לה מציעים בחור מעשן מסתכלת עליו כבן אדם שאין לו מה לעשות בחיים - אזי הוא ממלא את עצמו בעשן..."

מתי התחילה התופעה? אין ספק שמאז ומקדם היו כאלה שהעישון הפריע להם, אך כיום עם הטמעת המודעות לסכנה שבעישון שידוכים רבים 'נופלים' ברגע שמתגלה למשפחה שהבחור מעשן. משיחה עם שדכנים עולה שלא רק שהתופעה קיימת אלא שזה כמעט הסטנדרט שקיים כיום!

הגאון רבי משה שטרנבוך שליט"א כתב: ועובדא ידענא מגדול אחד זצ"ל שעישן סגריות הרבה, ובסוף ימיו נחלה והרופא אמר שהריאות פגועות לגמרי ואין לו אלא כחודש לחיות, וביקש שיביאו אצלו עשרה אנשים ואמר להם בערך בזה הלשון:

יודע אני שבשמים ידונו אותי כמהד עצמו לדעת שעישנתי ואף שיש סכנה בדבר, אבל אני מקוה להי"ת שבוזה שאני מתחרט ומתודה לפניכם, ואומר הריני מתחרט על מה שעשיתי וזאת שאני מבקש מכם לא לעשות ח"ו כמוני אולי יהיו דברים אלו מקצת תקון לחטאי".
שו"ת תשובות והנהגות (ח"ג ס' שני"ד - עמ' קלג)

תופעה חדשה: בחור מעשן שווה הרבה פחות ב'שוק השידוכים'!!!

כך עולה מראיון שערכנו עם מספר שדכנים מובילים בציבור החרדי. השדכנית הידועה גב' אסתר סלומון מירושלים: "גם כאשר הבחור מתחייב להפסיק, זה עדיין לא אומר שהוא יהיה מסוגל לעמוד בהתחייבות שלו..."

אם עד היום ידענו שהעישון מזיק לריאות, ללב וללחץ הדם. לאחרונה אנו עדים לתופעה שהולכת ומתפתחת בצעדי ענק. בחורים מעשנים זוכים בתשובות שליליות, ברגע שהצד השני מגלה שהם מכורים לניקוטין.

שאלה: קיים דבר כזה שלא מעוניינים לשמוע הצעה של בחור מעשן?

השדכנית גב' סלומון: "בהחלט! ומהרבה סיבות. למה שאישה תסכים לסבול את - תסלחו לי - סרחון הסיגריות? ואת צבע השיניים? ולמה שהיא תסכים שבעלה לעתיד עוד ישרוף על כך כסף?!"

שדכנים נוספים עימם שוחחנו ציינו שמשפחות רבות חוששות מהנושא הבריאותי, שנכנס בשנים האחרונות חזק לתודעה. אף אחת לא ששה לשמוע על בחור שהסיכויים שלו ללקות במחלות חמורות גבוהות בהרבה מחברו שלא מעשן. שדכנים מצטטים באזנונו משפטים שונים שהם שמעו כאשר משפחות 'הורידו' הצעות:

"אצל הבת שלי זה בבחינת 'יהרג ובל יעבור'. או: "אני לא מוכנה להכניס את עצמי מלכתחילה, ובאופן מודע, ל'מ-חלה' - הרי העישון פוגע לא רק בבריאותו של המעשן, אלא גם בבריאותם של הסובבים אותו!"
"תכתוב את זה בצורה חזקה" פוקד-מבקש שדכן "אצלי נופלות הרבה הצעות על

(כאשר שומע הבחור את הנימוק לתשובה השלילית שהוא קיבל, זה לבטח גורם לו לעשן עוד סיגריה כדי "להירגע"...)

לסיכום: אז יהיה זה נכון לומר שבחור מעשן שווה בשוק השידוכים הרבה פחות?

"כן, הערך שלו יורד בהרבה. אתה יכול לכתוב זאת בשמי".

שדכנים מציינים על אחוזי המעשנים בישיבות שהולכים ופוחתים. אם בעבר יכל מספר המעשנים להגיע בישיבה בה העישון נפוץ עד 60% הרי שכיום מדובר בלא יותר מ-30%! לא בדקנו מה הגורם לכך, אך ייתכן שמדובר בתוצאה ישירה של "התופעה החדשה".

אחד השדכנים נוקב במספר הגבוה של 90% אחוז מהמשפחות אשר 'מעקמות את האף' כאשר מציעים להם בחור מעשן!

שאלה: שידוכים נופלים רק בגלל שהבחור מעשן?

השדכנית גב' סלומון: "כן והרבה! זה מאוד מצוי".

שאלה: וזה למרות שהוא מתחייב להפסיק לעשן?

"זה שהוא אומר שהוא יפסיק, זה עדיין לא מספיק".

שאלה: מה זאת אומרת? הוא משקר?!

"גם כאשר הבחור מתחייב להפסיק, זה עדיין לא אומר שהוא יהיה מסוגל לעמוד בהתחייבות שלו!"

שאלה: אבל בטח יש לבחור שורה ארוכה של הסברים!

"כן, אחד התירוצים הוא שאני מאוד 'עצבני' וזה מרגיע אותי".

"כל המחלה אשר שמתי במצרים לא אשים עליך כי אני ה' רופאידך" אמרי אינשי אם "לא אשים עליך" מדוע צריך "כי אני ה' רופאידך"? אלא מכאן שהרופא הטוב ביותר, מונע את המחלות קודם שיבואו.

גבוהה של פלואוריד. טלפנתי לחברה המייצרת תה אחת, הם אמרו שהתה ירוק שלהם מכיל פלואוריד במינון נמוך והוא תקין).

התה הירוק כולל תכונות מועילות בתחומים הבאים:

1. נטרול השפעות שליליות של שמנים ושומנים.
2. צמצום חיידקים ונגיפים.
3. השפעה טובה על מערכת העיכול.
4. עוזר לשפר חניכים בריאים.
5. הגנה מפני התחמצנות של המוח והכבד.

הכבד - אבר 'כבד'

הזכרנו את הגנתו של התה הירוק על הכבד. כדאי להתייחס ביתר הרחבה לאבר פנימי זה, אשר הינו מהחשובים ביותר בגופו של האדם! נועדו לו תפקידים שונים וביניהם:

1. חילוף החומרים בגוף.
 2. הסרת רעלים מהגוף מבפנים ומבחוץ.
 3. יצירת חומצות בייל שנחוצות למערכת העיכול
- על** מנת לשמר את חוסנו של הכבד כדאי ליהנות מפרי האשכולית, וכן לצרוך וויטמין סי טבעי. ברשימת המזון שמחזק את הכבד נמנים: פירות יער כמו פטל, אוכמניות וכן התבלין 'כרכום'.

מקובל שמעט יין אדום יבש (3/4 כוס) בריא ללב. אך יש להיזהר מצריכת יתר של אלכוהול אשר מרעיל את הכבד ממש! אנשים אשר מכורים לצריכת אלכוהול, למעשה הורסים את הכבד שלהם. גם אדם אשר אינו 'מכור' לאלכוהול, אך צורך אותו במידה גבוהה מזיק לכבד והנוק ניכר באמצעות כרום או גליד שנוצר.

נוסף לזה צריכה גבוהה של אלכוהול גורמת לנפיחות וחשיפה לרעלים.

כל אלו מכניסים את האדם לסיכון גבוה לחלות ב'מחלה' בכבד ח"ו.

הנקודות במאמר נכתבו ע"י ד"ר יוסף מרקולה מארה"ב, והם תורגמו כאן לעברית. אנחנו מודים לו על נדבת לבו לאפשר לנו לפרסם אותם.

חשוב לציין שאין כוונת מדור זה להיות תחליף ליעוץ רופא. הוא מידע כללי בלבד.

על 'פולפנאולים' ותרופות

הקב"ה ברא את עולמו בצורה מושלמת. מחקרים גילו כי במזון לא מעובד קיימים חלקי תזונה - אשר בעגה מקצועית מכונים 'פולפנאולים' - אשר מסוגלים למנוע מחלות קשות כמו 'המחלה', מחלת לב ומחלות עצבים למיניהן. חלקי תזונה אלו קיימים באופן טבעי בפירות, ירקות, פירות יער, יין ותה ירוק.

אז מדוע רוב האנשים לא מודעים ל'תרופות' אשר שתולות באורח טבעי במזון רגיל?

הסיבה היא פשוטה: חברות התרופות לא מעוניינות שהם יידעו מכך!

אם נבקש לחדד את הדברים עוד יותר נאמר: כיצד תוכלנה חברות התרופות להתעשר, אם הן לא תוכלנה למכור את אותם 'פולפנאולים' בתור 'תרופה חדשה'!?

כאשר אנו רוצים להפיק מהמזון הטבעי את המרב, חשוב לנו לתת את הדעת לנתונים הבאים: טיגון פירות וירקות גורם להפסד של 30% מהפולפנאולים. המיקרוגל הביתי מפסיד מהם 60%, ואילו בתהליך הבישול עלולים להעלם בין 75-80 אחוזים!

נתון נוסף: מערכת העיכול משופעת, כידוע, בחיידקים שונים אשר תורמים לעיכול. חלקם מכונים "החיידקים הטובים" בהיותם תורמים לספיגה טובה של חלקי המזון. חשוב לדעת שהימנעות מצריכת סוכרים למיניהם, וכן מזון מעובד, מאפשר לחזק את נוכחותם של החיידקים הטובים - ולתרום בכך ישירות לספיגה טובה יותר של ה'פולפנאולים'.

התה הירוק

הזכרנו את התה הירוק. תה זה מכיל גם 'אנטי אקסידנטים' (נוגדי חומצה) אשר 'תוקפים' מחלות כמו אלצהיימר וכן מחלות שפוגעות במערכת החיסון. (אך חשוב לבדוק שהתה אינו מכיל רמה

