

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

כך הפסיקו גדולי ישראל לעשן (4)

כאשר מתבוננים באופן בו חדרו גדולי ישראל ז"ע לעשן, מבחינים במאפיין זהה שחולף ברוב הסיפורים: כוחות נפש ורצון ברזל שהעניקו להם את הכוח להפסיק לעשן בבת אחת. בפרק הנוכחי מסופר כיצד חדרו לעשן: רבי יחזקאל אברמסקי - בעל 'חווני יחזקאל'; רבי אליהו אליעזר דסרד - בעל 'מכתב מאליהו'; רבי יעקב ישראל קניבסקי - הסטייפלר; רבי אלעזר מנחם שך בעל 'אבי עזרי' - וכו' צדיקים לברכה. החומר לפרק זה התקבל מ'אגודת חב"ב - למינעת עישון בציבור החרדי'.

צוות חוקרים ביפן מצאו כי מעשנים נתונים בסיכון כפול לאבד את יכולת השמיעה. החוקרים מבית הספר לרפואה באוניברסיטת אוסאקה, יפן, ערכו בדיקות שמיעה בקרב יותר מ-1500 עובדי חברה גדולה ביפן בגילאי 30 עד 60. הם עקבו אחרי העובדים במשך שנתיים ונוכחו כי הסיכון לאובדן השמיעה עלה דרסטית במקביל למספר הסיגריות שהעובד עישן ביום ולמספר שנות העישון.

ד"ר נוריוקי נקנישי שעמד בראש הצוות, הסביר כי הפגיעה בשמיעה נובעת מירידה בזרימת הדם לשבלול האוזן, הנמצא באוזן הפנימית ואחראי על העברת צלילים למוח. על פי ממצאי המחקר שהתפרסמו בכתב העת לרפואה תעסוקתית וסביבתית, מעשנים לוקים באובדן שמיעה של תדרים מסוימים פי שלושה מאשר לא מעשנים. עם זאת, אומרים החוקרים כי יתכן שמדובר בנזק עקיף הנגרם כתוצאה מעישון, שכן מעשנים נמצאים בדרך כלל במצב בריאותי ירוד, דבר התורם לירידה בשמיעה.

רבי יחזקאל אברמסקי זצ"ל

בהזדמנות שוחח רבי יחזקאל אברמסקי זצ"ל בעניין גמילה מעישון, ואמר "אם יש חשש לבריאות הגוף בעישון סיגריות אז מפסיקים מיד לעשן..."

ראייה לכך הביא מהנהגתו שלו עצמו... עוד בשנותו ברוס-יה הורגל לעשן תשעים סיגריות רוסיות ליום (יותר מארבע קופסאות יומיות!) וכך המשיך לעשן גם בהגיעו ללונדון.

ביום בהיר החל לחוש בקושי כלשהו בחוש השמיעה. הוא בירד אצל רופא אם יתכן שיש קשר בין העישון לשמיעה, והרופא השיב שיתכן. מכוח ספק זה - הפסיק מיד לעשן.

ויותר לא באה אף פעם סיגריה לפיו!...

(פניני רבינו יחזקאל, לרבי משה מרדכי שולזינגר עמ' יז)

מעניין לציין שמה שנחשב בימי רבי יחזקאל להשערה, הפך בימינו לנתון שנחקר והוכח:

רבי יעקב ישראל קניבסקי זצ"ל

בזמנו של הסטייפלר זצ"ל עדיין לא היו ידועים נזקי העישון, כפי שהם ידועים בימינו. למרות זאת החליט לצמצם את העישון, ובעקבות זאת נהג לקבל על עצמו כל מיני "קבלות" בקשר לעישון.

בתחילה היה מחלק כל סיגריה לשתים (=כדי למעט בעישון). אח"כ היה נודר צדקה או מקבל על עצמו לימוד משניות על כל סיגריה... לבסוף קיבל על עצמו ללמוד ארבעה דפים גמ' על כל סיגריה(!)

כדי שיוכל לקיים את נדרו גם אם ייקלע למקום שאין שם ספרים, שינן היטב את כל מס' נדרים בעל פה. פעם נכח באיזו חתונה שם כיבדו אותו בסיגריה. כדי שלא לבייש את בעלי השמחה נטל את הסיגריה, ונכנס לחדר אחר, ללמוד את

ארבעת הדפים, שנשאר חייב מן הסיגריה הקודמת. כאשר מישהו נכנס לחדר וראה אותו כך, אמר הסטייפלר: "אוי, כמה שהבריות טועים בי, סבורים שמתמיד אני, ולא היא - נתאוותי לסיגריה..."

(אשכבתיה דרבי' - דברי הספד שנאמרו על מח"ס "קהלות יעקב" עמוד רעב - מרבי שלום מאיר יונגרמן שליט"א ראש כולל זכרון יעקב).

בספר "ארחות רבינו" (עמ' רמד) מסופר שהסטייפלר סיפר למחבר (רבי אברהם הלוי הורביץ זצ"ל) שבעקבות מלחמת העולם השנייה לא עישן משך עשר שנים משום השתתפות בצער הציבור. (וראה שם בהמשך דבריו שבסוף היה מעשן קופסה אחת של סיגריות 'ברודווי' במשך שבוע, וחתך כל סיגריה לארבעה חלקים!)

המשך בעמוד הבא



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



אל תתחזה לרופא - אבל...



כדי להשיב לגוף את האיזון הנכון, יש לצרוך פירות וירקות טריים, וכן דג טרי מהים - לפחות פעמיים בשבוע.

סימפטום זה עלול לנבוע גם בגין סוכרת או מחלה אחרת.

הסימפטום: עור לבן על הפניים, הידיים והרגליים, ובסיס הציפורניים

יכול לנבוע מאנמיה (חוסר ברזל).

יש לערוך ספירת דם באופן מלא, ואם אכן זהו הגורם אזי יש לצרוך ברזל.

עדיף לקבל את הברזל ממזון בריא, מאשר מכדורים. מקורות טבעיים לברזל הם: בשר בקר; בשר הודו אדום; כבד וביצים. אך יש להיזהר לאכול מצרכים אלו בכמות סבירה, כיוון שהם מכילים בדרך כלל שיערי זריקות הורמונים, ואנטיביוטיקה. מלבד זאת הם גם מעלים את הכולסטרול.

מזונות טבעיים נוספים: טופו; אגוזים וקטניות למיניהם; דגנים מלאים ושומרי בירה. חסה; פטרוזיליה ודלעת.

מינון יומי לכדורי ברזל (כמופיע בכתבה של ד"ר מרק סטנג'ר). **גברים:** גיל 18-11 שנה, 12 מ"ג; גיל 19 שנה ומעלה, 10 מ"ג; **נשים:** גיל 50-11 שנה, 15 מ"ג; גיל 51 שנה ומעלה, 10 מ"ג; נשים במצב מיוחד, 30 מ"ג; מניקות, 15 מ"ג.

לפעמים יכלול הטיפול גם תוספת של ויטמין B12.

הסימפטום: יציאה בעלת ארומה חריפה מאוד

גם אם הצבע כהה, אין להיכנס לפאניקה אבל יש לבדוק אם לא מדובר בדימום פנימי.

הסימפטום: לשון אדום ומבריק

מעיד על חוסר ויטמין B12. כדאי לקחת כדורי B12 (כמקובל, מתחת הלשון).

ייתכן שעדיף לשלב יחד עם ויטמין B12 את שאר הויטמינים מסוג B.

הסימפטום: חריץ אלכסוני חדש על תנוך אוזן (אחד או שתיים)

לפעמים נגרם מחמת זרימת דם חלשה, או בעיות בלב.

מומלץ לבדוק כולסטרול ולחץ דם.

הסימפטום: ריח רע נודף מהפה

יכול לנבוע מגורמים שונים: חוסר יכולת לעכל את המזון או חסימה במעינים; סוכרת; יש גם לבדוק את השיניים והחניכיים כגורמים אפשריים.

"כל אדם מסוגל לזהות סימפטומים שטעונים בדיקה" טוען רופא דגול בארה"ב בשם 'אדרו רובמן' (מנהל מרפאה לרפואה קונבנציונאלית במדינת קונטיקוט).

הוא ממליץ להכיר סימפטומים שונים כדי לתפוס את הבעיה - אם היא אכן קיימת - בשלב מוקדם. חלק מהסימפטומים מצטיירים כפעוטים, כ"דברים של מה בכך", אך בכל זאת מומלץ לא להתעלם מהם. המאמר הבא מתבסס על חומר שפורסם ב'דיילי הילט ניוז'. עם סיום הקריאה תגיעו למסקנה שאמנם אסור לאף אחד להתחזות לרופא - אבל כל אחד יכול להתחיל להיות הרופא של עצמו.

הסימפטום: שיער יבש; נשירת שיער וציפורניים יבשים ופריכים

עלול לנבוע ממחסור בויטמין די (D).

כדאי ליטול טיפות ויטמין די-3 במינון של 1500 עד 2000 יחידות מידי יום.

הדברים אמורים במיוחד בחורף, כאשר איננו נחשפים לשמש - הספק הטבעי של ויטמין די (לגבי השפעת החשיפה בימות הקיץ הארכנו במאמר נפרד בעבר).

אם הסימפטום לא נעלם קיים סיכוי שבלוטת התריס לא מתפקדת כראוי, ויש להתייעץ עם מומחה.

הסימפטום: עפעפיים רפויות

עשוי להצביע על כך שבלוטת התריס לא מתפקדת כראוי. אצל אנשים אחרים הסימפטום בסך הכל מצביע על כך שהם מזקינים. אך ישנם כאלו שאצלם הוא מעלה חשש של מחלה בשם 'בלו פולז' (סוג של שיתוק בצד אחד של הפנים).

הסימפטום: גוון צהוב בעיניים או בעור

מצביע על אי תפקוד בכבד.

כאשר הכבד לא מסנן היטב את הרעלים, נוצרת הצטברות של צבע צהוב בדם. מומלץ לאכול כרוב, כרובית, שיש בהם גופרית שהוא החומר עמו משתמש הכבד כדי לנקות את הדם. כאשר הצבע הצהוב מופיע גם בצד הפנימי של השפתיים, או בכפות הידיים, יש להתייעץ עם רופא.

הסימפטום: חתך שלא מתרפא בקצב הרגיל

עלול לנבוע בגלל צמיחת פטרייה בגוף, כמו 'קנדידה', אשר גורמת גם לנפיחויות.



המשך "כך הפסיקו גדולי ישראל לעשן"

והציעו לו ליטול שבועיים לתקופת ניסיון...

אך דעתו הייתה הפוכה בתכלית. אדרבה! הוא התכוון להשתמש בפרסום הדבר כדבר ש"יכריח" אותו לא לשוב לעישון.

והוא אכן הפסיק!

(מפי משפחתו)

"אם אתה רוצה" הוסיף הרופא ואמר "להיות בריא, ולהאריך ימים, אסור לך לעשן!"

סיפר הרב שך: "באותו רגע החלטתי בהחלטה גמורה שלא אעשן יותר, ושוב לא הרגשתי צורך לסיגריה, ולא היה לי בזה קושי כלל".

(היא שיחתי עמ' לג)

החומר לפרק זה התקבל מאגודת חבי"ב - למניעת עישון בציבור החרדי". קוראים שיש בידם סיפורים נוספים - מוזמנים לשלוחם אלינו!

רבי אליהו אליעזר דסלר זצ"ל

ביום בהיר הודיע רבי אליהו אליעזר דסלר זצ"ל לכל מכריו שהוא מפסיק לעשן.

הם, שידעו שהוא רגיל לעשן בין שתיים לשלוש קופסאות ליום (!) נדהמו. מקורביו ניסו להניא אותו מפרסום העניין,

סיכום: הבאנו כאן, במספר פרקים, תיאורים שונים כיצד חדלו גדולי ישראל מעישון. ה"צידה לדרך" שאנו יכולים לקחת עמנו, הם הדברים הבאים שאמר רבי אליעזר מנחם שך זצ"ל: "כאשר אדם מחליט החלטה גמורה על איזה ענין, לא יעמוד כנגדו שום מפריע" אמר למקורביו וסיפר שלמד כך מניסיונו האישי:

אחרי שעבר ניתוח (בשנת תשכ"ב) נכנס אצלו הרופא וראה שמונח על הארון סמוך למיטתו קופסת סיגריות. גער הרופא ואמר: "אתה מעשן?!" נטל הרופא את הסיגריות והשליכן תחת המיטה...

