

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

אבא! אמא! הקשיבו!!!

לקראת פורים פנינו אל אנשי עמותת 'חבי"ב - חיים בריאים בחדר' הפעילה במשך כל השנה במניעת עישון בקרב הציבור החרדי. רצינו לשמוע האם ולמה 'סיגריה של פורים' גרועה כל כך. פגשנו אנשים בעלי משנה סודרה ונוקבת! בראיון שנערכנו עימם הם גם מפרטים אחת לאחת כיצד העישון סותר כל אחת ממצוות יום הפורים... הרי הוא לפניכם.

שאלה: למרות הכל אני מתקשה להיות "אבא רע", למה שלא ארשה לילד שלי לעשן קצת?

אם אתה רוצה להיות אבא טוב אז תשקיע ותחפש כיצד להוציא מהילד שלו את החשק לעשן. אבא טוב צריך להשקיע זמן וסבלנות ולהסביר לילד - לפי רמתו - שהעישון כולו הינו סיפור של טעות. ילד שמעשן חושב שעישון זה "דבר של גדולים" אך אין לו כלל מודעות עד כמה "הגדולים" עצמם מרחמים על כל מי שמחזיק סיגריה... הוא לא יודע שמבוגר ממוצע מתייחס אל מעשן כאל אדם אומלל, שמתקשה להתנתק מההרגל המזיק.

הילד לא מודע למה שאני ואתה יודעים שכל מי שמתחיל לעשן משעבד את כל חייו "לתרום" לחברת הסיגריות. הילד לא מודע לכך שראשי חברות הטבק מלגלים על המעשנים. (כאשר נשאל אחד מראשי תעשיית הטבק "אתם בעצמכם מעשנים?" השיב בזלזול: "אנו משאירים זאת לקטנים, לטיפשים, לעניים ולכושים").

לסיכום: בהסברה נכונה, גם ילד מסוגל להבין שהעישון לא יהפוך אותו לגדול - ואבא שלו יישאר "אבא טוב"...

שאלה: רגע; מעולם לא שאלנו מה בעצם הקשר שבין עישון לפורים?!

לא רק שאין קשר בין הסיגריה לפורים, אלא שהסיגריה מהווה סתירה מוחלטת לכל מהות החג!

שאלה: מדוע? מה סותר בין שמחת פורים לסיגריה? על מה שמחים בפורים? כידוע בחנוכה חוגגים את הצלת הנשמה, ובפורים את הצלת הגוף. אז כיצד אפשר לחגוג את הצלת הגוף באמצעות הגורם מספר **המשך בעמוד הבא**

שאלה: מה רע בלעשן סיגריה אחת בפורים?

סיגריה אחת? "אין חיה כזו!" בפורים זורעים את זרעי הפורענות של הסיגריות שיבואו בהמשך. המסר המרכזי עימו אנו ניגשים להורים לקראת פורים, הוא שהסיגריה היא מלכודת המוות מספר אחת שקיימת בעולם. העישון נחשב לגורם המוות מספר אחת שניתן למניעה. אם הורה לא יחנך את ילדו בגיל שמונה, תשע שסיגריה היא מוות הוא יוכל "לרוץ אחריו" כשהילד יגדל וייהפך לבחור.

שאלה: ומה עם מי שמשוכנע במאת האחוזים שהוא יפסיק אחרי הסיגריה הראשונה?

התשובה מתחלקת לשני חלקים: ראשית, הסיגריה ממכרת החל מהראשונה. חשוב לדעת שהתמכרות היא תהליך הדרגתי שכל סיגריה היא חלק ממנה! אם כי יש שמתמכרים לאט יותר, ויש מהר יותר.

בקשר לעצם ההתמכרות - גם בלא סכנת העישון - אני יכול לספר על בחור שהתייעץ עם הגאון רבי ניסים קרליץ שליט"א לגבי עידוד אנשים לשימוש ב'סיגריה אלקטרונית' (מהסוג שגורם להתמכרות). הרב פסק שאם אדם נוטל סיגריה אלקטרונית לא מתוך מטרת גמילה מעישון, הרי שהדבר אסור מכל וכל משום שעצם ההתמכרות מזיקה מאוד לנפש - בלא קשר לסכנת הגוף.

שנית: בגוף ישנו מנגנון טבעי של הגנה מפני רעלים. הסיגריה הראשונה מעוררת סלידה, מדוע? משום שמנגנון ההגנה הטבעי מצלצל בפעמוני האזהרה! אז מדוע לא מקיאים אחרי הסיגריות הבאות? התשובה היא שהסיגריות הראשונות הן אלו אשר הזיקו למנגנון ההגנה! כלומר, הסיגריה הראשונה מתחילה להרוס את החומה, ופורצת את הפתח לסיגריות הנוספות.



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



סוד אריכות ימים!

לחץ נפשי - לעומת זה - גורם לתוצאות הפוכות: הוא משפיע לרעה על מערכות הגוף והנפש, ואף עלול לגרום למחלות ממשיות!

בעבר פרסמנו את דבריו של ד"ר מרטין רוש מארה"ב (אשר מובאים בספר 'סודות הבריאות'). ד"ר רוש שימש במשך כשלושים שנה בשני תפקידים הן כרופא משפחה והן כפסיכיאטר. התמחותו בשני התפקידים נתנה לו את הכלים לבחון מקרוב את יחסי הגומלין שבין הגוף והנפש. והמסקנות שלו חד משמעיות: **כדי לרפא את הגוף יש לרתום לפעולה גם את הנפש!**

ד"ר רוש סיפר שאנשים שלקו בבעיות פיזיות הונחו לזהות את הלחצים שהתפתחו אצלם לפני הופעת הסימנים הפיזיים. כאשר הם התמודדו עם הלחצים הנפשיים, נעלמו מאליהן גם הבעיות הפיזיות! פירושו של דבר שכאשר מדחיקים רגשות, הנפש שולחת 'איתותים' בדמות כאבים ומחלות.

והנה בפינו בשורה בתחום זה:

האקסוטוסיון משפר בהרבה את היכולת להתמודד עם לחצים! הוא ממעט את רמת ההורמונים אשר מופקים בגוף כתוצאה מהלחץ, וכן מקטין את תגובת לחץ הדם במצבים של מצוקה.

ד"ר מרקולים, רופא אמריקאי, מסביר בהתאם למידע הנ"ל מדוע תוחלת החיים הממוצעת של בעלי זוג ארוכה יותר מתוחלת החיים של בודדים. ומדוע הנושא של 'קבוצות תמיכה' חשוב כל כך!

* * *

סיכום המחקרים מאשש את העובדה הבאה: אחדות של אמת ויחס חם בין איש לרעהו בריאים לגוף ולנפש! ואף תורמים לאריכות ימים מתוקים ונעימים.

אז יש עדיין ספק למישהו באיזו דרך לבחור?...

את מפתח החיים הותיר הקב"ה בידיו, ברצונו מחיה וברצונו ממותת. אבל לנו הוא מסר את מפתח ההשתדלות. במאמר הבא אנו סוקרים את המחקרים המדהימים אשר מצביעים על כל שאם נקיים את מצוות 'ואהבת לרעך כמוך' גם נזכה לאריכות ימים - לא נשמע לכם הגיוני? תקראו את השורות הבאות!

את נושא המידות הטובות אנו רגילים "לקטלג" בתיקייה של המצוות. אם תשאל אדם למה מסוגלת מצוות 'ואהבת לרעך כמוך' הוא ישיב לך שמלבד המצווה עצמה זה גם יכול לעזור כסגולה להגנה מאויבים; להצלחה בלימוד; לפרנסה וכדומה, עניינים שברוחניות. אך האמת היא שמידות של אהבה אחווה ורעות משפיעות למישרין **גם על בריאות הגוף והנפש!**

הדבר נבדק מחקרית, והוכח מבחינה מדעית.

כיצד זה עובד? ישנו הרמון בשם 'אקסוטוסיון' שמופרש מבלוטת יותרת המוח והוא בעל כוח עוצמות רפואיות חזקות ביותר. אין זה גילוי מדעי חדש שהפרשת החומר בגוף, מושפעת הישר מנפש האדם. הוכח שכאשר קיים קשר של ידידות אמת ויציבה בין שני אנשים, האקסוטוסיון מצוי בגוף במינונים גבוהים. אגב; מחקרים אף הוכיחו כיצד הוא תורם לקשר שבין האם לתינוק החדש שנולד זה עתה.

המחקר בדק גם את המצאות החומר בקרב בעלי החיים. התוצאות היו מפתיעות: בעלי חיים שנוטים לחיות בשלום ובהרמוניה זה לצד זה, הכילו את האקסוטוסיון במינון גבוה - האחרים לא!

על פי המחקרים החדשים יש לאקסוטוסיון את הכח לשמור על בריאות הלב; להפחית מוות של תאים חיים; להילחם בנפיחויות שונות, והוא גם מסייע בריפוי פצעים בגוף.

* * *

המשך אבא! אבא! הקשיבו!!!

והעישון, זה מפרסם את הנס, וזה את...
שאלה: ומה עם 'על הניסים'...?

נו, כידוע 'אין סומכין על הנס' וא"כ ברור שהעישון אסור! ב'על הניסים' בא האדם להודות על הנס, ובעישון הוא עושה את ההיפך הגמור; הוא מזיק לגופו וכופר בטובת הקב"ה.

שאלה: וסעודת פורים?

אני לא רוצה להאריך בהסברים אנטומיים ופיזיולוגיים ולכן אקצר: האוכל של סעודת פורים הופך לדם ומזין את הגוף. באותם וורידים ממש זורם הרעל שהסיגריה מחדירה לגוף ומזיק!

שאלה: התייאשתי מלטמון לך מלכודות... האם גם 'מתנות לאביונים' מתנגש עם עישון?

צא ותראה כיצד אביונים שאין להם לחם לאכול, לווים כסף כדי לקנות עוד קופסת סיגריות! הסיגריה מנשלת את האדם מהפרוטות האחרונות שיש לו! מה זה אם לא ההיפך הגמור ממתנות לאביונים?

אחת בעולם של הרס הגוף?! זה כמו שאדם יחגוג את הצלתו מטביעה ע"י קפיצה למים העמוקים!...

מלבד זאת; בפורים שמחים על 'הדור קבלוה באהבה' - על קבלת עול התורה ומצוותיה באהבה. ואילו המעשן משעבד את עצמו לדבר שהוא היפך מהרבה מצוות בתורה.

שאלה: כיצד סותרת הסיגריה את מצוות משלוח מנות, לדוגמה? משלוח מנות היא מצווה "פסיבית", בה אתה נותן דבר טוב לזולתך. בעישון אתה נותן דבר רע לזולתך. האם ידעת שמעישון פסיבי בלבד מתים במדינת ישראל מידי שנה בשנה 1500 איש?! (פי 4 מבתאונות דרכים!) המעשן, במקום לתת לשני 'משלוח מנות', הוא שולח לו על כרחו 'מנות' של ניקוטין!

שאלה: השתכנעת. את 'מגילת אסתר' זה גם סותר?

מה זאת אומרת? כל מהותה של המגילה היא פרוסום הנס נעשה ע"י ששמעו בקולו של גדול הדור, מרדכי הצדיק. ואילו צעיר שמעשן בפרהסיה מתריס ברבים שהוא לא נשמע לפסק גדולי הדור בנוגע לעישון! שניהם עניינים שבפרהסיה - המגילה

