

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,גנד)

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

ראש השנה חשע"א - ההזרמות הגדולה

בשורות הבאות נגלה שיש "אי אלו" סתירות בין עישון סיגריות ל'מצוות היום' של ראש השנה. המעשן אמור להתמודד עם רשימה לא קצרה של... ואין כמו ראש השנה להחליט על גמילה ולבקש ולהתחנן להשם שיתן את הכוחות לעמוד בהחלטה הטובה!

בעוד פחות משבועיים יחול ראש השנה. מכיוון שהחג חל ביום חמישי ייווצר רצף של שלושה ימים נקיים מעישון: חמישי שישו שבת. כל מי שנגמל מעישון יודע מה זה שלושה ימים נקיים, והוא לא שכח כמה עמל מושקע בשלושת הימים הראשונים.

"מאבד עצמו לדעת". בספר הקדוש 'דרך פקודיך' מוגדרת אכילה באופן לא בריא, כ"אבזרייהו דלא תרצח" (מצוות ל"ת ל"ד, לא תגנוב ולא תרצח אות ד). מובן שעל אחת כמה וכמה נכון הדבר כשמדובר בעישון!

"ולא תנוני איש את עמיתו" (ויקרא כה, יז) המעשן אינו יכול להימלט מלצער את חברו באמצעות העשן המזיק, או הריח הדוחה. ממילא הוא כמובן גם נמנע מ"ואהבת לרעך כמוך" (ויקרא יט, יח).

"קדשים תהיו" (ויקרא יט, ב) וכתב הרמב"ן שהתורה לא מצווה כאן לפרוש מן האסור, אלא לפרוש אפילו מן המותר "שנהיה נקיים וטהורים ופרושים מהמון בני אדם שהם מלכלכים עצמם במותרות" וכו'.

"כבד את אביך ואת אמך" (שמות כ, יב) "למען יאריכון ימך" - כפשוטו!

"ונקדשתי בתוך בני ישראל" (ויקרא כב, לב) עישון בימינו אינו מקדש שם שמים, אלא אדרבה כלול חלילה ב"ולא תחללו את שם קדשי" (שם).

"בל תשחית" של הגוף ושל הממון. הנמנע מעישון חוסך רבבות דולרים הן של עלות הסיגריות, והן של עלות ההוצאות הרפואיות העתידיות ח"ו.

המשך בעמוד הבא

כמו ראש השנה להחליט על גמילה ולבקש ולהתחנן להשם שיתן את הכוחות לעמוד בהחלטה הטובה. (את הרשימה ערכנו באופן אקראי, וכן נעזרנו בקונטרס 'השמר לך ושמור נפשך מאוד' ו'חיים ללא עישון'. מסתבר שכל מי שילמד את הנושא לעמקו יוכל להאריך את הרשימה יותר ויותר!)

השנה זה נוצר מאליו, כך שכל מעשן זוכה להתחלת גמילה בדרך של ממיילא!... השאלה היא רק אם בתום הגמילה בת ה- 72 שעות יחזור המעשן לסיגריות.

להלן רשימת סיבות טובות שלא לעשות זאת:

בראש השנה מתייצב כל יהודי בפני מעשיו הטובים והרעים. אין מי שאינו מכין את עצמו לפני 'יום הדין' בעשיית תשובה ובקבלת טובות לשנה הבאה והמתוקה. בשורות הבאות נגלה שיש "אי אלו" סתירות בין עישון סיגריות לתשובה. המעשן אמור להתמודד עם רשימה לא קצרה של איסורי תורה, ואין כמו ראש השנה להחליט על גמילה ולבקש ולהתחנן להשם שיתן את הכוחות לעמוד בהחלטה הטובה. (את הרשימה ערכנו באופן אקראי, וכן נעזרנו בקונטרס 'השמר לך ושמור נפשך מאוד' ו'חיים ללא עישון'. מסתבר שכל מי שילמד את הנושא לעמקו יוכל להאריך את הרשימה יותר ויותר!)

"ונשמרתם מאד לנפשותיכם" (דברים ד, טו) - אין מה להוסיף על לשון התורה!

"חובל בעצמו". זה לשון החפץ חיים זצ"ל בנוגע לעישון: "חז"ל אמרו בבבא קמא (צ:): החובל בעצמו אע"פ שאינו רשאי פטור - כי למי ישלם אם לא לעצמו?... אבל עכ"פ אמרו שאינו רשאי לחבול בעצמו וכו' ועוד דין הוא: הלוא תבל ומלואה של



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



לצאת לפנסיה בגיל 99 - זה יתכן!

"היכן בעולם חיים הכי הרבה? זו בדיוק השאלה שעשאל את עצמו החוקר רובינס, לפני שהרחיק נדוד לאותם חורים אקזוטיים. ישנם בעולם ארבע מקומות בהם אחוז האנשים שמעגל גיל 100 הוא גבוה ביותר: הראשון בלב עמק באקוודור. השני באזור הונדה בפקיסטן. השלישי באיי אוקינאוה ביפן. והאחרון ברפובליקה של אבכזיה בסמוך לגבול רוסיה וגאורגיה..."

תמצאו שם כלל בקבוקי שמן; מרגרינה או סתם שומן מן החי.

הצריכה הממוצעת של קלוריות ליום היא 1900 לעומת 2650 קלוריות שהוא הממוצע האמריקאי לגבר. יודגש שבמקומות האמורים אין אפילו מקרה אחד של משקל יתר. כולם רגילים לאכול לאט, וללעוס את המזון היטב. צורת אכילה זו מאפשרת למערכת העיכול "להודיע" שהיא לא זקוקה לעוד מזון. (לעומת אכילה חפוזה ש"מפוצצת" את המערכת בכמויות מזון מיותרות לחלוטין!)

2) התעמלות: בכל המקומות מתגוררים אנשים פעלתנים, שמפעילים את מערכות הגוף. מציאות זו מצטרפת למחקרים רבים מספור המוכיחים שתרגילים גופניים הם גורם שמונע מחלות רבות - לרבות אלצהיימר.

אם תרגילים גופניים נשמעים כדבר קשה לביצוע, יש להקפיד על הליכה יומית קבועה: קצב הליכה - 100 פסיעות לדקה. משך הליכה - חצי שעה ברצף. ניתן להתחיל בהליכה איטית יותר, או קצרה יותר, ולעלות ברמה בהתאם. מה שמאוד חשוב זה שההליכה תהיה רצופה, ללא המתנה ברמזורים ושום הפסקה אחרת. ניתן להאזין במשך ההליכה לשיעורי תורה (בעמדות של 'קו הלשון' ניתן להוריד לנגן אלפי - אם לא רבבות - שיעורים תורניים) כך גם הזמן עובר מהר.

3) בין אדם לחברו: מסתבר שבכל ארבעת המקומות, חיי הקהילה מבוססים על עזרה הדדית, אימון הדדי וחיים משותפים לאורך ימים ושנים. דווקא בנקודה זו החברה שומרת המצוות יכולה לרשום לזכותה פלוס גדול - לחיים טובים וארוכים! אך חובה לעמוד על המשמר שהקשר בין חברי הקהילה יהיה תמיד חיובי.

4) זקנה: הגיל המבוגר - בכל ארבעת המקומות - הוא משאת נפשם של התושבים. בעיני הצעירים שווה הגיל לחכמה והם מעניקים כבוד לזקנים.

* * *

כעם הנבחר, אנו ממילא משלבים בחיינו ערכים חשובים מלבד ארבעת הנקודות. הקדושה שקידשנו השם, היותנו 'ממלכת כהנים', כל אלה רק אמורים להוסיף לנו אושר וחיים ארוכים. אם נאמץ את כל הנקודות נוכל, בעזרת השם, להמשיך לעבוד את השי"ת שנים רבות - מתוך אושר ונחת מהנינים ובני הנינים!...

אורך החיים שלנו נקבע ע"י הקב"ה, בהתאם לזכויות, לתפילות ולמזל הרוחני שלנו. אבל אין חולק שבכוח הבחירה יש לאדם אפשרות לקצר את ימיו. מי שקופץ מהגג לא יוכל לטעון שנגזר עליו למות בגיל צעיר. באותה מידה: מי ששומר על כללי הבריאות ונדב בנד צובר זכויות רוחניות, ייתכן מאוד שיאריך ימים. ובמילים אחרות: מי ששומר על הכללים ייתכן מאוד שלא יקצר את ימיו - וממילא יעפיל לגיל המאה.

במאמר הבא ניחשף למחקר חדש, מסעיר ומרתק שנוערך באותם מקומות בודדים בעולם אשר גודשים במארכי ימים מופלגים - ונגלה מה הסיבות שגורמות להם לכך. המחקר מתפרסם בספר החדש "באטם ליינ 2010" במאמר מאת החוקר ג'ון רובינס.

* * *

היכן בעולם חיים הכי הרבה? זו בדיוק השאלה ששאל את עצמו החוקר רובינס, לפני שהרחיק נדוד לאותם חורים אקזוטיים. ישנם בעולם ארבע מקומות בהם אחוז האנשים שמעגל גיל 100 הוא גבוה ביותר: הראשון בלב עמק באקוודור. השני באזור הונדה בפקיסטן. השלישי באיי אוקינאוה ביפן. והאחרון ברפובליקה של אבכזיה בסמוך לגבול רוסיה וגאורגיה.

הפלא שבאותם מקומות לא רק מצויים ישישים רבים מעל גיל מאה, אלא שהם בריאים למופת. בקושי שומעים שם על מחלות לב; "המחלה היא"; אסטמה; דלקת פרקים; בריחת סידן ואלצהיימר! רבים מהתושבים אף ממשיכים לעבוד עד זקנה ושיבה, ויוצאים ל"פנסיה" שבועות או חודשים ספורים לפני מיתתם!...

מה הסוד שלהם?

מספר הסודות שגילה רובינס הם בדיוק כמספר המקומות: ארבעה. נפרטם אחת לאחת כדי שנוכל ללמוד מהם.

1) תזונה: צריכת החלבונים, בכל המקומות, מבוססת על חלבונים מן הצומח; דגנים מלאים, שעועית, אפונה, אגוזים וקטניות. רק חלק קטן מהחלבונים הינו מן החי. זהו גורם ישיר להורדת הכולסטרול, ומונע התפתחות מחלות סרטן, סוכרת ולב.

גם מקור השומנים הינו בעיקר מן הצומח, גרעיני פשתן; חמניות; שומשום ואגוזים שונים. ולפעמים מדגי ים. לא

המשך "ראש השנה חשע"א"

הרופאים ולחלל שבת משום פיקוח נפש - כאשר בעצם מעשה העישון הוא מצהיר שאינו סומך על דעת הרופאים!?

ולסיום; עניינא דיומא: "מצוות תשובה". מצווה זו כרוכה בעזיבת החטא, ואם אדם כלל אינו מתכוון להפסיק לעשן כיצד יוכל לעשות תשובה!?

כאמור, אין כמו ראש השנה - ובפרט של שנה זו תשע"א - להחליט על גמילה ולבקש ולהתחנן להשם שיתן את הכוחות לעמוד בהחלטה הטובה - ונזכה כולנו לשנה טובה בריאה ומתוקה!

"חיובי נזיקין". המעשן חייב לשלם למי שניזוק מחמת העישון הפאסיבי את נזקיו. כך פסק הגאון רבי משה פיינשטיין זצ"ל.

"כבוד שבת". הגאון רבי חיים פלאגי זצ"ל מנמק מספר סיבות לחדול מעישון ואחת מהן, שמי שמורגל בזה מצטער בשבת מחמת מניעת העישון - והרי השבת ניתנה לשמחה ולא לצער! (צוואה מחיים פט"ו).

"חילול שבת"? כאשר נאלץ מעשן לחלל שבת לצורך רפואה, כגון שאשתו צריכה להתפנות לבית החולים במהלך השבת וכדו', נשאלת השאלה כיצד מותר לו לסמוך על דעת

