

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

הצילו: סוף מעשה - במחשבה תחילה



המקובל "אני מאוד רוצה להגיע אבל אחרי הכישלון האחרון שלושנתו קרובים לייאוש!" ר' חיים שולף את תותחי השכנוע המדהימים שלו ובין השאר מספר על "הרב ד." - דמות מוכרת לא. - שלאחר 40 שנות עישון השתתף בסדנה והפסיק לעשן. "קח את המספר שלו, אתה מוזמן להתקשר" "זה מדהים!" פולט א. "אני מכיר אותך כל הזמן עם סיגריה בפה..."

בתוך הסופרמרקט טוען פלוני שנושא העישון לא מעניינו. הוא לא מעשן והילד הגדול שלו רק בן שבע. "למתי אתה מחכה?!" שואל/תוקף ר' חיים "שהוא יחזור לך מהשיבה עם ריח של סיגריות? ומה תוכל לעשות אז, להציע לו פרס של אלף דולר כדי שיפסיק לעשן? ספק אם זה יעזור; תאמין לי מהניסיון שאז כבר מאוחר מדי!"

"אז מה עלי לעשות?"

"בגיל 7 הילד שלך כבר בר הבנה מחד גיסא, אך מאידך עדיין אין לו יצה"ר לעשן. ולכן תתחיל לדבר איתו כבר מעכשיו כמה הדבר מסוכן ונוראי!"

וכאן אנו חוזרים לנושא בו פתחנו. הורים לא מתארים לעצמם איזה נזק מחוללת הסיגריה הראשונה של הילד - שנלקחת בדרך כלל בפורים. כל מי שיתעניין אצל מעשנים יגלה כמה מאמצים, תסכולים וקשיים חולפים עליהם עד לגמילה הנכספת. אז למה למען השם להתחיל בכך בפורים כבר בגיל שבע?

על ההורים לעמוד על כך בנחרצות שגם בפורים לא מעשנים. והנה מכתב קטן שהגיע אלינו: "לקראת פורים תש"ע כתבתם בגיליון נגד התופעה של ילדים שמשחקים בסיגריות בפורים. אני עצמי נהגתי מידי שנה לעשן בפורים - בבחינת חוק בל יעבור. אך בשנה שעברה החלטתי למנוע זאת מיילדי וידעתי שבלתי אפשרי לעשות זאת בעוד סיגריה תחובה בפי... כיוון שכן נמנעתי לחלוטין מעישון בפורים, ומנעתי זאת מילדי בכל התוקף. בהתחלה הם התחננו אך במהירות הבינו שהשטות הזאת מחוץ לתחום - גם בפורים! יישר כח ותזכו לעשות!"

המשך בעמוד הבא

שלומי בן 10, חזי בן 7, מושי בן 9, יענקי בן 8. ההורים של ארבעתם ייפגשו בפורים הקרוב בדילמה קטנה: האם לאפשר לילד "רק" סיגריה אחת? מצד אחד מה כבר יכול לקרות? הרי הילד אפילו לא יודע לשאוף לריאות! ומצד שני; מי יודע? אנו שומעים יותר ויותר על אנשים שמתו מעישון, אז אולי סיגריה היא לא בדיוק "מתכון פורימי"?

לכל המתלבטים כדאי לקחת אוטובוס לקרית ספר, ופשוט להיצמד במשך חצי שעה להרב חיים גרינברג. למי שלא יודע, הרב גרינברג עומד בראש עמותת חביב שנלחמת בעישון בקרב הציבור החרדי. אם קשה לכם לנסוע במיוחד לקרית ספר, תוכלו להצטרף עימו לסיור קצר בשורות הבאות:

מקום: רח' חפץ חיים, מודיעין עילית. **זמן:** יום שישי י"ד באדר א' - פורים קטן תשע"א. הרב גרינברג מסיים תפילת שחרית בבית הכנסת המיתולוגי היכל יצחק. בחוץ עומדים שני בחורים משיבת x בעיר, אחד מהם עם סיגריה ביד... "טוב שפגשתי אותך!" מכריז הבחור "מתי אתה עושה סדנא?" "השבוע ביום שלישי. רוצה לבוא? אתה כבר קרוב לעונת השידוכים, אתה יודע שאחת השאלות הראשונות ששואלים היום היא האם הבחור מעשן. "נכון. אבל זה לא העניין. אני מרגיש כבר היום שזה פוגע בי, מקשה עלי פעילות מאומצת." "נו, בטח, העישון מפחית את כמות החמצן בדם!"

"אספר לך סיפור שאולי לא שמעת" מפתיע הבחור "הראש ישיבה שלי שליט"א בישיבה קטנה היה בנו של ראש ישיבת x זצ"ל. הוא סיפר לי שאביו הדגול אמר לו שהוא מחל לכל מי שפגע בו בחייו, חוץ מאחד: זה שלימד אותו לעשן! אותו גדול נפטר כתוצאה מהעישון בגיל צעיר מאד והסתלקותו היוותה מכה קשה לכל עולם התורה."

במרכז הקניות צלצל הפלאפון. האישה של פ. רק רוצה לומר תודה על שחרור בעלה מעול העישון. כבר חצי שנה שהוא חופשי ומאושר. בהמשך המרכז המסחרי מבחין ר' חיים ב'אלף" ניצב בפתח החנות שלו. לפני יומיים סיפר א. לר' חיים שהוא, אביו ואחיו, הפסיקו לאחרונה לעשן אך חזרו לסיגריה מיידית. "נו, אתה מגיע ביום שלישי?" "תאמין לי" משיב א. בפתח

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



"אבות ובוים" - ונשמרתם מאד !

חשוב לציין שאין בכונת מדור זה להוות תחליף ליעוץ רפואי, או לקבוע עובדות בשטח, אלא למסור מידע כללי בלבד.

6. לצרוך ולהאכיל את הילדים בכמה שיותר ירקות. ככל שמבחר הירקות רחב יותר כן תטיבו עם בריאותכם! כמובן שעדיף לצרוך ירקות מגידול אורגני. מומלצים: ירקות שורש; סלק; גזר ותפוח אדמה.

7. תתרגלו לאכול דייסות מדגנים מלאים.

8. סידן בכמות מספקת יספקו לכם כרוב חי ומבושל; שומר; ברוקולי; שעועית ירוקה; חסה; קולרבי; משמש; שקדים; קינואה; גרעיני חמניות וסרדינים.

9. לא להתרגל למוצרי חלב.

10. ארוחת בוקר צריכה להיות עשירה בחלבון ובפחמימות מורכבות. "פת שחרית" הינו חשוב ביותר, ועדיף שהוא יהיה מקמח מלא. מאוד מומלץ לאכול דייסת שיבולת שועל אליו ניתן להוסיף דבש טבעי או צימוקים. מזונות אלו יבטיחו שמירה על רמת סוכר תקינה בדם, וימנעו עייפות, בעיות קשב ועצבנות.

11. שתייה מספקת. בנושא זה קיימות שתי שיטות: (1) לשתות 8 כוסות במשך היום. (2) לשתות 3-4 כוסות "על הבוקר", ואת השאר במשך היום (הרחבנו על כך בעבר). בכל מקרה יש להתרגל לשתות מים, ולא משקים מתוקים או מוגזים.

12. בהכנת מזון ניתן לבשל, לאפות ולאדות אבל לטגן - ובפרט בשמן - בשום פנים ואופן לא!

13. מומלץ לצרוך דגים 2-3 פעמים בשבוע.

14. ביצים ניתן לצרוך 1-2 ליום, וכמובן עדיף ביצים אורגניות או מגידול חופשי. האופן הכי בריא לאכילת ביצה היא ביצה רכה.

15. את כל סוגי הפיצוחים צורכים כשהם לא קלויים ומלוחים. יש להם טעם נפלא - רק צריך להתרגל לכך!

16. אל תתנו לילדים שלכם סוכריות או טופי. הם לא בריאים פיזית, וגם משפיעים לרעה פסיכולוגית. העדיפו להרגילם בפיצוחים, שקדים, תמרים או אגוזים.

17. את הסנדביץ' לילדים תמרחו במוצר בריא כמו אבוקדו; טחינה; סלט טונה; חמאת שומשום עם קצת דבש וכדו'.

אל רוב הסעיפים כבר התייחסנו בעבר במאמרים שונים, ואנו מודים לד"ר טיקוצ'נסקי על ריכוז הדברים.

לאחר שנעים זמירות ישראל, דוד המלך ע"ה, מסיים להתבונן ולפרט את נפלאות הבריאה הוא מכריז: "כולם בחכמה עשית!" כולם - לפי שכל הבריאה נבראה בחכמה אלוקית אין סופית. יוצא אם כן שמי שמזלזל בפרט הכי קטן של הבריאה, מזלזל גם בבורא ח"ו. לא בכדי נזהרים אנשים אצילים מלדרוך סתם כך על נמלה כאשר אפשר לעקוף אותה. הנמלה הקטנה ספוגה בחכמת הבורא, ולא ניתן לרמוס אותה ללא סיבה או צורך.

על אחת כמה וכמה שאסור לנו "לרמוס" את הגוף שלנו, את אותה יצירת פאר חכמה שברא הקב"ה בעולמו - שכל מערכותיה המופלאות והמתחכמות זועקות: מה רבו מעשיך ד'!

בשורות הבאות נפרט את הכללים שימנעו מאיתנו לרמוס את הגוף, ויתרמו לשמירת שלמותו ובריאותו ככל האפשר. ברצוננו להציג בפניכם רשימת הנחיות שטרח לרכז עבורנו ד"ר י. טיקוצ'נסקי.

"הרגל נעשה טבע" זאת כולנו יודעים. ואכן, הרגלים רבים שלנו לא התחילו מתוך החלטה או מחשבה אלא אך ורק מתוך הרגל. אם כן עלינו לתת את הדעת שההרגלים שלנו יהיו ישרים, טובים, וכאלה שיתרמו ל"זושרתם מאוד".

רשימת הכללים:

1. להוציא את המיקרוגל מהבית. מלבד נושא הקרינה, המזון שיוצא מהמיקרוגל הינו חסר "חיות".

2. לא להשתמש בכלי מטבח שמצופים בחומר מונע הדבקה ("טפלון"); האדים שעולים מכלים אלו אמנם לא גורמים למוות פתאומי (כפי שהם גורמים לתוכים!) אך הם לא בריאים.

3. לא לצרוך: מזון מזוקק כמו סוכר לבן; קמח לבן ואורז לבן. חטיפים מלוחים ומטוגנים. משקאות קלים וממתקים. מזון שמכיל חומר משמר או שמן צמחי מוקשה. יש למעט בצריכת כל שומן מן החי וגם בשומן צמחי להקפיד שיהיה דל.

4. מומלץ לצרוך בשר ועוף מגידול אורגני.

5. להיות ערניים ולבדוק על האריזות אם המוצר מכיל חומר משמר וצבע מאכל שגורם להיפראקטיביות מהרשימה הבאה: 133, 155. לפני כל אחת מהספרות בקטגוריה הבאה נוסף האות E לפניה: 102 104 110 120 122 123 124 127 131 132 151 153 210 211 212 213 214 215 217 218.

המשך "הצילו סוף מעשה" - במחשבה תחילה

7.ג. הגעתי לסדנה בחוסר אמון. "ידעתי" שההרצאה לא תעזור לי אבל בכ"ז באתי לשמוע מתוך מחשבה שאין מה להפסיד. עישנתי 13 שנה קופסא וחצי ליום. כיום ברור לי שכל מה שסברתי על המודעות שלי ביחס לעישון היה אשליה. אני שמח על שהגעתי לסדנה ומאושר להיות "אדם לא מעשן".

7.ב. בחור ישיבה: עד היום, כל אחד שאמר לי מה הטעם לעשן? זה הורס את הבריאות! זה מכלה את כספך! הייתי עונה לו שיש הרבה טעמים למה לא לעשן אבל טעם הסיגריה עולה על כולם. היום בסדנת 'חופשי מעישון' נפתח לי צוהר חדש. קיבלתי טעם חדש העולה עשרות מונים על הטעם המדומה של הסיגריה. תודה מקרב לב למנחה תמיר טורגל ולרב חיים גרינברג מארגן הסדנה.

* * *

מסוכם אם כן שילדים לא מתחילים לעשן, אך מי שכבר כן התחיל מוזמן להמשיך לקרוא. נצטט כאן מספר משפטים שנשמעו מפי משתתפי הסדנאות של אגודת חביב, במטרה לגרום גם לכם להצטרף. מדובר בשיטת גמילה מיוחדת אותה מעביר המרצה תמיר טורגל.

א.ג. אחרי ניסיונות קודמים שעשיתי ולא הועילו, אני חייב לציין שזה משהו שונה בהרבה. זרקתי את הסיגריות בסוף הסדנה בלי שום צער. אדרבה בשמחה!

י.ג. בחור ישיבה: לאור מה שלמדתי אין לי שום חשק להמשיך לעשן. נפרדתי בכבוד מהסיגריה האחרונה שטעמה היה - במחילה מכבודכם - "מגעיל" ממש. אני לא מעשן והפעם ללא הקשיים שהיו מנת חלקי בניסיונות הגמילה הקודמים.

