

# 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 גיגנד)

**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

## נחשפה רשימת מרכיבי הסיגריות

5. הגר"מ שטרנבוך שליט"א פרסם מודעה בבית כנסת שלו שם כתב: "בסיגריות או סיגרים מקובל כאילו חומרה רבה הוא שלא לעשן, אבל האמת שרוב הסיגריות עם חמץ גמור, שמוסיפין ומערבבים עוד עשרות מצרכים להוסיף בטעם וריח, מלבד מה שמצוי ששוטפים הטבק באלכוהול".

\* \* \*

חברות הסיגריות אמנם לא מעוניינות לשתף פעולה ולגלות את מרכיבי הסיגריות ותהליכי הכנתם. אך בסייעתא דשמיא הצלחנו להשיג רשימת מרכיבי חומרי טעם וריח המוספים לטבק על מנת לשפר את טעם הסיגריה.

מדובר ברשימה משתי חברות הטבק הגדולות של ארה"ב (B&W - R.J. REYNOLDS) יצרניות המותגים המובילים מרלבורו ועוד. רשימות אלו נבדקו ע"י כימאי מומחה, הרב שלמה מאיר מבני ברק וממצאיו הם שבחברה הראשונה קיימים 9 מרכיבים "שלגבם קיימת אפשרות שנוצרו מעמילן חמץ" ובחברה השנייה 17 מרכיבים "שלגביהם קיימת אפשרות שנוצרו מעמילן חמץ כחומר מוצא".

ברשימת המרכיבים הוא מונה תרכובות של כהל אתילי וכהל איזו עמילי, צבעי קרמל, מלח לימון (חומצה ציטרית), גלוקוזה, סורביטול סירופ של עמילן תירס (קטניות) מוצר קלוי "חיטה מוחלטת" ואף: תמצית בירה "מאלט" (ודאי חמץ). (לגבי הרכיב האחרון הוא מוסיף בהערה: תמצית מאלט כנראה אינו נפסל מאכילת כלב היות ועושים ממנו משקה).

המידע הזה נותן גושפנקה להמלצתו המוחלטת של מומחה הכשרות מארה"ב - הרב בלומנקרץ זצ"ל. שכתב: "מתוך מאות החומרים המשמשים בהכנת הטבק בסיגריות וסיגרים, הרבה מהם מכילים חמץ. אני הייתי ממליץ בכל תוקף להימנע מלעשן בפסח".

המשך בעמוד הבא

בן אדם משונה הוא זיסוביץ. המצות שלו מהודרות ביותר, מי השתייה מסוננים. החזרת מעושרת והכרפס אינו משנת שביעית. היין, אף הוא, בהשגחה המהודרת ביותר. אך מוצר אחד הוא קונה לפסח ללא כל הכשר או השגחה. גורנישט. אפילו לא מה שנקרא "רבנות טול כרם".

סיגריות!

\* \* \*

### האם סיגריות טעונות בכלל בהכשר לפסח?

מאחר ולא היה לנו מושג בעניין, פנינו לברר אותו אצל אגודת 'חביב' שפעילה במשך השנה כולה בנושא העישון בציבור החרדי.

בעקרון - הם מקדימים ואומרים - אין מתפקידנו להיכנס לתחום ההלכתי כלל. אך היות והגיעו לידינו נתונים חשובים ביותר בנושא, אנו חשים חובה לשתף בהם את הציבור ובראשם את מורי ההלכה שבכל אתר ואתר.

**חלק מהנתונים חשפנו רק בעקבות עבודת מחקר קשה ומייגעת בנושא! (כפי שיתברר בהמשך המאמר)**

הנתונים החשובים למעשה הם:

1. לא ידוע על אף חברת סיגריות שיש לה הכשר לפסח.
2. ידוע לנו - ממקור ראשון ומוסמך בתחום ההכשרים - שחברת 'דובק' בישראל ניסתה לקבל הכשר לפסח אך ללא הצלחה! יצוין שהם פנו לכמה וכמה מגופי הכשרות המהודרים בארץ.
3. הגרי"ש אלישיב שליט"א מורה לכל השואלים שאין לעשן סיגריות כל ימי הפסח מצד חשש חמץ הנמצא בתמציות (ישנה גם שמועה שהורה למכור סיגריות בפסח לגוי).
4. הגר"נ קרליץ שליט"א פסק שבעישון סיגריות בפסח, יש משום חשש איסור של הנאה מחמץ בפסח.



**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



# כך חגיגנו ל'אסרו חגי' - בריא ונינוח

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

מומלץ מאוד לשתות ארבע כוסות מים מיד "על הבוקר", עוד לפני התפילה. (שימו לב; יותר קל ללגום את המים כשהם חמים מעט).

את יתר ארבע או חמש הכוסות יש להשלים במשך היום.

אין לשתות מים באמצע הארוחה. יש להקדים את השתייה מחצית השעה לפני הארוחה, או כשעה לאחריה. כאשר שותים לפני הארוחה, המים "משקים" את מערכת העיכול ומעניקים לה את הנוזלים הנצרכים לתהליך העיכול - שיהיה בקלות יתר.

3) יש ללעוס את המצה היטב - לכל הפחות 15-20 לעיסות לפני הבליעה (זה אולי נשמע הרבה - אך זה לא הרבה כלל!)

4) יש לצרוך בימי החג הרבה ירקות, וכן מעט פירות שיש להם סיבים תזונתיים. הם מסייעים מאוד לתהליך העיכול.

5) מומלץ לעשות הליכה כל יום לפחות למשך חצי שעה בקצב של 100 צעדים לדקה.

## לקראת הקיץ: תזכורת לגבי "ויטמין די 3"

בקיץ - כך מקובל לחשוב - ניתן לספוג "ויטמין די 3" הישר מקרני השמש, ושוב אין צורך בתוסף בריאות כלשהו. בעקרון הדבר נכון, אך חשוב להדגיש שהגוף לא מסוגל לקלוט ויטמין די מקרני השמש מבעד לבגדים. מכיוון שרוב הגוף מכוסה, נדיר מאוד שיהיה ניתן לסמוך על כך.

הזמן היחיד בו הדבר מצוי, הוא בשעת רחצה בים - אך גם אז הויטמין ייקלט בתנאי שאין משחת שיזוף. לפיכך ניתן לדחות את השימוש במשחת שיזוף ברבע שעה עד עשרים דקות (אך לא יותר מכך!) במשך זמן זה הגוף יקלוט את הויטמין בצורה טבעית הישר מהשמש (למען האמת הגוף לא קולט את הויטמין מהשמש, אלא מייצר אותו עצמאית בעקבות השפעת קרני השמש).

כאמור, לא קולט הגוף ויטמין די מהשמש מבעד לביגוד, ולכן יש ליטול תוסף של ויטמין די גם בימי הקיץ. הויטמין חשוב מאוד לחיזוק המערכת החיסונית, ותורם למניעת מחלות רבות כמו "המחלה" בקרב נשים או במעי הגס, סוכרת, בריאות הלב, לחץ דם, עצמות חזקות, מצב רוח נפשי ועוד.

ניתן לרכוש את התוסף בכדורים או בטיפות, והמינון לדעת מומחים הוא בין 4000-8000 יחידות ליום. אין בעניין שום חשש להרעלה, אדרבה זה בריא מאוד!

## המשך "נחשפה רשימת מרכיבי הסיגריות"

לדעתנו יתכן שהאיסור לעשן כל השנה חמור מהעישון בפסח - וכך גם התבטא אחד מגדולי הפוסקים בימינו שנשאל לגבי עישון בפסח).

\* \* \*

לקבלת פרטים נוספים בנושא, פנו לאגודת חביב:  
052-7632231 או 02-9919377 פקס 15389742902 דוא"ל:  
CG@HAVIV.ORG

אם עולה בדעתכם שהגיע הזמן להפסיק לעשן, וגם אם לא, אל תהססו מלהתקשר לקו החם של האגודה במספר: 1700-703-400

בליל הסדר מחויבים כולנו לאכול מצה - זאת יודע כל ילד. אך מה קורה בשאר ימות החג? חמץ אסור לאכול - אך האם יש מצווה לאכול מצה?

בעניין זה ידועה שיטת הגר"א מווילנא זי"ע שבמשך כל ימי החג מהווה אכילת מצה "מצווה קיומית" - כלומר דבר שאין חובה לעשותו, אך מי שעושה אותו מקיים מצווה (בשונה מ"מצוה חיובית" שהוא דבר שחובה לעשותו).

לדעתו משמעות הפסוק "שבעת ימים תאכל מצות" הינה שמקיימים מצוה זו בכל שבעת הימים. יוצא אם כן שבכל כזית וכזית של מצה שאנו אוכלים במשך ימי החג, אנו זוכים במצווה מן התורה!

מאידך גיסא היו בעבר צדיקים - וגם כיום ישנם כאלה - שלרוב יראתם פחדו להרבות באכילת מצה מתוך חשש שמא אלו לא נאפו היטב, או שאירעה איזו רשלנות במהלך האפייה שגרמה למצה חימוץ כלשהו חלילה. לפיכך הם אכלו מצה רק בסעודות בהן האכילה מחויבת - אך גם אז אכלו רק את השיעור הנצרך ולא מעבר לכך.

קבוצה שלישית שממעטת באכילת מצה, לא חולקת על שיטת הגר"א, ואף לא מצויה בדרגת הצדיקים. מדובר באנשים שהמחירים הגבוהים של המצות גורמים להם להתנזר מהן במשך ימי החג - מלבד בשבת ויו"ט.

וכבר אמרו בדרך צחות: המצה נקראת 'לחם עוני' מפני שעלותן הגבוהה מותירה את הרוכש עני.

כך או כך, עלינו לתכנן את עצמינו לקראת פסח כיצד ובאיזה אופן לצרוך את המצות - וכאן נתייחס כמובן אך ורק לפן הבריאותי של העניין.

מצה גורמת לעצירות וקשיי עיכול, הדבר נכון הן ביחס למצות יד והן ביחס למצות מכונה. כבר בתלמוד ירושלמי אנו מוצאים את 'רבי יהושע דרומיא' שמציין שמיעוט שאור (=שמרים) בלחם הוא רע. מפרש ה'פה מראה': "מיעוטו משאיר הלחם מצה - וקשה העיכול". על אחת כמה וכמה, מצה כשרה שאין בה שום שאור, תפיחה וחימוץ ח"ו.

## לפיכך; על מנת להימנע מעצירות יש לנקוט בצעדים הבאים.

1) שהמצה לא תהיה המנה העיקרית.

2) להקפיד לשתות לפחות שמונה כוסות נוזלים מידי יום.

כיצד שותים? הנה ההוראות הנכונות על רגל אחת:

יצוין שעוד לפני שהעברנו את הרשימה לבדיקת הכימאי, סיפר הגר"מ שטרנבוך שעניינו ראו מכתב מפירמה מפורסמת לייצור סיגריות בארה"ב, שם מספרת החברה על החומרים שהיא מערבבת בסיגריות כדי לשפר את הטעם והריח. חלק מהחומרים המנויים שם הינו חמץ שמיוצר מחיטים, שעורים וקמח (RAZINE TRIMETHWLPY. TETRAMETHWLY RAZINE. CAEVALIN ACID)

האם להפסקת עישון בחג הפסח ישנן השלכות על העישון בכלל?  
אנו מקווים שלאחר הפסקת עישון במשך שבוע, יקל על המעשנים להיגמל כליל מעישון. (אך אם הייתם שואלים

