

# 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

## שיר הסיגריה

בשורות הבאות אנו מזמינים את הקורא, להפליג עימנו במנהרת הזמן 400 שנה לאחור אי שם בקושטה התורכית.

בשנת שע"ו חיבר בה הגאון רבי יהושע רפאל בנבנישתי זצ"ל, את ספרו **"עבודה תמה"** אשר בראשו הוצב שיר נגד עישון המסודר על פי סדר אותיות האלף בית. בראש השיר נכתב: **"שיר זה על שתיית הטוטון מיוסד מהרה"ג ח' מודעי ז"ל על סדר אלף בית"** - 'טוטון' משמעו עלי טבק, בזמנו היו מעשנים אותם מכלי הדומה לנרגילה של ימינו.

אות ד' ("דבר זה לא יהונה, לאיש אשר בפיהו מענה" - לאדם חכם באמת זה לא קורה **"ואצלי מאוד מגונה, מדי דברי בו"** - במעשן.

אות ה' ("**המיאוס הגדול עת יבא בשיניו, קצת מעיצו ואבניו**" - כאשר מתערבב בעשן חול ואבנים (אפייני לנרגילות של התקופה ההיא) אזי המעשן: **"יקלל ימי מוציאו לעולם בשיניו, יאבד יום אוולד בו"** (גאון ישראל רבי חיים פלאגי זצ"ל כבר מתאר כיצד מעשני הטוטון היו מקללים בקול, כאשר המכשיר המסורבל לא סיפק להם עשן נקי כרצונם... האם כיום המעשן לא מקלל כאשר נגמרת לו הקופסה לאחר סגירת החנות?...)

אות ו' ("**ובמה יתרצה עבד אל אדוניו, לא במנחה יבוא לפניו, בעשן ובמקלו יעמוד לנגד עיניו, הלוא זה אשר ישתה אדוני בו"** - העישון פופולארי והוא משמש כמתנה מקובלת אצל אנשים מכובדים (לפני 10 שנים עוד שמענו על 'משלוח מנות' פורימי שהורכב מחפיסות סיגריות, כיום אף אחד לא יעז לנהוג כך!)

אות ז' ("**זרוק חוטרא אוורא, כי תוכו מלא כשולי קדרה, ואיש לו זרוע עם גבורה, יצילהו כי חפץ בו"** - גם אם תשליך את צינורית העשן המטונפת כשולי קדירה, ימשיך המעשן להיצמד לאפר השחור והדוחה (מציאות שלא השתנתה לגמרי למרות הפילטרים שמעטרים כיום כל סיגריה)

אות ח' ("**חצרי המלכים הרוק באפם, ויתלו שותי עשן בתפם, ויבאו לשתות האבק באפם, יזו בכל ויד כל בו"** - העישון מכובד

המשך בעמוד הבא

במשך 300 שנה שכב כתב היד של הספר, ונדפס לראשונה בירושלים רק לפני מאה שנה, בשנת תרס"ג. (אגב; בספר **"צוואה מחיים"** לגאון ישראל רבי חיים פלאגי זצ"ל מובא כי הרב חיד"א זצ"ל חיבר שיר נגד עישון לפי סדר א"ב, למרות ניסיונותינו לא מצאנו את השיר הזה ולדעת מומחים הוא אף לא קיים.)

בשורות הבאות נציג את בתי השיר העתיק - עם משמעותם האקטואלית. אנו פונים בזאת לקוראים שמגלים משמעויות אקטואליות נוספות בשיר, לשלחם אלינו.

אות א' ("**אחזה זעי בחידתי. מול עושים כמנהגי וכמידתי. אמאס לאשר ימאן בעצתי. ככלי אין חפץ בו"** - כבר כהקדמה מודיע המחבר שדעתו מוצקה נגד המעשנים, והוא אף מואס בזה שלא ייטול את עצתו לחדול מעישון. (אם מחבר השיר מואס במעשנים מצד הפן האידיאולוגי, בימינו מואסות משפחות לקבל הצעת שידוך לבת שלהן של בחור מעשן)

אות ב' ("**בני אדם ירוצון ברגליהם, לשרוף מעותם לפניהם"** - המעשן "שורף" את כספו באמצעות צריכת סיגריות (קופסה ליום של סיגריות אמריקאיות עולה יותר 5000 בחודש!) **"יאמרו כי לרפואה מגמיהם, כל מום לא יהיה בו"** - המעשן עוד טוען שהעישון תורם לבריאות! (כיום זה כבר לא קורה, אך בשעתו - לפני



**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



# בין אכילה להאבסה

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

ריבוי פסולת בסוף - הוא תופעה נוספת שנגרמת מאכילת יתר. ריבוי הפסולת פוגע במערכת חילוף החומרים של הגוף (מטבוליזם) וגורם לאספקה לא מספקת של חמצן למוח. תופעה שגוררת אחריה שכחה, כאבי ראש, אדישות, סחרחורת, תנודות לחץ דם, בעיות שינה וכושר עבודה ירוד.

אכילת יתר יכולה לגרום לבעיות בריאותיות רציניות: פיזיות, נפשיות ורגשיות.

\* \* \*

השמנה נחשבת לאחד מגורמי הסיכון העיקריים למחלות רבות: מחלות נווניות (מחלות לב וכלי דם); סוגים שונים של המחלה הידועה; סכרת; דלקת מפרקים; יתר לחץ דם; שבץ; טחורים; בקע סרעפתי; דליות; בעיות שונות בכליות; אי-פוריות; אבנים בכיס המרה; מחלות כבד.

בנוסף לכך, מאחר שאנשים עם עודף משקל צורכים בדרך כמות גדולה יותר של מזון, ומאחר והמזון מכיל רעלים (במינון נמוך - אך קיים) יוצא איפה שאנשים אלו צורכים יותר רעלים - מה שגורם להחלשת המערכת החיסונית והפיכתם לפגיעים יותר למזיקים.

אתם בטח זוכרים את כל הנאמר על חשיבותה של פעילות גופנית. אדם בעל משקל יתר משתדל - מטבע הדברים - להימנע מפעילות גופנית שגורמת לו התנשמות, עייפות ואי נוחות.

אז למה אנשים אוכלים יותר? זו שאלה קשה שאין לה תשובה אחידה. ברוב המקרים הסיבה לאכילת יתר קשורה להתאפקות ממושכת מאכילה (כמו בדיאטה); חוסר איזון רגשי (כתגובה למתח, דכאון, חרדה, זעם, כעס שעמום); תלות רגשית.

אז בואו נשתדל לזכור את דברי הרמב"ם (הלכות דעות, פ"ד ה"ב) **"לא יאכל אדם עד שתתמלא כריסו, אלא יפחת כמו רביע משבעתו"**. ולא ישתה מים בתוך המזון... ובהמשך דבריו (שם, יד) **"כל זמן שאדם מתעמל ויגע הרבה ואינו שבע ומעיו רפין - אין חולי בא עליו וכוחו מתחזק"**.

\* \* \*

הוספה: בהלכה ט"ו מוסיף הרמב"ם משפט חריף: **"ואכילה גסה לגוף כל אדם, כמו סם המות, והוא עיקר לכל החלאים. ורוב החלאים שבאים על האדם אינם אלא או מפני מאכלים רעים, או מפני שהוא ממלא בטנו ואוכל אכילה גסה אפילו ממאכלים טובים"**

והנה בהלכה ט"ו כותב הרמב"ם שממאכלים רעים (להבדיל ממאכלים "רעים ביותר") ראוי שלא לאכול "אלא מעט ואחר ימים הרבה". זאת אומרת שלדעתו עדיף לאכול מעט מאכלים רעים - מאשר הרבה מידי מאכלים טובים. עד כדי כך גרועה אכילת יתר!

## המשך "נחשפה רשימת מרכיבי הסיגריות"

אות י' **"הפצו בו קודם ואחר אכילה, גם הולכי דרכים ומסילה, יחסר מכל הראוי לבלילה, עולים ויורדים בו"** (או"י: השעבוד! לפני האוכל... אחרי האוכל... בדרך... בעלייה... בירידה...)

אותיות כ"ל **"כלה תעשה באשר זה זרע, ולעולם זה הרע, ראוי לקללו במי שפרע, מות יומת דמיו בו"**. - המחבר "מברך" את היצרן - זה ששתל והכין את עלי הטבק - בכל הקללות... (בימינו אלו מסירות חברות הטבק מעצמן את הקללות, באמצעות הצהרה פומבית ופרסום מראש שהעישון אכן מסוכן. את הקללות הן משאירות מצידן למעשן)

סיום השיר יבוא...

לאחרונה שמעתי אדם שטוען בתוקף שלשתי קבוצות באוכלוסייה הוא מעדיף לא לתרום.

מכיוון שאנו יודעים שבכל כלל יש יוצא מן הכלל, לפיכך לפני שנביא את דבריו נסייג מראש שאיננו באים להכליל או לפגוע במישהו ח"ו.

שתי האוכלוסיות הן א) המעשנים ב) הלוקים באכילת יתר.

הדובר טען בנחרצות שמי שאינו שולט על תאוותיו שלא יבוא לבקש ממנו עזרה. או כלשונו "אם אתה מבזבז כסף על סיגריות או על מזון מיותר ומזיק - אל תבקש ממני טובות".

כאמור, יש להתייחס לקביעה בזהירות כדי שלא לפגוע בחפים מפשע. כולנו מבינים שישנם יוצאים מן הכלל שנולדו עם תאוה מופרזת למזון, וההתגברות עבורם איננה קלה - למרות שבסופו של דבר גם הם לא פטורים מנקיטת המאמץ להתגבר.

\* \* \*

בעקבות דברים אלו, נתתי את דעתי לחקור קצת על הנושא של אכילת יתר. מצאתי מאמר נפלא בנושא מאת ד"ר י. טוקצ'ינסקי - הרי הוא לפניכם:

### מה קורה כאשר אדם אוכל יתר על המידה באופן קבוע?

במקרים כאלה גוף האדם מנסה להגן על עצמו מפני עודף החומרים שעליו לעכל, ומייצר פחות מיצי עיכול. כתוצאה מכך, פחות מזון מתעכל וחלק גדול ממנו נזרק החוצה בלתי מעוכל. במילים אחרות: מזון מיותר פשוט מועבר בצינור העיכול ויוצא החוצה. זהו תהליך שדורש אנרגיה מסוימת. זאת אומרת שכאשר הגוף מקבל עודף מזון, הוא לא מקבל ממנו אנרגיה יתירה - אלא להיפך: מאבד אותה!

היינו יכולים לשמוח אם כל המזון המיותר היה מסולק ישירות מהגוף, אך לא כך הוא. חלק מהמזון המיותר נאגר בגוף בצורת שומן. כדי להפוך את המזון המיותר לשומן גם כן נדרשת אנרגיה. מלבד זאת: השומן הנאגר דורש הזנה מתמדת. הגוף מזרים בקביעות דם שיזין את שכבות השומן - על חשבון מערכות אחרות בגוף! כך הגוף "גונב מעצמו" אנרגיה.

מאגרי השומן מתחילים להתפתח מתחת לעור. בהתפשטות התהליך, נאגר השומן בין השרירים. בהמשך עוטף השומן את כל האברים ומפריע לתפקודם. חלק מהשומן שוקע על דפנות כלי הדם וגורם להיצרות שלהם. בצורה זו נפגעים כלי הדם ותפקודם כאחת.

נמשך: אכילת יתר מתמדת גורמת למתיחת דפנות הקיבה. וכאשר נפח הקיבה גדל, גדל יחד איתה הצורך בכמות המזון הנדרשת להשגת תחושת שובע... כתוצאה מכך נוצר עודף אדיר של קלוריות מיותרות בגוף.

ומעיד על סטאטוס חברתי "גבוה". (ברוך השם בימינו השתנתה המגמה. בכל העולם המערבי, וגם אצלנו, לא מחשיבים את תרבות העישון ואדרבה; מסתכלים על המעשן ברחמים גדולים.)

אות ט' **"טרח רבה לקנות העשן היפה, החזק הוא הרפה, ולחונתו הדק להעלותו בפה, עד אשר לא נותרה בו"**. - העישון גוזל זמן יקר! (אחד מגדולי ישראל זצ"ל חדל לעשן כאשר הבחין כמה ביטול תורה גורמת לו הכנת סיגריה אחת! גם כיום מאבד המעשן זמן יקר כאשר לעיתים תכופות הוא עוצר את סדר יומו ויוצא לעשן. ומה גם שמידי פעם - כאשר נגמרות לו הסיגריות - הוא מבזבז זמן בניסיון למצוא קיוסק פתוח או להתרים מישהו לסיגריה)

