

בריאות ורפואה

איש לרעהו

"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

כך הפסיקו גדולי ישראל לעשן

כאשר מתבוננים באופן בו חדלו גדולי ישראל וי"ע לעשן, מבחינים במאפיין זהה שחולק ברוב הסיפורים: כוחות נפש ורצון ברזל שהעניקו להם את הכוח להפסיק לעשן בבת אחת. בפרק הנוכחי מסופר כיצד חדלו לעשן: הלב שמחה מגור; בעל האבי עזרי; גדול אחד" ורבי יצחק וינשטיין - זכר צדיקים לברכה.

הרב גרובנר שואל אם הרבי שליט"א, או להבדיל בין חיים לחיים, אדמור"ר גור היו מעשנים?...
הרבי מגור: בצעירותי הייתי מעשן הרבה, ואחר כך חדלתי מלעשן. ואחי (=ה'בית ישראל זי"ע) היה מעשן, אבי (=ה'אמרי אמת זי"ע) פסק מלעשן בהגיעו לימי הזקנה.

בחורף תש"מ נכנס הרב גרובנר שוב אל הרבי מגור ושומע ממנו:
"בודאי אין צריכין לעשן, כי אפשר להיות גורם למחלות שונות. וזה חמישים שנה שהפסקתי מלעשן. והמעשנים צריכים להפסיק, והעצה היותר טובה הוא להפסיק בפעם אחת ולא לאט לאט."

רבי יחזקאל גרובנר - רב בדטרויט - ביקר לפני כשלושים שנה בבתייהם של גדולי ישראל עימם שוחח בנוגע לעישון. בשולי מאמר הלכתי רחב שפרסם, מתוארות הפגישות ודברי הרבנים שסיפרו בהם בין השאר על הפסקת העישון של עצמם.
בקיץ תשל"ט נכנס הרב גרובנר אל ה'לב שמחה' מגור זי"ע.



הלב שמחה מגור זי"ע

הרב גרובנר מציע את מסקנתו ההלכתית אודות עישון בין אנשים שמקפידים על כך והדבר מזיק להם.
הרבי מגור מסכים לאיסור ושואל "און ער אליין מעג דען זיך יא מזיק זיין?!" (=וכי למעשן עצמו כן מותר להזיק לעצמו?!)



ה"אבי עזרי" זי"ע

אני יודע שעשן הסיגריה מזיק לי, ומפני זה הפסקתי לעשן, אף שאני הייתי מעשן הרבה אפילו באמצע הלילה, אבל הפסקתי מצד בריאותי.
בהמשך השיחה הסכים עימו הרבי עזרי למסקנתו שאם העישון מפריע ומזיק לחברו, אין רשות לעשן באותו מקום.

באור ליום ב', פרשת פנחס תשל"ט, נכנס הרב גרובנר אל בעל האבי עזרי זי"ע.
הרב גרובנר מציע את מסקנתו ההלכתית אודות עישון בין אנשים שמקפידים על כך והדבר מזיק להם.
האבי עזרי: אני איני יודע אם הוא סכנה לכל אדם (הערת המערכת: כידוע שבאותן שנים טרם נקבעה ונודעה הסכנה שבעישון די צרכה)

חשים בשאיפות הראשונות מעט דחיה טבעית, כמין מרירות, ולפעמים סחרחורת קלה. ורק בהמשך העישון חשים את הטעם הרגיל והמוכר של העישון. התבונן אותו גודל וחשב: האם עלי להכניס לפי את הסיגריה המרירה? והרי היא נוגדת את בריאותי! והרי רצון השי"ת שאפסיק לעשן! ושוב לא באה סיגריה לפיו. כך נהג אותו גדול - וכך גם ייעץ לאחרים לעשות.

בקונטרס 'מעלה עשן' מעיד המחבר ששמע "מפי גדול אחד" שסיפר לו כיצד חדל מעישון:
אותו גדול המתין עד סמוך לשבת קודש. שעה לפני הדלקת הנרות חדל מלעשן, כדי להדגיש בזאת שלא רק שאינו מעשן מחמת קדושת השבת - אלא מחמת שמעתה חדל לעשן!
כאשר הגיע מוצאי שבת החל להתבונן ביישוב הדעת: הטבע הוא שלאחר יממה בה לא מעשנים



המשך בעמוד הבא

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



מים קרים לגוף עייף



נציין לדוגמה את ה'היפנוזה' ואת 'הדיקור הסיני' (אקופונקטורה) שהוכרו לטובה ע"י הציבור, ודרישה זו גרמה למרפאות גדולות בעולם כולו לכלול אותן בסל הטיפולים שהן מציעות לחולה. תהליך זה לא התרחש לאחר שבאוניברסיטאות החלו ללמד אקופונקטורה, אלא לאחר שהמציאות הכריחה את המערכת לא להתכחש אליה (למציאות). תהליך זה יימשך, כאשר עוד ועוד שיטות אלטרנטיביות ישולבו ויתמזגו ברפואה המערכתית.

* * *

בשורות הבאות ברצוננו נציג בפניכם את שיטתו האלטרנטיבית של ד"ר אנדרי רובמין מארה"ב. מומחה זה התמקד בשיטות המרפא של המומחים 'קנייפ' ו'פרייזניץ' שפעלו באירופה שלפני 150 שנה. ד"ר רובמין גילה דרך טיפול במים קרים אשר בכוחה לשפר ולזרז את זרימת הדם; לנקות את בלוטות הלימפה ולזרז את כח הריפוי שבטובע בגוף.

השיטה מבוססת על הנחת היסוד הבאה: חום מרגיע, משקיט - קור מזרז. כאשר משכילים "לשחק" עם נתונים אלו, משיגים תוצאות מפתיעות (השיטה לא מומלצת לסובלים מבעיות לב, בעיות כלי דם, ונשים במצב מיוחד):

האצת מחזור הדם: בתום מקלחת במים חמים יש לסיים עם מים קרים, בין 10-5 שניות בכל צד של הגוף.

לאחר שמתרגלים למקלחת של צוננים, ניתן להתקדם וליישם את השיטה באמבטיה / מקווה קרים. יש לשהות במים 5 שניות בלבד, ולאחר מכן מומלץ ללבוש פיג'מה בלא להתנגב, להתעטף במגבת גדולה, ללבוש חלוק ולהיכנס למיטה על מנת להתחמם. הדבר יגביר את זרימת הדם בכל חלקי הגוף העייפים.

אם קיימת בגוף מכה, יש לכסותה באמצעות מגבת רטובה וקרה, ולכסות מעל זה בשכבות יבשות. התהליך גורם תחילה לכלי הדם להצטמק, אך מיד לאחר מכן הם מתרחבים וגורמים לדם לזרום לשטח הפגוע.

רגליים קרות: יש לצעוד יחף במים קרים במשך מספר דקות (באמבטיה, בברכה או בחוף הים). מיד אחר כך ללבוש גרביים ונעליים ולצעוד על מנת לחמם את הרגליים. כאשר התחממו הרגליים צועדים שוב במים קרים ומקררים אותם, ושוב מחממים אותם. פעילות זו גורמת להאצת מחזור הדם שמסייעת בטיפול ברגליים קרות, ובטיפול בדלקות בפרט!

נפיחות: שיטת המים הקרים מהווה טיפול מצוי, קל ומהיר לנפיחות מאחר שהיא מכווצת את הוורידים וגם גורמת לתאי הדם להיות פחות פולשניים. מאידך, מחזק החום את זרימת הדם ומעניק עוז וחוסן לגוף לפלוט החוצה את פסולת התאים.

בברכת חורף בריא לכולנו!

המשך "כך הפסיקו גדולי ישראל לעשן"

רבי יצחק וינשטיין ז"ע

אחד מגדולי המוסר בדור האחרון היה **רבי יצחק וינשטיין**, אשר שימש כמנהל רוחני בישיבת סלונים ועוד. ספריו מאפיינים בגישה מוסרית-מקורית, ובאחד ממאמריו הוא מטפל בנושא העישון.

רבי יצחק מתאר כיצד בהעדר סיגריות מוכן המעשן להשפיל עצמו עד עפר, והוא מספר שרבי מאיר אבאווץ ז"ע, הרב

דנובהרדוק (מח"ס פני מאיר על ירושלמי) אמר לו "לשום צורך גופני לא אשפיל את עצמי - חוץ לסיגריה".

יתירה מכך מוסיף ומספר רבי יצחק על עצמו, שבעבר היה מעשן וכמה פעמים השפיל את עצמו בביזיון כדי להשיג סיגריות - וזה מה שהמריץ אותו לחדול מעישון! (אמרי השכל עמ' קנ"ד)

קוראים שיש בידם סיפורים נוספים - מוזמנים לשלוחם אלינו!

ספר

אמרי השכל

בעזרת החונן לאדם דעה בינה והשכל
יצחק באאמז'ר אברהם זצ"ל וינשטיין
לפנים רב דבורודיץ ומנהל רוחני וישיבות
סלונים ולוין ולאחרונה הרב דויטובא
מזעזע בירושלים עה"ק ת"ר