

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 ומתקנות לחברו, וזה אחד מעיקרי דרכי גמילות חסדים..." (רבינו יונה שע"ת שער ג-יג,גנד)

מכון אהבת אמת - המרכז להעמקת ערכי אהבת הזולת ע"ש ר' עבי יהודה דומוביץ ז"ל
רח' אבן עזרא 2 ירושלים 9242402 טל: 02-5671812 פקס: 077-7671812

רק צעד אחד _ _ _ / משה וייס י-ם (זכה במעבע החיבורים)

מקלעת דקלים גדולה פרוסה היתה מאחורי נדיא. מפעם לפעם נכנס אדם נוסף, עטור בבגדי השבט המסורתיים, משולבים בנוצות ססגוניות.

לאחר שכל חברי השבט המורשים נכנסו, סגר 'אלדי' את המחצלת הגדולה, ונעמד מאחוריה, נושא בידו חנית מצויצת ומקושטת, שחודה משוח ברעל. 'טירוא' תמך ב'נדיא', שנעמד בקושי רב על רגליו הכחושות והדלות. לאחר שבחש בקנה במבוק גדול בקדירת עיסת הבננה והתבונן בה, פנה הזקן בקול בוכים אל יתר הנמצאים:

אבל היה זה רק צעד אחד:

קול נהי ובכי הציף את המקום. קולו הרועד של נדיא התגבר והוא קרא שנית

רק צעד אחד: - - -

אנשים סביב מרטו את שיער ראשיהם תוך בכי וקניה. אז שילש הישיש את

המשך בעמוד הבא

הכותב המוכשר מוביל אותנו למסע עתיר דמיון, אי שם בלב שבט פרימיטיבי מעבר ל"הרי החושך". אך הדמיון הופך עד מהרה למציאות של כולנו, לתובנה הבלתי מתפשרת שהסיגריה הראשונה נראית רק כ"צעד אחד" אך עשויה להתגלות חלילה כ"צעד אחרון"!

עשן כבד היתמר מאבוקות האש הגדולות שהיו קבועות בעורות הבופאלו. 'נדיא' הקשיש פתח את פיו חסר השיניים, ו'טירוא' שפך מעט מי בוך לפה הפעור. 'סוק' התבונן סביבו בארשת תדהמה. זה לו הפעם הראשונה שהוא נמצא ביום האבל המסורתי של בני השבט. נאמן למנהג, לא פצה פה בשאלה אל אביו, אך התבונן סביב בפליאה.

בפינת האוהל המט לנפול הונחו מנחות הבאים. סלסלות קש קלועות מלאות בפרי עץ הקוקוס. זקני השבט ישבו על שטיח עלי הבננה ברגליים משוכלות, מהנהנים בראשם בדומייה, כאשר בפעם כפעם נשמעת אנחה מלאת רושם. לימין נדיא הזקן והמרעיד העלו עשן קטורת מדיף ניחוח כבד מספר קערות נחושת. 'טירוא', עמד ובחש בקערות.

מבצע החיבורים השני של "הליגה למלחמה בשחפת" בשיתוף "מכון אהבת אמת" יוצא לדרך

תנאי המבצע: במסגרת המבצע מוזמנים בחורי ישיבות לשלוח חיבור בכתב, שיתייחס למניעת עישון. - "נמק לפי ראיות ענייך מה גרוע כל כך באותה סיגריה יחידה שברגע של קלות דעת מוכנסת לפה צעיר".

(1) על החיבור להכיל תוכן מקורי, מעניין ומשכנע בכל סגנון שתבחר: הלכתי / אגדי / סיפורי / פובליציסטי / מוסרי / היתולי / ספרותי / מחקרי וכדו'.

(2) אורך החיבור בין 200-500 מילה בכתב יד ברור וקריא (עדיף מודפס במחשב)

(3) יש לציין שם, כתובת ומספר טלפון מדויקים של השולח. במידה והסיפור נסוב על אדם מסוים, יש לציין גם את פרטיו. (המעוניין שפרטיו ישארו חסויים, יציין זאת במפורש)

(4) על החומר להגיע לא יאוחר מראש חודש אייר תשע"ז

(5) החומרים לא יוחזרו אלא ייפכו להיות רכוש 'הליגה למלחמה בשחפת' ובמחלות ריאה - סניף ירושלים, ולו שמורה הזכות, לפרסמם לתועלת הציבור - ללא בקשת רשות נוספת מהשולח [אלא אם צוין אחרת] ובמידת הצורך לערוך ולעבד את החומר. בהצלחה

בחורי הישיבות הק' מוזמנים לשלוח חיבורים

בנושא 'מניעה מעישון' - בו מתמקד המבצע

הנוכחי. פרס ראשון - 1000 ₪ 4 פרסים בסך 500

₪ 35 פרסים בסך 200 ₪

הכתובת למשלוח: (1) אצל הנציגים בישיבות (2) ת.ד. 1008, מיקוד 9100901 ירושלים (3) בפקס 02-5375618

[דרושים נציגים בישיבות הק' שירכזו את המאמרים

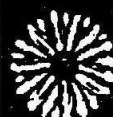
עם מתן שכרה בצידה, נא לפנות ל-02-5380936]



עלון זה העוסק בהסברה בריאותית למניעת מחלות ריאה ועוד יוצא לאור בחסות הליגה למלחמה בשחפת ובמחלות ריאה בישראל - סניף ירושלים ע"ר

רח' שרי ישראל 5 ת.ד. 1008 ירושלים טל: 02-5380936 פקס: 02-5375618

הליגה פועלת בהסברה ומרחיבה את מודעות הציבור החרדי והכללי בסכנות העישון ומסייעת ברכישת ציוד רפואי לחולי שחפת וריאות מסוגים שונים



**ליגה
למלחמה
בשחפת
בישראל**

סלולארי – כיצד למזער את הנזק?

המומחים למזעור הנזק:

1. ילדים רגישים יותר לקרינה סלולארית. לפיכך, מלבד מקרים דחופים יוצאים מן הכלל אין לאפשר להם שימוש במכשיר. כמו כן קשישים, אשה עד אחרי לידה ומי שלא מרגיש טוב.
2. גם מבוגרים לא ישתמשו בסלולארי, אם לא קיים צורך אמיתי ו"הלו, מה נשמע? אני באוטובוס. הכל בסדר? אוקיי, להתראות"...
3. גם בשיחות נצרכות, לקצר ככל הניתן.
4. למעט בהצמדת המכשיר לאוזן ככל הניתן. לדוגמא, כשמחייגים למישהו לא להצמיד לפני שהוא עונה, וכן בקבלת שיחה להמתין מספר שניות עד ההצמדה לאוזן.
5. להימנע מלקרב את המכשיר לאברים חיוניים בגוף, כמו לב, ריאות, כליות, לבלב וכבד. גם כשהמכשיר מכובה, ייתכן שהוא "מתקשר" עם אנטנה סמוכה.
6. לא להשתמש בסלולארי במקומות עם קליטה חלשה, כמו מרתף או מעלית. באזורים של קליטה חלשה כמות הקרינה יכולה לקפוץ אפילו לפי-1000.
7. לא להשתמש במהלך נסיעה, שכן גם אז הקרינה מוגברת. ואפילו כשהרכב חונה, ספיגת הקרינה מוגברת מחמת המעטפת המתכתית של הרכב.
8. לא לישון ליד סלולארי, זה עלול לגרום להפרעות שינה, לאלרגיות, לדופק לב מואץ, לכאבי שרירים, להחלשת המערכת החיסונית ולחולשה ועצבנות במשך היום.
9. לא להשאיר את המכשיר מתחת הכרית או השמיכה היו ייתכן שיגרמו לשריפה.

* * *

כאשר התורה מצווה עלינו על שמירת הנפש היא מוסיפה בפסוק (דברים ד, טו) את המילה וְנִשְׁמְרָתָם **"מאד"** לְנַפְשֵׁיכֶם, שואל המקובל **רבי אלעזר אזכרי** ז"ע - בספרו **"חרדים"** - לשם מה נוספה מילה זו? הלא די בכך שהתורה הייתה אומרת שנדע שמדובר בצו דאורייתא? אלא זה בא ללמד אותנו את הכלל ש**"חמירה סכנתא מאיסורא"** - סכנה תמורה מאיסור! ממילא מוטל עלינו ליישם את כל המלצות המומחים ונזכה כולנו לבריאות הגוף והנפש ויתקדש שמו יתברך בעולם.

"בשעה שברא הקב"ה את אדם הראשון - מספרים חז"ל במדרש (קה"ר ז, יט) - נטלו והחזירו על כל אילני גן עדן, ואמר לו: ראה מעשי כמה נאים ומשובחים הם, וכל מה שבראתי בשבילך בראתי, תן דעתך שלא תקלקל ותחריב את עולמי". מאמר נפלא זה צריך לשמש עבורנו כתמורה, ביחס לכל התפתחות טכנולוגית. ועלינו לבחון בהירות עד כמה "השפעות הלוואי" שלו משמעותיות עבורנו.

הבה לא נהיה תמימים: בחברות הענק העולמיות יושבים אנשים שכל מגמתם לעשות כסף - והרבה! - ואולי אפילו קשה להאשים אותם על כך, כי הם חונכו על ברכי האגואיזם ו"אני ואפסי עוד". הם מוכנים להתערב ביסודות טבע הבריאה, או להזניח נזקי טבע ולהסתתר מאחורי הנוסחה המנצחת "רווח גדול בטוח, גובר על ספק נזק קטן".

אבל גם אם מדובר בנזקים קטנים, הרי בסופו של דבר הם מצטברים לכדי נזק גדול. לדוגמא, ההתערבות המאסיבית בהנדסה זן החיטה, מניב חיטה טעימה יותר שגם מתפתחת מהר יותר (ואינטרס כלכלי מובהק!) אך בחלוף עשרים שנות משחקי הנדסה מתרבים בימינו אנשים שרגישים לחיטה, לגלוטן, או שחולים במחלת הצליאק.

שמעתי מרופאים ומומחי תזונה, שהרבה פעמים כאשר ישנו בעיות במערכת העיכול ומפסיקים לצרוך חיטה (ומוצרי חלב - שאף הם מכילים תוספים כימיקליים) האדם מבריא בתוך זמן קצר וזו רק דוגמא קטנה - מתוך נושאים רבים שאי אפשר להקיף במסגרת זו - של תוצאות ה"תקלקל ותחריב את עולמי".

* * *

תחום נוסף שכמעט ואי אפשר להימלט ממנו, הוא השימוש בטלפון סלולארי. הקב"ה צידד אותנו במוח, שמורכב ממיליארדי תאים חכמים, שם המחשב הכי משוכלל בעולם לא מצליח לחקות אותם.

המוח האנושי - שמכיל לא פחות מ-86,000,000,000 תאים - בוודאי ראוי לתואר "מעשה נאה ומשובח". ללא ספק גם כלפיו נאמר "תן דעתך שלא תקלקל ותחריב את עולמי", כלומר, אל תחשוף אותו לקרינות סלולאריות כאשר אינך יודע מה מידת השפעתן... ולא לשכוח את סיסמת החברות: "רווח גדול בטוח, גובר על ספק נזק קטן".

אז גם אם נמשיך להשתמש בסלולארי, לפחות נשתמש בהמלצות

המשך - רק צעד אחד - - -

על הכפר כולו, נתן טניף את עיניו בעץ שצמח באמצע ההר. הוא החליט להגיע אליו.

בעוד עיני בני הכפר כולו נשואות אליו באימה, צעד טניף הגדול כמו ואין דבר העומד בינו ובין מטרתו. כשרק פסיעה קטנה מפרידה בינו לבין העץ, ראו בני האדם כי תהום ענקית פרושה מתחת לעץ הגדול. אז צעד טניף...

* * *

זעקת אימה נשמעה. עשרת זקני הכפר, כשכל גופם מטלטל, פרצו בבכי היסטרי. אך נדיא המשיך: אז פסע טניף הגדול את פסיעתו האחרונה אלי קבר. ממקום עמדו נפל הוא מגובה ההר, וכמעט שלא נעשה איברים איברים. **"אותו היום איבד השבט את המובחר שבבניו ואת הגיבור שבלוחמיו"** סיים נדיא וצנח על מצע עלי התאנה, מותש מהמאמץ הכביר, ושתה ממי האש שהוגשו לו. או אז הבין סוק את שסיפר לו אביו ששמע מסבו וסבו מסב סביו.

* * *

ואתם, בחורי ישיבה צדיקים, תזכרו את המסר לקראת **פורים** הבעל"ט. אל תכניסו סיגריה לפה, אל תצעדו **"רק צעד אחד"** - נשלח ע"י הבחור **משה וייס**, ירושלים. זכה בפרס **ב'מבצע החיבורים'** של **'הליגה למלחמה בשחפת'** - ירושלים.

קריאתו, בצווחה שנשמעה אף מחוץ לעורות הבופאלו: **צעד אחד!!!** שאגות אימה נשמעו. מזווית עינו ראה 'סוק' איך אלדי הענק נופל ארצה ביללת אדירים, מכל עבר נפלו אנשים על האדמה התחוה, קרעו את בגדיהם ויללו בבכי נורא.

כעבור זמן שנדמה כנצח, הובא למקום גור אריות שבוטר לפי הכללים שעברו מאב לבן. נדיא הזקן לחש לעצמו כאחוז טירוף, מנופף בקנה הבמבוק בידו. טירואו סידר את הכל לפי כללי הטקס העתיקים. לאחר שסיים, שטח מעל ערימת קני אורז גדולה, והעלה בה אש. פצפוצי האורז הנשרף נשמעו למרחוק.

או אז פצה נדיא שנית את פיו וסיפר בקול מרעיד, על אותו אירוע נורא:

'טניף הגדול', גיבור חיל היה. סיפרו שלחם לבדו נגד שלושה מבני שבט הלדיטורים וניצחם. מקורב היה במיוחד ל"דמוגו האגדי", סב סביו של נדיא.

היה זה בימי הסתיו. טניף, בניגוד לשאר בני השבט, לא הסתובב אך ורק ביער הקופים הסמוך לכפר, והיה מרחיק נדוד. ויהי היום והנה נשמע קולו האדיר נישא מראש ההר השחור שעל יד הכפר. דמוגו האגדי, זעק לעברו שירד מיד מהצוק הגדול קודם שתפגע בו כנף הנשר הטורף, אך טניף הגדול לא התייחס. בעודו מביט