



202



חיים ללא עֵשׂוֹן

על פי התורה

חובר בס"ד על ידי
יחזקאל אסחייק
מחבר הספר
חיים בריאים כהלכה

Kulmus
קולמוס הוצאת ספרים Kulmus Distribution

בני ברק תשע"ו



כל הזכויות שמורות

כתובת המחבר:

יחזקאל אסחייק

רח' הרב יעקב לנדאו 5 בני ברק מיקוד: 5155026

טל: 03-6187876 פקס: 03-5702992

E-Mail: y@ishayek.com

מסת"ב 978-965-90923-5-2

תוכן הענינים

21	העשון - דע את סכנותיו!
24	אל מול פני ההלכה
26	מבוא
39	פרק א חובת שמירת הבריאות
41	שמירת בריאות הגוף - מצות עשה מן התורה
44	ברוך אשר יקים את התורה הזאת
46	התייחסות ההלכה לדעת הרופא
48	מעשה רב מהגאון רבי ישראל סלנטר זצ"ל
51	פרק ב הסיגריה: איש אוכלת!
51	העבדות מדברות בעד עצמן!!!
62	אמרו הקוף התחלואה
62	סרטן הראה וסוגי סרטן אחרים כתוצאה מעשון:
64	דלקת ראות ושיפעת:
69	עלובה עסה שנחתומה מעיד עליה
70	גיל התקף הלב הראשון
70	עשון וכלי דם
71	יתר לחץ דם
72	סרטן הראות
73	מחלות בחלל הפה ובלע
74	סיגריות ורק - שלוב קטלני
75	תגלית ישראלית
76	אבוד שמיעה

77	נטיות צעירים לפתח הפרעות חרדה
78	סכנות העשון הסביל
79	הסכון בעשון פסיבי כפול
81	מחלות הפוגעות במחזור הדם בידיים וברגלים
83	תוחלת החיים
83	ירידה במספר המעשנים בעולם ועליה במספר המחלות שהעשון גורם
90	פשע כלפי האנושות
91	פרק ג אסור השחתת הגוף
94	אפלו סיגרטה אחת אסורה
95	סיגרטה בודדת
96	חמירא ספנתא מאסורא
98	המסכן עצמו... אין אומרים דבר הלכה בשמו
99	הנאת העשון - הנאה אסורה
102	פרק ד גדולי ישראל נגד העשון
102	מרו החפץ חיים זצ"ל:
105	מרו החזון איש זצ"ל:
106	מרו הרב שך זצ"ל:
107	מרו הגרש"ז אויערבאך זצ"ל:
108	מדברי מרו הגרא"ל שטיינמן שליט"א
109	פסק הלכה מהגר"ש ואזנר זצ"ל
111	הראשון לציון הרב עובדיה יוסף זצ"ל
115	לא תתורו...

118 **פָּרָק ה' נַעֲשִׂית לּוֹ פְּהֵתָר**

119 חֶסְרוֹן יְדִיעָה אֵינְנוּ שְׂגָגָה

120 קְשִׁוֹת אוֹ תְרוּצִים?

121 תְרוּצִים

122 הַכֹּל בְּיַד שָׁמַיִם

129 שׁוֹמֵר פְּתָאִים ד' - רַק בְּמִקּוֹם מְצֹוָה

136 כְּפָרַת עֲוֹנוֹת

138 אֵין סוּמְכִין עַל הַיָּס

142 **פָּרָק ו' דְּבָרִים חֲמוּרִים שְׁבַעֲשׂוֹן**

142 עֲנֵג שַׁבָּת!

142 "כִּבֵּד אֶת אָבִיךָ וְאֶת אִמְךָ, לְמַעַן יֵאָרִיכוֹן יָמֶיךָ"

142 דְּאָגַת בְּנֵי בֵיתוֹ שֶׁל הַמַּעֲשָׂן

143 הַצֵּעַר לְבְנֵי בֵיתוֹ שֶׁל הַמַּעֲשָׂן

146 חֵב לְאַחֵרִים

148 סִיגְרִיּוֹת, נִכְדִים וּמִשְׁלֵי שׁוֹעֲלִים

150 הַצֵּעַר וְהַנֶּזֶק לְסַבִּיבַת הַמַּעֲשָׂן

152 דְּסִנֵּי לֶדָּ לְחַבְרָדָּ לֹא תַעֲבִיד

153 עֲשׂוֹן בְּרִישׁ גְּלִי עֲלוֹל לְגֵרִים חֲלוּל הַשֵּׁם

154 מַחֲטִיא אַחֵרִים

159 **פָּרָק ז' לֹא תַעֲמֹד עַל דַּם רֵעֶךָ**

159 הַחַיִּיב לְמוֹנֵעַ אַחֵרִים מַעֲשׂוֹן

162 בְּצוּעַ פֶּסֶק הַהֲלָכָה לְמַעֲשָׂה

163 אַחֲרִיּוֹת הַדָּדִית

166 כֹּה תֹאמַר לְבֵית יַעֲקֹב

- 166.....קָרְנוּ שֶׁל הַבְּחֹר הַמְעֵשֵׂן יוֹרְדָת.
- 167.....קְדוּשַׁת הַשָּׁמַיִם.
- 167.....מִכּוֹן לְמַחְקָר - מְחַקְרֵי שׁוּק וְסַקְרֵי דַעַת קֹהֵל.
- פָּרָק ח גְּדֹל יְקָרַת גּוּפָם שֶׁל יִשְׂרָאֵל לְפָנֵי הַקָּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא**
- 170.....
- פָּרָק ט בְּעֵקֶב בּוֹת גְּדוּלֵי יִשְׂרָאֵל**
- 173.....
- 173....."רַבִּי, אַתֶּם רוֹאִים? הַשָּׁחַר הִזָּה שׁוֹכֵב עַל הַרְאוֹת!"
- 174.....הָאִין הַהִתְמַדָּה הִיתְרָה עֲצַת הַיִּצָּר הָרַע?
- 175.....הַ"חֶפֶץ חַיִּים": הָעֵשׂוֹן אֵינְנוּ מְשַׁתְּלֵם!
- 177.....הַמְעֵשָׂנִים שֶׁנִּגְמְלוּ בְּרַגַע.
- פָּרָק י בְּדִידֵי הוֹה עֲבָדָא**
- 178.....
- 178.....מִתְכּוֹן לְאַרְיִכוֹת יָמִים.
- 179.....מְעֵשָׂנִים עֲצָמָם לְמוֹת.
- 180....."שְׁלֵמַתִּי בְּגְדוֹל עַל הָעֵשׂוֹן - לֹא הֶאֱמַנְתִּי שֶׁזֶּה יִקְרָה לִי"
- 182.....תּוֹדָה!
- 182.....הַחֲלֻטָּה בְּיַדְכֶם!
- 185.....עֵשׂוֹן פְּסִיבִי - זֶה מְסַכָּן.
- פָּרָק יא מוֹנּוֹלוֹג**
- 188.....
- 190.....לְסִיּוּם

מרן הגאון הגדול רבי אהרן יהודה לייב שטיינמן שליט"א

כב' הרה"ג ר' יחזקאל אסחייק שליט"א

הנני בשורות אלו בהורמנא דמו"ר מרן רה"י הגראי"ל שטיינמן שליט"א ע"ד ספרו היקר "חיים ללא עישון".

אפריון נמטי' להרב יחזקאל אסחייק שליט"א אשר נשאו לכו לזכות הרבים וחבר קונטרס שלם להעיר ולעורר, מאחר שנתברר ענין הסכנה בעישון הסגריות ויש שכבר הורגלו וקשה להם לפרוש.

ודבר גדול עשה לעוררם על דבר שנצטוינו בשמירת גופנו כדי שנוכל לעבוד את בוראינו בכל כוחינו וכמבו' בר"מ וכ"ש לאלו שעדיין לא הורגלו שוודאי וודאי אין להכניס נפשם בענין שיש בו חשש סכנה ח"ו.

ויתן ד' ודבריו ימצאו מסילות בלב השומעים ויזכו לאורך ימים ושנות חיים לדעת את ד'.

בברכה

שיהי' חלקו תמיד ממזכי הרבים

חזקי' מישקובסקי

ישיבת באר יעקב

הרב מ. ש. שפירא

ראש הישיבה

בס"ד, באר יעקב, י"ז סיון ה' תשס"ב

הנה מעלת ידידי איש המעלה הרה"ג מוה"ר יחזקאל אסתיק שליט"א, בא בדברים נכונים ונחוצים אודות ענין הסיגריות אשר לצערנו מצוי בקרב בני תורה, וכל הרופאים הסכימו כי רב מאוד ההיזק לבריאות, וכבר נצטוונו לשמור נפשנו מדברים המזיקים, וכמש"כ הרמב"ם ריש פ"ד מהל' דעות ז"ל: הואיל והיות הגוף בריא ושלם מדרכי השם הוא, שהרי אי אפשר שיבין דבר מידיעת הבורא והוא חולה, לפיכך צריך להרחיק אדם עצמו מדברים המאבדים את הגוף וכו', וכן בפ"ג ה"ג כתב: ישים על לבו שיהא גופו שלם וחזק כדי שתהא נפשו ישרה לדעת את ד' וכו' ולא יוכל לעבוד את ד' והוא חולה.

ולבר זאת, אם מעשן בסמוך לבני אדם או לבני משפחתו לא ימלט שלא ינזקו ממנו, וכמה חמור עוון זה.

ואם יחשוב כל אחד ההיזק והפסד הגדול לעומת ההנאה בודאי שימנע עצמו מכך, וחמירא סכנתא מאיסורא.

וכבר צווח על זאת ככרוכיא מרן החפץ חיים זצלה"ה זת"ע ועוד גדולי תורה, אשר על כן נבוא בבקשה מאחינו ורעינו בני הישיבות, שיעשו ככל האפשר להימנע מכך וכל שכן שלא יכניסו עצמם לזה.

ובודאי שיהי' לתועלת עצומה אם ההורים וראשי הישיבות ישתדלו להשפיע על כך.

בברכה מרובה,

מ.ש. שפירא

הרב מ. י. ליפקוביץ

בס"ד, י"ג אב תשס"ב

לכבוד ידידי הרב ר' יחזקאל אפחייק שליט"א

אחד"ש ושל"ו המסתופפים בצלך שיחי, אצטרף למעשה הטוב שאתה עסוק בדבר מצוה, למנוע עד כמה שאפשר את הרגל הרע של בנ"א המעשנים אחרי שידוע שהעישון פוגם ר"ל בריאות האדם והרי סוגיא שלמה בחולין ומסקנתה בדף ז' דחמירא סכנתא מאיסורא, וברמב"ם הל' דעות פ"ד מאריך בהלכותיו את דרכי האדם בשמירת בריאותו והם הלכות מה שהאדם מחויב לקיים אותה כשאר הל' התורה שעלי' נאמר כי "דרכיה דרכי נועם וכל נתיבותיה של"ו".

אסיים בברוך אשר יקים את התורה

ידידו הדו"ש

מיכל יהודה ליפקוביץ

שמואל הלוי ואזנר
רב אב"ד ור"מ
זכרון מאיר בני ברק

ב"ה, יום עש"ק נחמו תשס"ב לפ"ק

כבוד ידידינו הרב המופלג הוקר ר' יחזקאל אסחייק לאוי"ט, הולך מחיל אל
חיל במצוה שהתחיל והצליח מכבר להרחיק אחב"י מעישון סיגריות המזיק
מאד, ופוגע בדיון ונשמרתם לנפשותיכם כידוע. ועכשיו מוסיף במצוה דרבים
הזאת.

ויהי רצון שחפץ השם בידו יצליח, וזכות הרבים יעמוד לו. ו"שמור שארית
ישראל" יתקיים בימינו.

ע"ז בעה"ח
שמואל הלוי ואזנר

הרב ש. י. ניסים קרליץ
רמת אהרן
רח' רבי מאיר 6, בני-ברק

כס"ד, יום ח' מנ"א תשס"ב

ע"ד השאלה אם מותר לעשן ביו"ט סיגריות.
עד ששואלים על יו"ט עדיין איני יודע היתר לעשן בחול, אחרי שהרופאים
קבעו שזה סכנה איך מותר להביא עצמו למצב של סכנה.
עב"פ אין בזה צורך השווה לכל נפש ואסור ביו"ט.

ש. י. ניסים קרליץ

ישיבת פוניבז'
קרית הישיבה בני ברק

בס"ד, אלול תשס"ב.

למע"ב ידידי הנעלה הרה"ג מוהר"ר יהזקאל אסחייק שליט"א

שלו' רב וברכה עד בלי די

הן רחש לבו דבר טוב ומועיל, וחיבר ספר חשוב ובשם "חיים ללא עישון"
יכנהו, לבאר בפרוטרוט כל הנוקין העלולים להגרם מן העשון, ובתוספת הרבה
דברים המתקבלים על הלב, שיכולים להשפיע כדי להמנע מזה.

ובודאי זכות גדולה היא להשפיע על אחינו בני ישראל שלא יגרמו לעצמם
שום נזק ח"ו.

והנני בכרתי כי חפץ השם בידו יצלה, ויתקבלו דבריו הנכוחים, ויכנסו ללב
הנצרכים לזה.

ידידו הכו"ח בכרבת כוח"ט
ירחמיאל גרשון אדלשטיין

ברוך דוב פונרסקי בן זכאי 45 בני ברק

בס"ד יום י"ד מנ"א תשס"ב

הנה ידי"ע ומכובדי מאוד נעלה הרה"ג ר' יחזקאל אסחייק שליט"א, רחש לבו דבר טוב להו"ל ספר חשוב אודות סכנת העישון והחובה להמנע מזאת לזכות את הרבים ולהציל נפשם. ואמנם חומר הענין ברור ומבואר, ופתח המחבר במש"כ הרמב"ם בפ"ד מהל' דעות: הואיל והיות הגוף בריא ושלם מרכיב השם הוא, שהרי אי אפשר שיבין או ידע מדיעת הכורא והוא חולה, לפיכך צריך להרחיק עצמו מדברים המאבדים את הגוף וכו' והוא בכלל מצות והלכת בדרכיו כמש"כ הרמב"ם בפתיחה שם. ואמנם יש להעיר שהרי אי' להדיא בב"ק צ"א ב' אין אדם רשאי לחבול בעצמו, ומסקי' דילפי' לה מקרא דוכפר עליו מאשר חטא על הנפש וכו' יעו"ש. והרי הגורם מחלות ויסורים לחבירו הר"ז בכלל איסור חבלה וה"ה לעצמו. וק"ו ענין העישון שמביא לידי חלאים ומרעין בישין וגם לידי סכנת נפשות ממש, הרי דבר פשוט הוא החובה להמנע מזאת ואף לעמוד בסביבת המעשן סכנה היא וחובה להתרחק ממנו, אינו מובן איך יתכן כי יראי ה' יכשלו בדבר זה, מצוה רבה היא לעורר ולהתריע ולא לנוח ולשקוט, עד כי יבוער הנגע הזה מקרבנו.

יפה עשה ידי"ע המחבר שליט"א אשר אסף וליקט את דברי הראיות לגודל הסכנה ורבה זכותו.

נקות כי יתעוררו הלבבות לקיים הדברים והי' זה שכרו בזה ובבא. וכמבואר בגמ' שכרו של המקיים נפש אחת מישראל.

תחזקנה ידיו להוסיף עוד כהנה וכהנה מעשים טובים לזכות את הרבים כדרכו בקודש תמיד, ויתברך מן השמים בכט"ס.

וע"ז באתי עה"ח

בכבוד וביקר

ברוך דוב פונרסקי

הסכמת הגה"צ ר' מתת'י חיים סלומון שליט"א המשגיח דישיבת לייקווד ארצה"ב

בס"ד

ב' פרשת כי תבא תשס"ב לפ"ק

פה לייקווד יצ"ו

המפורסמות אין צריכים ראייה הן סכנת רעל עישון הסיגריות, הן אוהרת התורה על שמירת הנפש.

וכבר הערתי כי הרמב"ם כלל יחד "רוצח ושמירת הנפש" הלוא דבר הוא, ושורש אחת לאינו שומר נפשו והרוצח - זלזול בחשיבות חיי האדם.

על כן בואו ונחזיק טובה להאי גברא רבה הרה"ג כמוה"ר יחזקאל אפחייק שליט"א אשר מקום הניחו לו מן השמים להתגדר בו, לפנות מקום ולהרים מכשול, בפרט מדרך צעירי הצאן להוכיחם ולהזהירם לסור ממנהג הרע של עישון הסיגריות, כדי שיזכו לחיים ארוכים, חיים נעימים, חיים בלא עישון.

ממני החותם בברכה לכל השומע לו, הקב"ה

יסיר מהם כל מחלה וירפא לכל גופם, וישלח

ברכה והצלחה בכל מעשה ידיהם וכו'.

מתת'י חיים סלומון

כולל תורה וחיים בני ברק

אלול תשס"ב

כבוד ידידי הרה"ג רבי יחזקאל אסחייק שליט"א

שלום וברכה וכל טוב סלה.

אמנם אין אני נוהג לבוא בהסכמה, אך באמת מן הראוי לחזק את ידכם בענין חשוב כזה שגובל בפקוח נפש ממש, וההתעלמות באה מתוך קושי הגמילה מהרגל העשון, אבל למתחילים בזה הרי זה נורא, איך נכנסים לסיכונים ונכשלים באיסורים חמורים כידוע. ודבר בעתו מה טוב לעורר את הלבבות להתרחק מזה ריחוק גמור. וביחוד שזה גם נגד תורת המוסר להוסיף עוד תאוה על התאוות הטבועות באדם, וההשתעבדויות לתאות העשון הן תכופות למי שהורגל בזה, וההתגברות קשה עד מאוד. והשם ית' יסייע ביד כל מי שיחליט להטהר מזה.

יישר כוחכם על השתדלותכם בזה, והמזכה את הרבים זכות הרבים תלוי' בו, והשם ית' ישלם פעלכם הטוב בכל מילי דמיטב לעבודתו ית'.

מוקירכם בידידות

שמעון בעדני

יצחק זילברשטיין
רב שכונת רמת אלחנן
בני ברק

בס"ד, אלול תשס"ב

כבוד איש הדעת הרה"ג ר' יחזקאל אסחייק שליט"א

מחבר ספר "חיים ללא עישון ע"פ תורה".

מאחר והוכח ע"י גדולי הרופאים בעולם שעישון הסיגריות הוא סם מות קטלני, מומלת החובה על הורים ומורים, לעורר ליבות הצעירים בל ימיתו עצמם בעישון הסיגריות. וכבר כתבה התורה ונשמרתם מאד לנפשותיכם, ויש בזה גם נזק לאחרים השואפים את העשן הזה. ולפעמים הדברים גובלים גם עם חילול ה'.

וברכה טובה מרובה ממדת פורענות. לכן כל אחד שלא יגרר לעשן יזכהו השי"ת שיזכה לסם חיים. וכל המחלה אשר שמתני במצרים לא אשים עליך כי אני ה' רופאך.

יצחק זילברשטיין
רב שכונת רמת אלחנן
בני ברק ת"ו

10.12.02

יהזקאל היקר

אני רוצה לברך אותך על היוזמה שלך להציב לעצמך אתגר חשוב שאין כמוהו, והוא, לחשוף לציבור מיוחד את ההשלכות המסוכנות של העישון. עוד בימי הרב כהנמן ז"ל שהייתי מבקר לעיתים קרובות בכתלי ישיבת פוניבוי, נדהמתי לראות עד כמה נפוץ נהג העישון בין תלמידי הישיבה. ולאחר מכן בהזדמנויות שונות הייתי מתריע בפני הרב שך ז"ל על חוסר הפעילות הגופנית של בחורי הישיבה ושזה יחד עם העישון הרב מהווים סכנה לבריאותם. בחוברת אשר אתה מוציא אתה כיסית באופן מאוד יסודי את ההיבטים הרבים של הסיכון שבעישון, הן למעשן והן לסביבתו. החומר שאתה מביא ממקורות שונים משקף כמעט את הכל שידוע כיום על השפעות העישון במערכות הגוף השונות, ואפילו אם בחלקן אלה השערות בלבד חשוב מאוד שתהיה התייחסות ומודעות להן. הרשים אותי מאוד הידע שרכשת בהיבטים הפיזיולוגיים שבעישון והתוצאות השליליות ברקמות שונות. הקהל שהחוברת מיועדת אליו בודאי אינו חשוף באופן קבוע ובכלל לחומר הזה וכדאי שתייחסם באופן רציני למה שאתה פורש לפניו. התייחסתי רק לחלק הרפואי שבחוברת. עם זאת עניין אותי מאוד החלק ההלכתי אך אין לי כל סמכות להעיר על היבט זה. הייתי עד למסירות ודבקות שלך לכל משימה שאתה לוקח על עצמך ובטוחני שמשימה נוכחית זו אף היא תצליח.

בהצלחה
ובכבוד רב.
פרופ' צבי בנק

המרכז רפואי שערי צדק

מרכז יסלזון לרפואת הלב
מנהל המחלקה הקרדיולוגית
פרופ' דן צבעוני.

ירושלים ח' תמוז תשס"ג
8 יולי, 2003

לכבוד הרב אסחייק הנכבד,

תודה על כך ששלחת לי את ספרך "חיים ללא עישון על פי התורה", וכן את החוברת "חיים בריאים כהלכה".

שמחתי לראות שמעבר להתייחסות ההלכתית החשובה בעניין שמירת בריאות הגוף שהיא מצוות עשה מן התורה, כללת גם מידע על מחלת לב טרשתית והביטויים הקליניים השונים שלה. כידוע לך, עישון היא אחת האפידמיות הקשות של האוכלוסייה במדינת ישראל. נבחרי הציבור אינם מרבים במתן דוגמא נאותה, ואינם לוקחים חלק במלחמה כנגד העישון. הספר אותו כתבת, והברכות הרבות מהרבנים אותן קיבלת, מעידים על כך שלא רק שעמדת על חשיבות הנושא, אלא החלטת לעשות מעשה ולהביא את הדבר לידיעת הציבור החרדי. מאחר וציבור זה נשמע לפסיקות הרבנים, יש בספר זה כדי להציל הרבה חיים, ולהקטין את התחלואה מאנשים רבים. על כך תבוא על הברכה.

האיגוד הקרדיולוגי בישראל, והוועדה למניעת מחלות לב, אותה אני מרכז מטעם האיגוד הקרדיולוגי חרתה על דגלה את המלחמה בגורמי הסיכון במחלות לב. נשמח לשתף פעולה אתך ועם מנהיגי הציבור החרדי בהפצת מידה זה ובשיפור הבריאות של העדה החרדית וכלל האוכלוסייה במדינת ישראל.

יישר כוח על היוזמה, תמשיך לעסוק בפעילות מבורכת זו.

בכבוד רב ובהערכה רבה,

פרופ' דן צבעוני

יו"ר הוועדה למניעת מחלות לב

מדינת ישראל משרד הבריאות
מכון הלב
המרכז הרפואי ע"ש חיים שיבא
מסונף לבית הספר לרפואה ע"ש סאקלר
אונברסיטת תל אביב
תל השומר
52621

ב"ה 07-03-00

לכבוד מר יחזקאל אסחייק

יחזקאל ידידי היקר,

קראתי בסיפוק רב את הודעותיהם של הרבנים המכובדים בדבר הסכנה בעישון והנחיותיהם לגבי ההתנהגות הנאותה בעניין. בהיותי מגוייס על ידך לעזור בעניין יכולתי לראות ולהתרשם מיוזמתך ומסירותך לעניין. אין לי ספק שללא התגייסותך הנלהבת לעניין ויוזמתך הברוכה לא היינו זוכים לראות את התפנית המרשימה והחשובה הזו, ברור לחלוטין כי הודעתם של הרבנים המכובדים תציל חיים ועל כך נתונה לך תודת כל החרדים לבריאות הקהילה.

בכבוד רב
פרופ' א. קפלינסקי
מנהל מכון הלב

העשון - דע את ספנותיו!

- ⊗ ישנה הסכמה רפואית מקיר לקיר שהסיגריות מסכנות מאד מאד.
- ⊗ יצרני הסיגריות מודים גם הם שהסיגריות מסכנות, שאין סיגרטה בטוחה, אפילו "ליט", ושהן גורמות לסרטן הראות, מחלות לב, נפחת הראות, ומחלות קשות אחרות שעולם הרפואה קבע. ועל כך אתה עוד משלם להם כסף רב...!?
- ⊗ תרבויות הטבק ועשנו מכילים 4000 (!) כימיקלים שונים, שחלקם מסכנים ומסרטנים.
- ⊗ עשן הסיגריות מכיל לפחות 43 חמרים מסרטנים ויסודות רדיואקטיביים.
- ⊗ בגופם של "מעשנים כפויים" נמצאו חמרים כימיים הידועים כמסרטנים.
- ⊗ עלי הטבק מרססים בדי-די-טי. חמר זה אינו נשטף כראוי ונמצא בעשן הסיגריות.
- ⊗ יצרני הסיגריות עושים כל מה שביבולתם על מנת למכר את המעשן.
- ⊗ הוספת "אמוניה", סכר וחמרים אחרים במהלך היצור, מגבירה את ההתמכרות לעשון.
- ⊗ אין פקוח ממשלתי על יצור הסיגריות במדינת ישראל.
- ⊗ ממשלת ארצות הברית אינה מפקחת על סיגריות המיוצרות בארצות הברית והמיועדות ליצוא.
- ⊗ במדינת ישראל מתים מדי שנה 10,000 איש כתוצאה מעשון סיגריות.
- ⊗ כל סיגרטה מקצרת חיו של אדם ב-11 דקות לפחות.

העשון - דע את ספנותיו !

23

- ⊗ נתגלה פער מדהים בין תוחלת החיים של לא מעשנים לבין מעשנים.
- ⊗ ישנן מחלות בהן תקופת הסביון מגיעה לעשרות שנים, ולאחר מכן הן מתפרצות.
- ⊗ לפחות אחד מכל שלשה שנתחילו לעשן בגיל צעיר, ימות רח"ל במיתה משנה.
- ⊗ 90 אחוזים מחולי סרטן הראות הם מעשנים.
- ⊗ סרטן הראות נוצר בתהליך אטי מאוד, אבל מרגע שהוא פורץ הוא מתקדם במהירות.
- ⊗ העשון הוא הגורם העיקרי לסרטן הגרון, חלל הפה, הלע והושט.
- ⊗ העשון מהווה גורם מוסיף להתהוות סרטן בשלפוחית השתן, בלבב ובכליות.
- ⊗ שעור התמותה מפייב בקבה הנו גבוה פי שלשה אצל מעשנים.
- ⊗ הניקוטין גורם להאצת הדפק ולעליה בלחץ הדם.
- ⊗ העשון גורם לעמס על הלב ופוגע באספקת הדם והחמצן ללב.
- ⊗ העשון מכשיר את הקרקע להפגע ממחלות לב, ומחיש את התהליך הטרשתני בכלי הדם.
- ⊗ הקף פגיעה גדול יותר ושכיחות נתר של "טרשת עורקים" נמצאה אצל מעשנים.
- ⊗ הסכוי ללקות ב"אטם שריר הלב" אצל מעשנים צעירים עד גיל ארבעים, הנו פי 5-10.
- ⊗ העשון גורם לשנויים במנגנון קרישת הדם.
- ⊗ העשון גורם לכ-50% ממקרי הארוע המוחי (סטרוק).
- ⊗ אצל חולי סכרת, העשון מכפיל את הנוזק פי שנים וחצי.
- ⊗ מחלת ניוון המקולה ברשתית העין, גבוהה אצל מעשנים.

- ⊗ "קטרקט" נמצאה בשכיחות גבוהה של יותר מפי 2.2 אצל מעשנים.
- ⊗ רב מחלות עדשת העין הכרונית קשורות לעשון, חוץ מסכרת וגלאוקומה.
- ⊗ הסכון ללקות בפסוריאזיס גבוה יותר בקרב מעשנים.
- ⊗ מעשנים נמצאים בסכון גבוה פי ארבעה ללקות בדלקת מסב השן.
- ⊗ הסכון לאבדן השמיעה עולה דרסטית במקביל למספר הסיגריות והשנים של המעשן.
- ⊗ מעשנים צעירים נוטים לפתח הפרעות חרדה, פי כמה ממי שאינם מעשנים.
- ⊗ ילדים שהוריהם מעשנים בשנה הראשונה לחייהם, סובלים מתחלואת יתר בשנים הראשונות לחייהם, ואף מאשפוזים יותר בבתי חולים.
- ⊗ ילדיהם של מעשנים מצויים בסכון גבוה לחלות בדלקות ראות, סמפונות ואזנים.
- ⊗ שעור מקרי מות עריסה גבוה יותר בבתים של הורים מעשנים.
- ⊗ שעור התחלואה מסרטן הנגרום עקב העשון מהיה 30% מכלל מקרי הסרטן, בעוד ששעור התחלואה מסרטן עקב חשיפה למסרטנים סביבתיים הוא כ-2%.
- ⊗ הנאת העשון כמוה כנטילת תרופה אנטי דכאונית.
- ⊗ 31 אחוזים ממקרי השפעת ו-40% ממקרי השפעת הקשה בין חילים בצבא נגרמו בגלל העשון.
- ⊗ לכל שעה של עשון סיגרית נדרשת תחלופת אויר נקי בכמות של 33 מ"ק.

אל מול פני ההלכה

- ⊗ הידעת, כי שמירת הבריאות הנה מצות עשה מן התורה?!
- ⊗ הידעת, כי יתכן שהנה עובר על לאו דאורייתא "השמר לך ושומר נפשוך"?!
 הידעת, כי יכול להיות שהעשון מחיב אותך "מפת מרדות"?!
 הידעת, כי חז"ל החמירו בספק סכנה יותר מבספק אסור?!
- ⊗ הידעת, כי לפי ספר החנוכה (מצודה ע"ג) אפלו סיגריה אחת אסורה?!
- ⊗ הידעת, כי העשון גורם ריח לא נעים (בלשון המעטה) לבני ביתך, ומצערם?!
- ⊗ הידעת, כי יתכן שהנה עלול להיות חובל בהוריק על ידי העשון?!
- ⊗ הידעת, כי העשון בפרהסיא כרוף בחלול השם שנגרם כתוצאה מהזלזול בכבודם של החפץ חיים ושאר גדולי ישראל, שקריאתם נגד העשון נפוצה כיום בקרב הצבור הרחב?!
- ⊗ הידעת, כי אם נזוק מישהו מהעשון הפסיבי, דעת הגר"מ פיינשטיין זצ"ל, שחכמים המעשנים שהזיקוהו ללכת אחריו ולשלם לו את הנזק שגרמו לו?!
- ⊗ הידעת, כי כאשר אתה מעשן בפני אחרים הנה נותן להם גבוי לעשן?!
- ⊗ הידעת, כי כאשר הנה מעשן וצעירים מחקים אותך ותגרם להם להתחלת עשון, אם ח"ו ינזקו מהעשון מצפונה לא יהיה נקי, ואולי גם נדיף לא תהיינה נקיות?!
- ⊗ הידעת, כי הזלזול בבריאות גורם לאדם שמון השמים ומעטו את פרנסתו ומזונותיו?!

חיים ללא עשון

- ⊗ הידעתם, בי בעשותך דבר מסכן מפשפשים למעלה בזכותיך, ומעשיך נבדקים להזכיר עוונותיך וזכותיך, וזה מבלי שינתן לך לפני כן חדש אלול שלם להכנה?!
- ⊗ הידעתם, בי הנה מסתכן בהמעטת זכותיך?!
- ⊗ הידעתם, בי יכול להיות שהתנהגותך נקראת בפיו של בעל "באר הגולה": "זלזול ואפקרותא"?!
- ⊗ הידעתם, בי הנה עלול להיות במצב של "תוהא על הראשונות"?!
- ⊗ הידעתם, בי יכול להיות שהמעשן יגדר כ"מומר לדבר אחד"?!
- ⊗ הידעתם, בי יתכן והנה עובר על "לא תעמד על דם רעה" אם אינה משפיע על אחרים להמנע מלעשן?!
- ⊗ הידעתם, בי אחיו המעשנים בקרב הצבור החרדי נמצא בתהליך של ירידה מאז פרסמה דעת גדולי ישראל נגד העשון? בסקרים עומד האחוז כיום על 19.4%, לעמת 29% בצבור החלוני (גברים), ובקרב האברכים עומד העשון על 11% בלבד!
- ⊗ הידעתם, בי יתכן שהצלת בני אדם מרעת העשון, יכולה להיות גדולה יותר ממצות פדיון שבויים?!
- ⊗ הידעתם, בי מי שמרשה לעצמו לעשן מפיון שאינו סומך על הרופאים, יתכן שאינו יכול לחלל שבת ויום כפור על פי הרופאים לצרף פקום נפשי?!
- ⊗ זכר את מצבך! ודע כי צרת רבים היא נחמת-שוטים, ובשום אופן אינה "התר".

על כל אלה ועוד הרבה תקרא בהמשך.

מבוא

העשון, רבו פשעיו וחסטאתו כבדה מאד. יהי רצון שתעלה שועת הסוכלים ממנו לפני אבינו שבשמים, ויאמר למשחית הָרֶף ויתן בלב אחינו בית ישראל דעה, ויתקנם בעצה טובה, שלא יפלו בפח הנורא הזה, אשר יכלה העט מלציר את גדל היסורים שבני אדם מביאים על עצמם על ידי העשון. ויתן ד' עצה טובה בלבבות המעשנים, שיגמלו במהרה מהרגלם הרע. **כתב הגאון רבי אליהו דוד רבינוביץ תאומים, גאב"ד פוניבז' מיר ירושלים:** "בשעה שהייתי דורש בפרים הייתי אומר מקדם, הריני מוכן ומזומן לקיים מצות עשה של הוכח תוכיח וכו', ויהי רצון שיהיו הדברים מסדרים בפי ונשמעים לעבודתו ותברך שמו, ושלל אפשל בלשוני לגע בכבוד איש ח"ו" (אדר היקר עמ' ל"ו והלאה). [מספר הזקרו בכבוד חבריכם עמ' רפ"ו].

שנינו במסכת ברכות (י"ט, א'): "לעולם אל יפתח אדם פיו לשטן", ולפיכך כל מה שיובא להלן אודות נזקי העשון וכל הצטוטים בדבר הסכנות הכרוכות בדבר, יחולו כלם על שונאיהם של ישראל. ולכל אחד ואחד הנני מאחל מכל לבי שהקב"ה יתן לו בריות גופא ונהורא מעליא ולא ידע שום פאב וחלי, ותוכלו להעניק לבניכם הורים בריאים, שזוהי המתנה הגדולה מכל שיכולים הורים לתת לבניהם.

ידועים דברי רש"י בריש פ' אחרי מות (כשם ה"תורת כהנים" ט"ז, ג'): "היה ר' אלעזר בן עזריה מושלו משל, לחולה שנכנס אצלו רופא, אומר לו: "אל תאכל צונן ואל תשכב בטחב". בא אחר ואמר לו: "אל תאכל צונן ואל תשכב בטחב, שלא תמות

חיים ללא עשון

כְּדָרָךְ שְׁמַת פְּלוֹנִי. זֶה זְרָזוּ יוֹתֵר מִן הָרֵאשׁוֹן, לְכַף נֶאֱמַר: "אַחֲרֵי מוֹת שְׁנֵי בְנֵי אֱהֲרֹן".

לְמַדְרִים אָנוּ מַדְבְּרֵי רִש"י, שְׁפָאֶשֶׁר הָרוּפָא בָּא אֶל הַחוּלָה, הָרִי שְׁחוּבְתוֹ כְּרוּפָא לְזָרָז אֶת הַחוּלָה לְבַל יַעֲשֶׂה פְעֻלוֹת מְסִימֹת הַעֲלוּלוֹת לְגֵרָם לֹא חֲלִי וּמָוֶת. וְאֵין דִּי לֹא בְּזָרוּ בְּעֵלְמָא וּבְהִתְרָאֵת הַדְּבָרִים - "אֵל תֹּאכַל צֹנֶן וְאֵל תִּשְׁכַּב בְּטַחֲב", וּבְנִדוּן דִּינָן לֹא יֵאמֵר לֹא - אֵל תַּעֲשֶׂן סִיגְרִיּוֹת, אֲלֵא שׁוּמָה עָלְיוּ לְהַגִּיד לֹא בְּרוּרוֹת: "אֵל תַּעֲשֶׂה כְּךָ וְכָךְ, שְׁלֵא תַּמוֹת כְּדָרָךְ שְׁמַת פְּלוֹנִי..." וְזֵהוּ הַחֵיּוֹב הַמְטִיל עָלֵינוּ, לְזָרָז אֶת מַעֲשֵׂי הַסִּיגְרִיּוֹת בְּזָרוּ הַמוֹעִיל בְּיוֹתֵר - שְׁלֵא תַּמוֹת כְּדָרָךְ שְׁמַת פְּלוֹנִי!

כְּבָר בְּזַמְנֵנוּ הַזֶּה הִירָא מִן הַחֲפֵץ חַיִּים זָצ"ל בְּדְבָרִים חֲרִיפִים בְּיוֹתֵר אֶת הַנְּמֻשָּׁכִים אַחַר הַהֲרָגַל הָרַע הַזֶּה, עַל אַחַת כַּמָּה וְכַמָּה בַּיּוֹם, שִׁישְׁנָה הַסְּכָמָה מַחְלֻטָּת לְלֹא עוֹרְרִין בְּקֶרֶב כָּל הָרוּפָאִים בְּדָבָר הַנִּזְק הַחֲמוּר הַנוֹבֵעַ מֵעֲשׂוֹן הַסִּיגְרִיּוֹת - אֵין סִפְק שְׁחִיבִים לַעֲשׂוֹת כָּל מָה שְׁאֶפְשָׁר, עַל מְנַת לַעֲקֹר אֶת הַנִּגְעַת הָרַע הַזֶּה מִקְרַבָּנוּ, וּבְכַפְרֵט מִבֵּין שׁוּמְרֵי תוֹרָה וּמִצְוֹת וְכָל הַחֲרָדִים לְדָבָר ד', אֲשֶׁר הָעֲשׂוֹן אֲצֵלָם גּוֹבֵל בְּחִלּוֹל ד', שְׁאֶסּוּרוֹ וְעוֹוֹנוֹ קָשָׁה מִנְּשֵׂא, וְגַם בְּעוֹד אֶסּוּרִים, כְּפִי שְׁיִתְבָּאֵרוּ הַדְּבָרִים בְּפָנִים, בְּעִזְרוֹת ד' יִתְבָּרַךְ.

לְפִי נְתוּנֵי הַסְּטִיטִסְטִיקָה, מְדֵי שְׁנָה מֵתִים בְּאַרְץ יִשְׂרָאֵל עֲשֶׂרֶת אֲלָפִים אִישׁ, רַח"ל, כְּתוֹצָאָה מִן הָעֲשׂוֹן. מֵהֶם שְׁמוֹנֶת אֲלָפִים וְחֲמֵשׁ מֵאוֹת מַעֲשָׂנִים, וְעוֹד אֲלֶף וְחֲמֵשׁ מֵאוֹת מַעֲשָׂנִים כְּפוּיִים (מַעֲשָׂנִים פְּסִיבִיִּים). לְכָל אֶחָד מֵעֲשֶׂרֶת אֲלָפֵי אִישׁ הַלְלוּ, יֵשׁ מִשְׁפָּחָה, קְרוֹבִים, יְדִידִים וּמְכָרִים, בְּאֶפֶן שְׁאֶפְשָׁר לֹאמַר שְׁלַכְלַל

עֲשֶׂרֶת אֲלֵפֵי אִישׁ הִלְלוּ, יִשְׁנֶה סְבִיבָה מְשַׁפְּחֶתִית וְחִבְרָתִית הַמוֹנָה יַחַד חֲמֵשׁ מֵאוֹת אֶלֶף נֶפֶשׁ. נִמְצָא אֶפֹּא, שְׁמַעְגֵל הַסֶּבֶל הַנִּגְרָם בְּעֵטָן שֶׁל הַסִּיגְרִיּוֹת בְּמִשְׁךְ שָׁנָה, מִקִּיף חֲמֵשׁ מֵאוֹת אֶלֶף אִישׁ שְׁסוּבָלִים, וְעֲשֶׂרֶת אֲלֵפִים אִישׁ שְׁמֵתִים. וְאִם נִבּוֹאָה חֲשׁוֹן וְנִחְלֵק אֶת מִסְפַּר הַמֵּתִים לִימֹת הַשָּׁנָה, נִמְצָא כִּי בְּכֹל שְׁעָה נִעְרַכֶּת לְוַיָּה שֶׁל מְעֵשֶׂן, רַח"ל. נִתְוַנְּנִים אֵלֶּה אֵינָם בְּגֵדֵר סוּד, וְהֵם הָיוּ יְדוּעִים הֵיטֵב לִיִּצְרָנִי הַסִּיגְרִיּוֹת, וְכִיּוֹם הֵם אֶפְלוּ מוֹדִים וּמִצְהִירִים עַל כָּךְ בְּפִמְבִּי, אֲבָל לְמַרְבֵּה הַצֶּעֶר עֲדִין זֶה לֹא מְשַׁפֵּיעַ עֲלֵיהֶם!

הַדַּעַת נֹתְנָת, כִּי לִנְכַח הַנְּתוּנִים הַחֲמוּרִים כָּל כָּךְ מִנּוֹרָאוֹת תּוֹצְאוֹתָיו שֶׁל הָעֵשׂוֹן וְהַשְּׁלֹכּוֹתָיו - בְּמִישְׁרֵין וּבְעֵקֵפֵין - עַל חַיֵּי הָאָדָם וּבְרִיאֹתָיו, הָיוּ כָּל הַמְעַשְׂנִים צְרִיכִים לְהַחְלִיט: "אֲנִי לֹא מְעַשְׂנִים יוֹתֵר!" שָׁפֹן, מִיְהוּ שִׁירָאָה אֶת זוּלְתוֹ שׁוֹתָה מִי רַעַל וְמַת, וְיִהִין עוֹד לְגַעַת בְּאוֹתָם מִים מְרַעְלִים?! הֲלֹא כָּל בַּר דַּעַת חָס עַל נֶפֶשׁוֹ!

אֲמָנָם כֵּן, כָּךְ הָיוּ צְרִיכִים לְהִרְאוֹת פְּנֵי הַדְּבָרִים. בְּרַם, כְּשֶׁאֲנִי בָּאִים לְהִסְבִּיר לְצַבּוֹר אֶת הַמְשַׁמְעוֹת הַנּוֹרָאָה שֶׁל הָעֵשׂוֹן וְלְהַבְהִיר אֶת הַסְּכָנוֹת הָאוֹרְבוֹת לְפִתְחָם שֶׁל הַמְעַשְׂנִים, תּוֹף הַצָּגַת הַנְּתוּן הַסְּטִטִּסְטִי שֶׁל עֲשֶׂרֶת אֲלֵפֵי אִישׁ הַמֵּתִים בְּשָׁנָה כְּתוֹצְאָה מִן הָעֵשׂוֹן, נִתְקַלֵּם אֲנִי בְּקִשֵׁי הַסְּבִרָתִי. וְזֹאת, מִכַּמָּה סְבוֹת.

הַסְּבִיחָה הַרְאֵשׁוֹנָה הִיא, מִשׁוּם שְׂאִין נֶפֶשׁ הָאָדָם יְכוּלָה לְשֹׂאת מִיַּד עַמּוּתִי כֹּה רַב עַל עֲשֶׂרֶת אֲלֵפֵי אִישׁ שְׁמֵתִים בְּשָׁנָה בְּגִלְל הָעֵשׂוֹן. עַל חֶסֶר אֲפֻשְׁרוֹת הָאָדָם לְקַלֵּט בְּקִרְבּוֹ מִסְפַּר עַמּוּתִי שְׁכֻזָּה, גִּלְתָּה כְּבָר הַתּוֹרָה בְּפִרְשֵׁת מִקֵּץ, שְׁזוֹ הִיא תְּכוּנָה הַקְּשׁוּרָה לְנֶפֶשׁ הָאָדָם. שָׁפֹן עַל הַפְּסוּק: "וַיִּצְבֹּר יוֹסֵף בָּר כַּחֹל הַיָּם הַרְבֵּה

מאד, עד כי חדל לספר כי אין מספר" (בראשית מ"א, מ"ט) - מפרש הספורנו: "אין מספר - לא היה עוד מספר נקרא בשם, באפן שייציר בנפש". הוי אומר כי יש מספר שאין הנפש יכולה לקלוטו. כמות מספרית שפזו אינה יכולה להצטיר בנפש האדם.

וזה מה שקורה בנושא העשון. כאשר הצבור שומע כי חמש מאות נהרגים בשנה בתאונות דרכים, הרי שהנתון הזה נקלט בלב, והוא מזדעק מיד על אודות ה"קטל בדרכים", ה"רצח בפכישים". אף לעמת זאת, כאשר הנהג מביא לידיעת הצבור כי עשרת אלפים איש מתים בשנה כתוצאה מן העשון - פי עשרים מהרוגי תאונות הדרכים - אין איש שיוצא לקרא תגר בחוצות כנגד "הרצח ההמוני" או על "הפשע העולמי" שבדבר, ויש עוד כאלו ששואלים "וכמה מתים בכלל במשך שנה?" תגובה שפזו הנה תוצאה של אי יכולת קליטה של מספר עצום כל כך, ומשום כך נוטים להתיחס למספר העצום של המתים כאל נתון סטטיסטי גרידא.

תגובה שפזו אינה תגובה התואמת את דעת תורתנו הקדושה. זו תגובה הרחוקה מדרכי האמונה. זו תגובה המזכירה את התבטאותו של סטאלין ימ"ש, שאמר: "להרג בן אדם אחד - זהו רצח, להרג מיליון בני אדם - זו סטטיסטיקה!" עפ"ל. אבל אנחנו, האמונים עלי תורה, יודעים כיצד מתיחסת התורה אל כל נפש מישראל, ובתודעתנו חדורה ההכרה בערכו של כל אדם מישראל באשר הוא, כמאמר התנא בסנהדרין (ל"ז, א), בפרטו את דברי האיום על עדי נפשות: "שכל המאבד נפש אחת מישראל, מעלה עליו הכתוב כאלו אבד עולם מלא, וכל המקים נפש אחת מישראל, כאלו קים עולם מלא". אם בן, אפוא, ככל שמספר

המתים גדול יותר, פן צריכה לגדל בקרבנו התרדה על אבדן נפשות מישראל.

אם יש את נפשך לסבר את אֶזְנְךָ, מִה עָצוּם הוּא הַחַיּוּב לְהַזְהֵר בְּשִׁמִּירַת הַגּוּף, צֹא וּלְמַד מִן הַדִּין. הִנֵּה בֵּית הַמִּקְדָּשׁ – הַמְקוֹם הַמִּקְדָּשׁ בְּיוֹתֵר לְעַם יִשְׂרָאֵל, בּו זָכָה כָּל יְחִיד מִיִּשְׂרָאֵל לְכַפֵּרַת עֲוֹנוֹת עַל יְדֵי הַקְּרִבַת קְרָבָנוּתִיּוֹ, וּבּו זָכוּ כָּלֵל יִשְׂרָאֵל לְמַחִילַת עֲוֹנוֹת בְּיוֹם הַכַּפּוּרִים. בְּעֲוֹנוֹתֵינוּ הָרַבִּים חָרַב הַמִּקְדָּשׁ וְאִין לָנוּ קְרָבָן וְאֲשִׁים, אָבַל בְּהִיּוֹת הַבַּיִת עַל מְכוּנוֹ הָיָה עֵינֵי כָּל יִשְׂרָאֵל נְשׂוֹאוֹת אֵלָיו, וּבּו זָכוּ יִשְׂרָאֵל לְהִרְאוֹת לְפָנֵי הַשָּׁכֵנָה, אֲשֶׁר שָׁכְנָה בַּבַּיִת הַגָּדוֹל וְהַקְּדוֹשׁ הַזֶּה.

בְּרַם, עַם כָּל גְּדֻלּוֹתָו, מַעֲלָתוֹ וְקִדְשָׁתוֹ שֶׁל בַּיִת אֶלְקִינוּ, מִזְהִיר מִשֶּׁה רַבְּנוּ ע"ה בְּדָבָר ד' אֵת בְּנֵי יִשְׂרָאֵל: "אֵת שְׁבַתֵּי תִשְׁמְרוּ וּמִקְדָּשֵׁי תִירְאוּ" (ויקרא י"ט, ל') – שָׁאִין בְּנֵין בֵּית הַמִּקְדָּשׁ דּוֹחָה שְׁבַת (יבמות ו', א'). עַל אֵף גְּדֻלַּת הַמַּצְוָה שֶׁל בְּנֵין בֵּית הַבְּחִירָה, כְּאֲשֶׁר מַגִּיעַ יוֹם הַשְּׁבַת, נַעֲצְרִים יִשְׂרָאֵל מִמְּלֶאכֶת בְּנֵין בַּיִת ד'. הַשְּׁבַת חֲשׂוּבָה יוֹתֵר!

יִשְׁנוּ דָּבָר, אֲשֶׁר אֶפְלוּ הַשְּׁבַת נְדַחִית מִפְּנֵיו, הֲלֹא הוּא: פְּקוּחַ נֶפֶשׁ! וּמִבְּאֵר בְּמִסְכַּת יוֹמָא (פ"ה, א'), שְׁאֶפְלוּ עַל סִפְק פְּקוּחַ נֶפֶשׁ מְחַלְלִים אֵת הַשְּׁבַת. וְאִם חֲלִילָה תִּפְּל מִפְּלַת עַל מֵאָה אִישׁ שָׂרֵק אַחַד מֵהֶם יְהוּדִי אוֹ סִפְק יְהוּדִי, חַיְבִים לְחַלֵּל אֵת הַשְּׁבַת כְּדֵי לְהַצִּילוֹ.

נִמְצְאוּ לְמַד מִה עָצוּם וְנוֹרָא הוּא עֲנֵן פְּקוּחַ נֶפֶשׁ, וְכַמָּה יֵשׁ לָנוּ לְהַזְהֵר בְּשִׁמִּירַת צוֹ הַתּוֹרָה "וַיְחִי בְהֵם" (ויקרא י"ח, ה') – "וְלֹא שְׁיַמּוּת בְּהֵם" (יומא שם ע"ב). שָׁכֵן, בְּנֵין בֵּית הַמִּקְדָּשׁ,

עם כל מעלתו הנושגבה, נדחה מפני שמירת שבת. ושמירת השבת, על אף תקף מעלתה, נדחית מפני פקוח נפש, ואפלו ספק פקוח נפש דוחה את השבת. עד כדי כך יקרה בעיני ד' נפש אחת מישראל, אם בן כמה גדול הוא החיוב לשמרה מרדת שחת ולבלי תת למלאך המשחית לקרב אל גופו.

עשון הסיגריות אינו נדון של ספק פקוח נפש של אחד למאה, גם לא אחד לחמשים ולא אחד לעשרים וחמשה, לא עשירית ולא חמישית, כי אם נדון של פקוח נפש של שלישי מכלל בני האדם המעשנים. עדותו של נציג אגוד הבריאות העולמי קובעת, כי הסיגרית תהרג, ל"ע, אחד מכל שני מעשנים! זאת אומרת שמתוך כל שנים שיתחילו לעשן מגיל צעיר, הסיגרית תהרג אחד מהם. והמות הזה אינו בא פמות טבעי, אלא מיתה משנה בקצור ימים ושנים ל"ע, רח"ל. כלומר, יש כאן סכנה ברורה, סכנת חיים, שיש בה כדי לדחות את השבת, אשר אפלו בגן בית המקדש אינו דוחה אותה. ואם אנחנו כל כך זהירים בשמירת השבת ומצוותיה, ולא יעלה על הדעת שאחד מאתנו יפשל ביודעין בטלטול מקצה בשבת, ובודאי לא באסור לאו דשבת, ועל אחת כמה וכמה באסור סקילה, הרי קל וחמר בן בנו של קל וחמר, שיש לנו להשמר מעשון הסיגריות בשמירה כפולה ומכפלת משמירת השבת. כי על בן חמור הוא פקוח נפש מישראל יותר משמירת השבת. ואם אף יכנסו הדברים לתודעתנו, כי אז כבר לא יראה ולא ימצא אדם שומר שבת, שומר תורה ומצוות, שיכניס סיגרית אל תוך פיו.

עשון הסיגריות מהנה סכנה ודאית לבריאות האדם, אין כאן נדון של ספק פקוח נפש אלא כמעט ודאי פקוח נפש, יש כאן

גדון של נזק ודאי לגופו של אדם. ואם יחשב אדם לומר "לי זה לא יקרה", דע שאין בדבריו מאומה, כי אף על פי שיתכן שלו זה לא יקרה, אבל מנקודת מבט הלכתית, אסור לו לאדם להכניס את עצמו לספק סכנה. ומי שמכניס עצמו לספק סכנה, גם אם בחסדי ד' נצל מן הסכנה, אין בכך עדות על צדקת דרכו, ואדרבה מנפין לו מזכיותיו. וכל העובר על יד קיר נטוי, אף על פי שלא נפל עליו הכתל, הרי בידו עוון פלילי על שהכניס עצמו למצב של ספק סכנה. וכיון שכן, כל השומע והרואה ויודע את גדל הסכנה הטמונה בעשון הסיגירות, הרי אם יראת ד' נוגעת ללבו, ודאי יחרד מן האסור שבדבר, כי על בן כשיש סכנה - יש אסור, וכל שומר תורה ומצוות אינו מקל ראש חלילה באסורים!

וואת למודעי, כי באותו סף של עשרת אלפי איש המתים מחמת העשון, לא נכללו אלא אותם אשר באפן ברור ומוכח נקבע כי מתו כתוצאה ישירה מהעשון. ונוסף על אלו ישנם עוד רבים שהמחלות שלקו בהם, אשר הביאון עד שערי מות, ועד בכלל, קשורים באפנים שונים לעשון.

מבלל אותן עשרת אלפי נפשות, המתות מחמת העשון במיתה משנה, ל"ע, נמנים גם המתים מחולי סרטן הראות. ולפי הנתונים הסטטיסטיים, הרי שפתישעים אחוז מחולי סרטן הראות הנם מעשנים, לדגמה: אותן חולה הסובל ממחלה נוראה זו מבקש בסבלו שיתנו לו מורפיום להקל מעליו את הכאבים. ישנה אפשרות לתת לו את הסמים המשככים הללו עד כמות מסוימת, אף ישנו מצב שפבר אי אפשר לתת לו יותר, הוא קבל פבר את המנה המקסימלית, ואם יתנו לו מנת מורפיום נוספת, הוא עלול למות, ח"ו. מאידך - אם לא יתנו לו עוד מורפיום, הוא ימשיך

חיים ללא עשון

לסבל יסורים נוראים, ירחם ד'. מה נוראה היא אפוא כל אותה פרשה של חלאים, נזקים ומיתות שמביא האדם על עצמו באפן ישיר או עקיף על ידי עשון הסיגריות.

רבים שואלים מדוע מעשן שומר תורה ומצוות, שנמנע מעשון בשבת, אינו חדרל מלעשן בימות החל בשל גדרל נזקי העשון. התשובה לכך היא: אם היה ברור למעשן בידיעה ברורה שהעשון בימות החל אסור גם הוא, הרי שללא ספק הוא היה נמנע מלעשן. השתדלנו בחבור זה להשיג מטרה זו.

צבור שומרי התורה והמצוות אינו מודע לנזקי העשון כפי שמודע להם הצבור האחר, משום שפרסום המידע לכלל הצבור נעשה תוך שמוש באלמנטים לא רצויים כנלוים להגשת המידע, ורב המידע מעבר דרך הטלוויזיה והעתונות הפלילית, אשר הצבור החרדי מתנזר מהם, ובעקבות זאת חסר לו מידע רב, מה גם שנזקי העשון והמחלות הנגרמות כתוצאה ממנו, אינם כמו תאונות הדרכים רח"ל, שלגביהן יכול כל אחד לראות בברור את הסבה והתוצאה, לעמת זאת רב נזקי העשון מתחילים להופיע ברבם מגיל ארבעים והלאה, והם מהווים גורם מוסיף במדה רבה או פחותה למחלות פנימיות בגוף האדם אשר מתפתחות לאורך זמן. מה עוד שלעתים מחלות אלו מתרחשות גם אצל אלו שאינם מעשנים. ואכן עד שנת תש"כ (1960) עולם הרפואה לא היה ער דיו לדעת עד כמה העשון מזיק וגורם למחלות בהתהוותן או בהחמרתן. (לעמת יצרניות הסיגריות שידעו לפני כן, והעלימו מהצבור את המידע שהיה ברשותן).

לְדַגְמָא הָעֵבֶדָה כִּי מַחְלַת הַסִּפְרָת מַחְמִירָה אֶצֶל מְעַשְׂנִים, הִנֵּה דָבָר שֶׁלֹּא כָּל אֶחָד יָכוֹל לְהִבְחִין בּוֹ בְּעֵלִיל וּלְהִצְבִּיעַ בְּכַרוּר עַל סִבָּה וְתוֹצָאָה, שֶׁהָרִי דָבָר זֶה מִתְגַּלֶּה רַק עַל יְדֵי מַחְקָרִים. דְּגַמָּא נּוֹסֶפֶת הִיא טְרַשֶׁת עוֹרָקִים. זוֹהִי מַחְלָה שְׁנִמְצָאָת אֶצֶל כָּלֵל הָאֶכְלוּסְיָה, וְלַעֲשׂוֹן יֵשׁ הַשְּׁפָעָה שְׁלִילִית עָלֶיהָ וְכִמוֹ שִׁיתְבָּאָר בְּפָרָק ב' עַל נִזְקֵי הָעֲשׂוֹן]. אֵת אוֹתוֹ חֵלֵק אֵין אֶפְשָׁרוּת לְרֵאוֹת אֶלָּא בְּמַחְקָרִים רְפוּאִיִּים. זוֹהִי סִבָּה נּוֹסֶפֶת לְקִשֵׁי הַהִסְבָּרָתִי עַל נִזְקֵי הָעֲשׂוֹן, הָאָדָם רוֹצֵה לְרֵאוֹת אֵת הַנִּזְק בְּמוֹ עֵינָיו.

וְשׁוֹב הָרְאוּנֵי אֵת מָה שֶׁכָּתַב הַחֶפֶץ חַיִּים בְּסִפְרֵי תוֹרַת הַבַּיִת (פָּרָק ח') לְעִנְיַן הָאֲמוּנָה בְּמִשְׁפָּטֵי ד', וְאֵלוֹ דְּבָרָיו: "...לְפִי שֶׁטִּבַּע הָאָדָם לְהִיּוֹת מִתְפַּעֵל רַק מִמָּה שֶׁהוּא רוֹאֶה עֲכָשׁוֹ בְּעֵינָיו. וְעִנְיַן זֶה הֵלֵא הוּא רַק בְּדָבָר הָעֵתִיד. וְהִיָּצַר הָרַע מִסִּיתוֹ שֶׁעוֹד יִחְיֶה שְׁנֵי אֶלְפִין, לְפִיכָף אֵינוֹ מְזַדְעָזַע מִעִנְיַן הָעֲנָשׁ שִׁיְהִיָּה לְבִסּוּף. אֲבָל כְּבָר אָמְרוּ חֲז"ל בְּאֲבוֹת: אֵיזְהוּ חֶכֶם? הָרוֹאֶה אֵת הַנּוֹלָד! רֹצֵה לֹמַר שֶׁמְצִיר בְּנִפְשׁוֹ עֵינָיו הָעֵתִיד כְּאֵלוֹ הוּא רוֹאֶה אוֹתָם עֲכָשׁוֹ בְּפַעַל מִמֶּשׁ עַכ"ל.

כְּדִי לְתַת לְקוֹרָא אֵת הַפְּלִים לְהַתְגַּבֵּר עַל קִשֵׁי זֶה, הַקְּדָשְׁנוֹ פָּרָק נִרְחָב בְּיוֹתֵר לְנִזְקֵי הָעֲשׂוֹן, בְּמִיָּחַד הַבְּאֵנוּ בּוֹ אֵת עֲדִיּוֹתֵיהֶם שֶׁל שְׁנֵי מַמְחִים גְּדוֹלִים, פְּרוֹפֶסוֹר א. קֶפְּלִינְסְקִי וּפְרוֹפֶסוֹר י. אֲמֵתִי, שֶׁבְּעֵדוּתָם לְבֵית הַמִּשְׁפָּט הִבְהִירוּ בְּאֵר הַיֵּטֵב אֵת הַקָּשָׁר בֵּין הָעֲשׂוֹן וְנִזְקֵי הָעֲשׂוֹן, וְכִיצַד הָעֲשׂוֹן מְתוּהָ גוֹרָם תְּחִלּוּאָה כֹּה גְּדוֹל. זֹאת כְּעֵדוּת בְּתַבִּיעָה שֶׁל "מִכְּפֵי שְׂרוּתֵי בְּרִיאוֹת" כְּנִגְדַּי צְרָנִיּוֹת הַסִּיגְרִיּוֹת.

נִזְקֵי הָעֲשׂוֹן שֶׁהוֹבְאֵוּ הֵנָּם כְּטִפָּה מִן הַיָּם מִן הַחֹמֶר וְהַיָּדַע הַרְפוּאִי הָעֲצוּם שֶׁהִצְטַבֵּר בְּנוֹשָׂא זֶה, וְדִי בְּחֵלֶק מְזַעְרֵי זֶה

כְּדֵי לְשַׁמֵּשׁ בְּסִיס הַלְכָתִי לְהוֹרוֹת עַל מְנִיעַת הָעֵשׂוֹן עַל פִּי דַעַת הַתּוֹרָה הַקְּדוּשָׁה.

וּבְאֲשֶׁר לְצַעֲרִים, הַנְּתוּנִים עַל נִזְקֵי הָעֵשׂוֹן אֵינָם נִקְלָטִים בְּשִׂכְלָם וּבְלִבָּם שֶׁל הַצַּעֲרִים הַמְּתַחִילִים לְעֵשׂוֹן, וְגַם אִם יִקְרָאוּ בְּמוֹ עֵינֵיהֶם אֶת הַנְּתוּנִים הַמְּרִים הַלְלוּ, אֵין הַדְּבָרִים נִקְלָטִים בְּלִבָּם, מִכִּיִּן שְׁמֵרְבִית נִזְקֵי הָעֵשׂוֹן מְתַחִילִים לְהוֹפִיעַ מַגִּיל אַרְבָּעִים וּמַעֲלָה, וְאֵלֹה הַתְּחַלַּת הָעֵשׂוֹן הִיא בְּסִבֻּבוֹת גִּיל 16-18, וּבְחֹרֵר צַעֲרִיר לֹא יָכוֹל לְקַלֵּט אִיֶּךָ הוּא יִרְאֶה בְּגִיל חֲמֻשִׁים, וּמִמִּילָא אֵין הָעֵבְדוֹת הַלְלוּ מִשְׁפִּיעוֹת עַל רְצוֹנוֹתָיו וְהַרְגָּלוֹ, כְּדֶרֶךְ שְׂיֻלָּד קָטָן אֵינּוּ מִבִּין כְּאֲשֶׁר הַגְּדוֹל אוֹמֵר לוֹ "בְּשִׁבּוּעַ הַבָּא אָתָּן לָךְ מִשְׁהוּ טוֹב", כִּי הַבְּנֵת הַ"זְּמַן" מִמֶּנּוּ וְהַלְאָה. הוּא אֵינּוּ קוֹלֵט מֵאֵי מִשְׁמַע "שְׁבּוּעַ הַבָּא", וּכְכֹר עֲכָשׁוּ הוּא מוֹשִׁיט אֶת יָדוֹ לְקַבֵּל אֶת שְׁהֶבֶט לּוֹ. כֶּף גַּם הַצַּעֲרִים, אֵינָם יְכוֹלִים לְקַלֵּט כְּאֲשֶׁר הַנֶּךָ אוֹמֵר לָהֶם שֶׁהֵם עֲלוּלִים לְסַבֵּל בְּעוֹד כֶּף וְכֶף עֲשָׂרוֹת שָׁנִים כְּתוֹצָאָה מִן הָעֵשׂוֹן. שִׂכְלָם מִפְּתַח עֲתָה בְּמַדָּה וּבְגִבּוֹל, וְאֵת אֲשֶׁר יָכוֹל לְהִיּוֹת שְׂיֻאֲרַע לָהֶם, ח"ו, בְּעוֹד שְׁלוֹשִׁים שָׁנָה וַיּוֹתֵר, אֵינָם יְכוֹלִים לְקַלֵּט וּלְצִיר בְּשִׂכְלָם בְּעַתָּה.

אֲבָל דְּבַר אֶחָד כֵּן יָכוֹל לְעַצֵּר אֶת הָעֵשׂוֹן גַּם אֲצֵל הַצַּעֲרִים – "אֲסוּר ! ! " וְזוֹהִי מִטְּרַתְנּוּ הָרֵאשִׁית בְּחִבּוּר זֶה, לְהַבְהִיר אֶת צוּרֵי הַתּוֹרָה עַל הָאָדָם לְשַׁמֵּר אֶת בְּרִיאָתוֹ וְשְׁלָמוֹת גּוּפוֹ, וְאֵת הָאֲסוּר לְהַכְנִיס עֲצָמוֹ בְּסַכָּנָה, וּמִכִּיִּן שְׁנַתְּבַרֵר לְמַעֲלָה מִכָּל סַפֵּק שְׁעֵשׂוֹן הַסִּיגְרִיּוֹת הוּא מִזִּיק מִמֶּשׁ וּמְהַרֵּה סַכָּנָה וְדֹאִית לְבְרִיאָתוֹ הָאָדָם, נִמְצָא שֵׁישׁ אֲסוּר לְעֵשׂוֹן.

זאת עלינו לשגן: למרות שהגזק עלול לבוא רק לאחר זמן, המעשן עובר כבד כרגע על אסור!

ובל ידמה המעשן בדעתו כי בכונתו לעשן רק מעט, זעיר שם זעיר שם, ולא להתרגל בזה, כי פידוע ובפרט בזה, בטבע הדברים הוא נגרר להרגל שלא יהיה יכול להנתק ממנו, ואם כן אפוא כבד בשעת שאיפת הסיגרטה הראשונה הוא נדון על שם סופו, שיהיה מכור למשחית הרע הלזה, והוא מכניס עצמו בידון למערכת מרפכת של סכנת נפשות, הפך רצון השי"ת, שצונו "וחי בהם". וכן מאשרים רבים מן המעשנים כי נכנסו להרגל זה מאותה סיגרטה ראשונה שלקחו כאלו חד פעמית בשל סבה כל שהיא. אליך המתבגר הצעיר נפנה ונאמר: "אל תכניס את עצמך למלכדת העשון. אל תגיד: 'אני לא אתמכר! אוכל להפסיק לעשן מתי שארצה'. הפתרון פשוט יותר: אל תתחיל לעשן! ... ותהנה מחיים ארכים, איכותיים ובריאים.

למרות הקשי העצום המאפיין כל הנתקות מהרגל ארוך, ובפרט מעשון שהנאתו גובלת בהתמכרות, נתן להתגבר בכת הרצון על ההרגל הרע הלזה. במאמרים שלפנינו יתבאר בארפה עד כמה מנגד העשון לדעת תורתנו הקדושה והליכותיה ולרצון היוצר יתברך, ועל ידי כך יבין המעשן שמחובתו להשתדל בכל דרך אפשרית עד לגמילתו המחלטת בעזרת השם יתברך.

תקנותי, כי הדברים אשר נאמרו בזה ואשר יבארו עוד להלן, יעוררו לב המוני בית ישראל לחוס על נפשם היקרה, מתנת שמים, ולא יתנו יד למשחית, לבוא אל בתיהם לנגף.

חיים ללא עשון

תפלתו, שד' יהיה בעזרנו ונזכה לקדש שם שמים, בהנהגתנו הטובה על פי התורה אשר צונו לשמור על בריאותנו, ולא ישמע שד ושכר בגבולנו - בכלל, ולא מנזקי העשון - בפרט.

ויחי רצון שיקים בנו מקרא שכתוב: "כל המחלה אשר שמתי וגו' לא אשים עליך, כי אני ד' רופאך".

* * *

לא הבאנו כאן הצעות לגמילה, משום שישנם סוגים ואפנים רבים של אמצעי גמילה, ויש מי שמשפיעים מאמצעי זה, ויש שישפיעו מאמצעי אחר. עקר פונתנו כאן היא להראות את גדל החמרה של מעשה העשון מעצם היותו מסכן ומזיק מאין כמוהו לגוף האדם ולנשמתו וגם להראות את תקף דברי חז"ל על החובה להשמר ממנו על פי דעת תורתנו הקדושה, וממילא כאשר ישמעו הדברים הגמילה תהיה הרבה יותר קלה, שהרי הצלחת הגמילה תלויה בעקר בכלח הרצון, ולנכח חמרת הדברים, כל מי שיכול להגמל, חיב להגמל, וודאי שלא יתוספו מעשנים חדשים.

נגמלת מעשון - הרוחת חיים!

פָּרָק א

חובת שמירת הבריאות

חובתו של האדם בעולם היא תקון נפשו על ידי עסק התורה והמצוות ומעוט ההתעסקות בחמור ובגשמיות. אמנם רואים בחז"ל גם את גדל החיוב והמצנה לעסק בענייני בריאות הגוף.

וכך אומרת הגמרא שבת (פב.) ששאל רב הונא את רבה בנו: "מדוע אינו הולך לשעוריו של רב חסדא" ששמועותיו מחדדות? השיב רבה ואמר: "לשם מה אלך אל רב חסדא? הלא כאשר אני הולך אצלו, הוא מדבר אתי במילי דעלמא - עניינים של בריאות הגוף!" אמר לו רב הונא לרבה בתמיהה: "הוא עוסק בחיי הבריאות, ואתה קורא לך ענייני העולם, כל שכן שעליך ללכת ללמד אצלו".

הרי לנו, כי לא זו בלבד שאין העסוק והלמוד בענייני בריאות הגוף נקראים "מילי דעלמא", אלא אף יש עדיפות למי שמתבל את שעוריו תורתו באלו העניינים, וכלשון רב הונא שאמר "כל שכן" זיל לגביה.

ומבאן לדבריו המאלפים של הרב שמשון רפאל הירש זצ"ל על חובת האדם לשמר על בריאות ושלמות גופו. (חורב בפרקי

החקים, בפרק ז' אסור אבוד ונסכנת עצמו, ומצות שמירת גופו):

"דע לך כי גם גופך, גם כחותיך, גם זמנך הקצר במשך עת היותך במציאותך פה עלי אדמות, לא לך הם... הלא נתנו לך רק להשתמש בהם בתור כלי יוצר ואמצעי, למלא בהם את חובותיך, לכן עליך החובה, להשתמש בגופך כמו

חיים ללא עשון

בשאר המתנות, אשר חוננת כמו, רק לפי רצון ד' וסדר ד', אבל להרס, לבטל ולכלות את הפלי יוצר... חלילה, חלילה לך מעשות כזאת - כזאת היה לא תהיה! ... פי ידרש ד' ממך דין וחשבון נורא וחמור על היקר מפל יקר שלך... את דמך בנפשך ידרש ממך ד'! עבד ד' אתה, רוח האדם, הנך שלוח הלום, להתעטף פה בעפר הארץ ולמלאות בתכל הארצי את פקדת אלקיך... כל זאת פקדת ד' ותעודה עבורך, ואתה האם מאן תמאן, למלאות באמונה את תפקיך... או מפני פי החלשת את עצמך עד פי נרפה אתה למאד... גם המום הקטן שבקטנים אסור לך לשים בגופך. חלילה לך על ידי קלות דעת, לרופף את מבנה גופך... חלילה לך על ידי מונעך ממך את הדברים הנחוצים והמתרים לך להחליש את עצמך... אל תרופף על ידי כלכלת חייך בכלי סדרים, את כחותיך, אל תמעט ואל תבלה את בריאותך ואל תקצר את שנות חייך, והנך מקבל עליך אחריות קשה בעד שדוד הפח לפני ד'. כל רפיון והשחתה הקל שבקלים בצדיקה, היא "רציחה חלקית". לכן, עליך החובה והמצוה ככל האפשר, להיות נזהר בכל אלה ולמנע עצמך מדבר אשר יוכל לסכן את בריאותך... אל תנסה את ד' ואל תסמך עצמך על הנס של ההשגחה, יען ההשגחה איננה מגן ומחסה, בעד זדון ללב קלות הדעת וחרוף נפש... תמירא סכנתא מאסורא.

לכן שמר נפשך מאד ושים לבך לכלכל כהגן את גופך, למען ישאר לך תמיד פלי מחזיק ברכה לשרתך בהיותו בריא וחזק לפעלת חייך, חדל לך מפל דבר אשר יוכל

לְהִזִּיק לְגוֹפְךָ וְלְהַרְסֵ אֶת בְּרִיאוֹתוֹ, אַף קַח לְךָ וְהִשְׁתַּמֵּשׁ
בְּסֵדֶר חַיִּידְךָ עִם הַדְּבָרִים שֶׁהֵמָּה יוֹסִיפוּ לְתֵת לְגוֹפְךָ כֹּחַ,
בְּרִיאוֹת אִמְץ וְחִיל”.

”וּבְיַחֲוֹד וְעַל כָּלֵם, אַתֶּם בְּנֵי הָעֲלֹמִים אֲלֵיכֶם הַתּוֹרָה
קוֹרֵאת: אַל תִּתְפָּרְצוּ וְאַל תִּזְיָדוּ לְפָרַע פְּרַעוֹת בְּבְרִיאוֹתְכֶם,
בְּחַיִּיכֶם! חִדְלוּ לָכֶם מִתַּאֲוָה וּמִחֲמָדָה, חִדְלוּ לָכֶם מִקְלוֹת
דַּעַת וְחֲרוֹף נֶפֶשׁ! אַל תִּכְלוּ וְאַל תִּשְׁחִיתוּ בְּמִבּוֹא חַיִּיכֶם אֶת
לֶשֶׁךְ גּוֹפְכֶם, אַל תִּחְסְרוּ מִכֶּם, בְּבּוֹאֲכֶם בְּיָמִים, חַיִּים
בְּרִיָּאִים וְחַזְקִים וְכַחוֹת הַנֶּפֶשׁ וְהַגּוֹף, לְכָל תִּכְלוּ כְּאֵלֶּה
נוֹבְלֵת, רַק הֵיוּ חַזְקִים וְאִמְיָצִי כֹחַ בְּחַיִּיכֶם לְפָנֵי הַשֵּׁם”.

וְרֵאָה בְּחִזּוֹן אִישׁ שֶׁכָּתַב (קוֹבֵץ אַגְרוֹת חֶלֶק א' ס"ו קלו): ”וּכְשֶׁאֲנִי
לְעִצְמִי, הַנְּנִי חוֹשֵׁב אֶת הַהִשְׁתַּדְּלוֹת הַטְּבָעִיּוֹת בְּמָה שְׁנוֹגֵעַ
לְבְּרִיאוֹת, לְמַצָּוָה וְחוֹבָה, וּכְאַחַת הַחוֹבוֹת לְהִשְׁלֵמַת צוּרַת הָאָדָם,
אֲשֶׁר הַטְּבִיעַ הַיּוֹצֵר בְּרוּךְ הוּא בְּמִטְבַּע עוֹלָמוֹ...”.

אֵלּוֹ דְּבָרֵי הַרְמָח”ל בְּסִפְרוֹ מְסֵלֵת יְשָׁרִים” (פָּרָק י"א) עַל אָדָם
הַמְּקַל רֵאשׁ בְּבְרִיאוֹתוֹ: ”לֹא יֵהָא נְחָשׁב אֶלָּא לְשׁוֹטָה גָּמוּר”.

שְׁמִירַת בְּרִיאוֹת הַגּוֹף - מִצְוֹת עֲשֵׂה מִן הַתּוֹרָה

נִתְבַּוְּנָן כַּעַת בְּדְבָרֵי הַרְמָב"ם, שֶׁכָּתַב שְׁשִׁמִּירַת הַגּוֹף וּבְרִיאוֹתוֹ
הִיא קִיּוּם מִצְוֹת עֲשֵׂה שֶׁל ”וְהִלַּכְתָּ בְּדַרְכָיו”.

הֵנָּה הַרְמָב"ם, הַתְּחִיל אֶת סִפְרוֹ הַגְּדוֹל הוּא ה"יֵד הַחֲזָקָה”
בְּהִלְכוֹת יְסוּדֵי הַתּוֹרָה, אֲשֶׁר הֵמָּה הִלְכוֹת הָאֲמוּנָה בְּמִצְוֹת
הַשֵּׁם יִתְבָּרַךְ. לְאַחַר שֶׁבָּאֵר אֶת הִלְכוֹת יְסוּדוֹת הַתּוֹרָה וְהָאֲמוּנָה
בְּהַשְׁי"ת, הִחֵל הַרְמָב"ם לְבָאֵר אֶת הִלְכוֹת דַּעוֹת. לְמַצָּוָה
הָרֵאשׁוֹנָה בְּהִלְכוֹת דַּעוֹת שֶׁהִיא לְלַכְתָּ בְּדַרְכֵי הַשֵּׁם שְׁנֹאֲמַר

"והלכת בדרךיו", מקדיש הרמב"ם את חמשת הפרקים הראשונים. בשלשה מהם הוא מבאר איך לקיים את המצוות עשה של "והלכת בדרךיו", באפני ההרחקה ממדותיו הרעות של האדם, שהן: הפעם, הגאון, הקנאה, התאווה והכבוד, ולעמתם את ההליכה בדרךיו, במדות הטובות של הבורא יתברך: חנון, רחום וקדוש, ושחיב האדם לעשות כל מעשיו לשם שמים. מסים הרמב"ם חלק זה של "והלכת בדרךיו" ואומר: "והוא שאמר שלמה בחכמתו בכל דרכיך דעהו והוא ישר ארחיך".

ועל יסוד דברי הרמב"ם, יסד בעל ה"קצור שלחן ערוך" את סימן ל"א בספרו - "שכל מעשי האדם יהיו לשם שמים". וראוי לכל אחד ללמד את דבריו.

מבאן עובר הרמב"ם לבאר את האפן השני שבו התקיים המצוות עשה של "והלכת בדרךיו". לכלל העם, לחכם ולתלמיד חכם. וזה לשונו: "הואיל והיות הגוף בריא ושלים מדרכי השם הוא, שהרי אי אפשר שיבין או ידע דבר מידיעת הבורא והוא חולה, לפיכך צריך להרחיק אדם עצמו מדברים המאבדים את הגוף ולהנהיג עצמו בדברים המברין והמחלימים".

דבריו אלו גם מסבירים מדוע הלכות שמירת הגוף ובריאותו, באו לפני הלכות תלמוד תורה ושאר כל התרי"ג מצוות.

ובהמשך מבאר הרמב"ם באריכות רבה את הלכות הנהגת שמירת הבריאות לפרטי פרטים, איך לאכל ומה לאכל, איך לשכב ומתי לשכב, מתי להתעמל ומתי להתפנות. אף אלו הלכות ב"משנה תורה", וראוי לפלפל בהן ולרדת לעמקן כמו בשאר ההלכות.

לְאַחַר בְּאוֹר כָּל פֶּרֶט וּפְרֵט מְדַרְכֵי שְׁמִירַת הַגּוּף, מְסִיִּם הֶרְמֵב"ם פָּרַק זֶה וְאוֹמֵר: "כָּל הַמְּנַהֵג עֲצָמוֹ בְּדַרְכֵים אֵלֹו שֶׁהוֹרִינוֹ, אֲנִי עָרֵב לוֹ שְׂאִינוֹ בָּא לַיְדֵי חֲלֵי כָּל יָמָיו, עַד שֶׁיִּזְקֶינן הַרְבֵּה וְיָמוּת, וְאִינוֹ צָרִיף לְרוּפֵא, וְיִהְיֶה גּוּפוֹ שָׁלֵם וְעוֹמֵד עַל בְּרִיו כָּל יָמָיו. אֲלֵא אִם כֵּן הָיָה גּוּפוֹ רַע מִתְחַלֵּת בְּרִיתוֹ, אוֹ אִם הָיָה רָגִיל בְּמַנְהֵגוֹ מִן הַמְּנַהֲגוֹת הָרָעִים, אוֹ אִם תְּבוֹא מִפֶּת דְּבָר אוֹ בְּצַרְת לְעוֹלָם".

הַלְכוֹת אֵלֹו פֶּרֶט הֶרְמֵב"ם לְכָלֵל הָעָם. וּמִשְׁסִיִּם פָּרַק זֶה, הֶרְחִיב בְּפָרָק הַבָּא (פ"ה) לְבָאֵר בְּמִיחָד אֶת חוֹבַת הַחֶכֶם לְהִיּוֹת נֶכֶד וּמְבַדֵּל מִשְׂאֵר הָעָם, כְּשֶׁהוּא מְדַגֵּישׁ אֶת חוֹבָתוֹ לְהַבְדִּיל גַּם בְּמַעֲשָׂיו, בְּמַאֲכָלוֹ וּבְמִשְׁקָהוֹ, וּכְלִשׁוֹנוֹ שֶׁם בְּהִלְכָה א': "כְּשֶׁם שֶׁהַחֶכֶם נֶכֶד בְּחֻמָּתוֹ וּבְדַעוֹתָיו וְהוּא מְבַדֵּל בְּהֵן מִשְׂאֵר הָעָם, כִּף צָרִיף שֶׁיִּהְיֶה נֶכֶד בְּמַעֲשָׂיו, בְּמַאֲכָלוֹ וּבְמִשְׁקָהוֹ... בְּמַלְבוּשׁוֹ... וְיִהְיֶה כָּל הַמַּעֲשִׂים הָאֵלֹו נְאִים וּמְתַקְנִים בְּיוֹתֵר".

"בִּיצַד? - תְּלַמֵּיד חֶכֶם לֹא יִהְיֶה גְרָגְרָן... אֲלֵא אוֹכֵל מַאֲכָל הָרְאוּי לְהַבְרוֹת גּוּפוֹ, וְלֹא יֹאכֵל מִמֶּנּוּ אֲכִילָה גְּסָה, וְלֹא יִהְיֶה רוּדֵף לְמִלְאוֹת בְּטָנוֹ, כְּאֵלֹו שֶׁמִּתְמַלְאִים מִמַּאֲכָל וּמִשְׁתָּה עַד שֶׁתִּפַּח כְּרָסִם... אֲבָל הַחֶכֶם אִינוֹ אוֹכֵל אֲלֵא תְּבִשִׁיל אֶחָד אוֹ שְׁנַיִם, וְאוֹכֵל מִמֶּנּוּ כְּדֵי חֲיָיו וְדָיו, הוּא שְׂאֵמֵר שְׁלֵמָה צְדִיק אֲכֵל לְשִׁבְע נִפְשׁוֹ". וּבְהַמְשָׁךְ מַלְבוּשׁ תְּלַמֵּיד חֶכֶם נֶאֱהָ וְנָקִי, וְאֶסוּר לוֹ שֶׁיִּמְצָא בְּבִגְדוֹ כֶּתֶם אוֹ שְׂמִנוּנִית".

וּמְסִיִּם הֶרְמֵב"ם פָּרַק ה' וְאוֹמֵר: "כָּלֵל שֶׁל דְּבָר... וְאָדָם שֶׁעוֹשֶׂה כָּל הַמַּעֲשִׂים הָאֵלֹו וְכִיּוֹצֵא בְּהֵן, עָלָיו הַפְּתוּב אוֹמֵר "וַיֹּאמֶר לִי עֲבָדִי אֶתָּה, יִשְׂרָאֵל אֲשֶׁר בְּךָ אֶתְּפָאֵר".

ועל יסוד דברי הרמב"ם בפרק ד', המבאר בארפה עניני שמירת הגוף, יסד בעל ה"קצור שלחן ערוך" את סימן ל"ב "הלכות שמירת הגוף על פי הטבע". וראוי לכל אחד ללמד את דבריו. וכן גם דעת הטור ששמירת הבריאות היא מצוה, שפך פתב בהלכות דעות ארח חיים סימן קנ"ה וז"ל: "מצוה להנהיג עצמו במדה טובה והנהיגה טובה לשמר בריאותו כדי שיהא בריא ויחזק לעבודת הבורא יתעלה". וגם המשנה ברורה (שם) הביאו להלכה.

ברוך אשר יקים את התורה הזאת...

לאחר שהבהרנו שדעת הרמב"ם ששמירת הבריאות היא קיום מצות עשה של "והלכת בדרכיו", ושפן דעת הטור והחפץ חיים ב"משנה ברורה", ששמירת הבריאות היא מצוה, כאן המקום להביא את דברי הרבנינו יונה (שער ראשון אות ו) שכתב: "אף כל אשר איננו נזהר מחטא ידוע ואיננו מקבל על נפשו להשמר ממנו... קראוהו חכמי ישראל (חולין ד, ב) משמד לדבר אחד וכו' פי אם אמר יאמר העבד לרבו כל אשר תאמר אלי אעשה חוץ מדבר אחד, כבר שבר על אדוניו מעליו והישר בעיניו יעשה, ועל הענין הזה נאמר ארור אשר לא יקים את דברי התורה הזאת לעשות אותם, באורו אשר לא יקבל על נפשו לקיים את כל דברי התורה מראש ועד סוף".

ועוד כתב (ש"ג אות קמ"ג): "וכן הפורק על שמים, ואפלו בסתר, פי גם הוא עושה ביד רמה. וענין הפורק על כגון המשמד לאכל נבלות או לאכל חלב ודם או לחלל ימים טובים, ואף על פי שאינו עובר על שאר מצות, אחרי אשר הסיר מעליו על

אֲזַהֶרָה אַחַת, כְּכֹר מְרֹד בְּשֵׁם יִתְבָּרֵךְ. אָמֵנָם כִּי גַם פְּעָמִים הַצַּדִּיקִים נִכְשָׁלִים בְּחַטָּא אֶחָד, אָבָל אֵין זֶה בְּלִתי עַל דְּרָף מִקְרָה בְּהַתְגַּבֵּר הַיָּצָר עָלָיו, וְנִפְשׁוּ מְרָה לוֹ עַל הַדְּבָר, וְנִזְהָר מִמֶּנּוּ אַחֲרֵי כֵן, אָבָל הָאוֹמֵר בְּלִבּוֹ לְפָרֶק מֵעָלָיו עַל אֲזַהֶרָה אַחַת כָּל עַת אֲשֶׁר יִתְאַוֶּה לְעֵבֵר עָלֶיהָ הוּא הַנִּקְרָא מְשֻׁמָּד לְדָבָר אֶחָד."

וְעַיִן מַה שֶּׁכָּתַב תַּלְמִיד רַבֵּנוּ מְשֻׁמוּ (ע"ז כו) וז"ל: (הובא שם בהוספות) "עַל כֵּן תִּרְץ מוֹרֵי הָרַב ז"ל שֶׁהִטְעֵם הוּא, מִפְּנֵי שֶׁהוּא עוֹשֶׂה הָעֵבֶרָה הַהִיא בְּפִרְהֶסְיָא וּבִקְבִיעוֹת, וְדוֹמָה כְּעֵבֶד הַמְּוֹרָד בְּרַבּוֹ וּפּוֹרֵק עַל שָׁמַיִם מֵעָלָיו, וְאוֹמֵר זֶה הָעֵבֶרָה אֲעֲשֶׂה וְזוֹ הָעֵבֶרָה לֹא אֲעֲשֶׂה, וְהוּי לִי מְשֻׁמָּד לְעֵבֶרָה אַחַת, וּמְשֻׁמָּד לְכָל הַתּוֹרָה כְּלָה."

חֲרִי לָנוּ עַד כַּמָּה יְכוּלָה לִהְיוֹת חֲמוּרָה הַהֲתַעַלְמוֹת מְשֻׁמִּירַת בְּרִיאוֹת הַגּוּף, שֶׁחֲרִי הִיא קִיּוֹם מִצְוֹת עֲשֵׂה שֶׁל "וְהִלַּכְתָּ בְּדַרְכָיו".

עוֹד גַּם זֹאת יֵשׁ לְהַתְּבוּנָה בְּדַבְּרֵי הַ"חֹבֶת הַלְּכָבוֹת" (שַׁעַר הַבִּיטְחוֹן פ"ד): "וְאִם שְׁמוּאֵל, עִם תָּם צְדָקְתוֹ, לֹא הִקְלָה לְהַכְנִס בְּסִפָּה קִטְנָה מִסִּבּוֹת הַסַּפְּנָה, אֵף עַל פִּי שֶׁהָיָה נִכְנָס בָּהּ בְּמִצְוֹת הַבוֹרָא יִתְבָּרֵךְ וְכוּ', כָּל שֶׁכֵּן שֶׁיְהִיָּה זֶה מְגַנָּה מִזוּלְתוֹ [מִשְׁאָר בְּנֵי אָדָם, שֶׁיִּסְמְכוּ עַל זְכוּיּוֹתֵיהֶם] מִבְּלִתי מִצְוֹת הַבוֹרָא יִתְעַלָּה. אוֹ שֶׁיִּנְצַל בְּעִזְרַת הַבוֹרָא יִתְבָּרֵךְ לוֹ וְיֵאבְדוּ זְכוּיּוֹתָיו וְיִפְסִיד שְׁכָרוֹ, כְּמוֹ שֶׁאָמְרוּ רז"ל בְּזֶה הָעֲנָנָן (שַׁבַּת לב, א) "לְעוֹלָם אֵל יַעֲמֹד אָדָם בְּמָקוֹם סַפְּנָה וְיֵאמֵר שְׁעוֹשֵׂינָן לוֹ נֵס, שְׁמָא אֵין עוֹשֵׂינָן לוֹ נֵס, וְאִם עוֹשֵׂינָן, מִנְּכֵין לוֹ מִזְכוּיּוֹתָיו".

וְהִנֵּה, לֵב מִי לֹא יִתְמַלֵּא תִמָּה עַל עֲצָמוֹ: וְכִי בְשֶׁבִיל הַתְּעוּגָה שֶׁל עֲשׂוֹן הַסִּיגְרִיָּה מִתָּר לִי לְהַפְסִיד מִזְכוּיּוֹתֵי! ?

וַיִּתְּכֵן לומר גם, שמי שגורם לעצמו שינכרו לו מזכיותיו, קרוב להיות רח"ל בבחינת "תוהא על הראשונות" (המבואר בסוגיא בקידושין דף מ:). שכן, אם הוא מוכן להפסיד מזכיותיו בעבור עשון הסיגריאות, מי יודע כמה שוות אצלו זכיותיו. ונוראות כתב ה"באר הגולה" (בסעיף האחרון בשו"ע חו"מ): "נראה לעניות דעתי, הטעם שהזהירה התורה על שמירת הנפש הוא, מטעם שהקדוש ברוך הוא ברא את העולם בחסדו להיטיב לנבראים שיכירו גדלתו ולעבד עבודתו בקיום מצוותיו ותורתו, כמו שאמר הכתוב 'כל הנקרא בשמי ולכבודי בראתיו' וכו', ולתן להם שכר טוב בעמלם, והמספן את עצמו כאלו מואס ברצון בוראו ואינו רוצה לא בעבודתו ולא במתן שכרו, ואין לה זלזול אפקרוהא יותר מזה, ולשומעים ינעם".

התייחסות ההלכה לדעת הרופא

כל בר דעת יודע לשמר נפשו מדברים בהם הסכנה גלויה וברורה, אף פעמים, אין הסכנה נכרת וידועה, הממחים הבקיאים בענייני בריאות גופו של האדם הם הרופאים. אלה מכשרים לאבחן את הסכנות, המחלות והפגעים, ולהציע דרכי טפול פיצד להלחם בהם. וכן מדריכים הם אותנו להיות מן החכמים הרואים את הנולד ולהתנהג בארח חיים נכון שיש בו למנע את המחלות בטרם ינגף הגוף. לרופא יש מעמד חשוב בעיני ההלכה, והדין נקבע על פי אמדן דעתו של הרופא הבקיא. וכך שנינו במשנה בענין אכילה ביום כפור (יומא פב, א): "חולה - מאכילין אותו על פי בקיאים", ובהמשך אומרת הגמ' (שם פג, א): "רופא אומר צריך וחולה אומר אינו צריך - שומעין

לְרוֹפֵא". וְכֵן נִפְסַק לְהִלְכָה (שו"ע או"ח סימן תריח סעיף א): "חֻלָּה שְׁצָרִיף לֶאֱכֹל, אִם יֵשׁ שֵׁם רוֹפֵא בְּקִי אֶפְלוּ הוּא עוֹבֵד כּוֹכָבִים שְׂאוֹמֵר: אִם לֹא יֵאָכִילוּ אוֹתוֹ אֶפְשָׁר שְׂיִכְבֵּד עָלָיו הַחֲלִי וְיִסְתַּכֵּן, מֵאֲכִילִין אוֹתוֹ עַל פִּיּוֹ, וְאִין צָרִיף לוֹמֵר שְׂמָא יָמוּת. אֶפְלוּ אִם הַחֻלָּה אוֹמֵר: אִינוּ צָרִיף, שׁוֹמְעִים לְרוֹפֵא".

הַנֶּעַ בְּעֶצְמָהּ, בְּאֶסוּר הַחֲמוּר שֶׁל אֲכִילָה בְּיוֹם כְּפוּר שְׂיֵשׁ בּוֹ כֶּרֶת, יַחֲיִב הָרַב אֶת הַחֻלָּה לֶאֱכֹל עַל פִּי חֲנוּת דְּעֵתוֹ שֶׁל הַרוֹפֵא, אִף אִם הַחֻלָּה רוֹצֵה לְצוּם. רְאֵה עַד הֵיכָן נִקְבַּעַת הַהִלְכָה ע"פ דְּעֵתוֹ שֶׁל הַרוֹפֵא.

זֹאת וְעוֹד, אִף בְּעִנְיַן חֲלוּל שְׁבֵת הַחֲמוּר יוֹתֵר, שְׂיֵשׁ בּוֹ חַיִּיב סְקִילָה, גַּם כָּאִן מִכָּר בְּבִרוּר מְעַמְדוֹ שֶׁל הַרוֹפֵא, וּכְפִי שְׁנִפְסַק לְהִלְכָה (שו"ע או"ח סימן שכח סעיף י): "כָּל חֲלִי שֶׁהַרוֹפֵאִים אוֹמְרִים שֶׁהוּא סְכָנָה, אִף עַל פִּי שֶׁהוּא עַל הַבְּשָׂר מִבַּחוּץ, מְחַלְלִין עָלָיו אֶת הַשְּׁבֵת". אוֹתָהּ שְׁבֵת קִדְּשׁ שֶׁהִמְחִיל אוֹתָהּ הָרִי הוּא כְּעוֹבֵד עֲבוּדָה זָרָה, וְיַחֲיִב סְקִילָה, אוֹתָהּ שְׁבֵת שְׁבִמְשָׁף דּוּרוֹת מְסֻרוֹ יְהוּדִים אֶת נַפְשָׁם לְשִׁמְרָה, שְׁבֵת זוֹ מִתְחַלְלֵת עַל פִּי דְּעֵתוֹ שֶׁל הַרוֹפֵא כְּדִי לְשַׁמֵּר עַל חַיֵּי הָאָדָם.

כָּל יְדִיעוּתִיהָ שֶׁל הַרְפוּאָה, מֵאֲזוּ וְעַד עֵתָהּ, נִקְרָאִים בְּפִי חֲזו"ל "אוֹמְדָנָא". הַיְדִיעוּת הַרְפוּאִיּוֹת עַל הַתַּפְתָּחוּתָהּ הַעֲתִידִית שֶׁל תּוֹפְעָה מְסֻמָּת, אִינָה יְדִיעָה בְּרוּרָה, אֲלֹא נִסְיוֹן הָעֶבֶר, וְחֻקִּירָה שֶׁל מְקָרִים דּוּמִים שְׂאָרְעוּ, וְהַדְּבָר טוֹמֵן בְּחֻבּוֹ הַשְּׁלֵכוֹת לְגַבִּי יְדִיעַת הַעֲתִיד. וּבְהִלְכוֹת פְּקוּחַ נַפְשׁ, אִין הָרַב הַפּוֹסֵק צָרִיף לְלַמֵּד רְפוּאָה, אֲלֹא אֲנוּ סוּמְכִים עַל אוֹמְדָנַת הַרוֹפֵאִים, הֵן לְגַבִּי חֲלוּל שְׁבֵת וְהֵן לְעִנְיַן אֲכִילָה בְּיוֹם הַכְּפוּרִים.

ואיך המעשן איננו סומך על דעת הרופאים לגבי עשון סיגריות, ואלו לגבי חלול שבת ואכילה ביום הכפורים סומך על הוראתם? ה'יש לך סתירה מיניה וביה, חזקה וחרפה מזו?! והרי המעשן מעשיו מוכיחים כי אינו סומך על דעת הרופאים, ואם כן בעמדו לפני מקרה פקוח נפש בשבת או ביום הכפורים, וסומך על קביעת הרופאים, הרי יש עליו תביעה בבחינת ממה נפשך או על חלול שבת או על הסיגריות שמעשן, כי אם צריך לסמך על הרופאים, וכמו שאכן מורה ההלכה - איך הוא מעשן בנגוד לקביעתם המחלטת?! ואם הוא מעשן, ואינו סומך על דעת הרופאים, השמיט את הבסיס שלו לסמך על הרופא גם בשבת וביום כפור, ואיך ירהיב עז בנפשו לחלל שבת ויום הכפורים על פיהם? וזאת לא שמענו מעולם.

מעשה רב מהגאון רבי ישראל סלנטר זצ"ל

בספר "תנועת המוסר" פרק א' פרק י"א המספר על רבי ישראל סלנטר זצ"ל, מביא את אשר ארע בוילנא בשנת תר"ח, שהתפשטה אז מגפת "חלי-רע" והפילה חללים הרבה רח"ל, העמיד הגרי"ס את עצמו בראש פעולות ההצלה. הוא אסף כששים שבעים אברכים צעירים "יראים ולומדים" וסדר מהם תורנים שיהיו מוכנים להגיש עזרה דחופה בכל מקום ובכל זמן שידרש. בעקר, היה מבקר בערבי שבתות ושבתות, בחששו שלא יבואו לידי רשלנות בגלל קדשת השבת. ומטעם פקוח נפש, הקל במאכלים ובמלאכת שבת. הוא צוה עליהם לעשות בשבתות כל העבודות כמו בחל, ודוקא בעצמם ולא על ידי נכרי, והיה עומד על זה בתקיפות רבה.

הוא הִיָּה מְזַהֵר אֶת הַקֹּהֵל שִׁישְׁמְעוּ בְּעֵצַת הַרֹפְאִים, בְּאֲשֶׁר זֶה הִיא גַם חֹבֶת הַתּוֹרָה, וְהַחֲמִיר בָּזֶה כָּל כָּף, עַד שֶׁהוֹצִיאוּ כְרוֹז, שֶׁכָּל הָאוֹכֵל דְּגָיִם - שֶׁנֶּאֱסָרוּ בְּאֲכִילָה עַל פִּי צוֹ הַרֹפְאִים - כְּאוֹכֵל חֲזִיר.

עַל עֲמֻדָתוֹ הַבְּרוּרָה שֶׁל רַבִּי יִשְׂרָאֵל בְּנִסְבוֹת כְּאֵלֶּה אָנוּ לוֹמְדִים מִמֶּכְתָּבוֹ לְאַחַד מִיְדֵיָדָיו לְאַחַר כַּמָּה שָׁנִים, בְּאֲשֶׁר נִשְׁנְתָה הַמַּגֵּפָה הַרְעָה הַזֹּאת בְּוִילְנָא. וְז"ל בְּמֶכְתָּב כ"ב בְּאוֹר יִשְׂרָאֵל. "וְלִזְמַן לְכָל עֵת וְלְכָל חֶפְץ זְמַן - כְּעֵת אֲשֶׁר הַמַּחֲלָה הַלְזוּ נִרְאָתָה בְּאֶרֶץ רַח"ל גַּם בְּפֶה - זֹאת תּוֹרַת הָאָדָם, וְזֶה שֶׁכָּל הַיָּשָׁר, לְבָלִי לְפַחַד מְמֹנָה מְאוּמָה, כִּי מָה הוּא חַיִּי הָאָדָם בְּכָל הָאֲפָנִים, כִּי מִי יוֹדֵעַ אִם יִכָּשֶׁר דְּרָכּוֹ, וְגַם לְשֹׁמֵר הַהֲנַהֲגָה אֶת אֲשֶׁר יוֹרוֹנוּ חַכְמֵי הַרֹפְאִים, אֲשֶׁר לְאוֹר דְּבָרֵיהֶם נִלְךְ גַּם עַל פִּי הַדָּת, וְלִהְיוֹת עַל חַיִּי עוֹלָם הִנֵּה לְטוֹב וּמְטִיב - וְהַנְּסִיּוֹן הוֹרְנוּ בְּיָמֵים חוֹלְפִים אֲשֶׁר גָּבְרָה רַח"ל הַמַּחֲלָה לְמָאֵד, כִּי כָּל אֲשֶׁר נָשָׂא שְׂכֻמוֹ לְסִבֵּל עַל הַנְּהַגַת הַרֹפְאִים בְּאֲכִילָתוֹ כּו' כְּחֶכֶם וְלֹא כְּכֶסֶל, לֹא נִרְאָתָה בּוֹ נִגְעַת וּמַחֲלָה רַח"ל, וְלִזְמַן כְּאֲשֶׁר כָּל הַנְּהַגַת הַדָּת נִשְׁתַּנְּתָה עַל פִּי הַדִּין בְּעֵת הַלְזוֹ - אֵין לְרַבּוֹת בְּמַרְיוֹת בְּיָמֵים הַקְּדוּשִׁים, וְעַתָּה לְשֹׁמֵר וְלַעֲבֹד אֶת ד' בְּחֻדוֹהָ וְהִיא הַמְּעוֹז עַכ"ל.

וְאִם לְעֵינַיִן סֶפֶק סִכָּנַת נַפְשׁוֹת לְמַדוּנָוִי חֲכָמִים שְׁחוּבָה לְשֹׁמֵעַ
 לְקוֹל קְבִיעַת הָרוּפָא, וּלְחַלְלֵי יוֹם הַכַּפּוּרִים וְשִׁבְתָּ, עַל אַחַת
 כַּמָּה וְכַמָּה גָּדוֹל הַחַיִּיב לְהִפְסִיק לְעֵשׂוֹן, וְחַלִּילָה שְׁלֹא לְהִתְחִיל
 לְעֵשׂוֹן, וּלְצִיַּת לְקְבִיעַת כָּל עוֹלָם הָרְפוּאָה הַקּוֹבֵעַ שֶׁהָעֵשׂוֹן מַזִּיק
 גָּמוּר לְבְרִיאוֹת, וּמְסַכֵּן אֶת חַיֵּי הַמְעֵשֵׂן וְגַם אֶת סְבִיבָתוֹ.

לְסָבוּם:

שְׁמִירַת הַבְּרִיאוֹת הִיא מִצְוֹת עֲשֵׂה מִן הַתּוֹרָה.

הַמְּפָקֵעַ עֲצָמוֹ מִקִּיּוֹם מִצְוָה, יְכוּל לְהִחָשֵׁב כְּמוֹמֵר לְדָבָר אֲחֵר.

פָּרָק ב

הַסִּיגְרִיָּה: אֵשׁ אוֹכֵלֶת!

הַעֲבֹדוֹת מִדְּבָרוֹת בְּעַד עֲצָמוֹן!!!

כְּאִמּוֹר לְעִיל, הַרוֹפְאִים הֵנָּם בְּנֵי הַסַּמְכָא בְּכֹל הַקְּשׁוֹר לְבְרִיאוֹת הַגּוּף וּמְנִיעַת מַחְלוֹת, וּמִמִּילָא שְׁבַת וַיּוֹם הַכְּפוּרִים נִשְׁמְרִים אוֹ מִתְחַלְלִים עַל פִּיהֶם, אֲשֶׁר עַל כֵּן נִשְׁמַע מֵהַיֵּשׁ לָהֶם לֹאמַר בְּיַחַס לְעִשׂוֹן. הַדְּבָרִים שֶׁנִּבְיָא כָּעֵת הֵם מְעַט מִיַּדַּע עַל קִצָּה הַמְזֻלָּג מִנְזָקֵי הָעִשׂוֹן שֶׁפָּרְסְמוּ בְּעוֹלָם. אָמֵנָּם, כִּפִּי שֶׁכִּבֵּר כְּתַבְּנוּ רַב צְבוּר שׁוֹמְרֵי הַתּוֹרָה וְהַמְצֻוֹת אֵינּוּ מוֹדְעֵי לָהֶם.

אֵין לְתַאֵר וּלְשַׁעַר אֶת הַנֶּזֶק הַנּוֹרָא שֶׁנַּעֲשֶׂה לְאֲנוּשׁוֹת, מֵאִזְ הִרְגִילוּ הָאִינְדִּיאָנִים אֶת הָעוֹלָם לְשִׂאף עֲשׂוֹן. כָּל אֵיכוֹת חֲיִיד נִפְגָּמֹת, כְּמַעַט לְלֹא תִקְנָה. כְּמָה זָמַן וּמֵאַמֶּךָ מִשְׁקִיעִים אֲנָשִׁים כְּדֵי לְבַחַר דִּירָה בְּאִזּוֹר בּוֹ הָאִוִּיר הוּא הָאוֹפְטִימְלִי לְדַעְתָּם. אַחַר כֵּן הֵם מְחַשְׁבִּים אֵיזָה צְדָדִים יְהִיו לְבֵית, וְכִמָּה "רְאוֹת יִרְקוֹת" יְהִיו בְּסִבִּיבָה וְעוֹד וְעוֹד. כָּל זֶה אֵינְנוּ שׁוֹה לְאָדָם הַמַּעֲשׂוֹן. מֵהַ לָּד לְהַבִּיט סְבִיבָד, כְּאֲשֶׁר אֲתָה - בְּיַדִּיד שְׁלָד - מַרְעִיל אֶת רְאוֹתֶיךָ, יוֹם יוֹם, שְׁעָה שְׁעָה.

תִּקְצַר הִירֵיעָה כָּאִן מִלְפָּרֵט אֶת כָּל נְזָקֵי הָעִשׂוֹן, אֶת כָּל הַהִסְתְּרוֹת וְהַשְּׁקָרִים שְׁמוּבִילִים עֲנָקֵי הַסִּיגְרִיּוֹת בְּעוֹלָם כְּלוֹ. לְאַחֲרוֹנָה יֵשׁ הַתְּעוֹרְרוֹת עוֹלָמִית חִיּוּבִית בְּנוֹשָׂא. בְּתֵי מִשְׁפָּט בְּאַרְצוֹת הַבְּרִית מְשִׁיתִים קְנִסוֹת עֲנָק, בְּנֵי מִילִיאָרְדֵי דוֹלָרִים, עֲבוּר כָּל מִקְרָה שֶׁבָּא לְיָדָם וְאֲשֶׁר מוֹכַח שֶׁהָאָדָם נֹזֵק כְּתוֹצָאָה מִעִשׂוֹן, וְכְתוֹצָאָה מִכָּד שֶׁחֲבָרוֹת הַסִּיגְרִיּוֹת עָשׂוּ הַכֹּל כְּדֵי שֶׁהוּא

לא ידע על נזקים אלו. כמו כן מגשות תביעות נגד יצרניות הסיגריות, וכבר יש פסקי דין המחיבים אותם בסכומי עתק. לפני הועדה הצבורית למניעת עשון בראשות השופט אלון גילון העיד פרופסור גד רנרט, ראש החוג לבריאות הצבור ואפידמיולוגיה בטכניון, וראש המרכז הארצי לבקרת סרטן של שרותי בריאות כללית. בין השאר הוא אומר את הדברים החמורים הבאים: "כשאני מדבר עם הסטודנטים שלי בבית הספר לרפואה בשנה הראשונה, אני אומר להם תמיד משפט מאוד מתסכל: ביום שתסימו את בית הספר לרפואה, אם במשך כל חייכם הקליניים פרופאים תעסקו רק בגמילת מעשנים או בדאגה שאדם שאיננו מעשן לא יתחיל לעשן, אזי תצילו הרבה יותר חיים, מאשר כל דיסציפלינה (תחום רפואי) שבה תבחרו לעסק כל חייכם... אין לנו ספק, שמתוך כל עולם גורמי הסכון למחלות בעולם, שאני לפחות מכיר, העשון הוא גורם הסכון החזק ביותר לתחלואה בעולם המערבי. זה משפט מאוד כבד. זה לא משפט שאתה אומר אותו בקלות.

במשך עשרות שנים אנו מקבלים מסה עצומה של ספרות רפואית, שבעצם אומרת כמעט כלה את אותו הדבר... אפילו במחקרים הכי גרועים הקשר הוא כל כך חזק, שהוא תמיד צף כלפי מעלה, פשוט בולט ביותר. זהו אחד הנושאים שאנחנו מרגישים אתו חזק מאוד.

סכון היתר למעשן 20 סיגריות ליום למשך 20 שנה לחלות בסרטן הראה, הוא פי 16 משל לא-מעשן. פי 16 זה פרמטר עצום, חזק ביותר! אנחנו בדרך כלל מדברים על גורמי סכון

שֶׁהֵם פִּי שְׁנַיִם וּפִי שְׁלֹשָׁה, פִּי 16 זֶה פְּשוּט פְּרָמֶטֶר חֶזֶק בְּיֹתֵר. וְהַעֲצָמָה הַזֹּאת חוֹזֶרֶת וְנִשְׁנֵית.

הַדָּבָר הַנוֹסֵף הַמְדֻהֵים הוּא שֶׁהַפְּגִיעָה הַיָּא רְחֹבֵית מְאֹד. הָעֵשׂוֹן הוּא הַרְגֵל שְׁגוּרִים לְמִמְאִירֵיּוֹת בְּשׁוּרָה שֶׁל אֲבָרִים, חֲלֻקָּם קְרוּבִים וּבָאִים בְּמִגַּע עִם תּוֹצֵר הָעֵשׂוֹן, וְחֲלֻקָּם בְּכָל־לֹא בָאִים בְּמִגַּע מִיָּדֵי עִם תּוֹצֵר הָעֵשׂוֹן. אֲנַחְנוּ רוֹאִים אֶת זֶה בְּשִׁלְפוּחֵית הַשְּׁתָן, בְּכָל דְּרָכֵי הָעֵכוּל וְהַנְּשִׁימָה הָעֲלִיוֹנוֹת, בְּלִבְלֵב... קִשָּׁה לָנוּ לְמִצָּא גוֹרֵם סִכּוּן אֶחָד נוֹסֵף שֶׁמִּשְׁפִּיעַ בְּצוּרָה כָּל כֹּד קַרְדִּינָלִית (מְרֻכָּזִית) עַל כָּל כֹּד הַרְבֵּה אֵיבָרִים בְּבֵת אַחַת.

וְלֹא רַק "סִרְטוֹן". יֵשׁ לָנוּ אֶת כָּל עוֹלָם הַסִּכּוּן שֶׁל מַחְלוֹת לֵב. שׁוֹב פְּגִיעוֹת מִהֶמּוֹן סוּגִים בְּלֵב... אִזּוֹ יֵשׁ לָנוּ כְּבָר סִרְטוֹן וְלֵב, וְעִכְשָׁו יֵשׁ לָנוּ דְרָכֵי הַנְּשִׁימָה, וּבְעֵצָם הַרְשִׁימָה הַזֹּאת הַיָּא רְשִׁימָה כְּמַעַט אֵין סוֹפִית. שׁוֹב, כְּאֶדָם שְׁעוֹסֵק בְּתַחוּמִים בְּכָל־שֶׁל גְּרִימַת מַחְלוֹת וְסִבּוֹת לְמַחְלוֹת בְּעוֹלָם, זֹו תּוֹפְעָה נְדִירָה וְיוֹצֵאת דֶּפֶן, שֶׁכְּמַעַט בְּכָל מְקוֹם שֶׁאֵתָה "מִטִּיל בּוֹ אֶבֶן", אֵתָה פּוֹגַע בְּאִיזוֹ שֶׁהִיא מַחְלָה שֶׁקְשׁוּרָה בְּעֵשׂוֹן...

אֲנַחְנוּ נוֹטִים לְדַבֵּר הַרְבֵּה עַל תְּמוּתָהּ. אֲבָל אַחַד הַדְּבָרִים הַכִּי אֵימִים וְנוֹרָאִים שֶׁקְשׁוּרִים לְעֵשׂוֹן אֵלוֹ מַחְלוֹת הַרָאָה הַכְּרוֹנִיּוֹת... אֲנִי רוֹאָה בְּזֶה אֶסוֹן הַרְבֵּה יוֹתֵר גְּדוֹל אוֹלֵי מְסִרְטוֹן רָאָה. סִרְטוֹן רָאָה זֹו מַחְלָה שֶׁמִּתְחִילָה וְנִגְמָרֶת מִהֵר מְאֹד. הַיָּא תְּמִיד נִגְמָרֶת רַע, וְהִיא נִגְמָרֶת מִהֵר מְאֹד. מַחְלַת דְּרָכֵי נְשִׁימָה כְּרוֹנִית הַיָּא מַחְלָה אֵימָה וְנוֹרָאָה. זֹו מַחְלָה שֶׁבָּהּ נִגְרָם לְאֶדָם נֶזֶק כָּל כֹּד גְּדוֹל לְמַעַרְכַּת הַרָאוֹת, שֶׁהוּא לֹא יָכוֹל לְנַשֵּׁם. הוּא

נזקק לבלון חמצון כל שעות היממה. האדם הזה בעצם הוא מת/חי. הוא יכול להיות עם זה 20 שנה וכל הזמן יהיו לו זהומים, וכל הזמן הוא יהיה צמוד לבלון חמצון, והוא תמיד ישב כי הוא לא יכול לשכב, כי אין לו מספיק אויר לנשימה, אים ונורא", ע"כ מדברי פרופ' גד רנרט.

בספר "להפסיק לעשן לתמיד" עמוד 46 כותב ד"ר טום פרגוסון (טקסס, ארה"ב): "מספר מעשנים מנחמים עצמם בכך, שלמרות שהעשון אכן עלול להיות מסכן, הרי הם יכלו באותה קלות להרצח ברחוב או לההרג בתאונת דרכים. אולם בדיקת העבודות מבהירה, כי אין זו אלא תרמית עצמית נוחה. כפי שבטא זאת אחד החוקרים: "מבין כל אלה מעשנים צעירים, אחד ירצח, ששה יהרגו בכבישים, ו-250 ימצאו את מותם **כתוצאה ממחלות הקשורות לטבק**".

יש לציין, כי הדברים נכתבו בספר שיצא לאור בארצות הברית לפני למעלה מחמש עשרה שנה, והנתונים כיום אומרים כי מתווד כל אלה צעירים שיתחילו לעשן ויתמידו בעשון יהיו 500 (1) שימצאו את מותם כתוצאה ממחלות הקשורות לטבק.

עוד כותב ד"ר פרגוסון: תוצאותיהן של בדיקות מעבדה שונות עלולות להיות משפעות מעשון. למשל רמת פחמן חד חמצני בדם הופכת להיות מגדלת אצל המעשן, והמשמעות היא כי הפחמן החד חמצני מתרכב עם ההמוגלובין שבכדוריות הדם האדמות, וגורם לכך שהוא אינו מסוגל

לְהַעֲבִיר חֲמֵצָן לַגּוֹף. רָמוֹת גְּבוּהוֹת שֶׁל פְּחָמֹן חֵד חֲמֵצָנִי בַדָּם
גוֹרְמוֹת לְכָדָּ שֶׁלְבוֹ שֶׁל הַמַּעֲשׂוֹן צָרִיף לַעֲבֹד קֶשֶׁה יוֹתֵר.

דִּגְמָא נּוֹסֶפֶת לְהַשְׁפִּיעַת הָעֵשׂוֹן עַל תּוֹצְאוֹת בְּדִיקַת הַדָּם הִיא
רָמַת הַהֲמוֹגְלוֹבִין, שֶׁגַם הִיא הוֹפֶכֶת לְהִיּוֹת מְגֹדֶלֶת, כְּנִרְאָה
כְּתוֹצָאָה מִן הַפְּחָמֹן הַחֵד חֲמֵצָנִי שֶׁבַעֲשׂוֹן הַטְּבֵק.

בְּדִיקַת תְּפִקוּדֵי רֵאוֹת הֵנָּה לְקוֹיָה אֶצֶל רַבִּים מֵאֵלֶּה
הַמַּעֲשָׂנִים שְׁנַיִם רְבוֹת. וְכְתוֹצָאָה מְזָה הֵם נִמְצָאִים בְּסִכּוֹן
מְגֹבֵר לְלִקּוֹת בְּנִפְחַת הַרֵאוֹת (אֶמְפִּיזְמָה). מַעֲשָׂנִים שְׁגִילָם יוֹתֵר
מִ-35 חִיָּבִים לְבַדֵּק אֶת תְּפִקוּדֵי רֵאוֹתֵיהֶם לְפָחוֹת אַחַת לְחֹמֶשׁ
שָׁנִים.

גַּם הַשְׁפָּעוֹתֵיהֶן שֶׁל תְּרוּפּוֹת שׁוֹנוֹת עֲלוֹלוֹת לְהַשְׁתַּנּוֹת
כְּתוֹצָאָה מִהָעֵשׂוֹן. יֵשׁ גַּם תְּרוּפּוֹת מְסִימוֹת שְׁאֶסוֹר לְמִי שֶׁמַּעֲשֶׂוֹן
לְהַשְׁתַּמֵּשׁ בָּהֶן.

תְּרוּפָה בְּשֵׁם "הַפְּאָרִין" הַמְשַׁמֶּשֶׁת לְמַנִּיעַת קְרִישַׁת דָּם,
מִתְחַסְּלֶת מֵהָר יוֹתֵר בְּגוּפָם שֶׁל מַעֲשָׂנִים, וְכְתוֹצָאָה מְכַף הֵם
עֲלוֹלִים לְהִזְדַּקֵּק לְכַמִּיּוֹת גְּדוּלוֹת יוֹתֵר, וְכִידוּעַ זֹהִי תְרוּפָה
שְׁחִיבֶת לְהִנָּתֵן בְּמִנּוֹן מְדִיק.

קָחוּ לְמִשְׁלֵ אֶת וִיטָמִין סִי הַמְכָר לְכַלְנוֹ אוֹ וִיטָמִין בִּי 12.
אֶצֶל מַעֲשָׂנִים הָרְמוֹת בַּדָּם מְקַטְנוֹת, וְעַל הַמַּעֲשָׂנִים לְוֹדָא כִּי
הֵם מְקַבְּלִים כַּמוֹת מְסַפֶּקֶת מֵהֶם.

תְּרוּפָה לְבַעֲיוֹת לֵב, לַחֵץ דָּם גְּבוּהָ וּמִיגְרָנוֹת בְּשֵׁם
"פְּרוֹפְרָנוֹלוֹל" (דְּרִלִּין) דִּינְחָה כִּיעִילָה פָּחוֹת אֶצֶל מַעֲשָׂנִים.

לְפָנֵי שְׁנַיִם אֲחָדוֹת הַגִּישָׁה קֶפֶת חוֹלִים "מַכְבֵּי שְׂרוּתֵי

בריאות" תביעה נגד חברת הסיגריות "דובק" בע"מ. בתביעה זו האשמה יצרנית הסיגריות בגרימת נזקים רפואיים למבטחי הקפה עקב התמכרותם לעשון, והיא נדרשה לשלם לקפה סכומי כסף גדולים, כדי לפצות אותה על הנזקים הכספיים שנגרמו לה כתוצאה מעלות הטפולים בחולים נפגעי העשון.

בפני בית המשפט העליון עדיין של ממחים שונים, וביניהם גם שני רופאים מבכירי הממחים בתחום - מחלות לב ורעלים.

בתצהיר שהגיש לבית המשפט כתב פרופסור אליעזר קפלינסקי, מנהל מכון הלב במרכז הרפואי שיבא ודיקן הפקולטה לרפואה באוניברסיטת תל אביב (נספח א לכתב התביעה הנ"ל): "מנגנון הנזק הבריאותי במערכת הלב וכלי הדם הנובע מעשון: הדרך בה עשון מעלה את הסכנה של התקפי לב והתחלואה ממחלות הלב הנה כפולה: החשת התהליך הטורשתי והעלאת הסכון לפתח את הסבוכים הנובעים מטורשת זאת.

מהי טרשת עורקים? זהו תהליך אטי מאוד המתחיל בגיל צעיר, בו בעקבות נזק מתמשך לצפוי הפנימי של העורקים, נגרמת תגובה פתולוגית שכתוצאה ממנה נוצרים רבדים טרשתיים (נקשים) ההולכים ומצרים את העורקים. זהו תהליך כרוני.

על רקע התהליך הכרוני של הטרשת מתפתחים שלשת סבוכי המחלה.

תעוקת חזה: מתבטאת באספקה בלתי מספקת של דם

לֵלֵב, כְּאִשֶּׁר נְגוּעִים הָעוֹרְקִים הַכְּלִילִיִּים, בְּמַצְבֵי מֵאֲמָץ וּמְתַח. הַדְּבָר דּוֹרֵשׁ טְפוּל כְּרוֹנִי וּבְמִקְרִים רַבִּים צְנָתוּרִים, PTCA, הַכְּנֶסֶת STENTS וְנִתּוּחֵי מַעֲקָפִים.

תְּעוּקָה בְּלִתֵּי יַצִּיבָה וְאֵטָם שְׁרִיר הַלֵּב: אֵלוּ סְבוּכִים הַנוֹבְעִים מֵעֲרֵעוֹר הַיַּצִּיבוֹת הָאֲנְטוֹמִית שֶׁל הַרְבֵּד הַטְּרִשְׁתִּי, וּבְעֵקְבוֹת כֶּף "הַתִּישְׁבוֹת" שֶׁל קָרִישׁ דָּם טְרִי עַל גְּבֵי הַרְבֵּד שֶׁבְּעֵקְבוֹתָיו מוֹת פְּתָאוּמִי".

וְכֵאן הוּא מֵאֲרִיף לְתֹאֵר אֶת הַנְּזָקִים מִבְּחִינָה רְפוּאִית מְקַצוּעִית וּמוֹסִיף:

"...הַנְּתוּנִים הַקְּלִינִיִּים הֵנָּם בְּרוּרִים. הָאֲפִשְׁרוֹת לְלִקּוֹת בְּאֵטָם שְׁרִיר הַלֵּב וְאוּ מוֹת פְּתָאוּמִי אֲצֵל מְעֻשְׁנִים הֵנָּה גְבוּהָה בְּמִיחָד. סְכוּן זֶה תְּלוּי בְּגִיל. בְּגִילָאִים מִתַּחַת ל־40 הַסְּכוּן עוֹלָה בְּסִדָּר גָּדֵל שֶׁל פִּי 5-10 (!), וְאֵלוּ מֵעַל גִּיל 60 הַסְּכוּן הוּא בְּסִדָּר גָּדֵל שֶׁל פִּי 2.

בְּצַד הָעֲדִיּוֹת הָאֲפִידֵמְיוֹלוֹגִיּוֹת עוֹמְדוֹת תְּצַפִּיּוֹת קְלִינִיּוֹת, הַמְּדַגֵּימוֹת הַתְּכֹנְצִיּוֹת יִתֵּר (spasm) שֶׁל הָעוֹרְקִים הַכְּלִילִיִּים בְּעֵקְבוֹת עֵשׂוֹן אֲפֵלוּ סִיגְרִיָּה אַחַת (הוֹכַח תּוֹף צְנָתוֹר), הַגּוֹרְמוֹת לְעֲרֵעוֹר יַצִּיבוֹתוֹ הָאֲנְטוֹמִית שֶׁל הַרְבֵּד הַטְּרִשְׁתִּי. הָעֵשׂוֹן מְסַגֵּל לְעֲרֵעֵר יַצִּיבוֹת זֶה גַּם כְּאִשֶּׁר הַרְבֵּד הַטְּרִשְׁתִּי עֵדִין בְּתַחֲלַת "דְּרִכּוֹ", וּבְכֶף לְהִבִּיא לְסִבּוֹף הָאֵטָם אוּ לְמוֹת פְּתָאוּמִי - בְּמִיחָד בְּגִיל הַצָּעִיר.

כְּדַגְמָה רֵאשׁוֹנִית יִצְנֶן, כִּי אֲצֵל חוֹלֵי אֵטָם מִתַּחַת לְגִיל 45 מְגִיעַ אַחוּז הַמְּעֻשְׁנִים ל־80%-90%, בְּשַׁעָה שֶׁשְׁעוֹרָם בְּאִכְלוּסִיָּה

הפְּלִיית הַנוּ מִתַּחַת ל-30%. כִּד אֶפְשֶׁר לוֹמַר כִּי לִפְחוֹת 2/3 מֵהַמְקָרִים נוֹבְעִים יְשִׁירוֹת מֵהָעֵשׂוֹן.

הַפְּסָקָת עֵשׂוֹן מוֹרִידָה ב-50% אֶת הַסְּכּוֹן אֲצֵל מִי שֶׁכָּבֵר לָקָה בְּאֵטָם, לְלִקּוֹת בְּאֵטָם נוֹסֶף. הַפְּסָקָה כְּזוֹ אֲצֵל מִי שֶׁהֵנוּ עֲדוֹ בְּחִזְקָת בְּרִיא מוֹרִידָה אֶת הַסְּכּוֹן לְהִסְתַּבֵּד בְּמִדָּה נִכְפָּרָת.

מְחַקְרִים רַבִּים הֶעֱלוּ, כִּי סְכוּנֵי הָעֵשׂוֹן גּוֹבְרִים וְהוֹלְכִים כְּכֹל שֶׁתְּקוּפַת הַחֲשִׁיפָה לְרַעְלֵי הָעֵשׂוֹן אַרְכָּה יוֹתֵר. מִבְּחִינָה רְפוּאִית הַקּוֹף הַחֲשִׁיפָה נִקְבָּע לְפִי "שְׁנוֹת קִפְסָה", וְכֹכֵל שֶׁהַמְעַשְׂנִים חוֹנִים יוֹתֵר שְׁנוֹת קִפְסָה, הַתַּחְלוּאָה בְּקִרְבָּם רַבָּה יוֹתֵר. הַדְּבָרִים נְכוֹנִים בְּכֹל הַמִּישׁוֹרִים הַבְּרִיאוֹתִיִּים.

בְּנוֹסֶף, קִיָּמַת "תְּקוּפַת חֲבִיוֹן", בָּהּ מִנְּגוֹנֵי הַמַּחְלָה נִחְבָּאִים, וְטָרָם מוֹפִיעִים הַתְּסַמִּינִים אֲשֶׁר יוֹפִיעוּ בְּשִׁלְבִים מְאֻחָרִים יוֹתֵר. יְשִׁנּוּ מַחְלוֹת בְּהוֹן תְּקוּפַת הַחֲבִיוֹן מְגִיעָה לְעֵשְׂרוֹת שָׁנִים, וְרַק אִזּוֹ מִתְגַּלָּה הַמַּחְלָה, שֶׁשְׂרָשִׁיהָ נְעוּצִים בְּחֲשִׁיפָה שְׂאֲרָעָה זְמַן רַב לְפָנֵי כּוֹ".

וּלְסָכּוֹם יַעֲדוּתוֹ קוֹבַע פְּרוֹפְסוֹר קִפְלִינְסְקִי:

א. לְנִכַח כָּל הָאָמוּר אֲנִי יְכוֹל לְקַבֵּעַ בְּנֻדְאוֹת כִּי קִפַּת חוֹלִים מִכְּפֵי מוֹצִיאָה הוֹצָאוֹת רְפוּאִיוֹת בְּהַקּוֹף נִכְרַ בְּיוֹתֵר, בְּגִין הַטְּפוּל בְּתַחְלוּאָה הַנִּגְרָמַת מֵהָעֵשׂוֹן בְּקִרְבֵּי מְבִטְחִיהָ, וְזֹאת כְּתוֹצָאָה מִיַּצוּר מְכִירַת וְהַפְּצַת סִיגְרִיוֹת מִתּוֹצֵרַת "דוּבִק" וְחֲבָרוֹת הַבְּנוֹת שְׁלָה.

ב. מֵהַכְּרַת הַנְּתוּנִים אֲנִי קוֹבַע כִּי עֵשׂוֹן הַסִּיגְרִיוֹת הֵנוּ גוֹרָם תַּחְלוּאָה עֶקְרִי בְּיִשְׂרָאֵל".

גַּם פְּרוֹפֶסוֹר יוֹנָה אֲמֵתִי, מִמְּחָה לְטוֹקְסִיקוֹלוֹגְיָה (רְעֵלִים) הִגִּישׁ לְבֵית הַמְשַׁפֵּט חֲנוּת דְּעַת בְּנוֹשָׂא. הוּא מְצַבֵּיעַ עַל נִזְקֵי הָעֵשׂוֹן בְּתַחֲמוּמִים רַבִּים כְּגוֹן: מַחְלוֹת לֵב וְכֵלֵי הַדָּם, שְׁבוּשִׁים בְּמִנְגֵנוֹן קָרִישֵׁת הַדָּם וְעוֹד. בְּאֶשֶׁר לְקֶשֶׁר שְׂבִין מַחְלוֹת הַסְרִטוֹן וְהָעֵשׂוֹן הוּא כּוֹתֵב (נִסְפַח ב' לַתְּבִיעָה הַנִּיל): תַּחְלוּאָה בְּמַחְלוֹת לֵב אוֹיִסְפְּמִיּוֹת וּמַחְלוֹת דָּם כְּתוֹצָאָה מֵעֵשׂוֹן:

ב. מִנְגֵנוֹן הָרְעִילוֹת שֶׁל הָעֵשׂוֹן בַּלֵּב וּבְכֵלֵי הַדָּם:

הַנִּיקוֹטִין הוּא הַחֲמֹר בְּעַל הַפְּעִילוֹת הַפְּרָמְקוֹלוֹגִית הָעֵקְרִית בְּסִיגְרִיָּה. תְּכוּלָתוֹ 0.8-1.5 מ"ג לְסִיגְרִיָּה "טִים", אֲשֶׁר עָלִיו מְכַרְיִזִים כִּיּוֹם יִצְרְנִיו שֶׁהוּא מְכִיל 0.9 מ"ג נִיקוֹטִין לְסִיגְרִיָּה, אֵד תְּכוּלַת הַנִּיקוֹטִין בְּעֶבֶר הִיתָה גְבוּהָה יוֹתֵר. הַנִּיקוֹטִין הַמְצוּי בְּעֵשׂוֹן הַסִּיגְרִיָּה וְנִשְׁאָף לְרֵאוֹת, נִסְפָּג בְּמַהֲרָוֹת בְּרֵבוֹ, כְּמַעַט כְּמוֹ לְאַחַר הַזְרָקָת נִיקוֹטִין יִשִּׁירוֹת לְתוֹךְ הַוִּיד. הַנִּיקוֹטִין מַגִּיעַ לְמוֹחַ תוֹךְ 8 שְׁנִיּוֹת מֵהַשְּׂאוּף לְרֵאוֹת, וְהוּא מְשַׁפְּעַל קוֹלְטָנִים סְפָצִיפִיִּים בְּאֶתְרִים שׁוֹנִים שֶׁל מַעְרְכַת הָעֵצָבִים. הַהֲשָׁפְעוֹת שֶׁל נִיקוֹטִין עַל הַלֵּב וְכֵלֵי דָם בְּעַת הָעֵשׂוֹן הוּ הָאֲצַת הַדֶּפֶק, כּוּוֹץ פְּלִי דָם, כּוּלָל הָעוֹרְקִים הַכְּלִילִיִּים הַמְסַפְּקִים דָּם לְשִׁרִיר הַלֵּב. בְּנוֹסָף לְכֵן הַנִּיקוֹטִין מַגְבִּיר הַפְּרִשֵׁת אֲדֶרְנָלִיו, וְזוֹ גוֹרֶמֶת לְהָאֲצַת הַדֶּפֶק וְעֵלְיָה בְּלַחֲץ הַדָּם. בְּהֲשָׁפְעַת הָעֵשׂוֹן מוּאָץ הַדֶּפֶק בְּכֵן-10-25 פְּעִימוֹת לְדָקָה. אֲצֵל "מַעֲשָׂנִים בְּשִׁרְשֵׁרֶת" הַלֵּב מְבַצֵּעַ בֵּין 14.440 ל־36.000 פְּעִימוֹת נוֹסְפוֹת בִּימָמָה (!) מְצַב זֶה מַגְבִּיר אֶת הָעֵמָס עַל הַלֵּב, וְאֵז מַגְבֶּרֶת דְּרִישֵׁת הַלֵּב לְחִמְצוֹן (OXYGEN DEMAND).

מאיך גורם העשן באותו זמן לפגיעה באספקת הדם ללב, הן בגלל השנויים הטורשתיים הנגרמים על ידי העשן, והן בגלל השפעת הניקוטין על כיוץ כלי הדם. הפער בין הצורך של הלב ביותר חמצן לבין ההגבלה באספקת חמצן, מעלה את הסכון לפגיעה בתפקוד הלב.

פחמן חד חמצני (CO) הוא חמך רעיל אחר הנוצר בעשן, אשר פוגע בלב ובכלי הדם. זהו גז הנוצר מבערה בלתי שלמה של חמצן. ה-CO מסכן מאד לבריאות בגלל הקשר החזק שהוא יוצר עם ההמוגלובין בכדוריות הדם האדמות. קשר זה חזק פי 240 יותר מהקשר של החמצן להמוגלובין, ולכן כאשר עולה רכוז ה-CO באוויר הנשאף לראות, הוא דוחק את החמצן מההמוגלובין ונוצר חסר חמצן (חנק) ברקמות הגוף. מבחינה פיזיולוגית ההמוגלובין הוא נשא החמצן המוביל את החמצן מהראות, בתוך זרם הדם אל כל תאי הגוף. לקשר בין המוגלובין לחמצן יש תפקיד קריטי לחיים. כאשר יש עליה ברכוז ה-CO באוויר הנשאף לראות, הוא נקשר להמוגלובין ונוצרת מולקולת קרבוקסיהמוגלובין, על חשבון ריידה בקשור החמצן להמוגלובין. מצב זה של מחסור בחמצן זמין לתאי הגוף יוצר חנק ברקמות הגוף, ופגיעתו קשה בעקר ברקמות הגוף הרגישות לחסר חמצן, שהן הלב והמוח. רכוז ה-CO באוויר הנקי נמוך מאד - פחות מ-10 חלקים למיליון (חל"מ=PPM) ולכן השפעתו זניחה. במצב של שרפה עולה רכוז ה-CO באוויר, ושאיפת אוויר רווי ב-CO גורמת להרעלה עם

חֶסֶר חֲמָצוֹן בְּתוֹךְ הַגּוּף. בְּזִמְנֵי עֲשׂוֹן נוֹצֵר רַכּוּז גְבוּהָ שֶׁל CO
בְּעֵשׂוֹן הַסִּיגְרִיָּה, עַד לְמִסְפַּר אֲלָפִים חֲלִי"מ.

הַרְעִילוֹת שֶׁל קַרְבּוֹקְסִיָּה מוֹגְלוֹבִין לְלֵב וְלִמְחַ עוֹלָה כְּכֹל
שְׁעוֹלָה רַכּוּזוֹ בָּדָם. מְחַקְרִים מְבַקְרִים בְּחוּלֵי לֵב הָרְאוֹ שֶׁכֶּבֶר
בְּעָרְכֵי קַרְבּוֹקְסִיָּה מוֹגְלוֹבִין שֶׁל 5% יֵשׁ פְּגִיעָה בְּתַפְקוֹד הַלֵּב
הַמְתַּבְּטֵאת בְּעֲלִיָּה מְשֻׁמְעוֹתִית בְּהַפְרָעוֹת בְּקֶצֶב הַלֵּב וּבִירִידָה
בְּסִבְלַת הַלֵּב לְמֵאֲמָץ. בְּנוֹסֵף לְכֹל אֵלֶּה הוּכַח כֶּבֶר ב־1969
שֶׁחֲשִׁיפָה מִמְשַׁכֶּת לְפַחֲמֹן חַד חֲמָצָנִי גוֹרֶמֶת לְשִׁנוּיִים טְרַשְׁתִּיִּים
בְּעוֹרְקִים.

הוֹפְעַת שִׁנוּיִים טְרַשְׁתִּיִּים בְּעוֹרְקֵי הַלֵּב הַכְּלִילִיִּים אֵינָה
שְׂכִיחָה בְּצַעֲרִים אֲשֶׁר אֵינָם מְעֻשָּׂנִים, וּמֵאִידָד שְׂכִיחָה
בְּצַעֲרִים הַמְעֻשָּׂנִים. עֲשׂוֹן סִיגְרִיּוֹת מְגַבֵּיר בְּמִדָּה רַבָּה אֶת
הַנּוֹצְרוֹת הַשִּׁנוּיִים הַטְרַשְׁתִּיִּים וְגוֹרֵם לְהוֹפְעַתָם בְּגִיל צָעִיר.
מְחַקְרִים רַבִּים מְצַבִּיעִים עַל כֵּן שֶׁהַסְכּוֹן לְפַתַח מַחְלָה בְּעוֹרְקֵי
הַלֵּב (הַכְּלִילִיִּים) גְבוּהָ יוֹתֵר בְּמְעֻשָּׂנִים וּבְעַקֵּר בְּמְעֻשָּׂנִים כְּבָדִים.
בְּמַחְקֵר בְּסִיסִי וְנֶרְחָב שְׁפָרְסִם ב־ NEW ENGLAND JOURNAL
OF MEDICINE ב־1965 נִבְדְּקוּ עוֹרְקֵי הַלֵּב הַכְּלִילִיִּים בְּנִתְיָחָה
שְׁלֹאֲחַר הַמָּוֶת ב־1372 גְּבָרִים אֲשֶׁר נִפְטְרוּ מִמַּחְלוֹת שׁוֹנוֹת,
פָּרַט לְמַחְלוֹת לֵב. נִבְדְּקוּ הַקֶּשֶׁר בֵּין מְמַצְאֵי הַנִּתְיָחָה לְבִין הַרְגָלִי
הָעֲשׂוֹן שֶׁל הַנִּפְטָרִים. בְּקִבּוּצַת הַנִּפְטָרִים לְפָנֵי גִיל 45 שָׁנָה הָיוּ
שִׁנוּיִים טְרַשְׁתִּיִּים קָשִׁים ב־4.2% מֵאֵלֶּה שֶׁלֹּא עֲשָׂנוּ, 7.5% -
בֵּין הַמְעֻשָּׂנִים 20-39 סִיגְרִיּוֹת לְיוֹם וְ-15.8% בֵּין אֵלֶּה שֶׁעֲשָׂנוּ
40 סִיגְרִיּוֹת וְמֵעֵלָּה לְיוֹם, דְּהִינּוּ פִי 4 לְעֵמֶת אֵלֶּה שֶׁלֹּא עֲשָׂנוּ!!!

חיים ללא עשון

ממצאים אלה מוכיחים שיש משמעות לא רק לעצם העשון אלא יש גם יחס ישיר בין תכיפות העשון למדת הנזק.

מחלות כלי הדם ההקפיים (PERIPHERAL VASCULARIS DISEASE) כתוצאה מעשון:

אמדן הקף התחלואה

עשון נחשב לגורם הסכון העקרי למחלה של כלי הדם ההקפיים הגדולים בגברים ובנשים, ולגורם הסכון העקרי למחלת אטרוסקלרוטית של כלי הדם ההקפיים. עשון מגביר פי שנים את הסכון למחלת כלי דם הקפית בין הגילים 45-74, ונתן ליחס לעשון גרימת כרבע ממקרים אלו.

בסקר אכלוסיה שנערך בירושלים במדגם של גברים מעל גיל 40 ונשים מעל גיל 35, נמצאו סימפטומים מתקדמים של מחלת כלי דם הקפית, צליעה לסרוגין (INTERMITTENT CLAUDICATION) אצל 1.3% מהגברים ו-1.8% מהנשים. גורם הסכון העקרי היה עשון. שכוחות סימפטום זה של המחלה היה גבוה פי שלשה בין המעשנים (!).

פרטן הראה וסוגי פרטן אחרים כתוצאה מעשון:

אמדן התחלואה בסרטן הראה ובסוגי סרטן אחרים כתוצאה מעשון.

הגורם העקרי והמבוק ביותר לסרטן ראות הוא עשון סיגריות, אשר גורם לכ-90% מכלל המקרים של סרטן ראות. עשרות מחקרים מצביעים על עליה משמעותית בשכיחות

סִרְטוֹן רֵאוֹת בֵּין מְעֻשָּׂנִים, לְעִמַּת אֱלֹה שְׂאִינָם מְעֻשָּׂנִים. הַסְּכוּן הַיְחָסִי שֶׁל מְעֻשָּׂן לְמוֹת מִסִּרְטוֹן רֵאוֹת גְּבוּהָ פִּי 22 מִשָּׁל לֹא מְעֻשָּׂנִים, וְסְכוּן זֶה עוֹלָה כִּכְל שֶׁהַעֲשׂוֹן יוֹתֵר כִּבְד. בְּמַעְקֵב שֶׁל 20 שָׁנָה אַחֲרֵי 34,400 מְעֻשָּׂנִים בְּבְרִיטַנְיָה, נִמְצָא שֶׁשְׂעוֹר הַפְּטִירוֹת מִסִּרְטוֹן רֵאוֹת בֵּין הַמְעֻשָּׂנִים הַכְּבִדִּים הָיָה גְבוּהָ פִּי 25 (!!) לְעִמַּת הַלֹּא מְעֻשָּׂנִים.

לְסָכוּם, לְנִכַח מְחַקְרִים אֱלֹה, הַמְתַּבְּסָסִים עַל מַעְקֵב שֶׁל מֵאוֹת אֲלָפֵי בְּנֵי אָדָם, הַסְּכוּן שֶׁל מוֹת מִסִּרְטוֹן רֵאוֹת אֲצֵל אֱלֹה שֶׁעֲשָׂנוּ 1-9 סִיגְרִיּוֹת לְיוֹם גְּבוּהָ מְזָה שֶׁל הַלֹּא מְעֻשָּׂנִים פִּי 5 לְעָרָךְ. אֲצֵל אֱלֹה שֶׁעֲשָׂנוּ 11-19 סִיגְרִיּוֹת לְיוֹם הַסְּכוּן גָּדוֹל פִּי 11 לְעִמַּת הַלֹּא מְעֻשָּׂנִים, וְאֲצֵל מְעֻשָּׂנִים כְּבִדִּים הַסְּכוּן הוּא פִּי 20-25 לְעָרָךְ.

הַקֶּשֶׁר בֵּין עֲשׂוֹן סִיגְרִיּוֹת לְסִרְטוֹן הָרֵאוֹת מְתַבְּטָא בְּמִסְפֵּר אֲפָנִים:

קִימִים בְּעֲשׂוֹן הַסִּיגְרִיָּה מִסְפֵּר חֲמָרִים מְסִרְטָנִים, וְסוּדוֹת רִדְיוֹאֲקֵטִיבִיִּים כְּמוֹ פוֹלוֹנִיּוֹם 210 וְעוֹד. עֲשׂוֹן מְמֻשָּׂךְ גוֹרֵם לְשִׁנוּיִים אֲנֵטוֹמִיִּים הַרְסָנִיִּים בְּתַאִים שֶׁל רִירִיּוֹת דְּרָכֵי הַנְּשִׁימָה, הַחֲמָרִים הַמְסִרְטָנִים בְּעֲשׂוֹן הַסִּיגְרִיָּה שׁוֹקְעִים בְּרַקְמַת הָרֵאָה הַפְּגוּעָה. נוֹצָרִים שִׁנוּיִים בְּ-DNA, שֶׁהוּא הַחֲמָר הַגֵּנְטִי שֶׁל הַתַּאִים, כְּתוֹצָאָה מְקֻשְׁרֵת חֲמָרִים אֵלוּ אֵלָיו, וּמְתוֹסָף מְטָעוֹן גֵּנְטִי נוֹסָף לְ-DNA שֶׁל תַּאִי רִירִית דְּרָכֵי הַנְּשִׁימָה. הַתוֹסָפֵת שֶׁל מְטָעוֹן גֵּנְטִי זֶה עִם פּוֹטֵנְצִיָּאל לְשִׁנוּיִים מְמַאִירִים מְכֻנָּה: DNA-ADDUCTS, וְכֵן כִּכְל הַנְּרָאָה מְתַחִילִים הַשִּׁנוּיִים הַסִּרְטָנִיִּים. הַעֲשׂוֹן גוֹרֵם לְהַגְבֵּרַת הַיִּצוֹר שֶׁל גוֹרְמֵי

גְּדִילָה (GROWTH FACTORS) בְּתוֹךְ רִקְמַת הָרֶאֶה, אֲשֶׁר גּוֹרְמִים לְשִׁגְשׁוּג בְּלִתֵּי מְבַקֵּר שֶׁל תַּאֲיִם בְּתוֹךְ הָרֶאֶה. וְכֵן מִתְחוֹלֵל הַתְּהַלִּיךְ שֶׁל יְצִירַת סְרָטוֹן.

נָתַן לְגֵרִם לְשִׁנּוּיִים סְרָטוֹנִיִּים עַל יְדֵי חֲשִׁיפָה אֶקְסֶפְרִימֵנְטִלִית (נְסוּיִית) שֶׁל חֵיוֹת מַעֲבָדָה לְחֻמְרִים הַנִּמְצָאִים בְּעֵשׂוֹן הַסִּיגְרֵה. מַחְלוֹת אַחֲרוֹת שֶׁשְׂכִיחוֹתוֹן מְגַבֵּרַת בְּמַעֲשָׂנִים:

דְּלֶקֶת רֵאוֹת וְשִׁפְעַת:

עַל פִּי נְתוּנֵי הַלְשָׁכָה הַמְרֻכָּזִית לְסִטְטִיסְטִיקָה אֲשֶׁפְּזוּ בְּשָׁנַת 1990 בְּאַרְץ 11,700 מְבַגְרִים עִם דְּלֶקֶת רֵאוֹת. הַמְשָׁמְעוֹת הַיָּא שֶׁ-2,500 אֲשֶׁפְּזוּ בְּגִלְל דְּלֶקֶת רֵאוֹת שֶׁנִּגְרְמָה מֵעֵשׂוֹן. מִסְפֵּר זֶה לֹא כוֹלֵל אֲלֶפֶי חוֹלִים שֶׁטִּפְלוּ בְּמִרְפְּאוֹת וְלֹא נִזְקְקוּ לְאֲשֶׁפּוֹז.

בְּמַחְקֵר שֶׁנִּעְרַךְ בְּצִה"ל בְּעַת מַגִּפַּת שִׁפְעַת, נִצְפְּתָה עֲלֵיהָ שֶׁל 45% בְּשְׂכִיחוֹת מְקָרֵי הַשִּׁפְעַת בְּמַעֲשָׂנִים, בְּהַשְׁוֵאָה לְלֹא מַעֲשָׂנִים. הַחוֹקְרִים הֶעְרִיכוּ כִּי 31% מִמְקָרֵי הַשִּׁפְעַת וְ-40% מִמְקָרֵי הַשִּׁפְעַת הַקְּשִׁים בֵּין הַחֲזִילִים, נִגְרְמוּ בְּגִלְל הָעֵשׂוֹן. אִם נִשְׁלִיךְ מִמְחֻקֵּר זֶה עַל הַשִּׁפְעַת הָעֵשׂוֹן עַל הַתְּחַלּוּאָה הַכְּלָלִית מִשִּׁפְעַת בְּרַחְבֵי הָאָרֶץ, מְדַבֵּר כְּכֹל הַנִּרְאָה בְּעֵשְׂרוֹת אֲלֶפֶי מְקָרִים נוֹסְפִים שֶׁל שִׁפְעַת בְּזִמּוֹן מַגִּפָּה, הַנִּגְרְמִים בְּגִלְל עֵשׂוֹן.

וּבְאֲשֶׁר לְקֶשֶׁר שֶׁבֵּין עֵשׂוֹן וְהַתְּמַכְרוֹת הוּא כּוֹתֵב:

"לְנִיקוּטִין יֵשׁ תְּכוּנוֹת מְבַהֲקוֹת שֶׁל חֹמֶר מְמַכֵּר, מַעֲשָׂנִים כְּרוֹנִים מְפַתְחִים סְבִילוֹת לְתוֹפְעוֹת הַלּוֹאֵי שֶׁלוֹ וְנִזְקְקִים לְמִנוֹן הוֹלֵךְ וְגָדֵל שֶׁל נִיקוּטִין, כְּדִי לְהַשִּׁיג אֶפְקֵט. אֲצֵל רַבִּים מִהַמַּעֲשָׂנִים נוֹצֵר דְּפוּס אֶפְיָנִי שֶׁל הָרֶגֶל עֵשׂוֹן, וְשֶׁל וְסוֹת יוֹמֵי

שֶׁל כַּמוֹת הָעֵשׂוֹן. מִתְחִילִים בְּבִקּוּר עִם סִיגְרִיּוֹת בּוֹדְדוֹת וְעוֹלִים
בְּקֶצֶב הָעֵשׂוֹן בְּמִשְׁךְ הַיּוֹם. גַּם חֵיוֹת נְסוּי הַנְּחֻשָׁפוֹת לְנִיקוּטִין
לוֹמְדוֹת בְּאֶפֶן מְבַקֵּר לְהַגְבִּיר אֶת צְרִיכַת הַנִּיקוּטִין בְּעֶצְמוֹן.

הַנִּיקוּטִין הַנְּסָפֵג מֵעֵשׂוֹן הַסִּיגְרִיָּה, מַגִּיעַ לְמוֹחַ תּוֹךְ 7 שָׁנִיּוֹת,
וְיוֹצֵר הַשְּׁפָעָה מְעוֹרָרֶת כְּלָלִית. לְרִכּוּזֵי נִיקוּטִין גְּבוּהִים יֵשׁ
הַשְּׁפָעָה הַפּוֹכָה שֶׁל דְּכוּי וְשִׁכּוּף. הַמְעַשְׂנִים, בְּאֶפֶן תַּת מוֹדַע,
מוֹסְתִים אֶת מֵהֶלֶךְ הָעֵשׂוֹן הַנְּכַנָּס לְרֵאוֹתֵיהֶם בְּאֶפֶן הַמְּבִיא
לְעִידוּד הַפְּעִילוֹת הַמְּחִית.

בְּמַעֲשָׂנִים כְּבִדִּים, קֶצֶב פְּנוּי הַנִּיקוּטִין מֵהַגּוּף מְהִיר יַחֲסִית,
וְרִכּוּז הַנִּיקוּטִין בְּדָם דוֹעַף בְּתַלְלִיּוֹת אֶל מִתַּחַת לְסֹף הַנְּדָרֵשׁ
לְתַחוּשֵׁת הַהֲתַעוֹרְרוֹת, וּמִמִּילָא גוֹרֵם לְהַצְתַּת הַסִּיגְרִיָּה הַבְּאָה.
מֵצֵב זֶה יוֹצֵר תַּלוּת בְּסִיגְרִיּוֹת, וְהַגְּבֵרָה הַדְּרָגָתִית שֶׁל קֶצֶב
הַצְּרִיכָה.

מְעַשְׂנִים הַחֲדָלִים לְעֵשׂוֹן בְּבַת אַחַת, אוֹ כְּאֵלֶּה הַמְּפָחִיתִים
מִשְׁמַעוֹתִית אֶת מַכְסַּת הַסִּיגְרִיּוֹת הַיּוֹמִית שֶׁלֵּהֶם, עֲלוּלִים
לְחוֹוֹת תּוֹךְ 24 שָׁעוֹת אַרְבָּעָה אוֹ יוֹתֵר מִתְּסַמִּינֵי הַגְּמִילָה
הַבְּאִים: מֵצֵב רוּחַ דְּכֵאוֹנִי, נְדוּדֵי שָׁנָה, נְטִיָּה לְרִגְזוֹ, חֲרָדָה וְעֶצֶב,
קִשֵׁי לְהַתְרַכֵּז, אֵי שֶׁקֵּט, יְרִידָה בְּקֶצֶב הַלֵּב, רָעַב וְתַאֲבוֹן מְגַבֵּר,
כְּאֵב רֵאשׁ וְסִחְרָחָרֶת. מִתְּמַכְרִים רַבִּים יַחוּשׁוּ בְּשֶׁלֶב זֶה כְּמִיָּה
לְנִיקוּטִין, הַתְּמַכְרוֹת לְדַבְרֵי מְתִיקָה, קִשֵׁי לְבַצֵּעַ מְשִׁמוֹת
הַכְּרוּכוֹת בְּעֶרְנוֹת.

בְּשֶׁל הַתַּחוּשׁוֹת הַקְּשׁוֹת שֶׁל הַגְּמִילָה, לֹא מִפְתִּיעַ שְׁמֵרְבִית
הַמְעַשְׂנִים הַכְּרוֹנִיִּים הַמְּנַסִּים לְהַגְמִיל חוֹזְרִים לְסוּרָם תּוֹךְ זָמָן
קָצֵר. גְּמִילָה רְצוּפָה מֵעֵשׂוֹן לְתַקּוּפָה שֶׁל שָׁנָה אַחַת בְּמַעֲשָׂנִים

נחושי החלטה ללא סיוע חיצוני, נאמדת בין 5% ל-10%. מאידך, באכלוסית מעשנים בעלי סבה בריאותית ראויה לנסיון הגמילה, כגון לאחר אטם בשריר הלב, נתן להגיע ל-70% של "מבקשים להגמיל" מיד לאחר התרחשות האטם, אך רק 40% מתמידים בהפסקת העשיון לאחר 3 חודשים.

נראה שעצמת הניקוטין עולה על תעצומות הרוח. תכונות אלו של ניקוטין מסבירות את חסר ההצלחה של מרבית המעשנים לחדל מעשיו, למרות מודעותם לנזקי העשיון והסבל מתופעות הלואי.

ראשי התאגידים של הטבק בארצות הברית ואנשי מחקר בכירים שהעסקו על ידם ידעו היטב כי הניקוטין הוא סם רב עצמה, וכי יש לו השפעה ממפרת.

ולסכום קובע פרופסור יונה אמתאי חד משמעית:

"לנכח כל האמור לעיל, אני קובע למיטב שפוטו המקצועי, כי עשיון גרם וגורם לתחלואה נפרת במחלות לב, כלי דם, ראות, מחלות ממאירות ומחלות אחרות, כפי שפרטו במסמך זה. הניקוטין שבסיגריה הוא חמור ממפר, ועל כן קים קשי רב למעשנים להפסיק את העשיון".

הרי לנו עדויות ברורות, מפי בקיאים, על הסכנות האורבות למעשן והעולות להזיק למערכת הלב וכלי הדם ולמערכת הנשימה, וכן לגרם למחלות ממאירות שונות ר"ל.

בעדותו של עו"ד גידי פרישטיק בפני הועדה הצבורית למניעת עשיון בראשות השופט אלון גילון הוא מעלה נקודות שצריכות להדיר שנה מעיניו של כל מעשן. ידוע כי בכל

סִיגְרִיָּה וּבְעֵשׂוֹן הַנִּפְלֵט מִמֶּנָּה יֵשׁ 4,000 חֲמָרִים מְסַכְּנִים וּמְסַרְטָנִים, לְמִשְׁלַל הַדִּי-דִי-טִי, שֶׁהוּא חֲמָר הַדְּבָרָה רָעִיל. חֲמָר זֶה מַגִּיעַ לְמַחוּ שֶׁל הַמְעֵשׂוֹן מֵעֲלֵי הַטֶּבֶק שֶׁרֶסְסוּ בְּדִי-דִי-טִי וְלֹא נִשְׁטְפוּ כְּרֵאוּי.

יֵשׁ הַמוֹסִיפִים לְטֶבֶק חֲמָר מְסַכְּן וּמְסַרְטוֹן בְּשֵׁם "קוֹמְרִיו". בְּאַרְצוֹת הַבְּרִית הוּא הוֹצָא מִן הַסִּיגְרִיּוֹת, אֲדָּ בְּאַרְץ לֹא יָדוּעַ אִם הוּא בְּשִׁמוֹשׁ, מְכִינֵן שֶׁבְּאַרְץ אֵין פְּקוּיחַ עַל יִצוֹר הַסִּיגְרִיּוֹת. חֲבָרוֹת הַטֶּבֶק מְעַנִּינוֹת שֶׁהַמְעֵשׂוֹן יִתְמַכֵּר לְעֵשׂוֹן, וְעַל כֵּן הוּא מְוַסְתּוֹת אֶת מִנְתַּ סֵּם הַ"נִּיקוֹטִין" בְּכָל סִיגְרִיָּה, כִּדָּ שֶׁהִיא תִּגְרָם לְהַתְּמַכְרוֹת הַמְּקַסִּימָלִית הָאֲפִשְׁרִית. זֹאת וְעוֹד, בְּתִהְלִיךְ יִצוֹר הַטֶּבֶק נְחַשְׁפִים הָעֲלִים לְאִמוֹנִיָּה, וּכְשֶׁהַמְעֵשׂוֹן שׁוֹאֵף נִיקוֹטִין שֶׁנְּחַשְׁף לְאִמוֹנִיָּה, הַמַּחַ קוֹלֵט אוֹתוֹ הַרְבֵּה יוֹתֵר מֵהַר וְהַתְּמַכְרוֹת הִיא הַרְבֵּה יוֹתֵר קִשָּׁה.

מִתְבָּרַר, לְדַבְרֵי עוֹ"ד פְּרִישְׁטִיק, כִּי בְּמִדֵּינַת יִשְׂרָאֵל אֵין שׁוּם רְשׁוּת הַמְּפַקַּחַת עַל תְּכוּלַת הַסִּיגְרִיּוֹת, וּבְעוֹד שֶׁעַל כָּל קִפְסַת רֶבֶה פְּשׁוּטָה יֵשׁ רְשׁוּמַת רְכִיבִים מְחִיבָת, וְיֵשׁ פְּקוּיחַ הַדוּק עַל תְּכוּלַתָּהּ, הָרִי שֶׁלְּמוֹצָר הַמְּסַכְּן בְּיוֹתֵר בְּמִדֵּינַת יִשְׂרָאֵל אֵין תְּקוּ, אֵין חֲקִיקָה, אֵין תְּקוּנוֹת מְשֻׁנָּה, אֵין פְּקוּיחַ, וְאֵף אֵין לְמִדֵּינָה מְעַבְדוֹת רְאוּיּוֹת הַמְּסַגְלוֹת לְבַדֵּק אֶת הַנְּעֵשָׂה בְּעוֹלָמוֹ הַפְּנִימִי שֶׁל יִצְרָנִיּוֹת הַסִּיגְרִיּוֹת!

בְּתִבְעָה הַנִּי"ל שֶׁהִגִּישָׁה "מִכְּבִי" נֶגֶד חֲבָרוֹת הַסִּיגְרִיּוֹת, הָאֲשֶׁמוּ הַלְלוּ בֵּין הַשָּׂאָר בְּדַבְרֵים הַבָּאִים:

* הַכְּנַת הַסִּיגְרִיּוֹת מִתְּעַרְבוֹת טֶבֶק הַמְּכִילוֹת "נִיקוֹטִין" עֲשִׂיר בְּמִיחָד, עַל מִנְתַּ לְמַכֵּר בְּיִתֵּר שְׂאֵת אֶת הַצְּרָכָנִים.

* הכללת חמרים מסכנים הגורמים לתחלואה בפני עצמם. חמרים אלה נפסלו על ידי תעשית הטבק בארצות הברית ובאירופה.

* מתוך רצון להגדיל רווחים בצורה מהירה, רכשו חברות הסיגריות טבק מאיכות גרועה, שאריות שנותרו בידי חברות אמריקאיות גדולות. עלי טבק אלה מכילים רעלים ברפוא גבוה ביותר, ובמיחד עטרן (ניפת) שהוא חמור מסרטן.

* כמו כן השתמשו בפילטרים שאינם באיכות הדרושה, ואינם עושים את מלאכתם כראוי. דבר זה לא הפריע לחברות הטבק לפתח במסע פרסומי מטעה כאלו קיים בטחון מחלט למעשן המשתמש בסיגריות עם פילטר.

* החברות יבאו לארץ ניר באיכות נמוכה במיוחד, דבר הגורם להגדלת שעור הרעלים ולתחלואות יתר.

עד כאן מדבריו הברורים של עו"ד ג. פרישטיק.

כיום ישנה הסכמה מחלטת בקרב כל הרופאים כי העשון מזיק לבריאות, אומר מנהל תחום הערכת טכנולוגיה במשרד הבריאות, **ד"ר גינסבורג**:

"על כל דבר בעולם אפשר להתוכח, פוליטיקה, דעות וכיו. סיגריות לא נתונות לזכות. הנתונים הם שחור-לבן".

סרטן הראות שכח אצל מעשנים, והוא הרויח הגדול ביותר מכלל מחלות הסרטן - והיא המחלה הנפגעת ביותר למניעה מביניהן. הנזק שהעשון גורם לראות הוא כמעט בלתי הפיך: גם כעבר 15 שנים ויותר, ראותיו של מעשן לשעבר נמצאות במצב נחות לאין שעור מאלה של אדם שלא עשן מעולם.

אֶצֶל חֵלֶק מֵהַמְעֻשָּׂנִים יִשְׁנֶה יְרִידָה בְּזְרִימַת הַדָּם לְרַגְלִים, כְּתוֹצָאָה מֵהַצָּרוֹת כְּלִי דָם יִקָּבַע הָעֵשׂוֹן, כִּדְ נוֹצְרִים פְּצָעִים אֲשֶׁר עֲלוּלִים לְהִגִּיעַ לְמַצָּב שֶׁל נֶמֶק, וְלִסְכּוֹן עַד כִּדִּי כְּרִיתַת רֶגֶל רַח"ל.

עֲלוּבָה עֵפֶה שֶׁנִּחְתָּמוּהָ מוֹעִיד עֲלִיָּה

בְּעֵדוּתוֹ וּבְמִסְמָךְ שֶׁהִגִּישׁ לְוַעֲדָה לְמַנְיַעַת עֵשׂוֹן מֵר דִּיּוּד גְּרִינְבֶּרְג - סָגֵן נְשִׂיא בְּכִיר לְעִנְיָנִי תֵּאֱגִיד בְּחִבְרַת "פִּילִיפ מוֹרִיס אֵינְטֶרנַשְׁיוֹנָל" חִבְרַת הַטְּבָק הַעֲנֻקִית בְּאַרְצוֹת הַבְּרִית, הוּא מוֹדָה כִּי: "קִיַּמְתָּ הַסְּכָמָה רְפוּאִית וּמִדְעִית גּוֹרְפֶת, שֶׁעֵשׂוֹן סִיגְרִיּוֹת גּוֹרֵם לְסַרְטוֹן הַרְאוֹת, מַחְלוֹת לֵב, נִפְחַת הַרְאוֹת וּמַחְלוֹת קִשׁוֹת אַחֲרוֹת. אֵין אָנוּ חוֹלְקִים, וְלֹא נַחְלֵק, עַל מִסְקָנָה זֶה. עֲמַדְתָּה שֶׁל 'פִּילִיפ מוֹרִיס' הִיא שְׂאִין סִיגְרִיָּה בְּטוֹחָה, וְשֶׁעֵשׂוֹן הוּא מִמְכָּר".

בִּידְעָה שֶׁפְּרָסְמָה בְּעֵתוֹנוֹת נֶאֱמַר: "שְׂרוּתִי בְּרִיאוֹת כְּלָלִית פְּנִתָה אֶתְמוֹל לְבֵית הַמְשַׁפֵּט הַמְּחוּזִי בִירוּשָׁלַיִם, בְּבִקְשָׁה לְאַסֹּר עַל יֶצְרָנִי הַסִּיגְרִיּוֹת לְהַגְדִיר אֶת תּוֹצְרֵתָם בְּמַנְחִים כְּמוֹ "לֵיִיט", "דְּלוֹת נִיקוֹטִין", וְ"סִיגְרִיּוֹת קְלוֹת", בְּטַעֲנָה שֶׁמְדַבֵּר בְּהַטְעֵנַת הַצְּבוּר. הַתּוֹבְעַת טוֹעֵנַת בֵּין הֵיִתֵר כִּי חִבְרַת הַסִּיגְרִיּוֹת עֲצָמוֹן הוֹדוּ שֶׁסִּיגְרִיּוֹת "לֵיִיט" אֵינָן בְּטוֹחוֹת יוֹתֵר מִסִּיגְרִיּוֹת רְגִילוֹת.

וְכֵן עוֹנֶה מֵר דִּיּוּד גְּרִינְבֶּרְג לְשִׂאלַת הַשׁוֹפֵט אֶלּוֹן גִּילוֹן יו"ר הַוַּעֲדָה, עַל שִׂאלַתוֹ בְּדַבַּר הַהֶבְדֵּל בֵּין "סִיגְרִיָּה לֵיִיט" לִ"סִיגְרִיָּה רְגִילָה": "הֶבְדֵּל בְּטַעַם וְהֶבְדֵּל בְּמַנְחִים שֶׁל הַעֲדָפוֹת שֶׁל מְעֻשָּׂנִים אֵינְדִּיבִדוּאֵלִים, לֹא בְּהֶכְרַח בְּפוֹ הַבְּרִיאוֹתֵי".

מן העתונות:

אמריקנים רבים מקללים את "פיליפ מוריס" ואת שתפותיה, על מה שעשו להם במשך המאה ה-20. החולים שעוברים הקרנות, הקשישים והצעירים שגלו כי העשון מסרטן, והקרובים שאבדו את היקרים ללבם בגלל שהאמינו לממחים של חברות הסיגריות ששקרו במצח נחושה ואמרו כי שום מחקר לא הוכיח שהעשון באמת מסרטן. (יתד נאמן)

במים אלו אשר בית הדין הגבוה של האחד האירופאי עבדה זו ואסר שווק סיגריות "ליט" מחמת הטענת הצבור, הנה לך הסתרת מידע והטעיה של שנים.

לאחרונה, הגישה "שרותי בריאות כללית" תביעת פצויים בסך 7.6 מיליארד ש"ח נגד חברות הסיגריות בגין נזקי עשון.

גיל התקף הלב הראשון

במאמרו של ד"ר פלטיאל וינר מהמרכז הרפואי "הלל זפה" בחדרה, שפרסם בגליון יוני 2000 הוא כותב כי מעשנים לוקים בהתקף לב ראשון בגיל ממצע של 56 שנה, כאשר אלה שאינם מעשנים לוקים בהתקף לב ראשון בגיל הממצע של 70 שנה, הפרש של 14 שנה!

עשון וכלי דם

אני מצטט מספרם של פרופסור ראובן צימליכמן ופרופסור יהודה שינפלד "לחץ דם גבוה" עמודים 81-83.

הנזק שגרם העשון בחברה המודרנית הוא עצום. העשון מהנה גורם סכון עקרי למחלות לב וכלי הדם.

אֶצֶל גְּבָרִים הַמְעַשְׂנִים מַעַל חֲפִיסַת סִיגְרִיּוֹת לְיוֹם הַסְּכּוּי לְאַרְוַע מַחֵי (שְׁתוּק) גְּבוּהָ פִּי שְׁלֹשָׁה מֵאַשֶׁר בְּלֹא מְעַשְׂנִים.

הַעֲשׂוֹן גּוֹרֵם לְהִתְקַשׁוֹת הַעוֹרְקִים, תְּהִלִּיף הַמְכַנֶּה טְרִשֶׁת עוֹרְקִים, הַעֲשׂוֹן מְשַׁפֵּיעַ גַּם עַל שְׂרִיר הַלֵּב, מְשַׁנָּה אֶת יְכֹלֶת קַרְיֵשֶׁת הַדָּם.

הַצּוּרָה הַקְּשָׁה בְּיוֹתֵר שֶׁל לַחֵץ דָּם גְּבוּהָ - לַחֵץ הַדָּם הַפְּמֵמָאִיר - שְׂכִיחָה בְּאֶפֶן נֶכֶר בְּמַעַשְׂנִים מֵאַשֶׁר בְּלֹא מְעַשְׂנִים. עֲשׂוֹן וְלַחֵץ דָּם גְּבוּהָ הֵם שְׁנֵי גּוֹרְמִים מְסַכְּנִים לְלֵב וְלְכֵלֵי דָם, וְהֵם מְעַלְמִים פִּי בְּמָה וְכַמָּה אֶת הַסְּכּוּי לְפִתּוֹחַ הַתְּקַף לֵב אוֹ אַרְוַע מַחֵי.

עַל כֹּל 44 לֹא מְעַשְׂנִים הַמֵּתִים מְוֹת פְּתֵאוּמִי, יֵשׁ 135 מְעַשְׂנִים וְעוֹד 217 מְעַשְׂנִים כְּבָדִים הַמֵּתִים מְוֹת פְּתֵאוּמִי.

כְּאַשֶׁר הַעֲשׂוֹן מְפַסֵּק - בְּשָׁנָה הַרְאִשׁוֹנָה לְהַפְּסָקָה חֲלָה יְרִידָה נֶכֶרֶת בְּתַמּוּתָה מִמַּחְלוֹת לֵב, וּבְהַמְשִׁיךְ בְּמִשְׁךְ שְׁנַיִם רְבוֹת חֲלָה יְרִידָה נוֹסֶפֶת בְּהַדְרָגָה. אֲבָל לְנִזֵּק שְׁנֵגְרָם לְרֵאוֹת אִין כְּפָרָה.

יֵתֵר לַחֵץ דָּם

כּוֹתֵב ד"ר אֶלְכָס מְאוֹר: עֲשׂוֹן מוֹבִיל לְהַפְּרֵשֶׁת יֵתֵר שֶׁל אֲדֶרְנֶלִיו, הַגּוֹרְמֵת לְיֵתֵר לַחֵץ דָּם. עֲשׂוֹן גּוֹרֵם לְדִלְדוּל מֵאֲגְרִיָּהם שֶׁל רְכִיבֵי תַזוּנָה חִיוֹנִיִּים בְּגוֹף וּבְמִיחָד וִיטָמִין C, שֶׁהַעֲדָרוֹ מְקַשֵּׁר לְעֵלְיָה בְּלַחֵץ הַדָּם וּלְנוֹכְחוֹת שְׁמָנִים בְּדָם. מְעַשְׂנִים חֲשׂוּפִים לְרְמוֹת גְּבוּהוֹת שֶׁל "עוֹפְרֵת" וְ"קֶדְמִיוִם", שְׁתֵּי מִתְכּוֹת שְׁנוֹכְחוֹת גְּבוּהָ שֶׁלָּהוּ מְהִיָּה סָמֵן לְיֵתֵר לַחֵץ דָּם. חֲשׂוֹב לְהַדְגִּישׁ כִּי עֲשׂוֹן סִיגְרִיּוֹת מְגַבֵּיר אֶת רְמוֹת הַ"קֶדְמִיוִם" בְּגוֹף בְּאֶפֶן נֶכֶר".

פרטן הראות

בכנס בינלאומי בישראל בנושא סרטן הראה: גלוי מקדם של סרטן הראות קריטי להשרדות החולים.

ד"ר מאיר קרופסקי, רופא בכיר במכון הראות ב"שיבא": התמותה מסרטן הראות, שנגרם ב-95% כתוצאה מעשון, גבוהה יותר מהתמותה הכוללת ממחלות סרטן בנשים, סרטן הערמונית וסרטן המעי הגס, שבהם קימות תכניות אתור מקדם. נתונים סטטיסטיים: 85% מהחולים שאבחנו לאחר שהופיעו סימני המחלה - מתים רח"ל. רק 15% נשארים בחיים.

אתור מקדם של סרטן הראות עשוי להציל חיי חלק גדול מהחולים. זהו הקטלני ביותר מבין סוגי הסרטן. לשם השוואה, סכויי ההשרדות של חולים בסרטן הערמונית עומדים על 90%, סרטן בנשים - 80% וסרטן המעי הגס - 65%. התמותה משלשת סוגי הסרטן הללו גם יחד, אינה מגיעה לתמותה מסרטן הראות, באשר בהם קימות תכניות לאתור מקדם - כמו ממוגרפיה, קולונוסקופיה ובדיקות לגלוי סרטן הערמונית, אך אין כל תכנית לאתור מקדם של סרטן הראות.

הטכנולוגיות והגישות החדשניות מאפשרות פיום גלוי של סרטן הראות בשלב מקדם, שבו סכויי ההצלה של החולים עומדים על 85%-90%. בדיקות תקופתיות לאנשים שנמצאים בקבוצת סכון, כלומר מעשנים, עשויות להביא לאבחון בשלב מקדם שבו סכויי הרפוי גבוהים לאין ערף.

סֵרְטוֹן הָרְאוֹת נוֹצֵר בְּתֵהֵלֶיךָ אֵטִי מְאֹד, אָבֵל מֵרַגַע שֶׁהוּא פּוֹרֵץ, הוּא מְתַקְדֵם בְּמַהִירוֹת רַבָּה, מְשׁוּם כִּי יֵשׁ חֲשִׁיבוֹת קְרִיטִית לְגִלּוֹי בְּשֵׁלֵב הַמְקַדָּם. אָנוּ מְנַסִּים לְשַׁכְנַע אֶת גּוֹרְמֵי הַבְּרִיאוֹת לְהַכְנִיס אֶת הַבְּדִיקוֹת לְאֵתוֹר מְקַדָּם שֶׁל סֵרְטוֹן הָרְאוֹת בְּסֵל הַבְּרִיאוֹת, שֶׁכֵּן בְּנַפְשָׁנוּ הַדְּבָר.

מִבֵּין כֹּל 20 חוֹלִים שֶׁמֵּאֲבָחֵנִים עִם סֵרְטוֹן הָרְאוֹת, 18-19 מֵהֶם מְעַשְׂנִים אוֹ עֹשְׂנֵי בְּעֵבֶר.

לְפִי הַסְטָטִיסְטִיקָה, אֶחָד מִכָּל עֶשְׂרֵה מְעַשְׂנִים יִפְתַּח בְּמַהֲלָךְ חֲיָיו סֵרְטוֹן רְאוֹת (אִם לֹא יָמוּת קֹדָם מִמַּחֲלָה אַחֶרֶת הַנְּגַרְמָת בְּשֵׁל הָעֵשׂוֹן, כְּמוֹ מַחֲלוֹת לֵב וְטְרַשָׁת).

הַמְעַשְׂנִים מְהוּיִם אֶת קְבוּצַת הַסְכוּן הָעִקְרִית לְסֵרְטוֹן הָרְאוֹת. 90% מֵהַחוֹלִים עֹשְׂנֵי, וְהֵיטֵר, בְּרַב הַמְקַרִּים, מֵתְגַלֶּה שֶׁהֵם נִחְשָׁפוּ לְעֵשׂוֹן פָּסִיבִי כְּפוּי בְּסִבִּיבָתָם (שֶׁל הַבַּעַל/הַמַּעֲבִיד וְכַדוּמָה). בְּאַחוּזִים בּוֹדְדִים, הַמַּחֲלָה נִגְרַמָּת מִגּוֹרְמֵים אַחֵרִים כְּמוֹ סְכוּן תַּעֲסוּקָתִי, חֲשִׁיפָה לְאֶסְבֶּסֶט, גַּז הָרְאָדוֹן וְעוֹד. הַמַּחֲלָה מְשַׁפַּעַת גַּם מִנְטָה גְּנֻטִית.

מֵאִז שֶׁמְעַשְׂוֹן מִפְּסִיק לְעֵשׂוֹן, אוֹרֵךְ לְגוּף יוֹתֵר מְעַשֵּׂר שָׁנִים לְנִקּוֹת אֶת עֲצָמוֹ וְלְהַחֲזִיר אֶת הַמַּצָּב לְקִדְמוֹתוֹ וְלְתַקִּינוֹתוֹ. לֹא תִמְיֵד הַנֶּזֶק נִתֵּן לְתַקּוֹן.

(יִיתֵד נֵאמ״ו, ט״ו אֲדָר א׳ תש״ס, עמ׳ 8)

מַחֲלוֹת בְּחַלָּל הַפֶּה וּבִלְע

”הַהֶשְׁלָכוֹת הַהֶרְסָנוֹת הַנוֹבְעוֹת מִפְּעֻלַת הַגּוֹמְלִין בֵּין הָרֶק

לַעֲשׂוֹן סִיגָרִיּוֹת, וְהַקְשֵׁר הָאֶפְשָׁרִי לְסַרְטֹן הַפֶּה (מאת רפאל נגלר ואח'. הטכניון והמרכז הרפואי רמב"ם חיפה).

רק מִהֵנָּה אֶת הַסְּבִיבָה הַבִּיּוֹלוֹגִית הָרֵאשׁוֹנָה הַבָּאָה בְּמַגָּע עִם חֲמָרִים זָרִים, הַנִּכְנָסִים לְגוֹפְנוֹ דָּרָךְ פִּינוּ בְּשַׁעַת אֲכִילָה, שְׂתִיָּה אוֹ שְׂאִיפַת חֲמָרִים נְדִיפִים לְמִינֵיהֶם. מִבֵּין הַחֲמָרִים הַנְּדִיפִים הַמְזִיקִים, נֶחֱשָׁב עֲשׂוֹן הַסִּיגָרִיּוֹת לְבּוֹלֵט וְהַנְּחָקָר בְּיוֹתֵר, עֵקֶב חֲמַרְת פְּגִיעָתוֹ וְשִׂכִּיחוֹת הַהֲחָשָׁפוֹת אֵלָיו. בְּחִלֵּל-הַפֶּה וּבִלְע מִהֵנָּה עֲשׂוֹן הַסִּיגָרִיּוֹת גּוֹרֵם מְרַכְזֵי לְמַחְלוֹת מִמְּאִירוֹת, לְנִגְעִים טְרוּם-מִמְּאִירִים וּלְהֶאֱצַת מַחְלוֹת-חֲנִיכִים. בְּהַקְשֵׁר זֶה רָאוּי לְצִיּוֹ, כִּי שִׂכִּיחוֹת הַתְּהוּוֹת סַרְטֹן-הַפֶּה וְרַמַּת הַקְּטִלְנוּת שֶׁלֹּו דוֹמוֹת לְאֵלָה שֶׁל הַמְּלֻנּוֹמָה; עַל-פִּי נְתוּנֵי הָאֶגְדָּה הָאֶמְרִיקָאִית לְסַרְטֹן מִשְׁנַת 1991, עֲשׂוֹן הוּא הַגּוֹרֵם לְסַרְטֹן הַפֶּה וְהִלְע בִּ-50%-70% מֵהַלּוֹקִים בְּשִׂאָת מִמְּאִירַת זוֹ. עֲבֻדָּה זוֹ מְעִידָה עַל כֶּף, שְׂמַעֲרֻכוֹת הַהֲגָנָה שֶׁל הָרֵק שְׁנוּעָדוֹ לְהִגּוֹ עַל סְבִיבַת הַפֶּה בְּפָנֵי פְּגִיעוֹת כְּגוֹן אֵלָה, לֹא מְסַגְלוֹת לְהִגּוֹ מִפְּנֵי נִזְקֵי הָעֲשׂוֹן, וְהַשְׂאֵלָה הָעוֹלָה הַיָּא, מֵהַ סְסָבָה לְכָךְ.

מִן הַתּוֹצָאוֹת שְׂפָרְטוּ בְּמַחְקָר עוֹלָה, שְׂבַעֲשׂוֹן סִיגָרִיּוֹת מְצוּיִים חֲמָרִים מְזִיקִים לִ"סְבִיבָה הַבִּיּוֹלוֹגִית" שֶׁל חִלֵּל-הַפֶּה, אֵתָה הֵם בָּאִים בְּמַגָּע מִיָּד לְאַחַר שְׂאִיפָתוֹ.

(הַרְפּוּאָה' כֶּרֶךְ 140, חוֹבֵרַת ז' יוּלֵי 2001, עֲמוּד 614)

סִיגָרִיּוֹת וְרֵק - שְׂזוּב קַמְלָנִי

הַבֵּאֵתִי מְדַבְּרִיו שֶׁל הַדִּיר נַגְלָר, שְׂשָׂאֵל בְּמַאֲמָרוֹ מִיוּלֵי 2001, מֵהֵי הַסְּבָבָה שֶׁהָרֵק לֹא יָכוֹל לְהִגּוֹ עַל הַפֶּה מִנְזָקֵי הָעֲשׂוֹן.

כִּיּוֹם לְאַחַר שְׁלֹשׁ שָׁנִים הוּא הַגִּיעַ לְחֶקֶר הָעֵנִין וּמָצָא אֶת
הַתְּשׁוּבָה לְכֹד, וְנִבִּיא דְבָרִים מִמֶּמְאֵמֶר שְׁפָרְסָם בְּחֹדֶשׁ תַּמּוּז
תַּשְׁס"ד יוֹנִי 2004 בְּכֹתֵב הַעַת British Journal of Cancer.

תַּגְלִית יִשְׂרָאֵלִית

חוקר ישראלי גלה שֶהָרֶק, שֶבְדֶּרֶךְ-כֶּלֶל מִגֹּן עַל חֲלַל הַפֶּה
מִפְּנֵי זְהוּמִים, מְשַׁנֵּה אֶת הַרְכֵּבוֹ כְּשֶהוּא בָּא בְּמַגֵּעַ עִם עֵשׂוֹן
הַסִּיגְרִיּוֹת, וְלֹא רַק שֶׁלֹּא מִגֹּן יוֹתֵר, אֲלָא תוֹקֵף אֶת חֲלַל הַפֶּה
וְגוֹרֵם לְהִתְפַּתְחוּת סַרְטוֹן.

פְּרִיצַת דֶּרֶךְ מְחַקְרִית, שֶׁהִשֵּׁג אִישֵׁי מִדְּהִים בְּצִדָּה: ד"ר רַפִּי
נֶגֶר מֵהַמְּחֻלְקָה לְכִירוֹגִית פֶּה וְלִסְתַּת בְּבֵית הַחוֹלִים רַמְב"ם
גֵּלָה, כִּי עֵשׂוֹן סִיגְרִיּוֹת גוֹרֵם לְהֶרֶס שֶׁל מוֹלֵקוּלוֹת הַגֵּנָה בְּרֶק
הַפֶּה, וְהוֹפֵךְ אוֹתוֹ לְקוֹקְטִיל קַטְלָנִי שֶׁל כִּימִיקָלִים שֶׁמַּעֲלָה אֶת
הַסְּכוּי לְסַרְטוֹן הַפֶּה, הַגְּרוֹן וְהַלֵּעַ.

"ידוע מִזֶּה 100 שָׁנָה וְיוֹתֵר שֶׁהַסְּבָה הַמְּרֻכָּזִית לְהִתְפַּתְחוּת
סַרְטוֹן הַפֶּה וְהַלֵּעַ הִיא חֲשִׁיפָה לְעֵשׂוֹן סִיגְרִיּוֹת וְלִטְבַּק בְּכֶלֶל",
מִסְבִּיר ד"ר נֶגֶר, "עַד הַיּוֹם הָרֶק שֶׁבְּחֲלַל הַפֶּה נִחְשָׁב לְמִגֹּן
מִפְּנֵי כֹּל מִינֵי נְזָקִים, וּבְכֶלֶל זֶה, נְזָקִים הַקְּשׁוּרִים לְהִתְפַּתְחוּת
סַרְטוֹן. אֲבָל הַמְּחַקֵּר שֶׁלֵּנוּ גֵּלָה שֶׁהַמַּפְגֵּשׁ בֵּין עֵשׂוֹן סִיגְרִיּוֹת לְרֶק
הוֹפֵךְ אֶת הָרֶק מִמִּגֹּן לְמִזִּיק. עֵשׂוֹן סִיגְרִיּוֹת מִזִּיק כְּשֶׁלְעֶצְמוֹ -
אֲבָל כְּשֶׁהוּא נִפְגָּשׁ עִם הָרֶק, הַנְּזָק יוֹתֵר חֲמוּר. הַבְּנָה מְתֻקְדָּמֶת
זוֹ שֶׁל הַתְּהַלִּיף הַמוֹבִיל לְהִתְפַּתְחוּת סַרְטוֹן קַטְלָנִי זֶה, יְכוּל
שֶׁתְּבִיא לְפַתּוּחַ אֲמָצְעִים נוֹסְפִים לְמִנְיָה וְלְמַלְחָמָה בְּמַחְלָה
הַקַּטְלָנִית הַזֹּאת".

רק האדם כולל אנטיאוקסידנטים - מולקולות שבאפו רגיל מגנות על הגוף מפני סרטן. אולם ד"ר נג'ר וצ'ות המחקר שלו גלו שעשון סיגריות הורס את אותן מולקולות והופך את הרק לתרכבת מסכנת. "המחקר שלנו מראה כי כאשר יש חשיפה לעשון סיגריות, הרק הנורמלי שלנו לא רק מאבד את יתרונותיו - אלא הופך לכלי נשק שמפנה נגדנו ופועל להרס תאי חלל הפה", הוא הוסיף.

במחקר שערכו החוקרים, הם בדקו את השפעתו של עשון הסיגריות על תאי סרטן במעבדה. כמחצית מהתאים נחשפו לרק שנחשף קדם לכן לעשון סיגריות, ואלו המחצית השנייה של התאים נחשפה לעשון סיגריות בלבד. התאים הסרטניים שנחשפו לתרכבת הרק היו מזיקים יותר, ויכלת הנזק שלהם עלתה לארבע זמן. "רב האנשים יחשבו שזה ממצא מזעזע שרק יחד עם עשון סיגריות הוא למעשה הרבה יותר קטלני מאשר עשון סיגריות כשלעצמו", הוסיף ד"ר נג'ר.

עשון ושתיית אלכוהול הם הגורמים המובילים לסרטן הראש, הצואר, הפה, השפתיים, הלשון, החניכיים, הגרון והלע. כ-400 אלף מקרים מאבחנים ברחבי העולם מדי שנה, בדגש על מדינות מתפתחות. סכויי ההשרדות מהמחלה לאחר 5 שנים קטנים מ-50%.

אבוד שמיעה

"לרשימה המתארכת של נזקי העשון נוסף גם אבוד שמיעה. צות חוקרים ביפו מצאו כי מעשנים נתונים בסכון כפול לאבד את יכלת השמיעה.

החוקרים מבית הספר לרפואה באוניברסיטת אוסאקה, לפו, ערכו בדיקות שמיעה בקרב יותר מ-1500 עובדי חברה גדולה ביפן בגילאי 30 עד 60. הם עקבו אחרי העובדים במשך שנתיים - ונוכחו כי הסכון לאבדן השמיעה עלה דרסטית במקביל למספר הסיגריות שהעובד עשן ביום ולמספר שנות העשון.

ד"ר נוריוקי נקנישי, שעמד בראש הצוות, מסביר כי הפגיעה בשמיעה נובעת מירידה בזרימת הדם לשבלול האזן, הנמצא באזן הפנימית ואחראי על העברת צלילים למוח. על פי ממצאי המחקר המתפרסמים בכתב העת לרפואה תעסוקתית וסביבתית, מעשנים לוקים באבדן שמיעה של תדרים מסוימים פי שלשה מאשר לא מעשנים.

עם זאת, אומרים החוקרים כי יתכן שמדובר בנזק עקיף הנגרם כתוצאה מעשון, שכן מעשנים נמצאים בדרך כלל במצב בריאותי ירוד, דבר התורם לירידה בשמיעה.

נְטִיַת צְעִירִים לְפִתּוּחַ הַפְּרָעוֹת חֲרָדָה

מחקר אחר המתפרסם בכתב העת של ההסתדרות הרפואית בארצות הברית, מגלה כי מעשנים צעירים הם בעלי סכון גבוה יותר לפתח הפרעות חרדה. במחקר נמצא שבני עשרה שעשנו 20 סיגריות ליום ויותר, היו בעלי סכוי פי 5-7 לפתח סוגים של הפרעות חרדה, וסכוי של פי 15 (!) לפתח הפרעת אימה (פניקה).

לדברי החוקרים, הקשר בין חרדה לעשון הוא כפול - עשון

גורם לקשי בנשימה, הידוע כמגביר את הסכון להתקפי חרדה. בנוסף, הניקוטין תורם לעליה בחרדות. זאת בנווד להנחה הרוחת כי ניקוטין מסגל להרגיע עצבנות ודכאון.

(ייתד נאמין, כ"ב חשוון תשס"א, עמ' 8)

סכנות העשון הפביל

המעשן הפסיבי מגדר פאדם שמעולם לא עשן, אבל חי עם בן זוג מעשן או נמצא זמן רב במחצת בני אדם מעשנים. נוהגים היום לכנות עשון זה "עשון פביל", אף הוא מזיק לאדם פפי שהוכח בצורה ברורה במחקרים שנערכו בשנים האחרונות.

הרמה המתקבלת על הדעת כבלתי מזיקה אשר אדם בריא ממצע יכול להחשף לה, היא זו המביאה לרכוז פחמן חד חמצני של 1.5-2. מעל רמה זו, מגדר המצב פעשון סביל. פדי להמנע מרכוז כזה, צריך לספק אור נקי בכמות של 33 מ"ק לכל שעה של עשון סיגריה. לא בכל האזורים הצבוריים קימת מדה כזו של אורור, ובנדאי לא במקומות סגורים. בכל אותם מקומות שאינם מספקים אור נקי בכמות הנ"ל, נחשף המעשן הסביל לסכנה בריאותית.

הרשות להגנת הסביבה בארצות הברית סוגה את העשן הנפלט לאור ממוצרי הטבק השונים, כגורם מסרטן בדרגה ראשונה לבני אדם.

נזקי העשון הם עבדה מוכחת - אבל מחקר חדש מוכיח לראשונה, לא רק באפן סטטיסטי, כי גם העשון הפסיבי גורם

לְסַרְטוֹן. הַסְכּוֹן שֶׁל בְּנֵי הַבֵּית הַחַיִּים לְצַד מְעַשְׂנִים לְפִתּוּחַ סַרְטוֹן הָרֵאָה, גְּבוּהַ פִּי 5 אוֹ 6, לְעֵמֶת אֲנָשִׁים שְׂאִינָם נְחָשְׁפִים לְעֵשׂוֹן סִתָּם.

בְּמַחְקֵר הַמֵּתִפְרֵסִם בְּבִטָּאוֹן הַמְכוּן לְחֻקֵּי הַסַּרְטוֹן בְּאַרְצוֹת הַיִּבְרִית, מְדוּחִים הַחֻקָּרִים כִּי מִצָּאוּ בְּגוּפוֹן שֶׁל נְשׂוֹת מְעַשְׂנִים חֻמְרִים כִּימִיִּים הִידוּעִים כְּגוֹרְמִים מְסַרְטֵנִים. מְחַקְרִים קוֹדְמִים כְּבָר סִפְקוּ הוֹכְחוֹת לְקִשְׁרֵי שְׂבִין עֵשׂוֹן פְּסִיבֵי לְבִין סַרְטוֹן הָרֵאוֹת, אֲבָל זֹהֵי הַהוֹכְחָה הַבִּיּוֹכִימִית הָרֵאוֹנוֹה מְסוּגָה לְכַדְדֵי שְׁחֻמְרִים מְסַרְטֵנִים נְסִפְגִים בְּגוּפָם שֶׁל אֲנָשִׁים שְׂאִינָם מְעַשְׂנִים כְּתוֹצָאָה מִחֲשִׁיפָה לְעֵשׂוֹן הַסִּיגְרִיּוֹת.

לְדַבְרֵי הַחֻקָּרִים, הַתוֹצָאוֹת מְעִידוֹת כִּי הַגּוּף סוֹפֵג דְּרָדָה הָרֵאוֹת אֶת הַחֻמְרִים הַמְסַרְטֵנִים הַנִּמְצָאִים בְּאֹוִיר, הַחֻקָּרִים מְצִינִים כִּי הַדְּרָדָה הִיחִידָה לְמִנְעַ סְכוּן לְבִנֵי הַבֵּית הַיֵּא לְדַרְשׁ מִהַמְעֵשׂוֹן לְצֵאת הַחוּצָה, מְלַבֵּד הַפְּסָקֶת הָעֵשׂוֹן, כְּמוֹבָן.

(יִיתֵד נֵאמוּי)

הַסְכּוֹן בְּעֵשׂוֹן פְּסִיבֵי כְּפוּל

הַסְכּוֹן הַנִּגְרָם כְּתוֹצָאָה מְעֵשׂוֹן פְּסִיבֵי, גְּבוּהַ כְּפָלִים מִהַהֶעֱרָכוֹת הַקוֹדְמוֹת: חֻקָּרִים בְּרִיטִים קוֹבְעִים בִּיבְרִיטִישׁ מִדִּיקַל גִּוִּרְנֵלִי כִי הַחֲשִׁיפָה לְעֵשׂוֹן פְּסִיבֵי מְסַכְנֶת הַרְבֵּה יוֹתֵר מְכַפִּי שְׁחָשְׁבוּ עַד כֹּה - וְהֵיא יוֹצֶרֶת סְכוּן מְגֻבֵר שֶׁל 60% לְמַחְלוֹת לֵב.

צָוֹת הַחֻקָּרִים בְּדִקֵי דְגִימוֹת דָּם שֶׁל 4,800 אֲנָשִׁים מִ-18 עָרִים בְּבְרִיטַנְיָה לְאַרְדָּה 20 שָׁנָה.

המִדָּד לְמַחְקָר הֵיךְ רָמוֹת הַקּוֹטִינִין - חֲמֵר שֶׁנִּשְׁאַר בְּדָם לְאַחַר הָעֵשׂוֹן. הַתְּבַרָר כִּי בְקָרֵב אֵלֶּה שֶׁנֶּחְשָׁפוּ לַעֲשׂוֹן סִיגְרִיּוֹת נִמְצְאוּ רָמוֹת הַקּוֹטִינִין גְּבוּהוֹת, מֵה שֶׁמִּגִּדִּיל אֶת הַסַּכּוֹן בִּ-50%-60 לְלִקּוֹת בְּמַחְלוֹת לֵב.

מְחַקְרִים קוֹדְמִים הֵעֲרִיכוּ אֶת הָעֲלִיָּה בְּסַכּוֹן כְּתוֹצָאָה מִחֲשִׁיפָה לַעֲשׂוֹן פְּסִיבִי בֶּכֶ-20 עַד 30 אֲחוּזִים. וְאוּלָּם, הַחוֹקְרִים טוֹעֲנִים כִּי בְּמַחְקְרִים אֵלֶּה לֹא הֵעֲרִכוּ הַסַּכּוֹנִים נְכוּן. (יֵתד נֶאֱמַר ט"ז תמוז ס"ד)

הוֹכַח כִּי עֵשׂוֹן סָבִיל (פְּסִיבִי) יָכוֹל לְגָרֵם:

- * לְנִזְק קָבוֹעַ בְּעֵין (AMD).
- * לְגְרוֹי בְּעֵינַיִם (הַמְלִיָּה בְּשַׁעוּל, בְּגְרוֹי בָּאֵף וּבְכָאֵב רֵאשׁ).
- * לְעֲלִיָּה בְּשִׂכְיחוֹת שֶׁל נוֹון הַרְשָׁתִית הַקָּשׁוּר בְּגִיל.
- * לְעֲלִיָּה בְּשִׂכְיחוֹת שֶׁל יְרוּד (קֶטְרִקֵט).
- * לְעֲלִיָּה בְּשִׂכְיחוֹת יְלוּדִים עִם פְּזִילָה.
- * לְעֲלִיָּה בְּשִׂכְיחוֹת חֲסִימוֹת כְּלִי דָם בְּרִשְׁתִּית.
- * לְעֲלִיָּה בְּשִׂכְיחוֹת מַחְלַת אֲרָבָה הַקָּשׁוּרָה לְמַחְלַת בְּלוֹיטַת הַתְּרִיס.
- * לְשִׁנוּיִים בְּזָרִימַת הַדָּם, כּוֹלֵל עֲלִיָּה אוּ וִירִידָה בְּזָרִימָה בְּעוֹרֵק הָאוֹפְתֵלְמִי וּבְוִירִיד הַרְשָׁתִית הַמְרַכְזִי, וִירִידָה בְּתַנְגִּדַת כְּלִי הַדָּם בְּעֵינַיִם.
- * לְסִרְטוֹן הָרֵאָה. הַסַּכּוֹן שֶׁל בְּנֵי הַבֵּית הַחַיִּים לְצַד מְעַשְׂנִים לְפִתְחַ סִרְטוֹן הָרֵאָה, גְּבוּהָ פִי 5 אוּ 6, לַעֲמַת אֲנָשִׁים שְׂאִינִם נֶחְשָׁפִים לַעֲשׂוֹן סֵתָם.

* לְסֵרְטוֹן מְעֵרוֹת הָאֵף.

* תָּמִיד יִדְעֵנוּ שֶׁעֲשׂוֹן פּוֹגֵעַ בְּרֵמוֹת וַיִּטְמֵן C בְּדָם. כַּעַת הַתְּבַרֵר כִּי גַם לְעֲשׂוֹן הַפְּסִיגֵי יִשְׁנֶן הַשְּׁלֵכוֹת דּוֹמוֹת. בְּמַחְקָר חֲדָשׁ נִמְצָא כִּי אֶצֶל יְלָדִים שֶׁהוֹרִיָּהֶם מְעַשְׂנִים הֵיְתָה יְרִידָה מִשְׁמָעוּתִית בְּרֵמוֹת וַיִּטְמֵן C, וְנִמְצָא יַחַס יָשָׁר בֵּין מֵדַת הַחֲשִׁיפָה לְעֲשׂוֹן לְבִין כְּמוֹת הַיְרִידָה בְּוַיִּטְמֵן C, וְאֶפְלוּ בַּחֲשִׁיפָה מוֹעֲטוֹת.

בְּעֵקֶב בּוֹת הַעֲלִיָּה בְּמוֹדְעוֹת לְנִזְקֵי הָעֲשׂוֹן הַפְּסִיגֵי, הַחֲלוּ עוֹבְדִים לְתַבַּע אֶת מְקוֹמוֹת הָעֲבוּדָה שְׁלֵהֶם, שֶׁבֵּהֶם נִחְשְׁפוּ לְעֲשׂוֹן. הַתְּבִיעָה הַגְּדוֹלָה וְהַמְּפֹרֶסֶמֶת בְּיוֹתֵר הִיא שֶׁל 60,000 דִּילִים וְדִילוֹת בְּאַרְצוֹת הַבְּרִית, שֶׁתְּבַעוּ מִיִּלְיָאֵרֵי דוֹלָרִים מִחֲבָרוֹת הַתְּעוּפָה בְּשֶׁל סֵרְטוֹן הָרֵאוֹת וּמַחְלוֹת אַחֵרוֹת בְּדַרְכֵי הַנְּשִׁימָה, שֶׁבֵּהֶן לָקוּ כְּתוֹצָאָה מִהָעֲשׂוֹן הַפְּסִיגֵי בְּטִיסוֹת. גַּם בְּאַרְץ הַגִּישׁוֹ דִּילִים, בְּשֵׁתוֹף הָאֲגָדָה לְמַלְחָמָה בְּסֵרְטוֹן, תְּבִיעָה לְבַגְ"ץ, שֶׁדָּרְשָׁה לְאַלֵּץ אֶת חֲבָרוֹת הַתְּעוּפָה לְאַסֹּר עֲשׂוֹן בְּטִיסוֹת. כִּיּוֹם מִנְהִיגוֹת 98% מִחֲבָרוֹת הַתְּעוּפָה טִיסוֹת לֹלֵא עֲשׂוֹן.

נִמְצָא אִם כֵּן, שֶׁלֹּא רַק אֶתָּה הַמְּעַשֵּׂן נִזְוֵק! גַּם הָאֲנָשִׁים הַסּוֹבְבִים אוֹתָךְ: יְלָדֶיךָ הַקְּטָנִים, אֲשֶׁתְּךָ וְהַחֲבָרוֹתָא שְׁלָךְ, נִפְגָּעִים מִשְׂאִיפַת הָרַעֲלִים, כְּאֲשֶׁר הֵם נוֹשְׁמִים אֶת הָעֲשָׂן הָעוֹלָה מִן הַסִּיגְרִיָּה עֲצָמָה, וְאֶת הָעֲשָׂן שֶׁאֶתָּה הַמְּעַשֵּׂן פּוֹלֵט מֵרֵאוֹתֶיךָ.

מַחְלוֹת הַפּוֹגְעוֹת בְּמַחְזוֹר הַדָּם בְּיָדִים וּבְרַגְלָיִם

רַבִּים הֵם הַסּוֹבְבִים מִמַּחְלַת בִּירְגָר, הַפּוֹגַעַת בְּעוֹרְקִים

ובנרדדים הקטנים, בעקר ברגלים, וגורמת צליעה. העשון מסכן לחולים אלה, שכן הוא גורם להצרת כלי הדם הנגועים ומגביר את הסכויים להתפתחות נמק (נגרנה), מצב המחיב כריתה של הגף הנגוע ועלול להסתיים אף במוות. מחלת בירגר, הפוגעת בעורקי אצבעות הידים והרגלים, מופיעה בעקר אצל המעשנים. כאשר חולים אלה חדלים מלעשן, נבלמת החמרה במצב בריאותם. אולם כאשר הם חוזרים אל עשון הסיגריות, חוזר המצב לקדמותו, ותחיל החמרה במצבם.

אציטט כאן מדבריו של השופט ד. ליון, שקבע כי הוכחה רשלנותו הרפואית של רופא שלא הזהיר את החולה כראוי מפני המשך עשון, כאשר הפסקת העשון הייתה התרופה העקרית למחלתו.

"מתברר שאכן הרופא הסביר לחולה את הסכנה הכרוכה בעשון, ואף ציון זאת בכרטיסו הרפואי, אולם כך קובע השופט: אין לראות בהסבר בדרך שנתן ובאופן בו הצג את הטפול הנכון והראוי במקרה של מחלת בירגר. מאחר שהקשר בין עשון לבין החמרת המחלה הוא חזק, והפסקת העשון חיונית וקריטית, אין הרופא יכול להסתפק בהסברים כללים כי העשון מזיק לבריאות, על הרופא להעמיד את החולה על חמרת מצבו, ולהבהיר לו הבהר היטב את ההכרח שניפסק את העשון באופן מחלט ולצמיתות במצב המיוחד של החלי בו הוא לוקה, כך שהחולה ידע שאין לו בררה, ושהמשך העשון מסכן את חייו".

תּוֹחֵלֶת הַחַיִּים

"ממַעַקֵּב בֵּן 15 שָׁנִים וְסָקֵר שֶׁל כ־8000 גְּבָרִים בְּרִיטִים לְגַבִּי הָרֶגֶל עֲשׂוּן וְתוֹחֵלֶת חַיִּים מִתְבָּרֵר, שֶׁ-78% מִבֵּין הַגְּבָרִים שֶׁלֹּא עֲשָׂנוּ מְעוֹלָם, זָכוּ לְהַגִּיעַ לְשִׁנַּת חַיִּיהֶם ה־73, בְּעוֹד שָׂרָק 42% מֵאֵלֶּה שֶׁהַחֲלוּ לְעֲשׂוֹן בְּגִיל 20 וְהִתְמִידוּ בְּמִנְהַגָּם, הַגִּיעוּ לְגִיל הָאָמוּר. הַפְּרֵשׁ מְדַהֵים זֶה בְּתוֹחֵלֶת הַחַיִּים מְשַׁקֵּף אֶדְ בְּמִרְמֹז אֶת אֵיכוֹת הַחַיִּים הַנִּגְרָעֶת שֶׁל מְעֻשָּׂנִים אֵלֶּה, בְּשֶׁל מְצוּקוֹת הַבְּרִיאוֹת, שֶׁהֵיוּ מְנַת חֶלְקָם שָׁנִים לֹא מְעֻטוֹת לְפָנֵי מוֹתָם בְּטָרָם עֵת. הַקֶּשֶׁר הַכְּפִיִּתִי בֵּין הַמְעֻשָּׂן וְהַסִּיגְרִיָּה, מוֹבֵן הַיּוֹם יוֹתֵר מִתְמִיד: הוּא כְּקֶשֶׁר בֵּין צוּרָד סֵם וּמִשָּׂא תְּשׁוּקָתוֹ. נִיקוּטִין הַטְּבֵק הוּא סֵם מְמַכֵּר, וְהַהֲתִיחֵסוֹת לְהַפְסֵקֶת עֲשׂוּן אֵינָה עוֹד כְּאֵל נְטִישָׁה מִכַּח הַחֲלָטָה שֶׁל "דְּרָד חַיִּים", אֵלֶּה כְּאֵל גְּמִילָה מְכַאֵיבָה עַל תְּסַמִּינִיָּה הַקְּשִׁים, שֶׁיֵּשׁ לְתַמְדָּ בָּהּ לֹא רַק בְּעֲזָרַת הַטְּפָה, שְׁכֵנוּעַ וְהַסְבֵּר, אֵלֶּה בְּטַפּוּל גּוּמֵל, פְּרַמְקוּלוֹגִי וְהַדְרָגָתִי בְּדוּמָה לְתַפְקִיד הַמְתַדּוֹן בְּגִמִּילָה מְסַמֵּים קְשִׁים".

(עֵיתוֹן רְפוּאָה כֶּרֶד 132, אֶפְרִיל 97, עֵמ' 510)

יְרִידָה בְּמִסְפַּר הַמְעֻשָּׂנִים בְּעוֹלָם

וְעֵלִיָּה בְּמִסְפַּר הַמְחַלְלוֹת שֶׁהַעֲשׂוּן גּוֹרֵם

כְּתִבַּת סְכוּם שֶׁל הַדוּ"ח הָאִמְרִיקָאִי הַרְשָׁמִי לְרֶגֶל "הַיּוֹם הַבִּינְלָאִמִּי לְלֹא עֲשׂוּן" שֶׁפְּרָסְמָה בְּעֵתוֹן "יְתֵד נְאָמֹן" מֵאֵת נ. קֶצִין.

אִם יִדְעֵנוּ עַד עֵתָה שֶׁהַעֲשׂוּן מְסַכֵּן, בְּאִים נְתוּנִים חֲדָשִׁים

ומלמדים עד כמה. דו"ח אמריקאי רשמי המתפרסם לרגל "היום הבינלאומי ללא עשון", קובע כי כמעט כל סוגי הסרטון, ושווה ארצה של מחלות נוספות, קשורים אף הם לעשון. מנגד, נתונים מעודדים בישראל מלמדים על המגמה של ירידה בשערי העשון 23.8% מכלל האכלוסיה הבוגרת בישראל מעשנים. לפי דו"ח העשון בישראל, דתיים וחרדים מעשנים פחות.

המידע הפחות מעודד: גיל התחלת העשון הולך ויורד, העשון הפסיבי מתגלה כמסכן יותר. ואל תשכחו את זכותם של 76% הלא-מעשנים לנשם אור נקי!

מלבד הירידה בשעור המעשנים בכלל האכלוסיה, נרשמה ירידה גם בצריכת הסיגריות. 29% מהמעשנים דוחו שצמצמו את מספר הסיגריות ליום, והם מעשנים פחות מבעבר. עם זאת, אחד מכל חמשה מעשנים הוא "מעשן כבד" - שמכילה יותר מחפיסת סיגריות ביום. (באכלוסיה הערבית, אחד מכל שלשה מעשנים הוא מעשן כבד).

נתונים נוספים העולים מדו"ח העשון: שערי העשון גבוהים משמעותית יותר בקרב אכלוסיות פחות משכילות. שערי העשון נמוכים יותר בקרב חרדים ודתיים (בהשוואה למצב שהיה עד לפני כמה שנים, קדם לפעילות בתחום ופרסום פסק ההלכה, כאשר שערי העשון בצבור החרדי היו גבוהים יותר מבאכלוסיה הכללית והגיעו עד לכ-50%).

שעור מדהים של גברים ונשים נחשפים לעשון במקומות העבודה: 40% מהגברים העובדים ו-25% מהנשים העובדות

נְחָשָׁפִים לַעֲשׂוֹן בְּמָקוֹם עֲבוֹדָתָם. זֹאת חָרַף הַחֵק הַקִּים בְּנוֹשָׂא, וְלִמְרוֹת הַמְּצָאִים שֶׁמְצַבִּיעִים עַל הַסִּכָּנָה הַגְּדוֹלָה שֶׁבַעֲשׂוֹן פְּסִיבִי (עַל כֵּן בְּהַמְשָׁד). כִּכֵּל שֶׁרַמַּת הַהִשְׁכָּלָה שֶׁל הָעוֹבֵד עוֹלָה, הוּא נְחָשָׁף פְּחוֹת לַעֲשׂוֹן בְּמָקוֹם הָעֲבוֹדָה.

הָעֲשׂוֹן פּוֹגַע כְּמַעַט בְּכָל אֵיבָר

בְּשָׁנוֹת הַשָּׁשִׁים שֶׁל הַמָּאָה הַקּוֹדֶמֶת לְמִנְיָנָם חָשְׁבוּ שֶׁסִּיגְרִיּוֹת מְזִיקוֹת רַק לְרֵאוֹת, לְכָל הַיּוֹתֵר גַּם לְדַרְכֵי הַנְּשִׁימָה. עִם הַשָּׁנִים הַצִּטְבָּרוֹ יוֹתֵר וְיוֹתֵר מְחַקְרִים וְעֵדוּת שֶׁמַּעֲיֵדִים עַל הַנֶּזֶק הַנֶּרְחָב שֶׁגוֹרֵם הָעֲשׂוֹן לְכָל הָאֵיבָרִים וְהַרְקָמוֹת, הַרְבֵּה מֵעֵבֶר לְרֵאוֹת.

דו"ח רְשָׁמִי שֶׁל מִשְׂרָד הַבְּרִיאוֹת בְּמִמְשָׁל הָאֶמְרִיקָנִי שֶׁהַתְּפָרֶסֶם בְּסוֹף הַשָּׁבוּעַ שֶׁעֵבֶר, מְלַמֵּד שֶׁהָעֲשׂוֹן פּוֹגַע כְּמַעַט בְּכָל אֵיבָר וְגוֹרֵם כְּמַעַט לְכָל מַחְלָה. זֹו לֹא הִתְבַּטָּאוֹת קִיצוֹנִית: ד"ר רִיצ'רְד קְרִמוֹנָה, הַמְּמַנֶּה עַל שְׂרוֹתֵי בְּרִיאוֹת הַצִּבּוֹר בְּמִמְשָׁל, מוֹנֶה בְּדו"ח בֶּן 960 עֲמוּדִים רְשִׁימָה אֶרְכָּה שֶׁל מַחְלוֹת חֲדָשׁוֹת, שֶׁעַד כֹּה לֹא הָיָה יָדוּעַ עַל הַקֶּשֶׁר בֵּינָן לְבִין הָעֲשׂוֹן, כּוֹלֵל כְּמַעַט כָּל סוּגֵי הַסְּרָטוֹן, סַכָּרָת, עוֹרוֹן וְיִמָּה לֹא.

הַהֶעֱרָכָה הַרְשָׁמִית הַמְּתַקְנֶת כּוֹלֵלֶת מַחְלוֹת שְׂאוֹתָן לֹא יִחְסוּ בְּעֵבֶר לַעֲשׂוֹן. בֵּינֵיהֶן, לוֹקְמִיָּה חֲמוּרָה שֶׁל חוּט הַשְּׂדֵרָה, סְרִטוֹן כְּלִיּוֹת, סְרִטוֹן הַלְּבָב, סְרִטוֹן הַקֶּבֶה וְעוֹד, וְכֵן מַחְלוֹת כְּמוֹ קְטֵרְקֵט, דִּלְקֵת רֵאוֹת, מַפְרָצַת בְּאֵבִי הָעוֹרְקִים וְדִלְקֵת חֲנִיכִים. בְּנוֹסָף, בְּרוּר כִּיּוֹם כִּי עֲשׂוֹן מַגְבִּיר מִשְׁמַעוּתִית אֶת הַסִּכּוֹן לְלִקּוֹת בְּמַחְלוֹת כְּמוֹ סְרִטוֹן בְּנָשִׁים, וְסוּגֵי סְרִטוֹן אֲחֵרִים.

לְכַךְ יֵשׁ לְהוֹסִיף כְּמוֹכֵן אֶת הַמַּחְלוֹת שֶׁהוֹכְחוּ כְּבָר בְּעֵבֶר

בקשורות לעשון, כמו סרטן הושט, מיתרי הקול והגרון, סרטן הראות, הפה והצנאר, סרטן השלפוחית, ברונכיט ומחלות ראה כרוניות, מחלות לב וכלי דם כרוניות ועוד.

שעורי העשון בארה"ב עמדו ב-2002 על 22% מעשנים באוכלוסיה (לעמת 42% בשנות הששים). על פי דו"ח הממנה על בריאות הצבור, 440 אלף אמריקנים מתים מדי שנה בשל מחלות הקשורות לעשון, ישירות או בעקיפין.

אפשר להפסיק גם בגיל מבוגר

ד"ר קרמונה מציון, כי תוחלת החיים של מעשנים קצרה משמעותית: מעשן מאבד בממוצע 14 שנים מחייו בשל העשון. "במשך עשרות שנים ידענו שעשון מזיק לבריאות, אבל הדו"ח הזה מלמד כי המצב גרוע ממה שחשבנו", הוא אומר. "הרעלנים מהסיגריות זורמים לכל מקום שאליו מגיע הדם". הדו"ח קובע, כי על כל מקרה מות אחד ישנם כעשרים מעשנים שנשארים בחיים אבל סובלים ממחלות שנגרמות על ידי עשון.

מלבד מחלות סרטן - וכפי שמתברר מהדו"ח החדש מדבר בכל סוגי הסרטן - הרעלנים שבסיגריות מחלישים את העצמות, גורמים להתפתחות סבוכים לחולי ראות וסכרת, מחמירים את המצב אצל חולים כרוניים, פוגעים בתפקוד מערכת החסון ועלולים לגרם לעירון.

ד"ר קרמונה מפריד מכל וכל את "מיתוס" סיגרית הלית, וקובע שאין לה כל יתרון בריאותי על פני סיגרית אחרת. "אין דבר כזה 'סיגרית בטוחה', גם אם קוראים לה 'לית' או

'אוֹלְטֶרָה-לִיט' אוֹ כֹּל שֵׁם אַחֵר. הַתּוֹצְאוֹת הַמְדַעִיּוֹת הֵן חֲדָה מִשְׁמַעִיּוֹת: כִּדִּי לְהַמְנִיעַ מִנְזָקֵי הָעֵשׂוֹן צָרִיךְ לְחַדֵּל מִלְעֲשׂוֹן!"

הַנְּחֻמָּה הַיְחִידָה בְּדוֹ"חַ הַיָּא הַנְּתוּנִים הַמְעוֹדְדִים עַל הַשְּׁפָעֶתָה שֶׁל הַפְּסָקָת עֵשׂוֹן גַּם בְּשֶׁלֶב מִתְקַדָּם: הַפְּסָקָת עֵשׂוֹן אֶפְלוּ בְּגִיל מַבְגֵּר מִשְׁפִּיעָה מִיָּד עַל בְּרִיאוֹת הַגּוֹף וּמִפְחִיתָה בְּאַרְחַ נְכָר אֶת הַסְּכוֹן לְמַחְלוֹת הַנְּגַרְמוֹת מִעֵשׂוֹן.

עֲנֵי וְעֵשׂוֹן שְׁלוֹבִים יַחְדָּו

אִם אֵין דִּי בְּמַחְלוֹת כִּדִּי לְגַרֵם לְאַנְשִׁים לְהַפְּסִיק לְעֵשׂוֹן, יִתְכַּן שֶׁהַעֲנֵי יִרְתִּיעַ אוֹתָם. דוֹ"חַ מִיְחַד שֶׁהוֹצִיא אֲרָגוֹן הַבְּרִיאוֹת הָעוֹלָמִי לְרַגֵּל הַיּוֹם הַבִּינְלָאִמִּי לֹא עֵשׂוֹן, מְזַהֵר מִפְּנֵי הַפֶּן הַכִּלְכָּלִי שֶׁל הָעֵשׂוֹן: הָעֵשׂוֹן מְדַרְדֵּר מִלִּיּוֹנֵי אֲנָשִׁים לְעֲנֵי מְדֵי שָׁנָה.

מְעֵשָׂנִים בְּעַל כְּרַחֵם

אַחַת הָרַעוֹת הַחוֹלוֹת שֶׁל הָעֵשׂוֹן, הַיָּא הָעֵבֶדָה שֶׁהַמוֹנֵי אֲנָשִׁים שְׂאִינָם מְעֵשָׂנִים וּמַעוֹלָם לֹא חֵלְמוּ לְעֵשׂוֹן - נִמְצָאִים בְּסַכְנָה לְלִקּוֹת בְּנִזְקֵי הָעֵשׂוֹן. הַגּוֹרֵם הוּא, כַּמוֹבָן, עֵשׂוֹן פְּסִיבִי. מְדֵי שָׁנָה מֵתִים בְּיִשְׂרָאֵל לְמַעַלָּה מִ-1500 אִישׁ כְּתוֹצְאָה מִעֵשׂוֹן פְּסִיבִי. בְּאַרְצוֹת הַבְּרִית מֵתִים מְדֵי שָׁנָה כִּי-40 אֶלֶף אִישׁ רַק מִמַּחְלוֹת לֵב שֶׁקְשׁוּרוֹת לְעֵשׂוֹן פְּסִיבִי.

מִיֵּרִי זִיו, מִנְכַּ"ל הָאֲגָדָה לְמַלְחָמָה בְּסַרְטוֹן, מְדַגִּישָׁה: הָעֵשׂוֹן הַפְּסִיבִי מְסַכֵּן בְּיוֹתֵר לִילְדִים וּלְתִינוּקוֹת. מְחַקֵּר חֲדָשׁ מְצָא כִּי יְלָדִים הַנִּמְצָאִים בְּבֵתִים שֶׁבָּהֶם מְעֵשָׂנִים, נִפְגָּעִים מִעֵשׂוֹן פְּסִיבִי

גם אם המעשנים מקפידים לעשן שלא בנוכחות הילדים או מחוץ לבית!

הסבה לכך - במחקר התברר כי רמת החמרים המזהמים שנמצאה באבק, באויר ובדגימות מן השטיחים בבתים בהם עשנו המבגרים היו גבוהות פי 5-7 יותר מאשר בבתים בהם לא התגוררו מעשנים.

עשון פסיבי הוכח כגורם לשירה ארוכה של מחלות ובעיות בדרכי הנשימה, כולל תחלואה גבוהה באסטמה, בזהומים במערכת הנשימה וירידה בתפקוד הראות. באגדה למלחמה בסרטן מצינים, כי עשון פסיבי עלול להאיץ התפתחות סרטן ולגרם לסרטן הראה. נשים לפני לידה שסובלות מעשון פסיבי של בן הזוג, עלולות להפגע קשות, וקיים סכון ממשלי לחיי התינוק.

כדי למנע את סכוני העשון הפסיבי, מצינת מנכ"ל האגדה למלחמה בסרטן, חיבים לפעל באפן אקטיבי: מאחר שמעשנים רבים מתעלמים או מזלזלים בסכונים שהם גורמים לעצמם ולאחרים - חיב הרב הלא-מעשן להגן על בריאותו ולהקפיד על כך שלא יעשנו בסביבתו.

החקיקה בישראל נחשבת למתקדמת יחסית. ישראל חתומה על אמנת הפקוח על הטבק, יחד עם 192 מדינות נוספות. החק האוסר על עשון במקומות צבוריים כולל מקומות עבודה, נועד להבטיח את זכותו של הרב הלא-מעשן (76 אחוז מהאכלוסיה!) לנשם אויר נקי ולא לסבל מנזקי

הָעֵשׂוֹן. הָאֲכִיפָה אָמְנָם לוֹקָה בַּחֲסֵר, וְלַפְעִילוֹת בַּתְּחוּם נוֹדַעַת חֲשִׁיבוֹת רַבָּה.

מוֹנְעִים נְגִישׁוֹת לַסִּיגְרִיּוֹת

אֵיךְ מוֹנְעִים מִילְדִים וּמְבַנֵּי נֵעַר לְהִתְחִיל לַעֲשׂוֹן? הַשְּׂיטָה הַפְּשׁוּטָה וְהַיְעִילָה בְּיוֹתֵר הִיא לְאַסֹּר עַל אֲסַפְקַת הָרַעַל לִילְדִים. כָּכֵל שֶׁהַנְּגִישׁוֹת שְׁלָהֶם לַסִּיגְרִיּוֹת תִּפְחַת, הַפְּתוּי יִקְטֹן. בְּאַחֲרוֹנָה אֲשֶׁרוֹ בְּכַנְסֵת שְׁתֵּי הַצְּעוֹת חֵק שְׂאוּסְרוֹת עַל מְכִירַת סִיגְרִיּוֹת וּמוֹצְרֵי טַבָּק לְמִי שֶׁלֹּא מְלֹאוּ לוֹ 18 שָׁנָה.

כְּדֵי לְוַדֵּא אֶת גִּילוֹ שֶׁל הַקּוֹנָה, יְהִיָּה הַמוֹכֵר רֶשְׁאֵי לְדַרְשׁ הַצְּגַת תְּעוּדָה מְזַהָה. שְׁלֹט הָאוּסֵר עַל מְכִירַת סִיגְרִיּוֹת לְקַטִּינִים יֵצֵב בְּחֲנוּת בְּמִקּוֹם בּוֹלֵט. לְפִי הַצְּעוֹת הַחֵק, הַדְּבָר יִחָשֵׁב כְּעֵבְרָה פְּלִילִית, וּמִי שֶׁיִּמְכֹּר סִיגְרִיּוֹת לִילְדִים וְלִבְנֵי נֵעַר יִקְנֵס בְּסָכוּם מִשְׁמַעוֹתָי.

בְּמִקְבִּיל, יִשְׁנֶה הַתְּקַדְמוֹת בַּחֲקִיקָה בְּיִשְׂרָאֵל בַּתְּחוּם הַגְּבֻלוֹת פְּרִסְמֵת לְמוֹצְרֵי טַבָּק וְעֵשׂוֹן, שֶׁהוֹכְחָה חֵד מִשְׁמַעִית כְּגוֹרֵם מוֹבִיל לְהִתְחַלֵּת עֵשׂוֹן בְּקֶרֶב בְּנֵי נֵעַר. ח"כ אִיֹּב קָרָא מִתְּכוּן לְהַעֲלוֹת הַצְּעַת חֵק שְׂתַּאֲסֹר לְחִלוּטִין פְּרִסוּם שֶׁל סִיגְרִיּוֹת וּתְבַטֵּל אֶת הַפְּטוֹר מִמֶּס עַל קְנִיַת סִיגְרִיּוֹת בְּדִיוּטֵי-פְּרִי...

בְּמִשְׁרַד הַבְּרִיאוֹת מְצִינִים כִּי בַשָּׁנָה הָאַחֲרוֹנָה נִכְנַס לְתַקְפוֹ צוֹ הַמְּחַיֵּב אֶת הַיִּצְרָנִים לְצִיֹּן עַל אֲרִיזַת מוֹצְרֵי הַטַּבָּק אֲזַהְרוֹת בְּדָבָר נִזְקֵי הַבְּרִיאוֹת הַנְּגַרְמִים כְּתוֹצָאָה מֵעֵשׂוֹן. צוֹ נוֹסֵף אוּסֵר עַל הַשְּׂמוּשׁ בְּמִנְחִים דְּגַמַּת "לִיט" שֶׁיֵּשׁ בָּהֶם כְּדֵי לְהַטְעוֹת אֶת צְבוּר הַמְּעֻשָּׂנִים.

פֶּשַׁע כְּלָפִי הָאֲנוּשִׁוֹת

לְאַחַר שְׂרָאִינוּ אֶת עֲצֻמַת הַסִּכָּנוֹת וְגַדְל וְכִמּוֹת הַנְּזָקִים שֶׁמְמִיטָה הַסִּיגְרִיָּה עַל הַמְעַשְׂנִים, נוֹכַל לְהִבִּין אֶת הַמְשֻׁפָּט הַבָּא, לְרִדֵּת לְעִמְקוֹ, וְלִדְעַת מִדּוּעַ הוּא הַתְּקַבֵּל בְּצַבּוֹר. הַמְשֻׁפָּט אוֹמֵר כִּי:

”הַסִּיגְרִיָּה - זֹהִי נִקְמַתְם שֶׁל הָאִינְדִּיאָנִים בְּאֲדָם הַלְבוֹן”.

שְׂאֲכוּ, אִם נִתְיַחַס לְפֶשַׁע שֶׁנַּעֲשֶׂה כְּלָפִי הָאִינְדִּיאָנִים, נִבִּין מִזֶּה, שֶׁאִם הַסִּיגְרִיָּה מְהִיָּה נִקְמָה עַל מִה שֶׁנַּעֲשֶׂה לָהֶם, הִרִי שֶׁהִיא לֹא רַק כְּלָפִי הָאֲמֵרִיקָאִים, אֲלֵא זֹהִי נִקְמָה בְּכָל הָאֲדָם הַלְבוֹן, בְּאֲשֶׁר הוּא.

יִצוֹר, פְּרָסוּם וּמְכִירַת סִיגְרִיּוֹת זֶהוּ פֶּשַׁע כְּלָפִי כָּלֵל הָאֲנוּשִׁוֹת!!!

לְאוֹר הַמְּמַצָּאִים הַרְפוּאִיִּים בְּדָבָר גִּדְל נְזָקִי הָעֵשׂוֹן וְסִכָּנוֹתָיו, שֶׁהִבְאִנוּ מֵהֶם עַל קִצָּה הַמְזֻלָּג, בְּרוּר שֶׁכָּל מִי שֶׁמְעַשֵּׂן מְכַנֵּס עֲצָמוֹ בְּסִפְק סִכָּנָה וְיִתְכּוֹן שְׂאֵף בְּסִכָּנָה וְדָאִית. וְאִסּוֹר לְאֲדָם לַעֲשׂוֹת דְּבָרִים מְסַכְּנִים, וְאִם סָפַן עֲצָמוֹ מִתְחַיֵּב עַל כָּךְ, וְלֹא עוֹד אֲלֵא שְׂיִבּוֹאוּ אִתּוֹ חֲשָׁבוֹן, וְעַל כָּךְ בְּפָרֵק הַבָּא.

פָּרָק ג' אִסוּר הַשְּׁחִתת הַגּוֹף

אֵת הַפְּסוּק "אֵף אֶת דְּמָמְכֶם לְנַפְשׁוֹתֵיכֶם אֲדַרְשׁ" (בראשית ט, ה) דוֹרֵשׁ הַמְּדַרְשׁ (רבה לג, יג): "אֵף - לְהֵבִיא אֶת הַחַוִּינֶה עֲצָמוֹ". וְכֵן פָּסֵק הַרְמַב"ם (פ"ב רוצח ה"ב, ג) "הַהוֹרֵג אֶת עֲצָמוֹ שׁוֹפֵף דָּמִים הוּא וְעוֹן הַרִיגָה בְּיָדוֹ וְחַיֵּב מִיתָה לְשָׁמַיִם, וּמְקוּרוֹ שְׁנֵאמַר 'אֵת דְּמָמְכֶם לְנַפְשׁוֹתֵיכֶם אֲדַרְשׁ', זֶה הַהוֹרֵג אֶת עֲצָמוֹ". וּבְרַדְב"ז הִלְכוֹת סְנֵה־רֵיזִין ספ"ח פְּתַח "לְפִי שֶׁאֵין נַפְשׁוֹ שֶׁל אָדָם קִנְיָנוֹ אֶלָּא קִנְיָן הַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא, שְׁנֵאמַר (יחזקאל יח) "הַנְּפֹשׁוֹת לִי הֵנָּה". עכ"ל.

וּבַסְּפָר חֲסִידִים סִימָן תרע"ה פְּתַח עוֹד עַל פְּסוּק זֶה: "אוּ אִם הוֹלֵךְ לְמָקוֹם סְכָנָה, כְּגוֹן עַל קֶרֶח בִּימֹת הַחֶרֶף, אִם נָפַל בְּמַיִם וְנִטְבַּע, אוּ בַחֲרָבָה יִשְׁנֶה הֵלֶךְ וְנִפְלָה עָלָיו וְכוּ', כָּל אֵלּוּ עֲתִידִין לִתֵּן אֶת הַדִּין, שְׁגִרְמוּ מִיתָה לְעֲצָמוֹן".

וּבַסְּפָר שְׁעָרֵי תְּשׁוּבָה (שער ג' אות פב) בְּבִאָרוֹ אֵת הַלָּאוּ "לֹא תִשְׁחִית אֶת עֲצָה" (דברים כ' י"ט) פְּתַח: "אֵף כִּי הִזְהַרְנוּ שְׁלֹא לְהִשְׁחִית הַגּוֹף בְּמִסְיָרְתּוֹ לְסַכָּנוֹת... וְנֵאמַר 'וְאֵף אֶת דְּמָמְכֶם לְנַפְשׁוֹתֵיכֶם אֲדַרְשׁ', וְאִמְרוּ זְכוּרֵנִם לְבִרְכָה: מִיֵּד נַפְשׁוֹתֵיכֶם אֲדַרְשׁ אֶת דְּמָמְכֶם. וּבְבִאָרוֹ עַל הַפְּסוּק "וְעַכְרִי שְׁאָרוֹ אֲכַזְרִי" (משלי יא, ז) פְּתַח רַבְּנוּ יוֹנָה: "...כִּי בְעֵכִירַת הַגּוֹף יִפְסְדוּ כַחוֹת הַנְּפֹשׁ וְיִשְׁחִיתוּהָ מִמְּלֵאכֶתָהּ וְלֹא תִצְלַח לְחַכְמָה וְלְעִבּוּדַת ד' יִתְבָּרַךְ".

וְעַל הָאֲזָהָרָה שֶׁל "הַשְּׁמֵר לָךְ וּשְׁמֵר נַפְשֶׁךָ" פְּתַח הַרִיטְב"א (שבועות כו, א) שֶׁהָאוֹכֵל מֵאֲכָלִים רָעִים הַמְזִיקִים לְגוּפוֹ עוֹבֵר עַל אִסוּר תוֹרָה.

חיים ללא עשון

בְּתוֹב בְּמִסְכַּת שֶׁבֶת (קכט, א): "רַב וְשִׁמוּאֵל דְּאִמְרֵי תְרוּיָהּ כָּל הַמְקַל בְּסַעֲוֵדַת הַקְּזוֹת דָּם, מְקַלִּין לוֹ מְזוֹנוֹתָיו מִן הַשָּׁמַיִם וְאִמְרִים: הוּא עַל חַיָּיו לֹא חָס, אֲנִי אֲחוּס עָלָיו?! " וְאִם כֵּן הַמַּעֲשֵׂן צָרִיף לַחֲשֹׁשׁ שְׁגָם הוּא עֲלוּל לְהַפְלִיל בֵּין אֵלוֹ שֶׁעַל חַיֵּיהֶם אֵינָם חָסִים רַח"ל.

וְנִבְיָא אֶת לְשׁוֹן הָרַב בְּעַל סֵפֶר הַחֲנוּפָה (מצוה ע"ג) שֶׁכָּתַב: "מְשַׁרְשֵׁי הַמְצָוָה, לְפִי שֶׁהַגּוֹף כָּלִי לְנַפְשׁ וְכוּ תַעֲשֶׂה פְעֻלָּתָה... וְכִמוֹ כֵּן בְּהִיּוֹת בְּגוֹף שׁוֹם הַפְּסֵד מְאִיזָה עֲנִין שְׁיֵהִיָּה תַתְּבַטֵּל פְּעֻלַּת הַשְּׂכָל כְּפִי אוֹתוֹ הַפְּסֵד, וְעַל כֵּן הִרְחִיקְתָּנוּ תוֹרַתְנוּ הַשְּׂלֵמָה מִכָּל דְּבַר הַגּוֹרָם בּוֹ הַפְּסֵד" עכ"ל.

וּבְלִשׁוֹן חֲרִיפָה כּוֹתֵב הַרַב"ד בְּסוּף שְׁעַר הַקְּדוּשָׁה וז"ל: "וְאִין צָרִיף לֹאמַר שֶׁיִּשְׁמַר הָאָדָם מִן הַמְּאָכְלִים שֶׁהוּא מְכִיר שֶׁהֵן מְזִיקִין אוֹתוֹ, וְאֶפְשָׁר לוֹ זוּלָתָן, הֲרִי זֶה פּוֹשֵׁעַ בְּגוּפוֹ וּפּוֹשֵׁעַ בְּנַפְשׁוֹ, מְפַנֵּי שֶׁהוּא הוֹלֵךְ אַחַר תְּאוֹתוֹ, וְאֵינּוּ חוֹשֵׁשׁ עַל אֲבֻדַּת גּוּפוֹ, וְהִיא הִיא דְרָף הַיֵּצֵר הָרַע וְעֲצַת הַסְּכָלִים, לְהַסִּיתוֹ מִדְרָף הַחַיִּים אֶל דְרָף הַמָּוֶת".

חז"ל ראו גם בעסוק בפעל במניעת סכנות ובהתרחקות מהן, חוב גמור בעל חשיבות מרובה, וכך מספרת הגמרא (תענית

כ, ב):

בְּשַׁרְפָּרַם בַּר פֶּפְאָה הַתְּבַקֵּשׁ לְצִיָּן אֶת שְׂבָחֵי רַב הוֹנָא, רַבּוּ הַגְּדוּל, הוּא סֵפֶר אֶת הַסְּפוּר הַבָּא: מִדֵּי יוֹם מְעַנָּן, כְּאֲשֶׁר הָיָה חֲשֵׁשׁ שְׁהָרוּחַ הַמְּנַשְּׁבֵת תְּפִיל כְּתָלִים וּבְנֵי אָדָם יִנְזָקוּ, הָיָה יוֹצֵא רַב הוֹנָא, שֶׁהָיָה כְּבֹר זָקֵן, בְּעִגְלָה מִיַּחַדְתָּ הַעֲשׂוּיָה זָהָב, לְבַדֵּק אֶת כָּל הַכְּתָלִים שֶׁבְּעִיר. כָּל כְּתָל רְעוּעַ שֶׁמְצָא הָיָה סוֹתֵר וּמְפָרֵק, כְּדֵי

שֵׁלָא יִסְתַּר עַל יְדֵי הָרוּחַ וַיִּנְזְקוּ בּוֹ בְּנֵי אָדָם, וְלִמִּי שֵׁלָא הָיָה לוֹ כְּסָף לְבָנוֹת בְּחִזְזָה אֶת הַכֶּתֶל, הָיָה אִף בּוֹנֵה לוֹ מִחֲדָשׁ אֶת הַכֶּתֶל עַל חֲשָׁבוֹנוֹ (וע"ע במה שהבאנו לקמן בתחילת פרק ג' את דברי החת"ס שהביא את הגמרא במו"ק דף ה. לגבי חיוב מניעת הסכנות).

רַב הוּנָא, שֶׁכָּל רַגַע מִחַיָּו הָיָה קֹדֶשׁ לְד' וְלִתְוֹרָתוֹ, הִרְגִּישׁ אֶת עֲצָמוֹ מִחֵיב לְהַקְדִּישׁ זְמַן, מִמּוֹן וּמִחֲשֻׁבָּה רַבָּה כְּדִי לְמַנֵּעַ סִכְנָה לְגוּפָם שֶׁל בְּנֵי אָדָם.

וַיְדוּעִים דְּבָרֵי הַרְמַב"ם שֶׁפָּתַב (הלכות רוצח ושמירת נפש פי"א ה"ד):
 "וְכֵן כָּל מְכַשׁוּל שֵׁישׁ בּוֹ סִכְנַת נַפְשׁוֹת, מִצּוֹת עֲשֵׂה לְהַסִּירוֹ, וְלִהְשֹׁמֵר מִמֶּנּוּ, וְלִהְזָהֵר בְּדַבָּר יָפֵה יָפֵה, שֶׁנֶּאֱמַר "הִשְׁמַר לָךְ וְשִׁמְרֵנִי נִפְשֶׁךָ" וְאִם לֹא הִסִּיר, וְהִנִּיחַ הַמְכַשׁוּלוֹת הַמְבִיאִין לַיְדֵי סִכְנָה, בִּטֵּל מִצְוֹת עֲשֵׂה וְעִבַר עַל "לֹא תִשִּׂים דָּמִים".

וּמִכַּאֲן מִפְּנֵי קְרִיאָתוֹ הַמִּיחֲדָת שֶׁל הָרַב שֶׁמְשׁוֹן רָפָאֵל הִירָשׁ זְצ"ל (שם) לְבְנֵי הַנְּעָר:

"וּבְיַחְדָּו וְעַל כָּלֵם, אַתֶּם בְּנֵי הָעֲלוּמִים אֲלֵיכֶם הַתּוֹרָה קוֹרֵאת: אַל תִּתְפָּרְצוּ וְאֵל תִּזְדוּדוּ לְפָרַע פְּרָעוֹת בְּבְרִיאֹתְכֶם, בְּחַיִּיכֶם! חֲדְלוּ לָכֶם מִתְאַוָּה וּמִחֲמֻדָּה, חֲדְלוּ לָכֶם מִקְלוֹת דַּעַת וְחֲרוּף נִפְשׁ! אַל תִּכְלוּ וְאֵל תִּשְׁחִיתוּ בְּמִבּוֹא חַיִּיכֶם אֶת לֶשֶׁךְ גּוֹפְכֶם, אַל תִּחְסְרוּ מִכֶּם, בְּבוֹאֲכֶם בְּיָמִים, חַיִּים בְּרִיאִים וְחֲזָקִים וְכַחוֹת הַנִּפְשׁ וְהַגּוּף, לְבַל תִּבְלוּ בְּאֵלֶה נּוֹכְלֹת, רַק הָיוּ חֲזָקִים וְאִמְצִי כַח בְּחַיִּיכֶם לְפָנֵי הַשֵּׁם".

אפלו סיגריה אחת אסורה

ובל ידמה מישהו בדעתו כי בכונתו לעשן רק מעט, זעיר שם זעיר שם, ולא להתרגל בזה, כי פידוע ובפרט בזה, בטבע הדברים הוא נגרר להתרגל שלא יהיה יכול להנתק ממנו, ואם פן אפוא כבר בשעת שאיפת הסיגריה הראשונה הוא נדון על שם סופו, שיהיה מכור למשחית הרע הלזה, והוא מכניס עצמו בידון למערכת מרפכת של סכנת נפשות, הפך רצון ד' יתברך שצננו "יחי בהם". וכן מאשרים רבים מן המעשנים כי נכנסו להתרגל זה מאותה סיגריה ראשונה שלקחו "כאלו חד פעמית" בשל סבה כל שהיא.

ונביא על כך את דברי הרב בעל "ספר החנוף" במצוה ע"ג "אסור אכילת טרפות", שכתב, משרשי המצוה: "ואל תקשה ותאמר: מה הפסד אפשר להיות בבהמה שנטרפה מיד ונשחטה? כי לא מחכמה תקשה על זה, הלא ידעת פי לכל דבר התחלה, ואם תודה אלי כי בארץ הזמן ימצא ההפסד בה מחמת הטרפות, תתחייב להודות כי ברגע הראשון התחל ההפסד, אלא שהוא מועט בהתחלה, ואין ספק כי מן הנזק, רע אפלו מעוטו, ועוד שכל דיני תורה וכל דבר שיש לו קניא, בגדר כזה יתחייב להיות, שאם תתן דבריד לשעורין לא יתקיים דבר בידך לעולם, עכ"ל.

ובמצוה שפ"ז "שלא לתור אחר ראית העינים" כתב וז"ל "ודע בני... שאם תשית דעתך למלאות תאוותך הרעה פעם אחת, תמשך אחריה כמה פעמים ... כל איש בהרגילו בתאוות ובהתמידו בהן יחזק עליו יצרו הרע יום יום, ובהמנעו מהם ישמח בחלקו תמיד כל היום" עכ"ל.

ומה מאד מתאימים הדברים לעשון, והחובה להתחייב לעשות לדבר גדר שיהיה בר קיימא ולאסור לעשן אפלו סיגריה אחת.

סיגריה בודדת

שאלני אחד: האם גם בסיגריה בודדת ליום יש בעיה?

תשובתי: כן! ואוסיף להסביר ולהרחיב את הדברים:

א. ראה את מה שכתבתי למעלה על פי ספר החנוף.

ב. אפלו הגויים באמריקה מבינים זאת, ואיך מבחר המין האנושי בני התורה לא יבינו זאת.

ג. ספר לי מעשן אחד שרופא השנים שלו אמר לו: אתם הרי מתפארים בזה שאתם כובשים את תאוותיכם, ואיך בדבר כזה מזיק אין אתם יכולים לכבש את תאוותיכם? ונכנסו הדברים אל לבו, ומאז חדל מלעשן!

ד. מי תוקע לכפף שלא תגרר באיזה שהוא מצב לעשן יותר, ולא תוכל לחזור?

ה. הריח אפלו של סיגריה אחת מפריע למי שאינו מעשן, ובזה גורם צער לבני ביתו, כמו שכתבנו בספר את המעשה מהסבא מסלבודקה, ומה שהבאנו מרבי משה קורדובירו ז"ל בפָּרָק ו' עמוד 143.

ו. היות והעשון הוא ענן של חקוי, אם כן מי שמעשן אפלו סיגריה אחת הרי בנו ירצה לחקות אותו, ובעקבות חקוי זה בנו יכול להגיע למצב שבו יעשן ח"ו שתי קפסאות. ומי גרם לו לזה? ומי אחראי לזה? הסיגריות הבודדות שאביו עשן!

ז. וראה עוד בפרק ו' עמ' קט"ו: "עשון בריש גלי עלול לגרם לחלול השם" ו"מחטיא את הרבים".

ח. חלול ד' לכאורה, שהרי הרואה אינו יודע אם זאת הבודדת או השלישית או העשרים במספר.

חמירא ספנתא מאסורא

חו"ל התניחו לנושא הספנות בצורה שבאה לידי בטוי במאמרם "חמירא ספנתא מאסורא", הדברים פמוכן מחיבים ביותר גם לענין העשון שלדעת הרופאים הוא מספן, ונביא את דבריהם.

בגמרא בחלין (דף ט' ע"א) מבאר, שאף על פי שבספק אסור אפשר לסמך על רב, מפל מקום בספק סכנה אין לסמך על רב, והכי איתא התם: "בא זאב ונקב בגי מעים מהו? מי חישנין דבמקום נקב (שהיה בו לפני בן) נקב (ואז הבגי מעים טרפה) או לא (חוששים שבמקום נקב נקב, וממילא הנקב הוא של הזאב והבגי מעים מתרים)? א"ל אין חוששין שמא במקום נקב נקב!" (וממילא הבגי מעים מתרים). ומקשה הגמרא שלמדנו, "ראה צפור המנקה בתאנה, ועכבר המנקה באבטיחים, חוששין שמא במקום נקב נקב?" (כלומר שמא לפני שנקרו הצפור או העכבר נקב שם נחש)? מתרצת הגמרא "אמר ליה מי קא מדמית אסורא לספנתא, סכנה שאני!" וזוהי מסקנת הגמרא וכן נפסקה ההלכה.

ויפסק הטור (יו"ד סי' קטז): "וצריך אדם לזהר באלו הדברים מאד להחמיר בספקו, שיותר החמירו בספקו מבספק אסור".

ובבית יוסף הביא את מסקנת הגמרא (חולין י, א): "חמירא ספנתא מאסורא".

ובבאור החלוק בין ספנה לאסור כתב החתם סופר וזו לשונו: "החלוק קל להבין, אפלו נזדמן לו ממעוט טרפות אין לו עון אשר חטא, דכתורה עשה לסמך על הרב, ומי שהזהיר על הטרפה הוא התיר לסמך על רובא, מה שאין כן בספנת נפשות אם יזדמן לו מהמעוט ויסתכן, אי אפשר להשיב נפש". ועוד כתב החתם סופר (ע"ז דף ל): "דבאסורא הקדוש ברוך הוא ותר שאפלו ארע שיזדמן לו דבר אסור מפל מקום רחמנא שריא בספק ספקא, ושוב אין אחריותו עלינו, מה שאין כן בספנתא אי אפשר להשיב נפש".

ובגדל החובה להרחיק עצמו מן הספנה נפסקה ההלכה ברמב"ם (הלכות רוצח ושמירת נפש פי"א ה' ה-ו, י"ד): "הרבה דברים אסרו חכמים מפני שיש בהם סכנת נפשות, וכל העובר עליהן ואומר הריני מספן בעצמי ומה לאחרים עלי בכף, או איני מקפיד על כף, מכין אותו מכת מרדות. ואלו הן... וכן אבטיח שנתגלה, אף על פי שאכלו ממנו תשעה ולא מתו, לא יאכל עשירי".

וכן פסק השו"ע (חומ"מ סי' תכ"ז, בהלכות מצות עשה להסיר כל מכשול שיש בו סכנת נפשות" סעיף ח') "כל מכשול שיש בו סכנת נפשות, מצות עשה להסירו ולהשמר ממנו ולהזהר בדבר לפה, שנאמר (דברים ב, ט) השמר לך ושמר נפשך, ואם לא הסיר והניח המכשולות המביאים לידי ספנה, בטל מצות עשה ועובר בלא תשים דמים". ובאותו סימן הוסיף וכתב ש"כל העובר על דברים אלו וכיוצא בהם וכו' מכין אותו מכת מרדות". וברמ"א (יו"ד סי'

קטז סעי' ה) כתב: "וכן יזהר מכל דברים המביאים לידי סכנה, כי סכנתא חמירא מאסורא, ויש לחוש יותר לספק סכנה מלספק אסור, ולכן אסור לילך בכל מקום סכנה כמו תחת קיר נטוי או יחידי בלילה וכו', כי דברים אלו יש בהן חשש סכנה וכו' ושומר נפשו ירחק מהם. ואסור לסמוך על נס, או לסכן נפשו בכל פיוצא בזה".

המסכן עצמו... אין אומרים דבר הלכה בשמו

אביא עוד דבר חמור מאד בענין המכניס עצמו לסכנה, על פי הגמרא ביומא (ל"ה ב') על הלל שלא מצא להשתכר, ועלה על הארבה לשמע דברי תורה, וירד עליו שלג. הקשה בספר בן יהודע: איך ספן עצמו הלל עליו השלום לישב על הגג והשלג יורד עליו? הלא איתא בגמרא (ב"ק ס"א א') אמר דוד המלך עליו השלום, כף מקבלני מבית דינו של שמואל, כל המוסר עצמו למות על דברי תורה אין אומרים הלכה משמו? ותרוץ דבעת שנתלה על ארבה לא היה קר גדול ולא היה יורד שלג, אלא אחר שנתלה והעמיק מחשבתו בדברי תורה ירד השלג בהשגחה, והוא, להיותו מעיין בעמק דברי תורה, לא הרגיש... ואחר כך מרבו השלג נתקרר הרבה ונתעלה, שלא היה בו פח לקום לפרק מעליו השלג. ולכן גם שמעיה אמר בלשון ספק: שמה יום מענן? דאם היה קר גדול, לא היה מסתפק בזה, והיה מחליט דודאי יום מענן. עכת"ד.

חרי לנו שאפלו אדם גדול כהלל, שאם ספן עצמו על דברי תורה אין אומרים הלכה משמו, על אחת כמה וכמה מעשן הסיגריות, שמסכן את עצמו לא על דברי תורה, אלא על הנאה

והרגל שלכלי עלמא מזיקים לו ומסכנים את חייו, על אחת כמה וכמה שעליו לחשש שמא הוא גורם לעצמו להיות בכלל מי שאין אומרים דבר הלכה משמו!

הנאת העשון - הנאה אסורה

עוד אפשר לראות את נושא העשון גם מזווית ראיה נוספת. שרש הקשי להפריד מההרגל הרע של העשון הוא ההנאה שבעשון היוצרת תלות בין המעשן לסיגריות. דבר זה בא לידי בטוי בתגובה נפוצה של מעשנים שאליהם פניתי שיפסיקו לעשן, ששאלוני: "ואתה עצמך, האם עשנת אי פעם???"

ננסה להסביר את תהליך ההתמכרות לעשון. אחת התרופות שבני אדם מקבלים במצב דכאוני היא תרופה שמעלה את הרמה של חומר הנקרא דופמין בדם. לחומר זה יש השפעה על מרכז ההנאות שבמוח, והוא מסגל להפחית חרדה וכאב, הוא גורם לשפור זמני בכימיה של המוח, וכתוצאה מכך האדם מקבל הרגשת תענוג מגבר, חרדה מפחחת, מצב רוח טוב יותר ויוצא ממצבו הדכאוני.

מדענים חקרו ומצאו כי הניקוטין שבסיגריות מעלה במהירות, ולרמה תלולה, את רמת הדופמין במוחו של המעשן.

יצרני הסיגריות מוסתים את רמת הניקוטין, ובכך יוצרים אמצעים נוחים למעשן לווסת לעצמו, באמצעות כמות הסיגריות וסוגן, את רמת הניקוטין הנותנת לו את ההרגשה הטובה המתאימה לו, כך יוצא שלמעשה המעשן נמצא במשך כל שעות היום ברמה של הנאות שהוא יוצר לעצמו, וזוהי רמת

חיים ללא עשון

התמכרות חזקה מאד, שאין כדוגמתה בשאר ההתמכרויות. החברה האמריקאית לפסיכיאטריה מגדירה את ההתמכרות לניקוטין כהפרעה התנהגותית, מחו של המעשן שונה באפן איכותי ממחו של הלא מעשן!

במחקרים שבצעו בקרב חילי ארצות הברית ששרתו בקוראה ובויטנם, מקום שם השתמשו החילים באלכוהול, בסמים ובסיגריות, התברר כי הגמילה הקשה ביותר הייתה דווקא הגמילה מסיגריות, לעמת הגמילה מאלכוהול וסמים, שהייתה יחסית קלה יותר. ההסבר הוא, שבכל ההתמכרויות משך ההנאה הוא לפרק זמן קצר וקצוב, שלא פסיגריות, שמספקות למעשן את הרגשת ההנאה כמעט במשך כל שעות היממה.

וזאת גם הסבה המרכזית, מדוע אין הצלחות גדולות לגמילה באמצעות תחליפי טבק בלבד. מכיון שההתמכרות היא לתוצאה של העשון, שהיא העליה ברמת הדופמין בדם, המשפיעה על מרפז ההנאה במח, ובעקבות עליית רמת הדופמין מספק המח למעשן הרגשת הנאה. זאת אין תחליפי הניקוטין מצליחים לעשות, ואפלו התכשירים הטובים יותר מצליחים להעלות אף במעט את רמת הניקוטין למחצית מהרמה של המעשן, וגם זאת באטייות.

אם כן, הבה נבואה חשבון ונדמה מלתא למלתא. הרי נפסק כי אסור להנות מריח של בשמים של עבודה זרה [שו"ע י"ד סוף סי' קח] והוא מאסורי עבודה זרה. ובכן איש חי כתב שאסור להנות מריח של פת חמץ שנאפה בפסח [הלכות חג המצות סעי' לט].

אם כן, היות והסיגריה היא הרוצח הגדול ביותר הנמצא בעולם, וכבר הבאנו את דברי הרב שמשון רפאל הירש זצ"ל שכתב: "כל רפיון והשחתה הקל שבקלים בצדיקה, היא רציחה חלקית". וכן ה"חזון איש" כתב (קובץ איגרות ח"ג איגרת קנט): כי "הזנחה מהצלת נפשו, הוא גם כן עברת שפיכות דמים", אם כן ההנאה הבאה לאדם מעשון הסיגריות שהוא גורם המות בטרם יצא מספר אחת מהגורמים הנתנים למניעה, כמוה כהנאה הבאה מאכזריהו דשפיכות דמים.

פָּרָק ד' גְּדוּלֵי יִשְׂרָאֵל נִגְדַת הָעֵשׂוֹן

אָדָם הַשׁוֹמֵר מִצְוֹת חַיֵּב לַעֲשׂוֹת הַכֹּל כְּדֵי לְהַפְסִיק לַעֲשׂוֹן, וְאִין צָרִיף לֹאמַר שֶׁלֹּא יִתְחִיל בְּמִנְהַג מְגִנָּה זֶה. אָמֵן הַנְּסִיּוֹן לְהַגְמִיל מִהָעֵשׂוֹן לְחֻלְק מִהַמְעַשְׂנִים הוּא קֶשֶׁה, וְאָדָם שֶׁאִין לוֹ כְּלַיִם לְהִתְמוֹדֵד עִם קִשֵׁי זֶה יִתְקַשֶּׁה בְּנִסְיוֹנֹתָיו לְהַפְסִיק אֶת הָעֵשׂוֹן, אֲבָל מִי שֶׁהוֹלֵךְ בְּדַרְךְ ד', יֵשׁ בְּיָדוֹ כְּלַיִם לְהִתְמוֹדֵד עִם הָעֵשׂוֹן, יֵשׁ בְּיָדוֹ תוֹרָה שֶׁהִיא תְּכַלִּין כְּנִגְדַת יִצְרָהֶרַע, וְכִשֵּׁם שֶׁהוּא יוֹדֵעַ לְהִתְגַּבֵּר עַל רְצוֹנוֹת אַחֲרִים בְּיָדְעוֹ כִּי הֵם אֲסוּרִים, וְכִשֵּׁם שֶׁאִינוֹ מַעֲשֵׂן בְּשַׁבָּת וּיו"ט, כֵּן עָלָיו לְנַהֵג גַּם בְּנוֹשֵׂא הָעֵשׂוֹן שֶׁגְּדוּלֵי יִשְׂרָאֵל יִצְאוּ נִגְדוֹ, וְאִף אִם הִדְבָּר קֶשֶׁה, הָרִי שֶׁלְּפֹנֵם צַעֲרָא אֲנָרָא, וְהִבָּא לְטַהֵר מְסִיעֵין אוֹתוֹ. וְכַפִּי שֶׁיִּבְאֵר לְהֵלֵן יִשְׁנֵם גַּם מְקוֹרוֹת רַבִּים בְּחַז"ל שֶׁלְּפִיָּהֶם קִיָּמַת חוֹבָה לְהִמְנַע מִלַּעֲשׂוֹן.

מִרְן הַחֲפִיץ חַיִּים זַצ"ל:

וְאַתָּה, הַטָּה אֲזַנְךָ לְמָה שֶׁכָּתַב הַ"חֲפִיץ חַיִּים" (לִיקוּטֵי אַמְרִים, פֶּרֶק יג) עוֹד לְפָנַי שֶׁהִיָּתָה יְדוּעָה הַסַּפְנָה שֶׁבַעֲשׂוֹן כְּפִי שֶׁיְדוּעָה הַיּוֹם: "הַנְּהָה כְּמָה רוֹפְאִים גְּזוּרוֹ אֲמַר, שֶׁכָּל מִי שֶׁהוּא חֹלֵשׁ אֲסוּר לְהִרְגִיל אֶת עֲצָמוֹ בְּזֶה שֶׁמְחַלֵּשׁ כַּחוֹתָיו, וְלַפְעָמִים נוֹגֵעַ גַּם לְנַפְשׁוֹ. וְהַנְּהָה, דְּבִרְתִּי כְּמָה פְּעָמִים עִם חִלוּשֵׁי כַח אוֹדוֹת זֶה, וְעֵנּוּ לִי, שֶׁגַּם הֵם יוֹדְעִים וּמְכִירִים בְּעֲצָמָם שֶׁהָעֵשׂוֹן קֶשֶׁה לָהֶם, אִף מְפָנִי שֶׁהִרְגִילוּ בְּזֶה מִכְּבָר, קֶשֶׁה לָהֶם לְפָרֵשׁ מִזֶּה. וְאַמְרָתִי לָהֶם: מִי הִתִּיר לָכֶם לְהִרְגִיל עֲצָמְכֶם כָּל כֶּף? אָמַת חַז"ל אָמְרוּ (ב"ק צ. ב) 'הַחֹבֵל בְּעֲצָמוֹ אִף עַל פִּי שֶׁאִינוֹ רִשְׁאֵי פְטוּר', וְכִי לְמִי

יִשְׁלַם אִם לֹא לְעֵצְמוֹ? אֲבָל עַל כָּל פְּנִים, הֲלֹא אָמְרוּ שְׂאִינוֹ רִשְׁאֵי לְחַבֵּל בְּעֵצְמוֹ, אֶחָד מִשׁוּם "וְנִשְׁמַרְתֶּם לְנַפְשׁוֹתֵיכֶם". וְעוֹד, דִּין הוּא: דִּהְיָה תַבֵּל וּמְלוּאָה שֶׁל הַקְדוּשׁ בְּרוּךְ הוּא, וְלְכַבּוֹדוֹ בְּרָאוֹ, וְנוֹתֵן לְכָל אֶחָד בְּחִסְדּוֹ כַּח כְּפִי צָרְכּוֹ לְתוֹרָתוֹ וּלְעוֹלָמוֹ, וְאִיךָ יִרְשֶׁה הָעֶבֶד לְעִשׂוֹת לְעֵצְמוֹ כְּפִי רְצוֹנוֹ, הֲלֹא הוּא שִׁיף לְאֲדוֹנוֹ? וְאִם עַל יְדֵי הָעֵשׂוֹן נִגְרַעוּ כַּחוֹתָיו, בְּיָדָיו יִתְבַּע לְבַסּוֹף לְדִין עַל זֶה, דִּהְיָה עֲשֶׂה זֶה בְּרִצּוֹן וְלֹא בְּאִנּוּס."

הַחֶפֶץ חַיִּים מַעֲלָה נִקְדָּה נוֹסֶפֶת: "...וְאֶפְלוּ אִם יִפְתָּנוּ הַיִּצָּר, שְׂאִינְנוּ נִחְלָשׁ בְּכִרְיָאוֹתָיו עַל יְדֵי זֶה וְאִין הָעֵשׂוֹן מִזִּיק לְכִרְיָאוֹתָיו כָּלֵל, אֶפְלוּ הִכִּי, בְּכָל יוֹם נִפְחַת לוֹ הַזְּמַן עַל יְדֵי הָעֵשׂוֹן, שְׂעָה אַחַת בְּיוֹם, אוֹ עַל כָּל פְּנִים חֲצִי שְׂעָה וְיֹתֵר בְּכָל יוֹם, וּבְחֶשְׁבוֹן שְׂעָה יִפְחַתוּ לוֹ עַל כָּל פְּנִים מְאֹתִים שְׂעוֹת מַחֲיָיו, וְאִם הוּא בֶּן תּוֹרָה, יִחְשַׁב בְּנַפְשׁוֹ כַּמָּה עֲשָׂרוֹת אֶלְפֵי אֶלְפִים מְצוּוֹת יְכוּלִים לְהִתְקַבֵּץ בְּשָׁנָה אַחַת, כְּשִׁישְׁמַר כַּחוֹתָיו וְיִשְׁמַר עִתּוֹ שְׁלֹא יִכְטַל בְּחַנּוּם. וּמִכָּל שֶׁפֶן בְּשָׁנִים אֶחָדוֹת שֶׁל שָׁנוֹת חֲיָיו, שְׂעָלוּ לוֹ בְּהֶבֶל וָרִיק, בְּעַת שְׁהִיָּה בְּיָדוֹ לְקַבֵּץ בְּאוֹתָם הַשְּׂעוֹת כַּמָּה וְכַמָּה אֶלְפִים מְצוּוֹת וְאֶבֶד אוֹתָן בְּיָדָיו."

וְאֵלּוֹ דְבַרֵי הַחֶפֶץ חַיִּים בְּקוּוֹנְטֵרַס זְכוּר לְמַרְגָּם שְׁנֵדְפֵס בְּשָׁנַת תרפ"ה, וז"ל: "וְהִנֵּה נִמְצְאִים הַרְבֵּה אֲנָשִׁים, שְׂאִינִם קוֹרְאִים וְאִינִם יוֹדְעִים מִהֶעֱתוֹנִים, וְגַם לְאֵלֶּה מְצָא הַיִּצָּר הָרַע תַּחְבוּלָה, אִיךָ לְלַכְדֵם בְּעוֹן בְּטוּל תּוֹרָה, וְהוּא עֵשׂוֹן הַסִּיגְאָרְעֵן וְהַפִּירָאֶסְעֵן, שְׁחוּץ מִזֶּה שֶׁהֵם מִזִּיקִים לְגוּף פִּידוּעַ, עוֹד גּוֹרְמִים הַזֶּק לְנִשְׁמַתוֹ בְּכַטּוּל תּוֹרָה, כִּי הָאָדָם הַמְעַשֵּׂן יְכַלֵּה לְכָל הַפְּחוֹת חֲצִי שְׂעָה בְּיוֹם עַל תְּקוּוֹנָן וְעֵשׂוֹנָן, וְכִשְׁנִתְרַגַּל בְּזֶה אֲזִי כְּבָר קָשָׁה לוֹ לְהִמָּנַע מִהֵן, וְלִפְעָמִים יִקְרָה שְׁבָאִם יִחְסַר לוֹ פִּירָאֶס אֶחָד,

יבלה פמה זמן עליו שילף ויבקש מזה לזה עד שימצא, ועל ידי זה יגרם לו פמה זמן לבטלה. ואם כן, במשך שנה, כשיצטרפו אלו השעות, יחסרו לו פמה מאות שעות שעברו עליו בכוול תורה. והנה ידעתי גם ידעתי שישבו הרבה: אנוסים היינו, שלא היה בכחנו להמנע מזה! אבל השאלה תהיה: מי גרם לכם שתהיו אנוסים, הלא אתם בעצמכם גרמתם לזה, כי לולא התרגלתם מקדם, כי אז היה נקל לכם להמנע מזה, ואם כן, אתם בעצמכם חיבתם בזה".

אבוד הזמן שעליו מדבר החפץ חיים ברוך בזמן שהיה דרוש בימיו להכנת הסיגריה, ואנן מה נענה אבתריה כשאנו יודעים היום שכל סיגריה מקצרת חייו של אדם לפחות ב-11 דקות.

גם על הפסד הממון הפרוץ בעשון עמד ה"חפץ חיים" בדבריו שם, וכך הוא מסיים: "וחוץ מזה, פמה כסף עולה לו עשון זה, דהלא האדם שהרגל בזה מוציא לכל הפחות זהוב אחד בכל יום", [ולפעמים מתקבץ עם חבורה גדולה, ואי אפשר לו להשיב פניהם ריקם, ומחלק לכל אחד ואחד, שעולה לו בדרמים הרבה], ובמשך שנה אחת יתקבץ לערך שלש מאות זהובים, שאבד אותם בימים והפסידם ללא תועלת; ומכל שכן במשך שנים אחדות פמה מפסיד על ידי זה, הן הפסד גופו בכריאותו והן הפסד ממנו והן הפסד מצותיו. ואם כן, באשר יתבונן האדם בנפשו, מגדל הרעה שמביא על עצמו על ידי זה, יתחזק שלא יתרגל עצמו בזה, ואם כבר הרגל בזה, ימעט בכל יום מעט מעט, עד

שְׂפָה־מִשָּׁף הַזְּמַן יִפְסֹק לְגַמְרִי, וְאִזּוּ יִהְיֶה לוֹ טוֹב בְּזֶה וּבְכַּא"ע כ"ל.
 בְּסִפְרֵי נְתִיבוֹת הַקֶּדֶשׁ עַל הַתּוֹרָה הַכִּיָּא שְׁסִפְרֵי ה'חֲרָקוֹכֶר רַב' עַל
 הַחֶפֶץ חַיִּים שֶׁהָיָה אוֹמֵר שֶׁהוּא אֵינוֹ יוֹדֵעַ הָאֵיף נִתְקַבֵּל
 אֶצֶל הַיְהוּדִים בְּזֶה נֶהֱגַ מְשֻׁנָּה / שְׁגָעוֹן, שֶׁל עֵשׂוֹן הַסִּיגְרִיּוֹת.
 וְהִנֵּה תִקְפֹּס שֶׁל הוֹרְאוֹתָיו שֶׁל מֶרֶן הַחֶפֶץ חַיִּים בְּמִשְׁנֵה בְרוּרָה
 כְּבָר הַגְּדִירָה הַחֲזוֹן אִישׁ בְּאַגְרָתוֹ (קוֹבֵץ אַגְרוֹת ח"ב מ"א) "הִיא
 הוֹרָאָה מְקַיֶּמֶת כְּמוֹ סִנְהֶדְרִין בְּלִשְׁכַּת הַגְּזִית, וְאִין שׁוֹם צַד קָלָא
 בְּזֶה".

מֶרֶן הַחֲזוֹן אִישׁ זָצ"ל:

מֶרֶן הַחֲזוֹן אִישׁ בְּאַגְרָת שֶׁשָּׁלַח בְּשַׁנַּת תרפ"ז לְמֶרֶן הַסְּטִיפְלֶר
 שֶׁהָיָה מֵיַעַד לְהִיּוֹת גִּיסוֹ, כּוֹתֵב "הֵנְנִי חוֹשֵׁב כִּי עֵשׂוֹן הַטְּבָק
 קָשָׁה לְנִשְׁימָה, וּמַעֲבָה אֶת מְקוֹם הַרְאוֹת, וְלִכְּנֹן יֵשׁ לְפָרֵשׁ מִזֶּה,
 וְלִהְתְּחַזֵּק בְּזֶה, הַדּו"ר שׁ אִי"ש". (תּוֹלְדוֹת יַעֲקֹב עִמ' ס"ט)

אֶל מֶרֶן הַחֲזוֹן אִישׁ זָצ"ל נִכְנַס מוֹרְנוֹ, הַרְבֵּי יוֹסֵף אַבְרָהָם ווֹלֶף
 זָצ"ל, (מִיַּסַּד הַסְּמִינָר לְבְנוֹת יִשְׂרָאֵל בְּבִנְיַי בְּרַק וּמְנַהֵלוֹ),
 וּשְׂאֵלָתוֹ בְּפִיו: "אֲנִי מַעֲשֵׂן וְאֲנִי נִהְנֶה, אִיזוֹ בְּרָכָה לְבָרֶךְ עַל זֶה?"
 נִעֲנָה הַחֲזוֹן אִישׁ וְאָמַר לוֹ: "עַל דְּבָר שְׁמִזִּיק לֹא מְבָרְכִים". מֵאוֹתוֹ
 רָגַע הַפְּסִיק הַרְבֵּי ווֹלֶף לְעֵשׂוֹן.

"הַחֲזוֹן אִישׁ אָמַר שֶׁהָעֵשׂוֹן מוֹרִיד 70% מִהֶרְכוּזוֹ". (מַעֲשֵׂה אִישׁ
 חֵלֶק ו').

מֶרֶן הָרֵב שֶׁד זָז"ל:

מֶרֶן ראש הישיבה הגרא"מ שף זצוק"ל, אָמַר לְאַחַד מִמְקַרְבָּיו: "כָּל עֲנִיָּן הָעֹשֶׂה אֵינוֹ אֶלָּא 'דְּמִיּוֹן' בְּלִבּוֹ וְתוֹ לֹא מַדִּי. הִנֵּה בָּעֵת שֶׁעֲבַרְתִּי נְתוּחַ מְסִים בְּשֵׁנַת תִּשְׁכָּ"ב, בְּהִיוֹתִי בְּבֵית הַחֹלִים נִכְנַס אֵלַי הַפְּרוֹפֶסוֹר הַמְּנַחֵם, וּבְרֵאוֹתוֹ אֶת הַסִּיגְרִיּוֹת עַל הַשְּׁלֶחַן קָרָא לְעִבְרֵי בְּתֵדֵהֶמָּה: "אַתָּה מְעֻשָׁן? הֲרֵי זֶה אֶסוּר מִפְּנֵי שְׁמִירַת הַבְּרִיאוֹת!" וּמִיָּד לָקַח הַפְּרוֹפֶסוֹר אֶת הַסִּיגְרִיּוֹת וְזָרַק אוֹתָן אֶל מִתַּחַת לַמָּטָה, וּמֵאֵז הַפְּסִקְתִּי לְעֻשָׁן". הֲרֵי שֶׁבָּרַעַע שֶׁשְׂמַע כִּי הָעֹשֶׂה מִזִּיק, הַפְּסִיק מִיָּד, וְכָל זֶה בְּשֵׁנַת תִּשְׁכָּ"ב, שֶׁרַק אֶז הִתְחִילוּ לְשַׂמֵּעַ עַל נִזְקֵי הָעֻשָׁן. וְעַכְשָׁו אָמַר לִי מֶרֶן: "תֹּאמַר לִי, הֲאֵם אַתָּה לֹא רוֹאֵה בְּעֵלְלִיל כִּי אֵין זֶה רַק דְּמִיּוֹן שְׂוֹא וְתוֹ לֹא, כִּי אִם הִיא בְּזֶה מְמֻשּׁוֹת, הַאִיף יִתְכַּן שְׁבֵן רַגַע סִלְקָתִי הָעֹשֶׂה לְגַמְרִי, וּמֵאֵז הוּא לֹא הִיא חֶסֶר לִי כָּלֵל". וַיְדוּעַ שֶׁלְאַחַר מִכֵּן חוּץ מֵאַחַד, כָּל הַבְּחוּרִים הַמְקַרְבִּים אֵלָיו לֹא הָיוּ מְעֻשָׁנִים. וַיֵּשׁ עֲדִיוֹת שֶׁל בְּחוּרִים שֶׁהִרְבֵּה לְשׁוֹחַח עִמָּהֶם שְׁלֹא יִתְחִילוּ לְעֻשָׁן. וּבְחֻדְשׁ שְׁבָט שְׁנַת תִּשְׁד"מ דִּבֶּר בְּשִׁיחָה בְּיִשְׁבֵּה וְאַסֵּר אֶת הָעֹשֶׂה בְּהִיכַל הַיִּשְׁבֵּה מִסְבּוֹת שֶׁל בְּרִיאוֹת הַזּוֹלַת וְצַעַר הַזּוֹלַת. וְאִם יֵשׁ מִהַמְעֻשָׁנִים שֶׁבָּכֵל זֹאת אֵינָם יְכוֹלִים עֲדִין לְהִמָּנַע, שְׁיַעֲשֻׁנוּ בְּחוּץ, אִף לֹא בְּהִיכַל הַיִּשְׁבֵּה. וּמֵאֵז תְּלוּיָה בְּלוּחַ הַמּוֹדְעוֹת שֶׁל הַיִּשְׁבֵּה לִיד הִיכַל הַיִּשְׁבֵּה מוֹדְעָה "לֹא לְעֻשָׁן בְּהִיכַל הַיִּשְׁבֵּה", וּבְחֻדְשׁ אִיר אִף נוֹסְפוּ הַמְּלִים, "וְאֵין הִתַּר בְּשׁוֹם פְּנִים וְאַפָּן, הַנְּהַלַּת הַיִּשְׁבֵּה".

מָרְן הַגֵּרֶשׁ"ז אוֹיְבֵיבְאָה זָצ"ל:

מָרְן הַגֵּרֶשׁ"ז אוֹיְבֵיבְאָה זָצ"ל לִפְנֵי רַבּוֹת בְּשָׁנִים, הִקְרִיאוּ לִפְנֵי קִטְעַ שֶׁל עֵתוֹן שָׁבוּ הִיָּה כָּתוּב כִּי הָעֵשׂוֹן גּוֹרֵם לַמַּחְלָה הַיְדוּעָה רַח"ל. מִיָּד הֵנִיחַ אֶת הַסִּיגְרִיּוֹת וְהִפְסִיק לַעֲשׂוֹן.

וּבְהַסְבָּחָתוֹ לְסִפּוֹר 'פָּאָר תַּחַת אִפְרָ' כָּתַב: "וּמוֹדִיעַ אֲנִי בְּזֵה, שֶׁמַּעוֹלָם לֹא הִצְטַרְפְּתִי לְהַתִּיר אֶת הָעֵשׂוֹן גַּם בְּזַמְנָנוּ".

הַזְרָאֵת גְּדוּלֵי יִשְׂרָאֵל שְׁלִיט"א בְּדוֹרְנוּ, כְּאֲשֶׁר נִתְבָּרַר בְּיוֹתֵר גְּדוּלֵי הַסְּפָנָה וְהָרֵס הַגּוֹף הַנִּגְרָמִים מִן הָעֵשׂוֹן, הִתְרִיעוּ עַל כָּךְ מָרְנָן וְרַבָּנָן, גְּדוּלֵי הַדּוֹר שְׁלִיט"א, בְּקִרְיָאֲתָם הַנִּרְגָּשֶׁת בְּחֻדְשׁ אֲדָר א' תש"ס, לְצַעֲרֵי הַצֵּאֵן לְבַל יִרְגִּילוּ עֲצָמָם חֲלִילָה בְּהַרְגֵל הָרַע הַזֶּה שֶׁל עֵשׂוֹן הַסִּיגְרִיּוֹת. וְכַלְשׁוֹנָם:

"הִנְנוּ פּוֹנִים בְּזֵה לְהִיקָרִים וְהַחֲכִיבִים צַעֲרֵי עַמָּנוּ שֶׁעֲדִין אֵינָם קְשׁוּרִים לְהַרְגֵל הָרַע הַזֶּה, שְׁסוּפוּ יָכוֹל לְהִיּוֹת גְּרוּעַ מְאֹד, וְהוּא הַרְגֵל עֵשׂוֹן הַסִּיגְרִיּוֹת. אֲנֵא אַחִי, אַל תִּרְעוּ לְעֲצָמְכֶם וְלִסְבִּיבְתְּכֶם וְאַל תִּרְגִּילוּ עֲצָמְכֶם בְּזֵה, כִּי תוֹרַתְנוּ הַקְּדוּשָׁה הִיא תוֹרַת חַיִּים, "וְחַי בְּהֵם".

וְחַפְזָן הַשֵּׁם שֶׁכָּל אֶחָד יִשְׁמַר בְּרִיאוֹתוֹ כְּדֵי שֶׁנוֹכַל לַעֲבֹד אוֹתוֹ. וְח"ו מְלַהֲקֵל רֵאשׁ בְּעֵנָן שְׁמִירַת הַבְּרִיאוֹת, וּבִכְפָּרֵט וְעַל אַחַת כַּמָּה וְכַמָּה בְּדָבָר שֶׁלְדַעַת הַרוֹפְאִים הוּא מְזִיק מִמֶּשׁ.

וְכָל מִי שֶׁיָּכוֹל לְמַנַּע מֵעֲצָמוֹ וּמֵאַחֲרִים מִלְעֲשׂוֹן - מְחַיֵּב לְמַנַּע.

וְלָמִי שֶׁכָּבֵר הַרְגֵל בְּזֵה, חוֹבָה עָלָיו לְהַשְׁתַּדֵּל בְּכָל הָאֲפָשְׁרוֹת לְהַגְמֵל מְזֵה, וּבְדוּדָאֵי שֶׁעָלָיו לְהַמְנַע מִלְעֲשׂוֹן בְּמָקוֹם צְבוּרִי,

במקום שאחרים שואפים את העשן". עד כאן לשונה של הקריאה הנרגשת.

על קריאה זו חתומים מרנן ורבנן, הגרי"ש אלישיב זצ"ל, הגראי"ל שטיינמן שליט"א, הגרמ"ש שפיא זצ"ל, הגרמ"י ליפקוביץ זצ"ל, הגר"נ קרליץ שליט"א, והגר"ש אויערבאך שליט"א.

מדברי מרן הגראי"ל שטיינמן שליט"א

"הרמח"ל בספר דרך השם מדבר אודות חובת שליטת האדם על רצונותיו. והוא מונה שלש דרגות, מהקל אל הכבד: מעשה, דבור ומחשבה. השליטה העצמית היא אחד הדברים החשובים ביותר אצל האדם העובד את בוראו. אם אדם לא מסגל לשלט על המעשה, איך ישלט על הדבור או על המחשבה. ומי שלא מסגל לשלט גם על המעשה, הרי שהוא לא אדם. זה הרי ברור, כי אם האדם היה מחליט שהוא מפסיק לעשן, הוא אכן היה מפסיק. הבעיה היא שהוא לא רוצה באמת. אם הוא היה רוצה, בנדאי שיכול היה להפסיק. בן תורה צריך להאמין שאכן הוא יכול לשלט על עצמו".

"העלות הכספית של עשנים שנות עשון סיגריות הוא עשרים אלף דולר לערך. אדם יכול לתת את הסכום הזה לצדקה או לאסוף אותו עבור נשואי ילדיו. לקנות בכסף זה סיגריות זו שרפת מומן".

פֶּסֶק הַלְכָּה מֵהַגֵּר"ש וְאַזְנֵר זָצ"ל

ב"ה, יום ד' בא תש"ס, לפ"ק

"אֲשֶׁר נִשְׁאַלְתִּי לְחַתּוֹת דַּעֲתֵי הָעֲנָה דַּעַת תּוֹרָה בְּעִנְיַן מְנַהֵג הָעֵשׂוֹן סִיגְרִיּוֹת וְסִיגְרִיּוֹת וְכוּ' אֲשֶׁר פִּדּוּעַ הֵם הַמְזִיקִים הַגְּדוּלִים לְבְרִיאוֹת הַגּוֹף".

"הַרְיֵנִי לְרִצּוֹנְכֶם בְּקִצּוֹר אֲמָרִים".

א. לְשׁוֹן הַרְמַב"ם פִּי"א מֵהַלְכוֹת רוֹצֵחַ וְשִׁמְרֵת הַנֶּפֶשׁ ה"ה: הַרְבֵּה דְבָרִים אָסְרוּ חֲכָמִים מִפְּנֵי שֵׁישׁ בָּהֶם סִכָּנָת נַפְשׁוֹת, וְכָל הָעוֹבֵר עֲלֵיהֶם וְאוֹמֵר 'הַרְיֵנִי מִסַּפֵּן עֲצָמִי, וּמָה לְאַחֲרִים עָלַי, אִי אֵינִי מִקְפִּיד עַל כָּךְ, מִכֵּין אוֹתוֹ מִכַּת מְרִדוֹת.

ב. וּבְכָלֵל הַדְּבָרִים מִיֵּנִי מֵאֲכָל וּשְׂתִיָּה שֶׁאָסְרוּ חֲכָמִים מִפְּנֵי סִכָּנָת נַפְשׁוֹת שֶׁחֲשָׁבָם שֵׁם הַרְמַב"ם, וּבְרִיטְב"א שְׁבוּעוֹת כ"ז ב' כְּתָב: הַמְאָכְלִים הַמְזִיקִים הַגּוֹף הָרִי הֵם בְּכָלֵל אֲסוּר תּוֹרָה לְאֲכָלָן מִשׁוּם 'הַשְּׂמֵר לָךְ, וְשִׁמְרֵ נַפְשְׁךָ מְאֹד'.

ג. וּבַחֲזִי חַת"ס ע"ז ל', אַחֲרֵי שֶׁהֶעֱתִיק לְשׁוֹן רַמְבַּ"ם הַנֶּלְכָּל כְּתָב: וּמִטַּל עַל הַחֲכָמִים לְהַשְׁגִּיחַ עַל זֶה מִקְרָא (דברים י"ט) 'וְהָיָה עֲלֶיךָ דָּמִים', ע"פ ש"ס מו"ק ה' דָּאָם לֹא הַשְׁגִּיחוּ חֲכָמִים ע"ז וְכוּ'ב, שָׂאז כָּל הַדָּמִים שֶׁנִּשְׁפְּכוּ עַל יְדֵי שְׂלֵא עָשׂוּ אוֹ שְׂלֵא הִזְהִירוּ עַל זֶה, מִעֲלָה הַכְּתוּב עֲלֵיהֶם כָּאֵלוֹ הֵם שֶׁפְּכוּ, ח"ו.

ד. וְלַעֲנִינְנוּ לְמַדְנוּ דְעַל חֲכָמֵי הַזְּמַן לְהַרְיֵעַ וּלְעוֹרֵר עַל הַסִּכָּנָה הָעֲצוּמָה הַמְנַחֶת בְּעֵשׂוֹן סִיגְרִיּוֹת וְכוּ' דְבָר שֶׁנִּתְבָּרַר בְּחֻקֵּי הַיָּד וּדְרִישָׁה לְמַעֲלָה מִכָּל סֶפֶק שֶׁמֵּאוֹת אֲלָפִים מֵתִים טָרַם זְמַנָּם בְּעֵשׂוֹן סִיגְרִיּוֹת, וְכֵן יְדוּעַ מְאֹד שֶׁגוֹרֵם גְּדוּל לְמַחֲלָה הַחֲמוּרָה

בְּרֵאוֹת וְגַם בְּלֵב, וְעוֹד הִרְבֵּה פִּיּוֹצָא בְּזֶה, פֶּאֶשֶׁר יוֹצֵא מִדְּרִישַׁת
וַחֲקִירַת הַרוֹפְאִים מִכָּל מְדִינוֹת הָעוֹלָם.

ה. עַל כֵּן בְּרוּר לְהִלְכָה, דְּאִסּוּר גָּמוּר לְהִתְחִיל בְּעִשּׂוֹן בִּימֵי
הַבְּחָרוֹת וּבְגִיל צָעִיר, וְעַל הַהוֹרִים וּמוֹרִים וּמְחַנְכִים מְטֵל חוֹב
גָּמוּר עַל פִּי הַתּוֹרָה לְמַנְעָם מִזֶּה.

ו. כָּל מִי שֶׁכָּבַר הִרְגִיל עֲצָמוֹ לְמַנְהֵג לֹא טוֹב זֶה, יִשְׁתַּדֵּל מְאֹד
לְמַעַן עֲתִידוֹ לָרֶדֶת מִזֶּה בְּהִדְרָגָה, וְאִז טוֹב לוֹ.

ז. חֲלִילָה לְעִשְׂוֹן בְּמַקּוֹמוֹת צְבוּרִים, שְׁגַם הָרִיחַ בְּעֲצָמוֹ הוּא מְזִיק
גָּמוּר פֶּאֶשֶׁר נִתְבָּרַר בְּחֻקֵּיהָ.

ח. הֵיחֵד שֶׁכָּאֲמוּר הַמְּנַהֵג הָרַע הַזֶּה הוּא מְזִיק עֲצוּם, לְכֵן מְטֵלֶת
אַחֲרָיוֹת גְּדוֹלָה עַל הַמְּפַרְסְמִים מוֹדְעוֹת בְּעִתּוֹנִים וְכוּ'
שֶׁמְסִיעִים לְדַבֵּר הַמְזִיק הַנִּלְ.

ט. לְאוּר הַדְּבָרִים הַחֲמוּרִים הָאֲמוּרִים לְמַעֲלָה, כָּל הַיְכוּל לְמַנְעַ
עֲצָמוֹ שְׁלֹא לְעֹזֵר לְמַעֲשָׂנִים, מְחַיֵּב לְעִשּׂוֹת כֵּן עַל פִּי הַתּוֹרָה.

וּמִסִּים הַגֵּר"ש וְאֲזַנְר זָצ"ל בְּבִרְכָה יִקְרָה וּמִיחֻדָּת, "כָּל הַשּׁוֹמֵעַ
לְדַבְּרֵינוּ יִשְׁכַּח שְׂאֵנָן וּבּוֹטָח, וַיִּזְכֶּה לְהֶאֱרִיף יָמִים בְּשִׁמְרוֹ
עַל נַפְשׁוֹ וְנַפְשׁ מְשַׁפְּחָתוֹ וּבֵיתוֹ עַפְה"ת - וַיִּזְכֶּה לְהַבְטִיחַ תוֹה"ק
"כָּל הַמְּחַלָּה וְגו' לֹא אֲשִׁים עָלֶיךָ פִּי אֲנִי ד' רוֹפְאֵךְ" - וְלְמַעַן יִרְבוּ
יְמֵיךָ וַיּוֹסִיפוּ לְךָ שָׁנוֹת חַיִּים".

ע"ז בעה"ח לְמַעַן טוֹבַת עֲמֻנוֹת הַק'

מְצַפֶּה לְרַחֲמֵי ד'

שְׁמוּאֵל הַלּוֹי וְאֲזַנְר

יֵשׁ לְצִיָּן פִּי פֶסֶק הַלְכָה זֶה נִכְתַּב לְמַחְבֵּר הַסֵּפֶר, וְנִדְפַס כְּסִיּוּם לְעִשְׂרוֹת הַכְּרָכִים
שָׁל שׁו"ת "שִׁבְט הַלּוֹי". (וַיִּדְוַע לָנוּ פִּי מְרֵן רַה"י הַגֵּרָא"מ שֶׁך זָצ"ל הָיָה
סוּמָךְ עַל הוֹרְאוֹתָיו וּפְסָקָיו שָׁל הַגֵּר"ש וְאֲזַנְר זָצ"ל).

הָרֵאשׁוֹן לְצִיּוֹן הָרַב עוֹבְדֵיהָ יוֹסֵף זָצ"ל

כּוֹתֵב תַּחַת הַכּוֹתֶרֶת "דַּעַת תּוֹרָה" מִיּוֹם ו' אָדָר תּשס"ב.

"הִנֵּה יָדוּעַ שֶׁהַרְבֵּה מְאֹד מִגְּדוּלֵי הָרוֹפְאִים שֶׁבְּדוֹרֵנוּ בְּכָל הָעוֹלָם, קָבְעוּ בְּהַחֲלֵט, שְׂאִין סֶפֶק שֶׁלְּכָל אֱלוֹ הַמַּעֲשָׂנִים סִיגְרִיּוֹת, וְשִׁקְפֹת סִפְנָה לְבְרִיאוֹתֵם בְּגִלְל הָעֵשׂוֹן, וְגַם גּוֹרְמִים סִפּוֹן לְנִמְצָאִים בְּסִבִּיבֹתֵם בְּזִמְן הָעֵשׂוֹן. כִּי כָּלֵי הַדָּם שֶׁלָּהֶם עֲלוּלִים לְהַפְגֵעַ מְאֹד עַל יַדֵי הָעֵשׂוֹן, וְלִכְּנֹן הִיָּה מְקוֹם לְאַסֵּר אֶת הָעֵשׂוֹן עַל פִּי דִין, וְכִמּוֹ שֶׁהִזְהִירָה אוֹתָנוּ הַתּוֹרָה, "וְנִשְׁמַרְתֶּם מְאֹד לְנַפְשׁוֹתֵיכֶם". וְכִמּוֹ שֶׁאֲנִי סוֹמְכִים הַלְכָה לְמַעֲשֵׂה עַל חַוַּת דַּעַת הָרוֹפְאִים בְּעִנְיָנִי פְּקוּחַ נַפְשׁ בְּשִׁבְתּוֹ וּבִיּוֹם הַכַּפּוּרִים וּבְשִׁאֵר דִּינִים, וְכִמְבֹאֵר בַּפּוֹסְקִים, כֵּן אֲנִי צָרִיכִים לְשִׁמְעַ אֲלֵיהֶם לְהַרְחִיק עֲצָמֵנוּ מִדְּבָרִים הַגּוֹרְמִים סִפְנָה לְבְרִיאוֹת הָאָדָם. וְזֹאת עַל פִּי מַה שֶׁפָּסַק הַרְמַב"ם (פ"ד מֵהַל' דְּעוֹת ה"א), "שֶׁהוֹאִיל וְהָיִיתָ גּוֹף הָאָדָם בְּרִיא וְשָׁלֵם מִדְּרָכֵי עֲבוֹדַת הַשֵּׁם הוּא, שֶׁהָרִי אֵי אֶפְשָׁר שֶׁיִּדַע הָאָדָם דְּבַר מִיִּדְעַת הַבּוֹרָא וְעֲבוֹדָתוֹ וְהוּא חוֹלָה, לְפִיכָךְ צָרִיךְ הָאָדָם לְהַרְחִיק אֶת עֲצָמוֹ מִדְּבָרִים הַגּוֹרְמִים אֲבוּד וְסִפְנַת הַגּוֹף" וְכו'. ע"ש. וְכֵן הַרְבֵּה מִגְּדוּלֵי דוֹרֵנוּ אָסְרוּ בְּכָל תַּקְּף אֶת עֵשׂוֹן הַסִּיגְרִיּוֹת, עַל פִּי מִמְצָאִים רְפוּאִיִּים, שֶׁקָּבְעוּ גְּדוּלֵי הָרוֹפְאִים בְּזִמְנֵנוּ, וְחוּבָה קְדוּשָׁה לְצִיַּת לָהֶם. וַיֵּשׁ לְהִזְהִיר גַּם אֶת הַגְּדוּלִים עַל הַקְּטָנִים, וּבִפְרָט הַמְּשַׁגְּיחִים בְּיִשְׁבִּיבוֹת, שׁוֹמְרֵי מִשְׁמֶרֶת הַקְּדוּשָׁה, שֶׁעֲלֵיהֶם לְפָקֵחַ עֵינֵיהֶם עַל תַּלְמִידֵי הַיְשִׁיבוֹת, לְבַל יִרְגִּילוּ עֲצָמָם בְּכָךְ.

וְשׁוֹמְעַ לָנוּ יִשְׁכַּן בְּטַח".



לְאִשֶׁר בִּקֵּשׁ מִמֶּנִּי לְחַוֵּת דַּעְתִּי אוֹדוֹת עֲשׂוֹן סִיגְרִיּוֹת, אֲשֶׁר יְדוּעַ שָׂרֵב כָּכֵל הַרוֹפְאִים, בְּדַעַה שֶׁהָעֲשׂוֹן מִזִּיק לְכִרְיָאוֹת וְיָכוֹל לְגַרֵם לְסַכְּנָה, וּכְמוֹ כֵּן יְדוּעַ לִי עֲבָדָה בְּאָדָם אֶחָד שֶׁהִפְסִיק אֶת הָעֲשׂוֹן, וּלְאַחַר שָׁנִים רַבּוֹת נִזְדַּמְּן לְכַדִּיקוֹת בְּבֵית הַחֹלִים וְגַלּוּ כֶּתֶם בְּרָאָה שְׁלוֹ שֶׁעָשָׂה בּוֹ רָשָׁם הָעֲשׂוֹן, וְנִכְפַּר רָשָׁם זֶה לְאַחַר שָׁנִים רַבּוֹת, לְכֵן שֶׁמִּחֲתִי לְשִׁמְעַע עַל הַיְזֻמָּה שֶׁל כְּבוֹדוֹ, לְהַדְפִּיס חוֹבֶרֶת מִיַּחֲדָת עַל הָאֲזִיזָה וְהָאֲסוּר שֶׁל הָעֲשׂוֹן וְחִמְיָא סַכְּנָתָא מְאֻסָּרָא, וְגַם אֲנִי מִצְטָרֵף בְּזֶה לְקִרְיָאָה, בְּפָרֵט לְבַחֲוִירִים הַצְעִירִים אֲשֶׁר בְּיָדָם לְהִמְנַע מִלְּהִתְרַגֵּל בְּכָף. וּכְבָר נִשְׁאַלְתִּי מְאֻבְרָכִים בְּכוֹלָל, אֲשֶׁר הָעֲשׂוֹן שֶׁל חֲבָרִיהֶם מְפָרִיעַ לָהֶם וְאֵינָם רוֹצִים לְהִיּוֹת בְּמָקוֹם שֵׁיִשׁ בּוֹ עֲשָׂן, וְהוֹרִיתִי לָהֶם שֶׁהִדִּין עִמָּהֶם וּמְכַרְחִים הַמַּעֲשָׂנִים לְצֵאת מִשָּׁם בְּשַׁעַה שְׁרוּצִים לְעֲשָׂן.

וְהִנְנִי כּוֹפֵל בְּשִׁלּוּמוֹ הַטּוֹב

בְּכַרְכַּת הַתּוֹרָה

בֶּן צִיּוֹן אֲבָא שְׂאוּל



בְּסִפְרֵי שׁו"ת תְּשׁוּבוֹת וְהִנְהָגוֹת מִהַגָּאוֹן ר' מִשֶּׁה שֶׁטְרֵנְבוֹדֵךְ שְׁלִיט"א ח"ג סי' שׁנ"ד כְּתַב וז"ל: "אֲנִי מִזְהִיר כָּל אֶחָד לֹא לְעֲשׂוֹן וְאֶפְלוּ לֹא לְהִתְיַשֵּׁב בְּמִקְוֵמוֹת שֶׁל מְעֲשָׂנִים, וְאִם בָּא אֶצְלוֹ אֶחָד הַמַּעֲשָׂן יֵשׁ לְבַקֵּשׁ מִמֶּנּוּ לְמַנַּע לְעֲשָׂן עַל כָּל פָּנִים בְּפָנָיו, וְלִזְהַר מְאֻסָּר זֶה שֶׁהַתּוֹרָה הַזֹּהֵרָה "וְנִשְׁמַרְתֶּם מְאֻד לְנַפְשׁוֹתֵיכֶם", וְהוּא כְּגֹדֵר מְאֻבָּד עֲצָמוֹ לְדַעַת... אֲבָל רְאוּי לֹא לְמַעֲשָׂן שֶׁמִּשְׁחַק בְּחִיּוֹ [וְאִף חִי שֶׁעָה בְּכָלֵל זֶה] עֲבוּר הַנְּאֻתוֹ, וַיִּמְהַר לְהִסִּיר תְּקֵלָה וְסַכְּנָה מִגּוֹפּוֹ, וְאִז טוֹב שֶׁשׁוֹמֵר גּוֹפּוֹ שֶׁהוּא נִרְתִּיק לְנִשְׁמָתוֹ, וְהִקְבִּי"ה יִשְׁמַר אוֹתוֹ מִכָּל רַע... וּמָה שֶׁכִּפְמָה רַבָּנִים

וְאָדָמוֹ"רִים מְעֻשָׁנִים רָאוּ בֵּן בְּדוּרוֹת הַקּוֹדְמִים, וְאוּלַי הַטֶּבֶק הָיָה
 אֶז אַחֲרָת, אֲבָל הַיּוֹם אֵין לְדַיָּן אֶלָּא מָה שֶׁעֵינֵינוּ רוֹאוֹת, וְכִיּוֹן
 שֶׁהַיּוֹם נִרְאָה בְּעֵלִיל שֶׁמֶסְכֵּן וּמְזִיק לְבְרִיאוֹת אָסוּר וּכְמ"ש, וְאַפְּלוּ
 בְּמִי שֶׁחֹשֵׁב שֶׁאֶצְלוּ לֹא הַזִּיק יֵשׁ לוֹ לְחֹשֵׁשׁ שֶׁאַחַר כֵּן יִזִּיק אוֹ
 שֶׁאֵין הַהִזָּק נֶכֶר עֲדִין וְעַל כֵּן אָסוּר וּכְמ"ש."

וְעוֹד כָּתַב: שֶׁבְּעֵשׂוֹן יֵשׁ "חֹשֵׁשׁ פְּקוּחַ נֶפֶשׁ מִמֶּשׁ כִּפְשׁוּטוֹ",
 וְהוֹסִיף: "שֶׁהַתּוֹרָה לֹא הִתִּירָה לָנוּ לְלַכֵּת אַחַר תְּאֵנָה לְבוֹ,
 וְלָכֵן עָלֵינוּ לְהִגָּמַל מִתְּאֵנָה זוֹ הַמְזִיקָה וּמְסַכְּנָת בְּרִיאוֹתוֹ ח"ו ...
 שֶׁעֵשׂוֹן מְזִיק כְּבָר הַיּוֹכַח עַכ"ל.



בְּשׁו"ת "צִיץ אֶלְיָעֶזֶר" חֵלֶק ט"ו סִימָן ל"ט כּוֹתֵב הַגָּאוֹן הַרַב
 אֶלְיָעֶזֶר יְהוּדָה וְלִדְנַבְרָג וְצ"ל לַד"ר אֵלִי שׁוֹסֶהֵיִם.

נִרְמָתַי וְנִבְהַלְתִּי וּמִמֶּשׁ רְעֵדָה אֲחֻזְתָּנִי עֵקֶב הַסְּבָרְתוֹ הַמְּעַמִּיקָה
 וְהַבְּהִירָה, וְרִאיוֹתָיו הַרְפוּאִיּוֹת הַמוֹפְתִיּוֹת, וְהוֹכַחְתּוֹתָיו
 הַמְּמֻשָּׁיּוֹת הַמְּעִידוֹת כְּמֵאָה עֲדִים שֶׁהָעֵשׂוֹן שֶׁל סִיגְרִיּוֹת כְּמוֹהוּ
 כְּגַחְלֵי רְתָמִים לַגּוֹף, כִּי הוּא מְזִיק בְּצוּרָה חֲמוּרָה בְּיֹתֵר לְבְרִיאוֹת
 הַגּוֹף שֶׁל הַמְּעֻשָׁן. וְכִי הָעֵשׂוֹן עָלִיל מִמֶּשׁ לְקַצֵּר אֶת הַחַיִּים ח"ו,
 וְסוֹפֵר וּמוֹנֵה מְסֻפְרִים מְבַהִילִים מִהַסְּטִיטִיסְטִיקָה הַמְּתַפְרֶסֶמֶת מְדִי
 פַּעַם הַמְּצַבִּיעָה וּמְרָאָה בְּאֶצְבַּע עַל הַתּוֹצְאוֹת הַחֲמוּרוֹת בְּיֹתֵר
 מִרְבוּי הָעֵשׂוֹן, וְאֲשֶׁר בְּכַנְפֶיהָ הַשְּׁטָנִיּוֹת נוֹפְלִים קְרַבְנוֹת לְרַב,
 וְהַרְבֵּה יוֹתֵר מִעֲשָׂרוֹת אֲלָפִים וְרַבְבוֹת אֲנָשִׁים בְּרַחְבֵי הָעוֹלָם בְּאִים
 עֲלֵיהֶם כַּחֲטָף (כְּתוֹצְאָה מְזֵדָה) בְּשִׁטְחֵי הַגּוֹף וְאֲבָרָיו הַשּׁוֹנִים
 וּבְעֵקֶר בְּאֲבָרֵי הַנְּשִׁימָה וְהַרְאוֹת, גְּדוּלִים מִמְּאִירִים, וְכֵן, נִפְתַּח
 הַרְאוֹת, בְּרוֹנְכִיטִיס כְּרוֹנִית, הַזָּקֵם לְלֵב וְלְכֵלֵי הַדָּם, הַתְּפוּצִיּוֹת

בַּקָּבָה וּבְמַעֲשֵׂים, וְעוֹד וְעוֹד, עַד כִּי הָרוּפְאִים גָּזְרוּ אֲמַר כִּי הָעֵשׂוֹן
הוּא הַקּוֹטֵל הָרֵאשׁוֹן שֶׁל הָאֲנוּשׁוֹת... זֶה אֲסוּר לְמַעֲשֵׂן הָאֲקֻטִּיבִי
וְהַפְּסִיבִי גַם יַחַד, וְכַמָּה כָּאֵב וְצַעַר גּוֹרֵם הַמַּעֲשֵׂן לְיַחֲדִידִים
הַצְּנוּעִים, שֶׁכְּדִי שְׁלֵא לְהַעֲלִיב אֶת הַמַּעֲשֵׂן תּוֹפְסִים אֶת מְלֹאכֶת
הַשְּׂתִיקָה וְנוֹשְׂאִים בְּחֻבָּם כְּאֵבם וְסִבָּלָם.

הַנְּאוֹן הַצְּדִיק רַבִּי אַבִּיגְדוֹר מִיֵּלָר וְצַ"ל כּוֹתֵב בְּסִפְרוֹ "אוֹר
עוֹלָם" (כרך ז', עמ' 276) בְּדִבְרֵים הַבָּאִים:

שְׂאֵלָה: הַאֵם הָעֵשׂוֹן הוּא אֲסוּר דְּאוֹרִיתָא?

תְּשׁוּבָה: פַּעַם, שְׂאֵלוֹ אֶת הַסָּבָא מְסַלְבֹּדְקָה מְהִי הַמְצוּנָה
הָרֵאשׁוֹנָה שֶׁבַּתּוֹרָה? וְהוּא עָנָה: "לֹא לְהִיּוֹת כְּסִיל".
זֹאת אוֹמְרָת, שֶׁהַצְּוִי הָרֵאשׁוֹן שֶׁל הַתּוֹרָה הוּא לְהַשְׁתַּמֵּשׁ בְּשִׁכְלָא.
ד' נִתְּן שִׁכְלָא, הַשְׁתַּמֵּשׁ בּוֹ! וְכַשְׂאֲדָם הוֹלֵךְ נֶגֶד שִׁכְלוֹ, אִז "כָּל מִי
(בְּרִכּוֹת ל"ג.) מִי שֶׁהוֹלֵךְ נֶגֶד הַשִּׁכְלָא, עָלָיו הַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא מְצוּנָה
אֶת הַטְּבַע לֹא לְרַחֵם עָלָיו. וּמַעֲתָה, הוּא יִסְבַּל כִּי הֵלֵךְ נֶגֶד שִׁכְלוֹ.

מִי שֶׁמְחַזֵּיק חֲפִיסַת סִיגְרִיּוֹת וְקוֹרָא אֶת הָאֲזִהְרָה הַפְּתוּבָה עָלֶיהָ
עַל סִפְנֵי הָעֵשׂוֹן וְהוּא מְתַעַלֵּם מִזֶּה, אִזִּי הוּא שׁוֹטֵה גְמוּר.
הוּא חוֹטֵא נֶגֶד הַגִּיּוֹן בְּרִיא. כָּל מִי שֶׁמַּעֲשֵׂן הַיּוֹם הוּא שׁוֹטֵה גְמוּר,
אֲלֹא אִם בֵּן הַתְּחִיל לְפָנָי שֶׁיִּדַע לְקַרָא. אוֹלֵי מְשֻׁרְד הַבְּרִיאוֹת הֵם
לֹא הַמְּמַחִים הַגְּדוֹלִים בְּיִתְרָא, אֲבָל לְפַחוֹת מְשֻׁהוּ הֵם יוֹדְעִים
בְּרַפּוּאָה, וְאִם כְּתוּבָה אֲזִהְרָה עַל הַחֲפִיסָה וְהוּא מְתַעַלֵּם מִמֶּנָּה,
אִזִּי הוּא שׁוֹטֵה גְמוּר, וְיִקְבַּל אֶת מָה שֶׁמַּגִּיעַ לוֹ. "כָּל מִי שֶׁאִין בּוֹ
דְּעָה, אֲסוּר לְרַחֵם עָלָיו". ד' אוֹמֵר לְכָל הָעוֹלָם שֶׁסְּבִיבוֹ, כָּל
הַחֲיִדְקִים: 'אֵל הַרְחֵמוּ עָלָיו'. וְיִקְבַּל אֶת מָה שֶׁמַּגִּיעַ לוֹ.

וּמַעֲתָה כַּמָּה יֵשׁ לוֹ לְזַהַר לְמִי שְׁעוֹמֵד עַל פְּרִשְׁת דְּרָכִים בְּזִמָּן
הַהֵתִלְבְּטוֹת הָאֵם לְהַכְלִיל עֲצָמוֹ בְּקִטְגוֹרֵית הַמְעֻשָּׂנִים אוֹ
לְאוֹ.

ל"א תתורו...

כְּתַב הַחֲנוּף מִצָּנָה שֶׁפִּי"ז שְׁלָא לְתוֹר אַחַר מַחְשָׁבַת הַלֵּב וּרְאִית
הָעֵינַיִם, וְאַעֲתִיק קְטָעִים מִדְּבָרָיו.

וּז"ל וּכְמוֹ כֵּן שְׁלָא יְרַדְף הָאָדָם אַחַר מְרָאָה עֵינָיו, וּבְכָלֵל זֶה
שְׁלָא לְרַדְף אַחַר תְּאוּוֹת הָעוֹלָם הַזֶּה כִּי אַחֲרִיתָם רְעָה וּכְדִי
בְּזִיוֹן וְקֶצֶף... וְהַמְצָנָה הַזֹּאת בְּאֵמַת יְסוּד גְּדוּל בְּדַת... וּמִי שֶׁהוּא
רֹדְף אַחַר תְּאוּוֹת הָעוֹלָם כְּגוֹן שֶׁהוּא מְשִׁים לְבוֹ תְּמִיד לְהַרְבּוֹת
תְּעֻנּוּגִים גְּדוּלִים לְנַפְשׁוֹ מִבְּלִי שְׂכּוֹן בְּהֵן כָּלֵל לְכּוֹנְנָה טוֹבָה, כְּלוּמַר
שְׁלָא יַעֲשֶׂה כְּדִי שְׁיַעֲמֵד בְּרִיא וְיִוְכַל לְהַשְׁתַּדֵּל בְּעִבּוּדַת בּוֹרְאוֹ, וְכִי
לְהַשְׁלִים נַפְשׁוֹ בְּתַעֲנוּגִים, כֹּל מִי שֶׁהוּא הוֹלֵךְ בְּדַרְךָ זֶה עוֹבֵר עַל
לְאוֹ זֶה תְּמִיד בְּכָל עֵת עֶסְקוֹ בְּמָה שְׁאֲמַרְנוּ עַכ"ל.

וְכֵן הַגַּר"מ פִּינְשֵׁטִין זָצ"ל בְּסִפְרוֹ (אג"מ חו"מ ב סי' עו) כְּתַב
דְּאָסוֹר לְהַתְּרַגֵּל לְעֵשֶׂן וְאֵלוֹ דְּבָרָיו: "אֲבָל וּדְאִי מִן הַרְאִוִי
לְכָל אִישׁ וּבְכַפְרֵט לְכַנֵּי תוֹרָה שְׁלָא לְעֵשֶׂן מֵאַחַר שֶׁהוּא חָשׂשׁ
סַכְּנָתָא, וְאִין בְּזֵה שׁוּם תּוֹעֵלַת וְגַם הַנְּאָה לְאֵלוֹ שְׁלָא הַרְגְּלוֹ בְּזֵה
וּמִמִּילָא וּדְאִי אִין לְהַתְּרַגֵּל לְזֵה וְלֹא יִנִּיחַ אָדָם לְכַנֵּי הַקְּטָנִים
שְׁיַתְּרַגְּלוּ בְּזֵה, אִף אִם הוּא עֲצָמוֹ נִתְּרַגֵּל, וְגַם בְּלֹא עֲנִיָּן חָשׂשׁ
הַסְּכָנָה הַזֶּה, יֵשׁ לְאַסֵּר לְהַתְּרַגֵּל בְּזֵה, דְּהָא וּדְאִי אִין לְהַמְשִׁיךְ
עֲצָמוֹ לְרַבּוּי תְּאוּוֹת וְהַנְּאוֹת אֲלֵא אֲדַרְבֵּה מֵהַרְאִוִי לְכָל אָדָם לְמַעַט
עֲצָמוֹ מִתְּאוּוֹת וְתַעֲנוּגִים יְתָרִים". (וראה במאמרו של מ. הלפרין, אסיא,

חיים ללא עשון

תשמ"ו, עמ' 244, הע' 53, שהביא בשם הרב א. נבנצאל, שמסרו לו כי הגר"מ פיינשטיין חזר בו מהטעם של שומר פתאים ד'.

ובספר שו"ת תשובות ונהגות מהגאון ר' משה שטרנבוך שליט"א ח"ג סי' שנ"ד פתב וז"ל: "וּנְרָאָה שְׁעֵשׂוֹן סִיגְרִיּוֹת דּוּמָה בְּמַהוּתוֹ לְעֵשׂוֹן חֲשִׁישׁ אוֹ אוֹפְיוֹם וּשְׂאָר סְמִים מְסֻכָּנִים... אֶכֶן לְדַעְתִּי הַמְעַשֵּׂן עוֹבֵר בְּלֹא ד"ל תּוֹרוֹ אַחֲרֵי לְבַבְכֶם וְאַחֲרֵי עֵינֵיכֶם" שְׁנוּהַג רַק כְּפִי תַאֲוֹת לְכַבּוֹ, בְּשַׁעָה שְׁעַל פִּי שְׂכַל אֶסוּר".



"בְּנוֹנֵעַ לְעֵשׂוֹן אֲנִי נִגְדֵה לְגַמְרִי, אֵינְנִי יָכוֹל לְסַבְּלוֹ. זֶה עֶסֶק שֶׁל גְּאֻנָה - וְלֹא יוֹתֵר... וְאַקְנֵה שְׂאֶכֶן תְּבִינּוּ אֶת דְּבָרֵי וְגַם תְּצִיְתוּ לִי". (כ"ק האדמו"ר מויז'ניץ שליט"א, בשיחת חזוק ומוסר לתלמידי הישיבה).



"כֵּן הַמוֹתֵר לְהַאֲרִיף שְׂאִין לְבַחֲוֹר בִּישִׁיבָה לְהַחְזִיק סִיגְרִיּוֹת, וְאִין דְּבָרֵינוּ אֲמוּרִים לְהַחְזִיקָם בְּפִיו דְּיִקְא אֶלָּא אֶפְלוּ בְּיָדוֹ, כִּי הֲלֹא הַחֹקְרִים בְּדָקוֹ וּמְצָאוּ שְׂדָבָר זֶה הוּא סֵם הַמְּוֹת מִמֶּשׁ רַח"ל וּמְקַצֵּר יָמִים וְשָׁנִים, וְיֵשׁ לוֹמֵר שְׁזָהוּ הַכּוֹנֵה בְּמֵאֲמַר חז"ל (סוטה ג, א) אִין אָדָם חוּטָא אֶלָּא אִם בֵּן נִכְנָסָה בּוֹ רוּחַ שְׁטוּת, כִּי לְלֹא שׁוּם סֶפֶק הָעֵשׂוֹן הוּא סֵם הַמְּוֹת, וּמְקַצֵּר יָמִים וְשָׁנִים זֶה בְּכַה וְזֶה בְּכַה, וְאִין אֶחָד שְׁחֹלֵק עַל זֶה וְאוֹמֵר אַחֲרָת, אֶלָּא שְׁהִיָּצֵר הָרַע נוֹטֵל הַדַּעַת.

וְחֵרִינִי בְּאִזְהָרָה חֲמוּדָה עַל כֶּף שֶׁהִבְחֹר אֲשֶׁר יִשְׁלַח יָדוֹ בְּעֵשׂוֹן
 הַסִּיגְרִיּוֹת שׁוֹב אֵין מְקוֹמוֹ אֶצְלָנוּ בְּיִשְׁיבָה הַקְּדוּשָׁה,
 וְהָאֱמֶת שֶׁדְּבָרִים אֱלוֹ נוֹגְעִים גַּם לְאַבְרָחָם וּלְכָל אֶחָד... " (כ"ק
 האדמו"ר מצאנז שליט"א בְּמִשְׁאָ קֹדֶשׁ שֶׁנֶּשְׂא לִפְנֵי תַלְמִידֵי הַיְשִׁיבוֹת בְּיוֹם רֵאשׁוֹן
 פֶּרֶשֶׁת נַח כ"ח תשרי תשע"ג)



יֵשׁ תַּחַת יָדֵי עוֹד חֲמֹר רַב מִגְּדוּלֵי יִשְׂרָאֵל אֲךָ מֵה צָרָךְ לְהַכְבִּיר
 בְּמַלִּים כֹּאֲשֶׁר דְּבָרֵי חֲכָמִים כְּדִרְבָּנוֹת מְבִיעִים אֶת חֲמַרְת
 הַדְּבָרִים בְּצוּרָה חַד מְשֻׁמָּעִית.

פָּרָק ה' נַעֲשִׂית לֹא כִּהְתֵּר

לָנוּ כָּעַם יִשְׂרָאֵל יֵשׁ כָּלִים חֲזָקִים בְּיוֹתֵר, שְׂבָהֵם יִכְלָנוּ לַעֲמֹד כְּנֶגֶד כָּל הַפְּחֹת שְׂבָעוֹלָם. גְּבוּרָה זֹאת קִבְּלָנוּ מִהָאֲבוֹת הַקְּדוּשִׁים, מֵעֲקֵדַת יִצְחָק, מִכּוּר הַבְּרִזָּל, מִיִּצְיַאת מִצְרַיִם וּמִמְעַמְד הַר סִינַי, מֵאֲרָבָעִים שָׁנוֹת הַמִּדְבָּר, וּמִכָּל מִשְׁךְ קִיּוֹם עִם יִשְׂרָאֵל בְּגָלוֹת יוֹתֵר מֵאֲלֵפִים שָׁנָה, שְׂעָלֵיהֶם כָּתַב רַבִּי יַעֲקֹב עֲמֵדִין זָצ"ל (בַּהֲקָדְמָה לְסִדּוּרוֹ "בֵּית יַעֲקֹב"): "חֵי נַפְשִׁי, קִיּוֹם עִם יִשְׂרָאֵל בְּגָלוֹת הוּא יוֹתֵר מִנֵּס יִצְיַאת מִצְרַיִם".

מָה שְׂעוֹמֵד לְרוֹעֵץ לְכָל אוֹתָם הַמְתִּירִים לַעֲצָמָם לַעֲשׂוֹן הוּא:

א. חֶסֶד יְדִיעַת הַנְּזָקִים וְאִסּוּרֵיהֶם, וְאֵת זֶה בְּאֲרָנוּ לַעֲלִיל.

ב. "הֲתֵרָה לֹא סָלְקָא דַּעְתָּךְ? אֵלֹא נַעֲשִׂית לֹא כִּהְתֵּר!" כְּמוֹ שְׂנִכְבָּר לְהֵלֵן.

כְּבָר גָּלוּ חַז"ל עֵינֵינוּ בְּמִסְכַּת קְדוּשִׁין (מ, א), בְּמֵאֲמָרוֹ הַיְדוּעַ שֶׁל רַב הוֹנָא: "כִּיּוֹן שְׂעֵבֵר אָדָם עֲבָרָה וְשָׁנָה בָּהּ, הֲתֵרָה לֹא". וְתִמְקָהּ הַגְּמָרָא: "הֲתֵרָה לֹא סָלְקָא דַּעְתָּךְ?! אֵלֹא" - מְבֹאֲרֵת הַגְּמָרָא - "נַעֲשִׂית לֹא כִּהְתֵּר!" וְזֶה מִתְבַּטָּא אֲצֵל כָּל אֶחָד בְּאִפְּן הַמְחַשְׁבָּה שֶׁלוֹ. אֵת הוֹרָאוֹת הַהֲתֵר הִלְלוּ הַנּוֹבְעוֹת כְּתוּצָאָה מִהֶרְגֵּל בְּאֵנוּ בְּזֹאת לְהַפְרִיךְ אַחַת לְאַחַת.

הַחֶסֶד בְּזֶה הוּא, כִּי כִּידוּעַ "כָּל דֶּרֶךְ אִישׁ יִשְׂרָאֵל בְּעֵינָיו", וְלְכָל הַפְּחֹת כְּלָפֵי עֲצָמוֹ הָאָדָם רוֹצֵה לְהִיּוֹת בְּהַרְגָּשָׁה שֶׁהוּא בְּסִדְרָה, וְכִדִּי לְהַרְגִיעַ אֵת מִצְפוֹנוֹ, הוּא מְגִיעַ לְהַחֲלִטָה שְׂכַנְרָאָה יְשָׁנָה פַּה טְעוֹת, אוֹ אִיזוֹ שֶׁהִיא אִי הַבְּנָה, וּמָה שֶׁהוּא עוֹשֶׂה - זֶה לֹא עֲבָרָה.

וְחִדְבָּרִים קַל וְחֹמֶר. וּמָה אִם עַל דְּבָר שֶׁהוּא עֲבָרָה, וְהָאָדָם יוֹדֵעַ בְּרוּרוֹת שֵׁישׁ כָּאֵן עֲבָרָה וְהוּא עוֹבֵר עָלֶיהָ בְּדַעַת [שָׁפֵן, מָה שֶׁאָמַר רַב הוֹנָא עֲבַר אָדָם עֲבָרָה - לֹא עַל שׁוּגַג אָמַר], אִף עַל פִּי כֵן לְאַחַר שֶׁהוּא עוֹבֵר שְׁנִית עַל אוֹתָהּ עֲבָרָה, מִכָּאֵן וְאֵילָף הוּא כְּבָר שָׁלֵם עִם עֲצָמוֹ, וּמִדְּמִין בְּנַפְשׁוֹ שֶׁמֵּתֵר לֹו לַעֲשׂוֹת אֶת מָה שֶׁהוּא עוֹשֶׂה - עַל אַחַת כַּמָּה וְכַמָּה, כְּאֲשֶׁר מְדַבֵּר בְּעִשׂוֹן שְׁלֹכְאוֹרָה בְּמִבְטָר רֵאשׁוֹן אֵינֹו מַעֲשֶׂה עֲבָרָה, וְאֵינֹו נִמְנָה בֵּין שֶׁס"ה מְצוּוֹת לֹא תַעֲשֶׂה, וְעוֹלָם הִרְפוּאָה הַחַל לְגַלוֹת אֶת גְּדִל הַנְּזָק רַק מִשְׁנַת תש"כ.

וְעַל כָּל זֹאת נוֹסֵף כַּחוֹ הַחֲזָק שֶׁל הַהֲרַגְל, וְכִמּוֹ שֶׁאָמַרו, "הַהֲרַגְל עַל כָּל דְּבָר שֶׁלְטוֹן", וְהָרִי הוּא שׁוֹלֵט עַל מַעֲשֵׂי הָאָדָם וּמְכַרִּיחוֹ לְהַמְשִׁיף בְּהֲרַגְלוֹ, וּבַכֶּרֶט שֶׁאֵין זֶה הֲרַגְל בְּעִלְמָא, אֶלָּא דְרַגָּה חֲמוּרָה שֶׁל הַתְּמַכְרוּת, וּבְעַל כִּרְחוֹ הוּא נַעֲשֶׂה מְכוּר לַעֲשׂוֹן, וּמִכַּח זֶה מִתְעַוְוֹת כָּל מַעֲרַכַת הַחֲשִׁיבָה וְהַהֲגִיֹון עַל פִּי הַהֲרַגְלוֹ, וְהוּא מְחִיב לַעֲצָמוֹ לְטַהֵר אֶת הַשְּׂרָץ וְלַהֲפֹךְ אֶת הָאֶסוּר לְהֵתֵר.

חֲסֵרוֹן יְדִיעָה אֵינֵנוּ שְׁנַגָּה

וְאֵל יְדַמָּה הַמַּעֲשֵׂן בְּנַפְשׁוֹ כִּי מוּטָב שְׁלֹא יִקְרָא אֶת דְּבָרֵינוּ בְּאֲשֶׁר עָדִיף לֹו לְהִיֹות שׁוּגַג וְלֹא מְזִיד, כִּי יִדַע נָא לְכַטֵּחַ כִּי הַהֲתַעַלְמוֹת וְחֹסֶר הַדְּרִישָׁה וְהַחֲקִירָה בְּזֶה הָעֲנָן הַנּוֹגֵעַ לְחַיֵּי נַפְשׁוֹ הִיא עֲצָמָה חֲטָא וְעוֹוֹן, וְכֵן כְּתֹוב בְּסִפְרֵי חֲסִידִים (אוֹת קמ"ג):

"לְעוֹלָם יִהְיֶה אָדָם עָרוֹם בִּירְאָה... לָמָּה לֹא אָמַר בְּלִעָם בְּאָמַר הַמְּלֶאֶךְ לֹו 'עַל מָה הַפִּיתָ אֶת אֲתָנָךְ', הִיָּה לֹו לְהַשִּׁיב 'מָה עוֹן יֵשׁ שֶׁהַפִּיתִי אֶת אֲתוֹנִי'... וְזֶהוּ שֶׁנֶּאֱמַר 'חֲטָאתִי כִּי לֹא יָדַעְתִּי'... אֲדַרְבָּה, אֲפַכָּא מִסְתַּבְּרָא, לְפִי שֶׁהוּא לֹא יָדַע שֶׁהוּא נֶצֶב

לקראתו לא חטא? אלא, כף אָמר, חטאתי שלא שמתי לב לדעת, שלא פשפשתי וחקרתי באיזה עון הוא. מכאן, שיהיה אדם ערום ביראה, הואיל ומענישים אותו על שאינו יודע שיש לדעת ולחקר, שהרי לפני השליט לא תוכל לומר כי שגגה היא".

וכך נאמר בגמרא במסכת מכות (ט ע"ב) "מכאן שכן נח נהרג שהיה לו ללמד ולא למד".

וכך פסק הרמב"ם בהלכות מלכים (פרק י"ה"א) "כן נח ששגג באחת ממצותיו פטור מכלום חוץ מרוצח בשגגה שאם הרגו גואל הדם אינו נהרג עליו... במה דברים אמורים בששגג באחת ממצוות ועבר בלא כונה... וכן אם הרג והוא לא ידע שאסור להרג, הרי זה קרוב למזיד ונהרג, ולא תחשב זו להם שגגה מפני שהיה לו ללמד ולא למד".

קשיות או תרוצים?

הקשי להפסיק את העשון מלנה במחשבות המעשן הבאות להצדיק את מעשיו, אף באמת אלו הן טענות היצר המשיאות את לבו. כפי המעשה הידוע באותו משכיל שענה לגר"ח מפריסק זצ"ל על תוכחתו שאינו יכול לשמר תורה ומצוות משום שיש לו שאלות באמונה, "אף הנני מוכן שהרב יתרוץ לי קשיות אלו ואשנה דרכי". ענהו הגר"ח: "יאמר לי, מה קדם למה, השאלות קדמו לפריקת על, או שפריקת העל קדמה לשאלות". הודה הלה שפריקת העל קדמה לקשיות. "אף מה משנה הדבר?" השיב לו הגר"ח: הלא פשוט הוא! אם הקשיות קדמו, יכול אני לענות עליהן תרוצים, אף אם פריקת העל קדמה, שוב אין אלו קשיות אלא תרוצים שתוצת לעצמך והשקטת את

יסורי מצפונך, ועל תרועים אין תשובות... אם כן, הבה נתבונן ונבדק חלק מדבריו ומחשבותיו לאור דעת חכמינו הראשונים והאחרונים.

תְּרוּעִים

לְאַחַר שְׁאַנְחָנוּ מְבִיאִים לִידִיעַת שׁוֹמֵר הַתּוֹרָה וְהַמְצׁוֹת טְעוּנִים בְּרוּרִים אֱלוֹ, הוּא מִתְחִיל לְחַפֵּשׂ תְּרוּעִים.

הַתְּרוּעָה הָרִאשׁוֹן הוּא הַקְּשִׂיא "אִז לְמָה יֵשׁ רַבָּנִים וְרֵאשֵׁי יְשִׁיבוֹת שְׁמַעְשָׁנִים"? וּבִכֵּן קֹדֶם כֹּל 'פִּיּוֹם אֵין הַרְבֵּה רַבָּנִים וְרֵאשֵׁי יְשִׁיבוֹת שְׁמַעְשָׁנִים, אֱלוֹ מְלִים לְלֹא בְּסִיס עֲבָדְתִּי'.

אִם הוּא יִמְנֶה לָנוּ כְּמָה מְעַשָּׁנִים, הַתְּשׁוּבָה הִיא: כְּשֶׁאֲנָשִׁים אֱלוֹ הַתְּחִילוּ לְעֵשֶׂן, לֹא יָדְעוּ אֶת מַה שְׁאַנְחָנוּ יוֹדְעִים הַיּוֹם, וְלִכֵּן הַתְּחִילוּ, וְלִהְפָּסִיק קֶשֶׁה לָהֶם מְאֹד, אֲבָל אֱלוֹ הָיוּ יְכוּלִים לְהַפְּסִיק הָיוּ מְפָסִיקִים, וְאַתָּה, שֶׁהֵנָּךְ יוֹדֵעַ אֶת כָּל זֹאת וְיְכוּל לְהַפְּסִיק, עָלֶיךָ לְעֵשׂוֹת כֵּן לְנִכַח גְּלוּי דַעְתָּם שֶׁל גְּדוּלֵי יִשְׂרָאֵל נֶגֶד הָעֵשׂוֹן.

וְאַכֵּן, מְעַטִּים הַרַבָּנִים הַצְּעִירִים שֶׁהַתְּחִילוּ לְעֵשֶׂן בְּשָׁנִים הָאַחֲרוֹנוֹת. הַבְּחִנָּה זֹאת הִנְּהָ חֲשׁוּבָה מְאֹד. בְּדֶרֶךְ כָּלֵל אֲנַחְנוּ נוֹשְׂאִים עֵינֵינוּ אֶל הַזְּקֵנִים, וְכִכֵּל שֶׁתְּלַמִּיד חָכֵם שֶׁיֵּךְ לְדוֹר קוֹדֶם יוֹתֵר הוּא חָשׁוּב יוֹתֵר, וְאֱלוֹ בְּנוֹשֵׂא הַסִּיגְרִיּוֹת צָרִיךְ לְהַפִּיר בְּעֲבָדָה, שְׂעֵד לְפָנָי כְּאַרְבָּעִים שָׁנָה, לֹא הִיָּה יְדוּעַ כְּמַעַט מְאוּמָה עַל נִזְקִיהוֹ, בְּעוֹד שֶׁהַיּוֹם יִשְׁנֵם מְחַקְרִים וִידִיעוֹת מְבִסְסוֹת.

וְכַעַתָּה נַעֲבֹר לְתְּרוּעִים אַחֲרֵים שְׁמַנְסָה הַמְּעַשָּׂן לְהַעֲלוֹת כְּדֵי לְתַרְץ אֶת עֲצָמוֹ.

הכל בידו שמים

תרוץ נפוץ ומקבל בחוגי המעשנים "איך נתן לומר פי העשון מקצור את חיי האדם, בעוד שברור לנו פיהודים מאמינים פי חיי האדם ושנותיו קצובים לו מפי עליון"? אולם עיון בדברי חז"ל ובדברי הראשונים והפוסקים מוכיח נאמנה עד כמה אין שמץ של ממשות בטענה זו, וכל כלה באה מכת ה"התרה לו" ושכנוע האדם את עצמו, כדי שיוכל להמשיך לעשן.

אף האמת תורה ורפה פי בחיי האדם ישנם שני סוגי מארעות, האחד מה שקורה לאדם מבלי קשר למעשיו, כמו שאמרו בגמרא בחלין דף ז': "אין אדם נוקף אצבעו מלמטה אלא אם כן מכריזין עליו מלמעלה", וכפי שבאר זאת המאירי: "מיסודי התורה הוא להיות האדם מתבונן ומפיר שכל מה שיאירע לו מאיזה מין של צרה הכל במשפט מצד ענש משפטי ישרו יתברך, והוא שאמרו 'אין אדם נוקף אצבעו מלמטה אלא אם כן מכריזין עליו מלמעלה', ויבוא מזה שיפושש במעשיו וישוב מדרכיו הרעים".

ולעצמת זאת ישנם מארעות שהאדם מביא על עצמו, ועליהם צנה הקדוש ברוך הוא את האדם להנהיג עצמו בדברים הגורמים לגופו להיות בריא וחזק וכף להאריך את ימי חייו. ולהפך ח"ו, על ידי זלזול בענייני בריאות הגוף או הנפש יכול האדם לגרום לעצמו למות קדם זמנו, ולהביא על עצמו מחלות שונות, רח"ל.

אחד משלשת הדברים שמאריכים ימיו ושנותיו של האדם מונה רב יהודה (ברכות נד, ב) את המאריך בבית הכסא, וכתב רש"י: "רפואה היא לו".

וְכֵן מְסַפֵּר עַל הַתְּנָא ר' יְהוּדָה בַּר אֵילְעִי (שם) שֶׁתְּלָה אֶת הַסֵּפֶה לְמַרְאֵהוּ הַטּוֹב וְהַבְּרִיא, שֶׁהָיוּ פָּנָיו בְּרִיאוֹת וְצִהְבוֹת, בְּכַף שֶׁהָיָה טוֹרַח וּמִתְנַהֵג בְּדַרְכֵי הַבְּרִיאוֹת וְהִרְפוּאָה.

חֲרִי שֶׁבְּכַחוֹ שֶׁל הָאָדָם לְהַשְׁפִּיעַ עַל בְּרִיאוֹתוֹ וְאָרִיכוֹת זְמָיו, וּכְפִי שֶׁכָּבַר בְּאָרְנוֹ לְעִיל הוּא חֵיב מִן הַדִּין לַעֲשׂוֹת כֵּן.

וְכֵן מְצִינּוּ הַפּוּדֵי הַדְּבָרִים, כִּי אִף אִם נִגְזַר עַל הָאָדָם חַיִּים אַרְבָּעִים הוּא עָלוּל לָמוּת מִן הָעוֹלָם קִדְּם זְמָנוֹ, צֵא וּלְמַד, מִמָּה שֶׁאָמְרוּ בְּמִסְכַּת בְּבָא מְצִיעָא (קו, ב): "רַב סָלִיק לְבֵי קַבְרֵי, עָבַד מַאי דְעָבַד (= יוֹדֵעַ הָיָה לְלַחֵשׁ עַל הַקְּבָרוֹת וּלְהַבִּין עַל כָּל קַבֵּר וְקַבֵּר בְּאִיזוֹ מֵיתָה מֵת, אִם מֵת בְּזְמָנוֹ אִם בְּעֵין הָרַע. רַש"י), אָמַר תְּשַׁעִים וְתִשְׁעֵה מֵתוֹ בְּעֵין רַעָה וְאַחַד בְּדַרְךְ אֲרַץ (= בְּזְמָנוֹ)".

מִדְּבָרֵי הַגְּמָרָא וּכְפִי שֶׁפָּרַשׁ רַש"י עוֹלָה, שֶׁתְּשַׁעִים וְתִשְׁעֵה אָחוֹז מִן הַמֵּתִים אֵינָם מֵתִים בְּזְמָנָם, וְרַק אָחוֹז אֶחָד מֵת בְּזְמָנוֹ. אִם כֵּן, אֵי אַתָּה יָכוֹל לוֹמַר שֶׁכָּל אָדָם מֵת כְּאֲשֶׁר נִגְזַר עָלָיו לָמוּת וְלֹא קִדְּם זְמָנוֹ, שֶׁכֵּן, מִפְּרָשׁ כָּאֵן שֶׁתְּשַׁעִים וְתִשְׁעֵה מֵתִים שֶׁלֹּא בְּזְמָנָם. וּכְשֶׁם שֶׁעֵין הָרַע הִיא סִבָּה לְמֵיתָה מְקַדְּמָת, כֵּן וְדַאי כָּל אוֹתָן סְבוֹת הַמְּבֹאָרוֹת בְּדְבָרֵי הָרֵאשׁוֹנִים שִׁיּוּבָאוּ לְהֵלֵן - הַרְמַב"ם וְהַרְמַב"ן, ה"חֹבֶת הַלְּכָבוֹת" ו"הַחֲנוּף", גַּם הֵמָּה סְבוֹת שֶׁעֲלוּלוֹת לְגָרֵם לְאָדָם מֵיתָה קִדְּם זְמָנָה.

וְעוֹד זֹאת מְצִינּוּ בְּדְבָרֵי סֵפֶר חֲסִידִים (אוֹת קמ"ה), שֶׁיֵּשׁ וְיָבִיא אָדָם עַל עֲצָמוֹ מֵיתָה טָרָם זְמָנָה, שֶׁכֵּן כָּתַב שָׁם: "בְּעִלֵי הַפַּעַס, חַיִּיהֶם אֵינָם חַיִּים וְגַם מֵתִים קִדְּם זְמָנָם".

וְנִבְּוָאָה עֲתָה לְהוֹכִיחַ עוֹד מִדְּבָרֵי הָרֵאשׁוֹנִים, שֶׁאָדָם עָלוּל לְגָרֵם לְעֲצָמוֹ חֲלֵי וְיִסּוּרִים, וְאֵינוֹ יָכוֹל לְטַעַן "כֵּף נִגְזַר עָלַי

משמים", ועד כְּדִי כֶּף מִחֶלֶט הַדָּבָר, שְׁגָם בְּעֵינַי "חֲשֵׁן מִשְׁפָּט" אין זו טענה.

וְזֶה לְשׁוֹן הַרְמֵב"ם (פ"ח מהלכות שלוחין הלכה ז): "אָחָד מִן הָאֲחִין, או מן השתפים שֶׁנִּפְּל לְאֲמֻנַת הַמֶּלֶךְ, הַרְוּחַ לְאֲמֻצָּע. חָלָה אָחָד מֵהֶם וְנִתְרַפָּא, נִתְרַפָּא מִן הָאֲמֻצָּע (=מִכֹּסְפֵי הַשְּׁתַּפּוּת), וְאִם חָלָה בַּפְּשִׁיעָה, כְּגוֹן שֶׁהֵלֵךְ בַּשֶּׁלֶג או בַּחֲמָה עַד שֶׁחָלָה, וְכֵן כָּל פְּיּוּצָא בְּזֶה, הֵרִי זֶה מִתְרַפָּא מִשָּׁל עֲצָמוֹ".

וּבַפְּרֹשׁ הַמְשָׁנִיּוֹת לְמִסְכַּת בָּבָא בִּתְרָא (פ"ט מ"ה), הוֹסִיף הַרְמֵב"ם וְהִרְחִיב אֶת הַדְּבָרִים: "וְזֶה שְׁאֲמַרְנוּ שִׁיתְרַפָּא מִנְכֹסֵי עֲצָמוֹ, לֹא מִן הָאֲמֻצָּע, הוּא כְּשֶׁסָּבַב עָלָיו אוֹתוֹ הַחֲלִי בְּכוֹנֵה, וְהוּא שִׁינְהֵג בְּעֲצָמוֹ בְּמִנְהֵג שִׁדּוּעַ אֶצֶל הַמּוֹן הָעַם שֶׁהַחֲלִי יָבֹא בְּסִבְתּוֹ בְּהִכְרַח, כְּגוֹן שֶׁאֲכַל הַמֵּאֲכָלוֹת שֶׁהֵן מִפְּרִסְמוֹת בְּרָעָה וְהִתְמַיֵּד בָּהֶם, או שֶׁעָמַד זְמַן רַב לְחַם הַשֶּׁמֶשׁ או לְקָר, פִּי דִין זֶה כְּדִין מִי שֶׁפּוּצָע עֲצָמוֹ בְּיָדוֹ".

הַנֶּה, שֶׁפְּתִי הַרְמֵב"ם בְּרוּר מְלֵלוֹ, שֶׁכָּל שְׁאֵינוֹ שׁוֹמֵר עֲצָמוֹ מִן הַחֲלִי וּמִן הַסְּכָנָה, הֵרִי זֶה כְּמִי שֶׁפּוּצָע עֲצָמוֹ בְּיָדוֹ, בְּמַכְוֵן, כִּי גָרַם לְעֲצָמוֹ בְּיָדָיו אֶת הַחֲלִי וְהִיסוּרִים שֶׁיָּבֹאוּ עָלָיו, וְשׁוֹב אֵין בְּיָדוֹ הַכֹּחַ לְטַל חֶלֶק רְפוּאָתוֹ מִן הַשְּׁתַּפּוּת, בְּטַעֲנָה שֶׁכֶּף נִגְזַר עָלָיו מִן הַשָּׁמַיִם, מִכֵּיּוֹן שֶׁהִבִּיא עַל עֲצָמוֹ אֶת הַחֲלִי וְהַנֶּזֶק.

וְכֶּף אָנוּ לְמִדֵּים בְּדַבְרֵי "הַחֲנוּף" (מצוה תקמו), שֶׁבָּאָר לָנוּ אֶת הַיְסוּד הַגָּדוֹל הַזֶּה, בְּהִנְהֵגַת הָאָדָם בְּשִׁמְרַת גּוּפוֹ וּבְרִיאָתוֹ: "מִשְׁרָשֵׁי הַמְצָוָה, לְפִי שֶׁעַם הָיִיתָ הַשֵּׁם בְּרוּךְ הוּא מְשַׁגֵּיחַ בְּפִרְטֵי בְּנֵי אָדָם וְיוֹדֵעַ כָּל מַעֲשֵׂיהֶם, וְכָל אֲשֶׁר יִקְרָה לָהֶם, טוֹב או רַע – בְּגִזְרָתוֹ וּבְמַצְוֹתָיו לְפִי זְכוּתָן או חַיִּיבָן, וְכַעֲנִין שְׁאֲמָרוּ ז"ל 'אֵין

אָדָם נוֹקֵף אֶצְבָּעוֹ מִלְמַטָּה, אֵלָא אִם בְּן מַכְרִיזִין עָלָיו מִלְמַעְלָה' - אַף עַל פִּי כֵן, צְרִיף הָאָדָם לְשֹׁמֵר עֲצָמוֹ מִן הַמְקָרִים הַנְּהוּגִים בְּעוֹלָם. כִּי הָאֵל-לְבָרָא עוֹלָמוֹ וּבְנָאוֹ עַל יְסוּדוֹת עַמּוּדֵי הַטֵּבַע, וְגִזַּר שְׁתַּהֲיֶה הָאִשׁ שׁוֹרְפֶת וְהַמִּים מְכַבִּין הַלְהִבָּה, וּכְמוֹ כֵן יַחֲבִיב הַטֵּבַע שְׂאֵם תַּפֵּל אֲבָן גְּדוֹלָה עַל רֹאשׁ אִישׁ - שְׁתַּרְצִץ אֶת מַחוֹ, אוֹ אִם יִפֹּל הָאָדָם מִרֹאשׁ הַגַּבּוּחַ לְאַרְץ - שְׂיָמוּת”.

וּמִמְשִׁיף הַ”חֲנוּף” לְבָאֵר, אִם כָּף גְּזֵרָה חֲכָמָתוֹ יִתְבָּרַךְ, אִיף יִצְעִיל אָדָם עֲצָמוֹ: ”וְהוּא בְרוּף הוּא, חֲנֵן גּוֹפּוֹת בְּנֵי אָדָם וַיִּפַּח בָּהֶם נְשִׁמַת חַיִּים - בְּעֵלְת דַּעַת, לְשֹׁמֵר הַגּוּף מִכָּל פְּגַע... וְאַחַר שְׁהָאֵל-שֶׁעֶבֶד גּוּף הָאָדָם לְטֵבַע, כִּי כֵן חֲיִיבָה חֲכָמָתוֹ, מִצַּד שֶׁהוּא (הָאָדָם) בְּעַל חוֹמֵר - צִוְּהוּ לְשֹׁמֵר מִן הַמְקָרָה, כִּי הַטֵּבַע שֶׁהוּא מְסוּר בְּיָדוֹ, יַעֲשֶׂה פְּעֻלָּתוֹ עָלָיו, אִם לֹא יִשְׁמֵר מִמֶּנּוּ”.

וּכְאֵן מוֹסִיף הַ”חֲנוּף” וּמְבָאֵר, שֶׁהַצְּדִיקִים הַגְּדוֹלִים שָׁלְטוּ עַל הַטֵּבַע וְלֹא נִמְסְרוּ בְּיָדוֹ: ”וְאַמְנָם, יִהְיוּ קִצְת מְבַנֵּי הָאָדָם, אֲשֶׁר הַמֶּלֶךְ חִפֵּץ בִּיקָרָם, לְרַב חֲסִידוּתָם וּדְבִקוּת נַפְשָׁם בְּדַרְכָּיו בְּרוּף הוּא... כְּמוֹ הָאֲבוֹת הַגְּדוֹלִים וְהַקְּדוּשִׁים וְהַרְבֵּה מִן הַבְּנִים שֶׁהָיוּ אַחֲרֵיהֶם, כְּמוֹ דְּנִיָּאל חֲנֻנְיָה מִיִּשְׂרָאֵל וְעִזְרִיָּה וְדוֹמִיָּהֶם, שֶׁמְסֵר הָאֵל-הַטֵּבַע בְּיַדֵּיהֶם... וְרַב בְּנֵי אָדָם, בְּחֻטְאָם, לֹא זָכוּ אֶל הַמַּעֲלָה הַגְּדוֹלָה הַזֹּאת”.

וּמְבָאֵן עוֹבֵר הַ”חֲנוּף” אֶל הַמְּסַקְנָה הַמַּתְבַּקֶּשֶׁת: ”וְעַל כֵּן תַּצְוִינוּ הַתּוֹרָה לְשֹׁמֵר מִשְׁפָּנוּתֵינוּ וּמְקוּמוֹתֵינוּ, לְבַל יִקְרַנוּ מוֹת בְּפִשְׁעוֹתֵינוּ, וְלֹא נִסְפֵּן נַפְשׁוֹתֵינוּ עַל סִמְךָ הַגָּס”.

וְכוֹאֵת מוֹצְאִים אָנוּ גַם בְּדַבְרֵי בְּעַל ”חֻבַת הַלְּבָבוֹת” (שַׁעַר הַבְּטָחוֹן פָּרָק ד'): ”וְהַדּוּמָה לְזֶה כִּי אָדָם, אַף עַל פִּי שֶׁקָּצוּ

ומדת ימיו קשורים בגזרת הבורא יתברך, יש על האדם להתגלגל לסבות החיים, במאכל ובמשתה ומלבוש ובמעון כפי צרכו, ולא יניח את זה על האלקים, שיאמר, אם קדם בגזרת הבורא שאחיה, ישאיר נפשי בגופי מבלי מזון כל ימי חיי ולא אטרח בבקשת הטורף ועמלו, וכן אין ראוי לאדם להפגס בסכנות, בבטחוננו על גזרת הבורא וישתה סמי המות, או שישפן עצמו להלחם עם הארי ללא דחק, או שישליך עצמו בים או באש והדומה לזה, ממה שאין האדם בטוח בהן, וישפן בנפשו, וכבר הזהירנו הכתוב במה שאמר 'לא תנסו את ד' אלקיכם' (דברים ו, טז), כי איננו נמלט בזה מאחד משני דברים, או שימות ויהיה הוא הממית את עצמו, והוא נתבע על זה פאלו המית זולתו מפני אדם, אף על פי שמותו על הדרך ההוא, בגזרת האלקים וברשותו, וכו'. וכן מי שהמית את עצמו, יהיה ענשו גדול בלי ספק, מפני שמשלו בזה כעבד שצוהו אדוניו לשמר מקום לזמן ידוע, והזהירו שלא יפרד ממנו עד שיבוא שליח אדוניו אליו, וכיון שראה שבושש השליח לבוא, נפרד מן המקום קדם בואו, וקצף עליו אדוניו והענישו ענש גדול. וכן הממית את עצמו יוצא מעבודת האלקים אל המרותו, בהפגסו בסכנת מות. וכן אתה מוצא בשמואל ע"ה, אומר 'איך אלה ושמע שאול והרגני' (ש"א טז, ב) ולא נחשב לו לחסרון בבטחוננו על האלקים, אף היתה התשובה מאלקים לו, במה שמורה כי זריזותו בזה משבחת ואמר לו: 'עגלת בקר תקח בקרך ואמרת לזבח לד' באתי' (שם), ואלו הנה זה קצור בבטחוננו, היתה התשובה אליו 'אני אמית ואחיה' (דברים לב, ט), או הדומה לו וכו'".

ומבאן עולה ה"חובות הלכות" לקבע במסמרות: "ואם שמואל, עם תם צדקתו, לא הקל להפגס בסבה קטנה

מסבות הספנה, אף על פי שהיה נכנס בה במצות הבורא 'תברך וכו', כל שכן שיהיה זה מגנה מזולתו מבלתי מצות הבורא לתעלה, או שינצל בעזרת הבורא 'תברך לו ויאבדו זכיותיו ויפסיד שכרו, כמו שאמרו רז"ל בזה הענין 'לעולם אל יצמד אדם במקום ספנה ויאמר שעושין לו נס, שמא אין עושין לו נס, ואם עושין, מנפין לו מזכיותיו' (שבת לב, א) וכו'".

וממשיך החובות הלכות ומסיק, שאין הדברים אמורים רק ביחס למי שממית את עצמו, אלא אף במי שאינו נשמר מהזקים ואינו שומר על בריאותו: ולהלן שם הוסיף עוד ואמר: "וכן נאמר בענין הבריאות והחלי, כי על האדם לבטח בבורא בזה ולהשתדל בהתמדת הבריאות, בסבות אשר מטבעם זה ולדחות המדנה כמה שנהגו לדחותו..."

הנה ברור המסר שבדבריו, שאסור לאדם להכניס עצמו בספנה ולזלזל בבריאותו בטענה כי כאשר יגזר הבורא, כן יהיה. פי אדרבה, עם גזרתו 'תברך על המארעות, גזר גם על האדם להשמר מהן, ואם לא ישמר עצמו וינזק, יתבע על שהזיק לעצמו. ואם יהיה לו נס מנפין לו מזכיותיו.

ועוד זאת למדנו הרמב"ן ב"שער הגמול", בבארו ענין היסורים, בשם הרב הגדול בפרק י"ב מ"מורה נבוכים", שכתב, כי רב הרעות הבאות באישי בני אדם, באות מחסרון דעתם, ומסכלותנו נזעק ונשוע מן הרעות אשר נסבב לנפשנו ברצוננו, כמו שאמר שלמה במשלי "אולת אדם תסלף דרכו ועל השם יזעף לבו", והאריך בזה הרבה, ופרש כי רב הרעות ההוות בכני אדם באות מנזקי אדם באדם, כגון הקטטות והמלקמות, או

מנזקי אדם לנפשו, ברוב התאווה למאכל וכיוצא בזה, ואין ראוי לנכנס במלקמה ויורוהו בחצים לזעק, (אלא) רק על נפשו, ולאוכל מאכלים רעים ונעשה מצרע או... עור שיזעק, (אלא) רק על סבלותו, וכן תראה שיש מהם שיכנס בסכנות המדבריות והימים, כדי להתעשר ביותר משכניו, וימצאוהו תלאות, ללך וישוע וילין על הזמן, ויתמה מרע מזלו, והקדוש ברוך הוא לא יחדש מופת ונס בעולם, לעזר המשגעים על פחיתות מדותיהם".

הרי מפרשים המה דברי הרמב"ם, כי פעמים האדם מרב תאוה למאכל מסים וכיוצא בזה גורם רעה לעצמו להעשות מצרע, ולאחר מעשה אין לו על מי להטיל את האשמה אלא על עצמו והנהגתו הסכלית, הנהגה אשר כדברי הרמב"ם נובעת מחסרון דעת ופחיתות המדה, ונחשב כ"משגע". ואכן הולמים הדברים את מעשן הסיגירות, אשר מרב התאוה להנאת העשון גורם רעות רבות לעצמו בגוף ובנפש, וכאשר חלילה, לא עליכם, באות התוצאות המרות תולדות העשון, או אז אין לו במי להטיל את האשמה, אלא בהנהגה סכלית רעה שסגל לעצמו.

זאת ועוד, באשר האדם חולה רח"ל ונשקפת סכנה לחייו, הרי הוא מרעיש עולם ומלואו, וחוקר ודורש בטובי הרופאים והרפואות, מחלל שבת ויום הכפורים, והכל כדי להציל עצמו ולו ל"חיי שעה", וכאן נצב לו האדם, מסכן את בריאותו ומקצר את ימי חייו בעשון, האם אין אנו רואים מוחשית את דבר הרמב"ם שהחשיב הנהגה זו ל"סכלית" והחשיבו כ"משגע"?!

ראינו אם כן, כי עמדת חכמינו ברורה לחלוטין: כי על אף שחייו של אדם קצובים לו, הרי הוא יכול לסבב על עצמו

בְּהִנְהָגָה לֹא רְאוּיָה, מַחְלוֹת וּמִיתָה קֶדֶם זְמַנָּם, וְלֹא זֹו בְּלִבְדֹ שְׂאִין זֶה "תְּרוּץ" נְכוּן, אֲלֵא לְהִפָּךְ, יֵשׁ חַיִּיב גָּמוּר וְצוּי מַחְלֵט עַל הָאָדָם לְשָׁמֵר אֶת עֲצָמוֹ וְאֶת הַסּוּבְבִים אוֹתוֹ מִן הַמְּקָרִים הָרָעִים, לְבַל יְהִי בָם מְקָרָה רַע הָעֲלוּל לְהִבִּיא לִיְדֵי סַפְנָה, וְנִתֵּן הַבּוֹרָא כַח בְּיַד הַהִנְהָגָה הַטְּבָעִית הַמְּסַפֶּנֶת וְהַמְּקָרִים הָרָעִים, לְסַכֵּן אֶת נַפְשׁוֹ וּלְקַצֵּר חַיָּיו וּשְׁנוֹתָיו, וְצוּנו לְשָׁמֵר עֲצָמָנוּ מִכָּל דְּבַר טְבָעִי הָעֲלוּל לְהִבִּיאָנוּ לִיְדֵי סַפְנָה, וּבָאֵם נִשְׁמֵר עַל כָּלֵי הַבְּרִיאוֹת בְּיוֹתֵר, נוֹכַל לְחַיּוֹת אֶת כָּל יְמֵי חַיֵּינוּ בַּבְּרִיאוֹת טוֹבָה, בְּלִי מַחְלוֹת, וְאִף לְהֹאֲרִיךְ אֶת יְמֵי חַיֵּינוּ!

שׁוֹמֵר פְּתָאִים ד' - רַק בְּמִקּוֹם מְצוּהָ

יְדוּעַ מֵהַסַּבָּא מְקַלֵּם זַצ"ל שְׂאָמַר: בְּשַׁעָה שְׂשַׁמְעוּ הַפְּתָאִים "שׁוֹמֵר פְּתָאִים ד'" הַתְּחִילוּ הַפְּתָאִים לְשַׁמַּח... וּבְמַצְוֹדוֹת (תְּהִלִּים קט"ז ו') בָּאָר: "שְׂאִין בָּהֶם דַּעַת לְשָׁמֵר אֶת עֲצָמָם".

לְאַחֵר שְׂאָכֵן הַבְּרַר לְמַעֲשֵׁן כִּי בְּמַעֲשָׂיו הוּא מְבִיא עַל עֲצָמוֹ אֶת הַסַּפְנָה, וְאִינוּ יְכוּל לְכַסּוֹת עֲצָמוֹ בְּאַצְטְלָה שֶׁל "הַכֹּל בְּיְדֵי שְׂמִים", אִם עֲדִין לֹא הִצְלִיחַ לְהַפְסִיק לְעֲשֵׂן, בְּגִלְל הַהִתְמַכְרוֹת הַקְּשָׁה, בָּאָה לוֹ מַחְשָׁבָה אַחֲרֵת כְּתוּצָאָה מֵה"הִתְרָה-לוֹ", וְהוּא אוֹמֵר לְנַפְשׁוֹ: גַּם אִם יֵשׁ בְּעֲשׂוֹן חֲשֵׁשׁ סַפְנָה, אִף הֵלֵא "שׁוֹמֵר פְּתָאִים ד'". וּמִן הַשְּׂמִים יִרְחַמוּ.

מַחְשָׁבָה זֹו הִיא מַחְשָׁבַת טְעוּת כְּמוֹ שְׁנוּבָאָר, שְׁלֹא נֹאֲמַר "שׁוֹמֵר פְּתָאִים ד'" אֲלֵא בְּמִקּוֹם מְצוּהָ.

הַנְּמָרָא בִּיבְמוֹת (ע"ב, א) אוֹמֵר "יוֹמָא דְעִיבָא וְיוֹמָא דְשׁוֹתָא, לֹא מֵהַלִּינֵן בִּיהַ וְלֹא מִסּוּכְרִינֵן בִּיהַ, וְהֵאִידְנָא דְדָשׁוּ בַּהּ

חיים ללא עשון

רבים 'שומר פתאים ד'". פרוש: יום המענן ויום שרויח דרומית, הקשה מכל הרוחות, מנשבת, אין למול את התינוק ואין להקזי דם. אבל עתה, שפכר הרגלו רבים לעשות כן, שומר פתאים ד'. והנה, מילה בודאי מצוה רבה היא, ובכל יום שמאחר מלמול הרי זה מביטל מצות עשה (כמבואר ברמב"ם פ"א מהלכות מילה ה"ב), ואכמ"ל. ובנדון שפנה, אמרו דכיון דדשו בה רבים, שומר פתאים ד'.

וכן לענן הקזת דם, אשר בזמננו היתה זו פעלה בעלת ערך גדול לרפואת האדם, כפי שנוראה מהגמרא בשבת (קכ"ט, ב), בכגון זה התירו משום שומר פתאים ד'. הגמרא מאריכה עמוד שלם, בכל ההנהגות שמסביב להקזת דם.

אמר רב חייא בר אבין אמר שמואל, הקזי דם ונצטגן עושין לו (אפלו בשבת) מדורה (=הסק גדול), אפלו בתקופת תמוז (פדי שיתחמם)". וממשיכה הגמרא ומספרת, ששמואל הקזי דם ולא מצאו עצים מוכנים להסקה וצוה ובקעו כסא העשוי עץ תדקרו, שהיא יקר מאד, ובעצי הכסא הסיקו את המדורה. פיוצא בדבר הנה מעשה פאשר רב והודה הקזי דם, ולצורך הדבר בקעו שלחן העשוי מין ארז. וכאשר רבה הקזי דם, הסיקו המדורה לפניו בעצי ספסל. והקשה לו אב"י לרבה: "איך התר לך לעשות כן, והרי אתה עובר בכך על אסור בל תשחית?" השיב לו רבה: "בל תשחית דגופאי, עדיף לי!" כלומר, יקר בעיני השחתת גופי יותר מהשחתת ממוני!

וממשיכה הגמרא לבאר את נחיצות הסעודה לאחר הקנה, שלמרות שאמרו לעולם ימכר אדם קורות ביתו ויקח

מְנַעְלִים לְרַגְלָיו, אָבָל אִם הִקִּיז דָּם וְאֵין לוֹ מָה יֵאכֹל, יִמְכֹר מְנַעְלָיו וַיִּקַּח בָּהֶם צָרְכֵי סְעוּדָה. וְהִגְמָרָא לֹא מִסְתַּפְקֶת בְּזֶה אֲלֵא הוֹלֶכֶת וּמְבַאֶרֶת בְּפְרוּטְרוּט מָה הִם צָרְכֵי הַסְעוּדָה שְׁלֵאֲחַר הַקְּזוֹת דָּם, מָה יֵשׁ לֵאכֹל, וּמָה לְשִׁתוֹת, כַּמָּה לֵאכֹל וְכַמָּה לְשִׁתוֹת. וְהִגְמָרָא מוֹסִיפָה לְסַפֵּר שְׂרַב נַחְמָן אָמַר לְתַלְמִידָיו שְׁבִיּוֹם הַקְּזוֹת דָּם אָמְרוּ בְּבִיתְכֶם שְׁהִיּוֹם ר' נַחְמָן סוֹעֵד אֲצִלְכֶם כְּדֵי שְׂרַבּוּ בְּסְעוּדָה. יִתְרָה מִזֹּאת אוֹמֶרֶת הִגְמָרָא, שְׁמַתָּר לְמִי שְׁהִקִּיז דָּם וְאֵין לוֹ כֶּסֶף לְקַנּוֹת יַיִן, שְׁיִקַּח מִטְּבַע פְּחוֹת שְׁאִינוּ יוֹצֵא בְּהוֹצָאָה, וַיִּלְךָ לְשִׁבְעַת חֲנִיּוֹת לְמַמְכָּר יַיִן, וַיִּטְעַם מִן הַיַּיִן כְּדָרְךָ מִי שְׁרוּצָה לְקַנּוֹת, וּלְאַחַר שְׁיִטְעַם, יִתֵּן אֶת הַמִּטְּבַע לְחַנּוּנֵי כְּדֵי שְׁיִמְכֹר לוֹ יַיִן בְּתַמּוּרְתוֹ, וְהַחֲנּוּנֵי לֹא יִקְבְּלוּ מִמֶּנּוּ, וַיִּלְךָ לְחַנּוֹת אַחֲרַת וַיַּעֲשֶׂה כֵן, עַד שְׁיִשְׁתֶּה רַבִּיעִית יַיִן. וְאַף עַל פִּי שֶׁכָּל הָעֲרֻמָּה אֲסוּרָה, הָעֲרֻמָּה זֹאת מִתְרַת. מְבַאֵר אִם כֵּן לְפָנֵינוּ גִדְּל הַחֲשִׁיבוֹת שְׁיַחֲסוּ חֲכָמֵי הַתְּלָמוּד ז"ל לְפַעֲלַת הַקְּזוֹת הַדָּם, הָרִי לָנוּ כִּי שְׁנֵי הַדְּבָרִים, מִלָּה וְהַקְּזוֹת דָּם, בְּיוֹם הַמְּצַנֵּן שְׁעֲלִיָּהֶם אוֹמֶרֶת הִגְמָרָא בִּיבְמוֹת, "כִּיּוֹן דְּדָשׁוּ בָּהּ רַבִּים שׁוֹמֵר פְּתָאִים ד", הִם דְּבָרֵי מְצוּהָ.

וּבְזֶה מִתְבָּאֵר מָה שְׁאָמְרוּ בְּשִׁבְתָּ (שם) בְּהַמְשָׁךְ, אָמַר שְׁמוּאֵל הַקְּזוֹת דָּם בְּרֵאשׁוֹן וּרְבִיעֵי וְשִׁשִּׁי, אָבָל בִּימֵי שְׁנֵי וַחֲמִישִׁי לֹא – מִפְּנֵי שְׁבִית דִּין שֶׁל מַעֲלָה דְּנִים בָּהֶם, בְּשִׁלִּישֵׁי לֹא – מִשּׁוּם מִזַּל מְאָדִים, שׁוֹאֲלַת הִגְמָרָא הָרִי בְּשִׁשִּׁי גַם כֵּן יֵשׁ מִזַּל מְאָדִים, מְתַרְצֶת הִגְמָרָא כִּיּוֹן דְּדָשׁוּ בָּהּ רַבִּים, שׁוֹמֵר פְּתָאִים הַשֵּׁם. וְרַש"י הָאָרִיף לְבָאֵר אֶת דְּבָרֵי הִגְמָרָא שְׁאָמְרָה "כִּיּוֹן דְּדָשׁוּ בָּהּ רַבִּים שׁוֹמֵר פְּתָאִים הַשֵּׁם", מְדוּעַ אֶפְשָׁר בְּכַגּוֹן זֶה לְהַסְתַּמֵּךְ עַל שׁוֹמֵר פְּתָאִים הַשֵּׁם, וּז"ל: "הִרְגְּלוּ בּוֹ מִפְּנֵי דְחֻקָּן, שְׁיִהִיוּ קְרוּבִין לְסְעוּדַת שְׁבִתָּה, וְאָמְרִינָן בְּפִרְקֵין דְּלַעֲיִל כְּבוֹד שְׁבִתָּה בְּדָגִים גְּדוֹלִים,

ובמסכת ע"ז, כ"ט ע"ב, אמרינן שני לך דג"ע עכ"ל. והבאור בדבריו, שמכיון שהקנות דם רפואה גדולה וחסובה היא, כמו שמבאר בתחלת הסוגיא, ובהיות והיו דחוקין במעות, ולא היה להם כסף לעשות סעודה אחרי הקנות דם, אבל לכבוד שבת הכינו סעודה משום כבוד שבת, אם כן בכדי לסמוך סעודה להקצה, היו עושים הקנות דם ביום ששי, וכך היתה סעודת שבת מועילה להם גם להקצה, ויותר שבגמרא בעבודה זרה כתוב שהדג לאחר הקצה הוא טוב יותר משאר המאכלים, ולכבוד שבת הכינו דגים גדולים, אם כן למי שהיה מקיז דם בששי היתה לו סעודה מעלה לאחר ההקצה. הרי שרק בכגון זה שהוא רפואה גדולה וחסובה לכריאת הגוף נאמר שומר פתאים השם. (וימה גם שענין המאדים הוא ענין סגלי, יותר קל להדחות מפני המצנה. וכן מבאר בניגדיל תורה סימן קל"ו).

אבל עשון הסיגריות שאין בו לא רפואה ולא מצנה, אלא נזק גדול, ונזק גלוי, הלא בינים הוא: אל תעשנו ולא תסבלו.

גם המתבאר בכתבות (לט, א) וביבמות (יב, ב) ובבבב (מה, א), משום שומר פתאים ד', אף בזה הטעם הוא דמשום מצנה ומחמת האסור הכרוך בענין, התירו (עין שם ברש"י ובתוספות).

וכן המתבאר בגמרא בעבודה זרה (ל' ב): "אמר רב חייא בר אשי אמר שמואל, פי תאנה אין בו משום גלוי. וממשיכה הגמרא: כמאן? כי האי תנא דתניא רבי אליעזר אומר אוכל אדם ענבים ותאנים בלילה ואינו חושש (שמה הטיל בהם נחש ארס), משום שגמרא שומר פתאים ד'". ויש להקשות, הרי אכילת תאנים בלילה אינו דבר מצנה?

אך בתוספות שם מבאר דמירי דליכא רעותא ולכן הדבר מתר. אבל אם יש רעותא, כגון כשראה צפור המנקרת בתאנה, הרי

אֵלוֹ אֲסוּרִים, שְׁחוּשְׁשִׁין שְׁמָא לְפָנֵי שְׁנִקְרָה הַצְּפוּר נְשָׁכוּ נְחָשׁ, וְאֲסוּרִין. וְכֵן פֶּסֶק הַרְמַב"ם (פי"ב מרוצח ושמייה"נ ה"ג): "תִּתְּנָה אוֹ עֵנָב שֶׁנֶּטַל הָעֵקֶץ שֶׁלָּהֶם אֵין בָּהֶם מִשּׁוּם גְּלוּי, לְפִיכָף אוֹכֵל אֶדָם תִּתְּנֵם וְעֵנָבִים בְּלִילָה וְאֵינוֹ חוֹשֵׁשׁ". וְהִנֵּה הַרְמַב"ם לֹא בָּאָר שֶׁהַטַּעַם שֶׁמֵּתֵר לְאָכֵל תִּתְּנֵם בְּלִילָה מִשּׁוּם שׁוֹמֵר פְּתָאִים הַשֵּׁם, אֲלֹא מִשּׁוּם שֶׁאֵם נֶטַל הָעֵקֶץ אֵין בּוֹ מִשּׁוּם גְּלוּי, כְּלוּמֵר מִפְּנֵי שֶׁאֵין נִטִּילַת הָעֵקֶץ בְּתִתְּנֵם וְעֵנָבִים מִהֵנָּה רְעוּתָא, אֲבָל אִיהִ"נ אִם הִיְתָה כָּאֵן רְעוּתָא הַדְּבָר הָיָה אֲסוּר. וְכֵן מְצִאתִי שֶׁבָּאָר הַפְּלוּלָא חֲרִיפְתָּא שֶׁם אוֹת מ' דְּטַעַם הַהֵתֵר שֶׁל הַגְּמָרָא לְאָכֵל תִּתְּנֵם וְעֵנָבִים בְּלִילָה, הוּא מִשּׁוּם שֶׁאֵין רְעוּתָא וְלֹא מִשּׁוּם שׁוֹמֵר פְּתָאִים הַשֵּׁם. וְאִף שֶׁהַגְּמָרָא מְבִיאָה טַעַם מִשּׁוּם שׁוֹמֵר פְּתָאִים הַשֵּׁם, לֹא עַל זֶה סְמָכָה הַגְּמָרָא לְהִלְכָהּ. וְכֵן מִשְׁמַע בְּרַמְב"ם שֶׁבְּאוֹתָהּ הִלְכָה פֶּסֶק גַּם אֶת הַדִּין שֶׁתִּתְּנָה אוֹ תִּמְרָה נְקוּרוֹת אֶף בְּשׁוֹת מְתָרוֹת. וּמְקוּרוֹ מִהַגְּמָרָא שֶׁם (בְּרַף ל"ה ע"א), "בְּשׁ מְתָר", וּפְרַשׁ רַש"י "כָּל גְּלוּי שֶׁיֵּבֵשׁ מְתָר, דְּאָרְס שֶׁל נְחָשׁ אֵלוֹ הָיָה שֶׁם לֹא הָיָה מְנִיחוֹ לִיבֵשׁ".

חֲרִי לְנוֹ דַּעַת הַתּוֹסְפוֹת וְהַרְמַב"ם שֶׁהֵיכֵן שֶׁאֵין רְעוּתָא אֲפֹשֶׁר לְאָכֵל, וְהֵיכֵן שֶׁיֵּשׁ רְעוּתָא אֲסוּר, וְלֹא נִמְקוּ הַדְּבָר בְּשׁוֹמֵר פְּתָאִים, אֲלֹא בְּסִבּוֹת הַטְּבָעִיּוֹת.

וּבְשׁוֹת חַיִּים שָׁאֵל לְהַחֲדִיד"א סִימָן נ"ט, לְאַחַר שֶׁהֵעֵלָה דְּדַעַת הַשְּׁלַחַן עָרוּף לְהִלְכָהּ שֶׁאֲפֹשֶׁר לְמוֹל בְּיוֹם הַמְּעַנָּן וְלֹא חִישִׁינָן לְסַפְּנָה, בְּיוֹן דְּדָשׁוּ בָּהּ רַבִּים שׁוֹמְרֵי פְּתָאִים הַשֵּׁם, וְהִקְשָׁה מְדוּעַ הַחֲמִיר הַשְּׁלַחַן עָרוּף בְּאֶבֶן הַעֲזָר סִימָן ט' בְּנִשְׁאֵת לְשָׁנִים וּמְתוֹ, לְשִׁלְיִשִּׁי לֹא תִנְשָׂא, וְלֹא פּוֹקֵי מִמָּאן דְּסָבֵר דְּדָשׁוּ בָּהּ רַבִּים

ושומר פתאים השם פכתוב בתרומת הדשן סימן רי"א? ותרץ הא לא קשיא, דדוקא הכא במילה דהש"ס קאמר דדשו בה רבים ושומר פתאים השם, נקטינן הכי וסמכינן אהמנותייהו דרבנן בעלי התלמוד... והא דדשו רבים בקטלנית הוא בזמן אחרונים, ולכן פסק השו"ע בקטלנית לאסורא. ועוד כתב לחלק כמו שהארבנו דהשלחן ערוך שפסק דאין להשהות המילה משום דדשו בה רבים הינו טעמא דבזה מקיים מצוה בזמנה, ובכי האי גונא יש לסמוך על "דשו בה רבים, ושומר פתאים השם".

ובאמת דגם בעל תרומת הדשן שכתב דבקטלנית דשו בה רבים, לא התיר להדיא, אלא פתח דבריו דלאו שפיר עבדי, וכן אמרו רבותינו דיש להקפיד בזה, ואחר כך כתב מכל מקום אפשר שסומכים העולם על דברי א"ז שכתב שזה רק ספק סבנה, ובזה שומר פתאים השם, והוסיף לבאר שגם בקטלנית זה משום המצוה שיש בזה שאנו מתי מעט וצריכים אנו לשא מאשר נמצאו, דשו בה רבים ושומר פתאים ד'. ומכל מקום סיים דבריו וכתב, "וצריך עיון אי שיהי למימר האי טעמא "שומר פתאים" לתלמיד חכם שהוא יודע ומפיר ונזכר למפלא בדורו, ואפלו באיניש דעלמא קשה הדבר לצדד כל כך להתיר הואיל ואיכא חשש סבנה".

חרי לפנינו מהשלחן ערוך ומתרומת הדשן ומהחיד"א שבמקום סבנה לא סמכו על שומר פתאים השם אפלו היכא דדשו בה רבים, ובדחק התירו רק במקום מצוה, ובצרוף עוד טעמים.

ובבן איש חי כתב (פרשת פנחס, שנה שניה): "כל בר ישראל צריך לזהר בכל דברים דחשו בהם רו"ל משום נזקין בגוף

הָאָדָם וְאֵל יִקַּח לְעַצְמוֹ רְאִיָּה מִמֶּה שֶׁרוֹאֶה אֲצֵל הָעֵכוּ"ם דָּלָא מְזִיקֵי מְנִיָּהוּ כִּי יִשְׂרָאֵל הֵן עִם לְבָדָד יִשְׁכֵּן וּבְגוֹיִם לֹא יִתְחַשֵּׁב: אָמְרוּ חֲכָמִים 'חֲמִירָא סְפִנְתָּא טְפִי מְאֹסְרָא', שְׂיִישׁ לְחוּשׁ לְסַפֵּק סְכָנָה טְפִי מְסַפֵּק אֶסוּר, וְכָל אָדָם חַיֵּב לְשָׁמֵר עַצְמוֹ וּבְנֵי בֵיתוֹ מִכָּל סַפֵּק סְכָנָה וְנִזְקֵי הַגּוּף. הֵן אֲמַת תְּמַצָּא בְּכַמְּה דְבָרִים שׁוֹמֵר פְּתָאִים ד', אֵל יִסְמֹךְ הָאָדָם עַל הַנֶּס, דָּאֵם עוֹשִׂין לוֹ גַּם מְנַפִּין מְזַכִּיּוֹתָיו, וְהָאָדָם יִשְׁתַּדֵּל לַעֲשׂוֹת שְׁמִירָה כָּל מַה שֶׁבִּידוֹ לַעֲשׂוֹת וְד' יִתְבָּרַךְ לֹא יִמְנַע טוֹב".

וּבְסֵפֶר "קִבְּץ שְׁעוּרִים" (כְּתוּבוֹת אוֹת קל"ו) כָּתַב וְזוֹ לְשׁוֹנוֹ: "אֲבָל הֵיכָא שְׁבִידוֹ לְהַזְהֵר אֵינּוּ בְּכָלֵל פְּתָאִים, וְאֵם לֹא יִשְׁמֵר אֶת עַצְמוֹ הוּא מִתְחַיֵּב בְּנַפְשׁוֹ וְלֹא יֵהָא מְשַׁמֵּר מִן הַשְּׂמִים".

בְּסֵפֶר שׁו"ת תְּשׁוּבוֹת וְהַנְּהֻגוֹת מֵהַגָּאֹן ר' מֹשֶׁה שְׁטֵרֶנְבּוּךְ שְׁלִיט"א ח"ג סי' שׁנ"ד כָּתַב וְזוֹ לְשׁוֹנוֹ: "וְכָאֵן לֹא שְׂיִיד לֹמֵר שׁוֹמֵר פְּתָאִים ד'... אֲבָל בְּנִדּוֹן דִּידֵן שְׁנִירָאָה בְּעֵלִיל הַיּוֹם שְׁמַסְכֵּן, וְדָאִי אֶסוּר לוֹ לְהַכְנִיס עַצְמוֹ לְסְכָנָה".

אֵם כֵּן בְּעִנְיַן הָעֵשׂוֹן שְׂאֵינּוּ מְצוּהָ, וְיֵישׁ בּוֹ רַעוּתָא וְסְפִנְתָּא רַבְתָּא, דְּחֲמִירָא מְאֹסְרָא, וְכִיּוֹם נִזְקִיו הָעֵצוּמִים גְּלוּיִים וִידוּעִים לְכָל, בּוֹדָאִי שְׂאֵין כָּאֵן מְקוֹם לְטַעֲנָה שְׁשׁוֹמֵר פְּתָאִים ד'. גַּם כָּאֵלוֹ שְׁבַעֲבָר נִקְטוּ גִישָׁה מְקַלָּה בְּמַקְצָת מִחֲמַת צַד הַהֵתֵר שֶׁל שׁוֹמֵר פְּתָאִים ד', יְבִיעוּ בּוֹדָאִי כִּיּוֹם עֲמֻדָה שׁוֹנָה לְנִכְח הַנְּתוּנִים וְהַמְּחַקְרִים הַחַד-מְשַׁמְעִים הָאֲחֵרוֹנִים, שְׁהִבִּיאוּ בְּעֵשׂוֹר הָאֲחֵרוֹן לְגְלוּיִים חֲדָשִׁים שֶׁל הַנְּזָקִים הָאֵימִים שֶׁל הָעֵשׂוֹן בְּמֵלֵא זְוַעְתָּם. וְאֵין לָנוּ אֲלָא הַצּוּוֵי הַמְּפָרֵשׁ שְׁנִצְטוּיֵנוּ לְשָׁמֵר נַפְשׁוֹ מִכָּל חֲשֵׁשׁ חֲלִי וּמִכָּל סָרֵךְ סְכָנָה.

כַּפֶּרֶת עוֹנוֹת

הַמַּעֲשֵׂן הַנֶּתוּן בְּרִשׁוֹת לְבוֹ, מַעֲלָה טַעוֹן נוֹסֵף: נְנִיחַ שְׂאֵמָנִם
יְבוֹאוּ עֲלָיו יְסוּרִים וּמִיתָה מְשֻׁנָּה כְּתוֹצָאָה מִהַעֲשׂוֹן - אֶף
מִכָּל מְקוֹם יִהְיוּ אֵלֶּיךָ כַּפֶּרֶת עוֹנוֹת.

גַּם טַעוֹן זֶה מִפְּרֻךְ וְלֹא יַעֲלֶה עַל הַדַּעַת. כִּי לְאַחַר שְׂרָאִינוּ
שֶׁהִבָּאת סִכְנָה עַל עֲצָמוֹ הִיא מַעֲשֵׂה הָאָסוּר מִן הַתּוֹרָה וּלְדַעַת
הַרְמָב"ם יֵשׁ עֲלָיו מַכַּת מְרֻדוֹת, לֹא יִתְכַן שְׂעֵשִׂית עֲבָרָה תִּהְיֶה
כַּפֶּרֶת עוֹנוֹת, וְאֲדַרְבָּה, מַעֲשֵׂה זֶה גַם יִתְנוּסֵף לְעֲבֻרוֹת שֶׁל הָאָדָם,
וְאֶף עֲלָיו הוּא עֲתִיד לִתֵּן אֶת הַדִּין. וְכֵן מוֹצֵאִים אֲנִי מִפְּרָשׁ בְּדַבְּרֵי
הַרְמָח"ל, כִּי מִי שְׂאִינוּ נֹזֶהר בְּשִׁמְרַת גּוֹפּוֹ, הָרִי הוּא מִתְחַיֵּב
בְּנִפְשׁוֹ. שְׂכָן, לְאַחַר שֶׁבָּאָר בְּ"מִסְלַת יִשְׂרָאֵל" פָּרַק ט', כִּי מִכָּל
מִפְּסִידֵי הַזְּרִיזוֹת הוּא רַב הַפֶּחַד וְגַדְל הַמּוֹרָא מִמְּאֲרָעוֹת הַזְּמַן,
מִהַחַם וּמִהַקָּר, מִפְּגָעִים וּמִחֲלָאִים, וְהַסִּיק שְׂאִין לוֹ לְאָדָם לִירָא
מִכָּל אֵלֶּיךָ, אֲלֵא לְהִיּוֹת בְּטוֹחַ בְּד' - פֶּתַח וְהַקְשָׁה:

"שְׂמָא תֵּאמַר, הָרִי מְצִינוּ שְׂחִיבֵי חֲכָמִים בְּכָל מְקוֹם שִׁישְׁמֹר
הָאָדָם אֶת עֲצָמוֹ שְׂמִירָה מַעֲלָה, וְלֹא יִשִּׁים עֲצָמוֹ בְּסִכְנָה
אֶפְלוּ הוּא צְדִיק וּבַעַל מַעֲשִׂים, וְאָמְרוּ (כְּתוּבוֹת ל, א): הַכֹּל בִּידֵי
שָׁמַיִם חוּץ מִצִּינִים וּפְחִים, וּמִקְרָא כְּתוּב (דְּבָרִים ד, טו) 'וְנִשְׁמַרְתֶּם
מְאֹד לְנַפְשׁוֹתֵיכֶם', הָרִי שְׂאִין לְהַחֲלִיט הַבְּטָחוֹן הַזֶּה עַל כָּל פָּנִים".
הוּא מוֹתִיב לָהּ וְהוּא מִפְּרָק לָהּ: "דַּע, כִּי יֵשׁ יִרְאָה וְיֵשׁ יִרְאָה,
יֵשׁ יִרְאָה רְאוּיָה וְיֵשׁ יִרְאָה שׁוֹטָה, יֵשׁ בְּטָחוֹן וְיֵשׁ הוֹלָלוֹת.
כִּי הִנֵּה הָאָדוֹן בְּרוּךְ הוּא, עֲשֵׂה אֶת הָאָדָם בַּעַל שְׂכָל נְכוֹן וְסִבְרָא
נְכוּחָה, וְכִשְׁיִנְהֵג עֲצָמוֹ עַל דְּרֻךְ טוֹב יִשְׁמַר מִן הַדְּבָרִים הַמְזִיקִים,
אֲשֶׁר נִבְרְאוּ לְעִנְשׁ אֶת הַרְשָׁעִים. וּמִי שִׁירְצָה שְׂלֵא יִנְהֵג עֲצָמוֹ

בְּדַרְךְ הַחֲכָמָה וַיִּפְקִיר עֲצָמוֹ לְסַכָּנוֹת, הִנֵּה אֵין זֶה בְּטַחֲוֹן אֱלֹא הוֹלְלוֹת, וְהִנֵּה הוּא חוֹטָא, בְּמָה שֶׁהוּא עוֹשֶׂה נֶגְד רְצוֹן הַבוֹרָא יִתְבָּרַךְ שְׁמוֹ, שְׂרוּצָה שִׁישְׁמֹר הָאָדָם אֶת עֲצָמוֹ, וְנִמְצָא שֶׁמְלַבֵּד הַסַּכָּנָה הַמְטַבֵּעַת בְּדַבָּר, אֲשֶׁר הוּא עָלוּל אֵלֶיהָ מִפְּנֵי חֶסְרוֹן שְׁמִירָתוֹ, הִנֵּה עוֹד הוּא מִתְחַיֵּב בְּנַפְשׁוֹ בְּקוֹם עֲשֵׂה בַחֲטָא אֲשֶׁר הוּא חוֹטָא, וְנִמְצָא הַחֲטָא עֲצָמוֹ מְבִיאֵו לְעֵנָשׁ׃

וְכֵן כָּבֵר רָאינוּ לְעֵיל בְּדַבְרֵי "חֹבֶת הַלְּבָבוֹת" שֶׁהוֹבָאוּ בְּפָרָק ה', וּבְדַבְרֵי הַרֶש"ר הַיְרֵשׁ (בְּפָרָק א'), כִּי לֹא רַק שְׂאִין הַיִּסְוֵרִין מְכַפְרִין לוֹ, אֱלֹא שְׁעֵתִיד הָאָדָם לִתֵּן אֶת הַדִּין עַל הַחֲלָשֶׁת כַּחוֹתָיו וְקֶצֶר יְמֵי חַיָּיו, וְכַלְשׁוֹנוֹ שֶׁל הַ"חֲפֵץ חַיִּים" בְּלִקוּטֵי אֲמָרִים (הוֹבָאוּ דַבְרָיו לְעֵיל): "וְאִם עַל יְדֵי הָעֲשׂוֹן יִגְרַעוּ כַּחוֹתָיו, בְּוֹדָאֵי יִתְבַּע לְבַסוּף לְדִין עַל זֶה׃"

וְאִדִּי דַעֲסָקִינָן בְּכַפֶּרֶת עֲוֹנוֹת, אֲמַרְתִּי אֵל תִּמְנַע טוֹב מִבְּעָלָיו, וְאִבִּיא אֶת דַּבְרֵי תַלְמִיד הַרֶשֶׁב"א בְּחִדּוּשָׁיו עַל מַסְכָּתוֹת כְּלָאִים וְעוֹד עֲנִינִים שׁוֹנִים (שִׁ"ל בְּפַעַם רֵאשׁוֹנָה מִכְּתַב יָד, בְּשַׁנַּת תַּשְׁמ"ח עַל יְדֵי הַגְרֵשׁ"מ יוֹנְגְרַמֶן זְצ"ל) וְאֵלוֹ דַּבְרָיו בְּסִימָן ב', בְּדִין אַרְבָּעָה חֲלוּקֵי כְּפָרָה, בְּעֲנִין אִם בָּאוּ עַל אָדָם יִסְוֵרִין קִדְּם שְׁעֲשֵׂה תְּשׁוּבָה, וְזוֹ לְשׁוֹנוֹ: "אֲבָל אִם בָּאוּ הַיִּסְוֵרִין קִדְּם הַתְּשׁוּבָה אֵינָן כְּלוּם, שְׁלֹא בָאוּ בְּאוֹתָהּ שְׁעָה לְכַפֶּרָה וּלְמִרוּק אֱלֹא מִחֲמַת כְּעַס הַבוֹרָא יִתְבָּרַךְ עָלָיו, וְזֶהוּ שֶׁאֲמָרוּ בְּרִישָׁא: "וְתְּשׁוּבָה עִם כָּל אַחַת וְאַחַת מֵהֵן", דְּאֵלְמָא אֵין שְׁלֶשֶׁתָן כְּלוּם בְּלֹא תְּשׁוּבָה" עַכ"ל. עֵינן חוֹבוֹת הַלְּבָבוֹת שֶׁעַר חֶשְׁבוֹן הַנַּפְשׁ ח' כ"ז.

אין סומכין על הנם

פְּעָמִים וְהַמְעַשֵּׂן מַרְגִּיעַ אֶת עַצְמוֹ, כִּי עַל אֶף אַחֲזִי הַסְּכוּן הַגְּבוּהִים כָּל כֶּף בְּעֵשׂוֹן אֶף סוּף סוּף אוֹלֵי יִתְמַזֵּל לוֹ מִזֵּלוֹ וְהוּא יִהְיֶה מֵאוֹתָם הַשְּׂיָכִים לְמַעוֹט אֲשֶׁר הָעֵשׂוֹן לֹא יִפְגַּע בּוֹ קְשׁוּת, וְאוֹלֵי אֶף יִתְרַחֵשׁ לוֹ גַּם גְּלוּי וְהוּא לֹא יִהְיֶה נִפְגָּע כָּלֵל וְעָקָר.

וְאִמָּנָם קוֹרִים נְסִים בְּעוֹלָם, אֶף עֵינֵי בְּדַבְרֵי חַז"ל מוֹכִיחַ לָנוּ שְׁאֵנוּ מְזַהְרִים שְׁלֵא לְסַמֵּךְ עֲלֵיהֶם, וְכֵה דְבָרֵי חֲכָמֵינוּ ז"ל: (שבת לב, א) "אמר ר' ינאי, לעולם אל יעמד אדם במקום סכנה ויאמר עושין לי נס, שמא אין עושין לו נס, ואם עושין לו נס מנפין לו מזכיותיו", נמצא כי אם אכן יעשה עמו נס, יעלה לו נס זה במחיר של נפוי זכיותיו, ואם כן יבוא המעשן ויחשב חשבון נפשו: "האם אכן שונה עשון הסיגריה מחיר פה גבוה של זכיות רוחניות?"

וְעוֹד שְׁנִינוּ בַּגְּמָרָא בְּרִכּוֹת (נה, א) וְאָמַר רַבִּי יִצְחָק ג' דְּבָרִים מְזַכְרִין עוֹנוֹתָיו שֶׁל אָדָם וְאֵלוֹ הֵן, קִיר נְטוּי וְעֵינֵי תְּפִלָּה וּמוֹסָר דִּין עַל חֲבֵרוֹ, וּפְרַשׁ רַש"י שֵׁם "קִיר נְטוּי - מְקוֹם סַכְנָה", וְעוֹד פִּרְשׁ רַש"י שֵׁם: "מְזַכְרִין עוֹנוֹתָיו - שְׁעַל יִדְיָהֶן מְפַשְׁפְּשִׁים לְמַעֲלָה בְּמַעֲשָׂיו, לומר בוטח זה בזכיותיו נראה מה הם", וְכֵן הוּא בַּגְּמָרָא רֵאשׁ הַשָּׁנָה (טז, ב) וְגַם שֵׁם כְּתַב רַש"י "קִיר נְטוּי - וְעוֹבֵר תַּחְתָּיו מְזַכֵּר עוֹנוֹתָיו שְׂאוּמָרִים כְּלוּם רְאוּי זֶה לַעֲשׂוֹת לוֹ גַּם, וּמִתּוֹךְ כֶּף הוּא נִבְדָּק".

וְכֵן לְמַדְנֵנוּ בְּמַסְכַּת שִׁבְת (לב, א) שֶׁהָאִשָּׁה נְדוּנִית בְּשַׁעַת הַלְלָהּ, וּמְבָאָר רַש"י: "מְשִׁהֲגִיעָה לְפִתַּח הַסַּכְנָה וְצָרִיכָה לְנִסִּים, שֵׁם

מִזְכִּירִין עֲוֹנוֹתֶיהָ וּמַעֲשֵׂיהָ אִם רְאוּיָהּ הִיא לְגַס אִם לְאוֹ, מִשׁוּם שֶׁ"בִּשְׁעַת סַכְּנָה הוֹרַע מִזְלָהּ וַחֲשִׁיבוּתָהּ וַחֲדָלוּ פָּרֻקְלִיטִין שְׁלָהּ". וְהַגְּבָרִים נִבְדָּקִים, כְּדַבְּרֵי רִישׁ לְקִישׁ, בְּשַׁעָה שְׁעוֹבְרִים עַל הַגָּשָׁר, וּפְרַשׁ רַש"י: "כָּל מְקוֹם סַכְּנָה, כְּגוֹן קִיר נְטוּי וְיוֹצֵא לְדָרֶךְ".

אָמַר מַעֲתָה, בְּכָל פַּעַם שֶׁנִּמְצָא הָאָדָם בְּמְקוֹם סַכְּנָה, הוּא מְעוֹרָר עָלָיו דִּין בְּבֵית דִּין שֶׁל מַעֲלָה, וּמִזְכִּירִין עֲוֹנוֹתָיו וְזִכְיוֹתָיו, וְיָמִי מֵאֲתָנוּ לֹא יִחַרַד מֵאֵימַת מִשְׁפָּט שָׁמַיִם כְּאֲשֶׁר דָּוִד הִמְלִיךְ אָמַר עַל עֲצָמוֹ "סֹמֵר מִפְּחָדֶךָ בְּשָׂרֵי וּמִמִּשְׁפָּטֶיךָ יִרְאֵתִי", וְקִדְּם יוֹם הַדִּין הֵבֵא עָלֵינוּ מִדֵּי שְׁנָה בְּרֵאשׁ הַשְּׁנָה אָנוּ מְכִינִים עֲצָמֵנוּ בְּחֵיל וּרְעָדָה מִחֻדָּשׁ אֱלוֹל בְּסִלְיַחוֹת תְּשׁוּבָה וְתַחֲנוּנִים, מְרַבִּים בְּצַדִּיקָה וּמַעֲשִׂים טוֹבִים, וְכַבּוֹא הַדִּין בְּשׁוֹפָר וּבְמַלְכֵיחוֹת, הַכֹּל חֲרָדִים מֵאֵימַת הַדִּין, וְהֵנָּה מַעֲשֵׂן הַסִּיגְרִיָּה מְשִׁים עֲצָמוֹ בְּמְקוֹם סַכְּנָה וּמֵבִיא עַל עֲצָמוֹ "יוֹם דִּין לְהַזְכִּיר עֲוֹנוֹתָיו וְזִכְיוֹתָיו" לְפִשְׁפֹּשׁ בְּמַעֲשָׂיו וְלָדוֹן הָאֵם הוּא רְאוּי לְגַס אִם לְאוֹ, וְאֵיךְ לֹא יִפְחַד וְיִירָא מִמִּשְׁפָּט שָׁמַיִם, וּבְכָל סִיגְרִיָּה וְסִיגְרִיָּה הוּא מְכַנֵּס עֲצָמוֹ בְּמַצֵּב סַכְּנָה, וְעַל כֵּן עֲשׂוֹן יֵשׁ לֹו לְהִתְכַּוֵּן אֱלוֹל שְׁלָם בְּתְשׁוּבָה וּמַעֲשִׂים טוֹבִים וְכִלֵּי הָאֵי וְאוֹלֵי. וּבַפָּרָט כִּי הֵלֵא הוֹרוּנוּ חַי"ל (קְדוּשִׁין מ, ב.) "לְעוֹלָם יִרְאֶה אָדָם חֲצִיו חָיָב וְחֲצִיו זַכָּאִי", וְאִם אָכֵן מֵאַזֵּן זִכְיוֹתָיו וְעוֹנוֹתָיו שְׁקוֹלִים, הָאֵם אָכֵן יִגְרַם לְעֲצָמוֹ שְׁיִוְרִידוֹ מִמִּשְׁקַל זִכְיוֹתָיו וְיִכְרִיעוּהוּ לְכַף חוֹבָה חֲלִילָה וְחַס, וְהַכֹּל בְּשֵׁל הַנְּאִת הָעֲשׂוֹן!

הַגְּמָרָא מְסַפֶּרֶת עַד כַּמָּה הָיוּ הָאֲמוֹרָאִים מְקַפִּידִים שְׁלֹא לְהִכְנִיס עֲצָמָם בְּסַפֵּק סַכְּנָה.

בְּמִסְפֵּת שְׁבֵת (לב, א) מְסַפֵּר שֶׁר' יִנְאִי לֹא הָיָה עוֹבֵר אֶת הַנֶּהָר בְּסַפִּינָה אֶלָּא לְאַחַר שֶׁבְדָּקָה הֵיטֵב לְבַל יְהִי בָּהּ נֶקֶב,

מאחר שראה את הנזהר במקום סכנה, והרי קימא לן, "לעולם אל יעמד אדם במקום סכנה, שמא אין עושין לו גס", ואף האמוראים האחרים חפשו תחבולות אף לעבר בספינה וכמבאר בגמרא שם מחלקת רב ושמואל האם בטוח יותר לעבר בספינה שהיו בה גויים או להפך, ובכל זאת ספינה שאינה בדוקה היטב, נחשבה בעיניהם במקום סכנה, שעליו אמרו שלא יעמד בו אדם, נמצאנו למדים עד כמה גדול ורחב המשגשג של "מקום סכנה" בעיני האמוראים.

וכן מצאנו במסכת תענית (כ, ב) אודות אותו כותל רעוע שהיה עומד בדרכס של רב ושמואל. כותל זה לא היה עומד לפל, ולבסוף החזיק מעמד בשלש-עשרה שנה, ואף על פי כן, כיון שהיה רעוע, לא היו רב ושמואל עוברים תחתיו. על אף החשיבות העצומה אשר נתנו אמוראים אלו לכל רגע מזמנם, מכל מקום העדיפו להקיף את הכותל ולהאריך את דרכם היומיומית שלש עשרה שנה ברציפות, ובלבד שלא לעבר תחת כותל רעוע.

בכר ראינו לעיל שלדעת הרמב"ם חייב ההתרחקות מן הסכנה הוא חיוב דאורייתא, ולמעשה הוא פוסק (הלכות רוצח ושמירת הנפש פרק יב, ו): "...וכן אסור לאדם לעבר תחת קיר נטוי או על גשר רעוע או להפגס לחורבה, וכן כל פיוצא באלו משאר הסכנות אסור לעמד במקומן". וכן נפסק להלכה בשלחן ערוך (ח"מ סימן תכ"ז, ה) וכן הוא ברמ"א (יו"ד סימן קט"ז).

מכל האמור לעיל, נוכל להבין כמה נואלת היא מחשבת המעשן, להסתמך על גס במחיר כבוד מאד של נכחי

מִזְכִּיּוֹתָיו לְעוֹלָם הַבָּא, וְחֵדוּשׁ מִתְמִיד שֶׁל דִּין שָׁמַיִם לְעֵין וּלְפֶשֶׁשׁ בְּמַעֲשָׂיו, לְהֵרַע מִזְלוֹ וְחִשְׁבֹתוֹ.

וְכֵּה גִדְּלָה שְׁמִחָתִי לְאַחַר שְׁרֵאִיתִי שְׁזָכִיתִי לְכוּן לְדַבְרֵי הָרֵב בְּרַפִּי יוֹסֵף אֲשֶׁר בַּעַל הַקְּצוֹר שֶׁלְחָן עָרוּף הִבִּיאָם בְּסִימָן קִצ"ב סְעִיף ג', וז"ל. "הַתּוֹרָה נִתְּנָה רְשׁוּת לְרוּפָא שְׁיִרְפָּא, שְׁנֵאָמַר, וְרוּפָא יִרְפָּא. וְלִכְּן אֵין לוֹ לְחוּלָה לְסַמֵּךְ עַל הַנֶּס, אֲלָא חֵיב לְהִתְנַהֵג בְּדַרְךְ הָעוֹלָם לְקַרְא לְרוּפָא שְׁיִרְפָּאֵהוּ, וּכְבָר כַּמָּה חֲסִידֵי עוֹלָם נִתְרַפְּאוּ עַל יְדֵי רוּפְאִים, וּמִי שְׁמוֹנֵעַ עֲצָמוֹ מִלְקַרְא לְרוּפָא, שְׁתִּים רַעוֹת הֵנְהוּ עוֹשֶׂה, הָאֶחָת דְּאָסוּר לְסַמֵּךְ עַל הַנֶּס בְּמִקּוֹם שֵׁשׁ סַפְנָה, וְדָבָר זֶה גּוֹרֵם שְׁיִזְכְּרוּ עוֹנוֹתָיו בְּשַׁעַת חֲלָיו, וְעוֹד דִּהְיוּ יִתְרָא וְגֵאוֹת שְׁסוּמָךְ עַל צִדְקָתוֹ שְׁיִתְרַפָּא בְּדַרְךְ הַנֶּס, וַיֵּשׁ לוֹ לְקַרְא לְרוּפָא הַיּוֹתֵר מִמָּחָה, וּבְכָל זֹאת לְבוֹ יְהֵא לְשָׁמַיִם, וַיִּבְקֶשׁ רַחֲמִים מֵאֵת הָרוּפָא הַנֶּאֱמָן יִתְבָּרֵךְ שְׁמוֹ, וְאֵךְ בּוֹ יִבְטַח לְבוֹ" עכ"ד.

פָּרָק ו

דְּבָרִים חֲמוּרִים שֶׁבְּעֵשׂוֹן

לְאַחַר שֶׁזָּכִינוּ בִּס"ד לְהִגִּיעַ עַד כְּאֵן, מִן הָרְאוּי לְהִתְמַקְדַּ עֲתָה בְּדְבָרִים חֲמוּרִים נוֹסְפִים אֲשֶׁר הֵם תּוֹצְאָה בְּלִתי נִפְרָדֶת מִהַעֲשׂוֹן וְנִלְוֶה מִן הַחֲמוּר אֶל הַחֲמוּר יוֹתֵר. נִפְתַּח בְּכַבּוֹד הַשַּׁבָּת.

עֲנֵג שַׁבָּת!

לְחַלֵּק מִן הַמְּכֻרִים לְעֵשׂוֹן יִשְׁנֶה בְּעֵינָי חֲמוּרָה בְּשַׁבָּת, הַסִּיגְרָה חֲסֵרָה לָהֶם מְאֹד, הֵם אֵינָם יְכוּלִים לְהִתְרַפֵּז בַּלְמוּד, וְהֵם אֵינָם בְּמִנוּחָה, וְחֵסֵר לָהֶם בְּעֵנֵג שַׁבָּת! וְכַעַת נַעֲבֹר לְעֵנֵינִים שְׁבִין אָדָם לְחִבְרוֹ, וְנִפְתַּח בְּכַבּוֹד הַהוֹרִים.

”כִּבְדוּ אֶת אֲבִיהֶם וְאֶת אִמָּהֶם, לְמַעַן יֵאָרִיכוֹן יְמֵיהֶם”

רַב רַבֵּם שֶׁל הַהוֹרִים וְאֶפְלוּ אֱלוֹ מֵהֶם הַמַּעֲשָׂנִים, מְאֹד מִתְנַגְּדִים שֶׁבְנֵם יַעֲשׂוּ, וְאֶפְלוּ אִם מְנֻסָּה לְהִסְתִּיר זֹאת כְּדֵי שֶׁלֹּא לְצַעֲרֵם בְּסוֹפוֹ שֶׁל דְּבַר יְיָ לְהוֹרִים וְיִגְרֵם לָהֶם צַעַר וְעִגְמַת נֶפֶשׁ גְּדוּלִים מְאֹד. בְּנוֹסֶף יֵשׁ חֲשֵׁשׁ גְּדוּל לְבִזּוּי הַהוֹרִים. וְיִתְכַן לֹמַר אֶפְלוּ שֶׁהוּא חֲשֵׁשׁ גְּזֵל בְּכֹף שְׁלוֹקִיחִים מִכֶּסֶפֶם וּמִשְׁתַּמְּשִׁים בּוֹ נֶגֶד רְצוֹנָם, וְהַבְּחוּר גַּם מְשַׁקֵּר אֶת הוֹרָיו וּמִמְצִיא סְבוּת שְׁקָרִיּוֹת לְמָה הוּא צָרִיף כָּל כֶּף הַרְבֵּה דְמֵי כִּס. וְנַעֲבֹר לְעֵנֵינִים שְׁבִין אָדָם לְחִבְרוֹ:

דְּאֵגַת בְּנֵי בֵיתוֹ שֶׁל הַמַּעֲשָׂן

כְּלָנוּ יוֹדְעִים אֶת דְּאֵגַתָּם שֶׁל בְּנֵי הַמַּשְׁפָּחָה כְּאֲשֶׁר אָחַד מֵהֶם נִמְצָא בְּמַצָּב מְסֻכָּן. כְּמֵאִמֵּר הַפִּתְגָּם הָעִמְמִי הָאוֹמֵר

"שִׁבּוּא עַל הַשּׁוֹנֵא מֵה שְׁהֵאוּהֵב חוֹשֵׁשׁ". וּבְזִמְנֵנוּ שְׂכַבְר יְדוּעִים לְכָל הַסְּכָנוֹת הַגְּדוּלוֹת שְׂבַעֲשׂוֹן, אֵיךְ יָכוֹל הָאָדָם לְהִכְנִיס בְּלֵב בְּנֵי בֵיתוֹ דְּאָגָה כָּל כֶּף גְּדוּלָה לְמַצַּב בְּרִיאוֹתוֹ?! הֲלֹא בְּתוֹךְ תּוֹכֶם פְּנִימָה בְּנֵי הַבַּיִת מִתְחַנְּנִים אֵלָיו: "אָנָּה, אֵל תַּעֲשֵׂן! אֲנַחְנוּ רוֹצִים אוֹתְךָ בְּרִיא! אֵין אָנוּ רוֹצִים שְׂתִכְנִיס עֲצָמְךָ בְּסִכְנָה! אֲנַחְנוּ רוֹצִים לְרִאוֹת אוֹתְךָ מֵאַרְיֵךְ יָמִים!"

יִשְׁנֶה הַלְכָה שְׂאִין לְשַׁחַט תְּרַנְגְלַת אַחַת בְּפָנֵי חֲבֵרְתָּהּ, בִּיּוֹן שְׂמֵרֵב הַפְּחַד מְצַטְמָקֵת רֵאֲתָהּ. כַּאֲשֶׁר יִלְדִּיו וְאִשְׁתּוֹ שֶׁל הַמַּעֲשֵׂן קוֹרְאִים וְשׁוֹמְעִים עַל פְּלוּנֵי הַמַּעֲשֵׂן הַכָּבֵד שֶׁקָּבַל אֲרוּעַ בְּלֵב רַח"ל, אוּ פְּלִמוּנֵי שְׁחֵלָה בַּמַּחְלָה רַח"ל, כְּתוֹצָאָה מִן הַעֲשׂוֹן, מֵה קוֹרָה אֲתָם בְּאוֹתוֹ רְגַע? מֵה הֵם חוֹשְׁבִים עַל הַמַּעֲשֵׂן הָאָב וְהַבַּעַל הַיָּקָר שְׁלֵהֶם? הֲרֵי לֹא רַק רֵאֲתָם מְצַטְמָקֵת, אֲלֹא כָּל אֵיבְרֵיהֶם מְצַטְמָקִים בְּאוֹתָהּ שְׁעָה בָּהּ הוּא שׁוֹאֵף לְרִאוֹתוֹ אֵת הַעֲשֵׂן אֵלָיו הוּא מְכוּר! חֲשַׁב נָא לְרַגַע כַּמָּה אֲתָה מְכַאֵיב לְיִקְרִיךָ. הֲרֵי כָּל חֲיִיךָ אֲתָה עֲמַל וְרַגַע כְּדֵי שִׁיְהִיו לְבְנֵי בֵיתְךָ חַיִּים מְאֻשְׂרִים, וּבְכֹמוֹ יְדִיךָ הַנֶּדָּה גוֹרֵם לָהֶם לְחַיּוֹת בְּחֻרְדָּה כָּל יְמֵי הַיּוֹתְךָ מַעֲשֵׂן!
לְבָן נֹאמַר לְמַעֲשָׂנִים: אָנָּה מְכֶם! חוֹסֵסוּ עַל בְּנֵי בֵיתְכֶם, אֵל תַּצְעֲרוּ אוֹתָם, וְחַדְלוּ מִהַהֲרַגְל הַרַע הַזֶּה, וְלוֹ רַק לְמַעַנְם!

הַצְעֵר לְבְנֵי בֵיתוֹ שֶׁל הַמַּעֲשֵׂן

כַּאֲשֶׁר נִשְׂאֵל אֵת הַמַּעֲשֵׂן: מִי הַתִּיר לָךְ לְגַרֵם אֵי נוֹחוֹת לְזוֹלָתְךָ?
יָכוֹל הוּא לֹאמַר: אֵינְנִי כּוֹפֶה אֵת חֲבֵרְתִּי עַל זוֹלָתִי! אֲכַל שְׂאֵלְתָנוּ הִיא אֵלָיו: מֵה עִם בְּנֵי בֵיתְךָ? מֵה עִם אִשְׁתְּךָ? הֲלֹא הֵם

קשורים אליך! איך אתה יכול לגרם להם אי נעימות כל כך קשה??? גם אם ריח הסיגריות שלך אינו דוחה אותך, אבל הרי את רב הצבור זה כן דוחה, ובני ביתך משתיכים לרב הצבור שאינו מעשן, והעשון ודאי מפריע להם.

חז"ל למדונו, שאף שישנם מעשים שאינם בכלל אסור, מ"מ אם הדעת מואסתן הרי הם בכלל "חטא", אשר בשעת דינו של האדם דנים אותו עליהם. וכך איתא בגמרא מסכת חגיגה (דף ה ע"א וכ"ה בקהלת רבה פרשה יב): "ר' יוחנן פי מטי להאי קרא בכי, כי את כל מעשה, האלקים יביא במשפט על כל נעלם, אמר רב: זה ההורג פנה בפני חברו ונמאס. ושמואל אמר: זה הרק בפני חברו ונמאס". הרי שאף שהוא עצמו לא ידע שחברו דעתו קצה מכה, והרי הוא שוגג גמור (יעוין רש"י שם), קורא עליו הפתוב: על כל נעלם יביא במשפט! ועל אחת כמה וכמה כשיודע.

לרבים מהאנשים שאינם מעשנים, עשן הסיגריות מפריע מאד, כמו שרבים מואסים בריח הנודף מפי האוכל שום. אוכל השום או המעשן אינם מרגישים ולא עולה על דעתם שיש דבר רע במעשיהם, שהרי הם עצמם אינם מרגישים שלא בנוח. אף אם הם ירצו לבחון את עצמם, יחשב כל אחד ואחד, איך תחושתו כאשר אדם אחר עושה דבר שלא נוח לו בקרבתו, כגון שצריך לדבר עם אדם שאכל שום וריח השום שבפיו נודף, או שאותו אדם יושב מולו ומחטט בחטמו, הלא מפריע לו הדבר מאד, והרי מצוים אנו להמנע מלעשות מעשים המפריעים לזולתנו.

ברור לגמרי שאין כמעט אשה או בני בית של מעשן, שאין הדבר דוחה אותם ומפריע להם! ואף אם ישאלו במפרש,

וְיֹאמְרוּ שְׂאִין הַדָּבָר מִפְּרִיעַ לָהֶם, קָשָׁה לְסַמְךָ עַל תְּשׁוּבָה זֹו, שֶׁבּוֹדָאֵי נֶאֱמָרָה רַק מִפְּנֵי הַעֲדִינּוֹת וְהַנִּימוּס.

וּבְכָר הִזָּה מַעֲשֵׂה שְׁנִמְשָׁכָה שִׁיחַתּוֹ שֶׁל הַסָּבָא מִסְּלִבּוֹדְקָה שֶׁלְאַחַר קִבְלַת שַׁבַּת יוֹתֵר מִן הַרְגִיל, וְהַרְבֵּנִית לְחֻשָּׁה לֹו: "הֵם לֹא בַחֲוָרִים בִּישִׁיבָה, יֵשׁ לָהֶם נָשִׁים", מִיָּד הַפְּסִיק הַסָּבָא אֶת שִׁיחַתּוֹ בַּתּוֹךְ שִׂיא הַהִתְלַהֲבוֹת וְצִוָּה לְהִתְפַּלֵּל. אַחַד הַנוֹכָחִים הָעִיר: "הַנְּשִׁים שֶׁלָּנוּ אֵינָן מִקְפִּידוֹת", עַל כֵּן הִשִּׁיב הַסָּבָא: "רְאִישִׁית כֹּל, אֵינָנִי מֵאֲמִין לָכֶם, וְאֵינִן לָכֶם רְשׁוֹת לְוֹתֵר עַל חֻשְׁבוֹנָן. שְׁנִית, הֲרִי אֲשַׁתִּי וְדָאֵי רַעְבָּה וְאֵינִן לִי רְשׁוֹת לַעֲכָבָה". לֹא הוֹעִילוּ כָּל הַפְּצָרוֹת הַנוֹכָחִים שֶׁהִשְׁתּוֹקְקוּ לְשִׁמְעַת אֶת סוֹף הַרְעִיוֹן שֶׁבְּדַרְשָׁתּוֹ, וְהוּא הָאֵיץ לְהִתְפַּלֵּל, וּמִיָּד אַחַר הַתְּפִלָּה מִהֵר לְבָרַךְ לְכֹל אֶחָד בְּבִרְכַּת שַׁבַּת שְׁלוֹם וּשְׁלָחָם לְבֵיתָם (תְּנוּעַת הַמוּסָר פָּרָק י"ט).

עַל אַחַת כַּמָּה וְכַמָּה אוֹתָם מַעֲשָׂנִים אֲשֶׁר יְדוּעַ לָהֶם כִּי נִשְׁוֹתִיהֶם מִצְטַעְרוֹת מְהַעֲשׂוֹן שְׁלָחָם שְׁחֻכּוֹתָם לְהַפְּסִיק לַעֲשׂוֹן, וּבּוֹדָאֵי שְׂאִין הַדְּבָרִים עוֹלִים בְּקִנְיָה אֶחָד עִם הַתְּחִיבוֹתָם בְּכַתְּבָתָם לֵאמֹר, "וְאֵנִי אֶעֱבֹד כְּדֵי לְפָרְנֶסְךָ, וְאֶכְפַּדְךָ וְאֶתֵּן לָךְ מְזוֹנוֹת, וְאֶלְבִּישְׁךָ, כְּמִשְׁפַּט כֹּל בְּנֵי יִשְׂרָאֵל הַעוֹשִׂים כָּל זֹאת כְּפִי הֲרָאוֹי לָךְ בְּאַמַּת".

וְחֲרִינֵי לְצַטֵּט אֶת מַה שֶׁכָּתַב רַבְּנוּ מֹשֶׁה קוֹרְדוֹבֵירוֹ (הוּבָא בְּסֵפֶר אֶרֶךְ אֶפְרַיִם י"א א', וְאֵנִי מַעֲתִיקוֹ מִהַסֵּפֶר "הַזְּהָרוּ בְּכַבּוֹד חֲבָרִיכֶם" מֵאֵת הַרֵה"ג ר' אֲבֵרָהָם טוֹבוֹלְסְקִי שְׁלִיט"א, שֶׁיֵּצֵא לְאוֹר בְּשֵׁנַת תַּשְׁמ"א, וו"ל בְּעַמּוּד קכ"ו): "רַב בְּעוֹלָם הַמְּצַעְרִים נִשְׁוֹתִיהֶם, מְקַצְרִים יְמֵיהֶם רַח"ל".

וְאוֹמְרַת הַגְּמָרָא בְּבַבְבָּא מְצִיעָא (נט א) "לְעוֹלָם יְהֵא אָדָם זָהִיר בְּאוֹנָאֵת אֲשֶׁתּוֹ". "וְאָמַר ר' חֵלְבּוֹ: "לְעוֹלָם יְהֵא אָדָם

זהיר בכבוד אשתו, שנאמר (בראשית י"ב) ולא בָרַם הטיב בעבורה, והינו דאמר להו רבא לבני מחוּזא: אוקירו לנשיכו כי היכי דתתערתו! [כבודו לנשותיכם, בעבורם תתעשרו].

הרי לנו עוד סבה כבדת משקל, מלבד נזקי הגוף, להמנע מלעשן, והיא בדרגת חיוב חמורה מאד, שהרי זה מעוונות שבין אדם לחברו, ועברות אלו אינם נמחלים עד שירצה את חברו, כידוע.

חב לאחרים

הנה אם האדם מתנהג בדרך הנכונה, וח"ו הוא נחלה, הרי זה אנס. אבל מי שאינו שם לב לבריאותו, וכתוצאה מכך הוא נחלה, בודאי שיבואו אתו חשבון, כדברי החפץ חיים שכתב: "ואם על ידי העשון נגרעו כחותיו, בודאי יתבע לבסוף לדין על זה".

אבל יש כאן עוד מחשבה, שהרי בסופו של דבר, מעבר לסביל שיסבל החולה בעצמו, הרי הוא גורם נטל של טפול באדם לא בריא על משפחתו אשתו וילדיו, ומי נתן לו את הזכות לגרם לכה, ובמשנה בכא מציעא דף ל"ב. נאמר "הלך בעל הבהמה וישב לו, ואמר: הואיל ועליך מצנה, אם רצונך לפרק פרק, פטור שנאמר עמו", וכך גם נפסקה הלכה ברמב"ם פי"ג מהלכות רוצח ושמירת הנפש הלכה ח' עיי"ש, ואפלו שמדבר בפריקה שזהו גם צער בעלי חיים, ואפלו שלפרק מחיב בחנם, למרות כל זה אם בעל הבהמה הלך וישב לו, הוא פטור ממצות עשה של עזב תעזב עמו ומהמצנה של צער בעלי חיים.

לְנֹכַח כָּל הַנָּ"ל, בְּמִקּוֹם לְבַקֵּשׁ סִיעָתָא דְשִׁמְיָא שְׂיֻכַּל לְשִׁמּוֹר עַל בְּרִיאֹתוֹ, הָרִי הוּא חַי עַל פִּי רְצוֹנוֹתָיו וְתַאֲוֹתָיו, לֹא שׁוֹמֵר לֹא מִתְאַפֵּק וְלֹא מִתְגַּבֵּר, וּבְסוּפוֹ שֶׁל דְּבַר הָרִי הוּא מְפִיל אֶת עֲצָמוֹ כְּנֻטֵל עַל אִשְׁתּוֹ וְיִלְדִיו.

אָמְנָם נִכּוֹן הוּא כִּי עַל מַצּוֹת כְּבוֹד אָב וְאִם לֹא נֶאֱמַר "עֲמוּ", וְתִמִּיד אֲנַחְנוּ מְחִיבִים בְּכַבּוּדָם, אֲפִלּוּ אִם חָלוּ בְּפִשְׁעָה, אָבֵל זֶה הַכֹּל בְּחִיּוּבָנוּ כְּלַפֵּי הוֹרֵינוּ, אָבֵל אֲנַחְנוּ כְּהוֹרִים אֵין זֶה צוֹדֵק שֶׁנִּפְּלִי נֻטֵל מִיִּתְרָה עַל יְלָדֵינוּ. יְדוּעַ עַד כַּמָּה הוֹרִים מוֹסְרִים אֶת נַפְשָׁם עַל מְנַת לְגַדֵּל אֶת יְלָדֵיהֶם בְּטוֹב, וּמִשְׁתַּדְּלִים שֶׁלֹּא יִחְסַר לָהֶם אֶכְלֵי, בְּגוּד וְכֹל מֵה שֶׁדְּרוֹשׁ לָהֶם, וּמִשְׂאִיִּם אוֹתָם מִבְּלֵי שֶׁהֵיִלְדִים יִרְגִּישׁוּ כְּמַעֲט מְאוּמָה מִהַקְּשֵׁי שְׁעוֹבֵר עַל הַהוֹרִים, וְכֹל זֶה עַל מְנַת שֶׁהֵיִלְדִים יוּכְלוּ לְהִתְקַדֵּם בְּחַיִּים לְלֹא הַפְּרָעוֹת וְלֹא טְרָדוֹת, וְשִׁיעֵלוּ בַּתּוֹרָה וְיִרְאֵת הַשֵּׁם, אָבֵל אִם אֲנַחְנוּ כְּהוֹרִים לֹא נִשְׁמַר עַל בְּרִיאֹתָנוּ, הָרִי שֶׁבְּסוּפוֹ שֶׁל דְּבַר, כָּל מֵה שֶׁרְצִינוּ לְמַנַּע מִיְלָדֵינוּ וְהַקְּלָנוּ עֲלֵיהֶם וְלִקְחָנוּ עַל עֲצָמָנוּ, יִתְהַפֵּף הַדְּבָר וְיִפֹּל עֲלֵיהֶם עַל וְטְרָדָה שֶׁהֵם הִרְבֵּה יוֹתֵר גְּדוֹלִים מִהֵעַל וְהַטְּרָדוֹת שֶׁרְצִינוּ לְמַנַּע מֵהֶם (שֶׁלֹּא לְדַבֵּר עַל הַכָּאֵב וְהַצַּעַר שֶׁבְּדַבָּר), וְכֹל זֶה נִגְרַם כְּתוֹצָאָה מֵאֵי שְׁלִיטָה בְּתַאֲוֹת וְרְצוֹנוֹת שֶׁל עֵשׂוֹן הַסִּיגְרִיּוֹת, שֶׁכָּלֵל לֹא הָיוּ דְרוֹשִׁים לָנוּ לְצַרְףּ חִיּוּתָנוּ בְּאִפְּן הַנִּכּוֹן וְהַמְּסֻפִּיק.

אָבֵל כְּשִׂידַע הַמְּעֵשֵׂן שֶׁלֹּא רַק שֶׁהוּא מְזִיק לְעֲצָמוֹ, אֲלֵא הוּא גַם חָב לְאַחֲרִים הַיְקָרִים לוֹ מְכֹל, וְשֶׁלְּמַעַנָם הוּא מְקָרִיב אֶת חַיָּיו, בְּוִדָּאֵי יִקַּל עָלָיו לְהִתְגַּבֵּר עַל תַּאֲוֹתָיו. וְיִתְרָה מְכַף שְׁמִי שֶׁחֹשֵׁב שֶׁיְרוּיַח עַל יְדֵי הָעֵשׂוֹן, עָלָיו לְדַעַת כִּי בְּסוּפוֹ שֶׁל דְּבַר

יתכן והוא ירויח כמה שעות למוד יותר, אבל את כל אלה ח"ו תשלם משפחתו בכפל כפלים.

לבן החכם עיניו בראשו, ויתן לבניו את הזכות שיהיו להם הורים בריאים ויראו עולמם בתייהם הוא והם.

סיגריות, נבדלים ומשלי שועלים

שאלני אחד: רואים אנחנו שאנשים שולחים את בניהם לעשות בדיקות שנקראות בשם "דור ישרים", ולא סוגרים שדוד עד שמתקבלות התוצאות, ואלו הם עצמם מעשנים סיגריות, הרי החשש למחלות האלו הוא רחוק, אולי אחד למאה, ומדוע אין הם חוששים לעשן סיגריות? הרי שם הסכנה היא שלפחות אחד מקל שלשה מעשנים ימות במיתה משנה לא עליכם, ויסבל ממחלות ויסורים?

ואלו הדברים שחשבתי, ונראה לי בס"ד לבאר את הענין בהקדמת דברי בעל חובת הלקבות בשער יחוד המעשה, פרק ה', שמרן המשגיח רבי יחזקאל לונשטיין זצ"ל היה מרבה לאמרו.

וזה לשונו: "בן אדם, ראוי לה לדעת כי השונא הגדול שיש לה בעולם הוא יצרן הנמסך בלחות נפשך, והמערב במזג רוחך, והמשתתף עמך בהנהגת חושך הגופניים והרוחניים... בעל עצתך בכל תנועותיך הנראות והנסתרות... וכו' עכ"ל החובת הלקבות.

הנה שלמה המלך עליו השלום אמר בחכמתו "כל דרך איש ישר בעיניו", ולכאורה, איך זה יתכן? אותו מעשה אם

נִרְאָה שְׂאֵחַר עוֹשֶׂה אוֹתוֹ, תִּהְיֶה לָנוּ עָלְיוֹ בִּקְרַת, וְאֵלּוּ כְּאֲשֶׁר
אֲנַחֲנוּ עוֹשִׂים אֶת אוֹתוֹ מַעֲשֶׂה, הֲרִי הוּא יִהְיֶה יֵשֶׁר בְּעֵינֵינוּ.
וְהַדְּגֻמָּא הִיא מִמִּי שְׂמֵאֲחַר לַתְּפִלָּה, שְׁלֵעֲצָמוּ יֵשׁ לוֹ תְּרוּצִים
לְמַכְבִּיר, וְאֵלּוּ כְּאֲשֶׁר חִבְּרוּ מֵאֲחַר, בְּקִשְׁי יֵשׁ לוֹ חֲצֵי תְּרוּץ
לְהִבְנִי? אֵלָּא שְׁזָהוּ כַּח הַיֵּצֵר, שְׁיֹשֵׁב בְּעֲצָתוֹ שֶׁל הָאָדָם וּמִנְתַּב
אוֹתוֹ אִיךָ לְהִבִּין אֶת כָּל מָה שְׂקוֹרָה אִתּוֹ וְאֶת מָה שֶׁהוּא רוֹאֶה
עַל חִבְּרוּ!

מֵאֲחַר וְזוֹהִי תְּכוּנָתוֹ שֶׁל הָאָדָם, כְּפִי שְׁשִׁלְמָה הַמְּלִךְ מַעֲיֵד: "כָּל
דֶּרֶךְ אִישׁ יֵשֶׁר בְּעֵינָיו", אִם כֵּן, אִיךָ מְצָאנוּ יְדִינּוּ וְרַגְלֵינוּ
לְצֵאת מִמְּלַכְדָּת זֹאת, שְׁאִינְנָה מְנִיחָה לָנוּ לְשִׁפְט בְּמֵאזְנֵי צֶדֶק אֶת
מַעֲשֵׂינוּ?

אֲחַר הַדְּבָרִים שֶׁיִּכּוֹלִים לַעֲזֹר לָנוּ, וּלְשֵׁם כֶּף הוּא נוֹצֵר, זֶהוּ עֲנִין
הַ"מְשָׁל"! בְּמִשָּׁל יֵשׁ דְּבַר חֲכָם מְאֹד, וְשִׁימוּ נָא לְבַבְכֶם
לְזֹאת.

אֲחַר הַמְשָׁלִים הַחֲכָמִים הוּא הַמְשָׁל עַל הָאֲרִיָּה שֶׁהִיא רָעֵב וְלֹא
הִיא לוֹ מָה לֶאֱכֹל. אָמַר לוֹ הַשׁוֹעֵל: הִנֵּה עוֹמֵד שָׁם אָדָם,
תִּטְרֹף אוֹתוֹ וְיִהְיֶה לָּךְ מָה לֶאֱכֹל! אָמַר לוֹ הָאֲרִיָּה: אֲנִי מִתְּיָרָא
שְׂאֵקֵבֵל עַל כֶּף עֲנָשׁ! אָמַר לוֹ הַשׁוֹעֵל: אַל תְּדַאֵג, אֶת הַעֲנָשׁ יִקְבֵּל
בֶּן בְּנֵי. נִתְּפֵתָה הָאֲרִיָּה וְקִפֵּץ לַעֲבֹר הָאָדָם, אִךְ לְהוֹתוֹ בֵּינוֹ לְבִין
הָאָדָם הִיָּתָה מְלַכְדָּת מְכֻסָּה שְׁלֹא הִיא אֲפֹשֶׁר לְהִבְחִין בָּהּ, וְנִפְל
הָאֲרִיָּה לְתוֹכָהּ! בְּצֵר לוֹ הַתְּחִיל הָאֲרִיָּה לְזַעַק אֶל הַשׁוֹעֵל: מָה
עָשִׂיתָ לִּי וְלָמָּה רְמִיתָנִי, הֲלֹא אָמַרְתָּ שְׁנִכְדֵי יִשְׁלַם אֶת הַחֲשׁבוֹן!
עֲנֵה לוֹ הַשׁוֹעֵל: כִּנְרָאָה אֶתָּה לֹקָה בְּעוֹן אָבִי אֲבִיךָ שֶׁעָשָׂה עֲבָרָה
דוֹמָה, וְעַתָּה מְשַׁלֵּם אֶתָּה אֶת הַחֲשׁבוֹן שֶׁל זְקֵנְךָ!

ברור לכל בר דעת שאין האריה והשועל מדברים, אלא הרעיון שמנח כאן הוא מפיון שהיצר לא נותן לאדם לחשב על עצמו דברי בקרת, ואלו על חברו אדרכא, הוא נותן לו לחשב בצורה בקרתית מחלטת, הרי שבאו חכמים ואמרו "הבה נתחכמה לו", נשתמש בכחו שלו נגדו, נספר לו על מישהו אחר, ואת זה הרי הוא אוהב לשמע, ואזניו נפתחות להאזין, ולבסוף נאמר לו: חשב בעצמך אם אין הדברים תואמים גם את מעשיך, וכך נוכל להעביר לאדם מסרים שבאפן ישיר לא היה היצר נותן לו לקבלם כלל ועקר.

על פי זה תתישב השאלה ששאלו אותי, מה בין "דור ישירים" לסיגרינות, מדוע שפר גורלו של הראשון והזנח האחרון? התשובה היא כי אם ח"ו תהיה בעיה של "דור ישירים", הרי שהיא ובנו יצטרכו לטפל בנכד, וזה אכפת לו! אבל לעמת זה המעשן, גם אם ח"ו יזנק, הרי מי שיצטרכו לטפל בו יהיו בנו ונכדו, ועל זה לא אכפת לו, בדיוק כמשל האריה, שמסכים לעשות עברה ובלבד שהוא לא ישלם את החשבון אלא הדורות הבאים אחריו, אבל שהוא ישלם חשבון, שהוא יטפל בנכד, זה לא בא בחשבון, שם חוששים אפלו על חשש רחוק פי מאה!!!

הצער והנזק לסביבת המעשן

אחד הדברים החזקים שיכולים לשכנע את המעשן שומר התורה והמצוות, הוא ענין "בין אדם לחברו", שאפלו יום הכפורים אינו מכפר עד שיפייס את חברו. הריח הנודף מפי המעשן ובגדיו, אינו ריח נעים בלשון המעטה, ובנדאי שלרב הצבור שאינו מעשן זהו ריח דוחה, ועל זה אין וכות.

וּבְכָר בְּזַמְנוֹ פָּסֵק הַגָּאוֹן רַבֵּי מֹשֶׁה פֵּינְשֵׁטִיין זְצ"ל (שו"ת אגרות משה חלק חו"מ ב' סימן יח) : "וְהִגֵּה פְּשׁוּט וּבְרוּר שְׂאֵפְלוֹ אִם לִיכָא חֲשֵׁשׁ סַפְנָה וְחֲשֵׁשׁ חֲלִי דְנִפְלָה לְמִשְׁכַּב אֲלָא שְׁקֻשָּׁה לְהֵם לְסַבֵּל דְּמִצְטַעְרִין מִזֵּה, אָסוּר שָׁם לַעֲשׂוֹן... וְאִם כֵּן כָּל שְׂכֵן בְּעֵשׂוֹן סִיגְאָרְעֵטֶן שְׂאֵלוֹ שְׂאִין יְכוּלִים לְסַבֵּל הוּא צֵעַר מִמֶּשׁ בְּעֵצָם, לֹא עֲנִין קְפִידָא וְאִיסְטָנִיסוֹת בְּעֵלְמָא, וְגַם לֹא רַק צֵעַר בְּעֵלְמָא אֲלָא גַם מִזִּיק מִמֶּשׁ לְהֵם כִּידוּעַ, שְׂאֵסוּרִים הַמְעֵשְׂנִים לַעֲשׂוֹן שָׁם... דְּבָכָל אֲפֹן אָסוּר לְמַעֲשְׂנִים לַעֲשׂוֹן בְּבִיהַמ"ד וּבכ"מ שְׁנַמְצָאִים אִינְשֵׁי דְלֹא מַעֲשְׂנִים וְאוֹמְרִים שְׁמִזִּיק לְהֵם וְאִם רַק מִצְטַעְרִים לְבַד".

בְּיוֹם נִבְדַּק וְהוּכַח כִּי הַמְעֵשְׂן הַפְּסִיבִי (הַמְעֵשְׂן הַכְּפוּי), הִינּוּ הָאָדָם שֶׁבְּעֵצָמוֹ אִינוֹ מַעֲשֵׂן אֲלָא שׂוֹאֵף אֶת עֵשֶׂן הַסִּיגְרִיּוֹת הַנִּפְלֵט מִהַמְעֵשְׂן, אִף הוּא נִמְצָא בְּכֹל אֵלֶּה הַעֲלוּלִים לְהַפְגֵּעַ, כְּבָר עֲמַדְנוּ לַעֲלֵל עַל הַנְזָקִים הַנִּגְרָמִים לְמַעֲשְׂן הַפְּסִיבִי, וְכֹלָם נִזְקָפִים לְחֻבָּתוֹ שֶׁל הַמְעֵשְׂן הָאֶקְטִיבִי.

וְאִם נִזְדַּק מִי שְׂאִינוֹ מַעֲשֵׂן, מִהַעֲשֵׂן שֶׁל מִי שֶׁעֲשֵׂן, חֵיב הַמְעֵשְׂן לְשַׁלֵּם לוֹ, וְאִם הַמְעֵשְׂנִים הֵם רַבִּים, כָּלֵם חֵיבִים, וְכֵן פָּסֵק הַגָּאוֹן רַבֵּי מֹשֶׁה פֵּינְשֵׁטִיין זְצ"ל בַּתְּשׁוּבָה הַנִּזְלָל בַּהַמְשָׁף: "אֲבָל הֲלֹא עוֹד גְּרוּעַ דְּהָא הַמְעֵשְׂנִין עוֹשִׂין מַעֲשָׂה מִזִּיק בְּיַדֵּים מִמֶּשׁ דְּהָרִי עוֹשִׂין בְּפִיָּהֶם עֲשֵׂן הַמִּזִּיק לְהָאִין מַעֲשְׂנִין הַנִּמְצָאִים שָׁם. וְאִף שְׂאֵחַד הַמְעֵשְׂן לֹא הָיָה מִזִּיק כְּלוּם שֶׁהָיָה מִתְבַּטֵּל הַעֲשֵׂן בְּבֵית גְּדוּל כְּבֵית הַמְדָרְשׁ, מִכָּל מְקוֹם כִּיּוֹן שְׂכָל מַעֲשֵׂן יוֹדַע שֵׁישׁ עוֹד הַרְבֵּה מַעֲשְׂנִים הָרִי יוֹדַע שֶׁעֲשֵׂנוּ יִזִּיק כְּבָר וְהָיָה מִזִּיק בְּיַדֵּים... אֲבָל חֲבָלוֹת דְּהוּא מְמוֹנָא, הָרִי חֵיב בְּעֵצָם גַּם בְּלֹא עֵדִים, דְּלֹא יְכוּל לְתַבְעוּ כָּלֵל, וְאִכָּפֵּי עָלְיוֹ חֲחִיּוּב לְשַׁלֵּם אִף שְׂאִין בֵּית דִּין

שִׁיכוּלִין לְחִיבוֹ... מְכַל מְקוֹם לְצֵאת יְדֵי שָׁמַיִם הֵלֵא בְּעֶצְמוֹ צָרִיף לְשָׁלֵם, וְגִזְלָן הוּא אִם אֵינוֹ מְשַׁלֵּם, וּבְשָׁנִים שְׁחָבְלוּ לְכָלִי עֲלָמָא שְׁנִיָּהֶם חִיבִין... וְהוּא הֵדִין בְּשָׁנִים שְׁהִזְיְקוּ שְׁחִיבִין (עין ב"ק דף י').

וְכֵן הוֹרוּ לָנוּ מְרַנֵּן וּרְבִנָּן גְּדוּלֵי יִשְׂרָאֵל שְׁלִיט"א, שְׁכַתְּבוּ "וּבִדְאֵי שְׁעָלִיו לְהַמְנַע מִלְעֲשָׂן בְּמְקוֹם צְבוּרֵי, בְּמְקוֹם שְׁאַחֲרִים שׁוֹאֲפִים אֶת הָעֵשָׂן". וְכֵן פָּסַק הַגָּאוֹן רַבֵּי שְׁמוּאֵל הַלּוֹוִי וְאֶזְנֵר שְׁלִיט"א: "חֲלִילָה לְעֲשָׂן בְּמְקוֹמוֹת צְבוּרֵי שְׁגַם הָרִיחַ בְּעֶצְמוֹ הוּא מְזִיק גָּמוּר כְּאֲשֶׁר נִתְבָּרַר בְּחֻקֶּיהָ".

וְכֵן כָּתַב הַגָּאוֹן רַבֵּי בֶּן צִיּוֹן אֲבָא שְׁאוּל זָצ"ל, לְאַחַד שְׁשֻׁאֲלוֹ לְגַבֵּי הָעֵשׂוֹן הַכְּפוּי: "וּכְבָּר נְשִׂאֲלֵתִי מֵאַבְרָכִים בְּכוֹלָל, אֲשֶׁר הָעֵשׂוֹן שָׁל חֲבָרֵיהֶם מְפָרִיעַ לָהֶם וְאֵינָם רוֹצִים לְהִיּוֹת בְּמְקוֹם שְׁיִישׁ בּוֹ עֵשָׂן, וְהוֹרִיתִי לָהֶם שְׁהֵדִין עִמָּהֶם וּמְכַרְחִים הַמְעַשְׂנִים לְצֵאת מִשָּׁם בְּשַׁעַת שְׁרוּצִים לְעֵשָׂן" עכ"ד.

דְּסָנֵי לָהּ לְחֻבְרָה לֹא תַעֲבִיד

מִן הָרְאוּי לְהִבִּיא אֶת דְּבָרָיו שֶׁל הָרַב "בֶּן אִישׁ חַי" בְּהִלְכוֹת שְׁנָה רִאשׁוֹנָה פְּרָשַׁת כִּי תִצַּא אוֹת י"ד וז"ל:

אָסוּר לְהַשְׁלִיף נְבִלָה בְּרִשׁוֹת הָרַבִּים, בְּמִבּוֹאוֹת בְּתוֹף הָעִיר, כְּגוֹן תְּרַנְגְּלוֹת אוֹ חֲתוּל שְׁמֵתוֹ, אוֹ דָג סְרוּחַ וְכִיּוּצָא. וּמִצְוָה עַל כָּל אָדָם שְׁרוּאָה נְבִלָה מְסֻרַחַת בְּרַחֲבוֹת הָעִיר, שְׂיִתֵּן לְאַחַר שְׁכַר טְרַחוֹ כְּדֵי שְׁיִוְלִיכְנָה לְחוּץ הָעִיר, וְהָרִי זֶה נִקְרָא צָרְכֵי רַבִּים, וּבִפְרָט לְפִי דְבָרֵי רַבְּנֵי הָאָר"י ז"ל, שְׁהִזְהִיר מְאֹד לְבִלְתִּי יִרִיחַ אָדָם סְרוּחוֹ נְבִלָה, כִּי דְבַר זֶה מְזִיק מְאֹד גַּם לְנַפְשׁוֹ. וַיֵּשׁ בְּנֵי אָדָם שְׁהֵם

חֲסִים עַל חִפְיָהּ שֵׁישׁ לָהֶם בְּחֻצְרָם שְׁקוֹרִין בְּעַרְכֵי בְּלוּעָ"ה (בוֹר שׁוֹפְכִין), וְאֵין שׁוֹפְכִים בְּתוֹכָהּ מֵיָם, וְלִכֵּן שׁוֹפְכִים כָּל מֵיָם הַמְּאוּסִים שֶׁיִּזְדַּמְּן לָהֶם בְּבֵית, בְּתוֹף רְשׁוֹת הָרְבִים, וּמִגִּיעַ מֵהֶם סְרַחוּן לְעוֹבְרִים וְשָׁכִים וְקָצִים בָּהֶם, וְעֵתִידִין אֵלוֹ לִתֵּן אֶת הַדִּין. כְּבָר נוֹדַע גַּם כֵּן מֵהַ שְׁפָתוֹב בְּזֹהַר הַקְּדוֹשׁ, עַל אוֹתָם הַשׁוֹפְכִים מֵיָם סְרוּחִים וּמְאוּסִים לִפְנֵי פֶתַח חֻצֵּר שְׁלָהֶם, שֶׁהֵם מְקַלְלִים מִפִּי הַמְּלֹאכִים, זֶה הַפְּלֵל כָּל דְּבָר שֶׁהָאָדָם קָץ בּוֹ וּמְאוֹסוֹ בְּתוֹף בֵּיתוֹ, לֹא יִשְׁפְּכֵנוּ אוֹ יִזְרְקֵנוּ לְרְשׁוֹת הָרְבִים" עכ"ל.

וּמֵה יֵשׁ לָנוּ לְהוֹסִיף וְלוֹמַר לְאוֹתָם הַמְּעַשְׂנִים בְּמָקוֹם שֶׁהָרִיחַ מִפְּרִיעַ לְאַחֲרִים!

כְּיִמֵּת עוֹד דְּרַגַּת עֲבָרָה יוֹתֵר חֲמוּרָה מִ"בֵּין אָדָם לְחֻבְרוֹ" – חֲלוּל הַשֵּׁם, שֶׁזוֹ עֲבָרָה שָׂרָק הַמּוֹת רַח"ל מְכַפֵּר עָלֶיהָ.

עֵשׂוֹן בְּרִישׁ גֹּלֵי עֲלוּלָ לְגֵרָם חֲלוּל הַשֵּׁם

הַחֵל מִחֲדָשׁ אָדָר תַּש"ס הִתְפַּרְסְמָה בְּשַׁעַר בֵּית רַבִּים דַּעַת גְּדוּלֵי הַדּוֹרוֹת שֶׁעָבְרוּ וּגְדוּלֵי הוֹרְנוּ זֶה נִגְדַּד הָעֵשׂוֹן בְּגִלְלַ סְבִנּוֹתֵיו הָעֲצוּמוֹת וּנְזָקֵיו הָרַבִּים לְבְּרִיאוֹת. הַמְּעַשֵּׂן הָרִי הוּא גוֹרָם לְחֲלוּל הַשֵּׁם, כְּאֲשֶׁר בְּעֵצָם מַעֲשָׂהוּ הוּא נִרְאָה כְּמַפְגִּין זְלוּל בְּדַעַת תּוֹרָה וּפְגִיעָה בְּכַבּוֹד חֻכְמִיָּהּ.

וְאִף אָדָם שֶׁמְכוּר לְסִיגְרִיּוֹת וְגַם לְאַחַר שְׁנִסָּה כְּמֵה שִׁטוֹת גְּמִילָה עֲדִין אֵינוֹ יָכוֹל לְהַפְסִיק לְעֵשׂוֹן, אֵל יַעֲשֵׂן בְּפִרְהֶסְיָא. כְּמוֹ מִי שֶׁצָּרִיף לְאֵכֶל בְּיוֹם כְּפוּר אוֹ בְּתַשְׁעָה בָּאָב, שֶׁבּוֹדָאֵי אֵינוֹ אוֹכֵל בְּפִרְהֶסְיָא, אֵלָּא בְּצַנְעָה וּבְחֻדְרֵי חֲדָרִים, כִּף מִי שֶׁאֵינוֹ יָכוֹל לְהִגְמֵל מִהָעֵשׂוֹן, עָלָיו לְעֵשׂוֹן בְּצַנְעָה, שֶׁהָרִי אִם יַעֲשֵׂן בְּפִרְהֶסְיָא, הוֹאָה

אותו אינו יודע את מצבו הקשה, ושוב נראה הוא כאדם העומד בריש גלי ומזלזל בדעתם של חכמי ישראל.

מחטיא אחרים

עברות שבין אדם למקום, חוזר בתשובה ומתכפר לו, ויש שצריך גם יסורים.

עברות שבין אדם לחברו, חוזר בתשובה, ואין מתכפר לו עד שיפייס את חברו.

עברת חלול השם, חוזר בתשובה, ורק במותו מתכפר לו.
ישנה עוד דרגה, והיא ענין של חוטא ומחטיא את האחרים, שתשובתו קשה עד מאד.

ואלו דבריו הנוקבים של הגאון רבי יצחק בלאזר זצוק"ל בספרו פוכבי אור (סו"ס ב') "נמצא דגדר חלול השם הוא, מי שבסבתו למדין הימנו לזלזל באיזו מצוה, וממילא מוכן דכל שפן אם אחד יעשה מעשה בפעל, להסב לבות אנשים אחרנית, לזלזל באחת ממצוות ד', ומעשיו או דבריו יעשו פרי, הרי זה חלול ד' ביותר. ומאחר שגדר חלול השם הוא, מי שיסובב על ידו של מדין הימנו לזלזל באיזו מצוה, הנה מוכן מאליו פי לעמת זה מי שהיא סבה של מדין הימנו להוקיר ולחבב איזו מצוה ביותר, זהו קדוש ד' ע"כ דבריו. וסבת החמרה שבדבר הוא על פי דברי חז"ל בחומר מי שמחטיא את הרבים: (יומא פז, א) "וכל המחטיא את הרבים, אין מספיקין בידו לעשות תשובה" וענשו חמור, שכל זמן שהאחרים שלהם גרם לחטא לא יחזרו בתשובה, עדין

מתוּחָה מִדַּת הַדִּין נִגְדוּ, כְּפִי שֶׁכָּתוּב בְּחֻז"ל: "שְׁלֵא יִהְיֶה הוּא בְּגֵן עֵדֶן וְתִלְמִידָיו בְּגִיהָנוּם".

וְהִנֵּה פִּירוּעַ, בְּדֶרֶךְ כָּל הַגִּיל בּוֹ מִתְחִילִים לְעֵשֶׂן הוּא גִיל הַבְּחָרוֹת, גִּיל זֶה הוּא גִיל הַחֲקוּי, בּוֹ מְטַבֵּעַ הַדְּבָרִים חֲפָצִים הַצְּעִירִים לְחֻקוֹת אֶת מַעֲשֵׂי הַמְּבַגְרִים, וּמַעֲתָה כֹּל מְבַגֵּר הַמַּעֲשֵׂן, וּבִפְרָט אִם הוּא אִישִׁיּוֹת חֲשׂוּבָה, תּוֹרְנִית אוֹ צְבוּרִית, וְכֹל כַּדוּמָה אֲשֶׁר סְכוּיָיו רַבִּים לְהוֹת דְּמוּת לְחֲקוּי, עָלָיו לְדַעַת כִּי מִלְּבַד כֹּל תַּחְלוּאֵי הַגּוֹף וְנִזְקֵי הַנֶּפֶשׁ אוֹתָם הוּא מְבִיא עַל עֲצוּמוֹ בְּעֵשׂוֹן, כְּמוֹ שֶׁהַתְּבַאֵר עַד עַכְשָׁו, הֵרִי הוּא גוֹרֵם לְצְעִירִים שֶׁיַּחֲקוּ אֶת מַעֲשָׂיו וְכִמּוּהוּ יִתְחִילוּ גַם הֵם לְעֵשֶׂן, וְאִם בְּתַחֲלָה יִהְיֶה זֶה מַעֲט, לְבִסוּף זֶה יִגְרַר לְהַרְגֵל וְלְהַתְּמַכְרוֹת. כִּי שְׁנֵטִית אוֹתָם צְעִירִים הַמַּעֲשָׂנִים הֵיא בְּחֻלְקָה מִכַּחוֹ וּמִחֻמּוֹ, וְכֹל אוֹתָם אֲסוּרֵי תוֹרָה עָלֵיהֶם הֵם עוֹבְרִים בְּמַעֲשֵׂה זֶה, וְכֹל מַחְלוֹת הַגּוֹף בְּהֵן הֵם נִזְקִים הֵם וְסָבִיבָתָם, יִזְקְפוּ לְפָחוֹת בְּחֻלְקָם לְחֻבְתוֹ שֶׁל אוֹתוֹ מַעֲשֵׂן, וְאִם חֲלִילָה יִחְלוּ וְיָמוּתוּ בְּקִצּוֹר יָמִים מִחֻמַּת הָעֵשׂוֹן וְלֹא יִשְׁלִימוּ אֶת יְעוּדָם וּמִטְרַת בּוֹאֵם לְעוֹלָם הַזֶּה, כֹּל זֶה יִזְקֶךָ לְחֻבְתוֹ בְּדִין שָׁמַיִם. נִמְצָא כִּי מַעֲשֵׂן זֶה יָכוֹל לְצַבֵּר לְעֲצוּמוֹ חוֹבוֹת לְמַכְבִּיר שֶׁל מַחְלוֹת וְיִסוּרִים, מִיתוֹת מְשֻׁנוֹת וְאֲסוּרֵי תוֹרָה, פְּרוֹתֵיהֶם וּפְרֵי פְרוֹתֵיהֶם, וְהַכֹּל נוֹבֵעַ מִמָּה שֶׁעֲשֵׂן בְּפִרְהָסָא. וְרֵאִיתִי לְצִיָּן כִּי דְבָרִים אֵלוֹ מְצָאוּ מְסֻלוֹת בְּלֵב הַרְבֵּה מַעֲשָׂנִים שֶׁדְּבַרְתִּי אִתָּם שֶׁיִּמְנְעוּ מִלְּעֵשֶׂן בְּפִרְהָסָא, וְלוֹ מִהִנְמוֹק הַזֶּה בְּלְבַד, וְנִמְנְעוּ אוֹ לְפָחוֹת מַעֲטוֹ מִלְּעֵשֶׂן בְּפָנָי אַחֲרַיִם.

וְזֶה לְשׁוֹן הַחֲפִץ חַיִּים בְּקוּוּנְטֵרַס "תְּפֹאֶרֶת אָדָם" פָּרָק י"א. וְדַע עוֹד, דְּאִיתָא בְּסִפְרֵי, דְּכִשְׁהָאָדָם מְרַגִּיל עֲצוּמוֹ בְּאִיזוֹ עֲבָרָה,

ועל ידי זה כשאחרים רואין מקלין גם כן באותו העון, הוא נתפס גם כן עליהם. ולהפך, כשהאדם מתחזק באיזה מצוה, ואחרים לומדין ממעשיו ומתנהגין גם כן כמותו, הוא מקבל שכר גם כן עליהם. עכ"ל.

ולגדל חמרת נזקי העשון מן הראוי להביא את דברי רש"י בשם התורת כהנים (ויקרא כ' ט"ו) על הפסוק "ואת הבהמה תהרגו" - אם אדם חטא בהמה מה חטאה? אלא מפני שבאה לאדם תקלה על ידה, לפיכך אמר הכתוב תסקל. קל וחמר לאדם שיודע להבחין בין טוב לרע וגורם רעה לחברו לעבר עברה. פיוצא בדבר אמה אומר (דברים יב) אבד תאבדון את כל המקומות, הרי דברים קל וחמר, מה אילנות שאינן רואין ואינן שומעין, על שבאת תקלה על ידם אמרה תורה השחת שרף וכלה, המטה את חברו מדרך חיים לדרך מיתה על אחת כמה וכמה!"

בספר "רבי יעקב" תולדות חייו דרכו ופעלו של הגר"י קמינצקי זצ"ל בחלק ב': "נעם דרכיו" בעמוד 318 מובא: פאשר נשאל האם מישוהו מחבריו לספסל הלמודים בסלבודקה נקרא להתגייס לצבא הרוסי למרות מאמציהם הרבים להתחמק מצו גיוס, השיב ר' יעקב, "רק אחד, החברותא שלמדני לעשן". הוא הבהיר את כוונתו כי ראיה בצו הגיוס אשר אלץ את חברו להמלט מליטא - ענש בו לקה על שהמריץ אותו לעשן".

הנאון רבי משה שטרנבוף שליט"א כתב: ועבדא ידענא מגדול אחד זצ"ל שעשן סיגריות הרבה, ובסוף ימיו נחלה, והרופא אמר שהראות פגועות לגמרי ואין לו אלא כחדש לחיות, ובקש שביאו אצלו עשרה אנשים ואמר להם בערך בזה הלשון:

יִוָּדַע אֲנִי שֶׁבְּשָׂמַיִם יְדוּגוּ אוֹתִי כְּמֵאֲבָד עֲצָמוֹ לְדַעַת שֶׁעֲשִׂנְתִּי וְאֶף שִׁישׁ סִכְנָה בְּדָבָר, אֲבָל אֲנִי מְקַוֶּה לְד' יִתְבָּרַךְ שֶׁבְּזֶה שֶׁאֲנִי מִתְחַרֵּט וּמִתְוַדֶּה לְפָנֶיכֶם, וְאוֹמֵר הֲרִינִי מִתְחַרֵּט עַל מַה שֶׁעֲשִׂיתִי, וּבְזֵאת שֶׁאֲנִי מְבַקֵּשׁ מִכֶּם לֹא לַעֲשׂוֹת חֵס וְשְׁלוֹם כְּמוֹנִי, אוֹלֵי יִהְיוּ דְּבָרִים אֵלּוּ מְקַצֵּת תִּקּוּן לְחֻטָּאֵי (שו"ת תשובות והנהגות סימן שנ"ד, עמוד קל"ג).

וּמִכָּאֵן תִּצָּא קְרִיאָה אֶל כָּל אִישֵׁי הַצְּבוּר, בְּיַחְוֹד אֶל כָּל הָעוֹסְקִים בְּהוֹרָאָה, רְאִישֵׁי יְשִׁיבוֹת, מְגִידֵי שְׁעוּרִים, מְשִׁגִּיחִים, רְמִי"ם, מְלַמְּדִים וּמוֹרִים, בְּיְשִׁיבוֹת הַגְּדוֹלוֹת וְהַקְּטָנוֹת, תְּלַמְּדֵי הַתּוֹרָה, חֲדָרִים וּבְתֵי סֵפֶר, אֲשֶׁר כָּלֵם מְפַקְדִים עַל הַחֲנוּף שֶׁל יְלָדֵי יִשְׂרָאֵל, צְעִירֵי הַצֵּאֵן - לְשֹׁמֵר וּלְהַשְׁמֵר בְּדָבָר, לְהַזְהִיר וּלְהַזְהִיר. מִפִּינֵן שְׂדֵרְכֶם שֶׁל תְּלַמִּידִים לְצַעַד בְּעִקְבוֹת הַמְּחַנְכִים שֶׁלָּהֶם וּלְחִקוֹת אֵת מַעֲשֵׂיהֶם, הֲרִי הָאֲחֲרִיּוֹת בְּזֶה גְּדוּלָה פִּי כְּמָה וּכְמָה, וּמְלַבֵּד חוֹבְתוֹ שֶׁל הַמְּחַנֵּף, כְּכֹל אֶחָד וְאֶחָד, לְמַנַּע אֵת הָאֲחֲרִים מִלַּעֲשׂוֹן, הֲרִי שֶׁכַּאֲשֶׁר הוּא עֲצָמוֹ מַעֲשִׂין, הוּא אֲחֲרָאֵי לְכָל אֶחָד וְאֶחָד מִתְּלַמִּידוֹ שֶׁיַּעֲשֶׂן, פִּי מְפִנֵּן נֶטֶל הַתְּלַמִּיד דְּגָמָא, בְּחִינַת "מַעֲשֵׂה רַב".

וְלֹא זֶה בְּלִבְד שֶׁמְטַל חוֹב עַל כָּל הַמְּחַנְכִים לְמַנַּע עֲצָמָם מִלַּעֲשׂוֹן, אֲלֵא עַל כָּל הַמְּנַהֲלִים מְטַלְת חוֹבָה לְהַעֲמִיד רַק מְחַנְכִים שְׂאִינָם מַעֲשִׂנִים. וְכֹל מִי שֶׁכִּבֵּר מְחַנֵּף וְהוּא מַעֲשִׂין חֲלִילָה, הֲרִי מְלַבֵּד הַחוֹבָה הָעֲצָמִית שֶׁלוֹ לְהַשְׁתַּדֵּל מְאֹד לְסַגֵּת מִן הָעֲשׂוֹן, הֲרִי שֶׁכְּמִחְנֵף יֵשׁ עֲלָיו חוֹבָה נוֹסֶפֶת, שְׁגָם אִם לֹא הִצְלִיחַ בְּעֲצָמוֹ לְהַפְסִיק לַעֲשׂוֹן, חֲלִילָה לוֹ לַעֲשׂוֹן בְּמִקוֹם שֶׁהַתְּלַמִּידִים עֲלוּלִים לְרִאוֹת אוֹתוֹ, שֶׁלֹּא לְהִיּוֹת כְּמִנְיַח מְכַשׁוּל לְפָנָי עוֹר - אֵלּוּ

התלמידים, שאינם מסגלים להבין את חמרת הדבר, ויזר החקוי שולט עליהם, וכשבינו, כבר יהיה קשה להם להגמל מזה. ואם עשן בפניהם, הרי הוא פּעוּבֵר להכעיס, שְהִרִי יְכוּל לְעֵשֶׁן בְּמָקוֹם אַחֵר, וּמָה תוֹעֵלֶת לוֹ בְּכֹךְ שֶׁתְּלַמִּידוֹ יֵרְאוּ אוֹתוֹ וַיַּחֲקוּ אֶת מַעֲשָׂיו?!

מעשנים רבים היו חפצים בכל לבם להגמל מהעשון, ובתוככי לבם מר להם מאד על התמכרותם ואמללותם בהרגל הרע הזה, אלא שבראותם את סביבתם נוהגת כמוהם ומעשנת אף היא, עוברת בקרבם תחושה של: "צרת רבים נחמת שוטים", וכה היה מעשה במעשן "פבד" שיֵרד משלש קפסאות ליום, לשמונה סיגריות ביום, ולאחר מכן נעדר לפרק זמן מעבודתו, ובשובו גלה כי רעיו לעבודה הפסיקו כליל עם העשון, תגובתו הראשונית היתה בזעם ובמרירות: "השארתם אותי לבד!", הינו כי גם משענת רצועה זו של "צרת רבים" נשמטה הימנו, וזאת למרות שהיא עצמו ירד לשמונה סיגריות ליום. הרי לנו עד כמה חשובה היתה לו העבודה שעוד אחרים מעשנים בסביבתו, למרות שעד עכשו לא חשב ולא ידע עד כמה העבודה שאחרים מעשנים נתנה לו הרגשה טובה, ואם כך נמצא כי המעשן בפרהסיא נותן בעקפין ובתת מודע הרגשת גבוי לכל המעשנים, ומכּהה בקרבם את הרגש החיובי הזועק להם ללא הרף לעשות את המטל עליהם, ואת אשר הורו להם חכמי התורה והרופאים להדל מן העשון, וגם זאת נכלל במעגל החובות הנוצר מן העשון בפרהסיא.

פָּרָק ז' לֹא תַעֲמֹד עַל דָּם רֵעֶךָ

הַחֵיִב לְמִנַּע אַחֲרִים מֵעֲשׂוֹן

גַּם מִי שְׂאִינוּ מְעֲשֵׂן אֵינוּ יָכוֹל לַעֲמֹד מִן הַצַּד וּלְהַחֲרִישׁ. עָלָיו לְהִשְׁפִּיעַ עַל חֲבֵרוֹ לַחֲדוֹל מֵעֲשׂוֹן, וְזוֹהִי הַצֵּלָת נַפְשׁוֹת מִמָּשׁ וּכְאֵלוּ קַיִם עוֹלָם מְלֵא. אֲךָ אִם הִתְעַלַּם מִהַמְעֲשֵׂן וְלֹא עָשָׂה מְאוּמָה כְּדִי לְהִנְיָאוֹ מִמְעֲשָׂהוּ, הֲרִי שְׂעוֹנוֹ חָמוּר, כְּמוֹ שְׁפוֹסֶק הַרְמָב"ם (הַלְכוֹת רוּצַח וּשְׁמִירַת הַנֶּפֶשׁ יד, טז): "וְכֵן הָרוּאָה אֶת חֲבֵרוֹ טוֹבֵעַ בָּיָם... וְיָכוֹל לְהַצִּילוֹ הוּא בְּעֲצָמוֹ, אוֹ שִׁישְׁכּוֹר אַחֲרִים לְהַצִּילוֹ וְלֹא הִצִּיל... וְכָל כִּיּוֹצֵא בְּדָבָרִים אֵלוֹ, הָעוֹשֶׂה אוֹתָם עוֹבֵר עַל 'לֹא תַעֲמֹד עַל דָּם רֵעֶךָ'. אֲךָ עַל פִּי שְׂאִין לוֹקִין עַל לְאוּיֵן אֵלוֹ מִפְּנֵי שְׂאִין בָּהֶם מֵעֲשָׂה, חָמוּרִים הֵם, שְׁכָל הַמְּאֹבֵד נֶפֶשׁ אַחַת מִיִּשְׂרָאֵל כְּאֵלוֹ אֲבָד כָּל הָעוֹלָם כְּלוֹ, וְכָל הַמְּקַיֵּם נֶפֶשׁ אַחַת מִיִּשְׂרָאֵל כְּאֵלוֹ קַיִם כָּל הָעוֹלָם כְּלוֹ".

וְכֵן פָּסֵק הַ"שְׁלַחַן עָרוֹךְ". (חו"מ סימן תכו, א) וְהַטּוֹר (שם) פָּסֵק: "אִם יֵשׁ לוֹ (=לְנֶפֶשׁ) מְמוֹן לְהַצִּיל עֲצָמוֹ, חָיִב לְשַׁלֵּם לַמַּזִּיק" וְנִרְאֶה פְּשׁוּט מְדַבְּרִיו שֶׁהַמְּצִיל חָיִב לְהַצִּיל בְּמִוֶּנּוֹ, אֲךָ אִם אֵין לוֹ אֲפֻשְׁרוֹת לְקַבֵּל פְּסָף מִן הַנֶּצֶל עֲבוּר הַהֲצֵלָה.

הַמְעֲשֵׂן וּמְסַפֵּן אֶת בְּרִיאֹתוֹ וְחַיָּיו, הֲרִי הוּא כְּטוֹבֵעַ בְּנֶהָר וְיֵשׁ חֵיִב גָּמוּר עַל כָּל אֶחָד לְהַצִּילוֹ.

אָמְרוּ חַז"ל בְּמִסְכַּת בָּבָא בִּתְרָא (ח', ב'), דִּמְצוֹת פְּדִיּוֹן שְׁבוּיִים, קוֹדֶמֶת לְכָל עֲנִינֵי הַצַּדִּיקָה. וּמִפְּרִשְׁתִּי הַגְּמָרָא טַעַם הַדְּבָר,

משום ששבי קשה מכל הפרענויות, לפי שהוא כולל הכל - מנות וחרב ורעב. אמר מעתה, כמה קשה הוא העשון, שיש בו את כל התחלואים והיסורים, מכף רגל ועד ראש, ולא רק מות, חרב ורעב, אלא עוד יותר מאלו. ולפיכך נמצא שהצלת בני אדם מרעת העשון, יכולה להיות גדולה יותר ממצות פדיון שבויים.

ומי שיש בידו לעשות ואינו עושה למניעת העשון, הרי כל התוצאות החמורות של העשון נזקפות לחובתו כפי שכותב ספר חסידים (אות קנג): "כתוב ביחזקאל (לג, ז-ט) 'והזהרת אותם ממני... ואתה כי הזהרת... ואתה נפשך הצלת...' אבל אינו אומר זפית או צדקת, אלא את נפשך הצלת, מכאן שכל שנענש חברו והוא אינו מזהירו, לומר אל תעשה, הרי כל הענש שמקבל, מעלין על זה כאלו הרגו, לפי שהיה לו להזהירו ולא הזהירו ותובעין מזה דמו של זה..."

מה יענה מי שיתבע בבית דין של מעלה שיכול היה להשפיע על חברו, ומתברר לו כי היה בכחו - עם קצת מאמץ והשתדלות הנדרשת ממנו, לשכנעם לחדל מן העשון, ולא עשה זאת? עתה הנה גם דמו של המעשן נדרש ממנו.

ובן אמרו חז"ל (שבת נד, ב): "כל מי שאפשר למחות לאנשי ביתו ולא מכה - נתפס על אנשי ביתו, באנשי עירו - נתפס על אנשי עירו, בכל העולם כלו - נתפס על כל העולם כלו". ובפסק הלכה של הגר"ש ואזנר זצ"ל נגד העשון הוא מביא את דברי החת"ם סופר, שכתב במסכת ע"ז דף ל' לגבי הדברים שאסרו חכמים מפני שיש בהם סכנת נפשות: "ומטל על החכמים להשגיח על זה מקרא (דברים י"ט) והיה עליך דמים ע"פ ש"ס

מו"ק ה', וְאִם לֹא הִשְׁגִּיחוּ הַחֲכָמִים עַל זֶה וְכִיּוּצָא בְּזֶה, שָׁאֵז כָּל הַדָּמִים שֶׁנִּשְׁפְּכוּ עַל יְדֵי שְׂלֵא עֲשׂוּ, אוֹ שְׂלֵא הִזְהִירוּ עַל זֶה, מִעֲלֵה הַכְּתוּב עֲלֵיהֶם כְּאֵלוֹ הֵם שֶׁכָּבוּ ח"ו".

וְכֵן כָּתַב רַש"י בְּפֶרֶשֶׁת מִטּוֹת (במדבר לא, יד), בְּשֵׁם הַסְּפָרִי "שְׂכָל סִרְחוֹן הַדּוֹר תְּלוּי בְּגִדוּלִים, שֵׁישׁ פֶּחַ בִּיָּדָם לְמַחֹת".

וְאַבְנֵי מִרְנָן וְרַבֵּנָן גְּדוּלֵי דוֹרְנוּ בְּקִרְיָאָתָם (אדר א' תש"ס) נִגְדָה הָעֲשׂוֹן הֵם פּוֹנִיִם לִירְאֵי ה' בְּדַבַּר הַחֹכְמָה לְמַנְעַ אַחֲרִים מִעֲשׂוֹן:

"וַח"ו מְלַקְלַק רֹאשׁ בְּעִנְיָן שְׁמִירַת הַבְּרִיאוֹת, וּבִפְרָט וְעַל אַחַת בִּמְהַר וְכַמְּהָר בְּדַבָּר שֶׁעַל דַּעַת הַרֹּפְאִים הוּא מְזַיק מִמֶּשׁ. וְכָל מִי שֶׁיְּכוֹל לְמַנְעַ עֲצָמוֹ וּמֵאַחֲרִים מִלְּעֲשׂוֹן מַחֲזִיב לְמַנְעַ".

יִשְׁנוּ סְפוּר עֲמָמִי הַמְּבֹטָא כִּי צַד נִרְאִים פְּנֵי הַדְּבָרִים, כְּשֶׁאֲדָם נִתְפָּשׁ עַל כֶּף שְׂלֵא מַחָה בְּכַנֵּי עִירוֹ וְאַנְשֵׁי בֵּיתוֹ. מִעֲשֵׂה בְּגִנְבֵי שֶׁסָּבְלוּ מִמֶּנּוּ רַבּוֹת, עַד שֶׁהִמְלִיךְ הַחֲלִיט לְתִלּוֹתוֹ, וּבִקְשָׁתוֹ הִצְטַרְּוֹנָה לְפָנָי תְּלִיתוֹ הִיָּתָה לוֹמֵר לְאִמּוֹ מִשְׁהוּ. אִמּוֹ הוֹבָאָה אֵלָיו, וְהוּא הִתְכַּוְּף אֵלָיָה כְּלוּחַשׁ לָהּ בְּאַזְנָהּ - וְחִתְּךָ אֶת אֲזָנָהּ בְּשִׁנָּיו. כָּל הָעַם הִזְדַּעְזְעוּ מִמִּעֲשֵׂהוּ, וְהִמְלִיךְ קָרָא לוֹ וְאָמַר: אֵיךְ לֹא תִבּוֹשׁ רַגַע לְפָנָי תְּלִיתְךָ לַעֲשׂוֹת מִעֲשֵׂה שְׂפָל וְאַכְזָר כְּזֶה? עָנָה לוֹ אוֹתוֹ גִּבְבִּי: הִיא אֲשַׁמָּה בְּכַף שֶׁאֲנִי עוֹמֵד לְהַתְּלוֹת! כְּשֶׁהִיָּתִי יֵלֵךְ הִיָּתִי גִּבְבִּי קָטָן, וְהִיָּתִי בְּרִשׁוּתָהּ וְשׁוֹמֵעַ בְּקוֹלָהּ, וְאִם הִיָּתָה מוֹנַעַת מִמֶּנִּי וּמִלְּמַדָּת אוֹתִי, הִיָּתִי שׁוֹמֵעַ בְּקוֹלָהּ, וְהִיא בְּמִקּוֹם זֹאת עוֹדְדָה אוֹתִי וְשִׁמְחָה עַל הַגִּבְבוֹת הַקְּטַנּוֹת, וְכֶף הַגְּעַתִּי הַיּוֹם לְמַה שֶׁהִגְעַתִּי.

חובה גמורה מטלת על כל מי שבִּידו, אם מעט ואם הרבה, לחוס על חיי זולתו, להצילו מן הסכנה ולהרחיקו מן האסור.

תקנותי שהקב"ה יעזר לָכֶם וינחה אֶתְכֶם בַּעֲצָה טוֹבָה, לַעֲשׂוֹת מֵהַטָּטֵל עֲלֵיכֶם לַעֲשׂוֹת, וְכָל הַמְקִיִּים נַפֵּשׁ אַחַת מִיִּשְׂרָאֵל מֵעַלֵּין עָלָיו כְּאֵלוֹ קִיָּם עוֹלָם מְלֵא.

בצוֹעַ פֶּסֶק הַהֲלָכָה לְמַעֲשֵׂה

כיום הצבור בכללו מחלק לכמה קבוצות בנושא העשון. שמונים אֶחָזוּ מֵהַצְּבוּר הַחֲרָדִי אֵינּוּ מַעֲשִׂין. מִמֵּילָא רַב הַצְּבוּר יָכוֹל לַעֲמֹד בַּ"גִּזְרָה" שֶׁלֹּא לְהִתְחִיל לַעֲשׂוֹן, וְלִכְּנֹן כָּל אֵלוֹ שְׂעֵדִין לֹא הִתְחִילוּ לַעֲשׂוֹן וְאֵלֵי הֵם חוֹשְׁבִים לְהִתְחִיל לַעֲשׂוֹן, צְרִיכִים לְדַעַת שֶׁהִתְחַלַּת הָעֲשׂוֹן בְּיָדָיו אֲסוּרָה. כְּכֹר יֵשׁ בְּנִדוּן זֶה "פֶּסֶק הַלָּכָה" בְּרוּר מֵאֵת הַגֵּר"ש וְאֶזְנֵר זָצ"ל, הַקּוֹבֵעַ נְחֲרָצוֹת: "עַל כֵּן, בְּרוּר לְהַלָּכָה, דְּאֲסוּר גְּמוּר לְהִתְחִיל בַּעֲשׂוֹן בִּימֵי הַבְּחָרוֹת וְגִיל צָעִיר". יוֹדְעִים אֲנַחְנוּ כִּי מָרֵן רֹאשׁ הַיְּשִׁיבָה זְצוּק"ל, הִנֵּה סוּמָךְ עַל הַגֵּר"ש וְאֶזְנֵר זָצ"ל, בְּעִנְיָנִים שֶׁל חִיבֵי פְּרִיתוֹת. גַּם מָרֵן וְרַבֵּן זְקֵנִי פּוֹסְקֵי הַדּוֹר וְזְקֵנֵי רֹאשֵׁי הַיְּשִׁיבוֹת שְׁלִיט"א, קוֹרְאִים אֶל "הַיְּקָרִים הַחֲבִיבִים, שְׂעֵדִין אֵינָם קְשׁוּרִים לְהַרְגֵל הָרַע הַזֶּה... וְהוּא הַרְגֵל עֲשׂוֹן הַסִּיגְרִיּוֹת – אֵל תִּרְעוּ לַעֲצֹמְכֶם וְלִסְבִּיבְתֶכֶם וְאֵל תִּרְגְּלוּ עֲצֹמְכֶם בְּזֶה".

וְהוֹסִיפוּ עוֹד חֲמֵרָה עַל חֲמֵרְתֶּם בְּקִרְיָאָה נּוֹסֶפֶת בְּסוּף שְׁנַת תַּש"ס, וְכֵה הֵם כּוֹתְבִים כִּי אֵין שׁוּם הֶתֶר לְהִתְחִיל לַעֲשׂוֹן. הַקִּרְיָאָה בְּמִלּוּאָה מוּבֵאת בְּכִרְיָה הַאֲחֻרִית שֶׁל הַסֵּפֶר שְׁבִידָךְ.

נֹתֵרָה לָנוּ אִפּוּא קְבוּצָה קְטַנָּה שֶׁל הַמְעַשְׂנִים. בֵּין הַמְעַשְׂנִים
נִבְחִין בְּשָׁנֵי סוּגֵי מְעַשְׂנִים:

אֵלוּ שְׂמֹכּוּרִים לְגַמְרֵי לְעֵשׂוֹן, (וְאִמְנָם אֵינִי מֵאֲמִין שְׂאֵלוֹ שְׁעֵדִין בְּגִיל
צָעִיר וְכוּלָם לֵהִיּוֹת כֹּה מְכּוּרִים, אִךְ בְּכָל אִפֶּן יֵשׁ כְּאֵלוֹ שְׂמֹכּוּרִים לְגַמְרֵי).
הֵם לֹא יִכּוּלִים לְהַפְסִיק לְעֵשׂוֹן, מֵדוּעַ? – מִפְּנֵי שְׂחֻבֵּרוֹת הַטְּבָק
מִחֲדִירוֹת בְּסִיגְרִיּוֹת אָמוּנָה, סֶכֶר וּמְלַח, וְעוֹד חֲמָרִים שִׁיגְרָמוֹ
לְמְעַשְׂנִים שֶׁלֹּא יוּכְלוּ לְהַפְסִיק לְעֵשׂוֹן. הָאֲנָשִׁים הַלָּלוּ, שְׂאִינָם
יִכּוּלִים לְהַפְסִיק לְעֵשׂוֹן, הֵם כְּמוֹ חוֹלֵי סַכְרָת, אוֹ כְּמוֹ חוֹלֵי
אוּלְקוֹס. מִתֵּר לְחוֹלֵי אוּלְקוֹס וְסַכְרָת לֶאֱכֹל בֶּט' בָּאֵב, וּכְמוֹתֵם אִךְ
אוֹתָם אֲנָשִׁים מְסַכְּנִים, מִתֵּר לָהֶם לְעֵשׂוֹן, אִךְ אוֹי וְאֵבּוֹי לְכֹזֵה מִין
”הַתֵּר” לְעֵשׂוֹן.

אֲבָל יֵשׁ הַרְבֵּה מִן הַמְעַשְׂנִים שְׂאִינָם ”מְכּוּרִים”, אֲלֹא נִמְצְאִים
בְּאִיזוֹשְׁהֵי דְרָגָה שֶׁל הַרְגֵל חֲזָק, וְהֵם אֵלוֹ שְׂמֹסְגָלִים
לְהַפְסִיק לְעֵשׂוֹן. לְגַבִּיהֶם הַקְּדַמְנוּ כָּבֵד לְבָאֵר, שְׂאֲסוּר לָהֶם לְעֵשׂוֹן
וְחִיבִים הֵם לְהַפְסִיק, וְכִיּוֹן שְׂאֲסוּר, צָרִיךְ הַיּוֹם לְהַפְסִיק לְעֵשׂוֹן!
וְכִךְ פָּסְקוּ מְרַנֵּן וְרַבֵּן (בְּקִרְיַתֵּם הַזֶּה): ”וּלְמִי שֶׁכָּבֵד הַרְגֵל בְּזֵה,
חֹבֶה עָלָיו לְהַשְׁתַּדֵּל בְּכָל הָאֲפָשְׁרוֹת לְהַגְמֵל מִזֵּה”.

אַחֲרֵיּוֹת הַדְּרִית

אֵלוֹ שְׂאִינָם מְעַשְׂנִים מְרַגִּישִׁים עֲצָמָם בְּנוֹחַ, אֲנַחְנוּ לֹא מְעַשְׂנִים,
בְּרוּךְ ד' אֲנַחְנוּ נִקְיִים מִכָּל זֶה, אֵין עָלֵינוּ שׁוּם טַעֲנָה. אוּלָם
עָלֵיהֶם הַחֹבֶה לְדַעַת שֶׁהֵם אֵינָם יִכּוּלִים לְמִשְׁךְ אֶת יְדֵיהֶם
מִהַנּוֹשֵׂא מִכָּל וְכָל. הַרְמַב"ם מְלַמְּדֵנוּ בְּהִלְכוֹת דְּעוֹת (פָּרָק ו'), שֶׁדָּרָךְ
הָאֲדָם לֵהִיּוֹת נִמְשָׁךְ אַחַר רַעֲיוֹ וְחַבְרָיו וּלְהַתְנַהֵג כְּמִנְהַג אֲנָשֵׁי

מדינתו, ולכן חובה על כל אלו שאינם מעשנים, אנשים ונשים, מבגרים וצעירים, ליצר אוירה ודעת קהל, לחץ סביבתי, או לחץ חברתי על אותם המעשנים המסגלים להפסיק לעשן, יש אכן לגרום להם להפסיק לעשן, ועל אותם שאינם מעשנים, יש ליצר לחץ שלא יתחילו לעשן. ישנה הבטחה מהרמב"ם, שהאווירה הסביבתית תשפיע עליהם, כי האדם נמשך אחרי הסביבה.

ואם יש את נפשנו לידע עד כמה גדולה עצמת השפעת הסביבה, נוכל ללמד היטב מדברי ה"מסלת ישראל" בסוף פרק י"א, שכתב, שכל מה שהאדם מחפש ועמל להשיג עניני העולם, הפל מחמת תאות הכבוד, ולולא שהיה לו הלחץ החברתי מאנשי סביבתו, היה האדם לובש איזה שהוא בגד לכסות גופו, ואוכל כדי מחיתו, ודר בבית שישתירהו מהשמש ומהגשם, ומפני מה אין די לאדם בקר, אלא לובש בגדים יקרים ואוכל מאכלים חשובים ודר בבית יקר, הכל מפני לחץ חברתי. הסביבה משפיעה - "שלבילתי ראות עצמו שכל ופחות מרעיו, מכניס עצמו בעבי הקורה הזאת, ואין קץ לכל עמלו".

ובין שסביבתו של האדם מהנה גורם מכריע בהנהגת האדם, מעתה ודאי מטלת חובה על כל אחד ואחד מן הלא-מעשנים, להפעיל לחץ חברתי על המעשנים. שכן, בלח זה יש בידו להציל את זולתו מן הפגעים ומן הסכנה, ואם זהו הפח שמסור ביד האדם למנוע סכנה מחברו, הרי ודאי חובה עליו לנצל את הפח הזה, כשם שאדם שרואה את חברו טובע בנהר, חייב לנצל את כל הפחות המסורים בידו, כדי להציל את חברו מן הסכנה.

כָּךְ, עַל אֲנָשֵׁי הַסְּבִיבָה לְחוּשׁ כְּלָפִי אוֹתוֹ אָדָם מְעַשֵּׂן - וְלוֹמַר לְעַצְמָם: "פְּלוֹנֵי הַמְעַשֵּׂן שְׂרוּי בְּצָרוֹת, וְחַיִּיבִים אָנוּ לְהַצִּילוֹ בְּאִמְצָעוֹת הַשְּׁפָעָה חֲבֵרְתִּית וּמִתֵּן הַסְּבָרִים מְשַׁכְּנָעִים לְגֹדֵל הַסְּכָנוֹת הַטְּמוּנוֹת בְּעִשׂוֹן. כִּךְ נִדְבָר עַל לְבוֹ: לְמָה הִנֵּךְ מְעַשֵּׂן? אוֹלֵי תִפְסִיק לְעַשֵּׂן? אַל נָא תִתְחִיל לְעַשֵּׂן! הֲרִי אָסוּר לְעַשֵּׂן! אַל תַּעֲשֵׂן בְּמָקוֹם צְבוּרִי! אַל תַּעֲשֵׂן בְּפִרְהֶסְיָה! נִסָּה שִׁיטוֹת גְּמִילָה! רַחֵם עַל מִשְׁפַּחְתְּךָ וְיִלְדֶיךָ!"

כִּךְ מִכָּל פֶּרֶט וּפְרָט שֶׁהִזְכַּר בָּאֵן, עָלִינוּ לִיצֵר לַחֵץ חֲבֵרְתִּי, לְכָל נִתְפָּס חֲלִילָה בְּעוֹנוֹם לֵאמֹר: אַתֶּם אֲשֵׁמִים בְּדָבָר, לוֹ הֵייתֶם מוֹכִיחִים אוֹתָנוּ וּמִשְׁפִּיעִים עָלֵינוּ מִבְּעוֹד מוֹעֵד, הֵיינוּ נִגְמָלִים.

וְחֲדָבְרִים אֲמוּרִים בְּפֶרֶט אֶל צְבוּר בְּנֵי הַיְשִׁיבוֹת. בֵּין כְּתוּלֵי הַיְשִׁיבָה קִיַּמְתָּ בְּדַרְךְךָ כָּלֵל הַשְּׁפָעָה חֲבֵרְתִּית עֲצוּמָה אִישׁ עַל רֵעֵהוּ, וּבְדָבְרִים שֶׁהֵרַב מְעַנֵּן בָּהֶם, יוֹדֵעַ הֵרַב אֵיךְ לִיצֵר לַחֵץ חֲבֵרְתִּי עַל הַמְּעוּט. וְאִם זֶהוּ הַ"כְּלִי" הָעוֹמֵד לְרִשׁוֹת הַחֲבָרִים, הֲרִי וְדַאי חַיִּיבִים הֵמָּה לְהַשְׁתַּמֵּשׁ בְּכַח זֶה, וְכָל שֶׁפֶן בְּנוֹשָׂא זֶה, שֵׁשׁ כָּאֵן מִצָּוָה גְּדוּלָה שֶׁל פְּקוּיַח נֶפֶשׁ. בְּרוּר, אִם כֵּן, שֶׁאֲחֵרִיוֹת גְּדוּלָה רוֹבֶצֶת עַל הַכָּלֵל, לְכַף דַּעְתָּם עַל הַיְחִידִים.

וְלֵא זֹו בְּלִבְדִּי, אֶלָּא גַם אוֹתוֹ מְעַשֵּׂן, שֶׁכָּבֵר "מְכוּר" בְּצוּרָה חֲרִיפָה לְעִשׂוֹן, עַד שֶׁאֵינוּ יְכוּל לְהַגְמִל מִמֶּנּוּ, גַם עָלָיו מִטְּלַת חוֹבַת הָאֲחֵרִיוֹת, לְהַפְעִיל לַחֵץ חֲבֵרְתִּי עַל מְנַת לַגְרָם לְכָךְ שֶׁמְעַשְׂנִים אַחֲרֵים, שֶׁעֲדִין לֹא "מְכוּרִים" לְעִשׂוֹן, יִחַדְלוּ מִלְעַשֵּׂן, וּבְדַאי מִטְּלַת עָלָיו הַחוֹבָה לְהַשְׁפִּיעַ עַל צְעִירִים שֶׁלֹּא יִתְחִילוּ לְעַשֵּׂן. וְאוֹלֵי, עַל יְדֵי פְעֻלָּתוֹ לְמַנַּע אֶת זוּלָתוֹ מִן הַסְּכָנָה יִזְכָּה

לְסִיעֵתָא דְשִׁמְיָא, שְׂאֵף הוּא, לְמֵרוֹת הַיּוֹתוֹ "מְכוּר" לְעֵשׂוֹן, יוֹכֵל לְהַגְמִיל מִן הַהֲרָגָל הָרַע הַלְזָה, בְּחִינַת מַה שְּׁשָׁנִינוּ בְּאָבוֹת (פ"ה מ"ח) "כָּל הַמְזֻכָּה אֶת הַרְבִּים, אֵין חֲטָא בָּא עַל יְדוֹ".

בַּה תֵּאמַר לְבֵית יַעֲקֹב

גַּם לְנָשִׁים תִּפְקִיד חָשׁוּב בְּמִנִּיעַת הָעֵשׂוֹן, וּמַה גַּם שְׂאֵף הֵן נִזְקוֹת מִן הָעֵשׂוֹן שֶׁל בְּעֲלִיָּהֶן אוֹ בְּגִיָּהֶן. הֵן יְכוּלוֹת לְדַבֵּר אֶל לֵב בְּעֲלִיָּהֶן וּבְגִיָּהֶן בְּדַרְכֵי נֶעֱם, כְּפִי שְׂכוֹתֵב בַּעַל "פְּלֵא יוֹעֵץ" (אוֹת נ, עֵרֶךְ נָשִׁים), שְׂחֹבְתָהּ וְתִפְקִידָהּ שֶׁל אִשָּׁה בְּיִשְׂרָאֵל - "לְעֹזֵר אֶת בַּעֲלָהּ עַל הַתּוֹרָה וְעַל הָעֲבוֹדָה, וְתִמְסֹר נַפְשָׁהּ עַל זֶה בְּנֶעֱם - שִׂיחַ וְחֵן וְכָבוֹד. וְגַם עַל בְּגִיָּהּ תִּפְקַח עֵינֶיהָ, כִּי חוֹבָה מְטֻלַת עָלֶיהָ בְּיוֹתֵר, מֵאַחַר שֶׁהִיא נִמְצָאת בְּבֵית".

מְרַנֵּנוּ שֶׁל הַבְּחֹר הַמְּעַשֵּׂן יוֹרְדֵת

בְּמַחְקֵר הַרְפוּאֵי יְדוּעַ כִּי אֵין מְעַשֵּׂן בְּרִיא! וְלִכֵּן כְּשֶׁלּוֹקְחִים 'קְבוּצוֹת בְּקֶרֶת' בְּנוֹשָׂאִים שׁוֹנִים לְצַרְף מַחְקֵר אוֹ בְּדִיקָה שְׂמַחֲפָשִׁים לְצַרְף כֶּף אֲנָשִׁים בְּרִיאִים, מוֹפִיעָה תָּמִיד בְּשִׂאלוֹן הַמְּעַמְדִים הַשְּׂאֵלָה: "מְעַשֵּׂן/לֹא מְעַשֵּׂן?" אִם הֵן "ל מְסַמֵּן כְּמְעַשֵּׂן - הוּא לֹא יִבְחַר לְקְבוּצָה זֹו לְעוֹלָם, בְּאֶשֶׁר לְדִידָם - 'אֵין מְעַשֵּׂן בְּרִיא'.

הַבְּנוֹת הַנִּמְצָאוֹת בְּשִׁדּוּכֵין צְרִיכוֹת לְדַעַת כִּי לְבַחֲרוֹר הַמְּעַשֵּׂן נִשְׁקָפֶת סְכָנָה לְבְרִיאוֹתוֹ וְלְבְרִיאוֹת הַמְּשַׁפָּחָה הָעֵתִידִית, יוֹתֵר מֵאֶשֶׁר אֵיזוֹ שֶׁהִיא מַחֲלָה שְׂיִישׁ לְקְרוֹב מְשַׁפָּחָה שֶׁל הַבְּחֹר שֶׁבְּגִלְלָה חוֹשָׁשִׁים מְלַעֲשׂוֹת שְׁדוּף, כִּי אֵין מְעַשֵּׂן בְּרִיא!

קדוש השם

בְּלֹא שֵׁל דְבַר, חוֹב גְּדוֹל זֶה מְטֵל עַל כָּל אֶחָד וְאֶחָד, בְּכָל אִפְּן בּוֹ יִמָּצָא לְנִכּוֹן לְתַרְם אֶת הַשְּׁפָעָתוֹ הַבְּרוּכָה לְטַהֵר אֶת הָאוֹר (תּוֹרַת מִשְׁמַע) מִן הָעֵשֶׂן הָאָסוּר וְהַמְסַכֵּן שֶׁל הַסִּיגְרִיּוֹת, וּמֵה מֵאֵד יִגְדֵל קְדוּשַׁת שֵׁם שְׁמַיִם כְּאֲשֶׁר יִדְעֵ לְכָל, כִּי הַיְכָלֵי הַתּוֹרָה וְהַיְשִׁיבוֹת וְכָל הַחֲרָדִים לְדְבַר הַשֵּׁם, הָאֲמוּנִים עָלֵי דַעַת תּוֹרָה וְצִיּוֹת לְגְדוּלֵי תּוֹרָה, וְכָל שׁוֹמְרֵי הַתּוֹרָה וְהַמְצִוּוֹת, נִקְיִים כְּלֵיל מִמַּגַּפַּת הָעֵשֶׂן, וְחַיִּיהֶם יִקְרִים לָהֶם וּבְרִיאֹתָם תִּשׁוּבָה לָהֶם. וְאֲמָנָם כְּכֹר זְכִינוּ, וְאַחֲזוּ הַמְעַשְׂנִים בְּצַבּוֹר הַדְּתִי עוֹמֵד עַל 19.4% לְעַמַּת 29% מְעַשְׂנִים גְּבָרִים בְּצַבּוֹר שְׁאִינְנוּ דְתִי. וְאַחֲזוּ הַמְעַשְׂנִים בְּקָרֵב הָאֲבָרְכִים, יָרֵד וְעוֹמֵד כְּעַת עַל 11 אֲחֲזוּ בְלִבָּד, דְבַר שְׁגָרָם לְקְדוּשַׁת שֵׁם שְׁמַיִם בְּפָרְסוֹמוֹ. לְעַמַּת מֵה שְׁפָרְסָם בְּמַגְזִין הַבְּרִיאוֹת "בְּרִיטִישׁ מְדִיקַל ז'וֹרְנַל" (BMJ) בְּגִלְיוֹן מִיּוֹם 7 יוֹנִי 1997, שֶׁהִצְבִיעַ עַל כֶּף שְׁאֲחֲזוּ הַמְעַשְׂנִים בְּצַבּוֹר הַחֲרָדִי גְבוּהָ בְּצִוְרָה מְשֻׁמְעוֹתִית מְאַחֲזוּ הַמְעַשְׂנִים הַכְּלָלִי בְּמִדְיַנַּת יִשְׂרָאֵל הָעוֹמֵד עַל 28 אֲחֲזוּסִים. עַד כָּאן צְטוּט.

וְעַל אַחַת כַּמָּה וְכַמָּה יִתְקַדַּשׁ שֵׁם שְׁמַיִם, וְיִתְאַהֲבוּ לִוְמִדֵי הַתּוֹרָה עַל כָּל הַכְּלָל כְּאֲשֶׁר אָכֵן יִדְעוּ הַכָּל כִּי אֵין דְרִיסַת רִגְלָ לְעֵשׂוֹן בֵּין בְּנֵי הַתּוֹרָה, וּמִמִּילָא תִהְיֶה גַם הַשְּׁפָעָה עַל כָּל צַבּוֹר שׁוֹמְרֵי הַתּוֹרָה וְהַמְצִוּוֹת. וְכַפִּי שֶׁהִבְאֵנוּ דְבַרֵי חַז"ל, כִּי מִי שְׁאִינּוּ חָס עַל חַיִּיו, כֶּף אֵין חָסִין עַל חַיִּיו מִן הַשְּׁמַיִם, אִם כֵּן יֵשׁ לָנוּ לְדוֹן בְּקַל וְחֶמֶר, כִּי מִדָּה טוֹבָה מְרַבָּה, שְׁאֵם נִקְיִים רְצוֹן הַבוֹרָא וְנִשְׁמַר עַל בְּרִיאוֹתָנוּ, וְנִנְצֵר מְכָל גְּזֵק אֶת הַמַּתְנָה הַיְקָרָה שֶׁנִּתְּנָה לָנוּ - "חַיִּים", כֶּף שְׁבַעֲתִים נִזְכָּה כִּי יִגְמְלוּ עִמָּנוּ מִשְׁמַיִם מִדָּה כְּנִגְדָּה מִדָּה, לְהַרְבּוֹת וּלְהוֹסִיף לָנוּ אַרְךְ יָמִים וּשְׁנוֹת חַיִּים וְשְׁלוֹם.

מותגים

מבזן למחקר - מחקרי שוק ומקרי דעת קהל

16/06/2002

1. פסק ההלכה וקריאת גדולי ישראל נגד העשון הופיעו ופרסמו במרץ 2000.

2. מאז ועד אוקטובר 2001 נעשה מסע פרסום מסיבי נגד עשון, ופסקי ההלכה וקריאת גדולי ישראל הופצו בעשרות אלפי עתקים.

3. נתבקשנו על ידי מר יחזקאל אסתיק לבדוק את השפעת הפרסום על הרגלי העשון במגזר החרדי. ואלה הן התוצאות.

4. חמשה סקרים עוקבים שבדקו את הרגלי העשון במגזר החרדי (בקרוב גברים בלבד) במסגרת אומניבוס מדגם ארצי מיצג של האכלוסיה החרדית שנעשו בתאריכים הבאים:

14 באוגוסט 2001 כ"ה באב תשס"א

26 באוגוסט 2001 ז' באולול תשס"א

15 באוקטובר 2001 כ"ח בתשרי תשס"ב

28 בפברואר 2002 ט"ז באדר תשס"ב

18 במרץ 2002 ה' בניסן תשס"ב

5. בנוסף, סקר אחד נעשה במגזר היהודי כללי בתאריך: 30 באוגוסט 2001 י"א באולול תשס"א.

6. ממצע שכיחות העשון במגזר החרדי (בקרוב גברים בלבד) שנמצאה היא 19.4% (n=1250), לעומת 29% במגזר היהודי כללי (בקרוב גברים בלבד) (n=250).

7. כנמוק להפסקת עשון, בסקר אוקטובר מסרו 4.4% מהמראינים כי הפסיקו לעשן בשל פסק ההלכה.

בכבוד רב אורי פנסירר

אַעֲתִיק לְכָאן קָטַע מִתּוֹךְ דו"ח שֶׁר הִבְרִיאוֹת עַל הָעֲשׂוֹן בְּיִשְׂרָאֵל
2003-2004 שְׁפָרְסָם בְּחֹדֶשׁ אֵיָר תשס"ד, מֵאֵי 2004.

מַעֲמוֹד 56.

רְאוּיָה לְצִיּוֹן פְּעִילוֹתוֹ שֶׁל הָרַב יְחִזְקֵאל אֶסְחִיִּיק בְּאַרְבַּע הַשָּׁנִים
הָאֲחֵרוֹנוֹת לְצִמְצוּם מְמַדֵּי הָעֲשׂוֹן בְּקִרְבַּ הַצָּבוֹר הַדְּתִי
בְּכֻלָּל וּבְצָבוֹר הַחֲרָדִי בְּפָרָט. הָרַב אֶסְחִיִּיק כּוֹתֵב וּמוֹצִיא לְאוֹר
פְּרִסְוִמִים הַנוֹגְעִים לְתַחֵם מְנִיעַת הָעֲשׂוֹן. לֹא מְכַבֵּר פְּרִסְוִם סְפָרוֹ
”חַיִּים לְלֹא עֲשׂוֹן עַל פִּי הַתּוֹרָה”, וּבוֹ פִּסְקֵי הַלְכָה שֶׁל גְּדוֹלֵי
הַפּוֹסְקִים בְּדוֹרוֹת הָאֲחֵרוֹנִים נִגְדוּ הָעֲשׂוֹן וּבְזָכוֹת חַיִּים בְּרִיאִים
וּנְקִיִּים מֵעֲשׂוֹן. עוֹד בְּסִפְרֵי סְקִירָה שֶׁל נִזְקֵי הִבְרִיאוֹת שְׁגוּרִים
הָעֲשׂוֹן וּמוֹבָאוֹת מִמְחַקְרִים מוֹבִילִים. הָרַב אֶסְחִיִּיק מְפִיץ בְּמַגָּזֵר
הַחֲרָדִי אֵת הַסֵּפֶר פְּרִי עֵטוֹ ”חַיִּים בְּרִיאִים כְּהִלְכָה” - קִבֵּץ בְּעִנְיַיִ
שְׁמִירַת הִבְרִיאוֹת הַמְשַׁלֵּב בֵּין הַיָּדַע מִן הַמְקוֹרוֹת לְבֵין הַיָּדַע
שְׁמִקּוּרוֹ בְּמַדְעַ וּבְמַחְקָר - וְכֵן עֲלוֹנִים, חוֹבְרוֹת הַסֵּבֵר (”דִּי
לְעֲשׂוֹן!”) וּכְרֻזוֹת (”גְּדוֹלֵי יִשְׂרָאֵל נִגְדוּ הָעֲשׂוֹן”), הַמְפָּרְטִים אֵת
הַסְּפָנוֹת שֶׁבְּעֲשׂוֹן. לְשֵׁם בְּחִינַת מִצַּב הָעֲשׂוֹן בְּקִרְבַּ הַצָּבוֹר הַחֲרָדִי
בְּיִשְׂרָאֵל וּכְמִשׁוֹב מְסִים לְפַעֲלֵלוֹתוֹ, יָזַם הָרַב אֶסְחִיִּיק בְּשָׁנַת 2002
סֵקֶר מְקִיף בְּקִרְבַּ 1250 דְּתִיִּים. בְּסֵקֶר זֶה נִמְצָא בֵּין הַשְּׂאָר, פִּי
פְּחִמִישִׁית מֵהַגְּבָרִים בְּמַגָּזֵר הַחֲרָדִי מֵעֲשָׂנִים.

פָּרָק ח

גִּדְל יִקְרַת גּוֹפִם שֶׁל יִשְׂרָאֵל לְפָנַי הַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא
 הַפּוֹר בְּסִימָן הָרֵאשׁוֹן שֶׁל הַלְכוֹת יוֹם הַכַּפּוּרִים (אורח חיים סימן תרד) כּוֹתֵב: "תְּנִי רַב חַיִּיא בְּרַב רַב מְדִיפְתִּי וְעֵנִיתֶם אֶת נַפְשׁוֹתֵיכֶם בְּתַשְׁעָה לַחֲדָשׁ וְכִי בְּתַשְׁעָה מִתְעַנִּין וְהֵלֵא בִּי מִתְעַנִּין? לְלַמְדֶּךָ שֶׁכָּל הָאוֹכֵל וְשׁוֹתֵה בֹט' מַעֲלָה עָלָיו הַכְּתוּב כְּאֵלוֹ הַתְּעֵנָה ט' וַי' וְה"ק קָרָא: הַכִּינּו עֲצָמְכֶם בְּתַשְׁעֵי לְעֵנוֹי שֶׁל מִחָר. וּמְדַאֲפְקִיָּה רַחֲמָנָא לְאַכִּילָה בְּלִשׁוֹן עֵנוֹי, אִם בֶּן חָשִׁיב כְּמוֹ עֵנוֹי כְּאֵלוֹ הַתְּעֵנָה ט' וַי'. פְּרוּשׁ, כְּאֵלוֹ נִצְטָוָה לְהַתְּעַנּוֹת בְּשִׁנְיָהֶם, וְהוּא מֵאֲהַבֵּת הַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא אֶת יִשְׂרָאֵל שֶׁלֹּא צָוָה לְהַתְּעַנּוֹת אֶלָּא יוֹם אֶחָד בְּשָׁנָה וּלְטוֹבָתְכֶם לְכַפֵּר עֲוֹנוֹתֵיכֶם וְצָנִים שִׂיאֲכֵלוּ וַיִּשְׁתּוּ תַחֲלָה, כְּדֵי שִׂיּוּכְלוּ לְהַתְּעַנּוֹת וְשִׁלָּא לְהַזִּיק לָהֶם הָעֵנוֹי. מְשַׁל לְמַלְךְ שֶׁהִיָּה לוֹ בֶּן יַחֲדֵי, וְגִזַּר עָלָיו לְהַתְּעַנּוֹת יוֹם אֶחָד, וְצָוָה לְהַאֲכִילוֹ וּלְהַשְׁקוֹתוֹ קָדָם, כְּדֵי שִׂיּוּכֵל לְסַבֵּל. וְכֵן נוֹהֲגִין לְהַרְבּוֹת בּוֹ בְּסֵעוּדָה".

מִסְפֵּר הַמְּדַרְשׁ: "מַעֲשֵׂה בְּשׁוֹטֵר הָעִיר שֶׁאָמַר לְעַבְדּוֹ: קָנָה לִי דָגִים, וְלֹא מָצָא אֶלָּא דָּג אֶחָד, וְנָתַן בּוֹ זֶהוּב. וְהָיָה שָׁם יְהוּדֵי חֵיט, וְהוֹסִיף עָלָיו עַד שֶׁהֶעֱלוּהוּ לְחֻמְשָׁה, וְנִשְׁאַר לְחֵיט. בְּאֵ הָעַבְדֵּי אֶל אֲדוֹנָיו וְסִפֵּר לוֹ כֹּל הַמְּאָרֶע, שֶׁלַח הַשׁוֹטֵר אַחַר הַחֵיט וְאָמַר לוֹ: מַה מְלֹאכְתְּךָ? אָמַר לוֹ: חֵיט. אָמַר לוֹ: וְלָמָּה קָנִיתָ דָּג שׁוֹה זֶהוּב בְּה' זֶהוּבִים, וְלֹא עוֹד אֶלָּא שֶׁלְקַחְתּוּ מִיַּד עַבְדֵּי שֶׁשָׁלַחְתִּיו לְקָנוֹתוֹ לִי? הַשִּׁיב לוֹ: וְהֵיכֵן לֹא אֶקְנֶנּוּ אֶפְלוּ בִּי כְּדֵי לְאָכְלוֹ בְּיוֹם כְּזֶה, שֶׁצָּנְנוּ הַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא לְאָכֵל וְלִשְׁתּוֹת, וְשִׁאֲנוּ בְּטוֹחִים שֶׁהַקַּב"ה יְכַפֵּר לָנוּ עֲוֹנוֹתֵינוּ. אָמַר לוֹ: אִם בֶּן יָפָה עֲשִׂיתָ! וּפְטָרוּ, וְהֵלֵךְ לְשִׁלוֹם".

וּמִבְּאֵר בַּב"ח וּבְסֵפֶר תּוֹסֶפֶת יוֹם הַכַּפּוּרִים (יומא פא, ב) כִּי כְּנֻנַת הַטּוֹר לְהִרְאוֹת שְׁמֵצוֹת הָאֲכִילָה בְּעָרֵב יוֹם כַּפּוֹר הִיא גְדוּלָה מִמְּצוֹת אֲכִילָה בְּשָׂאֵר שְׁבֻתוֹת וְיָמִים טוֹבִים, וְשִׂאֲכִילָה בּוֹ נִחְשָׁבַת כְּשִׁתִּי תַעֲנִיּוֹת, בְּעָרֵף וּמִשְׁקָל שֶׁל תַּעֲנִיַת בֵּיּוֹם הַגְּדוּל וְהָאֲדִיר בְּשָׁנָה, הִינּוּ יוֹם כַּפּוֹר.

לְמַדְנּוּ מִהַטּוֹר מוֹסֵר הַשֶּׁכֶל נִפְלָא, הַטּוֹר הַצֵּיב מְצוּהָ זוֹ, לְאָכֹל בְּעָרֵב יוֹם הַכַּפּוּרִים, בְּרֹאשׁ הַלְּכוֹת יוֹם הַכַּפּוּרִים, (אף על פי שְׁלִפִי סֵדֵר הַיּוֹם רָאוּי הָיָה לְהַקְדִּים אֶת הַסִּימָן הַבָּא הַעוֹסֵק בְּדִינֵי כַּפּוּרוֹת).

הַטּוֹר מְאָרִיף בְּדַבְרָיו, אֵף שֶׁהָרִי כָּל אָדָם גַּם אֱלוּלָא נִצְטוּהָ וְדָאֵי יֵאכֹל וְיִשְׁתֶּה בְּעָרֵב תַּעֲנִיַת, וְאִם הוּא חוֹלָה שִׂישׁ בּוֹ סַכְנָה הָרִי מִתֵּר לוֹ לְאָכֹל בֵּיּוֹם כַּפּוֹר.

כָּל זֹאת מִשּׁוֹם אֶהְבַּתוֹ שֶׁל הַקָּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא לְעַם יִשְׂרָאֵל, וְלֹא רַק לְנַפְשׁוֹתָם אֲלָא גַם לְגוּפָם, לְכָל יִנְזָקוֹ מִהַתַּעֲנִיַת, וְאֵף עַל פִּי פִי שָׂרֵב הָאֲנָשִׁים אֵינָם נִזְדַּקִּים מִתַּעֲנִיַת שֶׁל יוֹם אֶחָד, אֵף עַל פִּי כֵן מְצוּהָ אוֹתָנוּ הַתּוֹרָה לְאָכֹל, וְאֵינָן זֹו סֵתָם מְצוּהָ, אֲלָא מְצוּהָ גְדוּלָה יוֹתֵר מֵאֲכִילָה בְּשְׁבֻתוֹת וְיָמִים טוֹבִים. הַתּוֹרָה אֵף שֶׁנִּתְּהָ לְשׁוֹנָה וְכִתְבָּהָ אֶת הַמְּצוּהָ לְאָכֹל בְּלִשׁוֹן "עֲנִי", לוֹמֵר שִׂישׁ לְאוֹכֵל שָׂכָר שֶׁל מִי שֶׁצָּם בְּתַעֲנִיַת, וְלֹא תַעֲנִיַת שֶׁל יוֹם אֶחָד אֲלָא שָׂכָר תַּעֲנִיַת שֶׁל יוֹמִים, וְלֹא סֵתָם יוֹמִים, אֲלָא יוֹמִים רְצוּפִים, וְלֹא סֵתָם יוֹמִים רְצוּפִים, אֲלָא שָׂכָר כְּמוֹ שֶׁל מִי שֶׁהִתְעַנָּה תַּעֲנִיַת חֲמוּרָה שֶׁל יוֹם כַּפּוֹר, הַיּוֹם הַגְּדוּל בְּשָׁנָה.

הַטּוֹר לֹא הִסְתַּפֵּק בְּכָף, אֲלָא מִבִּיא מְשַׁל כְּדִי שֶׁכָּל אֶחָד מִיִּשְׂרָאֵל יִבִּין וְיַדַּע שֶׁהוּא בֶן מְלָךְ! וְלֹא בֶן מְלָךְ פְּשוּט, אֲלָא בֶן

יחיד של מלך! והוסיף עוד להביא את המעשה מהמדרש, וכל זאת להראותנו בצורה ברורה ומוכנת לכל את גדל אהבת הקדוש ברוך הוא לבניו, ושאינו רוצה שהתענית תזיק להם למרות שנתן להם רק תענית אחת בשנה, וגם זאת לטובתם, שיזכו לכפרת עוונותיהם.

ואם נזק קל של תענית הוא חמור בעיני הקדוש ברוך הוא, נזקי העשון החמורים, על אחת כמה וכמה. רצונו של מקום שנהיה בריאים ונאריים ימים בעבודתו ותברך. והצלחה בבעור נגע העשון תאריך את מינו בעולם הזה, ושכרנו ירבה בעולם שכלו טוב.

פָּרָק ט בְּעֵקֶבֶת גְּדוּלֵי יִשְׂרָאֵל

"רַבִּי, אַתֶּם רוֹאִים? הַשָּׁחַר הַזֶּה שׁוֹכֵב עַל הַרְאוֹת!"

בִּישִׁיבָה בְּרֵאדִין בְּיָמִים קָדְמִים, עָדִין לֹא הָיָה חֲשׂמֵל בְּהִיכֵל הַיִּשִׁיבָה, וְהַשְׁתַּמְשׂוּ בְּמִנְרוֹת הַנֶּפֶט הַיִּשְׁנוֹת, שְׂמֵהֶן הָיָה יוֹצֵא עֵשֶׂן שָׁחַר בְּקִבְעוֹת.

בְּאַחַד הַיָּמִים נִכְנְסוּ שְׁנֵי בַחֲוָרִים אֶל מְרֹן הַחֲפֵץ חַיִּים, וּבִקְשׂוּ מִמֶּנּוּ שְׂיֹרֶה לְהַחֲלִיף אֶת נִוְרוֹת הַנֶּפֶט הַיִּשְׁנוֹת הַלְלוּ בְּחֲשִׂמֵל. אוּלַם הַחֲפֵץ חַיִּים סָרַב לְשִׁמֵּעַ עַל כֶּף וְאָמַר: "דָּבָר חֲדָשׁ! חֲשִׂמֵל! לֹא סָבָא שְׁלִי יָדַע מִזֶּה, וְלֹא אֲבָא שְׁלִי יָדַע מִזֶּה..."

הַחֲפֵץ חַיִּים חָשַׁשׁ מִהִמְצָאוֹת חֲדָשׁוֹת.

בְּשִׂרְאוֹ הַבַּחֲוָרִים כֶּף, לֹא יָדְעוּ כִּיצַד יִשְׁכַּנְעוּ אֶת הַחֲפֵץ חַיִּים שֶׁהִדְבָּר נִצְרָף בְּיוֹתֵר לְתוֹעֵלַת בְּנֵי הַיִּשִׁיבָה.

וְהִנֵּה, נִכְנַס אֶל הַחֲפֵץ חַיִּים תַּלְמִידוֹ, הַבַּחֲוָר פֶּסַח קוֹבְרִינֵר, שֶׁעַל פִּי הַשְּׂמוּעָה בִּישִׁיבָה הַחֲפֵץ חַיִּים הִתְבַּטָּא עָלָיו שֶׁהוּא "צַדִּיק". פֶּסַח זֶה הִכְנִיס כְּעַת שְׂתִי אֲצַבְעוֹת לְתוֹף אָפוֹ, וְהוֹצִיא אוֹתָן כְּשֶׁהֵן שְׁחָרוֹת, מִשְׂאִיפַת הָעֵשֶׂן הַשָּׁחַר שֶׁפָּלְטוּ מִנְרוֹת הַנֶּפֶט שֶׁדָּלְקוּ בִישִׁיבָה. הוּא קָרַב אֲצַבְעוֹתָיו לְפָנָיו מְרֹן הַחֲפֵץ חַיִּים וְאָמַר לוֹ: "רַבִּי, אַתֶּם רוֹאִים? הַשָּׁחַר הַזֶּה שׁוֹכֵב עַל הַרְאוֹת!"

רָאָה זֹאת הַחֲפֵץ חַיִּים, נִעְנָה עַל אֶתֶר וְקָרָא: "כִּכָּה? ! קָרָאוּ לְכָאוּ מִהַר אֶת מִנְהַלֵי הַיִּשִׁיבָה!"

כְּשֶׁהֵם הִזְדַּרְזוּ לְהִכְנַס, אָמַר לָהֶם הַחֲפֵץ חַיִּים: "קָחוּ מִהַר עֲגֻלָּה, סַעוּ כְּעַת לְעִיר לִידָא, וְקָרָאוּ לְחֲשִׂמֵלֵאִי!"

בְּשִׁמְעוּנוּ זֹאת מְנַהֵלִי הַיְשִׁיבָה, אָמְרוּ לְחַפֵּץ חַיִּים: "טוֹב נוֹ,
הַיּוֹם כָּבֵר יוֹם רְבִיעִי, מָחָר יוֹם חֲמִישִׁי. נְחַכֶּה לַיּוֹם
רֵאשׁוֹן. בְּיוֹם רֵאשׁוֹן נִסְעוּ..."

אוֹלָם מָרַן הַחַפֵּץ חַיִּים מֵאֵן לְשִׁמֵּעַ עַל כֶּף וְאָמַר: "לֹא! לֹא
מָחָר! עַכְשָׁו! כְּשֶׁמְדַבֵּר בְּפִקּוּחַ נֶפֶשׁ כְּזוֹה, לֹא מִתְעַפְּכִים.
עַכְשָׁו צְרִיכִים לְנִסֵּעַ!"

(״מאיר עיני ישראל״, עמוד 134)

הַאִין הַהִתְמַדָּה הַיְתֵרָה עֲצַת הַיִּצָּר הָרַע?

אַהֲבַת הַחַפֵּץ חַיִּים לְלוּמְדֵי הַתּוֹרָה הַיְתֵרָה אַהֲבַת אָב לְבָנִים. הוּא
לֹא הִסְתַּפֵּק בְּכֹף שְׂקִבֵץ אֵלָיו בְּנֵי תּוֹרָה לְמָקוֹם תּוֹרָה
אֶחָד, וְלֹא אָמַר דֵּי בְדֹאגָתוֹ לְמַצְבְּכֶם רוּחָנִי, אֲלֵא דָאג גַּם לְמַצְבְּכֶם
הַחֲמָרִי בְּחֻבָּה יְתֵרָה.

זְכוּרָנִי, כְּשֶׁלְּמַדְתִּי בְּ"רֵאדִין" בְּרֵאשִׁית הַקִּיץ שֶׁל שְׁנַת תרס"ג,
וּמָרַן זָצ"ל בָּא לְ"עֲזַרַת נְשִׁים" - מְקוֹם לְמוֹד הַמוֹסֵר
לְפָנֵי תְּפִלַּת מְעָרִיב, לְעוֹרֵר אֶת בְּנֵי הַיְשִׁיבָה בְּדַבְּרֵי מוֹסְרוֹ, וּמָה
נִשְׁתַּמְּמֵתִי לְשִׁמֵּעַ מִפֶּה קֹדֶשׁוֹ אֶת הַ"מוֹסֵר" הַבְּלִתִּי רְגִיל דְּלֵהֲלֵן,
וְכֵה אָמַר:

"אַל תִּרְבוּ לְלַמֵּד הַרְבֵּה יוֹתֵר מִדְּאִי. הָאָדָם צָרִיף לְשַׁמֵּר אֶת גּוּפוֹ
שֶׁלֹא יִחְלַשׁ אוֹ יִחְלָה, לְכֵן צָרִיף לְנוּחַ וּלְהִנָּפֵשׁ וּלְשִׂאף רוּחַ
צַח. צָרִיף לְטַיֵּל לְפָנוֹת עָרֵב אוֹ לְשִׁבֵּת בְּחֵדֵר וּלְנוּחַ, וּכְשֶׁאֶפְשָׁר
יֵשׁ לְרַחֵץ בְּנֶהָר כְּדֵי לְחַזֵּק אֶת הַגּוּף! כִּי הַתְּמִדָּה יְתֵרָה הִרִי הִיא
עֲצַת הַיִּצָּר, לְעַמֵּל יוֹתֵר מִדְּאִי כְּדֵי שֶׁהַגּוּף יִחְלַשׁ, וְיִכְרַח בְּהִמְשָׁף
הַזְּמַן לְהַבְטִיל לְגַמְרֵי מִתְלַמוֹד תּוֹרָה, וְאֵז יֵצֵא שְׂכָרוֹ בְּהַפְסְדוֹ."

"וּמִבְּשָׂרֵי אֶחָזָה" - הַמְּשִׁיף הַחֲפִיץ חַיִּים לֹמֵר לָנוּ - "בֵּימֵי נְעוּרַי הַרְבִּיתִי לְלַמֵּד יוֹתֵר מִכַּחֲדֵי וְנִחַלְשׁוּ עֵינַי, עַד שֶׁצָּוּוּ עָלַי הַרוֹפְאִים שֶׁלֹּא לַעֲיֵן בְּשׁוֹם סֵפֶר שְׁנַתִּים. נוֹ, הָאֵין הַהִתְמַדָּה הַיְתֵרָה עֲצַת הַיָּצָר הָרַע?" שָׁאֵל הַחֲפִיץ חַיִּים, וְהוֹסִיף - "וְאִם יִחַלֶּה הָאָדָם ח"ו עֵקֶב אֵי שְׁמִירַת בְּרִיאָתוֹ כְּתוֹצָאָה מִהִתְמַדָּתוֹ הַיְתֵרָה, הֲרִי ח"ו יִקְצֹר אֶת יְמֵי חַיָּו שֶׁל שְׁבָעִים שָׁנָה. וְאִם כֵּן, הֲרִי הוּא עֲתִיד לִתֵּן אֶת הַדִּין!" כֹּה הַמְּשִׁיף הַחֲפִיץ חַיִּים לְדַבֵּר לְפָנֵינוּ בְּסַגְנוֹן זֶה עוֹד עֲשָׂרִים דְּקוֹת בְּעֶרְף. וְנוֹשֵׂא זֶה בְּלִבָּד הָיָה כָּל "מוֹסְרוֹ" בְּאוֹתוֹ עָרַב.

כְּמוֹ כֵּן הָיָה רַבֵּנוּ שׁוֹמֵר אֶת צַעְדֵי בְּנֵי הַיְשִׁיבָה, שֶׁלֹּא יִלְמְדוּ בְּשִׁפְכוֹת הַגִּיעָה שְׁעַת הַשָּׁנָה. לֹא אַחַת קָרָה שֶׁהַגִּיעָה הוּא ז"ל בְּכַבּוּדוֹ וּבְעֲצָמוֹ לְהִיכַל הַיְשִׁיבָה בְּשִׁעַת לַיְלָה מְאַחֲרֵת, וּבְדַבְרֵי נַחַת מִתּוֹף קְפִידָה הָיָה מְצִיָּה עַל בְּנֵי הַיְשִׁיבָה שֶׁיִּפְסִיקוּ כְּעַת מִלְמוּדָם וְיִלְכוּ לִישׁוֹן, וְלִפְעָמִים הָיָה עוֹלָה בְּעֲצָמוֹ עַל הַסְּפָסֵל וּמְכַבֶּה אֶת מְנוֹרוֹת בֵּית הַמְּדֻרָשׁ...

(״מֵאִיר עֵינֵי יִשְׂרָאֵל״, עִמ' 168, 169)

הַחֲפִיץ חַיִּים: הַעֲשׂוֹן אֵינָנוּ מוֹשֵׁתִים!

אֶת הַעֲבָדָה דְּלֵהֲלֵן שָׁמַע וְסִפֵּר הֵרָה צ"צ רַבִּי נְתַנְאֵל קוֹיִן שְׁלִיט"א, תְּלִמִיד הַגָּאוֹן רַבִּי דָּוִד הַכֹּהֵן לִיבּוֹבִיץ' זצ"ל, בֶּן אֲחִינוּ שֶׁל הַחֲפִיץ חַיִּים, כְּפִי שֶׁשָּׁמְעוּ מִפִּי רַבּוֹ בְּעַל הַמְּעֻשָּׂה:

פְּעַם אַחַת, כְּשֶׁנִּכְנַס הַחֲפִיץ חַיִּים לְבֵית הַמְּדֻרָשׁ בְּרֵאדִין, רָאָה אֶת תְּלִמִידוֹ הַצָּעִיר ר' דָּוִד, מְעֻשֵׁן סִיגְרִיָּה.

אָמַר לוֹ:

"הקשב, דוד, להכין סיגריה לוקח כמה דקות, נאמר 2-3 דקות, וביום אחד כף וכף דקות, ובשנה כף וכף שעות, וראה כמה זמן אפה מבזבז עבור זה! זה לא משתלם, אסור!"

"כמו כן", המשיך החפץ חיים, "זה הרי עולה גם כסף, שאותו תוכל לתת לצדקה. אם כן, תאר נא לעצמך, מגיעים לעולם הבא והנה משקולות הזכיות עומדות שנה בשנה. ומכניסים עוד כף וכף שעות של למוד וסכום נוסף של מצות צדקה. הלא תהיה אדם מאשר!" סים החפץ חיים את "חשבוננו" באזני בן אחינו הצעיר. וכמוכן שאז עדין לא ידעו את הנזק שבעשון. (וראה מה שהובא למטה, דברי מרן החפץ חיים זצ"ל בספרו "לקוטי אמרים" פרק י"ג, אודות הסכנה והנזק שבעשון.)

יש לציין כאן, שמרן החפץ חיים זצ"ל התחייב בפני אחד מבני משפחתו הקרובים, שהיה רגיל בעשון, כי יעניק לו סכום כסף גדול אם הוא יחדל מלעשון. (מפי בני המשפחה)

רבי מרדכי לנדינסקי בן הגאון רבי משה זצ"ל (ראש הישיבה דראדין) ספר, שמרן החפץ חיים זצ"ל כשהיה רואה מישהו מעשן סיגריה, היה אומר: "ס' איז א'שאד אויף די צייט, און א'שאד אויף די געלד" (חבל על הזמן, וחבל על הכסף!!!)
("מאיר עיני ישראל", עמ' 612, 613)

הַמַּעֲשִׂימִים שֶׁנִּגְמְלוּ בְּרַגַע

הַמַּעֲשִׂיהַ הַתְּרַחֵשׁ פְּרִשְׁת מִטו"מ יוֹם ד' תשס"ב. בְּאוֹתוֹ יוֹם עָסְקוּ בְּשַׁעוֹר
בְּסוּגִיַת זֶה נִהְיָה וְזֶה לֹא חָסֵר.

מֶרֶן הַגְּרָאִי"ל שְׁטֵינְמָן שְׁלִיט"א מָסַר שַׁעוֹר וְהִבִּיא דְגָמָא שְׁפַעַם
הָיוּ נוֹהֲגִים לְבַקֵּשׁ סִיגְרִיָּה מִהַשְּׁנִי. וְהִסְתַּפֵּק הָאִם יָכוֹל
לְבַקֵּשׁ כֶּסֶף עֲבוּר זֶה מִשׁוּם דָּאִין בְּסִיגְרִיָּה אַחַת שְׁוֵה פְּרוּטָה.

וְאָמַר אֶחָד מֵהַנוֹכְחִים לְמֶרֶן הַגְּרָאִי"ל שְׁלִיט"א דָּאִין זֶה רַק פַּעַם,
שְׁפָךְ הָיָה, אֶלָּא זֶה אֵף נִדוּן גַּם הַיּוֹם בְּקִרְבַּ הַמַּעֲשִׂימִים.
וְהוֹסִיף עוֹד אֶחָד מִן הַשׁוֹמְעִים שָׁם, שְׁאֵף בְּקִרְבָּנוּ יִשְׁנֵם מַעֲשִׂימִים
רַבִּים אֶפְלוּ יוֹתֵר מִשְׁאָר מְקוֹמוֹת.

מִשְׁשָׁמַע זֹאת הַגְּרָאִי"ל שְׁלִיט"א נִעְנָה בְּחִרְיָפוֹת וְאָמַר: מַה שְׁיָךְ
שְׁהַיּוֹם עוֹד יַעֲשֶׂנוּ, הָרִי זֶה לֹא דֶרֶךְ בְּנֵי אָדָם, הָרִי יִשׁ
בְּזֶה נִזְק, וְלֹא צָרִיךְ לֵהִיּוֹת רוּפָא כְּדֵי לְהַבִּין זֹאת. הָרִי מִי שְׁמַעֲשֵׂן
מוֹצִיא אֶת עַצְמוֹ מִכְּלָל בְּנֵי אָדָם. כִּי הָרִי זֶה דְּבָר יְסוּדִי בְּיוֹתֵר,
שְׁאִם אָדָם לֹא שׁוֹלֵט עַל מַעֲשָׂיו אֵיךְ יִשְׁלֹט עַל דְּבוּרוֹ, שְׁזֶה יוֹתֵר
קָשָׁה. וְכָל שְׁכֵן עַל מַחֲשַׁבְתּוֹ, שְׁזֶה הַרְבֵּה יוֹתֵר קָשָׁה.

אָמַר אֶחָד מִן הַנוֹכְחִים לְרַבְּנוּ: אִם רַבְּנוּ יִתֵּן הוֹרָאָה לְהַפְסִיק
לְעֲשׂוֹן, יִהְיֶה לִי הַרְבֵּה יוֹתֵר קָל. וְאָמַר מִיד הַגְּרָאִי"ל: אֲנִי
נוֹתֵן הוֹרָאָה. מִיד הִבִּיאוּ כָּל הַמַּעֲשִׂימִים שְׁבַחְבוּרַת הַנוֹכְחִים אֶת
קַפְסַת הַסִּיגְרִיּוֹת שְׁלָהֶם לְרַבְּנוּ, וְאַחַז בָּהֶן וְקָמַט אוֹתָן עַד שְׁקָרְעוּן,
וְהוֹסִיף: אֵין בְּזֶה מִשׁוּם בַּל תִּשְׁחִית, וְאַחַר כֵּן בְּרַךְ בְּחַמִּימוֹת אֶת
כָּל אֵלוֹ שְׁהַפְסִיקוּ מַעֲתָה לְעֲשׂוֹן, שְׁיִזְכּוּ לְפִתּוֹחַ הַלֵּב בְּלִמּוּד הַתּוֹרָה,
וּבְהַצְלָחָה בְּכָל תַּחֲוּמֵי הַחַיִּים וּבְחַנוּף הַיְלָדִים וּבְשׂוּדוּכִים וְכו'.

פָּרָק י' בְּרִירֵי הַיּוֹה עֲבָרָא

מתכונן לאריכות ימים...

מספר על עתונאי שהציב לעצמו מטרה למצא את המתכונן לארח חיים המביא לארוך חיים. לצורך תקירת הנושא הגיע העתונאי לבית אבות, ובעודו מהלך בין שבילי המוסד נגלו לנגד עיניו שלשה קשישים באים בימים, שישבו על ספסל בגן ודברו איש עם רעהו. נגש העתונאי לקבוצה, פנה לאחד היושבים ושאלו: "בן כמה אתה, אדוני?" "אני בן 87!" השיב הישיש בקול צלול ורם. "ואיך הגעת לגיל מפלג שכזה?" תהה העתונאי. "כל חיי", השיב האיש, "אכלתי אף מאכלי בריאות בלי שמן. הרביתי באכילת יוגורט ופרות שופעי ויטמינים. התנזרתי מין ומטבק, והנה זכיתי לאריכות ימים שכזו".

"ובן כמה אתה?" שאל העתונאי את הישיש השני, ששיבה זרקה בשערו וקמטי עור פניו העידו בו כי עלומיו חלפו מני ימים רבים. "אני בן 93!" הכריז בגאונה הנשאל. "אני הקדשתי את ימי לתרגול גופני. שחיה, קפיצה וריצה היו לחם חקי היומיומי. תרגול גופני - זהו סוד אריכות ימי".

נפעם, נפנה העתונאי לקשיש השלישי. זה האחרון ישב שחוח גו, מבט בוהה לו בעיניו, עורו מצהיב מזקן. "כיצד הגעת אתה, אדוני, לגיל שכזה?" "אני", הכריז הקשיש בקול צרוד ורועד מזקנה, "אני אכן סחטתי את לימון החיים עד תם - שתיתי, התהוללתי, זללתי כל אשר אותה רוחי, והטבק היה ידיד נפשי. כל ההתנזרות הללו אינן אלא קשקוש". "בן כמה אתה, סבא?" קרא העתונאי נרעש כלו, "בן

בְּמָה אַתָּה? "אָנִי", הַשִּׁיב הַזֶּקֶן, כְּשֶׁהוּא מִתְנַשֵּׁף בְּכַבְדוֹת, "אָנִי בֶן
אֲרַבְעִים וּשְׁתַּיִם..."

(מנשה ברזילי, הרפואה כרך 140 עמ' 437)

מִנְעִישָׁנִים עֲצָמוֹם לְמוֹת

שְׁלוֹם, חֲבֵרִי!

שְׁמִי יְהוּדָה אַבְרָהָם, אָנִי בֶן 56, וּמִגִּיל 18 עֲשָׂנִיתִי בְּמִמְצָע כְּשֵׁתִי
חִפְסוֹת סִיגְרִיּוֹת בְּיוֹם.

בְּדֶרֶךְ כָּלֵל נְהַגְיִיתִי מִהַעֲשׂוֹן. הֵייתִי בְּטוֹחַ שְׁשׁוּם גֶּזֶק לֹא יִגְרַם לִי,
לְמוֹת שֶׁהַזְהָרְתִי אֵין סֶפֶר פְּעָמִים עַל יְדֵי קְרוּבֵי מִשְׁפָּחָה, יְדִידִים,
רוֹפְאִים וְעוֹד.

ב־2.11.99 נִתְקַפְּתִי בְּהַתְקַפַּת שְׁעוֹל עֲזָה, תוֹף פְּלִיטַת דָּם בְּכַמוֹת
מְבַהֵלָה בְּמִשְׁף לְמַעֲלָה מְעַשְׂרִים דְּקוֹת בְּרִצְפִיפּוֹת. זֶה הָיָה דֵי מִפְחִיד,
כִּי הָדָם זָרַם, וְהַרְגַּשְׁתִּי שֶׁחֶסֶר לִי אֲוִיר וְאָנִי נֶחֱנַק! לְמַחְרַת בְּבִקָּר הֵייתִי
הָרֵאשׁוֹן בְּתוֹר לְרוֹפֵא בְּקַפַּת חוֹלִים. הַפְּנִיתִי לַעֲשׂוֹת צְלוּם רְנָטָגָן
בְּדַחִיפּוֹת, וְלֵאחֶר הַתּוֹצְאוֹת הַפְּנִיתִי לְבְּדִיקַת C.T. הַבְּדִיקָה גִלְתָּה שֵׁשׁ
לִי גְדוֹל מִמֵּאִיר בְּשֵׁתִי הָרֵאוֹת!

לֵאחֶר בְּדִיקַת בְּרוֹנְכוֹסְקוֹפִיָּה שֶׁזְהָתָה אֶת סוּג הַגְּדוֹל, הַפְּנִיתִי לְמַחְלָקָה
לְאוֹנְקוֹלוֹגְיָה בְּתֵל-הַשׁוּמֵר, וְשָׁם בִּשְׂרוּ לִי הָרוֹפְאִים שֶׁהַגְּדוֹל הַתְּפֹשֵׁט,
וְהַגִּיעַ לְשֵׁלֵב שְׁלֵאוֹנְקוֹלוֹגְיָה אֵין דֶּרֶךְ לַעֲזוֹר לִי.

עוֹלָמִי חָרַב עָלַי!

כַּעַת אָנִי מְנַסֶּה לְהִלָּחֵם בְּמַחְלָה בְּאִמְצָעוֹת טְפוֹלִים אֶלְטְרִנְטִיבִיכִים,
וּבְשֵׁלֵב זֶה, בְּרוּף ד', הַמַּחְלָה נִעְצָרָה. בְּבְדִיקָה הַשְׁוֹאֲתִית שֶׁל צְלוּמִי

חיים ללא עשון

החזה, בהפרש של כחדשים זה מזה, הסתבר שהגדולים התמקדו ופסקו מלהתפשט. נדרתי שבמדה ואצליח למצא במה, אפיץ את המסר החשוב:

עשון = מות!!!

אז למה לך, חבר, להמשיך ולעשן את עצמך למות? ! אני הפסקתי לעשן מיד כשהופיע הדמום, אף זה כבר היה מאחר מדי...

תוכל לבדק את עצמך, בכך שתנסה לנשם ברציפות עמק 10 פעמים. אם לא הצלחת - רויץ להבדק בטורם: היה מאחר מדי.

ונשמרתם מאד לנפשותיכם!

הודה אברהם

(יתד נאמן - מכתבים למערכת)

"שלמתי בגדול על העשון - לא האמנתי שזה יקרה לי"

"אני בן 68. עד לפני ארבע שנים, במשך 48 שנה, עשנתי סיגריות בלא חשבון. בארבע השנים האחרונות שלמתי בגדול על העשון" - כך פותח ד.א., אישיות ידועה ממרכז הארץ, את עדותו המצמררת על העשון ומה שעולל לראותיו ולמחו. עדות מפלי ראשון, שהעברה לפרסום בקו החם על ידי הרב יחזקאל אסחייק, הפעיל רבות בנושא חנוף והסברה למניעת עשון בצבור התרדי.

"התחלתי לעשן בגיל צעיר. בהיותי כבן 16 הכנסתי את הסיגרית הראשונה לפי. היה זה במסבת חגיגת פורים, בישיבה. עשנתי סיגריות עם פילטר, וחסבתי שהפילטר מגן מפני החמרים הרעילים. טעיתי בגדול.

הָיוּ שָׁנִים שֶׁבָּהֶן 'הַסְתַּפְקַתִּי' בְּחַפְזָה לְיוֹם, אֲךָ הָיוּ גַם שָׁנִים לֹא מַעֲטוֹת שֶׁהִנְעַתִּי לְשִׁמְתִי חֲפִיסוֹת. לְפָנַי אַרְבַּע שָׁנִים הִרְגַּשְׁתִּי רַע, לַחֲךְ בְּאֶזְרוֹ הַלֵּב וְעֵקְצוּצִים בְּיַד שְׂמָאל. נִסְעַתִּי לַחֲדָר מִיּוֹן, וְהִחַלֵּט לְאִשְׁפוֹ אוֹתִי לְצַרְךָ בְּדִיקוֹת. זֶה קָרָה בְּעָרֵב שֶׁבַת הַגְּדוֹל, אֶת הַסֵּדֶר עָרַכְתִּי בְּשִׂכְבָּה בַּמַּטָּה, כְּשֶׁהִמְשַׁפְּחָה רְחוּקָה, בַּבַּיִת.

עַם קְבֻלְתִּי לְמַחְלָקָה פְּנִימִית נִשְׁלַחְתִּי לְצִלוּם רְנֻטָּגָן חֲזָה, הַלִּיף שִׁגְרָתִי שְׁכָל חוֹלָה עוֹבֵר. בְּצִלוּם נִרְאָה כְּתָם בְּרֵאָה הִימְנִית בְּאוֹנָה הַתַּחְתּוֹנָה. בְּצַע צִלוּם סִי.טִי. וְהַכְּתָם הַגְּדוֹל כְּגֵדוֹל, שְׂאֵת זְהוּתוֹ צָרִיף הָיָה לְבָרֶךְ מְאֹד יוֹתֵר. בִּינְתוּם עָבְרָתִי צְנַתוֹר כְּחַל הַמוֹעֵד, וּבְשִׁבְעֵי שָׁל פֶּסַח כְּכֹר הִיִּיתִי בַּבַּיִת. לְקַחְתִּי אֶת הַצִּלוּמִים לְהַתְיַעֲצוֹת עִם מְמַחָה, כְּחֹנֶת דַּעַת שְׁנִיָּה, וְהוּא לֹא הוֹסֵס קְבַע חַד מִשְׁמַעֲיַת בְּזָה הַלְשׁוֹן: "אֲדוֹן א., עַד עֲכָשׁוּ עֲשִׂיתָ חַיִּים, נְהַגִּיתָ וְלֹא עֲשִׂיתָ חֻשְׁבוֹן, עֲשֵׂנָה וְשִׁאֲפָה הַכֹּל פְּנִימָה. עֲכָשׁוּ צָרִיף לְהוֹצִיא. הַגְּדוֹל סְרֻטָּנִי, וְיֵשׁ צָרְךָ בְּנַתוּחַ!"

הִיִּיתִי הַמוֹם. לֹא הֶאֱמַנְתִּי שֶׁזֶה יִקְרָה לִי. "אֲנִי הָרִי בְּרִיא, הַתְּאֲשִׁפְּזִי בְּלִי קֶשֶׁר לְעִשׂוֹן, רַק בְּגִלְלֵי הַלַּחֲץ בְּלִבִּי..." נִשְׁלַחְתִּי לְבַצֵּעַ בְּיוֹפְסִיָּה כְּדֵי לְאַמֵּת אֶת הָאֲבָחָנָה, וְכַעֲבֵר 10 יָמֵי מֵתַח וְחֻרְדָּה הַגִּיעָו הַתּוֹצְאוֹת... עָבְרָתִי נַתוּחַ לְהוֹצֵאת הַגְּדוֹל, וּבְמִשְׁפָּה שְׁלֵשׁ וְחֻצֵי שָׁנִים הִיִּיתִי בְּטַפּוּלִים, בְּבִקְרָת וּבְמַעֲקָב. לְפָנַי חֲדָשִׁים וְחֻצֵי הִרְגַּשְׁתִּי תַּחֲוִישוֹת מוֹזְרוֹת בְּרֵאָשׁ. בְּצַע צִלוּם סִי.טִי. וְ- אַם.אַר.אִי., וְנִמְצָאָה גְרוּרָה גְדוֹלָה בְּמַח הַקְּטָן. הָיָה בְּרוּר שְׁזוּהֵי גְרוּרָה שֶׁעֲלָתָה מִהֲרָאָה. שְׁבוּעַ לְפָנַי פֶּסַח עָבְרָתִי נַתוּחַ נוֹיְרוֹ-כִירוּרְגִי לְהוֹצֵאת הַגְּדוֹל. עֲכָשׁוּ שׁוֹב הַקְּרַנּוֹת.

בְּאַרְבַּע שָׁנִים עָבְרָתִי שְׁנֵי נַתוּחִים, וְהִדְרָךְ עוֹד אַרְכָּה: מַעֲקָב, בְּדִיקוֹת, צִלוּמִים, פְּרוּצְדוֹרוֹת מְנַהֲלִיּוֹת, הוֹצְאוֹת כְּסָפִיּוֹת וְעִגְמַת נִפְשׁ. אוֹסִיף לְזָה אֶת הַמֵּתַח וְהַחֲרָדָה שֶׁל כָּלֵם, וְהָרִי מִרְשָׁם לַחַיִּים, שְׁכָל הָיָה לַחֲוִיּוֹת

חיים ללא עשון

בלעדיהם. בני הבכור כֶּבֶן 40, הפסיק לעשן מיד עם גילוי המקרה שלי. הבן הצעיר יותר היה מעשן כֶּבֶד, אָרֶף לו יותר זמן, אָבֵל היום הוא כֶּבֶר שְׁנַתִּים לא מתקרב לסיגריה. חָבֵל שְׁעֵבֶרְתִּי דָרֶף כֵּל כֶּף אָרְפָה, כְּדִי לְהַחֲלִיט לְהַכְנִיס אֶת הַסִּיגָרִיּוֹת ל'בַּעוֹר חֲמִץ' לְתַמִּיד. הַמְסַקְנָה שְׁלִי: כָּשֶׁם שְׁצָרִיף לְהַזְהִיר בְּלִשׁוֹן, כֶּף צָרִיף לְחֹשֵׁב הַרְבֵּה עַל מָה שְׁמַכְנִיסִים לָפֹה".

(״יתד השבוע״, ט״ו בתמוז תשס״א)

תודה!

לכבוד...

אָנִי בֶּן 48, הֵייתִי מְעַשֵּׂן כְּשֵׁתִי חֲפִיסוֹת סִיגָרִיּוֹת לְיוֹם. הַתְּחִלָּתִי לְעֵשׂוֹן, בְּהִיּוֹתִי כֶּבֶן 15, מִסִּיגָרִיָּה שֶׁל חֲתָן. וְכֶף זֶה נִמְשָׁף עַד שְׁהַנְעָתִי לְשֵׁתִי חֲפִיסוֹת לְיוֹם. בְּעֵקֶב שִׁיחָה עָרָה עִם כְּבוֹדוֹ, וְלֵאחֶר שְׁכַנוּעִים רַבִּים, הִפְסַקְתִּי לְעֵשׂוֹן. הַיּוֹם בְּרוּף הַשֵּׁם אָנִי מְרַגֵּשׁ טוֹב, וְאָנִי מוֹדֶה בְּכֹל לְבִי לְכְבוֹדוֹ, עַל כֹּל מָה שֶׁהוּא הַשְּׂקִיעַ. אָנִי מְבָרְכוֹ שֶׁיִּצְלִיחַ בְּכֹל דְּרָכָיו בְּזֶה וּבְבָא. הַמְבָרְכוֹ בְּכֹל עַת - ש. אֱלִישֶׁע

ההחלטה בינכם!

- ספור מהחיים:

אם אצליח לשכנע רק אחד מן הקוראים את הספור, להפיק ממנו את הלקח הנדרש, יהיה זה שקרי. מגלגלין זכות על ידי זכאי, ויותר מ"פנאיה" אני חב את המשפחתי לגליון "המחנה התרדי" מהקנין האחרון (וגם לאשתי שתחיה).

אַרְבָּעִים וְחֲמֵשׁ שָׁנָה הָיִיתִי מְעַשֵּׂן כְּבֹד מְאֹד, וְלֹא יָכַלְתִּי לְהִגָּמֵל מִן הַסִּיגְרִיּוֹת בְּשׁוּם אֶפֶן, לְמִרוֹת שְׂאֵשְׁתִּי לֹא פָּסְקָה אֶת מְלַחְמָתָהּ בְּמִשְׁךָ שָׁנוֹת נְשׂוֹאֵינוּ. נִתְלִיתִי בְּאֵילָן גָּדוֹל, הַסָּבָא שְׁלִי וְ"ל שֶׁהִיא מְעַשֵּׂן, וְהָאֲרִיף יָמִים עַד גִּיל תְּשָׁעִים וָאַרְבַּע.

הַשְּׁסָתוֹם שֶׁבְּלִבִּי גַם אֵינוֹ פּוֹעֵל בְּמֵלֵא תְּפֻקָּתוֹ, וְכִתּוּצָאָה מִכֶּף נִתְקַפְּתִי לְפָנַי חֲמֵשׁ שָׁנִים בְּבִצְקַת רְאוּת קָשָׁה, וְהָיִיתִי בְּמִצָּב קְרִיטִי בְּטֹפּוֹל נִמְרָץ, וּבְחִסְדֵי ד' יִתְבָּרַךְ הַחַזִּירוּנִי לְחַיִּים. כַּמּוּבָן כֹּלָם תּוֹלִים הַכֹּל הַכֹּל רַק בְּסִיגְרִיּוֹת, הֵם סוֹתְמִים אֶת הָעוֹרְקִים שֶׁבְּלִב וְכוּ' וְכוּ'.

נּוֹכַחְתִּי לְרְאוּת בְּטֹפּוֹל נִמְרָץ, שָׂרְבָם שֶׁל הַמְּאֲשָׁפוּזִים שֶׁם הָיוּ דוֹקָא לֹא מְעַשֵּׂנִים. אֲבָל בְּכֹל זֹאת קִבַּלְתִּי אֶז אֶת הַהִחְלָטָה דְּלֵהֲלוֹן: אֲנִי מְזַמֵּן לְעֵבֶר צְנַתוֹר לֵב - מְכַשִּׁיר שְׁעוֹבֵר וּמְצַלֵּם אֶת כָּל הָעוֹרְקִים שֶׁמְסַבִּיב לְלֵב, וּמְגַלֵּה מִיָּד אִם יֵשׁ סְתִימָה בְּאֶחָד מֵהֶם - וְהִיא, אִם אֲמַנֵּם יִגְלֶה הַמְּכַשִּׁיר שֵׁיֵשׁ סְתִימָה, אֲנִי מִפְּסִיק לְעֵשֶׂן מִיָּד, וְלִגְמַרִּי!

וְאֲמַנֵּם כֵּן. עֲבַרְתִּי אֶת בְּדִיקַת הַצְּנַתוֹר, וְלֹאֲחֵר כְּשַׁעָה-שְׁעֵתִים בָּא אֵלַי הָרוֹפֵא הַבּוֹדֵק וּבִפְיוֹ הַבְּשׂוּרָה הַטּוֹבָה: "לֹא מְצָאנוּ אֲצִלָּךְ ב"ה שׁוּם סְתִימוֹת בְּעוֹרְקִים. הַמְּסַתֵּם שְׁלָךְ חֲלָשׁ, וְאֶפְשָׁר לְהַמְשִׁיךְ עִם זֶה בְּטֹפּוֹל תְּרוּפָתִי, עַד מָאָה וְעֶשְׂרִים! רַק הַשְּׁמֵר מְלַחֵץ דָּם גְּבוּהָ!"

וְכֵן מְצָאֵתִי אֶת עֲצָמֵי מְמִשִּׁיף בְּמֵלֵא הַקִּיטוֹר, עַל אֶף בְּקִשׁוֹת הָרוֹפְאִים וְאִזְהָרוֹתֵיהֶם שֶׁדָּבָר טוֹב לֹא יֵצֵא מִהָעֶשׂוֹן. וְאִם לֹא פָּגַע בִּי בְּעוֹרְקֵי הַלֵּב, הוּא עֵלּוּל לְעֵשׂוֹת צְרוּת רַבּוֹת וְרַעוֹת מְכוּוּנִים אַחֲרַיִם. אֲבָל אֲנִי בְּשָׁלִי, כְּמוֹ כָּל הַמְּעַשֵּׂנִים, וּבְכַרְט לְאַחֵר תּוּצָאוֹת הַצְּנַתוֹר הַמְּעוֹדְדוֹת.

בְּשָׁנָה הָאַחֲרוֹנָה הָיִיתִי מוּצָא עַל הַשְּׁלֵחָן בְּמִטְבָּח, בְּקָר בְּקָר, גְּזֵרֵי עֲתוּנוֹת הַמְּדַבְּרִים נֶגֶד הָעֶשׂוֹן שֶׁהִכִּינָה לִי רַעֲיָתִי שֶׁתְּחִיָּה, בְּמִסְגֵּרַת מְאֲמָצִיָּה הַבְּלִיתִי נְלֵאִים לְנִסּוֹת לְשַׁכְּנֵעֵנִי לְהַפְּסִיק עִם הָעֶשׂוֹן הַכְּבֹד.

ואני כאמור, חוזר אל הסבא הגדול שלי, ואל הצנתור החיובי, וממשיך גם בעשון.

והנה אז מגיע הבקר ההוא, שאני מוצא על השלחן במטבח קטע מעתון "המחנה החרדי", ולהלן הצטוט המלא [הכותרת]: "גלוי מקדם של סרטן הראה אצל מעשנים" - "המכון למחלות הראה בית החולים 'איכילוב' בתל אביב, מקים תכנית חדשה לגלוי מקדם של סרטן הראה. מעשנים כבדים שעשנו יותר מקפסה ביום במשך עשרים שנים, ושגילם מעל חמשים שנה, בדקו ללא תשלום. התכנית כוללת בדיקת רופא ראות, בדיקת C.T. תזה בקרינה נמוכה, בדיקת פית, ובדיקות תפקודי ראות. מטרת בדיקות אלו היא לזהות שנויים סרטניים בשלב מקדם ולאפשר טפול מקדם ויעיל אחר במחלה. פידוע, ככל שגלוי מחלת הסרטן הנו מקדם יותר והגדול מזהה בשלב מקדם יותר, יכלת הטפול משתפרת, והשרדות החולים עולה. למרות זאת, כיום מרבית חולי סרטן הראה מאבחנים לאחר שהתהליך הסרטני כבר התפשט, ואז כבר הטפול איננו יעיל וסכויי השרדות לחמש שנים קטנים מ-15%.

"הטפול המעדר בסרטן הראות הנו פריטה כירורגית שלמה של התהליך הגדולי, ולכן הטפול יעיל יותר כאשר המחלה ממקמת ולא התפשטה מעבר למוקד הראשוני. אי לכך, לאבחון ולגלוי המקדם ישנה חשיבות רבה להצלחת הטפול ולהשרדות החולה. סרטן הראה נחשב לפני מאה שנה למחלה נדירה, אך עם התפשטות העשון, שכחותו הולכת וגדלה. בארץ זהו הסרטן הקטלני ביותר בגברים. והוא נדיר אצל לא מעשנים."

עד כאן אני קורא מקטע "המחנה החרדי" באותו בקר, ואני גם מחליט במקום: עברנו את הצנתור בשלום - נעבר גם את הבדיקה הזאת, כדי שנהיה רגועים ונוכל להמשיך לעשות בנחת. מה גם שהבדיקה נערכת חנם אין כסף. אין מה להפסיד.

ואכן, באותו בקר אני מזמין תור לבדיקה הנ"ל באיכילוב. כאמור, בזכות אשתי ובזכות "המחנה החרדי".

תוך שבועים הגיעה התשובה הלא סימפטית: אכן נמצא "חפץ חשוד" ברצה, הזמנתי לבדיקת נקור [ביופסיה], לקיחת חומר מהמקום, ובמעבדה יחלט סופית האם הגדול אכן סרטני.

התשובה לא אחרה לבוא, והחיוף החל לסור מעל פני. בשלב זה הכנסתי לתמונה את המלאך הרב אלימלך פירר שיחיה.

בעת פתיבת שורות אלו, אני כמוכּן לא מעשן... וגם נמצא אחרי נתוח לא קל של פרימת חלק מהרצה, תוך סכנת נפשות, עקב הלב החלש...

עד כאן הספור. לא, אני יכול לומר מוסר למאן דהוא, אבל אלה הן העבדות. שחר על גבי לבן, ולא סתם שחר...

ההחלטה בנדכס. ואני כלי תודה להשי"ת.

פ.א. "המחנה החרדי", (גליון 1020 - פרשת ויק"פ תשס"א)

עֲשׂוֹן פְּסִיבֵי - זֶה מְסַכֵּן

היא הייתה אשה בריאה, בת ארבעים ושש, לא הייתה לה כל סבה למהר לרופא. היא אמנם השתעלה וירדה ממשקלה במשך שלשת החודשים האחרונים, אבל עם טרדת הימים ובשגרה הברוכה והמשמחת, שכוללת בחבה בריתות וארוסין, שבתות וימים טובים, לא

היה לה זמן, אפילו לא כדי להתקשר אל המרפאה ולקבוע תור. על יציאה מן הבית, נסיעה באוטובוס ובזבזו בקר שלם בהמתנה ובקור אצל הרופא, לא היה כלל על מה לדבר. "אין גם ממה לפחד" – אמרה פעם לאחת מבנותיה הנשואות. "ברוך ד' הייתי בריאה תמיד, מה זה קצת שעול? באמת. לאבא, לעמת זאת, צריך לדאג". כאשר הגיעה חנה בסופו של דבר אל הרופא, הפתעה לראות בצלום הרנטגן של ראותיה צל שחר, שספר על כך שחנה לקתה ב"מחלה" בראותיה.

לא הייתה כל היסטוריה של מקרים כאלו במשפחה, וגם הרופא לא הצליח להצביע על כל גורם סבון שגורם לה להצטרף אל הנתון הסטטיסטי של מספר חולי סרטן הראה, מלבד דבר אחד. בעלה של חנה היה מעשן כבד, שעשן מדי יום כשלוש חפיסות סיגריות – והם היו נשואים למעלה מעשרים וחמש שנה.

אם נהגנו לחשוב בעבר כי ההחלטה האם לעשן או להפסיק ולהגזיר מסיגריות, היא החלטתו האישית של האדם, באים למעלה משמונה עשר מחקרים חדשים ומודיעים לנו שלא כך הם פני הדברים.

כידוע, מכיל עשן הסיגריות ומוצרי טבק אחרים, יותר מ-4000 (!) כימיקלים שונים. ביניהם 43 שהוכחו כמסרטנים. לדגמא: זפת (פז, זפת!) קדמיום, כרומיום, עופרת, ניקל ועוד. גם חמרים כמו: ניקוטין, אצטון, חד תחמצת הפחמן ועוד, גורמים לנזקים שונים בגוף. בשעת העשון שואף האדם המעשן את כל החמרים הללו כולם לראותיו. גם אחרי שפלט המעשן את עשן הסיגריה החוצה, נותרו בראותיו חלקיקים זעירים, שהצטברותם שם עלולה להיות מסכנת עד מאד. אף לא רק המעשן נזוק! גם האנשים הסובבים אותו, ילדיו הקטנים, אשתו והחברותא שלו, נפגעים משאיפת

הָרַעְלִים, כְּאֲשֶׁר הֵם נוֹשְׁמִים הֵן אֶת הָעֵשֶׂן הָעוֹלָה מִן הַסִּיגְרִיָּה עֲצָמָה וְהֵן אֶת זֶה שֶׁהַמְעֵשֶׂן פּוֹלֵט מְרֵאוֹתָיו, וְלִמְרוֹת כָּל הַתְּרוּצִים הַקְּלוּשִׁים הַמְּנֻסִים לְטֵעֵן וְלוֹמַר כִּי "הָעֵשֶׂן מִתְּפֹזֵר בְּאֹוִיר", "בְּפִלִיטָה אַחַת מִמְּבַעַר שֶׁל אוֹטוֹבוּס יֵשׁ עֵשֶׂן בְּכַמּוֹת רַבָּה הַרְבֵּה יוֹתֵר מֵאֲשֶׁר בְּעֵשֶׂר חֲבִילוֹת סִיגְרִיּוֹת" וּמִשְׁפָּטִים נוֹסְפִים עֲלֵיהֶם חוֹזֵר כָּל מְעֵשֶׂן בְּלֵהֵט, הוֹכַח פַּעַם אַחַר פַּעַם כִּי אֲנָשִׁים, נָשִׁים וְיִלְדִים שֹׁשְׂהוּ בְּקִרְבָּתָם שֶׁל מְעֵשֶׂנִים הָיוּ חֲשׂוּפִים לְמַעֲשֵׂה בְּמִדָּה מְגַבְּרַת לְסִכְנַת מַחְלֹת שׁוֹנוֹת, כִּךְ שְׂאֵם אֲתָם חַיִּים לְצַדּוֹ שֶׁל אָדָם הַמְעֵשֶׂן שְׂתִי קִפְסָאוֹת סִיגְרִיּוֹת לְיוֹם, מְבַחֲנִינָה רְפוּאִית, כְּלֶכֶם, הַחַל מִן הַתִּינוּק וּבֵן הַשְּׁלֵשׁ, מְעֵשֶׂנִים מְדֵי יוֹם!

הַנּוּק שְׁגוֹרֵם הָעֵשׂוֹן יְכוּל לִהְיוֹת מְדֵי וּלְהִתְבַטֵּא בְּטוֹחַ הַקְּצָר בְּכַאֲבֵי רֹאשׁ, בְּחִלָּה, סְחַרְחָרַת, שְׂעוּל, גְּרוּי בְּעֵינַיִם, בְּאֵף, בְּגֵרוֹן וּבְדַרְכֵי הַנְּשִׁימָה.

בְּטוֹחַ הָאָרֶץ מַעֲלָה הָעֵשׂוֹן הַפְּסִיכִי, שְׂרַבִּים אוֹהֲבִים לְכַנּוֹתוֹ כִּיּוֹם הָ"עֵשׂוֹן הַכְּפוּי", אֶת הַסִּכְנָה לְחִלּוֹת בְּשׁוּרָה אַרְבָּה שֶׁל מַחְלֹת. בְּדוּ"חַ שֶׁהוֹצִיא הַמְּכוֹן הַלְּאָמִי לְסֵרְטֵן בְּאַרְצוֹת הַבְּרִית הוּא מְזַהֵר כִּי עֵשׂוֹן פְּסִיכִי לֹא קָשׁוּר רַק לְסֵרְטֵן הִרְאוֹת אֵלָּא גַם לְמַחְלַת לֵב, סֵרְטֵן מְעֵרוֹת הָאֵף וּמַחְלֹת קָשׁוֹת אַחֲרוֹת שֶׁעֲלוּלוֹת לְגֵרֵם לְמִוֹת רַח"ל. אִז אִם אֲתָם מְאֲמִינִים בְּאוֹתָם מְחַקְרִים, תִּדְאָגוּ שְׁלֹא לִשְׁהוֹת יוֹתֵר מְדֵי בְּקִרְבַּת מְעֵשֶׂנִים.

(מוֹסָף הַבַּיִת הַחֲרָדִי יוֹם ה' י"ח אֲלוּל תַּשְׁס"א גִּלְיוֹן 5)



אֵיזָה סֵפֶר, אֵילוּ פְּנִינֵי חֲכָמָה, אֵיזוֹ קְרִיאַת הַתְּעוֹרְרוֹת בְּשִׁפְהָ כָּל כִּךְ נְגִישָׁה... נִפְל לְדֵי הַסֵּפֶר הַמְּדַהֵים שְׁלֶךְ...

רְאִשִׁית, רְצִיתִי לוֹמַר לָךְ כִּי הַהִבְטָחָה לְגַבִּי סִיגְרִיּוֹת בְּתַחֲלַת הַסֵּפֶר הִיא נְכוּנָה! "מִי שֶׁקוֹרָא אֶת הַסֵּפֶר מֵהַתְּחִלָּה, יִפְסִיק לְעֵשֶׂן!" אִז הַפְּסִקְתִּי לְעֵשֶׂן, פְּשוּט מְדַהֵים!

פָּרָק י"א

מוֹנֹלוֹג

- שְׁאֵלְנִי חֵבֵר: "מִדּוּעַ אֵין הֶרְבֵּנִים אוֹסְרִים בְּמִפְרָשׁ עֲשׂוֹן סִיגְרִיזוֹת?!"

- עֲנִיתִי לוֹ: "הֲרִי כְּתוּב שְׁאֵסוּר לְהִתְחִיל לַעֲשׂוֹן".

- "אָבֵל מִדּוּעַ אֵין אֵסוּר עַל הַמַּעֲשָׂנִים לְהַמְשִׁיךְ לַעֲשׂוֹן?"

- וְזוֹהִי תְּשׁוּבָתִי:

כְּמָה טָחוּ עֵינֵיהֶם מִרְאוֹת וְשִׁכְלָם מִלְּהַבִּין, וְכַמָּה הִ"הֲתַרְהָ לוֹ" וְהִתְמַפְרֹת, מַעֲוֹרוֹת אֶת עֵינֵי שִׁכְלָם עַד כְּדֵי כֶּף שֶׁהֵם שׁוֹאֲלִים. הֵם הַמַּעֲשָׂנִים, שׁוֹאֲלִים שְׁאֵלוֹת עַל הֶרְבֵּנִים...

וְכִי מָה עוֹד הֶרְבֵּנִים צְרִיכִים לוֹמַר, כְּדֵי שְׁיַבִּינוּ שְׁאֵסוּר לַעֲשׂוֹן? רֵאשִׁית כֹּל, הֶרְבֵּנִים אָמְרוּ:

* הִתְחַלַּת הָעֲשׂוֹן אֲסוּרָה.

* הַמַּעֲשָׂנִים צְרִיכִים לְהִשְׁתַּדֵּל לְהַגְמִיל מִהָעֲשׂוֹן לְטוֹבָתָם,

* שְׁסוּפוּ שֶׁל הַרְגֵּל הָעֲשׂוֹן יִכּוֹל לְהִיּוֹת גְּרוּעַ מְאֹד.

* וְכֹל מִי שְׁיִכּוֹל לְמַנַּע מִעֲצָמוֹ וּמֵאַחֲרִים מִלַּעֲשׂוֹן - מְחֻיָּב לְמַנַּע.

* וְעוֹד כְּתוּב, שֶׁהַמְנַהֵג הָרַע הַזֶּה הוּא מְזִיק עַצְמוֹ! מְזִיק מִמֶּשׁ.

* עַל הַמַּעֲשָׂנִים לְהַמְנַע מִלַּעֲשׂוֹן בְּמִקוֹם שְׁאַחֲרִים שׁוֹאֲפִים אֶת הָעֲשׂוֹן.

* מֵאוֹת אֲלָפִים מֵתִים טָרַם זְמַנָּם בְּגִלְלַת עֲשׂוֹן הַסִּיגְרִיזוֹת.

אִם כֵּן, מָה עוֹד צְרִיכִים הֶרְבֵּנִים לְכַתֵּב, כְּדֵי שְׁאוֹתוֹ מִעֲשׂוֹן וּבֵין כִּי עֲצָם הִיּוֹתוֹ כְּבָר מִעֲשׂוֹן, אֵינּוּ מְזַכֵּה אוֹתוֹ בַּחֲסִינּוֹת מִכָּל

הַנְּאָמָר?!

מִשְׁלַת עָלָיו הַחֻבָּה לְהִפְסִיק לַעֲשׂוֹן!

וְאִם אֵינּוּ יִכּוֹל בְּכַחוֹת עֲצָמוֹ, עָלָיו לְהַעֲזֹר בְּאַחֲרִים.

ואם זה לא מספיק, עליו להעזר בתכשירי גמילה.
ואם כל זה לא עזר לו, ועדין אין הוא מצליח להגמל ...
אזי עליו להבין את רע מצבו, שהוא כמו חולה ספרת רח"ל,
שמתר לו לאכל בתשעה באב. או כמו חולה אולקוס, שמתר לו
לאכל ביום כפור רח"ל.
לכן הרבנים לא אוסרים עליו את העשון, מפנין שלרע מזלו, אי
אפשר לאסר עליו את העשון.

לְסִיּוֹם

אַלֶּיךָ הַקּוֹרֵא תִּקְרָא!

לְאַחַר שֶׁקָּרַאתָ אֶת הַדְּבָרִים, וּדְאִי עֲמַדְתָּ עַל הַנֶּזֶק וְהַהֶפְסֵד הַגָּדוֹל שֶׁבְּעִשְׂוֵן לְמַעֲשֵׂן וְלִסְבִּיבָתוֹ, וְהַשְּׂפִלְתָּ לְהַבִּין אֶת דַּעַת תּוֹרָה וּגְדוּלְתָהּ לְגַבֵּי הָעֵשׂוֹן וְתַחֲבֹלוֹת הַיֵּצֵר. כָּל הַדְּבָרִים שֶׁהוּבְאוּ הֵם דְּבָרִים מְשֻׁכְּנָעִים הַמְקִיפִים אֶת הַנוֹשֵׂא מִכָּל זֵוִית אֶפְשָׁרִית. הֵם פְּרָסְמוֹ בְּדַרְכֵי רַבּוֹת בְּשָׁנִים הָאֲחֵרוֹנוֹת, וְרַבִּים רַבִּים נִגְמְלוּ לְאַחַר שֶׁשָּׁמְעוּ וְקָרְאוּ דְּבָרִים נְכוּחִים אֵלָיו.

תְּפִלְתִּי, שְׁעַם "פְּתִיחַת פְּתַח כְּחֵדוֹ שֶׁל מַחַט", מִן הַשָּׁמַיִם יִסְעֶנּוּךָ בְּרִצּוֹנְךָ וּבְהַשְׁתַּדְּלוּתְךָ לְהַמְנִיעַ מִלְּעֲשֵׂן, וְאַף לְמַנַּע אֲחֵרִים.

וְדַע - שֶׁשִּׁכְרָךָ הַרְבֵּה מְאֹד! "וּלְפֹם צַעֲרָא אֲגָרָא"! "וְאִין לָךְ דְּבָר הָעוֹמֵד בְּפָנֵי הָרִצּוֹן"!

וְיֵהִי רִצּוֹן שְׁלֵא תַדַּע שׁוֹם חֲלִי וּמַחֲלָה וּתְבַרְךָ בְּכַרְיָאוֹת אֵיתְנָהּ, וְיִוְסִיפוּ לָךְ שָׁנוֹת חַיִּים.

ת. ו. ש. ל. ב. ע.