

הועתק והוכנס לאינטרנט  
www.hebrewbooks.org  
ספר ע"י חיים תשע"ו

# חיים ללא עישון על פי התורה

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



**כל הזכויות שמורות**

**כתובת המחבר:**

**יחזקאל אסחייק**

**רח' הרב יעקב לנדאו 5 בני ברק מיקוד: 51592**

**טל: 03-6187876 פקס: 03-5702992**

**E-Mail: [ishayek@neto.bezeqint.net](mailto:ishayek@neto.bezeqint.net)**

## תוכן הענינים

6	הסכמות.....
17	העישון - דע את סכנותיו!.....
21	אל מול פני ההלכה.....
23	<b>מבוא</b> .....
33	<b>פרק א חובת שמירת הבריאות</b> .....
35	שמירת בריאות הגוף - מצות עשה מן התורה.....
37	ברוך אשר יקים את התורה הזאת.....
39	התייחסות ההלכה לדעת הרופא.....
41	מעשה רב מהגאון רבי ישראל סלנטר זצ"ל.....
44	<b>פרק ב הסיגריה: אש אוכלת!</b> .....
44	העובדות מדברות בעד עצמן !!!.....
53	אומדן היקף התחלואה.....
54	סרטן הריאה וסוגי סרטן אחרים כתוצאה מעישון:.....
55	דלקת ריאות ושפעת:.....
60	עלובה עיסה שנחטומה מעיד עליה.....
61	גיל התקף הלב הראשון.....
61	יתר לחץ דם.....
62	סרטן הריאות.....
62	מחלות בחלל הפה ובלוע.....
66	איבוד שמיעה.....
67	נטיית צעירים לפתח הפרעות חרדה.....
68	סכנות העישון הסביל.....
17	מחלות הפוגעות במחזור הדם בידיים וברגליים.....
72	תוחלת החיים.....
78	פשע כלפי האנושות.....

**פרק ג איסור השחתת הגוף**.....79

81.....אפילו סיגריה אחת אסורה.

83.....חמירא סכנתא מאיסורא.

85.....הנאת העישון - הנאה אסורה.

**פרק ד גדולי ישראל נגד העישון**.....88

88.....מִרְן הַחֶפֶץ חַיִּים זַ"ל:

90.....מִרְן הַחֲזוֹן אִישׁ זַ"ל:

91.....מִרְן הָרֵב שֶׁךְ זַ"ל:

92.....מִרְן הַגֶּרֶשׁ"ז אויערבאך זַ"ל:

97.....לא תתורו.

**פרק ה נעשית לו כהיתר**.....99

100.....חסרון ידיעה איננו שגגה.

101.....קושיות או תירוצים?

101.....אמתלאות.

102.....הכל בידי שמים.

110.....שומר פתאים ה' - רק במקום מצוה.

116.....כפרת עוונות.

117.....אין סומכין על הנס.

**פרק ו דברים חמורים שבעישון**.....121

121.....דאגת בני ביתו של המעשן.

122.....הצער לבני ביתו של המעשן.

128.....הצער והנזק לסביבת המעשן.

130.....עישון בריש גלי עלול לגרום חילול השם.

131.....מחטיא אחרים.

**פרק ז לא תעמוד על דם רעך**..... 136

136..... החיוב למנוע אחרים מעישון.

138..... ביצוע פסק ההלכה למעשה.

139..... אחריות הדדית.

141..... כה תאמר לבית יעקב.

142..... קרנו של הבחור המעשן יורדת.

142..... קידוש השם.

**פרק ח גודל יקרת גופם של ישראל לפני הקב"ה**..... 145

**פרק ט בעקבות גדולי ישראל**..... 147

147..... "רבי, אתם רואים??? השחור הזה שוכב על הריאות!"

148..... האין ההתמדה היתירה עצת היצה"ר?

149..... ה"חפץ חיים": העישון איננו משתלם!

150..... מאבד עצמו לדעת.

**פרק י בדידי הוה עובדא**..... 151

151..... מתכון לאריכות ימים ...

152..... מעשנים עצמם למוות.

153..... "שלמתי בגדול על העישון - לא האמנתי שזה יקרה לי"

155..... תודה !

155..... ההחלטה בידכם !

158..... עישון פסיבי - זה מסוכן.

**פרק יא מונולוג**..... 161

**אליך הקורא היקר!**..... 162

**דברי גדולי ישראל נגד העישון**..... 163

# 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 אסחייק שליט"א, בא בדברים נכונים ונחוצים אודות ענין הסיגריות אשר לצערנו מצוי בקרב בני תורה, וכל הרופאים הסכימו כי רב מאוד ההזיק לבריאות, וכבר נצטווינו 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.

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

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

וכבר צווח על זאת כברוכיאר מרן החפץ חיים זצללה"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

## 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 לבו לזכות הרבים וחבר קונטרס שלם להעיר ולעורר, מאחר שנתברר ענין הסכנה בעשון הסגריות ויש שכבר הורגלו וקשה להם לפרוש.

ודבר גדול עשה לעוררם על דבר שנצטוינו בשמירת גופנו כדי שנוכל לעבוד את בוראינו בכל כוחינו וכמב' 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

## הרב מ. י. ליפקוביץ

בס"ד, י"ג אב תשס"ב

לכבוד ידידי הרב ר' יחזקאל אסחייק שליט"א

אחד"ש ושל' המסתופפים בצלך שיחי', אצמרף למעשה הטוב שאתה עסוק בדבר מצוה, למנוע עד כמה שאפשר את הרגל הרע של בני"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'".

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 היקר ר' יחזקאל אסחייק לאוי"מ, הולך מחיל אל חיל במצוה שהתחיל והצליח מכבר להרחיק אחב"י מעישון סיגריות המזיק מאד, ופוגע בדין 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. נסים קרליין

רמת אהרן

רח' רבי מאיר 6, בני-ברק

בס"ד, יום ח' מנ"א תשס"ב

ע"ד השאלה אם מותר לעשן ביו"מ סיגריות.

עד ששואלים על יו"מ עדיין איני יודע היתר לעשן בחול, אחרי שהרופאים קבעו שזה סכנה איך מותר להביא עצמו למצב של סכנה.

עכ"פ אין בזה צורך השווה לכל נפש ואסור ביו"מ.

ש. י. נסים קרליין

ישיבת פוניבז'  
קרית הישיבה בני ברק

בס"ד, אלול תשס"ב.

למע"כ ידידי הנעלה הרה"ג מוהר"ר יחזקאל 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 הנזקין 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.

והגני בברכתי כי חפץ השם בידו יצלח, ויתקבלו דבריו הנכוחים, ויכנסו ללב  
הנצרכים לזה.

ידידו הכו"ח בברכת כוח"מ  
ירחמיאל גרשון אדלשטיין

## ברוך דוב פוברסקי 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 נפשים. ואמנם חומר הענין ברור ומבואר, ופתח המחבר במש"כ הרמב"ם בפ"ד מהל' דעות: הואיל והיות הגוף בריא ושלם מדרכי השם הוא, שהרי אי אפשר שיבין או ידע מידיעת הבורא 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.

נקוה כי יתעוררו הלכבות 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 בכמ"ס.

וע"ז באתי עה"ח

בכבוד וביקר

ברוך דוב פוברסקי

# הסכמת הגה"צ ר' מתתיהו חיים סלומן שליט"א המושגי דייכות 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 - ולזול בחשיבות חיי האדם.

על כן בואו ונחזיק טובה להאי גברא רבה הרה"ג כמוה"ר יחזקאל אסחייק 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 שיוכו לחיים ארוכים, חיים געימים, 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' .

מתתיהו חיים סלומן

# 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 לתאוות העשון הן תכופות למי שהורגל בזה, וההתגברות קשה עד מאוד. והשם ית' יסייע ביד כל מי שיחליט להתהר מזה.

יישר כוחכם על השתדלותכם בזה, והמוזכה את הרבים זכות הרבים תלו' 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, מוטלת החובה על הורים ומורים, לעורר ליבות הצעירים בל ימיתו עצמם בעישון הסיגריות. וכבר כתבה התורה וגשמרתם מאד לגפשותיכם, 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 שמתי במצרים לא אשים עליך כי אני ה' רופאך.

**יצחק זילברשטיין**

רב שכונת רמת אלחנן

בני ברק ת"ו

10.12.02

יחזקאל 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 פוניבז', נדהמתי לראות עד כמה נפוץ נוהג העישון בין תלמידי הישיבה. ולאחר מכן בהודמנויות 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 שהחברת מיועדת אליו בודאי אינו חשוף באופן קבוע ובכלל לחומר הזה וכדאי שיתייחס 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 ובמוחני שמישמה נוכחית זו אף היא תצליח.

בהצלחה

ובכבוד רב.

**פרופ' צבי בנק**

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

ב"ה 00-03-07

לכבוד מר יחזקאל אסחייק  
רחוב חזון איש 17  
בני ברק 51502  
יחזקאל ידידי היקר,

קראתי בסיפוק רב את הודעותיהם של הרבנים המכובדים בדבר הסכנה בעישון והנחיותיהם לגבי ההתנהגות הנאותה בעניין. בהיותי מגוייס על ירך 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

## העישון - דע את סכנותיו!

- ⊗ ישנה הסכמה רפואית מקיר לקיר שהסיגריות מסוכנות מאוד מאוד.
- ⊗ יצרני הסיגריות מודים גם הם שהסיגריות מסוכנות, שאין סיגרית בטוחה, אפילו "לייט", ושהן גורמות לסרטן הראות, מחלות לב, נפחת הראות, ומחלות קשות אחרות שעולם הרפואה קבע. ועל כך אתה עוד משלם להם כסף רב...?!
- ⊗ תרכובות הטבק ועשנו מכילים 4000 (!) כימיקלים שונים שחלקם מסוכנים ומסרטנים.
- ⊗ עשן הסיגריות מכיל לפחות 43 חומרים מסרטנים ויסודות רדיואקטיביים.
- ⊗ בגופם של "מעשנים כפויים" נמצאו חומרים כימים הידועים כמסרטנים.
- ⊗ עלי הטבק מרוססים בדי די טי, חומר זה אינו נשטף כראוי ונמצא בעשן הסיגריות.
- ⊗ יצרני הסיגריות עושים כל מה שביכולתם על מנת למכר את המעשן.
- ⊗ הוספת "אמוניה" סוכר וחמרים אחרים במהלך הייצור, מגבירה את ההתמכרות לעישון.
- ⊗ אין פיקוח ממשלתי על ייצור הסיגריות במדינת ישראל .
- ⊗ אין ממשלת ארה"ב מפקחת על סיגריות המיוצרות בארה"ב והמיועדות לייצוא.
- ⊗ במדינת ישראל מתים מדי שנה 10,000 איש כתוצאה מעישון סיגריות.

## חיים ללא עישון

- ⊗ כל סיגריה מקצרת חייו של אדם בלפחות 11 דקות.
- ⊗ נתגלה פער מדהים בין תוחלת החיים של לא מעשנים לבין מעשנים.
- ⊗ ישנן מחלות בהן תקופת החביון מגיעה לעשרות שנים ולאחר מכן הן מתפרצות.
- ⊗ לפחות אחד מכל שלשה שיתחילו לעשן בגיל צעיר, ימות רח"ל במיתה משונה.
- ⊗ 90% מחולי סרטן הריאות הם מעשנים.
- ⊗ סרטן הריאות נוצר בתהליך איטי מאוד, אבל מרגע שהוא פורץ הוא מתקדם במהירות.
- ⊗ העישון הוא הגורם העיקרי לסרטן הגרון, חלל הפה, הלוע והושט.
- ⊗ העישון מהווה גורם מוסיף להתהוות סרטן בשלפוחית השתן, בלבלב, ובכליות.
- ⊗ שיעור התמותה מכיב בקיבה הינו גבוה פי שלשה אצל מעשנים.
- ⊗ הניקוטין גורם להאצת הדופק ועליה בלחץ הדם.
- ⊗ העישון גורם לעומס על הלב ופוגע באספקת הדם והחמצן ללב.
- ⊗ העישון מכשיר את הקרקע להפגע ממחלות לב, ומחיש את התהליך הטרשתי בכלי הדם.
- ⊗ היקף פגיעה גדול יותר ושכיחות יתר של "טרשת עורקים", נמצאה אצל מעשנים.

- ⊗ הסיכוי ללקות ב"אוטם שריר הלב" אצל מעשנים צעירים עד גיל ארבעים, הינה פי 5-10.
- ⊗ העישון גורם לשינויים במנגנון קרישת הדם.
- ⊗ העישון גורם לכ-50% ממקרי האירוע המוחי (סטרוק).
- ⊗ אצל חולי סכרת, העישון מכפיל את הנזק פי שנים וחצי.
- ⊗ מחלת נוון המקולה ברשתית העין, גבוהה אצל מעשנים.
- ⊗ "קטרקט" נמצאה בשכיחות גבוהה של יותר מפי 2.2 אצל מעשנים.
- ⊗ רוב מחלות עדשת העין הכרונית קשורות לעישון, חוץ מסכרת וגלאוקומה.
- ⊗ הסיכון ללקות בפסוריאזיס גבוה יותר בקרב מעשנים.
- ⊗ מעשנים נמצאים בסיכון גבוה פי ארבעה ללקות בדלקת מיסב השן.
- ⊗ הסיכון 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 מתחלואות יתר בשנים הראשונות לחייהם, ואף מאושפזים יותר בבתי חולים.
- ⊗ ילדיהם של מעשנים, מצויים בסיכון גבוה לחלות בדלקות ריאות, סימפונות ואזנים.
- ⊗ שיעור מקרי מוות עריסה גבוה יותר בבתים של הורים מעשנים.

## חיים ללא עישון

- ⊗ שיעור התחלואה מסרטן הנגרם עקב העישון מהווה 30% מכלל מקרי הסרטן, בעוד ששיעור התחלואה מסרטן עקב חשיפה למסרטנים סביבתיים הוא כ 2%.
- ⊗ הנאת העישון כמזה כנטילת תרופה אנטי דכאונית.
- ⊗ 31% ממקרי השפעת ו 40% ממקרי השפעת הקשה בין חיילים בצבא נגרמו בגלל העישון.
- ⊗ לכל שעה של עישון סיגריה, נדרשת תחלופת אויר נקי בכמות של 33 מ"ק.

## אל מול פני ההלכה

- ⊗ הידעת, כי שמירת הבריאות הינה מצות עשה מן התורה?!
- ⊗ הידעת, כי יתכן והנך עובר על לאו דאורייתא "השמר לך ושמור נפשך"?!
- ⊗ הידעת, כי יכול להיות שהעישון מחייב אותך "מכת מרדות"?!
- ⊗ הידעת, כי חז"ל החמירו בספק סכנה יותר מבספק איסור?!
- ⊗ הידעת, כי לפי ספר החינוך (מצוה ע"ג) אפילו סיגריה אחת אסורה?!
- ⊗ הידעת, כי העישון גורם ריח לא נעים [בלשון המעטה] לבני ביתך, ומצערם?!
- ⊗ הידעת, כי יתכן והנך עלול להיות חובל בהוריק על ידי העישון?!
- ⊗ הידעת, כי העישון בפרהסיא כרוך בחילול השם שנגרם כתוצאה מהזלזול בכבודם של החפץ חיים ושאר גדולי ישראל שקריאתם נגד העישון נפוצה כיום בקרב הציבור הרחב?!
- ⊗ הידעת, כי אם ניזוק מישאו מהעישון הפסיבי, דעת הגר"מ פיינשטיין זצ"ל, שחייבים המעשנים שהזיקוהו ללכת אחריו ולשלם לו את הנזק שגרמו לו?!
- ⊗ דע לך כי כאשר אתה מעשן בפני אחרים הנך נותן להם גיבוי לעשן?!
- ⊗ דע לך כי כאשר הנך מעשן וצעירים מחקים אותך ותגרום להם להתחלת עישון, אם ח"ו ינזקו מהעישון מצפונך לא יהיה נקי, ואולי גם ידיך לא תהיינה נקיות?!

## חיים ללא עישון

- ⊗ הידעת, כי הזלזול בבריאות גורם לו לאדם שמן השמים ימעטו את פרנסתו ומזונותיו ?!
- ⊗ הידעת, כי בעשותך דבר מסוכן מפשפשים למעלה בזכויותיך, ומעשיך נבדקים להזכיר עוונך וזכויותך, וזה מבלי שינתן לך לפני כן חודש אלול שלם להכנה ?!
- ⊗ הידעת, כי הנך מסתכן בהמעטת זכויותך ?!
- ⊗ הידעת, כי יכול להיות והנך נקרא בפיו של בעל "באר הגולה": "זלזול ואפקרותא" ?!
- ⊗ הידעת, כי הנך עלול להיות במצב של "תוהא על הראשונות" ?!
- ⊗ הידעת, כי יכול להיות שהמעשן יוגדר כ"מומר לדבר אחד" ?!
- ⊗ הידעת, כי יתכן והנך עובר על "לא תעמוד על דם רעך" באם אינך משפיע על אחרים להמנע מלעשן ?!
- ⊗ הידעת, כי יתכן והצללת בני אדם מרעת העישון, יכולה להיות גדולה יותר ממצות פדיון שבויים ?!
- ⊗ מי שמרשה לעצמו לעשן מכיון שאינו סומך על הרופאים, יתכן שאינו יכול לחלל שבת ויוה"כ על פי הרופאים לצורך פקוח נפש ?!
- ⊗ הידעת, כי אחוז המעשנים בקרב הציבור החרדי נמצא בתהליך של ירידה מאז שפורסם שדעת גדולי ישראל נגד העישון. בסקרים עומד האחוז כיום על 19.4%, לעומת 29% בציבור החילוני (גברים), ובקרב האברכים עומד העישון על 11% בלבד ?!
- ⊗ זכור את מצבך! ודע כי צרת רבים היא נחמת-שוטים, ובשום אופן אינה "היתר".
- על כל אלה ועוד הרבה תקרא בהמשך

## מבוא

**העישון**, רבו פשעיו וחטאתו כבדה מאד. יהי רצון שתעלה שועת הסובלים ממנו לפני אבינו שבשמים, ויאמר למשחית הרף ויתן בלב אחינו בית ישראל דעה, ויתקנם בעצה טובה, שלא יפלו בפח הנורא הזה, אשר יכלה העט מלצייר את גודל הייסורים שבני אדם מביאים על עצמם על ידי העישון. ויתן ד' עצה טובה בלבות המעשנים, שיגמלו במהרה מהרגלם הרע.

**כתב** הגאון רבי אליהו דוד רבינוביץ תאומים, גאב"ד פוניבז' מיר ירושלים "בשעה שהייתי דורש ברכים הייתי אומר מקודם, הריני מוכן ומזומן לקיים מצות עשה של הוכח תוכיח וכו', ויהי רצון שיהיו הדברים מסודרים כפי ונשמעים לעבודתו יתברך שמו, ושלא **אכשל בלשוני ליגע בכבוד איש ח"ו**" (אדר היקר עמ' ל"ו והלאה). [מספר הזהירו בכבוד חבריכם עמ' רפ"ו].

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

**ידועים** דברי רש"י בריש פ' אחרי מות (בשם ה"תורת כהנים" ט"ז, ג'): "היה ר' אלעזר בן עזריה מושלו משל, לחולה שנכנס אצלו רופא, אמר לו: "אל תאכל צונן ואל תשכב בטחב". בא אחר ואמר לו: "אל תאכל צונן ואל תשכב בטחב, שלא תמות כדרך שמת פלוני". זה זירזו יותר מן הראשון, לכך נאמר: "אחרי מות שני בני אהרן".

**למדים** אנו מדברי רש"י, שכאשר הרופא בא אל החולה, הרי שחובתו כרופא לזרז את החולה לבל יעשה פעולות מסויימות

העלולות לגרום לו חולי ומוות. ואין די לו בזירוז בעלמא ובהתראת הדברים - "אל תאכל צונן ואל תשכב בטחב", ובנידון דידן - אל תעשן סיגריות, אלא שומה על הרופא להגיד לו ברורות: "אל תעשה כך וכך, שלא תמות כדרך שמת פלוני..." וזהו החיוב המוטל עלינו, לזרז את מעשני הסיגריות בזירוז המועיל ביותר - שלא תמות כדרך שמת פלוני!

**כבר** בזמנו הזהיר מרן החפץ חיים זצ"ל בדברים חריפים ביותר את הנמשכים אחר ההרגל הרע הזה, על אחת כמה וכמה כיום, שישנה הסכמה מוחלטת ללא עוררין בקרב כל הרופאים, בדבר הנזק החמור הנובע מעישון הסיגריות - אין ספק שחייבים לעשות כל מה שאפשר, על מנת לעקור את הנגע הרע הזה מקרבנו, ובפרט מבין שומרי תורה ומצוות וכל החרדים לדבר ד', אשר העישון אצלם גובל בחילול ד', שאיסורו ועוונתו קשה מנשוא, וגם בעוד איסורים, כפי שיתבארו הדברים בפנים, בעזרת ד' יתברך.

**לפי** נתוני הסטטיסטיקה, מדי שנה מתים בארץ ישראל עשרת אלפים איש, רח"ל, כתוצאה מן העישון. מהם שמונת אלפים וחמש מאות מעשנים, ועוד אלף וחמש מאות מעשנים כפויים (מעשנים פסיביים). לכל אחד מעשרת אלפי איש הללו, יש משפחה, קרובים, ידידים ומכרים, באופן שאפשר לומר שלכלל עשרת אלפי איש הללו, ישנה סביבה משפחתית וחברתית המונה יחד חמש מאות אלף נפש. נמצא איפוא, שמעגל הסבל הנגרם בעטיין של הסיגריות במשך שנה, מקיף חמש מאות אלף איש שסובלים, ועשרת אלפים איש שמתים. ואם נבואה חשבון ונחלק את מספר המתים לימות השנה, נמצא כי בכל שעה נערכת לווייה של מעשן, רח"ל. נתונים אלה אינם בגדר סוד, והם היו ידועים היטב ליצרני הסיגריות, וכיום הם אפילו מודים ומצהירים על כך בפומבי, אבל למרבה הצער עדיין זה לא משפיע עליהם!

**הדעת** נותנת, כי לנוכח הנתונים החמורים כל כך מנוראות תוצאותיו של העישון והשלכותיו - במישרין ובעקיפין - על חיי האדם ובריאותו, היו כל המעשנים צריכים להחליט: "אנו לא מעשנים יותר!" שכן, מיהו שיראה את זולתו שותה מי רעל ומת, ויהין עוד לגעת באותם מים מורעלים?! הלא כל בר דעת, חס על נפשו!

**אמנם** כן, כך היו צריכים להיראות פני הדברים. ברם, כשאנו באים להסביר לציבור את המשמעות הנוראה של העישון ולהבהיר את הסכנות האורבות לפתחם של המעשנים, תוך הצגת הנתון הסטטיסטי של עשרת אלפי איש המתים בשנה כתוצאה מן העישון, נתקלים אנו בקושי הסברתי. וזאת, מכמה סיבות.

**הסיבה** הראשונה היא משום שאין נפש האדם יכולה לשאת מידע כמותי כה רב על עשרת אלפי איש שמתים בשנה בגלל העישון. על חוסר אפשרות האדם לקלוט בקרבו מספר כמותי שכזה, גילתה כבר התורה בפרשת מקץ, שזו היא תכונה הקשורה לנפש האדם. שכן על הפסוק: "ויצבור יוסף בר כחול הים הרבה מאד, עד כי חדל לספור כי אין מספר" (בראשית מ"א, מ"ט) - מפרש הספורנו: "אין מספר - לא היה עוד מספר נקרא בשם, באופן שיצויר בנפש". הווה אומר כי יש מספר שאין הנפש יכולה לקלוטו. כמות מספרית שכזו, אינה יכולה להצטייר בנפש האדם.

**וזה** מה שקורה בנושא העישון. כאשר הציבור שומע כי חמש מאות נהרגים בשנה בתאונות דרכים, הרי שהנתון הזה נקלט בלב, והוא מזדעק מיד על אודות ה"קטל בדרכים", ה"רצח בכבישים". אך לעומת זאת, כאשר הנך מביא לידיעת הציבור כי עשרת אלפים איש מתים בשנה כתוצאה מן העישון - פי עשרים מהרוגי תאונות הדרכים - אין איש שיוצא לקרוא תגר בחוצות כנגד "הרצח ההמוני" או על "הפשע העולמי" שבדבר, ויש עוד כאלו ששואלים "וכמה מתים בכלל במשך שנה"? תגובה שכזו הינה תוצאה של אי יכולת קליטה של

מספר עצום כל כך, ומשום כך נוטים להתייחס למספר העצום של המתים כאל נתון סטטיסטי גרידא.

**תגובה** שכזו אינה תגובה התואמת את דעת תורתנו הקדושה. זו תגובה הרחוקה מדרכי האמונה. זו תגובה המזכירה את התבטאותו של סטאלין ימ"ש, שאמר: "להרוג בן אדם אחד - זהו רצח, להרוג מיליון בני אדם - זו היא סטטיסטיקה!" עפ"ל. אבל אנחנו, האמונים עלי תורה, יודעים כיצד מתייחסת התורה אל כל נפש מישראל, ובתודעתנו חדורה ההכרה בערכו של כל אדם מישראל באשר הוא, כמאמר התנא בסנהדרין (ל"ז, א'), בפרט את דברי האיום על עדי נפשות: "שכל המאבד נפש אחת מישראל, מעלה עליו הכתוב כאילו איבד עולם מלא, וכל המקיים נפש אחת מישראל, כאילו קיים עולם מלא". אם כן, איפוא, ככל שמספר המתים יותר גדול, כן צריכה לגדול בקרבנו החרדה על אבדן נפשות מישראל.

**אם** יש את נפשך לסבר את אוזנך, מה עצום הוא החיוב להזהר בשמירת הגוף, צא ולמד מן הדין. הנה בית המקדש - המקום המקודש ביותר לעם ישראל, בו זכה כל יחיד מישראל לכפרת עוונות ע"י הקרבת קרבנותיו, ובו זכו כלל ישראל למחילת עוונות ביום הכפורים. בעוונותינו הרבים חרב המקדש ואין לנו קרבן ואישים, אבל בהיות הבית על מכונו היו עיני כל ישראל נשואות אליו, ובו זכו ישראל להיראות לפני השכינה, אשר שכנה בבית הגדול והקדוש הזה.

**ברם**, עם כל גדלותו, מעלתו וקדושתו של בית אלקינו, מזהיר משה רבנו ע"ה בדבר ה' את בני ישראל: "את שבתותי תשמורו ומקדשי תיראו" (ויקרא י"ט, ל') - שאין בניין בית המקדש דוחה שבת (יכמות ו', א'). על אף גודל המצווה של בניין בית הבחירה, כאשר מגיע יום השבת, נעצרים ישראל ממלאכת בניין בית ד'. השבת חשובה יותר!

**ישנו** דבר, אשר אפילו השבת נדחית מפניו, הלא הוא: פיקוח נפש! ומבואר במס' יומא (פ"ה, א'), שאפילו על ספק פיקוח נפש מחללים את השבת. ואם חלילה תיפול מפולת על מאה איש שרק אחד מהם יהודי או ספק יהודי, חייבים לחלל את השבת כדי להצילו.

**נמצאת** למד מה עצום ונורא הוא עניין פיקוח נפש, וכמה יש לנו להזהר בשמירת צו התורה "וחי בהם" (ויקרא י"ח, ה') - "ולא שימות בהם" (יומא שם ע"ב). שכן, בניין בית המקדש, עם כל מעלתו הנשגבה, נדחה מפני שמירת שבת. ושמירת השבת, על אף תוקף מעלתה, נדחית מפני פיקוח נפש, ואפילו ספק פיקוח נפש דוחה את השבת. עד כדי כך יקרה בעיני ד' נפש אחת מישראל, אם כן כמה גדול הוא החיוב לשומרה מרדת שחת ולבלי תת למלאך המשחת לקרב אל גופו.

**עישון** הסיגריות אינו נידון של ספק פיקוח נפש של אחד למאה, גם לא אחד לחמישים ולא אחד לעשרים וחמישה, לא עשירית ולא חמישית, כי אם נידון של פיקוח נפש של שליש מכלל בני האדם המעשנים. עדותו של נציג איגוד הבריאות העולמי קובעת כי הסיגריות תהרוג, ל"ע, אחד מכל שני מעשנים! ז"א שמתוך כל שנים שיתחילו לעשן מגיל צעיר, הסיגריות תהרוג אחד מהם. והמוות הזה אינו בא כמוות טבעי, אלא מיתה משונה בקצירו"ש ל"א, רח"ל, כלומר, יש כאן סכנה ברורה, סכנת חיים, שיש בה כדי לדחות את השבת, אשר אפילו בניין בית המקדש אינו דוחה אותה. ואם אנחנו כל כך זהירים בשמירת השבת ומצוותיה, ולא יעלה על הדעת שאחד מאתנו יכשל בידועין בטלטול מוקצה בשבת, ובוודאי לא באיסור לאו דשבת, ועל אחת כמה וכמה באיסור סקילה, הרי קל וחומר בן בנו של קל וחומר, שיש לנו להישמר מעישון הסיגריות בשמירה כפולה ומכופלת משמירת השבת. כי על כן חמור הוא פיקוח נפש מישראל יותר משמירת השבת. ואם

## חיים ללא עישון

אך יכנסו הדברים לתודעתנו, כי אז כבר לא יראה ולא ימצא אדם שומר שבת, שומר תורה ומצוות, שיכניס סיגריה אל תוך פיו.

**עישון** הסיגריות מהווה סכנה ודאית לבריאות האדם, אין כאן נידון של ספק פיקוח נפש אלא כמעט ודאי פיקוח נפש, יש כאן נידון של נזק ודאי לגופו של אדם. ואם לחשך 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' ניצל מן הסכנה, אין בכך עדות על צדקת דרכו, ואדרבה מנכין לו מזכויותיו. וכל העובר על יד קיר נטוי, אף על פי שלא נפל עליו הכותל, הרי בידו עוון פלילי על שהכניס עצמו למצב של ספק סכנה. וכיוון שכן, כל השומע והרואה ויודע את גודל הסכנה הטמונה בעישון הסיגריות, הרי אם יראת ד' נוגעת ללבבו, ודאי יחרד מן האיסור שבדבר, כי על כן כשיש סכנה - יש איסור, וכל שומר תורה ומצוות אינו מיקל ראש חלילה באיסורים!!

**וואת** למודעי, כי באותו סך של עשרת אלפי איש המתים מחמת העישון, לא נכללו אלא אותם אשר באופן ברור ומוכח נקבע כי מתו כתוצאה ישירה מהעישון. ונוסף על אלו עוד ישנם רבים שהמחלות שלקו בהם, אשר הביאום עד שערי מוות, ועד בכלל, קשורים באופנים שונים לעישון.

**מכלל** אותן עשרת אלפי נפשות, המתות מחמת העישון במיתה משונה, ל"ע, נמנים גם המתים מחולי סרטן הריאות. ולפי הנתונים הסטטיסטיים, הרי שכתשעים אחוז מחולי סרטן הריאות הינם מעשנים, לדוגמא: אותו 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, אך ישנו מצב שכבר אי אפשר לתת לו יותר, הוא קיבל כבר את המנה המקסימלית,

ואם יתנו לו מנת מורפיום נוספת הוא עלול למות, ח"ו. מאידך - אם לא יתנו לו עוד מורפיום, הוא ימשיך לסבול יסורים נוראים, ירחם ד'. מה נוראה היא, איפוא, כל אותה פרשה של חלאים נזקים ומיתות, שמביא האדם על עצמו באופן ישיר או עקיף ע"י עישון הסיגריות. **רבים** שואלים מדוע מעשן שומר תורה ומצוות שנמנע מעישון בשבת אינו חדל מלעשן בימות החול לאור גודל נזקי העישון. התשובה לכך היא: אם היה ברור למעשן בידיעה ברורה שהעישון בימות החול ג"כ אסור הרי שללא ספק הוא היה נמנע מלעשן. השתדלנו בחיבור זה להשיג מטרה זו.

**ציבור** שומרי התורה והמצוות אינו מודע לנזקי העישון כפי שמודע להם הציבור האחר, משום שאופני פרסום המידע לכלל הציבור נעשה תוך שימוש באלמנטים לא רצויים כנלווים להגשת המידע, ורוב המידע מועבר דרך הטלביזיה והעתונות הכללית אשר הציבור החרדי מתנזר מהם, ובעקבות זאת חסר לו מידע רב, מה גם שנזקי העישון והמחלות הנגרמות כתוצאה ממנו, אינם כמו תאונות הדרכים רח"ל, שלגביהם יכול כל אחד לראות בבירור את הסיבה והתוצאה, לעומת זאת רוב נזקי העישון מתחילים להופיע ברובם מגיל ארבעים והלאה, והם מהווים גורם מוסיף במידה רבה או פחותה למחלות פנימיות בגוף האדם אשר מתפתחות לאורך זמן. מה עוד שלעיתים מחלות אלו מתרחשות גם אצל אלו שאינם מעשנים. ואכן עד שנת תש"כ (1960) עולם הרפואה לא היה ער דיו לדעת עד כמה העישון מזיק וגורם למחלות בהתהוותם או בהחמרתם. (לעומת יצרניות הסיגריות שידעו לפני כן, והעלימו מהציבור את המידע שהיה ברשותם).

**לדוגמא** העובדה כי מחלת הסוכרת מחמירה אצל מעשנים, הינה דבר שלא כל אחד יכול להבחינו בעליל ולהצביע בבירור על סיבה ותוצאה, שהרי דבר זה מתגלה רק ע"י מחקרים. דוגמא נוספת היא טרשת עורקים. זוהי מחלה שנמצאת אצל כלל האוכלוסיה,

## חיים ללא עישון

ולעישון יש השפעה שלילית עליה, [כמו שיתבאר בפרק ב' שעל נזקי העישון] את אותו חלק אין אפשרות לראות אלא במחקרים רפואיים. זוהי סיבה נוספת לקושי ההסברתי על נזקי העישון, האדם רוצה לראות את הנזק כמו עניו.

**ישוב** הראוני את מה שכתב החפץ חיים בספר תורת הבית (פרק ח') לענין האמונה במשפטי ד' ואלו דבריו: "...לפי שטבע האדם להיות מתפעל רק ממה שהוא רואה עכשיו בעיניו. וענין זה הלא הוא רק בדבר העתיד. והיצה"ר מסיתו שעוד יחיה שנין אלפין, לפיכך אינו מזדעזע מענין העונש שיהיה לבסוף. אבל כבר אמרו חז"ל באבות: איזהו חכם? הרואה את הנולד! רצה לומר שמצייר בנפשו ענייני העתיד כאילו הוא רואה אותם עכשיו בפועל ממש".

**בבדי** לתת לקורא את הכלים להתגבר על קושי זה, הקדשנו פרק נרחב ביותר לנזקי העישון, במיוחד הבאנו בו את עדויותיהם של שני מומחים גדולים פרופסור א. קפלינסקי ופרופסור י. אמיתי, שבעדותם לבית המשפט הבהירו באר היטב את הקשר בין העישון ונזקי העישון, וכיצד העישון מהווה גורם תחלואה כה גדול. זאת כעדות בתביעה של "מכבי שרותי בריאות" כנגד יצרניות הסיגריות.

**נזקי** העישון שהובאו הינם כטיפה מן הים מן החומר והידע הרפואי העצום שהצטבר בנושא זה, ודי בחלק מזערי זה כדי לשמש בסיס הלכתי להורות על מניעת העישון ע"פ דעת תוה"ק.

**ובאשר** לצעירים, הנתונים על נזקי העישון אינם נקלטים בשכלם ובלבבם של הצעירים המתחילים לעשן, וגם אם יקראו כמו עיניהם את הנתונים המרים הללו, אין הדברים נקלטים בלבם, מכיון שמרבית נזקי העישון מתחילים להופיע מגיל ארבעים ולמעלה, ואילו התחלת העישון היא בסביבות גיל 16-18 ובחור צעיר לא יכול לקלוט איך הוא ייראה בגיל חמישים, וממילא אין העובדות הללו משפיעות

על רצונותיו והרגליו. וכדרך שילד קטן, אינו מבין כאשר הגדול אומר לו "בשבוע הבא אתן לך משהו טוב", כי הבנת ה"זמן" ממנו והלאה. הוא אינו קולט מאי משמע "שבוע הבא", וכבר עכשיו הוא מושיט את ידו לקבל את שהובטח לו. כך גם הצעירים, אינם יכולים לקלוט כאשר הנך אומר להם שהם עלולים לסבול בעוד כך וכך עשרות שנים כתוצאה מן העישון. שכלם מפותח עתה במידה ובגבול, ואת אשר יכול להיות שיארע להם, ח"ו, בעוד שלושים שנה ויותר, אינם יכולים לקלוט ולצייר בשכלם כעת.

**אבל** דבר אחד כן יכול לעצור את העישון גם אצל הצעירים - "איסור!!" וזוהי מטרתנו הראשית בחיבור זה, להבהיר את ציווי התורה על האדם לשמור את בריאותו ושלימות גופו, ואת האיסור להכניס עצמו בסכנה, ומכיון שנתברר למעלה מכל ספק שעישון הסגריות הוא מזיק ממש ומהווה סכנה ודאית לבריאות האדם, נמצא שיש איסור לעשן.

**זאת** עלינו לשנן: למרות שהנזק עלול לבא רק לאחר זמן, המעשן עובר כבר כרגע על איסור!

**ובל** ידמה המעשן בדעתו כי בכונתו לעשן רק מעט, זעיר שם זעיר שם, ולא להתרגל בזה, כי כידוע ובפרט בזה, בטבע הדברים הוא נגרר להרגל שלא יהי' יכול להינתק ממנו, וא"כ איפוא כבר בשעת שאיפת הסיגריה הראשונה הוא נדון על שם סופו שיהיה מכור למשחית הרע הלזה והוא מכניס עצמו בזדון למערכת מורכבת של סכנת נפשות, היפך רצון השי"ת שצונו "וחי בהם". וכן מאשרים רבים מן המעשנים כי נכנסו להרגל זה מאותה סיגריה ראשונה שלקחו כאילו חד פעמית לרגל סיבה כל שהיא. אליך המתבגר הצעיר נפנה ונאמר: "אל תכניס את עצמך למלכודת העישון. אל תגיד: 'אני לא אתמכר! אוכל להפסיק לעשן מתי שארצה'. הפתרון פשוט יותר: אל תתחיל לעשן! ... ותהנה מחיים ארוכים, איכותיים ובריאים.

## חיים ללא עישון

**למרות** הקושי העצום המאפיין כל הינתקות מהרגל ארוך, ובפרט מעישון שהנאתו גובלת בהתמכרות, ניתן להתגבר בכח הרצון על ההרגל הרע הזה. במאמרים שלפנינו יתבאר בארוכה עד כמה מנוגד העישון לדעת תורתנו הק' והליכותיה ולרצון היוצר ית', ועי"כ יבין המעשן שמחובתו להשתדל בכל דרך אפשרית עד לגמילתו המוחלטת בעה"י.

**תקוותי**, כי הדברים אשר נאמרו בזה ואשר יבוארו עוד להלן, יעוררו לב המוני בית ישראל לחוס על נפשם היקרה, מתנת שמים, ולא יתנו יד למשחית, לבוא אל בתיים לנגוף.

**תפילתי**, שד' יהיה בעזרנו ונזכה לקדש שם שמים, בהנהגתנו הטובה על פי התורה אשר ציוותה לנו לשמור על בריאותנו, ולא יישמע שוד ושבר בגבולנו - בכלל, ולא מנזקי העישון - בפרט.

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

\* \* \*

**לא** הבאנו כאן הצעות לגמילה, משום שישנם סוגים ואופנים רבים של אמצעי גמילה, ויש מי שמושפעים מאמצעי זה, ויש שיושפעו מאמצעי אחר. עיקר כוונתנו כאן היא להראות את גודל החומרה של מעשה העישון מעצם היותו מסוכן ומזיק מאין כמוהו לגוף האדם ולנשמתו וגם להראות את תוקף דברי חז"ל על החובה להישמר ממנו על פי דעת תורתנו הקדושה, וממילא כאשר ישמעו הדברים הגמילה תהיה הרבה יותר קלה, שהרי הצלחת הגמילה תלויה בעיקר בכוח הרצון, ולאור חומרת הדברים, כל מי שיכול להיגמל, חייב להיגמל, ובודאי שלא יתווספו מעשנים חדשים.

**נגמלת מעישון - הרווחת חיים**

## פרק א

## חובת שמירת הבריאות

חובתנו של האדם בעולם היא תיקון נפשו ע"י עסק התורה והמצוות ומיעוט ההתעסקות בחומר ובגשמיות, אמנם רואים בחז"ל גם את גודל החיוב והמצוה לעסוק בענייני בריאות הגוף.

**ובך** אומרת הגמ' שבת (פב.) ששאל רב הונא את רבה בנו: "מדוע אינו הולך לשיעוריו של רב חסדא "ששמועותיו מחודדות"? 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 הבריות, ואתה קורא לכך ענייני העולם, כל שכן שעליך ללכת ללמוד אצלו".

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

**ומכאן** לדבריו המאלפים של הרב שמשון רפאל הירש זצ"ל על חובת האדם לשמור על בריאות ושלמות גופו. (חורב בפרקי החוקים,

בפרק ד' איסור איבוד וסכנת עצמו, ומצות שמירת גופו):

"דע לך כי גם גופך, גם כוחותיך, גם זמנך הקצר במשך עת היותך במציאותך פה עלי אדמות, לא לך הם ... הלא ניתנו לך רק להשתמש בהם בתור כלי יוצר ואמצעי, למלאת בהם את חובותיך, לכן עליך החובה, להשתמש בגופך כמו עם שאר המתנות, אשר חוננת במו, רק לפי רצון ד' וסדר ד', אבל להרוס, לבטל ולכלות את הכלי יוצר... חלילה, חלילה לך מעשות כזאת – כזאת היה לא תהיה! ... כי ידרוש ד' ממך דין וחשבון נורא וחמור על היקר מכל יקר שלך... את דמך בנפשך

## חיים ללא עישון

ידרוש ממך ד'!! עבד ד' אתה, רוח האדם, הנך שלוח הלום, להתעטף פה בעפר הארץ ולמלאת בתבל הארצי את פקודת אלוקיך, ... כל זאת פקודת ד' ותעודה עבורך, ואתה האם מאן תמאן, למלאת באמונה את תפקידך ... או מפני, כי החלשת את עצמך עד כי נרפה אתה למאד ... גם המום הקטן שבקטנים אסור לך לשים בגופך.

חלילה לך על ידי קלות דעת, לרופף את מבנה גוייתך ... חלילה לך על ידי מונעך ממך את הדברים הנחוצים והמותרים לך להחליש את עצמך ... אל תרופף על ידי כלכלת חייך בבלי סדרים, את כוחותיך, אל תמעט ואל תבלה את בריאותך ואל תקצר את שנות חייך, והנך מקבל עליך אחריות קשה בעד שידוד הכוח לפני ד'. כל רפיון והשחתה הקל שבקלים בצידיה, היא "רציחה חלקית". לכן, עליך החובה והמצוה ככל האפשר, להיות נזהר בכל אלה ולמנוע עצמך מדבר אשר יוכל לסכן את בריאותך ... אל תנסה את ד' ואל תסמוך עצמך על הנס של ההשגחה, יען ההשגחה איננה מגן ומחסה, בעד זדון לבב קלות הדעת וחרוף נפש ... חמירא סכנתא מאיסורא.

לכן שמור נפשך מאד ושים לבך לכלכל כהוגן את גופך, למען יישאר לך תמיד כלי מחזיק ברכה לשרתך בהיותו בריא וחזק לפעולת חייך, חדל לך מכל דבר אשר יוכל להזיק לגופך ולהרוס את בריאותו, אף קח לך והשתמש בסדר חייך עם הדברים שהמה יוסיפו לתת לגוף כח, בריאות אומץ וחיל".

"וביחוד ועל כולם, אתם בני העלומים אליכם התורה קוראת: אל תתפרצו ואל תזידו לפרוע פרעות בבריאותכם, בחייכם! חידלו לכם מתאוה ומחמדה, חידלו לכם מקלות דעת וחירוף נפש! אל תכלו ואל תשחיתו במבוא חייכם את לשד גופכם, אל תחסרו מכם, כבואכם בימים, חיים בריאים וחזקים וכוחות

הנפש והגוף, לבל תכלו כְּאֵלָה נִוְכָּלֶת, רק היו חזקים ואמיצי כח בחייכם לפני השם".

**וראה** בחזון איש שכתב (קובץ אגרות חלק א סי' קלו): "וכשאני לעצמי, הנני חושב את ההשתדלות הטבעיות במה שנוגע לבריאות, למצוה וחובה, וכאחת החובות להשלמת צורת האדם, אשר הטביע היוצר ברוך הוא במטבע עולמו..."

**אלו** דברי הרמח"ל בספרו מסילת ישרים" (פרק י"א) על אדם המקל ראש בבריאותו: "לא יהא נחשב אלא לשוטה גמור".

### **שמירת בריאות הגוף - מצות עשה מן התורה**

**נתבונן** כעת בדברי הרמב"ם, שכתב ששמירת הגוף ובריאותו היא קיום מצות עשה של "והלכת בדרכיו".

**הנה** הרמב"ם, התחיל את ספרו הגדול הוא ה"יד החזקה" בהלכות יסודי התורה, אשר המה הלכות האמונה במציאות השם יתברך. לאחר שביאר את הלכות יסודות התורה והאמונה בהשי"ת, החל הרמב"ם לבאר את הלכות דעות. למצוה הראשונה בהלכות דעות שהיא ללכת בדרכי השם שנאמר "והלכת בדרכיו", מקדיש הרמב"ם את חמשת הפרקים הראשונים. בשלשה מהם הוא מבאר איך לקיים את המצות עשה של "והלכת בדרכיו", באופני ההרחקה ממדותיו הרעות של האדם שהן: הכעס, הגאווה, הקנאה, התאוה והכבוד, ולעומתם את ההליכה בדרכיו, במדות הטובות של הבורא ית' : חנוך, רחום וקדוש, ושחייב האדם לעשות כל מעשיו לשם שמים. מסיים הרמב"ם חלק זה של "והלכת בדרכיו" ואומר: "והוא שאמר שלמה בחכמתו בכל דרכיך דעהו והוא יישר אורחותיך".

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

**מבאן** עובר הרמב"ם לבאר את האופן השני שבו תתקיים המצות עשה של "והלכת בדרכיו". לכלל העם לחכם ולתלמיד חכם. וזה לשונו: "הואיל והיות הגוף בריא ושלם 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 לאכול ומה לאכול, איך לשכב ומתי לשכב, מתי להתעמל ומתי להתפנות. אף אלו הלכות ב"משנה תורה" וראוי לפלפל בהם ולרדת לעומקם כמו בשאר ההלכות.

**לאחר** ביאור כל פרט ופרט מדרכי שמירת הגוף, מסיים הרמב"ם פרק זה ואומר: "כל המנהיג עצמו בדרכים אלו שהורינו, אני ערב לו שאינו בא לידי חולי כל ימיו, עד שיזקין הרבה וימות, ואינו צריך לרופא ויהיה גופו שלם ועומד על בוריו כל ימיו. אלא אם כן היה גופו רע מתחילת ברייתו, או אם היה רגיל במנהגו מן המנהגות הרעים, או אם תבוא מכת דבר או בצורת לעולם".

**הלכות** אלו פירט הרמב"ם לכלל העם. ומשסיים פרק זה, הרחיב בפרק הבא (פ"ה) לבאר במיוחד את חובת החכם להיות ניכר ומובדל משאר העם, כשהוא מדגיש את חובתו להיבדל גם במעשיו, במאכלו ובמשקו, וכלשונו שם בהלכה א': "כשם שהחכם ניכר בחכמתו ובדעותיו והוא מובדל בהן משאר העם, כך צריך שיהיה ניכר

במעשיו במאכלו ובמשקו... במלבושו... ויהיו כל המעשים האלו נאים ומתוקנים ביותר".

**"ביצד?"** - תלמיד חכם לא יהיה גרגרן... אלא אוכל מאכל הראוי להברות גופו, ולא יאכל ממנו אכילה גסה, ולא יהיה רודף למלאות בטנו, כאלו שמתמלאים ממאכל ומשתה עד שתיפח כריסם... אבל החכם אינו אוכל אלא תבשיל אחד או שנים ואוכל ממנו כדי חייו ודיו, הוא שאמר שלמה צדיק אוכל לשובע נפשו". ובהמשך מלבוש תלמיד חכם נאה ונקי, ואסור לו שימצא בבגדו כתם או שמנונית".

**ומסיים** הרמב"ם פרק ה' ואומר: "כללו של דבר... ואדם שעושה כל המעשים האלו וכיוצא בהן, עליו הכתוב אומר "ויאמר לי עבדי אתה, ישראל אשר כך אתפאר".

**ועל** יסוד דברי הרמב"ם בפרק ד', המבאר בארוכה עניני שמירת הגוף, יסד בעל ה"קיצור שלחן ערוך" את סימן ל"ב "הלכות שמירת הגוף על פי הטבע". וראוי לכל אחד ללמוד את דבריו.

**וכן** גם דעת הטור ששמירת הבריאות היא מצוה שכך כתב בהלכות דעות אורח חיים סימן קנ"ה וז"ל; "מצוה להנהיג עצמו במידה טובה והנהגה טובה לשמור בריאותו כדי שיהא בריא וחזק 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" ושכן דעת הטור והחפץ חיים ב"משנה ברורה" ששמירת הבריאות היא מצוה. כאן המקום להביא את דברי הרבינו יונה (שער ראשון אות ו) שכתב: "אך כל אשר איננו נזהר מחטא ידוע ואיננו מקבל על נפשו להשמר ממנו... קראוהו חכמי

## חיים ללא עישון

ישראל (חולין ד ב) משומד לדבר אחד וכו' כי אם אמור יאמר העבד לרבו כל אשר תאמר אלי אעשה חוץ מדבר אחד כבר שבר עול אדוניו מעליו והישר בעיניו יעשה, ועל הענין הזה נאמר ארור אשר לא יקים את דברי התורה הזאת לעשות אותם ביאורו אשר לא יקבל על נפשו לקיים את כל דברי התורה מראש ועד סוף".

**ועוד** כתב (ש"ג אות קמ"ג): "וכן הפורק עול שמים, ואפילו בסתר, כי גם הוא עושה ביד רמה. וענין הפורק עול כגון המשומד לאכול נבילות או לאכול חלב ודם או לחלל ימים טובים, ואע"פ שאינו עובר על שאר מצות, אחרי אשר הסיר מעליו עול אזהרה אחת כבר מרד בשם יתברך. אמנם כי גם פעמים הצדיקים נכשלים בחטא אחד, אבל אין זה בלתי על דרך מקרה בהתגבר היצר עליו, ונפשו מרה לו על הדבר, ונזהר ממנו אחרי כן, אבל האומר בלבבו לפרוק מעליו עול אזהרה אחת כל עת אשר יתאוה לעבור עליה הוא הנקרא משומד לדבר אחד".

**ועיין** מה שכתב תלמיד רבינו משמו (ע"ז כו) וז"ל: (הובא שם בהוספות) "על כן תירץ מורי הרב ז"ל שהטעם הוא, מפני שהוא עושה העבירה ההיא בפרהסיא ובקביעות ודומה כעבד המורד מרבו ופורק עול שמים מעליו ואומר זו העבירה אעשה וזו העבירה לא אעשה והוי ליה משומד לעבירה אחת, ומשומד לכל התורה כולה".

**הרי** לנו עד כמה יכולה להיות חמורה ההתעלמות משמירת בריאות הגוף, שהרי היא קיום מצות עשה של "והלכת בדרכיו".

**עוד** גם זאת יש להתבונן בדברי ה"חובת הלבבות" (שער הבטחון פ"ד): "ואם שמואל, עם תום צדקתו, לא הקל להיכנס בסיבה קטנה מסיבות הסכנה, אף על פי שהיה נכנס בה במצוות הבורא יתברך וכו', כל שכן שיהיה זה מגונה מזולתו [משאר בני אדם, שיסמכו על זכויותיהם] מבלתי מצוות הבורא יתעלה. או שיינצל בעזרת הבורא

יתברך לו ויאבדו זכויותיו ויפסיד שכרו, כמו שאמרו רז"ל בזה הענין (שבת לב, א) "לעולם אל יעמוד אדם במקום סכנה ויאמר שעושיין לו נס, שמא אין עושיין לו נס, ואם עושיין, מנכין לו מזכויותיו".

והנה, לב מי לא יתמלא תימה על עצמו: וכי בשביל התענוג של עישון הסיגריה מותר לי להפסיד מזכויותי?!

ויתכן לומר גם, שמי שגורם לעצמו שינכו לו מזכויותיו, קרוב להיות רח"ל בבחינת "תוהא על הראשונות" (המבואר בסוגיא בקידושין דף מ:). שכן, אם הוא מוכן להפסיד מזכויותיו בעבור עישון הסיגריות, מי יודע כמה שוות אצלו שאר זכויותיו.

ובכבר כתב בזה ב"באר הגולה" בסימן האחרון בסוף שו"ע חושן משפט, על דברי השו"ע שכל המסכן את עצמו מכין אותו מדרות, וז"ל: "והמסכן את עצמו כאילו מואס ברצון בוראו ואינו רוצה לא בעבודתו ולא במתן שכרו, ואין לך זלזול אפקירותא יותר מזה ולשומעים יונעם".

### התייחסות ההלכה לדעת הרופא

כל בר דעת יודע לשמור נפשו מדברים בהם הסכנה גלויה וברורה, אך פעמים, אין הסכנה ניכרת וידועה, המומחים הבקיאים בענייני בריאות גופו של האדם הם הרופאים. אלה מוכשרים לאבחן את הסכנות, המחלות והפגעים, ולהציע דרכי טיפול כיצד להלחם בהם. וכן מדריכים הם אותנו להיות מן החכמים הרואים את הנולד ולהתנהג באורח חיים נכון שיש בו למנוע את המחלות בטרם ינגף הגוף. לרופא יש מעמד חשוב בעיני ההלכה והדין נקבע על פי אומדן דעתו של הרופא הבקיא.

וכך שנינו במשנה בעניין אכילה ביום כיפור (יומא פב, א): "חולה – מאכילין אותו על פי בקיאתו", ובהמשך אומרת הגמ' (שם פג, א):

"רופא אומר צריך וחולה אומר אינו צריך - שומעין לרופא". וכך נפסק להלכה (שו"ע או"ח סימן תריח סעיף א): "חולה שצריך לאכול, אם יש שם רופא בקי אפילו הוא עובד כוכבים שאומר: אם לא יאכילו אותו אפשר שייכבד עליו החולי ויסתכן, מאכילין אותו על פיו, ואין צריך לומר שמא ימות. אפילו אם החולה אומר: אינו צריך, שומעים לרופא".

**הגע** בעצמך, באיסור החמור של אכילה ביו"כ שיש בו כרת, יחייב הרב את החולה לאכול על פי חוות דעתו של הרופא, אף אם החולה רוצה לצום. ראה עד היכן נקבעת ההלכה ע"פ דעתו של הרופא.

**זאת** ועוד, אף בעניין חילול שבת החמור יותר שיש בו חיוב סקילה, גם כאן מוכר בבירור מעמדו של הרופא וכפי שנפסק להלכה (שו"ע או"ח סימן שכח סעיף י): "כל חולי שהרופאים אומרים שהוא סכנה, אע"פ שהוא על הבשר מבחוח, מחללין עליו את השבת". אותה שבת קודש שהמחלל אותה הרי הוא כעובד ע"ז, וחייב סקילה, אותה שבת שבמשך דורות מסרו יהודים את נפשם לשומרה, שבת זו מתחללת על פי דעתו של הרופא בכדי לשמור על חיי האדם.

**כל** ידיעותיה של הרפואה, מאז ועד עתה נקראים בפי חז"ל "אומדנא". הידיעות הרפואיות על התפתחותה העתידית של תופעה מסוימת, אינה ידיעה ברורה, אלא נסיון העבר, וחקירה של מקרים דומים שארעו, טומן בחובו השלכות לגבי ידיעת העתיד. ובהלכות פיקוח נפש, אין הרב הפוסק צריך ללמוד רפואה, אלא אנו סומכים על אומדנת הרופאים, הן לגבי חילול שבת והן לענין אכילה ביום הכיפורים.

**ואיך** המעשן איננו סומך על דעת הרופאים לגבי עישון סיגריות, ואילו לגבי חילול שבת ואכילה ביום הכיפורים סומך על

הוראתם? היש לך סתירה מיניה וביה, חזקה וחריפה מזו?! והרי המעשן מעשיו מוכיחים כי אינו סומך על דעת הרופאים, ואם כן בעומדו לפני מקרה פיקו"נ בשבת או ביום הכיפורים, וסומך על קביעת הרופאים, הרי יש עליו תביעה בבחינת ממה נפשך או על חילול שבת או על הסיגריות שמעשן, כי אם צריך לסמוך על הרופאים, וכמו שאכן מורה ההלכה – איך הוא מעשן בניגוד לקביעתם המוחלטת?! ואם הוא מעשן, ואינו סומך על דעת הרופאים, השמיט את הבסיס שלו לסמוך על הרופא גם בשבת וביום כפור ואיך ירהיב עוז בנפשו לחלל שבת ויוהכ"פ על פיהם? וזאת לא שמענו מעולם.

### מעשה רב מהגאון רבי ישראל סלנטר זצ"ל

**בספר** "תנועת המוסר" כרך א' פרק י"א המספר על רבי ישראל סלנטר זצ"ל, מביא את אשר אירע בוילנא בשנת תר"ח שהתפשטה אז מגיפת "חלי-רע" והפילה חללים הרבה רח"ל, העמיד הגר"ס את עצמו בראש פעולות ההצלה, הוא אסף כשישים שבעים אברכים צעירים "יראים ולומדים" וסידר מהם תורנים שיהיו מוכנים להגיש עזרה דחופה בכל מקום ובכל זמן שידרש. בעיקר, היה מבקר בערבי שבתות ושבתות, בחששו שלא יבואו לידי רשלנות בגלל קדושת השבת. ומטעם פיקוח נפש, הקיל במאכלים ובמלאכת שבת. הוא ציוו עליהם לעשות בשבתות כל העבודות כמו בחול, ודוקא בעצמם ולא ע"י נכרי, והיה עומד על זה בתקיפות רבה.

**הוא** היה מזהיר את הקהל שישמעו בעצת הרופאים, באשר זו היא גם חובת התורה, והחמיר בזה כל כך עד שהוציאו כרוז, שכל האוכל דגים – שנאסרו באכילה על פי צו הרופאים – כאוכל חזיר. וכך היה המעשה שרבי ישראל זצ"ל פירסם מודעות בכל בתי הכנסת שבעיר בערב יום הכיפורים: "לא להתענות ביום הקדוש והנורא הזה, לקצר בפיוטים, ללכת לטייל בחוצות העיר לרוח היום ולהושיע איש

## חיים ללא עישון

את רעהו בכח, בכסף ובעצה". וביום הכיפורים עצמו כתום תפילת שחרית עלה על הבמה ואתו שני מורי הוראה נודעים בוילנא והכריזו: "בשם ה' ומרשות תורתנו הקדושה, אשר ענדה עטרה לכל מצוותיה במצווה אחת יסודית: "וחי בהם - ולא שימות בהם" אנו מתירין שלא להתענות היום" והוציא יין ועוגות וקידש ואכל לעיני כל הקהל, ולא זו משם עד שכל מתפללי בית הכנסת עלו על הבמה אחד אחד ועשו כמותו. ומשם, כפי שמספרים, עבר לכל בתי הכנסת שבעיר והשפיע על כל המתפללים לבל יצומו.

**פעם** אחת אירע, שנחלה ל"א בכניסת השבת נכד הרב יוסף חלפן, שהיה מהזקנים והיראים, ובאו התורנים מהאברכים הנ"ל. ואמר הרב רבי יעקב דימיצינר: אנחנו לא נשנה מצווי אדמו"ר ולא אניח בשום אופן עכו"ם לעשות. ומה נעשה עם הישיש הרב יוסף חלפן? לכן שלחו אותו לבית המדרש, והם בקעו עצים וחממו מים לחממו וכו'. וכאשר היה השעה שש, וראו שאין סכנה הלכו. אחר איזה ימים, בא הרי"ח ונתן תודה שהצלנו את נכדו ממות. וגער עליו הגרי"ס ואמר: מה לך להודות, השם רצה, לכן נתרפא. אח"כ אמר הרי"ח הסבא: "אבקש מחילה, מי אנוכי לעמוד לפניכם. רק האברכים הנ"ל הם מפאר עירנו, הם מחללים שבת יותר מדאי". ואדמו"ר הגרי"ס כאשר ירא שאולי מפני זה יתרשלו במלאכתם, אף שמעולם לא זלזל בכבוד שום אדם וכל שכן שלא אמר בלשון "אתה", התחיל להשיב בכעס, אשר מעולם לא ראו אותו בכעס כזה - כי זה היה למען הצלת אלפים נפשות מישראל - בזה"ל: "דו פראסטק! (תרגום: אתה - נבער שכמותך!) האתה תאמר לי מה מותר ומה אסור. אנכי לקחתי ששים עד שבעים אברכים לעסוק בחולים כל הזמן, והבטחתי לאבותיהם שאחזירם להם בשלמות כולם בעז"ה - וכן היה שהיו כולם בריאים ולא נחלה שום אחד מהם ומהמתעסקים האחרים - עשה אתה כן!

התעשה כזאת?!" אחר כך חלץ הרי"ח מנעליו וישב על הקרקע וביקש מחילה.

על עמדתו הברורה של רבי ישראל בנסיבות כאלה אנו לומדים ממכתבו לאחד מידידיו לאחר כמה שנים כאשר נשנתה המגיפה הרעה הזאת בוילנא. וז"ל במכתב כ"ב באור ישראל. "ולזאת לכל עת ולכל חפץ זמן - כעת אשר המחלה הלזו נראתה בארץ רח"ל גם בפה - זאת תורת האדם, וזה שכל הישר, לבלי לפחד ממנה מאומה, כי מה הוא חיי האדם בכל האופנים, כי מי יודע אם יכשר דרכו, וגם לשמור ההנהגה את אשר יורונו חכמי הרופאים, אשר לאור דבריהם נלך גם על פי הדת, ולהקים על חיי עולם הזה לטוב ומטיב - והנסיון הורנו בימים חולפים אשר גברה רח"ל המחלה למאוד, כי כל אשר נשא שכמו לסבול עול הנהגת הרופאים באכילתו כו' כחכם ולא ככסיל, לא נראתה בו נגע ומחלה רח"ל, ולזאת כאשר כל הנהגת הדת נשתנתה על פי הדין בעת הלזו - אין לרבות במרירות בימים הקדושים, ועת לשמור ולעבוד את ה' בחדוה והיא המעוז" עכ"ל.

**ואם** לענין ספק סכנת נפשות לימדונו חכמים שחובה לשמוע לקול קביעת הרופא, ולחלל יוה"כ ושבת, על אחת כמה וכמה גדול החיוב להפסיק לעשן, וחלילה שלא להתחיל לעשן, ולציית לקביעת כל עולם הרפואה הקובע שהעישון מזיק גמור לבריאות, ומסכן את חיי המעשן וגם את סביבתו.

**לסיכום:**

שמירת הבריאות היא מצות עשה מן התורה.

המפקיע עצמו מקיום מצוה, יכול להחשב כמומר לדבר אחד.

## פרק ב

## הסיגריה: אש אוכלת!

## העובדות מדברות בעד עצמן !!!

כאמור לעיל הרופאים הינם ברי הסמכא בכל הקשור לבריאות הגוף ומניעת מחלות, וממילא שבת ויוה"כ נשמרים או מתחללים על פיהם, אשר על כן נשמע מה יש להם לומר ביחס לעישון. הדברים שנביא כעת הם מעט מידע על קצה המזלג מנזקי העישון שפורסמו בעולם. אמנם כפי שכבר כתבנו רוב ציבור שומרי התורה והמצוות אינו מודע להם.

אין לתאר ולשער את הנזק הנורא שנעשה לאנושות, מאז הרגילו האינדיאנים את העולם לשאוף עשן. כל איכות חייד נפגמת, כמעט ללא תקנה. וכבר כתב בספר "נתיבות הקודש" מהרב מחרקוב זצ"ל עמ' קס"ב בשם מרן החפץ חיים זצ"ל שהיה אומר שהוא אינו יודע האיד נתקבל אצל היהודים כזה נוהג משונה/שגעון של עישון הסיגריות. כמה זמן ומאמץ משקיעים אנשים כדי לבחור דירה באזור בו האוויר הוא האופטימלי לדעתם. אח"כ הם מחשבים איזה צדדים יהיו לבית, וכמה "ריאות ירוקות" יהיו בסביבה ועוד ועוד. כל זה איננו שווה לאדם המעשן. מה לך להביט סביבך, כאשר אתה - בידך שלך - מרעיל את ריאותיך, יום יום, שעה שעה.

תקצר היריעה כאן, מלפרט את כל נזקי העישון, את כל ההסתרות והשקרים שמובילים ענקי הסיגריות בעולם כולו. לאחרונה יש התעוררות עולמית חיובית בנושא. בתי משפט בארה"ב משיתים קנסות ענק, בני מיליארדי דולרים, עבור כל מקרה שבא לידם ואשר מוכח שהאדם ניזוק כתוצאה מעישון, וכתוצאה מכך שחברות הסיגריות עשו הכל בכדי שהוא לא ידע על

נזקים אלו. כמו כן, מוגשות תביעות נגד יצרניות הסיגריות, וכבר יש פסקי דין המחייבים אותם בסכומי עתק.

לפני הועדה הציבורית למניעת עישון בראשות השופט אלון גילון העיד **פרופ' גד רנרט**, ראש החוג לבריאות הציבור 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 מאד מתסכל: ביום שתסיימו את בית הספר לרפואה, **אם במשך כל חייכם הקליניים כרופאים, תעסקו רק בגמילת מעשנים או בדאגה שאדם שאיננו מעשן לא יתחיל לעשן, אזי תצילו הרבה יותר חיים, מאשר כל דיסציפלינה שבה תבחרו לעסוק כל חייכם...** אין לנו ספק, שמתוך כל עולם גורמי הסיכון למחלות בעולם, שאני לפחות מכיר, העישון הוא גורם הסיכון החזק ביותר לתחלואה בעולם המערבי. זה משפט מאד כבד. זה לא משפט שאתה אומר אותו בקלות.

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

סיכון הִיָּתֵר למעשן 20 סיגריות ליום למשך 20 שנה לחלות בסרטן הריאה, הוא פי 16 משל לא-מעשן. פי 16 זה פרמטר עצום, חזק ביותר! אנחנו בדרך כלל מדברים על גורמי סיכון שהם פי שניים ופי שלשה, פי 16 זה פשוט פרמטר חזק ביותר. והעוצמה הזאת חוזרת ונשנית.

הדבר הנוסף המדהים זה שהפגיעה היא רוחבית מאד.... העישון

הוא הרגל שגורם לממאירויות בשורה של אברים, חלקם קרובים ובאים במגע עם תוצר העישון, וחלקם בכלל לא באים במגע מיידית עם תוצר העישון. אנחנו רואים את זה בשלפוחית השתן, בכל דרכי העיכול והנשימה העליונות, בלבלב... קשה לנו למצוא גורם סיכון אחד נוסף שמשפיע בצורה כל כך קרדינלית (מרכזית) על כל כך הרבה איברים בבת אחת.

ולא רק "סרטן". יש לנו את כל עולם הסיכון של מחלות לב. שוב פגיעות מהמון סוגים בלב... אז יש לנו כבר סרטן ולב, ועכשיו יש לנו דרכי הנשימה, ובעצם הרשימה הזאת היא רשימה כמעט אין סופית. שוב, כאדם שעוסק בתחומים בכלל של גרימת מחלות וסיבות למחלות בעולם, זו תופעה נדירה ויוצאת דופן, שכמעט בכל מקום שאתה "מטיל בו אבן", אתה פוגע באיזו שהיא מחלה שקשורה בעישון...

אנחנו נוטים הרבה לדבר על תמותה. אבל אחד הדברים הכי איומים ונוראים שקשורים לעישון אלו מחלות הריאה הכרוניות... אני רואה בזה דבר הרבה יותר אסוני אולי מסרטן ריאה. סרטן ריאה זו מחלה שמתחילה ונגמרת מהר מאוד. היא תמיד נגמרת רע, והיא נגמרת מהר מאוד. מחלת דרכי נשימה כרונית, היא מחלה איומה ונוראה. זו מחלה שבה נגרם לאדם נזק כל כך גדול למערכת הריאות, שהוא לא יכול לנשום. הוא נזקק לבלון חמצן כל שעות היממה. האדם הזה בעצם הוא מת/חי. הוא יכול לחיות עם זה 20 שנה וכל הזמן יהיו לו זיהומים, וכל הזמן הוא יהיה צמוד לבלון חמצן והוא תמיד ישב כי הוא לא יכול לשכב, כי אין לו מספיק אויר לנשימה, איום ונורא" ע"כ מדברי פרופ' רנרט.

בספר "להפסיק לעשן לתמיד" עמוד 46: כותב ד"ר טום פרגוסון (טקסס, ארה"ב) "מספר מעשנים מנחמים עצמם בכך, שלמרות שהעישון אכן עלול להיות מסוכן, הרי הם יכלו באותה קלות

להרצח ברחוב או להיהרג בתאונת דרכים. אולם בדיקת העובדות מבהירה, כי אין זו אלא תרמית עצמית נוחה. כפי שביטא זאת אחד החוקרים, "מבין כל אלף מעשנים צעירים, אחד ירצח, ששה ייהרגו בכבישים, ו-250 ימצאו את מותם כתוצאה ממחלות הקשורים לטבק."

יש לציין כי הדברים נכתבו בספר שיצא לאור בארה"ב לפני למעלה משנים עשרה שנה, והנתונים כיום אומרים כי מתוך כל אלף צעירים שיתחילו לעשן ויתמידו בעישון יהיו 500 (!) שימצאו את מותם כתוצאה ממחלות הקשורים לטבק.

עוד כותב ד"ר פרגסון: תוצאותיהן של בדיקות מעבדה שונות עלולות להיות מושפעות מעישון. למשל רמת פחמן חד חמצני בדם הופכת להיות מוגדלת אצל המעשן, והמשמעות היא כי הפחמן החד חמצני מתרכב עם ההומוגלובין שבכדוריות הדם האדומות, וגורם לכך שהוא אינו מסוגל להעביר חמצן לגוף. רמות גבוהות של פחמן חד חמצני בדם גורמות לכך שלבו של המעשן צריך לעבוד קשה יותר.

דוגמא נוספת להשפעת העישון על תוצאות בדיקת הדם היא רמת ההומוגלובין שגם היא הופכת להיות מוגדלת כנראה כתוצאה מן הפחמן החד חמצני שבעשן הטבק.

בדיקת תפקודי ריאות הינה לקויה אצל רבים מאלה המעשנים זה שנים רבות. וכתוצאה מזה הם נמצאים בסיכון מוגבר ללקות בנפחת הריאות (אמפיזמה). מעשנים שגילם יותר מ-35 חייבים לבדוק את תפקוד ריאותיהם לפחות אחת לחמש שנים.

גם השפעותיהן של תרופות שונות עלולות להשתנות כתוצאה מהעישון, ישנם גם תרופות מסוימות שאסור למי שמעשן להשתמש בהם.

תרופה בשם "הפארין" המשמשת למניעת קרישת דם, מתחסלת מהר יותר בגופם של מעשנים, וכתוצאה מכך הם עלולים להזדקק לכמויות גדולות יותר, וכידוע שזוהי תרופה שחייבת להינתן במינון מדויק.

קחו למשל את הויטמין סי המוכר לכולנו או ויטמין בי 12 אצל מעשנים הרמות בדם מוקטנות, ועל המעשנים לוודא כי הם מקבלים כמות מספקת מהם.

תרופה לבעיות לב, לחץ דם גבוה ומיגרנות בשם "פרופאנולול" (דרלין) דווחה כפחות יעילה אצל מעשנים.

לפני שנים אחדות הגישה קופ"ח "מכבי שירותי בריאות" תביעה נגד חברת הסיגריות "דובק" בע"מ. בתביעה זו הואשמה יצרנית הסיגריות בגרימת נזקים רפואיים למבוטחי הקופה עקב התמכרותם לעישון, והיא נדרשה לשלם לקופה סכומי כסף גדולים, כדי לפצות אותה על הנזקים הכספיים שנגרמו לה כתוצאה מעלות הטיפול בחולים נפגעי העישון.

בפני בית המשפט הועלו עדויות של מומחים שונים, וביניהם גם שני רופאים מבכירי המומחים בתחום - מחלות לב, ורעלים.

בתצהיר שהוגש לבית המשפט כתב **פרופ' 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 מעישון: הדרך בה עישון מעלה את הסכנה של התקפי לב והתחלואה ממחלות הלב הינה כפולה: החשת התהליך הטרשתי והעלאת הסיכון לפתח את הסיבוכים הנובעים מטרשת זאת.

מהי **טרשת עורקים**? זהו תהליך איטי מאוד המתחיל בגיל צעיר, בו בעקבות נזק מתמשך לציפוי הפנימי של העורקים, נגרמת

תגובה פתולוגית שכתוצאה ממנה נוצרים רובדים טרשתיים (נוקשים) ההולכים ומצירים את העורקים. זהו תהליך כרוני.

על רקע התהליך הכרוני של הטרשת מתפתחים שלושת סיבוכי המחלה: תעוקת חזה יציבה, תעוקת חזה בלתי יציבה, ואוטם שריר הלב, שבעקבותיו מוות פתאומי.

**תעוקת חזה:** מתבטאת באספקה בלתי מספקת של דם ללב, כאשר נגועים העורקים הכליליים, במצבי מאמץ ומתח. הדבר דורש טפול כרוני ובמקרים רבים צנטורים, PTCA, הכנסת STENTS וניתוחי מעקפים.

**תעוקה בלתי יציבה ואוטם שריר הלב:** אלו סיבוכים הנובעים מערעור היציבות האנטומית של הרובד הטרשתי, ובעקבות כך "התיישבות" של קריש דם טרי על גבי הרובד".

וכאן הוא מאריך לתאר את הנזקים מבחינה רפואית מקצועית ומוסיף:

"...הנתונים הקליניים הינם ברורים. האפשרות ללקות באוטם שריר הלב ו/או מוות פתאומי אצל מעשנים הינה גבוהה במיוחד. סיכון זה תלוי בגיל, בגילאים מתחת ל-40 הסיכון עולה בסדר גודל של פי 5-10 (!) ואילו מעל גיל 60 הסיכון הוא בסדר גודל של פי 2.

בצד העדויות האפידמיולוגיות עומדות תצפיות קליניות, המדגימות התכווצויות יתר (spasm) של העורקים הכליליים בעקבות עישון אפילו סיגריה אחת (הוכח תוך צנתור), הגורמות לערעור יציבותו האנטומית של הרובד הטרשתי. העישון מסוגל לערער יציבות זו גם כאשר הרובד הטרשתי עדיין בתחילת "דרכו", ובכך להביא לסיכון האוטם או למוות פתאומי - במיוחד בגיל הצעיר.

כדוגמא ראשונית יצוין כי אצל חולי אוטם מתחת לגיל 45 מגיע אחוז המעשנים ל-90%-80%, בשעה ששיעורם באוכלוסייה הכללית הינו מתחת ל-30%. כך אפשר לומר כי לפחות 2/3 מהמקרים נובעים ישירות מהעשון.

הפסקת עישון מורידה ב-50% את הסיכון אצל מי שכבר לקה באוטם, ללקות באוטם נוסף. הפסקה כזו אצל מי שהינו עדיין בחזקת בריא מורידה את הסיכון להסתבך במידה ניכרת.

מחקרים רבים העלו כי סיכוני העישון גוברים והולכים, ככל שתקופת החשיפה לרעלי העישון ארוכה יותר. מבחינה רפואית היקף החשיפה נקבע לפי "שנות קופסא", וככל שהמעשנים חווים יותר שנות קופסא התחלואה בקרבם רבה יותר. הדברים נכונים בכל המישורים הבריאותיים.

בנוסף, קיימת "תקופת חביון", בה מנגנוני המחלה נחבים וטרם מופיעים התסמינים אשר יופיעו בשלבים מאוחרים יותר. ישנן מחלות בהן תקופת החביון מגיעה לעשרות שנים, ורק אז מתגלה המחלה ששורשיה נעוצים בחשיפה שארעה זמן רב לפני כך".

### **ולסיכום עדותו קובע פרופ' קפלינסקי:**

"א. לאור כל האמור אני יכול לקבוע בודאות כי קופ"ח מכבי מוציאה הוצאות רפואיות בהיקף ניכר ביותר, בגין הטיפול בתחלואה הנגרמת מהעישון בקרב מבוטחיה, וזאת כתוצאה מייצור מכירת והפצת סיגריות מתוצרת "דובק" וחברות הבנות שלה.

ב. מהכרת הנתונים אני קובע כי עישון הסיגריות הינו גורם תחלואה עיקרי בישראל".

גם פרופ' יונה אמיתי, מומחה לטוקסיקולוגיה (רעלים) הגיש

לבית המשפט חוות דעת בנושא. הוא מצביע על נזקי העישון בתחומים רבים כגון: מחלות לב וכלי הדם, שיבושים במנגנון קרישת הדם ועוד. באשר לקשר שבין מחלות הסרטן והעישון הוא כותב (נספח ב לתביעה הנ"ל): תחלואה במחלות לב איסכמיות ומחלות דם כתוצאה מעישון:

### ב. מנגנון הרעילות של העישון בלב ובכלי הדם:

הניקוטין הוא החומר בעל הפעילות הפרמקולוגית העיקרית בסיגריה. תכולתו 0.8-1.5 מג' לסיגריה "טיים", אשר עליו מכריזים כיום יצרניו שהוא מכיל 0.9 מג' ניקוטין לסיגריה, אך תכולת הניקוטין בעבר היתה גבוהה יותר. הניקוטין המצוי בעשן הסיגריה ונשאף לריאות, נספג במהירות ברובו, **כמעט כמו לאחר הזרקת ניקוטין ישירות לתוך הווריד**. הניקוטין מגיע למוח תוך 8 שניות מהשיאוף לריאות, והוא משפעל קולטנים ספציפיים באתרים שונים של מערכת העצבים. ההשפעות של ניקוטין על הלב וכלי דם בעת העישון הן האצת הדופק, כיווץ כלי דם, כולל העורקים הכליליים המספקים דם לשריר הלב. בנוסף לכך הניקוטין מגביר הפרשת אדרנלין וזו גורמת להאצת הדופק ועלייה בלחץ הדם. בהשפעת העישון מואץ הדופק בכ-10-25 פעימות לדקה. אצל "מעשנים בשרשרת" הלב מבצע בין 14.440 ל-36.000 פעימות נוספות ביממה (!) מצב זה מגביר את העומס על הלב, ואז מוגברת דרישת הלב לחמצן (OXYGEN DEMAND).

מאידך גורם העישון באותו זמן לפגיעה באספקת הדם ללב, הן בגלל השינויים הטרשתיים הנגרמים ע"י העישון, והן בגלל השפעת הניקוטין על כיווץ כלי הדם. הפער בין הצורך של הלב ליותר חמצן לבין ההגבלה באספקת חמצן, מעלה את הסיכון לפגיעה בתפקוד הלב.

פחמן חד חמצני ( $\text{CO}_2$ ) הוא חומר רעיל חשוב אחר הנוצר בעישון, אשר פוגע בלב ובכלי הדם. זהו גז הנוצר מבעירה בלתי שלימה של חמצן. ה- $\text{CO}_2$  מסוכן מאד לבריאות בגלל הקשר החזק שהוא יוצר עם ההמוגלובין בכדוריות הדם האדומות. קשר זה חזק פי 240 יותר מהקשר של החמצן להמוגלובין, ולכן כאשר עולה ריכוז ה- $\text{CO}$  באויר הנשאף לריאות, הוא דוחק את החמצן מההמוגלובין ונוצר חוסר 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 עלייה בריכוז ה- $\text{CO}$  באויר הנשאף לראות, הוא נקשר להמוגלובין ונוצרת מולקולת קרבוקסימהמוגלובין, על חשבון ירידה בקישור החמצן להמוגלובין. מצב זה של מחסור בחמצן זמין לתאי הגוף יוצר חנק ברקמות הגוף, ופגיעתו קשה בעיקר ברקמות הגוף הרגישות לחוסר חמצן, שהן הלב והמח. ריכוז ה- $\text{CO}$  באוויר הנקי נמוך מאד - פחות מ-10 חלקים למיליון (חל"מ=PPM) ולכן השפעתו זניחה. במצב של שריפה עולה ריכוז ה- $\text{CO}$  באויר, ושאיפת אוויר רווי ב- $\text{CO}$  גורמת להרעלה עם חוסר חמצן בתוך הגוף. בזמן עישון נוצר ריכוז גבוה של  $\text{CO}$  בעשן הסיגרית, עד למספר אלפים חל"מ.

הרעילות של קרבוקסימהמוגלובין ללב ולמוח עולה ככל שעולה ריכוזו בדם. מחקרים מבוקרים בחולי לב הראו שכבר בערכי קרבוקסימהמוגלובין של 5% יש פגיעה בתפקוד הלב המתבטאת בעלייה משמעותית בהפרעות בקצב הלב ובירידה בסיבולת הלב למאמץ. בנוסף לכל אלה הוכח כבר ב-1969 שחשיפה ממושכת לפחמן חד חמצני גורמת לשינויים טרשתיים בעורקים.

הופעת שינויים טרשתיים בעורקי הלב הכליליים אינה שכיחה בצעירים אשר אינם מעשנים, ומאידך שכיחה בצעירים המעשנים.

עישון סיגריות מגביר במידה רבה את היווצרות השינויים הטרשתיים וגורם להופעתם בגיל צעיר. מחקרים רבים מצביעים על כך שהסיכון לפתח מחלה בעורקי הלב (הכליליים) גבוה יותר במעשנים ובעיקר במעשנים כבדים. במחקר בסיסי ונרחב שפורסם ב- NEW ENGLAND JOURNAL OF MEDICINE ב-1965 נבדקו עורקי הלב הכליליים בנתיחה שלאחר המוות ב-1372 גברים אשר נפטרו ממחלות שונות, פרט למחלות לב. נבדק הקשר בין ממצאי הנתיחה לבין הרגלי העישון של הנפטרים. בקבוצת הנפטרים לפני גיל 45 שנה היו שינויים טרשתיים קשים ב-4.2% מאלה שלא עישנו, 7.5% - בין המעשנים 20-39 סיגריות ליום ו-15.8% בין אלה שעישנו 40 סיגריות ומעלה ליום, דהיינו פי 4 לעומת אלה שלא עישנו!!!

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

מחלות כלי הדם ההיקפיים (EASE PERIPHERAL VASCULARIS) כתוצאה מעישון:

### אומדן היקף התחלואה

עישון נחשב לגורם הסיכון העיקרי למחלה של כלי הדם ההיקפיים הגדולים בגברים ובנשים, ולגורם הסיכון העיקרי למחלת אטרוסקלרוטית של כלי הדם ההיקפיים. עישון מגביר את הסיכון למחלת כלי דם היקפית בין הגילים 45-74 פי שניים, וניתן לייחס לעישון גרימת כרבע ממקרים אלו.

בסקר אוכלוסייה שנערך בירושלים במדגם של גברים מעיל גיל 40 ונשים מעל גיל 35, נמצאו סימפטומים מתקדמים של מחלת כלי דם היקפית, צליעה לסירוגין (INTERMIENT CLAUDICATION),

אצל 1.3% מהגברים ו- 1.8% מהנשים. גורם הסיכון העיקרי היה עישון. שכיחות סימפטום זה של המחלה היה גבוה פי שלושה בין המעשנים (!)

### **סרטן הריאה וסוגי סרטן אחרים כתוצאה מעישון:**

אומדן התחלואה בסרטן הריאה ובסוגי סרטן אחרים כתוצאה מעישון.

הגורם העיקרי והמובהק ביותר לסרטן ראות הוא עישון סיגריות.

עישון סיגריות גורם לכ-90% מכלל המקרים של סרטן ריאות. עשרות מחקרים מצביעים על עלייה משמעותית בשכיחות סרטן ריאות בין מעשנים, לעומת אלה שאינם מעשנים. הסיכון היחסי של מעשן למות מסרטן ריאות גבוה פי 22, לעומת לא מעשנים, וסיכון זה עולה ככל שהעישון יותר כבד. במעקב של 20 שנה אחרי 34.400 רופאים בבריטניה, נמצא ששיעור הפטירות מסרטן ריאות בין המעשנים הכבדים היה גבוה פי 25 (!!) לעומת הלא מעשנים.

לסיכום לאור מחקרים אלה המתבססים על מעקב של מאות אלפי בני אדם, הסיכון של מוות מסרטן ריאות אצל אלה שעישנו 9-1 סיגריות ליום גבוה מזה של הלא מעשנים פי 5 לערך. אצל אלה שעישנו 11-19 סיגריות ליום הסיכון גדול פי 11 לעומת הלא מעשנים, ואצל מעשנים כבדים הסיכון הוא פי 20-25 לערך.

המנגנון הטוקסי (הרעלני) המוצע להיווצרות סרטן ראות ע"י עישון סיגריות:

הקשר בין עישון סיגריות לסרטן הריאות מתבטא במספר אופנים:

קיימים בעשן הסיגריות מספר חומרים מסרטנים, יסודות

רדיואקטיביים כמו פולוניום 210 ועוד. עישון ממושך גורם לשינויים אנטומיים הרסניים בתאים של ריריות דרכי הנשימה, החומרים המסרטנים בעשן הסיגריה שוקעים ברקמת הריאה הפגועה. נוצרים שינויים ב-DNA שהוא החומר הגנטי של התאים, כתוצאה מקשירת חומרים אלו אליו, ומתווסף מטען גנטי נוסף ל-DNA של תאי רירית דרכי הנשימה. התוספת של מטען גנטי זה עם פוטנציאל לשינויים ממאירים מכונה: DNA-ADDUCTS, וכך ככל הנראה מתחילים השינויים הסרטניים. העישון גורם להגברת הייצור של גורמי גדילה (GROWTH FACTORS) בתוך רקמת הריאה, אשר גורמים לשגשוג בלתי מבוקר של תאים, בתוך הריאה. וכך מתחולל התהליך של יצירת סרטן.

ניתן לגרום לשינויים סרטניים ע"י חשיפה אקספרימנטלית (ניסויית) של חיות מעבדה לחומרים הנמצאים בעשן הסיגריה.

מחלות אחרות ששכיחותן מוגברת במעשנים:

### **דלקת ריאות ושפעת:**

על פי נתוני הלישכה המרכזית לסטטיסטיקה אושפזו בשנת 1990 בארץ 11,700 מבוגרים עם דלקת ריאות. המשמעות היא שכ-2500 אושפזו בגלל דלקת ריאות שנגרמה מעישון. מספר זה לא כולל אלפי חולים שטופלו במרפאות ולא נזקקו לאישפוז.

במחקר שנערך בצה"ל בעת מגיפת שפעת, נצפתה עליה של 45% בשכיחות מקרי השפעת במעשנים, בהשוואה ללא מעשנים. החוקרים העריכו כי 31% ממקרי השפעת ו-40% ממקרי השפעת הקשים בין החיילים, נגרמו בגלל העישון. אם נשליך ממחקר זה על השפעת העישון על התחלואה הכללית משפעת ברחבי הארץ,

מדובר ככל הנראה בעשרות אלפי מקרים נוספים של שפעת בזמן מגיפה, הנגרמים בגלל עישון".

ובאשר לקשר שבין עישון והתמכרות הוא כותב:

"לניקוטין יש תכונות מובהקות של חומר ממכר, מעשנים כרונים מפתחים סבילות לתופעות הלוואי שלו ונוזקים למינון הולך וגדל של ניקוטין, כדי להשיג אפקט. אצל רבים מהמעשנים נוצר דפוס אופייני של הרגל עישון, ושל ויסות יומי של כמות העישון. מתחילים בבוקר עם סיגריות בודדות ועולים בקצב העישון במשך היום. גם חיות ניסוי הנחשפות לניקוטין לומדות באופן מבוקר להגביר את צריכת הניקוטין בעצמן.

הניקוטין הנספג מעשן הסיגריה, מגיע למוח תוך 7 שניות, ויוצר השפעה מעוררת כללית. לריכוזי ניקוטין גבוהים יש השפעה הפוכה של דיכוי ושיכוך. המעשנים, באופן תת מודע, מווסתים את מהלך העישון הנכנס לריאותיהם, באופן המביא לעידוד הפעילות המוחית.

במעשנים כבדים, קצב פינוי הניקוטין מהגוף מהיר יחסית, וריכוז הניקוטין בדם דועך בתלילות אל מתחת לסף הנדרש לתחושת ההתעוררות, וממילא גורם להצתת הסיגריה הבאה. מצב זה יוצר תלות בסיגריות, והגברה הדרגתית של קצב הצריכה.

מעשנים החדלים לעשן בבת אחת, או כאלה המפחיתים משמעותית את מיכסת הסיגריות היומית שלהם, עלולים לחוות תוך 24 שעות, ארבעה או יותר מתסמיני הגמילה הבאים: מצב רוח דכאוני, נדודי שינה, נטייה לרוגז, חרדה ועצב, קושי להתרכז, אי שקט, ירידה בקצב הלב, רעב ותאבון מוגבר, כאב ראש וסחרחורת. מתמכרים רבים יחוו בשלב זה כמיהה לניקוטין, התמכרות לדברי מתיקה, קושי לבצע משימות הכרוכות בעירנות.

לאור התחושות הקשות של הגמילה, לא מפתיע שמרבית המעשנים הכרוניים המנסים להיגמל חוזרים לסורם תוך זמן קצר. גמילה רצופה מעישון לתקופה של שנה אחת במעשנים נחושי החלטה ללא סיוע חיצוני, נאמדת בין 5% ל-10%. מאידך, באוכלוסיית מעשנים עם סיבה בריאותית ראויה, לנסיון הגמילה, כגון לאחר אוטם בשריר הלב, ניתן להגיע ל-70% של "מבקשים להיגמל" מיד לאחר התרחשות האוטם, אך רק 40% מתמידים בהפסקת העישון לאחר 3 חודשים.

נראה שעוצמת הניקוטין עולה על תעצומות הרוח. תכונות אלו של ניקוטין מסבירות את חוסר ההצלחה של מרבית המעשנים לחדול מעישון, למרות מודעותם לנזקי העישון והסבל מתופעות הלוואי.

ראשי התאגידים של הטבק בארה"ב, ואנשי מחקר בכירים שהועסקו על ידם ידעו היטב כי הניקוטין הוא סם רב עוצמה וכי יש לו השפעה ממכרת.

ולסיכום קובע פרופ' יונה אמיתי חד משמעית:

"לאור כל האמור לעיל, אני קובע למיטב שיפוטי המקצועי כי עישון גרם וגורם לתחלואה ניכרת במחלות לב, כלי דם, ריאות, מחלות ממאירות ומחלות אחרות, כפי שפורטו במסמך זה. הניקוטין שבסיגריה הוא חומר ממכר ועל כן קיים קושי רב למעשנים להפסקת העישון".

**הרי לנו עדויות ברורות, מפי בקיאין, על הסכנות האורבות למעשן והעלולות להזיק למערכת הלב וכלי הדם ולמערכת הנשימה, וכן לגרום למחלות ממאירות שונות ר"ל.**

בעדותו של עו"ד גידי פרישטיק בפני הועדה הציבורית למניעת עישון בראשות השופט אלון גילון הוא מעלה נקודות שצריכות

להדיר שינה מעיניו של כל מעשן. **ידוע כי בכל סיגריה ובעשן הנפלט ממנה יש 4000 חומרים מסוכנים ומסרטנים**, למשל ה"די. די. טי". שהוא חומר הדברה רעיל, חומר זה מגיע למוחו של המעשן מעלי הטבק שרוססו בדי.די.טי. ולא נשטפו כראוי.

יש המוסיפים לטבק חומר מסוכן ומסרטן בשם "קומריין". בארה"ב הוא הוצא מן הסיגריות, אך בארץ לא ידוע אם הוא בשימוש, מכיון שבארץ אין פיקוח על יצור הסיגריות.

חברות הטבק מעונינות שהמעשן יתמכר לעישון ועל כן הן מווסתות את מנת סם ה"ניקוטין" בכל סיגריה, כך שהיא תגרום להתמכרות המקסימלית האפשרית. זאת ועוד, בתהליך ייצור הטבק נחשפים העלים לאמוניה, וכשהמעשן שואף ניקוטין שנחשף לאמוניה, המוח קולט אותו הרבה יותר מהר וההתמכרות היא הרבה יותר קשה.

מתברר, לדברי עו"ד פרישטיק, כי במדינת ישראל אין שום רשות המפקחת על תכולת הסיגריות, ובעוד שעל כל קופסת ריבה פשוטה יש רשימת רכיבים מחייבת, ויש פיקוח הדוק על תכולתה, הרי שלמוצר המסוכן ביותר במדינת ישראל אין תקן, אין חקיקה, אין תקנות משנה, אין פיקוח ואף אין למדינה מעבדות ראויות המסוגלות לבדוק את הנעשה בעולמן הפנימי של יצרני הסיגריות!

בתביעה הנ"ל שהגישה "מכבי" נגד חברות הסיגריות, הואשמו הללו בין השאר בדברים הבאים:

\* הכנת הסיגריות מתערובות טבק המכילות "ניקוטין" עשיר במיוחד, **על מנת למכר ביתר שאת** את הצרכנים.

\* הכללת חומרים מסוכנים הגורמים לתחלואה בפני עצמם. חומרים אלה, נפסלו ע"י תעשיית הטבק בארה"ב ובאירופה.

\* מתוך רצון להגדיל רווחים בצורה מהירה, רכשו חברות הסיגריות טבק מאיכות גרועה, שאריות שנותרו בידי חברות אמריקאיות גדולות. עלי טבק אלה מכילים רעלים בריכוז גבוה ביותר, ובמיוחד עיטרן (זפת) שהוא חומר מסרטן.

\* כמו כן השתמשו בפילטרים שאינם באיכות הדרושה, ואינם עושים את מלאכתם כראוי. דבר זה לא הפריע לחברות הטבק לפתוח במסע פירסומי מטעה כאילו קיים בטחון מוחלט למעשן המשתמש בסיגריות עם פילטר.

\* החברות ייבאו לארץ נייר באיכות נמוכה במיוחד, דבר הגורם להגדלת שיעור הרעלים ולתחלואות יתר.

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

כיום ישנה הסכמה מוחלטת בקרב כל הרופאים כי העישון מזיק לבריאות, אומר מנהל תחום הערכת טכנולוגיה במשרד הבריאות, ד"ר גינסברג:

"על כל דבר בעולם אפשר להתווכח, פוליטיקה, דעות וכו'. סיגריות לא נתונות לויכוח. הנתונים הם שחור/לבן".

סרטן הריאות שכיה אצל מעשנים והוא הרוצח הגדול ביותר מכלל מחלות הסרטן - והיא המחלה הניתנת ביותר למניעה מביניהם. הנזק שהעישון גורם לריאות הוא כמעט בלתי הפיך: גם כעבור 15 שנים ויותר, ריאותיו של מעשן לשעבר נמצאות במצב נחות לאין שיעור מאלה של אדם שלא עישן מעולם.

אצל חלק מהמעשנים ישנה ירידה בזרימת הדם לרגלים, כתוצאה מהיצרות כלי דם עקב העישון, כך נוצרים פצעים אשר עלולים להגיע למצב של נמק, ולסכן עד כדי כריתת רגל רח"ל.

### עלובה עיסה שנחתומה מעיד עליה

בעדותו ובמסמך שהגיש לוועדה למניעת עישון מר דיוויד גרינברג - סגן נשיא בכיר לעניני תאגיד בחברת "פיליפ מוריס אינטרנשיונל" חברת הטבק הענקית בארה"ב, הוא מודה כי: "קיימת הסכמה רפואית ומדעית גורפת, שעישון סיגריות גורם לסרטן הריאות, מחלות לב, נפחת הריאות ומחלות קשות אחרות. אין אנו חולקים, ולא נחלוק, על מסקנה זו. עמדתה של 'פיליפ מוריס' היא שאין סיגריות בטוחה, ושעישון הוא ממכר".

בידיעה שפורסמה בעתונות נאמר: "שירותי בריאות כללית פנתה אתמול לבית - המשפט המחוזי בירושלים, בבקשה לאסור על יצרני הסיגריות להגדיר את תוצרתם במונחים כמו "לייט", "דלות ניקוטין", ו"סיגריות קלות", בטענה שמדובר בהטעיית הציבור. התובעת טוענת בין היתר כי חברות הסיגריות עצמן הודו שסיגריות "לייט" אינן בטוחות יותר מסיגריות רגילות.

וכך עונה מר דויד גרינברג לשאלת השופט אלון גילון יו"ר הועדה, על שאלתו בדבר ההבדל בין "סיגריות לייט" ל"סיגריות רגילה": "הבדל בטעם והבדל במונחים של העדפות של מעשנים אינדיבידואלים, לא בהכרח בפן הבריאותי".

### מן העתונות:

אמריקנים רבים מקללים את "פיליפ מוריס" ואת שותפותיה, על מה שעשו להם במשך המאה ה-20. החולים שעוברים הקרנות, הקשישים והצעירים שגילו כי העישון מסרטן, והקרובים שאיבדו את היקרים לליבם בגלל שהאמינו למונחים של חברות הסיגריות ששקרו במצח נחושה ואמרו כי שום מחקר לא הוכיח שהעישון באמת מסרטן. (יתד נאמן)

**בימים אלו אישר בית הדין הגבוה של האיחוד האירופאי**

**עובדה זו ואסר שיווק סיגריות "לייט" מחמת הטעיית הציבור, הנה לך הסתרת מידע והטעיה של שנים.**

לאחרונה, הגישה "שירותי בריאות כללית" תביעת פיצויים בסך 7.6 מליארד ש' נגד חברות הסיגריות בגין נזקי עישון.

### **גיל התקף הלב הראשון**

במאמרו של ד"ר פלטיאל וינר מהמרכז הרפואי "הילל יפה" בחדרה, שפורסם בגליון יוני 2000 הוא כותב כי מעשנים לוקים בהתקף לב ראשון בגיל ממוצע של 56 שנה, כאשר אלה שאינם מעשנים לוקים בהתקף לב ראשון בגיל הממוצע של 70 שנה, הפרש של 14 שנה !!

### **עישון וכלי דם**

אני מצטט מספרם של פרופ' ראובן צימליכמן ופרופ' יהודה שינפלד "לחץ דם גבוה" עמודים 81-83.

הנזק שגרם העישון בחברה המודרנית הוא עצום. העישון מהווה גורם סיכון עיקרי למחלת לב וכלי הדם.

אצל גברים המעשנים מעל חפיסת סיגריות ליום הסיכוי לאירוע מוחי (שיתוק) גבוה פי שלושה מאשר בלא מעשנים.

העישון גורם להתקשות העורקים, תהליך המכונה טרשת עורקים, העישון משפיע גם על שריר הלב, משנה את יכולת קרישת הדם.

הצורה הקשה ביותר של לחץ דם גבוה - לחץ הדם הממאיר - שכיחה באופן ניכר במעשנים מאשר בלא מעשנים. עישון ולחץ דם גבוה הם שני גורמים מסוכנים ללב ולכלי דם, והם מעלים פי כמה וכמה את הסיכוי לפתח התקף לב או אירוע מוחי.

על כל 44 לא מעשנים המתים מוות פתאומי, יש 135 מעשנים 2171 מעשנים כבדים המתים מוות פתאומי.

כאשר העישון מופסק - בשנה הראשונה להפסקה חלה ירידה ניכרת בתמותה ממחלות לב, ובהמשך במשך שנים רבות חלה ירידה נוספת בהדרגה. אבל לנזק שנגרם לריאות אין כפרה.

### יתר לחץ דם

כותב ד"ר אלכס מאור, עישון מוביל להפרשת יתר של אדרנלין, הגורמת ליתר לחץ דם. עישון גורם לדלדול מאגריהם של רכיבי תזונה חיוניים בגוף ובמיוחד ויטמין C, שהעדרו מקושר לעליה בלחץ הדם ולנוכחות שומנים בדם. מעשנים חשופים לרמות גבוהות של "עופרת" ו"קדמיום", שתי מתכות שנוכחות גבוהה שלהן מהווה סמן ליתר לחץ דם. חשוב להדגיש כי עישון סיגריות מגביר את רמות ה"קדמיום" בגוף באופן ניכר.

### סרטן הריאות

בכנס בינלאומי בישראל בנושא סרטן הריאה: גילוי מוקדם של סרטן הריאות קריטי להישרדות החולים.

ד"ר מאיר קרופסקי, רופא בכיר במכון הריאות ב"שיבא": התמותה מסרטן הריאות, שנגרם ב-95% כתוצאה מעישון, גבוהה יותר מהתמותה הכוללת ממחלות סרטן בנשים, סרטן הערמונית וסרטן המעי הגס, שבהם קיימות תוכניות איתור מוקדם. נתונים סטטיסטיים: 85% מהחולים שאובחנו לאחר שהופיעו סימני המחלה - מתים רח"ל. רק 15% נשארים בחיים.

איתור מוקדם של סרטן הריאות עשוי להציל חיי חלק גדול מהחולים. זהו הקטלני ביותר מבין סוגי הסרטן. לשם השוואה,

סיכויי ההישרדות של חולים בסרטן הערמונית עומדים על 90%, סרטן בנשים - 80% וסרטן המעי הגס - 65%. התמותה משלושת סוגי הסרטן הללו גם יחד, אינה מגיעה לתמותה מסרטן הריאות, כאשר בהם קיימות תוכניות לאיתור מוקדם - כמו ממוגרפיה, קולונוסקופיה ובדיקות לגילוי סרטן הערמונית, אך אין כל תוכנית לאיתור מוקדם של סרטן הריאות.

הטכנולוגיות והגישות החדשניות מאפשרות כיום גילוי של סרטן הריאות בשלב מוקדם, שבו סיכויי ההצלה של החולים עומדים על 85% - 90%. בדיקות תקופתיות לאנשים שנמצאים בקבוצת סיכון, כלומר מעשנים, עשויות להביא לאבחון בשלב מוקדם שבו סיכויי הריפוי גבוהים לאין ערוך.

סרטן הריאות נוצר בתהליך איטי מאוד, אבל מרגע שהוא פורץ, הוא מתקדם במהירות רבה, משום כך יש חשיבות קריטית לגילוי בשלב המוקדם. אנו מנסים לשכנע את גורמי הבריאות להכניס את הבדיקות לאיתור מוקדם של סרטן הריאות בסל הבריאות, שכן בנפשנו הדבר.

מבין כל 20 חולים שמאובחנים עם סרטן הריאות, 18-19 מהם מעשנים או עישנו בעבר.

לפי הסטטיסטיקה, אחד מכל עשרה מעשנים יפתח במהלך חייו סרטן ריאות (אם לא ימות קודם ממחלה אחרת הנגרמת בשל העישון, כמו מחלות לב וטרשת).

המעשנים מהווים את קבוצת הסיכון העיקרית לסרטן הריאות. 90% מהחולים עישנו, והיתר, ברוב המקרים, מתגלה שהם נחשפו לעישון פאסיבי כפוי בסביבתם (של הבעל/המעביד וכד'). באחוזים בודדים, המחלה נגרמת מגורמים אחרים כמו סיכון תעסוקתי,

חשיפה לאסבסט, גז הראדון ועוד. המחלה מושפעת גם מנטייה גנטית.

מאז שמעשן מפסיק לעשן, לוקח לגוף יותר מעשר שנים לנקות את עצמו ולהחזיר את המצב לקדמותו ולתקינותו. לא תמיד הנוק ניתן לתיקון.

(”יתד נאמן”, ט”ו אדר א’ תש”ס, עמ’ 8)

### מחלות בחלל הפה ובלוע

”ההשלכות ההרסניות הנובעות מפעולת הגומלין בין הרוק לעשן סיגריות, והקשר האפשרי לסרטן הפה. (מאת רפאל נגלר ואח’. הטכניון והמרכז הרפואי רמב”ם חיפה).

רוק מהווה את הסביבה הביולוגית הראשונה הבאה במגע עם חומרים זרים, הנכנסים לגופינו דרך פינו בשעת אכילה, שתייה או שאיפת חומרים נדיפים למיניהם. מבין החומרים הנדיפים המזיקים, נחשב עשן הסיגריות לבולט והנחקר ביותר, עקב חומרת פגיעתו ושכיחות ההיחשפות אליו. בחלל-הפה ובלוע מהווה עשן הסיגריות גורם מרכזי למחלות ממאירות, לנגעים טרום-ממאירים ולהאצת מחלות-חניכיים. בהקשר זה ראוי לציין, כי שכיחות התהוות סרטן-הפה ורמת הקטלניות שלו דומות לאלה של המלאנומה; על-פי נתוני האגודה האמריקאית לסרטן משנת 1991, עישון הוא הגורם לסרטן הפה והלוע ב-70% - 50% מהלוקים בשאת ממארת זו. עובדה זו מעידה על כך, שמערכות ההגנה של הרוק שנועדו להגן על סביבת הפה בפני פגיעות כגון אלה, לא מסוגלות להגן מפני נזקי העשן והשאלה העולה היא, מה הסיבה לכך.

מן התוצאות שפורטו במחקר עולה, שבעשן סיגריות, מצויים

חומרים מזיקים "לסביבה הביולוגית" של חלל-הפה, איתה הם באים במגע מייד לאחר שאיפתו.

('הרפואה' כרך 140, חוברת ז' יולי 2001, עמוד 614)

### סיגריות ורוק - שילוב קטלני

הבאתי מדבריו של הד"ר נגלר, ששאל במאמרו מיולי 2001, מהי הסיבה שהרוק לא יכול להגן על הפה מנזקי העישון.

כיום לאחר שלוש שנים הוא הגיע לחקר הענין ומצא את התשובה לכך ונביא דברים ממאמר שפורסם בחודש תמוז תשס"ד יוני 2004 בכתב העת British Journal of Cancer.

### תגלית ישראלית

חוקר ישראלי גילה שהרוק, שבדרך-כלל מגן על חלל הפה מפני זיהומים, משנה את הרכבו כשהוא בא במגע עם עשן הסיגריות ולא רק שלא מגן יותר, אלא תוקף את חלל הפה וגורם להתפתחות סרטן.

פריצת דרך מחקרית, שהישג אישי מדהים בצידה: ד"ר רפי נגלר מהמחלקה לכירורגיית פה ולסת בבית"ח רמב"ם גילה כי עישון סיגריות גורם להרס של מולקולות הגנה ברוק הפה, והופך אותן לקוקטייל קטלני של כימיקלים שמעלה את הסיכוי לסרטן הפה, הגרון והלוע.

"ידוע מזה 100 שנה ויותר שהסיבה המרכזית להתפתחות סרטן הפה והלוע היא חשיפה לעשן סיגריות ולטבק בכלל", מסביר ד"ר נגלר "עד היום הרוק שבחלל הפה נחשב למגן מפני כל מיני נזקים, ובכלל זה, נזקים הקשורים להתפתחות סרטן. אבל המחקר שלנו גילה שהמפגש בין עשן סיגריות לרוק הופך את הרוק ממגן למזיק. עישון סיגריות מזיק כשלעצמו - אבל כשהוא נפגש עם הרוק, הנזק

יותר חמור. הבנה מתקדמת זו של התהליך המוביל להתפתחות סרטן קטלני זה, יכול שתביא לפיתוח אמצעים נוספים למניעה ולמלחמה במחלה הקטלנית הזאת."

רוק האדם כולל אנטיאוקסידנטים - מולקולות שבאופן רגיל מגינות על הגוף מפני סרטן. אולם ד"ר נגלר וצוות המחקר שלו גילו שעישון סיגריות הורס את אותן מולקולות והופך את הרוק לתרכובת מסוכנת. "המחקר שלנו מראה כי כאשר יש חשיפה לעישון סיגריות, הרוק הנורמלי שלנו לא רק מאבד את יתרונותיו - אלא הופך לכלי נשק שמופנה נגדנו ופועל להרס תאי חלל הפה", הוא הוסיף.

במחקר שערכו החוקרים, הם בדקו את השפעתו של עשן הסיגריות על תאי סרטן במעבדה. כמחצית מהתאים שנחשפו לרוק שנחשף קודם לכן לעשן סיגריות, ואילו המחצית השנייה של התאים נחשפה לעשן סיגריות בלבד. התאים הסרטניים שנחשפו לתרכובת הרוק היו מזיקים יותר, ויכולת הנזק שלהם עלתה לאורך זמן. "רוב האנשים יחשבו שזה ממצא מזעזע שרוק יחד עם עשן סיגריות הוא למעשה הרבה יותר קטלני מאשר עשן סיגריות כשלעצמו", הוסיף ד"ר נגלר.

עישון ושתיית אלכוהול הם הגורמים המובילים לסרטן הראש, הצוואר, הפה, השפתיים, הלשון, החניכיים, הגרון והלוע. כ-400 אלף מקרים מאובחנים ברחבי העולם מדי שנה, בדגש על מדינות מתפתחות. סיכויי ההישרדות מהמחלה לאחר 5 שנים קטנים מ-50%.

### איבוד שמימה

"לרשימה המתארכת של נזקי העישון נוסף גם איבוד שמימה. צוות חוקרים ביפן מצאו כי מעשנים נתונים בסיכון כפול לאבד את יכולת השמימה.

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

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

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

### **נטיית צעירים לפתח הפרעות חרדה**

מחקר אחר המתפרסם בכתב העת של ההסתדרות הרפואית בארה"ב, מגלה כי מעשנים צעירים הם בעלי סיכון גבוה יותר לפתח הפרעות חרדה. במחקר נמצא שבני עשרה שעישנו 20 סיגריות ליום ויותר, היו בעלי סיכוי פי 5-7 לפתח סוגים של הפרעות חרדה, וסיכוי של פי 15 (!) לפתח הפרעת אימה (פאניקה).

לדברי החוקרים, הקשר בין חרדה לעישון הוא כפול - עישון גורם לקושי בנשימה, הידוע כמגביר את הסיכון להתקפי חרדה. בנוסף, הניקוטין תורם לעלייה בחרדות. זאת בניגוד להנחה הרווחת כי ניקוטין מסוגל להרגיע עצבנות ודיכאון.

(ייתד נאמן, "כ"ב חשוון תשס"א, עמ' 8)

### מכנות העישון הסביל

המעשן הפסיבי מוגדר כאדם שמעולם לא עישן, אבל חי עם בן זוג מעשן או נמצא זמן רב במחיצת בני אדם מעשנים. נוהגים היום לכנותו "העישון הכפוי", אף הוא מזיק לאדם כפי שהוכח בצורה ברורה במחקרים שנערכו בשנים האחרונות.

הרמה המתקבלת על הדעת כבלתי מזיקה אשר אדם בריא ממוצע יכול להיחשף לה, היא זו המביאה לריכוז פחמן חד חמצני של 1.5-2. מעל רמה זו, מוגדר המצב כעישון סביל. כדי להימנע מריכוז כזה, צריך לספק אוויר נקי בכמות של 33 מ"ק לכל שעה של עישון סיגריה. לא בכל האזורים הציבוריים קיימת מידה כזו של איורור, ובودאי שלא במקומות סגורים. בכל אותם מקומות שאינם מספקים אוויר נקי בכמות הנ"ל, נחשף המעשן הסביל לסכנה בריאותית.

הרשות להגנת הסביבה בארה"ב סיווגה את העשן הנפלט לאוויר ממוצרי הטבק השונים, כגורם מסרטן בדרגה ראשונה לבני אדם.

נזקי העישון הם עובדה מוכחת - אבל מחקר חדש מוכיח לראשונה, לא רק באופן סטטיסטי, כי גם העישון הפסיבי גורם לסרטן. הסיכון של בני הבית החיים לצד מעשנים לפתח סרטן הריאה, גבוה פי 5 או 6, לעומת אנשים שאינם נחשפים לעישון סתם.

במחקר המתפרסם בביטאון המכון לחקר הסרטן בארה"ב, מדווחים החוקרים כי מצאו בגופם של נשות מעשנים חומרים כימיים הידועים כגורמים מסרטנים. מחקרים קודמים כבר סיפקו הוכחות לקשר שבין עישון פסיבי לבין סרטן הריאות, אבל זוהי ההוכחה הביוכימית הראשונה מסוגה לכך שחומרים מסרטנים נספגים בגופם של אנשים שאינם מעשנים כתוצאה מחשיפה לעשן הסיגריות.

לדברי החוקרים, התוצאות מעידות כי הגוף סופג דרך הריאות את החומרים המסרטנים הנמצאים באוויר, החוקרים מציינים כי הדרך היחידה למנוע סיכון לבני הבית היא לדרוש מהמעשן לצאת החוצה, מלבד הפסקת העישון, כמובן.

(ייתד נאמן")

### הסיכון בעישון פסיבי כפול

הסיכון הנגרם כתוצאה מעישון פסיבי, גבוה כפליים מההערכות הקודמות: חוקרים בריטים קובעים ב"בריטיש מדיקל גורנל" כי החשיפה לעישון פסיבי מסוכנת הרבה יותר מכפי שחשבו עד כה - והיא יוצרת סיכון מוגבר של 60% למחלות לב.

צוות החוקרים בדק דגימות דם של 4800 אנשים מ-18 ערים בבריטניה לאורך 20 שנה.

המדד למחקר היה רמות הקוטינין - חומר שנשאר בדם לאחר העישון, התברר כי בקרב אלה שנחשפו לעשן סיגריות נמצאו רמות הקוטינין גבוהות, מה שמגדיל את הסיכון ב-50-60% ללקות במחלות לב.

מחקרים קודמים העריכו את העלייה בסיכון כתוצאה מחשיפה לעישון פסיבי בכ-20 עד שלושים אחוזים. ואולם, החוקרים טוענים כי במחקרים אלה לא הוערכו הסיכונים נכון. (ייתד נאמן ט"ז תמוז ס"ד)

### הוכח כי עישון סביל (פסיבי) יכול לגרום:

- \* לנזק קבוע בעין (AMD).
- \* לגירוי בעיניים (המלווה בשיעול, בגירוי באף ובכאב ראש).
- \* לעלייה בשכיחות של ניוון הרישתית הקשור בגיל.
- \* לעלייה בשכיחות של ירוד (קטרקט).

\* לעלייה בשכיחות מחלת ארובה הקשורה למחלת בלוטת התריס.

\* לעלייה בשכיחות יילודים עם פזילה.

\* לעלייה בשכיחות חסימות כלי דם ברישתית.

\* לשינויים בזרימת הדם, כולל עלייה או ירידה בזרימה בעורק האופתלמי ובווריד הרישתית המרכזי, וירידה בתינגודת כלי הדם בעיניים.

\* לסרטן הריאה. הסיכון של בני הבית החיים לצד מעשנים לפתח סרטן הריאה, גבוה פי 5 או 6, לעומת אנשים שאינם נחשפים לעישון סתם.

\* לסרטן מערות האף.

\* תמיד ידענו שעישון פוגע ברמות ויטמין C בדם. כעת התברר כי גם לעישון הפסיבי ישנן השלכות דומות. במחקר חדש נמצא כי אצל ילדים שהוריהם מעשנים היתה ירידה משמעותית ברמות ויטמין C ונמצא יחס ישר בין מידת החשיפה לעישון לבין כמות הירידה בויטמין C, ואפילו בחשיפה מועטת.

בעקבות העלייה במודעות לנזקי העישון הפסיבי, החלו עובדים לתבוע את מקומות העבודה שלהם, שבהם נחשפו לעישון. התביעה הגדולה והמפורסמת ביותר היא של 60,000 דיילים ודיילות בארצות הברית, שתבעו מיליארדי דולרים מחברות התעופה בשל סרטן הריאות ומחלות אחרות בדרכי הנשימה, שבהן לקו כתוצאה מהעישון הפסיבי בטיסות. גם בארץ הגישו דיילים, בשיתוף האגודה למלחמה בסרטן, תביעה לבג"ץ, שדרשה לאלץ את חברות התעופה לאסור עישון בטיסות. כיום מנהיגות 98% מחברות התעופה טיסות ללא עישון.

נמצא אם כן שלא רק אתה המעשן ניזוק! גם האנשים הסובבים

אותך: ילדיך הקטנים, אשתך והחברותא שלך, נפגעים משאיפת הרעלים, כאשר הם נושמים את העשן העולה מן הסיגריה עצמה, ואת העשן שאתה המעשן פולט מריאותיך.

### מחלות הפוגעות במחזור הדם בידיים וברגליים

רבים הם הסובלים ממחלת בירגר הפוגעות בעורקים ובוורידים הקטנים בעיקר ברגליים וגורמת צליעה. העישון מסוכן לחולים אלה שכן הוא גורם להצרת כלי הדם הנגועים ומגביר את הסיכויים להתפתחות נמק (נגרנה), מצב המחייב כריתה של הגף הנגוע ועלול להסתיים אף במוות. מחלת בירגר הפוגעת בעורקי אצבעות הידיים והרגלים, מופיעה בעיקר אצל המעשנים. כאשר חולים אלה חדלים מלעשן, נבלמת החמרה במצב בריאותם. אולם כאשר הם חוזרים אל עשון הסיגריות חוזר המצב לקדמותו ותחול החמרה במצבם.

אצטט כאן מדבריו של השופט ד. לוי, שקבע כי הוכחה רשלנותו הרפואית של רופא שלא הזהיר את החולה כראוי מפני המשך עישון, כאשר הפסקת העישון היתה התרופה העיקרית למחלתו.

"מתברר שאכן הרופא הסביר לחולה את הסכנה הכרוכה בעישון, ואף ציין זאת בכרטיסו הרפואי, אולם כך קובע השופט: אין לראות בהסבר בדרך שניתן ובאופן בו הוצג את הטיפול הנכון והראוי במקרה של מחלת בירגר, מאחר והקשר בין עישון לבין החמרת המחלה הוא חזק, והפסקת העישון חיונית וקריטית, אין הרופא יכול להסתפק בהסברים כללים כי העישון מזיק לבריאות, על הרופא להעמיד את החולה על חומרת מצבו, ולהבהיר לו הבהר היטב את ההכרח שיפסיק את העישון באופן מוחלט ולצמצמות במצב המיוחד של החולי בו הוא לוקה, כך שהחולה ידע שאין לו ברירה, ושהמשך העישון מסכן את חייו".

## תוחלת החיים

"ממעקב בן 15 שנים וסקר של כ-8000 גברים בריטיים לגבי הרגלי עישון ותוחלת חיים מתברר, ש-78% מבין הגברים שלא עישנו מעולם, זכו להגיע לשנת חייהם ה-73, בעוד שרק 42% מאלה שהחלו מעשנים בגיל 20 והתמידו במנהגם, הגיעו לגיל האמור. הפרש מדהים זה בתוחלת החיים משקף אך במרומז את איכות החיים הנגרעת של מעשנים אלה, בשל מצוקות הבריאות, שהיו מנת חלקם שנים לא מעטות לפני מותם בטרם עת. הקשר הכפייתי בין המעשן והסיגריה, מובן היום יותר מתמיד: הוא כקשר בין צורך סם ומושא תשוקתו. ניקוטין הטבק, הוא סם ממכר וההתייחסות להפסקת עישון אינה עוד כאל נטישה מכוח החלטה של "דרך חיים", אלא כאל גמילה מכאיבה על תסמיניה הקשים, שיש לתמוך בה לא רק בעזרת הטפה, שיכנוע והסבר, אלא בטיפול גומל, פארמאקולוגי, והדרגתי בדומה לתפקיד המתאדון בגמילה מסמים קשים".

(עיתון רפואה (כרך 132, אפריל 97, עמ' 510)

## ירידה במספר המעשנים בעולם

### ועליה במספר המחלות שהעישון גורם

כתבת סיכום של הדו"ח האמריקאי הרשמי לרגל "היום הבינלאומי ללא עישון" שפורסמה בעיתון "יחד נאמן" מאת נ. קצין.

אם ידענו עד עתה שהעישון מסוכן, באים נתונים חדשים ומלמדים עד כמה. דו"ח אמריקאי רישמי המתפרסם לרגל "היום הבינלאומי ללא עישון", קובע כי כמעט כל סוגי הסרטן, ושורה ארוכה של מחלות נוספות, קשורים אף הם לעישון. מנגד, נתונים מעודדים בישראל מלמדים על המגמה של ירידה בשיעורי העישון

23.8% מכלל האוכלוסיה הבוגרת בישראל מעשנים. לפי דו"ח העישון בישראל, דתיים וחרדים מעשנים פחות.

המידע הפחות מעודד: גיל התחלת העישון הולך ויורד, העישון הפסיבי מתגלה כמסוכן יותר. ואל תשכחו את זכותם של 76% הלא-מעשנים לנשום אוויר נקי!

מלבד הירידה בשיעור המעשנים בכלל האוכלוסיה, נרשמה ירידה גם בצריכת הסיגריות. 29% מהמעשנים דיווחו שצימצמו את מספר הסיגריות ליום והם מעשנים פחות מבעבר. עם זאת, אחד מכל חמישה מעשנים הוא "מעשן כבד" - שמכלה יותר מחפיסת סיגריות ביום. (באוכלוסיה הערבית, אחד מכל שלושה מעשנים הוא מעשן כבד).

נתונים נוספים העולים מדו"ח העישון: שיעורי העישון גבוהים משמעותית יותר בקרב אוכלוסיות פחות משכילות. שיעורי העישון נמוכים יותר בקרב חרדים ודתיים (בהשוואה למצב שהיה עד לפני כמה שנים, קודם לפעילות בתחום ופירסום פסק ההלכה, כאשר שיעורי העישון בציבור החרדי היו גבוהים יותר מבאוכלוסיה הכללית והגיעו עד לכ-50%).

שיעור מדהים של גברים ונשים נחשפים לעישון במקומות העבודה: 40% מהגברים העובדים ו-25% מהנשים העובדות נחשפים לעישון במקום עבודתם. זאת חרף החוק הקיים בנושא, ולמרות הממצאים שמצביעים על הסכנה הגדולה שבעישון פסיבי (על כך בהמשך). ככל שרמת ההשכלה של העובד עולה, הוא נחשף פחות לעישון במקום העבודה.

### העישון פוגע כמעט בכל איבר

בשנות השישים של המאה הקודמת, חשבו שסיגריות מזיקות

רק לריאות, לכל היותר גם לדרכי הנשימה. עם השנים, הצטברו יותר ויותר מחקרים ועדויות שמעידים על הנזק הנרחב שגורם העישון לכל האיברים והרקמות, הרבה מעבר לריאות.

דו"ח רישמי של משרד הבריאות במימשל האמריקני שהתפרסם בסוף השבוע שעבר, מלמד שהעישון פוגע כמעט בכל איבר וגורם כמעט לכל מחלה. זו לא התבטאות קיצונית: ד"ר ריצ'רד קרמונה, הממונה על שירותי בריאות הציבור במימשל, מונה בדו"ח בן 960 עמודים רשימה ארוכה של מחלות חדשות, שעד כה לא היה ידוע על הקשר בינן לבין העישון, כולל כמעט כל סוגי הסרטן, סוכרת, עיוורון ומה לא.

ההערכה הרישמית המתוקנת, כוללת מחלות שאותן לא ייחסו בעבר לעישון. ביניהן, לוקמיה חמורה של חוט השדרה, סרטן כליות, סרטן הלב, סרטן הקיבה ועוד, וכן מחלות כמו קטרקט, דלקת ריאות, מפרצת באבי העורקים ודלקת חניכיים. בנוסף, ברור כיום כי עישון מגביר משמעותית את הסיכון ללקות במחלות כמו סרטן בנשים, וסוגי סרטן אחרים.

לכך יש להוסיף כמובן את המחלות שהוכחו כבר בעבר כקשורות לעישון, כמו סרטן הוושט, מיתרי הקול והגרן, סרטן הריאות, הפה והצוואר, סרטן השלפוחית, ברונכיט ומחלות ריאה כרוניות, מחלות לב וכלי דם כרוניות ועוד.

שיעורי העישון בארה"ב עמדו ב-2002 על 22% מעשנים באוכלוסיה (לעומת 42% בשנות השישים). על פי דו"ח הממונה על בריאות הציבור, 440 אלף אמריקנים מתים מדי שנה בשל מחלות הקשורות לעישון, ישירות או בעקיפין.

### אפשר להפסיק גם בגיל מבוגר

ד"ר קרמונה מציין כי תוחלת החיים של מעשנים קצרה

משמעותית: מעשן מאבד בממוצע 14 שנים מחייו בשל העישון. "במשך עשרות שנים ידענו שעישון 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 מוות אחד ישנם כ- 20 מעשנים שנשארים בחיים אבל סובלים ממחלות שנגרמות על ידי עישון.

מלבד מחלות סרטן - וכפי שמתברר מהדו"ח החדש מדובר בכל סוגי הסרטן - הרעלנים שבסיגריה מחלישים את העצמות, גורמים להתפתחות סיבוכים לחולי ריאות וסוכרת, מחמירים את המצב אצל חולים כרוניים, פוגעים בתפקוד מערכת החיסון ועלולים לגרום לעיוורון.

ד"ר קרמונה מפריך מכל וכל את "מיתוס" סיגריית הלייט, וקובע שאין לה כל יתרון בריאותי על פני סיגריה אחרת. "אין דבר כזה 'סיגריה בטוחה', גם אם קוראים לה 'לייט' או 'אולטרה-לייט' או כל שם אחר. התוצאות המדעיות הינן חד משמעיות: בכדי להימנע מנזקי העישון צריך לחדול מלעשן!"

הנחמה היחידה בדו"ח היא הנתונים המעודדים על השפעתה של הפסקת עישון גם בשלב מתקדם: הפסקת עישון אפילו בגיל מבוגר תורמת להשלכות מיידיות על בריאות הגוף ומפחיתה באורח ניכר את הסיכון למחלות הנגרמות מעישון.

### עוני ועישון שלובים יחדיו

אם אין די במחלות בכדי לגרום לאנשים להפסיק לעשן, יתכן שהעוני יתריע אותם. דו"ח מיוחד שהוציא אירגון הבריאות העולמי לרגל היום הבינלאומי ללא עישון, מזהיר מפני הפן הכלכלי של העישון: העישון מדרדר מיליוני אנשים לעוני מדי שנה.

### מעשנים בעל כורחם

אחת הרעות החולות של העישון, היא העובדה שהמוני אנשים שאינם מעשנים ומעולם לא חלמו לעשן - נמצאים בסכנה ללקות בנזקי העישון. הגורם הוא כמובן, עישון פסיבי. מדי שנה מתים בישראל למעלה מ- 1500 איש כתוצאה מעישון פסיבי. בארה"ב מתים מדי שנה כ- 40 אלף איש רק ממחלות לב שקשורות לעישון פסיבי.

מירי זיו מנכ"ל האגודה למלחמה בסרטן, מדגישה: העישון הפסיבי מסוכן ביותר לילדים ולתינוקות. מחקר חדש מצא כי ילדים הנמצאים בבתים בהם מעשנים, נפגעים מעישון פסיבי גם אם המעשנים מקפידים לעשן שלא בנוכחות הילדים או מחוץ לבית!

הסיבה לכך - במחקר התברר כי רמת החומרים המזהמים שנמצאה באבק, באוויר ובדגימות מן השטיחים בבתים בהם עישנו המבוגרים היו גבוהות פי 5-7 יותר מאשר בבתים בהם לא התגוררו מעשנים.

עישון פסיבי הוכח כגורם לשורה ארוכה של מחלות ובעיות בדרכי הנשימה, כולל תחלואה גבוהה באסטמה, בזיהומים במערכת הנשימה וירידה בתיפקוד הריאות. באגודה למלחמה בסרטן מציינים כי עישון פסיבי עלול להאיץ התפתחות סרטן, ולגרום לסרטן הריאה. נשים לפני לידה שסובלות מעישון פסיבי של בן הזוג, עלולות להיפגע קשות וקיים סיכון ממשי לחיי התינוק.

כדי למנוע את סיכוני העישון הפסיבי, מצינת מנכ"ל האגודה למלחמה בסרטן, חייבים לפעול באופן אקטיבי: מאחר שמעשנים רבים מתעלמים או מזלזלים בסיכונים שהם גורמים לעצמם

ולאחרים - חייב הרוב הלא-מעשן להגן על בריאותו ולהקפיד על כך שלא יעשנו בסביבתו.

החקיקה בישראל נחשבת למתקדמת יחסית. ישראל חתומה על אמנת הפיקוח על הטבק, יחד עם 192 מדינות נוספות. החוק האוסר על עישון במקומות ציבוריים כולל מקומות עבודה, נועד להבטיח את זכותו של הרוב הלא-מעשן (76 אחוז מהאוכלוסיה!) לנשום אוויר נקי ולא לסבול מנזקי העישון. האכיפה אמנם לוקה בחסר, ולפעילות בתחום נודעת חשיבות רבה.

### מונעים נגישות לסיגריות

איך מונעים מילדים ובני נוער להתחיל לעשן? השיטה הפשוטה והיעילה ביותר היא לאסור על אספקת הרעל לילדים. ככל שהנגישות שלהם לסיגריות תפחת, הפיתוי יקטן. באחרונה אושרו בכנסת שתי הצעות חוק שאוסרות על מכירת סיגריות ומוצרי טבק למי שלא מלאו לו 18 שנה.

כדי לוודא את גילו של הקונה, יהיה המוכר רשאי לדרוש הצגת תעודה מזהה. שלט האוסר על מכירת סיגריות לקטינים יוצב בחנות במקום בולט. לפי הצעות החוק, הדבר ייחשב כעבירה פלילית ומי שימכור סיגריות לילדים ולבני נוער ייקנס בסכום משמעותי.

במקביל, ישנה התקדמות בחקיקה בישראל בתחום הגבלות פירסומת למוצרי טבק ועישון, שהוכחה חד משמעית כגורם מוביל להתחלת עישון בקרב בני נוער. ח"כ איוב קרא מתכוון להעלות הצעת חוק שתאסור לחלוטין פרסום של סיגריות ותבטל את הפטור ממס על קניית סיגריות בדיוטי-פרי...

במשרד הבריאות מציינים כי בשנה האחרונה נכנס לתוקפו צו

המחייב את היצרנים לציין על אריזת מוצרי הטבק אזהרות בדבר נזקי הבריאות הנגרמים כתוצאה מעישון. צו נוסף אוסר על השימוש במונחים דוגמת "לייט" שיש בהם כדי להטעות את ציבור המעשנים.

### **פשע כלפי האנושות**

לאחר שראינו את עוצמת הסכנות וגודל וכמות הנזקים שממיטה הסיגריה על המעשנים, נוכל להבין את המשפט הבא, לרדת לעומקו, ולדעת מדוע הוא התקבל בציבור. המשפט אומר כי:

**"הסיגריה - זוהי נקמתם של האינדיאנים באדם הלבן".**

שאכן, אם נתייחס לפשע שנעשה כלפי האינדיאנים, נבין מזה, שאם הסיגריה מהווה נקמה על מה שנעשה להם, הרי שהיא לא רק כלפי האמריקאים, אלא זוהי נקמה בכל האדם הלבן, באשר הוא. וכמו שהגדרתי במקום אחר:

**ייצור פרסום ומכירת סיגריות זהו פשע כלפי כלל האנושות!!!**

לאור הממצאים הרפואיים בדבר גודל נזקי העשן וסכנותיו, שהבאנו מהם על קצה המזלג, ברור שכל מי שמעשן מכניס עצמו בספק סכנה ויתכן שאף בסכנה ודאית. ואסור לאדם לעשות דברים מסוכנים, ואם סיכן עצמו מתחייב על כך, ולא עוד אלא שיבואו איתו חשבון, ועל כך בפרק הבא.

## פרק ג

## איסור השחתת הגוף

**את** הפסוק "אך את דמכם לנפשותיכם אדרוש" (בראשית ט, ה) דורש המדרש (רבה ל"ג יג): "אך - להביא את החונק עצמו". וכן פסק הרמב"ם (פ"ב רוצח ה"ב,ג), "ההורג את עצמו שופך דמים הוא ועון הריגה בידו וחייב מיתה לשמים, ומקורו שנאמר "את דמכם לנפשותיכם אדרוש, זה ההורג את עצמו". וברדב"ז הלכ' סנהדרין ספ"ח כתב "לפי שאין נפשו של אדם קניינו אלא קנין הקב"ה שנא' (יחזקאל י"ח) "הנפשות לי הנה". עכ"ל.

**ובספר** חסידים סימן תרע"ה כתב עוד על פסוק זה: "או אם הולך למקום סכנה, כגון על קרח בימות החורף, אם נפל במים ונטבע, או בחורבה ישנה הלך ונפלה עליו וכו', כל אלו עתידין ליתן את הדין שגרמו מיתה לעצמן".

**ובספר** שערי תשובה (שער ג' אות פב) בבארו את הלאו "לא תשחית את עצה" (דברים כ' י"ט): כתב "אף כי הוזהרנו שלא להשחית הגוף במסירתו לסכנות... ונאמר "ואך את דמכם לנפשותיכם אדרוש" ואמרו זכרונם לברכה מיד נפשותיכם אדרוש את דמכם. ובביארו על הפסוק "ועוכר שארו אכזרי" (משלי יא' ז) כתב רבינו יונה: "...כי בעכירת הגוף יפסדו כוחות הנפש וישחיתוה ממלאכתה ולא תצלח לחכמה ולעבודת השי"ת".

**ועל** האזהרה של "השמר לך ושמור נפשך" כתב הריטב"א (שבועות כז, א) שהאוכל מאכלים רעים המזיקים לגופו עובר על איסור תורה.

**איתא** במס' שבת (קכט, א): "רב ושמואל דאמרי תרוייהו כל המיקל בסעודת הקזת דם, מקלין לו מזונותיו מן השמים ואומרים:

הוא על חייו לא חס, אני אחוס עליו?!" ואם כן המעשן צריך לחשוש שגם הוא עלול להכלל בין אלו שעל חיהם אינם חסים רח"ל.

**ונביא** את לשון הרב בעל ספר החינוך (מצוה ע"ג) שכתב: "משרשי המצוה, לפי שהגוף כלי לנפש ובו תעשה פעולתה... וכמו כן בהיות בגוף שום הפסד מאיזה ענין שיהיה תבטל פעולת השכל כפי אותו הפסד, ועל כן הרחיקתנו תורתנו השלימה מכל דבר הגורם בו הפסד" עכ"ל.

**ובלשון** חריפה כותב הראב"ד בסוף שער הקדושה וז"ל: "ואין צריך לומר שישמור האדם מן המאכלים שהוא מכיר שהן מזיקין אותו, ואפשר לו זולתן, הרי זה פושע בגופו ופושע בנפשו, מפני שהוא הולך אחר תאוותו, ואינו חושש על אבידת גופו, והיא היא דרך היצר הרע ועצת הסכלים, להסיתו מדרך החיים אל דרך המות".

**חז"ל** ראו גם בעיסוק בפועל במניעת סכנות ובהרחקות מהן, חוב גמור בעל חשיבות מרובה, וכך מספרת הגמ' (תענית כ, ב):

**בשרפרם** בר פפא התבקש לציין את שבחי רב הונא, רבו הגדול, הוא סיפר את הסיפור הבא: מדי יום מעונן כאשר היה חשש שהרוח המנשבת תפיל כתלים ובני אדם ינזקו, היה יוצא רב הונא, שהיה כבר זקן, בעגלה מיוחדת העשויה זהב, לבדוק את כל הכתלים שבעיר. כל כותל רעוע שמצא היה סותר ומפרק בכדי שלא ייסתר ע"י הרוח וינזקו בו בני אדם, ולמי שלא היה לו כסף לבנות בחזרה את הכותל, היה אף בונה לו מחדש את הכותל על חשבונו (וע"ע במה שהבאנו לקמן בתחילת פרק ג' את דברי החת"ס שהביא את הגמרא במו"ק דף ה. לגבי חיוב מניעת הסכנות).

**רב** הונא שכל רגע מחייו היה קודש לה' ולתורתו, הרגיש את עצמו מחויב להקדיש זמן, ממון ומחשבה רבה בכדי למנוע סכנה לגופם של בני אדם.

**וידועים** דברי הרמב"ם שכתב (הלכות רוצח ושמירת נפש פי"א ה"ד):  
 "וכן כל מכשול שיש בו סכנת נפשות, מצוות עשה להסירו,  
 ולהשמר ממנו, ולהיזהר בדבר יפה יפה, שנאמר "השמר לך ושמור  
 נפשך" ואם לא הסיר, והניח המכשולות המביאין לידי סכנה, ביטל  
 מצות עשה ועבר על "לא תשים דמים".

**ומכאן** מופנית קריאתו המיוחדת של הרב שמשון רפאל הירש זצ"ל  
 (שם) לבני הנוער:

"וביחוד ועל כולם, אתם בני העלומים אליכם התורה קוראת: אל  
 תתפרצו ואל תזידו לפרוע פרעות בבריאותכם, בחייכם!  
 חידלו לכם מתאוה ומחמדה, חידלו לכם מקלות דעת וחירוף נפש!  
 אל תכלו ואל תשחיתו במבוא חייכם את לשד גופכם, אל תחסרו  
 מכם, בבואכם בימים, חיים בריאים וחזקים וכוחות הנפש והגוף, לבל  
 תבִּלּוּ פְּאֵלָה נּוֹבֶלֶת, רק היו חזקים ואמיצי כח בחייכם לפני השם".

### אפילו סיגריה אחת אסורה

ובל ידמה משהו בדעתו כי בכוונתו לעשן רק מעט, זעיר שם זעיר  
 שם, ולא להתרגל בזה, כי כידוע ובפרט בזה, בטבע הדברים  
 הוא נגרר להרגל שלא יהי' יכול להינתק ממנו, וא"כ אפוא כבר בשעת  
 שאיפת הסיגריה הראשונה הוא נדון על שם סופו, שיהיה מכור  
 למשחית הרע הלזה, והוא מכניס עצמו בזדון למערכת מורכבת של  
 סכנת נפשות, היפך רצון השי"ת שציוונו "וחי בהם". וכן מאשרים  
 רבים מן המעשנים כי נכנסו להרגל זה מאותה סיגריה ראשונה שלקחו  
 "כאילו חד פעמית" לרגל סיבה כל שהיא.

**ונביא** על כך את דברי הרב בעל "ספר החינוך" במצוה ע"ג "איסור  
 אכילת טריפות" שכתב, משרשי המצוה: "ואל תקשה ותאמר:  
 מה הפסד אפשר להיות בבהמה שנטרפה מיד ונשחטה? כי לא

מחכמה תקשה על זה, הלא ידעת כי לכל דבר התחלה, ואם תודה אלי כי באורך הזמן ימצא ההפסד בה מחמת הטרפות, תתחייב להודות כי ברגע הראשון הותחל ההפסד, אלא שהוא מועט בהתחלה, ואין ספק כי מן הנזק, רע אפילו מיעוטו, ועוד שכל דיני תורה וכל דבר שיש לו קיימא, בגדר כזה יתחייב להיות, שאם תתן דבריך לשיעורין לא יתקיים דבר בידך לעולם, עכ"ל.

**ובמצוה** שפ"ז "שלא לתור אחר ראית העיניים" כתב וז"ל "ודע בני... שאם תשית דעתך למלאות תאותך 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** מאוד מתאימים הדברים לעישון, והחובה להתחייב לעשות לדבר גדר שיהיה בר קיימא ולאסור לעשן אפילו סגריה אחת.

### סיגריה בודדת

**שאלני** אחד: האם גם בסיגריה בודדת ליום יש בעיה?

**תשובתי:** כן! ואוסיף להסביר ולהרחיב את הדברים:

**א.** ראה את מה שכתבתי שם על פי ספר החינוך.

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

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

**ד.** מי תוקע לכפך שלא תיגרר באיזה מצב לעשן יותר, ולא תוכל לחזור?

ה. הריח אפילו של סיגריה אחת מפריע למי שאינו מעשן, ובזה גורם צער את בני ביתו כמו שכתבנו בספר את המעשה מהסבא מסלבודקא, ומה שהבאנו מרבי משה קורדובירו ז"ל, בפרק ו' עמוד קי"ב.

ו. היות והעישון הוא ענין של חיקוי, אם כן מי שמעשן אפילו אחת הרי בנו ירצה לחקות אותו, ובעקבות חיקוי זה בנו יכול להגיע למצב שבו יעשן ח"ו שתי קופסאות ומי גרם לו לזה? ומי אחראי לזה? הסיגריות הבודדות שאביו עישן!!

ז. וראה עוד בפרק ו' עמ' קט"ו "עישון בריש גלי עלול לגרום לחיול השם" ו"מחטיא את הרבים".

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

### חמירה סכנתא מאיסורא

חז"ל התייחסו לנושא הסכנות בצורה שבאה לידי ביטוי במאמרם "חמירה סכנתא מאיסורא", הדברים כמובן מחייבים ביותר גם לענין העישון שדעת הרופאים שהוא מסוכן, ונביא את דבריהם.

**בגמרא** בחולין (דף ט' ע"א) מבואר, שאע"פ שבספק איסור אפשר לסמוך על רוב, מ"מ בספק סכנה אין לסמוך על רוב, והכי איתא התם: "בא זאב וניקב בני מעים מהו? מי חיישין דבמקום נקב (שהיה בו לפני כן) נקב (ואז הבני מעיים טריפה) או לא (חוששים שבמקום נקב נקב, וממילא הנקב הוא של הזאב והבני מעיים מותרים)? א"ל אין חוששין שמא במקום נקב נקב!" (וממילא הבני מעים מותרים) ומקשה הגמ' שלמדנו, "ראה צפור המנקר בתאנה, ועכבר המנקר באבטיחים חוששין שמא במקוב נקב נקב?" (כלומר שמא לפני שנקרו הצפור או העכבר נקב שם נחש)? מתרצת הגמ' "אמר ליה מי קא מדמית איסורא לסכנתא, סכנה שאני!" וזוהי מסקנת הגמ' וכן נפסקה ההלכה.

**ופסק** הטור (יו"ד סי' קטז) : "וצריך אדם ליזהר באלו הדברים מאד להחמיר בספקו, שיותר החמירו בספקו מבספק איסור". ובב"י הביא את מסקנת הגמרא (חולין יא, א) : "חמירא סכנתא מאיסורא".

**ובביאור** החילוק בין סכנה לאיסור כתב החת"ס וז"ל : "החילוק קל להבין, אפי' נודמן לו ממיעוט טריפות אין לו עון אשר חטא, דכתורה עשה לסמוך על הרוב, ומי שהזהיר על הטריפה הוא התיר לסמוך על רובא, משא"כ בסכנת נפשות אם יודמן לו מהמיעוט ויסתכן, א"א להשיב נפש". ועוד כתב החת"ס (ע"ז דף ל) : "דבאיסורא הקב"ה ויתר שאפי' אירע שיודמן לו דבר איסור מ"מ רחמנא שרי' בס"ס, ושוב אין אחריותו עלינו, משא"כ בסכנתא א"א להשיב נפש".

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

**ובן** פסק השו"ע (חו"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 יפה, שנאמר (דברים ב, ט) השמר לך ושמור נפשך, ואם לא הסיר והניח המכשולות המביאים לידי סכנה, ביטל מצות עשה ועובר בלא תשים דמים". ובאותו סי' הוסיף וכ' 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 מאיסורא, ויש לחוש יותר לספק סכנה מלספק איסור, 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 כיוצא בזה".

**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 גדולתו ולעבוד עבודתו בקיום מצוותיו ותורתו, כמו שאמר הכתוב 'כל הנקרא בשמי ולכבודי בראתיו' וכו', וליתן להם שכר טוב בעמלם, והמסכן את עצמו כאילו מואס ברצון בוראו ואינו רוצה לא בעבודתו ולא במתן שכרו, ואין לך זלזול אפקירותא יותר מזה ולשומעים יונעם".

### הנאת העישון – הנאה אסורה

**עוד** אפשר לראות את נושא העישון גם מזווית ראייה נוספת. שורש הקושי להפרד מההרגל הרע של העישון הוא ההנאה שבעישון היוצרת תלות בין המעשן לסיגריות. דבר זה בא לידי ביטוי בתגובה נפוצה של מעשנים שאליהם פניתי שיפסיקו לעשן, ששאלוני: "ואתה עצמך, האם עישנת אי פעם???"

**ננסה** להסביר את תהליך ההתמכרות לעישון. 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 מסוגל להפחית חרדה וכאב, הוא גורם לשיפור זמני בכימיה של המוח, וכתוצאה מכך האדם מקבל הרגשת תענוג מוגבר, חרדה מופחתת, מצב רוח טוב יותר ויוצא ממצבו הדכאוני.

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

**יצרני** הסיגריות מווסתים 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 התמכרות חזקה מאוד, שאין כדוגמתה בשאר ההתמכרויות. החברה האמריקאית לפסיכיאטריה מגדירה את ההתמכרות לניקוטין כהפרעה התנהגותית, מוחו של המעשן שונה באופן איכותי ממוחו של הלא מעשן!

**במחקרים** שבוצעו בקרב חיילי ארה"ב ששירתו בקוריאה ובוויטנאם, מקום שם השתמשו החיילים באלכוהול סמים וסיגריות, התברר כי הגמילה הקשה ביותר היתה דוקא הגמילה מסיגריות, לעומת הגמילה מאלכוהול וסמים שהיתה יחסית קלה יותר. ההסבר הוא שבכל ההתמכרויות משך ההנאה הוא לפרק זמן קצר וקצוב, שלא כסיגריות שמספקות למעשן את הרגשת ההנאה כמעט במשך כל שעות היממה.

**וזאת** גם הסיבה המרכזית, מדוע אין הצלחות גדולות לגמילה באמצעות תחליפי טבק בלבד. מכיון שההתמכרות היא לתוצאה של העישון, שהיא העליה ברמת הדופמין בדם, המשפיעה על מרכז ההנאה במוח, ובעקבות עליית רמת הדופמין מספק המוח למעשן הרגשת הנאה. זאת אין תחליפי הניקוטין מצליחים לעשות, ואפילו התכשירים הטובים יותר מצליחים להעלות אך במעט את רמת הניקוטין למחצית מהרמה של המעשן, וגם זאת באיטיות.

**א"ב** הבה נבואה חשבון ונדמה מילתא למילתא. הרי נפסק כי אסור ליהנות מריח של בשמים של עבודה זרה [שו"ע יו"ד סוף סי' קח] והוא מאיסורי ע"ז. ובבן איש חי כתב שאסור ליהנות 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 בצידיה, היא רציחה חלקית". וכן ה"חזון איש" כתב (קובץ אגרות ח"ג אגרת קנט): כי "הזנחה מהצלת נפשו, הוא גם כן עבירת שפיכות דמים", אם כן ההנאה הבאה לאדם מעישון הסיגריות שהוא גורם המוות בטרם עת מס' 1 - מהגורמים הניתנים למניעה, כמוהר כהנאה הבאה מאביזרייהו דשפיכות דמים.

## פרק ד

## גדולי ישראל נגד העישון

**אדם** השומר מצוות חייב לעשות הכל כדי להפסיק לעשן, ואין צריך לומר שלא יתחיל במנהג מגונה זה. אמנם הנסיון להגמל מהעישון לחלק מהמעשנים הוא קשה, ואדם שאין לו כלים להתמודד עם קושי זה יתקשה בנסיונותיו להפסיק את העישון, אבל מי שהולך בדרך ה', יש בידו כלים להתמודד עם העישון, יש בידו תורה שהיא תבלין כנגד יצר הרע, וכשם שהוא יודע להתגבר על רצונות אחרים ביודעו כי הם אסורים, וכשם שאינו מעשן בשבת ויו"ט, כן עליו לנהוג גם בנושא העישון שגדולי ישראל יצאו נגדו, ואף אם הדבר קשה, הרי שלפום צערא אגרא, והבא ליטהר מסייעין אותו. וכפי שיבואר להלן ישנם גם מקורות רבים בחז"ל שלפיהם קיימת חובה להמנע מלעשן.

## מרן החפץ חיים זצ"ל:

**ואתה**, הטה אונך למה שכתב ה"חפץ חיים" (ליקוטי אמרים, פרק יג) עוד לפני שהיתה ידועה הסכנה שבעישון כפי שידועה היום: "והנה, דיברתי כמה פעמים עם חלושי כח אודות זה, וענו לי, שגם הם יודעים ומכירים בעצמם שהעשן קשה להם, אך מפני שהורגלו בזה מכבר, קשה להם לפרוש מזה. ואמרתי להם: מי התיר לכם להרגיל עצמכם כל כך? אמת חז"ל אמרו (ב"ק צ, ב) 'החובל בעצמו אע"פ שאינו רשאי פטור', וכי למי ישלם אם לא לעצמו? אבל על כל פנים, הלא אמרו שאינו רשאי לחבול בעצמו, אחד משום "ונשמרתם לנפשותיכם". ועוד, דין הוא: דהלוא תבל ומלואה של הקב"ה, ולכבודו בראנו, ונותן לכל אחד בחסדו כח כפי צרכו לתורתו ולעולמו, ואיך ירשה העבד לעשות לעצמו כפי רצונו, הלוא הוא שייך

לאדונו? ואם ע"י העישון נגרעו כוחותיו, בודאי ייתבע לבסוף לדין על זה, דהלא עשה זה ברצון ולא באונס."

**החפץ** חיים מעלה נקודה נוספת: "...ואפילו אם יפתנו היצר, שאיננו נחלש בבריאותו על ידי זה ואין העישון מזיק לבריאותו כלל, אפילו הכי, בכל יום נפחת לו הזמן על ידי העישון, שעה אחת ביום, או על כל פנים חצי שעה ויותר בכל יום, ובחשבון שעה יופחתו לו על כל פנים מאתיים שעות מחייו, ואם הוא בן תורה, יחשוב בנפשו, כמה עשרות אלפי אלפים מצוות יכולים להתקבץ בשנה אחת, כשישמור כוחותיו וישמור עיתו שלא יבוטל בחינם. ומכל שכן בשנים אחדות של שנות חייו, שעלו לו בהבל וריק, בעת שהיה בידו לקבוצ באותם השעות כמה וכמה אלפים מצוות ואיבד אותן בידיים".

**ואלו** דברי החפץ חיים בקונטרס זכור למרים שנדפס בשנת תרפ"ה, וז"ל: "והנה נמצאים הרבה אנשים, שאינם קוראים ואינם יודעים מהעיתונים, וגם לאלה מצא היצר הרע תחבולה, איך ללכודם בעוון ביטול תורה, והוא עישון הסיגארען והפאפיראסען, שחוץ מזה שהם מזיקים לגוף כידוע, עוד גורמים היזק לנשמתו בביטול תורה, כי האדם המעשן, יבלה לכל הפחות חצי שעה ביום על תיקון ועישון, וכשנתרגל בזה אזי כבר קשה לו להמנע מהן, ולפעמים יקרה שבאם יחסר לו פאפיראס אחד, יבלה כמה זמן עליו שילך ויבקש מזה לזה עד שימצא, ועל ידי זה יגרום לו כמה זמן לבטלה. ואם כן, במשך שנה, כשיצטרפו אלו השעות, יחסרו לו כמה מאות שעות שעברו עליו בביטול תורה. והנה ידעתי גם ידעתי ששייבו הרבה; אנוסים היינו, שלא היה בכוחנו להימנע מזה! אבל השאלה תהיה; מי גרם לכם שתהיו אנוסים, הלא אתם בעצמכם גרמתם לזה, כי לולא התרגלתם מקודם, כי אז היה נקל לכם להימנע מזה, ואם כן, אתם בעצמכם חייבתם בזה".

**איבוד הזמן** שעליו מדבר הח"ח כרוך 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 הכרוך בעישון עמד ה"חפץ חיים" בדבריו שם וכך הוא מסיים: "וחוץ מזה, כמה כסף עולה לו עישון זה, דהלא האדם שהורגל בזה מוציא לכל הפחות זהוב אחד בכל יום" (ובשנת תשס"ב חפסה עולה 15 ש"ח), [ולפעמים מתקבץ עם חבורה גדולה, ואי אפשר לו להשיב פניהם ריקם, ומחלק לכל אחד ואחד, שעולה לו בדמים הרבה], "ובמשך שנה אחת יתקבץ לערך שלוש מאות זהובים", (ובשנת תשס"ב 4500 ש"ח לשנה, שזה 90 דולר לחודש, למי שמעשן חפסה אחת ליום), "שאיבד אותם בידים והפסידם ללא תועלת; ומכל שכן במשך שנים אחדות כמה מפסיד על ידי זה, הן הפסד גופו בבריאותו והן הפסד ממונו והן הפסד מצותיו. ואם כן, כאשר יתבונן האדם בנפשו, מגודל הרעה שמביא על עצמו על ידי זה, יתחזק שלא יתרגל עצמו בזה, ואם כבר הורגל בזה, ימעט בכל יום מעט מעט, עד שבהמשך הזמן יפסוק לגמרי, ואז יהיה לו טוב בזה ובבא" עכ"ל.

**בספר נתיבות הקודש** על התורה הביא שסיפר ה'חוקבר רב' על החפץ חיים שהיה אומר שהוא אינו יודע יודע האיך נתקבל אצל היהודים כזה נוהג משונה / שגעון של עישון הסגריות.

**והנה** תוקפם של הוראתיו של מרן הח"ח במשנה ברורה כבר הגדירה החזו"א באגרתו (קובץ אגרות ח"ב מ"א) "היא הוראה מקיימת כמו סנהדרין בלשכת הגזית, ואין שום צד קולא בזה".

### מרן החזון איש זצ"ל:

**מרן החזון איש** באגרת ששלח בשנת תרפ"ז למרן הסטייפלר שהיה מיועד להיות גיסו, כותב "הנני חושב כי עישון הטבק, קשה

לנשימה, ומעבה את מקום הריאות, ולכן יש לפרוש מזה, ולהתחזק בזה, הדו"ש אי"ש". (תולדות יעקב עמ' ס"ט)

**אל** מרן החזון איש זצ"ל נכנס מורנו, הרב יוסף אברהם וולף זצ"ל, (מייסד הסמינר לבנות ישראל בב"ב ומנהלו), ושאלתו בפיו: "אני מעשן ואני נהנה, איזה ברכה לברך על זה?" נענה החזו"א ואמר לו: "על דבר שמזיק לא מברכים". מאותו רגע הפסיק הרב וולף לעשן. "החזו"א אמר שהעישון מוריד 70% מהריכוז". מעשה איש חלק ו'.

### מרן הרב שך זצ"ל:

**מרן ראש הישיבה הגרא"מ שך וצוק"ל**, אמר לאחד ממקורביו: "כל ענין העישון אינו אלא "דמיון" בלבד ותו לא מדי. הנה בעת שעברתי ניתוח מסויים בשנת תשכ"ב, בהיותי בבית החולים נכנס אלי הפרופסור המנתח ובראותו את הסיגריות על השולחן קרא לעברי בתדהמה: "אתה מעשן? הרי זה אסור מפני שמירת הבריאות!" ומיד לקח הפרופ' את הסיגריות וזרק אותן אל מתחת למטה, ומאז הפסקתי לעשן". הרי שברגע ששמע כי העישון מזיק, הפסיק מיד, וכל זה בשנת תשכ"ב שרק אז התחילו לשמוע על נזקי העישון. ועכשיו אמר לו מרן: "תאמר לי האם אתה לא רואה בעליל כי אין זה רק דמיון שוא ותו לא, כי אם היה בזה ממשות האין יתכן שבין רגע סילקתי העישון לגמרי, ומאז הוא לא היה חסר לי כלל". וידוע שלאחר מכן חוץ מאחד, כל הבחורים המקורבים אליו לא היו מעשנים. וישנם עדויות של בחורים שהרבה לשוחח עמם שלא יתחילו לעשן. ובחודש שבט שנת תשד"מ דיבר בשיחה בישיבה ואסר את העישון בהיכל הישיבה מסיבות של בריאות הזולת וצער הזולת. ואם יש מהמעשנים שבכל זאת אינם יכולים עדיין להימנע, שיעשנו בחוץ אך לא בהיכל הישיבה. ומאז תלוי בלוח המודעות של הישיבה

ליד היכל הישיבה מודעה "לא לעשן בהיכל הישיבה" ובחודש אייר אף נוספו המלים, "ואין היתר בשום פנים ואופן, הנהלת הישיבה".

### מרן הגרש"ז אויערבאך זצ"ל:

מרן הגרש"ז אויערבאך זצ"ל לפני רבות בשנים, הקריאו לפניו קטע של עיתון שבו היה כתוב כי העישון גורם למחלה הידועה רח"ל, מיד הניח את הסיגריות והפסיק לעשן.

ובהסכמתו לספר פאר תחת אפר כתב: "ומודיע אני בזה, שמעולם לא הצטרפתי להתיר את העישון גם בזמננו".

ועל אחת כמה וכמה, משנה תוקף להאיסור הנ"ל, בדורנו, כאשר נתברר ביותר גודל הסכנה והרס הגוף הנגרמים מן העישון, וכאשר התריעו על כך מרנן ורבנן, גדולי הדור שליט"א בקריאתם הנרגשת לצעירי הצאן לבל ירגילו עצמם חלילה בהרגל הרע הזה של עישון הסיגריות. וכלשונם:

"הננו פונים בזה להיקרים והחביבים צעירי עמנו שעדיין אינם קשורים להרגל הרע הזה שסופו יכול להיות גרוע מאוד, והוא הרגל עישון הסיגריות. אנא אחי, אל תרעו לעצמכם ולסביבתכם ואל תרגילו עצמכם בזה, כי תורתנו הקדושה היא תורת חיים "וחי בהם".

וחפ"ן השם שכל אחד ישמור בריאותו בכדי שנוכל לעבוד אותו. וח"ו מלהקל ראש בענין שמירת הבריאות, ובפרט ועל אחת כמה וכמה בדבר שלדעת הרופאים הוא מזיק ממש.

ובל מי שיכול למנוע מעצמו ומאחרים מלעשן - מחויב למנוע.

ולמי שכבר הורגל בזה, חובה עליו להשתדל בכל האפשרות להיגמל מזה, ובודאי שעליו להימנע מלעשן במקום ציבורי, במקום שאחרים שואפים את העשן "ע"כ לשונה של הקריאה הנרגשת.

על קריאה זו חתומים מרנן ורבנן, הגר"ש אלישיב שליט"א, הגראי"ל שטיינמן שליט"א, הגרמ"ש שפירא שליט"א, הגרמ"י ליפקוביץ שליט"א, 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 שלוש דרגות, מהקל אל הכבד, מעשה, דיבור ומחשבה. השליטה העצמית היא אחד הדברים החשובים ביותר אצל האדם העובד את בוראו. אם אדם לא מסוגל לשלוט על המעשה איך ישלוט על הדיבור או על המחשבה. ומי שלא מסוגל לשלוט 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 בודאי שיכול היה להפסיק. בן תורה צריך להאמין שאכן הוא יכול לשלוט על עצמו".

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

### פסק הלכה מחגר"ש ואזנר שליט"א

"אשר נשאלתי לחוות דעתי העני' דעת תורה בעניין מנהג העישון סיגרים וסיגריות וכו' אשר כידוע הם המזיקים הגדולים לבריאות הגוף".

"הריני לרצונכם בקיצור אמרים".

[ובראשית תשובתו האריך להביא את דברי הרמב"ם, הריטב"א וחידושי חת"ם סופר] וכתב וז"ל:

ד. ולענייננו למדנו דעל חכמי הזמן להריע ולעורר על הסכנה העצומה המונחת בעישון סיגריות וכו' דבר שנתברר בחקירה ודרישה למעלה כל ספק שמאות אלפים מתים טרם זמנם בעישון סיגריות, וכן ידוע מאוד שגורם גדול למחלה החמורה בריאות וגם בלב, ועוד הרבה כיו"ב, כאשר יוצא מדרישת וחקירת הרופאים מכל מדינות העולם.

ה. על כן ברור להלכה, דאיסור גמור להתחיל בעישון בימי הבחורות וגיל צעיר, ועל ההורים ומורים ומחנכים מוטל חוב גמור ע"פ התורה למנעם מזה.

ו. כל מי שכבר הרגיל עצמו למנהג לא טוב זה, ישתדל מאוד למען עתידו לרדת מזה בהדרגה ואז טוב לו.

ז. חלילה לעשן במקומות ציבוריים שגם הריח בעצמו הוא מזיק גמור כאשר נתברר בחקירה.

ח. היות שכאמור המנהג הרע הזה הוא מזיק עצום, לכן מוטלת אחריות גדולה על המפרסמים מודעות בעיתונים וכו' שמסייעים לדבר המזיק הנ"ל.

ט. לאור הדברים החמורים האמורים למעלה, כל היכול למנוע עצמו שלא לעזור למעשנים, מחויב לעשות כן עפה"ת.

ומסיים הגר"ש ואזנר שליט"א בברכה יקרה ומיוחדת, "כל השומע לדברינו ישכון שאנן ובוטח, ויזכה להאריך ימים בשמרו על נפשו ונפש משפחתו וביתו עפה"ת - ויזכה להבטחת תוה"ק "כל המחלה וגו' לא אשים עליך כי אני ה' רופאך" - ולמען ירבו ימך ויוסיפו לך שנות חיים".

יש לציין כי פסק הלכה זה נדפס כסיום לעשרת הכרכים של שו"ת "שבט הלוי" במהדורה שיצאה השנה לאור.

(וידוע לנו כי מרן רה"י זצ"ל היה סומך על הוראותיו ופסקיו של הגר"ש ואזנר שליט"א).



**בספר** שו"ת תשובות והנהגות מהגאון ר' משה שטרנבוך שליט"א ח"ג סי' שנ"ד כתב וז"ל: "אני מזהיר כל אחד לא לעשן ואפילו לא להתיישב במקומות של מעשנים, ואם בא אצלו אחד המעשן יש לבקש ממנו למנוע לעשן עכ"פ בפניו, וליזהר מאיסור זה שהתורה הזהירה "ונשמרתם מאד לנפשותיכם", והוא כגדר מאבד עצמו לדעת... אבל ראוי לומר למעשן שמשחק בחייו [ואף חיי שעה בכלל זה] עבור הנאתו, וימהר להסיר תקלה וסכנה מגופו, ואז טוב ששומר גופו שהוא נרתיק לנשמתו, והקב"ה ישמור אותו מכל רע... ומה שכמה רבנים ואדמו"רים מעשנים ראו כן בדורות הקודמים, ואולי הטבאק היה אז אחרת, אבל היום אין לדיין אלא מה שענינו רואות, וכיון שהיום נראה בעליל שמסכן ומזיק לבריאות אסור וכמ"ש, ואפילו במי שחושב שאצלו לא הזיק יש לו לחשוש שאחר כך יזיק או שאין ההיזק ניכר עדיין ועל כן אסור וכמ"ש."

**ועוד** כתב: שבעישון יש "חשש פיקוח נפש ממש כפשוטו" והוסיף: "שהתורה לא התירה לנו ללכת אחר תאות ליבו, ולכן עליו להגמל מתאוה זו המזיקה ומסכנת בריאותו ח"ו ... שעישון מזיק כבר הוכח" עכ"ל.



**בשו"ת** "ציץ אליעזר" חלק ט"ו סימן ל"ט כותב הגאון הרב אליעזר יהודה וולדנברג זצ"ל לד"ר אלי שוסהיים.

**נדהמתי** ונבהלתי וממש רעדה אחזתני עקב הסברתו המעמיקה והבהירה, וראיותיו הרפואיות המופתיות, והוכחותיו הממשיות המעידות במאה עדים שהעישון של סיגריות כמוהו כגחלי

רתמים לגוף, כי הוא מזיק בצורה חמורה ביותר לבריאות הגוף של המעשן. וכי העישון עלול ממש לקצר את החיים ח"ו, וסופר ומונה מספרים מבהילים מהסטטיסטיקה המתפרסמת מדי פעם המצביעה ומראה באצבע על התוצאות החמורות ביותר מריבוי העישון, ואשר בכנפיה - השטניים נופלים קרבנות לרוב, והרבה יותר מעשרות אלפים ורבבות אנשים ברחבי העולם באים עליהם כחטף (כתוצאה מזה) בשטחי הגוף ואבריו השונים ובעיקר באברי הנשימה והריאות, גידולים ממאירים, וכן, נפחת - הריאות, ברונכיטיס כרונית, הזקם ללב ולכלי הדם התכווצויות בקיבה ובמעיים, ועוד ועוד, עד כי הרופאים גזרו אומר כי העישון הוא הקוטל הראשון של האנושות... זה איסור למעשן האקטיבי והפסיבי גם יחד, וכמה כאב וצער גורם המעשן ליחידים הצנועים ושכדי שלא להעליב את המעשן תופסים את מלאכת השתיקה ונושאים בחובם כאבם וסבלם.



**הנאון** הצדיק רבי אביגדור מילר זצ"ל כותב בספרו "אור עולם" (כרך ד', עמ' 276) כדברים הבאים:

**שאלה:** האם העישון הוא איסור דאורייתא?

**תשובה:** פעם, שאלו את הסבא מסלבודקה 'מהי המצוה הראשונה שבתורה? והוא ענה: "לא להיות כסיל". זאת אומרת, שהצווי הראשון של התורה הוא להשתמש בשכל. ה' נתן שכל, השתמש בו! וכשאדם הולך נגד שכלו, אז "כל מי (ברכות ל"ג.) מי שהולך נגד השכל, עליו הקב"ה מצוה את הטבע לא לרחם עליו. ומעתה, הוא יסבול כי הלך נגד שכלו.

**מי** שמרים חפיסת סיגריות וקורא על סכנת העישון והוא מתעלם מזה, אזי הוא שוטה גמור. הוא חוטא נגד הגיון בריא. כל מי שמעשן היום הוא שוטה גמור אא"כ התחיל לפני שידע לקרוא. אולי

משרד הבריאות הם לא המומחים הגדולים ביותר, אבל לפחות משהו הם יודעים ברפואה, ואם כתובה אזהרה על החפיסה והוא מתעלם ממנה, אזי הוא שוטה גמור, ויקבל את מה שמגיע לו. "כל מי שאין בו דעה, אסור לרחם עליו". ה' אומר לכל העולם שסביבו, כל החיידקים: 'אל תרחמו עליו'. ויקבל את מה שמגיע לו.



**ומעתה** כמה יש לו לזהר למי שעומד על פרשת דרכים בזמן ההתלבטות האם להכליל עצמו בקטגוריית המעשנים או לאו.

### לא תתורו...

**כתב** החינוך מצוה שפ"ז שלא לתור אחר מחשבת הלב וראיית העינים, ואעתיק קטעים מדבריו.

ו"ל וכמו כן שלא ירדוף האדם אחר מראה עיניו, ובכלל זה שלא לרדוף אחר תאוות העולם הזה כי אחריתם רעה וכדי בזיון וקצף... והמצוה הזאת באמת יסוד גדול בדת...ומי שהוא רודף אחר תאוות העולם כגון שהוא משים לבו תמיד להרבות תענוגים גדולים לנפשו מבלי שיכון בהן כלל לכוונה טובה, כלומר שלא יעשה כדי שיעמוד בריא ויוכל להשתדל בעבודת בוראו, רק להשלים נפשו בתענוגים, כל מי שהוא הולך בדרך זה עובר על לאו זה תמיד בכל עת עסקו במה שאמרנו עכ"ל.

**ובן** הגר"מ פיינשטיין זצ"ל בספרו (אג"מ חו"מ ב סי' עו) כתב דאסור להתרגל לעשן ואלו דבריו: "אבל ודאי מן הראוי לכל איש ובפרט לבני תורה שלא לעשן מאחר שהוא חשש סכנתא ואין בזה שום תועלת וגם הנאה לאלו שלא הורגלו בזה וממילא ודאי אין להתרגל לזה ולא יניח אדם לבניו הקטנים שיתרגלו בזה, אף אם הוא

## חיים ללא עישון

עצמו נתרגל, וגם בלא ענין חשש הסכנה הזוה, יש לאסור להתרגל בזה, דהא ודאי אין להמשיך עצמו לריבוי תאוות והנאות אלא אדרבה מהראוי לכל אדם למעט עצמו מתאוות ותענוגים יתירים". (וראה במאמרו של מ. הלפרין, אסיא, תשמ"ו, עמ' 244, הע' 53, שהביא בשם הרב א. נבנצאל, שמסרו לו כי הגר"מ פיינטיין חזר בו מהטעם של שומר פתאים ה').

**ובספר שו"ת תשובות והנהגות מהגאון ר' משה שטרנבוך שליט"א**  
 ח"ג סי' שנ"ד כתב וז"ל: "ונראה שעישון סגריות דומה במהותו לעישון חשיש או אופיום ושאר סמים מסוכנים... אכן לדעתי המעשן עובר בלאו ד"לא תתורו אחרי לבבכם ואחרי עיניכם" שנוהג רק כפי תאות לבבו, בשעה שעל פי שכל אסור".

**מה צורך להכביר במילים כאשר דברי חכמים כדורבנות מביעים את חומרת הדברים בצורה חד משמעית.**

## פרק ה

### נעשית לו כהיתר

לנו כעם ישראל יש כלים חזקים ביותר, שבהם יכולנו לעמוד כנגד כל הכוחות שבעולם. גבורה זאת קיבלנו מהאבות הקדושים, מעקידת יצחק, מכור הברזל, מיציאת מצרים וממעמד הר סיני, מארבעים שנות המדבר, ומכל משך קיום עם ישראל בגלות יותר מאלפיים שנה, שעליהם כתב רבי יעקב עמדין זצ"ל (בהקדמה לסידורו "בית יעקב"): "חי נפשי, קיום עם ישראל בגלות הוא יותר מנס יציאת מצרים".

**מה** שעומד לרועץ לכל אותם המתירים לעצמם לעשן הוא:

**א.** חסרון ידיעת הנזקים ואיסוריהם, ואת זה ביארנו לעיל.

**ב.** "הותרה לו ס"ד? אלא נעשית לו כהיתר!", כמו שנבאר להלן.

**כבר** גילו חז"ל עינינו במס' קידושין (מ, א), במאמרו הידוע של רב הונא: "כיוון שעבר אדם עבירה ושנה בה, הותרה לו". ותמהה הגמרא: "הותרה לו סלקא דעתך? ! אלא" - מבארת הגמרא - "נעשית לו כהיתר!". וזה מתבטא אצל כל אחד באופן המחשבה שלו. את הוראות ההיתר הללו הנובעים כתוצאה מההרגל באנו בזאת להפריך אחת לאחת.

**ההסבר** בזה הוא, כי כידוע "כל דרך איש ישר בעיניו", ולכל הפחות כלפי עצמו האדם רוצה להיות בהרגשה שהוא בסדר, ובכדי להרגיע את מצפונו, הוא מגיע להחלטה שכנראה ישנה פה טעות, או איזו שהיא אי הבנה, ומה שהוא עושה - זו לא עבירה.

**והדברים** קל וחומר. ומה אם על דבר שהוא עבירה, והאדם יודע ברורות שיש כאן עבירה והוא עובר עליה בדעת [שכן, מה שאמר רב הונא עבר אדם עבירה - לא על שוגג אמר], אעפ"כ לאחר

שהוא עובר שנית על אותה עבירה, מכאן ואילך הוא כבר שלם עם עצמו, ומדמיין בנפשו שמותר לו לעשות את מה שהוא עושה - על אחת כמה וכמה, כאשר מדובר בעישון שלכאורה במבט ראשון אינו מעשה עבירה, ואינו נמנה בין שס"ה מצוות לא תעשה, ועולם הרפואה החל לגלות את גודל הנזק רק לפני כארבעים שנה משנת תש"כ.

**ועל** כל זאת נוסף כוחו החזק של ההרגל, וכמו שאמרו, "ההרגל על כל דבר שלטון", והרי הוא שולט על מעשי האדם ומכריחו להמשיך בהרגלו, ובפרט שאין זה הרגל בעלמא, אלא דרגה חמורה של התמכרות, ובעל כרחו הוא נעשה מכור לעישון, ומכח זה מתעוותת כל מערכת החשיבה וההגיון ע"פ הרגלו, והוא מחויב לעצמו לטהר את השרץ ולהפוך את האיסור להיתר.

### חסרון ידיעה איננו שגגה

**ואל** ידמה המעשן בנפשו כי מוטב שלא יקרא את דברינו באשר עדיף לו להיות שוגג ולא מזיד, כי יידע נא לבטח כי ההתעלמות וחוסר הדרישה והחקירה בזה הענין הנוגע לחיי נפשו היא עצמה חטא ועוון, וכך כתב בספר חסידים (אות קמ"ג):

**"לעולם** יהיה אדם ערום ביראה... למה לא אמר בלעם באמור המלאך לו 'על מה הכית אתונך', היה לו להשיב 'מה עוון יש שהכתי את אתוני'... וזהו שנאמר 'חטאתי כי לא ידעתי'... אדרבה, איפכא מסתברא, לפי שהוא לא ידע שהוא ניצב לקראתו לא חטא? אלא, כך אמר, חטאתי שלא שמתי לב לדעת, שלא פשפשתי וחקרתי באיזה עוון הוא. מכאן, שיהיה אדם ערום ביראה, הואיל ומענישים אותו על שאינו יודע שיש לדעת ולחקור, שהרי לפני השליט לא תוכל לומר כי שגגה היא".

**ובך** נאמר בגמרא במסכת מכות (ט ע"ב) "מכאן שבן נח נהרג שהיה לו ללמוד ולא למד".

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

### קושיות או תירוצים?

**הקושי** להפסיק את העישון מלווה במחשבות המעשן הבאות להצדיק את מעשיו, אך באמת אלו הן טענות היצר המשיאות את לבו. כפי המעשה הידוע באותו משכיל שענה לגר"ח מברסק זצ"ל על תוכחתו שאינו יכול לשמור תורה ומצוות משום שיש לו שאלות באמונה, אך הנני מוכן שהרב יתרץ לי קושיות אלו ואשנה דרכי. ענהו הגר"ח: 'יאמר לי, מה קדם למה, השאלות קדמו לפריקת עול או שהפריקת עול קדמה לשאלות'. הודה הלה שפריקת העול קדמה לקושיות. "אך מה משנה הדבר"? השיב לו הגר"ח: הלא פשוט הוא! אם הקושיות קדמו יכול אני לענות עליהם תירוצים, אך אם פריקת העול קדמה שוב אין אלו קושיות אלא תירוצים שתירצת לעצמך והשקטת את יסורי מצפונך ועל תירוצים אין תשובות... א"כ הבה נתבונן ונבדוק חלק מדבריו ומחשבותיו לאור דעת חכמינו הראשונים והאחרונים.

### אמת לאות

**לאחר** שאנחנו מביאים לידיעת שומר התורה והמצוות טיעונים ברורים אלו, הוא מתחיל לחפש תירוצים.

התירוץ הראשון הוא הקושיא "אז למה יש רבנים וראשי ישיבות שמעשנים"? ובכן קודם כל: 'אין הרבה רבנים וראשי ישיבות שמעשנים, אלו מלים ללא בסיס עובדתי'.

**אם** הוא ימנה לנו כמה מעשנים, התשובה היא אנשים אלו כשהתחילו לעשן לא ידעו את מה שאנחנו יודעים היום, ולכן התחילו, ולהפסיק קשה להם מאוד, אבל אם היו יכולים להפסיק היו מפסיקים, ואתה שהינך יודע את כל זאת ויכול להפסיק, עליך לעשות כן לאור גילוי דעתם של גדולי ישראל נגד העישון.

**ואכן**, מעטים הרבנים הצעירים, שהתחילו לעשן בשנים האחרונות. הבחנה זו הינה חשובה מאד. בדרך כלל אנחנו נושאים עינינו אל הזקנים וככל שתלמיד חכם שייך לדור קודם יותר הוא חשוב יותר, ואילו בנושא הסיגריות צריך להכיר בעובדה, שעד לפני כארבעים שנה, לא היה ידוע כמעט מאומה מנזקיהן, בעוד שהיום ישנם מחקרים וידיעות מבוססות.

**ובעת** נעבור לתירוץ אחרים שמנסה המעשן להעלות בכדי לתרץ את עצמו.

### הכל בידי שמים

**תירוץ** נפוץ ומקובל בחוגי המעשנים "איך ניתן לומר כי העישון מקצר את חיי האדם, בעוד שברור לנו כיהודים מאמינים כי חיי האדם ושנותיו קצובים לו מפי עליון"? אולם עיון בדברי חז"ל ובדברי הראשונים והפוסקים מוכיחים נאמנה עד כמה אין שמץ של ממשות בטענה זו, וכל כולה באה מכח ה"התורה לו" ושכנוע האדם את עצמו, בכדי שיוכל להמשיך לעשן.

**אך** האמת תורה דרכה כי בחיי האדם ישנם שני סוגי מאורעות, האחד מה שקורה לאדם מבלי קשר למעשיו, כמו שאמרו בגמ'

בחולין דף ז': "אין אדם נוקף אצבעו מלמטה אלא אם כן מכריזין עליו מלמעלה", וכפי שביאר זאת המאירי: "מיסודי התורה הוא להיות האדם מתבונן ומכיר שכל מה שיארע לו מאיזה מין של צרה הכל במשפט מצד עונש משפטי ישרו יתברך, והוא שאמרו 'אין אדם נוקף אצבעו מלמטה אא"כ מכריזין עליו מלמעלה', ויבא מזה שיפשפש במעשיו וישוב מדרכיו הרעים". עכ"ל שם.

**ולעומת** זאת ישנם מאורעות שהאדם מביא על עצמו, ועליהם ציווה הקב"ה את האדם להנהיג עצמו בדברים הגורמים לגופו להיות בריא וחזק וכך להאריך את ימי חייו. ולהיפך ח"ו, ע"י זלזול בענייני בריאות הגוף או הנפש יכול האדם לגרום לעצמו למות קודם זמנו, ולהביא על עצמו מחלות שונות, רח"ל.

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

**ובן** מסופר על התנא ר' יהודה בר אילעי (שם) שתלה את הסיבה למראהו הטוב והבריא, שהיו פניו בריאות וצהובות, בכך שהיה טורח ומתנהג בדרכי הבריאות והרפואה.

**הרי** שבכוחו של האדם להשפיע על בריאותו ואריכות ימיו וכפי שכבר ביארנו לעיל הוא חייב מן הדין לעשות כן.

**עוד** מצינו לגבי סיבת החולאים והמות של האנשים כתוב במדרש רבה ויקרא ט"ז ח': "אמר רבי אחא מאדם יהא (כלומר, בידי אדם הוא) שלא יבואו חליים עליו, מאי טעמא דאמר ר' אחא (דברים ז) "והסיר ה' ממך כל חולי" ממך הוא שלא יבואו חוליים עליך וכו'. רבי תנחומא בשם ר"א ורבי מנחמא בשם רב אמר "והסיר ה' ממך כל חולי" זו עין (הרע), על דעתיה דר"א תשעים ותשעה בעין ואחד בידי שמים. רב ורבי חנינא, רב

כדעתיה דאמר תשעים ותשעה בעין (הרע) ואחד בידי שמים, ור' חנינא כדעתיה, דרבי חנינא ורבי נתן אמרי תרווייהו, תשעים ותשעה בצנה ואחד בידי שמים, (ומפרש המדרש את הסיבה למחלוקתם), רב על דהוה שרי בבבל דהוה עינא בישא שכיחא, (רב שהיה גר בבבל ששם היה מצוי עין הרע, לכן אמר תשעים ותשע בעין הרע), רבי חנינא על דהוה שרי בצפורי והוה תמן צנתא, (רבי חנינא שהיה גר בצפורי ששם היה קר, לכן אמר תשעים ותשע בצינה). אנטונינוס אמר לרבינו הקדוש צלי עלי, (התפלל עלי), אמר לו תשתזיב מן צנתא, (תינצל מן הקור), אמר ליה: יתיר חדא כסו וצנתא אזלת, (אלבש בגד נוסף והקור ילך), אמר ליה תשתזיב מן שרבא, (תינצל מהחום), אמר ליה הא כדו צלי עלי, (זוהי אכן תפילה ראויה שתתפלל עלי) דכתיב (תהלים יט) "ואין נסתר מחמתו". רבי ישמעאל ברבי נחמן בשם רבי נתן אמר תשעים ותשעה בשרב ואחד בידי שמים. רבנן אמרין תשעים ותשעה בפשיעה ואחד בידי שמים". עכ"ד המדרש.

והריני להביא את לשונם של מפרשי המדרש לבאר דברי רבנן שאמרו: "רבנן אמרין תשעים ותשעה בפשיעה". פירוש מהרז"ו: "בפשיעה: שאינם נשמרים מדבר שמזיק אותם ופושעים בעצמם". עץ יוסף: "בפשיעה: שאינם נזהרים מהקור והחום וריבוי המאכלות, וכיוצא מהדברים הצריכים זהירות בהנהגת הבריאות". מתנות כהונה: "בפשיעה: שאינו שומר את עצמו בדרך הבריאות ופושע בגופו, ועיין שם פרק המקבל, ב"מ ק"ז". ליקוטים: "בפשיעה: שאינו שומר נפשו באכילה מזקת ואויר מעופש וכדומה".

הנה יוצא לנו מדברי המדרש ומפרשיו דברים ברורים, שלגבי חולי האדם, לא חל הכלל ד"הכל בידי שמים".

ובן מצינו היפוך הדברים, כי אף אם נגזר על האדם חיים ארוכים הוא עלול למות מן העולם קודם זמנו, צא ולמד, ממה שאמרו

במס' בבא מציעא (קז, ב): "רב סליק לבי קברי, עבד מאי דעבד (=יודע היה ללחוש על הקברות ולהבין על כל קבר וקבר באיזו מיתה מת אם מת בזמנו אם בעין הרע. רש"י), אמר תשעים ותשעה מתו בעין רעה ואחד בדרך ארץ (=בזמנו)".

**מדברי** הגמרא וכפי שפירש רש"י עולה שתשעים ותשעה אחוז מן המתים אינם מתים בזמנם, ורק אחוז אחד מת בזמנו. אם כן אי אתה יכול לומר שכל אדם מת כאשר נגזר עליו למות ולא קודם זמנו, שכן, מפורש כאן שתשעים ותשעה מתים שלא בזמנם. וכשם שעין הרע היא סיבה למיתה מוקדמת, כן ודאי כל אותן סיבות המבוארות בדברי הראשונים שיוכאו להלן - הרמב"ם והרמב"ן, ה"חובת הלבבות" ו"החינוך", גם המה סיבות שעלולות לגרום לאדם מיתה קודם זמנה.

**ועוד** זאת מצאנו בדברי ספר חסידים (אות קמה), שיש ויביא אדם על עצמו מיתה טרם זמנה, שכן כתב שם: "בעלי הכעס, חיהם אינם חיים וגם מתים קודם זמנם".

**ונבואה** עתה להוכיח עוד מדברי הראשונים, שאדם עלול לגרום לעצמו חולי ויסורים, ואינו יכול לטעון "כך נגזר עלי משמים", ועד כדי כך מוחלט הדבר, שגם בענייני "חושן משפט", אין זו טענה.

**וזה** לשון הרמב"ם (פ"ח מהלכות שלוחין הלכה ז): "אחד מן האחין, או מן השותפים שנפל לאומנות המלך, הריווח לאמצע. חלה אחד מהם ונתרפא, נתרפא מן האמצע (=מכספי השותפות), ואם חלה בפשיעה, כגון שהלך בשלג או בחמה עד שחלה, וכן כל כיוצא בזה, הרי זה מתרפא משל עצמו".

**ובפירוש** המשניות למס' בבא בתרא (פ"ט מ"ה), הוסיף הרמב"ם, והרחיב את הדברים: "וזה שאמרנו שיתרפא מנכסי עצמו,

לא מן האמצע, הוא כשסיבב עליו אותו החולי בכוונה, והוא שינהוג בעצמו במנהג שידוע אצל המון העם שהחולי יבוא בסיבתו בהכרח, כגון שאכל המאכלות שהן מפורסמות ברעה והתמיד בהם, או שעמד זמן רב לחום השמש או לקור, כי דין זה כדין מי שפוצע עצמו בידו".

הנה, שפתי הרמב"ם ברור מיללו, שכל שאינו שומר עצמו מן החולי ומן הסכנה, הרי זה כמי שפוצע עצמו בידו, במכוון, כי גרם לעצמו בידים את החולי והייסורים שיבואו עליו, ושוב אין בידו הכח ליטול חלק רפואתו מן השותפות, בטענה שכך נגזר עליו מן השמים, מכיון שהביא על עצמו את החולי והנזק.

**ובך** אנו למדים בדברי "החינוך" (מצווה תקמו), שביאר לנו את היסוד הגדול הזה, בהנהגת האדם בשמירת גופו ובריאותו: "משרשי המצווה, לפי שעם היות השם ברוך הוא משגיח בפרטי בני אדם ויודע כל מעשיהם, וכל אשר יקרה להם טוב או רע - בגזרתו ובמצוותו לפי זכותו או חיובו, וכענין שאמרו ז"ל 'אין אדם נוקף אצבעו מלמטה, אלא אם כן מכריזין עליו מלמעלה' - אף על פי כן, צריך האדם לשמור עצמו מן המקרים הנהוגים בעולם. כי הא-ל, ברא עולמו ובנאו על יסודות עמודי הטבע, וגזר שתהיה האש שורפת והמים מכבין הלהבה, וכמו כן יחייב הטבע שאם תפול אבן גדולה על ראש איש - שתרצץ את מוחו, או אם יפול האדם מראש הגג הגבוה לארץ - שימות".

**וממשיך** ה"חינוך" לבאר, אם כך גזרה חכמתו יתברך, איך יציל אדם עצמו: "והוא ברוך הוא, חנן גופות בני אדם וייפח בהם נשמת חיים - בעלת דעת, לשמור הגוף מכל פגע... ואחר שהא-ל שעבד גוף האדם לטבע, כי כן חייבה חכמתו, מצד שהוא (האדם) בעל חומר - ציווהו לשמור מן המקרה, כי הטבע שהוא מסור בידו, יעשה פעולתו עליו, אם לא ישמר ממנו".

**ובאן** מוסיף ה"חינוך" ומבאר, שהצדיקים הגדולים שלטו על הטבע ולא נמסרו בידו: "ואמנם, יהיו קצת מבני האדם, אשר המלך חפץ ביקרם, לרוב חסידותם ודביקות נפשם בדרכיו ברוך הוא... כמו האבות הגדולים והקדושים והרבה מן הבנים שהיו אחריהם, כמו דניאל חנניה מישאל ועזריה ודומיהם, שמסר הא-ל הטבע בידיהם... ורוב בני אדם, בחטאם, לא זכו אל המעלה הגדולה הזאת".

**ומכאן** עובר ה"חינוך", אל המסקנה המתבקשת: "ועל כן תצוונו התורה לשמור משכנותינו ומקומותינו, לבל יקרנו מוות בפשיעותנו ולא נסכן נפשותנו על סמך הנס".

**ובזאת** מוצאים אנו גם בדברי בעל "חובת הלבבות" (שער הבטחון פרק ד): "והדומה לזה כי אדם, אע"פ שקיצו ומדת ימיו קשורים בגזירת הבורא יתברך, יש על האדם להתגלגל לסיבות החיים, במאכל ובמשתה ומלבוש ובמעון כפי צרכו, ולא יניח את זה על האלוקים, שיאמר, אם קדם בגזרת הבורא שאחיה, ישאיר נפשי בגופי מבלי מזון כל ימי חיי ולא אטרח בבקשת הטרף ועמלו, וכן אין ראוי לאדם להכנס בסכנות, בבטחוננו על גזירת הבורא וישתה סמי המוות, או שיסכן עצמו להלחם עם הארי ללא דוחק, או שישליך עצמו בים או באש והדומה לזה, ממה שאין האדם בטוח בהן, ויסכן בנפשו, וכבר הזהירנו הכתוב במה שאמר 'לא תנסו את ד' אלוקיכם' (דברים ו, טז), כי איננו נמלט בזה מאחד משני דברים, או שימות ויהיה הוא הממית את עצמו, והוא נתבע על זה כאילו המית זולתו מבני אדם, אע"פ שמותו על הדרך ההוא, בגזרת האלקים וברשותו, וכו'. וכן מי שהמית את עצמו, יהיה ענשו גדול בלי ספק, מפני שמשלו בזה כעבד שציווהו אדוניו לשמור מקום לזמן ידוע, והזהירו שלא ייפרד ממנו עד שיבוא שליח אדוניו אליו, וכיון שראה שבושש השליח לבוא, נפרד מן המקום קודם בואו, וקצף עליו אדוניו והענישו עונש גדול. וכן הממית את עצמו יוצא מעבודת האלוקים אל המרותו, בהיכנסו

בסכנת מוות. וכן אתה מוצא בשמואל ע"ה, אומר 'איך אלך ושמע שאול והרגני' (ש"א טז, ב) ולא נחשב לו לחיסרון בבטחונו על האלוקים, אך היתה התשובה מאלוקים לו, במה שמורה כי זריזותו בזה משובחת ואמר לו: 'עגלת בקר תקח בידך ואמרת לזבוח לד' באתי' (שם), ואילו היה זה קיצור בבטחונו, היתה התשובה אליו 'אני אמית ואחיה' (דברים לב, ט), או הדומה לו וכו'".

**ומכאן** עולה ה"חובות הלבבות" לקבוע במסמרות: "ואם שמואל, עם תום צדקתו, לא הקל להיכנס בסיבה קטנה מסיבות הסכנה, אף על פי שהיה נכנס בה במצוות הבורא יתברך וכו', כל שכן שיהיה זה מגונה מזולתו מבלתי מצוות הבורא יתעלה, או שיינצל בעזרת הבורא יתברך לו ויאבדו זכויותיו ויפסיד שכרו, כמו שאמרו רז"ל בזה הענין 'לעולם אל יעמוד אדם במקום סכנה ויאמר שעושיין לו נס, שמא אין עושיין לו נס, ואם עושיין, מנכין לו מזכויותיו' (שבת לב, א) וכו'".

**וממשיך** החובה"ל ומסיק, שאין הדברים אמורים רק ביחס למי שממית את עצמו, אלא אף במי שאינו נשמר מהיזקים ואינו שומר על בריאותו: ולהלן שם הוסיף עוד ואמר: "וכן נאמר בענין הבריאות והחולי, כי על האדם לבטוח בבורא בזה ולהשתדל בהתמדת הבריאות, בסיבות אשר מטבעם זה ולדחות המדווה במה שנהגו לדחותו..."

**הנה** ברור המסר שבדבריו, שאסור לאדם להכניס עצמו בסכנה ולזלזל בבריאותו בטענה כי כאשר יגזור הבורא, כן יהיה. כי אדרבה, עם גזירתו יתברך על המאורעות, גזר גם על האדם להשמר מהן, ואם לא ישמור עצמו וינזק, יתבע על שהזיק לעצמו. ואם יהיה לו נס מנכין לו מזכויותיו.

**ועוד** זאת לימדנו הרמב"ן ב"שער הגמול", בבארו עניין הייסורים, בשם הרב הגדול בפרק י"ב מ"מורה נבוכים", שכתב, כי רוב הרעות הבאות באישי בני אדם, באות מחסרון דעתם, ומסכלותנו נזעק ונשווע מן הרעות אשר נסבב לנפשנו ברצוננו, כמו שאמר שלמה במשלי "איוולת אדם תסלף דרכו ועל השם יזעף לבו", והאריך בזה הרבה, ופירש כי רוב הרעות ההוות בבני אדם באות מנזקי אדם באדם, כגון הקטטות והמלחמות, או מנזקי אדם לנפשו, ברוב התאוה למאכל וכיוצא בזה, ואין ראוי לנכנס במלחמה ויורוהו בחצים לזעוק, (אלא) רק על נפשו, ולאוכל מאכלים רעים ונעשה מצורע או... עיוור שיזעק, (אלא) רק על סכלותו, וכן תראה שיש מהם שיכנס בסכנות המדבריות והימים, כדי להתעשר ביותר משכניו, וימצאוהו תלאות, ילך וישווע וילין על הזמן, ויתמה מרוע מזלו, והקדוש ברוך הוא לא יחדש מופת ונס בעולם, לעזור המשוגעים על פחיתות מדותיהם".

**הרי** מפורשים המה דברי הרמב"ם, כי פעמים האדם מרוב תאוה למאכל מסוים וכיו"ב גורם רעה לעצמו להיעשות מצורע, ולאחר מעשה אין לו על מי להטיל את האשמה אלא על עצמו והנהגתו הסכלית, הנהגה אשר כדברי הרמב"ם נובע מחסרון דעת ופחיתות המדה ונחשב כ"משוגע". ואכן הולמים הדברים את מעשן הסיגריות, אשר מרוב התאוה להנאת לעישון גורם רעות רבות לעצמו בגוף ובנפש, וכאשר חלילה, לא אליכם, באות התוצאות המרות תולדות העישון, או אז אין לו במי להטיל את האשמה, אלא בהנהגה סכלית רעה שסיגל לעצמו.

**וזאת** ועוד, כאשר האדם חולה רח"ל ונשקפת סכנה לחייו, הרי הוא מרעיש עולם ומלואו, וחוקר ודורש בטובי הרופאים והרפואות, מחלל שבת ויום הכיפורים, והכל בכדי להציל עצמו ולו ל"חיי שעה", וכאן ניצב לו האדם, מסכן את בריאותו ומקצר את ימי חייו

בעישון, האם אין אנו רואים מוחשית את דבר הרמב"ם שהחשיב הנהגה זו ל"סכלית" והחשיבו כ"משוגע"? !

**ראינו** אם כן, כי עמדת חכמינו ברורה לחלוטין: כי על אף שחייו של אדם קצובים לו, הרי הוא יכול לסבב על עצמו בהנהגה לא ראויה, מחלות ומיתה קודם זמנם, ולא זו בלבד שאין זה "תירוץ" נכון, אלא להיפך יש חיוב גמור וציווי מוחלט על האדם לשמור את עצמו ואת הסובבים אותו מן המקרים הרעים, לבל יהי בס מקרה רע העלול להביא לידי סכנה, ונתן הבורא כח ביד ההנהגה הטבעית המסוכנת והמקרים הרעים, לסכן את נפשו ולקצר חייו ושנותיו, וציוונו לשמור עצמנו מכל דבר טבעי העלול להביאנו לידי סכנה, ובאם נשמור על כללי הבריאות ביותר, נוכל לחיות את כל ימי חיינו בבריאות טובה, בלי מחלות, ואף להאריך את ימי חיינו!

### שומר פתאים ה' - רק במקום מצוה

**ידוע** מהסבא מקלם זצ"ל שאמר: בשעה ששמעו הפתאים "שומר פתאים ד'" התחילו הפתאים לשמוח... ובמצודות (תהלים קט"ז ו') ביאר: "שארין בהם דעת לשמור את עצמם".

**לאחר** שאכן הוברר למעשן כי במעשיו הוא מביא על עצמו את הסכנה, ואינו יכול לכסות עצמו באיצטלה של "הכל בידי שמים", אם עדיין לא הצליח להפסיק לעשן, בגלל ההתמכרות הקשה, באה לו מחשבה אחרת כתוצאה מה"הותרה-לו", והוא אומר לנפשו: גם אם יש בעישון חשש סכנה אך הלא "שומר פתאים ד'". ומן השמים ירחמו.

**מחשבה** זו היא מחשבת טעות כמו שנבאר שלא נאמר "שומר פתאים ד'" אלא במקום מצוה.

**הגמ'** ביבמות (ע"ב, א) אומרת "יומא דעיבא ויומא דשותא, לא מהלינן ביה ולא מסוכרינן ביה, והאידנא דדשו בה רבים 'שומר פתאים ד'". פירוש: יום המעונן ויום שרוח דרומית, הקשה מכל הרוחות, מנשבת, אין למול את התינוק ואין להקיז דם. אבל עתה, שכבר הורגלו רבים לעשות כן, שומר פתאים ד'.

**והנה,** מילה בוודאי מצוה רבה היא, ובכל יום שמאחר מלמול הרי זה מבטל מצות עשה (כמבואר ברמב"ם פ"א מהלכות מילה ה"ב), ואכמ"ל. ובנידון שכזה, אמרו דכיון דדשו בה רבים, שומר פתאים ד'.

**ובן** לעניין הקזת דם, אשר בזמנם היתה זו פעולה בת ערך גדול לרפואת האדם, כפי שנראה מהגמ' בשבת (קכ"ט, ב), בכגון זה התיירו משום שומר פתאים ד'. הגמ' מאריכה עמוד שלם, בכל ההנהגות שמסביב להקזת דם.

**אמר** רב חייא בר אבין אמר שמואל, הקיז דם ונצטנן עושין לו (אפילו בשבת) מדורה (=היסק גדול), אפילו בתקופת תמוז (כדי שיתחמם)". וממשיכה הגמרא ומספרת, ששמואל הקיז דם ולא מצאו עצים מוכנים להסקה וצויה ובקעו כסא העשוי עץ תדהר, שהוא יקר מאד, ובעצי הכסא הסיקו את המדורה. כיוצא בדבר היה מעשה כאשר רב יהודה הקיז דם, ולצורך הדבר בקעו שולחן העשוי מין ארז. וכאשר רבה הקיז דם, הסיקו המדורה לפניו בעצי ספסל. והקשה לו אביי לרבה: "איך הותר לך לעשות כן, והרי אתה עובר בכך על איסור בל תשחית?" השיב לו רבה: "בל תשחית דגופאי, עדיף לי!" כלומר, יקר בעיני השחתת גופי יותר מהשחתת ממוני!

**וממשיכה** הגמ' לבאר את נחיצות הסעודה לאחר הקזה, שלמרות שאמרו לעולם ימכור אדם קורות ביתו ויקח מנעלים לרגליו, אבל אם הקיז דם ואין לו מה יאכל ימכור מנעליו ויקח בהם צרכי סעודה. והגמ' לא מסתפקת בזה אלא הולכת ומבארת בפרוטרוט

מה הם צרכי הסעודה שלאחר הקזת דם, מה יש לאכול, ומה לשתות, כמה לאכול וכמה לשתות. והגמ' מוסיפה לספר שרב נחמן אמר לתלמידיו שביום הקזת דם אימרו בביתכם שהיום ר' נחמן סועד אצלכם בכדי שירבו בסעודה. יתרה מזאת אומרת הגמ' שמותר למי שהקז דם ואין לו כסף לקנות יין, שיקח מטבע פחות שאינו יוצא בהוצאה, וילך לשבעה חנויות לממכר יין, ויטעם מן היין כדרך מי שרוצה לקנות, ולאחר שיטעם, יתן את המטבע לחנוני כדי שימכור לו יין בתמורתו, והחנוני לא יקבלנו ממנו, וילך לחנות אחרת ויעשה כן, עד שישתה רביעית יין. ואע"פ שכל הערמה אסורה, הערמה זאת מותרת. מבואר א"כ לפנינו גודל החשיבות שיחסו חכמי התלמוד ז"ל, לפעולת הקזת הדם, הרי לנו כי שני הדברים מילה והקזת דם ביום המעונן שעליהם אומרת הגמ' ביבמות, "כיון דדשו בה רבים שומר פתאים ה'", הם דברי מצוה.

**ובזה** מתבאר מה שאמרו בשבת (שם) בהמשך, אמר שמואל הקזת דם בראשון ורביעי ושישי, אבל בימי שני וחמישי לא- מפני שבית דין של מעלה דנים בהם, בשלישי לא- משום מזל מאדים, שואלת הגמ' הרי בשישי גם כן יש מזל מאדים, מתרצת הגמ' כיוון דדשו בה רבים, שומר פתאים השם. ורש"י האריך לבאר את דברי הגמ' שאמרה "כיון דדשו בה רבים שומר פתאים השם", מדוע אפשר בכגון זה להסתמך על שומר פתאים השם, וז"ל: "הורגלו בו מפני דוחקן, שיהיו קרובין לסעודת שבת, ואמרינן בפירקין דלעיל כבוד שבת בדגים גדולים, ובמס' ע"ז, כ"ט ע"ב, אמרינן שני לדם דג" עכ"ל. והביאור בדבריו, שמכיון שהקזת דם רפואה גדולה וחשובה היא, כמו שמבואר בתחילת הסוגיא, ובהיות והיו דחוקין במעות, ולא היה להם כסף לעשות סעודה אחרי הקזת דם, אבל לכבוד שבת הכינו סעודה משום כבוד שבת, אם כן בכדי לסמוך סעודה להקזה, היו עושים הקזת דם ביום שישי, וכך היתה סעודת שבת מועילה להם גם

להקזה, וביותר שבגמ' בע"ז כתוב שהדג לאחר הקזה הוא טוב יותר משאר המאכלים, ולכבוד שבת הכינו דגים גדולים, אם כן למי שהיה מקיז דם בשישי היתה לו סעודה מעולה לאחר ההקזה. הרי שרק בכגון זה שהוא רפואה גדולה וחוברה לבריאות הגוף נאמר שומר פתאים השם. (ומה גם שענין המאדים הוא ענין סגולי, ויותר קל להידחות מפני המצוה. וכן מבואר ביגדיל תורה סימן קל"ו).

**אבל** עישון הסיגריות שאין בו לא רפואה ולא מצוה, אלא נזק גדול, ונזק גלוי, הלא בידם הוא אל תעשנו ולא תסבלו.

**גם** המתבאר בכתובות (לט, א) וביבמות (יב, ב) ובנידה (מה, א), משום שומר פתאים ד', אף בזה הטעם הוא דמשום מצווה ומחמת האיסור הכרוך בעניין, התירו.

**ובן** המבואר בגמ' בעבודה זרה (ל' ב): "אמר רב חייא בר אשי אמר שמואל, פי תאנה אין בו משום גילוי. וממשיכה הגמ': כמאן? כי האי תנא דתניא רבי אליעזר אומר אוכל אדם ענבים ותאנים בלילה ואינו חושש (שמא הטיל בהם נחש ארס), משום שנאמר שומר פתאים ד'". ויש להקשות הרי אכילת תאנים בלילה הרי אינו דבר מצוה?

**אך** בתוספות שם מבואר דמיירי דליכא ריעותא ולכן הדבר מותר. אבל אם יש ריעותא, כגון כשראה ציפור המנקרת בתאנה, הרי אלו אסורים, שחוששין שמא לפני שניקרה הציפור נשכו נחש, ואסורין. וכן פסק הרמב"ם (פי"ב מרוצח ושמה"נ ה"ג): "תאנה או ענב שניטל העוקץ שלהם אין בהם משום גילוי, לפיכך אוכל אדם תאנים וענבים בלילה ואינו חושש". והנה הרמב"ם לא ביאר שהטעם שמותר לאכול תאנים בלילה משום שומר פתאים השם, אלא משום שאם ניטל העוקץ אין בו משום גילוי, כלומר מפני שאין נטילת העוקץ בתאנים וענבים מהווה ריעותא, אבל איה"נ אם היתה כאן ריעותא הדבר היה אסור. וכן מצאתי שביאר הפלפולא חריפתא שם אות מ'.

דטעם ההיתר של הגמ' לאכול תאנים וענבים בלילה, הוא משום שאין ריעותא ולא משום שומר פתאים השם. ואף שהגמרא מביאה טעם משום שומר פתאים השם, לא על זה סמכה הגמ' להלכה. וכן משמע ברמב"ם שבאותה הלכה פסק גם את הדין שתאנה או תמרה נקורות אך יבשות מותרות. ומקורו מהגמ' שם (בדף ל"ה ע"א), "יבש מותר", ופירש רש"י "כל גילוי שיבש מותר, דארס של נחש אילו היה שם לא היה מניחו ליבש".

הרי לנו דעת התוספות והרמב"ם שהיכן שאין ריעותא אפשר לאכול, והיכן שיש ריעותא אסור, ולא נימקו הדבר בשומר פתאים, אלא בסיבות הטבעיות.

**ובשו"ת** חיים שאל להחיד"א סימן נ"ט, לאחר שהעלה דדעת השו"ע להלכה שאפשר למול ביום המעונן ולא חיישינן לסכנה, כיון דדשו בה רבים שומר פתאים השם, והקשה מדוע החמיר השו"ע באבן העזר סימן ט' בנישאת לשנים ומתו, לשלישי לא תנשא, ולאפוקי ממאן דסבר דדשו בה רבים ושומר פתאים השם ככתוב בתרומת הדשן סימן ר"א? ותירץ הא לא קשיא, דדוקא הכא במילה דהש"ס קאמר דדשו בה רבים ושומר פתאים השם, נקטינן הכי וסמכינן אהמנוטייהו דרבנן בעלי התלמוד...והא דדשו רבים בקטלנית הוא בזמן אחרונים, ולכן פסק השו"ע בקטלנית לאיסורא. ועוד כתב לחלק כמו שהארכנו דהשו"ע שפסק דאין להשהות המילה משום דדשו בה רבים היינו טעמא דבזה מקיים מצוה בזמנה, ובכי האי גוונא 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 מ"מ אפשר שסומכים העולם על דברי א"ז שכתב שזה רק ספק סכנה, ובזה שומר פתאים השם, והוסיף לבאר שגם בקטלנית זה משום המצוה שיש בזה שאנו

מתי מעט וצריכים אנו לישא מאשר נמצאו, דשו בה רבים ושומר פתאים ה'. ומ"מ סיים דבריו וכתב, "וצ"ע אי שייך למימר האי טעמא "שומר פתאים" לתלמיד חכם שהוא יודע ומכיר ונזכר למופלא בדורו, ואפילו באיניש דעלמא קשה הדבר לצדד כל כך להתיר הואיל ואיכא חשש סכנה".

הרי לפנינו מהשו"ע ומתרומת הדשן ומהחיד"א שבמקום סכנה לא סמכו על שומר פתאים השם אפילו היכא דדשו בה רבים, ובדוחק התירו רק במקום מצוה, ובצירוף עוד טעמים.

**ובבן** איש חי כתב (פרשת פנחס, שנה שניה): "כל בר ישראל צריך ליזהר בכל דברים דחשו בהם רז"ל משום נזקין בגוף האדם ואל יקח לעצמו ראייה ממה שרואה אצל העכו"ם דלא מזיקי מנייהו כי ישראל הן עם לבדד ישכון ובגוים לא יתחשב: אמרו חכמים 'חמירא סכנתא טפי מאיסורא' שיש לחוש לספק סכנה טפי מספק איסור, וכל אדם חייב לשמור עצמו ובני ביתו מכל ספק סכנה ונזקי הגוף. הן אמת תמצא בכמה דברים שומר פתאים ה', אל יסמוך האדם על הנס, דאם עושין לו נס מנכין מזכיותיו, והאדם ישתדל לעשות שמירה כל מה שבידו לעשות והשי"ת לא ימנע טוב".

**ובספר** "קובץ שיעורים" כתובות אות קל"ו כתב וז"ל: "אבל היכא שבידו להזהר אינו בכלל פתאים, ואם לא ישמור את עצמו הוא מתחייב בנפשו ולא יהא משומר מן השמים" עכ"ל.

**בספר** שו"ת תשובות והנהגות מהגאון ר' משה שטרנבוך שליט"א ח"ג סי' שנ"ד כתב וז"ל: "וכאן לא שייך לומר שומר פתאים ד'... אבל בנידו"ד שנראה בעליל היום שמסכן, ודאי אסור לו להכניס עצמו לסכנה".

**א"ב** בענין העישון שאינו מצוה, ויש בו ריעותא וסכנתא רבתא, דחמירא מאיסורא, וכיום נזקיו העצומים גלויים וידועים לכל,

בודאי שאין כאן מקום לטענה ששומר פתאים ה'. גם כאלו שבעבר נקטו גישה מקילה במקצת מחמת צד ההיתר של שומר פתאים ה', יביעו בודאי כיום עמדה שונה לאור הנתונים והמחקרים החד-משמעיים האחרונים, שהביאו בעשור האחרון לגלויים חדשים של הנזקים האיומים של העישון במלא זוועתם. ואין לנו אלא הציווי המפורש שנצטוינו לשמור נפשנו מכל חשש חולי ומכל סרך סכנה.

### כפרת עוונות

**המעשן** הנתון ברשות לכו, מעלה טיעון נוסף: נניח שאמנם יבואו עלי יסורים ומיתה משונה כתוצאה מהעישון- אך מכל מקום יהיו אלו כפרת עוונות.

**גם** טיעון זה מופרך ולא יעלה על הדעת. כי לאחר שראינו שהבאת סכנה על עצמו הוא מעשה האסור מן התורה ולדעת הרמב"ם יש עליו מכת מרדות, לא ייתכן שעשיית עבירה תהיה כפרת עוונות, ואדרבה מעשה זה גם יתווסף לעבירות של האדם, ואף עליו הוא עתיד ליתן את הדין. וכך מוצאים אנו מפורש בדברי הרמח"ל, כי מי שאינו נזהר בשמירת גופו, הרי הוא מתחייב בנפשו. שכן, לאחר שביאר ב"מסילת ישרים" פרק ט', כי מכלל מפסידי הזריזות הוא רוב הפחד וגודל המורא ממאורעות הזמן, מהחוס ומהקור, מפגעים ומחלאים, והסיק שאין לו לאדם לירא מכל אלו, אלא להיות בטוח בד' - פתח והקשה:

**"שמא** תאמר, הרי מצינו שחייבו חכמים בכל מקום שישמור האדם את עצמו שמירה מעולה, ולא ישים עצמו בסכנה אפילו הוא צדיק ובעל מעשים, ואמרו (כתובות ל, א): הכל בידי שמים חוץ מצינים ופחים, ומקרא כתוב (דברים ד, טז) 'ונשמרתם מאוד לנפשותיכם', הרי שאין להחליט הביטחון הזה על כל פנים".

**הוא** מותיב לה והוא מפרק לה: "דע, כי יש יראה ויש יראה, יש יראה ראויה ויש יראה שוטה, יש ביטחון ויש הוללות. כי הנה האדון ברוך הוא, עשה את האדם בעל שכל נכון וסברא נכוחה, וכשינהג עצמו על דרך טוב יישמר מן הדברים המזיקים, אשר נבראו לענוש את הרשעים. ומי שירצה שלא ינהג עצמו בדרך החכמה ויפקיר עצמו לסכנות, הנה אין זה ביטחון אלא הוללות, והנה הוא חוטא, במה שהוא עושה נגד רצון הבורא יתברך שמו, שרוצה שישמור האדם את עצמו, ונמצא שמלבד הסכנה המוטבעת בדבר, אשר הוא עלול אליה מפני חסרון שמירתו, הנה עוד הוא מתחייב בנפשו בקום עשה בחטא אשר הוא חוטא, ונמצא החטא עצמו מביאו לעונש".

**ובן** כבר ראינו לעיל בדברי "חובת הלבבות" שהובאו בפרק ה', ובדברי הרש"ר הירש (בפרק א'), כי לא רק שאין הייסורין מכפרין לו, אלא שעתיד האדם ליתן את הדין על החלשת כוחותיו וקיצור ימי חייו וכלשוננו של ה"חפץ חיים" בליקוטי אמרים (הובאו דבריו לעיל): "ואם על ידי העישון יגרעו כוחותיו, בודאי יתבע לבסוף לדין על זה". **ואידי** דעסקינן בכפרת עוונות, אמרתי אל תמנע טוב מבעליו, ואביא את דברי תלמיד הרשב"א בחידושו על מסכתות כלאים ועוד ענינים שונים (שי"ל בפעם ראשונה מכתב יד, בשנת תשמ"ח ע"י הגרש"מ יונגרמן שליט"א) ואלו דבריו בסימן ב', בדין ארבעה חלוקי כפרה, בענין אם באו על אדם יסורין קודם שעשה תשובה, וז"ל "אבל אם באו היסורין קודם התשובה אינן כלום, שלא באו באותה שעה לכפרה ולמירוק אלא מחמת כעס הבורא יתברך עליו, וזהו שאמרו ברישא: "ותשובה עם כל אחת ואחת מהן", דאלמא אין שלשתן כלום בלא תשובה" עכ"ל. עי' חוה"ל שער חשבון הנפש ח' כ"ז.

### אין סומכין על הנם

**פעמים** והמעשן מרגיע את עצמו, כי על אף אחוזי הסיכון הכ"כ

גבוהים בעישון אך סו"ס אולי יתמזל לו מזלו והוא יהיה מאותם השייכים למיעוט אשר העישון לא יפגע בו קשות, ואולי אף יתרחש לו נס גלוי והוא לא יהיה נפגע כלל ועיקר.

**ואמנם** קורים ניסים בעולם, אך עיון בדברי חז"ל מוכיח לנו שאנו מוזהרים שלא לסמוך עליהם, וכה דברי חכמינו ז"ל: (שבת לב, א) "אמר ר' ינאי, לעולם אל יעמוד אדם במקום סכנה ויאמר עושין לי נס, שמא אין עושין לו נס, ואם עושין לו נס מנכין לו מזכויותיו", נמצא כי אם אכן יעשה עמו נס יעלה לו נס זה במחיר של ניכוי זכויותיו, וא"כ יבוא המעשן ויחשב חשבון נפשו: "האם אכן שווה עישון הסיגריה מחיר כה גבוה של זכויות רוחניות?"

**ועוד** שנינו בגמ' ברכות (נה, א), וא"ר יצחק ג' דברים מזכירין עוונותיו של אדם ואלו הן קיר נטוי ועיון תפילה ומוסר דין על חבריו, ופירש"י שם "קיר נטוי - מקום סכנה", ועוד פירש"י שם: "מזכירין עוונותיו - שעל ידיהן מפשפשים למעלה במעשיו לומר בוטח זה בזכויותיו נראה מה הם", וכן הוא בגמ' ראש השנה (טז, ב), וגם שם כ' רש"י "קיר נטוי - ועובר תחתיו מזכיר עוונותיו שאומרים כלום ראוי זה ליעשות לו נס ומתוך כך הוא נבדק."

**וכן** למדנו במסכת שבת (לב, א) שהאשה נידונית בשעת הלידה ומבאר רש"י: "משהגיעה לפתח הסכנה וצריכה לנסים, שם מזכירין עוונותיה ומעשיה אם ראויה היא לנס אם לאו" משום ש"בשעת סכנה הורע מזלה וחשיבותה וחדלו פרקליטין שלה". והגברים נבדקים, כדברי ריש לקיש, בשעה שעוברים על הגשר ופירש רש"י: "כל מקום סכנה כגון קיר נטוי ויוצא לדרך".

**אמור** מעתה בכל פעם שנמצא האדם במקום סכנה הוא מעורר עליו דין בבי"ד של מעלה ומזכירין עוונותיו וזכויותיו, ומי מאתנו לא יחרד מאימת משפט שמים כאשר דוד המלך אמר על עצמו "סמר

מפחדך בשרי וממשפטיך יראתי" וקודם יום הדין הבא עלינו מדי שנה בראש השנה אנו מכינים עצמנו בחיל ורעדה מחודש אלול בסליחות תשובה ותחנונים, מרבים בצדקה ומעש"ט, ובבוא הדין בשופר ובמלכיות, הכל חרדים מאימת הדין, והנה מעשן הסיגריה משים עצמו במקום סכנה ומביא על עצמו "יום דין להזכיר עוונותיו וזכויותיו" לפשפש במעשיו ולדון האם הוא ראוי לנס אם לא, ואיך לא יפחד ויירא ממשפט שמים, ובכל סיגריה וסיגריה הוא מכניס עצמו במצב סכנה ועל כל עישון יש לו להתכונן אלול שלם בתשובה ומעש"ט וכולי האי ואולי. ובפרט כי הלא הורונו חז"ל (קדושין מ, ב), "לעולם יראה אדם חציו חייב וחציו זכאי" ואם אכן מאזן זכויותיו ועוונותיו שקולים, האם אכן יגרום לעצמו שיורידו ממשקל זכויותיו ויכריעוהו לכף חובה חלילה וחס, והכל בשל הנאת העישון!

**הגמרא** מספרת עד כמה היו האמוראים מקפידים שלא להכניס עצמם בספק סכנה.

**במסכת שבת** (לב, א) מסופר שר' ינאי לא היה עובר את הנהר בספינה אלא לאחר שבדקה היטב לבל יהי בה נקב, מאחר שראה את הנהר כמקום סכנה והרי קיימא לן, "לעולם אל יעמוד אדם במקום סכנה, שמא אין עושין לו נס", ואף האמוראים האחרים חיפשו תחבולות איך לעבור בספינה וכמבואר בגמ' שם מחלוקת רב ושמואל האם בטוח יותר לעבור בספינה שהיו בה גויים או להיפך, ובכ"ז ספינה שאינה בדוקה היטב, נחשבה בעיניהם כמקום סכנה שעליו אמרו שלא יעמוד בו אדם, נמצינו למדים עד כמה גדול ורחב המושג של "מקום סכנה" בעיני האמוראים.

**ובן** מצאנו במסכת תענית (כ, ב) אודות אותו כותל רעוע שהיה עומד בדרכם של רב ושמואל. כותל זה לא היה עומד ליפול, ולבסוף החזיק מעמד כשלוש-עשרה שנה, ואעפ"כ כיון שהיה רעוע לא היו רב ושמואל עוברים תחתיו. על אף החשיבות העצומה אשר נתנו

## חיים ללא עישון

אמוראים אלו לכל רגע מזמנם, מכל מקום העדיפו להקיף את הכותל ולהאריך את דרכם היומיומית שלוש עשרה שנה ברציפות, ובלבד שלא לעבור תחת כותל רעוע.

**כבר** ראינו לעיל שלדעת הרמב"ם חיוב ההתרחקות מן הסכנה הוא חיוב דאורייתא ולמעשה הוא פוסק (הלכות רוצח ושמירת הנפש פרק יב, ו): "...וכן אסור לאדם לעבור תחת קיר נטוי או על גשר רעוע או להכנס לחורבה, וכן כל כיוצא באלו משאר הסכנות אסור לעמוד במקומן". וכן נפסק להלכה בשו"ע (חו"מ סימן תכ"ז, ה) וכן הוא ברמ"א (יו"ד סימן קט"ז).

**מבל** האמור לעיל, נוכל להבין כמה נואלת היא מחשבת המעשן, להסתמך על נס במחיר כבוד מאד של ניכוי מזכויותיו לעולם הבא, וחידוש מתמיד של דין שמים לעיין ולפשפש במעשיו, להרע מזלו וחשיבותו.

**ומה** גדלה שמחתי לאחר שראיתי שזכיתי לכוין לדברי הרב ברכי יוסף אשר בעל הקיצור שו"ע הביאם בסימן קצ"ב סעיף ג', וז"ל. "התורה נתנה רשות לרופא שירפא, שנאמר, ורפא ירפא. ולכן אין לו לחולה לסמוך על הנס, אלא חייב להתנהג בדרך העולם לקרוא לרופא שירפאהו, וכבר כמה חסידי עולם נתרפאו על ידי רופאים, ומי שמונע עצמו מלקרוא לרופא, שמים רעות הנהו עושה, האחת דאסור לסמוך על הנס במקום שיש סכנה, ודבר זה גורם שיזכרו עונותיו בשעת חוליו, ועוד דהוי יוהרא וגאות שסומך על צדקתו שיתרפא בדרך הנס, ויש לו לקרוא לרופא היותר מומחה, ובכל זאת לבו יהא לשמים, ויבקש רחמים מאת הרופא הנאמן יתברך שמו, ואך בו יבטח לבו" עכ"ד.

## פרק ו

## דברים חמורים שבעישון

**לאחר** שזכינו בס"ד להגיע עד כאן, מן הראוי להתמקד עתה בדברים חמורים נוספים אשר הם תוצאה בלתי נפרדת מהעישון ונלך מן החמור אל החמור יותר. נפתח בכבוד השבת.

## עונג שבת!!

**לחלק** מן המכורים לעישון ישנה בעיה חמורה בשבת, הסיגריה חסרה להם מאוד, הם אינם יכולים להתרכז בלימוד, והם אינם במנוחה, וחסר להם בעונג שבת!! וכעת נעבור לעניינים שבין אדם לחבירו ונפתח בכבוד ההורים.

## "כבד את אביך ואת אמך, למען יאריכון ימך"

**רוב** רובם של ההורים ואפילו אלו מהם המעשנים מאד מתנגדים שבנם יעשן, ואפילו אם מנסה להסתיר זאת כדי שלא לצערם בסופו של דבר יוודע להורים ויגרם להם צער ועגמת נפש גדולים מאוד. בנוסף יש חשש גדול לביזוי ההורים. ויתכן לומר אפילו שהוא חשש גזל בכך שלוקחים מכספם ומשתמשים בו נגד רצונם והבחור גם משקר את הוריו וממציא סיבות שקריות למה הוא צריך כ"כ הרבה דמי כיס. ונתחיל בעניינים שבין אדם לחברו.

## דאגת בני ביתו של המעשן

**כולנו** יודעים את דאגתם של בני המשפחה כאשר אחד מהם נמצא במצב מסוכן. כמאמר הפתגם העממי האומר "שיבוא על השונא מה שהאוהב חושש". ובזמננו שכבר ידועים לכל הסכנות הגדולות שבעישון, איך יכול האדם להכניס בלב בני ביתו דאגה כל

כך גדולה למצב בריאותו?! הלא בתוך תוכם פנימה בני הבית מתחננים אליו: "אנא אל תעשן! אנחנו רוצים אותך בריא! אין אנו רוצים שתכניס עצמך בסכנה! אנחנו רוצים לראות אותך מאריך ימים!"

**ישנה** הלכה שאין לשחוט תרנגולת אחת בפני חברתה, כיון שמרוב הפחד מצטמקת ריאתה. כאשר ילדיו ואשתו של המעשן קוראים ושומעים על פלוני המעשן הכבד שקיבל אירוע בלב רח"ל, או פלמוני שחלה במחלה רח"ל, כתוצאה מן העישון, חשוב מה קורה איתם באותו רגע? מה הם חושבים עליך המעשן האב והבעל היקר שלהם? הרי לא רק ריאתם מצטמקת אלא כל איבריהם מצטמקים באותה שעה בה אתה שואף לריאותיך את העשן אליו אתה מכור! חשוב נא לרגע כמה אתה מכאיב ליקיריך? הרי כל חייך אתה עמל ויגע בכדי שיהיו לבני ביתך חיים מאושרים, ובמו ידיך הנך גורם להם לחיות בחרדה כל ימי היותך מעשן!!

**לבן** נאמר למעשנים: "אנא מכם! חוסו על בני ביתכם ואל תצערו אותם וחדלו מההרגל הרע הזה, ולו רק למענם!"

### **הצער לבני ביתו של המעשן**

**כאשר** נשאל את המעשן מי התיר לך לגרום אי נוחות לזולתך? יכול הוא לומר; "אינני כופה את חברתי על זולתי!" אבל שאלתנו היא אליו: "מה עם בני ביתך? מה עם אשתך? הלא הם קשורים אליך! איך אתה יכול לגרום להם אי נעימות כל כך קשה??? גם אם ריח הסיגריות שלך אינו דוחה אותך, אבל הרי את רוב הציבור זה כן דוחה, ובני ביתך הינם משתייכים לרוב הציבור שאינו מעשן והעישון ודאי מפריע להם.

**חז"ל** לימדונו שאף שישנם מעשים שאינם בכלל איסור, 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 כי מטי להאי קרא בכי, כי את כל מעשה, האלקים יביא במשפט על כל נעלם, אמר רב: זה ההורג כינה בפני חבריו ונמאס. ושמואל אמר: זה הרק בפני חבריו ונמאס" הרי שאף שהוא עצמו לא ידע שחבירו דעתו קצה מכך והרי הוא שוגג גמור (יעוין רש"י שם), קורא עליו הכתוב על כל נעלם יביא במשפט! ועאכו"כ 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. אך אם הם ירצו לבחון את עצמם, יחשוב 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 בחוטמו, הלא מפריע לו הדבר מאד, והרי מצווים אנו להימנע מלעשות מעשים המפריעים לזולתנו.

**ברור** לגמרי שאין כמעט אשה או בני בית של מעשן, שאין הדבר דוחה אותם ומפריע להם! ואף אם ישאלו במפורש, ויאמרו שאין הדבר מפריע להם, קשה לסמוך על תשובה זו שבודאי נאמרה רק מפני העדינות והנימוס.

**ובכר** היה מעשה שנמשכה שיחתו של הסבא מסלבודקה שלאחר קבלת שבת יותר מן הרגיל והרבנית לחשה לו: "הם לא בחורים בישיבה יש להם נשים", מיד הפסיק הסבא את שיחתו בתוך שיא התלהבותה וציוה להתפלל. אחד הנוכחים העיר: "הנשים שלנו אינם מקפידות", על כך השיב הסבא: "ראשית כל, אינני מאמין לכם,

ואין לכם רשות לוותר על חשבונם. שנית, הרי אשתי ודאי רעבה ואין לי רשות לעכבה." לא הועילו כל הפצרות הנוכחים שהשתוקקו לשמוע את סוף הרעיון שבדרשתו, והוא האיץ להתפלל, ומיד אחר התפילה מיהר לברך לכל אחד בברכת שבת שלום ושלחם לביתם. (תנועת המוסר פרק יט).

**על** אחת כמה וכמה אותם מעשנים אשר ידוע להם כי נשותיהם מצטערות מהעישון שלהם שחובתם להפסיק לעשן, ובודאי שאין הדברים עולים בקנה אחד עם התחייבותם בכתובתם לאמור, "ואני אעבוד כדי לפרנסך, ואכבדך ואתן לך מזונות, ואלבישך, כמשפט כל בני ישראל העושים כל זאת כפי הראוי לך באמת".

**והריני** לצטט את מה שכתב רבינו משה קורדובירו (הובא בספר ארך אפים יא' א' ואני מעתיקו מהספר "היזהרו בכבוד חבריכם" מאת הרה"ג ר' אברהם טובולסקי שליט"א שיצא לאור בשנת תשמ"א, וז"ל בעמוד קכ"ו): "רוב בעלים המצערים נשותיהם, מקצרים ימיהם רח"ל".

**ואומרת** הגמרא בבבא מציעא (נט א) "לעולם יהא אדם זהיר באונאת אשתו". "ואמר ר' חלבו: "לעולם יהא אדם זהיר בכבוד אשתו שנאמר (בראשית י"ב) ולאברם הטיב בעבורה, והיינו דאמר להו רבא לבני מחוזא: אוקירו לנשייכו כי היכי דתתעתרו!" [כבוד לנשותיכם כי בעבורם תתעשרו].

**הרי** לנו עוד סיבה כבדת משקל, מלבד נזקי הגוף, להמנע מלעשן, והיא בדרגת חיוב חמורה מאוד, שהרי זה מעוונות שבין אדם לחבירו, ועבירות אלו אינם נמחלים עד שירצה את חבירו, כידוע.

## חב לאחרים

**הנה** אם האדם מתנהג בדרך הנכונה, וח"ו הוא נחלה, הרי זה אונס. אבל מי שאינו שם לב לבריאותו, וכתוצאה מכך הוא נחלה

בודאי שיבואו איתו חשבון כדברי הח"ח שכתב "ואם ע"י העישון נגרעו כוחותיו בודאי יתבע לבסוף לדין על זה".

**אבל** יש כאן עוד מחשבה שהרי בסופו של דבר מעבר לסבל שיסבול החולה בעצמו, הרי הוא גורם נטל של טיפול באדם לא בריא על משפחתו אשתו וילדיו, ומי נתן לו את הזכות לגרום לכך, ובמשנה בבא מציעא דף ל"ב. נאמר "הלך בעל הבהמה וישב לו ואמר הואיל ועליך מצוה, אם רצונך לפרוק פרוק, פטור שנאמר עמו", וכך גם נפסקה הלכה בהרמב"ם פ"ג מהלכות רוצח ושמירת הנפש הלכה ח' עיי"ש, ואפילו שמדובר בפריקה שזהו גם צער בעלי חיים, ואפילו שלפרוק מחוייב בחינם, למרות כל זה אם בעל הבהמה הלך וישב לו, הוא פטור מהמצות עשה של עזב תעזב עמו ומהמצוה של צער בעלי חיים.

**ולאור** כל הנ"ל במקום לבקש סייעתא דשמיא שיוכל לשמור על בריאותו, הרי הוא חי על פי רצונותיו ותאוותיו, לא שומר לא מתאפק ולא מתגבר ובסופו של דבר הרי הוא מפיל את עצמו כנטל על אשתו וילדיו.

**אמנם** נכון הוא כי על מצוות כיבוד אב ואם לא נאמר "עמו", ותמיד אנחנו מחוייבים בכבודם, אפילו אם חלו בפשיעה, אבל זה הכל בחיובנו כלפי הורינו, אבל אנחנו כהורים אין זה צודק שנפיל נטל מיותר על ילדינו. ידוע עד כמה הורים מוסרים את נפשם על מנת לגדל את ילדיהם בטוב, ומשתדלים שלא יחסר להם אוכל ביגוד וכל מה שדרוש להם, ומשיאים אותם מבלי שהילדים ירגישו כמעט מאומה מהקושי שעובר על ההורים, וכל זה על מנת שהילדים יוכלו להתקדם בחיים ללא הפרעות וללא טרדות, ושיעלו בתורה ויראת השם, אבל אם אנחנו כהורים לא נשמור על בריאותנו הרי שבסופו של דבר, כל מה שרצינו למנוע מילדינו והקלנו עליהם ולקחנו על עצמנו, יתהפך הדבר ויפול עליהם עול וטרדה שהם הרבה יותר גדולים מהעול והטרדות שרצינו למנוע מהם, (שלא לדבר על הכאב והצער שבדבר) וכל זה נגרם כתוצאה מאי שליטה בתאוות ורצונות

של עישון הסיגריות, שכלל לא היו דרושים לנו לצורך חיותינו באופן הנכון והמספיק.

**אבל** כשידע המעשן שלא רק שהוא מזיק לעצמו, אלא הוא גם חב לאחרים היקרים לו מכל, ושלמענם הוא מקריב את חייו, בוודאי יקל עליו להתגבר על תאוותיו. ויתרה מכך שמי שחושב שירויה על ידי העישון, עליו לדעת כי בסופו של דבר יתכן והוא ירויה כמה שעות לימוד יותר, אבל את כל אלה ח"ו תשלם משפחתו בכפל כפליים.

**לבן** החכם עניו בראשו, ויתן לבניו את הזכות שיהיו להם הורים בריאים ויראו עולמם בחייהם הוא והם.

### **סיגריות נכדים ומשלי שועלים**

**שאלני** אחד רואים אנחנו שאנשים שולחים את בניהם לעשות בדיקות שנקראות בשם "דור ישרים" ולא סוגרים שידוך עד שמתקבלות התוצאות, ואילו 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 מכל שלשה מעשנים ימות המיתה משונה לא אליכם, וסבל ומחלות ויסורים?

**ואלו** הדברים שחשבתי ונ"ל בס"ד לבאר את הענין בהקדמת דברי בעל חובת הלבבות בשער יחוד המעשה, פרק ה', שמרן המשגיח רבי יחזקאל לוונשטיין זצ"ל, היה מרבה לאומרו.

**וזה** "בן אדם ראוי לך לדעת כי השונא הגדול שיש לך בעולם הוא יצרן הנמסך בכוחות נפשך, והמעורב במזג רוחך, והמשתתף עמך בהנהגת חושך הגופניים והרוחניים... בעל עצתך בכל תנועותיך הנראות והנסתרות, .. וכו' עכ"ל החובה"ל.

**הנה** שלמה המלך עליו השלום אמר בחכמתו "כל דרך איש ישר בעיניו", ולכאורה איך זה יתכן? אותו מעשה אם נראה שאחר עושה אותו יהיה לנו עליו ביקורת, ואילו כאשר אנחנו עושים את אותו מעשה הרי הוא יהיה ישר בעינינו? והדוגמא היא ממי שמאחר

לתפילה שעל עצמו יש לו תירוצים למכביר, ואילו כאשר חבירו מאחר, בקושי יש לו חצי תירוץ להבינו? אלא שזהו כח היצר שיושב בעצתו של האדם ומנתב אותו איך להבין את כל מה שקורה איתו ואת מה שהוא רואה על חבירו!

**מאחר** וזוהי תכונתו של האדם, כפי ששלמה המלך מעיד: "כל דרך איש ישר בעיניו", אם כן איך מצאנו ידינו ורגלנו, לצאת ממלכודת זאת, שאיננה מניחה לנו לשפוט במאזני צדק את מעשינו? **אחר** הדברים שיכולים לעזור לנו, ולשם כך הוא נוצר זהו ענין ה"משל"! במשל יש דבר חכם מאוד, ושימו נא ליבכם לזאת.

**אחר** המשלים החכמים הוא המשל על האריה שהיה רעב ולא היה לו מה לאכול, אמר לו השועל הנה עומד שם אדם תטרוף אותו ויהיה לך מה לאכול! אמר לו האריה אני מתיירא שאקבל על כך עונש! אמר לו השועל, אל תדאג את העונש יקבל בן בנך, נתפתה האריה וקפץ לעבר האדם, אך להוותו בינו לבין האדם היתה מלכודת מכוסה שלא היה אפשר להבחין בה, ונפל האריה לתוכה! בצר לו התחיל האריה לזעוק אל השועל מה עשית לי ולמה רימיטני, הלא אמרת שנכדי ישלם את החשבון? ענה לו השועל כנראה שאתה לוקה בעון אבי אביך שעשה עבירה דומה ועתה משלם אתה את החשבון של זקנך...

**ברור** לכל בר דעת שאין האריה והשועל מדברים, אלא הרעיון שמונח כאן הוא מכיון שהיצר לא נותן לאדם לחשוב על עצמו דברי ביקורת, ואילו על חבירו אדרבא הוא נותן לו לחשוב בצורה ביקורתית מוחלטת, הרי שבאו חכמים ואמרו "הבה נתחכמה לו" נשתמש בכוחו שלו נגדו, נספר לו על מישוהו אחר, ואת זה הרי הוא אוהב לשמוע, ואזניו נפתחות להאזין, ולבסוף נאמר לו חשוב בעצמך אם אין הדברים תואמים גם את מעשיך, וכך נוכל להעביר לאדם מסרים שבאופן ישיר לא היה היצר נותן לו לקבלם כלל ועיקר.

**על** פי זה תתישב השאלה ששאלו אותי, מה בין "דור ישרים" לסיגריות, מדוע שפר גורלו של הראשון והוזנח האחרון?

התשובה היא כי אם ח"ו תהיה בעיה של "דור ישרים" הרי שהוא ובנו יצטרכו לטפל בנכד, וזה איכפת לו! אבל לעומת זה המעשן, גם אם ח"ו ינזק, הרי מי שיצטרכו לטפל בו יהיו בנו ונכדו, ועל זה לא איכפת לו, בדיוק כמשל האריה שמסכים לעשות עבירה ובלבד שהוא לא ישלם את החשבון אלא הדורות הבאים אחריו, אבל שהוא ישלם חשבון, שהוא יטפל בנכד, זה לא בא בחשבון, שם חוששים אפילו על חשש רחוק פי מאה !!!

### הצער והנזק לסביבת המעשן

**אחד** הדברים החזקים שיכולים לשכנע את המעשן שומר התורה והמצוות, הוא ענין "בין אדם לחברו", שאפילו יום הכיפורים אינו מכפר עד שיפייס את חברו. הריח הנודף מפי המעשן ובגדיו, אינו ריח נעים בלשון המעטה, ובודאי שלרוב הציבור שאינו מעשן זהו ריח דוחה, ועל זה אין ויכוח.

**ובכר** בזמנו פסק הגאון רבי משה פיינשטיין זצ"ל (שו"ת אגרות משה חלק חו"מ ב' סימן יח) : "והנה פשוט וברור שאפילו אם ליכא חשש סכנה וחשש חולי דנפילה למשכב אלא שקשה להם לסבול דמצטערין מזה, אסור שם לעשן ... ואם כן כל שכן בעישון סיגארעטן שאלו שאין יכולים לסבול הוא צער ממש בעצם, לא ענין קפידא ואיסטניסות בעלמא, וגם לא רק צער בעלמא אלא גם מזיק ממש להם כידוע, שאסורים המעשנים לעשן שם... דבכל אופן אסור למעשנים לעשן בביהמ"ד ובכ"מ שנמצאים אינשי דלא מעשנים ואומרים שמזיק להם ואף אם רק מצטערים לבד".

**כיום** נבדק והוכח כי המעשן הפסיבי (המעשן הכפוי), היינו האדם שבעצמו אינו מעשן אלא שואף את עשן הסיגריות הנפלט מהמעשן, אף הוא נמצא בכלל אלה העלולים להפגע, כבר עמדנו

לעיל על הנזקים הנגרמים למעשן הפסיבי, וכולם נזקפים לחובתו של המעשן האקטיבי.

**ואם** ניוזק מי שאינו מעשן, מהעשן של מי שעישן, חייב המעשן לשלם לו, ואם המעשנים הם רבים כולם חייבים, וכן פסק הגאון רבי משה פיינשטיין זצ"ל בתשובה הנ"ל בהמשך: "אבל הלא עוד גרוע דהא המעשנים עושין מעשה מזיק בידים ממש דהרי עושין בפיהם עשן המזיק להאין מעשנים הנמצאים שם. ואף שאחד המעשן לא היה מזיק כלום שהיה מתבטל העשן בבית גדול כבית המדרש, מ"מ כיון שכל מעשן יודע שיש עוד הרבה מעשנים הרי יודע שעשנו יזיק כבר והוי מזיק בידים... אבל חבלות דהוא ממונא, הרי חייב בעצם גם בלא עדים, דלא יכול לתובעו כלל, ואיכא עליו החיוב לשלם אף שאין ביד שיכולין לחייבו... מ"מ לצאת ידי שמים הלא בעצמו צריך לשלם, וגזולן הוא אם אינו משלם, ...ובשנים שחבלו לכו"ע שניהם חייבין... וה"ה בשנים שהזיקו שחייבין (עיי' ב"ק דף י')."

**ובן** הורו לנו מרנן ורבנן גדולי ישראל שליט"א, שכתבו "ובודאי שעליו להמנע מלעשן במקום ציבורי, במקום שאחרים שואפים את העשן". וכן פסק הגאון רבי שמואל הלוי ואזנר שליט"א: "חלילה לעשן במקומות ציבוריים שגם הריח בעצמו הוא מזיק גמור כאשר נתברר בחקירה".

**ובן** כתב הגאון רבי בן ציון אבא שאול זצ"ל, לגבי העישון הכפוי: "**לאשר** ביקש ממני לחוות דעתי אודות עישון סיגריות, אשר ידוע שרוב ככל הרופאים, בדעה, שהעישון מזיק לבריאות ויכול לגרום לסכנה, וכמו כן ידוע לי עובדה באדם אחד שהפסיק את העישון, ולאחר שנים רבות נזדמן לבדיקות בביה"ח וגילו כתם בריאה שלו שעשה בו רושם העישון, וניכר רושם זה לאחר שנים רבות, לכן שמחתי לשמוע על היוזמה של כבודו, להדפיס חוברת מיוחדת על

האזהרה והאיסור של העישון וחמירא סכנתא מאיסורא, וגם אני מצטרף בזה לקריאה, בפרט לבחורים הצעירים אשר בידם להמנע מלהתרגל בכך. וכבר נשאלתי מאברכים בכולל, אשר העישון של חבריהם מפריע להם ואינם רוצים להיות במקום שיש בו עשן, והוריתי להם שהדין עמהם ומוכרחים המעשנים לצאת משם בשעה שרוצים לעשן "עכ"ד.

### דסני לך לחברך לא תעביד

מן הראוי להביא את דבריו של הרב "בן איש חי" בהלכות שנה ראשונה פרשת כי תצא אות י"ד וז"ל:

**אסור** להשליך נבילה ברשות הרבים, במבואות בתוך העיר, כגון תרנגולת או חתול שמתו, או דג סרוח וכיוצא. ומצוה על כל אדם שרואה נבילה מוסרחת ברחובות העיר, שיתן לאחר שכר טרחו כדי שיוליכנה לחוץ העיר, והרי זה נקרא צרכי רבים, ובפרט לפי דברי רבינו האר"י ז"ל, שהזהיר מאד לבלתי יריח אדם סרחון נבילה, כי דבר זה מזיק מאד גם לנפש. ויש בני אדם שהם חסים על חפירה שיש להם בחצרם שקורין בערבי בלוע"ה (בור שופכין), ואין שופכים בתוכה מים, ולכן שופכים כל מים המאוסים שיזדמן להם בבית, בתוך רשות הרבים, ומגיע מהם סרחון לעוברים ושבים וקצים בהם, ועתידין אלו ליתן את הדין, כבר נודע גם כן, מה שכתוב בזוהר הקדוש, על אותם השופכים מים סרוחים ומאוסים לפני פתח חצר שלהם, שהם מקוללים מפי המלאכים, זה הכלל כל דבר שהאדם קץ בו ומואסו בתוך ביתו, לא ישפכנו או יזרקנו לרשות הרבים "עכ"ל.

**ומה** יש לנו להוסיף ולומר לאותם המעשנים במקום שהריח מפריע לאחרים !

**קיימת** עוד דרגת עבירה יותר חמורה מ"בין אדם לחבירו" חילול השם, שזו עבירה שרק המות מכפר עליה.

### עישון בריש גלי עלול לגרום חילול השם

**בשנתיים** האחרונות החל מחודש אדר תש"ס, התפרסמה בשער בת רבים דעת גדולי הדורות שעברו, וגדולי דורנו זה נגד העישון בגלל סכנותיו העצומות ונזקיו הרבים לבריאות. המעשן הרי הוא גורם לחילול השם, כאשר בעצם מעשהו הוא נראה כמפגין זלזול בדעת תורה, ופגיעה בכבוד חכמיה.

**ואף** אדם שמכור לסיגריות ואינו יכול להפסיק לעשן, אל יעשן בפרהסיא. כמו מי שצריך לאכול ביום כיפור או בתשעה באב, שבודאי אינו אוכל בפרהסיא, אלא בצינעה ובחדרי חדרים, כך מי שאינו יכול להיגמל מהעישון, עליו לעשן בצינעה, שהרי אם יעשן בפרהסיא, הרואה אותו אינו יודע את מצבו הקשה, ושוב נראה הוא כאדם העומד בריש גלי ומזלזל בדעתם של חכמי ישראל.

### מחטיא אחרים

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

**עבירות** שבין אדם לחבירו, חוזר בתשובה, ואין מתכפר לו עד שיפייס את חבירו.

**עבירת** חלול השם, חוזר בתשובה, ורק במותו מתכפר לו.

**ישנה** עוד דרגה והיא ענין של חוטא ומחטיא את האחרים, שתשובתו קשה עד מאוד.

**ואלו** דבריו הנוקבים של הגאון רבי יצחק בלאזר זצוק"ל בספרו כוכבי אור (סו"ס ב'): "נמצא דגדר חילול השם הוא, מי שבסבתו למדין הימנו לזלזל באיזו מצוה, וממילא מובן דכל שכן אם אחד יעשה מעשה בפועל, להסב ליבות אנשים אחורנית, לזלזל באחת

ממצוות ה', ומעשיו או דבריו יעשו פרי, הרי זה חילול ה' ביותר. ומאחר שגדר חילול השם הוא, מי שיסובב על ידו שלמדין הימנו לזלזל באיזו מצוה, הנה מוכן מאליו כי לעומת זה מי שהוא סיבה שלמדין הימנו להוקיר ולחבב איזו מצוה ביותר, זהו קדוש ה'" ע"כ דבריו. וסיבת החומרה שבדבר הוא ע"פ 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 לחטוא לא יחזרו בתשובה, עדיין מתוחה מידת הדין נגדו, כפי שכתוב בחז"ל: "שלא יהיה הוא בגן עדן ותלמידו בגיהנום."

והנה כידוע בדרך כלל הגיל בו מתחילים לעשן הוא גיל הבחורות, גיל זה הוא גיל החיקוי, בו מטבע הדברים חפצים הצעירים לחקות את מעשי המבוגרים, ומעתה כל מבוגר המעשן, ובפרט אם הוא אישיות חשובה, תורנית או ציבורית, וכל כדומה אשר סיכויו רבים להוות דמות לחיקוי, עליו לדעת כי מלבד כל תחלואי הגוף ונזקי הנפש אותם הוא מביא על עצמו בעישון, כמו שהתבאר עד עכשיו, הרי הוא גורם לצעירים שיחקו את מעשיו וכמוהו יתחילו גם הם לעשן, ואם בתחילה יהיה זה מעט, לבסוף זה ייגרר להרגל ולהתמכרות. כך שנטיית אותם צעירים המעשנים היא בחלקה מכוחו ומחמתו, וכל אותם איסורי תורה עליהם הם עוברים במעשה זה, וכל מחלות הגוף בהם הם ניזוקים הם וסביבתם, יזקפו לפחות בחלקם לחובתו של אותו מעשן, ואם חלילה יחלו וימותו בקיצור ימים מחמת העישון ולא ישלימו את ייעודם ומטרת בואם לעולם הזה, כל זה ייזקק לחובתו בדין שמים. נמצא כי מעשן זה יכול לצבור לעצמו חובות למכביר של מחלות ויסורים, מיתות משונות ואיסורי תורה, פירותיהם ופירי פירותיהם, והכל נובע ממה שעישן בפרהסיא. וראיתי לציין כי דברים אלו מצאו מסילות בלב הרבה מעשנים שדברתי איתם

שימנעו מלעשן בפרהסיא, ולו מהנימוק הזה בלבד, ונמנעו או לפחות מיעטו מלעשן בפני אחרים.

וזה לשון החפץ חיים בקונטרס "תפארת אדם" פרק י"א. ודע עוד, דאיתא בספרים, דכשהאדם מרגיל עצמו באיזה עבירה, ועל ידי זה כשאחרים רואין מקילין 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.

**ולגודל** חומרת נזקי העישון מן הראוי להביא את דברי רש"י בשם התורת כהנים (ויקרא כ' ט"ו) על הפסוק "ואת הבהמה תהרוגו" - אם אדם חטא בהמה מה חטאה? אלא מפני שבאה לאדם תקלה על ידה, לפיכך אמר הכתוב תסקל. קל וחומר לאדם שיודע להבחין בין טוב לרע וגורם רעה לחבירו לעבור עבירה. כיוצא בדבר אתה אומר (דברים יב) אבד תאבדון את כל המקומות, הרי דברים ק"ו מה אילנות שאינן רואין ואינן שומעין, על שבאת תקלה על ידם אמרה תורה השחת שרוף וכלה, המטה את חבירו מדרך חיים לדרכי מיתה על אחת כמה וכמה!"

**בספר** "רבי יעקב" תולדות חייו דרכו ופעלו של הגר"י קמנצקי זצ"ל בחלק ב': "נועם דרכיו" בעמוד 318 מובא: כאשר נשאל האם מישוהו מחבריו לספסל הלימודים בסלבודקה נקרא להתגייס לצבא הרוסי למרות מאמצייהם הרבים להתחמק מצו גיוס, השיב ר' יעקב, "רק אחד, החברותא שלימדני לעשן". הוא הבהיר את כוונתו כי ראה בצו הגיוס אשר אילץ את חברו להימלט מליטא - עונש בו לקה על שהמריץ אותו לעשן".

**הגאון** רבי משה שטרנבוך שליט"א כתב: ועובדא ידענא מגדול אחד זצ"ל שעישן סיגריות הרבה, ובסוף ימיו נחלה והרופא אמר שהריאות פגועות לגמרי ואין לו אלא כחודש לחיות, וביקש שיביאו אצלו עשרה אנשים ואמר להם בערך בזה הלשון:

**יודע** אני שבשמים ידונו אותי כמאבד עצמו לדעת שעישנתי ואף שיש סכנה בדבר, אבל אני מקוה להשי"ת שבזה שאני מתחרט ומתודה לפניכם, ואומר הריני מתחרט על מה שעשיתי ובזאת שאני מבקש מכם לא לעשות חס ושלום כמוני אולי יהיו דברים אלו מקצת תיקון לחטאי. (שו"ת תשובות והנהגות סימן שנ"ד, עמוד קל"ג).

**ומכאן** תצא קריאה אל כל אישי הציבור, בייחוד אל כל העוסקים בהוראה, ראשי ישיבות, מגידי שיעורים, משגיחים, רמ"ם, מלמדים ומורים, בישיבות הגדולות והקטנות, תלמודי התורה, חדרים ובתי ספר, אשר כולם מופקדים על החינוך של ילדי ישראל, צעירי הצאן - לשמור ולהישמר בדבר, להיזהר ולהזהיר. מכיוון שדרכם של תלמידים לצעוד בעקבות המחנכים שלהם ולחקות את מעשיהם, הרי האחריות בזה גדולה פי כמה וכמה, ומלבד חובתו של המחנך, ככל אחד ואחד, למנוע את האחרים מלעשן, הרי שכאשר הוא עצמו מעשן, הוא אחראי לכל אחד ואחד מתלמידיו שיעשן, כי ממנו נטל התלמיד דוגמא, בחינת "מעשה רב".

**ולא** זו בלבד שמוטל חוב על כל המחנכים למנוע עצמם מלעשן, אלא על כל המנהלים מוטלת חובה להעמיד רק מחנכים שאינם מעשנים. וכל מי שכבר מחנך והוא מעשן חלילה, הרי מלבד החובה העצמית שלו להשתדל מאוד לסגת מן העישון, הרי שכמחנך יש עליו חובה נוספת, שגם אם לא הצליח בעצמו להפסיק לעשן, חלילה לו לעשן במקום שהתלמידים עלולים לראות אותו, שלא להיות כמניח מכשול לפני עיוור - אלו התלמידים, שאינם מסוגלים להבין את חומרת הדבר, ויצר החיקוי שולט עליהם, וכשיבינו, כבר יהיה קשה להם להיגמל מזה. ואם עישן בפניהם הרי הוא כעובר להכעיס, שהרי יכול לעשן במקום אחר, ומה תועלת לו בכך שתלמידיו יראו אותו ויחקו את מעשיו?!

**מעשנים** רבים היו חפצים בכל לבם להיגמל מהעישון, ובתוככי לבם מר להם מאוד על התמכרותם ואומללותם בהרגל הרע הזה, אלא שבראותם את סביבתם נוהגת כמוהם ומעשנת אף היא, עוברת בקרבם תחושה של: "נחמת שוטים בצרת רבים", וכה היה מעשה במעשן "כבד" שירד משלש קופסאות ליום, לשמונה סיגריות ביום, ולאחר מכן נעדר לפרק זמן מעבודתו, ובשובו גילה כי רעיו לעבודה הפסיקו כליל עם העישון, תגובתו הראשונית היתה בזעם ובמרירות: "השארתם אותי לכד!", היינו כי גם משענת רצוצה זו של "צרת רבים" נשמטה הימנו, וזאת למרות שהוא עצמו ירד לשמונה סיגריות ליום. הרי לנו עד כמה חשובה היתה לו העובדה שעוד אחרים מעשנים בסביבתו, למרות שעד עכשיו לא חשב ולא ידע עד כמה העובדה שאחרים מעשנים נתנה לו הרגשה טובה, ואם כך נמצא כי המעשן בפרהסיא נותן בעקיפין ובתת מודע הרגשת גיבוי לכלל המעשנים, ומכהה בקרבם את הרגש החיובי הזועק להם ללא הרף לעשות את המוטל עליהם, ואת אשר הורו להם חכמי התורה והרופאים לחדול מן העישון, וגם זאת נכלל במעגל החובות הנוצר מן העישון בפרהסיא.

## פרק ז

## לא תעמוד על דם רעך

## החויב למנוע אחרים מעישון

גם מי שאינו מעשן אינו יכול לעמוד מן הצד ולהחריש. עליו להשפיע על חבריו לחדול מעישון, וזוהי הצלת נפשות ממש וכאילו קיים עולם מלא. אך אם התעלם מהמעשן ולא עשה מאומה כדי להניאו ממעשהו, הרי שעווננו חמור כמו שפוסק הרמב"ם (הלכות רוצח ושמירת הנפש יד, טז): "וכן הרואה את חברו טובע בים... ויכול להצילו הוא בעצמו, או שישכור אחרים להצילו ולא הציל... וכל כיוצא בדברים אלו, העושה אותם עובר על 'לא תעמוד על דם רעך'. אע"פ שאין לוקין על לאווין אלו מפני שאין בהם מעשה, חמורים הם, שכל המאבד נפש אחת מישראל כאילו איבד כל העולם כולו, וכל המקיים נפש אחת מישראל כאילו קיים כל העולם כולו".

ובן פסק ה"שולחן ערוך". (ח"מ סימן תכו, א) והטור (שם) פסק: "אם יש לו (=לניזק) ממון להציל עצמו, חייב לשלם למזיק" ונראה פשוט מדבריו שהמציל חייב להציל בממונו, אף אם אין לו אפשרות לקבל כסף מן הניצל עבור ההצלה.

**המעשן** ומסכן את בריאותו וחיייו, הרי הוא כטובע בנהר ויש חיוב גמור על כל אחד להצילו.

**אמרו** חז"ל במס' בבא בתרא (ח', ב'), דמצוות פדיון שבויים קודמת לכל ענייני הצדקה. ומפרשת הגמרא טעם הדבר, משום ששבי קשה מכל הפורעניות, לפי שהוא כולל הכל - מוות וחרב ורעב. אמור מעתה, כמה קשה הוא העישון, שיש בו את כל התחלואים והיסורים, מכף רגל ועד ראש ולא רק מוות, חרב ורעב, אלא עוד יותר מאלו.

ולפיכך נמצא שהצלת בני אדם מרעת העישון, יכולה להיות גדולה יותר ממצוות פדיון שבויים.

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

מה יענה מי שיתבע בבי"ד של מעלה שיכול היה להשפיע על חבירו, ומתברר לו כי היה בכוחו - עם קצת מאמץ והשתדלות הנדרשת ממנו, לשכנעם לחדול מן העישון 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 מיחה - נתפס על אנשי ביתו, באנשי עירו - נתפס על אנשי עירו, בכל העולם כולו - נתפס על כל העולם כולו". ובפסק הלכה של הגר"ש ואזנר שליט"א נגד העישון הוא מביא את דברי החת"ס סופר שכתב במסכת ע"ז דף ל' לגבי הדברים שאסרו חכמים מפני שיש בהם סכנת נפשות: "ומוטל על החכמים להשגיח על זה מקרא (דברים י"ט) והיה עליך דמים ע"פ ש"ס מו"ק ה', ואם לא השגיחו החכמים על זה וכיוצא בזה, שאז כל הדמים שנשפכו על ידי שלא עשו, או שלא הזהירו על זה, מעלה הכתוב עליהם כאילו הם שפכו ח"ו".

ובן כתב רש"י בפרשת מטות (במדבר לא, יד), בשם הספרי "שכל סרחון הדור תלוי בגדולים, שיש כח בידם למחות".

## חיים ללא עישון

**ואכן** מרנן ורבנן גדולי דורנו בקריאתם (אדר א' תש"ס) נגד העישון הם פונים ליראי ה' בדבר החובה למנוע אחרים מעישון:

"וח"ו מלהקל ראש בענין שמירת הבריאות ובפרט ועל אחת כמה וכמה בדבר שעל דעת הרופאים הוא מזיק ממש. וכל מי שיכול למנוע עצמו ומאחרים מלעשן מחוייב למנוע".

### ביצוע פסק ההלכה למעשה

**כיום** הציבור בכללו, מחולק לכמה קבוצות בנושא העישון. שמונים אחוז מהציבור החרדי אינו מעשן. ממילא רוב הציבור יכול לעמוד ב"גזירה" שלא להתחיל לעשן, ולכן כל אלו שעדיין לא התחילו לעשן ואולי הם חושבים להתחיל לעשן, צריכים לדעת שהתחלת העישון בודאי אסורה. כבר יש בנידון זה "פסק הלכה" ברור מאת הגר"ש וואזנר שליט"א, הקובע נחרצות: "על כן, ברור להלכה, דאיסור גמור להתחיל בעישון בימי הבחירות וגיל צעיר". יודעים אנחנו כי מרן ראש הישיבה זצוק"ל, היה סומך על הגר"ש וואזנר שליט"א, בענינים של חייבי כריתות. גם מרנן ורבנן זקני פוסקי הדור וזקני ראשי הישיבות שליט"א, קוראים אל "היקרים החביבים, שעדיין אינם קשורים להרגל הרע הזה... והוא הרגל עישון הסיגריות - אל תרעו לעצמכם ולסביבתכם ואל תרגילו עצמכם בזה".

**נותרה** לנו, איפוא, קבוצה קטנה של המעשנים. בין המעשנים נבחנו בשני סוגי מעשנים:

**אלו** שמכורים לגמרי לעישון, (ואמנם אינני מאמין שאלו שעדיין בגיל צעיר יכולים להיות כה מכורים, אך בכל אופן יש כאלו שמכורים לגמרי). הם לא יכולים להפסיק לעשן, מדוע? - מפני שחברות הטבק, מחדירים

בסיגירות אמוניה, סוכר ומלח, ועוד חמרים שיגרמו למעשנים שלא יוכלו להפסיק לעשן. אנשים הללו, שאינם יכולים להפסיק לעשן, הם כמו חולי סוכרת, או כמו חולי אולקוס. מותר לחולי אולקוס וסוכרת לאכול בט' באב, וכמותם אף אותם אנשים מסכנים, מותר להם לעשן, אך אוי ואבוי לכזה מין "היתר" לעשן.

**אבל** יש הרבה מן המעשנים שאינם "מכורים", אלא נמצאים באיזושהי דרגה של הרגל חזק, והם אלו שמסוגלים להפסיק לעשן. לגביהם הקדמנו כבר לבאר, שאסור להם לעשן וחייבים הם להפסיק, וכיון שאסור, צריך היום להפסיק לעשן! וכך פסקו מרנן ורבנן שליט"א (בקריאתם הנ"ל): "ולמי שכבר הורגל בזה, חובה עליו להשתדל בכל האפשרות להיגמל מזה".

### אחריות הדדית

**אלו** שאינם מעשנים מרגישים עצמם בנוח, אנחנו לא מעשנים, ברוך ד' אנחנו נקיים מכל זה, אין עלינו שום טענה. אולם עליהם החובה לדעת שהם אינם יכולים למשוך את ידיהם מהנושא מכל וכל. הרמב"ם מלמדנו בהלכות דעות (פרק ו'), שדרך האדם להיות נמשך אחר רעיו וחבריו ולהתנהג כמנהג אנשי מדינתו, ולכן חובה על כל אלו שאינם מעשנים, אנשים ונשים, מבוגרים וצעירים, ליצור אוירה ודעת קהל, לחץ סביבתי, או לחץ חברתי על אותם המעשנים המסוגלים להפסיק לעשן, יש אכן לגרום להם להפסיק לעשן, ועל אותם שאינם מעשנים, יש ליצור 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 עוצמת השפעת הסביבה, נוכל ללמוד היטב מדברי ה"מסילת ישרים" בסוף פרק י"א, שכתב, שכל מה שהאדם מחפש ועמל להשיג עניני העולם, הכל

## חיים ללא עישון

מחמת תאות הכבוד, ולולא שהיה לו הלחץ החברתי מאנשי סביבתו, היה האדם לובש איזה שהוא בגד לכסות גופו, ואוכל כדי מחייתו, ודר בבית שיסתירהו מהשמש ומהגשם, ומפני מה אין די לאדם בכך, אלא לובש בגדים יקרים ואוכל מאכלים חשובים ודר בבית יקר, הכל מפני לחץ חברתי. הסביבה משפיעה - "שלבתי ראות עצמו שפל ופחות מרעיו, מכניס עצמו בעבי הקורה הזאת, ואין קץ לכל עמלו".

**וביון** שסביבתו ומרעיו של האדם, מהוים גורם מכריע בהנהגת האדם, מעתה ודאי מוטלת חובה על כל אחד ואחד מן הלא-מעשנים, להפעיל לחץ חברתי על המעשנים. שכן, בכח זה יש בידו להציל את זולתו מן הפגעים ומן הסכנה, ואם זהו הכח שמסור ביד האדם למנוע סכנה מחבירו, הרי ודאי חובה עליו לנצל את הכח הזה, כשם שאדם שרואה את חבירו טובע בנהר, חייב לנצל את כל הכוחות המסורים בידו, כדי להציל את חבירו מן הסכנה.

**בך**, על אנשי הסביבה לחוש כלפי אותו אדם מעשן - ולומר לעצמם: "פלוני המעשן שרוי בצרות, וחייבים אנו להצילו באמצעות השפעה חברתית ומתן הסברים משכנעים לגודל הסכנות הטמונות בעישון. כך נדבר על לבו: למה הינך מעשן? אולי תפסיק לעשן? אל נא תתחיל לעשן! הרי אסור לעשן! אל תעשן במקום ציבורי! אל תעשן בפרהסיה! תנסה שיטות גמילה! תרחם על משפחתך וילדיך!"

**בך** מכל פרט ופרט שהוזכר כאן, עלינו ליצור לחץ חברתי, לבל נתפס חלילה בעוונם לאמר: אתם אשמים בדבר, לו הייתם מוכיחים אותנו ומשפיעים עלינו בעוד מועד, היינו נגמלים.

**והדברים** אמורים בפרט אל ציבור בני הישיבות. בין כתלי הישיבה קיימת בדרך כלל השפעה חברתית עצומה איש על רעהו, ובדברים שהרוב מעונין בהם, יודע הרוב איך ליצור לחץ חברתי על המיעוט. ואם זהו ה"כלי" העומד לרשות החברים, הרי ודאי חייבים המה להשתמש בכח זה, וכל שכן בנושא זה, שיש כאן מצוה גדולה של פיקוח נפש. ברור, אם כן, שאחריות גדולה רובצת על הכלל, לכוף דעתם על היחידים.

**ולא** זו בלבד, אלא גם אותו מעשן, שכבר "מכור" בצורה חריפה לעישון, עד שאינו יכול להגמל ממנו, גם עליו מוטלת חובת האחריות, להפעיל לחץ חברתי על מנת לגרום לכך שמעשנים אחרים, שעדיין לא "מכורים" לעישון, יחדלו מלעשן, ובודאי מוטלת עליו החובה להשפיע על צעירים שלא יתחילו לעשן. (ואולי, על ידי פעולתו למנוע את זולתו מן הסכנה יזכה לסייעתא דשמיא, שאף הוא, למרות היותו "מכור" לעישון, יוכל להגמל מן ההרגל הרע הלזה, בחינת מה ששנינו באבות (פ"ה מ"ח) "כל המזכה את הרבים, אין חטא בא על ידו").

### **כה תאמר לבית יעקב**

**גם** לנשים תפקיד חשוב במניעת העישון, ומה גם שאף הן ניזוקות מן העישון של בעליהן או בניהן. הן יכולות לדבר אל לב בעליהן ובניהן בדרכי נועם כפי שכותב בעל "פלא יועץ" (אות נ, ערך נשים), שחובתה ותפקידה של אשה בישראל - "לעזור את בעלה על התורה ועל העבודה ותמסור נפשה על זה בנועם - שיח וחקן וכבוד. וגם על בניה תפקח עיניה, כי חובה מוטלת עליה ביותר, מאחר שהיא נמצאת בבית".

## קרנו של הבחור המעשן יורדת

**במחקר** הרפואי ידוע כי אין מעשן בריא! ולכן כשלוקחים 'קבוצות ביקורת' בנושאים שונים לצורך מחקר או בדיקה שמחפשים לצורך כך אנשים בריאים, מופיעה תמיד בשאלון - המועמדים השאלה: "מעשן/לא מעשן?" אם הנ"ל מסומן כמעשן - הוא לא ייבחר לקבוצה זו לעולם, באשר לדידם - 'אין מעשן בריא'.

**הבנות** הנמצאות בשידוכין צריכות לדעת כי לבחור המעשן נשקפת סכנה לבריאותו ולבריאות המשפחה העתידית, יותר מאשר איזו שהיא מחלה שיש לקרוב משפחה של הבחור שבגללה חוששים מלעשות שידוך, כי אין מעשן בריא!

## קידוש השם

**בללו** של דבר, חוב גדול זה מוטל על כאו"א, בכל אופן בו ימצא לנכון לתרום את השפעתו הברוכה לטהר את האויר (תרת) (משמע) מן העשן האסור והמסוכן של הסיגריות, ומה מאוד יגדל קידוש שם שמים כאשר יודע לכל, כי היכלי התורה והישיבות וכל החרדים לדבר השם, האמונים עלי דעת תורה וציות לגדולי תורה, וכל שומרי התורה והמצות, נקיים כליל ממגיפת העישון, וחייהם יקרים להם ובריאותם חשובה להם. ואמנם כבר זכינו, ואחוז המעשנים בצבור הדתי עומד על 19.4% לעומת 29% מעשנים גברים בצבור שאיננו דתי. ואחוז המעשנים בקרב האברכים, ירד ועומד כעת על 11 אחוז בלבד, דבר שגרם לקידוש שם שמים בפרסומו. לעומת מה שפורסם במגאזין הבריאות "בריטיש מדיקל ז'ורנל" (BMJ) בגליון מיום: 7 יוני 1997, שהצביע על כך שאחוז המעשנים בציבור החרדי גבוה בצורה משמעותית מאשר אחוז המעשנים הכללי במדינת ישראל העומד על 28 אחוזים. ע"כ ציטוט.

## מותגים

## מבון למחקר - מחקרי שוק ומחקרי דעת קהל

L-1274

16/06/2002

1. פסק ההלכה וקריאת גדולי ישראל נגד העישון הופיעו ופורסמו במרץ 2000.
2. מאז ועד אוקטובר 2001 נעשה מסע פרסום מסיבי נגד עישון, ופסקי ההלכה וקריאת גדולי ישראל הופצו בעשרות אלפי עותקים.
3. נתבקשנו על ידי מר יחזקאל אסחייק לבדוק את השפעת הפרסום על הרגלי העישון במגזר החרדי ואלה הן התוצאות.
4. חמישה סקרים עוקבים שבדקו את הרגלי העישון במגזר החרדי (בקרב גברים בלבד) במסגרת אומניבוס מדגם ארצי מייצג של האוכלוסיה החרדית שנעשו בתאריכים הבאים:
  - 14 באוגוסט 2001 כ"ה באב תשס"א
  - 26 באוגוסט 2001 ז' באלול 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 באלול תשס"א.
6. ממוצע שכיחות העישון במגזר החרדי (בקרב גברים בלבד) שנמצאה היא 19.4% (n=1250), לעומת 29% במגזר היהודי כללי (בקרב גברים בלבד) (n=250).
7. כנימוק להפסקת עישון, בסקר אוקטובר מסרו 4.4% מהמרואינים כי הפסיקו לעשן בשל פסק ההלכה.

בכבוד רב  
אורי פנסירר

ועל אחת כמה וכמה יתקדש שם שמים, ויתאהבו לומדי התורה על כל הכלל כאשר אכן יידעו הכל, כי אין דריסת רגל לעישון בין בני התורה, וממילא תהיה גם השפעה על כלל ציבור שומרי התורה והמצוות. וכפי שהבאנו דברי חז"ל כי מי שאינו חס על חייו, כך אין חסין על חייו מן השמים, א"כ יש לנו לדון בקל וחומר, כי מדה טובה מרובה, שאם נקיים רצון הבורא ונשמור על בריאותנו, וננצור מכל נזק את המתנה היקרה שניתנה לנו - "חיים", כך שבעתיים נזכה כי יגמלו עמנו משמים מדה כנגד מדה, להרבות ולהוסיף לנו אורך ימים ושנות חיים ושלוש.



**אעתיק** לכאן קטע מתוך דו"ח שר הבריאות על העישון בישראל 2003-2004 שפורסם בחודש אייר תשס"ד, מאי 2004. מעמוד 56.

**ראויה** לציון פעילותו של הרב יחזקאל אסחייק בארבע השנים האחרונות לצמצום ממדי העישון בקרב הציבור הדתי בכלל ובציבור החרדי בפרט. הרב אסחייק כותב ומוציא לאור פרסומים הנוגעים לתחום מניעת העישון. לא מכבר פורסם ספרו "חיים ללא עישון על פי התורה". ובו פסקי הלכה של גדולי הפוסקים בדורות האחרונים נגד העישון ובזכות חיים בריאים ונקיים מעישון. עוד בספר סקירה של נזקי הבריאות שגורם העישון ומובאות ממחקרים מובילים. הרב אסחייק מפיץ במגזר החרדי את הספר פרי עטו "חיים בריאים כהלכה" - קובץ בענייני שמירת הבריאות המשלב בין הידע מן המקורות לבין הידע שמקורו במדע ובמחקר - וכן עלונים, חוברות הסבר ("די לעישון!") וכרזות ("גדולי ישראל נגד העישון"), המפרטים את הסכנות שבעישון. לשם בחינת מצב העישון בקרב הציבור החרדי בישראל וכמשוב מסויים לפעילותו. יזם הרב אסחייק בשנת 2002 סקר מקיף בקרב 1250 דתיים. בסקר זה נמצא בין השאר. כי כחמישית מהגברים במגזר החרדי מעשנים.

## פרק ח

## גודל יקרת גופם של ישראל לפני הקב"ה

**המור** בסימן הראשון של הלכות יום הכיפורים (אורח חיים סימן תרד) כותב: "תני רב חייא בר רב מדיפתי 'ועניתם את נפשותיכם בתשעה לחדש' וכי בתשעה מתענין והלא ב' מתענין? ללמדך שכל האוכל ושותה בט' מעלה עליו הכתוב כאילו התענה ט' וי' וה"ק קרא: הכינו עצמכם בתשיעי לעינוי של מחר. ומדאפקיה רחמנא לאכילה בלשון עינוי, א"כ חשיב כמו עינוי כאילו התענה ט' וי'. פירוש, כאילו נצטוה להתענות בשניהם, והוא מאהבת הקב"ה את ישראל שלא צוה להתענות אלא יום אחד בשנה ולטובתם לכפר עונותיהם וציום שיאכלו וישתו תחילה, כדי שיוכלו להתענות ושלא להזיק להם העינוי. משל למלך שהיה לו בן יחיד, וגזר עליו להתענות יום אחד, וצוה להאכילו ולהשקותו קודם, כדי שיוכל לסבול. וכן נוהגין להרבות בו בסעודה".

**מספר המדרש:** "מעשה בשוטר העיר שאמר לעבדו: קנה לי דגים ולא מצא אלא דג אחד, ונתן בו זהוב. והיה שם יהודי חייט, והוסיף עליו עד שהעלוהו לחמשה, ונשאר לחייט. בא העבד אל אדוניו וספר לו כל המאורע, שלח השוטר אחר החייט ואמר לו: מה מלאכתך? אמר לו: חייט. אמר לו: ולמה קנית דג שוה זהוב בה' זהובים, ולא עוד אלא שלקחתו מיד עבדי ששלחתיו לקנותו לי? השיב לו: והיאך לא אקננו אפילו ב' כדי לאוכלו ביום כזה, שצונו הקב"ה לאכול ולשתות, ושאנו בטוחים שהקב"ה יכפר לנו עונותינו. אמר לו: א"כ יפה עשית! ופטרו, והלך לשלום".

**ומבואר** בב"ח ובספר תוספת יום הכיפורים (יומא פא, ב) כי כוונת הטור להראות שמצות האכילה בערב יו"כ היא גדולה ממצות אכילה בשאר שבתות וימים טובים, ושאכילה בו נחשבת כשתי תעניות, בערך ומשקל של תענית ביום הגדול והאדיר בשנה, היינו יום כיפור.

**למדנו** מהטור מוסר השכל נפלא, הטור הציב מצוה זו, לאכול בערב יום הכיפורים בראש הלכות יום הכיפורים, (אע"פ שלפי סדר היום ראוי היה להקדים את הסימן הבא העוסק בדיני כפרות).

**הטור** מאריך בדבריו אף שהרי כל אדם גם אילולא נצטוה ודאי יאכל וישתה בערב תענית, ואם הוא חולה שיש בו סכנה הרי מותר לו לאכול ביום כיפור.

**כל** זאת משום אהבתו של הקב"ה לעם ישראל, ולא רק לנפשותם אלא גם לגופם **לכל** ינזקו מהתענית, ואף על פי שרוב האנשים אינם ניזוקים מתענית של יום אחד, אף על פי כן מצווה אותנו התורה לאכול, ואין זו סתם מצוה, אלא מצוה גדולה יותר מאכילה בשבתות וימים טובים. התורה אף שינתה לשונה וכתבה את המצוה לאכול בלשון "עיניו", לומר שיש לאוכל שכר של מי שצם בתענית, ולא תענית של יום אחד אלא שכר תענית של יומיים, ולא סתם יומיים, אלא יומיים רצופים, ולא סתם יומיים רצופים, אלא שכר כמו של מי שהתענה תענית חמורה של יום כיפור, היום הגדול בשנה.

**הטור** לא הסתפק בכך, אלא מביא משל כדי שכל אחד מישראל יבין וידע שהוא בן מלך! ולא בן מלך פשוט, אלא בן יחיד של מלך! והוסיף עוד להביא את המעשה מהמדרש, וכל זאת להראותנו בצורה ברורה ומובנת לכל את גודל אהבת הקב"ה 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 הקב"ה, נזקי העישון החמורים, על אחת כמה וכמה. רצונו של מקום שנהיה בריאים ונאריך ימים בעבודתו יתברך. וההצלחה בביעור נגע העישון תאריך את ימינו בעולם הזה, ושכרנו ירבה בעולם שכולו טוב.

## פרק ט

### בעקבות גדולי ישראל

**"רבי, אתם רואים??? השחור הזה שוכב על הריאות!"**

**בישיבה** בראדין בימים ההם, עדיין לא היה חשמל בהיכל הישיבה, והשתמשו במנורות הנפט הישנות, שמהן היה יוצא עשן שחור בקביעות.

**באחד** הימים נכנסו שני בחורים אל מרן החפץ חיים, וביקשו ממנו שיורה להחליף את נורות הנפט הישנות הללו בחשמל. אולם הח"ח סירב לשמוע על כך ואמר: "דבר חדש! חשמל! לא סבא שלי ידע מזה, ולא אבא שלי ידע מזה..." הח"ח חשש מהמצאות חדשות. **בשראו** הבחורים כך, לא ידעו כיצד ישכנעו את הח"ח שהדבר נצרך ביותר לתועלת בני הישיבה.

**והנה**, נכנס אל הח"ח תלמידו, הבחור פסח קוברינר, שעל פי השמועה בישיבה הח"ח התבטא עליו שהוא "צדיק". פסח זה הכניס כעת שתי אצבעות לתוך אפו, והוציא אותן כשהן שחורות, משאיפת העשן השחור שפלטו מנורות הנפט שדלקו בישיבה. הוא הקריב אצבעותיו לפני מרן הח"ח ואמר לו: "רבי, אתם רואים??? השחור הזה שוכב על הריאות!".

**ראה** זאת הח"ח, נענה על אתר וקרא: "ככה?! קראו לכאן מהר את מנהלי הישיבה!"

**בשהם** נזדרזו להיכנס, אמר להם הח"ח: "קחו מהר עגלה ותסעו כעת לעיר לידא, וקראו לחשמלאי!"

**בששמעו** זאת מנהלי הישיבה, אמרו לחפץ חיים: "טוב נו, היום כבר יום רביעי, מחר יום חמישי. נחכה ליום ראשון. ביום ראשון ניסע..."

**אולם** מרן הח"ח מיאן לשמוע על כך ואמר: "לא! לא מחר! עכשיו! כשמדובר בפיקוח נפש כזה לא מתעכבים. עכשיו צריכים לנסוע!"

("מאיר עיני ישראל", עמוד 134)

### האין ההתמדה היתירה עצת היצה"ר?

**אהבת** הח"ח ללומדי התורה היתה אהבת אב לבנים. הוא לא הסתפק בכך שקיבץ אליו בני תורה למקום תורה אחד, ולא אמר די בדאגתו למצבם רוחני, אלא דאג גם למצבם החומרי בחיבה יתירה.

**זכורני**, כשלמדתי ב"ראדין" בראשית הקיץ של שנת תרס"ג, ומרן זצ"ל בא ל"עזרת נשים" - מקום לימוד המוסר לפני תפילת מעריב, לעורר את בני הישיבה בדברי מוסרו, ומה נשתוממתי לשמוע מפה קודשו את ה"מוסר" הבלתי רגיל דלהלן, וכה אמר:

**"אל** תרבו ללמוד הרבה יותר מדאי. האדם צריך לשמור את גופו שלא יחלש או יחלה, לכן צריך לנוח ולהינפש ולשאוף רוח צח. צריך לטייל לפנות ערב או לשבת בחדר ולנוח, וכשאפשר יש לרחוץ בנהר כדי לחזק את הגוף! כי התמדה יתירה הרי היא עצת היצר, לעמול יותר מדאי כדי שהגוף ייחלש, ויוכרח בהמשך הזמן להיבטל לגמרי מתלמוד תורה, ואז יצא שכרו בהפסדו."

**"ומבשרי** אחזה" - המשיך הח"ח לומר לנו - "בימי נעורי הרביתי ללמוד יותר מכוחי ונחלשו עיני, עד שציוו עלי הרופאים שלא לעיין בשום ספר שנתיים. נו, האין ההתמדה היתירה עצת היצר הרע?" שאל הח"ח, והוסיף - "ואם יחלה האדם ח"ו עקב אי שמירת בריאותו כתוצאה מהתמדתו היתירה. הרי ח"ו יקצר את ימי חייו של שבעים שנה. וא"כ הרי הוא עתיד ליתן את הדין!" כה המשיך הח"ח

לדבר לפנינו בסגנון זה עוד עשרים דקות בערך. ונושא זה בלבד היה כל "מוסרו" באותו ערב.

**כמו** כן היה רבנו שומר את צעדי בני הישיבה, שלא ילמדו כשכבר הגיעה שעת השינה. לא אחת קרה שהגיע הוא ז"ל בכבודו ובעצמו להיכל הישיבה בשעת לילה מאוחרת, ובדברי נחת מתוך קפידה היה מצווה על בני הישיבה שיפסיקו כעת מלימודם וילכו לישון, ולפעמים היה עולה בעצמו על הספסל ומכבה את מנורות בית המדרש...

(*"מאיר עיני ישראל"*, עמ' 168, 169)

### ה"חפץ חיים": העישון איננו משתלם!

את העובדה דלהלן שמע וסיפר הרה"צ רבי נתנאל קווין שליט"א, תלמיד הגאון רבי דוד הכהן לייבוויץ זצ"ל, בן אחיינו של החפץ חיים, כפי ששמעה מפי רבו בעל המעשה:

**פעם** אחת, כשנכנס החפץ חיים לבית המדרש בראדין, ראה את תלמידו הצעיר ר' דוד, מעשן סיגריה.

**כשראהו** החפץ חיים מעשן אמר לו:

**"הקשב**, דוד, להכין סיגריה לוקח כמה דקות, נאמר 2-3 דקות, וביום אחד כך וכך דקות, ובשנה כך וכך שעות, וראה כמה זמן אתה מבזבז עבור זה! זה לא משתלם, אסור!"

**"כמו כן"** - המשיך הח"ח: "זה הרי עולה גם כסף, שאותו תוכל לתת לצדקה. אם כן תאר נא לעצמך, מגיעים לעולם הבא והנה משקולות הזכויות עומדות שווה בשווה. ומכניסים עוד כך וכך שעות של לימוד וסכום נוסף של מצוות צדקה. הלא תהיה אדם מאושר!" סיים הח"ח את "חשבוננו" באוזני בן אחיינו הצעיר. וכמובן שאז עדיין

## חיים ללא עישון

לא ידעו את הנזק שבעישון. (וראה מה שהובא למטה, דברי מרן החפץ חיים זצ"ל בספרו "ליקוטי אמרים" פרק י"ג, אודות הסכנה והנזק שבעישון.)

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

**רבי** מרדכי לנדינסקי בן הגאון רבי משה זצ"ל (ראש הישיבה דראדין) סיפר, 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)

### מאבד עצמו לדעת...

**ועובדא** ידענא מגדול אחד זצ"ל, שעישן סגריות הרבה, ובסוף ימיו נחלה, והרופא אמר שהריאות פגועות לגמרי, ואין לו אלא כחודש לחיות. וביקש שיביאו אצלו עשרה אנשים ואמר להם בערך בזה הלשון: "יודע אני שבשמים ידונו אותי כמאבד עצמו לדעת, שעישנתי אף שיש סכנה בדבר, אבל אני מקוה להי"ת שבזה שאני מתודה לפניכם, ואומר הריני מתחרט על מה שעשיתי, ובזאת שאני מבקש מכם לא לעשות ח"ו כמוני, אולי יהיו דברים אלו מקצת תיקון לחטאי" עכ"ד.

(שו"ת תשובות ונהגות מהגאון ר' משה שטרנבוך שליט"א ח"ג סי' שנ"ד)

## פרק י בדידי הוה עובדא

### מתכון לאריכות ימים ...

מסופר על עתונאי שהציב לעצמו מטרה למצוא את המתכון לאורח חיים המביא לאורך חיים. לצורך חקירת הנושא הגיע העתונאי לבית אבות ובעודו מהלך בין שבילי המוסד נגלו לנגד עיניו, שלשה קשישים באים בימים, שישבו על ספסל בגן ודיברו איש עם רעהו. ניגש העיתונאי לקבוצה, פנה לאחד היושבים ושאלו: "בן כמה אתה, אדוני?" "אני בן 87!" השיב הישיש בקול צלול ורם. "ואיך הגעת לגיל מופלג שכזה?" תהה העתונאי. "כל חיי", השיב האיש, "אכלתי אך מאכלי בריאות בלי שומן. הרביתי באכילת יוגורט ופירות שופעי ויטמינים. התנזרתי מיין 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 בגאווה הנשאל. "אני הקדשתי את ימי לתרגול גופני. שחייה, קפיצה וריצה היו לחם חוקי היומיומי. תירגול גופני - זהו סוד אריכות ימי".

נפעם, נפנה העיתונאי לקשיש השלישי. זה האחרון ישב שחוח גו, מבט בוהה לו בעיניו, עורו מצהיב מזוקן. "כיצד הגעת אתה, אדוני, לגיל שכזה?" "אני", הכריז הקשיש בקול צרוד ורועד מזיקנה, "אני אכן סחטתי את לימון החיים עד תום - שתיתי, התהוללתי, זללתי כל אשר איוותה רוחי, והטבק היה ידיד נפשי. כל ההתנזרויות הללו אינם אלא קישקוש". "בן כמה אתה, סבא?" קרא העתונאי נרעש כולו, "בן כמה אתה?" "אני", השיב הזקן, כשהוא מתנשף בכבדות, "אני בן ארבעים ושתיים..."

## מעשנים עצמם למוות

שלום, חברי!

שמי יהודה אברהם, אני בן 56, ומגיל 18 עישנתי בממוצע כשתי חפיסות סיגריות ביום.

בדרך כלל נהניתי מהעישון. הייתי בטוח ששום נזק לא יגרם לי, למרות שהזהרתי אין ספור פעמים ע"י קרובי משפחה, ידידים, רופאים ועוד.

ב-2.11.99 נתקפתי בהתקפת שיעול עזה, תוך פליטת דם בכמות מבהילה במשך למעלה מ-20 דקות ברציפות. זה היה די מפחיד, כי הדם זרם והרגשתי שחסר לי אויר ואני נחנק! למחרת בבוקר הייתי הראשון בתור לרופא בקופת חולים. הופניתי לעשות צילום רנטגן בדחופות, ולאחר התוצאות הופניתי לבדיקת C.T. הבדיקה גילתה שיש לי גידול ממאיר בשתי ריאות!

לאחר בדיקת בرونכוסקופיה שזיהתה את סוג הגידול, הופניתי למחלקה לאונקולוגיה בתל-השומר ושם בישרו לי הרופאים שהגידול התפשט, והגיע לשלב שלאונקולוגיה אין דרך לעזור לי. עולמי חרב עלי!

כעת אני מנסה להלחם במחלה באמצעות טיפולים אלטרנטיביים ובשלב זה, ברוך ה', המחלה נעצרה. בבדיקה השוואתית של צילומי החזה, בהפרש של כחודשיים זה מזה, הסתבר שהגידולים התמקדו ופסקו מלהתפשט. נדרתי שבמידה ואצליח למצוא במה, אפיץ את המסר החשוב:

**עישון = מוות !!!**

אז למה לך, חבר, להמשיך ולעשן את עצמך למוות? ! אני הפסקתי לעשן מיד לכשהופיע הדימום, אך זה כבר היה מאוחר מדי...

תוכל לבדוק את עצמך, בכך שתנסה לנשום ברציפות עמוק 10 פעמים. אם לא הצלחת - רוץ להיבדק בטרם יהיה מאוחר מדי. ונשמרתם מאד לנפשותיכם!

יהודה אברהם

(יתד נאמן - מכתבים למערכת)

### "שלמתי בגדול על העישון - לא האמנתי שזה יקרה לי"

"אני בן 68. עד לפני ארבע שנים, במשך 48 שנה, עישנתי סיגריות בלא חשבון. בארבע השנים האחרונות שילמתי בגדול על העישון" - כך פותח ד.א., אישיות ידועה ממרכז הארץ, את עדותו המצמררת על העישון ומה שעולל לריאותיו ולמוחו. עדות מכלי ראשון, שהועברה לפירסום בקו החם על ידי הרב יחזקאל אסחייק, הפעיל רבות בנושא חינוך והסברה למניעת עישון בציבור החרדי.

"התחלתי לעשן בגיל צעיר. כבן 16 הכנסתי את הסיגריה הראשונה לפי. היה זה במסיבת חגיגת פורים, בישיבה. עישנתי סיגריות עם פילטר וחשבתי שהפילטר מגן מפני החומרים הרעילים. טעיתי בגדול. היו שנים שבהן 'הסתפקתי' בחפיסה ליום, אך היו גם שנים לא מעטות שהגעתי לשתי חפיסות. לפני 4 שנים הרגשתי רע, לחץ באיזור הלב ועקצוצים ביד שמאל, נסעתי לחדר מיון והוחלט לאשפז אותי לצורך בדיקות. זה קרה בערב שבת הגדול, את הסדר ערכתי בשכיבה במיטה, כשהמשפחה רחוקה, בבית.

עם קבלתי למחלקה פנימית נשלחתי לצילום רנטגן חזה, הליך שגרתי שכל חולה עובר. בצילום נראה כתם בריאה הימנית באונה התחתונה. בוצע צילום סי.טי. והכתם הוגדר כגידול, שאת זהותו צריך היה לברר מאוחר יותר. בינתיים עברתי צינטור בחוהמ"ע, ובשביעי של פסח כבר הייתי בבית. לקחתי את הצילומים להתייעצות עם

מומחה, כחוות דעת שנייה, והוא ללא היסוס קבע חד משמעית בזה הלשון: "אדון א., עד עכשיו עשית חיים, נהנית ולא עשית חשבון, עישנת ושאפת הכל פנימה. עכשיו צריך להוציא. הגידול סרטני ויש צורך בניתוח!"

הייתי המום. לא האמנתי שזה יקרה לי. "אני הרי בריא, התאשפזתי בלי קשר לעישון, רק בגלל הלחץ בלב..." נשלחתי לבצע ביופסיה כדי לאמת את האבחנה, וכעבור 10 ימי מתח וחרדה הגיעו התוצאות... עברתי ניתוח להוצאת הגידול, ובמשך שלוש וחצי שנים הייתי בטיפולים, ביקורת ובמעקב. לפני חודשיים וחצי הרגשתי תחושות מוזרות בראש. בוצע צילום ס.טי. ו-אם.אר.איי., ונמצאה גרורה גדולה במוח הקטן. היה ברור שזוהי גרורה שעלתה מהריאה. שבוע לפני פסח עברתי ניתוח נזיר-כירורגי להוצאת הגידול. עכשיו שוב הקרנות.

בארבע שנים עברתי שני ניתוחים והדרך עוד ארוכה: מעקב, בדיקות, צילומים, פרוצדורות מינהליות, הוצאת כספיות ועוגמת נפש. אוסיף לזה את המתח והחרדה של כולם והרי מירשם לחיים, שקל היה להיות בלעדיהם. בני הבכור כבן 40, הפסיק לעשן מייד עם גילוי המקרה שלי. הבן הצעיר יותר היה מעשן כבד, לקח לו יותר זמן, אבל היום הוא כבר שנתיים לא מתקרב לסיגריה. חבל שעברתי דרך כל כך ארוכה, כדי להחליט להכניס את הסגריות ל'ביעור חמץ' לתמיד. המסקנה שלי, כשם שצריך להזהר בלשון כך צריך לחשוב הרבה על מה שמכניסים לפה".

(י"תד השבוע, ט"ו בתמוז תשס"א)

## תודה !

לכבוד...

אני בן 48, הייתי מעשן כ- 2 חפיסות סיגריות ליום. התחלתי לעשן, כבן 15, מסיגריה של חתן. וכך זה המשיך עד שהגעתי לשני חפיסות ליום. בעקבות שיחה ערה עם ..., ולאחר שיכנועים רבים, הפסקתי לעשן. היום ברוך השם אני מרגיש טוב, ואני מודה בכל ליבי ל..., על כל מה שהוא השקיע. אני מברכו שיצליח בכל דרכיו בזה ובבא. המברכו בכל עת - ש. אלישע

## ההחלטה בידכם !

- סיפור מהחיים:

אם אצליח לשכנע רק אחד מן הקוראים את הסיפור, להפיק ממנו את הלקח הנדרש, יהיה זה שכרי. מגלגלין זכות על ידי זכאי, ויותר מ"כנראה" אני חב את המשך חיי לגליון "המחנה החרדי" מהקיץ האחרון (וגם לאשתי שתחי').

45 שנה הייתי מעשן כבד מאוד, ולא יכולתי להגמל מן הסיגריות בשום אופן, למרות שאשתי לא פסקה את מלחמתה במשך שנות נשואינו. נתליתי באילן גדול, הסבא שלי ז"ל שהיה מעשן, והאריך ימים עד גיל 94.

השסתום שבליבי גם אינו פועל במלוא תפוקתו, וכתוצאה מכך נתקפתי לפני חמש שנים בבצקת ריאות קשה, והייתי במצב קריטי בטיפול נמרץ, ובחסדי השי"ת החזירוני לחיים. כמובן כולם, תולים הכל הכל רק בסיגריות, הם סותמים את העורקים שבלב וכו' וכו'.

אני נוכחתי לראות בטיפול נמרץ, שרובם של המאושפזים שם, היו דוקא לא מעשנים. אבל בכל זאת קיבלתי אז את ההחלטה דלהלן: אני מוזמן לעבור צינתור לב - מכשיר שעובר ומצלם את כל העורקים שמסביב ללב, ומגלה מיד אם יש סתימה באחד מהם - והיה, אם אמנם יגלה המכשיר שיש סתימה, אני מפסיק לעשן מיד, ולגמרי!

ואמנם כן. עברתי את בדיקת הצינתור, ולאחר כשעה שעתיים, בא אלי הרופא הבודק ובפיו הבשורה הטובה: "לא מצאנו אצלך ב"ה שום סתימות בעורקים. המסתם שלך חלש, ואפשר להמשיך עם זה בטיפול תרופתי, עד מאה ועשרים! רק השמר מלחץ דם גבוה!"

וכך מצאתי את עצמי ממשיך במלוא הקיטור, על אף בקשות הרופאים ואזהרותיהם שדבר טוב לא ייצא מהעישון. ואם לא פגע כך בעורקי הלב, הוא עלול לעשות לך צרות רבות ורעות, מכיוונים אחרים. אבל אני בשלי, כמו כל המעשנים, ובפרט לאחר תוצאות הצינתור המעודדות.

בשנה האחרונה, הייתי מוצא מדי פעם בפעם על השולחן במטבח, בוקר בוקר, גורי עיתונות, המדברים נגד העישון. אותם הכינה לי רעיתי שתחי', במסגרת מאמציה הבלתי נלאים לנסות לשכנעני להפסיק עם העישון הכבד. ואני כאמור, חוזר אל הסבא הגדול שלי, ואל הצינתור החיובי, וממשיך גם בעישון.

והנה אז, מגיע הבוקר ההוא, שאני מוצא על השולחן במטבח קטע מעיתון "המחנה החרדי", ולהלן הציטוט המלא [הכותרת]: "גילוי מוקדם של סרטן הריאה אצל מעשנים" - "המכון למחלות הריאה בית החולים 'איכילוב' בת"א, מקיים תוכנית חדשה לגילוי מוקדם של סרטן הריאה. מעשנים כבדים שעישנו יותר מקופסה ביום במשך עשרים שנים, ושגילים מעל 50 שנה, ייבדקו ללא תשלום. התוכנית כוללת בדיקת רופא ריאות, בדיקת C.T. חזה בקרינה נמוכה, בדיקת

כיח, ובדיקות תפקודי ריאות. מטרת בדיקות אלו, היא לזהות שינויים סרטניים בשלב מוקדם ולאפשר טיפול מוקדם ויעיל אחר במחלה. כידוע, ככל שגילוי מחלת הסרטן הינו מוקדם יותר והגידול מזוהה בשלב מוקדם ומומקם יותר, יכולת הטיפול משתפרת, והישרדות החולים עולה. למרות זאת, כיום מרבית חולי סרטן הריאה מאובחנים לאחר שהתהליך הסרטני כבר התפשט, ואז כבר הטיפול איננו יעיל וההישרדות ל-5 שנים קטנה מ-15%.

"הטיפול המועדף בסרטן הריאות, הינו כריתה כירורגית שלמה של תהליך הגידולי, ולכן הטיפול יעיל יותר כאשר המחלה ממוקמת ולא התפשטה מעבר למוקד הראשוני. אי לכך, לאיבחון וגילוי המוקדם ישנה חשיבות רבה בהצלחת הטיפול ובהישרדות החולה. סרטן הריאה נחשב לפני מאה שנה למחלה נדירה, אך עם התפשטות העישון, שכיחותו הולכת וגדלה. בארץ זהו הסרטן הקטלני ביותר בגברים. והוא נדיר אצל לא מעשנים".

עד כאן אני קורא מקטע "המחנה החרדי" באותו בוקר, ואני גם מחליט במקום: עברנו את הצינתור בשלום - נעבור גם את הבדיקה הזאת, כדי שנהיה רגועים ונוכל להמשיך לעשן בנחת. מה גם שהבדיקה חינם אין כסף. אין מה להפסיד.

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

תוך שבועיים הגיעה התשובה הלא סימפטית, שאכן נמצא "חפץ חשוד" בריאה, והנך מוזמן לבדיקת ניקור [ביופסיה], לקיחת חומר מהמקום, ובמעבדה יחליטו סופית האם הגידול אכן סרטני.

התשובה לא איחרה לבא, והחיוך החל לסור מעל פני. בשלב זה הכנסתי לתמונה את המלאך אלימלך שיחי', המוכר בפי הכל הרב פירר הי"ו.

בעת כתיבת שורות אלו, אני כמובן לא מעשן... וגם נמצא אחרי ניתוח לא קל של כריתת חלק מהריאה, תוך סכנת נפשות, עקב הלב החלש...

עד כאן הסיפור. לא אני יכול לומר מוסר למאן דהוא, אבל אלה הן העובדות. שחור על גבי לבן, ולא סתם שחור... ההחלטה בידכם. ואני כולי תודה להשי"ת.

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

### עישון פסיבי - זה מסוכן

היא היתה אשה בריאה, בת ארבעים ושש, לא היתה לה כל סיבה למהר לרופא. היא אמנם השתעלה וירדה ממשקלה במשך שלושת החודשים האחרונים, אבל עם טרדת הימים ובשגרה הברוכה והמשמחת, שכוללת בחובה בריתות ואירוסין, שבתות וימים טובים, לא היה לה זמן, אפילו לא כדי להתקשר אל המרפאה ולקבוע תור. על לצאת מן הבית, לעלות על אוטובוס ולבזבז בוקר שלם בהמתנה וביקור אצל הרופא, לא היה כלל על מה לדבר. "אין גם ממה לפחד" - אמרה פעם לאחת מבנותיה הנשואות. "ברוך ה' הייתי בריאה תמיד, מה זה קצת שיעול? באמת. לאבא לעומת זאת צריך לדאוג". כאשר הגיעה חנה בסופו של דבר אל הרופא הופתעה לראות בצילום הרנטגן של ראותיה צל שחור, שסיפר על כך שחנה לקתה ב"מחלה בריאותיה.

לא היתה כל הסטוריה של מקרים כאלו במשפחתה, וגם הרופא לא הצליח להצביע על כל גורם סיכון שגרם לה להצטרף אל הנתון הסטטיסטי של מספר חולי סרטן הריאה, מלבד דבר אחד. בעלה של חנה היה מעשן כבד, שעישן מדי יום כשלוש חפיסות סיגריות - והם היו נשואים למעלה מעשרים וחמש שנה.

אם נהגנו לחשוב בעבר כי ההחלטה האם לעשן או להפסיק ולהנזר מסגריות, היא החלטתו האישית של האדם, באים למעלה משמונה עשרה 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. לדוגמא: זפת (כן, זפת!) קדמיום, כרומיום, עופרת, ניקל ועוד. גם חומרים כמו: ניקוטין, אצטון, חד תחמוצת הפחמן ועוד, גורמים לנזקים שונים בגוף. בשעת העשון שואף האדם המעשן את כל החומרים הללו כולם לריאותיו, גם אחרי שפלט המעשן את עשן הסגריה החוצה, נותרו בריאותיו חלקיקים זעירים, שהצטברותם שם עלולה להיות מסוכנת עד מאוד. אך לא רק המעשן ניזוק! גם האנשים הסובבים אותו, ילדיו הקטנים, אשתו והחברותא שלו, נפגעים משאיפת הרעלים, כאשר הם נושמים הן את העשן העולה מן הסיגריה עצמה והן את זה שהמעשן פולט מריאותיו, ולמרות כל התירוצים הקלושים המנסים לטעון ולומר כי "העשן מתפזר באוויר" "בפליטה אחת ממבער של אוטובוס יש עשן בכמות רבה הרבה יותר מאשר בעשר חבילות סיגריות" ומשפטים נוספים עליהם חוזר כל מעשן בלהט, הוכח פעם אחר פעם כי אנשים, נשים וילדים ששהו בקרבתם של מעשנים היו חשופים למעשה במדה מוגברת לסכנת מחלות שונות, כך שאם אתם חיים לצידו של אדם המעשן שתי קופסאות סיגריות ליום, מבחינה רפואית, כולכם, החל מן התינוק ובן השלוש, מעשנים מדי יום!

הנזק שגורם העישון יכול להיות מידי ולהתבטא בטווח הקצר בכאבי ראש, בחילה, סחרחורת, שיעול, גירוי בעיניים, באף, בגרון ובדרכי הנשימה.

בטווח הארוך מעלה העישון הפסיבי, שרבים אוהבים לכנותו כיום ה"עישון הכפוי" את הסכנה לחלות בשורה ארוכה של מחלות. בדו"ח שהוציא המכון הלאומי לסרטן בארצות הברית הוא מזהיר כי עישון

פסיבי לא קשור רק לסרטן הריאות אלא גם למחלת לב, סרטן מערות  
האף ומחלות קשות אחרות שעלולות לגרום למוות רח"ל. אז אם אתם  
מאמינים באותם מחקרים, תדאגו שלא לשהות בקרבת מעשנים יותר  
מדי.

(הבית החרדי - מוסף למשפחה החרדית,

יום ה' פרשת כי תבא י"ח אלול תשס"א גליון 5)

## פרק יא

### מונולוג

- שאלני חבר: "מדוע אין הרבנים אוסרים במפורש עישון סיגריות?!"
- עניתי לו: "הרי כתוב שאסור להתחיל לעשן".
- "אבל מדוע אין איסור על המעשנים להמשיך לעשן?"
- וזוהי תשובתי:
- כמה טחו עיניהם מראות ושכלם מלהבין, וכמה ה"הותרה לו" וההתמכרות, מעוורות את עיני שכלם עד כדי כך שהם שואלים. הם המעשנים, שואלים שאלות על הרבנים...
- וכי מה עוד הרבנים צריכים לומר, בכדי שיבינו שאסור לעשן? ראשית כל, הרבנים אמרו:
- \* התחלת העישון אסורה.
- \* המעשנים צריכים להשתדל לרדת מהעישון לטובתם,
- \* שסופו של הרגל העישון יכול להיות גרוע מאוד.
- \* וכל מי שיכול למנוע מעצמו ומאחרים מלעשן - מחוייב למנוע.
- \* ועוד כתבו, שהמנהג הרע הזה הוא מזיק עצום! מזיק ממש.
- \* על המעשנים להימנע מלעשן במקום שאחרים שואפים את העשן,
- \* שמאות אלפים מתים טרם זמנם בגלל עישון הסיגריות.
- אם כן, מה עוד צריכים הרבנים לכתוב, בכדי שאותו מעשן יבין כי עצם היותו כבר מעשן, אינו מזכה אותו בחסינות מכל הנאמר! מוטלת עליו החובה להפסיק לעשן!
- ואם אינו יכול בכוחות עצמו, עליו להעזר באחרים.
- ואם זה לא מספיק, עליו להעזר בתכשירי גמילה.
- ואם כל זה לא עזר לו, ועדיין אין הוא מצליח להיגמל...
- אזי עליו להבין את רוע מצבו, שהוא כמו חולה סכרת רח"ל, שמותר לו לאכול בתשעה באב. או כמו חולה אולקוס, שמותר לו לאכול ביום כיפור רח"ל.
- לכן הרבנים לא אוסרים עליו את העישון, מכיון שלרוע מזלו, אי אפשר לאסור עליו את העישון.

## אליך הקורא היקר!

לאחר שקראת את הדברים, ודאי עמדת על הנזק וההפסד הגדול שבעישון למעשן ולסביבתו והשכלת להבין את דעת תורה וגדוליה לגבי העישון ותחבולות היצר. כל הדברים שהובאו הם דברים משכנעים המקיפים את הנושא מכל זווית אפשרית. הם פורסמו בדרכים רבות בשנתיים האחרונות, ורבים רבים נגמלו לאחר ששמעו וקראו דברים נכוחים אלו.

תפילתי, שעם "פתיחת פתח כחודו של מחט", מן השמים יסייעוך ברצונך ובהשתדלותך להמנע מלעשן, ואף למנוע אחרים.

ודע - ששכרך הרבה מאוד! "ולפום צערא אגרא"! "ואין לך דבר העומד בפני הרצון"!

ויהי רצון שלא תדע שום חולי ומחלה ותבורך בבריאות איתנה, ויוסיפו לך שנות חיים.

ת. ו. ש. ל. ב. ע.

## דברי גדולי ישראל נגד העישון

### מרן החפ"ץ חיים זצ"ל

הנה כמה רופאים גזרו אומר, שכל מי שהוא חלש אסור להרגיל את עצמו בזה שמחליש כוחותיו, ולפעמים נוגע גם לנפשו. והנה, דיברתי כמה פעמים עם חלושי כח אודות זה, וענו לי שגם הם יודעים ומכירים בעצמם שהעשן קשה להם, אך מפני שהורגלו בזה מכבר קשה להם לפרוש מזה.

ואמרתי להם: "מי התיר לכם להרגיל עצמכם כל כך? ... הלא אמרו שאינו רשאי לחבול בעצמו, אחד משום "ונשמרתם לנפשותיכם". ועוד, דין הוא: דהלוא תבל ומלואה של הקב"ה, ולכבודו בראנו, ונותן לכל אחד בחסדו כח כפי צרכו לתורתו ולעולמו, ואיך ירשה העבד לעשות לעצמו כפי רצונו ??? הלא הוא שייך לאדונו !!!"

**ואם** ע"י העישון נגרעו כוחותיו בודאי יתבע לבסוף לדין על זה! וחזן מזה, כמה כסף עולה לו עישון זה... ומכל שכן במשך שנים אחדות כמה מפסיד על ידי זה, הן הפסד גופו בבריאותו והן הפסד ממונו והן הפסד מצותיו.

**ואם** כן, כאשר יתבונן האדם בנפשו, מגודל הרעה שמביא על עצמו, על ידי זה יתחזק שלא יתרגל עצמו בזה, ואם כבר הורגל בזה, ימעט בכל יום מעט מעט עד שבהמשך הזמן יפסוק לגמרי, ואז יהיה לו טוב בזה ובבא.

(ליקוטי אמרים פרק י"ג)



עישון הסיגארען והפאפיראסען, שחזן מזה שהם מזיקים לגוף כידוע, עוד גורמים היזק לנשמתו בביטול תורה...

## חיים ללא עישון

והנה ידעתי גם ידעתי שישבו הרבה: "אנוסים היינו, שלא היה בכוחנו להימנע מזה..."

אבל השאלה תהיה: "מי גרם לכם שתהיו אנוסים ??? הלא אתם בעצמכם גרמתם לזה !!! כי לולא התרגלתם מקודם, כי אז היה נקל לכם להימנע מזה! ואם כן, אתם בעצמכם חייבתם בזה !!!".

("זכור למרים" פרק כ"ג)



## מרן החזון איש זצ"ל

הנני חושב כי עישון הטבק קשה לנשימה, ומעבה את מקום הריאות.

ולכן יש לפרוש מזה, ולהתחזק בזה.

הדו"ש אי"ש

(תולדות יעקב עמ' ס"ט, מצטט את איגרת מרן החזון-איש זצ"ל, שנשלחה לגיסו מרן בעל הקהילות-יעקב זצ"ל בשנת תרפ"ז)

בן ציון אבא-שאול  
סורוצקין 22, ירושלים

בס"ד, ר"ח אדר תשמ"ח, פעה"ק ת"ו

לאשר ביקש ממני לחוות דעתי אודות עישון סיגריות, אשר ידוע שרוב ככל הרופאים, בדעה שהעישון מזיק לבריאות ויכול לגרום לסכנה, וכמו כן ידוע לי עובדה באדם אחד שהפסיק את העישון, ולאחר שנים רבות נודמן לבדיקות בביה"ח וגילו כתם בריאה שלו שעשה בו רושם העישון, וניכר רושם זה לאחר שנים רבות, לכן שמחתי לשמוע על היוזמה של כבודו, להדפיס חוברת מיוחדת על האזהרה והאיסור של העישון וחמידא סכנתא מאיסורא, וגם אני מצטרף בזה לקריאה, בפרט לבחורים הצעירים אשר בידם להמנע מלהתרגל בכך. וכבר נשאלתי מאברכים בכולל, אשר העישון של חבריהם מפריע להם ואינם רוצים להיות במקום שיש בו עשן, והוריתי להם שהדין עמהם ומוכרחים המעשנים לצאת משם בשעה שרוצים לעשן.

והנני כופל בשלומו הטוב

בברכת התורה

בן ציון אבא שאול

(מכתב שנכתב כהסכמה לפרסום שיצא בעבר נגד העישון)

## פסק הלכה

שמואל הלוי ואזנר

רב ואב"ד ור"מ

זכרון מאיר בני ברק

ב"ה, יום ד' בא תש"ס, לפ"ק

אשר נשאלתי לחוות דעתי העני' דעת תורה בעניין מנהג העישון סיגרים וסיגריות וכו', אשר כידוע הם המזיקים הגדולים לבריאות הגוף, הריני לרצונכם בקיצור אמרים.

א. לשון הרמב"ם פי"א מהל' רוצח ושמירת הנפש ה"ה : הרבה דברים אסרו חכמים מפני שיש בהם סכנת נפשות, וכל העובר עליהם ואומר 'הריני מסכן עצמי, ומה לאחרים עלי, או איני מקפיד על כך' מכין אותו מכת מרדות.

ב. ובכלל הדברים מיני מאכל ושת' שאסרו חכמים מפני סכנת נפשות שחששם שם הרמב"ם, ובריטב"א שבועות כ"ז ב' כתב: המאכלים המזיקים הגוף הרי הם בכלל איסור תורה לאכלן משום 'השמר לך, ושמור נפשך מאד'.

ג. ובחי' חת"ס ע"ז ל', אחרי שהעתיק לשון רמב"ם הנ"ל כתב: ומוטל על החכמים להשגיח על זה מקרא (דברים י"ט) 'והיה עליך דמים', ע"פ ש"ס מו"ק ה' דאם לא השגיחו חכמים ע"ז וכיו"ב, שאז כל הדמים שנשפכו ע"י שלא עשו או שלא הזהירו על זה, מעלה הכתוב עליהם כאילו הם שפכו, ח"ו.

ד. ולעניננו למדנו דעל חכמי הזמן להריע ולעורר על הסכנה העצומה המונחת בעישון סיגריות וכו' דבר שנתברר בחקירה ודרישה למעלה כל ספק שמאות אלפים מתים מרם זמנם בעישון סיגריות, וכן ידוע מאד שגורם גדול למחלה החמורה בראות וגם בלב, ועוד הרבה כיו"ב, כאשר יוצא מדרישת וחקירת הרופאים מכל מדינות העולם.

ה. על בן ברור להלכה, דאיסור גמור להתחיל בעישון בימי הבחרות וניל צעיר, ועל ההורים ומורים ומחנכים מוטל חוב גמור ע"פ התורה למנעם מזה.

ו. כל מי שכבר הרגיל עצמו למנהג לא טוב זה, ישתדל מאוד למען עתידו לרדת מזה בהדרגה, ואז טוב לו.

ז. חלילה לעשן במקומות ציבוריים, שגם הריח בעצמו הוא מזיק גמור, כאשר נתברר בחקירה.

ח. היות שכאמור המנהג הרע הזה הוא מזיק עצום, לכן מוטלת אחריות גדולה על המפרסמים מודעות בעיתונים וכו' שמסייעים לדבר המזיק הנ"ל.

ט. לאור הדברים החמורים האמורים למעלה, כל היכול למנוע עצמו שלא לעזור למעשנים, מחויב לעשות כן עפה"ת.

כל השומע לדברינו ישכון שאנן ובוטח ויזכה להאריך ימים בשמרו על נפשו ונפש משפחתו וביתו עפה"ת – ויזכה להבטחת תוה"ק: "כל המחלה וגו' לא אשים עליך כי אני ה' רופאך" – ו"למען ירבו ימך ויוסיפו לך שנות חיים".

ע"ז בעה"ח למען טובת עמנו הק'

מצפה לרחמי ה'

שמואל הלוי ואזנר

(מכתב שנכתב כתשובה למחבר הספר, נדפסה בשו"ת שבט הלוי בכרך י' בסופו)

## הוראת גדולי ישראל שליט"א

אדר א' תש"ס

הננו פונים בזה לחוקרים והחביבים צעירי עמנו שעדיין אינם קשורים להרגל הרע הזה שסופו יכול להיות גרוע מאוד, והוא הרגל עישון הסיגריות. אנא אחי, אל תרעו לעצמכם ולסביבתכם ואל תרגילו עצמכם בזה, כי תורתנו הקדושה היא תורת חיים "וחי בהם".

וחפץ השם שכל אחד ישמור בריאותו בכדי שנוכל לעבוד אותו. וח"ו מלהקל ראש בענין שמירת הבריאות, ובפרט ועל אחת כמה וכמה בדבר שלדעת הרופאים הוא מזיק ממש.

**וכל מי שיכול למנוע מעצמו  
ומאחרים מלעשן – מחויב למנוע.**

ולמי שכבר הורגל בזה, חובה עליו להשתדל בכל האפשרות להיגמל מזה, ובודאי שעליו להימנע מלעשן במקום ציבורי, במקום שאחרים שואפים את העשן.

יוסף שלום אלישיב אהרן יהודה לייב שטיינמן משה שמואל שפירא  
מיכל יהודה ליפקוביץ ש.י. ניסים קרליץ שמואל אויערבאך