



איזהו העשיר? השמח בחלקו

| ניר כהן דיאטן קליני, יועץ אגף התזונה לציבור החרדי |

-מה יש לאכול?
 -כבר אזהר?
 -כן מה אוכלים?
 -אהמ... היום יום צום. לא אוכלים!
 -מה?
 -יום צום? כג סיון? זה ידוע...
 -אז למה המליד אבל ארוחת בוקר?
 -באמת?
 -מה?
 -אולי הוא לא נוגע...



אתם בטח מכירים את מה שהרבה אנשים מספרים על עצמם: "בחצי הראשון של החיים שלי הוצאתי את הבריאות שלי בשביל הכסף, ובחצי השני של חיי אני מוציא את הכסף על הבריאות". סיכום תמצית חיים שכאלה, יכול בהתחלה להעלות אצלנו חיוך, אך במחשבה שנייה זה די מצער. ייתכן ששורש התנהגות זו נמצא בפרשתנו, מעט לפני כניסת עם ישראל לארץ.

אומר על כך המדרש (תנחומא, מטות סימן ז), שבני ראובן ובני גד עשו את העיקר לטפל, למה? מפני שחיבבו נכסיהם יותר מגופן, שאמרו למשה: "גדרות צאן נבנה למקננו פה", פה תחילה, ואח"כ, "וערים לטפנו", ואמר להם הקב"ה: "אתם חיבתם ממונכם יותר מנפשותיכם, חייכם אין בו ברכה שנאמר... אל תיגע להעשיר, מבינתך חדל" (משלי כג ד).

ברוח דברים אלה נותן לנו רבי אברהם, בנו של הרמב"ם, מוסר השכל בכך שהוא מתפלא מאוד איך יכול להיות שהחמר מנהיג ושומר על חמורו בצורה טובה הרבה יותר מאשר צורת התייחסותם המזלזלת של אנשים כלפי גופם?! (המספיק לעובדי ד'). למדנו מכאן מסר חשוב לחיים טובים ומאושרים: סדר העדיפויות שלנו בחיים צריך להיות בצורה הבאה: ראשית, האדם צריך לדאוג לבריאותו ולבריאות משפחתו, ורק לאחר מכן לדאוג לנכסיו וממונו. פעמים רבות אני פוגש אנשים שמרוב העומס בעבודה ובחיי היום-יום אינם מוצאים זמן להכין בעבורם אוכל ביתי ומזין, ובמקום זאת הם חיים על אכילה ושתיה מרובות של 'קפה ומאפה'. יכול להיות שצורת אכילה כזאת לטווח הקצר נותנת פתרון למצוקת הזמן, אך אם יימשך מצב זה לאורך זמן, המחיר לא יאחר להגיע והגוף יאותת ויאמר: "קשה לי לסחוב את כל המשקל הכבד, ומה עם רמות הסוכר הגבוהות והשומנים שבכבד?"

לצורך עשיית איזון נכון בחיינו, נציע 4 עצות שיעזרו לנו, בעזרת ד', בתהליך השינוי:

- 1. גישה נכונה.** לעולם לא מאוחר, אפשר להפחית את עומס שעות העבודה אפילו באופן חלקי, וכך לתת מרווח נשימה וחשיבה גם על תזונה בריאה.
- 2. איזהו חכם הרואה את הנולד.** אנשים הנמצאים שעות רבות מוחץ לביתם, הכינו כבר בערב שלפני כן את הכריכים, הירקות והפירות למשך היום. בימים חמים כדאי לארגן הכל בצדינית שומרת קור.
- 3. תדלוק לבין הארוחות.** קחו איתכם פירות טריים, כריך מלחם מלא, יוגורט טבעי, חופן שקדים או אגוזים טריים וגם מציות מדגנים מלאים, ואכלו מהם לפי הצורך.
- 4. בדיקה עצמית.** אם לא עשיתם בדיקות דם בשנתיים-שלוש האחרונות, בקשו מהרופא המטפל שלכם הפניה לצורך בדיקות תקופתיות ובדיקות דם.

אל תשכחו: איזהו העשיר, השמח בחלקו, שנאמר: "יגיע כפיך... תאכל, אשריך וטוב לך".