

מחברת בחינה

לנבחנים ולנבחנות שלום,

יש לקרוא את ההוראות בעמוד זה ולמלא אותן בדיוקנות. אי-מילוי ההוראות עלול לגרום לתקלות ואף להביא לידי פסילת הבחינה. הבחינה נועדה לבדוק הישגים אישיים, ולכן יש לעבוד עבודה עצמית בלבד. בזמן הבחינה אין להיעזר בזולת ואין לתת או לקבל חומר בכתב או בעל פה.

אין להכניס לחדר הבחינה חומר עזר – ספרים, מחברות, רשימות – פרט ל"חומר עזר מותר בשימוש" המפורט בגוף השאלון או בהוראות מוקדמות של המשרד. כמו כן אין להכניס לחדר הבחינה טלפונים או מכשירים אלקטרוניים אחרים. שימוש בחומר עזר שאינו מותר יוביל לפסילת הבחינה.

לאחר סיום כתיבת הבחינה יש למסור את המחברת למשגיח ולעזוב בשקט את חדר הבחינה.

יש להקפיד על טוהר הבחינות !

הוראות לבחינה

- יש לוודא כי במדבקות הנבחן שקיבלת מודפסים הפרטים האישיים שלך, ובמדבקות השאלון שקיבלת מודפסים פרטי השאלון המיועד לך. אין להוסיף או לשנות שום פרט במדבקות, כדי למנוע עיכוב בזיהוי המחברת וברישום הציונים.
- אסור לכתוב בשולי המחברת (החלק המקווקו) משום שחלק זה לא ייסרק. מותר לכתוב משני צידי הדף במחברת הבחינה.
- אם נחוצה לך מחברת בחינה נוספת, יש לפנות אל המשגיח ולוודא כי גם במחברת הנוספת הודבקו מדבקות נבחן (בלי שם) ומדבקות שאלון. כמו כן יש לוודא כי המשגיח הדביק על המחברת הנוספת גם את המדבקה "מחברת נוספת" שצבעה כתום. את המדבקה יש להדביק בין שתי הסיכות, בשני צידי הכריכה.
- יש לוודא כי המשגיח רשם את מספרי המחברות במקום המיועד לכך בתחתית העמוד, בכל המחברות שהשתמשת בהן.
- לטיוטה ישמשו אך ורק דפי מחברת הבחינה. יש לציין את המילה "טיוטה" בראש כל עמוד ששימש לטיוטה.
- אין לתלוש או להוסיף דפים. מחברת שתוגש לא שלמה תעורר חשד לאי-קיום טוהר הבחינות.
- אין לכתוב שם בתוך המחברת, משום שהבחינה נבדקת בעילום שם.

בהצלחה !

מדבקות שאלון ملصقة نموذج امتحان סמל השאלון رقم النموذج שם השאלון اسم النموذج	מדבקות נבחן והתאמות ملصقة ممتحن وملاءمات שנה السنة חודש الشهر מועד موعد סמל ביה"ס رقم المدرسة מס' תעודת הזהות رقم الهوية	מדבקות לנבחן ملصقة ممتحن
יש להדביק כאן ↑ מדבקות שאלון يجب هنا ↑ إلصاق ملصقة نموذج امتحان	יש להדביק כאן ↑ מדבקות נבחן (ללא שם) يجب هنا ↑ إلصاق ملصقة ممتحن (بدون اسم)	

מחברת ☐ מתוך ☐ מחברת ☐
دفتر من الدفتر

יש לסמן במשבצת ☐ אם ניתנה מחברת נוספת ☐
يجب الإشارة في المربع إذا أعطيت دفتر إضافي

وزارة التربية والتعليم

القسم الكبير للامتحانات

الإدارة التربوية

دفتر امتحان

تحية للممتحنين وللممتحنات،

يجب قراءة التعليمات في هذه الصفحة والعمل وفقاً لها بدقة. عدم تنفيذ التعليمات قد يؤدي إلى عواقب مختلفة وحتى إلى إلغاء الامتحان. أعد الامتحان لفحص التحصيلات الشخصية، لذلك يجب العمل بشكل ذاتي فقط. أثناء الامتحان، لا يُسمح طلب المساعدة من الغير، ولا يُسمح إعطاء أو الحصول على مواد مكتوبة أو شفوية. لا يُسمح إدخال مواد مساعدة - كتب، دفاتر، قوائم - إلى غرفة الامتحان، ما عدا "مواد مساعدة يُسمح استعمالها" المفصلة في نموذج الامتحان أو في تعليمات مسبقة من الوزارة. كما لا يُسمح إدخال هواتف خلوية أو أجهزة إلكترونية أخرى إلى غرفة الامتحان. استعمال مواد مساعدة لا يُسمح استعمالها سوف يؤدي إلى إلغاء الامتحان. بعد الانتهاء من كتابة الامتحان، يجب تسليم الدفتر للمراقب ومغادرة غرفة الامتحان بهدوء.

يجب التقيد بنزاهة الامتحانات !

تعليمات للامتحان

1. يجب التأكد بأن تفاصيلك الشخصية مطبوعة على ملصقات الممتحن التي حصلت عليها، وبأن تفاصيل نموذج الامتحان المعد لك مطبوعة على ملصقات نموذج الامتحان التي حصلت عليها. لا يُسمح إضافة أو تغيير أية تفاصيل في الملصقات، وذلك لمنع عواقب في تشخيص الدفتر وفي تسجيل العلامات.
2. لا يُسمح الكتابة في هوامش الدفتر (في القسم المخطّط)، لأنه لن يتم مسح ضوئي لهذا القسم. يُسمح الكتابة في جانبي صفحات دفتر الامتحان.
3. إذا كنت بحاجة لدفتر امتحان إضافي، يجب التوجه إلى المراقب، والتأكد بأنه قد أُلصقت في الدفتر الإضافي أيضاً ملصقة ممتحن (بدون اسم) وملصقة نموذج امتحان. كما ويجب التأكد بأن المراقب قد أُلصق على الدفتر الإضافي الملصقة "دفتر إضافي" التي لونها برتقالي. يجب إلصاق الملصقة بين الدبوسين في جانبي غلاف الدفتر.
4. يجب التأكد بأن المراقب قد سجل أرقام الدفاتر في المكان المعد لذلك في أسفل الصفحة، في جميع الدفاتر التي استعملتها.
5. للمسودة تُستعمل أوراق دفتر الامتحان فقط. يجب كتابة الكلمة "مسودة" في رأس كل صفحة تُستعمل مسودة.
6. لا يُسمح نزع أو إضافة أوراق. الدفتر الذي يُسلم ناقصاً يُثير الشك بعدم التقيد بنزاهة الامتحانات.
7. لا يُسمح كتابة الاسم داخل الدفتر، لأن الامتحان يُفحص بدون ذكر اسم.

نتمنى لكم النجاح!

עברית: הבנה, הבעה ולשון

לעולים חדשים ברמות א-ב

לבתי ספר עצמאיים

הוראות

- א. משך הבחינה : שלוש שעות
- ב. מבנה השאלון ומפתח ההערכה : בשאלון זה שלושה פרקים.
- | | | | | |
|-----------|---|------------------------|---|------------------|
| פרק ראשון | — | הבנה והבעה | — | 50 נקודות |
| פרק שני | — | תחביר ומילות יחס | — | 20 נקודות |
| פרק שלישי | — | שם המספר ומערכת הצורות | — | <u>30 נקודות</u> |
| | — | סך הכול | — | 100 נקודות |
- ג. חומר עזר מותר בשימוש (לעולים חדשים ברמה ב בלבד) : מילון עברי-לועזי, לועזי-עברי, עברי-עברי או מילונית.
- ד. הוראות מיוחדות :

(1) יש לענות על כל השאלות בגוף השאלון, לפי ההוראות.

(2) יש להקפיד על כתב ברור, פיסוק הגיוני ושמירה על כללי הדקדוק.

השאלות בשאלון זה מנוסחות בלשון רבים, אף על פי כן על כל תלמידה וכל תלמיד להשיב עליהן באופן אישי.

בהצלחה!

השאלות

פרק א - הבנה והבעה (50 נקודות)

קראו את המאמרים א-ב שבנספח המצורף, וענו על כל השאלות 1-8 שלפניכם.

הקפידו על כתב ברור, על כתיב נכון, על כללי הדקדוק ועל פיסוק הגיוני.

הבנת הנקרא (30 נקודות)

ענו על השאלות 1-4, על פי מאמר א.

1. על פי פסקה א, השלימו בלשונכם את המשפטים בסעיפים א, ב:

א. המטרה של מצוות השמירה על הבריאות היא _____.

ב. מדברי הרמב"ם בפסקה ב' העתיקו משפט המנמק את חשיבות המצווה:

ג. כתבו בלשונכם "עשה" ו"לא תעשה" על פי מסקנת הרמב"ם בפסקה ב':

_____ "עשה"

_____ "לא תעשה"

(5 נקודות)

2. בפסקה ג מופיעים ראשי התיבות ב'ר'י'א'ו'ת', המייצגים כללים לשמירה על הבריאות.

לצד כל אחד מראשי התיבות שלפניכם כתבו בלשונכם את הכלל המתאים וציינו את תרומתו העיקרית לבריאות.

ב' ר' – הכלל: _____

תרומתו לבריאות - _____

י' א' – הכלל: _____

תרומתו לבריאות - _____

ו' ת' – הכלל: _____

תרומתו לבריאות - _____

(3 נקודות)

3. בפסקה ו מופיעה טענת נגד.

א. כתבו את טענת הנגד ואת הנימוק לה. (2 נקודות)

_____ : טענת הנגד

_____ : הנימוק לטענת הנגד

ב. העתיקו מפסקה ו משפט המבטא את עמדתו של הרמב"ם בנוגע לטענה זו. (נקודה אחת)

ג. כתבו את הנימוק של הרמב"ם לעמדתו זו. (נקודה אחת)

4. בפסקה ז מופיע המשפט: "וכל מי שהוא יושב לבטח ואינו מתעמל"...

א. מה מציין הצירוף המודגש במשפט זה? (הקיפן את התשובה הנכונה): (נקודה אחת)

(1) שלוות נפש

(2) חוסר דאגה

(3) חוסר פעילות

(4) ביטחון כלכלי

ב. ציינו לפי הרמב"ם, מה עשוי להיות מצב בריאותו של ה"יושב לבטח". (שתי נקודות)

ענו על שאלות 5-7 על פי מאמר ב.

5. בפסקות א-ד הכותב משווה בין גוף האדם לבין מכונית.

א. השלימו את הפרטים החסרים בהשוואה שלפניכם. (3 נקודות)

המכונית	האדם
הכרת מבנה המנוע ותפעולו חיונית למניעת תאונות.	
	הבריאות נתונה לאחריותו של הרופא.
שימוש בחלקי חילוף אפשרי לאחר תאונה	

ב. אחד הסעיפים בהשוואה זו מבטא טענת נגד. נסחו את טענת הנגד. (נקודה אחת)

ג. האם הכותב מסכים עם טענת נגד זו? העתיקו מפסקות א-ד משפט אחד המוכיח את קביעתכם.

(שתי נקודות)

6. "רבות ומגוונות הן דרכי הריפוי" (פסקה ה).

ציינו את ההבדל בין שתי השיטות בדרך הריפוי של המחלות לפי מאמר ב. (3 נקודות)

שיטה א - הרפואה ה_____ - _____

שיטה ב - הרפואה ה_____ - _____

7. ענו על פי פסקות ט-יב. (2 נקודות)

כותב המאמר נוטה להעדיף את גישת הריפוי הטבעי.

הביאו מדבריו שתי הוכחות לכך שזוהי עמדתו.

ענו על שאלה 8 על פי שני המאמרים.

8. על פי מאמר ב, שני הרגלים באורח החיים של האדם עשויים למנוע מחלות ולסייע בריפוי.

א. ציינו את שני ההרגלים: (2 נקודות)

ב. ציינו הרגל נוסף שמביא כותב מאמר א בשם הרמב"ם. (נקודה אחת)

ג. מצאו במאמר ב (פסקה ח) שאלה שהתשובה עליה עשויה לרמוז על ההרגל הנוסף שצינתם בסעיף ב.

(נקודה אחת)

ענו על שאלה 9.

את הסיכום כתבו בעמודים 8-9 (תוכלו להשתמש בעמוד 10 לכתיבת טיוטה).

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

פרק ב - תחביר ומילות היחס (20 נקודות)

בפרק זה ענו על ארבע מן השאלות 10 - 14 (לכל שאלה 5 נקודות).

10. לפניכם משפט מודגש.

בשל ההשפעה החיובית של תזונה נכונה ופעילות גופנית על הבריאות, נפתחות סדנאות רבות ללימוד תחומים אלו.

- מבין ארבעת המשפטים שלפניכם, הקיפו את המשפט שמשמעותו דומה למשמעות המשפט המודגש.
- למרות ההשפעה החיובית של תזונה נכונה ופעילות גופנית על הבריאות, נפתחות סדנאות רבות ללימוד תחומים אלו.
 - תזונה נכונה ופעילות גופנית משפיעות לטובה על הבריאות, לכן נפתחות סדנאות רבות ללימוד תחומים אלו.
 - מכיוון שנפתחות סדנאות רבות ללימוד על תזונה נכונה ופעילות גופנית, הן משפיעות לטובה על הבריאות.
 - אף על פי שנפתחות סדנאות רבות ללימוד על תזונה נכונה ועל פעילות גופנית, השפעתן על הבריאות היא חיובית.

11. א. הוסיפו את ה"א היידוע לצירוף שלפניכם בכל מקום שאפשר להוסיפה.

אורח חיים בריא

הפכו לצורת רבים כל אחד מן הצירופים שלפניכם.

— **שולחן ערוך**

— **גפן ירוקה**

ב. לפניכם קטע ובו שלושה שיבושים. העתיקו את השיבושים ותקנו כל אחד מהם.

תאנים טריות מכילות סוכר ברמה מופחתת לעומת פירות יבשות.

כשרוצים לאכול מן תאנים המיובשות צריך לבדוק אם לא נמצאים שם תולעים.

שיבוש (1) _____ התיקון _____

שיבוש (2) _____ התיקון _____

שיבוש (3) _____ התיקון _____

12. א. לפניכם שני משפטים מודגשים. חברו אותם למשפט אחד שבו הקשר הלוגי הוא תנאי.

- הרמב"ם מבטיח שלא יהיו לאדם מחלות.
- האדם יקיים את הוראות הבריאות במדויק.

ב. לפניכם שני משפטים מודגשים. חברו אותם למשפט אחד בעזרת מילת השעבוד "ש".

- הגוף צריך לקבל מהמזון חומצות שומן מסוימות.
- הגוף לא יודע לייצר אותן בעצמו.

13. בקטע שלפניכם השלימו את המילים המתאימות מתוך רשימת המילים.

רשימת

לפני שנים התגלה כי חיידקים גורמים למחלות מסוימות. מאז, _____ החום
 עולה ומזהים שיש חיידקים, הרופא רושם אנטיביוטיקה, _____ לחסל את
 החיידקים. לאחר כמה פעמים האנטיביוטיקה לא עוזרת, _____
 החיידקים כבר עמידים בפניה, _____ המרפאים בשיטת הריפוי הטבעי
 ממליצים להימנע מאנטיביוטיקה.
 שינוי אורח החיים אמור לחזק את הגוף _____ מתקפת החיידקים.

המילים: מפני ש, כדי, למרות, לכן, כדי ש, כאשר, לאחר

14. א. השלימו את המשפטים שלפניכם באמצעות מילות היחס שבסוגריים. בכל משפט כתבו

את מילת היחס בנטייה המתאימה.

- את מסיבת יום ההולדת של אחי חגגו במשפחה (בלעדי) _____ כי לא רציתי להתפתות ולטעום מן הכיבוד המתוק.
- אנטיביוטיקה תוקפת חיידקים, ולעומתה יש שיטות ש (באמצעות) _____ אפשר לחסן את הגוף נגד השפעתם של החיידקים.
- אדם שרגיל לתזונה עשירה בפירות ובירקות, בקטניות ובזרעונים, מחלות החורף עוברות (אצל) _____ בקלות בדרך כלל.
- יש מחלות שמי שסובל (מן) _____ זמן ממושך עלול לשלם באיכות החיים שלו, גם אם הוא מאוזן על ידי תרופות.

ב. השלימו את המשפטים שלפניכם באמצעות מילות היחס המתאימות מתוך רשימת המילים.

- פעילות גופנית שמשולבת _____ חשיבה חיובית מחזקת את הבריאות.
- כשמבחינים _____ תסמיני מחלה, כדאי להעדיף שימוש במזון בריא ובתוספי תזונה מתאימים.
- במערכת הבריאות ממליצים _____ פעילות גופנית יום-יומית.

רשימת מילות היחס: ל, על, ב, נגד, עם

פרק ג - שם המספר ומערכת הצורות (30 נקודות)

בפרק זה שני חלקים.

חלק I: שאלת חובה - שאלה 15 (6 נקודות)

חלק II: שאלות בחירה - שאלות 16-20 (24 נקודות)

חלק I: שאלת חובה: שם המספר (6 נקודות)

ענו על שאלה 15.

15. במשפטים (1)-(4) שלפניכם כתבו במילים את המספרים המודגשים, והקיפו את הצורה הנכונה של שם המספר.

(1) שנה לאחר 1949 _____ יזם ארגון הבריאות העולמי את יום

הבריאות העולמי, וקבע אותו לשביעי / שבעה באפריל.

(2) לפני קרוב לשמונה / שמונה שנים, לאחר למעלה מ-6 _____ עשורים מאז הקמת ארגון

הבריאות העולמי, הנפיק הארגון בולים להנצחת יום הבריאות העולמי.

(3) יש המעריכים כי חולים שלא חוסנו מפני שפעת, הם בסיכון לחלות בשפעת פי 2 _____

מחולים שחוסנו.

(4) אם רוצים לחיות בבריאות טובה – לא רק ביום הבריאות, כדאי להשתדל לקיים כהלכה את שלוש /

שלושת / שלושה הכללים של הרמב"ם.

חלק II: שאלות בחירה - הפועל והשם (24 נקודות)

בחלק זה ענו על ארבע מן השאלות 16-20 (לכל שאלה - 6 נקודות).

16. לפניכם קטע קצר המחולק לשישה זוגות משפטים.

בכל זוג כתבו על פי **שם הפועל** שבסוגריים: במשפט (1) - **פועל**, ובמשפט (2) - **שם**.

דוגמה: (1) הרופא **בדק** (לבדוק) את החולה.

(2) תוצאות ה**בדיקה** (לבדוק) הוקלדו במחשב.

א. (1) הרופא _____ (להורות) לחולה לערוך בדיקת דם.

(2) במכתב ההפניה למעבדה נכתב פירוט של _____ (להורות) זו.

ב. (1) התברר שמחלה זיהומית _____ (להתפרץ) אצל החולה.

(2) חיידק שחדר דרך פצע ברגל גרם ל _____ (להתפרץ) של הזיהום.

ג. (1) לטיפול במחלה זיהומית רופאים _____ (לרשום) אנטיביוטיקה.

(2) בבית המרקחת מספקים את התרופה בהתאם ל _____ (לרשום) של

הרופא.

ד. (1) הפעם הרופא _____ (לשנות) טיפול זה.

(2) הוא חשש שאצל חולה זה החיידקים עמידים לאנטיביוטיקה, לכן החליט על

_____ (לשנות) של תוכנית הטיפול.

ה. (1) הוא הציע לחולה להשתמש במיצוי של צמחי מרפא ש _____ (לחסל) חיידקים.

(2) נוסף על _____ (לחסל) החיידקים הוא נתן לו הוראות לניקוי גופו.

ו. (1) לפי הוראות הרופא, החולה גם _____ (להימנע) ממאכלים העלולים להזיק לו.

(2) ה _____ (להימנע) ממאכלים מזיקים סייעה לחולה לרפא גם בעיות רפואיות

אחרות שהציקו לו לפני כן.

17. לפניכם קטע קצר המחולק לשישה משפטים.

כתבו בכל מקום ריק את **שם הפועל** המתאים למשפט לפי השם שבסוגריים.

דוגמה: הרופא התכוון לבדוק (בדיקה) את החולה.

קיימים מיני חיידקים שלא באו להזיק לנו, אלא _____ (ידידות) איתנו.

חיידק הקולי (E-coli), למשל, נוצר כדי _____ (שירות) אותנו בהעברת ההמוגלובין אל פינת הספיגה שלו במעי.

אנו צריכים _____ (זהירות), מאכילת מזון מזיק או רב מדי, כי הדבר עשוי לפגוע בחיידקים הידידותיים.

הדרך לתיקון המעוות היא _____ (שיבה) לאורח חיים בריא.

בדרך זו נוכל _____ (החזרה) לגופנו את החיסון הטבעי שלו, כדי שיוכל שוב לעמוד בפני החיידק.

זוהי השיטה הטבעית אשר בה נוהגים _____ (ריפוי) מחלות הקשורות בחיידקים.

18. א. בקטע שלפניכם, בכל מקום כתבו ריק את הפועל המתאים לפי שם הפועל שבסוגריים.

בשנים האחרונות תוכנית הלימודים במערכת החינוך _____ (לכלול) את נושא התזונה

והבריאות, בתיאום עם משרד הבריאות.

עוד בגיל הגן הגננת _____ (להקנות) מושגים על בריאות. היא _____ (ללמד) את

הילדים אילו מזונות מחזקים את הגוף.

ב. בקטע שלפניכם כתבו בכל מקום ריק את שם הפועל המתאים לפי השם שבסוגריים.

דוגמה: הרופא התכוון לבדוק (בדיקה) את החולה.

שוחרי הבריאות טוענים כי משרד הבריאות צריך לקדם כמה חוקים כדי לשמור על בריאות הציבור:

• _____ (איסור) ייצור של מזונות המכילים צבעי מאכל מלאכותיים.

• _____ (הגבלה) שימוש בסוכר בכמות מופרזת במוצרי מזון.

• _____ (מניעה) שימוש בחומרי שימור וחומרי טעם וריח מזיקים.

19. א. לפניכם שני משפטים, ובהם שלושה שמות מודגשים.

יצרן מזון שם דגש בעיקר על טעמו, על ריחו ועל מראה האריזה של המוצר.

טבח **חובבן** מנסה להרכיב תפריט שיהיה מקובל על הלקוחות **במסעדה** שלו.

(1) מבין השמות המודגשים הקיפו את השם שדרך התצורה שלו היא בסיס וצורן סופי.

כתבו את הבסיס: _____, כתבו את משמעות הצורן הסופי: _____

(2) בחרו בשם מודגש שלא הקפתם, וכתבו מהי משמעות המשקל שלו.

השם: _____ משמעות המשקל: _____

ב. לפניכם משפט, ובו שלושה שמות מודגשים.

בירחון לענייני רפואה פורסמו טיפים נגד מחלת ה**שיטיון** (אלצהיימר). הטיפ ה**ראשון** קשור בנטילת

אומגה 3, המסייע לפעילות המוח.

(1) הקיפו את השם שדרך התצורה שלו היא שורש ומשקל.

(2) בחרו בשם מודגש שלא הקפתם, וכתבו מהי משמעות הצורן הסופי שלו.

השם: _____ משמעות הצורן הסופי: _____

20. לפניכם קטע קצר ובו שמות מודגשים.

משרד החינוך מטמיע ביישובים רבים תוכנית "**אפשרי-בריא**". במטבח המוקם במסגרת זו לומדים תלמידים להכין ארוחה מגוונת, בריאה ו**חסכונית**. למשל, כל ילד מכין שייק פירות, מוזג אותו לכוס בעזרת **משפך**, ומניח את הכוס על **צלוחית** צבעונית.

א. בטבלה שלפניכם מיינו את השמות המודגשים לשתי קבוצות על פי דרך התצורה.

שורש ומשקל	בסיס וצורן סופי

ב. I. מבין השמות המודגשים, בחרו בשם שדרך התצורה שלו היא שורש ומשקל וכתבו את משמעות המשקל.

השם: _____ משמעות המשקל: _____

II. מבין השמות המודגשים האחרים, בחרו בשם אחד שדרך התצורה שלו היא בסיס וצורן סופי וכתבו את משמעות הצורן הסופי.

השם: _____ משמעות הצורן הסופי: _____

בהצלחה!

זכות היוצרים שמורה למדינת ישראל
אין להעתיק או לפרסם אלא ברשות משרד החינוך

/בהמשך דפי טיוטה/

[illegible]

נספח : מאמרים

לשאלון עברית : הבנה, הבעה ולשון

לעולים חדשים (ברמות א-ב)

75284, קיץ תשפ"ה, 2025

מאמר א

הכירו את שלושת החוקים שישפרו פלאים את איכות החיים שלכם

מעובד על פי גרין, נ', הידברות, בריאות ותזונה. י"ג בסיון התשפ"א 24.05.21

- א. כל מעשה שאדם עושה על מנת לשמור על בריאותו הוא מְצָנָה, כי בגוף בריא יוכל להאריך ימים ולעבוד את ה' ביתר כוח.
- ב. הרמב"ם, גדול הרופאים, מפרט זאת: "הואיל והיות הגוף בריא ושלם - מדרכי ה' הוא, שהרי אי אפשר שיבין או ידע דבר מידעת הבורא והוא חולה - צריך אדם להרחיק עצמו מדברים המאבדים את הגוף, ולהנהיג עצמו בדברים המבריאים והמחלימים" ("הלכות דעות" ד', א').
- ג. הרמב"ם מציע ראשי תיבות למילה 'בריאות'. ראשי תיבות אלה מצביעים על שלושה כללים המשפרים פלאים את איכות החיים של האדם ושומרים על בריאותו: בטל רוגזו, יאזן אוכלו וירבה תנועתו. כלומר, לשם הבריאות יש להקפיד על שלושת הכללים הללו: אכילה מאוזנת, פעילות גופנית ומצב רוח מרומם.
- ד. בנוגע לכלל הראשון - בטל רוגזו - אכן אדם המצליח לדחות מעצמו מחשבות שליליות ולצמצם את רמת הלחץ והמתח שלו, וגישתו לחיים היא חיובית - מפחית בכך את הסיכון לפתח מחלות בכלל ובעיות לב בפרט. ממצאי מחקרים בימינו מצביעים על כך שרגשות חיוביים גורמים לאריכות ימים ולבריאות טובה יותר.
- ה. הכלל השני - יאזן אוכלו. שלמה המלך אומר: "שומר פיו ולשונו שומר מצרות נפשו" (משלי כא, כג) הרמב"ם מסביר זאת בנוגע לתזונה: "שומר פיו מלאכול מאכל רע, או מלשבוע...". לשיטתו, רוב המחלות באות על האדם מפני מאכלים רעים ומפני שהוא אוכל אכילה גסה.
- ו. יש הסוברים כי אכילה בכמויות גדולות תוסיף לאדם יסודות מזון, ויטמינים ומינרלים, וכך הוא יתחזק יותר; אולם הרמב"ם אינו מסכים עם חשיבה זו. יתרה מזו. הוא מדגיש כי ריבוי אכילה מזיק אף יותר מטעימה קלה של מאכלים לא בריאים (על פי הלכות דעות ד, כ). גם בצוואתו לבנו, הוא מזהיר: "...אל תאמינו שרוב [ריבוי] המאכל והמשתה יגדיל הגוף וירבה השכל, כשק המתמלא ... כי הוא ההיפך, ואם אכל יותר מדי, שכלו יתבזה וכיסו יתרוקן, והיא סיבת רוב החולאים". גם על הסדר באכילה הוא כותב: "אל תאכלו בדרכים, ואל תאכלו כעכברים, כי אם לשעות הקבועות בבתיכם" (שם).
- ז. הכלל השלישי - וירבה תנועתו. בעניין זה כותב הרמב"ם כי פעילות גופנית חשובה ביותר לעיכול מיטבי של המאכל. במצב זה - האדם יחיה ללא מחלות, וכוחו יתחזק. הרמב"ם מוסיף עוד: "וכל מי שהוא יושב לבטח ואינו מתעמל", ומסיבה זו העיכול שלו אינו פועל בקלות - "אפילו אכל מאכלות טובים ושמר עצמו על פי הרפואה, כל ימיו יהיו מכאובים וכוחו תשש" (הלכות דעות ד, כ).
- ח. אכן גם מחקרים חדשים מוכיחים כי התעמלות יכולה להאריך ולשפר את איכות החיים. פעילות גופנית, גם מתונה, מעכבת את ההזדקנות הביולוגית, מקטינה את התחלואה ומשפרת את רמת התפקוד הכללי של המתאמן. גם ב'קיצור שולחן ערוך' נכתב כי "כלל גדול בדרכי הרפואה, שקודם האכילה ייגע [יתאמץ] בהליכה או בעבודה עד שיתחמם גופו, ואחר כך יאכל" (ל"ב, ו).
- ט. שמירה על שלושת כללי הזהב של הרמב"ם תסייע אפוא להגברת הבריאות, שהיא כלי מחזיק ברכה, ותאפשר לעבוד את ה' מתוך בריאות וכוח.

מאמר ב

הדרך לשמירה על הבריאות

מעובד על פי גורן, מ' (1975). מבוא לספר "הדרך לבריאות ולאריכות ימים". תל אביב: הוצאת בוסתן.

- א. במדינות שבהן יש תאונות דרכים רבות, החוק מחייב כל בעל מכונית לדעת היטב את מבנה המנוע ותפעולו, שכן רק נהג בעל הבנה טכנית מספיקה יודע להחזיק את מכוניתו במצב תקין, ובכך מונע סכנה מהציבור.
- ב. כך אמור להיות גם בנוגע ל"מנוע" המפעיל את המסובכת שבכל ה"מכוניות" בעולם - גוף האדם. על האדם להכיר את גופו ולדאוג לבריאותו בעצמו. שום רופא אין בידו לעשות למענו, מה שהוא מסוגל לעשות לטובת עצמו. אך בעוד אנשים בכל רחבי העולם עוסקים בנושאים רבים שאין בהם תועלת - אין הם לומדים כלל כיצד לטפל ב"מכונה" האישית שלהם.
- ג. רוב האנשים סבורים, כי תפקידו של הרופא לפקח על בריאות גופם, בדומה למכונאי, שמכוניתם מגיעה אליו לטיפול תקופתי.
- ד. למרבה הצער, הנזק הצפוי לאדם שאינו נשמר לנפשו חמור מזה העלול לקרות למכונית. אם המכונית התקלקלה, אפשר למצוא לה חלקי חילוף, ולכל היותר אדם יכול לרכוש לו מכונית אחרת; אך לגוף האדם קשה למצוא חלקי חילוף, וגם אם ימצאו - הדבר כרוך בסבל רב ובסיכונים מיותרים, ואין מי שמעונין להגיע לכך. מי שלומד לטפל נכון בגופו מונע מעצמו את המחלות ואת הסבל הכרוך בהן.
- ה. כשכבר התערער מצב הבריאות, צריך החולה לטהר את גופו מן החולי. רבות ומגוונות הן דרכי הריפוי. הידועה ביותר היא הרפואה הקונבנציונלית הנלמדת בבתי-ספר לרפואה בכל רחבי העולם; אך קיימות גם שיטות ריפוי אחרות המומלצות עלידי הרפואה הטבעית.
- ו. לשתי דרכי ריפוי אלו יש הרבה מן המשותף. במהלך השנים כל אחת מהן אימצה לעצמה כמה שיטות טיפול מן הגישה האחרת. אף על פי כן קיימים הבדלים ניכרים בין הריפוי הטבעי לבין הרפואה הקונבנציונלית.
- ז. ההבדל המהותי ביותר הוא בגישתם אל המחלות וריפוי. ברפואה הקונבנציונלית מסתמן תמיד קו "מכני": אם התגלה חיידק בדם או פרוק או בכל מקום אחר - יש לסלקו. אם חסר ויטמין או מינרל או הורמון - יש למלא את החסר. אם נסתם עורק - יש לבצע צינתור ולהחדיר טבעת לשמירה על מעבר הדם. וכן הלאה.
- ח. לעומת זאת בריפוי הטבעי מתייחסים לריפוי האדם באופן הוליסטי [כוללני], לא רק לתיקון הליקוי. אין מסתפקים בשאלה מה חסר לפי בדיקות הדם, אלא קודם כול מבררים מדוע חסרים יסודות אלה דווקא בגופו של אדם זה, מדוע הוא לוקה בכך דווקא עתה, כיצד הוא חי, מה הוא חוֹנֶה בחייו הרגשיים, מה מידת הפעילות שלו, מה הם מזונותיו ומשקאותיו, ומה מיותר או חסר בהם העלול להביאו למחלה.
- ט. בגישה זו הדרך לתיקון המעוות היא לשוב לאורח חיים מאוזן, שיחזיר לגוף את היסודות החסרים בו - הן על ידי דיוק במזונות ובכמויות שלהם, הן על ידי פעילות גופנית מספקת; בכך - להחזיר לגוף את תכונת חיסונו, על מנת ששוב יוכל לעמוד בפני חיידק. מצב בריאות תקין של הנפש והגוף ימנע מהחיידק להיות מסוכן, ודבר זה חשוב לא פחות מן המלחמה הישירה בחיידק.
- י. גישה זו דורשת שינוי הכולל ויתור על מנעמי התזונה המערבית, ויתור על נוחות ועל פיתויים העלולים לחבל בבריאות ושינוי הרגלי אכילה ותנועה.

- יא. רוב הרופאים רוצים "לחסוך" מלקוחותיהם "קורבן" זה, ומנסים לעזור להם עלידי תרופות כימיות או אנטיביוטיות, בלי לדרוש מהם שינויים משמעותיים בהרגלים. לעומתם הרופא הטבעוני נוהג ממש ההפך מכך. כאשר התנאים מאפשרים, הוא ידרוש מן החולה למשוך ידו מכל דבר העלול להחליש את כוח ההתנגדות של גופו ויכוון אותו לפעילות גופנית ולמזונות שיעצימו את בריאותו.
- יב. באשר לתרופות כימיות שונות, הרי גם הרפואה השלטת מודה בתופעות הלוואי שלהן. למשל, תרופות אנטיביוטיות: הגוף נחלש מהן; הן פוגעות בחיידקים הידודתיים החשובים לאדם, ובמקביל החיידקים הפוגעניים מפתחים עמידות נגדן, וכך מגיעים למצבים שבהם אין עוד "נשק" חלופי נגד חיידקים עמידים. כאן – ובמחלות נוספות – חיזוק מערכת החיסון מוכיח את יעילותו ואת יתרונותיו דווקא בשיטה הטבעית.
- יג. התורה מצווה "וְנִשְׁמְרְתֶּם מֵאֵד לְנַפְשֵׁיכֶם" (דברים ד, טו). כל אדם יכול וצריך להיות אחראי לבריאותו על ידי שמירה על אורח חיים בריא. הכרת דרכים להחזקת הגוף בטהרתו תסייע לו בשמירה על ה"מנוע" שלו ובמניעת סכנות מגופו. כך ישיג יכולת תפקוד טובה שתיטיב הן לו, הן לסביבתו.