

## תורשה או סביבה?

האם זה תלוי בנו? או שמא כל אחד מאיתנו מחובר בחוט בלתי נראה, בלתי ניתן לקריעה, לאבות אבותיו ו"חבל על הזמן שלכם – אנשי הבריאות. מה שנכתב בצופן הטבוע בכל תא ותא מגופכם, סופו שיחרוץ דינכם לשבת או לחסד". עלי להודות שבעת שיחותיי עם אנשים והרצאותיי בפני קהלים שונים, מדי פעם קם לו מישהו, לחייו ומצחו אדומים מזעם והוא רועם לעברי משהו שבשפה יפה אמור להשתמע כמו – "אתם והשטויות שלכם".

אם אינני טועה, משחר קיומו של המדע, מתקיים לו הויכוח בין אנשי "המולד" למלומדי "הנרכש (מהסביבה)", בזמן שהאמת מצויה אי שם באמצע. נעה לה פעם יותר לכאן ופעם קרוב לשם. ובכן, על פי כל הממצאים, אכן קיים קוד גנטי ובצורה זו או אחרת הוא גם עובר בתורשה וגם יותר ויותר ניתן לזהותו, דבר שיכול ויכול לחזות אירועים גופניים ונפשיים עתידיים. העניין הוא שעדיין הרשות נתונה, כלומר, הגנטיקה היא הפוטנציאל. וכשם שיותר ויותר מגלים את משמעותה, כך מגלים גם את טווח השינוי, הלמידה והשיפור הגופני, והוא מסתבר – עצום. לעצמיות שלנו (גוף, נפש, תודעה) יכולות מדהימות.

איפה הבעיה, רבים משתמשים בטיעון לגנטיקה בלבד, על מנת להצדיק את עשייתם, מצבם או התנהגותם. אנשים אלה בוחרים שלא לקחת אחריות ליצירת שינוי באזור הכל כך גדול בו ניתן לעשות מעשה. הדוגמה הבאה, ככל שהדבר נוגע לבריאות, יכולה להמחיש היטב את המרכיב הסביבתי והשפעתו.

בעת כתיבת המאמר, יוני 2011, רוגשת הארץ בשל עיצומי רופאי ישראל. מי שמקשיב למחאותיהם מבין לשורות, שומע שנושא השכר הוא דווקא משני. הרופאים פשוט טוחנים שעות על ימים, בתי החולים מתפוצצים והנטל כבד מנשוא. איך אנחנו מסבירים את זה שקצב החולי עולה על ההתייעלות וההתקדמות המדעית והטכנולוגית? האם יכול להיות שהגנטיקה הזוורה בנו משתנה תוך שנים ספורות ממש לנגד עינינו? ובכן, ממש לא. תנאים סביבתיים, הרגלי חיים ובורות הנוגעת להשכלה בריאותית הן אבני הנגף. אין להן כל קשר לתורשה. ומי שחושב שמשרד האוצר יפתור את הבעיה, איננו בכיוון כלל וכלל.

לקראת מפגש היובל לבנות/בני כיתתי, העלינו באוב תמונות מילדותנו ובין היתר הובאו תמונות ממופעי החינוך הגופני. בשחור לבן, מצלמת פילם, ממש פרה-היסטוריה. מדהים היה לראות את כולנו רזים. מה זה רזים? שדופים! הכל השתנה מאז, אורחות החיים יותר ויותר מאתגרים את גופנו וחבורת ילדים רזים כמו אז וודאי נחשדים היו בעיני רבים בני המאה ה-21 כחולניים. חשבו על כך שהדור המאייש היום את מיטות בתי החולים, עוד היה בריא יותר בילדותו מהילדים והנוער של היום. לאן פנינו? האם הכפלה של אנשי רפואה, הכפלת משכורתם והכפלת בתי החולים תביא לפיתרון? האם בכלל תתרחש הכפלה שכזו? כחפצי חיי איכות עלינו להתנער מהר מהתירוץ הגנטי ולקחת אחריות ליצירת בריאות על מנת שנזדקק פחות ופחות ל"שירותי הבריאות" החולים מרה.

פעמים רבות הזכרתי את קשר הגומלין שבין **פעילות גופנית, תזונה, שינה וסביבה אקולוגית** והשפעת ייטובם על בריאותנו ארוכת השנים, ולמרות שאין בו חשוב יותר או פחות, יש בו מוקד שבלעדיו לא ינועו ארבעת הגלגלים והוא החסר והפירוק להם גורמת הפעילות הגופנית. במהלך הפעילות מתפרקות רקמות, מאגרים מידלדלים, חומציות עולה,

בקיצור – STRESS, אשר בלעדיו לא ייתכנו תהליכי התחדשות ובנייה ובמקומם יבואו תהליכי ניוון. ויותר מכך, לא רק חשוב לקיים חסר ופירוק דרך פעילות גופנית, חשוב גם להבין ולהפנים תובנה זו. מכיוון שבריאות הינה תחום מורכב (גם הדרכים לגרימת חסר ופירוק באמצעות פעילות גופנית), יש ללמדו עמוק בתוך ליבה של מערכת החינוך. זו אמורה לאפשר לילדים ולמתבגרים פעילות גופנית רבה, יומיומית ומעייפת. כן, מעייפת. בתי הספר אמורים להקנות ידע בריאותי כתחום העומד בפני עצמו ולא כחלק מתכנית המדעים או שבוע בריאות פעם בשנה. בכוונה הזכר הערך "ליבה" משום שמערכת החינוך עוסקת יותר ויותר בתכנית "הליבה החינוכית" ולחינוך הגופני והספורט אין בה "דריסת רגל".

יידרשו עוד אלפי שנים על מנת לשנות את הגנטיקה שלנו. את הרגלינו, התנהגותנו וסביבתנו אנחנו יכולים לשנות עכשיו. לשם כך יש להבין ולראות את התמונה. **אם דברי נראים לכם נכונים, בבקשה העבירו אותם הלאה.**

כן, על מנת שהעומס על מערכת הרפואה יהיה אנושי, יש לראות יותר ויותר מתקני ספורט בבתי הספר ויותר ויותר אנשי חינוך גופני העוסקים גם בבריאות.

נבות מילוא  
יועץ בריאות  
M.S. במדעי האימון הגופני  
מורה ומאמן

המשימה שלי היא לתת השראה לאנשים  
לגלות דרך חיים חדשה ושלמה  
ולספק להם את ההזדמנות לחיות אותה,  
באמצעות שינוי אורחות חייהם.  
דרך שיפור בריאותם הגופנית והפיננסית  
ותוך שליטה גוברת על זמנם שלהם, לטובת הדברים החשובים להם באמת.  
[milomn@gmail.com](mailto:milomn@gmail.com)