

# בריאות האדם HEALTH AND WELL-BEING

488 ■ 2/1994 ■ שבט התשנ"ד



לבריאות התינוק כאשר אפילו אחד מההורים מעשן. הסכנה קיימת גם לעובד במקום העבודה כשחברו מעשן, וכן במקומות ציבוריים.

הנזקים של העישון הכפוי מתבררים והולכים לאחרונה: נזק לעובר (משקל לידה ירוד, בעיות ריאתיות, סיכון להפלות, ללידות מוקדמות, למומים, לסרטן ועוד), נזק לתינוק - אסטמה, ומחלות ריאה אחרות, יותר אשפוזים בבית חולים, יותר דלקות אוזניים וסיכון לסרטן ריאות בגיל מבוגר, ונזק למבוגר - יותר מחלות לב וכלי דם, יותר סרטן ריאות ועוד.

מומלץ איפוא להימנע מעישון וגם להימנע ככל האפשר מקרבה לאדם מעשן.

## פעילות גופנית

פעילות גופנית אירובית היא פעילות מתונה אבל ממושכת (20-30 דקות) כמו ריצה קלה, הליכה מהירה, נסיעה באופניים, שחייה, ריקוד אירובי וכו'.

פעילות זאת תורמת למניעת מחלות לב, לשיפור הכושר הגופני, להעלאת מצב הרוח, להפגת העייפות ועוד.

כיום, כאשר אנו משתמשים במכוניות כדי להגיע ממקום למקום, ובמעלית כדי לעלות לעיתים קומה אחת, ממליץ משרד הבריאות לעסוק בפעילות גופנית ובעיקר בפעילות אירובית כדי לשפר את ההרגשה ולמנוע מחלות.

משרד הבריאות  
המחלקה לחינוך לבריאות

**ב** שנים האחרונות התברר כי המחלות הקשות של סוף המאה העשרים, שהן מחלות לב וכלי-דם, סרטן ומחלות הנגרמות כתוצאה מתאונות ומשימוש לרעה באלכוהול וסמים וכד' - תלויות בהתנהגות האדם.

עישון, תזונה עתירת קלוריות, שומנים וכולסטרול, תזונה עתירת סוכר ומלח וענייה בסיבי מאכל, חוסר פעילות גופנית, התמכרויות מסוכנות - כולם גורמי סיכון למחלות אלה וכולם תלויים בהתנהגות הפרט והקהילה.

לכן, כדי למנוע את המחלות הללו, הגורמות לתחלואה ותמותה עיקריות בארץ ובעולם, יש צורך לאמץ אורח חיים בריא, וזה נושא סדרת בולי הבריאות.

## תזונה נכונה

חשוב לבדוק ולדעת מה אנו אוכלים. ניתן לעשות זאת בעזרת תווית המזון הנותנת פרטים על המוצר ותכולת החומרים שבו. רצוי להמעיט באכילת מזונות עתירים בקלוריות, ובמזונות עשירים בשומנים בכלל ובשומנים רוויים בכולסטרול בפרט.

כמו כן יש להימנע משימוש מופרז במלח וסוכר, ולהעדיף מזונות עשירים בסיבי מאכל כמו ירקות ופירות, חיטה מלאה, אורז מלא, וכד'. בארצנו החמה יש להרבות בשתיית מים, בעיקר בתקופת הקיץ.

## מניעת עישון

עישון הוא כיום הגורם העיקרי לתחלואה ולתמותה (ממחלות לב, מסרטן ועוד) הניתן למניעה. תשומת הלב מוסבת כיום לא רק למעשנים עצמם, אלא גם למעשנים הפסיביים, אותם אנשים החיים בסביבת מעשן: יש סכנה לעובר כשהאם בהריון מעשנת, וגם כשאשה בהריון אינה מעשנת אך נמצאת בסביבת מעשן יש סכנה



## YOUR HEALTH IS IN YOUR OWN HANDS

**I**n the last few years it has come to light that the serious diseases prevalent at the end of the twentieth century (heart and blood diseases, cancer, those caused by accidents, from alcohol and drugs, etc) are a result of man's behaviour.

Smoking and dangerous addictions, diets high in calories, oil and cholesterol, sugar, salt and food colourings, and the lack of physical exercise, are all factors in bringing on the above-mentioned diseases. These factors are mainly functions of human behaviour, whether individual behaviour or social behavioural patterns.

Therefore, in order to reduce the effect of these major causes of disease and death throughout the developed world, it is very important for people to adopt healthy lifestyles. This is the subject of the present series of stamps on health.

### EAT SENSIBLY!

It is important for us to inspect our food and to know what we are eating. This can be done through a food tag/label which gives information on packaged products and indicates their ingredients. It is desirable to eat less of foods rich in calories, in fats - particularly high fat products, and in cholesterol.

Excessive quantities of sugar and salt should also be avoided, and foods rich in edible fibres, such as vegetables and fruit, whole wheat, and whole rice, should be preferred.

In hot countries, such as ours, we need to drink a lot of water, particularly in the summer.

### DON'T SMOKE!

Reduction of smoking is today the most important factor in the prevention of heart disease, cancer, etc.

At the moment concentration is not only on the smokers themselves, but on passive smokers - those who live in a smoking environment. Passive smokers can be embryos in the wombs of smoking mothers (or even if the mother does not smoke herself, but lives in a smoking environment), babies of parents who smoke, workers who share a place of work with colleagues who smoke and people frequenting public places where others are smoking.

השירות הבולאי

שדרות ירושלים 12, תל-אביב-יפו 68021

Philatelic Service

12 Sderot Yerushalayim, 68021, Tel-Aviv-Yafo

חותמת-אירוע להופעת הבול  
SPECIAL CANCELLATION



The damage caused to people who are subject to living in smoking environments has recently become clearer and it is now known that damage is caused to embryos (low birth weight, lung problems, dangers of miscarriage, premature births, abnormalities and cancer), to babies (asthma and other respiratory diseases, more ear infections and danger of lung cancer at a later age) and to the adult - more heart and blood disease, and more lung cancer.

It is therefore very strongly recommended not to smoke and to avoid, as far as possible, being in the company of those who do.

### EXERCISE REGULARLY!

Aerobic exercise such as slow running, fast walking, cycling, swimming, aerobic dancing, etc., is moderate activity but regular exercise. This type of activity helps to prevent heart disease, keeps you fit, and makes you feel good.

Today, when we use cars to get everywhere and climb multi-storey buildings only by elevator, the Ministry of Health recommends that we all do some physical exercise, particularly aerobic exercise, so as to feel good and to help prevent disease.

Ministry of Health  
Department of Health Education

#### HEALTH AND WELL-BEING

Issue: February 1994  
Designer: Ruth Avrahami  
Size: 30.8 mm x 30.8 mm  
Plate nos: 215-217  
Sheets of 15 stamps  
Tabs: 5  
Printers: E. Lewin-Epstein Ltd.  
Method of printing: Offset

#### SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Emission: Février 1994  
Dessinateur: Ruth Avrahami  
Format: 30.8 mm x 30.8 mm  
No. de planches: 215-217  
Feuilles de 15 timbres  
Bandelettes: 5  
Imprimerie: E. Lewin-Epstein Ltd.  
Mode d'impression: Offset

#### SALUD Y BIENESTAR

Emission: Febrero 1994  
Dibujante: Ruth Avrahami  
Tamaño: 30.8 mm x 30.8 mm  
No. de planchas: 215-217  
Pliegos de 15 sellos  
Bandeletas: 5  
Imprenta: E. Lewin-Epstein Ltd.  
Sistema de impresion: Offset