

לעיני העדה

רנה רוזנברג מחזירה עטרה קולינרית פורימית ליושנה עם מתכון מבית אמא לקרפלדך. ותודה לאהרן שבו עבור הגרפיקה. קריאה מהנה!
מערכת הגמלידעה: אלי רוזנברג-עורך ראשי, מרים בר-לב, משה פרי וצקי שלו-עורכים.

ראשית דעת

נפש כי תחטא

צקי שלו

הן נַזְבַח אֶת תּוֹעֵבַת מִצְרַיִם לְעֵינֵיהֶם, וְלֹא יִסְקְלֵנוּ? (שמות ח', כ"ב)
וּמָלַק אֶת רֵאשׁוֹ... וְנִמְצָה דָמוֹ... וְהִסִּיר אֶת מְרֵאתוֹ בְּנִצְתָה,
וְהִשְׁלִיךְ אֹתָהּ... וְשָׁפַע אֶתוֹ בְּכַנְפָיו, לֹא יַבְדִּיל... (ויקרא א', ט"ז-ט"ח)

ודוחפו לאחוריו והוא מתגלגל ויורד, לא היה מגיע לחצי ההר עד שהוא נעשה איברים איברים (רמב"ם, עבודת יום הכיפורים, ג', ז')
לֶךְ כְּנוֹס אֶת-כָּל-הַיְהוּדִים הַנִּמְצָאִים בְּשׁוֹשׁוֹן, וְצוּמוּ עָלֶי וְאֶל-
תֹּאכְלוּ וְאֶל-תִּשְׁתּוּ שְׁלֹשֶׁת יָמִים (אסתר ד', ט"ז)



תרבויות עתיקות כגון מצרים, כנען, אכד, אשור, בבל והודו עבדו לבעלי חיים כגון פרות, כבשים, ציפורים ועצים. בתפיסה המודרנית קשה להבין כיצד

התרבויות הללו סגדו ליצורים, שלכאורה נחותים מהאדם. איזו קדושה רואים ההודים ההינדים בפרה עגולת עיניים המזהמת את סביבתה? מדוע המצרים סגדו לבהמות חסרות דעת? הורוס, מהאלים ה"ראשיים" של הפולחן המצרי, הוא בכלל ציפור.

הציווי הראשון לבני ישראל כעם הוא הקרבת שה לקרבן פסח, האלוהות של מצרים. משה אף מודאג מהכעסת

העיתון השביעי לפניכם. ביהדות מתייחסים למספר זה כסמל השלמות, או כסגירת מעגל: שבעה ימי שבתא, שנות מחזורי השמיטה והיובל וכדו'. האם גם הגמלידעה עומד להשלים מעגל? האם הוא עומד להתמקם במסלול יציב וקבוע?

העיתון צמח מתוך רצון להעניק חוויית קריאה מעמיקה ורחבת היקף לקהל הקוראים וכן כדי לתת במה לכותבים לדון בנושאים מעבר לשוטף. הגיליונות יצאו מדי כחודשיים ופרשו יריעה רחבה בנושא מרכזי משתנה: אחד מחגי ישראל, תמורות עונות השנה או אירועים מרכזיים בחיי הקהילה כמו מערכות הבחירות האחרונות. ההדים מהקוראים היו ברובם המכריע טובים ומעודדים. עם זאת, קיימת תחושה שטרם הגענו למנוחה ולנחלה. מספר הכתבות או המכתבים מהציבור הוא יחסית מצומצם. הגלים שהוכו-אינם גבוהים. עוד לא פרצנו את גבולות המושב אליו יישובי המועצה. כך טבעי שחלק מהכתבים תוהים אם ה"צר שווה בנזק המלך"...

אין כמו חג הפורים כדי לעורר ראייה מקיפה ובוחנת של המציאות. לאחר קרוב לאלף שנות קיום כעם, נדרשו היהודים להחליט אם פניהם לחידוש הברית עם הקב"ה או להיטמע ואף גרוע מזה באימפריה הפרסית השלטת. מנהיגי הדור מצליחים לעורר את העם בתשובה ולהמתיק את הגורל ממש כאשר חרב חדה מונחת על הצוואר. הנצליח גם אנחנו להבטיח את עתיד הגמלידעה? נשמח לשמוע את דעתכם, קוראינו הנאמנים. וכדי להפרות את הדיון, לפניכם תוכן איגרת הפורים (דשושן) הזאת: **צקי שלו** עוקב אחר ההתייחסות לחטא ולכפרתו, מימי גן עדן ועד לחצר גינת ביתן המלך בשושן.

ישראל עזריה מלווה את המסע המקצועי, הדתי והחברתי של חברנו, יהודה ברקן.
מלכה כהן מקבילה בין התקדמות התהליך האמוני לאורך הדורות בעם ישראל לבין התבגרות הנוער בדורנו.
איתי בקר מתייחס לשתיית החריפה בכלל, ולפורים בפרט, כאמצעי לעומת מטרה בחיי הנוער הדתי.
עבדכם הנאמן בוחן את הקביעה ההלכתית להתבסס בפורים מהפן הבריאותי.

המצרים עקב הריגת הקדוש להם. האם זה רמז לטעם הקרבנות? נקמה באלילי הגויים לעיניהם? אם כן, מה טעם הקרבנות במשכן ובמקדש לאחר יציאת מצרים? ידועה המחלוקת המרה בין הרמב"ם לרמב"ן לגבי טעם הקרבנות. בתמצית, גישת הרמב"ם היא שמטרת הקרבנות היא פשוט כדי שבני ישראל לא יזבחו לשעירים ולשדים. עדיף שיזבחו לה' ובאופן ממוסד ומוסדר. הרמב"ן לעומתו מסביר כי הליך ההקרבה אינו מנהג פגאני שעבר "הסהבה", אלא נועד מלכתחילה להעביר למקריב מסר על חומרת החטא: למשל, זריקת הדם על המזבח היא מסירת נפש הבהמה תמורת נפש האדם שהיתה ראויה להיאבד. בבריאת העולם, במחשבת תחילה, לא היתה כלל אופציה לכפרה. הקב"ה מבהיר לאדם הראשון לגבי המצווה היחידה שהניח לפניו: "כִּי יָיוֹם אֶכְלֶךָ מִמֶּנּוּ, מוֹת תָּמוּת!" - אין חוכמות. אך, כדברי הנחש הערום, אדם כלל לא מת כמובטח. המוות הומר בעונשים חמורים לאדם ולחיה, אך חטאם כופר והם והעולם המשיכו להתקיים. וכך, בצורה סיפורית ומיד בתחילת המקרא, התורה מבהירה את המסלול המסובך של חטא-תשובה וחוזר חלילה. נתיב זה מותאם לבני האדם, שאין תכליתם בבריאה להיות מלאכים נטולי יצר. ברור שהאדם יחטא. הקב"ה ראשית מקטין את הסיכוי הסטטיסטי שהאדם יחטא, על ידי הגבלת אורך חייו: "לֹא יֵדוּן רוּחִי בְּאָדָם לְעֹלָם, בְּשָׁנָם הוּא בָּשָׂר, וְהָיוּ יָמָיו מֵאָה וְעֶשְׂרִים שָׁנָה." זה כנראה לא פותר את הבעיה, כי בכל זאת "וְכָל יָצָר מִחֻשְׁבֹּת לְבוֹ רַק רַע כֹּל הַיּוֹם." בעקבות כך, הקב"ה אומר: "קֶחַ כָּל-בָּשָׂר בְּאֶלְפֵינוּ!" אך, גם בעת השחתת העולם במבול, הקב"ה חס על נח והאנושות בכל זאת שורדת. דרך התשובה והכפרה מותווית על ידי הקב"ה ומוטמעת בבריאה. למרבה הפלא, קשה דווקא לאדם להבין זאת. יונה הנביא כועס על כי ה' סולח לחטאי נינוה. התורה בפרשת "ויקרא" כבר מניחה מראש כי נפש, נשיא, כהן, או כל העדה – יחטאו, ומפרטת את מנגנון הכפרה באמצעות הקרבנות. נראה לעיתים כי הכעס על הקרבנות רב. תיאור הקרבת היונה נראה אלים במיוחד, שלא לדבר על השעיר המשתלח ביום הכיפורים. איך זה מתחבר לדברי הרמב"ם והרמב"ן? תובנה לעניין הזה קיבלתי משיחה עם גוי הודי, שנשאל על הפרות הקדושות בהודו. להפתעתי, הוא לא הסביר שיש בבהמה קדושה כלשהי או שיש בה נשמה מגולגלת וכדומה. הטעם פשוט בהרבה. למן העת העתיקה הפרה היתה מקור חיות בלעדי. חרשו בה, הובילו בעזרתה, טחנו קמח באמצעותה, שתו את חלבה, בנו בתים מגלליה, התחממו לידה בקור וסחרו בה. הסגידה לפרה היא בעצם הכרת

הטוב, בראייתה כמקור השפע והקיום. לא בכדי רואה פרעה בחלמו דווקא פרות כמייצגות את עושר מצרים. כאן בדיוק מבדלת התורה. אין אנו עוצרים בפרה, בכבש או בעץ, אלא מבינים שהטוב הזה נובע מבורא עולם, הנמצא מעבר להם. אברהם אבינו הנער שובר את אלילי תרח אביו, כי הוא מכיר בכך שכל עבודה למה שאינו המקור הראשוני, הבלתי נראה, של כל הטוב בעולם, הוא פסול. הקרבנות הם אכן ביטוי גשמי לביטול האלוהות הזרה והאמצעית. ביטוי אלים וחד משמעי. הפר נשחט, הציפור נקרעת, השעיר נעשה איברים איברים והקב"ה מומלך בעולמו. "ריח הניחוח" הנרצה הוא אמירה סמלית לנחת של הקב"ה מהכרה בסיסית זו. חטא העגל הוא בדיוק האנטיתזה של התפיסה הזו, ולכן חומרתו. לא בפשטנות כי מדובר בפסל, אלא כהידרדרות בחזרה לסגידה לאמצעי. רבותינו חלוקים מהו החטא שהביא את צרת המן על יהודי פרס ומדי; אך ברור כי חזרה בתשובה כיפרה על החטא והביאה לישועה גדולה. ייחודה של מגילת אסתר הוא בכך, שהיא מספרת על כפרה לעם ישראל שנעשתה ללא קרבנות. צום ומספד החליפו בהצלחה את הקרבנות במקדש שזה עתה חרב, סימן לדורות הבאים שלא יתייאשו מהרחמים. למרות שאין באפשרותנו להכות בעבודה הזרה באמצעות הקרבנות, הרי שערי שמים עדיין פתוחים לתפילה ותחנונים. המנגנון הבראשיתי של כפרה חי וקיים, וליהודים תהא אורה ושמחה וששון ויקר.

בן-פדהצור

ישראל עזריה משוחח עם יהודה ברקן

ביקשתי להיפגש עם יהודה כדי לראיין אותו ולשאול אותו שאלות פנים אל פנים. יהודה איש עסוק מאוד. הוא השיב לי במאור פנים והציע שנקיים את הראיון בטלפון בהפסקה בין הצילומים. לשאלתי מה הוא מבקש לספר על עצמו לא היה מוכן להשיב, והציע שאני אכתוב את התשובה. אם כן, אני השואל ואני המשיב!



יהודה ברקן הוא במקור יהודה יחזקאל ברקוביץ. נולד וגדל בנתניה. שרת בצה"ל בהנדסה קרבית ובלהקת פיקוד צפון. עם שחרורו מהצבא הצטרף ל"להקת פיקוד דיזנגוף", להקה שהתבססה על אופי של להקה צבאית, הורכבה מיוצאי להקות צבאיות וביצעה מערכונים ושירים. אחר כך החל קריירה ברדיו עם פינת מתיחות בשם "חמים וטעים", בה ביצע מתיחות טלפוניות בשידור חי. מאוחר יותר שיחק בסרטי מתיחות שהפכו לזיאנר (סוגה) קולנועית(ת) ישראלית(ת) מצליח(ת).ה).

יהודה שיחק בכשלושים סרטים, ביניהם "לופו", "כץ וקרסו", "צ'רלי וחצי", "חגיגה בסנוקר" ועוד רבים אחרים. בשנים האחרונות השתתף בסרט הדוקומנטרי "זהירות מצלמה" וכן בסדרת הדרמה "אהבה בשלכת" עם ליא קניג ובסדרה "פלפלים צהובים".

לאחר חזרתו בתשובה עבר יהודה ליצירת סרטים חרדיים, כמו "גבורתו של ילד", "כל יהודי זהב" וסרט המספר על חזרתו בתשובה, ששמו מ"אבא גנוב לאבא שבשמיים".

שאלה: איך הגעת לבית גמליאל?

יהודה: הגעתי לבית גמליאל לפני 12 שנים ואתה, ישראל, היית אחת הסיבות לכך שאנחנו כאן בבית גמליאל. גרנו לפני כן במושב גאליה במשך שנה, ונושא התפילה בשבת היה בעייתי: לא היה מניין ולא הייתה אווירה דתית. עברנו לנס ציונה. השכנים היו נפלאים, וגם בגאליה היו אנשים טובים; אך השכן מימין בנס ציונה כיסח את הדשא בשבת והשכן משמאל עשה "על האש" בשבת. שוחחתי עם חבריי על כך והם הציעו לי לבוא לבית גמליאל. אמרתי שכבר ביקרנו שם לפני שעברנו לגור בגאליה, והמושב לא נראה אז מקום מושך ומטופח. אמרו לי, "לך בדוק שוב".

שוחחתי עם מוטי זיכרמן ושאלתי אותו לגבי המושב. הוא השיב שהכול תפוס, אך יש בית אחד של משפחת עזריה שכנראה מתפנה. כך הגענו לכאן.

בית גמליאל הוא מושב עם הרבה מעלות חיוביות, נוסף לנוף הכל כך ירוק מסביב העושה טוב על הנשמה. גם הנוף האנושי - האנשים כאן נפלאים, חברים טובים מאוד. אני ואשתי אילנה נהנים מאוד כאן. זה מקום מצוין לגדל בילדים.

אלא מה, לפני כמה שנים פתאום צץ השד העדתי, ולי, אישית, זה גרם להרבה עגמת נפש. אני יושב בשורה שלי בבית הכנסת הגדול עם חברים טובים: התפללנו יחד בשבתות ובחגים ואף אחד לא טרח להתעסק עם זה שאני ברקוביץ במקור. ופתאום אני מוצא את עצמי יושב לבד, כי אני הייתי האשכנזי היחיד וכל החברים בשורה שלי ספרדים ואינם. לכן מה שעשה הוועד בשבת האחרונה היה מענה

הולם לסוג של געגוע לטעם של פעם. התפילה היתה נפלאה (גם החזנים), ובית הכנסת המלא ממש הרטיט את הלב וריגש אותי - ברוב עם הדרת מלך! הרעיון לכנס את כולם לבית הכנסת ולהתפלל שחרית בנוסח אשכנזי ומוסף בנוסח ספרדי עשה חיבור טוב. התפילה התנהלה בשקט: אנשים באו להתפלל ולא לדבר, והתפילה הייתה נעימה מאוד. אני מציע לשוב למה שהיה מקובל עד לפני כשבע שנים - כולנו התפללנו יחד, ורק בימים הנוראים התפצלנו. צריך למחוק את השד העדתי וצריך להפסיק את השימוש בטיעונים האלה.

שאלה: כיצד אתה מתחבר לפעולות התרבות במושב?

יהודה: אני שומע על פעולות תרבות רבות. הייתי שמח לו יכולתי להשתתף, אבל אני עוסק בתחום הזה - אני מופיע ואיני יכול לקחת חלק בפעילות במושב.

שאלה: אתה משתתף בשיעורי תורה במושב?

יהודה: המושב התברך בשיעורים רבים במהלך השבוע. אני יודע גם על הפעילות המתרחשת מדי שבת מברכים. אני התחלתי אתך, ישראל, מפגש קבוע לפני כ-10 שנים: היינו יוצאים מבית הכנסת בליל שבת לאחר התפילה והייתנו נותן וורט לשולחן שבת. מאוחר יותר הרחבנו את המעגל.

המפגשים האלה מעשירים מאוד את החברים - מפגשים קצרים ומרוכזים. נציין שבמשך תרופה ארוכה הגיש יהודה תכנית שבועית על פרשת השבוע, "חכמים בלילה" ברדיו קול חי", ובהמשך תכנית דומה ברדיו "קול ברמה" בימי שלישי בחצות.

נהניתי לשוחח אתך, יהודה, וכמו שנאמר: "יהודה אתה יודוך אחיך".

אורך ימים ושנות חיים

לעשות אותם ימי משתה ושמחה אלי רוזנברג

סעודת פורים היא אחת ממצוות היום. במסכת מגילה בתלמוד הבבלי (דף ז עמוד ב) קובע האמורא רבא הנהגה חשובה הקשורה לסעודה (ומסביבה): "מיחייב איניש לבסומי בפוריא



עד דלא ידע בין ארור המן לברוך מרדכי". כלומר, חייב אדם להשתכר בפורים עד שלא ידע להבחין בין רע לטוב. הרב יחיאל מיכאל אפשטיין, בעל הפירוש "ערוך השולחן" על השולחן ערוך, מציג את השאלה המתבקשת (סימן תרצ"ה

דיני סעודת פורים ומשלוח מנות): "והדבר מתמיה, שאם כן

דיכוי אזור ההיפותלמוס, השולט על חלק מהתפקודים הלא-רצוניים בגוף: מחד גיסא הוא מעורר את התאווה והיצרים, אך מאידך גיסא הוא מדכא את היכולת לממשם...; דיכוי פעילות המוחון (cerebellum) מערער את שיווי המשקל; דיכוי פעילות אזור המדולה (medulla oblongata) בגזע המוח גורם לישנוניות. אם ריכוז האלכוהול הוא גבוה במיוחד הוא עלול לדכא את מרכז הנשימה, להוריד את טמפרטורת הגוף, ואף לגרום, חלילה, למוות.

ב. כמות השתייה המשכרת והשונות הבין-אישית

השתכרות תלויה בכמה מרכיבים:

- **ריכוז האלכוהול במשקה:** הריכוז בוודקה /ויסקי /קוניאק הוא בדרך כלל סביב ה-40%, אם כי ליקרים עשויים להכיל גם חצי מזה, ומספר משקאות אף מגיעים ל-50%; ביין יש לרוב 12-15%, ובבירה הריכוז סביב 5%. לכן, כשמדברים על ההשפעות של שתיית "משקה בודד", נכון להתייחס לנפחים השונים המתאימים לסוג המשקה. בתמונה הבאה אפשר להתרשם מהנפחים הרלוונטיים (הנפחים נקוטים באונקיות. להמרה למיליליטרים נא הכפילו ב-30, כך שלמשל כוס יין של 150 מ"ל נחשבת "משקה בודד" סטנדרטי).



- **משקל הגוף:** ככל שהוא גדול יותר, האלכוהול מתפזר יותר בדם ולכן ריכוזו קטן. במקרה של רבי זירא-זעירא בגמרא, יתכן שרבה השקה אותו כמות משקה המתאימה לאדם בגודל רגיל, אך עקב "זעירותו" רמת האלכוהול בגופו הרקיעה שחקים וזה למעשה המובן של המתואר כי רבה "שחטו". כלומר, רבי זירא שקע בעילפון עמוק (coma) מהאלכוהול, ורק תפילותיו של רבה למחרת (אולי רבה ידע שיש לתת לכבד זמן לעשות את מלאכתו) הועילו להבריאו.

צריך להיות שיכור קרוב לשכרותו של לוט". כך גם התבטא רבי יוסף קארו בפירושו על ארבעת הטורים, ה"בית יוסף": "לא שישתכר, שהשכרות איסור גמור ואין לך עבירה גדולה מזו, שהוא גורם לגילוי עריות ושפיכות דמים וכמה עבירות זולתן". פוסקי ההלכה חלוקים אם רצוי להשתכר (דעת הרא"ש והרי"ף), או רק שישתה מספיק כדי שיירדם (וכך יקיים את הצו של "עד דלא ידעי") (דעת הרמב"ם והרמ"א). יש המקלים עוד יותר: רבנו אפרים, אחד הראשונים, פוסק שישתה יותר מהרגלו אך לא עד כדי שכרות.

המקלים נסמכים על סיפור מופלא, המופיע ממש בסמוך לדברי רבא על החובה לשתות עד דלא ידע שציטטנו לעיל. ומעשה שהיה כך היה: אחד מרבותיו של רבא, אמורא מהדור השלישי בשם רבה (בר נחמני), סעד את סעודת הפורים עם אמורא אחר, רבי זירא (שנודע גם בשם "רבי זעירא", עקב מידותיו הקטנות). שניהם השתכרו, ואז קם רבה על רבי זירא ושחטו! למרבה המזל, למחרת (כנראה לאחר שהתפקח דיו משכרותו) ביקש רבה רחמים על רבי זירא והחיה אותו. הסיפור מסתיים בצורה אירונית-קומית המתאימה לדיון על פורים: כעבור שנה שוב הציע רבה שיסעדו הוא ורבי זירא יחד בסעודת פורים. למוד ניסיון, דחה רבי זירא את ההזמנה, בטענה "לא בכל שנה מתרחש נס"... על בסיס התוצאות הכמעט הרות גורל בסיפור זה, מסיקים הפוסקים המקלים שהגמרא מבקשת ללמדנו שיש לדחות את פסיקתו של רבא המחייבת שתייה לשוכרה.

הדיון ההלכתי בנושא השתייה בפורים מעלה מספר שאלות בריאותיות מעניינות:

1. כמה צריך אדם לשתות כדי להשתכר?
2. האם יש שונות בתגובה של אנשים שונים לשתית משקאות אלכוהוליים?
3. האם יש נזקים בריאותיים מהשתכרות חד-שנתית בפורים?
4. האם המידע הבריאותי בנושא עשוי לסייע בהכרעת המחלוקת ההלכתית?

א. מה קורה כשמשתכרים?

תהליך ההשתכרות נובע מהשפעת האלכוהול על כלל מערכות הגוף, אך בעיקר על פעילות המוח. ההשפעות הן: דיכוי מרכז השליטה על ההתנהגות משחרר עכבות, כך שאנשים עושים דברים שלא היו עושים במצב של פיקחות; שחרור החומר דופאמין, המשרה תחושת הנאה או שמחה; דיכוי פעילות קליפת המוח (cerebral cortex), האחראית לתפקוד השכלי העילי שלנו, מפריע לעיבוד המידע ולתהליכי החשיבה שלנו;

- **מגדר** : נשים משתכרות לאחר שתיית כמות קטנה יותר של משקה אלכוהולי לעומת גברים. התופעה קשורה גם למשקל גופן שבדרך כלל קטן יותר. אך גם אם מדובר באשה ובגבר עם גודל גוף שווה, האשה תשתכר קודם הואיל ואחוז השומן בגוף הנשים גבוה יותר מבגברים, ומאחר שרקמת שומן אינה סופגת לתוכה אלכוהול מהדם - נשארת רמה גבוהה יותר בדם הנשים. סיבה נוספת להבדל היא, שבקיבה של נשים מופרש פחות אנזים שמפרק אלכוהול (alcohol dehydrogenase) לעומת גברים, כך שנותר יותר אלכוהול בחלל המעי הגס שנספג משם לדם לעומת גברים.

- **הימצאות אוכל בקיבה** : אוכל מאט את הספיגה וכך גם את רמת האלכוהול שמצטבר בדם.

- **הרגלי השתייה** : בשתיינים כרוניים עולה יכולת הכבד לנטרל אלכוהול (אך אם המצב מתמשך, הכבד מתחיל להיפגע).

- **קצב השתייה** : בממוצע, הגוף מנטרל משקה בודד כל שעה עד שעה וחצי. לכן שתייה בקצב גבוה מקצב נטרול ("פינוי") האלכוהול יגרום לעליית רמתו בדם וכך גם לעלייה בהשפעותיו.

הערה : חשוב לציין, שאין לשתיית קפה או משקאות אנרגיה או למקלחת קרה כל השפעה על רמת האלכוהול בדם.

ג. השפעות בריאותיות של השתכרות

בטווח הבינוני : מלבד ההשפעות המיידיות של רמה מוגברת של אלכוהול בדם שתוארו לעיל, חשוב להכיר את ההשפעות בטווח של יום-יומיים לאחר השתייה.

- **הגברת תיאבון** : אלכוהול הוא מתאבן – הוא מגרה את התיאבון. לכן, לאחר שתייה נוטים לאכול יותר, וכך עלולים לעלות במשקל. זאת מלבד העובדה שיש לא מעט קלוריות בכל גרם של אלכוהול.



- **התייבשות** : אלכוהול מגרה את הכליות להפריש שתן ומלחים. כתוצאה מכך הגוף מאבד נוזלים בקצב מהיר יחסית ומתייבש. גם הדם נעשה מרוכז יותר ועלול לסכן אנשים הנוטים למחלות כמו שבץ מוחי. ההתייבשות פוגעת גם בתפקוד המוח ובוויסות חום.
- **הרחבת כלי דם/אובדן חום גוף** : האלכוהול מרחיב כלי דם והדבר עלול ליצור כאבי ראש. הרחבת כלי הדם היא גם הסיבה לכך שאין לשתות כדי להתחמם בחורף : אמנם הרחבת כלי הדם ומעבר החום דרכם לאוויר יוצר תחושה של חמימות רגעית, אך חיש מהר הגוף מתקרר בצורה מסוכנת. לוותיקים בינינו זכור האסון שבו חיילים קפאו למוות בסנטה קתרינה בסיני כשנקלעו לתנאי מזג אוויר קשים, לאחר שבניגוד לרצוי ניסו לחמם את עצמם בשתיית משקאות חריפים.
- **חמרמורת (hangover)** : חומרי הצבע המצויים במשקאות כהים (למשל, ויסקי או ליקרים שונים), לעומת וודקה וגין למשל, עלולים להחמיר חמרמורת, העלולה לפגוע בתפקוד במשך יום-יומיים לאחר אירוע השתייה.
- **איכות שינה ירודה** : אלכוהול פוגע באיכות השינה : ראשית, עקב הצורך לקום במהלך הלילה כדי להשתין, וכן עקב רידוד מבנה השינה, כך שכל הפרעה קלה עלולה להעיר את השתיין הישן.
- **סחרחורת** : תופעה מעניינת אחרת היא השינוי שהאלכוהול מחולל בהרכב הנוזל בתעלות האוזניים שבאוזן הפנימית, המסייעות לנו לשמור על שיווי המשקל. חוסר שיווי המשקל וניד מלווה בעיניים עלולים להימשך עד ל-10 שעות לאחר השתייה.

בטווח הארוך : אין עדות לנזק שאריתי של אירוע שתייה בולמוסית בודד (מוגדר כשתיית לפחות ארבעה משקאות סטנדרטיים בישיבה אחת עבור נשים, או לפחות חמישה עבור גברים), פרט אולי לאפשרות לנזק התפתחותי בעוברים של נשים בהריון ששתו זאת בשליש הראשון של הריון. עם זאת, בגיל העשרה המוח עדיין מתפתח, ונמצאו עדויות לשינויים במוח של חיות מעבדה שנחשפו לאלכוהול במשך כ-3 ימים רצופים (דמוי שתייה בולמוסית). הממצאים עדיין ראשוניים ביותר, וממצאים בחולדות גם אינם מנבאים בהכרח על הצפוי בבני אדם (פרט לחולדות מאוד מיוחדות...).

האם ההתבסמות המבוקרת של פורים משמשת ערוץ כניסה מסוכן לשתייה עתידית? אין תימוכין מדעיים לכך. אך היצמדות ל"עקרון הזהירות המונעת" (precautionary principle) ושתייה מתונה אף בפורים, היא ערובה שנשתה ברוח הדת היהודית ולא "כדת" שושן ה-בירה (מגילת אסתר א, ח). לחיים!

דור דעה

"קיימו וקיבלו היהודים" – אפשרות של תיקון מלכה כהן

"קיימו וקיבלו" - בשורה מנחמת מבחינה חינוכית. הא כיצד? לאחר טלטלות וסערות של ההורים עם הדור הצעיר והמתבגר – נראה כי יש אפשרות לתיקון. תחילה האסמכתא התנ"כית שנקרא בחג הפורים - מגילת אסתר ט' כ"ז-כ"ח:

"קיימו וקבלו (וקבלו) היהודים עליהם ועל-זרעם ועל כל-הנזקים עליהם, ולא יעבור--להיות עושים את שני הימים האלה ככתבם וכזמנם בכל-שנה ושנה: והימים האלה נזכרים ונעשים בכל-דור ודור, משפחה ומשפחה, מדינה ומדינה ועיר ועיר; וימי הפורים האלה לא יעברו מתוך היהודים, ויזכרום לא-יסוף מזרעם:"



איור מקיר בית הכנסת דורה אירופוס על הפרת: המן מוליך את מרדכי הרוכב על סוס המלך

"קיימו וקבלו..." - פרושו: להיות דבר קיים!!!

מה קיבלו היהודים עליהם?

הודו היהודים במצוות בליבם, והיו בעיניהם אמת.

קיימו למעלה – בית דין של מעלה – מה **שקיבלו** העם למטה.

מה הפלא הגדול שבמעשה זה? הוא מהווה תיקון לנעשה בעבר. בימי אחשוורוש קיבלו היהודים בשושן, מה שקיבלו כבר בעבר במעמד הר סיני: נאמר פה "להיות עושים", כמו שאמרו אז, "נעשה ונשמע". אבל, במעמד הר סיני "כפה עליהם הר כגיגית", וכאן קיבלו את המצוות מרצונם. עם ישראל עמד במתן תורה בדרגה הגבוהה ביותר. אבל לאחר מכן מגיע חטא העגל, שהיה דרמטי ביותר בתולדות עם ישראל הצעיר. הפרת החוזה עם הקב"ה, שלמראה שובר משה את הלוחות. אנו נושאים חטא זה לדורות עם "תיקונים" באירועים היסטוריים. קשה לגשר מעל פער ענק בין הגורמים השונים: עם ישראל שרצה טבעיות, לעומת העמדה הרוחנית הגבוהה של משה.

הסיפור התנ"כי מלמד אותנו את אפשרות ה"תיקון", גם אם יגיע לאחר גלגולי היסטוריה, כמו קבלת המצוות מחדש בסיפור של אסתר והיהודים בשושן.

ולחיינו אנו: הקשרים במשפחה מתנהלים על פי חוזים וקודים משפחתיים האופייניים לכל משפחה. יש קודים כתובים, ויש קודים סמויים. יש דרך שאנו מתווים ומקווים שהצאצאים ימשיכו על פי דוגמת הבית.

כשהילדים קטנים, הם בבחינת "כפה עליהם הר כגיגית". אנו מכתיבים את חוקי הבית ואת הדרך החינוכית. אך בבגרותם דברים משתנים, ויש גם חוזים שמופרים. אנו צופים ומביטים בהם, ב"מחפשי הדרך", ומחכים שתעבור "תקופת ההמלחה", כמו בהכשרת הבשר. ביהדות אנו מדברים על תהליך. ואז - יצא הדבר המתוקן.

ההורים מייחלים שיעבור גיל ההתבגרות ושהצעירים ייצאו בשלים לדרך החיים, בבחינת "קיימו וקיבלו היהודים" – מרצונם – את הדרך הטובה.

ניקח את האירועים כמסר לבית, ול"חוזים" הקיימים בו. קחו נשימה ארוכה ואת דברי חז"ל: "לעולם יהא אדם רך כקנה ואל יהא קשה כארז". אותו קנה, המכופף את עצמו בסערה הגדולה ומזדקף כאשר היא עוברת, קיבל "פרס" - משתמשים בו לקולמוס בכתובת ספרי תורה.

לא נחשוש מתהליך במשפחה, ונחכה בסבלנות לטוב שיבוא בקרוב. ממש כמו בסיפור המגילה.

אשה משכנתה

מתכון לקרפלך עם עוף
רנה רוזנברג

סבתא שלי היתה מסבירה שאוכלים קרפלך בשלשת הפעמים בשנה ש "מכים", או ביידיש "קלאפ". ביום כיפור מכים על חטא, בהושענה רבה מכים את הערבות ובפורים מכים ברעשן.



לבצק:

2.5 כוסות קמח ועוד לפי הצורך

כפית מלח

2 ביצים + חלמון נוסף

1 כף שמן

למלית:

2 כוסות חתיכות עוף מבושל – למשל ממרק עוף.

1 בצל גדול קצוץ

פלפל שחור, שום גבישי

2 כפות מרק עוף

הכנת הבצק:

לשים קמח ומלח בקערה גדולה. לעשות גומה באמצע ולשפוך פנימה את הביצים והשמן. לערבב לתוך הקמח תוך כדי לישה. להוסיף קמח לפי הצורך. ללוש עד לקבלת בצק חלק ואלסטי. לרדד את הבצק לשכבה דקה. לחתוך את הבצק לרצועות ברוחב 6-7 ס"מ. אח"כ לחתוך לרוחב כדי לקבל ריבועים. לשים כפית מילוי באמצע כל ריבוע. לצורת משולש ולהדק היטב.

הכנת המלית:

לטגן בצל עד שרך.

לשים כל מצרכי המלית במטחנה או מעבד מזון. לטחון גס.

בן ב"ג בלוג

הנאה = אלכוהול?

איתי בקר

פורים - מהן מטרות פורים בעצם?

כולם יסכימו על אחת מהן – לשמוח. עכשיו עולה שאלה אחרת – איך מגיעים לשמחה?

פה נמצאת בעיה רצינית, כי אנשים תופסים שמחה ואיך לשמוח בדרכים שונות, כשבפורים למשל התשובה לידיך לשמוח? היא אלכוהול, מאחר שבפורים יש מקום מיוחד לייין. אני רואה באופן קבוע חברים ונוער ששמים את

האלכוהול כמטרה, ולא כאמצעי. העיסוק לפני היציאה לבילוי עובר לאיך להשיג אלכוהול ואיזה אלכוהול ומתי לשתות אותו ואיך לשתות אותו, כשהמטרה של כל הבילוי, תהיה מה שתהיה – מתפספסת. זו גם סוג של נכות, כי אין באמת חובה באלכוהול כדי להבטיח בילוי מוצלח. בני האדם מסוגלים ליהנות יופי גם בלעדיו, ובלי הצרות שבאות בעקבותיו לפעמים, אבל בני נוער מפספסים את זה באופן קבוע. הסביבה שלהם, החברה והמדיה מלאות בהתייחסויות אל אלכוהול כחלק מובן מאליו, אז מי יכול להאשים אותם?

מי שקוראים את זה, מסוגלים לעשות את החשיבה הפשוטה של: "האם אלכוהול זה מה שאנחנו צריכים, או שישנן עוד דרכים לשפר ולהוסיף למה שאנחנו רוצים לעשות?", וגם למצוא פתרונות לשאלה הזאת! בהצלחה עם זה.

שיהיה פורים שמח (לכל אורכו, לא רק בתחילתו!), ושתיהנו גם כל השנה גם בלי "גלגלי עזר"...



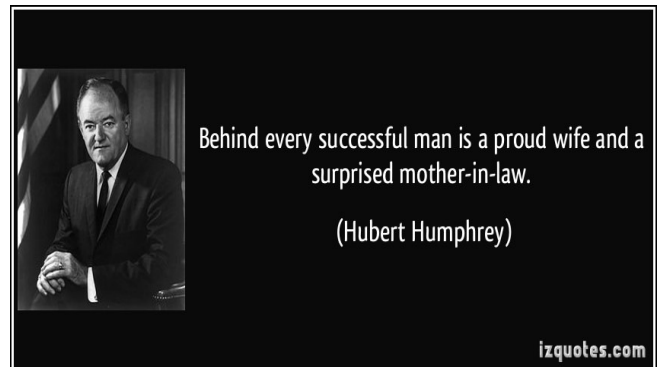
www.shutterstock.com · 115025401

להרתיח 2 ליטר מים או מרק עוף. להוסיף את הקרפלך בעדינות, אחד-אחד למים. בהתחלה הם יפלו לתחתית הסיר ואז יצופו. לבשל כ- 15-20 דקות. בתיאבון!

דברי צחות

צקי (יצחק) שלו

ראש העיר ואשתו מטיילים בעיר. הם עוברים ליד בניין בבנייה, ולפתע קורא פועל בניין לאשה: "שלום שרה!" "שלום גדי," אומרת האישה, "מה שלומך?". "מצוין," אומר הפועל, "טוב לראות אותך שרה." הם ממשיכים בדרכם, וראש העיר תוהה מניין אשתו מכירה את גדי. "למדנו ביחד בתיכון," אומרת האישה, "כמעט התחתנתי אתו." "יש לך מזל," אומר ראש העיר. "לו התחתנת אתו, היית היום אשתו של פועל בניין במקום אשת ראש העיר." האישה עונה ללא היסוס: "לו התחתנתי אתו אז הוא היה ראש העיר."



יהודי זקן מוזמן לתת עדות בבית המשפט. "בן כמה אתה?" שואל התובע הצעיר. "בן 88 בלי עין הרע," עונה הזקן. "מה זה?" שואל התובע. "בן 88 בלי עין הרע," עונה הזקן. "לא הבנתי," כועס התובע. "בן כמה אתה?" "בן 88 בלי עין הרע," עונה הזקן. השופט מתערב ומורה לזקן לענות אך ורק למה שהתובע שואל, או שיאשימו בביזיון בית המשפט. "סליחה כבודו," פונה הסנגור לשופט, "אולי אפנה אני את השאלה לעד?" - "בבקשה," אומר השופט בחוסר סבלנות. הסנגור פונה לעד: "בן כמה אתה, בלי עין הרע?" "88" עונה הזקן.

חידון פורים

אלי רוזנברג

והנה משהו חדש: חידון! אתם מוזמנים לנסות את כוחכם. בין הפותרים נכון יוגרל פרס. נא לשלוח תשובות למערכת לכתובת דוא"ל: gamlideya@gmail.com

1. באיזה תקופה מתרחשת סיפור פורים?

א. לפני חורבן בית ראשון

ב. אחרי החורבן אך לפני שיבת ציון

ג. אחרי שיבת ציון

2. יש קשר בין הפרסים לאירוע ספורט מפורסם. זהה

אותו:

א. המשחקים האולימפיים

ב. מירוץ הגמלים הבקטריים

ג. ריצת המרתון

3. מה השם הלועזי של אחשוורוש?

א. Xerxes

ב. Artaxerxes

ג. Cambyses

4. באיזה ספר אחר מסופר על אחשוורוש?

א. מלכים ב'

ב. דברי הימים ב'

ג. עזרא

5. איזה מהמלים הבאות אינו שם של אבן יקרה?

א. כרפס

ב. בהט

ג. דר

6. איך נקראה הגלות בה הוגלה מרדכי (או אבותיו)?

א. גלות הכורמים והיוגבים

ב. גלות החרש והמסגר

ג. גלות נבוזראדן רב-הטבחים

7. בת מי היתה ושתי?

א. נבוכדנצר

ב. בלשאצר

ג. דריווש

8. בבית שני הכירו תודה לפרסים בקריאת שם של אחד

השערים בשם פרסי. היכן היה השער ומה שמו?

א. שער שושן, במזרח

ב. שער כורש, במערב

ג. שער חרבונה בצפון

9. מה משמעות השם אסתר?

- א. בושם
- ב. כוכב
- ג. מזרח



שושן העתיקה

10. על מרדכי נאמר שהוא איש יהודי ואיש ימיני-

הכיצד?

- א. אבא מיהודה ואמא מבנימין
- ב. אבא מיהודה והוא לא היה איתר יד ימין
- ג. אבא מבנימין והוא מגולי ארץ יהודה

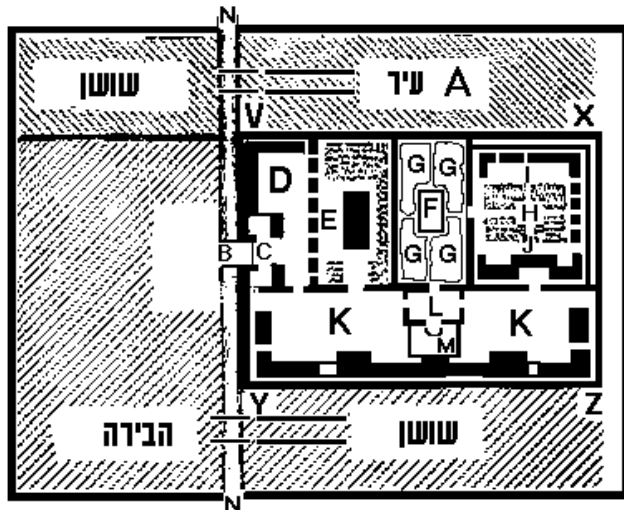
11. כמה אנשים נתלו על העץ במגילה?

- א. 11
- ב. 12
- ג. 13

12. איזה מהמילים האלה מופיעה רק במגילת אסתר

(יחידאית בתנ"ך)?

- א. סריס
- ב. כשר
- ג. אדר



קריית המלוכה המכונה "שושן הבירה" הייתה מבודדת, והכניסה והיציאה ממנה הייתה רק דרך גשר שעבר מעל תעלת המים (מסומנת באות B).

וזהו לשונו של רבי משה אלשיך (1520-1593) בפירושו למגילת אסתר (ב,ה): "הנה שתי עיירות [היו] סמוכות זו לזו ועורקמא דמיא [תעלת מים] היה עובר ביניהם ומפרידן, אחת נקראת "שושן הבירה", שם מושב המלך והשרים ואין רשות ליהודי לדור שם. והשנייה נקראת "עיר שושן" ושם דרים יהודים רבים. רק למרדכי לבדו ניתנה הרשות להיות ב"שושן הבירה". מפליא לראות את התיאום בין דבריו לבין הממצאים הארכיאולוגיים שהתגלו רק במאה ה-19!

13. איזה שינוי הלכתי זמני עשה מרדכי?

- א. צם בפסח
- ב. לבש שעטנז
- ג. לבש תכלת שלא בציצית

14. מה פירוש המילה "רכש" במגילה?

- א. סחורה
- ב. עגלה
- ג. סוס

15. "היהודים הפרזים היושבים בערי הפרזות" חגגו את פורים בי"ד אדר. ציין מקומות אחרים בתנ"ך בהם מופיע השורש פ'ר'ז': _____

16. מה הביטוי המקביל לנעשה ונשמע המופיע במגילה?

- א. ככתבם וכלשונם
- ב. קיימו וקבלו
- ג. נזכרים ונעשים

בהצלחה!