

# הפורחת בכל יום..

הניוז היומי של דרשו.

*Dirshu*  
דרשו ד' ועוזו  
קרן עולמית לחינוך  
ועידוד לימוד התורה

יום רביעי י"ג אלול תשפ"ג | דף היומי בבלי: קידושין יז | דף הכולל: גיטין עב.  
דף היומי בהלכה: מסימן ק"ס אמצע סעיף ב' ואם היו' עד סעיף ז'.  
מוסר: אהבת חסד - פרק ז' עד 'וכן משמע'.  
קנין חכמה הלימוד השבועי: שער השמחה "וצריך אדם לחקור"



**ויהי כנוסעם יחדיו פנה האיש אל הבחור ואמר  
לו קצת פלא הוא בעיני מה יש לך לחפש במקום  
פלזני, שאינו מתאים כל כך לבחור חסידי...**



**האדמו"ר מ'תולדות משה' על מידת הבטחון וישועה קרובה לבוא**

**בטח עליו והוא יעשה**

וכל זה מאלפינו בינה, כמה יש לו להאדם להתחזק במדת הבטחון בכל עת, גם כאשר אין לו שום השגה איך יצא לרווחה, מושיעו ה' במהרה, וכבר אמרו חז"ל [מנחות כט.]. מאי דכתיב: 'בְּטַחוּ בַּה' עַדִּי עַדִּי כִּי בְּיַהּ צֹר עֹלָמִים' [ישעי' כו, ד], כל התולה בטחונו בהקב"ה הרי הוא לו מחסה בעולם הזה ובעולם הבא.

כי זאת צריך האדם לשים אל ליבו, כי על ידי מדת הבטחון זוכה האדם לכל מיני השפעות טובות בין ברוחניות ובין בגשמיות, ולא זו אף זו, שבשעה שהאדם חש שיד ה' עמו, יכול הוא לשנות סדרי בראשית, ואין זה משנה באיזה מצב הוא נמצא בעבודת בוראו, שאפילו הוא נמצא בשפל המדרגה שאינו ראוי ואינו כדאי לכל ההטבות שרוצה בזה, אף על פי כן בזכות בטחונו בה', זוכה הוא לכל מה שהוא חפץ.

לא כן הדבר בשעה שהאדם בוטח באנשים וכדו' זולת השי"ת, כי אז הקב"ה נותן אותו תחת שליטת אותו אדם ואותו דבר שבוטח בו. ובכן נזדרז עתה כולנו יחד להתעורר משנתנו העמוקה להשיג את הבורא ולהמליך אותו, שע"ז מתעוררים עלינו שערי רצון ורחמים עליונים להמשיך השפעות טובות לנו ולבנינו אחרינו עד עולם, ועל ידי זאת האמונה והבטחון בה' מתבטלים ונופלים כל החומות, ויכולים אנו להתקרב אליו יתברך, ועל ידי זה משיגים גם כן סליחה ומחילה על כל עוונותינו.

עד היכן כוחו של בטחון, לימדני בחור יתום ל"ע, אשר מרוב הרפתקי דעדי עליו גם בינתו נתמעטה בקרבו וכמעט שנסתלקה ממנו, ובעת דברי עמו כבר מלאו לו יותר מארבעים שנה וטרם מצא את זיווגו. פעם אחת נתדפק על דלתות ביתי בבהלה באמרו שיש לו משהו דחוף לשוחח איתי, ומטרת בואו היתה בשביל לשאול בעצתי, כי היות ששמע כעת שיש איזה סגולה לזיווג, לומר ארבעים יום - פרשת הקטורת, שיר השירים, למנצח בנגינות, או פרק שירה. מה עדיף לו לומר? ענית לו כלאחר יד - שיאמר פרק שירה. השיבני הלה, וכי הרב בטוח שזה עובד? על כך ענית ואמרתי - מתפללים ומקווים שהישועה בוא תבוא.

ואחרי זאת ראיתי אותו כמה פעמים איך שהוא אומר פרק שירה בכזה תמימות, ובאותה שעה נכמרו רחמי עליו מאד מאד, כיון שלדעתי לא היה לו איזה שהוא שביב תקווה ובטחון בסגולה שהוא עושה שיראה בזה ישועות, וכן היו שאר הבריות מביטים בו בתמהון על כך שמנסה לפעול סגולות וישועות לדבר שהוא בלתי אפשרי מעיקרו. אבל הקב"ה הוא גבוה מעל גבוה ושליט בעליונים ובתחתונים והיתה לו ישועה גדולה בזכות בטחונו בה', וכנראה שלימוד פרק השירה גרם שגם הוסיף בו הקב"ה דעת, שהרי נשתנה מהותו והרגלו מן הקצה אל הקצה, שנהפך לאיש נבון בדעת ובתבונה, ויהי לפלא.

לבו כפתחו של אולם, ופרצו מעיניו אשד דמעות כמעייין, והתחנן לפני ה' שיחיש לו ישועה במהרה, כי לפי הנראה לעיניו אין לו שום עצה ותושיה להיחלץ ממצוקתו.

לאחר התפילה יצא מביהכ"נ לעבר רכבו, והנה מתקרב אליו בחור ושואלו האם הוא מגיע למקום פלוני, וענהו בחיוב בהסכימו לצרפו עמו לנסיעתו, ויהי כנוסעם יחדיו פנה האיש אל הבחור ואמר לו קצת פלא הוא בעיני מה יש לך לחפש במקום פלוני, שאינו מתאים כל כך לבחור חסידי... ויאמר לו הבחור במתק תמימותו, כי שם מתגורר איזה אדמו"ר בלתי מוכר כ"כ, והוא רוצה להנות אותו לתת לו קוויטעל, הלה התפעל מאוד מרגישותו ומידת טובו של הבחור, ותיכף נצנץ הרעיון במוחו ללקחו כחתן לבתו, ושלח שדכן להציע לאבי הבחור את בתו, והשידוך נגמר בכי טוב עוד לפני יום הכיפורים.

(מתוך קונטרס 'שפת חיים' אלול תשפג)

ולאור הדברים שנתבארו, יש לנו פתחון פה להוסיף ולומר, שאל יתנהג האדם במידת הענווה, להקטין את עצמו לומר מה אני ומה כוחי, והרי זה מדריגה גבוהה של מדת הביטחון, שאינה שייכת לאדם פשוט כמוני, כי טעות גדולה היא המגיעה מחסרון ידיעה, שכאשר האדם מתבונן קצת בגדלות השי"ת ורואה מי ברא כל אלה, מיד באה אליו מדת הבטחון שגם לו יעזור השי"ת, שהרי הוא הא-ל המושיע ואין מעצור לה' מלהושיע, ולמה לא יושיעו למו.

ואנא עובדא ידענא באחד ממכירי שהיתה לו בת יחידה, והתקשה מאוד למצוא עבורה זיווג הגון, כיון שנפלה בליבו מחשבת שטות שכל השדכנים מנסים להציע לו בחור שאינו ראוי והגון לביתו היחידה, והיתה המחשבה נטועה בליבו וטורדתו כל כך עד שלא הצליח להטות אוזן לאף הצעת שידוך שהעלו לפניו. ופעם א' בעומדו בתפילה באחד מימי עשרת ימי תשובה, נפתח

## שמע רבינו וחקר: וזהו? אין כלל נחשלות? לא זרקתם אף תלמידה בשנים האחרונות?



### מורן הגראי"ל שטיינמן זצוק"ל מסביר למנהל סמינר איך מחנכים את בנות הסמינר

אחוזים מציבור כה גדול, הן כמה עשרות. אמת, הסכים המנהל, אבל בהן מטפלות המורות. כל מורה מקדמת מתי מספר, והן מצטרפות אל הכלל האיכותי. שמע רבינו וחקר: וזהו? אין כלל נחשלות? לא זרקתם אף תלמידה בשנים האחרונות? ענה המנהל: שתיים שלוש. חלשות מאד, גם בלימודים וגם בהתנהגות, שלא ראינו סיכוי לקדם. הזדקף רבינו ואמר בחומרה: שמע נא! תשעים וחמישה אחוזים, תלמידות מעולות. בשביל החמישה הנותרים, יש מורות שמטפלות ומקדמות. אז בשביל מה יש מנהל? עבור אותן שתיים ושלוש! ואם אינך קורא להן ומדריך אותן, מטפח ומקדם, בשביל מה אתה שם? אותך צריך לזרוק! אתה מחזיר אותן, ומטפל בהן אישית!... והנערה וחברותיה חזרו לסמינר! (מתוך הגדה של פסח - אהלי תורה)

אב שבור רצוף בא לפני רבינו, סיפר שהוציאו את בתו מהסמינר. על מה ולמה? לא הסתיר: הם משפחה פשוטה, והבת חלשה מאד. גם בלימודים וגם בהתנהגות. הכל נכון, אבל מה תעשה בבית בלי מסגרת וחברה. עלולה להדרדר. הוא מבין את ההנהלה, אבל רחמנות על הנערה. והרחוב מפתה, ומה יהיה. "יהיה טוב", ניחמו רבינו. "עוד תרווה ממנה רוב נחת". בחכמתו סובב שמנהל הסמינר יפקוד את ביתו. התעניין: כמה נערות לומדות בסמינר. המנהל נקב במספר מרשים. והוא נחשב לסמינר איכותי? היהלום שבכתר הסמינרים, בלימודים וביראת שמים, צניעות ומידות טובות, מעולה שבמעולים! כל התלמידות כך? אכן, רובן ככולן! ממש, כולן מצטיינות ומושלמות? נו, הסכים המנהל כמעט כולן, תשעים וחמישה אחוזים. חישב רבינו: הווה אומר שחמישה אחוזים אינן כן. חמישה



רוצים לקבל את 'לקראת שבת' מדי שבוע ישירות למייל?  
שלחו מייל ל- [dirshu@dirshu.co.il](mailto:dirshu@dirshu.co.il)



**'מדוע נסעת מעל המהירות המותרת'? שאלו  
השוטר בפנים חמורות סבר. 'לא שמתי לב', ענה  
הנהג. 'לא שמתי לב שיש כאן שוטר'... 'אם כן,  
אתה תשלם קנס כפול!' אמר לו השוטר בזעם**



### הגה"צ רבי ירחמיאל קראם זצ"ל על אריה שאג מי לא יירא

כך התנהלו להם העניינים על מי מנוחות, כאשר האדם שנשכר לעבודה משונה זו עשה את מלאכתו על הצד היותר טוב. עד לאותו יום בהיר בו רכב דהר מעל המהירות המותרת, והגיע אל מול ניידת המשטרה. השוטר סימן לו לעצור, והוא הצליח לעצור בקול חריקת בלמים מחרידה.

'מדוע נסעת מעל המהירות המותרת?' שאלו השוטר בפנים חמורות סבר. 'וכי לא ראית רכב שמאותת לך להאט את מהירותך?'

'לא שמתי לב', ענה הנהג.

'לא שמת לב - למה? תמה השוטר.

'לא שמתי לב שיש כאן שוטר'...

'אם כן, אתה תשלם קנס כפול!' אמר לו השוטר בזעם.

'אני דאגתי לרכב המאותת לכל הנהגים שיתאימו את מצב נסיעתם לחוקי התנועה, ואתה מחליט להתעלם, ולא להתייחס לכך?'

אריה שאג מי לא יירא...

אלול זהו 'השוטר'. מגיע חודש אלול, ימי הרחמים והסליחות, הקדוש ברוך הוא מאותת לנו שנשוב בתשובה בטרם יהיה מאוחר חלילה. אולם, אנחנו אדישים, לא שמים על לב כי אוטוטו מגיעים ימי הדין והמשפט, הייתה לנו אפשרות לתקן ולשפר את מעשינו, ואנו לא השתנינו.

כי אף חודש אלול שואג כהוגן.

(מתוך הספר 'ירחמיאל' קוים לדמותו של גדול מזכי הרבים)

כתבו הקדמונים כי אריה הוא ראשי תיבות: אלול, ראש השנה, יום הכיפורים, הושענא רבה.

היה ר' ירחמיאל שואל: 'ראש השנה - הבנתי מדוע הוא שואג, היות והוא יום הדין. יום הכיפורים - יום חיתום גזר הדין - הבנתי, הושענא רבה - יום מסירת הפתקאות - הבנתי. אולם אלול?! מהי השאגה של חודש אלול, והלא חודש אלול נקרא 'ימי הרחמים והסליחות', ומדוע הוא שואג?'

ביאר ר' ירחמיאל את פשר העניין כדרכו, על פי משל הלקוח ממחוזותינו. שוטר תנועה עמד באחד הצמתים בירושלים, ועשה את מלאכתו נאמנה. היה 'תופס' אנשים שעוברים על חוקי התנועה על ימין ושמאל, ורשימת הדו"חות שהיה רושם מידי יום ביומו הלכה והתארכה. אולם, גם לשוטר יש לב, ובאחד הימים החליט כי נמאסו לו בכיות הנהגים, וגם נקיפות המצפון הבאים בעקבות עבודתו הרעה קשים לו מאד. לפיכך פנה השוטר למפקדו ובפיו בקשה: 'אנא תעביר אותי למשימות אחרות במסגרת עבודת השיטור שלי'.

המפקד שהיה אגוז קשה לפיצוח, סרב בתוקף להעבירו מתפקידו. אולם השוטר שקצה נפשו מעבודתו אמר ועשה מעשה. הוא פנה לפנסיונר משועמם, והבטיח לו תשלום בתמורה לכך שיסע עם רכבו הלוך ושוב בכניסה לירושלים, ויאותת לנהגים הבאים מולו כי יש באזור ניידת משטרה. השוטר קיווה כי כך יבינו הנהגים את המסר, וימנעו מעבירות תנועה, וממילא תתייתר עבודתו מחוסר עוברי עבירות תנועה.

**"הפרופ' שהשווה את שני הבדיקות הישנות  
והחדשות, זעק שזה לא יתכן, אין שום סימן לבעיה  
שהיתה, וזה דבר שהוא מעולם לא ראה ולא שמע..."**



### הרב ד"ר עוז מרטיץ על האם אתה במתח?

ברגע שבו הפעלתם את המכשיר - אקשן! יצרתם חיבור בין שני הצדדים. האלקטרונים מצד הפלוס התחילו לרוץ לצד המינוס, כדי לנסות להשיג איזון בין הצדדים. במילים קצרות יותר: גרמתם למתח החשמלי האצור בסוללה,

הכנסתם סוללה למכשיר אלקטרוני. הפעלתם אותו. באותו רגע, פרץ בתוך הסוללה מרוץ אלקטרונים. עד לרגע הזה, הצטופפו בצד הפלוס של הסוללה המוני אלקטרונים, בעוד בצד המינוס שרר מחסור באלקטרונים.

לפרוץ במלוא עוזו.

במכשירים אלקטרוניים זה נהדר...

אבל נסו עכשיו להמיר את המילה 'אלקטרוניים' במילה 'ציפיות'. תגלו שחשמל עשוי לשמש כמשל נפלא ליחסי אנוש. מה קורה כשבצד אחד של קשר בין שניים עומד אדם שמרגיש שאין לו מספיק (נקרא לו מינוס), ותולה בצד השני (נקרא לו פלוס) ציפיות שיספק לו את מחסורו?

נוצר מרוץ: פלוס מנסה לעמוד בציפיות של מינוס, ולהזרים אליו את היחס, הכסף, הידידות, או כל צורך אחר שמינוס דורש. כלומר: יש כאן פער בין השניים (וזה המתח), והפער הזה יוצר פעולה של מעבר מכאן לשם.

עד כאן הכל בסדר. מתח כזה הוא אפילו מתח טוב. הוא מעיד על קשר פעיל. יש כאן שני אנשים שחשובים אחד לשני עד כדי כך, שאחד מהם יודע שהשני לא יאכזב אותו, והשני מוכן להתאמץ כדי לעזור לראשון.

זה יפה ומאיר, ממש כמו סוללה מלאה שמספקת פול אנרגיה. הבעיה מתחילה, כרגיל, כשההפרזה נכנסת לתמונה: כשהציפיות גבוהות מדי, ולא מתאימות ליכולות או לרצונות של השני. עוצמת המתח נעשית מוגזמת, והקשר עלול להגיב כמו מכשיר חשמלי שחובר לחשמל במתח גבוה מדי: הוא יתפוצץ.

איך ניצלים ממצב ביש שכזה?

ובכן, לא מתנהגים באופן אוטומטי כמו סוללה.

לא מניחים שבלי ספק, הצד שמולנו רק מחכה שנצטרך משהו, וכבר הוא ירעיף עלינו את כל מחסורנו.

כן, יש בינינו מחויבות. אם המחויבות בקשר לא קיימת, הקשר נעשה חסר משמעות; סוג של סוללה ריקה שאפשר להשליך לפח. אבל הדרישה למחויבות חייבת להיות מסויגת: עליי להבין שיש סביבי אנשים שהם אכן 'שלי' - בן הזוג, הילדים וההורים, לדוגמה - אך הם אינם יכולים וגם לא אמורים לספק לי את כל צרכיי. להם, אך הם אינם יכולים וגם לא אמורים לספק לי את כל צרכיי. תהרהרו בזה. זו תובנה משתלמת, כי ככל שנבין את זה טוב יותר, היחסים בינינו לבין סובבינו יקבלו סיכוי חדש לנינוחות רבה יותר.

כשמובן לנו שזה נורמלי ולגמרי בסדר שאנחנו לא מרכז העולם - נפתחת לנו האפשרות לאמץ תפיסה בוגרת יותר, שמכירה בכך שהאנשים שסביבנו קיימים גם כבני אדם שאינם קשורים רק אלינו. הם אמנם נמצאים בשבילנו, אבל קיימים גם בעבור עצמם.

וככה, עם ההבנות היפות והמרגיעות הללו, קל לנו יותר

להנמיך את הציפיות שלנו, ולהביא אוויר מיטיב ובריא לקשרינו עם הזולת.

שימו לב שכשאנחנו מצפים מהשני ציפיות מוגזמות - אנחנו גורמים לו לתת לנו מתוך אילוץ, כי הוא לא רוצה לאכזב או להכעיס אותנו. ונתינה מתוך אילוץ היא לא משהו שנחמד לנו לקבל, כך שאין לנתינה הזו אפקט חיובי על הקשר.

זה נכון גם מכיוון אחר: לפעמים אין לנו ציפיות מיוחדות לקבל, אבל השני רוצה לתת המון, והוא זה שמצפה מאתנו לקבל. לא נעים לנו, לכן אנחנו מקבלים, אבל ממש לא מרוצים מהמתן הכפוי הזה; ובשום אופן, אי אפשר לכוונת קשר כזה בתואר 'אידיאלי'.

בקיצור, אם אנחנו רוצים יחסים שהם כמו סוללה תקינה, עם מתח חיובי וללא סכנת פיצוץ תמידית - בואו נבין את הדינמיקה שבין הציפיות לנתינה, ונשנה אותה לנכונה יותר. נמתן את הציפיות, נקבל בהבנה את המקום של הזולת, ונבחר לתת או לקבל מתוך רצון טוב. לא בגלל הציפיות.

כך נזרים ליחסים שלנו אנרגיה חדשה, חיובית ומוארת. בלי קצרים, בלי מתחים - פשוט קשר טוב.

### מילון מונחים:

ציפיות - סיפור שאדם מספר לעצמו, בו הזולת חייב לו.

מתח - אוסף של צפיות שלא מתממשות, בין אנשים שקשורים זה לזה.

### משהו לקחת לדרך

זכרו תמיד לשמור על מאזן הרצון בקשר: כדי לקבל מהשני, הוא אמור לרצות לתת, ואני אמור לרצות לקבל. אם ארצה ממנו יותר מדי, יישאר לו מעט מדי רצון לתת. אם ארצה ממנו פחות מדי, אולי הוא ירצה לתת יותר מדי. נסו להגיע לאיזון שיתאים לשניכם.

ואם בכל זאת, למרות שהתאמתם ציפיות, עדיין לא נוח לשניכם או לאחד מכם בקשר - מומלץ לבדוק: אולי זה לא רק עניין של מינון, אלא שהציפייה מוטעית מלכתחילה?

### משפט כוח:

כשכואב לך בקשר עם הזולת, ייתכן שאתה מצפה ליותר מדי.

(פרק מתוך הספר 'רגעים של כוח'. ד"ר עוז מרטין פסיכותרפיסט בעל שם וספריו יצאו במהדורות רבות. לרכישת הספר ולקבלתו במשלוח לבית ניתן להתקשר: 058-7676321)

077-2222-666 או \*4992

קו השיעורים של 'דרשו' - לחייג, ללמוד, לדעת



# אנשים שאכלו מהר היו בסיכון גבוה ב-89% ללחץ דם גבוה, עודף משקל, עמידות לאינסולין והפרעת שומנים



## איך להפחית את רמת הסוכר בדם? על סוכרת ועל אנשים שאוכלים מהר

### ועתה לנושא אחר: אנשים שסובלים מסוכרת

שינויים תזונתיים יכולים להועיל, אבל זה לא אומר שצריך להימנע או להפחית את כמות הפחמימות. חלבון יכול לעזור לקזז עליות חדות ברמת הסוכר בדם, ופחמימות מסויימות הן גם מקורות חלבון טובים. אלה הפחמימות עתירות החלבון הטובות ביותר להורדת רמת הסוכר בדם

**שעועית** - שעועית וקטניות אחרות, בעוד תכולת הפחמימות שלהן עשויה להדאיג אנשים הסובלים מסוכרת, החלבון והסיבים שלהן עוזרים לקזז את ההשפעה שלהן על הסוכר בדם. בשעועית יש כמות גדולה של חלבון ויש בה גם סיבים שגם מאטים את העיכול.

**יוגורט** - מוצרי חלב, במיוחד חלב ויוגורט, הם מקור נוסף לפחמימות ולחלבון. תכולת הפחמימות והחלבון ביוגורט משתנה בהתאם לסוג, כאשר ביוגורט הרגיל יש פחות חלבון ויותר פחמימות. כך או כך, תכולת החלבון והשומן מסייעת למנוע קפיצות מהירות ברמת הסוכר בדם.

**קטניות** - פססת קטניות מיוצרת ממקורות חלבון, כמו חמוס, עדשים ואפונה צהובה, היא יכולה להכיל בערך פי ארבעה יותר חלבון וחצי מכמות הפחמימות מאשר בפסטה רגילה, ובכך לקזז את קפיצות הסוכר בדם.

### מה לחפש בפחמימה ידידותית לסוכר בדם?

אפשר להפוך קרקרים לידידותיים לסוכר בדם, על ידי הוספת קצת חלבון, כמו בשר לארוחת הצהרים ושומן כמו אגוזים. מזון ידידותי לסוכר בדם ועשיר בסיבים: ירקות, פירות, דגנים מלאים וקטניות. עשירים בחלבון: גבינת קוטג', קינואה, עדשים, חמוס, אדממה, אפונה ירוקה, תפוחי אדמה ותרד.

(המודיע כ"ח באב, ה' אלול תשפ"ג)

יש אנשים שאוכלים לאט, לא ממהרים לשום מקום. אחרים ממהרים בזמן האכילה, מפאת חוסר זמן או רצון להפסיק כמה שיותר דברים, מבלי להבין את חומרתו של ההרגל, ואת מידת השפעתו על הבריאות לטווח הארוך.

מחקר שנערך באוניברסיטת הירושימה ביפאן גילה, כי אנשים שאכלו מהר היו בסיכון גבוה ב-89% ללחץ דם גבוה, עודף משקל, עמידות לאינסולין והפרעת שומנים. במחקר חילקו המומחים את המשתתפים לשלוש קבוצות. קבוצה אחת אכלה מזון במהירות, השנייה אכלה בקצב איטי והשלישית אכלה בקצב רגיל, לא איטי ולא מהיר.

על פי המחקר אף אחת מהקבוצות לא הראתה סימפטומים של מחלה או חולשה בהתחלה, אך חמש שנים לאחר מכן, המומחים גילו כי אנשים שאכלו מהר היו בסיכון גבוה ב-89% ללחץ דם גבוה, עודף משקל, עמידות לאינסולין והפרעת שומנים.

המחקר היפאני מצא, שאנשים שאוכלים מזון מהר - סובלים מעודף משקל, מכיון שאדם שאוכל מהר לא מרגיש מלא, ולכן הוא אוכל יותר מזון ממה שהוא צריך לאכול. החוקרים הסיקו, כי שמירה על בריאות טובה קשורה לא רק למה שנאכל, אלא גם למהירות שבה הוא נאכל.

מוביל המחקר, ד"ר טאקטיוקי ימאג'י: "כאשר אנשים אוכלים מהרה, הם בדרך כלל לא מרגישים מלאים, ולכן נוטים יותר לאכול כמויות מוגזמות של מזון. אכילה מהירה גורמת לתנודות גדולות יותר בגלוקוז, מה שעלול להוביל לתנגודת אינסולין. אכילה איטית עשויה להיות שינוי חיוני באורח החיים כדי לסייע במניעת תסמונת מטבולית".

האזינו לתוכנית 'הפוח בכל יום' בקו השיעורים של דרשו

כל הכתבות והתוכן משודרים להאזנה מדי יום מפי הרב אברהם פוקס

077-2222-666 שלוחה 31



קידושין דף י"ז

## מדוע צריך לעשות מעקה?

### תפשת מרובה לא תפשת

וכן אמרו חכמי המוסר, שרק זרש הרשעה קפצה במדריגות ואמרה 'יעשו עץ גבוה חמישים אמה' (אסתר ה יד), ואכן נפל המן על ידי עץ זה שתלו אותו עליו, אולם בני ישראל א-ל חי יודעים לעלות ממדרגה למדרגה שלב אחר שלב, ואז מובטח להם שיראו הצלחה בפעלם.

(באר הפרשה)

החתם סופר (דברים כב ח ד"ה כי תבנה) מפרש את מה שציוותה תורה (שם) 'כי תבנה בית חדש ועשית מעקה לגגך', שאם קיבל האדם איזו התעוררות חדשה והתעלה על ידה בעבודתו, אזי מחובתו לעשות 'מעקה וגדר', דהיינו שיעלה בהדרגה ולא יותר מדאי, וזה הגדר שעליו לעשות לעצמו, כי אם תפשת מרובה לא תפשת ועלול הנופל ליפול ממנו.

# לפתוח את היום בטוב...



הצטרף אלינו וקבל את המייל היומי של 'דרשו'  
'הפותח בכל יום' לתיבת המייל שלך

ככה מתחילים יום טוב במיוחד

סיפורים • חיזוקים • הלכה יומית • כתבות וראיונות • פרשת שבוע

להצטרפות נא שלחו מייל לכתובת

[dirshu@dirshu.co.il](mailto:dirshu@dirshu.co.il)

## האם ניתן ליטול ידיים במים חמים?



אך אם לא ניתן להמתין, ואין מים אחרים בהישג יד - מותר ליטול בהם. ויש אומרים, שיתכן כי לדעת הפוסלים, המים פסולים אף לאחר שהתקררו.

ומים פושרים שהיד אינה סולדת בהם - כשרים לכל הדעות. וכן מים קרים מאוד, כשרים לנטילה.

[שו"ע קס, ו, משנ"ב כו-כו, ושעה"צ לח; וראה שו"ע יב; בו"מ דרשו, 33, וראה שם, 7]

לדעת רוב הראשונים, מים חמים כשרים לנטילה, וכן פסק השולחן ערוך. ויש מהראשונים שסוברים, שאם 'היד סולדת בהם', דהיינו שהיא נרתעת לאחוריה בנוגעה בהם (45-40 מע' צלזיוס, לשיטות השונות), הרי הם פסולים, משום ש'התבטלו מתורת מים'.

ולמעשה, אם הדבר אפשרי, יש להמתין עד שהמים יתקררו,

## האם 'גילוי' פוסל מים לנטילת ידיים?



בזמננו. ולדעת המשנה ברורה, אף המקפידים שלא לשתות מים שהתגלו, רשאים ליטול בהם ידיים. אולם, לדעת אחרונים רבים, רצוי להחמיר במים לנטילה כבמים לשתיה, ואף בנטילת ידיים של שחרית. וכן נהגו כמה מגדולי ישראל.

[משנ"ב קס, כג; בו"מ דרשו, 27]

חכמינו ז"ל אסרו לשתות מים שהיו מגולים ללא נוכחות אדם בקרבתם, מפני חשש סכנת נפשות, שמא שתה מהם נחש והטיל בהם ארס. וכבר מימות הראשונים חדל רוב הציבור מלהקפיד על איסור זה, משום שברוב המקומות הנחשים לא היו מצויים, וכך גם בזמננו.

ויש מגדולי האחרונים שסוברים, שצריך להחמיר בכך אף

## מים ששטפו בהם כלים מאבק - האם הם כשרים לנטילת ידיים?



- יש שהסתפק אם המים פסולים, ויש שפוסלים. ומים שנעשה בהם שימוש, אשר התערבו בכמות גדולה יותר של מים שלא נעשה בהם שימוש, חזרו לכשרותם. ומדברי המשנה ברורה נראה, שמותר לכתחילה לערבם יחד.

[שו"ע קס, ב-ג, ומשנ"ב יג; בו"מ דרשו, 22 ו-28]

כפי שלמדנו, מים שנעשה בהם שימוש פסולים לנטילת ידיים. ולכן, מים שרחצו בהם ידיים מלוכלכות, או שהדיחו בהם כלים - גם אם הכלים היו נקיים ולא היה עליהם אלא מעט אבק - המים פסולים, ואף אם לא חל כל שינוי בצבע המים. וכן מים שציננו בהם ברזל לוהט, פסולים.

ואם שפך מים לתוך כלי על מנת לבדוק אם יש בו נקב או סדק

\* מים שצבעם השתנה מחמת דבר שנפל לתוכם או מחמת המקום שבו הם נמצאים - פסולים לנטילת ידים. ואם שב מראה המים לקדמותו, הרי הם חוזרים לכשרותם; ויש שהסתפק בדבר.  
\* מים שהלבינו מעט מחמת ריבוי אבנית, וכדומה, כשרים לנטילת ידים, משום שטבע האבנית לשקוע, ומראה המים עתיד לשוב לקדמותו, וכן משום שזהו טבע המים.  
\* מים ששימשו לנקיון, לקירור, לחימום, לריכוך מאכלים, וכיוצא בהם - פסולים לנטילת ידים, משום שהדרך לשפוך מים שהשתמשו בהם לצורך כלשהו, והם נחשבים כמי שפכים.

מה שלמדנו לפני מאה ימים:

## כיצד יש לנהוג במקרה שקראו לאדם לעלות לתורה וגילו כי אינו נמצא?

כשר, ויבינו הכל שהאב אינו נמצא בבית הכנסת. ואם קראו לישראל ואינו נמצא, ניתן לקרוא לישראל אחר בשמו; ואם נכנס הראשון לבית הכנסת, אין חובה להעלותו לתורה לאחר מכן, אך ראוי לעשות כך.

[שו"ע קלה, יא, ומשנ"ב לח ר"מ; ב"מ דרשו, 48]

מנהג בני אשכנז לקרוא לעולה לתורה בשמו; ואם קראו לכהן או ללוי, והתברר כי אינו נמצא בבית הכנסת, אין לקרוא לכהן או לוי אחר בשמו, מחשש שמא יאמרו שהתגלה פסול בראשון, ויעלה האחר ללא שיקראוהו בשמו; אולם, אם בנו נמצא בבית הכנסת, ניתן לקרוא בשמו, כיון שלא יתכן שהאב פסול והבן

\* תוכנית יומית מענייני דיומא

בהגשת הרב אברהם פוקס

\* מידע כולל לנבחני דרשו על מועדי

המבחנים מסלולי הלימוד ועוד

\* שיעורים על הדף היומי

הירושלמי בעברית ובאידיש

\* שיעורי משנה ברורה לפי

סדר דף היומי בהלכה

\* שיעורים על הדף היומי ועל כל

הש"ס ממבחר מגידי השיעורים

\* שיעורים מבוארים בעיון לביאורי

תוס' על פי סדר הדף היומי

הכל במקום אחד

קו השיעורים של 'דרשו' 4992\* או 077-2222-666

העלון מופץ לזיכוי הרבים, אנא הימנעו מקריאה בשעת התפילה וקריאת התורה

דרשו | רח' הקבלן 45 ירושלים | 02-5609000 | לשאלות ופניות בכל נושא: dirshu@dirshu.co.il

