

הפורחת בכל יום..

הניוז היומי של דרשו.

Dirshu

דרשו ד' ועוז

קרן עולמית לחינוך
ועידוד לימוד התורה

גיליון 2811

יום רביעי ט"ו טבת תשפ"ד
דף היומי בבלי: ב"ק נה | עמוד היומי: ברכות לח. | דף הכולל: ב"מ מח | קנין ירושלמי: שביעית פא
דף היומי בהלכה: ק"צ ה' קצ"א .
מוסר: שם עולם - וראה עוד את חומר העוון' עד 'ואיתא במדרש רבה'.
קנין חכמה הלימוד השבועי: שער התשובה "והנה מדרגות רבות" עד "ארבעה ועשרים דברים"



אצלנו שמונים אחוז מהשיעור בגמרא
מוקדש לדבריהם של הבחורים ועשרים
אחוז בלבד לדברי המגיד שיעור. ההבנה,
השמחה וההנאה מגיעות ממילא אל הלב



הגאון רבי ברוך צבי גרינבוים שליט"א ראש ישיבת "דרך ה'" על הדרכים להקניית גישמאק בלימוד

אלעזר גולדברג

מתחילים לדבר על סברות המפרשים, למרות שאת פשט הגמרא עצמה אינם מבינים, עד כדי כך שאפילו לקרוא את הגמרא עם פיסוק נכון ובניגון מתאים הם אינם יודעים... כאשר הם לומדים כך, דברי הגמרא נותרים במוחם בצורה מאוד מעורפלת, וכל המסקנות והידיעות שמופיעות בה נשמעים מפייהם כדקלום בעלמא.

הבעיה ברוב הפעמים אינה נעוצה בהקשבה, שכן למרות שמרוכזים בדברי המלמד והמגיד שיעור, הם לא קיבלו מהמלמדים את הדרך הנכונה ללמוד את הגמרא עצמה, אלא התמקדו בשיעור בעיקר בדברי המפרשים. כך נוצר מצב שבסדר החזרה הבחורים 'מדברים בלימוד' או סביב הלימוד, ואינם לומדים את הגמרא עצמה, כי לא לימדו אותם איך לגשת ללימוד כזה בצורה יסודית. זכורני מקרה קיצוני בו בחורים מבוגרים בישיבה גדולה נשאלו מה הפשט הפשוט של המושג "יאוש שלא מדעת" המוזכר בגמרא במסכת בבבא מציעא והם לא ידעו להשיב איך המקרה המדובר נכנס בפשט המילים 'יאוש שלא מדעת', וכל מה שידעו לדקלם זה רק את מה שאומרים על זה המפרשים...

כאשר בחור מאבד את השמחה וההנאה בלימוד, עד להיכן מצבו עלול להידרדר?

כאשר הבסיס של לימוד פשט הגמרא חסר, הדרך לניתוק

זכה דורנו לראות בפריחתו של עולם התורה. הבטחת השם יתברך לעמו: "כי לא תשכח מפי זרעו" מתקיימת, והיכלי הישיבות מלאים בצעירים העוסקים בהוויות אביי ורבא. אמנם לצערנו, קיים מיעוט משמעותי של בחורים שאינם מוצאים את הטעם וההנאה בלימודם והחשק ללמוד מהם והלאה. שוחחנו עם הגאון רבי ברוך צבי גרינבוים שליט"א שידיו רב לו מזה עשרים שנה ויותר בחינוך בחורי ישיבות בהצלחה רבה, ביקשנו שיואיל להצביע על שורשי הבעיה ולשתף מנסיונו רב השנים כיצד ניתן להכניס את החשק הכל כך נצרך ללומד הצעיר ומה יכולים מגידי השיעורים וראשי הישיבות לעשות כדי לתרום להרגשת החיבור לתורה.

מהי הנקודה שגורמת לאיבוד הגישמאק של הצעיר הלומד בישיבה?

ישנם כמה דברים המפריעים לתחושת החיבור לתורה וממילא גם לחסרון השמחה וההנאה. אך הדבר העיקרי הנוגע לרוב הבחורים, הוא האופן בו לומדים את פשט דברי הגמרא. כידוע, את לימוד הגמרא מתחילים כיום בכיתה ה' בתלמוד תורה ובכיתות הגבוהות יותר כבר מלמדים מפרשים שונים בנוסף לגפ"ת, ראשונים ואחרונים. שמתי לב עם השנים, שבחורים רבים לא התרגלו ללמוד את הפשט של הגמרא ובכל סוגיה הם מיד

80". בשיטה זו שמונים אחוז מהשיעור בגמרא מוקדש לדיבור של הבחורים ועשרים אחוז בלבד לדברי המגיד שיעור. הרעיון העומד בבסיס שיטה זו - שיעור תפקידו של הר"מ הוא לכוון את הבחורים להגיע בעצמם אל הפשט בגמרא. לדוגמא: הר"מ נותן לבחור לקרוא ולהסביר את הגמרא ובמקביל מבקש מבני השיעור לומר האם ההסבר של הבחור בפשט הגמרא נכון. הר"מ מעביר שאלות מנחות ומאתגרות לכל אחד משומעי השיעור וכך נשמר המתח אצל השומעים שהנה מגיעה אליהם שאלה... הר"מ מציע חידוש בסוגיה ואז שואל את התלמידים היכן כתוב חידוש זה בדברי הגמרא? אחד הבחורים נדרש לעיין ולהשיב על כך ואז בחור שני מאתגר להעיר על כך שלכאורה זה אינו מדויק ובחור שלישי משיב לו. כמו כן קריאת הגמרא נעשית על ידי הבחורים כשהר"מ מכוון אותם לפיסוק ולניגון הראוי. לאחר כל חידוש שמשמע הר"מ, מתבקשים בחורים מסוימים לחזור על ה'וורט' בצורה ברורה, כך ידע הר"מ האם באמת דבריו נשמעו. רוב השיעור מתנהל באופן הזה - עם מתח לימודי תמידי, כשהעבודה ברובה מוטלת על כתפיהם של התלמידים. כאשר לומדים בצורה כזו, יכולת הריכוז משתפרת פלאים, גם ההבנה של סוגיות הגמרא נקלטת כפי שצריך ובעיקר מגיעה הנאה מהלימוד כשהבחור מביא את עצמו כל הזמן לידי ביטוי ודבריו נשמעים.

בשאר עולם הישיבות, הגם שלא ניתן לשנות את צורת הגשת השיעורים, העצה למגידי השיעורים היא לשתף יותר את התלמידים במהלך בניית הסוגיה, החל מקריאת הגמרא רש"י ותוספות וכלה בדברי המפרשים. בדרך זו השיעור מרתק הרבה יותר, הריכוז של כלל התלמידים מתחזק וגם אחוז גבוה מהבחורים שאינם מוכשרים מאוד מסוגלים להתרכז ולהבין את הנאמר במקום להתפזר ולהיות חולמניים בגלל חוסר עניין... תועלת גדולה נוספת יש לצורת לימוד זו שהבחורים לומדים עם הרבה גישמאק, כי הם מקבלים בזמן השיעור את היכולת ללמוד בעצמם את הגמרא בצורה טובה עם יסודות איתנים, מה שמביא את השמחה וההנאה מהלימוד.

מהלימוד קצרה. מניסיון רב שנים אני יכול לומר שיש אמנם הרבה סיבות, כגון בעיות קשב וריכוז וגירויים שונים שיש בדורנו, אך כאשר יש לבחור את הבסיס של ידיעת הפשט, תהיה לו הנאה ושמחה בתורה והדבר יסייע לו להתגבר על שאר הבעיות, לכן הנושא הזה חשוב עד מאוד.

לפני שנים רבות הזמנתי את מרן הגאון הגדול רבי משה הלל הירש שליט"א לשאת דרשה בכנס ראשי ישיבות שכותרתו "טעם בלימוד". מרן רבי משה הלל התחיל את דבריו בדברי הקדמה וכך אמר: ביקשו לדבר על החדרת ההנאה מהלימוד לבחורי ישיבה. הבה ונתבונן מה הם הדברים שמונעים את הטעם בלימוד: בעיות רגשיות כגון בטחון עצמי, על כך אנו לא מדברים. בעיות קשב וריכוז, זה גם כן לא הנושא שלנו. כך הוא מנה עוד מספר בעיות ששייכות לבחורים מסוימים אך לא לרוב הבחורים ואז אמר: אם כך, לאחר שניפינו את כל הבעיות שמנינו, מה נשאר לנו? מדוע לבחור שאין לו את הבעיות הנזכרות אין טעם בלימוד? או אז הוא החל לבאר את הדבר הפשוט שכאשר מסירת שיעורי הגמרא בישיבות תהיה בצורה נכונה, באופן שלתלמידים תהיה היכולת ללמוד ולהבין את פשט דף גמרא כמו שצריך, השמחה וההנאה בוודאי יבואו לליבם של התלמידים.

כיום יש ענין נוסף שבחורים רבים מתקשים להתמודד איתו והוא היכולת להתרכז במשך כל השיעור שנמשך בדרך כלל שעתים ויותר. האם ישנה דרך ללמד באופן שיגרום ליכולת ריכוז גבוהה יותר?

אצל בחורים רבים קיימת בעיה שהתפתחה עם השנים בת"ת ובישיבה קטנה. הם התרגלו לשמוע שיעורים 'מבחוץ', והם לא נדרשו לעבוד 'בתוך הגמרא בפנים', לקרוא בפנים, להסביר איך כל המילים של הגמרא מסתדרות, ואיך המפרשים נכנסים לתוך פשט הגמרא.

תחילה אומר מה הדרך בה אני נוקט בישיבות בהן אני מלמד ולאחר מכן נציע דרך שכדאי לנקוט בה בשאר המוסדות בעולם הישיבות. אצלנו נוקטים בשיטה שאנו קוראים לה "20-

עם הזמן נוצרים קשרים אישיים בין הנבחנים, חברותות נקבעות - לעיתים בין חסיד לליטאי וכדו'. התחושה של האחדות - שכל אחד שותף לעוד רבים הלומדים וקונים קנין בידיעת התורה, גורמת לחיזוק גדול מאוד



הר"ר מנחם וינטרוב שליט"א, אחראי מוקד מבחן בבית שמש על האתגרים שהיו בתחילת הדרך, ועל ההצלחות המרשימות

אלעזר גולדברג

שהמבחן מתנהל כראוי ללא הפרעות באווירה טובה ושקטה. העיר בית שמש מתעטרת בכמה וכמה מוקדים כאלה ובכל אחד מהם נבחנים עשרות נבחנים במסלולי הלימוד השונים של 'דרשו'. על אחד מהמוקדים החשובים הללו המתקיים בשכונה צעירה

מוקדי 'דרשו' פרוסים בעשרות רבות של ערים וישובים, כשבכל מוקד כזה ממונה אחד מחברי הקהילה המקומית כאחראי על הכנת מקום המבחן, על ההודעות לנבחנים וכמפקח

ככלל, מאחר והאוכלוסיה בשכונת רמה ד' היא צעירה ברובה, רוב הנבחנים בגילאי עשרים עד ארבעים, אך יש גם חריגים, כגון נבחן אחד בן למעלה משישים. מטבע הדברים כלל הנבחנים הם מהמגזר החרדי, אך יש הומוגניות - ספרדים ותימנים לצד חסידים וליטאים. זה מלמד ש'דרשו' עשתה מהפכה של ממש בכל עולם התורה, ללא הבדל בין מגזר למגזר.

עם הזמן נוצרים קשרים אישיים בין הנבחנים, חברותות נקבעות - לעיתים בין חסיד לליטאי וכדו'. זה עצמו מעודד מאוד, התחושה של האחדות - שכל אחד שותף לעוד רבים הלומדים וקונים קנין בידיעת התורה, גורמת לחיזוק גדול מאוד.

באיזה אופן אתה תורם לנבחנים ולהכנת המבחנים? ואיזה אוירה יש בזמן המבחן?

מלבד זאת שאני דואג לכך שהמבחן יתקיים בחדר גדול מרווח ושקט בבית המדרש, המוקדש כולו לנבחני 'דרשו' ביום שישי בו מתקיים המבחן, אני גם תולה מודעות במקומות מרכזיים המודיעות על זמני המבחן ומיקומו. בנוסף, אני נוכח במקום משעה לפני המבחן ותוך כדי, מקבל כל אחד בסבר פנים יפות, מוסר לו את המבחנים אותם הוא מעוניין לעשות ומלווה כל אחד תוך כדי עשיית המבחן.

אני גם משמש מעין כתובת ואוזן קשבת עבור הנבחנים - שומע את המצוקות, ההצעות השונות על ניסוח השאלות במבחן וכו' ומעביר אותן הלאה לאחראים. כך כל המשתתפים חשים שיש מי שמלווה אותם ודואג להם בכל שלבי המסלולים.

אני רואה ושומע בכל חודש את המשתתפים מספרים על התועלת הגדולה שמקבלים מהמבחנים הללו הגורמים להם ללמוד במשך כל החודש טוב יותר ועל הדחיפה שמקבלים להמשיך הלאה ללמוד ולשנן את החומר בחודש הבא כאשר רואים את ההישגים שלהם במבחן, גם אם לעיתים ניכר שלא לכולם קל להשיב על הכל. הדברים הללו מרחיבים את ליבי ואני עצמי מתחזק ללמוד ולהיבחן וגם להמשיך ולדאוג עוד ועוד לכלל הנבחנים.

וחדשה, רמה ד'1, אחראי האברך החשוב הר"ר **מנחם וינטרוב שליט"א** הנושא את העול בשמחה רבה מזה כשנה וחצי. בשיחה עמנו הוא משתף על הצטרפותו לארגון ועל האתגרים המלווים את המוקד יחד עם ההצלחות הרבות.

כמה זמן הנך משמש כאחראי על המוקד וכיצד נוצר הקשר עם הארגון?

האמת היא שזה לא היה מתוכנן. כשנפתח המוקד אצלנו בשכונה, לפני מספר שנים, לא היה אחראי של ממש אלא רק הביאו את המבחנים לבית המדרש אך לא דאגו להכנת המקום והנבחנים וכן לא הייתה השגחה תוך כדי עריכת המבחנים. באחד מימי השישי בו התבצע מבחן, לפני כשנה וחצי, ראה אותי אחד מהאחראים על מבחני 'דרשו' הארציים שהגיע לבקר במקום ושאל אם אהיה מוכן לקחת על עצמי לדאוג למוקד בכל ההיבטים. מיד השבתי בחיוב ומאז אני משתדל לשמש כאחראי נאמן.

באותה תקופה התחלתי למסור שיעור ב'דף היומי' ולכן התחברתי מאוד לנושא המבחנים החודשיים של 'דרשו' במסלול זה. אני שמ לב שהמבחנים הללו נותנים 'מחייב' גדול עבור כלל הנבחנים, זה גורם להם להשקיע רבות במשך כל החודש, הלימוד יסודי יותר, השינון והחזרה מתחזקים וידיעת התורה מתרבה מאוד!

מה גודלו של המוקד שלך? כמה נבחנים יש בממוצע, באיזה מסלולים ומה טווח הגילאים שלהם?

המוקד שלנו יחסית גדול. נבחנים אצלנו עשרות מדי חודש. כעשרים נבחנים במסלול 'קנין תורה' על הדף היומי, כעשרה במבחני 'קנין הלכה' על המשנה ברורה, עוד כמעט עשרה על תלמוד ירושלמי ולאחרונה נוספו כעשרים וחמישה נבחנים במסלול החדש על העמוד היומי. כך שנבחנים מדי חודש למעלה מחמישים אברכים. בתחילה היו משתתפים רבים הרבה יותר ואף נוצר עומס גדול בבית המדרש, עד שנפתח מוקד חדש בשכונה. כעת הנבחנים מתחלקים בין שני בתי מדרש - קהל חסידים ופרושים.

אבי ז"ל ספר לי געוואלדיגע מעשה שסיפרו בעיירה בילדותו. בשעת מעשה היה רעש גדול מהסיפור



הגה"צ רבי ראובן קרלנשטיין זצוק"ל על 'געוואלדיגע מעשה' - מעשה מיוחד שסיפר לו אביו

אחד נכנס יהודי זר לחנות וביקש ממנו בהלוואה סכום מכובד: חמשת אלפים רובל.

אמר לו בעל החנות: "הבא נא 'ערבים' כי אינני מכירך".

אמר לו הלווה: "כמו שאתה לא מכיר אותי, גם אחרים בעיר

אבי ז"ל ספר לי געוואלדיגע מעשה שסיפרו בעיירה בילדותו. בשעת מעשה היה רעש גדול מהסיפור.

בעיירתם התגורר יהודי ירא שמים בעל אמצעים, שברשותו חנות כלבו - מכשירי תפירה, מכשירי כתיבה ומעט בגדים. יום

הולכת, לוקחת סולם, מטפסת, מביאה, מניחה את החבילה אל השולחן.
הגוי איננו.
טוב, לא נורא, ברוך שפטרנו - - שילך.

אך היא מסתכלת א בראך! הוא שכח פה את הארנק...

אך היא מסתכלת א בראך! הוא שכח פה את הארנק... עכשיו כבר יהיה בלגן. הוא יאמר כי היה לו בארנק מיליון רובל, ונגנב. סיפור נורא. היא התחילה לרוץ עם הארנק בבהלה לחפש את הגוי. חיפשה ברחוב הראשי, המשיכה להתרוצץ ימינה ושמאלה והאיש איננו. לא נמצא בשום מקום. היא עוררה סביבה בהלה, הכל שמעו את הסיפור וריחמו עליה. אנשי העיירה סייעו לה לחפש אותו בסמטאות, אך דומה שהאדמה בלעה אותו. מה נעשה? צרה גדולה. בקושי הגיעה הביתה מתוך צער, והמתינה לשוב בעלה. כאשר הגיע, בקושי הצליחה לספר לו את מה שקרה.
אמר לה: "תקשיבי, קודם כל נפתח ונראה כמה יש, אולי באמת יש מיליון? נראה מה קורה..."
היא צעקה: "לא! רק זה לא! נוכל לומר כי לא פתחנו, אנחנו לא יודעים כלום. כי אם פתחנו בוודאי לקחנו". והוא היה סבור לומר: נפתח ונראה מה יש בו.

הוא פותח ורואה שם חמשת אלפים רובל. בדיוק הסכום שהלווה לאותו יהודי!
מיהר האיש לבית הרב לשאול אותו. הרב היה איש קדוש, והוא הפטיר: "אין כל ספק שה'גוי' הוא אליהו הנביא. הקב"ה היה ערב, והוא נשלח להחזיר את כסף ההלוואה, אלא, מכיוון שהחלטה לתת לא היתה שלך בעצמך כי אם של אשתך לכן היא זכתה לראותו - את אליהו הנביא".
אחרי הצהרים הגיע הלווה בעצמו וביקש להחזיר את הכסף. אמר לו המלווה: "פעמיים אני לא לוקח... הערב שלך כבר החזיר את החוב!".

(מתוך הגדה של פסח יחי ראובן)

אינם מכירים אותי. אני אדם נאמן, אבל אין לי דרך להוכיח לך זאת ואין מי שיחתום לי כאן ערבות". אמר לו: "אם כן עוד יותר גרוע. מה אני יכול לעשות?".

"ומה אני יכול לעשות, כאשר אני זקוק מאד להלוואה?" שאל הלווה בכאב. לאחר מחשבה הוסיף ושאל את בעל החנות: "האם די לך בערב יחיד?".

"כן. אם הוא ידוע, ואם הוא בעל יכולת".

היהודי יצא מהחנות ושב עם שטר חתום, שכתוב אליו: "מלווה ה' חונן דל".

נו, האם הוא ערב ידוע? כלום יש לו יכולת?...

בעל הבית היה נבוך, התעוררו אצלו ספיקות ומחשבות - מה אני עושה עכשיו, האם אני יכול לומר 'לא'? וכי אינני סומך על הקב"ה?! - מצד שני - הוא אומר שהקב"ה ערב, הוא אומר...

אמר לו בעל הבית: "אתה יודע מה? תמתין לי, תיכף אשוב, אמלך באשתי ומה שהיא תאמר אעשה".

יצא הביתה, סיפר לה את כל הסיפור והעלה את הספק: "לומר כן? לומר לא? מה שתגידי לי אעשה, ושלום על ישראל".

"לכזה ערב אין אפשרות לסרב. תן!" - אמרה.

שב על עקבותיו ונתן לו את הסכום - לשלושה חודשים.

הלב דפק לו, הלווה הרי יכול להיעלם מהעיר

הלב דפק לו, הלווה הרי יכול להיעלם מהעיר. הלב דופק, ואת הנעשה אין להשיב.

בדיוק ביום הפירעון, בעל הבית לא היה בעיר, נסע למסחר לעיר הבירה, ורעייתו עמדה בעסק. נכנס גוי שחור ואמר כי הוא מעונין לקנות בד לבגד. היא הציגה לו בדים, והוא החל להתווכח: "לא נראה לי, לא טוב, האם אין לכם דוגמא נוספת?".

"יש שם משהו למעלה, אבל כבר יצא מהמודה" - אמרה בעלת החנות.

"בכל זאת, תביאי לי מלמעלה, נראה".

האם תהיה לי הזדמנות לממש שאיפות שכל חיי דחקתי לתקופת הפנסיה?



הרב ד"ר עוז מרטיץ על ראיון בלעדי עם בעיה

וההבדל בין עיתונאי משמים לבין עיתונאי מבריק, הוא לעתים קטן מאוד.
שניהם עשויים להיות מוכשרים בכתיבה ובעלי גישה למקורות מידע, ובכל זאת, האחד יצליח לחדש, והשני - לא.
ההבדל בין שניהם הוא בכישרון העיתונאי-הבסיסי: היכולת

האם קרה לכם שדפדפתם בעיתון, התעכבתם על כתבה שנראתה לכם חשובה או מעניינת, ובסיום הקריאה נותרתם עם הרגשה שבעצם לא קראתם כלום?
ייתכן שהכתבה היתה מנוסחת היטב וענתה לכל כלל אפשרי שנלמד בקורסי העיתונאות, ובכל זאת, התוצאה היתה משמימה.

לשאל שאלות.

עיתונאי טוב לא רק מספר מה קרה. הוא בעיקר שואל שאלות על מה שקרה. ככל שישאל שאלות רבות יותר, כך הוא יגלה רבדים רבים יותר במאורעות או בתופעות - ובהתאם, יוכל להגיש מידע רב-ערך.

אני מציע לאמץ את שיטת 'העיתונאי המבריק' כדרך חיים. בואו נתחיל לראיין את החיים שלנו: בואו נלמד לשאול אותם (כלומר את עצמנו, הפועלים בתוכם) שאלות.

כמובן, נצטרך להתגבר ראשית על מחסום מנטלי. כאנשים שרוצים להתקדם, שאלות נראות לנו לעתים טרחניות, הססניות ומדשדשות. לעתים השאלות מעוררות בנו תחושת החמצה או תחושת אשמה. אנחנו מעדיפים בהרבה מקרים לא לראיין את עצמנו ולא לגלות דברים חדשים, אלא לחתוך, להכריע, לפתור ולהתקדם.

אבל האמת היא, שסימני שאלה הם המצע שעליו צומחת יעילות. שככל שנדע לשאול שאלות מכוונות יותר ומדויקות יותר, כך יהיה לנו ברור יותר מה נכון לנו לעשות.

בכל ענף שחותר לפתרונות חדשים וממוקדים - איסוף נתונים הוא שלב בעל חשיבות עצומה, עוד הרבה לפני שמדברים על עיבוד הנתונים.

זה נכון לגבי הרופא שמתחקר את הפציינט לגבי אורחות חייו ותופעות נלוות; זה נכון לגבי סוכנויות ביון שמשקיעות משאבים אדירים במודיעין; זה נכון במחקר המדעי לכל ענפיו; וזה נכון, לחלוטין, גם לחיים שלנו.

איך שואלים שאלות?

קודם כל: שואלים. לא מקבלים דברים כמובנים מאליהם. גם אם יש לך רמה גבוהה של ודאות ביחס למה שקורה, תשאל. אולי תופתע.

שואלים בכנות. לא מאלצים את השאלות להתאים את עצמן לתשובות שאנחנו משתוקקים לקבל, אלא משחררים אותן להביא כל תשובה שתמצאנה.

שואלים הרבה שאלות. לא מסתפקים בבירור שטחי, אלא חותרים להבין רבדים נוספים. כל שאלה פותחת עוד חלון, ומאפשרת לנו להתבונן על הנושא הנדון מזווית נוספת.

כשאדם מסתפק, לדוגמה, אם לפרוש לפנסיה מוקדמת, ייתכן שהשאלה "האם אהיה משועמם או שהנינוחות תיטיב אתי", היא רק קצה הקרחון של מה שמטריד אותו באמת.

ככל שישאל שאלות רבות, גדלים סיכויי להגיע לבהירות פנימית רבה יותר:

מה יהיה המחיר הכלכלי של הפרישה?

האם אני מוכן לשלם אותה?

איך אני רואה את סדר היום שלי בפנסיה?

האם תהיה לכך השלכה על יחסי עם בני משפחתי?
האם יש לי קשרים חברתיים נוספים מחוץ למעגל היום-יומי?
עד כמה קשרים כאלה משמעותיים לי?
האם אני זקוק למחויבות כדי לנוע, או שיש לי משמעת עצמית מספקת?

האם חוסר המעש יכניס אותי לדיכאון?
האם תהיה לי הזדמנות לממש שאיפות שכל חיי דחקת לתקופת הפנסיה?

ואלו, כמובן, רק חלק מהשאלות שצריכות להישאל.

ואז שואלים שוב.

לפעמים, גם אחרי ששאלנו וענינו, עדיין לא השתרר בתוכנו השקט. עדיין הספק מנקר, והכאב לא שָׁכַח.

זה קורה מפני שהתשובות האמיתיות, כלואות לא פעם בתחתית התודעה שלנו, במרתף עמוק ומכוסה שכבות טיח. לכן, שואלים שוב. ואז שואלים שוב. ושוב.

עד שנרגיש שהגענו אל הנקודה הנכונה.

נדרשות לפעמים שש, שבע או יותר סדרות של שאלות שחוזרות על עצמן, כדי לסלק עוד שכבה ועוד שכבה, לפרוץ את המרתף, ולחלץ את התשובות המבוהלות שכלאנו בו.

וזה, תסכימו אתי, סקופ שכל עיתונאי מבריק היה מתכבד בו.

מילון מונחים:

שאלה - פעולה מודעת של עצמי מול המציאות, המאפשרת לי התחלה של שינוי.
הצעד הראשון לגילוי של הלא ידוע.

תשובה - מצב שכלי ורגשי בו יש, לעתים באופן זמני בלבד, תחושה בטוחה ויציבה שלי מול ספק שהתעורר מכל סיבה שהיא

משהו לקחת לדרך:

את תהליך השאלות אפשר, ואפילו רצוי, לעשות מול שותף למחשבה: יועץ, מטפל או חבר.

נוכל לומר להם בכנות: אנחנו לא מבקשים שתציעו לנו תשובות, אלא שתשאלו אותנו שאלות. גם כאלה שלא עולות בדעתנו. את התשובות כבר נגייס אנחנו מתוך עצמנו,

אבל זה יהיה בשלב הבא. כי הדרך להצלחה לא מתחילה בתשובות - היא מתחילה דווקא בשאלות.

משפט:

שאלות שלא נשאלות עלולות להפוך בעתיד לחרטות.

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

שמן קוקוס, שמן קנולה, שמן אבוקדו ושמן זית



כל מה שכדאי לדעת על כיצד בוחרים שמן לבישול ולטיגון

זית, הקוקוס הביא לעליה בכולסטרול בהשוואה לשמן הזית. בנוסף, נמצא כי העלאת החומר שגורם שמן הקוקוס לא היתה שונה משל שומנים רוויים אחרים, כמו חמאה, שומן בקר ושמן דקלים. בקיצור: שמן קוקוס מומלץ להפחית בצריכתו.

שמן צמחי - המונח "שמן צמחי" מתייחס לכל שמן שמגיע ממקורות צמחיים, ובריאותו של שמן צמחי תלויה במקורו. רוב השמנים הצמחיים בשוק הם תערובת של שמן קנולה, תירס, סויה, חריע, דקל וחמניות, רובם של שמנים אלה הם מזוקקים ומעובדים, וכן הרכב חומצות השומן שלהם אינו מהבריאים ביותר. המידע הקיים כיום לגבי מזונות מעובדים והקשר שלהם לבריאות הוא רב, וללא ספק השפעתם של מזונות אלה הינה שלילית.

שמן קנולה - שמן קנולה מופק מזרעי לפתית. תהליך הפקת השמן מזרעי הלפתית כרוך בחימום, בשימוש בממים ובזיכוכ, כדי לסלק חומרים שמפריעים לצלילות השמן וכן כדי לסלק ריחות וטעמי לוואי. שמן קנולה הוא מקור לאומגה 3 החיוני. גם התכולה הגבוהה יחסית של שומן חד בלתי רווי היא פתרון לאנשים שאינם אוהבים את טעמו הייחודי של שמן הזית. בניגוד ליתרונות אלה, כיון שתהליך הפקת השמן כולל חימום, שימוש בממים וזיכוכ, השמן אינו השמן המועדף.

שמן אבוקדו - שמן אבוקדו הוא בחירה טובה עקב נקודת העישון הגבוהה שלו, מה שאומר שניתן להשתמש בו לבישול בחום גבוה יותר והוא נהדר להקפצה. אין לו הרבה טעם, מה שהופך אותו לאופציה טובה לבישול. הוא מכיל גם חומצות שומן חד בלתי רוויות ורב בלתי רוויות וכן ויטמין E. חסרון אחד יש לו - שהוא נוטה להיות יקר יותר.

שמן חמניות, תירס וסויה - החסרון של שמנים אלה בנוסף להיותם מעובדים, הוא תכולה גבוהה של חומצות שומן אומגה 6, אשר נחשבות כפרו־דלקתיות (בניגוד לאומגה 3 שהיא נוגדת דלקת). צריכת יחס גבוה של אומגה 6 בתזונה ביחס לאומגה 3, עלולה להגביר את מצב הדלקיות בגוף.

שמן פשתן - שמן זרעי פשתן עשיר באומגה 3 ויש לו נקודת עישון נמוכה מאוד, מה שאומר שאסור להשתמש בו לבישול. חשוב לוודא שהוא מאוחסן במיקום בטמפרטורה נמוכה, כמו במקרר.

למבשלים בבית יש שפע של אפשרויות בחירה לסוג השמן איתו ניתן להקפיץ, לאפות ולטגן. חלק מהשמנים, כמו שמן זית, מוכרים היטב, ואחרים, כמו שמן אבוקדו או קוקוס, פחות מוכרים.

כיצד בוחרים שמן לבישול? נקודת העישון של שמן, שהיא הנקודה שבה שמן מתחיל לבעור ולעשן, היא אחד הפקטורים החשובים ביותר שיש לקחת בחשבון. אם מחממים שמן מעבר לנקודת העישון שלו, תתרחש פגיעה בטעם, ומעבר לכך, הרכב השמן משתנה, איכותו יורדת ומשתחררים תרכובות מזיקות הנקראות רדיקלים חופשיים.

שמן זית - בניגוד למיתוס בנוגע לטיגון בשמן זית, מבין כל השמנים הצמחיים, שמן הזית הוא המתאים ביותר לטיגון, כיון שהוא העשיר ביותר בחומצת שומן העמידה ביותר בחימום. בנוסף, לשמן זית איכותי יש נקודת עישון גבוהה (הטמפרטורה שבה הוא מתפרק) וכן הוא עשיר בנוגדי חמצון. תכונות אלו מקנות לו את עמידותו בתהליכי החימום וכן את ההתאמה גם לטיגון עמוק.

ככלל, ככל שרמת החומציות של שמן הזית נמוכה יותר - כך טמפרטורת העישון שלו גבוהה יותר והוא יציב יותר. טמפרטורת העישון של שמני הזית גבוהה כ־200 מעלות, ובטיגון עמוק ביתי טמפרטורת השמן מגיעה לכ־170-180 מעלות. לעומתו, שמני הסויה תירס, חמניות ועוד, הם שמנים הרגישים מאוד לפירוק ולכן אינם יציבים בטמפרטורות גבוהות.

כמו כן, אחד היתרונות העיקריים של שמן הזית על פני שמנים אחרים, הוא תכולה גבוהה של נוגדי חמצון טבעיים, החשובים למניעת מחלות, ותורמים גם ליציבות חומצות השמן במהלך הטיגון, כך שבמצבים מסוימים, גם לאחר מספר מחזורי טיגון, נוגדי החמצון הטבעיים בשמן הזית מסייעים להגנת חומצות השומן מפני חמצון.

שמן קוקוס שמן קוקוס הוא שמן השנוי במחלוקת, גם בקרב הקהילה המדעית. עובדתית 86% מחומצות השומן שלו הן שומנים רוויים (שהם המזיקים מבין כלל השומנים). צריכת שומן וחוויו מקושרת להעלאת רמות הכולסטרול ובכך לעליה בסיכון למחלות לב וכלי דם.

כאשר נבדקה ההשפעה של צריכת שמן קוקוס לעומת שמן

עקרונות התזונה הים תיכונית המומלצות גם פה בישראל על ידי משרד הבריאות, מעודדות צריכת שמן זדית ושומנים בריאים נוספים, כמו שקדים ואגוזים, גרעינים, אבוקדו ועוד. שומנים אלה מקושרים לשמירה על בריאות הלב והפחתת הכולסטרול.
[גב' מזור - דיאטנית קלינית לטיפול בסוכרת, המודיע ז' טבת תשפ"ד]

לסיכום: שמן זית כתית מעולה, בעל דרגת חומציות נמוכה, מאוחסן בבקבוק כהה ונשמר בתנאי אחסון נאותים, הוא השמן המומלץ לשימוש עיקרי - הן כסלטים והן בבישול או טיגון, טיגון ביתי, בו השמן נזרק בתום השימוש ואינו ממוחזר אינו מזיק לבריאות, בשונה משמן בו נעשה שימוש חוזר במסעדות או פלאפיות

דקה מתוקה - שישים שניות מרתקות על הדף היומי

מה עשו בישיבת ראדין בט' באב?



בבא קמא דף נ"ה

טומאתה בשוליה

דהיינו הגוף - שמקודם היתה לו האפשרות ללמוד כל התורה כולה ולקיים כל המצוות, ועכשיו 'ישבה בדד', פטור מכל המצוות. וכה המשיך לפרש 'טומאתה בשוליה' - למה? 'באשר לא זכרה אחריתה'. בערב ט' באב ניגש הרה"צ רבי שלמה בלוך לחברותא שישבו ולמדו, והציע להם ללמוד ירושלמי תענית ואמר שבראדין היו לומדים את זה בט' באב.

(הצדיק ר' שלמה)

סיפר הרה"צ רבי שלמה בלוך זצ"ל שרבו הקדוש הלא הוא החפץ חיים זצ"ל הנהיג בראדין שבלייל תשעה באב יערכו תיקון חצות בציבור. גם סיפר שהיה החפץ חיים דורש בלייל ט' באב בציבור, והיה מפרש את כל המגילה איך היא קינה על הגוף, והיה מקדים בדברי הגר"א ז"ל על הפסוק ביחזקאל (לב טז) 'קינה היא וקוננוה' - 'קינה היא' על העבר, החורבן. 'וקוננוה' - על הגוף בעת יציאת הנשמה. ופירש 'איכה ישבה בדד העיר רבתי עם',

לפתוח את היום בטוב...



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

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

להצטרפות נא שלחו מייל לכתובת

dirshu@dirshu.co.il

באיזו צורה מותר להניח לחם באשפה?



ולדעת פוסקים רבים, הנחת לחם באשפה כשהוא עטוף בשקית, מותרת אף בחתיכות שיש בהן יותר מכזית; ויש מהם שכתב, כי עדיף לתת את הלחם לבעלי חיים, מאשר להשליכו לאשפה אף כשהוא עטוף. ויש שהורו אף בנוגע לשאר מאכלים הראויים לאכילה, שיש לעוטפם בנפרד לפני השלכתם לאשפה, כיון שהשלכתם לאשפה ללא עטיפה נחשבת כאיבודם בידים.

[שו"ע קפ, ד, ומשנ"ב י; בו"מ דרשו, 5-6]

פירורי לחם שאין בהם 'כזית', אסור לדרוך עליהם, או להשליכם לאשפה ללא עטיפה, אך מותר לאבדם בצורה שאין בה בזיון רב, כגון להשליכם למים. ויש אומרים, שאם בכל הפירוורים יחד יש כמות של כזית, אין לאבדם אפילו בצורה שאין בה בזיון רב. ובחנויות שמוכרים בהם לחם, מצוי הדבר שמפוזרים על הרצפה פירורי לחם בכמות גדולה, ויש לנהוג בהם בהתאם לאמור.

האם צריך לכסות סכין פלסטיק בשעת ברכת המזון?



וסכין פלסטיק, אין צורך לכסותה; וסכין ממרחים שאינה מיועדת לחיתוך, נחלקו הפוסקים אם צריך לכסותה. ויש אומרים, שצריך להסיר את הסכין מעל השולחן ואין די בכיסויה; אך המנהג להסתפק בכיסוי, ורבים נהגו לכסות את הלהב בלבד. וכמו כן, סכין המרוחקת ממקום מושבו של המברך - יש שהורה, כי אין צורך לכסותה.

[שו"ע קפ, ה, ומשנ"ב יא; בו"מ דרשו, 7-9]

רבותינו הראשונים כתבו, שנוהגים לכסות את הסכין בשעת ברכת המזון בימות החול. אם משום שהשולחן דומה למזבח, שנאמר עליו: "לא תניף עליהם בַּרְזֶל"; ואם מפני מעשה שהיה באחד שבירך ברכת המזון, ובהגיעו לברכת 'בונה ירושלים' ונזכר בחורבן הבית, לקח את הסכין ותקעה בבטנו מרוב צער. ונהגו שלא לכסות את הסכין בשבת וביום טוב. ונחלקו הפוסקים אם צריך לכסות את הסכין בשעת ברכת 'על המחיה', והמנהג שלא לכסות

האם צריך ליטול 'מים אחרונים' לאחר אכילת מלפפון חמוץ?



ומי שיש באפשרותו להשיג מים רק לנטילה שלפני הסעודה ולא למים אחרונים - רשאי לאכול, אך יעטוף את ידיו במפית וכדומה; ואם לא עשה כן - כשישיג מים לאחר מכן, עליו ליטול את ידיו, מחשש למלח המסוכן. והנוגע במלח, או אוכל מלפפון הכבוש במלח, וכדומה - יש אומרים, שצריך ליטול את ידיו מחשש למלח המסוכן, ויש חולקים, וכן המנהג.

[שו"ע קפא, א, משנ"ב א-ב, ושעה"צ ח; בו"מ דרשו, 3 ו-5; וראה שם, 1]

חכמינו ז"ל תיקנו ליטול 'מים אחרונים' בסוף הסעודה, משום שהידים מזוהמות מהאכילה, ואין ראוי לברך באופן זה, וכן מחשש שמא מעורב במאכלים מלח מסוים, שבמגעו עם העינים עלול לגרום לעיוורון, חלילה. ומי ששכח ליטול מים אחרונים ונזכר באמצע ברכת המזון - יש שכתב, שיטול את ידיו באמצע הברכה, אך לא ימשיך לברך תוך כדי נטילה.

* אין להסיר את הלחם מעל השולחן עד אחר ברכת המזון, כדי שיהא ניכר שמברכים את השי"ת על חסדו וטובו הגדול שהכין מזון לכל בריותיו, וכן משום שהברכה אינה שורה על מקום ריק.
* בנוסף על האמור לעיל, ישנן שתי סיבות לשייר מהלחם בכוונה תחילה - כדי שאם יבוא עני יוכלו לתת לו לאכול, וכדי שהמברך יודה לה' על חסדו שהשפיע עליו, שאוכל ומותר.
* אם בסיום הסעודה לא נותר לחם על השולחן - על פי הקבלה רצוי להניח לחם שלם על השולחן. אולם, אם נותרו חתיכות לחם על השולחן, אין להניח עליו גם לחם שלם, וכן להיפך.

מה שלמדנו לפני מאה ימים:

שפכת מים על השיש ומשם הגיעו אל ידוך שבכיוור - האם זו נטילה כשירה?

מתוך כלי, ונטילה שלא מתוך כלי, פסולה לכל הדעות. אולם, אם מניח את ידו בסמוך למקום השפיכה, במקום בו מרוצת המים היא מכוח השפיכה, הנטילה כשירה. ויש לשים לב להלכה זו גם בנטילה רגילה - לשפוך באופן שהמים יגיעו לכל שטח היד בכוח השפיכה, ולא מתוך זרימה עצמונית.
[שו"ע קנט, ז, ומשנ"ב לו-לז; וראה שו"ע שם, ח; בו"מ דרשו, 40, 42 ו-43]

לדעת רוב הראשונים, בנטילת ידיים, צריך שהמים יִשְׁפְּכוּ על ידי הנוטל בכוח אדם, ובלשון הפוסקים: 'כִּחַ גְּבָרָא'. ולכן, השופך מים מתוך כלי על גבי קרקע, ומניח את ידו במרחק ממקום השפיכה, הנטילה פסולה, משום שבמקום זה המים אינם זורמים מכוח השפיכה, אלא זורמים מעצמם כפי טבע המים. ובנוסף, מסיבה זו עצמה, המים אינם נחשבים כנשפכים על ידי הנוטל

* 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