

כבש יין..

מדרש תנחומא (ורשא) פרשת נח סימן יג

אגדה.. (יג) ויחל נח איש האדמה כיון שנזקק לאדמה נעשה חולין, א"ר יהודה ב"ר שלום בתחלה איש צדיק תמים, ועכשיו איש האדמה, ויטע כרם משנטע כרם נקרא איש האדמה, שלשה נזקקו לאדמה ונעשו חולין, אלו הן קין נח ועוזה, קין דכתיב וקין היה עובד אדמה (בראשית ד) מה כתיב נע ונד תהיה בארץ, נח דכתיב ויחל נח איש האדמה ויטע כרם ונתבזה, וישת מן היין אמרו חכמים בו ביום נטע בו ביום עשה פירות בו ביום בצר בו ביום דרך בו ביום שתי בו ביום נשתכר בו ביום נתגלה קלונו, ארז"ל כשבא נח ליטע כרם בא שטן ועמד לפניו, א"ל מה אתה נוטע, א"ל כרם, א"ל מה טיבו, פירותיו מתוקים בין לחים בין יבשים ועושין מהן יין המשמח לבבות דכתיב ויין ישמח לבב אנוש (תהלים קד) א"ל שטן בא ונשתתף שנינו בכרם זה, א"ל לחיי, מה עשה שטן הביא כבש והרגו תחת הגפן, אח"כ הביא ארי והרגו, ואח"כ הביא חזיר והרגו, ואח"כ הביא קוף והרגו תחת הכרם והטיפו דמן באותו הכרם והשקוהו מדמיהן, רמז לו שקודם שישתה אדם מן היין הרי הוא תם ככבש זו שאינה יודעת כלום וכרחל לפני גוזזיה נאלמה, שתי כהוגן הרי הוא גבור כארי ואומר אין כמותו בעולם, כיון ששתה יותר מדאי נעשה כחזיר מתכלך במי רגלים ובדבר אחר נשתכר נעשה כקוף עומד ומרקד ומשחק ומוציא לפני הכל נבלות הפה ואינו יודע מה יעשה.

(42) ספר רסיסי לילה - אות מז

ולכן בחר המן בחודש אדר שהוא באות ק' כמו שמובא בספר יצירה שהוא מאתון דשיקרא כמו שמובא בזוהר (ח"א ב ע"ב) דאות ש' הוא יסודא דקשוט בקדמיתא וק' הוא התחלת אתון דשיקרא. ולכן שמח שבו מת משה נותן התורה דכתוב בה אמת וחשב דהוא היפך האמת. ולא ידע דבו נולד גם כן. כי באמת אמת מארץ תצמח ומעלמא דשיקרא דייקא משם צמיחת האמת ולשם ניתנה תורה דוקא. כי בריאת עלמא דשיקרא היה לכוונה שיעמדו בו על האמת נמצא הוא הכנה וצמיחה לאמת: ולהיות בשלושה דברים אדם ניכר בכוסו (עירובין סה ע"ב) לכן חייב לבסומי וכו' שזהו ההתגלות בפורים להיות אדם הישראלי ניכר בהם בהבדלו מן העמים בתולדה מהאבות בחבל של שלושה שאינו נפסק. ודבר זה לא נקבע לו זמן בתורה כי באמת יד על כס י"ה מלחמה וגו' מדור דור בלי הפסק וקדושת יעקב חופף על ישראל בתמיד. רק משגלו לעמים אז הוצרכו להבדלה שכל רואיהם יכירום וגו' לבל יתערבו בגוים. ואז ניתן להם קדושת הפורים שהוא הכרה שלא מצד ישוב הדעת והוא על ידי יחוד האמיתי שאינו נתלה בחכמה וישוב דעת אדם כלל:

למעשה...א לשתות על "בטן ריקה" – שתיית אלכוהול על "בטן ריקה" גורמת לספיגה מהירה ביותר של האלכוהול למחזור הדם, ולכן גורמת להשתכרות קלה ביותר עם כמויות אלכוהול מועטות..

2. **לעשות מרווחים בין מנות האלכוהול** – לא לשתות הרבה בבת אחת. מי שלא רגיל לשתות ולא מכיר את תגובות הגוף שלו לאלכוהול – לעשות מרווחים של 10 דקות ואפילו 15 דקות בין מנות האלכוהול.

3. **לאכול דברים שומניים** - לפני השתייה (ואפשר גם במהלכה) לאכול דברים שומניים, השומן מרפד את דפנות הקיבה ומאט את ספיגת האלכוהול לדם. עוזר במיוחד לשלוט בהשתכרות אם שומרים של מרווחי זמן ארוכים בין מנות האלכוהול.

4. **לא לערב סוגי אלכוהול** (בעיקר למי שמתכנן לשתות "הרבה") – היות שהאלכוהול מצוי במשקאות שונים, לכל סוג משקה אלכוהולי, יש השפעה אחרת, מהירות ספיגה אחרת וכדומה. כדאי ורצוי להיצמד לסוג אלכוהול אחד בלבד (כלומר, מי ששותה וודקה – לשתות כל הערב רק וודקה, יין – כל הערב רק יין וכו') ערבוב סוגי משקאות אלכוהוליים יכול לגרום בתחילה לתחושה שהאלכוהול כלל לא משפיע, אך בבת אחת ההשפעה מגיעה ואז עוברים את הגבול.

5. **לשתות הרבה מים - חשוב ביותר** - שתיית אלכוהול גורמת לאיבוד נוזלים מהיר יותר בגוף, אך במקביל מפריעה לתחושת הצמא. **יש להקפיד לשתות הרבה נוזלים בעת שתיית האלכוהול - אפילו שלא מרגישים צמאים.** עיקר תופעות הלוואי משתיית אלכוהול נובעות דווקא מההתייבשות שגורם האלכוהול. רצוי ביותר לשתות הרבה מים (הכמות המומלצת היא כמות כפולה של נוזלים על כל כמות אלכוהול). רצוי לא לשתות משקאות מוגזים – הגזים מאיצים את ספיגת האלכוהול לדם ומגבירים את מהירות ההשתכרות. יש לציין כי שתיה מרובה גם מדללת את האלכוהול ולכן מאיטה את ההשתכרות ועוזרת לשלוט בכמות האלכוהול הרצויה.

6. **לעצור בזמן** – אם אתם כבר מרגישים את הסחרחורת הקלה, קשיים בהתמקדות וכדומה, ככל הנראה אתם כבר על הגבול. בשלב זה כדאי לעצור עם האלכוהול, לשתות מים ולחכות קצת, לראות לאן זה מתפתח, ורק לאחר זמן מה, אם מאד רוצים, להמשיך לשתות אבל – קצת כל פעם...