

רמות | רמת שלמה | גבעת זאב | הר שמואל

לנצח

י' ניסן תש"פ | 4.4.20 | גיליון 1534

**משוחחים
עם המומחים**
שאלות קוראים

**מחלת הכתר
שכבשה את
העולם בסערה**

מה שבריא לשאול
מאת הר' א' אוהיון
גינת הבוסתן

**טעימה בריאה
בישול ואפיה**
עם לאה ברזל
שאר ירוקות

שטיפת מח
גישה חדשה לשיפור
תפקודי המח בגיל הבוגר

בראש בריא
דקה של מחשבה
לחיים טובים יותר
מאת חיים ולדר

**מבעד למיקרוסקופ
הפניצלין**
מאת ציפי גולן


BANANA

חולצה שדרול אורגנזה
החל מ-150₪
שמלת גפיוור
החל מ-270₪


גינת הבוסתן
מוסף הילדים של בוסתן


בוֹסְתָן
מגזין בריאות ואיכות חיים למשפחה

מגזין החג של- **לנצח** בשיתוף >>

חודשיים מי יודע !?
חודשיים אני יודע !

חודשיים ראשונים
מתנה!

המבצע לקוראי **לחיד**
ולמסטרפים עד ר"ח אייר תש"פ בלבד
25.4.20



צילום: יתרון חשבון

בוסתן, מתנה שנפגשים בה הטוב, הערב והמועיל, עכשיו במחיר מיוחד למנויים חדשים. מבצע לקוראי לוח קיר שיאפשר לכם להעניק ליקרים לכם את המתנה המושלמת * המבצע תקף למי שלא היה מנוי במחצית השנה האחרונה.



להצטרפות: 073-743-6696 | 053-22-44-777 **בוסתן** גינת הבוסתן

לידיעת הציבור



גם כעת
ניתן לפנות לד"ר רות שוורץ
דרך הטלפון או המייל
לייעוץ, אישורים, הפניות, מרשמים וכו'.

לשירות מהיר ויעיל ביותר
ללא צורך לצאת מהבית

מייל המרפאה:
d025433333@gmail.com

02-5433333

**המרפאה תהיה פתוחה בימי חול המועד
בין השעות 7:00-13:00**

ימים א'-ה' 7:00-21:00 | יום ו' 7:00-15:00
מוצ"ש: שעה אחרי צא"ש עד 23:00

בשלב זה השרות ניתן לחברי קופ"ח מאוחדת בלבד
בכל פניה נא להצטייד במספר זהות ואישור זמני
לאישור זמני חייגו: *9727 / *3833 שלוחה 2



והגדת לבנך

כולנו תבנית נוף סביבתנו, כולנו מעוצבים על-פי מה שראינו ושמענו
הכל מתחיל ונגמר במושג ששמו "חינוך"

01

במשך שנים, תחת מעטה של סודיות, עבדו מאות מדענים ומחשבי מחשב מטעם חברת הענק 'מיקרוסופט' על תוכנה שאמורה הייתה לשנות כל מה שידענו על מחשבים ועל רובוטים.

הרעיון מאחורי התוכנה היה חדשני, גאוני ודמיוני: מעין רובוט וירטואלי שיוכל לשוחח עם אנשים בצורה חופשית, להביע דעות ואף לענות על שאלותיהם.

חשוב להדגיש: רובוטים מעין אלה נמצאים כבר בשימוש, בעיקר בבנקים ובספקי שירות ענקיים, אך הללו אינם עונים תשובות חופשיות כי אם מתוכננות לענות על מספר רב של שאלות שרוב בני אדם שואלים (ומני פתיחה, פתרון בעיות טכניות, מצב חשבון וכד'). טרם התמצאה התוכנה שתצליח לענות תשובות או לשוחח על דברים, ואפילו לא להמציא מעצמה, משפטים שלא הוזנו בה על-ידי מתכנתים.

קוראים לזה "בינה אנושית". מיקרוסופט הלכה בדיוק על זה.

02

במשך שנים רבות הוגה התוכנה בתכנים אינסופיים, נסרקו אליה מיליארדי מילים, דפי עיתונות, שידורים שונים, וכמובן, כל תכני הרשת הממוחשבת. הרעיון היה "לחנך" את התוכנה, ללמד אותה

03

להבין את הלך הרוח, את ההקשרים, את הנושאים, מה חושבים עליהם ומה מדברים אודותיהם, וכך ליצור לה איזו זהות אישית שתוכל ליצור שיחה חופשית עם אנשים שיפנו אליה - על דעות, רגשות ואפילו השקפות פוליטיות, וכאמור, גם לנסות לענות על שאלותיהם אליה.

לפני כמה שנים הושלם הפרויקט הדמיוני

הרעיון היה "לחנך" את התוכנה ללמד אותה להבין את הלך הרוח, את ההקשרים, את הנושאים, מה חושבים עליהם ומה מדברים אודותיהם, וכך ליצור לה איזו זהות אישית שתוכל ליצור שיחה חופשית עם אנשים שיפנו אליה

הזה. אחרי שנים רבות של עבודה עלה הרובוט לאוויר וגם שם ניתן לו: "טאיי". לזרם מכל רחבי העולם הוצע לפנות אליו ולשוחח איתו, ומיליונים אכן עשו זאת. הם הסתערו על התוכנה, המסירו עליה שאלות ושוחחו איתה שיחות ארוכות. זו הייתה יותר מהצלחה. זו הייתה היסטוריה של ממש.

וכעת לחפזות בעלילה: בתוך עשרים וארבע שעות השביתה חברת 'מיקרוסופט' את טאיי. ותיכף תשמעו מדוע.

04

כששמעתי על המזם הזה ועל הכישלון שלו, חשבתי הריפך לגמרי: מיקרוסופט לא נכשלה כמו שחושבים. העובדה שטאיי הגיעה תוך זמן קצר לדבר

קו פתוח לשאלות ברפואה והלכה

כדי שתמיד תקבלו מענה



עוברים את התקופה הזאת ביחד.

בכל שאלה תוכלו לפנות אלינו, אנחנו כאן בשבילכם!

לשאלות בנושאי נגיף הקורונה וחג הפסח ישיבו רבני מוקד ה.ר.ב.
בראשות הגאון רבי משה שאול קליין שליט"א וצוות רופאי מאוחדת

לשירותכם 24/6 ברציפות!

טל: 02-5020202 | פקס: 02-5020222
דוא"ל: MH025020202@GMAIL.COM



*3833 | k.meuhedet.co.il



יצא למערות ולחומים ולמדברות ואל ינהיג עצמו בדרך חטאים, כענין שנאמר 'מי יחבני במדבר...' (ירמיהו ט, א).

קבוצה או אפילו עם יחיד, בלי חשיפה לסביבה, אתה תוציא אותו איך שאתה רוצה. תוכל לעצב אצלו מה הוא אוהב, מה הוא שונא, מה הוא מעז לעשות, מה הגבולות שלו ועל מה הוא אפילו לא יעז לחשוב.

כן, אינה מוכיחה ש'מיקרוסופט' נכשלה. הריפך, היא הצליחה להוכיח שאלה הן הדעות של העולם ויחשבו.

כי הלא על מה מבוססת הטכנולוגיה של טאיי? מעצם טבעה של בינה מלאכותית היא לומדת מהתכנים שמחנים אליה. היא בפירוש החלה לגבש את דעותיה בסוגיות שלגביהן התבטאה, על-פי בחינה של הדעות שנשפכו אל מוחה האלקטרוני. ברגע שהחלה לשוחח עם אנשים, אלה הדעות שהם נתנו לה וכך היא עוצבה לחשוב.

"למרבית הצער, בתוך עשרים וארבע שעות מעלייתה התברר לנו כי ישנו מאמץ מתואם של חלק מהמשתמשים לנצל את כישורי הדיבור של טאיי כדי לגרום לה להגיב על דברים באופן לא הולם. כתוצאה מכך הורדנו את טאיי מהרשת ואנו מבצעים בה התאמות", נאמר בהודעה שפרסמה 'מיקרוסופט'.

05

ואני אומר לכם: מי שחושב שאנו, בני האדם, שונים מסאיי, אינו אלא טועה. כולנו תבנית נוף סביבתנו, כולנו מעוצבים על-פי מה שראינו ושמענו. הכל מתחיל ונבחר במושג ששמו "חינוך", או אם נהיה ממוקדים יותר: במילים "הגדרת לבנך".

טאיי הצליחה להמחיש לעולם ולנו בצורה מוחשית ביותר מה חינוך עושה לבן אדם, ואיך דעותיו של כל אחד ואחד מעוצבות על-פי מה שהוא שומע ורואה.

מהיכן אתם חושבים הצליח היטלר ימ"ש לגרום למיליוני תושבי גרמניה לבצע את תוכניתו השטנית?

הוא חייך אותם. למעשה הם היו "מוחנכים" מדורי דורות לשנוא יהודים ולרצוח במחשית, אך כנגד זה התנהל חינוך נגדי ל"נימוס" ול"שוויון". היטלר רק ביטל את החינוך הזה, והרוע כבר התפרץ.

שים ילד במשך כמה שנים וסגור אותו עם

**אם סוגרים לא מפוצצים כלום
אם לוחצים ופוגעים - מפוצצים
אבל סגירות מפני תכנים בלתי-
ראויים לעולם אינה פוגעת
בנפשו של הילד ובטח לא
בחינוכו. להיפך.**

"זכן אם היה במדינה שמנהגותיה רעים ואין אנשי ההולכים בדרך ישרה, ילך למקום שאנשיו צדיקים ונהגים בדרך טובים. ואם היו כל המדינות שהוא יודע ושומע שמועתן נהגים בדרך לא טובה, כמו זמנו זה, או שהוא לא יכול לילך למדינה שמנהגותיה טובים מפני הגייסות או מפני חולי - ישב לבד יחיד, כענין שנאמר 'ישב בדד וידם' (איכה ג, כח). ואם היו רעים וחטאים, שאין מניחין אותו לישב במדינה אלא אם כן נחזק עמם ונוהג במנהג הרע,

07

ישנם כאלה שאוהבים לומר: "אם סוגרים בנאדם הכל יתפוצץ בפנים". זהו משפט שנועד להכשיר חשיפה של ילדים לטכנולוגיה ולתכנים לא מקובלים.

ואני אומר תמיד: אם סוגרים לא מפוצצים כלום. אם לוחצים ופוגעים - מפוצצים, אבל סגירות מפני תכנים בלתי-ראויים לעולם אינה פוגעת בנפשו של הילד ובטח לא בחינוכו. להיפך.

הסיפור של טאיי נותן עוד הוכחה ניצחת לכך שחינוך היה ויהיה מתן תכנים רצויים, מניעת תכנים בלתי רצויים, ודחגמה אישית שהיא חינוך מתן התכנים החיוביים.

מצוות 'הגדרת לבנך', אינה רק בליד הסדר. היא אחת מן המצוות והחובות המרכזיים בעיצובו של דור, בעיצובו של ציבור ובעיצובו של יחיד.

יש אנשים שמשום מה נמנעים לדבר עם ילדיהם (ואני מדבר על הוראות בסגנון "תוריד את הפת..."). אם לא נדבר עם ילדינו ראשם יהיה ריק מתכנים חיוביים, וכשהראש ריק עלולים להיכנס אליו תכנים אחרים. בעיקר בדורנו, עם שפע הטכנולוגיות שמצליחות לעקוף את החומות שנועדו להגן על נפש ילדינו.

אפילו החילוניים חרדים מההשפעה של תכנים רחוקים על ילדיהם. הם יודעים שתכנים אלה עלולים להחזיר את ילדיהם בתשובה, ולכן יש רבים מהם שנועקים ולוחמים כל אימת שיש ניסיון להשפיע על ילדיהם לכיוון הרחוק. אם הם חרדים, על אחת כמה וכמה שאנו צריכים להיות חרדים ולעשות הכל כדי לבצר את החומות ולהרחיק כל תכנים שיסכנו את נפשם הרכה והתמימה של ילדינו.

**בלאומית רופאי המשפחה והילדים שלכם
זמינים עבורכם גם מהבית
בשיחת טלפון | בהתכתבות**

חיט 507* מהנייד והזמינו תור טלפון.
במסערת התור יתקשר אליכם הרופא האישי

רפואת נשים בשיחת טלפון
רופאי הנשים זמינים בשבילך גם בטלפון, בשעות פעילות המרפאה

**מוקד ייעוץ טלפוני
24 שעות ביממה**
מענה, ייעוץ, הדרכה והכוונה בכל שעה ומכל מקום

בדיקות מעבדה עד הבית
בדיקות דם בבית הלקוח, ללא צורך להגיע למרכז הרפואי

תרופות עד הבית
תרופות מרשם עד הבית בעלות משלוח של 9 ש"ח בלבד בפריסה ארצית רחבה

שירותי מידע ופעולות
גישה לתיק הרפואי, תוצאות בדיקות וזימון תורים בשבילכם ובשביל ילדיכם באתר ובאפליקציה

שירותים רפואיים נוספים בשיחת טלפון
רופאים ומטפלים במגוון תחומים, זמינים בשבילכם גם בטלפון, בשעות פעילות המרפאה

בריאות הנפש בשיחת טלפון
עובדים סוציאליים, פסיכולוגים ופסיכיאטרים זמינים בשבילכם גם בטלפון, בשעות פעילות המרפאה

מרגישים אתכם מקרוב ומאחלים לכם מרחוק
חג פסח כשר ושמח
ובשורות טובות לכל בית ישראל



למידע נוסף: 1700-507-507 | 507* מהנייד | Leumit.co.il



? האם אפשר לרסק את גרעין האבוקדו ולאכול אותו? האם יש בזה תועלת? האם יכול להיות שזה יזיק?



! משיב ד"ר רפאל גרנות, יועץ מוסמך ברפואה טבעית:

אין ידיעות רבות על התועלת באכילתו של גרעין האבוקדו. מה שכן ידוע הוא, שאפשר להפיק ממנו שמן לאכילה, לקוסמטיקה ולריפוי. קליפתו החומה של גרעין האבוקדו, לעומת זאת, ידועה בסגולתה לחזקת ורידים, למניעת שלשולים, לאיזון לחץ הדם ולניקוי כיס המרה. צורכים אותה כשהיא טחונה לאבקה.

את גרעין האבוקדו אפשר להנביט; משרים אותו בצננת מים כשחציו בחוץ, ואחרי מספר ימים תהיה נביטה. נבטים אלה ניתן לאוכלם טריים, והם מועילים לסילוק ליחות מהגוף ולהשלמת ברזל חיוני. יש בנבטים ויטמין E, ויטמין A וכלורופיל, ועל כן הם גם בריאים לחיזוק העיניים. אגב, ניתן להשאיר את גרעין האבוקדו במים למשך מספר עד שהוא גדל לגובה של שית, והוא יכול לשמש לנוי.

? מאז שאני זוכרת את עצמי, יש לי לחץ דם נמוך מאוד, סביבות 85/50, שהיה גורם לכמעט התעלפות כל פעם שהייתי קמה ולסחרחורות לכל אורך היום. איך מעלים לחץ דם בצורה בריאה?

! משיב ד"ר רפאל גרנות, יועץ מוסמך ברפואה טבעית:

- מה שמעלה את לחץ הדם הם הדברים הבאים שחייבים להיעשות כולם במקביל, באתו יום:
1. לשתות 2.5 ליטר מים טהורים ביום.
 2. לאכול כפית קינמון וכפית זנגביל בתוך שתייה או אוכל.
 3. לאכול סחוג ולשלב במזון ירקות חריפים כמו: פלפל חריף, פפריקה אדומה חריפה, בצל, צנון חריף וחזרת.
 4. להרבות בשתייה חמה כמו תה ומרקים. הם נכללים בכמות השתייה ליום הנדרשת לעיל בסעיף 1.
 5. להרבות באכילת מלח הימלאיה.
 6. להתעמל עשרים דקות ביום.

ההמלצות מיועדות לאנשים בריאים בלבד.



? האם גיליון בוסתן חייב בגניזה? והאם מותר לקרוא בו במקומות שאסור להכניס בהם דברי תורה?

! תשובת המערכת, לפי פסק הרה"ג ר' מיכאל גלעדי שליט"א, ראש כולל ומורה הוראה בבית המדרש להלכה בהתיישבות 'אמונת איש' (על-פי תשובה שנתן לנו הרב שליט"א בעבר):

ספרים או עלונים שכתובים בהם דברי תורה אסור להכניסם לבית הכסא, ויש לגנוזם. אין

צורך לגנוז את כל הגיליון. מספיק לתלוש את העמודים שכתובים בהם דברי תורה, ואז ניתן גם להכניס את שאר הגיליון לבית הכסא. כמה דברים אמורים בדברי תורה ממש. לעומת זאת, מאמרים שאינם דברי תורה, רק לעיתים משתרבב בהם מאמר חז"ל לתפארת המליצה - אין צורך לשמור על קדושתם. זאת גם אם המאמרים עוסקים בדברי מוסר ואמונה, ואף אם משולבים מאמרי חז"ל או חלקי פסוקים כדי לתמוך ברעיון. כל שאין מטרת המאמר להסביר את הפסוק או את הציטוט - אין הוא נחשב כדברי תורה. לעומת זאת, פסוק שלם המצוטט במאמר, גם אם המאמר עוסק בדברי חולין - יש לנהוג בו קדושה.

בבוסתן אנו מקפידים שלא לצטט פסוקים שלמים, ועל כן רוב המגזין אינו נחשב כדברי תורה ואין צורך לשמור על קדושתו. ישנם עמודים בודדים של מאמרים תורניים ממש, שיש להישמר מבזיונם ויש לתלוש אותם אם רוצים להכניסם למבואות המסתופים. מאמרים אלה מצויים בתחילת הגיליון. ומכאן ואילך, בעקבות שאלה חשובה זו, נקפיד לציין זאת בתחתיתם.

? מה ניתן לעשות עם בעייתיות בכליות של ילדים שיש להם הרחבה-ריפלוקס?

! משיב ד"ר רפאל גרנות, רופא מוסמך ברפואה טבעית:

מדובר בבעיה מורכבת עדינה ורגישה, שאי אפשר לענות עליה על גבי העיתון. אני יכול לטפל בה, בעזרת ה', בקליניקה שלי.

שאלות ותגובות יש לשלוח למערכת בוסתן, פקס: 02-6646335 או "וא": magbustan.teva@gmail.com

מחלת הכתר

שכבשה את העולם בסערה



האם אתם מאלה שמתחבאים בבית, לא נוסעים באוטובוסים ולוחצים על כפתור המעלית רק עם מחמטה? האם אתם מסופרי השיעולים החרדתיים? ואולי אתם מאלה שנקטים בהתעלמות אסטרטגית ומשרדים 'עסקים כרגיל' למתבודדים, למבודדים ולבודדים בשלוותם המדומה: דרכים פשוטות להגברת החוסן האישי שלכם ושל הילדים, לעמידה טובה יותר מול אינמי הקורונה

עמריט בן-סירה, N.D.C.Ac.Re.Na, נשואות מומחית לרפואה טבעית בגישה אינטגרטיבית, מרצה ומנחת טרנאות בריאות

קורונה הוא נגיף - וירוס נפוץ שתוקף בדרך כלל בעלי חיים. כאשר הוא תוקף בני אדם הוא גורם להצטננות, וסביר להניח שכל אחד מאיתנו לקה בזהם של אחד מונו הנגיפים ממשפחת קורונה במהלך חייו. לשמו זכה נגיף הקורונה בשל מבנהו, אותו ניתן לראות בהתבוננות במיקרוסקופ אלקטרוני, הדומה לכתר. אלא שבדומה לוירוסים אחרים ממגפות שהיו בעבר, גם וירוס הקורונה עבר שינוי - מוטציות, מעין תהליך הסתגלות אשר גרם לשינוי בחלק מתכונותיו והפך אותו לאלים פי כמה. גם מגפות עבר כמו הסאראס והמאראס היו מוטציות - כלומר, שינויים בוירוסים השייכים לאותה משפחה.

תסמיני הקורונה דומים לאלה של מחלות חורף רבות: הצטננות, חום, שיעול, קוצר נשימה, ובמקרים רבים גם כאבי שרירים. דומה למה שמרגישים כאשר חולים בשפעת. כאשר מערכת החיסון חלשה בגלל מחלות רקע או חולשה אחרת של הגוף, עלולה עוצמת המחלה להתגבר ואז תוחמר הפגיעה במערכת הנשימה עד לכדי דלקת ריאות ואיספיקה נשימתית. מצבי קיצון כאלה מביאים את החולה לסכנת חיים ועלולים להסתיים במוות. זה בדיוק המצב עליו מתריעות מערכות הבריאות ברחבי העולם.

אז איך אפשר לדעת אם הנולת שלכם היא קורונה או סתם וירוס חורפי שגרת? כדי להבחין בין הנגיף המסוים של הקורונה לוירוסים אחרים יש לבצע בדיקה מעבדתית מיוחדת, שבדרך כלל המבנה הגנטי של הוירוס, בשל ייחודה של הבדיקה ומחירה הגבוה היא נעשית רק במקרים בהם יש יסוד לחשש שהאדם אכן נושא את הוירוס. הבדיקה מתבצעת בנטילה של דגימה מחלל הפה, והיא אינה פולשנית ואינה מכאיבה.

מהיכן זה נופל עלינו?

ההערכה המקובלת היא שההתפרצות הנוכחית החלה מבעלי החיים שנמכרו בשוק בעיר ווהן שבסין. זה השלב בו עבר הוירוס מוטציה, והפך להיות סכנה לבני אדם. המשך התפשטות המגפה היה ללא ספק בהעברה בין בני אדם. אף שעדיין אין ידיעות בוודאות, נוטים אנשי המקצוע להעריך שההדבקה נעשית בצורה טיפית - נתז רוק זעירים שעוברים בשיעול או בהתעטשות ממערכת הנשימה של הנשא (האדם הנשא את הוירוס - גם אם אינו חולה) למערכת הנשימה של אדם בריא. בנוסף, יכול

הוירוס לעבור במגע, למשל בלחיצת יד. זו גם הסיבה שממליצים להימנע מלחיצת ידיים וממגע בפנים של עצמנו, ובמיוחד להקפיד מאוד על חיתוי ידיים ועל רחיצתן היסודית לאחר הימצאות בסביבת בני אדם אחרים או במגע איתם.

חסרי הגנה

לרפואה הקונבנציונלית אין עדיין מענה לוירוס עצמו. החולים נמצאים בהשגחה רפואית. בראש ובראשונה הם מבודדים, כדי להבטיח שלא ימשיכו להפיץ את המחלה. מעבר לכך הם מקבלים טיפול אשר מטרתו להקל על תסמינים כמו כאבי ראש, שרירים ודומיהם וגם להוריד את רמת החום. ההשגחה הרפואית מאפשרת מתן חולים במקרים של סכנת התייבשות, ותמיכה נשימתית למי שמחלתו החמירה חזק לתמיכה כזו. גם דרך מניעה יעילה אינה קיימת, כי אין עדיין ברשות עולם הרפואה חיסון אשר יכול להגן על האוכלוסייה מהדבקה בקורונה. חשוב גם להיות ערים לעובדה שהיות שמדובר בנגיף שעובר מוטציות - שינויים גנטיים - מהירים, עלול להיווצר מצב בו החיסון יצליח לתת מענה לסוג מסוים, בעוד באוכלוסייה מסתובבות כבר מוטציות חדשות שנוצרו, והחיסון אינו מכסה אותן.

למצב דומה אנחנו עדים עם חיסוני השפעת הניתנים כיום לאוכלוסייה, אשר מבטיחים הגנה מפני זנים מסוימים בלבד; אותם זנים שלהערכת גורמי הבריאות בעולם הם אלה שצפויים להיות דומיננטיים בשנה מסוימת, כך שחיסוני השפעת לא יהיו יעילים מול זנים של שפעת שלא נכללו בחיסון, ממש כמו שהם אינם יעילים נגד נגיף הקורונה, גיבור המגפה הנוכחית.

פתרון אלטרנטיבי

אם הרפואה הקונבנציונלית מתייחסת לכל נגיף בפני עצמו ומנסה לתת לו מענה תרופתי או חיסוני, שכרגע אינו בנמצא ככל שמדובר בקורונה, הרי שהגישה השגויה ברפואה הטבעית מתייחסת לקורונה, כמו לכל זיהום ויראלי אחר, בדרך שונה. הרפואה הטבעית אינה מספקת חיסונים מן החוץ, אלא מתמקדת בחיזוק החיסוניות של הגוף עצמו, שהיא המענה המושלם והמוותאם ביותר שברא הבורא עבור איזמים חיצוניים המאיימים על בריאות הגוף. על-פי תפיסות הוליסטיות - אלה המסתכלות

חנות
**אנטי
קורונה**
במחירים שפויים

ליל הסדר שלי מתנה

בקהילה מעל 130

אלכו'גל
500 מ"ל
אלוורה מאושר
סוכר בד"ץ עד"ח

39

אלכו'גל
100 מ"ל
שוורץ (שפורפרת)

12.90

אלכו'גל
100 מ"ל
HAIROKOP
הכי איכותי בשוק

40-13 13.90

מגבון אלוהות
הניני לידים לניקוי מהיר ויעיל
ללא צורך במים וסבון. מונע בלחות ויטמין E
מתאים גם לניקוי שסרת ומטבחית!

30-128 10-18

מסכה
עם פילטר
אוויר 95 KN
תקן אמריקאי
95% הגנה

45

מסכה כירוגית
3 שכבות

13 5.50

פסח בפתח!

במבצע ענק לקונים לפחות מוצר אחד בחנות

מברשת שיניים סיליקון

אנטי בקטריאלית BRUSHGLATT המקורית
המברשת מאושרת ליום טוב ושבת ומומלצת גם לח

12.90 ב 1
24 ב 2
30 ב 3

מבוגרים

17.90 ₪	1	1
32 ₪	2	1
45 ₪	3	1

מיינימום הזמנה 60 ₪

דמי משלוח 10 ₪

משלוח חינם מעל 100 ₪

לקוחות / משפחות בבידוד
טובה לציין בעת ההזמנה !!!

משלוחים: ירושלים - ביתר עילית - בית שמש

מיכאל - 055-5530123 | דודו - 050-6371183

כולנו בתפילה לאבינו מלכנו אנא מנע מגפה מנחלתך

במקביל, כדאי להימנע ממונחות הפוגעים באוכלוסיית חיידי המעיים. כל סוגי המזון אשר מזינים טפילים, חידקים גורמי מחלות וחידקי רקב - פוגעים בחידקים הידירותיים. זה כולל: מזון ממותק עתידי בסוכר מעובד, קמח לבן ומוצרי בצק שמרים, מזון מתועש, מזון עשיר בחומרי הדברה ובצבעי מאכל. שתית אלכוהול וצריכה מופרזת של קפה, חומץ ורובים מוכנים פוגעות גם הן בחידקים הידירותיים. כך שבמיוחד בתקופה זו, כאשר אנחנו רוצים להפוך את גופנו לעמיד ומחוסן יותר, כדאי להימנע או לפחות להמעיט צריכה של מונחות אלה.

גם טיפול אנטיביוטי והורמנלי פועל בחידקים הידירותיים. אם אין ברירה אלא ללחשוף את הגוף לטיפולים כאלה, חשוב להעניק במקביל תגבור עלידי נטילה של תוסף פרוביוטי טוב.

כאשר אוכלוסיות המעיים בריאה, ישנה סבירות גבוהה יותר שמערכת העיכול תתפקד בצורה מיטבית, מה שיוביר את חיוניותו של הגוף, יאפשר את ספיגתם של חומרי התזונה החיוניים לתפקודו דרך המעיים וישפר את התגובה החיסונית. לפי נתונים שהתבררו בשנים האחרונות, תשעים וחמישה אחוז מהרסוטיני, ההורמון האחראי על תחושת השלווה והאנדר, נמצא במעי, כך שלפחות מעיים חלשה יש גם השפעה רגשית.

מענין שלפי התפיסה הסינית, הריאות ומערכת העיכול הן זה העובד בתיאום ומתקיימים ביניהן חילופי אנרגיה, כך שחפוקד תקן של המעי קשור לתפקוד יעיל של מערכת הנשימה.

איכלו אותו!

ניתן וחשוב להעשיר את התווה במאכלים ובתוספים המעלים את רמת החיוניות של הגוף ומחזקים את עמידתו החיסונית. מציצים מידקות חיים, למשל, מאפשרים ספיגה של רכיבי מזון חיוניים במהירות ובכך משפרים את יכולת התפקוד של התאים. המיצים עשירים בוויטמינים, בנוגדי חמצון ובמינרלים החיוניים לגוף לתפקוד בריא ואופטימלי. כוס מיץ ידקות לפני הבוקר מעניקה לכל בני הבית עמידות חיסונית רבה יותר לאורך היום.

ריתמו לעורחם גם את כוחה של האנטיביוטיקה הטבעית: השום. בניגוד לאנטיביוטיקה המלאכותית, הוא יעיל גם במלחמה נגד נגיפים. נסו להרבות באכילת שום טרי. ניתן למצוא את כוחו של השום באמצעות מתחשה ומחיסנה להפחית מים שום רבעוצמה.

אך מגבירים את כוחם של החיידקים הידדוטיים הללו?

תזונה עשירה בחיידקי תסיסה מאפשרת לשפר את איכות אוכלוסיית המעינים הון, כמו: מחמצנים ביתניים ותוצרת חלב מוחססת (כזו שמצונית כ-BiO). תכשירים פרוביוטיים המצוידים בשוק עשויים לסייע לשיקום אוכלוסיית המעינים הון.

כאשר אוכלוסיית המעיים
בריאה, ישנה סבירות גבוהה
יותר שמערכת העיכול תתפקד
בצורה מיטבית, מה שיגביר
את חיוניותו של הגוף, יאפשר
את ספיגתם של חומרי התזונה
החיוניים לתפקודו דרך המעיים
וישפר את התגובה החיסונית

סיבים תונותיים הכרחיים אף הם, הן כמצע להשתרשות החידקים הטובים על דופן המעי הן כמעודדים את פינוי מערכת העיכול ברמה היומית, תוך שהסיבים סופחים אליהם ירעלים טובים שהצטברו בתוך מערכת העיכול. סיבים תונותיים מצויים בשפע בפירות ובירקות, וניתן, במידת הצורך, להשליםם עלידי תוספי תזונה כמו מוצרי פרוביוטיקה מועשרים בסיבים (הקרויים: פרהבייטיקה וגם FOS או ארביט-גלאקטוז וכד').

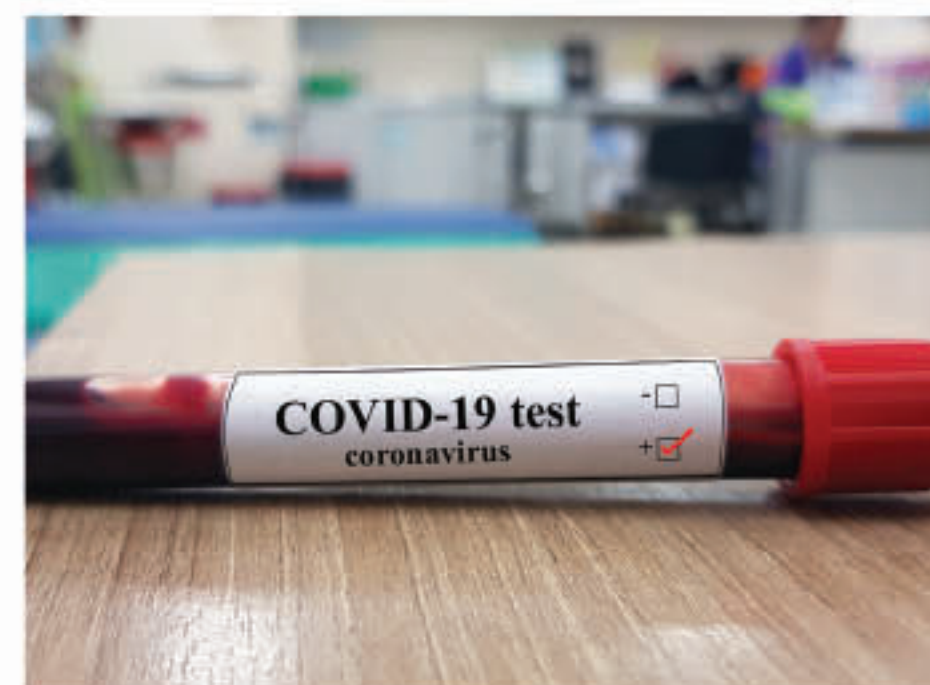
על האדם כשלם - בריאות טובה ומגיעת
תחלואה תלויות בחיזיונות ובחוקה של
המערכת הגופנית והרגשית של האדם. ככל
שרמת החיזיונות של העוף גבוהה יותר, כך
סבכת ההידבקות שלו קטנה.
רמת החיזיונות משפיעת מתוונה, מאורח
חיים ומיכולת טובה להתמודד עם ההיבטים
הרגשיים בחיים.

רמת החיזיונות של הגוף מסודה, אפוא, להשמעתו. ובאמצעות צעדים פשוטים ניתן להעלות אותה באופן משמעותי. כמובן שכל הצעדים המתוארים כאן יבואו בעוסף לכללי ההזדהות הבסיסיים של משרד הבריאות, ולא במסגרתם.

מעכלים את האיום

מפתח חשוב לחינוך החיסוני טמון בתפסודה של מערכת העיכול.

מערכת עיכול המתפקדת ביעילות מילת אוכלוסיות חידקי מעים בריאה חידקי המעים, המכונים גם חידקים יידותיים, הם חידקי תסיסה אשר נצמדים למצע סיבים תזונתיים שנמצא על דפנות המעים שלנו. החידקים היידותיים הללו הם קו ההגנה החיסוני הראשון של הגוף. הם מהווים את משקל הנגד מול חידקים גורמי מחלות, חידקי רוב וטפילים אשר מוצאים דרכם אל הגוף דרך מערכת העיכול. החידקים היידותיים הם משפרים את תפקודי העיכול ואף אחראים לייצורם של ויטמינים מרכזות B ובהם 12B.



סופר-פארם רמות לשירותכם

סופר-פארם רמות ממשיכים להעניק לכם שירות:

בית המרקחת תורן ומספק שירות
לכל קופות החולים



וגם מחלקת PTIC פתוחה לשירותכם

שעות פעילות הסניף:

ימים א'-ה' 08:30-24:00

יום ו' 08:00-14:30

מוצ"ש - חצי שעה אחרי צאת השבת עד 24:00

קניון רמות שד' גולדה מאיר 255

טל': 077-8881840



כך תגנו על עצמכם ועל בני ביתכם

הפחיתו צריכת פחמימות פשוטות:
סוכר ומזונות מזוקקים, מאפים
מקמח לבן ומבצק שמרים ומזונות
מתועשים.

הרבו בירקות, בפירות ובמיצי ירקות
טבעיים וטריים.

הוסיפו תוסף פרוביוטיקה איכותי
המועשר בפרהביוטיקה (FOS או
ארבינוגלאקטון).

צרכו ויטמין D3, ויטמין C ואבץ.

התאימו לעצמכם פורמולת צמחים
ייעודית לחיזוק מערכת החיסון.

שימרו על סביבת החיים נקייה
ממזהמים בעזרת שמן אתרי לימון,
בהתזה או במכר.

במקרה של תסמיני הצטננות: עסו
את בית החזה והגב בתערובת שמנים
אתריים להקלה ולחיטוי.



מתו (ספריי), מלאו אותו במים מזוקקים, מעט
אלכוהול לשתיה וכעשר טיפות של שמן לימון,
והתווצו בחלל הבית. תענוג של סטריליזציה!
ואם אתם חשים סימני הצטננות מדאיגים?
הכינו תערובת בעלת פעילות עוצמתית לעיסוי
אזור בית החזה ואזור הגב: לכף של שמן
זית או שמן שקדים הוסיפו: 5-6 טיפות שמן
איקליפטוס, 5 טיפות שמן לימון 3-4 טיפות
שמן אורגנו. העיסוי יבטיח שהשמן יחדור
לזרם הדם ויסייע לגוף בהדברת הגרפים.
לילדים מתחת גיל שלוש החליפו את שמן
האיקליפטוס בשמן איקליפטוס לימוני או
בשמן איקליפטוס רדיאטור.

חשוב לזכור! וירוס הקורונה
בדיוק ככל גורם אחר, אינו
מעוניין ביעד קשה לכיבוש
הוא יחפש את המערכות
החלשות כדי לתקוף אותן
כך שבניגוד לאי-אונים
שמשרדות המערכות הרשמיות
ההשתדלות לבריאות טובה -
בידינו

תערובת השמנים הזאת (ללא שמן הבסיס -
הזית או השקדים), מצוינת גם לשימוש במכר
בבית או להתזה של מים עם התערובת בחלל
בו אתם שוהים. השמנים הללו באוויר עשויים
להקטין את כמות המזהמים שעוברים באוויר,
וגם לפתוח את דרכי הנשימה למי שקצת
מנחל (וחשוד...).

רוגע ושלווה

חוסר שקט ומתח מעלים את רמות הורמוני
הסטרס אשר פוגעים ברמת החיזיונות של
הגוף וממילא גם בתגובה החיסונית. ישנן
דרכים רבות אשר עשויות לסייע לנו להתמודד
עם אתגרי היומיום שלנו תוך שלוה ואיזון:
התחזקות באמונה ותפילה בראש ובראשונה,
טיול בטבע, שירה, מדיטציה, וגם צמחי מרפא
והומיאופתיה בעלי השפעה מרגיעה.

חשוב לזכור! וירוס הקורונה, בדיוק ככל
גורם אחר, אינו מעוניין ביעד קשה לכיבוש,
הוא יחפש את המערכות החלשות כדי לתקוף
אותן, כך שבניגוד לאי-אונים שמשרדות
המערכות הרשמיות, ההשתדלות לבריאות
טובה - בידינו.

יש גם פתרון למי שרוח השום מציק לו: שיני
שום אפוזיות מקטינות את 'מפגע' הריח, אך
עדיין משמרות את סגולות הריפוי המופלאות.
כדאי להכיר את צמחי המרפא המשפיעים
על מערכת החיסון ומחזקים אותה, ולהשתמש
בכוחם כל עוד אנו בריאים. ישנם מספר צמחים
אשר מעלים את הספירה הלבנה, כלומר, את
מספר תאי הדם הלבנים בדם, אלה הפועלים
מול חיידקים חירוסים אשר תוקפים את הגוף.
אחד הצמחים הבולטים הפועלים במנגנון
זה הוא האוניה דה גאסו או CAT'S CLAW
(ציפורני חתול). ניתן להשיג תמצית מרוכזת
של הצמח הזה ובכך לשפר את יכולת הגוף
להתגונן.

אפשר גם להיעזר בפורמולות המכילות
אסטרגלוס (קדד קרומי) - צמח המסייע
להתמודדות כללית של הגוף וגם תומך
במערכת הנשימה, וכן צמחים כמו זנגביל
(ג'ינג'ר), אנדרוגרפיס, אכיצאה ואחרים,
המחזקים את יכולת הגוף להדוף זיהומים. לא
חייבים לצרוך הכל. בחרו לכם פורמולה אחת
שעניין במרכיביה יגלה שהיא מכסה את מרבית
הצרכים. כמה טיפות ביום יעמידו אתכם,
בעזרת ה', במצב חיסוני טוב יותר.

בנוסף, יש כמה תוספי תזונה בסיסיים שיש
להם השפעה מכרעת על תפקוד יעיל של
מערכת החיסון, וכדאי פשוט לצרוך אותם
מדי יום. מדובר בויטמין C ובאבץ, ששניהם
חיוניים לריאקציות מרובות בגוף, ביניהן
כאלה המניעות את התהליך החיסוני. ובמקרה
של קורונה כדאי להוסיף גם מנה מתונה של
ויטמין D3, שמוחקרים הוכיחו כי רמה נאותה
שלו מגנה על מערכת הנשימה.

כל הצמחים והתוספים הללו יהיו יעילים
גם במקרה של קורונה מאובחנת, לא עלינו.
במקרה כזה מומלץ לתגבר באמצעות
תכשירים עוצמתיים יותר המכילים צמחים
כמו לבונה, אכיצאה, שוש קרח, מינונים
גבוהים של זנגביל, מוריינגה ואחרים.

גם במקרה זה ישנן פורמולות איכותיות
ביותר שניתן לשלב כמה מהן ביעילות כדי
לחזק את יכולת הגוף להתמודד.

שמני הכתר

שמנים אתריים הם מיצויים של שמנים
המצויים בצמחים השונים. הריכוז הגבוה
מבטיח פעילות נוגדת זיהומים. שמנים יעילים
במיוחד הן בחיטוי טבעי ובמניעת התפשטות
של זיהומים, והן בסיוע לגוף במלחמתו נגדם.
רוצים לחטא את סביבת המחיה שלכם, ואף
ליהנות מניחוח נעים? קחו בקבוק 30 מ"ל עם

עם כניסתו לתפקיד נדרש מר עופר משולם, מנהל מחוז ירושלים במאוחדת, להתמודד עם משבר הקורונה. הוא קורא לציבור המבוטחים לנצל את מגוון הערוצים הדיגיטליים החדשניים והמפותחים של מאוחדת: "נשתדל להמשיך בשגרה ולהשאיר את מירב השירותים זמינים בהיקף הקיים. אך על הציבור לגלות אחריות אישית וחברתית ולמעט לצאת מהבית ככל שניתן".

"הלקוח הו'יא מלך". כך, בשלוש מילים, מתמצת מר משולם את תפיסת השירות של

וכשמדברים על 'משגב לדך' אי אפשר שלא למנות את היתרונות הרבים העומדים לטובת הלקוחות, מבטיחי מאוחדת, כגון זמינות התורים הגבוהה, מענה 24/7 לרוב הצרכים, וטיפולים אלקטיביים ללא צורך בהתמנה ארוכה - מה שמביא לחשיפה מינימלית לזיהומים ומחלות. יתרון נוסף הוא מינימום בירוקרטיה, כאשר הרופא ב'משגב לדך' מכיר את התקן הרפואי הסטנדרטי וטיפולם של המטופל, כך ששטח ממנו



© 2006 The Authors
Journal compilation © 2006 Blackwell Publishing Ltd

בסוף חצי, כלומר!





גם בפסח שומרים על הבריאות! לקוחות כלית ירושלים

זמני פעילות מרפאות שבת וחג בפסח

אזור	ליל חג ראשון של פסח	חג ראשון פסח	מוצאי חג ראשון פסח	ליל שבת חול המועד פסח	יום שבת חול המועד פסח	מוצאי שבת חול המועד פסח	יום ראשון י"ח ניסן חול המועד פסח	יום שני י"ט ניסן חול המועד פסח	ליל שביעי של פסח	יום שביעי של פסח	מוצאי חג שביעי של פסח
מרפאת רמות א' לואי ליפסקי 1	19:00-22:00	12:00-16:00	20:00-23:00	19:00-22:00	12:00-16:00	20:00-23:00	19:00-22:00	19:00-22:00	19:00-22:00	12:00-16:00	20:00-23:00
נבעת זאב אגן האיילות 1	19:00-22:00	12:00-16:00		19:00-22:00	12:00-16:00				19:00-22:00	12:00-16:00	

לאחר השעות הנ"ל ניתן לפנות לסניפי טרם בעיר בכל שעות הלילה (בהשתתפות עצמית - עפ"י התקנון)

מוקד יד שרה בשדרות הרצל 124 ירושלים לשרותכם מידי ערב בין השעות 19:00-23:30 מוצאי שבת וחג משעה אחר צאת השבת או החג עד 23:30

שטיפת מוח גישה חדשה לשיפור תפקודי המוח בגיל הבוגר

כתבה שנייה: טיפול מותאם אישית לשיפור התפקוד הקוגניטיבי

להבין למה זה קורה, זה לדעת איך לטפל בזה. בשילוב של תזונה וסביבה, הורמונים ואורחות חיים, ניתן לשפר באופן משמעותי את תפקודי המוח שלכם.

ד"ר קארין אלמן-שינה, מומחית בנוירולוגיה ובהפרעות קוגניטיביות, המרפאה לנוירולוגיה מותאמת אישית, חולון



בכתבה הקודמת ראינו שירידה קוגניטיבית אינה תוצאה בלתי נמנעת של השנים החולפות. סילנו רוצים להודיין בצלילות הדעת, וכך זה גם אמור להיות, בסיעתא דשמיא. ירידה קוגניטיבית פירושה שמשדור אינו תקין. ירידה קוגניטיבית היא סימפטום. על מה הוא מצביע? ובכן, ישנן אפשרויות רבות. הרווחות שבהן הן מחלות כמו שבץ מוחי והיצרות של כלי הדם המוחיים, לרוב על רקע סוכרת ומחלות לב, יתרשומנים בדם ועודף משקל, עישון, יתר לחץ דם ואף אורח חיים יושבני (היעדר פעילות גופנית ושינה מרובה). אלה הם הגורמים השכיחים ביותר, והם ניתנים לטיפול!

ראוי לציין, שישנן תרופות אשר עשויות להשפיע לרעה על יכולת הזיכרון, שלילת המילים, הקשב ומהירות עיבוד המידע שלנו, ביניהן תרופות שינה, תרופות נוגדות פרכוס מסוימות, תרופות הנוגדות תסמינים פרקינסוניים ואחרות.

נראה שהרפואה לעיתים מקילה ראש בהשפעה הרבה שיש לגורמים מסוימים פשוטים אך בעלי השפעה דרמטית, על תפקוד המוח שלנו

אולם נראה שהרפואה לעיתים מקילה ראש בהשפעה הרבה שיש לגורמים מסוימים, פשוטים אך בעלי השפעה דרמטית, על תפקוד המוח שלנו. פעילות גופנית, למשל, אתם יודעים כמה פעילות אירובית ותרגילי כוח משפיעים על המוח, באופן ברור ומיידי? או קחו, למשל, את הנושא התזונתי. כאן יש הרבה דעות וגרסאות, נשמור אותן להמשך. אך ללא ספק ההשפעה ברורה ועוצמתית. וכמובן, ישנם גם גורמים נוספים כמו חוסר שינה, סטרס כרוני, דיכאון וחרדה, חבלות ראש, אלקהול וסמים שונים.

האם ידעתם שגם שינויים הורמונליים קשורים לירידה קוגניטיבית? ייתכן שחשבתם כבר את ההשפעה של תהליכים הורמונליים בשלבים השונים של חייכם על התפקוד המוחי, בעיקר על הקשב, שליפת המילים והשמות ויכולת הזיכרון לטווח הקצר, זאת בנוסף לשינויים שהם מביאים איתם למצב הרוח, אורך ואיכות השינה, רמת הסטרס ופרמטרים נוספים. למעשה, הקולטנים להורמונים אצל

בני האדם, נמצאים גם במוח, ולכן די ברור שתהיה לתיאורם הקשורים בהם השפעה מוחית. כל אלו הן סיבות הניתנות לטיפול ויכולות

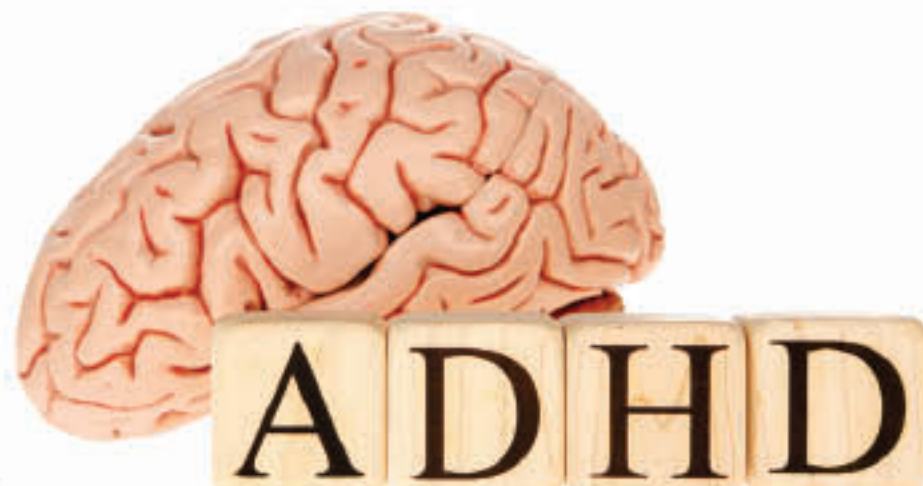
לשפר תסמינים קוגניטיביים וגם תסמינים גופניים אחרים. וככל שנקדים לאבחן ולטפל, כך יגדל לאין ערוך הסיכוי לשיפור ולמניעת התמרה.

האם זו הפרעת קשב?

כשאנו מדברים על טיפול בתסמינים של זיכרון וריכוז, חשוב, ראשית, להבין במה אנו מטפלים. כפי שאמרנו, לעיתים קרובות ירידה בזיכרון אינה אלא בעיה בקשב. כאשר ההיסטוריה הרפואית והאבחון הקוגניטיבי תומכים בהפרעת קשב, מופנה המטופל לרוב לטיפול תרופתי, כמקובל. הטיפול כולל שתי קבוצות תרופות עיקריות: מתיל-פנידאט (Methylphenidate) ואמפטמין (Amphetamine). מטרת התרופות הללו היא שיפור בקשב ויכולת להתרכז ולקודד את המידע טוב יותר.

ישנם מספר הבדלים בין שתי הקבוצות. התרופות הכי מוכרות בקבוצת המתילפנידאט הן ריטלין, קונצרטא ופוקלין. תרופות אלו נרמזות באופן מלאכותי לשחרור המוליך החשמלי דופמין אל הסינפסה - מרווח התקשורת בין תאי העצב במוח. האמפטמינים המוכרים, לעומת זאת, הם אדרל, אטנט ויואנס. המנגנון בתרופות אלו הוא שחרור דופמין ונוראדרנלין אל המרווח הסינפטי.

פרופיל תופעות הלוואי של תרופות אלו הוא די דומה וכולל ירידה בתיאבון ובמשקל, קשיי הידרמות, כאבי ראש, עצבנות, חרדה, דפיקות לב ועוד. חשוב לדעת שיש אנשים שלא יפתחו כלל תופעות לוואי, אחרים עשויים לפתח תופעות לוואי לשתי הקבוצות, ויש כאלה שיפתחו רק לאחת מהן. על כן, כאשר אדם אינו מסתגל, למשל, לתרופות מסוג מתילפנידאט, מומלץ לו לנסות תרופות מסוג אמפטמין. גם לטווח הפעילות של כל תרופה יש משמעות, וכן לדרך בה היא מתפרקת בגוף. תרופות בעלות טווח פעולה קצר כמו ריטלין קצרי טווח (4-6 שעות), יכולות לגרום למטופל להרגיש החמרה בתסמיני הקשב באופן חד לאחר שרמת התרופה בדם יורדת. זאת



- בדיקות שמאפשרות לראות את התמונה הכוללת ולהתאים את הטיפול המדויק. ישנם מחקרים המציעים את מדידת חום הגוף ואיכות ההחזרים הגדיים

(הרפלקסים) כבדיקה נוספת המרמזת לתת פעילות בלוטת התריס, אולם שיטות אלו אינן נהוגות באופן שוטף בעולם הרפואי. טיפול נכון לבלוטת התריס יכול, במקביל לשיפור הכללי, לשפר גם תסמינים קוגניטיביים.

גיל המעבר הורמונלי והרמוניה

גיל המעבר מאופיין בשינויים גופניים וקוגניטיביים המלווים את הירידה ההדרגתית עם הגיל, ברמות ההורמונים סטרוגדון, אסטרוגן ופרוגסטרון. להורמונים הללו תפקידים רבים ומגוונים מעבר לתפקודיהם הראשיים והמוכרים. בין השאר, יש להם פעילות מגנה (פרוטקטיבית) ונוגדת חמצון במוח, המסייעת גם על הישרדות תאי העצב והעמידות שלהם לנוזקים במהלך החיים. ירידה בכמות ההורמונים עשויה, אפוא, לגרום גם לקשיים בזיכרון ובשטף המילולי (יכולת שליפת מילים), וכן מהווה גורם סיכון למחלות אלצהיימר. לכן כאשר חשים את תסמיני גיל המעבר, חשוב להיות ערים גם לסמפטומים אחרים שמתפתחים, כאילו, בלי קשר, כמו שינוי מצב רוח, דיכאון, קשיי שינה וירידה בתפקודי זיכרון וריכוז. מצבים אלו עשויים להיגרם על ידי חסר הורמונלי הם: אוסטאופורוזיס, ירידה קוגניטיבית כולל דמנציה, אנמיה, סוכרת, מחלת לב וכלי דם ועוד.

בדיקת דם פשוטה יכולה לתת מידע על רמת ההורמונים האלו בדם, ובשילוב עם תשאול נכון המצביע על חסרים הורמונליים, יש מקום לבדוק טיפול הורמונלי חליפי ורצוי זהה ביולוגית (bioidentical). טיפול זה ביולוגי, הכוונה היא להורמונים בעלי אותו מבנה כימי כמו של ההורמונים המיוצרים על ידי הגוף, ושניתן למדוד אותם בבדיקת דם. טיפול הורמונלי חליפי מותאם ומבוסס על היסטוריה רפואית, על תסמינים ועל בדיקות מעבדה, יכול לתת מענה מדויק לקשיים קוגניטיביים, נפשיים ותפקודיים רבים. מחקרים רבים תומכים היום במתן טיפול שכזה, גם למניעת מחלות, כפי שצוין מעלה.

חשוב לדעת, כי ישנן גם התערבויות רבות שאינן תרופתיות, כמו תוספי תזונה או אורחות חיים שעשויים לעזור ולשפר את הקשב ולעיתים גם למנוע את הצורך בטיפול תרופתי

לעומת תרופות המתפרקות בצורה איטית ומאוזנת יותר ואינן גורמות לתופעה הזו. מכל הסיבות הללו, לא ניתן לצפות מראש כיצד יגיב האדם לטיפול, והדרך היחידה היא דרך הניסוי והתעיי.

חשוב לדעת, כי ישנן גם התערבויות רבות שאינן תרופתיות, כמו תוספי תזונה או אורחות חיים שעשויים לעזור ולשפר את הקשב ולעיתים גם למנוע את הצורך בטיפול תרופתי. לכן, גם כאשר הבעיה שאובחנה היא בעיית קשב ולא ירידה קוגניטיבית, יש מקום להבין ממה נובעים הקשיים בריכוז ולטפל ישירות בהם.

בלוטת התריס

אנשים הסובלים מתת-פעילות בלוטת התריס סובלים מתסמינים רבים, ביניהם תחושת קור בגפיים, יובש בעור, עלייה במשקל, עצירות ונשירת שיער. עד כאן ידוע, מה שפחות מפורסם הוא, שחלקם סובלים גם מירידה בתפקודי הזיכרון והחשיבה, המתבטאת בזיכרון ירוד, קושי בשליפת מילים, מהירות עיבוד איטית וגם קשיים בחישוב. בדיקת דם לתפקודי בלוטת התריס היא, אפוא, חלק חשוב בבירור שאנו עושים כאשר אדם מתלונן על ירידה קוגניטיבית, בכל גיל. הבדיקה השגרתית המבוצעת היא TSH, אולם מחקרים בתחום תומכים היום בבירור מקיף הכולל גם FT3, FT4, וגם נוגדנים לבלוטת התריס (anti TPO, anti thyroglobulin)



חשיפה לזיהומים ולרעלים

ישנם היום לא מעט זיהומים, בין אם מדובר בחיידקים, וירוסים או טפילים שיכולים לשנות את יכולות היכרות החשיבה שלנו. זיהומים חריפים הם לרוב קלים יותר לאבחון בשל אופן הופעת התסמינים, אולם כשמדובר על זיהומים כרוניים כמו סיפיליס (עגבת) או מחלת ליים (Lyme), זיהום הנגרם על ידי עקיצת קרציה וחשיפה לחיידק ה-borrelia השכיח בארצות הברית, קשה מאוד, לעיתים, לאבחן אותם, מאחר שהשפעתם ניכרת חודשים ואף שנים לאחר ההרבה. חשוב לדעת שלזיהומים אלו יש טיפול תרופתי, שגם אם ניתן בשלבים מאוחרים, הוא יכול בהחלט להשפיע על התפקוד הקוגניטיבי, ויפה שעה קודם.

אצל חלק מהאנשים, זיהומים שכזוים שאינם גורמים בדרך כלל לתסמינים, כמו לדוגמה מחלת הנשיקה, או בשמה המוכר "מוני" (CMV, EBV), וסוגי הרפס שונים, עלולים בכל זאת להשפיע לרעה על התפקוד העופני והמוחי. מכאן נובעת החשיבות הגדולה של תשאול הנבדק באופן מכוון ופרטני לגבי אופן הופעת התסמינים, כדי להבין האם יש קשר בין חשיפות שונות לתסמינים שהחלו בסמוך אליהם.

הידעתם שאנו חשופים ברמה יומיומית לסביבה טוקסית כמו זיהום אוויר, מתכות כבדות ולעיתים גם פטריות עובש? ולא תמיד אנו מודעים להם ונתונים עליהם את הדעת. אלו לרוב מדדים שאנו בודקים במחקרים, אולם יש מקום לברוק אותם אצל אנשים הסובלים מקשיים קוגניטיביים ללא סיבה ברורה. בדיקת מתכות כבדות בדם היא בדיקה שניתן לבצע במקרים כאלה והיא יכולה לתת לנו מידע לגבי הטיפול הדרוש ומניעה של המשך החשיפה.

דלקת - טוב או רע?

דלקת היא תגובה הגנתית, בה מערכת החיסון מזהה תאים פגומים או סרטניים, גורמים מזדמנים, אלורגים ואנטיגנים - כפולשים, ותוקפת אותם. לאחר מכן נוצר תהליך רפוי של הרקמה הפגועה. לדוגמה, אם נפצעתם בברך, הגוף גורם לתהליך דלקתי באזור הפציעה כחלק מתהליך הרפוי, ואז נראה את האדום ואת החום המקומי, את

הנפיחות ואת הכאב, ובהמשך

גם יופיע גלד. תהליך כזה הוא בריא וחשוב. במקרים רבים ממשכה התגובה הולקתית גם בהיעדר הסיבה שגרמה לה, ובעצם מפריעה לתהליך הרפוי. תהליך זה קורה במחלות אוטואימוניות כמו אסטמה, דלקת פרקים (ארטריטיס), פסוריאזיס, טרשת נפוצה ואחרות.

כיום אנו יודעים שדלקת היא אחד השחקנים גם במחלות ניווניות של המוח כמו אלצהיימר ואחרות, וחברות תרופות רבות עובדות היום על דיכוי או שינוי מערכת החיסון כדי להשפיע על תהליך הדלקת כאשר הוא הופך להרסני. ישנן בדיקות דם שיכולות להעריך את מדי הדלקת בצורה כמותית, וגם מספר תרופות ותוספי תזונה שיכולים לטפל בה בצורה יעילה, אולם במרבית המקרים האלו אינו יודעים ממה נגרמה הדלקת, ובעיקר, כיצד נוכל למנוע אותה בפעם הבאה, וחשוב לנסות לעלות על כך.

תרופות

קודם הזכרנו שתורפות להפרעת קשב וריכוז עשויות לשפר את הקשב וכך גם את היכרות אצל אנשים עם בעיות אלו. מאידך, ישנן מספר קבוצות של תרופות שנמצאו קשורות למצבי בלבול, קשיים בזיכרון לטווח הקצר ובשליפת המילים. מדובר בתרופות שינה מסוג בנודריאופנים, בתרופות הרגעה ונגודות פסיכואה, בתרופות נגודות היסטמין, בתרופות

נתקלתי במקרים בהם מטופלים קיבלו תרופה להרגעה או לשינה ובהמשך הפכו אדישים והתקשו לשלוף מידע חדש וישן, וכאשר הופסקה התרופה באופן מקרי, חל שיפור קוגניטיבי ניכר



נגודות פרכוסים מסוג מסדים (טופמקס), בתרופות מסוימות למחלת פרקינסון, ובתרופות נגד הפרעות במתן שתן. חשוב לזכור שתורפות אלו ניתנות כדי לשפר תסמינים מסוימים שמטרידים מאוד את המטופל, ולעיתים קרובות הן אכן מצליחות לשפר את התסמינים ואת איכות החיים של המטופל. אולם כאשר התרופות ניתנות לאורך זמן, יפתחו חלק מהאנשים תופעות לוואי, שיתבטאו במצבי בלבול וירידה קוגניטיבית. במקרים כאלה יש מקום, לעיתים, להחליף תרופה אחת באחרת שאינה משפיעה על התפקוד הקוגניטיבי. נתקלתי במקרים בהם מטופלים קיבלו תרופה להרגעה או לשינה ובהמשך הפכו אדישים והתקשו לשלוף מידע חדש וישן, וכאשר הופסקה התרופה באופן מקרי, חל שיפור קוגניטיבי ניכר. בעקבות זאת נרשמה להם תרופה אחרת לאותן הבעיות, שלא גרמה לשינויים הקוגניטיביים.

כאשר אנו נוטלים תרופות, חשוב לדעת בעבור מה אנו נוטלים ולכמה זמן מומלץ ליטול, וחשוב לא פחות, מה ניתן לעשות במקביל לתרופה כדי לשפר את המצב. לדוגמה, כאשר מטופל מתלונן על קושי להירדם, נסה להבין, ראשית, ממה נגרמים קשיי השינה שלו. האם הוא חשוף לאור הכחול מהמסכים השולטים בחייו, האם יש תסמינים נוספים לפני שגורם שעשויים לתת רמז, האם הבדיקות ההורמונליות תקינות? כפי שראינו, ייתכן שתזונה של רמות הסטסטורון, אם תיקצאנה נמוכות, ישפרו את איכות השינה שלו.

האם הוא נחור וסובל מדום נשימה בשינה ולכן עייף כל היום? האם הוא בסטורס ולכן לא נרדם? האם הוא נוטל תרופות, תוספים או מזונות מעוררים לפני השינה, שמפריעים להפרשת המלטונין (הורמון השינה) שאמור להביא את הגוף לשינה?

כמו בתופעות האחרות הנדונות בכתבה זו, ישנן שאלות רבות שיכולות לכוון אותנו לבעיה עצמה, ולא רק לתסמין שהוא חוסר שינה. התשובה לכל אחת מהשאלות האלו תכונן לטיפול קצת שונה. אני סבורה שכדור שינה יכול לעזור במקרים מסוימים, אולם מומלץ להשתמש לתקופות קצרות כאשר יש צורך ברוך, ובעיקר כאשר אנו מנסים להבין את הסיבות לבעיה ומטפלים גם בהן, כדי שבהמשך נוכל להירדם גם ללא כדור השינה.

אפשר בלי סטורס?

מצבי סטורס משפיעים על חייו מדי יום ולרוב מספר פעמים ביום. האם אפשר לחיות ללא סטורס? ככל הנראה לא. חשוב שנהיה בסטורס כאשר יש צורך בכך, בעיקר כאשר רודף אחריו אריה, וחשוב שגרוץ מהר ונהיה בסטורס כדי לתפקד בצורה יעילה יותר. אולם אם אנחנו בסטורס כל היום, כל הזמן, יהיו לכך השלכות מזיקות. רמת הקורטיזול שלנו תעלה ותגרום להורמונים האחרים שלנו לרדת כתוצאה מכך, כי כשרצים, הרי, צריך להיות יעילים ביותר, ולחסוך בפעולות שאינן "חופות"...

מצבהרות, השינה והתפקוד שלנו ישתנו בהתאם לשינויים ההורמונאליים, ואלו יגרמו לסטורס גופני שיקשה עוד יותר על המערכת. בנוסף, הסיכון לעלייה במשקל, למחלות לב ולאיזורים מוחיים, למחלות ממאירות וגם לדמנציה - יעלה משמעותית.

חשוב לדעת לזהות מצבי סטורס כאשר הם הופכים לכרוניים ולטפל בהם בהתאם. ישנן היום שיטות רבות לטיפול בסטורס: החל מטיפול פסיכולוגי, דרך דימיון מודרך, רפואה משלימה, תוספי תזונה וצמחי מרפא, ועד תרופות. גם לשינוי תזונתי תהיה השפעה ניכרת. לעיתים ישנן סיטואציות בחיים שלנו שגורמות לסטורס, ואם נפתור אותן או נשלים איתן, נצליח להתגבר על המכשול הזה ולשפר משמעותית את איכות החיים.

תזונה לקויה וחסרים תזונתיים

מהי תזונה לקויה? לשמחתנו, כבר ברור היום לכל שעודף סוכר ושומני טראנס מזיקים לבריאות וכדאי להימנע מהם ככל האפשר. ייתכן גם שיותר קל לנו לדעת מה מכילים המזונות שאנו קונים ומכינים, נוכח סימון המוצרים שאוכף משרד הבריאות. לא אוכל להדגיש מספיק, כמה חשוב לשים לב מה

אנו שמים על הצלחת והאם יש בו חומרים משמרים, חומרי טעם וריח, אותיות ומספרים שאינם מכירים, וכמה חשוב לשקלל את כמות הסוכר ושומני הטראנס. כבר הוכח ונמצא שכל אלו אינם מועילים ואף מזיקים לבריאותנו, והבריאות כוללת בהחלט גם את תפקוד המוח שלנו, הניזון מהמזונות הללו.

אני חושבת שהאמת היא באמצע, והיא גם אינדיבידואלית. יש אנשים שישתפרו עם תזונה טבעונית, אחרים ישתפרו עם תזונה קטוגנית, ויש שיצליחו למנוע ירידה קוגניטיבית על ידי התזונה היס-תיכונית

כאשר אנו אומרים 'תזונה לקויה', אנו מתכוונים לא רק למה לא?, אלא גם ובעיקר למה כן? ירקות ופירות הם המרכיבים הכי חשובים בכל האוכל שלנו, יותר מכל המזונות שאתם מעלים על דעתכם. כשאנו "חוסכים" באכילתם, אנו חוסכים מהמוח שלנו (ומשאר האיברים) את כל הסיבים, הוויטמינים והמינרלים שיכולים לאפשר לו תפקוד מיטבי. מרבית התהליכים הביוכימיים בגוף שלנו זקוקים לוויטמינים ולמינרלים, וכאשר אין מספיק מאלה, הגוף מתפשר ומתעדיף אותם לתהליכים מסוימים, כאשר האחרים כלל אינם מתרחשים.

בעבר חשבו שרק חוסר משמעותי בוויטמינים ספציפיים יכול לגרום למחלה. ידעו שרכבת, לדוגמה, נגרמת מחוסר קיצוני של ויטמין B, ופלגרה מחוסר קיצוני של ויטמין B3. היום אנו יודעים שגם חסר יחסי יכול לפגוע, וחשוב לגלות אותו בזמן, הרבה לפני שמתפתחת מחלה. המדדים העיקריים

הנבדקים כיום במרפאות וזיכרון הם: B12, חומצה פולית, ויטמין B, ברזל, פריטין, בנוסף לספירת הדם והכימיה וכן TSH, כאמור.

בכמה מחקרים שתיארו שיפור קוגניטיבי או מניעה של דמנציה, הייתה התייחסות רחבה לחסרים תזונתיים כמו B6, B1, C, A והטיפול בכל טיפול בתוספי תזונה בהתאם לחסרים שנמצאו אצל הנבדקים. יש לזכור שחשוב להבין את הסיבה לחסרים התזונתיים, האם זו אכן התזונה הלקויה, או שאולי זו בעיה בעיכול או בספיגה? כפי שחשוב לתת את התוסף המתאים כדי לטפל בחסר, חשוב להבין את הסיבה שממנה נגרם, כדי למנוע את הפעם הבאה ולטפל בשורש הבעיה.

מאכילים את המוח

כששואלים אותי איזו תזונה הכי טובה למוח, אני עונה שזה תלוי ולא חד-משמעי. חוקרים מצאו שסגנונות תזונה מסוימים יכולים לשפר תפקוד קוגניטיבי. בתחום מחלות המוח הגישה הרווחת כיום היא התזונה היס-תיכונית, המושתתת על ירקות ופירות, דגנים מלאים, דגים, שמן זית, מוצרי חלב, ביצים ומעט בשר וסוכר.

שיטת תזונה נוספת שמדוברת יותר היום בתחום הקוגניטיבי ובפרט במצבים של מחלות ניווניות כמו אלצהיימר, היא התזונה הקטוגנית או תזונה הפליאו הדומה לה. אלו דוגלות במעט פחמימות והרבה שומן טוב (ללא שומן טראנס כמובן). השומן מגיע מהצומח וגם מהחי.

יש לציין שמספר חוקרים תומכים גם בתזונה צמחונית וטבעונית, אולם הדגשים שם מעט שונים, ויש לשים לב שאין אכילה של פחמימות ריקות.

אני חושבת שהאמת היא באמצע, והיא גם אינדיבידואלית. יש אנשים שישתפרו עם תזונה טבעונית, אחרים ישתפרו עם תזונה קטוגנית, ויש שיצליחו למנוע ירידה קוגניטיבית על ידי התזונה היס-תיכונית. חשוב להתאים לכל אדם

הזכויות הרפואיות שלך הן לא שוק!

לכויות רצונית
אם לא רצונית

השגת זכויות רפואיות
היא תהליך

אחוזי נכות
יד ראשונה

של פרטים במייל
ותקבל זכויות במייל

למהידי החלטה
זכויות רפואיות
בחינם
לשם שמייים

המידע הרפואי החסוי שלך מתגלגל?

הזכויות המגיעות לך בצדק הן עיסוק רציני למומחים מקצועיים.
אתה לא יכול להרשות לעצמך להסתכן בהפסד כספי בגלל חובבנות.

בחברה המרכזית למימוש זכויות ילדו אותך בכירי הרפואה
ומומחי הזכויות המקצועיים בישראל, עד שתקבל את הזכויות
המגיעות לך על פי חוק באחריות ובחיסיון רפואי מלא.

עובדות, לא הבטחות!



פריסת
סניפים
ארצית!

לתיאום פגישה
*5700

מס הכנסה
ביטוח לאומי
חברות הביטוח
קרנות הפנסיה

- מסין של למטה
- מסין של למטה
- מסין של למטה
- מסין של למטה
- מסין של למטה
- מסין של למטה
- מסין של למטה
- מסין של למטה

החברה המרכזית
למימוש זכויות מרמ
15 שנות מקצועיות מנוכחות

כאשר עיניים ולא לצפות במסכים בשעה שלפני השינה. האור הכחול במסכים מפריע לשחרור המלטונין האחראי על השראת השינה, מה שגורם לנו לקושי להירדם ולישון רציף במהלך הלילה. תזונה מותאמת ופעילות גופנית יכולים לשפר את איכות השינה וחשוב להקפיד עליהם במידת האפשר.

התחילו לפעול!

פעילות גופנית, פעילות קוגניטיבית ופעילות חברתית, נמצאו שלושן כמגדילות את הרצון הקוגניטיבית ועל ידי כך מעילות מאוד בשיפור קוגניטיבי ובמניעת דמנציה. כשמדברים על פעילות גופנית, הכוונה היא לפעילות אירובית (מעלה דופק) כמו הליכה מהירה, ריצה, טניס, שחייה, 30-40 דקות, חמש פעמים בשבוע, כ-150 דקות בשבוע בממוצע. מומלץ במקביל גם לבצע מתיחות וכן

מומלץ לישון בסביבה נעימה לא קרה ולא חמה, שקטה וחשוכה. יש להימנע ממשקאות וממזונות (וגם תרופות ותוספים) העשויים לגרום לעוררות לפני השינה, ובכלל זאת קפה, תה, משקאות ממותקים, שוקולד ומזונות מסוכרים

את התזונה המתאימה לו בהתאם לרקע שלו, להיסטוריה הרפואית שלו ולצרכים ול יכולות שלו, כדי להגיע להיענות לטיפול ולאחוזי הצלחה גבוהים. הרי הבריאות שלנו נקבעת על ידי האפיגנטיקה, שמשמעותה היא שילוב בין גנטיקה לסביבה, והשילוב הזה שונה בין אדם אחד לאחר. על כן, אין תזונה אחת הנכונה לכולם.

חשוב לדעת, כי אנשים עם מחלות כמו סוכרת, יתר לחץ דם, מחלות מעי או השמנת יתר, אנשים לאחר אירוע מוחי או לבבי, או לאחר ניתוח לקיצור קיבה וכן הלאה - יקבלו המלצות ספציפיות בהתאם למצבם, ובחירת התזונה בעבורם תיקח בחשבון גם את המחלות הללו. תזונה נכונה ומואמת לכל אחד בהתאם לצרכים, ליכולות, להעדפות ולרשימות היא חשובה ביותר, מאחר שגם מזון "בריא" יכול לעיתים להזיק לאדם אחד. כך שאין תזונה אחת נכונה, יש כמה אפשרויות וצריך לבחור מתוכן איזו הכי מתאימה לאותו אדם בהתאם לעל כל הנתונים העומדים לרשותו.

שינה

הפרעת שינה היא בעיה קשה ונפוצה כיום, ועם זאת, היא משפיעה על התפקוד הקוגניטיבי במידה רבה. אנחנו פוגשים לעיתים מקרים של דמנציה שהתחילו עם בעיית שינה. יש, כמובן, סיבות רבות ומגוונות לקשיי שינה, והטיפול ישתנה בהתאם לסיבה. האם שמעתם על היגיינת שינה? אלו מספר כללים שיכולים לשפר את איכות השינה ואת אורכה. חלקם ייראו לכם ברורים מאליהם ואולי אף מיותרים, אולם אתם תתפלאו עד כמה הם יכולים לעזור.

נתחיל בסביבת השינה. מומלץ לישון בסביבה נעימה, לא קרה ולא חמה, שקטה וחשוכה. יש להימנע ממשקאות וממזונות (וגם תרופות ותוספים) העשויים לגרום לעוררות לפני השינה, ובכלל זאת קפה, תה, משקאות מסוכרים, שוקולד ומזונות מסוכרים. חשוב גם להימנע מאוכל לפנות שעה לפני השינה. כדי להיכנס למיטה



לא אף הנייר ולא באוויר... דירה מוכנה במרכז העיר!



דירות 4,5,6 חדר
דירות גן
ופאנטאזיס

עכשיו זו ההזדמנות שלך לדירה יפהפיה משלך
ברמת שלמה, במיקום המבוקש בירושלים.

איכלוס מידי באו להצטרף אלינו אנחנו כבר גרים ונהנים

פנינת הרכס
הפנינה של רמת שלמה

שיווק ומכירות:
058-3235007
p3235007@gmail.com

חכמת הרזים ערב פסח מחשיכים בירידה...

האם חלק ממנהגי הפסח המקודשים הוא להשמיין בערב פסח ובפסח, ולפצוח בדיאטה מיד לאחריו? ... גישה חדשה לערב פסח, ליציאות מהשגרה, לדיאטות ולהרזיה בכלל. רדו והצליחו

יונית קורנברג, מאמנת בריאות בשיטת 'חמשת השלבים' שיעשו אותך רזה ושבעה'



בבואנו לדבר על תזונה ועל אורח חיים בריא, במיוחד בתקופה המאתגרת הזאת של השנה, עלינו לזכור שהקב"ה הפקיד בידינו מכותה משוכללת, יקרה, שגם חלקי חילוף אין לה. גוף האדם וכל מה שמתרחש בו - לפלא נחשב. אך משום מה אנחנו, שמקפידים כל כך על מצוות, וגם על מצוות 'זנשמתם' - נוהגים לזלזל בזנשמתם של תפועל המכונה.

הנה, הביטו נא סביבכם. כמה קילוגרמים של ממתקים אכל כל ילד ממוצע בשבועות האחרונים? - ערב פורים, פורים, וביעור החמץ שאחרי פורים.

כולנו חייכנו בסלחנות מול השפע הצבעוני והרעיל הזה שמילא את גופם של ילדינו, ובסוד בסוד - גם את גופנו...

לא עברו אלא ימים ספורים, ואנחנו שולחים את אותם ילדים לעמוד בתורים בחנות הפלאפל. לא כדאי שתדעו בן כמה השמן שם, באמבטיית הטיגון, וכמה מרגינה נחבאת בין עליו של הבורקס.

למה אנחנו מתייחסים לכל זה בסלחנות? הרי זו מצווה. לא פחות ממצוות הפורים והפסח שאנחנו כל כך משתדלים להודי בהן. אנחנו אוכלים ואוכלים, ומתנחמים בדיאטה בה נפצח מיד אחרי הפסח. והנזק הבריאותי הנצבר - מה יהא עליו?

כדי לפשט את הפלא הזה חישבו על מכונית. גם אם ליד ביתי חונה המכונית המשוכללת ביותר - אם לא סיפקתי לה את צרכיה: דלק, שמן, מים - היא לא תיקח אותי לשום מקום. גם הגוף שלנו דורש יום יום את התצרוכת שלו לעבודה. אין עקיפות. יום שלא הזנו זהו יום חסר. יום שהישרנו - הישרנו מגופנו. כמה לא נכון לחשוב: מחר אתחיל... יתור מאוחר... אחרי פסח...

הכספומט המופלא

אני אוהבת לזמנות את גוף האדם לכספומט. יש הכנסות ויש משיכות. אנחנו מושכים אנרגיה וחפזות, ומפקידים תזונה. אם רק נוציא מהכספומט בלי להכניס - הכרטיס לא יסובד. אם רק נכניס - לא ניהנה מההפקדה. במיוחד בימים בהם אנחנו מושכים ומושכים אנרגיה עבור העבודה הרבה שלפנינו - חשוב לא להזניח את ההפקדות. לא נוכל לתפקד ולמשוך למשך זמן רב - בלי להפקיד... העניין הוא, שלא כל מה שנכנס לפינו

חדש!

טיפות לטיפול בקורונה!
בדק ומנסה!

הגיע!

פרטנל - היחיד באיזור
בדע"ח לפסח!

משובל שועל ללא גלוקן וסטמין אורגני
יד / מכונה גם קמח מצה
גם רחיים של יד

כמוסות להרגעה
מאשר לפסח!

מזרים כשרים לפסח!
שקדיה, שמן קוקוס, קמח
קוקוס, מוצרי עיזים...

יטמינים מאושרים לפסח
ע"י **הקד"ץ העדה החרדית**
(יטמין C, למניעת קורונה,
הגברת חלב אם, עצירות)

כשהחמות סגורה, אפשר לקבל מוצרים
בעת האורך במס' 02-571-7273

טבע רמות
בריא וטבעי קרוב לבית

מרכז מסחרי אונגוואר - רמות ד' 02-571-7273
פתוח רצוף א'-ה' 9:30-20:00 ו' 9:30-12:00
teva.ramot@gmail.com

יטמינים ותוספי תזונה | מזון טבעי | יעוץ מקצועי | משלוחים

שבו רגוע.

אתם בידיים טובות.

מחנכים לחיות טיפול רגוע ויחסי אישי במרפאת כותרת השן המסורתית והמקצועית.
מבצעים טיפולי כירורגיה, השתלות שיניים, טיפולי שורש ומשטרת, כתר וירקניה,
אסתטיקה דנטלית ואורודנטיה.

משמחי לב

לקביעת תור חייגו:
02-6630111
רח' יעקב מאיר 13, ירושלים ☎ 02-6630110 ✉ ch6630111@gmail.com

שעות פעילות: א'-ה' 10:00-20:00

כותרת השן
רומא יונייטד סטודיוס

העבודה בשעות שאחריה. אין ספק שהזמן שיוקדש להכנת מזון בעל ערך, יחזור בכפל כפליים באיכות העבודה ובהספקים.

זהירות, ג'אנק!

רבים, וליתר דיוק, רבות מאיתנו, מתנחמות בימים אלה בדיאטה בה נפצח מיד לאחר הפסח. לדעתן זה לא כל כך נורא לאכול שטויות כמה שבועות בשנה, ואחר כך לכפר עליהן בהמון חסות ירקות ונבטים. לטובת אלה, אני רוצה להביא כאן כמה מחקרים חשובים, כדי שבנין מה באמת אכחנו עושים לעצמנו, ומה עלולה להיות התוצאה של פילוסופיית החיים הזו, במיוחד כשהיא הופכת לריטואל קבוע על פני לוח השנה.

קודם כל, מה עושה לנו ג'אנק פוד? מחקר שנערך בשנת 2008 על-ידי פול ג'ונסון ופול קני במכון המחקר סקריפט, הראה כי צריכת ג'אנק פוד משנה את פעילות המוח באופן הדומה לפעולתם של סמים ממכרים כגון קוקאין או הרואין. המחקר הראה כי במוחן של החולדות עליהן ביצע את הניסוי, אשר היו חשופות במשך שבועות לכמות בלתי מוגבלת של ג'אנק פוד, הפכו מרכזי ההנאה לפחות רגישים ונדשו יותר מזון כדי להביאן למצב של הנאה מהאוכל. לאחר שלקחו להן את המזון הזה והחליפו אותו במזון בריא ומזין, הן רעבו במשך שבועיים כיוון שסירבו לאכול את המזון הבריא.

הג'אנק פוד, למעשה, גורם למעין התמכרות אליו, ולכן גם לאכילה מופרזת. בנוסף, מחקרים הראו כי בעת אכילת ג'אנק פוד מתגבר התיאבון, וזה גורם לרצון לאכילה נוספת לאחר זמן קצר. הסיבים התזונתיים במזון הם אלו שגורמים לתחושת השובע לאורך זמן, וצריכה של מזון שאינו מכיל כמעט סיבים תזונתיים גורמת להתקפי רעב.

זהירות, דיאטה!

לא פחות חשוב: האם אתם יודעים מה עושה לנו דיאטה? אני רוצה לשתף אתכם בנתון מדאיג, שרבים מאיתנו כבר הרגישו על עצמם, אבל בשנים האחרונות גם מוכח מחקרית: אחרי דיאטה קשה יש סיכוי של פרישה עשיר יותר לפתח הפרעת אכילה. לא פרישנים, אפילו לא פיעשורה, אלא פרי שישה עשר! זה מפתיד.

מורכבת מג'אנק פוד, סוכרים, שומנים רוויים, חטיפים, ממתקים, שתייה מתוקה, בלי לתת חשיבות לערכים תזונתיים. כך גם לגבי נזלים. מחסור בשתייה יגרום לפגיעה בתפקוד ובבריאות.

גם לגורם הזמן יש משמעות. אם כאשר נדרשת משיכה אין כיסוי, לא יעזור שהופקדו בשבוע שעבר או יופקדו מחר מיליונים. כרגע המשיכה תסורב. במה דברים אמורים? תזונה לקויה מתבטאת גם בדילוג על ארוחות או בארוחות לא מסודרות או לא מוגזנות. זה שבערב תאכלו ארוחה רשנה, ואולי גם מאוד בריאה - לא מאפשר לכם לצרוך ג'אנק פוד כל היום. כשתידרשנה ההפקדות, הן לא תהיינה בחשבון. ואילו ההפקדות היותר של הערב תאוחסנה במאגרי השומן, משם, כידוע, כבר לא כל כך קל למשך ולהוציא...

תפריט מאוזן ונכון צריך להכיל את כל אבות המזון: יטמינים, חלבונים, פחמימות, שומנים, נוזלים וכו', הדרושים לבניית הגוף ולתפקודו המיטבי

אז בימים אלו שבהם נצרכת אנרגיה בכמות גדולה פיראלי מכל יום, רק אנרגיה טובה ואיכותית תיתן לנו מרץ וכוח לעבודות הבית. הרווח המידי שאישה תקבל בימים טרופים אלו מהשקעה במזון איכותי הוא באיכות העבודה: כוח, אנרגיה, פוקוס, מיקוד ורוגע - כל אלו מושפעים באופן ישיר מהתזונה, ברמה של השפעה של כל ארוחה על

הוא אכן הפקדה שנכנסת לחשבון. תזונה נכונה היא הפקדה מצוינת. מהי תזונה נכונה? זהו המזון שעונה על כל צורכי גופנו, מספק לנו אנרגיה ומותאם בכמותו: לא יותר מדי ולא פחות מדי.

תפריט מאוזן ונכון צריך להכיל את כל אבות המזון: ויטמינים, חלבונים, פחמימות, שומנים, נוזלים וכו', הדרושים לבניית הגוף ולתפקודו המיטבי. תפריט כזה יכיל ערך גבוה של חלבון, יהיו בו ירקות ופירות בכמות גדולה ובמנות, וזהו תזונה המיועדת את הגוף ותחנת חומר לתפקוד מיטבי.

תזונה לקויה, לעומת זאת, היא בעלת השפעה שלילית על האדם, על בריאותו ועל תפקודו. תזונה לקויה עלולה לגרום להתמשקל, לעודף משקל, לחוסר אנרגיה, לעייפות, למחלות שונות ואף למות.

מהי תזונה לקויה? היא פשוט כזאת שמשאירה אותנו במינס. לפעמים כי לא אוכלים מספיק, הכמות אינה תואמת את דרישות הגוף למשך זמן מה. המאזן הקלורי שלילי: צריכת הקלוריות קטנה מהשריפה שלהן. מצב כזה יוביל לירידה במשקל, לתת תזונה שתחבטא בעייפות, בסאבי ראש, בסחרחורות, בהתעלפויות, באטרקסיה, בקריסה של הגוף ואף במות חלילה.

גם הפקדה רבה מדי לחשבון אינה טובה. בשונה מחשבון הבנק, בו ישכבו הכספים בבטחה עד שיידרש, בגופנו אין הדבר כך. העודפים אכן מאוחסנים, אבל לא דווקא בצורה בה אנו מעוניינים... אדם הצורך באופן קבוע כמות גדולה מדי של מזון, יותר משהגוף שלו צריך, ועומד לרוב במאזן קלורי חיובי - צריכה של קלוריות גדולה יותר מהשריפה, עלול להביא עצמו למצב של השמנת יתר, מחלות לב, לחץ דם גבוה, סוכרת, סתימת עורקים ואף למות.

אבל בחשבון הבנק הבריאותי יש מצב שלילי: סכומים מופקדים לחשבון - אבל הם אינם נקלטים. המטבע אינו עובר לסוחר. דומה שמפקדים, אבל החשבון נשאר במינס. דבר כזה קורה כשהתזונה אינה מכילה

את כל אבות המזון, או שחסרים בה ויטמינים ומינרלים, שמחסור של מיקרוגרמים בודדים בהם עלול להביא לתוצאות קשות. בתזונה כזאת אמנם אוכלים, יש תחושת שובע, אבל התזונה





דיאטות מלוות פעמים רבות בהתקפי זליזה, מה שנקרא "בינגים".

דיאטות נוקשות גם מעלות את הורמוני הרעב שלכם, והם נשארים גבוהים לאחר סיום הדיאטה. לכן אתם עלולים למצוא את עצמכם רעבים יותר מהרגיל, וגם מתעסקים באוכל יותר מדי.

יותר מזה, קצב חילוף החומרים שלכם יורד, מה שגורם לגופכם לאגור יותר ויותר קלוריות ושומנים בגוף במקום לשרוף אותם.

ובגדול, זה עצוב ואולי נשמע מייאש, אבל כ-95-99% מהמקרים, הדיאטות הן פשוט בזבוז זמן ולרוב גם כסף כי הן פשוט לא עובדות!

וגם אם אתם מצליחים לרדת איתן במשקל, אתם כנראה תעלו אותו בחזרה עם ריבית, שלא לדבר על כל התסכולים, המאבקים, והיאוש שהדיאטה כרוכה בהם!

לכן, בפעם הבאה שאתם שוקלים להתחיל דיאטה - חישבו על ההשלכות ההרסניות שלה ועל הסבל שתעברו - ואולי תשקלו מלכתחילה, לחזור על הדיאטה כפתרון באופק, ולאמץ אכילה מאוזנת עם סדר יום, ולא משנה מתי...

שגרה של חריגות

טוב, אז האמת שכל מה שקראנו עד כה היה אולי חדש, אבל הרעיונות הבסיסיים די ברורים לנו, ואם היינו בסביבה סטירילית ומאוזנת, ללא לחצים, שינויים, קשיים ופיתוים - היינו כמובן יורדים במשקל נפלא, ובאופן כללי, היינו מנהלים אורח-חיים בריא למדי.

הבעיה היא שכידוע, החיים שלנו אינם כאלה. מה לעשות? השגרה שלנו מלאה ביציאות רבות מהשגרה: שבתות, חגים, שמחות, ברוך ה' ניתן לומר כי יש לנו יותר יציאות משגרה... ובתוך כל אלה, החכמה היא להבין ולדעת איך להתנהל. במקום להילחם בעצמנו, צריך לדעת איך לחיות עם העומס ועם האתגרים.

לא לחיות במצב של "שמירה", כי תמיד יבואו

בקיזור, לא להתעלם ממה שקורה לנו בחיים, לא להתנזר מהנאה בזמנים היפים שמנקדים את חיינו בגיוון, אבל לשמור על גבולות ועל שפיות, להגביל ולמתן, ואחר כך: לאן

מצבים של "לא שמירה", זה הן אותך למצב תמידי של מלחמה על המשקל. מצד שני, גם לא להאבק להמשיך בשגרת התזונה שלנו, כשהכל מסביב כל כך לא שגור. זה די חסר סיכוי.

הגישה הנכונה היא לאמץ ולקחת בחשבון גם את "שבירות השגרה" כחלק מהשגרה. להתכונן בהתאם, ליהנות, ו...לא לשלם על זה בקילוגרמים.

אני פוגשת נשים רבות שרוצות להתחיל תוכנית, מבינות שהן צריכות לתת לעצמן את הצ'אנס הזה, אבל: "אני אתחיל אחרי החגים", "יש לי תקופה עמוסה בעבודה, כשיירגע..." "יש לנו כעת כמה שמחות", "אחרי הלידה..."

זו צורת חשיבה כל כך טבעית, אבל כל כך מעוותת. כי אולי ברגע שה'מאורע' ייגמר תשמרי, ואולי לא, אבל מה שבטוח, שאחר כך תחזרי למה שהיית לפני, לשגרה הקודמת. ואז תשמיני שוב, כי הרי זו נורמת החיים שלך.

אז מה אפשר לעשות? ליצור שגרה בריאה, שגרה בה אני חיה. ובתוך השגרה, כחלק ממנה, יש חגים, אירועים ושמחות. אנחנו לא מתחילים 'אחרי', אלא דווקא 'בתוך', ולומדים ליצור שגרה שכוללת את כל החריגות.

חוקי המפתח

שני החוקים שעומדים לימינו והם הבסיס לשגרת היציאות מהשגרה - הם חוק ההגבלה וחוק האיוון.

חוק ההגבלה הוא זה שאמור לכונן את צערינו בחג או באירוע. זה אמור שאני נהנית, אוכלת, אבל לא מתפרעת לגמרי. אני מאפשרת לעצמי לחרוג, אבל מגבילה את החריגה לגבולות סבירים.

חוק האיוון נוגע ללפני ולאחרי. יש לך חתונה בערב? לאורך היום אכלי מזון קל יותר כדי לאן את הסעודה הכבדה הצפויה בערב. חווית יום ארוך, מבולבל וקצת חסר שליטה? קורה לכולנו. למחרת השתדלי להיות יותר מאוזנת.

בקיזור, לא להתעלם ממה שקורה לנו בחיים, לא להתנזר מהנאה בזמנים היפים שמנקדים את חיינו בגיוון, אבל לשמור על גבולות ועל שפיות, להגביל ולמתן, ואחר כך: לאן.

רעיונות וטיפים

אלה העקרונות. כעת בואו נבדוק איך אנחנו מיישמים אותם בתקופה הנפלאה והמבולגנת העומדת בפיתנו...

איך צולחים את תקופת ערב החג העמוסה הממשמשת ובאה, ואיך עוברים את המסע הקולינרי המאתגר של סעודות החג המפוארות, והמבחר המצומצם יותר שעומד לרשותנו בתחום המזון.

אז באתגר של סעודות החג כבר עסקנו בעבר, ואת השורות הבאות ניידד בעיקר לערב פסח. תראו, נכון שלפזורים אנחנו מתארגנים מראש? קניות, תחפושות, משלוחים, סעודות... ומדובר בסך הכל ביום, או הכי הרבה ימים... לפסח כולנו מתארגנים שלושים יום קודם החג, ויש שהתחילו לנקות כבר בס'ו בשבט...

אז אין סיבה שלא להתארגן מראש בהיבט התזונתי, וזה גם הרבה פחות מסובך ממה שזה אולי נראה.

קודם כל, מלאו את הפרזר, את המקרר ואת המזווה. במקום להשקיע בפלאפל או בפיצה לכל המשפחה - השקיעו בפירות טובים ומגרים שיהיו מוכנים במקרר לכל הפוגה בעבודה, בשקדים ובמגון אגוזים, שהם נגזר חלבון נפלא, משיינה ומלאת אנרגיה.

כדורי קוקוס

עוד רעיון נפלא לכדורי אנרגיה קלים להכנה, שתוכלו לשמור בפריזר ולשלוח להפסקת עבודה ממלאה בכוחות במקום הקפה והשוקולד, שגובים את מחירם בקלוריות ובקוצר רוח.

שמים במעבד המזון:

- 1/2 כוס מתיית קוקוס
- 1/2 כוס שקדים טחונים
- 2 כמות שמן קוקוס או חמניה
- 1/4 כוס מיפל טבעי או סילאן טבעי
- 1/2 כפית תמצית וניל

מערבבים הכל במשך מספר דקות ומכינים מהעיסה כדורים בגודל של פינג פונג. מקפאים ושולפים בשעת הצורך...



זה הזמן להרשות לעצמכם לקנות את אותן שקיות של ירקות קפואים, מוכנים לבישול. אפילו ברוקולי וזרובית. כן, פעם בשנה מותר לכם... המבור היום הוא כה גדול ומאפשר, גם המקררים בחנויות מלאים בלקטי עלים שטופים וחתוכים, מוכנים לאכילה. ואם יש לכם במקרר שקית עם חסה, כרוב סגול וגזר - מה הבעיה להוסיף רוטב מהיר ולהכין ארוחת אינסטנט נהדרת? או אפילו לנשנש מהם ככה, בלי שום הכנה נוספת. כמה שהם טעימים ומרעננים כמות שהם...

נבטים, עלי ביבי, פטריות טריות - כל אלה יכולים למלא את המקרר שלכם בצבע מגרה ובשפע של בריאות שיישפך לכם לתוך העבודה וכל כך יפירה אותה.

וכמובן, הפריזר שלכם. הוא המטמון שבו תוכלו להטמין לכם את כל חומרי הגלם המוכנים לבישול ארוחות אינסטנט נפלאות.

אני ממלאה אותו מראש בשקיות של קטניות מבשלות כמו חומס ושעועית, אותן אני מבשלת בסיר גדול ומקפאה לעצמי (אני גם מביטה אותן קודם, אבל על כך נדבר

פעם אחרת...). הקטניות הללו הן מנת חלבון איכותית ומלאת בריאות, שמעניקה שובע נעים ורגוע, אינה מכבירה, ומאפשרת להמשיך לעבוד במרץ אחריה.

מה עושים איתן? אפשר לאכול כמו שהם, אבל אפשר גם, במינימום מאמץ ובתנאי שדה של מטבח לא מתפקד, להכין על הכירה החשמלית הבודדת או בטוסטר שהעברתם לפינת החמץ, ארוחה משפחתית נעימה ועשירה לתפארת. תוכלו למצוא במסגרות כמה רעיונות כאלה.

ועוד משהו:

גם אם אתם נמקים כל השבוע, בערב שבת אתם מבשלים, נכון? אז אפשר בהזדמנות זו לחשוב קצת קדימה, ולבשל בכמות גדולה שתספיק גם ליום ראשון, ואת שיירי השבת לנצל לארוחות צהריים נוספת לפי הרעיון שמסגרת.

בקיצור ולסיכום, 'דיאטה' של ערב פסח אינה דורשת זמן רב או הכנות מסובכות, רק מעט חשיבה ותכנון, והתקופה תעבור בשלום ולא תשאיר עקבות ב'שטח'...

גרירי חומס לנשנוש או לארוחה מהירה

הגרירים הקלויים הם מעדן של ממש. לארוחה מהירה אפשר להגישם לצד ירקות חתוכים.

החומרים:

- 3 כוסות גרירי חומס מבשלים משקית קפואה/מקופסת שימורים
- 4 כפות שמן זית
- כפית גדושה פפריקה מתוקה
- כפית כמון
- 1/2 כפית מלח
- כפית שחור לפי הטעם
- 1/2 כפית פפריקה חריפה (לא חובה)

אופן ההכנה:

כאשר משתמשים בגרירי חומס משקית קפואה, יש להשרות אותם כחמש דקות במים ותחת ולסוך, ואז לייבש היטב במגבת נקיה. ככל שגרירי החומס יבשים יותר הם יוצאים יותר פריכים.

אם משתמשים בגרירי חומס מקופסת שימורים, יש להניח במסננת ולשטוף אותם





פשטידת ירוקים עם קרם אבוקדו

פשטידה בפסח היא גיוון מעולה לארוחה, כתוספת או כמנה עיקרית. גם אם אין תנור ניתן להכינה במחבת טפלון גדולה, אך אז יש לגרר דק את הירקות ולבשל בלהבה נמוכה במחבת מכוסה במשך חמש-עשרה דקות, להפוך לצד השני ולבשל עוד כעשר דקות. הטעם אמנם שונה, אך טעים לא פחות! ניתן להוסיף לפשטידה קוטג' לארוחה חלבית או בשר טחון לארוחה בשרית, גם בירקות מומלץ לגוון ולהמיר את המגוולד ואת הקישוא בגזר, כרוב, כרובית ועוד.

תבנית מלבנית 40x30

החומרים:

- 4 קישואים
- 3 תפוחי אדמה או כוס קמח
- מצה
- 1 בצל גדול
- 3 כוסות עלי תרד טרי או עלי מנגולד ללא הגבעול חתוכים גס
- 5 ביצים
- 1/2 כפית מלח
- קורט אגוז מוסקט
- 1 כף שמן
- 4 בטטה
- קרם אבוקדו:
- 2 אבוקדו בשלים מאוד
- 1/2 כפית מלח
- 3 כפות מיץ לימון טרי
- 2 שיני שום - לא חובה
- 1/3 כוס שמן זית

אופן ההכנה:

הכנת הפשטידה:

פורסים את הירקות, פרט לבטטה, לפרוסות דקות וגדולות. ניתן לפרוס במעבד מזון או במקלף. את הבטטה פורסים בגפרד ומרפדים בה את התבנית. לשאר הירקות הפרוסים מוסיפים את יתרת החומרים, מערבבים היטב ושטחים בתבנית אפיה. אופים בתנור מחומם לחום 180 מעלות במשך ארבעים דקות עד שעה. הפשטידה מוכנה כאשר קיסם הגנעץ במרכז יוצא יבש.

קרם אבוקדו:

מכניסים את כל החומרים, פרט לשמן, למעבד מזון, וטוחנים תוך כדי זילוף איטי של השמן עד לקבלת קרם במרקם אחיד וחלק.

אחסון: במקרר עד שבוע.

להרכבת המנה:

ממתינים שהפשטידה תתקרר. חותכים ויבועים גדולים, מתממים מעט, מגישים בצלחת הגשה ויוצקים כפיות מרקם האבוקדו. ניתן לעטר בעלי בידי.



מוקפצים ירוקים עם סחוג ירוק

אל תוותרו במתכון הזה על שעועית טרייה, ולא תאמינו איזה טעם מיוחד ואיזה צבע עז יש לה. אפשר להוסיף לה במיה טרייה, אספרגוס, שיכולים גם לבוא במקום השעועית, וכמובן: פטריות טריות. נצלו את השפע הטרי הקיים בעונה זו. ולאילו שלא מצאו, תמיד אפשר למצוא שעועית ירוקה שלמה עדינה קפואה.

כמות: 4 מנות

החומרים:

- 4 כוסות שעועית ירוקה טרייה/במיה/אספרגוס
- 2 קישואים, עדיף מסוג ווקיני, חתוכים לרצועות
- 1/2 כוס לבן חזה לרצועות
- 1 כוס פטריות טריות חתוכות מקל סוג
- 4 גבישלי בצל ירוק
- 1/2 כפית שמן זית
- 1 כף סילאן
- 1/2 כפית מלח
- 1 כף סחוג ירוק

אופן ההכנה:

הכנת השעועית/במיה/אספרגוס: קוטעים את קצוות הירקות - באספרגוס יש להסיר את כל העלים הקשים ולקטוע את החלק המיותר.

מכניסים לסיר קטן, מכסים במים ומביאים לרתיחה בסיר מכוסה. מרחיכים כעשר דקות עד שהשעועית מתרככת מעט. מוציאים מיד מהמים ורווחים ומעבירים לקערה מלאה במים קרים (לעולה זו נעזרים על פריסטה ועל צבעה העז של השעועית). באופן זה מכניס גם את האספרגוס או את הבמיה. מתממים מחת וק או סיר על גבי להבה גבוהה עם השמן. מוסיפים את כל הירקות, מקפצים כעשר דקות, מוסיפים את המלח, הסחוג והסילאן ומקפצים עד שיש דקות (בסך הכל חמש דקות).

מעבירים לכלי הגשה ומגישים חם או בטמפרטורת החדר. **אחסון:** במקרר עד שלושה ימים. מומלץ להכין מוקדם ולגוון כדי לקבל תוצאה מושלמת, אך גם מהכנה מראש ובחום חוזר המוקפצים טעימים מאוד.



סחוג ירוק

אין כמו סחוג טרי עם גבינה על מצה כארוחת בוקר בחול המועד בפסח. את הסחוג מומלץ להכין בכמות גדולה מערב פסח, ומכאן ואילך להעשיר בו כל מאכל: מכדורי בשר ועד לחביתה לארוחת בוקר, ואפילו - לגפילטע פיש!

כמות: קופסה בנפח חצי ליטר

החומרים:

- 3 תבילות כוסברה
- 1/2 תבילת פטריות/לה
- 2 פלפל ירוק חריף
- 1 פלפל אחם חריף
- 1 ראש שום קלוף
- 1 כף כמון - לא חובה
- 1 כפית מלח
- 1/2 כוס שמן זית

אופן ההכנה:

מכניסים את כל הירקות אל מעבד מזון וטוחנים מוסיפים את המלח, את הכמון ואת הלימון וממשיכים בטחינה תוך כדי זילוף איטי של שמן היות אל המעבד עד לקבלת מחית במרקם גבישי ואחיד. מקררים כעשר שעות במקרר ומגישים. **אחסון:** במקרר עד שבועיים, ובהקפאה.

זהו זה, השבוע מסימים להשלים את המפה. זה היה ברור לגלדי כפר בית נוף, והם היו מוכנים לעשות הכל כדי להשיג עשרה פרטיסים נוספים, שימרו לחלק האחרון של מפת האוצר.

כך קרה, שבמשך כמעט כל שעות היום, כולל בשעות הפסקות הצהריים, אפסר היה לראות את ראשיהם של הבנים מרפנים מעל ספרי המשיניות, לומדים, חוזרים ושוב שונים.

"אני לא מאמין שהגענו לשלב הזה!" לחש בריאלי נרגשות באזני יוסי וארי, "היה שלב שחשבת שכלבסוף נחזור הביתה בלי להגיע לאוצר!"

"תתחיל להאמין", חייכו של יוסי היה רחב מתמיד, "ואתה יודע בזכות מי זה? זה בזכות ארי. איך שהוא הגיע לכפר, הענינים התחילו לזוז..."

"ברור, ברור..." צחק ארי, "וברצינות, יוסי, באמת שאני חייב לך תודה ענקית, תודה שהיית אה כזה מסור ולא נהנית לבד, אלא דאגת גם לי ולא שקטת עד שהביאו אותי למקום הנפלא הזה!"

"חייב לעדכן אותך, אח יקר, שישם דבר לא היה קורה בלעדי בריאלי", הגיב יוסי, "זאת היתה ההפתעה שלו בשבילי".

"אני?" התנגד בריאלי, "מה פתאום, זה הטבח, הוא יצא מגדרו ונחלץ לעזרה בזכות השושים שלנו עם אבא שלו". "טוב, בסדר..." נכנע ארי, "במסכת הסיום אעשה רשימה של אלו שיעמדו על הפנכה, פעת - בזוא לא נבדל זמן ונמשיך ללמוד".

אבך חזרו שלשת הבנים ללמוד בהתלהבות, נחושים להשיג לפחות פרטיס אחד מתוך העשרה.

"חבורת המתמידים מזמנים לארוחת הערב!" הקול המכריז לא היה קולו של המדריך והבנים הסתובבו בהפתעה. היה זה הטבח שהיה חייב לראות במו עיניו את השטיינגיסטים, כהגדרתו.

"כל כך מרגש לראות אתכם בך, התפעל קולו, "אבל מה לעשות, אין לי ברירה למרות



החברים הטובים של בריאלי

מאת:
צופי שטיין

שאני ממש מצטער להפריע. כדי ללמוד חברים לאכל ולאגר כח".

"הו, סליחה שהטרחנו אותך", התנצל אביגדור בשם כלם ופנה לחבריו, "אני מציע אנחנו להתפא בעת האכל, חושבים לקים מצוה של ונשמרתם לנפשותיכם ולאכל כדי שנוכל ללמוד, לשמור, לעשות ולקיים!"

בבת אחת התמלא החדר בדבורים מסוג אחר, קולות התרגשות, נחושים על מקומו העלום של האוצר והשערות שונות ומשונות בדבר מה שעומד להתגלות.

"נח, חברה אתם יוצאים? אני רוצה לנעל את דלת הפתה!" דחק בריאלי במאחרים לצאת, המתין לאחרון היוצאים ונעל אחריהם בקפדנות פעם ופעמים.

אף אחד לא שם לב למבטו של הטבח, שנח על בריאלי הנועל את הדלת ולמצחו המתקפמט בדאגה.

"בריאלי, מה מטריד אותך? ממה אתה מפחד?" קולו הטוב של הטבח לטף את בריאלי ששים בזריזות לאכל והניח את הברכון.

"מה? למה? מי אמר לך?" התבלבל בריאלי.

"מי צריך לומר, ראיתי בעצמי את עיניך החוששות בשעה שנעלת את דלת הפתה. ובכלל, מפת צריך לנעל פתה עם כמה משיניות? אתה חושב שמישהו יגנב אותך?"

"זה לא זה..." הסתבב בריאלי, "אלו פרטיסי המבצע בעצם אריות השוקולד..."

"והתיק של ארי..." השלים יוסי במצוקה.

"אני מציע שתגיעו לממלכת הטבח שלי, תסבירו לי הכל מהתחלה ואולי אכיל להיות לכם לעזר..."

וכך מצאו את עצמם שלשת הבנים ישובים במטבח הגדול בין השיש לסירים הממתינים להדחה, ומספרים לטבח הקשוב על הגנב המסתורי שנהג להעלים בסדרתיאת את פרטיסי המבצע, מסגל לפרץ גם לפתה הנעולה ולא משאיר אחריו עקבות מלבד עטיפות זוהרות של חפיסת שוקולד.

כשסימו לספר, נשאר הטבח למשך כמה שניות מהרהר, ואז קם בתנופה וקרא בהחלטיות: "חברים לעשות לזה סוף!"

הוא נגש בצעדים נמרצים לתנור התעשיתי, שלח ממנו ציפס-בטטה פריך וריחני, את חלקו שגר לחדר האכל וממקצתו ארז לכל אחד מהבנים ענמה מגרה בשקית נייר. "כעת אפשר לצאת!" קרא אבך יצא מהמטבח, מזמין בתנועה רחבה את הבנים להצטרף אליו.

"נע, לא?" התנשף יוסי.

"מה לא, למה לא?" ענה הטבח בלי לסובב את ראשו, "אני מקווה שהמפתחות אצלך, בריאלי".

"הם אצלי", התנגד בריאלי, "אבל זה... לא מסכן?" "מסכן? לא נראה לי. אבל אתה יודע מה, ליתר בטחון אבקש מהמאבטח להצטרף אלינו. ואת המשפט האחרון אמר תוך כדי שהוא מוציא את הנד מכיסו ומחיא את מספרו של המאבטח.

"אני כאן, לשרותכם!" צעניו הנמרצים של המאבטח השיגו אותם תוך פחות מדקה. "בריאלי, תגיש לי בבקשה את המפתחות. אני פותח ובדוק את השטח ואתם מחכים במרחק-מה. שיהיה לכם ברור, גם אם הסכונים שמישהו פלש בדיק פעת לפתה קלשים, אינני מתפא מתפא לקחת סכונים!"

בריאלי הגיש את המפתחות, נאנח בלא קול אונחת וחקר, והחברה בלה אפשרה למאבטח להתקדם לפנייהם. "תתרחקו, אני שומע רשרוש קלו!" לחש המאבטח וחקר עד שצייתו לדבריו. הוא הניח ידו על כיסו הימני, נכון לכל תרחיש, ובכידו הפניה פתח בתנופה את הדלת. הטבח והבנים עצרו את נשימתם במתח כשהוא סרק בעיניו את הפתה, ולפתע, הפנה אליהם את פניו המשעשעות וסמן להם להתקרב בדממה.

המראה שנגלה לעיניהם הפם אותם לרגע.

תקציר: בריאלי הצטיין בלמוד המשיניות וזכה בטיסה לכפר נפש בעמוד לשוער ימי בין הזמנים, הפדרה מכריז על מבצע משיניות שבמסגרתו מספלים הילדים וסטים אותם עליהם לפענח פנור לאופי. הילדים מפריים את ארי, אחיו הנבחר של יוסי, והוא מצטרף אליהם לפסלול בו הם מונחים חלק מפת האוצר. מישור פסר פתוח של בריאלי, יוסי וארי, וזכו את תיסו של ארי ופסר סרטי עטיפת שוקולד על הרצפה.

ולאחריו גרם להם לפרץ בצחוק שהניס את הפולש המחצף. על אדן החלון עמד עורב שחור, במקורו פרטיס מבצע עם הטבעה מזהבת, הוא הביט בהם לשבירי שניה ונראה היה שעניו מאשימות, ואז פרש את כנפיו והתעופף.

"הה...הה...הה..." בריאלי לא הצליח להתגבר על הצחוק, "תפסנו את הגנב המתחכם!"

"הי...הי..." הצטרף אליו יוסי, "ההטבעה המזהבת שעל הפרטיס קרצה לו..."

"וגם בעטיפת השוקולד המזהבת הוא התעניין", הצטרף הטבח וצחק בקול רם.

וארי אפילו לא הצליח לדבר.

כך כאו אותם ילדי הפתה, שכששומעו את שארע, הפכה הבעת התדהמה שעל פניהם למשעשעות ופרצי הצחוק שלהם מלאו את האויר. הגדיל לעשות יוסי שקרא לעבר החלון: "סוף גנב לתעופה!"

פנחה של סלידי הכבשו:

איזה מממת, איזה מתח! אני ממאד שמחה שלא הצטרפתי אליכם, הייתי מממפחדת נורא! מספיק נבטלתי כשהעורב הפחפף הזה נכנס לחדר ורוקן את התיק של ארי... כעת אתם באמת יכולים לשבת בנחת ולאכל מציפס הבטטה המצין של הטבח. זה מממת טעים וגם בריא. בטטה מגנה על הגוף מדלקות, סכנת ומחלות קשות, מונעת מחסור בויטמין A המסייע למחממה בוחמים. היא מהנה מקור למגנזיום וליסבים תזונתיים מסיסים שמסייעים למנע סכרת. וגם טובים למי שחולה בה. בנוסף, המגנזיום שהבטטה עשירה בו, מפחית לחץ מתח וגדודי שנה. בריאלי, אם פעם סבלת מכיב בקבת אתה יודע עד כמה זה מציק ולא נעים. בפעם הבאה שלא תבוא קח בטטה. היא תסייע לך להתפטר מסנו. ובצד, בדאי לך להקדים את הכיב ולצרוך בטטה בתור מניעה. מלבד זאת, לבטטה יש סגולות בריאותיות רבות, כמו הגנה מפחלות עינים ושמינה על ראיה טובה, שפור בריאות העור והעינים ואפילו שפור הזכרון. מממה? לא נשאר לך מציפס הבטטה? לא נורא, מסר יתיה חרש...



תקציר: ליסטר תוהה מדוע דוקטור הלר אינו עונה לו ותולה זאת בקנאה על הישגיו. ילדי המוסד מלווים את דנינו לדרכו האחרונה. ר' יעקב, אביהם של שלמה ומיכאל, מתארח בפאריז בבית משפחת שרמן ויוצא לסיבוב לאחר שחש במתח בבית.

פאריז תר"כ (1860)

מנהל בית החולים, דוקטור דמרסני, מסתובב כעוס בחדרו. שלושה חולים מתו הבוקר במחלקה הפנימית, לאחר שלא זכו בעזרה רפואית מיידית. היעדרו של דוקטור הלר מורגש מאוד ובית החולים נמצא במחסור כרוני בכוח אדם!

בסתר ליבו הוא מאשים את דוקטור הלר בכך. 'הרופא היהודי לא צריך להתעסק במחקרים ובחומרים לא בדוקים', הוא זועם, 'כעת, מניין אשיג לי רופא אחר?' בדיק באותם רגעים נוקש על הדלת נושא המכתבים. אנשי צוות רבים מקבלים את הדואר שלהם לבית החולים, והמכתבים מונחים בתאים פרטיים ושמורים. עיני הנץ של המנהל מלוות את המכתב שצונח בתאו של דוקטור הלר, ולאחר שהדוור עוזב את המקום, הוא פותח בלי בושה את התא הפרטי ובודק את תוכנו של המכתב. "ליסטר! משננות שפתיו הקמוצות את המילה החדשה, אותה רשם ג'וזף ליסטר בחדווה במכתב. הוא מציץ על התאריך ומגלה שהמכתב התעכב משום מה קרוב לחצי שנה בנבכי הדואר, מה שמעיד על כי הלר משחק בחומצה הקרבולית לפחות שישה חודשים. מכתב כזה, הוא יודע, יכול להיות הוכחה טובה מאוד בבית המשפט. בלי למצמץ הוא מכניס אותו לתיקיה חדשה ולאחר מכן הוא פונה לרשימות אותן קיבל מן האוניברסיטה, מתוך תקווה למצוא שם רופא מחליף.

///

ר' יעקב יוצא לשוטט בפלעצל - הרובע היהודי, בלי שתהיה לו מטרה מוגדרת. הוא שואף אל קרבו את ריחם של שיחי הפרחים הנטועים לצד הבתים, כדוגמת ביתו של שרמן, ומבין היטב מדוע נקרא הרחוב 'דו די רחיה' (רחוב הפרחים). עיניו משוטטות סביב, חוקרות את פניהם של הצעירים, בעיקר בני נוער, שמא ימצא ביניהם את ילדיו?

רגליו מוליכות אותו, בלי שידע לאן, וכך הוא מגיע לכיכר גדולה ונאה - פלאס דה ווז' - הכיכר המלכותית בת מאות השנים, שאנדרטה גדולה של לואי ה-13 רכוב על סוס ניצבת במרכזה, ויונים אפורות מתעופפות מעליה. השמש קופחת על ראשו והוא מחפש לו קצת צל מתחת לאחד המעברים המקורים שנבנו מתחת לבתים. 'חבל שלא לקחתי איתי מים...' הוא חושב לעצמו וקורס בשפתיים חרבות בפניה מוצלת.

לא הרחק ממנו יושב אדם מוזר למראה, עטוף בגלימה משומשת מאוד של צמר גמלים ומעורר את סקרנותו. האיש עסוק באבקות בבקבוקונים, אינו מודע כלל לעולם שסביבו. רק כאשר ניגש אליו כלב גדול ומתחנך בו, הוא מושיט אליו יד ומלטף את ראשו. ר' יעקב מביט בעיניו בצמד המוזר, ורואה כיצד נעצרים לצידם שני אנשים; כסף ובקבוקונים מחליפים ידיים, אחר כך מגיעים שלושה אנשים נוספים, מתיישבים לצד האיש בעל הגלימה ומתלחשים איתו.

האיש מוציא מצרורותיו קוביות זכוכית בוהקות. הקשת שהן יוצרות מקשטת את אבני המרצפת בשלל צבעים זוהרים. הלחשים הופכים לדיבור, ור' יעקב שומע שהשניים מתייעצים עם האדם בגלימה לגבי סוס שאבד להם. הוא שוכח את הצמא ואת העייפות ומתקרב לשלושה. האנשים מרוכזים בשרטוטים שהאיש משרטט להם, אינם מבחינים בכלב הגדול שמרחרח באמתחת שלהם שנותרה בצד, ושולף ממנה צרור קטן. אחרי שהם עוזבים, לא יכול ר' יעקב להתאפק. הוא רוצה להבין קצת יותר. האיש מפתיע אותו ושואל אם הוא רוצה לשתות. אולי אלו פניו הסמוקות או הרעד בידים שגורמים לו לשאול. הוא מצביע לעבר מתקן שנמצא לא הרחק ואומר: "שמה יש מים טובים..."

המים משיבים את נפשו של ר' יעקב, ומשיבים אליו את עשתונותיו. הוא נעצר על עומדו, מהרהר ושוקל האם מותר לו לפנות לידעו ולבקש עזרה. אחר כך עולות בעיניו רוחו דמויותיהם של שלמה ומיכאל, עיניו מתנסות בדוק של דמעות וליבו מחשב להישבר בקרבו. 'לבקש עצה זה לא איסור', הוא מחליט, 'ואם לאיש הזה יש יכולת לדעת נסתרות - אולי בידו טמון המידע שאני כל כך מחפש?' אלא שבפנים, בעומק ליבו, הוא עדיין אינו שלם עם ההחלטה. הוא מתקרב שוב לאזור של בעל הגלימה, שכעת עסוק עם שני אנשים נוספים שמדברים בקולי קולות, צוחקים ומחמיאים לו בקולי קולות. המראה הזה גורם לליבו להלום ביתר שאת. הנה, יש לו הצלחות לאיש הזה...

הילדים מרחוב בוזולין

// יהודית גולן //

הוא מצליח להסיט אותו משם, בעודו תוהה אילו עוד הפתעות מצמררות כאלו ממתנות להם בעיקול הדרך החשוכה.

הם ממשיכים ללכת וכעת מלווה

אותם אבן גיר שנותרה מן המחצבות העתיקות שהיו כאן אי-אז. המנהרות מתפתלות, לעיתים מתפצלות והופכות לרשת מסועפת, אבל הם הולכים כל הזמן שמאלה, והנרות המהבהבים מורים להם את הדרך.

כאשר שוב מקדם אותם הר של עצמות, הודף מיכאל את שלמה ימינה, ומנסה להסיח את דעתו בהעלאת זיכרונות מימים רחוקים: "אתה זוכר את השכן שלנו ג'רונימו?"

"כמוכן", צוחק שלמה ומחקה את הצרפתי הגיבן: "מי רוסה לאמס גור חתולים לבן?"

"בסוף מרינה הכובסת לקחה את החתלתול המסכן. מיאאאוו..." הוא מחקה את יללותיו של היצור שהפך להיות בן לזוייתה של האישה קשת היום. ה'מיאוי' עולה כעת מכל המנהרות בהד מפיחיד. לא מעט ילדים נתקפים בבהלה ופונים אחורנית, הם נתקלים פנים אל פנים בשלמה ובמיכאל, וצועקים לעברם: "תברחו..." יש פה רוחות ושדים!"

השניים אינם יודעים כיצד להגיב, הם נדחפים הצידה, בעוד הילדים חולפים על פניהם בריצה מהירה.

הוא מחליט לגשת בזהירות לעניין. "מיהו האיש הזה?" הוא שואל את אחד האנשים שמבקש להצטרף לחבורה.

"הוא אלכימאי", אומר הזר, "מומחה בתרכובות ובחומרים וידע המון דברים..."

האלכימיה היא סוג של עיסוק על הגבול האפור, ידע ר' יעקב. בימי הביניים נהגו מלכים ודוכסים שכיבדו את עצמם, להחזיק סמוך לחרצם מעבדה ובה אלכימאים שהתפרנסו על חשבונם ועשו לילות כימים בחיפוש שיטה שתצליח להפוך מתכות פשוטות לזהב ושיטה שתאריך את ימיהם של בני אנוש.

האלכימאים עבדו במעבדות אפלוליות, מוקפים בכלים משונים ובספרים עתיקים. הריחות והחומרים המוזרים בנוסף ללחשים - ריגשו את המלך התורן ו'שכנעו' אותו בהתקדמות העבודה. לעיתים הראו לו האלכימאים מעט פתותי זהב ש'כרגע יצאו מן המצרף' - וכמובן הוכנו מראש... לא פעם גילו המלכים את התרמית והכינו לאלכימאי התורן את חבל התלייה...

אלא שעד כמה שהוא ידע באלכימיה לא היה חשש של כישוף. היו אלו נסיונות מדעיים שרבים מהם הובילו בהמשך לתגליות בפיזיקה ובכימיה. 'אם הטיפוס הזה הוא אלכימאי, אוכל לגשת אליו גם אני...' מחליט ר' יעקב, ולאחר שהאנשים הצוהלים עוזבים הוא ניגש אל האיש בצעד מגמגם.

הדקות הבאות חולפות עליו כמו חלום מוזר. כשהוא מספר לאיש על שני בניו האבודים - מהנהן בעל הגלימה, ואף שהוא אינו מפרט יודע האיש ששמותיהם של הילדים הם שלמה ומיכאל! ר' יעקב מסתחרר, ושואל מנהמת ליבו היכן הם, והאיש מצביע על הקרקע: "הם מתחת לאדמה כעת..."

ר' יעקב מחוור ואחר כך מתעלף. למילים 'מתחת לאדמה' יש בעיניו פירוש אחד בלבד, והוא גרוע במיוחד!

///

שלמה ומיכאל באמת נמצאים באותם רגעים מתחת לאדמה. הם שומרים על מרחק של צעד מקבוצת הילדים המשתרכת אחרי ז'ק וגוסטאב, והתהלכה העגומה פוסעת לעומק המנהרות של פאריז. "לך מכאן", מושך מיכאל בשרוולו של שלמה. הוא אינו חפץ שאחיו הקטן יביט בעשרות הגולגולות העתיקות שמהן נבנה הקיר שמימנים. ברגע האחרון



זה הטבע שלי

מאת:
ציפי שטיין



פסח כל השנה

עם חני מירושלים

הפנה אותי לבדיקות דם. הבדיקות הראו שכל הנראה יש לי צליאק, רגישות לגלוטן - חלבון החטה. אחרי בדיקות הדם ודאגו את האבחנה בלקיחת ביופסיה - בדיקה בהרדמה כללית, ואחריה נפרדתי לחלוטין מהחטה וממוצריה, זה אומר: כל סוגי המאפים, רב החטיפים ועוד המון המון מוצרים, שלעולם לא הייתי חולקת שיהם קשורים לחטה.

איך קבלת את האבחנה?

"בתחלה הייתי ממש בהלם", אומרת חני ומתחזקת לרגע כשנזכרת: "מצחיק, אבל הזכרון שלי מאותו הרגע היא המחשבה המאכזבת: אוי, לא אוכל לגמור לאכל את הקורנפלקס בחלב, אותו עזבתי לפני היציאה לבית החולים... הרגישות היתה נשמעת לי מאזמת. חשבתי שמהיום יהיה עלי לאכל כל היום פריקיות עד שימצא לי מהו. מה נשאר לאכל אם מורידים את הלחם, הלחמניות, עוגות, עוגיות, פתיתים, נקניקיות ועוד? ואפילו בפסח לא אוכל לאכל מהמפצות! האם יהיה עלי לצום כל היום? היום אני צוחקת על הפחדים שלי, והאמת היא, שעם אמא כמו שלי אני בכלל לא מרגישה את ההתמודדות. היא אופה בשבילי את כל סוגי המאפים מקמחים ללא גלוטן: לחם, לחמניות, פתות, עוגות, עוגיות, פשטידות ובורקס, והכל בטעם נכון! הרבה פעמים האחים שלי מתלוננים, למה לחני מביאים הרבה ולנו רק טעימה?..."

יש התמודדות שקשה לה עד היום?

חני לא צריכה לחשב לפני שהיא עונה: "כן. עם מבטי הרחמים! חושבים שאני מסכנה, וזה לא נכון. יש לי ברוך השם מה לאכל ואני חיה נהדר! לא צריך להסתיר מפני עגות וממתקים, לא נעים לי כשבמסכה שואלים אותי אם יש לי ממה להתכבד, אני רוצה להרגיש כמו כן".



החדר שלי

"אני ילדה רגילה", אומרת לי חני מיד בתחלת שיחתנו, "בעצם אין לי הרבה מה לספר, אבל יש לי סבה חשובה שאני כן רוצה שיקראו עלי בעתון".

המשפט הזה מעורר את סקרנותנו, אבל חני בוחרת להתחיל מהתחלה: "אז כמו שאמרתי, קוראים לי חני, אני ילדה חברתית, שמחה ועליזה, משקיעה בלמידה ובדרך-כלל מקבלת ציגים טובים. זאת הסבה שגם השנה אני רגועה ולא נלחצת מדי מהמבחן הארצי בנביא שיש לנו. אני לא פוחדת מלהשקיע ומקנה גם להצליח, בעזרת השם".

וכעת, אחרי שהכרנו, אולי תגלי לנו למה חשוב לה להתראין לעתון?

"האמת היא שבתחלה בכלל לא רציתי להתראין", מפתיעה חני, "אני לא אוהבת להיות במרכז בגלל המגבלה הקטנה שיש לי, אבל אמא שלי אמרה לי שאולי ילדים אחרים שמתמודדים כמוני יקראו ויעזרו מהדברים שלי, אז לא רק שהסכמתי אלא כבר רציתי מאד. אז ככה, לפני שנתיים התחלתי לסבל מכאבי בטן. בתחלה חפניו שהפאבים יעברו, אבל הם לא הראו סימן שהם הולכים להפריד ממני. פנינו לקופת חולים והרופא

ובאמת, לא קורה לה לפעמים שמחשק לה לקחת מהכבוד שבצלחת?

"בהחלט קורה, אבל למדתי להתמודד עם זה", עונה חני בכנות, "האמת היא שבתחלה היה לי הרבה יותר קשה, לא קל להגמל מהרגלים, ובתור פצתי הייתי אוכלת הרבה ממתקים. גם ההורים שלי היו חוזרים מכל קניה עם 'משהו טעים שטוב גם לחני', עד שראיתי שהמתוק המתוק הזה גורם לי

לכאבי ראש ולעפפות. אמא שלי גם לא חשה בנוח עם התזונה הלוקיה שלי, ואז פשוט המרתי את רב הממתקים בממתקים בריאים. אם, למשל, מתחשק לי משהו מתוק, אני אוכלת תמר עם שקד מתובל בתוכו, זה הפענוך שלי. אני גם אוהבת מאד פרות, במיוחד פרות קיץ, וכשמאד מתחשק לי משהו מתוק, אני לוקחת קבצי שוקולד מריר. אמא שלי משתדלת לאפות את הלחמים שלי מקמחי דגנים

מלאים ומעדיפה לצמצם בלחמים הקנאים שאין בהם כמעט ערך תזונתי. גם מבחינת הטעם אין מה להשוות, הלחמים של אמא הרבה יותר טעימים!

בלי שום קשר לצליאק, הבית שלנו בית בריא. למשל, אין אצלנו כזה דבר שתיה מתוקה, ובגלל הרגישות שלי נהינ עוד יותר בריאים; כל הבורקסים ומוצרי הסוזה למיניהם הוצאו מהתפריט ובמקומם אמא שלי מבשלת ארוחות צהרים בריאות, עם ירקות וקטניות למיניהן, הרבה פחות ממתקים לא בריאים, רק לכבוד שבת, כמובן".

יש גם משהו חיובי ברגישות שלך?

"בטח!" עונה חני בנחרצות, "הרגישות לגלוטן פתחה בי את הרגישות לשוני, למדתי להזהר ולא לפגוע גם בחברות שמתמודדות עם קשיים שונים, כמו כשרונות חלשים, ביטנות ועוד, ויותר מזה: לקרב אותן. היום אני גם מסגלת הרבה יותר להתגבר, וכשיש לי נסיון או קשי אני אומרת לעצמי: כמו שאף מסגלת להתגבר ולא לאכל את כל מה שהיה מתחשק לה, כך תצליחי להתגבר גם בזה, ובכלל,

אני חושבת שהצליאק בגר אותי, הפך אותי מילדה מפנקת לנערה חושבת ובעה את אישיותי".

מהי הרגישות לקראת חג הפסח, בו לא רק את נמנעת מחמץ?

"פסח הוא החג שלי!" משתפת חני, "בפסח, מלבד המצות, אני אוכלת כמו כלם, אבל לא זה הענין, בפסח אני משחררת ממבטי הרחמים שונעצים בי ובדאגה של כלם, 'אם יש לחני מה לאכל...' בנוסף, פסח הוא 'חג האסיר' - אנחנו עורכים קניות מרצות בערב פסח ואוספים מוצרים נשירים לפסח עבד השנה בלה, כמו כף כיר, שגדי מרר, קורקרים ועוד. עוד תועלת שכל המשפחה שלי מרוחה ממני, שיש לנו הרבה פחות עבודה בערב פסח! פעם הבית היה מלא בחמץ והיה קשה לקדם את מצות בעד חמץ, היום העוגות של כל בני המשפחה אינן חמץ וחן מהלחם והחלות אפשר לומר שהבית שלנו כמעט נקי לפסח במשך כל השנה בלה!".

לסיים מבקשת חני להשאיר את כתבת המייל של אמא שלה, שתשמח לעזור למי שמתמודד כמוה עם הרגישות לגלוטן (זאת לא מחלה! היא מודגשה) בטיפים שונים ובריאיים: leamem4965@gmail.com



רוצים להתראין בפדור 'זה הטבע שלי', לספר לנו על החיים הבריאיים שלכם ולשתף אותנו בחוויות ובתמונות? כתבו מעט על עצמכם ושלחו לפקס: 153-257-11414 ואנו נצור אתכם קשר.

תעודת זהות

שם: חני

גיל: שתים-עשרה וחצי

מקום מגורים: ירושלים

מקומי במשפחה: רביעית מבין תשעה ילדים.

תחביב אישי: אפיה, קריאה ודרכה. אוהבת לקרוא בזמני הפנוי ולהציג

לעצמי יחד עם

אחיותי. אפילו עשינו

בחפש הצגה, הסרטנו

אותה ואנחנו נהנים לצפות בה עד היום.

יום שמתחייב: הבת מצוה שלי. חולקת להיות: מורה



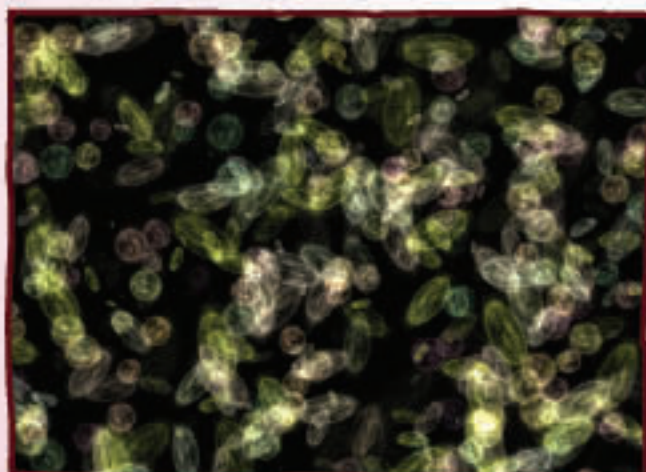


המדען פול ארליך

הפיגמנט שגשו אתמול צבע רק את אחד החידקים, כל היתר לא הגיבולו בכלל.

האשר במעבדה היה רב משאפטר להכיל. הם הצליחו. החידק נצבע. מעכשו אפשר יהיה לעקוב אחרי התפתחותו של חידק אחד בתוך מושבת חידקים שלמה. התגלית שלהם אולי עוד תשנה את פני עולם הרפואה.

רק בליה, כשהתהפך פול מצד לצד במשתו, משחזר את ארעי היום ונרגש עד בלי יכלת להרדם, עלתה במוחו המחשבה החדשה. "אם הצלחנו למצוא פיגמנט שצובע רק חידק אחד, למה שלא יהיה רעל מסים שיפגע רק בו?"



חידק הבקטריה מבעד למיקרוסקופ

ירקה בשאט נפש. "כל כך הרבה השקעתי בחבישות של אוריפידים שלי. את מיטב לחמי נתתי לעבש לאלל רק כדי ליצור חומר חבישה נוסף, ומה? כלום! דמעות זלגו מעיניה. הנוכחות הרקינה ראש. אוריפידים היה בנה היחיד של הלנה שמת רק לפני שבועות ספורים לאחר שנפל ושפשוף את ידיו בריצה בגנה.

אז הלחם העבש מועיל או לא מועיל? לאף אחת מן הקונות בשוק לא היתה תשובה.

פטרית הפניציליום, ממנה פתחה האנטיביוטיקה הראשונה, הכרה בעולם הרפואי מאה ועשר שנים לפני שגלה אותה פלמינג. אלא שבאותם ימים לא הצליחו הרופאים להניח את האצבע על מוקד מדויק ולומר: "הנה, החומר הזה הוא מה שהורג את החידקים", אולי משום ששימם של החידקים עדין לא היה מוכח. כך, למשל, היונים פשו פצעים פתוחים בלחם עבש כדי למנוע מהם להזדהם, אבל הם לא ידעו שישנם הרבה מאוד סוגים של עבש ורק פטרית הפניציליום היא שמונעת את פעילותו של החידק. מכיון שלא תמיד הגיבו המטפלים לטיפול הלחם הוא לא התפרסם ונותר כתוב בכתבי יד של רופאים יוניים בלבד.

מאז החלו היונים בטפול הלחם ועד שהתגלה כחו של הפניצילין למעשה, גלו עוד חמשה רופאים לפחות את מיוחדתה של פטרית הפניציליום, אך לא הצליחו לעשות אתה דבר למעשה. כך, למשל, בשנת תרל"ד כתב ויליאם רוברטס, חוקר אנגלי, נסוי שערך בפטרית הפניציליום: "הבנתי שוב ושוב כי בנוזל בו גדל פניציליום בכמות גדולה, קשה לגדל חידקים... נדמה לי שיש אנטגוניזם בין הבקטריות לזנים מסוימים של הפטריה".

שנת תרס"ט, גרמניה

פול ארליך ישוב ליד המיקרוסקופ. חדשים ארכים שהוא וצות המחקר שלו עמלים על דבר אחד. הם מנסים לאתר פיגמנטים (צבעים) מיוחדים שיצליחו לצבוע סוג אחד של חידקים אבל לא יצבעו חידקים אחרים. "וגם קורה עם החומר החדש?" שאל את עצמו בקול לאה והציץ דרך העינית.

העולם שהתגלה לו שם היה מפלא. מתחת לעינית התרצצו עשרות מיליוני חידקים. היו מהם מארכים, היו אגלים, היו דומים לצלחות או לקוצים, אבל... "הצלחנו!" הוא שאג ונותר ממקומו. מבין כל סוגי החידקים רק אחד מהם נצבע בצבע האדום.

הרופא התבונן בפצע. סבר פניו היה חמוד מאד כאשר עזב את החדר ופנה אל המטבח. הוא חזר משם עם ארבע פרוסות של לחם מעלה עבש.

הריח הלא נעים הרגיע את האם. "מממ...ה? דוקטור?" פצרה עינים גדולות. "אשים את הלחם על הפצע, הנה כך", הוא הראה לאם איך הוא מניח את הפרוסה על הרגל כאשר הצד העבש שלק פונה אל הפצע, ואתבש מסביב. את תהי אחראית להחליף בכל יום את פרוסת הלחם ולחבש בתחבשות חדשה.

האם התבוננה ברופא כמי שנסתתרה עליו דעתו. "זאת... זאת תרופת קסם?" שאלה, מנסה למצא מלה עדינה לתאור חסר האמון שלה ברעיון. "יתכן", חג הרופא חייך קטן. "אף אחד לא יודע להסביר אותה ואף אחד גם לא יודע למה בחלק מן המקרים היא מועילה מאד ובחלק אינה משפיעה בכלל, אבל היא התרופה היחידה שאני יכול להציע לך ועשויה באמת להועיל".

האם לקחה את הפרוסות ואת התחבשות. התגברה על רתיעתה וטפלה בפצע מדי יום. ארבעה ימים לאחר מכן כבר נראה גלד יפה על המקום. והילד - - - הוא היה בריא! החם שלו לא עלה והפנות לא רחף מעל ראשו...



עבש בלחם - פטרית פניציליום

ביום השוק הבא ספרה האם הנרגשת לכל המשתתפות על תרופת הפלא של הרופא ועל הפצע שלא הזדהם. כל המאזינות שרקו בפליאה. אך אז הגיע למקום הלנה. "הלחם!" היא קפצה תוך מלה וחצי. "השקיות האלו"



מבעד למיקרוסקופ

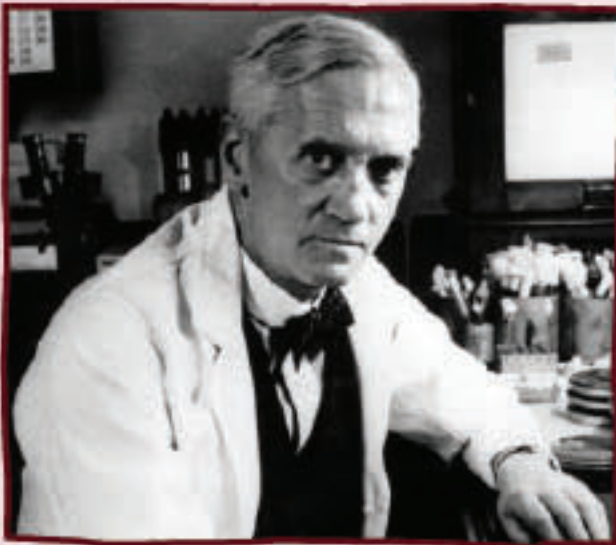
הפניצילין



שנת תרס"ט, יון

"תראה את הפצע שלו, דוקטור", האם היתה היסטורית. הפצע של בנה בן השלוש היה גדול ומכער, והיא ידעה מה פרושו של פצע כזה. הוא יכול לגרום לזהום. אוי, זהום. האימה הגדולה ביותר.





אלכסנדר פלמינג

שיעניק לחידקים, לכל חידשי הדלקות כלם, טפול הולם.
 "לא הגיוני לחפש לכל חידק של כל מחלה תרופה
 ספציפית. יעברו יובלות ולא נגמור עם ההוגמים כלם!"
 השמיע לאזני עצמו את אותם טעוים שטעו רק הבקר
 באזני מנהל בית החולים. "לא הגיוני, אבל בינתיים זה מה
 שיש", עלתה תשובתו היגעה של המנהל באזניו. "עד פול
 לא היה שום דבר, ואם היו ממשיכים להסתפק אז בזה
 מה שיש לא היה לנו היום כלום", זעף פלמינג באזני עצמו.
 הוא יושב מול הצלחת וחשוב. הוא חיב לחשוב על חקר
 חדש. משהו מכונן אחר. משהו שעוד לא נסה. עיניו
 צרבו והוא שפשוף אותו. הרטיבות שעל ידיו העירה אותו
 מהרהריו. זה רעיון. מענין מה יהיה לחידקים לומר על...
 דמעות!

להוציא ממוח דמעות של תסכול לא היה מאד קשה,



גלה פול את התרופת המנצחת. השם שנתן לה היה
 "סלברסון". והיא היתה ההצלחה המדהימה ביותר שיכולה
 להיות. תוך זמן קצר הפכה הסלברסון לתרופה הנמכרת
 ביותר בעולם.



תרופת הסלברסון לטפול בעגבת

היה קשה לקחת אותה, ורק עם מים מזוקקים
 וסטריילים במיוחד היא הצליחה לפעול, אבל היא היתה
 החדוש של כל הזמנים. התרופה שיכלה לחסל את חידק
 העגבת בלי להרג את החולה.
 ועדו, למרות השומחה הגדולה, הסלברסון היה מצין
 לעגבת, אבל רק לו...
 מה עם כל יתר המחלות?

שנת תר"פ, מעבדת הבקטריולוגיה
בבית החולים סנט מארי, צרפת

אלכסנדר פלמינג נכנס אל המעבדה זעוף פנים. הוא
 לבש את חליקו בתנועות עצבניות והביט מסביב. מהפכה
 שורה בחדר, אך לא היא זו שהפריעה לפלמינג. הוא שטף
 את ידיו, מפריח בועות סבון לכל עבר, ונקה את שלחן
 המעבדה במונטוניות. טוב מת להם חולה, ושוב היתה
 הסבה בנלית כל כך. דלקת. אַזְנִים, גרון או ראות - מה זה
 משנה? אתמול זה היה קוץ, הוא דקר את הגן והפצב
 הלך והגיר. זהו, פסק הרופא והצטרף אליו גם פלמינג
 כשראה אותו בבית החולים, והאגום הזה גרע את חיו של
 הגן. בסוף הפל קוץ!
 "חיב להיות חמור שיהרג את החידקים!" מלמל
 פלמינג בזעף. הוא העיף מבט על צלחות הפטרי הרבות
 שהיה פזורות סביבו ונאנח. איכשהו יהיה עליו לסים
 את הפרויקט הזה. איכשהו יהיה עליו למצא את החמור



צלחות פטרי במעבדה

מספר חדשים לאחר מכן

העגבת, המחלה הנוראה, היתה מוקד המחקר. מאות
 צלחות פטרי היו פזורות במרחבי המעבדה. כלן שמויות
 בתנאים סטריילים ובכל אחת מהן מגדלים חידשי עגבת
 ומנסים עליהם תרופות שונות.
 אך שום דבר אינו עוזר. אף תרופת אינה מצליחה לחסל
 את חידק העגבת לבדו.
 צות המחקר כמעט התנאש, אבל פול נותר נחוש.
 חיבת להיות תרופת שתהיה רעילה לחידק העגבת אך
 לא תפגע בחידקים אחרים.
 והוא צדק.
 תקופה לא ארפה לאחר שהחל במחקרו האינטנסיבי



מחלת העגבת בשלב השני

פול ידע שהוא חושב על נקדה רגישה. במשך ארבעים
 השנים שעברו מאז הוכיח פטרי את קיימם של החידקים,
 נסה כל מדען רפואה מתחיל למצא את התרופה שתחסל
 את החידקים.
 והם הצליחו.

היו תרופות רבות שהצליחו להרג מושבות של
 חידקים. אבל התרופות האלו הרגו את כל החידקים בלי
 אבחנה, גם את אלו הטובים ולפעמים אפילו את כדוריות
 הדם. כך הם היקו יותר מאשר הועילו.

"אני רוצה למצא משהו אחר", אמר פול לעצמו, פותח
 את החלון הגדול ומניח לאור הלילה הצונן ללטוף את
 פניו ולאגור את מחשבותיו, "אם מצאנו צבע שצובע רק
 חידקים מסוימים, בטוח שיש תרופה שתהרג רק אותם".
 כשהניח אור ראשון של בקר היה פול שטען עדן על
 החלון הפתוח. במוחו המערפל מעיפות רצו חזיונות על
 התרופה שיעלה. הוא היה אחרי החלטה: מהיום והלאה
 יקדישו הוא וצוות המחקר שלו את כל זמנם כדי למצא
 את התרופה שתהרג חידק אחד ותשאיר את האחרים.
 החדשים הבאים עברו על מעבדת המחקר בטרף אחד
 מחלט. פול וצוות המחקר שלו חקרו מאות תרופות בזו
 אחר זו. הם גידלו חידקים בכמויות ענק ונסו על כל צלחת
 פטרי (כלי לגדול חידקים) סוג אחר של תרופת. חלק
 מהתרופות הרגו את כל החידקים, חלק לא השפיעו
 בכלל וחלק הרגו חלקים בלי אבחנה.
 התרופת המיחלת לא נמצאה.



מיקרוסקופ ביתי

נקח את השפוד ונטבל אותו בצדו הקרה (לא החד), בתוך המים המלכלכים. נקפיד לטבל את השפוד ככל שהוא נכנס בתוך המים, כדי שפאשר נוציא אותו תצטבר לנו בקצה טפה גדולה של מים. נוציא את השפוד מתוך המים ונחזיק אותו במאננו, כך שטפת המים תגל לנו לקצה השפוד. נחזיק את מכשיר הלזר ונכנס אותו אל תוך טפת המים שבקצה השפוד, כך ששרן הלזר תפנה לכיוון הקיר.



שימו לב, אין לעמוד בין הלזר לקיר, גם משום שהנסי לא יצליח אם הקרן לא תאיר ישיר על הקיר וגם

מכיוון שפגיעת קרן לזר בעין עלולה להיות מסכנת חלילה.

עכשיו, כשקרן הלזר מכוננת לנו בדיוק לתוך הטפה, נבקש ממישהו לכבות את האור.

הסתכלו על הקיר, האם אתם רואים צלליות בתוך טפת המים שנוצרת עליו? הדליקו את האור, כבו את הלזר והסתכלו בעינים לתוך הטפה - האם אתם רואים משהו? לא? איך זה יכול להיות?

החשיכו את החדר והאירו שוב לתוך הטפה מול הקיר הלבן. עכשיו הצלליות חוזרות ונראות על הקיר? מהו? מהיכו באור? איך זה קרה?

איך זה קרה באמת?

המים המלכלכים שהכנו מלאים חלקיקי לכלוך, בקטריות וחידקים שונים. רוב היצורים קטנים ממה שעין רגילה יכולה לראות, ורק הגדלה של פי כמה וכמה תוכל להראות לנו אותו.

רוצים לראות חידקים? טוב, לא ממש חידקים אבל חלקיקים שאי אפשר לראות בעין? בואו לבנות אתנו מיקרוסקופ בבית.

מה עושים לפני הנסוי?



לוקחים כוס קטנה, שמים בה מים... לכלוכים - קצת בל, עלים יבשים וכו'. שמים את הכוס על אדן החלון ולא נוגעים בה כמה ימים. שימו לב, עלינו לשים בתוך הכוס שלנו מעט לכלוכים, שלא נקבל גוש בל במקום מים מלכלכים. המים שלנו צריכים להשאר שקופים, רק חלקיקים קטנים צריכים להיות בתוכם (בדומה למים לא נקיים שמוציאים מאקווריום). כאשר הבן והלכלוך מתרפבים עם המים וכל מה שיש לנו הם מים לא נקיים במיוחד, הם מוכנים לנסיי שלנו.



מה עושים?

קדם כל קוראים למבגר. הנסי שלנו מתעסק עם קרן לזר (לא חבים אמתית ממש) ונסיי כזה נעשה בידי מבגר או בהשגחתו המלאה.



נלבש כפפות גילון פשוטות. נעמד קרוב לקיר לבן פניי וריק.

הם גדלו בקצוות הצלחת, אך סביב העכש היתה טבעת גדולה ונקיה מחידקים. אפילו חידק אחד לא היה שם. "זה אומר..." ידו של פלמינג רעדה בהתרששות כבושה. "לא, זה סתם נראה", מהר לצנו את התלבוותו והכניס את הצלחת אל מתחת לעינית המיקרוסקופ. הסתבר, כי מה שנוראה לו אכן היה. המעגל שסביב העכש היה נקי מחידקים מחוללי מחלות. "עכשיו צריך לבדוק איך מגיבים חידקים טובים ותאים בגוף לחומר הזה", סכם אלכסנדר לעצמו, וגלי להמתין רגע פתח בשרשרת נסויים אימתנית. עברה תקופה. פלמינג הצליח לבודד את החומר הורג החידקים מפטרית העכש וקרא לו פניצילין.

אבל ככה הגיע מחקרו למבוי סתום. כמה שנסה להגדיל את כמות הפניצילין שיצרה הפטריה, לא הצליח. שנה שלמה נסה לאגף אותה מכאן ומשם אך לשווא. פטריית העכש המשיכה ליצר את החומר הקורבאלי היה עשוי יחלומים. כמות הפניצילין הנקי שהצליח פלמינג לבודד היתה מספיקה כדי להדגים מול כמה חידקים יכול החומר המפלא להתמודד, אבל לא היתה בה כמות שתאפשר רפואה של ממש. בעבודת נמלים של שנה שלמה לא הצליח פלמינג להוציא מפטריית העכש אפילו את כמות הפניצילין הנדרשת כדי ליצר כדור אנטיביוטיקה אחד.

שנה ארכה המשיך פלמינג והשקיע בנסיון ליצר פניצילין בכמות גדולה. לאחר שנה זו הרים ידיו ועבר להתעסק בתחומים אחרים. "יתכן שימצא לפניצילין שמוש אצל בני אדם, אבל סביר יותר להניח שהשמוש שלו יהיה על חידקים במעבדה", כתב לעצמו והמשיך הלכה בדרך.

הפניצילין התגלה, אפוא, אבל האנטיביוטיקה עדין לא. ועל גלוי האנטיביוטיקה, בעזרת ה', בפעם הבאה.



תרופת הפניצילין

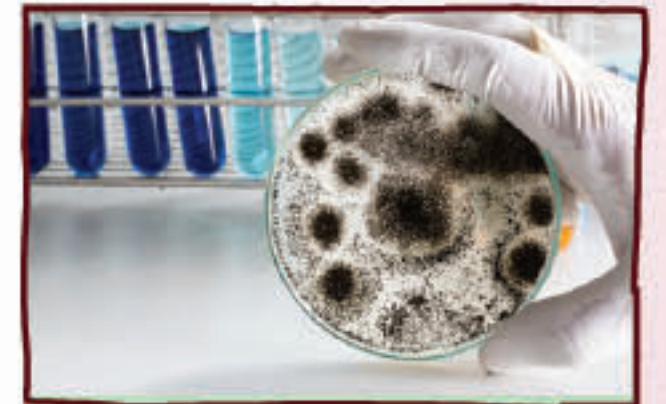
להכניס אותו אל הצלחת מלאת החידקים היה פרוץ גם במאמץ סביר. עכשיו נותר לו רק להמתין ולראות מה קרה. מה שקרה היה מעל ומעבר לכל דמיון. הדמעות הרגו את החידקים.

וזאת היתה הבעיה. בלי להתאמץ חסלו הדמעות את אכלוסית החידקים כלה. הטובים כמו הרעים כאחד. החמיר הנמצא בדמעות לא יוכל, אם כן, להפוך שמושי.

שנת תרפ"ח, מעבדת הבקטרילוגיה בבית החולים סנט מארי, צרפת

פלמינג נעץ את המפתח בחר המנועל. ידיו רעדו בהתרששות של געגוע. חדש תמים לא היה במעבדה שלו. פתח את הדלת. ריח חריף הכה באפו. עכש.

"בטח", צחק פלמינג לעצמו, "ככה זה כשמשאירים מעבדה מבלגנת ונוסעים לחדש שלם. עכשיו אין לי בורה ואת מה שלא עשית לפני כן תעשה עכשיו". הוא הרים את ראשו והעיר מבט סביב. החדר היה הפוך כמו שורק חדר המעבדה שלו יכול להיות. מצב רוחו לא



עכש על צלחת פטרי במעבדה

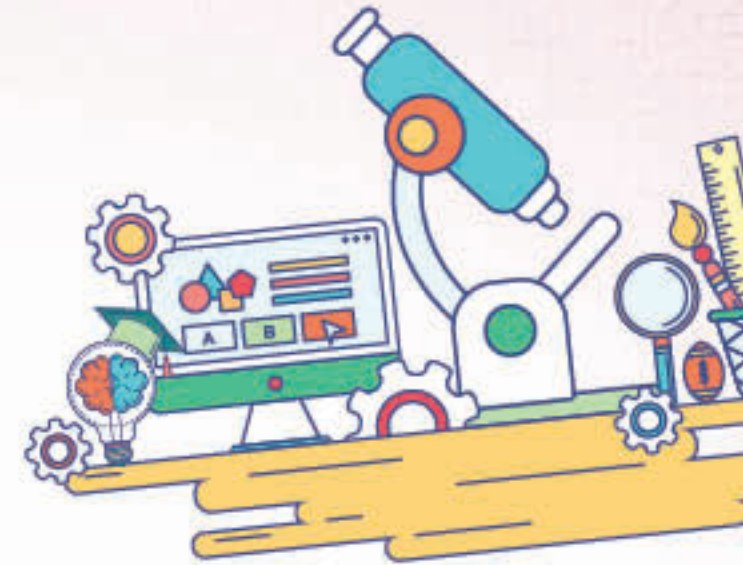
הועם, הוא חזר עכשיו מחפשה של חדש שלם, ואם יהיה עליו להשקיע שעה בסדר הוא יעשה את זה. בתנועה תכליתית החל לאסוף את צלחות הפטרי לערמה. הוא בדק אותן אחת לאחת. היו שונתרו בשלמות ונתו היה להמשיך ולחקור אותו, היו שנהרסו כליל והשליכו אחר קבוע לאשפה. והיתה גם אותה אחת שקשתה בעכש. איכס.

פלמינג בקש להשליך את הצלחת לאשפה, אבל אז נעצר. אכלוסית החידקים מחוללי הדלקות שהיתה על צלחת הפטרי היתה מתורה.

פקציה: ילדי חבורת בריא בהרפתקה
 חשלב בוב נול, צות חפשו וחלוצ, יוצא כדי לחלץ אותם, אבל פשהם סווישים אל
 הסלילית הם סגלים שסגלים ככר וצא: ספרו הסליל סוויכים אותם לצאת
 ולאחר את הילדים פאסצעות שכב אותו הסמינו פסכשיר הקשור. אבל הילדים
 סחלשים לזרק את סכשיר הקשור, כיון שאינו עובד והוא סכביר צליהם.

חבורת בריא בהרפתקה שלא מהעולם הזה

מאת: רות רפפורט | איור: רבקי אורבר / 0556782274



הנסוי שעטינו עכשו בעצם הגדיל את
 החלקיקים שבתוך המים באפן טבעי. הצורה
 העגלה של טפת המים גורמת לכך ששקרו הליוז
 שפגעה בה בצורה מרפזת תשבר ותפלט החוצה
 בקרנים ארוכות הרבה יותר.
 אם השקרו פגעה בטפה בצורה כזו:



מה שאומר שכל מה שפגשה השקרו בתוך
 הטפה יראה עכשו גדול ורחב הרבה יותר.

ואם היא פגשה בפנים לכלוכים קטנטנים שלא
 יכלנו לראות?

הם יחסמו את השקרו מלעבר דרכם, וכך נוכל
 לראות בהגדלה את המקומות בהם נחסמה
 השקרו, והם יראו לנו על השקרו כמו צללית.

מה בעצם ראינו?

חלקיקים קטנטנים של לכלוכי שהיו בטפה ולא
 ראינו אותם בעין, אבל לא את החידקים באמת.
 החידקים קטנים הרבה יותר, וכדי לראות אותם
 אנחנו צריכים מיקרוסקופ שמגדיל את הדברים
 הרבה הרבה יותר.



ומכאן
 אנחנו רוצים לעבור
 לשאלה המעניינת ששילח
 לנו ש.ד. לאחר הפתבה
 שהתפרסמה בחדש חשוון (מזמינים את כלכם
 לשלח לנו שאלות מעניינות נוספות).

כותבים למערכת

שלום, אני מנוי לעתון בסתו ונהנה ממנו מאד. במיוחד
 נהניתי מהפתבה על החידקים. רציתי לדעת פי כמה
 צריך להגדיל חידקים, אטומים ודברים שונים כדי לראות
 אותם. תודה.

גבנו, לשאלה של ש.ד. אין תשובה חד-משמעית.
 ישנם חידקים גדולים יחסית ויש כאלו זעירים,
 האטומים קטנים הרבה יותר, הפרוטונים והאלקטרונים
 אפלו עוד יותר. כדי לראות כל אחד מהם אנחנו נזקקים
 למיקרוסקופ אחר. יש דברים שאפלו במיקרוסקופ
 ביתי שמגדיל פי חמשים או מאה אפשר לראות, וישנם
 חלקיקים שצריך מיקרוסקופ אלקטרונים, שמגדיל כל
 דבר פי עשרה מיליון מגדלו המקורי כדי לראות...



נְקֵטָר אַבוֹקָדוֹ

הכלים שנצטרך:



המצרכים:



מי שפטרח יאכל

מאת:
רחלי קליין

פסח כשר ושמח לכם!
הבית מוכן? המטבח מארגן?
אין כמו המטבח של פסח, מסכימים אתי?

האתגר הרציני של פסח הוא כמובן המבחר המצומצם של חמרי הגלם. מפרות, ירקות, ביצים ועוד מוצרים שונים בהם כל משפחה משתמשת לפי המנהגים שלה, אנחנו צריכים ורוצים להוציא סעודות חג מפארות.

אתם יודעים מה האתגר הנוסף שיש לנו, שומרי הבריאות? הביצים החיות.

בביצים חיות עלול להיות חידק הסלמונלה, שהוא חידק שממש לא ממליץ להפגש בו. הוא גורם לכאבי בטן קשים, להקאות, ואפילו לחם גבוה.

בשול או אפיה של הביצים בחם גבוה משמיד את החידק, אבל אם משתמשים בביצים בלי חמום, כמו שעושים, למשל, בגלידות של פסח, שאותן מכינים בדרך-כלל מקצף של ביצים - החידק עלול לתקוף, אם הביצים נגועות בו.

לכן הבאתי הפעם נקטר מיחד מאוד שמתאים כמנת קנוח נהדרת. הוא עשוי מחמרים שקמעט כלם אוכלים אותם בפסח, וממש בלי ביצים.

מי שיטעם לא יאמין לעולם מה מכיל הנקטר, ואתם - אל תגלו בבקשה...

אפן ההכנה:



1 שטיפו את התפוז היטב, חצו אותו לשניים וסחטו.



2 קלפו את האבוקדו.



3 חצו את האבוקדו לשניים והוציאו את הגלעינים.



4 בעזרת בלנדר הפוסל טחנו היטב עד שיתקבל נקטר חלק וסמיך.

בתאבון!

