

## לעיני העדה

הגיליון העשירי של הגמלידעה לפניכם. לאור העובדה שגיליון מס' 1 יצא בינואר 2013, השלמנו כעת שנתיים של עשייה מבורכת - עת לחשוב מאין באנו ולאן פנינו מועדות.

בתחילת דרכנו הכרזנו שכוונתנו לשמש כלי להרחבת ידע ולהבעת דעה. בטורים הקבועים ניסינו למלא כרסיכם בחידושי תורה, בתרבות עיונית, במסורת והיסטוריה אישית ומושבת ובמדע, וכמובן גם באופן ממשי ע"י הבאת מתכוני תבשילים ביתיים מצוינים. כל אלה מצאו ביטוי בטורים "ראשית דעת" (צקי שלו), "חן ושכל טוב" (עד לגיליון זה, משה פרי) "אורך ימים ושנות חיים" (הח"מ), "גמליאל בן פדהצור" (ישראל עזריה), "דור דעה" (מלכה כהן) ו"אישה משכנתה" (ענת שטאובר ורנה רוזנברג).

ענייני דיומא ודעות הובאו בטורים "מקהיל קהילות" (ישראל עזריה), "תן דעתך" (מגוון כותבים) ו"בן בג בלוג" (איתי בקר). לקראת הבחירות למועצה הצגנו בפניכם את המועמדים לתפקיד ראש המועצה ונתנו במה לכל אחד מהם. וכפרפרת לכל החכמה הנ"ל, צקי שלו דאג לא להחמיץ הזדמנות להשאיר את עיסתנו בטורו ההיתולי "דברי צחות".

אהרן שבו סייע בקביעות בגרפיקה, וחסייה גדיאל העבירה את המאמרים תחת שבט העריכה הלשונית. ואחרון חביב ליאור פורמן, שדאג להציב מדי פרסומם את הגיליונות באתר המושב. תחזקנה ידי כל הצוות!

מגיליון זה אנו שמחים לצרף לשורותינו את עליזה משה, המוסיפה עומק תנ"כי/ספרותי/תרבותי. בהקשר זה ניידע שהמערכת החליטה על דרך לעודד כותבים חדשים, והיא מפרסמת בזאת קריאה לתחרות סיפורים קצרים (עד 600 מילים) וכן שירה. גם ילדים מוזמנים להשתתף! הזוכים יזכו לפרסום פרי עטם בגיליונות הבאים. לאור התפוצה הגדלה והולכת של הגיליון, כולל בעולם שכולו אלקטרוני, נקווה שנוכח לסייע לכם לחדור לקהלים מתרחבים והולכים!

והנה טעימה מתכולת גיליון זה:

"ראשית דעת": צקי שלו מנסה לחדור בעד מסכת הייסורים שחוה יעקב אבינו ועם ישראל כולו.

"בן פדהצור": ישראל עזריה תר אחר סוד האופטימיות של גברת רחל דרשביץ.

"אורך ימים ושנות חיים": הח"מ בוחן את רזי הצום והשלכותיו הבריאותיות לטווח הקצר והארוך.

"דור דעה": מלכה כהן משקפת את משמעות יום הקדיש הכללי על הוריה, יוצאי השואה, ועל ממשיכי דרכם.

"חן ושכל טוב": עליזה משה מאירה גישות תרבותיות רב-ממדיות אל נבכי נפש האדם.

"אשה משכנתה": רנה רוזנברג מחממת את הלב והקרביים עם מתכון משביע ובריא למרק ירקות חורפי.

"דברי צחות": צקי שלו גורם לנו חיוך בהתבוננות על התמדת התכונות הטבועות באדם - אף לאחר מותו...

קריאה מהנה ומועילה,

אלי רוזנברג ומערכת הגמלידעה: מרים ברלב, משה פרי וצקי שלו

## ראשית דעת

### מעט ורעים צקי שלו



- וַיֹּאמֶר יַעֲקֹב אֶל פְּרָעָה, יָמֵי שְׁנֵי מְגוּרֵי שְׁלֹשִׁים וּמֵאֵת שָׁנָה. מְעַט וְרָעִים הָיוּ יָמֵי שְׁנֵי חַיֵּי וְלֹא הִשְׁיֵגוּ אֶת יָמֵי שְׁנֵי חַיֵּי אֲבֹתַי (בראשית מ"ז, ט')
- וַיִּנְתֵּר יַעֲקֹב לְבָדוֹ; וַיֵּצֵא בָק אִישׁ עִמּוֹ עַד עֲלוֹת הַשָּׁחַר. (בראשית ל"ב, כ"ה)

- וַיִּקְרָא יַעֲקֹב אֶל בְּנָיו וַיֹּאמֶר הֲאֶסְפוּ וְאֶגִּידָה לְכֶם אֵת  
אֲשֶׁר יִקְרָא אֶתְכֶם בְּאַחֲרֵית הַיָּמִים (בראשית מ"ט, א')
- וַנִּשְׁאַרְתֶּם בְּמַתִּי מֵעַט תַּחַת אֲשֶׁר הֵייתֶם כְּכֹכְבֵי הַשָּׁמַיִם  
לְרֹב. (דברים כח', ס"ב)
- עֵיר קַטְנָה וְאֲנָשִׁים בָּהּ מֵעַט; וּבָא אֵלֶיהָ מֶלֶךְ גָּדוֹל וְסַבֵּב  
אֶתָּה וּבָנָה עֲלֶיהָ מְצוּדִים גְּדֹלִים. וּמָצָא בָּהּ אִישׁ מִסִּפְּן  
חָכָם, וַיְמַלֵּט הוּא אֶת הָעֵיר בְּחֻכְמָתוֹ; וְאָדָם לֹא זָכַר אֶת  
הָאִישׁ הַמְסֻפָּן הַהוּא. (קהלת ט' י"ד- ט"ו)
- וַיֹּאמֶר פְּרַעְיָה אֶל יוֹסֵף, אַחֲרֵי הוֹדִיעַ אֶלְלֵקִים אוֹתְךָ אֵת  
כָּל זֹאת אֵין נְבוֹן וְחָכָם כְּמוֹךָ. (בראשית מ"א, ל"ט)
- וַתַּחֲסְרֵהוּ מֵעַט מֵאֲלָקִים וְכַבֹּד וְהֶדָר תַּעֲטֹרְהוּ.  
(תהילים ח', ו')

בהסתכלות היסטורית, דברי ימי יעקב אבינו משקפים נאמנה את גורל העם הקרוי על שמו. הוא נאבק באלוהים ואנשים ויוצא צולע אך חי. חיי יעקב מובאים בפרוטרוט על כל צרותיהם. זאת כדי ללמד אותנו את אשר יעקב רוצה לגלות לבניו בסוף ימיו אך לא עולה בידו. כאשר יעקב קורא לבניו על ערש דווי הוא מבקש לומר להם בנבואה את הצפוי להם, והקב"ה אינו מאפשר זאת. מדוע? הסוד נותר גלום בעצם בסיפור חייו הוא. יעקב מתמודד עם אחיו, דודו, אשתו, בניו, בתו, עמי כנען, מצרים ובעצם עם כל מי שאינו הוא עצמו. יעקב בודד במערכה ונותר בסופו של דבר "לְבָדוּ" במאבק. יעקב בחייו מתאבל על יצחק, רבקה, רחל, לאה, נכדיו מיהודה ויוסף, בין השאר. הוא גולה מביתו רוב ימיו. אין פלא שיעקב שופך לעת זקנה את מרירת ליבו לפני השליט החזק ביותר בעולם העתיק. יש לו "בטן מלאה". אין לו כל מורא מהגויים. הוא מברך את פרעה אך לא משתחוה כנדרש, סימן למעשה מרדכי היהודי בעתיד הרחוק.



כמו יעקב, עם ישראל "בדד ישכון". הוא ה"מתי מעט" מכל העמים, אך השפעתו היא קריטית וניכרת. כולם

נלחמים בו מסיבה נעלמת אך עקבית לאורך כל הדורות. המשל בקהלת מדבר בעצם על המציאות הזו. העיר הקטנה והעלובה היא עולמו של הקב"ה, המאוכלס על ידי אנשים שהם מעט ורעים ממה שהקב"ה תכנן לעולמו. המלך הוא הקב"ה בעצמו, המאתגר את העיר, והיא נמלטת מהשמדה שוב ושוב בזכות האיש המסכן והחכם היושב בתוכה אך דחוי על ידיה. האיש החכם - יורשו של יוסף הנקרא "חכם" - מייצג את עם ישראל העושה את רצון הקב"ה בעולמו. אין איש ב"עיר" המודה למסכן, אך הוא דבק בתפקידו.

החורבן שזור בדברי ימי עם ישראל אך גם ההבטחה לתקומה. עם ישראל מילא את תפקידו ההיסטורי במשך שנות דור ובדורנו אנו רואים את תחילת קיום הסיפא של המובטח בתהילים. ה"מעט" בא ישירות מאלוקים, בתוכנית ובתבנית הבריאה. ייתן הקב"ה ויתקיים בחיינו גם "וְכַבֹּד וְהֶדָר תַּעֲטֹרְהוּ" ותבוא סוף סוף מנוחה לאיש המסכן והחכם.

## בן-פדהצור

### ישראל עזריה מראיין את רחל דרשביץ

קבעתי להיפגש עם רחל והיא הסכימה מיד, ואמרה שתשמח לפגוש אותי כי יש לה הרבה דברים טובים לומר על החיים במושב שלנו. לאחר שקבענו שעה לראיון, היא אמרה לי שאפילו תקדיש תוספת של 15 דקות מזמן מנוחתה לצורך הראיון. רחל אופטימית מהסוג שקשה למצוא. היא מתעקשת לראות את חצי ואפילו שליש הכוס המלאה. היא מסרבת לראות את הרע. אם יש אנשים בעייתיים, כנראה שלא יצא לה לפגוש אותם. לקראת סוף הראיון גילתה לי רחל את הסיבה לאופטימיות ה"כרונית" שלה: פירוט בהמשך...

רחל דרשביץ נולדה בסוף 1938. היא גרה במושב מאז שנת 1982. היא לא משכבת המייסדים אבל התחברה אליהם ואוחזת ברוח מייסדי המושב.

מרדכי דרשביץ ז"ל, ורחל תבדל"א, הגיעו למושב לאחר שבתם חוה נישאה לבן המושב, יהודה אנגל. יהודה, שהיה בן למשפחת מייסדים, התיישב עם רעייתו, חוה לבית דרשביץ, בבית גמליאל, יחד עם הוריו של יהודה. משפחתו של יהודה, המחותרנים, עודדו את משפחת דרשביץ להצטרף, ומרדכי ז"ל התלהב מאורח החיים והחליט יחד עם רחל להתיישב במושב. הם רכשו את הבית של משפחת וולווביץ, הדוד של דב זליג. הבית היה קטן, אך גרו בו חמש נפשות: מרדכי ורחל ושלושת הילדים: פיני, מתי וגולן (הבנות חווה וגילה כבר נישאו בקיץ 1982). גולן סיים אז כיתה א' - והיום הוא גר בהרחבה במושב.

מתי למד אז באור עציון – היום הוא מנהל עסק לרהיטים. פיני למד בביה"ס הטכני של חיל האוויר בחיפה, והיום יש לו מפעל לפלסטיק בטבריה. אט אט בנו את ביתם הגדול והמרווח.

"כשבאנו למושב", אומרת רחל, "פגשנו משפחות טובות, ונקשרנו אליהם בקשרים טובים מאד ומיוחדים. התחברנו מאד להורים של משה גוטמן, להורים של מוטי יוסף, למשפחת רוט ולמשפחת ברקאי. אמו של מוטי יוסף היתה בקשר קבוע עם הגברת רוט; הם הלכו יחד מדי יום ולכן אנשים חשבו שהן אחיות. המשפחות היו מתארחות אלה אצל אלה.

למרות הבדיחות על היחסים בין מחותנים, למרדכי ורחל היו יחסים מצוינים עם המחותנים שלהם, דבורה ושעיה אנגל. כל המושב היה משפחה אחת וכל אחד עזר לשני. עבדו קשה מאד כדי להתפרנס ואף כדי לשרוד.

בית גמליאל היה מלא בפרדסים וגם למשפחת דרשביץ היה פרדס. "היו לנו עצי שסק, אשכוליות, תפוזים ופקאנים. בחלקה ב' (12 דונם) היו לנו תפוזי ולנסיה, אלה המבשילים באיחור. אך נאלצנו לעקור את הכול כי זה לא השתלם. כמו שבעלי מרדכי היה אומר, יש כל כך הרבה אנשים בשרשרת האספקה מהפרדס ועד לחנות, וכולם מרוויחים בדרך: המים, הקטיף, השיווק, ההובלה בית האריזה – הכול היה יקר", אומרת רחל. "נשאר לחקלאי מעט מאד ומזה לא יכולנו להתפרנס.

היום זה פשוט: הולכים לסופרמרקט וקונים תפוזים".

מרדכי ז"ל נפטר לפני כתיבת שנים. הוא עסק בחקלאות וגם בנגרות. הוא בנה את המטבח אצל חוה ויהודה אנגל וכן את מטבחם של גולן ומיכל דרשביץ. את הבית בנה הקבלן שבנה את מרבית הבתים במושב - נחמני ז"ל. החברים התבדחו שאולי יש להחליף את שם המושב ל"בית-נחמני"...

ההתפתחות של המושב היום מרשימה מאד. אמנם יש הרבה אנשים שרחל אינה מכירה, אך כולם "אנשים נעימים וטוב לחיות אתם". מתייחסים יפה מאד למבוגרים, ודואגים לצרכים שלהם; לדוגמה, מרים גרינוולד עוזרת מאד - היא הציעה עזרה קבועה בהסעות אל מחוץ למושב. אלה דברים שלא רואים בעיר.

רחל מאד משתדלת לא להטריד אחרים. אם היא יושבת בחוץ, כל עובר ושב אומר לה שלום בצורה מכובדת ושואל לשלומה. האנשים במושב מאד טובים. אמנם הבדידות קשה והוצע לה לעבור לדיור מוגן, או לפחות לנסותו, אך היא חוששת מזה ואינה מעוניינת בכך.

לדבריה, "החיים כאן במושב טובים" והיא מעדיפה לגור בביתה, "מבצרה". כל זכרונותיה הם כאן במושב ולכן כאן מקומה.

היא משתתפת בחוג מהמועצה למלאכת יד ויצירה, יחד עם חנה אדלר וגברת זיכרמן, שרשראות וצמידים מאד יפים מקריסטלים.

משפחת וידר הם השכנים ממול, ושתי המשפחות היו בקשרים מצוינים. מרדכי ז"ל היה "נגר הבית" של צבי וידר וכן של חברים אחרים במושב.

המסר שלה לדור הצעיר הוא להיות אופטימיים. בני אדם הם לא מלאכים; אנשים טועים ואולי לפעמים אינם מתנהגים כראוי, אבל אחר כך מתקנים את מעשיהם והדברים מסתדרים. ולבסוף, מגלה רחל את "סוד" האופטימיות ה"כרונית" שלה: "אני מילדי טהרן, כ-1000 ילדים יהודים שרובם היו יתומים (לפחות מהורה אחד) והוברחו בימי מלחמת העולם השנייה מפולין לרוסיה, ומשם בדרך-לא-דרך לפרס. הסוכנות היהודית הכינה עבורם מסגרת בטהרן ודאגה לאישורים ("סרטיפיקטים") כדי להביאם ארצה בתקופת המנדט הבריטי בפברואר 1943.



הגעתי ארצה ללא ההורים, אך עם שתי אחיותי ואחי. כשהתחלנו את מסע הבריחה מפולין האחות הגדולה הייתה בת תשע, אחותי השנייה בת חמש, אחי בן שלוש ולי עוד לא מלאה שנה! אחותי הגדולה תפקדה כאמא עבורנו; היא נטלה אחריות על כולנו ודאגה לנו ממש כאילו הייתה אמנו. עם הגיענו ארצה חילקו אותנו למוסדות שונים.

ברוך השם, אני שמחה בחלקי, שמחה במשפחתי, בילדיי, נכדיי וניניי. אני רואה בחיים רק את הדברים הטובים!"

מתעוררות מספר שאלות סביב סוגיית הצום:

1. איך הגוף מתמודד עם צום?
2. האם צום מועיל או מזיק מבחינה בריאותית?
3. האם יש דרך "נכונה" לצום כדי לשמור על הבריאות?

## צום של 24 שעות

מספר שעות לאחר ארוחה מתחילה ירידה ברמת ה"דלק" העיקרי של הגוף: פחמימה פשוטה, חד-הסוכר המכונה גלוקוז. כדי לשמור על רמת התפקוד, ובמיוחד במוח (הניזון בשגרה רק מגלוקוז), מופעלת מערכת של הורמונים ואנזימים כדי לפרק את עתודות הגלוקוז המאוחסנות בכבד ובשרירים בצורת המולקולה גליקוגן (glycogen). במקביל מתחיל פירוק מסוים של השומן בתאי השומן כדי לייצר גלוקוז ממרכיב של מולקולות השומן, הגליצרול (glycerol). בתהליך זה גם נוצרות חומצות שומן חופשיות (שהיו מחוברות לגליצרול לפני פירוק מולקולת השומן). בשלב זה של הצום, אלה יכולים לשמש "דלק" עבור השרירים, הכבד ושאר האיברים, פרט למוח.

## רעב ממושך

עתודות הדלק הפחמימתי אוזלות לאחר כיממה. יש לגוף עוד מקור זמין לגלוקוז: מולקולות החלבון. הן מורכבות מחומצות אמינו (כגון החומצה הגלוטמית, הגלוטמט, המוכר מהתבלין מונוסודיום גלוטמט). כל עוד מדובר בחלבונים זמינים מרקמות שמתחדשות בתדירות רבה, כמו שכבת התאים הסופגת מזון במעי הדק או אנזימים מסוימים שכמותם מספקת גם ככה, הדבר נסבל; אך ברגע שמתחיל פירוק חלבון בשרירים וברקמות החיוניות, למשל בלב או בכליות, מדובר בסכנת נפשות. כדי למנוע מצב זה, עובר הגוף לכלכלה המבוססת על פירוק שומנים. לאחר שלשה ימי צום, אף המוח שואב כרבע מצריכת האנרגיה הרבה שלו (בשאיפה!) מחומצות שומן. אדם ממוצע במשקל 70 ק"ג מכיל כ-161,000 קילוקלוריות של אנרגיה בצורת שומן. אם הצריכה היומית נעה בין 1600 ל-6000 קילוקלוריות ליום (האחרון - במאמצים מאד כבדים), פירוש הדבר שיש די עתודות שומן בגוף כדי לחיות 1-3 חודשים של רעב גמור. כמובן שבנושא פרטני זה יש יתרון ל"בעלי בשר". בימי קדם, כשרעב היה שכיח יחסית, היה יתרון לאגירת שומנים, אך בימינו, כשהמזון זמין ממש, ברור שיד בעלי מערכות משומנות כאלה על התחטנה. אגב, זו הסיבה להשמנת היתר בקרב שבטים אינדיאנים, אפריקנים ובאיי האוקיינוס השקט כמו טהיטי, שגופם התמחה בהתמודדות עם היעדר מזון, אך לא עם שפע הקיים בימינו.

"...וְצוּם הָעֲשִׂירִי יִהְיֶה לְבֵית יְהוּדָה לְשָׂשׂוֹן וּלְשִׂמְחָה

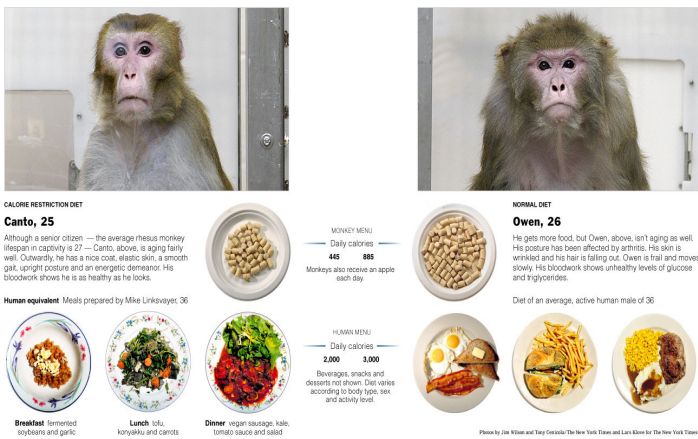
וּלְמַעֲדִים טוֹבִים" (זכריה ח, יט)

ד"ר אלי רוזנברג

צום עשרה בטבת מציין את תחילת המצור של חיל נבוכדנאצר מלך בבל על ירושלים בשנה התשיעית למלכות מלך יהודה האחרון, מתניה - הוא צדקיהו. לאחר יותר משנתיים של עמידה עיקשת כנגד האויב, מתאר מחבר ספר מלכים, הנביא ירמיהו, את השתלשלות האירועים: "בתשעה לחודש (תמוז) ויחזק הרעב בעיר ולא היה לחם לעם הארץ. ותיבקע העיר וכל אנשי המלחמה (ניצלו את) הלילה (ויצאו) דרך שער בין החומותיים... וילך דרך הערבה" (מ"ב כה, ג-ד). כלומר, הרעב הכריע את המגנים ואת שאר העם. כעבור ששים ושמונה שנים, לאחר שהקימו מזבח בהר הבית והחלו בונים את המקדש עצמו, מציגים שני יהודים מבבל שאלה לנביא זכריה: "האבכה בחודש החמישי (אב)? הינור (האם אתנור מתענוגות) כאשר עשיתי זה כמה שנים?" (זכריה ז, ג). אמנם רק ט' באב מוצג בשאלה זו, אך בתשובתו (שסופה מצוטט בכותרת המאמר) מזכיר הנביא את יתר הצומות, ובהם צום העשירי, י' בטבת. כך מסתבר שצום כפוי סתם את הגולל על העיר והמקדש, וכן הונהג צום כחלק ממנהגי האבלות לזכר החורבן.



ימי צום נקבעו לשלוש מטרות מרכזיות: אבלות על חורבן המקדש (צומות י' בטבת, י"ז בתמוז, ט' באב ו-ג' בתשרי); תשובה (יום כיפור, וכן תעניות בעת בצורת ולהמתיק חלום רע); וכן לזיכרון נסים ומעשי אבותינו (צום פורים/תענית אסתר ותענית בכורות בערב פסח). חז"ל שקלו לקבוע יומיים צום - בט' ו-י' באב - לזכר כל תהליך החורבן (הרוב נשרף בעשירי), אך קבעו שזו גזירה שאין רוב הציבור יכול לעמוד בה.



מכל הני"ל ברור שיש דרך להקל על הגוף בעת הכניסה לצום: הטענת פחמימות בגוף בימים שלפני הצום. כך גם עושים הרצים למרחקים. התוצאה היא, כאמור, בניית עתודות גדולות יותר של גליקוגן בכבד ובשרירים, שהוא זמין לפירוק לגלוקוז בעת המאמץ הפיזי או הצום הממושך.

## האם צום מועיל לגוף?

מחקרים בחסרי חוליות, כגון תולעים, ואף ביונקים קטנים כגון עכברים וחולדות, נטעו תקווה שהגבלה קבועה של צריכת הקלוריות (כ-30% פחות מהצריכה היומית הרגילה!) עשויה להאריך חיים. בחולדות, הארכת החיים הושגה ע"י מניעת מחלות כרוניות כמו סרטן, השמנה, סוכרת סוג-2, מחלות ניווניות של מערכת העצבים, מחלות כליה ומחלות שריר הלב. בניגוד לחולדות הביקורת שאכלו דיאטה רגילה, כ-30% מהחולדות עם החסך הקלורי מתו מ"זקנה" ללא עדות למחלות כלשהן. לאחר הצלחות אלה, מומנו שני מחקרים גדולים בארה"ב בקופי רזוס. מחקרים אלה נפרשים על פני מספר עשורים, אחד מתנהל במרכז הלאומי לחקר קופים בוויסקונסין (WNPRC) והשני במכון הלאומי לחקר הזקנה (NIA) בווינגטון. אך כפי שקורה לעתים במדע, תוצאות שני המחקרים סותרות זה את זה: הקבוצה מוויסקונסין מצאה שלאחר חסך קלורי במשך 20 שנה חלה ירידה של 50% בהיארעות מחלות כגון סוכרת סוג 2, מחלות לב וסרטן, ואף נמנעה ההתכווצות בחומר האפור במספר אזורים קריטיים במוח. לעומת זאת, לא נמצא הבדל בין קבוצת החסך הקלורי לקבוצת הביקורת במחקר מטעם המכון בווינגטון, למרות שנצפו סימנים מסוימים ליתרון בשרידות בקרב הקופים ה"רעבים". אחד ההסברים המתקבלים על הדעת להבדל זה הוא, שבקבוצה הראשונה הפער בצריכה הקלורית בין קבוצת הניסוי לקבוצת הביקורת היה גדול יותר (25-30%), לעומת המחקר השני, שם עמד הפער רק על 24-22%. בכל מקרה, יידרש עוד כעשור עד לסיום הרצת המחקרים וניתוח הנתונים כדי לראות את כלל התוצאות.

אין, כמובן אפשרות לבצע מחקר מבוקר ואקראי בבני אדם, אך נעשה מחקר שהשווה בין 18 אנשים (15 גברים ו-3 נשים) שסיגלו לעצמם אורח חיים דל-קלוריות (1958-1112 קלוריות ליום) לעומת קבוצת ביקורת שצרכה מספר טיפוסי של קלוריות ליום המתאים לאמריקאי הממוצע (1976-3537), כלומר, צריכה של כמעט פי שניים קלוריות לעומת ה"חוסכים". מדד מסת הגוף (BMI - משקל/גובה<sup>2</sup>), לחץ הדם, רמות הכולסטרול הרע והסוכר בדם היו נמוכים יותר בקבוצה שסיגלה לעצמה דיאטה דלת-קלוריות. גם עובי דופןות עורק התרדמה בצוואר (עדות להצטברות רובדי כולסטרול העלולים לגרום לשבץ) היה נמוך ב-40% בקרב קבוצת זו לעומת קבוצת הביקורת.

התוצאות בהחלט מעודדות, אך מסופקני אם מרבית האוכלוסייה מוכנה לצמצם ב-50% ואף לא ב-30% את צריכת המזון היומית שלהם. כדי לתת מענה לפחות חלקי לנושא, פותחו בשנים האחרונות משטרי אכילה הכוללים צום או צריכה קלורית מאד מוגבלת כל יום חלופי (intermittent fasting). ניסוי טבעי רב שנים מתקיים בעת צום הרמדאן, אך הואיל ויש שונות רבה בין האוכלוסיות לגבי סך הקלוריות שהם צורכים בערב, וכן בכמות העישון שלהם, וקיימים הבדלים הקשורים לעונת השנה שבה הצום נופל, קשה להסיק מסקנות בריאותיות נחרצות. לעומת זאת, המחקרים בחיות מעבדה וכן בבני אדם הם מעודדים: נצפה שינוי לטובה בפרופיל שומני הדם וכן במדדי דלקת שונים בדם. לכן יהיה מעניין לראות אם מחקרים מעמיקים יותר יאששו ממצאים ראשוניים אלה.

עד כאן התייחסנו לפן הגופני, אך אין להכחיש שדיאטה "כחוחת קלוריות" מונעת מאתנו את ההנאות של ארוחות סדירות עם רמת קלוריות רגילה, או כפי שמסרו חז"ל "אין שמחה אלא בשר ויין" (פסחים קט.). אולי נוכל להאריך את חייו, אך האם לאלה ייקרא חיים? מדענים מחפשים חומרים, שיחקו את ההשפעה של צום או את ההשפעה של הפחתת צריכה קלורית על הגנים האחראיים

להזדקנות. נצפה לבאות, ובינתיים נאחל, כדברי הנביא עמוס (ח, יא), שיתקיים בנו "הנה ימים באים נאום ה' אלוקים והשלחתי רעב בארץ: לא רעב ללחם ולא צמא למים, כי אם לשמוע את דברי ה'".

## הן ושכל טוב את הנפש הם מבקשים

### עליזה משה

מדי פרשת ויגש אנו שמחים לשוב ולספר לילדינו (ולעצמנו, או לאורחים...) את המדרש הידוע והמרתק אודות פגישת יהודה ויוסף (תנחומא ויגש ה). הפעם גם



שאלנו אותם מה ההבדל בין המדרש לבין המסופר בתורה, והשיבה על כך רות בתנו (כיתה ג): "זה יותר דרמטי"... אין ספק שלחז"ל הייתה יכולת יצירתית נדירה, ובנועזות הפכו את הטקסט המקראי ממונולוג ארוך של יהודה לדיאלוג חריף ועוקצני בין יהודה ליוסף. בצעד זה ניסו חז"ל לעצב את נפש הגיבור יהודה, כאשר יוסף במונולוג החז"לי מייצג למעשה את תחושותיו וייסורי המצפון של יהודה בבואו להתייצב מול השליט. דברי יוסף הם השלכה והמחשה לקול הפנימי שטורח לשוב ולהזכיר ליהודה, שכל המוצאות אותם הם תגובה לשנאת אחים. יהודה במדרש שואג וצועק צעקות כדי שיחרישו את הקול בליבו פנימה, הקול הפנימי שמתחרט ומבקש סליחה. בהיות המקרא לאקוני ברובו, הרבו המדרשים לתאר מחשבות ומאבקים פנימיים כדיאלוג עם דמות חיזונית בסיפור, לצורך המחשת אותם קולות פנימיים.

אותו מוטיב דרמטי, כפי שציינה רות, מקבל כפלי משמעות בהגיעו לבמה. במדרש, מה שהפך את הכתוב לדרמטי היה תוספת הדמות; בתיאטרון התפאורה לעיתים היא המדגישה את האלמנטים הדרמטיים, כפי שאדגים להלן.

ארבעה סיפורים קצרים מאת דבורה בארון שזורים לעלילה אחת במחזה "אדם לא מת סתם", המוצג ב'הבימה'. העלילה מתארת עולם אכזר דטרמיניסטי, שבו אין לאדם יכולת לשלוט במתרחש בחייו, למרות ניסיונותיו. יאשק הצעיר המהפכן ואביו מנסים להתקדם בעבודתם, פראדל (יבגניה דודינה המעולה) רוצה ילד בכל מחיר ורוצה את בעלה שברח, ואפילו זיווה הכלבה מחפשת בית חדש. ולמרות המאמצים של כולם - העולם

נוהג כסדרו. בארון מתארת עולם דורסני וחסר צדק, שבו העשיר שורד והעני כורע תחת נטל החיים. עולם זה "מחזיר" את גיבוריו למקומם ההתחלתי באכזריות כמו היו מריונטות או ציפורים על חוט, ומעולם לא ביקשו לעצמם דבר. הד לדברים נמצא בתפאורת הפתיחה:

ההצגה נפתחת כאשר על עמוד החשמל המט לנפול נחות הציפורים, שהן משל לתושבי העיירה כולה. החלל בהצגה הופך למאיים, בעל יכולת להשפיע על הדמויות בתוכו ולהזיזן ככלי משחק ממקום למקום, שהרי הן רק "מריונטות או ציפורים על חוט". אביזרי התפאורה עוצבו כ"הרחבה" לשחקנים (מנורה תלויה על גב אחד מהם ודלת שמחזיק השני וכך הלאה), והם הופכים את השחקנים לתפאורה אנושית ואת החלל לחלל "מואנש", חלל המגיב לדמות הנעה בתוכו. המשרתים משמשים כרגלי שולחנו של בעל המפעל או כפמוטים ומתלים בעבור אדונם העשיר, וצעצועי הילדים מייצגים את ההמולה בביתה של בתיה הרחבה בפגישתה עם פראדל העקרה. הנפשות פועלות בחלל, בחלל קיימים חפצים וחפצים הם הד לנפשות הפועלות. דבורה בארון



בשפתה הציורית והמדויקת הצליחה לבטא את עולם דמויותיה, ההמחשה לכך ניתנה בבמה על ידי השימוש התיאטרלי בחפצים.

מול כל הדמויות האנושיות בולטת בחוסר האונים שלה הכלבה זיווה, שמקבלת באורח קסום את החיוניות שלה על ידי שחקנית בשר ודם (נעמה ארמון). הצופה נשאר דווקא עם הרגשות שמותירה הכלבה זיווה: רגשות תקווה לבית וחיים חדשים.

במדרש כמו בתיאטרון או בחיים שלנו, המילים כמו הדמויות, החלל כמו החפצים - מטרתם לאפיין ולעצב ולהעמיק את ההיכרות עם הנפש פנימה כדי להגיע למקום נקי ו"חדש" יותר.

## דור דעה

**"עשרה בטבת – יום הקדיש הכללי – פן אישי מלכה כהן"**

יום צום **עשרה בטבת**, היום שבו החלו הבבלים את המצור על ירושלים, אצלנו בבית הוא היה בעיקר "יום הקדיש הכללי". יום זיכרון מיוחד לנספי השואה שאין להם תאריך פטירה ומקום קבורה לעלות אליו.

זה ה"יאר צייט" שלהם.

יום מיוחד להוריי, ל"יתומים" שלי. האווירה בבית היתה של חגיגות מהולה בייראה – ייראת קודש.

טוב עשתה הרבנות הראשית לישראל, כאשר ייחדה יום זה כיום זיכרון.

יום של "קדיש יתום" על ההורים.

יום מיוחד לאנשים הרדופים בצללי השואה לאורך השנה כולה.



"היום הזה, הוא בשבילנו. את מבינה?", שאל אבי, ברגע שהדליק בפנינת האוכל את נרות הנשמה.

אבא, שפסוקים מספר תהילים היו שגורים על פיו:

"הפכת מספדי למחול לי, פיתחת שקי ותאזרני שמחה.

למען יזמרך כבוד ולא ידום. ה' א-להי לעולם אודך"

(תהילים ל' י"א-י"ב), הרגיש ביום זה את שיא יתמותו.

"אני אגיד קדיש על הוריי ועל הורי אמא, ואזכור גם את 250 האנשים מבני משפחתי, שעלו בלהבות בטרבלינקה".

"אבא, תעיר אותי מוקדם", ביקשתי, "כדי שאוכל לאכול לפני הצום".

בקשתי זו נענתה בהרמת יד בביטול. "מה את מתרגשת מצום של יום אחד? יום אחד של זיכרון ענק. מי שהיה **שם**, לא מתרגש מצום. חמש שנים היינו ביכעין צום".

ועוד עבדנו קשה מאוד. כל רגע, כל שנייה, חשבנו שהנה הגיע 'הסוף' - גם אנחנו נאבד את חיינו. מי שהיה **שם** יודע להעריך כל שנייה של חיים".

בבית הכנסת ישא הוא את קולו יחד עם עוד ניצולים:

"יתגדל ויתקדש שמיה רבא...". אחר כך יסע כדרכו

להרצות בבתי ספר ובמחנות צבא, על אותן חמש שנים איומות - של אובדן, אבל לא של איבוד תקווה. "גם כי אלך בגיא צלמוות, לא אירא רע, כי אתה עמדי". כמו

שירד הקדוש ברוך הוא עם יעקב אבינו למצרים, כך היה גם עם בניו בשואה. קיים בהם "אנכי אעלך גם עלה". מתוך הברות, ממצעדי המוות וממחנות העקורים. כמתוך חזון העצמות היבשות של יחזקאל הנביא.

יום הזיכרון בביתנו, היה יום של עצירה. יום של מחשבות, מה אנחנו לוקחים לעתיד. ללכת על קצות האצבעות, לא להרגיז אף אחד. לחוש את אמא המתכנסת אל תוך עצמה ביום הזה, ואומרת במבטא הונגרי: "כאן בישראל, לא צריך להרגיז. את זה עשו כבר הגרמנים טוב מאוד, ושותפיהם ההונגרים שבתוכם חיינו עשו זאת עוד יותר טוב".

אני סופרת את השעות כדי שיום זה יעבור. מנסה להבין את החיים של האנשים האלה, אשר חיים חיים דו-קוטביים. מחד - הודיה תמידית על ההצלה, ומנגד, רגשי אשמה על הישארותם בחיים. "למה דווקא אני ניצלתי מכל המשפחה הענפה - יהודים ייראי שמים, בעלי אמונה חזקה בקדוש ברוך הוא".

אני מנסה להבין את החסר הגדול שלהם לאורך השנים. כמו שהיתה אמי אומרת: "לקרוא 'אמא' ולסובב את הראש, ולדעת שאין אף אחד מאחוריי. ללכת לחופה בלוויית חברותיי, ניצולות שואה אף הן, כמוני, ללא הורים, זהו רגע קשה ביותר". חיים ושנים מלווים בזכרונות ובסיוטים.

חלק מהם הבאתי בשיר הבא, שכתבתי עם צאתו לאור של הספר "עקבות בשלג", אשר כתב אבי בשנת תשס"ח.

### עיניים

אבי הולך לישון

וכל מתיו מתעוררים -

פנים

עיניים

עיניים

מבטיהם חודרים את גופו

מלווים אותו בלילות ביעותים:

"לך יש אוכל!"

יש לך מדינה!"

יש לך אשה!"

"ילדים!"

אבי מתפתל על משכבו

אך עיניהם בכל מקום.

עיניים גדולות ההולכות

ומצטמצמות לעיני מרדפים

היום, לאחר פטירת אבי, וכשניצולי השואה הולכים ופוחתים, מוטל עלינו, הדור השני, להעביר את חשיבות הדרך והמסר שלהם לחיים: להעריך את הארץ והמדינה שאנו חיים בה. לחזק בנו את הכרת הטוב על ה"יש", לחזק את הגאווה הלאומית.

## אשה משכנתה

### מרק ירקות, עדשים וגריסים

#### רנה רוזנברג

להלן מתכון למרק סמיך שיחמם לכם את החורף:



#### המצרכים

1/2 כוס עדשים אדומות

1/3 כוס גריסי פנינה

1 בצל גדול חתוך לקוביות קטנות

2-3 גזרים פרוסים

1 בטטה חתוכה לקוביות

2 תפוחי אדמה חתוכים לקוביות

גבעול סלרי

7-8 כוסות מים

2 כפות אבקת מרק עוף

מלח ופלפל לפי הטעם

חצי כפית "מלח תיבול" (Magic Seasoning Salt)

(New Orleans Blend) או מעט פפריקה חריפה

## אופן ההכנה

מכניסים הכול לסיר פרט לתבלינים. מביאים לרתיחה.

מסירים את הקצף. מוסיפים תבלינים ומבשלים על אש קטנה

למשך 2-3 שעות.

## דברי צחות

### צקי שלו

סיפור אמיתי: יהודי מומר הופך, רחמנא ליצלן, לכומר. הוא מוסר את דרשתו הראשונה בפני הבישופים והקרדינל המקומי. בסיום דבריו ניגש אליו הקרדינל לברכו. "איך היה?" שואל המומר. "מצויין", עונה הקרדינל, "אך להבא אל תתחיל את הדרשה במילים 'גויים יקרים'..."



סיפור אמיתי: בשנות השמונים הגיעה ספינת קרב של צי ארה"ב לנמל ברצלונה. בערב הראשון הופתע הקברניט לקבל מכתב מאישה חשובה בעיר עם בקשה מיוחדת.

"קברניט יקר,

ביום א' בתי הבכורה מגיעה

לפירקה ואנו מקיימים מסיבה

גדולה לכבודה. אודה לך אם

תשלח ארבעה קצינים רווקים,

מנומסים ועשירים להשתתף

במסיבה. חשוב שיגיעו בדיוק

ב-8. דבר אחרון, בלי יהודים.

אנו לא אוהבים יהודים."

ב-8 בדיוק דפיקה בדלת,

ובפתח עומדים ארבעה קצינים

במדים מפוארים, מנומסים, עשירים ושחורים. האישה בהלם.

"יש כאו בוודאי טעות", היא ממלמלת. "קפטן כהן לעולם אינו

טועה, גבירתי", עונים הקצינים.

סיפור אמיתי: גבאי בבית כנסת ידוע טען כי נשמתו של אביו

המנוח חוזרת לעולם בכל שבת, והתעקש לתת לו עלייה בכל

שבת. בכל עלייה הוא נעמד על הבימה והתאמץ לשמוע את מה

שלדבריו היו ברכות התורה שמברך אביו. בייאושם שאלו פרנסי

הקהילה את הרב יעקב קמנצקי מה לעשות. "בשבת הבאה",

חיך הרב, "תתנו לאבא הגבהה".

