

כואב במטבחון

מגזין הבריאות שלך ובשבילך

יצאתי קטנה

למי שרוצה לצאת קטנה בקילוגרמים וגדולה בעבודת המידות - עצות וטיפים שווים במיוחד.

מרכז הכובד

פירמידת אבות המזון היא לאו דווקא תוצאה של עבודת פרך. הופכים את ההסתכלות ושמים את אמהות המזון במרכז הכובד.



תאבון בריא

אם את מאלו שמחכוני בריאות נורמים להם לרתיקה מיידית - את מוזמנת לנסות את אלה קלים. טעימים וידידותיים למשתמש ולבריאות.

לגופו של עניין

מקשיבים לגוף לפני שהצופרים יתחילו לצפצף. ונורות האזהרה תידלקנה. מניסיון אישי



אתן בטח יודעות איך זה, שלפעמים הקב"ה שם לנו דברים בראש שהם לא רק פתרון לבעיה שהיתה לנו, אלא גם מקפצה לשלב הבא. ככה בדיוק הרגשתי כשנכנס לי השם 'נכון במטבחון' איכשהו, דקה לפני שהגיע הדד-ליין הכי אדום ונדרשתי בתוקף לפרסם את המדור 'העצערוררוב!'

[illegible]



מראש הברך

מה מתבשל כאן?



שלום לך, בריאה ושמורה שכמור!

האמת, שכשטיפסנו על ראש הברוש שבחצר, לא שיערנו לאיזו שמחה וצהלה זה יגרום. התגובות שלכן היו כמו תמיד - חמות - אוהדות - זורמות ומאוד מאוד מדרבנות! היה פשוט מדהים לראות כמה נשים ישנן, שמחוברות באמת ובתמים לתפקיד, ורוצות לשמור יותר על הבריאות לא דווקא בשביל הטרנד או בשביל להיכנס בבגד מסויים בחתונה של האחות (גם... לא אמרנו שבכלל לא...), אלא בשביל להיות באמת עובדות ה' טובות יותר: כרעיות, כאימהות וסתם, בנות אהובות של ה' - השומרות על עצמן מתוך הכרה בערך הפקדון... מלאות כוח ואנרגיה למלא את יעדי החיים, ולהעניק הלאה לחוסים בצילנו... תודה לכל שולחות המתכונים, הטיפים, השיתופים הכנים והרשימות המלוות בקריצה. כיף לקרוא את ההומור הבריא (!) שלכן ואת היחס הרציני שאתן מעניקות לנושאים החשובים לנו באמת ועכשיו - אנחנו שוב מעבירות אליכן את הכדור.

במגזין שלפניכן תקראו טעימות מלאות בריאות וטעם טוב מכל החומרים ששלחתן. בתחתית כל טיפ/ שיר/ מתכון/ שיתוף ישנו קישור שבו תוכלי לפדבק - להגיב - להעיר - להאיר או סתם להראות שקראתן את התוכן המס' הזה והוא עשה לכן משהו...

שני התכנים שיזכו במשוב הרב ביותר - יזכו את שולחותיהם

בפרס כספי של 500 שקלים!

מחכים לכן!

עשה לך
סיוע?
חיוני דעתך!
איך? לחצי על
ה-



במסגרת
לכולן



לא יוצאת מהכלים // ר"ג

הצחקת אותי!!!
ברור שאני מכירה את פירמידת
אבות המזון!
אבל ומעולם אהבתי את הצבאונים,
החבוק והרפאונים
...טגה



מרכז הכובד

את אשת החיל שלא שוכחת אף אחד.
הביטי בה לכל אורך שעות היום.
בבוקר - בעבודה, כשלמי בכלל יש מה
לאכול,
אחר הצהרים בבית כשלמי בכלל יש זמן
לאכול,
ובערב מותשת - כשלמי בכלל יש כח
לאכול...
תסתכלי עליה טוב, את רואה אותה?
נראה לך שהיא מספיק יציבה שם למטה,
בבסיס?
תדאגי לה!
עליה עומדת כל הפירמידה המשפחתית!!!
שימי עליה עין,
שתאכל טוב,
שתתאזור,
היא חשובה לנו מאוד!



לאחרונה גיליתי כי יש פירמידה נוספת,
צבעונית ועשירה לא פחות.
זוהי פירמידת אמהות המזון.
בראשה ורובה של הפירמידה נמצאים
כמובן,
אהובים ומושקעים, בני משפחתך ומזונם
העשיר.
יש בה מרקי ירקות סמיכים,
סעודות שבת מלאות טעם ביתי מפנק,
ויטמינים וכוסות תה צמחים.
בקומה אחת מתחת מפיצים את ניחוחם
מוצרי מאפה ביתיים.
בקומה נוספת מתחת תמצאי פינוקים
לדרך
והפתעות על מבחן טוב.
ולמטה למטה, בבסיס הבסיסי ביותר
תמצאו אותה.

ככה זה נראה היום!

5:45

"מלאכי רחמים, משרתי עליון..."
מה כבר בוקר? לא יכול להיות! הלכתי לישון לפני פחות מחמש דקות... הצילו, מתי יש עוד בחירות???

6:32

יציאה
"וואו, מה קורה אז?" היא מגלה שנותרה לה עוד דקה עגולה אחת.
אז תיק חוטפת, וחיש צולפת, ופלים, עוגיות ולבן. ואין לה זמן, אפילו לא רגע לחשוב על משהו מזין יותר לאתר אותו בין המדפים" (ש' ד)

7:15

"אחד קפה, שנים סוכר, שלוש עוגיות ומעבר על הרבה מיילים - כבר שנים שזה מתכון הדגל שלי לפתיחה של יום נסף במשרד..." (מ' מ)

9:12

"זכאן מתחילה ההתלבטות היומית - יש קורנפלקס, כריות, עוגיות שזקוקלד צ'יפס - הכל במרחק גניעה..." (ל' ב)

11:07

"הפה שלי יכול, ובעבר גם הקפיד להיות במצב 'לועס' נוגס מתמיד באמצע דיבוג או קידוד, תוך פתיחת באג שנראה אבוד, הסנדוויץ' והפרי מהבית כבר מזמן ז'ל, גם הטעמי כבר נוזל... אז מוציאה מהמכונה ביסלי מאוס ובשכיל האיזון המתוק - מלוח גם מעדן מוס והבטן שלי... כאוס."

16:00

דלת של מסבב ועליה שלט:
אמא עכשיו אוכלת!
נא לא להפריע עד 17:00.
תודה

15:05

"כן, תשלחי לי את זה, אין לך את הכתובת? תרשמי: S כמו סלט, L כמו לחם, O כמו עוד לחם, D כמו דג, @ כמו שטרודל תפוחים..."

13:42

"כן, מותק, מה שלומך?
מה את אומרת? חזרת הביתה כי את לא אוהבת את האוכל שיש בצהרון? מה יש היום? מקרוני עם קציצות?"
"וואו, מממממ... אולי אפשר לשלוח לי לכאן את המנה שלה?"

13:15

חשבתי שיכל שיש בתיק יותר תאים הוא גם יותר טעים... איפה נמצא תא הסתרים שיעוד לא פתחתי ובתוכו מכל דבר מה אכיל???





יצאתי קטנה

למי שרוצה לצאת קטנה בקילוגרמים וגדולה בעבודת המידות - עצות וטיפים שווים במיוחד.

טיפים //

עניין של שליפה

"פעם בכמה שבועות אני מכינה לחמניות כוסמין בריאות ומקפא את. בכל יום שולפת לחמניה מהפריזר וכמה ירקות מהמקרר, ובמסבוח העבודה עם קרש חיתוך גמיש וסכין טובה שנמצאים באופן קבוע במשרד, תוך שתי דקות יש סלט מזין. מתקבלת ארוחה שמשיבנה מאוד ונותנת כוח לכל היום" (ר'פ).

אני יודעת סנדוויץ'



פת מנחה

"כשנעתיים לפני יציאתי מהמשרד אני ניגשת שוב לטויל ידים, לאכול לחם ולברך. אני לא מתעצלת ולא מחפשת נשנושים כקיצורי דרך. מאז שהתחלתי בהרגל הזה אני חוזרת הביתה שבעה, רבעה ומלאה כח לילדי". (א' ל')

מעורר תאבון

הכיני כריכים מעוררי תאבון עם ירקות העונה. מומלץ להכניס נייר אסיה בין הממרח לידק כדי לשמור על הסריות". (א' י')



פזמ'יק ככז'ה אכס'ניה

הטכנולוגיה לשרותך

"אני רוצה להמליץ מאוד על קופסה חשמלית לחימום אוכל... אני משאירה אתה בעבודה ומביאה אוכל מהבית בקופסאות אטומות. כשעה לפני הארוחה מעבירה את האוכל לקופסה החשמלית, מחממת, אוכלת ושוטפת אותה שתהיה מוכנה למחר". (צ' א')

קופסת ההפתעות

"אני מביאה לעבודה קופסה עם אנזים צימוקים ועוד קצת פירות יבשים, ועוד קופסה עם שיבולת שועל דקה. (צריך למלא מחדש את הקופסאות בערך פעם בשבועיים)... כשהרעב מתחיל לגבור מכינה לעצמי מנת בריאות משיבנה וטעימה" (ש' ו')



אילה לפ קפה

שני תמרים ולב אחד

"ליד הקפה - שני תמרים עם אגוז מלך כפנים, במקום העוגיות. משיב, מלא אנרגיה והאגוז מאזן את הסוכר של התמר שיתפרק לאורך זמן. אפשר לקנות קופסה של תמר מג'הול ואגוזי מלך ולשים במקרר של המשרד". (פ')

לשנות את הסדר

"במקום לפתוח את היום עם קפה ועוגיות - נסו לדחות את שיעת הקפה, תפתחו את הבוקר עם פרי. בהתחלה זה נראה קשה אבל אחר כך מגלים כמה שזה עושה טוב! (ת' מ')



פזמ'יק א'ת החידה

פעקאלע נסח טורקיה

"...הלכתי לחנות הפיצוחים ומילאתי שקית בכל טוב טורקיה. מידי ערב הכנתי לי שקית נשנושים מלאה בשני תמרים, חמוציות ללא סוכר, שקדים ואגוזים מכל מיני סוגים... ותתפלאו - זה היה טעים, משיב, בריא. ובעיקר - הרגשתי טוב!" (ל' ב')



אילה בקר

נשא בהקפאה

"הקפאה זו דרך מצוינת לחיסכון בזמן. מכינים פעם בשבוע סיר ענק של מרק בריא וסמין, מחלקים לקופסאות ומקפאים". (ת' מ')



סוויטל בראל

פת בסל- וחסל

"גדולינו כבר כתבו שכשיש אוכל ממתין רגוע יותר ופחות חש תחושת רעב, כי הוא סחות חושב על זה המונח הידוע 'פת בסל' והפתרון שלי לקונפליקט הוא להתאזר במזון הדרוש ובעוד דברים, אבל בריאים, כמו פריכיות אורז שסגולתן כפחמימות להרגיע את הרעב ואפילו להשאיר מתיקות קלה בפה." (ח' ב')

נפשי, הכיני צידה לרוב

"זהיה לי אז ברור, שאם אני רוצה לאזן את התפריט, ואת המשקל כמוכח, אני צריכה להצטייד במה שנדרש לי... עלי לדאוג שהבית שלי יכיל את מוצרי הבריאות האלו- תמרים, שקדים, אגוזים, יוגורטים וקרקרים- אבל מחיטה מלאה- ומתוכם אבחר בדקה ההיא האחרונה, בטרם צאתי מן הבית." (ש' ד')

יום בריאות

"אם קשה לך כל יום להביא, להכין ולחתוך, התחילי לפחות יום אחד בשבוע- 'היום הבריא' ולאט לאט תוסיפי עוד ימים ותתרגלי." (א' י')

להיות ראשון- זה מחייב

"את הכנסת האוכל לתיק שלך תעשי דבר ראשון, אחר כך תתחילי במרוץ של ארגון הילדים בבוקר. זה מונע את הויתורים של הרגע האחרון, הגוררים בעקבותיהם את הנשנושים הלא בריאים..." (ש' מ')

תחשוב טוב תרגיש טוב

חשיבה חיובית היא דבר הכרחי! על כל התגברות תחשוכנה כמה טוב עשיתן לנוף שלכן... (ת' מ')

בעורף ובחזית

"עצה שקיבלתי מהשמורה... רבע שעה לפני שאני יוצאת הביתה- אני בודקת אם אני רעבה. חבל להגיע הביתה מורעבת, זה לא מועיל לא לילדים ולא לניזונה של האמא..." (ש' ו')



הלבו צודד דא קיבאן

מלך (ולא) ליום אחד

"הקפדנה לאכול ארוחת בוקר מלאה בעבודה גם בזמני לחץ, וזכרנה את הכלל: בבוקר אכול כמו מלך, בצהרים כמו נסיך ובערב כמו אביון. זה יחולל פלאים בתזונה שלך, וכן... גם במשקל!" (מ' י')



לבל היום אלע אולים לזר ורקות-

תברה גוררת תברה

הכניסי אווירת בריאות למשרד, כך אחרות תמשכנה אחרייך ואת פחות תמשכי אחרי נשנושים. התחלקי עם חברותיך לחדר- כל אחת תדאג בתורה לחתוך פירות וירקות לכולן בעלחת יפה באמצע החדר. (א' י')

חכו לי בסיבוב

"אנחנו קנינו בעבודה במשותף את המאסטר סלייסר. כל אחת בתורה מכניסה את הירקות שהביאה מהבית- שוטפים כל ירק, חותכים לשלוש, כמה סיבובים והנה סלט גדול, טעים ומזין. כשהסלט מוכן אפשר לשדרג אותו עם תוספות כיד הדמיון הטובה- זיתים, צנוברים, מקלות שקדים, צ'יסס בטטה..." (ח' א')

טשה שיני

"הביאי רוטב לייט לעבודה, יהיה לך טעים יותר להכין גם סלט גדול ולתבל אותו ברוטב טעים ובריא" (א' י')

בקטנה

"אם אין לך זמן לחתוך סלט- קני פלפלונים וכן עגבניות שרי ומלפפונים קטנים שיחסכו לך את העבודה" (א' י')



התעצרי לחויה, אל לחויה

הפרד ומשול

"טיפ לירידה במשקל באוסן משמעותי ומבוקר: להפריד את האוכל מהשתיה. להימנע משתייה מ-20 דקות לפני האוכל ועד שעה וחצי- שעות אחרי. בהתחלה זה נראה קשה אבל בסוף זה הוסף להרגל. (עפ"י ספרו של הרב אסח"ק). (מ' פ')

מים שאין להם סוף

"שימי לידך בעמדה בקבוק מים גדול וטוס, ואל תחסכי! כל פעם שאת מרגישה מסוגלת מזוג לעצמך כוס מים ושתי לרוויה. כאשר הבקבוק נגמר, אל תתעצלי. קומי ומלאי לך חדש." (ש' מ')



מחפשת מתכון
בן עשר שניות,
שלושים לכל היותר

שישקיט הרעב
יפיג מתחים
ועל קצת שומן יוותר

אבל בינתיים
עבר ספרינט
וגם שתיים
ואותה שאלה עוד פתוחה

עם פחמימות שומנים
סידן וחלבונים,
קפה כבר נחשב ארוחה!?

(מ' ג')



קיבלנו רעיונות שונים ומעניינים
למגוון סלטים, רטבים, ארוחות
קלות וכבדות ונשנושים שונים-
כולם ברוח טובה ובריאה ונותנים
יותר מכיוון מחשבה אחד על איך
אפשר **בקלות ובמהירות להפוך את**
התזונה שלנו להרבה יותר...



מכילים מהר
ולאמרים דוג
יותר מהר!



✓ סופלה שוקולד

15-18 יחידות

2 ח' שוקולד 72% - להמיס במקרוגל

להוציא ולהוסיף

5 ביצים שלמות

3/4 כוס טחינה גולמית

3/4 כוס סילאן ללא סוכר

1 כפית קקאו

לערבב ולשפוך לעגולי קרטון, להוסיף לכל אחד
קובית שוקולד הני"ל

לאפות 10-12 דקות ב-180 מעלות. (ב' פ')

✓ עוגת כוסמין

טעימה ומשביעה - תבנית בינונית

1 1/2 כוס קמח כוסמין

2 כוסות קווקר (גס)

3/4 כוס סילאן ללא סוכר

1/2 כפית סודה לשתייה

1/4 כוס שמן

1/4 כוס טחינה גולמית

2 ביצים שלמות

לבחירה- 1/2 כוס שוקולד צ'יפס, תמרים ואגוזים
קצוצים, חמוציות ללא סוכר.

לערבב ולאפות 15 דקות בחום בינוני. (א' פ')

קרקרים שווים שמכינים ברגע ✓

• 2 כוסות קמח 80%

• 2 כוסות קוואקר

• 1/2 כוס סוכר

• 1/3 כוס שמן

• 3/4 כוס שומשום

• כף מלח

• אבקת אפיה

• כוס מים רותחים

• גרעיני חמניה- לבחירה

מערבבים את כל החומרים

יחד לקבלת בצק נעים.

לוקחים חצי מהכמות

ומרדדים דק דק על נייר

אפיה בגודל תבנית של

תנור. חותכים למלבנים

יפים ואופים כ- 20 דקות

לקבלת צבע יפה.

הולך מאוד עם גבינות,

סלטים ומתבלים.



אהיות מסודרת
לך בארמון ולך
צ'ינה...



עוגיות בריאות

הכי קל, הכי מהיר, הכי טעים וכיפי גם לי (ובטח לילדים אני מכינה כל שבוע פי 4 (בצורת עוגה או עוגיות חזה טססס) בלי מרגרינה. עם קמח מלא ויחסית לא הרבה סוכר. (אני שמה רק כוס אחת) שווה באמת.

- 1 כוס סוכר חום בהיר (דמררה)
- 3/4 כוס סוכר חום דחוס
- 2 כפיות תמצית וניל
- חצי כוס שמן
- לערבב במיקסר (K) במהירות בינונית עד מהירה כמה דקות להוסיף:
- 2 ביצים אחת אחרי השניה.
- 2 2/3 כוסות קמח 80% מלא
- 2 כפיות אבקת אפיה
- 1 כפית סודה לשתייה
- 1/2 כפית מלח
- 2 כוסות שוקולד צ'יפס
- לגלגל כדורים או להשטיח בתבנית לאפות על 180 בערך 12 דקות

(א'ר)



צ'ינה!

לחמניות מהירות מאוד

- 1 ק"ג קמח מלא 80%
- 2+ כפות שמרים
- 1/2 כוס סוכר
- 1/3 כוס שמן
- כף מלח
- 5 כוסות מים חמימים

הכניסי לקערה שמים, סוכר ומים, ערבבי מעט והשהי ל-10 דקות.

לאחר התסיסה, הוסיפי קמח, שמן ומלח וערבבי בעזרת כף עד לקבלת בלילה דלילה.

כסי והמתיני 20 דקות. הבצק תופח במהירות מפתיעה!

צרי עיגולים על התבנית בעזרת ידיים רטובות או כף ברווחים בינוניים.

תוכלי להוסיף מלמעלה בצל מסוגן/ שמן זית ותבלינים/ שומשום ועוד.





צעד לבריאות

יוגורט-מעדן
בריאות



אפשר להוסיף ליוגורט סבעי, לגבינה או ללבן, טחינה גולמית עשירה בסידן יחד עם סילאן טבעי ללא סוכר - מתקבל טעם נהדר של חלבה במנה מלאת בריאות וסידן.

שייק



לא מספיקה אחת פרוט 22-ית הכינה
שייק טרי בדגלית הביאי בונה
ותפוח וכל פרי עונתי שימי לך
בעבודה קוצץ ידני קטן וקומפקטי
ורסקי לך שייק עסיסי כל בוקר
(א"י)

מנת
בריאות
בצ'יק צ'ק

"אני מביאה לעבודה קופסה עם אגוזים צימוקים ועוד קצת פרות יבשים, ועוד קופסה עם שיבולת שועל דקה. (צריך למלא מחדש את הקופסאות בערך פעם בשבועיים)...
טלרדז מתחיל אגוזי מכינה אדלמי מנת בריאות מלבידה וטלרדז
מא הנא בתוספת דגל קישון ומים ותעוין..." (ש.ו.)





פצצת אנרגיה מתקתקת



ז'אן-פול ז'אן-פול ז'אן-פול ז'אן-פול ז'אן-פול
הרבה אנרגיה:

חצי מלפפון+ חצי עגבניה חתוכים
לקוביות שופכים מעל בנדיבות
טחינה גולמית+ מיץ מלימון אמיתי+
מלח. בתוספת שתי פריכיות מתקבלת
ארוחת בריאות של ממש!

ארוחת צהרים פרווה

"לקחת לעבודה לארוחת צהרים: שתי
פרוסות לחם, פלוס קופסה עם כף
טונה, ירקות חתוכים לחתיכות גדולות
(חיסכון בזמן!) וביצה קשה מאוד
משביע ומומלץ! (א' ג')



טוסטר

"אם יש טוסטר במטבח, אפשר להכין בו עוד דברים חוץ מטוסטים
נוטפי קלוריות... אפשר כמובן להוסיף לטוסט גבנ"צ עם פחות אחוזי
שומן, עגבניות או פלפלים חתוכים. ניתן להחליף גבנ"צ בקוטג' או
להכין רק צנימים ולמרוח עליהם גבינה או קוטג'. ... אפילו רק פרוסה
אחת באמצע היום יכולה להשביע ולתת כוחות ולמנוע נשנושים."



(ש' ר')



ואפילו טאטו. נסיון כבר טאטו בלז'יז'י א' גא'ל'ה באוק א'ה'ט א'ה'ל.

יחדי לך בעבודה טוסטר לארוחת צהרים- בשירי! קחי מהבית חזה
עוף קפוא, לקראת הצהרים הוא יהיה כבר ראוי לבישול. שימי נייר
אפיה והכניסי אותו לטוסטר עם גריל עוף או תיבול אחר כרצונך
תקבלי במהירות שלא תאמן סטייק טרי בטעם חלומי וללא טיפה
אחת של שמן!

באותה דרך תוכלי להכין גם פילה אמנון (מושט) הנמכר בשקיות
ואקום. תבלי בגריל דג והכניסי לטוסטר למספר דקות.





סוויטנע

הומור בריא

בבוקר למחרת היא עומדת על יד השיש,
חותכת פירות
ביד מנוסה.
תפוח לאסתי, תפוח להדסה, בננה לדובי,
הכריכים המושקעים עומדים במסדר,
מצורפים בפתק אוהב ומסור.

מעירה את הילדים, מלבישה, מכרישה שערות
מסדרת מיטות, מוציאה סירים לצהרים.
מחלקת ארוחות לתיקים, יורדת ללוות, שולחת
נשיקות.
עולה על האוטובוס "שלה".
נפלטת עם זרם אנשים ופיח.
מעבירה אצבע, מחייכת, מדליקה מחשב
ותוכנות.
עוברת על משימות, מתייקת, רושמת.

יצאת למטבחון להכין קפה, היד שלה נתחבת
לתיק, לשוקולד - - - - -
כריך חום תופס את ידיה, מרוח בטחינה ומלא
בחביטה.
הכריך של אסתי, עם הפתק, איך עשה דרכו
לתיקה?
ואין שוקולד ולא נשנושים, כי אם בילקוטה
של אסתי.
גל נקיפות מצפון עולה בה.
עם תזונה לקויה כזו שלחה את בת עשר.

העבודה סוחפת, הבטן מציקה.
קמה ליטול ידיים, מברכת, נוגסת במתינות.
"אסתי שלי" קורצות לה האותיות הוורדות
"אכלי לבריאות, בהצלחה במבחן, אמא."
- - - - - אכלי לבריאות - - - - -
ורק הפח מתחת לשולחנה
שהחל להתמלא בפתקים,
לאמא שמשקיעה גם
בעצמה.
ובשקיות אוכל ריקות, יודע
שגם שלחה להם קריצה חזרה.

ראשו של חפיסת הביסלי מציץ החוצה,
איילי תוחבת אותו לתיק חזרה.
מוציאה את ה"צ'יפ", מעבירה במכונה.
מתנשפת קלות.
אז גם היום היא פה,
בכל יום היא לא מאמינה לנס הזה מחדש - - -

שולחת חיוך ושלוש, מכינה קפה,
אח, אנתח סיפוק נמלטת מפיה
עם סיבוב הכיסא והנחת התיק,
אגב הוצאת בונבון שוקולד לקפת.
גם היום הספיקה מה שעשרה אנשים לא יכלו
לו - - - - -
מדליקה מחשב, פותחת מיל,
תמונת השער עולה בו, הילדים - - - - -
גל של חום וגעגוע עולה בה,
כאילו לא שלחה אותם רק לפני שעה קלה - - -

תוכנת המשימות מהבהבת הודעות שלא
נקראו.
טבלאות וטפסים, רשימות וחוקים - - - - -
הטלפון בשלוחה שלה מצלצל. המנהלת
קוראת לה לפגישה.

בין טבלה למיל, מכרסמת צ'יפס גריל.
איילי מדברת עם לקות, בונה טבלת אקסל.
מסכמת ובודקת.
תוך כדי שולפת ציור שהכין לה דובי,
מצמידה בסלוטייפ על עמדה, מולה.
זכר הפתק האוהב שלא שכחה לצרף לו.
הכריך המושקע שהכינה לו בבוקר, מלא ירקות
וגבינה עולה בה.
החולצה שגיהצה לו - - - - -
כולם תועים איך היא מספיקה הכל ובשלמות.
היא יודעת שזוהי המסרה שעומדת לה מול
העיניים.

השעון בקיר מולה מתקתק.
הילדים מחכים לה, אורזת את עצמה, נפרדת.





אני גרפיקאית יושבת בקרן זוית הבית
משתדלת לצאת ממנו אבל לא מכינה
שום תיק...
וכך מנסה לנהל את ענייני העבודה
אבל יש עוד כמה מנהלים בשטח...
וכך זה נראה-

אני נכון ולא מטבחון

נכון אני עובדת מהבית
אבל הבית עדיין משרד
אין לי כאן שתילים של נענע או זית
וגם כאן הנושא הוא מסרד

כשהבית מתפנה קופצת למחשב
מנתחת את מפת העבודה
מסיקה שהיום אאריך להתיישב
בפינתי הנחמדה

עובדת עובדת הרעב מקרקר
משתיקה במוזיקה קופצנית
הרעב מנדנד המצב מתחזור
מחפשת משהו - זמנית

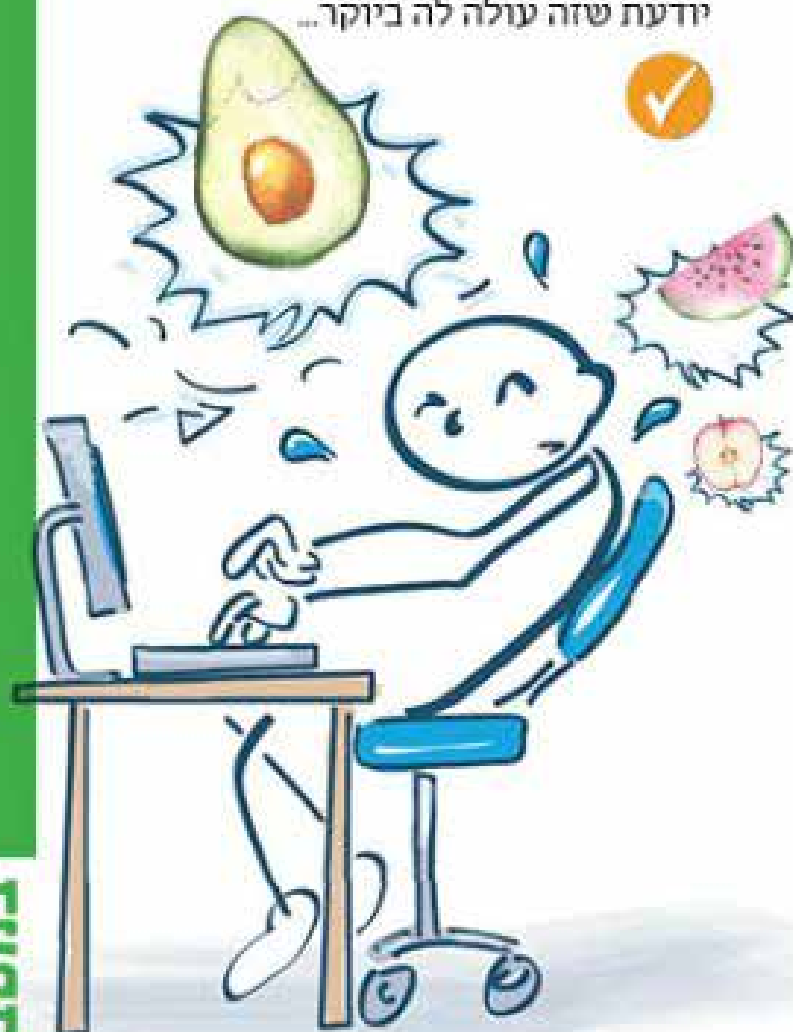
הבוס הוא הראש מכה בפטיש
משלחני כבושה בעבודה לעמול
הבטן צווחת מזדעקת חיש
לא מתעניינת בתפריט של אתמול

המזווה שוב נפתח אין שום חידוש
היד נשלחת לאסוף המבחר
הפה מתארגן מעמיק הריגוש
ותוך כדי עבודה החטיף כבר נגמר

ובבוקר אחר נטול גינונים
הוספתי כריך לערימה היוצאת
מה טוב שחייבו הילדים בגנים
להביא רק לחם ולא את...

אך הוא כמו נזנח כי הדרך לכיור
ארוכה בשביל הבוס היושב על ראשי
פותחת מגירות ממהרת לבחור
להשביע רצון מרשי

וכך התגלית קבועה לא נשכחת
ארוחת צהריים היא בוקר
אבל בתחתית אישה עם מטפחת
יודעת שזה עולה לה ביוקר...





סיפורה האישי של תמי

מי מאיתנו מכירה את המילה 'קרוהן'? מכירה- מכירה, לא סתם ראתה פרסומת על טיפול אלטרנטיבי משנה חיים או על אפשרות לקבל קצבה מביטוח לאומי. **מסתבר שלא הרבה. יש כאלו שכן.**

מעידה תמי על עצמה, "אכלתי כמו כולם. קפה על הבוקר עם עוגיות - פלוס עוד כמה בהמשך - לחם, ירקות, נשנושים, שניצלים וכן על זו הדרך... כל מה שהטריד אישה צעירה כמוני זה רק לרדת כמה קילוגרמים. כמו כולם.

החריקות התחילו לאט לאט. כאבי בטן תכופים, בדיקות, קולונוסקופיה. באבחנה הסופית נאמר לי שאני סובלת מקרוהן ברמה קלה. נס שלא ידעתי אז מה זה בדיוק ועם מה אצטרך להתמודד. בסך הכל אני לא מרגישה כל כך גרוע. מה כבר יכול להיות? חשבתי פשוט אוכלים קצת יותר בריא, לוקחים כמה ויטמינים, נעזרים קצת בטיפולים אלטרנטיביים. מקסימום יש תרופות פשוט מאד.

מאד לא פשוט. המצב המשיך להידרדר, התרופות הקלות לא ממש עזרו. בשלב הזה "נפל לי האסימון" שאני חייבת לבצע שינוי קיצוני כדי להיפטר מהדבר הזה. זה השלב בו התחלתי מסע מפרך שנמשך עד היום בין רופאים ומטפלים, דיאטות קשות מנשוא, כאשר בד בבד אני צריכה להמשיך גם בשגרת חיי הכוללת בית- ילדים- עבודה. ואני מותשת, מתמודדת יום יום, ומשדרת לכולם עסקים כרגיל.

היו לי ימים טובים יותר והיו לי גם ימים קשים שנצבעו בגוני פירות מרוסקים וירקות מבושלים. מזמן לזמן הכנתי איזה דג ומרק עוף לשבת. כל

"אף פעם לא הטריד אותי נושא האוכל".



כמובן שבמשך
כל הזמן הזה
חלום הירידה
במשקל הזכור
לטוב מן
העבר מתגשם
עם ריבית
והצמדה. מי
היה מאמין
שאני אחמיץ
פנים אל מול
הקילוגרמים
הנושרים ממני
בקצב מבהיל!?

ניסיון לסטות מהתפריט המוגבל הזה, אולי לאכול קצת מהאוכל "הרגיל" שאני מכינה לכל משפחה, גרר השלכות עגומות. אני רק שוועתי לאיזה צלחת מהבילה של מרק אפונה שאפילו אותה לא יכולתי לאכול. כמובן שבמשך כל הזמן חלום הירידה במשקל הזכור מן העבר - מתגשם עם ריבית והצמדה. מי היה מאמין שאני אחמיץ פנים אל מול הקילוגרמים הנושרים ממני בקצב מבהיל...

קשה לתאר את סדר היום המסחרר אליו נכנסתי. דיאטות מחמירות שכל אחת מהן קשה מחברתה ומאכזבת לפחות כמוה, בישולים הכפופים לכללים מחמירים, הרגשה שמשתפרת ומדרדרת חליפות ויאוש חסר כל תקווה. רק הידיעה הברורה שקיבלתי את הניסיון הזה מאב רחמן ואוהב וההתחזקות באמונה ובביטחון בו - הם שנותנים את הכוח לעמוד שוב בגבורה מול צלחת עוגעיות שיצאו מן התנור או מול בר מפתה בשמחה משפחתית ולהשאיר את הפה אטום וחתום.

משפחתי כולה עברה שינוי תזונתי. כיום המקרר מלא בפירות וירקות, אין אוכל מעובד (טוב, אולי 2% למקרים חריגים), התרגלנו לאכול ארוחות בריאות, מרקים, קטניות דגנים מלאים (כן, כן, גם הילדים, כי כשזה מה

שיש זה מה שאוכלים). אין תירוצים של חוסר זמן (להיות חולה זה יותר בזבז זמן), תאמינו לי, כשמתרגלים זה הופך להיות הכי טעים בעולם.

חברות יקרות, אנחנו מצוות ב "ונשמרתם מאד לנפשותיכם". הקב"ה נתן לנו גוף בריא, למה אנחנו מזלזלות במתנה המופלאה הזאת? הבה נעריך את היכולת שאינה ברורה מאלוה - לאכול סלט ירקות טרי וצבעוני, לקחת פרי מהמקרר - לשטוף ולאכול בלי להסתפק. אנחנו מופקדות על בריאות גופנו ובריאות

משפחתנו, בואו נפקח את העיניים מעכשיו ונתפעל כראוי את המכונה המושלמת שקיבלנו. לא צריך לחכות לנורות אדומות שתדלקנה ותתרענה על תקלות וחריקות.

מנסיוני האישי - הכל עניין של מודעות וחשיבה חיובית. כשמשנים את נקודת המבט - האכילה הבריאה הופכת לאתגר שממלא בחיוניות ובמרץ ועושה רק טוב לגוף ולנשמה.

כיום, כאמא ל 4 ילדים, אני עדיין מתמודדת כל הזמן. מודה לה' יום יום על כל מה שהוא נתן לי. על משפחה תומכת, על ארבעה אוצרות שהפקיד בידי. על כך שאני מתפקדת למרות הכל. משתדלת ליהנות ולשמוח מכל דבר טוב שיש לי. יודעת להעריך כל טיפת בריאות. ובעיקר מרגישה ויודעת שיש לי אבא אוהב בשמים.

