



אגף ייעוץ לקשיש



המוסד
לביטוח לאומי



הגיויכלהחדש

עיתון לאנשים מתחדשים

גיליון מס' 12 • מאי 2012

**טעם האוכל
וטעם החיים**
[14]

**אוכל, נוסטלגיה
ומאכלי סבתא**
[17]

**מדור ספרות:
גן העדן
של האורז**
[19]

**מותר גם ליהנות -
תזונה נבונה
בגיל מבוגר**
[4]

**מזון
למוח**
[8]

**טעם של פעם -
אוכל וזיכרון
בקולנוע**
[11]



המוסד לביטוח לאומי

מידע זכויות הגיל החדש

אמנות בינלאומיות

מהי אמנה לביטחון סוציאלי? הסכם שנחתם בין מדינת ישראל ובין מדינה אחרת, והוא נועד להבטיח ולהסדיר את זכויותיו הסוציאליות של מי שעובר ממדינה אחת למדינה אחרת, כדי לגור בה באופן זמני או באופן קבוע.

ה ביטוח הלאומי מופקד על הביטחון הסוציאלי של תושבי ישראל, ומשלם קצבאות לזכאים על פי החוקים הסוציאליים של מדינת ישראל. בנוסף, המוסד לביטוח לאומי מופקד על יישום אמנות בינלאומיות בתחום הביטוח הסוציאלי, המבטיחים מיצוי זכויות של מי שנעים בין מדינת ישראל לבין מדינת אמנה.

האמנות הבינלאומיות מקנות לתושבי ישראל ולתושבי מדינות האמנה זכות לקבלת קצבאות, ודואגות למניעת כפל תשלום דמי ביטוח, לשמירה על רצף תקופות הביטוח ועוד, בהתאם למה שנקבע בכל אמנה.

האמנות מסדירות קבלת קצבאות מסוימות למי שעבר מיישראל להתגורר במדינת אמנה, ולמי שעבר ממדינת אמנה לישראל, אם הוא עומד בתנאי הזכאות לקצבה על-פי החוק והאמנות.

רשימת המדינות שישראל התומה איתן על אמנה לביטחון סוציאלי:

המדינה	תאריך כניסת האמנה לתוקף
אוסטריה	1.12.1974
אורוגוואי	1.11.1999
בולגריה	1.9.2009
בלגיה	1.5.1973
בריטניה	1.11.1957
גרמניה	1.5.1975
דנמרק	1.4.1996
הולנד	1.11.1963
נורבגיה	1.4.2008
סלובקיה	1.1.2012
פינלנד	1.9.1999
צ'כיה	1.7.2002
צרפת	1.10.1966
שבדיה	1.7.1983
שוויץ	1.10.1985

- **קבלת קצבאות זקנה ושירים ממדינת ישראל**
 - מי שמתגורר במדינת אמנה, והוא זכאי על-פי הכללים בישראל לקצבת זקנה ו/או שאירים, יוכל לקבל מהביטוח הלאומי הישראלי את הקצבה המגיעה לו, לחשבון הבנק שלו במדינת האמנה.
 - תביעה לקצבה מהמוסד לביטוח לאומי בישראל ניתן להגיש באמצעות הביטוח הסוציאלי במדינת האמנה, או באמצעות האגף לקשרי חוץ.
 - תושב ישראל שקיבל קצבת זקנה ו/או שאירים בארץ ועבר למדינת אמנה, יוכל להמשיך לקבל במדינת האמנה את הקצבה המגיעה לו מהביטוח הלאומי בישראל.
 - לקבלת הקצבה במדינת האמנה ניתן לפנות לסניף הביטוח הלאומי הקרוב למקום המגורים בישראל על מנת להודיע על המעבר למדינת האמנה. הפונה ימסור כתובת בחו"ל, פרטי חשבון בנק בחו"ל וימציא אישור חיים פעם בשנה.

- **קבלת קצבאות זקנה ו/או שאירים ממדינת האמנה**
 - תושב ישראל שהתגורר בעבר במדינת אמנה וצבר בה תקופת ביטוח, עשוי להיות זכאי לקצבת זקנה ו/או שאירים ממדינת האמנה.
 - תביעה לקצבה מהמוסד לביטוח סוציאלי במדינת האמנה שבה התגורר הפונה, ניתן להגיש גם באמצעות האגף לקשרי חוץ.
 - מי שקיבל קצבת זקנה ו/או שאירים במדינת אמנה, ועבר להתגורר בישראל, יוכל להמשיך לקבל בישראל את הקצבה שקיבל בארץ מוצאו.
 - כדי לקבל את הקצבה בישראל, יש להודיע לביטוח הסוציאלי במדינת האמנה על המעבר לישראל ולמסור כתובת ופרטי חשבון בנק בישראל.

לקטה וערכה: **טלי ישי**, מנהלת תחום בכירה, קשרי חוץ, המוסד לביטוח לאומי

פתח דבר



קוראים יקרים,

במפגשים עם קשישים מרותקים אותם פוקדים המתנדבים בבתייהם במסגרת הביקורים החברתיים הקבועים.

באחד מביקורי הבית החברתיים הקבועים שנערכו ע"י מתנדבת משירות הייעוץ לקשיש אצל אישה קשישה ממוצא עדתי משותף, עמדו מאכלי העדה במרכז שיחותיהן. הנושא עלה לרוב בהקשרים רגשיים שונים, זאת מאחר והקשישה פסקה בזיקנתה לבשל עקב מצבה הפיזי. כאשר זיהתה המתנדבת כי השיחות סביב נושא הבישול מסבות הנאה רבה לאישה הקשישה, בחרו השתיים לבשל בכל שבוע תבשיל ווירטואלי שבמהלכו העלתה הקשישה זיכרונות ממטבח העשיר, ובעודן מדקדקות במרכיבי התבשיל, בצבעים ובמרקמים, בתיבול, בריחות ובטעמים, הייתה הקשישה מפליגה בדמיונה ועל פניה עולה בערגה חיוך רחב ובדבריה זיכרונות חמים מן הבית והמשפחה.

עם העלייה בגיל ובפירמידה המשפחתית, אוחד לרוב דור המבוגרים בשרביט המנצח על הארוחות המשפחתיות, תפקיד ייחודי הנושא עמו משמעויות רבות בעלות ערך מיוחד. המבוגרים במשפחה רואים עצמם אחראים על הלכידות המשפחתית ועל שמירת הקשר הבין דורי, במסגרת זו מהווה האוכל אשר הם מכינים, גורם מרכזי שבאמצעותו יועברו גם מסרים, זיכרונות ואף רחשי אהבה לדורות הצעירים.

לאכול לבד במשרד או בדרכים משמעותו למלא את הצורך הנובע מהרעב הטבעי, אך לאכול לבד מתוך הכרח המציאות של היות האדם לבדו בביתו ובמצבי חיים שונים נתפס כאירוע המעורר תחושות תסכול ואף עצב ובדידות. בצד הנאמר לעיל עולות שאלות נוספות כמו: עד כמה יש להתאמץ ולהזמין בני משפחה וחברים לארוחה כאשר הדבר כרוך מצד אחד במאמצים פיזיים וכלכליים, ומצד שני בתגבור המשאבים הנפשיים והקשרים הבין אישיים.

בחוברת זו נעניק לאוכל מקום של כבוד. נרחיב את הראייה הקונקרטית בצורך הקיומי והבסיסי שבו ונרחיק אל מחוזות נוספים של עניין, הנאה וסיפוק.

קריאה מהנה, ורה שלום

מנהלת אגף הייעוץ לקשיש, המוסד לביטוח לאומי

ב חוברת זו בחרנו להתמקד בנושא האוכל ולעסוק בו באופן מיוחד, מתוך ראייה רחבה וכוללת של תחומי חיים שונים המושפעים ממנו, הקשורים אליו והמשקפים את אורחות חיינו.

מה אוכלים? מתי אוכלים, עם מי אוכלים ולמי מבשלים? ארוחות אישיות או ארוחות משפחתיות, אוכל למבוגרים או אוכל לנכדים הצעירים, אוכלים בבית או מחוצה לו, כל אלה מושפעים מהמצב העובדתי הקיים של נסיבות החיים, המשאבים האישיים והכוחות הפיזיים, הרגשיים והכלכליים.

תכניות רבות פותחו במהלך השנים ע"י גופים שונים כמו אש"ל, משרד הבריאות וקופות החולים העוסקות בנושא תזונה נכונה בגיל המבוגר. מטרת התכניות היא הרחבת המודעות ביחס לצריכת המזון וליצירת איזון בין ההרגלים האישיים לבין הצרכים הבריאותיים. כמו כן, תכניות רבות משלבות בין תזונה נכונה לפעילות גופנית ואף קיימות תכניות ייחודיות, כמו כוונות מטרה, המתייחסות לתרומת התזונה הנכונה בהתמודדות עם מחלות שונות ולשיפור הבריאות.

תכניות אלו מובאות לידיעת הציבור באמצעי תקשורת שונים, ובמסגרת הרצאות לקהלי יעד מוגדרים או לציבור הרחב. כמו כן, בפרסומים מקצועיים בכתבי עת ובתכניות שונות המשודרות במדיה להרחבת הידע הכללי בקרב הציבור.

בתכניות העוסקות בסקירת חיים ובכתיבת זיכרונות, עולה לעיתים קרובות נושא "אוכל ומאכלים" כתחום רגשי ונוסטלגי התופס מקום משמעותי בהעלאת הזיכרונות. נושא זה מסמל ומשקף במידה רבה את ההווה האישית, המשפחתית והתרבותית.

מתנדבי שירות הייעוץ לקשיש בביטוח הלאומי, נחשפים אף הם לידיע המתחדש בתחום התזונה, הן כמשתתפים בתכניות השונות וכאוכלוסיית יעד שבגיל המבוגר, והן כגורם מתווך המשתף בעת הצורך קשישים אחרים בידע זה בעת מילוי תפקידם ההתנדבותי. נושא זה עולה לעיתים בהרחבה

הגיל החדש
שיתון לאנשים מתחדשים

מו"ל
אגף ייעוץ לקשיש - המוסד לביטוח לאומי

עורכת
ניצה אייל - פסיכולוגית וחוקרת זיקנה

חברי מערכת
ורה שלום - מנהלת אגף ייעוץ לקשיש, המוסד לביטוח לאומי
דפנה כהן - סגנית מנהלת אגף ייעוץ לקשיש, המוסד לביטוח לאומי
רפאלה גינגר - מנהלת תחום ייעוץ לקשיש סניף עפולה, המוסד לביטוח לאומי
גדי פורת

עריכה והפקה
דורות - לקידום אוכלוסיה מבוגרת

עיצוב גרפי
אפי אליסי

כתובת להחזרות דברי דואר
ת"ד 20222 תל אביב 61201

כתובת המערכת
ת"ד 1417 כפר סבא. טל 09-7658088
פקס 09-7662661
דואר אלקטרוני: gilhadash@gmail.com

מותר גם ליהנות

תזונה נבונה בגיל מבוגר

פרופ' יצהל ברנר



כ שנתבקשתי לכתוב כתבה זו השם שהופיע בבקשה היה: "מותר גם ליהנות - תזונה נכונה בגיל מבוגר", מיד נזדעקתי ובקשתי כי שם הכתבה ישונה מ: "תזונה נכונה" ל"תזונה נבונה". בעצם בכך נמצא כל ההבדל. כשאנו משתמשים במונח "נכון" - אנו מיד מקטלגים את העולם בין טוב ורע, וכולנו יודעים ובעיקר בעלי הניסיון שבינינו כי עולמנו אינו רק שחור ולבן, יש בו גם הרבה גווני אפור וגם הרבה צבעים אחרים יפים, אולי יותר מהאפור, שכולנו אוהבים להביט בהם וליהנות. לאור זה השימוש במונח "תזונה נבונה" יהיה נכון ונבון יותר, ניסיון להגיע למצב מיטבי מבחינת האדם הזקן ומזונו תוך כדי הנאה מהעולם בו הוא חי.

אנו חיים בעידן בו מסוגל כדור הארץ לספק מזון לכל אוכלוסייתו. בעידן זה גדלה אוכלוסיית הזקנים בארצות המפותחות ובארצנו ומגיעה ל-10% מסך האוכלוסייה. מספר זה הינו מדד לשגשוג בחברה המפותחת על מרכיביה השונים: רווחה, כלכלה ובריאות. תהליך התזונה הינו התהליך החיוני ביותר לקיום, בתור שכזה, הוא מהווה גורם חשוב במוטיבציה של כל אדם לפעילות. ההזנה עצמה גוזלת לפחות עשירית מזמן

פרופ' יצהל ברנר, רפואה גריאטרית: פנימית ו' והיחידה לגריאטריה שיקומית, מרכז רפואי מאיר כפר סבא, ובית הספר לרפואה ע"ש סאקלר, אוניברסיטת תל אביב

הערנות של כל אדם, ותהליך ההזנה הוא התהליך הראשון אותו לומד האדם והאחרון אותו הוא מאבד. בגלל קמעיות תהליך ההזנה, הוא מהווה עבורנו, אנשי מקצועות הבריאות, כלי לאיתור בעיות אצל האדם הזקן בתחום בריאות הגוף והנפש. בעזרת תהליך ההזנה אנו מסוגלים לעזור לזקן להתמודד עם בעיותיו בתחומי הבריאות, הנפש והחברה.

להוריד קצפת ולהעלות את צריכת הירקות

לאחרונה התפרסמו שני סקרים של ממשלת ישראל: סקר העוני שהראה שכרבע מהזקנים הם מתחת לקו העוני, אולם שעורם אינו שונה במיוחד מיתר האוכלוסייה, וסקר התזונה בארץ שהראה שבצריכה הממוצעת מצבנו לא רע, פה ושם יש מקום לשפץ: להוריד קצת קצפת ולעלות קצת יותר את צריכת הירקות. שני סקרים אלו מלמדים אותנו משהו על ציבור הזקנים בארץ.

בתקופה בה אנו חיים, חיים עמנו למעלה מ-750,000 איש שעברו את גיל 65, למעלה ממחציתם את גיל 75 ויותר מ-1200 עברו את גיל ה-100 וחלקם מתפקדים היטב. מי שמגיע היום לגיל 65 הסיכויים שלו רבים ביותר לחיות עוד 19 שנה. מעולם בהיסטוריה האנושית לא היו עמנו כל כך הרבה זקנים. אנשים אלו התבגרו והתפתחו במחצית השנייה של המאה הקודמת, המאה העשרים, כאשר המשק הציע להם עבודה מסודרת פחות

או יותר עם בטחונות לקיום, לחינוך ולבריאות. הם התחנכו בילדותם על סדר חברתי ועל סדר בחיים האישיים. על ארוחות מסודרות וממוסדות כאשר חטיפים לא היו מצויים ואכילה של ממתק נועדה לציין אירוע מיוחד. העובדה ש"רק" חלק מאותם אנשים הגיעו להיות עמנו בגיל גבוה אינה צריכה להטעות אותנו ולגמד מעצמת ההישג החברתי שכל כך הרבה אנשים הגיעו לגיל כה גבוה. עלינו לנסות ללמוד מהם איך הגיעו, מה אפיין את אורח חייהם, מה אפיין את צורת אכילתם, מה אפיין את האוכל שאכלו?

נסינו להציג מספר מאפיינים מערכתיים לתקופה שבה גדל והתפתח הדור שהגיע לגיל גבוה, כאשר לא נתן להשוות את הדור הזה לשום דור אחר כי פשוט לא נצפו עד היום הזה כל כך הרבה זקנים. אנו יכולים לתהות אם אורחות החיים שלנו היום, מערכות התמיכה, הביטחון החברתי, והחינוך האישי,



תהליך התזונה הינו התהליך החיוני ביותר לקיום, בתור שכזה, הוא מהווה גורם חשוב במוטיבציה של כל אדם לפעילות. ההזנה עצמה גוזלת לפחות עשירית מזמן הערנות של כל אדם, ותהליך ההזנה הוא התהליך הראשון אותו לומד האדם והאחרון אותו הוא מאבד. בגלל קמעיות תהליך ההזנה, הוא מהווה עבורנו, אנשי מקצועות הבריאות, כלי לאיתור בעיות אצל האדם הזקן בתחום הבריאות הגוף והנפש

מקנים לנו את תנאי היסוד שאיתם הגיעו כל כך הרבה אנשים לגיל גבוה, למרות הקרבנות שבדרך. מעט ענווה בתפיסתנו מול ההישגים שלכם: הזקנים, יותר ניסיון ללמוד מכם ופחות הכתבה לכם מה אנחנו חושבים כמדענים וחוקרים, וכאן נעוץ ההבדל בין תזונה נכונה לנבונה.

הקשר שבין תזונה, בריאות והזדקנות

אחת הבעיות המרכזיות בהגדרת הקשר שבין תזונה וזיקנה הנה הבלבול הנגרם בין השפעת התזונה על תהליך ההזדקנות והופעתן של מחלות, קשר שהוא בעיקרו בתחום של קידום

בריאות ומניעת מחלות, לבין השפעתה של הזיקנה על תזונת האדם. תחומי בריאות הציבור והביולוגיה עוסקים בהשפעת התזונה על תהליכי ההזדקנות התאיים והשפעתם על הזדקנות מערכות האדם. ראוי לציון במסגרת זו העבודה ההיסטורית של Mc Cay משנת 1935 המתארת את השפעת הגבלת האנרגיה הנצרכת על תוחלת החיים של חולדות. בעבודה זו הראה כי תוחלת החיים הממוצעת של חולדות שבכלכלתן הוגבלה צריכת האנרגיה בשליש, הוארכה בשליש, גם באורך החיים הממוצע וגם באורך החיים המרבי. על עבודה זו חזרו חוקרים רבים בתקופות שונות ועל בעלי חיים שונים: יונקים, מכרסמים, עופות, תולעים וחרקים שונים. בעשורים האחרונים חוזרים חוקרים אמריקנים על מחקר זה בקופי רזוס במסגרת המוסד האמריקני הלאומי לחקר הבריאות.

קידום הבריאות בזיקנה מבוסס על אורח חיים פעיל בתחום הפיזי, הנפשי, החברתי, הקוגניטיבי והרגשי. בתחום התזונה הוא מבוסס בעיקר על שלושת הדברים הבאים:

✦ **הקפדה על גיוון וכמות מספקת של כל מרכיבי התזונה:** מים, אנרגיה, חלבון, מינרלים וויטמינים.

✦ **מעקב אחרי שינויי משקל ושינויים בהרגלי האכילה.** לעודף המשקל עצמו משמעות פחותה בגיל המבוגר כגורם סיכון לתחלואה, לעומת זאת, שינוי במשקל (עליה וירידה) יכול להיות סימן ראשון לתחלואה גופנית או נפשית, ויש להתייחס אליו.

✦ **הקפדה על הרגלי אכילה סדירים** כחלק מתרבות ואורח חיים, הרגלים שיכולים להיות ביטוי לחוויה אסתטית, חברתית ותרבותית על כל המשמעויות שלהן, ולעתים חוויה זו הנה הקשר העיקרי של הזקן עם התרבות והחברה. וכן, הקפדה על היגיינה אישית, היגיינת הפה והיגיינה סביבתית, התורמות לאורח חיים מסודר ובריא, ולהקטנת הסיכון להידבקות במחלות זיהומיות.

שינויים עם הגיל במערכות העיכול ובתזונה

תהליך ההזדקנות המתחיל בגיל 25 הוא תהליך של שחיקה פיזית, נפשית וחברתית המאופיין בירידה מתמדת ברזרבות התפקודיות בכל המערכות בגוף האדם. יש ירידה ביכולת הוצאת האנרגיה המרבית בגלל שינויים בלב ובראות, יש ירידה בחושים, ירידה במסה ובכוח השרירים. שינויים נצפים במפרקים מאפיינים כ-80% מהאוכלוסייה הבוגרת ומגבילים טווח פעילותה. גם



סקרים שונים שנעשו בבריטניה, בארה"ב, בצרפת ובארץ מראים כי כלכלת אנשים זקנים, ובעיקר כאשר הם חיים במסגרת משפחתית ובמסגרת זוגית, היא הרבה יותר מגוונת ועונה על הקריטריונים של כלכלה נבונה בהשוואה לעמיתיהם הצעירים יותר

בכמויות זעירות ביותר) וכל אלו בכמות מתאימה. נזכור שבנוסף לחמרים החיוניים לקיומנו במזון יש עוד עשרות אלפי מרכיבים שצריכתם המאוזנת יכולה להשפיע לטובה על בריאותנו וצריכתם המופרזת או המופחתת יכולה להטות את כף המאזנים של בריאות האדם לכיוון פחות חיובי. למשל הפיטואסטרוגנים שהנם חומרים הדומים במבנה להורמון המין הנקבי, האסטרוגן, הם מצויים במזון צמחי ובעיקר בסויה, והשפעתם דומה להשפעת



מותר לאכול, ורצוי מאד גם ליהנות מהאכילה בגיל המבוגר. לאכול מה שטעים ונעים לי, בתנאי שאעשה זאת בצורה מסודרת ורצוי שתהיה גם חווייתית. צריך לשים לב שהאוכל לא יהיה רב מדי ולא מעט מדי, שיענה על כל הצרכים ברכיבי התזונה ושלא יעורר בעיות ובעיות מספיק

האסטרוגנים. צריכתם בכמות גדולה יותר מיטיבה עם קבוצת אוכלוסייה של נשים מבוגרות העוסקות גם בפעילות גופנית, אך צריכתם המוגברת עלולה להזיק לקבוצות אחרות באוכלוסייה ובעיקר לילדים ותינוקות.

איך אנו אוכלים: תהליך האכילה הינו תהליך בו אנו משקיעים זמן רב מזמן הערנות שלנו והוא חוויה מרכזית לאורך כל חיינו, בחיי התינוק, בחיי הילד ובחיי האדם המבוגר. בחיי האדם הזקן נותרת האכילה לעתים החוויה היחידה הקשורה או מזכירה לו הנאה. האכילה מוסיפה להתנהגותנו החברתית וליכולתנו לשלוט על התנהגותנו. חווית האכילה הנה חוויה חשובה לאדם הזקן



ואל לו לוותר עליה. כל התרבויות בהן הגיעו אנשים לזיקנה מתאפיינות בארוחות סדירות ומאורגנות כחלק מאורח החיים של האדם לאורך כל חייו. להנהגת הרגלי אכילה סדירים כנראה משקל חשוב בבניית הרגלי ההתנהגות של האדם ובהשפעה על בריאותו בטווח הארוך. התייחסות זו, אינה מאפיינת רבדים נכבדים בחברה בה אנו חיים.

הנחלת התזונה: תפקיד חשוב לדור המבוגרים

כאן אנו נכנסים למשימה חשובה המוטלת על הזקנים בתוכנו, כל אחד בסביבתו הקרובה יכול וצריך להקפיד על הרגלי האכילה אותם רכש בעשרות שנים ואיתם הגיע לגיל הזיקנה. עליו להקפיד באותם הרגלים עם סביבתו הקרובה ולהקפיד להתנהגותו על היקרים לו: ילדיו ונכדיו. זו אינה משימה קלה, אולם זה תפקיד נכבד שעל כל מי שהגיע לזיקנה להנחיל, לחנך ולהעביר, כי התנהגות זו הנה חלק ממארג ההתנהגויות והערכים שהביאו כה הרבה אנשים לחיות כל כך הרבה שנים.

יתרה מזאת התמקדות בנתינה לסביבה מוכרת היום כמרכיב שתורם לאיכות החיים של האדם הזקן ללא קשר עם מצבו הבריאותי. לאלו מאתנו שמגיעים לזיקנה יש הרבה מה לתת לכולנו וליקרים להם בחינוך ובהקניית הרגלים של אכילה. תוחלת החיים הארוכה לה אנו עדים עתה היא תוצאה של מאמץ של עשרות שנים של כל אחד מאלו שהגיעו אליה ותוצאה של חשיבה של דורות שהביאה להישג זה. אל לנו לוותר עליו ועל מי שהגיע לזיקנה מוטלת החובה להנחיל ליקרים לו את אותם יסודות בסיסיים באורח החיים המביא יותר בריאות ביותר שנים.



כל אחד בסביבתו הקרובה יכול וצריך להקפיד על הרגלי האכילה אותם רכש בעשרות שנים ואיתם הגיע לגיל הזיקנה. עליו להקפיד באותם הרגלים עם סביבתו הקרובה ולהקפיד להתנהגותו על היקרים לו: ילדיו ונכדיו. זו אינה משימה קלה, אולם זה תפקיד נכבד שעל כל מי שהגיע לזיקנה להנחיל, לחנך ולהעביר, כי התנהגות זו הנה חלק ממארג ההתנהגויות והערכים שהביאו כה הרבה אנשים לחיות כל כך הרבה שנים

כל התרבויות בהן הגיעו אנשים לזיקנה מתאפיינות בארוחות סדירות ומאורגנות כחלק מאורח החיים של האדם לאורך כל חייו. להנהגת הרגלי אכילה סדירים כנראה משקל חשוב בבניית הרגלי ההתנהגות של האדם ובהשפעה על בריאותו בטווח הארוך

מותר ורצוי גם ליהנות מהאכילה

בסיכום, אנו רואים כי מותר לאכול, ורצוי מאד גם ליהנות מהאכילה בגיל המבוגר. לאכול מה שטעים ונעים לי, בתנאי שאעשה זאת בצורה מסודרת ורצוי שתהיה גם חווייתית. צריך לשים לב שהאוכל לא יהיה רב מדי ולא מעט מדי, שיענה על כל הצרכים ברכיבי התזונה ושלא יעורר בעיות ואי נעימויות



אף אחד לא הוכיח עדיין שאורחות החיים של הדורות הצעירים יותר יביאו אותם לזיקנה מוצלחת יותר. בינתיים ההוכחה היחידה איך להגיע לזיקנה היא של הזקנים בחברה שלנו ואם נרצה לשמור על הישג הנפלא שבו זכנו, עלינו לנסות ללמוד מהם

במערכות השונות של הגוף. לכן כדאי להיות קשוב לגוף ולדעת מה אוכלים ואם אוכלים מספיק. לנו אנשי המקצוע כדאי ללמוד מה הם ההרגלים, אורחות החיים והמזונות שהביאו כל כך הרבה אנשים לזיקנה טובה, ואתם שהגעתם לזיקנה למדו אותנו ויותר מכך היו מנהיגים במשפחותיכם והקנו להם את שידוע לכם. תהליך הנתינה לחברה הינו תהליך שהוכח כהליך בריא, לכן הרווח מהפעילות לשמירת סדרי האכילה הוא רווח כפול ומכופל עבור הזקן ועבור משפחתו. אף אחד לא הוכיח עדיין שאורחות החיים של הדורות הצעירים יותר יביאו אותם לזיקנה מוצלחת יותר. בינתיים ההוכחה היחידה איך להגיע לזיקנה היא של הזקנים בחברה שלנו ואם נרצה לשמור על הישג הנפלא שבו זכנו, עלינו לנסות ללמוד מהם. ●



מרבית האנשים המבוגרים לומדים ומסגלים לעצמם הרגלים המתאימים לצרכיהם, לחייהם ולטעמם ועלינו לסייע בעדם רק בהשגת כל מגוון מרכיבי המזון. וגם זאת כדאי לבצע לא בהפחדה אודות מחלות ולקויות שתתפתחנה אלא בשמירה על אורח חיים בריא כעיקרון מרכזי

מזון למוח

כרופ' רפאל קרסו



כפני מספר חודשים פורסמה כתבה של הלן ברייגס - עורכת הבריאות של ה-BBC, שכותרתה היא: "אלצהיימר - דיאטה יכולה לעצור את התכווצות המוח". בכתבתה היא מצטטת מחקרים שהראו שאצל אנשים מבוגרים בעלי רמה גבוהה בדם של ויטמינים מסוימים וחומצת שומן (מקבוצת אומגה 3), יש פחות "התכווצות" של המוח ותפקודים מנטאליים טובים יותר. לעומת זאת, רמה גבוהה של שומני טרנס במה שאנו מכנים "אוכל זבל" או "אוכל מהיר" נמצאה בהתאמה לירידה בתפקודים קוגניטיביים ורמה גבוהה יותר של "התכווצות" המוח.

עד היום, אין הסכמה גורפת וחד משמעית לגבי תזונה בכלל ולגבי תזונה בריאה למוח במיוחד. ההסכמה הכללית היא לצרוך אוכל טבעי יותר, (פחות מתועש), עד כמה שאפשר, ובדמותו המקורית, עד כמה שניתן. עשיר בירקות וגם בפירות (אם אין סוכרת), לא לעשן, לעסוק בפעילות גופנית, לשמור על רמה תקינה של סוכר ושומני הדם ולדאוג שלחץ הדם יהיה מאוזן. במחקר שנעשה בארה"ב נבדקו 104 מבוגרים

כרופ' רפאל קרסו, המרכז לעיכוב תהליכי הזדקנות, רמת אביב, תל אביב; המחלקה הנורולוגית ומרפאת הכאב, המרכז הרפואי הלניס, חדרה; המכללה האקדמית בוינגייט

שמן זית מכיל כמות ניכרת של חומצת שומן חד בלתי רוויה והוא השמן הטוב ביותר לבריאות המוח והלב. מחקרים שבוצעו על דיאטה ים תיכונית (העשירה בין השאר גם בשמן זית) ביוון, איטליה וגם בשבדיה הראה שבין צורכי כמויות של שמן זית, היו פחות מקרים של שטיון

מחקרים הוכיחו שקפה טוב גם לכלי הדם הלבביים והמוחיים, וגם משפר את הריכוז והזיכרון

איזה מזון ישמור על תפקודי המוח שלנו

אם כך, מהו המזון שיגן על המוח שלנו מהזדקנות וישמור עד כמה שאפשר על תפקודי המוח הגבוהים שלנו; על הריכוז, הזיכרון ויכולת החשיבה? מוצגת בהמשך רשימת מזונות שכנראה משפרים את התפקוד השכלי והמנטאלי. סדר הצגת המזונות הוא אקראי ואינו בהכרח לפי חשיבותם.

דגים

רצוי לאכול דגים ממים קרים ועמוקים לפחות פעם בשבוע - כמו סרדינים, מקרלים, סלמון, הרינג, הליבוט, טונה וכו'. הדגים - בנוסף לסידן שהם מכילים, מכילים את קבוצת הויטמינים A, D, E ו-K, שהם ויטמינים מסיסי שומן, חשובים לכל פעולות הגוף ובעיקר לתפקוד המוחי.



אנשים שאינם אוכלים דגים יכולים להיעזר בתוסף תזונה של אומגה 3. יש לזכור שתוסף זה ביחד עם תרופות לדילול דם (אספירין, קומדין, פרדקסה) מגביר את השפעת התרופות האלה ויכול לגרום לדימומים.

פירות וירקות

חשוב לצרוך ירקות (וגם פירות למי שאינו סובל מסוכרת) מכל המינים, מכל הסוגים ובעיקר מכל הצבעים. פירות וירקות מכילים ויטמינים, מינרלים ונוגדי חמצון בשפע ובכמות שאף פעם לא יכולה לגרום למינון עודף. יש לזכור שבכל סוג של ירק ובכל צבע ישנם חומרים אחרים. בפירות וירקות סגולים (כמו תות שדה ופירות יער למיניהם) יש כמות עצומה של נוגדי חמצון כמו קורדיטיין וחומרים אנטוסייאניים שנמצאו כמשפרי זיכרון, משפרים תקשורת בין תאי המוח (נוירורנסמיטורים) ואנטי דלקתיים. כן



נמצא חומר שנקרא רסברטרול (בעיקר בענבים כהים ושחורים וביין אדום) שבנוסף להיותו אנטי מחמצן חזק הוכח גם כמאריך חיים ומעכב התפתחות רבדים טרשתיים החוסמים את כלי הדם הקטנים בלב ובמוח.

תה ירוק



תה ירוק מכיל קבוצה נוספת של נוגדי חמצון (EGCG) שגם להם תכונה לעורר את פעילות תאי המוח. יש הטוענים שבמדינות המזרח בהם שותים באופן סדיר תה ירוק שכיחות ההפרעות הקוגניטיביות קטנה יותר.

שמן זית



שמן זית מכיל כמות ניכרת של חומצת שומן חד בלתי רוויה והוא השמן הטוב ביותר לבריאות המוח והלב.

מחקרים שבוצעו על דיאטה ים תיכונית (העשירה בין השאר גם בשמן זית) ביוון, איטליה וגם בשבדיה הראה שבין צורכי כמויות של שמן זית, היו פחות מקרים של שטיון.

קקאו וסוקולא

שוקולד המכיל מעל 75% מוצקי קקאו הוא בעל תכונות אנטי דלקתיות וגם אנטי מחמצנות, וככל שאחוז מוצקי הקקאו גבוה יותר - כן ייטב. יש לזכור ששוקולד מכיל קלוריות רבות ושומנים שלעיתים אינם מומלצים ואינם בריאים, אם כי כמות קטנה של סוכר לא יכולה להזיק למוח, כמובן בתנאי שאינכם סובלים מסוכרת.

קפה

ישנם מחקרים רבים ושונים לגבי קפה, אך אין ספק שבמינון נכון (2-3 כוסות ביום מקסימום) הוא ממריץ, מעורר ו"מפעיל" את המוח. מחקרים הוכיחו שקפה טוב גם לכלי הדם הלבביים והמוחיים, וגם משפר את הריכוז והזיכרון. זאת בתנאי ששותים קפה על בסיס כמעט קבוע, 2-3 כוסות ביום. יש להימנע משתיית קפה לפני השינה.

המשך בעמוד 10 ←

יש לזכור שלא כל מה שטבעי הוא בריא, וגם בעודף של ויטמינים ומינרלים יש פוטנציאל לסיכון ואפילו להרעלה!

ההסכמה הכללית היא לצרוך אוכל טבעי יותר, (פחות מתועש), עד כמה שאפשר, ובדמותו המקורית, עד כמה שניתן. עשיר בירקות וגם בפירות (אם אין סוכרת), לא לעשן, לעסוק בפעילות גופנית, לשמור על רמה תקינה של סוכר ושומני הדם ולדאוג שלחץ הדם יהיה מאוזן



טעם של פעם אוכל וזיכרון בקולנוע

פרופ' אמיר כהן-שלו



טעם התות ומניפת הזיכרון הנפתחת

דר' איזק בורג, גיבור סרטו הישן והטוב של אינגמר ברגמן "תותי בר" (1957), הוא רופא וחוקר בן שבעים ושמונה, המציג את עצמו בתמונת הפתיחה כ"פדנט זקן" הממרר את חייו ואת חיי הסובבים אותו. בלילה שלפני טקס קבלת פרס על מפעל חייו המדעי, באחת מסצנות המפתח בהיסטוריה של הקולנוע, הוא חולם חלום ביעותים, עמוס בסמלים של סופיות, בדידות, אימה ומוות. בהלת היקיצה מתחלפת חיש מהר בנחישות לא אופיינית לדמות, לצאת למסע של גילוי עצמי העתיד לסכם את חייו ולצקת פשר מרגיע לחלום הקשה, החידתי והתובעני שהגיבור חווה לעינינו זה עתה.

התחנה הראשונה במסע סקירת החיים של הרופא הזקן (החוקר את חייו בישרות וביושרה של מדען, גם כשהתוצאות אינן נוחות, אכזריות אפילו) מביאה אותנו היישר לשולחן האוכל המשפחתי של ילדותו. תמונת הזיכרון הקדומה צפה ועולה בעיני רוחו כאשר הוא מגלה את חלקת תותי הבר בחצר בית הקיץ של משפחתו וטועם מפרותיה. כמו עוגיות החמאה המפורסמות של פרוסט, טעמי הילדות מפילים באחת חומות של זמן ושכחה, חותכים היישר אל המקורות המזינים, תרתי משמע, את האישיות המתהווה והמתעצבת. מעבר להיותה הסצנה המכוננת של המסע, זו אחת התמונות הארוכות, הדינמיות, מרובת הדמויות והאירועים בסרט, הנותנת ביטוי לקשרים

פרופ' אמיר כהן-שלו, חוקר ייצוגים של זיקנה בקולנוע, ומלמד בחוג לחינוך במרכז ללימודים אקדמיים, אור יהודה, ובחוג לגרונטולוגיה באוניברסיטת חיפה. amir.cohenshalev@gmail.com



המורכבים בין אכילה, משפחה ותרבות. שולחן האוכל המשפחתי במקום של תחושת בטחון, תמיכה, אחווה וחום, אבל גם כזירה של מתחים, קונפליקטים, מאבק בין-דורי על סמכות ושליטה, בין מסורת המבוגרים הקפדנית להתרסת המתבגרים החתרנית, בין המשכיות של דור האבות והאמהות לדור הבנים והבנות שמסרב להמשיך – כל אלו בארוחת הבוקר המשפחתית, הראשונה בסדרה של סעודות קולנועיות, בהן המשפחה נפגשת, מתאחדת, לעיתים גם מתרסקת, סביב השולחן.

הזיכרון החי של שולחן האוכל של הילדות, עטוף בכמיהה ומפויסת עומד בניגוד חריף לכישלוננו הצורב של הגיבור לשחזר את אותה משפחתיות בחייו שלו. למעשה, גם בארוחה המשפחתית התוססת



בשר

לבשר חשיבות רבה, מאחר והוא מכיל ברזל וויטמין B12 שהם דלים מאוד במזון מהצומח. חוסר בברזל ובוויטמין B12 גורם לנזק למוח ולמערכת העצבים (ולעוד מערכות רבות נוספות), ומביא לירידה קוגניטיבית, לירידה במצב רוח, לחולשה גופנית ולסימפטומים שליליים נוספים. אנשים שאינם ניוונים מבשר, חייבים להיבדק – ובמידה וקיים אצלם חוסר בוויטמין B12 או ברזל, יש להשלים ולקבל תוספי תזונה אלו.

השלב הבא - להשתמש בידע על המזון למוח בחיי יומיום

לסיכום, איכלו אוכל מגוון, מכל המינים, מכל הסוגים ומכל הצבעים, ועד כמה שאפשר – בצורת הטבעית.

הרבו באכילת ירקות טריים או מאודים, הקפידו על אוכל טרי ולא משומר, רצוי גם לא קפוא. המעיטו בצריכת סוכר ומלח.

באשר לתוספי תזונה – קחו אותם רק לאחר יעוץ ותחת הדרכה. מוצר טבעי אינו בהכרח בריא, ובעודף של ויטמינים ומינרלים יש גם סיכונים. יש לקחת בחשבון כי קיימים יחסי גומלין בין תוספי תזונה לתרופות, ובין תוספי תזונה מסוימים לאחרים.

זכרו כי המזון הטוב ביותר למוח הוא התעסקות, קריאה, לימוד, שיחות עם חברים, משחקי קלפים מכל הסוגים, נוכחות בהרצאות, פתירת תשבצים, סודוקו – הכול טוב, וכל המרובה, הרי זה משובח. המוח אמנם אינו שריר, ובמקום תאי המוח המתים כמעט ולא נוצרים חדשים, אך ככל שמרבים להפעיל את המוח, הוא נשמר ויוצר קשרים וקישורים חדשים.

והעיקר – שנהיה בריאים.

→ המשך מעמוד 9

אגוזים וסקדים

אגוזים מכילים חומצות שומן שונות והאגוז הבריא ביותר (ולצערנו גם היקר מכולם), הוא אגוז המקדמיה המכיל שומן חד בלתי רווי. רצוי לרכוש אותם לא קלויים והיזהרו בכמות! הם גם משמינים!



וכמה מילים על מרכיבי מזון בריאים נוספים:

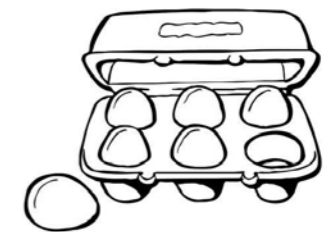
אבוקדו

למרות שהוא שייך לקבוצת הירקות והפירות שהזכרתי, האבוקדו מכיל חומצות שומן חד בלתי רוויות וכמות נאה של ויטמינים (בעיקר ויטמין E).



ביצים

לביצים חשיבות רבה, אל תשכחו שמביצה פשוטה יוצא יצור שלם ומושלם עם מוח, אומנם קטן, ריאות, כליות, עצמות וכו'. בביצים יש ריכוז של כל הויטמינים, המינרלים והחלבונים שיצור חי צריך. הן מכילות כמויות נאות של חומר הנקרא כולין, שהוא חומר בנין לתאי המוח, למתווכים עצביים (נוירורנסמיטורים) ולמערכת העצבים, ובחסרונו יופיעו הפרעות בריכוז ובתפקודי המוח. בדרך כלל 3-4 ביצים בשבוע מתרות גם לחולים עם עודף כולסטרול. כולין נמצא גם בבוטנים וגם בכרובית.



ריאנונים

מכילים אנטי מחמצנים בכמות ניכרת, מורידים את הכולסטרול הרע ויש להם השפעות אנטי וירליות חזקות ביותר. מחקרים הוכיחו את יעילות מיץ הרימונים לשיפור תפקודי הלב והמוח.



זכרו כי המזון הטוב ביותר למוח הוא התעסקות, קריאה, לימוד, שיחות עם חברים, משחקי קלפים מכל הסוגים, נוכחות בהרצאות, פתירת תשבצים, סודוקו - הכול טוב, וכל המרובה, הרי זה משובח

מי שידע לאכול הוא בהכרח אדם טוב. אכילה טובה תלויה בעיכול טוב, ולעיכול טוב דרוש מצפון נקי (בנימין ד'זראלי)

שהובילה בסופו של דבר לכליאתה במוסד. הזיהוי גורר פלאשבק לנעוריה, ולסדרה של הקבלות בין העבר להווה, שלאוכל ומה שסביבו יש בהן תפקיד חשוב. בפלאשבק נראית לילי הצעירה כשהיא סובבת בין קרואי מסיבה העסוקים בריטואל מהוגן ומשמים של ריקוד שלאחר ארוחה, כשהיא נועצת את שיניה בתאוה מתריסה בתפוח עץ. המוטיב של הפרי האסור, של גן עדן וגירוש ממנו נמצא כולו באותה סצנה שמעמידה אותה מחוץ לסדר הקיים וכמי שמתריסה כנגדו, יחד עם הגורל המיועד לאלה המפגינים תאוה אסורה בחברה המקדשת את הקורקטי ודוחה בפחד את הרגש החשוף. כשהמצלמה חותכת חזרה למסיבה בהווה, היא מתמקדת בלילי הנועצת שיניים בנתח בשר, שוב מחוץ לסדר הדברים, מחוץ לזמן ולמקום המקובלים, בשעה שכל יתר המשתתפים סיימו מזמן לאכול, והם עסוקים בריטואל מלאכותי של שיגרת שיחות נימוסין. בכך חושפת האישה הזקנה שהורחקה מהחברה המהוגנת את סלידתה האינסטינקטיבית מצביעות החלולה של "קובעי הטעם" שחרצו את גורלה.

גם להארייט, רעיית אחיינה של לילי, יש חשבון ארוך עם הפטריארכיה הדכאנית של המעמד השליט. בהמשך העלילה יוצאות השתיים למעין מסע בריחה שמסתיים בבית מלון סתמי. כשהן מאחרות לארוחת



היא הייתה שם

הערב (הפרת נוהל שעת סגירה אינה באה בחשבון כידוע) הן נשלחות "לפנים משורת הדין" לעמדת חיתוך הבשר, היחידה שעדיין פתוחה. כאן הן חוגגות בתאוותנות ובהתרסה מופגנת מול הבורגנות השבעה שמתבוננת בהן, את ברית בין הבתרים שלהן, נועצות שיניים בערמת בשר ענקית, כמו שני ציידים בשבט קדמון, אלא שהפעם אילו שתי ציידות שתובעות חלק בשלל. והן גם יזכו בו בסופו של יום. בקולנוע יש תמונה, קול ותנועה. אין בו לא טעם ולא ריח. אבל הדמיון היוצר משלים את הפערים. אותו הדמיון הופך ארוחה לטעם החיים, בכל מקום, ובכל גיל. ●

מגיעה בשורת זכייתה בסכום כסף נכבד. לתדהמתן של האחיות היא מודיעה להן על כוונתה להשתמש בכספי הזכייה להכנת ארוחת גורמה צרפתית לתושבי הכפר הנמנים עם קהילת המאמינים הותיקה של הכומר. האחיות נחרדות מהרעיון, המעמיד במבחן את אמונתן בגאולה באמצעות ויתור על מנעמי העולם הזה. הן עצמן ויתרו פעם על תשוקות נעורים, האחת על אהבה לקצין צעיר והאחרת על קריירת זימרה, לטובת האמונה המחמירה וחובת הטיפול באביהן. בצר להן הן מגיעות, יחד עם חבורת המאמינים הזקנה, להחלטה להיענות להזמנה, אולם לא להיענות לפיתויי ההנאה הגשמית.

אלא שההנאה שמזומנת להם איננה גשמית כלל וכלל. המסובים נכנעים לא למטעמי המטבח הצרפתי כזה, אלא לאומנותה הגדולה של באבט, ההופכת באדיקות שאינה נופלת מזו של בכיר המאמינים, את החומרי לחוויה רוחנית. הכפריים מהכפר הנידח ביוטלנד, שאינם מבחינים בין שמפניה משובחת ליינ בישול, ואנינותם אינה משגת את נפלאות מנת הדגל של ה"שליו בגלוסקמה" (שהפך פופולרי במסעדות יוקרה רבות בעקבות הסרט) זוכים לחוויה של נדיבות, תיקון לאהבות שהוחמצו, ולסולידריות אנושית שאבדה עם השנים. כמו בכל מפגש אמיתי עם אומונות גדולה הם יוצאים ממנו אחרים, טובים יותר.

לחתוך בבשר החי: "היא הייתה שם"

סרטו של פיטר הול "היא הייתה שם" (1990) אינו עוסק במישורין באוכל, אבל דווקא השימוש העקיף והסמלי מאיר את חשיבותו להבנת המצב האנושי, אם כי באופן אחר. הסרט המביא את סיפורה של לילי שהייתה מאושפזת כל חייה הבוגרים במוסד לחולי נפש, בגין היותה יצרית וסוררת, דבר שנתפס כאיום על הסדר החברתי. אחיינה מביא אותה לביתו, מן "מוסד סגור" אף הוא, בו כלואה, אם כי מתוך בחירה, רעייתו של האחייין, הארייט. זו הופכת במהרה לבת ברית של הזקנה, בזהותה בה את מצבה שלה. בעיני החברה, לילי הזקנה נתפסת כמשוגעת, וזו ש"אינה זוכרת כלום". כשלילי מתלווית לאשת אחיינה, לקניות במרכול השכונתי, בתמונה קומית שמעלה פרצי צחוק משוחרר אצל הצופים, היא זורעת הרס במקום, תולשת תוויות מחיר, מחריבה פירמידה מפוארת של קופסאות ביסקוויטים, מעמיסה בחדווה קונדסית עשרות אריזות של ברווזים קפואים לתוך עגלת הקניות, ומפעילה את האזעקה בדרכה החוצה. מה שנראה כטרור גמור מנקודת המבט של הרוב ה"שפוי" מעיד דווקא על הגיון פנימי מוצק: פריעת הסדר הבורגני במעוזו, המרכול, כאקט של מחאה, גם אם לא מודעת עדיין. עשרות שנים של אשפוז כפוי לא כיבו את העלבון. במסיבה משפחתית (סביב שולחן עמוס בברווזים הצלויים), לילי מזהה קרוב משפחה בו הייתה מאוהבת בנעוריה, אהבה חסרת מעצורים



פאני ואלכסנדר

ובמקום להפוך קרביים (כמו ברבים מסרטיו הקודמים של ברגמן) הם נדמים יותר כאתנחתאות קומיות. המשפחה היא גוף מרובה איברים אבל לכיד בנאמנותה לעצמה ובתשוקתה להגן על קיומה ולהדוף כל מה שמתנכל לו.

מי שאכן מתנכל הוא הבישוף הקפדן והסגפני, הנושא לאישה את אלמנת הבן שנפטר. את מקום החושניות התוססת והצעונית של השולחן בבית המשפחה תופס חדר האוכל החשוף של הבישוף שקירותיו העבים והעירומים ספוגים אשמה ותחושת חטא תמידית. וכשנדמה שאין כבר מוצא, והבישוף גומר אומר להשביט את שמחת היצירה והדמיון, מגייסת המשפחה את כוחו המאגי של הדמיון ובדרך פלא ניצלים הילדים ואימם ושבים אל חיק המשפחה, החוגגת שוב את לידתה מחדש, כולל לידה כפולה של דור ההמשך, בארוחה שעולה אפילו על הקודמת.

"שליו בגלוסקמה": "החגיגה של באבט"

אוכל, זיכרון והתגלות כרוכים זה בזה בסרטו של הבמאי הדני גבריאל אקסל "החגיגה של באבט" (1987). השם המקורי מדבר על "משתה", ואכן מדובר במשתה, לא במובן סביאה אלא להיפך: באוכל כסובלימציה, כאפשרות להיפתחות נדיבה אל האחר ואל העולם בכלל, היפתחות שיש בה כפרה, גם אם מאוחרת, ומחילה משחררת. הסיפור פשוט בתכלית, מלווה בניחוח בולט של אגדה: לביתן הכפרי של שתי אחיות מבוגרות וחסודות, בנותיו של כומר בכפר קטן ומרוחק, השומרות על מורשת אדיקותו הפורטיטנית שנים אחרי מותו, מגיעה באבט, פליטה שנמלטה מצרפת מולדתה בזמן מלחמת האזרחים. שנים ארוכות היא משמשת כסוכנת בית עד שיום אחד



החגיגה של באבט

הוא צופה מבחוץ. תחושה זו של הסעודה כארץ המובטחת שאותה יראה מנגד ואליה לא יבוא מופיעה בתמונה מאוחרת יותר, גם היא תמונת חלום, בבהירות נוקבת של אשמה וחרטה. בליל סערה מתקרב הגיבור לבית מואר, ומבעד לחלון הוא רואה בנפש כלה את ארוסתו לשעבר, חולקת את שולחן האוכל עם אהובה בתמונה שכולה קשר אינטימי בין בית חם לאוכל, בין סעודת הגוף לסעד הנפש.

ועוד תמונה בלתי נשכחת מ"תותי בר", שגם היא קשורה בכוח המרפא של הסעודה: במהלך מסעו אוסף בורג הזקן במכוניתו נערה ושני נערים, העושים את דרכם מהצפון הסקנדינבי הקר לדרום החם. סעודת הצהריים של בורג, כלתו, המלווה אותו במסעו, וחבורת הצעירים מתרחשת במרפסת פתוחה של מסעדה הממוקמת על צוק גבוה מעל לים הצפוני. המיקום הפיזי, יחד עם מיקום הדמויות וזווית הצילום יוצרים מדרג סמלי של משולש אשר בקודקודו הגבוה נמצא הזקן הסועד את נפשו בחברת הדורות הבאים. בעיצומו של תהליך היזכרות כואב, הוא חוגג את הפיוס הפנימי ואת הנדיבות שהוא משחרר בנשמתו, בהרמת כוס יין וציטוט של שיר על אמונה וידידות: סעודה מאוחרת שחוגגת קשר שמשולש הסועדים, שלושה דורות שלהם, מחזיק, תומך ומחזק.

במרחק שתי סעודות: קרן השפע של הילדות "פאני ואלכסנדר"

במכלול יצירתו המיוסרת של ברגמן "תותי בר" נחשב מרגעי החסד הנדירים. כך גם "פאני ואלכסנדר" (1982), החוגג את זיכרון ילדותו, חגיגה שהיא נס כפול של שתי סעודות. משפחת אקדהל על שלושת דורותיה ושלל נספחים, נפגשת לארוחת חג המולד הפותחת את הסיפור, וחוזרת ונפגשת מקץ שנה בתמונה המסיימת את הסרט. בעוד שארוחת הבוקר המשפחתית ב"תותי בר" מחזירה את הזוכר המבוגר אחורה בזמן לצורך הבהרת מועקה חידתית שהחלום תובע את פתרונה, מעין היזכרות מעשית המגייסת את העבר לצרכיו הדחופים של ההווה, הרי שארוחת חג המולד ב"פאני ואלכסנדר" היא זיכרון טהור, מחווה מכמירת לב לתום של הילדות. שרשרת התמונות סביב סעודת חג המולד ב"פאני ואלכסנדר", היא מלאכת מחשבת של הדמיון היוצר, זה המאחה את האירועים לידי שלמות אחת של חדווה ספונטנית של משפחה החוגגת בדבקות את חיוניותה, כשריטואל לידתו של המושיע משמש לה לא כאיקון של אמונה דתית אלא כסמל ללידתה והתחדשותה שלה עצמה. הארוחה כולה היא הילולה מתמשכת, גם אם מתישה, שבה סובלנות, קבלת האחר, בין אם הוא בן המשפחה או נספח אליה, ללא תנאים, והנאה חושנית, כרוכים בה ללא הפרד. גם רגעים של מלנכוליה, תחושת כישלון, החמצה או אכזבה, הפזורים פה ושם, נשאבים לתוך ההילולה ונספגים בה, עד שעוקצם ניטל

טעם האוכל וטעם החיים

תמר אגין זימין



צידה לדרך

ב תרבות שלנו מרבים לדבר על אוכל. דיאטות, מה נכון ולא נכון לאכול. באחד המאמרים קראתי: "על מנת להיות בריאים – תאכלו מה שסבתא שלכם הייתה אוכלת". אני מעלה בזיכרוני את סבתי ורואה אותה יושבת בביתה ואוכלת לחם קלוי עם דבש וגבינה לבנה. נעים לי לשחזר את הטעם שמהול במראות הגינה השופעת וקולות הבוקר, בתמונת עולמה של סבתי בכנרת. הזיכרון הזה מתחבר עם תחושה של הנאה גופנית פשוטה, שורשים, בית ואריכות ימים. טעם הדבש מתדלק את הגוף. הזיכרון מטעם הדבש של סבתי, הוא הצידה הרגשית לדרך.

בעוד אנו קולטים קולות, מראות וריחות ויכולים אף לחוש במגע באופן פאסיבי, על מנת לקלוט באמצעות חוש הטעם אנחנו חייבים להיות אקטיביים, להיות חלק מרקמת החיים.

המזון הוא עולם תוכן מלא במשמעויות, הרבה מעבר לצורך בסיסי בחיי האדם. דרכים למציאת מזון ויצירתו הם חלק אינטגרלי בהתפתחות הציוויליזציה שלנו ומהיותנו יצורים חברתיים. מעבר לרעב ושובע, מזון מתקשר באינטימיות ויצירת אמון בסיסי בתחילת החיים, הנאה, נתינה וקבלה, שיתוף פעולה, מחזור החיים. מזון גם יכול להיות רוחני.

תמר אגין זימין, M.A. הנחייית קבוצות
בשילוב אמנויות, tamaraginz@gmail.com

כך המטבח הוא יותר ממקום המשמש להכנת אוכל ואחסון מתכונים. בהרבה בתים הוא לב חיי המשפחה. המטבח הוא מרחב מלא בדימויים לתהליכים ומצבים רגשיים. אני "שמה את זה על אש קטנה" ו"מתבשלת עם זה", אבל לא יותר מדי – "להתבשל במיץ של עצמי". "כובשת את כעסי" עד ש"הבטן מלאה" ואז "אני צריכה לעכל את זה". "תוהה על קנקנו" של איש, והוא כל כך "מתוק", "מר נפש", "חמוץ", "מפולפל", "חריף". לפעמים "צמאה נפשי" ואני תמיד "שולחת לחמי על פני המים".

טעם האוכל בזיקנה

פעילות תקינה של מערכת העיכול תורמת להרגשת הקלה פיזית ואיזון פנימי. ההיפך קורה כשהמערכת משתבשת – נפגעת תחושת הנורמאליות. בשלב הזיקנה, מצבו התזונתי של האדם מושפע ממכלול השינויים העוברים עליו. המציאות הגופנית מחייבת דיאטות ואיסורים. דיכאון המלווה את אבדנם של בני זוג, אובדן התועלת והערך העצמי, אבדן הניידות, ירידה מנטאלית – כל אלה משפיעים על הרגלי האכילה של הזקנים. בעוד בידוד חברתי מונע מאנשים לאכול באופן הולם, התלות במטבח מוסדי מרוקנת לעיתים את ההנאה מהאכילה.

לאחרונה סיפר לי אדם בן 93 על ארוחה שהוגשה לו: "איני זוכר מה בדיוק היה על הצלחת, משהו כמו עוגה ופשטידה שבקושי הצלחתי להבחין ביניהן... לטבח שלנו חסרה השראה – נותנים לנו לאכול לחם בלחם". השתמע מדבריו שחסרים היו לו הגיוון,

ההשראה וההתייחסות אליו כאל אדם אינטליגנטי, המבדיל בין המאכלים שעל הצלחת. במיטבה, הגשת אוכל לאדם הזקן היא מחווה של קירבה, שותפות ואכפתיות והיא ביטוי להיותו מטופל רגשית.

טעם החיים בזיקנה

עולמו הבין אישי של האדם הזקן הולך ומצטמצם. בגיל זיקנה יש לאדם פחות כוחות ולא מצופה ממנו להיות פרודוקטיבי. יחד עם זאת, היעדר אתגרים, היעדר יצירה ודאגה לזולת גורמים לתהליך של קיפאון ודיכאון, מה שמונע מהאדם את ההנאות הפשוטות של החיים. מעבר הפרישה, צמצום בגרייה עקב היחלשות המערכת החושית, מותם של קרובים, שינוי במקום מגורים, הפער שנוצר בין ההאצה הטכנולוגית לבין ההאטה המאפיינת את תקופת הזיקנה, כל אלה עשויים לגרום להיפרדותו של הזקן מהרקמה החברתית אשר אליה השתייך.

אבדנים, בדידות וקרבה למוות – בני הלוויה הקבועים של הזיקנה, מגבירים מצוקה ומחדדים את שאלת משמעות החיים. מי שהגיע לזיקנה מופלגת עשוי לתהות: "מה הטעם לחיות כל כך הרבה שנים, מה משמעות חיי?"

הקשר בין טעם האוכל וטעם החיים בזיקנה

ההנאה היא רגש שכל בן אנוש משתוקק לחוותו. חיזוק היכולת לחוות הנאה בכלל וממזון בפרט הינה יעד מרכזי בכל תכנית לשיפור הבריאות ושימור העצמאות בקרב אנשים זקנים.

מראם של אנשים זקנים שגופם מותש, מתקשים ללכת, לעמוד ואף לשבת, מאוימים תמידית מנפילה ומהאתגר הקשה פיזית ומוראלית לקום מהרצפה, מעלה את שאלת ההישרדות. מאין הם לוקחים כוחות, מה יזין אותם פיזית ונפשית? והתשובה היא: כל מה שיכול לרענן, להמריץ ולגרום להנאה. כאשר לוקחים חלק בפעילות המערבת את כל החושים, הגוף כולו משתתף בחוויה החושית, מה שמשפר את הקליטה והתפיסה ומגביר את החיוניות.

חוש הטעם הוא "חוש חברתי". אכילה בצוותא של מזון איכותי יכולה להפיג הלך רוח דכאוני. לפעמים גם טעימה מספיקה והיא פועלת בכמה מישורים: היא עשויה לעורר ולהרגיע בו זמנית, היא יכולה לגרום להנאה כפולה, פיזיולוגית ורגשית. אכילה פותחת את הפה ומעודדת אינטראקציה. אכילה, כמו אוטוטרואדה לעקר, מחדדת זיכרונות וכשהיא בצוותא יכולה לפצות על אובדן בית ומשפחה. ולבסוף – אם אין קמח אין תורה: אחרי שאוכלים יש כוח לחשוב. אנשים זקנים זקוקים למזון רוחני. זקוקים להתחבר לחלק ההוגה והחכם שבהם.

הקבוצה: "שירים וטעמים מהעולם ומן הבית"

"שירים וטעמים מהעולם ומן הבית" הינה פעילות קבוצתית יצירתית שפיתחתי במהלך עבודתי עם אנשים זקנים. פעילות העושה, בין השאר, שימוש במזון.

שירים – הכוונה לשירה (poetry) שמפרה את המפגש ביופי האיטי שלה, בתמציתיות ובשפה הסמלית שלה, מחפשת חשיבה, פותחת אותנו לחושים הפנימיים שלנו ומשדרת מסר למשתתף הזקן שכל מילה שלו נחשבת ולכל ביטוי שלו פוטנציאל פיוטי.

טעמים – הם דברים שקולטים באמצעות חוש הטעם, ויותר מזה. טעם – איזה יופי שהשפה העברית מאפשרת לנו את זה – מתקשר בין השאר בהרגשה, הבנה, דרך, סיבה, יסוד. טעם מתקשר בטעם-החיים וקרוב משפחה של משמעות-החיים.



בעוד אנו קולטים קולות, מראות וריחות ויכולים אף לחוש במגע באופן פאסיבי, על מנת לקלוט באמצעות חוש הטעם אנחנו חייבים להיות אקטיביים, להיות חלק מרקמת החיים

לאחרונה סיפר לי אדם בן 93 על ארוחה שהוגשה לו: "איני זוכר מה בדיוק היה על הצלחת, משהו כמו עוגה וכפטידה שבקושי הצלחתי להבחין ביניהן... לטבח שלנו חסרה השראה – נותנים לנו לאכול לחם בלחם". השתמע מדבריו שחסרים היו לו הגיוון, ההשראה וההתייחסות אליו כאל אדם אינטליגנטי, המבדיל בין המאכלים שעל הצלחת

המטבח הוא יותר ממקום המשמש להכנת אוכל ואחסון מתכונים. בהרבה בתים הוא לב חיי המשפחה. המטבח הוא מרחב מלא בדימויים לתהליכים ומצבים רגשיים. אני "שמה את זה על אש קטנה" ו"מתבשלת עם זה", אבל לא יותר מדי – "להתבשל במיץ של עצמי". "כובשת את כעסי" עד ש"הבטן מלאה" ואז "אני צריכה לעכל את זה"

בית – מסמל ילדות, משפחה, שייכות, תרבות. הזקנים שלנו באים ממקומות רבים בעולם. הכוונה **בעולם**, היא לאכסניה הגדולה והאוניברסאלית בה אנו, בני האנוש, נמצאים.

בקבוצות "שירים וטעמים מהעולם ומן הבית" השתתפו עד כה עשרות אנשים בגילאי 75-98, במרכז יום לקשישים, מועדון "עמך" לניצולי שואה, ובתי אבות של "משען".

עצם קיומה של קבוצה לאנשים זקנים הוא מטרה בפני עצמה. זהו המקום שבו יכולה להתפתח סולידאריות והכרה בשותפות גורל, לצד התודעות ליחוד, לשוני ולחד פעמיות של כל אחד מאיתנו.

המשתתפים הזקנים שמגיעים למפגש הקבוצתי, לא אחת סובלים מתחושת בדידות, ירידה בזיכרון ובתפקוד היומיומי. לאור אובדנים כרוניים ופתאומיים מתמעטים הפיזיויים שהיו זמינים בתקופות קודמות בחיים. מה שנותר הוא להתעלות מעבר למציאות, לחקור ולמצות את המתנות הרוחניות. תהליך זה מעורר את שפת האמנות, שפה הפונה אל החושים. על מנת להניע ולפתוח את המשתתפים להתבטא בחופשיות יש לגשת עם מפתחות לליבם, ולפעמים המפתח ללב עובר דרך הבטן.

הכנסת האוכל למפגש, אינה בגדר כיבוד סתם וקשורה במשתנים חיצוניים, כגון השעה בה מתקיימת הקבוצה, הקרבה לארוחות – מה שמפיע על מידת הרעב או השובע של המשתתפים. משפיעות עונות השנה על הצבעים, הפירות והתבשילים המזוהים איתן, מזג האוויר – אם חם או קר, חגים, ימי זיכרון. בנוסף לתנאים החיצוניים משפיעה גם התרבות המתקמת בקבוצה, שעם הזמן מפתחת טעם ומשאלות משלה. התמות שמעסיקות את הקבוצה משפיעות על מכלול הדברים – חומרים – טעמים – נושאים שיעלו על השולחן סביבו אנחנו יושבים.

כשאנו מכניסים מזון למפגש קבוצתי, מתוך כבוד וכוונה למעמד, לתוכן ולצורה, אנחנו עונים על צרכיו של האדם הזקן בהנאה, בגרייה חושית, במגע אנושי (בניגוד למגע תחוקתי), בהתחברות למחזור החיים, ליופי ולמשמעות. מזון קונקרטי ממקם את הקבוצה בהנאה שניתן לממש כאן ועכשיו. קבוצות יוצרות אווירת חברותא סביב השולחן ומפתחות יחסי גומלין באמצעות אוכל או שתייה ובכך יכולות להתחיל ולטפל במצוקת הבדידות של המשתתפים. המזון פותח. הוא נקודת המוצא לדיון שנקיים במפגש.

המשך בעמוד 16 ←

אוכל, נוסטלגיה ומאכלי סבתא

רותי קינן



טעמי, אין דרך נעימה יותר ללמוד ולהתענג על ההיסטוריה, הכללית והפרטית, מאשר מהזווית הקולינרית. במישור הכללי, אין ספק שהאוכל, כצורך בסיסי, היה הגלגל שהניע אירועים רבים וחשובים בתולדות האנושות: שבטים נדדו והתיישבו במקומות שבהם יכלו לספק את צורכי מחייתם; סוחרים פלסו דרכים כדי להעביר מוצרי מזון ממקום למקום וגילו, על הדרך, עולמות חדשים ולא מוכרים; מלחמות עקובות מדם התחוללו על השליטה בשטחים פוריים ותושביהם הגנו עליהם עד מוות; תגליות חשובות, המצאות ופיתוחים בתחומי החקלאות, השימור והשיפור של המזון היו אבני יסוד חשובות בהתפתחות הציוויליזציה העולמית. יחד עם זאת, האוכל היה תמיד הרבה יותר מצורך – האנושות גילתה בשלב מוקדם מאוד את הנאות החך. סביב האוכל, הדרכים להכנתו, הניסיונות לשפרו ולעדנו וצורות הגשתו נולדו לא רק טכניקות משוכללות, אלא גם מנהגים, מסורות וחגיגות, שטבעו חותם על אופיים וזהותם של עמים ולאומים.

האוכל והמסורות שנטוו סביבו הוא לעתים הציר המחבר בין פזורות שונות לישות אתנית חזקה, והיהדות משמשת דוגמה מאלפת לכך. לצד האמונה הדתית, חוקי הכשרות, הנוגעים כולם באוכל, ומנהגי החגים, שגם

רותי קינן, עיתונאית, כותבת טורי אוכל, עורכת כתבי עת וספרי הדרכה ומחברת ספרי בישול שיצאו לאור בארץ ובחו"ל. ספרה "1,000 מתכונים" שראה אור לאחרונה בהוצאת עם עובד, מכיל אוסף מקיף של מתכונים מכל העולמות ולכל הזדמנויות ונועד למי שעושים את צעדיהם הראשונים בבישול ולבשלנים ותיקים

הם מתבטאים בחלקם בארוחות, הם הקשר האמיץ ביותר שמאחד את העם שידע דורות של פזורה בגלות.

במישור האישי, האוכל שזור כחוט השני בהיסטוריה הפרטית של כל אחד מאתנו. הטעמים והריחות של מאכלים שאכלנו בילדותנו הרחוקה או בביקור האחרון בחו"ל הם אוצר זיכרונות צרוף, שנאגר במחוזות הכי כמוסים של הנפש. התרפקות על אוכל היא במקרים רבים ניסיון לשחזר חוויות, תחושות וריגושים, ולעתים – אפילו תקופות שלמות. רובנו זוכרים את המאכלים של אימא או של סבתא עטופים בחום ובאהבה שהורעפו עלינו באמצעותם.

היום, כשאנחנו כבר סבים וסבתות, אנחנו תמהים לא פעם מהניסיונות של ילדינו לשחזר את הדברים שהכנו להם בילדותם. מי שהיו אימהות צעירות ועסוקות, שהשקיעו את מרב מאמציהן בטיפוח קריירה ולא דווקא בסירים ובמחבתות, נדהמות לנוכח הערגה של הצאצאים לאותו שניצל חרוך או פירה מהיר הכנה שהוא בעצם טעם ילדותם. והן מכינות אותם שוב ושוב, כדי שטעמם ייחרט גם בזיכרונם של הנכדים...

מרק אור 10-12 מנות

המרק המיתולוגי – האנטיביוטיקה של האם היהודייה – שמוגש בתוספת אטריות, שקדי



מרק או כופתאות – תלוי בסבתא ובמידת הנכונות שלה להשקיע.

- 1 ק"ג חלקי עוף (כנפיים, עצמות גב, גרונות)
- 2 גזרים
- 2 קישואים
- 1 שורש פטרזיליה
- ½ שורש סלרי
- 1 כרשה
- 2 ליטרים מים
- 2 גבעולי פטרזיליה
- 2 גבעולי שמיר
- 1 עלה דפנה
- מלח
- 1 כפית גרגרי פלפל אנגלי
- פלפל

1. מניחים את חלקי העוף, הגזרים, הקישואים, השורשים והכרשה בסיר, מכסים במים, מניחים למעלה את גבעולי הפטרזיליה והשמיר ואת עלה הדפנה. ממליחים מעט, מוסיפים את הפלפל האנגלי ומביאים לרתיחה.
2. מסירים את הקצף שהצטבר על פני המרק, מנמיכים את הלהבה ומכסים חלקית את הסיר. מבשלים על להבה נמוכה כשעה, עד שהעוף רך מאוד.
3. מסלקים את עשבי התיבול ואת העצמות, טועמים את המרק ומסננים מחלקי העוף והירקות. מתקנים את התיבול במלח ובפלפל. מעבירים לצנצנות ומצננים במקרר למשך הלילה. למחרת מסירים מעל המרק את שכבת השומן שהצטברה.

בקבוצה מתרחשת הזנה הדדית, מוחשית וסימבולית, שהיא מקור הנאה גדול למשתתפים. הקבוצה עוסקת בחיים ובעולם ונעה בין המקומי לבין האוניברסאלי, בין המוחשי – למופשט, בין השגרת ורגיל – למקורי ולנדיר.

אחד התוצרים של קבוצה יצירתית הוא "שיר-קבוצתי". הנה שיר שחיברתי מדברי המשתתפים, בקבוצה אותה הנחיתי יחד עם עו"ס נטע בלומנפלד בבית אבות של "משען".

עם האיום

*שיר קבוצתי

טעם של ראשוניות
כמו תפוזים ראשונים בפרדס אחרי הגשם,
אוכל של בית, כמו נוקדלי, טורוש גומבון,
פֶּלְצִ'ינְטוֹת,
בגדי חורף, כל אחד עם הצבע המעניין שלו,
חוויות,
ריחות,

צורת דיבור, התנהגות,
דברים שמחים ועצובים,
נשיקות בעלי שכבר איננו,
טבע,
זיכרונות.

טעם יש בכל דבר מה קטן –
יכול להיות טעים וגם תפל.
סביבת ילדותנו,
חיוך,
משפחה,
טעם הילדים

כשהם אומרים: זה לא כמו אצל סבתא!
צמחונות, כמו פעם
וגִיבְץ', אבל לא כמו שמכנינים פה,
אלא כמו בבית
ופירות אני אוהב הרבה.

הנישואין שלי, בעלי שמת, אמי שנפטרה,
הילד של אחותי שגידלתי כבן

כשמגישים לחם, נפתח עולם של חקלאות וטבע והתפתחות ועבודה ועוני ורעב ושובע וסעודה...

כשמגישים פרי, נפתח עולם של עצים ושורשים וצמיחה והבשלה ושלכת ושקיעה וזרעים ואדמה...

כשמגישים תבשיל, נפתח עולם של בתים ומשפחות ועשייה ומסירות ומפגש בין חומרים ותהליכים...

ובנקודה זו, אחרי שהמשתתפים החליפו מחשבות ושיתפו ברגשות בקבוצה, שאלות כבדות משקל בדבר תכלית החיים מאבדות לזמן מה מעוקצן ולפעמים גם מוצאות מענה.

הקבוצה מתחילה בחיפוש דרך לתאר 'טעם'. השאלה: "מה זה טעם בשבילך?" פותחת צוהר לעולמם של המשתתפים בנקודת ההתחלה, בה שאלת התחברותם לקבוצה מעסיקה אותם ומרחפת באוויר: "מה המטרה, מה טעם לטרוח ולבוא לכאן?"

באיזה טעם נבחר להמחיש את המושג טעם? קשה למצוא טעם שכולם יאהבו. אחד יגיב: "זה הדבר הכי טעים שאכלתי בחיים!" אחר יאמר: "אני שונא את התבלין הזה". יהיו גם תגובות מתונות יותר. אני מעודדת אנשים לבטא את ההעדפות שלהם. יוצאים ביטויים מפתיעים וגם מצחיקים. בהדרגה מגלה הקבוצה את מרחב האסוציאציות למושג "טעם". זו הקדמה פיזית ומנטאלית לשאלה הבאה, אליה אני מכוונת: "מה זה בשבילך טעם החיים?"

יעודה של הקבוצה ללכת קדימה בדרכה היצירתית. יצירתיות היא עצם היכולת לחשוב מחשבה שונה ולבטא אותה בדרך חדשה – מה שאינו נחלתם של אמנים בלבד ואינו מותנה בגיל, או במצב המנטאלי. כל דבר יכול לשמש הראה ליצירה: נדידת הציפורים, מצב השמים, נבט שנבט, פרח שפרח, פרח שנבל, שיר, סיר ישן, סוגי מזון, ועוד ועוד.

עצות

- ✦ אפשר להקפיא את הציר שהתקבל בכמויות קטנות ולהשתמש בהן בכל פעם להעשרת מתכונים אחרים.
- ✦ את הכנפיים שנותרו אפשר לטגן במעט שמן זית עד שהן מזהיבות או להשחים אותן מתחת לגריל לאחר שמושחים עליהן מעט רוטב סויה ודבש.

קציצות בשר ביתיות

4 מנות (12 קציצות קטנות)

הגרסה הבסיסית למאכל שיש לו אינספור גיוונים בהתאם למוצא, למסורת המשפחתית ולהעדפות הסועדים. אפשר להוסיף תבלינים, להחליף עשבי תיבול באחרים, לטגן כפי שמצוין כאן או לבשל ברוטב.

½ ק"ג בשר בקר (כתף) או בשר בקר טחון מוכן

3 פרוסות גדולות לחם לבן לא טרי

1 בצל קטן

3 שיני שום

2 ביצים

1 כף פטרוזיליה קצוצה

½ כפית פפריקה מתוקה

מלח, פלפל

100 גרם פירורי לחם

שמן לטיגון

1. אם משתמשים בנתח בשר, שוטפים אותו ומייבשים היטב. משרים את פרוסות הלחם במים למספר דקות וסוחטים אותן היטב. טוחנים את הבשר עם הלחם, הבצל והשום במטחנת בשר. מעבירים לקערה.
2. אם משתמשים בבשר טחון מעבירים לקערה, מרסקים את הבצל על מגררת עדינה, כותשים את השום ומוסיפים לתערובת הבשר.

3. מוסיפים לתערובת הבשר את הביצים, הפטרוזיליה, הפפריקה, מלח ופלפל. מערבבים היטב (רצוי ללוש בידיים) עד שמתקבלת תערובת אחידה.
4. צרים מהתערובת קציצות מוארכות וטובלים כל אחת בפירורי לחם. מחממים את השמן במחבת על להבה בינונית, ומטגנים בו את הקציצות עד שהן מזהיבות היטב מצד אחד, הופכים ומזהיבים גם את הצד השני.



עצה

✦ כדי לוודא שהתערובת מתובלת כראוי, מטגנים כפית ממנה בשמן לפני שצרים את הקציצות. טועמים ואם יש צורך, מוסיפים מלח ופלפל.

עוזיות סגתא

כ-70 יחידות

עוגיות החמאה הבסיסיות ביותר, שאפשר לשתף בהכנתן גם את הנכדים.



2 כוסות קמח

½ כוס סוכר

קליפה מגוררת מ-1 לימון

200 גרם חמאה

2 ביצים טרופות

לקישוט:

סוכר רגיל או סוכר חום בהיר

1. מערבבים את הקמח עם הסוכר וקליפת הלימון ומוסיפים את החמאה בחתיכות. מעבדים לתערובת דמוית פירורים גסים.
2. טורפים היטב את הביצים. מפרישים 2-3 כפות מהביצים הטרופות לציפוי ויוצקים את השאר על תערובת הקמח. מעבדים רק עד שנוצר כדור בצק. מצננים שעה במקרר.
3. מחממים את התנור לחום בינוני-גבוה (190 מעלות). מרפדים 2 תבניות גדולות בנייר אפייה.
4. מחלקים את הבצק ל-2 חלקים ומרדדים כל חלק על משטח אפייה מקומח לעלה בעובי 2 מ"מ. קורצים עוגיות בצורות שונות בחותכן עוגיות או בכוס. מעבירים לתבניות המוכנות, אוספים את שאריות הבצק, מרדדים גם אותן וחוזר חלילה.
5. מושחים כל עוגייה בביצה טרופה זוררים עליה סוכר. אופים 10-12 דקות או עד שהעוגיות מזהיבות מעט.
6. מעבירים לרשת צינון, וכשהעוגיות צוננות לחלוטין מאחסנים בקופסה אטומה.



מדור ספרותי

גן העדן של האורז

ד"ר מירי ורון



סבתא שלי אסרה להשאיר אורז בצלחת. במקום לספר על הרעב בהודו ועל הילדים נפוחי הבטן, שהיו פוערים פה על כל גרגר, היא גררה בחריקות מזלג את כל השאריות למרכז הצלחת ובעיניים כמעט דומעות ספרה איך יעלה האורז הלא אכול להתלונן אצל האלוהים.

עכשיו היא מתה ואני מדמיין את שמחת המפגש בין שיניה התותבות לשומרי החרב המתהפכת בשער גן העדן של האורז.

הם יפרשו, מתחת לרגליה, שטיח אורז אדום ושמש אורז צהוב תכה על לובן גופן של יפהפיות הגן.

סבתא שלי תמרחה שמן זית על עורן ותחליק אחת אחת לסירים הקוסמיים במטבח של אלוהים. סבתא, מתחשק לי לומר לה, אורז הוא צדף שהתכווץ ואת נפלטת כמוהו מים חיי.

רוני סומק, גן עדן לאורז (מתוך הקובץ: גן עדן לאורז; מבחר 1976-1996, הוצאת עמודים לספרות זמורה ביתן, 1996)

ה פרדה מ"גן העדן" של הילדות הקדומה מלווה בכאב. בשירו "אחד אחד ובאין רואה" מתחנן ח.נ. ביאליק שלפני מותו ישוב ויחווה את התום האבוד של ילדותו ולו לרגע אחד: **יישנה נא אלי בכל יקרו חזון קדמת ילדותי ובוקר חיי יעברני במלוא מתקו הראשון**

ד"ר מירי ורון, מרצה לספרות ותיאטרון

בוקר החיים, גן העדן של הילדות, נתפס דרך זיכרון מתיקותו, דרך הטעם, דרך האוכל... לפני מותו בגיל 86 שאל אבי בלחש: "את יכולה לבשל לי את הפלוימען צימעס של אימא?" מי מאיתנו אינו זוכר את ריח עוגת החלב, או את ריח החמין של שבת, שרק הסבתא או האימא האישית שלו ידעה לבשל?

האהבה הבלתי מותנית, הטוטאלית שאנו חווים בבוקר חיינו מלווה אותנו בזיכרון תחושת הטעמים והריחות, שאינם נמוגים מן החיים ושומרים על תחושת גן העדן שמלווה אותנו בשנים הראשונות. מרגע היוודעות הילד לזמניותם של החיים, הוא מגורש מגן עדן. זהו הגרוש המיתולוגי, הידיעה שאל התום הזה לא תוכל לשוב לעולם.

בשירו של רוני סומק "גן עדן לאורז" הוא נותן לאורז, לאוכל שהוגש לו מידיה של סבתו האהובה את תפקיד הזיכרון. האוכל כרוך בפניה, בתנועותיה ובדבריה של הסבתא האהובה. היא נוכחת בגן העדן של הילדות ועולה אחרי מותה אל גן העדן הראוי לה...

הנתינה והחום שלה, האורז שהיא מגישה לו, הוא הפנינה החבויה בתוך צדפת אהבתה. כאשר היא נפלטת מים חיי היא משאירה את פנימיותה, את אהבתה, את ה"אורז" שלה, בליבו ובפיו.

השיר קושר את גן העדן אל הילדות בכך שהסבתא מבטיחה שהאורז יעלה לשמיים ויתלונן שלא רוצים לאכול אותו. הילד מאמין להתרחשות וזוכר את עלבונה של הסבתא, המתחננת "כמעט בדמעות" שיאכל את האורז שלה, את משלוח המנות של אהבתה. כך היא תתמזג בתוכו, ותמשיך לאהוב אותו מבפנים...

כעת, כאשר המשורר רחוק מילדותו הוא בונה תמונת עולם שלמה של גן עדן מוחשי ומעלה את סבתו האהובה אל המקום הראוי לה: שטיח אורז, שהוא הדימוי לאהבה, נפרש לרגליה, יפיפיות גן העדן יהפכו בידיה למאכל האהוב על אלוהים. זו המעלה שנכונה לה, או במילים אחרות זה מה ש"מגיע" למי שידעת להכין אורז של אהבה ולהאכיל את נכדה בו בחום כזה, שימשיך לפעפע בו כל חייו.



לתת מכל הלב

גמלאים מתנדבים למען האוכלוסייה המבוגרת

גמלאים וגמלאיות בני 55 ומעלה -

אם אתם מרגישים צורך להעניק, שירות הייעוץ לקשיש בביטוח הלאומי מזמין אתכם לתרום מזמנכם לעבודת התנדבות מעניינת וחשובה עם קשישים.

תרומה משמעותית לקהילה

בהתנדבות למען הקשישים תתרמו לאיכות חיי הקשישים: תסייעו להם במיצוי זכויותיהם, תערכו ביקורי בית חברתיים, ותתנו להם ייעוץ באופן אישי. במהלך ההתנדבות תקבלו הדרכה וליווי מאנשי מקצוע, ויוענקו לכם כל הזכויות המגיעות לכם כמתנדבים.

ללמוד באוניברסיטה

כמתנדבים תוכשרו בקורס לגרנטולוגיה (מדעי הזקנה) שיתקיים באוניברסיטה, ותלמדו על זכויות הקשיש והגמלאי בקהילה.

הירשמו עכשיו - ותוכלו להתחיל מיד בעבודת התנדבות מעשית.

פרטים והרשמה בטל' 02-6463400, בימים א'-ה', בשעות 8:00-13:00

מידע מפורט על מחלקות הייעוץ לקשיש ניתן למצוא
באתר האינטרנט: www.btl.gov.il/קצבאות/ייעוץ לקשיש



המוסד לביטוח לאומי
אגף הייעוץ לקשיש