

מחשבה של מחפלת

מתכונים לחיים טובים יותר

עלון 123 ❁ ז' טבת תשפ"א ❁ 22.12.20



תגובות קוראים

תגובת יריב בני:

זה אך טבעי שתכתבי על קורונה ועוד יותר שתכתבי על החוויה שלך בתוך הקורונה. אולי מכיוון שאני נחשף לכל כך הרבה דיבורים וכתובה בנושא, אני מרגיש שקשה לחדש שם כבר. הפן היחידי שעולה לי לראש שלא טופל זה הפער העצום שבחוויה הסובייקטיבית של האנשים את הקורונה. יש לא מעט אנשים, (אני אפילו מתפתה להגיד שאני בתוכם) שמוצאים הרבה חיובי בתקופה הזו. זו לא נחמת טיפשים או פסיכולוגיה חיובית. אני באמת חושב שיש אנשים שבאופן טבעי ומהותי מותאמים יותר לעולם תחת קורונה מאשר העולם הרגיל. היה מעניין לנסות לקבל פרספקטיבות שונות באופן מהותי מאשר: אוי קשה – מה נצליח ללמוד מזה?

תגובה נוספת:

בטח מופתעים. חיכינו! שמת את הדברים בפרופורציות מתאימות. התחברתי למאמר הראשון. לגבי הבריאות – על אף שאני שומרת נתת לי מוטיבציה להתעמל יותר. לא ידעתי עד כמה זה חשוב.

תגובה נוספת:

מסכימה עם כל מלה בזווית האישית. ומקבלת

בין המיילים

המון המון זמן עבר.
אולי בעיקר בתחושה הסובייקטיבית.
קצב ועומס המאורעות מאריך את תחושת הזמן.
כדי להזכיר ולהתחבר לעלון הקודם בחרתי הפעם להתחיל עם מדור תגובות הקוראים, להמשיך עם זווית אישית שתכלול את הנושא הרגיש כיבוד הורים, מרשם חדש/ישן, וגם פינת הקפה הבלתי נשכחת שתמיד רלוונטית ומתחדשת.

חומר למחשבה בנוגע לפעילות הגופנית, יש לי נטייה לותר על זה ועכשיו אני מרגישה שדי, חייבת/רוצה כבר לעשות פעילות כלשהי. זה שאני לא עושה כלום הולכת 3 פעמים בשבוע אך זה ממש לא מספק. אני מרגישה בירידה של מסת השריר ו... עדיין לא עושה יותר.

תגובת חברתי אסתר על מדור הבריאות:

ד"ר דה-מסקיטה ממליץ על שימוש בטיפות פורטולקה ואכילציה כמניעה למחלת הקורונה. הסתייגות חלה על מי שלוקח קומדין. זה בסדר עם כל מדללי הדם האחרים, כולל קארטיה. בהריון יש להתייעץ עם רופא. בגל הראשון המליץ ד"ר דה-מסקיטה על 30 טיפות ביום, בקצת מים (הטעם טוב מאד), רצוי עם 30 טיפות איכנציה, יחד או לחוד, פעם אחת ביום. עם התגברות הגל השני הוא המליץ על לקיחת 30 טיפות פעמיים ביום. למי שכבר חולה, הוא ממליץ, על פעמיים-שלוש ביום.

את הטיפות ניתן להשיג בבית המרקחת מני, ברחוב יפו מול מחנה יהודה, טלפון 5383048, או בבית המרקחת הצרפתי בגילה. בית מרקחת מני מבצעים ברצון משלוחים הביתה. שנהיה כולנו בריאים.

זווית אישית משולב עם אספקלריה יהודית

ולגבש משנה סדורה בנושא. בכל פעם כשאני מתחילה לכתוב מהלך צץ רעיון שסותר אותו. מצד אחד מתחברת לתחושותיהם של ההורים שהשקיעו ונתנו ותרמו ומחכים עתה לקצור את פירות עמלם בקשר טוב עם ילדיהם ונכדיהם, מאידך מבינה שיש צד שני שגם להם יש צרכים ורגשות שבעיניהם לגיטימיים וצודקים.

<<< המשך בעמוד הבא

אני מצטרפת לאיתגור של יריב (ממדור תגובות קוראים). גם לי קרו לא מעט דברים חיוביים בתקופה זו שבהחלט הייתי רוצה לשמור עליהם גם לכשנסיים עם המגפה. תמיד עדיף לבחור ולהתאים את הדברים במקום שיהיו נכפים עלי.

רוצה לדון שוב בנושא כיבוד הורים. סדרת כתבות בעתון קטיפה עוררה הדים גם אצלי. הובא מכתב של אישה שנתקה קשר עם הוריה לאחר הנישואין ולאחר שנים רבות מתחרטת ומנסה ליישר את ההדורים. אני מהפכת במחשבותיי ומנסה לברר מה דעתי

החייב לכבד את הורינו הוא אחד מעשרת הדיברות. ללא קשר לאישיות שלהם, למידת הנתינה, או לדעתנו על צורת החינוך שלהם. יתר על כן, מצוות כיבוד ההורים נמצאת בלוח הראשון. ואם הבן לא מצליח לעמוד בציווי, סופו שיכפור גם בטובתו של מקום.

המלבי"ם מסביר שבעשרת בדיברות נסמכה מצות כיבוד אב ואם למצוות שבת, מפני שיש שייכות בין שתי המצוות. בששת ימי המעשה ברא ה' את כל המציאות, וביום השביעי נח, ומסר לנבראים את המשך קיום הטבע על ידי הולדה. אמנם הוא ממשיך להיות שותף להורים שיוצרים את הגויות, וה' נותן את הנשמה ורוח החיים. לכן נסמכה מצוות כיבוד הורים לשבת, והוקש כבודם לכבוד המקום.

כולנו מכירים את הכתוב שאב שמחל על כבודו כבודו מחול. השאלה היא האם נכון להורה למחול. אולי מדין חינוך אסור לו להבליג, לוותר, ולאפשר לילדים [בכל הגילים] לא לכבד אותו. איך מרגילים ילד לכבד את הוריו, מתי מתחילים את זה.

את ילדינו אנו אוהבים ללא תנאי ובכל מצב. אהבה זו אינה חלק מתרי"ג מצוות.

מפני שאהבת ילדים טבועה בנו ללא צורך לכופ את יצרנו ולהתאמץ. העובדה שהתורה מצווה על כבוד הורים מלמדת כי זו אינה פעולה שנעשית מאליה. לכאורה המצווה מובנת לכל בר דעת, גם הגויים מסוגלים להבין שהם חייבים בכבוד הוריהם, ולו משום שהללו הביאו אותם לעולם. מוכר הסיפור על דמא בן נתינא, שלא העיר את אביו משנתו גם לא בעד כסף רב. אם זו מצווה הגיונית, מדוע התורה צריכה לצוות על כך? זה ההבדל ביינו ובינם. אנו אמורים לעשות זאת גם כשההיגיון שלנו אומר אחרת.

כמה נפלא לסיים בדבריו של המלבי"ם: "העצם יכובד מצד מעלותיו העצמיות והנמצאות בו, ובא גם על מעלות טבעיות גם אם אינן יקרות מציאות, כמו הזיקנה שהיא מעלה טבעית-מוסרית, והחכמה שהיא מעלה תורתית. הכבוד הוא מצד השכל, כי החוש לא ישפוט לכבד את הזקן או החכם, אלא השכל יחייב זאת".



כשכל אחד רואה את המציאות דרך המשקפיים שלו, האמת נעדרת והיחסים מערערים ומתערבלים, וכמו שאמרתי, מסתבכים.

כבוד קשור לסוגית הערך. אנו צריכים לכבד ולהעריך את הורינו. נקודה. אבל מה אם מישהו לא חש הערכה. אם יש לו ביקורת ותלונות להוריו. אם הוא בטוח שהם לא חינוכו אותו נכון, אפילו פגעו בו, האם עליו להעמיד פנים. האם אפשר לעשות פעולות של כבוד ולצאת בזה ידי חובה? אם הוא לא יושב במקומם, זה ייתן להם תחושת כבוד? הרי אם הדברים מגיעים עד לנתק הבן לא יושב בכיסאו של האב כי הוא לא יכנס לביתם, והוא

לא יצחק עליהם כי הוא לא ידבר אליהם משוב ועד רע. ומה אותו בן מרוויח מסירובו להיפגש עם הוריו, הרי שבמעשה זה הוא מעניש גם את עצמו ובני משפחתו.

הרבה שנים עברו עד שאני הצלחתי להבין עד כמה הורי היו ראויים להערכה. ביארצייט האחרון שיתפתי את בניי בסדרת הכתבות בקטיפה. ואמרתי להם שאם הורי היו קמים לתחייה הייתי מוקירה אותם מאד, וזאת למרות שהם לא ישתנו. השינוי המהותי חל בי.

קשה לצעירים להעריך הורה כשלפי דעתם לא 'מגיע' לו. כשאדם בוחן את המציאות על פי דעתו הוא דן את עצמו לתפיסה קטועה ושקרית, גם אם היא נראה לו כשיא ההיגיון. המתעקשים לחשוב שהם יודעים ועל פי קטנות שכלם שופטים את הוריהם, טועים ודנים את עצמם לקיום מצומצם.

מכירה זוג בשנות השישים שלהם, שהאב קיבל אירוע מוחי באופן פתאומי. מאותו הרגע הילדים שכולם כבר נשואים היו שותפים מלאים בכל הנדרש. הם סידרו תורנויות להיות עם האב המאושפז ובמקביל לא עזבו את האם לרגע. פגשתי את אחד החתנים והוא סיפר שהוא עם כל משפחתו שכרו דירה בשכונתם של ההורים כדי להיות איתם ככל האפשר. כשהבעתי את התפעלותי מהמסירות, הוא ענה שמגיע להם, כי הם היו כל כך טובים אליהם. מרשים עד מאד. אבל מה קורה כשהילדים שופטים ומוצאים את הוריהם לא ראויים.

לוקחים כמצקת מהחלב החם, יוצקים אל קערת החלמונים וטורפים בזריזות על מנת להשוות טמפרטורות (אם נעשה זאת בבת אחת החלמונים יתבשלו).

אחרי השוואת טמפרטורה ניתן לשפוך את כל תכולת הקערה אל סיר החלב תוך כדי בחישה מתמדת על מנת שלא ייווצרו גושים. בוחשים עם מטרפה עד שהתערובת מסמיכה מעט ומסירים מהאש.

מניחים את הג'לטין בקערית או ספל עם 3 כפות מים וממתינים 5 דקות עד לספיגת נוזלים ואז מחממים אותו כ- 30 שניות במיקרוגל עד שהוא הופך לנוזלי.

יוצקים את הג'לטין הנוזלי אל התערובת החמימה שבסיר תוך כדי ערבוב. מצננים בטמפ' החדר כ- 20 דקות.

מקציפים את השמנת המתוקה לקצפת רכה ומקפלים אל התערובת עד למסה הומוגנית.

מעבירים לתבנית מלבנית 20X30 ס"מ ושומרים עטוף בניילון נצמד במקרר להתייצבות של כמה שעות, לפני ההגשה.

מגישים עם סירופ שוקולד ואגוזים קצוצים.

טיפ: ניתן לרפד את תחתית התבנית בפתיבר טבול בחלב.

נוסטלגיה במיטבה. בילדותי קינוח הבוואריה היה החלק המתוק בסיום הארוחה. במשך השנים יצא למנה האחרונה הזו שם רע, כשההוגש כקינוח פרווה או במרקם ג'לטיני מידי. אם זו החוויה שלכם מהקינוח הנוסטלגי, זה הזמן לעשות תיקון ולהכין גרסה ביתית, לקרם בוואריה אמתי. מרשם המחזיר את הכבוד לקינוח המושלם בפשטותו, ובקלילות שלו.

מצרכים:

5 חלמונים

30 גרם ג'לטין

1 כפית תמצית וניל

2½ כוסות חלב (600 מ"ל)

1 חבילה שמנת מתוקה 38% (250 מ"ל)

¾ כוס סוכר (150 גרם)

לציפוי: סירופ שוקולד (ניתן להכין לבד- מי שרוצה להכין סירופ שוקולד בעצמו יכול להמס 100 גרם שוקולד מריר ב-100 מ"ל שמנת מתוקה חמה ולערבב היטב עד לקבלת נאש).

50 גרם אגוזי מלך קצוצים

אופן ההכנה:

מקציפים היטב חלמונים, סוכר ווניל עד לתערובת תפוחה.

בסיר עמוק מחממים את החלב.

פינת הקפה

פינת הקפה הובאה לידיעתי באדיבות מיכה בני:

מחקר חדש שבוצע בישראל חושף יתרון מפתיע לקפאין. קפאין משפר יכולות עיכוב תגובה ובכך מסוגל לסייע לאנשים המתמודדים עם OCD כדי להתגבר על התנהגותם הקומפולסיבית.

נבדקו אנשים הסובלים מניקוי ידיים כפיית, האם הם מסוגלים להתמתין מיד לאחר שנגעו בחפץ שנאמר להם שהיה מלוכלך. נמצא שהנבדקים הצליחו להתמתין זמן רב יותר מבלי לנקות את הידיים ואף דיווחו על רמות מצוקה נמוכות יותר, לאחר ששתו כוס אחת של קפה המכיל קפאין, לעומת נבדקים אשר שתו כוס אחת של קפה נטול קופאין.

כל המשתתפים בניסוי התבקשו להימנע מצריכת קפאין במשך שמונה שעות לפני ביצוע המחקר על מנת להבטיח שההשפעות המעוררות את הקפאין יהיו מרביות. המשתתפים לא ידעו

אם הקפה ששתו הכיל קפאין. לאחר 30 דקות (כדי שהשפעת הקפאין תחל), הם התבקשו לגעת למשך 60 שניות בגירוי המוגדר כמוזהם מאוד. בהמשך הוכנסו המשתתפים לחדר עם כיור, ונתבקשו להתמתין ככל שיוכלו מבלי לרוחץ את ידיהם במים. בזמן הזהות נשאלו מהי רמת המצוקה שלהם מ-1 עד 10, ועד כמה הדחף שלהם לשטוף את ידיהם גבוהה מ-1 עד 10. כמו כן, הנבדקים נשאלו כמה זמן הם מרגישים שהם יכולים להתמתין מבלי לשטוף את ידיהם. בהתבסס על תשובותיו האישיות של כל משתתף.

המשתתפים ששתו את המשקה המכיל קפאין הצליחו לדכא את התגובות הכפייתיות לשטוף את ידיהם, כמעט כפול מהזמן של קבוצת הנבדקים ששתתה קפה נטול קפאין. והפגינו מצוקה פחותה באופן משמעותי. בקיצור, הקופאין מסייע למתמודדים עם OCD לעצור מחשבות והתנהגויות אובססיביות ולא רצויות. אז בטח גם לנו הוא עושה דברים נפלאים שכאלה.