

מחטבחה של מחפלת

מתכונים לחיים טובים יותר

עלון 82 כ סיון תשע"ח 03.06.18



בין המילים (או ה'מילים')

המשובים בפעם האחרונה חיממו את ליבי, תודה.

עלון קצר מהרגיל. המדורים: זווית אישית. מדור האקטואליה. המלצה על ספר. ופיקנטריה.

זווית אישית

סיפורה של כורסה

הכורסה הישנה קיבלה אותי

באופן מושלם,

כשהתיישבתי בה היא התאימה

את עצמה כמו כרית אגרונומית

[נדמה לי שכך קוראים לזה]

כאילו ביטלה את עצמה כדי

להכיל את גופי.

שני נכדים יכלו להישען על

מסעדותיה להניח את ראשם על

כתפי כשהקראתי להם סיפורים.



הייתה לנו כורסה ששרתה אותנו

בנאמנות למעלה מעשרים שנה.

היא הייתה בצבע כחול/פטרול,

[שלא התאים לשום רהיט בסלון],

רחבה מאוד, ניתנת להעברה למצב

שכיבה, ומתנדנדת.

עם הזמן הכורסה התבלתה, הבד

דהה, הקפיצים מחו כשהתיישבו

עליהם, והחלטנו להחליף אותה.

משהגיעה הכורסה החדשה

לבתינו התחילה ההשוואה הבלתי נמנעת עם הישנה.

הפעם הצבע התמזג באופן מושלם, הבד מתוח ושלם,

הגב זקוף, והמנגנון תקין.

אבל...

אפשר היה להתרווח ולשקוע בה ללא כל מאמץ.

אני לא מסוגלת להוציא אותה מהבית, היא נמצאת

במרפסת. מקווה שאולי עוד אחזור להשתמש בה.

מדור המלצות על ספרים

מודעה על הספר של בני יריב.

בני ד"ר יריב שולם הוציא את ספרו השני:

אבא, אמא: איך כסף בא לעולם?

מדריך מעשי לחינוך כלכלי של ילדי ישראל.

על הכריכה האחורית של ספרו הקודם 'מסע פיננסי' הוא ציטט אותי 'הבן שלי כתב ספר? לא ידעתי שהוא כזה'.

זה לא נכון. תמיד ידעתי אבל כך ניסיתי לדרבן אותו להצליח...

אני ממליצה על הספר בחום. הוא כתוב בצורה בהירה, קולחת, מבדרת ומרתקת.



מי שיגיע אליו דרך העלון ויגיד שאני שלחתי אותו, יקבל הנחה. [אני מקווה].

מדור אקטואליה

הזמנה של כבוד שקיבלנו ביום שישי מנכדי בן התשע, עם הנחיות מפורטות איך ומה לעשות במשך השבת:

להורי היקרים ולכל בני משפחתי האהובים.

ברגשי גיל ושמחה הנני להזמיןכם לחגוג איתי את שמחת סיום חמשת חומשי תורה אשר נחגוג אי"ה ביום שבת קודש פרי בהעלותך בביתנו בזמן סעודת יום השבת.

ואי"ה בשמחתכם ישמח לבי.

החתן אריאל ני"ו.

אז חילקנו ממתקים, הצהרנו 'חזק חזק ונתחזק' בקול הולך וחזק, שרנו שירי הודיה תורה, ופיזמנו את המנגינה המלווה את זריקת הסוכריות בבית הכנסת בעלית חתן לתורה.

איזה מסר חזק שממחיש ומאהיב את 'אשרינו ומה טוב חלקינו'.

מדור פיקנטריה

אני יודעת שנמאס לכם לקרוא על יתרונות הקפה. כדי להראות לכם עד כמה אני ליברלית הנה מחקר על... שוקולד!

הידעתם שתכולת קקאו גבוהה שנמצאת בשוקולד מריר משפיעה באופן חיובי על הקוגניציה, זיכרון, מצב הרוח, מערכת החיסון ועוד.

הקקאו עשיר בפלבנואידים, נוגדי חמצון שמצויים בפירות וירקות וידועים כמפחיתי דלקתיות בגוף. דלקת היא לא רק חלק מהותי מהתגובות החיסוניות של הגוף, אלא יש לה גם השפעה על הסיכויים לחלות בסרטן, מחלות לב, סוכרת, דמנציה ודיכאון. כשרמות הדלקתיות בגוף משתבשות או שהן גבוהות למשך זמן רב הן עלולות להוביל לתחלואה שגורמת לנזקים ארוכי טווח ללב, למוח ולאיברים חיוניים נוספים בגופנו.

ולא רק זה. אכילת שוקולד מריר גורמת למוח להיות גמיש יותר. מחקר אחד גילה שחטיפי שוקולד שמכילים 70 אחוזים מוצקי קקאו הגבירו את ייצורם של כימיקלים שנלחמים בדלקתיות על ידי כך שהם משנים את ביטוי הגנים.

מחקר נוסף, מצא שהחטיפים גם שיפרו את הזיכרון על ידי כך שעודדו היווצרות קשרים בין תאי מוח - תהליך שקרוי נוירופלסטיות, או גמישות מוחית.

המחקר הוצג בכנס השנתי לביולוגיה מחקרית בסן דייגו.

בשנה שעברה התפרסם מחקר אחר שמצא שנחקרים שאכלו שוקולד מריר מדי יום היו בעלי יכולת ריכוז גבוהה יותר, זיכרון משופר, ומהירות עיבוד ושטף דיבור טובים יותר.

עוד ממצא מעניין הוא שנשים שנוהגות לאכול שוקולד מריר ביום שאחרי לילה ללא שינה חוו פגיעות קלות יותר בפעילות המוחית שלהן באותו יום.

הייתכן שזו המלצה לסובלים מנדודי שינה או לעובדים במשמרות לילה לאכול שוקולד למחרת? ואולי גם בערב שלפני. ובצהריים, ולפנות ערב...

המערכת מתנערת מכל אחריות לאמיתות הנתונים המפורסמים. נא לבוא אלי בטענות כל שהן.

