



פיפטי פיפטי

יקיר אלקריב

נשיכות קטנות

שנים התייסרתי בגלל שהבן שלי פחד מכלבים. אמרתי לעצמי: איך יכול להיות שדווקא הבן שלי, מכל הילדים שבעולם, פוחד. אני הרי גדלתי עם כלבים וגידלתי כלבים כל חי, ולא הבתי אליהם אין גבול. אבל עם כל מה שעשיתי וכל מה שניסיתי, לא הצלחתי לסלק ממנו את הפחד. הוא היה רואה כלב, אפילו אם זה היה גור קטן, ופשוט בורח. רץ. נעלם. ואני צועק אחריו: מה אתה בורח? זה בסך הכל גור קטן. אבל הילד כבר נמצא במקום אחר, רחוק. ואין לי עם מי לדבר.

ואו לקחנו את הכלבה. בהתחלה חשבתי שאם יהיה לנו כלב בבית, זה בטח יסלק ממנו את הפחד. ובאמת שאפילו לא שמנו לב לתהליך שהתרחש, אבל הילד לאט-לאט התרגל לכלבה, ודרכה לכלבים בכלל. גם הביקורים התכופים שלנו בגינת הכלבים השפיעו מאוד. הילד ראה אותי משחק עם כלבים גדולים שקופצים עליי, או משחקים אחד עם השני, לפעמים קצת בפראות, עם קצת גרגורים ואפילו נשיכות קטנות, אבל הבין שמדובר במשחק. שאין פה שום איום ואין ממה לפחד.

אבל השבוע הגיע הרגע שחיכיתי לו. הלכנו יחד לגינת כלבים. והיו שם הרבה כלבים. וגם בחור אחד שהגיע עם גורת רוטוויילר בת 5 חודשים. יצור מתוק שאי-אפשר לתאה. אבל בכל זאת גורה גדולה, שמנה כזאת, מצחיקה וקצת פראית.

זה היה מסוג הרגעים שבהם אתה אומר לעצמך שגם אם היית מסתלק מהעולם כאן ועכשיו, היית עוזב אותו כשבת-שחוק מרחפת על שפתך

איך שנכנסנו, כל הכלבים קפצו עלינו. אולי זה מפני שהכלבה שלנו קטנה ויש לכלבים צורך, במיוחד לזכרים שבהם, לבסס עליה את הרמינגטיות שלהם לפני שהם כאילו מתירים לה להיכנס לגינה ולשחק עם כל השאר. היו שם רועה גרמני עם אגן רפוק, האסקי יפיוף וגאוותן שמחזיק מעצמו, עוד כלבה זקנה שבקושי רואה, כלבה מעורבת קטנה ועצבנית וגורת הרוטוויילר המקסימה.

אחרי שנכנסנו, גורת הרוטוויילר קפצה על הבן שלי, כנראה מרוב התלהבות, וכמעט הפילה אותו. אבל הוא הרף אותה ברכות, הסתובב אליי ואמר לי בחיוך "אבא, תראה איזו גורה חמודה". ואני אמרתי לו "נכון, היא באמת משגעת". ואחר כך שיחקנו איתה קצת. ובגלל שהיא מגדלת עכשיו שיניים, היא נשכה אותנו, אבל בצורה מצחיקה כזאת.

זה היה מסוג הרגעים שבהם אתה אומר לעצמך שגם אם היית מסתלק מהעולם כאן ועכשיו, היית עוזב אותו כשבת-שחוק מרחפת על שפתך, וידיעה ברורה שעבודתך בעולם הזה הושלמה, על הצד הטוב ביותר. למרות שמדובר בכלבה די גדולה, הילד לא רק שלא פחד, הוא זיהה מיד שמדובר בגורה, שהיא מתלהבת ולא תוקפנית ושהנשיכות שלה לא היו מזיקות אפילו לציפור. זאת אומרת שהבן שלי לא פוחד יותר מכלבים, ומהסיבות הנכונות: כי הוא רואה אותם לא כקבוצה שיש לה אפיון אחד כולל, אלא אחד-אחד, כפרטים. כל אחד והסיפור שלו. ואיפה שיש הבנה, אין פחד.

yakir-el@yedioth.co.il

מזונות לחיזוק העצמות

ויטמין D: הימצאות ויטמין D בגופנו חיונית עבור בריאות העצמות. תפקידו של ויטמין D במערכת הזו הוא לעודד את ספיגת הסידן מהמעיים. דרך אחת לקבל את הויטמין מין היא על ידי חשיפה לשמש, אך

אוסטאופורוזיס היא מחלה קשה שמקורה, בעיקר אצל נשים, בירידה בכמות האסטרוגן המופרש בגוף בתקופת גיל המעבר, אך היא יכולה להופיע גם אצל גברים. המחלה מתאפיינת בפגיעה בצפיפות העצמות ובאיכותן ובסיכון כוון מוגבר לשברים, שעלולים כמובן לפגוע באיכות החיים.

"אחד מגורמי הסיכון הידועים לאוסטאופורוזיס", מציינת הדיאטנית הקלינית ד"ר סיגל אילת-אדה, "הוא תזונה לקויה, ויש להקפיד על תזונה טובה ומאוזנת הרבה קודם". לדבריה, התקופה הקריטית לבניית עצמות הגוף נמשכת עד לעשור השלישי בחיים והיא כוללת שתי תקופות גדילה עיקריות: השנתיים הראשונות לחיים ותקופת ההתבגרות. בגיל המעבר, לעומת זאת, המטרה היא לשמור על מצב העצם ולמנוע הידרדרות. אילו מרכיבים חשובים לבניית העצמות שלנו ואיפה הם נמצאים?



סידן: המינרל השכיח ביותר בגופנו. שמירה על משק הסידן חיונית לנו והוא מהווה מרכיב הכרחי לבניית העצמות. לאחרונה נעשתה צריכת החלב כמקור העיקרי לסידן פחות פופולרית, אף שבמוצרי חלב קיים היחס הטוב ביותר בין ריכוז הסיידן למספר הקלוריות במנה. הסידן נמצא במקורות נוספים, בהם שו"מ שום מלא, תאנים מיובשות, טחינה גולמית ושקדים. עם זאת, עיקר הסידן נמצא במוצרי חלב. לדוגמה, כמות הסידן בכוס חלב שווה לשלוש כוסות של כרוב טרי, שלוש כוסות ברקולי, חצי קופסת סרדינים עם עצמות, ארבע כפות שומשום מלא, חמש וחצי כוסות תרד מבושלת, מאה שקדים, חמישה תפוזים, עשר פרו"טות לחם או שבע כוסות שעועית מבושלת.

בשל ההמלצות להימנע מחשיפה לשמש ולהתגונן מפני סרטן העור אנחנו חשופים לחסר בוויטמין D. לכן לתינוקות עד גיל שנה קיימת המלצה של משרד הבריאות לצרוך את הויטמין באמצעות טיפות. כדאי גם לדעת שאנשים בעלי גוון עור כהה סופגים פחות ויטמין D מהשמש. כדי להתגבר על החסר בוויטמין D יש לצרוך אותו דרך המזון שלנו.

המקורות העיקריים לוויטמין D הם דגים עם אחוזי שומן גבוהים כמו סלמון, טונה, הליבוט, דניס, פורל, אמנון ובס. את הויטמין אפשר למצוא גם במוצרים מהחי כמו ביצים, כבד וחמאה וברגני בוקר מועשרים.

מגנזיום: המגנזיום הוא מינרל הכרחי לתפקוד תקין של מערכות רבות בגוף ולו חלק חשוב בבניית העצמות. המקורות העיקריים למגנזיום הם ירקות עליים ירוקים, קטניות, אגוזים, שקדים, שעועית, פולי סויה, קמח שיפון ואבוקדו.

חלבון: אחרי גיל המעבר, נוסף על סידן, מגנזיום וויטמין D, יש לדאוג לאספקת חלבון ראויה. לחלבון תפקיד חשוב בבניית השריר, וכיוון שלשרירים היכולת לתמוך בעצמות ולספוג את הנפילות, הם יכולים לעזור להפחית את הסיכון לשברי ריב האוסטאופורוזיים. את החלבון אפשר למצוא במוצרים מן החי, בעוף ובדגים, במוצרי חלב ובביצים וכן בשילובים בין דגנים לקטניות כמו אורז עם עדשים או פיתה עם חומס.



דיקלה הדר
("צומת מילר")

על אימהות ואהבת נשים

ב"זמנים מודרניים" ביום רביעי

הידעת?

עישון כבד (יותר מ-30 סיגריות ביום) מעלה את הסיכון לאובדן שיניים ופוגע בחניכיים. מחקרים השוואתיים בין מעשנים ולא מעשנים הראו שמעשנים סובלים ממחלות חניכיים קשות יותר, מאובדן גדול יותר של רקמת עצם (כלומר שיניהם חלשות יותר) ולמעשה מסיכון מוגבר לאבד שיניים בהשוואה ללא מעשנים, מספרת ד"ר נתלי פרומקין, מומחית לרפואת חניכיים ויועצת למרידול.



הגורם למחלות חניכיים הוא זיהום חיידקי, והעישון מעלה את הסיכון למחלות אלה פי 8-2, בהתאם לכמות הסיגריות. העישון פוגע באספקת הדם לרקמה, ולכן לרוב דימום מהחניכיים לא ייראה אצל חולה מעשן, ומרבית החולים המעשנים כלל אינם מודעים למחלתם.