

22.4 יום כדור הארץ השנתי - אקו-טרנדיה או תחילתה של ידידות מופלאה?



ילדים שותלים בדנור, קולורדו, לכבוד יום כדור הארץ.
צילום: Kim Meunch/Earth Day Network

בזמן האחרון נעשה מאוד לעניין להיות ירוק. זה כבר אינו הצבע של מתחילים, של צפרדעים או של קנאים, אלא של אלה שאכפת להם מכדור הארץ. איך? לא ברור. אבל אם זה קשור באיזה הפנינג שאפשר לקנות בו דברים עם ארומה חיובית, למה לא? ואם השקיות המרשרשות מן המרכול מפנות מקום לתיקי בד מעוצבים, גם טוב. פתאום כל אדריכל טוען לבנייה סביבתית, אמנים יוצרים מפקקי בירה ומשאריות בדים, בתי-ספר מסיירים במזבלה, ומשרדים שולחים מיילים עם התרעת "הישמר פן תדפיס".

כך, מתרבים עסקים שעוטים על עצמם אדרת ירקרקה וממתגים את עצמם כתורמים לשמירה על הסביבה: אוטובוסים ומטוסים, שמפריחים ססמאות אקולוגיות ובפועל מזהמים את האוויר; חברת מים מינרליים שמשתמשת בדימויים מן הטבע, בשעה שהיא מסכנת מעיינות טבעיים; חיתולים חד-פעמיים שמתיימרים להיות ידידותיים לסביבה למרות שאינם מתכלים; יישובים אקולוגיים שמצמצמים שטחים פתוחים בבנייה צמודת קרקע; שקיות מתכלות שפולטות גזים רעילים, אם אינן מוטמנות כראוי. בעמותת "אדם, טבע ודין", אשר מרכזת בימים אלה מדריך לנושא הגרינוואש (Greenwash), טוענים שבלי מידע נכון, תקנות ואכיפה, ייכרת הענף הירוק שעליו נתלים כל המותגים הללו, והציבור כבר לא יאמין אף לאחד מהם. אז פלא שנוצרת תחושה כללית שמילים כמו

קיימות ואקולוגיה מתרוקנות מתוכן? שמושגים כמו התחממות גלובלית ומשבר נפט מרחפים בחלל כמו דחלילים ריקים, שאין לציבור מושג נגד מי הם אמורים להילחם?
"הדלאי לאמה לא היה מקבל את המסקנה הזו, אמרת ד"ר דבי הרשמן, ארכאולוגית ואנתרופולוגית שסייעה לטיבטים להקים מוזאון לשימור מורשתם. "כשביקר בארץ כאורח של עמותת יטי"ב, הוא אמר לנו משהו על מטבעות לשון שחוקות. הוא סיפר שבצעירותו מאוד הוקיר את המלכה האם, שאותה הכיר מסרטי 16 מ"מ, שבהם צפה מהארמון בלהסה כדי ללמוד על העולם המערבי. לאחר שגלה והגיע לבריטניה באחד מסיווריו בעולם, ביקש שיפגישו ביניהם. המלכה האם, שכבר הייתה מבוגרת מאוד, נענתה והזמינה אותו לתה. ישבו שניהם יחד, והוא התלבט מה לשאול אותה. לאחר מחשבה שאל אותה האם כאישה שעקבה אחר נתח נכבד מן ההיסטוריה, נעשה העולם, לדעתה, טוב יותר או טוב פחות. המלכה האם הרהרה לרגע, ואז השיבה שהעולם נעשה טוב יותר. מדוע? שאל. והיא אמרה: 'המושג הזה שאתה מרבה להזכיר אותו 'חמלה', הפך לאחרונה לביטוי מאוד אופנתי. כולם משתמשים בו. זה אינו אומר שכולם באמת מתכוונים אליו ומיישמים אותו, אבל הם לפחות רואים בו ערך פופולרי, וגם זה משהו".

ד"ר הרשמן מוסיפה: "עצם העובדה שרעיון כלשהו מוצא חן בעיני אנשים, היא כבר התקדמות. לפעמים עדיף שרעיון יהפוך לקלישאה מאשר שלא יתקיים בכלל". ומסכם ד"ר דניאל מישורי, מביה"ס פורטר ללימודי הסביבה באוניברסיטת תל-אביב: "גם לצביעות יש תפקיד, היא מסמלת את הערך שאליו צריכים לשאוף."



נולדו החודש

3.4.1924
(נפטר ב-1.7.2004)
מרלון ברנדו



AP: צילום

מגדולי השחקנים אי-פעם המסמל את המעבר מקולנוע הוליוודי קלסי לקולנוע המודרני. נעוריו באילינוי התאפיינו בהיפלות מסוגרות, כגון התיכון והאקדמיה הצבאית, ובגיל 18 בחר ללמוד משחק בניו-יורק בעקבות אמו השחקנית. זכה בפרס השחקן החדש והמבטיח וקיבל תפקידים קטנים בברודוויי, אך פריצתו הגיעה במחזה "חשמלית ושמה תשוקה", ומ-1950 כיכב בסרטים. כנגד הניהילים שהציג בהתנהלותו ובסרטיו, ניצבת פעילותו הפוליטית, בעיקר למען שחורים ואינדיאנים. משיכתו לאחר התבטאה גם בשלושת נישואיו - להודית, למקסיקנית ולטהיטית. בשנות השבעים המציא עצמו מחדש בקלסיקות, כגון "אפוקליפסה עכשיו". לצילומי הסרט הגיע במשקל עודף, שמאז הגביל את הקריירה שלו. בשנות התשעים חווה טרגדיה כפולה, כשבנו נשפט למאסר בגין רצח. בתו של ברנדו, שהקורבן היה מאהבה, התאבדה כעבור כמה שנים.

25.4.1917
(נפטרה ב-15.6.1996)
אלה פיצג'רלד



AP: צילום

"הגברת הראשונה של השיר" הוא כינוי הולם לחשיבות ולפופולריות של זמרת הג'אז "ליידי אלה". פיצג'רלד גדלה בניו-יורק עם אביה החורג ועם אמה שנפטרה בעודה בת 15. מאז עברה בין מוסדות חינוכיים, בהם חוותה התעללויות, ונפלטה לרחוב. קשיים אלה הוסתרו מאחורי חזונה השמחה תמיד, שבאה לידי ביטוי בביצועיה. את הופעתה הראשונה, בגיל 17, הגרילה בערב חובבים של תאטרון "אפולו". הסקסופוניסט בני קרטר התרשם מיכולותיה והציג אותה בפני מנהל תזמורת הביג-בנד, שבה הפכה לאטרקציה המרכזית. לאחר התפרקות התזמורת פצחה בקריירת סולו. עם דעיכת הסווינג ועליית סגנון הבי-בופ, שילבה פיצג'רלד בפרטוואר שלה שירת סקאט - אלתור הברות וצלילים - והייתה מן הבולטות בתחום הזה. אולם החל משנות השמונים סבלה מהידרדרות באיכות קולה ומבעיות בריאותיות, שהובילו לפרישתה ב-1994.

26.4.121
(נפטר ב-17.3.180)
מרקוס אורליוס



"אין לדון כלל בשאלה כיצד צריך להיות האיש הטוב, כי אם להיות איש כזה", כך אורליוס שנחשב בין מנהיגי העת העתיקה כאדם טוב ושליט צנוע ונאור. נולד בשם מרקוס סוורוס למשפחת אצולה ממוצא רומי-ספרדי והתייתם מאביו בגיל שלוש. מאז נקשר בשושלת הקיסר אדריאנוס בהסדרי אימוץ ונישואין, עד שבגיל 17 מונה ליורש הקיסר אנטונינוס, ובגיל 40 זכה בשלטון ובחר בשם מרקוס אורליוס. במסגרת חינוכו הנרחב נמשך במיוחד אל הפילוסופיה. חיבורו "הרהורים" נכתב לביסוס תפיסת עולמו, אולם תפס מקום של כבוד בפילוסופיה הסטואית והעניק לו את הכינוי "הקיסר הפילוסוף". היה האחרון מבין "חמשת הקיסרים הטובים", ומותו כעבור עשרים שנות שלטון נחשב בעיני היסטוריונים רבים כסיום תקופת השלום הרומאי.

נפטרו החודש

4.4.1968
(נולד ב-15.1.1929)
מרטין לותר קינג



AP: צילום

כהונת נשיא שחור בבית הלבן לראשונה, נראית כהגשמת חלק מחלומה של דוקטור לותר קינג. הוא חלם ש"יום אחד תקום אומה זאת ותגשים את משמעותה האמתית של ססמתה: 'אנו רואים אמיתות אלה כמובנות מאליהן: שכל בני האדם נבראו שווים...'". נולד בג'ורג'יה כמייקל קינג ג'וניור, אך שמו ושם אביו הוחלפו למרטין, כהוקרה לתאולוג מרטין לותר. קרבתו לדת נמשכה בלימודי תאולוגיה והתמנותו לכומר בפטיסטי. מלבד תורת ישו, הושפע מרעיונותיו של גנדי, שאותו אף ביקר בהודו - על מאבק בלתי אליים. ב-1955 הנהיג את החרמת המאבק - הצעדה לווינגטון ב-1963, שם נשא את הנאום "יש לי חלום". נרצח במחפזים, שבה ביקר לשם תמיכה בשביתת עובדי התברואה.

5.4.1997
(נולד ב-3.6.1926)
אלן גינצברג



AP: צילום

המשורר שהיה לקול - או בהתאם לפאר יצירתו, "ייללה" - של הביטניקים. בן למשפחה יהודית מניו-ג'רזי, אביו היה משורר ואמו חברה במפלגה הקומוניסטית. בנעוריו שלח מכתבים ל"ניו-יורק טיימס" בנושאים, כגון מלחמת העולם השנייה וזכויות עובדים, ונחשף לשיירו של וולט וויטמן. במהלך לימודיו באוניברסיטת קולומביה כתב במסגרת הקמפוס ועבד בחנות ספרים ברנו'אית. בלימודיו הכיר אחרים מגדולי דור הביט, בהם ויליאם בורוז וג'ק קרוואק, שבספרו "בדרכים" מכנה אותו "קרלו מרקס", למרות שגינצברג התנגד לאפיונו כקומוניסט להלכה. בשנות החמישים עבר לסנפרניסקו, שם פגש בחברו לחיים, המשורר פיטר אורלובסקי. כהומוסקסואל נחשב לחלוץ בהתבטאויותיו החופשיות על נטייתו ובתיאוריו המיניים, שסללו את הדרך למשיכיו. שירו האחרון "דברים שלעולם לא אעשה (נוסטלגיות)", נכתב בימי גסיסתו.

11.4.2007
(נולד ב-11.11.1922)
קורט וונגוט



AP: צילום

"לו הייתי אדם צעיר, הייתי כותב היסטוריה של הטיפשות האנושית", מדבריו של וונגוט. הוא לא כתב היסטוריה, אך הציג את הטוב, את הרע ואת הטיפשות האנושיים בהומור שחור ובהומניזם - כמו בספרו "עריסת התול", שמבקר את מירוץ החימוש, והמשפט הנ"ל לקוח מפסקת הסיום שלו. כידוע, הוא יליד אינדיאנפוליס ולמד כימיה באוניברסיטת קורנל, שבה עסק בעריכת עיתון הסטודנטים. באותה תקופה התגייס לצבא ארה"ב והשתתף במלחמת העולם השנייה, ובמהלכה נשבה בידי הגרמנים. הוא הוחזק בדרזדן בזמן שהופצצה, חוויה שהשפיעה עמוקות על יצירותיו. הידועה שבהן היא "בית מטבח חמש", שבה הופיעה לראשונה דמות האלטר-אגו שלו, סופר המדע הבדיוני קילגור טראוט. בגיל 84 ספג נזק מוחי חמור בעקבות נפילה במורד מדרגות ביתו. לאחר כמה שבועות נפטר. ככה זה.



הפעם הראשונה שנתקלתי ברפואה האלטרנטיבית, הייתה לפני כחמש שנים. כאב נוראי בצוואר, שהתפשט ליד ימין וגרם לי להגיע פעמיים בשבוע למיון בזקקות שבר, התגלה כפריצת דיסק.

לצילום הרנטגן נתן הרופא את הפרשנות "אני רואה פה פריצה קשה צווארית C5 C6, אם לא תנותחי תוך 48 שעות, סביר להניח שתוך זמן קצר לא תעמדי שוב על רגליך".

בבכי תמוררים התקשרתי אל הוריי ושיתפתי אותם בגזרה המרה. הילדה שלהם, קרי אני, עומדת להיות נכה. הניתוח נקבע לשבוע שלאחר מכן, ואני התחלתי לחקור מה בדיוק קרה ומה האלטרנטיבות לניתוח, שלמרות שהוא בצוואר הוא מתבצע מאזור הגרון ועלול לא רק להיכשל, אלא גם להשאיר אותי נטולת מיתרי קול, ועל זה נאמר - חבל.

המסקנות הגיעו מהר משחשבת: הפריצה הייתה תוצאה של לחץ נפשי, וניתוח - למרות תחזיותיו המאיימות של הרופא - התברר כלא הכרחי. התחלתי טיפולים שונים: דיקור, פלדנקרייז, דמיון מודרך, אלקטרודות חשמליות לשרירים, עיסוי רפואי ואפילו רופא אליליים באיטליה. בזבזתי אז המון כסף והמוון זמן, אבל התמוזל מזלי והגעתי גם לכמה מטפלים שפיהם ולבם שווים. או בקיצור, אחרי כמה שרלטנים שפגשתי, כאלה שהרגע סיימו קורס בין יומיים וגבו ממני מאות שקלים על הקישקושים שהם רקחו לי במטבח ביתם, מצאתי גם נשמות טובות שטפלו בי ושהראו לי שהרפואה הקונבנציונלית, קצת לטעמי כמו הדת, לפעמים מנסה, ממניעים כלכליים, לקפוא על שמריה ולא להתפתח או להתאים את עצמה למה שקורה.

כי הרי אם לא חייבים ניתוח, ממה יתפרנסו המנתחים? ואם חולי סרטן אינם צריכים כימותרפיה, מה יעשו בכל המכונות היקרות? כבר אמרה אימא קוראז': "מלחמה טובה לעסקים". מסתבר שגם למחלות. אז כל זה נכתב לא על מנת להמליץ לכם לקנות את מניית טבע, אלא להזכיר, בעיקר לעצמי, שבשנים האחרונות יש עוד פתרונות למניעה ולטיפול בחוליים של חיינו המודרניים, שאם נתעלם לרגע מן הרמאים שבדרך (ואל תגידו שלא הזהרתני), נגלה עולם שלם ומרתק. קואצ'ינג במקום פסיכולוג, דיקור במקום טיפולי פוריות, פרחי באך במקום תרופות, חדרי מלח במקום אינהלציות, פילאטיס במקום דיאטה, או בדיקת DITI במקום ממוגרפיה לשד שכרוכה בכאבי תופת.

אני לא מבטלת את הקיים, יש גם רופאים שמוסרים את נפשם ועובדים אינסוף שעות ובמסירות אין קץ תמורת שכר מביש, אחרי שנים על שנים של לימודים והתמחות בהן הם לא ראו אור יום. אבל אין לי בעיה עם הרופאים, עם אלה שבחרו בתחום הזה על פני הייטק או משפטים רק בגלל תחושת השליחות והרצון לתת ולסייע, מפריעה לי חוסר הגמישות של השיטה. אחרי מסע מרתק של שנתיים בין מטפלת שמנית, מדקר וקואצ'ר, אני חייבת להגיד שמעבר לכך שחיי השתנו מקצה לקצה (לטובה כמובן), השיעור החשוב ביותר היה שגם אם פה ושם אני נעזרת בתמיכה ובהכוונה, בסוף היום אני זו שמכירה הכי טוב את גופי ואת נשמותי, ואני היחידה שיכולה באמת לקחת אחריות על חיי, על מעשי ועל תוצאותיהם. פילוסופיה בגרוש? אולי. אבל מה חשובה הכותרת? חשוב מבחן התוצאה. מי מבין חברי שגילה פתיחות, נדהם מהתהליך ומהתוצאות. אז יש בית הלל ובית שמאי, וכל אחד לפי אמונתו יחיה, וגם לא בטוח שטיפול אלטרנטיבי מתאים לכל אחד, אבל אני מאמינה ששווה לפני שבחרים, לפחות להבין את כל האלטרנטיבות.

אז לפני שאתם מוסרים את גופכם בעיניים עצומות לרופא, רק כי יש לו תעודה מעל ראשו מעבר לשולחנו, דברו אתי!

michalyanai1@gmail.com

המחיר הקלורי של סעודת החג

| אולגה רז |

גם אם נניח שסועד אוכל מכל אחד ממאכלי החג מנה אחת בלבד, ושהמאכלים מכילים מחש מעט שומן, ושהמנות אינן גדולות במיוחד, וששותים מעט יין ומעט משקאות קלים, בכל זאת נגיע בארוחה אחת בלבד לכ-2,500 קלוריות - זהו סך כל הקלוריות שאדם שמקפיד על דיאטה אוכל ביומיים. קחו זאת בחשבון!

- קציצת דג אחת (גפילטע פיש) בנוסה "פולני" - 100 קלוריות (עם סוכר); בנוסה לא פולני - 70 קלוריות (ללא סוכר) כופתה (קניידלע אחד) - 80 קלוריות
- מצה ברייט (מצה מטוגנת) אחת - 250 קלוריות
- צימטס מגזר, סוכר וצימוקים, 3 כפות - 80 קלוריות
- חרוסת 2 כפות - 150 קלוריות (תלוי במרכיבים, ייתכן גם יותר)
- ביצה אחת - 80 קלוריות
- מנת עוף לא גדולה - 300 קלוריות/מנת בקר - 400 קלוריות
- מנת תפוחי אדמה מטוגנים - 300 קלוריות
- כוס אחת של שתייה ממותקת - 100 קלוריות
- עוגיות אגוזים וקוקוס - 50 קלוריות כל אחת
- מוס שוקולד - 350 קלוריות
- פרוסת עוגת אגוזים - 250 קלוריות
- אגוזים ופיצוחים - 325 קלוריות ל-50 גרם
- יין מתוק 4 כוסות - 400 קלוריות

הערה: הערכים המובאים כאן אינם מדויקים, כמובן, ותלויים בצורת הבישול ובגודל המנה.



אולגה רז הנה מנהלת היחידה לתזונה ודיאטה במרכז רפואי איכילוב ומחברת הספרים "לאכול לחם ולרזות" ו"מריז עם אולגה רז"