ד"ר סבתא

זיכרונות ופתרונות לבעיות בריאות קלות

הפקה: חברת דנאל באמצעות סוביניר - סיפורי חיים וזיכרונות, 052-3932932

תחקיר, כתיבה ועריכה: רונית מוזיקנט-שטיבל / סוביניר

עיצוב ועריכה גרפית: ויקי ברסקי, אילנה ברויטמן / סטודיו קרול&מישר

צילום: רותי מנדיל-חלבי / סטודיו גברא

ייעוץ שיווקי: inside out דקלה מלמוד

מרץ 2013

ד"ר סבתא

זיכרונות ופתרונות לבעיות בריאות קלות

ייעוץ וליווי מקצועי:

הילה בן-הדור, נטורופתית (R.Na), הרבליסטית קלינית (Cl.H) ורפלקסולוגית.

מטפלת במגוון בעיות ומתמחה בטיפול בהפרעות מצב-רוח ומחלות נפש. מנהלת קליניקת מתמחים בקורס "רפואת צמחים אינטגרטיבית" ב"קמפוס ברושים".

טלפון: 054-6404413, דוא"ל: hila.myway@gmail.com

יפעת קלפה, נטורופתית (R.Na), הרבליסטית קלינית (Cl.H) ורפלקסולוגית.

מטפלת במגוון בעיות ומתמחה בטיפול בהפרעות הורמונליות בנשים.

מנהלת מעבדת צמחים בקורס "רפואת צמחים אינטגרטיבית" ב"קמפוס ברושים". טלפון: 054-2689851, דוא"ל: yfat_k@yahoo.com

* ספר זה כולל "מרשמים" של "תרופות סבתא" כפי שנמסרו לחברה על ידי אנשים מבוגרים הנמנים על לקוחות החברה.

אין במרשמי תרופת הסבתא המפורטים בספר זה כדי להוות תחליף לתרופה ו/או בכדי להוות יעוץ רפואי ו/או תרופתי ו/או מקצועי אחר. מרשמי תרופות הסבתא לא נבדקו על ידי החברה אין לה כל קשר אליהם והחברה לא נותנת מצג כל שהוא על יעילותן אם בכלל, ככל שקיימת.

העושה שימוש במתכונים הרשומים בספר זה עושה זאת על אחריותו הבלעדית בלבד, על כל המשתמע מכך.

החברה אינה נוטלת על עצמה כל אחריות בקשר לשימוש במתכונים של תרופות הסבתא והיא לא תיראה אחראית כלפי כל אדם ו/או ישות ביחס להשלכות שיגרמו, ככל שיגרמו מהסתמכות על המידע הכלול בספר זה או מעשיית כל שימוש אחר במידע הכתוב בספר זה.

תוכן עניינים

7 דלקת בדרכי השתן
חסיה ארשדי

11 סוכר גבוה
דינה דמרי

15 חוסר ברזל
ג'האד זועבי

19 כאב ראש
נעימה חורי

23 גודש בריאות
שרה מרש

27 כאבי גרון
רחל נומדר

31 כאב שיניים
סימי סודרי

37 גודש באף
ויקטוריה סמואלוף

41 אקזמה בעור
ג'וליה סרוסי

45 מחלות חורף
סוליקה עמר

49 אבנים בכליות
לינדה ערבולני

53 חום גבוה
מרים פריד

57 מערכת חיסונית
אלכסנדר קובלצ'וק

61 כאבי בטן
גאולה קרופרו

65 כאב שיניים
אביבה שמעיה

פתח דבר

אנו חיים בעולם מהיר, תזזיתי, שהגירויים בו רבים והסיפוקים מיידים. לכן כשכואב לנו הראש אנחנו לא חושבים פעמיים לפני שאנחנו לוקחים כדור, כשכואב הגרון אנחנו הולכים לרופא לקבל מרשם לאנטיביוטיקה, וכשכואבת השן אנחנו מתייצבים מיד אצל רופא השיניים.

אנחנו בחברת דנאל נפגשים מזה שלושה עשורים עם עשרות אלפי אנשים בגיל השלישי מדי יום. מלבד הטיפול בהם, חשוב לנו גם לשמוע את סיפוריהם, להכיר את מורשתם, לדעת מי הם ומה הם היו, כי עבורנו הקשישים הללו הם קודם כל בני אדם וכל מטופל שלנו הוא, עבורנו, עולם ומלואו.

דרך המטפלות והמפגשים שלהן עם המטופלים למדנו שבעבר הדברים התנהלו אחרת. בתי חולים ומרפאות לא היו בכל עיר או עיירה. הרופאים המקומיים לא תמיד יכלו לתת את המענה הדרוש מפאת חוסר ידע או חוסר באמצעים רפואיים, ובאין רופא זמין לא נותר אלא להסתמך על הרפואה העממית שברבות השנים קיבלה את השם "אלטרנטיבית".

בעבר, כך למדנו, זו לא הייתה אלטרנטיבה, זו הייתה דרך חיים. לכאב ראש - הכינו תה עם נענע, לכאב גרון - תה עם מרווה, ולהרגעת שן כואבת - הניחו צמר גפן טבול בעראק על המקום. החומרים בהם השתמשו היו זמינים בכל בית וצמחו בכל גינה: שום, בצל, לואיזה, כורכום. כל אזור וצמחי המרפא שלו, כל אזור ועשביו.

הידע הזה, שהלך ונצבר התבסס על ניסיון יומיומי, על מסורות ואמונות שעברו מאם לבתה, מאב לבנו, מפה לאוזן. "תרופות סבתא", אנו נוהגים לכנות את הידע הזה במעט זלזול אך בשנים האחרונות הזלזול הזה, שהיה מנת חלקן של סבתות שעדיין התעקשו להנחילו לדור הצעיר, התחלף בהשתאות: הצמחים והשיטות החלו נבדקים ונחקרים במעבדות, ובמרבית המקרים הממצאים מראים באופן מובהק כי קיימת התאמה בין סגולותיו של הצמח, הפרח או הפרי לבין שימושיו העממיים.

זהו נתון מדהים משום שהוא מוכיח בצורה ברורה עד כמה המסורות ואופני הטיפול העממיים והנושנים אינם דברי הבל, גם אם הסבתא אינה יודעת להסביר בדיוק למה הקמומיל מרגיע ומדוע הפטרוזיליה מחזקת. "תרופות הסבתא" האלו הינן, ברובן, אוצר בלום של ידע, שערכו לא יסולא בפז.

ואת האוצר הזה רצינו לחשוף בפניכם, הוא טמון אצל הסבתות של כולנו וכדי להביאו אליכם ביקשנו ממטופלינו, 14 סבתות (וסבא אחד!) לפתוח בפנינו את ליבם ולחלוק עימנו את סודות המרפא שלהם.

הספר הזה, שאתם מחזיקים כעת בידכם, הוא בחלקו מסע אל זיכרונות של ילדות אך ברובו מהווה שער לעולם קסום ונשכח של תרופות ביתיות שנרקחו בהרבה אהבה והמון דאגה פעם, לפני הרבה שנים.

אנו מאחלים לכולכם קריאה מהנה, בריאות טובה ואריכות ימים!

ותודה לכל מי שלקח חלק בהכנת הספר.
בליווי שגב פרת, סמנכ"ל חטיבת שיווק, וכל צוות דנאל

דליה שגב פרץ,
סמנכ"ל חטיבת סיעוד

תרופות סבתא ואני...

בבית הוריי לא היה נהוג להשתמש בתרופות סבתא, והנושא כולו היה כמעט מוקצה: אבי היה איש רפואה אשר האמין בכל ליבו ברפואה הקונבנציונלית. רק כאשר הכרתי את בעלי נחשפתי לעולם הזה, של תרופות טבעיות, ואני מודה שבהתחלה הסתייגתי ממנו מאוד וסירבתי להשתמש בהמלצותיהם של בעלי והוריו.

בשנים האחרונות עברתי איזשהו תהליך של הכרה באותן תרופות סבתא ובעקבות ההכרה הגיעה גם ההוקרה. אני מודה שהדבר אשר נתן לי לגיטימציה לחשוב שאולי יש בזה משהו (וללכת נגד מורשתו של אבי...) הייתה העובדה כי רופאים קונבנציונלים רבים אימצו את אותן שיטות טיפול ואף החלו להמליץ עליהן. היום כבר איני פוסלת על הסף שיטות ריפוי אלטרנטיביות כמו דיקור, רפלקסולוגיה והומיאופתיה, שאף התנסיתי בהן, וכן מסכימה לשתות מדי פעם חליטת צמחים מיטיבה ומרגיעה.

מה עושים עם כאבי מחזור, כאבי בטן וצרבת?

מוסיפים כמה עלי שיבא טריים או יבשים לכוס מים רותחים, ממתיקים כדי לנטרל את הטעם המר ושותים פעמיים ביום.

מה עושים לחיזוק הגוף אחרי צום?

בעלי ומשפחתו נוהגים להכין את המשקה הזה בכל יום כיפור אחרי שמסתיים הצום. בשנים הראשונות להכרותנו לא יכולתי אפילו להסתכל כשהכינו את זה, אם כי במרוצת הזמן למדתי להכין אותו בעצמי (אבל אני לא טועמת...). הפולנים קוראים לו "גוגל מוגל": מערבבים חלמון ביצה עם חלב חם, ממתיקים ושותים.

אז זהו ש...

עלי השיבא (לענה רפואית) נבדקו ונמצאו כבעלי פעילות אנטי חיידקית, מחטאת, מאלחשת, סופחת גזים ומפחיתה כאב. השמנים האתריים שנמצאו בהם הינם בעלי השפעה ממריצה על מערכת העיכול ולכן השיבא אכן תוכל לסייע במקרים של כאבי בטן וכאבי מחזור.

גוגל מוגל אכן יכול לחזק את הגוף לאחר צום בשל תכולת החלבון, הויטמינים והמינרלים המצויים בחלמון, וכן בשל תכולת הגלקטוז (סוכר החלב) המטפל במאגרי הסוכר המרוקנים בגוף.

שם: חסיה ארשדי | **מקום וארץ לידה:** אזרבייג'ן, פרס | **מקום מגורים:** מושב נתיב השיירה

שנת לידה: 1935 | **שנת עליה:** 1950 | **מצב משפחתי:** אלמנה + 6 ילדים, 9 נכדים

זיכרונות ילדות:

שם אבי היה חביב, שם אמי נסקה, ובבית היינו 6 ילדים. אבא היה סוכן של דברי זכוכיות, היה הולך לחוץ לארץ, קונה שם ומוכר, ופעם בחודש חוזר הביתה. כשהייתי בת שנתיים הוא נפטר מאולקוס. בן 33 היה במותו. נשארנו 6 יתומים ואמא הייתה צריכה לחשוב על פרנסה... מה היא עשתה? התחילה לייצר עראק במרתף הבית.

כל לילה אחרי שהיינו נרדמים היא הייתה עושה את העראק: היה לה סיר ענקי כזה, מברזל, אותו שמה על האש ובתוכו בישלה צימוקים עד שהתרככו... את הסיר כיסתה בבצק כדי שהאדים לא יצאו החוצה...

אחרי שהמשקה היה מוכן הייתה שמה בבקבוקים, סוגרת, מניחה 10 בקבוקים בשני סלים ונותנת לי, שאלך למכור אותם בקיוסק. הייתי אז ילדה בת 8, והסלים היו כבדים...

אבל מעולם לא התלוננתי, ידעתי שבאחריותי להחזיר את הכסף הביתה, מכיוון שזו פרנסתנו היחידה.

אדון סלאח:

יום אחד בעל המקום חשב לעצמו "אם נותנים לילדה כל כך צעירה כזאת אחריות, אני חייב להראות לאמא שלה שאי אפשר לסמוך עליה". כשנכנסתי לחנות עם הסלים, הנחתי אותם במקום הקבוע. הוא שאל אותי: "כמה הבאת?", "עשר", עניתי. "ואת רוצה כסף?", המשיך לשאול, "כן", עניתי. הוא הלך לחדר אחר, הוציא את הסכום שעליו לשלם לי, אבל חלק ממנו הניח מתחת למזרן. אני לא ראיתי את מעשיו, אבל בינתיים עשיתי בלב את החשבון וידעתי כמה אני אמורה לקבל... כשהביא לי את הכסף, ספרתי אותו ואמרתי: "אדון סלאח, תסלח לי, אבל זה לא מספיק... חסר פה כסף". אמר לי: "לא חסר". אמרתי לו: "חסר. בבקשה, תספור אתה". הייתי אולי ילדה קטנה, אבל הייתי שד משחת... אחרי שספר שוב, אמר: "את צודקת, טעיתי". הלך וסיפר לאמא שלי "כמה שניסיתי לסדר את הבת שלך - לא הצלחתי, היא חכמה מדי".

בית:

הבית שלנו היה בן 3 חדרים, צמוד לקרקע ומאחוריו הייתה מרפסת וחצר גדולה. בחצר היו לנו 3 פרות, ומהחלב שלהן הכנו לבן וחמאה. ממש ליד הבית הייתה נביעה של מים, מעיין קטן, וכל בוקר הייתי הולכת לשם, שמה את הרגליים, משחקת... במרפסת צמח עץ נוי ענקי, עם גזע עבה, שכאשר הרחיבו את הבית בנו מסביבו את הגג, ונתנו לו להמשיך לצמוח... יום אחד, אני לא יודעת למה, החליטו לכרות את העץ. באו, התחילו לחתוך אותו, בום, כל הגג נפל...

בית ספר:

בכיתה ב' היה לי מורה שהיה יושב במקום שלו, ולא זז. התלמידים היו צריכים לגשת אליו עם המחברת כדי שיבדוק להם את השיעורים.

פעם אחת, אחרי שכולם הלכו אליו, הוא קרא לי. באתי אליו, ובאותו יום דווקא הכנתי את השיעורים, כתבתי הכל במחברת בכתב יפה.

פתאום הוא תפס אותי ככה, בפרקי הידיים,

"מטבע למטבע חסכתי ושמתי בתוך הקומקום שהבאתי איתי מפרס, המזכרת היחידה שלי מאבא... בכל מוצאי שבת הייתי שופכת את המטבעות על השולחן ומחלקת בין כל הילדים, שווה בשווה, שיהיה להם כסף לנסיעות שלהם, שלא יסעו בטרמפים"

העיקר הבריאות:
"תעשו ספורט, כל עוד אתם יכולים"

הצמיד אותן אחת לשנייה, לקח שוט קטן מעור והתחיל לתת לי מכות על הידיים...
עד שירד לי דם... כל השרוול שלי התמלא דם... ברחתי הביתה, ובדמעות סיפרתי לאמא מה קרה. "אולי עשית משהו?", היא שאלה, אמרתי לה: "לא עשיתי כלום! הוא גם אמר לי יפה וכל הכבוד על השיעורים, אבל פתאום התחיל להרביץ!". אמא השאירה אותי בבית והלכה מיד לבית הספר. "אתה לא מתבייש?", צעקה על המורה, "למה נתת לה מכות?". "כי הציפורניים שלה היו ארוכות", ענה לה. זהו. יותר לא חזרתי לבית הספר. אני לא יודעת לקרוא ולכתוב אבל יש לי את חוכמת החיים שלי, זה יותר טוב מבית ספר. למורה קראו אליהו.

ליל הסדר:

תמיד חגגנו יחד עם המשפחה המורחבת. היינו מתאספים, אחים, אחיות, דודים, בני דודים, כולם מסביב לשולחן אחד עם מפה לבנה. בהתחלה היו מביאים לשולחן פיסטוקים, בוטנים, צימוקים ותמרים, כדי שלא ישעמם לילדים ושלא יהיו נודניקים עד שמגיע האוכל. את ההגדה אח שלי היה מקריא בארמית, שהייתה גם שפת הדיבור שלנו (ארמית בניב כורדי).

עלייה לארץ:

התחנה הראשונה שלנו בארץ הייתה שער העלייה. זה היה יום לפני פסח. נתנו לנו לאכול מצות (שנראו שונה מהמצות שהכנו בפרס), זיתים (שמעולם לא ראינו או אכלנו) ולשתות תה כמו פיפי. אמא שלי מיד התחילה לבכות: "מה, באנו עד לירושלים כדי לאכול קרשים וחרא של עיזים"...

השכלה:

מגיל אפס אמרתי לילדים שלי "אתם הולכים ללמוד. אף אחד לא נשאר כמו שאני נשארתי". 21 שנה עבדתי במשק בית בנהריה, 19 שנה גידלתי אווזים לפיטום, עבדתי בתוך החושך, בתוך הנחשים... והילדים למדו. בנהלל, בכברי, בנהריה. מטבע למטבע חסכתי ושמתי בתוך הקומקום שהבאתי איתי מפרס, המזכרת היחידה שלי מאבא... בכל מוצאי שבת הייתי שופכת את המטבעות על השולחן ומחלקת בין כל הילדים, שווה בשווה, שיהיה להם כסף לנסיעות שלהם, שלא יסעו בטרמפים.

עזרה:

המטפלת של דנאל מגיעה אלי כבר יותר משנתיים, 4 פעמים בשבוע ועושה כל מה שאני מבקשת - ניקיונות, כביסות. היא מאוד מסורה. לבשל אני עדיין מבשלת בכוחות עצמי עם עזרה מהבת או מהכלה.

מה עושים עם כאב בטן ושילשולים?

אוכלים ביצה קשה עם נענע חתוכה דק דק.

מה עושים עם פצעים פתוחים?

שופכים על הפצע הפתוח אבקת כורכום (תבלין) עד שהדם נעצר.

מה עושים עם דלקת בדרכי השתן?

מרתיחים פטרוזיליה ומקררים. זורקים את הירק ושותים את המים.
אמנם זה לא טעים אבל עוזר.

אז זהו ש...

השמן המופק מעלי הנענע מכיל עד 45% מנטול אשר הינו בעל תכונות נוגדות עווית וסופחות גזים. תכונות אלו מסייעות בהקלה על תסמינים במערכת העיכול.

החומר הפעיל בכורכום - כורכומין - אכן נבדק ונמצא כנוגד דלקת, מטהר ומחטא, מכווץ, עוצר דימומים Astringent וכן מזרז ריפוי פצעים וחתכים. Vulnerary.

הפטרוזיליה עשירה מאוד בויטמין C, בויטמין K, ברזל, יוד ומגנזיום. היא נמצאה כמשתנת (Diuretic) ולכן מסייעת בהקלה ובריפוי זיהומים בדרכי השתן.

שם: דינה דמרי | **מקום וארץ לידה:** אלחאמה, תוניסיה | **מקום מגורים:** רמלה

שנת לידה: 1936 | **שנת עליה:** 1950 | **מצב משפחתי:** אלמנה + 4 ילדים, 13 נכדים, 10 נינים

זיכרונות ילדות:

שם אבי היה מאיר, שם אמי נורית ובבית היינו 3 ילדים. אני הייתי בת הזקונים אחרי שני בנים. אבא היה עיוור ובשל כך הפרנסה הייתה קשה... לא הייתה לו עבודה קבועה. אמא הייתה הולכת לשכנות לעשות שם כביסות ולנקות כדי להביא קצת כסף הביתה.

בית:

גרנו בבית בן 3 חדרים, עם חצר. בחצר היה לנו סוס, ואף בנינו לו אורווה. מדי פעם אבא היה לוקח את הסוס והולך לאזורים של הערבים, מוכר להם כל מיני צמידים וטבעות... למרות שהיה עיוור היה מצליח להגיע לכל מקום שרצה ולפעמים אח שלי היה מלווה אותו.

בית:

לא הלכנו שם לבית ספר. הבנים למדו בישיבות בבתי כנסת, אצל הרבנים, ועל הבנות פחדו... השאירו אותנו בבית. מה עשיתי כל היום? שיחקתי עם הבנות של השכנים. קלאס, 5 אבנים. זו הייתה שכונה מעורבת והיחסים עם השכנים הערבים היו מצויינים, הלוואי עלינו פה, בישראל... בשבתות היינו הולכים אליהם לשתות קפה, בכל פעם כשאפינו לחם הבאנו גם להם... כשהם הלכו לפרדסים שלהם היו חוזרים עם תפוזים גם בשבילנו, גם תמרים וגרעינים היו מביאים לנו עד הבית. לא ידענו מה זו שנאה. לא הייתה שנאה. רק כשבאנו למדינה הכל התהפך.

חגים:

במהלך שגרת היומיום אכלנו אוכל פשוט, קצת ירקות, הרבה קוסקוס, אטריות וקציצות. אבל בחגים אבא עשה מאמץ מיוחד כדי שיהיה כבש על שולחן החג... כמה חיכינו לפסח כדי לאכול כבש עם אורז.

חתונות:

אחי הגדול התחתן בתוניסיה ושם כל חתונה זו חגיגה של שבעה ימים ושבעה לילות... כל ערב יש טקס אחר: ערב אחד מורחים את החינה, ערב שני ערב בנים, ערב שלישי ערב בנות, ערב רביעי מקווה, וכך הלאה. ובכל ערב מגיעה תזמורת, שרים ואוכלים הרבה עוגות עם דבש.

עלייה לארץ:

אחי היה חבר בתנועת בית"ר והוא בא עם הרעיון לעלות לארץ ישראל. החלטנו להצטרף אליו (אבא שלי נפטר עם קום המדינה, ב- 1948). לקחנו אוניה מתוניסיה לצרפת (24 שעות) ומשם לישראל (7 ימים). התחנה הראשונה שלנו בארץ הייתה שער העלייה בחיפה. נשארנו שם כמה ימים ואז באנו לרמלה ־ אחי הגיע חודשיים לפנינו והתמקם פה. הוא רצה שנגור קרוב אליו. נתנו לנו "וילה": בית בלי דלתות, בלי חשמל, בלי כלום... ככה חיינו חודשים רבים.

התאקלמות:

לצערי הרב לא התחלתי ללמוד פה ובגיל 15 כבר חיתנו אותי. ככה זה היה אז, בשנות ה- 50, מביאים לך גבר תתחתני וזהו, לא שואלים אותך. אוזפה היה מבוגר ממני ב- 15 שנה... איש טוב אבל חולה מאוד. שנה אחרי שהתחתנו קיבל פרקינסון והפסיק לעבוד. אני פירנסתי את המשפחה, גידלתי וחינכתי את הילדים. הכל לבד.

"אחי הגדול התחתן בתוניסיה ושם כל חתונה זו חגיגה של שבעה ימים ושבעה לילות... כל ערב יש טקס אחר: ערב אחד מורחים את החינה, ערב שני ערב בנים, ערב שלישי ערב בנות, ערב רביעי מקווה, וכך הלאה. ובכל ערב מגיעה תזמורת, שרים ואוכלים הרבה עוגות עם דבש"...

בריאות טובה:
"תמיד להיות עסוקים"

עבודה:

בהתחלה עבדתי בקטיף תפוזים, במשק בית, בכל עבודה שמצאתי. אחר כך נכנסתי לבית ספר עמל בעיר שם עבדתי 30 שנה בתור אחראית משמרת. מתוקף תפקידי הייתי אחראית על כ- 14 עובדי הניקיון בבית הספר, על סידור העבודה שלהם, על הזמנת חומרי הניקיון ועוד.

סדר יום:

שלושה ימים אני הולכת למרכז יום, ויום נוסף למועדון חברה. במרכז יום אני באה בבוקר, אוכלת, ומשתתפת בחוגים כמו התעמלות, סריגה או ציור. בעשר וחצי יש הפסקת קפה עם עוגיה, אחר כך ממשיכים החוגים, לפעמים יש בינגו, ובצהריים הולכים הביתה. במועדון החברה אני משחקת רמי... על כסף! אנחנו מהמרים על עשרות אגורות... אני לא מבינה אנשים שנשארים כל היום לשבת בבית בין ארבעה קירות, איך אפשר. אם אני יושבת ככה לבד בבית ולא עושה כלום, אני משתגעת.

עזרה:

נוסרה באה אלי פעם בשבוע ולמרות שאנחנו מכירות רק זמן קצר אני מרגישה שהיא כמו אחותי. אנחנו מדברות בינינו בערבית.

מה עושים עם לחץ דם גבוה / סוכר גבוה?

שוטפים היטב 10 עלים מעץ זית, מרתיחים ושומרים בצנצנת סגורה, אפשר במקרר. כל פעם שאני רואה שהסוכר קצת גבוה, אני שותה כחצי כוס במשך יומיים-שלושה וזהו, הסוכר יורד.

מה עושים עם דלקת בדרכי השתן / נשירת שיער?

את זה נוסרה לימדה אותי. לדלקת בדרכי השתן מרתיחים כמה עלי חוביזה ושותים כמו תה.
לנשירת שיער: משתמשים במים הרתוחים (אחרי שהתקררו קצת) לשטיפת השיער.

אז זהו ש...

עלי הזית נחקרים ונבדקים בשנים האחרונות.
אחד החומרים הנחקרים ביותר נקרא אולאורופין.
נמצא כי הוא בעל השפעה נוגדת חימצון חזקה מאוד.
בנוסף, חומרים פעילים אחרים אשר הופקו מעלי הזית נמצאו כבעלי השפעה של הורדת סוכר בדם, הורדת לחץ דם, הורדת כולסטרול וכן השפעה אנטי בקטריאלית חזקה.

חלקיו השונים של צמח החוביזה (חלמית) כולל פירות החלמית, נמצאו עשירים בחומרים רירים. לחומרים אלו תכונות של הרקעת רקמה, ריכוך ושיכוך כאב. בנוסף לחלמית תכונות משתנות (פעילות חשובה בטיפול בדלקת בדרכי השתן).

שם: ג'האד זועבי | **מקום וארץ לידה:** כפר טייבה, ישראל | **מקום מגורים:** טמרה

שנת לידה: 1939 | **מצב משפחתי:** אלמנה + 12 ילדים, 47 נכדים, נינים

זיכרונות ילדות:

שם אבי היה פואז, שם אמי מונירה. מאמא יש לי שתי אחיות ואח אחד. כאשר היא נפטרה, התחתן אבי פעם שנייה, ואשה זו למעשה גידלה אותי. אבא בהתחלה גר בחיפה ושם עבד במשטרה. לאחר מכן עבר לכפר טייבה, שם נולדתי אני, ועסק בחקלאות. המצב הכלכלי בבית היה בינוני, לא טוב ולא רע. תמיד היה מה לאכול, ותמיד היה בגד ללבוש, לא היה מחסור. בתור ילדה עזרתי הרבה בעבודות הבית ובשעות הפנאי הייתי משחקת בשדות ליד הבית. אהבנו לקטוף צמחים מהשדה ולאכול אותם, בעיקר ח'ובייזה. לבית הספר הלכתי מכיתה א' עד כיתה ג' וזהו.
ככה היה נהוג אז.

חתונה:

לא פגשתי את בעלי לפני החתונה. רק אחרי האירוסין ראיתי אותו לראשונה כי אצלנו אסור לראות את השידוך... הייתי בת 18 ולמזלי הרב מה שראיתי מצא חן בעיני...

החתונה התקיימה פה, בטמרה, ונערכה יומיים. בהתחלה עשו לי חינה בכפר שלי טייבה, ולאחר מכן עברתי לפה, גם כדי להתחתן וגם כדי לגור, כי ככה מקובל - שהכלה עוברת לכפר של בעלה. אני זוכרת שבחתונה הייתי מאושרת עד הגג, "מבסוטה ומקייפה". אדריס, בעלי, עבד בחקלאות ואחר כך בבניין.
אני נשארתי בבית עם הילדים.

רפואה:

לא היה רופא בכפר. אם המצב היה קשה היו לוקחים לבית חולים בעפולה או בנצרת. בכל שאר המצבים - נותנים תרופה ביתית. אני זוכרת שפעם אחת הבת שלי, חכמיה, נפלה בבית ונשברה לה היד. מיד לקחנו אותה למישהו מהכפר הסמוך, שמו אבו עאסי, שעשה לה גבס טבעי: שם לה את היד בין שתי קורות עץ כדי לקבע, ואת זה עטף בבצק. חכמיה נשארה עם היד ככה למשך שבועיים וכשהסרנו את הבצק והקרשים, ראינו שהיד לא התרפאה...

הפעם כבר לא חזרנו אל אבו עאסי ואת מה שהוא עשה, עשה לה הדוד שלה הגדול, מוחמד. אז אמנם אחרי הפעם השנייה היד חזרה לתפקד, אבל גם היום היא מדי פעם מתלוננת על כאבים...

משפחה:

היום אני גרה ליד הבנים שלי, מוקפת בכלות, בנכדים ובנינים. זה תענוג גדול. לפני חמש שנים אדריס נפטר והילדים העבירו אותי קרוב אליהם, כדי שלא אהיה לבד. בכל יום שישי אחרי התפילה כולם מתאספים אצלי, באים, יושבים, שותים קפה, תה, אוכלים. אני מכינה קוסקוס (אמיתי! לא משקית!), קובה, מג'דרה וכולם נהנים.

"לא פגשתי את בעלי לפני החתונה. רק אחרי האירוסין ראיתי אותו לראשונה כי אצלנו אסור לראות את השידוך... הייתי בת 18 ולמזלי הרב מה שראיתי מצא חן בעיני"...

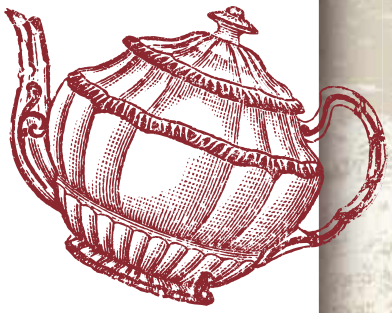
העיקר הבריאות:
"אני לא אוהבת עוף.
אם אין כבש על האש - זו לא ארוחה"

תה:

אני מגדלת בגינה את כל הצמחים שמוסיפים לתה, הבן עזר לי לשתול: זעתר, מרווה, שיבה, רוזמרין. יוצאים לגינה וקוטפים.

עזרה:

המטפלת של דנאל מגיעה 5 פעמים בשבוע והיא נהדרת. עוזרת לי בכל מה שצריך.



מה עושים עם חוסר ברזל?

עוגת כיסחה (קצח).

לוקחים קילו שומשום וקילו קצח, מבשלים על האש כמה דקות וטוחנים.

לעיסה שנוצרה מוסיפים שלושת רבעי קילו קמח רגיל, 1 כוס סוכר, 1 כוס שמן זית ו- 2 שקיות אבקת אפיה. מערבבים עם קצת מים עד לקבלת תערובת חלקה ומכניסים לתנור בחום של 180 מעלות ל- 20 דקות.

בינתיים מבשלים על הגז 4 כוסות סוכר עם 2 כוסות מים וברגע שמוציאים את העוגה מהתנור שופכים עליה את מי הסוכר. חותכים לריבועים ואוכלים בכל בוקר חתיכה אחת.

אגב, העוגה מומלצת גם לנשים מיניקות להגברת תפוקת החלב.

מה עושים עם התקררות המלווה בכאבי גרון?

חולטים כמה עלי מרווה במים רותחים, מוסיפים סוכר ושותים פעמיים שלוש ביום (עבור ילדים קטנים - פעם ביום).

חליטת המרווה עוזרת גם במקרים של כאבי בטן ושילשולים.

אז זהו ש...

לשמן המופק מזרעי הקצח סגולות רפואיות רבות: הוא נוגד חימצון, מווסת את פעילות מערכת החיסון, יעיל כנגד אלרגיה ונוגד דלקת, מעלה את תנובת חלב האם ועוד. השמן מכיל ויטמינים (E, B6, B1,B2,B3, C, חומצה פולית) ומינרלים שונים: סידן, ברזל, נחושת ואבץ. השמן אסור לשימוש בהריון.

זרעי השומשום מכילים כמות גדולה של סידן וכן מגנזיום, ברזל, ויטמין A, חומצה פולית, חלבון ועוד. משפחת ויטמיני B בשילוב עם ברזל ונחושת חיוניים לייצור תאי דם אדומים בגוף, ויכולים לסייע במצבים של אנמיה.

המרווה הינה אחד מצמחי המרפא העתיקים והנפוצים בארץ ישראל.

השמן המופק מעלי המרווה נבדק ונמצא כבעל סגולות מרפא: הוא מכיל אנטי אוקסידנטים שונים (נוגדי חימצון) היעילים כנגד חיידקים ונגיפים וכן חומרים אנטיספטים (מחטאים) ומייבשים (לכן לא מומלץ לנשים מיניקות).

שם: נעימה חורי | **מקום וארץ לידה:** בגדד, עיראק | **מקום מגורים:** אשקלון

שנת לידה: 1933 | **שנת עליה:** 1951 | **מצב משפחתי:** אלמנה + 7 ילדים (אחד נפטר), 23 נכדים, 17 נינים

זיכרונות ילדות:

שם אבי היה נאג'ר, שם אמי סאלימה, ובבית היינו שתי בנות. היה לי עוד אח, אבל גנבו אותו... אמא שמה אותו יום אחד במעון והוא נעלם... ההורים התגרשו כשהייתי בת 3. לפני שנפרדו גרנו בבית גדול מאוד, בן 3 קומות, שבתוכו הייתה מאפייה. זו הייתה מאפייה של הסבא, ואבא היה עוזר לו שם בהכנת פיתות. המחייה הייתה קשה. אמנם הכל היה בזול, אבל לא היה כסף... עברנו דירה הרבה פעמים. כל פעם אבא חשב שהמזל שלנו ישתנה, אבל זה לא קרה. אחרי שההורים התגרשו סבא וסבתא, עבודי וטובה, ריחמו עלי ועל אחותי שאנחנו רעבות ומסכנות, לקחו אותנו אליהן ולמעשה גידלו אותנו. אני זוכרת שכשהם היו שולחים אותי למכולת להביא חצי קילו אורז או שמן, בדרך הייתי קונה לי משהו לאכול בדוכני המכירה שהיו פזורים לאורך הרחוב... הכי אהבתי שיפודים על האש.

בית ספר:

לא הלכתי באופן סדיר. פחדתי... זה היה בית ספר מעורב והרבה פעמים היו תופסים אותי, מרביצים לי, ולוקחים לי את הזהב...

ולא רק לי. מכות היו מנת חלקנו כמעט מדי יום. כל מי שעבד והרוויח כסף היה צריך להיזהר, שלא יתפסו אותו ויגנבו ממנו הכל... חיינו שם בחשש מתמיד.

חתונה:

בגיל 14 וחצי חיתנו אותי עם בן דודה שלי, אורי. לא רציתי... הייתי ילדה, עדיין שיחקתי בבובות, לא ידעתי כלום מהחיים... אבל אמרו "את חייבת". למזלי הוא היה בחור טוב... מבוגר ממני בשבע וחצי שנים. רצו לגייס אותו לצבא. אמא שלו באה לאמא שלי ואמרה לה או שתתני 5000 שקלים כדי להוציא אותו מהצבא או שתתני את נעימה, וככה עשו את השידוך. בחתונה העמידו אותי על שרפרף כדי שאהיה קצת יותר גבוהה...

"המחייה הייתה קשה. אמנם הכל היה בזול, אבל לא היה כסף... עברנו דירה הרבה פעמים. כל פעם אבא חשב שהמזל שלנו ישתנה, אבל זה לא קרה"...

עלייה לארץ:

עלינו לארץ כשהייתי בת 17. במטוס אמרתי "אני רוצה להתגרש". הייתי בחורה יפה, וכל מי שאמר לי שלום הוא היה מתחיל מיד לקנא... בסוף הבנתי שיהיה לי קשה לבד בארץ חדשה. המשכנו הלאה, נולדו הילדים והכל היה בסדר. כשנחתנו הביאו אותנו לשער העליה בחיפה, שם נשארנו 15 ימים. לאחר מכן עברנו למעברה באשקלון כי ההורים של בעלי היו פה. גרנו באוהל קטן, כל פעם שהייתה רוח, האוהל היה נופל לי על הראש...

עבודה:

אני גידלתי שבעה ילדים, כשגדלו והתחתנו טיפלתי בנכדים. בעלי עבד בבית אריזה של תפוזים באשקלון, כמנהל ומכונאי.

העיקר הבריאות:
"השתמשו בצמחי מרפא כמה שיותר, ותרו על אקמול כשאפשר"

כלבים:

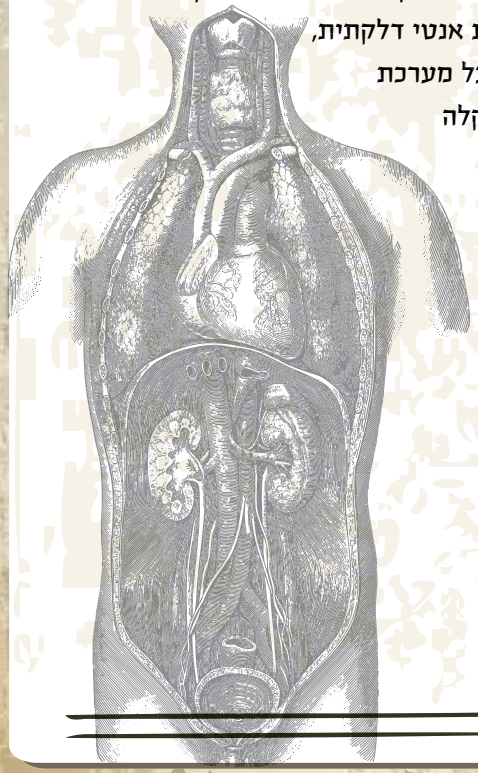
הבן שלי הביא לי יום אחד גורה קטנה, פיסי, והיא האמא של כולם. היום היא כבר בת 15. פעם היו לי 28 כלבים אבל חילקתי... השארתי אצלי רק שניים, ליידי וג'ינג'י. כולם נולדו פה על הספה. לילדים שלי גם יש כלבים, אז כשאני באה אליהם הם לא רוצים שאביא את הכלבות שלי... כשאין לי סחרחורת ואני מרגישה טוב אני משתדלת לצאת איתן לטיולים בשכונה.

מה עושים עם כאבי בטן, כאבי ראש ועצבים?

מכינים תה רוטה: מרתיחים כמה עלים טריים של הצמח, ממתיקים (או לא) ושותים פעמיים ביום.

אז זהו ש...

צמח הרוטה, המוכר גם בשם פיגם, הוא צמח מרפא רב שימושים.
במחקרים נמצאו בו מרכיבים מיטיבים כמו רוטין, שהינו נוגד חימצון המשפר את זרימת הדם ומסייע בפעילות אנטי דלקתית, וחומרים נוספים בעלי השפעה מעכבת על מערכת העצבים ונוגדת עווית - ולכן מתאים להקלה על כאבי ראש וכאבים עוויתיים במערכת העיכול.
ברפואה הסינית הוא מוכר כצמח ממריץ המניע את הצ'י.



שם: שרה מרש

מקום וארץ לידה: תל אביב, ישראל

מקום מגורים: חולון

שנת לידה: 1926

מצב משפחתי: אלמנה + 3 ילדים, 7 נכדים, 13 נינים ואחת בדרך

זיכרונות ילדות:

שם אבי היה יצחק, שם אמי פנינה, ובבית היינו ארבעה ילדים (אחותי הקטנה נולדה כשאני הייתי בת 14). אבא שלי הגיע לארץ ב- 1924 מסלוניקי, יוון. בתחילת דרכו בארץ עבד בבניין ולאחר מכן החל לעבוד כסדרן בקולנוע "עופר", שהיה שייך למשפחת קרסו מהמכוניות (הם היו עשירים ביוון ונשארו עשירים גם פה...).

המצב הכלכלי שלנו היה כמו של כולם, לא עשירים ולא עניים, פשוט שמחים במה שיש. ככה התרגלנו. גרנו בבית גדול של ערבים, באזור שוק הכרמל, יחד עם עוד ארבע משפחות. הכניסה הייתה מהרחוב ומאחורה הייתה חצר גדולה, בה עמדה משאבה של מים. לאחר מכן עברנו לגור בצריף ברחוב לוינסקי, כשמסביב הכל היה פרדסים.

פרדסים:

גם בזמן מלחמת העולם השנייה וגם בזמן מלחמת העצמאות, בכל פעם שהיה צריך להסתתר רצנו לפרדס... אז לא היו מקלטים, ולא היה לאן ללכת. אני זוכרת את ההפצצה של האיטלקים, איך הסתתרנו והתחבאנו מתחת לעצים, מתפללים שזה יגמר כבר...

פסח:

לא היינו דתיים מי יודע מה, אבל לפני פסח ציחצחנו וקירצפנו את כל הצריף...

לפני החג ערבים היו עוברים ואוספים את כל סירי הנחושת מכל הבתים ומצפים אותם בחומר מיוחד, שיהיו כמו חדשים...

אני זוכרת שנה אחת בה אבא שחט כבש לכבוד החג, בפרדס הסמוך. את ההגדה אבא היה מקריא בספרדית. על שולחן החג היו תמיד קציצות פראסה, לביבות מקמח מצה, וחרוסת מצויינת שאמא הייתה מכינה לבד.

"העדלאידע של תל אביב בימים ההם הייתה מחזה מרהיב... ראש העיר דיזנגוף חלף על פנינו, רכוב על סוסו הלבן, והזמרות התימניות הנהדרות ברכה צפירא ואסתר גמליאלית, מחופשות לאסתר המלכה, שרו בקולן העמוק והיפה לקהל הרב שבא והתאסף ברחובות"...

פורים:

אח... העדלאידע של תל אביב בימים ההם הייתה מחזה מרהיב...

ראש העיר דיזנגוף חלף על פנינו, רכוב על סוסו הלבן, והזמרות התימניות הנהדרות ברכה צפירא ואסתר גמליאלית, מחופשות לאסתר המלכה, שרו בקולן העמוק והיפה לקהל הרב שבא והתאסף ברחובות.

חתונה:

התחתנתי בהיותי בת 19, עם בעלי יצחק, ששירת בצבא הבריטי, בבריגדה.

החתונה התקיימה זמן קצר אחרי שחזר מן השבי הגרמני...

הוא נפל בשבי בהיותו ביוון.

לקחו איתם את כל השבויים, ועברו איתם בשיירות, ברגל, בין הכפרים... בשלב מסויים הוא הצליח לברוח.

למזלו, היוונים הכפריים עזרו לו ותיכף ומיד החליפו לו את הבגדים שלא יזהו אותו... לבסוף הוא חזר לארץ לאחר שהבריחו אותו דרך תורכיה לישראל.

העיקר הבריאות:
"הכל מאלוהים"

יום הקמת המדינה:

לא יצאתי לרחובות לרקוד...

בעלי היה אז בצבא, ואני נשארתי בבית

עם תינוקת בת פחות משנתיים.

סריגה:

אני סורגת שנים, גם במסרגה אחת.

זה מרגיע אותי...

בכל פעם לפני שנכד חדש או נין מצטרף

למשפחה אני סורגת חליפה ליציאה מבית

החולים, אך מכיוון שכשאני מתחילה אני

לא יודעת אם זה יהיה בן או בת אני סורגת

בצבעים נייטרלים, שמתאימים

לשני המינים: לבן או צהוב-אפרוח..

מה עושים עם גודש בריאות (כמו בברונכיט)?

אמא הייתה מערבבת אבקת חרדל עם קצת קמח ויוצרת משחה...
את המשחה הייתה מניחה על חיתול בד או פלנל ועוטפת היטב את בית החזה, לכמה דקות לא יותר, אחרת העור הופך אדום וזה שורף!

מה עושים עם שילשול?

אבא היה לוקח כף של קפה שחור, סוחט מעליה קצת מיץ לימון ויוצר כדורים קטנים, אותם היה נותן לנו לבלוע שלוש פעמים ביום.

מה עושים עם כאבי גב?

בכל בית היו כוסות רוח וגם אצלנו. אמא הייתה לוקחת מזלג או כפית, עוטפת אותם בצמר גפן וטובלת בספירט (היה לנו ספירט דרך קבע בבית, כדי להדליק את הפרימוס). את הצמר גפן הייתה מדליקה, מכניסה את המזלג עם הלהבה לתוך הכוס, מחממת כמה שניות, ומניחה על הגב, ליצירת ואקום.

אז זהו ש...

בזרעי החרדל, אותם טוחנים לאבקה, יש חומרים הממריצים את מחזור הדם ומקלים על כאבי שלד ושרירים. בנוסף, זרעי החרדל מכילים חומרים נדיפים בשם גלוקוזינולטים, אשר להם השפעה אנטי ספטית ומכייחת.

ברפואה העממית השפעת הקפאין במינונים קטנים על עצירת שילשול מוכרת, אך לא נמצא לעניין זה אישוש מדעי...
נהפוך הוא: קפאין בכמויות גדולות עלול לגרום לתופעה המדוברת ולכן ההמלצה הרפואית לסובלים משילשול היא להפחית ואף להפסיק צריכת קפאין.

גם השימוש בכוסות הרוח אינו זוכה לחיזוק מצד הממסד הרפואי.
מי שכן מאמינים מאוד בשיטת טיפול זו הם הרופאים הסיניים.
הואקום הנוצר מהצמדת הכוסות לגוף ממריץ את זרימת הדם באזור, מה שמסייע לתהליך הריפוי והפחתת הכאב.
אגב, השימוש בכוסות רוח הינו עתיק יומין:
הרמב"ם מזכיר בספרו "פרקי משה" את "קרני המציצה", והכוונה היא ככל הנראה לכוסות הרוח שבעת ההיא הוכנו מקרניים של בעלי חיים.

שם: רחל נומדר | **מקום וארץ לידה:** הראת, אפגניסטן | **מקום מגורים:** תל אביב

שנת לידה: 1934 | **שנת עליה:** סוף שנות ה- 50' | **מצב משפחתי:** אלמנה + 5 ילדים (אחד נפטר), נכדים ונינים

זיכרונות ילדות:

שם אבי היה יוסף, שם אמי יוכבד ובבית היינו 6 ילדים. הוריי היו שניהם ילדים יחידים במשפחותיהם וכשנולדתי אני - בת ראשונה אחרי 4 בנים - הייתה בבית שמחה גדולה. אבא עבד בזהב, אבל אחרי שהרוסים התחילו להתערב בנעשה באפגניסטן התחילו לעשות לו בעיות עם הזהב והוא פתח חנות בדים.

בית:

לבית שלנו נכנסו מהרחוב, דרך שער ברזל גדול, והיו לו שני צדדים: צד של חורף (בכיוון דרום) וצד של קיץ (בכיוון צפון), שלושה מטבחים (מטבח של קיץ, מטבח של חורף ומטבח חלבי), באר מים, ומבנה קטן נוסף באמצע, 2 וחצי מטר על 3-4 מטר גודלו, בו גרו הבנים עם כלותיהם אחרי החתונה, עד שהרחיבו את המשפחה.

דת:

היינו יותר דתיים מנטורי קרתא פה... שמה ילד עד גיל שלוש חייב ללכת לבית הכנסת בוקר וצהריים. באזור של היהודים היו 4 בתי כנסת, כל אחד ליד שכונה אחרת. ברחוב היה על הנשים והילדות (מגיל 5) ללבוש "צ'אדור" ("אוהל" בעברית), שכיסה את גופן מכף רגל ועד ראש. גם הפנים - עיניים, אף ופה - היו מכוסים בבד רשת לבן (הצ'אדור עצמו היה מבד שחור). כמובן שגם אמא, אני ואחותי הלכנו כך.

ארוחות:

באפגניסטן היה נהוג שכל בן שמתחתן גר אצל ההורים שלו עד שמביא ילדים. זה אומר שכולם גרים באותו בית ואוכלים מאותו סיר... מכיוון שלי היו ארבעה אחים גדולים יצא שכבר בגיל 9 התחלתי לבשל באופן קבוע ל- 20 אנשים... צ'לוב, פלוב, מרק עם גונדי (תמיד עם בשר כבש). הייתה תורנות, ביני לבין שתי הגיסות שלי, וכל יום מישהי אחרת הייתה נכנסת למטבח. אמא בישלה רק בימי שישי.

שעות הפנאי:

למרות שלא הלכתי לבית ספר (בנות לא למדו באפגניסטן) לא היה הרבה זמן חופשי אחרי הבישולים והעזרה בבית. כשכן היה לי זמן, הייתי סורגת, תופרת, או רוקמת. בימי שבת כשההורים הלכו לבית הכנסת, היינו נשארות בבית כמה חברות ומשחקות. במה שיחקנו? אחת הייתה אמא של הכלה, אחת הייתה אמא של החתן והיינו משחקות בחתונה...

לוי:

הייתי בת 12 כאשר סבתא של בעלי ראתה אותי בבית הכנסת. באותו יום הצטרפתי להוריי משום שהיה זה ראש השנה. הייתי ילדה מאוד טובה, לא השתוללתי, ישבתי בשקט. היא פנתה אלי והחלה לשאול אותי שאלות... הבנתי מיד שהיא מתכננת משהו. למחרת הלכה והביאה את חמותי ושוב שאלו אותי שאלות...

"ברחוב היה על הנשים והילדות (מגיל 5) ללבוש 'צ'אדור' ('אוהל' בעברית), שכיסה את גופן מכף רגל ועד ראש. גם הפנים - עיניים, אף ופה - היו מכוסים בבד רשת לבן (הצ'אדור עצמו היה מבד שחור). כמובן שגם אמא, אני ואחותי הלכנו כך"....

העיקר הבריאות:
"לא להתרגז, לקחת הכל בקלות, לא לרדוף אחרי הכסף - הוא לא שווה את זה"

כאן כבר הייתי בטוחה במה מדובר. הכרתי את בעלי, הוא היה חבר של אחי, וידעתי שהוא בחור יפה ונחמד. שמו היה לוי. בחג הסוכות הוא בא עם משפחתו להגיד לנו חג שמח.

אני, שהייתי אמורה להגיש את הכיבוד לשולחן, ידעתי שבא כדי לראות אותי, והתחבאתי... כשראה שאין סיכוי שאצא, הלך... בערב שמחת תורה כולנו הלכנו לבית הכנסת, כמו בכל שנה. אני הייתי עם חברות מהשכונה ופתאום ראיתי אותו מולי, הוא חייך אבל אני כיסיתי מיד את הפנים שלי וברחתי משם... אחרי שבוע שלח שליחים מבני משפחתו לבקש את ידי...

שוב התחבאתי, ושוב הם הלכו כלעומת שבאו. אחר כך כבר הגיע חמי עם ראש העיר (שהיה יהודי) בכבודו ובעצמו.

הם נשארו עד אחת בלילה ואמרו "אנחנו לא הולכים מכאן עד שאנחנו שומעים כן".

אבא אמר להם: "בלי שרחל מסכימה זה לא קורה", ושלח את אחי לקרוא לי. לאחר שאחי חזר בלעדיי אבא כבר הבין ואמר: "זה סימן שהיא מסכימה. אני מכיר את רחל. אם היא לא הייתה רוצה היא כבר הייתה עושה פה בלאגן", והוא צדק...

עלייה לארץ:

לאחר שהתחתנו גרנו אצל ההורים של בעלי, כפי שהיה נהוג אז. שם גם ילדתי את בני הבכור, בהיותי בת 14 וחצי. כעבור שנה החלטנו לעלות לארץ ישראל, עם סבתו של לוי ואחיו. שילמנו שוחד כדי להתקדם בתור לטיסה, וככה הגענו לישראל. מכרנו שטיח שהבאנו איתנו ובכסף קנינו צריף בשכונת הארגזים, בלי מים, בלי חשמל. ככה חיינו במשך שנתיים, ושם נולדה בתי. עם השנים הצלחנו לחסוך כסף והתקדמנו.

עבודה:

ב- 1964 קנינו מכונה לעבודה בפלסטיק (לחיתוך, קביעת גזרה והלחמה) ופתחנו את חברת "לוי פלסטיק". 35 שנה עבדנו לוי ואני בחברה. עשינו הכל: תיקים, ארנקים, תיקיות, אלבומים, קלסרים. עבדתי משש בבוקר עד 12 בלילה, ואז הייתי באה הביתה, מבשלת, מסדרת ומנקה. אבל הקשיים לא עניינו אותי, אהבתי את בעלי ובשבילו עשיתי את הכל. אחרי שנפטר, בן 58 בסך הכל, לא יכולתי להמשיך לעבוד... לא היה לי בשביל מי...

מכרתי את החברה כמעט בלי כסף.

תרופות סבתא:

עבורנו, באפגניסטן, לא היה מדובר בתרופות סבתא אלא בתרופות ביתיות שריפאו, הקלו וסייעו בכל בעיית בריאות שהתעוררה. גם היום אני מטפלת באותה צורה בילדים ובנכדים שלי.

מה עושים עם חום גבוה ודלקת גרון?

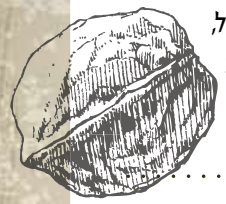
שוטפים במים קרים חצי כפית גרגירי חאקשיר (בפרסית: חאק = עפר/אבקה, שיר = חלב/לביאה, כלומר אבקת לביאה, אבקת חלב) ומוציאים את כל הליכלוך. לאחר מכן מוסיפים לכוס מים רותחים, מערבבים היטב, מחכים שיתקרר מעט ושותים (מדובר בזרעים קטנים ואדומים אותם מפיקים מצמח הקרוי בעברית דסקורניה מצויה).

מה עושים עם שיעול?

מוסיפים חצי כפית בלנגו (בעברית: מניפנית מלכותית), לכוס מים רותחים, מחכים שיתנפחו (זרעי הבלנגו הקטנים והשחורים מתנפחים ומפרישים ריר כשמשרים אותם במים), ושותים שלוש פעמים ביום.

מה עושים עם כאבי גב?

מכינים מחית מתוקה (המזכירה בטעמה ובמרקמה חרוסת) המבוססת על אגוזי ק'ורסה קאמאר, "כדורי גב". מחממים 5-4 אגוזים על להבה של גז ושוברים את הקליפה. את בשר האגוזים הלבן והמר משרים מעט במים וטוחנים במיקסר יחד עם אגוזים מסוגים שונים (כמויות לפי הטעם): קשיו, פקאנים, פיסטוק חלבי, שקדים, וגם הל, זעפרן ותמרים. אפשר להוסיף גם חלב קוקוס לשיפור הטעם. אוכלים כמה כפות ביום מהמחית, ללא הגבלה.



מה עושים עם פחד ובהלה?

חולטים כף עלים מיובשים של הפרח גולה גב זבון (בעברית: פרח לשון הפר), ממתיקים עם סוכר נאבט (זיקוק של סוכר ענבים, ניתן להשיג בחנויות טבע ותבלינים) ושותים.

אז זהו ש...

זרעי הדסקורניה (חאקשיר) נמצאו כבעלי פעילות מכייחת - מכילים חומרים רירים המרגיעים שיעול. כמו כן הם בעלי השפעה לבבית, משתנים ומורידי חום.

זרעי הבלאנגו טרם נחקרו, אך באיורוודה (הרפואה ההודית המסורתית) הזרעים משמשים לטיפול בבעיות של מערכת הנשימה ולסילוק עודפי ליחה.

אגוזי ק'ורסה: ברפואה העממית נעשה שימוש באגוזים לחיזוק האון המיני והפריון וכן לטיפול בכאבי גב. נמצא שהזרעים בעלי פעילות משככת כאב, נוגדי עוויתות ונוגדי דלקת.

קיימים למעלה מ- 40 מינים של פרח לשון הפר. כל חלקי הצמח מרככים ומכייחים ולכן מתאימים לטיפול בשיעול ובעיות נוספות במערכת הנשימה. כמו כן, נעשה בהם שימוש בהפרעות עיכול ובכיבים. בשימוש חיצוני הם משמשים לטיפול בפצעים וכוויות.

•פיענוח שמות הצמחים המופיעים בחלק זה התאפשר הודות למאמרה של צילה זן-בר צור בפורטל הקהילה האפגנית: "ילקוט צמחים - צמחי מרפא ושימושם במסורת האפגנית".

שם: סימי סודרי | **מקום וארץ לידה:** מקנס, מרוקו | **מקום מגורים:** רעננה

שנת לידה: 1933 | **שנת עליה:** 1950 | **מצב משפחתי:** אלמנה + 3 ילדים, 9 נכדים, 4 נינים

זיכרונות ילדות:

שם אבי היה יוסף, שם אמי חסיבה, ובבית היינו 12 ילדים. אבא היה פחח. המצב הכלכלי לא היה טוב. היינו משפחה גדולה והרבה פיות שצריך להאכיל...

בחורף זה היה יתרון: היינו נדחפים כולם למיטה אחת ומתחממים. גרנו בבניין, כשבכל קומה 3 חדרים ובכל חדר משפחה אחרת. באמצע היה הול משותף שם הייתה משאבת המים והמטבח. השירותים היו בחוץ.

אוכל של עניים:

אמא הייתה מבשלת סיר אחד גדול לכולם, פעם קישואים, פעם חצילים חריפים, פעם לוביה לבנה קטנה, דברים זולים, אוכל של עניים... כולנו אכלנו מאותו הסיר. מי שבא אחרון לא נשאר לו... אבל ככה התרגלנו, לא הכרנו משהו אחר. אין פינוק, אין פירות, בקושי יש בשר... בשר אכלנו פעם בשבוע במקרה הטוב, ובחגים. כשאמא הייתה מריחה שאצל השכנים מתבשל משהו טוב, הייתה שמה וילון בינינו לבינם, שלא נראה, שלא יכאב לנו...

בית ספר:

סיימתי בית ספר עממי, אבל לתיכון לא הלכתי. למי היה כסף לקנות ספרים ותלבושת? בשנים שכן למדתי, הייתי תלמידה נהדרת, היה לי ראש שיגעון. כשסיימתי את כיתה ח' והמורה שמע שאני מפסיקה את הלימודים הוא קרא לאבא לשיחה וממש רב איתו...

אבל לא הייתה אפשרות אחרת. בתקופה ההיא רק עשירים יכלו להרשות לילדים שלהם ללכת לתיכון ואנחנו לא היינו עשירים.

עלייה לארץ:

ב-1949 היה הניסיון הראשון שלי אבל בסופו חזרתי למרוקו. איך זה קרה? בחור אחד הסתובב אצלנו ואמר: "מי שרוצה לעלות לארץ ישראל שיבוא ויירשם אצלי", נרשמתי. כעבור כמה שבועות קראו לנו ונתנו לנו הנחיות לבוא ביום הזה והזה, בלי מזוודות, בלי תכשיטי זהב או כסף, ולא להגיד בשום אופן שהולכים לארץ ישראל! אם שואלים להגיד שהולכים לגמור לימודים בצרפת... בצרפת שהינו במחנה מעבר במשך חודש. נתנו לנו בגדי חאקי והתחילו לספר לנו על ארץ ישראל, שלא ידענו כלום עליה.

יום אחד אני שומעת ברמקול את השם שלי. מיהרתי למי שאחראי שם ושאלתי בבהלה: "מה קרה?". "תארזי את הדברים שלך, את חוזרת למרוקו", הוא הודיע לי. מה התברר? שאחרי שנסעתי, אמא שלי לא הפסיקה לבכות... היא עמדה למות מרוב בכי וצער... אני הייתי הבת הכי גדולה שלה, עזרתי לפרנס את המשפחה והיא לא הסתדרה בלעדיי. אח שלה שמע את זה, שילם למי שהיה צריך לשלם, וככה החזירו אותי...

אבל אני לא ויתרתי. אחרי שהגעתי והרגעתי אותה התעקשתי לחזור לצרפת ומשם עליתי באונייה לארץ ישראל. אני וכל החבר'ה שהיו איתי היינו כמו משוגעים מרוב התלהבות...

11 ימים ו- 12 לילות הפלגנו באונייה, כל היום אוכלים, צוחקים, רוקדים, מאושרים.

חשבנו שככה יהיה גם בארץ, אבל מהר מאוד הבנו שלא זה המצב...

"אמא הייתה מבשלת סיר אחד גדול לכולם, פעם קישואים, פעם חצילים חריפים, פעם לוביה לבנה קטנה, דברים זולים, אוכל של עניים"...

העיקר הבריאות:
"בזכות הילדים אני חיה.
הם מטפלים בי ושומרים עלי"

טיול שורשים:

לפני 10 שנים הבן עשה לנו הפתעה ולקח אותנו לטיול שורשים במרוקו.

בערב שלפני הטיסה הוא הגיע לבקר וראה אותי שוכבת במיטה ובוכה...

"אמא, למה את בוכה? את צריכה להיות מאושרת!", אמר לי. הסברתי לו שאני מפחדת לגלות שהכל השתנה...

כשביקרנו בעיר הולדתי הראיתי לילדים את הבניין בו גרנו, את החדר בו ישנו (היום הערבים גרים בבתים שלנו).

הילדים היו מזועזעים: "אמא! מה זה?? זה כמו עזה פה". "עזה או לא עזה", אמרתי להם, "מה שחשוב זה שגדלנו מצויין".

עין הרע:

אני מאמינה בזה. הילדים אומרים לי "זה שטויות", אבל מביאים לי "חמסות" במתנה, כי יודעים שככה אני.

למשל, אם מישהו נופל, צריך לשפוך מים במקום הנפילה 7 פעמים...

אם אדם פותח מולך יד - צריך לתת לו משהו ביד. אבא שלי היה אומר: "בן אדם אחד מת מאלוהים, 99 מתים מעין הרע".

מה עושים עם כאב בשן?

מניחים עם האצבע על השן הכואבת כמה גרגירי מלח גס וסוגרים את הפה למשך כמה דקות. לחילופין, ממיסים כפית מלח במים פושרים ומגרגרים את המים בחלל הפה.

מה עושים עם עקיצה של דבורה?

אמא שלי הייתה עושה הכל לבד... גם כביסה. וכביסה ל- 12 נפשות זה לא פשוט... הייתה משפשפת בחדר ועולה לגג לתלות. יום אחד עליתי איתה כדי לעזור, תקפו אותי דבורים, עקצו אותי בכל הגוף... "אמא", שאלתי אותה בבכי, "למה רק אותי הן עוקצות?", "אותי הן כבר מכירות", אמרה לי ומיהרה לקחת בצל, לחצות אותו, ולשפשף לי את העור.

אז זהו ש...

מייחסים למלח תכונות חיטוי וטיהור היכולות לסייע ולהקל במקרה של זיהום בשן או בחניכיים.

הבצל מכיל פלבנואיד בשם קוורציטין, אשר הינו נוגד דלקת ונוגד אלרגיה ולכן מסייע בשיכוך כאב העקיצה והרגעת העור המגורה.

דנאל
סיעוד
קודם כל בני אדם!

שם: ויקטוריה סמואלוף | **מקום וארץ לידה:** ויליה דומינגז, ארגנטינה | **מקום מגורים:** באר שבע

שנת לידה: 1926 | **שנת עליה:** 1963 | **מצב משפחתי:** אלמנה + 2 ילדים, 5 נכדים

זיכרונות ילדות:

שם אבי היה יעקב משה, שם אמי קטלינה אסתר, ובבית היינו 3 ילדים, שתי בנות ובן. גדלתי בחווה, באחת המושבות של הברון הירש, אשר פעל ליישב יהודים בשטחים חקלאיים שרכש בארגנטינה ולצורך כך הקים את חברת יק"א (1890). הן הורי אמי והן הורי אבי היגרו לארגנטינה ממזרח אירופה. אני נוהגת לקרוא למקום הולדתי "ראש פינה", כי גם אנחנו, כמו החלוצים הראשונים שהגיעו לפה, התיישבנו בשטחים שוממים, ובעבודה חקלאית קשה ומאומצת ניסינו לשנות את המצב.

בית:

את הבית שלנו אבא בנה במו ידיו, מלבנים עשויות חימר. הייתה לו מרפסת גדולה אשר בצדה האחד מטבח, בצדה השני שני חדרי חדר שינה ומולה סלון שאף פעם לא הורשנו להיכנס אליו - הוא היה מיועד לאורחים בלבד. הגג היה שטוח ובקיץ היינו מניחים עליו ערימות של עשב הנשאר בקטיף הפשתן כדי לבודד מהחום... בחורף חיממו את הבית בעזרת תנור עצים עם ארובה (שהיה מיועד גם לבישול), אבל עדיין היה קר מאוד.

"בחגים היהודיים אמא התאמצה לשמור על המסורת וגם אם לא חגגנו כל חג כהלכתו, תמיד היה איזשהו סממן שסימל עבורנו את החג"...

השירותים והמקלחת היו בחוץ. הייתה לנו גינה גדולה ושם אמא גידלה ירקות ועצי פרי רבים ביניהם: קלמנטינות, תפוזים, אפרסקים, ענבים, אגסים ותותים. לא קנינו כלום, הכל היה באותה גינה... הכל, חוץ מחצילים.

דת:

הדת שלנו הייתה הציונות. הדברים הגיעו לידי כך שכאשר בת דודתי התבקשה לכתוב בבית הספר את שם המולדת היא כתבה: "פלשתינה". סבי מצד אמי, שמיל יואל הורוביץ היה שמו, אף נהג להשתתף בכנסים ציוניים עולמיים וכל חייו הסתובב בארגנטינה ונתן הרצאות פרו ישראליות לכל מי שרק היה מוכן לשמוע. בסוף, אני, שאף פעם לא התעסקתי בנושא או התעניינתי בישראל, עליתי ארצה. הם כולם - נשארו שם.

חגים:

בחגים היהודיים אמא התאמצה לשמור על המסורת וגם אם לא חגגנו כל חג כהלכתו, תמיד היה איזשהו סממן שסימל עבורנו את החג: בפורים היא הכינה אוזני המן, בפסח קניידלך ומצה (גם אם לא ערכנו ליל סדר) וביום כיפור סבא וסבתא היו אוכלים בבית ארוחת בוקר, נוסעים לבית הכנסת, חוזרים בצהריים לאכול, ושוב נוסעים לבית הכנסת... זו הייתה היהדות שלנו.

בית ספר:

התחלתי ללמוד בבית ספר אזורי בגיל 5, בו הייתה מורה אחת לכל הגילאים ולכל המקצועות... שמה היה פאלאטניק. כעבור 3 שנים הוריי החליטו להעביר אותי ואת אחותי שולמית (סלומה) לבית ספר יותר רציני ושכרו לנו מורה פרטית שהכינה אותנו למעבר וכך נכנסנו שתינו לכיתה ד', למרות שהיא גדולה ממני בשנה וחצי. לבית הספר נסענו בכל בוקר עם עגלה וסוס, לבד... אחותי החזיקה במושכות וכשהסוס לא רצה לזוז אני דקרתי אותו עם סיכה... בימים בהם ירד פתאום המון גשם והכבישים נמחקו לא ידענו איך ולאן ללכת וגם הסוס... אז אבא היה בא לקראתנו עם הסוס שלו ומכוון אותנו.

בריאות טובה:
"סבלנות, סובלנות, והרבה שוקולד!"

אדמה:

עם הזמן אבא שלי, שהיה חקלאי מוכשר, קנה עוד אדמות, הרחיב את תחומי פעילותו ושכר פועלים שיסייעו לו במלאכה: הוא גידל פשתן, חיטה ותירס, ובנוסף הקים דיר בו היו כ- 30 כבשים ורפת בה היו כ- 100 פרות (לאחר מותו הוריש לי ולאחי 5000 דונם. האדמה הזאת עדיין בבעלותנו אך כיום אף אחד מבני המשפחה לא גר שם).

מאטה:

כילדים לא נדרשנו לעזור הרבה בחווה, רק מדי פעם, אבל תפקיד אחד מרכזי בכל זאת ניתן לנו בימי הקיץ החמים: בכל יום בשעה 4 הבאנו "מאטה קוסינו" לפועלים. זהו התה הארגנטינאי המופק מעלי צמח בשם "ג'רבה מאטה" ומקורו בפראגוואי. שותים אותו באמצעות כוסות עשויות דלעת מיובשת וקשים מיוחדים הנקראים "בומביליה", המסננים את עלי החליטה. יש בעלים תכונות מעוררות ואף ממכרות כמו שיש בקפאין... היום אני לא יכולה לקרוא את העיתון בלי לשתות "מאטה". יש לי כמה כוסות וקשים שהבאתי איתי מארגנטינה ומלווים אותי כבר 50 שנה.

איזידור:

את איזידור פגשתי לראשונה בעיר רוסאריו, בהיותי סטודנטית שנה ראשונה לרוקחות. חברה שלי רצתה לצאת עם חבר שלו ומכיוון שאז לא היה נהוג לצאת לבד ביקשה שאצטרף. לא ידעתי שגם בן זוגה יביא מלווה (איזידור) וכשגיליתי על כך כעסתי על השידוך הכפוי וסירבתי אפילו להעיף בו מבט או לדבר איתו... בפעם השנייה נפגשנו עם סיום לימודי התואר השני שלי בביוכימיה. זה היה בעיירת הולדתי אליה חזרתי לביקור. באותו זמן אבא שלי קיבל התקף לב ואני הייתי צריכה להשאר עם אמא ולעזור לה... במקביל בן דודי, שהיה בעל בית מרקחת בעיירה, עזב כדי להתחתן והשאיר לי את המקום. איזידור שהיה חבר קרוב של בן דודי וכל בוקר הגיע לבית המרקחת לשתות איתו "מאטה", המשיך לעשות זאת רק שהפעם אני הייתי שם... הרומן בינינו פרח אבל כעבור כמה זמן בא ואמר: "אני לא מתכוון להתחתן בקרוב". הוא היה אז מהנדס בתחילת דרכו וביקש לבסס לו את הקריירה... אני הייתי אז בת 28 ואמרתי לו: "לא רוצה, לא צריך". דרכנו נפרדו.

חתונה:

בינתיים הכרתי בחור אחר. צייר המבוגר ממני ב- 20 שנה. כעבור כמה זמן בא ואמר לי: "אני נוסע לפרו. בואי נתחתן ונעבור לגור שם", אמרתי "אין סיכוי" והחלטתי לעזוב אותו... לילה אחד צילצל הטלפון בדירתי בבואנוס איירס. זה היה איזידור. "בואי נלך לאכול ארוחת ערב", הציע, אבל אני הייתי כבר במיטה אז אמרתי "מחר", וכך חודש הקשר... שנינו היינו בני 36 כאשר התחתנו וזה בעיני הסוד לחיי נישואים מאושרים: להתחתן מאוחר אחרי שכל אחד מבני הזוג כבר עשה כברת דרך. היינו נשואים 49 שנה ולא רבנו אפילו פעם אחת. מכרתי את החברה כמעט בלי כסף.

מה עושים עם אף סתום מצינון?

אבא, שפעמים רבות טיפל בנו לבד בבית ולא מיהר ללכת לרופאים, היה נותן לנו לשאוף את האדים מעל סיר עם מים רותחים ועלי אקליפטוס.

מה עושים עם כוויות שמש?

זה מסבתא. היא הייתה נוהגת לחתוך את המלפפונים באלכסון כדי ששטח הפנים שלהם יהיה גדול ככל האפשר ומניחה בעדינות על העור הצרוב... זה עזר לי מאוד כילדה בעלת עור בהיר שנשרפת בקלות...

מה עושים לחיזוק המערכת החיסונית?

אמא נהגה לקנות בבית מרקחת שעווה מעץ הקמפור, לשים אותה בשקית בד ולתלות אותה בעזרת חוט סביב צווארנו למניעת וירוסים ומחלות.

אז זהו ש...

השמן הנדיף של האקליפטוס מכיל בעיקר סינאול (אקליפטול) וחומרים נוספים אשר להם השפעה מכייחת, מחטאת, מקלה על גודש ומייבשת ליחה.

המלפפון מכיל ויטמינים ומינרלים כמו ויטמיני B, ויטמין C, סידן, אשלגן, מגנזיום ובטא קרוטן. בנוסף הוא מכיל נוגדי חימצון ממשפחת הפלבנואידים, אך השפעתו המרגיעה על העור נובעת ככל הנראה מהעובדה כי הוא מכיל למעלה מ- 95% מים המעניקים לעור לחות.

הקמפור משפר את זרימת הדם, נוגד דלקת ומפחית ליחה.
שמן הקמפור מסייע לטיפול בבעיות בדרכי הנשימה, שפעת וצינון.
הצמח נפוץ בשימוש חיצוני בלבד.

שם: ג'וליה סרוסי | **מקום וארץ לידה:** טריפולי, לוב | **מקום מגורים:** נתניה

שנת לידה: 1930 | **שנת עליה:** 1950 | **מצב משפחתי:** אלמנה + 5 ילדים, 23 נכדים, 2 נינים

זיכרונות ילדות:

שם אבי היה ברוך, שם אמי רחל, ובבית היינו חמישה ילדים: ארבעה בנים ואני הבת היחידה. אבא היה מכין בבית עוגות ומוכר בשוק של טריפולי, זה היה שוק קבוע שפעל מדי יום. המומחיות שלו הייתה עוגות קשות, שלאחר שיצאו מהתנור היה חותך אותן לקוביות ומוכר לפי משקל, כמו עוגיות: שקדים עם שומשום, חלבה שומשום, בוטנים עם דבש ועוד.

המצב הכלכלי לא היה טוב ולאחר שאבי נפטר, כשהייתי בת 5, מצבנו החמיר אף יותר. סבא מצד אמא היה זה שלקח את המשפחה תחת חסותו ועזר לאמא בפרנסת המשפחה.

בית הספר:

הלכתי לבית ספר מעורב. מבית הספר אני זוכרת בעיקר את התלבושת האחידה: מין חלוק בעל צווארון לבן. בנוסף, אני זוכרת כי מי שלא היה מכין את שיעורי הבית היה מקבל מכות על היד, עם סרגל...

מלחמה:

סבא שלי מיד הבין מה קורה ואמר לאמא: "קחי את הילדים מהר".

אמא שמעה בקולו, ולקחה אותנו לכפר מחוץ לעיר, בשם עמרוס.

שכרנו שם חדר קטן ובו נשארנו עד סוף המלחמה. אני הייתי אז ילדה בת 11.

כשחזרנו לטריפולי חיפשנו את סבא...

אבל הוא נעלם. הרגו אותו שם,

אפילו קבר אין.

"יום אחד בדרך למכולת אני רואה מישהו בוכה... אדם מבוגר... מחזיק את הפה ובוכה... מיד העליתי אותו הביתה, לקחתי ציפורן עם קצת עראק ושמתי לו על השן הכואבת... ככה אני מאמינה, בלי אנטיביוטיקה, ובלי כדורים, רק תרופות טבעיות"

עלייה לארץ:

הסוכנות אירגנה אותנו לעלייה. באנו באונייה לנמל חיפה ומשם העבירו אותנו למעברה בפרדסיה. בפרדסיה ישנו באוהלים. יום אחד התחיל לרדת שלג, נפלו עלינו כל האוהלים... הגברים התאספו, החלו לחפש מקום אחר... הלכו והלכו עד שמצאו מבנה ישן של האנגלים שנשאר ריק, פרצו את הדלתות, ולשם הכניסו את המשפחות...

כל אחד תפס לעצמו פינה וככה חיינו שם, במשך חודשים ארוכים. לאחר מכן העבירו אותנו לשכונת גן ברכה בנתניה ונתנו לנו בית עם שלושה חדרים.

חתונה:

את בעלי אליהו פגשתי במעברה בפרדסיה ושם גם התחתנו, הייתי בת 19 או 20. כעבור כמה חודשים התחילו לי כאבי בטן...

לא ידעתי מה זה. הלכתי לצריף אחד במעברה, שם מכרו עראק בכוסות (אז לא החזיקו בקבוקים בבית). כל פעם קניתי כוס, מרחתי על הבטן, והפסיקו הכאבים. אחרי תשעה חודשים ילדתי את בני הבכור...

העיקר הבריאות:
"עראק זו התרופה שלי. אני משתמשת בעראק כמעט לכל דבר, אבל לא שותה את זה! רק מורחת על האזור הכואב, והופ, הכאב נעלם"

אלמנה צעירה:

הייתי בת 37 כשאליהו בעלי נפטר. השאיר אותי עם חמישה ילדים קטנים... אני עבדתי כמנקה בבית ספר בשפיים. יום אחד המנהל ביקש שאליהו יבוא ויעזור לו לסדר משהו באולם ההרצאות... אליהו בא, טיפס על סולם, ונפל מגובה 2 מטר... הוא לא מת במקום. 7 ימים שכב צמח ואז נפטר... שנים אחר כך עוד הייתי עסוקה במאבקים משפטיים עד שקיבלתי פיצויים, ועם הכסף הזה - חיתנתי את הילדים שלי.

ד"ר ג'וליה:

בשכונה קוראים לי "הדוקטור", כי לאורך השנים טיפלתי בכל השכנים, מבוגרים וילדים כאחד. מהרחוב היו עולים אלי, מתחננים שאנסה לעזור, ואני, מה שאני יכולה, אני עוזרת... יום אחד בדרך למכולת אני רואה מישהו בוכה... אדם מבוגר... מחזיק את הפה ובוכה... מיד העליתי אותו הביתה, לקחתי ציפורן עם קצת עראק ושמתי לו על השן הכואבת... ככה אני מאמינה, בלי אנטיביוטיקה, ובלי כדורים, רק תרופות טבעיות.

מה עושים עם כאב בטן?

לוקחים קצת כמון, שמים באזור הפופיק, ועוטפים את הבטן בחיתול בד או מטפחת אותה מרטיבים מעט בעראק. קושרים היטב ומחכים שיירגע...

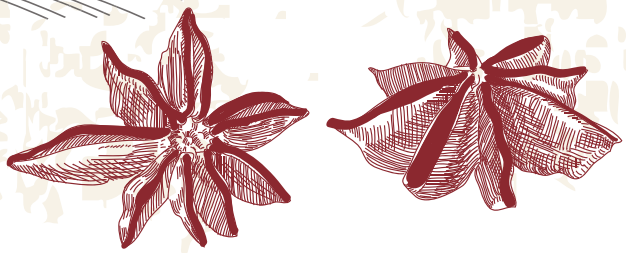
מה עושים עם אקזמה בעור?

לוקחים כמה גרגירי חיטה שלמים (כמו אלו שמבשלים בחמין של שבת) ומניחים על משטח ישר. מחממים סכין רחבה מעל להבה של גז עד שנהיית אדומה, ובעזרתה מועכים את גרעיני החיטה עד שיוצא מהם שמן... אחרי שמסלקים את הקליפות, מורחים את השמן הזה, החום, על העור ולמחרת ־ הפטרייה נעלמת.

אז זהו ש...

את טעמו הייחודי של העראק מעניקים לו זרעי האניס. בתהליך הפקתו של העראק מטפטף האלכוהול על זרעי ועלי האניס. האלכוהול הינו חומר משמר ולכן השמנים והתכונות הארומטיות של צמח האניס נשמרות בתוכו היטב. האניס הינו צמח בעל תכונות נוגדות עוויות במערכת העיכול ובעל יכולת להפחית גזים. גם לזרעי הכמון מהם מופק התבלין המוכר בכל מטבח יכולת להפחית עוויתות במערכת העיכול.

שמן נבט החיטה נחקר ונמצא בעל ריכוז גבוה של ויטמין E וקרטנואידים שהינם חומר מוצא לויטמין A. ויטמין E הינו אחד מנוגדי החימצון החזקים בטבע והוא חיוני לבריאות ושיקום העור. גם לקרטנואידים פעילות נוגדת חימצון חזקה.



שם: סוליקה עמר

מקום וארץ לידה: קזבלנקה, מרוקו

מקום מגורים: בית שמש

שנת לידה: 1932

שנת עליה: 1957

מצב משפחתי: אלמנה + 12 ילדים, נכדים ונינים

זיכרונות ילדות:

שם אבי היה אליהו, שם אמי ביחה, ובבית היינו 3 ילדים. אבא עבד בזהב, היה צורף, אמא עבדה במלאכה, הייתה מכינה שטיחים, שכמיות, שמיכות. המצב הכלכלי היה טוב, ברוך השם. כשלא עבדה, אמא הייתה מבשלת ועשתה זאת מצויין: קציצות עם בשר ובצל, לפת עם עוף, "טרפאש" (פטריות כמהין שהיו גם אז מצרך יקר מאוד), דגים (רק כאלה שהגיעו ישר מהים), קוסקוס עם כבש, והמאכל שאנחנו, הילדים, הכי אהבנו: "ברקוקש", העשוי סולת מתוק מעורבב עם חלב וחמאה... מעדן!

בית:

גרנו בבניין רכבת מאורך, בן שתי קומות, 16 בתים בכל מפלס. אנחנו גרנו בקומה השנייה, בחדר אחד גדול עם מטבח קטן. כל המשפחה גרה באותו חדר. היה חדר שירותים אחד לקומות העליונות (על הגג) וחדר שירותים אחד לקומות התחתונות (בחצר). בחצר אחד השכנים בנה תנור גדול, כמו טאבון, בו היינו אופים את לחם הבית, "פרנה". היינו מכינים את הבצק בבית ורק מביאים לו שיכניס לתנור... הוא היה מכניס 20 לחמים בכל פעם.

דו קיום:

בבניין הרכבת בו גרנו כל המשפחות היו יהודיות מלבד שתיים, והיחסים איתם היו בסדר גמור. גם אבא שלי, שעבד כצורף והייתה לו חנות באזור של ערבים עשירים, שמר איתם על יחסים טובים מאוד.

דו קיום:

שלמה, אבא של מסעוד (לימים בעלי), הגיע לשכונה שלנו בקזבלנקה בענייני עבודה, ראה אותי ואת אחותי עזיזה משחקות חמש אבנים... מיד כשראה אותי החליט "זאת תהיה הכלה שלי". התחיל לברר של מי הילדה שמשחקת בחצר והגיע אל אמא שלי. אמא אמרה לו: "את סוליקה אני לא נותנת. אם אתה רוצה, קח את עזיזה" (שהייתה האחות הגדולה). אמר לה: "לא. אני מתעקש שזאת תהיה סוליקה", וככה הוא נדבק אליה, לא עזב ולא הרפה, כל יום היה בא, מדבר אל ליבה... יום אחד הביא איתו את החתן המיועד, מסעוד, שהיה בן 22, וברגע שאמא שלי ראתה אותו (הוא היה בחור יפה), היא הסכימה אבל עם תנאי... מה היה התנאי? אני הייתי אז בת 12, עדיין ילדה, ולא הסכמתי בשום אופן לעזוב את אמא...

אמא הודיעה: לא מתחתנים, רק מתארסים, וסוליקה נשארת איתי עד החתונה. חתמנו על חוזה שבו, בין השאר, הוא גם התחייב לא לגעת בי עד החתונה... וכך היה. התחתנו כעבור 4 שנים, כאשר הייתי בת 16, ובאותה שנה גם ילדתי את בני הבכור.

עלייה לארץ:

המצב בקזבלנקה הידרדר בעקבות סכסוכים פנימיים. התחילו מהומות ברחוב, הפגנות נגד המלך, נעשה מסוכן... נציגי הסוכנות הגיעו לשכונה והחלו לדבר על עלייה לארץ ישראל... אמרנו אין ברירה. לקחנו כמה דברים, סגרנו את הדלת וחשבנו בלב "בטח עוד נחזור"... עלינו על האונייה עם 5 ילדים קטנים (הקטנה ביותר, אנט, בת שנה וחצי) ועוד הייתי בהריון, בחודש שלישי... כל הדרך (8 ימים) הקאתי ללא הפסקה. הייתי אז בת 27.

"ילדים זה תענוג.
לא חשבנו על אוטו יותר גדול,
לא חשבנו על בית יותר מפואר,
רצינו רק שיהיו בריאים,
מאושרים וילדים טובים. היום
אני יכולה להגיד שהצלחנו"...

העיקר הבריאות:
"תמיד לשמור על שמחת חיים"

עבודה:

בקזבלנקה עבדתי בבית השגריר.

הייתי העוזרת האישית של אשת השגריר, מאדאם זנקוט. כשהיא שמעה שאני עומדת לעלות לארץ אמרה "לפני שאת עוזבת, בואי אלי, אני אתן לך מכתב שישימו אתכם במקום טוב". כשהגענו לארץ לא מצאתי את המכתב... מרוב לחץ והתרגשות לא זכרתי איפה שמתי אותו... הביאו אותנו לבית שמש. לא היה כאן כלום. שלושה בתים וזהו. אמרתי "אין דבר". הלכתי ללשכה, בירדתי על עבודה. אמרו לי "קחי טוריה ומסור". שאלתי "מה עושים עם זה?"... אמרו לי "תיכף תראי".

העלו אותנו למשאיות, בלי מושבים, מחזיקים בחבלים כדי לא ליפול, הביאו אותנו להרים... גשם התחיל לרדת...

התפקיד שלנו היה: לשתול את כל היערות שרואים היום בדרך לירושלים מטעם הקרן הקיימת לישראל.

אחר כך עבדתי בכל עבודה שהייתה: תופרת, רוקמת, מנקה, ולמעלה מ-20 שנה הייתי אם הבית בבית הספר בעיר.

תמר:

העובדה כי יכולתי לצאת לעבוד, גם בקזבלנקה וגם בארץ, התאפשרה בזכות חמותי, אמו של מסעוד, תמה, ששמרה על הילדים. כשהתחתנו, בגלל שהיה בן יחיד, מסעוד הביא איתו את אמו שתגור איתנו.

מוזיקה:

עד היום אני שמה תקליטים בבית ובשירים היפים, שאני אוהבת במיוחד, אני רוקדת... יש לי תוף מרים וגם דרבוקה ובחתונות של הילדים ובמסיבות החינה אני שרה לחתן ולכלה שירי אהבה במרוקאית.

עזרה:

המטפלת של דנאל באה כל יום, עושה לי מקלחת, מנקה את הבית, והיא באמת נהדרת. לשמחתי הרבה בשנה האחרונה גם הבת שלי אנט גרה אצלי עם משפחתה (הם מחכים שיסיימו לבנות את הדירה שקנו) ועוזרת לי בכל שאר הדברים: מלבישה אותי, מביאה לי תרופות ודואגת לכל מה שאני צריכה.

תרופות סבתא:

בבית הוריי בקזבלנקה כמעט לא הלכנו לרופא. ברוב הבעיות טיפלו לבד בבית. אפילו כשנשברה לי היד קיבעו אותה על ידי קנה סוכר ואחרי חודש, כשהורידו את הקיבוע, היא הייתה כמו חדשה.

מה עושים עם מחלות חורף / כאבי בטן?

תה זעתר או שמן זעתר. כשכואבת הבטן או יש בעיות במערכת העיכול, מכינים תה: מוסיפים כמה עלים של הצמח, טריים או יבשים, לכוס מים רותחים, מחכים כשלוש דקות, ממתיקים ושותים. בחודשי החורף מומלץ לקחת כף שמן זעתר אחת ביום.

למניעת מחלות חורף וחיזוק הגוף. איך מכינים?

לכלי אטום מכניסים כוס עלי זעתר טריים, מכסים אותם בשמן זית, ושמים בחוץ, בשמש, לשבועיים.

אז זהו ש...

הזעתר (אזוב מצוי) אכן נבדק ונמצא כבעל תכונות אנטיביוטיות חזקות. ביכולתו לסייע במצבים של זיהומים וכמו כן הוא נמצא כמועיל לבעיות במערכת הנשימה. בחומרים הפעילים בצמח, האחראים לטעמו של הזעתר (תימול וקרבקרול), נמצאו מרכיבים אשר נלחמים ביעילות רבה בחיידקים ופטריות. כמו כן הזעתר משפר את תהליכי העיכול ומעלה ייצור והפרשה של חומצת קיבה.

שם: לינדה ערבולני | **מקום וארץ לידה:** טריפולי, לוב | **מקום מגורים:** אשקלון

שנת לידה: 1933 | **שנת עליה:** 1951 | **מצב משפחתי:** נשואה + 5 ילדים, נכדים ונינים

זיכרונות ילדות:

שם אבי היה מחלוף, שם אמי סלמה, ובבית היינו שלושה ילדים. אבא עבד כצבעי.
לא הייתה לו הרבה פרנסה אבל למרות המצב הכלכלי הקשה והעובדה שלעיתים היה קשה להשיג מצרכים בסיסיים כמו סוכר ושמן, אמא אף פעם לא השאירה אותנו רעבים. היא בישלה מצויין, בעיקר אוכל טריפוליטאי: קוסקוס, חריימה, ממולאים.

בית ספר:

הלכתי לבית ספר איטלקי בעיר והייתי תלמידה טובה. באחד הימים לקחו אותנו לטיול באיטליה. שם זה קרוב, זה כמו לנסוע לאילת. כמה שעות, והגענו.
למדתי עד כיתה ב'.

מלחמה:

אחרי ההכרזה על מדינת ישראל ב- 1948 המצב בטריפולי הידרדר במהירות. התחילו הרבה מלחמות שם, עם הערבים. לפני ההכרזה הם היו כמו אחים שלנו (גרנו בשכונה מעורבת), אבל אחרי פתאום, התהפך המצב.
מאחים הם הפכו לאויבים. הם התחילו לשנוא אותנו בגלל הכיבוש ובגלל שגירשנו את הערבים המקומיים ולקחנו את הבתים שלהם. המצב התחיל להיות מסוכן... אני זוכרת שסבתא שלי הייתה נועלת את הדלת כמה פעמים מהפחד (הם היו חוטפים את הבנות היהודיות). סבלנו מאוד.

עלייה לארץ:

באנו לארץ באונייה. התחנה הראשונה שלנו הייתה מעברה א' באשקלון, שבע שנים נשארנו שם. מהאוהלים העבירו אותנו לצריפים.
בחוץ לארץ גרנו בבתים יפים, בוילות, ופה נתנו לנו אוהל של בדואים... "אין דבר, לא חשוב", אמרנו, "העיקר שהצלחנו לברוח מהערבים".

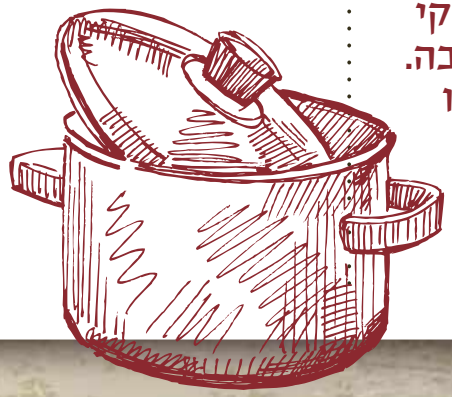
"הלכתי לבית ספר איטלקי בעיר והייתי תלמידה טובה. באחד הימים לקחו אותנו לטיול באיטליה. שם זה קרוב, זה כמו לנסוע לאילת. כמה שעות, והגענו"...

אברהם:

היינו שכנים, גרנו בניין ליד בניין בשיכון הדרומי, ברחוב הנביאים בעיר. אברהם היה אחרי צבא. התחתנו בחתונה קטנה, משפחתית, 60 אורחים שבאו לברך, לשיר ולרקוד איתנו. מאז אנחנו נשואים כבר 42 שנה.

עבודה:

עבדתי במשק בית ובניקיון ואחר כך התחלתי לעבוד כמבשלת באולם חתונות בעיר. הכנתי אוכל ל- 700 אורחים בערב. אני הייתי הטבחית הראשית והיו לי כמה עוזרים. כולם התלהבו מהאוכל שבישלתי.



העיקר הבריאות:
"בלי עצבים. כמה שאפשר להתרחק מעצבים ומריב"

חתולים:

אני לא יוצאת מהבית כבר כמה שנים...
אז החתולים האלה מכניסים לי קצת שמחה ואור. באנקה איתי כבר 6 שנים, ומאז נולדו לה שני גורים שהפכו גם הם לבני בית: ג'יבאנו וארתור. כולם מחונכים ומבינים הכל, ממש כמו בני אדם.

עזרה:

אני מרגישה כאילו זכיתי במפעל הפיס. המטפלת של דנאל אוהבת אותי, באה, עושה מה שצריך בלי להסתכל בשעון.

מה עושים עם אבנים בכליות?

לבשל כרפס ולשתות את מי הבישול, כוס אחת ביום.

זה מפרק את האבנים.

גם אברהם וגם אני זוכרים מקרים מהילדות שלנו של שכנים שסבלו מהבעיה וכך טיפלו בהם.

אז זהו ש...

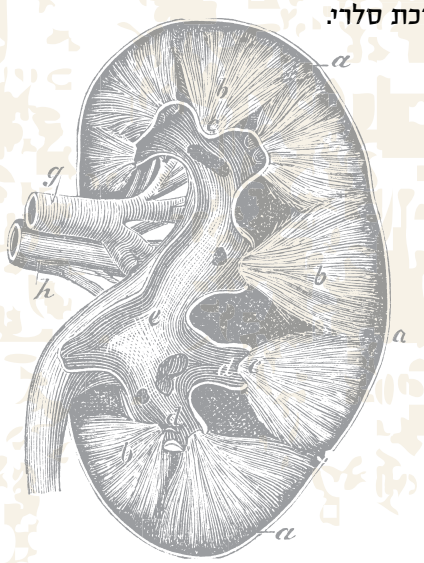
הכרפס (סלרי) אכן ידוע כאחד מצמחי המרפא העתיקים והותיקים ביותר.

עלי הכרפס עשירים בויטמין A ובגבעולים אפשר למצוא ויטמינים נוספים כמו C, B1, B6, יחד עם ברזל, אשלגן, סידן ומגנזיום.

הוא נבדק ונמצא כמפנה הצטברויות רעלניות בגוף וכן כצמח בעל השפעה משתנת.

יחד עם זאת כדאי לדעת שהאבנים השכיחות ביותר בכליות מורכבות מגבישי סידן-אוקסלט.

סלרי עשיר באוקסלט ובמקרים אלו יש להמנע מצריכת סלרי.



שם: מרים פריד

שנת לידה: 1934

מקום וארץ לידה: מרמורש, טרנסילבניה (רומניה)

שנת עליה: 1947 | **מקום מגורים:** נתניה

מצב משפחתי: אלמנה + 2 בנות, 4 נכדים, 4 נינים

זיכרונות ילדות:

שם אבי היה נוסון (ביידיש. בעברית: נתן), שם אמי שרה ובבית היינו 6 ילדים. אבא היה חייט של עורות ועבד בכל מיני מפעלים, שם הכין מעילים וכובעים, עד שפתח עסק עצמאי. במהלך חיפושיו אחרי עבודה יצא לחפש עבודה ברומניה. יום אחד חזר ובישר לאמא: "מצאתי עבודה קבועה בעיר בראשוב ברומניה ואני רוצה שתעברו איתי". אמא התחילה לבכות. היא בדיוק גילתה שהיא שוב בהריון, אחרי 4 בנות ובן, כשאני, הקטנה, רק בת שנה וחצי... הם התחילו להתווכח. אמא אמרה שהיא בשום אופן לא יכולה לסחוב איתה במעבר את התינוקת (אותי), כשהיא בהריון... סבא וסבתא התערבו ואמרו: "מה אתם מתווכחים, הילדה תישאר פה עד שתסתדרו, ואז תבואו לקחת אותה".

דויד ואסתר:

נשארתי אצל סבא וסבתא, דויד ואסתר, עד גיל 8. הם היו רב ורבנית, דתיים אדוקים, וכל הזיכרונות שלי מהם מלאי געגוע... אהבתי אותם אהבת נפש. בכל יום שישי, לפני הדלקת נרות, אני זוכרת את סבתא עושה לי ניקוי ראש עם נפט ולאחר מכן חופפת את ראשי ומנקה שחלילה לא יהיו בשערי (היו לי שתי צמות בלונדיניות, ארוכות, עד הישבן) כינים או ביצי כינים. לאחר המקלחת הייתה קושרת לי חוט אדום סביב פרק כף היד להזכיר שאסור לי להחזיק שום דבר ביד בשבת... אני זוכרת שגם את התיק של סבא הייתי סוחבת מתחת לבית השחי בדרכנו לבית הכנסת ולא מחזיקה אותו ביד כדי לא לחלל את השבת...

חלום:

בוקר אחד אבא שלי התעורר והודיע לאמא: "היום את נוסעת להביא את הילדה הביתה". אמא אמרה: "מה פתאום, למה דווקא היום? צריך להודיע לה שתתכונן, אין לי אפילו כסף לנסיעה", אבל הוא היה נחרץ: "חלמתי חלום שעלינו להחזיר את הילדה הביתה עוד היום. תתלבשי, תתכוננו לנסיעה, אני הולך להביא לך כסף". וככה אמא הופיעה אצלנו יום אחד בסיגט... סבתא נורא בכתה. גם אני. לא הייתה לה אפילו שהות להיפרד ממני, לארוז לי את החפצים כמו שצריך, כי העגלון המתין לאמא ולי בחוץ... לפני שעזבתי היא הספיקה לתת לי ביד רק שני דברים: יהלום קטן ושרשרת עם תליון עשוי אמאייל עליו כתוב "שמע ישראל ה' אלוהינו ה' אחד". מילותיה האחרונות היו: "הצמות המאירות שלך זה העיניים שלי... תשמרי עליהן".

יהלום/צמות/תליון:

את היהלום אמא מכרה די מהר כי היינו זקוקים לכסף. את הצמות אמא גזרה כי פחדה שיהיו לי כינים (הגעתי לבראשוב בזמן המלחמה וכבר הורגש מחסור בסבון), ואילו התליון נעלם כאילו בלעה אותו האדמה... שנים ארוכות עוד המשכתי לחפש לי תליון זהה, אשר מצידו האחד כתוב הפסוק ומצידו השני משה רבנו מחזיק את לוחות הברית...

"לאחר המקלחת הייתה קושרת לי חוט אדום סביב פרק כף היד להזכיר שאסור לי להחזיק שום דבר ביד בשבת... אני זוכרת שגם את התיק של סבא הייתי סוחבת מתחת לבית השחי בדרכנו לבית הכנסת ולא מחזיקה אותו ביד כדי לא לחלל את השבת"...

בריאות טובה:
"אני חיה עם תקווה. זה מציל אותי"

אחרי שהבנות שלי נולדו הייתי מסתובבת איתן בעגלה ברחובות של נתניה, נכנסת לכל חנויות התכשיטים, שואלת, מבררת... כשהבת הקטנה שלי גדלה, נישאה, ונסעה עם בעלה לביקור בארה"ב היא זכרה את התליון עליו סיפרתי לה והמשיכה לחפש אותו בין חנויות התכשיטים בברוקלין עד שבמקרה נתקלה באחד דומה. אין לי מילים לתאר את ההתרגשות שאחזה בי כשראיתי אותו... הרגשתי שאני מתעלפת... אמנם זה שסבתי נתנה לי היה עגול וזה שבתי מצאה היה בצורת לב אבל מבחינתי המעגל נסגר.

מאלווינה:

כדי להסביר לשכנים וסקרנים את פשר בואה של ילדה בת שמונה והצטרפותה למשפחה אבא סיפר שאימץ ילדה הונגריה שהוריה נפטרו... מסיבה זו גם יכולתי ללכת ללמוד בבית ספר, דבר שאחיותיי ואחי לא יכלו לעשות בתקופת המלחמה... אני הלכתי לבית ספר נוצרי וביום הראשון כשהבנתי שעלי להצטלב בכל בוקר לפני תחילת הלימודים חזרתי הביתה בבכי... אבא שאל מה קרה וכשסיפרתי, אמר לי: "בליבך תקללי אותם אבל כלפי חוץ תנהגי כמותם. כך תצילי את חייך". בבית הספר הנוצרי קראו לי מאלווינה.

עלייה לארץ:

ההתאקלמות מחדש בתוך המשפחה הייתה לי קשה מאוד. לא מצאתי את מקומי. מסיבה זו כשנגמרה המלחמה ותנועת בית"ר המקומית החלה לחפש ילדים שיעלו ארצה במסגרת התנועה - מיהרתי להירשם. הייתי בת 13 בסך הכל אבל נחושה בדעתי להגיע לארץ ישראל ולהתחיל בה חיים חדשים. רק עניין אחד נותר עוד לפתור: חתימתם של הוריי. אבא התרצה אחרי שיכנועים אבל אמא עמדה בסירובה. להפתעתי בוקר אחד התעוררתי והיא שינתה את דעתה. מה קרה? התעניינתי. סבא דויד הופיע לה בחלום, כך סיפרה, ואמר: "תני לה לנסוע, אני אשמור עליה שם". ואצלנו, אם האבא מבקש, אסור להמרות את פיו... הגעתי לארץ באונייה פאן יורק.

נתן:

נפגשנו בנתניה. אחד החברים שלו הצביע עלי ואמר לו: "אתה יודע מי זאת? זאת הבת של נתן מבראשוב". נתן העיף בי מבט וחייך: "את בטח לא זוכרת אותי, אבל אני מכיר אותך עוד בתור ילדה קטנה... נהגת לשבת לי על הברכיים". אמר וצחק. ואז נזכרתי: הוא וחבריו ניצולי מחנות הריכוז היו מתאספים באחד הבתים בבראשוב, מחפשים כלות יהודיות כדי לא להתבולל וגם אני הגעתי למקום המפגש ההוא, עם אחיותיי... מאותו יום התחלנו לצאת יחד ולשתות גזוז וכעבור כמה חודשים התחתנו. אני הייתי בת 16 פחות חודש והוא היה בן עשרים ושלוש. זה היה בינואר ואני התעקשתי שהחופה תהיה תחת כיפת השמיים, אבל לא הרגשתי קור, בלב היה לי חם.

עזרה:

אנג'לה, המטפלת של דנאל, איתי כבר איתי כבר 4 וחצי שנים, ועושה הכל בבית. אני כבר לא צריכה להגיד או לבקש כלום מרוב שהיא מכירה אותי כל כך טוב ודואגת לי. אנחנו מדברות בינינו רומנית.

מה עושים עם חום גבוה?

יום אחד אחותי מצפת הגיעה לבקר אותי ומצאה אותי בוכה...
"מה קרה?" היא שאלה בבהלה, "הילדה עם חום גבוה, ארבעים פלוס", אמרתי בבכי... אחותי מיד הורתה לבעלי להביא לה קערה גדולה, לתוכה שפכה חצי בקבוק חומץ, טבלה בתוכה סדין וגרביים, עטפה את הילדה בסדין, גרבה לה את הגרביים וחיבקה...
כעבור חצי שעה כשהרופא שהזעקנו הגיע, הוא התחיל לצעוק עלינו "מה הזמנתם אותי? אין לה בכלל חום!".

אז זהו ש...

יש הגיון בשיטה זו... גם בבתי חולים נהגו ונוהגים להניח רטיות קרות על גופם של ילדים להורדת חום גבוה. חומץ הינו נוזל המופק מתסיסה אתנולית וניתן למצוא בו עד כמעט 8% אלכוהול.
כאשר האלכוהול מתנדף הוא סופח איתו את חום הגוף וכך מצליח להוריד את טמפרטורת הגוף. רטיות של חומץ וחומרים אלכוהוליים אחרים נמצאו אפקטיבים יותר בהורדת חום הגוף מאשר רק רטיות מים קרות.

שם: אלכסנדר קובלצ'וק | **מקום וארץ לידה:** אלכסנדריה, אוקראינה | **מקום מגורים:** גדרה

שנת לידה: 1928 | **שנת עליה:** 1997 | **מצב משפחתי:** נשוי + 2 ילדים, 5 נכדים, 5 נינים

זיכרונות ילדות:

שם אבי היה איוואן, שם אמי אנה, ובבית היינו 7 ילדים. אני הייתי הכי קטן במשפחה וכמו כל בן זקונים גם אני הייתי ילד מפונק למדי... מאוד כיבדו אצלנו את הקטנים. אבא עבד בקולחוז, בחקלאות. המצב הכלכלי היה ממוצע, בתור ילדים תמיד היה לנו מה שרצינו, לא הרגשנו מחסור. אמא הייתה בבית וגידלה את הילדים. היא הייתה בשלנית טובה. אני זוכר שנהגה לבשל בורשט (מרק), וארניקה (כיסונים ממולאים) וז'ארקויה (תבשיל תפוחי אדמה עם בשר בקר). את ארוחות הבוקר נהגנו לאכול כל המשפחה ביחד, אבל את ארוחות הצהריים והערב כל אחד אכל על פי זמניו ועיסוקיו.

אלכסנדריה:

אין קשר לעיר המפורסמת במצרים, והרבה שנים בכלל לא ידעתי על קיומה של אלכסנדריה השנייה... אלכסנדריה שלנו הייתה למעשה עיירה. העיר הגדולה הקרובה ביותר שכנה במרחק 15 ק"מ (רובנה) ובימים ההם זה היה מרחק לא מבוטל...

אבל היה לנו הכל בעיירה, כלבו גדול, בזאר. אני זוכר שנהר חצה את העיירה במרכז אליו היינו הולכים בקיץ כדי לשחות ובחורף כדי להחליק על הקרח.

בית ספר:

הייתי תלמיד טוב. אהבתי במיוחד מתמטיקה. עם כימיה לא כל כך הסתדרתי... עד היום אני זוכר את שמה של המורה למתמטיקה: תמרה בת אלכסנדר. כילד, לא היו לי הרבה שעות של פנאי. אחר הצהריים על פי רוב המשכתי ללמוד בבית ולהכין את השיעורים. אחרי שסיימתי את בית הספר העממי המשכתי בלימודים בטכניון, למדתי שם עיבוד של מתכות (בקור). לאחר סיום הלימודים עבדתי במקצוע הזה במפעל גדול בעיר.

"שבע שנים שירתתי בצבא הרוסי. ערב אחד החבר'ה החליטו להשתעשע קצת והחלו לקעקע את גופם... גם אני הצטרפתי. אהבתי את הצבא, הייתי צעיר וחזק, זו הייתה תקופה יפה"...

סדר:

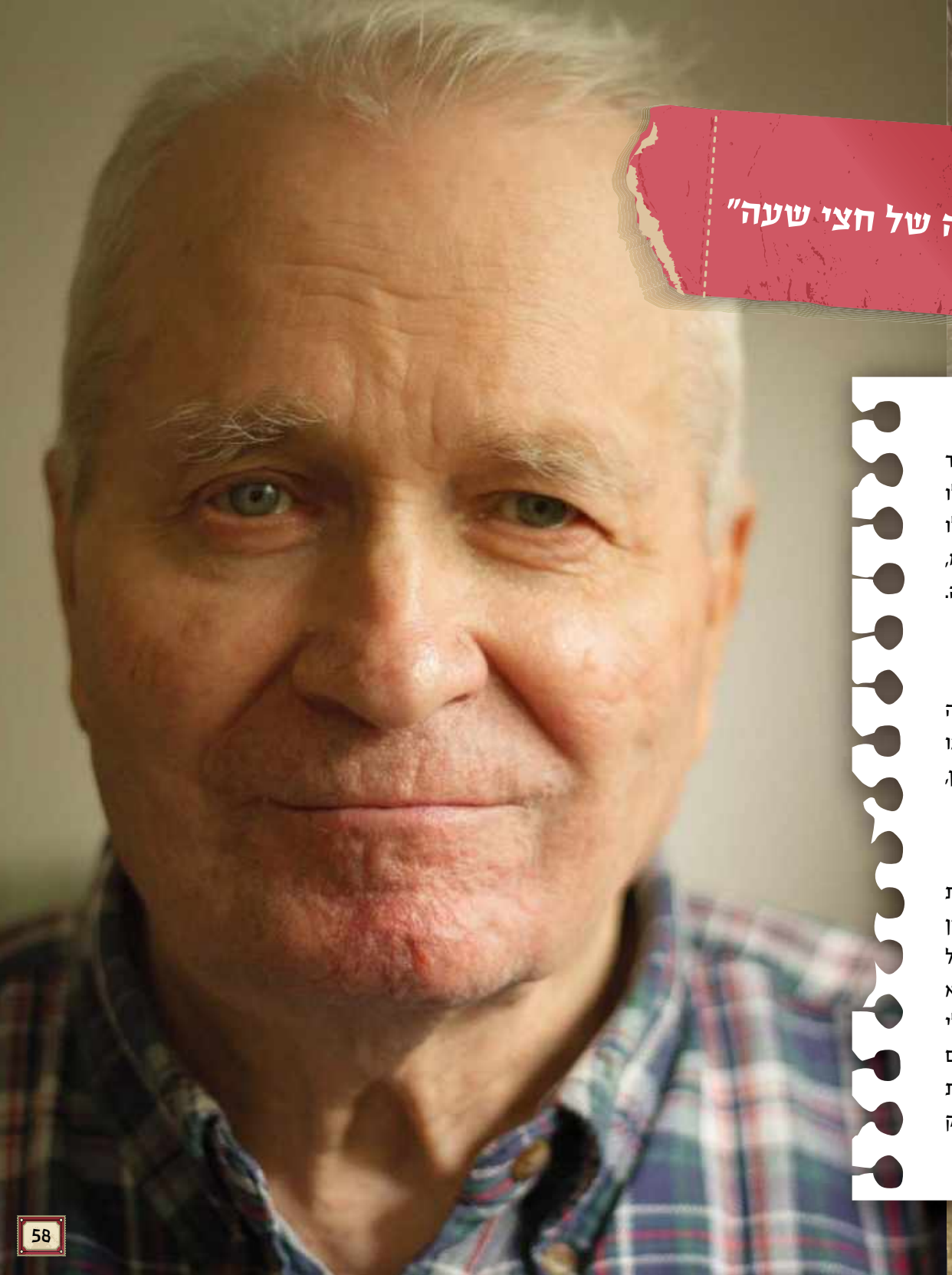
מגיל צעיר חשוב לי שיהיה סדר יום קבוע וידוע מראש ואני מקפיד לשמור עליו. גם היום זה כך. לטטיאנה ולי יש שעות קבועות בהן אנחנו אוכלים, שעות קבועות לטיולים בחוץ. ככה אני רגיל וככה זה נוח לי.

טטיאנה:

הכרנו בשידוך. גם היא בת העיר אלכסנדריה. התעניינתי אצל חברים ואמרו לי את שמה וכתובתה. באתי, דפקתי בדלת, ואמרתי לה שאני רוצה להכיר אותה... כך היה מקובל אז. זה היה ב- 1949 וכעבור 3 שנים התחתנו. החתונות שם זה לא כמו פה. באנו למשרד שאחראי על כך, עם שני עדים מכל צד, חתמנו על מסמכים, וזהו. אחר כך עשינו מסיבה אליה הזמנו את בני המשפחה והשכנים.

זוגיות טובה:

לוותר אחד לשני.



העיקר הבריאות:
"בוקר וערב הליכה של חצי שעה"

קעקוע:

שבע שנים שירתתי בצבא הרוסי. ערב אחד החבר'ה החליטו להשתעשע קצת והחלו לקעקע את גופם... גם אני הצטרפתי. אין לו משמעות מיוחדת מבחינתי. אהבתי את הצבא, הייתי צעיר וחזק, זו הייתה תקופה יפה. התפקיד שלי היה "אונטר אופיסר".

עזרה:

שלוש שנים שטניה מגיעה אלינו וכבר הפכה להיות חלק מהמשפחה. היא מסורה ואנחנו יודעים שאפשר לסמוך עליה בכל דבר ועניין, ממש כמו בת.

תרופות סבתא:

אין לי כמעט זיכרונות מצורת הטיפול בבעיות בריאות בבית הוריי... אני התחלתי להתעניין בנושא רק אחרי שעליתי ארצה. קראתי כל כתבה שהתפרסמה בעיתונות הרוסית בנושא צמחי מרפא, גזרתי אותה מהעיתון והכנתי לי קלסר מסודר שמרכז את כל הידע בתחום. עם השנים ניסיתי על עצמי את ההמלצות והעצות ואת אלו שעזרו לי אימצתי בחום והפכתי לחלק מאורח החיים שלי.

מה עושים לחיזוק המערכת החיסונית?

לוקחים תרכיז אלוורה (300 מ"ל, ניתן לקנות מוכן בבתי טבע), מערבבים עם חצי קילו דבש ויין "מולדובה קגור" (700 מ"ל, יין אדום מתוק), מכניסים לכלי אטום ומחזיקים במשך 12 יום. לאחר פרק זמן זה שותים שתי כפיות בכל יום במשך שלושה חודשים. אפשר לשמור בקירור אך לא חובה.

מה עושים עם התכווצויות שרירים?

לוקחים 30 גר' עלי דפנה יבשים וקוצצים דק, מוסיפים 200 מ"ל שמן זית, מכניסים לצנצנת וסוגרים היטב. נותנים למשרה לעמוד כשבועיים ולאחר מכן ניתן לעסות את האזורים הרצויים בגוף.

מה עושים עם כפות רגליים קרות?

מועכים כ- 300 גר' תות שדה טרי בתוך קערה גדולה ומניחים בצד ליום או יומיים עד שהעיסה מתחילה לתסוס. לאחר מכן מכניסים את הרגליים לתוך הקערה ונשארים כך עד שמרגישים איך הדם זורם שוב לכפות הרגליים ומחמם אותן.

אז זהו ש...

החומר הרירי המופק מעלי הצמח הבשרניים של האלוורה הינו בעל סגולות רפואיות רבות. הוא מכיל ויטמינים ומינרלים רבים, שבחלקם מתפקדים כנוגדי חימצון ומחזקים את מערכת החיסון, כמו ויטמין A, ויטמין C, ויטמין E וגרמניום. הג'ל מכיל גם אנזימים ומוקופוליסכרידים המסייעים לשמירה על עיכול תקין. אין להתבלבל עם הגומי הצהבהב המופק מהאזור הפנימי הצמוד לעלה ומשמש כמשלשל חזק ואינו בטוח לשימוש ארוך טווח.

עלי הדפנה (ער אציל) מכילים חומרים נדיפים, להם יכולת אנטי ספטית, נוגדת חימצון וסופחת גזים. בשמן המופק מהעלים נמצאו חומרים מכווצים ומחטאים ושימוש בשמן האתרי מקובל ברפואה המסורתית להרגעת כאבים ראומטיים.

תות השדה מכיל נוגדי חימצון רבים, שפע של ויטמין C, מינרלים כמו אשלגן ומגנזיום וכן חומרים נוגדי דלקת. לא נמצאו חומרים המשפרים זרימת דם. יתכן כי תהליך התסיסה המתרחש עקב הימצאות שמרים על הפרי, יוצר בעצמו את אפקט החימום.

שם: גאולה קרופרו | **מקום וארץ לידה:** ביירות, לבנון | **מקום מגורים:** חולון

שנת לידה: 1925 | **שנת עליה:** 1946 | **מצב משפחתי:** אלמנה + 3 ילדים, 10 נכדים, נין בדרך

זיכרונות ילדות:

שם אבי היה חיים, שם אמי זהבה, ובבית היינו שלושה: שני בנים ובת. אבא עבד כמנהל חשבונות בחנות (מניפקטורה) של אחיו, בה מכרו בדים לפי מטר. אמא הייתה עקרת בית וגידלה את הילדים. המצב הכלכלי לא היה טוב, אבל הסתפקנו במועט, והייתה לנו ילדות רגילה. האחים שלי אהבו ללכת מכות אחד עם השני עד שאני הייתי נכנסת ביניהם, ובום, מקבלת בוקס בעין... אמא הייתה צועקת "תפסיקו, תפסיקו" ובמקום להרביץ להם הייתה מרביצה לעצמה, עד שהם נבהלו והפסיקו... אבא שלי נפטר בגיל צעיר מאוד, בן 32 היה במותו. אמא נשארה אלמנה צעירה, בת 28 בסך הכל. היא לא יכלה לצאת לעבוד בשל מחלת האסטמה ממנה סבלה, שגרמה לה להשתעל ללא הפסקה... מי שעזרו לה רבות בפרנסת המשפחה היו שני אחיה הגדולים שגרו במצרים ושלחו לה משם כסף. באותה תקופה כל לירה מצרית הייתה שווה שלוש לירות לבנוניות, כך שבזכות עזרה זו לא סבלנו ממחסור.

לימודים:

לדודים ממצרים היה חשוב מאוד שנלמד בבתי ספר טובים ושנהיה תלמידים טובים והם ביקשו מאמא שתקפיד איתנו מאוד בנושא הזה - וכך היה. אני הלכתי לבית ספר יהודי, "אליאנס", ולאחר מכן למדתי בבית ספר מקצועי קלדנות. עם סיום הלימודים הקלדתי 100 מילים בדקה! בצרפתית, כמובן, ואף התחלתי לעבוד במקצוע עבור חיל האוויר הצרפתי.

"המצב הכלכלי לא היה טוב, אבל הסתפקנו במועט, והייתה לנו ילדות רגילה. האחים שלי אהבו ללכת מכות אחד עם השני עד שאני הייתי נכנסת ביניהם, ובום, מקבלת בוקס בעין... אמא הייתה צועקת "תפסיקו, תפסיקו" ובמקום להרביץ להם הייתה מרביצה לעצמה, עד שהם נבהלו והפסיקו"...

קהילה:

השכונה בה גרנו הייתה רק של יהודים ולכן גם קיבלה את שמה: "וואדי אבו ז'מיל", הסביבה של היהודים.

השכונה הייתה גדולה ומכיוון שהיה בה הכל - בית כנסת, חנויות ושוק - לא הייתה סיבה להתערבב עם הערבים שגרו בשכונות אחרות וקנו בחנויות אחרות.

עלייה לארץ:

כשהצרפתים עמדו לעזוב את לבנון, פיטרו אותי מהעבודה והמצב במדינה נעשה לא טוב... החלטנו לעלות לארץ.

למעשה, באותה עת נותרנו בביירות רק אמא, אחי הגדול ואני. אחי הצעיר כבר ברח עם התנועה לארץ ישראל (מיד לאחר בר המצווה שלו) שם שיכנו אותו בקיבוץ שריד.

כשהגענו לארץ (באנו בטקסי), רצינו לנסוע מיד לבקרו. שאלנו בתחנה מרכזית של חיפה איפה זה קיבוץ שריד אבל אף אחד לא ידע... אמרו לנו "לכו לתל אביב. כל הבתים שם לבנים" וכך עשינו. זה היה בשנת 1946, ואני הייתי אז בת 18 פחות חודש.

העיקר הבריאות :
"אני חיה על פירות וירקות. אוכלת הכל, רק בלי בשר"

אהבה:

את בעלי, מרדכי ז"ל, פגשתי ברחוב אלנבי. עמדתי שם עם חברה והסתכלנו בויטרינות על השמלות... פתאום ניגשו אלינו שני בחורים והתחילו לדבר איתנו. אני רציתי להסתלק משם אבל החברה שלי דווקא ענתה להם והייתה אליהם מאוד חביבה, "למה את מדברת איתם?", לחשתי לה באוזן, ואז היא סיפרה לי שהיא מכירה את אחד מהם מהצבא (חבר של מרדכי) וששניהם עלו ארצה מרומניה. מפה לשם הלכנו לבית קפה על שפת הים, המשכנו לפטפט ובמשך כמה זמן יצאנו כשני זוגות... לבסוף החברים נפרדו ואנחנו התחתנו... מרדכי עבד כל השנים כשוטר במשטרת ישראל ואני עבדתי כמטפלת. שמונה ילדים גידלתי, חוץ מהילדים שלי.

דיאטה:

מרדכי היה מעשן כבד. בשנים האחרונות לחייו הוא הלך לרופא אלטרנטיבי שנתן לו תפריט צמחוני, לא בשר ולא עוף... התחלתי להקפיד יחד איתו על התזונה... בסוף הוא מת ואני נשארתי עם הדיאטה.

LA VOSGIENNE

מה עושים עם כאב בטן?

לכאבי בטן וכאבים בכלל אמא שלי הייתה נוהגת לאסוף בכל שנה את מי הגשם האחרון, גשם ניסן. היא הייתה מניחה במרפסת קערות ודליים ולאחר מכן מעבירה את המים שאספה לבקבוקים, אותם שמרה במשך כל השנה, כי האמינה שיש למים האלו כוחות מיוחדים.

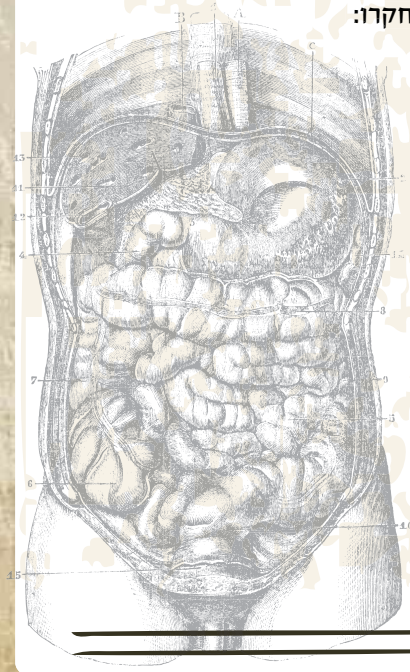
להקלה על כאבי בטן הייתה לוקחת מים מאחד הבקבוקים, מרתיחה עם כמה עלי נענע, מוסיפה דבש, ונותנת לנו לשתות, כמו סירופ, וזה תמיד עבד!

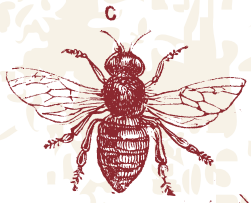
(גם היום אני משתמשת הרבה בנענע. יש לי עציץ של נענע וכשנגמרת העונה, אני דואגת לייבש את העלים הטריים ומכינה לי אבקת נענע).

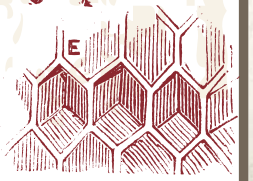
אז זהו ש...

פתגם עממי ערבי גורס כי "מי את ניסן תירואי אינסן, וול פאדן", ומשמעו: מי ניסן ירפאו גם את האדם וגם את החקלאות.

אך בעוד הסגולות הרפואיות של גשם ניסן נותרו בגדר אמונה, יכולותיה המיטיבות של הנענע נבדקו ונחקרו: בין היתר נמצא כי הנענע הינה צמח קרמינטיבי (מפחית גזים) ואנטי ספזמוטי (נוגד עוויתות) ולכן יעילה במיוחד לתיפקוד תקין של מערכת העיכול.







שם: אביבה שמעיה | **מקום וארץ לידה:** ירושלים, ישראל | **מקום מגורים:** תל אביב

שנת לידה: 1937 | **מצב משפחתי:** אלמנה + 3 ילדים, 9 נכדים, 2 נינים

זיכרונות ילדות:

שם אבי היה יעקב, שם אמי שולמית, והורי שניהם הגיעו לארץ מעיראק. בבית היינו 7 אחים. אבא עבד כצבעי אבל פרנסה לא הייתה בשפע. היינו משפחה גדולה והרבה פיות שצריך להאכיל, כך שהמצב הכלכלי לא היה כל כך טוב... גרנו בחדר אחד בצפיפות, ואת עיקר שעות הפנאי העברנו בחוץ, במשחקים: קלאס, ג'ולים ועוד.

הכרזת המדינה:

יצאנו כולנו החוצה ועלינו על משאית שהסיעה אותנו עד רחוב יפו, שם רקדנו ושמחנו עם כולם. אחרי זה התברר שבמהלך הנסיעה אחי יוסי קיבל מכה ברגל והחל לדמם...

הוא חזר הביתה, נשכב מתחת לשמיכה ולא סיפר לאף אחד שנפצע... כשחזרנו, נכנסה איתנו הביתה גם אחת השכנות ופתאום ראתה דם על הסדין... כשהרימה את הסדין ראתה את יוסי סובל מכאבים ומיד לקחה אותו לבית חולים.

מלחמת השיחרור:

היינו שומעים את ההפצצות וסוגרים את הדלת, מתפללים שיעבור בשלום...

אבא מאוד פחד. בעיקר עלינו, הילדים.

הוא לא נתן לנו אפילו להתקרב אל החלון... כשבכל זאת הצלחנו להציץ, ראינו את החיילים האנגלים מסתובבים בחוץ. היינו צועקים להם "הנד'ס אפ" וממהרים להתחבא... לאחר כמה שבועות של מצור הגיע גם הרעב. היינו קוטפים חובייזה מהשדה ואוכלים. כשהסתיימה המלחמה אבא מיהר לעבור עם כולנו לתל אביב. נכנסנו לדירה של ערבים ברחוב סלמה, דירה טובה וחדשה, אבל השירותים היו בחוץ.

בית ספר:

בירושלים למדתי בבית ספר "אליאנס" שהיה ממוקם בתוך שוק מחנה יהודה. זה היה בית ספר דתי בעל משמעת קפדנית. כל בוקר נפתח בתפילת בוקר מחוץ לכיתות ורק לאחר מכן התחילו הלימודים. התלבושת האחידה כללה סינר כחול בעל צווארון לבן, ונעליים חומות (בחורף) ולבנות (בקיץ). כשעברנו לתל אביב (כשהייתי בת 10) התחלתי ללמוד בבית ספר "הלל". בשבועות הראשונים נדהמתי מהבלאגן וחוסר המשמעת ששררו שם לעומת בית הספר בירושלים... אחר כך התרגלתי וסיימתי את בית הספר בהצלחה.

תפירה:

אחרי בית הספר העממי הלכתי לתיכון מקצועי, "בית חנה", שם למדתי אופנה ותפירה. לאחר מכן עבדתי כתופרת. הגיעו אלי לקוחות הביתה וגם אני הלכתי לבתים עם מכונת תפירה קטנה, למי שלא הייתה לה אחת בבית... הגזרה הכי מוצלחת שהמלצתי עליה לכולן, כי החמיאה כמעט לכל מבנה גוף הייתה גזרת פרינסס, המורכבת משלוש חתיכות בד המחוברות לאורך, צמודה בחלק העליון ומתחילה להתרחב במותניים.

חתונה:

את יוסי בעלי הכרתי מילדות. למדנו באותו בית ספר. הוא סיים מחזור ראשון ואני מחזור שני, אך רק כשהייתי בת 17 התחלנו לצאת. היינו בני 21 כשהתחתנו.

"בתור ילדים בכלל לא ידענו מה זה קופת חולים, כמעט בכל בעיות הבריאות אמא וסבתא טיפלו בנו בבית. ואם להן לא היו פתרונות - היו שואלים את אחת השכנות"...

העיקר הבריאות:
"לימונים.
אני מוסיפה לימון כמעט לכל דבר"

החתונה התקיימה באולם "שאלתיאל" ברחוב לוינסקי ואת שמלת הכלה תפרתי בעצמי.

ציור:

בתחילת שנות ה- 80' אחי נפטר ושקעתי בדיכאון... הצטרפתי לחוג ציור בבית בארבור וזה מה שהוציא אותי מזה...
לפני כן לא ידעתי בכלל להחזיק מכחול.

עזרה:

רישמה, מהודו. היא איתי כבר למעלה מחודש ועוזרת לי בכל מה שצריך. אני מלמדת אותה לבשל, היא מלווה אותי למועדון הגמלאים. אני מדברת איתה אנגלית ומה שאני לא מצליחה להגיד אני מסבירה בעזרת הידיים...
בינתיים זה עובד יופי.

תרופות סבתא:

בתור ילדים בכלל לא ידענו מה זה קופת חולים, כמעט בכל בעיות הבריאות אמא וסבתא טיפלו בנו בבית. ואם להן לא היו פתרונות - היו שואלים את אחת השכנות.

CAMOMILA
25 TE

מה עושים עם כאבי שיניים ובעיות עיכול?

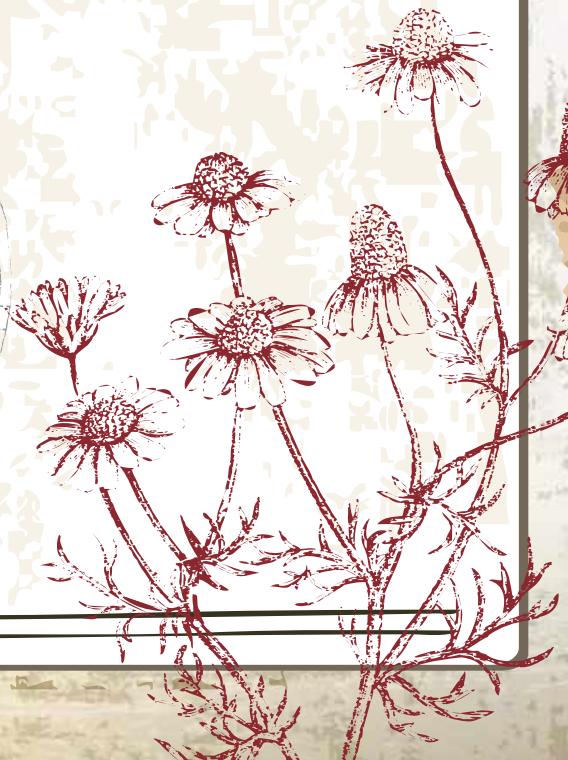
תה בבונג (קמומיל).

מרתיחים כמה עלים מהצמח, טריים או מיובשים,

ושותים כמה פעמים ביום.

אז זהו ש...

הקמומיל עשיר בחומרים נוגדי דלקת שנחקרו לאורך השנים, כגון ביסבולול (Bisabolol), אפיגנין (Apigenin) וקמאזולן (Chamazulene). חומרים אלו ונוספים ידועים גם ביכולת הפחתת גזים, טיפול בכיבים והפרעות עיכול נוספות. רטיות מחליטת הצמח יסייעו גם לריפוי פצעים והפחתת גרד בעור.



התרופות של סבתא שלי...

התרופות של סבתא שלי...

ד"ר סבתא

זיכרונות ופתרונות לבעיות בריאות קלות

הספר הזה הוא בחלקו מסע אל זיכרונות של ילדות אך ברובו מהווה שער לעולם קסום ונשכח של תרופות ביתיות שנרקחו בהרבה אהבה והמון דאגה פעם, לפני הרבה שנים.

התרופות הביתיות האלו, שאנו מכנים אותן "תרופות סבתא", הינן אוצר בלום של ידע שערכו לא יסולא בפז, ואת האוצר הזה, אותו אספנו מלקוחותינו, רצינו לחשוף בפניכם.

אנו מאחלים לכם קריאה מהנה, בריאות טובה ואריכות ימים!

בוות דנאל

בולם רוגזו יפחית אוכלו ויגביר תנועתו

(מיוחס לרמב"ם)