

אָמָא בְּדִיאָטָה; מָה עוֹשֶׂה כָּל הַמְשַׁפָּחָה?

אֲוֹרָה מְסַפֶּרֶת: בְּשָׁנָה הָאַחֲרוֹנָה יֵשׁ לָנוּ בְּעֵינֵי מְיוֹחֶדֶת בְּמִשְׁפָּחָה, שְׁלֵא הִיְתָה קוֹדֵם. כְּבָר שָׁנָה אֲנִי עוֹשֶׂה דִיאָטָה, בְּמִסְגֵּרֶת קְבוּצָה מְיוֹחֶדֶת. בְּשָׁנָה הָאַחֲרוֹנָה יִרְדְּתִי כְּעֶשְׂרִים ק"ג (!). לְפִי הַדִּיאָטָה שְׁאַנְחָנוּ מְקַבְּלִים, יֵשׁ רַק דְּבָרִים מְסוּיָמִים שְׁמוּתָר לָנוּ לֶאֱכֹל, וְדְבָרִים אֲחֵרִים אֲסוּר לָנוּ. הַדִּיאָטָה הַזֹּאת מְבוֹסֶסֶת עַל אוֹכֵל בְּרִיא, שֵׁישׁ בּוֹ וִיטְמִינִים וְכָל יְסוּדוֹת הַמְזוּזָן. לְפִי הַדִּיאָטָה הַזֹּאת, אֲסוּר לֶאֱכֹל מְאֻכָּלִים מְטוֹגְגָנִים, מְאֻכָּלִים שֵׁישׁ בָּהֶם קֹמַח לְבָן, מְאֻכָּלִים שֵׁישׁ בָּהֶם שְׁמֶן, מְאֻכָּלִים שֵׁישׁ בָּהֶם סוּפֵר, וְגַם לֹא בֶשֶׂר. לְמַעֲשֶׂה, זוֹ דִיאָטָה טְבִיעוֹנִית.

אֲנִי מְרַגֵּשׂה מְצוּיָן עִם הַדִּיאָטָה הַזֹּאת. מְלַבֵּד הִירִידָה בְּמִשְׁקָל, אֲנִי מְרַגֵּשׂה שְׁכַל הַמְצָב הַגּוֹפְנִי וְהַנְּפִשִׁי שְׁלִי הַשְׁתַּנָּה לְטוֹבָה. הָאֲמֵת הִיא, שְׁכַל הַחַיִּים שְׁלִי הַשְׁתַּנּוּ. עַד שֶׁהַתְּחִלָּתִי בְּדִיאָטָה, הָיוּ בְּעֵלֵי וְהִילָדִים שְׁלִי שְׁמַחִים מְאֹד בְּפִישׁוּל שְׁלִי. הֵם אֶהְבּוּ כָּל מָה שְׁפִישִׁלְתִּי, וְכִשְׁנִכְנְסוּ הַבֵּיתָה, הַשְּׂאֵלָה הָרֵאשׁוֹנָה שְׁלָהֶם הִיְתָה: "אָמָא, מָה יֵשׁ הַיּוֹם לֶאֱכֹל?". הִיְתִי מְבַשֶּׁלֶת פֶּשְׁטִידוֹת, עוֹף וּבֶשֶׂר בְּטַעְמִים שׁוֹנִים, מְנוֹת אֲחֲרוֹנוֹת עִם קֶצֶפֶת, וְאֶפִּיתִי הַרְבֵּה עוֹגוֹת.

יֵשׁ לִי בֶן וּבַת. הַבֶּן לֹא שָׁמֵן; הוּא עוֹשֶׂה הַרְבֵּה סְפוּרֵט. עֵכְשִׁיו הוּא בְּצָבָא, וּבְמִיּוֹחֵד כְּשֶׁהוּא בָּא לְחוֹפְשָׁה הוּא מְתַאֲכֵז לֶאֱכֹל אֶת הַדִּיאָטָה הַחֲדָשָׁה, דִּיאָטָה הַבְּרִיאוֹת שְׁלִי. הַבַּת בְּגִיל הַהֶתְבַּגְּרוּת, וְהִיא עֲלֵתָה בְּמִשְׁקָל, אֲבָל זֶה לֹא כָּל־כֵּךְ אֵיכַפֶּת לָהּ. לְבַעֲלִי יֵשׁ כְּרֶס, כְּמוֹ לְרֹב הַגְּבָרִים הַיִּשְׂרָאֵלִים, וְהוּא אוֹהֵב לֶאֱכֹל. גַּם הוּא מְאֻכְזָב. בְּעֵלֵי וְאֲנִי אֶהְבְּנוּ בְּעֶבֶר לְבָלוֹת בְּמִסְעָדוֹת; עֵכְשִׁיו אֲנַחְנוּ לֹא עוֹשִׂים זֹאת יוֹתֵר, בְּגִל הַדִּיאָטָה שְׁלִי.

אֲנִי רוֹצֶה מְאֹד שְׁכַל בְּנֵי הַמְשַׁפָּחָה יִיְהִנוּ מִהַדִּיאָטָה הַזֹּאת, כִּי אֲנִי יוֹדֵעַת שְׁזוֹ דִיאָטָה לֹא רַק כְּרִי לְרֵדֶת בְּמִשְׁקָל, אֲלָא דִיאָטָה שֶׁל בְּרִיאוֹת. אֲנִי לֹא יוֹדֵעַת אֵיךְ לְפַתּוֹר אֶת בְּעֵיית הַדִּיאָטָה וְהַמְשַׁפָּחָה.

בְּהוֹדְמָנוֹת זוֹ לְהִיפְטוֹר מִהַכְּרֶס שְׁלוֹ. בְּמִצָּב כְּזֶה, הַשְּׂאֵלָה הִיא: מָה חֲזָק יוֹתֵר – הַתְּחִלָּתִי לְעִשׂוֹת דִיאָטָה, עַל אֵף כָּל הַקְּשָׁיִים, אוֹ הַרְצוֹן לְהַמְשִׁיד לְהִיּוֹת הָאֵם וְהָאִשָּׁה הַטוֹבָה שְׁעוֹשֶׂה, דְּרָךְ הָאוֹכֵל, מָה שֶׁהַמְשַׁפָּחָה רוֹצֶה.

צָרִיד לְשַׁתֵּף אֶת בְּנֵי הַמְשַׁפָּחָה

בְּמִקְרָה שֶׁל אוֹרָה, נִרְאָה שֶׁהַדִּיאָטָה חֲשׁוּבָה לָהּ מְאֹד. אֲבָל הִיא צָרִיכָה לְהִיּוֹת מוֹדַעַת לְעוֹבְדָה שֶׁהִיא גוֹרֶמֶת לְסַגְנוֹן חַיִּים שׁוֹנֵה לְכָל בְּנֵי הַבֵּית.

לְדַעַתִּי, שִׁינוּי כְּזֶה לֹא עוֹשִׂים לְפָנֵי שְׁמֵרְבָרִים עַל כָּךְ עִם בְּנֵי הַמְשַׁפָּחָה. צָרִיד לְהַכִּיז אוֹתָם לְקִרְאָת הַחַיִּים הַחֲדָשִׁים – חַיִּים שֶׁהָאוֹכֵל לֹא עוֹמֵד בְּמִרְכָּז שְׁלָהֶם; חַיִּים הָאוֹמְרִים שְׂאֵמָא לֹא תְמִיד מוֹכְנָה לְעִשׂוֹת מָה שְׁמִבְקָשִׁים מִמֶּנָּה; חַיִּים הָאוֹמְרִים שְׂלֵאֲמָא יֵשׁ סוּלָם עֲדִיפוּיוֹת שׁוֹנֵה, וְשֶׁהִיא רוֹאֶגֶת גַּם לְעִצְמָה. לְפִי דַעַתִּי, אִין סִיבָה שְׂאוּרָה תְּפַסִּיק עִם הַדִּיאָטָה הַזֹּה, בְּמִיּוֹחֵד כְּשֶׁהַתּוֹצְאוֹת כָּל־כֵּךְ טוֹבוֹת. הַשְּׂאֵלָה הִיא, מָה עוֹשִׂים עִם בְּנֵי הַמְשַׁפָּחָה בְּמִצָּב זֶה. יְכוּל לְהִיּוֹת שְׁבִמְשֵׁךְ הַזְּמַן הֵם יִתְרַגְּלוּ לְאוֹכֵל הַדִּיאָטָטִי, וְאִז לֹא תִהְיֶה בְּעֵינָה. אֲךְ אוֹלֵי הֵם לֹא יִתְרַגְּלוּ.

אוֹלֵי תְּפַקִּיד הַבִּישׁוּל יַעֲבוֹר לְמִישָׁהוּ אַחֵר בְּמִשְׁפָּחָה

בְּמִצָּב כְּזֶה, צָרִיד פְּשוּט לְהַעֲבִיר אֶת תְּפַקִּיד הַבִּישׁוּל מֵהָאֵם לְאַחֵר מִבְּנֵי הַמְשַׁפָּחָה. אוֹלֵי בְּנֵי הַמְשַׁפָּחָה יְכוּלִים לְהַתְּחַלֵּק בֵּינֵיהֶם. אוֹרָה יְכוּלָה לְקַנּוֹת לָהֶם סְפָרִי בִישׁוּל מֵתֵאִימִים. אַחַד הִילָדִים יְכוּל לְהִיּוֹת מוֹמַחָה לְפֶשְׁטִידוֹת, יֶלֶד אַחֵר מוֹמַחָה לְעוֹגוֹת, הַבְּעַל אוֹלֵי מוֹמַחָה לְבֶשֶׂר. זֹאת אֶפְשָׁרוֹת אַחַת. בְּשׁוּם מְקוֹם לֹא כְּתוּב שְׂאֵמָא הִיא זֹאת שְׁחִיבָת לְבִשָּׁל.

אֶפְשָׁר לְמַצּוֹא פְּשָׁרָה גַּם עַל־יְדֵי קְנִיית אוֹכֵל מוֹכֵז. כִּיּוֹם מוֹכְרִים בְּהַרְבֵּה מְאֹד מְקוֹמוֹת אוֹכֵל מוֹכֵז, גַּם בְּסוּפֵר־מִרְקָטִים. זֶה אוֹלֵי יֶקֶר יוֹתֵר, אֲבָל זוֹ שׁוֹב שְׂאֵלָה שֶׁל סֵדֵר עֲדִיפוּיוֹת.

מָה שְׁלֵא עוֹשִׂים בְּעֵינֵינוּ זֶה, רְצוּנִי לְדַבֵּר כָּל הַזְּמַן עַל הַפְּתוּרוֹת וְעַל הַמְצָב וְלְבַדּוֹק אִם פְּתוּרוֹן מְסוּיָם טוֹב יוֹתֵר מִפְּתוּרוֹן אַחֵר.

אָמָא מְאוֹשֶׁרֶת הִיא אָמָא טוֹבָה יוֹתֵר

אֲנִי בְּטוֹחָה שְׁגַם הַבְּעַל וְגַם הִילָדִים שְׁמַחִים שֵׁישׁ לָהֶם אָמָא "חֲתִיכָה", שְׁמְרוּצָה מְעַצְמָה. כְּאִשָּׁר אָמָא מְרוּצָה מְעַצְמָה, הִיא יְכוּלָה לְהִיּוֹת אָמָא טוֹבָה יוֹתֵר לִילָדֶיהָ וְאִשָּׁה טוֹבָה יוֹתֵר לְבַעֲלָהּ.

עֵנַת טַל

כָּל מָה שְׂרַצִּיתָם; מְעַכְשָׁיו תֵּאֲכְלוּ מָה שְׂאַנִּי רוֹצֶה לְבִשָּׁל. מְעַכְשָׁיו אַתֶּם תִּתְחַשְּׁבוּ בִּי, לֹא רַק אֲנִי בְּכֶם. שִׁינוּי כְּזֶה הוּא קִיצוֹנִי וְלֹא פְּשוּט; לְכֹן אֶפְשָׁר לְצַפּוֹת לְתַגּוּבוֹת לֹא פְּשוּטוֹת. אוֹלֵי קִיָּים גַּם הַפְּחָד: מִי יוֹדֵעַ מָה יִהְיֶה הַלָּאָה? עֵכְשִׁיו אָמָא מְבַשֶּׁלֶת רַק מָה שֶׁהִיא רוֹצֶה; אוֹלֵי מֶחֶר הִיא לֹא תִרְצֶה לְסַדֵּר אֶת הַבֵּית אוֹ לְהַכִּיז לָנוּ אֶת הַבְּגָדִים?

הַמְשַׁךְ הַבִּישׁוּלִים – אוֹ הַמְשַׁךְ הַדִּיאָטָה?

אֲנִי מְבִינָה שְׂאוּרָה לֹא מְסוּגָלֶת לְבִשָּׁל פְּעַמִּים – גַּם אֶת הָאוֹכֵל שֶׁהִיא צָרִיכָה לְדִיאָטָה וְגַם אֶת הָאוֹכֵל הַקּוֹדֵם. אוֹרָה בְּעִצְמָה אוֹהֶבֶת לֶאֱכֹל (לְכֹן הִיא צָרִיכָה דִיאָטָה), וְיְכוּל לְהִיּוֹת שְׂאֵם תְּבַשֶּׁל אֶת כָּל הָאֲרוּחוֹת הַמְשַׁמִּינּוֹת, גַּם הִיא תִתְחַלֵּל קוֹדֵם לְטַעוֹם מֶהֱוֵה, אַחֲר־כֵּן לֶאֱכֹל רַק קֶצֶת, וּלְבִסוּף – שְׁלוֹם לְדִיאָטָה. אוֹרָה מְאֻמִּינָה שֶׁהָאוֹכֵל הַבְּרִיא טוֹב גַּם לְבַעַל וְלִילָדִים; שְׂאוֹכֵל זֶה גוֹרֵם לְהַרְגֵּשׂה גּוֹפְנִית וְנַפְשִׁית טוֹבָה יוֹתֵר. כָּךְ הִיא יְכוּלָה לְמַנּוּעַ בְּעֵתִיד בְּעֵינָה שֶׁל הַשְּׂמָנָה אֲצֵל הִילָדִים שְׁלָה, וְגַם הַבְּעַל יְכוּל

לְפִי הַסִּיפּוֹר שֶׁל אוֹרָה, נִרְאָה כְּאִילוֹ הִיא לֹא מְמַלֵּאת עוֹד אֶת תְּפַקִּיד הַעִיקָרִי שֶׁהִיא לָהּ בְּמִשְׁפָּחָה – הַבִּישׁוּל. לְכֹן אֲנִי חוֹשֶׁבֶת שֶׁהַבְּעֵינָה הִיא לֹא רַק בְּאוֹכֵל הַמְּבוּשָׁל שְׁחֶסֶר, אוֹ בְּאוֹכֵל הַבְּרִיאוֹת הַחֲדָשִׁים, אֲלָא בְּשִׁינוּי הַתְּפַקִּיד שֶׁל הָאֵם.

בְּבָתִּים רַבִּים, הָאֲרוּחוֹת הֵן מְרַכְּזוֹת שְׁסִבִּיבוֹ סוּבְבִים חַיִּים. סְבִיב הַשׁוֹלְחָן נִפְגָּשִׁים פְּעַם אוֹ פְּעַמִּים בְּיוֹם. זוֹ הוֹדְמָנוֹת לְסִפּוֹר וְלְשִׁמוּעַ מָה קוֹרָה לְכָל אַחַד מִבְּנֵי הַמְשַׁפָּחָה. הָאֵם מְתַאֲמָצֶת מְאֹד לְהַכִּיז אֶת הָאֲרוּחוֹת הַטַּעֲמִימוֹת הָאֵלָה, אֲבָל לְבְנֵי הַמְשַׁפָּחָה זֶה מוֹכֵז מְאֻלִּי; זֶה מָה שֶׁהֵם רְגִילִים לְקַבֵּל כָּל יוֹם.

שִׁינוּי גְּדוֹל, שְׁקָשָׁה לְהַתְּרַגֵּל אֵלָיו

בְּהַרְבֵּה מְשַׁפָּחוֹת, גַּם הָאֵם גְּאָה מְאֹד בְּתְּפַקִּיד שְׁלָה. הִיא מְסַתְּפֶלֶת בְּשִׁמְחָה עַל הַפָּנִים שֶׁל בְּנֵי הַמְשַׁפָּחָה הָאוֹכָלִים בְּהִנָּאָה אֶת הָאוֹכֵל שֶׁהִיא בִישָׁלָה. הִיא מְחַכָּה לְמַחְמָאוֹת וּמְרַגֵּשָׁה שְׁמִילָאָה אֶת תְּפַקִּידָה. וְהִנֵּה קָמָה אוֹרָה וְשִׁינָתָה אֶת כָּל הַחַיִּים בְּבֵית. בְּעֵצָם, אוֹרָה כְּאִילוֹ אוֹמְרָת: עַד הַיּוֹם בִּישִׁלְתִּי לְכֶם