

# לפני שאתם מעמיסים את המנגל

שרה שטרן קטיעי ונועה קטן, דיאטניות קליניות במחלקה לתזונה של המרכז הרפואי הלל יפה, נותנות לכם 9 טיפים שיעשו לכם סדר במה שעומד להיכנס לכם לפה ביום העצמאות

סלטים על בסיס ירקות מכל הסוגים עם לימון ושמן זית בכמות מתונה על פני מיונז. לדוגמה: סלט כרוב בתיבול של שמן זית ולימון ולא סלט במיונז. בסלטים – המעיטו שימוש בפיצוחים, או ותרו עליהם בכלל. הם אולי מקור מצוין לשומן בריא, אך הם עתירים בקלוריות.

9. פיתות – כיום ישנן פיתות טעימות המוגדרות כפיתות קלות. אם כבר פיתה, אז עדיף אחת כזו. לא תאמינו כמה קלוריות תחסכו כך.

לסיכום, אם לא מתחשק לכם לבלות את החג בחישוב קלורי, אז פשוט העדיפו לאכול בשר (במתינות, כמובן) והרבה ירקות וותרו על פחמימה (פיתה, חומוס, תפוחי אדמה, אורז, קינואה וכו') ושומן.

**נטע פלג**

[neta.mag1@gmail.com](mailto:neta.mag1@gmail.com)



הכי טוב סלט. שרה שטרן קטיעי ונועה קטן צילום: דוברות הלל יפה

יהיה בריא יותר.

5. בשרים שעדיף לצרוך – שייטל (כס' טייק), סינטה, הודו (שישליק הודו).

6. קבב – העדיפו קבב מבשר בקר טהון מחלקים כגון כתף או פילה מדומה. ותרו על שומן הכבש והעשירו את הקבב בצמחי תבלין. זה טעים, בריא ובעיקר "חוסך" בקלוריות.

7. רגים על האש – גם טעים וגם עשיר בחלבון, משביע וחלקם מכילים אומגה 3.

8. העדיפו תוספות שהן ירקות על האש כגון חצילים ואחרים על סלטי חומוס או טחינה. ואם בסלטים עסקינן – העדיפו

חגיגות יום העצמאות כוללות לא רק נפנופי רגלים, מטס מרשים וזי"קוקי דינור, אלא גם נפנופים מסוג אחר לגמרי – אלו שעושים עם החברים או המשפחה מעל המנגל. זה טעים, זה נעים, אבל זה עלול להיות להסתיים בהרבה מאוד קלוריות.

שרה שטרן קטיעי ונועה קטן, דיאטניות קליניות במחלקה לתזונה של המרכז הרפואי הלל יפה, רוצות שתנפנו בכיף, אבל שתחשבו גם על "היום שאחרי" מבחינה בריאותית, ובוודאי שמבחינה קלורית. קבלו 9 טיפים יעילים במיוחד לקראת חגיגות ה-70 למדינה.

1. רוצים סטייק טעים? עדיף שהוא יהיה מחלקים כגון שייטל או סינטה הדלים בשר-מן.

2. הצעה נוספת ודלה בשומן, היא חזה עוף על האש. אפשר לשפר את הטעם עם תבלינים כמו גריל עוף ופפריקה.

3. ותרו על נקניקיות, גם אם הילדים מעדיפים, ונסו לפנק אותם בשיפודי פרגי"ות, הודו או עוף, מתובלים בתבלינים וצרוכים בים מעט על האש. ותרו מראש על שיפורים מאיברים פנימיים העשירים מאוד בכולסטרול ושומן.

4. אם כבר מתעקשים על נקניקיות – עדיף כאלו בעשייה ביתית, הערך הקלורי אולי יהיה גבוה יותר, אבל הערך התזונתי

פרטל חדשות מקומי  
חדשות הדרה  
**Blinker**™



יום שני בשעה 13:23 × בבית החולים הלל יפה



התינוקיה  
| אדם גלס |

מבעלי שיביא הכל. לא חשבנו גם על שם לפני הלידה, ואני למודת ניסיון עבר מהפלות שהיו לי, נוסף על הלידות, ככה שלמדתי שלא צריך להתעסק בציווד או בשמות לפני הלידה. גם את המיטה שלו והכל הבאנו בדקה האחרונה."

● **למי מאיר ישי דומה?** "הוא דומה לאחים שלו, בייחוד לאחותו רבקה, אני רואה דמיון גדול."

● **איך הגיבה המשפחה?** "האחים שלו שמחו והתרגשו מאוד, ומגשקים אותו, מהגדולה ועד הקטנה בת השנה וחצי. בייחוד התרגש הבן שלי אריאל, שעד היום גדל רק עם אחיות, והרוב בבית בנות, ועכשיו יהיה לו אח קטן."

● **רוצים עוד ילדים?** "לא לא, חמישה זה מספיק. אנחנו צריכים ליהנות קצת וגם הילדים צריכים ליהנות מאתנו."

● **מי מתעורר בלילות?** "ברוך כלל אני, עד שאני מתעצבנת, ואז בעלי כבר קם לעזור, גם כי התינוקי שלנו אוהב לקום ולבכות."

● **כבר העלית תמונה לפייסבוק?** "האמת שהעליתי רק אחרי הברית, אבל לא מעבר לזה."

● **מה תאחלי לו כשיגדל?** "שיגדל להיות ילד טוב עם חינוך טוב, ושנראה ממנו רק דברים טובים."

ירידת המים. אז החליטו לעשות לי זירוז בסביבות תשע-עשר בבוקר. בשעה 11:00 התחילו הצירים, ואחרי שעתיים ומשהו מאיר ישי יצא החוצה. אף על פי שהיה לא קל, הלידה עברה מהר יחסית."

● **מי נבח בהדר הלידה?** "הלידה הזאת היתה הפעם היחידה שבה הייתי לבר לגמרי. לא רציתי לראות אף אחד, כי האפידורל לא עבר עליי וביקשתי מכולם שיילכו ולא יהיו לידי, כדי שלא אתבייש לצעוק אם צריך, וטוב שכך היה."

● **מי הראשון שסימסת לו אתרי הלידה?** "עשיתי לבעלי תרגיל, אנחנו אוהבים לעבוד ככה אחד על השני. אמרתי לו אחרי שכבר ילדתי, שהילד לא יוצא והחליטו לקחת אותי לניתוח. הוא בא בריצה לבית החולים, ופתאום הוא רואה אותי עם מאיר ישי בידיים שלי. לקח לו כמה שניות להבין שעדיין בדתי עליו, כי הוא היה בלחץ, ואז כבר הגיעה כל המשפחה."

● **מה הדבר הראשון שביקשת לאכול אחרי הלידה?** "הייתי רעבה מאוד, והצוות המקסים של הלל יפה דאגו להביא לי את האוכל הכי פשוט, אבל הכי טעים שיש: גבינת 'סקי' למריחה ופרוו סות לחם שחור."

● **כל הציווד כבר היה מוכן בבית?** "אצלי אף פעם שום דבר לא מוכן. הגעתי לבית החולים וביקשתי

● **החורים:** רוזי ושרון כהן. רוזי (35) היא אמה במשרה מלאה בבית, ושרון (45) הוא ספק סחורה.

● **התינוק:** מאיר ישי. "את השמות של הבנות בבית אני בוחרת, ואת השמות של הבנים בעלי בוחר. מאיר זה השם של אבא שלו, ואת ישי הוסיפנו כי מדובר באבא של דוד המלך, ואהבנו את השם."

● **אח ל:** רנאל בת עשר, אריאל בן שמונה, רבקה בת שלוש ונעמי בת השנה וחצי.

● **משקל:** 3.340 ק"ג.

● **ההריון:** "אף שזה כבר ההריון החמישי שלי, אני יכולה להגיד, שדווקא ההריון הזה עבר לי בצורה הכי טובה שאפשר, לעומת ארבעת ההריונות הקודמים שהיו קשים, וביליתי הרבה בבתי חולים. ההריון הזה עבר חלק וכמו שצריך."

● **איך היתה הנסיעה לבית החולים?** "הגעתי לשבוע 39 פלוס חמישה, כמעט בתאריך המיועד. בין מוצאי שבת ליום ראשון, קצת אחרי חצות, התחילה לי ירידת מים. גבהלתי מעט בהתחלה, זה לא משהו שהיה לי בעבר, אבל הכל היה בסדר."

● **איך עברה הלידה?** "אחרי יום שלם שבו הייתי בבית החולים, ראו שהלידה לא מתקרמת, למרות

# שירות חדש וייחודי במרכז המרכז הרפואי הלל יפה: "ליווי צמוד עד ההחלמה"

הרעיון מלווה החלמה: ליווי המטופל לאורך האשפוז, תוך מתן מענה רגשי תוך שיתוף פעולה של הצוות המטפל

משהו קליני כמו 'מי יכול להסביר לי על מתי מתחיל השיקום', או גם שיחה קלילה להפגת חששות. מלווה ההחלמה עובד בצמוד לצוות המחלקה, כך שאם הצוות עצמו מזהה מטופל שמלווה ההחלמה יכול לעזור לו - הוא מבקש ממלווה ההחלמה לגשת אליו. לדוגמא: מטרי פל ערירי אשר הצוות רואה כי אין מי שמבקר אותו. בהתאם, אם מלווה ההחלמה מזהה צורך מסוים אצל המטופל, הוא מפנה את תשומת הלב של הצוות לשם מתן פתרון מקצועי.

כיום פועלים במחלקה 3 מתנדבים, אותם מנהלת הגב' קלמנטס, אשר כולם, כאמור בעלי הכשרה בתחום מקצועות הבריאות והחינוך וכן עברו הכשרה נוספת ב"הלל יפה" שכללה הכרת המערכות השונות בבית החולים, תרגול סימולציות אליהן יכולים להיקלע ועוד.



נאווה קלמנטס בשיחה עם מטופלת וכן משפחתה

טפל", מציין ריאד אבו חוסיין, האח האחראי של המחלקה לאורתופדיה ב', "קצת כמו קרוב משפחה מלווה שגם יודע מה לשאול. זה יכול משהו מינהלתי כמו שאלה על שעות התפילה בבית הכנסת, או האם יש ארוחה צמחונית, או

השירות החדש, שהחל כפיילוט במחלקה אורתופדיה ב' בלבד, נעשה כיום בהתנדבות על ידי אנשי מקצועות הבריאות והחינוך לשעבר, והוא תוצר של רעיון אותו הגתה הגב' נאווה קלמנטס של מענה לצורך המאושפז להוריד אי ודאות וחרדה על ידי מענה לשאלות, תוך ראיית המטופל במרכז.

קלמנטס, עובדת סוציאלית קלינית בגמ' לאות, סיפרה על הרעיון לחברת עמותת הידיים של המרכז הרפואי הלל יפה, הגב' ורדה שליו. האחרונה דאגה כי הצעתה תועבר להינהלת בית החולים, שהרימה מיד את הכפפה לביצוע הרעיון בפועל.

"תפקיד מלווה ההחלמה הוא בעצם לגשת למטופל שהתקבל למחלקה ולברר לעומק צרכים שונים שאולי לא אותרו על ידי הצוות המ

## עירונית

27.4.2018

|| חירית גולן, פאוזי אבנן טועמת ||

**חלל ישרה** ר"ר אורלי איסך -  
אריב מונתת למנהלת השירות  
לגסטראונטרולוגיה בילדים.  
איסך-אריב היא בוגרת לימודי  
רפואה בטכניון בחיפה, סומחת  
ברפואת ילדים, ובעלת תת-  
התמחות בגסטראונטרולוגיה  
ותזונה בילדים. את ההתמחות  
השלימה כחלק מתוכנית  
משולבת בבית החולים לילדים  
במוסטון, ובבית החולים הכללי  
של מסצ'וסטס, המסונפים  
לאוניברסיטת הארווארד.  
איסך-אריב שימשה בסגנית  
מנהל מחלקה במחלקת הילדים  
של בית החולים לילדים ברמב"ם,  
וכרופאה בבירה במסגן למחלות  
דרכי עיכול בילדים ובנוער. ■



## מרצים מצטיינים בהלל יפה



מצטייני ההוראה של המרכז הרפואי הלל יפה יחד עם דיקן הפקולטה לרפואה והנהלת בית החולים

10 מומחים מתחומים שונים ויחידה אחת במרכז הרפואי הלל יפה זכו בפרסי הוקרה על הצטיינותם בהוראת סטודנטים בפקולטה לרפואה בטכניון בחיפה. הפרסים הוענקו על ידי הנהלת הפקולטה בטקס חגיגי, בו נכחו חברי הנהלת המרכז הרפואי הלל יפה, עמיתים לעבודה ובני משפחות המצטיינים.

השנה, בשונה משנים עברו, החליט צוות הפקולטה לקיים את טקסי ההוקרה למצטיינים בהוראה בבתי החולים עצמם. כך דיקן הפקולטה לרפואה בטכניון, פרופ' שמעון מרום, הגיע לאולם הכנסים בהלל יפה. מעל במה אחת העניקו פרופ' מרום, ד"ר מיקי דודקביץ מנהל המרכז הרפואי הלל יפה, ויעל אברהם סגנית יו"ר ועד הסטודנטים לרפואה בפקולטה את תעודות ההוקרה של הפקולטה בצירוף שי מתנת בית החולים. עשרת המומחים היו מהמחלקות אורתופדיה, נשים ויולדות, ילדים, קרדיולוגיה ואף אוזן גרון. כן קיבלה היחידה לאף אוזן גרון תעודת הוקרה ופרס כספי על היותה יחידה מצטיינת בהוראה.



"כשאני כה אני מתגעגעת לנאור, וכשאני שם אני מתגעגעת לכאן". ד"ר נעה ינאי (בתמונה הקטנה, עם האחיות במרפאה בנאור)

## נצחיה יעקב

צילום: אפרת אשל

# האוישה שכלנו בנאורו

עד שנתקלה במודעה של משרד החוץ שמחפשת רופא נפרולוג לשליחות בנאורו, ד"ר נעה ינאי כלל לא שמעה על האי הקטנטן שבאוקיינוס השקט • אבל כבר יותר מחמש שנים שהיא נוסעת לשם למשך חודש בשנה, חיה בתנאי מחסור ומעניקה סיוע רפואי לתושבים • "אנחנו אור קטן בתוך האוקיינוס הגדול", היא אומרת

הקשים ביותר שלהם, האוכל, הנהיגה כצד שמאל, ואפילו הירח והכוכבים מתנהגים אחרת, כי מדובר בחצי הדרומי של כדור הארץ – הירח קודם מתמלא ואז מתרוקן, בדיוק ההפך מבארץ. נחתתי בשדה הכי פרימיטיבי שראיתי עד כה. הוויזה שלי חיכתה לי בצורת פתק בכתב יד. הכבודה לא מגיעה על מסוע, אלא נסחבת על ידי הצוות, כולל הדיילים, ואפילו הטייסת.

"אבל הנסיעה הזאת היתה משאלת לב שהגשמת, וכן, אני מודה, בתחילה כשהשבתי למודעה זה היה מתוך אתגור. בהמשך, כאשר משרד החוץ אכן פנה אלי והסביר לי את מהות השליחות, נכנס לתודעה שלי גם הצורך האמיתי להביא שינוי ורפואה טובה יותר למקום שיש בו חוסר אמיתי. אני לא אוהבת להיכנס להגדרות ולמילים גדולות ולא אוהבת להשתמש במילה המורכבת 'ציונות', אבל המעשים שלנו פה הם בהחלט פטריוטיות גדולה וציונות. אנחנו אור קטן בתוך האוקיינוס הגדול."

משרד החוץ מחפש נפרולוג לשליחות לנאורו. לא שמתי מעולם על המדינה, אבל חיפוש זריז בד"ר גוגל פתר את התעלומה ומייד הניע אצלי את יצר ההרפתקנות, היא מספרת מביתה שבקיסריה.

למרות המראה השברירי שלה ד"ר ינאי מצהירה שהיא "אדם קשוח, קשה ולא מפונק" ומסבירה שלא מדובר במי קום קל לשהייה: "מרבית הזמן החום שם נוראי ויורד גשם. מזג האוויר הטרופי מבריא את מי שאין לו מזגנים בבתים החוצה. לכן בבית החולים, בדרך כלל, אני מוותרת על החלוק הלבן, וזה גם לא מחוזה נדיר לתפוס אותי על יד חולה שמחובר למכונת דיאליזה כשאני יחפה. ככה זה בפ"סיפיק", היא צוחקת.

כדי להגיע לנאורו נדרשת ד"ר ינאי לארבע טיסות שונות, הנפרסות על לפחות שלושה ימים ועשרות שעות. בפעם הראשונה שנחתה במדינה היתה לדבריה בשוק מוחלט. "הכל היה זר ומוזר. האקלים, האנשים ותנאי הקיום

הצבעה באו"ם נגד ההכרה האמריקנית בירושלים כבירת ישראל, בסוף השנה שעבר, תפסה את ד"ר נעה ינאי, מנהלת המכון הנפרולוגי במרכז הרפואי הלל יפה בחררה, בעוד יום עבודה שגרתי. היא בוודאי היתה בין הבודדים בארץ שאזכור מדינת נאורו, אחת מתשע המדינות שהתנגדו להחלטת האו"ם נגד ההכרה האמריקנית בירושלים כבירת ישראל, העלתה על שפתיה חיוך קטן, מהסוג השמור לחבר קרוב ומוכר.

מאז דצמבר 2011 מעבירה הרופאה בעלת הגוף הספורטיבי ושיער הרבש הזהוב, שנראית הרבה פחות מ-60 שנותיה, חודש אחד בשנה בנאורו, מדינת האי העצמאית הקטנה ביותר בעולם מבחינת אוכלוסייה ושטח, במטרה להקים במדינה שירות בסטנדרט מערבי בתחום הנפרולוגיה, העוסק בתפקוד ובמחלות כליות. "הכל התחיל במודעה קטנה. לשון ההודעה היתה קצרה:





ילדים בנאורו. "ככל שהם גדלים הם משמינים"

עלה דמוי חסה, דג נא גדול עם עיטורי ירק מסביב. "זה שמן, וזה שמן, וזה לחם לבן ואורז לבן", היא ממחרת לנתח, "רוב הג'אנק פוד המותגיים הזולים באים בעיי קר מאוסטרליה".

היא אומרת בחיך שאחת לחודש היתה מגיעה לאי אונייה עם מצרכים, "ואם היא לא היתה מגיעה, אז אכלת אותה. מיום ליום היו פחות ופחות מצרכים לר" כוש במכולת. בהתחלה האוכל היה מבחינתי בהחלט סוגיה. בפעמים הראשונות גרתי במלון שהיה לו עבר מפואר, ושכששני הגעתי היה על סף התמוטטות. היה

בו רק קומקום. לא היה עם מי לאכול, עם מי לדבר, הרכב ששכרתי התקלקל, הגשם לא הפסיק לרדת, הייתי יוצאת לריצה בבוקר והכלבים היו מתנפלים עלי ונובי חים. הצחק אותי שאנשים בבית חושבים שאני יושבת על כיסא נוח בחוף ואוכלת קוקוס.

"כשחזרתי מהנסיעה הראשונה וכן זוגי שיחיה פגש אותי בפעם הראשונה בשרה התעופה, הוא לא זיהה אותי. ירדתי כמעט שישה ק"ג, אבל לא הייתי ממליצה על זה בתור דיאטה".

היא שוב חוזרת לצילומים ומראה לי צילום של כיתה בבית ספר מקומי. התלמידים יושבים על הרצפה, חלקם יחפים, אל מול לוח שלצידו מורה בכפכי פלסטיק צבעוניים זולים ובשמלה פרחונית רחבה.

היא מספרת על בעיית הפליטים באי. תחת החוק האוסטרלי, כל מי שנתפס כשהוא מנסה להגיע למדינה באמצעות סירה, נשלח למחנות פליטים, ששוכנים בנאורו או באי מנוס, שלחופי פפואה גינאה החדשה. חלק ממבקשי המקלט מבליים שנים רבות במחנות, שספגו ביקורת מצד האו"ם ומצד ארגוני זכויות אדם. הם מגיעים לאוסטרליה כפליטים שנמלטו מאיראן, מאפגניסטן, מעיראק, ומשם נשלחים למחנות בנאורו ובפפואה, היא אומרת ונוכרת במפגש עם פליט כבן 20 פלוס מאיראן.

הוא הגיע בטסה מיוחדת מאוסטרליה, כמו יתר הפליטים שנשלחים משם אל האי ומועברים למתקן דמוי מתקן חולות שאצלנו. זה מתקן פתוח לכאורה, שמשמש מחנה פליטים. בכלל, האוסטרלים כל כך

קטנים. "שימי לב, ככל שהם גדלים הם משמינים. זו ממש מכה שם".

בצילומים אחרים יש ילדות קטנות עם תלבושת אחידה, הולכות יחפות בדרך לבית הספר, עם בקבוק מפלסטיק ובתוכו משקה. "הרבר הזה עמוס בסוכר", היא אומרת על המשקה. "ככה הם מתחילים בהשמנה".

היא אומרת על המשקה. "ככה הם מתחילים בהשמנה". רגע לאחר מכן היא שוב בוזה בצילומים ומציינת: "מה שכן, כדורעף הם יודעים לשחק היטב".

לתוך המציאות המורכבת הזאת נוחתת ד"ר ינאי מדי שנה, כשהמטלה העיקרית שלה היא לטפל במספר רב של חולים בתחום הנפרולוגי, במציאות שבה כמות התרופות מצומצמת, ובאמצעים דלים, בוודאי לעומת מה שקיים בישראל.

"יחידת הדיאליזה בנאורו היא פלא", היא מציינת. "במקום קטן ודי נידח מצאתי יחידה שפועלת כבר שנים רבות, בתוצאות סבירות מבחינת תמותת המטופלים. מה שמפליא במיוחד הוא כי היחידה פועלת ללא רופא נפרולוג. עד לשנת 2013 היתה אחת אחראית. האחות הזאת עזבה, ומה שהיה חשוב הוא בעצם ליצור גוהלי עבודה וסדרי טיפול חדשים, מאורגנים ושיטתיים".

במקביל לכל אלו, אחד היעדים החשובים היה בעצם חינוך לבריאות, או בשפה המקובלת כיום בתחום הבריאות - מניעה. זה כלל סדרת הרצאות לצוותים הרפואיים ומתן הסברים למטופלים המגיעים למרפאה. "בכל ביקור אני רואה שיש התקדמות קטנה, לפחות אצל חלק מבעלי התפקידים", היא מסבירה. "אבל הדרך עוד ארוכה".

היתה לך השפעה על ההצבעה באו"ם? "אני מכירה באופן אישי את הנציגה של נאורו באו"ם. אבל קשה לומר אם זו הסיבה שבעטייה הח" ליטו להצביע באו"ם בעד ההחלטה השנויה במחלוקת על ירושלים, אבל אני מודה שכששמעתי שנאורו היתה אחת המדינות הבודדות שעשו כך, חיכתי. אבל אני לא בטוחה שלתרומה השנתית שלי יש קשר לדברים".

**אחד מקשיי** ההתאקלמות שלה באי קשור להיע דפויה למזון בריא ולהיותה צמחונית. היא שולפת צילומים של אוכל מקומי: ציפור מטוגנת, במרכזה

**נאורו היא מדינת** אי באזור מיקרונזיה, שבדרום האוקיינוס השקט, השוכנת במרחק של 42 קילומטר רים מדרום לקו המשווה. האי מוקף שוניית אלמוגים, החוצצת בין החוף החולי לבין המים העמוקים והיקפו הוא 18 ק"מ בלבד. שטחו הוא 21 קמ"ר, והוא מאכלס פחות מ-10,000 איש. ההערכה היא שכי-90 אחוזים מהם מובטלים.

"הקרובים אלי יודעים שיש בי יצר הרפתקנות, לכן זה לא ממש הפתיע אותם שהחלטתי לנסוע לנאורו", היא אומרת ומחייכת בשובבות, ומספרת על מסעותיה ברחבי העולם ועל הטיולים האתגריים שערכה בהר הקילימנג'רו שבטנזניה ובהר האורסט שבנפאל. בכל מקום שאליו היא מגיעה היא לא מפסיקה לרוץ למרחקים, תחביב שפיתחה לאחר ששתי בנותיה בגרו ופרחו מהבית. "שואלים אותי לפעמים, 'מה היית לוקחת לאי בודר?' היא אומרת, 'והתשובה ברורה - את נעלי הריי צה שלי. זה הרבר הראשון ששמתי במזוודה לנאורו'".

**למה נדרש שם דווקא רופא נפרולוג?** "נפרולוגיה מתעסקת בדיאליזה ובכל המחלות הכרוניות כגון סוכרת, יתר לחץ דם וטרשת עורקים. במדינות האוקיינוס השקט יש תחלואה עצומה של כל המחלות הללו, שאינן מירבקות וקשורות באורח חיים, ואני מנסה לחנך אותם לאורח חיים בריא יותר. אני מדברת איתם על חשיבות של נושאים כמו פעילות גופנית ותזונה".

**למה בכלל מדינת ישראל מעורבת בשליחות כזו?** "מדינת ישראל מעוררת יצירת קשרים עם מדינות שוחרות טובתה, ותמיד משתדלת לסייע בכל מה שהיא מסוגלת לסייע בו".

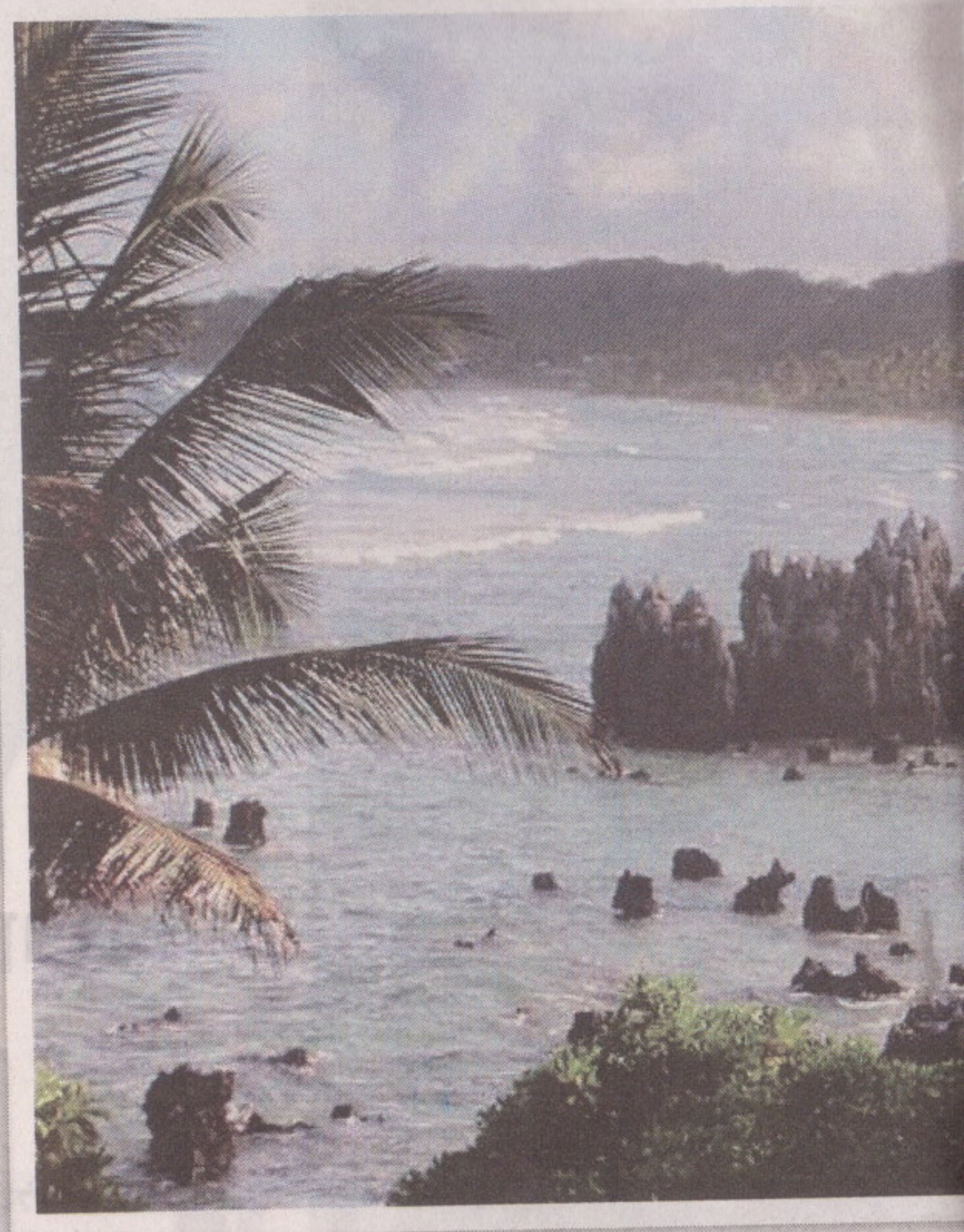
"האוכלוסייה בנאורו צעירה מאוד. גיל החציון במיפקד האחרון היה 18.5 שנים, וחלק גדול מהתושבים אינו עובד. מצב הבריאות על האי כבי רע, תוצר של תחלואה כבדה, הקשורה למעבר החד לאורח חיים מודרני ולמיעוט בפעילות גופנית, בליווי תזונה גרועה ביותר. תוחלת החיים נמוכה, תמותת תינוקות ואימהות גבוהה, ובעיקר תחלואה כרונית, הקשורה באופן ישיר לבעיה של השמנת יתר וריבוי גורמי סיכון למחלת כליה כרונית. מחלת הסוכרת, למשל, עומדת על כמעט כרבע מהאוכלוסייה הבוגרת והשמנת היתר נוגעת לכי-90 אחוזים מהאוכלוסייה הבוגרת. ועדיין, ממוצע הילדים עומד במשפחה על 4.5, ועוד ידם נטויה".

היא מראה לי על המחשב סדרה של צילומים ("אני והמצלמה זה סיפור אהבה"). נראים בהם ילדים רזים

**"מרבית הזמן החום שם נוראי ויורד גשם. לכן בבית החולים, בדרך כלל, אני מוותרת על החלוק הלבן, וזה גם לא מחזה נדיר לתפוס אותי על יד חולה שמחובר למכונת דיאליזה כשאני יחפה. ככה זה בכסיפיק"**

**"הצחיק אותי שאנשים חושבים שאני יושבת על כיסא נוח בחוף ואוכלת קוקוס. כשחזרתי מהנסיעה הראשונה וכן זוגי שיחיה פגש אותי בשדה התעופה בפעם הראשונה, הוא לא זיהה אותי. ירדתי כמעט שישה ק"ג"**





הסלעים המחודדים שבקצה השונית שמקיפה את החוף. אין תיירים

תלמידה יחפה מחזיקה משקה עמוס סוכר

צילומים: נעה ינאי

**"הם אנשים מאוד דתיים באופן העמוק של המילה. מבחינתם ירושלים זה בשמיים."**

**זה גן עדן. אנשים שאין להם אמצעים בכלל אוספים דולר לדולר כדי להגיע בקבוצות לישראל. ישראל היא אגדת לידות שלהם מימי ראשון בכנסיות"**

**"עלויות השליחות שלי הן זעירות, כי אני בסך הכל בן אדם אחד, שיושב במקום אחד. ולדעתי, התרומה שלי היא הדרך הכי טובה לעזור לתושבי האי. זו בדיוק הסיבה שהתעקשתי מאוד מול המשרד שהעבודה באי לא תהיה חד-פעמית"**

גם לא הפתרון. למדתי שגמישות זה דבר חשוב, וגם לא לוותר ולא למהר להרים ידיים. ולא פחות חשוב, למדתי הצטמצמות אישית – כל השפע שאנחנו מורגים לים אליו לא קיים שם, ואת לומדת לחיות בלי המגוון. בלי המדפים העמוסים. בלי הבחירה.

"את מדברת איתי ואני כבר מתגעגעת אליהם. את יודעת מה עולה לי בראש עכשיו? איך שהם נכנסים בשיא העדינות ובשקט אל החדר שלי, מרימים גבות – שזה ה'שלום' המקומי – ופשוט מחייכים. תוך כדי היא מרימה את שתי הגבות.

"כשאני פה אני מתגעגעת לנאורו, וכשאני שם אני מתגעגעת לכאן. אלו חיים בשני ממדים. "תראי, הגיחות הללו הן אף פעם לא קלות. זו עכור דה קשה ואינטנסיבית, אבל בסופו של דבר, זה חופש אבסולוטי מכל מה שמוכר לנו, וזה מסוג הפעילויות שאני מכנה 'נוגדות שחיקה'.

"עלויות השליחות שלי הן זעירות, כי אני בסך הכל בן אדם אחד, שיושב במקום אחד. ולדעתי, התרומה שלי היא הדרך הכי טובה לעזור לתושבי האי. זה לא לשים מכונה, שאחר כך המקומיים לא יודעים כיצד להפעיל, כמו מתקן להתפלת מים, שבא מחברה ישראלית ועומד ללא שימוש. זו בדיוק הסיבה שהתעקשתי מאוד מול המשרד שהעבודה באי לא תהיה חד-פעמית, שתהיה לה המשכיות. בתחום שלי זה לא זכנג וגמרנו, חייבים להמשיך לבוא לשם בכל שנה מחדש.

"אני לא מנתחת. אני לא רופא עיניים, למשל, שבא, מטפל וממשיך הלאה למקום אחר. התחום שלי הוא סיוע. אולי זה לא מביא הרבה רייטינג, נכון, אבל השינוי הזה שאני מנסה להשריש בהם עוד מגן הילדים הוא לפעמים דבר שמציל חיים.

"למזל, משרד החוץ הסכים איתי בנאורו. עכשיו על הפרק מיקרונוזיה. יש שם הרבה עבודה שצריכה להיעשות. אני שוקלת לעשות שם את שנת השב" תון שלי.

"נאורו היא מקום שבו לתיירים אין מה לעשות, כי האי מאוד קטן ואין שום אטרקציה. השחייה שם היא בלתי אפשרית, בקצה השונית שמקיפה את החוף יש סלעים מחודדים שגם יוצאים מתוך הים, אבל כשהיא נגמרת מתחילים הכבישים. את יכולה מקסימום לטבול את הרגליים. אבל עדיין, אני מו" צאת את עצמי חוזרת לשם שוב ושוב כי עדיין יש מה לעשות שם".

nitzi@israelhayom.co.il

ויש קשר זמין עם כולם. אני גם מעסיקה את עצמי ומצטיידת בספרי קריאה".

בביתה שבקיסריה, באחת מהפינות שבקומה השנייה, מסודרות יפה כל המזכרות שהיא קיבלה. זו לצד זו – וזי ראש צבעוניים מפלסטיק, סיכות פרחים צבעוניות, ספר תנ"ך מתורגם בשפה הנאורית לצד התנ"ך במיקרונוזיה, שקיבלה מפציינטים שבהם טיפלה. "יש להם הרבה הכרת טובה, וכשזה בא, זה בא מכל הלכ. תושבי נאורו הם אנשים מאוד חמים, מאוד נעימים, שלווים ועדינים. כמעט שלא נתקלתי בכעס.

"כשאני שם, לפעמים אני אוהבת לבקר בכנסיות ימי ראשון שלהם. יש כנסיות מפוארות לצד כנסיות מפחונים. יש כנסיות שהתפילה היא בקצב הגוספל ודרשות במקצבים שאת רק חולמת עליהם. הכל שירה מלאה התלהבות ושמחה".

היא מפליגה גם בשבחי אהבת ישראל של המקור מיים: "הם אנשים מאוד-מאוד דתיים באופן העמוק של המילה. מבחינתם ירושלים זה בשמיים. זה גן עדן. אנשים שאין להם אמצעים אוספים דולר לדולר כדי להגיע בקבוצות לישראל. ישראל היא אגדת לידות שלהם מימי ראשון בכנסיות.

"הדבר הראשון שלמדתי שם זה לא להיות שיפור טית. בחיים פה אני מאוד ביקורתית. ושם לפעמים אני מתוסכלת מדברים שאני רואה – כשהם לא מפנימים מה שאני מנסה שוב ושוב ללמד אותם, דברים שלנו כמערכיים נראים ברורים מאליהם. כשנראה שדברים לא זזים, אני יכולה להשתגע מזה. אבל מהר מאוד אני מזכירה לעצמי שלהשתגע זה לא רק נשק לא יעיל, זה



מסודרים שלכל אחד במחנה יש מתורגמן לכל שפה ולכל ניב. כמחאה, הוא וחבריו תפרו את השפתיים בחבל והכריזו על שביית רעב. וכך הם הגיעו אלי לבית החולים. הייתי מזועזעת. בשוק. זו הפעם הראשונה שבה נתקלתי בתופעה כזו של שביית רעב. "למזל, יש אינטרנט בעולם. היפשתי בהודמנות הראשונה חומר מקצועי על כך, ובאמת מצאתי עניין אותי לא רק ברמה הרפואית, אלא גם מבחינה אתית, מה עושים עם אדם שכמחאה מחליט שהוא לא רוצה לאכול. את התשובה מצאתי דווקא בגייד ליינ של השי וויצרים. התשובה היתה הר"משמעית – אסור להכריח בן אדם שמכריז על שביית רעב לאכול. לי כרופאה אסור להתערב, רק להתריע בפניו על הסכנה".

הוא ידע שאת ישראלית? "לא אמרתי לו שאני ישראלית, והוא חשב בכלל שאני משבדיה, כמו מרבית האנשים בנאורו". למי רות בעיית הפליטים, היא מרגישה כי יש מעט מאוד אלימות על האי.

**כבר 20 שנה** שד"ר ינאי חיה בזוגיות עם ר"ר שמואל אנדרמן, רופא בכיר במחלקת הנשים בהלל יפה. היא אם לשתי בנות – אדוה בת 32, מורה, ועפרי בת 29, רופאה המשרתת בצה"ל. היא סבתא לארבעה נכדים. "הבנות כבר התרגלו שאני אמא חסרת תקנה. שתיהן מתגוררות בתל אביב, וכשאני בארץ אני מקי פירה מאוד לבקר כל אחת מהן פעם בשבוע. באחת מנסיעות החזרה מנאורו התפללתי כל הדרך שאספיק להגיע ללידת הנכרות התאומות שלי, ולמזל משהו הקשיב", היא מחייכת.

מה עם הפרטנר שלך? "הוא לא שותף פעיל בהרפתקאות שלי. לפעמים אנחנו עושים טיולים יחד, יוצאים לטרקים. פעם אחת הוא הצטרף אלי לנאורו. בפעם ההיא רק נחתנו וע" דיין לא הספקנו להתארגן, וכבר דפקו לנו זרים על דלת המלון. זה היה באמצע הלילה. בדלת עמד מקומי שהיה נסער, ואמר במהירות: 'אנחנו רוצים את הדוקטור וומן'. התארגנתי במהירות ויצאתי אליהם החוצה, אבל הם עמדו מולי ואמרו שוב, 'לא. דוקטור וומן'. לקח לי שתי שניות להבין שהם ביקשו את רופא הנשים ולא את הרופאה הוומן", היא מחייכת.

רוב הזמן את לבד שוב. את לא מרגישה בדידות? "אני יודעת להיות לבד, ברוך השם, והטכנולוגיה מסייעת גם בזה שיש סקייפ, אימיילים, טלפון סלולרי,