

לִנְקוּת או לא לִנְקוּת?

לִנְקוּת, אֲבָל רק את מה שחייבים. מילים שפוינות לפסח



כן כן, נכון, בפסח צריך לעשות ניקוי יסודי ולהגיע לכל המקומות שאנו מזניחים בשאר ימות השנה. אבל הנה שתי עובדות שפדאי לזכור: 1. מטרת הניקוי היא לבצע את החמץ. 2. דווקא בתקופה זו מתרגשות (באות) עלינו סופות אבק לרוב. ומשתי העובדות הללו עולה מסקנה אחת ברורה: יש מקומות רבים בבית שלא חייבים לנקות אותם (כי אין בהם חמץ) וגם לא פדאי לנקות אותם (כי הם ממילא יתמלאו אבק בסופה שתתחיל בדיוק כאשר סיימתם לנקות).

כך למשל אפשר ואפילו פדאי לוותר על ניקוי ארונות הבגדים, החלונות, הווילונות, האהילים וכדומה. את כל אלה פדאי להשאיר לתחילת הקיץ, בסביבות חודש יוני; אז כבר נפסקות סופות החול ולא נצטרך לראות איך החול הורס לנו את הניקיון שעבדנו עליו עבודת פרך.

ומה כן פדאי לנקות? את הפונגיות עם הספרים, הקישוטים והמזכרות מהטיולים לחו"ל. את הספרייה, את פינות המשחקים של הילדים, מקלדות המחשבים וחדר העבודה, שבו, מה לעשות, אנחנו גם אוכלים. ולבסוף: המטבח ופינת האוכל. מי שחושש מפל פירור חמץ יכול לעשות לעצמו חיים קלים יותר ולרכוש כיריים חשמליים וטוסטר אוּבֵן, שיִשְׁמְשוּ רק לפסח. כך אפשר לזלג על ניקוי היסטרי של הכיריים והתנור. את המקרר אין בדרך אלא לנקות ולפנות ממנו את כל דברי החמץ. גם

ארונות הפלים והמזוזה צריכים לעבור ניקוי יסודי ומיון קפדני, אם כי תמיד אפשר להשתמש בכלים חד-פעמיים (טוב לנו – אך רע לסביבה).

מלבד דברי חמץ שצריך להיפטר מהם, זו ההזדמנות להיפטר גם מפלים וּחֲפְצִים אחרים שמזמן לא השתמשתם בהם. אם כואב לכם הלב לזרוק אותם, אפשר להשאיר אותם במרכזי תרומה או בביתה יפה ליד הפח (מישהו כבר ייקח אותם משם בשמחה).

והכי חשוב לזכור: תקופת העבודות שלנו הסתיימה לפני אלפי שנים. לכן אנחנו חוגגים את הפסח. אז תרגיעו.

ואם אתם שייכים לאלה שבלי עבודות לא מרגישים ש"הרוויחו" את הפסח, נאמר לכם: תיהנו, ואל תתלוננו!

איילה פרלמוטר

פְּרִיחַת הָאֲלָרְגִיָּה

האביב הגיע, הפריחה בעיצומה והאלרגיות מתעוררות

לה טיפול. קיימות תרופות נגד אלרגיה ממשפחת האנטי-היסטמינים. תרופות אלה יעילות ביותר להפחתת נזלת, גרד ותופעות אלרגיות אחרות.

אחד הטיפולים הוא חיסון. חיסון נגד אלרגיה מורכב מגורם האלרגיה עצמו במינון נמוך (במנות קטנות מאוד). כך הגוף מייצר גלגנים ומערכת החיסון מתחזקת. החיסון חייב להינתן תחת מעקב והשגחה רפואית צמודה.

בכל מקרה פדאי לזכור, בין עיטוש לקינוח האף, שמדובר במפגע עונתי, שיעבור תוך שבועות מספר – עד לשנה הבאה.

האביב הגיע באופן רשמי, ועם כל היופי שהוא מביא עמו מגיעה גם האלרגיה.

האלרגיה האביבית נקראת קרחת השחת, המקור שלה בפריחה של עצים וצמחים אחרים, המפזרים אבקה (באמצעות הרוח ולא באמצעות חרקים) כחלק מתהליך הרבייה שלהם. האבקה הזאת חודרת לדרך הנשימה שלנו, ואצל שלושים אחוזים מהאוכלוסייה גורמת לתופעות אלרגיות, שמתבטאות בנזלת מימית, התעטשויות מדובות, גירוי בעיניים וקוצר נשימה.

ההתמודדות עם התופעה מתחילה בפנייה לרופא מומחה, שיזהה את מקור האלרגיה ויתאים

במטבח

עוגת שוקולד ואגוזים לפסח



תצלום: Index Open

החומרים: 360 גרם שוקולד מריר (180 לבסיס ו-180 לציפוי); 30 גרם שוקולד לבן (לקישוט); 300 גרם חמאה (180 לבסיס ו-120 לציפוי); כוס אגוזי פקאן טחונים; ארבע ביצים מופרדות; שלושתרבעי כוס סוכר.

ההכנה: מחממים את התנור לחום בינוני-נמוך (160 מעלות), משמנים תבנית בקוטר 24 ס"מ ומרפרדים את התחתית בנייר אפייה.

ממיסים 180 גרם שוקולד מריר ו-180 גרם חמאה.

מקציפים את החלבונים במערבל במהירות נמוכה. מוסיפים את הסוכר בהדרגה וממשיכים להקציף עד שמתקבלת תערובת בהירה ואוורירית. מוסיפים לתערובת את השוקולד המומס ואת האגוזים ומערבבים דקה.

מקציפים את החלבונים עד שנוצר קצף יציב. מעבירים שליש מבליטת השוקולד לתוך הקצף ומקפלים בעדינות. מוסיפים בהדרגה את שאר השוקולד ומקפלים בעדינות.

מעבירים את הבליטה לתבנית ואופים עד 40 דקות. בודקים בעזרת קיסם האם העוגה מוכנה. אם הקיסם פמט יבש, סימן שהעוגה מוכנה. מצננים, והופכים את העוגה על צלחת הגשה.

הציפוי: ממיסים 180 גרם שוקולד ו-120 גרם חמאה בסיר ויוצקים את הקרם על פני העוגה והדפנות.

מכינים מנייר אפייה קרוט (קונוס) קטן עם חור בקצה. ממיסים את השוקולד הלבן לעשרים שניות במיקרוגל, יוצקים אותו לקרוט ומקשטים את העוגה.