

# בְּיַד הַיָּד

כתב: פֶּעַל סִילוֹן • אִירָה: יָגֵת חַצִּיר



# סִדָּה יְדָן

כתבה: נטע סילוני

יעוץ רפואי: שירות עטיה-شمואלי, דיאטנית קלינית



איירה: יונתן קציר





הספר הזה מתחילה מהסוף.

בסוף, רועי הצלים לריבב על **אופניים** בלי גלגלי עז.  
כשהוא נופל - זה קורה לו מazy פעם - הוא קם,  
מחזיר את הקסדה למקומה ו ממשיך לנסע.  
אבל בהתחלת רועי לא הצלית.  
הוא גם פחד לניטות, כי כשנסה בפעם הראשונה קרו דברים רבים כל כך!

זה היה בפטו.

מיהה ספרה לכל הילדים שהיא כבר יודעת לרכב בלי גלגלי עוז.

רועי שמע ואמר לעצמו: גם **אני** יכול!

אחר הצהרים הלכו רועי, אחותתו הגדולה, אביגיל, ואבא לפקסאה.

אביגיל הסבירה לרועי: "צריך להסתכל קדימה ולשمر על שווי משקל."

רועי עלה על האופניים ...



# הוֹפִ נַפְלָ.

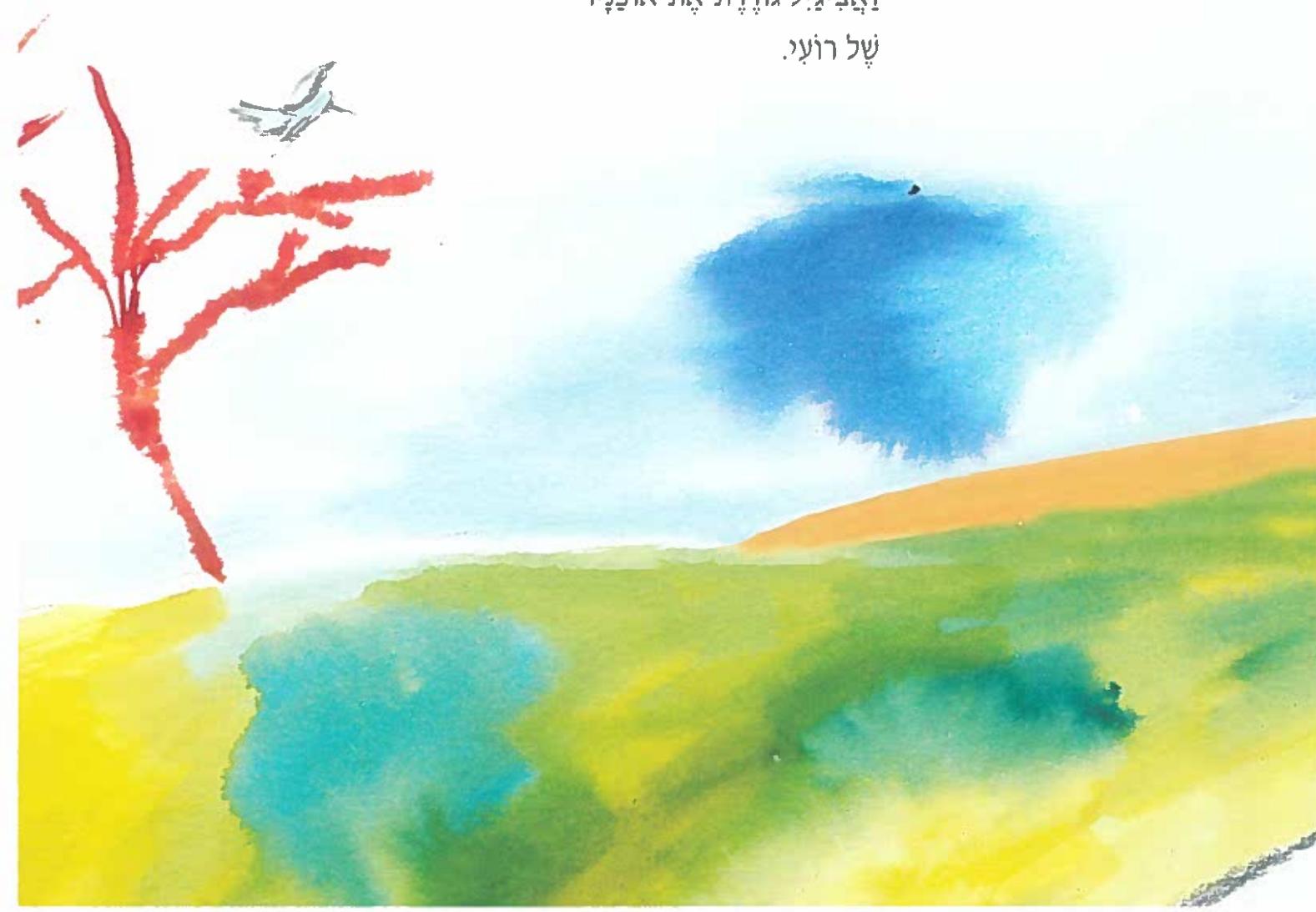
לא סְתִם נַפְילָה.

רוּעֵי נַפְלָ עַל הַיד וַקְבֵּל מִפְהָ תְּזֻקָּה וְכֹאֲבָתָ.

הוּא בָּכָה וּבָכָה וְלֹא יָכַל לַהֲפִסִּיק.



אבא חרים את רועי,  
והשלשה חזרו הביתה - רועי בזרכות אבא,  
ואבייגיל גוררת את אופניו  
של רועי.





"הַיד שָׁלֵג נִשְׁבָּרָה," אָמַר אֲבָא לְרוּעִי, "יִכּוֹל לְהִיוֹת שְׁהָעֵצֶם הִתְהַחֲדֵה מִדי.

אַחֲרֵי שְׁהָעֵצֶם פְּבָרִיא נִצְטַרְךָ לְחִזְקָה אֹתָה."

"אֵיך מִחְזִיקִים עַצְם חַלְשָׁה?" רְעוּי לֹא הִבָּין.

"בָּעֵצֶמוֹת שָׁלֵג יִשְׁסַׁדֵּן," הִسְּבִּיר אֲבָא. "סִינְזָן הוּא חִמְר שִׁמְזִיק אֶת

הָעֵצֶמוֹת בָּגּוֹף וּבָנוֹה אֹתָן. בִּיחוּד בָּגִיל שָׁלֵג, כְּשִׂנְדָּלִים וּמִתְפַתְּחִים,

כְּמֹית הַסִּינְזָן בָּגּוֹף תִּקְבֹּעַ אֶם הָעֵצֶמוֹת שָׁלֵג יִהְיֵי חִזְקוֹת."

"אָבָל אֵיךְ הַסִּידּוֹן מִגַּע לְגֹוֹף?" חֶקְרָר רֹועִי.

אָבָא הָגִישׁ לְרוּעִי פּוֹסֶחֶלְבָּן. רֹועִי עֲקָם אֶת הַפְּרִצּוֹן.

אָבָא הַסְּבִיר: "בְּכָל מוֹצְרִי חֶלְבָּן יִשְׁסִידּוֹן.

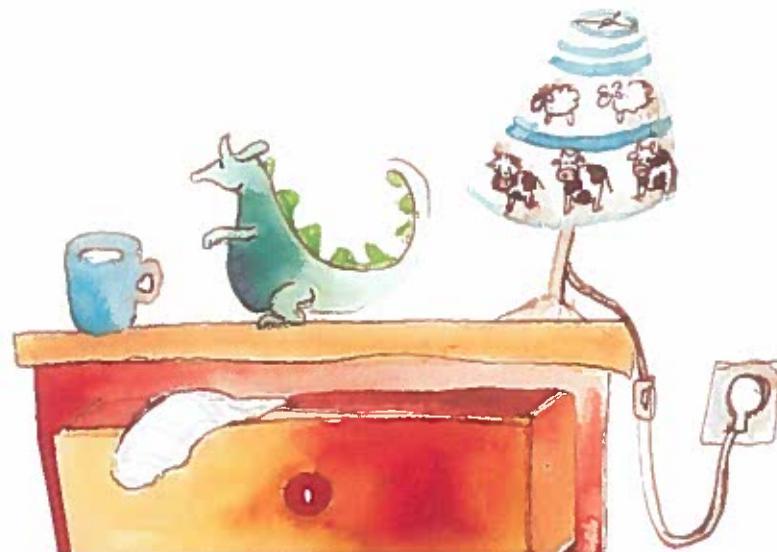
מוֹצְרִי חֶלְבָּן הִסְּמִים כָּל הַמוֹצְרִים שֶׁאָנוּ חָנְכוּ שׂוֹתִים אוֹ אֲוֹכְלִים הַעֲשֻׂוִים מִחֶלְבָּן, כְּמוֹ גְּבִינָה אוֹ יוֹגָרֶט. מֵשְׁמַקְפִּיד כָּל יוֹם לְאָכֵל וּלְשַׁתּוֹת מוֹצְרִי חֶלְבָּן, מִתְחַזֵּק וּמִתְּפַתֵּח, וּבְגֹוֹף שֶׁלֽוֹ יִשְׁשִׁידּוֹן. אָמָּתָה רֹצֶחֶת לְהִיּוֹת חָזָק וּבָרִיאָה גַּם כְּשַׂתְּהִיה אָבָא, אָתָּה צָרִיךְ לְאָכֵל וּלְשַׁתּוֹת לְפָחוֹת

**שְׁלוֹשָׁה** מוֹצְרִי חֶלְבָּן בְּכָל יוֹם."

רוּעִי שְׁתָה מִיד אֶת כָּל הַחֶלְבָּן. בַּמְעַט.



בְּלִילָה חֲלָם רֹועִי חַלּוֹם. בְּחַלּוֹם הָופֵיעוּ שְׁנֵי יְצָוָרִים קָטָנים וְלָבָנים.  
"שְׁלָום רֹועִי, אֲנִי סִידָה", אָמְרָה הַיְצָוָרִית. "וַאֲנִי ذָן", אָמְרָה הַיְצָוָרָה,  
"יַחַד אֲנָחָנוּ צְוָת סִידָה". סִידָה וְذָן קִי פָּמוֹדִים וַעֲינֵיהֶם מִבְּרִיקָות וְשׁוֹבָבָות.  
"הַפְּקִיד שָׁלָנוּ", הַסְּבִּירה סִידָה, "לְהַפְּנֵיס לְתוֹךְ הַעֲצָמוֹת וְלְעֹזֶר לְהַנְּגָדָל וְלַהֲתִפְתַּחַת".  
אֲנָחָנוּ שׁוֹמְרִים גַּם עַל הַשְׁנִים וְעוֹזְרִים לְכַד לְהִיוֹת חֹזֶק יוֹתֵר וּבְרִיאָה יוֹתֵר".





**“איך:** אַתָּם עוֹשִׂים אֶת זה?!” רֹועֵי הַהֲמָבֵל, “איך הַצְלָחָתֶם לְהַפְנֵס לְתוֹךְ הַגּוֹף שְׁלִי?!”

“עַתָּה זָכַר שְׁשַׁתִּית חֶלֶב לִפְנֵי שְׁחָלְקָת לִישָׁן? אַנְחָנוּ נִמְצָאים בַּתוֹּךְ הַחֶלֶב,”

אמְרָה סִידָה, “אִם תַּקְפִּיד לְשִׁתּוֹת חֶלֶב בְּכָל יוֹם, אַנְחָנוּ נִהְיָה תִּמְדִיד בְּתוֹךְ הַגּוֹף שְׁלִי.”

“וַיִּמְהַר יָקָרָה אִם לֹא אָשַׁתָּה חֶלֶב?” שָׁאל רֹועֵי.

“יִחְסַר סִידָן גִּוֹּזְבָּן שְׁלִי,” אַמְרָה סִידָה וְקָמָטָה אֶת מִצְחָה.

“וְאֵז... הָעֲצָמוֹת שְׁלִי עַלוּלוֹת לְהִיוֹת חֶלְשָׁות.”



רֹועֵי שָׁם לִב שְׁסִידָה תִּמְדִיד עֲוֹנָה רַאשׁוֹנָה עַל הַשְׁאָלוֹת שְׁלִוּ.

“אָבֶל אַתָּה לֹא מִכְרָח לְשִׁתּוֹת כּוֹס **חֶלֶב**. אַתָּה יָכוֹל לְאַכְל **יּוֹגּוֹרֶט**.

כְּמַעַט כָּל הַיְלָדִים שֶׁאַנְיִ מִפְּיר אוֹהָבִים יּוֹגּוֹרֶט בְּטֻעַם תִּוְתַּ,” הַוּסִיף ذָן.

רֹועֵי חָשַׁב לְעַצְמוֹ שְׁלִן הוּא קָצַת בִּישָׁן.



בבקר התעורר רועי, ומיד ידע מה הוא רוצה לאכל.  
"אם, אני רוצה דגנים בקערית מלאה חלב!"  
אם היא התפללה. "מה פתאום?"  
"הרי את יודעת שאני רוצה לטעק את העצמות שלי. רק עם סידקה וזה,  
הלא הם צות סידון, אני אצליח."  
"סידקה ... מי?" צחקה אם.  
"לא חשוב...." חיך רועי, שגמר ביעדים את כל הדגנים בחלב.

**مممم... היה די טעים!**





לארוחת הערב בק'ש רועי חביתיות גבינה.



"בָּאוּ נְכִין כַּלְנוֹ יַחַד", הָאֵעֶה אֲפָא.

אָבָא הִכִּין אֶת הַמְּצָרָכִים:

1 בִּיצָה

שְׁתִי כְּפֹת גְּבִינָה לְבָנָה

1 כֶּפֶן קַמְח

1 כְּפֹת סָכָר



אַבְינְגִיל שָׁמָה הַכֶּל בְּקָעָרָה, וּרוּעֵי עַרְבָּב הַיטֵּב בְּכֶן גְּדוֹלָה.

אָבָא יִצְקָח כֶּן אַחֲרֵי מַעֲשָׂה לְמַחְבָּת, וְהַמְּטֻבָּח הַתְּמֵלֵא נִיחוּת מְתוּוק.

זֹאת הִיְתָה אָרוּחוֹת טַעַימה בְּמִיחָד!

בכלילה שוב הופיעו סידה וזו בחלומו של רועי.

"הי, רועי, מה שלומך? אני סידה. אני אף פעם לא לבדי, אני תמיד עס -"

"אתה, אני זו. יחן, אנחנו צוות סידן!"

"אני יודע, אני יודע, לא שכחתי אתכם", אמר רועי בשמהה.

" אנחנו עוסקים עכשו, בעבודה רבה מתחה לנו אצלך בגוף", אמר זו,

"אתה יכול להבטן בנו, אבל אל תפריע לנו לעבד."



סידה זו, בלי הם צוות סידן, הפלו  
שרוולים ונגשוו לעצם השבורה ביד.

הם נכנסו לתוך העצם, וכל אחד מהם מרח בתוכה שכבה של חומר לבן.

כשסימנו עברו לשאר העצמות בגופו של רועי - בתוך כל אחת מהן

מרחו השניים שכבה מן החומר הלבן.

"הי, סיידה, מה אתם מורחים שם? גבינה?" קרא רועי.

"לא, מה פתאום גבינה? זה **סידון**.

שכחתי? אנחנו צוות סידון!"



חִדְשׁ שֶׁלּוּמָה הָיָתָה יָדוֹ שֶׁל רֹועִי חַבּוֹשָׁה בְּגַבָּס.

בְּהִתְחַלָּה זו הָיָה עֲוֵים, כִּי פְּלִסְמָן צִירָוּ עַל הַגְּבָס צִירִים מַצְחִיקִים,

וְאַבְּיָגִיל אֲפָלוּ קָנָאָה בּוֹ קָצֶת... אֲבָל אָמָר כֵּה הַגְּבָס הַצִּיק לְרוּעִי.

הוּא לֹא יָכַל לְגַרְגַּד אֶת הַיד, וְכַמְוֹךָן גַּם לֹא לְשַׁחַק בְּכַדּוֹרֶסֶל.

מִזְדִּי פָּעֵם חָלָם עַל סִיחָה וְזָנוֹ, הַלֹּא הֵם צֹוֹת סִיחָן,

וּבְזַדְקָה אֵיךְ הֵם מַתְקָזְמִים בְּעַבּוֹדָה בְּתוֹךְ הַגְּנוּף שְׁלָוּ.





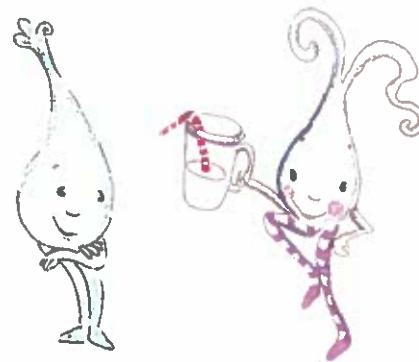
חִדְשׁ עַבְרָ. רֹועֵי הַחֲלִיט לְנִסּוֹת וְלַהֲתַאֲמִן שׁוֹב בָּרְכִּיבָה עַל אֲוֹפָנִים בְּלֵי גַּלְגָּלִי עֹזֶר.

נִצְחָוּ מֵה קָרְהָ?



# הוא נָפֵל, וְנָפֵל, וְנָפֵל.

מפעם לפעם קיבל מכה וכאוב לו - אבל אף עצם לא נשברה.  
בסוף, אתם כבר יודעים, רועי הצלחת.  
עכשווי הוא גאה מאוד בעצמו ורוכב ליד הספרייה או ברכבתה ליד חנו, עם מאיה.  
בלי גלגלי עוז.



ומי הם השניים שפבקרים את רועי בכל יום ושותרים עליו תִּמְדִיד ?  
\_ncוֹן. סִידָה וְדָן, הלא הם צוות סיון.

בשנסה רועי בפעם הראשונה לרכב על אופניים בלי גלגלי עזר,  
קרו כל מיני דברים לא נעימים.

"...לילה אחד חלם רועי חלום.  
בחלום הופיעו שני יצורים קטנים ולבנים.  
"שלום רועי, אני סידה", אמרה היוצרית.  
"זאתנו זן", אמר היוצרים, "יחד אנחנו צות סידן."



בעזרת סידה זן הבין רועי למה חשוב לשות חלב  
ולאכל גבינה ויוגurt מדי יום.



[www.milk.org.il](http://www.milk.org.il)