

השינה הגדולה

בהוויה הנרגנת שלי, הדבר הכי מעצבן שיכול לקרות לי הוא שלא אצליח להירדם * הפתרון? להפריע את מנוחתה של בת הזוג, כמובן * וגם: נורית הירש חגגה 80, ואתם מקבלים מתנה

לפרוק ולהשתחרר מהן בכך שתספר עליהן לבן/בת הזוג. כך הן ייצאו מהמערכת שלך, ותוכל להירדם בראש שקט. הבעיה שברגע שסיפרת לו/לה, אותן חרדות יעברו אל הפרטנר ועי כשיו הוא לא יוכל להירדם בזמן שאתה נוחר לצידו. עם קצת מזל, בבוקר בן הזוג ישכים קום, יבין שאי אפשר להמשיך ככה, יקבל אחריות ויטפל בעצמו בבקיעות שהטרידו אותך. שתהיה שינה נעימה.

אין כמוה בעולם

לאחרונה חגגה המלחינה נורית הירש 80, ואני הקטן הלכתי לראות השבוע כיצד חולקים לה כבוד בבית היוצר של אקו"ם, בבוקר שכולו ברכות וביצועים לשיריה. נורית היא ללא ספק מוזיקאית גאונית ופורייה באופן יוצא דופן. הלחנים והתזמורים שלה מתוחכמים, מפתיעים ומתפרשים על פני 60 שנות יצירה, ללא רגע של הפוגה וברמה לא פחותה משל מל"י חינים כמו פול מקרטני או בריאן ווילסון. כילה, אני זוכר את עצמי משתגע מ"רק בישראל" שכתבה עם אהוד מנור. הם היו צמד יוצרי להיטים אדי-רים שהיוו בשבילי שער לעולם המוזיקה הפופולרית. היא כתבה כמות בלתי נתפסת של שירים מצליחים עם עשרות מחברים, ויצרה להיטי ענק לאילנית, יהורם גאון, אבי טולדנו, רותי נבון, רבקה זוהר, דויד ברוזה, חיה אלברשטיין ומי לא; כתבה מוזיקה לסרטים של קישון ומנחם גולן, ובהם "השוטר אזולאי", "לופו" ו"אל תשאלי אם אני אוהב"; כתבה להצגות ולתוכניות טלוויזיה, כולל הפתיחים של "ערב חדש" ו"קרובים, קרובים".

אלפי חסידי חב"ד בכל העולם שרים היום את מנגינת "ברבאבא" לכבוד הרבי מלובביץ' בלי לדעת שהיא המלחינה של הלהיט, שלא לדבר על "עושה שלום", שהוא כל כך קלאסי עד שכולנו בטוחים שנכתב בתקופת בית שני והוא יצירה עממית, אבל תכלס הולחן על ידי נורית. בטורקיה שרים בכל מועדון וגם במשחקים של פנרבחצ'ה את "ושוב איתכם" שלה תחת השם Şenay Sev Kardeşim. הטורקים בטוחים שזה שיר טורקי קלאסי עתיק, וייתכן שאילו ארדואן היה יודע שמדובר בשיר ישראלי, הוא היה מוציא אותו מחוץ לחוק. שירי הילדים שלה מ"הבית של פיסטוק", "מקהלה עליזה", "עץ הכוכבים" וקלטות הילדים של "דיג דיג דוג" ליוו את ילדותם של מיליוני ילדים ישראלים, ויש מיליוני הורים כמוני שחבים לה את כמה דקות השקט שלהם, שבהן הילדים הופנטו למסך.

שני לחנים של נורית למילים של אהוד מנור הגי עו לאירוויזיון, "אי שם" בביצוע אילנית ו"אבנביני" עם יזהר כהן, שגם הביא את המקום הראשון. יש לי חיבה ענקית להמון משיריה של נורית, אבל האהוב עלי מכולם הוא "בואי לאילת" ששר ליאור ייני וחי בר ירון לונדון, שביחד עם חבריי לתיסלם עשינו לו פעם ביצוע שובב באילת.

עשו לעצמכם טובה והיכנסו לאחד הפלייליסטים של השירים האהובים של נורית הירש. לא תאמינו כמה שירים ולהיטים יפים כתבה הגברת הזו. מזל טוב, נורית.



ישראל היום
SCANLIFE
yairn@israelhayom.co.il
לציפייה סרקו את הקוד:

אפשר לראות הורים שעסוקים תוך כדי נהיגה בנפנוף ביד אחת עם כל מיני צעצועים וחפצים מול פניו של הילד רק כדי שהוא לא יירדם לפני ההגעה הביתה – אז מה אם כתר צאה מזה האוטו (האמיתי, לא הצעצוע) עלול להיתקע בעץ. לחלופין, כשהבנות שלי לא נרדמו בלילות, הייתי לוקח אותן לסיבוב במכונית רק כדי שיירדמו, בתקווה שבמעבר מהמכוני נית למיטה הן לא יתעוררו. הטריק הזה עשוי להיות שימושי גם עבור מבוגרים עם נדודי שינה, שהאוטו ישמש להם עריי סה, אלא שבמחירי הדלק של היום, לך תמצא מי שיהיה מוכן לקחת אותך לסיבוב רק כדי שתירדם, ובעיקר שיסכים אחר כך לסחוב למיטה אדם במשקל 80 ק"ג.

בעולם הילדים נהוג לקדם את פעולת ההירדמות באמצעות שירי ערש ומה שהיה קרוי פעם קלטות שירי ילדים, שהעבירו

אחד הדברים שהכי מעצבנים אותי – כולל הגוף שלי – הוא להיות ער בלילה ולא מבחירה. מילא לא לישון כי בחרת לנסוע למצדה לראות מופע זריחה, להשתתף במי סיבה או לצאת לצוד חזירי בר מרצונך החופשי, אבל לא ליי שון סתם בלי סיבה בעורך במיטה שלך, עם השמיכה והכרית שלך ובלי תירוצים, זה באמת מביא את הקריזה, מה שכמובן מקשה עליך עוד יותר להירדם.

לילה נטול או דל בשינה עושה אותי עצבני בכל הפרמטרים. זה קורה אם לא הצלחתי להירדם עד ארבע-חמש בבוקר או אם ישנתי כמה שעות ואז התעוררתי בשלוש-ארבע ואני לא מצליח לחזור לישון.

לעיתים נדמה שמערכת השינה שלנו מתנהגת בניגוד גמור לרצוננו ופועלת בתוך הגוף שלנו כמו סוס טרויאני, וכזה שר" ווקא בשלוש בלילה מתחשק לו לצאת לדהור. כשאנחנו רוצים לראות טלוויזיה בערב אנחנו נרדמים על הספה בתוך שתי דקות, ולעומת זאת, כשאנחנו עוברים למיטה ורוצים לישון אנחנו לא מצליחים להירדם, עד שבסוף אנחנו נאלצים לחזור ולהדליק טלוויזיה.

גם במישור הזוגיות, השינה והצפייה הן עניין טריי קי. בת הזוג שלך מתחננת שתראה איתה איזשהו סרט רומנטי של בנות או סדרה מרתקת על סידור ארונות בנטפליקס, במקום סרט האקשן שאתה רצית. אתה נעתר לבקשה, בתקווה שזה יעניק לך נקודות זכות במסגרת ההתחשבות הלא כתובה בינכם. רק שחמש דקות אחרי שהתוכנית התחילה היא כבר מתחילה לנחור, ואתה נשאר תקוע עם הסדרה שלא היה לך שום רצון לראות, ועם הארונות המבולגנים של משפחה מוויסקונסין שאין לך שום עניין לסדרה אתה גם לא יכול להגיע לשלט ולהעביר ערוץ, כי הוא נמצא מתחת ליפהפייה הנותרת וכל תזווה עלולה להעיר אותה. אם מדובר בסדרה שמעניינת אותך אבל כוז שקבעתם והתחלתם לצפות בה יחד, אסור לך להמשיך בצפייה, אחרת זה ייחשב לבגידה טלוויזיונית, מה שיובייל מחר לכך שתחטוף בראש על הפגיעה בתא הצפייה המשפחתי, וגם תיאלץ לצפות שוב בפרקים שכבר ראית, הפעם כפורמט זוגי.

הרעיון של להירדם עם הטלוויזיה דלוקה בחדר השינה לא מומלץ על ידי המומחים לשינה ולקרינה, אם כי הוא יעיל ונותן מענה למתקשים להירדם. הבעיה היא שאם נרדמת עם טלוויזיה דלוקה, אתה עשוי למצוא את עצמך מתעורר באמצע הלילה עם תוכנית על עליית מחירי התירס בהונדורס בווליום היסטרי שיגרום לשכנים לחשוב שקרטל סמים קולומביאני פרץ לבית שלכם; או גרוע מכך, לצלילי שידור חוזר של ערב מחווה ליוצאי קהילת בוקרשט המספרים על הקליטה בארץ. ברור גם שככל שהשנים חולפות, בעיות השינה שלנו רק צפויות להחריף. בפנסיה אולי יש לאנשים יותר זמן לישון, אבל פחות יכולת.

קשישים ופעוטות חולקים ביניהם לא רק חיבה לחיתולים, אלא גם נטייה לבעיות שינה. נכון שאם מישהו רוצה להגיד שהוא ישן היטב הוא אומר שהוא "ישן כמו תינוק", אבל אולי הוא פשוט מתכוון שהיו צריכים להרדים אותו על הידיים ושאהרי שעתים הוא התעורר בככי וצרח שהוא רעב.

הרגלי השינה של ילדים קטנים הם עולם ומ' וואו שכבר שנים מעסיק הורים ומפרנס יועצים יקרים, שלא ברור אם הם משפרים את השינה של הזאטוטים, אבל בטוח שגורמים להורים לישון פחות טוב בגלל החרדה מהאובדן רפט. כולנו היינו הורים לתינוקות, ולא רצינו שהילדים יירדמו חלילה באוטו בדרך הביתה וידפקו לנו את השנ"צ. לא פעם



איור: עובדיה בנישו

את מטלת ההרדמה מההורים לאנשים כמו עוזי חיטמן וקלטות כמו "100 שירים ראשונים" (אף אחד לא יודע אם באמת היו שם 100 שירים, ממילא ההורים היו עוזבים את החדר אחרי שלושת השירים הראשונים כשהילד התחיל לנחור). השאלה היא אם אפשר לעשות גרסה כזו למבוגרים עם בעיות שינה, שתיקרא "100 שירים אחרונים".

המומחים לענייני שינה איכותית ממליצים למי שמתעורר באמצע הלילה לא להסתכל בשעון ולא להתעסק בטלפון. רק שאז נשאלת השאלה מה בדיוק תעשה עכשיו בשעות שנות רי עד הבוקר, ואילו הצעות יש להם כדי שנוכל להעביר את הזמן הזה. מכיוון שאחת הסיבות לבעיות בשינה הן טרדות היום שמציקות לנו במהלך הלילה, עניינים מהנים כמו חינוך הילדים, האוברדרפט או בוס מעצבן בעבודה – אני ממליץ