



## מפגש בישול מתכון עם זיכרון





כל אדם, מכל מקום בעולם, מכיר את התחושה של אובדן ושל געגוע,  
לכל אדם יש המתכון שמזכיר לו מישהו יקר.

**מתכון עם זיכרון** - הנצחה ייחודית לזכר חללי צה"ל וחללי פעולות האיבה  
דרך בישול מתכונים אהובים והסיפור שמאחוריהם.  
זאת על ידי מפגשי בישול בהם מבשלים מנה אהובה של חלל צה"ל או חלל  
פעולות איבה. במפגשים מבשלים, טועמים ומשתפים תמונות, סיפורים,  
קטעי וידאו ומשוחחים על האדם שמאחורי המנה ומשפחתו.

לקראת יום הזיכרון יתקיימו ברחבי הארץ מפגשי בישול בהם יונצחו חללי  
צה"ל ונפגעי פעולות האיבה, במסגרת מתכון עם זיכרון.



מפגש בישול לזכר

רעות פולק



## ילדות

בת זרדה וזאב. נולדה עם הזריחה, ביום ו' באדר תשל"ט (5.3.1979), בבית החולים "הדסה" שעל הר הצופים בירושלים. ילדת "סנדוויץ'" - בין אלעד האח הבכור וענבל האחות הצעירה, אך היות שנולדו בהפרשים קטנים, גדלו שלושת האחים יחד, חוו חוויות משותפות והיו קשורים מאוד זה לזה.

רעות גדלה במושב השיתופי מכורה, אשר בבקעת הירדן. החלה ללמוד בכיתה א' בבית הספר היסודי שבמושב חמרה. בסוף אותה שנה עברה המשפחה להתגורר באריאל, ורעות נכנסה לכיתה ב' בבית הספר היסודי "עליזה בגין". עם פתיחתו של בית הספר הממלכתי על שם ברנרד מילקן עברה אליו, וסיימה בו את כיתה ו'.

## על הילדה שהייתה

רעות הייתה ילדת טבע יפהפייה ומאושרת, מחוברת היטב לאדמה, לנוף ולבעלי החיים, התהלכה ברגליים יחפות וחייכה לשמש החמה. מגיל צעיר גילתה עצמאות וצימאון גדול לטעום ולהתנסות בכל מה שיש לחיים להציע.

## גיל ההתבגרות

רעות למדה בבית הספר התיכון המקיף שבאריאל. את עבודת ה"ביוטופ" שהכינה בסוף כיתה י"ב במסגרת לימודי הביולוגיה, הקדישה לנושא "יעלים בעין גדי". רעות הייתה יפת תואר, רזה וגבוהה, הייתה נערה יצירתית מאוד ומוכשרת בתחומים רבים. משיכתה לבמה התגלתה כבר בילדותה, בחוגי התעמלות קרקע וריתמיקה שבהם השתתפה.

## גיל ההתבגרות

מאוחר יותר הצטרפה לחוג דרמה, שם בלטה בכישרון משחק מרשים. במסגרת החוג השתתפה בהצגה "עוץ לי גוץ לי" בתפקיד המספרת, ושבתה את לב הקהל. בעקבות ההצגה ילדי אריאל העריצו אותה ושלחו לה מכתבים. אחד מהם היה מכתבו של אביב שכתב לה: "היית כה נחמדה אבל גם מתוקה. רציתי לומר לך כמה מילים מתוקות וחמודות: היית עשר אבל בשבילי היית אלף, יותר מעשר. את כה נהדרת וחמודה כשושנה, מאחל לך שתמשיכי להיות אלף...". גם בהצגות נוספות שהשתתפה בהן קטפה רעות מחמאות, ובמיוחד על הופעתה בתפקיד הראשי בהצגה "הילדה משם".

## גיל ההתבגרות

רעות, כשמה כן היא, הייתה תמיד מוקפת חברים וחברות. היא וחברותיה היו קבוצה מגובשת ומלוכדת, והטלפון, כך מספרת אמה, עבד באותם ימים שעות נוספות... תמונותיה של רעות שצולמו לאורך השנים מעידות על רגעים מלאי שמחה, עליצות והנאה.

רעות ראתה חשיבות גדולה בטיפוח היחסים גם עם בני המשפחה המורחבת, וקשר הדוק, חם ואוהב במיוחד, המושתת על הערצה הדדית, היה לה עם סבא אליהו.

## תחביבים ותחומי עניין

ימיה של רעות היו גדושי פעילות ועשייה נמרצת, וכל רגע נוצל עד תום. לכל משימה התייחסה ברצינות ולא התפשרה על פחות ממושלם. רעות הייתה שאפתנית, אהבה אתגרים והייתה נחושה להגיע רחוק ככל האפשר.

כך בתחום הספורט, הצטיינה בריצה והשתתפה בתחרויות, בתחום המוזיקה ניגנה בקלרנית, וגם בשטח החברתי עשתה חיל.

כחניכה בתנועת "המכבי הצעיר" נהנתה מהתכנים ומהפעולות, ולימים, הייתה למדריכה אהובה. במחנות הרבים שאליהם יצאה בלטה רעות בכושר מנהיגות, באחריות שקיבלה על עצמה, וביכולתה להתמצא בשטח ולהתאים עצמה לתנאיו.

## תחביבים ותחומי עניין

רעות אהבה מאוד לקרוא, וכנערה רגישה מאד המודעת למורכבות החיים לא הסתפקה בתשובות פשטניות ובקשה לחקור את הדברים לעומק, באמצעות הספרים הפליגה לעולמות מופלאים וקסומים. ליד מיטתה הייתה מונחת באופן קבוע ערמה של ספרים - סיפורי אגדות, מעשיות, סיפורים על פיות ועל קסמים, סיפורים על ילדים ועל הרפתקאות, ובעצם - ספרים על כל נושא שבעולם... רעות גם כתבה בעצמה, ובכישרון גדול. נוסף על כתיבתה לעיתון בית הספר, שלחה ידה בכתיבת שירים.

## תחביבים ותחומי עניין

מכתיבתה של רעות: "המחברת בין הלבבות, בשפה יפה ועשירה הפורטת על כל נימי הנפש," כדברי אמה. דוגמה לכך היא שיר שכתבה רעות בהיותה מפקדת צוות בצבא, בסיום אחד הקורסים שפיקדה עליהם: "חריקה של שער / ומאחוריו הלא-נודע, / האפשרויות אין-סופיות / ורק עכשיו מתחיל לו המסע. // במעבר הצר לפסוע ברגליים בוטחות, / מעל השלולית העמוקה שבה פנייך משתקפות. // קל לברוח ולהגיד נואש, / לשוב אחורה שם אין אתגר ואין חשש. // מאחוריך עקבות / ובאופק העתיד, / רק לדעת לנצל את הכוח הפנימי ולהתמיד."

## לפני הגיוס לצה"ל

בשנת 1996, במהלך לימודיה בתיכון, יצאה רעות לסיור בפולין עם משלחת תלמידים מבית הספר. הביקור במחנות ההשמדה הותיר בה רושם עז והעצים את הקשר שחשה לארץ ולמדינה, כמו את הרצון לתרום. בשנים אלה, מתוך מודעות והכרה בצורך לפעול למען הכלל, עברה קורס עזרה ראשונה והתנדבה במגן דוד אדום.

## הגיוס לצה"ל

ב-13.8.1997 התגייסה רעות לצה"ל, לחטיבת הנח"ל. לאחר הטירונות יצאה לקורס מ"כיות בנים וסיימה אותו בהצטיינות. תחילה שובצה כמדריכה בקורס מ"כיות בנות ב"מחנה 80"

## השירות הצבאי

הודות לנתוניה הגבוהים ולחוות הדעת המרשימות של מפקדיה נשלחה לקורס קצינות. ב-15.8.1998 החלה את הקורס, וסיימה אותו בהצלחה ב-7.10.1998. ענודה בדרגות הסג"ם, הוצבה רעות כמפקדת מחלקה בבסיס הטירונות שבזיקים, ועיניה נשואות קדימה.

## מועד הנפילה

סגן-משנה רעות פולק נפלה בעת מילוי תפקידה ביום י"ח בכסלו תשנ"ט (6.12.1998), והיא בת תשע-עשרה. היא הובאה למנוחות בבית העלמין הצבאי בכפר סבא, מותירה הורים, אח ואחות. על מצבתה של רעות נחקקו מילים מתוך "שיר הרעות": "כי רעות שכזאת, לעולם לא תיתן את לבנו לשכוח".

במלאות שנה ללכתה, כתבו בני המשפחה: "רעות יקרה ואהובה שלנו! שנה עברה...  
שלוש מאות שישים וחמישה יום של געגועים, כאב ובכי. כל יום נמשך כנצח שבו את,  
רעות, חיה בליבנו ובנשמתנו. ואנחנו זוכרים ואוהבים אותך כל הזמן. מבעד לדוק  
הדמעות אנחנו זוכרים את אותם הימים, השעות והרגעים שהיו מלאי שיחות וצחוקים,  
ריקודים ושירים. מעט מהשירים שלנו אספנו וקיבצנו: שירי ילדות, שירי בגרות, שירי  
נסיעות במכונית, שירי פנטומימה וריקוד וכמובן גם את השיר שלך, שיר הרעות.  
מבטיחים לשמוע ולהשמיע, לזכור ולהזכיר... אוהבים ומתגעגעים."

לקראת יום השנה הרביעי לנפילתה של רעות, כתבו יעל, ארלה, עידו, ערן ועומר: "תחילת דצמבר, בחוץ  
כבר כמעט חורף... ושוב אנחנו כאן איתך... קשה לכתוב ולספר, קשה לבחור את המילה המתאימה...  
המילה הנכונה שתתאר באופן הכי מדויק, לא רגשנית, לא קשה מדי או כואבת מדי, מילה שתתאים -  
והאמת, רעות, שבינינו, זה לא היה קל...  
תחילת דצמבר, בחוץ כבר כמעט חורף... בבתים חנוכה, נרות - ושוב אנחנו כאן איתך ב'יום השנה'. החג  
מאז אותו היום כבר לא אותו החג, במקום הנרות בוערים ה'זרים'... ביום השנה כמו בכל שנה יבואו כולם,  
החברות, החברים והמשפחה מירושלים, מכפר סבא, מתל אביב ומחדרה.

## הספדים

החברות שלך אוהבות ומסורות, שמגיעות שנה אחר שנה... להיות לידך, להיות איתך... הזמן עצר... אך הסיפורים שלך ועלייך זורמים וקסומים... בתמונות את צוחקת, בוכה, ליצנית, רצינית... התמונות מספרות את כל מה שאנו בעצם כבר יודעים, שהיית כל כך הרבה, בכל כך מעט זמן... הספקת להגשים חלומות שאנשים חולמים לדורות... נסעת, טיילת, צחקת, קראת, שיחקת על במה וקיבלת את תשואות הקהל... היה לך את האומץ לנסות, לבדוק, לגלות, העזת לעוף גבוה יותר - רבים מאיתנו לא מעזים לעוף כלל. כל מה שידעת אנו לומדים עכשיו לאט לאט... ושוב אנחנו כאן איתך ב'יום השנה' כדי להגיד לך שאת איתנו כל השנה... כל יום ויום... כל שעה ושעה... כל רגע ורגע..."

## הספדים

נעמי בר שביט מורתה האהובה של רעות כתבה דברים לזכרה: "איזו רעה נפלה עלינו פתאום. תמיד - כל כך יפה, תמירה ובשליטה. פני מדונה אמיתית כמו של פעם, של הציירים הגדולים. תמיד - חיוך קטן, ספקני, לא צעקני או ראוותני אלא כזה שבודק ובוחר וחושב. תמיד - עיניים שואלות וחוקרות, המחכות לתשובות, לא כאלה שלאחר יד, אם לא אמת של ממש, אז מוטב שלא בכלל! תמיד - מעורבת ומתערבת רק לפי בחירה אישית, לא על פי צו, פקודה או אמירה בעלמא. תמיד - כל כך רבגונית עם יכולת לפרוט על כל הנימים הדקיקים בכולנו, לסנן ולבחור כמו בפינצטה עדינה ולאמץ את המתאים ביותר. תמיד - הרבה כוח. נחישות ועמידה על עקרונות, לצד פגיעות שניכרת במבט משתפל ובהטיית ראש קטנה. תמיד, תמיד שמירה על 'פאסון', דחף, להיטות ורצון למשהו שלם, שהוא כל כולו אישי ושלך בלבד. כמעט תמיד - בתלתלים ארוכים, ארוכים ומסודרים, כמסגרת כמעט שובבה לפנייך היפים הגלויים. ולעתים בפנים אהובות במיוחד - בשיער תלתלים האסוף כרקדנית, בלרינה, סולנית של ממש. יצירתיות, הומור ייחודי, יכולת כתיבה ומשחק, כל כך הרבה איכויות באדם צעיר כל כך. כל כך הרבה איכויות באדם אהוב כל כך. תמיד..."

## הספדים

וכתבו החברים והחברות: "רעות, חברה יקרה ואהובה שלנו. ... המילים קטנות מכדי להכיל את החברות ארוכות השנים, את כל הבדיחות הקטנות, הריקודים, הארוחות, מסיבות יום ההולדת שהפכו למסורת, הטיוולים לטבריה ולאילת, מסעי הקניות בכל רחבי הארץ, וכל הרגעים הקטנים והגדולים שכל כך מזכירים לנו אותך. רעות, אנחנו לא באים להיפרד ממך. גם אם היינו מאוד רוצים, ומנסים לשים נקודה, ולהגיד שדי - אף פעם לא נוכל, עוד יש לנו המון דברים להגיד לך... ושעוד נאמר לך אותם, בשקט... שרק את תשמעי. אנחנו רוצים שתדעי שאנחנו כל כך גאים בזכות הענקית שנפלה בחלקנו להכיר אותך. כל כך יפה ומוכשרת, אוהבת ותומכת, כל מה שרק אפשר לבקש מהחברה הכי טובה. רעות, כל כך קשה לנו לדבר עלייך בלשון עבר, כי אולי טכנית, במושגים יבשים את כבר לא כאן, אבל בתוכנו את כל כך חיה... נוחי על משכבך בשלום חברה יקרה שלנו, אם את שומעת אותנו עכשיו... שתדעי שאנחנו כל כך אוהבים אותך, ומתגעגעים אלייך, וזה כל כך כואב... בהמון אהבה, שלא ניתן לתאר במילים..."

לאחר נפילתה של רעות נהגו חברותיה להשאיר בעבורה קטעי שירים. אחד מהם, הוא שירה של רחל שפירא, "היי שקטה": "היי שקטה / עכשיו הכול בסדר / אפילו המחנק עומד להשתחרר / זה לא הגיהינום ובטח לא גן עדן / זה העולם שיש ואין עולם אחר // היי שקטה / כאילו אין בכך דופי / כאילו האוויר נותן לך הגנה / כאילו הצרות כבר מתגבשות ליופי / כאילו מעפר פורחת שושנה. // היי שקטה / כמו לא עברת אף פעם / כמו לא היית צרימה בנוף המטופח / כמו ראית כף יד בתוך אגרוף הזעם / כמו אלומת האור הנה מצאה אותך..."

## הספדים

תשע שנים לאחר לכתה של רעות, כתבה אמה ורדה: "... מה כותבים אחרי תשע שנים? אומרים שמתרגלים לחיות בלי. אומרים ששוכחים. אומרים שעם השנים עוברים תהליך שבשפה יפה נקרא 'תהליך האבל' ובו מגיעים להשלמה - זה לא מצליח לי. נכשלתי בתהליך הזה כמו שנכשלתי לשמור עלייך. ... יותר אין לי את רעות שאוכל לספר לה דברים, לרכל ולהתייעץ... וכשעמית הקטנה מגיעה, היא רוצה את התמונות במחשב ומיד מצביעה על תמונתך וטורחת להזכיר לי 'רעותי, רעותי...' ואני מסתכלת בתמונה בעיניים שוקקות, בעיני האיילה המקסימות, בשפתיים המצוירות ביד אמן, בתווי הפנים העדינים ובמבט המצועף, ואני משתדלת לזכור את הכול, אבל אפילו צליל קולך נמוג ואינני מצליחה לשחזר אותו... לכולם נגעת בחיים ברפרוף כנפיים עדין של פרפר מקסים ונעלמת. אבל כולנו עדיין חשים את הרפרוף והוא חסר לנו בימים, ברגעים, ובעוצמות שונות לאורך החיים. אוהבת אותך מאוד, אימא."

## הספדים

מבין הספרים שריגשו את רעות נגע לליבה במיוחד ספר השירים של המשוררת, העורכת והמתרגמת עדנה מיטווק-מלר "סונטה לכינור ופסנתר", שרעות הגדירה "אישה מאוד מיוחדת, כותבת נפלא, ממש מהלב." אמה של רעות הקדישה לבתה את אחד השירים שבספר - "מתנה": "ילדה בהשאלה לשעה קלה, / צעקה גדולה עולה בעבור תקלה. / שוקע הכאב ועולה השאלה / על ערב דצמבר בטרומ קללה. // יופי שכזה, איש לא ראה. / כחול שכזה, מלאך לא ברא. / כאב שכזה נקב בעורנו / והיה גופיו ככברה. / ציפורים צעקו וברחו במנוסה לשדרה. // ילדה על תנאי לזמן קצוב, / עוד חיוך, עוד צליל, מילה, מבט, / הדר צעדים לחלום שנבט, / רקמו שתי וערב מפת הזיות / של ילדה המבקשת לחיות. // הפטוניה באדנית התכווצה, חוששה / ולמרות האביב, הרכינה ראשה. // גזר דין נחרץ, / מי ימרה פי משפט, / ציפור נטלה דמעות כצידה / והחושך כיסה את צריבת הפרידה."

## הנצחה

הוריה של רעות תרמו לאגודת "שמע" - אגודה המטפלת בילדים עם ליקויי שמיעה - ספרי ילדים - אותם ספרים שרעות אהבה כל כך לקרוא ושנשאו אותה לעולמות של יופי, חלום וקסם. בגלוייה שהדפיסו, לצד תמונתה, כותבים ההורים על אהבתה של רעות לספרים ומזמינים את הילדים לחוות באמצעותם את עולמה הפנימי העשיר והמיוחד.





מזמינים אתכם לרשום כמה מילים ולשתף איתנו

באתר האינטרנט

של מתכון עם זיכרון

[www.matkonzikaron.co.il](http://www.matkonzikaron.co.il)

או ברשתות החברתיות, ואנו נעביר למשפחה

# תודה שלקחת חלק במפגש בישול

מתכון עם זיכרון

