

26.26x19.14	1/5	עמוד 1	כותרת - ידיעות מודיעין	15/05/2015	47864175-2
מרוץ הר לעמ - 16030					



שוברת שיאים

כשד"ר יהודית לפינסקי מרעות לא נמצאת בבית החולים, היא עושה מילואים, רצה מרתונים בארץ ובחו"ל, ומלווה נשים במסעות "מלכת המדבר" • "אני מאמינה שהחיים משעממים בלי לקחת סיכונים", היא אומרת | רותי בוסידן | 50



27.28x34.24	2/5	50 עמוד	כותרת - ידיעות מודיעין	15/05/2015	47864179-6
מרוץ הר לעמ - 16030					

וונקר וואן

לא ברור איך ד"ר יהודית לפינסקי (55) מרעות מוצאת זמן לעיסוקים הרבים שלה: היא רופאה בבית חולים, ובמרפאה פרטית, ממלאת תפקיד בכיר בקופת חולים, משרתת במילואים, רצה מרתונים ובין לבין יוצאת למסעות "מלכת המדבר" • אבל בעיני האישה הנמרצת מדובר בשגרת חייה והיא נהנת מכל רגע • "חשוב לא לפחד, לנסות, לאתגר את עצמך כל הזמן", היא אומרת

✕ רותי בוסידן ✕ צילום: רונן כרם

1960. כשהיתה בת חמש וחצי עלתה עם הוריה לארץ. "אבא שלי היה אסיר ציון בגלל שהוא לימד עברית והיה פעמיים בסיביר. אמא שלי היתה בגטו ואחרי חצי שנה ברחו והפכה לפרטיזנית בתקופת המלחמה. זה שאני שורדת, זה ממנה לגמרי", היא מספרת. "כדי להגיע לארץ יצאנו לטיול להונגריה שהיתה תחת שלטון סרבייטי. חיכינו חודש בבורפשט ואז עלינו לארץ עם כלב סן ברנרד ענקי. כשעלינו לארץ ההורים שלי ידעו עברית וגם סבתא שלי ידעה עברית. מיד כשהגענו אבא התחיל לעבוד. גרנו בפתח תקווה והתחלתי ללכת לגן. לא היה לנו חבלי קליטה כי ההורים שלי דיברו עברית". אף שלא נולדה כאן ואולי בגלל זה, ד"ר לפינסקי מר-גישה חיבור חזק לארץ. "אין לנו ארץ אחרת", היא אומרת בהחלטיות. "ההורים של נאבקו כדי להגיע לכאן. אני נוסעת כל שנה למחנות ההשמדה וכל פעם שאני שם, בעיקר כשהייתי במדים, יש לזה משמעות בעיניי. לכן אין לנו שום אורחות נוספת. אני ציונית ברמ"ח איבריי וגאה להיות ציונית, אבל אני לא ימנית. אני חושבת שחייבים להיות הומניים ולעזור לזר ולגר שבי תוכנו. זאת מצווה. לצערי, שוכחים את זה למרות שזה אל"ף בי"ת. חונכתי על ברכי הציונות הדתית, אבל היא לא היתה כמו שהיא עכשיו. זה מקומם אותי".

**"נשים יותר מעשיות וחתקות
זרית. הן לא מתעסקות באו וא
בכבוד. חז מעשית אני חושבת
נשים ואגריס צריכים לקבל שוויון
הכרמנויות. אצטרנו אנחנו עדיין
נאבקות. כל אחז צריך לעשות את
מה שהוא טוב בו ולא משנה מה
המאזר שאך. כולנו שוויטי"**

חמש פעמים בשבוע ד"ר יהודית לפינסקי (55) מרעות משכימה קום ויוצאת לריצת בוקר, עניין פעוט של 22 ק"ל לומטרים. אדם ממוצע ודאי היה נזקק לטיפול רפואי או לאמבולנס צמוד אחרי ריצה כזאת, אבל כשאני פוגשת אותה בביתה מיד אחרי שהיא סיימה לרוץ, היא נראית כמו מישהי שסיימה ג'וגינג קליל. ד"ר לפינסקי בקושי מזיעה למרות מזג האוויר החם, מסתפקת בכמה מתיחות שרירים, ונראה שמבחינתה מדובר בעניין שגרת לחלוטין. אם לא די בכך, היא מספרת שהיא בדיוק חזרה ממירוץ 'הר לעמק' שכלל ריצה של עשרות קילומטרים, וששבוע קודם כן השתתפה במירוץ 'מים לים' ושבו עיים קודם לכן סיימה את מרתון פריז. בחודש ספטמבר היא מתוכננת להשתתף במרתון ברלין, ועוד היר נטויה. "הריצה נותנת לי תחושת חופש", היא מנסה להסביר את הקסם שבריצה, "אתה מכיר את הגוף שלך, אתה יודע מה אתה מסוגל, זה מעלה אנדרופינים בגוף, מרגיע, זה זמן לחשוב, ובעיקר תחושת חופש ושליטה על הגוף. את מכירה את הגוף שלך בזכות הריצה, ואת מבינה עד כמה הגוף מסוגל לרפא את עצמו". אבל ד"ר לפינסקי לא מסתפקת רק בריצה. כשהיא לא רצה היא רופאה כירורגית אף און גרון ילדים, רופאה בכירה בבית חולים 'אסף הרופא' ובעלת מרפאה במודיעין, ומנהלת סיכונים בקופת חולים מאוחדת. נוסף על כל העיסוקים האלה היא משרתת במילואים כרופאה מטיילת בעולם, משתתפת כרופאה מלווה במסעות "מלכת המדבר" ובמסעות לפולין. אין ספק שרק מרשימת התארים והעיסוקים של ד"ר לפינסקי אפשר להתעייף, אבל לא האישה הנמרצת הזו. "דליה (קולדה), מאמנת הספורט של לפינסקי - ר.ב.) קוראת לי פרטיזנית - כל דבר שצריך לעשות עושים. נקודה. זה החינוך שקיבלתי, תמיד אמרו לי שאין דבר שאני רוצה ולא אשיג. לא היתה לי מגבלה בשום דבר. צריך רק לרצות ולעשות זמן לכל דבר".

אוהבת את הארץ

ד"ר לפינסקי, נשואה לחיים, מהגרס חומרים במקצוע ואמא של רן, סטודנט בן 27, נולדה בליטא בשנת



27.05x34.19	3/5	51	עמוד	ידיעות מודיעין - כותרת	15/05/2015	47864189-7
מרוץ הר לעמ - 16030						

ד"ר יהודית
לבינסקי. "אני
מאמינה בספורט
גם כרופאה, ורוצה
להיות דוגמה
אישית"



24.51x32.44	4/5	עמוד 52	ידיעות מודיעין - כותרת	15/05/2015	47864194-3
מרוץ הר לעמ - 16030					



ד"ר לפינסקי בתחרויות חמש פעמים בשבוע * צילומים מהאלבום הפרטי

מוצאת זמן להתאמן חמש פעמים בשבוע. כדי לרוץ היא קמה בשעות שבהן רוכנו עדיין ישנים. "אף פעם אין זמן לאף אחר", היא מדגישה, "זמן עושים. החיים קשים אבל מהנים וכיפיים. אם אני רוצה להספיק אין ברירה. בשבתות אני עושה את הריצות הארוכות".

מה השיבותו של הספורט בחייה? "חשוב לי לקדם את הנושא של מניעה, כי הרבה הכי חשוב זה לא לחשוב על תורת החולי, אלא על תורת הבריאות. אל תחפש למה בן אדם חולה, אלא למה הוא בריא ואת מה שהוא עושה תעשה. לעשות ספורט זה להישאר בריא. זה עוזר במניעה של סוכרת ובעודף שריר מניס. הרמב"ם, שהיה רב ורופא, אמר שנפש בריאה בגוף בריא. אני מאמינה בספורט גם כרופאה, ורוצה להיות דור גמה אישית. זה חשוב לבריאות, למצב רוח, מעלה אנדרופינים במוח, מרגיע ילדים היפראקטיביים. כשאני צריכה לפתור בעיה, אני יוצאת לריצה".

את לא חוששת מפציעות? "ברור שאם אתה לא מקשיב לגוף שלך אתה יכול לפגוע בו, אבל אם אתה קשוב לגוף שלך ולא עושה מעבר ליכולת שלך אז אין שום בעיה. נפצעים בספורט אבל זה לא צריך להרתיע אף אחד. יש דרך להשתקם ולחזור במצב לא פחות טוב. אין אחד שמתאמן ולא נפצע, אבל זאת דרך מהנה להיפצע. אין על ספורט – הוא הנפש שלי, לארגונית שלי וליכולות שלי. ספורט הוא מתת אלוהים בשבילי".

אני מחכה לך. בלי להרגיש התחלתי לרוץ והמירוץ הראשון שהשתתפתי בו היה מירוץ פארק המים ב-2003 – עשר קילומטר. לאט לאט רצתי עוד ועוד. הקילומטר' עליה, כולל מרתונים. בפסח האחרון השתתפתי במרתון פריז, עשיתי את מרתון תל-אביב, ואני מתכוונת לעשות את מרתון ברלין בספטמבר".

היא רואה בדליה קולדהם מנטורית ומרגישה שבכותה גילתה את נפלאות הספורט. "היא מנטור לחיים", היא מציינת, "בהמון אימונים שאני עושה, גם כשהיא איננה, אני רואה אותה עומדת מולי בראש ושומעת אותה מדברת אליי. היא מאמנת לחיים. דליה עיצבה אותי בספורט. היא מאתגרת אותי".

איך זה לרוץ מרתון? "כמו כל ריצה. יש תחושת חופש, אתה מכיר את הגוף שלך ויש זמן לחשוב. אבל ריצה זה לא מספיק. צריך לעשות המון אימוני כוח. אני מתאמנת בסטודיו של דליה ארבע פעמים בשבוע. יש לנו קבוצת בנות שרצות ביחד. עשינו שלוש פעמים את מירוץ 'הר לעמק' ופעמיים את מירוץ 'מים לים'. אין כמו להכיר את הארץ דרך הרגליים. וחוף מזה שאנחנו נהנות להיות ביחד. הייחוד שלנו הוא שאנחנו לא תחרותיות. אחת עוזרת לשנייה. זה הכוח של קבוצה – כולן בש"ביל כולן. אני אדם של קבוצה. אני הרבה יותר נהנית מזה. אנחנו ישנות בציימר, מבשלות ביחד, מקשקות".

עם החיים

ד"ר לפינסקי מאמינה מאוד בכוחן של נשים. "נשים יותר מעשיות ומתקתקות דברים. הן לא מתעסקות באגו ולא בכבוד. הן משמעותיות אני חושבת שנשים וגברים צריכים לקבל שוויון הורמנויות. לצערנו אנחנו עדיין נאבקות. אנחנו שווים ואין שום סיבה. כל אחד צריך לעשות את מה שהוא טוב בו ולא משנה מה המגדר שלך – אישה, גבר, צעיר, דתי, שחור, לבן. אין לזה שום משמעות. כולנו שווים".

בהקשר זה היא מציינת שגם היום החב"ד רה מתקשה להתרגל לעובדה שיש נשים בתפקידים בכירים. "בתור רופאה הרבה פעמים ניגשים לרופא שלידי כי חושבים שהוא הרופא וכצבא זה אותו דבר", היא אומרת. "תמיד חושבים שבעלי היה בצבא ולא אני. גם בקופת חולים – מצ"פים לראות גבר בתפקיד ניהולי בכיר ופתאום רואים אישה".

למרות עיסוקיה הרבים ד"ר לפינסקי

הייתי צריכה לבחור, הייתי בוחרת בו שוב. היה ברור לי שאני הולכת ללמוד רפואה והיה ברור לי שאני הולכת לעזור לאנשים. אין מקצוע יותר יפה מזה. אני כל יום מברכת שזאת העבודה שלי. זה פשוט כיף ואין לי שום הרהורי חרטה. אני אוהבת את מה שאני עושה, זה אחלה מקצוע".

תמיד בתנועה

ד"ר לפינסקי חייבת להיות בתנועה כל הזמן. "אני מאוד אוהבת לטייל, אני בן אדם של אנשים, אני מאוד סקרנית, לא יכולה לשבת ולנוח. אני היפראקטיבית ומאוד אוהבת ללמוד תרבויות חדשות. כל דבר אני חוקרת, כי זה מעניין אותי. העולם כל כך רחב ידיים וצריך תמיד ללמוד, תמיד להשתאות. כל יום אני קמה כדי ללמוד משהו חדש. יום שלא למדתי בו משהו הוא יום מבוזבז".

אף שהיא מטיילת הרבה היא תמיד אוהבת לחזור לביתה ברעות. "יש לי פה הכל. יש לי המון אוספים של יודיאקה שהתחלתי לאסוף אחרי שאמי נפטרה", היא מספרת.

המשפחה עברה לרעות לפני 22 שנה והיא מציינת שהיא אוהבת מאוד את האזור. "אני לא מוכנה לזוז מפה", היא אומרת, "יש לנו חברים שעברו לתל-אביב, אבל אני לא מוכנה. אני נמצאת הרבה בתל-אביב, אבל אני רוצה את חלקת האלוהים שלי – לצאת מהבית ולהתחיל לרוץ. איפה אני יכולה להתייחס לרוץ ולהיות מיד בחיק הטבע? איפה עוד אפשר לקום בבוקר, לראות את הירח, להתחיל לרוץ ותוך שנייה להיות ביער בן שמן או באזור שעלבים? פה יש לך שטח. אתה רץ ומתחבר לטבע".

זו הסיבה שלפינסקי נמנעת לשמוע מוזיקה בזמן ריצה. "זה השקט שלי, המדיטציה שלי. אני כל היום עמוסה ובריצה אני מקבלת את ההחלטות הכי טובות שלי".

אהבה מאוחרת

את אהבתה לספורט גילתה בגיל מאוחר יחסית. "לא רצתי עד גיל 43. תמיד כשהייתי רצה, הייתי מתחילה להתגרד. אז לא רצתי", אומרת ד"ר לפינסקי בחיך.

לקראת פרישתה מצה"ל היא החליטה שהגגיע הזמן לעשות ספורט. "באתי לדליה קולדהם והיא אמרה לי 'בואי נתחיל לרוץ, נתחילי לרוץ מפה לפה.

ההתרחקות של ד"ר לפינסקי מעולם הרחוק החלה בתיכון. "עברתי לתיכון ברנר החילוני. רציתי ללמוד ביולוגיה ומתמטיקה, וההורים לא התנגדו. יחד עם זה הייתי מדריכה בבני עקיבא בשבת גולן, אבל בכיתה י' כבר לא הייתי דתייה", היא מספרת.

רופאה בנשמה

בסיום התיכון התגיסה ד"ר לפינסקי לעבודה ואת יום הולדת ה-18 חגגה כשהיא סטודנטית לרפואה באוניברסיטת בן גוריון. "לדעתי זה בית ספר לרפואה הכי טוב בארץ", היא מתגאה. "הייתי בוגרת המחזור החמישי כשהוא היה בחיתוליו. היו שם חיים חביבים נפלאים. זה בית ספר שמכין אותך להיות רופא אמפתי כמובן עם החלק המקצועי המעולה. שמים שם דגש על להיות אדם לפני הכל".

כשסיימה את לימודי הרפואה חזרה ד"ר לפינסקי לצבא. "התחלתי בדרום, ושם הבן שלנו נולד. את בעלי הכרתי בבאר-שבע, הוא למד הנדסת חומרים והיה סטודנט לתואר שני. התחנתתי בגיל 26 וילדתי את רו כשהייתי בת 27 וחצי", היא מספרת. "בצבא נכנסתי לתפקיד ניהול. עשיתי התמחות במינהל ותוך כדי שירתני בחיל רפואה בדרום בכל מיני תפקידים כרופאה ותפקידים מינהליים. כיום אני עדיין עושה מ"לואים כראש ועודות רפואיות שונות".

את ההתמחות עשתה ד"ר לפינסקי בבית חולים 'אסף הרופא', ומאז היא עובדת שם. "התמחתי באף אוזן גרון ואחר כך עשיתי התמחות באף אוזן גרון ילדים. אף אוזן גרון הוא תחום שיש בו הכל. אני מאוד אוהבת לפתור בעיות, וזה תחום שיש בו יכולת לפתור בעיות די מהר, יש בו מחקר, יש את מגע עם אנשים, ויש שילוב של הכירורגיה. החלטתי להתמחות בילדים כי יש לי קשר נפלא עם ילדים. עם ילדים אתה צריך להיות מאוד קשוב להורה ולילד כדי לאבחן מהר את הבעיה".

נוסף על עבודתה בבית החולים, לד"ר לפינסקי יש מרפאה בקניון עזריאלי במודיעין. "אני מאוד אוהבת את העבודה במרפאה", היא מדגישה. "אני אדם של אנשים. בניהול אין לך את המגע הישיר עם האנשים כמו שיש במרפאה ואני לא מוכנה לוותר על זה".

מאיפה הגיע הרצון להיות רופאה? "מתוך הרצון לעזור לאנשים. אני מאוד אוהבת את המקצוע שלי, ואם היום

"בתור רופאה הרבה פעמים ניגשים אלי כי חושבים שהיא רופא וכצבא זה אותו דבר. תמיד חושבים שבעלי היה בצבא ולא אני. גם בקופת חולים – מצ"פים לראות גבר בתפקיד ניהולי בכיר ופתאום רואים אישה"

10.41x31.97	5/5	עמוד 54	ידיעות מודיעין - כותרת	15/05/2015	47864204-5
מרוץ הר לעמ - 16030					



ד"ר לפינסקי. "החיים קשים אבל מהנים וכיפיים"

אישה של ניגודים

אין ספק שד"ר לפינסקי היא אישה של ניגודים. ולכן גם מראה הטום בוי שלה, שכולל שיער קצוץ ולוק ספורטיבי, מטעה, ומתברר שביום יום היא בכלל אוהבת ללבוש שמלות ונעלי עקב.

עם השנים הפך השיער הקצוץ לסימן ההיכר שלה. "בשנה ב' של הלימודים צבעתי את השיער ובריוק אבי נפטר", היא מספרת, "הייתי צריכה להוריד את החלק עם הצבע כדי שיראה נורמלי. הורדתי את השיער וזה מצא חן בעיניי, אז נשארתי קצוצה עד היום הזה. אני ככה מגיל 19 וחצי. עד היום כולם מכירים אותי בזכות זה ובזכות זה שאני לא שותקת. יש לי תמיד מה להגיד".

כמובן שלשיער הקצר יש גם סיבות פרקטיות. "שיער קצוץ מאוד נוח לספורט, לא צריך לסדר באמצע הלילה ואת תמיד מסודרת. אני לא מתאפרי. אני אוהבת פשוט. תמיד הייתי סוג של טום בוי, אבל אני הולכת עם עקבים לעבודה ושמלה שחורה קטנה זה הסמל המסחרי שלי. אני אוהבת רק צבע שחור. אני צבעונית באופי, אבל בבגדים זה תמיד שחור. מצד שני, כשאני מגיעה הביתה אני זורקת את הכל ולובשת בגדים נוחים. יש בי את הכל. אני מורכבת וזה כל הכיף".

סיכון מחושב

עוד תחביב של ד"ר לפינסקי הוא לטייל בארץ ובעולם. "אנחנו משתיילים לטייל הרבה והיינו כמעט בכל העולם", היא מספרת. "אני מונעת מסקרנות. אני מאמינה בלהכיר ארצות

דרך הרגליים. היינו באפריקה, ואנחנו מתכננים לנסוע למרוקו בקרוב. היינו באירופה ובארצות הברית וכל עשור של נישואים אנחנו חוגגים באותה מסעדה בניו יורק. באסיה היינו בסין, הודו, מונגוליה, יפן, וברום אמריקה, ובתכנון להגיע לאינדונזיה ולנפאל".

כמי שאוהבת טיולים וכמי שמאמינה במיין הנשי, ד"ר לפינסקי השתתפה ב"מלכת המדבר" ואף זכתה בו. מאז היא יוצאת בכל שנה למסע. "התחלתי ב-2010 במסע ללפלנד", היא מספרת, "היינו ארבע בנות בצוות, מתוכן שלוש נשים ממודיעין. זכינו ואז יצאנו למסע נוסף, ולאחר מכן התחלתי לצאת כרוי פאה בהתנדבות של מלכת המדבר. יצאתי לסין, להימאליה, לגואטמלה. כל מסע אורך בין שמונה ל-13 יום. השנה אסע לפיליפינים. לא צריך לזה כושר מיוחד. כל הכיף הוא שאת מכירה את עצמך בכל מיני מצבים בתוך סיד ההיתוך של הג'יפ, את רואה נופים, זה להיות את עצמך בלי חיי היום יום, באג'נדה נשית". לפינסקי סבורה שמ"לכת המדבר הוא מסע חובה לכל אישה. "מכירים אותך בלי דעות קדומות. מה שאת זה מה שאת. להיות רופאה במלכת המדבר זה אתגר. אני חלק מקבוצה של אנשי צוות. אני מאוד מעורבת עם הבנות כי אני אדם של אנשים. אני ממליצה לכל אחת - רוצו להירשם".

אחת האהבות הגדולות שלה, חוץ מריצה וטיולים, הם בעלי חיים. היא מגדלת בביתה שני כלבים ענקיים, והיו תקופות שהיא גידלה 13 כלבים בבת אחת. בימים אלו היא מחפשת שני כלבים נוספים לאימוץ. "מאז ומתמיד אני אוהבת בעלי חיים ואוספת אותם ותמיד היו לי כלבים. כשהייתי סטודנטית הייתי נוסעת מבאר-שבע לפתח תקווה עם שני כלבים באוטובוס. הכלב הוא באמת החבר הכי טוב של האדם, הם מקבלים אותך בכל מצב ולא ביקור רתיים אף פעם".

ד"ר לפינסקי מודה שהיא אוהבת לחיות על הקצה. "אני אוהבת סיכונים", היא אומרת בחיך, "אבל אני מנהלת אותם. אני מאמינה שבכל דבר - אם לא תיקח סיכונים החיים יהיו משעממים. חשוב לא לפחד, לנסות, לאתגר את עצמך כל הזמן, תמיד להיות פתוח לדברים חדשים, זה רק יעשה אותנו אנשים יותר טובים. אני אדם מאוד אופטימי. אני תמיד רואה את חצי הכוס המלאה. זה גם דבר שקיבלתי מהבית".

**"אני מאז אוהבת את
החקצוץ שלי ואם היום
הייתי צריכה לבחור,
הייתי בוחרת בו שוב.
היה ברור לי שאני הולכת
לאחור רפואה והיה ברור
לי שאני הולכת לעבור
אנשים. אין חקצוץ
יותר יפה מזה"**